



लोकहितार्थं सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

आभा

आगे बढ़ता भारत



कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हरियाणा, चण्डीगढ़

नववर्ष, सोरेम द्वारा आयोजित प्रदर्शनी



आभा

जन-जन की भाषा है हिंदी
भारत की आशा है हिंदी
जिसने पूरे देश को जोड़े रखा है
वो मजबूत धागा है हिंदी

हिन्दुस्तान की गौरवगाथा है हिंदी
एकता की अनुपम परम्परा है हिंदी
जिसके गर्भ से रोज नई कौपलें फूटती हैं
ऐसी कामधेनु धरा है हिंदी

जिसने गुलामी में क्रांति की आग जलाई
ऐसे वीरों की प्रसूता है हिंदी
जिसके बिना हिंद थम जाए
ऐसी जीवनरेखा है हिंदी

जिसने काल को जीत लिया है
ऐसी कालजयी भाषा है हिंदी
सरल शब्दों में कहा जाए तो
जीवन की परिभाषा है हिंदी

अप्रैल 2018 – मार्च 2019



प्रकाशक

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हरियाणा, चण्डीगढ़

होली, योग, ऑडिट एडवाइजरी बोर्ड



आभा

कार्यालय प्रधान महालेखाकार
(लेखापरीक्षा)
हरियाणा, चण्डीगढ़

अंक: 79-82

वर्ष 2018-19

मूल्य: राजभाषा के प्रति निष्ठा



क्र.सं.	विवरण	पृ.सं.
1.	संदेश- श्री सत्यदेव नारायण आर्य, राज्यपाल हरियाणा	5
2.	संदेश- श्री मनोहर लाल, मुख्य मंत्री हरियाणा	6
3.	संदेश- श्री गिरीश कुमार, वी.एस.एम., लेफ्टिनेंट जनरल भारत के महासर्वेक्षक एवं अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति-02, चण्डीगढ़	7
4.	संदेश- सुश्री पूनम पाण्डेय, प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) पंजाब, चण्डीगढ़	8
5.	संदेश- श्री अजायब सिंह, महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय), चण्डीगढ़	9
6.	संदेश- श्री समर कांत ठाकुर, महानिदेशक, लेखापरीक्षा (रक्षा सेवाएं) चण्डीगढ़	10
7.	संदेश- श्री विशाल बंसल प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी), हरियाणा, चण्डीगढ़	11
8.	संदेश- श्री फैसल इमाम महालेखाकार (लेखा व हकदारी), पंजाब एवं यू.टी., चण्डीगढ़	12
9.	संदेश- सुश्री पूनम पाण्डेय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा, चण्डीगढ़	13
10.	संदेश- सुश्री मीना कुमारी मीणा वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन)	14
11.	पाठकों की कलम से	15
12.	आभा परिवार, संपादकीय	18
13.	आभा परिवार फोटो	19
14.	कार्यालय के प्रांगण से	20
15.	अमित शाह गृह मंत्री भारत का हिंदी दिवस पर संदेश	22
16.	प्रेरणा (लेख) पूर्णिमा सूद	24
17.	रिशतों की अनबूझ पहिली (कहानी) गुरु सरूप बंसल	26
18.	मानवता की मूर्ति- मदर टेरेसा (लेख) मुन अनेजा	28
19.	स्वास्थ्य ही जीवन है (लेख) धर्मवीर सिंह	29
20.	जल (लेख) अमरदीप	30
21.	"जो हुआ अच्छा हुआ" (लेख) अमित लाठर	32
22.	मां-बाप (लेख) अविनाश पासी	33
23.	कागज (लेख) कुलदीप सिंह जांगड़ा	34

क्र.सं.	विवरण	पृ.सं.
24.	तांबे का सिक्का (लघु कथा)	अविनाश पासी 36
25.	पेड़-पौधे फल-फूल और जल का महत्व (लेख)	रामपाल मोर्य 36
26.	जल संरक्षण (लेख)	संजय यादव 37
27.	भारतीय योग (लेख)	निशा ढींगरा 38
28.	समाज में शिक्षा का महत्व तथा वर्तमान में शिक्षा व्यवस्था (लेख)	शुभम वर्मा 40
29.	भोजन और स्वास्थ्य (लेख)	तिलक राज जस्वाल 42
30.	आज का अंक केन्द्रित परीक्षा तंत्र एवं प्रतिभा का अवमूल्यन (लेख)	डा. लाखा राम 43
31.	चांद की ओर भारत के बढ़ते कदम-चन्द्रयान-2 (लेख)	पूजा सिंह मंडल 45
32.	आज की महिमा (कविता)	गुरु सरूप बंसल 46
33.	आज (कविता)	हरभजन सिंह 46
34.	हमारे सैनिक (कविता)	मनु अनेजा 47
35.	भीगी पलकें (कविता)	सुश्री कुसुम पांचाल 47
36.	मानसून-ओ-मानसून (कविता)	मनमीत कौर 48
37.	सुबह (कविता)	रीना 48
38.	जल (कविता)	रीना 48
39.	गंगा अवतरण (कविता)	प्रेम सिंह 49
40.	लक्ष्य की ओर (कविता)	गौतम 49
41.	रक्तदान (कविता)	गुरु सरूप बंसल 50
42.	पेड़ (कविता)	अनुराग भारती 51
43.	जल ही जीवन है (कविता)	ललित कुमार 51
44.	बेटियां (कविता)	अंकित खोखर 51
45.	लेखा तथा लेखापरीक्षा शब्दावली के कुछ शब्द (संकलन)	पूजा सिंह मंडल 52
46.	गणतंत्र दिवस 2019 पर नकद पुरस्कार प्राप्त करने वाले अधिकारी/कर्मचारी	54
47.	गणतंत्र दिवस 2019 पर प्रशस्ति पत्र प्राप्त करने वाले अधिकारी/कर्मचारी	55
48.	जून का महीना गर्मी की दोपहरी (कविता)	तिलक राज 55
49.	सेवानिवृत्ति	56
50.	श्रद्धांजलि	56

नोट: रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों/संकलनकर्ताओं के अपने हैं। संपादक मंडल का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। अस्वीकृत रचनाएं लौटाने का प्रावधान नहीं है। रचनाओं में आवश्यक संशोधन किए जा सकते हैं।

आवरण पृष्ठ: परिकल्पना- पूजा सिंह मंडल

सत्यदेव नारायण आर्य
राज्यपाल हरियाणा
हरियाणा राजभवन,
चण्डीगढ़



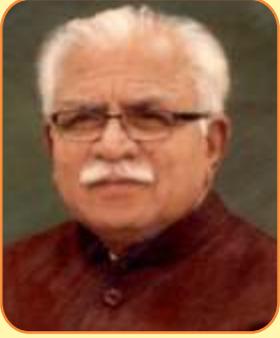
संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) कार्यालय हरियाणा द्वारा अपनी विभागीय हिंदी पत्रिका "आभा" का प्रकाशन किया जा रहा है।

इस पत्रिका का उद्देश्य राजभाषा हिंदी का व्यापक प्रचार-प्रसार करना, विभागीय सांस्कृतिक गतिविधियों से अवगत करवाना, अधिकारियों/कर्मचारियों की रचनात्मक प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करना, राजभाषा के प्रति स्नेह, उत्साह एवं रुचि उत्पन्न करना व कार्यालय के कार्य को अधिकाधिक हिंदी भाषा में करने के लिए प्रेरित करना है। यह पत्रिका राजभाषा के प्रति श्रद्धाभाव को जागृत करते हुए राष्ट्रीय प्रेम को भी उजागर करती है। पत्रिका में ज्ञानवर्धक एवं सुरुचिपूर्ण कविता, कहानी, लेख, लघुकथा व संस्मरणों के साथ-साथ विभिन्न साहित्यिक विधाओं को शामिल किया जाता है। आशा है कि यह पत्रिका पाठकों को बहुमूल्य तथा आकर्षक पठन-पाठन सामग्री उपलब्ध करवाएगी, जिससे आमजन में हिंदी भाषा के प्रति और अधिक रुझान पैदा होगा।

मैं प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) कार्यालय हरियाणा के अधिकारियों/कर्मचारियों को हिंदी पत्रिका "आभा" के प्रकाशन पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं प्रदान करता हूं।

(सत्यदेव नारायण आर्य)



मनोहर लाल
मुख्य मंत्री, हरियाणा,
चण्डीगढ़

संदेश

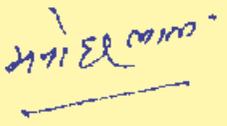
यह हर्ष का विषय है कि कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा द्वारा वर्ष 2018-19 के लिए अपनी विभागीय हिंदी पत्रिका 'आभा' का नया अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

हम सभी का यह संवैधानिक कर्तव्य है कि देशवासियों को एकता के सूत्र में बांधे रखने की क्षमता रखने वाली हिंदी भाषा का अपने रोजमर्रा के सरकारी कामकाज में अधिक से अधिक प्रयोग करें और इस भाषा को अपनी कार्यालय-प्रणाली का अभिन्न अंग बनाएं।

नियमित रूप से हिंदी पत्रिका का प्रकाशन करने के अलावा हर वर्ष हिंदी पखवाड़े का आयोजन करके यह कार्यालय कर्मचारियों व अधिकारियों की रचनात्मक प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने में अहम भूमिका निभा रहा है।

मुझे आशा है कि 'आभा' पत्रिका कर्मचारियों व अधिकारियों को अपने विचार अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें कार्यालय कार्यों में राजभाषा हिंदी का अधिक से अधिक प्रयोग करने के प्रति उत्साहित एवं प्रेरित करेगी।

मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।


(मनोहर लाल)

गिरीश कुमार, वी.एस.एम.,
लेफ्टिनेंट जनरल
भारत के महासर्वेक्षक एवं अध्यक्ष,
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति-02,
चण्डीगढ़



संदेश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), हरियाणा द्वारा विभागीय हिंदी पत्रिका "आभा" का वर्ष 2018-19 का नूतन अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

राजभाषा के प्रयोग को और अधिक गति देने की दृष्टि से पत्रिकाओं के प्रकाशन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। गृह-पत्रिकाएं अधिकारियों/कर्मचारियों की लेखन के प्रति रुचि के साथ ही विभाग की विभिन्न गतिविधियों की जानकारी भी उपलब्ध कराती हैं जो पाठकों के ज्ञान संवर्धन में सहायक होती हैं। मुझे आशा है कि पत्रिका में प्रकाशित सामग्री ज्ञानवर्धक एवं रोचक रचनाओं से सुसज्जित होगी और रचनाकारों की रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ हिंदी में काम का वातावरण तैयार करने में भी सहायक सिद्ध होगी।

पत्रिका के संपादक मंडल, रचनाकारों तथा पत्रिका से जुड़े सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को उनके इस प्रयास के लिए हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूं।

(गिरीश कुमार)



पूनम पाण्डेय
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
पंजाब, चण्डीगढ़

संदेश

आपके कार्यालय की राजभाषा पत्रिका 'आभा' के नवीन अंक के प्रकाशन की ढेरों शुभकामनाएं। कार्यालय में अनेक प्रतिभाएं छिपी होती हैं और इन्हें खोजने और निखारने में कार्यालयीन पत्र-पत्रिकाओं का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इस पत्रिका के माध्यम से कार्यालय के सभी कार्मिक अपनी कलाओं एवं विचारों की अभिव्यक्ति करें और राजभाषा को गौरव प्रदान करें। मुझे पूर्ण विश्वास है कि "आभा" का यह अंक भी अपने पूर्व अंकों की भांति कार्मिकों की सृजनात्मक अभिव्यक्ति के साथ-साथ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में एवं इसके प्रति अभिरुचि और जागरूकता का वातावरण बनाने में प्रेरणादायी सिद्ध होगा।

पत्रिका के सफल एवं निरंतर प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(पूनम पाण्डेय)

अजायब सिंह

महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय),
चण्डीगढ़



संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा की हिंदी पत्रिका 'आभा' का अगला अंक शीघ्र प्रकाशित होने जा रहा है। इस हेतु सभी को बधाई।

राजभाषा के प्रति पूर्ण निष्ठा तथा समर्पण हमारा दायित्व है। हिंदी राजभाषा का गौरव धारण करने के साथ ही जन-जन की भाषा भी है। पत्रिकाएं हिंदी को अभिव्यक्ति का माध्यम बनाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। पत्रिका में शामिल कार्यालय गतिविधियों की जानकारी अन्य कार्यालयों को भी प्रेरित करती हैं।

मुझे विश्वास है कि पत्रिका राजभाषा के प्रति अपने कर्तव्यों को पूरा करने में सफल रहेगी। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु अनंत शुभकामनाएं।

अजायब सिंह

(अजायब सिंह)



समर कांत ठाकुर
महानिदेशक, लेखापरीक्षा (रक्षा सेवाएं)
चण्डीगढ़

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि आपके कार्यालय की विभागीय हिंदी पत्रिका 'आभा' वर्ष 2018-19 के नवीन अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'आभा' राजभाषा के प्रति निष्ठा के साथ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार की ओर अग्रसर है। भाषा केवल व्यक्ति की ही नहीं अपितु राष्ट्र की सबसे बड़ी पहचान है। हमारा राष्ट्र हमारा जीवन सर्वस्व है। अतः इसके प्रति समर्पण भावना से किया गया कर्म ही हमें कृतकृत्य कर सकता है, ऋण मुक्त कर सकता है।

आपके कार्यालय की पत्रिका 'आभा' कार्यालय में राजभाषा का प्रयोग बढ़ाने और अधिकारियों/कर्मचारियों में राजभाषा के प्रति जागरूकता लाने के लिए प्रयासरत है। पत्रिका प्रकाशन में सहायक अधिकारी/कर्मचारी प्रशंसा के पात्र हैं।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति एवं उद्देश्य पूर्ति हेतु शुभकामनाएं।

(समर कांत ठाकुर)

विशाल बंसल

प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी),
हरियाणा, चण्डीगढ़

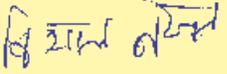


संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा की विभागीय हिंदी पत्रिका 'आभा' के आगामी अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। राजभाषा नीति के अनुपालन में कार्यालयीन पत्रिकाएं बहुमूल्य योगदान निभा रही हैं।

हिंदी हमारी राजभाषा है अतः इसके प्रति समर्पित होते हुए हम सबका यह संवैधानिक दायित्व है कि हम अपने कार्यालय से संबंधित कार्य अधिक से अधिक हिंदी में करें जिससे राजभाषा के प्रचार-प्रसार में वृद्धि हो। हिंदी पत्रिकाएं उसके अधिकारियों/कर्मचारियों की रचनात्मक गतिविधियों को भी प्रदर्शित करती हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका 'आभा' के पूर्व अंकों की भांति यह अंक भी अत्यंत आकर्षक व ज्ञानवर्धक होगा। पत्रिका के सफल प्रकाशन व उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।


(विशाल बंसल)



फैसल इमाम
महालेखाकार (लेखा व हकदारी),
पंजाब एवं यू.टी., चण्डीगढ़

संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हो रही है कि आपके कार्यालय द्वारा हिंदी पत्रिका 'आभा' का नवीन अंक प्रकाशित होने जा रहा है। इस अवसर पर मैं संपादक मंडल के सभी सदस्यों और रचनाकारों को हार्दिक बधाई देता हूं।

विभागीय पत्रिकाओं का मुख्य उद्देश्य राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार तथा कार्यालय की विभागीय और सांस्कृतिक गतिविधियों से अवगत करवाने के साथ कार्यालय के कर्मचारियों में रचनात्मक प्रतिभाओं को उभारना है। कार्यालय की गतिविधियों का विवरण इन पत्रिकाओं के माध्यम से पूरे देश में प्रेषित होता है। इस उद्देश्य में 'आभा' पत्रिका सदैव अग्रणी रही है।

आशा है पत्रिका 'आभा' अपनी रचनात्मकता को इसी प्रकार सार्थक करती रहेगी।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति और स्वर्णिम भविष्य के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

फैसल
(फैसल इमाम)

पूनम पाण्डेय

प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)

हरियाणा, चण्डीगढ़



मुख्य संरक्षिका की कलम से

'आभा' पत्रिका के नवीनतम अंक का प्रकाशन हम सभी के लिए हर्षोल्लास का विषय है। यह पत्रिका सृजनात्मक प्रतिभा की अभिव्यक्ति के लिए सार्थक मंच उपलब्ध कराने के साथ-साथ कार्यालय की सांस्कृतिक गतिविधियों एवं कार्यक्रमों से भी अवगत करवाती है।

भारत एक बहुभाषी देश है, परंतु इसकी संस्कृति, सभ्यता और आत्मा में हिंदी बसती है जो हम सभी को एकसूत्र में पिरोने का काम करती है। हिंदी अब सरल, सुबोध आधुनिक भाषा बन चुकी है। इसके प्रयोग को बढ़ावा देना हम सबका नैतिक एवं संवैधानिक दायित्व है। सूचना प्रौद्योगिकी एवं मीडिया के क्षेत्र में हिंदी की लोकप्रियता दिन-प्रतिदिन बढ़ रही है। हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में वृद्धि करने व उसका विकास करने के लिए भारत सरकार ने जो विभिन्न कदम उठाए हैं, पत्रिकाओं का प्रकाशन भी उनमें से एक है। विभागीय हिंदी पत्रिकाएं राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार करने में सराहनीय कार्य कर रही हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'आभा' भी अपने लक्ष्य की ओर निरंतर अग्रसर है। पत्रिका के प्रकाशन में आभा परिवार के सभी सदस्यों एवं प्रतिभाशाली रचनाकारों का सहयोग सराहनीय है तथा आशा करती हूं कि भविष्य में भी वे इसी प्रकार अपना सहयोग प्रदान करके पत्रिका की निरंतरता बनाए रखने में सहायक होंगे।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति, उज्ज्वल भविष्य एवं सफल प्रकाशन के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

(पूनम पाण्डेय)



मीना कुमारी मीणा
वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन) कार्यालय
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हरियाणा, चण्डीगढ़

संरक्षिका की कलम से

14 सितंबर 1949 को हिंदी को राजभाषा का दर्जा दिया गया है। तब से इसकी गरिमा को बनाए रखने के लिए निरंतर हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहन दिया जाता रहा है, परंतु अभी तक लक्ष्यों को पूर्ण रूप से प्राप्त नहीं किया जा सका है। राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए जारी अनुदेशों के अनुपालन के लिए सरकारी कार्यालयों द्वारा प्रयास किए जा रहे हैं।

इसी संदर्भ में इस कार्यालय द्वारा हिंदी की वार्षिक पत्रिका 'आभा' का निरंतर प्रकाशन किया जा रहा है। इस पत्रिका में कार्यालय में वर्षभर होने वाली गतिविधियों एवं कार्यक्रमों की झलकियों के साथ-साथ कार्मिकों के द्वारा विभिन्न विषयों पर रचित लेख, कहानी एवं कविता इत्यादि का प्रकाशन होता रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य लेखन प्रतिभा को उभारने के साथ-साथ पठन प्रवृत्ति में भी रुचि को बढ़ावा देना है।

आशा करती हूं कि इस पत्रिका के माध्यम से हम राजभाषा के प्रति अपने दायित्व को निभाने में सफल होंगे। पत्रिका के प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी सदस्यों को बहुत-बहुत बधाई।

पत्रिका की निरंतरता एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

(मीना कुमारी मीणा)

पाठकों की कलम से.....

आपके कार्यालय की गृह पत्रिका "आभा" के पर्यावरण विशेषांक (अप्रैल 2017-मार्च 2018) अंक की 2 प्रतियां प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में सभी लेख, कविताएं, प्रेरक प्रसंग आदि पठनीय, रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं। सभी रचनाएं उत्तम स्तर की हैं इसके लिए सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। पत्रिका की साज-सज्जा बहुत ही सुंदर है। पत्रिका के मुख पृष्ठ पर पर्यावरण संबंधी विभिन्न चित्र सुंदर दृश्य प्रस्तुत करते हैं। पर्यावरण को समर्पित पत्रिका का यह अंक सराहनीय है। प्रत्येक पृष्ठ पर दिए गए पर्यावरण संबंधी ज्ञानवर्धक कथन हमें पर्यावरण के प्रति सचेत करते हैं तथा इसके संवर्धन और इसको बनाए रखने की प्रेरणा देते हैं। पत्रिका के विभिन्न पृष्ठों पर महापुरुषों द्वारा दी गई राजभाषा संबंधी सूक्तियां राजभाषा के प्रति प्रेरणादायक हैं। कार्यालयी चित्रों ने पत्रिका को और भी निखारा है। पत्रिका का प्रत्येक पृष्ठ रंगीन होने के कारण पत्रिका में निखार आया है।

पत्रिका के सफल संपादन तथा प्रकाशन हेतु संपादक मंडल को भी बहुत-बहुत बधाई एवं पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), जम्मू व कश्मीर, जम्मू -180001

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका "आभा" के अंक की दो प्रतियां प्राप्त हुई हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं को दर्शाता हुआ रॉक गार्डन के चित्र से सुसज्जित पत्रिका का मुखपृष्ठ अत्यंत सुंदर एवं रमणीय है। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं जैसे प्लास्टिक हटाओ, जीवन बचाओ, पर्यावरण प्रदूषण, प्रकृति की गोद में, काम में लगन, तृष्णा और संतोष, कर्म और भाग्य, खून का रिश्ता लेख तथा वक्त का तकाजा, रक्तदान, जलवायु का स्वर, हास्य कविता, पर्यावरण संरक्षण और बेटियां कविताएं अत्यंत रोचक व उत्कृष्ट हैं। नव-वर्ष, गणतंत्र दिवस, हिंदी पखवाड़ा समारोह की झलकियां अत्यंत मनमोहक हैं। रक्तदान, चिकित्सा शिविर तथा प्रधान महालेखाकार महोदया को भावभीनी विदाई के चित्र मर्मस्पर्शी हैं। हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए व पत्रिका के प्रकाशन हेतु आपका पत्रिका परिवार बधाई का पात्र है।

पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाओं सहित।

प्रधान महालेखाकार का कार्यालय (लेखापरीक्षा)-III, महाराष्ट्र

प्रतिष्ठा भवन, तल मंजिल, 100, महर्षि कर्वे मार्ग, मुंबई-400 020

उपरोक्त संदर्भित पत्र के साथ आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका "आभा" के 75-78 वें अंक की दो प्रति प्राप्त हुई। इस पत्रिका की सभी रचनाएं उत्कृष्ट व ज्ञानवर्धक हैं। पत्रिका में सरल व बोधगम्य भाषा का प्रयोग किया गया है। हिंदी भाषा के उत्थान एवं लोकप्रिय बनाने हेतु आपका यह प्रयास सराहनीय है, इसके लिए आप सभी बधाई के पात्र हैं।

अगले अंक की शुभकामनाओं सहित।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा) छत्तीसगढ़, रायपुर, जीरो पॉइंट, पोस्ट-मांडर 493 111

पत्रिका का मुद्रण एवं छायांकन अति आकर्षक है। पत्रिका की विषय-वस्तु ज्ञानवर्धक है। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं उत्कृष्ट, संग्रहणीय एवं ज्ञानवर्धक हैं। विशेषकर श्री गुरु सरूप बंसल जी की "प्रकृति की गोद में", श्री अविनाश पासी जी की "काम में लगन", डॉ. लाखा राम जी की "राजभाषा के रूप में हिंदी: दशा और दिशा", एवं श्री रामपाल मौर्य जी की "वक्त का तकाजा" आदि रचनाएं उल्लेखनीय, विचार प्रधान, प्रेरक एवं सराहनीय हैं। पत्रिका के संपादन एवं संकलन हेतु संपादक मंडल को साधुवाद तथा पत्रिका की निरंतर प्रगति हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

महालेखाकार (सा. एवं सा.क्ष.लेप.) का कार्यालय ओडिशा, भुवनेश्वर

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिंदी पत्रिका "आभा" के 75-78 अंक की प्राप्ति हुई है। पत्रिका का आवरण पृष्ठ बड़ा ही आकर्षक बना है एवं पत्रिका में निहित सभी रचनाएं अत्यंत ही उच्चतर श्रेणी की हैं।

पत्रिका के सफल संपादन एवं प्रकाशन हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) झारखंड का कार्यालय, रांची-834002

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका "आभा" के 75-78वें अंक की दो प्रति प्राप्त हुई, धन्यवाद। पत्रिका का आवरण पृष्ठ एवं आंतरिक साज-सज्जा सुंदर एवं प्रशंसनीय है। पत्रिका में प्रकाशित कहानियां, लेख एवं कविताएं प्रशंसनीय, रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं।

पत्रिका में श्री प्रवीण कुमार अरोड़ा जी का लेख 'कर्म और भाग्य', श्री प्रेम गोवर जी की कविता 'रक्तदान' एवं डॉ. लाखा

राम जी का लेख 'राजभाषा के रूप में हिंदी: दशा और दिशा' बहुत ही प्रशंसनीय एवं ज्ञानवर्धक हैं। पत्रिका के कुशल संपादन के लिए संपादक मंडल एवं सभी रचनाकारों को हार्दिक बधाई। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु ढेर सारी शुभकामनाएं।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (सामान्य एवं सामाजिक क्षेत्र लेखापरीक्षा), पश्चिम बंगाल ट्रेजरी बिल्डिंग, 2 गवर्नमेंट प्लेस (पश्चिम), कोलकाता -700001

कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका "आभा" के 75-78 वें (संयुक्तांक) अंक की प्राप्ति हुई, तदर्थ आपको बहुत-बहुत आभार। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक और संग्रहणीय हैं, जिनमें रचनात्मकता, सकारात्मकता तथा नवीनता को मार्मिक तरीके से प्रस्तुत किया गया है। पत्रिका के आवरण पृष्ठ पर पर्यावरण जागरूकता की एक सराहनीय कोशिश की गई है।

पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएं। कृपया अपना यही सार्थक प्रयास निरंतर रखें।

कार्यालय महालेखाकार (आर्थिक एवं राजस्व क्षेत्र लेखापरीक्षा) राजस्थान जनपथ, जयपुर-302005

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिंदी पत्रिका "आभा" का अंक प्राप्त हुआ। पत्रिका का आवरण पृष्ठ, पत्रिका में प्रकाशित छायाचित्र एवं सभी रचनाएं अत्यन्त ज्ञानवर्धक, नीतिपरक एवं रोचक हैं। कविताएं एवं लेख भी भावपूर्ण, सार्थक तथा मन को छू लेने वाली हैं। श्रीमती पूर्णिमा सूद जी द्वारा लिखित लेख "प्रकृति", श्रीमती वंदना शर्मा जी द्वारा लिखित लेख "प्लास्टिक हटाओ, जीवन बचाओ", श्री तिलकराज जसवाल जी द्वारा लिखित लेख "प्रकृति एवं पर्यावरण", श्री अविनाश पासी द्वारा लिखित लघु कथा "काम में लगन", श्री प्रवीन कुमार अरोड़ा जी द्वारा लिखित लेख "कर्म और भाग्य", डॉ. लाखा राम जी द्वारा लिखित लेख "राजभाषा के रूप में हिंदी: दशा और दिशा", श्री हरमिंदर सिंह जी द्वारा लिखित कविता "फूलों में भी तो है जिंदगी" सर्वाधिक रोचक एवं शिक्षाप्रद हैं।

पत्रिका के संपादक मंडल, रचनाकारों के सफल संपादन एवं लगातार प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (आर्थिक एवं राजस्व क्षेत्र लेखापरीक्षा) पश्चिम बंगाल, सी.जी.ओ. कॉम्प्लेक्स, डी.एफ.

ब्लॉक, सॉल्ट लेक, 5वां तल, कोलकाता-700064

आपकी पत्रिका "आभा" की प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका की साज-सज्जा अत्यन्त मनोहारी है साथ ही इसमें समाहित सभी रचनाएं जैसे- 'प्रकृति', 'प्लास्टिक हटाओ, जीवन बचाओ', 'कर्नल रावण सिंह', 'तृष्णा और संतोष', 'कोलेस्ट्रॉल और इसके अधिक होने के दुष्परिणाम' आदि रुचिकर लगीं। आशा है कि आगे भी आपकी पत्रिका हमारा मनोरंजन एवं ज्ञानवर्धन करती रहेगी। शुभकामनाओं सहित।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) उत्तराखंड, 'महालेखाकार भवन', कोलागढ़, देहरादून - 248195

आपके कार्यालय द्वारा भेजी गई हिंदी पत्रिका "आभा" अंक 75-78 हमारे कार्यालय को प्राप्त हुई है। आपके कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रशंसनीय लेख एवं सुंदर कविताएं लिखने का सराहनीय प्रयास किया है।

श्री गुरु सरूप बंसल द्वारा लिखित लेख "प्रकृति की गोद में", श्रीमती कमल अरोड़ द्वारा लिखित लेख "आंतरिक प्रदूषण", श्री अविनाश पासी द्वारा लिखित लघुकथा "काम में लगन", श्री मनु अनेजा द्वारा लिखित कविता "पर्यावरण संरक्षण" और श्री हरभजन सिंह द्वारा लिखित कविता "पर्यावरण" सराहनीय एवं प्रशंसनीय हैं।

हिंदी की सार्थकता के लिए प्रयासरत आपकी पत्रिका "आभा" के उज्ज्वल भविष्य के लिए हमारी शुभकामनाएं।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (आ. एवं रा. क्षे. ले. प.) गुजरात, ऑडिट भवन, ईश्वर भवन के पास, नवरंगपुरा, अहमदाबाद-380009

आपके कार्यालय से प्रकाशित 'हिंदी पत्रिका आभा' की दो प्रतियां प्राप्त हुई हैं, धन्यवाद। पत्रिका में संग्रहित सभी रचनाएं सरल एवं ज्ञानवर्धक हैं। सुश्री पूर्णिमा सूद का प्रकृति और श्री हरभजन सिंह का पर्यावरण काफी सराहनीय हैं। पत्रिका में संग्रहीत सभी रचनाएं राजभाषा को बढ़ावा देने हेतु उपयोगी हैं। हिंदी पत्रिका आभा निरंतर प्रकाशित होती रहे ये हमारी शुभकामनाएं हैं।

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय प्राप्ति) इन्द्रप्रस्थ इस्टेट, नई दिल्ली-110002

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका 'आभा' के अंक 75-78 की एक प्रति प्राप्त हुई, एतर्थ धन्यवाद। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं सुपाठ्य, उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक एवं संग्रहणीय हैं। पत्रिका का मुद्रण एवं संपादन अद्वितीय है। रचनाओं एवं चित्रों के चयन की दृष्टि से यह अंक बेहद

सराहनीय है। रचनाओं के मध्य समाहित चित्र विषयों की सजीवता को अभिव्यक्त करते हैं।

पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा आर्थिक एवं सेवा मंत्रालय, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट, नई दिल्ली-110002

आपके पत्र संख्या हिंदी कक्ष/आभा/2017-18/123-178 दिनांक 11/10/2018 के साथ प्रेषित 'आभा' की एक प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका की सभी रचनाएं रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं। आशा है पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों की हिंदी की मौलिक लेखन प्रतिभा को बढ़ावा देने में प्रेरक भूमिका निभाएगी।

पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), असम, बेलतला, गुवाहाटी-781029

आपके अर्ध-शासकीय पत्र संख्या हिंदी कक्ष/ आभा/ संदेश/ 2018-19/184 दिनांक 17.10.2018 के द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका 'आभा' (पर्यावरण विशेषांक) की प्रतियां सधन्यवाद प्राप्त हुई। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं उच्च स्तरीय, ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण विषय पर लिखे लेख जैसे 'प्रकृति', 'पर्यावरण प्रदूषण', 'प्लास्टिक हटाओ, जीवन बचाओ' विशेष रूप से सराहनीय हैं।

पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन हेतु संपादक-मंडल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा, चण्डीगढ़।

पत्रिका में अंतर्निहित सभी रचनाएं अत्यंत शिक्षाप्रद, नीतिपरक एवं रोचक हैं। ये सभी रचनाएं अत्यंत सराहनीय और प्रासंगिक भी हैं।

पत्रिका के प्रकाशन हेतु संपादक मंडल को बधाई एवं इसकी प्रगति और अगले अंक के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं।

महानिदेशक, लेखा-परीक्षा का कार्यालय, केंद्रीय, कोलकाता, जि.आई. प्रेस बिल्डिंग, 8 किरण शंकर राय रोड (1 मंजिल), कोलकाता-700001

पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं रोचक, मौलिक, ज्ञानवर्धक एवं पठनीय हैं। "प्रकृति" (श्रीमती पूर्णिमा सूद), "प्लास्टिक

हटाओ, जीवन बचाओ" (सुश्री वंदना शर्मा) तथा "पर्यावरण" (श्री हरभजन सिंह) रचनाएं विशेष रूप से प्रभावित करती हैं। पत्रिका की साज-सज्जा भी उत्तम है।

"आभा" पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए 'सुगंधा' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा) पंजाब, प्लाट नं. 21, सैक्टर-17, चण्डीगढ़-160017

पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं उत्कृष्ट हैं विशेष रूप से 'प्लास्टिक हटाओ जीवन बचाओ', 'आंतरिक प्रदूषण', 'तृष्णा और संतोष', एवं 'खून का रिश्ता' आदि उल्लेखनीय एवं सराहनीय हैं।

पत्रिका के सफल संपादन हेतु संपादक मंडल व रचनाकारों को बधाई। पत्रिका के आगामी प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

क्षेत्रीय प्रशिक्षण संस्थान, भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग, 20, सरोजनी नायडू मार्ग, इलाहाबाद-211 001

आपके कार्यालय की गृह पत्रिका "आभा" के 75-78 वें अंक की दो प्रतियां प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पर्यावरण विशेषांक पत्रिका के इस अंक में समाविष्ट सभी लेख, कविताएं उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक एवं पठनीय हैं। पर्यावरण केंद्रित रचनाएं जैसे सुश्री पूर्णिमा सूद की रचना 'प्रकृति', श्री शुभम वर्मा की रचना 'पर्यावरण प्रदूषण', श्री हरभजन सिंह की रचना 'पर्यावरण' हमें प्रकृति की ओर अपने नैतिक दायित्व का एहसास कराती हैं। इसके अलावा श्री कुलदीप सिंह जांगडा की रचना 'कोलेस्ट्रॉल और इसके अधिक होने के दुष्परिणाम' डॉ. लाखा राम की रचना 'राजभाषा के रूप में हिंदी: दशा और दिशा', श्री गुरु सरूप बंसल की रचना 'लेखापरीक्षक' आदि उल्लेखनीय हैं।

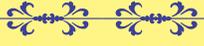
पत्रिका की साज-सज्जा उत्तम है। आवरण पृष्ठ पर प्रकृति बचाओ का संदेशात्मक चित्र ध्यान आकर्षित करता है। कार्यालयीन चित्रों ने पत्रिका की सुंदरता को और निखारा है। पत्रिका के कुशल तथा सफल संपादन हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाई।

पत्रिका के निरंतर उज्ज्वल भविष्य हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा)-II, महाराष्ट्र, नागपुर

मुख्य संरक्षिका

श्रीमती पूनम पाण्डेय,
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हरियाणा



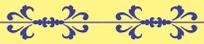
संरक्षिका

श्रीमती मीना कुमारी मीणा,
वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन)



प्रधान संपादक

श्री धर्मवीर सिंह, लेखापरीक्षा अधिकारी



संपादक

श्री कृष्ण सिंह, हिंदी अधिकारी

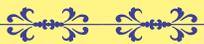


सहायक-संपादक

सुश्री पूर्णिमा सूद, पर्यवेक्षक

सुश्री पूजा सिंह मंडल,

वरिष्ठ हिंदी अनुवादक



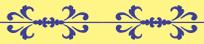
उप-संपादक

श्री देवता दीन, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

श्री सुदर्शनसिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

श्री देवीदत्त जोशी, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

डॉ. लाखा राम, लेखापरीक्षक



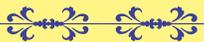
स्वत्वाधिकार

प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)

हरियाणा

प्रकाशन: "आभा" हिंदी पत्रिका

मूल्य- राजभाषा हिंदी के प्रति सत्य-निष्ठा



राजभाषा का अर्थ है- सरकारी कामकाज की भाषा। 14 सितंबर 1949 को हिंदी भाषा को भारतीय संविधान द्वारा राजभाषा का दर्जा दिया गया था तो उसमें इस खंड को भी शामिल किया गया था कि 15 वर्ष तक हिंदी के साथ क्षेत्रीय भाषा को भी राजकीय कामकाज की भाषा के रूप में प्रयोग किया जाएगा। आज 70 वर्ष के बाद भी हिंदी पूर्णरूप से एकल भाषा के रूप में राजकीय भाषा नहीं बन पाई है। इसीलिए हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए अधिकाधिक प्रयास किए जा रहे हैं ताकि निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सके क्योंकि देश की उन्नति और समृद्धि राजभाषा की उन्नति और समृद्धि के साथ ही संभव है।

विभिन्न कार्यालयों से हिंदी पत्रिकाएं प्रकाशित की जाती हैं जो इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु प्रभावी भूमिका निभा रही हैं। इस कार्यालय की वार्षिक हिंदी पत्रिका 'आभा' भी राजभाषा को लोकप्रिय बनाने तथा कार्यालय के कामकाज में हिंदी का प्रयोग बढ़ाने में एक सफल प्रयास है। इसके माध्यम से कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों को राजभाषा में अपने विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर मिला है। कार्यालय के काम में हिंदी के प्रयोग में वृद्धि के साथ-साथ अनेक सृजनात्मक प्रतिभाएं उभारने में इस पत्रिका का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। लेख, कहानी एवं कविता के रूप में रचनाएं देकर सभी इस पत्रिका के प्रकाशन के प्रति अपना कर्तव्य निभाते हैं।

आप सबके सहयोग से ही यह पत्रिका राजभाषा के प्रति जागरूकता पैदा करने के अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर है। इसका नवीन अंक आपको सौंपते हुए हमें अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है। आशा करते हैं कि भविष्य में भी यह सहयोग जारी रहेगा तथा पत्रिका का रूप निखरकर और भी आकर्षक बन सकेगा।

मुख्य संरक्षिका श्रीमती पूनम पाण्डेय, प्रधान महालेखाकार महोदया के प्रति मैं आभार प्रकट करता हूं जिनके मार्गदर्शन से पत्रिका का सफल प्रकाशन संभव हुआ है।

हरियाणा के राज्यपाल महामहिम श्री सत्यदेव नारायण आर्य, हरियाणा के माननीय मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल एवं अन्य सभी उच्च अधिकारियों को मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूं। इनके बहुमूल्य संदेशों से इस पत्रिका की गरिमा में संवर्धन हुआ है। मैं आशा करता हूं कि आप सब भविष्य में भी इस पत्रिका की गरिमा इसी प्रकार बढ़ाते रहेंगे।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति एवं निरंतर सफल प्रकाशन हेतु भविष्य में भी आप सबके सहयोग की अपेक्षा रहेगी।

प्रधान संपादक

आभा परिवार



बाएं से दाएं : श्री धर्मवीर सिंह, लेखापरीक्षा अधिकारी, श्रीमती भानुमति नाथन, (बैठे हुए) उप-महालेखाकार, श्री गुरप्रीत वालिया, वरिष्ठ उप-महालेखाकार, श्रीमती पूनम पाण्डेय, प्रधान महालेखाकार, श्रीमती मीना कुमारी मीणा, वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन), श्री संजय ढीगरा, सचिव, प्रधान महालेखाकार।

बाएं से दाएं : सुश्री पूजा सिंह मंडल, वरिष्ठ हिंदी अनुवादक, श्री कृष्ण सिंह, हिंदी अधिकारी, (खड़े हुए) श्री देवीदत्त जोशी, वरिष्ठ लेखापरीक्षक, श्री देवता दीन, वरिष्ठ लेखापरीक्षक, श्रीमती पूर्णिमा सूद, पर्यवेक्षक।

सभी भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक है तो वो देवनागरी ही हो सकती है:

जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

कार्यालय के प्रांगण से

वर्ष 2018-19 के दौरान कार्यालय में अनेक कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने इनमें बहुत उत्साह से भाग लिया। इनका विवरण इस प्रकार है:

स्वतंत्रता दिवस: कार्यालय परिसर में 15.08.2018 को कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा के सहयोग से स्वतंत्रता दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर समारोह के मुख्य अतिथि द्वारा ध्वजारोहण किया गया तथा राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। देशभक्ति के गीत गाए गए तथा बाल कलाकारों द्वारा सुंदर प्रस्तुतियां दी गईं। कार्यक्रम में भाग लेने वाले कलाकारों एवं बाल-कलाकारों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

हिंदी पखवाड़ा: दिनांक 14.09.2018 से 28.09.2018 तक कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इसका उद्घाटन 14.09.2018 को वरिष्ठ उप-महालेखाकार महोदया ने दीपशिखा प्रज्वलित करके किया। कार्यालय के समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों को हिंदी में कार्य करने की अपील के साथ उन्होंने कहा कि हिंदी में काम करना सरल है तथा कार्यालय के काम में प्रचलित शब्दों का ही प्रयोग किया जाए। कार्यालय के सदस्यों के लिए हिंदी पुस्तकों तथा अन्य विभागों से प्राप्त हिंदी पत्रिकाओं की प्रदर्शनी लगाई गई ताकि इच्छुक पाठक पढ़ने के लिए पुस्तकें हिंदी कक्ष से जारी करवा सकें। कार्यालय के कार्य में 20,000, से अधिक हिंदी शब्दों का प्रयोग करने पर प्रथम (2), द्वितीय (3), एवं तृतीय (5) नकद पुरस्कार वितरित किए गए। पखवाड़े के दौरान हिंदी

कविता पाठ, कंप्यूटर पर हिंदी टंकण, हिंदी निबंध लेखन, हिंदी भाषण, हिंदी श्रुतलेख एवं शब्द ज्ञान, अंताक्षरी तथा सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी इत्यादि प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। इन प्रतियोगिताओं में कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने विशेष रुचि दिखाई तथा बढ-चढ कर भाग लिया। पखवाड़े का समापन समारोह 28.09.2018 को आयोजित किया गया। प्रधान महालेखाकार महोदया ने हिंदी पखवाड़ा के सफल आयोजन के लिए अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई दी तथा पुरस्कारों से उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर हिंदी पत्रिका 'आभा' का विमोचन भी किया गया।

राष्ट्रीय एकता दिवस: 31.10.2018 को राष्ट्रीय एकता दिवस के अवसर पर भ्रष्टाचार रोकने संबंधी शपथ दिलवाई गई।

रक्तदान शिविर: कार्यालय में प्रतिवर्ष रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता है। दिनांक 24.10.2018 और 07.04.2019 को जी.एम.सी.एच., सैक्टर-32, चंडीगढ़ के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा क्रमशः 76 और 130 यूनिट रक्तदान किया गया।

ए.डी.ए.आई. महोदय का दौरा: 18.11.2018 से 01.12.2018 तक ए.डी.ए.आई. महोदय द्वारा कार्यालय का दौरा किया गया।

नववर्ष: कार्यालय में 01.01.2019 को नववर्ष मनाया गया। इस अवसर पर जलपान का आयोजन किया गया।

गणतंत्र दिवस: कार्यालय में 26.01.2019 को गणतंत्र

दिवस समारोह का आयोजन किया गया। समारोह की अध्यक्षता प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा द्वारा की गई तथा प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा मुख्य अतिथि थे। इस अवसर पर देशभक्ति के गीत गाए गए तथा बाल-कलाकारों द्वारा फेंसी ड्रेस की प्रस्तुति दी गई। वर्ष के दौरान उत्कृष्ट कार्य करने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों तथा कार्यक्रम में भाग लेने वाले कलाकारों एवं बाल-कलाकारों को मुख्य अतिथि महोदय द्वारा पुरस्कार वितरित किए गए।

सद्भावना दिवस: 30.01.2019 को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जन्मदिन पर सद्भावना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को साम्प्रदायिक सद्भावना की शपथ दिलाई गई।

होली महोत्सव: 20 मार्च 2019 को होली की पूर्व संध्या पर प्रधान महालेखाकार महोदय श्रीमती नमिता सेखों के सौजन्य से पहली बार कार्यालय परिसर में होली का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस पावन अवसर पर प्रधान महालेखाकार महोदय तथा सभी समूह अधिकारियों ने कार्यालय के सदस्यों के साथ रंगों का आदान-प्रदान किया। गीत-संगीत कार्यक्रम के अतिरिक्त होली के मिष्ठानों का भी आनन्द लिया गया।

योग दिवस: दिनांक 21.06.2019 को कार्यालय में योग दिवस का आयोजन किया गया। इसमें सेवानिवृत्त वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी श्री डी.एस. पंचार ने उत्तम स्वास्थ्य के लिए कई उपयोगी आसनों का अभ्यास करवाया।

चिकित्सा शिविर: दिनांक 10.07.2019 को ग्रेशियन सुपर स्पेशलिटी हास्पिटल, मोहाली द्वारा सामान्य स्वास्थ्य जांच चिकित्सा शिविर लगाया गया। कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों ने इस अवसर का लाभ उठाया।

खेल: श्री हरमिंदर सिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षक को ऑल इंडिया सिविल सर्विसिज फुटबाल टूर्नामेंट में सर्वोत्तम खिलाड़ी के रूप में घोषित किया गया।

हमारे कार्यालय की फुटबाल टीम ने भोपाल में आयोजित ऑल इंडिया सिविल सर्विसिज टूर्नामेंट में प्रथम स्थान हासिल किया।

नजमा खान ने दिल्ली में आयोजित इंटर जोनल आई.ए. एंड ए.डी. बैडमिंटन चैंपियनशिप में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

कल्याणी ने चण्डीगढ़ में आयोजित वूमन्ज सिंगलज में स्टेट चैंपियनशिप टाइटल जीता। प्रथम चण्डीगढ़ स्टेट रैंकिंग 2019 में वूमन्ज सिंगलज में उन्हें विजेता घोषित किया गया। द्वितीय चण्डीगढ़ स्टेट रैंकिंग 2019 में वूमन्ज सिंगलज में फिर से विजेता घोषित की गई।

आनंद तिवाड़ी एवं सुमित शर्मा ने पुणे, महाराष्ट्र में आयोजित ऑल इंडिया सिविल सर्विसिज राष्ट्रीय चैंपियनशिप (बैडमिंटन) जीती।

कटक (ओडिसा) में आयोजित 21वीं कामनवैल्थ टेबल टेनिस चैंपियनशिप में इंडियन टेबल टेनिस टीम ने स्वर्ण पदक जीता। टीम के मैनेजर श्री हरीश कुमार कक्कड़ थे।

“अपने लक्ष्य को ऊँचा रखो और तब तक मत रुको जब तक आप इसे हासिल नहीं कर लेते हैं।”

अमित शाह
गृह मंत्री
भारत
AMIT SHAH
HOME MINISTER
INDIA



प्रिय देशवासियो !

हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं !

हमारा देश विविध भाषाओं, बोलियों एवं संस्कृतियों का देश है। भारतीय सभ्यता, संस्कृति, सहित्य एवं दर्शन का गौरवपूर्ण इतिहास हिंदी भाषा में उपलब्ध है। हिंदी देश के सभी भाषा-भाषियों के मध्य भावों और विचारों की अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम है। हिंदी भाषा में संस्कृत और अन्य भारतीय भाषाओं तथा बोलियों के भाव जीवंत हैं। भारतीय सभ्यता की अविरल धारा प्रमुख रूप से हिंदी भाषा से ही जीवंत तथा सुरक्षित रह पाई है।

किसी भी लोकतांत्रिक देश में जनता और शासन के मध्य जन भाषा ही संपर्क भाषा के रूप में सार्थक भूमिका अदा कर सकती है। हिंदी भारत की सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा है। हिंदी एक उन्नत, समृद्ध और वैज्ञानिक भाषा है। हिंदी में उच्चारित होने वाली ध्वनियों को व्यक्त करना बड़ा सरल है। हिंदी में जो बोला जाता है वही लिखा जाता है। हिंदी की इन विशेषताओं एवं सर्वाधिक लोकप्रियता को ध्यान में रखते हुए ही भारतीय संविधान सभा द्वारा 14 सितंबर, 1949 को हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकार किया गया एवं संविधान में इस संबंध में समुचित प्रावधान किए गए।

अपनी भाषा में मौलिक लेखन और कामकाज से अभिव्यक्ति बहुत ही सहज और सरल होती है, जो अनुवाद की भाषा से संभव नहीं है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हिंदी को सरलतम रूप में अपनाकर राजकीय कामकाज में अधिक से अधिक इसका प्रयोग किया जाए। मैं भारत सरकार के सभी मंत्रालयों/विभागों/ कार्यालयों/उपक्रमों/बैंकों इत्यादि के कार्यालय प्रमुखों एवं वरिष्ठ अधिकारियों से अनुरोध करता हूँ कि वे अपने दैनिक और सरकारी कामकाज में मूल रूप से हिंदी का प्रयोग करें ताकि कार्यालय के अन्य अधिकारियों/कर्मचारियों को भी अपना कार्य हिंदी में करने की प्रेरणा मिले।

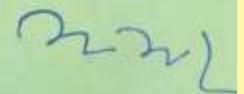
उदारीकरण, भूमंडलीकरण और उपभोक्तावाद के इस युग में देश को आर्थिक रूप से शक्तिशाली बनाने तथा कौशल विकास को प्रोत्साहन देते हुए आम जनता को सूचना प्रौद्योगिकी, कृषि अभियांत्रिकी और स्वास्थ्य सेवाओं जैसे क्षेत्रों में राजभाषा हिंदी के माध्यम से शिक्षित करने की बहुत अधिक आवश्यकता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए राजभाषा विभाग ने सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से राजभाषा हिंदी का और अधिक प्रचार-प्रसार करने के लिए स्मृति आधारित अनुवाद प्रणाली कंठस्थ का निर्माण किया है। स्मृति आधारित इस अनुवाद कार्य प्रणाली की विशेषता यह है कि इसमें अनुवादक पूर्व में की गई अनुवाद सामग्री का पुनः प्रयोग कर सकता है जिससे समय की काफी बचत होती है। राजभाषा विभाग द्वारा जन-साधारण के लिए लीला हिंदी प्रवाह मोबाइल ऐप तैयार किया गया है जिसके माध्यम से 14 विभिन्न भाषा-भाषी अपनी अपनी मातृभाषाओं में निःशुल्क हिंदी सीख सकते हैं।

संघ की राजभाषा नीति का आधार सद्भावना, प्रेरणा और प्रोत्साहन है। संघ की राजभाषा होने के कारण हम सभी का यह संवैधानिक दायित्व है कि हम राजभाषा संबंधित अनुदेशों का अनुपालन उसी दृढ़ता और तत्परता के साथ करें, जिस प्रकार अन्य सरकारी अनुदेशों का अनुपालन करते हैं। हम स्वयं अधिक से अधिक कार्य हिंदी में करते हुए अन्य अधिकारियों/कर्मचारियों से भी राजभाषा अधिनियमों का अनुपालन सुनिश्चित कराएं ताकि आम आदमी सभी सरकारी योजनाओं व कार्यक्रमों का लाभ उठा सके।

आइए ! हिंदी दिवस के इस अवसर पर हम यह प्रतिज्ञा लें कि हम सब मिलकर राजभाषा हिंदी के माध्यम से स्वदेशी विज्ञान की समृद्ध परंपरा को जन-जन तक पहुंचाकर शिक्षित, शक्तिशाली एवं नए भारत का निर्माण करेंगे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हमारे सामूहिक एवं सार्थक प्रयासों से हिंदी न केवल राष्ट्रीय स्तर पर अपितु विश्व पटल पर ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण एवं समृद्ध भाषा के रूप में विश्व भाषा बनेगी।

हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को मेरी ओर से पुनः हार्दिक शुभकामनाएं !

जय हिंद !


(अमित शाह)

नई दिल्ली,
14 सितंबर, 2019

हिंदी पखवाड़ा



गणतंत्र दिवस



अच्छे स्वास्थ्य तथा शारीरिक स्फूर्ति में खेलकूद की भूमिका से तो हम सभी भली-भांति अवगत हैं लेकिन इसके अलावा मानसिक स्वास्थ्य तथा चरित्र निर्माण में भी खेलों का महत्वपूर्ण योगदान है। अनुशासन, लगन, मेहनत, सौहार्द, टीमवर्क, दृढ़ इच्छाशक्ति, धैर्य, विपरीत परिस्थितियों का



डटकर सामना करके उन पर विजय हासिल करना जैसे गुण खेलों में भाग लेने से स्वभाविक रूप से हममें घर कर जाते हैं। अधिकतर खेल एक टीम के रूप में खेले जाते हैं जिसमें अलग-अलग संप्रदाय, लिंग, आयु, धर्म के लोग भाग लेते हैं जिससे इन सबके आधार पर भिन्नता के मनोभाव अपने आप ही समाप्त हो जाते हैं, रह जाती है तो इकट्ठे मिलकर एक ही उद्देश्य (जीत) के लिए काम करने की भावना। फिर खेल में कभी जीत तो कभी हार होने से हर परिस्थिति में अनायास ही खेलने की शक्ति उत्पन्न होती है। फुटबाल, क्रिकेट, हॉकी जैसे खेल हमें सिखाते हैं कि यदि हम सब मिलकर प्रयास करें तो जीत काफी हद तक आसान हो जाती है, साथ ही इस बात का भी अभिमान नहीं रहता कि एक अकेला ही बहुत है कुछ पाने के लिए।

विश्व तथा भारत के खेल जगत में अनेक ऐसी हस्तियां हुई हैं या विद्यमान हैं जिनका जीवन हमारे लिए एक प्रेरणा है। उनमें से कुछ का उल्लेख बहुत से लोगों के जीवन को सही दिशा दे सकता है:-

सचिन तेंदुलकर इन्हें गॉड ऑफ क्रिकेट का नाम दिया गया है। ये किशोरों (अंडर नाईनटीन) की टीम में कभी नहीं खेल पाए क्योंकि 18 साल की आयु में ही ये नेशनल टीम में चुन लिए गए थे। इतनी कम उम्र में अंतर्राष्ट्रीय कैरियर शुरू करने वाले सचिन ने मुंबई की तरफ से खेलते हुए अपने पहले ही मैच में शतक बनाया। उसके बाद तो जितनी देर वे खेलते रहे, रिकार्ड दर रिकार्ड

बनाते रहे। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में 100 शतक बनाने वाले वे एकमात्र खिलाड़ी हैं। उन्हें अर्जुन अवार्ड, राजीव गांधी खेल रत्न, पद्मश्री, भारत रत्न अवार्ड से सम्मानित किया गया। कई विज्ञापन में भूमिका निभाने के साथ एड्स अवेयरनेस कंपनी के साथ भी जुड़े रहे हैं।

अप्रैल 2012 में भारत के राष्ट्रपति द्वारा उन्हें

राज्यसभा के सदस्य के रूप में निर्वाचित किया गया। उन्होंने दिल्ली स्थित बंगले में रहने के प्रस्ताव को यह कहकर ठुकरा दिया कि यह करदाताओं का धन व्यर्थ करने के समान है। गत छः सालों में सांसद के रूप में उन्हें वेतन भत्तों के रूप में लगभग 90 लाख रुपये प्राप्त हुए जो उन्होंने प्रधानमंत्री राहत कोष में डोनेट कर दिए। उनका यह योगदान लोगों को सहायता प्रदान करने के काम आएगा। वे प्रतिवर्ष अपनालय के माध्यम से 200 बेसहारा बच्चों को प्रायोजित करते हैं। उन्होंने टिवटर पर अनुरोध करके कैंसर के लिए कैंसर फाउंडेशन हेतु 1.02 करोड़ रुपये एकत्रित किए। 18 सितंबर 2011 को कोलकोता एन.डी. टी.वी. स्पोर्ट्स माई स्कूल टैलियन में नौ घंटे बिताकर देश में 140 सरकारी स्कूलों में मूलभूत सुविधाओं मुख्यतः छात्राओं के लिए शौचालय के लिए सात करोड़ एकत्र किए।

युवराज सिंह क्रिकेटर योगराज सिंह के बेटे हैं। बचपन में उनकी रुचि रोलर स्केटिंग में थी जिसमें उन्होंने चैंपियनशिप भी जीती थी परंतु उनके पिता उन्हें तेज गेंदबाज बनाना चाहते थे तो जबरदस्ती उन्हें क्रिकेट की बहुत कड़ी ट्रेनिंग दी। परिणामस्वरूप वह इतने महान खिलाड़ी बने कि पहले अंडर नाईनटीन क्रिकेट वर्ल्डकप में अपने बेहतरीन प्रदर्शन से प्लेयर ऑफ टूर्नामेंट अवार्ड हासिल किया। उसके बाद तो एक के बाद एक प्रतियोगिता में उनका बढ़िया प्रदर्शन जारी रहा। सितंबर 2007 में टी 20 वर्ल्ड कप भारत के नाम हुआ जिसमें

युवराज ने 6 बॉल में छः छक्के और 12 बॉल में अर्धशतक बनाने का विश्व रिकार्ड बनाया। सन् 2011 में उन्हें पता चला कि उन्हें लंग कैंसर हुआ है। इलाज के लिए वे यू.एस. के बोस्टन में कैंसर रिसर्च सेंटर में गए। लगभग एक साल इलाज करवाने के बाद वे 2012 में भारत वापस आए। ठीक होने के बाद एक बार फिर खेल में उनका उच्चस्तरीय प्रदर्शन जारी रहा। 2012 में इन्हें भारत के राष्ट्रपति श्री प्रवण मुखर्जी द्वारा भारत के सबसे बड़े खेल रत्न अर्जुन अवार्ड से नवाजा गया। 2014 में इन्हें पद्मश्री से सम्मानित किया गया तथा 2014 में फिर साल के सबसे प्रेरणादायी खिलाड़ी के रूप में एफ.आई.सी.सी.आई. अवार्ड से सम्मानित किया गया। उन्होंने कैंसर पीड़ित रोगियों की सहायता के लिए 'यू.वी. कैन' संस्था की स्थापना की। सही अर्थों में उनके जीवन में बुरी से बुरी परिस्थिति से जूझकर जीत हासिल करने की प्रेरणा का सर्वोत्तम उदाहरण है।

संदीप सिंह भारतीय हॉकी टीम के भूतपूर्व कप्तान संदीप सिंह के नाम से कौन परिचित नहीं है ये हमारे देश के ऐसे चमकते सितारे हैं जिन्होंने 2012 में ओलंपिक टूर्नामेंट में अपने शानदार प्रदर्शन से भारत को जीत दिलाकर देश का नाम रोशन किया। इनकी प्रसिद्धि दुनिया में डैग फ्लिकर के नाम से है। 2004 में अंतर्राष्ट्रीय कैरियर की शुरुआत की। 2004 में जूनियर एशिया कप हॉकी में भारत को जीत दिलाई। भारत को यह खिताब पहली बार मिला था। 2006 में मेलबोर्न में आयोजित कॉमन वेल्थ खेल में टूर्नामेंट के टॉप स्कोरर रहे।

22 अगस्त 2006 इस महान खिलाड़ी के लिए अत्यंत अंधकारपूर्ण दिन था। वे जर्मनी में होने वाले वर्ल्ड कप में हिस्सा लेने जा रहे थे जब बंदूक की गोली जांघ पर लगने से वे बुरी तरह घायल हो गए। इस गोली ने उनकी निचली रीढ़, लीवर और किडनी को नष्ट कर दिया जिससे उनके शरीर का निचला भाग निष्क्रिय हो गया और डाक्टरों ने यह तक कह दिया कि वे अब नहीं खेल सकेंगे। इतनी गहरी चोट के बाद वापस आना वास्तव में

लगभग असंभव था। लेकिन संदीप सिंह ने अपने सपनों को छोड़कर उम्मीद नहीं छोड़ी। कड़ी मेहनत एवं दृढ़ इच्छाशक्ति से उन्होंने 2011 में एक बार फिर वापसी की बल्कि उनकी कप्तानी में भारतीय हॉकी टीम ने 13 वर्षों बाद सुल्तान अजलान शाह कप जीत लिया। 2010 में भारत सरकार द्वारा इन्हें अर्जुन अवार्ड से सम्मानित किया। मेहनत, लगन एवं दृढ़ता की मिसाल संदीप सिंह युवाओं के लिए एक प्रेरणा स्रोत हैं।

दुती चंद भारतीय एथलीट दुती चंद ओलंपिक एवं एशियाई खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। उनका 100 मीटर स्प्रिंट का राष्ट्रीय रिकार्ड है। उनका जन्म एक निर्धन परिवार में हुआ और बड़े होने के दौरान कई समस्याओं का सामना करना पड़ा। 2012 में अपने कैरियर की शुरुआत में अंडर 18 वर्ग में नेशनल चैंपियन बनी, 2013 में एशियाई एथलेटिक्स चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीता। 2013 में 100 मीटर के अंतर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स के फाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय बनी।

2014 में 200 मीटर और 4x400 मीटर रिले में दो स्वर्ण पदक जीते। 2016 में भारतीय राष्ट्रीय रिकार्ड की स्थापना की, 2018 के एशियाई खेलों में 1986 में पी.टी. ऊषा के 32 वर्ष बाद भारत रजत पदक जीता। हाल ही में जुलाई 2019 में इटली के नेपल्स में वर्ल्ड यूनिवर्सियड में 100 मीटर स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय बनी। उन पर काफी समय तक प्रतिबंध लगा रहा जिसके विरुद्ध उन्होंने सी.ए.एस. में अपील की तथा प्रतिबंध हटा दिया गया। 2019 में सार्वजनिक रूप से उन्होंने खुलासा किया कि वह उभयलिंगी (लेसबियन) संबंध में थी। एक भारतीय महिला के लिए यह स्वीकार करना बहुत बहादुरी का प्रमाण है। मार्च 2011 में उन्होंने ओलंपियन एसोसिएशन में ऑफ इंडिया से मान्यता प्राप्त होने का प्रमाण-पत्र प्राप्त किया। उनके प्रयासों एवं प्रदर्शन की सराहना की गई। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनका उल्लेख अगले अंक में करने का प्रयत्न किया जाएगा।



रिश्तों की अनबूझ पहली

गुरु सरूप बंसल

अकरम मेरे घर पहली बार कूलर ठीक करने आया था। एक आम सा मैकेनिक, बिजली की दुकान पर काम करता था और दुकान के मालिक के कहने पर कम्प्लेंट अटैंड करने जाता था।

शाम का समय था। मैं अपने बेटे आदित्य, जो उस समय पांचवीं कक्षा में पढ़ता था, को अगले दिन होने वाले मैथस के टैस्ट की तैयारी करवा

रहा था। कूलर की तारों, पंप आदि की जांच करते हुए शायद अकरम का ध्यान हमारी ओर भी था।

कूलर का पंप नया लगाकर उचित दाम लेते हुए उसने बताया कि उसका बेटा भी पांचवीं कक्षा में पढ़ता था। वे हमारे घर के पास ही गांव कजहेड़ी में किराए के मकान में रहते थे। गांव क्या चण्डीगढ़ में बसी तंग गलियों वाली बेतरतीब मकानों की बस्ती है जिसमें अधिकतर मजदूर और कामगार लोग रहते हैं जो दूसरे प्रदेशों से रोजी-रोटी की तलाश में आते हैं। उसने बताया कि उसका बेटा सरकारी स्कूल में पढ़ता था। वह पढ़ाई में बहुत होशियार था और कक्षा में हमेशा प्रथम आता था। मैं उसकी बातें कुछ सुन रहा था कुछ अनसुनी कर रहा था क्योंकि मेरा ध्यान आदित्य के पाठ्यक्रम पर ज्यादा था। इस मुलाकात में कुछ भी खास नहीं था जोकि याद रखा जाए। एक आम आदमी से आम-सी मुलाकात। मैंने तो उसका और उसके बेटे का नाम तक नहीं पूछा था।

परंतु अगले ही रविवार वह अपने पुत्र को लेकर मेरे घर आ गया। औपचारिकतावश मैंने बच्चे से नाम पूछा तो उसने बताया 'मुहम्मद हाशिम'। तो ये मुसलमान थे और पिता का नाम पता चला 'अकरम'। फिर भी पत्नी ने औपचारिकतावश पानी पिला दिया और मैंने औपचारिकतावश सोफे पर बैठने का इशारा भी कर दिया। साथ ही मैंने आने का कारण भी पूछ लिया।

अकरम पहले दिन वाले उत्साह से बताने लगा कि हाशिम का कल मैथस का टैस्ट है और इसे कुछ सवाल नहीं आ रहे थे। छुट्टी के दिन कोई मिल भी नहीं रहा था तो वह उसे मेरे पास ले आया क्योंकि उसे मेरे पढ़ाने का तरीका बहुत



पसंद आया था।

अब मेरे पास कोई रास्ता नहीं था और औपचारिकतावश मैंने हां कह दिया तो बच्चे ने अपनी पीठ से बैग उतारकर कापी और पुस्तक निकाल ली। मैंने भी चश्मा पहन लिया और देखा कि अकरम बड़े उत्साह और उत्सुकता से कभी मेरी तो कभी हाशिम की ओर देख रहा था।

पत्नी ने औपचारिकतावश चाय पूछ ली तो अकरम ने चाय के लिए हामी भर दी। पत्नी मेरे और अकरम के लिए चाय बनाने लगी और बीच में हाशिम को गिलास में जूस भी दे गई।

हाशिम होशियार बच्चा था। उसने जिस तरह से मुझसे प्रश्न पूछे और जिस तरह से वह एकदम समझ जाता था मुझे हैरत के साथ खुशी भी हुई। करीब आधे घंटे में उसने मुझे चार-पांच चैप्टर में से आठ-दस सवाल पूछे जो एक दो स्टैप करते ही उसे समझ आ गए। फिर अकरम के कहने पर उसने हिंदी की कविता भी सुनाई "पुष्प की अभिलाषा"। मेरा तो मन ही जीत लिया।

फिर क्या था दरवाजे खुल चुके थे, औपचारिकता धीरे-धीरे समाप्त हो गई थी और महीने में एक दो बार रविवार वाले दिन वह हमारे घर आ जाता। मैथस के साथ-साथ अब इंग्लिश, हिंदी और भूगोल भी पूछने लगा। अकरम उसे हमारे घर छोड़ कर दुकान चला जाता तो सारा-सारा दिन वह हमारे घर रहता। पढ़ता-लिखता, आदित्य के साथ खेलता, टी.वी. देखता और खाता-पीता। मेरी पत्नी भी उसे बहुत पसंद करने लगी थी।

अक्टूबर में हाशिम के जन्मदिन पर जिद करके उसे नए जूते भी दिलवाए गए। इस तरह अकरम, हाशिम और कभी-कभी अस्मां (हाशिम की अम्मी) का हमारे घर आना कोई औपचारिकता न रहा बल्कि काफी दोस्ताना हो गया। उसी वर्ष दिसंबर में मैंने अकरम को सलाह दी कि हाशिम का दाखिला छठी कक्षा में आदित्य के स्कूल में करवा दें, तो अकरम ने कहा कि चाहता तो वह भी था परंतु प्राइवेट स्कूल की फीस देना उसके बस में नहीं था। आदित्य की

स्कूल फीस जमा करवाने जब मैं स्कूल गया तो प्रिंसीपल से हाशिम के बारे में बात की और काफी बढ़ा-चढ़ा कर उसकी प्रशंसा कर दी। प्रिंसीपल ने कहा कि टैस्ट लेने पर उसका प्रदर्शन यदि प्रशंसा के अनुरूप रहा तो वह उसकी फीस माफ कर देंगी और सरकारी स्कूल जितनी फीस मैं उसका दाखिला कर लेंगी। टैस्ट के लिए हाशिम की तैयारी मैंने ही करवाई और टैस्ट के परिणाम से प्रिंसीपल बहुत खुश हुई और छठी कक्षा में हाशिम आदित्य का सहपाठी बन गया।

बस तब से हाशिम का हमारे घर आना आम हो गया। आदित्य और हाशिम इक्ठठे पढ़ाई भी करते। टैस्ट आदि की तैयारी मैं दोनों को करवाता। हमारे बिजली के उपकरण बिना किसी लागत के ठीक होने लगे। आदित्य की पढ़ाई में भी सुधार हो गया और पढ़ाई के प्रति उसकी रुचि व उत्साह दोनों बढ़ गए। इसी तरह समय बीतता गया दोनों बच्चे दसवीं में अच्छे अंक लेकर पास हो गए। हाशिम ने स्कूल में प्रथम स्थान पाया। हाशिम डॉक्टर बनना चाहता था और आदित्य इंजीनियर। दोनों को एक ही कोचिंग इंस्टीच्यूट में दाखिला करवाने के लिए टैस्ट दिलवाया तो हाशिम की टयूशन फीस माफ हो गई। जो थोड़ी बहुत फीस लगी वह मैंने अकरम को बताई नहीं। दो वर्ष बच्चों ने बहुत मेहनत की। हाशिम को चण्डीगढ़ के ही मेडिकल कालेज में दाखिला मिल गया परंतु आदित्य को फरीदाबाद में इंजीनियरिंग में दाखिला मिला।

आदित्य कभी-कभी ही आ पाता था। कभी महीने में एक बार कभी दो महीने में एक बार। हां, हाशिम बदस्तूर सप्ताह, दो सप्ताह में एक बार जरूर मिल जाता। अब केवल छुट्टियों में ही दोनों इक्ठठे होते थे। हाशिम आदित्य के साथ काफी समय व्यतीत करता और घर पर कई विषयों को लेकर लंबी चर्चाएं होती। दोनों कभी किसी तर्क पर फंस जाते तो मेरे से अपने-अपने तर्क को सही सिद्ध करने के लिए हामी भरवाने की कोशिश करते परंतु मैं अपनी समझ के हिसाब से सही तर्क का साथ देता। आदित्य की इंजीनियरिंग एक वर्ष पहले पूरी हो गई थी और अब वह बंगलुरु में नौकरी कर रहा था। हाशिम के आखिरी साल की परीक्षा पिछले माह समाप्त हुई है और आज उसे डॉक्टर

बनने का औपचारिक प्रमाण-पत्र मिलना था।

मेरा मन आज बहुत प्रसन्न था। मैं कभी अकरम के घर नहीं गया था। परंतु आज हाशिम के डॉक्टर बनने पर उसका स्वागत करने के लिए मैंने अकरम से उसके घर जाने की इच्छा प्रकट की। हाशिम से बने अबूझ रिश्ते को मैं बड़ी आतुरता से अनुभव कर रहा था। मैं आज छोटे से हाशिम से 'डॉक्टर मुहम्मद हाशिम' बनने के सफर को स्मरण कर रहा था। मैं हैरान था कि ईश्वर किस तरह से हमारे रिश्ते जोड़ते हैं। दस-बारह वर्ष पहले मिलने वाले अकरम और हाशिम का मेरे साथ कोई रिश्ता नहीं था और न ही धार्मिक, आर्थिक जीवन स्तर अथवा शैक्षणिक दृष्टि से हमारे बीच कोई समानता थी परंतु आज इस रिश्ते का सानिध्य मधुर एवं सौंदर्य अनुपम था।

अकरम का घर एक तंग गली में दो कमरों का छोटा सा किराए का मकान था। पहले कमरे में एक दीवान, छोटी सी मेज और दो कुर्सियां रखी थी। साथ में छोटी सी रसोई थी। पत्नी अस्मां के साथ रसोई में तैयारी करवाने लगी। अकरम भी अन्य तैयारियों में लगा था। मुझे अकरम का घर बिल्कुल भी पराया नहीं लगा। जैसे यह मेरे घर का ही विस्तार था। मैं इस घर में कहीं भी पूरे अधिकार के साथ बैठ सकता था। इस घर के सारे सदस्य मेरे अपने थे। मैं मिठाई का डिब्बा और लिफाफे में एक फूलों की माला लेकर कुर्सी पर बैठ गया। मुझे शायद आदित्य के इंजीनियर बनने की भी इतनी खुशी नहीं हुई थी जितना मैं हाशिम के नाम के आगे डॉक्टर शब्द जुड़ने से खुशी महसूस कर रहा था। मैं "डॉक्टर मुहम्मद हाशिम" को पहली बार गले लगाना चाहता था। माला पहनाकर और मिठाई खिलाकर उसका स्वागत करना चाहता था। जैसे डॉक्टर बनके न केवल उसने अपने जीवन का लक्ष्य पाया था बल्कि मेरा अभिभावक वाला स्वप्न भी पूरा किया था। मेरा मन उसके लिए आशीर्षों और प्रेम से भरा था।

कभी-कभी रिश्तों की अनबूझ पहली समझ से परे होती है। जीवन में कुछ रिश्ते ऐसे जुड़ते हैं जो हमें मिठास और आनन्द से भर देते हैं। जिनका माधुर्य और प्रेम जीवन की सबसे बड़ी पूंजी बन जाता है।



मानवता की मूर्ति- मदर टेरेसा

मुन अनेजा

"अगर जीवन दूसरों के लिए नहीं जिया गया तो वह जीवन नहीं है।" ऊपर लिखा गया कथन महान समाज सेविका मदर टेरेसा का है, उन्होंने इस कथन के अनुरूप ही अपना पूरी जीवन दूसरों की सेवा और सहायता करने में ही समर्पित कर दिया ऐसा माना जाता है कि दुनिया में लगभग सारे लोग सिर्फ अपने लिए जीते हैं पर मानव इतिहास में ऐसी कई हस्तियों के उदाहरण हैं जिन्होंने अपना पूरा जीवन परोपकार और दूसरों की सेवा में अर्पित कर दिया मदर टेरेसा भी ऐसे ही



किया और अंततः वेलीन्टर से अनुमति प्राप्त करने के बाद 7 अक्टूबर, 1950 को "मिशनरी ऑफ चैरिटी समूह" की स्थापना की। इस समूह का उद्देश्य शराबियों, एड्स पीड़ितों, भूखें, नंगे, बेघर, अपंग, अंधे, कुष्ठरोग से पीड़ित और कई अन्य, व्यक्तियों, जिन्हें सहायता की आवश्यकता थी, को सहायता

प्रदान करना था।

- 1964 में भारत दौरे के दौरान पोप पॉल पंचम ने अपनी गाड़ी उन्हें भेंट की थी, लेकिन मदर टेरेसा अपना जीवन पूरी तरह से जरूरतमंदों की सेवा के लिए समर्पित कर चुकी थीं। उन्होंने इस उपहार को बेचकर पैसे इकट्ठा किए और उसे कुछ पीड़ितों के लिए दान कर दिया।

मेरे अकेले के प्रयास से दुनिया नहीं बदल सकती, लेकिन मैं कोशिश इसलिए करती हूँ क्योंकि पानी में हलचल मचाने के लिए एक पत्थर भी बहुत होता है.



महान लोगों में से एक हैं मदर टेरेसा ऐसा नाम है जिसका स्मरण होते ही हमारा हृदय श्रद्धा से भर उठता है। वे एक ऐसी महान आत्मा थीं जिनका हृदय संसार के तमाम दीन-दरिद्र, बीमार, असहाय और गरीबों के लिए धड़कता था और इसी कारण उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन उनकी सेवा और भलाई में लगा दिया। मदर टेरेसा का जन्म 26 अगस्त, 1910 को स्कॉप्जे (अब मसेदोनिया में) में हुआ।

मदर टेरेसा के जीवन से जुड़ी प्रेरणादायक बातें हैं उदाहरणतः

- महज 12 साल की उम्र में ही मदर टेरेसा ने इस बात का निश्चय कर लिया था कि वह धार्मिक सेवा से जुड़ेंगी। मदर टेरेसा ने 18 साल की उम्र में ही घर छोड़ दिया था और नन बनने के लिए डबलिन की दो सिस्टर्स के सानिध्य में चली गई थीं। टेरेसा इसके बाद कभी भी अपने परिवार के पास वापस लौटकर नहीं गईं
- 1948 में, मदर टेरेसा ने पश्चिम बंगाल, कोलकाता के झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाले सबसे गरीब लोगों की सेवा करना शुरू कर दिया था। बाद में, इन्होंने झुग्गी में रहने वाले बच्चों के लिए ओपन-एयर स्कूल का संचालन

अगर आप सैकड़ों इंसानों का पेट नहीं भर सकते तो केवल एक को भोजन दीजिये!



• मदर

टेरेसा को मानवता की सेवा के लिए अनेक अंतर्राष्ट्रीय सम्मान एवं पुरस्कार प्राप्त हुए। भारत सरकार ने उन्हें पहले पद्मश्री (1962) और बाद में देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'भारत रत्न' (1980) से अलंकृत किया। संयुक्त राज्य अमेरिका ने उन्हें वर्ष 1985 में मेडल आफ फ्रीडम 1985 से नवाजा। मदर टेरेसा को 1979 में नोबेल शांति पुरस्कार मिला। यह पुरस्कार उन्हें गरीबों और असहायों की सहायता करने के लिए दिया गया था। मदर टेरेसा ने नोबेल पुरस्कार की 1,92,000 डॉलर की धन-राशि को गरीबों के लिए एक फंड के तौर पर इस्तेमाल करने का निर्णय लिया।



स्वस्थ शरीर हर इंसान के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है। वह हमेशा जोश के साथ भरा रहता है उसमें काम करने की शक्ति होती है। "तन चंगा तो मन चंगा" यह एक बहुत ही पुरानी



लोकोक्ति है। अंग्रेजी में भी एक कहावत है-हैल्थ इज वैल्य। वास्तव में जिसका स्वास्थ्य अच्छा है, वही भाग्यशाली है। यदि किसी के पास अपार धन है परंतु वह अस्वस्थ है, तो उसका जीवन सुखमय नहीं हो सकता।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण है:- संतुलित आहार। उतना ही खाना चाहिए जितना आसानी से पचा सके। जरूरत से ज्यादा भोजन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। कम खाना परंतु चबाकर खाना आवश्यक है। दाल, दलिया, हरी सब्जियां, फल, दूध-दही, मक्खन, छाछ आदि का प्रयोग किया जाना चाहिए। मौसम के फल सेहत के लिए अति उत्तम हैं। वे न केवल तब सस्ते होते हैं बल्कि गुणकारी भी होते हैं। उनसे हमारी पाचन शक्ति भी बढ़ती है। तला-भुना खाना तथा मिर्च-मसालों का प्रयोग कम किया जाना चाहिए। वैसा करने से भोजन पचाने वाला रस कम बनता है।

व्यायाम करने से शरीर का अंग-अंग खुल जाता है, पसीने के जरिए शरीर की गंदगी निकल जाती है खून का दौरा तेज हो जाता है, खाया-पिया पच जाता है। बच्चों के लिए खेलना सबसे उत्तम व्यायाम है।

खेलने से शरीर बढ़ता है, हड्डिया मजबूत होती हैं, भूख बढ़ती है, भोजन पचता है और मन प्रसन्न रहता है। काम में रुचि पैदा होती है, पढ़ाई में मन लगता है, अच्छी नींद आती है, थकान और सुस्ती कभी पास नहीं फटकती। शरीर में फुर्ती बनी

रहती है और सदा उत्साह बना रहता है।

इसके अलावा स्वस्थ रहने के लिए ताजा हवा और शुद्ध पानी आवश्यक है। परंतु गंदगी के कारण ये दोनों दूषित हो जाते हैं। कूड़े-करकट और घर के सामने गंदा पानी भरा रहने से मक्खी-मच्छर और अन्य जीवाणु पैदा होते हैं जो कई तरह के रोग फैलाते हैं। रोजाना स्नान करना, खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोना, घर और आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखना स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।

यदि हम अस्वस्थ हैं तो गरीब, अयोग्य और उपेक्षित रहेंगे। किसी देश, जाति, समाज तथा संप्रदाय की उन्नति तभी संभव है, जब उसके नागरिक स्वस्थ और निरोगी हों। संसार के इतिहास को उठाकर इस बात का अध्ययन करें कि कौन सा देश कब उन्नतिशील, समृद्ध, सभ्य तथा सुसंस्कृत रहा है। तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि कोई भी देश तभी श्रेष्ठ रहेगा जब उसके नागरिक स्वस्थ हों। वस्तुतः उत्तम स्वास्थ्य ही एक उन्नत समाज एवं देश का आधार है।





जल है तो कल है। अब यह बात भी बीते कल की तरह पुरानी सी हो गई है क्योंकि जल है तो आज है। आज पानी की कीमत दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। आदमी खाने के बिना 4-5 दिन जीवित रह सकता है। परंतु पानी के बिना एक दिन भी जीवित नहीं रहा जा सकता। विकासशील देश होने के कारण भारत को अपनी प्रगति के मार्ग में कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। जिनमें से एक है बढ़ती जनसंख्या। जनसंख्या के हिसाब से भारत आज दूसरा ऐसा देश है जिसकी जनसंख्या अधिक होने के कारण भारत में पानी का उपभोग अत्यधिक होता है। ऐसे में सभी तक पीने का पानी मुहैया कराना सबसे बड़ी समस्या है। पानी की कमी से आज भी कई गांव जूझ रहे हैं। भारत में अभी भी ऐसे गांव हैं जहां पर कृषि आज भी वर्षा पर निर्भर रहती है। कुछ गांवों के लोगों को कई-कई कोस दूर पैदल चलकर पीने का पानी लाना पड़ता है। ऐसा करने में पूरे परिवार का सहयोग होता है। इस कारण कई बच्चे स्कूल भी नहीं भेजे जाते हैं। अभी कुछ दिनों पहले टी.वी. पर दिखाया गया था कि कुछ बच्चों का गुप अपनी जान पर खेलकर चलती ट्रेन के शौचालय से पानी चोरी करते देखा गया। ऐसे काम को करने के लिए परिवार के बड़े लोग बच्चों को भेजते हैं क्योंकि बच्चों को रेलवे गार्ड द्वारा या फिर पुलिस द्वारा पकड़े जाने पर डांट-फटकार लगाकर छोड़ दिया जाता है। इस प्रकार सभी लोग अपना जीवन यापन कर रहे हैं। हालांकि यह पानी पीने योग्य नहीं होता है परंतु मजबूरी में गांव के लोगों को इस पानी को पीने तथा खाना बनाने के कार्य में प्रयोग करना पड़ता है। ऐसे में वह लोग अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ करते हैं। उन लोगों को कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। सरकार द्वारा चलाई हुई स्कीम जैसे मध्यान्ह भोजन तथा शिक्षा का अधिकार सभी प्रयास विफल होते

जा रहे हैं। स्कूलों में शौचालय या तो होते नहीं हैं यदि होते हैं तो उनमें पानी नहीं होता है। इस वजह से कई लड़कियां स्कूल नहीं जा पाती हैं। ऐसी समस्याएं सरकारी स्कीमों को अंगूठा दिखाकर चिढ़ा रही हैं।

यदि सरकार और आम लोग आपस में मिलकर प्रयास करें तो भारत में होने वाले जल संकट को टाला जा सकता है। इसके लिए हमें बहुत ही महत्वपूर्ण कदम उठाने पड़ेंगे। जैसे कि:-

- (1) अधिक से अधिक पौधारोपण किया जाए जिससे अधिक वर्षा हो। इसके साथ हमें वर्षा जल का संरक्षण करना चाहिए।
- (2) तालाबों तथा अन्य जल स्रोतों की गहराई को बढ़ाना चाहिए तथा समय-समय पर उनकी सफाई पर ध्यान देना चाहिए।
- (3) रासायनिक अपशिष्टों को पीने के पानी, नदियों और तालाबों में नहीं मिलने देना चाहिए।
- (4) पालतू पशुओं को नदियों तालाबों में नहीं नहलाना चाहिए। ऐसा करने से पीने का पानी दूषित हो जाता है।
- (5) पानी का संचय उचित प्रकार से करना चाहिए। देखा गया है कि पानी की टंकियां, जिनमें पानी का भंडारण किया गया है, लीक हो रही होती हैं।
- (6) हमें वाहनों तथा लॉन इत्यादि की सफाई के कार्य में पीने के पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- (7) जिस प्रकार धरती में बोरिंग करके भूमिगत जल बाहर निकलते हैं। उसी प्रकार वर्षा के पानी को एकत्रित करने के लिए धरती में पहुंचाना चाहिए। ऐसा करने से धरती के गिरते जलस्तर में सुधार होगा।

(8) प्लास्टिक का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए। अन्यथा नदियों का पानी दूषित होता जाएगा। आमतौर पर देखा गया है कि लोग पिकनिक मनाने के लिए नदियों के किनारे बैठते हैं परंतु वह लोग सफाई का बिल्कुल भी ध्यान नहीं रखते। पिकनिक मनाने के बाद बचा हुआ खाना तथा प्लास्टिक के प्लेट, चम्मच तथा गिलास इत्यादि कूड़ा-करकट नदियों में छोड़ जाते हैं।

हमें अपनी सुविधा के लिए प्रकृति से ज्यादा छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए। हमारा कर्तव्य है कि हमें अपने आसपास तथा नदियों को साफ रखना चाहिए। जल की एक-एक बूंद कीमती है। वैसे तो धरती पर 70 प्रतिशत पानी है पर पीने योग्य पानी सिर्फ 2 प्रतिशत ही है। पहले के समय में पानी सभी के लिए मुफ्त होता था। किसी भी व्यक्ति ने कभी सोचा नहीं होगा कि कभी पानी बोतलों में बंद बिकने लगेगा। यदि ऐसा ही चलता रहा तो वह दिन दूर नहीं जब लोगों को नहाने तथा पीने के पानी के लिए आधार कार्ड की आवश्यकता होगी। जिसमें प्रत्येक व्यक्ति को उसके जरूरत के हिसाब से सरकार द्वारा पानी मुहैया करवाया जाएगा। जल संरक्षण के लिए समय-समय पर कई प्रकार के माध्यम जैसे कि प्रिंट मीडिया तथा लाईव मीडिया अपनी अहम भूमिका निभा रहे हैं। लोगों को प्रचार के माध्यम से जल भंडारण करने के तरीकों के बारे में समय-समय में बताया जाता रहा है। कई समाज सेवी संस्थाएं नुक्कड़ नाटकों द्वारा भी पानी के संरक्षण तथा जल संकट के बारे में बता रही हैं परंतु यह सब कुछ काफी नहीं है क्योंकि जब तक हम लोग स्वयं जल संरक्षण का प्रयत्न नहीं करेंगे तब तक कुछ भी संभव नहीं है। हम कई बार यह सोचते हैं कि हमारे थोड़े से जल के बचाव से कौन सा संकट दूर हो जाएगा। ऐसा सोचना हमारी सबसे बड़ी भूल होगी क्योंकि बूंद-बूंद से ही घड़ा भरता है।

भारत एक कृषि प्रधान देश होने के कारण भारतीय लोगों

का मुख्य व्यवसाय कृषि ही है। हमारे यहां आज भी कुछ किसान ऐसे हैं जिनकी खेती वर्षा पर निर्भर करती है। कई बार वर्षा समय पर नहीं होती, ऐसे में किसानों की मेहनत तथा समय दोनों ही बर्बाद हो जाते हैं। कृषि और किसान दोनों ही देश की रीढ़ की हड्डी हैं। यदि इन दोनों को कुछ भी होता है तो इससे पूरे देश पर इसका असर होगा। भारत एक विकासशील देश है, हमें भारत को विकसित देश में तब्दील करने के लिए कृषि के तरीकों में कुछ सुधार की आवश्यकता है। जैसा कि सभी नदियों को साथ जोड़कर जहां पानी की कमी है वहां तक पहुंचाने का प्रयास करना चाहिए। किसान को जल भंडारण तथा भूमिगत जलस्तर बढ़ाने हेतु जानकारियां तथा हर संभव मदद देनी चाहिए जिससे भूमिगत जल बढ़ सके।

आज कई देशों में देखा गया है कि कुछ वैज्ञानिकों द्वारा समुद्र के खारे पानी को मीठे पानी में बदलने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं परंतु यह प्रक्रिया काफी मंहगी होने के कारण आमतौर पर इस्तेमाल नहीं की जाती है। इस प्रक्रिया को सस्ती तथा सरल बनाने में वैज्ञानिक लगे हुए हैं। भारत के कई राज्य जो समुद्र के साथ सटे हुए हैं वे समुद्र के पानी को ट्रीट करके लोगों के घर के शौचालय तथा पार्क तथा लॉन की सफाई के कार्य के लिए भेज सकें तो ऐसा करने से पीने के पानी को बचाया जा सकता है। उस जल को हम सूखा प्रभावित राज्यों तक भिजवा सकते हैं।

अंत में आशा की जाती है कि भविष्य का भारत जिसे कभी सोने की चिड़िया कहा गया था, उसे उसकी वहीं उपाधि वापस मिल जाए। भारत एक मजबूत अर्थव्यवस्था बनकर उभरे। भारत के सभी गांवों व राज्यों में भरपूर पानी हो। कोई भी राज्य सूखा ग्रसित न हो। सभी भारतीयों को पर्याप्त मात्रा में तथा साफ पानी मिले, जिससे बापू का "स्वच्छ भारत तथा स्वस्थ भारत" का सपना साकार हो जाए।



'जो हुआ अच्छा हुआ'

अमित लाठर

लोगों का यही मानना होता है कि समय और तारीख के बदलने से जिंदगी भी बदलती है लेकिन वास्तव में जिंदगी का बदलाव किसी निश्चित तारीख या समय पर निर्भर नहीं करता बल्कि यह तो सतत् चलने वाली हर किसी के जीवन में होने वाली प्रक्रिया है।



छोटा होता है। बदलाव को अपने विकास का अवसर समझें, उसे विकास के नजरिए से देखें और उसे हंसी-खुशी अपनाएं। सच का सामना करने की और उसे सुनने की आदत होनी चाहिए, तभी अपने लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है।

जिंदगी हमेशा चलती रहती है। जीवन में यदि कोई चीज स्थिर है तो वह बदलाव है। चीजें कभी एक जैसी नहीं रहती। बदलाव को रोकने के फिर चाहे आप कितने ही प्रयास क्यों न कर लो बदलाव यदि होना है तो आप उसे होने से नहीं रोक सकते। जिंदगी का हर एक पल बदलता रहता है किसी भी पल आप नए घर भी जा सकते हो, नया जॉब भी हासिल कर सकते हो, नई कार भी खरीद सकते हो, शादी या तलाक भी कर सकते हो, बच्चे को जन्म भी दे सकते हो, आर्थिक लाभ या हानि भी हो सकती है और कुछ भी बदलाव हो सकते हैं। सभी के जीवन में होता है। कई बदलाव हमारे लिए अच्छे होते हैं तो कई प्रतिकूल भी हो सकते हैं।

साधारणतः लोगों को बदलाव से डर लगता है क्योंकि उन्हें इस बात का डर होता है कि कहीं बदलाव से वे विपरीत परिस्थितियों में न फंस जाएं या फिर कहीं अपनी वर्तमान सफलता न खो बैठें। जब आप बदलाव का सामना करते हो तो उससे आपको गुस्सा, अशांति, दर्द, चिंता और तकलीफ हो सकती है क्योंकि उस समय आपको नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती रहती हैं लेकिन हमें बदलाव को बिना किसी विरोध के अपनाना चाहिए। यदि बदलाव से आपका कोई आर्थिक नुकसान होता है तो ज्यादा चिंतित मत होइए क्योंकि शारीरिक और मानसिक नुकसान की तुलना में आर्थिक नुकसान काफी

बदलाव के इस अवसर को अपने हित के लिए भगवान द्वारा भेजा गया पुरस्कार समझिए। आपको हमेशा यह याद रहना चाहिए कि भगवान हमेशा आपके लिए अच्छा ही चाहता है और हमेशा आपका ध्यान रखता है। स्वर्ग में बैठा वह आपके पिता समान है। इसीलिए उनके द्वारा भेजे गए अवसरों के रास्तों पर चलते हुए आप कभी गलत मार्ग पर नहीं जा सकते, इसीलिए नई परिस्थितियों का, नई चुनौतियों का हमेशा स्वागत करें। हमेशा याद रखें कि हर नकारात्मक परिस्थिति भविष्य में आपके लिए सकारात्मक के बीज बो देती है यदि आपने कोई पुरानी चीज खो दी है तो डरिए मत, भविष्य में आपको उससे भी अच्छी चीज मिल सकती है। यदि आप बदलाव को चुनौतियों और अवसर की तरह स्वीकार करो तो आपका जीवन समृद्ध बन सकता है।

बदलाव का सबसे बड़ा उदाहरण हमारे सामने पिछले 150 सालों का है। पिछले 150 सालों में देश में तेजी से बदलाव हुए हैं और देश का विकास हुआ और ये बदलाव आज भी चलता जा रहा है। इस बदलाव को सहज ही अपनाना चाहिए।

"जो कुछ भी हुआ अच्छे के लिए हुआ जो कुछ भी हो रहा है अच्छे के लिए हो रहा है, और जो कुछ भी होगा अच्छा ही होगा।"



देखते ही देखते मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं। सुबह की सैर में, कभी चक्कर खा जाते हैं। सारे मौहल्ले को पता है पर हमसे छुपाते हैं दिन-प्रतिदिन अपनी खुराक घटाते हैं और तबियत ठीक होने की बात फोन पर बताते हैं, ढीले हो गए कपड़ों को टाईट करवाते हैं देखते ही देखते जवान मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।



हैं-देखते ही देखते जवान मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

चश्मों से भी अब ठीक से नहीं देख पाते हैं बीमारी में दवा लेने में नखरे दिखाते हैं, रैलोपैथी के बहुत सारे साईड इफेक्ट बताते

हैं और होमियोपैथी/आयुर्वेद की ही रट लगाते हैं। जरूरी आपरेशन को भी और आगे टलवाते हैं देखते ही देखते जवान मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

किसी के देहांत की खबर सुनकर घबराते हैं और अपने परहेजों की संख्या बढ़ाते हैं। हमारे मोटापे पर, हिदायतों के ढेर लगाते हैं। रोज की वर्जिश के फायदे गिनवाते हैं, तंदुरस्ती हजार नियामत हर दफे बताते हैं- देखते ही देखते जवान मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

उड़द की दाल अब नहीं पचा पाते हैं। लौकी-तुरई और धुली मूंग की दाल ही अब अधिकतर खाते हैं, दांतों में अटके खाने को तीली से खुजलाते हैं पर डेंटिस्ट के पास जाने से कतराते हैं। काम चल रहा है कि नहीं की धुन लगाते हैं- देखते ही देखते मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

हर साल शौक से अपने बैंक जाते हैं, अपने जिंदा होने का सबूत देकर हर्षाते हैं, जरा सी बढी पेंशन पर फूले नहीं समाते हैं और फिक्स डिपाजिट रिन्यू करते जाते हैं। खुद के लिए नहीं हमारे लिए ही बचाते हैं- देखते ही देखते मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

हर त्योहार पर हमारे आने की बाट देखते हैं, अपने पुराने घर को नई दुल्हन की तरह चमकाते हैं। हमारी पसंदीदा चीजों के ढेर लगाते हैं, हर छोटी बड़ी फरमाईश पूरी करने के लिए भी मां रसोई और पापा बाजार दौड़े चले जाते हैं। पोते-पोतियों से मिलने को कितने आंसू टपकाते हैं- देखते ही देखते मां-बाप बूढ़े हो जाते हैं।

चीजें रखकर अब अक्सर भूल जाते हैं फिर उनको ढूंढने में सारा घर सर पर उठाते हैं और एक दूसरे को बात-बात पर हड़काते हैं पर एक दूजे से अलग भी नहीं रह पाते हैं एक ही किस्से को बार-बार दोहराते

जीवन में दुनिया को नहीं अपने आप को बदलो, दुनिया तो अपने आप बदल जायेगी

1. कागज (पेपर) बनता कैसे है, इसमें पेड़ कैसे अपनी भूमिका का निर्वहन करते हैं और कैसे हम प्रत्यक्ष रूप से अपने पर्यावरण की हानि कर रहे हैं। यहां कागज को बनाने/कार्य की प्रक्रिया को चरणों में साधारण शब्दों में बताया जा रहा है।



2. कागज एक पतला पदार्थ है, जिस पर लिखा या छापा जाता है। यह सजावट व अन्य कई प्रकार की पैकेजिंग एवं निर्माण प्रक्रिया में काम आता है। मानव सभ्यता के विकास में कागज का बहुत बड़ा योगदान है। गीले तंतुओं को दबाकर एवं तत्पश्चात सुखाकर कागज बनाया जाता है। ये तंतु प्रायः सैल्यूलोज की लुगदी (पल्प) होते हैं जो एक प्रकार की विशेष घास से बनाए जाते हैं।

3. पेड़-पौधों में सैल्यूलोस नामक एक कार्बोहाइड्रेट होता है। पौधों की कोशिकाओं की भित्ति सैल्यूलोज की बनी होती है। अतः सैल्यूलोस पौधों के पंजर का मुख्य पदार्थ है। सैल्यूलोस के रेशों को परस्पर जुटाकर एक पतली चदर के रूप में जो वस्तु बनाई जाती है उसे कागज कहते हैं। कोई भी पौधा/पदार्थ जिसमें सैल्यूलोस अच्छी मात्रा में हो, कागज बनाने के लिए उत्तम हो सकता है। जितना अधिक शुद्ध सैल्यूलोस होता है, कागज भी उतना ही स्वच्छ और सुंदर बनता है। पौधों में सैल्यूलोस के साथ अन्य कई पदार्थ मिले रहते हैं जिनमें लिग्निन और पैकिटन पर्याप्त मात्रा में तथा खनिज लवण, वसा और रेम पदार्थ सूक्ष्म मात्राओं में रहते हैं। इन पदार्थों को जब तक पर्याप्त अंश तक निकालकर सैल्यूलोस को पृथक रूप में नहीं प्राप्त किया जाता तब तक सैल्यूलोस से अच्छा कागज नहीं बनाया जा सकता।

4. कागज की लुगदी बनाने की प्रक्रिया दूसरी शताब्दी में

चीन में शुरू हुई थी। अब कागज बनाने की प्रक्रिया विश्व में फैल चुकी है। चीन कागज बनाने में नंबर एक है व उसके बाद संयुक्त राज्य अमेरिका आता है। 1844 में कनाडा के अविष्कारक चार्ल्स फेनरी और जर्मन आविष्कारक एफ.जी. किल्लर ने स्वतंत्र रूप से लकड़ी के तंतुओं से लुगदी बनाने का आविष्कार किया। पेड़ों की लकड़ी की लुगदी बनाने से पहले सन/पटसन, भांग, कपास/सूती कपड़े के चीथड़ों से तंतु बनाकर उन पर छपाई का काम किया जाता था और इन सूती कपड़ों के चीथड़ों को इकट्ठा करने का काम रॉंग पिकिरीज करते थे, जोकि अत्यधिक परिश्रम वाला व मंहगा कार्य था। कागज की रद्दी से स्याही निकालने की प्रक्रिया का आविष्कार जर्मन जूरिस्ट ने 1774 में किया। वर्तमान में इस ढंग को डिकिंग कहा जाता है। पेपर शब्द लैटिन भाषा के शब्द पपीरस से लिया गया है जोकि ग्रीक शब्द इस्पोक (पेपरज) से आता है जो साइप्रस पपाइरस पौधे के लिए प्रयुक्त शब्द है। पेपीरस कुपरज पेपरज के गुद्दे से बनाई गई कागज जैसी एक मोटी तह है, जोकि प्राचीन मिश्र व मेडीटेरियन सभ्यता में कागज के स्थान पर प्रयोग में लाई जाती थी।

5. रद्दी कागज की स्याही उतारनी:-रद्दी कागज की रिसाईकलिंग रसायनिक एवं यांत्रिक क्रियाओं द्वारा की जाती है। रद्दी कागज की लुगदी को पानी से कई बाद धोया जाता है, ताकि बेकार कागज की लुगदी टूट जाये व इससे पेड़ों का फाइबर अलग हो जाये। ज्यादातर रिसाईकिल्ड पेपर में एक अनुपात मूल पेड़ के तंतुओं का होता है ताकि रिसाईकिल्ड कागज की कुछ गुणवत्ता, स्पष्टता व चमक बनी रहे। इस रद्दी

कागज में कार्यालय की पुरानी रद्दी, किताबें, अखबार, प्रिंटेड मैटीरियल, पुरानी किताबें, मैगजीन आदि होती हैं परंतु रिसाइकिल्ड पेपर की चमक, सफाई, उतनी गुणता टिकारूपन नहीं होती जितनी कि मूल पेड़ के गुद्दे से बनाए गए नये कागज में होती है क्योंकि रिसाइकिल्ड पेपर में कालापन आ जाता है।

6. पेपर बनाने की प्रक्रिया: (संक्षेप में) पेड़ों के गुद्दे को कागज बनाने की मशीन में कुछ रासायनिक प्रक्रिया उपरांत डाला जाता है,
7. परंतु जब लकड़ी के गुद्दे को क्लोरीन द्वारा सफेद (ब्लीच) किया जाता है तो यह वातावरण में कुछ हानिकारक तत्व छोड़ती है जिसमें क्लोरिनेटड डाओकसिन भी होती है। डाओकसिन वातावरण को दूषित करती है। यह बहुत जहरीली होती है और मनुष्य की सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाती है जिनमें से मुख्य प्रजनन क्षमता व हारमोनल समस्याएं मुख्य हैं।
8. कागज के विभिन्न प्रकार बैक पेपर, पेपर बोल्ड, पेपर स्टाम्प, पेपर बुक, पेपर कोटिड, पेपर-ग्लोसी और मैटी सतह कंस्ट्रक्शन पेपर/शुगर पेपर, काटन पेपर, फिश पेपर (ब्लकयूनाईडड फाईब्रस फार इलिकट्रिकल इंसूलेशन) इंकजेट पेपर क्राफ्ट पेपर लैड पेपर, लेदर पेपर, मम्मी पेपर औक, टैग पेपर, सैंड पेपर, ट्राइवर्क पेपर, वाल पेपर जुआन पेपर, प्रिंटिंग पेपर, रैपिंग पेपर, राइटम पेपर, ब्लोटिंग पेपर ड्राइंग पेपर, हैंड मेड पेपर, स्पेस्लिटी पेपर, सिगरेट पेपर, इंडस्ट्रीयल पेपर, टायलेट पेपर आदि।
9. कागज का प्रयोग कहां-कहां होता है: कागज को मुद्रा बैंक नोट, बैंक बिल/वाऊचर, टिकट, स्टाम्प पेपर, फोटोग्राफ, डायरी, नोट शीट्स, मैगजीन, अखबार, पत्र, पैकेजिंग, क्लोनिंग यथा टॉयलट

पेपर, टिशू पेपर, निर्माण प्रक्रियाओं में, दफ्तरों में, छपाई के लिए प्रयोग किया जाता है।

10. कागज का आकार:सबसे बड़ा स्टैंडर्ड साईज (तकरीबन 1189 841 मि.मी.) ए-1 (ए.ओ. का आधा आकार) 594 एम.एम.एक्स 841 एम.एम.9, ए-2, ए-3, ए-4. कागज को एक रिम के भार से मापा जाता है, जिसमें 500 शीट्स होती हैं। घरों व दफ्तरों में ए-4 आकार के पेपर का प्रयोग किया जाता है।
- 10 वातावरण पर प्रभाव: कागज के निर्माण और प्रयोग से वातावरण पर कई प्रकार के बुरे प्रभाव पड़ते हैं यथा: दुनिया भर में कागज के अंधाधुंध व अविवेकपूर्ण प्रयोग से विश्व के 35 प्रतिशत पौधों का कागज निर्माण के लिए कटाव हो चुका है, परंतु इसके मुकाबले में पौधारोपण चिंता के स्तर पर है। हर साल अमेरिका में कुल बेकार पदार्थों में बेकार कागज का योगदान 40 प्रतिशत है, हर साल 71.6 मिलियन टन की वृद्धि कर रहा है। अमेरिका में एक दफ्तर का कर्मचारी रोजाना 31 पेज प्रिंट करता है और अमेरिका रोजाना 16 बिल्लिंग पेपर कापियों का कोल्ड ड्रिंक, चाय पीने पर हर साल प्रयोग करता है।
- 11 निष्कर्ष: यदि इसी तरह हम कागज का अविवेकपूर्ण इस्तेमाल करते रहे और इसके लिए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से पेड़ों के कटने का कारण बनते रहे तो इसमें संदेह नहीं कि हमें भविष्य में, असामान्य मौसम, भीषण गर्मी, भीषण बाढ़, असामान्य बारिश, लाईलाज बीमारियों व अन्य हानिकारक प्रभावों का सामना करना पड़ेगा। क्यों न हम कम से कम परिवार के एक सदस्य के नाम, एक पेड़ लगाकर उसका पालन-पोषण करके, प्रकृति का यह अमूल्य उपहार उसे वापस कर दें ताकि हमारी आने वाली पीढ़िया सकुशल रहें।

तांबे का सिक्का

अविनाश पासी

एक राजा का जन्मदिन था। सुबह जब वह घूमने निकला तो उसने तय किया कि वह रास्ते में मिलने वाले सबसे पहले व्यक्ति को आज पूरी तरह से खुश व संतुष्ट करेगा। रास्ते में उसे एक भिखारी मिला। भिखारी ने राजा से भीख मांगी तो राजा ने भिखारी की तरफ एक तांबे का सिक्का उछाल दिया। सिक्का भिखारी के हाथ से छूटकर नाली में जा गिरा। भिखारी नाली में हाथ डालकर तांबे का सिक्का ढूँढने लगा। राजा ने उसे ऐसा करते देखा तो उसे बुलाकर एक चांदी का सिक्का दे दिया। भिखारी ने खुश होकर वह सिक्का अपनी जेब में रख लिया और वापस जाकर नाली में गिरा सिक्का ढूँढने लगा। राजा ने उसे फिर बुलाया और अब भिखारी को एक सोने का सिक्का दे दिया। भिखारी खुशी से झूम उठा और वापस भागकर अपना

हाथ नाली की तरफ बढ़ाने लगा। राजा को बहुत बुरा लगा उसे खुद से तय की गई बात याद आ गई कि पहले मिलने वाले व्यक्ति को आज खुश व संतुष्ट करना है। उसने भिखारी को फिर से बुलाया और कहा कि मैं तुम्हें अपना आधा राज-पाट देता हूँ अब तो खुश व संतुष्ट हो जाओ।

भिखारी बोला, सरकार, मैं तो खुश और संतुष्ट तभी हो पाऊंगा जब नाली में गिरा हुआ तांबे का सिक्का मुझे मिल जाएगा।

हमारा हाल भी उस भिखारी की तरह ही है हमें परमात्मा ने मानव रूपी अनमोल खजाना दिया है और हम उसे भूलकर संसार रूपी नाली में तांबे के सिक्के निकालने के लिए जीवन गंवाते जा रहे हैं।

पेड़-पौधे फल-फूल और जल का महत्व

रामपाल मौर्य

पेड़-पौधे एवं फूलों का हमारे जीवन में बहुत अधिक महत्व है क्योंकि कुछ पेड़ तो हमें छाया प्रदान करते हैं, तथा इस पृथ्वी पर जितने भी जीव-जंतु, पशु-पक्षी, व्यक्ति और अन्य प्राणी सभी को छाया की आवश्यकता होती है एवं पेड़-पौधे हमें ऑक्सीजन भी प्रदान करते हैं। छाया बिना इस पृथ्वी पर अत्यधिक जीव-जंतु पशु-पक्षियों सभी को भयंकर संकट का सामना करना पड़ता है तथा हमारे जीवन में फूलों का भी बहुत महत्व है क्योंकि फूलों की महक ऐसी होती है कि यह दूर से आती है तथा दूर-दूर तक जाती है। कुछ पौधे हमें फल प्रदान करते हैं, क्योंकि हमें महत्वपूर्ण



पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं जो कि बहुत लाभप्रद हैं। जल बिना भी इस पृथ्वी पर जीना बहुत कठिन है। कहावत भी है कि 'जल ही जीवन है' क्योंकि सभी वस्तुएं जल से ही प्राप्त होती हैं अतः सभी व्यक्तियों को साफ एवं स्वच्छ जल प्राप्त होना चाहिए।

**निज भाषा उन्नति अहै,
सब उन्नति को मूल।
बिन निज भाषा-ज्ञान के,
मिटत न हिय को सूल ॥**

- हवा के बाद पानी जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण तत्व है। पानी का प्रयोग यदि आवश्यकता के अनुसार नहीं किया गया तो निकट भविष्य में इसकी कमी हो जाएगी। अतः इससे पूर्व कि हमें पानी की समस्या का सामना करना पड़े बेहतर है कि हम पानी का उचित प्रयोग सीख लें।
- पुराने समय में पीने का पानी घड़ों में होता था उसमें से उतना ही पानी निकाला जाता था जितना पीने की आवश्यकता होती थी। पानी पीने के लिए गिलास का प्रयोग भी नहीं करते थे जिससे पीने के बाद गिलास धोने के लिए भी पानी व्यर्थ नहीं होता था। आज के समय में भी यदि हम मेहमानों को पानी देने के लिए बोतल में पानी रखकर साथ में खाली गिलास दें न कि पहले से गिलास भरकर दें तो व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार पानी ले लेगा जिससे पानी व्यर्थ नहीं होगा। ऐसा हम स्वयं के लिए भी कर सकते हैं।
- ए.सी. से जो पानी निकलता है उसका प्रयोग कार धोने के लिए एवं बागवानी में किया जा सकता है।
- हाथ साफ करने के लिए जहां भी संभव हो सके पानी की जगह हैंड सेनिटाईजर या टिशू का प्रयोग कर सकते हैं।
- बारिश का पानी इकट्ठा करके उसे कपड़े या फर्श धोने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।



- स्नान करते समय शॉवर तथा बाथटब का प्रयोग यथासंभव कम कर सकते हैं।
- शेविंग एवं टूथब्रश/मंजन करते समय चलते हुए नल के पानी का प्रयोग न करें, कटोरी या गिलास का प्रयोग किया जा सकता है।
- लीकेज के लिए नल और पाइप की जांच अक्सर करते रहना चाहिए।
- कम बर्तन धोने के लिए डिशवाशर प्रयोग में न लाया जाए, चलते हुए नल की बजाय पतीले में पानी लेकर बर्तन धोये जा सकते हैं।
- कार धोने के लिए पाइप का प्रयोग न करके बाल्टी में पानी लेकर मग का उपयोग किया जा सकता है।
- फर्श साफ करने के लिए जहां तक हो सके, पानी से धोने की बजाए झाड़ू-पोछे का उपयोग किया जाए।
- सब्जी धोने के लिए भगोने का प्रयोग करें न कि चलते हुए नल से धोएं।
- बच्चों को पानी के साथ खेलने के लिए मना करें।
- इन सुझावों का अनुसरण करने पर पानी की बचत तो होगी ही साथ ही पानी का बिल भी कम आयेगा जिससे धन की बचत भी होगी।





योग ने भारतीय संस्कृति की महान मानवतावादी देन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को अपने आदर्श के रूप में अपनाया है एवं 'सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे भवंतु निरामयः' के सिद्धांत को अपनी प्रेरणा का आधार माना है। दृढ विश्वास है कि मानव मात्र में ईश्वर का अंश विद्यमान है।

फिर संसार में ईर्ष्या-द्वेष, भेदभाव एवं तनाव क्यों? आज तो ऐसा दिखता है, मानो एक व्यक्ति दूसरे का गला काटने पर तत्पर है। सुख और शांति भौतिक पदार्थों की उपलब्धि में नहीं अपितु सच्चा आनंद तो शरीर, मन एवं बुद्धि की स्वस्थता पर निर्भर है। हमारे ऋषियों एवं मनीषियों ने अपने जीवन की सतत् तपस्या से, संसार में वास्तविक सुख और शांति लाने के लिए योग विज्ञान का आविष्कार किया। 'जीयो और जीने दो' का सिद्धांत जीवन मूल्य के रूप में न केवल भारतीय समाज अपितु संसार को दिया है। इसी योग को अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए साधन के रूप में अपनाया। हम सब एक हैं, आत्मा परमात्मा का अंश है, इसकी अनुभूति करना योग है। अपने को दूसरों में और दूसरों को अपने में देखना, भिन्नता में अभिन्नता का अनुभव करना, इस गहराई तक पहुंचना योग है। भारतीय योग संस्थाएं ऐसे मानव का निर्माण करना चाहती हैं जो दूसरों में भी प्राण फूंक दे अर्थात् प्रेरणा स्रोत बन जाए।

भारतीय योग द्वारा जिन आसनों का अभ्यास किया जाता है, उन्हें करने से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। उसे आज के युग में योगा कहते हैं। शरीर के सभी अंगों का व्यायाम शनैः-शनैः अभ्यास द्वारा करके किया जा सकता है। इसे किसी भी स्थान पर, खुले मैदान में, नजदीकी पार्क, अपने निवास पर, कार्यालय में सरल तरीके से किया जा सकता है। ये सुविधा अब भारत सरकार द्वारा टी.वी. के चैनल पर, यू-ट्यूब पर सभी जगह उपलब्ध हैं। इसमें सर्वप्रथम प्राणायाम और सूर्य नमस्कार हैं।

(1) सूर्य नमस्कार (1) एडियां मिली, पंजे खुले सीधे खड़े हों (2) दोनों भुजाएं शरीर के साथ सटी (यानी सावधान की स्थिति में) (3) दोनों हाथ प्रणाम-मुद्रा में उंगलियां तथा अंगूठे मिले-अंगूठा-मूल छाती के गड्ढे के साथ, कोहनियां सीधी कंधे स्वाभाविक स्थिति में (4) आंखें

कोमलता से बंद (5) ध्यान भू-मध्य में (दोनों भौंहों के बीच) (6) सूर्य का आह्वान मंत्रोच्चारण सहित ॐ मित्राय नमः।

रहस्य आज्ञा चक्र पर ध्यान होने से प्राण को स्थानांतरण करने की क्षमता ग्रहण होती है।

प्रभाव समग्र ग्रंथि-प्रणाली।

लाभ ग्रंथि-साव नियंत्रित

(2) श्वास भरते हुए दोनों भुजाएं ऊपर, भुजाएं कानों के साथ (2) गर्दन सहित पीछे (3) ध्यान विशुद्धि चक्र पर (कंठ के पीछे रीढ़ पर)। सब यानी भुजाएं, गर्दन एक ही समय पर पीछे धीरे-धीरे लेकर आएँ जो, अनिवार्य है, इस स्थिति को प्रयासपूर्वक ठीक करें।

प्रभाव रीढ़ का सरवाईकल भाग, फेफड़े, हाथ, कंधे, स्वर-तंत्रिकाएं, गले की मांसपेशियां, थायराइड, पैरा थायराइड ग्रंथियां, विशुद्धिचक्र, मस्तिष्क के अवयव।

लाभ:- (1) मस्तिष्क और रीढ़ का जोड़ सक्रिय।

(2) निर्माण मार्ग, सरवाईकल भाग के समग्र दोष दूर (3) फेफड़ों में श्वास लेने की क्षमता अधिक (2) आकाश-तत्व का निर्माण।

(3) (1) श्वास निकालते हुए कमर के निचले भाग से झुके (2) घुटने सीधे (3) भुजाएं कानों के साथ (4) दोनों हथेलियां दाएं-बाएं पृथ्वी पर अंगूठे अंगुलियां मिली (5) माथा घुटने पर (6) ध्यान मणिपुर चक्र पर (नाभि के पीछे रीढ़ पर)।

लाभ:- रीढ़ का निचला भाग लचीला बनने से टांगों की नसें स्वस्थ होती हैं। नाभि मंडल की विशेषतः सक्रिय बनता है।

जठराग्नि तीव्र, नाभि मंडल एवं पेट के अवयव सक्रिय पेट, नितंब एवं जंघाओं की अतिरिक्त चर्बी कम।

निषेध सरवाईकल एवं स्लिप डिस्क के रोगियों के लिए वर्जित।

(4) (1) श्वास भरते हुए दायी टांग पीछे, पंजा खड़ा घुटना पृथ्वी से थोड़ा ऊपर (2) कमर नीचे (3) छाती आगे (4) गर्दन पीछे (5) अंगुलियां एवं अंगूठे मिले हुए हथेलियां पृथ्वी पर (6) ध्यान पीछे रीढ़ पर।

रहस्य रीढ़ के निचले भाग पर तथा फेफड़ों पर विशेषतः प्रभाव आने से पाचन एवं श्वास प्रणालियां सुदृढ़ बनती हैं।

प्रभाव (1):- आमाशय, आंतें, पेड़ में स्थित सभी अंग (2) रीढ़ (3) गर्दन की मांस-पेशियों (4) कंधे एवं फेफड़ें।

लाभ (1):- जिगर, तिल्ली, आमाशय, मूलनाल, गर्भाशय, पौरुष ग्रंथियों के दोष समाप्त (2) हर्निया के रोग समाप्त (3) रीढ़ के दोष समाप्त (4) फेफड़े स्वास्थ्य (5) रक्त भ्रमण सुचारू।

(5) (1) श्वास छोड़ते हुए दूसरी टांग पीछे (2) पूरा शरीर पीछे (3) एडियां पृथ्वी पर (4) ठोड़ी कंठ में (5) हथेलियां, पंजे एक बार रखने पर खिसकाएं नहीं (6) ध्यान ऊपर कपाल पर।

पिंडलियों की मांसपेशियां सक्रिय होने से अशुद्ध रक्त को हृदय की ओर फेंकने से सहायता मिलती है तथा गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव आने से मस्तिष्क के अवयवों की सक्रियता बढ़ती है।

प्रभाव:- (1) टखनें, लिगमेंट्स (2) पिंडलियों की मांसपेशियां, एवं नसें (3) मस्तिष्क के अवयव (4) शरीर के दो विभाजन होने से शक्ति का स्राव दोनों दिशाओं में (5) नितंबों की मांसपेशियां (6) पेट के सभी अंगों का नीचे की ओर झुकाव होने से मूल स्थान स्वस्थ (7) थायराइड, पैरा-थायराइड ग्रंथियां।

लाभ:- (1) पिंडलियों की उभरी हुई नसों को राहत (2) टांगों के जोड़ पुष्ट (3) रक्तशोधन की क्रिया तीव्र (4) मस्तिष्क में शक्ति (5) कंधे कलाइयों एवं अंगुलियों तक के जोड़ प्रभावित (6) थायराइड, पैरा थायराइड ग्रंथियों का

स्राव नियंत्रित।

(6) (1) श्वास भरते हुए शरीर आगे लाएं एडी से सिर तक शरीर सीधा (2) घुटने, छाती, माथा पृथ्वी पर (3) श्वास सामान्य (4) ध्यान अनाहत चक्र पर (हृदय के पीछे रीढ़ पर)।

रहस्य: मस्तिष्क के रक्त की आपूर्ति, ग्रहण शक्ति का विकास, प्राण सुदृढ़।

प्रभाव: (1) हृदय (2) मस्तिष्क (3) रीढ़ के पास मोड़ (4) पैरों के अंगूठे व हथेलियों में नस-नाडियों के अंतिम छोर।

लाभ: (1) मस्तिष्क को हृदय से सीधे रक्त की पूर्ति (2) समर्पण भाव (3) ज्ञान-ग्रहण शक्ति अधिक (4) फेफड़े एवं भुजाएं सशक्त।

(7) (1) शरीर आगे सरकाएं, भुजाएं सीधी, कमर नीचे, छाती आगे, गर्दन पीछे (2) घुटने पृथ्वी पर (3) पंजे खड़े (4) ध्यान चक्र पर (गुदामूल से दो अंगुल ऊपर रीढ़ पर)।

प्रभाव: (1) निष्कासन अंग (2) रीढ़ (3) हृदय (4) मस्तिष्क (5) पैरों के अंगूठे एवं अंगुलियों पर दबाव आने से नस-नाडियों के अंतिम छोर (6) हथेलियों पर दबाव रहने से यहां स्थित नस-नाडियों के अंतिम छोर (7) भुजाएं, गर्दन की मांस-पेशियां (8) पेट, जिगर, आमाशय, गुदों सहित।

लाभ:(1) रीढ़ दोष समाप्त (2) फेफड़े पुष्ट (3) हृदय से निकलती हुई धमनियों की रूकावट दूर (3) आमाशय जिगर, तिल्ली छोटी-बड़ी आंत निष्कासन अंगों सहित सक्रिय।

सूर्य नमस्कार के बाद कम से कम 2 मिनट का शव आसन अवश्य करना चाहिए।

निःस्वार्थ मानव कल्याण की महान भावना से प्रेरित होकर दूसरों को जीवन देने के लिए हमें स्वयं जीना है, इसलिए पहले हमें जीवन का अर्थ समझना होगा। धन-संपत्ति का भंडार, समाज में नाम, सम्मान, प्रतिष्ठा, इसको जीवन नहीं कहते बल्कि शरीर रोग-रहित हो, योग संसार में ऐसा ही जीवन चाहता है क्योंकि इसी से विश्व शान्ति संभव है।



समाज में शिक्षा का महत्व तथा वर्तमान में शिक्षा व्यवस्था शुभम वर्मा

शिक्षा मानव को एक अच्छा इंसान बनाती है। शिक्षा के अंतर्गत ज्ञान, उचित आचरण और तकनीकी दक्षता, शिक्षण और विद्या प्राप्ति आदि शामिल है। इस प्रकार शिक्षा कौशलों, व्यापारों या व्यवसायों एवं मानसिक, नैतिक और सौंदर्य विषयों के उत्कर्ष पर आधारित है।



शिक्षा, समाज की एक पीढ़ी द्वारा दूसरी पीढ़ी को अपने ज्ञान के आदान-प्रदान का प्रयास भी है। इस तथ्य से शिक्षा एक संस्था के रूप में काम करती है जो लोगों को समाज, संस्कृति से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है तथा समाज को एक नई दिशा देने का भी काम करती है। कोई भी व्यक्ति शिक्षा द्वारा समाज के आधारभूत नियमों, व्यवस्थाओं, समाज के प्रतिमानों एवं मूल्यों को सीख सकता है तथा अपने जीवन को एक नई दिशा दे सकता है। कोई भी व्यक्ति समाज से तभी जुड़ पाता है जब वह उस समाज विशेष के इतिहास से परिचित होता है। शिक्षा व्यक्ति में क्षमता तथा उसके व्यक्तित्व को विकसित करने वाली प्रक्रिया है। यही प्रक्रिया उसे समाज में एक वयस्क की भूमिका निभाने में मददगार साबित होती है। शिक्षा व्यक्ति को समाज में जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक ज्ञान तथा कौशल उपलब्ध कराती है। शिक्षा शब्द का सही मायने में अर्थ सीखने-सिखाने की क्रिया से है।

जब हम शिक्षा को वर्तमान संदर्भ में देखते हैं, तो मोटे तौर पर यह दो रूपों में प्रयोग में लाई जाती है। पहली सामाजिक शिक्षा, दूसरी स्कूली शिक्षा। सामाजिक शिक्षा किसी समाज में सदैव चलने वाली सामाजिक प्रक्रिया है, जो मनुष्य की जन्मजात शक्तियों का विकास, उसके ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि एवं उसके व्यवहार में परिवर्तन करती है और इस प्रकार उसे सभ्य, सुसंस्कृत एवं योग्य नागरिक बनाती है। उसके द्वारा सीखना-सिखाना (शिक्षा) विभिन्न समूहों, उत्सवों, पत्र-पत्रिकाओं, रेडियो, टेलीविजन आदि द्वारा अनौपचारिक रूप से होता है। स्कूली शिक्षा से तात्पर्य किसी समाज में एक निश्चित

समय तथा निश्चित स्थान पर प्राथमिक शिक्षा से विद्यालय, महाविद्यालय में सुनियोजित ढंग से चलने वाली एक प्रक्रिया है जिसमें विद्यार्थी द्वारा निश्चित पाठ्यक्रम को पढ़कर संबंधित परीक्षाओं को उत्तीर्ण किया जाता है। महात्मा गांधी जी ने कहा था "शिक्षा से मेरा तात्पर्य बालक और मनुष्य के शरीर, मन तथा आत्मा

के सर्वांगीण एवं सर्वोत्कृष्ट विकास से है। राष्ट्रीय शिक्षा आयोग, 1964-66 के अनुसार "शिक्षा राष्ट्र के आर्थिक, सामाजिक विकास का शक्तिशाली साधन है।" शिक्षा राष्ट्रीय संपन्नता एवं कल्याण की कुंजी है।

आजकल हर जगह शिक्षा के लिए नई-नई योजनाएं बन रही हैं। आज के समय शिक्षा का उद्देश्य केवल और केवल लोगों के व्यवसाय तक ही सीमित होकर रह गया है परंतु विचार यह करना है कि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली कैसी है और वह किस प्रकार के जीवन का निर्माण कर रही है तथा हमारी शिक्षा का वास्तव में क्या महत्व होना चाहिए। आज विद्यार्थियों के ऊपर पुस्तकों का बोझ बढ़ता जा रहा है। स्कूल में पढ़ाने वाले अधिकतम टीचर शिक्षा को व्यवसाय की तरह समझते हैं और केवल इसीलिए पढ़ाते हैं कि उनकी नौकरी बनी रहे। उन्हें बच्चों के भविष्य से ज्यादा अपनी नौकरी की चिंता रहती है। बच्चों को दिन-रात किताबों के साथ देखकर उनके माता-पिता को पूरा विश्वास हो जाता है कि उनके बच्चे को बड़ा होने पर अवश्य ही एक अच्छी नौकरी मिल जायेगी। अच्छी नौकरी पाना ही जब तक बच्चों और उनके माता-पिता का उद्देश्य होगा तब तक सभी प्रकार के जीवन के उद्देश्य पूरे होने का प्रश्न ही नहीं रह जाता? आजकल तो शिक्षा और नौकरी पर्यायवाची शब्द बन गए हैं। ऐसे हालात में मनुष्य अपने स्वार्थ साधने में ही रहेगा, इसके सिवाय उनसे किसी और बात की आशा नहीं की जा सकती है। ऐसा व्यक्ति समाज के कल्याण की ओर क्या ध्यान दे सकता है?

शिक्षा हमारे जीवन में हर प्रकार से उपयोगी हो इसके

लिए शिक्षक, बच्चों तथा उनके माता-पिता, शिक्षा आयोग, शिक्षाविदों तथा सरकारों को इस ओर गंभीर चिंता करनी चाहिए, तथा शिक्षा को निजीकरण से भी बचाना होगा क्योंकि जब तक शिक्षा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए उपयोगी नहीं होगी तब तक न बच्चों का सही मायनों में विकास होगा और न ही हमारे समाज का विकास होगा बल्कि हमारे देश और समाज पर विपरीत प्रभाव होगा। शिक्षा किसी भी व्यक्ति के लिए मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक तथा अन्य कई रूपों में हो सकती है। शारीरिक शिक्षा से तात्पर्य बच्चों को मनोरंजन तथा व्यायाम की शिक्षा व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों रूपों में दी जानी चाहिए ताकि हमारे भीतर सहयोग की भावना का विकास हो सके और हम समाज में मिलकर काम करना सीखें। मानसिक शिक्षा से तात्पर्य है हमारे दिमाग का उचित तरीके से विकास हो तथा हममें कार्य करने की क्षमता, सोचने की शक्ति, सही निर्णय लेने की क्षमता हो ताकि हमें भले-बुरे का ज्ञान हो सके। सामाजिक शिक्षा से तात्पर्य हमें अपने समाज, देश के नैतिक मूल्यों का ज्ञान होना चाहिए। आध्यात्मिक शिक्षा का उद्देश्य यह है कि हममें सम्मान व आदर का भाव उत्पन्न हो, अपने आसपास के नागरिकों के प्रति बंधुत्व की भावना का उदय हो और दया तथा करुणा में वृद्धि हो।

मनुष्य में जब तक अपनी राष्ट्रीय, धार्मिक, जातीय, सामाजिक और पारिवारिक मान्यताओं अथवा परंपराओं के प्रति सम्मान की भावना नहीं होगी तब तक व्यक्तिगत अथवा सामूहिक उन्नति की आशा-दुराशा का भाव है। प्रत्येक जाति, समुदाय, प्रत्येक धर्म तथा प्रत्येक राष्ट्र के लिए हमारे हृदय में प्रेम का भाव भी शिक्षा की मदद से ही संभव है। हमारी शिक्षा केवल कामचलाऊ वस्तु न हो, वह केवल परीक्षा पास करने का माध्यम न हो, बल्कि हमें भली प्रकार जीना सिखाए। एक ओर यदि यह बात सत्य है कि समाज शिक्षा को प्रभावित करता है, तो दूसरी ओर यह बात भी सत्य है

कि शिक्षा समाज के स्वरूप को निश्चित करती है तथा सांस्कृतिक, धार्मिक, राजनीतिक एवं आर्थिक स्थिति को प्रभावित करती है। शिक्षा हमारे समाज की आधारशिला है यह समाज का निर्माण करती है, उसमें परिवर्तन करती है और उसका विकास करती है। शिक्षा के द्वारा मनुष्य के ज्ञान में वृद्धि की जा सकती है और उसके आचरण को निश्चित दिशा व दशा दी जा सकती है। वह अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो सकता है। बिना उचित शिक्षा के कोई व्यक्ति एक जागरूक नागरिक नहीं बन सकता है।

हम सभी मिलकर शिक्षा के वास्तविक लक्ष्य व शिक्षा की वर्तमान कमियों की खाई को पाटने में लगे हुए हैं। यदि देश को ऊंचाईयों तक ले जाना है, इसका उत्थान करना है, इसे जगदुरु बनाना है तो प्रथम शिक्षा में परिवर्तन आवश्यक है। हमें तथा हमारी सरकार को शिक्षा में परिवर्तन की दिशा में चिंतन, विचार करके उसमें परिवर्तन लाना चाहिए। नेल्सन मंडेला ने कहा था 'शिक्षा सबसे शक्तिशाली हथियार है जिसका उपयोग आप दुनियां को बदलने के लिए कर सकते हैं।'

शिक्षा के द्वारा हमारा तथा हमारे समाज का सामाजिक विकास, आर्थिक वृद्धि और तकनीकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त होता है। इसलिए हर माता-पिता का कर्तव्य हो जाता है कि वह अपने बच्चे को स्कूल अवश्य भेजें, क्योंकि शिक्षा हर व्यक्ति का मूलभूत अधिकार है। देश के प्रत्येक क्षेत्र में, शिक्षा प्रणाली समान नहीं है, इसलिए हमारे समाज और लोगों का उचित विकास नहीं हो पा रहा है। पूरे विश्व के लोगों के लिए परस्पर तालमेल बनाए रखने के लिए शिक्षा एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। शिक्षा वह यंत्र है, जो सभी को जीवन में आगे बढ़ने और सफल होने के साथ ही जीवन में चुनौतियों पर विजय प्रदान करने की क्षमता प्रदान करती है। अन्यथा शिक्षा के बिना मनुष्य का जीवन पशु के समान ही है।



भोजन की पाचन क्रिया का प्रारंभ मुंह से ही होता है। प्रकृति ने हमें दांत चबाने के लिए प्रदान किए हैं प्रत्येक ग्रास को कम से कम 12-15 बार चबाने की आदत डालनी चाहिए। केवल ठोस आहार ही नहीं बल्कि मिठाई और आईसक्रीम जैसे नरम एवं तरल पदार्थों को भी चबाने की आदत डालनी चाहिए। ऐसा करने



से आपकी लार ग्रंथियों से निकली लार जो कि शर्करा को पचाने में अति आवश्यक है पेट में पहुंच कर कार्य करेगी तथा डायबिटीज को नियंत्रण करने में सहायक होगी। भोजन को कम चबाने पर उसे पचाने के लिए पेट को दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है जब पेट थक जाता है, तो पेट के रोग पैदा होते हैं तथा चरबी बढ़ती है। आहार के छोटे टुकड़ों को ठीक प्रकार से चबा कर खाने से हमें शक्ति प्राप्त होती है तथा पेट जल्दी भर जाता है। इससे अन्न की बचत भी होगी।

आहार: आहार सेवन के तीन उद्देश्य होते हैं (1) शुद्ध रक्त उत्पन्न होना, (2) शरीर को ऊष्मा-शक्ति प्रदान करना तथा स्वाद प्राप्त करना।

स्वाद: ये छः प्रकार के होते हैं (1) मीठा, (2) खारा, (3) खट्टा, (4) तीखा, (5) कसैला तथा (6) कड़वा।

हम कड़वे तथा कसैले स्वाद वाली वस्तुओं का उपयोग कम करते हैं परिणामस्वरूप पाचन क्रिया मंद पड़ती है। यदि इन रसों का अधिक प्रयोग किया जाए तो मधुर रस के दुष्प्रभाव को रोका जा सकता है, रक्त शुद्ध होता है तथा पाचन शक्ति बढ़ती है। ये दोनों रस मोटर के स्टार्टर के समान कार्य करते हैं, इसीलिए महात्मा गांधी जी प्रतिदिन कड़वी नीम के पत्तों की चटनी खाने की सलाह देते थे। एक अंग्रेजी डॉक्टर ने कहा है कि जो लोग अपने आहार में नीम के पत्तों का समावेश करते हैं वे अधिक स्वस्थ रहते हैं तथा उन्हें कोई रोग होने की संभावना कम रहती है।

अच्छी पाचन-शक्ति बनाए रखने के लिए कुछ सुझाव:

(1) आहार ठीक से पका हुआ होना चाहिए तथा उसे

गरम-गरम खाना चाहिए (2) ऐसे गेहूं के आटे का उपयोग करना चाहिए जिसमें से चोकर न निकाला गया हो, चावल मशीन द्वारा पालिश नहीं होने चाहिए (3) तली हुई वस्तुओं का उपयोग कम से कम करें (4) आहार में दूध, दही व छाछ जो भी अनुकूल हो, का अधिक मात्रा में प्रयोग करें (5) ठोस एवं तरल आहार

अच्छी तरह से चबाकर खाएं (6) दो भोजनों में 5-7 घंटों का अंतराल रखें (7) दो बार के भोजन के बीच पानी या छाछ के अलावा कुछ भी न खाएं (8) ऋतु के अनुसार फल तथा साग-सब्जियों का अधिक उपयोग करें (9) पेट एक यंत्र है सप्ताह में एक या दो बार इसे आराम देना चाहिए। उस समय फल, सब्जियों का रस एवं गुणगुना गरम पानी पियें (10) प्रतिदिन सुबह-शाम दो मिनट पूर्ण वेग से तालियां बजाकर एक्स्प्रेस करना चाहिए।

भोजन करते समय पहली डकार आने पर खाना बंद करना शुरू कर देना चाहिए एवं दूसरी डकार आने पर खाना बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। दूसरी डकार स्पष्ट करती है कि पेट भर गया है।

आहार पाचन हेतु जठराग्नि को बराबर दीप्त रखने के लिए आहार में अदरक, काली मिर्च, करेला, नीम तथा मेथी जैसे कड़ुए पदार्थ, सूर्य स्नान, प्राणायाम तथा कसरत आदि करने चाहिए। जबकि ठंडे पानी एवं आईसक्रीम से जठराग्नि मंद पड़ती है तथा पाचन तंत्र पर बोझ बढ़ता है। याद रखिए गरमी जीवन है ठंडी मृत्यु।

यथा संभव अंकुरित दलहन बिना पकाए ही खाएं इनमें पोषक तत्व अधिक होते हैं उनमें तेल, कच्ची पत्तागोभी, खजूर, शक्कर या गुड डालकर खाने से स्वाद एवं पोषक तत्व विटामिन बी काम्प्लैक्स, भारी मात्रा में विटामिन सी और ई तथा खनिज उपलब्ध हो जाते हैं। विकासशील बच्चे, गर्भवती स्त्रियां और वृद्ध व्यक्ति तो इसे अवश्य खाएं।



आज का अंक केन्द्रित परीक्षा तंत्र एवं प्रतिभा का अवमूल्यन

डॉ. लाखा राम

वर्तमान दौर में परीक्षा प्रणाली अंक-केन्द्रित है। सीबीएसई, आईसीएसई और अन्य स्कूली शिक्षा बोर्डों की वार्षिक परीक्षाओं में अंकों की वर्षा पिछले कुछ वर्षों में लगातार बढ़ रही है। कुछ वर्ष पूर्व 85 से 90 प्रतिशत अंक हासिल कर बच्चे टॉपर बन जाते थे। आज सीबीएसई की परीक्षाओं में बच्चे 500 में से 499 अंक



प्राप्त कर लेते हैं। सामाजिक और भौतिक सच्चाई का अंतिम सत्य यह हो सकता है कि उन्होंने पूरे के पूरे अंक प्राप्त करके कंप्यूटरीकृत मशीन को अचंभे में डाल दिया है। सवाल पैदा होता है कि क्यों आज मानवीय दिमाग रोबोट और कंप्यूटर के समान हो गया है? संवेदनाओं और भावनाओं से मुक्त इंसान मशीन की तरह हो जाए, तब आगे क्या-क्या हो सकता है? लेकिन यह सच है कि प्रतियोगिता और आगे बढ़ने की लालसा में मनुष्य मशीनीकृत होता गया है।

हमारे देश की परीक्षा प्रणाली किसी अवसाद के कारखाने से कम नहीं है। हाल ही में घोषित तेलंगाना राज्य बोर्ड की 12वीं की परीक्षा में तो लगभग एक-तिहाई विद्यार्थी फेल हो गए और करीब 25 विफल विद्यार्थियों ने इससे दुःखी होकर आत्महत्या भी कर ली। आत्महत्या का मामला सामने आने के बाद प्राप्तांकों और प्रतिशत से जुड़ा जुनून फिर से राष्ट्रीय विमर्श के केन्द्र में है। अंक और परीक्षाओं को ही क्षमताएं आंकने का पैमाने बनाकर हम इस पीढ़ी की सबसे अहम कड़ी को बर्बाद कर रहे हैं। स्कूल की पढ़ाई के बाद बच्चों को कोचिंग के लिए जाना पड़ता है ताकि 95 प्रतिशत या उससे अधिक अंक हासिल कर सकें, जिससे किसी प्रतिष्ठित संस्थान में दाखिला मिले। इससे प्रतिस्पर्धा, रचनात्मकता और उनके स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं जा रहा है। आज के दौर में सेकेंड डिविजन तो फेल होने से भी ज्यादा खराब है। मुश्किल यह है कि अधिक अंक प्राप्त करने के बावजूद बच्चे आश्वस्त नहीं हो पाते कि उन्हें उनकी पसंद के कॉलेज में दाखिला मिल पाएगा। यह कैसी मूल्यांकन

व्यवस्था है जिसमें 90 प्रतिशत अंक लाने वाला विद्यार्थी जिसने दिन-रात मेहनत की हो, वह भी तनाव और निराशा महसूस कर रहा है। क्या 500 में से 499 अंक लाना बाकी विद्यार्थियों को निराशा से नहीं भर रहा है?

अंकों का यह नया बाजार ब्रांड क्रूरता की सीमा को भी लांघता है, जब वह बच्चों को एक अंक

की प्रतियोगिता के बाद अगली प्रतियोगिता के लिए ला खड़ा करता है। प्रचार और वक्तव्यों के जरिए ऐसी स्थिति पैदा की जाती है कि शत-प्रतिशत नहीं लाने वाले विद्यार्थी खुद को कमतर और हीनभाव से ग्रस्त मानने लगते हैं। इसी से अवसाद के हालात पैदा होते हैं। ऐसे हालात में असफलता मिलने पर अचानक कोमल मन-मस्तिष्क वाले बच्चे टूटकर बिखर जाते हैं। फिर खुदकुशियों की खबरें हमें डराने लगती हैं।

आंकड़ों के इस युग में न तो कोई भावना रह गई है, न कोई सामूहिकता, न एक-दूसरे की सहायता करने की भावना, क्योंकि प्रतियोगिता ईर्ष्या को जन्म देती है। परीक्षा प्रणाली में ज्यादा अंक लाने की प्रतियोगिता विद्यार्थियों में मित्रता की भावना को समाप्त कर बदले की भावना उत्पन्न कर देती है। इस कारण वे अन्य सहपाठियों के साथ अपना ज्ञान साझा नहीं करते, क्योंकि ऐसा करने से उन्हें दूसरे के ज्यादा अंक आने का डर सताता है। यह प्रवृत्ति शैक्षणिक चेतना को अनेक अवसरों पर न केवल प्रतिबंधित करती है, बल्कि उसे खत्म भी कर देती है। साथ में परीक्षा में अधिक अंक लाने की प्रवृत्ति ने कोचिंग केन्द्रों को भी बढ़ावा दिया है।

अंकों के आधार पर ही बच्चों की योग्यता, क्षमता और कौशल को आंका जाने लगा है। इसका परिणाम यह हो रहा है कि कला, साहित्य, संस्कृति, संगीत में रंगने वाला विद्यार्थी इन सबसे दूर हो जाएगा और उसका जीवन वस्तु अथवा उत्पाद (कमोडिटी) में बदल जाएगा और उसके जीवन का एकमात्र लक्ष्य होगा बाजार में नौकरी हासिल करना। इसमें कोई दो राय नहीं कि पूरी पीढ़ी

तबाही के गर्त में जा रही है।

वास्तव में हमारी शिक्षा के उद्देश्य क्या है? और क्या होने चाहिए? इस पर व्यापक बहस होनी चाहिए। आज अंकों की होड़ में बच्चों की सृजनशीलता खत्म हो रही है। बच्चा सिर्फ पाठ्यक्रम की सामग्री तक सीमित रह गया है। बच्चा वही उत्तर देता है जो शिक्षक चाहते हैं। बच्चा क्या बनना चाहता है, इस पर परिवार ध्यान नहीं दे पा रहे हैं। वे अपने बच्चों को सिर्फ ऐसे पेशे में डालना चाहते हैं, जिससे अधिकाधिक आय हो। आज जिस तरह से रोजगार के अवसर और संभावनाएं कम होती जा रही हैं, ऐसे में परीक्षा प्रणाली बड़ा खतरा बनकर उभरेगी। आज परीक्षा के विस्तार लेते बाजार के दोषी कौन हैं? विद्यार्थी या शिक्षक या फिर दोनों? माता-पिता भी कहीं न कहीं ऐसी व्यवस्था के लिए जिम्मेदार होते हैं क्योंकि वे भी अंकों पर ज्यादा जोर देकर दबाव बनाते हैं। इस वजह से बच्चे भी रट्टू तोता बनकर उनकी अपेक्षाओं पर खरा उतरने की कोशिश में लगे हुए हैं। अधिकांश शिक्षकों ने अपनी वास्तविक भूमिका को समाप्त करके अब एकमात्र लक्ष्य यही बना लिया है कि केवल पाठ्यक्रम पूरा किया जाए और उसमें भी केवल उतना ही पढ़ाया जाए, जो परीक्षा की दृष्टि से उपयोगी है। अब विद्यार्थी को भी वही सामग्री चाहिए, जिससे वह अधिकाधिक अंक प्राप्त कर सकें।

वर्तमान अंकीय प्रकृति वाली प्रणाली को बढ़ावा देने वाली परीक्षा व्यवस्था कहीं न कहीं बच्चों के स्वतंत्र और मौलिक चिंतन के संवर्द्धन में मददगार साबित होने की बजाय हानिकारक ही साबित हो रही है। सिर्फ अंकों से पहाड़ खड़े करना हमारा मकसद न हो, बल्कि अंको के साथ ही उसी के अनुपात में बच्चों को अपने विषयों की समझ भी विकसित हो। ज्यादातर शिक्षाविदों का मानना है कि अंको की बाढ़ को देखते हुए हमें मूल्यांकन पद्धति का पुनर्मूल्यांकन करना होगा। सौ प्रतिशत अंक हासिल करने की प्रवृत्ति को समझने की कोशिश करें तो बात यही निकलकर आती है कि हम कैसे प्रश्न-पत्र बनाते हैं और किस प्रकार के उत्तरों के मॉडल हमने तैयार किए हैं इस मॉडल में बच्चे शत-प्रतिशत ऐसे हासिल करते हैं कि

रटे हुए तथ्यों को याद कर पुनर्प्रस्तुत कर देते हैं और उन्हें परीक्षा में सौ फिसद अंक मिल जाते हैं। इस प्रक्रिया में सृजनशीलता और मौलिक चिंतन कहीं पिछड़ जाता है। इस समस्या से निपटने के लिए हमें प्रश्न पत्रों के निर्माण और उत्तर के मॉडल को नए सिरे से गढ़ा जाए। अस्सी और नब्बे के दशक में जब पूरे जिले और राज्य में मुश्किल से दस-बीस बच्चों को साठ या सत्तर प्रतिशत अंक आया करते थे। उन बच्चों की तस्वीरें अखबारों में छपा करती थी वहीं 2000 और 2010 के बाद तो नब्बे फीसद लाने वाले बच्चों को भी कोई नहीं पूछता न आई.आई.टी., न डी.यू. और न अन्य संस्थान, इन्हें अपने मन मुताबिक पाठ्यक्रमों के साथ संतोष करना पड़ता है।

असल में हम उसे वह बनाना चाहते हैं, जो हम कभी नहीं बन पाए। इस कोशिश में हर बच्चा कैसे सफल हो सकता है? इसलिए हमें असफल बच्चों के साथ खड़ा होना होगा। हमें कड़े परिश्रम, अनुशासन का सौ प्रतिशत समर्थन होना चाहिए। लेकिन परिणाम का नहीं। परिणाम के आधार पर बच्चे की क्षमता, योग्यता को मापना सही नहीं है। अभिभावकों को अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम को लेकर उनके साथ अच्छे से पेश आना चाहिए, चाहे बच्चे कम अंकों के साथ ही क्यों न उत्तीर्ण हुए हो? बच्चों को भी मां-बाप के प्रति अपने कर्तव्यों का स्मरण करते हुए आत्महत्या जैसे गलत कदमों को उठाने से परहेज करना चाहिए।

क्योंकि ऐसे मूल्यांकन के दूरगामी परिणाम देश के भविष्य के लिए सही नहीं हैं। स्कूली स्तर पर पढ़ाई-लिखाई को आनंदपूर्ण, रचनात्मक, विश्लेषणात्मक और सहभागी बनाने की जरूरत है, जिससे कि हमारे बच्चों में सोचने की क्षमता विकसित की जा सके।

अतः ऐसी शिक्षा-परीक्षा प्रणाली लानी चाहिए कि बच्चे तनाव और निराशा की जगह खुद को उत्साहित महसूस करें, बच्चे और माता-पिता मुस्कराएं, डरे नहीं और अच्छा करने के संकल्प के साथ जिदंगी में आगे बढ़ें।



चांद की ओर भारत के बढ़ते कदम- चन्द्रयान-2

पूजा सिंह मंडल

चंद्रयान-2, चंद्रयान-1 के बाद भारत का दूसरा चन्द्र अन्वेषण अभियान है, जिसे भारतीय अंतरिक्ष अनुसन्धान संगठन (इसरो) ने विकसित किया है। अभियान को जीएसएलवी संस्करण 3 प्रक्षेपण यान द्वारा प्रक्षेपित किया गया। इस अभियान में भारत में निर्मित एक चंद्र कक्षयान, एक रोवर एवं एक लैंडर शामिल हैं। इन सब का



विकास इसरो द्वारा किया गया है। चन्द्रयान-2 (Chandrayaan-2) मिशन 22 जुलाई 2019 को आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा में सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र से लॉन्च किया गया था। चंद्रयान-2 की चांद के दक्षिणी ध्रुव तक पहुंचने के लिए 48 दिन की यात्रा शुरू हो गई थी। भारत इससे पहले चंद्रयान-2 की लॉन्चिंग 15 जुलाई को करने वाला था, लेकिन क्रॉयोजेनिक इंजन में लीकेज के कारण रोक दिया गया था।

चन्द्रयान-2 मिशन का मुख्य उद्देश्य चांद की सतह का नक्शा तैयार करना, खनिजों की मौजूदगी का पता लगाना, चंद्रमा के बाहरी वातावरण को स्कैन करना और किसी न किसी रूप में पानी की उपस्थिति का पता लगाना था। चंद्रयान 1 की खोजों को आगे बढ़ाने के लिए चंद्रयान-2 को भेजा गया था।

22 जुलाई से लेकर 13 अगस्त 2019 तक - चंद्रयान-2 अंतरिक्ष यान 22 जुलाई 2019 से लेकर 13 अगस्त 2019 तक पृथ्वी के चारों तरफ चक्कर लगाया। अर्थात् 23 दिन तक चंद्रयान-2 पृथ्वी की अलग-अलग कक्षाओं में परिक्रमा करता रहा।

13 अगस्त से 19 अगस्त 2019 तक - चंद्रयान-2 ने इसके बाद 13 अगस्त से 19 अगस्त 2019 तक चांद की तरफ जाने वाली लंबी कक्षा में यात्रा की। चंद्रयान-2 को 14 अगस्त 2019 को लूनर ट्रांसफर ट्रेजेक्टरी पर भेजा गया था।

20 अगस्त 2019 को चंद्रयान-2 - इसरो ने 20 अगस्त 2019 को चंद्रयान-2 को चांद की पहली कक्षा में सफलतापूर्वक दाखिल करवा दिया। इसके साथ ही इसरो के

नाम एक और बड़ी उपलब्धि दर्ज हो गई।

21 अगस्त से 01 सितंबर तक - चंद्रयान-2 ने चंद्रमा की चार और कक्षाओं को पार किया अर्थात् 28 अगस्त से 30 अगस्त तथा फिर 1 सितंबर को चंद्रयान-2 ने चौथी कक्षा को पार किया। उस समय चांद से उसकी दूरी 18 हजार किलोमीटर से घटकर मात्र 100 किलोमीटर हो गई थी।

02 सितंबर 2019 - चंद्रयान-2 मिशन लैंडर ऑर्बिटर से अलग हो गया। विक्रम लैंडर ने अपने अंदर मौजूद प्रज्ञान रोवर को लेकर चांद की ओर बढ़ना शुरू किया।

03 सितंबर 2019 - इसरो के वैज्ञानिकों द्वारा 03 सितंबर 2019 को विक्रम लैंडर की पूरी तरह से जांच की गई। इसरो के वैज्ञानिकों ने इसके लिए 3 सेकंड के लिए उसका इंजन ऑन किया तथा उसकी कक्षा में मामूली बदलाव किये।

04 सितंबर 2019 - इसरो के वैज्ञानिकों ने विक्रम लैंडर को 04 सितंबर को चांद की सबसे नजदीकी कक्षा में पहुंचाया। इस कक्षा की एपोजी (चांद से कम दूरी) 35 किलोमीटर और पेरीजी (चांद से ज्यादा दूरी) 97 किलोमीटर थी।

07 सितंबर 2019 - चंद्रयान-2 के अंतिम चरण में भारत के मून लैंडर विक्रम से उस समय संपर्क टूट गया जब वह चंद्रमा की सतह की ओर बढ़ रहा था। इसरो के अनुसार, रात 1:37 बजे लैंडर की चांद पर 'सॉफ्ट लैंडिंग' की प्रक्रिया शुरू हो गई थी, लेकिन लगभग 2.1 किलोमीटर ऊपर उससे संपर्क टूट गया और विक्रम लैंडर अपने लक्षित पथ से भटक गया।

8 सितंबर 2019 - इसरो द्वारा सूचना दी गई कि ओर्बिटर द्वारा लिए गए ऊष्माचित्र से विक्रम लैंडर का पता चल गया है। परंतु अभी चंद्रयान-2 से संपर्क नहीं हो पाया है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संबंधित घटनाक्रम के मद्देनजर इसरो के वैज्ञानिकों का हौसला बढ़ाते हुए कहा, "देश को आप पर गर्व है। सर्वश्रेष्ठ के लिए उम्मीद करें, हौंसला रखें। जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। यह कोई छोटी उपलब्धि नहीं है।"

रक्तदान एवं चिकित्सा शिविर



स्वतंत्रता दिवस



आज की महिमा

गुरु सरूप बंसल

आज की है महिमा अपार,
आज है अक्षय भंडार,
केवल आज का सदुपयोग,
सुखमय जीवन का आधार।

आज का उद्यम है अनुपम,
आज हर विचार उत्तम,
आज भाग्य की लेखनी अपनी,
आज का हर क्षण सर्वोत्तम।

आज तन्मयता का नाच है,
आज सुर में सधा साज है,
आज में है सब कुछ संभव,
आज जीवन में उल्लास है।

प्रकृति के भंडार खुले हैं,
आज सुगंधित फूल खिले हैं,
झरना, पर्वत, नदी, सरोवर,
वन उपवन सब हरे-भरे हैं।

आज में पूरा ब्रह्माण्ड है,
आज का सूरज प्रचंड है,
आज चमक है, आज दमक है,
आज मन में नई उमंग है।

आज ध्येय बुनने का अवसर,
ध्येय की ओर बढ़ने का अवसर,
पल-पल बढ़ने का प्रोत्साहन,
चरम शिखर छूने का अवसर।

बीता कल और कल जो आयेगा,
दोनों पर अधिकार नहीं है,
बीते का अफसोस हो कैसा,
भावी से सरोकार नहीं है।

बीता भूत है, भावी स्वप्न है केवल आज ही साथी है,
आज की मित्रता सबसे अनुपम जो भी है बस आज ही है
आज को भरपूर जी लें, आज के अमृत को पी लें,
जिसका आज पर अधिकार, उसका है सारा संसार।



आज

हरभजन सिंह

दुनिया अजब रंग दिखा रही है आज,
अपनों की कम परायों की कदर
बढ़ रही है आज।

भाई-भाई के खून का प्यासा है आज,
मां का निरादर भी इसी तरह
हो रहा है आज।

बेटा बाप की सुनता नहीं है आज,
बेटा बाप को आंखें दिखाता है आज।
लुटते हैं चोर, राहें, राह चुप रहता है आज।
रहता है आज, लुटती है राहें,



राह चुप रहता है आज।
बात-बात पर चलते हैं चाकू आज,
क्रोध बढ़ रहा
मौत के घाट उतारते हैं आज।
पड़ोसी को पड़ोसी की खबर नहीं है आज,
हर व्यक्ति बेखबर हुए जा रहा है आज।
दोस्त भी अवसर पाकर बदल जाते हैं आज,
इसी तरह दोस्ती निभाई जा रही है आज।
हर व्यक्ति के दिल में प्रतिशोध है आज,
इसीलिए अपराध बढ़ रहे हैं आज,
ये दुनिया अजब रंग दिखा रही है आज।



हमारे सैनिक

मनु अनेजा

हमारे देश के वीर सैनिकों की हर
बात निराली है,
इसके कारण ही गुलजार हर
आंगन, हर बाग की डाली-डाली है।
जब-जब शत्रु ने हमारी तरफ आंख उठाई है,
देश के सैनिकों ने उनको धूल चटाई है।
भयंकर गर्मी, कड़कती ठंड,
में भी ये रह लेते हैं,
कैसे भी हो हालात मगर,

ये सब कुछ सह लेते हैं।
देश की खातिर सैनिक,
अपनी जान न्यौछावर करते हैं,
कितनी होली, दीवाली,
राखी अपनों से मिलने को तरसते हैं।
आओ इन वीरों की कुर्बानी पर,
हम सब शीश झुकाते हैं,
देश का गौरव बढ़ायेंगे,
ये कसम हम भी खाते हैं।

भीगी पलकें

सुश्री कुसुम पांचाल

भीगी पलकें मां की,
जब अनादर बेटे का हुआ
भीगी पलकें पिता की,
जब शहीद का अपमान हुआ
भीगी पलकें किसानों की,
जब नाम पर उनके कारोबार हुआ
भीगी पलकें भारतीय की,
जब तिरंगे का अपमान हुआ।
वंदन अभिनंदन पूजन नहीं चाहता राष्ट्र मेरा
हर भारतीय पहले भारतीय हों
चाहता है राष्ट्र मेरा
करुण स्वर नहीं हो सुख का उद्गार यहां
याचना, दया नहीं, सम्मान हो अधिकार यहां।
भीगी पलकें, जब राख हुई कल्पना थी
भीगी पलकें तब भी थी,
जब निर्भया पाश्चिक हिंसा का शिकार हुई
भीगी पलकें जब विद्यालय में,



प्रद्युमन की हार हुई
भीगी पलकें जब-जब इन विषयों पर रार हुई।
संवेदना, मानवता,
आस्था की बलि चढ़ाने वालों
न भिगाओ पलकें देख
जनता अपार का दरबार कभी
अश्रु बोलते हैं सत्य, करो इनकी पहचान सही
जो भीगी होती खुशी में पलकें,
न होती करुण पुकार कभी
भीगें पलकें मेरी,
जब राष्ट्र ध्वज हो कूड़ेदान में कहीं
जागो! जानो कि राष्ट्र से ही है पहचान हमारी
भीगें पलकें तब,
जब भी हो गर्व का विषय कहीं
कलाम सा भारतीय हो
और हृदय में न हो विकार कहीं।।

मानसून-ओ-मानसून

मनमीत कौर

मानसून-ओ-मानसून, सुन आओ ना
आ भी जाओ न मानसून, तुम आओ ना
आकर अपना अमृत हम पर बरसाओ ना।
हम झुलस रहे यहां, तुम बरस रही यहां
ऐसी बेवफाई मत दिखलाओ ना
चार बूंदें बरसाई और चल दिए
ऐसी बेरूखी मत दिखलाओ ना।
बहुत देर से ताक रहे थे राह तुम्हारी
जल्दी से अपना वेग दिखलाओ ना
जनजीवन में चेतना लाओ ना
आओ न, आ भी जाओ ना।
अपनी एक झलक तो दिखलाओ ना



सर्दियों से प्यासी धरती पर अपना नीर
बरसाओ ना
चारों तरफ हरियाली की घटा लहराओ ना
एक बार तो आओ न, आ भी जाओ ना।
मुरझाए चेहरों पर एक बार
फिर से मुस्कान लाओ ना
मानसून तुम आओ न, आ भी जाओ ना।
पेड़-पौधों पर अपनी घटा बरसाओ ना
एक बार फिर से बंजर धरती पर फसल लहराओ ना
धरती की सूनी गोद भर जाओ ना।
मानसून तुम आओ न, आ भी जाओ ना,
आ भी जाओ ना।।

सुबह

रीना

जल

गरम-गरम लड्डू सा सूरज,
लिपटा बैठा लाली में
सुबह-सुबह रख आया कौन,
इसे आसमान की थाली में।
मूंदी आंख खोली कलियों ने,
चिड़ियों ने गाया गाना
गुन-गुन करते भंवरों ने,
खिलते फूलों को पहचाना।
तभी आ गई फुदक-फुदक कर,
एक तितलियों की टोली
मधुमक्खियों ने मधु रस लेकर,
भर डाली अपनी झोली।
उठो-उठो हम लगे काम पर,
तब आगे बढ़ पाएंगे
वे क्या पाएंगे जीवन में,
जो सोते रह जाएंगे।।



बिना जल होय नहीं,
कोई सा भी काम
इसे साफ रखने हेतु,
उपाय करे तमाम।
अगर मिले नहीं जल तो,
जीवन है बेकार
इसे बचाने के लिए,
रहे आप तैयार।
बना हुआ है जल यहां,
जीवन का आधार
न हो जल के लिए,
आपस में तकरार।
सच कहें तो जल ही है,
जीवन की पहचान
व्यर्थ बहाकर न करें,
इसका नुकसान।
बचाकर रखें धन तभी,
जब आवे संताप
जल भी है धन सभी का,
रखे बचाकर आप।।

मेहनत इतनी खामोशी
से करो कि
सफलता शोर मचा दे...

गंगा अवतरण

प्रेम सिंह

बहती थी तुम स्वर्ग में,
रहती थी कमण्डल में,
ब्रह्म देव ने मुक्त किया,
भेज दिया भू-मंडल में।
ब्रह्म कमण्डल में से निकली तुम
शोभित हुई शिवजी के सिर पर,
धरती पर आई जब तुम
हिमगिरि के हिम से गिरकर।
वीर भगीरथ घोर तपस्या के कारण धरती पर आई,
गंगोत्री से देवप्रयाग तक, भागीरथी तुम कहलाई।
विष्णु पाप नाशिनी, मोक्ष दायिनी कहलाई,
ऋषि नारद ने महिमा गाई, जो सबके मन को भाई।
परोपकार की रहे भावना, सभी को तुमने सिखलाई,
आगे बढ़ते रहो सदा तुम, राह सभी को दिखलाई।
राजा शांतनु की थी रानी तुम, देवव्रत की थी माता,
महाभारत में हुए भीष्म, जो कई वेदों के थे ज्ञाता।
मन में अभिलाषा, इतनी नित्य करें जो दर्शन,
वंदन मिलकर सभी करें,



हम तुमको पुष्प करें अर्पण।
गंगोत्री से निकल रही,
मां गंगा तेरी निर्मल धारा,
जगह-जगह पर बांध बन रहे,
जिनसे होगा उजियारा।
मां गंगा तुम बंधी नहीं,
मात्र एक विश्राम स्थल,
नित्य करें हम तेरा वंदन,
स्मरण करें तेरा पल-पल।
गंगोत्री से निकल रही,
पहुंच रही हो गंगा सागर,
भव्य सुरंगों में बहकर तुम,
भूल रही हो हिम की गागर।
मैदानी भागों में बहती, मिटती है धरती की तपन,
गंगोत्री से गंगासागर तक, तुमको करते हैं नमन।
जल संचय और विद्युत ऊर्जा, इनसे होगा देश महान,
टिहरी जल विकास निगम भी नवरत्न हो
ऐसा हमको दे वरदान।।

लक्ष्य की ओर

गौतम

तू भी इस मकड़ी से कुछ सीख
ले इनसान ये दीवार पर चढ़ती है,
बार-बार गिरती और फिसलती है,
लेकिन फिर भी अपने
लक्ष्य से नहीं टलती है।
पूरी दीवार पार कर जाती है,
छत से जा मिलती है,



तभी सुरक्षित अपना जाला बुनती है,
अपने जाले में रहती है सदा,
उसी में जीती और मरती है।
लक्ष्य साध कर चलना ही जिंदगी है,
लक्ष्य से भटक कर मौत पक्की है,
अपनी सीमाओं को लांघना बेअदबी है,
सीमाओं के अंदर रह कर
जीना ही जिंदगी है।।

रक्त धमनियों में बहता, क्या देता है सीख?
काले गोरे का भेद नहीं, और न ही अमीर-गरीब।

एक रंग का होता है, हिंदू-मुस्लिम का खून
अलग-अलग लिफाफे सारे, एक ही है मजमून।

रक्त जो धमनियों में बहता
रक्त जो जीवन का सोता
निष्काम सेवा का प्रण लेकर
सहेज लें रक्त को संचय कर
ताकि आवश्यकता पड़ने पर
कोई जीवन मुसीबत में घिरने पर
यह रक्त की बूंदें काम आये
नवजीवन किसी को दे जाएं।

अगर कोई किसी का प्रिय कभी
घिर जाये विपदा में बड़ी
कुछ बूंद संचित रक्त में से
कुछ मोती जीवन अमृत के
यदि उसकी जान बचा जाये
विपदा की घड़ियां टल जाये
इक घर की खुशियां बच जाये
तो रक्त संचित करने वाला
निष्काम सेवा करने वाला
जो किसी अनजान की जान बचाता है
ईश्वर का दूत कहलाता है
देवदूत कहलाता है।

और

कभी रोग ऐसा हो जाता है
और रक्त नहीं बन पाता है
कोशिकाएं नई नहीं बनती हैं
जीवन मुश्किल हो जाता है

चंद बूंदें संचित रक्त की
जीवन को लाली दे जाएं
चंद बूंदें संचित अमृत की
मुरझाई काया खिला जाएं

तो रक्त का दानी भला पुरुष
आशीष हजारों पाता है
दुखियों का दुख हरने वाला
खुशियां जीवन भर पाता है
ईश्वर का दूत कहलाता है
वह देवदूत कहलाता है।



पेड़

अनुराग भारती

कल जलती दुपहरी में जैसे ही,
में निकला घर के बाहर,
पसीने से तर-बतर हुआ,
खत्म हुई सारी पावर।
बहुत पछताया,
क्यों इस गर्मी में मैं घर से बाहर आया,
बस अब मिल जाए मुझे,
एक बड़े पेड़ की छाया।
जैसे ही पेड़ के नीचे बैठ,
मैंने कुछ आराम फरमाया,
कितना स्वार्थी है तू इंसान,



ये ख्याल दिमाग में आया।
अपने लाभ के लिए काटता था,
तू इन पेड़ों को,
निस्वार्थ भाव से देते हैं फल,
फूल, छाया ये तुझको।
बस उस दिन से,
मैंने मन में ये ठाना है,

लगाऊंगा वृक्ष मैं,
इनके लाभों के बारे में सबको बताना है।
इस धरती से लिया है सब कुछ मैंने,
पेड़ लगाकर इसके कर्ज को चुकाना है।

जल ही जीवन है

ललित कुमार

पानी पर हर तरफ छाया,
ये कैसा हाहाकार है
कोई मरे प्यासा,
कोई दूषित पानी पीकर हुआ बीमार है
मत दोष दे किसी और को,
मानव तू इसके लिए,
पानी के भयंकर संकट के लिए
केवल तू ही जिम्मेदार है



चाहता है अगर तू,
देखें तेरी पीढ़िया भी ये धरती,
मत बर्बाद कर
जल को, ये ही जीवन का आधार है,
पानी है बहुमूल्य,
आज पूरे विश्व की यही पुकार है,
लेते हैं प्रण हम,
पानी बचाने के लिए कमर कसकर
हम भी तैयार हैं।

बेटियां

अंकित खोखर

भारत देश की वीर बेटियां,
आज आसमान को छूती हैं,
आज पूरे विश्व में बोलती,
हमारी बेटियों की तूती है।
आज भारत की बेटियां,
हर क्षेत्र में नाम कमाती हैं,
धन, दौलत, शोहरत,
सब जगह पर वे छा जाती हैं।



न केवल घर की जिम्मेदारी को,
वे शिद्धत से निभाती हैं,
गांव, कस्बा, शहर व देश,
हर जगह को वे चमकाती हैं।
आओ सलाम करते हैं,
अपने देश की वीर बेटियों को,
करें प्रण, कोख में न मारेंगे
अपनी इन चहेतियों को।

लेखा तथा लेखापरीक्षा शब्दावली के कुछ शब्द

संकलन- पूजा सिंह मंडल,

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिन्दी
1	Abandoned assets	परित्यक्त परिसम्पत्तियां
2	Abatement Certificate	कटौती प्रमाण पत्र
3	Above Par	अधिमूल्य पर/सम मूल्य से ऊपर
4	Absolute Interest	एकान्तिक हित/पूर्ण हित
5	Abstract Contingent Bill	संक्षिप्त आकस्मिक व्यय बिल
6	Acceptances Book	स्वीकार बही
7	Account Abstract	सार लेखा
8	Account, Bad Debts	अप्राप्य ऋण लेखा
9	Account, Current	चालू लेखा
10	Acting Appointment	कार्यकारी नियुक्ति
11	Advance Accounts	अग्रिम लेखे
12	Advice Note	सूचना पत्र
13	Bank Discount	बैंक बट्टा
14	Bank Sheet	बैंक शीट
15	Banking Transactions	बैंक लेन-देन
16	Batch Costing	खेप लागत निकालना
17	Beneficient Expenditure	हितकारी व्यय
18	Bill Transit Register	बिल संचलन रजिस्टर
19	Bond, Indemnity	क्षतिपूर्ति बांड
20	Business Deduction	व्यापारिक कटौती
21	Calendar of Returns	विवरणी डायरी
22	Capital and Revenue Accounts	पूंजीगत एवं राजस्व लेखे
23	Capital, Redemption of	पूंजी का प्रतिदान
24	Capital, Unpaid	अदत्त पूंजी
25	Carriage charges	वाहन व्यय
26	Carry forwarded of losses	अगले लाभ से घाटा पूर्ति
27	Cash remittance	नकद/रोकड़ प्रेषण
28	Casual vacancy	आकस्मिक रिक्ति
29	Central Board of Revenue	केंद्रीय राजस्व बोर्ड
30	Certificate of Attendance	उपस्थिति प्रमाण-पत्र
31	Civil Service Regulations	सिविल सेवा विनियमावली
32	Compiled Accounts	संकलित लेखे
33	Contingent Bill	आकस्मिक व्यय बिल
34	Demand note	मांग पत्र/मांग नोट
35	Departmental store audit	विभागीय भंडार लेखापरीक्षा
36	Depreciation Provision	मूल्यह्रास व्यवस्था
37	Development rebate	विकास छूट
38	Director's debts	निदेशक ऋण
39	Discharge of a loan	कर्ज उन्मोचन
40	Disciplinary action	अनुशासनिक कार्यवाही
41	Discretionary power	स्वेच्छा निर्णय शक्ति
42	Dividend appropriation	लाभांश विनियोजन लेखा
43	Efficiency-cum-performance audit	दक्षता व निष्पादन लेखापरीक्षा

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिन्दी
44	Endorsement	पृष्ठांकन/बेचान
45	Equalising fund	समकारी निधि
46	Errors & omissions accepted (E.&O.E)	भूल-चूक लेनी-देनी
47	Estimated expenditure	अनुमानित/प्राक्कलित व्यय
48	Excess profit tax	अधिक लाभ-कर/अति लाभ-कर
49	Exhibition of losses	हानियों का निरूपण
50	Facutual statement	तथ्यात्मक विवरण
51	Fictitious payee	फर्जी आदाता
52	Financial administration	वित्तीय प्रशासन
53	Fixed rate of exchange	नियत विनिमय दर
54	Floting charge	चल प्रचार
55	Folio	पन्ना/पृष्ठ/पर्ण
56	Forfeited shares	जब्त शेयर
57	Freight	भाड़ा
58	General consolidated abstract	सामान्य समेकित
59	Gift edged security	उत्तम/श्रेष्ठ प्रतिभूति/सिक्क्यूरिटी
60	Goods outward book	जावक माल
61	Government securities	सरकारी सिक्क्यूरिटियां, प्रति-भूतियां
62	Gratuity, death-cum-retirement	मृत्यु तथा निवृत्ति-उपदान
63	Hard and fast rules	पक्के नियम
64	Hire purchase assets	किराया-खरीद परिसंपत्तियां
65	Hire purchase stock account	किराया-खरीद स्टॉक लेखा
66	Honorary capacity	अवैतनिक हैसियत
67	Hours of employment	काम के घंटे
68	Hypothecation, letter of	बंधक पत्र
69	Imprest holder	अग्रदाय धारी
70	Income from property	संपत्ति से आय
71	Index of transfer entries	अंतरण प्रविष्टियों का सूचक
72	Inevitable payment	अपरिहार्य अदायगी
73	Insolvency	दिवाला
74	Integral accounts	समाकलित लेखे
75	Joining Date	कार्यग्रहण तिथि
76	Joint annuity	संयुक्त वार्षिकी
77	Joint Liabilities	संयुक्त देयताएं
78	Joint Venture	सहउद्यम
79	Labour Hour Method	श्रम घंटा पद्धति
80	Land and Buildings Accounts	भूमि तथा भवन लेखे
81	Last in and First Out Method	अंतिम आवक प्रथम जावक विधि
82	Leave Preparatory to Retirement	निवृत्ति-पूर्व छुट्टी
83	Leave, Overstayal of	छुट्टी से अधिक रुकना
84	Leave, Terminal	सेवान्त छुट्टी
85	Legal Proceedings	कानूनी कार्यवाही
86	Liquidate	परिसमाप्त करना
87	Manufacturing Operations	विनिर्माण परिचालन
88	Marking and Sorting	अंकन और छटाई
89	Memorandum of Reconciliation	समाधान-विवरण
90	Monetary Adjustments	द्रव/आर्थिक समायोजन

गणतंत्र दिवस 2019 पर 'नकद पुरस्कार' एवं 'प्रशस्ति पत्र' प्राप्त करने वाले अधिकारी/कर्मचारी

क्र.	नाम (सर्व श्री/सुश्री)	पदनाम	क्र.	नाम (सर्व श्री/सुश्री)	पदनाम
1.	संजय कुमार ढींगरा	व.ले.प.अ.	34.	चन्दरपाल	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
2.	विजय कुमार	व.ले.प.अ.	35.	राजकुमारी	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
3.	राजकुमार	व.ले.प.अ.	36.	अमृत कुमार	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
4.	जनकराज पोखरियाल	व.ले.प.अ.	37.	अनिल कुमार	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
5.	पवन कुमार	व.ले.प.अ.	38.	अनूप सिंह	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
6.	सुखवीर सिंह यादव	व.ले.प.अ.	39.	सुखदेव सिंह	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
7.	अमित सिंह	व.ले.प.अ.	40.	प्रवीण कुमार अरोड़ा	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
8.	अविनाश पासी	सचिव, प्रधान महालेखाकार	41.	संदीप कुमार	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
9.	राजीव कुमार	ले.प.अ.	42.	अमनदीप बत्रा	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
10.	अनिल कुमार	ले.प.अ.	43.	हरमिन्दर सिंह	वरिष्ठ लेखापरीक्षक
11.	जगमाल सिंह राठी	ले.प.अ.	44.	कुलदीप सिंह	लेखापरीक्षक
12.	रमेश कुमार	स.ले.प.अ.	45.	विशाल कुमार	लेखापरीक्षक
13.	सांची	स.ले.प.अ.	46.	देविन्दर सिंह	लेखापरीक्षक
14.	रमेश कुमार	स.ले.प.अ.	47.	दीपक कुमार	लेखापरीक्षक
15.	बृजपाल सिंह	स.ले.प.अ.	48.	संदीप	लेखापरीक्षक
16.	राहुल	स.ले.प.अ.	49.	अंकुश गोयल	लेखापरीक्षक
17.	निशित कुमार सक्सेना	स.ले.प.अ.	50.	अनुराग भारती	लेखापरीक्षक
18.	अजय कालिया	स.ले.प.अ.	51.	प्रदीप	लेखापरीक्षक
19.	राजसिंह	स.ले.प.अ.	52.	अंकित खोखर	लेखापरीक्षक
20.	रिशि कुमार	स.ले.प.अ.	53.	शीशपाल	लिपिक
21.	विश्वजीत सिंह	स.ले.प.अ.	54.	मनप्रीत सिंह	लिपिक
22.	अशोक कुमार मीणा	स.ले.प.अ.	55.	नजमा खान	लिपिक
23.	संसार सागर मलिक	स.ले.प.अ.	56.	रोहन साहनी	लिपिक
24.	राजेश शर्मा	स.ले.प.अ.	57.	कल्याणी	लिपिक
25.	नवीन कुमार	स.ले.प.अ.	58.	गोविन्द कुमार	डी.ई.ओ.
26.	अशोक कुमार	स.ले.प.अ.	59.	रामकुमार	डी.ई.ओ.
27.	अशोक शर्मा	पर्यवेक्षक	60.	शमशेर	डी.ई.ओ.
28.	हरीश कुमार कक्कड़	पर्यवेक्षक	61.	तुषार मलिक	डी.ई.ओ.
29.	अनिल कुमार कुंड़	वरिष्ठ निजी सहायक	62.	मुकेश रानी	डी.ई.ओ.
30.	सुदर्शन सिंह	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	63.	रितू	डी.ई.ओ.
31.	देबीदत्त जोशी	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	64.	ईश्वर दास	एस.जी.आर.के.
32.	पिताम्बर दत्त	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	65.	हीरा सिंह	एम.टी.एस.
33.	हेमन्त मनुजा	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	66.	मोहन लाल	एम.टी.एस.

गणतंत्र दिवस 2019 पर 'प्रशस्ति पत्र' प्राप्त करने वाले अधिकारी/कर्मचारी

क्र.	नाम (सर्व श्री/सुश्री)	पदनाम	क्र.	नाम (सर्व श्री/सुश्री)	पदनाम
1.	बी.के. गोयल	व.ले.प.अ.	21.	देवतादीन	व.ले.प.
2.	वाई.डी. शर्मा	व.ले.प.अ.	22.	उत्पल शाह	व.ले.प.
3.	जी.एस. बंसल	व.ले.प.अ.	23.	जोगिन्दर	व.ले.प.
4.	संजय कुमार	स.ले.प.अ.	24.	राजकुमार	व.ले.प.
5.	राकेश वर्मा	व.ले.प.अ.	25.	निखिल पराशर	व.ले.प.
6.	सतीश कुमार बंसल	व.ले.प.अ.	26.	कार्तिक भारद्वाज	व.ले.प.
7.	महावीर सिंह	व.ले.प.अ.	27.	संजीव कुमार मारिया	व.ले.प.
8.	अशोक कुमार	ले.प.अ.	28.	आनन्द तिवारी	व.ले.प.
9.	भुपिन्दर सिंह	ले.प.अ.	29.	मनप्रीत सिंह	व.ले.प.
10.	संजय शर्मा	स.ले.प.अ.	30.	ओजा देवल देवेश कुमार	व.ले.प.
11.	राहुल गुप्ता	स.ले.प.अ.	31.	पीयूष पुजारा	व.ले.प.
12.	कपिल देव वर्मा	स.ले.प.अ.	32.	दीपक	व.ले.प.
13.	विनिल अरोड़ा	स.ले.प.अ.	33.	हरविन्दर पाल	व.ले.प.
14.	भुपिन्दर सिंह	स.ले.प.अ.	34.	नितिन गोस्वामी	ले.प.
15.	प्रीतम सिंह	स.ले.प.अ.	35.	शुभम वर्मा	स्टैनो
16.	कमलेश कुमार	स.ले.प.अ.	36.	परवीन कुमार	डी.ई.ओ.
17.	अमृत विश्वास कौर	स.ले.प.अ.	37.	नरेश पाल	एम.टी.एस.
18.	देविन्दर सिंह मीणा	स.ले.प.अ.	38.	राम नारायण	एम.टी.एस.
19.	गिरवर सिंह	स.ले.प.अ.	39.	सतपाल	एम.टी.एस.
20.	दिनेश कुमार	स.ले.प.अ.	40.	अमरदीप	एम.टी.एस.

जून का महीना गर्मी की दोपहरी

तिलक राज

जून का महीना गर्मी की दोपहरी
तरु डाल की नन्हीं हरी-भरी पत्तियां
हवा के नन्हे से झोंके से यही
झूमकर गर्मी को दे रही चुनौती
मानो कि ये है गर्मी से बेअसर
दोपहरी की गर्मी का नहीं कोई असर
जून का महीना गर्मी की दोपहरी।
तरु की डाल की हरी पत्तियों पर
तभी फररा कर उड़ते हुए आ बैठे
दो नन्हे से चहचहाते हुए पंछी
मानो कर रहे हो गर्मी का बखाड़ा

जून का महीना गर्मी की दोपहरी
गर्म हवा के हल्के झोंके से
झूमते हुए तरु के हरे पत्तों को
देखकर हो गए यों शांत और
सोचने लगे की ये है गर्मी से बेखबर
जून का महीना गर्मी की दोपहरी
जीवन की डगर में गर्मी-सर्दी यों ही
आती-जाती रहेगी पर जो नन्हीं
डाल की नन्हीं पत्तियों की तरह बेअसर
यों ही झूमता रहेगा जीवन में आगे बढ़ता रहेगा
जून का महीना गर्मी की दोपहरी।

सेवानिवृत्ति

समय अपनी गति से चलता रहता है। जिन साथियों के साथ हम इकट्ठे कार्य करते हैं जिनकी कार्यक्षमता और अनुभव से लाभान्वित होते हैं, उनके दूर जाने का अर्थात् सेवानिवृत्त होने का समय आ ही जाता है। इस कार्यालय में उनके द्वारा की गई सेवा तथा मार्गदर्शन के प्रति हम आभार प्रकट करते हैं और उनकी दीर्घायु तथा भावी जीवन के लिए सुख-समृद्धि की कामना करते हैं।

क्र.	नाम (सर्व श्री/सुश्री)	पदनाम	सेवानिवृत्ति
1	धर्मजीत सिंह बलोदा	व.ले.प.अ.	31.07.2018
2	आनन्द स्वरूप	व.ले.प.	31.07.2018
3	वीना कौल	व.ले.प.	31.07.2018
4	अनिल कुमार तलवार	कल्याण अधिकारी	31.08.2018
5	संजीव मेहता	व.ले.प.अ.	31.08.2018
6	हंसा देवी	एम.टी.एस.	31.08.2018
7	विजय सिंह	व.ले.प.अ.	30.09.2018
8	निर्मल	स्टेनोग्राफर	30.09.2018
9	कुलदीप कुमार	व.ले.प.	30.09.2018
10	रणवीर सिंह	स.ले.प.अ.	30.09.2018
11	सुरिन्दर कुमार	स.ले.प.अ.	30.09.2018
12	प्रमोद कुमार	पर्यवेक्षक	31.10.2018
13	सुशील कुमार मलहोत्रा	पर्यवेक्षक	31.10.2018
14	गुरशरण सिंह	एम.टी.एस.	31.10.2018
15	प्रकाश चन्द सिंहमार	स.ले.प.अ.	31.01.2019
16	रामपाल	एम.टी.एस.	31.01.2019 (स्वैच्छिक सेवा निवृत्ति)
17	हेमराज भारद्वाज	ले.प.अ.	30.04.2019
18	प्रीतम चन्द	व.ले.प.	31.03.2019
19	ओमप्रकाश	स.ले.प.अ.	30.04.2019
20	सुशील कुमार	व.ले.प.अ.	31.05.2019
21	राकेश वर्मा	व.ले.प.अ.	31.06.2019

श्रद्धांजलि

जब अचानक किसी साथी को हमसे किसी अदृश्य शक्ति द्वारा छीन लिया जाता है तो हमें विधि का विधान मानकर उसकी जुदाई की पीड़ा सहनी पड़ती है। अपने बिछुड़े हुए साथियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उस असीम शक्ति से हम उनकी आत्मा की शान्ति तथा विपदा की घड़ी में उनके प्रियजनों को इस दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना करते हैं।

क्र.	नाम (सर्व श्री)	पदनाम	निधन की तिथि
1	सुरेन्द्र सिंह भण्डारी	रिकार्ड कीपर	10-11-2018
2	सत्या देवी	एम.टी.एस.	22-02-2019

हिंदी कार्यशाला, खेल, सेवानिवृत्ति





लोकहितार्थं सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) हरियाणा,
प्लॉट नं. 4-5, सैक्टर 33 बी, दक्षिण मार्ग, चण्डीगढ़
www.aghry.nic.in