

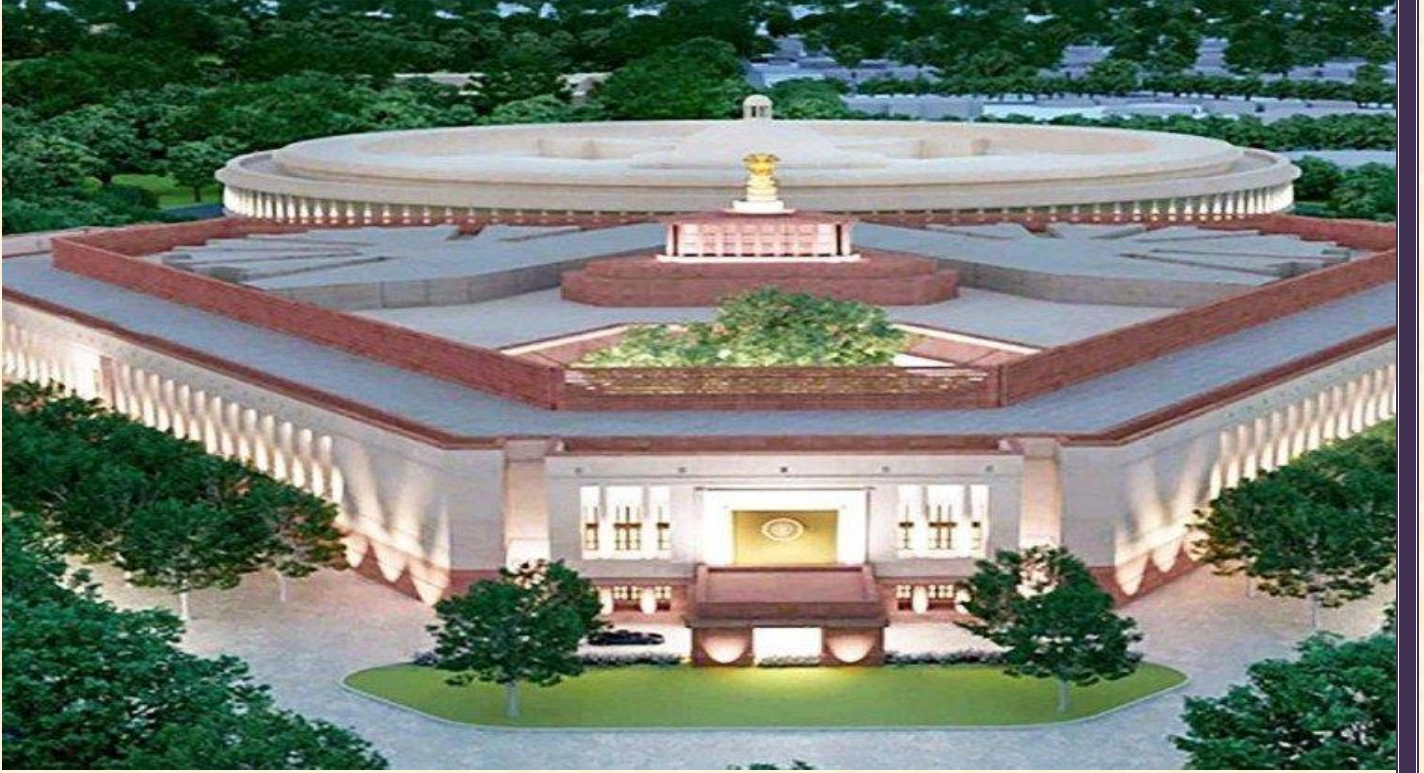


लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest



सत्यमेव जयते

निर्झर



अंक 47

सितंबर 2022

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय),
नई दिल्ली - 110002



द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन 2022, सूरत



श्री अमित शाह जी, केंद्रीय गृह मंत्री द्वारा हिन्दी शब्द सिंधु (संस्करण -1) का लोकार्पण

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय)
की वार्षिक हिन्दी पत्रिका

अंक 47
सितम्बर/2022

संरक्षक
श्री राजीव पाण्डेय
महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय)

सलाहकार समिति
श्री सौम्या परिहार
निदेशक (प्रशासन/राजभाषा)

श्री सतीश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

सुश्री पद्मा सुरेश
हिन्दी अधिकारी

संपादक
सतीश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

वार्षिक पत्रिका निर्झर	:	अंक 47 सितंबर 2022
प्रकाशक	:	महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय), नई दिल्ली- 110002.
स्वत्वाधिकार	:	महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय), नई दिल्ली- 110002.
अंक	:	सैतालिस
पाठ्यक्रम प्रारूपण एवं समीक्षा	:	सुश्री पद्मा सुरेश, हिन्दी अधिकारी.
पाठ्यक्रम आवरण एवं सज्जा	:	श्री नीरज, आ.प्र.प्र.
पाठ्यक्रम टंकण	:	श्री नीरज, आ.प्र.प्र.

आवरण पृष्ठ के बारे में

सेंट्रल विस्टा परियोजना के अंतर्गत बनाए जाने वाले नया संसद भवन है। यह नया भवन वर्तमान संसद भवन के नजदीक बनाया जा रहा है और पूर्व की तुलना में थोड़ा बड़ा होगा। इमारत में 150 से अधिक वर्षों का जीवन होगा।

नया संसद भवन कुल 64,500 वर्ग मीटर क्षेत्रफल में बन रहा है। यह इमारत 4 मंजिले वाली होगी। नए संसद भवन में जाने के 6 रास्ते होंगे। इसमें कुल 120 कार्यालय होंगे, जिसमें कमिटी रूम, संसदीय कार्य मंत्रालय का कार्यालय, लोक सभा सचिवालय, राज्य सभा सचिवालय, प्रधान मंत्री कार्यालय आदि होंगे। इसमें 543 सीट की जगह 888 सीट होगी। संयुक्त सत्र के दौरान लोकसभा कक्ष में 1224 सांसद एक साथ बैठ सकेंगे।

नई बिल्डिंग में एक बड़ा काँस्टीट्यूशन हॉल होगा, जिसमें भारत की लोकतांत्रिक विरासत की झलक दिखाई देगी।

नोट: इस गृह पत्रिका में प्रकाशित विचार लेखकों के हैं तथा कार्यालय का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1	महानिदेशक (केन्द्रीय व्यय) का संदेश		7
2	संपादक की ओर से		8
3	आजादी के 75 वें वर्ष के अमृत महोत्सव पर भारतवर्ष की विकास यात्रा	सुश्री शोभा रमन	9-11
4	भारतीय स्वतंत्रता के 75 वर्ष	श्री सत्यपाल	12-14
5	आजादी के 75वें वर्ष के अमृत महोत्सव पर भारतवर्ष की विकास यात्रा	श्री मानवेन्द्र झा	15-17
6	कभी था कश्मीर स्वर्ग सा	श्री कुमार दत्त शर्मा	18-20
7	मैं एक गाली क्यों	श्री हरेन्द्र कुमार	21
8	भूख का परिणाम	श्री वेद प्रकाश फोन्दणी	22
9	पुलवामा आतंकी हमला	सुश्री कामिनी सिंह	23
10	योग का हमारे जीवन में महत्व	सुश्री रूचि कुमारी	24-27
11	अन्धविश्वास एवं विज्ञान	श्री अमर शर्मा	28
12	जिगरी दोस्त	श्री एन.के शर्मा	29-32
13	सफलता के अनमोल रत्न	श्री रामब्रेश यादव	33-34
14	मुस्कराहट	श्री रामब्रेश यादव	35
15	अनमोल विचार	सुश्री कृष्णा सोनी	36
16	मानव की अपार शक्तियाँ	सुश्री कृष्णा सोनी	37
17	गरीब भूखों की तरफ एक नजर	सुश्री दिप्ती दीक्षित	38
18	कहाँ दूँदूँ मेरे पापा को	सुश्री दिप्ती दीक्षित	39
19	एक शाम, दोस्तों के नाम	सुश्री पूजा	40
20	बारिश की यादें	श्री नितिन कुमार	41-42

21	मन की बात	सुश्री सरिता	43-44
22	कॉलेज की यादें	सुश्री पूनम यादव	45-46
23	जिन्दगी चलती रहेगी	सुश्री पूनम यादव	47
24	तेरी मिट्टी में मिल जावां	श्री तरूण कुमार	48-49
25	चाह ना होती	सुश्री हिमानी शर्मा	50
26	तू नारी कमजोर नहीं	सुश्री हिमानी शर्मा	51
27	गीतों में आनन्द घोलने वाले: आनन्द बक्शी	सुश्री सुमन शर्मा	52-53
28	राइफल मैन जसवंत सिंह रावत	श्री सुरेन्द्र सिंह	54-56
29	राजभाषा हिंदी	श्री कविन्द्र कटारिया	57
30	लेखक परिचय		58-59

संदेश

कार्यालय की गृह पत्रिका 'निर्झर' के 47वें अंक को प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार के लिए हिंदी पत्रिका एक सशक्त माध्यम है।

हिंदी पत्रिका का प्रकाशन अधिकारियों एवं कर्मचारियों को यह अवसर देता है कि वह अपने मनोभाव को अपनी मातृभाषा में अभिव्यक्त कर सकें। समय-समय पर अपने भावों को रचना के रूप में व्यक्त करना, कार्यालय के कामकाज को हिंदी में करने के लिए सहजता प्रदान करती है।

उम्मीद है कि कार्यालय के सभी अधिकारी और कर्मचारी प्रतिवर्ष पत्रिका के प्रकाशन में लेख, कविता, यात्रा वृतांत आदि मौलिक रचनाओं के रूप में अपना योगदान देते रहेंगे तथा पत्रिका के उत्तरोत्तर विकास के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

महानिदेशक लेखापरीक्षा
(केन्द्रीय व्यय)

संपादक की ओर से

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय), नई दिल्ली की गृह पत्रिका के 47 वें अंक को प्रस्तुत करते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है।

हिंदी भाषा विभिन्न देशी और विदेशी भाषाओं के प्रचलित शब्दों को अपने में समाहित कर सही मायनों में भारत की संपर्क भाषा का दायित्व निभाती है। विभागीय हिंदी पत्रिकाएँ कर्मचारियों को अपनी प्रतिभा संवारने और भाषायी कौशल को विकसित करने का मंच प्रदान करती है। परंतु इसकी सार्थकता तभी सिद्ध हो सकती है जब कार्यालय काम-काज में इसका प्रयोग अधिक से अधिक हो।

पत्रिका के सफल प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी कर्मियों का अभिनंदन। मुझे आशा है कि आप इसी तरह पत्रिका के सौन्दर्य में वृद्धि हेतु रचनाओं, लेखों, कविताओं इत्यादि के माध्यम से निरंतर अपना सक्रिय सहयोग देते रहेंगे।

सतीश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

आजादी के 75 वें वर्ष के अमृत महोत्सव पर
भारतवर्ष की विकास यात्रा



सुश्री शोभा रमन

कुछ नशा तिरंगे की आन का है,
कुछ नशा मातृभूमि की मान का है।
हम लहराएंगे हर जगह इस तिरंगे को,
ऐसा नशा ही कुछ हिन्दुस्तान की शान का है।

भारत की आजादी का अमृत महोत्सव प्रगतिशील भारत और इसके बहुमूल्य संस्कृति, समृद्ध इतिहास, विविध जनसंख्या और महान उपलब्धियों के 75 गौरवशाली वर्षों को मनाने के लिए भारत की सरकार द्वारा एक पहल है।

साल 2022 में देश की आजादी के 75 साल पूरे हो गए, साथ ही राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के नमक सत्याग्रह के 91 वर्ष भी पूरे हो गए। इसी सिलसिले में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने साबरमती आश्रम से अमृत महोत्सव का आगाज किया और कहा आत्मनिर्भर बनेगा भारत नए संकल्प के साथ, तत्पश्चात, महात्मा गाँधी को श्रद्धांजली अर्पित की। यह भी एलान किया कि यह महोत्सव पूरे देश में 15 अगस्त 2022 से 15 अगस्त 2023 तक उल्लास के साथ मनाया जाएगा। यह महोत्सव देश के स्वतंत्रता आंदोलन, स्वतंत्रता सेनानियों को श्रद्धांजलि देने के अलावा स्वतंत्रता आंदोलन के सभी महत्वपूर्ण स्थलों को भी याद करेगा।

स्वतंत्रता से लेकर अब तक भारत ने आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक, तकनीकी क्षेत्र, खेल-कूद और कई क्षेत्रों में अपनी एक पहचान बनाई है। इन 75 वर्षों के दौरान देश ने बहुत कुछ खोया और बहुत कुछ पाया है। देश आज जिस मुकाम पर खड़ा है, उसमें कई अहम उपलब्धियों का योगदान है जिस से भारत ने असीमित विकास किया है। कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्र जिस से भारत की प्रगति हुई है निम्न प्रकार है-

शिक्षा क्षेत्र में प्रगति- व्यापक निरक्षरता से खुद को बाहर निकालने में और अपनी शिक्षा प्रणाली को वैश्विक स्तर पर लाने में भारत कामयाब रहा। 6-14 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के प्रारंभिक शिक्षा अभियान कार्यक्रम लागू किया गया। कई नए स्कूल, कॉलेज, तकनीकी संस्थान, विश्वविद्यालय बनाए गए जिससे की अधिक बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा में समायोजित करने में मदद मिली और देश में बेरोजगारी की प्रतिशतता में भी भारी गिरावट आई। परिणामस्वरूप

देश की आर्थिक स्थिरता में वृद्धि हुई, नई तकनीक को अवशोषित करने की लोगों की दक्षता और क्षमता में वृद्धि हुई।

खेल-कूद के क्षेत्र में प्रगति- 1951 में पहली बार एशियाई खेल नई दिल्ली में आयोजित किया गया और भारतीय राष्ट्रवाद की प्रगति और महत्वाकांक्षाओं का आकर्षण बना। तत्पश्चात राष्ट्रमंडल खेल, ओलंपिक खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने भाग ले कर कई पदक हासिल किए और देश को गौरवान्वित किया। परिणामस्वरूप अन्य देशों के साथ भारत के संबंध मजबूत हुए, वैश्विक समुदाय, खेल अनुशासन, दृढ़ संकल्प, टीम वर्क, मानस में फिटनेस इत्यादि गुणों को बढ़ाने में मदद मिली। कुछ प्रमुख नाम जिन्होंने भारत के स्तर को ऊंचा रखा पी.टी. ऊषा, पी.वी. सिंधू, बजरंग पुनिया, रानी रामपाल, रवि कुमार दहिया इत्यादि।

यातायात एवं बुनियादी ढांचे- देश के सामाजिक-आर्थिक विकास में भारतीय रेल की महत्वपूर्ण भूमिका है। भारतीय रेलवे एशिया का सबसे बड़ा नेटवर्क है और एक ही प्रबंधन के तहत संचालित दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा नेटवर्क है। इसके आवागमन ने हमारे देश की कला, इतिहास और साहित्य पर अद्भुत प्रभाव डाला है। विभिन्न प्रांत के लोगों विविधता में एकता की कड़ी भी है। देश के एक कोने से दूसरे कोने तक बड़े पैमाने और कम लागत पर यातायात का यह साधन राष्ट्रीय अखंडता का प्रतीक है। भारतीय रेल के विकास ने हर गाँव, शहर, राज्य को अकल्पनीय सीमा तक जोड़ा है।

भारत के मेट्रो रेल के आगमन के पश्चात न केवल भीड़ भाड़ वाली सड़कों को कम करने में मदद मिली, बल्कि आकर्षक व्यवसाय, अधिक रोजगार के अवसर भी प्राप्त हुए। वर्ष 2020 में अपनी उच्च गुणवत्ता बुनियादी ढांचा विकास परियोजनाओं के लिए 'आउटस्टैंडिंग सिविल इंजीनियरिंग अचीवमेंट अवार्ड' से सम्मानित किया गया। दुनियाभर में इसकी सराहना की गई।

वर्ष 1990 के बाद देश का विकास कई गुना बढ़ गया जिसका श्रेय सरकार को जाता है। कई राष्ट्रीय राजमार्गों, पुलों का निर्माण, सड़कों का निर्माण दूरदराज इलाकों में, के कारण देश की अर्थव्यवस्था और मजबूत हुई।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी- 1975 से भारत ने सफलतापूर्वक विभिन्न प्रकार के उपग्रहों प्रक्षेपण किया। आर्यभट्ट, भास्कर, रोहिणी, इन्सैट, कल्पना आदि। इसरो के कार्यक्रमों ने भारत के सामाजिक-आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और आपदा प्रबंधन सहित विभिन्न पहलुओं में नागरिक और सेनाओं का समर्थन किया है। इन उपग्रहों के संचार से सेंसर नेटवर्क का उपयोग, परिवहन बुनियादी ढांचे को बदलना, स्थाई शहरों का विकास, मोबाईल बैंकिंग, विश्वसनीयता, रफ्तार जिस से सभी कार्य एक स्थान से ही हो पाता है इत्यादि।

यह महसूस करते हुए कि देश की आर्थिक विकास के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी एक प्रमुख तत्व है भारत सरकार ने इस पर काफी जोर दिया। आजादी से अब तक के फलस्वरूप भारत ने वैज्ञानिक अनुसंधान के क्षेत्र में दुनिया के शीर्ष देशों में अपना स्थान बनाया। आज जो

सामाजिक जीवन की गुणवत्ता, धन सृजन एवं वास्तविक विकास हुआ है यह सब प्रौद्योगिकी की देन है।

उपरोक्त के अतिरिक्त भारत सरकार की भारतनेट 2011 में शुरू की गई परियोजना के कारण कई लाख ग्राम पंचायतों/परिषदों के पास हाई स्पीड ब्राडबैंड उपलब्ध हो पाई है, यह भी भारत के विकास में एक अहम योजना है।

अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्र- मोदी सरकार द्वारा गुडस एंड सर्विस टैक्स जीएसटी का लागू करना एक ऐतिहासिक बदलाव लाया है। 2017 में लागू जीएसटी से कई अप्रत्यक्ष कर एक छत के नीचे लाया गया है जिससे की राजस्व सृजन में वृद्धि हुई तथा पारदर्शिता भी संभव हो पाया।

“हर मन का उत्सव
आजादी का अमृत महोत्सव”

भारतीय स्वतंत्रता के 75वें वर्ष के अमृत महोत्सव
पर भारत की विकास यात्रा



श्री सत्य पाल

15 अगस्त 1947, भारतीय स्वतन्त्रता के स्वर्णिम अध्याय का आरम्भ सदियों की गुलामी की बेड़ियों से मुक्त हो कर, भारत एक सार्वभौम, लोकतांत्रिक गणराज्य बनने के लिए अग्रसर हुआ। हालांकि स्वतंत्रता का मूल्य अखंड भारत के विभाजन के साथ चुकाना पड़ा जिसका मुख्य कारण युद्ध स्वार्थी और छद्म अहम भावनाओं की पराकाष्ठा के फलस्वरूप दृष्टिगोचर हुआ। यदि हम इतिहास के पन्नों को पलट कर देखें तो अंग्रेजों की 'फूट डालो राज करो' की षड़यंत्रकारी नीतियाँ व मुस्लिम लीग की साम्प्रदायिकता की नीतियाँ भी भारत-विभाजन के लिए प्रमुख रूप से उत्तरदायी मानी जा सकती हैं।

भारत विभाजन की विभीषिका को करोड़ों नागरिकों ने झेला जिसमें हिन्दू एवं मुसलमान बराबर रूप से प्रभावित हुए।

हमारे लाखों स्वतंत्रता सेनानियों, पूर्वजों, क्रांतिकारियों के बलिदान के परिणाम स्वरूप हमें स्वतन्त्रता तो प्राप्त हो गई परन्तु आज हमारी अपनी स्वतन्त्रता किस रूप में है जब हम आजादी की 75वीं वर्षगांठ पर स्वतंत्रता का अमृत महोत्सव मना रहे हैं जो सभी देशवासियों के लिए एक विशेष अवसर है। तब से लेकर अब तक सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक, सैन्य, खेल एवं तकनीकी क्षेत्र में देश की विकास यात्रा में भारत ने अपनी एक अलग पहचान बनाई है। 75 वर्षों की विकास यात्रा में भारत ने अनेक सोपानों को प्राप्त किया है। अनवरत् कई क्षेत्रों में आज संपूर्ण विश्व भारत की ओर देख रहा है। बीते 75 वर्षों में अपनी अंदरूनी समस्याओं, चुनौतियों के बीच देश ने ऐसा कुछ अवश्य हासिल किया है जिसकी तरफ दुनिया आकर्षित हो रही है। परन्तु देश के पास यदि गर्व करने के लिए उपलब्धियाँ हैं तो अफसोस करने के लिए भी कुछ वजहें हैं। हमें आजादी मिल गई परन्तु जो सपना हमारे क्रांतिकारियों, स्वतंत्रता सेनानियों ने एक आदर्श राष्ट्र के रूप में देखा था, उसकी नजरो में आजादी के जो मायने थे, क्या उसके अनुरूप हम आगे बढ़ पाए हैं। संविधान में आदर्श देश की जो परिकल्पना की गई थी उसे हम कितना साकार कर पाए हैं। किसी भी देश को बनाने और खड़ा करने में उस देश के नागरिकों का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। नागरिकों से समाज और समाज से ही राष्ट्र का निर्माण होता है और एक सजग, स्वस्थ समाज ही देश को उन्नति के मार्ग पर अग्रसर करने का मार्ग प्रशस्त करता है।

स्वतन्त्रता से अब तक भारतवर्ष विभिन्न आंतरिक चुनौतियों एवं साम्प्रदायिक सौहार्द्र बिगाड़ने की कुटिल चालों को नाकाम करते हुए अपनी विविधता में एकता के अपने वैशिष्ट्य एवं धर्मनिरपेक्षता की भावना को बरकरार रखने में सफल रहा है।

स्वतन्त्रता प्राप्ति के साथ ही पाकिस्तान द्वारा कश्मीर में कबाइतियों की सहायता से आक्रमण किया गया था जो भारतीय सेना द्वारा सफलतापूर्वक सामना करते हुए कश्मीर को भारत में विलय के साथ पूर्ण हुआ। इसके बाद भी 1965 और 1971 में पाकिस्तान द्वारा दो बार सीमा पर अतिक्रमण का प्रयास किया गया जो 1971 में एक नए देश बांग्लादेश के उदय के रूप में प्रतिफलित हुआ। आज भी हमारा देश सीमा पार आतंकवाद के दंश से प्रभावित है जो पाकिस्तान जैसे आतंकवाद परस्त देश के कारण है।

स्वतन्त्रता का अमृतोत्सव उन व्यक्तियों के लिए एक आह्वान की तरह है जो अपनी अकर्मण्यता, आलसीपन, हताशा-निराशा के साथ सिर्फ सपनों की दुनिया में ही जीते हैं परन्तु अपनी दुर्बलताओं को मिटाकर नयी जीवनशैली अपनाकर संकल्पसिद्धि नहीं करते। आज स्वाभिमान भारत एवं मेक इन इण्डिया जैसे अभियानों द्वारा पुरूषार्थ के हाथों भाग्य को बदलने की दिशा में महती प्रयास किए जा रहे हैं। स्वतन्त्रता का सही मायनों में अर्थ यही है कि स्वयं की पहचान, सुप्त शक्तियों का जागरण, आत्मनिर्भरता एवं वर्तमान क्षण में पुरूषार्थी जीवन जीने का अभ्यास किया जाए।

मोदी जी के शब्दों में हम भाग्यशाली हैं कि देश ने हमें अपनी आजादी के अमृत महोत्सव को वास्तविक बनाने की जिम्मेदारी दी है। 75 साल की आजादी का यह त्योहार एक ऐसा त्योहार होना चाहिए जिसमें स्वतंत्रता संग्राम की भावना और उसके त्याग का अनुभव किया जा सकें, जिसमें देश के शहीदों को श्रंदाजलि और उनके सपनों का भारत बनाने का संकल्प भी हो, जिसमें सनातन भारत के गौरव की झलक हो, जिसमें आधुनिक भारत की चमक भी हो।

आज विश्व भारत को अग्रणी राष्ट्र और एक संभावित उभरती हुई महाशक्ति के रूप में देखता है। भारत वैश्विक परिदृश्य पर अग्रसर है और एक उभरती हुई वैश्विक आर्थिक महाशक्ति के रूप में स्वयं को संस्थापित करने के लिए हर दिन कड़ी मेहनत कर रहा है। आज भारतीय योग को सम्पूर्ण विश्व में एक पहचान मिल चुकी है एवं प्रतिवर्ष 21 जून को संयुक्त राष्ट्रमहासभा ने 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता दी गई थी जो सर्वप्रथम सन् 2015 में मनाया गया था। इसका प्रमुख कारण यही है कि भारतीय पौराणिक युग से 'योग' की जड़े जुड़ी हुई है और ऐसा कहा जाता है कि भगवान शिव ने ही इस कला को जन्म दिया था।

कोरोना वैश्विक महामारी जैसी भयंकर आपदा से निपटने के लिए भारत ने किसी दूसरे विकसित देश के सामने अपने हाथ नहीं पसारे और स्वदेश में ही वैक्सीन, मास्क, पीपीई किट बनाकर भारत ने पूरे विश्व को आत्मनिर्भरता का पाठ पढ़ाया और साथ ही साथ जरूरतमन्द राष्ट्रों की भी मदद की।

इसके साथ ही आत्मनिर्भर भारत अभियान के अंतर्गत भारत ने विदेशी सामानों पर अपनी निर्भरता को समाप्त करने का प्रयास करते हुए स्टार्टअप स्टैंडअप योजना के अंतर्गत हजारों बेरोजगारों को रोजगार दिया गया और फलस्वरूप चीन जैसे देशों को मुँहतोड़ जवाब दिया गया।

भारत ने कृषि जगत में हरित क्रान्ति ला कर आज अनाज की श्रेणी में स्वयं को आत्मनिर्भर बना लिया है। आज का भारतीय किसान नई-नई तकनीकों का प्रयोग कर के अपनी आवश्यकता से अधिक अन्न उगाने में सक्षम है और बहुत से देशों को खाद्य पदार्थों का निर्यात करने में समर्थ है।

भारत ने पहिले से बैलगाड़ी और उसके बाद चंद्रयान और मंगलयान तक का सफर अपने बलबूते पर तय किया है। भारत ने डिजिटल इंडिया प्रोग्राम के माध्यम से गाँव-गाँव तक स्मार्ट फोन और इंटरनेट को सुलभ करवाया है। डिजिटल इंडिया के कारण ही आज सब्जी बेचने वाले से लेकर काम करने वाली बाई के पास भी स्मार्टफोन है। आज भारत कैशलैस अर्थव्यवस्था के मामले में अग्रणी देशों में सम्मिलित है। इसी प्रकार वैकल्पिक ऊर्जा के क्षेत्र में भारत द्वारा सौर ऊर्जा के उपयोग पर ध्यान केन्द्रित किया है जो ऊर्जा का एक प्रदूषण रहित साधन है जो पर्यावरण से कार्बन फुटप्रिंट हटाने में भी मददगार रहेगा।

भविष्य में भारत की राह में अनेक चुनौतियाँ हैं। भारतीय युवाओं के कंधों पर समकालीन संदर्भ में अपने स्वतंत्रता आंदोलन के मूल्यों और आकांक्षाओं को फिर से उत्पन्न करने, आगे बढ़ाने और साकार करने की महती जिम्मेदारी है। यदि देश का युवा अपने पुरूषार्थ और कठिन परिश्रम से देश को उन्नति के पथ पर अग्रसर करने का बीड़ा उठा लें तो भारत को विश्व की महाशक्ति बनने से कोई नहीं रोक सकता।

आजादी के 75वें वर्ष के अमृत महोत्सव
पर भारत की विकास यात्रा



मानवेन्द्र झा

15 अगस्त 1947 के आजादी के उपरांत भारत ने विभिन्न क्षेत्रों में उत्तरोत्तर विकास किया है। मानव संसाधन, विज्ञान, कृषि, अर्थव्यवस्था, उद्योग और राजनीतिक क्षेत्र में देश ने आशातीत प्रगति की है। आज विश्व पटल पर भारत की छवि विकासशील देशों में अग्रणी है। आजादी के पूर्व भारतीय समाज कई रूढ़िवादी परंपराओं और विचारों से जकड़ा हुआ था। भारत ने सामाजिक सद्भाव और रूढ़िवादी परंपराओं के उन्मूलन में अभूतपूर्व काम किया है। यहां पहले भारतीय समाज बाल विवाह, विधवा प्रथा, बालिका शिशु हत्या, सती प्रथा, छुआछूत, जाति प्रथा जैसी कुरीतियों से ग्रसित था। आज उन सामाजिक कुप्रथाओं और रूढ़िवादी मान्यताओं का अंत हो चुका है। आजादी के 75 साल में हमने आधुनिक शिक्षा जागृति और विज्ञान के बल पर एक प्रगतिशील समाज की स्थापना की है।

भारत का राजनीतिक विकास संवैधानिक प्रावधानों से प्रेरित है। भारत का संविधान विश्व का सबसे बड़ा लिखित संविधान है। आज संवैधानिक प्रावधानों के द्वारा हमने शिक्षा के अधिकार को मौलिक अधिकार की सूची में शामिल किया है तथा 1976 के 44 वें संविधान संशोधन के द्वारा संपत्ति के अधिकार को मौलिक अधिकारों की सूची से हटा कर विधिक अधिकार में बदला है। आज देश में क्षेत्रवाद पर अंकुश लगाने की बात हो या धारा 370 की हटाने की बात हो, इसे राजनीतिक विकास के रूप में ही देखा जाएगा। जहां आजादी के समय देशी रियासतों की संख्या 563 थी। आजादी के उपरांत तात्कालीन गृहमंत्री सरदार बल्लभ भाई पटेल ने उन रियासतों का भारत में विलय करवाया। सम्प्रति देश प्रशासनिक सुविधा के लिए 28 राज्य और 8 केन्द्र शासित प्रदेश है। 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों को मतदान का अधिकार देना, महिला सशक्तिकरण की पहल और बाल श्रम उन्मूलन की दिशा में कानून का निर्माण की महत्वपूर्ण राजनीतिक विकास माना जाएगा। आज भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है। आजादी के सात दशकों बाद भी भारतीयों का लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति आस्था बढ़ती ही गई है। जहाँ भारत के पड़ोसी देशों पाकिस्तान, बंगलादेश, म्यांमार, श्रीलंका आदि देशों में कई बार तख्तापलट हुआ है, भारत में लोकतंत्र की नींव गहरी ही होती जा रही है। यह हमारे उत्तरोत्तर राजनीतिक विकास का परिचायक है।

भारत ने आजादी के उपरांत इन 7 दशकों में कई महत्वपूर्ण वैज्ञानिक उपलब्धियां हासिल की हैं। विशेषकर आन्तरिक्ष, परमाणु और प्रक्षेपास्त्रों के निर्माण में भारत ने महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। पृथ्वी, नाग, त्रिशूल, आकाश जैसे प्रक्षेपास्त्रों के निर्माण से देश की सुरक्षा और

संप्रभुता को बल मिला है। पीएसएलवी जैसे उपग्रह प्रक्षेपण केंद्र के निर्माण से भारत कृत्रिक उपग्रहों का प्रक्षेपण में आत्म निर्भर ही नहीं हुआ है बल्कि एक साथ दर्जनों विदेश उपग्रहों को अंतरिक्ष में भेजने में सक्षम हो गया है। देश को परमाणु शक्ति सम्पन्न राष्ट्र बनाना, संचार क्रांति, उद्योगों की स्थापना, रेलवे विस्तारीकरण आदि महत्वपूर्ण वैज्ञानिक विकास के प्रतीक है। आजादी के समय भारत की अर्थव्यवस्था संतोषजनक नहीं थी। प्रति व्यक्ति आय निम्न थी। व्यापार प्रतिकूल था अर्थात् आयात ज्यादा और निर्यात कम थे। देश की अर्थव्यवस्था में लगातार सुधार हुआ। आज भारत ज्यादातर उपभोक्ता वस्तुओं का उत्पादन खुद करता है। आज औद्योगिक क्रांति प्रभाव के कारण भारत विश्व के विभिन्न देशों को कई उपभोक्ता वस्तुओं जैसे चाय, रेशम, जूट, सिले सिलाए वस्त्र, चर्म उत्पाद, रासायनिक दवा, हीरे जवाहरात, लोकोमोटिव ईंजन, इंजीनियरिंग समान आदि का निर्यात करता है।

1960 के दशक में भारत के कुछ कृषि वैज्ञानिकों जैसे एम एस स्वामीनाथन, सी सुब्रमण्यम आदि ने खाद्यानों के संकर नस्लों का निर्माण शुरू किया। जैसे गेहूं में सोनालिका, कल्याणसोना आदि के प्रयोग। इससे गेहूं के उत्पादन में आशातीत वृद्धि हुई। जहाँ आजादी के समय भारत को अपने उपभोग के लिए अनाजों का आयात करना पड़ता था। आज कृषि क्षेत्र में हरित क्रांति के कारण उनका निर्यात भी होने लगा है। इसके अलावा देश ने श्वेत क्रांति (दुग्ध उत्पादन), रजत क्रांति (अंडों का उत्पादन) पीली क्रांति (सरसों का उत्पादन) आदि में भी महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। आज भारत विश्व में एक आर्थिक महाशक्ति है।

शिक्षा के क्षेत्र में भी भारत ने उत्तरोत्तर प्रगति की है। आज 1947 में भारत में कुल साक्षरता दर 18% और महिला साक्षरता दर 12% थी। और आज 2021 की जनगणना के अनुसार कुल साक्षरता की दर 74% और महिला साक्षरता दर 65% हो गई है। पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं की साक्षरता में भी प्रगति हुई है। हर गांव कस्बे में शिक्षण संस्थानों की स्थापना इस उपलब्धि के प्रमुख कारण है। सात दशकों में शिक्षा का आधुनिकीकरण हुआ। जहां पहले गुरुकुल ही शिक्षा के प्रमुख साधन थे, आज विद्यालय महाविद्यालय और विश्वविद्यालय ने उनका स्थान ले लिया है। कई आई आई टी, आई आई एम, एम्स और आधुनिक संसाधनों और तकनीकी के उपयोग ने इस क्षेत्र में क्रांति ला दी है। आज भारत का एक आम नागरिक तकनीकी संसाधनों की उपलब्धियों के कारण किसी भी देश विदेश में स्थित शिक्षक से शिक्षा ग्रहण कर सकता है। शिक्षा क्षेत्र में भारत की उन्नति और उत्कृष्टता विश्व भर में सराहनीय है।

भारतवर्ष की विकास यात्रा को समर्पित

मेरा एक पद्म सुमन-

भारत की विकास यात्रा:

है भारत का अमृत महोत्सव

उत्तरोत्तर विकास का आयाम,

शिक्षा, विज्ञान, कृषि, संस्कृति

समग्र क्रान्ति का अद्भुत पैगाम।

आजादी के आदि से चलकर
हमने दशकों का सफर किया,
दासता से मुक्त होकर हमने
नव कीर्तिमान को अमर किया।
देश हमारा विविध क्षेत्रों में
कीर्तिमानों का है शिला लेख,
विश्व नेतृत्व को सतत अग्रसर
होता नित्य हमारा भारत देश।
अंतरिक्ष हो या परमाणु शक्ति
हमने सार्थक आयास किया,
आजादी के इन सात दशकों में हमने उत्तरोत्तर विकास किया।

कभी था कश्मीर स्वर्ग सा



श्री कुमार दत्त
शर्मा

कभी था कश्मीर स्वर्ग सा
शांत वादी और चिनारों में
नर्क बनाकर धर दिया है
आतंक के ठेकेदारों ने

वह गली का नुक्कड़
साथ में अपने मकान
जहां गुजरा हमारा बचपन
कुछ याद आया भाई जान
वह गली थी हमारी
जैसे पूरी जहान
मैं तेरा वही रामू
तू मेरा रहमान
छलक जाता है वह दृश्य
आंसुओं की धारों में

कभी था कश्मीर.....

मकान छोटे आंगन बड़े थे
वहीं पर हम खेले बड़े थे
अपने खेत खलियान थे
होते दाल, गेहूं और धान थे
राम रहीम में भेद नहीं था
चाहे मजहब एक नहीं था
हम ईदी खाकर आते थे
तुम दिवाली संग मनाते थे
कोई भेदभाव नहीं था
एक दूजे के त्योहारों में

कभी था कश्मीर.....

मेरी मां भी तुम्हारी मां थी
तुम्हारी अम्मी मेरी अम्मी थी
मेरे पिता को सब पिताजी कहते थे
तुम्हारे अब्बा हम सबके चचा थे

कमला तुम को मानती थी
 राखी तुमको पहले बांधती थी
 सलमा का भाईजान था मैं
 उसको बहना मानता था मैं
 खुलापन था एक दूजे से
 जैसा होता रिश्तेदारों में

कभी था कश्मीर ...

हम सब का खून एक है भाई
 हम सब के पुरखे एक थे भाई
 एक ही पानी एक ही हवा
 एक मिट्टी की उपज है खाई
 हम एक गली में रहते थे
 सुख-दुख मिलकर सहते थे
 सीमित साधन और अरमान
 ना कोई फतवा ना फरमान
 अमन, सुख, चैन भरा था
 उन पर्वतीय बहारों में

कभी था कश्मीर ...

परदेसी हम पर राज कर गया
 लूट कर अपना घर भर गया
 धर्म के आधार पर बांट गया
 मुल्क के दो टुकड़े कर गया
 जब हमने एक होने की ठानी
 तभी भागा वह अभिमानी
 जैसे उस समय एकता दिखाई
 उस एकता की कमी है भाई
 अपना ही गुलशन फूंक दिया
 कुछ लोगों के बहकावे में

कभी था कश्मीर ...

कश्मीरी पंडित तो नादान था
 तुम सबका करता सम्मान था
 तुम्हारा उसे साथ ना देना
 उस भरोसे का अपमान था
 हमको तो अपनों ने मारा
 उस समय के हालात में
 जीना दूर भर कर दिया था
 सब ने मिलकर साथ में
 किसी ने हमारा दर्द ना समझा
 उस मजहबी तूफानों में

कभी था कश्मीर ...

कैसे आतंकियों की हिम्मत हो गई
 हमारी गलियों तक चले आए
 तुम ने उनसे भाईचारा निभाया
 हमें अलग छोड़ बेचारा बनाया
 आतंकी तो पराए थे भाई
 तुमने तो साथ दिया होता
 मुकाबला हम खुद कर लेते
 बढ़कर हाथ दिया होता
 तोड़ दिया विश्वास हमारा
 अपने ही भाईजानों ने

कभी था कश्मीर ...

आतंकी किसी का नहीं होता
 वह तो किसी का हथियार है
 सिर्फ जहर घोलता समाज में
 ना मोहब्बत है ना प्यार है
 अनोखा था कश्मीर हमारा
 जिसे लोग स्वर्ग कहते थे
 जाने कितने रामू रहमान
 हर गली नुक्कड़ में रहते थे
 आज नर्क सा है कश्मीर
 आतंकी, बेरहमी, शैतानों में

कभी था कश्मीर ...

“हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।”

~स्वामी दयानन्द

मैं एक गाली क्यों

श्री हरेन्द्र कुमार

जन्म लेने के कुछ दिन बाद ही जब मैं अपनी माँ का दूध पी रहा होता हूँ, अपने भाई-बहनों के साथ खेल रहा होता हूँ, अचानक एक दिन मुझे सबसे दूर कर दिया जाता है। एक नए अनजान जगह और अजनबी लोगों के बीच पहुँच जाता हूँ। फिर उन्हीं लोगों को अपना परिवार मान लेता हूँ। उनकी डाट-फटकार और मार को भी उनका प्यार, समझता हूँ। मैं अपनी कोई माँग नहीं रखता कभी। मुझे जिस हाल में रखा जाता है मैं रहता हूँ, जो खिलाया जाता है, खाता हूँ। कभी जंजीरो से बांध कर रखा जाता हूँ तो कभी किसी कमरे में बंद करके अकेला छोड़ दिया जाता हूँ। मेरा भी मन करता है बाहर घूमने फिरने का खेलने-कूदने का लेकिन उस घर को छोड़कर कहीं और जाने का ख्याल तक नहीं आता। आए भी कैसे। एक बार किसी को अपना बनाने के बाद पराया बनाना नहीं आता है मुझे। इंसानों की तरह रिश्ते बदलने नहीं है मुझे। समय और परिस्थिति के साथ मेरी निष्ठा नहीं बदलती लेकिन मेरी निष्ठा, वफादारी और निःस्वार्थ प्रेम को मेरी गुलामी, कमजोरी और मजबूरी समझी भी प्रेम और भावनाएँ है जिसकी वजह से मैं कभी साथ नहीं छोड़ता। लोग कहते हैं कि मेरे अंदर इंसानों की तरह भावनाएँ नहीं होती हैं। लेकिन कई बार इंसानों के नवजात बच्चे मुझे कूड़े के ढेर पर मिले जिसकी रक्षा मैंने रात भर जग कर की है।

मैं तो सदियों से इंसानों के काम आता रहा हूँ। दोस्त बनकर साथ निभाता हूँ, चौकीदार बनकर घर की रखवाली करता हूँ, बम खोजकर इंसानों के जान बचाता हूँ लेकिन पता नहीं क्यों मैं इंसानों के लिए एक गाली हूँ।

भूख का परिणाम



श्री वेदप्रकाश

नही मुझे पैसा नहीं;
बस, प्यार दो;
सखि।
मुझे बैसाखी नहीं,
सत्कार दो।
हूँ न सर्वांगी,
मैं दिव्यांगी,
मगर- नहीं
दया दिखलाओं;
भले दुत्कार दो।

भीख जो जग मानता
दुष्काम है;
भीख जो जग में
बहुत बदनाम है।
रे, बुराई कर रहे क्यों
भीख की,
भीख तो बस,
भूख का परिणाम है।

पुलवामा आतंकी हमला

सुश्री कामिनी सिंह

बोलो भाषण बाजी से हम कब तक मन बहलायेंगे।
पुलवामा जैसे हमलों की केवल कब तक याद दिलायेंगे।
हो गए पिछहत्तर साल हमें, हमलों को सहते-सहते
पाकिस्तान नहीं रूकता हमको दुश्मन कहते-कहते
पुलवामा का हमला भी तो खुले युद्ध जैसा हमला था
घात लगाकर यह हमला भी वैसा हमला था।

पुलवामा आतंकी हमले को क्या कभी भुला हम पायेंगे।
बोलो भाषण बाजी से हम कब तक मन बहलायेंगे।
जवान सीआरपीएफ के शहीद हुए इस हमले में
सिर्फ एक आतंकी ने महापाप किया, इस आतंक हमले में।
विस्फोटक से भरी कार से सब काम किया इस हमले में।
सैनिक बस में टक्कर मारी आतंकी आदिल ने इस हमले में।

पुलवामा हमले को गीतो का, कब तक आधार बनायेंगे।
बोलो भाषण बाजी से हम कब तक मन बहलायेंगे।
वैलेटाइन्डे (14 फरवरी) खूनी दिवस बना इस आतंकी हमले में।
जवानो का खून बहा इस आतंकी हमले में।
भारत ने महाधोखा खाया इस आतंकी हमले में।
पूरे भारत में शोक समाया इस आतंकी हमले में।

पुलवामा हमले के प्रतिकार बदले को हम क्या रूख अपनायेंगे
बोलो भाषण बाजी से हम कब तक मन बहलायेंगे।
सुनो समय आ गया देश को, फिर से हमें जगाने का
सेना को अवसर दे दो अब अपने हाथ दिखाने का।
भाषण भट्टो की बात की, अब युद्ध-नीति अपनाओं।
नेताजी की भांति शत्रु को अंतिम सबक सिखाओ।

आतंकवादियों सहित पाक का, नामों-निशां मिटायेंगे।
नेता जी के सपने को सैनिक ही साकार करायेंगे।
बोलो भाषण बाजी से हम, कब तक मन बहलायेंगे।

योग का हमारे जीवन में महत्व

सुश्री रूचि कुमारी

योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ना। योग आदि काल से भारत भूमि पर अनवरत चल रहा है। यह भारतीय संस्कृति की अनुपम देन है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्तित्व से चरित्र का विकास होता है और चरित्र से एक नए समाज का निर्माण होता है।

योग का इतिहास

योग शब्द संस्कृत के शब्द 'युज' से बना है, जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि व्यास ने योग को समाधि का वाचक माना है जिसमें मन को भलीभांति समाहित किया जाए। शास्त्रों के अनुसार, समाधि और आत्मा का परमात्मा से मिलन को योग कहते हैं। योग दर्शन के अनुसार चित वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। वशिष्ठ संहिता ने मन को शांत करने के उपाय को योग कहा है। कठोपनिषद में योग का लक्षण है- जब पांचों इंद्रियां मनसहित निश्चल हो जाती है और बुद्धि का गतिरोध भी रुक जाता है, इस स्थिति को योग कहते हैं। निश्चय से ज्ञान की उत्पत्ति और कर्म का क्षय ही योग हैं। महर्षि चरक ने मन का इंद्रियों एवं विषयों से पृथक हो, आत्मा में स्थिर ही योग बताया है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है- 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है।

योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना है। योग एक ओर स्नायु संस्थान की कार्यप्रणाली को अति कार्यात्मक बनाता है तथा दूसरी ओर भौतिक शरीर को रोग मुक्त रखता है।

वर्तमान में योग की प्रासंगिकता

जैसे-जैसे मनुष्य तरक्की कर रहा है, उसकी जीवन शैली में बदलाव आ रहा है। आज के समय में सोने-जागने, खाने-पीने, विश्राम करने, कुछ का भी समय निश्चित नहीं है। दौड़ भाग भरी जिंदगी में मनुष्य अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ही नहीं दे रहा है। ऐसे में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि आज के समय में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसे चिंता, तनाव ना हो। इसीलिए मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है। ऐसे में योग ही है जो मनुष्य को उत्तम स्वास्थ्य और तनावमुक्त कर सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में इंसान के मन की शांति खो गई है। ऐसी कोई औषधि नहीं बनी है, जो मन को

शांति प्रदान कर सके। योग ही एक ऐसा साधन है जो यह सिखाता है कि किस प्रकार मन को शांति प्राप्त हो सकती है। योगासन ना केवल मानसिक शांति विकसित करता है बल्कि शारीरिक शक्ति को भी बढ़ाता है। योग में सूर्य नमस्कार, शारीरिक अभ्यास, विभिन्न प्रकार के आसनों द्वारा शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। योगाभ्यास से सामान्य रोग तो आसानी से दूर हो जाते हैं जैसे कब्ज, सिर दर्द, शरीर दर्द आदि लक्षण तो आसानी से दूर हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया के रोगों में भी योग, रामबाण के समान कार्य करता है।

योग एक ऐसी विद्या है जिससे हमारे दुखों की निवृत्ति होती है। दुःखों की निवृत्ति के साथ-साथ हमें ऐसे आनंद की अनुभूति होती है, जो बुद्धि तथा इन्द्रियों की परिधि से सर्वथा परे है। इस आनंद के फलस्वरूप ही मनुष्य के सभी दुखों की निवृत्ति होती है। योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माने जाते हैं। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं-अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम। योग के द्वारा मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है। योगाभ्यास से ना केवल शारीरिक लाभ होता है बल्कि अनेक मानसिक विकारों से छुटकारा भी मिलता है। पतंजलि द्वारा दिए गए योग सूत्र में ऐसे अनेक अभ्यास बतलाए गए हैं जिनसे मनुष्य को असीम शांति मिलती है। योगाभ्यास से व्यक्ति की अनेक क्षमताओं का विकास होता है शरीर बलवान बनता है साथ ही चिंता तनाव से मुक्ति भी मिलती है। इसीलिए हमारे जीवन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है।

योग से लाभ

योग के एक नहीं अनेको लाभ हैं। योग सूत्र में, हजारों ऐसे आसन बताए गए हैं, जिनसे हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को रोग मुक्त किया जा सकता है। रोग व्याधियों के अनुसार लाभ देने वाले योग आसन इस प्रकार हैं:-

सर्वांगसन - इससे मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि में कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं। शारीरिक ऊँचाई बढ़ती है। यह आसन थायराइड को सक्रिय बनाता है।

पद्मासन - ध्यान के लिए उत्तम आसन है। मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। जठराग्नि को तीव्र करता है।

शवासन - मानसिक तनाव, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अनिद्रा के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। इस आसन से शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा को पूर्ण विश्राम, शक्ति उत्साह एवं आनंद मिलता है। ध्यान की स्थिति का विकास होता है।

चक्रासन - यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। इससे कमर दर्द में राहत मिलती है। हाथ पैरों की मांसपेशियां सबल बनती हैं।

धनुरासन - धनुरासन मेरुदंड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है। स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी विकृतियों में लाभदायक है।

सूर्य नमस्कार - यह संपूर्ण शरीर को आरोग्य, ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है। इसमें कुल 12 आसन होते हैं। इससे शरीर के सभी अंग प्रत्यंग में क्रियाशीलता आती है तथा शरीर के समस्त आंतरिक ग्रंथियां सुचारू रूप से चलती हैं। सूर्य नमस्कार सभी आसनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह संपूर्ण शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। हाथ, पैर, भुजा, जांघ, कंधा आदि सभी अंगों के मांसपेशियां पुष्ट होती हैं। मानसिक शांति, बल, ओज में वृद्धि करता है। संपूर्ण शरीर में रक्त संचार को संपन्न करता है। इससे शरीर निरोग बनता है।

शीघासन - यह सब आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है। इससे आंख, नाक, कान आदि सक्रिय हो जाते हैं। पाचन तंत्र, आमाशय, यकृत सक्रिय होकर कुशलता पूर्वक कार्य करते हैं। असमय बालों का झड़ना, सफेद होना जैसी समस्याएं नहीं होती।

ताड़ासन - इससे ऊंचाई में वृद्धि होती है, शरीर के स्नायु सक्रिय विकसित होते हैं।

इन आसनों के अतिरिक्त कुछ अन्य क्रियाएं और षट्कर्म भी होते हैं, जिनसे शरीर की आंतरिक शुद्धि होती है। जैसे धौति, बस्ती, नेति, त्राटक नौली, कपालभाति।

ध्यान - इसे मेडिटेशन भी कहते हैं। ध्यान करने से हम अपने मन और इंद्रियों को नियंत्रण में रख सकते हैं। आजकल के व्यस्त जीवनशैली में तनाव मुक्त रहने के लिए ध्यान करना अति आवश्यक है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक तथा आध्यात्मिक लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते। ध्यान से ही हम सदा आनंदमय और शांतिमय जीवन जी सकते हैं। यद्यपि ध्यान अपने आप में बहुत बड़ी यौगिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार आसनों के कई लाभ हैं किंतु केवल एक दिन करने से इनके परिणाम दिखाई नहीं देते। आपको इन योग अभ्यास को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करना होता है। कुछ समय पश्चात आपको स्वतः ही शारीरिक व मानसिक बदलाव महसूस होने लगते हैं। अतः किसी भी आसन को करने से पहले कुछ सावधानियां भी रखनी चाहिए और समय और स्थान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। नियमित रूप से हवा युक्त, साफ-सुथरे स्थान पर निश्चित समय में योगाभ्यास करना चाहिए।

2014 में भारत के प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित होता है एवं उत्तरी गोलार्द्ध में 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया था जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासांगिक विषय बना हुआ है। भारत के अलावा कई इस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है।

देखा जाए तो योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है। जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग हमें निरोग बनाता है बशर्ते हम इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें।

अंधविश्वास एवं विज्ञान

श्री अमर शर्मा

भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति आदि काल से प्रयोगों एवं वैज्ञानिकता से भरे हैं। जिसके लिए महान ऋषियों के अध्ययन अध्यापन का विशेष मार्गदर्शन रहा है।

यह बार-बार विदित है कि ऋषिमुनी वन में जाकर तपस्या करते थे और ईश्वर से वरदान पाकर लौटते थे। परन्तु वर्तमान परिपेक्ष में यह समझना चाहिए कि वस्तुतः वे एक वैज्ञानिक-प्रयोग करने हेतु लीन हो जाते थे जिसके परिणामस्वरूप कुछ नए अविष्कार को प्राप्त करके लौटते थे और नए वैज्ञानिक विधानों की शुरुआत करते थे।

ऋषिमुनियों द्वारा प्राप्त नए ज्ञान एवं विज्ञान द्वारा ही भारत विश्व में विश्वगुरु कहलाता था। परन्तु साथ ही साथ कुछ अज्ञानी भी समाज में थे जो बिना ज्ञान एवं तपस्या के उपदेश देते रहते थे जिसके परिणामस्वरूप अंधविश्वास का जन्म हुआ और समाज को आगे जाने में बाधा उत्पन्न करता रहा।

प्राचीन काल से ही बहुत सारी बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता रहा। बहुत सारे चिकित्सक भी काफी प्रसिद्ध रहे जैसे चरक सुश्रुत इत्यादि।

परन्तु इसके अलावा भी बहुत सारी बीमारियों जैसे चेचक को माता का नाम दिया गया तथा अनेक छुआछुत की बीमारियों को समाज में दुश्प्रचार किया गया।

विज्ञान का प्रयोग अंधविश्वास को जड़ से समाप्त करने में बेहद जरूरी है। प्रकृति के अनेक रहस्यों का पता विज्ञान से ही संभव है।

आजादी के बाद संविधान की अनुच्छेद 51-ए द्वारा यह स्पष्ट लिखा गया कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह "वैज्ञानिक दृष्टिकोण" मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें।

जिगरी दोस्त

श्री नरेश कुमार शर्मा

वर्ष 1978 में कॉलेज के प्रथम वर्ष में दाखिला ले लिया। दिल्ली के एक इलाके विष्णु गार्डन में बड़े भाई के साथ एक छोटे से किराये के कमरों में शिफ्ट हो गये। पड़ोस से एक सिख लड़का इन्द्रजीत सिंह मोटा के साथ दोस्ती हो गई। उमर में मुझसे दो साल छोटा था। करीब 16 बरस का। यारी दोस्ती खूब जमी जो आज भी बरकरार है- करीब 44 बरस बीत जाने के बाद भी। दोनों की कोई पक्की नौकरी नहीं लगी थी। मैं ट्यूशन पढ़ा कर और जीता पार्ट टाइम काम करके अपना खर्च पानी का जुगाड़ कर लेता था। नौकरी की तलाश में आल इंडिया रेडियो में ऑडिशन टेस्ट देने गया। जून 1980 की बात है। किसी एक खास के लिए ऑडिशन टेस्ट लिया जा रहा था, उस एक को छोड़कर सभी के साथ मुझे भी रिजेक्ट कर दिया गया।

संयोगवश यह बताना चाहूँगा कि करीब 30 साल बाद ऑल इंडिया रेडियो एवं प्रसार भारती का ऑडिट मुझे सौंपा गया। वर्ष 2010-11 के दरम्यान ऑडिट की तरफ से इन दोनों के कार्यालयों में पुराने बकाया ऑडिट पैराओं के निपटान के लिए मीटिंग में शामिल हुआ। मीटिंग काफी रुचिकर एवं लाभप्रद रही। दोनों ही तरफ से मिलता जुलता ऑफर मिला- सर आपने तो कितनी कठिन समस्याओं का जवाब आसानी से शायराना अन्दाज में बता दिया। मैंने जवाब दिया जी हाँ मैं एक लेखक हूँ। पाठक बताते हैं कि मैं कुछ क्लासिक लिखता हूँ।

ऑफर मिला- सर हमे आपकी जरूरत है। हमारे साथ जुड़ जाइयें ना। मैंने शान्ति से जवाब दिया- मैं आया था तीस साल पहले ऑडिशन के लिए। आपने मुझे रिजेक्ट कर दिया था। आज मुझे गर्व है कि मैं आज सुप्रीम ऑडिटर इन इंडिया- सी.ए.जी का एक प्रतिनिधि हूँ। मैं जहाँ हूँ- वहीं अच्छा है। चलिये वापिस यादों के झरोकों में चलते हैं। जीते को दूरदर्शन के किसी नये सीरीयल में एक रोल मिल गया था। रोजाना रिहर्सल के लिए निर्देशक साहब के घर पर शाम सात बजे जाया करता था।

पूछने पर उसने रोल के बार में बताया। पूरे दस एपीसोड में वह एक एपीसोड में लुंगी, फटा हुआ पैबन्द लगा कुर्ता पहनकर भिखारी के रोल में हाथ में बड़ा सा कटोरा लेकर बस एक ही डायलॉग बोलकर कर निकल जाता है- अल्लाह ही अल्लाह, मौला ही मौला, मौला ही मौला।

मुझे लिखने का शौक तो था ही सीरीयल में एक्टिंग का शौक भी जाग गया। दिखने में कुछ ठीक ही था। शरीर भी स्लिम ट्रिम था। जीते की जी हजूरी बनानी शुरू कर दी- जीता मेरा प्यारा भाई, मुझे भी सीरीयल में कोई छोटा सा रोल दिला दे भाई।

जीते का जवाब- एक्टिंग करना कोई आसान काम नहीं है। एक्टिंग तुम्हारे बस की नहीं। एक छोटा सा रोल पाने के लिए मुझे दो साल कितनी स्ट्रगल करनी पड़ी। हाँ, एक रोल दिलवा सकता हूँ। रिहर्सल में भी राम लीला की तरह रस्सी से परदा गिराना और उठाना। मैंने जवाब दिया- ठीक है, यही से शुरूआत करते हैं।

उसी शाम निर्देशक साहब से मुलाकात करवा दी। सीरीयल का हीरो एक बंगाली लड़का था। उसकी हिंदी भाषा की डॉयलॉग डिलीवरी ने बंगाली भाषा का पुट झलकता था। साथ ही साथ रुकावटे भी आती थी। बार-बार रिटेक के बाद भी डॉयलाग डिलिवरी ठीक नहीं हो रही थी।

निर्देशक साहब ने उसी डॉयलाग का एक छापा हुआ कागज मेरे हाथ में पकड़ा कर कहा- यह एक मिनट का डॉयलाग है। अच्छी तरह दस-बारह बार पढ़ कर समझ लो। आधे घण्टे बाद में कुछ नहीं समझाऊँगा- आप अपने आप इस डॉयलाग को अपने अन्दाज से बोलकर सुनाएंगे। एक मिनट के डॉयलाग में श्रंगार प्रेम और रौद्र रस शामिल थे। स्कूल में भी नाटको में अभिनय किया था। मैं डॉयलाग दो बार पढ़ कर समझ कर जवाब दिया- साहब मैं अभी डॉयलाग डिलीवरी दे सकता हूँ। निर्देशक साहब के इशारे पर चेहरे पर डायलाग के अनुसार भाव बनाकर और कुछ अभिनय करके डॉयलाग बोल दिया। सभी ने तालियाँ बजाईं। सेलेक्शन हो गया। रिहर्सल शुरू हो गई। वाह रही किस्मत। पन्द्रह दिन बाद फोर्स में नौकरी का नियुक्ती पत्र आ गया। बड़े भाई लोगो ने समझाया- यह नाटक जो आज है- कल नहीं। सरकारी नौकरी को जिन्दगी की रोजी रोटी का जुगाड है। नौकरी जॉइन कर ले। बड़ों की सलाह सही लगी। फोर्स जॉइन कर ली। फोर्स में लम्बे समय मन नहीं लगा।

लिहाजा फोर्स की नौकरी छोड़ दी। निर्देशक साहब अभी भी मेरा इन्तजार कर रहे थे। नौकरी तो जरूर करनी ही थी। इसलिए सीरीयल में एक्टिंग का विचार हमेशा के लिए छोड़ दिया।

एक महीना बाद ही फिर नौकरी का प्रश्न आ गया। दिल्ली में एक सरकारी कार्यालय में नौकरी कर ली। जीते की अभी कोई नौकरी नहीं लगी थी। उसे सिगरेट पीने की लत लग गई थी। सार्वजनिक रूप से वह बाजार में, सड़क पर सिगरेट नहीं पी सकता था। बड़े भाई की नाईट ड्यूटी होती थी। जीता कभी-कबार शाम को मेरे कमरे में आ जाता था। हालांकि सिगरेट पीता सेहत के लिए हानिकारक हैं। फिर भी अपने जिगरी दोस्त की फरमाईश को पूरा करने के लिए फोर स्क्वर सिगरेट का एक पैकेट हमेशा कमरे में रखा रहता था। दो हफ्ते के बाद एक बीयर भी पी लिया करते थे। दोस्त का साथ देना तो लाजमी था।

उमर ऐसी थी। जीते को एक लड़की से प्यार हो गया। पाँच किलोमीटर दूर रहती थी। मोबाईल तो कल्पना थी। लैंड लाईन फोन भी एक हजार घरों में केवल एक घर में होता था। प्रेमी प्रेमिकाओं का मिलना कितना मुश्किल होता था। प्रेमी, प्रेमिका के घर के बाहर घण्टों सड़क पर खड़ा रहता था। प्रेमिका की खिड़की से उसका दीदार करने के लिए लक्की जब जीते से मिलने आती थी तो इसके घर नहीं जा सकती थी। उसने मेरे कमरे का दरवाजा खटखटाना और जीते को बुलाने के लिए कहना। मैं जीते को उसके घर से या कहीं से भी ढूँढकर ले आता। जीते ने पचास रूपये मांगने, लक्की को रेस्टोरेंट में छोले भटूरे खिलाने के लिए बाद में रुपये लौटा देते।

लक्की के दोनों हाथों में उंगलियाँ आठ थी। उनमें चाँदी की अंगूठियाँ और छल्ले सोलह थे। बताती थी पहली अंगूठी मेरी सहेली पिकी ने दी है, दूसरी रिकी ने तीसरी बिमला ने चौथी कमला ने। जीते को उसकी बातों पर यकीन था-मुझे नहीं था। ईशक और मुश्क छुपाए नहीं छुपते। दोनों के परिवार वालों को पता चल गया। लक्की की माँ एक बहन और एक भाई, एक शाम जीते के घर पहुँच गये। दोनों की जल्द से जल्द शारी करने का जोर डाला। काफी हंगामा हुआ। जीते की माँ ने साफ मना कर दिया। दोनो का मिलना जारी रहा।

एक रविवार को शाम सात बजे लक्की आ गई। मैंने उसे दरवाजे के बाहर खड़ा रखा। जीते को बुलाने चला गया। बीस मिनट बीत गये जीते का कुछ अता पता नहीं चला। यार दोस्तों को कहा कि जीता मिले तो उसे कह देना जल्दी मेरे कमरे पर आ जाए। लक्की उसे मिलने आई है। शिष्टाचार के नाते मैंने लक्की को कमरे में कुर्सी पर बैठा कर कहा- जीते को ढूँढ

कर लाता हूँ। लक्की ने मेरा हाथ पकड़ कर कहा- आज मैं जीते से नही आप से मिलने आई हूँ। मुझे आप से मौहब्बत हो गई है। मैं आपसे शादी करना चाहती हूँ। मैं हक्का बक्का रह गया। बेरूखी से जवाब दिया- तुम मेरे जिगरी दोस्त की अमानत हो। अमानत में ख्यामत गुनाह है। जिसे मैं सपने में भी नहीं सोच सकता। जवाब मिला- मौहब्बत और जंग में सब कुछ जायज है। वैसे भी जीते की खूराट माँ हमारी शादी कभी होने नहीं देगी। आपके माँ-बाप साथ नहीं है। यहाँ कोई रुकावट नहीं है।

लक्की ने झट से अपनी सोलह अंगूठियों, छल्लों में से एक चाँदी की अंगूठी मेरी अंगुली का जायजा लेते हुए मेरे हाथ में पकड़ा दी- यह मेरी मौहब्बत की निशानी है। अगले सन्डे मैं नटराज सिनेमा मे मैठनी शो देखने और लंच करने के इन्वाईट करती हूँ। ठीक एक बजे पहुँच जाना। अगले सन्डे तो क्या जिन्दगी में मैं दौबारा उससे नहीं मिला। जीते और लक्की के मेरे मदद से मिलने का सिलसिला भी कोई बहाना बनाकर बन्द कर दिया। एक दिन सूरज की रोशनी में उस अंगूठी को ध्यान से देखा- अन्दर की तरफ से भी। विचित्र संयोग था। अन्दर की तरफ बहुत ही बारीक अक्षरों में जीता लिखा हुआ था।

अपने दोस्त को खाई में गिरते हुए नहीं देख सकता था। उसे कई बार समझाने की कोशिश की- लक्की तुम्हारे योग्य नहीं हूँ। जीता मुझसे ही नाराज हो जाता- भांजी हम दोनों का प्यार सच्चा है। मेरी माँ और पिताजी राजी न हुए तो घर बार छोड़ कर लक्की से शादी कर लूँगा।

मैंने एक कोने में छिपाकर रखी हुई चाँदी की अंगूठी उसके हाथ में रख दी। बड़े ध्यान से देखने के बाद उसने कहा- भा जी, यह अंगूठी तो मैंने लक्की को दी थी। आपके पास कैसे पहुँची? मैंने जवाब दिया- वह अपनी मौहब्बत की निशानी मुझे दे गई थी। इसके बाद जीते ने लक्की से हमेशा के लिए नाता तोड़ लिया।

जून 1993 में मैंने ऑडिटर के रूप में नौकरी शुरू की। नवम्बर 1983 में शादी हो गई। जीते ने भी अपनी एक वर्कशॉप खोल ली थी। कामकाज ठीक से चल रहा था। एक अच्छे परिवार की नेक लड़की से शादी भी हो गई। अप्रैल 1985 में मेरी बेटी का जन्म हुआ। इसी दौरान जीता दुबई चला गया। बीच-बीच में खत भेजता था- भा जी, यहाँ गर्मी बहुत पड़ती है। तापमान 50 डिग्री तक पहुँच जाता है। अगर सड़क पर या किसी लोहे की शीट पर दो चम्मच तेल डालकर दोपहर के एक बजे अगर अण्डा तोड़कर डाल दो तो एक मिनट में ऑमलेट बन जाता है। पन्द्रह मंजिल की बिल्डिंग पर हम झूले में वैल्विंग का काम करते हैं तो मोटे कपड़े की कमीज पसीने में भीग कर छः महीने में तार-तार हो जाती है।

घर में टी.वी नहीं था। ब्लैक एण्ड व्हाइट टी.वी साढ़े तीन हजार में लिया जा सकता था। लेकिन रुपयों का जुगाड़ नहीं था। किशतों में टी.वी लेने के लिए डाऊन पेमेंट के लिए कम से कम पन्द्रह सौ रुपयों की जरूरत थी। श्रीमती जी ने कहा अगर एक हजार रुपये मैं दे दूँ तो टी.वी ले लोगे? मैंने पूछा तुम्हारे पास एक हजार रुपये कहाँ से आए। जवाब मिला थोड़ी-थोड़ी बचत करके जोड़े हैं।

सूटकेस खोल कर दस-दस रुपये के बिखरे हुए नोटों को इकट्ठा कर गिना। एक हजार पचास रुपये थे। कम से कम एक हजार रुपये और चाहिये थे किशतों में भी टी.वी लेने के लिए श्रीमती जी ने कहा- जीते को चिट्ठी भेज दो ना- एक हजार रुपये भेजने के लिए।

ना चाहते हुए भी चिट्ठी भेज दी। चिट्ठी जाने में करीब तीन दिन- जवाब आने में करीब तीन और हजार रुपयों का ड्राफ्ट का इन्तजाम करने में भी एक दो दिन लगते। हैरानी की बात चिट्ठी भेजने के पाँच दिन बाद रजिस्टर्ड लिफाफा आया। बीच में एक हजार रुपये का ड्राफ्ट था। ड्राफ्ट के साथ जीते का पत्र था। पत्र में दस बार माफी मांगी हुई थी- भाजी, कम्पनी ने आठ

महीने से सभी नये वर्करो को सॉलरी नहीं दी है। सिर्फ खाना, कपड़ा और रहने की जगह। आपकी चिट्ठी मैनेजर को दिखाकर हाथों हाथ एक हजार रुपयों का बैंक ड्राफ्ट भेज रहा हूँ। देरी के लिए माफ कीजिएगा।

बैंक ड्राफ्ट के साथ एक पार्सल भी था जिसमें मेरी एक साल की बेटी के लिए बड़ी ही सुन्दर स्काई ब्लू कलर की झालर वाली फ्रॉक थी। करीब ढेड़ साल बाद दुबई में जीते थे कुछ ज्यादा भार की कोई मशीन उठा ली। उसकी रीड़ की हड्डी के नीचे डिस्क हिल गई। भारी काम करना उसे टोटल मना हो गया।

लिहाजा जीता इंडिया वापिस आ गया। यहाँ उसने एक कम्पनी में कैब ड्राइवर की नौकरी शुरू कर दी। सजधज कर फैंसी शर्ट पहनने का बड़ा शौक था उसे बाजार में मिलना तो मेरे मुँह से निकल जाना- जीते यह शर्ट बड़ी सुन्दर है। जीते ने झट से हाथ पकड़ कर घल ले आना। भा जी यह शर्ट आपको पसन्द है। जवाब- हाँ, जीते। जीते ने तुरन्त शर्ट उतार कर मेरे हाथ में पकड़ा देनी- भा जी आप पहन लो। अपनी घटिया से घटिया शर्ट मुझे दे दो। मैंने भी वैसा ही जवाब देना- जीते ऑफिस जाता हूँ। सात शर्टों से ज्यादा शर्ट नहीं है। इनमें से तुझे जो सबसे अच्छी लगे- पहन ले।

जीते की मां एक सास है। घर की मालकिन है। भारत के स्तर से अधिक परिवारों में जहाँ सास हैं- वहाँ सास चाहती है कि उनका ही हुकुम चले रोज-रोज की टोका टाकि और घर खाली करने के अल्टीमेटम से तंग आकर दोनों मियां बीवी ने किराये के मकान में शिफ्ट करने का इरादा

बना लिया। मुझसे सलाह मशविरा किया। मैंने समझाया- कभी भूल कर भी माँ बाप का घर नहीं छोड़ना। जिन्दगी भर किराया देते रहोगे- कभी अपना मकान कभी भी कम इनकम में खरीद नहीं पाओगे। सलाह सही थी। दोनों ने मान ली। माता जी दस साल के अन्तराल में चल बसे। जीता और उसकी पत्नी अब भी पुश्तैनी मकान में आराम से रह रहे हैं।

जीते की पत्नी भी एक नेक, घरेलू भारतीय नारी है। कुछ सिलाई कढ़ाई और ट्यूशन करके अपने घर को चलाने में पूरा साथ दिया। तीनों बेटियों का बहुत अच्छी तरह से पालन पोषण किया। उनकी अच्छी पढ़ाई लिखाई का पूरा बन्दोबस्त किया। दो बेटियों की शादियाँ दिल्ली में ही अच्छे परिवारों में की। तीसरी बेटी ने कनाडा के ऑन्टेरियो शहर में पढ़ाई पूरी कर वही एक नौकरी कर रही है।

“भारतीय भाषाएं नदियां हैं और हिंदी महानदी।”

~ रवीन्द्रनाथ ठाकुर

सफलता के अनमोल रत्न



श्री रामब्रेश यादव

- ❖ जब काम मिले, तभी उसे कर डालिए
- ❖ अपना अधिकार मांगिए।
- ❖ आज ही भविष्य है।
- ❖ खतरा उठाए बिना काम नहीं बनता
- ❖ उपना दिमाग छह से नौ प्रतिशत तक खाली रखें।
- ❖ सकारात्मक नजरिया ही फायदेमंद है।
- ❖ सोचना बड़ी मेहनत का काम है।
- ❖ समस्या में ही समाधान छिपा है।
- ❖ बहुत सी समस्याएं वास्तव में विचारों की अनुपस्थिति के कारण आती हैं।
- ❖ ध्यान से सुनकर सीखिए, सोच-विचारकर समझिए।
- ❖ प्राथमिकताएं तय करने में हौंसला रखिए।
- ❖ गलत काम करने का कोई सही तरीका नहीं है।
- ❖ बहाने बनाकर हम किसी और को नहीं, बल्कि स्वयं को ही नुकसान पहुँचाते हैं।
- ❖ झूठा आदमी यदि सच बोलता है, तो भी उस पर कोई विश्वास नहीं करता।
- ❖ आदमी की पहुँच उसकी पकड़ से आगे होनी चाहिए।
- ❖ सशक्त धारणाएँ महान कार्यों की बुनियाद हैं।
- ❖ सोचिए, निर्णय लीजिए, वही कीजिए जो आपके विचार से सही है।
- ❖ अपने आपको जानना ही सफलता की कुंजी है।
- ❖ हर रुकावट प्रगति में सहायक हो सकती है।
- ❖ घमंडी का सिर नीचा होता ही है।
- ❖ सबसे बड़ी हानि आत्मविश्वास का खोना है।
- ❖ नहीं कहना सीखिए।
- ❖ मैंने पहले समय को बर्बाद किया अब समय मुझे बर्बाद कर रहा है।
- ❖ अनुभव ऐसी उपलब्धि है, जिसे आप यूँ ही नहीं पा सकते।
- ❖ बोलने की योग्यता उँचे पद तक पहुंचने का छोटा रास्ता है।
- ❖ लगातार अभ्यास से आप किसी भी काम में दक्ष हो सकते हैं।
- ❖ सोचे समझे बिना पढ़ना, बिना पचाए खाना खाने के समान हैं।
- ❖ समय और ज्वार-भाटा की तरह ही उपाय भी किसी का इंतजार नहीं करता
- ❖ हमारी समस्या अज्ञानता नहीं है, बल्कि निठल्लापन है।
- ❖ जब आपको विश्वास है कि यह सही है तो इसे ही कीजिए
- ❖ जो काम आप शौक से करते हैं, उसके लिए ज्यादा समय निकालिए।
- ❖ नजरिया दिमाग का आईना है, जो आपकी सोच को दर्शाता है।

- ❖ यदि आप पहली बार में ही सफल हो जाएं तो अपनी हैरानी छुपाने की कोशिश करें।
- ❖ किसी भी ऐसे काम की शुरूआत न करें जिसे आप खत्म न कर सकें।
- ❖ आप कुछ भी क्यों न पहन लें, आपके हाव भाव उनसे ज्यादा महत्व रखते हैं।
- ❖ अपनी गलती स्वीकार कर लेना, यह दिखाने का बहुत शालीन तरीका है कि आप अब थोड़े समझदार हो गए हैं।
- ❖ सर्वश्रेष्ठ विचार का इन्तजार मत कीजिए, श्रेष्ठ विचार पर अमल कीजिए, उससे श्रेष्ठ और सर्वश्रेष्ठ स्वयं पीछे आएंगे।
- ❖ शेर दिल बनें, लेकिन लोमड़ी की चालाकी न भूलें।
- ❖ यहाँ तक कि यदि आप सही रास्ते पर भी हैं, तब भी अगर वही बैठे रहे तो पिछड़ जाएंगे।
- ❖ कैरियर की शुरूआत में आपकी कमाई से ज्यादा महत्वपूर्ण है- आपका कार्य सीखना।
- ❖ यदि आप नहीं जानते कि बोलना कैसे है, तो अच्छा है कि चुप रहना सीखें।
- ❖ जो लोग जल्दबाजी करते हैं, वे ज्यादातर, घंटे बर्बाद करने के बाद मिनट बचा रहे होते हैं।
- ❖ निर्णय लें। अगर वह ठीक है तो बहुत ही अच्छी बात है, अगर गलत है तो आप जल्द ही जान जाएंगे।
- ❖ नेतृत्व ऐसे लोगों को खींचता है, जो वही कहें जो वे सोचते हैं।
- ❖ आपके जीवन से तब तक कोई झगड़ा नहीं होता, जब तक हर सुबह उठने पर आपके पास करने को कोई काम होता है।
- ❖ नब्बे प्रतिशत निर्णय पिछले अनुभवों के आधार पर उसी समय लिए जा सकते हैं और बाकी दस प्रतिशत को ही गहन विश्लेषण की आवश्यकता होती है।

मुस्कराहट



श्री रामब्रेश यादव

मुस्कराहट काश, एक रोग बन जाए
जिसकी कोई दवा भी न हो।
छुत का रोग बनकर,
हर दिशा में फैल जाए
देखकर दूर से ही
मुस्करा दो तुम भी
तुम्हें देख मुस्कराता
वह भी मुस्करा दे

और इस तरह एक सिलसिला मुस्कराहट का
जहाँ में नजर की लहर बन जाए
गम न रहे, न रहे उदासी
न रहे आँखो की नमी
रहे तो इस समाज में हर और
मुस्कराहट का ही मौसम रहे

फूल भी मुस्कराएं, कली भी मुस्कराएं
उम्र का तकाजा यूँ ही हँसते हुए पार कर जाए
न बात हो गुस्से की, न बात हो युद्ध की
न गरीबी की, न भूखमरी की,
न सिसकते रोशन की
अपनी मुस्कराहट देकर सभी का दर्द पी जाएँ

बिखरते हुए सभी के दिलों में विश्वास के रंग
मुस्कराहट से जमीं, आसमां पाताल को
अलंकृत लम्हों का एहसास दे जाएँ
तुम भी मुस्करा दो वह मुस्करा दें
मुस्कान का गीत फिजा भी गुनगुनाएँ
मुस्कराहट, काश, एक रोग बन जाए।

अनमोल विचार

सुश्री कृष्णा सोनी

1. जिस हृदय में नम्रता एवं दीनता बसती है, भगवान उसी के हृदय में निवास करते हैं।
2. तितली की दृष्टि उद्यान में अन्य वस्तुओं पर न पड़कर केवल पुष्प के सौन्दर्य पर दी जाती है। इसी प्रकार तुम भी केवल मनुष्य के गुणों की ओर देखो, उसके अवगुणों तथा उसकी कमियों की ओर मत देखो।
3. अज्ञानी वह नहीं जिसको पढ़ना लिखना नहीं आता, अपितु वह है जो भगवान का भजन छोड़कर सदा संसार की वासनाओं में लिप्त रहता है।
4. मनुष्य प्रतिदिन देखता है कि लोग मृत्यु के मुख में जा रहे हैं और यह भी देखता है कि मृत्यु का कोई समय निश्चित नहीं है फिर भी वह मृत्यु की ओर से नेत्र बन्द किये रहता है और भगवान का सुमिरण करने की अपेक्षा व्यर्थ के धन्धों में अपना समय नष्ट करता है।
5. भोगों की चाह रखनेवालों को निराशा दुख एवं नरक की प्राप्ति होती है जबकि भगवान की तरफ चाह रखनेवालों को सुख, शान्ति तथा मोक्ष की प्राप्ति होती है।
6. जब तक हृदय में आशाएँ विद्यमान हैं तब तक मनुष्य निर्धन है। जब हृदय में आशाएँ नहीं रहती तब मनुष्य राजाओं का भी राजा बन जाता है।
7. निष्काम कर्म करने से ही मन शुद्ध होता है और शुद्ध मन में ही ज्ञान की उत्पत्ति होती है।
8. सफलता अथवा असफलता, सुख अथवा दुख पुरस्कार अथवा दण्ड आदि यह सब भगवान के हाथ में है इसलिए प्रत्येक स्थिति में मनुष्य को सदा संतुष्ट रहना चाहिए।
9. संसार में सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करने का यह सबसे सुगम साधन है कि बेशक संसार रहो परन्तु संसार के होकर न रहो। तुम संसार में आसक्त न हो जाओ। संसार तुम्हारे चित्त में न बस जाए। चित्त में केवल प्रभु का नाम बसा हो।
10. मानुष जन्म को पाकर बन्दे, कर ले अपना काम फिर पीछे पछतायेगा, जब निकल जायेंगे, प्राण।

मानव की अपार शक्तियाँ**सुश्री कृष्णा सोनी**

मानव को भगवान ने तीन अपार शक्तियाँ उपहार में दी है। क्रिया शक्ति, भाव शक्ति एवं विचार शक्ति। एक शक्ति को जागृत करते ही तीनों शक्तियाँ एक जुट होकर मनुष्य को सफलता के शिखर पर ले जाती हैं। इन शक्तियों द्वारा मनुष्य क्या नहीं पा सकता? असम्भव शब्द तो उसके आगे नगण्य है। जैसे मानव की चाह होगी वैसे ही शक्ति का संचय होगा और उसी प्रकार की सफलता भी प्राप्त होगी। यदि मनुष्य माया/धन की कामना करता है तो राज्य भोग वैभव की प्राप्ति होगी जो कि नश्वर है। मानव के शरीर छटने के साथ ही ये शक्तियाँ भी छूट जायेंगी और यह संचित किये हुये पदार्थ यहीं रह जायेंगे।

तीनों शक्तियों को यदि आत्म चेतना की ओर लगाया जाये तो सुख एवं शान्ति का गुप्त खजाना भी हाथ लग जायेगा। शारीरिक सुख तो अपने कर्मों के अनुसार ही प्राप्त हो जायेंगे। आत्म चेतना समस्त शक्तियों का भण्डार है। यह शक्ति क्या है जीवन को वास्तविक लक्ष्य पर पहुँचाना ही इस शक्ति का सबसे बड़ा रहस्य है। विज्ञान ने कितनी उन्नति की है ये सब क्या है। विचार शक्ति का भाव शक्ति से जोड़ना और क्रिया शक्ति से दृढ़ सम्बन्ध स्थापित करना इससे बढ़कर अन्य कोई शक्ति नहीं।

भगवान कहते हैं कि हे मानव तू अद्भुत शक्तियों का भण्डार है। यह सब शक्तियाँ तेरे के अन्दर स्थित हैं। इन्हें पाने के लिए कहीं बाहर खोजने की आवश्यकता नहीं। अज्ञानता से जागो और संसार की वस्तुओं को छोड़कर भगवान के नाम को जपने में लग जाओ। इस ज्ञान की रोशनी को पाने के लिए यह मानव जन्म का अवसर प्राप्त हुआ है। साहस और उत्साह से जीवन की सफलता को प्राप्त करो। यह कार्य तब पूर्ण होगा जब भगवान की शरण में जायेगा फिर मालामाल होकर जीवन की सफलता को प्राप्त करेगा।

गरीब भूखों की तरफ एक नजर

सुश्री दीप्ती दीक्षित

जब भी मैं गरीबों के बारे में सोचती हूँ तो मेरा हृदय पीड़ा से कराह उठता है। वे लोग हर दिन नीचे और नीचे धंसते जाते हो, वे निरंतर निर्दयी समाज के वारों को झेलते जाते हैं।

आप जब भी किसी मंदिर से या ट्रैफिक-लाइट से गुजरें या रुकें आपके चारों तरफ छोटे-छोटे बच्चों, औरतो की भीड़ एकत्रित हो जाती है। आप उनके चेहरों को अगर ध्यान से देखे तो उनकी आंखों में आपके प्रति उम्मीद दिखाई देती है। हमें, आपको उनके बारे में कुछ नहीं पता। हमे नहीं मालूम कि उन बच्चों ने कब से खाना नहीं खाया। ये मान भी लिया जाए कि उन्हें खाना मिल भी जाता है परन्तु उतना स्वादिष्ट नहीं मिलता है जितना हम सब खाते हैं।

आप कभी भी महसूस करना कि जब आप स्वादिष्ट भोजन बनवाकर बटवाते हैं तो वे लोग कितनी खुशी से खाते हैं, भोजन लेने में आपस में झगड़ा भी कर लेते हैं। अगर हम लोग किसी को पेटभर भोजन कराकर उसकी संतुष्टि दे सकते हैं और स्वयं को भी संतुष्टि मिलती है तो क्यों न प्रयास करें। क्यों न अपने बच्चों के जन्मदिन पर किसी मंदिर के पास जाकर गरीबों को भोजन कराएं।

बड़े होटल में भरे पेट वालों को पार्टी देकर और पेट भर देने में क्या आनन्द? वास्तविक आनन्द की अनुभूति तो आपको तब होगी जब आप किसी गरीब को भोजन कराएंगे। साथ-साथ ही आप अपने बच्चों को भी अपने देश के उन नागरिकों से भी भेंट करा पाएंगे जो भूखे पेट ही सो जाते हैं। जिनको न तो ये पता कि उनका घर कहां है न ही ये पता कि सुबह उठकर कुछ खाने को मिलेगा भी या नहीं।

क्यों न हम बच्चों को वृद्धाश्रम, अनाथालय ले जाएं जिससे वें इन चीजों से भी अवगत हो जाएंगे जिनके बारे में उन्हें पता ही नहीं। हमारी आज की पीढ़ी जब उन अनाथ बच्चों, विकलांग बच्चों या वृद्धों के साथ कुछ समय बिताएगी, उनकी वास्तविक स्थिति को जानेगी, तो उनके अंदर भी एक इच्छा जरूर उत्पन्न होगी कि इनकी कुछ मदद करें। निश्चित ही उनके अंदर मदद की भावना जागृत होगी जो उनको कुछ अच्छा बनने के लिए उत्प्रेरित करेगी।

आओ, हम सब मिलकर यह जरूर कोशिश करें कि कुछ समय उन गरीबों, के गरीब बच्चों के साथ जरूर बिताएं, अपनी स्थिति के अनुसार जरूर मदद करें तथा आज की पीढ़ी को भी सिखाएं, दिखाएं और मदद के लिए प्रेरित करें। क्योंकि आज की युवा पीढ़ी अपना अधिकतर समय टी.वी. एवं मोबाइल पर निकाल देती है। यह सच है कि हम सब इस बात से अवगत हैं, फिर भी उनके बारे में नहीं सोचते। इतना समय नहीं निकालते कि किसी के दुख को, परेशानी को साझा कर पाएं, कुछ मदद करके उसको कम कर पाएं। कभी बड़ी गाड़ी से उतरकर उनकी भावनाओं को भी समझने की कोशिश करें जो साइकिल के लिए भी सपना देखते हैं। उन छोटे-छोटे सपनों को यदि कुछ मदद करके पूरा किया जा सकता है तो क्यों ना करें। जरूर पूरा करें और अपने बच्चों को भी पूरा करने के लिए प्रेरित करें।

“हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्तोत्र है।”

~ सुमित्रानंदन पंत~

कहां ढूँढ़ं मेरे पापा को

सुश्री दीप्ती दीक्षित

मेरे प्यारे पापा और उनका देर सारा प्यार,
 कहाँ ढूँढ़ं उन्हें और किससे मांगूं वह प्यार,
 कहाँ सुनाई देगी वह आवाज जो पूछेगी मेरा हाल,
 कौन करेगा मेरा इंतजार, जब जाऊंगी अपने घर खोलकर द्वार।
 अब नहीं बजती फोन की घंटी जो पूछती थी,
 कब आओगी बिटिया तुम मेरे पास।
 कब सुनाई देगी वह आवाज जो कहेगी,
 क्यों उदास है मेरी बिटिया आज।
 सब जगह देखती हूँ महसूस होकर भी,
 नहीं दिखाई देते हो आप।
 रात-दिन याद करती हूँ आपको,
 फिर भी नहीं आते सपनों में आप।
 कहां फरिश्ता बनकर चले गए हो,
 जो कभी नहीं याद करते हो आप।
 कभी तो याद कर लो हमें,
 जो रात-दिन एक झलक को तरसते हैं आज।

एक शाम, दोस्तों के नाम



सुश्री पूजा

एक शाम की दहलीज पर
कुछ दोस्त पुराने आए मिलने
साथ में यादों की खुशबू भी लाए

चाय की चुसकियों के साथ
कुछ पुराने किस्से बिखरे
कुछ लम्हे फिर से गुजरे

धीरे-धीरे राज खुलने लगे
आंखें होती गईं नम,
ढेरों यादें ताजा हुईं

फिर कब शाम हुई कब रात हुई
जब यादों का सफर शुरू हुआ
कुछ गिले शिकवे
कुछ प्यार भरी यादें

ये इजहार यूं ही चलते रहे
एक शाम की दहलीज पर
कुछ जिंदगी के सफर में
निखर गए कुछ बिखर गए

फिर मिलने का वादा कर
जुदा हुए कुछ दोस्त पुराने
एक शाम की दहलीज पर

बारिश की यादें

श्री नितिन कुमार

मेरी स्कूली शिक्षा गाँव में हुई है, सो बचपन गाँव में बीता। बारिश का मौसम आते ही कुछ यादें ताजा हो जाती हैं। गाँव में एक अधपक्की सी सड़क थी। बाकी तो कच्ची गलियाँ थी-धूल, मिट्टी से भरीं। अधिकांश मकान भी कच्चे कवेलू वाले थे। पक्के मकान गिने-चुने ही थे। मेरे पिता जी डॉक्टर थे, सो हमारा पक्का मकान था। मेरे ज्यादातर मित्र कच्चे घर में रहने वाले थे। गाँव में एक नदी थी। जो बारिश के समय में उफनकर बहती। बाकी पूरे साल पतली-सी धारा रह जाती।

बारिश आती, तो कच्ची गलियों में छोटी-छोटी नदियाँ बह निकलतीं। गली की मिट्टी छन जाती। कीचड़, पानी से जमीन रपटीली हो जाती। गली में फिसलकर गिरने का कोई बुरा नहीं मानता। बारिश में गाँवों में यह होता ही था कि हर तरफ बस कीचड़ ही कीचड़। लोग नंगे पाँव होते, क्योंकि जूते पाँवों से ज्यादा हाथों में लेकर कीचड़ पार करना पड़ता था। हाँ जी, रपटने-फिसलने से यह फायदा अवश्य होता कि हम लोग गाँव में बहुत सारी दूरियाँ फिसलकर ही तय कर लेते थे। मेहनत भी कम लगती थी, तेजी से बस आगे बढ़ते रहते और विद्यालय तक पहुँच ही जाते। हम भीगते हुए ही विद्यालय पहुँचते, बरसाती तब होती नहीं थी और छाता बस हेड मास्टर ही लगाते थे। बच्चे भीगते-भागते फिसलते, उठते-बैठते, गिरते-पड़ते कक्षा तक पहुँच ही जाते थे और कक्षा में ही सूख जाते मास्टर जी की संटी अवश्य गीली ही रहती थी। जो बारिश में पिटाई को एक नई पहचान तथा करारापन देती थी। विद्यालय की ईमारत बहुत ही पुरानी थी, किसी को नहीं पता था वह कब बनी थी। सब यही कहते थे कि हमारे पैदा होने से पहले की है। लगता था मानों धरती बनने के साथ ही बनी होगी। इस इमारत में कुछ ही कमरे पक्के बने हुए थे, बाकि कवेलू और ईटवाले थे। इसके बहुत से हिस्से इतने खस्ताहाल में थे कि वे गिरने और अटकने के बीच कहीं थे। फर्श का सीमेंट जगह-जगह से उखड़ा हुआ था। दीवारों का पलस्तर झड़ गया था तथा दीवार से ईट पसलियाँ-सी झाँकती। बारिश में इस इमारत की अग्नि परीक्षा हो जाती कि इस बार गिर जाएगी या नहीं। हर बार लगता कि जरूर गिर जाएगी, लेकिन गिरती नहीं थी। स्कूल की छत से इतना पानी टपकता कि बाहर से ज्यादा पानी अंदर कक्षा में बरसता था। हम उससे बचने के लिए यहाँ-वहाँ खिसकते रहते। सूखे कोनों में छात्रों की भीड़ जमा हो जाया करती थी। वहाँ के लिए धक्का-मुक्की भी हो जाती थी। बचपन के वो दिन बहुत याद आते हैं। छत के अलावा खिड़की से भी पानी आता। जब बहुत पानी होता तो रेनी डे (बारिश का दिन) की छुट्टी हो जाती। पढ़ाई धेले की नहीं हो पाती, क्योंकि शिक्षक से लेकर बच्चे तक टपकते पानी से बचने में लगे रहते।

बारिश में वह पतली नदी चढ़ जाती। बहुत से बच्चे चढ़ी नदी में कूदते-तैरते थे मैं डरपोक था, या शायद ज्यादा समझदार। मैं स्वयं कभी भी चढ़ी नदी में कूदने की हिम्मत नहीं जुटा पाया, परन्तु मैंने ऐसा करने की प्रेरणा बहुतों को दी। बच्चों को चढ़ी नदी में तैरकर दिखाने की चुनौती देकर मैं उनके आत्मसम्मान को ललकारता। मेरा एक मित्र इसी शेखी में कूद

तो गया, पर उफनती नदी में बहता-गोते खाता किसी तरह खजूर के एक पेड़ में जा अटका। चारों ओर तेज बहता पानी। भँवर और धाराएँ बीच में खड़ा लहराता-सा खजूर। उस पर अटका मेरा दोस्त। बचाओं, बचाओं करता। किसी की हिम्मत नहीं पड़ी के उसे बचा सके। गाँव इक्ठ्ठा हो गया था। तेज पानी, कौन तैरकर जाए और बचाए। तब तक दोस्त के पिता भी आ गए थे। वे अच्छे तैराक थे लेकिन डर उनको भी लग रहा था उन्होंने पहले तो पुल पर खड़े डॉट-फटकार लगाई। इसके बाद वे पानी में कूद गए। तैरते हुए वे खजूर तक पहुँचे और साथ में तैरते हुए बेटे को किनारे पर ले आए।

बारिश आते ही इतनी हरियाली हो जाती कि गाँव और भी खूबसूरत हो जाता। घास, पेड़-पौधे देखकर मन प्रकृति से जुड़ जाता। परन्तु घास में साँप-बिच्छू। ऐसे ही बारिश में गेंद खेलते हुए घास से गेंद उठाते समय एक बिच्छू ने मूझे काट लिया था। मैं घबरा गया था कि बहुत डॉट पड़ेगी, तो घर पर किसी को बताया ही नहीं। जब जहर चढ़ने लगा और हाथ सूज गया तो बताया। पिता जी ने पहले तो दो थप्पड़ लगाए और उसके बाद ही इलाज शुरू किया। तब पिता लोग हर मौसम में थप्पड़ जड़ दिया करते थे।

अब शहरी बच्चों को बरसाती पहने, गाड़ियों में बैठकर विद्यालय जाते देखता हूँ तो अपना गाँव अपना बचपन बहुत याद आता है। दुख की बात यह है कि वहाँ अब भी कुछ नहीं बदला है। विद्यालय की इमारत अभी भी टपकती रहती है, कीचड़ अभी भी उतना ही है और स्कूल में नित्य रेनी डे होने लगा है।

“हिंदी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है।”

~ डॉ. संपूर्णानंद

मन की बात

सुश्री सरिता

अंशी का दसवाँ जन्मदिन था। माता-पिता की इकलौती संतान होने के कारण उन्होंने अंशी का जन्मदिन बड़ी धूमधाम से मनाया। माता-पिता, सभी रिश्तेदारों और उसकी सहेलियों ने अंशी को सुन्दर उपहार दिए।

बढ़िया-सी दावत का सबने आनन्द लिया। उसके बाद बच्चे रात लगभग साढ़े दस बजे तक नाचते-गाते रहे। जब सब चले गए तो अंशी सोने से पूर्व अपने उपहार खोलना नहीं भूली। उपहार देख-देखकर वह बहुत प्रसन्न हो रही थी। इस जन्मदिन पर घड़ी और साइकिल ये दोनों वस्तुएं उपहार में पाकर अंशी की मनोकामना ही पूर्ण हो गई थी।

अंशी इतनी प्रसन्न थी कि उसे नींद ही नहीं आ रही थी। मम्मी-पापा भी दूसरे कमरे में आपस में बातें कर रहे थे। उनकी बातों से अंशी को लगा कि वह उनकी बेटी नहीं है, बल्कि अनाथालय से गोद ली गई है।

कुछ और बातें करने के बाद अंशी के माता-पिता सो गए, परन्तु अंशी की नींद उड़ गई थी। उसका मन भारी हो गया। उसे सब उपहार बेमानी लगने लगे। कुछ समय पहले तक उछलने-चहकने वाली अंशी को जैसे काठ मार गया था।

ओह, तो ये मेरे असली मम्मी-डैडी नहीं है। मेरे असली मम्मी-डैडी कहाँ होंगे। वे जिंदा भी होंगे या नहीं। मैं उन्हें कभी देख भी पाऊँगी या नहीं। ऐसे कई प्रश्नों ने उसे परेशान कर दिया। ये प्रश्न उसके मन-मस्तिष्क में काले बादलों से उमड़ते-घुमड़ते रहे और कुछ देर में उसकी आँखों से आँसू अविरल रूप से लड़ियाँ बनकर बरसने लगे। वह रात भर करवटें ही बदलती रही।

अगले दिन वह नियमित रूप से बिस्तर से उठी। माँ ने उसके व्यवहार में आए परिवर्तन और उदासी को भाँप लिया। उन्होंने पूछा- क्या बात है, अंशी। तेरी तबीयत तो ठीक है।

“नहीं, कोई बात नहीं है। जरा सिर में दर्द हो रहा है, अभी ठीक हो जाएगा।” अंशी ने मुस्कराने की चेष्टा करते हुए कहा।

अंशी डाइनिंग टेबल पर भारी मन से नाश्ता करने लगी। उसने नाश्ते की प्लेट से चार-पाँच कौर उठाए और अपने मुँह में डाल लिए।

अंशी की पीठ थपथपाकर माँ उसे घर के दरवाजें तक छोड़ने आई। अंशी ने प्रतिदिन की तरह अपनी माँ को हाथ हिलाकर बाय मम्मी नहीं कहा। माँ उसके व्यवहार से हैरान थी।

अंशी घर से पैदल ही स्कूल जाती थी। उसने बस्ता पीठ पर रखा और धीमे कदमों से विद्यालय की ओर चल दी। गली में उसे एक आवारा कुत्ता मिला। वह डरकर एक दुकान में घुस गई। वहाँ से उसने एक चॉकलेट लिया और चुपके से अपना बस्ता दुकान के कोने में रख दिया।

अंशी चलते-चलते मुख्य सड़क पर आ गई। मुख्य सड़क पर तेज रफ्तार से दौड़ते ट्रैफिक को वह कुछ क्षणों तक निहारती रही।

यह सड़क उसके लिए अनजान थी। फिर भी वह चलती रही। उसे पता नहीं था कि वह कहाँ जा रही है। थकान और प्यास से उसका बुरा हाल हो गया था, किन्तु वह रुकी नहीं।

सहसा उसकी उम्र की एक लड़की उसके पास आई और चौकती हुई बोली- "छोटी मेम साहब"।

अरे छुटकी, तू यहाँ। तू यहाँ कैसे। अंशी ने आश्चर्य से पूछा।

छोटी मेम साहब, हमारा घर सामने है। बहुत तेज सिर दर्द के कारण माँ आज नहीं आ सकी। पर आप अकेली क्यों आई। छुटकी बोली। अंशी चुप रही।

उसी समय छुटकी के छोटे भाई-बहन वहाँ आ गए। उसकी बहन की नाक बह रही थी। भाई अँगूठा चूस रहा था, उसके कपड़े भी गंदे और फटे-पुराने थे। अंशी ने गुप्ता अंकल की दुकान से ली हुई चॉकलेट उन दोनों को पकड़ा दी। चॉकलेट देखते ही वे दोनों बच्चे उस पर झपट पड़े।

ये कौन-सी क्लास में पढ़ते है। अंशी ने छुटकी के भाई-बहनों के बारे में पूछा।

ये स्कूल नहीं जाते। पिता जी कोई काम नहीं करते, दिन भर पास-पड़ोस में जाकर ताश खेलते है या गप्पे मारते है। उसने अंशी को बताया।

अंशी को अब अपने घर की याद आने लगी। उसने सोचा-भले ही वे मेरे असली मम्मी-डैडी नहीं है, फिर भी वे मुझे अपने बच्चों से भी बढ़कर मानते है तथा मुझे स्कूल भी भेजा है। कहीं मेरे असली माँ-बाप भी ऐसे ही हों, जो मुझे स्कूल भी नहीं भेज पाते। अंशी ने घर वापस लौटने का मन बना लिया।

छुटकी अंशी को छोड़ने के लिए उसके साथ चल दी। अंशी ने उसको गुप्ता अंकल की दुकान आने से पहले ही वापस भेज दिया।

दुकान से अंशी ने चुपके से बस्ता उठाया। दुकानदार को बस्ता उठाने का भी पता नहीं चला। अंशी पीठ पर बस्ता टाँगे लगभग रोज की भाँति छुट्टी के समय घर पहुँच गई।

माँ ने अंशी से उसके सिरदर्द के बारे में पूछा। उसके बालों में हाथ फेरने लगी।

मम्मी, मेरे असली माता-पिता कौन है। अंशी ने अपनी माँ से गंभीरता से पूछा।

क्यों हम है उसकी माँ ने चौकते हुए कहा। नहीं, आप लोग मेरे असली माता-पिता नहीं है। मुझे तो आपने अनाथालय से गोद लिया है। अंशी ने उत्तर दिया।

यह तुमसे किसने कहा। अंशी की माँ ने आश्चर्य से पूछा।

मैंने कल अपने कानों से सुना। आप और पापा जब कल रात बातें कर रहे थे, तो मैंने सब कुछ सुन लिया था अंशी ने रूआँसा होकर कहा।

अंशी की माँ कुछ गंभीर हो गई, फिर हँसकर बोली- पागल लड़की। तुम वह अंशी थोड़ी ही हो, वह तो दूसरी अंशी थी। तुम्हारे जन्म से दो साल पहले हमने एक लड़की को अनाथालय से गोद लिया था। वह बहुत प्यारी बच्ची थी। हमने उसका नाम रखा अंशी। दुर्भाग्य से उसे हेपाटाइटिस-बी हो गया और वह आठ महीने में ही मर गई, लगभग डेढ़ साल बाद तुम्हारा जन्म हुआ, इसलिए हमने तुम्हारा नाम भी अंशी रख दिया।

अंशी ने यह सब सुना तो उसे राहत मिली उसे ऐसा लगा जैसे कि उसके दिल पर से एक बड़ी भारी चट्टान हटा दी गई हो।

तब अंशी ने अपनी माँ को बताया कि वह उस दिन स्कूल न जाकर कैसे छुटकी के घर पहुँच गई थी। यह सुनकर अंशी की माँ की आँखें आश्चर्य से फैल गई। उसने अंशी को अपने गले लगा लिया। उसने माँ के गले में हाथ डालकर कहा- मम्मी, क्या हम छुटकी के भाई-बहनों को पढ़ाने के लिए उनकी कुछ मदद कर सकते हैं।

ठीक है बेटा। हम उनकी जरूर मदद करेंगे। इस बारे में मैं आज ही तुम्हारे पापा से बात करती हूँ। माँ ने उसे आश्चस्त करते हुए मुस्कराकर कहा।

मम्मी, आप कितनी अच्छी हो। सारी दुनिया से भी अच्छी।

कॉलेज की यादें

सुश्री पूनम यादव

वो पहला दिन था कॉलेज का जब मैं राजनीति शास्त्र (ऑनर्स) में पढ़ने आई
 यहाँ के खुले माहौल और वातावरण को देख
 मैं तो बहुत घबराई
 जिसको देखों अपने में मस्त है
 न कोई चिंता, न कोई फिक्र है।
 एक से बढ़कर एक कपड़े पहने,
 सभी इधर-उधर टहलते मगर आते है।
 तभी मिले 'उपाध्याय सर'।
 जो थे चीफ प्रोक्टर बोले, बेटा कक्षा के बाहर क्यों खड़े हो?
 अंदर क्यों नहीं जाते?
 मैं तो देख उन्हें बहुत घबराई,
 और दबी आवाज में बोली,
 सर, मैं हो चुकी हूँ बहुत लेट
 इसलिए कर रही हूँ कक्षा के खत्म होने का वेटा।
 तभी वे मुस्कराए और बोले बेटा चिंता की कोई बात नहीं है,
 यह स्कूल नहीं कॉलेज है,
 जहाँ समय की कोई कद्र नहीं है।
 अगर हो गए हो कुछ वक्त लेट
 तो भी अंदर जा सकते हो,
 यहाँ कोई सजा नहीं मिलेगी।
 तभी क्या मैं अंदर आ सकती हूँ कहकर मैं अंदर आई
 तो देखा पढ़ा रही थी एक मैडम
 वह राजनीतिक सम्बंध
 जो मैंने विद्यालय में पढ़े थे।
 लेकिन विद्यालय और महाविद्यालय के पाठन में
 मुझे फर्क नजर आया।
 यहाँ न मेरे पास कॉपी थी और न ही किताब
 पर फिर भी मुझे उन मैडम का राजनीतिक संबंध पढ़ाना समझ में आया।
 घंटी बजते ही बंद हुआ पढ़ाना,
 शुरू हुई अटैण्डेंस।
 मैंने भी अपना आई कार्ड देखकर रोल न. बतलाया।
 जाते-जाते मैंने उन मैडम का नाम जाना,
 वो थी हम सबकी आदरणीय 'अनीता मैडम'

जिन्होंने पढ़ाया हमें 'अन्तर्राष्ट्रीय संबंध'।
 उनसे स्टॉफ रूम में कुछ बातचीत करके
 मन हुआ हल्का और मस्तिष्क हुआ शांत।
 फिर तो यह कॉलेज मन को बहुत भाया
 कक्षा के अन्य बच्चों से भी बातचीत की
 तथा उनके विचारों को जाना, कुछ सखा बने कुछ सखियां
 तभी मिले नवल सर
 जिन्होंने मुझे और पूरी कक्षा को टाइम टेबल लिखवाया।
 यहाँ न कक्षा लेने की विवशता थी न ही किताब
 और कापियाँ लाने की।
 यह सब देख मन ग्लानि से भर आया,
 परन्तु मैंने प्रतिदिन, समयानुसार कक्षा लेने,
 और विषयानुसार पुस्तक पुस्तिका लाने का संकल्प लिया।
 बस इसी तरह प्रथम वर्ष बीता और द्वितीय वर्ष आया।
 द्वितीय वर्ष में आकर मैंने इस कॉलेज की कुछ और महिमा को जाना।
 कुछ और विद्यार्थियों को जाना,
 जो कि जूनियर्स भी थे और सीनियर भी।
 कुछ और अनुभवी, गुणी शांत स्वभावी अध्यापकों
 के संपर्क में आई, जो थे आदरणीय सुशील दत्त सर और 'सुमन सर'।
 कुछ कार्यक्रमों में भी भाग लिया,
 और शांत, सुविचारक, 'राजेश सर'
 का सान्निध्य भी पाया।
 एवं अच्छे अंक प्राप्त कर तृतीय वर्ष में आई।
 यह वर्ष जो कि राजनीति शास्त्र (ऑनर्स) का अन्तिम वर्ष है।
 और अब, जब यहाँ कॉलेज छोड़ना ही पड़ेगा।
 मन में कुछ अजीब सी कसक है और खुशी भी। कसक है, दुख है क्योंकि
 छोड़ना पड़ेगा यह कॉलेज,
 जहाँ मिले इतने अच्छे साथी साथ मिला इतने अनुभवी, अनुशासित,
 ज्ञानी अध्यापकों का,
 पर फिर मन को समझाया।
 कि जब स्कूल को छोड़ना पड़ा,
 जहाँ पढ़े 14 साल
 फिर यह कॉलेज भी छोड़ना ही पड़ेगा।
 क्योंकि जिंदगी रुकने का नाम नहीं
 जीवन का लक्ष्य तो चलते जाना है और नई दिशा पाना है।

जिन्दगी चलती रहेगी

सुश्री पूनम यादव

जिन्दगी और सुख की आँख मिचौली चलती रहती है। जिन्दगी चलती रहती है और सुख आते जाते रहते हैं। एक नजर डालती हूँ उनके ऊपर जो कभी हमारे सहयोगी थे तो पता चलता है कि समय के साथ जिन्दगी कैसे गुजरती है एहसास नहीं होता है।

उनकी एक निश्चित दिनचर्या होती थी प्रतिदिन सुबह उठकर तैयार होना, ऑफिस आना, पूरे दिन ऑफिस के काम में मशरूफ होते हुए भी कुछ गप-शप मार लेना, अन्य गतिविधियों में हिस्सा लेना, वापस घर आना। अब उन्होंने अवकाश ग्रहण कर लिया है। उनके सभी पूर्ववत है। उनकी आवश्यकतायें पूर्ववत है। बदला क्या है। बदल गया है कुछ कार्य करने का एहसास, जिसके लिए वे प्रतिदिन तैयार होकर ऑफिस जाया करते थे। एक दिन कितना फर्क ला देता है। परिवर्तन उम्रकर गयी पर जिन्दगी नहीं कटी। शेष है। हमे जीना है पर उद्देश्य छिन सा गया है, ऐसा लगता है एक फार्म भर रहा था। उसमें अवकाश प्राप्ति का वर्ष लिखना था। लगा जैसे समय तेजी से मांगता जा रहा है। वह अन्तिम वर्ष भी आना चाहता है।

जीवन में हमारे सामने कार्य न हो तो हम कैसा महसूस करेंगे। हम मृत्यु का इंतजार कर रहे होते हैं। कुछ के ज्यादा वर्ष बाकी हैं, कुछ के कम। शायद यही कारण है कि अवकाश प्राप्ति आधी मृत्यु के समान एहसास दिलाती है। जीवन का उद्देश्य समाप्त हो जाता है क्योंकि इतने सालों का कार्य पूरा हो जाता है और हम निरुद्देश्य।

मरने के बाद हम सबकी तारीफ करते हैं। कुछ जीते जी कर ले तो जिन्दगी में सन्तोष बढ़ जाएगा। जीते जी तो हम लड़ते रहे और मरने के साथ प्यार उमड़ आया। शायद हमें जीते जी यह समझ आ जाए और हम भाईचारे के सौहार्द में जिन्दगी जी लें। उम्र समाप्त हो जाएगी, जिन्दगी यू ही चलती रहेगी।

तेरी मिट्टी में मिल जावां

श्री तरूण कुमार

आज 26 जुलाई 2022 को हिंदी त्रैमासिक बैठक के दौरान कार्यालयी हिंदी पत्रिका 'निर्झर' के लिए सभी अधिकारियों को भागीदारी दिखाने के लिए महानिदेशक महोदय के उत्साहवर्धन करने के पश्चात मैं भी कुछ लिखने के उत्साहित हुआ।

और कहते हैं न की, जहां चाह वहाँ राह, मुझे आज शाम को ही कार्यालय से घर वापिस जाते हुए कुछ लिखने का विषय मिल गया।

गाड़ी चलाते चलाते आपने भी एफ.एम रेडियो सुना होगा। मैं भी रेडियो सिटी 91.1 एफ.एम. का फैन हूँ और आर जे गित्री का भी बड़ा फैन हूँ।

रेडियो सिटी 91.1 एफ एम पर

गित्री गित्री गिन गित्री

गित्री गित्री गिन गित्री

.....तोड़ती है फोड़ती है आपने भी जरूर सुना होगा।

- कभी पेट्रोल की कीमतों पर हम तो नहीं बोलेंगे बोलती है;
- कभी मेट्रो में लड़के को लड़की के मारने को मुद्दा बनती है;
- कभी पॉलुशन के मुद्दे को उठाती है;
- कभी पीएम मोदी को ईमीटेड करती है;
- कभी नीब्बा नीब्बी बन कर इरिटेड करती है;

और कभी दिल के तारों को झनझना जाती है, और कुछ ऐसा ही उसने आज भी किया था।

एफ एम रेडियो चैनल ज्यादातर अपने किए प्रोग्राम को पूरा दिन हाइलाइट कर दोहराते रहते हैं। और ऐसा ही गित्री ने भी किया और मैं एकदम हतप्रभ हो गया।

गित्री ने बोला : क्या आप जानते हैं की आज कारगिल विजय दिवस है?

उसके बाद उसने कारगिल युद्ध (26 जुलाई 1999) के शहीदों पर एक वाकया सुनाया जिसको सुन कर आपके रोंगटे खड़े हो जाएंगे.

कैप्टन अनुज की मां मीना नैयर अपने बेटे को याद करते हुए कहती हैं कि अनुज बचपन से ही बहादुर था। डर नाम की चीज तो उसमें थी ही नहीं। आई एम ए से ट्रेनिंग के बाद जब घर वापिस आया तो मैं थोड़ा डरती थी लेकिन वह कहता था माँ तुम ऐसे ही डरती हो, अगर सारी माँए ऐसे ही डरेंगी तो हिंदुस्तान को पाकिस्तान ऐसे ही ले जाएगा।

मीना नैयर बताती हैं कि एक बार अनुज अपने साथ एक लड़की को घर ले आया, जब वो लड़की चली गई तो मैंने पूछा कि इस लड़की को घर क्यों ले कर आया था तो अनुज ने तेज तर्रार जवाब दिया कि वह उस लड़की को पसंद करता है और उससे शादी करना चाहता है। दोनों दस साल से एक दूसरे को जानते थे। दोनों की सगाई हो गई थी और शादी की तारीख भी तय कर दी गई थी। युद्ध के दौरान अनुज ने अपनी सगाई की अंगूठी उतारकर अपने ऑफिसर को यह कहते हुए दे दी थी कि अगर वे जंग से जिंदा लौटते हैं तो वे अंगूठी वापस ले लेंगे, लेकिन अगर शहीद होते हैं तो उनकी मंगेतर तक यह अंगूठी पहुंचा दी जाए।

वे नहीं चाहते कि उनके प्यार की निशानी दुश्मन के हाथ लगे, वो अपनी मंगेतर से भी कहते थे कि अगर युद्ध में वो शहीद हो जाएं तो किसी और से शादी कर लेना।

युद्ध के दौरान अनुज के कई साथी शहीद हो गए, लेकिन वे जान हथेली पर रखकर आगे बढ़ते रहे। जख्मी होने के बाद भी उन्होंने एक के बाद एक 9 दुश्मनों को ढेर कर दिया। पाकिस्तान के तीन बड़े बंकर तबाह कर दिए। रात ढल चुकी थी, सुबह के करीब 5 बजे का वक्त था। दुश्मन अब आसानी से हमारी फौज को देख सकते थे। सामने कई जवानों के शव पड़े थे। अनुज आगे बढ़े तो उनके एक साथी ने रोका कि अब उजाला हो गया है, दुश्मन हमें देख लेगा, लेकिन अनुज को अपने पिता की बात याद थी कि जंग में पीठ मत दिखाना। उन्होंने सिर पर कफन बांधा और पाकिस्तान के चौथे बंकर के ऊपर टूट पड़े। उन्होंने जैसे ही फायरिंग शुरू की, बम का एक गोला उनके ऊपर आकर गिरा और वे शहीद हो गए, लेकिन कैप्टन अनुज अपनी शहादत के साथ ही जीत की बुनियाद रख गए थे, उसी दिन कुछ ही घंटों बाद पॉइंट 4875 पर तिरंगा फहराने लगा। मरणोपरान्त कैप्टन अनुज को महावीर चक्र सम्मान से नवाजा गया।

अनुज की शहादत के बाद उनके शव के साथ वह अंगुठी भी उनके घर पहुँची थी। 10 सितम्बर 1999 को अनुज की शादी होनी थी, लेकिन वक्त को कुछ और ही मंजूर था और देश का एक बच्चा देश की सेवा करते हुए अपना सर्वोच्च बलिदान कर गया।

यहाँ केसरी फिल्म का गाना याद किए बिना नहीं रहा जाता.....

तेरी मिट्टी मे मिल जावां
गुल बनके मैं खिल जावां
इतनी सी है दिल की आरजू.....

बस इतना ही.....

चाह ना होती

सुश्री हिमानी शर्मा

क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती,
 तो मन से मन को जाती कोई राह ना होती,
 शिकवे ना होते रंज ना होते, दिल में चुभती कोई आह ना होती,
 रिश्तों को जो बांधें, वो मीठी सी परवाह ना होती,
 क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती।
 वो प्रीत ना होती चांद और चकोर की,
 रात काली राह न तकती भोर की,
 नदियों की किस्मत में समंदर की थाह ना होती,
 क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती।
 कलाईयां न बंधती रेशम की कच्ची डोर से,
 आँगन न गूँजते किलकारियों के शोर से,
 झुलसता बचपन, जो ममता की छाँव ना होती,
 क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती।
 ना सपनों की ज़मीन होती, ना उम्मीदों के आसमान होते,
 नाकामयाबी की ठोकरें ना होती, ना जीत के मक़ाम होते,
 क़दमों को तलाशती नई मंज़िले, नई राह ना होती,
 क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती।
 दोस्ती ना होती, यारी ना होती, दुनियाँ की कोई शह प्यारी ना होती,
 कहानियाँ प्रेम की जो सुनी-पढ़ी, वो सारी ना होती,
 मन से मन को जाती कोई राह ना होती,
 क्या होता अगर दुनियाँ में चाह ना होती।

“तू नारी कमज़ोर नहीं”



सुश्री हिमानी शर्मा

अपनी खुशी टाँगने को, तुम कंधे क्यूँ तलाशती हो
 कमज़ोर हो, ये वहम क्यूँ पालती हो,
 खुश रहो कि ये काजल, तुम्हारी आँखों में आकर संवर जाता है.
 खुश रहो कि कालिख को, तुम निखार देती हो।
 खुश रहो कि तुम्हारा माथा, बिंदिया की खुशकिस्मती है,
 खुश रहो कि तुम्हारा रोम-रोम बेशकीमती है।
 खुश रहो कि तुम ना होती, तो क्या-क्या ना होता,
 न मकानों के घर होते, न आसरा होता।
 न रसोइयों से खुशबुएं, ममता उड़ रही होती,
 न त्यौहारों पर महफिलें, सज रही होती,
 खुश रहो कि तुम बिन कुछ नहीं है,
 तुम्हारे हुस्न से ये आसमाँ, दिलकश और ये जमीं हसीं है,
 खुश रहो कि तुम ही रचयिता हो सृष्टी की,
 फिर क्यों हो मोहताज किसी की,
 खुश रहो कि रब ने तुम्हें पैदा ही खुद मुख्तार किया,
 फिर क्यों किसी और को तुमने अपनी मुस्कानों का हकदार किया।
 खुश रहो जान लो कि, तुम क्या हो,
 चाँद सूरज हरियाली, हवा हो,
 खुशियाँ देती हो, खुशियाँ पा भी लो।
 कभी बेबाक गुनगुना भी लो।
 अपनी मुस्कुराहटों के फूलों को, अपने संघर्ष की मिट्टी में खिलने दो।
 अपने पंखों की ताकत को, नया आसमान मिलने दो,
 और हाँ मत ढूँढो कंधे कि कंधे सरक जाया करते हैं।

गीतों में आनन्द घोलने वाले:- आनन्द बख्शी

सुश्री सुमन शर्मा

एक ऐसा गीतकार जिसने स्कूली पढ़ाई 7वीं कक्षा तक की परंतु उसने जो लिखा अच्छे पढ़े-लिखे भी न लिख सके। वह नाम है आनन्द बख्शी।

आनन्द बख्शी वह गीतकार हैं जिनके बिना म्यूजिक फिल्म इंडस्ट्री अधूरी है। आनन्द बख्शी उन गीतकारों में से एक हैं जिन्होंने एक के बाद एक अनेक और लगातार साल दर साल बहुचर्चित और लुभाने वाले यादगार गीत लिखे। इनके सुनने वाले आज भी गाते और गुनगुनाते हैं, जो प्रेम गीत उनकी कलम से निकले उनके बारे में जितना कहा जाए उतना कम हैं। जब उन्होने प्रेम पर लिखा तो सब जगह प्रेम ही प्रेम दिखाई दिया और जब उन्होने दर्द पर लिखा तो सुनने वालों की आँख छलक उठी, दिल भर आया ऐसे ही गीतकार थे आनन्द बख्शी।

इनका जन्म पाकिस्तान के रावलपिंडी शहर में 21 जुलाई 1930 में हुआ। प्यार से सभी नंदू बख्शी कहते थे। लेकिन दुनिया में पहचान आनन्द बख्शी के नाम से हुई। उनके दादाजी ब्रिटिश काल में सुपरिटेन्डेंट ऑफ पुलिस थे। पिता मोहनलाल बख्शी बैंक मैनेजर थे। मात्र 10 वर्ष की आयु में माँ को खोने से ये अपनी दादी के करीब हो गए। आनन्द बख्शी को बचपन से ही गाने का शौक था। रामलीला में हिस्सा लेना, और फिल्म देखने के शौक को पूरा करने के लिए अपनी किताबें भी बेचीं। गाने का शौक धीरे-धीरे कब लिखने में बदल गया पता ही नहीं चला। उन्होनें बचपन में प्रतिज्ञा कर ली थी कि एक न एक दिन मुंबई जाऊंगा और गीतकार बनूंगा। इस सपने को पूरा करने के लिए 14 वर्ष की आयु में मुंबई आ गये। यहां उन्होने रॉयल इंडियन नेवी में केडेट के तौर पर 2 वर्ष तक काम किया। किसी विवाद के कारण यह नौकरी छोड़नी पड़ी। विभाजन के बाद 1956 तक जबलपुर में भारतीय सेना के सिगनल कोर में नौकरी की। इसी बीच एक बार उन्होने मुंबई पहुँच कर काम करने की कोशिश की। परंतु सफलता न मिली। अपनी इच्छा को मारने के लिए ये कोशिश की कोई ऐसी वजह बन जाए कि मुंबई न जाना पड़े। यही सोच कर उन्होने लखनऊ की रहने वाली कमला मोहन से शादी कर ली। शादी के बाद 2 बच्चे हुए। ये अपने इस पारिवारिक जीवन में खुश तो थे परंतु मुंबई पहुँचकर गीतकार बनने की तमन्ना जोर मार रही थी। उनके साथी भी उन्हें प्रेरित कर रहे थे। उन्हें भी ये महसूस हुआ कि वह बंदूक चलाने के लिए नहीं बल्कि कलम चलाने के लिए पैदा हुए हैं। बस सेना छोड़ एक बार फिर मुंबई आ गये। इस बार तय कर लिया कि चाहें गाने को मिले या लिखने को लेकिन मुंबई छोड़कर नहीं जाऊंगा। शुरू में संघर्ष किया दादर में जिस गेस्ट हाउस में रहते थे उसका किराया निकालना भी मुश्किल हो गया। इसी बीच उनकी मुलाकात उस जमाने के मशहूर अभिनेता भगवान दादा से हुई जिन्होंने अपनी फिल्म बड़ा आदमी में गीत लिखने का मौका दिया। फिल्म को इतनी सफलता नहीं मिली परंतु आनन्द बख्शी एक गीतकार के रूप में जाने पहचाने लगे।

उन्होंने लगभग 7 वर्षों तक कड़ा संघर्ष किया। 1965 में आई फिल्म "जब जब फूल खिले" के सभी गीत सुपर हिट रहे और एक अच्छे गीतकार के रूप में इनकी पहचान बन गई। इसके बाद हिमालय की गोद का गीत "चाँद सी महबूबा हो मेरी", 1966 में सुनीलदत्त की मिलन के गीतों ने उन्हें उंचाई के शिखर पर पहुंचा दिया। इसके बाद तो ये कभी पीछे न मुड़े।

इन्होंने फिल्मी जगत में 4 दशक तक राज किया। इनसे बड़े बैनरों की फिल्मों के लिए गीत लिखवाये जाते थे। जैसे- अमरप्रेम, एक दूजे के लिए, सरगम, हरे रामा हरे कृष्णा, बॉबी, शोले, हम, मोहरा, दिल वाले दुल्हनिया ले जाएंगे जैसी लगभग 550 फिल्मों में अपने 4000 गीत लिखे। फिल्म फेयर पुरस्कार के लिए 40 बार नाम चयनित हुआ, लेकिन 4 बार सम्मान मिला।

1972 में मोहन कुमार की फिल्म मोम की गुडिया आई। जिसमें आनन्द बख्शी ने एकल गीत गाया (बागों में बहार आई आ जा आ जा) तो 1966 में अभिनेता के रूप में पिकनिक फिल्म में अभिनय भी किया। इसके अलावा इन्होंने कई फिल्मों में पार्श्व गायन भी किया।

उनके गीत इतने सहज हैं कि सरलता से हमारे हृदय में उतर जाते हैं जैसे खुशबू हवा में और चंदन पानी में धुल जाता है। प्रेम शब्द की अगर सहद से भी मीठा महसूस करना है तो आनन्द बख्शी के गीतों को सुना जा सकता है। वे उन खास गीतकारों में से एक थे जो लिखते वह बिना फेर-बदल के रिकार्ड हो जाते थे। वे कहते थे कि उनके गीत फिल्म कथा, पटकथा पर निर्भर करते हैं। उनके लिखे हर गीत में नयी बात होती थी। फिल्म जगत के पहले सुपर स्टार राजेश खन्ना को आनन्द बख्शी ने ही सुपर हीरो बनाया।

आनन्द बख्शी ऐसे अकेले गीतकार थे जिन्होंने 15 पिता पुत्र संगीतकारों के साथ काम किया। ये जोड़ियां थीं।

1. एस.डी.बर्मन और आर.डी.बर्मन
2. रोशन और राजेश रोशन
3. कल्याण जी आनन्द जी और बीजू शाह
4. चित्रगुप्त और आनन्द मिलन्द
5. नदीम श्रवण और संजीव दर्शन

नई पीढ़ी के संगीतकारों के साथ भी उन्हें कोई परेशानी न हुई। ए.आर.रहमान की फिल्म ताल के लिए उन्हें फिल्म-फेयर पुरस्कार मिला।

सिगरेट अधिक पीने से फेफड़े और दिल की बीमारी से ग्रसित हो गए। 72 साल की उम्र में अंगों ने काम करना बंद कर दिया। 30 मार्च 2002 को फिल्म जगत से अलविदा कह दिया। उनकी कमी फिल्म जगत के प्रशंसकों को खलती रहेगी

राइफलमैन जसवंत सिंह रावत

श्री सुरेन्द्र सिंह

उतराखंड की पावन भूमि एक ओर धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक अनुष्ठान की स्थली रही है, वही यह भूमि अनेक वीर एवं वीरांगनाओं की जन्मस्थली भी रही है।

इस ऐतिहासिक लड़ी का एक अमूल्य हीरा, राइफलमैन जसवंत सिंह रावत हैं, जिनकी वीरता पर भारतीय सेना को सदैव फक्र रहा है और सेना इनकी याद में हर वर्ष 17 नवम्बर को नूरांग दिवस मनाती है।

देश की रक्षा के लिए अपनी प्राणों का उत्सर्ग करने वाले राइफलमैन जसवंत सिंह रावत का जन्म दिनांक 15.07.1941 को ग्राम बाड्यू, पौढ़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड में एक गरीब परिवार में हुआ था। इनके पिता श्री गुमान सिंह रावत देहरादून में मिलेट्री डेयरी फार्म में कर्मचारी थे।

जसवंत सिंह आर्थिक कारणों से नौवीं कक्षा से अधिक शिक्षा प्राप्त नहीं कर सके, 16 अगस्त 1960 को चौथी गढ़वाल राइफल लैन्सडाउन में राइफलमैन के पद पर फौज में भर्ती हो गए। उनकी ट्रेनिंग के समय ही चीन ने भारत के उत्तरी सीमा पर घुसपैठ शुरू कर दी थी। धीरे-धीरे चीन ने भारत पर जंग थोप दी। प्रशिक्षण प्राप्त करते ही चौथी गढ़वाल राइफल को अरूणाचल की सीमा की सुरक्षा हेतु लगाया गया था, चीन ने अरूणाचल की ओर से भारत पर आक्रमण कर दिया। यह स्थान 14000 फीट की उँचाई पर था, चीनी सेना टिड्डियों की तरह भारत पर टूट पड़ी। चीनी सैनिकों की अधिक संख्या एवं युद्ध के बेहतर साजो-सामान के बावजूद चौथी गढ़वाल राइफल के जवान दुश्मनों पर काल बन कर टूट पड़े, लेकिन दुश्मन के जितने सैनिक मरते, कुछ समय बाद उससे भी अधिक संख्या में चीनी सैनिक आ जाते परिणामस्वरूप चौथी गढ़वाल राइफल के सैनिक हताहत होने लगे। दुश्मन के पास एक हेवी मशीन गन थी जिसे वे भारतीय पोस्ट के समीप लाने में सफल हो गए थे। इसी मशीन गन की रेंज में आकर अनेक भारतीय जवान शहीद हो चुके थे।

यह सब देखकर पोस्ट कमान्डर ने जसवंत सिंह रावत को दुश्मन की मशीनगन को शांत कराने का जिम्मा सौंपा, जसवंत सिंह रावत अपने अन्य दो साथियों संग दुश्मन की मशीन गन को लूटने के उद्देश्य से चल दिए। तीनों जमीन पर रेंग कर, दुश्मन की गोलियों से बचते-बचाते, उस पोस्ट से 10-15 गज की दूरी पर पहुँच गए जहां मशीन गन लगाई गई थी। उन्होंने बंदूकों और हथगोलों से चीनी सैनिकों पर हमला बोल दिया, सभी दुश्मन सैनिकों को मौत के घाट उतार कर, हेवी मशीनगन और उसकी गोलियां लूट लाए, इस कार्यवाही में

उनका एक साथी भी शहीद हो गया। अब तक जसवंत सिंह रावत के पोस्ट कमान्डर भी शहीद हो चुके थे। पोस्ट पर गिनती के सैनिक बचे थे, जसवंत सिंह ने दुश्मन की हेवी मशीन गने से दुश्मन सैनिकों पर गोलियों की वर्षा कर दी। अनेक दुश्मन सैनिकों को मौत के घाट उतार दिया, अब तक उनकी पोस्ट के सारे साथी शहीद हो चुके थे फिर भी जसवंत सिंह ने प्रबल पराक्रम दिखाते हुए बैरक न. 1, 2, 3, 4, एवं 5 से निरंतर, कभी बैरक-1 से तो कभी बैरक न.-3 से गोलियों की बौछार कर शत्रु को 72 घंटे तक अकेले रोके रखा, जसवंत सिंह रावत को भली-भांति मालूम था कि उन्हें पीछे से बेकअप, गोला-बारूद, रशद कुछ नहीं मिलने वाला फिर भी वह तनिक भी विचलित नहीं हुए वह कभी एक बंकर में जाता वहा से गोलियां चलाता, फिर दुसरे बंकर में जाता वहाँ से दुश्मन पर गोलियां चलाता ताकि दुश्मन सेना में भ्रम बना रहे कि उनका मुकाबला एक सैनिक से नहीं अनेक सैनिकों से चल रहा है। उन्हें स्थानीय महिला नूरा ने बड़ी मदद दी। वह महिला निरन्तर गोला-बारूद और खाद्य सामग्री जसवंत सिंह को उपलब्ध कराती रही। जसवंत सिंह रावत देशभक्ति के दिवाने थे। वह दुश्मन को लक्ष्य कर गोलियां चला रहे थे। उन्हें उस समय परमपिता परमात्मा ने असीम शक्ति प्रदान कर दी थी। कहा जाता है कि इस युद्ध में जसवंत सिंह रावत ने अकेले ही 300 दुश्मन सैनिकों का संहार कर डाला।

1962 के इस भयानक युद्ध में 162 सैनिक वीरगति को प्राप्त हो गये। 1264 को दुश्मनों ने कैद कर लिया। 256 सैनिक बर्फीली हवाओं में तितर-बितर हो गये।

उस समय भारतीय सेना के पास युद्ध के अनुकूल गोला-बारूद, युद्ध का साजो सामान, शस्त्र, यहां तक की वहां के ठन्डे वातावरण के अनुकूल कपड़े भी नहीं थे और उन्हे तैयारी का समय भी नहीं मिला था। वहाँ एक गद्दार लामा ने चीनी सेना को बताया कि कैसे एक अकेले आदमी ने उनकी पूरी ब्रिगेड 72 घंटे से रोक रखा है। इस समाचार के बाद दुश्मनों ने जसवंत सिंह की पोस्ट को चारों ओर से घेर लिया और जसवंत सिंह पर हथगोलो और गोलियों की बौछार कर दी, अन्त में जसवंत सिंह रावत वीरगति को प्राप्त हो गए। चीनी सैनिक जसवंत सिंह का सर कलम कर अपने सेनानायक के पास ले गए। चीनी सेना के डिब कमाण्डर ने सम्मान के साथ उनका सर सन्दूक में बंदकर एक पत्र के साथ भेजा कि "भारत सरकार बताएं कि इस वीर को क्या सम्मान देंगे जिसने 3 दिन व 3 रात तक हमारी पूरी ब्रिगेड को रोके रखा।" वीर तो वह है जिसकी वीरता का शत्रु भी सम्मान करें। वास्तव में चौथी गढ़वाल राइफल ने यह युद्ध अनेक मोर्चा पर एक साथ लड़ा था। हड्डी गला देने वाली ठन्ड से बचने के लिए उनके पास गर्म कपड़े व जूते तक नहीं थे, गोला-बारूद और हथियारों की कमी, खाद्य-सामग्री की कमी, पीछे से बेकअप न मिलना, इन सब के बावजूद धन्य है जसवंत सिंह रावत जैसे वीर जिन्होंने अपने प्राण न्यौछावर कर दिए पर चीनी सैनिकों को अरूणाचल की सीमा से आगे नहीं बढ़ने दिया।

लैफ्टिनेन्ट जनरल कौल ने अपनी पुस्तक "दि अनटोल्ड स्टोरी" में लिखा है कि जिस तरह यह युद्ध चौथी गढ़वाल राइफल ने लड़ा, अन्य बटालियन भी युद्ध इसी प्रकार लड़ती तो इस युद्ध का परिणाम कुछ और ही होता। नेफा की जनता शहीद जसवंत सिंह रावत को आज भी देवता की तरह पूजती हैं और उन्हें मेजर साहब कहती है। उनके सम्मान में जसवंतगढ़ भी बनाया गया है। कहा जाता है वीर जसवंत सिंह की आत्मा आज भी वहां सक्रिय है और सीमा की पहरेदारी करती है।

हीरो ऑफ नेफा को मरणोपरान्त महावीर चक्र प्रदान किया गया एवं सेना द्वारा उनकी याद में हर वर्ष 17 नवम्बर को नूरानांग दिवस मनाकर उस महान अमर शहीद को याद किया जाता है। जसवंत सिंह रावत भारतीय सेना के अकेले सैनिक है, जिन्हें मौत के बाद प्रमोशन मिलना शुरू हुआ था।

पहले नायक फिर कैप्टन और फिर मेजर बने। इस दौरान इनके घरवालों को पूरा वेतन पहुंचाया जाता रहा।

शहीद जसवंत सिंह रावत पर "72 आवर्स मार्टियर हू नेवर डाइड" नामक एक फिल्म भी बनी जिसमें जसवंत सिंह रावत की वीरता को बखूबी बयां किया गया है। पूरे भारत में इस फिल्म को दर्शकों का खूब प्यार मिला था। माँ भारती के ऐसे वीर सपूत को कोटी-कोटी नमन।

“वही भाषा जीवित और जागृत रह सकती है जो जनता का ठीक-ठाक प्रतिनिधित्व कर सके और हिंदी इसमें समर्थ है।”

~ पीर मुहम्मद मूनिस

राजभाषा हिंदी



श्री कवीन्द्र कटारिया

भाव विचार जो करे प्रकट
वो माध्यम भाषा
देववाणी वेदभाषा
संस्कृत सब भाषाओं की माता
उससे प्रसव पा पालि प्राकृत
बनी बौद्ध जैन ग्रंथों की भाषा
कालक्रम से अपभ्रंशों में बंटी संस्कृत
बनकर उभरी हिंदी भाषा
गणराज्य जन्म के थे चार माह
शासन चला जब हिंदी की राह
चुन हिंदी को राजभाषा
दिया मान जिसको, थी वो लोक अभिलाषा
भारतेंदु, गुप्त, सुमन, पंत, प्रेमचंद और निराला
सब अनुपम रत्नों से सजी हिंदी की माला ।

लेखक परिचय

क्रम सं.	रचना	रचनाकार परिचय/पदनाम
1.	आजादी के 75 वें वर्ष के अमृत महोत्सव पर भारतवर्ष की विकास यात्रा	सुश्री शोभा रमन, कल्याण अधिकारी
2.	भारतीय स्वतंत्रता के 75 वर्ष	श्री सत्यपाल, व.लेप.अ (ए.एम.जी-II)
3.	आजादी के 75वें वर्ष के अमृत महोत्सव पर भारतवर्ष की विकास यात्रा	श्री मानवेन्द्र झा, स.लेप.अ (ए.एम.जी-I) कार्यालय प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा, उद्योग एवं कारपोरेट कार्य, नई दिल्ली।
4.	कभी था कश्मीर स्वर्ग सा	श्री कुमार दत्त शर्मा, व.लेप.अ (सेवानिवृत्त)
5.	मैं एक गाली क्यों	श्री हरेन्द्र कुमार, व.लेप. (सूचना प्रणाली स्कंध)
6.	भूख का परिणाम	श्री वेदप्रकाश फोन्दणी, स.लेप.अ (गु.आ.अ)
7.	पुलवामा आतंकी हमला	सुश्री कामिनी सिंह, आ.प्र.प्र. (हिं.रि.क.)
8.	योग का हमारे जीवन में महत्व	सुश्री रूचि कुमारी, श्री रवि शंकर प्रभाकर, स.लेप.अ की पत्नी
9.	अन्धविश्वास एवं विज्ञान	श्री अमर शर्मा, व.लेप. (रिपोर्ट-II)
10.	जिगरी दोस्त	श्री एन.के शर्मा, व.लेप.अ (सेवानिवृत्त)
11.	सफलता के अनमोल रत्न	श्री रामब्रेश यादव, सुश्री पूनम यादव, व.लेप. के पिताजी
12.	मुस्कराहट	श्री रामब्रेश यादव, सुश्री पूनम यादव, व.लेप. के पिताजी
13.	अनमोल विचार	सुश्री कृष्णा सोनी, व.लेप.अ (सेवानिवृत्त)
14.	मानव की अपार शक्तियाँ	सुश्री कृष्णा सोनी, व.लेप.अ (सेवानिवृत्त)
15.	गरीब भूखों की तरफ एक नजर	सुश्री दिप्ती दीक्षित, अनुवादक (हिं.रि.क.)

16.	कहाँ ढूंढें मेरे पापा को	सुश्री दिप्ती दीक्षित, अनुवादक (हि.रि.क.)
17.	एक शाम, दोस्तों के नाम	सुश्री पूजा, श्री संजीव कुमार, व.लेप.अ (जी.डी) की पत्नि
18.	बारिश की यादें	श्री नितिन कुमार, आ.प्र.प्र. (बिल)
19.	मन की बात	सुश्री सरिता, श्री नितिन कुमार, आ.प्र.प्र. की पत्नी
20.	कॉलेज की यादें	सुश्री पूनम यादव, व.लेप. (ए.एम.जी-1)
21.	जिन्दगी चलती रहेगी	सुश्री पूनम यादव, व.लेप. (ए.एम.जी-1)
22.	तेरी मिट्टी में मिल जावां	श्री तरूण कुमार, व.लेप.अ. (बिल/स्थापना)
23.	चाह ना होती	सुश्री हिमानी शर्मा, आ.प्र.प्र. (सू.प्रणा.स्कंध)
24.	तू नारी कमजोर नहीं	सुश्री हिमानी शर्मा, आ.प्र.प्र. (सू.प्रणा.स्कंध)
25.	गीतों में आनन्द घोलने वाले: आनन्द बक्शी	सुश्री सुमन शर्मा, श्री कुमार दत्त शर्मा, व.लेप.अ (सेवानिवृत्त) की पत्नी
26.	राइफल मैन जसवंत सिंह रावत	श्री सुरेन्द्र सिंह, व.लेप. (राजभाषा)
27.	राजभाषा हिंदी	श्री कविन्द्र कटारिया, स.लेप.अ. (रिपोर्ट रिसर्च)



हिन्दी पखवाड़ा 2022 के आयोजन की कुछ झलकें समापन समारोह में उपस्थित उच्च अधिकारिगण



पखवाड़ा की प्रतियोगिता के एक निर्णायक को सम्मानित करते हुए निदेशक (प्रशासन)



राजभाषा को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित करते हुए वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)



राजभाषा को बढ़ावा देने, प्रोत्साहित करते हुए गृह मंत्री का संदेश पढ़ते हुए हिंदी अधिकारी



समापन समारोह में उपस्थित दर्शक