मालव ज्योति

अंक– 23, वर्ष 2021–2022

चिंता से मुक्ति

क्षेत्रीय कार्यालय

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

पंचदीप भवन, नंदानगर, इन्दौर फोन/फैक्स : 0731-2550485

हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

ऑनलाइन हिन्दी कार्यशाला में व्याख्यान देते हुए श्री के.जी. सुरेश क्षेत्रीय निदेशक

क्षेत्रीय निदेशक महोदय का स्वागत करते हुए श्री राकेश शर्मा तत्कालीन स.नि. (राजभाषा)

ऑनलाइन माध्यम से कार्यशाला में उपस्थित कार्मिक

तत्कालीन स.नि. (राजभाषा) श्री राकेश शर्मा को उनके सेवाकाल की अंतिम कार्यशाला के अवसर पर राजभाषा शाखा की ओर से प्रतीक चिन्ह भेंट करते हुए क्षेत्रीय निदेशक श्री के.जी. सुरेश, श्री प्रकाश होल्कर (सहायक राजभाषा शाखा) उपनिदेशक (प्रशासन) श्री संजीवसिंह एवं।

संरक्षक
के.जी. सुरेश

संपादक
संजय कुमार शर्मा

सह-संपादक
राजदीप सेन

परामर्श
संजीव सिंह
संजय कुमार राठौर
डॉ. हरनाथ वर्मा
डॉ. जयकरण यादव
डॉ. मनीष मालवीय
विकास कुमार
मुहम्मद एजाज एहमद
प्रवेश राठी
गौतम कुमार

सहयोग
प्रकाश होल्कर

आवरण पृष्ठ
कंदरिया महादेव मंदिर, खजुराहो

पत्रिका में प्रकाशित विचार लेखकों के अपने हैं। इन विचारों से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

अनुक्रमणिका

1.	संदेश		02
2.	संरक्षक की कलम से	के.जी. सुरेश	04
3.	सम्पादकीय	संजय कुमार शर्मा	05
4.	पिता	सिल्विया आर. मसीह	06
5.	चार लोग	राहुल अरोड़ा	07
6.	अंतर्मन की व्यथा	तरूण कुमार डेकाटे	08
7.	समय का महत्व	भूपेन्द्र रघुवंशी	10
8.	नैतिकता एवं शैक्षणिक योग्यता	प्रदीप कुमार श्रीवास्तव	11
9.	वरदान या अभिशाप	रॉबिन पॉल खेस	12
10.	खुबसूरत वादियों का शहर उटी	नरेन्द्र हरियाणी	13
11.	श्री महांकालेश्वर वृत्तांत	दिनेश कुमार जायसवाल	14
12.	सर्व सत्ये प्रतिष्ठितम् (सत्य प्रशस्ति)	अरूण कुमार पाण्डेय	15
13.	मालवा के व्यंजन	आर.के. मीणा	19
14.	बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ	रविन्द्र राहुल	20
15.	संगठन के कुशल संचालन में लेखा परीक्षा	बलराम मीना	21
16.	क्या हम तरक्की कर रहे हैं?	श्रीमती तृप्ती होतचन्दानी	24
17.	लघुकथा- नैरो-गेज की ट्रेन	विनीत दुबे	25
18.	लघु कथा - प्रोटोकॉल...	अंशुल दुबे	26
19.	अपना गाँव	राकेश कुमार पटेल	27
20.	महिला दिवस की झलकियाँ		29
21.	हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ		30
22.	एक सुहाना सफर	हर्ष बर्धन पंचोली	31
23.	मोहाडी झरना	राजेश गौड़	32
24.	21 वीं सदी में अफगानिस्तान में महिला अधिकारों की विवेचना एवं वैश्विक प्रतिक्रिया	अशोक कुमार गुप्ता	33
25.	पापा की बेटी	अरविन्द कुमार दुबे	34
26.	मैं एक स्त्री हूँ	सृष्टि अर्ध्वयु	35
27.	शिक्षक	अमित कुमार भलावी	36
28.	माँ	चन्द्रपाल शिरोमणि	37
29.	11 मई 1998 : परमाणु क्लब' में शामिल होने वाला छठा देश बना था भारत	अंजलि कटारिया	39
30.	जापान में भारत का परचम	प्रीति अभिचंदानी	40
31.	बेबी वेदिका	शशि श्रीवास्तव	41
32.	सद्‌गुरु	वसंत देशमुख	42
33.	वृद्धावस्था	राजेश शर्मा	43
34.	आईग्या साहब	मनमीत जैन	44
35.	एक बेहतर जीवन की आशा	सुरुचि रावत	45
36.	डायबिटीज (मधुमेह) रोग से ग्रसित होता विश्व	कालुराम मीना	46
37.	कोरोना एवं आहार	श्रीमती संध्या गुप्ता	47
38.	मैराथन एक जुनून, एक मेडीटेशन	डॉ. जयकरण यादव	48
39.	वैश्वीकरण/निजीकरण के युग में कर्मचारी राज्य बीमा निगम की प्रासंगिकता	मुकेश शर्मा	49
40.	महिला सशक्तिकरण	पूजा	50
41.	घर एवं वास्तु से जुड़ी जानकारी	संजय कुमार राठौर	51
42.	लघु कथा - महामारी	अंजुम राज खान	52

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, **Govt. of India**)

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली–110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23215487
Website : www.esic.nic.in / www.esic.in

मुखमीत सिंह भाटिया
महानिदेशक

सं. ए-49/17/1/2016-रा.भा./1128
दिनांक : २१.११.२०२१

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि क्षेत्रीय कार्यालय, इन्दौर अपनी गृह पत्रिका "मालव ज्योति" का 23वां अंक प्रकाशित कर रहा है। गृह पत्रिका का सतत् प्रकाशन भारत सरकार की राजभाषा नीति के प्रचार-प्रसार की एक महत्वपूर्ण कड़ी है क्योंकि लेखों के माध्यम से वह पत्रिका में स्थान बनाए रखती है और राजभाषा कार्यान्वयन के लिए मार्ग प्रशस्त करती है। आशा है कि यह पत्रिका क्षेत्रीय कार्यालय, इन्दौर के अधिकारियों और कर्मचारियों की मौलिक लेखन प्रतिभा की अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम बनेगी।

पत्रिका "मालव ज्योति" के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

(मुखमीत सिंह भाटिया)

श्री के.जी. सुरेश,
क्षेत्रीय निदेशक,
क्षेत्रीय कार्यालय,
पंचदीप भवन,
नन्दा नगर, इंदौर-452001

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23215487
Website : www.esic.nic.in / www.esic.in

मनोज कुमार शर्मा
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

सं. ए-49/17/3/2016-रा.भा./127
दिनांक : 25-11-2021

संदेश

यह अत्यन्त हर्ष की बात है कि क्षेत्रीय कार्यालय, इन्दौर द्वारा अपनी गृह पत्रिका "मालव ज्योति" का 23वां अंक प्रकाशित करने जा रहा है। मेरी कामना है कि हिंदी भाषी क्षेत्र के नाते राजभाषा नीति का पूर्ण व समुचित अनुपालन करने में यह पत्रिका ज्योति स्वरूप मार्गदर्शक बने। पत्रिका का कलेवर प्रगति की झलक लिए हुए प्रेरणास्त्रोत बने, इसी में इसकी सफलता निहित है।

मेरी ओर से पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

म. शर्मा
(मनोज कुमार शर्मा)

श्री के.जी. सुरेश,
क्षेत्रीय निदेशक,
क्षेत्रीय कार्यालय,
पंचदीप भवन,
नन्दा नगर, इंदौर-452001

संरक्षक की कलम से....

इन्दौर 'क' क्षेत्र में स्थित प्राय: हिन्दी भाषी शहर है। यह शहर मूलत: होलकर राजाओं के द्वारा शासित रहा है जिनकी मातृभाषा मराठी थी लेकिन उन्होंने अपने राज्य में हिन्दी में काम करने की व्यवस्था की थी। उस समय हिन्दी को बढ़ावा देने की सोच इस बात की पुष्टि करती है कि उस समय भी हिन्दी के विकास के लिए व्यवस्था की जा रही थी। स्वतंत्रता आन्दोलन के समय हिन्दी पूरे देश की सम्पर्क भाषा के रूप में सामने आई और इसलिए सन् 1935 में गाँधीजी ने इसी शहर इन्दौर में हिन्दी को राष्ट्रभाषा बनाए जाने की आवाज लगायी थी। परिणाम स्वरूप हिन्दी देश की राजभाषा बनी।

आज के तनाव भरे समय में रचनात्मक लेखन एवं पठन-पाठन अब हमारी जीवनचर्या का अंग नहीं रहे हैं। सरकारी कामकाज एक निश्चित प्रणाली के तहत चलता है, जिसमें निजी रचनात्मक क्षमता के प्रकटीकरण के अवसर लगभग नगण्य होते हैं। भारत सरकार ने यह व्यवस्था दी है कि कार्यालयों में पत्रिकाओं का प्रकाशन किया जाए, जिससे दो तरह के लाभ होंगे, एक तो यह कि भाषा का विस्तार होगा और दूसरा यह कि सरकारी सेवा में लगे कार्मिकों को अपनी रचनात्मक प्रतिभा को प्रकट करने का अवसर प्राप्त होगा। इसी उद्देश्य से क्षेत्रीय कार्यालय इन्दौर 'मालव-ज्योति' का प्रकाशन करता रहा है।

हमारे कार्यालय की गृह पत्रिका 'मालव ज्योति' का यह 23वां अंक प्रकाशित हो रहा है। पत्रिका का नियमित प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के प्रति समर्पण और लेखन के प्रति हमारे लगाव को दर्शाता है। जहां एक ओर मध्यप्रदेश क्षेत्र हिन्दी में लगभग शत-प्रतिशत कार्य करके वैधानिक अपेक्षाओं को पूरा करता है, वहीं दूसरी ओर पत्रिका प्रकाशन के माध्यम से कर्मचारियों को अभिव्यक्ति का अवसर उपलब्ध हो रहा है।

मुझे आशा है कि 'मालव-ज्योति' आप सभी के हृदय को आलोकित व प्रकाशित करेगी। आगे मैं यह भी आशा करता हूं कि आप आगे भी इसी प्रकार पत्रिका प्रकाशन में लेख, कविता, कहानी विचार आदि देकर इसे समय पर प्रकाशित कराने में सहयोग प्रदान करते रहेंगे।

शुभकामनाओं के साथ .....

के.जी. सुरेश

क्षेत्रीय निदेशक

सम्पादकीय

विभिन्न रचनात्मक विधाओं के रंग-बिरंगे पुष्पों की सुगंध बिखेरती हमारी गृह पत्रिका ''मालव ज्योति'' 2021-22 का 23वां अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मैं अत्यंत खुशी का अनुभव कर रहा हूँ। रोजमर्रा की कार्यालयीन एवं अन्य व्यस्तताओं के बीच हमारे वैचारिक अभिव्यक्ति, लेखन एवं रचनात्मकता को जीवित रखने का एक सजग भाषायी प्रयास है हमारी यह पत्रिका।

किसी भी देश या समाज की भाषा उसकी संस्कृति की वाहक होती है। हमारी संस्कृति का एक समृद्ध इतिहास है, जिसे स्वदेशी भाषा में और अधिक व्यापक बनाना हमारा नैतिक दायित्व है। दुनिया के तमाम विकसित देश की अपनी राष्ट्रीय भाषा होती है, जो कहीं न कहीं राष्ट्रीय एकता और अस्मिता की परिचायक भी होती है। हिन्दी इस दृष्टि से भारत की एक समृद्ध एवं एक बड़े आवाम का प्रतिनिधित्व करने वाली भाषा है। साथ ही यह हमारा संवैधानिक दायित्व भी है कि हम अपने सभी कार्यालयीन कार्य हिन्दी में करते हुए इस उद्देश्य की पूर्ति में अपना योगदान दें।

विगत वर्ष से पूरा विश्व कोविड-19 महामारी से जूझ रहा है। इस भीषण आपदा के दौर में हमारी चुनौती रही है कि हम अपनी संस्थागत सेवाओं का श्रेष्ठतम प्रदर्शन करें। इस क्षेत्र में निगम के अस्पतालों एवं औषधालयों द्वारा कोविड-19 से संक्रमित मरीजों के उपचार में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया गया है। इस वर्ष हम अपनी आजादी का 75वां वर्ष अमृत महोत्सव के रूप में भी मना रहे हैं, जो हमें अपने अतीत से प्रेरणा लेकर हमारी विरासत को संजोते हुए अपने कार्य क्षेत्र में नवीन पहल और नए विचारों के प्रति प्रेरित करेगा। हमारे हितग्राहियों के लिए निगम की कल्याणकारी योजनाओं में भी निरंतर गुणात्मक परिवर्तन हो रहे हैं। हम नवीनता एवं प्रगति की ओर अनवरत प्रयत्नशील हैं।

मध्यप्रदेश हिन्दी भाषी क्षेत्र है, जहाँ हमारे हितग्राहियों को बेहतर एवं सुविधाजनक हितलाभ प्रदान करते हेतु हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं। इस क्षेत्र के सभी कार्मिक अपने सभी सरकारी कामकाज अधिकांशत: हिन्दी में ही करते हैं एवं राजभाषा हिन्दी के प्रोत्साहन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं।

राजभाषा हिन्दी के प्रति हमारे समर्पण का प्रतिबिम्ब इस क्षेत्र की विभागीय हिन्दी पत्रिका मालव ज्योति का 23 अंक आपके अवलोकन एवं रसास्वादन के लिए प्रस्तुत है। पत्रिका के इस अंक में क्षेत्र के कार्मिकों की सृजनशीलता एवं उनकी रचनात्मकता को पिरोया गया है। साथ ही इस क्षेत्र में निगम के कार्यों की एक झलक भी आपको देखने को मिलेगी। अंत में मैं अनुरोध करता हूँ कि पत्रिका के बारे में आपकी प्रतिक्रिया एवं सुझावों से हमें अवश्य अवगत कराएं ताकि इसके आगामी अंकों को हम और उद्देश्यपूर्ण व प्रभावोत्पादक बना सकें।

✍ संजय कुमार शर्मा
उपनिदेशक
(राजभाषा प्रभारी)

पिता

पिता पर क्या लिखूँ
वो तो जन्मदाता है,
यूँ तो माँ की चिंता न्यारी है,
पर पिता की सीख भी प्यारी है,
जो अपने से ऊपर पहले परिवार का पेट पाले,
रात दिन एक करके सबकी इच्छायें पूरी करे,
उस पिता पर क्या लिखूँ,
बेटी का स्वाभिमान है पिता,
बेटे का गर्व है पिता,
जो सारी जिंदगी दूसरों के बारे में सोचे,
जो हरदम परिवार के साथ खड़ा रहे,
उस पिता पर क्या लिखूँ,
जो हर वक्त काम करते थके नहीं,
जो परिवार के खाने से पहले खाये नहीं,
उस पिता के लिए जो इतने कष्ट उठाए,
उन्हें इस दुनिया में अपने पैरों पर खड़ा कराये,
उस पिता पर क्या लिखूँ,
कहते हैं धरती पर भगवान का रूप माता-पिता हैं,
पर स्वर्ग तो उन्हीं के चरणों में है,
बच्चों को इस दुनिया में लाना ही उन पर बहुत बड़ा एहसान है,
जो निःस्वार्थ उनकी चिंता में हर समय डूबे रहे,
उस पिता पर क्या लिखूँ।

सिल्विया आर. मसीह
सहायक

तू बदल दे

अपने हुनर में रंग जो भरे, वो चित्रकार बन
कलाओं से चेतना अभिव्यक्त हो, वो कलाकार बन
मंजिलों को हिम्मतों से मढ़े, वो कुम्हार बन
तू बदल दे अपनी खबर, अपनी कलम से
या गैरों के अखबार में, खुद इश्तहार बन
दुनियाँ जिसका जवाब ढूँढे, वो सवाल बन
हर शख्स जो देना चाहे, तू वो मिसाल बन
तू बदल दे वो पहचान, जो औरों से मिली है
या उन पर यकीन कर, महज इक मलाल बन
रूख जमाने का जो तय करे, वो हवा बन
हर एक की जुबां पर हो, वो विधान बन
तू बदल दे अपना अंदाज, अपनी मर्जी से
या भीड़ में हो गुम, खुद से अंजान बन
वक्त से जो रहे परे, वो दिन और रात बन
हर रूह से मोहब्बत करे, वो कायनात बन
तू बदल दे अपना वजूद, अपने मुताबिक
या ढल जा ढर्रे में, हिस्सा-ए-जमात बन
अपनी डोर अपनी पतंग, अपनी ऊँची उड़ान बन
जिसका न आदि न अन्त हो, वो आसमान बन
तू बदल दे उनकी रजा, अपने इशारों पर
या बोल सुन उनके, महज बेजुबान बन।

राहुल अरोडा
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

बच्चे

जब कुछ रहते हैं मीठी सी हवाओं में,
तो कुछ गर्मी में झुलसते क्यों हैं?
जब कुछ सोते हैं ओढ़े गरम और नरम रूइयाँ
तो कुछ मारे जाड़े के, जमीन पर ठिठुरते क्यों हैं?
जब कोई सोता है सुनकर लोरियाँ माँ की,
तो कोई सुबह उठते ही रोटी की तलाश को, दौड़ता क्यों है?
जब कोई सोता है बादलों से पलंग पर,
तो कोई फुटपाथ पर सुकड़ता क्यों है?
जब कोई सीखता है चलना पकड़े माँ की उँगली अपनी,
तो कोई भीड़ में लड़खड़ाता गिरता क्यों है?
जब कोई खेलता है महँगे खिलौनों से अपने
तो कोई कूड़े के ढ़ेर पर चढ़ता क्यों है?

नीलम रावत (उ.श्रे.लिपिक)

चार लोग

वे चार लोग, और उनकी बातें,
रोक देती हैं, सपने आँखों में,
जो खिलते ये नन्हें से फूल,
मुरझा कर रह जाते बचपन में।
स्वर्णिम इतिहास लिखने की चेतना,
रह जाती सिर्फ किस्से कहानियों में।
वे चार लोग, और उनकी बातें,
डुबा देते सब नेक इरादे।
वह चाहता था इक तारा बनना,
सोता था सपने लेकर वह,
ना सुनता वह चार लोगों की गर,
चमक उठता ध्रुव तारे की तरह।
आसमां में उड़ना चाहता था,
पर जमीं पर रहना मुश्किल था,
वो चार लोगों की बातें मानो,
पत्थर की लकीर थी।
उसके मन की नहीं सुनता कोई,
और खो जाते जन हस्ता वह,
उन चार लोगों से छुपकर
आँसू लिये साथ हंसता वह।
वह दिल की बोला तो शोर हुआ
किस्सा रोकटोक पर घनघोर हुआ
और अंधेरा फिर हो जाता था,
जब बंद करता वह अपनी आँखें
बस चार लोगों को पाता था।
ये ले लेंगें उसकी जान कभी,
वह रो-रोकर बस कहता था,
जिंदा है या जिंदा है वह,
और नर्क में जैसे रहता था।
वह अपनी सोच को रख के जिंदा,
कहता खुद से चुपचाप ये,
यह अन्त मेरा सिर्फ ढोंग है,
रहूँगा मैं फिर आसमान में।
वह छोड़ गया दुनिया यह सोच,
मैं रहूँगा अब तारों के पास,
न होंगें वे चार लोग वहाँ,
नये जहाँ में जहाँ मैं करूँगा निवास।

✍ राहुल अरोड़ा
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी
वसूली शाखा

समाज का एक परिदृश्य

एक बार की बात है मैं इन्दौर के मालवा मिल चौराहे पर फल खरीद रहा था। मैं फल खरीदकर जैसे ही आगे बढ़ा, तभी एक आदमी मेरे पास आया, जो कि देखने में ठीक-ठाक ही लग रहा था। उसने आते ही मेरे सामने हाथ जोड़कर बोला कि बाबूजी मैं अपने गाँव से यहाँ काम ढूँढने आया था। आज काम नहीं मिला और मेरे पास घर वापस जाने के लिये किराया नहीं है। क्या आप मेरी मदद करेंगे। मैंने पूछा कि कितना किराया लगता है, तो उसने बताया कि दस रुपये लगते हैं। पाँच रुपये आप दे दो, पाँच रुपये किसी और से माँग लूँगा। मैंने कहा कि किसी और से माँगने की आवश्यकता नहीं है। ये लो बीस रुपये, दस रुपये से पहले कुछ नाश्ता कर लो फिर वापस चले जाना। उसने मेरा धन्यवाद किया और फिर वहाँ से चला गया। इसके बाद जैसे ही मैं वहाँ से आगे बढ़ने वाला था, दो लड़के वहाँ आये। उन्होंने मुझसे उस व्यक्ति के बारे में पूछा जिसकी अभी-अभी मैंने मदद की थी। मैंने जब उस व्यक्ति के बारे में बताया तो उन लड़कों ने कहा कि वो आदमी इस चौराहे पर आने-जाने वालों को ऐसे ही कहानी बताकर सबसे पैसे माँगता है और शाम को शराब पीकर पड़ा रहता है। यह सुनकर मैं सोच में पड़ गया कि क्या वास्तव में किसी की मदद करनी चाहिये? क्या इंसान की नैतिकता इतनी गिर गई है कि वो लोगों से झूठी हमदर्दी लेकर लोगों को ठगता रहे? आखिर इन्सान किसी को कैसे पहचाने कि मदद माँगने वाला व्यक्ति वास्तव में भी मुश्किल में है और उसे सचमुच भी मदद की आवश्यकता हो तो मदद करने से पहले लोग एक बार जरूर सोचेंगे कि उसकी मदद करनी चाहिये या नहीं। ऐसे में शायद उसे मदद नहीं मिल पाएगी जो कि समाज के लिए बहुत घातक है।

✍ अजय कुमार महतो
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

अंतर्मन की व्यथा (लालसा से पश्चाताप तक)

मानव मन ढ़ेरों इच्छाओं, आकांक्षाओं, लालसा, दुख, प्रेम, घृणा, उचित, अनुचित विचारों का संग्रह है। मनुष्य उसके मन में चल रहे विचारों के वशीभूत होकर व्यवहार करने लगता है। जब मन उद्विग्न होता है, अवसाद में होता है तो मनुष्य व्यवहार में नकारात्मकता उत्पन्न कर देता है तथा वह उसके व्यवहार से उसके आस-पास रहने वाले लोगों को दुखी कर देता है या क्रोधित कर देता है। वहीं जब मन प्रफुल्लित रहता है तो मनुष्य का व्यवहार आस-पास का वातावरण भी हर्षोल्लास से परिपूर्ण कर देता है। मानव मन बहुत चंचल होता है। उसमें भावनाओं का बवंडर हमेशा उद्विग्न होने के लिये मचलता रहता है। इच्छा, लालसा रूपी जरा सी हवा चलने की देर है कि यह बवंडर मस्तिष्क पर हावी होकर अपने व्यवहार को नकारात्मक बनाकर खुशियों को तहस-नहस करके चला जाता है। फिर बचता है तो पश्चाताप।

मैं यहाँ एक कथा के माध्यम से एक लड़की के अंतर्मन की व्यथा को वर्णित कर रहा हूँ। जहां एक अर्थहीन लालसा रूपी हवा ने उसके मन में उद्विग्नता का ऐसा बवंडर उत्पन्न किया जो उसके जीवन के एक यादगार पल की अमूल्य खुशियों को उड़ाकर ले गया। यह कहानी है तिष्या की जो कि एक शिक्षित, सुशील, संस्कारी एवं अति सुन्दर लड़की थी। उसका विवाह उसके माता-पिता की पसंद के लड़के से हुआ था उसका नाम था, स्वास्तिक। स्वास्तिक भी बहुत सुशील एवं शांत प्रकृति का था। बड़ी एमएनसी में नौकरी करता था। उनका वैवाहिक जीवन भी बड़ा आनंदमय था।

दो दिन बाद दोनों की शादी की पहली सालगिरह आने वाली थी। दोनों बहुत खुश थे। दोनों ने सालगिरह वाले दिन घूमने जाने का प्लान बनाकर रखा था। तिष्या कुछ खरीदारी करने बाजार गई हुई थी जहाँ पर अचानक उसकी मुलाकात उसकी कॉलेज की घनिष्ठ सहेली सावनी से हुई। दोनों सहेलियाँ लगभग पाँच साल बाद मिली थीं। दोनों पुराने दिनों की सुनहरी यादों में इतना खो गईं कि समय का पता नहीं चला। शाम होने को आई थी सावनी ने कहा-

''मैं अपनी कार से आई हूँ, चल पहले मेरे घर चलकर चाय पीते हैं फिर मेरा ड्रायवर तुम्हें घर छोड़ देगा।''

दोनों सावनी के घर चले गये। सावनी के ससुर बड़े व्यापारी थे अब उनके बेटे यानी सावनी के पति ने व्यापार संभाल लिया था। सावनी का घर किसी सपनों के महल जैसा था। बड़ा सा गेट जिसके अन्दर घुसते ही गार्डन था जिसमें छोटा-सा फुव्वारा लगा था। घर के अन्दर का दृश्य देखकर तिष्या की आँखें मानों पलक झपकाना भूल गईं। बड़ा सा हॉल, हॉल से पहली मंजिल पर जाती भव्य सीढ़ियाँ, बड़े-बड़े कमरे, 10 कुर्सियों वाली शानदार डायनिंग टेबल। दो-तीन नौकर साफ-सफाई में व्यस्त थे। सावनी का घर देखकर तिष्या को अपना 3 बीएचके का फ्लेट मानो माचिस की डिब्बी सा प्रतीत होने लगा। चाय पीते-पीते सावनी ने तिष्या से कुछ ऐसा कह दिया जिससे तिष्या के मन में उद्विग्नता का बवंडर हिचकौले लेने लगा।। सावनी ने कहा-

''तुझे याद है कीरत''

''कौन कीरत'' (आश्चर्य और अनभिज्ञता के साथ तिष्या ने उत्तर दिया)

''अरे वही हैंडसम लड़का जिसे कॉलेज में तूने कभी घास नहीं डाली'' (हँसते हुए हास्य व्यंग में सावनी ने कहा)

''आज उसका कपड़ों का बहुत बड़ा व्यापार है। काश तूने उसे गंभीरता से लिया होता तो तू भी ऐसे ही भव्य बंगले की मालकिन होती।(हँसते हुए सावनी ने कहा)

इतने में सावनी के पति घर पर आये। वो किसी फिल्मी हीरो से कम नहीं दिखता था। हाय-हैलो करके वह अपने कमरे में चला गया। सावनी के हैंडसम पति को देखकर तिष्या को अपने पति की साँवली सूरत अचानक से हीन प्रतीत होने लगी थी।

सावनी की कार में घर आते वक्त उसका मन हीनभावना और अवसाद से ऐसा व्यथित हो गया कि अब उसे ऐसा लगने लगा कि आज वह जो जिंदगी जी रही है उससे बहुत अच्छी जिंदगी जीने की हकदार थी पर उसे वह नहीं मिली। बैठे-बैठे उसके मन में उथल-पुथल मच गई। उसे लगा अब कम से कम उसके पास एक कार तो होनी ही चाहिए। उसका घर आ चुका था। रात में स्वास्तिक ऑफिस से घर आया। खाना खाकर दोनों सोने चले गये। तब तिष्या ने अनमने एवं गुस्से वाले टोन में स्वास्तिक से कहा-

''सुनिए आप मुझे सालगिरह वाले दिन क्या गिफ्ट दोगे''

'' हाँ, कुछ सोचा है मैंने, लेकिन वो सरप्राइज है'' (हँसते हुए स्नेह के साथ स्वास्तिक ने कहा)

''हाँ, एक साड़ी होगी सरप्राइज के नाम पर'' (झुँझलाते हुए तिष्या ने कहा)

''मुझे सालगिरह के दिन कार खरीदकर दीजिए'' (आदेशात्मक टोन में तिष्या ने कहा)

''तिषु... तुम्हें पता है ना श्रवू (स्वास्तिक का छोटा भाई) का

पिछले महीने ही इंजीनियरिंग कॉलेज में एडमिशन हुआ है, उसकी पढ़ाई की जिम्मेदारी मुझ पर है, घर का खर्च और भविष्य की प्लानिंग भी तो है। मेरी सेलरी से सभी मेनेज करना है हमें। कार तो ईएमआई से आ सकती है पर उसका मेंटनेंस का खर्चा भी तो है। अभी हम यह खर्चा एफोर्ट नहीं कर पाएँगे। एक बार श्रुवू की पढ़ाई खत्म हो जाए फिर कार पक्का ले लेंगे।'' (स्वास्तिक ने बड़े शांत भाव से प्यार से समझाते हुए तिष्या से कहा। शायद उसे अंदाजा हो गया था तिष्या की मन की व्यथा उसकी सहेली के राजसी ठाठ-बाठ थे)

लेकिन तिष्या के मन का बवंडर स्वास्तिक की बातों को तिनके सा उड़ा ले गया। उसे न तो उसकी बातें समझ आ रही थीं और न सुनाई दे रही थीं। लगा जैसे वह कुछ सुनना ही नहीं चाहती थी। वो चादर ओढ़कर सोने का नाटक करने लगी। तभी स्वास्तिक ने कहा-

''सुनो तिषु आज मेरा ट्रांसफर 6 महीनों के लिये दूसरे शहर में कम्पनी के नए प्लान्ट में हुआ है और मुझे अपनी सालगिरह के दूसरे दिन ही वहाँ जॉइन करना है। तो मुझे सालगिरह के दूसरे दिन सुबह जल्दी निकलना होगा।''

सालगिरह का दिन था, स्वास्तिक हॉफ डे से छुट्टी लेकर आकर घूमने जाने का कहकर ऑफिस चला गया। घर का काम निपटाकर तिष्या अनमनी सी बैठी थी तभी उसकी सहेली सावनी का फोन आया उसने कहा-

''आज मेरे घर पर अपने कालेज की कुछ और सहेलियाँ आ रही हैं तू भी आजा दो तीन घंटे बाद ड्रायवर तुझे घर छोड़ देगा।''

''मांजी मैं अपनी सहेली से मिलकर आती हूँ। मैं जल्दी ही आ जाऊँगी।''(तिष्या ने अपनी सासुमाँ से कहा और चली गई)

दोपहर 3 बजे स्वास्तिक अपने घर आ गया था। आकर तिष्या के बारे में अपनी माँ से पूछा तो माँ ने बताया वो अपनी सहेली से मिलने गई है। माँ को कुछ खटक रहा था इसलिये उन्होंने स्वास्तिक को बैठाकर पूछा-

''बेटा क्या बात है, देख रही हूँ बहू दो-तीन दिनों से कुछ उखड़ी-उखड़ी सी है।'' तब स्वास्तिक ने माँ से सारी बातें कहीं। पास ही पिताजी भी बैठे थे। उन्होंने स्वास्तिक से कहा-

''बेटा अभी बहू का मन अवसाद से भरा है जिससे वह सही गलत का फैसला नहीं कर पा रही है। बेटा रिश्ते बड़े नाजुक होते हैं इन्हें समझदारी से ही संजोकर रखा जा सकता है। बहू को थोड़ा समय दो। समय के साथ सबकुछ ठीक हो जायेगा।''

शाम के 5 बज चुके थे लेकिन तिष्या का अता-पता नहीं था। तब स्वास्तिक ने तिष्या को फोन किया लेकिन फोन सावनी ने उठाया और हंसते हुए कहा-

''हाय जीजू, बहुत दिनों बाद हम सब कालेज की सहेलियाँ मिली हैं थोड़ा गपसप करने दीजिये। बस 1 घंटे में तिष्या को घर छोड़ देंगें।''

सावनी की बातों से ऐसा लगा कि तिष्या ने उन्हें अपनी सालगिरह के बारे में कुछ नहीं बताया। खैर घूमने जाने का समय तो निकल चुका था। तब माँ ने माहौल को खुशनुमा करने के लिये कहा-

''मैं आज तिष्या के पसंद का खाना बना देती हूँ आज हम सभी घर पर ही तुम दोनों की शादी की सालगिरह सेलीब्रेट करते हैं।'' सभी ने खुशी से हामी भरी। फिर क्या था सभी तैयारियों में लग गए।

''भइया सभी को जलेबियाँ बहुत पसंद हैं। मैं जलेबियाँ और केक लेकर आता हूँ।'' श्रुवू ऐसा कहकर बाजार चला गया)

वहाँ सावनी के घर पर सहेलियों की गपसप खत्म नहीं हो रही थी। तभी सावनी के पति घर पर आ गए। आज वो बहुत गुस्से में लग रहे थे। सीधा अपने कमरे में चले गये और गुस्से से सावनी को आवाज लगाई। सावनी भी दौड़-दौड़ी कमरे में चली गई। फिर उनके कमरे में जो कि पहली मंजिल पर था, से हॉल तक जोर-जोर से बोलने की आवाजें आने लगीं। सावनी उसके पति से धीरे बोलने का आग्रह कर रही थी परन्तु उसका पति इतना गुस्से में था कि वह जोर से चिल्लाने लगा। शायद उसे व्यापार में कुछ घाटा हुआ था। आवेश में आकर उसने कुछ ऐसी बातें कह दीं जिसे कोई भी स्त्री सुनना नहीं चाहेगी। यह सब सुनने के बाद सारी सहेलियाँ सावनी को बिना बताए उसके घर से निकल आईं और अपने-अपने घर को चली गईं। तिष्या भी ऑटो पकड़कर अपने घर को आ रही थी। इस बार घर आते समय फिर से उसके मन में भावनाओं का बवंडर हिचकौले खाने लगा। लेकिन इस बार भावनाएँ किसी लालसा की नहीं थीं बल्कि विचार इस बात का था कि क्या राजसी ठाठ-बाठ ही खुशियों का आधार है? नहीं, अगर ऐसा होता तो सावनी को हम सब के सामने शर्मिंदा नहीं होना पड़ता। मेरे सास-ससुर और स्वास्तिक मुझसे कितना प्यार करते हैं, मेरा कितना सम्मान भी करते हैं। स्वास्तिक ने तो मुझ पर चिल्लाना तो छोड़ो कभी तू-तड़ाक से भी बात नहीं की। हमेशा सम्मान जनक शब्दों से संबोधित करता है। तिष्या के व्यथित मन में फिर उथल-पुथल मची हुई थी।

इधर स्वास्तिक और पूरा परिवार तैयार होकर तिष्या का इंतजार कर रहा था। रात के 9 बजने को आए थे। माँ ने कहा-

''बेटा सुबह तेरी 5 बजे की फ्लाइट है, तुझे सुबह 3 बजे जागना पड़ेगा। तू खाना खाकर थोड़ा आराम कर ले। मैं तिष्या के आने के बाद उसके साथ खाना खा लूँगी।''

''नहीं माँ तुम्हें रात की दवा खानी है, ऐसा करते हैं हम सभी खाना खा लेते हैं। तिष्या आएगी तब केक काट लेंगे।'' (स्वास्तिक ने कहा)

सभी खाना खाने बैठ गए। लेकिन सामने इतने स्वादिष्ट पकवान होने के बावजूद किसी का भी मन खाने को नहीं हो रहा था। भारी मन से सभी ने थोड़ा-थोड़ा खाया और स्वास्तिक सोने चला गया। बाकी लोग भी अपने कामों में व्यस्त हो गये।

उधर तिष्या ने इसलिए कि, कोई उसे ऑटो से उतरता हुआ न देख ले, कालोनी से आधा किलोमीटर दूर ही ऑटो छोड़ दिया और पैदल आने लगी। पैदल चलते वक्त वो पिछले दो दिनों के उसके व्यवहार के बारे में सोच विचार करने लगी। मैंने अपने परिवार वालों का कितना दिल दुखाया है। इस विचार ने मानों उसके पैरों में 100 किलो की जंजीरें बाँध दी हों। अपराध बोध से भरे मन से घर की ओर उठाया हर कदम मानो पहाड़ चढ़ने जितना कठिन हो रहा था। घर पहुँचते-पहुँचते साढ़े 10 बज चुके थे। उसने डोर बेल बजाई। माँ ने दरवाजा खोला और मुस्कुराते हुए उसे अन्दर बुलाया।

बहुत देर हो चुकी थी सो उसने माँजी से उन्होंने दवाई खाई या नहीं पूछा और भूख नहीं है, का बहाना बनाते हुए खाना खाने से मना कर दिया। माँ सोने के लिये चली गई। तिष्या को भूख तो लगी थी इसलिये वह फ्रेश होकर किचन में गई और फ्रिज खोला तो देखा केक, जलेबियाँ रखी हुई थीं, दो-तीन कटोरियों में डिशेस रखी हुई थीं। कटोरी का ढक्कन हटाया तो देखा उसकी मन पसंद मलाई कोफ्ते की सब्जी थी। खाना इतना सारा बचा हुआ था मानों किसी ने भी पेट भरकर नहीं खाया हो। यह सब देखकर उसे अपने आप पर और गुस्सा आने लगा और उसकी व्यथा आँसू बनकर आँखों से बह निकली। अब उसकी भी भूख मर चुकी थी। वो भी बिना खाए सोने चली गई। पर आँखों में नींद की जगह आसूँओं ने ले ली थी। रात 1 बज़े तक नींद नहीं आई थी उसे पछतावा हो रहा था। उसने सोचा नहीं सोती हूँ थोड़ी देर में स्वास्तिक भी उठ जाएँगें तो उनसे माफी माँग लूँगी। यह सोचते-सोचते पता नहीं कब उसे नींद लग गई। नींद खुली तो सुबह के साढ़े 7 बज रहे थे। वह हड़बड़ाते हुए उठी, देखा स्वास्तिक नहीं है। मांजी ने बताया जाते समय स्वास्तिक ने तुम्हें आवाज लगाई थी पर तुम शायद गहरी नींद में थीं।

तिष्या दु:खी होकर फूटफूटकर रोने लगी और माँ से कहा-

''मांजी मैने अपनी बेवकूफी की वजह से कल के दिन की खुशियों को खराब कर दिया। मुझे माफ कर दीजिये।''

माँ ने उसे समझाकर शांत किया।

मन एक ऐसी पतंग है जो विचार रूपी हवा में उड़ते हुए हिचकौले लेती रहती है जिसे समझदारी की डोर से नियंत्रित करने की आवश्यकता है। समझदारी की डोर जैसे ही टूटी, मन रूपी पतंग लालसा रूपी गर्त में ऐसे जा गिरता है जहाँ से सिर्फ पश्चाताप रूपी रस्सी ही उसे यथार्थ रूपी जमीन पर ला सकती है। अत: अपने मन को मस्तिष्क पर हावी नहीं होने देना चाहिये। मन पर इतना काबू होना चाहिए कि वह इस लुभावने संसार की चकाचौंध से विचलित न होने पाए।

✍ तरूण कुमार डेकाटे
कार्यालय अधीक्षक

समय का महत्व

समय संसार में सबसे शक्तिशाली और अमूल्य है। हम किसी भी धन सम्पत्ति की तुलना समय से नहीं कर सकते हैं, क्योंकि यदि हम धन को एकबार खो देते हैं तो इसे किसी भी साधन के द्वारा दोबारा प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन यदि हमने समय को एकबार खो दिया तो संसार की सारी धन सम्पत्ति लुटाकर भी फिर से प्राप्त नहीं किया जा सकता है। समय किसी की भी प्रतीक्षा नहीं करता है। यह अपनी ही गति से निरंतर चलता रहता है, यदि एक बार कीमती समय चला जाता है, तो हम उसे हमेशा के लिये खो देते हैं।

यदि हमारे पास समय नहीं है तो, हमारे पास कुछ भी नहीं है। यह समय ही है जिसका उपयोग कर हम धन, समृद्धि और सफलता, खुशी इत्यादि प्राप्त करते हैं एवं इस संसार में ये सब मिलाकर भी हमें समय का एक क्षण नहीं मिल सकता है। आमतौर पर सभी समय के मूल्य और महत्व के बारे में जागरुक होते हैं। लेकिन हम में से बहुत से लोग जीवन के बुरे दौर में अपना धैर्य खो देते हैं और समय नष्ट करना शुरू कर देते हैं। कभी-कभी लोग अपना जीवन अर्थहीन ढंग से भी जीते हैं। लोग सोचते हैं कि जीवन कितना लम्बा है, परन्तु सत्य तो यह है कि जीवन बहुत ही छोटा है और हमारे पास जीवन में करने के लिये बहुत सी चीजें हैं। हमें अपने जीवन का हरेक पल सही तरीके से और अर्थपूर्ण ढंग से समय को नष्ट किए बिना उपयोग करना चाहिये। यदि हम समय के मूल्य और संकेत को समझने में देर करते हैं तो हम अपने जीवन में स्वर्णावसर और सबसे महत्वपूर्ण समय को खो देंगे। इसलिये हमें इस कीमती समय को व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिये, इसके महत्व को समझना चाहिये और हमेशा इसका पूर्ण एवं सही तरीके से उपयोग करना चाहिये।

समय का सदुपयोग करने के लिये हमें समय प्रबंधन की कला सीखनी चाहिये। समय प्रबंधन का तात्पर्य समय के कुशलतापूर्वक प्रयोग से है ताकि इसका सबसे ज्यादा फायदा हो सके। हालांकि यह कहना जितना आसान है, करना उतना ही कठिन होता है। समय का कुशलता से प्रबंधन करने के लिये समर्पण और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। जो इस अनमोल समय का प्रबंधन करना सीख गया, वह जीवन में लगभग सब कुछ हासिल कर सकता है। सफलता की दिशा में पहला कदम कुशल प्रबंधन ही है।

आज की भागदौड़ भरी और व्यस्त जिंदगी में हमारे पास बहुत सारे कार्य हों लेकिन यह पता नहीं हो कि कौन-सा कार्य

कहाँ और कैसे करना है तो तनाव, चिंता बढ़ जाती है। इस अवस्था में कार्य को व्यवस्थित रूप से प्राथमिकता के साथ पूरा करने के लिये समय प्रबंधन करना जरूरी है। कुशल समय प्रबंधन ही हमारी उत्पादकता बढ़ाता है, काम की गुणवत्ता सुधारता है और तनाव कम करने में भी मदद करता है। जीवन के हर क्षेत्र से संबंधित लोगों के लिये समय प्रबंधन आवश्यक है। चाहें वह छात्र या गृहिणी हो, कोई अधिकारी या कर्मचारी हो, काम कर रहे पेशेवर या व्यावसायिक हो हर किसी को अपने कार्यों को सफलतापूर्वक अंजाम देने के लिये समय का प्रबंधन करना जरूरी है। इसलिये हमें संसार की इस अनमोल देन समय का सकारात्मक और लाभकारी रूप में उपयोग करते हुए अपने जीवन में आगे बढ़ते रहना चाहिए। समय अपनी निरन्तरता से हमें यह सिखाता है कि-

''हो धूप या छाँव हो, हो काली रात या बरसात हो, चाहें कितने भी बुरे हालात हो, मैं हर वक्त चलता रहता हूँ, इसलिये मैं जीत जाता हूँ, तू भी मेरे साथ चल, तू भी नहीं हारेगा।''- अज्ञात।

भूपेन्द्र रघुवंशी
शाखा प्रबंधक.

"नैतिकता एवं शैक्षणिक योग्यता"

आज के प्रगतिशील समय में, यह देखने में आता है कि हमारा समाज, चाहें वह हमारे देश का हो अथवा पूरे विश्व का, काफी प्रगति कर रहा है और यह प्रगति चिकित्सा के क्षेत्र में, यातायात क्षेत्र में व युद्ध इत्यादि क्षेत्र में, स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। इसका मुख्य कारण है कि हमने काफी हद तक उच्च शैक्षणिक योग्यता हासिल की है व करते जा रहे हैं। पाँच-छः वर्षों पहले की तुलना में आज साक्षरता में काफी वृद्धि हुई है।

जब हम अधिक शिक्षित होते जा रहे हैं तो इसका परिणाम यह होना चाहिये कि हम अधिक से अधिक व्यवहार कुशल हों, अधिक से अधिक सुलझे हुये हों, अधिक से अधिक सौम्य हों, व दूसरों की पीड़ा समझने की सामर्थ्य अधिक हो, किन्तु इसके विपरीत प्रायः यह देखने में आता है कि हम जैसे-जैसे अधिक उच्च शिक्षा प्राप्त करते जा रहे हैं, वैसे- वैसे हम अधिक निर्दयी व कठोर होते जा रहे हैं व दूसरों की पीड़ा की समझ प्रायः समाप्त होती जा रही है। हम इस हद तक स्वार्थी हो गये हैं कि अपने स्वार्थ के लिये यदि दूसरों की जान जा रही है (एकदम से अथवा शनैः शनैः) तो उसके लिये भी हम अपना ही स्वार्थ, अनैतिक ढ़ंग से पूरा करते हैं। इसके कई उदाहरण समय-समय पर देखे जा सकते हैं, जैसे दवाओं में, खाद्य पदार्थों व अन्य रोजमर्रा में काम आने वाले पदार्थों में मिलावटखोरी तथा अन्य व्यक्ति समाज/देश को धोखा देने, व उसकी जमीन-जायदाद हड़पने व अपना प्रभुत्व जमाने में, अपनी उन्नत बुद्धि व विवेक, जो उच्च शिक्षा से प्राप्त हुई थी, का इस्तेमाल करते हैं। कभी-कभी हमारे इस कृत्य का शिकार, अनजाने में ही सही, हमारे अतिप्रिय जन ही हो जाते हैं और तब हम कुकृत्य करने वालों को कोसते रहते हैं, किन्तु अपने में सुधार लाने को तैयार नहीं होते हैं। ऐसा करके हम हमारे माता-पिता व हमारे गुरू द्वारा दी गयी शिक्षा को लजाते हैं अर्थात उनको शर्मिन्दा करते हैं।

इसके विपरीत सात-आठ दशकों पहले लोग कम शिक्षित होते हुये भी उनमें धोखाधड़ी, मिलावट खोरी इत्यादि अवगुण बहुत ही कम होते थे। लोग एक-दूसरे की पीड़ा को समझते थे व एक-दूसरे के प्रति सम्मान की भावना हुआ करती थी।

इस प्रकार से हम देखते हैं कि उच्च शिक्षा का प्रभाव जो हमारे मन में होना चाहिये, वह प्रभाव न होते हुये, उसके विपरीत उच्च शिक्षा का प्रभाव हमारे जीवन में हो रहा है। आतंकवाद को भी उसके परिणाम के रूप में देखा जा सकता है। यह एक गहराई से विचारणीय पहलू है। इसके मूल में नैतिकता की कमी ही प्रतीत होती है। मानवता का एक गुण है- नैतिकता। हम मानव होते हुए भी, हम में मानवता समाप्त होती जा रही है। इसके लिये हमारे माता-पिता को, हमारे शिक्षकों को, हमारी सरकारों को अर्थात हमारे देश को, बचपन से ही नैतिक शिक्षा आवश्यक रूप से देनी चाहिये। अनीति के रास्ते पर चलने पर, प्यार से समझाते हुए रोकना चाहिये। इसके साथ-साथ हमारी सरकारों को विद्यालयों व महाविद्यालयों में नैतिक शिक्षा का विषय भी रखना चाहिये तथा इसके बावजूद अपराध साबित होने पर, अपराधी को बचाने का प्रयास न करते हुए निर्धारित दण्ड भी, (न्यायालय द्वारा निर्धारित) सख्ती से देना चाहिए, ताकि दण्ड के भय से अपराध न हो।

यदि कोई बात नैतिक शिक्षा से प्राप्त न हो सकी है तो, हम यह भी सोच सकते हैं कि हम जो व्यवहार दूसरों के साथ कर रहे हैं, वही व्यवहार यदि कोई दूसरा हमारे साथ करे तो हमें कैसा महसूस होगा? यदि अच्छा महसूस हो तो वह व्यवहार किया जा सकता है, यदि अच्छा महसूस न हो तो, वह व्यवहार कदापि दूसरों के साथ न करें।

प्रदीप कुमार श्रीवास्तव
शाखा प्रबंधक

वरदान या अभिशाप

ऐतिहासिक रूप से वैश्विक महाशक्तियों के मध्य प्रौद्योगिकी प्रतियोगिता भू-राजनीति का एक मुख्य पहलू रही है। इस युग में इसे अमेरिका और चीन के बीच भू-राजनीतिक कूटनीति में प्रत्यक्षत: परिलक्षित किया जा सकता है। ऐसी ही एक तकनीकी प्रतियोगिता कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence- AI) के क्षेत्र में आसानी से देखी जा सकती है।

◆ कृत्रिम बुद्धिमत्ता वह प्रक्रिया है, जिसमें मशीनों को इन्सानों की तरह सोचने के लिये प्रोग्राम किया जाता है AI अपनी भूमिका एवं व्यापक उपयोगिता के कारण महत्वपूर्ण तकनीक के रूप में उभरा है।

◆ हालांकि AI का उपयोग कई गलत उद्देश्यों के लिये भी किया जा सकता है- जैसे गलत सूचना, आपराधिक गतिविधि, व्यक्तिगत गोपनीयता का अतिक्रमण या तकनीक प्रेरित बेरोजगारी को बढ़ावा देना।

◆ चूँकि वैश्विक समुदाय AI के सकारात्मक पक्ष का लाभ उठाने का प्रयास कर रहा है, अत: उन्हें इससे जुड़ी चुनौतियों का सामना तथा AI के लिये मानव केन्द्रित दृष्टिकोण विकसित करना चाहिये।

AI के लाभ

◆ AI के कुछ प्राथमिक लाभ इस प्रकार हैं-

◆ AI की सहायता से किसी कार्य को अपेक्षाकृत कम समय में किया जा सकता है। यह मल्टीटास्किंग को सक्षम बनाता है और मौजूदा संसाधनों पर कार्यभार को कम करता है।

◆ AI बिना किसी रुकावट या ब्रेक के 24 x 7 कार्य कर सकता है।

◆ AI 'विशेष रूप से सक्षम व्यक्तियों' की क्षमताओं को बढ़ाता है।

◆ बाजार के लिये AI विविध रूपों में उपयोगी है। इसे उद्योगों में प्रयुक्त किया जा सकता है।

◆ AI कार्य की प्रक्रिया को तेज और स्मार्ट बनाकर निर्णय लेने की सुविधा प्रदान करता है।

◆ 360- डिग्री प्रभाव- इन लाभों के आधार पर AI का उपयोग कई सकारात्मक तरीकों से किया जा सकता है। जैसे नवाचार को बढ़ावा देने, दक्षता बढ़ाने, विकास में सुधार करने और उत्पादों के उपभोक्ता के अनुभव को समृद्ध करने के लिये।

◆ भारत के लिये AI तकनीक का प्रयोग निश्चित तौर पर समावेशी विकास से जुड़ा होगा, जिसका कई क्षेत्रों जैसे, कृषि, स्वास्थ्य और शिक्षा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना है।

◆ मशीन लर्निंग और बिग डेटा में हालिया सफलताओं से प्रेरित, AI उभरती प्रौद्योगिकीयों पर अंतर्राष्ट्रीय सहयोग की संभावनाओं और चुनौतियों के लिये एक अच्छा प्लेटफार्म है।

AI के साथ जुड़े मुद्दे

◆ पूर्वाग्रहों और असमानताओं को बढ़ावा देना: यह नहीं भूलना चाहिये कि AI प्रणाली मनुष्यों द्वारा बनाया गया है, जो पक्षपाती और निर्णयात्मक हो सकते हैं। इस प्रकार AI पूर्वाग्रहों और असमानताओं को बढ़ावा दे सकता है, यदि AI एल्गोरिदम का प्रारम्भिक प्रशिक्षण पक्षपाती है।

◆ उदाहरण के लिये AI का प्रयोग कर चेहरे की पहचान और निगरानी तकनीक को रंग या किसी विशिष्ट पहचान से जोड़ कर लोगों के साथ भेदभाव किया जा सकता है।

◆ गोपनीयता की समस्या: AI सिस्टम बड़ी मात्रा में डेटा का विश्लेषण करके सीखते हैं और अगली बार यदि उससे मिलता जुलता डेटा सामने आए तो उन्हीं विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष देते हैं। साथ ही वे इंटरेक्शन डेटा और उपयोगकर्ता की प्रतिक्रियाओं के निरंतर मॉडलिंग के माध्यम से अनुकूलन करते रहते हैं।

◆ इस प्रकार AI के बढ़ते उपयोग के साथ, किसी की गतिविधियों की निगरानी कर उसके डेटा तक अनधिकृत पहुँच से निजता का अधिकार खतरे में पड़ सकता है।

◆ गैर:अनुपातिक शक्ति और नियंत्रण-बाजार में कार्यरत बड़ी शक्तियाँ कृत्रिम बुद्धिमत्ता के दोनों स्तरों, वैज्ञानिक इंजीनियरिंग तथा वाणिज्यिक और उत्पाद/विकास, पर भारी निवेश कर रहे हैं।

◆ किसी भी महत्वाकांक्षी प्रतियोगी की तुलना में इन बड़ी शक्तियों को कहीं अधिक लाभ होगा जो तकनीक प्रेरित एकाधिकार या अल्पाधिकार (Monopoly or Oilogopoly) को बढ़ावा देगा।

◆ तकनीक प्रेरित बेरोजगारी: AI कम्पनियाँ ऐसी मशीनों का निर्माण कर रही हैं जो आमतौर पर कम आय वाले श्रमिकों द्वारा किये जाने वाले कार्यों को करती हैं।

◆ उदाहरण के लिये कैशियर को बदलने के लिये सेल्फ सर्विस कियोस्क, फील्ड वर्कर्स को बदलने के लिये फ्रूटपिकिंग रोबोट आदि।-

◆ इसके अलावा, वह दिन दूर नहीं जब AI द्वारा कई डेस्क जॉब, जैसे कि एकाउंटेंट, वित्तीय व्यापारी और प्रबन्धक को भी समाप्त कर दिया जाएगा।

आगे की राह

◆ अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग: यह देखते हुए कि विभिन्न सरकारों ने हाल ही में AI से जुड़ी नीतियाँ बनाई हैं और कुछ देशों में अभी भी इससे जुड़ी नीतियाँ तैयार हो ही रही हैं, बहुपक्षीय स्तर पर मानकों की

स्थापना में अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग अभी भी बेहद जरूरी है।

◆ प्रौद्योगिकी का सही दिशा में उपयोग AI प्रौद्योगिकी तकनीकी क्रांति के विकास के लिये बहुत बड़ा अवसर है, लेकिन यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रौद्योगिकी का सही दिशा में उपयोग किया जाएगा।

◆ इस सम्बन्ध में, दुनिया के विभिन्न हिस्सों में पहले से ही कुछ कदम उठाए जा रहे हैं, जैसे कि व्याख्या करने योग्य AI (Explainable AI- XAI) और यूरोपीय संघ का सामान्य डेटा संरक्षण विनियमन) General Data Protection Regulation-GDPR)।

निष्कर्ष-

निकट भविष्य में लिये जाने वाले महत्वपूर्ण निर्णय 'AI पर अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग' की दिशा में परिवर्तनकारी प्रभाव डाल सकते हैं, जिससे चौथी औद्योगिकी क्रांति के रूप में वर्णित की जाने वाली घटना को निर्णायक आकार मिल सकता है।

रॉबिन पॉल खेस
उच्च श्रेणी लिपिक

"खूबसूरत वादियों का शहर ऊटी"

भारत में अधिकांश पर्यटन स्थल उत्तर भारत में स्थित हैं, लेकिन दक्षिण भारत में ऊटी एक बहुत ही महत्वपूर्ण और रमणीय पर्वतीय स्थल है। तमिलनाडु की नीलगिरी पहाड़ियों पर स्थित है ऊटी। इसका पुराना नाम उदयपमण्डलम है। यह पहले आदिवासियों का गढ़ था। भारत में अंग्रेजों का शासन था एवं अंग्रेजों को भारत में गर्मी का मौसम रास नहीं आता था, अतः भारत के अधिकांश पर्वतीय स्थल अंग्रेजों द्वारा विकसित किए गए, गर्मी के मौसम में अंग्रेज अधिकारी इन हिल स्टेशनों पर रहने चले जाते थे।

अंग्रेजों ने भारत के कई शहरों के नाम अपने हिसाब से उनका सरलीकरण करके परिवर्तित कर दिये थे। जैसे मुम्बई का नाम बॉम्बे, कोलकता का नाम कलकत्ता, बेंगलुरु का नाम बेंगलोर, चेन्नई का नाम मद्रास और इन्दुर का नाम इन्दौर कर दिया था। इसी तरह उदयपमण्डलम का नाम भी बदलकर ऊटी कर दिया था। अंग्रेजों ने इसे पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया। उस समय की कई खूबसूरत इमारतें और गेस्ट हाउस यहाँ आज भी मौजूद हैं।

ऊटी समुद्र तल से लगभग 7500 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। यहाँ की हरियाली, पहाड़, घाटियों के साथ प्रकृति के खूबसूरत नजारे, सीढ़ीनुमा चाय के बागान बहुत ही खूबसूरत लगते हैं। यहाँ उत्तर भारत के हिल स्टेशनों की तरह गर्मियों में तापमान बहुत कम नहीं रहता, यहाँ कम गरम कपड़ों में भी काम चल जाता है। ऊटी में देखने के लिए बहुत कुछ है।

बॉटनिकल गार्डन

19 वीं सदी में बनाया गया मदर बॉटनिकल गार्डन लगभग 45 एकड़ में फैला है। यहाँ पेड़ पौधों की सैकड़ों किस्में हैं। यहाँ हजारों साल पुराने पेड़ का जीवाश्म भी रखा गया है।

ऊटी लेक

ऊटी झील का निर्माण 19 वीं सदी में अंग्रेजों द्वारा किया गया। झील में बोटिंग का आनन्द भी उठाया जा सकता है। झील के पास स्थित पार्क में घुड़सवारी के साथ हॉय ट्रेन का भी आनन्द उठाया जा सकता है।

रोज गार्डन

रोज गार्डन लगभग 10 एकड़ में फैला हुआ है। जिसमें गुलाब की सैकड़ों किस्में लगाई गई हैं जो अपने आप में बहुत खूबसूरत लगती हैं।

संग्रहालय

यहाँ स्थित संग्रहालय में लोक कलाओं, मूर्तिकला, चित्रकला, चंदन की बनी वस्तुएँ एवं मैसूर सिल्क से बने वस्त्रों का प्रदर्शन किया गया है।

टॉय ट्रेन

यह ट्रेन ऊटी से कुन्नूर के बीच चलती है। तीन डिब्बों वाली यह ट्रेन स्टीम इंजन से चलती है। करीब एक घण्टे का सफर है इसका, इस दौरान कई सुरंगे एवं पुल आते हैं। इस ट्रेन के सफर में नीलगिरी की पहाड़ियों की खूबसूरती एवं चाय बागानों को करीब से देखा जा सकता है। एक हिन्दी फिल्म में शाहरूख खान पर फिल्माए गए गीत ''चल छैंया छैंया छैंया, छैंया'' का फिल्मांकन इसी टॉय ट्रेन पर किया गया था।

फिल्म अभिनेत्री का चाय बागान

ऊटी से करीब 10 किलोमीटर दूर स्थित 1970 एवं 1980 के दशक की हिन्दी फिल्मों की एक मशहूर अभिनेत्री का सैकड़ों एकड़ में फैला चाय बागान देखने का मौका मिला, इस चाय बागान को नजदीक से देखने की सुविधा पर्यटकों को उपलब्ध कराई गई है। साथ ही चाय बागान में आने वाले पर्यटकों का अलग-अलग फ्लेवर की चाय से स्वागत करने का भी इंतजाम किया गया है। इस बागान के पास ही एक विशाल झरना है जो सैकड़ों फीट नीचे घाटी में गिरता है। नीचे घाटी में आदिवासियों की बस्ती है। ये आदिवासी वर्ष में सिर्फ दो बार घाटी से ऊपर आते हैं, साथ में जड़ी बूटियाँ लाकर बेचते हैं और अपने लिए आवश्यक सामान खरीद कर वापस नीचे चले जाते हैं।

इस प्रकार ऊटी का भ्रमण बहुत ही रोमांचक और यादगार रहा, जिसे याद करके आज भी मन रोमांचित हो जाता है।

✍ नरेन्द्र हरियाणी (सेवानिवृत्त सहायक)

श्री महांकालेश्वर वृत्तांत

भारत के हृदय में मध्यप्रदेश राज्य स्थित है। मध्यप्रदेश का नाम सुनते ही धार्मिक जनों के मन में कालों के महाराज महांकाल महाराज का नाम ध्यान में आता है। मध्यप्रदेश की आर्थिक राजधानी इन्दौर से लगभग 60 किलोमीटर दूर अवंतिका जिसका आधुनिक नाम उज्जैन है, स्थित है। उज्जैन को मध्यप्रदेश का मंदिरों का शहर भी कहते हैं। विगत वर्षों में मध्यप्रदेश शासन द्वारा उज्जैन को धार्मिक शहर घोषित किया गया है।

उज्जैन का प्राचीन नाम उज्जयिनी है। उज्जयिनी भारत के मध्य में स्थित उसकी परम्परागत सांस्कृतिक राजधानी रही है। यह चिरकाल तक भारत की राजनीतिक धुरी भी रही। इस नगरी का पौराणिक और धार्मिक महत्व सर्वज्ञात है। भगवान् श्रीकृष्ण की यह शिक्षास्थली रही, तो ज्योतिर्लिंग महांकाल इसकी गरिमा बढ़ाते हैं।

............आकाशे तारकं लिंगं पाताले हाटकेश्वरम्।

............भूलोके च महांकालो लिङ्गत्रय नमोस्तु ते॥

अर्थात् : आकाश में तारक लिंग है, पाताल में हाटकेश्वर लिंग है और पृथ्वी पर महांकालेश्वर ही मान्य शिवलिंग है।

जहाँ महांकाल स्थित हैं वही पृथ्वी का नाभि स्थान है। बताया जाता है, वही धारा का केन्द्र है- ....नाभिदेशे महांकालोस्तन्नाम्ना तत्र वै हर:।

बहुधा पुराणों में महांकाल की महिमा वर्णित है। भारत के बारह ज्योतिर्लिंगों में महांकाल की भी प्रतिष्ठा है। सौराष्ट्र में सोमनाथ, श्रीशैल पर मल्लिकार्जुन, उज्जैन में महांकाल, डाकिनी में भीम शंकर, परली में वैद्यनाथ, ओंकार में ममलेश्वर, सेतुबन्ध पर रामेश्वर, दारुकवन में नागेश, वाराणसी में विश्वनाथ, गोमती के तट पर त्र्म्बकम्, हिमालय पर केदार और शिवालय में घृष्णेश्वर।

उज्जयिनी में महांकाल की प्रतिष्ठा अनजाने काल से है। शिवपुराण अनुसार नन्द से आठ पीढ़ी पूर्व एक गोप बालक द्वारा महांकाल की प्रतिष्ठा हुई। महांकाल शिवलिंग के रूप में पूजे जाते हैं। महांकाल की निष्काल या निराकार रूप में पूजा होती है। सकल अथवा साकार रूप में उनकी नगर में सवारी निकलती है।

पुराणों में महांकाल की महिमा की चर्चा बार-बार हुई है। शिवपुराण के अतिरिक्त स्कन्दपुराण के अवन्ती खण्ड में भगवान् महांकाल का भक्तिभाव से भव्य प्रभामण्डल प्रस्तुत हुआ है। जैन परम्परा में भी महांकाल का स्मरण विभिन्न सन्दर्भों में होता ही रहा है।

महाकवि कालिदास ने अपने रघुवंश और मेघदूत काव्य में महांकाल और उनके मन्दिर का आकर्षण और भव्य रुप प्रस्तुत करते हुए उनकी सान्ध्य आरती उल्लेखनीय बताई। उस आरती की गरिमा को रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने भी रेखांकित किया था।

.............महांकाल मन्दिरेर मध्य

............तखन, धीरमन्द्रे, सन्ध्यारति बाजे।

महाकवि कालिदास ने जिस भव्यता से महांकाल का प्रभामण्डल प्रस्तुत किया उससे समूचा परवर्ती संसार इतना प्रभावित हुआ कि प्राय: समस्त महत्वपूर्ण साहित्यकारों ने जब भी उज्जैन या मालवा को केन्द्र में रखकर कुछ भी रचा तो महांकाल का ललित स्मरण अवश्य किया।

चाहे बाण हों या पद्मगुप्त, राजशेखर हों अथवा श्री हर्ष, तुलसीदास हों अथवा रवीन्द्रनाथ। बाणभट्ट के प्रमाण से ज्ञात होता है कि महात्मा बुद्ध के समकालीन उज्जैन के राजा प्रद्योत के समय महांकाल का मन्दिर विद्यमान था। कालिदास के द्वारा मन्दिर का उल्लेख किया गया। पंचतंत्र, कथासरित्सागर, बाणभट्ट से भी उस मन्दिर की पुष्टि होती है।

दसवीं शती के राजशेखर, ग्यारहवीं शती के राजा भोज आदि ने न केवल महांकाल का सादर स्मरण किया, अपितु भोजदेव ने तो महांकाल मन्दिर को पंचदेवायान से सम्पन्न भी कर दिया था। उनके वंशज नर वर्मा ने महांकाल की प्रशस्त प्रशस्ति वहीं शिला पर उत्कीर्ण करवाई थी। उसके ही परमार राजवंश की कालावधि में 1235 ई में इल्तुतमिश ने महाकाल के दर्शन किये थे।

18वीं सदी के पूर्वार्द्ध में सिन्धिया के मंत्री रामचन्द्रराव शेणवे ने वर्तमान महांकाल का भव्य मंदिर पुनर्निर्मित करवाया। अब भी उसके परिसर का यथोचित पुनर्निर्माण होता रहता है।

महाशक्ति हरसिद्धि माता का मन्दिर इस सागर के पूर्व में स्थित रहा है, आज भी है। उज्जैन के पश्चिम में साक्षत रूप से मदिरा सेवन करते काल भैरव महाराज का मंदिर है जिसके समीप में अष्ट भैरव श्री विक्रांत भैरव नाथ का मंदिर स्थित है तथा उक्त क्षेत्र के समीप ही वह स्थान भी स्थित है, जहाँ भगवान श्रीराम ने उनके पिता श्री दशरथ का पिण्ड दान सम्पन्न किया था। इन मंदिरों के समीप भगवान मंगलनाथ का मंदिर स्थित है जहाँ विवाह में अड़चन पर मंगलदोष के सम्बन्ध में नित्य पूजन

चलती है। भगवान मंगलनाथ मंदिर के सम्मुख ही भगवान कृष्ण की विद्यास्थली ''संदीपनी आश्रम'' स्थित है जो कि कृष्ण भक्त मार्गी के लिए श्रद्धा और आदर का केन्द्र है। इन मंदिरों के समीप ही राजा भृतहरि की गुफाएँ स्थित हैं जो एक राजा के सन्यासी बनने की कहानी बताती हैं।

उज्जयिनी का महांकालेश्वर मन्दिर सर्वप्रथम कब निर्मित हुआ था, यह कहना कठिन है। निश्चित ही यह धर्मस्थल प्रागैतिहासिक देन है। पुराणों में सन्दर्भ आये हैं कि इसकी स्थापना प्रजापिता ब्रह्माजी के द्वारा हुई थी। अनेक प्राचीन काव्य-ग्रंथों में महांकालेश्वर मन्दिर का उल्लेख आया है।

जहाँ उज्जैन का चप्पा-चप्पा देव-मन्दिरों में उनकी प्रतिमाओं से युक्त रहा था, तो क्षेत्राधिपति महांकालेश्वर के मन्दिर और उससे जुड़े धार्मिक एवं सांस्कृतिक परिवेश के उन्नयन की ओर विशेष ध्यान दिया गया। इस काल में रचित अनेक काव्य-ग्रंथों में महाकालेश्वर मन्दिर का बड़ा रोचक व गरिमामय उल्लेख आया है। इनमें बाणभट्ट के हर्षचरित व कादम्बरी, श्री हर्ष का नैषधीयचरित मुख्य हैं।

उज्जैन मालव प्रांत के मध्य में स्थित होने के अलावा क्षेत्र के लोग आपसे मिलने अथवा वार्ता प्रारम्भ करने से पहले हिन्दु मान्यता अनुसार राम-राम न कहते हुए ''जय श्री महांकाल'' कहते हैं एवं वार्ता समाप्ति अथवा प्रस्थान के समय भी ''जय श्री महांकाल'' कहते हैं।

✍ दिनेश कुमार जायसवाल

सहायक

सर्वं सत्ये प्रतिष्ठितम् (सत्य प्रशस्ति)

(महाभारतशान्तिपर्व 1925)

'सनातनधर्म' सर्वधारक दर्शनीय तत्वका दर्शक है, अभ्युदय-निश्रेयसप्रद वास्तवबोधप्रदायक है और वास्तव विज्ञान का प्रतिपादक है, अतएव यह 'दर्शन' और 'विज्ञान' है। सनातनधर्म के अनुसार प्रवृत्ति का पर्यवसान निवृत्ति में अर्थात् व्यवहार का पर्यवसान परमार्थ सिद्धि में सन्निहित है। अज्ञानसिद्ध अनादिभव बन्धन की निवृत्ति ही प्रत्येक गतिविधि का अन्त है। इसी में जीवन की सार्थकता सन्निहित है। सनातन धर्म में साक्षात् अथवा परम्परा से प्रत्येक गतिविधि का पर्यवसान चित्तशोधन और समाधि में सन्निहित है। चित्रशुद्धि और समाधिका पर्यवसान भी परम सुख की अत्रस्त्र अभिव्यक्ति और द्वैत भ्रम की आत्यन्तिकि निवृत्ति में सन्निहित है।

यद्यपि वेदों की प्रामाणिकता में अस्थान्तित न्याय, वैशेषिक सांख्य, योग, पूर्वमीमांसा और उत्तरमीमांसा सम्मत धर्म सनातन धर्म है, परन्तु नित्या सरस्वती वेदवाणी का सर्वतोभावेन समादर उत्तरमीमांसा रूप वेदांत दर्शन में ही सन्निहित होने के कारण वेदांत सम्मान धर्म सनातन धर्म है। इसके अनुसार 'जीव' आत्मस्वरूप है। आत्मतत्व अबाध्य होता हुआ अपरोक्ष होने से ''सत्'' है, अवेद्य होता हुआ अपरोक्ष होने से ''चित'' है, अयोग्य होता हुआ अपरोक्ष होने से ''आनन्द'' है और सर्वाधिनिष्ठान स्वरूप होता हुआ अपरोक्ष होने से ''अद्वितीय'' है। लक्षण साम्य से वस्तु साम्यके कारण आत्मा की ब्रह्मरुपता उक्त रीति से चरितार्थ है।

''आत्मा'' सत है, अतएव न मरने का भय करें, न मारने का भय दें। अभिप्राय यह कि न किसी की सत्ता का अपहरण करें और न स्वयं की सत्ता का असामान्यता के बल पर तिरस्कार करें, सबके और स्वयं के स्वस्थ और शतायु (पूर्णायु) होने का पथ प्रशस्त करें।

''आत्मा'' चित्त है; अतएव न मूर्ख बनें, बनावे 'अभिप्राय यह है कि न किसी की चित्र का अपहरण करें न स्वयं की चित्राको असामान्यता के कारण तिरस्कृत करें, सबके और स्वयं के पूर्णप्रज्ञ और चिद्रूप होने का पथ प्रशस्त करें।

''आत्मा'' आनन्द है, अतएव न दुःखी रहें, न दुःख दें 'अभिप्राय यह है कि न किसी की प्रियता का अपहरण करें, न स्वयं की प्रियता को असामान्यता के कारण तिरस्कृत करें, सबके और स्वयं के पूर्णद्वैत का पथ प्रशस्त करें।

ध्यान रहे, बन्धन को मिथ्या ज्ञानमूलक मानने वाले द्वैतवादी भी तत्व बोध से मोक्ष मानते हैं। बोधोत्तर प्रारब्ध क्षय के अनन्तर आत्ममनः संयोग का अत्यन्तिक अच्छेद और आत्मानुरूप आत्म स्थिति के कारण सदा के लिए द्वैतका अदर्शन उन्हें भी मान्य है। अतएव द्वैतवादियों का भी अद्वैतसहिष्णु होना आवश्यक है।

''आत्मा'' सत्य है, अतएव सत्य बोलना सद्रूप आत्मा की निरावरण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है। महाभारत ने सत्य से उत्कृष्ट किसी अन्य धर्म को न बताकर सत्य को ही सर्वोपरि धर्म माना है- ''नास्ति सत्या त्परो धर्मः''(शान्ति पर्व 162.24), ''न सत्याद् विद्यते परम्''(शान्ति पर्व 327.12)।

''आत्म चित है;'' अतएव हितकर बोलना चिद्रूपता की निरावरण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है।

'आत्मा आनन्द है', अतएव प्रिय बोलना आनंदरूपता की निरावरण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है।

''आत्मा अद्वितीय है'', अतएव अनुद्वेगकर वाक्य अद्वयरूपता की निरावरण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है।

सत्य हित, प्रिय और अनुद्वेग कर वचन के लिए स्वाध्यायाभ्यसन अर्थात् वेदादिशास्त्रों का और शिष्टाचार का परिज्ञान एवं शिव, राम, कृष्ण, अच्युत, वामन माधव, केशर आदि भगवन्नामों का संकीर्तन आवश्यक है।

मन, वाणी, कर्म से प्राणहित में यथार्थ भाषण सत्य''है

जिसमें प्राणियों का अत्यन्त हित होता है, वह सत्य है।

सत्य बोलना श्रेय है। सत्यभाषण की अपेक्षा भी हितकारक वचन बोलना चाहिए सत्यज्ञान ही हितकारक होता है, जिसमें प्राणियों का अत्यन्त हित होता हो, उसे ही परम सत्य माना गया है।

अहिंसा परम धर्म है, क्षमा परम बल है, आत्मज्ञान परमज्ञान है और सत्य परम व्रत है।

अमृत (आनन्द) और मृत्यु (दुःख) दोनों इस देह में स्थित हैं। मनुष्य असत्य में अभिनिवेश रूप मोह से मृत्यु को और सत्य से अमृत को प्राप्त होता है।

सत्य स्वरूप आत्मायें निष्ठारूप सत्य के बिना कोई भी मनुष्य सामने आते हुए मोहमूल प्रमादसुलभ मृत्यु की सेना का कभी सामना नहीं कर सकता; अत: असत्य को त्याग देना चाहिये; क्योंकि अमृतत्व सत्य में ही सन्निहित है।

अत: मनुष्य को सत्यव्रत का आचरण करना चाहिये। सत्ययोग में तत्पर रहना और शास्त्र को सत्य मानकर श्रद्धापूर्वक सदा मन और इन्द्रियों का संयम करना चाहिये। इस प्रकार सत्य के द्वारा ही मनुष्य मृत्यु पर विजय प्राप्त कर सकता है।

सत्य परम धर्म है- ''सत्य के समान कोई धर्म नहीं। सत्य से कोई उत्कृष्ट नहीं। यहाँ अनृत से अतिशय कोई अधर्म नहीं।

''न वाचामनृतं वेदत'' (मनुस्मृति) अर्थात् अनृत वचन न बोलें, ''सत्यंवद'' (तैत्तिरीयपोनिसत्) अर्थात् सत्य बोलो, ''सत्यंब्रूयत'' (मनुस्मृति) अर्थात् सत्य बोलना चाहिये- आदि वचनों से शास्त्रों ने सत्य बोलने की शिक्षा दी है। ''सत्यमेव जयति (जयते)'' (मुण्डकोपनिषत्) कहकर मुण्डकोपनिषत् ने सत्य और सत्यवादी की विजय सुनिश्चित सिद्ध की है। ''सत्यं वदिष्यामि'' कहकर 'तैत्तिरीयोपनिसत् ने सत्यव्रत होने का महत्व स्थापित किया है। ''सत्यं ब्रह्म'' (बृहदारण्यकोपनिसत) 'ब्रह्म सत्यम्'' (निरालाबोपनिषत्), ''सत्यात्मकं त्वां शरणं प्रपन्ना'' (भगवान) आदि वचनों के अनुसार परमात्मसंज्ञक ब्रह्म''सत्य''है।

सत्य ही ब्रह्म है, सत्य ही तप है। सत्य ही प्रजा की सृष्टि करता है। सत्य के आधार पर संसार टिका है। सत्य के प्रभाव से मनुष्य स्वर्ग में जाता है।

वस्तुत: सत्यभाषण सत्य स्वरूप परमात्मा की उपासना है। सत्य स्वरूप परमात्मा के विज्ञान से ही कृतर्थता सम्भव है। सत्य स्वरूप परमात्मा उपास्य है।

जो जैसा सुना गया हो, जैसे देखा गया हो और अपने द्वारा जैसा किया गया हो, उसको बिना किसी परिवर्तन के वाणी द्वारा प्रकट करना सत्य का लक्षण है।

जैसे नौका या जहाज समुद्र से पार होने के साधन हैं, वैसे ही सत्य स्वर्गलोक में पहुँचने के लिए सीढ़ी का काम देता है। सत्य से बढ़कर दान नहीं है और सत्य से बढ़कर तप नहीं है।

जो सत्य छल से युक्त हो वह मिथ्या ही है। सत्यासत्य के भले-बुरे परिणाम को जानने वाले पुरुष को चाहिये कि वह सत्य बोले।

सत्य के पालन से मनुष्य दीर्घायु होता है। सत्य से कुल परम्परा का पालन होता है। सत्य का आश्रय लेने से लोकमर्यादा का संरक्षण होता है। जो सबका उत्कर्ष चाहता है, किसी के अपकर्षकों भावना से मन नहीं लगता। सत्यवादी मृदु तथा जितेन्द्रिय है, वह उत्तम पुरुष है।

सत्पुरुषों में सदा ही सत्य रूप धर्म सन्निहित रहता है। सत्य ही सनातन धर्म है। सत्य को नमस्कार करना चाहिये। सत्य ही परमा गति है सत्य ही धर्म, तप और योग है। सत्य ही सनातन ब्रह्म है। सत्य को ही परम यज्ञ कहा गया है तथा सब कुछ सत्य में ही सन्निहित है। सत्य, समता, दम, मत्सरता का अभाव, क्षमा, लज्जा, तितिक्षा (सहनशीलता), अनसूया, त्याग, परमात्मा का ध्यान, आर्यता (श्रेष्ठ आचरण), निरन्तर स्थिर रहने वाली धृति (धैर्य) और अहिंसा ये तेरह सत्य के स्वरूप हैं।

(1) अव्यय (अविनाशी) अविकारी और नित्या का नाम ''सत्य''है।

(2) अपने प्रिय मित्र में तथा अप्रिय शत्रु में समान भाव रखना समता है। इच्छा (राग), द्वेष, काम और क्रोध का क्षय-समत्व की (समता) समुपलब्धि का उपाय है।

(3) किसी दूसरे की वस्तुओं को लेने की इच्छा न करना सदा गम्भीरता और धरिता रखना, निर्णय और निरोग रहना ''दम''का लक्षण है। आत्मा की सच्चिदानंदरूपता और अनात्म वस्तुओं की असच्चिदानंदरूपता के ज्ञान से इसकी प्राप्ति संभव है।

अभिप्राय यह है कि मन तथा इन्द्रिय-स्वयं का नाम ''दम'' है। लोभ, क्रोध तथा काम के नियंत्रण से और अनात्म वस्तुओं की अवरणीयता तथा आत्मा की वरणीयता के बोध से इसका उद्‌भव संभव है।

क्षमा, धीरता, समता, सत्यवादिता, सरलता, इन्द्रियविजय, दक्षता, कोमलता, लज्जा, स्थिरता, उदारता, क्रोधहीनता, संतोष, प्रियवादिता, अहिंसा, परदोसदर्शनहीनता-इन सद्‌गुणों का समदुय (उद्‌भव)''दम''है।

(4) मन पर संयम रखते हुए अर्थात् स्पृहा और ईर्ष्या न करते हुए ही दानादि धर्मों के सम्पादन को विद्वान ''अमत्सरता'' कहते हैं। सदा सत्य परायण रहते हुये ही मनुष्य मत्सरता से रहित हो सकता है।

(5) सहने न सहने योग्य व्यवहारों तथा प्रिय और अप्रिय वचनों को भी अप्रतीकार पूर्वक समान रूप से सहन कर लेना ''क्षमा'' है। ऐसा क्षमाशील पुरुष श्रेष्ठ है। सत्यवादी पुरुष ही समुचित रीति से क्षमाभाव प्राप्त कर सकता है।

(6) विक्षेव शून्य संयत वाणी और मन से दूसरों का सोच-समझकर विधिवत् कल्याण करते हुए भी सदा ग्लानि रहित रहना 'ह्री (लज्जा)' है। यह लज्जा नामक गुण धर्माचरण से प्राप्त होता है।

(7) धर्म और अर्थ के लिए मनुष्य जो कष्ट सहन करता है उसकी वह सहनशीलता 'तितिक्षा' कहलाती है। लोकशिक्षण की भावना से उसका पालन अवश्य करना चाहिये। तितिक्षा की प्राप्ति धैर्य से होती है।

(8) जो अपनी बुराई करने वाले बलवान् मनुष्य से बदला लेने में असमर्थ होते हैं, उनके हृदय में तीव्र असूया (दोसदर्शन की प्रवृत्ति) उत्पन्न होती है। दया का भाव जाग्रत होने से असूया की निवृत्ति होती है। दूसरों का दोष न देखना अनसूया है।

(9) जिसमें परमेश्वर के रूप की ही प्रतीति होती है, ऐसी जो विषयान्तर की स्पृहा से रहित एक अनवरत धारा है, उसे ध्यान कहते हैं यह अपने से पूर्व यम-नियमादि छह अङ्ग से निस्पन्न होता है।

(10) जो मनुष्य अपने को प्रकट न करके प्रयत्नपूर्वक प्राणियों की भलाई का काम करता रहता है, उसके उस श्रेष्ठ भाव और आचरण का नाम 'आर्यता' है। आसक्ति के त्याग से इसकी समपुलब्धि सुनिश्चित है।

(11) सुख या दुःख प्राप्त होने पर मन में विकार न होना धृति है। जो अपनी उन्नति चाहता हो, उस बुद्धिमान पुरुष को सदा ही धृतिका सेवन करना चाहिये।

(12) मनुष्य को सदा क्षमाशील होना तथा सत्य में तत्पर रहना चाहिए। जिसने हर्ष, भय और क्रोध तीनों को त्याग दिया है, उस विद्वान को धैर्य की प्राप्ति होती है।

(13) मन, वाणी और क्रिया द्वारा सब प्राणियों के साथ कभी द्रोह न करना तथा दया और दान यह श्रेष्ठ पुरुषों का शीलसंज्ञक सनातन धर्म है।

ये पृथक्-पृथक् तेरह रूपों में बताए हुए धर्म एकमात्र सत्य को ही लक्षित करने वाले हैं। ये सत्य का ही आश्रय लेने और उसकी वृद्धि एवं पुष्टि करते हैं।

जो स्वयं से स्वयं का तिरस्कार करके अर्थात् प्राप्त विवेक का अनादर करके स्वयं को अन्य रूप से प्रस्तुत करता है, जो स्वयं ही अपने श्रेय का अवरोधक है, देवता भी उसका हित साधक नहीं हो सकते।

शमशील सत्यार्थियों में क्रोध, काम, शोक, मोह, विधित्सा, (शास्त्र विरुद्ध काम करने की इच्छा), परासुता (अन्यों को मारने की इच्छा), मद, लोभ, मात्सर्य, ईर्ष्या, कुत्सा (निंदा), असूया (दोषदृष्टि) तथा दैत्य- ये तेरह दोष नहीं होते हैं। निसङ्कल्पता असङ्गता प्राणि मात्र के प्रति दया, सत्सङ्ग, सद्ग्रन्थ के अनुशीलन, सत्कर्म के सेवन, प्रिय तथा अप्रिय के संयोग और वियोग में समचिन्तता, कुलीनता-धन-मान आदि, सम्पन्नता-सुन्दरता-अलिप्तता, धर्म और ईश्वर में आस्था, सत्पुरुषों में स्नेह, असहाय पर करुणा, दुष्टों की उपेक्षा तथा उनके कल्याण की भावना एवं देश-काल-वस्तु तथा व्यक्ति के समुचित उपयोग और प्रयोग की कलाके सेवन से उक्त तेरह दोषों पर विजय सम्भव है।

क्रोध- लोभ से उत्पन्न होता है, दूसरों के दोष देखने से बढ़ता है, क्षमा करने से थम जाता है और क्षमा से ही निवृत्त हो जाता है।

काम- सङ्कल्प से उत्पन्न होता है। उसका सेवन किया जाय तो बढ़ता है और जब बुद्धिमान पुरुष उससे विरक्त हो जाता है, तब यह तत्काल विनष्ट हो जाता है।

क्रोध और लोभ से तथा अभ्यास से परासुता अर्थात् दूसरों को मारने की इच्छा प्रकट होती है। सम्पूर्ण प्राणियों के प्रति दया से और वैराग्य से वह निवृत्ति होती है। परदोस दर्शन से उसकी उत्पत्ति होती है और धृतिसम्पन्न मनीषियों में सन्निहित तत्वज्ञान से वह नष्ट हो जाती है।

मोह- अज्ञान से उत्पन्न होता है और पाप की आवृत्ति करने से बढ़ता है और जब मनुष्य विद्वानों में अनुराग करता है, तब उसका मोह तत्काल नष्ट हो जाता है।

'विधित्सा'- जो लोग धर्म के विरोधी शास्त्रों का अवलोकन करते हैं, उनके मन में अनुचित कर्म करने की इच्छा रूप 'विधित्सा' उत्पन्न होती है। वह तत्व ज्ञान से निवृत्त होती है।

शोक- जिस पर प्रेम हो, उस प्राणी के वियोग से ''शोक'' प्रकट होता है। परन्तु जब मनुष्य यह समझ ले कि शोक व्यर्थ है- उससे कोई लाभ नहीं है, तब तत्काल ही उस शोक की शांति हो जाती है।

मद- अपने उत्तम कुल, उत्कृष्ट ज्ञान तथा ऐश्वर्य का अभिमान होने से देहाभिमानी मनुष्यों पर 'मद' सवार हो जाता है, परन्तु इनके यथार्थ स्वरूप का यथार्थ विज्ञान हो जाने पर वह 'मद' तत्काल उतर जाता है।

लोभ- प्राणियों का भोगों के प्रति जो लोभ देखा जाता है, वह अज्ञान के कारण ही है। भोगों की क्षण भङ्गरता को देखने और जानने से उसी की निवृत्ति देखी जाती है।

मात्सर्य ठोस- सत्य का त्याग करने से और दुष्टों का साथ करने से मात्सर्यदोस की उत्पत्ति होती है। श्रेष्ठ पुरुषों की सेवा तथा सङ्गति करने से उसका नाश हो जाता है

ईर्ष्या- मन में कामना होने से और अन्यों के उत्कर्ष तथा हर्ष की असहिष्णुता से 'ईर्ष्या' उत्पन्न होती है तथा विवेकशील बुद्धि के द्वारा उसका नाश होता है।

निंदा- समाज में बहिष्कृत हुए नीच मनुष्यों के द्वेषपूर्ण और अप्रमाणिक वचनों को सुनकर भ्रम में पड़ जाने से निंदा

करने का स्वभाव बन जाता है, परन्तु श्रेष्ठ पुरुषों के सम्पर्क और परिशीलन से वह शान्त हो जाता है।

कंजूसी- सदा कृपणों को देखने- उनके सम्पर्क में रहने से कार्पण्य (कन्जूसी) उत्पन्न होता है, परन्तु धर्म निष्ठ पुरुषों के उदारभाव को जान लेने पर उसका शमन हो जाता है।

जो पुरुष प्रामाणिक निरीक्षण-परीक्षण कर सतत संयत और सावधान रहने वाला है, वह अभीष्ठ देश और काल का सम्यक् उपयोग करने में समर्थ होता है और उनके सहयोग से अभीष्ट फल प्राप्त कर लेता है।

ऋषियों ने धर्मशास्त्र, अर्थशास्त्र तथा मोक्षशास्त्र इस देश और काल को कार्य सिद्धि का प्रधान उपाय बताया है। मनुष्यों की कामना सिद्धी में भी ये देश और काल ही प्रधान माने गये हैं।

काष्ठा, कला, मुहूर्त, दिन, रात, लव, मास, पक्ष, छह ऋतु, सवंत्सर और कल्प- इन्हें 'काल' कहते हैं तथा पृथ्वी को 'देश' कहा जाता है। इनमें देश का तो दर्शन होता है, परन्तु काल दृष्टिगोचर नहीं होता।

भूतचतुष्टय के सूक्ष्मतम अविभाज्य और असंसृष्ट विभाग का नाम 'परमाणु' है। परमाणु को भोगने अर्थात् उसे पार करने में सूर्य को जितना समय लगता है वह 'परमाणु काल' है। दो परमाणुओं के मिलने पर एक 'अणु' होता है। तीन अणुओं के मिलने से 'त्रसरेणु' होता है। तीन त्रसरेणुओं को पार करने में सूर्य को जितना समय लगता है, उसे 'त्रुटि' कहते है। उससे सौगुना काल 'वैध' कहलाता है। तीन वेध का एक 'लव' होता है। तीन लवका एक 'निमेस' होता है। तीन निमेसका एक 'क्षण' होता है। पाँच क्षणों का एक 'काष्ठा' होती है। पन्द्रह काष्ठा का एक 'लघु' होता है। पन्द्रह लघु की एक 'नाद्रिका' (दण्ड) होती है। दो नाद्रिकाओं का एक 'मुहूर्त' होता है। दिन-रात्रि की दोनों सन्धियों के दो मुहूर्तो को छोड़कर छः या सात नाद्रिका का एक 'प्रहर' या 'याम' होता है। यह मनुष्य के दिन या रात्रि का चतुर्थ भाग होता है। चार-चार प्रहर के मनुष्य के 'दिन' और 'रात' होते हैं। पन्द्रह दिन और रात का एक 'पक्ष' होता है, जो शुक्ल तथा कृष्णभेद से दो प्रकार का माना गया है। इन दोनों पक्षों को मिलाकर एक 'मास' होता है। दो मास की एक 'ऋतु' होती है तथा छः मास का एक 'अयन' होता है। अयन 'दक्षिणायन' और 'उत्तरायण' भेद से दो प्रकार का माना गया है। दो अयन मिलकर मनुष्यों का एक वर्ष होता है। (श्रीमद्भगवत 3.11)

जो अमावस्या, पूर्णिमा चतुर्दशी, अष्टमी- तिथियों में दोनों सन्धयाओं के समय, आद्री-श्रवण तथा जन्म-नक्षत्रों में विसुव योग में स्त्री समागम से बचे रहते हैं, वे मनुष्य स्वंग में जाते हैं।

एक भगवान ही माया के द्वार से काल, देश, यज्ञादि क्रिया, कर्ता, स्त्रुवादि करण, यागादि कर्म, मन्त्र, शाकल्यादि द्रवय और फलरूप से नौ प्रकार के कहे जाते हैं।

जो इस विनाशशील सर्व शरीरों में सत्संज्ञक अव्यक्त रूप से स्थित परमात्मा का अनुदर्शन करता है, वह अनात्म वस्तुओं का अतिक्रमण कर ब्रह्मभाव को प्राप्त होने में समर्थ होता है।

सत्य से बढ़कर कोई धर्म नहीं और झूठ से बढ़कर कोई पातक नहीं है। सत्य ही धर्म की आधारशिला है, अत: सत्य लोप न करें।

सत्य से सूर्य का उदय होता है। सत्य से ही हवा (वायु) चलती रहती है। सत्य के ही प्रभाव से समुद्र अपनी मर्यादा का उल्लङ्घन नहीं करता और भगवान कच्छप इस पृथ्वी को अपनी पीठ पर धारण किये रहते हैं। सत्य से ही तीनों लोक तथा समस्त पर्वत टिके हुए हैं। जो सत्य से भ्रष्ट हो जाता है, उस प्राणी को निश्चय ही नरक में निवास करना पड़ता है। जो सत्यवाणी और सत्य कार्य में सदा संलग्न रहता है, वह इसी शरीर से भगवान् के धाम में जाकर भगवत्स्वरूप हो जाता है। सत्य से ही समस्त ऋषि-मुनि मुझे (भगवान, ईश्वर) प्राप्त होकर शाश्वतगति में स्थित हुए है। सत्य से ही राजा युधिष्ठिर संदेह स्वर्ग में चले गये।

जो झूठ बोलने वाला है, उसको न इस लोक में सुख मिलता है, न परलोक में ही। परलोक में सत्य जिस प्रकार जीवों का उद्धार करता है, उस प्रकार यज्ञ, वेदाध्ययन, दान और नियम भी नहीं तार सकते। लोगों ने अब तक जितनी तपस्याएँ की हैं और भविष्य में भी जितनी करेंगे, उन सबको सौ गुना या लाख गुना करके एकत्र किया जाय, फिर भी उनका महत्व सत्य से अधिक नहीं सिद्ध होगा।

सत्य ही एकमात्र अविनाशी ब्रह्म है। सत्य ही एकमात्र अक्षय तप है। सत्य ही एकमात्र अविनाशी यज्ञ है।

वेदों में सत्य ही जागता है, अर्थात् इसी की महिमा बतायी गयी है। सत्य का फल ही सर्वश्रेष्ठ माना गया है। धर्म तथा इन्द्रिय संयम की संसिद्धि भी सत्य से संभव है। सत्य के आधार पर ही सब कुछ टिका हुआ है।

सत्य ही वेद है और सत्य ही वेदाङ्ग है। सत्य ही विद्या तथा विधि है। सत्य ही व्रतचर्य तथा सत्य ही ओङ्कार है। सत्य प्राणियों को जन्म देने वाला पिता है। सत्य ही संतान है। वायु का सञ्चालक तथा सूर्य का तापक भी सत्य ही है। सत्य से ही आग जलती है। सत्य पर ही स्वर्ग प्रतिष्ठित है। यज्ञ, तप, वेद, स्तोभ (सोमद्वारा तर्पण), मंत्र और सरस्वती ये सब सत्य के ही स्वरूप है।

यतो धर्मस्तत: सत्यं सर्व सत्येन वर्धते। (महाभारत शांति पर्व 177.80) जहाँ धर्म है, वहाँ सत्य है। सत्य से ही सबकी वृद्धि संभव है।

प्रस्तुति- अरुण कुमार पाण्डेय
सहायक, क्षेत्रीय कार्यालय, इन्दौर

श्रीमज्जगद्गुरु शङ्कराचार्य स्वामी श्री निश्चलानंद सरस्वती जी द्वारा विरचित ''नीति निधि'' ग्रन्थ से साभार प्रस्तुत।

मालवा के व्यंजन

भले ही हमने अपने प्रशासनिक या शासन संचालन सुविधा हेतु स्थानों का सीमांकन करके बांट दिया है और रेखाएँ खींच दी हैं लेकिन किसी भी तरह संस्कृति को नहीं बांट सकते। संस्कृति एक सतत् प्रक्रिया होती है जो अपनी रेखाएँ खुद बनाती है। संस्कृति एक जिलेवार या संभागवार या प्रदेशवार नहीं होती है बल्कि यह निरन्तर क्षेत्रों के रूप में मिल-जुलकर और बदलते हुए आगे बढ़ती है। संस्कृति एक व्यापक शब्द है जिसमें हम संघटित कर सकते हैं उस क्षेत्र का रहन-सहन, खान-पान, रीति-रिवाज, कला-विरासत, धार्मिक प्रथाएँ, साहित्य नृत्य, गीत इत्यादि का मतलब पूरा सरोकार है। आज इसमें से उस महत्वपूर्ण हिस्से को देखते हैं जो सभी जीवों को प्रिय एवं आवश्यक है- ''भोजन या खानपान''।

किसी भी क्षेत्र का खानपान कई पहलुओं जैसे वहाँ का मौसम, वातावरण, भौगोलिक क्षेत्र में रहने वाले लोगों की जाति एवं धर्म इत्यादि पर निर्भर करता है। जैसे-जैसे यह सब बदलते हैं वहाँ का रहन-सहन, खान-पान, रीति रिवाज आदि बदल जाते हैं। मध्यप्रदेश का राजनैतिक वर्गीकरण देखें तो पता लगता है कि यह चारों तरफ से अलग-अलग संस्कृतियों से घिरा हुआ है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मध्यप्रदेश संस्कृति का आदान-प्रदान स्थल है। उत्तर में देखें तो बृज का प्रभाव दिखाई पड़ता है, बुंदेलखंड एवं बघेलखंड में उत्तर प्रदेश और मध्यप्रदेश में कोई फर्क ही नहीं दिखता है। ऐसे ही पूर्वी छोर देखें तो जनजातिय शैली एवं पूर्वी भारत की सभ्यता दिखती है। दक्षिण जाते-जाते मराठी चो-ढाल और पश्चिम में तो राजसी खानपान वाले राजस्थान का प्रभाव दिखता है। सिर्फ व्यंजन ही नहीं उन्हें बनाने की सामग्री एवं विधि की भी प्रादेशिक स्तर में भिन्नता है। उदाहरणार्थ:- जहाँ पूर्व में सरसों के तेल का अधिकतर उपयोग होता है, वहीं मालवा में सोयाबीन एवं मूंगफली का तेल प्रयोग में लाया जाता है।

मध्यप्रदेश राज्य में लगभग 95 से अधिक जनसंख्या शाकाहारी होने के कारण यहाँ की भोजन शैली भी शाकाहरी ही है, परन्तु भौगोलिक एवं वातावरण भिन्नताओं के कारण खाद्यात्र उत्पादन में भी भिन्नताएँ हैं, जो कि प्रदेशव्यापी हैं।

उत्तर से शुरुआत करें तो यहाँ शहर का मराठाओं की विरासत होने के कारण पोहा होना स्वाभाविक है लेकिन इसमें यहाँ का प्रभाव उत्तरप्रदेश से होने के कारण इसके स्वाद में वैसा ही प्रभाव है। कढ़ाई कचौड़ी, देसी घी के लड्डू और पनीर जलेबी यहाँ का पसंदीदा नाश्ता है। बताते हैं कि चंबल के पानी का स्वाद मुरैना की गजक में मिलता है जो कि तिल्ली की चाशनी में ठंडा कर बनायी जाती है।

मध्यप्रदेश में अगर खाना है तो मालवा और निमाड़ी पाक शैली सर्वश्रेष्ठ है। राजस्थानी एवं गुजराती पाक कला का बेहतरीन सम्मिश्रण दिखता है। मक्का मालवा की मुख्य उपज है, आजकल तो मालवा में अमेरिकन भुट्टों का उत्पादन भी किया जाने लगा है, घी, दूध एवं मसालों से बना हुआ भुट्टे का कीस मुंह में पानी ला देता है। गुजराती खमण ढोकला एवं कढ़ी फाफड़े, राजस्थानी दाल बाटी चूरमा, मालपुआ, बाजरे का खिचड़ा, मराठी पोहा मालवी व्यंजन के सम्मिश्रण का सबूत है। मालवी व्यंजन का आनन्द लेना हो तो रात 09 बजे के बाद सराफा बाजार की सैर कीजिए जो कि खाने-खिलाने के लिए ही प्रसिद्ध है। मावा जलेबी, मालपुआ, खोपरा पाक, साबूदाना की खिचड़ी, शाही शिकंजी, लेहसुनिया सेंव, रबड़ी पेठा, पान इत्यादि ने इन्दौर को 'चटोरा का शहर' की उपाधि दिला दी है। उक्त सभी व्यंजनों को बनाने के लिए राजस्थानी हलवाई की मेहनत लगी हुई हो तो व्यंजनों का स्वाद ही बढ़ जाएगा। लेख पढ़कर मुँह में पानी आ रहा हो तो पधारो मालवा प्रदेश में!!

✍ आर.के. मीणा

सहायक, चिकित्सा शाखा

मूक दर्शक

हो अगर इच्छाशक्ति, तो हर कार्य संभव नजर आता है,
न हो अगर तो कार्य बेकार समझा जाता है।
दिल हो दरिया तो ना उम्मीदों से भी उम्मीद का प्रकाश नजर आता है,
दूसरों के लिये विकार समझ आता है।
हो अगर जिंदादिली तो खुशनुमा सारा संसार नजर आता है,
नहीं हो तो हर पल सुनसान, सारा ये जहान वीरान समझ आता है।
दया और प्रेम है तो इन्सान नजर आता है,
नहीं तो बस मतलबी हैवान नजर आता है।

हो अगर इच्छाशक्ति तो हर कार्य संभव नजर आता है,
न हो अगर तो, कार्य बेकार समझ आता है।

✍ जितेन्द्र डावर,

निम्न श्रेणी लिपिक

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ

(बेटी प्रेम की अभिव्यक्ति है, प्रेम की गंगा है)

माँ चाहिए, बहिन चाहिए, पत्नी चाहिए,
फिर बेटी क्यों नहीं।
सर्वप्रथम समाज बेटे को सुधारे, सत्य पथ पर चलाये
बेटियाँ अपने आप सुरक्षित हो जाएंगी।
दहेज को अग्नि में जलाओ, इस कुप्रथा को हटाओ
फिर बेटी बचाओ, आगे पढ़ाओ, देश को बढ़ाओ।
बेटी बचेगी तभी तो पढ़ेगी, आगे बढ़ेगी
यदि बेटी न रहेगी, फिर शहनाई कैसे बजेगी।
आज दहेज का प्रेत, समाज में समा गया है
धन के आवेश में बेटियों को खा गया है।
पेट में बेटी कह रही बाप मताई से
मारो न मोय दवाई से।
निर्धन गरीब परिवार की बेटी, दहेज की तलवार से कट रही है
जवान होकर दानव व्याभिचारियों से बच रही है।
आज का समाज बेटी से ही बना है
वह यह नहीं जानता कि, ईश्वर का वरदान और सृष्टि का आधार है बेटियाँ।
आशा विश्वास और खुशियों का संसार है बेटियाँ
बेटियाँ गर्व हैं, गौरव हैं, सम्मान हैं बेटियाँ
इनसे है सृष्टि, इन्हीं से संसार, मानव का उद्धार हैं बेटियाँ
इनकी वन्दना करो, सम्मान करो, इन्हें संसार में आने दो
इनको देकर जीवनदान दुनिया को सर्वोत्तम बन जाने दो।
बेटियाँ धन की बाली सी लहलहाती हैं
अपनों के मन और जीवन में आशाओं की फसल उगाती हैं।
बहू, बेटियां, नन्द बायर सी होती हैं,
मायके और ससुराल की बगिया को महकाती हैं।
आज के हर समाज में मानव बेटी का पिता नहीं बनना चाहता
वह बेटे का पिता होना स्वीकार करता है।
किन्तु ईश्वर ब्रम्ह की राय पृथक है, देखिए,
बोए जाते हैं बेटे, उग जाती हैं बेटियाँ।
खाद, पानी, बेटों को, पर लहलहाती हैं बेटियाँ
स्कूल जाते हैं बेटे, पर पढ़ जाती हैं बेटियाँ।
मेहनत करते हैं बेटे, पर अव्वल आती हैं बेटियाँ
दर्द देते हैं बेटे, मरहम लगाती हैं बेटियाँ।
जब रुलाते हैं बेटे, तब हंसाती हैं बेटियाँ
छोड़ देते हैं बेटे, साथ निभाती हैं बेटियाँ।
बेटियाँ वे फूल हैं, जिनकी खुशबू से,
महकती है मायके की दोहरी और ससुराल का आंगन।
रीति और रिवाजों को सहेजती हैं बेटियाँ
दोनों कुलों को जोड़ती हैं बेटियाँ।
इसलिए मानव, अभी वक्त है
इन्सान बन जाओ।
बेटी के लिए तुम भी भगवान बन जाओ
दे दो जीवन दान, मत मारो बेटी को।
इसमें सबका है कल्याण, मत मारो बेटी को।
यदि जीवन में सुख समृद्धि और शक्ति को पाना है
तब रोती और बिलखती अबोध लाडली बेटी को बचाना है।
कभी दहेज की अग्नि में
तो कभी मनचलों की नफरत में
कब तक यूं जलाई जाएंगी बेटियाँ
बेटियाँ गंगा हैं, त्रिवेणी हैं, भवसागर पार नसेनी हैं
ये वसुन्धरा हैं, उत्तरा हैं, काशी हैं, गंगाजल सी पावन हैं बेटियाँ।
इसलिए तो बचाना है इन्हें हर हाल में पढ़ाना है।

✍ रविन्द्र राहुल
सहायक

संगठन के कुशल संचालन में लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) का महत्व

सुदृढ़ वित्तीय आधार पर किसी संगठन/विभाग के कुशल संचालन के लिए लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) की एक प्रभावी प्रणाली का होना आवश्यक है। आय/व्यय विवरण का लेखा जोखा रखने के लिए विभिन्न प्रकार की बहीयाँ, रिकार्ड, प्रमाणक इत्यादि रखे जाते हैं। परन्तु इनमें की गई प्रविष्टियाँ किस सीमा तक सही हैं, यह जानने के लिए, इनकी जाँच बहियों, दस्तावेजों एवं प्रमाणक की सहायता से की जाती है। इसी सूक्ष्म जाँच प्रक्रिया को अंकेक्षण कहा जाता है। लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) का प्राथमिक उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि मूल अभिलेख (Original Record) जिस पर संगठन/विभाग के लेखे (Accounts) आधारित हैं, का उचित रूप से रखरखाव किया जाता है, सभी रसीदें तुरंत खाते में लाई जाती हैं तथा व्यय वित्तीय नियमों, विनियमों एवं आवंटित बजट के अनुरूप हुआ है और व्यय की पुष्टि मूल अभिलेख (वाउचर व बिल) से होती है तथा उपर्युक्त की प्रविष्टि सम्बन्धित लेखा बहीयों एवं निर्धारित अभिलेखों में वित्तीय नियमों के अनुसार की गई है। अंकेक्षण का उद्देश्य किन्ही नियमों एवं अधिनियमों के तहत अनियमित व्ययों की खोज कर कार्यालय प्रमुख एवं मुख्य अंक्षेक्षण अधिकारी के समक्ष संज्ञान में लाना है।

लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) के बारे में आगे उल्लेख किया गया है। जिसमें 'अंकेक्षण' एवं 'आन्तरिक अंकेक्षण' के सम्बन्ध में विस्तार से चर्चा करेंगे।

अंकेक्षण की उत्पत्ति एवं परिभाषा

(अ) अंकेक्षण-

अंकेक्षण का शब्द अंग्रेजी भाषा का शब्द 'आडिटिंग' (Auditing) शब्द का हिन्दी अनुवाद 'अंकेक्षण' है, जो लैटिन भाषा के 'ऑडिरे' (Audire) शब्द से लिया गया है। जिसका अर्थ है ''सुनना''। प्राचीन समय में शासकीय कोषों का हिसाब-किताब रखने के लिए चतुर लेखापाल की नियुक्ति की जाती थी। लेखापाल, लेखा पुस्तकों एवं दस्तावेजों को एक निष्पक्ष व्यक्ति के पास ले जाकर, उसे हिसाब-किताब सुनाते थे। ये निष्पक्ष व्यक्ति (न्यायिक अधिकारी) इसे सुनकर अपना निर्णय देता था। इसी ''सुनने की क्रिया'' को अंकेक्षण का उद्गम माना जाता है।

'अंकेक्षण' का आशय किसी संस्था/संगठन की लेखा-पुस्तकों की विशिष्ट जाँच से है जो एक योग्य एवं निष्पक्ष व्यक्ति (अंकेक्षक) द्वारा प्रमाणकों (Vouchers), प्रपत्रों (Documents), एवं सूचना (Information) की सहायता से यह सुनिश्चित करने की प्रक्रिया है कि प्रशासन ने अपनी धनराशियों का प्रयोग वित्तीय नियमों एवं विनियमों की उन शर्तों के अनुसार किया है, अथवा कर रहा है। विभिन्न विद्वानों ने अंकेक्षण को परिभाषित किया है। जिनमें से कुछ परिभाषाएँ इस प्रकार हैं।

1. मॉण्टीगोमरी के शब्दों में, 'अंकेक्षण एक संस्था की पुस्तकों तथा सौदा के लेखों की व्यवस्थित जाँच है जिससे अंकेक्षण व्यापार के आर्थिक व्यवहारों का सत्यापन कर सके और उनके परिणामों के सम्बन्ध में अपनी रिपोर्ट दे सके।'

2. लारेन्स आर. डिक्सी के शब्दों में, 'अंकेक्षण हिसाब-किताब के लेखों की जाँच है ताकि यह स्पष्ट हो सके कि वे पूर्णतः एवं सही रूप से सम्बन्धित सौदों के लिए किये गये हैं। साथ ही यह भी निश्चित हो सके कि सभी सौदे अधिकृत रूप से किये गये हैं।'

3. जॉसेफ लंकास्टर के शब्दों में, 'जाँच, प्रमाणन व सत्यापन की ऐसी प्रक्रिया अंकेक्षण कहलाती है जिसके द्वारा लेखों की शुद्धता का पता चलता है। इस प्रकार यह सुविधापूर्वक कहा जा सकता है कि अंकेक्षण प्रपत्रों, प्रमाणकों और हिसाब-किताब की पुस्तकों का एक अनुसंधान है, जिनसे पुस्तक लिखी जाती है, अंकेक्षण लेखा तथा अन्य विवरण-पत्रों के सम्बन्ध में जो इन पुस्तकों से बनाये गये हैं, अपनी रिपोर्ट उन व्यक्तियों को दे सके जिन्होंने उसको रिपोर्ट देने के लिए नियुक्त किया है।'

सरल शब्दों में कहें तो 'जिस प्रकार शरीर की जाँच डॉक्टर से कराना आवश्यक है, उसी तरह लेखा पुस्तकों की जाँच अंकेक्षण से कराना आवश्यक है। डॉक्टर शरीर जाँच के बाद यह प्रमाणित करता है कि शरीर में दोष है या नहीं। यदि है तो किस प्रकार का है, ऐसा रिपोर्ट में लिख देता है। उसी प्रकार लेखा पुस्तकों का डॉक्टर (अंकेक्षण अधिकारी) भी लेखा पुस्तकों की जाँच करने के उपरान्त उनमें अनियमितता होने अथवा नहीं होने की एक रिपोर्ट देता है।'

(ब) आन्तरिक अंकेक्षण-

आन्तरिक अंकेक्षण संगठन/ संस्था के लेखों का पुनरीक्षण है। आन्तरिक अंकेक्षण का अभिप्राय ऐसे अंकेक्षण से है जिसमें संगठन के लेखों की जाँच एक ऐसे व्यक्ति व उसके स्टाफ द्वारा की जाती है जो स्वयं उस संगठन की सेवा में नियुक्त है। इसकी स्थापना संस्था के मुख्य अधिकारी द्वारा की जाती है। यह संस्था का अविभाज्य अंग होता है तथा संस्थान के मुख्य अधिकारी के अधीन कार्य करता है। आन्तरिक अंकेक्षण संस्था के कार्यों का अंकेक्षण करने एवं कार्यालयीन कार्यकौशल में सुधार लाने के उद्देश्य से कार्य करता है। अंकेक्षण अधिकारी एवं सहायक अंकेक्षकों द्वारा संगठन के लेखों की जाँचकर, उनमें पाई जाने वाली असत्यता एवं त्रुटियों की रिपोर्ट मुख्य अंकेक्षण

अधिकारी को प्रस्तुत करनी होती है एवं अंकेक्षण के दौरान पाई गई अशुद्धियों एवं अनियमितताओं का अनुपालन संबंधित से करवा कर अशुद्धियों को दूर किया जाता है। यही प्रक्रिया आन्तरिक अंकेक्षण की प्रथा को प्रभावशाली बनाती है। अंकेक्षण अधिकारी संगठन द्वारा किये गये खर्च एवं कार्य की जाँच कर यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक व्यय एवं कार्य में, नियमों एवं विनियमों द्वारा निर्धारित की गयी प्रक्रियाओं का पालन किया गया है। आन्तरिक अंकेक्षण की परिभाषा विद्वान डी पोला के शब्दों में 'आन्तरिक अंकेक्षण का अर्थ कर्मचारियों द्वारा किये जाने वाले लगातार आन्तरिक अंकेक्षण से है, जिसमें एक कर्मचारी का काम स्वतंत्रतापूर्वक स्टॉफ के अन्य सदस्य द्वारा जाँचा जाता है।'

अंकेक्षण की भारतीय पद्धति एवं अंकेक्षण की आवश्यकता

भारतीय लेखा-परीक्षण (अंकेक्षण) और लेखा विभाग की स्थापना सन् 1753 में हो गई थी परन्तु स्वतंत्र लेखा परीक्षण का प्रारम्भ सन् 1919 में प्रारम्भ हुआ था। उसकी नियुक्ति राज्य सचिव द्वारा की जाती थी। महालेखा परीक्षक भारत सरकार के नियंत्रण से मुक्त था तथा वह गवर्नर जनरल के माध्यम से अपना प्रतिवेदन राज्य सचिव के समक्ष प्रस्तुत करता था। भारत शासन अधिनियम, 1935 के लागू होते ही उसके स्तर एवं महत्व में वृद्धि हो गई।

सन् 1950 में संविधान लागू होने के साथ ही भारत में महालेखा परीक्षक का नाम बदलकर ''भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक'' कर दिया गया।

सरकारी लेखों एवं लेन देनों की वैधानिकता की जाँच के लिये अंकेक्षण की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रक्रिया में यह पता लगाने का प्रयास किया जाता है कि क्या किये गये व्यय, स्थापित कानूनों तथा नियंत्रणों के अनुरूप एवं व्यवस्थापिका / संसद द्वारा स्वीकृत कानून / विधेयक के अनुसार किये गये हैं। आज बैंकिंग एवं अन्य क्षेत्रों में सुविधाओं में वृद्धि हुई है। वर्तमान में सौदे बहुत अधिक बढ़ गये हैं, उधार में लेन-देन होने लगा है, व्यापार तथा यातायात के क्षेत्र में व्यापक उन्नति हुई है। श्रम विभाजन तथा विशिष्टीकरण का अत्यधिक प्रयोग होने लगा है और उद्योग संगठन बड़ी-बड़ी कम्पनी द्वारा चलाये जा रहे हैं। जिससे विनियोजन तथा व्यवसाय के क्षेत्र को बढ़ा दिया है। इसलिये स्वाभाविक है कि विनियोजक (Investor) अपने विनियोजन की सुरक्षा चाहेगा। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये खातों की विधिवत् जाँच होना अनिवार्य है।

''भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक'' द्वारा भारत सरकार केन्द्र शासित प्रदेश एवं राज्य सरकार के सभी तरह के लेखों का अंकेक्षण किया जाता है। वह सरकार के स्वामित्व की कम्पनियों का भी अंकेक्षण करता है।

अंकेक्षण के तत्व-

1. लेखा-पुस्तकें- अंकेक्षण अधिकारी संगठन के हिसाब-किताब की पुस्तकें, जिनमें समस्त लेन-देन का ब्यौरा अंकित है। इनकी प्रविष्टियों की जाँच करके ही अपनी रिपोर्ट देता है।

2. अंकेक्षण का कार्य ऐसे निष्पक्ष व्यक्ति को ही दिया जाना चाहिये, जो इसके लिये सर्वथा योग्य हो।

3. जाँच लेखा- लेखा पुस्तकों में दर्ज लेन-देनों की विशिष्ट एवं आलोचनात्मक जाँच की जाती है। जिसके फलस्वरूप इन लेखों की वास्तविकता, पूर्णता तथा सत्यता का पता चल सके।

4. अंकेक्षण का कार्य क्षेत्र- पूर्व में केवल व्यापारिक संस्थाओं को ही अंकेक्षण की दृष्टि से संस्था माना जाता था। परन्तु वर्तमान समय में अंकेक्षण का क्षेत्र काफी विस्तृत हो गया है। अब ऐसे संस्थानों का भी अंकेक्षण कराया जाने लगा है जो व्यापार नहीं करते हैं। जैसे स्कूल, कॉलेज आदि।

5. प्रमाणक एवं प्रपत्र- अंकेक्षक उन दस्तावेजों को देखता है जिनके आधार पर रोकड़ बहियों में लेन-देन दर्शाया गया है। इसके अतिरिक्त अंकेक्षण अधिकारी अन्य कोई दस्तावेज / प्रमाणक देख सकता है, जो वह जाँच के सम्बन्ध में निरीक्षण, मिलान, परीक्षण, पुनर्निरीक्षण आदि करने हेतु आवश्यक समझता है। यदि अंकेक्षक अधिकारी प्रस्तुत किये गये प्रमाणकों से संतुष्ट नहीं होता है तो वह अतिरिक्त जानकारी/दस्तावेज की माँग कर सकता है। संगठन, संस्था उक्त जानकारी प्रदान करने के लिये विधि अनुसार बाध्य है। अंकेक्षण अधिकारी अस्पष्ट बातों का स्पष्टीकरण संगठन/संस्था से प्राप्त कर सकता है।

अंकेक्षण के उद्देश्य-

अंकेक्षण का उद्देश्य यह पता लगाना है कि किसी संस्था/संगठन के लेखे नियमों एवं विनियमों के अनुसार ही बनाये गये हैं और संगठन की सही व उचित स्थिति को दर्शाते हैं। साथ ही इस बात की जाँच करनी होती है कि कोई अनियमितता तो नहीं है तथा लेन-देन में कोई अशुद्धि तो नहीं है। अंकेक्षण के उद्देश्यों को बिन्दुवार वर्णित किया गया है-

1. त्रुटियों को ढूंढना- अधिकतर अशुद्धियाँ लापरवाही अथवा अज्ञानता के कारण होती हैं। ये त्रुटियाँ लेखा पुस्तकों में गलत/अस्पष्ट लेखन करने से होती है। इसके अंतर्गत गलत लेखन करना, जोड़ लगाना, गणना करना तथा एक पृष्ठ से दूसरे पृष्ठ पर जोड़ या शेष का गलत ले जाना इत्यादि आती हैं। परन्तु कभी-कभी बारीकी से जाँच करने पर यह पता लगता है कि कुछ अशुद्धियाँ जान-बूझकर छल-कपट करने के उद्देश्य से की जाती हैं। अत: अंकेक्षण अधिकारी को अशुद्धियों की अच्छी तरह जाँच पड़ताल करनी पड़ती है।

2. त्रुटियों तथा छल-कपट को रोकना- अंकेक्षण अधिकारी त्रुटियों तथा अनियमितताओं को पूर्णतया रोक नहीं सकता है, परन्तु उसकी जाँच के भय के कारण इनमें कमी अवश्य हो जाती है। अत: यह आवश्यक है कि अंकेक्षण अधिकारी को उन समस्त अनियमितताओं को ध्यान में रखना चाहिये, जिनके कारण खाते अशुद्ध कर दिये जाते हैं। अंकेक्षण अधिकारी को संबंधित अधिकारी/कर्मचारी से तर्कपूर्ण प्रश्न

करने चाहिये और खातों की जाँच उचित रूप से करना चाहिये। त्रुटियों को कम करने के लिये आन्तरिक लेखा परीक्षा की प्रथा अत्यन्त लाभदायक हो सकती है। क्योंकि आन्तरिक अंकेक्षण ऐसे व्यक्ति अथवा स्टॉफ द्वारा किया जाता है जो स्वयं उस संगठन/संस्था में नियुक्त है एवं अंकेक्षण अधिकारी एवं सहायक सामान्यत: उसी कार्य की जाँच करते हैं, जो उनके द्वारा पूर्व में किया जा चुका है एवं उपरोक्त कार्य का बेहतर ज्ञान भी प्राप्त है। ऐसी स्थिति में अनियमितताओं को आसानी से ढूंढा जा सकता है तथा त्रुटियों पर रोक लगाई जा सकती है।

3. कर्मचारियों पर नैतिक प्रभाव डालना- अंकेक्षण का एक उद्देश्य यह भी है कि अंकेक्षण दल का कार्यालय में अंकेक्षण हेतु आने से कर्मचारियों पर नैतिक प्रभाव पड़ेगा, जिसके फलस्वरूप त्रुटियाँ कम होंगी तथा कर्मचारियों में सत्यता एवं ईमानदारी से कार्य करने की आदत पड़ेगी और इस प्रकार भविष्य में कार्य सुचारू रूप से और सफलतापूर्वक चलाया जा सकेगा।

अंकेक्षण के लाभ-

अंकेक्षण के प्रमुख लाभ तो वही हैं जो ''अंकेक्षण के उद्देश्यों'' में बताये गये हैं। इसके अतिरिक्त अंकेक्षण के अन्य लाभ बिन्दुवार निम्नानुसार हैं-

1. उचित एवं विश्वसनीय लेखों का होना- अंकेक्षण अधिकारी द्वारा लेखों का अंकेक्षण वित्तीय नियमों एवं विनियमों के अनुसार किया जाता है तो अंकेक्षण द्वारा इस संबंध में आपत्ति ली जाती है। आपत्ति के उपरान्त संबंधित विभाग/कार्यालय नियमों के अनुरूप लेखों को तैयार कर, अनुपालना रिपोर्ट अंकेक्षण अधिकारी को प्रस्तुत करने के उपरान्त ही आपत्ति समाप्त होती है। अंकेक्षण दल द्वारा ली जाने वाली आपत्ति के कारण लेखा पुस्तक उचित व ठीक ढंग से रखी जाती है।

अनुशासन बनाए रखना- समय-समय पर अंकेक्षण होने से कर्मचारी अनुशासन बनाये रखते हैं और प्रत्येक कार्य को नियमों व विनियमों के अनुसार करते हैं। जिससे कि अंकेक्षण अधिकारी उनके कार्यो में कमियाँ न निकाल सके।

3. कर्मचारियों की कार्यक्षमता में वृद्धि- अंकेक्षण के डर से कर्मचारी व प्रबंधन सावधान रहते हैं और कोई भी गलत काम या लापरवाही नहीं कर पाते। इससे कर्मचारियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है तथा भ्रष्टाचार भी समाप्त होता है। ऐसी स्थिति में संगठन की ख्याति का बढ़ना स्वाभाविक है और ख्याति बढ़ने से संगठन/संस्था पर जनता का विश्वास बढ़ता है।

4. सच्चाई एवं ईमानदारी का प्रमाण पत्र- संस्था/संगठन लेखों को नियमों के अनुरूप बनाते हैं तो अंकेक्षण अधिकारी अपनी रिपोर्ट द्वारा, दूसरे व्यक्तियों/ संस्थानों को यह विश्वास दिलाता है कि संस्था के लेखे सही एवं उचित हैं । अंकेक्षण अधिकारी संस्था के लेखों की सच्चाई व ईमानदारी का प्रमाण पत्र देकर उसकी साख बढ़ाता है।

5. नैतिक प्रभाव- संस्था का नियमित अंकेक्षण करने से कार्मिकों पर नैतिक प्रभाव पड़ता है जिससे एक ऐसा वातावरण उत्पन्न हो जाता है, जिससे कार्मिकों द्वारा संगठन के समस्त लेन-देन परिश्रम, ईमानदारी एवं चतुराई से किये जाते हैं। कार्मिकों द्वारा संगठन के कार्य भी स्वयं के घर के कार्य के अनुसार लाभ-हानि देखते हुये किये जाते हैं।

सारांश- लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) लेन-देन के रिकार्ड की ऐसी जाँच है जिसका अभिप्राय यह सुनिश्चित करना है कि यह रिकार्ड (दस्तावेज) उन सौदों को नियमों के अनुसार प्रदर्शित करते हैं। इसका उद्देश्य यह देखना है कि व्यय उचित अधिकारियों की स्वीकृति से किया गया है तथा उन्हीं कार्यों पर किया गया है। जिनके लिये स्वीकृति प्रदान की गयी थी एवं व्यय के प्रमाणक, प्रपत्र एवं दस्तावेज उपलब्ध हैं। संसद का कार्यपालिका पर नियंत्रण सुनिश्चित करने के लिये लेखा परीक्षा (अंकेक्षण) एक प्रभावशाली उपकरण है। यह प्रशासन का भी एक मूल्यवान साथी है।

बलराम मीना
सहायक, लेखा परीक्षा दल (अंकेक्षण)
क्षेत्रीय कार्यालय, इन्दौर

*

योजना पर केन्द्रित स्लोगन

बीमा के हित लाभ को जानें, राज्य बीमा को पहचानें।
बीमित व्यक्ति के तीन अधिकार उचित लाभ, मान, व्यवहार।
सुरक्षा का दीप जलायें, राज्य बीमा सार्थक बनायें।
राज्य बीमा की पहचान, उचित नाम और सम्मान।
पिता जैसी सुरक्षा मां जैसा प्यार,
राज्य बीमा से हर सपना साकार।
गुणवत्ता नीति अपनाते हैं, त्वरित लाभ दिलवाते हैं।
थोड़ी प्रीमियम लाभ अनेक, कर्मचारी अपनाएं हर एक।
गुणवत्ता का धर्म हमारा, सक्षमता से कर्म हमारा।

सुनील दुबे, सुदामा नगर, इन्दौर

क्या हम तरक्की कर रहे हैं?

ये ऐसा सवाल है कि जब हमें कोई कहता है तो हम तुरन्त कहते हैं- हाँ। हम तकनीकी शिक्षा, सुख-सुविधा, पक्के मकान, पक्के रोड़, विद्यालय, महाविद्यालय, निजी व सरकारी दफ्तर आदि को ही अपनी तरक्की मानते हैं।

क्या कभी सोचा है कि हम किस तरह का विकास चाहते हैं? ज्यादातर लोगों का मानना है कि खुद का मकान जो सारे सुख-सुविधा से सुसज्जित हो, कार हो, बच्चे अंग्रेजी माध्यम से शिक्षित हों आदि। लेकिन ये यहीं खत्म नहीं होता है। ब्रांडेड सामानों को खरीदने की फिर से दौड़ शुरू होती है ताकि समाज व रिश्तेदारों में दिखावा कर सकें। इसे लोग अपनी पहचान मानते हैं ना कि अपने अच्छे कार्य को। अगर हम इन बातों पर चिन्तन करें तो पाएँगे कि ये एक अंधाधुंध दौड़ है, जिसकी कोई मन्जिल नहीं है। विश्व बाजार और देश बाजार दोनों ही हमें मूर्ख बनाते जा रहे हैं।'

आज इसी का परिणाम है बेरोजगारी, फिजूलखर्ची, प्रदूषण (हवा, पानी,मिट्टी आदि) नैतिक मूल्यों का हनन, परिवारों का टूटना आदि।

आज भी बारिश का पानी हम सहेज नहीं पाते हैं। हमारे यहाँ जल संचयन को महत्व ही नहीं दिया जाता और हम भीषण जल संकट का सामना करते हैं। जल ही जीवन है ये हम सब जानते हैं फिर ऐसी लापरवाही क्यों?

हमारी आधारभूत संरचना आज भी पिछड़ी हुई है हम दो वक्त की रोटी के मोहताज हैं। इससे लोग गलत रास्ते पर निकल पड़ते हैं और समाज के दुश्मन हो जाते हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में तो ऐसी शिक्षा है कि आप कितनी भी पढ़ाई कर लो, अच्छे अंक से पास भी हो जाओ फिर भी प्रतियोगी परीक्षा पास करना जरूर है, नहीं तो नौकरी नहीं मिलती। विद्यार्थी कितने पढ़े थे, ये समझ नहीं आता। क्योंकि नौकरी और व्यापार करने के लिये वो उपयुक्त ही नहीं होते बेरोजगारी ही बढ़ती जाती है।

महंगे से महंगे विद्यालय में पढ़ने के बावजूद बच्चे नैतिक मूल्यों से दूर हैं। हिंसात्मक प्रवृत्ति बढ़ती ही जा रही है। बच्चे अवसाद और गलत आदतों का शिकार हो रहे हैं। नकारात्मक सोच बढ़ती जा रही है। इसका जिम्मेदार कौन है? इस बात का तो हम चिन्तन ही नहीं करते। सेहत के नाम पर पिज्जा, बर्गर, पेस्ट्री आदी हो गये हैं। इसका दुष्परिणाम हमारे बच्चे भुगत रहे हैं। सही खान-पान नहीं होने के कारण बहुत सारी बीमारी बच्चों को होने लगी है जैसी कि मधुमेह, एलर्जी आदि।

आज हमारी जवान पीढ़ी डॉक्टर, अभियंत्री आदि तो बन जाते हैं, लेकिन जीवन के उतार-चढ़ाव को सहन नहीं कर पाते। मानसिक रूप से कमजोर होते हैं। छोटी-छोटी बातों में उनकी दुनिया उजड़ जाती है और निराश हो जाते हैं।

क्या यही तरक्की है? हम किस दिशा में तरक्की कर रहे हैं? हमारी आधारभूत संरचना आज भी विकास की मोहताज है। अब हमें आने वाली पीढ़ी को एक आदर्श समाज देना है। इसके लिए हमारे संस्कार और भारतीय जीवन शैली को वापस लाना होगा। आइये अपने सपनों को साकार करें और उत्तम जीवन यापन करने के लिये हम आत्म निर्भर बनें।

✍ श्रीमति तृप्ती होतचन्दानी
पत्नी श्री हरेश कुमार होतचन्दानी

मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो

मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
थोड़ी कोशिश, थोड़ी मेहनत,
थोड़ी कठिनाईयाँ, थोड़ी परेशानियों से तो गुजरो
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
मेहनत का तो नाम है जिन्दगी
परिणाम अगर नहीं मिले तो रास्ते बदलो
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
जिन्दगी के सफर में काँटे मिलेंगें और फूल भी
थोड़े पत्थर, और थोड़ा संघर्ष तो करो
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
थोड़े प्रयास और थोड़ी मेहनत करो
काँटों की गलियों से तो गुजरो
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
थोड़ी आशा और सफलता मिलेगी
थोड़ी निराशा और असफलता मिलेगी
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो
मन्जिल पाने के लिये आगे तो बढ़ो

✍ पंखुड़ी होतचन्दानी
पुत्री हरेश कुमार होतचन्दानी

लघुकथा- नैरो-गेज की ट्रेन

जैसे ही ट्रेन ने स्टेशन छोड़ा, पाँच वर्षीय बेटी आकृति, जो पहली बार ट्रेन की यात्रा कर रही थी, अपनी जिज्ञासाएँ प्रश्नों के रूप में सामने रखने लगी। पापा, ट्रेन कैसे चलती है, इसे कौन चला रहा है, इतनी लम्बी क्यों होती हैं .... वगैरह-वगैरह। अपने समीप की खिड़की से झाँकते हुये जब वह देखती है कि रेलगाड़ी कोई एक पटरी बदलकर दूसरी पटरी पर जाती है तो, उसे बड़ी आश्चर्य हो रहा था।

पास की सीटों पर किसी सम्पन्न से परिवार के चार सदस्य विराजित थे, जिन्होंने रेलगाड़ी को प्लेटफार्म छोड़ते ही अपने खानपान का कार्यक्रम शुरू कर दिया था और घर से लाई गई तीन चार प्रकार की मिठाईयाँ, नाना प्रकार के नमकीन इत्यादि के अलावा कोच में खाद्य सामग्री बेचने आ रहे एक लड़के से कुछ ना कुछ लेते जा रहे थे। उनकी बातों में लगभग हर वाक्य पैसों से शुरू हो रहा था और हर पाँच मिनट बाद सामूहिक रूप से पछतावा दर्शाते जा रहे थे कि, कैसे आज ए.सी. क्लास का टिकट नहीं मिलने के कारण स्लीपर क्लास में यात्रा करनी पड़ रही है, जो कि निम्नवर्गीय लोगों के लिये बनाई गई एक श्रेणी है। किस तरह अपनी यूरोप यात्रा में उन्होंने, अपने टिकट को फर्स्ट क्लास में परिवर्तित करवाया। किस दिक्कत से अपनी मारुति के स्थान पर बेंटले आयात की, कितनी माथाफोड़ी के बाद अपनी बेटी की शादी का यादगार ''इवेन्ट'' कर पाए, कैसे अपने नवनिर्मित बंगले के लिये आयातीत वातानुकूलन प्रणाली लगवाई। ऐसे सारे ही किस्से वे लोग एक के बाद एक, के क्रम में सुनाए जा रहे थे। शायद सहयात्रियों पर अपनी सामर्थ्य का रौब जमाना चाह रहे थे और मुझे बिना कुछ खाए पीये बदहजमी हो रही थी।

इधर एक तरफ से ''सम्पन्न पुराण'' का निर्बाध परायण चल रहा था, तो दूसरी ओर बेटी के नये-नये सवालों ने मुझे परेशान कर रखा था, जो अब, समीप से जा रही नैरो-गेज की पटरियों को देख पूछ रही थी कि हमारी रेलगाड़ी उन पटरियों पर क्यों नहीं चल सकती। मैंने टालने की गरज से कह दिया- ''बेटी, ये ब्राड गेज यानी बड़ी लाइन की गाड़ी है, छोटी लाइन पर नहीं चल सकती।

तभी पड़ोसी सीट पर चल रहे सम्पन्न पुराण में एक मोड़ आया, मोटी सी आंटी जो कि उस सम्पन्न परिवार की किसी फैक्ट्री की डायरेक्टर भी थीं, अपने पति को संबोधित करते हुये बोलीं, ''सुनिए सर्वेश जी, कल मेरे पास अपनी फैक्ट्री के मैनेजर का फोन आया था। पिछले चार साल से, जबसे उसने फैक्ट्री का कामकाज सम्भाला है, सबकुछ अच्छे से चल रहा है। लेकिन कल वह बता रहा था कि हमने उसे जो फिएट कार दे रखी थी, काफी काम माँगने लगी है, क्यों न हम उसकी गाड़ी बदल दें''। इस पर सर्वेश जी फरमाने लगे- ''वैसे तो वो बढ़िया हालत वाली फिएट है, आजकल इतनी अच्छी मशीनरी मिलती कहाँ है। फिर आजकल शहरों में पार्किंग की समस्या भी बड़ी विकट होती जा रही है। ऐसा करो। अब उसका फोन आए तो कहना कोई अच्छी कंडीशन वाली मोटरसाइकिल देख ले, आखिर आने-जाने की सुविधा तो चाहिये ना उसे भी, दिलवा देंगे''सम्पन्न परिवार से ये प्रसंग सुन ही रहा था कि बिटिया ने फिर पूछ लिया- ''पापा, क्या बड़ी लाइन वाली गाड़ी छोटी लाइन पर बिल्कुल नहीं चल सकती?''

दिल में तो यह आया कि कह दूँ- ''बेटी, कम से कम एक गाड़ी तो पटरी बदलने का प्रयास कर ही रही है'', परन्तु पता नहीं क्यों मैंने उसकी तरफ देखा और मुस्करा दिया।

''सम्पन्न पुराण, अपने स्वाभाविक रूप से बदस्तूर जारी रहा''......

✍ विनीत दुबे
उच्च श्रेणी लिपिक

लघु-कथा

प्रोटोकॉल.......

उन्हें अपने पद का बेहद गुमान था। हमेशा प्रोटोकॉल की बातें करते। मातहतों से मिलना अपनी तौहीन समझते। एक दिन श्रीवास्तव उनसे मिलने जा पहुँचा। एक घंटा बाहर प्रतीक्षा करने के बाद भी जब अन्दर से बुलावा नहीं आया तो उसने पी.ए. से पूछा, ''आपने स्लिप साहब को दे दी थी न?

पी.ए. झुंझला उठा... और नहीं तो क्या? उन्होंने स्लिप देखा नाम पढ़ा और अलग रख दिया, इंतजार कीजिए, फुर्सत मिलते ही बुलाएंगे।''

पर साहब को फुर्सत नहीं मिली, नाम और पद देखकर वे सोचने लगे जरूर किसी की सिफारिश, पैरवी करनी होगी। उन्होंने पी ए को बुलाकर कहा, कह दो कई फाइलें निपटानी हैं।'' पी ए ने बाहर आकर श्रीवास्तव को कहा, ''साहब बहुत ही व्यस्त हैं, मुझे काम बता दीजिये।''

श्रीवास्तव काफी मायूस हो गया। हाथ में निमंत्रण पत्र व पुलिंदा देखने लगा। साहब को खुद कार्ड न दे पाने का अफसोस होने लगा। एक कार्ड साहब के नाम लिखकर पी.ए. को थमा दिया और कहा, ''उनसे मेरी तरफ से बेटी की शादी में आने का अनुरोध अवश्य कीजिएगा।'' पी.ए. ने कार्ड अन्दर पहुँचा दिया, साथ में श्रीवास्तव का संवाद भी।

साहब कभी पी.ए. का मुँह देखते तो कभी कार्ड। दो चार मिनट वे किंकर्तव्यविमूढ़ रहे। कुछ देर बाद पी.ए . पर झल्ला गये, अरे, उसे भेजो अन्दर, यहाँ खड़े मेरा मुँह क्या देख रहे हो? पी.ए. भागता हुआ बाहर आया परन्तु श्रीवास्तव को वहाँ से गए दस मिनट बीत चुके थे।

✍ अंशुल दुबे
उ.श्रे.लि. (प्रशा.)

जनसंख्या वृद्धि की रफ्तार पर लगे लगाम

उल्लेखनीय है कि चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति से आज मानव जाति के स्वास्थ्य में सुधार हुआ है। देश में प्रति व्यक्ति जीवन प्रत्याशा में निरन्तर बढ़ोतरी हो रही है। लिहाजा मौत पर लगाम लगाने के साथ जन्म पर भी लगाम लगानी होगी। एक तरफा लड़ाई महंगी पड़ेगी। हमने मौत का दरवाजा तो छोटा कर दिया है लेकिन जन्म दर पुरानी रफ्तार से बढ़ रही है। इस धरती पर कभी बड़े-बड़े डायनासोर होते थे। लेकिन उनकी संख्या इतनी बढ़ गई कि उनके खाने और रहने की जगह कम पड़ गई और उन सबका विनाश हो गया। यह मानव जाति के साथ भी हो सकता है।

बढ़ती आबादी की वजह से भोजन का संकट होने लगा है। खेती की जमीन सिकुड़ती जा रही है और बंजर जमीन में बदल गई है। पहले जहाँ खेती बाड़ी होती थी, उन जगहों पर भी आज बस्तियाँ बस गई हैं और कल कारखाने लग गये हैं। ऐसे में सबके लिये खाद्यान्न कहाँ से आएगा। यह कोई नहीं सोच रहा है। बढ़ती आबादी के साथ संसाधनों की कमी आज भारत जैसे विशाल जनसंख्या वाले देश के लिये बहुत बड़ा संकट है।

आज इस पृथ्वी पर सात अरब से अधिक लोग हैं। भारत की आबादी वर्ष 1930 में 33 करोड़ थी। आज 135 करोड़ से अधिक हो गई है। सिर्फ 90 वर्षों में यह बढ़कर चार गुना से भी ज्यादा हो गई है। यदि आबादी में वृद्धि की यह रफ्तार जारी रही तो इस सदी के अन्त तक हम कहाँ खड़े होंगे, कोई नहीं बता सकता। सभा करने की कोई जरुरत नहीं होगी। हम जहाँ भी खड़े होंगे सभा ही होगी। सड़कों पर चलने के लिये जगह कम पड़ जायेगी।

दुनिया के विकसित देशों ने अपनी आबादी को नियंत्रित कर लिया है। कई देशों में पिछले एकाध दशकों से आबादी स्थिर है। फ्रांस और जापान में तो घट रही है। चीन ने भी अपनी आबादी पर नियंत्रण पा लिया है। लेकिन भारत इस मामले में अभी तक पिछड़ा है।

समाज को जागरुक बनाने की सरकार ने बहुत कोशिश की है परन्तु अभी तक अपेक्षित परिणाम सामने नहीं आए हैं। इसलिये जनसंख्या नियंत्रण के लिये कानून लागू होना ही चाहिये।

अब यदि हमने जनसंख्या नियंत्रण पर सख्त कानून बनाकर उसे लागू नहीं किया तो हमें सामूहिक विनाश की तैयारी कर लेनी चाहिये।

✍ राजकुमार मीना
उ.श्रे.लि.

अपना गाँव

रमेश नाम का व्यक्ति संयुक्त परिवार में अपने गाँव में रहता था। जहाँ पर उसके बूढ़े माता-पिता एवं भाई का भी परिवार व बच्चे साथ में रहते थे। संयुक्त परिवार में रहने के कारण छोटी-छोटी बातों को लेकर झगड़ा होता रहता था। कभी बच्चों को लेकर तो कभी छोटे-छोटे खर्चों को लेकर तो कभी रोजमर्रा के काम को लेकर लड़ाई-झगड़े होने लगे थे।। रमेश एवं उसका भाई जिसका नाम सुरेश था, रोज की तरह खेत से घर लौटे ही थे कि शाम को दोनों की पत्नियों में कलह तैयार मिला। कभी-कभी रमेश इन सब बातों से दुखी होकर बिना खाए ही सो जाता। फिर धीरे-धीरे वे लोग मार-पीट पर उतरने लगे। शाम को रमेश की पत्नी रोती सिसकती शिकायतों का अंबार लगा देती। जब रमेश अपने भाई सुरेश से उसकी पत्नी की शिकायत करता तो फिर नये सिरे से कलह छिड़ जाती । आखिरकार थक हारकर रमेश ने एक दिन अपना गाँव छोड़ने का फैसला कर ही लिया, लेकिन रमेश को अपने बूढ़े माता-पिता की भी चिन्ता सता रही थी। माता-पिता गाँव छोड़कर रमेश के साथ जाने को तैयार नहीं थे। रमेश और उसका परिवार माता-पिता का आशीर्वाद लेकर एक दिन शहर के लिये निकल पड़ा। माता-पिता ने भी रमेश एवं उसके परिवार के लिये छोटी-छोटी पोटली बनाकर दी कि रास्ते में खा लेना। रमेश व उसका परिवार शहर में पहुँच चुके थे, पर न जाने क्यों उखाड़कर दूसरी जगह लगाये गये पौधे की तरह उसका मन कुम्हलाया हुआ था।

नये शहर में पहुँचना व किराये का कमरा ढूंढना, रमेश के लिये अंधेरे में तीर पकड़ने जैसा था। साथ में पत्नी राधिका व बच्चे सो अलग। शाम तक किराये का कमरा नहीं मिला, थक हार कर रमेश मन ही मन बुदबुदाने लगा तो उसकी पत्नी ने तापक से बोला कि अगर कमरा नहीं मिला तो रात भर कहाँ रहेंगें। ऊपर से बच्चों को नींद आ रही थी। कुछ दूर चलने के बाद एक घर में ''कमरा किराये से देना है'' का बोर्ड लगा दिखाई दिया मानो रमेश को कोई जड़ी बूटी मिल गई थी। रमेश ने दबे स्वर में आवाज लगाई तभी एक सज्जन ने घर से बाहर आकर पूछा क्या है? रमेश ने विनम्रता से नमस्कार करके यहाँ आने का प्रयोजन बताया और रमेश को काफी हिदायतें देने के पश्चात् कमरा किराये से दे दिया।

रमेश सुबह सोकर उठे ही थे कि मकान मालकिन की आवाज सुनाई पड़ी, पानी आने वाला है, पानी भर लो, नहा-धो लो। एक घंटे बाद पानी बंद हो जायेगा। राधिका ने गाँव से लाये हुए बर्तन साफ किये, पानी भरा, सभी जल्दी से नहा धोकर तैयार हुए। एक घंटे तक हड़कम्प मचा रहा। रमेश को इस समय गाँव की याद आ रही थी। जब चाहो नदी में जाकर नहा लो व कपड़े धो लो चूक पर अब तो घड़ी पर नजर रखनी होगी।

कुछ दिनों में यह हाल हुआ कि सुबह सात से आठ बजे का समय चूक गये तो देरी के लिये बीस बातें सुननी पड़ती थीं, तब जाकर एक दो बाल्टी पानी मिलता। दोनों खूब सतर्कता रखते और कोशिश करते कि किसी को किसी तरह की शिकायत न हो, पर कभी मकान मालिक को तो कभी मकान मालकिन किसी न किसी तरह कि हिदायत देते रहते कि वहाँ सफाई रखो, इधर कचरा मत रखो, उधर पानी मत गिराओ।

रमेश को एक दुकान में काम मिल गया था। वेतन भी पर्याप्त था। शाम को जब वह कमरे में आता तो राधिका के चेहरे पर उदासी की परत टंगी मिलती थी। किसी बुझती हुई बाती में डाले गये तेल की तरह रमेश का घर लौटना बच्चों की आँखों में चमक ला देता। वह बच्चों के साथ घंटों खेलता रहता। एक दिन रमेश बच्चों को कहानी सुना रहा था कि किसी ने कमरे में दस्तक दी। रमेश ने नजरें ऊपर करके देखा तो सामने मकान मालिक था। राधिका ने एक चटाई बिछा दी पर वह बैठा नहीं बल्कि कमरे का गहराई से मुआयना करने लगा। खिड़की की दीवार के साथ सहारा लगाकर रखी गई मटकी की ओर अचानक उसका ध्यान गया, आँखें दिखाते हुए पूछा यह मटकी यहाँ क्यों रखते हो? देखो इस लोहे की जाली में इसी के कारण जंग आ चुका है। ''आगे से यहाँ नहीं रखोगे।''चाचाजी'' पर यह जंग तो पहले से ही आया हुआ था।'' राधिका में जवाब देते समय गजब का आत्मविश्वास था। वह अपने तर्क देता रहा। राधिका उसके हर तर्क काटती रही। आखिरकार वह बड़बड़ाता हुआ चला गया। धीरे-धीरे रमेश और राधिका को लगने लगा था कि मकान मालिक और मालकिन निरीक्षण करने के बहाने से कमरे में आते हैं। यह वह बस्ती है जिसमें सब काम से काम रखते हैं। बिना काम कोई नमस्ते भी नहीं करता।

गर्मियों के लम्बे और उमस भरे दिन आ चुके थे। सब ओर कोरोना के आतंक का साया था। राधिका पास के ठेले से सब्जी लेकर लौट रही थी कि अचानक उसकी नजर एक परिचित महिला पर पड़ी जो बगल के मकान से निकल रही थी। अरे सीता भाभी आप! राधिका ने आश्चर्य के साथ कहा। मेरा तो यहाँ मायका है। गाँव से आने के बाद से ही लॉकडाउन लग गया है तब से मैं यहीं हूँ। लेकिन राधिका भाभी आप? हाँ भाभी मैं भी छः माह से यहीं इस मकान में किराए का कमरा लेकर रह रही हूँ, वे यहां पर एक दुकान में काम करते हैं। गाँव में सब कैसे हैं? शहर में आने के बाद गाँव की कुछ खैर-खबर ही नहीं है। राधिका जाने को उतावली थी। हम भी हमारे गाँव वाले मकान को खाली करके गाँव के बाहर चौराहे के पास रहने लगे हैं। सोच रहे हैं गाँव वाले मकान को बेच दें। सीता बता रही थी। राधिका को तो मानो सीप में मोती मिल गयी हो।

'सीता भाभी' वह मकान हम ले लेंगे। गाँव में रोज-रोज

की किचकिच से परेशान होकर यहाँ आ तो गए हैं पर इस नये शहर में मेरा दम घुटने लगा है। राधिका भावुक होकर साड़ी के पल्लू से अपनी आँखें पोछने लगती है। अरे राधिका भाभी दु:खी मत हो। तुम जिस दिन चाहो गाँव जाकर उस मकान में रह सकती हो। सीता भाभी के इन शब्दों ने जैसे राधिका के सिर से बोझ उतार लिया हो।

राधिका कमरे में गयी तो मकान मालकिन को अपनी ओर आते देखा। ''सुनो राधिका'' अपने हाल में मस्त रहा करो, ये पड़ोसी लोग अच्छे नहीं हैं, उसने बगल के मकान की ओर इशारा करके कहा। राधिका ने सुना और चुपचाप बिना बोले अन्दर चली गयी। वैसे तो सीता भाभी ने बता दिया था कि इन पड़ोसी से बोलचाल नहीं है। पर इससे उसको क्या? सबका अपना-अपना व्यवहार है। शहर की इस काटती तन्हाई और लॉकडाउन के सन्नाटे को चीरते हुए दुर्लभ संयोग से तो कोई खुलकर बोलने वाली सहेली मिली है। अब अक्सर दोनों सहेलियों की मुलाकात होने लगी थी।

अगले दिन राधिका सुबह कपड़े धो रही थी। रमेश पूजा-पाठ करने के लिए बैठ चुका था। मकान मालकिन वहाँ आई और गुस्से से लाल होकर ऊँचे स्वर में बोली, देखो हमारा कमरा खाली कर दो। हमारे मकान में रह कर हमारे ही विरोधियों से हमारी ही बातें करने से बाज नहीं आते। वह गुस्से में बड़बड़ाए जा रही थी। ''ठीक है कमरा खाली हो जाएगा''। राधिका ने आत्मविश्वास के साथ जवाब दिया और मौन धारण कर लिया। उधर भीतर रमेश ने सुना तो आँसुओं की धारा बहने लगी। जिस किचकिच से बचने के लिए यहाँ आया था वह तो यहाँ भी पीछा नहीं छोड़ रही है। अब मैं परिवार को लेकर कहाँ जाऊँगा, कोई रास्ता दिखाना प्रभु।

रमेश कमरे से दुकान चला गया। कमरे में राधिका बच्चों के साथ सामान बाँध रही थी। रमेश दबे पाँव कमरे में पहुँच गया था। सारा सामान बँधा हुआ था। रमेश की तो मानों पाँव तले जमीन खिसक गयी हो। राधिका बोली लोडिंग ऑटो आ चुका है और सारा सामान रख दिया है। रमेश ने इशारे में पूछा कहाँ जाएंगे तब राधिका ने कहा गाँव में जो सीता भाभी का घर है वहाँ जाएँगे और वहीं रहेंगे। रमेश, राधिका और बच्चे गाँव जाने के लिए लोडिंग ऑटो में बैठ गए थे। रमेश और उसके परिवार को ऐसे लग रहा था जैसे उन्हें परिन्दों जैसे पर लग गए हों और वे आसमान की ऊँचाई पर गोते लगा रहे हों।

✍ राकेश कुमार पटेल
फार्मासिस्ट

बच्चे

आपके बच्चे आपके बच्चे नहीं हैं,
ये जीवन के स्वयं के प्रति चाह की बेटे और बेटियाँ हैं।
वे आपके माध्यम से आये हैं, पर आपके द्वारा नहीं आये हैं,
यद्यपि ये आपके साथ हैं, पर वे आपके नहीं हैं।
आप उन्हें अपना प्रेम दे सकते हैं, पर अपने विचार नहीं,
उनके लिए उनके अपने विचार हैं।
आप उनके शरीर को घर में रख सकते हैं, लेकिन आत्मा को नहीं,
उनकी आत्मा कल के घर में निवास करती है,
जिसमें आप अपने सपनों में भी नहीं जा सकते हैं।
आप उनके जैसे होने का प्रयास कर सकते हैं
लेकिन उन्हें अपने जैसा बनाने का प्रयास न करें।
क्योंकि जीवन पीछे नहीं चलता है, न ही बीते कल में ठिठके रहता है।
आप कमान हैं जिससे आपके बच्चे
जीवित तीर की तरह छोड़े जा चुके हैं।
तीरंदाज ने अनंत पथ पर उनके चिन्ह देखे हैं,
और उसने अपनी ताकत से आपको झुका दिया है,
जिससे उनके तीर स्फूर्ति से दूर जायें।
चलो, तीरंदाज के हाथों हमारे झुकने को अपनी खुशी मानें,
चूँकि वह जितना उड़ते तीरों से प्रेम करता है,
वह उतना ही उस कमान को भी प्रेम करता है, जो स्थिर है।

✍ लेबनानी कवि खलील जिब्रान

महिला दिवस की झलकियाँ

कार्यालय में महिला दिवस के अवसर पर अपने विचार प्रकट करती हुई कु. अपूर्वा गुप्ता (सा.सु.अधिकारी), मंचासीन हैं, कार्यक्रम की मुख्य अतिथि, डॉ. वसुधा गाडगिल, श्री के.जी. सुरेश क्षेत्रीय निदेशक, श्री संजीव सिंह उपनिदेशक (प्रशासन), श्री संजय कुमार शर्मा उपनिदेशक (वित्त), श्री विकास कुमार सहायक निदेशक (हितलाभ) तथा कार्यक्रम की संचालिका कु. अंजली कटारिया (सा.सु. अधिकारी)

कार्यक्रम में उपस्थित महिला अधिकारी/कार्मिक

हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ

क्षेत्रीय निदेशक श्री के.जी. सुरेश का पुष्पगुच्छ से स्वागत करते हुए श्री संजय कुमार शर्मा उपनिदेशक (राजभाषा प्रभारी)

हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए हितलाभ शाखा को चलशील्ड प्रदान करते हुए श्री के.जी. सुरेश क्षेत्रीय निदेशक एवं श्री संजय कुमार शर्मा उपनिदेशक (राजभाषा प्रभारी)

ऑनलाइन माध्यम से जुड़े अधिकारियों, कर्मचारियों को संबोधित करते हुए श्री संजय कुमार शर्मा उपनिदेशक (राजभाषा प्रभारी)।

हिन्दी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागी।

एक सुहाना सफर

सोलेश्वर महादेव मंदिर, रणथम्भोर

ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धवान् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।

हिन्दू धर्म के अनुसार, श्रावण माह भगवान शिव को समर्पित है। सावन के महीने में महादेव अत्यन्त प्रसन्न होते हैं और अपने भक्तों की प्रार्थना जल्दी सुन लेते हैं। इस सावन माह में सोलेश्वर महादेव जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

यह मंदिर राजस्थान के सवाई माधोपुर में स्थित रणथम्भोर टाइगर रिजर्व के जोन न. 2 में स्थित है। सोलेश्वर महादेव में शिवजी के 16 शिवलिंग हैं जिसकी वजह से इस जगह को सोलेश्वर कहते हैं। बरसाती मौसम में यहाँ पहाड़ी से 50 फीट की ऊँचाई से भद्रकाली नाम का झरना बहता रहता है जो बे हद ही मनोरम लगता है।

हम हर साल यहाँ सावन के महीने में जाते हैं। यहाँ जाने के 2 पैदल रास्ते हैं। एक विश्व प्रसिद्ध रणथम्भोर गणेश मंदिर के पीछे वाला रास्ता जो कि साल में केवल 1 बार ही खुलता है और दूसरा रास्ता सवाई माधोपुर पुराने शहर से 14 किमी. का पैदल रास्ता है जो कि बहुत ही रोमांचक और खतरनाक रास्ता है।

हम मंदिर जाने के लिए सुबह जल्दी ही पैदल रास्ते से रणथम्भोर टाइगर रिजर्व के जोन न. 6 की ओर निकले। जोन न. 06 में बाघ, तेंदुआ, भालू, जंगली सूअर, जरख, काला हिरण, बारहसिंगा, इत्यादि वन्य जीवों का स्वच्छंद विचरण रहता है। रास्ते में स्थित पाली दरवाजे पर टी-8 लाडली अपने तीन वयस्क शावकों के साथ बैठी रहती है। इसी दरवाजे से मंदिर जाने का रास्ता है जो बहुत ही खतरनाक और रोमांचित करने वाला है। डरते हुये हम वहाँ से निकले कि कहीं टाईगर न मिल जाये।

जोन न. 6 बहुत ही खुबसूरत जोन है जिसमें घने जंगल, ऊँचे-ऊँचे पहाड़, घाटियां, खुले घास के मैदान हैं। पाली दरवाजे के आगे घनघोर जंगल के रास्ते से होते हुये हम अपने पड़ाव सांरग के पट्टे पर पहुँचे जहाँ बरसाती नाला बहुत तीव्र गति से बहता है। यहाँ अधिकांश समय पेन्थर (बघेरा) देखा जाता है। हमें भी सौभाग्य से नजर आये। मन में भय भी था कि कहीं कोई हमला न कर दे। हम उसे देखकर आगे निकल गये।

बरसात के समय यह जगह किसी स्वर्ग से कम नहीं लग रही थी। हर जगह जंगल में पानी ही पानी, बरसाती नाले, दूर स्थित बहते हुए झरने साफ नजर आ रहे थे। अब हम खुले घास के मैदानी भाग छोड़ कर पहाड़ी रास्ते की ओर बढ़े। वहां पर T-34 कुम्भा बाघ की टेरीटरी है। इसी रास्ते पर बरसाती नाले के पुल के नीचे पिछले वर्ष बाघ आराम कर रहा था और हमारा हलवाई उस पुल से निकल रहा था। बहुत ही खतरनाक रास्ता था जिसमें हर समय बाघ, तेंदुआ, भालू मिलने का डर लग रहा था। लेकिन रोमांच के बीच पता ही नहीं चला 6 किमी का पैदल रास्ता कब निकल गया है।

इस समय मन में यही विचार आ रहे थे कि हमारी प्रकृति कितनी सुंदर है। पहाड़ों में गिरते हुए झरनें, हर जगह हरियाली, हर जगह क्रिस्टल क्लियर साफ पानी जो कि मन को बहुत खुशी प्रदान कर रहे थे।

अब हम दोपहर के 2 बजे मंदिर पहुँच गये। हमने रात्रि वहीं विश्राम किया। वहाँ पर न लाईट थी न मोबाइल का नेटवर्क था। रात्रि के समय में रात के सन्नाटे में भद्रकाली झरने की आवाज इतनी तेज आ रही थी कि मानो बादल फट गया हो। जंगल में रहना बहुत ही रोमांचक और खतरों से भरा है।

रात्रि विश्राम करके सुबह वापस आते समय रास्ते में दूर पहाड़ी पर टाइगर, हिरण का शिकार करते हुए दिखाई दिया। हमें वापस आते समय जरख, जंगली सूअर, हिरण, गिद्ध आदि वन्यजीव दिखाई दिए।

सभी को एक बार बरसात के मौसम में सोलेश्वर महादेव के दर्शन कर प्रकृति का आनन्द अवश्य लेना चाहिए।

✍ हर्ष वर्धन पंचोली
फार्मासिस्ट

कामयाब लोग अपने फैसले से दुनिया बदल देते हैं, और
नाकामयाब लोग दुनिया के डर से अपने फैसले बदल लेते हैं।

मोहाडी झरना

एक बार पुन: हिन्दी पत्रिका में मेरा लेख आपके लिए प्रस्तुत है। इससे पूर्व पत्रिका में मेरे द्वारा एक लेख ''साईकल'' के विषय पर लिखा गया था आशा करता हूँ आपको पसंद आया होगा और आगे भी मैं आपको इसी तरह प्राकृतिक सौन्दर्य से परिपूर्ण ऐसे मनोरम स्थानों की जानकारी प्रदान करता रहूँगा जो बहुत ही भव्य एवं रोमांचकारी हैं। इस बार मैं इन्दौर से ही मात्र 30 कि.मी. दूरी पर स्थित एक भव्य झरना जो प्रकृति के द्वारा प्रदत्त एक ऐसा रमणीय स्थल है जो देखने में बहुत ही खूबसूरत, मनोरम एवं भव्य है, की ट्रिप का रोमांचकारी अनुभव आपसे साझा करना चाहता हूँ जो बहुत ही मनोरम है। जिसे ट्रेक किया जाना मुश्किल तो है पर नामुमकिन नहीं।

मोहाडी झरना (Mohadi waterfall) इन्दौर से लगभग 30 किलोमीटर की दूरी पर है। जोकि तिंछा फॉल से करीब 03 या 04 कि.मी. की दूरी पर ही है। यहाँ आने से यह फायदा है कि, प्रकृति द्वारा प्रदत्त दो मनोरम दृश्य तिंछा वाटर फॉल एवं इसी के बाद मोहाडी वाटर फॉल के मनोरम दृश्य का लुफ्त उठाया जा सकता है। इस रोमांचकारी यात्रा के लिये सुबह जल्दी निकलना होता है। इस झरने तक पहुँचने के लिए यहाँ के ग्रामीण लोग यहाँ आने वाले पर्यटकों की मदद करते हैं और लोगों को झरने तक पहुँचने की दिशा भी बताते हैं। यह दोनों ही स्थल भव्य एवं रमणीय हैं। मैं यहां आपको मोहाडी फॉल की जानकारी दूँगा जोकि मुहाडी गाँव में स्थित है। इसलिये इस झरने का नाम मोहाडी पड़ा है। इस झरने में घूमने के लिए सबसे अच्छा समय जुलाई से अक्टूबर का होता है, इस समय झरने में पानी की मात्रा ज्यादा होती है। यहाँ पर पानी करीब 150 फीट की ऊँचाई से गिरता है। मोहाडी झरने (Mohadi waterfall) तक पहुँचने के लिए ट्रैकिंग करनी पड़ती है। इसके लिये हमें अपने वाहन मोहाडी गाँव में ही खड़े करने पड़ते हैं। उसके बाद खेतों से होते हुए झरने तक पहुँच पाते हैं। अगर कोई झरने के नीचे वाले हिस्से में जाना चाहता है, तो उसे करीब 1 किलोमीटर की दूरी तक की ट्रैकिंग करनी पड़ेगी। झरने के नीचे वाले हिस्से में जाना थोड़ा नुकसानदेह हो सकता है क्योंकि इस जगह पर ज्यादा भीड़ नहीं रहती है और गाँव वाले यह दावा करते हैं कि, यहाँ घातक जंगली जानवर घूमते रहते हैं। इसके अलावा यहाँ पर जाने वाला रास्ता भी थोड़ा खतरनाक है पर यदि आप फिट हैं एवं ट्रैकिंग के लिये ऊर्जावान हैं तो यह स्थल आपके लिये रमणीय है एवं रोमांच भरा भी। जाने के लिए आपको एक बड़े ग्रुप की जरूरत पड़ेगी क्योंकि एक दूसरे के साथ से यह ट्रैकिंग आसान हो जायेगी। यदि अकेले इस जगह जाते हैं, तो आपको यहाँ पर खतरा हो सकता है। इसलिए अगर बड़ा ग्रुप होगा तो आप आराम से झरने के नीचे भी जा सकते हैं और यहाँ की खूबसूरती का लुफ्त उठा सकते हैं। यहाँ का पानी साफ, बहुत ही स्वच्छ एवं पारदर्शी है। और आप यहाँ पर नहाने का आनन्द भी उठा सकते हैं, झरने के नीचे वाले हिस्से में दो या तीन और छोटे झरने बनते हैं, जो कि अत्यन्त ही मनमोहक एवं सुंदर दिखाई देते हैं।

यह झरना इन्दौर शहर के पास स्थित अद्भुत झरनों में से एक है। दोस्तों या परिवार के साथ साप्ताहिक छुट्टियाँ बिताने के लिए यह जगह अद्भुत है। बरसात के मौसम के दौरान इस स्थान का प्राकृतिक सौंदर्य और बढ़ जाता है, यहाँ ट्रेक करते समय आप अच्छे स्पोर्टस शू पहने तो बेहतर होगा क्योंकि ट्रेक के रास्ते में खड़ी चट्टानें हैं, जो फिसलन भरी हैं। झरने के पास जाकर आपको आनन्द तो मिलेगा ही साथ ही यहाँ पर घने जंगल से घिरा हुआ जलप्रपात और पक्षियों की मधुर चहकती ध्वनि, पानी की ध्वनि ये सब चीजें बहुत ही रमणीय एवं विस्मयकारी लगेंगी। यहाँ आप प्रकृति के अद्भुत सौन्दर्य को निहार सकते हैं।

मोहाड़ी झरना (Mohadi waterfall) खूबसूरत तो है, मगर यहाँ पर किसी तरह की सुरक्षा नहीं है। अगर आप यहाँ पर जाते हैं, तो शाम से पहले ही घर लौटने का प्रयास करें। यह स्थल जितना रोमांचकारी है, उतना ही डरावना भी। कई लोग यहाँ ज्यादा आवेश में आकर गहरे पानी में उतर जाते हैं एवं अप्रिय घटना के शिकार हो जाते हैं अत: आप इस बात का भी ध्यान रखते हुए इस जगह के मनोहारी दृश्यों का भरपूर लुफ्त उठा सकते हैं।

राजेश गौड़
सहायक

बीमारी के वक्त ही व्यक्ति स्वास्थ्य की कीमत समझता है और जैसे ही ठीक होता है, फिर सब कुछ भूल जाता है।

21 वीं सदी में अफगानिस्तान में महिला अधिकारों की विवेचना एवं वैश्विक प्रतिक्रिया

अफगानिस्तान में दशकों से चले आ रहे युद्ध जैसे हालातों में महिलाओं को गहन पीड़ा से गुजारना पड़ा है। पूर्व तालिबान शासन में महिलाओं के खिलाफ हिंसा एवं उनका दमन मानवाधिकार के दो मुख्य मुद्दे रह चुके हैं। वर्तमान में तालिबान द्वारा अफगानिस्तान पर पुनः कब्जा कर लिया गया है। अब सवाल यह उठता है कि वर्तमान तालिबान शासन में महिलाओं को उनके अधिकार प्रदान किए जाएंगे या नहीं या फिर पूर्व तालिबान शासन की तरह महिलाओं को हिंसा एवं दमन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

पूर्व तालिबानी शासन को ध्यान में रखते हुए विश्व को अफगानी महिलाओं के अधिकार एवं सुरक्षा की चिन्ता करनी चाहिए। अफगानिस्तान की कुल जनसंख्या 3 करोड़ 40 लाख में से 1 करोड़ 42 लाख महिलाएं हैं। महिलाओं की सम्पूर्ण पीढ़ी की वे सभी महिलाएं जो अधिवक्ता, शिक्षक, डॉक्टर, नर्स, प्रशासिका जैसे अन्य व्यवसायों में कार्यरत हैं, अपने भविष्य को लेकर आशंकित हैं। वर्तमान तालिबान शासन में महिलाओं की स्थिति सबसे नाजुक है।

अफगानिस्तान के इतिहास में महिलाओं के अधिकारों को लेकर बहुत उतार-चढ़ाव देखे गए हैं। सन् 1964 में सर्वप्रथम समानता का अधिकार महिलाओं को दिया गया एवं सार्वभौमिक मताधिकार एवं प्रशासनिक पदों पर नियुक्ति के अधिकार प्रदान किए गए। 20 वीं सदी के छटवें दशक में एक नया संविधान बनाया गया जिसमें महिलाओं को देश की राजनीति में हिस्सा लेने का अवसर मिला।

20 वीं सदी के सातवें दशक के आते ही अफगानिस्तान में क्षेत्रीय अस्थिरता के कारण महिलाओं के अधिकार समाप्त होना शुरू हो गए। कम्युनिस्टों के शासन में अफगानिस्तान और सोवियत संघ में महिलाओं के लिए समान अधिकार का समर्थन किया गया, लेकिन 1990 में सारे अधिकार छीन लिए गए। मुख्य रूप से तालिबान शासन का पूर्व दौर इस मामले में बेहद खराब रहा।

पूर्व तालिबान शासन में महिलाओं की जिंदगी बिल्कुल भी आसान नहीं थी। महिलाओं को प्राथमिक रूप से घर से बाहर निकलने की अनुमति नहीं थी। शिक्षा एवं रोजगार महिलाओं के लिए पूर्णतया प्रतिबन्धित थे। आठ साल की उम्र से महिलाओं को बुर्का पहनना अनिवार्य था। ऊँची हील की जुतियाँ प्रतिबन्धित थीं। व्याभिचार के आरोप की सजा के रूप में सार्वजानिक रूप से हत्या या पत्थरों से हमला कर मारने का प्रावधान था। ऐसे कई प्रावधानों का प्रचलन नहीं था जिन्हें 21 वीं सदी के उदारवादी युग में स्वीकार्य किया जा सके।

सन् 2001 में तालिबान का शासन कमजोर होने पर महिलाओं की स्थिति में पुनः सुधार प्रारम्भ हुआ। महिलाओं की स्थिति धीरे मगर स्थाई रूप से सुधरी। शिक्षा एवं रोजगार में महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़ी। पिछले दो दशकों में महिलाओं ने सेना, पुलिसबल, एवं राजनयिक पदों को सम्भाला।

तकनीकी एवं विज्ञान जैसे जटिल क्षेत्रों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस दृश्य की कल्पना तालिबान शासन में सम्भव नहीं थी।

अफगानिस्तान में दो-तिहाई जनसंख्या 30 वर्ष से कम उम्र की है जिसको तालिबान शासन में जीवनयापन का कोई अनुभव नहीं है। वर्तमान में पुनः तालिबान शासन स्थापित होने के कारण महिलाओं के जीवन का विकास अवरूद्ध या समाप्त हो सकता है। यूनाईटेड स्टेट ने सन् 2001 में अफगानिस्तान में घुसपैठ का आंशिक आधार महिलाओं को अधिकार प्रदान करने को बनाया था।

इस पर कोई संदेह नहीं कि विश्व ने अफगानिस्तान में महिलाओं के अधिकारों का समर्थन किया है। संयुक्त राष्ट्र संघ के महासचिव द्वारा मानवाधिकार पर गम्भीर स्थिति की रिपोर्ट प्राप्त होने की बात स्वीकारी गयी थी। जिस को लेकर गम्भीर रूप से मानवाधिकार के हनन और हिंसा व अफगानी महिलाओं और लड़कियों को लेकर विशेष चिंता व्यक्त की गयी थी।

वर्तमान तालिबान शासन द्वारा एक उदारवादी छवि प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। जिसका मूल कारण वर्तमान तालिबान को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता दिलाने एवं अन्तर्राष्ट्रीय अनुदान प्राप्त करने की प्राथमिकता है। तालिबानी नेता एक ओर मंचों पर उदारवादी विचारों की घोषणा कर रहे हैं दूसरी ओर तालिबानी कार्यकर्ता (सैनिक) महिलाओं के साथ पूर्व की तरह ही व्यवहार कर रहे हैं। अफगानिस्तान की महिलाओं की आवाज विश्व को उठानी होगी। तालिबान को यह याद रखना होगा सन् 2021 में सन् 1996 से दुनिया आगे बढ़ चुकी है। अफगानी महिलाओं का बढ़ना भी जरूरी है।

✍ अशोक कुमार गुप्ता

उच्च श्रेणी लिपिक

पापा की बेटी

कहते हैं जिस घर में बेटियाँ जन्म लेती हैं, वहाँ सौभाग्य भी जन्म लेता है। जी हाँ बेटियाँ बाबुल की रानियाँ होती हैं तो मांओं की बेस्ट फ्रेंड भी होती हैं। बेटियों के लिए यह कहावत भी मशहूर है कि घर की रौनक तो उनसे ही होती है। दरअसल बेटियाँ एक साथ कई जिम्मेदारियाँ संभालने में सक्षम होती हैं। वे लड़कों से अधिक भावुक भी होती हैं। वाकई एक माँ के लिए दुनिया का सबसे बड़ा दिन वही होता है जब वह एक बेटी को जन्म देती है। पिछले कई सालों से विश्व भर में अलग-अलग दिन को डॉटर्स डे के रूप में मनाया जा रहा है। बेटियाँ बिन कहे हर जज्बात समझ लेती हैं। बेटियों को धरती पर सिर्फ और सिर्फ प्यार बांटने के लिए ही भेजा गया है। वे परी हैं, वे अप्सरा हैं।

कहते हैं कि बेटी का जन्म तो ईश्वर का दिया उपहार है। सौभाग्य से मिलती हैं बेटियाँ। लेकिन कई घर तो ऐसे अभागे होते हैं जहाँ बेटियाँ बोझ समझी जाती हैं और कहीं तो उन्हें पैदा होने से पहले ही मार दिया जाता है। लेकिन जिनके पास बेटियाँ नहीं होती हैं कोई उनसे उनका दर्द पूछे। खिलती हुई कलियाँ हैं बेटियाँ। माँ-बाप का दर्द समझती हैं बेटियाँ। घर को रोशन करती हैं बेटियाँ। लड़के आज हैं तो आने वाला कल हैं बेटियाँ। बेटियाँ बहुत भावुक होती हैं, उनका दिल बहुत नरम होता है। वो जज्बाती भी होती हैं और दृढ़ निश्चय वाली भी। ऐसे में हर माँ का ये फर्ज बनता है कि वो अपनी बेटियों को हमेशा प्रोत्साहित करती रहें ताकि वो जिंदगी की मुश्किलों का सामना निडरता और समझदारी के साथ करें। बेटी को चांद जैसा मत बनाओं कि हर कोई घूर-घूर के देखे, उसे सूरज जैसा बनाओ ताकि घूरने से पहले नजर झुक जाए।

इस बात में कोई दो राय नहीं कि जिस घर में बेटियाँ रहती हैं वहाँ रौनक अपने आप आ जाती है। तीज-त्योहार पर बेटियाँ ही तो घर में रंग जमाती हैं, माँ का हाथ बंटाती हैं, पापा और भाई का ख्याल रखती हैं। ऐसे में हमारा भी तो फर्ज बनता है कि हम हमारी भावना, प्यार और उन्हें आगे बढ़ाने की सोच में कभी कमी न लायें। बेटियाँ भले ही शारीरिक रूप से कमजोर कहलाती हों पर उनकी आत्मशक्ति जितनी मजबूत होती है वो किसी से छुपी नहीं है। एक अच्छा पुरुष अपनी जिंदगी में औरत का सम्मान करना सीख जाता है क्योंकि उसकी जिंदगी में बेटी होती है।

बेटी की हर ख्वाहिश कभी पूरी नहीं होती
फिर भी बेटियाँ कभी अधूरी नहीं होतीं।
देवी का रूप देवों का मान हैं बेटियाँ
लक्ष्मी का वरदान हैं बेटियाँ
सरस्वती का मान हैं बेटियाँ
धरती पर भगवान हैं बेटियाँ

कौन कहता है कि दिल दो नहीं होते पति की दहलीज पर बैठी पापा की बेटी से पूछो।

एक बेटा तब तक आपका बेटा है जब तक वह अविवाहित है पर एक बेटी जीवन भर एक बेटी होती है।

- एक बेटी इतनी बड़ी हो सकती है कि वह आपकी गोद में न समाए लेकिन वह इतनी बड़ी कभी नहीं हो सकती कि आपके दिल में न समा सके।
- बेटा भले ही भूल जाए माता-पिता को, बेटियाँ तब तक नहीं भूलती हैं जब तक है वे दुनिया में हैं।
- लाख गुलाब लगा लो तुम अपने आंगन में, जीवन में खुशबू तो बेटी के आने से ही होगी।
- एक मीठी सी मुस्कान है बेटी, यह सच है कि मेहमान है, बेटी, उस घर की पहचान बनने चली जिस घर से अनजान है बेटी।
- पराया होकर भी कभी पराई नहीं होती शायद इसलिए कभी पिता से हंसकर बेटी की विदाई नहीं होती।
- जब बेटी किसी दुसरे आंगन को सजाने आती है तब ऐसा लगता है कि जैसे खत्म मेला हो गया, उड़ गई आंगन से चिड़िया, घर अकेला हो गया।
- बेटी की हर ख्वाहिश पूरी नहीं होती फिर भी बेटी कभी भी अधूरी नहीं होती।
- मेरी बाकी उंगलियाँ उस उंगली से बहुत जलती है जिस उंगली को पकड़ कर मेरी बेटी चलती है।
- खुद दुखों के दर्द को सह कर भी परिवार में खुशियाँ बिखेरती हैं बेटियाँ। चुपचाप कम में भी संतुष्ट रहती हैं बेटियाँ। उन्हें बस चाहिए मान-सम्मान धन का कोई लालच नहीं करती हैं बेटियाँ।
- बेटे पिता की जमीन बांटते हैं और बेटियाँ पिता का दुख बांटती हैं।
- बेटी कुछ भी मांगे तो बिना सोचे लाकर दे देना क्योंकि शादी के बाद आप कुछ भी देंगे तो उसके शब्द यही होंगे कि इसकी क्या जरूरत थी पापा।
- एक बेटी को जन्म देने से एक औरत की गोद में अचानक केवल एक मासूम ही नहीं आती बल्कि एक छोटी लड़की आने वाले कल की औरत और अपने अतीत के द्वंद और भविष्य के सपने और उम्मीदें भी लाती है।
- विज्ञान भी मानता है कि बेटियों में बेटों से एक गुण ज्यादा होता है।
- बेटे तो एक घर चलाते हैं, बेटियाँ दो-दो घरों को स्वर्ग बनाती हैं।
- बेटी वो होती है जिसके साथ आप हंसते हैं सपने देखते हैं और अपने दिल से प्यार करते हैं।
- एक पिता तब तक अधूरा है जब तक वह अपनी सबसे महत्वपूर्ण रचना यानि अपनी बेटी को सफल होते न देख ले।

✍ अरविन्द कुमार दुबे (सहायक)

मैं एक स्त्री हूँ।

मैं एक सभ्यता की पहचान हूँ,
मानव के विकास का आयाम हूँ,
मिट्टी को खुद में समेटने,
मिट्टी में उपजा एक वृक्ष हूँ,
मैं एक स्त्री हूँ॥

मुझसे सृष्टि की रचना है,
मुझसे ही जीवन की शुरूआत है,
मैं सदियों से रही हूँ,
इस समाज में बराबरी की हकदार
मैं एक स्त्री हूँ॥

मैं पार्वती सी नाजुक हूँ
तो सती के जैसी कठोर भी,
मैं दुर्गा जैसी कल्याणी तो,
काली जैसी संहारक भी;
मैं एक स्त्री हूँ।

मैं सीता जैसी पावन तो,
गार्गी जैसी राजरानी भी,
मैं समाज में फैली विक्षिप्तता को,
दमन करने के काबिल भी,
मैं एक स्त्री हूँ।

अब समाज बदल रहा है,
वक्त से आगे चलने की सोच रहा है,
अपनी इस दौड़ में कमजोर समझकर
हाशिये की तरफ धकेल रहा है।

मैं खुद से लड़ना सीख रही हूँ,
अपने वजूद के लिए,
आसमां से टकराने लगी हूँ,
अपने हक के लिए लड़ना मुझे आज भी आता है,
वक्त के साथ बढ़ना मुझे भी आता है।
मैं एक स्त्री हूँ॥

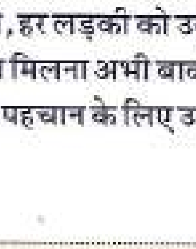
अँधेरा, रोशनी मैंने कई सफर देखे हैं,
जीत और हार के भी मैंने
सभी पहलू देखे हैं,
मैंने समुद्र की गहराई से लेकर,
आसमां की ऊँचाई तक देखी है
बदलते समाज में अपनी तस्वीर देखी है।
मैं एक स्त्री हूँ॥

अभी काफी कुछ बदलना बाकी है,
नयी इबादत लिखना अब जरूरी है।
हर स्त्री, हर लड़की को उसके हक का,
सम्मान मिलना अभी बाकी है,
अपनी पहचान के लिए उड़ना अभी बाकी है।

सृष्टि अर्ध्वयु
उच्च श्रेणी लिपिक

मेरी बिटिया

ऊपर वाले की लीला अपरंपार है
निहायत उसने मुझे खूब दिया उपहार है
एक प्यारी सी बेटी दे उसने मुझे ऋणी किया है
गर्व से कहता हूँ मेरी बेटी मेरा संसार है
सारे जग की खुशी दी है उसने मुझे
मुझे खुशी देने के लिये ये एहसान है उसका
फिर चाहें जब जो जैसा उसको सूझे
कभी ठुनकती बनकर गुड़िया, कभी दुलार करती है माँ सा
कभी दोस्त बन जाती है, नित नया तमाशा दिखाती है
जब दर्पण के सामने वो सजती है
माथे की बिंदिया के साथ सच कितना जँचती है
आएगा वो दिन भी मेरी गुड़िया दुल्हन बन जाएगी
पहनके मंगलसूत्र वो अपने पति संग जाएगी
क्या होगा मेरा यह सोचकर घबराता हूँ
तभी अपनी लाडो को पास खड़ा पाता हूँ
जान जाता हूँ कि अभी तो पास है मेरे
खुश रहेगी, सुखी रहेगी जब भी जहाँ भी जाएगी
अपनी हँसी, अपनी यादें अपना बचपन
सब मेरे पास छोड़ जाएगी। मेरी बेटी जब ससुराल जाएगी।
बेटी हर माता-पिता के लिये गर्व है
खुशनसीब हैं वो माता-पिता जिनके घर बेटी है।



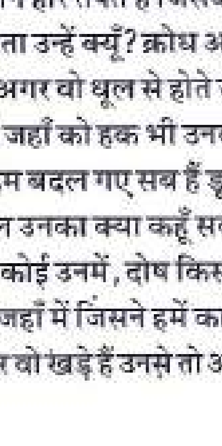
✍ संदीप साखरे
सहायक

शिक्षक

छू लिया है आसमां ये पर जमीं पे था कभी मैं, कौन जादू कर गया जो बन गया जैसा अभी मैं!
कई अजूबे इस जहाँ में ये अजूबा था उसी में, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
ज्ञान की गंगा बहाये भेद ना करता किसी में, बूँद तक वो बाँट देता होके तर जो खुशी में!
जो बनाए आगे निकले होता खुश जो इसी में, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
पथ पे जो लाता सभी को सब की राह वो बनाता, चलके राह पे उसी के इस जहाँ में यश को पाता!
यश का दाता वो विधाता जिसमें आता इस जमीं पे, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
खुद जो जलके दीप्त होता इक दिये सा वो है जलता, कर उजाला इस जमीं पे अंधकार दूर करता!
जग ये रोशन हो ना पाये सच हो गर जिसकी कमी से, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
पत्थरों को मोती करता काँच को हीरा बनाता, ना दिला पाता जहाँ वो मोल जो सबको दिलाता!
कौन जाने कितने हीरे तपते हैं जिसकी नमी में, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
सम्मान न मिलता उन्हें क्यूँ? क्रोध आता है इसी पे, भूल जाता ये जहाँ क्यूँ उपकार उसका हर किसी पे!
आज होता ना अगर वो धूल से होते जमीं पे, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
वक्त ने बदला जहाँ को हक भी उनका दे ना पाये, वो हमें जो देना चाहे हम भी उनसे लेना पाये!
वो बदल गए हम बदल गए सब हैं डूबे इसी में, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
आज जो है हाल उनका क्या कहूँ सबको पता है, हाल उनका जो है लगता सरकार भी उनसे खफा है!
शायद कमी है कोई उनमें, दोष किसका इस कमी में? सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!
रीत क्या आई जहाँ में जिसने हमें काबिल बनाया, थे कभी जो पैर छूते मिला हाथ अब काम चलाया।
अब मैं बैठा और वो खड़े हैं उनसे तो अब छोटा नहीं मैं, सोचता हूँ वो ना होता अनमोल ना होता सभी में!!

✍ अमित कुमार भलावी
(एम टी एस)

जिंदगी



जिंदगी के सफर में उलझनें बहुत हैं,
मंजिल तक पहुँचने में मुश्किलें बहुत हैं

ऐ मन, निराश न कर खुद को,
दीए की रोशनी के लिए, जलना ही पड़ता है बाती को

मन में रख हौसला, भर ऊँची उड़ान
मिल ही जाएगी तुझे, इक दिन अपनी पहचान

सुख-दुख, हार-जीत, जीवन का ही हिस्सा है
मंजिल मिल ही जाएगी, मन में यह भरोसा है

काले बादलों का साया, इक दिन जरूर छंटेगा,
विश्वास रख मन में, फिर से सूरज चमकेगा

चित्त को रख स्थिर, सतत कर प्रयास
कठिन से कठिन राह भी, जो जाएगी आसान

✍ अदिती पैठणकर
सहायक

माँ

एक विधवा माँ ने अपने इकलौते पुत्र का बड़े लाड़ प्यार से पालन-पोषण किया। और उन्होंने उसका नामकरण प्यारे लाल कर दिया। जब वह पढ़ने लायक हुआ, उन्होंने उसको पढ़ने के लिये प्राथमिक पाठशाला में प्रवेश दिला दिया। तद्नुसार वह पढ़ने के लिये नियमित रूप से पाठशाला जाने लगा। जब वह पढ़कर घर पहुँचता, माँ उसको प्यारेलाल न कहकर, प्यार से कहती, 'पिर्रा, पढ़ कर आ गया?' वह कहता, 'हाँ माँ, मैं पढ़ कर आ गया।' उन्होंने कभी भी उसको प्यारे लाल कह कर सम्बोधित नहीं किया। वे सदैव उसको पिर्रा ही कहती थीं। वह पढ़ने में मेधावी था। उसके साथ पढ़ने वाले विद्यार्थियों में वह हमेशा प्रथम रहता। नियत वर्षों में उसने पाँचवीं कक्षा की परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। आगे की पढ़ाई के लिये उसकी माँ ने उसको उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में प्रवेश दिला दिया। यहाँ भी, वह साथ में पढ़ने वाले विद्यार्थियों से पढ़ने में प्रथम रहा। उसने ग्यारहवीं कक्षा की परीक्षा कई विषयों में विशेष योग्यता प्राप्त कर प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की।

अब प्यारेलाल बड़े और समझदार हो गये थे। अत: उन्होंने आगे की पढ़ाई के लिये कॉलेज में प्रवेश लेने के लिये अपनी माँ का सहारा नहीं लिया। उन्होंने स्वयं बी.ए. और एम.ए. करने के लिये कॉलेज में प्रवेश ले लिया। उन्होंने पढ़ने में कड़ी मेहनत की। परिणामस्वरूप बी.ए. और एम.ए. की परीक्षाएँ भी प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की।

अब वे पढ़ लिख कर काबिल हो गये। अत: नौकरी की खोज में लग गये। उनका इरादा छोटी नौकरी करने का नहीं था। वे अफसर बन कर ही सरकारी नौकरी करना चाहते थे। अत: सरकारी विभागों में जहाँ अफसर के रिक्त पदों का विज्ञापन निकलता, वहाँ साक्षात्कार अथवा लिखित परीक्षा देने के लिये जाते। संयोगवश उनकी इच्छानुसार जैसा कि चाहते थे, नौकरी मिल गई।

उनको विभाग द्वारा नियुक्ति पत्र भेजा गया। और उसमें ड्यूटी ज्वाइन करने की जो तारीख दी थी, उस तारीख को वहाँ जाकर उन्होंने ड्यूटी ज्वाइन की। सर्वप्रथम उन्होंने अधीनस्थ कर्मचारियों में से प्रत्येक कर्मचारी का परिचय प्राप्त किया। तत्पश्चात् उन्होंने भी बिना संकोच किये उनको अपना परिचय दिया। कहा, 'मेरा नाम प्यारेलाल है।' परिचय के बाद उन्होंने कर्मचारियों से कार्यालय के कार्य सम्बन्धी बात की। उन्होंने उनको संकेत किया कि वे कार्यालय के कार्य को जी-जान से करें। अपने कर्तव्य का पूर्ण निष्ठा और ईमानदारी से निर्वहन करें। प्यारे लाल जी प्रतिदिन निश्चित समय पर कार्यालय पहुँचते और शाम को घर आ जाते। उनकी माँ जब उनके घर आने का समय जानती, वे घर के दरवाजे पर एक तरफ बैठकर उनके आने की प्रतीक्षा करती। जैसे ही वे घर पहुँचते, कहतीं, 'पिर्रा आ गया?' वे कहते, हाँ माँ 'मैं आ गया' और घर में चले जाते। उनके पीछे-पीछे वे भी चली जातीं।

माँ-बेटे का एक दूसरे के प्रति ममता और श्रद्धा का भाव अनवरत चलता रहा। प्यारेलाल अपनी माँ का खूब ख्याल रखते। उनकी सेवा करते और ध्यान रखते कि उनको (माँ) को किंचितमात्र भी तकलीफ न हो। कभी-कभी माँ उनकी शादी की उनसे बात करती। किन्तु वे इस पर ध्यान नहीं देते। शायद यह सोचते कि पत्नी कैसी मिले जो माँ का ख्याल रखे या नहीं?

काल चक्र, उनकी माँ शनै:शनै: वृद्धावस्था की ओर अग्रसर होने लगीं और जिसके कारण वे अस्वस्थ रहने लगीं। जब वे ऑफिस जाते, उनको पूर्ण विश्राम करने को, कह कर जाते। समय-समय पर वे उनको डॉक्टर को भी बताते, और डॉक्टर द्वारा जो दवाइयाँ, लिखी जातीं, उनको देते। लेकिन दवाइयों का कोई असर नहीं हुआ। दिन प्रतिदिन उनका स्वास्थ्य बिगड़ता ही गया। जब उन्होंने देखा कि माँ का स्वास्थ्य गिर रहा है, और उनकी अनुपस्थिति में उनकी देखभाल करने वाला किसी का होना जरूरी है, तो उन्होंने उनकी सेवा और देखभाल करने के लिये एक परिचारिका (नर्स) रख ली। वह उनके ऑफिस जाने के पूर्व घर आ जाती और पूरे दिन रहकर उनकी माँ की देखभाल करती। जब वे ऑफिस से घर आ जाते, वह अपने घर चली जाती।

उनकी माँ की अस्वस्थता के बारे में वे साथी कर्मचारियों को भी बताते। कहते, भरोसा नहीं वे कब उनको छोड़ कर चली जाएं। इस कारण वे चिंतित रहने लगे। उनको आभास होने लगा कि वे अब अधिक दिन तक नहीं रहेगीं।

वह दिन आ ही गया। उनको लगने लगा कि माँ के पास रहना जरूरी है। अत: उन्होंने उस दिन ऑफिस से छुट्टी ले ली। कहते हैं, जो होना होता है, हो कर ही रहता है। उनकी माँ का निधन हो गया। उन्होंने उनके निधन की खबर ऑफिस में पहुँचाई। जैसे ही कर्मचारियों ने दु:खद समाचार सुना, वे सब उनके यहाँ पहुँच गये। उन्होंने देखा प्यारेलाल माँ के निधन पर हिचकी ले-ले कर रो रहे हैं। कर्मचारीगण उनको समझाने लगे। कहने लगे, 'साहब रोइये मत' आप तो कहते ही थे कि भरोसा नहीं माँ कब चली जाएं, इसलिये आप धैर्य रखिये। इस पर वे कहने लगे, 'भैया! मैं उनके लिये नहीं रो रहा। मुझे मालूम था कि वे कभी भी मुझको छोड़कर चली जायेंगी। मैं तो इसलिये रो रहा की मुझे अब पिर्रा कौन कहेगा? जब मैं ऑफिस से शाम को घर पहुँचता, देखता वे घर के दरवाजे पर एक तरफ बैठीं मेरे आने की प्रतीक्षा कर रही हैं,

और जैसे ही मुझे देखतीं, कहतीं, 'पिर्रा आ गया'। यह सुनकर, कर्मचारी भी उनके माँ के प्रति श्रद्धाभाव को समझ गये।

जब किसी का निधन हो जाता है, उसको श्मशान में जल्दी ले जाकर उसका दाह संस्कार करना होता है। अत: उनकी माँ की अंतिम यात्रा का प्रबन्ध किया जाने लगा। अन्त्येष्टि में जो सामान लगता है, बाजार से मंगवाया गया। अर्थी सजाई गई। उस पर उनको लिटा कर उनके ऊपर साड़ी, चादर, हार, फूल डालकर श्मशान में ले जाने लगे। अर्थी के आगे शोकग्रस्त प्यारेलाल अग्नि हंडी को लेकर चलने लगे। श्मशान में पहुँचकर उन्होंने माँ की अन्त्येष्टि की। उसके बाद उन्होंने माँ के दाह संस्कार में आये लोगों का हाथ जोड़कर आभार व्यक्त किया। कुछ लोग वहाँ से सीधे अपने घर चले गये। शेष कुछ बचे, मुख्यतः कर्मचारीगण, उनके साथ उनके घर तक गये। वहाँ वे थोड़ी देर बैठकर अपने घर चले गये।

तो यह थी 'पुत्र की माँ के प्रति अगाध श्रद्धा'।

प्यारेलाल जी की कार्यालयीन कार्यप्रणाली अनुकरणीय थी। कर्मचारियों द्वारा उनके कक्ष में निर्णय के लिये जो फाइलें भेजी जाती, उनमें अपना निर्णय देकर, चपरासी को न देकर, वे स्वयं फाइलों को अपनी बगल में दबाकर सम्बन्धित शाखा में जाकर सम्बन्धित कर्मचारी को आगे की कार्यवाही के लिये दे देते। शाखा में कुछ देर के लिये बैठते भी और कर्मचारियों को कहते, उनके हस्ताक्षर के लिये यदि कोई पत्र हो वह भी दे दें। इसके पीछे उनका मात्र उद्देश्य यही था कि कार्यालय के कार्य में अनावश्यक विलंब न हो। कर्मचारियों के प्रति उनकी आत्मीयता भी थी। ऑफिस कैंटीन से अपने पैसों से चाय मंगवाकर उनके साथ पीना, और चाय पीते-पीते उनके हाल चाल जानना, जिससे यदि उनकी कोई व्यक्तिगत समस्या हो, उसको हल करने का प्रयत्न किया जा सके। उनके इस आत्मीय व्यवहार के कारण कर्मचारीगण उनका आदर करते थे। पश्चात्, वे अपनी कक्ष में चले जाते।

प्रस्तुतकर्ता: चन्द्रपाल शिरोमणि
सेवानिवृत्त सा.सु.अ.वीपा.नि.
क्षे.का. इन्दौर

रंग- बिरंगे फल और सब्जियों से शरीर को मिलता है पूरा पोषण

अक्सर कहा जाता है कि हमारा भोजन इन्द्रधनुषीय रंग का होना चाहिए। असल में पौधों में फाइटोकेमिकल्स होते हैं। ये पदार्थ फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, बीज एवं फलियों में पाये जाते हैं। ये पौधों को अपना रंग स्वाद और सुगंध देते हैं तथा इन्हें आहार के रूप में लेने वाले लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाते हैं। कोशिकाओं और डीएनए को विघटन से रोककर कैंसर से भी बचाते हैं। कोशिकाओं की सूजन को कम कर ह्रदय रोग उच्च रक्तचाप गुर्दे के रोगों की आशंकाओं को भी कम करते हैं। हार्मोन संबंधी विकार जैसे मधुमेह, थायराइड की रोकथाम में भी मदद करते हैं।

एरोटेनॉइड्स (बीटा कैरोटिन, लाइकोपिन) पके हुए टमाटर, नारंगी, स्कवैश, गाजर, शकरकंद और हरे पौधे जैसे ब्रोकली में रहते हैं। ये कैंसर कोशिका की वृद्धि को रोकते हैं। तथा ह्रदय रोग की आशंका को कम करते हैं। फ्लेवोनॉइड्स जामुन, सेब, खट्टे, फल, कॉफी, चाय, अखरोट, साबुत अनाज में होता है। यह सूजन से लड़ने में मददगार है। डीएनए को पहुंचने वाली क्षति को कम करते हैं तथा ट्यूमर के विकास को कम कर सकते हैं। एंथोसायनिन जामुन में होता है जो कि निम्न रक्तचाप में मदद करता हैं। आइसोथियोसाइनेट्स (सल्फोराफेन) क्रूसिफेरस ब्रोकली, फूल गोभी आदि में होता हैं और ह्रदय रोगों से बचाता है। ल्यूटिन और जेक्सैंथिन गहरे रंग के सब्जी, फल, पत्तेदार, सब्जी, में होता है जो आंखों के लिए फायदेमंद होता है।

इसलिए अपने आहार में इन सभी तरह की सब्जी व फलों को शामिल करना चाहिए। इस तरह कई पोषक प्राप्त हो सकते हैं। दिनभर में विभिन्न रंगों के खाद्य पदार्थों को खाने की कोशिश करें और हमेशा याद रखें कि थाली में लगभग दो- तिहाई पौधे आधारित खाद्य पदार्थ हों।

✍ श्रीमती संध्या गुप्ता
सहायक

11 मई 1998 : परमाणु क्लब' में शामिल होने वाला छठा देश बना था भारत

"ये बदला हुआ भारत है, जो दुनिया से आँख मिलाकर और हाथ मिलाकर चलना चाहता है, यह किसी प्रतिबन्ध से झुकेगा नहीं और शांति व सुरक्षा के लिए परमाणु हथियारों का इस्तेमाल करेगा।"

- अटल बिहारी वाजपेयी

1972 से शुरू हुई थी भारत की परमाणु यात्रा

भारत ने अपनी पहली परमाणु यात्रा 7 सितंबर, 1972 को शुरू की थी, जब तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी ने भाभा परमाणु अनुसंधान केन्द्र में वैज्ञानिकों को एक स्वदेशी रूप से डिजाइन किए गए परमाणु उपकरण के निर्माण के लिए अधिकृत किया था। राजस्थान के पोखरण में भारत का पहला परमाणु परीक्षण शांतिपूर्ण तरीके से 18 मई 1974 को आयोजित हुआ था।

इसका नाम 'स्माइलिंग बुद्धा' रखा गया था, लेकिन उस वक्त भारत को अमेरिका जैसे औद्योगिक देशों द्वारा लगाए गए प्रतिबन्धों का सामना करना पड़ा। उन्होंने भारत पर आरोप लगाया कि ऐसे परीक्षणों से परमाणु प्रसार हो सकता है और दुनिया में अशांति फैल सकती है.

अरमानों पर पहले फिर चुका था पानी

साल 1995 में भारत की परमाणु बम के परीक्षण करने की कोशिश नाकाम हो चुकी थी। अमेरिकी सैटेलाइट और खुफिया एजेंसी ने भारत के किए धरे पर पूरी तरह से पानी फेर दिया था. अमेरिका सहित भारत के सभी शत्रु देश भारत को इस परमाणु परीक्षण को ना करने देने के लिए पूरी तरह से एकजुट थे। अमेरिका की खुफिया एजेंसी CIA भारत की हर एक हरकत पर गहरी नजर रखे हुए थी और उसने अरबों रुपये खर्च करके पोखरण पर नजर रखने वाले चार सैटेलाइट लगाए थे, ये ऐसे सैटेलाइट थे जिनके बारे में कहा जाता था कि ये जमीन पर खड़े भारतीय सैनिकों की घड़ी में हो रहा समय भी देख सकते थे। लेकिन भारत ने CIA और इन सभी सैटेलाइटस को मात दे दी।

वाजपेयी का 'बोल्ड' फैसला

साल 1996 में पहली बार श्री अटल बिहारी वाजपेयी प्रधानमंत्री बने, लेकिन बहुमत के अभाव में उनकी सरकार सिर्फ 13 दिन ही चल सकी। कहा जाता है कि अपने पहले सिर्फ 13 दिन के कार्यकाल में श्री वाजपेयी ने बतौर प्रधानमन्त्री इकलौता फैसला परमाणु कार्यक्रम को फिर से शुरू करने का लिया था।

श्री अब्दुल कलाम थे मिशन के प्रमुख

दो साल बाद फिर से श्री अटल बिहारी वाजपेयी प्रधानमंत्री के दफ्तर में लौटे और इसके दो महीने बाद ही जबरदस्त धमाका हुआ. धमाका ऐसा कि पूरी दुनिया की आँखें फटी रह गई. दोबारा प्रधानमन्त्री बनते ही उन्होंने डीआरडीओ प्रमुख डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम और परमाणु ऊर्जा के प्रमुख राजगोपाल चिदंबरम को परमाणु परीक्षण की मंजूरी दे दी. इस परीक्षण का नेतृत्व एयरोस्पेस इंजीनियर और दिवंगत राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने किया था।

इस परीक्षण को करने में किस तरह की गुप्त सतर्कता बरती गयी थी? इस पूरे प्रोजेक्ट के दौरान वैज्ञानिक एक दूसरे से कोड भाषा में बात करते थे और एक दूसरे को छद्म नामों से बुलाते थे। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान वैज्ञानिकों के बहुत से छद्म (झूठे) नाम भी रखे गए थे और ये नाम इतने सारे हो चुके थे कि कभी-कभी तो साथी वैज्ञानिक एक दूसरे के नाम भी भूल जाते थे। सभी को आर्मी की वर्दी में परीक्षण स्थल पर ले जाया जाता था ताकि खुफिया एजेंसी CIA को यह अंदेशा हो कि आर्मी के जवान ड्यूटी कर रहे हैं।

जब रोकना पड़ा परीक्षण

जनक राज राय ने अपनी किताब 'पोखरण 2-द एक्सप्लजन दैट रॉक्ट द वर्ल्ड' में परीक्षण वाले दिन के आखिरी घंटों का जिक्र किया है। उन्होंने लिखा' 11 मई के दिन सुबह बंकर में सेटअप किए पैनल्स में से एक स्विच को दबाते ही कम्प्यूटर पर काउंट डाउन टाइमर चमकने लगा। उस वक्त सुबह के करीब 9 बजे थे. इन्हीं पैनल्स में से निकलकर एक इलेक्ट्रिकल करंट को ट्रिगर डिवायसेस तक पहुँचना था और परमाणु बम की एक सीरज के विस्फोटों से पूरी दुनिया के सामने भारत को ताकतवर शक्ति के रूप में पहचान मिलने वाली थी।

...और मुस्कुरा उठे बुद्ध

परीक्षण से करीब एक घंटे पहले उस रेंज का मौसम विभाग का एक अधिकारी, जिसका नाम यदि मर्जबान था। बंकर में दाखिल हुआ और उसने बताया कि अचानक से इस समय हवा की रफ्तार तेज हो गई है। जब तक हवा नहीं रुके तब तक हमें परीक्षण रोकना होगा।

विस्फोटों की थी श्रृंखला

1995 में अमेरिकी सेटेलाइटों की वजह से नाकाम हो चुका भारत, पोखरण 2 अभियान के समय अमेरिकी सेटेलाइट को चकमा देते हुए गुप्त तैयारी को अंजाम तक पहुँचाने में सफल हुआ। 11 मई 1998 को, राजस्थान में भारतीय सेना के पोखरण परीक्षण रेंज में पाँच परमाणु परीक्षणों में से पहले, ऑपरेशन शक्ति मिसाइल को सफलतापूर्वक फायर किया गया था। पोखरण परमाणु परीक्षण भारतीय सेना के पोखरण टेस्ट रेंज में भारत द्वारा किए गए पाँच परमाणु बम परीक्षण विस्फोटों की

एक श्रृंखला थी। इसके बाद प्रधानमन्त्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी ने भारत को एक परमाणु देश घोषित किया तथा इसके साथ ही भारत संयुक्त राष्ट्र संघ के 'परमाणु क्लब' में शामिल होने वाला छठा देश बना था। 11 मई को राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस के रूप में मनाया जाता है। यह दिन 1998 के पोखरण परमाणु परीक्षणों की वर्षगांठ तथा अंतरिक्ष में भारत की ऊँची उड़ान का प्रतीक है।

आइये, जानें पशुओं से जुड़ी कुछ रोचक बातें।

- चींटियाँ कभी नहीं सोतीं और इस जीव के पास फेफड़े नहीं होते।
- एक स्वस्थ ब्लू व्हेल का वजन तीस हाथियों के बराबर हो सकता है।
- ऊटनी के दूध का आप दही नहीं जमा सकते, क्यूँकि इस जीव के दूध का दही नहीं जमता।
- घोड़े का बच्चा पैदा होने के कुछ ही घंटों के बाद चल और दौड़ सकता है।
- बकरी की आँखें 360 डिग्री तक देखने में सक्षम होती हैं।
- गिलहरी लाल रंग को नहीं देख सकती।
- समुद्री केकड़े का दिल उसके सिर में होता है।
- क्या आप जानते हैं मधुमक्खियों के दो पेट होते हैं जिनमें से एक का उपयोग यह खाना खाने के लिये व दूसरे का उपयोग फूलों का रस इकट्ठा करने में करती हैं।
- कॉकरोच का खून सफेद रंग का होता है।
- तितलियाँ अपने पैरों से यह निश्चित करती हैं कि कौन सा फूल जहरीला है, और कौन सा नहीं।

अंजलि कटारिया
कार्या. अधीक्षक

जापान में भारत का परचम

अपने उच्च प्रदर्शन से, टोक्यो ओलंपिक में
गौरव देश का बढ़ाया,
चलो आज गुणगान करें हम,
उन खिलाड़ियों के सम्मान में।

भारत का तिरंगा फहरा रहा,
ओलंपिक के मैदान में,
ऐसा भाला फेंका 'नीरज' ने,
भारत देश के सम्मान में।

गर्व से ऊँचा उठा देगी, सिर वो भारत माँ का,
बेटियों को भी पंख फैलाने जो,
जुट गईं ''चानू, सिंधु और लवलिना'',
यहीं हौसला दिलाने को,

देश की मिट्टी की खुशबू,
आ गई मानों हरे भरे क्रीडांगण में,
तिरंगे की हमारी शान को बढ़ाया,
लड़ें इस तरह ''रवि, बजरंग'' हमारे पहलवान हैं।

क्षेत्र का रक्षण रखें मजबूत,
साथ छोड़ा नहीं, करना वार पे वार,
हर हिट पर गोल रोक कर, दुश्मन के इरादे को पहचान कर
हॉकी स्टिक से ऐसे गोल ठोके,
जैसे चल रही हो, महाराणा प्रताप की तलवार।

चलो आज कुछ गुणगान करें हम,
जिन्होंने दिलाया हमारे देश और देशवासियों को मान सम्मान।

प्रीति अभिचंदानी (सहायक)

वीर

वतन के लिए अपनी जिंदगी कुर्बान करदी, सांसें जिसने अपनी देश के नाम कर दी।

तन बदन जिसका इस देश के नाम हो गया, माँ के लिए जागा और धरती माँ के लिए सो गया।

वो वीर हिंदुस्तानी था वो वीर हिंदुस्तानी था।

फक्र था पति पर मगर आँखें तो उसकी भी नम थीं।

घर पर बैठी इंतजार कर रही भारत की वो बेटी क्या किसी वीर से कम थी।

देश पर मर मिटने के लिए हिम्मत दी उसने जो कलेजे से लगाकर रखती हर दम थी।

शहीद बेटे पर गर्व करती वो माँ क्या किसी वीर से कम थी।

घर से दूर उसने धरती माँ की मिट्टी को ही अपना घर मान लिया।

वतन से कुछ ऐसा था प्यार उसका आजादी को अपनी दुल्हन मान लिया।

आखरी सांस तक अपने देश की रक्षा करते हुए जो हुआ शहीद।

हर कीमत पर चाहिए थी आजादी कुछ ऐसी थी उसकी जिद।

वो वीर हिंदुस्तानी था वो वीर हिंदुस्तानी था। जय हिन्द।

रविराज धरे ड.ओ.लि, वि.एवं.ले. शाखा

बेबी वेदिका

कुछ समय पहले आप लोगों ने बेबी वेदिका शिंदे के बारे में सोशल मीडिया या न्यूज में सुना होगा एक छोटी सी बच्ची जिसे एक ऐसी बीमारी जिसका इलाज करा पाना एक मध्यम वर्गीय परिवार के लिये शायद असंभव हो, सच कहूँ तो असंभव ही है। मुझे भी जब बेबी वेदिका के बारे में पता चला तो मैने गूगल किया मुझे उसकी तस्वीर दिखी बहुत ही प्यारी, पर समझना थोड़ा मुश्किल था कि ईश्वर किसी मासूम बच्चे पर इतना कठोर कैसे हो सकता है। बेबी वेदिका स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी (एस एम ए) नामक बीमारी से पीड़ित यह दुर्लभ जेनेटिक डिसऑर्डर जो कि सही समय पर इलाज न मिलने पर जानलेवा हो सकता है। इस बीमारी में हमारी मोटर न्यूरान्स प्रभावित होती है। इसके प्रभाव से स्केलेटल मसल्स कमजोर हो जाती है जो कि महत्वपूर्ण स्केलेटल मसल्स क्रियाओं को जैसे कि बोलना, चलना, खाना आदि को नियंत्रित करती है। इस बीमारी के इलाज के लिये बच्ची को एक जीन रिप्लेसमेंट थेरेपी के माध्यम से जोलजेनेस्मा जो कि दुनिया में सबसे महंगी दवा है, दी जानी थी जिसकी कीमत 16 करोड़ रुपये है। इस लेख को लिखते समय मैं यहीं पर रुक गया फिर बस ये सोच रहा था कि आखिर ऐसा क्यों हुआ और इतना महंगा इलाज क्या इस परिवार के लिये संभव है, इस परिवार की भावनायें उनपर क्या बीत रही होगी, व्यक्त कर पाना थोड़ा मुश्किल है जब आपने इस बच्ची की हँसी देखी हो। फिर भी एक उम्मीद थी कि इस बीमारी का निदान वेदिका के प्रकरण में चिकित्सकों ने जल्दी ही पता लगा लिया था। उन्हें भी उम्मीद थी कि वह ठीक हो जाएगी बस किसी तरह परिवार को पैसों की व्यवस्था करनी थी जो कि मुश्किल था। पर वो कहते हैं न जहाँ चाह वहाँ राह तो एक रास्ता मिला क्राउड फंडिंग का जिसमें फिलान्थ्रोपिस्ट डोनेशन के माध्यम से ये रकम इकट्ठा करते हैं। खैर पैसे तो इकट्ठा हो गये और जिस दवा की जरुरत वेदिका को थी वो भी दे दी गयी। पर शायद ईश्वर ने कुछ और ही चाहा था। इस दवा के लगने के बाद भी चिकित्सक उसे बचा न सके। बस ईश्वर चाहते क्या हैं? यही समझ नहीं आ रहा था। पहले उम्मीद जगाना फिर उन्हें तोड़ना। उस परिवार पर उस समय क्या बीत रही होगी अगर उसकी कल्पना करें तो शायद कुछ पल के लिये हम स्तब्ध रह जायें। खैर जो लिखा है वो तो होगा ही पर हमें प्रयत्नशील बने रहना चाहिये। वेदिका के लिये तो हम सफल नहीं हो सके पर शायद वेदिका जैसे कई अन्य लोगों के लिये क्राउड फंडिंग का तरीका काम आ जाये।

इस लेख के माध्यम से मैं उस क्राउड फंडिंग की तरफ ध्यान आकर्षित करना चाहूँगा क्योंकि अपने प्रियजनों के लिये महंगा इलाज करा पाना सबके लिये संभव नहीं है पर लोगों के माध्यम से हम ऐसे कई जरुरतमन्दों की मदद कर सकते हैं।

✍ शशि श्रीवास्तव
शाखा प्रबंधक

*

नारी

महिलाओं की सुरक्षा का विकास होना !
जरूरी है, नजरों की नजर में लिबास होना !!

सबकी इज्जत, इज्जत होती है यहाँ !
मायने नहीं रखता, किसी का खास होना !!

ये कलयुग है, बचाने कान्हा नहीं आयेंगे !
निश्चित नहीं है, यहाँ पापी का सर्वनाश होना !!

तू खुद ही खुद को मजबूत कर ले अब !
जरूरत ही ना लगे, किसी का पास होना !!

बस माफी माँग लेने से कुछ नहीं होता !
जरूरी होता है, गलती का एहसास होना !!

बड़े-बड़े मकान तो बना लेते हैं सब यहाँ !
घर को घर बनाने जरूरी है, लक्ष्मी का बास होना !!

✍ प्रशांत कलावत
उच्च श्रेणी लिपिक

सद्गुरु

मनुष्य के जीवन में प्रथम गुरु माता है, द्वितीय गुरु पिता है। इसके बाद गुरुजन आते हैं, जो लौकिक शिक्षा देते हैं जिससे उसका लौकिक जीवन संवरता है। जीवन में अति आवश्यक हैं शिक्षा एवं दीक्षा, सद्गुरु दीक्षा के माध्यम से आलौकिक जीवन संवारते हैं। वे मनुष्य को ईश्वरीय मार्ग पर ले जाते हैं तथा पग-पग पर उसका मार्गदर्शन करते हैं। सद्गुरु दो प्रकार के होते हैं- 1. ब्रह्मनिष्ठ, 2. श्रोत्रीय ब्रह्मनिष्ठ, ब्रह्मनिष्ठ सत् पुरुष अपनी ही मस्ती में मस्त रहते हैं। जबकि श्रोत्रीय ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु अपनी वाणी से अपने भक्तों का व समाज का पथ प्रदर्शन करते रहते हैं। इसीलिए भगवान श्रीकृष्ण गीता में अर्जुन से कहते हैं कि 'त द्वि द्धी प्रणिपातेन, परिप्रश्नेन से वया उप देशंती ते ज्ञानं ज्ञानिन तत्व दर्शिन:' जैसे ही जीवन में सद्गुरु मिले उन्हें विधिपूर्वक प्रणाम करो, उनकी सेवा कर उनसे प्रश्न पूछो तथा वे जो ज्ञान का उपदेश करें, उसे ग्रहण कर जीवन में उतारो। इससे तुम्हें तत्व ज्ञान प्राप्त हो जाएगा। सद्गुरु हमें अंधकार से प्रकाश की ओर, असत्य से सत्य की ओर तथा मृत्यु से अमरता की ओर ले जाते हैं। असतो मा सद्गमयम् तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतगमय। संत श्रेष्ठ तुकाराम महाराज कहते हैं- सद्गुरु नाचोनी सापदेना सद्गुरु स्मरोनी कार्य करावें कार्य तात्काली सिद्धि जावे, कर्ता गुरु हे असाने, अभ्यंतरी। भगवान कहते हैं कि मैं सद्गुरु के माध्यम से कृपा करता हूँ, सीधे-सीधे कृपा करने का मेरे अधिनियम में कोई प्रावधान नहीं है। सद्गुरु की महिमा का वर्णन हम निम्न प्रकार से भी देख सकते हैं-

गुरुर्ब्रम्हा गुरुर्विष्णु, गुरुर्देवो महेश्वरा, गुरुर्साक्षात् पर ब्रह्म तस्मैश्री गुरुवे नम:

गुरु कुम्हार शिष्य कुंभ है,
गढ़ गढ़ काढ़ै खोट,
अंतर हाथ सहार दे,
बाहर मारे चोंट,

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागू पाय बलिहारी गुरु आपकी, गोविंद दियो बताय।

हरि रुढ़ै गुरु ठौर है,
गुरु रुठै नहीं ठौर।

ब्रह्मानंम परम सुखदम
केवलम् ज्ञानमुर्तिम
द्वंद्वातीतम गगनसदृष्यमतत्व मस्यादी लक्षय
एकम् नित्यम् विमलम चलय
सर्वधी सांक्षिभुतमभावातीतं त्रिगुण रहितम
सदगुरुम तं नमामी

इसलिए भगवान को भी अपने अवतारों में गुरु बनाने पड़े जैसे-

परशुरामजी- भगवान दत्तात्रेय
श्रीराम-वसिष्ठ ऋषि
श्रीकृष्ण-सांदीपनी ऋषि
हनुमानजी-सूर्य देवता दत्तात्रेय भगवान ने 24 गुरु बनाए व हर एक से कुछ न कुछ शिक्षा ग्रहण की-

बिना गुरु के मनुष्य भवसागर पार नहीं कर सकता, इसे नागुरा या नुगरा भी कहते हैं।

इस संसार में अब तक दो जगदगुरु हुए हैं-

1. कृष्णं वंदे जगत् गुरुम।

2. जगत् गुरु आदि शंकराचार्य।

श्रीकृष्ण भगवान प्रमुख रूप से आभासक्ति कर्मयोग का संदेश देते हैं, जबकि आदि शंकराचार्य अद्वैत वेदांत के प्रवर्तक हैं।

वैराग्य/विवेक से चित्त निर्मल होता है व जीवन में समता आती है व हम प्राणीमात्र में उसी आत्माराम को देखने लगते हैं। यही धर्म का सार है।

बिनु बैराग, विवेक न होई
राम कृपा बिनु सुलभ न सोई।
निर्मल मन जन सो मोहि पावा
मोहि कपट छल छिद्र न भावा।

तुलसी या संसार में मिलिये सबसे धाय, न जाने किस रूप में नारायण मिल जाए। तुलसी-तुलसी सब कहै तुलसी बन की घास भई कृपा श्रीराम की बन गए तुलसीदास

राम नाम मुद मंगल कारी
विघ्न हरण सब पा तक हारी।

सद्गुरु की चरण रज से अपने मन बुद्धि अहंकार को शून्य करके जब हम अनासक्त भाव से अपना कर्त्तव्य कर्म करते हैं। तब वह कर्म भी अकर्म बन जाता है वह दम अकर्ता बन जाते हैं। ऐसा अकर्ताभाव हमें कर्म बंधन से मुक्त कर सकताहै। अन्यथा कर्मबंधन से मुक्ति का कोई उपाय नहीं है।

तुच करता आणि कर बिता
शरण तुला भगवंता
मी रे शरण तुला भगवंता।

अहंकार अर्थात् मैं के विसर्जन (प्रभु के चरणार निंद में) से क्या होता है। जानते हैं।

जब मैं था, तब वो नहीं था।
और अब जबकि वो है तो मैं नहीं।
खुद से ही खुदा बनता है।
अहं ब्रह्मस्मी।

इस नाचीज ने अपने अत्यंत अल्प ज्ञान को कलमबद्ध करने का एक तुच्छ प्रयास किया है। कुछ त्रुटि हो तो आप उदारमना से क्षमा कर देंगे ऐसी आशा ही नहीं विश्वास भी है।

अवधूत चिंतन श्री गुरुदेव दत्त

वसंत देशमुख
सा.सु. अधिकारी

वृद्धावस्था

जिन्दगी के तीन हिस्से कुदरत के द्वारा पृथ्वी पर विचरण करने वाले सभी प्राणियों को दिए गए हैं। पहला बचपन, दूसरा जवानी, तीसरा बुढ़ापा। प्रथम चरण में प्राणी को ज्यादा परेशानी का सामना इसलिए नहीं करना पड़ता है क्योंकि वह दूसरों पर आश्रित होता है। साथ ही सहानुभूति का पात्र होता है। बचपन प्राणी खेलने में, शारीरिक क्रिया में तथा सीखने में व्यतीत कर देता है। बचपन में किसी भी गंभीर समस्या का सामना प्राणी को नहीं करना पड़ता है। उसी प्रकार जब वह जवानी में प्रवेश करता है उस समय उसे काफी ऊर्जा की आवश्यकता होती है और वह उसे अपना जीवन व्यतीत करने में खर्च करता है। इस समय उस पर जिम्मेदारी का भी भार होता है। सामाजिक दायित्वपूर्ण करने के लिए उसे काफी समय एवं शक्ति का उपयोग करना होता है।

देश, परिवार, समाज सभी स्थानों पर उसे अपना योगदान देना होता है। अन्यथा वह निरंर्थक श्रेणी में गिना जाने लगता है। युवा अवस्था में प्राणी में आशा भी बहुत होती है। वह अपनी महत्वाकांक्षा को पूर्ण करने में अपना श्रेष्ठ देने का प्रयास करता है? उसे सबसे अच्छा समय भी जवानी का महसूस होता है। जवानी में व्यक्ति अपने सपनों को साकार करने का भरसक प्रयास करता है। साथ ही सफलता व सपनों को संजोने लगता है। वृद्धावस्था सभी प्राणियों के लिए चुनौतीपूर्ण रहती है। वृद्धावस्था में रोग, शत्रु, जिम्मेदारी, सामाजिक, गतिविधियां सभी भारी महसूस होती हैं। इस समय सबसे ज्यादा वह अपने को कमजोर महसूस करता है। मानसिक, शारीरिक कमजोरी भी अपने उच्च स्तर पर जाने लगती है। इस समय अगर उसके पास आर्थिक कठिनाई आती है तो उसका जीवन निश्चित ही परेशानी वाली स्थिति में आ जाता है।

इसलिए मेरा मत यह है कि जवानी में एक निश्चित रकम राशि अपने खुद के भविष्य के लिए सुरक्षित रखनी चाहिए चाहें जिसका उपयोग हो या न हो या यह राशि आपको अपनी अगली पीढ़ी को देना पड़े। यह आपके अपने भविष्य के लिए उचित निर्णय साबित होगा। आर्थिक रूप से समर्थ व्यक्ति मनोरंजन के लिए, यात्राओं के लिए, दान के लिए। परिवारजनों के साथ खुशियों मनाने में सक्षम होगा। जीवन में अगर आप आर्थिक रूप से सम्पन्न हों तो निश्चित ही जानिये यह आपका एवं समाज, देश, परिवार के लिए अच्छा एवं उचित निर्णय साबित होगा।

✍ राजेश शर्मा
सहायक

*

मैथीदाना: रक्त शर्करा स्तर नियंत्रित करने के साथ कोरोना में लाभकारी

जिन्हें मधुमेह है, उन पर कोरोना संक्रमण का प्रभाव ज्यादा पड़ता है। कोरोना के उपचार के लिए दी जाने वाली दवाओं का नकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है कि जो मधुमेह से प्रभावित नहीं हैं, उनका भी रक्त शर्करा स्तर बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि कोरोना से पहले, कोरोना के दौरान और कोरोना के बाद भी रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित रखा जाए। इसमें मैथीदाना बहुत कारगर साबित होता है।

कोरोना से आंतरिक अंगों में सूजन आ जाती है और रक्त के थक्के जमने से समस्या और भी बढ़ जाती है। मैथीदाना रक्त के थक्के जमने की क्रिया को भी कम करता है।

औषधीय गुणों से भरे मैथीदाने पेट साफ करते हैं। और गैस की समस्या से भी निजात दिलाते हैं। यह रक्त शर्करा को भी कम करते हैं।

सामान्य व्यक्ति प्रतिदिन सुबह खाली पेट 1 चम्मच मैथीदाना पाउडर गुनगुने पानी से और मधुमेह के मरीज दिन में तीन बार खाने से पहले 1-1 चम्मच मैथीदाना पाउडर गुनगुने पानी से ले सकते हैं। एक व्यक्ति एक दिन में 30 से 50 ग्राम मैथीदाना प्रतिदिन खा सकता है।

मैथीदाने में प्रोटीन, लौह तत्व, मैग्नीज मैग्नेशियम भरपूर मात्रा में होता है। जबकि इसमें फैट, कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी कम मात्रा में होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है, एसीडीटी को कम करने में भी यह सहायक होता है। इसलिए इसका सेवन लाभकारी होता है, पाउडर के रूप में खाना बेहतर होता है, इसे सब्जी आदि के रूप में खाना भी फायदेमंद होता है।

✍ श्रीमती संध्या गुप्ता
सहायक

आईग्या साहब

क्षेत्रीय कार्यालय में लगभग 19 माह की सेवाएं देने के पश्चात मेरा स्थानांतरण शाखा प्रबंधक, शाखा कार्यालय नागदा में किया गया। शाखा कार्यालय में कार्य करने का मेरा इससे पूर्व का अनुभव शून्य था, परन्तु क्षेत्रीय कार्यालय के साथियों, उपस्थित अन्य महानुभावों से यह सुनने को मिलता था कि, कर्मचारी राज्य बीमा निगम का मूल कार्य (बीमितों को हितलाभ प्रदान करना) शाखा कार्यालय के माध्यम से ही किया जाता है।

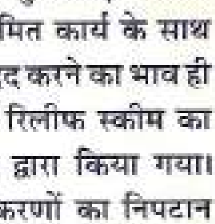
शाखा कार्यालय में कार्यभर ग्रहण करने के उपरांत पहले ही सप्ताह में कुछ बीमित अपनी परेशानी लेकर मेरे पास पहुँचे एवं शाखा कार्यालय में उपस्थित स्टाफ की सहायता से मैं उनकी समस्या का निराकरण करने में सफल रहा। यहां का कार्य एवं कार्यशेली क्षेत्रीय कार्यालय से एकदम भिन्न है।

शाखा कार्यालय में वैसे तो प्रतिदिन नाना प्रकार के लोगों से मिलना होता है किन्तु एक दिन की घटना है जो शायद मैं अपने जीवन-काल मे कभी भूल नहीं पाऊँगा। हुआ यूँ कि एक ईएसबी प्रकरण क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा स्वीकृत किया गया एवं भुगतान करने के पश्चात बीमित की धर्मपत्नी शाखा कार्यालय में उपस्थित हुई। संयोगवश मेरे द्वारा बीमित की पत्नी से पूछ लिया गया कि रुपये आ गए या नहीं? बस मेरा यही कहना हुआ और वह महिला मालवी भाषा में बोली कि आईग्या साहब म्हारो पति बीमार है, मैं बहुत परेशान हूँ, पैसा से भी, घर से भी और बस इतना कहने के पश्चात ही उस महिला की आँखों के आसुँओं के साथ निकले उन तरल शब्दों ने मानो सबकी अंतरात्मा को हिलाकर रख दिया। मन ही मन में यह सोच रहा था कि मैंने यह प्रश्न क्यों पूछ लिया। इसके बाद सभी ने उस महिला को संभाला एवं जल-पान कराया। महिला अपनी नम आंखों से शाखा कार्यालय स्टाफ को धन्यवाद करके चली गयी।

उपरोक्त प्रकरण के अलावा भी अन्य कई प्रकरण आते हैं जहाँ कुछ लोग शाखा कार्यालय का धन्यवाद करते हैं तो कुछ पात्रता शर्तों को पूरा न करने के कारण हितलाभ से वंचित रहने पर अपने चेहरे पर मायूसी लेकर चले जाते हैं हालांकि इनकी हर संभव मदद करने का हमारा हर समय प्रयास रहता है। शाखा कार्यालय में किए गए कार्य में अलग ही तरह का सुकून है, क्योंकि हमारे द्वारा किया गया कार्य किसी दुःखी एवं बीमार व्यक्ति की सहायता करता है। अपने नियमित कार्य के साथ साथ शायद यह बीमार/दुःखी लोगों की मदद करने का भाव ही था जिससे पूरे मध्यप्रदेश क्षेत्र से कोविड रिलीफ स्कीम का पहला भुगतान शाखा कार्यालय, नागदा द्वारा किया गया। क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा भी बीमितों के प्रकरणों का निपटान त्वरित रूप से किया जाता है। शाखा कार्यालय के कार्य का यह पहला अनुभव मेरे लिए सुखद रहा क्योंकि मैं मन ही मन इस बात के लिए खुश हूँ की मैं किसी व्यक्ति (जो बीमार एवं परेशान है) की सहायता कर पा रहा हूँ।

✍ मनमीत जैन
शाखा प्रबंधक

व्यायाम का महत्व



इस दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति हर समय किसी न किसी रोग से घिरा ही हुआ है। उन रोगों से बचने के लिए हर व्यक्ति डॉक्टर या चिकित्सक के पास जाता है। परन्तु उनमें से सभी डॉक्टर और चिकित्सक उस रोग या बीमारी को तो ठीक कर देते हैं परन्तु स्वास्थ्य को कोई भी ठीक नहीं करता है। अपने स्वास्थ्य को अच्छे से रखने का एक ही रास्ता है, और वह है- व्यायाम।

जो लोग व्यायाम और योग करते हैं वे लोग कभी भी आसानी से बीमार नहीं पड़ते हैं। रोग मात्र दुर्बल शरीर पर आक्रमण करता है और व्यायाम करने वाला व्यक्ति हमेशा तंदुरूस्त और शक्तिशाली रहता है। इसलिए बीमारी या रोग से बचने का एकमात्र समाधान है- व्यायाम।

पहले जमाने में कारखानों और कम्पनियों में लोग काम किया करते थे जो उनके लिए एक व्यायाम के रूप में काम आता था परन्तु आज कम्प्यूटर की दुनिया में सारा काम कम्प्यूटर ही करता है। जिसके कारण लोग बैठ बैठकर आलसी हो गए हैं और यही कई प्रकार के रोगों को बढ़ावा दे रहा है। इसलिए दोस्तों, नियमित रूप से व्यायाम करना शुरू नहीं किया तो आज ही व्यायाम करना शुरू करें। बहुत जल्दी आप स्वयं में एक सकारात्मक बदलाव पाएंगे और रोगमुक्त जीवन के साथ सफलता प्राप्त करेंगे। प्रतिदिन व्यायाम करने से मनुष्य का मन उत्साहित रहता है और शरीर को शक्ति तथा स्फूर्ति मिलती है। अगर हम व्यायाम की तुलना डॉक्टरों द्वारा दी जाने वाली दवाईयों, विटामिन, सिरप और इंजेक्शन के साथ करें तो सब व्यर्थ है।

✍ जुनेद मिर्जा
एम.टी.एस.

एक बेहतर जीवन की आशा : ध्यान एवं योग

यदि कोई मनुष्य आत्ममंथन करे तो उसे अपूर्णता का आभास होता है। सब कुछ होते हुए भी कुछ कमी महसूस होती है। यह सत्य है कि सब कुछ तो है लेकिन जो नहीं है वह है मन की शांति।

आज के समय में सब कुछ है परंतु मन की शांति नहीं है।

क्योंकि मनुष्य का मन चंचल होता है इसलिए मन की तुलना वानर से की जाती है। कभी भी मन एक जगह स्थिर नहीं होता। हमें उसे एकाग्र करना आना चाहिए। परंतु यह कार्य इतना सरल भी नहीं है। कार्य कठिन है लेकिन कठिन कार्यों को भी किया जा सकता है ,यदि हम ऐसा कुछ सोच पायें तो??

ठहरिए...सब कुछ हमें ही नहीं सोचना है। सोच तो महान लोगों ने आज से कई हजार वर्षों पूर्व ही लिया है। मन की शांति को प्राप्त करने हेतु मनुष्यों के पास दो बेहतरीन मार्ग हैं: ध्यान एवं योग।

ध्यान (मन हेतु) एवं योग (तन हेतु) मनुष्य जीवन के वो दो स्तम्भ हैं जिनके द्वारा तन एवं मन प्रसन्नचित्त हो जाते हैं तथा मनुष्य एक शांतिप्रिय जीवन व्यतीत कर पाता है। ध्यान एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसमें आध्यात्मिक एवं भौतिक विकास हेतु मन की स्थिरता एवं एकाग्रता का विकास किया जाता है तथा योग से शरीर, मन और आत्मा को एकाग्र किया जाता है।

ध्यान के द्वारा आप अपने मन को एवं योग द्वारा आप अपने शरीर को प्रशिक्षित कर सकते हैं। तन मन को प्रशिक्षित?? पहले तो कभी सोचा नहीं इस बारे में...फिर अभी क्यों?

अभी इसलिए क्योंकि ईश्वर द्वारा आपको दिये गए शरीर का ख्याल रखना आपकी सर्व प्रथम जिम्मेदारी है। उसी शरीर को सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने हेतु आपको अभी से ध्यान,योग की ओर जाना चाहिए। इसे किसी भी उम्र में शुरू किया जा सकता है तो अभी आपको देर तो नहीं हुई है। ध्यान, योग के लाभ की ओर बढ़ने से पूर्व मात्र सुबह जल्दी उठने के फायदे भी जान ही लेते हैं। ऐसा पाया गया है कि सुबह जल्दी उठने वाले मनुष्यों का मस्तिष्क देर से उठने वाले मनुष्यों की तुलना में (दिन भर में) अधिक तीव्र एवं सजग पाया गया है।

चूँकि मानव शरीर की रचना ईश्वर द्वारा एक स्थान पर बैठ कर कार्य करने हेतु नहीं की गयी थी। जैसे एक मशीन को मरम्मत की आवश्यकता होती है,उसी प्रकार से मानव शरीर को भी होती है। अत: मानसिक एवं शारीरिक परिश्रम करना अनिवार्य हो जाता है।

वैज्ञानिकों की माने तो मात्र 8 सप्ताह में ध्यान करने से आपके मस्तिष्क के आकार में बदलाव आना शुरू हो जाता है। मस्तिष्क में स्थित मेमोरी प्रोसेसिंग, लर्निंग एवं इमोशनल रेगुलेशन संबंधित हिस्सा बड़ा हो जाता है तथा तनाव स्ट्रैस, डिप्रेशन से संबन्धित हिस्सा छोटा होने लगता है। परंतु इसका यह तात्पर्य नहीं है कि आप कुछ हफ्तों में ही उपरोक्त लाभ जीवन भर ले सकेंगे।

ध्यान एवं योग निरंतर रूप से ही जाने वाली प्रकिया है। ध्यान एवं योग के द्वारा एकाग्रता, मानसिक विकास, शांतिपूर्ण मन, अच्छा स्वास्थ्य, मजबूत शरीर प्राप्त किया जा सकता है। ध्यान एवं योग निरंतर रूप से की जाने वाली प्रक्रिया है। अत: आप जब तक इसका अभ्यास करते रहेंगे तभी तक आपको उपरोक्त लाभ मिलेंगे।

ये तो रही फायदों की बात... लेकिन ध्यान करें कैसे??

आप सभी से एक प्रश्न है कि क्या आप सभी के पास इंटरनेट की सुविधा के साथ एक मोबाइल फोन उपलब्ध है??

यदि है तो आप सभी बड़े ही आराम से अपने मोबाइल के एप स्टोर पर जाकर गाइडेड मेडिटेशन एवं योग (Guided meditation and yoga) संबन्धित ट्रस्टिड एप डाउनलोड कर घर बैठे ही योग एवं ध्यान कर सकते हैं।

क्योंकि सभी के पास मोबाइल फोन उपलब्ध है अत: अभी कोई भी बहाना नहीं बना सकता।

बहाने बनाने वाले मन को ही तो अपने नियंत्रण में लाना है।

ध्यान से न केवल मस्तिष्क का विकास होता है अपितु आपके कोशिका (सैल) स्तर पर भी परिवर्तन पाये जाते हैं।

न केवल यह आपके लिए जरूरी है अपितु यह आपकी आने वाली पीढ़ी के लिए भी आवश्यक है क्योंकि जैसा आप अपने मस्तिष्क में बोएंगे वही बीज आप आगे आने वाली पीढ़ी में पाएंगे। आध्यात्म, ध्यान एवं योग द्वारा ही मनुष्य का जीवन पूर्ण हो सकता है एवं उसे मन की शांति भी प्राप्त हो सकती है।

मेरा आप सभी से अनुरोध है कि अभी से योग, ध्यान को अपने जीवन में उतारें ताकि आने वाली पीढ़ी बुद्धि, बल, आध्यात्म के मार्ग के द्वारा स्वयं को सशक्त कर सके। बुद्धि, बल एवं आध्यात्मिकता के महत्व से अवगत करवाएं।

यदि उपरोक्त लेख आपको आपके साथ प्रतिध्वानित होता प्रतीत हुआ हो और आप इसे अपने जीवन में आत्मसात करने पर विचार कर रहे हैं तो आपको शुरुआत भगवान श्री कृष्ण के द्वारा गाये हुए गीत श्रीमद् भगवद गीता के पाठ 18 के श्लोक 65,66 से करने का आग्रह करती हूँ।

एक साधारण मन ही ईश्वर तक पहुँच सकता है।

✍ सुरुचि रावत
कार्यालय अधीक्षक

डायबिटीज (मधुमेह) रोग से ग्रसित होता विश्व

कोरोना महामारी के बीच अमेरिकी वयस्कों में डायबिटीज के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। लिहाजा ओवरवेट वयस्कों में टाइप-2 डायबिटीज और ब्लड में हाई शुगर स्तर की टेस्टिंग 35 साल की उम्र से ही शुरू कर दी जाएगी। पहले यह टेस्टिंग 40 साल की उम्र में की जाती थी।

यूनाइटेड स्टेट्स सर्विसेज टास्क फोर्स का कहना है कि ओवरवेट वयस्कों को अब टाइप-2 डायबिटीज और प्री-डायबिटीज की स्क्रीनिंग 35 साल की उम्र में शुरू कर देनी चाहिए। प्राथमिक देखभाल और रोकथाम के एक्सपर्ट पैनल ने कहा है कि कम उम्र में टेस्टिंग से मोटापे से ग्रस्त लोगों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है।

अमेरिका में लोगों में तेजी से बढ़ रहे मोटापे और डायबिटीज के मरीजों को देखते हुए यह सिफरिश की गई है। इसके मुताबिक देश की 40% से ज्यादा यंग जनरेशन की टेस्टिंग की जानी चाहिए। हालांकि इसमें गर्भवती महिलाओं को शामिल नहीं किया गया है। टास्क फोर्स ने जनरल जामा में पब्लिश एक नई रिसर्च को देखने के बाद यह बात कही है।

अमेरिका में सात में से एक वयस्क डायबिटीज से ग्रस्त है। कोरोना महामारी के बीच तेजी से बढ़ रहे डायबिटीज पीड़ितों की संख्या आगे चलकर बड़ी परेशानी का कारण बन सकती है, क्योंकि डायबिटीज, कोरोना के गंभीर संक्रमण, अस्पताल में भर्ती होने या फिर मौत के खतरे को बढ़ा देती है।

टास्क फोर्स ने कहा कि हेल्थ केयर प्रोवाइडर को 35 साल से पहले भी उन लोगों की टेस्टिंग करनी चाहिए जिनमें डायबिटीज का खतरा रहा हो। इनमें ब्लैक, हिस्पैनिक, मूल अमेरिकी, अलास्का के मूल निवासी या एशियाई अमेरिकी भी शामिल हैं।

कोविड महामारी वास्तव में महत्वपूर्ण है,लेकिन डायबिटीज और प्री-डायबिटीज भी महामारी की तरह ही है, जो तेजी से बढ़ते मोटापे और एक्सरसाइज की कमी की वजह से बढ़ रही है। अमेरिकी डॉ. बैरी ने कहा कि लगभग एक तिहाई अमेरिकी वयस्कों में हाई ब्लड शुगर लेवल की समस्या है, जिसे प्री डायबिटीज कहा जाता है। यह टाइप-2 डायबिटीज से पहले होती है और इसकी वजह से डायबिटीज होना लगभग तय माना जाता है, क्योंकि इसमें किसी भी तरह के कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं। इसलिए स्क्रीनिंग सबसे ज्यादा जरूरी है।

मोटापा डायबिटीज की सबसे बड़ी वजह अधिक वजन या मोटापा डायबिटीज के सबसे महत्वपूर्ण रिस्क फैक्टर हैं। इसकी वजह से टाइप-2 डायबिटीज और प्री-डायबिटीज का खतरा तेजी से बढ़ता है। लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव जैसे कि फिजिकल एक्टिविटी बढ़ाना, हेल्दी डाइट लेना और थोड़ा वजन कम करना प्री-डायबिटीज और फुल डायबिटीज के खतरे को कम कर सकता है।

टास्क फोर्स का कहना है कि 35 साल की उम्र में डायबिटीज की पहली स्क्रीनिंग और 70 साल की उम्र तक हर तीन साल पर स्क्रीनिंग करवानी चाहिए। स्क्रीनिंग में एक टेस्ट होता है जिससे पता चलता है कि ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ है या नहीं।

लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव डायबिटीज से बचा सकते हैं। ओवरवेट या मोटापे से ग्रस्त लोग थोड़ा सा वजन कम करके या फिर एक हफ्ते में 150 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी कर के टाइप-2 डायबिटीज के खतरे को शुरुआत में ही रोक सकते हैं। हालांकि, मेटफोर्मिन भी इसका एक विकल्प हो सकता है, लेकिन लाइफ स्टाइल में बदलाव इससे कहीं ज्यादा फायदेमंद है।

डायबिटीज या मधुमेह ने अपनी जड़ें अभी अमेरिका और पश्चिमी देशों में ही मजबूत की हैं किंतु जिस प्रकार से भारतीय पश्चिमी सभ्यता का अनुसरण कर रहे हैं और उसी प्रकार से जीवन शैली रखने के कारण शीघ्र ही भारत में डायबिटीज अपने पैर पसारने वाला है किंतु जीवनशैली में परिवर्तन और खान-पान में परिवर्तन से इससे बचा जा सकता है।

भारत सरकार भी अपने नागरिकों की चिंता से अवगत है एवं फिट भारत जैसे कई कार्यक्रम शुरू किए गए हैं किंतु नागरिकों की सहभागिता के बिना डायबिटीज एवं कोरोना जैसी बीमारी से जीत पाना संभव नहीं है।

✍ कालुराम मीना
कार्यालय अधीक्षक,

कोरोना एवं आहार

कोरोना संक्रमण से बचने के लिए संक्रमित होने के दौरान और संक्रमण के बाद तीनों ही वक्त जरूरी है, सेहत का ध्यान रखना। कोरोना संक्रमित होने के बाद सेहत का ध्यान रखना और भी जरूरी है। संक्रमण से मांसपेशियों व प्रोटीन का ह्रास होता है। शरीर में पानी व मिनरल की कमी हो जाती है। दवाओं का भी दुष्प्रभाव पड़ता है। तथा मानसिक स्तर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

संक्रमित होने के दौरान व उसके बाद प्रोटीन अच्छी मात्रा में लें। यह चिकन, अंडा, दालें, दूध और दूध से बने पदार्थ सोयाबीन, सोया मिल्क, सोया पनीर से प्राप्त होता है। दिन में जब भी कुछ खाएं उसमें प्रोटीन जरूर शामिल करें और यह प्रोटीन उच्च गुणवत्ता वाला होना चाहिये। हर आहार में हरी सब्जियां और फल भी शामिल करें। बेहतर होगा कि दो तरह का प्रोटीन एक साथ लें जैसे दो तरह की दालें, गेंहू के साथ सोयाबिन आदि। सूखे मेवें खाएं क्योंकि इनसे प्रोटीन के साथ जिंक आयरन आदि तत्व मिलेंगे हाई फैट से बचें क्योंकि इससे आक्सीजन की जरूरत ज्यादा लगेगी और संक्रमित होने के दौरान व बाद में सांस लेने में थोड़ी तकलीफ होती है। पोषण से परिपूर्ण आहार लें और कैलोरी पर्याप्त मात्रा में लें। हेल्दी कार्बोहाइड्रेट लें और छिलके वाले पदार्थों का सेवन करें शकर के स्थान पर गुड़ का सेवन करें कम से कम दो लिटर पानी प्रतिदिन पिएं ताकि टॉक्सिस शरीर से बाहर निकल सकें। इससे शरीर में पानी की कमी भी नहीं होगी। नींद पर्याप्त लें और हल्का व्यायाम करें।

श्रीमती संध्या गुप्ता
सहायक (हितलाभ शाखा) क्षे.का.इन्दौर

सहारा

ना जाने किसके सहारे बैठा है।
कौन है वो , जो सड़क किनारे बैठा है।

खदेड़ते क्यों हो उसे रोज यहाँ से वहाँ
वो कौन सा घर तुम्हारे बैठा है।

देख कर उसे मुँह ना फेरा करो।
लाचार है , इंतजार में हमारे बैठा है।।

अपनों से ठोकरें खाया होगा वो।
या फिर ,किस्मत से हारे बैठा है।।

आत्मसम्मान तो उसका भी रहा होगा।
बेबसी है जो , वो पगड़ी उतारे बैठा है।।

ना जाने किसके सहारे बैठा है।
कौन है वो जो सड़क किनारे बैठा है।।

✍ प्रशांत कलावत
उ.श्रे.लिपिक

हिन्दी के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारियाँ

राजदीप सेन
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

1. भारत की प्रमुख प्राकृति भाषाएं शौर सेनी, नागर अवंती, मागधी, अर्धमागधी है।
2. हिन्दी का विकास शौर सेनी अपभ्रंश प्राकृत भाषा से हुआ है।
3. भारत की प्राचीन लिपियाँ खरोष्ठी और ब्राह्मी हैं।
4. भारत की आधुनिक लिपियों का विकास ब्राह्मी प्राचीन लिपि से हुआ है।
5. हिन्दी की लिपि देवनागरी लिपि है।
6. देवनागरी लिपि वर्णिक ध्वनिमूलक प्रकार की लिपि है।
7. हिन्दी भारोपीय भाषा परिवार की भाषा है।
8. हिन्दी की प्रमुख शैलियाँ, हिन्दी, उर्दू और हिन्दुस्तानी हैं।
9. विदेशों से हिन्दी का अधिक प्रयोग फीजी, मॉरिशस, सूरीनाम, ट्रिनिडाड और दक्षिण अफ्रीका में होता है।
10. भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 खंड (1) के अनुसार संघ की भाषा हिन्दी है तथा लिपि देवनागरी स्वीकार की गई।
11. राजभाषा आयोग का गठन सन् 1955 में संविधान के अनुच्छेद 344 (1) के अनुसार किया गया।
12. अनुच्छेद 120 (1) के अंतर्गत हिन्दी को संसद की कार्यवाही में स्थान मिला।

मैराथन एक जुनून, एक मेडीटेशन

डॉ जयकरण यादव
चिकित्सा निर्देशी
मैराथनर और साइकिलिस्ट
12-फूल मैराथन
19-हाफ मैराथन
12-घंटे स्टेडियम रन 90km
2 हिल मैराथन लद्दाख और सतारा

भाग-दौड़ भरी जिंदगी और व्यस्त जीवन शैली के बीच खुद केलिए समय निकालना काफी मुश्किल हो गया है। अगर आप कुल टाइम मैनेज करके रोजाना रनिंग, वॉकिंग, साइक्लिंग करें तो इससे आपकी सेहत में काफी सुधार हो सकता है। रनिंग को लेकर अगर आप यह सोचते हैं कि सिर्फ दौड़ना ही है तो आप गलत हैं। क्योंकि रनिंग एक विज्ञान है। जिस तरह से खेलते हैं तो उसमें विशेष तकनीक की जरूरत होती है ठीक उसी तरह दौड़ने की भी एक विशेष तकनीक होती है।

मैराथन दौड़ क्या है?

रनिंग कई प्रकार की होती है। इसमें से एक प्रकार है कोई मैराथन। मैराथन लंबी दूरी की दौड़ प्रतियोगिता है। मैराथन में पहले से तय दूरी के लिए सभी लोग एक साथ सड़क पर दौड़ते हैं।

मैराथन दौड़ लगभग तीन प्रकार की होती है:

हाफ मैराथन-हाफ मैराथन में धावक को 21.0975 किलोमीटर की दौड़ लगानी होती है।

फुल मैराथन-फुल मैराथन में धावक को 42.195 किलोमीटर की दूरी दौड़ कर तय करनी होती है।

अल्ट्रा मैराथन-अल्ट्रा मैराथन में 42.195 किलोमीटर से ज्यादा दौड़ लगानी होती है।

जो कि 50km 100km 150km 200km या इससे ज्यादा की भी होती है।

मैराथन में आप अपनी क्षमता और सेहत का परीक्षण कर सकते हैं।

कौन दौड़ सकता है मैराथन

मैराथन हर उम्र का व्यक्ति दौड़ सकता है अगर हार्ट फेफड़ों या अन्य कोई गंभीर बीमारी न हो।

मैराथन दौड़ने के कुछ महीनों पहले से इसकी तैयारी शुरू करना होती हैं।

अगर आप पहले से रनिंग नही करते हैं तो नार्मल वॉक से शुरू करें, फिर धीरे-धीरे गति एवम दूरी बढ़ाते जावें। शुरुआत में ही रनिंग नहीं करें, पहले वॉक करें, आपको दौड़ने की शुरुआत धीरे धीरे करनी है, जैसे कि पहले 3 दिन तक आप 500 मीटर रनिंग कीजिए उसके बाद 800 मीटर रनिंग कीजिए। 3 दिन तक फिर 1 किलोमीटर अगले 3 दिन तक ऐसे आप धीरे धीरे दौड़ने की दूरी को बढ़ाएं। दौड़ने से पहले मैदान के २ चक्कर लगा कर वार्मअप करें। ट्रैनिंग दौड़ शुरू करने से पहले शरीर की स्ट्रेचिंग जरूर करें। इससे मांसपेशियों और लिगामेंट की इंज्यूरी होने की संभावना कम हो जाती है फिर दौड़ने के बाद और घर जाने से पहले पूरे शरीर की स्ट्रेचिंग करें। दौड़ने के बाद स्ट्रेचिंग करने से अगले दिन शरीर में दर्द नहीं होगा

2. मैराथन में एक महत्वपूर्ण चीज होती है, जूते। अगर आप कोई भी लंबी दूरी की दौड़ दौड़ रहे हैं तो आपके पास अच्छे आरामदायक कम वजन वाले जूते जो पैरों में अच्छे से फिट हों और आपके पैरों की बनावट के अनुरूप होने चाहिए।

3. आप मैराथन की तैयारी के लिए किस तरह के ट्रैक पर दौड़ रहे है यह भी अति महत्वपूर्ण है। ट्रैनिंग के लिए कच्ची मिट्टी वाला ट्रैक सबसे अच्छा माना जाता है। फिर सिंथेटिक ट्रैक मिल फिर डामर रोड़। सीमेंट वाली सड़क पर दौड़ने से बचना चाहिए।

4. हो सके तो dry fit टीशर्ट पहनकर दौड़े यह पसीना सोख लेती है

5. दौड़ते समय नाक से सांस लेना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि आप अपनी मांसपेशियों की बढ़ी हुई ऑक्सीजन मांग को पूरा नहीं कर पाएंगे। ऐसे में ऑक्सीजन की आवश्यकता को पूरा करने के लिए आपको अपने मुंह से सांस लेने की जरूरत है।

6. रनिंग के दौरान सिर और हाथ की पोजिशन सही रखें दौड़ते समय हाथों को कंधे के समानांतर रखते हुए 90 डिग्री का कोण बनाना चाहिए। दौड़ते वक्त हाथों की चाल दौड़ की चाल के साथ मिलनी चाहिए और आगे पीछे होते रहना चाहिए।

7. ट्रेनिंग के दौरान बीच बीच में पानी और इलेक्ट्रोल पीते रहें शरीर को डिहाइड्रेशन से बचायें। पानी जरूरत के हिसाब से पीने से हृदय गति संतुलित रहती है लिंगामेन्ट का लचीला पन बना रहता है।

8. मैराथन खत्म होने के 45 मिनिट में कुछ खा लेना चाहिए क्योंकि लंबी दूरी की दौड़ में शरीर में संग्रहित कार्बोहाइड्रेट की कमी हो जाती है जो कि ऊर्जा का स्त्रोत है।

9. मैराथन से एक दिन पहले किसी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए।

10. रात में खाने में चावल, भूरे आलू, पास्ता जरूर खाएं।

11. आपको रोज कम से कम 8 घंटे सोना बहुत जरूरी है आपकी रिकवरी के लिए।

रनिंग के फायदे

1. वजन नियंत्रण करने में सहायक-हर रोज एक घंटा दौड़ने पर 705 से 865 कैलोरी बर्न होती है। शरीर से चर्बी भी कम होती है।

2. इम्यून सिस्टम मजबूत होता है- यदि आप नियमित

दौड़ते हैं तो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और आप छोटे मोटे रोगों की गिरफ्त में आसानी से नहीं आते।

3. फेफड़ों को मजबूती मिलती है-फेफड़े मजबूत होते हैं और धीरे धीरे निरंतर अभ्यास से श्वसन प्रक्रिया में सुधार होता है।

4. हाई ब्लडप्रेशर की समस्या से राहत।

5. ज्वाइंट स्ट्रेन्थ और स्टेबिलिटी बढ़ती है।

6. हड्डियां मजबूत और ठोस होती हैं।

7. लिगामेंट्स और स्नायुतंत्र मजबूत होने का सबसे बड़ा फायदा होता है कि जोड़ मजबूत होते हैं।

8. दौड़ते समय शरीर में एंड्रोफिन जैसे रसायन उत्पन्न होते हैं जिनसे खुशी का अहसास होता है और हम खुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। तनाव में कमी आती है।

दौड़ने से आप मानसिक तनाव से मुक्त रहते हैं

हर इंसान को अपने जीवन मे मैराथन जरूर दौड़ना चाहिये। मैराथन दौड़ना पूर्णतः दिमाग का खेल है उम्र के इस पड़ाव पर एक श्रेष्ठ प्रर्दशन तो नहीं दे सकते लेकिन इस एडवेन्चर रनिंग का आनन्द तो ले सकते हैं और ये सत्य है कि जिस दिन आप मैराथन दौड़ेंगे, इतनी खुशी मिलेगी जो आपने कभी महसूस नहीं की होगी। सही मायने में मैराथन एक मेडिटेशन है जो आपको अलग ही दुनिया मे ले जाता है।

वैश्वीकरण/निजीकरण के युग में कर्मचारी राज्य बीमा निगम की प्रासंगिकता

वर्तमान युग में अर्थव्यवस्था के जब सभी सेक्टर निजी कंपनियों के लिए खोले जा रहे हैं ऐसे में संगठित क्षेत्र में कार्यरत 21000/- रूपये प्रतिमाह से कम वेतन पाने वाले श्रमिकों कर्मचारियों को न्यूनतम दर पर सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने में कर्मचारी राज्य बीमा निगम महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। वर्तमान में निगम की निम्नांकित विशेषताओं के कारण ही इस क्षेत्र का निजीकरण नहीं किया जा सका है

1. वर्तमान में निगम द्वारा नियोक्ता एवं कर्मचारियों से वेतन का कुल मात्र 4 प्रतिशत अंशदान लेकर इस योजना को लगभग पूरे देश में कार्यान्वित किया जा रहा है।

2. ईएसआईसी एक्ट के तहत प्रत्येक कर्मचारी नियोजन के प्रथम दिन से ही रोजगार चोट के विरुद्ध भुगतान पेंशन पाने का अधिकारी होता है रोजगार चोट में न केवल कार्य के दौरान लगने वाली चोट बल्कि कार्यस्थल पर आते और जाते समय लगने वाली सड़क दुर्घटना भी कवर्ड होती है। इस प्रकार की दुर्घटना में स्थायी अशक्तता, मृत्यु होने पर वेतन के 90 प्रतिशत के बराबर तक आजीवन मासिक पेंशन बीमित परिजनों को प्राप्त होती है।

3. वर्तमान में कोरोना काल में जहां निजी क्षेत्र की बीमा कंपनियों द्वारा अपने ग्राहकों के कोरोना संबंधी मेडिक्लेम निरस्त करने की खबरें पढ़ने में आयी हैं वहीं ईएसआईसी ने कोरोना के कारण होने वाली मृत्यु को रोजगार चोट से होने वाली मृत्यु के समतुल्य मानते हुए मासिक वेतन के हितलाभ के नियमों मे शिथिलता बरतते हुए स्वयं के आवास में अथवा कालोनी में क्वारनटाइन होने के कारण कार्य पर न जा पाने वाले श्रमिकों को 90 दिवस तक का बीमारी हितलाभ भुगतान किया है।

4. कोरोना काल में बेरोजगार होने वाले श्रमिकों को 90 दिवस के 50 प्रतिशत वेतन का भुगतान निगम द्वारा अटल बीमित योजना के माध्यम से किया गया। मेडिक्लेम व्यवसाय में संलग्न निजी कंपनियां क.रा.बी.नि. से अधिक प्रीमियम वसूलकर भी उक्त सुविधायें अपने ग्राहकों को उपलब्ध कराने में असमर्थ हैं।

5. बीमितों एवं उनके आश्रित सदस्यों के लिए सुपर स्पेशलियटी ईलाज की सुविधा बिना किसी अपर सिलिंग के उपलब्ध करायी जा रही है आकस्मिकता की स्थिति में बीमीत व उनके आश्रितों को निजी चिकित्सालयों में 5 लाख तक के ईलाज की सुविधा प्राप्त हो रही है। केश लेस ईलाज की जो सुविधा बीमित एवं उनके परिजनों को उपलब्ध है, वैसी सुविधा रतलाम, मंदसौर जैसे केंद्र पर कार्यरत ईएसआईसी स्टाफ को भी उपलब्ध नहीं है।

6. वेतन का मात्र 4 प्रतिशत अंशदान लेकर 9 माह की सेवा एवं मात्र 70 दिवसों के अंशदान की न्यूनतम शर्त के साथ लगभग 6 माह तक पूर्ण वेतन के बराबर मातृत्व हित लाभ दो बच्चों तक प्रदान करना किसी भी निजी बीमा कंपनी के लिए आर्थिक दृष्टि से संभव नहीं है।

7. ईएसआईसी में बीमित व्यक्ति रोजगार के पहले दिन से ही कवर्ड होता है सामान्यतया सभी इंश्योरेंस प्रीमियम देने के पश्चात ही कवर्ड होते हैं लेकिन ईएसआईसी में नियोक्ता को 10 दिवस के अंदर बीमित को बीमा क्रमांक दिए जाने की सुविधा प्रदान की गई है। इस प्रकार 10 दिवस तक बीमा नंबर नहीं लिए जाने के बावजूद श्रमिक को बीमा सुरक्षा ईएसआईसी द्वारा प्रदान की जाती है जबकि निजी बीमा कंपनियां प्रीमियम भुगतान के पूर्व ऐसी कोई सुविधा अपने ग्राहक को प्रदान नहीं करती हैं।

8. ईएसआईसी द्वारा श्रमिक का रोजगार के प्रथम दिवस से ध्यान रखा जाता है। श्रमिक के सेवाकाल के दौरान किसी भी कारण से मृत्यु होने पर रूपये 15000/-के अंत्येष्टि व्यय का

भुगतान श्रमिक के परिजनों को किया जाता है।

कुल मिलाकर ईएसआईसी का मुख्य उद्देश्य श्रमिक और उनके परिजनों को न्यूनतम कागजी कार्यवाही कर मेडिकल बेनीफिट एवं अन्य केश बेनीफिट प्रदान करना होता है।श्रमिक एवं नियोजक का अंशदान यदि निगम को प्राप्त नहीं होता है तब भी श्रमिक को बेनिफिट से वंचित नहीं किया जाता है।ईएसआईसी का मुख्य उद्देश्य श्रमिक एवं उसके परिवार को हर परिस्थिति में सामाजिक सुरक्षा प्रदान करना है जबकि निजी क्षेत्र की बीमा कंपनियों का उद्देश्य व्यवसाय में अधिकतम लाभ प्राप्त करना होता है। शायद यही कारण है कि पूरे विश्व में निजीकरण की आंधी होने के बावजूद ईएसआईसी जैसी सामाजिक सुरक्षा योजनाएं अधिकांश देशों में सरकारों द्वारा स्वयं संचालित की जा रही हैं।

✍ मुकेश शर्मा (शाखा प्रबंधक)

*

महिला सशक्तिकरण

महिला सशक्तिकरण आज समय की जरूरत है। देश तरक्की की राह पर तभी बढ़ सकता है जब मातृशक्ति अर्थात् महिलाओं को प्रत्येक क्षेत्र में समानता के साथ आगे बढ़ाया जाए। उन्हें भी आगे बढ़ने का पर्याप्त मौका मिलना चाहिए। आज वही देश तरक्की की नई ऊँचाइयाँ छू रहे हैं जहाँ पर पुरुष और महिलाओं को समान कार्य का समान वेतन मिल रहा है, समान अवसर मिल रहा है। हम जानते हैं कि तरक्की तभी संभव है जब महिला और पुरुष कंधे से कंधा मिलाकर एक दूसरे का साथ दें। आज महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़कर अपनी काबिलियत सिद्ध कर रही हैं चाहें वह खेलकूद का क्षेत्र हो, शिक्षा का क्षेत्र हो, अंतरिक्ष का क्षेत्र में, हर क्षेत्र में महिलाओं ने अपनी स्थिति मजबूत की है। वे घर परिवार चलाने के साथ-साथ अपनी सामाजिक जिम्मेदारी भी बहुत अच्छे से निभाती हैं। इसके साथ साथ जो महिलाएं राजनीति में, सामाजिक क्षेत्र में, शिक्षा के क्षेत्र में, खेलकूद के क्षेत्र में, जहाँ पर भी बैठ जाती हैं, उस क्षेत्र को बहुत अच्छा और सशक्त बना देती हैं। महिलाएं परिवार की जिम्मेदारी भी बखूबी निभाती हैं और सामाजिक रूप से जो दायित्व लेती हैं उसको पूरी निष्ठा के साथ निभाती हैं। आज वे हर क्षेत्र में पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिलाकर अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं बल्कि कुछ मामलों में वह पुरुषों से भी अधिक अपनी जिम्मेदारी निभा रही हैं।

अत: समय की प्रासंगिकता को देखते हुए महिलाओं के सम्मान में उन्हें अधिक से अधिक मौके प्रदान कर सशक्त और समर्थ बनाएं तभी हमारा देश सशक्त राष्ट्र बनेगा। महिलाएं जितनी समृद्ध होंगी। देश की तरक्की भी उतनी ही तीव्र गति से होगी। जयहिंद

✍ पूजा
कार्यालय अधीक्षक

ईएसआईसी कोविड रिलीफ स्कीम कोरोना महामारी में कई परिवारों के ऐसे व्यक्ति को छीन लिया जिस पर पूरा परिवार आश्रित था। अत: क्षेत्रीय निदेशक महोदय एवम शाखाधिकारी हितलाभ के मार्गदर्शन में आश्रितों को मध्यप्रदेश क्षेत्र से पहला भुगतान शाखा कार्यालय नागदा से किया गया।

घर एवं वास्तु से जुड़ी जानकारी

संजय कुमार राठौर
कार्यपालक अभियंता

घर क्या है- वह स्थान जहाँ हम रहते हैं। व्यक्ति के जीवन के लिए तीन सबसे प्रमुख आवश्यकताएँ हैं- रोटी, कपड़ा और मकान। हम देखते हैं, इन्हीं तीनों आवश्यकताओं को प्राप्त करने हेतु व्यक्ति संघर्षरत रहता है और पूर्ण प्राप्त होने पर संतुष्टि की भावना प्राप्त करता है और व्यक्ति/परिवार अपने आप को खुशहाल मानता है। घर एक बुनियादी आवश्यकता है। घर सुख और आराम का अहसास देता है। घर का निर्माण व्यक्ति/परिवार अपनी आवश्यकता अनुसार करता है। घर का नक्शा, तल व डिजाइन कैसी हो, कमरे रसोई घर, स्टोर रूम, बेडरूम, लिविंग रूम, डाइनिंग रूपम कैसे हों और कितने हों इस पर परिवार के सदस्य या मुखिया निर्णय लेते हैं।घर में सामान्यतया लिविंग रूम, रसोई घर, बेडरूम, डाइनिंग रूम, आंगन एवं गैराज होते हैं। व्यक्ति/परिवार घर का निर्माण अपनी आवश्यकता के अनुरूप कराता है। वर्तमान समय में अधिकतर लोग घर का निर्माण आर्किटेक्ट/इंजीनियर के अनुसार भी कर रहे हैं। सुंदर मकान के निर्माण में आर्किटेक्ट व इंजीनियर की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उनके द्वारा घर की संरचना के लिये प्लान बनाया जाता है। प्लान के बाद डिजाइन-तैयार की जाती है, जैसे सीमेन्ट, लकड़ी, लोहा, ईंट, रेत, कांँच, एल्युमिनियम, टाइल्स, सेनेटरी आदि एवं कारीगरों द्वारा डिजाइन/ प्लान अनुसार निर्माण कार्य किया जाता है, तब जाकर घर/भवन का भौतिक स्वरूप आकार लेता है। त्यौहार एवं समारोह पर हम अपने घर को सजाते और संवारते हैं, जो हमें सुख की अनुभूति देता है। घर एक फ्लैट, बंगला, डुप्लेक्स आदि किसी भी प्रकार का हो सकता है। जो व्यक्ति की आवश्यकता एवं आर्थिक स्थिति पर निर्भर करता है। घर हमें खुशी, सुरक्षा एवं आत्मीयता का एहसास देता है। घर में बचपन की यादें जुड़ी रहती हैं। घर की संरचना/निर्माण समझदारी से किया जाना चाहिए, क्योंकि हम सम्पूर्ण जीवन का निर्वाह इसी में करते हैं।

घर वास्तु से जुड़ी जानकारी- वास्तु भारतीय सभ्यता की बहुत पुरानी प्रथा है और यह एक अद्भुत परिणाम देती है। वास्तु शास्त्र विभिन्न ऊर्जाएं जैसे सूर्य ऊर्जा, चुम्बकीय ऊर्जा, प्रकाश ऊर्जा, पवन ऊर्जा पर आधारित है। घर के अंतर्गत इन्हीं सारी ऊर्जाओं को सुख, शांति, समृद्धि और सफलता को बढ़ाने के लिए संतुलित किया जा सकता है, वास्तु के अनुसार 9 दिशाएं होती हैं। इनमें से 8 दिशा होती है और एक मध्य दिशा होती है। वास्तु के अनुसार घर का मध्य भाग बहुत खास होता है और व्यक्ति के जीवन पर गहरा प्रभाव डालता है।

दिशाओं के संबंध-

दक्षिण दिशा-करियर से संबंधित होती है।

दक्षिण पश्चिम-ज्ञान और बुद्धिमत्ता

पश्चिम- पारिवारिक रिश्तों से

उत्तर दिशा- सामाजिक सम्मान से

उत्तर पश्चिम- धन और समृद्धि से।

उत्तर पूर्व- प्यार और पत्नी के रिश्ते से

पूर्व दिशा- बच्चों के स्वास्थ्य एवं सोच को प्रभावित करती है।

दक्षिण पूर्व- रिश्तेदारों से

आइए जानते हैं घर में किस दिशा में क्या होना चाहिए।

उत्तर दिशा- तिजोरी, खिड़की/दरवाजे, बालकनी एवं वॉश बेसिन

पूर्व दिशा- खाली रखना चाहिए।

दक्षिण दिशा- इस दिशा में खुलापन, शौचालय आदि नहीं होना चाहिए। इस दिशा में भारी सामान/स्टोर रखें। इस दिशा में सकारात्मक व ऊर्जावान किरण हमारे घर में प्रवेश करती है।

पश्चिम दिशा- रसोई घर, शौचालय इस दिशा में होना चाहिए। दोनों आसपास न हों इसका भी ध्यान रखें।

इशान कोण- यह उत्तर पूर्व दिशा होती है। इस दिशा में पूजाघर, बोरिंग, ओवर हेड टैंक; अंडर ग्राउंड टैंक, स्विमिंग पूल आदि होना चाहिए। घर का द्वार है तो उत्तम माना जाता है।

वायव्य कोण- यह उत्तर पश्चिम दिशा होती है। इस दिशा में बेडरूम, गैराज, गौशाला आदि होना चाहिए।

आग्नेय कोण- यह दक्षिण पूर्व दिशा होती है। इस दिशा में गैस, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण सामान के लिए उचित है।

नैऋत्य कोण- यह दक्षिण पश्चिम दिशा होती है। इसदिशा में खुलापन अर्थात् खिड़की दरवाजे नहीं होना चाहिए। घर के मुखिया के कमरे के लिये यह दिशा उत्तम होती है।

घर का मुख्य द्वार, घर का मुख्य द्वार आम तौर पर उत्तर पूर्व और पूर्व दिशाओं में शुभ और अच्छे माने जाते हैं। मुख्य द्वार दक्षिण दिशा में नहीं होना चाहिए।

वास्तु अनुरूप भवन

	वायव्य	उत्तर		ईशान	
	शयन कक्ष	कीमती सामान भंडार	अध्ययन कक्ष	पूजाकक्ष भूमिगत टंकी	कुआं/बोर
पश्चिम	स्नान व शौचालय				प्रवेशद्वार
	भोजनकक्ष			केवल स्नानघर	पूर्व
	मुख्य शयन कक्ष भारी/सामान भंडार	शयन कक्षा	भंडार	रसोई गैस	
	नैऋत्य	दक्षिण		आग्नेय	

पत्रिका 'मालव ज्योति' का विमोचन

पत्रिका विमोचन अवसर पर ऑनलाइन जुड़े अधिकारियों/ कार्मिकों से चर्चा करते हुए श्री के.जी. सुरेश क्षेत्रीय निदेशक

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती ज्योति जैन, प्राध्यापक एवं लेखिका का परिचय देते हुए श्री राकेश शर्मा तत्कालीन स. नि. (राजभाषा)

पत्रिका 'मालव ज्योति' के 22वें अंक का विमोचन ।

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती जैन को प्रतीक चिन्ह भेंट करते हुए श्री के.जी. सुरेश क्षेत्रीय निदेशक

MINISTRY OF LABOUR & EMPLOYMENT
GOVERNMENT OF INDIA

क.रा.बी.नि.
ESIC

ईएसआईसी कोविड-19 राहत योजना

ESIC COVID-19 RELIEF SCHEME

ईएसआईसी कोविड-19 राहत योजना

- क.रा.बी. अधिनियम, 1948 के अंतर्गत व्याप्त कर्मचारी की COVID-19 के कारण दुर्भाग्य पूर्ण मृत्यु की परिस्थिति में, मृतक श्रमिक के औसत वेतन का 90% प्रत्येक माह मृतक श्रमिक के पात्र आश्रित परिवार के सदस्यों के बीच वितरित किया जाएगा और इसका भुगतान सीधे आश्रित के बैंक खाते में किया जाएगा। मृतक श्रमिक का पति/पत्नी प्रति वर्ष 120/- रुपये के मामूली योगदान पर चिकित्सा देखरेख प्राप्त कर सकेंगे। यह योजना COVID-19 से ठीक होने के बाद 30 दिनों के भीतर होने वाली COVID-19 से संबंधित मृत्यु को भी कवर करेगी।
- जिस कर्मचारी की COVID-19 बीमारी के कारण मृत्यु हुई है, वह COVID-19 रोग के निदान की तारीख से कम से कम तीन महीने पहले ESIC ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकृत होना चाहिए, निदान की तारीख को रोजगार में होना चाहिए और रोग के निदान से ठीक पहले अधिकतम एक वर्ष की अवधि के दौरान उसके लिए कम से कम 70 दिन के अंशदान का भुगतान होना चाहिए/देय होना चाहिए।
- राहत के लिए दावा किसी भी नजदीकी ESIC शाखा कार्यालय के शाखा प्रबंधक के पास COVID-19 पॉजिटिव रिपोर्ट और कर्मचारी के मृत्यु प्रमाण पत्र के साथ किया जा सकता है। पूर्ण दावा प्रस्तुत करने की तिथि से 15 दिनों के भीतर दावे का निपटान किया जाएगा।

कोविड-19 से ग्रस्त के होने के कारण कर्मचारी के वेतन के नुकसान की क्षतिपूर्ति

- क. रा. बीमा अधिनियम, 1948 के अंतर्गत व्याप्त कर्मचारी, चिकित्सक द्वारा प्रमाणित बीमारी के कारण कार्य से अनुपस्थिति की अवस्था में औसत दैनिक मजदूरी के 70% की दैनिक दर पर बीमारी हितलाभ ले सकते है। बीमारी हितलाभ एक वर्ष में अधिकतम 91 दिनों के लिए लिया जा सकता है।
- बीमारी हितलाभ लेने के लिए कर्मचारी के संबंध में संबंधित अंशदान अवधि में न्यूनतम 78 दिनों की अवधि के अंशदान का भुगतान किया होना चाहिए देय होना चाहिए।
- Medical Practitioner द्वारा जारी चिकित्सा / फिटनेस प्रमाण पत्र के साथ बीमारी हितलाभ के लिए दावा कर्मचारी के नामित शाखा कार्यालय में प्रस्तुत किया जा सकता है। दावे का निपटान 7 दिनों की अवधि में किया जाएगा।

मृतक कर्मचारी के अंतिम संस्कार पर होने वाले खर्च का भुगतान

- क. रा. बी. अधिनियम, 1948 के तहत व्याप्त कर्मचारी की दुर्भाग्य पूर्ण मृत्यु की परिस्थिति में, परिवार के सबसे बड़े जीवित सदस्य को या वास्तव में बीमित व्यक्ति का अंतिम संस्कार करने वाले व्यक्ति को 15000/-की राशि का भुगतान किया जाता है।
- कर्मचारी मृत्यु वाले दिन क. रा. बी. अधिनियम के अंतर्गत बीमित होना चाहिए।
- दावा कर्मचारी के नामित शाखा कार्यालय में प्रस्तुत किया जा सकता है। दावे का निपटान 7 दिनों की अवधि में किया जाएगा।

शिकायत निवारण

क रा बीमा निगम के प्रत्येक राज्य के लोक शिकायत निवारण अधिकारी का विवरण आधिकारिक वेबसाइट **www.esic.nic.in** पर उपलब्ध है। 15 दिनों के भीतर शिकायतों का समाधान किया जाएगा

https://bit.ly/3gjKGeH