

# राष्ट्रीय ग्रामीण सड़क विकास एजेंसी

## राजभाषा स्मारिका



हिन्दी पखवाड़ा 14-28 सितम्बर 2017  
ग्रामीण विकास मंत्रालय  
भारत सरकार



सम्पर्क : एनआरआरडीए  
15 एनबीसीसी, टॉवर, 5वां तल, भीकाजी कामा प्लेस,  
नई दिल्ली-110066

इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों, कविताओं, कहानियों में व्यक्त किए गए विचारों का पूर्ण दायित्व स्वयं लेखकों का है। इसका एन.आर.आर.डी.ए. की नीतियों से कोई संबंध नहीं है। यह पत्रिका कर्मचारियों को हिन्दी में कार्य करने हेतु प्रोत्साहित एवं प्रेरित करने व केवल आंतरिक वितरण के लिए हिन्दी पखवाड़े के उपलक्ष्य में प्रकाशित की गई है।

## संदेश

मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि राष्ट्रीय ग्रामीण सड़क विकास एजेंसी (एन.आर.आर.डी.ए.) ने हिन्दी स्मारिका के 2017 अंक को प्रकाशित करने का निर्णय लिया है। विगत कई वर्ष से राष्ट्रीय ग्रामीण सड़क विकास एजेंसी हिन्दी स्मारिका को प्रकाशित कर रहा है जो हिन्दी के प्रयोग को बढ़ाने हेतु किए जा रहे प्रयासों की श्रृंखला में एक उत्कृष्ट प्रयास है। जिसके लिए सभी बधाई के पात्र हैं।

पत्रिका के विगत अंक में संकलित सरल भाषा में दी गई समुचित सामग्री पठनीय प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक है। मुझे विश्वास है कि स्मारिका का नया अंक पाठकों को ज्ञानवर्धक व मनोरंजन के साथ-साथ उन्हें हिन्दी में अधिक कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

मुझे विश्वास है कि स्मारिका अपना अग्रणी स्थान बनाकर नई बुलंदियों को छुएगी एवं कर्मचारियों की रचनात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम बनेगी। इसके नियमित एवं सफल प्रकाशन के लिए मेरी ओर से सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को शुभकामनाएं।

अलका

अलका उपाध्याय  
महानिदेशक, एनआरआरडीए

## विषय सूची

क्र.सं.	रचना	रचयिता/संकलनकर्ता	पृष्ठ सं.
1.	हिन्दी दिवस का औचित्य : मेरा अनुभव	श्री कैलाश बिष्ट सहायक निदेशक (वि एवं प्र)	1
2.	कर्म और कर्त्तव्य (कविता)	श्री सत्यदेव सिंह परामर्शदाता (वि.एवं प्र.)	3
3.	हिन्दी दिवस	श्री एच.एस.सैनी परामर्शदाता (वि.एवं प्र.)	4
4.	ममता की महानता	श्री रणधीर सिंह परामर्शदाता (पी-।।)	5
5.	योग एवं शांति	श्रीमती रागिनी सक्सेना का. सहायक (वि.एवं प्र.)	6
6.	आकांक्षा अनोखे भारत की	श्री आशीष छाछिया युवा सि. अभियन्ता (पी.।)	8
7.	प्रकृति एवं मानव	श्री मोहित माथुर का.सहायक (तकनीकी)	9
8.	भीम बैटका-मध्य प्रदेश	श्री नवीन जोशी का. सहायक (पी-।)	10
9.	समय का महत्व	श्री विजय इंगले प्रोग्रामर	12
10.	विचारों की शक्ति	श्री वी. मोहन कृष्णन का. सहायक (पी-।)	14
11.	आत्मविश्वास	सुश्री रेनू शर्मा का. सहायक (वि.एवं प्र.)	16
12.	सड़क सुरक्षा के उपाय	श्री रोहित कुमार नि.सहायक (तकनीकी)	18
13.	सुबह जल्दी उठने के फायदे	सुश्री पूनम जे. देसाई का. सहायक (पी-।)	20
14.	माँ	सुश्री लक्ष्मीकांता नि. सहायक (विश्व बैंक)	21
15.	धड़कन	सुश्री प्राची गुंसाई का. सहायक (पी-।।।)	23
16.	रघुनाथ जी जाने	श्री रामकृष्ण पोखरियाल नि. सहायक (वि.एवं प्र.)	25
17.	क्रोध पर नियंत्रण	सुश्री रेखा का. सहायक (वि.एवं प्र.)	28
18.	एक नयी शुरुआत	श्री भूपाल सिंह का. सहायक (वि.एवं प्र.)	29
19.	हमारी राष्ट्रभाषा	श्री मोहम्मद जावेद निजी सहायक(पी-।)	32
20.	मुस्कान	श्री पवन स्टोर अटेंडेंट	33
21.	सक्षम नारी, समर्थ राष्ट्र	श्रीमती दीपिका दिवान वरि.का.सहायक (पी-।।।)	34
22.	यार की लाठी	श्रीमती गुलशन अरोड़ा नि. सहायक (वि.एवं प्र.)	36
23.	बदलती सोच	श्री प्रदीप चितौड़ लेखापाल	38
24.	अजब गजब सी हूँ	नेहा खन्ना कार्यकारी सहायक	39
25.	मां भगवान का दूसरा रूप	सुश्री रेखा जुयाल कार्यकारी सहायक(विश्व बैंक)	40
26.	जरूरत है जागरूकता की	सुश्री निधि कार्यकारी सहायक (तकनीकी)	41
27.	बहुत याद आता है	श्री लवली सूदन कार्यकारी सहायक(वि एवं प्र.)	44
28.	संस्कार ही जीवन है	श्री दीपांकर कुमरा कार्यकारी सहायक	45
29.	बेटी बोल रही है कोख में	श्री शाहिद खान स्टेशनरी इंचार्ज (आफिस बॉय)	47
30.	उठ जाग अंधेरा दूर हुआ	श्री संजय चौहान मैसेन्जर	48
31.	नोटबंदी- एक आंखों देखा वृत्तान्त	श्री अनिल कुमार प्रेषक(ऑफिस बॉय)	49

## हिन्दी दिवस का औचित्य : मेरा अनुभव

आज 14 सितम्बर 2017, जब हम एक और हिन्दी दिवस एवं हिन्दी पखवाड़ा मनाने जा रहे हैं तो मुझे वह दिन याद आ रहा है जब मैंने सरकारी कार्यालय में अपना पहला हिन्दी दिवस मनाया था। इस बात को लगभग 20 वर्ष का लम्बा समय गुजर चुका है, पर वह दिवस आज भी मेरी स्मृतियों में ताजा है। मैंने अपनी शिक्षा पूरी कर सरकारी नौकरी बस शुरू ही की थी। कार्यालय में हिन्दी दिवस की चर्चाएं हो रही थी। मुझे तब तक इस बारे में अधिक ज्ञान नहीं था पर यह समझ नहीं आ रहा था कि हम हिन्दी दिवस क्यों मना रहे हैं। आखिर 14 सितम्बर का दिन आया। कार्यालय में चारों तरफ उत्साह का माहौल छाया हुआ था। सभी कर्मचारी अपना काम छोड़कर अलग-अलग समूहों में विभिन्न विषयों पर चर्चा कर रहे थे। हालांकि इन चर्चाओं में हिन्दी विषय कहीं नहीं था। अधिकतर समूह राजनीति एवं भारतीयों का सबसे प्रिय विषय क्रिकेट पर चर्चा कर रहे थे। विभागीय कैंटीन में समोसों, चाय एवं अन्य खाद्य पदार्थों की तैयारी चल रही थी।



यह सब मेरे लिए एक कौताहल का विषय था। कार्यालय में लगभग सभी दीवारों पर हिन्दी संबंधित पोस्टर चिपकाए गए थे। मैं उत्सुकता से सभी पोस्टरों को पढ़ रहा था तभी एक पोस्टर ने मेरा ध्यान आकर्षित किया जिस पर लिखा था

**“हिन्दी, भारत माता के ललाट की बिन्दी”**

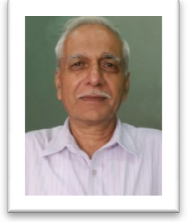
इस वाक्य का शाब्दिक अर्थ यह है कि जिस प्रकार किसी भी स्त्री का संपूर्ण श्रृंगार उनकी माथे की बिन्दी के बिना अधूरा है, उसी प्रकार हिन्दी रूपी बिन्दी के बिना भारतवर्ष की कल्पना नहीं की जा सकती। जिस प्रकार एक बिन्दी स्त्री के रूप को समपूर्णता प्रदान करती है उसी प्रकार हिन्दी का भी महत्व है। किन्तु आज इस वर्ष के हिन्दी दिवस के मौके पर जब मैं इस बारे में सोचता हूँ इस वाक्य का कुछ और ही अर्थ पाता हूँ। हिन्दी भाषा की स्थिति आज इतनी दयनीय हो गई है विशेषकर सरकारी कार्यालयों में, कि ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे स्त्री के संपूर्ण शरीर के मुकाबले जितना स्थान एक बिन्दी को प्राप्त है हिन्दी भाषा भी भारतवर्ष में उतनी ही सीमित हो चुकी है। आज अंग्रेजी भाषा के मुकाबले हिन्दी भाषा इतनी पिछड़ चुकी है कि समय से प्रयास ना किया गया तो यह भाषा विलुप्त हो जाएगी। मैं अंग्रेजी भाषा का विरोधी नहीं हूँ पर भारत में अंग्रेजी भाषा को हिन्दी

के मुकाबले जो स्थान दिया गया है उससे आहत हूँ। आज हिन्दी भाषा को तिरस्कार की नजर से देखा जाता है। भारत में अंग्रेजी भाषा को एक भाषा नहीं अपितु आदमी की प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाता है। हिन्दी भाषी व्यक्ति अपने वक्तव्य में चाहे कितनी भी गूढ़ बात क्यों न कहे किन्तु अंग्रेजी भाषा में दिया गया कोई भी साधारण सा वक्तव्य हिन्दी से ज्यादा महत्व पा जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि हिन्दी भाषा आज भी भारतवर्ष में अपने अस्तित्व को बचाने के लिए संघर्षरत है।

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि कोई भी राष्ट्र तब तक उन्नती नहीं कर सकता जबतक वह अपनी राष्ट्रभाषा का समुचित सम्मान नहीं करता एवं उसे उचित दर्जा नहीं देता। मैं शायद यह लेख लिखते वक्त इतना भावुक हो गया हूँ कि अपने लेख के मूल हिस्से से भटक गया हूँ, तो मैं अपने प्रथम हिन्दी दिवस के संस्मरण पर लौटता हूँ। उस दिन कार्यालय में हिन्दी के ऊपर कुछ प्रतियोगिताएं भी रखी गई थीं उन दिनों इंटरनेट अस्तित्व में नहीं था तो सभी प्रतियोगी विभिन्न पत्रिकाओं से सामग्री एकत्र करने में व्यस्त थे। ठीक चार बजे हमारे लेख नियंत्रक महोदय पधारे एवं कार्यक्रम शुरू हुआ। हिन्दी के बारे में बहुत कुछ कहा गया सब कुछ बहुत बनावटी सा लग रहा था। नियंत्रक महोदय के भाषण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ और उसके बाद कई वर्षों तक मैं इस खानापूति वाले हिन्दी दिवस का साक्षी बनां। आज भी यह प्रश्न मन में कौंधता है कि आखिर हिन्दी को जीवित रखने के लिए यह प्रयास काफी है। आप सभी मन से इस प्रश्न पर विचार करें और हिन्दी के प्रचालन में अपना पूर्ण योगदान दें। मेरी सभी से यही प्रार्थना है।

➤ कैलाश बिष्ट  
सहायक निदेशक (वि एवं प्रशा.)

## कर्म और कर्तव्य



कुछ मजदूरों को देखा सुबह काम पर जाते हुए ।  
हाथ में इनके तसला कंधे पर फावड़ा टिकाए हुए ॥

कुछ को देखा हाथ में लकड़ी का बक्सा व लोहे की तिपाई लटकाए हुए ।  
कुछ बच्चों को देखा बस्ता कंधे पर टांग, बस की ओर निगाहें लगाए हुए ॥

सब रोजरोटी का मसला है, दिल और दिमाग में अजब सा फांसला है ।  
जरा नजरे उठा कर देखो, देश हित कर्तव्य हमने कितना निभाया है ॥

कुछ हाथ बढ़ाओ देश हित में, और बनो सहारा किसी दीन-हीन का ।  
किसी असहाय पशु पक्षी को देना दानापानी भी है कर्तव्य हमारा- ॥

प्रयास रहे हर पल कागज, पानी, बिजली और पर्यावरण को बचाने का ।  
कोशिश करें अन्याय न हो व सार्वजनिक सम्पत्ति को संरक्षण देने का ॥

➤ सत्यदेव सिंह  
परामर्शदाता (वि एवं प्रशा.)



## हिन्दी दिवस

दम तोड़ती भटक रही है हिन्दी गलियारों में।  
खुद को रखवाला जो कहते बस याद करते हैं नारों में॥

माँ की लोरी आज न जाने क्यों अलबेली सी लगती है।  
चंदा मामा छोड़कर वो भी टूँकिल-टूँकिल कहती है।  
नहीं कही दिखती वो ममता मां बाप के संस्कारों में।  
क्यों छोड़कर जा रही है इन अंग्रेजी के अंगारों में॥

काम काज भले न आता हो पर अंग्रेजी फर्रटेदार हो।  
पढ़ा लिखा हिन्दी भाषी फिर क्यों इतना लाचार हो।  
एक आस सी जाग पड़ी है डिग्रियों के इन अम्बारों में॥

सोये पड़े हैं जो भी यारों उनको हमें जगाना है।  
अंग्रेजी को भगा चुके हैं, अंग्रेजियत को भगाना है।  
थोड़ी सी हिन्दी कही दिखती है, गांवों के परिवारों में।  
कुछ दर्द छुपा है इन शब्दों के ललकारों में॥

मातृभाषा कहते हैं, पर ना मिला आज तक दर्जा है।  
जन्म लिया हिन्दू भूमि में इस मां का हम पर कर्जा है।  
फरमान सब स्वीकार करें व्यवसाय और संस्कारों में।  
हिन्दी दम तोड़ती तड़प रही है अंग्रेजी के गलियारों में॥

हिन्दुस्तानी है हम और हिन्दी हम सबकी शान है।  
भेषभूषा और भाषा यही तो एक पहचान है ॥

➤ हरि सिंह सैनी  
परामर्शदाता (वि.एवं प्रशा.)



## ममता की महानता

थॉमस एडिसन एक दिन घर आकर अपनी मां से बोलेमां-, टीचर ने आपके लिये ये चिट्ठी भेजी है। चिट्ठी को पढ़कर मां की आंखों में आंसू आ गए। थामस ने हैरान हो मां से पूछामां-, टीचर ने क्या लिखा है? मां बोलीबेटा-, टीचर ने लिखा है कि आपका बेटा इतना जीनियस है कि हमारे स्कूल के शिक्षक उसे पढ़ाने में असमर्थ हैं, अतः आप अपने बेटे को खुद ही पढ़ायें। कई वर्षों बाद थॉमस की मां का देहांत हो गया और सर थॉमस एडिसन भी प्रसिद्ध वैज्ञानिक बन गए थे। एक दिन थॉमस अपनी पारिवारिक वस्तुओं को देख रहे थे तो उन्हें अलमारी से एक चिट्ठी मिली। सर थॉमस ने उसे खोलकर पढ़ा तो वो आश्चर्यचकित रह गए क्योंकि चिट्ठी में लिखा थाआपका बेटा बौद्धिक - तौर पर कमजोर है, इसलिए उसे हम इस स्कूल में नहीं पढ़ा सकते। चिट्ठी पढ़कर सर थॉमस घंटों रोते रहे और फिर अपनी डायरी में लिखाजोर बच्चे एक महान मां की ममता ने एक बौद्धिक तौर पर कम-को सदी का महान वैज्ञानिक बना दिया।



➤ रणधीर सिंह  
परामर्शदाता(वि एवं प्रशा.)

## योग ओर शान्ति

योग भारत की प्राचीन परम्परा है, जिसकी उत्पत्ति भारत में लगभग 6000 साल पहले योगियों द्वारा हुई थी मनुष्य के जीवन को स्वस्थ एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण करने की चेष्टा की थी। भारतीय मनीषि पतंजलि ने योगशास्त्र की रचना की थी जिसमें उन्होंने योग शब्द का प्रयोग मन की प्रवृत्तियों पर नियंत्रण रखने के लिए किया था। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द से हुई है, जिसके दो अर्थ हैं – एक अर्थ है; जोड़ना और दूसरा अर्थ है – अनुशासन। योग शरीर और मस्तिष्क को एक साथ सन्तुलित करके प्रकृति से जुड़ने का सबसे सुरक्षित माध्यम है। यह व्यायाम का एक प्रकार है, जिसमें शरीर के संतुलन और आहार, सांस की क्रिया के साथ ही शारीरिक आकृति को भी नियंत्रित करता है। यह शरीर और मस्तिष्क को ध्यान से जोड़ता है और जिसके माध्यम से शरीर को आराम मिलता है।



सुबह को योग का नियमित अभ्यास हमें अनगिनत शारीरिक और मानसिक तनाव से होने वाली परेशानियों को दूर रखने के द्वारा बाहरी और आन्तरिक राहत प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसन मानसिक और शारीरिक मजबूती के साथ ही अच्छाई की भावना का निर्माण करते हैं। यह मानव मस्तिष्क को तेज करता है, बौद्धिक स्तर को सुधारता है और भावनाओं को स्थिर रखकर उच्च स्तर की एकाग्रता में मदद करता है। अच्छाई की भावना मनुष्य में प्रकृति का निर्माण में सहायता की और इस प्रकार, सामाजिक भलाई को बढ़ावा देती है।

पहले समय में योग का अभ्यास ध्यान की क्रिया के साथ किया जाता था। लोग अपने दैनिक जीवन में योग और ध्यान, पूरे जीवनभर स्वस्थ और ताकतवर बने रहने के लिए किया करते थे। फिर भी, इस भीड़ वाले व्यस्त वातावरण में योग करना दिन प्रति दिन कम होता जा रहा है। योग बहुत ही सुरक्षित क्रिया है और किसी के भी द्वारा किसी भी समय की जा सकती है, यहाँ तक कि इससे बच्चे भी लाभ ले सकते हैं। योग वह क्रिया है, जिसके अन्तर्गत शरीर के विभिन्न भागों को एक साथ लाकर शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को सन्तुलित करने का एक अभ्यास है। यह जीवन के कठिन समय, स्कूल, मित्र, परिवार और पड़ोसियों के दबाव को कम करने में मदद करता है। योग के माध्यम से एक

व्यक्ति दूसरों के द्वारा दी जाने वाली समस्याओं और तनावों को गायब कर सकता है। यह शरीर, मस्तिष्क और प्रकृति के बीच में आसानी से संपर्क स्थापित कराता है।

बाबा रामदेव के योगासन व प्राणायामयोग के क्षेत्र में योगदान दिया है। योग और आयुर्वेद को बढ़ावा देने के लिए बाबा रामदेव ने पतंजलि योगपीठ की स्थापना की। रामदेव जगहजगह स्वयं - शिविरों का-जाकर योग आयोजन करते हैं, जिनमें प्राहर सम्प्रदाय के लोग आते हैं। : अपने योग शिविरों के माध्यम से बाबा रामदेव भारतीय संस्कृति और योग के महत्व को विदेशों में भी जनजन तक - पहुंचाने का काम कर रहे हैं। बाबा रामदेव का एक संकल्प है की पूरा देश स्वस्थ हो और पूरे देश को स्वस्थ बनाने की कड़ी में बाबा रामदेव ने अब सेना के जवानों को भी योग सिखना शुरू किया है। जिसकी शुरुआत उन्होंने जैसलमेर में जवानों को योग सिखाने से की। इसके अलावा बाबा रामदेव ने दिल्ली में भी सैनिक और उनके परिवारजनों के लिए योग शिविर का आयोजन किया।

मानव जीवन के समग्र विकास के लिये योग संजिवनी है। यदि हम सजग नहीं रहे तो विषय वासनाओं के कीचड़ में फंसे रहे जायेंगे। संकल्प ले कि हम आज ही योग को माध्यम बना कर जीवन को सफल बनाना है।

➤ रागिनी सक्सेना  
कार्यकारी सहायक (वि एवं प्रशा)

## आकांक्षा अनोखे भारत की



आओ मिलकर प्रण करें एक नया भारत बनाएं,  
जहां भारत और इंडिया एक सा हो,  
ऐसी धरती ऐसा आसमां बनाएं।

आओ मिलकर प्रण करें,  
जहां स्कूल हों सबके एक से, और अनिवार्य शिक्षा का हो कानून,  
रोते, बिलखते अन्याय बच्चों में भी हो पढ़ने का जूनून,  
छोड़कर अन्तर्राष्ट्रीय, कानवेंट बोर्डों को, क्यों न गुरुकुल पद्धति अपनाएं।

आओ मिलकर प्रण करें,  
पढ़ लिखकर रोजगार मिले, हो सुदृढ़ नौजवान,  
सशक्त भारत का शक्तिशाली युवा हूँ, हो ऐसा अभिमान।  
नशाखोरी, चरित्रहीनता और बेरोजगारी को आओ जड़ से मिटाएं।

आओ मिलकर प्रण करें  
न्याय मिले जहां मिनटों में, हो सरकारी काम सेकिंडों में,  
भ्रष्टाचार का न नामो निशान हो, ऊँची जात, पद का न गुमान हो,  
गांव की पंचायत प्रणाली को, क्यों न राष्ट्र स्तर तक पहुंचाएं।

आओ मिलकर प्रण करें,  
तेरा-मेरा राज हित छोड़कर, सब राष्ट्रहित की सोच करें,  
है अनूठे प्राकृतिक संसाधनों का देश, भविष्य मां की इसमें खोज करें,  
निकाल फेंके सियासी बिल्लों को राजनीति से,  
नए शिक्षित लोगों को देश का दामन थमाए।  
आओ मिलकर प्रण करें।

आओ मिलकर प्रण करें,  
सरकारी चिकित्सा का स्तर ऐसा हो, कि हो जाए यमदूत हैरान,  
गर चलती सांस पहुंचे चिकित्सालय, तो बच जाएं उस प्राण,  
और क्यों ना दहेजप्रथा, पशुबलि जैसी कुरीतियों को कब खोद दफनाएं।

आओ मिलकर प्रण करें,  
सेना का हो मान सम्मान, कश्मीर हो एक समान,  
रहे सिर सदैव सेना का ऊँचा, सहना न पड़े कभी अपमान  
5 अगस्त को लालकिले पर, और 26 जनवरी को लाल चौक पर तिरंगा झण्डा फहराएं।

आओ मिलकर प्रण करें  
क्या कुछ जंगली चूहे मिलकर सवा सौ करोड़ को डरा सकते हैं,  
शायद तार मिले हैं सता में, तभी इरादे इनके पक्के हैं  
है आवाहन 'आशु' होकर एक देशराष्ट्र युवा, आतंकवाद को जड़ से मिटाएं  
आओ मिलकर प्रण करें और एक नया भारत बनाए  
जहां भारत और इंडिया एक सा हो, ऐसी धरती ऐसा आसमां बनाए।

➤ आशीष छाछिया 'आशु'  
युवा सिविल अभियन्ता (परामर्शदाता)

## प्रकृति और मानव

हमारे आस-पास सुन्दर प्रकृति है जो हमें स्वस्थ जीवन जीने के लिए एक सौन्दर्ययुक्त, एवं स्वस्थ वातावरण उपलब्ध कराती है। ये प्रकृति हमें सुन्दर फूल, पक्षी, आकाश, भूमि, जल, वायु और पहाड़ा प्रदान करती है। अगर हम प्रातः समय शांति से बगीचे में बैठे तो हम प्रकृति की मीठी आवाज और सुन्दरता का आनंद ले सकते हैं। प्रकृति तो हमारी मां की तरह होती है जो हमें स्वस्थ जीवन जीने के लिए अच्छी जीवन शैली देती है। पालन पोषण करती है। अतः प्रकृति के रूप में भगवान का दिया हुआ आशीर्वाद और सच्चे प्यार से हम सभी धन्य है।



प्रकृति के पास हमें देने के लिए सब कुछ है लेकिन हमारे पास उसके लिए कुछ नहीं है। बल्कि हम तो अपने निजी स्वार्थों के लिए दिनों दिन प्रकृति को बरबाद कर रहे हैं। आज के इस आधुनिक तकनीकी युग में रोज नए अविष्कार हो रहे हैं पर क्या इन अविष्कारों के साथ-साथ इनसे प्रकृति पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे में कभी हमने सोचा है अपनी छुट्टी के दिन हम अपना सारा दिन टीवी, कम्प्यूटर, मोबाईल, खेलों में खराब कर देते हैं। लेकिन भूल जाते हैं कि घर के दरवाजों के बाहर प्रकृति की गोद में बहुत कुछ रोचक है हमारे लिए। आज हम पेड़ों और जंगलों की कटाई कर रहे हैं। फैक्ट्रीयों में तरह तरह की कैमिकल युक्त गैस का उत्पादन करते हैं जो हमारे नदियों और पहाड़ों को विनाश की ओर ले जा रहे हैं। आज पूरी दुनिया ग्लोबल वार्मिंग नामक जहर से पिड़ित हैं।

अगर हमें खुश रहना है और स्वस्थ रहना है तो हमें कई स्वार्थी और गलत कार्यों को रोक कर अपना घर बचाना होगा। हमें खुद के लिए और आने वाली पीढ़ी के लिए इस प्रकृति को सहज कर रखना होगा।

➤ मोहित माथुर  
कार्यकारी सहायक (तकनीकी)

## भीम बैटका— मध्य प्रदेश

भारतीय उपमहाद्वीप में मानव इतिहास की शुरुआत के कुछ ऐसे रहस्य मौजूद हैं जिन्हें आज भी जैसा का तैसा देखा जा सकता है। यहां आने पर ऐसा एहसास महसूस होता है कि ऐसी भी कोई जगह हो सकती है इस उपमहाद्वीप में जो समय के थपेड़ों से अछूती है, यहां मानों समय लाखों वर्षों से रूका हुआ है। परन्तु इस ठहराव को ध्यानपूर्वक देखने पर पता लगता है कि यहां के पत्थरों पर मानव विकास की निरंतर यात्रा के जीवंत चित्र बनाये गये हैं। यह जगह मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल के लगभग 45 कि.मी दूर “भीम बैटका” के नाम प्रसिद्ध है जो कि मनुष्यों का पुरापाषाणक आवासीय स्थल है। इन प्राग- ऐतिहासिक शिलाओं में निर्मित गुफाओं व प्राकृतिक शैलाश्रयों में हजारों साल पहले मानव के पाषाण युगीन पूर्वज रहा करते थे। यह स्थान “भीम वैटका” आदि मानव द्वारा बनाए गए शैल चित्रों और शैलाश्रयों के लिए विश्व प्रसिद्ध है। यहां पर सैकड़ों शैलाएं हैं जिनमें लगभग 500 से ज्यादा शैलाश्रय चित्रों से सजाए गए हैं। सबसे अनोखे तो यहां शैलाश्रयों की अंदरूनी सतहों में उत्कीर्ण प्यालेनुमा निशान है जिनका निर्माण एक लाख वर्ष से भी पुराना है।



इस स्थान को देखने से यह पता चलता है कि किस तरह से पूर्व पाषाण काल से मध्य ऐतिहासिक काल तक यह स्थान मानव गतिविधियों का केन्द्र रहा होगा। यहां पर हर स्थान में सामूहिक नृत्य, रेखांकित मानवाकृति शिकार, युद्ध और प्राचीन मानव जीवन से सम्बन्धित दैनिक क्रियाकलापों से जुड़े चित्र बनाये गए हैं।

सबसे देखने लायक बात यह है कि इन चित्रों में प्रयोग किए गए खनिज यंत्रों में मुख्य रूप से गेरूआ, लाल और सफेद और कहीं-कहीं पीला और हरा रंगा का भी प्रयोग किया हुआ है। जो इतने हजार वर्षों के बाद भी वैसे ही सजीव दिखाई पड़ते हैं। जैसे ही हाल ही में इन कालकृतियों को बनाया हो। इस जगह आकर ही पता चलता है कि हजारों वर्षों से मानव सामाजिक और संगठित और कला के प्रति आकर्षित रहा है, ये चित्र हजारों वर्ष पहले का जीवन व्यापन तो दर्शाते हैं ही बल्कि इनसे यह भी पता चलता है कि कला का मानव विकास पर गहरा प्रभाव रहा है। यहा नित्य दैनिक जीवन की घटनाओं से संबंधित विषय जैसे सामूहिक नृत्य, संगीत, घोड़ों और हाथियों की सवारी, आभूषणों तथा शहद जमा करने के बारे में भी दर्शाया गया है। इनके अलावा यहां उस समय के बाहरी खतरों जैसे बाघ, सिंह, कुत्तों और घड़ियालों जैसे जानवरों को भी चित्रित किया गया है। जंगली सुअर, हाथियों और बैलों के विशाल चित्रों को भी दर्शाया गया है इन सभी चित्रों से उस समय की सामाजिक जीवन संरचना और मानव विकास

को समझा जा सकता है। इन स्थान को पहले पहल स्थलीय आदिवासियों द्वारा महाभारतकालीन पांडवों की निशानी के तौर पर चिन्हित किया गया था। परंतु भारत के प्रसिद्ध पुरातत्व विशेषज्ञ डा. वी.एस. ने 1958 में इन चट्टानों को देखा और इन गुफाओं की खोज की। इस जगह पर बिखरे प्रदातात्विक खजाने को देखा जा सकता है कि यहां मौजूद शैल चित्र आस्ट्रेलिया के कालाहारी रेगिस्तान में मौजूद काकाटू नेशनल पार्क, बुशमैन, गुफाओं और फ्रांस की लाकांडम्स गुफाओं में भी ऐस ही शैल चित्र मिले हैं। आज यह स्थान पुरातात्विक विभाग से संरक्षित है। इन प्रयासों के बाद यूनेस्को ने 2003 में आदिमानव के इस पुरापाषणिक शैलाश्रयों को विश्व धरोहर का दर्जा प्रदान किया है। इस जगह के न सिर्फ इतिहास में रुचि रखने वाले लोग पसंद करते हैं बल्कि यहां युवओं ओर पूरे परिवार को जंगल पहाड़ों में ट्रेकिंग के अनुभव के साथ आदिमानव तथा मानव इतिहास के अनदेखे और अनजाने रहस्यों को जानने का मौका भी मिलता है।

➤ नवीन जोशी  
कार्यकारी सहायक(पी- I)

## समय का महत्व

बहुत समय पहले की बात है किसी नगर में एक राज राज्य करता था। वह बहुत ही आलसी था वह अपने राजकाल में ज्यादा ध्यान नहीं देता था। उसे तो सिर्फ अपने मनोरंजन में समय व्यतीत करना अच्छा लगता था और बाकी समय सिर्फ सोने में ही व्यतीत करता था जिससे उसकी जनता और सिपाही सभी बहुत परेशान और चिंचित रहते थे। कई बार उसके मंत्रियों ने उसे समझाने की बहुत कोशिश की लेकिन वह बातों को टाल देता था और जब उसके मंत्रियों ने उसके किए गए वादों को याद दिलाते तो फिर से आगे के लिए टाल देता था। वक्त ऐसे ही बितता जा रहा था। उस राज्य के किलों की दिवारें अत्यंत जर्जन हो चुकी थी और कभी भी कोई दुश्मन शत्रु उस राज्य पर आक्रमण कर सकता था। सबने किले की मरम्मत के लिए कई बार राजा से गुहार लगायी लेकिन आलसी राजा तो सिर्फ अपने भोग विलास में ही मस्त था। उसे तो अपने राज्य की तनिक भी चिंता नहीं थी वह हर बार की तरह इस बार भी कहकर किले की मरम्मत की बात को टाल दिया कर देता था। राजा के इस आलसीपन के चर्चे दूर-दूर राज्यों तक फैल चुके थे। जब पड़ोसी राज्यों को उस किले के पुराने हो जाने का पता चला तो उनके दुश्मन राज्य ने उन आलसी राजा के राज्य पर आक्रमण करने का मन बना लिया और मौका देखकर उसके दुश्मनों ने उसके राज्य पर हमला बोल दिया लेकिन आलसी राजा को अब भी कोई सुध नहीं थी वह अपने सैनिकों को दुश्मनों का सामना करने के लिए भेजकर वह अपने मनोरंजन में व्यस्त रहा लेकिन जल्द ही उसके सारे सैनिक दुश्मनों के हाथों पराजित हो गए और फिर उसके किले को तोड़कर उस पर कब्जा कर लिया और आलसी राजा को बंदी बना लिया। इतना सब कुछ होने के बाद भी उस आलसी राजा को थोड़ा सा भी गम नहीं था और जब उसके दुश्मनों ने उसकी जनता के सामने खड़ा किया तो किसी भी जनता ने उसका साथ नहीं दिया और सबने यही कह कि आलसी राजा के छत्रछाया में रहने से अच्छा है कि दुश्मनों के राज्य में ही जीवन व्यतीत करें। इतना सब बातें सुनकर अब उस आलसी राजा को पछतावा हो रहा था कि काश वह समय का महत्व समझकर अपने राज्य पर ध्यान दिया होता और राज्य के हित के लिए काम किया होता तो शायद ये दिन नहीं देखना पड़ता, लेकिन अब पछताने से क्या फायदा जब उसने समय का महत्व समझा ही नहीं तो उसका कोई साथ नहीं दे सकता है।



हमारी जिंदगी में ऐसे तमाम अवसर आते हैं जिस समय हमें उस काम को करें तो हमारा भविष्य अच्छा हो सकता है। लेकिन अपने आलसीपन के कारण हम लगे हर काम को कल के लिए टालते रहते हैं। जिससे फिर हमें वो काम करने का मौका ही नहीं मिलता है और हमें अंत





में सिर्फ पछताना ही हासिल होता है। इसलिए हमें समय को बिना गवायें तुरन्त समय का महत्व समझते हुए अपने पास आये अवसर को तुरन्त लाभ उठाना चाहिए और अपने काम को भी वक्त में खत्म करना चाहिए जैसा कि कबीरदास जी ने बहुत खूब कहा है “काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में प्रलय होएगी, बहुरि करेग कब” अर्थात् हमें जो भी कार्य कल करना है उसे आज ही कर ले और जो काम आज करना है उसे हमें बिना समय गवाये तुरन्त अभी कर लेना चाहिए। यदि यही समय निकल जाय तो क्या पता इस काम को करने के लिए हमारे पास समय और जिदंगी ही न हो तो सिर्फ हमें अंत में पछताना ही हासिल हो सकता है। समय का महत्व ही समझना ही सबसे बड़ी समझदारी है।

➤ **विजय इंगले**  
प्रोग्रामर

## विचारों की शक्ति

हमारी सकारात्मक सोच, सकारात्मक संवाद और सकारात्मक कार्यों का असर हमें सफलता की ओर अग्रसर करते हैं।

वहीं निराशा तथा नकारात्मक संवाद व्यक्ति को अवसाद में ले जाते हैं क्योंकि विचारों में बहुत शक्ति होती है। हम क्या सोचते हैं, इस बात का हमारे जीवन पर बहुत गहरा असर होता है। इसीलिए अक्सर निराशा के क्षणों में मनोवैज्ञानिक भी सकारात्मक संवाद एवं सकारात्मक कहानियों को पढ़ने की सलाह देते हैं। हमारे सकारात्मक विचार ही मन में उपजे निराशा के अंधकार को दूर करके आशाओं के द्वार खोलते हैं।



भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति एअब्दुल कलाम .जे.पी., गरीब मछुआरे के बेटे थे। बचपन में अखबार बेचा करते थे। आर्थिक कठनाईयों के बावजूद वे पढाई करते रहे। सकारात्मक विचारों के कारण ही उन्होंने भारत की प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में अनेक सफलताएं हासिल कीं। अपने आशावदी विचारों से वे आज भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में वंदनीय हैं। उन्हें मिसाइल मैन के नाम से जाना जाता है। हमारे देश में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में ऐसे अनेक लोग हैं जिन्होंने विपरीत परिस्थिति में भी अपनी सकारात्मक वैचारिक शक्ति से इतिहास रचा है।

कई बार हम सबने क्रिकेटर्स को कहते सुना होगा कि एक दो चौका पड जाने से विपक्ष का मनोबल टूट गया जिससे वे गलत बॉलिंग करने लगे और मैच हार गये। वहीं कुछ खिलाड़ियों के साथ ये भी देखने को मिलता है कि वे पुरे सकारात्मक विचारों से खेलते हैं परिस्थिती भले ही विपरीत हो तब भी, जिसका परिणाम ये होता है कि वे हारी बाजी भी जीत जाते हैं। सकारात्मक विचार की शक्ति से तो बिस्तर पर पडे रोगी में भी ऊर्जा का संचार होता है और वे पुनः अपना जीवन सामान्य तौर से शुरु कर पाता है। हमें अपने मस्तिष्क को महान विचारों से भर लेना चाहिए तभी हम महान कार्य संपादित कर सकते हैं। जैसे कि हम सोचे, मैं ऊर्जा से भरपूर हूँ, आज का दिन अच्छा है, मैं ये कार्य कर सकता हूँ क्योंकि विचार शैली विषम या प्रतिकूल परिस्थिति में भी मनोबल को ऊँचा रखती है। सकारात्मक व्यक्ति सदैव दूसरे में भी सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है।

अक्सर देखा जाता है कि, हममें से कई लोग चाहे वो विद्यार्थी हों या नौकरीपेशा या अन्य क्षेत्र से हों काम या पढाई की अधिकता को देखकर कहने लगते हैं कि ये हमसे नहीं होगा या मैं ये नहीं कर सकता। यही नकारात्मक विचार उन्हें आगे बढ़ने से रोकते हैं। यदि हम ना की जगह ये कहें कि हम कोशिश करते हैं हम ये कर सकते हैं तो परिस्थिति सकारात्मक संदेश का वातावरण निर्मित करती है। जिस तरह हम जब रास्ते में चलते हैं तो पत्थर या काटों पर पैर नहीं रखते उससे बचकर निकल जाते हैं उसी प्रकार हमें अपने

नकारात्मक विचारों से भी बचना चाहिए क्योंकि जिस प्रकार एक पेड़ से माचिस की लाख से भी ज्यादा तीलियाँ बनती हैं किन्तु लाख पेड़ को जलाने के लिए सिर्फ एक तीली ही काफी होती है। उसी प्रकार एक नकारात्मक विचार हमारे हजारों सपनों को जला सकता है।

हमारे विचार तो, उस रंगीन चश्में की तरह हैं जिसे पहन कर हर चीज उसी रंग में दिखाई देती है। यदि हम सकारात्मक विचारों का चश्मा पहनेंगे तो सब कुछ संभव होता नजर आयेगा। भारत की आजादी, विज्ञान की नित नई खोज सकारात्मक विचारों का ही परिणाम है। आज हमारा देश भारत विकासशील से बढ़कर विकसित राष्ट्र की श्रेणी में जा रहा है। ये सब सकारात्मक विचारों से ही संभव हो रहा है। अतः हम अपने सपनों और लक्ष्यों को सकारात्मक विचारों से सिचेंगे तो सफलता की फसल अवश्य लहलहायेगी। बस, केवल हमें सकारात्मक विचारों को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाना होगा।

वी. मोहनकृष्णन  
कार्यकारी सहायक (पी-1)

“आत्मविश्वास”

कहानियां हर व्यक्ति के बचपन में एक अहम भूमिका निभाती हैं। जाने अनजाने में कहानियां हमारे व्यक्तित्व पर बहुत प्रभाव डालती हैं। बचपन में सुनी कहानियां हमें हमेशा याद रहती हैं इसका कारण है कि हमारे माता-पिता कहानियों के माध्यम से हमें जीवन की सीख दे जाते हैं। ऐसे ही बचपन में सुनी एक कहानी है।



एक गांव में घनश्याम नाम का बहुत ही मेहनती व्यक्ति रहता था। वह अपने प्रत्येक काम को बहुत ही मेहनत और ईमानदारी से करता था। परन्तु उसके मन में हमेशा यह शंका रहती थी कि क्या वह सही काम कर रहा है, क्या उसे इस काम में सफलता मिलेगी। मेहनत से काम करने के बावजूद भी वह अपने कार्यों में सफल नहीं हो पाता था। मेहनत करने पर भी निरन्तर मिलती असफलता से वह चिन्तित रहने लगा। कभी-कभी तो वह अपनी चिन्ता और परेशानियों के चलते आवेश में आ कर दूसरों पर अपना गुस्सा निकाल देता था।

एक बार वह अपने गांव के मन्दिर के पुजारी जी के पास गया और उनसे बोला, पुजारी जी मैं अपने प्रत्येक कार्य को पूरी मेहनत और ईमानदारी से करता हूँ, सफलता पाने की हर संभव कोशिश करता हूँ, किन्तु मुझे कभी अपने कार्योंनुसार सफलता नहीं मिलती। कृपया आप मुझे कोई ऐसा उपाय बताईए जिससे मुझे सफलता मिलने लगे।

उसकी बात सुनकर पुजारी जी कुछ देर शांत रहे और फिर उसे एक अंगूठी देते हुए उससे बोले बेटा तुम्हारी समस्त समस्याओं का समाधान इस चमत्कारी अंगूठी में है। इस अंगूठी के अंदर एक मोती है, जिसको मैंने असंख्य मंत्रों से सिद्धि द्वारा प्राप्त किया है। इसे तुम अपने दाएं हाथ की तर्जनी उंगली में पहनना यह अंगूठी हमेशा तुम्हारी सहायता करेगी। इससे पहनने से तुम्हारा मन हमेशा शांत रहेगा और तुम्हें कभी गुस्सा नहीं आएगा, परन्तु यह चमत्कारी अंगूठी तुम पर तभी असर करेगी जब तुम इसे पहन के एक रात गांव के पास बने शमशान घाट में रहोगे।

शमशान घाट का नाम सुनते ही घनश्याम को पसीना आ गया तथा उसका पूरा शरीर कांपने लगा, वह पुजारी से बोला मुझे तो रात में बहुत डर लगता है। मैं अकेले पूरी रात शमशान घाट में नहीं गुजार सकता। उसकी बात सुनकर पुजारी मुस्कराया और बोला बेटा अगर सफलता पानी है तो तुमको यह काम तो करना ही होगा।

घनश्याम सफल होने के लिए कुछ भी कर सकता था। उसने पुजारी जी से वह अंगूठी ली और अपने दायें हाथ में पहन कर चला गया। उस दिन उसने पूरी रात शमशान घाट में अकेले बिताई। वह बहुत खुश हुआ क्योंकि उसे कुछ भी नहीं हुआ था। वह सुबह होते ही पुजारी जी के पास गया और उनसे कहा पुजारी जी आप धन्य हैं। मैं तो इतना डरपोक हूँ कि रात को अपने घर से बाहर भी नहीं निकल सकता। आपकी इस चमत्कारी अंगूठी के कारण मैं पूरी रात अकेला शमशान घाट में रह सका। अब मुझे पूर्ण विश्वास है कि मैं अब निश्चय ही अपने प्रत्येक काम में सफल हो जाऊँगा। इस घटना के बाद घनश्याम बिल्कुल बदल गया। अपने पास चमत्कारी अंगूठी होने के कारण अब किसी भी काम को करते हुए उसे किसी प्रकार का कोई डर नहीं लगता। चमत्कारी अंगूठी होने के कारण उसे विश्वास था कि अब वह अपने प्रत्येक कार्य में सफल होगा। धीरे-धीरे यही हुआ वह जो काम भी करता उसे उस काम में सफलता मिलती। घनश्याम को पास के ही शहर में एक अच्छी नौकरी भी मिल गई। अब वह खुश था, और खुद पर गर्व महसूस कर रहा था। अपनी नौकरी की पहली तनख्वा में वह गांव के

मंदिर में प्रसाद चढ़ाने पहुंचा और साथ ही पुजारी जी से भी मिला, घनश्याम ने उन्हें धन्यवाद दिया और बोला पुजारी जी आप धन्य हैं। अगर आप यह चमत्कारी अंगूठी मुझे ना देते तो मैं कभी अपने जीवन में सफल नहीं हो पाता और हमेशा खुद को असहाय महसूस करता।

घनश्याम की बात सुनकर पुजारी जी मुस्कराये और बोले बेटा अपनी अंगूठी निकाल कर मुझे दे दो। पुजारी जी ने घनश्याम से उसकी अंगूठी ले ली और उसको खोला। घनश्याम अंगूठी देखकर हैरान हो गया, उसके अन्दर किसी प्रकार का कोई मोती नहीं था। वह केवल एक साधारण से अंगूठी थी। घनश्याम बोला यह क्या है पुजारी जी यह तो एक साधारण अंगूठी है इसमें तो किसी प्रकार का कोई मोती नहीं है। फिर इस साधारण अंगूठी ने मुझे सफलता कैसे दिलाई। पुजारी जी ने कहा तुम हर काम में असफल इसलिए होते थे क्योंकि तुम्हें खुद विश्वास नहीं था, कि तुम सही कर रहे हो या नहीं। यह अंगूठी साधारण है परन्तु इस अंगूठी ने तुम्हारे अंदर वो विश्वास पैदा कर दिया जो सफल होने के लिए जरूरी है।

घनश्याम पुजारी जी की बातों को ध्यान से सुन रहा था, उसे अब समझ आ चुका था कि आत्मविश्वास से किए हुए हर कार्य में सफलता अवश्यक मिलती है।

**“आत्मविश्वास के बल पर हम हारी हुई बाजी भी जीत सकते हैं”**

➤ रेनू शर्मा  
कार्यकारी सहायक (वि. एवं प्रशा.)

## सड़क सुरक्षा के उपाय

दुर्घटनामुक्त, बाधामुक्ती और आरामदायक यात्रा के लिए रक्षात्मक ड्राइविंग करना बहुत जरूरी है। वैसे हर कोई यही मानता है कि वह अच्छी तरह ड्राइविंग करता/करती है, लेकिन ऐसी कई छोटी-मोटी बातें हैं, जिन्हें हर ड्राइवर को समझना और उनका पालन करना चाहिए। ऐसी कुछ मुख्य बातें नीचे दी गई हैं :  
बुनियादी बातें :



हमेशा सीट बेल्ट या हेल्मेट पहनें। वाहन पर सवार सभी व्यक्ति को बेल्ट या हेल्मेट पहनना चाहिए। यह याद रखें कि सीट बेल्ट और हेल्मेट पहनने से जानलेवा दुर्घटनाओं का जोखिम आधा हो जाता है तथा बड़ी चोटें लगने की संभावना कम रहती है।

वाहन की हमेशा जांच कर लें, विशेषकर लंबी यात्रा शुरू करने से पहले। इसकी जांच कर लेना आवश्यक है कि जरूरी कागजात, आपातकालीन सहायता और बुनियादी जरूरत की चीजें वाहन में मौजूद हों। यात्रा शुरू करने से पहले वाहन के सभी नियंत्रक उपस्करों की जानकारी रखें, क्योंकि कई ड्राइवर अत्याधुनिक एवं नये जमाने के नियंत्रक उपस्करों का इस्तेमाल करना नहीं जानते।

- वाहन चलाते समय सभी नियमों एवं कानूनों का पालन करें। इसमें सड़क के संकेत और निशानियों की जानकारी भी शामिल है।
- गोल संकेत अनिवार्य संकेत होते हैं और उनका पालन न करने पर दंड/जुर्माना लग सकता है।
- त्रिकोणीय संकेत सावधानी के संकेत होते हैं, जो सड़क के 50 से 100 मीटर आगे तक हालात बदलने की तरफ इशारा करते हैं।
- आयाताकार संकेत जानकारी देने वाले संकेत होते हैं।
- दिशा संकेत समय रहते देने चाहिए। दिशा-संकेत कम से कम 10 सेकेंड पहले देने का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।
- सहयात्रियों से बात करते समय सिर को कभी न घुमाएं। इससे आपका सड़क से ध्यान हटने पर, फिर से ध्यान केंद्रित करने या कोई निर्णय लेने में देर हो सकती है।
- जहां तक संभव हो सड़क पर दायीं लेन खाली छोड़ दें जिससे ओवरटेकिंग करने वाले चालकों को आसानी हो।
- घाट वाले इलाकों में पहले सड़क पर ऊपर की तरफ आने वाले वाहनों को जाने देना चाहिए। ऊपर आने वाले वाहनों की गति सहज बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है कि ऊपर आने वाले वाहन को संभालना जोखिम भरा हो सकता है। इसके अलावा,

भारी वाहनों को पहले जाने देना चाहिए क्योंकि उन्हें नियंत्रित करना और भी मुश्किल होता है।

### सुरक्षित दूरी बनाए रखना

हमेशा 2 सेकेंड का नियम बनाकर रखें। आपसे आगे चल रहे वाहन के अचानक रुक जाने पर, रुकने की दूरी का अंदाजा लगाना बेहद मुश्किल होता है जिससे आगे के वाहन या अन्य किसी चीज से टक्कर हो सकती है। इस नियम के अनुसार अपने आगे के वाहन से कम से कम 2 सेकेंड के अंतराल से पीछे रहें। चूंकि दो सेकेंड तय करना मुश्किल होता है, इसलिए आगे के वाहन को किसी पेड़ या स्थिर चीज से आगे जाने दें और फिर 1001 और 1002 गिनें। अगर आप 1001 1002 गिनने से पहले ही उस पेड़ या स्थिर चीज से आगे निकल जाते हैं, तो समझिए कि आप आगे के वाहन से बहुत नजदीक हैं। अगर आप 1001 और 1002 गिनने के बाद उस पेड़ या स्थिर चीज के आगे निकलते हैं, तो समझिए कि आप दोनो वाहनों के बीच सुरक्षित दूरी बनाए हुए हैं। अगर मौसम खराब हो (बारिश या कोहरा) तो सुरक्षित दूरी या 3 या 4 या उससे भी ज्यादा सेकेंड की होगी।

➤ रोहित कुमार  
निजी सहायक (तकनीकी)

## सुबह जल्दी उठने के फायदे

आज की सफलता में भी दिनचर्या से हर व्यक्ति परेशान है। हर व्यक्ति अधिक से अधिक समय चाहता है। किसी को सोने के लिए अधिक समय चाहिए, तो किसी को व्यायाम के लिए, तो किसी को सामाजिक होने के लिए, किसी को रचनात्मक कार्य के लिए, ये सूची हर व्यक्ति के अनुसार अलग-अलग हैं पर वास्तविकता ये है कि हम ये सब नहीं कर पा रहे हैं। इसका एक सरल उपाय है सुबह जल्दी उठना।



अगर हम सुबह जल्दी उठते हैं तो हम अपने ही जीवन को एक उपहार देते हैं। सुबह के शुरू के कुछ घंटे जीवन में अलग ही स्थान रखते हैं। ऐसा लगता है कि समय धीरे-धीरे चल रहा है। हवा में एक सुकून मिलता है। सुबह 5 बजे उठने की आदत हमारे दिन को नियंत्रित कर देती है। सुबह उठने के बाद पहला एक घंटा जो हम अपने को देते हैं वो बहुत महत्वपूर्ण होता है। सबसे पहले सुबह उठने से पहले तीन बार गहरी सांस ले और मंत्र का जाप करें।

**“कराग्रे वस्ते लक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती कर मूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम्”**

फिर धरती को सादर प्रणाम करे। सयम के कमी के कारण जो कार्य नहीं कर पा रहे थे उनको अपनी जीवन शैली में ला सकते हैं। सुबह उठकर रोजाना पांच मिनट का ध्यान करने से हमारी मस्तिष्क की इंद्रिया तेज होती है। गुस्सैल ओर तीव्रतापन पर हम काबू कर सकते हैं। दयालु, होशियार और बुद्धिजीवी इंसान बन सकते हैं। सुबह जल्दी उठकर प्रकृति के साथ खुद को हम जोड़ सकते हैं। इससे मन को शांति मिलती है और हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। मानसिक तनाव कम हो जाता है जिससे हमारे काम पर भी असर पड़ता है। सुबह जल्दी उठकर हम भजन, संगीत सुन सकते हैं। व्यायाम कर सकते हैं। आदि क्रिया जैसे प्राणायाम, लोम विलोम आदि स्वास्थ्य संबंधी क्रिया कर सकते हैं जो हमारे जीवन में बहुत फायदेमंद है।

सुबह जल्दी उठने की आदत डालने के लिए हमको सबसे पहले ये ध्यान रखना होगा कि हम जितनी भी नींद लेते हैं वो गहरी हो। बिना किसी बाधा के 7 घंटे सोना बहुत लाभकारी होता है। जब हम सोने जाएं तो ये याद रखे पूरे दिन में जो भी घटनाएं हुई वो याद न करें। किसी धार्मिक ग्रंथ पढ़कर सोएं। 21 बार गायत्री मंत्र 10 बार विष्णु का नाम तो सपने भी बुरे नहीं आते। यह सब करने के लिए खुद को थोड़ा समय देना होगा। एकदम से परिवर्तन नहीं होता। धीरे-धीरे ही हम अपनी कोशिश सुबह उठने की कर सकते हैं। और अपने जीवन को नई दिशा और स्वस्थता की आरे ले जा सकते हैं।

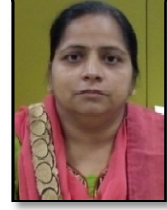
अतः प्रातः उठकर अपने जीवन को और अपने परिवार को एक सुन्दर उपहार दो।

पूनम जे. देसाई  
कार्यकारी सहायक (पी-1)



## माँ

वैसे तो नारी के कई रूप हैं जैसे माँ, बहन, बेटी, बहु एवं सास लेकिन माँ का रूप नारी की गारिमा को ज्यादा बढ़ाने वाला है । यहीं से माँ की ममता का अध्याय आरम्भ होता है । सर्वप्रथम माँ ही बच्चे की गुरु बनती है साथ ही जीवन के अन्य महत्वपूर्ण पाठ अपनी अनुभव की किताब से माँ ही सिखाती है । इस प्रकार गुरु होना भी माँ के चरित्र का एक पहलू है चाहे मनुष्य रूप में हो, पशु हो या पक्षी हो वो स्वयं से पहले बच्चों के बारे में सोचती है जैसे एक चिड़िया बड़ी मुश्किलों से खोजकर लायी भोजन सामग्री को मोह एवं ममतावश अपने बच्चों के मुँह में डाल देती है इसमें माँ की सहनशीलता एवं त्याग के गुण देखे जा सकते हैं ।



माँ के क्रोध में भी करुणा है और मौन में भी ममता है । माँ की जननी के रूप में भूमिका हमारे जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण है । हमारे हर सुख दुख की साथी होती है और अपने बच्चों पर सब न्योछावर करती है, बिना लालच उन्हें प्यार करती है, भगवान का दूसरा रूप होती है हमारी माँ । दुनिया की सबसे बहुमूल्य माँ है जिदंगी के आखिरी वक्त तक अपने बच्चों को हर खुशी और हर कामयाबी को छूने में मदद करती है । तेरे ही आँचल में निकला बचपन तुझ से ही तो जुड़ी हर धड़कन कहने को तो सब माँ कहते हैं पर मेरे लिए तो है तू भगवान भगवान का दूसरा रूप और ममता की गहरी झील है घर किसी स्वर्ग से कम नहीं जिस घर में भगवान की तरह पूजी जाती है माँ वो हमेशा अपने बच्चों को सही राह पर आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन करती है और जीवन में सही कार्य करने को प्रेरित करती है । वो हमारी सामाजिक अध्यापक होती है जो जीवन के हर कदम पर हमें नयी नयी सीख देती है और हमें सही गलत का अंतर बताती है वो हमेशा हमें अनुशासन का पालन करना, अच्छा व्यवहार करना और देश, समाज और परिवार के लिए हमारी जिम्मेदारी और भूमिका को समझाती है । बचपन में जब हम बोलना शुरू करते हैं तो हमारा पहला शब्द होता है माँ ।

इस धरती पर वो हमारी पहली शिक्षक और दोस्त या सहेली होती है अगर धरती पर साक्षात् भगवान माँ ही होती है । जिस तरह महासागर बिना पानी के नहीं हो सकता उसी तरह माँ के प्यार और दुलार के बिना बच्चे का भविष्य नहीं हो सकता है । माँ से रिश्ता ऐसा बनाया जाये जिसको निगाहों में बिछाया जाये उसका रिश्ता कुछ ऐसे कि वो अगर उदास हो तो हमसे से भी मुस्काराया ना जाये ।

माँ पर पक्तियाँ –

मेरी प्यारी माँ तू कितनी प्यारी है जग में तू उजियारी है ।  
शहद से मीठी है तेरी बातें तुझ बिन जिदंगी कुछ फिकी है ॥  
माँ होती है भोली भाली सबसे सुदर प्यारी प्यारी ।  
जितना मैं पढ़ती थी, शायद उतना ही वो पढ़ती मेरी किताबों को वो मुझसे ज्यादा सहज कर  
रखती ॥  
मेरी कलम, मेरी पढ़ने की मेज उस पर रखी किताबें ।  
मुझसे ज्यादा उसे नाम याद रहते, संभालती थी किताबें ॥  
मेरी नोट बुक पर लिखे हर शब्द वो सदा ध्यान से देखती ।  
चाहे उसकी समझ से परे रहे हो लेकिन मेरी लेखनी देखती ॥  
अगर पढ़ते पढ़ते मेरी आखँ लग जाती तो वो जागती रहती ।  
और परीक्षा के दिन मुझसे ज्यादा उसे भयभीत करते थे ॥  
मेरे परीक्षा के निकट दिन रहरह कर उसे ही भ्रमित करते थे ।  
वो रात भर मुझे आकर चाय की चुस्की से उठाया करती ॥  
वो चुपचाप बिन थके बिन रुके बिन कह करती थी ।  
अगर गलती से कभी ज्यादा देर तक मैं सोने की कोशिश करती ॥  
वो आकर मुझे जगा देती प्यार से और फिर मैं पढ़ना शुरू करती ।  
पर सिर्फ एक चाह रही मेरे ऊँचे मुकाम की वो हमारी माँ है ॥

➤ लक्ष्मीकांता  
निजी सहायक (विश्व बैंक)

## धड़कन

यह दुनिया बड़ी अजब-गजब है — यहाँ गरीब भी रहते हैं तो अमीर भी बुरे भी तो अच्छे भी। चलिए बात शुरू से करते हैं। बात कुछ साल पहले की है। मेरे कार्यालय की इमारत बहुत बड़ी थी और उसके परिसर के बाहर खाने पीने के छोटे छोटे ठेले लगे रहते थे। उन ठेलों के बगल में एक मोची बैठा करता था जो बहुत ही दुबला पतला था और उसके बाल धूप में सफेद हो चुके थे। उस मोची के पास एक देखने में छोटा सा सफेद कुत्ता मंडराया करता था। कुत्ते का पूरा शरीर बालों से ढका हुआ था सिर्फ दो मासूम सी आंखें और मुंह दिखाई देता था। ऐसा कुछ खास था जो उसे और कुत्तों से अलग करता था। पर इस भागम-भाग भरी जिन्दगी में किसके पास वक्त है कि वह किसी के बारे में सोचे वो भी किसी कुत्ते के बारे में। अन्य लोगों की तरह मैं भी रोज उसी रास्ते से गुजरती पर दफतर जाने व घर पहुंचने की जल्दी में कभी उस पर ज्यादा ध्यान न दे सकी।



एक दिन मेरी सहेली की चप्पल टूट गई और उसने मुझे अपने साथ मोची के पास चलने को कहा। पर काम अधिक होने की वजह से मैंने पहले तो उसे मना कर दिया किन्तु आग्रह करने पर मैं उसके साथ चल दी।

हम दोनों मोची के पास जा पहुंचे। पहुंचते ही वो कुत्ता हमारे आस पास घूमने लगा। मुझे कुत्तों से बहुत डर लगता था। मैं इधर उधर कर उससे बचने लगी। यह देखकर सामने बैठे एक शख्स ने मुझसे कहा "तुम इससे बेबजह डर रही हो। यह कुछ भी नहीं करेगा। ये बेचारा तो न कुछ देख सकता है न ही कुछ सुन सकता है। यह तो सूँघकर तुमसे जान पहचान कर रहा है।"

यह सुनकर हम दोनों स्तब्ध रह गए। इन्सानों को तो हमने अन्धाबहरा देखा था- पर ऐसा जानवर पहली बार देख रहे थे।

अबतक मेरे अन्दर का सारा भय मिट चुका था और उस कुत्ते के लिए प्रेम जाग चुका था। उस कुत्ते के बारे में आगे बताते हुए वह शख्स कहने लगा " - यह जन्म से ही ऐसा था। यह एक अच्छी नस्ल का कुत्ता है पर जब इसके पहले मालिक को इसकी कमी का पता चला है तो उसने इसे साँई बाबा मन्दिर के पास छोड़ दिया।"

यह सुनकर मेरे मन में उस मालिक के प्रति क्रोध उत्पन्न होने लगा।

मैं बोली आजकल लोगों में इंसानियत" - ही नहीं बची।"

उस शख्स ने मोची की तरफ इशारा करते हुए कहा "ऐसा नहीं है, आज भी इंसानियत बची हुई है तभी तो यह मंदिर में इस कुत्ते को देखकर अपने साथ ले आया।"

यह सुनकर मैंने उस मोची की तरफ आदर भाव से देखा। वह पूरी लगन से चप्पल जोड़ने में लगा था इन सब बातों से बेखबर।

यह देखकर मैं बोल पड़ी - " यह बाबा की कृपा है कि जो इस निरीह प्राणी को सही हाथों में सौंप दिया। यह इनकी दया है कि जो इसे अपने साथ ले आए, इसका लालन पालन किया।"

"ठीक कह रही।

"14 साल !!" हम दोनों एक साथ बोल पड़ीं।

"हाँ इसने इसका बहुत खयाल रखा है। इसलिए अभी तक जिंदा है। नहीं तो कब का मर चुका होता।"

"आपकी चप्पल बन गयी है ले लीजिए" मोची ने मेरी सहेली से कहा।"

मोची को पाँच रुपए देकर जैसे ही हम चलने लगे मुझसे रहा नहीं गया मैंने कहा " -बहुत अच्छा काम किया आपने जो कुत्ते को इतने प्यार से पाला।"

यह सुन उस मोची ने मेरी ओर देखा और बिना कुछ कहे ही फिर काम में लग गया।

हम दोनों उस शख्स को नमस्कार कर वहाँ से ऑफिस लौट आए पर पूरे दिन मैं उस कुत्ते तथा उस मोची के बारे में सोचती रही। आज कल की दुनिया में जहाँ लोग एक छोटे से किए हुए काम करने पर अपनी बढ़ाई

करते नहीं थकते वहीं उसने एक शब्द तक नहीं कहा, महान वो लोग नहीं होते जो अपनी बढाई करते हैं बल्कि महान वो लोग होते हैं जो महान कार्य करने के बाद भी खामोश खड़े रहते हैं जिस प्रकार पेड़ सबकी जरूरतों को पूरा करते हुए भी निस्वार्थ खड़ा रहता है। उसी प्रकार वह मोची निश्छल भाव से उस कुत्ते की सेवा कर रहा था। यह सब सोच मेरी आँखें भर आयीं।

कुछ ही दिनों में मेरी नौकरी कहीं और लग गयी पर किसी काम से पुराने दफ्तर आना हुआ तो सबसे पहले मेरी नज़रें उस कुत्ते को ढूँढने लगीं किन्तु वे मुझे कहीं नहीं दिखा। जो कुत्ता उस मोची के आस पास मंडराया करता था वह आज कहीं न था। वह मोची वहीं बैठा अपने काम में लगा हुआ था। मैं उस रास्ते से गुजर कर निकल गईं किन्तु मेरी हिम्मत नहीं हुई उससे कुछ छुने की। शायद मेरा दिल जानता था की उस कुत्ते ने मोची का साथ छोड़ दिया है। इसलिए मैं यह उससे पूछकर उसके मन को ठेस नहीं पहुचाना चाहती थी। या फिर शायद मैं स्वयं इस सच से भागना चाहती थी।

आज भी जब मैं यह घटना याद करती हूँ मेरा विश्वास फिर बढ जाता कि इस घोर कलयुग में भी इंसानियत बिलकुल ही खत्म नहीं हो चुकी है। आज भी इंसानियत किसी न किसी दिल में कहीं न कहीं धड़क रही है।

➤ प्राची गुसाई  
कार्यकारी सहायक (पी-111)

## रघुनाथ जी जाने

वृन्दावन में एक महात्मा घूमते थे जिन्हें देखकर सब उन्हें जज साहब आ रहे हैं, जज साहब आ रहे हैं। किसी ने पूछा इन्हें जज साहब क्यों कहते हैं और इन्होंने साधु का रूप क्यों धारण किया है। पहले यह जज थे अब साधु हो गए। जज नाम अभी भी चल रहा है। तो यह साधु क्यों हुए? बहुत पुराना प्रसंग है।



एक गांव में एक सीधा-साधा भोला नाक एक व्यक्ति रहता था। वह इतना भोला था कि रामजी के अलावा किसी को जानता ही नहीं था। गांव में रघुनाथ जी का एक मंदिर था और भोला केवट जाति का था। कोई भी बात पूछो उससे तो कहता रघुनाथ ही जाने मैं क्या बताऊँ। दो बेटे और एक बेटी थी। बेटी विवाह के योग्य हो गई, गरीब था। बेटों ने कहा पिताजी यहां जो धनी व्यापारी सेठ हैं उनसे कर्जा लिया जाए। बहन का विवाह होने के बाद हम कमाएंगे और उनका कर्जा लौटा देंगे। भोला गया सेठजी के पास और विनती की सेठ जी को दया आ गई और उसको कर्जा दे दिया। बेटी का विवाह कर दिया। बेटी ससुराल चली गई। भोला ने घर छोड़ दिया और और एक गांव में रघुनाथ जी का मंदिर था और वहीं रहने लगा।

“सबके ममता ताग बटोरी मम पद मन बांद बर डोरी”

बेटों ने कमाई करके पैसा दिया। भोला पैसा लेकर सेठजी के पास गया। सेठजी ने रूपया और ब्याज सहित ले लिया, पाई-पाई पैसा वापस कर दिया। सेठजी ने रसीद बनाई और बोला भोला को कहा पढ़ो क्या लिखा है, भोला बोला मैं क्या जानू रघुनाथ जी ही जाने। सेठ जी के मन पाप आ गया और सोचा इससे दुबारा पैसा लिया जा सकता है। उसने रसीद में ऐसे ही कुछ लिखा और भोला से बोला जरा पानी लेके आना। भोला गया, सेठजी ने असली रसीद अलमारी के पास छुपा दिया और उसे ऐसे ही एक कागज पर लिखकर भोला को दे दी और कहा यह तुम्हारी रसीद है। भोला ने उस नकली रसीद को रघुनाथ जी के चरणों में रख दिया और राम जी का स्मरण करने लगा। सेठ जी ने मुकदमा कर दिया और कोर्ट में कहा कि भोला ने पैसा अभी तक नहीं दिया। अदालत में भोला को जाना पड़ा वही जज जो महात्मा हो गए थे। उन्होंने भोला से कहा तुमने सेठ जी से रूपया लिया उसने कहा हाँ लिया और सेठ जी ने रसीद भी दी। रसीद दिखाई गई पर उसमें ऐसा कुछ नहीं लिखा था। भोला रोने लगा। मैं तो इसे रसीद समझ बैठा। जज साहब दयालु हृदय के थे और बोले रो मत। जब सेठजी ने तुम्हें रूपया दिया तुम दोनों के अलावा तीसरा कौन था। भोला अपनी सरल भाषा में बोला जज साहब जब मैंने सेठजी को रूपया दिया तो हम दोनों के अलावा तीसरा सिर्फ रघुनाथ जी थे और कोई नहीं। जज साहब बोले तुम जाओ अगली तारीख पर आना। जज साहब सोचने लगे कि भोला शायद अपने गांव के होंगे और अपने खर्च से समन जारी कर दिया। अब चपरासी समन लेकर पूरे गांव में घूमने लगा रघुनाथ जी का ऐसा कोई आदमी गांव में था ही नहीं चपरासी परेशान हो गया। वहां रघुनाथ जी का मंदिर जरूर था। वहीं पता लगेगा, पुजारी बैठे थे, चपरासी ने सोचा यही

रघुनाथ जी है और समन उनके हाथ में दे दिया। पुजारी जी हंसने लगे सोचने लगे प्रभु मंगा ही लिया तो वापस क्यों करें हस्ताक्षर पुजारी जी ने कर दिए। पुजारी ने समन रघुनाथजी के चरणों में रख दिया और आंखू में आंसू भरकर बोले हे प्रभु पोशाक कई बार आई होगी, भोग लगाने के लिए तरह-तरह के व्यंजन भी आए और आभूषण भी कई बार आए। लेकिन समन पहली बार आया होगा।

पुजारी जी समझ गए और प्रभु से बोले आपके सिवा वो किसी को नहीं जानता और उसकी लाज आपके ही हाथ में है। तुमने रघुनाथ जी का नाम क्यों लिखा क्यों न लिखता वो हमारे साथ ही रहते हैं भोला ने यह कहा। किसी को नहीं जानता सिर्फ राम जी के अलावा। तारीख के एक दिन ही पहले जाओ पुजारी ने कहा ताकि समय से पहुंचना। रघुनाथ जी के मन की तो रघुनाथ ही जाने। भोला रघुनाथ जी के चरणों को प्रणाम करके चला गया। दूसरे दिन पुजारी जल्दी उठे। आरती पूजा की। नया वस्त्र पहनाया और प्रभु को भोग लगाया। उनको लगा प्रभु जी पहली बार बाहर जा रहे हैं। कपड़े अच्छे पहन के जाएं। रोने लगे पुजारी जी भाव की ही तो बात है। जाना जरूर उसका कोई नहीं आपके अलावा। उधर सेठजी भी पहुंचे भोला भी पहुंचा अदालत में। जज साहब बोले तुम्हारे गवाह कहां है रघुनाथ जी! यही कहीं होंगे वो तो सब जगह रहते हैं। जज फिर भी नहीं समझे चपरासी को आदेश दिया आवाज लगाओ, चपरासी ने आवाज लगाई रघुनाथ जी हाजिर हो, रघुनाथ जी हाजिर हो, रघुनाथ जी हाजिर हो, तीन बार बोला तीन नारे जो लगाए तो क्या देखा एक बूढ़ा आदमी हाथ में लकड़ी पकड़े कमर झुकी हुई हाथ से इशारा किया—

**“हाजिर तीन नारे जो लगाये चाल लटपटी सी एक वृद्ध की झूकी सी देह दुपटी फटी सी, सीस बांधे धर धाहे हैं, हाथ में छड़ी पड़ी, तुलसी की माला, माथे पर रोली चारु चंदन चढ़ाये हैं साहब के सामने विनती चपरासी साथ आज रघुनाथ जी गवाह बनकर आए हैं”**

भगवान गवाह बनकर आ गये। जज साहब ने देखा, चौंके कौन है, और पूछा उनसे आप थे वहां जब भोला ने सेठी जी को पैसे दिए, भगवान ने कहा हां भोला ने रूपया दिया। उसका प्रमाण उन्होंने रसीद लिख ली थी, सेठ जी को यहीं बैठाया जाए। प्रभु ने कहा अलमारी के बीच 30 नम्बर की रसीद है। उसमें यह रसीद सुरक्षित है। प्रभु से क्या छिप सकता है। सिपाई भेजे गए सेठजी के घर रसीद वहीं मिली जहां उन्होंने बताया। सेठ जी को दण्डित होना पड़ा। भोला बरी हुआ। रघुनाथ जी तो गायब हो गए। जज साहब ने सोचा इतने साल हो गए फैसला सुनाते हुए पर ऐसा गवाह पहले कभी नहीं देखा। एक दिना भोला से अकेले में पूछा ये रघुनाथ जी कहां रहते हैं भोला बोला जहां रघुनाथ जी रहते हैं। जज साहब समझे नहीं तुम एक ही साथ और एक ही गांव में रहते हो। हां हूजूर! आपको कैसे समझाए आप तो पढ़े लिखे हैं। पढ़े लिखे को समझाना कठिन है भक्ति भाव की बात। ये है कौन हूजूर ये वो हैं जिनका मंदिर है उन्होंने मंदिर बनवाया है। देखने से तो नहीं लग रहे हैं और इतने संपन्न भी नहीं है जिन्होंने मंदिर बनावाया है। पुजारी भी नहीं लग रहे थे। हूजूर ये वही हैं जो मंदिर में बैठे हैं। चपरासी को बुलवाया ये वो आदमी नहीं है जिन्होंने हस्ताक्षर किए थे। गांव में पता लगवाया तो जज साहब भावविहित हो गए। अपने बंगले पर आए और रोने

लगे। सब ने कहा रोने का कारण क्या है, भोला बोला रोने की क्या बात है वो आए दर्शन किए और चले गए। जज साहब बोले आज मुझसे बहुत बड़ी गलती हो गई। कौन कुरसी पर बना जज बैठा रहा और जगदीश खड़े समझाते रहे। कुरसी पर बैठा रहा भरी अदालत में प्रभु खड़े-खड़े गवाह देते रहे। ऐसा वैराग्य हुआ उस दिन से इस्तिफा दे दिया और वृन्दावन आ गए। साधु जीवन बिताया। अक्सर खड़े रहते थे भगवान खड़े रहे और मैं बैठा रहूं तो खड़ा रहना ही ठीक है। मंदिर में जाते पर अंदर नहीं जाते बाहर से दरवाजे की धूल माथे पर लगाते, कोई कहता अन्दर क्यों नहीं जाते, मैं उन्हें मुंह दिखाने लायक नहीं हूं। मुझसे जो अपराध हुआ है। उस प्रभु को नहीं पहचान पाया और खड़े-खड़े उनसे सवाल करता गया प्रभु बड़ी विनम्रता से जवाब देते रहे और मैं बैठा उनकी बात सुनता रहा। उनके दर्शन से जीवन तर गया। आज उस सीधे साधे भोले के कारण ही अदालत में सब ने उन प्रभु का साक्षात दर्शन कर लिए। भाव की तो बात है।

➤ रामकृष्ण पोखरियाल  
निजी सहायक (वि एवं प्रशा.)

## क्रोध पर नियंत्रण

18 वर्ष का एक लड़का था जो बहुत ही क्रोधित स्वभाव का था। वो जो भी काम करता उसे बहुत जल्दी गुस्सा आ जाता था। एक दिन उसके पिताजी ने उसे बहुत सारी कीलें दी और कहा जब तुम अपना धीरज खो देते हो और क्रोधित हो जाते हो तो या किसी कार्य को करते वक्त तुम्हें गुस्सा आए तब इनमें से एक-एक कील को वो पास के पेड़ में ठोक देना जब तक तुम्हारा गुस्सा शांत न हो तब तक पेड़ में ठोकते रहना।



उस बालक ने पहले ही दिन पेड़ में कीलें ठोक दिए। इसी तरह जब उसे अगली बार गुस्सा आया तो उसने पेड़ में तीस किले ठोक दी और एक दिन उस बालक को लगा कि इन कीलों को ठोकने में इतनी मेहनत करने से अच्छा है कि अपने क्रोध पर काबू रखा जाए। अब उसके द्वारा पेड़ पर ठोकी जाने वाली कीलों की संख्या कम होने लगी, क्योंकि बालक को समझ में आ गया था कि कील को पेड़ में ठोकने की अपेक्षा अपने आप को काबू रखना ज्यादा सरल है। इसी तरह दिन बितते गये, आखिर एक दिन वो भी आया जिस दिन उस बालक ने पेड़ पर एक भी कील नहीं ठोकी और उसने अपने पिताजी के पास जाकर उनसे कहा कि अब उसे पेड़ पर कील ठोकने की आवश्यकता नहीं है पिताजी ने कहा अगर तुमने क्रोध पर नियंत्रण पाना सीख लिया है तो सभी पेड़ में लगी हुई कीलों को बाहर निकाल देना। कुछ दिनों के बाद लड़के ने अपने पिताजी से कहा कि उसने अब सभी कीलों को पेड़ से निकाल दिया।

कुछ दिन बाद लड़के के पिता ने उसे समझाते हुए कहा कि देखो तुमने व्यवहार अच्छा किया है और अब उस जगह को देखो यहां तुमने कीलें गाड़ी थी क्या अब वो पहले जैसी है। नहीं ना! जिस तरह एक इंसान के शरीर में चाकू लगने के बाद उस चाकू को बाहर तो निकाला जा सकता है परन्तु चाकू के द्वारा किया गया निशान वहीं रह जायेगा। इसके लिए तुम चाहे कितनी भी क्षमा यातना मांग लो निशान तो वही रहेगा। एक अच्छा परिवार, दोस्त हमारे जीवन में जितने भी संबंध है वह एक आभूषण के समान होते हैं। ये सब तुम्हारी मदद करते हैं, तुम्हें सहारा देते हैं, इसीलिए तुम्हें अपनों और दोस्तों से प्यार की भावना रखनी चाहिए न कि क्रोधित होना चाहिए।

➤ रेखा

कार्यकारी सहायक (वि एवं प्रशा)



## एक नयी शुरुआत

जीवन में हमारे पास अपने लिए मात्र 3500 दिन (9 वर्ष व 6 महीने) ही होते हैं! वर्ल्ड बैंक ने एक इन्सान की औसत आयु 78 वर्ष मानकर यह आकलन किया है जिसके अनुसार हमारे पास अपने लिए मात्र 9 वर्ष व 6 महीने ही होते हैं। इस आकलन के अनुसार औसतन 29 वर्ष सोने में, 3-4 वर्ष शिक्षा में, 10-12 वर्ष रोजगार में, 9-10 वर्ष मनोरंजन में, 15-18 वर्ष-अन्य रोजमरा के कामों में जैसे खाना पीना, यात्रा, नित्य कर्म, घर के काम इत्यादि में खर्च हो जाते हैं। इस तरह हमारे पास अपने सपनों को पूरा करने व कुछ कर दिखाने के लिए मात्र 3500 दिन अथवा 84,000 घंटे ही होते हैं। “संसार की सबसे मूल्यवान वस्तु समय ही है”। लेकिन वर्तमान में ज्यादातर लोग निराशामय जिंदगी जी रहे हैं और वे इंतजार कर रहे होते हैं कि उनके जीवन में कोई चमत्कार होगा, जो उनकी निराशामय जिंदगी को बदल देगा। दोस्तों वह चमत्कार आज व अभी से शुरू होगा और उस चमत्कार को करने वाले व्यक्ति आप ही हैं, क्योंकि उस चमत्कार को आप के अलावा कोई दूसरा व्यक्ति नहीं कर सकता। इस शुरुआत के लिए हमें अपनी सोच व मान्यताओं को बदलना होगा, क्योंकि “हमारे साथ वही होता है जो हम मानते हैं ।



वैज्ञानिकों के अनुसार शरीर बहुत भारी होता है, इसलिए विज्ञान के नियमों के अनुसार वह उड़ नहीं सकता। लेकिन भौरे को इस बात का पता नहीं होता एवं वह यह मानता है की वह उड़ सकता है इसलिए वह उड़ पाता है। सबसे पहले हमें इस गलत धारणा को बदलना होगा कि हमारे साथ वही होता है जो भाग्य में लिखा होता है। क्योंकि ऐसा होता तो आज हम ईश्वर की पूजा न कर रहे होते बल्कि उन्हें बंदूआएं दे रहे होते। हमारे साथ जो कुछ भी होता है उसके जिम्मेदार हम स्वयं होते हैं इसलिए खुश रहना या ना रहना हम पर ही निर्भर करता है। “भगवान उसी की मदद करते हैं जो अपनी मदद खुद करता है ।

जीवन के नियम :-

हम एक नयी शुरुआत करने जा रहे हैं और इसके लिए हमें कुछ नियमों का पालन करना होगा। ये नियम आपकी जिंदगी बदल देंगे:-

आत्मविश्वास:-

आत्मविश्वास से आशय “स्वयं पर विश्वास एवं नियंत्रण” से है। दोस्तों हमारे जीवन में आत्मविश्वास का होना उतना ही आवश्यक है जितना किसी फूल में खुशबू (सुगंध) का होना, आत्मविश्वास के बगैर हमारी जिंदगी एक जिन्दा लाश के समान हो जाती है। कोई भी व्यक्ति कितना भी प्रतिभाशाली क्यों न हो वह आत्मविश्वास के बिना कुछ नहीं कर सकता। आत्मविश्वास ही सफलता की नींव है, आत्मविश्वास की कमी के कारण व्यक्ति अपने द्वारा किये गए कार्य पर संदेह करता है। आत्मविश्वास उसी व्यक्ति के पास होता है जो स्वयं से संतुष्ट होता है एवं जिसके पास दृढ़ निश्चय, मेहनत व लगन, साहस, वचनबद्धता आदि संस्कारों की सम्पत्ति होती है।

आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं:- स्वयं पर विश्वास रखें, लक्ष्य बनायें एवं उन्हें पूरा करने के लिए वचनबद्ध रहें। जब आप अपने द्वारा बनाये गए लक्ष्य को पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देता है।

1. खुश रहें, खुद को प्रेरित करें, असफलता से दुखी न होकर उससे सीख लें क्योंकि अनुभव हमेशा बुरे अनुभव से ही आता है”

2. सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें एवं दिन की शुरुआत किसी अच्छे कार्य से करें ।

3. इस दुनिया में नामुनकिन कुछ भी नहीं है- आत्मविश्वास का सबसे बड़ा दुश्मन किसी भी कार्य को करने में असफलता होने का “डर” है एवं डर को हटाना है तो वह कार्य अवश्य करें जिसमें आपको डर लगता है।
4. सच बोलें, ईमानदार रहें, धूम्रपान न करें, प्रकृति से जुड़े, अच्छे कार्य करें, जरूरतमंद की मदद करें। क्योंकि ऐसे कार्य आपको सकारात्मक शक्ति देते हैं वही दूसरी ओर गलत कार्य एवं बुरी आदतें हमारे आत्मविश्वास को गिरा देते हैं।
5. वह कार्य करें जिसमें आपकी रुचि हो एवं कोशिश करें कि अपने करियर को उसी दिशा में आगे ले जिसमें आपकी रुचि हो।
6. वर्तमान में जियें, सकारात्मक सोचें, अच्छे मित्र बनायें, बच्चों से दोस्ती करें, आत्मचिंतन करें।

स्वतंत्रता:-

स्वतंत्रता का अर्थ स्वतन्त्र सोच एवं आत्मनिर्भरता से हैं।

“हमारी खुशियों का सबसे बड़ा दुश्मन निर्भरता ही है एवं वर्तमान में खुशियाँ कम होने का कारण निर्भरता का बढ़ना ही है”

“सबसे बड़ा यही रोग क्या कहेंगे लोग:- ज्यादातर लोग कोई भी कार्य करने से पहले कई बार यह सोचते हैं की वह कार्य करने से लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे या क्या कहेंगे और इसलिए वे कोई निर्णय ले ही नहीं पाते एवं सोचते ही रह जाते हैं एवं समय उनके हाथ से पानी की तरह निकल जाता है। ऐसे लोग बाद में पछताते हैं। इसलिए दोस्तों ज्यादा मत सोचिये जो आपको सही लगे वह कीजिये क्योंकि शायद ही कोई ऐसा कार्य होगा जो सभी लोगों को एक साथ पसंद आये।

अपनी खुशी को खुद नियंत्रण कीजिये:- वर्तमान में ज्यादातर लोगों की खुशियाँ परिस्थितियों पर निर्भर हैं। ऐसे लोग अनुकूल परिस्थिति में खुश एवं प्रतिकूल परिस्थितियों में दुखी हो जाते हैं। उदाहरण के लिए अगर किसी व्यक्ति का कोई काम बन जाता है तो वह खुश एवं काम न बनने पर वह दुखी हो जाता है। दोस्तों हर परिस्थिति में खुश रहें क्योंकि प्रयास करना हमारे हाथ में है लेकिन परिणाम अथवा परिस्थिति हमारे हाथ में नहीं है। परिस्थिति अनुकूल या प्रतिकूल कैसी भी हो सकती है लेकिन उसकी प्रतिक्रिया अच्छी ही होनी चाहिए क्योंकि प्रतिक्रिया करना हमारे हाथ में है।

आत्मनिर्भर बनें:- दोस्तों निर्भरता ही खुशियों की दुश्मन है इसलिए जहाँ तक हो सके दूसरों से अपेक्षाओं कम करें, अपना कार्य स्वयं करें एवं स्वालंबन अपनाएं दूसरों के कर्मों या विचारों से दुखी नहीं होना चाहिए क्योंकि दूसरों के विचार या कर्म हमारे नियंत्रण में नहीं हैं।

अगर आप उस बातों या परिस्थितियों की वजह से दुखी हो जाते हैं जो आपके नियंत्रण में नहीं हैं तो इसका परिणाम समय की बर्बादी व भविष्य पछतावा है।

दोस्तों हमें दिन में 70,000 से 90000 विचार (THOUGHTS) आते हैं और हमारी सफलता एवं असफलता इसी विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करती हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार ज्यादातर लोगों का 70% से 90% तक समय भूतकाल, भविष्यकाल एवं व्यर्थ की बातें सोचने में चला जाता है। भूतकाल हमें अनुभव देता है एवं भविष्यकाल के लिए हमें योजना करनी होती है, लेकिन इसका मतलब ये नहीं की हम अपना सारा समय इसी में खर्च कर दें। दोस्तों हमें वर्तमान में ही रहना चाहिए और इसे बेहतर बनाना चाहिए क्योंकि न तो भूतकाल एवं न ही भविष्यकाल पर हमारा नियंत्रण है।

“अगर खुश रहना है एवं सफल होना है तो उस बारे में सोचना बंद कर दें जिस पर हमारा नियंत्रण न हो”

मेहनत एवं लगन:-

दोस्तों किसी विद्वान् ने कहा है की कामयाबी, मेहनत से पहले केवल शब्दकोष में ही मिल सकती है। मेहनत का अर्थ केवल शारीरिक काम से नहीं है, मेहनत शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार से हो सकती है। अनुभव यह कहता है की मानसिक मेहनत, शारीरिक मेहनत से ज्यादा मूल्यवान होती है।

कुछ लोग लक्ष्य तो बहुत बड़ा बना देते हैं लेकिन मेहनत नहीं करते और फिर अपने अपने लक्ष्य को बदलते रहते हैं। ऐसे लोग केवल योजना बनाते रह जाते हैं।

मेहनत व लगन से बड़े से बड़ा मुश्किल कार्य आसान हो जाता है। अगर लक्ष्य को प्राप्त करना है तो बीच में आने वाली बाधाओं को पार करना होगा, मेहनत करनी होगी, बार बार दृढ़ निश्चय से कोशिश करनी होगी।

“असफल लोगों के पास बचने का एकमात्र साधन यह होता है कि वे मुसीबत आने पर अपने लक्ष्य को बदल देते हैं।” कुछ लोग ऐसे होते हैं जो मेहनत तो करते हैं लेकिन एक बार विफल होने पर निराश होकर कार्य को बीच में ही छोड़ देते हैं इसलिए मेहनत के साथ साथ लगन व दृढ़ निश्चय का होना भी अति आवश्यक है।

“अगर कोई व्यक्ति बार बार उस कार्य को करने पर भी सफल नहीं हो पा रहा तो इसका मतलब उसका कार्य करने का तरीका गलत है एवं उसे मानसिक मेहनत करने की आवश्यकता है।”

व्यवहारकुशलता:-

व्यवहारकुशल व्यक्ति जहाँ भी जाए वह वहाँ के वातावरण को खुशियों से भर देता है ऐसे लोगों को समाज सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। ऐसे लोग नम्रता व मुस्कराहट के साथ व्यवहार करते हैं एवं हमेशा मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। शिष्टाचार ही सबसे उत्तम सुन्दरता है जिसके बिना व्यक्ति केवल स्वयं तक सीमित हो जाता है एवं समाज उसे “स्वार्थी” नाम का अवार्ड देता है।

“जब आपके मित्रों की संख्या बढ़ने लगे तो यह समझ लीजिये कि आप ने व्यवहारकुशलता का जादू सीख लिया है।”

शिष्टाचारी व्यक्ति किसी भी क्षेत्र भी जाए वहा उनके मित्र बन जाते हैं जो उसके लिए जरूरत पड़ने पर मर मिटने के लिए तैयार रहते हैं।

चरित्र व्यवहारकुशलता की नींव है एवं चरित्रहीन व्यक्ति कभी भी शिष्टाचारी नहीं बन सकता। चरित्र, व्यक्ति की परछाई होती है एवं समाज में व्यक्ति को चहरे से नहीं बल्कि चरित्र से पहचाना जाता है। चरित्र का निर्माण नैतिक मूल्यों, संस्कारों, शिक्षा एवं आदतों से होता है।

व्यवहारकुशल व्यक्तियों की सबसे बड़ी विशेषता यह होती है की वह हमेशा मदद के लिए तैयार रहते हैं।

वार्तालाप दक्षता, व्यवहारकुशलता का महत्वपूर्ण हिस्सा है। वाणी में वह शक्ति है जो वातावरण में मिठास घोल कर उसे खुशियों से भर सकती है या उसमें चिंगारी लगा कर आग भड़का सकती है।

(शब्द संसार बदल सकते हैं।)

सोच समझ कर बोलना, कम शब्दों में ज्यादा बात कहना, व्यर्थ की बातें न करना, अच्छाई खोजना, तारीफ़ करना, दुसरे की बात को सुनना एवं महत्त्व देना, विनम्र रहना, गलतियाँ स्वीकारना इत्यादि वार्तालाप के कुछ मूलभूत नियम हैं।

इन पांच नियमों में इतनी शक्ति है कि ये आपकी जिंदगी बदल देंगे और आपके सपनों को हकीकत में बदलने की शक्ति जगाएंगे। अंत में एक ही बात

“जरूरतमंद की मदद कीजिये क्योंकि क्या पता कल आपको किसी की मदद की जरूरत हो”

➤ भूपाल सिंह बिष्ट  
कार्यकारी सहायक(वि एवं प्रशा.)

## हमारी राष्ट्र भाषा

भाषा के द्वारा मनुष्य अपने विचारों को आदान-प्रदान करता है। अपनी बात को कहने के लिए और दूसरे की बात को समझने के लिए भाषा एक सशक्त साधन है।



जब मनुष्य इस पृथ्वी पर आकर होश सम्भालता है तब उसके माता-पिता उसे अपनी भाषा में बोलना सिखाते हैं। इस तरह भाषा सिखाने का यह काम लगातार चलता रहता है। प्रत्येक राष्ट्र की अपनी अलग-अलग भाषाएं होती हैं। लेकिन उनका राज-कार्य जिस भाषा में होता है और जो जन सम्पर्क की भाषा होती है उसे ही राष्ट्र-भाषा का दर्जा प्राप्त होता है।

भारत भी अनेक राज्य हैं। उन राज्यों की अपनी अलग-अलग भाषाएं हैं। इस प्रकार भारत एक बहुभाषी राष्ट्र है लेकिन उसकी अपनी एक राष्ट्रभाषा है- हिन्दी। 14 सितंबर 1949 को हिन्दी को यह गौरव प्राप्त हुआ। 26 जनवरी 1950 को भारत का अपना संविधान बना। हिन्दी को राजभाषा का दर्जा दिया गया। यह माना कि धीरे-धीरे हिन्दी अंग्रेजी का स्थान ले लेगी और अंग्रेजी पर हिन्दी का प्रभुत्व होगा।

आजादी के इतने वर्षों बाद भी हिन्दी को जो गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त होना चाहिए था वह उसे नहीं मिला। अब प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि हिन्दी को उस का यह पद कैसे दिलाया जाए? कौन से ऐसे उपाय किए जाएं जिससे हम अपने लक्ष्य तक पहुँच सकें।

रुद्यपि यद्यपि हमारी राष्ट्र भाषा हिन्दी है, परन्तु हमारा चिंतन आज भी विदेशी है। हम वार्तालाप करते समय अंग्रेजी का प्रयोग करने में गौरव समझते हैं, भले ही अशुद्ध अंग्रेजी हो। इनमें इस मानसिकता का परित्याग करना चाहिए और हिन्दी का प्रयोग करने में गर्व अनुभव करना चाहिए। हम सरकारी कार्यालय बैंक, अथवा जहां भी कार्य करते हैं, हमें हिन्दी में ही कार्य करना चाहिए। निमन्त्रण-पत्र, नामपट्ट हिन्दी में होने चाहिए। अदालतों का कार्य हिन्दी में होना चाहिए। बिजली, पानी, गृह कर आदि के बिल जनता को हिन्दी में दिये जाने चाहिए। इससे हिन्दी का प्रचार और प्रसार होगा। प्राथमिक स्तर से स्नातक तक हिन्दी अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाई जानी चाहिए।

जब विश्व के अन्य देश अपनी मातृ भाषा में पढ़कर उन्नति कर सकते हैं, तब हमें राष्ट्र भाषा अपनाने में झिझक क्यों होनी चाहिए। राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पत्र-व्यवहार हिन्दी में होना चाहिए। स्कूल के छात्रों को हिन्दी पत्र-पत्रिकाएं पढ़ने की प्रेरणा देनी चाहिए। जब हमारे विद्यार्थी हिन्दी प्रेमी बन जायेंगे तब हिन्दी का धारावाह प्रसार होगा। हिन्दी दिवस के अवसर पर हमें संकल्प लेना चाहिए:

**गूंज उठे भारत की धरती, हिन्दी के जय गानों से। पूजित पोषित परिवर्धित हो बालक वृद्ध जवानों से ॥**

➤ मोहम्मद जावेद  
निजी सहायक (पी-1)

## मुस्कान



चेहरे का नूर होती है मुस्कान  
हर दर्द को छिपा लेती है मुस्कान  
हर किसी की खुशी बन जाती है मुस्कान  
हर किसी के जीवन से दुखों का नाश करती है मुस्कान  
चिन्ताओं से मुक्ति दिलाती है मुस्कान  
दिल में जीने की नई उमंग जगा देती है मुस्कान  
जब रूठ जाये कोई अपना तो  
उसको मनाने की जीत होती है मुस्कान  
कह दे कोई मुस्कुराकर साथ हूँ मैं तेरे हल पल  
तो अकेलेपन के डर को भी दूर भगा देती है मुस्कान  
मुस्कुराते रहो हर पल सुबह और शाम  
न जाने किसकी जिंदगी में जीने की चाहत भर दे मुस्कान।

➤ पवन  
स्टोर अटेंडेंट

## सक्षम नारी ,समर्थ राष्ट्र



दया करुणा ममता प्रेम में अद्भुत छवि है नारी की।  
सीता सावित्री गार्गी मैत्रेयी गाथा अनोखी इन सबकी।

नारी जननी नारी मातृ नारी सहचरी अर्द्धांगिनी।  
समाज राष्ट्र का आदर्श नारी घर की गृहस्वामिनी।

समाज में नारी के विविध रूप हैं। वह माता है, वह बहिन है, वह पत्नी है, वह पुत्री है। इन विविध रूपों में वह पुरुष की सहायिका बनकर खड़ी रहती है। इन विविध रूपों में वह प्रत्यक्ष नहीं तो अप्रत्यक्ष रूप से राष्ट्र निर्माण में सहायक रहती है। यदि कोई पुरुष अपने राष्ट्र निर्माण व समाज सुधार के काम में जाता है, वह तभी सम्भव हो सका है जब नारियों ने उनके घर का काम सम्भाल कर उन्हें समाज के काम में जाने की अनुमति दी। बिना नारी के सहयोग से वह घर से एक पग भी नहीं उठा सकता है। कई माताओं ने देश व समाज के हित के लिए अपनी ममता का त्याग कर अपने पुत्रों का बलिदान किया है। कई पत्नियाँ अपने पतियों को निर्माण कार्य में आगे लगाती हैं। वर्तमान समय में हर क्षेत्र में नारी राष्ट्र निर्माण में कन्धे से कन्धा मिलाकर कार्य करने में लगी हुई हैं। विज्ञान के क्षेत्र में, राजनीति में, चिकित्सा में, प्रशासन में, खेल-कूद में, शिक्षण में, रक्षा सम्बन्धी कार्यों में नारियों का बहुत योगदान चल रहा है। उनसे भी अधिक उन नारियों का योगदान है जो अपने पुरुषों को देश निर्माण के कार्यों में लगाकर उनकी गृहस्थी की सेवा कर रही हैं, क्योंकि नारियों का सहयोग न मिलने पर पुरुष कोई काम नहीं कर सकते हैं। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए उन्हें सामाजिक और पारिवारिक सीमाओं को छोड़ उन्हें अपने मन, विचार, अधिकार, निर्णय आदि से सभी पहलुओं में स्वतंत्र बनाने की आवश्यकता है। पुरुष और महिला को सामान रूप से सम्मान और कार्य मिलने की जरूरत है। महिला सशक्तिकरण प्रभावी होना समाज, देश और दुनिया के उज्ज्वल भविष्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। देश को पूरी तरीके से विकसित बनाने के लिए महिलाओं को सशक्त बनाना बहुत ही जरूरी है। स्त्री की उन्नति या अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति निर्भर है। महिलाएं समाज की वास्तविक वास्तुकार होती हैं। जीवन की कला को अपने हाथों से साकार कर नारी ने सभ्यता और संस्कृति का रूप निखारा है, नारी का अस्तित्व ही सुन्दर जीवन का आधार है। जब आप एक आदमी को शिक्षित करते हैं; आप एक आदमी को शिक्षित करते हैं; लेकिन आप एक स्त्री को शिक्षित करते हैं, आप एक पीढ़ी को शिक्षित करते हैं।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा था- किसी भी राष्ट्र के प्रगति का सर्वोत्तम थर्मामीटर है वहां की महिलाओं की स्थिति। नारी राष्ट्रीय एवं सामाजिक जीवनमृत का केन्द्र हैं। मेरी देश की नारी प्रार्थना के योग्य हैं। जो देश, जो राष्ट्र स्त्रियों का आदर नहीं करते, वे कभी बड़े नहीं हो पाए हैं और न भविष्य में कभी बड़े होंगे। नारी श्रद्धा है, शक्ति है, पवित्रता है, कला है और वह सब कुछ है जो इस संसार में सर्वश्रेष्ठ के रूप में दृष्टिगोचर होता है। संस्कृत में यह उक्ति प्रसिद्ध है- 'नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति मातृ समोगुरुः'। इसका मतलब यह है कि इस दुनिया में विद्या के समान क्षेत्र नहीं है और

माता के समान गुरु नहीं है।' अगर नारी ही शिक्षित नहीं होगी तो वह न तो सफल गृहिणी बन सकेगी और न कुशल माता। समाज में बाल-अपराध बढ़ने का कारण बालक का मानसिक रूप से विकसित न होना है। अगर एक माँ ही अशिक्षित होगी तो वह अपने बच्चों का सही मार्गदर्शन करके उनका मानसिक विकास कैसे कर पाएगी और एक स्वस्थ समाज का निर्माण एवं विकास सम्भव नहीं हो सकेगा। अतः यह कहा जा सकता है कि शिक्षित नारी ही भविष्य में निराशा एवं शोषण के अन्धकार से निकलकर परिवार, स्त्री शिक्षा स्त्री और शिक्षा को अनिवार्य रूप से जोड़ने वाली अवधारणा है।

हिमालय के समान वह शक्ति, दृढ़ता, आधार व स्थिरता की प्रतीक है। एक नारी में ये सारे गुण एक साथ देखे जा सकते हैं क्योंकि जीवन प्रबंधन में दृढ़ता, स्थिरता व आधार का महत्व सबसे अधिक है। प्रकृति का रूप होने के कारण नारी में सहन शक्ति भी सबसे ज्यादा होती है। यही कारण है कि सृजन एवं पालन का अधिकार भी ईश्वर के पश्चात नारी के पास ही होता है। महिलाओं के शिक्षित होने से न केवल बालिका-शिक्षा को बढ़ावा मिला, बल्कि बच्चों के स्वास्थ्य और सर्वांगीण विकास में भी तेजी आई है। महिला साक्षरता से एक बात और सामने आई है कि इससे शिशु मृत्यु दर में गिरावट आ रही है और जनसंख्या नियंत्रण को भी बढ़ावा मिल रहा है। हालाँकि इसमें और प्रगति की गुंजाइश है। स्त्री-पुरुष समानता के लिए जागरूकता जरूरी है।

➤ दीपिका दीवान  
वरि. कार्यालय सहायक (पी-111)

## यार की लाठी

एक साधु वर्षा के जल में प्रेम और मस्ती से भरा चला जा रहा था कि..... अपनी ही धुन में रहने वाले इस साधु ने एक मिठाई की दुकान को देखा जहां एक कढ़ाई में गरम दूध उबाला जा रहा था, तो मौसम के हिसाब से दूसरी कढ़ाई में गरमा गरम जलेबियां तैयार हो रही थी।



साधु कुछ क्षणों के लिए वहाँ रुक गया शायद भूख का एहसास हो रहा था या मौसम का असर था.... साधु हलवाई की भट्टी को बड़े गौर से देखने लगा साधु कुछ खाना चाहता था अपनी मस्ती के बीच इस भूख को जान वह प्रभु को स्मरण कर मन ही मन कहा कि क्या क्या लीला करते हो, क्योंकि साधु की जब ही नहीं थी तो पैसे भला कहां से होते ।

साधु कुछ पल भट्टी से हाथ सेंकने के बाद चला ही जाना चाहता था....कि ..... नेक दिल हलवाई से रहा न गया और एक प्याला गरम दूध और कुछ जलेबियां साधु को दें दी... अपनी धुन का मस्त वो साधु प्रभु की मर्जी समझ गरम जलेबियां गरम दूध के साथ खाई और फिर हाथों को ऊपर की ओर उठाकर हलवाई के लिए प्रार्थना की..... फिर आगे चल दिया साधु बाबा का पेट भर चुका ..... खों से:था दुनिया के दु बेपरवाह वे फिर इक नए जोश से बारिश के गंदले पानी के छींटे उड़ाता चला जा रहा थावह इस बात से बेखबर था कि एक युवा नव विवाहिता जोड़ा भी वर्षा के जल से ..... बचता बचाता उसके पीछे चला आ रहे हैं

एक बार इस मस्त साधु ने बारिश के गंदे पानी में जोर से लात मारी बारीश का पानी उड़ता हुआ सीधा पीछे आने वाली युवती के कपड़ों को भिगो गया उस औरत के कीमती कपड़े कीचड़ से लथपथ हो गये..... उसके युवा पति से यह बात बर्दाश्त नहीं हुई इसलिए वह आस्तीन चढ़ाकर आगे बढ़ा और..... साधु के कपड़ों से पकड़ कर कहने लगा अंधा है तुमको नजर नहीं आता तेरी हरकत की वजह से मेरी पत्नी के कपड़े गीले हो गये हैं और कीचड़ से भर गये हैं..... साधु हक्काबक्का सा खड़ा - ....था जबकि इस युवा को साधु का चुप रहना नाखुशगवार गुजर रहा था..... महिला ने आगे बढ़कर युवा के हाथों से साधु को छुड़ाना भी चाहा.... लेकिन युवा की आंखों से निकलती नफरत की चिंगारी देख वह भी फिर पीछे खिसकने पर मजबूर हो गईराह..... चलते राहगीर भी उदासीनता से यह सब दृश्य देख रहे थे लेकिन युवा के गुस्से को देखकर किसी में इतनी हिम्मत नहीं हुई कि उसे रोक पाते और आखिर जवानी के नशे में चूर इस युवक ने एक जोरदार थप्पड़ साधु के चेहरे पर जड़ दिया बूढ़ा मलंग थप्पड़ की ताब ना झेलता हुआ लड़खड़ाता हुए कीचड़ में जा पड़ा..... युवक ने जब साधु को नीचे गिरता देखा तो मुस्कराते हुए वहां से चल दियाबूढ़े..... साधु ने आकाश की ओर देखा और उसके होठों से निकला वाह मेरे भगवान कभी गरम दूध जलेबियां और कभी गरम थप्पड़हे लेकिन जो तू चा .... मुझे भी वही पसंद है..... यह कहता हुआ वह एक बार फिर अपने रास्ते पर चल दिया.... दूसरी ओर वह युवा जोड़ा अपनी मस्ती को समर्पित अपनी मंजिल की ओर अग्रसर हो गया..... थोड़ी ही दूर चलने के बाद वे एक मकान के सामने पहुंचकर रुक गए.....ह अपने घर पहुंच गए थे, वे युवा अपनी जब से चाबी निकाल कर अपनी पत्नी से हंसी मजाक करते हुए ऊपर घर की सीढ़ियों तय कर रहा थाबारिश के कारण.... सीढ़ियों पर फिसलन हो गई थी अचानक युवा का पैर फिसल गया और वह सीढ़ियों से नीचे गिरने लगामहिला बहुत जोर से शोर मचा क....र लोगों का ध्यान अपने पति की ओर आकर्षित करने लगी जिसकी वजह से काफी लोग तुरंत सहायता के लिये युवा की ओर लपके .....



लेकिन देर हो चुकी थी युवक का सिर फट गया था और कुछ ही देर में ज्यादा खून बह जाने के कारण इस नौजवान युवक की मौत हो चुकी थी कुछ लोगों ने दूर से आते साधु बाबा को देखा तो आपस में कानाफुसी होने लगी कि निश्चित रूप से इस साधु बाबा ने थप्पड़ खाकर युवा को श्राप दिया है.... अन्यथा ऐसे नौजवान युवक का केवल सीढ़ियों से गिर कर मर जाना बड़े अचम्भे की बात लगती है..... कुछ मनचले युवकों ने यह बात सुनकर साधु बाबा को घेर लिया एक युवा कहने लगा कि आप कैसे भगवान के भक्त हैं जो केवल एक थप्पड़ के कारण युवा को श्राप दे बैठे..... भगवान के भक्त में रोष व गुसा हरगिज़ नहीं होता .....आप तो जरा सी असुविधा पर भी धैर्य न कर सकें.... साधु बाबा कहने लगा भगवान की कसम मैंने इस युवा को श्राप नहीं दिया.... अगर आप ने श्राप नहीं दिया तो ऐसा नौजवान युवा सीढ़ियों से गिरकर कैसे मर गया? तब साधु बाबा ने दर्शकों से एक अनोखा सवाल किया कि आप में से कोई इस सब घटना का चश्मदीद गवाह मौजूद है? एक युवक ने आगे बढ़कर कहा..... हाँ मैं इस सब घटना का चश्मदीद गवाह हूँ ।

साधु ने अगला सवाल किया मेरे कदमों से जो कीचड़ उछला था क्या उसने युवा के कपड़े - को दागी किया था? युवा बोला...लेकिन महिला के कपड़े जरूर खराब हुए थे !!...नहीं - उस मस्ताने साधु ने युवक की बाँहों को थामते हुए पूछा....., फिर युवक ने मुझे क्यों मारा?

युवा कहने लगा- क्योंकि वह युवा इस महिला का प्रेमी था और यह बर्दाश्त नहीं कर सका कि कोई उसके प्रेमी के कपड़ों को गंदा करे..इसलिए उस युवक ने आपको मारा .....

युवा की बात सुनकर साधु बाबा ने एक जोरदार ठहाका बुलंद किया और यह कहता हुआ वहाँ से विदा हो गया..... तो भगवान की कसम मैंने श्राप कभी किसी को नहीं दिया लेकिन कोई है जो मुझ से प्रेम रखता है.... अगर उसका यार सहन नहीं कर सका तो मेरे यार को कैसे बर्दाश्त होगा कि कोई मुझ मारे और वह इतना शक्तिशाली है कि दुनिया का बड़े से बड़ा राजा भी उसकी लाठी से डरता है .....

मेरा यार मेरा प्यार ।  
वो परमात्मा ही है ।

उस परमात्मा की लाठी दीखती नहीं और आवाज भी नहीं करती लेकिन पडती हैं तों बहुत दर्द देती हैं। हमारे कर्म ही हमें उसकी लाठी से बचाते हैं बस कर्म अच्छे होने चाहिये ।

➤ गुलशन अरोड़ा  
निजि सहायक (वि. एंव प्र.)

## बदलती सोच



अलबेली सी सुबह मे, ज्यो खिड़की से हवा ने सिरहन सी छेड दी  
सुबह पौ-फट माँ का प्यार से उठाना, लाड लडाना, वो सारी पुरानी यादें सी समेट दी ।  
अलबेली सी सुबह ने, ज्यो खिड़की से हवा ने सिरहन सी छेड दी  
आज माँ पास नहीं, बच्चा बडा हो गया है, शादी हो गई है अपने पैरों पर खड़ा हो गया है  
और जिस दिमाग में माँ की यादों का आशियाना था, आज दुनिया भर की चिंताओं ने वो जगह घेर  
ली है ।

अलबेली सी सुबह मे, ज्यो खिड़की से हवा ने सिरहन सी छेड दी  
अतीत में बीते वो पल घर के आंगन में, जहाँ शायद सोच का दायरा ही कुछ और था  
बेटबॉल-, कंचे, रबड़पेंसिल- और कुछ पैसों की ही दौर था,  
वहा ना इमेल-, ना फोन, ना बैंकअकाउंट -, ना ट्रैफिक सिग्नल ओन,  
और न होता कोई भीड भाड का शोर था -  
अतीत में बीते वो पल घर के आंगन में, जहाँ शायद सोच का दायरा ही कुछ और था जब का बजट  
होता था दहाई का, डर होता था मास्टर की पिटाई का  
गजब का चाव होता था मिठाई का और फिल्में देखने में वो मजा कहां जो आता था गाँव की लडाई  
का नजरें नीची कर चलना, बडों की हर बात मानना, ऐसे कानूनों पर ना चलता कोई जोर था ।  
अतीत में बीते वो पल घर के आंगन में, जहाँ शायद सोच का दायरा ही कुछ और था ।।  
उम्र बढ़ते बढ़ते सोच भी बदल सी गई, होस्टल जा कर तो मानो जिंदगी पलट सी गई  
ना माँ का ना प्यार जताना, ना पापा का आँख दिखाना यहां था  
सर कल रात तेज बुखार था तो काम नहीं कर पाया !, ऐसा कोई बहाना यहाँ ना था  
पर यहाँ की मस्ती के आगे सब चीजें सस्ती हुआ करती थी  
करीयर बन रहा था सब ठीक ठाक था , पर माँ की कहीं कमी सी खलती थी ।।  
नोकरी के साथ साथ मस्ती करेंगे ये सोचा था -  
पर शायद जिन्दगी से कुछ अनछुई सच्चाइयाँ झगड़ती रहती थी ।।  
नौकरी के साथ शादी, बच्चें होंगे, ऐसा कभी अनुमान ना था  
अब तो जिम्मेदारियो ने घेर लिया , पिता, पुत्र और पती बन कर रह गया ,  
पहले वाला मस्त इंसान ना था ।  
इस बदलती सोच ने कहीं आज वो पुरानी यादें उधेड़ दी  
अलबेली सी सुबह मे, ज्यो खिड़की से हवा ने सिरहन सी छेड दी ।

➤ प्रदीप चितौड़  
लेखापाल( वि एवं प्रशा.)

## अजब गजब सी हूँ



हूँ अजब सी, हूँ गजब सी और कुछ नादान सी हूँ ।  
हूँ हाज़िर जवाबी अंदाज मे, पर अड़ीग जुबान की हूँ ॥  
हूँ झटपट सी स्वभाव मे, और मस्ती मेरा जीना है ।  
चाय वाय से नाखुश मै, बस कालङ्गिग मुझको पीना है ॥

हूँ बातों की शेर बहुत, और मुश्किल मुझे हराना है ।  
गर मिल जाएँ दो - तीन दिन की छुट्टिया तो मुम्बई मुझे जाना है ॥

छोटा- बडा, मोटा- पतला, सबको भाई कहती हूँ ।  
खुद की तो बात और है पर किसी और पे ज्यादाती मैं सहती हूँ ॥

और लड़कियो की तरह मेकअप और साजो सामान से दुरी बनाए हुए हूँ ।  
एक अलग तरह का टोम-बॉयश लुक अपनाए हुए हूँ ॥

समझना कुछ मुश्किल सा है मुझे, सारा खेल मेरे मुड पे है ।  
कोइ कहता है बिंदास है कोइ कहता ये एटीट्यूड मे है ॥

हर पहलू हर मुद्दे पर, राय मेरी अनोखी होती है ।  
उर्जा स्त्रोत है भगवान जी मेरे, तभी आते ही पूजा इनकी पहले होती है ॥

सब को लगता है समझदार हूँ और सुलझी सी हूँ  
पर शायद मैं तो कुछ अपनी ही उलझनो मे उलझी सी हूँ ॥

काम समय पर करने के साथ, खाने की भी शौकीन सी हूँ ।  
मस्ती हो चाहे दोस्तो, परिवार संग, पर फिर भी कही गमगीन सी हूँ ॥

हो जब मन उदास तो अक्सर सौगात मुझे बेहलता है, ।  
है तो शैतान बच्चा पर मेरे मन को बड़ा वो भाता है ॥

पर शायद सब को खुश रखने मे, मैं ज्यादा ही खो गई हूँ ।  
नींद होती कोसो दूर है मुझसे, बस माँ को यू लगता है कि मैं सो गई हूँ ॥

खुद से जीतने की जिद है, मुझे खुद को ही हराना है ।  
मैं भीड नही हूँ दुनिया की, मेरे अंदर एक जमाना है ॥

एक हुनर है चुप रहने का, और एक एब है कुछ कह देने का ।

हूँ खुश, आबाद और आज़ाद सी हूँ ।

सबसे कहती हूँ मस्त रहो क्यूकी खुद भी तो रैपचिक और बिनदास सी हूँ ॥

➤ नेहा खन्ना  
कार्यकारी सहायक (वि एवं प्रशा)

मां भगवान का दूसरा रूप



माँ भगवान का दूसरा रूप  
उनके लिए दे देंगे जान  
हमको मिलता जीवन उनसे  
कदमों में है स्वर्ग बसा  
संस्कार वह हमें बतलाती  
अच्छा बुरा हमें बतलाती  
हमारी गलतियों को सुधारती  
प्यार वह हम पर बरसाती  
तबियत अगर हो जाए खराब  
रात रात भर जागते रहना  
मां बिन जीवन है अधूरा  
खाली-खाली सुना-सुना  
खाना पहले हमें खिलाती  
बाद में वह खुद खाती  
हमारी खुशी में खुश हो जाती  
दुख में हमारी आंसू बहाती  
कितने खुश नसीब है हम  
पास हमारे हैं माँ  
होते बदनसीब के कितने  
जिसके पास ना होती माँ  
माँ भगवान का दूसरा रूप  
उनके लिए दे देंगे जान

➤ रेखा जुयाल  
कार्यकारी सहायक (विश्व बैंक)

## जरूरत है जागरूकता की

हर दिन आती नई खबर, नई घटना पुरानी घटना को हमारी स्मृति से धूमिल करती जाती है। जब भी कोई घटना घटित होती है तो हम उस पर चर्चा अवश्य करते हैं। सुबह का समाचर पत्र पड़ा नहीं, खबर देखी ओर शुरु हो जाती है, हमारी चर्चा, हर तरफ चर्चा ही चर्चा आरोप प्रत्यारोप का दौड़, वो दोषी तो ये दोषी, ये सरकार दोषी तो पहले वाली सरकार दोषी। चाय की दुकान हो या कार्यालय की चाय की मेज सभी जगह उसी मुद्दे को ले कर चर्चा। कभी आपने ये भी सोचा है की आप भी दोषी हो सकते है। अब तो तकनीक ने चर्चा करना और भी आसान कर दिया है वटसेप एवं फेसबुक। वटसेप एवं फेसबुक पर मिली खबर की विश्वसनीयता जाने बिना हम उसे पुरे भरोसे से दुसरे तक भेज देते है की जैसे की सर्वोच्च न्यायालय ने प्रमाणित कर के हमे ही दी हो। साथ ही इसकी जिम्मेदारी भी हमे दी हो दुसरे तक फैलाने की।



ऐसी एक घटना गज़ीपुर हादसे को हम पुरी तरह भुल चुके है जो चंद रोज पहले घटित हुई है इस कचरे के पहाड़ के गिरने से दो लोगो को अपनी जान गवानी थी सुन्ने मे और सोचने मे कितना आजीब सा लगता है .से किसी कि मौत हो जाना की कचरा गिरने - प्रकृति ने दिल्ली को पहाड़ से वंचित रखा तो .लेकिन ये कचरा नहीं कचरे का पहाड़ था आखिर हम कह सकते है न हमारी दिल्ली की -हमने कचरे का ही पहाड़ बना डाला सीमाओ पर भी पहाड़ है चाहे वो कचरे का ही है

दिल्ली मे रहने वाले हर एक व्यक्ति का योगदान इस पहाड मे है इस जवाबदही से हम बच नहीं सकते इसकी जिम्मेदारी को हम किसी और पर नहीं डाल सकते, इस कचरे से निपटने के लिये हर एक को चाहे वो सरकार हो संस्था हो व्यक्ति हो परिवार हो को अपना योगदान देना पडेगा

सरकार ने अपना काम शुरु किया जैसे स्वच्छता अभियान ला कर, लोगो मे जागरूकता लाने के लिये विज्ञापनो द्वारा बडे स्तर पर कार्य किया जा रहा है गैर सरकारी संगठन भी इस स्तर पर कार्य कर रहे है लोगो को प्रशिक्षण देकर स्कूल, कॉलेज, समाज, आवासीय कल्याणकारी समाज आदि विज्ञापनो मे बड़े-बड़े ब्रांड दूत बनाए अमिताभ बच्चन, विद्या बालन आदिलेकिन इतने प्रचार के - यह सोच कर की लोग इनकी बात को मानेगे . बाद भीपरिस्थिति वैसे की वैसे बनी हुई है अगर यही दूत किसी वस्तु, गाडी, क्रीम का विज्ञापन दे और अगले दिन ही लोग इनको फौलो करना शुरु कर देते है सरकार ने कितने विज्ञापन दिये कि किस तरह से हम कचरे का निपटारा स्रोत पर व्यक्तिगत स्तर पर ही

कर सकते हैं कचरा प्रबंधन कर के । लेकिन इन बिग ब्रांड- दूत के विज्ञापन देने के बाद भी आज तक काफी कम लोगो ने इस ओर ध्यान दिया

कूड़ा, कचरा और बेकार की चीजों को इधर उधर फैकने से पर्यावरण को भारी नुकसान होता है इसकी रोकथाम के लिए रीसाइकल करने की प्रक्रिया अपनाई जाती है, ताकि इसे दोबारा किसी दूसरे रूप में प्रयोग में लाया जा सके। इन अपशिष्ट पदार्थों को फिर से एक नया रूप देने की पूरी प्रक्रिया को 'वेस्ट मैनेजमेंट'/ कचरा प्रबंधन नाम दिया गया। वेस्ट मैनेजमेंट पर्यावरण प्रबंधन एवं संरक्षण का ही एक महत्वपूर्ण बिन्दु है।

आजकल कई ऐसे संगठन हैं व एप हैं जो इस कार्य को कर रहे हैं जो आपके घर से ही आपका कचरा ले जाते हैं सिर्फ आप को एक काल करने की आवश्यकता है लेकिन कीचन का निपटारा तो हम आपने व्यक्तिगत स्तर पर ही कर सकते हैं कोम्पोस्ट द्वारा यह एक आसान तारीका है इस आसान से एक तारीके को आपनकर आप अपने पर्यावरण को बचाने में कितना बड़ा योगदान दे सकते हैं

कूड़ा निस्तारण एक बड़ी समस्या बनती जा रही है, घरों से निकलने वाले कूड़े से जैविक खाद बनाने के लिए आईआईपी फाउन्डेशन ने एक प्रोजेक्ट 'गार्बेज टू गार्डन' की पहल की है, जिसमें वह बता रहे हैं कि घरों खासकर किचन से निकलने वाले कूड़े का किस प्रकार उपयोग कर हम उसे प्रयोग में ला सकते हैं?

घरों से निकलने वाले लगभग 80% कूड़ा रिसायकल हो सकता है जैसे बचा हुआ खाना, फलों सब्जियों के छिलके आदि जिनको थोड़े से प्रयास से अपने उपयोग में ला सकते हैं ! आईआईपी फाउन्डेशन के डायरेक्टर राजेश गोयल ने प्रोजेक्ट 'गार्बेज टू गार्डन' द्वारा लोगों को जागरूक करने के लिए बताया कि एक बड़े गमले में रसोई से निकला खाना, छिलके आदि डालते जायें, साथ ही साथ सूखे पत्ते डालें और जब यह पूरा भर जाए तो एक कटोरी खट्टा दही डाल दें। मिश्रण को थोड़ी देर चलाने के बाद इसे 30 दिन के लिए ढक कर रख दें हो गयी आपकी जैविक खाद तैयार तथा अन्य तरीकों से भी कम्पोज किया जा सकता है ।

इस प्रक्रिया में कचरे को जमीन में डालने के लिए अलग से जगह की जरूरत नहीं होती है।

- कचरा ले जाने का खर्चा बचता है, इससे नगर निगम और सोसाइटी दोनों की बचत है।
- कचरा प्लांट से जो खाद बनती है, वह पेड़ पौधों के लिए उपयोगी होती है।
- अपनी गार्डन में प्रयोग के बाद बची हुई खाद को बेचकर पैसे भी कमाए जा सकते हैं।

शायद ही आपको पता होगा कि आपको जानकर आश्चर्य होगा कि स्वीडन में कूड़े की किल्लत हो गई है और इस स्कैनडिनेवियाई देश को अपने बेहतरीन रीसाइकलिंग संयंत्रों को चलाने के लिए दूसरे देशों से कूड़ा आयात करना पड़ रहा है।

स्वीडन का रीसाइकलिंग सिस्टम इतना सक्षम है कि पिछले वर्ष वहां के घरों से उत्पन्न होने वाले कचरे के एक फीसदी से भी कम हिस्से को जमीन में दबाने की जरूरत पड़ी. स्वीडिश वेस्ट मैनेजमेंट रीसाइकलिंग एसोसिएशन की निदेशक ऐना कैरिन ग्रिपवेल के मुताबिक, उनकी संस्था ने लोगों को सालों से इस बात को लेकर प्रेरित किया कि वे ऐसी चीजों को कतई बाहर न फेंकें, जो रीसाइकल या फिर से इस्तेमाल की जा सकें. स्वीडन के तरीकों में रहना और-लोग प्रकृति के तौर पर्यावरण से जुड़े मुद्दों पर क्या करना चाहिए इसे लेकर खासे जागरूक हैं. जिस तरह से स्वीडन के लोग जागरूक हो चुके हैं उसी तरह हमें भी जागरूक होना है और अपने आस पास के लोगों को जागरूक करना है

➤ निधि  
कार्यकारी सहायक (तकनीकी)

## बहुत याद आता है



आता है याद मुझको स्कूल का जमाना वो  
दोस्तों का भाई कहकर गले लगाना  
साथ में रहना हंसना खेलना।

तरून, मनोज, चाणक्य से मिलकर  
वो तालियां बजाना बंदर का मुंह चिड़ाना  
वो बारिश में नहाना और भीगकर घर को जाना  
रो रो के मां से एक रूपया मांगना  
और दुकान पर जा जाकर बेलपुरी खाना  
पढ़ने को जब कहते थे मुझको कहता था  
अकसर मैं सरदर्द का बहाना  
मिलती नहीं फुर्सत दिन रात खेलने से  
अब याद आता है वो जमाना।  
कैसे कहूं किसी से अब क्या है हाल  
मेरा खाने को मुश्किल से मिलता है  
एक दाना यह था मेरा बीता जमाना।

➤ लवली सूदन  
कार्यकारी सहायक (वि एवं प्रशा.)



## संस्कार ही जीवन है

आपके विचार ही आपके संस्कार हैं  
आपके संस्कार ही आपका स्वभाव हैं,  
और आपका स्वभाव ही आप हैं।



### संस्कार

भारत देश एक आदर्श देश है। भारत एक ऐसा देश है जहां संस्कृति और संस्कारों को अधिक महत्व दिया जाता है। पूरे विश्व में भारत एक ऐसा देश है जिसका अपना अलग ही स्थान है क्योंकि यहां भिन्न-भिन्न प्रकार के लोग रहते हैं। जिसकी अपनी संस्कृति होती है। पूरे विश्व में भारत का सबसे अलग अस्तित्व है क्योंकि यहां संस्कार और त्याग को महत्व दिया जाता है। संस्कार और संस्कृति का अटूट संबंध है। जो मानव संस्कार के बिना ही संस्कृति को जीवित रखना चाहता है। वह तो ऐसा जैसे पानी के बिना बगीचे को सलामत रखना पानी से ही बागीचा हरा-भरा रहता है, फला फूला रहता है। उसी प्रकार मानव जीवन रूपी बाग संस्कार रूपी जल से ही फला-फूला रहता है। जीवन में संस्कार की महत्वपूर्ण भूमिका है। जिस प्रकार नींव के बिना घर की दीवार नहीं बनती उसी प्रकार संस्कारों के बिना मानव जीवन नहीं बन सकता। जैसे संस्कार होंगे वैसा ही जीवन होगा। जीवन निर्माण करने के लिए चार चीजें अधिक महत्वपूर्ण हैं। भाग्य, पुरुषार्थ, संस्कार, संगति महत्वपूर्ण स्तम्भ हैं। इन चारों में संस्कार अधिक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। संस्कार और संगति दोनों अच्छी मिल जाये तो फिर व्यक्ति महान हो जाता है।

संस्कार ही जीवन को अच्छा बनाता है। जीवन में कभी अच्छा समय चलता है तो कभी बुरा समय चलता है। परन्तु अच्छा व समझदार व्यक्ति वही होता है जो कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य के साथ काम ले। जिस प्रकार श्री राम जी को अयोध्या का राजपाठ मिलना था परन्तु उनके भाग में वनवास ही जाना था। उन्होंने इस कठिन परिस्थिति को अपनाया और राजमहल के सुखों को छोड़कर वनवास चले गए क्योंकि उनके संस्कारों में त्याग की भावना थी। इसलिए वह अपना राजमहल छोड़कर वनवास चले गए।

### पुरुषार्थ

पुरुषार्थ का अर्थ है कर्म करना। अक्सर हमने सुना है कि कर्म करो फल की चिंता मत करो। यह बात बिल्कुल सही है जिस प्रकार महाभारत में श्रीकृष्ण ने अनर्जुन को शिक्षा देते हुए कहा कि कर्म तो अच्छे करते जाओ परन्तु फल की चिंता मत करो। फल तो अच्छा मिलेगा ही अर्थात् जिस समय हम काम अच्छा कर रहे हैं और उसके अनुसार फल उसी समय न मिले तो उदास नहीं होना चाहिए क्योंकि उस समय भाग्य का समय नहीं आया है तथा फिर कर्म में लग जाआ क्योंकि फल मिलना आवश्यक है। अभी नहीं तो बाद में।

### संगति

संगति का अर्थ है जो साथ रहता है, साथ, दोस्त। संगति किसी भी प्रकार की हो संगती अच्छी या बुरी दोनों अपना असर छोड़ती है। जैसे मानव किसी फूलों के बाग में जाएगा तो वह फूलों की सुंदरता व खुशबू को अपनाएगा तथा उसकी सुगंध लाएगा यदि व्यक्ति गलत संगति में जाएगा तो वह गलत व्यक्ति बनेगा। संगति का जीवन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है जीवन के निर्माण

के लिए संस्कार और संगति दोनों आवश्यक है। जीवन को अच्छा बनाने के लिए सज्जनों की संगति करनी चाहिए।

### जैसे संस्कार वैसा जीवन

कौन व्यक्ति कैसा है, इसकी सही पहचान उसके रंग रूप जाति से नहीं बल्कि उसके जीवन के संस्कारों से होती है। व्यक्ति की पहचान उसके संस्कारों से पहचानी जाती है। लोगों को अपना नजरिया बदलना चाहिए। सही नजरिए के लोग रंग या कपड़ों को नहीं देखते वे हमेशा गुण व संस्कारों का महत्व देखते हैं। यदि संस्कार अच्छे हों तो जीवन संतुलित व सुखी होता है।

### संस्कार कहां कब और कैसे मिले

माता-पिता से संस्कार मिलते हैं। जिस प्रकार मिट्टी कुम्हार के पास बनने के बाद उसमें जल धारण करने की रफ्तार आ जाती है उसी प्रकार मनुष्य का जीवन माता-पिता से संस्कारित होकर आदर्श मनुष्य बन जाता है। जो बच्चा बचपन में अपने माता-पिता से अच्छे संस्कार सिखता है वह हमेशा आगे जाकर अच्छा व्यक्ति बनता है। माता-पिता स्वयं संस्कारवान होते हैं तो बच्चे भी अच्छे संस्कारित होते हैं।

### संस्कारों का महत्व

संस्कारों का जीवन में बहुत महत्व होता है। परिवार के संस्कार बच्चों को प्रभावित करते हैं, जो शिक्षा बड़े बुजुर्ग और माता-पिता देते हैं वह संस्कार कहलाते हैं। जैसे बड़ों के आने पर उन्हें नमस्कार करना और घर में किसी के आने पर सब आद स्वरूप खड़े हो जाते हैं और पैर छूते हैं। यह सब संस्कार कहलताते हैं। किसी के लिए गलत शब्द नहीं बोलना, घर में ऊँची आवाज में नहीं बोलना, गरीबों की सहायता करना, सबको एक समान समझना, माता-पिता और बड़ों का आशीर्वाद लेना आदि ये सब संस्कार होते हैं। बच्चों को शुरू से ही इस प्रकार की शिक्षा दी जाती है, तो बच्चे में अच्छे गुणों का समावेश होता है तथा वह अपनी संस्कृति और परिवार से जुड़ा रहता है। जिस घर में इन संस्कारों से अलग कार्य होते हैं वे बच्चे अच्छे नहीं बनते। घर में जिस तरह का व्यवहार होता है बच्चे भी वैसा ही व्यवहार जीवन में उतार लेते हैं। इसलिए शुरुआत से ही बच्चों के संस्कारों पर विशेष ध्यान दिया जाता है। अच्छे संस्कार जीवन को सही दिशा देते हैं। इसलिए मनुष्य के लिए संस्कार बहुत ही महत्वपूर्ण है।

➤ दीपांकर कुमरा  
(कार्यकारी सहायक)



## बेटी बोल रही कोख में

माँ! मैं तुझ से प्यार करूंगी  
 जीवन भर आभर करूंगी  
 आने दे मुझको भी जग में  
 माँ! मैं भी हूँ अंश तुम्हारा  
 कहलाऊँगी वंश तुम्हारा  
 आने दे मुझको भी जग में।  
 माँ मत भूलो अपने वो दिन  
 कोख में थी तू भी एक दिन  
 आने दे मुझको भी जग में  
 बेटी ये कोख से बोल रही है।

माँ करदे मुझपे ये उपकार  
 मत मार मुझे, जीवन दे दे  
 मुझको भी देखने दे संसार।।  
 बिन मेरे माँ  
 तुम भईया से राखी किससे बंधवाओगी  
 करती रही कोख की हर बेटी  
 तो बहू कां से लाओगी  
 बेटी है बहन, बेटी दुल्हन  
 बेटी बिन सुना है परिवार  
 बेटी ये कोख से बोल रही है  
 माँ करदे मुझपे ये उपकार।।

नहीं जानती मैं इस दुनिया को  
 मैंने तो जाना है बस तुमको  
 मुझे पता है फिकर है मेरी  
 तु मार नहीं सकती मुझको  
 फिर क्यूं इतनी मजबूर है  
 और क्यूं है तु इतनी लाचार  
 मत मार मुझे, जीवन दे दे  
 मुझको भी देखने दे संसार।।  
 मैं बेटी हूँ बेटा नहीं  
 मैं तो कृदरत की रचना हूँ।  
 माँ! मैं तेरा काम करूंगी, बोझ नहीं  
 माँ मैं तेरी ममता को तरस रही  
 मत छीन तू मेरा ये अधिकार  
 बेटी ये कोख से बोल रही  
 माँ करदे मुझपे ये उपकार  
 अगर मैं ना हुई तो माँ  
 फिर तू किसे दिल की बात बताएगी  
 मतलब की इस दुनिया में माँ  
 तू घुट-घुट के रह जायेगी  
 बेटी ही समझे मां का दिल  
 अंकुश करले बेटी से प्यार  
 मत मार मुझे, जीवन दे दे  
 मुझको भी देखने दे संसार।।

शाहिद खान  
 स्टेशनरी इंचारज

## उठ जाग अंधेरा दूर हुआ



उठ जाग अंधेरा दूर हुआ  
तू सपनों में क्यों सोता है  
सूरज तुझे पुकार रहा है  
तू अपना सब क्यों खोता है।

इस दुनिया में है काम बहुत  
उठ चले अपने को सांभल ले।  
तू खुद का अपना चांद बना  
क्या तुमको किसी ने रोका है।

ये उम्र नहीं है सोने की ये उम्र है जागने की  
तेरे सोने का वक्त का काफी बड़ा  
तू सिखला दे इस दुनिया को  
एक नए वक्त का पाठ नया

तू इंसान है तू भाई है और तू ही बेटा भी  
तू फौजी बन, सैनिक बन तेरे पीछे भगवान खड़ा।  
कर दिखा देश को काम बड़ा।

ना आंख उठे ना हाथ उठे  
तू दुश्मन को यह समझा दे  
जहां लगे तुझे कि दुश्मन है।  
तू वही तिरंगा फेहरा दे— तू वही तिरंगा फेहरा दे।

उठ जाग अंधेरा दूर हुआ, उठ जाग अंधेरा दूर हुआ।

➤ संजय चौहान  
मैसेन्जर

## नोटबंदी –एक आंखों देखी वृत्तान्त

8 नवम्बर 2016 की वो शाम मैं ऑफिस से घर के लिए निकला ही था कि मैंने देखा कि बाजारों में जगह-जगह भीड़ लगी हुई थी। मेरी कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था। ज्यादातर लोग हजारों और पांच सौ के नोट लेकर बाजार में दुकानों पर तो कुछ लोग फल व सब्जियों की दुकानों पर पर सामान खरीद रहे थे। और कुछ लोग पैसे खुले करवा रहे थे। एक दोस्त ने मुझे बताया कि 500 और 1000 के नोट बंद हो रहे हैं आज से, पर मुझे विश्वास नहीं हुआ। जैसे ही मैं घर में गया तो मैंने टीवी खोलकर देखा तो प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी भाषण दे रहे थे कि रात से हजार ओर पांच सौ के नोट बंद कर दिए गए हैं और वह सिर्फ बैंकों में जमा करके नए नोट मिल सकेंगे जिसकी लिमिट 2000 रुपये ही होगी बाद में इसे बढ़ाकर 4000/- कर दी जाएगी मगर एटीएम से सिर्फ 4000 रुपये ही निकाल पाएंगे। चारों ओर अफरातफरी मच गई मानों कि जैसे भूकंप आ गया हो। जिन दुकानदारों को पता चला कि 1000 वं 500 रू. के नोट बंद हो गए हैं तो उन्होंने तो लिए ही नहीं पुराने रुपये। मगर जिन को पता नहीं चला उन्होंने नोट ले लिए। मैंने भी 500 रू. का नोट चला दिया।



अगले दिन मैं घर से ऑफिस के लिए गया तो मैंने रास्ते में देखा कि बैंकों के बाहर बहुत बड़ी लाइन लगइ हुई थी। सभी बच्चे, औरतें, बुर्जुग सभी लंबी कतार में खड़े थे। कुछ पुराने रुपये बदलवाने की और कुछ नए नोट लेने एटीएम में काफी घंटों से खड़े थे। कई लोग ऑफिस का काम छोड़कर पैसे बदलवाने के लिए बैंकों में जाकर खड़े हुए थे। कुछ दिनों बाद मैंने देखा कि लोग पानी की बोतल, खाना लेकर बैठे हुए कड़ाके की धूप में और कई ऐसे बुर्जुग लोग अपनी पैसन लेने के लिए लाइन कतार में खड़ें हैं बड़ी मासूमयति से। उनको देखकर बड़ी दया आ रही थी। कई लोगों को तो चक्कर भी आए थे। लोगो के पास पैसे होते हुए भी नहीं निकाल पा रहे थे। और मैं 4 दिन से कुछ भी पैसे नहीं निकाल पाया। और दोस्तों से उधार लेना पड़ा ऐसी स्थिति हो गई थी।

अगले दिन मैंने देखा कि सड़क पर न तो रिक्शे चलाने वाले दिख रहे हैं और न ही कोई मजदूर दिखाई दे रहे हैं। सभी एटीएम की लाइन में कई घंटों से खड़े हैं यहां तक की कई सुबह 4 बजे से अपना खाने पीने का सामान तक लेके बैठे हैं और इंतजार

कर रहें कुछ पैसा निकाला जा सके। कभी परिस्थिति आई कई घंटों में लाईन की कतार में खड़े हैं और जैसे ही नंबर आया एटीएम में पैसा खत्म हो गया। उस वक्त इतना गुस्सा आया कि पूछो मत । ऐसा लगा कि भगवान हमारी कड़ी परीक्षा ले रहा है। कई एटीएम बैंकों में लिखा था 'पैसा नहीं है' । इस नोट बंदी में शादियों के समय काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। शादियों में दोस्तों से, रिश्तेदारों से उधार लेकर शादियां हुईं। इतनी समस्या का माहौल बन गया था ।

नोट बंदी होने के कारण कछ शादियों में लोगों के पास पैसा न होने के कारण कई समस्याएं आई हैं।

इस सबका मुख्य कारण यह है कि सरकार ने देश में बढ़ती काला बाजारी, घूसखोरी तथा अवैध धंधों, जम्मू कश्मीर में पत्थर बाजी, हवालाकांड आदि रोकने, दूसरे देश में पाकिस्तान में जाली नोट छापकर भारत में चलाने आदि और देश की तरक्की के लिए नोटबंदी की थी।

➤ अनिल कुमार  
प्रेषक