SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# गोपाद्री

32वां अंक : 2025-26

## कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम)
## मध्य प्रदेश, ग्वालियर

OFFICE OF THE PRINCIPAL ACCOUNTANT GENERAL

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# गोपाद्री

अर्द्धवार्षिक : 32वां अंक
2025-26


संरक्षक

**विशाल बंसल**
प्रधान महालेखाकार

◆◆◆

उप संरक्षक

**महेश प्रसाद श्रीवास्तव**
उप महालेखाकार (प्रशासन)

◆◆◆

**संपादक मण्डल**

**मनीष कुमार**
सहायक निदेशक (राजभाषा)

**प्रवीण कुमार श्रीवास्तव**
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

**निधि गौतम**
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

**स्वेता रविदास**
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक


(मुख पृष्ठ छायाचित्र- सनकुँआ घाट, सेवढ़ा जिला दतिया, म.प्र.)


पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं, उनसे कार्यालय अथवा संपादक मंडल की सहमति आवश्यक नहीं है।

अपना लेख एवं सुझाव सहायक निदेशक (राजभाषा), प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम), का कार्यालय मध्य प्रदेश, ऑडिट भवन, झाँसी रोड, ग्वालियर - 474002 को भेजें।

# अनुक्रमणिका


| क्र. | रचना/लेख | रचनाकार/लेखक | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|
| 1. | संदेश (संरक्षक की कलम से...) | - | |
| 3. | संदेश | - | |
| 4. | संपादकीय | - | |
| 5. | लेखापरीक्षा | धनंजय कुमार | 01 |
| 6. | माँ | सूर्यमणि कुमार | 05 |
| 7. | जरा बच के | मनीष कुमार | 06 |
| 8. | डर : हँसी में लिपटी एक गंभीर बात | अर्चना मानव | 10 |
| 9. | 'सुपरफूड' मखाना : मिथिला के जलाशयों से वैश्विक परिदृश्य तक | आनंद कुमार झा | 13 |
| 10. | चंद्रयान-3, समुद्र और पहाड़ | विजय सुगंधी | 16 |
| 11. | मानव जीवन - चरणबद्ध सोपान | स्वर्णलता गुप्ता | 17 |
| 12. | ''प्रिंटर की स्याही, यादों की किताब'' | आशीष कुमार विश्वकर्मा | 20 |
| 13. | कार्य-जीवन संतुलन | अशोक कुमार यादव | 24 |
| 14. | रेत की तह में दफ्न सदियों का रहस्य : कुलधरा का सफरनामा | सेहरिश फुज़ेल | 28 |
| 15. | ए.आई. और सरकारी दफ्तर : नई सोच, नए सवाल ट्रेनिंग का अनुभव और नई सोच | पुष्पांजलि विश्वकर्मा | 32 |
| 16. | अस्तित्व और चेतना की खोज | चंद्रपाल सिंह यादव | 34 |
| 17. | सार्वजनिक स्थलों पर नागरिक शिष्टाचार की कमी | अवनी जैन | 36 |
| 18. | उज्जैन भ्रमण : एक दैवीय अनुभव | स्वेता रविदास | 38 |
| 19. | नौकरी और अकेलापन | प्रीति | 41 |
| 20. | माँ और बेटी | शिवानी यादव | 42 |
| 21. | सिविल सेवा में एक भारतीय सैनिक का जीवन | महेन्द्र वर्मा | 43 |
| 22. | राजभाषा विभाग के स्वर्णिम 50 वर्ष | निधि गौतम | 46 |
| 23. | कार्यालयीन गतिविधियाँ | - | 49 |
| 24. | नियुक्ति एवं सेवानिवृत्ति | - | 50 |

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संदेश

मुझे अत्यंत हर्ष है कि हमारी राजभाषा पत्रिका 'गोपाद्री' का यह नवीन अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह पत्रिका हमारे कार्यालय की न केवल साहित्यिक और भाषिक अभिव्यक्ति का माध्यम है, बल्कि यह हमारे कर्मठ प्रयासों, सृजनात्मक सोच और राजभाषा हिंदी के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का प्रमाण भी है।

हम सभी जानते हैं कि हिंदी भारत सरकार की राजभाषा है और इसका समुचित प्रयोग न केवल एक संवैधानिक दायित्व है, बल्कि यह हमारी संस्कृति और पहचान का गौरव भी है। कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग न केवल प्रशासनिक सरलता को बढ़ाता है, बल्कि यह आम जन से जुड़ने का एक प्रभावी माध्यम भी बनता है।

'गोपाद्री' के माध्यम से हमने यह प्रयास किया है कि हमारी भाषा, हमारी संस्कृति और हमारी सृजनात्मकता को एक साथ पिरोया जा सके। इस पत्रिका में राजभाषा संबंधी गतिविधियों की झलक, कर्मचारियों की मौलिक रचनाएँ, विचारोत्तेजक लेख, कविताएँ, कहानियाँ और प्रेरक अनुभव शामिल हैं, जो इसे न केवल पठनीय बनाते हैं, बल्कि प्रेरणादायी भी।

मैं इस अवसर पर उन सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं रचनाकारों का विशेष धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ, जिनके सतत सहयोग और रचनात्मक योगदान से यह अंक संभव हो सका। मैं आशा करता हूँ कि आने वाले समय में भी आप सभी का सहयोग इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा और 'गोपाद्री' लगातार नयी ऊँचाइयों को छूती रहेगी।

आइए, हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि हिंदी के प्रयोग को न केवल एक उत्तरदायित्व के रूप में अपनाएँ, बल्कि इसे अपनी अभिव्यक्ति और कार्य संस्कृति का अभिन्न अंग बनाएँ।

**(विशाल बंसल)**
**प्रधान महालेखाकार**

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संदेश

मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि कार्यालय द्वारा राजभाषा हिंदी में प्रकाशित की जा रही अर्द्धवार्षिक पत्रिका 'गोपाद्री' का यह नवीन अंक पाठकों के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह न केवल विभागीय गतिविधियों, उपलब्धियों और रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने का एक उत्कृष्ट मंच है। बल्कि हिंदी भाषा के प्रचार—प्रसार की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम है।

हिंदी हमारी राजभाषा होने के साथ—साथ जनसंचार की सहज और सशक्त भाषा है। कार्यस्थलों पर हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग हमें प्रशासनिक सरलीकरण, पारदर्शिता और आमजन से जुड़ाव के नए आयाम प्रदान करता है।

मैं पत्रिका के संपादकीय मंडल को उनके सतत् प्रयासों एवं रचनात्मक योगदान के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। आशा है कि यह अंक सभी पाठकों के लिए प्रेरणादायक सिद्ध होगा तथा राजभाषा के प्रति हमारे दायित्वबोध को और भी दृढ़ करेगा।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति की शुभकामनाएँ।

**(महेश प्रसाद श्रीवास्तव)**
**उप महालेखाकार**
**प्रशासन**

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संदेश

राजभाषा हिंदी में प्रकाशित हमारी पत्रिका 'गोपाद्री' हमारे कार्यालय की एक सुंदर और रचनात्मक अभिव्यक्ति है, जो न केवल कर्मचारियों की साहित्यिक अभिरूचियों को मंच प्रदान करती है, बल्कि हमें हमारी मातृभाषा से जुड़े रहने की प्रेरणा भी देती है।

हिंदी हमारी संस्कृति, विचार और संवाद की आत्मा है। कार्यक्षेत्र में हिंदी का प्रयोग केवल एक दायित्व नहीं, अपितु यह हमारी कार्यशैली को अधिक प्रभावशाली और जनोन्मुख बनाता है। हमें गर्व है कि हमारा कार्यालय राजभाषा नीति के अनुरूप कार्य करते हुए हिंदी को कार्यालयीन जीवन में स्थापित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

मैं इस पत्रिका के संपादन से जुड़े सभी सहयोगियों को बधाई देता हूँ, जिनके समर्पण और परिश्रम से यह अंक संभव हो सका। मेरी शुभकामनाएँ हैं कि यह पत्रिका नित नए आयामों को स्पर्श करे और हिंदी के प्रचार–प्रचार में एक प्रेरक भूमिका निभाए।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति की शुभकामनाएँ।

यशवन्त

**(यशवंत कुमार)**

**उप महालेखाकार**

**ए.एम.जी.–4**

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संदेश

'गोपाद्री' पत्रिका हमारे कार्यालय की आत्मा का वह आईना है, जिसमें सृजनशीलता की आभा, नवोन्मेषी विचारों की ज्योति और कर्त्तव्यनिष्ठ कर्मभूमि की छाप झलकती है। यह केवल गतिविधियों और उपलब्धियों का संकलन नहीं, बल्कि हमारी कार्य संस्कृति में हिंदी की सुगंध बिखेरने वाला एक अनुपम उपहार है।

इस बदलते युग में जहाँ गति, तकनीक और पारदर्शिता अनिवार्य है, वहीं अपनी भाषा में अभिव्यक्ति हमें आत्मीयता, अपनत्व और प्रभावशीलता से भर देती है। हिंदी हमारे लिए केवल एक औपचारिक माध्यम नहीं, बल्कि गर्व, सहजता और आत्मीय संवाद की स्वाभाविक धारा है।

संपादकीय टीम, रचनाकारों और सभी सहयोगियों को हार्दिक अभिनंदन, जिनके श्रम और समर्पण से यह रचनात्मक प्रयास साकार हुआ है। मुझे विश्वास है कि यह अंक पाठकों को आनंदित करेगा और हिंदी के प्रयोग को सहज जीवन का अंग बनाने की प्रेरणा देगा।

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

(भारतेंदु हरिश्चंद्र)

सुमित

**(सुमित कुमार)**
**उप महालेखाकार**
**ए.एम.जी.–2**

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि हमारे कार्यालय द्वारा राजभाषा हिंदी में प्रकाशित की जा रही अर्धवार्षिक पत्रिका 'गोपाद्री' का यह नवीन अंक प्रकाशित हो रहा है। यह न केवल हमारे विभाग की रचनात्मकता, कार्यशैली एवं उपलब्धियों को दर्शाने का माध्यम है, बल्कि राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार में भी एक सशक्त प्रयास है।

हिंदी हमारी राजभाषा ही नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक पहचान का भी आधार है। प्रशासनिक कार्यों में हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग से न केवल कार्य क्षमता में वृद्धि होती है, बल्कि आमजन से सीधा संवाद भी सुलभ होता है। हमें गर्व है कि हमारा कार्यालय राजभाषा नीति के अनुरूप कार्य करते हुए हिंदी के संवर्धन हेतु निरंतर प्रयासरत है।

इस पत्रिका में सम्मिलित विविध रचनाएँ–आलेख, कविताएँ, संस्मरण एवं कार्यालयीन गतिविधियाँ – कर्मचारियों की साहित्यिक अभिरुचि एवं सृजनात्मक प्रतिभा को उजागर करती हैं। मैं संपादकीय टीम के प्रयासों की सराहना करता हूँ तथा आशा करता हूँ कि यह अंक पाठकों को प्रेरित करेगा और राजभाषा हिंदी के प्रति हमारे समर्पण को और प्रबल करेगा।

पत्रिका के स्वर्णिम भविष्य हेतु शुभकामनाएँ।

**(हरजिन्द्र कुमार)**
**उप महालेखाकार**
**ए.एम.जी.-3**

SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

# संपादकीय

हमारे कार्यालय की अर्द्धवार्षिक पत्रिका 'गोपाद्री' के 32वें अंक को सादर प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। हमें गर्व है कि 'गोपाद्री' न केवल एक राजभाषा पत्रिका है, बल्कि यह हमारी समृद्ध भाषिक और सांस्कृतिक विरासत की जीवंत अभिव्यक्ति भी है।

आज जब वैश्वीकरण की आँधी में अनेक स्थानीय भाषाएँ और सांस्कृतिक पहचान दबती जा रही हैं, ऐसे समय में राजभाषा हिंदी को सशक्त बनाना हमारा नैतिक दायित्व है। 'गोपाद्री' इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु निरंतर प्रयासरत है। यह न केवल हमारी भाषा की गरिमा को बढ़ाती है, बल्कि यह हमारे कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों को अभिव्यक्ति का मंच भी प्रदान करती है।

'गोपाद्री' के इस अंक में रचनाकारों ने विभिन्न आलेखों, कविताओं, संस्मरणों और यात्रा वृत्तांतों के माध्यम से अपने विचारों को अभिव्यक्ति दी है। हमारी यह अपील है कि आप सभी इस प्रयास में सहभागी बनें। हिंदी में कार्य करें, सोचें और लिखें। आपकी रचनात्मक सहभागिता ही इस पत्रिका की आत्मा है।

मैं सभी रचनाकारों और पत्रिका प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से योगदान देने वाले सभी कार्मिकों का आभार व्यक्त करता हूँ जिनके सहयोग से यह अंक संभव हो पाया। आइए, हम सब मिलकर हिंदी को उसकी योग्य प्रतिष्ठा दिलाएँ न केवल राजभाषा के रूप में, बल्कि राष्ट्रभाषा की भावना से।

आशा करता हूँ पूर्व अंकों की भांति 'गोपाद्री' का यह अंक भी आपको पसंद आएगा। आपके सुझावों और रचनात्मक प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा रहेगी।

जय हिंद, जय हिंदी !

**(मनीष कुमार)**
**सहायक निदेशक**

# लेखापरीक्षा

**धनंजय कुमार**
**वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी**

सामान्यतः लेखापरीक्षा का शाब्दिक अर्थ होता है लेखाओं की लेखापरीक्षा। लेखाओं में बही खाता, रोकड़ बही एवं उसके सहायक अभिलेखों, नस्तियाँ, पंजियाँ इत्यादि होती हैं। विस्तृत रूप में देखें तो लेखापरीक्षा सरकारी वित्तीय अनुशासन बनाए रखने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देती है। जिस प्रकार आम जनता में पुलिस के डर से कानून–व्यवस्था बनी रहती है, उसी प्रकार लेखापरीक्षक के डर से सरकारी कार्यालयों में वित्तीय अनुशासन बना रहता है। लेखापरीक्षा, योजनाओं एवं कार्यों को और अधिक प्रभावी एवं लक्ष्योन्मुखी बनाने के उद्देश्य से की जाती है। इस देश में लेखापरीक्षा करने के लिए अनेक संस्थाएँ एवं कार्यालय है।

केंद्र, राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेशों के समस्त सरकारी कार्यालयों, कम्पनियों, निगमों, प्राधिकरणों, निकायों इत्यादि की लेखापरीक्षा भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक एवं उनके अधीनस्थ कार्यालयों द्वारा की जाती है। भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग द्वारा तीन प्रकार की लेखापरीक्षा की जाती है यथा–

**1. वित्तीय लेखापरीक्षा** – वित्तीय लेखापरीक्षा मुख्य रूप से वित्तीय रिपोर्टिंग ढाँचे के अनुसार वित्तीय विवरणों के सेट पर लेखापरीक्षा राय की अभिव्यक्ति से संबंधित है। यह लेखापरीक्षा वित्तीय विवरणों में इच्छित उपयोगकर्ताओं के विश्वास की डिग्री बढ़ाने में सहायक है। यह वित्तीय प्रणालियों और लेन–देन का लेखा–परीक्षण, जिसमें लागू कानूनों और विनियमों के अनुपालन का मूल्यांकन शामिल है और आंतरिक नियंत्रण और आंतरिक लेखा–परीक्षण कार्यों का लेखा–परीक्षण जो परिसंपत्तियों और संसाधनों की सुरक्षा में सहायता करते हैं और लेखांकन रिकॉर्ड की सटीकता और पूर्णता को आश्वस्त करते हैं। इस लेखापरीक्षा में सरकारी लेखाओं का संकलन एवं जाँच कर केंद्र सरकार एवं संबंधित राज्य के वित्त विभाग को प्रेषित करते हैं। यह वित्तीय लेखापरीक्षा सरकार के बजट बनाने में उपयोगी होती है। सरकारी कंपनियों/निगमों/प्राधिकरणों की आय–व्यय का लेखा एवं प्रतिवेदन संबंधितों के प्रमुख को प्रेषित किया जाता है।

**2. अनुपालन लेखापरीक्षा** – अनुपालन लेखापरीक्षा में यह आकलन किया जाता है कि क्या विभाग/कार्यालय में लागू कानून, नियम और विनियम के प्रावधान सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी किए गए तथा इनके तहत जारी विभिन्न आदेशों और निर्देशों का अनुपालन किया जा रहा है? यह लेखापरीक्षा अपने स्वभाव से जवाबदेही, सुशासन और पारदर्शिता को बढ़ावा देती है क्योंकि यह विचलन को प्रतिवेदित करने, कमजोरियों की पहचान करने और औचित्य का आकलन करने से संबंधित है। इसमें विभाग एवं कार्यालयों की लेखापरीक्षा कर लेखापरीक्षा प्रतिवेदन संबंधित इकाईयों के प्रमुख एवं विभागों के प्रमुख को प्रेषित की जाती है। गंभीर प्रकृति की आपत्तियों को प्रारूप कंडिकाओं के रूप में लेखापरीक्षा प्रतिवेदन में शामिल कर संसद/विधान सभा के पटल पर रखा जाता है।

**3. निष्पादन लेखापरीक्षा** – निष्पादन लेखापरीक्षा एक स्वतंत्र मूल्याँकन या जाँच है, जिसमें यह देखा जाता है कि कोई संगठन, कार्यक्रम या योजना किस सीमा तक मितव्ययितापूर्वक, कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से संचालित होती है। मित्तव्ययिता–विभाग/कार्यालय द्वारा उपयोग किए गए संसाधनों को समय पर, उचित मात्रा और गुणवत्ता और सर्वोत्तम मूल्य पर प्राप्त करके उनकी लागत का प्रबंधन किया जाता है। दक्षता–विभाग/कार्यालय द्वारा उपयोग किए गए संसाधनों को मात्रा, गुणवत्ता और समय के संदर्भ से समुचित वितरित किया जाता है। **प्रभावशीलता** – विभाग/कार्यालय द्वारा निर्धारित उद्देश्यों को पूरा करना और इच्छित परिणाम प्राप्त करने के प्रभावी ढंग से कार्य किया जाता है।

इस लेखापरीक्षा में किसी योजना/परियोजना/कार्यक्रम को लक्षित कर लेखापरीक्षा की जाती है। इसमें योजना के बनाने, क्रियान्वयन एवं पर्यवेक्षण स्तर पर मूल्याँकन किया जाता है। इसके लिए लक्षित लाभार्थी तक पहुँच कर योजना/परियोजना से हुए लाभ के बारे में उनका अभिमत लिया जाता है। योजना/परियोजना के माध्यम से निर्मित स्थायी परिसंपतियों का भौतिक निरीक्षण भी किया जाता है। इसकी प्रथम रिपोर्ट विभाग प्रमुख को उनके अभिमत के लिए भेजी जाती है। बाद में शासन के अभिमत अनुसार लेखापरीक्षा प्रतिवेदन को परिसंशोधित कर संसद/विधान सभा के पटल पर रखा जाता है।

लेखापरीक्षा में तीन तत्व होते हैं यथा–

**1. लेखापरीक्षा इकाई,** यह तीन प्रकार की होती हैं–

(i) **शीर्ष इकाई** – यह किसी विभाग की शीर्षस्थ इकाई है। प्रत्येक विभाग का उच्चतम अधिकारी विभाग का प्रमुख होता है। सामान्य तौर पर विभाग में प्रमुख – अपर मुख्य सचिव, प्रमुख सचिव, सचिव स्तर के अधिकारी होते हैं। संसद/विधानसभा की समितियों में यह विभाग का प्रतिनिधित्व करते हैं। विभाग की नीतियों, नियमों, कानूनों, प्रावधान बनाने, पारित करवाने एवं लागू करवाने के दायित्वों का निर्वहन इनके द्वारा किया जाता है।

(ii) **लेखापरीक्षा योग्य इकाई**– लेखापरीक्षा के लिए यह महत्वपूर्ण इकाई है। सरकार की नीतियों/योजनाओं/परियोजनाओं का क्रियान्वयन इनके माध्यम से किया जाता है। बजट का आवंटन एवं व्यय इनके द्वारा किया जाता है, योजनाओं का क्रियान्वयन, निगरानी, पर्यवेक्षण भी इनके द्वारा किया जाता है। इनके पास वित्तीय अधिकार होते हैं। इन्हें आहरण एवं संवितरण अधिकारी भी कहा जाता है। इन इकाइयों को लेखापरीक्षा द्वारा तीन श्रेणियों में बाँटा जाता है–

**1. उच्च जोखिम इकाइयाँ (ए श्रेणी)**– इस श्रेणी की इकाइयों की वार्षिक लेखापरीक्षा की जाती है। लेखापरीक्षा आयोजना बनाने के दौरान जोखिम के आकलन के आधार पर इन इकाइयों का वर्गीकरण किया जाता है। सामान्यतः यह संचालक स्तर एवं जिला स्तर के कार्यालय होते हैं।

**2. मध्य जोखिम इकाइयाँ (बी श्रेणी)**– इस श्रेणी की इकाइयों की लेखापरीक्षा द्विवार्षिक या त्रिवार्षिक आधार पर की जाती है। जोखिम के आकलन के दौरान इनमें मध्यम स्तर के जोखिम होते हैं। यह कार्यालय जिला एवं विकास खंड स्तर पर होते हैं।

**3. निम्न जोखिम इकाइयाँ (सी श्रेणी)**– इस श्रेणी की इकाइयों की लेखापरीक्षा पंचवर्षीय आधार पर की जाती है। इन इकाइयों में न्यूनतम जोखिम होते हैं। ये इकाईयाँ विकास खंड एवं तहसील स्तर पर होती हैं।

(iii) **क्रियान्वयन इकाई** – इन इकाइयों के पास कोई वित्तीय शक्ति नहीं होती है। यह आहरण एवं संवितरण अधिकारी के अधीन कार्य करती हैं। यह अंतिम छोर पर स्थित लाभार्थी/ हितग्राही तक सरकारी योजनाओं/ कार्यक्रमों को पहुँचाने में मदद करती हैं। ये इकाईयाँ सर्वेक्षण, जनगणना, प्राकृतिक आपदा इत्यादि के समय बहुत उपयोगी होती है।

**2. लेखापरीक्षक, यह तीन प्रकार के होते हैं**–

**(i) सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्था** – इस देश में भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्था है, जिसका कार्यालय नई दिल्ली में स्थित है। प्रत्येक राज्य में प्रधान महालेखाकार/ महालेखाकार के नेतृत्व में इस संस्था का कार्यालय है जो केंद्र एवं राज्यों के सरकारी विभागों/ कार्यालयों/ इकाइयों की लेखापरीक्षा का कार्य करता है। भारत के विदेश में स्थित दूतावायों की लेखापरीक्षा भी इस संस्था के द्वारा की जाती है। संयुक्त राष्ट्र संघ एवं अन्य अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं की लेखापरीक्षा भी इस संस्था द्वारा की जाती है।

**(ii) प्राथमिक लेखापरीक्षा संस्था** – प्रत्येक राज्य में एक स्थानीय निधि संपरीक्षा कार्यालय है, जो संबंधित राज्य के वित्त विभाग के अधीन रहता है। यह स्थानीय निकायों का प्राथमिक लेखापरीक्षक होता है। यह शहरी स्थानीय निकायों (नगर निगम, नगरपालिका, नगर परिषद) / पंचायती राज संस्थाओं (जिला पंचायत, जनपद (ब्लॉक) पंचायत, ग्राम पंचायत) की लेखापरीक्षा के साथ संबंधित राज्य के बोर्ड, मंडी, प्राधिकरण एवं अन्य संस्थाएँ जो भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग के कार्यक्षेत्र में नहीं है, की लेखापरीक्षा करता है।

(iii) निजी लेखापरीक्षा संस्था (सनदी लेखाकार)– निजी क्षेत्र के कार्यालयों/ संस्थाओं/ कंपनियों के लेखाओं की लेखापरीक्षा सनदी लेखाकार या उनके द्वारा गठित फर्मों द्वारा की जाती है। सनदी लेखाकार के कार्यों के निष्पादन एवं निगरानी भारतीय सनदी लेखाकर संस्थान (आईसीएआई) द्वारा की जाती है। इस संस्था की स्थापना संसद द्वारा पारित अधिनियम के द्वारा की गई है। यह संस्था निजी क्षेत्र के कार्यालयों / संस्थाओं/ कंपनियों के लेखाओं के निर्धारित प्रपत्र, लेखा बनाने के लिए प्रारूप बनाती है तथा लेखापरीक्षा कर अपनी रिपोर्ट संबंधित के प्रमुखों का सौंपती हैं।

**3. उपयोगकर्त्ता, यह तीन प्रकार का होते हैं** –

**(i) केंद्र एवं राज्य सरकार के विभाग/ कार्यालय** – प्रारंभिक तौर पर लेखापरीक्षा इकाई की लेखापरीक्षा करने पर प्रथम रिपोर्ट लेखापरीक्षा निरीक्षण प्रतिवेदन के रूप में लेखापरीक्षा इकाई के प्रमुख एवं विभाग प्रमुख को अपना अभिमत देने के लिए प्रेषित की जाती है। लेखापरीक्षा निरीक्षण प्रतिवेदन पर विभाग/ कार्यालय प्रमुख के अभिमत अनुसार लेखापरीक्षक अपने प्रतिवेदन को संशोधित करता है। यदि लेखापरीक्षा प्रतिवेदन में शामिल कमियाँ /आपत्तियाँ गंभीर है तो उसे लेखापरीक्षा प्रतिवेदन के रूप में संसद/ राज्य विधानसभा में प्रस्तुत किया जाता है। संसद/ विधानसभा में प्रस्तुत लेखापरीक्षा प्रतिवेदन को विस्तृत एवं सूक्ष्म जाँच हेतु संसदीय/ विधान सभा की समितियों को सौंपा जाता है।

**(ii) संसद एवं विधान सभा की समितियाँ** – यह तीन प्रकार की होती है–

**1. लोक लेखा समिति** – यह संसद/ विधानसभा में प्रस्तुत लेखापरीक्षा प्रतिवेदन की सूक्ष्मता से जांच करती है। संबंधित विभाग/ कार्यालय के प्रमुख को समिति की बैठक में बुलाकर लेखापरीक्षा प्रतिवेदन में आक्षेपित बिंदुओं/कमियों पर उनका मौखिक एवं लिखित उत्तर लेती है। समिति की बैठक के दौरान लेखापरीक्षा कार्यालय के प्रमुख को भी बुलाया जाता है, जो समिति के अध्यक्ष एवं सदस्यों के समक्ष लेखापरीक्षा प्रतिवेदन के बिंदुओं पर प्रकाश डालते हैं। समिति अंत में अपनी अनुशंसा देती है जो विभाग/ कार्यालय के लिए अनुपालनीय होती है।

**2. लोक उपक्रम समिति** – यह समिति संसद/ विधान सभा में सरकारी कंपनियों/ निगमों/ उपक्रमों पर लेखापरीक्षा द्वारा प्रस्तुत लेखापरीक्षा प्रतिवेदन की जाँच करती है। इसमें भी कंपनियों/ निगमों/ उपक्रमों के प्रमुख को बुलाकर उनका अभिमत लिया जाता है। समिति अंत में अपनी अनुशंसा देती है, कंपनियों/ निगमों/ उपक्रमों के लिए अनुपालनीय होती है।

**3. स्थानीय निकाय लोक लेखा समिति** – यह समिति स्थानीय निकाय अर्थात् पंचायती राज संस्थाएं एवं शहरी स्थानीय निकायों की लेखापरीक्षा उपरांत विधानसभा में प्रस्तुत वार्षिक तकनीकी निरीक्षण प्रतिवेदन एवं स्थानीय निकायों पर प्रस्तुत लेखापरीक्षा प्रतिवेदन की जाँच करती है। स्थानीय निकायों के विभाग/ कार्यालय प्रमुख को बुलाकर लेखापरीक्षा प्रतिवेदन की जाँच करती है। स्थानीय निकायों के विभाग/ कार्यालय प्रमुख को बुलाकर लेखापरीक्षा प्रतिवेदन पर उनका अभिमत प्राप्त करती है तथा अंत में अपनी अनुशंसा देती है जो स्थानीय निकायों के लिए अनुपालनीय होती है।

**(iii) आम नागरिक एवं जनसंपर्क माध्यम** – संसद/ विधान सभा में लेखापरीक्षा विभाग द्वारा लेखापरीक्षा प्रतिवेदन प्रस्तुत करने के बाद उसे आम नागरिक एवं संपर्क माध्यम को उपलब्ध करा दिया जाता है। इस रिपोर्ट को लेखापरीक्षा विभाग भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक एवं संबंधित राज्य के महालेखाकार की वेबसाइट पर अपलोड कर दिया जाता है। आम जनता एवं मीडिया इसे डाउनलोड कर उपयोग कर सकते हैं।

इस प्रकार लेखापरीक्षक, लेखापरीक्षा योग्य इकाईयों की लेखापरीक्षा कर उपयोगकर्त्ता को अपना प्रतिवेदन प्रस्तुत कर शासन को वित्तीय अनुशासन बनाए रखने एवं योजनाओं/ कार्यों के उद्देश्य को पूर्ण करने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

# माँ

**सूर्यमणि कुमार**
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

नौ महीने अपने पेट में रखकर ना जाने किस दर्द से जिया है
बचपन में ना जाने कितनी शैतानियों से तुम्हारा दिल दुखाया है।
फिर भी तूने हमेशा हँसकर अपनी गोद में सुलाया है
सोचता हूँ चुका दूँ कर्ज तुम्हारा, पर हमेशा तुझे ही ऊपर पाया है।।

खुद हारकर भी तूने जीतना सिखाया है
बचपन की गलतियों पे डाँटकर तुमने खुद रोया है।
हमारे सपनों को तुमने सदा खुद की आँखों से जिया है
ना जाने किस मिट्टी से भगवान ने तुम्हें बनाया है ?

जरूरत तो तुम्हारी सबको होती है
इसलिये तो भगवान भी तुम्हारी कोख से जन्म लेते हैं।
तुम्हारा प्यार ही कुछ ऐसा है माँ
इस दुनिया में तुमसे ज्यादा कौन अपना होता है ?

# जरा बच के

**मनीष कुमार**
**सहायक निदेशक (राजभाषा)**

"हैलो, मैं क्रेडिट कार्ड के सर्विस डिपार्टमेंट से बोल रही हूँ। क्या आपको आपके क्रेडिट कार्ड की मंथली स्टेटमेंट रेगुलर मिल रही है ? हमारे बैंक द्वारा आपके क्रेडिट/डेबिट कार्ड को ब्लॉक किया जा रहा है। आपका बिजली का बिल कई माह से जमा नहीं किया गया है, आपका मोबाइल नम्बर अगले 2 घंटों में बंद कर दिया जाएगा। बहुत कम कीमत में नई गाड़ी बिकाऊ है।"

यदि आपको भी इस तरह के फोन कॉल्स या एस.एम.एस. प्राप्त हों तो सावधान हो जाएँ क्योंकि ये संदेश और कॉल्स धोखाधड़ी के उद्देश्य से किए जा रहे हैं।

भारत में तकनीकी प्रगति और डिजिटल जुड़ाव के बढ़ते प्रभाव के साथ–साथ धोखाधड़ी और ठगी के मामले भी बढ़ते जा रहे हैं। इंटरनेट और स्मार्टफोन की उपलब्धता ने जहाँ लोगों के जीवन को आसान बनाया है, वहीं इसने अपराधियों को भी नए तरीके से धोखाधड़ी करने के अवसर दिए हैं।

मैं स्वयं एक बार ऐसे धोखे का शिकार होते–होते बचा हूँ। वर्ष 2020 की बात है, मैं तब कोलकता में था। मैं एक पुरानी मोटरसाइकिल खरीदना चाहता था। इसके लिए इंटरनेट पर कई वेबसाइटों को देखा जिस पर पुरानी मोटरसाइकिल खरीदी–बेची जाती हैं। वहीं पर एक मोटरसाइकिल मुझे पसंद आई जो बिलकुल नई जैसी थी। मैंने उसके मालिक के नाम संदेश छोड़ दिया। कुछ मिनट के बाद ही एक व्यक्ति का फोन आया। अपने को उसने सेना का जवान बताया और कहा कि ये मोटरसाइकिल उसने 15 दिन पहले ही सेना कैंटीन से खरीदी है। उसका तबादला कश्मीर हो गया है इसलिए उसको इसे बेचना पड़ रहा है क्योंकि कश्मीर में सेना के जवानों को अकेले मोटरसाइकिल पर घूमना मना है, उन पर हमला होने की संभावना बनी रहती है। घर पर छोड़ने से रखे–रखे ये कबाड़ हो जाएगी।

मैंने उससे उसकी पहचान बताने के लिए कहा। उसने व्हाट्सअप पर अपने आधार और पैन कार्ड की फोटो भेज दी। मैंने वीडियो कॉल करने को कहा ताकि जाँच सकूँ कि जिस से बात हो रही है उसी के कार्ड की फोटो हैं। परंतु उसने यह कह कर मना कर दिया कि उनको वीडियो कॉल करने की अनुमति नहीं है क्योंकि वह सेना के कैंप में ड्यूटी पर है। मुझे उसकी बातों पर भरोसा होने लगा क्योंकि सेना के नाम पर हम भारतीय जल्दी ही भावुक हो जाते हैं। हमने कीमत को लेकर बात की तो वह आधी कीमत पर अपनी मोटरसाइकिल बेचने को तैयार हो गया। उसने यूपीआई के माध्यम से भुगतान करने को कहा और बताया कि कल सुबह सेना का एक ट्रक उसके कैंप से कोलकाता मुख्यालय जा रहा है। यदि मैं उसको आधी राशि अभी ट्रांसफर कर दूँ तो वह उस ट्रक में मोटरसाइकिल को मेरे घर भिजवा देगा, बाकी राशि मोटरसाइकिल मिलने के बाद ले लेगा।

मैं तैयार हो गया क्योंकि मोटरसाइकिल बिलकुल नई थी और अगले दिन ही मिलने वाली थी। मैंने उसके दिए नंबर पर यूपीआई के माध्यम से 40000 रूपये ट्रांसफर कर दिए, परंतु किसी तकनीकी गड़बड़ी की वजह से ट्रांजेक्शन असफल हो गया। उसको फोन करके बताया तो बोला कि दूसरा नंबर देता हूँ उस पर कर दो। जब दूसरे नंबर पर करने लगा तो वहाँ उसके नाम की जगह किसी महिला और स्थान नोएडा दिखाने लगा।

यहाँ मुझे थोड़ा शक हुआ और मैंने भुगतान रोक दिया। इसके बाद मैंने अपने एक मित्र को फोन किया जो पुलिस में है तो उसने बताया कि ये फ्रॉड का एक नया तरीका है जो सेना के नाम पर आजकल बहुत हो रहा है। मैंने उसका धन्यवाद किया और राहत की साँस ली कि ट्रांजेक्शन असफल हो गया, वरना 40000 रूपये लुट जाते।

इसी तरह आजकल चल रहे कुछ अन्य प्रमुख धोखाधड़ी के तरीकों और आप कैसे इनसे बच सकते हैं, से आपको परिचित कराना चाहता हूँ –

**1– ऑनलाइन जॉब स्कैम**

ऑनलाइन जॉब स्कैम एक आम धोखाधड़ी है, जिसमें ठग रोजगार देने का वादा करते हैं। वे अक्सर लोगों को 'वर्क–फ्रॉम–होम' जॉब्स का प्रस्ताव देते हैं और इसके लिए उनसे पंजीकरण या ट्रेनिंग फीस का भुगतान करवाते हैं। एक बार पैसे मिलने के बाद धोखेबाज गायब हो जाते हैं।

- किसी भी नौकरी के लिए पैसे न दें, क्योंकि वास्तविक कंपनियाँ नौकरी के लिए कोई शुल्क नहीं माँगतीं।
- अत्यधिक आकर्षक ऑफर्स से सावधान रहें।

**2– फिशिंग स्कैम**

फिशिंग धोखाधड़ी में अपराधी वास्तविक संस्थाओं जैसे बैंक, सरकारी एजेंसियाँ या ऑनलाइन रिटेलर्स का रूप धारण करते हैं और लोगों से संवेदनशील जानकारी जैसे पासवर्ड, पिन नंबर या क्रेडिट कार्ड डिटेल्स चुराने की कोशिश करते हैं। यह धोखाधड़ी आमतौर पर ईमेल, एमएमएस या फोन कॉल के माध्यम से की जाती है।

- संदिग्ध लिंक या अटैचमेंट्स पर क्लिक न करें।
- किसी भी ईमेल, कॉल या संदेश को सीधे आधिकारिक चैनलों से सत्यापित करें।
- वेबसाइट के यूआरएल (नाम) को ध्यान से जाँचें, खासकर अगर वह संवेदनशील जानकारी माँगे तो।

**3– लॉटरी और पुरस्कार स्कैम**

इस प्रकार की धोखाधड़ी में ठग, व्यक्ति को यह सूचित करते हैं कि वह किसी लॉटरी या प्रतियोगिता का विजेता है। इसके बाद वे पुरस्कार प्राप्त करने के लिए कुछ शुल्क या प्रोसेसिंग फीस की माँग करते हैं। फीस का भुगतान होने के बाद ठग गायब हो जाते हैं।

- स्वयं जाँचे कि आपने किसी प्रतियोगिता या लॉटरी में हिस्सा लिया है भी या नहीं।
- पुरस्कार प्राप्त करने से पहले कभी भी कोई राशि न दें।
- पुरस्कार देने वाली संस्था से सत्यापन करें।

**4– बैंकिंग और क्रेडिट कार्ड धोखाधड़ी**

क्रेडिट और डेबिट कार्ड के बढ़ते उपयोग के साथ–साथ धोखेबाजों ने कार्ड विवरण चुराने और अनधिकृत लेन–देन करने के नए तरीके विकसित किए हैं। यह धोखाधड़ी एटीएम कार्ड स्किमिंग, फर्जी वेबसाइटों या ऑनलाइन ट्रांजेक्शन के माध्यम से हो सकती है।

- अपनी डिटेल्स कभी भी फोन पर या ऑनलाइन साझा न करें, जब तक कि प्लेटफॉर्म पूरी तरह से सुरक्षित न हो।

- यूपीआई या सुरक्षित भुगतान गेटवे का उपयोग करें।
- अपनी बैंक और क्रेडिट स्टेटमेंट्स की नियमित रूप से जाँच करें।
- एटीएम से पैसे निकालने में मदद के लिए अपना कार्ड वहाँ उपस्थित किसी अनजान व्यक्ति को न दें। वह आपका कार्ड बदल सकता है।

**5– लोन स्कैम**

धोखाधड़ी करने वाले लोन देने का वादा करते हैं, लेकिन इसके बदले वे व्यक्ति से अग्रिम भुगतान या फीस की माँग करते हैं। एक बार भुगतान करने के बाद व्यक्ति को कोई लोन नहीं मिलता और धोखेबाज गायब हो जाते हैं।

- लोन के लिए किसी अपरिचित या अपंजीकृत ऋणदाता से सावधान रहें।
- किसी भी लोन कंपनी की वैधता को आधिकारिक चैनलों से सत्यापित करें।
- किसी भी अग्रिम भुगतान से बचें।

**6– टेक सपोर्ट स्कैम**

इस प्रकार की धोखाधडी में ठग खुद को प्रमुख टेक कंपनियों (जैसे माइक्रोसॉफ्ट या एप्पल) के तकनीकी सहायता प्रतिनिधि के रूप में पेश करते हैं। वे यह दावा करते हैं कि आपके कंप्यूटर में वायरस है या सुरक्षा समस्या है और उसे ठीक करने के लिए वे शुल्क लेते हैं। एक बार आपके कंप्यूटर तक पहुँच प्राप्त करने के बाद वे संवदेनशील डेटा चुराते हैं या मैलवेयर इंस्टॉल कर सकते हैं।

- कभी भी ऑनलाइन किसी को अपने कंप्यूटर का एक्सेस न दें।
- तकनीकी सहायता के लिए हमेशा कंपनी की आधिकारिक वेबसाइट से संपर्क करें।
- अनजान कॉल और संदेशों से सतर्क रहें।

**7– रियल एस्टेट स्कैम**

भारत में रियल एस्टेट क्षेत्र में बढ़ते निवेश के साथ–साथ धोखाधड़ी के मामले भी बढ़े हैं। धोखेबाज नकली संपत्तियों का विज्ञापन करते हैं और अग्रिम भुगतान लेने के बाद गायब हो जाते हैं।

- संपत्ति की जाँच व्यक्तिगत रूप से करें और उसके कानूनी दस्तावेजों की पुष्टि करें।
- विश्वसनीय रियल एस्टेट एजेंट या कंपनियों से ही संपर्क करें।

**8– सोशल मीडिया स्कैम**

धोखेबाज अक्सर सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों से परिचित या पारिवारिक संबंधी बनकर संपर्क करते हैं और फिर किसी आपातकालीन स्थिति का हवाला देकर पैसे की माँग करते हैं।

- किसी भी ऑनलाइन व्यक्ति से पैसे या गिफ्ट्स की माँग होने पर सतर्क रहें।
- जिस परिचित के नाम से संदेश आए अलग से कॉल कर पहले उससे बात करें।
- अपनी व्यक्तिगत जानकारी को ऑनलाइन साझा करने से बचें।

### 9– बिजली बिल स्कैम

ठग अक्सर उपभोक्ताओं को फोन करते हैं या एसएमएस भेजते हैं, जिसमें बताया जाता है कि उनका बिजली बिल बकाया है और जल्द ही भुगतान नहीं करने पर उनका कनेक्शन काट दिया जाएगा। वे अक्सर उपभोक्ता से बैंक खाता या क्रेडिट कार्ड की जानकारी माँगते हैं ताकि वे भुगतान का तरीका सुझा सकें।

- अगर आपको बिजली बिल के भुगतान के संबंध में किसी भी तरह का संदिग्ध कॉल, ईमेल या मैसेज मिलता है, तो तुरंत अपने नजदीकी बिजली विभाग के ऑफिस से संपर्क करें और उसकी सत्यता की जाँच करें।

### 10– डिजिटल अरेस्ट स्कैमः धोखाधड़ी का एक नया तरीका

इस स्कैम में ठग कॉल या वीडियो कॉल कर खुद को पुलिस या कानून प्रवर्तन एजेंसी का सदस्य बताकर व्यक्ति को यह धमकी देते हैं कि उनकी ऑनलाइन गतिविधि संदिग्ध है या आपके नाम पर पैकेट आया है जिसमें नशीले पदार्थ या विस्फोटक हैं और उन्हे गिरफ्तार करने के लिए पुलिस निकल चुकी है। ठग यह भी कहते हैं कि गिरफ्तारी से बचने के लिए आपको तुरंत कुछ पैसे जमा करने होंगे, जो किसी ''वैकल्पिक प्रक्रिया'' का हिस्सा होते हैं। वे आपको एक लिंक या खाते का विवरण भी भेजते हैं, जिसमें आपको पैसे ट्रांसफर करने के लिए कहा जाता है।

- यदि आपको किसी भी प्रकार के डिजिटल अरेस्ट या गिरफ्तारी की धमकी मिलती है, तो घबराएँ नहीं। पुलिस या किसी भी कानून प्रवर्तन एजेंसी द्वारा कभी भी ऐसे तरीके से पैसे की माँग नहीं की जाती।
- अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन या संबंधित कानूनी एजेंसी से संपर्क करें और जाँचे कि क्या वाकई आपके खिलाफ कोई कार्रवाई की जा रही है।
- यदि आपको इस प्रकार की कोई कॉल या ईमेल प्राप्त होती है, तो इसे तुरंत साइबर अपराध अधिकारियों के पास रिपोर्ट करें।

भारत में धोखाधड़ी की घटनाएँ लगातार बढ़ रही हैं। महत्वपूर्ण यह है कि हमें किसी भी ऑफर या प्रस्ताव का गंभीरता से मूल्यांकन करना चाहिए, विशेषकर जब वह अत्यधिक आकर्षक लगता हो। साथ ही, दूसरों को इन धोखाधड़ी के तरीकों के बारे में जागरूक करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। सतर्क रहकर और सावधानी बरतकर हम धोखाधड़ी से बच सकते हैं और अपनी वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं।

# डर : हँसी में लिपटी एक गंभीर बात

**अर्चना मानव**
**सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी**

डर न कोई राक्षस है, न ही कोई भूत, ये तो बस मन का झूठा सा एक रूप।
कभी परीक्षा, कभी मंच, कभी बॉस की नजर, हर मोड़ पर करता है ये दिल को बेघर।
कभी फाइल जमा कराने में साँसें रुकती हैं, कभी मम्मी के सवालों से आँखें झुकती हैं।
पर जब हँसी का चश्मा पहन लो एक बार, डर लगेगा प्यारा सा कार्टून किरदार।
जो हँसते हुए कहे – ''चलो, कर के देखें!'' जो डर से नहीं, खुद से ही लड़ के जीतें।
डर से दोस्ती कर लो, बातें करो यार, डर के पीछे ही छिपा है बहादुर हर बार।।

डर एक ऐसी भावना है, जिसे हम सबने कभी न कभी महसूस किया है – कोई इसे छुपाता है, कोई जाहिर करता है, और कोई उससे डर भी जाता है। डर एक इंसानी भावना है, जो हमें सचेत करता है, रोकता है और कभी– कभी तो जिंदगी को दिलचस्प भी बना देता है। कुछ डर हमें मजबूत बनाते हैं, तो कुछ हमारे आत्मविश्वास को डगमगाते हैं।

लेकिन क्या डर हमेशा बुरा होता है? नहीं! डर वही है जो हमें एकस्ट्रा अलार्म की तरह सतर्क करता है। यह डर हमारे जीवन का हिस्सा है, लेकिन जब इसे थोड़ा हँसी–मजाक में लिया जाए, तो यह बोझ नहीं लगता, बल्कि जिंदगी का ''तड़का'' बन जाता है।

तो आइए, आज हम डर को समझें – लेकिन थोड़ी कॉमिक चाय के साथ!

<u>हमें डर कब लगता है ?</u>

डर लगना एक सामान्य मानवीय भावना है, लेकिन यह कई अलग – अलग परिस्थितियों में उत्पन्न हो सकता है।

नीचे कुछ प्रमुख स्थितियाँ दी गई हैं जब हमें डर का अनुभव होता है – हास्य अंदाज में समझते हैं :

<u>आधिकारिक डर – हास्यपूर्ण शैली में</u>

परिचयः

दफ्तर का वातावरण बड़ा ही अद्भुत होता है। वहाँ काम कम और डर ज्यादा होता है – और यह डर ऐसा होता है जो बिना कुछ कहे भी कंपकंपी छुड़ा देता है।

1. बॉस का मेल – आधुनिक युग का वेताल

स्थिति : आप मजे से चाय पी रहे होते हैं, तभी मेल आता है – प्लीज सबमिट द रिपोर्ट बाय ईओडी

मन की प्रतिक्रिया : ''हे ईश्वर! ये ईओडी क्या एण्ड ऑफ ड्रीम्स है ?''

बाहरी प्रतिक्रियाः ''जी सर, फाइल तो लगभग तैयार ही है!''

(सचः फाइल अभी नामकरण भी नहीं हुई है!)

2. बॉस का कॉल – कलेजा मुँह को

स्थितिः फोन बजता है – बॉस कॉलिंग...

दिल की स्थितिः धड़कन तेज, पसीना नम, हाथ काँपते हुए उठाया फोन –

''हैलो सर....?'' (मन मेंः ''हे विधाता! अब कौन सा अपराध सामने आया?'')

3. वार्षिक मूल्याँकन – कर्मों का लेखा – जोखा

स्थितिः एच.आर. मेल करता है – ''वार्षिक मूल्याँकन बैठक निर्धारित''

हास्यपूर्ण उदाहरणः

जैसे परीक्षा में टीचर बोले – ''परिणाम अच्छा नहीं आया, लेकिन मेहनत ठीक थी।''

बॉस बोले – ''आपका काम ठीक था, लेकिन और अच्छा हो सकता था।''

(अर्थातः पदोन्नति छोड़ो, कुर्सी बच गई बहुत है!)

भविष्य का डर :–

स्थितिः नई नौकरी, नया शहर या शादी की बात चल रही हो।

हास्य प्रतिक्रियाः मनः ''क्या लोग अच्छे होंगे? खाना मिलेगा? रूममेट तो खतरनाक न हो।''

बाहर सेः ''मैं बिल्कुल तैयार हूँ इस नए सफर के लिए!''

डर से कैसे निपटें ?

1. डर को स्वीकार करेंः

पहले मानिए कि डर है। उसे नकारने से वह और बढ़ता है। डर को दुश्मन मत समझो। उससे बातें करो –

''हाँ डर, तू है, पर मैं भी हूँ।''

2. तैयारी और ज्ञानः

जिस बात से डर लगता है, उसकी जानकारी लें। डर तभी रहता है जब हम अंधेरे में होते हैं। प्रेजेंटेशन का डर है ? तो एक बार शीशे के सामने अभ्यास करो।

3. सकारात्मक सोच :

सोचिए कि ''अगर सबसे बुरा हो भी गया, तो क्या मैं उससे निपट सकता हूँ ? – ज्यादातर जवाब होगा ''हाँ''। हर बार सोचो – ''सब ठीक होगा।'' 99% डर हमारे मन के अंदर की कहानी है, हकीकत में नहीं।

4. हास्य अपनाएँः

डर का मजाक उड़ाइए। जितना आप हँसेंगे, डर उतना ही हल्का लगेगा। जब आप डर की कॉमिक स्क्रिप्ट लिख सकते हो, तो समझो आप उस पर जीत चुके हो।

स्थितिः

आपने एक फॉर्म भरा और अब वो फाइल 'अग्रेषण' के सफर पर है।

हास्यपूर्ण व्याख्याः

फाइल एक मेज से दूसरी मेज पर घूमती रहती है जैसे कोई 'कुंभ का मेला' हो।

आप सोचते हैं – 'शायद अब तक यह प्रधान मंत्री के पास पहुँच गई होगी!'

5. छोटे– छोटे कदमः

डर से निपटने के लिए एक ही दिन में सुपरहीरो मत बनिए – हर दिन थोड़ा आगे बढ़िए।

डर से डरो मत, मुस्कराओ! क्योंकि डर जीवन का हिस्सा है – लेकिन यह तय करना हमारे हाथ में है कि हम उससे काँपें या हँसें। जब हम अपने डर को समझते हैं, उस पर हँसना सीखते हैं, तो वो डर बाधक नहीं बल्कि एक मजेदार कहानी बन जाता है। यह हमें रोकता नहीं, संभालता है। लेकिन अगर डर हमारे मन पर हावी हो जाए, तो हम जिंदगी जीना छोड़ देते हैं। इसलिए जरूरी है कि डर को समझें, उससे संवाद करें और उसकी कमर तोड़ने के लिए ह्यूमर का सहारा लें।

याद रखिएः

डर को अगर समझ लिया जाए, तो वह सबसे अच्छा गुरू बन सकता है।

डर से भागने की जरूरत नहीं, उसे अपनाने की जरूरत है।

जब हम डर के साथ हँसना सीख जाते हैं, तब डर डरावना नहीं लगता।

तो अगली बार जब कोई डर दस्तक दे...

डर से भागना बंद करो, उसका सामना करो,

हर मुश्किल को हँसी में बदलना शुरू करो।

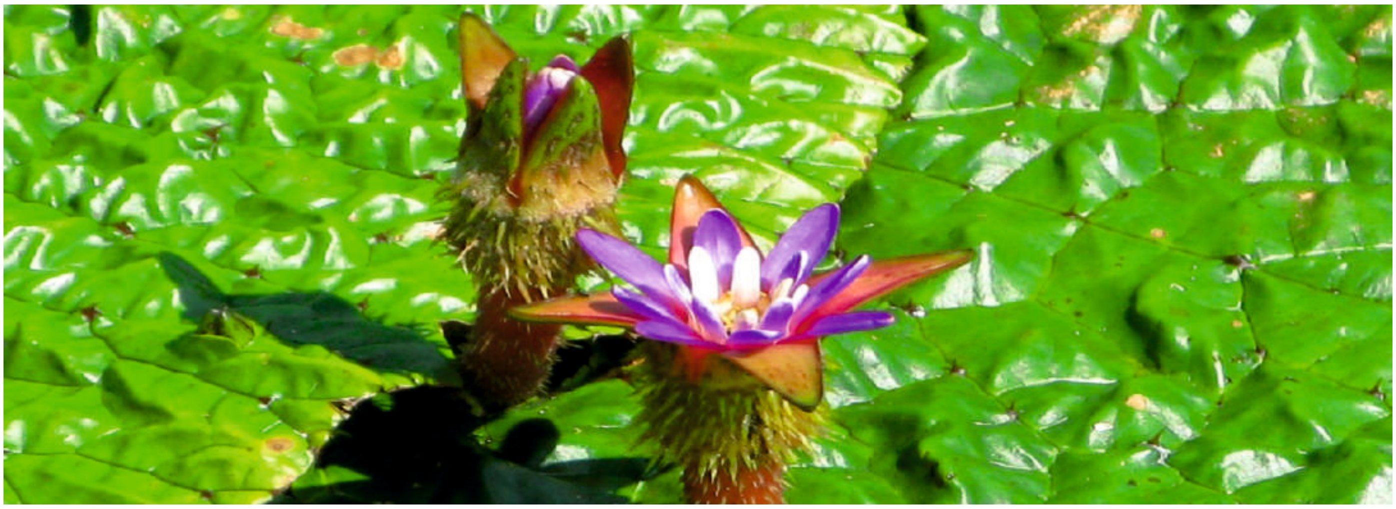
डर आए तो कहो–'' आ बैठ डर, तेरे लिए भी चाय बनाई है।''

# 'सुपरफूड' मखाना : मिथिला के जलाशयों से वैश्विक परिदृश्य तक

**आनंद कुमार झा**
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

मखाना भारत की एक अनूठी जलीय फसल है जिसका पारंपरिक, पोषणात्मक और आर्थिक महत्व अद्‌वितीय है। मुख्य रूप से बिहार के मिथिला क्षेत्र के मधुबनी जिले में इसकी साधारण शुरूआत से इस ''सुपरफूड'' ने हाल के वर्षों में वैश्विक पहचान बनाई है। कुछ दशकों पहले तक, मुख्य रूप से बिहार के मिथिला क्षेत्र के संस्कार और संस्कृति में शामिल मखाना स्थानीय पारम्परिक और धार्मिक उद्‌देश्यों के लिए एक खाद्‌य पदार्थ के रूप में उपयोग में था। भारतीय घरों में प्रमुख धार्मिक अनुष्ठानों में यह एक महत्वपूर्ण हिस्सा था। अनाज रहित भोजन के रूप में, मखाना का उपयोग विभिन्न लोगों द्‌वारा धार्मिक उपवासों के दौरान व्यापक रूप से किया जाता था। वर्तमान समय में यह सभी स्वास्थ्य प्रेमियों के दैनिक जीवन का हिस्सा बन गया है। फूल मखाना को एक उत्पाद के रूप में तो हम सब जानते हैं किंतु देश के सीमित क्षेत्र में ही उत्पादित होने के कारण जल स्त्रोतों से घरों तक पहुँचने के बीच की कई जटिल एवं कठिन प्रक्रियाओं के बारे में अवगत होने का हम सबको अवसर नहीं मिलता है। इस लेख में मुख्य रूप से मखाना से संबंधित इन्हीं विषयों पर संक्षिप्त चर्चा की गई है।

परंपरागत रूप से मिथिलाँचल का उत्तर–पूर्वी क्षेत्र मखाना की खेती और उत्पादन का केंद्र रहा है जिसका वैश्विक स्तर पर मखाना के कुल उत्पादन का लगभग 90% योगदान रहा है। प्रमुख उत्पादक जिलों में मधुबनी, दरभंगा, सीतामढ़ी, सहरसा, सुपौल, अररिया, किशनगंज, पूर्णिया और कटिहार शामिल है। प्रसंस्कृत मखाना के कुल उत्पादन का 80 प्रतिशत हिस्सा 5 जिलों मधुबनी, दरभंगा, पूर्णिया, सुपौल और सहरसा से आता है। उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु परिस्थितियों में अधिक वर्षा वाले क्षेत्र में मखाना का पौधा आमतौर पर तालाबों, कुछ भू – गड्‌ढों, गोखुर झीलों, दलदलों और खाइयों सहित स्थिर जल निकायों में फलता–फूलता है और सामान्यतः प्राकृतिक रूप से उगता है। इस जलीय और काँटेदार पौधे में 2 मीटर तक आकार की विशाल, तैरने वाली काँटेदार पत्तियाँ होती हैं और ये पत्तियाँ 2 – 6 फीट लंबे डंठलों पर बनती हैं, जिनका रंग ऊपर से हरा और नीचे से बैंगनी होता है। यह पौधा 0.2–2 मीटर गहरे पानी में विकसित किया जाता है।



पारंपरिक प्रणाली के अनुसार उत्पादन में प्रयुक्त पौधे बारहमासी जलाशयों में अच्छी तरह पनपते हैं, जिसमें प्रकंद तना मोटा होता है, जो तलछट में गुच्छों के रूप में गहराई तक जड़ें जमाए हुए होता है। इस प्रणाली से उत्पादित मखाना उत्तम क्वालिटी एवं बड़े आकार के होते हैं। किंतु इस विधि में अधिक समय, संसाधन एवं श्रम की आवश्यकता होती है। जलाशय में पूरे वर्ष भर न्यूनतम 4–6 फीट पानी की उपलब्धता आवश्यक होती है, फसल का समय चक्र भी 8 से 10 महीने का होता है एवं साथ ही प्रति हेक्टेयर उत्पादन भी सीमित होता है।

वर्तमान समय में खेत प्रणाली मखाना खेती की एक आधुनिक विधि है, जिसमें पारंपरिक विधि की तुलना में फसल पकने में आधा समय ही लगता है। पानी की उपलब्धता भी 1–2 फीट के बीच की ही होती है। इस प्रकार के मखाना की कटाई में श्रम भी कम लगता है और जोखिम भी कम होता है इस विधि से प्रति हेक्टेयर उपज भी काफी अधिक होती है। मखाना किसान और उत्पादकों द्वारा इस विधि को खूब पसंद किया जा रहा है, जिससे कि इस प्रकार की खेती का विस्तार भी तेजी से हो रहा है।

मखाना बीज के पौधे पांरपरिक प्रणाली में सामान्यतः पिछले मौसम के बचे हुए अवशेषों से अंकुरित होते हैं एवं खेत प्रणाली में इसकी बुआई भी की जाती है। दिसंबर–जनवरी अंकुरण का चरण है और जनवरी एवं फरवरी के दौरान शुरूआती पत्तियाँ तालाब/जलाशय की सतह पर आ जाती हैं। दो महीने बाद, पूरा पानी सतह पर तैरते हुए विशाल काँटेदार पत्तों से ढक जाता है। अप्रैल में फूल खिलने लगते हैं जो मई मे सबसे ज्यादा खिलते हैं। मई के मध्य से फल लगने शुरू हो जाते हैं और औसतन एक पौधे से लगभग 450 से 700 ग्राम बीज प्राप्त होते हैं। बीजों से भरे गोलाकार मखाने के फल परिपक्व होने पर पानी के अंदर फूटते जाते हैं और ये बीज कुछ दिनों तक तैरते रहते हैं, फिर तालाब की तलहटी में डूब जाते हैं। फल लगने के बाद, विशाल पत्तियों को काट दिया जाता है या मिट्टी मे सड़ने के लिए छोड़ दिया जाता है क्योंकि ये मिट्टी को उपजाऊ बनाती हैं।

अगस्त से अक्टूबर के दौरान अनुभवी किसान गोताखोर जलाशय की तलहटी में गहराई तक जाकर पके हुए मखाने के बिखरे बीजों को इकट्ठा करते हैं, जो एक कठिन प्रक्रिया है। यह सींग के आकार के बाँस के डंडे की मदद से किया जाता है, जिसे स्थानीय रूप से ''कारा'' कहा जाता है। बाद में, मिट्टी को स्थानीय रूप से बनी टोकरी नुमा बाँस की जाली या छलनी, जिसे ''गनिया कहा जाता है, से छान कर अलग कर लिया जाता है।

पानी की तलहटी से निकालकर संगृहीत मखाना बीजों को फिर से साफ करने के बाद कुछ घंटों के लिए धूप में सुखाया जाता है और फिर छोटे बैगों में पैक किया जाता है। बीजों को एक महीने तक संगृहीत किया जा सकता है। पारंपरिक पद्धति में, उन्हे संरक्षित करने के लिए लंबी और बेलनाकार बाँस की छड़ियों का उपयोग किया जाता है जिसे गोबर से ढककर लीप दिया जाता है। आवश्यक तापमान बनाए रखने के लिए इन्हें एक मोटे कपड़े से भी सावधानीपूर्वक ढक दिया जाता है।

सभी प्रसंस्कृत बीजों को ग्रेडिंग के लिए कई बार छाना जाता है। ग्रेडिंग प्रक्रिया में विभिन्न आकार के मखाना बीजों को विभिन्न छलनी उपकरणों से गुजारा जाता है, जो मूलतः आयताकार लोहे की प्लेटें होती हैं, जिन्हें ''छलनी/झरन'' भी कहा जाता है। यह प्रक्रिया लंबी हो जाती है क्योंकि सभी अलग–अलग आकार के बीजों को 5 से 10 अलग – अलग छलनी से गुजारा जाता है। इन ग्रेडेड बीजों को फिर अलग–अलग पैकिंग में सुरक्षित रूप से संगृहित किया जाता है।

धूप में सुखाए गए मखानों को आमतौर पर कच्चे लोहे के बर्तनों या मिट्टी के घड़ों में आग पर रखकर लगातार हिलाते हुए गर्म किया जाता है। मखाने की सतह पर तापमान $250^0$ सेल्सियस से $300^0$ सेल्सियस के बीच

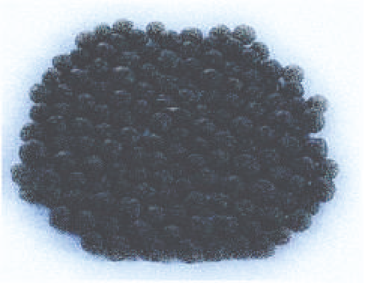
रखा जाता है और मिट्टी के घड़े की पूरी क्षमता पर इसे गर्म होने में लगभग 5 से 6 मिनट लगते हैं। गर्म किए गए बीजों को तीन से चार दिनों तक उपयुक्त वातावरण में रखना पड़ता है। इस प्रक्रिया को इससे सम्बद्ध कर्मगार 'तरका लगाना' कहते हैं। यह प्रक्रिया कठोर बीज आवरण के भीतर के दानों को ढीला करने में मदद करती है।

मखाने के बीजों को तीन से चार दिनों 'तरका लगाने' की प्रक्रिया के तुरंत बाद भूनना आवश्यक है। यह उच्च तापमान पर और आमतौर पर कच्चे लोहे के बर्तन में लगातार चलाते हुए किया जाता है। भूने हुए बीजों के ठंडा हो जाने के बाद, इन बीजों को हाथ से लकड़ी की किसी भारी पट्टी जैसी वस्तु से तब तक पीटा जाता है जब तक कि काले रंग के बीजों से सफेद गुच्छे बाहर न आ जाएँ। खोल के टूटने पर, दाना बाहर निकलता है और तुरंत फूलकर अपने आकार से कई गुना हो जाता है इसे मखाना पॉप या लावा कहते हैं। सफेद लावा पर काले बीज का अवशेष अच्छी तरह हटाने के लिए उसे पॉलिश किया जाता है और उन्हे बाजारों में बेचने के लिए पैकेट में भरकर तैयार कर लिया जाता है। इस प्रकार इस स्तर पर आकर मखाना के बीजों का पानी की तलहटी से हमारे लिए तैयार पौष्टिक आहार बनने तक की यात्रा पूर्ण होती है।

वर्तमान में मखाना अपने मूल रूप के साथ साथ ही अलग–अलग तरह से प्रसंस्कृत उत्पादों के रूप में दुनिया के विभिन्न हिस्सों में लगभग सर्वव्यापी हो गया है। पेरी–पेरी, रोस्टेड कारमेल मखाना, चॉकलेट मखाना आदि सहित कई प्रकार के स्वाद में लगभग सभी वैश्विक रिटेल चेन और स्थानीय सुपरमार्केट में उपलब्ध हैं। यह पौष्टिक और स्वादिष्ट मेवा उन स्वास्थ्य प्रेमियों के लिए जरूरी है जो शाकाहारी आहार, ग्लूटेन–मुक्त आहार सहित विभिन्न आहार विधियों का पालन करते हैं और मखाना में वे सभी पौष्टिक तत्व मौजूद हैं जिनकी एक खाद्य उत्पाद में आवश्यकता होती है।

विगत वर्षो में अपने देश सहित विदेशों में संयुक्त राज्य अमेरिका, स्पेन, नीदरलैंड, जर्मनी, फ्रांस सहित यूरोपीय संघ के देश; न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया, कोरिया कुछ ऐसे देश हैं जहाँ मखाना की माँग में भारी वृद्धि देखी गई है, जिससे मखाना उत्पादन और आपूर्ति श्रृंखला से जड़े सभी हितधारकों के लिए आकर्षक व्यावसायिक अवसर पैदा हुए हैं। इसने ''ब्लैक पर्ल'' की खेती में लगे लाखों किसानों और मछुआरों के जीवन और आजीविका को प्रभावित किया है और साथ ही मखाना से जुड़े खाद्य प्रसंस्करण उद्योग को दिनानुदिन नया आयाम दिया है।

हाल के दशकों में विभिन्न सरकारों ने मखाना के उत्पादन और वाणिज्यिक संवर्धन के लिए अच्छी पहल की है। वर्ष 2002 में दरभंगा में राष्ट्रीय मखाना अनुसंधान केंद्र की स्थापना की गई जो औपचारिक रूप से सरकार द्वारा मखाना के क्षेत्र में प्रथम सार्थक प्रयास था। इससे मखाना उत्पादन और प्रसंस्करण में तकनीकी रूप से काफी मदद मिली है। अगस्त 2022 में मिथिला मखाना को भौगोलिक संकेत (जी. आई. टैग) की प्रमाणिकता भी प्रदान की गई है। इस वर्ष 2025–26 के केंद्रीय बजट में दरभंगा में मखाना बोर्ड की स्थापना करने की घोषणा की गई है, जिससे इसके उत्पादन और व्यापारिक प्रचार–प्रसार में और भी विस्तार होने की संभावना है, जो मखाना उत्पादक एवं इससे जुड़े उद्यमियों एवं व्यवसायियों के लिए एक सुखद समाचार है।



**विजय सुगंधी**
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

## चंद्रयान - 3

जैसे ही चाँद पर प्रदूषण मुक्ति की जानकारी
चाँद से सरकार को आई।
सरकार ने चाँद, तारों एवं आकाशगंगा की
आकस्मिक बैठक बुलवाई।।

पृथ्वी पर प्रदूषण मुक्ति की योजना समझाई
आकाशगंगा के सदस्यों ने ताली बजाई।
पृथ्वी के सर्वेक्षण की योजना बनाई गई
इसके लिए म.प्र. के इंदौर की स्कीम दिखाई गई।।

चाँद को सर्वेक्षण का काम सौंपा गया
इंदौर को देखकर प्रदूषण मुक्ति की।
योजना चाँद को भी भा गई
आकाशगंगा में खुशी की लहर छा गई।।

फिर भी चंद्रमा को प्रदूषण मुक्त रखने का
संकल्प सरकार ने फिर दोहराया है।
चन्द्रमा को इस संबंध में विश्वास दिलाया है
आर्बिटर को पूर्व में ही प्रदूषण मुक्ति का पाठ पढ़ाया है।।

चंद्रमा ने प्रदूषण मुक्ति का शपथ पत्र भरवाया है
तब कहीं चंद्रयान चाँद पर उतर पाया है।
हमारे वैज्ञानिकों का अभियान सफल रहा
चंद्रयान चाँद पर आखिरकार उतर गया।।

पर चंदामामा अब रिश्तों से मुकर गया
अब तुम्हारा मेरा रिश्ता ही बदल गया।
अब मै लगता बहुत छोटा हूँ
मै अब तुम्हारा मामा नहीं बेटा हूँ।।
मै अब तुम्हारा मामा नहीं बेटा हूँ।।

## समुद्र और पहाड़

धरती से मिट्टी उधार लेकर
समुद्र बहुत इतराया,
गुस्सा आने पर उसने
बाहर फेंक पहाड़ बनाया।

पहाड़ की ऊँचाई से, मिट्टी का बढ़ता मान,
समुद्र की गहराई में, छुपी उसकी पहचान
दोनों की अपनी नियति और अपनी शान,
प्रकृति की रचना में, दोनों की बसी है जान।

मिट्टी ने सीखा गहराई से ज्ञान,
पहाड़ बनकर मिली उसे नई पहचान
समुद्र की शक्ति ने किया उसे बलवान,
ऊँचे शिखर और दृढ़ता से मिला सम्मान।

# मानव जीवन - चरणबद्ध सोपान

स्वर्णलता गुप्ता
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

आज हम चर्चा करेंगे मानव जीवन के चरणबद्ध सोपानों की जिसमें मनुष्य के जन्म के साथ उसका क्रमिक विकास उसके जीवन चरण के अनुसार चलता है। वैसे तो मानव जीवन पाना ही अत्यंत सौभाग्य की बात है परन्तु उस जीवन को सही तरीके से जीना उस सौभाग्य को चरितार्थ करने से कम नहीं। हम अति प्राचीन काल की बात तो नहीं कर सकते क्योंकि वो जीवन काल हमने तो जिया नहीं, सिर्फ पूर्वजों और पुस्तकों/ग्रंथों से सुना, जाना और समझा है। उस समय के लोगों के आचार–विचार और व्यवहार अत्यंत साधारण, शांत, आत्मिक, व्यवहारकुशल और सात्विक थे, परन्तु समय की गतिशीलता के चलते मानव जीवन के सभी पहलुओं में बदलाव आता गया और आज की परिस्थिति का मानव बिलकुल भिन्न प्रकार से जीवन जी रहा है। उसका नजरिया और सोच एकदम अलग हो गए हैं। मानव जीवन के विभिन्न चरण जिन्हें हम जीवन के सोपान कहते हैं निम्नानुसार हैंः–

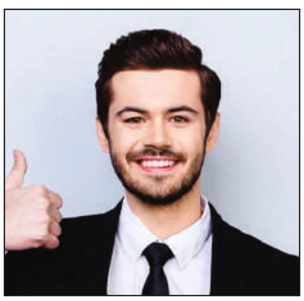
**गर्भस्थ शिशु** – प्राचीन काल में गर्भस्थ शिशु को भगवान का आशीर्वाद माना जाता था। उसके आगमन की प्रतीक्षा जैसे प्रभु–प्रसाद पाने की लालसा थी। पहले की नारियाँ आज की तरह कामकाजी नहीं थीं और संयुक्त परिवारों में रहती थीं तो घर के बुजुर्गों की छत्रछाया में गर्भवती नारी को अति सात्विक परिवेश में रखा जाता था ताकि आने वाले शिशु पर वही सात्विक प्रभाव रहे। परन्तु आज शिशु का आगमन माता–पिता की इच्छा पर निर्भर होता है और उसका इस दुनिया में आगमन पूरी तरह से डॉक्टरों की छत्रछाया में होता है क्योंकि एक तो एकल परिवारों की सोच और दूसरे नारियाँ भी कामकाजी होने की वजह से संयुक्त परिवार से दूर रहती हैं तो उन्हें वह सुख–सुविधा और पारिवारिक परिवेश नहीं मिल पाता और वे अपनी अलग ही भौतिकतावादी दुनिया में व्यस्त और मस्त रहती हैं जिससे उन्हें और उनके आने वाले शिशु को परिवार का अपनापन और प्यार नहीं मिल पाता– परिणामतः परिवारों में आत्मीयता की कमी आने लगती है।

**शैशव काल** – हर शिशु का शैशव काल उसके जीवन का सबसे मूल्यवान समय होता है, चाहे वो शैशव काल भगवान श्रीराम का रहा हो, भगवान श्रीकृष्ण का या किसी साधारण मानव का। प्राचीन काल से लेकर आज के समय तक प्रत्येक माता पिता को अपने बच्चे का शैशव काल जरुर याद रहता है। वे उस पर अक्सर अपने परिजनों/मित्रों आदि से चर्चा जरुर करते हैं क्योंकि उस समय की एक–एक

घटना माता–पिता के लिए अत्यंत सुखदाई, आनंदित करने वाली और अविस्मरणीय होती है। बच्चे की छोटी से छोटी गतिविधि पर माता–पिता और परिवारजन स्वयं को न्योछावर करने के लिए तत्पर रहते हैं। बच्चा स्वयं कौतूहल से भरा होता है इसलिए उसे स्वयं अपनी सब चीजों और बातों पर परिवार की प्रतिक्रिया अपेक्षित होती है। चाहे बच्चे, स्वयं बच्चे वाले क्यों न बन जाएँ परन्तु माता–पिता अपने बच्चे का वो समय सदा याद करते रहते हैं और स्वयं को अत्यंत भाग्यशाली भी महसूस करते हैं जब उनके बच्चों ने बाल सुलभ चेष्टाएँ की थीं। हर माता–पिता के लिए ये काल अविस्मरणीय होता है।

**बचपन** – ये एक ऐसा शब्द है जिसे सुनते ही सबको अपना–अपना बचपन याद आ जाता है और उसकी सुमधुर स्मृतियाँ होंठों पर मुस्कराहट ले आती हैं। शैशव काल तो माता–पिता को याद रहता है परन्तु अपना बचपन सबको स्वयं याद रहता है। पाठशाला में शिक्षा का पाठ याद करते–करते, इस समय तक मानव की समझ और याद्दाश्त विकसित होने लगती है। बचपन में की गयी शरारतें जवानी और बुढ़ापे में भी आदमी को गुदगुदा देती हैं। बचपन की पाठशाला में सीखी गयी बातें जीवन की आखिरी साँस तक याद रहती हैं। भगवान श्रीकृष्ण का बचपन तो अत्यंत शरारती था परन्तु खेल–खेल में भी मानव जाति को ज्ञान और शिक्षा की भावना उनकी गतिविधियों में निहित थी। भगवान श्रीकृष्ण की जन कल्याण की भावना और मानव प्रेम के सबक की कथाएँ आज भी बच्चों को सुनाकर उन्हें प्रेम, दया, करुणा, अपनत्व और विश्वबंधुत्व की भावना सिखाई जाती है।

**किशोरावस्था** – किशोरावस्था दो वयों को जोडती है, बचपन और युवावस्था के बीच ही किशोरावस्था आ जाती है। जब बच्चे खुद में कुछ शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन महसूस करते हैं। नारी में नारीत्व और पुरुष में पुरुषत्व के गुण दृष्टिगोचर होने लगते हैं। उनमें महिला–पुरुष के भेद को समझने के सामान्य लक्षण और बुद्धि विकसित होने लगती है। सामान्यतः इसी अवस्था में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण जन्म लेने लगता है। जिस कार्य/बात के लिए अंकुश लगाया जाए वही करने का भाव मन में जन्म लेने लगता है, अधिक अंकुश लगाने पर मन विद्रोही भी हो जाता है इसे ही किशोरावस्था कहा जाता है। इस समय ही मनुष्य को सबसे ज्यादा मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है कि वो सही–गलत में फर्क समझ सके। इसी समय उसे धर्म की शिक्षा भी दी जानी चाहिए क्योंकि अपने शाश्वत और सनातन धर्म को जानना मानव मात्र के लिए अति आवश्यक है।



**युवावस्था** – इसे हर मानव के जीवन का स्वर्णिम काल कहा जा सकता है। युवावस्था पाते ही मानव अपने को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से पूर्ण समझने लगता है। यह काल मानव के लिए सबसे अधिक चुनौती पूर्ण होता है क्योंकि इस समय वह जीवन के कई महत्वपूर्ण निर्णय लेता है। सबसे पहली चुनौती के रूप में रोजगार से संबंधित प्रश्न उसके सामने मुँह बाये खड़ा रहता है। शिक्षा पूरी करते ही उसकी रोजगार की तलाश शुरू हो जाती है क्योंकि अब वो

माता–पिता पर भी निर्भर नहीं रहना चाहता, उसे आत्मनिर्भर बनना होता है। वो अपनी शिक्षा का सदुपयोग कर यथोचित नौकरी/व्यवसाय करना चाहता है ताकि वो भी परिवार के भरण–पोषण और संवरण करने में अपने माता–पिता का हाथ बँटा सके, पारिवारिक स्तर को उच्च बना सके और अपने संतति होने के कर्त्तव्य को निभा सके। इस समय मनुष्य, जीवन के ऐसे मोड़ पर खड़ा होता है जहाँ पर उसे नई और पुरानी पीढ़ी के बीच मतभेद (जनरेशन गैप) की दरार को पूरते हुए परिवार में सामंजस्य बिठाने हेतु प्रयास करने पड़ते हैं। विवाह जैसे पवित्र बंधन में बंधता है और स्वयं की पारिवारिक जिम्मेदारियों का वहन करना सीखता है। वैसे तो ये सब स्वाभाविक प्रकियाएँ हैं और समय के साथ स्वतः घटित होती रहती हैं और इसी घटनाक्रम में वह पारस्परिक सद्भाव, समरसता और सामाजिक संबंध निभाना सीख जाता है।

**प्रौढ़ावस्था** – 50 वर्ष की आयु आते–आते व्यक्ति प्रौढ़ावस्था में पहुँच जाता है, जहाँ वह अपने बच्चों के शादी–ब्याह आदि से निवृत्त होकर स्वयं के लिए समय चाहता है। इस अवस्था में आते–आते उसका युवा वर्ग से सामान्जस्य कम होने लगाता है क्योंकि युवा वर्ग उनके अनुभवों को 'जनरेशन गैप' का नाम देकर उनसे सामान्जस्य नहीं रख पाते। इसलिए धीरे–धीरे उसे सांसारिकता और भौतिकता से विरक्ति होने लगती है। वह शांतिपूर्ण जीवन जीना चाहता है। प्रभु चिंतन में मन लगाने लगता है।

**वृद्धावस्था** – कहा जाता है न कि "बच्चे–बूढ़े एक समान" यह अवस्था आते–आते मनुष्य शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से कमजोर होने लगता है, वह बच्चों के समान व्यवहार करने लगता है। अपनी हर बात पर जिद करने लगता है जिन जिम्मेदारियों को अभी तक वह खुशी से वहन करता था, अब उससे बचना चाहता है। उसका स्वयं पर आत्मविश्वास कम होने लगता है। सबके प्रति उसका मोह कम होने लगता है। वह जिन्दगी के प्रति उदासीन होने लगता है, वह सभी सांसारिक और पारिवारिक बंधनों से मुक्ति चाहने लगता है, और अंततोगत्वा सबसे दूर हो जाता है। ऐसे समय में उन्हें हमारे सहारे और सम्बल की आवश्यकता होती है। सहारा केवल शारीरिक ही हो यह जरूरी नहीं, उन्हें हमारे द्वारा मानसिक सहारे और आत्मीयता की भी जरूरत होती है, हमें अपने बड़े बुजुर्गों के लिये समय निकालना चाहिए और उनके साथ समय बिताना चाहिए। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेता स्व. श्री राजेश खन्ना जी पर फिल्माया गया ये गीत तो सबको याद ही होगा–

**"जिंदगी के सफर में गुजर जाते हैं जो मुकाम,**
**वो फिर नहीं आते, वो फिर नहीं आते।**

लेख के माध्यम से कहना चाहती हूँ कि मानव का ये जीवन सफर यूँ ही शुरू होता है और जीवन के विभिन्न पड़ावों से गुजरता हुआ यूँ ही एक दिन जन्म–मरण के बंधन से मुक्त हो जाता है। मानव के जीवन के ये अलग–अलग पड़ाव (अवस्थाएँ ) उसे एक नई सीख, नई सोच और नया नजरिया देते हैं जिनसे गुजर कर मानव एक के बाद एक नये आयामों को छूता हुआ अपनी मंजिलो को पाता है और इस पृथ्वी पर सर्वश्रेष्ठ प्राणी के रूप में जन्म लेने के अपने प्रारब्ध को सार्थक करना चाहिए और मानव जन्म की सर्वश्रेष्ठता को सिद्ध करते हुए हमें इस चर–अचर जगत को जीवनोपयोगी बनाने का प्रयास करना चाहिए।

# ''प्रिंटर की स्याही, यादों की किताब''

**आशीष कुमार विश्वकर्मा**
सहायक पर्यवेक्षक

स.ले.प.अ. विहीन अनुभाग में जब मैंने कदम रखा,
आई.एस.विंग का सूनापन जैसे कुछ कह गया।
22.01.2018 की वो सुबह, जाना पहचाना सा था रास्ता,
पर विश्वास था–सीखूँगा, करूँगा, निभाऊँगा अपना हिस्सा।

मानिक सर ने कहा– ''बेटा घबराओ मत, सब सीख जाओगे धीरे – धीरे''.
मैं बोला– ''सर पहले बता दो...ये जो 'क्लाउड' है,
वो बादल की तरह बरसता है या ऊपर से तीर की तरह गिरता है सीधे नीचे?''
वो मुस्काए– ''यहाँ बारिश नहीं होती,
बस डेटा बहता है– और तुम्हें इसकी नाव बनना है।''

मानिक सर से सीखा अनुभवों का सार,
हर तकनीकी उलझन का सधा हुआ व्यवहार।
अनुभागों की आई.टी. शिकायतें, मेरी भी जिम्मेदारी बनी,
समस्या समझ, समाधान तक राह मैंने चुनी।

कंप्यूटर, प्रिंटर, स्कैनर बने मेरे यार,
प्रोजेक्टर संग बातें, लैपटॉप से प्यार।
धीरे–धीरे कम्प्यूटर, प्रिंटर, स्कैनर, प्रोजेक्टर से दोस्ती हो गई,
यूएसबी ढूँढने में तो आँखें भी जीपीएस हो गईं।

मिश्रा जी की तत्परता, 24X7 तैयार,
शनिवार–रविवार भी समर्पण अपार।
पारिवारिक कठिनाइयों के बाद भी ना रूकी चाल,
कर्त्तव्य की डगर पर रहा सदा उनका कमाल।

धर्मेन्द्र के साथ था तालमेल जैसे– कंट्रोल + एस
हर फाइल सुरक्षित और हर वी. सी. मीटिंग सक्सेस
जहाँ सिस्टम थमते, वहाँ वो संजीवनी बन आते,
धर्मेन्द्र है वो जो खामोश मशीनों में भी जान फूँक जाते।

देर तक रूकना, जल्दी आना
शनिवार–रविवार भी दफ्तर को अपनाना।
काम के बोझ में भी मुस्कान का उजास,
आई.एस. विंग रहा सदा सबके विश्वास के पास।

कभी अचानक फोन, छुट्टी का टूटता सपना,
फिर भी चेहरों पर मुस्कान का था अपनापन अपना।
स्वतंत्रता, गण्तंत्र, महिला दिवस की रौनक बढ़ाई,
फोटोग्राफी कर, यादों की तस्वीरें सजाई।

धनश्याम जी को हम चाय के लिए ऐसे पुकारते,
जैसे सर्वर डाउन होते ही सबसे पहले रिस्टार्ट कहा जाता
घनश्याम जी की चाय थी सिस्टम की बैकअप पावर,
हर कप में छुपा था ऑफिस का टॉवर।

ट्रेनिंग में फैकल्टी बन, ज्ञान का दीपक जलाया,
वीडियो कॉन्फ्रेंस में मिश्रा जी संग मंच सजाया।
चाय की प्याली के लिए मिश्रा जी व घनश्याम जी के बीच प्यारी नोकझोंक,
पर समर्पण में ना कोई कमी, ना कोई रोक।

नई मशीनों के संग सब मिल–जुल कर करते इंस्टॉलेशन
बेलार्क रिपोर्ट एवं भौतिक सत्यापन,
हर काम में दिखता सभी के बीच समन्वय का स्पंदन।
अतुल सर जैसे पितृ–तुल्य मार्गदर्शक,
हर कठिन मोड़ पर बनते साहसिक संकेतक।

पत्र आने से पहले ही मिश्रा जी का विचार,
है उनके समर्पण की ये अनुपम पहचान अपार।

कोविड के अंधेरे में, आई. एस. विंग बना उजियारा,
प्रत्येक कार्मिक तक पहुँचा तकनीकी सहारा।
ऑनलाइन जुड़ाव से जोड़ा कार्यालय का हर कोना,
सेवा, समर्पण नवाचार बना उसका रोना।

ई–ऑफिस हो या फिजिकल फाइल की बात,
सामंजस्य बना, काम को दिया हर बार प्रभात।
नियम, प्रणाली और नवाचार का बना संतुलन
आई.एस. विंग ने रचा कार्यकुशलता का अनुकरण।

सालगिरह हो या जन्मदिन की मस्ती,
बन गई अनुभाग सबसे प्यारी बस्ती।
ओम, नितिन, दिनेश, अंकित, आयुष, वंदना,
शिखा, सीमा, प्रशांत – संग हँसी का बना कारवां।

सात सालों में कई सहयोगियों से मिला साथ,
सीखा, सिखाया, बढ़ाया तकनीकी हाथ।
हर चुनौती को अवसर में बदला विश्वास से,
आई. एस. विंग की पहचान बनी सामूहिक प्रयास से।

कभी मधुमक्खी, कभी बिल्ली की मेहमानगी,
अनुभाग में भी आई एक हल्की सी दीवानगी।
हम बोले – ''सर ये आई.टी. अनुभाग है या नेशनल जू की शाखा?''

और अब जब 28 जुलाई 2025 आई है सामने,
कहते हैं – ''बधाई हो आप मुक्त हो गए''
मैं बोला – ''अरे रूकिए, पहले ये तो बताइए...
मिश्रा जी की चाय और साथियों से गप्पें
अब कौन देगा ये सुविधाएँ ?''

मेरे बाद भी थमेगा नहीं, ये अनुभागीय कारवां,
हर फाइल, हर नोटशीट, लिखेगी अपनी नई दास्तां।
शब्दों में कहीं मेरी छाया रह जाएगी हल्की
पर समर्पण की लौ जलती रहेगी, न होगी वो हल्की।

कर्त्तव्यों की डोर न टूटेगी, विश्वास है अपार,
मुझसे भी बेहतर होंगे वो, जो थामेंगे यह भार।
क्योंकि कोई एक नहीं चलाता इसे, चलता है ये भावना से
संगठन की आत्मा बसती है, हर दिल की लगन और साधना से।

समाप्त नहीं, ये तो है एक नये कर्त्तव्य–पथ का आमंत्रण।
नई जिम्मेदारियाँ, नया काम नई उड़ान
ये यादें रहेंगी मेरे साथ।

''तो अगर भविष्य में कभी आपका प्रिंटर रूठ जाए,
या लैपटॉप 'ब्यू स्क्रीन' दिखा दे...
तो बस समझ लेना –
किसी की आत्मा अभी भी सिस्टम में घूम रही है,
और फुसफुसा रही है –
''ड्राइवर अपडेट कर ले बेटा सब ठीक हो जाएगा।''

# कार्य-जीवन संतुलन

**अशोक कुमार यादव**
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

कार्य–जीवन संतुलन आजकल जिंदगी का सबसे बड़ा चर्चित विषय बन चुका है क्योंकि हर कोई भाग–दौड़ भरी जिंदगी में कहीं न कहीं खुद को खो रहा है और ये समझ ही नहीं पा रहा है कि जिंदगी है कहाँ ? और हम केवल काम करते ही जा रहे हैं। सुबह उठते ही लोग फोन चेक करते हैं, फिर ईमेल और फिर ऑफिस की मीटिंग, ऊपर से घर के काम, रिश्तों की जिम्मेदारियाँ – ऐसे में खुद के लिए समय निकालना दूध से घी निकालने जैसा हो रहा है। इसी कारण से कार्य–जीवन संतुलन की बहुत अधिक आवश्यकता है। इसका असली मतलब है – काम और निजी जीवन के बीच संतुलन बनाना ताकि इंसान ना सिर्फ पैसे कमाए बल्कि अपनी जिंदगी को भी जी पाए। अब सवाल ये उठता है कि इसे हासिल कैसे किया जाए ? तो इसका जवाब थोड़ा आसान और थोड़ा मुश्किल भी है क्योंकि इसके लिए इंसान को अपनी आदतें बदलनी पड़ेगी और जीवन में थोड़ा सा अनुशासन लाना पड़ेगा। सबसे पहले तो ये समझना जरूरी है कि हर चीज की एक सीमा होती है और काम भी उस में आता है। अगर हम 24 घंटे काम में लगे रहेंगे तो ना शरीर साथ देगा, ना दिमाग और ना रिश्ते। इसलिए सबसे पहली चीज है – समय प्रबंधन। एक योजना बनाओ, दिन को अच्छे से बाँटो – कब काम करना है, कब खुद के लिए समय निकालना है और कब परिवार या दोस्तों के साथ कीमती वक्त बिताना है। मोबाइल में एक साधारण सा कैलेंडर होता है, उसमें हर दिन की छोटी–छोटी चीजें योजनाबद्ध कर लें और उससे चिपके रहें, वरना दिन कब निकल जाएगा पता भी नहीं चलेगा।

हम अब आते हैं उन क्रियाकलापों पर जो कार्य–जीवन संतुलन में मदद करते हैं। सबसे पहले बात करते हैं योग की। योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, बल्कि ये मन को भी शांत करता है। सुबह 20 से 30 मिनट का योग करने से न सिर्फ शरीर चुस्त–दुरुस्त रहता है बल्कि पूरा दिन सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहता है। प्राणायाम, अनुलोम–विलोम, कपालभाति – ये कुछ ऐसे आसान अभ्यास हैं जिन्हें कोई भी कर सकता है और इसके लिए जिम या विशेष उपकरण की आवश्यकता भी नहीं होती। बस ध्यान की भूमिका होती है। दिन में सिर्फ 10 मिनट आँखें बंद करके बैठ जाएँ, गहरी साँस लें और बस अपने अंदर झाँके – इससे दिमाग का शोर थोड़ा शांत होगा और आप खुद को बेहतर तरीके से समझ पाएँगे। अगर योग नहीं हो पा रहा है, तो टहलना, साइक्लिंग करना, डांस या कोई भी शारीरिक क्रियाकलाप काफी मदद करता है। दरअसल, जब शरीर हिलता है, तो तनाव अपने आप घटता है और मूड भी अच्छा हो जाता है। परिवार और निजी जीवन की बात करें तो इनको समय देना बहुत ही जरूरी है, जैसे डिनर साथ करना,

सप्ताहांत बाहर घूमने जाना, बच्चों के साथ खेलना, माता–पिता से बातें करना। ये सब छोटी–मोटी चीजें होती हैं लेकिन इनका असर बहुत बड़ा होता है। इनसे रिश्ते मजबूत होते हैं और दिल को सुकून मिलता है, जिससे काम की थकान भी कम हो जाती है।

कामकाजी लोगों के लिए सबसे बड़ी चुनौती होती है खुद के लिए समय निकालना। लेकिन अगर थोड़ा सा शेड्यूल तय कर लें तो ये मुश्किल भी नहीं है। जैसे – सुबह उठकर पहले मोबाइल चेक करने की जगह पानी पियें, स्ट्रेचिंग करें, फिर योग या फिर टहलने चले जाएँ। कार्यालय में हर एक घंटे बाद 5 मिनट का ब्रेक लेना सीखें – जैसे आँखें बंद करना, कुर्सी से उठकर थोड़ा स्ट्रेच करना या खिड़की के पास जाकर बाहर देखना – ये सब दिमाग को रिफ्रेश करता है। लंच टाइम पर कोशिश करें की मोबाइल साइड में रखकर खाना खाएँ और बातों में समय बिताएँ। शाम को घर आकर अगर पूरी तरह से थक चुके हैं, तो कोई हल्का म्यूजिक सुनें, गर्म पानी से हाथ पैर धो लें या किताब पढ़ें – ये सारी चीजें मन को आराम देती हैं। हफ्ते में एक दिन अपने किसी शौक को दें, चाहे वो बागवानी हो, पेंटिंग हो, खेलना हो या लिखना हो – यह सब इंसान के अंदर की खुशी को जगाता है। एक और बड़ी चीज है – डिजिटल डिटॉक्स। हम अक्सर मोबाइल में घुसे रहते हैं, कभी इंस्टाग्राम, कभी व्हाट्सएप, कभी यूट्यूब और कभी फेसबुक और बिना मतलब की स्क्रॉलिंग करते रहते हैं। ये समय तो बर्बाद करता ही है, साथ ही दिमाग को भी थका देता है इसलिए हफ्ते में एक दिन या हर दिन कुछ घंटे मोबाइल को किनारे रख दें, इससे खुद से जुड़ने का मौका मिलेगा।

कार्य–जीवन संतुलन में नींद की सबसे अहम भूमिका होती है। अगर हम रात को ठीक से नहीं सोते हैं, तो अगला दिन खराब हो जाता है। इसलिए 7 से 8 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। सोने से पहले मोबाइल या लैपटॉप बंद कर कोई किताब पढ़ें या फिर कुछ देर ध्यान करें, इससे नींद जल्दी और गहरी आती है। लोग सोचते हैं कि ज्यादा काम करके ज्यादा पैसा कमाया जा सकता है, लेकिन अगर सेहत ही खराब हो

गई तो पैसा किस काम का? इसलिए शरीर और दिमाग को आराम देना बहुत जरूरी है।

कार्य–जीवन संतुलन में एक और चीज होती है खुद से बातें करना। दिन के अंत में थोड़ा बैठकर सोचना चाहिए कि आज क्या अच्छा किया, क्या बुरा हुआ, क्या सुधार सकते हैं और कैसे बेहतर कर सकते हैं। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और इंसान खुद को बेहतर तरीके से समझने लगता है। सकारात्मक सोच बहुत जरूरी है। अगर समस्याएँ हैं, तो उनका हल भी है। लेकिन उसके लिए दिमाग को शांत रखना बहुत जरुरी है और ये तभी मुमकिन है जब आप खुद को समय देते हैं। कभी–कभी कार्यालय का कार्य इतना बढ़ जाता है कि सप्ताहांत में भी कार्य करना पड़ता है, लेकिन कोशिश करें की सप्ताह में एक दिन पूरा अपने लिए रखें, कोई ट्रिप प्लान करें, अपने दोस्तों से मिलें, परिवार के साथ कहीं बाहर जाएँ या फिर घर पर ही आराम करें। ये सब चीजें मन को रिफ्रेश करती हैं और अगले सप्ताह के लिए नयी ऊर्जा का संचार करती हैं।

कार्य जीवन संतुलन को समझने के लिए हमें अपनी प्राथमिकता तय करनी होंगी, यानि हमें क्या ज्यादा जरूरी लगता है, पैसा, पोजीशन या शांति। हर इंसान की जरूरतें अलग होती हैं, लेकिन अगर हम इनमें संतुलन नहीं बनाएँगे तो आखिरकार न काम चलेगा, न परिवार और न स्वास्थ्य। इसलिए थोड़ी समझदारी और थोड़ी स्मार्ट योजना से हम अपनी जिंदगी को बेहतर बना सकते हैं। इसके लिए खुद की देखभाल करना, अच्छे खानपान का ध्यान रखना, भरपूर नींद लेना, समय पर काम खत्म करना, हफ्ते में कुछ घंटों का ब्रेक लेना और सबसे जरूरी, खुद से प्यार करना है। इस भाग–दौड़ भरी जिंदगी में जब हर चीज की रफ्तार तेज हो गई है– इंटरनेट, काम, ट्रैफिक और सोच, यहाँ रुककर साँस लेना सीखना भी उतना ही जरूरी है। हम मशीन नहीं हैं, इंसान हैं और इंसान को जीने के लिए सिर्फ काम नहीं, सुकून भी चाहिए। यही सुकून हमें मिलता है जब हम अपनी जरूरतों, अपने परिवार, अपनी खुशी और अपने शौक को समय देते हैं। इसीलिए कार्य–जीवन संतुलन कोई टास्क नहीं, बल्कि एक जीने का तरीका है – एक ऐसा तरीका जिसमें हम खुद को खोते नहीं बल्कि पाते हैं।

कार्य–जीवन संतुलन का मतलब सिर्फ इतना नहीं है कि हम काम और निजी जिंदगी को बराबर टाइम दे, बल्कि इसका मतलब ये होता है कि दोनों में ऐसा संतुलन बनाया जाये कि एक–दूसरे में टकराव ना हो और इंसान हर दिन सुकून और शांति के साथ जिये, न कि रोज लड़ते–झगड़ते और खुद से भागते हुए। जब इंसान लगातार काम के दबाव में होता है, तो उसका मन चिड़चिड़ा हो जाता है, छोटी–छोटी बातों पर गुस्सा आने लगता है, रिश्तों में खटास आ जाती है, सेहत गिरने लगती है और धीरे–धीरे जिंदगी बेजान लगने लगती है। ऐसे में अगर इंसान ये समझ ले कि कार्य और जीवन गाड़ी के दो पहिए हैं, तो दोनों को जमीन पर बराबर बनाए रखना पड़ेगा, वरना गाड़ी कहीं नहीं जाएगी। यह कोई एक दिन का काम नहीं है, ये एक आदत है, एक सोच है, जो हमें रोज के छोटे–मोटे फैसलों में अपनानी पड़ेगी। जैसे कार्यालय से घर आने के बाद परिवार के साथ बैठकर बात करना, टीवी देखना, बच्चों के साथ हँसना–खेलना, सप्ताहांत

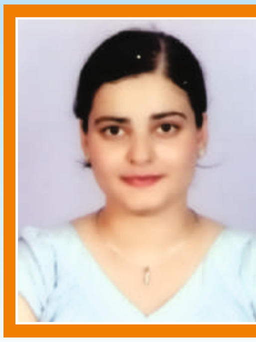
पर सिर्फ आराम और मौज करना। कई लोग ये भी सोचते हैं कि जब छुट्टी मिलेगी तब खुद को समय देंगे, लेकिन सच्चाई ये है कि अगर रोज थोड़ी–थोड़ी छुट्टी खुद को नहीं दी, तो एक दिन जबरदस्ती की छुट्टी यानि बीमारी मिल सकती है, जो कोई नहीं चाहता।

कार्य–जीवन संतुलन में खानपान का महत्व बहुत है। जो अक्सर नजरअंदाज होता है। काम में व्यस्त रहने के चक्कर में लोग या तो नाश्ता छोड़ देते हैं या लंच जल्दी कर लेते हैं या फिर रात को भारी खाना खा लेते हैं और फिर पेट खराब, वजन बढ़ना, ऊर्जा की कमी और मूड खराब जैसी परेशानियाँ आती हैं। इसलिए आहार बहुत जरूरी है। सुबह प्रोटीन और फाइबर से भरपूर खाना खाएँ, दोपहर में हल्का भोजन और रात को समय पर हल्का खाना – इससे शरीर भी स्वस्थ रहेगा और दिमाग भी। पानी भी खूब पियें ताकि निर्जलीकरण से थकान और चिड़चिड़ापन न हो।

अब जरा बात करते हैं उन लोगों की जो वर्क फ्रॉम होम करते हैं – उनके लिए यह और भी मुश्किल हो जाता है क्योंकि घर और कार्यालय की सीमाएँ पूरी तरह मिट जाती हैं। ऐसे में जरूरी है कि घर में एक कोना ऐसा तय किया जाए जहाँ सिर्फ काम हो और बाकी जगह सिर्फ घर का माहौल हो। इसके लिए समय सारणी बनाना और उस पर टिके रहना बहुत जरूरी है, नहीं तो दिन–रात की कोई सीमा नहीं बचेगी और इंसान पूरी तरह थक जायेगा। घर वालों के साथ सामंजस्य खत्म हो जायेगा। कार्य–जीवन संतुलन को और बेहतर बनाने का एक तरीका ये भी है कि हम समय–समय पर खुद को मोटिवेट करें और अपने अंदर झाँकें कि हम क्या कर रहे हैं?, क्यों कर रहे हैं? और हमें क्या चाहिए? कभी–कभी लाइफ ऑडिट करना जरूरी होता है – यानि दिनचर्या, काम, रिश्तों, सेहत और मन की स्थिति को देखना और समझना कि कहाँ गड़बड़ी है। इससे हम अपनी गलतियों को पहचान सकते हैं और समय रहते सुधार सकते हैं।

अंत में बात ये है कि कार्य–जीवन संतुलन कोई नुस्खा नहीं है, ये हर किसी के लिए अलग होता है – कोई ज्यादा काम करके खुश रहता है तो कोई कम काम करके। लेकिन जो बात सबके लिए सामान्य है वो ये है कि अगर आप खुद को समय नहीं देंगे, अपनी जरूरतों को नहीं समझेंगे और हमेशा भागते रहेंगे तो एक दिन ऐसा आएगा जब आप थक कर गिर जायेंगे और तब उठाने के लिए कोई हाथ नहीं होगा, सिवाय आपके खुद के। इसलिए आज से ही थोड़ा रुकना सीखिए, खुद को महसूस करना सीखिए, अपने रिश्तों को वक्त दीजिए, अपने शरीर और मन को आराम दीजिए और हर दिन थोड़ा–थोड़ा करके कार्य और जीवन के बीच संतुलन बनाइए, जिससे ना सिर्फ आप स्वस्थ हों, बल्कि दूसरे भी स्वस्थ हों और स्वस्थ समाज का निर्माण हो। जिंदगी बहुत बड़ी नहीं होती है, लेकिन अगर हम उसे सही से जिएँ तो बहुत खूबसूरत होती है और वो खूबसूरती तभी आती है जब हम काम और जिंदगी, दोनों को बराबर प्यार और वक्त दें।

# रेत की तह में दफ्न सदियों का रहस्यः कुलधरा का सफरनामा



**सेहरिश फ़ुज़ेल**
लेखापरीक्षक

यह दिसंबर के आखिरी दिनों की बात है, जब हमने राजस्थान की ओर अपनी यात्रा का आगाज किया। जोधपुर की गलियों और किलों को पीछे छोड़ते हुए हम अपनी अगली मंजिल – स्वर्ण नगरी जैसलमेर की ओर बढ़ रहे थे। रेत के धोरे, हवेलियों की बारीक नक्काशी और इतिहास में डूबी हर गली अब हमें अपनी कहानी सुनाने वाली थी।

कँटीली झाड़ियों और सुनहरी रेत के टीलों से सजी इस धरती का हर कोना अपने आप में कोई कहानी कहता है। रास्ते में जब ठंडी हवा हमारे चेहरे को छू रही थी, तब ड्राइवर ने अचानक गाड़ी रोक दी और मुस्कराते हुए कहा – 'अब आप लोगों को एक खास जगह दिखाता हूँ, कुलधरा गाँव।'

हमने पहली बार इस नाम को इतने रोमांचक अंदाज में सुना। ड्राइवर ने बताया कि ये गाँव आज से करीब 200 साल पहले एक ही रात में वीरान हो गया था और तब से लेकर आज तक, कोई भी यहाँ दोबारा नहीं बस सका। यह सुनते ही हमारे भीतर एक अजीब सी जिज्ञासा जाग गई। ठंडी हवाओं के बीच, एक रहस्यमय गाँव की यात्रा की शुरुआत हो चुकी थी।

**कुलधराः रहस्य और रोमांच का मेल**

जैसे ही हमने कुलधरा के प्रवेश द्वार पर कदम रखा, वहाँ का वातावरण कुछ अलग ही महसूस हुआ। चारों ओर खंडहर, टूटी दीवारें, जर्जर हवेलियाँ और एक विचित्र सन्नाटा – हाँलांकि वहाँ सैलानियों की अच्छी खासी भीड़ थी, फिर भी एक अनकही खामोशी हवा में घुली हुई थी।

कुलधरा गाँव को रहस्यमयी बनाने वाली सबसे अनोखी बात यह है कि इसे एक ही रात में पूरी तरह से खाली कर दिया गया था। कहा जाता है कि गाँव के सभी लोग रातों–रात अपने घर–बार, खेत–खलिहान और पीढ़ियों से बसे अपने ठिकानों को छोड़कर यहाँ से कहीं चले गए और फिर कभी वापस नहीं लौटे। यह बात आज भी इतिहास और लोककथाओं में गूढ़ सवाल की तरह दर्ज है कि आखिर ऐसा क्या हुआ था जिसने पूरे गाँव को इस तरह उजड़ने पर मजबूर कर दिया?

आज जब कुलधरा की गलियों से गुजरते हैं, तो वहाँ के पुराने मिट्टी और पत्थरों से बने छोटे–छोटे घर उस बीते वक्त की गवाही देते हैं, जब इन दीवारों के भीतर जीवन साँस लिया करता था। मगर अब इन वीरान घरों में बस सन्नाटा पसरा हुआ है, जो आज भी उस रात के रहस्य को अपने भीतर दबाए बैठा है।

कुलधरा गाँव पालीवाल ब्राह्मणों का निवास था। यह समुदाय खेती–किसानी, जल प्रबंधन और वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध था। कहते हैं कि पालीवाल लोग बेहद समृद्ध और बुद्धिमान थे और कुलधरा उनका प्रमुख गाँव था। लेकिन फिर ऐसा क्या हुआ कि पूरा गाँव रातों–रात खाली हो गया?

**कुलधरा की रहस्यमय कहानी**

कुलधरा की सुनसान गलियों में घूमते हुए, जब हर दीवार से रहस्य झाँकता हुआ महसूस हो रहा था, तभी हमारी मुलाकात वहाँ के एक गाइड से हुई। बातचीत के दौरान उसने बड़े ही दिलचस्प अंदाज में उस राज से पर्दा उठाया, जिसने सालों से इस वीरान गाँव को रहस्यमयी बना रखा है।

उसने बताया कि कुलधरा को एक ही रात में यूँ अचानक छोड़ने के पीछे कोई साधारण वजह नहीं थी। यह कहानी जुड़ी है उस जमाने के अत्याचारी दीवान सलिम सिंह से, जिसकी नजर गाँव की एक सुंदर ब्राह्मण कन्या पर पड़ी। दीवान ने लड़की से विवाह करने की इच्छा जाहिर की और साथ ही धमकी दी कि यदि उसकी बात नहीं मानी गई, तो वह पूरे गाँव को नुकसान पहुँचाएगा।

पालीवाल समाज अपनी संस्कृति और सम्मान के लिए जाना जाता है। उन्होंने दीवान की माँग मानने के बजाय, एक असाधारण निर्णय लिया कुलधरा ही नहीं, आसपास के 83 गाँवों के पालीवाल ब्राह्मणों ने एक रात में अपने गाँव खाली कर दिए और कभी लौटकर नहीं आए। कहते हैं, उस रात हर घर का दीपक बुझ गया, हर आँगन वीरान हो गया और सुबह जब लोग वहाँ पहुँचे, तो पूरा गाँव बिना कोई निशान छोड़े गायब हो चुका था। ऐसा भी कहा जाता है कि जाते–जाते पालीवालों ने इस जगह को शाप दे दिया कि यहाँ कभी कोई बस नहीं सकेगा। आज भी कई प्रयासों के बावजूद कोई परिवार इस गाँव में स्थायी रूप से नहीं रह पाया। उस गाइड की बातें सुनते हुए ऐसा लगा मानो उस रात का सन्नाटा आज भी इन खंडहरों में कैद है।

**रोचक तथ्य जो कुलधरा को बनाते हैं विशेष**

1. भूतिया गाँव की पहचानः कुलधरा को भारत के सबसे प्रसिद्ध भूतिया स्थलों में गिना जाता है। लोग

यहाँ दिन में घूमने आते हैं लेकिन सूरज ढलते ही यह गाँव पूरी तरह वीरान हो जाता है।

2. पुरातात्विक संरचनाः गाँव की गलियों को देखकर लगता है कि पालीवालों का जीवन कितना उन्नत था। हर घर में पानी की निकासी और ठंडा रखने की व्यवस्था देखने लायक है।

3. भूत–प्रेत की कहानियाँः स्थानीय लोगों के अनुसार, कई बार रात में अजीब–अजीब आवाजें सुनाई देती हैं और कुछ पर्यटकों ने यहाँ अदृश्य छायाएँ देखने का दावा भी किया है। सूरज ढलने के बाद यहाँ लोगों का रुकना मना है।

4. फिल्मों की शूटिंगः कुलधरा का रहस्यमयी वातावरण कई फिल्मकारों को भी आकर्षित करता है। यहाँ कई फिल्मों और टीवी शोज की शूटिंग भी हो चुकी है।

5. ए एस आई द्वारा संरक्षितः भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण ए एस आई ने इस स्थल को एक संरक्षित धरोहर घोषित किया है और इसके संरक्षण के प्रयास जारी हैं।

**अनुभवः एक अनोखा एहसास**

जब हम गाँव के भीतर घूम रहे थे, तो हर कोना कुछ कह रहा था मानो दीवारों में किसी पुरानी पीड़ा की गूँज छिपी हो। पर्यटक अपनी–अपनी कल्पना में इस जगह की कहानियाँ खोजते दिखे। कुछ लोग फोटो खींच रहे थे, कुछ वीडियो बना रहे थे और कुछ बस खामोशी से इस रहस्य को महसूस कर रहे थे।

हमने कुलधरा गाँव को तकरीबन एक घंटे तक हर कोने से महसूस किया– वहाँ की वीरान गलियों में, टूटी–फूटी हवेलियों में, हर खामोश दीवार में एक अजीब सी रहस्यमयी सिहरन थी। उस जगह की उदासी और रहस्य ने हमें अपने भीतर कहीं छू लिया था। हर ओर सन्नाटा था, मगर ऐसा सन्नाटा जो चुप रहकर भी बहुत कुछ कह रहा था।

कुलधरा की सबसे खास बात यह थी कि ये जगह डरावनी कम और रहस्यमयी अधिक लगी। वह खंडहरों की सुंदरता, रेत के कणों में छिपी सभ्यता और ठंडी हवा का कानों में गूँजता सन्नाटा – यह सब मिलकर एक ऐसा अनुभव रचते हैं जिसे शब्दों में पूरी तरह बयाँ नहीं किया जा सकता।

31 दिसंबर की वह ठंडी दोपहर सिर्फ एक तारीख नहीं रही– वह हमारे जीवन का एक ऐसा दिन बन गया जो हमेशा याद रहेगा। कुलधरा... एक ऐसा गाँव, जो बाहर से भले ही वीरान लगे, मगर उसकी हर दीवार के पीछे कोई अनकही दास्तान दबी बैठी है। यह गाँव अपने वीराने में भी बेहद जीवंत लगा।

जब हम वहाँ से लौटे, तो लगा हम तो कुलधरा की सरहद पार कर आगे निकल आए... मगर सच तो यह है कि कुलधरा ने हमें अपने सन्नाटे में कहीं कैद कर लिया था।

उस दिन के बाद जैसे मेरे भीतर कोई अधूरी जिज्ञासा जाग उठी। मैंने फौरन उस जगह से जुड़ी

कहानियाँ पढ़नी शुरू कर दीं, पुराने किस्सों में खुद को उलझा लिया। हर कहानी कुछ बताती, मगर हर कहानी के पीछे एक और अनजाना सवाल छुपा होता।

कहते हैं, कुलधरा के उजड़ने की वजह बहुत सीधी थी – एक अत्याचारी दीवान, गाँव की इज्जत और एक रात जिसमें सब कुछ पीछे छोड़ दिया गया। पर ऐसा लगता है कि कुलधरा की कहानी में कुछ और भी है जिसे कोई नहीं जानता। आखिर इतिहास की जमीन के नीचे अक्सर वो सच छुपा होता है, जो किताबों में नहीं मिलता।

आखिर वो क्या था, जो एक पूरी बस्ती को रातों–रात खामोश कर गया? ये सवाल आज भी किसी उत्तर का इंतजार कर रहा है।

कुलधरा सिर्फ ईंट–पत्थर का वीरान गाँव नहीं है। ये वो जगह है जहाँ खामोश हवाएँ भी अपनी कहानी फुसफुसाकर कहती हैं। जहाँ जितना गहराई में जाओ, उतना ही खुद में खोते चले जाओ। कुलधरा का रहस्य शायद कभी हल न हो... पर यही तो इसकी खूबसूरती है।

**अंत में...**

कुलधरा की यात्रा हमारे लिए सिर्फ एक पर्यटन स्थल देखने जैसा नहीं था– यह एक ऐसे रहस्य से मिलने जैसा था, जिसे समय भी नहीं सुलझा सका। एक गाँव जो कभी समृद्ध था, आज खंडहर में तब्दील होकर भी हजारों सैलानियों को आकर्षित करता है।

कुलधरा अपने आप में एक अनोखी और अद्‌भुत जगह है– इतिहास, रहस्य और डर का ऐसा अनोखा संगम, जिसे देखकर आपके दिल में यह जगह अपनी अलग ही पहचान बना लेगी। यहाँ की वीरान हवाओं में भी एक अजीब–सी कहानी बसी हुई है।

यहाँ की दीवारों में अब भी सन्नाटे की गूँज सुनाई देती है, जैसे हर खंडहर अपने बीते हुए कल की दास्तान किसी अनजानी भाषा में कह रहा हो। कुलधरा भले ही आज निर्जीव दिखे, लेकिन हर टूटी–फूटी दीवार, हर वीरान गली इतिहास के किसी छुपे पन्ने को आज भी जिंदा रखे हुए है।

यह एक ऐसी अनोखी जगह है जो अपने भीतर कई रहस्य और अनुत्तरित सवालों को समेटे है। अगर आपको इतिहास की कहानियाँ और रहस्यों की फुसफुसाहटें आकर्षित करती हैं, तो जीवन में एक बार कुलधरा अवश्य जाएँ। यह वो जगह है, जहाँ खामोशी भी बोलती है और वीरानी भी एक कहानी सुनाती है।

यदि आप राजस्थान की यात्रा पर हैं और कुछ ऐसा देखना चाहते हैं जो इतिहास, रहस्य और अनुभवों का संगम हो – तो कुलधरा अवश्य जाएँ। यह जगह आपको समय के उस मोड़ पर ले जाएगी जहाँ अतीत आज भी साँस लेता है। कुलधरा में मिलता है रहस्य को महसूस करने का एक अनोखा अनुभव। यह सिर्फ एक गाँव नहीं, एक कहानी है... जो आज भी अधूरी है।

# ए.आई. और सरकारी दफ्तर : नई सोच, नए सवाल
## ट्रेनिंग का अनुभव और नई सोच

**पुष्पांजलि विश्वकर्मा**
लेखापरीक्षक

कुछ समय पहले कार्यालय में मुझे जेनेरेटिव ए आई की ट्रेनिंग में भाग लेने का मौका मिला। यह ट्रेनिंग कार्यालय की ओर से दी गई थी ताकि हम बदलते समय में तकनीकी दृष्टि से खुद को तैयार कर सकें। इस ट्रेनिंग में मैंने सीखा कि ए.आई. सिर्फ तकनीकी चीज नहीं है, बल्कि इसका सीधा संबंध हमारी रोजमर्रा की काम करने की शैली से भी बन चुका है। उस दिन के बाद मैं कई बार सोचती रही कि हमारे कार्यालय में ए.आई. का प्रयोग होने पर क्या इससे हमारा काम आसान और तेज हो जाएगा? या फिर इसके साथ कुछ नई चुनौतियाँ भी आएँगी? इन्हीं सवालों पर सोचते हुए मैंने यह लेख लिखा ताकि इस विषय को खुद भी बेहतर समझ सकूँ।

**सरकारी लेखा परीक्षण कार्य में ए.आई.की उपयोगिताः**

जैसा कि हमारा कार्यालय सरकारी खर्च और आय के रिकॉर्ड का परीक्षण करता है, ताकि सरकार का वित्तीय प्रबंधन सही दिशा में चल सके। इस काम में हमें भारी मात्रा में दस्तावेज, बिल, पेंशन और भुगतान रसीदें देखनी होती हैं। कभी–कभी यह प्रक्रिया काफी लंबी और थकाने वाली हो जाती है। अगर ए.आई. का सही ढंग से उपयोग हो, तो यह प्रक्रिया बहुत सरल और तेज हो सकती है। उदाहरण के तौर पर, ए.आई. दस्तावेजों की स्कैनिंग कर सकता है, उनमें मौजूद डेटा को पहचान सकता है और अगर किसी बिल में कोई गड़बड़ी है, तो उसकी पहचान तेजी से कर सकता है। इससे अनावश्यक देरी से बचा जा सकेगा और जिन मामलों में अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, उन पर समय दिया जा सकेगा।

## डेटा विश्लेषण और रिपोर्टिंग में सुधार

ए.आई. का उपयोग आँकड़ों का विश्लेषण करने और निरीक्षण रिपोर्ट तैयार करने में भी मदद कर सकता है। जब हमें विभिन्न विभागों से प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक विश्लेषण करना होता है, तो मैनुअल डेटा एंट्री में समय भी अधिक लगता है और त्रुटियाँ भी हो सकती हैं। ए.आई. की मदद से डेटा विश्लेषण तेज और सटीक होगा, रिपोर्टिंग में समय बचेगा और रिपोर्ट अधिक तथ्यों पर आधारित होगी। इससे निरीक्षण प्रक्रिया में पारदर्शिता भी आएगी और हमारी कार्यक्षमता भी बढ़ेगी।

## संगठन के नजरिए से ए.आई. का प्रयोग

हमारे कार्यालय ने ए.आई. प्रशिक्षण देकर एक व्यावहारिक सोच दिखाई है, जिससे हम नई तकनीक को समझकर उसे अपने काम में कैसे शामिल कर सकते हैं, इस पर विचार कर सकें। यह कदम किसी विशेष प्रशंसा का विषय नहीं है, बल्कि समय की जरूरत है। सरकारी वित्तीय प्रक्रियाएँ धीरे–धीरे डिजिटल हो रही हैं और ऐसे में हमें भी अपने कार्य में तकनीकी सहयोग को स्वीकार करना होगा। इससे हमारा कार्य आसान होगा और समय पर पूरा भी हो सकेगा। यह किसी बदलाव की बड़ी शुरुआत नहीं, बल्कि कार्य में सुधार का एक स्वाभाविक प्रयास है।

## संभावनाओं के साथ चुनौतियाँ

जहाँ ए.आई. के प्रयोग से काम में तेजी और सटीकता आएगी, वहीं इसके साथ कुछ चिंताएँ भी जुड़ी हुई हैं। सबसे बड़ा सवाल डेटा की सुरक्षा का है। हमारे कार्यालय में संवेदनशील वित्तीय जानकारी होती है और यदि ए.आई. सिस्टम सुरक्षित नहीं रहेगा, तो डेटा लीक होने का खतरा बना रहेगा। इसके अलावा, तकनीकी निर्भरता भी एक चुनौती है। अगर कभी सिस्टम में तकनीकी दिक्कत आए, तो काम रुक सकता है। कुछ लोगों में यह डर भी हो सकता है कि ए.आई. के प्रयोग से नौकरियाँ कम हो जाएँगी, लेकिन मेरे विचार में ए.आई. का उद्देश्य कर्मचारियों की जगह लेना नहीं है, बल्कि उनके काम को सरल और प्रभावी बनाना है। हाँ, इसके लिए तकनीकी समझ और प्रशिक्षण की आवश्यकता होगी ताकि कर्मचारियों में आत्मनिर्भरता बढ़ सके।

## निष्कर्ष : छोटे–छोटे सुधारों की ओर एक कदम

मेरे अनुसार, कार्यालय द्वारा ए.आई. प्रशिक्षण देना काम में सुधार का एक सकारात्मक कदम है। इसका उद्देश्य कार्यालय की कार्यशैली को आधुनिक बनाना और निरीक्षण कार्य को अधिक सटीक और सरल बनाना है। यदि संतुलित तरीके से इसका उपयोग किया जाए तो यह काम की गति, सटीकता और पारदर्शिता बढ़ा सकता है। लेकिन इसके साथ डेटा सुरक्षा, तकनीकी निर्भरता और कर्मचारियों के प्रशिक्षण जैसे मुद्दों पर ध्यान देना भी जरूरी रहेगा। यह एक बड़ा बदलाव नहीं, बल्कि काम की गुणवत्ता में छोटे–छोटे सुधार लाने की दिशा में एक आवश्यक कदम है, जो समय के साथ हमें और अधिक सक्षम और सटीक बना सकता है।

# अस्तित्व और चेतना की खोज

**चंद्रपाल सिंह यादव**
लेखापरीक्षक

कभी–कभी हमें लगता है कि हमारा अस्तित्व क्या है? हम क्यों जीवित हैं, क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं? हमारे जीवन का कोई प्रयोजन है या यह सब बस संयोग मात्र है? क्या कोई सिद्धांत पहले से ही सब कुछ निर्धारित करता है या यह जीवन असंगत और उद्देश्यहीन है?

इन प्रश्नों के उत्तर खोजने में मैंने अपने जीवन के अनगिनत घंटे व्यतीत किए। सबसे पहले, मैंने मानव–रचित पुस्तकों का सहारा लिया – जितना संभव था, उतना पढ़ा, समझा, परखा और विश्लेषण किया। हर दृष्टिकोण से नए–नए उत्तर मिले, लेकिन साथ ही नए प्रश्न भी जन्म लेते गए। मैं सोचता और समझता गया, पर इसी प्रक्रिया में मेरा वास्तविक जीवन उलझता गया।

किताबों की दुनिया में भटकते–भटकते मैंने यथार्थ की ओर रुख किया। अपने अर्जित ज्ञान को जीवन में लागू करने की कोशिश की। इसी खोज के दौरान मेरी जिज्ञासा ध्यान के स्तंभ से टकराई। मुझे बताया गया कि यदि ज्ञान सिद्धांत है, तो ध्यान उसका प्रयोगात्मक रूप है। इतिहास ने भी इसकी पुष्टि की–जिसे भी गहन सत्य की प्राप्ति हुई, वह साधक रहा है। बुद्ध की विपश्यना हो या कबीर का लेखन, ध्यान के मार्ग से ही उत्तर मिलने की गारंटी बताई गई।

मैंने ध्यान किया, प्रयास किए, पर कभी कुछ अनुभव हुआ, कभी नहीं। हिम्मत टूटने लगी, जीवन और उलझने लगा। मैं वहीं लौट आया, जहाँ से चला था–क्या जीवन का कोई उद्देश्य है या नहीं? इस पर प्रकाश तो नहीं पड़ा, पर अंधकार गहराने लगा। फिर एक दिन, अपनी लिखने–पढ़ने की आदत के चलते, जब मैं एक कविता के विषय में सोच रहा था, तब मेरे मन में एक विचार अंकुरित हुआ। इसने मुझे बताया कि जीवन का उद्देश्य 'सिद्धांत के साथ जीवित रहना' है।

सिर्फ जीवित रहना पर्याप्त नहीं। हर जीव जीवित है, लेकिन मनुष्य की आवश्यकताएँ अन्य प्राणियों से भिन्न हैं। भोजन, जल और वायु जीवन के मूल सिद्धांत हैं, पर मनुष्य के लिए चेतना का विकास भी उतना ही आवश्यक है। यही चेतना उसे सोचने, समझने और अनुभव करने की शक्ति देती है।

मनुष्य की चेतना एकसमान नहीं रही; यह प्रत्येक व्यक्ति में अलग–अलग रूप में उत्पन्न हुई और समय के साथ बदलती गई। आज की चेतना व्यापक है और इसकी भूख भी बढ़ गई है। चाहे वह औद्योगिक, आध्यात्मिक या शारीरिक विकास की हो। हर व्यक्ति की चेतना की जरूरत अलग होती है। कोई संगीत में तृप्त होता है, कोई श्रम में, कोई ध्यान में, तो कोई ज्ञान में। इसे पहचानने की जिम्मेदारी स्वयं व्यक्ति की है।

इतनी वैज्ञानिक प्रगति के बावजूद हम चेतना को पूरी तरह समझ नहीं पाए हैं। समाज के रूप में हम अभी भी असमर्थ हैं कि हर व्यक्ति की चेतना की भूख को कैसे संतुष्ट किया जाए। जब कोई व्यक्ति अपनी चेतना के स्वभाव को पहचान लेता है, तो वह पूर्णता को प्राप्त कर लेता है। वह जिज्ञासु रहता है, पर विकारों से मुक्त हो जाता है। उसका जीवन संपन्न और सार्थक बनता है।

इस प्रक्रिया को सरल और व्यापक बनाने के लिए मार्गदर्शन आवश्यक है। ज्ञान, ध्यान और विज्ञान–इन तीनों का समन्वय हर व्यक्ति को उसकी चेतना से परिचित करा सकता है। लेकिन इसे प्रभावी बनाने के लिए अलग–अलग प्रयोग करने होंगे। सबसे पहले, हर व्यक्ति को उसके मूल स्वभाव से परिचित कराना होगा। जब कोई स्वयं को पहचान लेता है, तो उसकी चेतना की खोज सरल हो जाती है।

ज्ञान हमें बताता है कि चेतना की खोज कैसे होती रही है, ध्यान हमें स्वयं को समझने में मदद करता है और विज्ञान हमें वह विधियाँ उपलब्ध कराता है, जिनसे हमारी चेतना को संतोष और शांति मिलती है।

आत्मनिरीक्षण और अपनी क्षमताओं का परीक्षण – शारीरिक, मानसिक, व्यावहारिक और भावनात्मक – इन सभी को पहचानने से हम अपने मूल स्वभाव के करीब जाते हैं। यह प्रक्रिया यदि व्यवस्थित की जाए, तो पूरे समाज के लिए इसे सुलभ बनाया जा सकता है अन्यथा यह केवल कुछ गिने–चुने लोगों तक सीमित रह जाएगी। यही कारण है कि मैनुअल और कैटलॉग जैसी चीजें बनाई जाती हैं।

यदि इस प्रक्रिया को स्पष्ट रूप से संरचित किया जाए– जैसे पुस्तकों, ऑनलाइन पाठ्यक्रमों, कार्यशालाओं या अन्य तरीकों के माध्यम से – तो चेतना की यह खोज केवल व्यक्तिगत स्तर पर नहीं, बल्कि सामूहिक स्तर पर भी लाभकारी हो सकती है। जो भी इस मार्ग को समझ लेता है, वह एक संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और सार्थक जीवन जीता है।

# सार्वजनिक स्थलों पर नागरिक शिष्टाचार की कमी

**अवनी जैन**
लेखापरीक्षक

भारत एक विशाल देश है जिसकी सांस्कृतिक विविधता, भाषाई संपन्नता और ऐतिहासिक परंपराएँ पूरे विश्व में सराही जाती हैं। हम भारतीय अपने व्यक्तिगत जीवन में संस्कार, परंपरा और शिष्टाचार को बहुत महत्व देते हैं। घर आए अतिथि को भगवान का दर्जा दिया जाता है, परिवार और रिश्तों की मर्यादा को निभाया जाता है और व्यक्तिगत जीवन में नैतिकता पर अक्सर गर्व किया जाता है। किंतु यह बड़ा विरोधाभास है कि जब वही भारतीय नागरिक अपने घर की चौखट पार करके सार्वजनिक जीवन में प्रवेश करता है तो उसका शिष्टाचार, अनुशासन और जिम्मेदारी अचानक गायब हो जाते हैं। रेलवे स्टेशन, बस अड्डे, पार्क, सड़कें, सरकारी कार्यालय, अस्पताल और बाजार जैसे स्थल, जो सामूहिक जीवन की रीढ़ हैं, वहाँ नागरिक शिष्टाचार का घोर अभाव देखने को मिलता है। लोग सड़कों पर कचरा फेंक देते हैं, दीवारों पर थूक देते हैं, नियम तोड़ते हैं और सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुँचाने में हिचकिचाते नहीं है। यह स्थिति न केवल असुविधाजनक है बल्कि हमारे विकास और अंतरराष्ट्रीय छवि पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डालती है।

नागरिक शिष्टाचार का अर्थ है सामूहिक स्थानों और संसाधनों का उपयोग करते समय दूसरों की सुविधा, स्वच्छता और अधिकारों का ध्यान रखना। इसमें कचरा कूड़ेदान में डालना, ट्रैफिक नियमों का पालन करना, कतार में खड़ा होना, सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखना, ध्वनि प्रदूषण से बचना और दूसरों की सुविधा का ध्यान रखना शामिल है। दुर्भाग्यवश भारत के अनेक हिस्सों में यह न्यूनतम शिष्टाचार भी दिखाई नहीं देता। परिणामस्वरूप सार्वजनिक स्थल गंदगी, अव्यवस्था और असुविधा का केंद्र बन जाते हैं। इस कमी के पीछे कई कारण हैं। पहला बड़ा कारण है शिक्षा और संस्कार का अभाव। घरों और विद्यालयों में बच्चों को यह सिखाया ही नहीं जाता कि सार्वजनिक स्थल भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितना उनका घर।

दूसरी समस्या है कानून का कमजोर पालन। भारत में स्वच्छता और सार्वजनिक शिष्टाचार से जुड़े अनेक नियम हैं लेकिन उनका पालन बहुत ढीला है। तीसरा कारण है सामाजिक उदासीनता। लोग सोचते हैं कि सब यही करते हैं तो मैं क्यों न करूँ। चौथा कारण है 'मुझे क्या फर्क पड़ता है' की मानसिकता। लोग मानते हैं कि गंदगी फैलाने या नियम तोड़ने से उनका कुछ नुकसान नहीं होगा। पाँचवा कारण है प्रशासनिक और राजनीतिक लापरवाही। यदि नगर निकाय समय पर सफाई न करे, कूड़ेदान उपलब्ध न कराए या कानून लागू न करे तो लोग और भी लापरवाह हो जाते हैं। इन सब कारणों ने मिलकर भारत में नागरिक शिष्टाचार की स्थिति को बहुत कमजोर बना दिया है। अब यदि मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव की बात करूँ तो कुछ वर्ष पूर्व मुझे दक्षिण भारत की यात्रा करने का अवसर मिला। मैंने चेन्नई, बेंगलुरु, मैसूर और पांडिचेरी शहरों को देखा। वहाँ का दृश्य देखकर मैं अत्यंत प्रभावित हुई। सड़कों पर गंदगी बहुत कम थी। लोग ट्रैफिक सिग्नल पर धैर्य से खड़े रहते थे। बस अड्डों और रेलवे स्टेशनों पर अपेक्षाकृत साफ–सफाई दिखाई देती थी। पार्कों और मंदिरों में लोग कतारबद्ध रहते थे। सबसे बड़ी बात यह लगी कि लोग सार्वजनिक स्थल को अपनी जिम्मेदारी मानते थे। हर जगह कूड़ेदान उपलब्ध

थे और लोग सचेत होकर उनका उपयोग करते थे। मैंने देखा कि समुद्र तट पर भी लोग पॉलिथीन और कचरा फेंकने से बचते थे।

इसके विपरीत जब मैं उत्तर भारत के शहरों जैसे ग्वालियर, आगरा, दिल्ली, लखनऊ, वाराणसी और मुरैना में घूमती हूँ तो स्थिति बिल्कुल भिन्न दिखाई देती है। लोग सड़कों पर खुलेआम कचरा फेंक देते हैं। पान और गुटखे की पीक दीवारों को बदरंग बना देती है। ट्रैफिक सिग्नल की अनदेखी करना आम बात है। रेलवे स्टेशनों पर गंदगी और अव्यवस्था साफ नजर आती है। मंदिरों और मेलों में धक्का–मुक्की, लाइन तोड़ना और शोरगुल बहुत आम है। यह अंतर देखकर मुझे गहरा विचार करना पड़ा कि आखिर क्यों एक ही देश के दो हिस्सों में इतना अंतर है। मेरा मानना है कि दक्षिण भारत में शिक्षा और सामाजिक चेतना अधिक गहरी है। वहाँ लोग सामूहिक अनुशासन को अपनी संस्कृति का हिस्सा मानते हैं। नगर निकाय भी अपेक्षाकृत अधिक सक्रिय हैं और कानून का पालन अधिक सख्ती से होता है। यही कारण है कि वहाँ नागरिक शिष्टाचार अधिक स्पष्ट दिखाई देता है। जबकि उत्तर भारत में प्रशासनिक लापरवाही और सामाजिक उदासीनता ने स्थिति को बिगाड़ा हुआ है। नागरिक शिष्टाचार की कमी के दुष्परिणाम अत्यंत गंभीर हैं। सबसे पहले तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। गंदगी और प्रदूषण से बीमारियाँ फैलती हैं। दूसरा, यह हमारे शहरों के सौंदर्य को नष्ट कर देता है और पर्यटन उद्योग को प्रभावित करता है। तीसरा, इससे आर्थिक नुकसान होता है क्योंकि सरकार को बार–बार सफाई और मरम्मत पर भारी खर्च करना पड़ता है। चौथा, यह भारत की अंतरराष्ट्रीय छवि को धूमिल करता है। जब विदेशी पर्यटक यहाँ आते हैं और गंदगी तथा अनुशासनहीनता देखते हैं तो उनकी धारणा नकारात्मक बन जाती है। पाँचवाँ, यह सामाजिक तनाव को जन्म देता है। सार्वजनिक स्थलों पर धक्का–मुक्की, लाइन तोड़ना और शोरगुल कई बार झगड़े और विवाद का कारण बन जाते हैं।

इस समस्या का समाधान आसान नहीं है लेकिन यदि सामूहिक प्रयास किए जाएँ तो सुधार संभव है। सबसे पहला उपाय है शिक्षा और जागरूकता। बच्चों को प्रारंभ से ही नागरिक शिष्टाचार की शिक्षा दी जानी चाहिए। दूसरा, कानून और दंड को सख्त किया जाना चाहिए। जैसे सिंगापुर में गंदगी फैलाने पर भारी जुर्माना लगता है, वैसे ही भारत में भी व्यवस्था होनी चाहिए। तीसरा, सुविधाएँ उपलब्ध कराई जानी चाहिए। हर जगह कूड़ेदान और साफ–सुथरे शौचालय हों। चौथा, स्वच्छ भारत मिशन जैसे अभियानों को और सशक्त बनाया जाना चाहिए और लोगों को सक्रिय रूप से जोड़ा जाना चाहिए। पाँचवाँ, हर नागरिक को यह समझना चाहिए कि सार्वजनिक स्थल भी उसके घर जितने ही महत्वपूर्ण हैं। छठा, उत्तर भारत को दक्षिण व उत्तर–पूर्वी भारत से सीख लेनी चाहिए और नगर निकायों के उनके मॉडल को अपनाना चाहिए।

निष्कर्ष यह है कि भारत का वास्तविक विकास केवल आर्थिक प्रगति से नहीं होगा। यदि हम नागरिक शिष्टाचार का पालन नहीं करेंगे तो हमारे शहर और कस्बे अव्यवस्था और गंदगी से भरे रहेंगे। मेरा अनुभव बताता है कि बदलाव संभव है। उत्तर–पूर्वी भारत इसका सजीव उदाहरण है। यदि उत्तर भारत और देश के अन्य हिस्से भी वैसी ही जिम्मेदारी और अनुशासन अपनाएँ तो पूरा भारत स्वच्छ, सुंदर और अनुकरणीय बन सकता है। नागरिक शिष्टाचार केवल कानून से नहीं आता बल्कि यह व्यक्तिगत आदतों और सामूहिक मानसिकता से विकसित होता है। जब प्रत्येक भारतीय यह संकल्प लेगा कि वह सार्वजनिक स्थलों का ध्यान उसी तरह रखेगा जैसे अपने घर का रखता है तभी हमारा देश वास्तव में विकसित और सभ्य कहलाने योग्य बनेगा।

# उज्जैन भ्रमण : एक दैवीय अनुभव

**स्वेता रविदास**
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

जीवन की भागदौड़ और रोजमर्रा की व्यस्तताओं के बीच कभी–कभी छोटी यात्राएँ हमारे मन को एक नई ऊर्जा देती हैं। इसी सोच के साथ मैंने अपनी चार सहेलियों के साथ उज्जैन की यात्रा का निश्चय किया। उज्जैन हमेशा से मेरी इच्छा–सूची में था क्योंकि यह केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और ऐतिहासिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण शहर है।

**पहला दिन : महाकाल का आशीर्वाद और शिप्रा की शांति**

हम सुबह की ट्रेन से उज्जैन पहुँचे। स्टेशन से बाहर निकलते ही शहर की सादगी और धार्मिक वातावरण ने हमारा स्वागत किया। होटल में थोड़ी देर विश्राम के बाद सबसे पहला पड़ाव था –**महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग मंदिर।**

जैसे ही मंदिर की ओर बढ़े, भीड़–भाड़ और श्रद्धालुओं के जयकारों से वातावरण गूंज उठा। कतार में लगते समय हम सहेलियाँ लगातार हँसी–मजाक करती रहीं, कोई सेल्फी ले रहा था, कोई वीडियो। जब हम गर्भगृह के निकट पहुँचे तो मन में एक अजीब–सी शांति उतर आई। महाकालेश्वर के दर्शन करना जीवन का अद्भुत अनुभव था। उस पल ने मानो यात्रा का आधा उद्देश्य पूरा कर दिया। दर्शन के बाद हम मंदिर के बाहर प्रसाद की दुकानों पर रुके। उज्जैन की प्रसिद्ध मावा बाटी और कचौरी का स्वाद चखा। स्वाद इतना लाजवाब था

कि हमें लगा बाकी सफर में और कुछ मिले न मिले, यह याद जरूर रहेगा। महाकाल मंदिर के प्रांगण में ही जो छोटी छोटी दुकानें लगी थी, उन्होंने हमारा मन मोह लिया। लगभग सभी दुकानों से हमने खरीदारी की। किसी ने शॉल तो किसी ने सिंदूर लिया, मैंने भी शिव जी की एक मूरत ली एवं चाबी के बहुत सारे छल्ले लिए जो दोस्तों को भेंट के तौर पर दिये।

इसके बाद हम हरसिद्धि माता मंदिर पहुँचे। यहाँ लाल रंग की दीपमालाएँ और वातावरण का वैभव मन मोह लेने वाला था। इसके बाद काल भैरव मंदिर गए। वहाँ की परंपरा देखना एक अलग ही अनुभव था।

काल भैरव मंदिर में हम लगभग 3 घंटे कतार में खड़े रहे परन्तु उसके बाद भगवान जी के दर्शन करने पर मन को एक अलग ही शांति का अनुभव हुआ। ये मंदिर सिर्फ आस्था का नहीं बल्कि जिज्ञासा का भी केंद्र है। यहाँ साधारण भक्तों से लेकर तांत्रिक तक सभी बाबा काल भैरव के दर्शन के लिए पहुँचते हैं। काल भैरव मंदिर का इतिहास लगभग छह हजार वर्ष पुराना है। मध्य प्रदेश के उज्जैन शहर में बसा यह मंदिर एक ऐसा मंदिर है, जहाँ भगवान को प्रसाद के रूप में मदिरा चढ़ाई जाती है। फिर उसी मदिरा को भक्तों को प्रसाद के रूप में बाँटा जाता है। ये सच्चाई है काल भैरव मंदिर की। जो उज्जैन का न सिर्फ धार्मिक बल्कि रहस्यमयी चमत्कार भी है। काल भैरव को शिव के रौद्र रूप के तौर पर पूजा जाता है। यहाँ हर दिन सैकड़ों श्रद्धालु शराब की बोतल लेकर आते हैं और काल भैरव को अर्पित करते हैं।

माना जाता है कि पिलाते वक्त शराब मूर्ति के मुँह से गायब हो जाती है। कोई नली, कोई ट्रिक, यहाँ तक की अब तक कोई वैज्ञानिक भी इसका ठोस जवाब नहीं दे सका है। हालाँकि हम बाबा भैरव के लिए मदिरा नहीं ले जा सके परंतु हम फूल एवं जल अर्पित कर दर्शन करके आ गए।

शाम ढलते–ढलते हम रामघाट पहुँचे। शिप्रा नदी के किनारे बैठकर मन को जो शांति मिली, उसे शब्दों में बयाँ करना कठिन है। गोधूलि वेला में आरती का दृश्य, जलती हुई दीपमालाएँ और नदी की लहरों में उनका प्रतिबिंब देखकर ऐसा लगा मानो पूरी धरती दिव्यता से आच्छादित हो गई हो।

काल भैरव मंदिर के दर्शन के बाद हम संदीपनि आश्रम की ओर निकले। यह स्थान श्रीकृष्ण, बलराम और सुदामा की शिक्षा से जुड़ा हुआ है। वहाँ के शांत वातावरण में खड़े होकर हमने कल्पना की कि कैसा रहा होगा वह समय जब स्वयं भगवान श्रीकृष्ण यहाँ विद्या ग्रहण कर रहे थे। संदीपनि आश्रम में नवोदय विद्यालय के बच्चों का टूर आया हुआ था। उन बच्चों की हँसी ठिठोली से आश्रम के दर्शन में चार चाँद लग गए। इसके बाद हम पहुँचे विक्रमादित्य वेधशाला। यहाँ खगोल विज्ञान से जुड़ी अद्‌भुत यंत्रावलियाँ देखकर हैरानी हुई कि प्राचीन भारत कितना उन्नत था। सूर्य घड़ी देखकर तो हमें बच्चों जैसी उत्सुकता हुई और सबने मिलकर कई तस्वीरें खिँचवाईं।

दोपहर को हमने उज्जैन की मशहूर कचोरी–जलेबी और मालपुए का स्वाद लिया। सच कहूँ तो वह स्वाद अभी भी जेहन में बसा है। यात्रा का मजा तब और बढ़ जाता है जब स्थानीय व्यंजन चखने को मिलें।

दोपहर बाद हमने गोपाल मंदिर, चार धाम मंदिर और कुछ छोटे–छोटे स्थानीय मंदिर देखे। प्रत्येक मंदिर का अपना महत्व और कहानी सुनने को मिली। यात्रा के दौरान हमने ऑटो चालक से उज्जैन की कुछ लोककथाएँ भी सुनीं– जैसे विक्रमादित्य और उनके सिंहासन बत्तीसी की कथा। यह सुनकर शहर की ऐतिहासिक छवि और भी जीवंत हो उठी।

रात को लौटते समय हमने स्थानीय बाजार का रुख किया। वहाँ की गलियाँ रंग–बिरंगी साड़ियों, धार्मिक वस्तुओं और उज्जैन की प्रसिद्ध नमकीन की दुकानों से सजी हुई थीं। सहेलियों के साथ खरीदारी का अलग ही मजा था। कभी कोई रंग चुन रहा था तो कभी किसी पर मजाक हो रहा था। दिन का अंत थकान के बावजूद हँसी–खुशी में हुआ।

दूसरे दिन सुबह हम जल्दी उठे और 6 बजे ही तैयार होकर खंडवा स्थित ओंकारेश्वर मंदिर के दर्शन के लिए निकल पड़े। ओंकारेश्वर धाम के दर्शन का सौभाग्य का वर्णन करके एक अद्भुत आनंद मिलता है। नर्मदा नदी के तट पर स्थित यह मंदिर सचमुच अद्भुत है। जैसे ही हम वहाँ पहुँचे, सबसे पहले नर्मदा मैया का विशाल और शांत स्वरूप देखकर मन आनंद से भर गया। घाट की सीढ़ियाँ उतरते ही ठंडी हवा और लहरों की मधुर ध्वनि मन को भक्ति में डुबो देती है।

नर्मदा स्नान करने का मन तो बहुत था परन्तु समय की कमी के कारण हम मंदिर की ओर बढ़े। मंदिर एक छोटे से द्वीप पर स्थित है, जो ऊपर से देखने पर 'ॐ' के आकार का प्रतीत होता है। यह देखकर मन में असीम श्रद्धा उत्पन्न हुई। मंदिर तक पहुँचने के लिए सँकरी गलियों से होकर गुजरना पड़ा, जहाँ जगह–जगह पर भक्तजन 'ॐ नमः शिवाय' का जाप कर रहे थे। जैसे ही मंदिर के गर्भगृह में पहुँचे, वहाँ का वातावरण दिव्य था। घंटियों की ध्वनि, मंत्रोच्चार और श्रद्धालुओं की आस्था से पूरा परिसर गूँज रहा था। मैंने स्वयं अपने हाथों से शिवलिंग पर जल और बेलपत्र चढ़ाए और उस क्षण एक अनोखी शांति का अनुभव हुआ। ऐसा लगा मानो सारी थकान, चिंता और दुख शिव चरणों में समर्पित होकर दूर हो गए हों।

संध्या के समय जब आरती हुई, दीपमालाएँ जलीं और उनका प्रतिबिंब नर्मदा जी की लहरों पर झिलमिलाने लगा, तो दृश्य स्वर्गिक प्रतीत हुआ। उस समय हृदय से केवल यही भाव निकला– "भोलेनाथ की कृपा बिना जीवन अधूरा है।" ओंकारेश्वर के दर्शन ने मन को भक्ति, शांति और ऊर्जा से भर दिया। सचमुच यह यात्रा अविस्मरणीय रही।

यह दो दिन का सफर भले ही छोटा था, लेकिन इसका महत्व बहुत बड़ा था। उज्जैन ने हमें सिर्फ मंदिरों और ऐतिहासिक धरोहरों की झलक नहीं दी, बल्कि आत्मा को छू लेने वाली शांति भी दी। सबसे बड़ी बात यह रही कि इस यात्रा ने हमें अपने दोस्तों के और भी करीब ला दिया। कभी रास्ता भटक जाने पर एक–दूसरे पर हँसना, कभी किसी खाने की चीज पर झगड़ना, तो कभी एक ही फोटो को दस बार खिंचवाना–ये सभी पल हमेशा याद रहेंगे।

# नौकरी और अकेलापन

**प्रीति**
आशुलिपिक

नौकरी की राह पकड़ी मैंने,
कदम बढ़ाए सपनों के संग।
सीढ़ियाँ चढ़ती गयी निरंतर,
हर चुनौती को किया मैंने भंग।

सफलता की सीढ़ी पर चढ़ते,
गर्व तो होता है मन में।
पर एक खालीपन भी रहता,
जब कोई न हो अपने क्षण में।

घर से दूर, शहर अजनबी,
रिश्ते बस फोन तक सीमित।
हँसी की जगह सन्नाटा है,
पर मन को बना दिया दृढ़चित्त।

अकेलेपन ने सिखाया जीना,
अपने बल पर खड़ा होना।
सपनों की खातिर संघर्ष करना,
और हर हाल में आगे बढ़ना।

सीढ़ियाँ चाहे ऊँची हों कितनी,
साथ कोई न सही पास।
मेहनत मेरी साथी बनकर,
देती है हिम्मत हर साँस।

# माँ और बेटी

**शिवानी यादव**
आशुलिपिक

सुबह की धूप संग उठती है माँ,
दिल में बोझ लिए चुपचाप चलती है माँ।
छह महीने की नन्ही कली छोड़कर,
ऑफिस की राहों पर रोज निकलती है माँ।
बेटी की मुस्कान आँखों में बसती है,
जुदाई की टीस हर पल सताती है।
गोद से दूर कर जब नौकरी निभाती है,
दिल के किसी कोने में अपराध बोध जगाती है।
सोचती है–'क्यों मैं पास नहीं रह पाती,
हर पल उसकी हँसी क्यों नहीं सुन पाती?'
फिर खुद को समझाती–
'मेरी मेहनत ही तो उसका कल सँवारेगी,
मेरी जद्दोजहद ही तो उसकी राहें उजियारेगी।'
माँ के दिल का यह संघर्ष गहरा है,
प्यार और फर्ज का रिश्ता ही ऐसा है।
घर पर रहने वाली माँ भी माँ है,
नौकरी करने वाली भी उतनी ही माँ है।
बेटी समझेगी एक दिन यह कहानी,
उसकी माँ की मेहनत है उसकी निशानी।
ममता तो हर हाल में पास रहती है,
माँ की धड़कन हमेशा उसके साथ रहती है।

# सिविल सेवा में एक भारतीय सैनिक का जीवन

**महेन्द्र वर्मा**
लेखा परीक्षक

**प्रस्तावना**

भारतीय समाज में सैनिक और सिविल सेवक दोनों ही अत्यंत सम्मानित स्थान रखते हैं। सैनिक राष्ट्र की सीमाओं की रक्षा करता है, जबकि सिविल सेवक देश की आंतरिक व्यवस्था, प्रशासन और विकास कार्यों का संचालन करता है। जब कोई सैनिक अपने सैन्य जीवन के बाद सिविल सेवा में प्रवेश करता है, तो वह दो महान सेवाओं का संगम बन जाता है। उसका जीवन अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा और राष्ट्रप्रेम का जीवंत उदाहरण बनकर सामने आता है। सिविल सेवा में कार्यरत सैनिक का अनुभव यह सिद्ध करता है कि राष्ट्र सेवा केवल शस्त्र के बल पर नहीं, बल्कि प्रशासनिक कुशलता और नेतृत्व के बल पर भी की जा सकती है।

**सैनिक से सिविल सेवक तक की यात्रा**

भारतीय सैनिक का जीवन कठोर प्रशिक्षण, अनुशासन और त्याग से परिपूर्ण होता है। जब वह सिविल सेवा में प्रवेश करता है, तो उसका यह अनुभव एक नई ऊर्जा के रूप में सामने आता है। सैनिक ने कठिन परिस्थितियों, युद्ध क्षेत्र और सीमावर्ती इलाकों में कार्य किया होता है। वहीं सिविल सेवा में उसे जनता के बीच रहकर उनके सामाजिक, आर्थिक और प्रशासनिक प्रश्नों का समाधान करना पड़ता है।

यह परिवर्तन आसान नहीं होता, क्योंकि सिविल प्रशासन का ढाँचा लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं और संवाद पर आधारित होता है। फिर भी सैनिक का नेतृत्व कौशल, संकट प्रबंधन की क्षमता और दृढ़ निश्चय उसे इस नए क्षेत्र में सफल बनाते हैं।

**अनुशासन और कर्त्तव्यपरायणता**

सैनिक जीवन की सबसे बड़ी पूँजी अनुशासन है। सैनिक आदेशों का पालन निष्ठा और समयबद्धता से करना जानता है। यही गुण सिविल सेवा में भी उसके लिए मार्गदर्शक सिद्ध होते हैं। एक सैनिक से बने अधिकारी अपने कार्यालय या विभाग में समयपालन, कार्यकुशलता और पारदर्शिता की परंपरा स्थापित करते हैं।

इसके अतिरिक्त, कर्तव्य के प्रति उनकी निष्ठा उन्हें कठिन परिरिस्थितियों में भी पीछे हटने नहीं देती। जहाँ सामान्य अधिकारी दबाव में आकर समझौता कर सकते हैं, वहीं सैनिक पृष्ठभूमि वाला अधिकारी अपने सिद्धांतों और नैतिकता पर दृढ़ रहता है।

**नई चुनौतियाँ और अनुकूलन**

सैनिक जीवन मुख्यतः आदेशों के पालन और स्पष्ट कमांड चेन पर आधारित होता है। परंतु सिविल सेवा का क्षेत्र लोकतांत्रिक है, जहाँ निर्णय लेने से पहले अनेक पक्षों से संवाद, परामर्श और गहन विचार आवश्यक होता है।

**यहाँ सैनिक को कुछ नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है–**

1. **राजनीतिक दबाव** : प्रशासनिक कार्यों में कई बार राजनीतिक हस्तक्षेप होता है, जिससे निष्पक्ष बने रहना कठिन होता है।
2. **जनता की विविध अपेक्षाएँ** : सैनिक जहाँ सीमित कार्यक्षेत्र में रहते हैं, वहीं सिविल सेवा में लाखों नागरिकों की आवश्यकताओं और शिकायतों को सुनना और समाधान करना पड़ता है।
3. **कानूनी व प्रशासनिक प्रक्रियाएँ** : सैन्य जीवन में त्वरित निर्णय लिए जाते हैं, परंतु सिविल प्रशासन में नियम–कानून और प्रक्रिया का पालन अनिवार्य है।

इन सब चुनौतियों से जूझते हुए भी सैनिक अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति और धैर्य से स्वयं को ढाल लेता है।

**सैनिक के अनुभवों का प्रशासन में योगदान**

सैनिक जीवन का अनुभव सिविल सेवा में कई प्रकार से लाभकारी सिद्ध होता है–

- **संकट प्रबंधन** : प्राकृतिक आपदा, दंगा या आकस्मिक परिस्थिति में सैनिक अधिकारी अपने अनुभव से स्थिति को शीघ्र संभाल लेते हैं।
- **नेतृत्व क्षमता** : सैनिक टीम भावना और सामूहिक कार्य में दक्ष होते हैं, जिससे वे प्रशासनिक तंत्र को संगठित रख पाते हैं।

- **निर्णय क्षमता :** कठिन परिस्थितियों में त्वरित व साहसी निर्णय लेने की उनकी आदत प्रशासन को अधिक प्रभावी बनाती है।
- **नैतिकता और ईमानदारी :** सैनिक का जीवन त्याग और सादगी से भरा होता है, जो प्रशासन में पारदर्शिता और जनता के विश्वास को मजबूत करता है।

### समाज पर प्रभाव

सैनिक जब सिविल सेवा में आता है, तो समाज को यह संदेश मिलता है कि राष्ट्र सेवा के अनेक रूप हो सकते हैं। उसके जीवन से युवाओं को यह प्रेरणा मिलती है कि अनुशासन, त्याग और देशभक्ति केवल युद्धभूमि तक सीमित नहीं हैं, बल्कि प्रशासन और शासन में भी इनका महत्व है।

ऐसे अधिकारी जनहित के कार्यों को प्राथमिकता देते हैं और भ्रष्टाचार, पक्षपात या आलस्य को बढ़ावा नहीं देते। वे अपने व्यवहार से जनता और प्रशासन के बीच विश्वास की मजबूत कड़ी बनते हैं।

### भारतीय उदाहरण

भारत के इतिहास में ऐसे अनेक सैनिक रहे हैं जिन्होंने सिविल सेवा में भी योगदान दिया। कई पूर्व सैनिक राज्यपाल, प्रशासक, पुलिस प्रमुख या अन्य उच्च पदों पर आसीन हुए और अपनी सैन्य पृष्ठभूमि से प्राप्त अनुभव का लाभ प्रशासन को दिया।

उनके नेतृत्व में आपदा प्रबंधन, आंतरिक सुरक्षा और विकास योजनाओं का क्रियान्वयन अधिक सशक्त और सफल हुआ।

### संतुलन और सामंजस्य

सैनिक पृष्ठभूमि वाले अधिकारी के लिए सबसे बड़ी परीक्षा होती है – कठोरता और संवेदनशीलता के बीच संतुलन स्थापित करना। सैनिक अपने स्वभाव से अनुशासित और दृढ़ होते हैं, परंतु प्रशासन में जनता की भावनाओं और लोकतांत्रिक मूल्यों का भी सम्मान करना पड़ता है। यही संतुलन उन्हें एक आदर्श अधिकारी बनाता है।

### निष्कर्ष

सिविल सेवा में एक भारतीय सैनिक का जीवन अनुशासन, परिश्रम और राष्ट्रप्रेम का अद्वितीय संगम है। उसने सीमा पर शौर्य दिखाया और अब प्रशासन में सेवा भाव प्रदर्शित किया। यद्यपि उसे नई चुनौतियों और दबावों का सामना करना पड़ता है, फिर भी उसका सैन्य अनुभव उसे एक कुशल प्रशासक बनाता है।

ऐसे सैनिक अधिकारी यह सिद्ध करते हैं कि राष्ट्र सेवा केवल बंदूक के सहारे नहीं, बल्कि कलम और नीति से भी की जा सकती है। उनका जीवन युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत और भारतीय प्रशासन के लिए अमूल्य धरोहर है।

# राजभाषा विभाग के स्वर्णिम 50 वर्ष

**निधि गौतम**
**कनिष्ठ हिंदी अनुवादक**

साल में एक बार वह दिन आता है जिसका हम सभी (राजभाषा विभाग के कार्मिकों) को बेसब्री से इंतजार रहता है। देश के अलग–अलग कोनों से हम सब एक ही जगह जुटते हैं– हमारे वार्षिक हिंदी दिवस एवं अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में। यह केवल एक मीटिंग या एक सभा अथवा सम्मेलन नहीं होता, बल्कि एक परिवार के पुनर्मिलन जैसा होता है। हम में से कई लोग अलग–अलग राज्यों, शहरों और भाषाओं से हैं, लेकिन जब हम मिलते हैं, तो यह फर्क कहीं महसूस नहीं होता।

साल भर भले ही हम ईमेल, फोन या वीडियो कॉल पर जुड़े रहते हों, लेकिन आमने–सामने बैठकर, एक ही टेबल पर चाय पीते हुए बातें करने का आनंद कुछ और ही होता है। वर्ष 2024 में चतुर्थ हिंदी दिवस एवं अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन का आयोजन नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में किया गया।

जून 2025 में मुझे और मेरी साथी अनुवादक मित्र को पुनः भारत मंडपम में जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस बार उत्साह दोगुना था, क्योंकि यह कोई साधारण सम्मेलन नहीं था – यह राजभाषा विभाग की 50वीं सालगिरह थी। राजभाषा विभाग की स्थापना जून 1975 में गृह मंत्रालय के तहत की गई थी।

पचास साल अर्थात आधी सदी का सफर। यह अपने आप में ही एक अद्‌भुत विषय है। यात्रा शुरू करने से पहले एक अलग ही हलचल थी। तैयारी एक हफ्ते पहले से ही शुरू हो गई थी। कपड़ों का चुनाव भी हम ऐसे कर रहे थे जैसे शादी में जाना हो। सोचा, "इतना बड़ा आयोजन है, कुछ ऐसा पहनना चाहिए जो खास भी लगे और आरामदायक भी हो।"

अलमारी में टंगे कपड़ों को एक–एक करके निकालकर देखती रही – आखिरकार एक हल्के सुनहरे हरे रंग का कुर्ता नजर आया जो इस मौके के लिए बिल्कुल सही लगा। हालाँकि भारत मंडपम तो हम पहले भी जा चुके थे पर इस बार एक अलग ही रौनक थी। टिकट, पहचान पत्र, आदि बार–बार चेक किया।

स्टेशन पर पहुँची तो वहाँ पहले से कुछ परिचित चेहरे नजर आए। दूर से ही मुस्कुराहट के साथ हाथ हिलाना। यात्रा का सफर ऐसे बीता जैसे कुछ घंटों में हम सालों की दूरी को मिटा रहे हों।

रास्ते भर गपशप, किस्से और यह सोच कि इस बार का आयोजन कैसा होगा, मन को उत्साहित करता रहा। सम्मेलन आयोजन के एक दिन पहले सम्मेलन किट का वितरण किया जाता है जिसके लिए एक अलग ही उत्साह मन में रहता है। सम्मेलन किट एवं आमंत्रण पत्र प्राप्त करने के लिए अगली सुबह जब हम किट वितरण स्थल यानि वाय एम सी टूरिस्ट हॉस्टल पहुंचे, तो वहाँ का नजारा ही अलग था। लोग हाथों में सूटकेस लिए, कंधे पर बैग टाँगे, दूर से एक–दूसरे को पहचान कर मुस्कुरा रहे थे। सम्मेलन किट के साथ जुड़ा एक रोमांचक वाकया याद आता है। इस बार किट हेतु जो बैग प्रदान किया गया वह महाराष्ट्र की वर्ली कला से मुद्रित था एवं दूर से ही पहचान में आ रहा था। उस दिन सडकों पर, बसों में बाजार में हर व्यक्ति सम्मेलन के वर्ली बैग के साथ ही घूम रहा था, स्थानीय लोग भ्रमित ही हो गए। एक व्यक्ति ने हमें सड़क पर रोक कर पूछा "यह किस प्रकार का बैग है जो हर किसी के हाथों में है, और क्या यह मुफ्त में मिल रहा है यदि हाँ तो कृपया बताएँ यह बैग मुझे कहाँ से मिल सकता है।" हमने मुस्कुरा कर सिर हिलाया और उन्हें राजभाषा विभाग के सम्मेलन से परिचित कराया।

अगली सुबह सम्मेलन स्थल पर पहुँचते ही मन जैसे रुक–सा गया। भारत मंडपम के भव्य हॉल को बहुत ही आकर्षक रंगों से सजाया गया था, मंच के पीछे एक बड़ा–सा बैनर था "विभाग के 50 स्वर्णिम वर्ष"। बैनर के चारों ओर सुनहरे गुब्बारे, फूलों की माला और रंग–बिरंगी लाइटें लगी थीं। एक कोने में बड़ी स्क्रीन पर वीडियो चल रहा था जिसमें विभाग के इतिहास के खास पल दिखाए जा रहे थे।

उद्घाटन समारोह बेहद गरिमापूर्ण था। मुख्य अतिथि श्री अमित शाह जी मंच पर आए, दीप प्रज्ज्वलन हुआ, फिर राष्ट्रगान गूँजा। उस क्षण हम सभी के चेहरे पर गर्व और अपनापन साफ दिख रहा था।

राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार के लिए कैसे और कितने प्रयास हुए एवं विभाग की शुरुआत कैसे हुई थी, इन सब विषयों पर एक चर्चा हुई और कैसे धीरे–धीरे यह विभाग देश भर में अपनी पहचान बनाने लगा। भाषणों में सिर्फ अतीत ही नहीं, बल्कि भविष्य की भी बातें थीं। देश की संस्कृति की पहचान मातृभाषा से है। हिंदी की बढती लोकप्रियता का प्रमाण देने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि पूरे विश्व में हिंदी भाषा का वर्चस्व लगातार बढ़ रहा है। हिंदी भाषा ने मॉरिशस, इंडोनेशिया आदि कई देशों में संपर्क भाषा बन कर एक व्यापक रूप स्थापित किया है। कुछ रिसर्च की मानें तो हिंदी भाषा विश्व में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा बन गई है। इन सब बातों से बल तो मिलता ही है साथ ही गर्व की अनुभूति होती है। वरिष्ठ सदस्यों ने युवा पीढ़ी को प्रेरित किया कि विभाग की विरासत को और आगे ले जाएँ। सांस्कृतिक कार्यक्रम में पुराने गीत गाए गए, सीआरपीएफ महिला बटालियन पंजाब, गुजरात आदि के द्वारा शानदार सांस्कृतिक प्रस्तुति दी गई। कार्यक्रम का सबसे गौरवपूर्ण क्षण था – सम्मान समारोह। राजभाषा विभाग द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को सम्मानित किया गया। उनकी आँखें गर्व और भावुकता के साथ चमक रही थी।

सम्मेलन में लंच ब्रेक के दौरान एक गोल टेबल पर हम पुराने साथियों के साथ बैठे और पुराने दिनों की बातें करने लगे। नए चेहरों से भी मुलाकात हुई। उनकी ऊर्जा, नए विचार, और सीखने का उत्साह देखकर लगा कि विभाग का भविष्य सुरक्षित हाथों में है। कुछ घंटों में ही जैसे वर्षों का रिश्ता बन गया।

जश्न खत्म होते–होते दिल में एक मीठी–सी उदासी थी – काश यह मिलन कुछ और दिनों तक चलता।

लेकिन यह भी सच है कि विदा होना जरूरी है, ताकि अगले साल फिर मिलने का बहाना बना रहे। पचास साल की यह यात्रा सिर्फ उपलब्धियों का आँकड़ा नहीं है, बल्कि यह एक परिवार की कहानी है।

यह कहानी है एक ऐसी परंपरा की, जो हर साल हमें एक साथ लाती है और हमें याद दिलाती है कि हम अकेले नहीं हैं।

अगले साल का वादा करते हुए हम सबने हाथ मिलाए – "अगले साल फिर यहीं, ऐसी ही किसी अन्य जगह।"

मन में गर्व था कि मैं भी इस सफर का हिस्सा हूँ।

# कार्यालयीन गतिविधियाँ

**होली मिलन समारोह-**

ऑडिट भवन के तीनों कार्यालयों के संयुक्त तत्वाधान में दिनाँक 14.03.2025 को होली मिलन समारोह आयोजित किया गया जिसमें सभी कार्यालयों के अधिकांश अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया। सभी कर्मचारियों/अधिकारियों ने एक-दूसरे को रंग और गुलाल लगाया और होली की शुभकामनायें दी। इस समारोह में प्रधान महालेखाकार महोदय विशेष रूप से उपस्थित हुए और उन्होंने सभी कर्मचारियों/अधिकारियों को होली की शुभकामनायें दीं। सभी कार्यालयों के अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा होली के पर्व को संयुक्त रूप से हर्ष उल्लास के साथ एक दूसरे को गुलाल लगाकर और गले मिलकर मनाया गया जो कि अपने आप में एक सुखद अनुभव रहा।

**नेत्र जाँच शिविर-**

दिनाँक 14.05.2025 को कार्यालय में ऑडिट भवन के तीनों कार्यालयों के कर्मचारियों/अधिकारियों के लिए एएसजी नेत्र चिकित्सालय के सहयोग से एक निःशुल्क नेत्र जाँच शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में नेत्र विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा कर्मचारियों/अधिकारियों के नेत्रों का परीक्षण कर चिकित्सकीय सलाह दी गई । इस शिविर में 153 अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा अपने नेत्रों का परीक्षण कराया गया।

**स्वतंत्रता दिवस समारोह-**

79वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर दिनाँक 15.08.2025 को कार्यालय परिसर के खेल मैदान पर प्रधान महालेखाकार महोदय के कर कमलों द्वारा ध्वजारोहण किया गया। इस अवसर पर ऑडिट भवन के तीनों कार्यालयों के कर्मचारी/अधिकारी उपस्थित हुए। प्रधान महालेखाकार महोदय ने सभी कर्मचारियों/अधिकारियों को स्वतंत्रता दिवस की बधाई/शुभकामनाएँ दी। प्रधान महालेखाकार महोदय ने अपने उद्बोधन में कार्यालय के कार्यों को सराहा एवं सभी कार्मिकों को निष्ठापूर्वक कार्य करने के लिए उत्साहित एवं प्रेरित किया। ध्वजारोहण के पश्चात प्रधान महालेखाकार एवं समूह अधिकारियों द्वारा पौधारोपण कर कार्यालय के कार्मिकों को अपने वातावरण को स्वच्छ और हरा-भरा बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर उपस्थित वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारों एवं अन्य कार्यालयीन स्टाफ द्वारा पौधारोपण में सहयोग किया गया।

**विदाई सम्मान समारोह-**

ऑडिट भवन के तीनों कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारियों/अधिकारियों की सेवानिवृत्ति पर प्रत्येक माह के अंतिम कार्य दिवस को प्रधान महालेखाकार महोदय की अध्यक्षता में विदाई सम्मान समारोह आयोजित किया जाता है जिसमें तीनों कार्यालयों के समूह अधिकारी और मुख्यालय पर पदस्थ शाखा अधिकारी शामिल होते हैं। इस अवसर पर प्रधान महालेखाकार महोदय द्वारा सेवानिवृत्त हो रहे कार्मिकों को पुष्पगुच्छ, स्मृति चिन्ह, शॉल, श्रीफल, मिष्ठान एवं प्रशास्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया जाता है। मार्च 2025 से अगस्त 2025 तक कल्याण शाखा द्वारा पाँच विदाई सम्मान समारोह आयोजित किए गए।

## मार्च 2025 से अगस्त 2025 तक कार्यालय से सेवानिवृत्त हुए कार्मिकों की सूची

| स.क्र. | नाम सर्व श्री/श्रीमती/सुश्री | स्थाई क्र. | पदनाम | सेवानिवृत्ति दिनांक |
|---|---|---|---|---|
| 1. | राजेन्द्र कुमार श्रीवास्तव | 6271 | सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी | 28.03.2025 |
| 2. | संजीव सक्सैना | 10295 | पर्यवेक्षक | 30.05.2025 |
| 3. | कलावती | 11086 | एम.टी.एस. | 30.05.2025 |
| 4. | प्रकाश दीक्षित | 5758 | सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी | 30.06.2025 |
| 5. | सुरेशचंद्र यशवाल | 10365 | सहायक पर्यवेक्षक | 30.06.2025 |
| 6. | राजकुमारी | 10436 | एम.टी.एस. | 31.07.2025 |
| 7. | राजेश कुमार शर्मा | 11467 | वरिष्ठ लेखापरीक्षक | 29.08.2025 |

## मार्च 2025 से अगस्त 2025 तक कार्यालय में नियुक्त हुए कार्मिकों की सूची

| स.क्र. | नाम सर्व श्री/श्रीमती/सुश्री | स्थाई क्र. | पदनाम | नियुक्ति दिनांक |
|---|---|---|---|---|
| 1. | मधु रानी | 11611 | लेखापरीक्षक | 10.07.2025 |
| 2. | अनंत शर्मा | 11612 | लेखापरीक्षक | 10.07.2025 |
| 3. | नितिन पाठक | 11613 | लेखापरीक्षक | 10.07.2025 |
| 4. | शिवम तिवारी | 11614 | लेखापरीक्षक | 11.07.2025 |
| 5. | आशीष मौर्य | 11615 | लेखापरीक्षक | 14.07.2025 |
| 6. | काजल गुप्ता | 11616 | लेखापरीक्षक | 14.07.2025 |
| 7. | अनीता यादव | 11617 | लेखापरीक्षक | 14.07.2025 |
| 8. | मनु कुमारी | 11618 | लेखापरीक्षक | 15.07.2025 |
| 9. | विकास राजपूत | 11620 | लेखापरीक्षक | 17.07.2025 |
| 10. | चेतना | 11621 | लेखापरीक्षक | 18.07.2025 |
| 11. | अमन सिंह भदौरिया | 11622 | लेखापरीक्षक | 29.07.2025 |
| 12. | वैभव द्विवेदी | 11623 | लेखापरीक्षक | 01.08.2025 |
| 13. | प्रथम शर्मा | 11624 | लेखापरीक्षक | 01.08.2025 |
| 14. | लखन सिंह मीना | 11625 | लेखापरीक्षक | 04.08.2025 |
| 15. | अमन सिंह | 11626 | लेखापरीक्षक | 05.08.2025 |
| 16. | सुरेन्द्र सिंह | 11627 | लेखापरीक्षक | 05.08.2025 |

## मार्च 2025 से अगस्त 2025 तक कार्यालय के कार्मिकों की असामयिक मृत्यु की सूची

| स.क्र. | नाम सर्व श्री/श्रीमती/सुश्री | स्थाई क्र. | पदनाम | मृत्यु दिनांक |
|---|---|---|---|---|
| 1. | राजेश सिंह | 10771 | सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी | 13.04.2025 |

# कार्यालय में आँखों की जाँच स्वास्थ्य कैम्प

# कार्यालय में सेवानिवृत्त कार्मिकों का विदाई सम्मान समारोह

संयुक्त हिंदी
पखवाड़ा
2025

जागरूक रहें और
साइबर धोखाधड़ी से
सुरक्षित रहें
उपहार एवं प्रतियोगिता स्कैम
मैलवेयर और स्पाइवेयर
फर्जी नॉकरी और निवेश प्रस्ताव
छद्म रूपण और हैकिंग, डिजिटल अरेस्ट
फिशिंग लिंक और नकली प्रोफाइल
नकली पुलिस/ ईडी/सी.बी.आई.
LIVE
SCAM