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

नवकिरण

सत्यमेव जयते

वर्ष 2025

44वाँ अंक

संस्मरण विशेषांक

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा, चण्डीगढ़

हिन्दी पखवाड़ा में दीप प्रज्ज्वलित करते हुए प्रधान महालेखाकार महोदय

'नवकिरण' के 43 वें अंक का लोकार्पण करते हुए प्रधान महालेखाकार महोदय एवं वरिष्ठ अधिकारी

फोटो - बाएं से क्रमश: श्री लक्ष्य चौधरी (उप महालेखाकार), श्री नवनीत गुप्ता (प्रधान महालेखाकार), सुश्री वीनस चौधरी (वरिष्ठ उप महालेखाकार), डॉ. सुधा तिवारी, सहायक निदेशक (राजभाषा), श्री रमेश कुमार (वरिष्ठ लेखा अधिकारी), श्री दिनेश चानना (वरिष्ठ लेखा अधिकारी)

स्वत्वाधिकार
प्रधान महालेखाकार
(लेखा एवं हकदारी)
हरियाणा चंडीगढ़ का कार्यालय

प्रकाशन
"नवकिरण"

प्रकाशक
प्रधान महालेखाकार
(लेखा एवं हकदारी) हरियाणा, चंडीगढ़
का कार्यालय

अंक :चौवालीसवां (44 वां)

पत्रिका परिवार
मुख्य संरक्षक
श्री नवनीत गुप्ता
प्रधान महालेखाकार

संरक्षक
सुश्री वीनस चौधरी
वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशा.)

संपादक मंडल

संपादक
सुश्री डॉ. सुधा तिवारी
सहायक निदेशक (राजभाषा)

संपादकीय टीम
श्री विक्रम सिंह, कनिष्ठ अनुवादक
श्री सचिन सिंह, कनिष्ठ अनुवादक
श्री सुमित, लेखाकार

मूद्रक
मूल्य: राजभाषा के प्रति निष्ठा

चित्र : -
आवरण (1) चंडीगढ के बुद्धशांति पार्क की पृष्ठभूमि में राजकीय पक्षी धनेश
आवरण (3) पृष्ठ: जल रंग चित्र कारी कलाकार- नंदिनी सिंह , सुपुत्री- वीनस चौधरी
आवरण (4) पृष्ठ : जन्मशताब्दी वर्ष:हिन्दी साहित्यकार केन्द्र में - कृष्णा सोबती

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विवरण	लेखक सर्व श्री/सुश्री/श्रीमती	पृष्ठ सं.
1.	संदेश		1-8
2.	मुख्य संरक्षक की कलम से	नवनीत गुप्ता	9
3.	संरक्षक की कलम से	वीनस चौधरी	10
4.	संपादक की कलम से ..	डॉ. सुधा तिवारी	11
5.	दिल्ली से मनाली शहरी कोलाहल से पहाड़ी शांति तक	कुलदीप सैनी	12-13
6.	धरती का स्वर्ग	डॉ. सुधा तिवारी	14-16
7.	वृंदावन धाम एक अद्भुत स्थल	रचित शर्मा	17-18
8.	एक रोचक यात्रा	रमेश कुमार शर्मा	19-20
9.	मन क्या है?	सचिन सिंह	21-22
10.	सोशल मीडिया के दौर में रिश्तों की दरकती बुनियाद/अपनों से अपनों का टूटता भरोसा	डॉ.लाखा राम	23-25
11.	आओ आपको बिहार घुमाएँ	नितीश कुमार	26-27
12.	सोशल मीडिया	अंकित कुमार ठाकुर	28-29
13.	आजकल की ज़िंदगी	अमनदीप सिंह	30-31
14.	नैनीताल - प्रकृति की गोद में बसा एक स्वर्ग	किशन जोशी	32-33
15.	गाँव की गलियों से शहर की सड़को तक	किरण मीना	34
16.	मोबाइल	सुमित	35-36
17.	हमारे दैनिक जीवन में माइक्रोप्लास्टिक: एक अदृश्य खतरा	रितेश गुप्ता	37
18.	डिजिटल धोखाधड़ी और डिजिटल गिरफ्तारी	विशाल कुमार गुप्त	38-39
19.	कुरुक्षेत्र: एक धार्मिक एवं ऐतिहासिक शहर	विक्रम सिंह	40-41
20.	"आजकल का जीवन बड़ी जल्दी में है साहब!"	अमनदीप सिंह	42
21.	एक चुटकी सिंदूर की कीमत क्या जाने दुश्मन।	हनुमान प्रसाद	43
22.	माँ की मूरत	पंकज अरोड़ा	43
23.	कोरोना काल	विशाल कुमार गुप्त	44
24.	दोस्ती के रंग	सुमित	45
25.	कविता	रचित शर्मा	46
26.	कार्यालय	राजकुमार	46
27.	मेरे जज्बात	प्रमोद कुमार गुप्ता	47
28.	शायरी:	मोहित कुमार	47
29.	"भारत के वीर सपूत"	विक्रम सिंह	48
30.	जंगली आईरिस	डॉ सुधा तिवारी	49
31.	आठवां वेतन आयोग: जब उम्मीदें और उलझनें टकराई	कुलदीप सैनी	50
32.	सरल हिंदी वाक्य कोश		51-52

अस्वीकरण - पत्रिका में व्यक्त विचार एवं भावनाएं लेखक के अपने हैं, अत: कार्यालय एवं संपादक मंडल का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है

नवकिरण हिंदी पत्रिका 44वां अंक

नवकिरण परिवार

श्री नवनीत गुप्ता, प्रधान महालेखाकार
मुख्य संरक्षक

सुश्री वीनस चौधरी
वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन)
संरक्षक

सुश्री डॉ. सुधा तिवारी
सहायक निदेशक (राजभाषा)
संपादक

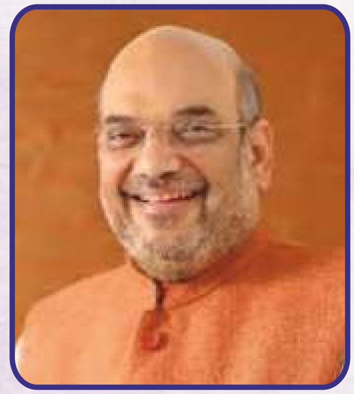
संपादकीय टीम

श्री विक्रम सिंह, कनि. अनुवादक

श्री सचिन सिंह, कनि. अनुवादक

श्री सुमित, लेखाकार

सत्यमेव जयते



अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

प्रिय देशवासियो !

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

भारत मूलतः भाषा–प्रधान देश है। हमारी भाषाएँ सदियों से संस्कृति, इतिहास, परंपराओं, ज्ञान–विज्ञान, दर्शन और अध्यात्म को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम रही हैं। हिमालय की ऊँचाइयों से लेकर दक्षिण के विशाल समुद्र तटों तक, मरुभूमि से लेकर बीहड़ जंगलों और गाँव की चौपालों तक, भाषाओं ने हर परिस्थिति में मनुष्य को संवाद और अभिव्यक्ति के माध्यम से संगठित रहने और एकजुट होकर आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया है।

मिलकर चलो, मिलकर सोचो और मिलकर बोलो, यही हमारी भाषाई और सांस्कृतिक चेतना का मूल मंत्र रहा है।

भारत की भाषाओं की सबसे बड़ी विशेषता यही रही है कि उन्होंने हर वर्ग और समुदाय को अभिव्यक्ति का अवसर दिया। पूर्वोत्तर में बीहू का गान, तमिलनाडु में ओवियालू की आवाज, पंजाब में लोहड़ी के गीत, बिहार में विद्यापति की पदावली, बंगाल में बाउल संत के भजन, आदिम समाज में ढोल–मांदर की थाप पर करमा की गूँज, माताओं की लोरियाँ, किसानों का बारहमासा, कजरी गीत, भिखारी ठाकुर की 'बिदेशिया', इन सबने हमारी संस्कृति को जीवन्त और लोककल्याणकारी बनाया है।

मेरा स्पष्ट मानना है कि भारतीय भाषाएँ एक दूसरे की सहचर बनकर, एकता के सूत्र में बंधकर आगे बढ़ रही हैं। संत तिरुवल्लुवर को जितनी भावुकता से दक्षिण में गाया जाता है, उतनी ही रुचि से उत्तर में भी पढ़ा जाता है। कृष्णदेवराय जितने लोकप्रिय दक्षिण में हुए, उतने ही उत्तर में भी। सुब्रमण्यम भारती की राष्ट्रप्रेम से ओत–प्रोत रचनाएँ हर क्षेत्र के युवाओं में राष्ट्रप्रेम को प्रबल बनाती हैं। गोस्वामी तुलसीदास को हर एक देशवासी पूजता है, संत कबीर के दोहे तमिल, कन्नड़ और मलयालम अनुवादों में पाए जाते रहे हैं। सूरदास की पदावली दक्षिण भारत के मंदिरों और संगीत परंपरा में आज भी प्रचलित है। श्रीमंत शंकरदेव, महापुरुष माधवदेव को हर एक वैष्णव जानता है। और, भूपेन हजारिका को हरियाणा का युवा भी गुनगुनाता है।

गुलामी के कठिन दौर में भी भारतीय भाषाएँ प्रतिरोध की आवाज बनीं और आज़ादी के आंदोलन को राष्ट्रव्यापी बनाने में भूमिका निभाई। हमारे स्वाधीनता सेनानियों ने जनपदों की भाषाओं में, गाँव–देहात की भाषा में लोगों को आज़ादी के आंदोलन से जोड़ा। हिंदी के साथ ही सभी भारतीय भाषाओं के कवियों, साहित्यकारों और नाटककारों ने लोकभाषाओं, लोककथाओं, लोकगीतों और लोकनाटकों के माध्यम से हर आयु, वर्ग और समाज के भीतर स्वाधीनता के संकल्प को प्रबल बनाया। वन्दे मातरम् और जय हिंद जैसे नारे हमारी भाषाई चेतना से ही उपजे और स्वतंत्र भारत के स्वाभिमान के प्रतीक बने।

जब देश आजाद हुआ, तब हमारे संविधान निर्माताओं ने भाषाओं की क्षमता और महत्ता को देखते हुए

इस पर विस्तार से विचार–विमर्श किया और 14 सितम्बर 1949 को देवनागरी लिपि में लिखित हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया। संविधान के अनुच्छेद 351 में यह दायित्व सौंपा गया कि हिंदी का प्रचार–प्रसार हो और वह भारत की सामासिक संस्कृति का प्रभावी माध्यम बने।

पिछले एक दशक में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय भाषाओं और संस्कृति के पुनर्जागरण का एक स्वर्णिम कालखंड आया है। चाहे संयुक्त राष्ट्रसंघ का मंच हो, जी–20 का सम्मेलन या SCO में संबोधन, मोदी जी ने हिंदी और भारतीय भाषाओं में संवाद कर भारतीय भाषाओं का स्वाभिमान बढ़ाया है।

मोदी जी ने आजादी के अमृत काल में गुलामी के प्रतीकों से देश को मुक्त करने के जो पंच प्रण लिए थे, उसमें भाषाओं की बड़ी भूमिका है। हमें अपनी संवाद और आपसी संपर्क भाषा के रूप में भारतीय भाषा को अपनाना चाहिए, न कि किसी विदेशी भाषा को। तभी हम गुलामी की मानसिकता से पूरी तरह मुक्त हो पाएँगे।

राजभाषा हिंदी ने 76 गौरवशाली वर्ष पूरे किए हैं। राजभाषा विभाग ने अपनी स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण कर हिंदी को जनभाषा और जनचेतना की भाषा बनाने का अद्भुत कार्य किया है। 2014 के बाद से सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को निरंतर बढ़ावा दिया गया है। संसदीय राजभाषा समिति ने वर्ष 1976 में अपनी स्थापना से लेकर 2014 तक माननीय राष्ट्रपति महोदया को प्रतिवेदन के 9 खंड प्रस्तुत किए थे, वहीं 2019 से अब तक 3 खंड प्रस्तुत किए जा चुके हैं। 13–14 नवम्बर 2021 को वाराणसी से प्रारंभ हुए अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलनों की परम्परा भी लगातार आगे बढ़ रही है।

सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी राजभाषा विभाग ने उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन पर आधारित 'कंठस्थ 2.0' में आज 5 करोड़ से अधिक वाक्यों का ग्लोबल डाटाबेस उपलब्ध है। 'लीला राजभाषा' और 'लीला प्रवाह' जैसे शिक्षण पैकेजों के माध्यम से 14 भारतीय भाषाओं में हिंदी सीखने की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। वर्ष 2022 में शुरू हुआ 'हिंदी शब्द सिंधु' अब तक लगभग 7 लाख शब्दों से समृद्ध हो चुका है।

2024 में हिंदी दिवस पर 'भारतीय भाषा अनुभाग' की स्थापना की गई, जिसका उद्देश्य सभी प्रमुख भारतीय भाषाओं के बीच सहज अनुवाद सुनिश्चित करना है। हमारा लक्ष्य यह है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाएँ केवल संवाद का माध्यम न रहकर तकनीक, विज्ञान, न्याय, शिक्षा और प्रशासन की धुरी बनें। डिजिटल इंडिया, ई–गवर्नेंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग के इस युग में हम भारतीय भाषाओं को भविष्य के लिए सक्षम, प्रासंगिक और वैश्विक तकनीकी प्रतिस्पर्धा में भारत को अग्रणी बनाने वाली शक्ति के रूप में विकसित कर रहे हैं।

मित्रों, भाषा सावन की उस बूँद की तरह है, जो मन के दुःख और अवसाद को धोकर नई ऊर्जा और जीवन शक्ति देती है। बच्चों की कल्पना से गढ़ी गई अनोखी कहानियों से लेकर दादी–नानी की लोरियों और किस्सों तक, भारतीय भाषाओं ने हमेशा समाज को जिजीविषा और आत्मबल का मंत्र दिया है।

मिथिला के कवि विद्यापति जी ने ठीक ही कहा है:

"देसिल बयना सब जन मिट्ठा।"

अर्थात् अपनी भाषा सबसे मधुर होती है।

आइए, इस हिंदी दिवस पर हम हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं का सम्मान करने और उन्हें साथ लेकर आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी तथा विकसित भारत की दिशा में आगे बढ़ने का संकल्प लें।

आप सभी को एक बार फिर से हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

वंदे मातरम्।

नई दिल्ली

14 सितंबर, 2025

(अमित शाह)

प्रो० असीम कुमार घोष
राज्यपाल, हरियाणा

सत्यमेव जयते

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) कार्यालय, हरियाणा द्वारा अपनी विभागीय हिंदी पत्रिका **"नवकिरण"** के 44वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

"नवकिरण" का उद्देश्य राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार को नई ऊर्जा प्रदान करना, विभागीय सांस्कृतिक गतिविधियों का प्रचार-प्रसार करना, अधिकारियों व कर्मचारियों की रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना और कार्यालय में हिंदी के उपयोग को बढ़ावा देना है। यह पत्रिका हिंदी के प्रति प्रेम, उत्साह और समर्पण को उल्लेखित करते हुए राष्ट्रीय एकता की भावना को भी सुदृढ़ करती है।

इस अंक में ज्ञानवर्धक लेख, कविताएँ, कहानियाँ, लघुकथाएँ और संस्मरण जैसी विविध साहित्यिक रचनाएँ शामिल हैं, जो पाठकों को प्रेरित करने के साथ-साथ हिंदी साहित्य के प्रति उनकी रुचि को और गहराई प्रदान करेंगी। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका न केवल पाठकों के लिए आकर्षक होगी, बल्कि आमजन में हिंदी भाषा के प्रति प्रेम और सम्मान को और सशक्त करेगी।

मैं प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) कार्यालय, हरियाणा के समस्त अधिकारियों और कर्मचारियों को **"नवकिरण"** के इस अंक के प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई और शुभकामनाएँ देता हूँ। आप सभी का यह प्रयास हिंदी भाषा और हमारी सांस्कृतिक धरोहर को समृद्ध करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

प्रो0 असीम कुमार घोष

नायब सिंह
मुख्यमंत्री, हरियाणा, चण्डीगढ़

संदेश

मुझे यह जानकर हर्ष हुआ कि कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी), हरियाणा द्वारा अपनी विभागीय हिन्दी पत्रिका "नवकिरण" के 44वें अंक प्रकाशन किया जा रहा है।

विभाग द्वारा ऐसी पत्रिका का प्रकाशन करके अपने अधिकारियों व कर्मचारियों को कार्यालय कार्यों में राजभाषा हिन्दी का अधिक से अधिक प्रयोग करने हेतु उत्साहित एवं प्रेरित करने के साथ-साथ राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार के लिए किए जा रहे प्रयास सराहनीय हैं।

हरियाणा सरकार द्वारा भी विकास योजनाओं एवं नागरिक सेवाएं प्रदान करने में हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा दिया जा रहा है।

मैं पत्रिका के माध्यम से सभी से आग्रह करना चाहूंगा कि बोलचाल की भाषा में भी हिन्दी का ही उपयोग करें। हिन्दी भाषा के प्रचार से समस्त देश में एकता की भावना मजबूत होगी।

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

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

(नायब सिंह)

नाज़ली जे. शाईन (आई.ए. एंड. ए. एस)
प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा)
पंजाब, चण्डीगढ़

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका "नवकिरण" के 44वें अंक का प्रकाशन शीघ्र होने जा रहा है। "नवकिरण" पत्रिका हिंदी के विकास तथा हिंदी के सहज प्रयोग के क्षेत्र में एक सराहनीय कदम है जिसके लिए पत्रिका से जुड़े सभी रचनाकार तथा संपादक-मंडल बधाई के पात्र हैं।

हिंदी भाषा सहज, सरल होने के साथ-साथ एक सशक्त एवं वैज्ञानिक भाषा भी है जिसने जन सामान्य के बीच अपनी पहचान बनाई है। हिंदी भाषा विभिन्न भाषा-भाषियों एवं संस्कृतियों के बीच एक सेतु का कार्य करती है। डिजिटल विश्व में भी नई तकनीक एवं प्रौद्योगिकी के सहयोग से हिंदी भाषा का और भी अधिक विस्तार हुआ है।

राजभाषा हिंदी में कार्य करना हमारा नैतिक कर्त्तव्य ही नहीं बल्कि संवैधानिक दायित्व भी है। गृह पत्रिकाओं के प्रकाशन से कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन के लिए एक अनुकूल वातावरण बनता है एवं कार्मिकों को रचनात्मक लेखन एवं अभिव्यक्ति के लिए एक मंच प्राप्त होता है। मुझे विश्वास है कि "नवकिरण" का यह अंक भी हिन्दी भाषा के प्रचार-प्रसार और प्रयोग को बढ़ावा देने में अपने पिछले अंकों की भांति प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

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

(नाज़ली जे. शाईन)

संजीव गोयल, (आई.ए. एंड. ए. एस)
महानिदेशक लेखापरीक्षा रक्षा सेवाएं,
चण्डीगढ़

संदेश

मुझे ये जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि **'नवकिरण'** का 44वां अंक प्रकाशित होने जा रहा है। **"नवकिरण"** का उद्देश्य सदैव ही हिंदी को बढ़ावा देना रहा है। हिंदी केवल एक भाषा नहीं है, यह संपर्क का एक महत्वपूर्ण माध्यम होने के साथ-साथ हमारी संस्कृति और पहचान की आधारशिला है। हिंदी की खूबसूरती विविध प्रभावों को आत्मसात करने की इसकी अद्भुत क्षमता में निहित है।

"नवकिरण" पत्रिका में कार्यालय की सांस्कृतिक और विभागीय गतिविधियों की रिपोर्ट के साथ-साथ ज्ञानवर्धक और रुचिकर रचनाएँ भी प्रकाशित की जाती रही हैं। यह पत्रिका शासकीय कार्यों में हिंदी के उपयोग को बढ़ावा देने के अलावा हमारे अधिकारियों और कर्मचारियों को खुद को अभिव्यक्त करने के लिए एक मूल्यवान मंच प्रदान करने में उल्लेखनीय कार्य कर रही है। इसके माध्यम से वे अपने विचारों, अनुभवों और भावनाओं को साझा करने के साथ-साथ अपनी रचनात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन भी कर सकते हैं।

मुझे आशा है कि प्रशासनिक और साहित्यिक आभा को समेटे "नवकिरण" का यह 44वाँ अंक भी उत्कृष्ट और पठनीय साबित होगा।

हिंदी पत्रिका **"नवकिरण"** के इस अंक के सफल प्रकाशन के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

(संजीव गोयल)

तृप्ति गुप्ता (आई.ए. एंड. ए. एस)
महालेखाकार (लेखा एंव हकदारी)
पंजाब व चण्डीगढ़

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका **"नवकिरण"** के 44 वें अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। इस अवसर पर मैं पत्रिका से जुड़े हुए सभी रचनाकारों, पाठकों और सह संपादक मण्डल को बधाई देती हूँ।

विभागीय पत्रिकाएं हिंदी के प्रचार-प्रसार की रीढ़ हैं। हिंदी पत्रिकाएं विभाग से जुड़े लोगों को अपने विचार प्रकट करने और हिंदी भाषा को बढ़ावा देने के लिए एक मंच प्रदान करती हैं। ये पत्रिकाएं विभिन्न कार्यालयों के मध्य एक सेतु का कार्य करती हैं, जिससे कार्यालयों में होने वाली गतिविधियों की समय-समय पर जानकारी मिलती रहती है। हिंदी न केवल सरकारी काम-काज की भाषा है बल्कि पूरे देश में विचार प्रस्तुत करने का सबसे सशक्त माध्यम है।

"नवकिरण" पत्रिका के उत्कृष्ट संपादन एवं सफल प्रकाशन हेतु मैं पत्रिका परिवार से जुड़े सभी सदस्यों को पुनः शुभकामनाएं देती हूँ तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ।

(तृप्ति गुप्ता)

आशुतोष शर्मा (आई.ए. एंड. ए. एस)
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा),
हरियाण एंव चण्डीगढ़

संदेश

मुझे यह जानकर हर्ष हो रहा है कि कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा, चंडीगढ़ की हिंदी पत्रिका **'नवकिरण'** के 44वें अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में विभागीय पत्रिकाओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है तथा कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में राजभाषा हिंदी के प्रति रुचि भी बढ़ती है।

किसी भी देश की भाषा उस देश की संस्कृति की वाहक होती है और हिंदी ने इस भूमिका को बखूबी निभाया है। प्राचीन काल से ही हिंदी ने सभी प्रांतीय भाषाओं के साथ मिलकर भारतीय संस्कृति को आगे बढ़ाने का कार्य किया है और सम्पूर्ण भारत को एक सूत्र में पिरोने वाली भाषा रही है। अपनी उदारता, व्यापकता और ग्रहणशीलता के कारण हिंदी भारत की लोकतान्त्रिक व्यवस्था की पूरक है। हिंदी भाषा ने वैश्विक धरातल पर अपनी मजबूत पैठ बनाई है। हिंदी की बढ़ती लोकप्रियता के कारण आज विश्व के अनेक देशों में हिंदी सीखने,समझने और बोलने वालों की संख्या में व्यापक वृद्धि हुई है।

आशा है इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक होगी तथा उनमें रचनात्मक भाव सृजन करने में सफल होगी। पत्रिका के संपादक मंडल, रचनाकारों तथा प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सफल प्रयासों के लिए हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

(आशुतोष शर्मा)

मुख्य संरक्षक की कलम से

विभागीय गृह पत्रिका **'नवकिरण'** का 44वाँ अंक पाठकों को समर्पित करते हुए मैं हर्षित हूँ। राजभाषा के स्वर्णिम एवं निरंतर विकास में यह एक सफल और सराहनीय प्रयास है।

हिंदी पत्रिकाएं विभागीय गतिविधियों एवं इससे जुड़े लोगों को रचनात्मक अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करने के साथ ही भाषा को भी समृद्ध एवं सुदृढ़ करती हैं। कार्मिकों की रचनाओं में समाहित विविध विषय, ज्ञानपरक संवेदना, प्रासंगिकता तथा गुणवत्ता विभागीय गृह पत्रिका **'नवकिरण'** के प्रति उनकी सरसता को पोषित करती है।

हिंदी एक ऐसी भाषा है जो देश के नागरिकों को आपस में जोड़ती है। इसके माध्यम से हम न केवल विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, बल्कि अपनी भावनाओं, संवेदनाओं और मूल्यों को भी अभिव्यक्त करते हैं। आज भारत में ही नहीं बल्कि विश्व पटल पर भी हिंदी अपने अस्तित्व को आकार दे रही है। हिंदी जनमानस की भाषा होने के साथ हमारी राजभाषा भी है और इसका विकास एवं प्रसार करना हमारा सांविधानिक दायित्व है। **'नवकिरण'** पत्रिका कार्यालय के कार्मिकों की रचनाओं को एक विशाल जन समूह तक पहुंचाने के लिए एक मंच प्रदान करती है। इसके साथ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में भी यह पत्रिका उल्लेखनीय भूमिका निभा रही है।

राजभाषा के विकास के प्रति समर्पित **'नवकिरण'** पत्रिका के 44वें अंक के सफल प्रकाशन पर संपादक मंडल एवं साहित्यिक योगदान करने वाले सभी सदस्यों एवं रचनाकारों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मुझे विश्वास है कि आगे भी यह पत्रिका सतत रूप से उन्नति करती रहेगी और सफलता के नए आयामों को स्पर्श करेगी।

नवनीत

(नवनीत गुप्ता)
प्रधान महालेखाकार

संरक्षक की कलम से

राजभाषा हिंदी के प्रति श्रध्दाभाव के साथ अग्रसर कार्यालयीन पत्रिका **'नवकिरण'** के 44वें अंक के प्रकाशन पर मैं प्रसन्नता का अनुभव कर रही हूँ। पत्रिका का कलेवर अपने आप में इस बात का परिचायक है कि कार्यालय के सभी सदस्य राजभाषा हिंदी के प्रति अपने दायित्वों को लेकर सचेत एवं निष्ठावान हैं।

भाषाएं अपने देश की सामाजिक एवं सांस्कृतिक धरोहर की संवाहक होती है। भारत एक बहुभाषी राष्ट्र है जिसमें हिंदी भाषा राष्ट्र को एक सूत्र में पिरोने का काम बखूबी कर रही है। हिंदी, भारत के बड़े भूभाग में संप्रेषण का माध्यम होने के साथ ही देश की राजभाषा भी है। सामाजिक एवं सांस्कृतिक परंपरा को आगे बढाने के साथ यह प्रशासनिक एवं राजकीय कार्यों को सुचारू रूप से पूर्ण करने एवं अंतिम पंक्ति में खड़े देश के प्रत्येक नागरिक को राजकीय योजनाओं का लाभ प्रदान करने में भी अहम भूमिका निभाती है। हिंदी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि एक संवेदना है, जिसमें हमारी सभ्यता, साहित्य और इतिहास की महक बसती है।

इस अवसर पर मैं पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ और साथ ही रचनाकारों एवं संपादक मंडल को उनके प्रशंसनीय योगदान के लिए बधाई देती हूँ। मैं अपेक्षा करती हूँ कि भविष्य में भी वे इसी प्रकार 'नवकिरण' पत्रिका को समृद्ध करते रहेंगे।

(वीनस चौधरी)

वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन)

संपादक की कलम से ...

प्रिय पाठकवृंद,

भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं, वह मानव अस्तित्व का अभिन्न अंग भी है। हिन्दी की स्वनामधन्य लेखिका कृष्णा सोबती की लेखनी इस बात का जीवंत प्रमाण रही है कि भाषा जब आत्मा से जुड़ती है, तो वह केवल कहानियाँ नहीं रचती, उसमें समय का मिज़ाज और समाज की अंतरध्वनियाँ भी गूँजती है।

आज जब हम भारतीय साहित्य में भाषिक विविधता और स्त्री-अभिव्यक्ति की समकालीन धारा की ओर देखते हैं, तो कृष्णा सोबती की उपस्थिति एक चमकते प्रकाश स्तम्भ की तरह दिखती है। उन्होंने न केवल हिन्दी को एक जीवंत, बोलचाल की आत्मीय भाषा के रूप में प्रतिष्ठित किया, बल्कि उसमें लोक, स्मृति, और स्त्री की अंतः वेदना का सम्मिलन भी किया। 'डार से बिछुड़ी,' 'जिंदगीनामा,' 'गुजरात पाकिस्तान से गुजरात हिंदुस्तान' और 'हम हशमत' इन कृतियों में उनकी भाषा किसी शैलीगत प्रयोग की नहीं, बल्कि अपने समय और समाज से बहस करती हुई, टकराती और सहलाती हुई दिखाई देती है। उनकी भाषा में जो साहस था-वह साहस आज के लेखन में एक दुर्लभ मूल्य की तरह दिखाई देता है। विशेषकर स्त्री-लेखन में उन्होंने जो स्वर रचा, वह न तो दया माँगता है, न ही आक्रोश में बहता है, बल्कि एक स्वाभिमानी आत्माभिव्यक्ति के रूप में सामने आता है-कोमल एवं दृढ़।

वर्ष में 2025 हिन्दी के कई बड़े रचनाकारों की तस्वीरें आप पत्रिका के आवरण पृष्ठ (पृष्ठ भाग) पर देख सकते हैं। इस वर्ष सोबती जी का जन्मशती वर्ष है। अतः उन्हें याद करते हुए इस अंक में हमने भाषा और सृजन के उसी अंतःसंबंध को खोजने का प्रयास किया है। लेखकों और कवियों ने जहाँ एक ओर संस्मरणों में स्मृति की सूक्ष्म बुनावट को सहेजा है, वहीं यात्रा-वृतांतों और कविताओं में भाषा की लयात्मकता के साथ-साथ सामाजिक यथार्थ की अनुगूँज भी दर्ज की है। हमें यह स्वीकार करना होगा कि भाषा को लेकर जब तक हमारी दृष्टि सजग नहीं होगी, तब तक साहित्य संवेदना का संप्रेषण नहीं बन पाएगा। सोबती जी ने भाषा को स्त्री की भौतिक परिधि, उसके मन और स्मृति से जोड़ा और यह सिखाया कि भाषा जब आत्माभिव्यक्ति बनती है, तभी वह कालजयी सृजन करती है।

नवकिरण के इस 44वें अंक में प्रकाशित रचनाएँ इस विचार के आसपास अपना वृत्त खींचती हैं। हमें विश्वास है कि यह अंक पाठकों को भाषा के उस गहरे जल में ले जाएगा, जहाँ विचार, भाव और शब्द एक-दूसरे से संवाद करते हैं। नवकिरण के पिछले अंक में आपने विविध विषयों पर कहानियाँ और कविताएं पढ़ीं, साथ ही वह कहानियाँ भी जो लोगों ने अपने जीवन में घटित होते हुए देखीं या यात्राओं के दौरान अनुभव की। उसकी अगली कड़ी के रूप में यह अंक संस्मरण विशेषांक के रूप में आपको समर्पित करते हुए मैं उत्साहित हूँ और मुझे अटूट विश्वास है कि आप अपनी प्रतिक्रियाओं से हमें अवगत कराते रहेंगे। आपकी चिट्ठियाँ हमारी पत्रिका का अभिन्न अंग हैं।

सभी रचनाकारों और पाठकों का सादर स्वागत करते हुए, इस साहित्यिक यात्रा में सहभागिता के लिए हम कृतज्ञ हैं।

जय हिन्द।

(डॉ. सुधा तिवारी)
सहायक निदेशक

दिल्ली से मनाली शहरी कोलाहल से पहाड़ी शांति तक

कुलदीप सैनी

मेरी अविस्मरणीय यात्रा 10 जून, 2024 को दिल्ली से अलसुबह 4 बजे रॉयल एनफील्ड हिमालयन पर शुरू हुई। गर्म कपड़े और आवश्यक गियर पैक थे। सुबह की ठंडी हवा में मैंने इंजन स्टार्ट किया और NH44 पर निकल पड़ा। दिल्ली की शांत सडकें एक नए रोमांच का संकेत थीं।

तीन घंटे बाद, सुबह 7 बजे मैं अंबाला पहुँच गया। पंजाब के हरे-भरे खेतों पर सूरज की किरणें पड़ रही थीं। एक ढाबे पर गरमा-गरम चाय और देसी परांठे ने थकान मिटा दी। बाइक चेक करके मैं फिर से गति पर आ गया। राजमार्ग की गुणवता सुधर गई और करनाल, कुरुक्षेत्र व चंडीगढ़ पार करते हुए दोपहर तक रोपड़ पहुँच गया।

रोपड़ से आगे बढ़ते ही हिमाचल प्रदेश की सीमा में प्रवेश का एहसास हुआ। हरियाली और ऊँचे पहाड़ दिखने लगे। मनाली मेरा पहला पड़ाव था। पहाड़ी सड़कों पर खराब पैच और तीखे मोड़ थे जिससे धीमी गति रखनी पड़ी। शाम 5 बजे तक, मैं मनाली की वादियों में पहुँच गया। दिन भर की यात्रा थका देने वाली थी, पर पहाड़ों की ठंडी हवा और हरियाली ने सारी थकान दूर कर दी।

मैंने मनाली में गेस्ट हाउस में चेक-इन किया शांति दे रहा था। आराम के बाद, मैं मनाली के पहल, रंगीन दुकानें और मोमोज़ की खुशबू ने माहौल को जीवंत कर दिया था। अगले दिन की चुनौती - ऊँचे दरों और बर्फीले रास्तों का सामना के लिए मैं मन ही मन तैयार था। रोमांच और थोड़ा डर दोनों का अनूठा मिश्रण था, लेकिन मैं इस सफर के लिए पूरी तरह से तैयार था। जहाँ बालकनी से ब्यास नदी का शांत प्रवाह अद्भुत प्रसिद्ध मॉल रोड की ओर निकला। पर्यटकों की चहल-

11 जून, 2024 की सुबह, मनाली की सर्द हवा ने मुझे जगाया। आज का दिन यात्रा का सबसे महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण दिन था रोहतांग पास और बारलाचा ला पार करना। सुबह 6 बजे मैंने गेस्ट हाउस से चेक-आउट किया और रोहतांग की ओर चल पड़ा। सड़क ऊपर की ओर चढ़ने लगी और स्वरूप बदलने लगा।

रोहतांग पास तक की सड़क संकीर्ण मोड़ों और घुमावदार रास्तों के लिए जानी जाती है। ऊँचाई पर चढ़ते हुए, गहरे कीचड़, पत्थरों और पिघलती बर्फ के कारण फिसलन का सामना करना पड़ा। ड्राइविंग मुश्किल और सावधानीपूर्वक थीः मुझे धीमी गति और अत्यधिक एकाग्रता से काम लेना पड़ा। हवा में ठंडक बढ़ती गई और सड़क के दोनों ओर बर्फ के विशाल ढेर दिखने लगे। लगभग बजे, एक लंबी चढ़ाई के बाद, मैं रोहतांग पास के शीर्ष पर पहुँच गया। बर्फ से ढके पहाड़ और नीले आकाश में तैरते बादल अविश्वसनीय थे। मैंने तस्वीरें लीं और चाय पी। रोहतांग से नीचे उतरना भी चुनौतीपूर्ण था।

रोहतांग पास पार करने के बाद मेरा अगला पड़ाव केलांग था। केलांग पहुँचते-पहुँचते दोपहर हो चुकी थी। यहाँ मैंने एक स्थानीय ढाबे पर स्वादिष्ट राजना-चावल खाया और अन्य बाइकर्स के साथ अनुभव साझा किए। केलांग से आगे बढ़ते ही. परिदृश्य में नाटकीय बदलाव आयाः हरियाली कम होती गई और उसकी जगह बंजर, पथरीले पहाडों ने ले ली। सूरज की किरणें तेज़ थीं, लेकिन हवा में ठंडक थी।

केलांग के बाद दारचा आया, मनाली-लेह राजमार्ग पर अंतिम गाँव। दारचा के बाद बारलाचा ला दर्रे का दुर्गम रास्ता शुरू हो गया। बारलाचा ला (16,040 फीट) इस मार्ग के सबसे ऊँचे और चुनौतीपूर्ण दरों में से एक है। यहाँ पहुँचते-पहुँचते ऑक्सीजन का स्तर कम होने लगा और मुझे साँस लेने में दिक्कत महसूस हुई। दर्रे पर चारों ओर बर्फ के ग्लेशियर थे, और तेज़ हवा के कारण बाइक को स्थिर रखना मुश्किल हो रहा था। मैंने कुछ देर रुककर अविस्मरणीय नज़ारों को देखा जहाँ मुझे प्रकृति की विराटता का गहरा एहसास हुआ। बारलाचा ला को पार करने के बाद मैं सरचू की ओर बढ़ा, जो एक ऊँचाई वाला पठारी क्षेत्र है जहाँ टेंट कैंप लगाए जाते हैं। रात में सरचू का तापमान बहुत तेज़ी से गिरा, हड्डियाँ कंपा देने वाली ठंड थी, लेकिन टेंट के अंदर गरमाहट थी। खुले आसमान के नीचे तारों से भरा आकाश देखना एक अद्भुत अनुभव था।

12 जून, 2024 की सुबह, सरचू की ठंडी हवा ने मुझे जगाया। आज मेरी यात्रा का अंतिम और सबसे रोमांचक चरण था लद्दाख की राजधानी लेह की ओर बढ़ना। सुबह 6:30 बजे तक. मैंने सामान समेटा, नाश्ते में मैगी खाई और बाइक स्टार्ट की। सरचू से निकलने के बाद • रास्ता कुछ किलोमीटर तक समतल था।

कुछ ही दूरी पर 'गाटा लूप्स' का सिलसिला शुरू हो गया 21 हेयरपिन बेंड्स का एक जटिल मार्ग जो पहाड़ों पर सर्पीलाकार तरीके से ऊपर चढ़ता चला जाता है। प्रत्येक मोड़ पर एक नया नज़ारा खुलता था, और ऊंचाई निरंतर बढ़ती जा रही थी। गाटा लूप्स पर ड्राइविंग एक चुनौतीपूर्ण अनुभव था. जहाँ धैर्य और एकाग्रता की आवश्यकता थी।

गाटा लूप्स को पार करने के बाद मैं नकेला और लाचुंगला जैसे ऊँचे दरों से गुज़रा। यहाँ पहुँचते-पहुँचते ऑक्सीजन का स्तर और भी कम महसूस होने लगा था। मुझे हल्की साँस फूलने लगी थी और मुझे अपनी गति बहुत धीमी रखनी पड़ी। इन दर्रों पर हवा इतनी तेज़ थी कि मानो वह मुझे बाइक सहित उड़ा ले जाना चाहती हो। पत्थरों और बंजर पहाड़ों के बीच कुछ रंगीन प्रार्थना झंडे हवा में फड़फड़ा रहे थे,

जो आध्यात्मिकता का संकेत दे रहे थे। लाचुंगला से आगे बढ़ते ही 'मूर प्लेन्स' का विशाल समतल क्षेत्र शुरू हो गया, जहाँ सड़क काफी सीधी चौड़ी और सपाट है। दूर-दूर तक फैले हुए पहाड़ और अनंत नीला आकाश यह नज़ारा किसी और ही ग्रह का प्रतीत हो रहा था। मूर प्लेन्स पर मोटरसाइकिल चलाना एक अलग ही रोमांच था। मैंने गति बढ़ाई और अद्भुत स्वतंत्रता का अनुभव किया।

मूर प्लेन्स के बाद, मेरी यात्रा का सबसे ऊँचा दर्रा आने वाला था तांगलांग ला। तांगलांग ला (17,582 फीट) दुनिया के सबसे ऊँचे मोटर योग्य दरों में से एक है। यहाँ पहुँचते-पहुँचते मुझे ऊँचाई की बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप से महसूस होने लगे थे सिर में तेज़ दर्द और साँस लेने में दिक्कत। मैंने गति धीमी कर दी और रुककर आराम किया। तांगलांग ला पर चारों ओर बर्फ के विशाल ढेर और बंजर पहाड़ थे, और हवा इतनी तेज़ थी कि खुले में खड़ा होना भी मुश्किल था। दर्रे पर बने शांत मंदिर में मैंने सुरक्षित यात्रा के लिए प्रार्थना की और कुछ देर ध्यान लगाया। यहाँ से दिखने वाला नज़ारा वाकई अविस्मरणीय था दूर-दूर तक फैले हुए नीले और भूरे रंग के पहाड़। इस विशाल सौंदर्य ने मुझे प्रकृति की शक्ति का एहसास कराया।

तांगलांग ला को सफलतापूर्वक पार करने के बाद, लेह की ओर ढलान शुरू हो गई। जैसे-जैसे मैं नीचे उत्तर रहा था, ऊँचाई की बीमारी के लक्षण कम होते जा रहे थे। रास्ते में छोटे-छोटे गाँव और बौद्ध मठों के गुंबद दिखने लगे, जो मुझे लेह के करीब होने का एहसास दिला रहे थे। धीरे-धीरे भूदृश्य में हरियाली और पानी की नहरें दिखने लगीं। दोपहर लगभग 3 बजे, एक लंबी और साहसिक यात्रा के बाद, मैं आखिरकार लेह शहर में दाखिल हो गया। लेह की संकरी गलियाँ पारंपरिक घर और स्थानीय लोग देखकर मुझे खुशी और राहत महसूस हुई। मैंने गेस्ट हाउस में चेक-इन किया और आराम किया। शाम को थकान दूर करने के लिए, मैं लेह मार्केट में घूमने निकला। वहाँ मैंने स्थानीय हस्तशिल्प और तिब्बती आभूषण खरीदे। लेह की शांत आध्यात्मिक और सांस्कृतिक ऊर्जा ने मुझे तुरंत अपनी ओर आकर्षित कर लिया।

13 जून, 2024 को, लेह में मेरा पहला पूरा दिन लद्दाख के सांस्कृतिक और प्राकृतिक सौंदर्य को अनुभव करने के लिए समर्पित था। सुबह की शुरुआत मैंने लेह पैलेस से की जो लेह शहर के ऊपर एक पहाड़ी पर स्थित है। यह 17 वीं शताब्दी का महल लद्दाख के पूर्व शाही परिवार का निवास स्थान रहा है। महल की वास्तुकला और छत से पूरे लेह शहर का शानदार नज़ारा दिखता है।

लेह पैलेस के बाद, मैं शांति स्तूप गया। यह एक सफेद गुंबद वाला बौद्ध स्तूप है जिसे दुनिया में शांति और सद्भाव को बढ़ावा देने के लिए बनाया गया था। यहाँ का शांत और आध्यात्मिक वातावरण मुझे बहुत भाया। स्तूप से लेह घाटी का विहंगम दृश्य देखते ही बनता है। हवा में फड़फड़ाते रंगीन प्रार्थना झंडे और बौद्ध मंत्रों की धुनै एक दिव्य वातावरण बना रही थीं।

दोपहर में, मैंने लद्दाख के दो प्रसिद्ध मठों का दौरा किया थिकसे मठ और हेमिस मठ। थिकसे मठ लेह से लगभग 19 किलोमीटर दूर है और लद्दाख के सबसे बड़े मठों में से एक है। यहाँ भगवान बुद्ध की एक विशालकाय मूर्ति है। हेमिस मठ, जो लेह से लगभग 45 किलोमीटर दूर है. लद्दाख का सबसे बड़ा और सबसे धनी मठ है। मैंने कुछ देर बैठकर उनके प्रार्थना सत्र को सुना जिससे मुझे गहरी आध्यात्मिक संतुष्टि मिली। इन मठों में बिताया गया समय मेरी यात्रा का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया।

शाम को, मैं सिंधु दर्शन स्थल गया, जहाँ पवित्र सिंधु नदी, जिसे लद्दाख में 'सिंगे खाबब भी कहा जाता है. बहती है। यहाँ का शांत वातावरण और नदी का पानी मुझे बहुत अच्छा लगा। मैंने कुछ देर बैठकर प्रकृति की सुंदरता और इस ऐतिहासिक नदी के महत्व पर विचार किया। सूरज ढल रहा था और उसकी नारंगी किरणें नदी पर अद्भुत दृश्य बना रही थीं।

14 जून, 2024 को, मेरी यात्रा का एक और बड़ा आकर्षण था खारदुंग ला का दौरा। लेह से खारदुंग ला का रास्ता चुनौतीपूर्ण है जिसमें बर्फ, कीचड़ और पत्थरों की भरमार थी। खारदुंग ला (17,582 फीट) पर ठंड काफी बढ़ गई थी और ऑक्सीजन की कमी महसूस हो रही थी। मैंने कुछ तस्वीरें लीं और चाय पी। ऑक्सीजन स्तर कम होने के कारण मैं ज़्यादा देर नहीं रुका।

खारदुंग ला से लौटने के बाद, मैंने नुब्रा घाटी की ओर अपनी यात्रा शुरू की। नुब्रा घाटी अपने अद्भुत परिदृश्य के लिए प्रसिद्ध है, जहाँ बंजर पहाड़, हरे-भरे गाँव, ठंडी रेगिस्तानी रेत के टीले और दो कूबड़ वाले ऊँट मिलते हैं। दिस्कित मठ में मैंने विशालकाय बुद्ध प्रतिमा देखी और हंडर में मैंने दो कूबड़ वाले ऊँटों पर सवारी का आनंद लिया। रेत के टीलों के बीच सूर्यास्त का नज़ारा वाकई जादुई था।

बल्कि मेरी दिल्ली से लद्दाख की यह यात्रा सिर्फ भौगोलिक दूरी तय करना नहीं था एक आत्म-खोज का सफर था। मैंने प्रकृति की विशालता को महसूस किया , अपनी शारीरिक और मानसिक सीमाओं को परखा और जीवन के अनमोल अनुभवों को जिया। हर दर्रे पर एक नया पाठ सीखने को मिला। लद्दाख की शांत और निर्मम सुंदरता, उसके लोग और उसके अविस्मरणीय नज़ारे हमेशा मेरे दिल में एक खास जगह रखेंगे। यह सफर खत्म हो गया था। लेकिन इसकी यादें और अनुभव मेरे साथ हमेशा रहेंगे, जो मुझे जीवन की आगे की यात्राओं के लिए प्रेरित करते रहेंगे। यह एक ऐसी महायात्रा थी जिसने मुझे अंदर से बदल दिया और मुझे खुद को एक नए तरीके से समझने का अवसर दिया।

धरती का स्वर्ग

डॉ सुधा तिवारी
सहायक निदेशक

धरती पर क्या स्वर्ग को उतारा जा सकता है? क्या स्वर्ग की परिकल्पना में कोई वास्तविकता है भी? यह ऐसे प्रश्न है जिन्होंने अनादि काल से हमारे भारतीय मेधा एवं मनीषा को प्रेरित और उद्वेलित किया है। इसकी खोज में बारम्बार उन्होंने हिमालय की शरण ली और लगभग एकमत से विद्वजनों ने माना कि धरती पर अगर स्वर्ग है तो वह कश्मीर है। इस प्रदेश का नाम कश्यप ऋषि के नाम पर रखा गया है, ऐसी मान्यता है। कहते हैं शाहजहाँ ने भी कहा कि-

गर फ़िरदौस बर रुए ज़मीं अस्त,
हमीं अस्त ओ हमीं अस्त ओ हमीं अस्त।

किसी समय इस प्रदेश को शिक्षा का केंद्र होने के कारण शारदा पीठ भी कहा जाता था। कहते हैं कि एक वक़्त ऐसा भी था कि जब बच्चा शिक्षारंभ करता था तो उसे कश्मीर की तरफ मुंह करके बिठाया जाता था और वह सस्वर पाठ करते -

नमस्ते शारदे देवि काश्मीरपुरवासिनि।
त्वामहं प्रार्थये नित्यं विद्यादानं च देहि मे॥

बहरहाल कश्मीर की खूबसूरती का अंदाजा यहाँ जाए बगैर लगाना तो नामुमकिन है। पिछले वर्ष कश्मीर जाने के लिए दिल्ली से हमने सुबह की फ्लाइट चुनी थी, इंडिगो एयरलाइंस की इस फ्लाईट को 1 घंटे 40 मिनट की उड़ान लेकर श्रीनगर के 'शेख-उल-आलम अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर उतरना था। यह छोटी उड़ान जीवन की एक शानदार यात्रा के साथ-साथ उपलब्धि के रूप में भी मेरे साथ बनी रहेगी। बालपन की स्मृतियों के घरौंदे से जाने कितनी फूलों भरी तस्वीरें मेरे आँखों के आगे नृत्य कर रही थीं । हिमालय की धवल गिरि का साथ मिलते ही इन्हें जैसे पंख लग गए थे। इन्हीं तस्वीरों में एक तस्वीर थी डल झील के प्रशांत सतह पर तैरती एक नाव जिसमें नीलवसना एक लड़की कमल के फूल इकट्ठे कर रही थी। ठीक ऐसा ही एक दृश्य **'शेखर'** के मन में भी तो अंकित था। 'शेखर एक जीवनी' में सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन ने **'शेखर'** की स्मृतियों के जो केन्द्रीय बिम्ब रचे हैं, उनमें से एक है **'शेखर'** का अपनी बहन के साथ डल झील पर नौका-विहार के दौरान कमल के गुच्छे इकट्ठे करना।

स्मृति और वास्तविकता के बीच एक कौंध की तरह चमकती है 'राजतरंगिणी' जो इस भूभाग को समझने का प्रस्थान बिन्दु है। कहते हैं धरती पर अगर स्वर्ग कहीं है तो वो कश्मीर है, संस्कृत ग्रंथ 'राजतरंगिणी' के लेखक 'कल्हण' ने इसे संसार का सुंदरतम प्रदेश यूं ही नहीं कहा था। राजतरंगिणी यानि राजाओं की तरंगिणी एक ऐसा महत्वपूर्ण ग्रंथ है जिसमें 1184 ईसा पूर्व के राजा गोनन्द से लेकर 1129 ई अर्थात राजा विजयसिम्हा तक का प्रामाणिक इतिहास उपलब्ध है। कश्मीर के प्राचीन काल से लेकर अपने लिखे जाने के समय तक का विस्तृत इतिहास इस ग्रंथ में मौजूद है।

प्राचीनकाल में कश्मीर हिन्दू और बौद्ध संस्कृतियों का पालना रहा है। माना जाता है कि यहाँ पर भगवान शिव की पत्नी देवी सती रहा करती थीं और उस समय ये वादी पूरी पानी से ढकी हुई थी। यहाँ एक राक्षस नाग भी रहता था, जिसे वैदिक ऋषि कश्यप और देवी सती ने मिलकर हरा दिया और ज़्यादातर पानी वितस्ता (झेलम) नदी के रास्ते बहा दिया। इस तरह इस जगह का नाम सतीसर से कश्मीर पड़ा। एक अन्य कथा यह भी है कि इसका वास्तविक नाम कश्यपमर (अथवा कछुओं की झील) था, इसी से कश्मीर नाम निकला कश्मीर को सूफियों और संतों का प्रदेश भी कहा गया है यह शैव मत, बौद्ध और इस्लाम की साझा विरासत की भूमि रहा है। इस संत परंपरा में एक प्रमुख नाम है संत लल्लेश्वरी यानी ललद्यद, जिनके वाख आज भी कश्मीरी घरों में जन्म-मरण से लेकर शादी-ब्याह के अवसरों पर गाए जाते हैं कह सकते हैं कि कश्मीरियत महज एक अल्फाज नहीं, बल्कि एक संस्कृति का नाम है। एक ऐसी संस्कृति जिसमें हिंदू, बौद्ध और इस्लाम की साझा विरासत शामिल है। शायद यही वजह है कि कल्हण ने 'राजतरंगिणी' में लिखा कि कश्मीर को आध्यात्मिक ताकत से जीता जा सकता है, सैन्य शक्ति से नहीं।

अब जहाज घाटी में उतरने की तैयारी कर रहा था। इस खूबसूरत प्रदेश का 'शेख-उल-आलम अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट भारतीय वायुसेना के अधीन है और भारतीय एयरपोर्ट प्राधिकरण द्वारा सिविल एयरपोर्ट का संचालन किया जाता है, इसे बडगाम एयरबेस भी कहा जाता है। एयरपोर्ट वहाँ से टैक्सी लेकर हम 'डल' के पास आ गए जहां हमारा होटल पहले से बुक था। शाम को 'डल' के किनारे घूमते हुए सैलानियों और कश्मीरियों के बीच हम बहुत जल्दी घुल-मिल गए। शुरू मार्च की वह शाम थी जब डल लेक पर सैलानी कम हुआ करते हैं, जहां तक नज़र जाती थी, डल का असीम विस्तार पसरा हुआ था, हिमालय के पैरों तले। झील के कुछ हरे रंगत वाले पानी में आसमान का धुंधला रंग घुल गया था। मौसम में न तो बहुत ठंडक थी, न गर्मी - बस एक सुखद ठहराव था। डल झील का नाम तो सभी ने सुना है, लेकिन जब मैंने खुद शिकारा में बैठकर उस शांत झील में तैरते हुए घरों और रंग-बिरंगे फूलों के बाजार देखे, तो मानो समय थम गया हो। पानी पर सूरज की किरणें पड़ते ही पूरी झील सोने-सी चमकने लगती थी। शिकारा वाला हमें पुराने किस्से-कहानियाँ सुनाता रहा-एक समय था जब इसी झील पर शाही महफ़िलें जमती थीं। पुराने दिनों की गंध हम पर तारी हो रही थी।

आगे झील के बीच पश्चिम में मुग़ल दरवाजा उस धुंधलके में किसी रहस्य सा खड़ा था। शाम घिर आने के बावजूद हम निशात बाग जाने का लोभ संवरण न कर पाए और जैसे-तैसे अंधेरे में निशात बाग के भीतर चले आए। यह सीढ़ीदार बाग़ का एक सुंदर नमूना है, कश्मीर में इस ढर्रे का पहला मशहूर बाग मुग़ल गार्डन है। निशात यानि आनंद या Joy और यह आनंद इस घाटी के कण-कण में बसा हुआ है।

बचपन से एक ख्वाहिश थी कि झीलों के एक शहर पर तैरता घर हो, जहाँ सुबह आँख खोलते ही धवल शिखरों पर धूप का सोना बिखर जाए और नीचे पानी में कमल चुनते बच्चे अपने शिकारे के साथ होड़ लगाते हों। और देखिए न जब हमारा हवाई जहाज कश्मीर की राजधानी श्रीनगर के ऊपर मँडरा रहा था, उस वक़्त लग रहा था कि कोई संदेश है जो ये धवल श्रेणियाँ हमारे कानों में कह रही हैं। मेघों में धँसी ये उन्नत भाल शिखरें मानो किसी तपस्वी-सी अटूट प्रतीक्षा में रत हैं।

एक हफ्ते के कश्मीर प्रवास में घाटी के अलग-अलग हिस्सों में हमने सफ़र किया। सबसे यादगार पल हैं श्रीनगर-सोनमर्ग की राह में बर्फ से पटे पीरपंजाल पर्वत श्रृंखला के बीच से गुजरना। सोनमर्ग पहुँचते ही सफेद बर्फ की मोटी चादर ने हमारा स्वागत किया जहाँ से थाजावस ग्लेशियर तक की यात्रा हमने पैदल पूरी की। सोनमर्ग या सोनामर्ग भारत के जम्मू व कश्मीर राज्य के गान्दरबल ज़िले में 3,000 मीटर की ऊँचाई पर स्थित एक पर्वतीय पर्यटक स्थल है। यह सिन्द नाले (सिन्धु नदी से भिन्न) नामक नदी की घाटी में है। सिन्द नदी (Sind River) या सिन्ध नाला जम्मू व कश्मीर राज्य के गान्दरबल ज़िले में बहने वाली एक नदी है। यह 108 किमी लम्बी नदी झेलम नदी की एक मुख्य उपनदी है। यह सिन्धु नदी से बिलकुल अलग है, हालांकि इसका पानी पहले झेलम में और अंत में उसी महान सिन्धु नदी में जा मिलता है। सोनमर्ग से आगे ऊँचे पर्वत हैं और कई प्रसिद्ध हिमानियाँ (ग्लेशियर) स्थित हैं। राष्ट्रीय राजमार्ग 1,इसे पश्चिम में श्रीनगर और पूर्व में लद्दाख़ से जोड़ता है।

इस शहर की सबसे खूबसूरत बात है कि नज़र मिलते ही सामने वाले की आँखें मुस्करा कर आपका इस्तेक़बाल करती हैं, जैसे बरसों की पहचान हो। लेकिन उस हँसी के छँटते ही कुछ पल आपकी आँखें ठहर जाती हैं, जैसे उस परिचय के नीचे कोई फाँस अटकी हो। हर पल सैलानियों के निगाहों के बीच बड़े होते सिर से पैर तक लबादे में ढके बच्चे और उनकी पुरसुकून आँखें किसी यति की ही हो सकती हैं। लंबी सुडौल गौर वर्णी देह पर भरा-पूरा गंभीर चेहरा और शराफत में झुकी नज़रें, कश्मीरियत की पहचान है। होटल के रीसेप्शन पर हरे फिरन में सजी वह सादा-सी लड़की हो या पहलगाम के फिसलन भरे रास्ते से पोनी (घोड़ा) को नियंत्रित करता आलम! यह आलम आम है, जो इस दौर में किसी छायादार दरख़्त सा सूकून देता है।

ये ख़ूबसूरत भूभाग मुख्यतः झेलम नदी की घाटी (वादी) में बसा है। भारतीय कश्मीर घाटी में छः ज़िले हैं : श्रीनगर, बड़ग़ाम, अनन्तनाग, पुलवामा, बारामुला और कुपवाड़ा। कश्मीर हिमालय पर्वतीय क्षेत्र का भाग है। जम्मू खण्ड से और पाकिस्तान से इसे पीर-पंजाल पर्वत-श्रेणी अलग करती है। यहाँ कई सुन्दर सरोवर हैं, जैसे डल, वुलर और नगीन। डल इस वादी का केन्द्रीय आकर्षण है, यहाँ के साफ मौसम में

हज़रत बल दरगाह का नज़ारा आप देख सकते हैं। सफ़ेद दरगाह के पीछे हर पर्वत किला और उसके पीछे पीर पंजाल की सुनहरी श्रृंखलाएँ चार चाँद लगा देती हैं। डल पर शिकारे में नौका विहार का आंनद लेते हुए गर्ग कहवा का लुत्फ़ उठाया जा सकता है और मन हो तो झील पर तैरते बाजार में खरीदारी भी की जा सकती है। यहाँ का मौसम गर्मियों में सुहावना और सर्दियों में बर्फीला होता है।

कश्मीर कैसे पहुँचे : अमूमन सभी बड़े शहरों से श्रीनगर की फ्लाइट ली जा सकती है, जो सीधे या दिल्ली होकर आपको श्रीनगर पहुंचा देंगी। ट्रेन से श्रीनगर सीधे तो नहीं जा सकते लेकिन जम्मू या कटरा तक आराम से ट्रेन के रास्ते जाया जा सकता है, फिर आगे के लिए सड़क मार्ग से यात्रा की जा सकती है। हाल में श्रीनगर तक रेल सेवाएं शुरू की गयी हैं।

इसके अलावा दिल्ली से राजधानी और वंदे भारत जैसी प्रीमियम रेल सेवाएं भी उपलब्ध हैं, जो कम समय में जम्मू और कटरा तक एवं आगे की भी यात्रा मुहय्या कराती हैं। कटरा से तीर्थयात्री एवं श्रद्धालु माता वैष्णो देवी के दर्शन के लिए अर्धकुंवारी होते हुए भवन तक जाते हैं। घाटी में जाने के लिए पटनीटॉप होते हुए श्रीनगर की यात्रा टैक्सी द्वारा की जा सकती है, यह सड़क-यात्रा अपने-आप में बेहद खूबसूरत है।

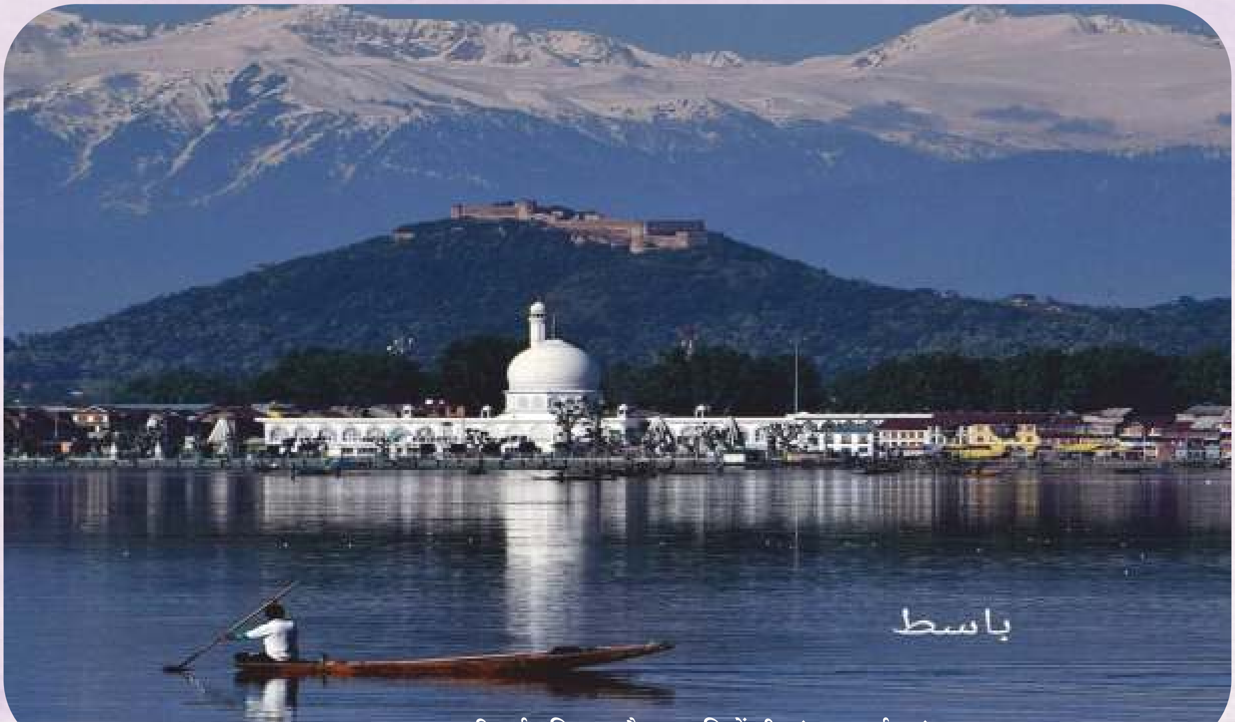
मुख्य आकर्षण :

1. **सोनमर्ग**
2. **गुलमर्ग**
3. **पहलगाम**
4. **शंकराचार्य मंदिर, मार्तंड मंदिर, दूध पतरी, परीमहल, ट्यूलिप गार्डन आदि।**

श्रीनगर के स्थानिक पर्यटन स्थलों के लिए जम्मू-कश्मीर पर्यटन कार्यालय से सस्ते दरों पर टैक्सी बुक की जा सकती है। इसके अलावा डल के आस-पास तवेरा कारों की शटल सेवा भी उपलब्ध है जो प्रति सवारी 10 से 50 रुपए में आपको गंतव्य तक छोड़ देती हैं।

सुनहरे पहाड़ो, महकते केसर और पश्मीना तथा आँगड़ी की गर्माहट वाले इस परी देश से हम एक हफ्ते बाद भारी मन और चश्मे-शाही के पानी के साथ विदा हुए। एक बार फिर लौट आने के वादे के साथ।

(दिलचस्प नोट्स : डल का मतलब कश्मीरी भाषा में झील या lake होता है। अगर हम डल लेक कहते हैं तो भाषाई तौर पर गलत प्रयोग अर्थात पुनरावृत्ति करते हैं। कश्मीरी इसे सिर्फ डल कहकर पुकारते हैं।)



डल, हजरत बल दरगाह, हरि पर्वत क़िला और पृष्ठभूमि में पीर पंजाल पर्वत श्रृंखला

वृंदावन धाम एक अद्भुत स्थल

रचित शर्मा
लिपिक

वृन्दावन धाम, जिसे श्री कृष्ण की पावन भूमि कहा जाता है, भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता का एक अद्वितीय केंद्र है। यह स्थान न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यहाँ की सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और प्राकृतिक धरोहर भी अत्यंत समृद्ध है। वृन्दावन का प्रत्येक कण श्री कृष्ण और राधा रानी की दिव्य लीलाओं का साक्षी है। मैंने यह सब दिव्य अनुभव करने की इच्छा से वृंदावन धाम की यात्रा की ताकि अपने अनुभव लिख साँझा कर सकूं।

वृंदावन, उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले में स्थित एक पवित्र स्थल है, जो भगवान श्री कृष्ण की बाल्यकाल की लीलाओं और रासलीला के प्रमुख केंद्र के रूप में प्रसिद्ध है। यह स्थल न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि इसकी सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और प्राकृतिक सुंदरता भी अत्यंत आकर्षक है। वृंदावन की गलियों, मंदिर, यमुनाजी के घाट और यहाँ की आध्यात्मिक ऊर्जा पर्यटकों और भक्तों को अपनी ओर आकर्षित करती है।

वृंदावन का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व

वृंदावन का नाम संस्कृत शब्द 'वृंदा' (तुलसी) और 'बन' (बन) से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है 'तुलसी का बन'। ब्रह्म पुराण के अनुसार, वृंदा राजा केदार की पुत्री थीं, जिन्होंने इस स्थान पर कठोर तपस्या की थी। इसी कारण इस वन का नाम वृंदावन पड़ा। यह स्थल भगवान श्री कृष्ण और राधा रानी की अनगिनत लीलाओं का साक्षी रहा है। यहाँ की गलियों, बाग-बगिचे और यमुना नदी के तट पर स्थित स्थान कृष्ण की बाल्यकाल, गोवर्धन पर्वत की पूजा, रास लीला और अन्य अनेक कथाओं से जुड़ी हुई हैं।

इन्हें सुनकर समझ कर लगा जैसे मैंने साक्षात् भगवान की लीलाओं को होते देख लिया हो। श्रीराधा रानी को यहाँ लाडली जू के नाम से पुकारा जाता है, मानो आज भी ब्रज वासी श्री राधा कृष्ण को साक्षात् अनुभव करते हो। यहाँ आकर तो जैसे मैं भी प्रेम रस में डूब गया। आज तक केवल सुना था, की वृंदावन की हवा में ही भक्ति प्रेम बहता है। परन्तु यहाँ दर्शन करने पर मानो ब्रज रंग मुझ पर भी चढ़ गया। असीम शांति प्रेम और जीवन रस का अनुभव मैंने यहाँ किया।

ब्रज रज जैसे जादू सही कहा था यहाँ के एक गोस्वामी ने ब्रज रज में ही कोई जादू सा है। जैसे उस रज को मस्तक पर लगाते ही राधा नाम की मस्ती चढ़ जाती है। मैंने वहां के लोगों से सुना (जिन्हें व्रज वासी भी कहा जाता है) की भगवान श्री कृष्ण ने कभी यहाँ पैरों में जुतिया नहीं पहनी। वें इस ब्रज रज मे नंगे पैर खेल कूद किया करते थे, इतनी अधिक प्रिये थी ये व्रज रज उन्हें। इसी रज के गोले बनाकर खाना इसे सारे शरीर पर लपेटे रखना। आज भी भगवान की उन लीलाओं को याद करके लोग इसी रज में लोट पोट होते हैं। उनके द्वारा खाए जाने वाले मिट्टी के लड्डू यमुना तट पर मिलते हैं। सच में अद्भुत है ब्रज वासी और उनका भगवान के लिए ऐसा असीम प्रेम।

प्रमुख दर्शनीय स्थल

वृन्दावन में कई प्रमुख स्थल हैं जो श्रद्धालुओं और पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र हैं:

- **बांके बिहारी मंदिर:** यह मंदिर श्री कृष्ण के प्रमुख मंदिरों में से एक है, जहाँ उनकी मूर्ति को विशेष रूप से पूजा जाता है। कहा जाता हैं यहाँ इन ठाकुर जी का श्री विग्रह बांके बिहारी के रूप में स्वयं प्रकट हुआ था।
- **राधा रानी मंदिर:** यह मंदिर राधा रानी की पूजा के लिए प्रसिद्ध है और भक्तों के लिए एक महत्वपूर्ण स्थल है।
- **निधिवन और मधुवन:** यह स्थान श्री कृष्ण की रास लीला के स्थल माने जाते हैं। यहाँ सारे वृक्ष जैसे साक्षात् गोपियाँ हो।
- **गोवर्धन पर्वत:** यह पर्वत श्री कृष्ण से जुड़ी कई कथाओं का केंद्र है और भक्तों के लिए एक तीर्थ स्थल है।
- **श्री राधारमण मंदिर :** साक्षात् श्री कृष्ण की छवि, अद्भुत छवि और मनमोहना रूप।
- **खम्बा मंदिर:** 108 खम्बो से बना हुआ घर जिसमे केवल खम्बे है। उन्हें छु कर ऐसा लगता है मानो भगवान माखन चुरा कर भागा करते होंगे और मईया उन्हें उन्ही खम्बो से बांध देती होगी।
- **यमुना तट:** अद्भुत दर्शन और अद्भुत दृश्य शांति का अनुभव।
- **गोविंद देव जी मंदिर:** यह मंदिर भगवान श्री कृष्ण के गोबिंद रूप की पूजा के लिए प्रसिद्ध है। यह मंदिर स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत करता है।
- **राधा दामोदर मंदिर:** यह मंदिर श्री कृष्ण के राधा के साथ लीला स्थल के रूप में प्रसिद्ध है। यहाँ की मूर्ति भी स्वयंभू मानी जाती है।

सांस्कृतिक और धार्मिक परंपराएँ

वृन्दावन की सांस्कृतिक धारा में रासलीला, भजन, कीर्तन और कथाएँ प्रमुख हैं। यहाँ के प्रमुख संतों में सूरदास, चैतन्य महाप्रभु, मीराबाई और स्वामी हरिदास का योगदान अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इन संतों ने यहाँ की धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं को समृद्ध किया। ऐसा कहा जाता की चैतन्य महाप्रभु के आदेश पर 8 गोस्वामी जी जो यहाँ आये उन्होंने अपनी भक्ति से 7 ठाकुरों को वृंदावन के अलग अलग जगह गह से प्रगट हुए। जिन्हें बांकेबिहारी, राधारमण, राधा बल्लभ, सनेह बिहारी, युगल किशोर, राधा दामोदर जी कहा जाता है। चारों और तुलसी के पौधे और पेड़ो से सजा हुआ वृंदावन धाम अद्भुत दर्शन मिलते हैं।

वृन्दावन की प्राकृतिक छटा

वृंदावन की प्राकृतिक सुंदरता अद्वितीय है। यमुनाजी के किनारे बसे इस नगर में हरियाली, बाग-बगिचे और शांत वातावरण मन को शांति प्रदान करते हैं। यहाँ के प्राचीन वटवृक्ष, बगिया और वृजभूमि की मिट्टी की खुशबू भक्तों को एक दिव्य अनुभव देती है। यमुनाजी के घाटों पर सूर्योदय और सूर्यास्त का दृश्य अत्यंत मनमोहक होता है. जो आध्यात्मिकता और प्रकृति के संगम का प्रतीक है। यह यमुना नदी के किनारे स्थित है और यहाँ के कदंब, तमाल और पीपल के वृक्ष, यमुना के पावन तट, और यहाँ की हरियाली श्री कृष्ण की लीलाओं के साक्षी हैं। सावन और भादों के महीनों में यहाँ की हरियाली और बातावरण अत्यंत मनमोहक होता है।

वृंदावन की रास लीला

वृंदावन की रास लीला, भगवान श्री कृष्ण और राधा रानी के प्रेम और भक्ति का अद्वितीय उदाहरण है। रात्रि के समय यमुना नदी के किनारे, गोपियाँ और गोपियाँ श्री कृष्ण के साथ नृत्य करती थीं. जिसे 'रास लीला' कहा जाता है। यह लीला प्रेम, भक्ति और समर्पण का प्रतीक मानी जाती है। निधिवन में आज भी ऐसा माना जाता है की श्री राधा रानी और भगवान श्री कृष्ण रास लीला रचाते हैं और निधिवन के तुलसी के वृक्ष गोपियाँ बनकर उनकी सेवा करती है।

वृंदावन की परिक्रमा

वृंदावन की परिक्रमा, विशेष रूप से एकादशी और अन्य धार्मिक अवसरों पर, भक्तों के लिए एक महत्वपूर्ण धार्मिक क्रिया है। यह परिक्रमा लगभग 10 किलोमीटर लंबी होती है और इसमें प्रमुख मंदिरों और धार्मिक स्थलों का दर्शन किया जाता है। परिक्रमा के दौरान भक्त 'राधे-राधे' का जाप करते हुए चलते हैं, जो उनकी भक्ति और समर्पण को दर्शाता है।

वृंदावन की यात्रा

वृंदावन की यात्रा एक आध्यात्मिक अनुभव से कम नहीं है। यहाँ के मंदिरों में पूजा अर्चना, यमुना नदी में स्नान, परिक्रमा और रास लीला के दर्शन भक्तों को एक अद्वितीय अनुभव प्रदान करते हैं। विशेष रूप से जन्माष्टमी और होली जैसे पर्वो पर वृंदावन का वातावरण अत्यंत उल्लासित और भक्तिमय होता है।

वृंदावन की सांस्कृतिक धरोहर

वृंदावन न केवल धार्मिक स्थल है, बल्कि यहाँ की सांस्कृतिक धरोहर भी अत्यंत समृद्ध है। यहाँ की लोक कला, संगीत, नृत्य और विशेष रूप से 'भजन' और 'कीर्तन' की परंपरा अत्यंत प्राचीन और महत्वपूर्ण है। भक्तों द्वारा गाए गए भजन और कीर्तन यहाँ की गलियों में गूंजते रहते हैं, जो वातावरण को भक्तिमय बना देते हैं।

वृन्दावन का आध्यात्मिक अनुभव

वृन्दावन में प्रवेश करते ही एक अदृश्य आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव होता है। यहाँ के वातावरण में एक विशेष शांति और दिव्यता है, जो भक्तों को आत्मिक शांति और संतोष प्रदान करती है। यह स्थान न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक शांति की प्राप्ति का भी केंद्र है। यहाँ का यमुना तट अत्यंत प्रिय अनुभूति है। यहाँ की रज का जादू और राधा नाम की मस्ती सब अद्भुत है।

आध्यात्मिक ऊर्जा और भक्तों की श्रद्धा

वृंदावन की आध्यात्मिक ऊर्जा अद्वितीय है। यहाँ की गलियाँ, मंदिर और घाट भक्तों को आत्मिक शांति और संतुष्टि प्रदान करते हैं। यहाँ की पूजा पद्धतियाँ, मंत्रोच्चारण और भक्ति रस से ओतप्रोत वातावरण भक्तों को एक दिव्य अनुभव प्रदान करते हैं। वृंदावन में स्थित नंदगाँव, बरसाना और गोवर्धन जैसे स्थल भी भक्तों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

वर्तमान में वृंदावन की स्थिति और चुनौतियाँ

वर्तमान में वृंदावन में धार्मिक पर्यटन में वृद्धि हुई है, जिससे यहाँ की अर्थव्यवस्था को बल मिला है। हालांकि, बढ़ती जनसंख्या और पर्यटकों के दबाव के कारण यहाँ की स्वच्छता, यातायात और बुनियादी सुविधाओं में चुनौतियाँ उत्पन्न हो रही हैं। इन समस्याओं के समाधान के लिए स्थानीय प्रशासन और धार्मिक संस्थाएँ मिलकर प्रयासरत हैं।

निष्कर्ष

वृन्दावन धाम भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता का एक अद्वितीय केंद्र है। यहाँ की धार्मिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहर इसे एक विशेष स्थान प्रदान करती है। जो भी व्यक्ति यहाँ आता है. वह न केवल धार्मिक दृष्टि से समृद्ध होता है, बल्कि मानसिक और आत्मिक शांति की प्राप्ति भी करता है। वृन्दावन का प्रत्येक कण श्री कृष्ण और राधा रानी की दिव्य लीलाओं का साक्षी है और यहाँ की भूमि भक्तों के लिए अत्यंत पवित्र और आशीर्वादमयी है।

एक रोचक यात्रा

रमेश कुमार शर्मा
सहायक पर्यवेक्षक

पिछले अंक से आगे ....

06.04.2018 की सुबह हम सब जल्दी उठे स्नान आदि किया तब तक नास्ता बन चुका था, सबने नास्ता ग्रहण किया और होटल के स्टाफ को अपनी सामर्थ्य अनुसार कुछ भेंट किया, सुबह करीब 09 बजे टैक्सी में सवार हुए और चल पड़े नामची की ओर, रास्ते में एक बहुत ही प्रसिद्ध सम्दुप्त्से मोंटेसरी एवं चाय बागानों जैसे टेमी टी गार्डन के मनोरम दृश्यों का अवलोकन करते हुए दोपहर दो बजे नामची पहुंचे, सभी ने वहां चार धाम व बारह ज्योतिर्लिंगों के स्वरुप के ज्यों के त्यों विराजमान देखकर बड़ा सुखद अनुभव प्राप्त किया, करीब 5.30 बजे तक हम नामची में रहे, जलपान आदि ग्रहण करके हम टैक्सी में सवार हुए दार्जिलिंग जाने के लिए, नामची से दार्जिलिंग का रास्ता बड़ा ही दुर्गम था, कई बार तो हमें लगा कि हमारी टैक्सी गहरी खाई में गिर जायेगी और हमें अपने निर्णय पर अफ़सोस भी लग रहा था, करीब 4 घंटे की दुर्गम यात्रा के बाद हमने दार्जिलिंग पहुंच गए। टैक्सी हमारे होटल से करीब 500 मीटर पहले खड़ी हो गई और टैक्सी चालक ने आगे जाने से मना कर दिया, हमें होटल तक पैदल ही जाना था, चलते चलते हम सबकी हालत खस्ता हो चुकी थी क्योंकि होटल काफी ऊंचाई पर था.

जैसे तैसे हम रुक रुक कर होटल पहुँच गए, होटल पहुँच कर सबने सुकून की सांस ली। सबने अपना सामान कमरों में रखा, जब तक सब फ्रेश होकर आए तो भोजन तैयार हो चुका था, सबने भोजन ग्रहण किया और बिस्तर पर पड़े तो ऐसी नींद आई कि कब सुबह हुई पता ही नहीं चला। 07.04.2018 सुबह सब जल्दी उठे, नहा धो कर जब तक तैयार हुए सुबह का नास्ता टेबल्स पर लग चुका था, सबने नास्ता ग्रहण किया, होटल से कुछ दूरी पर टेक्सी आ चुकी थीं, सुबह के 10 बज चुके थे सब उनमे सवार हुए और दार्जिलिंग के दर्शनीय स्थलों के अवलोकन हेतु चल पड़े, सबसे पहले हम दार्जिलिंग की विश्व प्रसिद्ध टॉय ट्रेन स्टेशन पहुंचे, वहां पहुंचकर पता चला कि उसकी प्रति व्यक्ति टिकट 800 रुपए है तो हमारे साथ गए दो वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारियों ने टॉय ट्रेन की

सवारी के लिए मना कर दिया, लेकिन हमारा मकसद तो बच्चों को सभी दुर्लभ स्थानों को दिखाना था तो हम तीन परिवार ही गए, करीब दो घंटे की इस ट्रिप का हमने भरपूर आनंद लिया जबकि वो दोनों अधिकारी अपने परिवार के साथ स्टेशन पर ही रुके थे, उन्हें

यह खर्च शायद नाजायज़ लगा। इसके बाद हम करीब 12.30 बजे टैक्सी में सवार हुए और नए गंतव्य यानि दार्जिलिंग के साथ लगते पशुपतिनाथ नगर (नेपाल) के लिए रवाना हो गए, करीब 2 बजे हम नेपाल बॉर्डर पर पहुँच गए, वहां कुछ औपचारिकताएं पूरी करने के बाद हमने नेपाल की टैक्सी ली और करीब तीन किलोमीटर तक नेपाल में गए और भरपूर खरीददारी की, नेपाल में बहुत ही तेज बारिश हो गई थी, वो दो परिवार जो टॉय ट्रेन में नहीं गए थे, कुछ ही देर में वापिस जाकर टैक्सी के पास खड़े हो गए, खरीददारी करके, भोजन के उपरांत, बारिश रुकने के बाद हम जब वापिस आए तो उन्होंने हमारे साथ बहुत झगड़ा किया, कि तुमने इतनी देर क्यों लगा दी जबकि देर लगनी स्वाभाविक थी, अगर वो खरीददारी नहीं करना चाहते थे तो हमे भी बोलने का उनका कोई अधिकार नहीं था, खैर कुछ देर में वे शांत हुए और हम चल पड़े अपने नए गंतव्य दार्जिलिंग के टाइगर हिल पर सूर्यास्त पॉइंट देखने के लिए, सायं करीब 5.30

बजे हम टाइगर हिल पर पहुँच गए, वहां इतनी तेज बारिश हुई कि हमारा टेक्सी तक पहुंचना भी मुश्किल हो गया, एक घंटा वहां रुकने के बाद करीब 6.40 पर हम रवाना हुए और दार्जिलिंग के बाजारों का अवलोकन किया कुछ खरीददारी की और रात्रि 9 बजे वापिस होटल पहुँच गए, जब तक फ्रेश हुए, भोजन टेबल्स पर लग चुका था, सबने ग्रहण किया और बिस्तर पकड़ा और लेटते ही कब नींद आ गई पता ही नहीं चला। 08.04.2018 सुबह 5.30 बजे आँख खुली, स्नान आदि करके अपना सामान पैक किया, नास्ता ग्रहण किया, होटल के स्टाफ मेम्बर को जिसको जो उचित लगा अपनी इच्छानुसार कुछ भेंट किया और टैक्सी में सवार हुए और चल पड़े सिलीगुड़ी की ओर। सुबह करीब 9 बजे हम दार्जिलिंग से चले रास्ते में कई चाय बागान देखे, वहां से दार्जिलिंग की चाय खरीदी और दोपहर करीब 1 बजे सिलीगुड़ी इस्कोन मंदिर पहुँच गए। सामान अपने कमरों में रखा, फ्रेश हुए और मंदिर में दर्शन किए और प्रसाद स्वरुप भोजन ग्रहण किया, कुछ विश्राम के उपरांत सिलीगुड़ी के लोकल बाजार के भ्रमण हेतु निकल पड़े, अब सब अलग अलग चल पड़े, क्योंकि हाल ही में नेपाल बॉर्डर पर झगड़ा जो हुआ था, सब बाजारों में घूमे अपनी इच्छानुसार खरीददारी की, भोजनादि लेकर वापिस मंदिर पहुँच गए, जिसका मन था उसने संध्या आरती में शामिल होकर आनंद लिया, जिसका मन नहीं था वो बाजार में घूम रहा था, जब रात्रि में सब इक्कठे बैठे थे तो एक साथी ने कहा कि शर्मा जी, हमारी इस यात्रा में आपने पूरी व्यवस्था बखूबी की, सभी होटल, टैक्सी, बस अतिथि गृह आदि की बुकिंग बिल्कुल व्यवस्थित रही, अब मुझे भी सेवा का मौका दो मैं अपने दोस्त से कहकर दिल्ली एअरपोर्ट से चंडीगढ़ तक वॉल्वो की बुकिंग करवा देता हूँ, सबने अपनी सहमति व्यक्त की, तो उन्होंने अपने सहायक से विचारविमर्श के बाद हम सबको बताया कि टिकट्स बुक हो चुकी हैं, थोड़ी देर बाद उन्होंने टिकेट चेक की तो मालूम पड़ा कि उनके सहायक ने टिकेट गलत बुक करवा दीं, उन्होंने 09.04.2018 12 pm की बुकिंग करवा दी जबकि रात्रि 12 बजे am यानि 10.04.2018 की होनी थी, पूरी यात्रा में कहीं कोई गड़बड़ नहीं, जबकि केवल दिल्ली से चंडीगढ़ की बुकिंग में यह स्थिति उत्पन्न हो गई, खैर कोई बात नहीं, ऐसा भी होता है। सबने भोजन आदि ग्रहण करके रात्रि विश्राम किया, 09.04.2018 सुबह जल्दी उठे और स्नानादि उपरांत सुबह जिसका मन था उसने मंदिर में राधा कृष्ण के दर्शन किए, नाश्ता आदि किया और बागडोगरा एअरपोर्ट के लिए टैक्सी में सवार होकर निकल पड़े, करीब 9.30 बजे सिलीगुड़ी से चले और 11 बजे बागडोगरा एअरपोर्ट पहुँच गए, सभी औपचारिकताओं के बाद विमान में सवार हुए, 12.30 विमान ने उडान भरी और दोपहर 1.40 पर हम गुवाहाटी एअरपोर्ट पहुँच गए, गुवाहाटी से दिल्ली की हमारी फ्लाइट सायं 7.40 बजे चली, रात्रि करीब 10 बजे हम आई.जी.आई. दिल्ली पहुँच गए, हम एअरपोर्ट से बाहर निकले, मेरे एक सहयोगी और मैंने मिलकर एक इनोवा टैक्सी बुक की और हम रात्रि 11.30 बजे चले, टैक्सी चालक को झपकियाँ आ रहीं थी और हमारी धड़कन बढ़ रही थी वो स्टीयरिंग पर जोर जोर से हाथ मार रहा था, हमारे पूछने पर उसने बताया की वो लगातार 36 घंटे से टैक्सी चला रहा है, पता नहीं कितनी मजबूरी रही होगी बेचारे की, रास्ते में हमने उसे चाय पिलाई ताकि उसे और झपकियाँ ना आयें, भगवन की कृपा से हम सुबह 5.30 बजे चंडीगढ़ पहुंचे। कुल मिलाकर बहुत ही सुखद कुछ खट्टा कुछ मीठा अनुभव रही यह विशेष यात्रा।

चूंकि भारतीय एक होकर एक समन्वित संस्कृति का विकास करना चाहते हैं, इसलिए सभी भारतीयों का यह परम कर्त्तव्य हो जाता है कि वे हिंदी को अपनी भाषा समझकर अपनाएं।

- डा. भीमराव अम्बेडकर

मन क्या है?

सचिन सिंह,
कनिष्ठ अनुवादक

दिमाग (ब्रेन) एक भौतिक वस्तु है, जिसे हम देख सकते हैं और माप सकते हैं। लेकिन मन (माइंड) एक ऊर्जा है बिल्कुल बिजली की तरह, जिसे हम देख नहीं सकते लेकिन महसूस कर सकते हैं।

मनुष्य का जीवन बेहतरीन बनाने में मन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। अतः पहले यह स्पष्ट कर लें कि वास्तव में **मन क्या है**, और उसमें कौन-कौन-सी शक्तियाँ होती हैं।

मन यानी माइंड, यदि कंप्यूटर की भाषा में कहें तो यह एक सॉफ़्टवेयर है, और **दिमाग यानी ब्रेन** कंप्यूटर के हार्डवेयर की तरह होता है।

हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए यह अति आवश्यक है कि हम यह समझें कि **मन कैसे कार्य करता है**, और कैसे हम मन की शक्तियों को पहचान कर उसका सदुपयोग करें। यदि इस ऊर्जा का दुरुपयोग हो जाए, तो जीवन में कठिनाइयाँ भी आ सकती हैं जैसे बिजली का गलत प्रयोग होने पर शॉर्ट सर्किट या विस्फोट हो सकता है। उसी प्रकार मन की शक्ति का गलत उपयोग जीवन में समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।

इसलिए आपसे अनुरोध है कि मन की शक्ति का प्रयोग करने से पहले उसकी संपूर्ण जानकारी अवश्य प्राप्त करें।

- **मन के प्रकार:**

मन का कोई भौतिक विभाजन नहीं होता, बल्कि यह एक **मनोवैज्ञानिक (साइकोलॉजिकल)** धारणा है, जिसे हम **मन की अवस्थाएँ** कह सकते हैं। मनोविज्ञान (साइकोलॉजी) में मन को मुख्य रूप से दो भागों में बाँटा गया है:

1. **चेतन मन (कॉन्शस माइंड)**
2. **अवचेतन मन (सबकॉन्शस माइंड)**

➲ **चेतन मन (कॉन्शस माइंड):**

इस अवधारणा को समझकर हम अपने जीवन में **बहुत बड़ा सकारात्मक** परिवर्तन ला सकते हैं।

चेतन मन वह अवस्था है जिसमें हम सोचते हैं, तर्क करते हैं, और निर्णय लेते हैं। यह मन केवल जाग्रत **अवस्था** में सक्रिय होता है।

जबकि **अवचेतन मन** तर्क नहीं करता, बल्कि यह पिछले अनुभवों और धारणाओं के आधार पर स्वचालित ढंग से कार्य करता है। यह दिन-रात 24 घंटे सक्रिय रहता है यहां तक कि नींद में भी।

उदाहरण: जब कोई व्यक्ति पहली बार साइकिल चलाना सीखता है, तो वह पूरा ध्यान लगाकर सीखता है। शुरुआत में वह गिरता है, डरता है, और संतुलन नहीं बना पाता यह चेतन मन का कार्य होता है। लेकिन अभ्यास करते-करते, वह **अनुभव अवचेतन मन में संग्रहित (स्टोर)** हो जाता है, और अब वह बिना सोचे-समझे, सहज रूप से साइकिल चला सकता है यह अवचेतन मन का कार्य है।

अवचेतन मन एक ऑटो-पायलट सिस्टम की तरह कार्य करता है जो हमारे सांस लेने, हृदय के धड़कने जैसे स्वचालित कार्य करता है।

हमारी आदतें, रोजमर्रा की क्रियाएं सब कुछ अवचेतन मन द्वारा ही नियंत्रित होता है।

- **चेतन मन के कार्य और शक्तियाँ:** हम एक-एक करके चेतन मन के प्रमुख कार्यों और शक्तियों की सूची देखेंगे:

1) संवेदना (सेंसेशन) पर नियंत्रण

हमारी पाँचों इंद्रियाँ आँखें, नाक, कान, जीभ और त्वचा इनसे प्राप्त संवेदनाओं का नियंत्रण चेतन मन करता है।

2) हलचल (मूवमेंट)

हम चेतन रूप से शरीर को आदेश (ऑर्डर) देकर किसी भी दिशा में हिला-डुला सकते हैं यह कार्य चेतन मन द्वारा किया जाता है।

3) विचार (थॉट्स)

सुबह उठते ही विचार आना और रात को सोते समय उनका बंद हो जाना यह प्रक्रिया चेतन मन की होती है।

4) तर्क करना (लॉजिक)

"क्यों", "कैसे", "क्या", "कब" जैसे सवाल उठाना और उनका उत्तर खोजना चेतन मन का कार्य है।

5) पृथक्करण (एनालिसिस)

किसी भी बात या वस्तु का विश्लेषण करने की शक्ति चेतन मन के पास होती है।

6) अर्थघटन (इंटरप्रिटेशन)

किसी वस्तु या घटना का क्या अर्थ है, यह तय करना चेतन मन करता है।

7) सही अवसर (ऑपर्च्यूनिटी) को पहचानना

वर्तमान में कौन-सा अवसर हमारे लिए उचित है, यह चेतन मन द्वारा पहचाना जाता है।

8) सच और गलत की परख (जजमेंट)

कौन-सी बात सही है और कौन-सी गलत इसका निर्णय चेतन मन करता है।

9) निर्णय लेना (डिसीजन)

सही और गलत को परखने के बाद, जो निष्कर्ष निकाला जाता है वह चेतन मन द्वारा होता है।

10) अमल करना (एक्शन)

निर्णय लेने के बाद उसका कार्यरूप में क्रियान्वयन (इम्प्लीमेंटेशन) चेतन मन के माध्यम से होता है।

11) पसंदगी (सिलेक्शन)

किसे देखना, क्या खाना, क्या खरीदना ऐसी हर पसंद चेतन मन से होती है।

12) इच्छाएँ (डिज़ायर)

कोई भी चाह या अभिलाषा जैसे "मुझे यह चाहिए", "मैं यह करना चाहता हूँ यह चेतन मन की प्रक्रिया है।

13) अवचेतन मन के द्वार पर चौकीदारी करना

चेतन मन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी यह भी है कि **कोई भी नकारात्मक**

या गलत विचार अवचेतन मन में प्रवेश न करे। यह **दरबान (गेटकीपर)** की तरह कार्य करता है।

➲ अवचेतन मन की शक्तियाँ और कार्यप्रणाली

1. हलन-चलन और संवेदना:

हमारे शरीर की गतिविधियों और संवेदनाओं पर जाग्रत अवस्था में चेतन मन का नियंत्रण होता है। परंतु जब हम निद्रा में होते हैं, तब यही कार्य अवचेतन मन करता है। नींद में भी हृदय का धड़कना, सांस लेना, पाचन इत्यादि निरंतर चलता रहता है यह सब अवचेतन मन द्वारा नियंत्रित होता है।

2. त्वरित प्रतिक्रिया (रिफ्लेक्स ऐक्शन):

अवचेतन मन हमारी **आपातकालीन स्थितियों** में रक्षा करता है। जैसे-

- आग पर पैर पड़ते ही झट से हटा लेना,
- साँप को देखकर उलटे भाग जाना,
- सीढ़ियों से गिरते-गिरते खुद को संभाल लेना।

ये प्रतिक्रियाएं बिना चेतन विचार के होती हैं।

3. दुरसंवेदना (टेलीपैथी):

अवचेतन मन एक **प्राकृतिक प्रेषक (ट्रांसमीटर) और ग्रहणकर्ता (रिसीवर)** की तरह कार्य करता है, जो हमें दूसरों के विचारों को समझने की शक्ति देता है। यह शक्ति हम सभी में मौजूद है, परंतु अभ्यास के अभाव में हम इसका उपयोग नहीं कर पाते।

4. यादशक्ति: यादशक्ति की प्रक्रिया तीन चरणों में होती है:

1. **पंजीकरण (रजिस्ट्रेशन)** इंद्रियों द्वारा जानकारी ग्रहण करना।
2. **भंडारण (स्टोरेज)** जानकारी को मस्तिष्क में सुरक्षित रखना।
3. **स्मरण (रीकॉल)** आवश्यक समय पर जानकारी को याद करना।

- **पंजीकरण और स्मरण** का कार्य चेतन मन करता है।
- **भंडारण** अवचेतन मन का कार्य है।

उदाहरण: रेडियो से सुनी गई बात अपेक्षाकृत जल्दी भूल जाती है, लेकिन टेलीविज़न पर देखी-सुनी जानकारी अधिक समय तक स्मरण रहती है, क्योंकि उसमें दो इंद्रियाँ (देखना और सुनना) सक्रिय होती हैं।

5. अंतरात्मा की आवाज़:

जब भी हम कोई गलत कार्य करने लगते हैं, तो भीतर से एक आवाज आती है "यह गलत है।" यह अवचेतन मन द्वारा नियंत्रित एक नैतिक रडार है, जिसे हम अंतरात्मा कहते हैं।

6. भावना का गुणांक (ईक्यू इमोशनल कोशंट):

सिर्फ **बौद्धिक क्षमता (आईक्यू)** से सफलता नहीं मिलती।

भावनात्मक समझ (ईक्यू) सफलता के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण है।

सकारात्मक भावनाएँ:प्रेम, दया, क्षमा, सहनशीलता, करुणा नकारात्मक भावनाएँ: क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, चिंता, डर भावना का गुणांक बढ़ाकर हम स्वयं को और समाज को सकारात्मक दिशा में ले जा सकते हैं।

7. आयोजन (प्लानिंग):

- **सामान्यत:** हम **चेतन मन** से योजना बनाते हैं, जिसे **मानव-योजना** कहा जाता है यह अक्सर असफल हो सकती है।
- परंतु जब योजना **अवचेतन मन** द्वारा बनती है, तो वह **दैवी योजना (डिवाइन प्लानिंग)** बन जाती है - जो पूर्ण होती है।
- **अवसर खड़े करना:**

  अवचेतन मन हमें नए अवसरों की ओर मार्गदर्शन करता है। जब हम किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हमारा अवचेतन वातावरण से वैसे ही अवसर आकर्षित करने लगता है।

9. बुद्धि:

सही समय पर सही निर्णय लेना, अवचेतन मन की एक अद्भुत क्षमता है। जब चेतन मन भ्रम में हो, तो निर्णय को अवचेतन पर छोड़ देने से, यह **आपके विश्वासों और अनुभवों के आधार** पर सर्वोत्तम विकल्प प्रस्तुत करता है।

10. जैविक घड़ी (बायोलॉजिकल क्लॉक):

अवचेतन मन में एक स्वाभाविक घड़ी होती है।

यदि सोते समय मन में सोच लिया जाए कि "मुझे सुबह 5 बजे उठना है", तो वह समय होते ही आँख खुल जाती है। अलार्म घड़ी की आवश्यकता नहीं पड़ती।

11. मानसिक पंचांग (मेंटल कैलेंडर):

आप जो कुछ भी जीवन में पाना चाहते हैं, उसकी एक **निश्चित समयसीमा** अवश्य निर्धारित करें। जब आप कोई लक्ष्य **तिथि सहित** तय करते हैं, तो अवचेतन मन उस पर प्रभावी ढंग से कार्य करता है।

12. उपचार शक्ति (हीलिंग पावर):

अवचेतन मन के पास अद्भुत **चिकित्सीय शक्ति** होती है। यह न केवल बीमारी उत्पन्न कर सकता है, बल्कि सही दिशा देने पर **स्वयं शरीर को ठीक भी कर सकता है।**

विश्वास, आत्म-संवाद और सकारात्मकता इसका मूल आधार हैं।

13. इच्छा मृत्यु:

अवचेतन मन इतना शक्तिशाली है कि एक व्यक्ति **अपनी मृत्यु की स्थिति, स्थान और समय** को भी प्रभावित कर सकता है जब वह मानसिक रूप से पूर्ण जागरूक हो।

14. आध्यात्मिकता का गुणांक (एसक्यू स्पिरिचुअल कोशंट):

मन, वचन और कर्म की एकरूपता ही सच्ची आध्यात्मिकता है। एसक्यू का विकास तब होता है जब हम:

- ईमानदारी से काम करते हैं
- वादा निभाते हैं
- समय पर ऋण चुकाते हैं
- मूल्य बनाए रखते हैं व्यवसाय में मूल्य

आध्यात्मिक गुणांक>भावनात्मक गुणांक>बौद्धिक गुणांक

15. आकर्षण शक्ति (ऐट्रैक्शन पावर):

हर व्यक्ति में एक **प्राकृतिक आकर्षण शक्ति** होती है। हम अपने जीवन में वही चीजें आकर्षित करते हैं, जिन पर हम गहराई से विश्वास करते हैं और नियमित रूप से जिनका **चिंतन** करते हैं। यह शक्ति तभी कार्य करती है, जब हम इसे **सकारात्मक विचारों** और भावनाओं से **ऊर्जित** करते हैं।

साराश: अवचेतन मन एक **शक्तिशाली ऊर्जा स्रोत** है, जो हमारी स्मृति, निर्णय, भावनाएं, स्वास्थ्य, और जीवन के लक्ष्यों को संचालित करता है।

अगर हम चेतन और अवचेतन मन को **संतुलन में रखकर** काम करें, तो हम **असंभव को भी संभव** बना सकते हैं।

सोशल मीडिया के दौर में रिश्तों की दरकती बुनियाद/अपनों से अपनों का टूटता भरोसा

डॉ. लाखा राम

विश्व को 'वसुधैव कुटुम्बकम' की सीख देने वाले भारत जैसे आध्यात्म और शांति की धरा वाले देश में बढ़ती भौतिक विलासिता की चकाचौंध और सोशल मीडिया का जिंदगी में बढ़ता दखल, पारिवारिक-सामाजिक ताने-बाने को छिन्न-भिन्न कर रहा है। संबंधों के निर्माण और निर्वाह की अधिकांश बातें इंस्टाग्राम, वाट्सएप और फेसबुक आदि से शुरू होकर वहीं खत्म भी हो जाती हैं। संबंधों में तकरार और फिर नृशंस तरीके से हत्या जैसे मामलों ने देश को झकझोर कर रख दिया है। साझे जीवन में हिंसक घटनाओं का अंतहीन सिलसिला पारिवारिक व्यवस्था की नींव ढ़हाने वाला है। आक्रोश भर नहीं, सोची-समझी रणनीति के तहत किसी अपने के जीवन को छीनने के मामले डराने और भरोसे को डिगाने वाले हैं।आखिर यह देश किस दिशा में जा रहा है? सिलसिला कहां जाकर थमेगा?

सोशल मीडिया पर भले ही दोस्ती का दायरा बढ़ रहा है, और दोस्तों की तादाद भी लाखों में है। लेकिन आज के दौर में लोग फैमिली के साथ टाइम बिताने के बजाय अपने ही घर-परिवार में अकेलेपन से जूझ रहे है। यह सोशल मीडिया का एडिक्शन ही कहा जाएगा कि एक ही कमरे में बैठे लोग एक-दूसरे से बात करने की बजाय बहुत दूर बैठे अपने कथित बनावटी दोस्तों के साथ चैट करने में मशगूल है। यही वजह है कि लोग सोशल मीडिया पर बात करने के लिए लाचार हैं तथा यही यारी और लाचारी अब रिश्तों पर भारी पड़ रही है। साथ ही इसका सीधा असर लोगों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर देखने को मिल रहा है। जहां आंख और मस्तिष्क समेत अन्य अंगों के लिए गंभीर स्वास्थ्य खतरा पैदा हो रहा है। मानसिक रूप से बीमारों की संख्या बढ़ रही है। डिप्रेशन की बीमारी भी बढ़ रही है। लोग ऑनलाइन धोखाधड़ी के शिकार हो रहे हैं। आजकल इंसान अपना अधिकांश समय 'स्मार्ट गजेट्स' के साथ बिताने के कारण लोगों में अपने परिवार और मित्रों के साथ संवादहीनता की स्थिति उत्पन्न हो रही है। इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि किसी भी रिश्ते या संबंध में संवाद होना महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सूचना क्रांति के इस दौर में 'स्मार्ट फोन' ने रिश्तों की गर्माहट को ही खत्म कर दिया है। जानकारों का कहना है कि सोशल मीडिया का यह ट्रेंड लोगों के जीवन के लिए खासा खतरनाक है और इस पर नियंत्रण करना बहुत जरूरी है।

विवाह संस्था में विश्वास की समाप्ति, परिवारों मे विघटन, भौतिक वस्तुओं को अधिक पाने की लालसा, परिवार के बड़े-बुजुर्गों का स्थान गूगल और सोशल मीडिया को देना, स्वयं को श्रेष्ठ और अन्यों को हीन मानने की प्रवृत्ति ने लोगों को अवसाद और निराशा के गर्त में धकेल दिया है। इसके अलावा हर क्षेत्र में बाजारीकरण के बढ़ने से रिश्तों का महत्व और भी कमजोर हुआ है। आधुनिक विकसित तकनीक के माध्यम से बच्चे पैदा हो जाना, उसका पालन-पोषण करने के लिए अनेक सार्वजनिक संस्थानों की मौजूदगी, जिससे मां का स्थान 'स्मार्ट मशीन' लेने लगी है। घर और दफ्तर के हर काम के लिए रोबोट के इस्तेमाल ने रिश्तों को बाजार की वस्तु बना दिया है। ऐसे में जब मानव जीवन के अस्तित्व की निरंतरता ही खतरे में हो, तो रिश्तों की समाप्ति का संकट हैरानी की बात नहीं।

यत्र विश्वं भवति एक नीडम् यानी विश्व एक परिवार की तरह है। हमारी परंपरा में विश्व के साथ जुड़ने और मानवीय संस्कृतियों के सभी रंगों को समाहित करने की उदारता रही है। परिवार समाज की सबसे महत्वपूर्ण इकाई है। इस इकाई को सम्मान देने और इसका हिस्सा होने की वजह से दुनिया के हर सभ्य व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह परिवार के साथ अपनी अहमियत बनाए रखे। आदर्श परिवार के निर्माण से एक आदर्श समाज का निर्माण होता है, इस नजरिए से भी संयुक्त परिवार की अहमियत है।हमारे समाज की सबसे बड़ी ताकत उसका संयुक्त पारिवारिक ढ़ांचा है। परिवार में जहां एक तरफ सदस्यों को प्रतिबद्धता के मूल्य सिखाए जाते हैं, यहीं दूसरी तरफ उन्हें शिक्षा के क्षेत्र में प्रविष्ट करा कर व्यक्तिवादिता के मूल्यों से परिचित कराया जाता है। हजारों वर्षों से भारतीय परिवारों की पहचान धन, पद, संपत्ति से नहीं रही है, बल्कि उनमें निहित मूल्यों, विश्वासों, नियमों और संकल्पनाओं से रही है।परिवार में कुछ और परिवर्तन प्रौद्योगिकी विकास और अन्य विकास प्रक्रियाओं के कारण उभरने लगे हैं। तेजी से उभरते भौतिकवाद ने परंपरागत संरचना के सामने अनेक संकट उत्पन्न कर दिए हैं।

भारत में जहां परिवार कभी सबसे मजबूत इकाई हुआ करता था, उसकी मजबूती सोशल मीडिया के इस दौर में कई समस्याओं और पारिवारिक मूल्यों के क्षरण से लगातार कमजोर हो रही है। संयुक्त परिवारों के लगातार टूटने से समाज के रिश्तों की अहमियत पर ही असर नहीं पड़ा, बल्कि भारतीय समाज के मूल्य, नियम, आचार, व्यवहार और पहचान पर भी असर पड़ा है। बड़े-बुजुर्गों और महिलाओं की समाज में अहमियत और सम्मान की वजह संयुक्त परिवार की बनावट, मूल्य और आपसी विश्वास से जुड़ता था। यह अटूट जुड़ाव ही ढ़ीला होने लगा। परिवार पर हुए सर्वेक्षण भी इस बात की तस्दीक करते है कि पश्चिमी संस्कृति ने भारतीय परिवार की खासियतों और बनावट पर भी असर डाला है।

पश्चिम से भारत में महज वहां की संस्कृति नहीं आई, बल्कि वहां की सामाजिक बनावट और मूल्य भी साथ-साथ आए। इसका असर यह हुआ है कि भारत के संयुक्त परिवार पश्चिमी मॉडल के छोटे-छोटे परिवार का रूप लेने लगे, जहां व्यक्तिगत प्रगति को ही महत्व दिया गया। इससे समाज की व्यापकता, ताकत और आपसी पूरकता भी

खत्म होने लगी। संवेदनहीनता और आपसी विश्वास की कमी व्यक्ति और समाज में दिखाई दे रही है, तो इसकी बड़ी वजह उन मानवीय और सामाजिक मूल्यों का कमजोर होना है, जिससे व्यक्ति और आदर्श समाज का निर्माण होता है।

सोशल मीडिया के दौर में परिवारों को बचाना एक बहुत बड़ी चुनौती है। परिवार से ताल्लुक रखने वाले मुद्दों, समस्याओं और विसंगतियों को समझना आज की जरूरत है। परिवार की आर्थिक, सामाजिक और जनसांख्यिकीय प्रक्रियाओं को समझना जरूरी है, ताकि परिवार की अहमियत को ठीक-ठीक समझा जा सके। परिवार की खुशहाली उसकी प्रगति के बारे में बताती है, लेकिन परिवार में बुजुर्गों की उपेक्षा से परिवारों की स्थितियों पर सवाल उठने लगे हैं। ऐसे में पीढ़ियों के अंतर को समझते हुए उसमें एक-दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का भाव पैदा करना किसी चुनौती से कम नहीं। पूरी दुनिया को एक परिवार मानने की संस्कृति वाले देश भारत में परिवारों की अहमियत बनाए रखने की जागरूकता बढ़ी है।

वैवाहिक संबंधों में बिखराव और अलगाव, तलाक दर में वृद्धि, प्रेम के नाम पर झूठे सपने दिखाकर भ्रमित करना, विवाह के पूर्व सहजीवन, एकल अभिभावक परिवार और एकल व्यक्ति गृहस्थी वे प्रवृत्तियां हैं, जो परंपरागत परिवारों के सम्मुख अनेक सवाल पैदा करती हैं। पूर्व में समाजों में परिवार विस्तृत नातेदारी का एक हिस्सा था, जबकि आधुनिक समाज में परिवार नातेदारी और संबद्ध समुदाय से कमोबेश कट से गए, जिसके फलस्वरूप भावनात्मक दबाव परिवार का एक आवश्यक, पर नकारात्मक अवयव बनकर उभरा है। दुर्भाग्यपूर्ण है कि इस मोड़ पर अपराध कर बैठना तो जीवन को सदा के लिए दिशाहीन कर देता है। जरूरी है कि जीवन को व्यावहारिक धरातल पर समझने और जीने का प्रयास करें।

भारतीय समाज के ढ़ांचे में वैवाहिक संबंधों की क्रूरता किसी एक व्यक्ति या परिवार का किस्सा नहीं होती। ऐसे वाकये समग्र समाज के लिए बहस व चिंता और चर्चा का विषय बन जाते हैं। साथ ही ढ़हा देते हैं भरोसे की बुनियाद। जिस समाज में स्त्रियां जीवनसाथी के दुर्व्यवहार और जानलेवा हमलों को झेलती आई है, वहां अब पति की जान ले लेने की घटनाएं भी आम होने लगी हैं। हालिया दिनों में सामने आई जीवनसाथी को मौत के घाट उतार देने वाली भयावह योजनाएं स्तब्ध करने वाली रही। इंदौर के नवविवाहित जोड़े सोनम रघुवंशी व राजा रघुवंशी से जुड़ी घटना का हर पक्ष अब तक आम लोगों को अविश्वसनीय सा लग रहा है। मेघालय के शिलांग में हनीमून पर गए राजा रघुवंशी की 23 मई, 2025 को किए गए बर्बर हत्याकांड में बहुत से खुलासों के बाद पत्नी सोनम द्वारा पति की हत्या करवाने की बात स्वीकारना कितने ही परिवारों का भरोसा डिगाने वाला है। इससे पहले उत्तर प्रदेश के मेरठ जिले में मुस्कान 19 मार्च, 2025 को पति सौरभ को मारने के बाद शव के 15 टुकड़े कर नीले ड्रम में रखकर चिनाई करा दी। मुस्कान ने यह बर्बरता करते हुए अपनी पांच वर्षीय बेटी के भविष्य की भी चिंता नहीं की। वहीं इंदौर की घटना में भी नवविवाहित सोनम रघुवंशी ने अपने प्रेमी के राज कुशवाह के साथ मिलकर पति की जाने लेने के लिए 20 लाख सुपारी दे डाली। शादी की रस्मों के बीच सोनम हत्या की रणनीति बनाती रही। कहीं पति द्वारा पत्नी और कहीं पत्नी द्वारा पति की बर्बर हत्या के मामले अब आम हो चले हैं। ऐसे मामले विशेषकर अवैध रिश्तों के चलते साझे साथ में आत्मीय जुड़ाव खत्म हो जाने का परिणाम हैं।

वैवाहिक रिश्तों के बिखरते हालात में बच्चों का जीवन भी दुश्वार होता है। भविष्य का मायने तक न समझने वाले बच्चे आगामी जीवन को लेकर असुरक्षा से घिर जाते हैं। अकेलेपन का दंश उनके हिस्से आ जाता है। अपने अभिभावकों के बीच आरोप-प्रत्यारोप का खेल देखकर सामाजिक जीवन से भी कट जाते हैं। अलगाव के बाद भी सहज मनःस्थिति और ठहराव की कमी के कारण कभी पल भर का आक्रोश, तो कभी भविष्य से जुड़ी आशंकाओं के घेरे में इंसान एक-दूजे की जान लेने से भी नहीं चूकते। ऐसे में खुद बच्चे भी आपराधिक दुनिया का हिस्से बन जाते हैं। यह सच है कि पति-पत्नी के बीच उपजे आपसी मतभेदों के चलते स्थिति असहनीय हो जाए तो अलग हो जाने का मार्ग ही बचता है, पर बिखरते संबंधों के इस मर्म पर भी सहिष्णुता, संवेदनशीलता, सजगता और समझ की दरकार होती है।

हमारे देश में विवाह एक सदियों पुरानी परंपरा ही नहीं, बल्कि इसे एक संस्था का दर्जा हासिल है जो दो व्यक्तियों को जीवनभर के लिए प्रेम, भरोसे और समर्पण के रिश्ते में बांधती है। विवाह में सात फेरे जैसी रस्में जीवनभर साथ निभाने का वचन हैं। हमारी संस्कृति में विवाह को जन्म-जन्मांतर का बंधन माना जाता है। यह रिश्ता केवल दो व्यक्तियों के बीच नहीं बल्कि दो परिवारों के बीच होता है। इसमें समाज की भागीदारी होती है और यही सामाजिक समर्थन एक परिवार को मजबूती देता है। इसमें शारीरिक या तात्कालिक आकर्षण से कहीं अधिक एक गहन भावनात्मक और आध्यात्मिक जुड़ाव होता है। इससे गहरी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक अवधारणा जुड़ी है, जिसके बिना सब कुछ अधूरा सा महसूस होता है। विवाह का उद्देश्य केवल एक-दूसरे का साथ निभाना नहीं, बल्कि एक संपूर्ण परिवार की नींव रखना भी होता है। यही वजह है कि विवाह से उत्पन्न होने वाले रिश्ते समाज की रीढ़ माने जाते हैं। विवाह जैसी संस्था ताउम्र सह-जीवन की पैरवी करती है। हमारा समाज विवाह से उपजे रिश्ते को न केवल स्वीकार करता है, बल्कि इज्जत भी देता है। इतनी समृद्ध परंपरा वाले इस देश में क्षणिक रिश्तों को पनपाने की कोशिश की जा रही है। क्षणिक रिश्तों के फायदे समाज में प्रचारित किए जा रहे हैं, पर सवाल यह है कि यह सब किसलिए किया जा रहा है?

आम-तौर पर संबंध विच्छेद की सबसे अधिक पीड़ा बच्चों के हिस्से में आती है। सारा मैकलानहन और गैरी सैंडफूर की पुस्तक- 'ग्रोइंग अप विद ए सिंगल पेरेंटः व्हाट हटर्स, व्हाट हेल्पस', एकल परिवारों में पलने वाले बच्चों की त्रासदी बयान करती है। इस पुस्तक के अनुसार एक परिवार में पले लड़कों में निष्क्रिय रहने की प्रवृत्ति होती है और लड़कियों में अवसाद एवं भटकाव की आशंका काफी अधिक बढ़

जाती है। एक शोध से पता चला है कि जिन बच्चों ने माता-पिता के तलाक का अनुभव किया है, उनके अपराधों में संलग्न होने की अधिक आशंका होती है।

हाल के वर्षों का अनुभव बताता है कि सह-जीवन में धोखा और बिखराव एवं हिंसा की घटनाएं तेजी से बढ़ी हैं। प्रेम के रिश्ते में बंधने का दावा करने वाले लोगों ने किस प्रकार अपने जीवनसाथी को निर्ममता/बर्बरतासे मौत के घाट उतारा है, यह अनेक बार देखा-सुना गया है। जब रिश्तों में स्थायित्व और जिम्मेदारी नहीं होती, तब उनका परिणाम अक्सर मानसिक तनाव, अकेलेपन और कभी-कभी अपराध तक पहुंच जाता है।

इन दिनों परंपराओं में यकीन करने वाले भारत में एक नया शब्द तेजी से उभारा जा रहा है, वह है-'नैनोशिप।' यह शब्द एक 'डेटिंग एप' ने पेश किया है, जिसमें दावा किया कि वर्ष 2025 में रोमानी रिश्तों की परिभाषा इसके जरिए बदल जाएगी। 'नैनोशिप' के बारे में भारत में पहले कोई चर्चा नहीं होती थी। यह चर्चा तो तब से होने लगी, जब डेटिंग एप ने हौले से 'ईयर इन स्वाइप 2024' नामक एक रपट परोस दी। यह एप प्रति वर्ष ऐसी रपट में डेटिंग के अलग-अलग तरीके बताता है। इस बार भी इस रपट में ऐसा ही किया गया, जब 'नैनोशिप' की अवधारणा लोगों के सामने रख कर दावा किया गया कि यह एक ऐसा नया तरीका है, जो वर्ष 2025 में डेटिंग की दुनिया को अलग तरह से प्रभावित कर सकता है और प्यार करने की परिभाषा को पूरी तरह बदल सकता है। 'नैनोशिप' जैसे रिश्तों में तो भावना और जिम्मेदारी का बिल्कुल अभाव ही है। ऐसे रिश्ते एक अस्थिर सामाजिक वातावरण ही बना सकते हैं जिसमें लोग सिर्फ अपनी तात्कालिक इच्छाओं के लिए जीते हैं। ऐसे लोगों के पास यह सोचने का समय ही नहीं होता कि उनके कर्मों का प्रभाव समाज और अन्य लोगों पर क्या होगा? सवाल यह नहीं है कि यह नया विचार हमारे समाज को किस कदर प्रभावित कर पाएगा, बल्कि सवाल तो यह है कि हम इसके प्रभावों के प्रति कितने जागरूक हैं? सवाल यह भी उठता है कि भारतीय समाज में ऐसी अवधारणा का प्रसार क्यों किया जा रहा है?

भौतिकवादी संस्कृति के प्रसार ने लोगों को इतना व्यक्तिवादी और स्वार्थ केंद्रित बना दिया है कि अपने छोटे से लाभ के लिए जीवनसाथी, अपने बच्चों या माता-पिता की हत्या करने तक से उन्हें कोई गुरेज नहीं है। गृहक्लेश के बढ़ते मामले कहीं अपनी जान देने, तो कहीं अपनों का जीवन छीनने के हालात तक ले जा रहे हैं। कई घरों में वर्षों की कानूनी लड़ाई में करीबी पर ही आरोप-प्रत्यारोप लग रहे है। बिखरते पारिवारिक संबंधों में ही नहीं, विखंडित होते सामाजिक परिवेश में भी इस आर्थिक भंवर जाल का दुष्प्रभाव स्पष्ट दिखता है। किसी की हत्या करना और खासकर किसी अपने की हत्या करना मानो एक खेल सा हो गया है और ऐसा तभी संभव है, जब रिश्तों में भावनाएं, प्यार, लगाव समाप्त हो जाए। या यों कहें कि आजकल के संबंधों मे अपनत्व और प्रेम का स्थान पैसे ने ले लिया है। इस बात से इनकार नहीं कर सकते कि आधे रिश्ते तो लोग इसीलिए निभा रहे हैं कि उनसे कभी न कभी काम पड़ सकता है।

हाल के बरसों में गांवों से लेकर महानगरों तक चल-अचल संपत्ति हड़पने, धोखे से कब्जा करने या चुरा लेने की शिकायतें करीबी परिजनों के खिलाफ की गई है। इनमें अपने ही बच्चों और अभिभावकों से लेकर परिजनों के बीच चल-अचल संपत्ति के लिए लड़ने-झगड़ने की घटनाएं आम हैं। यहां तक कि कुछ व्यावसायिक घरानों में भी ऐसे मामले देखने में आए हैं। मौजूदा दौर में धन जीवन के आर्थिक पहलू से ही नहीं, मनोवैज्ञानिक रूप से भी जुड़ गया है। पैसे को सम्मान और दबदबे से जोड़कर देखा जाने लगा है। सहज सुलभ जीवनशैली पाने के लिए ही नहीं, समाज और परिवार में रूतबा बनाने के लिए भी धन जुटाने की कोई सीमा नहीं रही। इसका परिणाम आपराधिक घटना या आत्महत्या के रूप में भी सामने आता है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा हर साल जारी किए जाने वाले आंकड़े भी बताते है कि देशभर में होने वाले आपसी विवाद ही नहीं, हत्या तक से जुड़े बहुत से मामले संपत्ति या भूमि विवाद से संबंधितहोते हैं। ऐसे मामलों में अधिकतर परिजन ही आपराधिक कृत्यों को अंजाम देते हैं। कुछ साल पहले रिसर्च थिंक टैंक 'दक्ष' के 'एक्सेस टू जस्टिस' सर्वे में भी सामने आया था कि भारत में सभी दीवानी मामलों में 66.2 फीसद मामले भूमि या संपत्ति विवादों से संबंधित थे। 'सेंटर फार पॉलिसी रिसर्च' के अनुसार उच्चतम न्यायालय द्वारा तय किए गए सभी मामलों में से 25 फीसद भूमि विवाद से जुड़े है। निचली अदालतों में ऐसे मामले वर्षों से चलते रहते हैं। एक ओर कानूनी पेचीदगियां, तो दूसरी ओर अपनों के ही आरोप-प्रत्यारोप। इन स्थितियों में लंबी न्यायिक प्रक्रिया भी निराशा पैदा करती है। दुर्भाग्यपूर्ण है कि धन-संपत्ति से जुड़ी रंजिश की घटनाएं चिंताजनक रूप से बढ़ रही हैं।

आज लोगों के जीवन में धन-संपत्ति इतनी महत्वपूर्ण हो गई है कि अपने ही खून के रिश्तों का कत्ल करने से भी वे नहीं चूकते। बिखरते पारिवारिक संबंधों में ही नहीं, विखंडित होते सामाजिक परिवेश में भी इस आर्थिक भंवर जाल का दुष्प्रभाव स्पष्ट दिखता है। हाल के बरसों में गांवों से लेकर महानगरों तक चल-अचल संपत्ति हड़पने की शिकायतें करीबी परिजनों के खिलाफ की गई है। कैसी विडंबना है कि धन के आधिपत्य से जुड़ी अनबन में अब बेटे हीं नहीं, बेटियों और घर के बच्चों की भागीदारी का डरावना पहलू भी शामिल है।कहा जाता है कि दुनिया में भाई-बहन का रिश्ता सबसे निकट का और सबसे ज्यादा प्यार-भरा होता है, लेकिन अब यह रिश्ता भी संपत्ति और उपहारों की भेंट चढ़ गया है। जिस दिन बहन ने पिता की संपत्ति में से अपना हिस्सा मांगा उसी दिन से वह सबसे बड़ी शत्रु दिखाई देने लगती है। बहन का घर आना भी खलने लगता है, जबकि शादी से पहले यही बहन उसकी सबसे बड़ी दोस्त और हमदर्द हुआ करती थी।आक्रोश, अहंकार और स्वार्थ के मेल से उपजी सोच से पूरा पारिवारिक ढ़ांचा डगमगा रहा है। बुजुर्गों और उम्रदराज लोगों का परिवार की मौजूदा पीढ़ी के प्रति विश्वास खत्म हो रहा है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार वर्ष 2022 में देश में हुई सभी आत्महत्याओं में से 54.9 फीसद के पीछे पारिवारिक समस्याएं रही हैं....जारी

आओ आपको बिहार घुमाएँ

नितीश कुमार,
लेखाकार

उत्तर भारत का एक ऐसा राज्य जो इतिहास संस्कृति और परंपरा से भरपूर है नाम है बिहार। यह राज्य गंगा नदी के किनारे बसा है और इसका ऐतिहासिक महत्व इतना है कि दुनिया भर के लोग इसे जानने और देखने आते हैं। **बिहार** वह भूमि है जहाँ भगवान बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति हुई, महावीर ने अपना संदेश दिया, चाणक्य ने राजनीति की नींव रखी और चंद्रगुप्त मौर्य ने साम्राज्य खड़ा किया।

बिहार का नाम 'विहार' शब्द से निकला है जिसका अर्थ होता है 'मठ' या 'धार्मिक स्थान। यहाँ बौद्ध, जैन और हिंदू धर्म के अनेक तीर्थ स्थल हैं। मौर्य, गुप्त और पाल वंश की राजधानी यही थी। बिहार ने दुनिया को पहला गणराज्य (वैशाली) विश्वविद्यालय (नालंदा), और पहले महान शासक (अशोक) दिए। आज भी यहाँ कदम-कदम पर इतिहास की छाप दिखती है। पहला

बिहार में घूमने की प्रमुख जगहें

1. बोधगया (गया जिला) यह जगह बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए सबसे पवित्र मानी जाती है क्योंकि यहीं पर **बोधि वृक्ष** के नीचे **गौतम बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति** हुई थी। यह स्थान बौद्ध धर्म के चार प्रमुख तीर्थ स्थलों में से एक है (बाकी तीन हैं: लुंबिनी, सारनाथ और कुशीनगर) और इसे **विश्व धरोहर स्थल (UNESCO World Heritage Site)** का दर्जा प्राप्त है

बोधगया का ऐतिहासिक महत्व

- करीब 2600 वर्ष पूर्व, राजकुमार सिद्धार्थ गौतम, सत्य की खोज में भटकते हुए बोधगया पहुँचे।
- यहाँ एक पीपल के पेड़ के नीचे ध्यानस्थ होकर उन्होंने आत्मज्ञान (बोधि) प्राप्त किया और बुद्ध कहलाए।
- इसके बाद यह स्थान बौद्ध धर्म का जन्मस्थल बन गया।
- सम्राट अशोक ने यहाँ भव्य महाबोधि मंदिर का निर्माण करवाया था।

घूमने की चीजें:

1. महाबोधि मंदिर (विश्व धरोहर) -

- यह मंदिर गौतम बुद्ध के ज्ञान प्राप्ति के स्थान पर बना है।
- इसे यूनेस्को ने **विश्व धरोहर** घोषित किया है।
- मंदिर के अंदर बुद्ध की **सुनहरी प्रतिमा** ध्यानमग्न मुद्रा में स्थित है।
- यह मंदिर वास्तुकला की दृष्टि से भी अत्यंत सुंदर है इसकी ऊँचाई करीब 55 मीटर है।

2. बोधि वृक्ष-

- यह वही वृक्ष है जिसके नीचे बुद्ध को ज्ञान प्राप्त हुआ था।
- वर्तमान वृक्ष उसी वंश की पाँचवीं पीढ़ी का पौधा है।
- यह वृक्ष महाबोधि मंदिर के पिछवाड़े स्थित है और श्रद्धालु यहाँ ध्यान लगाते हैं।

3. बुद्ध की विशाल मूर्ति-

- बोधगया में 80 फीट ऊँची **गौतम बुद्ध की बैठी हुई प्रतिमा है**, जो ग्रेनाइट और बलुआ पत्थर से बनी है।
- इसे **दलाई लामा** ने 1989 में स्थापित किया था।

4. बौद्ध मठ (थाई, जापानी, तिब्बती आदि)-

- बोधगया में विश्वभर के कई देशों ने अपने-अपने अंदाज में बौद्ध मठ बनाए हैं। हर मठ की वास्तुकला अनोखी है।

2. राजगीर (नालंदा जिला)

यह जगह कभी मगध साम्राज्य की राजधानी हुआ करती थी। यहाँ पहाड़, झरने, गुफाएँ और गर्म पानी के झरने हैं।

देखने योग्य स्थान:

- विश्व शांति स्तूप (रोपवे से पहुँचा जाता है)
- वेणुवन (भगवान बुद्ध का विश्राम स्थल)
- सप्तपर्णी गुफा, गरम पानी का झरना, जरासंध का अखाड़ा

3. नालंदा

यह प्राचीन विश्वविद्यालय की भूमि है जहाँ दुनिया भर से विद्यार्थी पढ़ने आते थे।

मुख्य स्थल:

- नालंदा विश्वविद्यालय के खंडहर (विश्व धरोहर)
- नालंदा संग्रहालय
- नालंदा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी (वर्तमान प्रयास)

4. वैशाली (मुजफ्फरपुर जिला)

दुनिया का पहला गणराज्य यहीं पर था। यह भगवान महावीर की जन्मभूमि और बौद्ध धर्म का भी महत्वपूर्ण स्थान है।

मुख्य स्थल:

- अशोक स्तंभ, बुद्ध स्तूप
- अभिषेक पुष्करणी (राजाओं के राज्याभिषेक का कुंड)

5. पटना- राजधानी शहर

पटना सिर्फ राजधानी ही नहीं बल्कि एक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक केंद्र भी है।

मुख्य दर्शनीय स्थल:

- गोलघर (ब्रिटिश काल का अनाज भंडार
- पाटलिपुत्र खंडहर
- बुद्ध स्मृति पार्क
- श्री हरिमंदिर साहिब (पटना साहिब गुरु गोविंद सिंह जी की जन्मस्थली)
- संजय गांधी जैविक उद्यान (पटना चिड़ियाघर)
- बिहार संग्रहालय

6. भागलपुर-सिल्क नगरी

यह शहर अंग प्रदेश का हिस्सा था और गंगा किनारे बसा है। भागलपुरी सिल्क पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है।

घूमने की जगह:

- विक्रमशिला विश्वविद्यालय (प्राचीन)
- कुप्पा घाट (संतों की तपोभूमि)
- मजार और मंदिरों की श्रृंखला

7. सीतामढ़ी - माता सीता की जन्मभूमि
रामायण के अनुसार माता सीता का जन्म सीतामढ़ी में हुआ था।

मुख्य स्थल:
- जानकी मंदिर, पुनौरा धाम, हलेश्वर स्थान मंदिर

8. कुशीनगर के निकट बक्सर - राम-रावण युद्ध की भूमि
यह रामायण और महाभारत दोनों से जुड़ी भूमि है।

देखने लायक:
- रामरेखा घाट, बक्सर किला

बिहार का खानपान स्वाद की बात ही कछ और है!
बिहार का खाना जितना सादा होता है, उतना ही स्वादिष्ट भी। यहाँ के खाने में देसीपन और पारंपरिक अंदाज की झलक मिलती है।

1. लिट्टी-चोखा
बिहार की पहचान। गेहूं के आटे में सत्तू भरकर सेंका जाता है और उसे बैंगन /आलू के चोखे के साथ खाया जाता है।

2. सत्तू पराठा / सत्तू घोल
गर्मी में सबसे लोकप्रिय सत्तू का नमकीन घोल या भरवां पराठा बेहद पौष्टिक होता है।

3. खिचड़ी और चोखा
शनिवार को खिचड़ी खाना परंपरा है। इसमें घी. चोखा, पापड़, अचार और दही अनिवार्य होता है।

4. मालपुआ, ठेकुआ, खाजा
बिहार की मिठाइयों में मालपुआ (होली). ठेकुआ (छठ) और खाजा (राजगीर/सिलाव) प्रमुख हैं।

5. अन्य व्यंजन
- कढ़ी-भात, मटन या देसी चिकन करी (सातुर स्वाद)
- बिहारी कबाब, चने का घुघनी

बिहार के त्यौहार और मेले
1. छठ पूजा - बिहार की आत्मा
छठ पूजा बिहार का सबसे महत्वपूर्ण, पवित्र और वैज्ञानिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण पर्व है। यह सूर्य उपासना का पर्व है जो **कार्तिक माह** में शुक्ल पक्ष की षष्ठी तिथि को मनाया जाता है।

पर्व की विशेषता:
- यह चार दिवसीय पर्व होता है।
- इसमें लोग व्रत रखते हैं और नदी या तालाब के किनारे सूर्यदेव को अर्घ्य देते हैं।
- यह पर्व खासकर **महिलाओं द्वारा** मनाया जाता है लेकिन पुरुष भी इसे करते हैं।

छठ पूजा के चार दिन:
1. **नहाय खाय** - व्रती सबसे पहले नदी में स्नान कर शुद्ध शाकाहारी भोजन करते हैं।
2. **खरना** - उपवास रखा जाता है, शाम को गुड़-चावल की खीर का प्रसाद बनता है।
3. **संध्या अर्घ्य** - व्रती नदी या तालाब में डूबते सूर्य को अर्घ्य देते हैं।
4. **उषा अर्घ्य** - अंतिम दिन उगते सूर्य को अर्घ्य देने के बाद व्रत तोड़ा जाता है।

सामाजिक महत्व:
- छठ पूजा किसी **मंदिर या पुजारी** पर निर्भर नहीं करता।
- इसमें **साफ-सफाई, आत्मनियंत्रण, प्राकृतिक संतुलन** पर जोर दिया जाता है।

2. सोनपुर मेला
कार्तिक पूर्णिमा के बाद से शुरू होकर लगभग एक महीने तक चलता है।
- **विशेषता:** इसे हरिहर क्षेत्र मेला भी कहा जाता है।
- यहाँ हाथी, घोड़े, ऊँट, बैल, गाय आदि पशुओं की खरीद-बिक्री होती है।
- यह प्राचीन काल से चला आ रहा है. यहाँ तक कि चाणक्य और चंद्रगुप्त मौर्य भी यहाँ से हाथी खरीदा करते थे।

अन्य आकर्षण:
- झूले, सर्कस, जादू के खेल
- हस्तशिल्प और हथकरघा बाज़ार
- लोक संगीत और नाटक
- विदेशी पर्यटक भी इस मेले को देखने आते हैं।

3. सामा-चकेवा
यह पर्व मिथिला क्षेत्र (दरभंगा, मधुबनी, समस्तीपुर आदि) में प्रमुख रूप से मनाया जाता है।
कार्तिक पूर्णिमा से लेकर एक सप्ताह तक मनाया जाता है।

◆ **मान्यता:**
- यह भाई-बहन के अटूट प्रेम का प्रतीक है।
- लोककथाओं के अनुसार सामा को एक झूठे आरोप में पक्षी बना दिया गया, जिसे उसका भाई चकेवा बचाने आता है।

◆ **परंपरा:**
- लड़कियाँ **मिट्टी की मूर्तियाँ (सामा, चकेवा, चुगला आदि)** सजाती हैं।
- गीत गाती हैं, चूल्हा जलाकर खेल खेलती हैं।
- अंतिम दिन मूर्तियाँ तालाब में विसर्जित की जाती हैं।

बिहार की बोलियाँ और पहनावा
बिहार में कई भाषाएँ बोली जाती हैं जैसे:
- मगही, मैथिली, भोजपुरी, अंगिका

यहाँ के लोग पारंपरिक पोशाक पहनते हैं:
- पुरुष: धोती-कुर्ता, गमछा
- महिलाएँ: साड़ी, खासकर **"लाल किनारी वाली साड़ी"** छठ के समय

बिहार की खासियतें
- **शिक्षा की भूमि:** नालंदा, विक्रमशिला जैसे विश्वप्रसिद्ध विश्वविद्यालयों की भूमि
- **सादगी और आत्मीयता:** यहाँ के लोग बहुत ही सरल, मददगार और सीधे होते हैं।
- **लोकसंगीत और नृत्य:** झिझिया, भटियाली, बटेसर जैसे लोकगीत और नृत्य लोक संस्कृति को दर्शाते हैं।
- **कला और हस्तशिल्प:** मधुबनी पेंटिंग्स, टिकुली आर्ट, भागलपुरी सिल्क

बिहार एक ऐसी जगह है जहाँ इतिहास की कहानियाँ, संस्कृति की सुगंध, परंपरा की पहचान और स्वाद का खजाना हर कोने में मिलता है। यहाँ आने वाला हर पर्यटक कुछ न कुछ नया अनुभव लेकर लौटता है कभी भक्ति, कभी ज्ञान, कभी स्वाद, और कभी अपनापन।

सोशल मीडिया

अंकित कुमार ठाकुर

चढ़ती जवानी के दिनों में हॉस्टल के 10 x10 के कमरे में निपट अव अपनी करियर, सिलेबस से हताश निराश बैठकर रो रहे किशोरों बातें सुन मनःस्थिति को समझकर उसका मन बहला, उसका यार-दिलदार बना सोशल मीडिया, डिग्रियां हाथ में लिए एक अदद नौकरी की तलाश में कंपनी कंपनी, दफ्तर दफ्तर की ठोकरें खा रहे नौजवान को काम दिला उसका रोजगार बना सोशल मीडिया। नाम और पहचान के मोहताज गुदरी के लाल की कला को पहचान कर उसे दौलत और शौहरत दिलाकर उसका पैरोकार बना सोशल मीडिया, जब जालिम सरकारें जुल्म के सारी हदें पार कर चुकी थी तब मज्दुम जनता के हक़ की आवाज़ बन, उसकी हिम्मत बन हथियार बना सोशल मीडिया और अपनी उपभोक्ता युवा पीढ़ी को आत्मसंतुष्टि प्रदान कर उसके भविष्य को सकारात्मक दिशा प्रदान करने में मददगार बना सोशल मीडिया।

चलिए अब हम विषय की गंभीरता की ओर चलते हैं। किसी भी युवा के भविष्य का निर्धारण करने के लिए दो चीजें अवश्यक होती हैं, पहला उसका व्यक्तित्व विकसित हो और दूसरा उसे उचित अवसर प्राप्त हो। सोशल मीडिया इन दोनों आयामों को प्राप्त करने में युवा पीढ़ी की बखूबी मदद करता है। हम क्रमबद्ध तरीके से आगे बढ़े तो सबसे पहले ये जाना जाये की सोशल मीडिया का व्यक्तित्व विकास में क्या महती भूमिका है। तो मान्यवर भारतीय संस्कृति में जब भी किसी व्यक्ति के उज्ज्वल भविष्य की कामना की जाती है तो सबसे पहले स्वस्ति वाचन मंत्र का पाठ किया जाता है और स्वस्ति वाचन मंत्र की पहली पंक्ति है ॐ आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतोदाब्धासो अपरीतास उद्भिदः। अर्थात विश्व की सभी दिशाओं से कल्याणकारी विचार हमारी तरफ आये। सोशल मीडिया भी विश्व की सभी दिशाओ से हमारे तरफ विचार लेकर आता है। हमारा मस्तिष्क खुला रखता है और साथ ही साथ मन खुला रखने के लिए वसुधैव कुटुम्बकम की भाव का भी जागरण करता है। और ये हम सब जानते हैं की जिस व्यक्ति का मन और मस्तिष्क खुला हो उसका व्यक्तित्व और भविष्य के लिए यह सकारात्मक सूचक है।

मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण सिधांत है M A C R E & DECOSTA का THE BIG FIVE THEORY. इस सिधांत के अनुसार व्यक्तित्व पांच आयामों से निर्धारित होता है जिन्हें OCEAN कहा जाता है। CONSCIENTIOUSNESS O-OPENNESS (खुलापन), यानि विवेकशीलता, C - E - EXTROVERSION यानि बहिर्मुखता,A AGREEABLENESS यानि सह्यत्ता और N-NEUROTICISM यानि मनोविक्षुब्धता। सोशल मीडिया इन पांच आयामों में से चार में वृद्धि और मनोविक्षुब्धता में कमी करके व्यक्तित्व का विकास करता है।

किसी व्यक्ति के भविष्य को सकारात्मक दिशा मिल जाने का मतलब होता है की वह व्यक्ति प्रकार की अवाश्यक्ताओं की पूर्ति करने में सक्षम हो। अब्राहम मास्लो की आवश्यकताओं का पिरामिड कहता है मनुष्य की पांच तरह की आवश्यकता होती है। इनमें से यदि प्रनिशास्त्रिया अवश्यकताओं की पूर्ति में सोशल मीडिया निहायती सहयोगी बन सकता है।

सेफ्टी स्तर पर करियर की सुरक्षा के लिए लिंक्ड इन जैसी वेबसाइट लव एंड बेलोंगिंग स्तर पर FACEBOOK और गूगल प्लस जैसी WEBSITES संवाद स्थापित करने हेतु, सेल्फ एस्टीम स्तर पर सभी WEBSITES आत्माभिव्यक्ति का अधिकार प्रदान करने हेतु और सेल्फ ACTUALISATION स्तर पर विकी, ब्लॉग, TUMBLER और YOUTUBE जैसी WEBSITES रचनात्मकता का विकास करने हेतु बहुत ही उपयोगी है। तो महोदय, ये तो बात हुई व्यक्तित्व के विकास ने सोशल मीडिया की महती उपयोगिता का।

अब प्रश्न आता है की उचित अतसर प्रदान करने में सोशल मीडिय के वर्तमान प्रचलन की क्या उपयोगिता है?

आज का दौर वह दौर है जब बच्चा अंगूठा चुसना सिखने से पहले अंगूठा चलाना सीखता है। आज का दौर वो दौर है जब दूध के दांत वाले 5 साल के बच्चे से लेकर चीनी मिटटी के नकली दांत वाले 95

साल के बूढ़े तक सोशल मीडिया पर सक्रिय नजर आते है। ऐसे में इतना स्पष्ट है इतना तो तय है की सोशल मीडिया महज WEBSITES नहीं है, ये आज के समाज को नियंत्रित करने वाली ताकतें हैं। और अपने व्यापक प्रयोग, व्यापक प्रभाव के कारण ये उपयोगी से कहीं आगे जाकर आवश्यक होती जा रही है। सोशल मीडिया इसलिए आवश्यक है की किसी युवा को नौकरी मिले। किसी कुंवारे को छोकरी मिले, कोई नया नायक जन्में, कोई नया गायक जन्में, कोई नेता, कोई अभिनेता, कोई वक्ता, कोई लेखक उभरकर सामने आये। सोशल मीडिया इसलिए आवश्यक है ताकि हरियाणा की विधि देशवाल की तरह कोई सरकारी स्कूल की छात्रा फिर से खडी हो "बता मेरे यार सुदामा रे" जैसा कोई गीत गाए और वैश्विक स्तर पर अपनी पहचान स्थापित करे। या फिर रानू मंडल जैसी कोई फिर स्टेशन पर गीत गाकर अपना पेट पालने वाली महिला को महज एक विडियो से रातों-रात स्टार बना दे और उचित सम्मान दिला सके। सोशल मीडिया इसलिए आवश्यक है ताकि बदनीयत तानाशाहों के बदतर शासन से आजिज़ आ चुकी मिस्त्र की जनता को हक मांगना तौहीन है, हक़ छीन लिया जाये का अभिमन्त्रण दे सके। अन्याय के ऊपर मुखर क्रांति का खुला निमंत्रण दे सके। ये हम सब जानते हैं, की महत्व और मौका न मिल पाने के कारण जो लोग कुछ नहीं कर पाते हैं उनके लिए सोशल मीडिया वरदान स्वरुप ही है। सोशल मीडिया एंट्रेप्रेनुर्शिप कौशल विकास और रोजगार के क्षेत्र में भी अपनी उपयोगिता सिद्ध कर रहा है।

आन्क्रें इस बात की गवाही देते हैं। आज विश्व की 92% दिग्गज कंपनियां सोशल मीडिया के माध्यम से कर्मचारियों की नियुक्ति करती है। हर साल 8 करोड़ लोग सोशल मीडिया की WEBSITES लिंक्ड इन के माध्यम से रोजगार हासिल करते हैं। मेट्रो सिटीज के पढे-लिखे वा भी इस बात को स्वीकारते हैं की सोशल मीडिया उनके करियर उनके जॉब उनके भविष्य को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है।

सोशल मीडिया टेलीविज़न नहीं है, यह टेलीफोन है। आप क्या देखना चाहते हैं, क्या पढना चाहते हैं, क्या सुनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं यह सिर्फ और सिर्फ आप पर निर्भर करता है। यथा दृष्टि तथा सृष्टि। सोशल मीडिया महज एक माध्यम है, माध्यम को दोष देना न्यायोचित नहीं है। सब्जी काटने वाली चाकू से अगर आप अपना नाक काटते हैं तो इसमें दोष चाकू का नहीं आपका और आपकी विकृत मानसिकता का है। अगर आप सोशल मीडिया का प्रयोग फिलिंग दिल टुटा विथ 49 OTHERS के लिए करते रहेंगे तो सोशल मीडिया आपके भविष्य को कोई भी दिशा प्रदान नहीं कर सकता है। लेकिन अगर आप सोशल मीडिया का प्रयोग अपने व्यक्तित्व के विकास, अपने व्यवसाय के विस्तार और अपने कला के प्रदर्शन के लिए करेंगे तो सोशल मीडिया अवश्य अपनी उपयोगिता सिद्ध करेगी। लेकिन हाँ संयमित एवं संतुलित प्रयोग।

मुझे बरबस ही चाणक्य निति की एक पंक्ति याद आती है की

"अति रूपेण वे सीता चातिगार्वएन रावणः।
अति दनाद बलिर्बद्धो हयाती सर्वत्र वर्जयेत ।।"

अति सर्वत्र वर्जयेत। अर्थात अति हर जगह वर्जित ही होता है।

धन्यवाद!

राष्ट्र की एकता को यदि बनाकर रखा जा सकता है तो उसका माध्यम हिंदी ही हो सकती है।

- सुब्रह्मण्यम भारती

आजकल की ज़िंदगी

अमनदीप सिंह,
लेखाकार

आजकल की ज़िंदगी न, बड़ी मिक्सचर है। एक तरफ तो इतनी तरक्की हो गई है कि बटन दबाते ही सब हाज़िर है। मोबाइल में पूरी दुनिया सिमट आई है। दूसरी तरफ, एक अजीब सी भागमभाग है। सब ऐसे दौड़ रहे हैं जैसे कोई रेस लगी हो। लगता है सब एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, पर अंदर से कहीं न कहीं अकेले भी हैं। चलो, इसी बारे में थोड़ी लंबी बात करते हैं, एकदम आसान भाषा में।

टेक्नोलॉजी का जाल:

सबसे पहले तो ये टेक्नोलॉजी का चक्कर देखो। सुबह आँख खुलते ही मोबाइल, रात को सोते वक़्त भी मोबाइल। खाना खाते वक़्त, चलते-फिरते, दोस्तों से मिलते वक़्त, हर जगह मोबाइल। ये छोटा सा डिब्बा हमारी ज़िंदगी का बॉस बन गया है।

इंटरनेट तो ऐसा है जैसे पूरी दुनिया एक गाँव बन गई हो। किसी से भी बात कर लो, कुछ भी सीख लो, कुछ भी खरीद लो। ऑनलाइन शॉपिंग ने तो बाज़ार को घर में ला दिया है। अब दुकान जाने की भी ज़्यादा ज़रूरत नहीं पड़ती। पैसे भी फ़ोन से ही ट्रांसफर हो जाते हैं।

लेकिन, इसका एक साइड इफेक्ट भी है। इतनी सारी जानकारी हर वक़्त मिलती रहती है कि दिमाग़ कंफ्यूज़ हो जाता है। सोशल मीडिया पर दूसरों की चमक धमक वाली ज़िंदगी देखकर अपनी ज़िंदगी बेकार लगने लगती है। लोग अपनी अच्छी-अच्छी तस्वीरें और बातें दिखाते हैं, जिससे हमें लगता है कि सबकी ज़िंदगी कितनी बढ़िया है, बस अपनी ही खराब है। घंटों तक स्क्रीन पर लगे रहते हैं और असली लोगों से मिलना-जुलना कम हो गया है। हमारे हज़ारों 'फ़ॉलोअर' हो सकते हैं, पर सच में दिल से बात करने वाले दोस्त शायद ही कोई हों।

फिर ये आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का नया चक्कर आ गया है। ये कंप्यूटर अब इंसानों की तरह सोचने और काम करने लगे हैं। गूगल पर कुछ भी पूछो तो तुरंत जवाब मिल जाता है। गाड़ियाँ अपने आप चलने लगेंगी। डॉक्टर भी कंप्यूटर से सलाह ले रहे हैं। ये सब देखकर हैरानी भी होती है और थोड़ा डर भी लगता है कि कहीं ये मशीनें हमारी नौकरी न छीन लें।

भागमभाग वाली ज़िंदगी:

आजकल सबकी ज़िंदगी बड़ी तेज़ हो गई है। सुबह उठो, काम पर भागो, शाम को घर आओ और फिर अगले दिन की तैयारी। वीकेंड भी आराम करने के लिए नहीं मिलता, कुछ न कुछ काम लगा ही रहता है। हर कोई आगे बढ़ना चाहता है, ज़्यादा पैसा कमाना चाहता है, और इस चक्कर में अपनी सेहत और परिवार को भूल जाता है।

शहरों में तो और भी बुरा हाल है। ट्रैफिक में घंटों फंसे रहो, प्रदूषण से परेशान रहो। छोटे-छोटे घरों में ज़िंदगी सिमट गई है। वो जो पहले पड़ोस में मिलना-जुलना होता था, वो सब ख़त्म हो गया है। लोग अपने-अपने में मस्त हैं। लगता है भीड़ में भी अकेले ही चल रहे हैं।

रिश्तों का बदलता रूप:

आजकल रिश्तों में भी काफी बदलाव आ गया है। छोटे परिवार हो गए हैं, दादा-दादी, चाचा-चाची वाला सिस्टम कम हो गया है। लोग अपनी मर्जी से जीना चाहते हैं, जिससे कई बार रिश्तों में दूरियाँ आ जाती हैं। प्यार और दोस्ती भी ऑनलाइन ज़्यादा हो गई है। वीडियो कॉल पर बात तो हो जाती है, पर वो जो आमने-सामने बैठकर बात करने का मज़ा है, वो कहीं खो गया है।

शादी-ब्याह भी अब पहले जैसे नहीं रहे। लव मैरिज ज़्यादा हो रही हैं, जिससे परिवार वालों के साथ थोड़ी अनबन भी हो जाती है। तलाक के मामले भी बढ़ रहे हैं, क्योंकि लोगों में सहनशीलता कम हो गई है। हर कोई अपनी ईगो को ऊपर रखता है, जिससे रिश्ते कमज़ोर हो जाते हैं।

सामाजिक ताना-बाना और पहचान:

समाज में भी आजकल बड़े बदलाव देखने को मिल रहे हैं। लोगों की सोच बदल रही है और नए तरह के सामाजिक समूह बन रहे हैं। आजकल लोग अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता और पहचान को ज़्यादा महत्व देते हैं। वो अपनी मर्जी से जीना चाहते हैं, अपने फैसले खुद लेना चाहते हैं। इससे सामूहिकता की भावना थोड़ी कम हो रही है. जहाँ पहले लोग मिलकर रहते थे और एक-दूसरे का साथ देते थे। लोग अपनी जाति, धर्म, लिंग, यौन रुझान और दूसरी पहचानों के आधार पर एकजुट हो रहे हैं और अपने अधिकारों के लिए लड़ रहे हैं। यह एक तरफ तो हाशिए पर धकेले गए लोगों को आवाज़ देता है, लेकिन दूसरी तरफ समाज को अलग-अलग समूहों में बाँट भी सकता है। सोशल मीडिया पर लोग अपनी राय खुलकर रखते हैं, लेकिन कई बार ये राय इतनी कट्टर होती है कि दूसरे की बात सुनने और समझने की कोशिश भी नहीं करते। इससे बहसें झगड़ों में बदल जाती हैं और समाज में असहिष्णुता बढ़ती है। काम और बेहतर ज़िंदगी की तलाश में लोग अपने देश और शहर छोड़कर दूसरी जगहों पर जा रहे हैं। इससे अलग-अलग संस्कृतियों का मेल हो रहा है, जो एक तरफ तो विविधता लाता है, लेकिन दूसरी तरफ नई जगहों पर एडजस्ट करने और अपनी पहचान बनाए रखने की चुनौतियाँ भी आती हैं। पारंपरिक परिवार का स्वरूप बदल रहा है। अब छोटे परिवार ज़्यादा हैं, सिंगल पेरेंटिंग बढ़ रही है, और लिव-इन

रिलेशनशिप को भी ज़्यादा स्वीकार किया जा रहा है। बच्चों की परवरिश और परिवार के मूल्यों को बनाए रखने के तरीके भी बदल रहे हैं।

सेहत और खानपान की बदलती आदतें:

हमारी सेहत और खाने-पीने की आदतों में भी काफ़ी बदलाव आया है, जिसका हमारे शरीर और मन पर असर पड़ रहा है। आजकल लोगों के पास कसरत करने का टाइम नहीं है, देर रात तक जागते हैं और जंक फूड खाते हैं। इन सब वजहों से मोटापा, डायबिटीज, हार्ट प्रॉब्लम जैसी बीमारियां कम उम्र में ही होने लगी हैं। तनाव और चिंता बहुत आम हो गई है। काम का प्रेशर, रिश्तों की उलझनें और भविष्य की अनिश्चितता लोगों को डिप्रेशन और एंग्जायटी का शिकार बना रही हैं, लेकिन ज़्यादातर लोग इसे कमज़ोरी मानते हैं और इलाज नहीं करवाते। पैसे कमाने के लालच में खाने-पीने की चीज़ों में नकली और हानिकारक चीजें मिलाई जा रही हैं, जो हमारी सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। अगर कोई बीमार पड़ जाए तो इलाज कराना बहुत महंगा हो गया है। प्राइवेट अस्पतालों में तो लाखों का बिल बन जाता है, जिससे आम आदमी और भी ज़्यादा परेशान हो जाता है। बहुत से लोग अब योग, आयुर्वेद और दूसरी तरह की देसी दवाओं पर भरोसा कर रहे हैं. क्योंकि इनका कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं होता और ये शरीर को अंदर से ठीक करती हैं।

कुदरत से दूरी:

आजकल हम कुदरत से भी दूर होते जा रहे हैं। शहरों में पेड़-पौधे कम हो गए हैं, खुली हवा मिलना मुश्किल हो गया है। बच्चे भी मोबाइल और कंप्यूटर में ही घुसे रहते हैं, उन्हें मिट्टी में खेलने या धूप में दौड़ने का टाइम ही नहीं मिलता। ये सब हमारी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। कुदरत से जुड़ने पर जो शांति मिलती है, वो इन गैजेट्स में कहाँ मिलेगी?

ये जो मौसम बदल रहा है, गर्मी बढ़ रही है, बारिश का कोई ठिकाना नहीं है, ये सब भी तो आजकल की ज़िंदगी का हिस्सा है। हम सब जानते हैं कि हम अपनी धरती का ख्याल नहीं रख रहे हैं. पर फिर भी कुछ करते नहीं हैं। अपनी आदतें बदलना कितना मुश्किल है! प्लास्टिक का इस्तेमाल देखो, हर जगह कचरा फैला हुआ है।

अच्छी बातें भी हैं:

लेकिन ऐसा भी नहीं है कि आजकल की जिंदगी में सब कुछ बुरा ही है। बहुत सी अच्छी बातें भी हैं। लोगों में जागरूकता बड़ी है। अगर कुछ ग़लत हो रहा है तो लोग खुलकर बोलते हैं, सोशल मीडिया पर अपनी राय रखते हैं। औरतों को अब ज़्यादा अधिकार मिल रहे हैं, वो हर फील्ड में आगे बढ़ रही हैं।

अपनी सेहत और मन की शांति के बारे में भी लोग अब ज़्यादा सोचने लगे हैं। योग, मेडिटेशन जैसी चीज़ों का चलन बढ़ रहा है। लोग अब ये समझने लगे हैं कि सिर्फ़ पैसा कमाना ही सब कुछ नहीं होता, खुश रहना भी ज़रूरी है।

दुनिया भर की नई-नई बातें सीखने को मिलती हैं। इंटरनेट पर हर तरह की जानकारी मौजूद है। अलग-अलग देशों की संस्कृति, खानपान, रहन-सहन के बारे में जानने को मिलता है। इससे हमारी सोच का दायरा बढ़ता है।

युवा पीढ़ी की कहानी:

आजकल के जो जवान लड़के-लड़कियां हैं, उनकी तो और भी अलग कहानी है। उनके पास मोबाइल और इंटरनेट की ताकत है, पूरी दुनिया उनके सामने खुली है। वे बहुत स्मार्ट और तेज़ हैं। लेकिन उनके ऊपर करियर बनाने का, अच्छा दिखने का, सोशल मीडिया पर फ़िट रहने का बहुत ज़्यादा प्रेशर है।

बेरोज़गारी और महंगाई भी उनके लिए बड़ी समस्या है। अच्छी नौकरी मिलना मुश्किल हो गया है, और जो मिलती है उसमें ज़्यादा पैसा नहीं मिलता। घर खरीदना तो आजकल एक सपना जैसा हो गया है। इन सब वजहों से वो काफ़ी तनाव में रहते हैं।

आगे क्या होगा?

आजकल की ज़िंदगी बड़ी तेज़ी से बदल रही है। हर दिन कुछ नया होता है। टेक्नोलॉजी और भी आगे बढ़ेगी, दुनिया और भी छोटी हो जाएगी। हमें इन बदलावों के साथ तालमेल बिठाना होगा। अपनी जड़ों को भी पकड़ कर रखना होगा और नए ज़माने के साथ भी चलना होगा।

सबसे ज़रूरी बात ये है कि इस भागमभाग वाली ज़िंदगी में हमें थोड़ा रुककर सोचना होगा। हमें ये याद रखना होगा कि असली खुशी लोगों से जुड़ने में है, अपनी सेहत का ख्याल रखने में है, और इस दुनिया को थोड़ा बेहतर बनाने में है। मोबाइल अच्छा है, पर असली ज़िंदगी तो उसके बाहर है। पैसा कमाना ज़रूरी है, पर रिश्तों और इंसानियत को नहीं भूलना चाहिए।

ज़िंदगी का कोई सीधा फ़ॉर्मूला तो है नहीं। हर किसी के लिए अलग-अलग है। हमें अपनी राह खुद बनानी है। थोड़ा समझदारी से, थोड़ा प्यार से, और थोड़ा सा सन से चलना होगा। यही आजकल की ज़िंदगी का असली सार है। हमें तेज़ रफ़्तार के साथ-साथ थोड़ा ठहराव भी लाना होगा, दिखावे की दुनिया से निकलकर असली रिश्तों को निभाना होगा, और टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल अपनी भलाई के लिए करना होगा, न कि उसके गुलाम बनकर रहना होगा। तभी ये आजकल की उलझी हुई ज़िंदगी थोड़ी आसान और खुशहाल बन पाएगी।

नैनीताल - प्रकृति की गोद में बसा एक स्वर्ग

किशन जोशी
एम टी एस

भारत के उत्तराखंड राज्य में स्थित नैनीताल एक ऐसा स्थान है जहाँ हर कोई एक बार ज़रूर जाना चाहता है। यहाँ की हरी-भरी पहाड़ियाँ नीली झीलें, ठंडी हवा और शांत वातावरण मन को शांति और सुकून देते हैं। नैनीताल को 'झीलों की रानी' भी कहा जाता है. और यह नाम इस सुंदर शहर के लिए बिलकुल उपयुक्त है।

नैनीताल उत्तराखंड राज्य के कुमाऊँ क्षेत्र में स्थित एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। यह समुद्र तल से लगभग 2,084 मीटर (लगभग 6,837 फीट) की ऊँचाई पर बसा है। यह जगह सात पहाड़ियों से घिरी हुई है, जिन्हें स्थानीय भाषा में 'सप्त-श्रृंग' कहा जाता है। इन पहाड़ियों के नाम हैं अयारपाटा, देवपाटा, हांडीबांडी, चीना. अल्मा. लारिया कांटा और शेर का डांडा।

नैनीताल नाम का संबंध 'नैनी झील' और 'नैना देवी' से है। कहा जाता है कि यह झील माता सती की आंखों के गिरने के स्थान पर बनी थी। इसलिए यहाँ एक प्रसिद्ध मंदिर है नैना देवी मंदिर, जहाँ देवी की आंखों की पूजा की जाती है। 'नैनी' का मतलब है आंख और 'ताल' का मतलब है झील। इसी कारण इसे 'नैनीताल कहा जाता है।

ब्रिटिश राज में, नैनीताल को ग्रीष्मकालीन राजधानी के रूप में इस्तेमाल किया गया था। अंग्रेजों को यह स्थान बहुत पसंद आया क्योंकि यहाँ का मौसम बहुत ठंडा और सुहावना था। उन्होंने यहाँ चर्च, स्कूल और क्लब बनाए। नैनीताल धीरे-धीरे एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल बन गया।

यहाँ का मौसम साल भर सुहावना रहता है। गर्मियों में तापमान 10 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है। यह समय सबसे अच्छा माना जाता है घुमने के लिए। सर्दियों में यहाँ बर्फ गिरती है, जिससे पूरा शहर सफेद चादर में ढक जाता है। मॉनसून के समय यहाँ खूब बारिश होती है और झीलें भर जाती हैं।

नैनीताल की सबसे बड़ी खासियत है यहाँ की खूबसूरत झीलें। ये झीलें न केवल देखने में सुंदर हैं, बल्कि इनके चारों ओर का वातावरण भी बहुत शांत और मन को भाने वाला होता है।

I. नैनी झील

यह नैनीताल की मुख्य झील है। यह आंसू के आकार की झील है और चारों तरफ से पहाड़ियों से घिरी हुई है। यहाँ पर लोग बोटिंग (नाव की सवारी) करते हैं। शाम के समय जब सूरज डूबता है और झील के पानी पर उसकी किरणें पड़ती हैं, तो दृश्य बहुत ही मनमोहक होता है।

ii. भीमताल

यह नैनीताल से कुछ किलोमीटर दूर स्थित है। यह झील नैनी झील से भी बड़ी है। यहाँ एक छोटा द्वीप भी है, जिस पर एक रेस्टोरेंट बना हुआ है। लोग नाव के ज़रिए इस द्वीप तक जाते हैं।

iii. नौकुचियाताल

यह झील अपने नौ कोनों के लिए प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि अगर कोई व्यक्ति इस झील के सभी नौ कोनों को एक साथ देख ले, तो उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है।

iv. सत्ताल और खुर्पाताल

ये दोनों झीलें भी नैनीताल के पास ही स्थित हैं। सत्ताल का मतलब होता है सात झीलें। यह जगह पक्षी प्रेमियों के लिए बहुत अच्छी है क्योंकि यहाँ अनेक प्रकार के पक्षी पाए जाते हैं।

नैनीताल में कई दर्शनीय स्थल हैं, जो पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

i. नैना देवी मंदिर

यह मंदिर नैनी झील के उत्तर छोर पर स्थित है। यह माता शक्ति को समर्पित है। यहाँ बहुत श्रद्धालु पूजा-अर्चना करने आते हैं।

ii. स्नो व्यू पॉइंट

यहाँ से हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियों का सुंदर दृश्य देखा जा सकता है। यहाँ रोपवे (केबल कार) से भी पहुँचा जा सकता है।

iii. टिफिन टॉप (डोरोथी सीट)

यह एक ऊँचाई पर स्थित स्थल है जहाँ से पूरे नैनीताल का विहंगम दृश्य दिखाई देता है। यहाँ तक पहुँचने के लिए पैदल चढ़ाई करनी पड़ती है।

iv. नैनीताल चिड़ियाघर

यह भारत के ऊँचाई पर स्थित चुनिंदा चिड़ियाघरों में से एक है। यहाँ हिम तेंदुआ, भालू, तेंदुआ और अन्य जंगली जानवर देखे जा सकते हैं।

v. हनुमानगढ़ी

यह एक धार्मिक स्थल है. जहाँ बजरंगबली का मंदिर स्थित है। यहाँ से सूरज के उगने और डूबने का दृश्य बहुत सुंदर दिखाई देता है।

नैनीताल शिक्षा के क्षेत्र में भी प्रसिद्ध है। यहाँ कई प्रसिद्ध स्कूल हैं **जैसे:**

शेरवुड कॉलेज

सेंट जोसेफ कॉलेज

वेल्हम गर्ल्स स्कूल (निकटवर्ती क्षेत्र)

इन स्कूलों में देश के नामी लोग पढ़ चुके हैं। जैसे शेरवुड कॉलेज से अभिनेता अमिताभबच्चन ने पढ़ाई की थी।

नैनीताल की संस्कृति कुमाऊँनी परंपराओं से भरी हुई है। यहाँ के लोग बहुत ही मिलनसार और मेहनती होते हैं। यहाँ कई लोक गीत और नृत्य प्रचलित हैं, **जैसे:**

झोड़ा

छपेली

चांचरी

यहाँ का प्रसिद्ध मेला है नंदा देवी मेला, जो हर साल सितंबर में आयोजित होता है। यह पर्व नंदा देवी और सुनंदा देवी के सम्मान में मनाया जाता है।

नैनीताल में केवल झीलें और मंदिर ही नहीं, बल्कि यहाँ पर बहुत सी रोमांचक गतिविधियाँ भी की जा सकती हैं **जैसे:**

ट्रैकिंग और हाइकिंग

केम्पिंग

पैराग्लाइडिंग (भीमताल के पास)

बर्ड वॉचिंग

ये सभी गतिविधियाँ युवाओं और साहसिक खेल प्रेमियों के लिए एक अनोखा अनुभव देती हैं।

नैनीताल की माल रोड खरीदारी के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ से आप ऊनी कपड़े मोमबत्तियाँ, लकड़ी के खिलौने और कुमाऊँनी हस्तशिल्प खरीद सकते हैं। हाथ से बनी

खाने-पीने की बात करें तो यहाँ का खाना बहुत स्वादिष्ट होता है।

यहाँ कुछ प्रसिद्ध व्यंजन हैं:

बाल मिठाई (एक खास मिठाई)

सिंगौड़ी (मालू के पत्ते में लिपटी मिठाई)

थुकपा और मोमोज़ (तिब्बती व्यंजन)

नैनीताल पहुँचने के लिए कई रास्ते हैं:

रेल मार्ग: सबसे नज़दीकी रेलवे स्टेशन है काठगोदाम, जो नैनीताल से लगभग 35 किमी दूर है।

सड़क मार्ग: दिल्ली से नैनीताल लगभग 300 किमी दूर है और बस या कार से आसानी से पहुँचा जा सकता है।

हवाई मार्ग: निकटतम हवाई अड्डा है पंतनगर एयरपोर्ट, जो नैनीताल से 70 किमी दूर है।

नैनीताल की कुछ खास बातें:-

नैनीताल में हर मौसम का अलग मजा है। गर्मियों में ठंडी हवा, सर्दियों में बर्फबारी और बरसात में हरियाली।

यह एक साफ-सुथरा और पर्यावरण के अनुकूल शहर है।

यहाँ पुलिस और प्रशासन पर्यटकों की मदद के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

नैनीताल एक ऐसा स्थान है, जहाँ हर कोई एक बार जीवन में ज़रूर जाना चाहता है। यह केवल एक पर्यटन स्थल नहीं है, बल्कि यह एक अनुभव है प्रकृति, संस्कृति और शांति का अनुभव। चाहे आप अपने परिवार के साथ छुट्टियाँ बिताना चाहते हों दोस्तों के साथ रोमांच का मज़ा लेना हो, या खुद से मिलने के लिए अकेले निकलना चाहते हों नैनीताल हर रूप में आपको अपनाता है।

यह वह जगह है, जहाँ झीलें सिर्फ पानी की नहीं, भावनाओं की गहराई को दर्शाती हैं। पेड़-पौधे सिर्फ हरियाली नहीं, एक जीवन की कहानी कहते हैं। और यहाँ की हवा सिर्फ साँसें नहीं एक सुकून भरा संदेश देती है कि जीवन की भागदौड़ में एक पल ठहरकर इस सुंदर दुनिया का आनंद लेना भी ज़रूरी है।

गाँव की गलियों से शहर की सड़को तक

किरण मीना,
लिपिक

जीवन एक यात्रा है जो कही मिट्टी की महक से शुरू होकर कंक्रीट की इमारतों तक पहुँचती है। मेरा बचपन बिता गाँव में, जहां हर मोड़ पर कोई अपना मिल जाता था, और अब में हूँ शहर की चकाचौंध में जहां सब कुछ है, पर फिर भी कुछ खाली सा लगता है।

यह लेख उसी अंतर की कहानी है गाँव की सादगी और शहर की व्यस्तता के बीच की वो दुनिया, जहां से में चली ओर जहाँ में खड़ी हूँ। कभी-कभी जब सुबह की भागती दोड़ती जिंदगी में ऑफिस जाते समय ट्रैफिक का शोर कानों में गूंजता है, तो मन अनायास ही गाँव की उन शांत गलियों में घूमने लगता है, जहां बचपन बिता था | हम में से अधिकतर लोग ऐसे है, जिनकी जड़े किसी न किसी गांव की मिट्टी से जुडी है और आज भी कही न कही गाँव से जुड़े हुए है। गाँव सिर्फ एक जगह नहीं होता वो एक एहसास होता है, जो लोग गाँव से है वो इसे महसूस कर सकते है। जैसे वो खुला आंगन, आंगन में लगा नीम का पेड़, तुलसी का पौधा, सामने बंधे मवेशी, मटके का पानी, चूल्हे पर पकती रोटियाँ, और छप्पर के नीचे दादी की कहानियाँ जिसमें राजा, राक्षस, परियों सब होते थे वो बचपन अब कहानियों में ही रह गया है। हर चीज की जैसे जब एक याद रह गयी है। शाम होते ही बच्चे खेलने निकल जाते थे और बड़े पीपल के पेड़ के निचे बैठ कर किस्से कहानियों में खो जाते थे। गाँव जहां जिंदगी का हर दिन सरल था, पर हर क्षण में सोंदर्य और आत्मीयता थी। जहां सुबह कितनी शांत और सुकून वाली होती थी, जहाँ सवेरे की सूरज की पहली किरण, जिसमें हलकी सी ठंडी हवा होती थी, चिडियों की चहचहाहट, चूल्हे पर पकती रोटियों की खुशबू, और दूर कही से आती मंदिर की घंटियों की आवाज और पास ही के कुंए से पानी भरती महिलाओं की हंसी सब कुछ जैसे एक राग की तरह बजता था | गाँव जहाँ हर चेहरा जाना पहचाना था, खेतों में काम पर निकलते किसान, अपने कंधों पर हल उठाये, पशुओं की हलचल और प्रकृति की भाषा ही दिनचर्या तय करती थी। बच्चों का पैदल स्कूल की और जाते हुए देखना, वो स्कूल का मैदान, और गर्मियों में आम के पेड़ो पर चढना, तालाब में नहाना, और दोपहर में पेड़ की छाया में सो जाना आज भी वो यादें मन को ठंडक देती है। बारिश के मौसम में मिट्टी की सौंधी खुशबू के साथ बच्चों का कागज की नावें बहाना, वो पल अब कहा, हर दृश्य जैसे आँखों में बसा हुआ है

गाँव में त्यौहार एक उत्सव हुआ करता था सामूहिक पकवान, चोपाल पर गीत-संगीत, और हर दरवाजे पर सजी रंगोली | वहाँ सुख-दुःख में लोग एक दूसरे का साथ निभाते थे। न कोई जल्दी थी, न कोई तनाव, और ना ही किसी मंजिल की फिक्र।

लेकिन अब हम किसी शहर में आ पहुँचे है नोकरी की तलाश और अपने सपनों की उडान पूरी करने, और गाँव अब हमारे लिए मेहमान जैसा हो गया है, जहां अब कभी-कभी जाना होता है, अपने घर परिवार, जमीन को देखने और शादी ब्याह में शामिल होने, हमारा रिश्ता अब इतना ही रह गया है गाँव से।

क्योंकि जिंदगी कट रही है अब शहर की किसी चारदीवारी में, जहाँ एक दफ्तर है और एक किराये का मकान, और दफ्तर और किराये के मकान तक ही सीमित होकर रह गयी है जिंदगी।

वही दूसरी तरफ अब हमारी दिनचर्या शहर की चंकाचौंध भरी सडकों से बंधी होती है। अब शहर में सुबह होती है अलार्म से, नाश्ता करते हुए मेल्स देखनी होती है, और दिन की शुरुआत ट्रैफिक जाम से होती है, यहाँ हर कोई भाग रहा है जैसे कोई रेस हो। यहाँ हर चेहरा अनजान है, और हर शख्स भाग रहा है, किस और, शायद उसे ये खुद भी नहीं पता।

दिन ऑफिस की मीटिंग्स में बीतता है, और शाम ट्रैफिक में, ओर रात मोबाइल की स्क्रीन पर। जब आस-पास देखती हूँ तो नजर आती है ट्रैफिक जाम में फंसी गाड़ियाँ, शोर-शराबा और एक अकेला व्यक्ति घर की बालकनी से निचे झाँकता हुआ, "यहाँ समय की कीमत है, पर सुकून की नहीं।" यहाँ फ्लैट न. तो याद रहता है लेकिन वहाँ रहने वाले इंसान नहीं। शहर में पड़ोसी का नाम तक जानने में महीने लग जाते है। रिश्ता अब व्हाट्सएप और सोशल मीडिया तक सीमित रह गया है, इंसान इंसानों के बिच रहकर भी अकेला होता जा रहा है। दोड़ती भागती जिंदगी में न कोई रुकता है न कोई सुनता है, इस अकेलेपन ने मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। कही न कही शहर कि जिंदिगी में लोगो को मशीन में बदल दिया है।

फिर भी में यह नहीं कहूँगी की शहर ने कुछ नहीं दिया शहर ने सपने दिए, नोकरी, पहचान, और जीवन की उडान ये सब यही मिली, आत्मनिर्भर होना सिखाया रोजगार पहचान सब यही मिला यहाँ संघर्ष है और उस संघर्ष ने हमें मजबूत भी बनाया है, शहर ने बहुत कुछ दिया ऊँची इमारतें, इन्टरनेट, मोबाइल, लेकिन बदले में छीन लिया वह "अपनापन"।

पर इन ऊंचाइयों की जडें उस गाँव में ही थी, जहाँ पहली बार सिखा था कम में भी संतोष कैसे होता है।" शहर की तेज रफ्तार जिंदगी में जब थकावट घर कर जाती है, और शहर के शोर से जब मन थक जाता है, तो एक ही ख्याल आता है कि "कट रही है जिंदगी किराये के मकानों में, वेसे गाँव में एक बड़ा सा घर है मेरा ."और दिल अक्सर वही लोट जाना चाहता है जहाँ जीवन धीरे-धीरे बहता था।

मोबाइल

सुमित,
लेखाकार

आज के युग में मोबाइल फोन इंसान के लिए वो साथी बन गया है, जो हमेशा साथ रहता है बाथरूम से लेकर बेडरूम तक। लेकिन ये साथी जितना मददगार है उतना ही खतरनाक भी। मोबाइल फोन ने हमें "स्मार्ट" बनाया है. पर इतना भी "स्मार्ट" नहीं कि बिना चार्जर के एक दिन काट सकें।

सुबह उठते ही पहला काम फोन उठाना। अलार्म बंद करते-करते व्हाट्सऐप के मैसेज चेक करना, फेसबुक की नोटिफिकेशन पढ़ना और इंस्टाग्राम पर "गुड मॉर्निंग" रील्स देखना। भाई साहब, इस रूटीन को देखकर लगता है कि असली सूरज उगने से पहले, डिजिटल सूरज उग चुका है।

नेटवर्क का चक्कर

अगर कभी आपके फोन में नेटवर्क गायब हो जाए तो ऐसा लगता है जैसे आपकी आत्मा शरीर छोड़कर चली गई हो। ट्रेन में बैठे-बैठे अगर सिग्नल चला गया तो लोग खिड़की से बाहर झांकने लगते हैं, जैसे हवा से नेटवर्क खींच लेंगे। किसी के चेहरे पर बेचैनी दिखती है, तो कोई अपने फोन को ऊंचा उठा लेता है, मानो आसमान से नेटवर्क पकड़ने की कोशिश कर रहा हो।

और अगर उस दौरान कोई कॉल डिसकनेक्ट हो जाए तो चेहरे पर जो गुस्सा आता है, वो किसी विश्व युद्ध से कम नहीं लगता। लोग बार-बार स्क्रीन को देखते हैं जैसे फोन से पूछ रहे हों. "तू ठीक तो है न?" और अगर व्हाट्सएप या इंस्टाग्राम खोलने की कोशिश करें और वो ना खुले. तो लगता है जैसे दुनिया अचानक से थम गई हो।

सबसे मजेदार होता है, जब लोग अपने फोन को अलग-अलग एंगल पर घुमा-घुमाकर नेटवर्क ढूंढते हैं। मानो नेटवर्क कोई छिपा हुआ खजाना हो जो सही एंगल पर ही मिलेगा। और जब आखिरकार सिग्नल वापस आ जाता है, तो चेहरे पर वही खुशी दिखती है जैसे किसी को खोया हुआ दोस्त मिल गया हो।

चार्जिंग का चक्कर

सबसे बड़ी दुविधा तब होती है जब आप बाहर हों और बैटरी कम हो। बैटरी का हर प्रतिशत ऐसा लगता है जैसे आपकी जिंदगी की आखिरी सांसें गिन रही हो। और चार्जिंग पॉइंट ढूंढना तो किसी रेगिस्तान में पानी ढूंढने जैसा है। कभी-कभी लोग कैफे या रेस्टोरेंट सिर्फ इसलिए जाते हैं ताकि चार्जिंग पॉइंट मिल जाए। और अगर किसी ने चार्जिंग प्वाइंट पर पहले से कब्जा कर रखा हो, तो ऐसा लगता है जैसे सीट छीनकर बैठ जाने का मन कर रहा हो।

सबसे मजेदार बात तब होती है जब चार्जिंग पर लगाया हुआ फोन जल्दी चार्ज न हो। 10 मिनट बाद भी अगर 5% से बढ़कर सिर्फ 7% हुआ हो, तो आप खुद को समझाते हैं, "चलो, इतने में भी काम चला लेंगे।" और फिर अगर कॉल या मैसेज आ जाए तो ऐसा लगता है जैसे बैटरी ने आखिरी बार "अलविदा" कह दिया हो।

और जब चार्जिंग पूरी हो जाती है, तो वो खुशी ऐसी होती है जैसे एग्जाम में पास हो गए हों। लेकिन ये खुशी कितनी देर तक टिकेगी, इसका अंदाजा तो अगली बैटरी लो होने की चेतावनी आने पर ही लगता है।

सोशल मीडिया का नशा

ये तो सबसे बड़ी लत बन चुकी है।

एक रील देखने गए थे और कब 200 रील्स देख लीं, पता ही नहीं चला। आंखें थक गईं, उंगलियां स्क्रीन पर स्क्रॉल करके दुखने लगीं लेकिन दिल है कि कहता है, "बस एक और!" और वो "एक और" कभी खत्म नहीं होता। ऐसा लगता है जैसे सोशल मीडिया ने समय का पहिया रोक दिया हो, और हम उस काल्पनिक दुनिया में खो गए हों, जहां हर दूसरा इंसान स्टार है।

स्टेटस डालने का जुनून ऐसा है कि लोग अपने दिन का हर हिस्सा डॉक्युमेंट करते हैं। सुबह उठे तो "मॉर्निंग वाइब्स", कॉफी पी तो "कॉफी टाइम", और अगर जिम चले गए तो "नो पेन, नो गेन"। खाने की प्लेट हो या जूते के फीते सब कुछ पोस्ट करना अनिवार्य सा हो गया है। लग रहा है जैसे बिना स्टोरी डाले खाना हजम ही नहीं होगा।

और ये इंस्टाग्राम रील्स? ऐसा लगता है जैसे हर कोई डांस कोरियोग्राफर बन गया हो। 15 सेकंड के वीडियो के लिए लोग 15 बार शूट करते हैं, फिर 15 फिल्टर लगाते हैं। और जब रील अपलोड हो जाती है, तो हर 5 मिनट बाद फोन चेक करते हैं कि कितने लाइक आए। मानो लाइक और व्यूज़ का ग्राफ देखकर ही लोग अपनी खुशी का पैमाना तय कर रहे हों।

सबसे मजेदार तो वो है, जो खुद को "इन्फ्लुएंसर" मानने लगे हैं। "अच्छा ये पहनना चाहिए ये खाना चाहिए, ये करना चाहिए..."। हकीकत में न उनके पास इतना ज्ञान होता है न फॉलोअर्स। लेकिन आत्मविश्वास गगनचुंबी। और अगर गलती से कोई पोस्ट या वीडियो वायरल हो जाए, तो अगला कदम है ब्रांड्स को ईमेल करना: "पेड प्रमोशन के लिए संपर्क करें।"

मोबाइल गेमिंग

आजकल मोबाइल पर गेमिंग करना ऐसा शौक बन गया है, जैसे पहले के ज़माने में लोग ताश या लुका-छिपी खेलते थे। फर्क बस इतना है कि तब सब मिलकर हँसते थे और अब अकेले बैठकर स्क्रीन पर चिल्लाते हैं "हेडशॉट मार दिया बे!"

मोबाइल गेमिंग अब सिर्फ टाइमपास नहीं, "करियर ऑप्शन" बन गया है। कोई "गेमर" बन गया है, कोई "स्ट्रीमर", और कुछ तो ऐसे हैं जो दिन भर "रॉयल पास" और "क्लैश ऑफ क्लैन्स" के सपनों में खोए रहते हैं।

माँ रसोई से चिल्लाती है "रोटी जल रही है!" बेटा जवाब देता है "एक मिनट माँ, ज़ोन में हूँ!" और जब तक बेटा गेम से बाहर आता है, तब तक रोटी और माँ दोनों सुलग चुकी होती हैं।

अंगूठे बेचारे अब आराम मांगते हैं। पहले ये सिर्फ मोबाइल लॉक खोलते थे अब ये गोली चलाते हैं. दीवार चढ़ते हैं, दुश्मन ढूंढते हैं, और खुद को ज़ोन में छुपाते हैं। शरीर बैठा है एक जगह लेकिन आत्मा पबजी के जंगलों. फ्री फायर की बिल्डिंग्स और लूडो की गोटियों में घूम रही है।

और घरवालों की हालत? पापा टीवी देख रहे होते हैं. लेकिन आवाज़ धीमी कर दी जाती है "बेटा गेम खेल रहा है!" दादी चलने के लिए छड़ी खोज रही होती हैं, लेकिन पोता बोलता है "नानी, बस एक और राउंड!" यहाँ तक कि अगर बिजली चली जाए तो लोग इतने परेशान नहीं होते, जितना तब जब वाई-फाई चला जाए।

सबसे बड़ा मज़ा तब आता है जब कोई बंदा मोबाइल गेम को इतने गंभीरता से लेता है, जैसे वो कोई इसरो का रॉकेट मिशन हो। वो अपने गेमिंग स्कोर को ऐसे दिखाता है जैसे किसी ने यूपीएससी क्लियर कर लिया हो "भाई, इस सीजन में 98 किल्स!"

कुछ लोग तो इतने भावुक हो जाते हैं कि गेम में हारने पर मोबाइल को ऐसी नजरों से देखते हैं, जैसे वही गुनहगार हो। और कई बार तो गुस्से में फोन फेंक देते हैं फिर दो दिन तक चार्जर "सॉरी यार, गलती हो गई!" के साथ बैठकर उसे मना रहे होते हैं, और मोबाइल गेमिंग का हाल अब ऐसा हो गया है कि लोग अपने असली दोस्तों से कम ऑनलाइन टीम के साथ ज्यादा वक्त बिताते हैं। "भाई तू राइट से जा , मैं लेफ्ट से स्नाइपर लगाता हूँ!" और असल जिंदगी में माँ कहती है "बर्तन धो ले पहले, फिर स्नाइपर मार लेना !"

परिवार से दूरी

मोबाइल ने हमें दुनिया के करीब ला दिया, लेकिन अपने ही घर वालों से दूर कर दिया। डाइनिंग टेबल पर नजारा ऐसा होता है जैसे हर इंसान किसी "महत्वपूर्ण मिशन" पर लगा हो। प्लेट में दाल-रोटी है, लेकिन ध्यान फोन की स्क्रीन पर। कौन-कौन सी बड़ी बातें हो रही हैं? "किसी ने नई ड्रेस पहनी है", "किसी के बेटे ने नई बाइक ली है", और "किसी ने कैप्शन में मुझे मेंशन नहीं किया!" अब खाना खाते हुए ये सब देखना कितना ज़रूरी है।

मां कहती हैं, "प्लीज फोन साइड में रखो खाना ठंडा हो रहा है।" और बेटा जवाब देता है, "अरे मां, ये आखिरी रील है।" लेकिन मां भी अब समझ गई हैं कि "आखिरी रील" कभी नहीं होती। और अगर गलती से किसी का फोन बज जाए, तो पूरा परिवार खाना छोड़कर उस फोन की ओर ऐसे देखता है, मानो वह कोई देश की इमरजेंसी कॉल हो।

और पापा? पापा अपनी प्लेट खत्म कर चुके होते हैं, लेकिन उनकी भी निगाहें बार-बार बच्चों के फोन पर जाती हैं। कभी-कभी वो पूछते हैं, "ये क्या देख रहे हो?" तो जवाब मिलता है, "कुछ खास नहीं।" अब उन्हें कैसे समझाएं कि "कुछ खास नहीं" ही अब हमारी जिंदगी का सबसे खास हिस्सा बन चुका है।

सबसे मजेदार सीन तो तब होता है, जब पूरा परिवार एक साथ बैठा हो और सबके फोन की बैटरी खत्म होने लगे। ये "बैटरी लो मोमेंट" पूरे घर के लिए किसी संकट की घड़ी बन जाता है। हर किसी की निगाहें चार्जिंग पॉइंट पर टिक जाती हैं। आखिर में चार्जिंग के लिए एक मूक युद्ध छिड़ता है. और जो जीतता है, वही असली राजा कहलाता है।

मोबाइल ने हमें "कनेक्टेड" तो कर दिया, लेकिन उस कनेक्शन में वो "फैमिली नेटवर्क" कहीं गुम हो गया। अब शायद हमें दाल-रोटी खाते समय स्क्रीन नहीं, अपनों की मुस्कान देखने की आदत डालनी होगी।

हेल्थ का हाइजैक

मोबाइल ने हमारी सेहत का ऐसा हाइजैक किया है कि अब डॉक्टर भी परेशान हैं कि इलाज करें या इनकी आदत का पोस्टमार्टम ! आंखों में जलन, गर्दन में दर्द और हाथों में कंपन इतना आम हो गया है कि डॉक्टर कहते हैं, "आपका फोन कितना पुराना है?" मरीज जवाब देता है, "फोन तो नया है. लेकिन हालत मेरी पुरानी हो गई है।"

मोबाइल यूजर्स की एक नई प्रजाति तैयार हो रही है. जिसे वैज्ञानिक शायद "ह्यूमन फोनोलॉजस" नाम देंगे। इस प्रजाति के लक्षण कुछ इस तरह हैं: गर्दन हमेशा 45 डिग्री के कोण पर झुकी होगी, जैसे उन्होंने किसी बड़े रहस्य को सुलझाने की जिम्मेदारी ले रखी हो। आंखें स्क्रीन पर इतनी गढ़ी रहती हैं कि लगता है, स्क्रीन के अंदर कोई खजाना छुपा हो। और उंगलियां इतनी फुर्ती से स्क्रॉल करती हैं, जैसे वह दुनिया बचाने का काम कर रही हों।

गर्दन का दर्द अब इतना आम हो गया है कि इसे "टेक्स्ट नेक" नाम दिया गया है। लोग योगा क्लास में भी गर्दन सीधी करने नहीं, बल्कि मोबाइल पकड़े रहने के नए आसन सीखने आते हैं। और आंखों का हाल तो पूछिए मत। लाल-लाल आंखें देखकर लोग समझते हैं कि बंदा रातभर रोया है, लेकिन असल में वो 6 घंटे तक डार्क मोड में चैटिंग कर रहा था।

सबसे मजेदार तो तब होता है, जब लोग मोबाइल पर इतना टाइम बिताते हैं कि हाथों में कंपन शुरू हो जाता है। डॉक्टर पूछते हैं "क्या शराब पीते हो?" जवाब आता है, "नहीं, पर 8 घंटे से मोबाइल पकड़ा है।" अब डॉक्टर भी सिर पकड़ लेते हैं।

क्लीनिक में बैठे मरीज की हालत देखकर डॉक्टर समझ जाते हैं कि "ये मोबाइल का मरीज है।" लेकिन जब वो कहते हैं कि "फोन कम इस्तेमाल करो." तो मरीज के चेहरे पर ऐसा दर्द दिखता है. जैसे किसी ने उनकी जिंदगी की सबसे प्यारी चीज छीनने की बात कर दी हो।

मोबाइल ने हमें फिटनेस से तो दूर कर ही दिया है, लेकिन सबसे बड़ा धोखा ये है कि हेल्थ ऐप्स डाउनलोड करके हम खुद को फिट मान लेते हैं। लोग मोबाइल पर कदम गिनने वाले ऐप्स लगाकर ऐसा महसूस करते हैं कि वो मैराथन जीत चुके हैं जबकि असलियत में वो किचन से सोफे तक ही चलते हैं।

अब तो हाल ऐसा हो गया है कि डॉक्टर भी मोबाइल के लिए हेल्थ इंश्योरेंस प्लान लाने की सोच रहे हैं। अगर हमें सच में हेल्दी रहना है, तो थोड़ा मोबाइल साइड में रखकर असली दुनिया में झांकना पड़ेगा। वरना ये "मोबाइल यूजर प्रजाति" एक दिन डायनासोर की तरह इतिहास बन जाएगी।

हमारे दैनिक जीवन में माइक्रोप्लास्टिकः एक अदृश्य खतरा

रितेश गुप्ता,
लेखाकार

आज के आधुनिक युग में प्लास्टिक हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। इसकी उपयोगिता ने जहां जीवन को सरल बनाया है वहीं इसके अत्यधिक उपयोग ने पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य के लिए गंभीर समस्याएं खड़ी कर दी हैं। प्लास्टिक से उत्पन्न एक गंभीर खतरा है माइक्रोप्लास्टिक। ये ऐसे सूक्ष्म प्लास्टिक कण होते हैं जो 5 मिलीमीटर से छोटे होते हैं और हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में अज्ञात रूप से प्रवेश कर चुके हैं। दुनिया भर में, कंपनियाँ हर साल करोड़ों टन प्लास्टिक कचरा पैदा करती हैं, जो अंततः प्लास्टिक के छोटे-छोटे टुकड़ों में टूट जाता है, जिन्हें माइक्रोप्लास्टिक कहते हैं। वैज्ञानिकों ने ग्रह के लगभग हर कोने पर इन छोटे-छोटे टुकड़ों को पाया है आर्कटिक बर्फ से लेकर गहरे समुद्र की खाइयों तक। वैज्ञानिकों का अध्ययन अब इस जटिल प्रश्न का पता लगाने पर केंद्रित हो रहा है कि इस सर्वव्यापी प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

माइक्रोप्लास्टिक क्या हैं?

माइक्रोप्लास्टिक दो प्रकार के होते हैं-प्राथमिक और द्वितीयक। प्राथमिक माइक्रोप्लास्टिक वे होते हैं जो पहले से ही छोटे आकार में बनाए जाते हैं , जैसे कि सौंदर्य प्रसाधनों में उपयोग होने वाले चीजे। माइक्रोप्लास्टिक बड़े प्लास्टिक उत्पादों के टूटने से बनते हैं, जैसे प्लास्टिक बैग, बोतलें और कपड़े।

हमारे जीवन में, माइक्रोप्लास्टिक की उपस्थिति

हम सोच भी नहीं सकते कि माइक्रोप्लास्टिक किस-किस रूप में हमारे जीवन में प्रवेश कर चुका है। ये हमारे पीने के पानी समुद्री भोजन, नमक, और यहां तक कि हवा में भी पाए जाते हैं। सिंथेटिक कपड़ों को धोने से लाखों सूक्ष्म प्लास्टिक फाइबर नालियों में बह जाते हैं। प्लास्टिक के बर्तनों और पैकिंग में गर्म भोजन या पेय पदार्थ रखने से भी माइक्रोप्लास्टिक उत्पन्न होते हैं।

भूमि और जल पर माइक्रोप्लास्टिक

वैज्ञानिकों का मानना है कि पर्यावरण में पाए जाने वाले अधिकांश माइक्रोप्लास्टिक विभिन्न स्रोतों से बड़े प्लास्टिक (मैक्रोप्लास्टिक) उत्पादों के खराब होने से आते हैं। माइक्रोप्लास्टिक के वे छोटे टुकड़े मिट्टी में घुस सकते हैं जहाँ हम अपने फल और सब्जियाँ उगाते हैं, साथ ही जलमार्ग जो लोगों द्वारा उपभोग किए जाने वाले समुद्री भोजन के लिए पीने का पानी और जलीय आवास दोनों प्रदान करते हैं। उनमें से कुछ माइक्रोप्लास्टिक (विशेष रूप से वे जो नैनोप्लास्टिक के रूप में जाने जाने वाले और भी छोटे टुकड़ों में टूट जाते हैं) हमारे शरीर में भी प्रवेश कर सकते हैं क्योंकि वे फलों और सब्जियों दद्वारा अवशोषित होते हैं, मछली द्वारा खाए जाते हैं, और हमारे पीने के पानी को दूषित करते हैं।

भोजन, पानी और पेय पदार्थों में माइक्रोप्लास्टिक

100 से अधिक अध्ययनों में समुद्री भोजन, पीने के पानी (नल और बोतल से), दूध, शीतल पेय, स्तन दूध, शहद, चीनी, नमक, अंडे, मांस, फल और सब्जियां, और प्रसंस्कृत भोजन में विभिन्न प्रकार के प्लास्टिक से माइक्रोप्लास्टिक पाए गए हैं। कुछ अनुमानों के अनुसार, दूषित भोजन, पानी और पेय पदार्थों का सेवन करके लोग हर साल 52,000 से अधिक माइक्रोप्लास्टिक कण खाते हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव

हालांकि माइक्रोप्लास्टिक का मानव स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है, फिर भी वैज्ञानिकों ने कुछ चिंताजनक संभावनाएं जताई हैं। ये सूक्ष्म कण शरीर में जाकर कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं, हार्मोन असंतुलन पैदा कर सकते हैं और पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ शोधों में यह भी सामने आया है कि माइक्रोप्लास्टिक रक्त में पाए गए हैं, जो दर्शाता है कि यह पूरे शरीर में फैल सकते हैं।

पर्यावरण पर प्रभाव

माइक्रोप्लास्टिक न केवल मानव स्वास्थ्य बल्कि पूरे पारिस्थितिकी तंत्र के लिए खतरा हैं। ये नदियों, समुद्रों और झीलों में जाकर समुद्री जीवों के शरीर में प्रवेश करते हैं। मछलियों और अन्य समुद्री जीव जब इन्हें भोजन समझकर निगलते हैं, तो उनकी मृत्यु हो सकती है या वे मानव खाद्य श्रृंखला में शामिल हो जाते हैं।

मानव शरीर में प्लास्टिक का प्रमाण

मानव स्वास्थ्य पर प्रयोग करने और लोगों के संपर्क में आने वाले प्लास्टिक के प्रकारों और योजक रसायनों के मिश्रण से जुड़ी नैतिक चिंताओं के कारण प्लास्टिक संदूषण के मानव स्वास्थ्य जोखिमों को निश्चित रूप से निर्धारित करना मुश्किल हो गया है। अध्ययनों में मानव शरीर में प्लास्टिक पाया गया है जिसने शोधकर्ताओं को यह चेतावनी देने के लिए प्रेरित किया है कि उन अप्राकृतिक परिवर्धनों से खतरनाक परिणाम जुड़े हो सकते हैं।

समाधान की दिशा में प्रयास

इस समस्या से निपटने के लिए हमें सामूहिक प्रयास करने होंगे। प्लास्टिक का उपयोग कम करना, पुनः उपयोग और पुनः चक्रण को बढ़ावा देना, जैव अपघटनीय उत्पादों का उपयोग करना जरूरी है। सरकारों को कड़े कानून बनाकर प्लास्टिक उद्योग को नियंत्रित करना चाहिए और आम जनता को जागरूक करना चाहिए।

माइक्रोप्लास्टिक की खपत को कैसे कम करें

हमारे रोज़मर्रा के जीवन में माइक्रोप्लास्टिक से बचना लगभग असंभव है लेकिन लोग अपने खुद के जोखिम को कम करने के लिए कुछ छोटे बदलाव कर सकते हैं और पर्यावरण में अधिक प्लास्टिक को प्रवेश करने से रोक सकते हैं। इनमें साधारण रोज़मर्रा की चीजें शामिल हैं जैसे कि एकल उपयोग प्लास्टिक से बचना लेकिन बड़े बदलाव के लिए जोर देना कम नहीं करना चाहिए। प्लास्टिक प्रदूषण में बड़े योगदान वाली कंपनियों का बहिष्कार करना, विधायी परिवर्तन के लिए अपने स्थानीय और राज्य के निर्वाचित अधिकारियों से संपर्क करना, या प्लास्टिक से संबंधित कानून या विनियमन लागू करने के लिए जमीनी स्तर पर सक्रियता के प्रयासों में शामिल होना , ये सभी भविष्य को अधिक प्लास्टिक प्रदूषण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

निष्कर्ष

माइक्रोप्लास्टिक एक अदृश्य लेकिन गंभीर खतरा है जो धीरे-धीरे हमारे जीवन और पर्यावरण को प्रभावित कर रहा है। यदि हम अभी सचेत नहीं हुए तो भविष्य में इसके परिणाम और भी भयावह हो सकते हैं। हमें अपने जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाकर इस संकट से निपटने की दिशा में कदम बढ़ाना होगा।

शुद्ध पर्यावरण, सुरक्षित जीवन यही हमारा लक्ष्य होना चाहिए।

डिजिटल धोखाधड़ी और डिजिटल गिरफ्तारी

विशाल कुमार गुप्त

परिचय

डिजिटल युग ने हमारे जीवन को अभूतपूर्व रूप से सुगम और तेज़ बनाया है। मोबाइल बैंकिंग, ऑनलाइन शॉपिंग, और यूपीआई जैसे भुगतान साधनों ने हमें घर बैठे कई सुविधाएं प्रदान की हैं। लेकिन इस डिजिटल क्रांति के साथ-साथ साइबर अपराधों का खतरा भी बढ़ गया है। डिजिटल धोखाधड़ी और हाल ही में उभरे "डिजिटल गिरफ्तारी" जैसे स्कैम ने आम नागरिकों को चिंतित कर दिया है। ये स्कैम न केवल वित्तीय नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि मानसिक तनाव और पहचान की चोरी जैसे गंभीर परिणाम भी लाते हैं।

डिजिटल धोखाधड़ी क्या है?

डिजिटल धोखाधड़ी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें अपराधी तकनीक का उपयोग करके लोगों को ठगते हैं। इसमें फर्जी कॉल नकली वेबसाइट, ईमेल, या एसएमएस के माध्यम से आपकी निजी जानकारी- जैसे ओटीपी, पासवर्ड, या बैंक विवरण- चुराई जाती है। एक बार जानकारी प्राप्त होने पर, स्कैमर आपके बैंक खाते से पैसे निकाल सकते हैं, आपकी पहचान का दुरुपयोग कर सकते हैं, या अन्य अपराध कर सकते हैं।

डिजिटल स्कैम के प्रकार और उनके तरीके

डिजिटल स्कैम कई रूपों में सागने आते हैं और इनके तरीके दिन-ब-दिन अधिक परिष्कृत हो रहे हैं। नीचे कुछ प्रमुख स्कैम और उनके कार्य करने के तरीके दिए गए हैं:

1. फिशिंग (Phishing) क्या है?

फिशिंग एक ऐसी तकनीक है जिसमें स्कैमर नकली ईमेल, वेबसाइट, या संदेशों का उपयोग करके आपकी व्यक्तिगत जानकारी चुराने की कोशिश करते हैं।

उदाहरण: आपको एक ईमेल मिलता है जिसमें कहा जाता है कि आपका बैंक खाता असुरक्षित है और आपको तुरंत लॉगिन करके अपनी जानकारी अपडेट करनी होगी। लिंक पर क्लिक करने पर, आप एक फर्जी वेबसाइट पर पहुंचते हैं जो आपके बैंक की तरह दिखती है। जैसे ही आप अपना यूज़रनेम और पासवर्ड डालते हैं, स्कैमर उस जानकारी को प्राप्त कर लेते हैं और आपके खाते से पैसे चुरा सकते हैं।

2. ओटीपी धोखाधड़ी (OTP Fraud) क्या है?

ओटीपी धोखाधड़ी में स्कैमर फोन कॉल या संदेश के माध्यम से आपसे वन-टाइम पासवर्ड (OTP) मांगते हैं ताकि आपके खाते तक पहुंच सकें।

उदाहरण: आपको एक कॉल आता है जिसमें कॉलर कहता है कि आपके क्रेडिट कार्ड से अनधिकृत लेनदेन हुई है या आपके खाते में कोई समस्या है या आपका कार्ड एक्सपायर हो चुका है और इसे रोकने के लिए आपको ओटीपी देना होगा। ओटीपी साझा करते ही आपके खाते से लाखों रुपये गायब हो जाते हैं।

3. सोशल मीडिया प्रतिरूपण (Social Media Impersonation) क्या है?

इस स्कैम में स्कैमर फेसबुक, व्हाट्सएप, या अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आपके दोस्तों या परिवार के सदस्यों की नकली प्रोफाइल बनाते हैं।

उदाहरण: आपको अपने दोस्त की व्हाट्सएप या फेसबुक प्रोफाइल से एक संदेश मिलता है जिसमें कहा जाता है कि उसे तुरंत पैसे की जरूरत है क्योंकि वह अस्पताल में है। आप बिना सत्यापित किए पैसे भेज देते हैं, लेकिन बाद में पता चलता है कि प्रोफाइल नकली थी। आपको एक कॉल आता है जिसमें कॉलर कहता है कि आपके क्रेडिट कार्ड से अनधिकृत लेनदेन हुई है या आपके खाते में कोई समस्या है या आपका कार्ड एक्सपायर हो चुका है और इसे रोकने के लिए आपको ओटीपी देना होगा। ओटीपी साझा करते ही आपके खाते से लाखों रुपये गायब हो जाते हैं।

4. पार्सल स्कैम (Parcel Scam) क्या है?

पार्सल स्कैम में स्कैमर दावा करते हैं कि आपके नाम से एक पार्सल पकड़ा गया है जिसमें अवैध सामान है कार्रवाई से बचने के लिए पैसे या ओटीपी देना होगा। और आपको कानूनी

उदाहरण: आपको एक कॉल आता है जिसमें कहा जाता है कि आपके नाम का एक पार्सल दिल्ली हवाई अड्डे पर पकड़ा गया है और उसमें ड्रग्स हैं। आपको "जांच से बचने के लिए तुरंत 50,000 रुपये भेजने या ओटीपी साझा करने के लिए कहा जाता है।

5. डिजिटल गिरफ्तारी (Digital Arrest) क्या है?

डिजिटल गिरफ्तारी एक नया और खतरनाक स्कैम है जिसमें स्कैमर खुद को पुलिस, सीबीआई, या ईडी जैसे अधिकारियों के रूप में प्रस्तुत करते हैं और आपको डराकर पैसे वसूलते हैं।

उदाहरण: इसमे स्कैमर ने खुद को सीबीआई/पुलिस अधिकारी बताकर कहते है कि आपके बैंक खाते से अवैध लेनदेन हुआ है। स्कैमर आपको घंटों और कुछ मामलों मे कई दिनों तक घर से बाहर निकलने और किसी अन्य व्यक्ति से मिलने से मिलने पर रोक लगा देते है। और इन समय मे न सिर्फ आपसे पैसों कि मांग की जाती है बल्कि आपको मानसिक तौर पर भी प्रताड़ित किया जाता है।

6. एआई-आधारित स्कैम (AI-Powered Scams) क्या है?

एआई-आधारित स्कैम में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का उपयोग करके डीपफेक वीडियो, वॉयस क्लोनिंग, या स्वचालित बॉट्स के माध्यम से धोखाधड़ी की जाती है।

उदाहरण: डीपफेक वीडियो: एआई का उपयोग करके किसी व्यक्ति का चेहरा या आवाज़ किसी वीडियो में बदल दी जाती है।

वॉयस क्लोनिंग: आपके परिचित की आवाज़ की नकल करके फर्जी कॉल किए जाते हैं।

स्वचालित बॉट्स: एआई चैटबॉट्स बड़े पैमाने पर लोगों को फर्जी संदेश भेजते हैं।

7. निवेश स्कैम (Investment Scams) क्या है?

निवेश स्कैम में स्कैमर आपको उच्च रिटर्न के वादे के साथ फर्जी निवेश योजनाओं में पैसा लगाने के लिए लुभाते हैं।

उदाहरण: स्कैमर सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, या ईमेल के माध्यम से संपर्क करते हैं और शेयर बाजार, क्रिप्टोकरेंसी, या अन्य योजनाओं में निवेश का लालच देते हैं। वे आपको एक छोटा प्रारंभिक लाभ दिखा सकते हैं ताकि आप अधिक निवेश करें। बाद में, वे आपके पैसे लेकर गायब हो जाते हैं।

उदाहरण: आपको एक व्हाट्सएप ग्रुप में शामिल होने का निमंत्रण मिलता है जहां "निवेश विशेषज्ञ" क्रिप्टोकरेंसी में 100% रिटर्न का वादा करते हैं। आप 1 लाख रुपये निवेश करते हैं, लेकिन बाद में वेबसाइट गायब हो जाती है।

8. नौकरी स्कैम (Job Scams) क्या है?

नौकरी स्कैम में स्कैमर फर्जी नौकरी के ऑफर देकर आपसे पैसे या व्यक्तिगत जानकारी मांगते हैं।

उदाहरण: आपको एक ईमेल मिलता है जिसमें कहा जाता है कि आपको एक मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी मिली है लेकिन आपको 10,000 रुपये का रजिस्ट्रेशन का रजिस्ट्रेशन शुल्क देना होगा। पैसे भेजने के बाद, कंपनी गायब हो हो जाती है।

9. लॉटरी स्कैम (Lottery Scams) क्या है?

लॉटरी स्कैम में स्कैमर आपको सूचित करते हैं कि आपने एक लॉटरी जीती है और पुरस्कार प्राप्त करने के लिए शुल्क देना होगा।

- **उदाहरण:** आपको एक ईमेल या संदेश मिलता है जिसमें कहा जाता है कि आपने लाखों रुपये की लॉटरी जीती है।
- पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको प्रोसेसिंग फीस या टैक्स देना होता है।
- पैसे भेजने के बाद, स्कैमर गायब हो जाते हैं।

स्कैम क्यों बढ़ रहे हैं?

डिजिटल स्कैम के बढ़ने के पीछे कई कारण हैं:

कारण विवरण तकनीकी प्रगति इंटरनेट और स्मार्टफोन के व्यापक उपयोग ने स्कैमर को लाखों लोगों तक पहुंचने अवसर दिया है। सोशल मीडिया ने व्यक्तिगत जानकारी इकट्ठा करना आसान बना है।

जागरूकता की कमी बहुत से लोग डिजिटल सुरक्षा के बारे में अनजान हैं, जिससे वे आसान शिकार बन

आसान पैसे की लालच स्कैमर कम प्रयास में अधिक लाभ कमाने के लिए अपराध करते हैं।

कानूनी कमजोरियां साइबर अपराधों की जांच और सजा में देरी के कारण स्कैमर बेखौफ होकर काम

वैश्वीकरण इंटरनेट पर सीमाओं का कोई महत्व नहीं है, जिससे अंतरराष्ट्रीय स्कैमर भी भारती निशाना बना सकते हैं। इसके अलावा, कोविड-19 महामारी के बाद डिजिटल लेनदेन में वृद्धि ने स्कैमर को नए अवसर प्रदान किए हैं। 2024 में, भारत में साइबर अपराधों के कारण 11,333 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ, जिसमें डिजिटल गिरफ्तारी स्कैम से 1,616 करोड़ रुपये की हानि शामिल थी।

खुद को कैसे सुरक्षित रखें?

डिजिटल स्कैम से बचने के लिए सतर्कता और तकनीकी उपायों का संयोजन आवश्यक है। नीचे कुछ विस्तृत और व्यवहारिक उपाय दिए गए हैं:

1. संदिग्ध संचार की जांच:

- अनजान नंबरों से आए कॉल, ईमेल, या संदेशों पर तुरंत भरोसा न करें।
- ईमेल में URL की जांच करें; "HTTPS" और पैडलॉक आइकन की उपस्थिति देखें।
- संदिग्ध संदेशों को स्पैम के रूप में चिह्नित करें।

2. पहचान सत्यापन:

- यदि कोई खुद को बैंक या सरकारी अधिकारी बताता है, तो कॉल काटें और आधिकारिक नंबर पर संपर्क करें।
- सरकारी एजेंसियां कभी भी वीडियो कॉल या अनौपचारिक संदेश के माध्यम से पैसे नहीं मांगतीं।

3. निजी जानकारी की सुरक्षा:

- ओटीपी, पासवर्ड, या बैंक विवरण कभी साझा न करें।
- सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत जानकारी, जैसे जन्मतिथि या पता, सीमित करें।

4. जागरूकता और प्रशिक्षण:

- नवीनतम स्कैम के बारे में जानकारी रखें, जैसे समाचार, ब्लॉग, या सरकारी वेबसाइट्स के माध्यम से।
- अपने परिवार, दोस्तों, और सहकर्मियों को स्कैम के बारे में शिक्षित करें।

5. संदिग्ध गतिविधियों की त्वरित रिपोर्टिंग:

- किसी भी संदिग्ध गतिविधि को तुरंत साइबर क्राइम पोर्टल पर या 1930 हेल्पलाइन पर रिपोर्ट करें।
- अपने बैंक को तुरंत सूचित करें यदि आपको लगता है कि आपका खाता खतरे में है।

6. निवेश और नौकरी ऑफर की जांच:

- निवेश योजनाओं की प्रामाणिकता SEBI या RBI की वेबसाइट पर जांचें।
- नौकरी ऑफर के लिए कंपनी की आधिकारिक वेबसाइट या संपर्क नंबर पर सत्यापन करें।

7. डीपफेक और वॉयस क्लोनिंग से सावधानी:

- असामान्य अनुरोधों की पुष्टि के लिए व्यक्ति से सीधे संपर्क करें, जैसे वीडियो कॉल या व्यक्तिगत मुलाकात।
- डीपफेक वीडियो में अप्राकृतिक चेहरों की गतिविधि या धुंधली गुणवत्ता की जांच करें।

कार्यस्थल पर साइबर सुरक्षा कंपनी डेटा की सुरक्षा: कार्यालय के डिवाइस पर मजबूत पासवर्ड और एन्क्रिप्शन का उपयोग करें।

अनजान लिंक से बचें: कार्यालय ईमेल में आए संदिग्ध लिंक या अटैचमेंट पर क्लिक न करें।

आईटी विभाग को सूचित करें: किसी भी संदिग्ध गतिविधि की तुरंत रिपोर्ट करें।

नियमित प्रशिक्षण: साइबर सुरक्षा प्रशिक्षण में भाग लें ताकि नवीनतम खतरों की जानकारी रहे।

कुरुक्षेत्र: एक धार्मिक एवं ऐतिहासिक शहर

विक्रम सिंह
कनिष्ठ अनुवादक

भारत की भूमि अनेक धार्मिक और ऐतिहासिक स्थलों से समृद्ध है. जिनमें हरियाणा राज्य में कुरुक्षेत्र शहर का विशेष स्थान है। इसे धर्मक्षेत्र भी कहा जाता है. क्योंकि यह वह पवित्र स्थान है जहाँ महाभारत का महान युद्ध लड़ा गया था। यह स्थान न केवल हिंदू धर्म में बल्कि भारतीय संस्कृति और इतिहास में भी महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

कुरुक्षेत्र का इतिहास

कुरुक्षेत्र का इतिहास अत्यंत प्राचीन है और यह वेदों, पुराणों और महाभारत में विस्तृत रूप से वर्णित है। इसका नाम 'कुरुक्षेत्र' राजा कुरु के नाम पर पड़ा, जो एक महान राजा और कौरव-पांडव वंश के पूर्वज थे। यह क्षेत्र सतयुग से लेकर महाभारत काल तक एक महत्वपूर्ण केंद्र बना रहा।

वैदिक काल

कुरुक्षेत्र का उल्लेख ऋग्वेद और अन्य वैदिक ग्रंथों में मिलता है। इसे धर्म और यज्ञ की भूमि माना गया है। प्राचीन काल में यहाँ कई ऋषियों ने तपस्या की थी और इसे एक पवित्र भूमि के रूप में प्रतिष्ठा मिली। वैदिक युग में इसे ब्रह्मर्षि देश का भाग माना जाता था और यहाँ विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान आयोजित किए जाते थे।

महाभारत काल

महाभारत के अनुसार, यही वह भूमि है जहाँ कौरवों और पांडवों के बीच अठारह दिनों तक भीषण युद्ध हुआ था। इस युद्ध के दौरान भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को गीता का उपदेश दिया था, जो न केवल धर्म और कर्तव्य की सीख देता है, बल्कि संपूर्ण मानवता के लिए एक जीवन दर्शन प्रस्तुत करता है। इस युद्ध में लाखों योद्धा मारे गए थे और यह भारतीय इतिहास का सबसे महत्वपूर्ण युद्ध माना जाता है।

बौद्ध और मौर्य काल

महाभारत के बाद भी कुरुक्षेत्र का महत्व बना रहा। बौद्ध ग्रंथों में भी इस क्षेत्र का उल्लेख मिलता है। मौर्य सम्राट अशोक ने यहाँ कई स्तूपों और मंदिरों का निर्माण कराया था। यह स्थान बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए भी तीर्थस्थल रहा है।

गुप्त और मध्यकालीन भारत

गुप्त काल के दौरान, कुरुक्षेत्र कला, संस्कृति और शिक्षा का प्रमुख केंद्र रहा। इस दौरान यहाँ कई मंदिरों और सरोवरों का निर्माण हुआ। बाद में यह क्षेत्र मुगलों के अधीन आ गया और इस दौरान भी कुरुक्षेत्र का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व बना रहा। मुगलों के शासनकाल में भी यहाँ तीर्थ यात्राएँ जारी रहीं और कई ऐतिहासिक संरचनाएँ बनीं।

आधुनिक काल

ब्रिटिश शासन के दौरान कुरुक्षेत्र का महत्व बना रहा और स्वतंत्रता संग्राम में भी इस क्षेत्र का योगदान रहा। भारत की आजादी के बाद इसे एक प्रमुख तीर्थ स्थल और पर्यटन केंद्र के रूप में विकसित किया गया। हरियाणा सरकार और भारत सरकार ने यहाँ कई ऐतिहासिक स्थलों और तीर्थ स्थानों को पुनर्जीवित करने के लिए प्रयास किए हैं।

धार्मिक महत्व

कुरुक्षेत्र हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक अत्यंत पवित्र स्थल है। यहाँ ब्रह्मसर, सन्निहित सरोवर, ज्योतिसर और भद्रकाली मंदिर जैसे अनेक धार्मिक स्थल स्थित हैं।

1. ज्योतिसर: ज्योतिसर कुरुक्षेत्र का एक प्रमुख धार्मिक और ऐतिहासिक स्थल है। यह वही स्थान माना जाता है जहाँ भगवान श्रीकृष्ण ने महाभारत युद्ध से पूर्व अर्जुन को गीता का उपदेश दिया था। यहाँ एक प्राचीन पीपल का वृक्ष स्थित है. जिसे गीता के समय से जुड़ा हुआ माना जाता है। इस स्थान का नाम 'ज्योतिसर' दो शब्दों 'ज्योति' (प्रकाश) और 'सर' (स्रोत) से बना है, जिसका अर्थ 'ज्ञान का स्रोत' होता है।

यह स्थान आज भी गीता उपदेश की स्मृति को संजोए हुए है। यहाँ एक सुंदर सरोवर और भगवान श्रीकृष्ण तथा अर्जुन की विशाल प्रतिमाएँ स्थापित की गई हैं, जो गीता उपदेश के इस ऐतिहासिक क्षण को दर्शाती हैं। ज्योतिसर में स्थित 'गीता उपदेश स्थल' पर्यटकों और श्रद्धालुओं के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र है।

यहाँ हर साल गीता जयंती महोत्सव मनाया जाता है, जिसमें देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु भाग लेते हैं। इस स्थल का आध्यात्मिक और ऐतिहासिक महत्व अत्यंत गहरा है और यह हिंदू धर्म में एक पवित्र स्थान माना जाता है।

2. ब्रह्म सरोवर एवं सन्निहित सरोवर:

ब्रह्म सरोवर: कुरुक्षेत्र का एक महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल है. जिसे हिंदू धर्म में अत्यंत पवित्र माना जाता है। मान्यता है कि यह सरोवर सृष्टि के रचयिता ब्रह्मा जी के यज्ञ स्थल पर स्थित है। इस सरोवर का उल्लेख महाभारत और विभिन्न हिंदू शास्त्रों में मिलता है। कहा जाता है कि यहाँ स्नान करने से पापों से मुक्ति मिलती है और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

ब्रह्म सरोवर एक विशाल जलाशय है, जिसके चारों ओर सुंदर घाट और मंदिर स्थित हैं। यहाँ हर वर्ष कार्तिक पूर्णिमा और गीता जयंती के अवसर पर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। इसके अतिरिक्त, सूर्योदय और सूर्यास्त के समय इस सरोवर का दृश्य अत्यंत मनमोहक होता है। कहा जाता है कि गुरु गोबिंद सिंह जी ने भी यहाँ स्नान किया था. जिससे यह स्थान सिख धर्म के अनुयायियों के लिए भी विशेष महत्व रखता है।

सन्निहित सरोवरः को भी हिंदू धर्म में बहुत पवित्र माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अमावस्या के दिन सभी पवित्र नदियाँ यहाँ एकत्रित होती हैं। यही कारण है कि इस दिन यहाँ स्नान करने से विशेष पुण्य की प्राप्ति होती है। यह सरोवर मुख्य रूप से पिंडदान और श्राद्ध कर्म के लिए प्रसिद्ध है. जहाँ लोग अपने पूर्वजों की आत्मा की शांति के लिए तर्पण करते हैं।

सन्निहित सरोवर के पास अनेक मंदिर स्थित हैं, जिनमें से एक भगवान विष्णु को समर्पित है। यह स्थान न केवल धार्मिक दृष्टि से बल्कि ऐतिहासिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहाँ प्राचीन काल से ही अनुष्ठान और यज्ञ किए जाते रहे हैं। यह स्थान गीता जयंती महोत्सव के दौरान विशेष रूप से भक्तों के आकर्षण का केंद्र बन जाता है।

3. भद्रकाली मंदिरः यह मंदिर देवी दुर्गा के एक रूप को समर्पित है और यहाँ श्रद्धालु पूजा-अर्चना करने आते हैं। कहा जाता है कि पांडवों ने महाभारत युद्ध से पहले यहाँ पूजा की थी।

4. बिरला मंदिरः कुरुक्षेत्र में स्थित बिरला मंदिर भी एक प्रमुख धार्मिक स्थल है। यह मंदिर भगवान कृष्ण को समर्पित है और अपनी भव्य वास्तुकला तथा शांतिपूर्ण वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। इसे बिरला परिवार द्वारा बनवाया गया था और यह श्रद्धालुओं और पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र है।

5. बाण गंगाः बाण गंगा एक पवित्र जलधारा है. जो महाभारत काल से जुड़ी हुई है। मान्यता है कि भीष्म पितामह ने युद्ध के दौरान जब प्यास महसूस की थी, तब अर्जुन ने अपने बाण से धरती पर प्रहार करके यहाँ जलधारा प्रवाहित की थी। यह स्थान श्रद्धालुओं के लिए एक महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल है।

6. स्थानेश्वर महादेव मंदिरः यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और इसकी गणना अत्यंत प्राचीन शिवलिंगों में की जाती है। मान्यता है कि महाभारत काल में पांडवों ने यहाँ भगवान शिव की पूजा की थी। कहा जाता है कि भगवान श्रीकृष्ण ने भी कौरवों और पांडवों के बीच युद्ध से पूर्व यहाँ प्रार्थना की थी। यह मंदिर श्रद्धालुओं के लिए अत्यंत आस्था का केंद्र है।

पर्यटन और आधुनिक महत्व

आज के समय में कुरुक्षेत्र केवल धार्मिक स्थल नहीं बल्कि एक प्रमुख पर्यटन स्थल भी बन चुका है। यहाँ का कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय उच्च शिक्षा का एक महत्वपूर्ण केंद्र है। इसके अतिरिक्त, यहाँ कुरुक्षेत्र पैनोरमा और साइंस सेंटर जैसे स्थल भी हैं, जो इस स्थान के महत्व को और बढ़ाते हैं।

1. कुरुक्षेत्र पैनोरमा और साइंस सेंटरः यह एक अनूठा केंद्र है, जहाँ महाभारत युद्ध को 310 पैनोरमा तकनीक के माध्यम से दर्शाया गया है। यहाँ साइंस सेंटर भी स्थित है, जो विज्ञान और इतिहास को जोड़कर दर्शकों को एक अद्भुत अनुभव प्रदान करता है।

2. शेख चिल्ली का मकबराः कुरुक्षेत्र का एक और प्रमुख ऐतिहासिक स्थल शेख चिल्ली का मकबरा है। यह मकबरा सूफी संत शेख चिल्ली की याद में बनवाया गया था और मुगल स्थापत्य कला का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। इसकी भव्य संरचना और सुंदर उद्यान इसे एक दर्शनीय स्थल बनाते हैं। इतिहास प्रेमियों और पर्यटकों के लिए यह एक प्रमुख आकर्षण का केंद्र है।

3. कुरुक्षेत्र संग्रहालयः कुरुक्षेत्र संग्रहालय इतिहास और संस्कृति प्रेमियों के लिए एक महत्वपूर्ण स्थल है। यह संग्रहालय महाभारत काल से जुड़ी दुर्लभ वस्तुओं, प्राचीन सिक्कों, शिलालेखों, मूर्तियों और ऐतिहासिक दस्तावेजों का अद्भुत संकलन प्रस्तुत करता है। यहाँ भगवान कृष्ण और महाभारत युद्ध से जुड़ी कई कलाकृतियाँ भी प्रदर्शित की गई हैं, जो दर्शकों को इस पवित्र भूमि के गौरवशाली अतीत से परिचित कराती हैं।

4. धरोहर संग्रहालयः कुरुक्षेत्र का धरोहर संग्रहालय इस क्षेत्र की समृद्ध सांस्कृतिक और ऐतिहासिक धरोहर को संरक्षित करने का एक प्रमुख केंद्र है।

5. हर्ष का टीलाः हर्ष का टीला कुरुक्षेत्र का एक महत्वपूर्ण पुरातात्विक स्थल है, जो इस क्षेत्र की प्राचीन सभ्यता और संस्कृति को दर्शाता है। यह स्थल विभिन्न ऐतिहासिक कालों के अवशेषों का घर है और यहाँ खुदाई के दौरान अनेक प्राचीन सिक्के, मिट्टी के बर्तन और अन्य पुरातात्विक सामग्री प्राप्त हुई है। यह टीला प्राचीन काल से लेकर मध्यकाल तक एक महत्वपूर्ण बस्ती के रूप में विकसित होता रहा। खुदाई में यहाँ से हड़प्पा सभ्यता के अवशेष भी मिले हैं, जिससे यह सिद्ध होता है कि यह क्षेत्र सिंधु घाटी सभ्यता के दौरान भी आबाद था। हर्ष के टीले पर मिले अवशेषों से यह भी अनुमान लगाया जाता है कि यहाँ कभी एक भव्य नगर बसा हुआ था, जहाँ लोग व्यापार और धार्मिक अनुष्ठानों में संलग्न थे।

वर्तमान में भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग (ASI) द्वारा इसे संरक्षित किया गया है और यहाँ कई पुरातात्विक खोजें की गई हैं। इतिहासकारों और पर्यटकों के लिए यह स्थल आकर्षण का केंद्र है।

6. कल्पना चावला तारा मंडलः यह स्थल भारत की पहली महिला अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला की स्मृति में स्थापित किया गया है। यह कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से ज्योतिसर के मध्य स्थित है। आकाश में होने वाली खगोलीय गतिविधियों को यहाँ पर देखा एवं महसूस किया जा सकता है। विद्यार्थियों के लिए यह मुख्या आकर्षण है।हरियाणा सरकार और भारत सरकार ने कुरुक्षेत्र शहर के विकास के लिए अनेक प्रयास कर एवं विशेष योजनाएँ बनाकर इसका जीर्णोद्धार एवं विकास किया है। आज कुरुक्षेत्र धार्मिक एवं ऐतिहासिक शहर होने के साथ आधुनिकता की और बढ़ रहा है।

"आजकल का जीवन बड़ी जल्दी में है साहब!"

अमनदीप सिंह,
लेखाकार

आजकल का जीवन, बस दौड़ता ही जाता है,
सुबह नींद से नहीं, अलार्म और नोटिफिकेशन से जागता है।
ब्रश करते-करते रील देखता है इंसान,
"टूथपेस्ट कितना लगा" पता नहीं, पर लाइक्स कितने आए ये है जान !

नाश्ता करते-करते मेल भी भेजता है,
और इंस्टाग्राम पर लिखता है #Peaceful Morning,
जबकि बर्तन तक नहीं मांजता है।
योगा का स्टेटस डाले, पर शरीर से आलू बना बैठा,
मैचिंग जूते, फिटनेस ट्रैकर, लेकिन सीढ़ियाँ चढ़ते ही हांफता रहता।

रिश्तों की गर्माहट अब "टाइपिंग..." में बदल गई है,
दिल की बात नहीं होती, बस इमोजी में हलचल मचल गई है।
"कैसा है?" का जवाब अब थंब्स-अप में मिल जाता है,
और "मिल बैठें कभी" वो सालों के वादे में टल जाता है।

मीटिंग ज़ूम पर, दोस्ती वॉट्सऐप पर,
प्यार ट्विटर के ट्रेंड पर, और गुस्सा फेसबुक के कैप्शन पर।
खाना होटल से, मन हलका इंस्टा रील से,
नींद अधूरी, सोचें भारी, और टेंशन हर छोटी-सी डील से।

पानी बोतल का, हवा फिल्टर की,
दोस्ती वर्चुअल, और लाइफ EMIS की।
हर बात पर "डेटा" चाहिए, भावना तो फालतू मानी जाती है,
और "जियो अपने लिए" कहने वाला, खुद नींद भी उधार में लाता है!

इतनी तेज़ ज़िंदगी है, कि थक कर रुकने की फुर्सत नहीं,
लेकिन पूछो -"कहाँ जा रहे हो?" तो जवाब भी पक्का नहीं।
बस सब भाग रहे हैं, किसी अनदेखे स्टेशन की ओर,
जहाँ शायद शांति मिले... लेकिन सिग्नल नहीं होगा, तो फिर हो जाए शोर!

बर्थडे विश अब दीवार पर नहीं, फेसबुक की "On This Day" से ही मिलती है।
केक की मिठास से ज़्यादा स्टोरी पर टैग होने की खुशी मिलती है।
फैमिली डिनर अब "पोस्चर" सही करने में जाता है, क्योंकि फोटो अच्छा आए-
ये तय करता है कौन किसके पास बैठा जाता है!

बच्चों की हँसी अब खिलौनों से नहीं, स्क्रीन से आती है,
और माँ की लोरी की जगह अब यूट्यूब की एनिमेशन सुनाई जाती है।
पढ़ाई ज़ूम पर, परीक्षा ऑनलाइन, पर ज्ञान अब भी गूगल पर रेंगता है।
डिग्री मिलती है मेल में, पर समझदारी अभी भी खोज रही ट्रेनिंग सेंटर !

लाइफ स्टाइल बहुत स्टाइलिश है, पर लाइफ अंदर से बुझी-बुझी सी।
चौड़ी सड़कों में कारें चमकती हैं, पर मन की गली आज भी अकेली है।
अब जिंदगी का असली सवाल यही है कि ये तेज़ रफ्तार किसलिए?
अगर सुकून ही खो जाए, तो ये सब भाग-दौड़ किसलिए?

चलो कभी खुद से मिलने का वक़्त निकालें, मोबाइल साइड में रखें और आँखों में कें।
शायद वही पुराने रिश्ते फिर से मुस्कुरा दें, और खोया हुआ बचपन फिर से टहला दें।
ये आज का जीवन है साहब, चमकदार, मगर खोखला-सा,
जहाँ सबकुछ ऑनलाइन है सिवाय आत्मा के, जो अब ऑफलाइन-सा।

एक चुटकी सिंदूर की कीमत क्या जाने दुश्मन ।

हनुमान प्रसाद
मीना सहायक
लेखा अधिकारी

एक चुटकी सिंदूर की कीमत,
क्या जाने दुश्मन,
यह तो हर नारी के मांथे की
रक्षा की पहचान।
ये लाल रंग सिर्फ रंग नही,
ये साजन की सांसे है.
हर तूफान से लड़ जाए जो,
वो चुप सी प्रार्थनाए है।
ये मांग की रेखा बतलाए,
सात फेरो का वादा है,
इसमें बसी है वो दुनिया,
जो पिया संग सजदा है।
तू क्या जाने प्यार की भाषा,
तू क्या जाने नारी का मान,
जो मिट जाए हँसते-हँसते,
अपने धर्म के लिए बलिदान|
ये सिंदूर हमारी संस्कृति है,
ये श्रंगार नहीं, गर्व है,
जिस पर चले तो रण में रुक जाए,
दुश्मन की हर एक सेना झुक जाए।
तू गोली चलाता रहेगा,
हम कंगन पहनकर जीतेंगे,
तेरी नफरत जलती रहेगी,
हम सिंदूर से दीपक सीतेंगे।
एक चुटकी सिंदूर है जीवन,
और तू पूछे इसकी पहचान ?
एक चुटकी सिंदूर की कीमत,
क्या जाने दुश्मन ।

माँ की मूरत

पंकज अरोड़ा,
लेखाकार

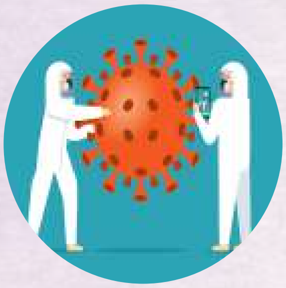
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
होठों पर लोरी है, मनमोहक सी सूरत है।
जीवन की गाड़ी में, चढ़ना सिखाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
खुद रातों को जाग कर, हमे सुलाती है।
जीवन के हर मोड़ पर, सँभलना सिखाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
खुद खड़ी रहती है, चलना सिखाती है।
अपनी आँखों से, दुनिया दिखाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
गिर जाता हूँ तो, उठकर फिर से चलना सिखाती है।
सपना कोई टूट जाता है तो,
आगे बदने का हौसला दिलाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
खुद व्रत रखती है, भरपेट हमको खिलाती है।
सब कुछ जो त्यागे, वो माँ कहलाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।
माँ इस धरती पर, भगवान की सूरत है।
भगवान का ये रूप, माँ कहलाती है।
ममता की मूरत है, चाँद सी सूरत है।
दुनिया में लाती है, हँसना सिखाती है।

कोरोना काल

विशाल कुमार गुप्ता
लेखक

पैरों तले वो ठंडा पत्थर, अस्पताल के बाहर,
मैं बैठा रोज़, दिल में डर, आंखों में बेकरार।
पापा अंदर, ऑक्सीजन की नली से जूझते,
मैं बाहर, दुआओं में, हर सांस को गिनते।
लखनऊ की वो सड़कें, जहां सन्नाटा चीखता था,
हर कदम पर मृत्यु का साया, जो मन को रौंदता था।
लोग आते, अपने पैरों पर, उम्मीद लिए चेहरों में,
पर लौटते नहीं, सफेद प्लास्टिक में बंद शरीरों में।
हर सुबह एक नया चेहरा, अस्पताल के दरवाजे पर,
हर शाम एक और चिता, गंगा के किनारे पर।
मैं देखता, बेबसी का वो मंजर हर रोज़,
हंसी-खुशी आए, और लौटे लाशों की सोज।
डर था, कहीं पापा भी ना खो जाएं,
हर धड़कन में बस यही सवाल सताए।
असहायता की चादर, लपेटे थी मुझे पूरी,
ना हाथ में कुछ, ना पास कोई दवा थी पूरी।

डॉक्टर दौड़ते, नर्सें थकीं, फिर भी कोशिश में,
पर मृत्यु का तांडव, रुकता नहीं किसी सिसकी में।
ऑक्सीजन की कमी, बिस्तरों का अभाव,
हर सांस थी जंग, हर पल था दुखों का घाव।
मैं पत्थर पर बैठा, आसमान को ताकता,
उपरवाले से हर पल, बस एक दुआ मांगता।
क्या ये वक्त भी गुज़रेगा, क्या पापा लौटेंगे?
या ये दर्द, मेरे दिल को हमेशा छल जाएगा?
हर रात वो सन्नाटा, नींद को चुराता था,
हर सुबह का सूरज, बस डर को और बढ़ाता था।
लोगों की चीखें, रिश्तों की पुकार,
सब गूंजता था, पर जवाब था बेकार। फिर भी,
कहीं मन में, एक छोटी सी आस थी,
पापा की सांसों में, जो जिंदगी की प्यास थी।



उपरवाले की कृपा, वो चमत्कार बनकर आई,
पापा लौटे, सांसें फिर से मुस्कान बनकर छाई।
पर वो दिन, वो रातें, वो पत्थर की ठंडक,
वो सफेद चादरों में लिपटे चेहरे, वो खामोश सर्दक।
कभी नहीं भूलूंगा, वो असहायता का मंजर,
जब जिंदगी और मौत, लड़ी थी मेरे अंदर।

दोस्ती के रंग

सुमित,
लेखाकार

दोस्तों का महासंग्राम, ये अनोखा किस्सा है,
हर किरदार में मसाला, हर एक रंग अलग-सा है।
'सलाहाचार्य' वो गुरु, हर बात में ज्ञान बांटे,
खुद का नहीं पता कुछ, पर दूसरों को समझाए घंटों तक हांके।
'ज्ञान की गंगा' बहाए हर पल दुनिया का हर रहस्य बताए,
अमेजन के जंगल से लेकर, दवाईयों का विज्ञान समझाए।
आपको बताएगा, कैसे जीवन संवारना चाहिए,
पर खुद की उलझनों को हरदम टालना चाहिए।
रिश्तों का हो मसला या करियर की हो बात.
ऐसे समझाए जैसे हो ज्ञान का गहन खजाना साथ।
आप अगर उसकी मान कर मुसीबत में फँस जाओ,
तो कहेगा, "यार, मैंने तो पहले ही चेताया था,
तुम क्यों नहीं समझ पाओ?"
अगर घुमने फिरने का जब भी बने प्लान हमारा,
'मैं लिख के देता हूँ कोई नहीं जाएगा' यहीं है उसका नारा।
'आलसी महाशय' का आलम है बड़ा निराला,
कल पर सब कुछ टाल दे, काम में जी न लगाए मेरा दोस्त लाला।
घुमने फिरने बुलाओ, तो बोले "अरे मन नहीं है यार."
घर बैठे-बैठे यू-ट्यूब में दुनिया घूमे, यही बस उसका संसार।
लेकिन जब बात आए करने को लदाख की सवारी.
वो बोले. "पहले डोमिनार लूँगा" सालों से उसको यही बीमारी।
फिल्मों का ऐसा शौक़ीन है जैसे चलती फिरती सिनेमा की दुकान।
हर सीन याद, बॉलीवुड हो या हॉलीवुड,
फिल्मों की करो बात तो वही दे दे ज्ञान।
गिटार बजाने का शौक, पर स्टेज पे आए ठंडा पसीना।
अंदर ही अंदर वो रॉकस्टार बने,
पर सामने माइक आते ही हो जाए मुश्किल जीना।
मेरे 'हेरा फेरी' दोस्त का सपना है करोड़पति बनना,
हर दिन नए शेयर खरीदना,
"21 दिन में हो जाएगा पैसा डबल, बस तुम मेरी बात मानना !"
हेरा फेरी के अक्षय कुमार की तरह वो नई-नई स्कीम लाता हर बार,
बस थोड़ा इंतज़ार करो,
इसमें पैसा लगाते ही बन जाओगे तुम मालदार!
दूसरों को मोटिवेट करना, "मेहनत का फल मीठा होता है,
" वो सबको समझाए,
लेकिन जब खुद को करना हो कोई काम, तो हमेशा बहाने बनाएं।
मेरे दोस्त की बातें, बड़ी हैं दिलचस्प,
दूसरों को झाड़ पर चढ़ाने में है वो मास्टर,
"तू कर ले ये, तू कर ले वो,
" ऐसी बातों का है उसके पास थोक में भंडार।
'घूमक्कड़ आत्मा' तो हर मौसम में बैग पैक करके तैयार रहता है,
"कहीं भी चलो,
बस घर मत बैठो उसका जीवन का सिद्धांत यही कहता है।
वो ऐसे बताएगा अपनी ट्रिप की कहानी,
जैसे नेपाल से लेकर नार्वे तक उसने ही पूरी दुनिया नाप डाली।
कभी पहाड़ों की शांति, कभी समंदर की लहरें,
हर जगह से उसकी 500 तस्वीरें।
लेकिन टिकट बुक करवाने की बारी आई,
तो बोले, "यार, तू कर ले ना, मेरा नेट नहीं चल रहा आजकल भाई!
हर ग्रुप में एक फूडी दोस्त होता है जो खाने में जान डाल दे,
"घूमने" कहो तो पूछे "वहाँ क्या नाश्ता मिलेगा,
पहले ये सवाल हल कर दो।"
पेट है उसका मंदिर, थाली उसकी आरती.
और समोसा देखकर उसका मन झूमे जैसे बज गई शहनाई पार्टी।
पानीपुरी की कतार में लगे ऐसे जैसे कोई वोट देने आया हो,
और पावभाजी के पास बैठे तो बोले
"प्लीज़ डिस्टर्ब ना करना, ध्यान लगा रहा हूँ।
शादी-ब्याह में उसे दूल्हा-दुल्हन से कोई मतलब नहीं,
सीधा घुसता है पंडाल में "रसगुल्ले कहाँ हैं भई!
यही है, दोस्तों संग जिंदगी का मजा,
बिना इनके ज़िंदगी बेरंग, और धुंधली, फीकी-सी सजा।
दोस्ती की ये टोली, है हर दिल की जान,
हर दोस्त एक कहानी, हर यारी है महान।
इनके बिना ज़िंदगी का सफर अधूरा-सा लगता है,
क्योंकि सच्चे दोस्तों का साथ ही तो असली जादू रचता है।

कविता

रचित शर्मा
लिपिक

वीरों का कैसा हो वसंत ?
आ रही हिमाचल से पुकार,
है उदधि गरजता बार-बार,
प्राची, पश्चिम, भू, नभ अपार,
सब पूछ रहे हैं दिग्-दिगंत,
वीरों का कैसा हो वसंत ?

फूली सरसों ने दिया रंग,
मधु लेकर आ पहुँचा अनंग,
वधु-वसुधा पुलकित अंग-अंग,
हैं वीर वेश में किंतु कंत,
वीरों का कैसा हो वसंत ?

भर रही कोकिला इधर तान,
मारू बाजे पर उधर गान,
है रंग और रण का विधान,
मिलने आये हैं आदि-अंत,
वीरों का कैसा हो वसंत ?

गलबाँहें हों, या हो कृपाण,
चल-चितवन हो, या धनुष-बाण,
हो रस-विलास या दलित-त्राण,
अब यही समस्या है दुरंत,
वीरों का कैसा हो वसंत?

कह दे अतीत अब मौन त्याग,
लंके, तुझमें क्यों लगी आग?
ऐ कुरुक्षेत्र! अब जाग, जाग,
बतला अपने अनुभव अनंत,
वीरों का कैसा हो वसंत ?

हल्दी-घाटी के शिला-खंड,
ऐ दुर्ग! सिंह-गढ़ के प्रचंड,
राणा-ताना का कर घमंड,
दो जगा आज स्मृतियाँ ज्वलंत,
वीरों का कैसा हो वसंत ?

भूषण अथवा कवि चंद नहीं,
बिजली भर दे वह छंद नहीं,
है क़लम बँधी, स्वच्छंद नहीं,
फिर हमें बतावे कौन? हंत !
वीरों का कैसा हो वसंत ?

कार्यालय

राजकुमार,
लेखाकार

1. निकाला था दो वक्त की रोटी का इंतजाम करने,
तू मिला तो ख्वाबों को मंजिल मिल गई,
खबर जो पहुंची यह मेरे शहर में,
कुछ अपनों के दिलों को राहत मिल गई।
2. पहले वेतन से मां को साड़ी मिल गई,
घड़ी देख पिता को भी खुशी मिल गई,
इकलौती बहन दुआएं मांगी थी जिसने,
उसको भी चांदी की पायल मिल गई।
3. जानता नहीं था कोई मुझे इस अजनबी शहर में,
तू मिला तो इस नाचीज़ को पहचान मिल गई,
कुछ ताने मारने वालों पर लगी लगाम,
तो कुछ अपनों के लबों को मुस्कान मिल गई।
4. हां मानता हूं गांव छोड़ना पड़ा मुझको,
पर बदले में इस शहर की चाह मिल गई,
झोपड़ी में रहने वाले को जैसे,
आसमान छूने की राह मिल गई।
5. अ कार्यालय अब क्या बताऊं तुझको,
हसेंगे ये सुनने वाले भी सुनकर,
मिलने की उम्मीद ना थी मुझको किसी से पानी,
नौकरी मिली तो मुझको,मेरी घरवाली मिल गई।
6. न जाने रिश्ते कहां खो गए थे,
तू मिला तो गैर भी अपने बनने लगे हैं,
जो तू कह के बोलते थे कभी मुझको,
अब तहजीब से वो पेश आने लगे हैं।
7. बदल रही है जिंदगी तेरे आंचल में मेरी,
फल फूल रही है फुलकारी तेरे आंगन में मेरी,
थक चुका था कोशिश कर करके,
तेरी गोद में बैठा तो सुकून से कट रही है
जिंदगी मेरी।
8. हां गम है कुछ अपनों से मैं दूर हुआ,
कुछ अपने पीछे छूट गए,
पर तेरे कारण ए मेरे दाता,
यहां दोस्त मुझे भरपूर मिले।
9. तुमसे मुझको नई पहचान मिली,
मैं अब अपना फर्ज निभाउंगा,
सच्चे हृदय से सेवा कर,
मैं तेरा कर्ज चुकाऊंगा मैं तेरा कर चुकाऊंगा ॥

जय हिंद जय हिंदी

मेरे जज्बात

प्रमोद कुमार गुप्ता
"मंटू गाजीपुरी"
वरिष्ठ लेखाकार टी सी एस

मैं कहता हूँ तुम सुनती कहाँ हो,
मेरी कोई बात तुम मानती कहाँ हो,
लगती है जब ठोकरे,
तो पकड़ती हो मेरा हाथ,
इससे पहले तुम अपने आपको संभालती कहाँ हो,
हर जिक्र तेरे है मेरे जुबां पे,
रखता हूँ तुझे अपने दिल में बसा के,
ये मेरी एहसास तुम समझती कहन हो,
जमी आसमां चाद सितारे,
सब एक कर दूँ,
मगर मेरे जज्बात को तुम समझती कहाँ हो.
आएगी मेरी याद,
जब मैं नहीं रहूँगा तेरे साथ,
गूंगे भी बोल उठेंगे,
अंधे कानून में ऐ "मंटू"
इमानदारी का जिक्र कहाँ है...

शायरी:

मोहित कुमार,
(डी.ई.ओ.)

देश की रक्षा में वीर जवान,
मिशन सिंदूर है हमारी शान।
तिरंगा लहराता है,
जब गूंजती है वन्दे मातरम की जान।
सीमा पर दुश्मनों से लड़ते,
देश के लिए प्राणों को देते।
मिशन सिंदूर, भारत का गौरव,
सदा अमर रहेगा, ये कहते हैं।
तिरंगा है शान, तिरंगा है जान,
मिशन सिंदूर के लिए संकल्प।
तिरंगा लहराता है,
मिशन सिंदूर में भारत अमर रहेगा।
ये है देश का प्रेम, ये है देशभक्ति,
ये है हमारा संकल्प।
देश की रक्षा के लिए हर भारतीय,
सदा आगे रहेगा।

सबको हिंदी सीखनी चाहिए। इसके द्वारा भाव-विनिमय से सारे भारत को सुविधा होगी।
- चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य

"भारत के वीर सपूत"

विक्रम सिंह
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

जब रणभूमि में गर्जन हो,
शत्रु दलों में कम्पन हो।
वीर सपूत जब हुंकार भरे,
धरती-आकाश में खड़े अड़े।
भारत भूमि की रक्षा में जो लड़े,
बलिदान पथ पर जो आगे बढे।
उनके चरणों में शीश नवाएँ.
उनकी गाथा हम सब गाएँ।
सीमा पर जो प्रहरी बनते,
दिन-रात सजग है रहते।
उनके साहस को नमन करें,
उनके जज़्बे को हम प्रणाम करें।
शत्रु के सम्मुख जो न डरे,
हर संकट से जो लड़े।
उनकी वीरता का गुणगान करें,
हम सब मिलकर उनका सम्मान करें।
देशभक्ति की यह मशाल,
जलती रहे हर दिल में लाल।
वीरों की यह अमर कहानी,
बन जाए हर पीढ़ी की निशानी।

भारत माँ के कितने लाल,
खड़े है बनकर ढाल,
आओ उनका वंदन करें,
उनकी आँखों में बस एक सपना,
भय मुक्त हो भारत अपना,
बलिदान देकर जो मुस्काएं,
ऐसे वीरों को शीश नवाएं।
चलो दीप जलाएं हर द्वार,
वीरों की गाथा करें स्वीकार,
इनकी गाथा अमर रहे,
जन-जन के मन में सदा बसे।
बूटों की थापों में गीत है वतन के,
धड़कनें चलती हैं मातृभूमि की धुन पे,
हर कदम पे कहानी है त्याग की,
हर साँस में बसी है आग बलिदान की।
भारत माँ के कितने लाल,
खड़े है बनकर ढाल,
भारत माँ के कितने लाल,
खड़े है बनकर ढाल,

आधुनिक भाषाओं के हार की मध्यमणि हिंदी भारत-भारती होकर विराजती रहे।
- रवीन्द्रनाथ ठाकुर

जंगली आईरिस / The Wild Iris

डॉ सुधा तिवारी
सहायक निदेशक (राजभाषा)

मेरी पीड़ाओं के अंत में
था एक द्वार।

सुनो
मुझे याद है वह
जिसे मृत्यु कहते हो तुम।

फुसफुसाहट, आवाजें, जगहें बदलती चीड़ की शाखाएँ
फिर पसर जाना शून्य का
शुष्क सतह पर टिमटिमाता रहा मद्धिम सूरज।

अंधेरे गर्त में दफ़न चेतना के साथ
जीवित रहना डरावना होता है।

फिर सब खत्म हो गया
और वह हुआ जिसका खटका होता है।
एकदम से खत्म हो जाना, बदल जाना एक रूह में
जो बोल नहीं सकती है
सख्त जमीन झुक गयी कुछ
और मैंने देखा
छोटी झाड़ियों से पंछी उड़ान भर रहे थे।

दूसरी दुनिया से यात्रा को अगर भूल गए हो
तो सुनो, मैं बोल सकती हूँ फिर से
विस्मरण से लौट आने वाले
ढूंढ लेते हैं अपनी आवाज।

मेरे जीवन के केंद्र से उग आया है
एक विशाल फव्वारा
सागर के आसमानी जल पर गाढ़ी नीली परछाइयों वाला।

नोट: (20वीं तथा 21वीं सदी की प्रमुख प्रतिष्ठित कवयित्रियों में शुमार लुईज़ ग्लुक (Louise Glück) एक अमेरिकी कवयित्री हैं, जो गहन, संवेदपूर्ण और वैयक्तिक काव्य अनुभूति के लिए प्रसिद्ध हैं। वाइल्ड आइरिस उनका प्रसिद्ध काव्य-संग्रह है, जिसपर उन्हें 1993 में पुलित्ज़र पुरस्कार प्राप्त हुआ था। इन्हें वर्ष 2020 में नोबल पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।)

आठवां वेतन आयोगः जब उम्मीदें और उलझनें टकराईं।

कुलदीप सैनी
लेखाकार

आठवां वेतन आयोग, नाम सुना तो दिल धड़का,
सोचा अब तो चांदी होगी, हर सपना पूरा होगा।

पर सरकारी मुलाजिमों का, ये है अजीब फसाना,
खुशी कम, और चिंता ज़्यादा, ये ही तो है जमाना।

पहले थी पुरानी पेंशन (OPS), वो सोने की चिड़िया,
बुढ़ापे का सहारा थी, मिलती थी भर-भर निधिया।

फिर आया नया पैंतरा, नाम उसका NPS निराला,
बोले भविष्य सुरक्षित है, पर किसी ने नहीं पाला।

अब जब आठवें की आहट, मन में उठने लगा सवाल,
UPS चुनें या NPS को, कौन सा है बेहतर चाल?

कोई कहता UPS ही असली, बुढापे की लाठी है,
कोई बोले NPS में मज़े हैं, बस थोड़ी सी चाटी है।

सुबह उठो तो व्हाट्सएप पर, ग्रुप में चल रही बहस,
"UPS जिंदाबाद!" कोई बोले, "NPS है सबका बस!"

पत्नी पूछे, "इस बार क्या मिलेगा?" पति का माथा ठनका,
"बताओ तो सही, क्या होगा, क्या अब फिर से आएगा झंका?"

ऑफिस में लंच टाइम में, चर्चा गरम हो जाती है.
सब्जी-रोटी छोड़कर, UPS-NPS की बात आती है।

अधिकारी भी बेचारे, सिर खुजाते हैं कभी,
अधिसूचना क्या आएगी, या बस अफवाह ही बनेगी कभी?

बच्चे पूछते पापा से, "इस बार गाड़ी नई आएगी?"
पापा कहते, "बेटा, पहले पेंशन की गुत्थी सुलझ जाएगी।"

EMI बढ़ी हुई है, महंगाई मुंह फाड़े खड़ी,
आठवें की आस में, रातें नींद में हैं पड़ी।

कुछ कहते, "भविष्य फंड में, पैसा लगाओ जोर से,"
कुछ कहते, "अरे भाई, UPS लो, डरना छोड़ो शोर से।"

ये सरकारी मुलाजिमों की, ज़िंदगी है कितनी प्यारी,
आठवें वेतन आयोग ने, फिर से बढ़ा दी बीमारी !

तो भैया, जो भी आए, हम तो बस यही चाहेंगे,
पेंशन की उलझन सुलझे, और थोड़ी शांति पाएंगे।

वर्ना हर वेतन आयोग पर, ये ही किस्सा चलेगा,
UPS-NPS के चक्कर में, सुकून कहां मिलेगा!

(राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार)
सरल हिंदी वाक्य कोश

01	[testcheck] Audited documents have been sent for testcheck.	[नमूना-जांच] लेखापरीक्षित दस्तावेजों को नमूना-जांच के लिए प्रेषित किया गया है।
02	[Reminder] Reminder may be sent.	[अनुस्मारक] अनुस्मारक भेजा जाए।
03	[as early as possible] Accomplish the task as early as possible.	[यथाशीघ्र] कार्य को यथाशीघ्र पूरा करें।
04	[explanation] Call for explanation.	[स्पष्टीकरण] स्पष्टीकरण मांगा जाए।
05	[action] For such action as deemed it.	[कार्रवाई] ऐसी कार्रवाई के लिए जो उचित समझा जाए।
06	[Minutes] Minutes may be prepared.	[कार्यवृत्त] कार्यवृत्त तैयार किया जाए।
07	[dual charge] The officer has been assigned dual charge.	[दोहरा प्रभार] अधिकारी को दोहरा प्रभार सौंपा गया है।
08	[extensive] The report has got extensive coverage.	[व्यापक] रिपोर्ट को व्यापक कवरेज मिली है।
09	[fair copy] Please, attach a fair copy of the proposal.	[स्वच्छ प्रति] कृपया प्रस्ताव की स्वच्छ प्रति संलग्न करें।
10	[Final action] Final action taken in the matter may be intimated to audit.	[अंतिम कार्रवाई] इस मामले में की गई अंतिम कार्रवाई के संबंध में लेखापरीक्षा विभाग को सूचित किया जाए।
11	[Certificate] Certificate Issue of Verification of Service for pension	[प्रमाण पत्र] पेंशन से संबंधित सेवा सत्यापन का प्रमाण पत्र जारी करना।
12	[facts and figures] The facts and figures of the approved Draft paragraph may please be confirmed.	[तथ्यों और आंकड़ों] कृपया अनुमोदित प्रारूप अनुच्छेद के तथ्यों और आंकड़ों की पुष्टि की जाये।
13	[flimsy] The proposal has been turned down on flimsy ground.	[सारहीन] प्रस्ताव को सारहीन आधार पर ठुकरा दिया गया है।
14	[summary] A brief summary of the case is placed below	[सारांश] मामले का सारांश नीचे दिया है।
15	[Audited] Audited documents have been sent for test check.	[लेखापरीक्षित] लेखापरीक्षित दस्तावेजों को नमूना जांच के लिए प्रेषित किया गया है।
16	[Facts] Facts of the case may be put up.	[तथ्य] मामले के तथ्य प्रस्तुत किये जाएं।
17	[Reminder] Reminder may be sent	[अनुस्मारक] अनुस्मारक भेजा जाए .
18	[comment] Needs no comment	[टिप्पणी] टिप्पणी की आवश्यकता नहीं है।
19	[Reply] Reply should be sent in Hindi.	[उत्तर] उत्तर हिन्दी में भेजा जाए।
20	[comply] Orders may be complied with.	[अनुपालन करना] आदेशों का अनुपालन किया जाए।
21	[Minutes] Minutes may be prepared	[कार्यवृत्त] कार्यवृत्त तैयार किया जाए।
22	[as deemed fit] For such action as deemed fit.	[जो उचित समझा जाए] ऐसी कार्रवाई के लिए जो उचित समझा जाए।
23	[Needful] Needful to be done.	[आवश्यक] आवश्यक कार्रवाई की जाए।
24	[top priority] This should be accorded top priority.	[सर्वोच्च प्राथमिकता] इसे सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
25	[approval] The draft is placed opposite for perusal and approval please.	[अनुमोदन] प्रारूप सम्मुख पृष्ठ पर अवलोकनार्थ एवं अनुमोदनार्थ प्रस्तुत है।
26	[information] This is for information and necessary action at your end.	[सूचना] यह आपकी सूचना एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु है।
27	[Administrative approval] Administrative approval may be obtained.	[प्रशासनिक अनुमोदन] प्रशासनिक अनुमोदन प्राप्त किया जाए।
28	[disciplinary action] A committee may be formed for disciplinary action.	[अनुशासनिक कार्रवाई] अनुशासनिक कार्रवाई के लिए समिति का गठन किया जाए।
29	[Tender process] Tender process will be supervised by Sr. Audit Officer.	[निविदा प्रक्रिया] निविदा प्रक्रिया का वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी द्वारा पर्यवेक्षण किया जाएगा।
30	[update] Important judgment relevant to the department not being updated.	[अद्यतन करना] विभाग से सम्बन्धित महत्वपूर्ण निर्णयों को अद्यतित नहीं किया जा रहा।
31	[Preceding notes] Please see the Preceding notes.	[पिछली टिप्पणियां] कृपया पिछली टिप्पणियां देख लें।
32	[Timely] Timely compliance may be ensured	[समय पर] समय पर अनुपालन सुनिश्चित कर लिया जाए।
33	[Draft] Draft has been amended accordingly.	[प्रारूप] प्रारूप तदनुसार संशोधित कर दिया गया है।
34	[self contained note] Please put up a self contained note.	[स्वयं निहित टिप्पणी] कृपया स्वयं निहित टिप्पणी प्रस्तुत करें।
35	[disposed off] Pending cases may be disposed off.	[निपटाए गए] लम्बित मामले शीघ्र निपटाए जाएं।
36	[Pending cases] Pending cases may be disposed off.	[लम्बित मामले] लम्बित मामले निपटाए जाएं।
37	[Explanation] Explanation may kindly be called for	[स्पष्टीकरण] स्पष्टीकरण मांगा जाएं।
38	[in the light of] Examine the proposal in the light of observation at A.	[ध्यान में रखते हुए] क पर उल्लिखित टिप्पणी को ध्यान में रखते हुए प्रस्ताव की जांच करें।

39	[Draft reply] Draft reply on the lines suggested above may be put up.	[उत्तर का मसौदा] उपर्युक्त सुझावों के आधार पर उत्तर का मसौदा पेश करें।
40	[Position] Position regarding bilingual website and the information provided on the website.	[स्थिति] वेबसाइट के द्विभाषीकरण तथा उस पर उपलब्ध करवाई गई जानकारी की स्थिति।
41	[deficiencies] Test check in audit revealed following deficiencies.	[कमियाँ] लेखापरीक्षा की नमूना जांच से निम्नलिखित कमियों का पता चला।
42	[relevant format] The State Government did not furnish the information in relevant format for disclosing this information.	[प्रासंगिक प्रारूप] राज्य सरकार ने इस सूचना के प्रकटीकरण हेतु सूचना को प्रासंगिक प्रारूप में प्रस्तुत नहीं किया।
43	[substantial funds] The Union Government transfers substantial funds directly to State Implementing Agencies for implement of various schemes and programmers.	[पर्याप्त निधि] संघ सरकार विभिन्न योजनाओं और कार्यक्रमों के कार्यान्वयन के लिए राज्य की कार्यान्वयन एजेंसियों को सीधे ही पर्याप्त निधि का हस्तांतरण करती है।
44	[statute] The statutes governing some Statutory Corporations require their accounts to be audited only by CAG.	[संविधि] कुछ सांविधिक निगमों को शासित करने वाली संविधियों में उनके लेखाओं की लेखापरीक्षा केवल नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक द्वारा करने की अपेक्षा की गई है।
45	[acceptable] The reply of the Ministry is not acceptable.	[स्वीकार्य] मंत्रालय का जवाब स्वीकार्य नहीं है।
46	[competent authority] The policy was issued without the approval of the competent authority.	[सक्षम प्राधिकारी] नीति को सक्षम प्राधिकारी के अनुमोदन के बिना जारी किया गया था।
47	[Monitoring] Monitoring of cost of the project was not done through the year.	[निगरानी] परियोजना की लागत की निगरानी वर्ष भर नहीं की गई थी।
48	[record] Audit observed that rates of interest to be charged for each type of advance were not fetched in records.	[अभिलेख] लेखापरीक्षा में देखा गया कि प्रत्येक के अग्रिम हेतु प्रभारित किए जाने वाली ब्याज की अभिलेखों में दर्ज नहीं थी।
49	[Provision] Provision Exists in the budget for incurring the expenditure during the current financial year.	[प्रावधान] चालू वित्त वर्ष के दौरान व्यय के लिए बजट में प्रावधान दिया गया है।
50	[objection] Bill is returned herewith with the following objections.	[आपत्ति] बिल निम्नलिखित आपत्तियों के साथ वापस किया जाता है।
51	[confidential] Please treat this as strictly confidential.	[गोपनीय] कृपया इसे पूरी तरह गोपनीय समझा जाए।
52	[relevant] All relevant Acts and Rules not present on web portal.	[संबंधित] सभी संबंधित अधिनियम तथा नियम वेब पोर्टल पर मौजूद नहीं हैं।
53	[audit findings] The important audit findings are narrated below.	[लेखापरीक्षा निष्कर्ष] महत्वपूर्ण लेखापरीक्षा निष्कर्ष नीचे दिये गये हैं।
54	[under consideration] The matter is still under consideration.	[विचाराधीन] मामला अभी भी विचाराधीन है।
55	[included] The paragraphs included in this report relate to the Ministries and Departments of Government of India.	[सम्मिलित] इस प्रतिवेदन में सम्मिलित पैराग्राफ भारत सरकार के मंत्रालयों और विभागों से संबंधित है।
56	[sought] The information sought under RTI may be replied immediately.	[मांगी गई] सूचना के अधिकार के तहत मांगी गई सूचना का उत्तर तत्काल भिजवा दिया जाए।
57	[Excess] Excess payment on transportation of crude oil.	[अधिक] कच्चे तेल के परिवहन पर अधिक भुगतान।
58	[Data] Data not made available by the State Government.	[आंकड़े] राज्य सरकार द्वारा उपलब्ध नहीं कराए गए आंकड़े।
59	[Aided] Details of Externally Aided Projects.	[सहायता प्राप्त] बाह्य सहायता प्राप्त परियोजनाओं का विवरण।
60	[financial performance] This Report presents the financial performance of Government Companies, Statutory corporations and Government controlled other Companies	[वित्तीय निष्पादन] यह प्रतिवेदन सरकारी कम्पनियों, सांविधिक निगमों और सरकार नियंत्रित अन्य कम्पनियों के वित्तीय निष्पादन प्रस्तुत करता है।
61	[action plan] Department has submitted an action plan to the concerned ministry	[कार्ययोजना] विभाग ने संबंधित मंत्रालय को एक कार्ययोजना प्रस्तुत की।
62	[internal control mechanism] Audit noticed deficiencies in internal control mechanism of revenue management.	[आन्तरिक नियंत्रण तंत्र] लेखापरीक्षा ने राजस्व प्रबंधन के आन्तरिक नियंत्रण तंत्र में कमियों को देखा।
63	[unfruitful] The Ministry did not explain the session for improper planning and unfruitful expense.	[निष्फल] मंत्रालय ने अनुचित योजना और निष्फल व्यय के लिए कोई कारण नहीं बताया।
64	[notice] The matter was brought to the notice of the department.	[संज्ञान] मामले को विभाग के संज्ञान में लाया गया था।
65	[stated] The department stated that the matter has been taken up with the higher authorities.	[कहा] विभाग ने कहा कि मामले को उच्च प्राधिकारियों के समक्ष लाया गया है।
66	[audit findings] The important audit findings are narrated below.	[लेखापरीक्षा निष्कर्ष] महत्वपूर्ण लेखापरीक्षा निष्कर्ष नीचे दिये गये हैं।
67	[report] This report has been prepared for submission to the President of India under Article 151 of the constitution of India.	[प्रतिवेदन] यह प्रतिवेदन भारत के संविधान के अनुच्छेद 151 के अन्तर्गत भारत के राष्ट्रपति को प्रस्तुत करने के लिए तैयार की गई है।
68	[under consideration] The matter is still under consideration of Ministry of finance.	[विचाराधीन] मामला अभी वित्त मंत्रालय के विचाराधीन है।
69	[Auditee organization] Audit analyzed the data relating to Auditee organization.	[लेखापरीक्षित संगठन] लेखापरीक्षा ने लेखापरीक्षित संगठन से संबंधित डाटा का विश्लेषण किया।

स्वतंत्रता दिवस समारोह

15 अगस्त के अवसर पर प्रधान महालेखाकार द्वारा मुख्य अतिथि को पौधा भेंट किया गया

15 अगस्त के अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम का आनंद लेते हुए कार्यालय के सदस्य

मुख्य अतिथि एवं प्रधान महालेखाकार द्वारा ध्वजारोहण

महिला दिवस एवं तीज उत्सव का आयोजन

महिला दिवस समारोह उपरांत सामूहिक फोटो

वरि. उप महालेखाकार (प्रशा.) द्वारा तीज समारोह पर दीप प्रज्ज्वलन

कार्यालय में तीज पर्व के अवसर पर ग्रुप फोटो

पखवाडा -2024

हिन्दी दिवस समापन समारोह के दौरान प्रधान महालेखाकार का संबोधन

प्रधान महालेखाकार द्वारा दीप प्रज्ज्वलन

प्रधान महालेखाकार द्वारा निर्णायक मंडल को प्रतीक चिह्न प्रदान किया गया

पुस्तक प्रदर्शनी

हिन्दी कार्यशाला

जन्म: कृष्णा सोबती का जन्म 18 फरवरी 1925 को प्राचीन पंजाब के गुजरात (वर्तमान में पाकिस्तान में) में हुआ था। विभाजन के बाद वे दिल्ली आकर बसीं और यहीं उन्होंने अपना साहित्यिक जीवन व्यतीत किया ।निधन: 25 जनवरी 2019, दिल्ली में 93 वर्ष की उम्र में। प्रसिद्ध रचनाएँ: लम्बी कथाएँ और उपन्यास: "डार से बिछुड़ी" (1958), "मित्रो मरजानी" (1966), "सूरजमुखी अँधेरे के", "ज़िन्दगीनामा" (1979), "दिलो दानिश", "समय सरगम", "ऐ लड़की" इत्यादि। संग्रहित कहानियाँ: "बादलों के घेरे", "मेरी माँ कहाँ", "सिक्का बदल गया" आदि।उनकी रचनाएं स्त्री स्वातंत्र्य, आत्म-अभिव्यक्ति, और समाज में महिलाओं की स्थिति पर गंभीरता से विचार करती हैं। मुख्य पुरस्कार: 1980 में उपन्यास "ज़िन्दगीनामा" के लिए साहित्य अकादमी पुरस्कार,1996 में साहित्य अकादमी फेलोशिप,2017 में ज्ञानपीठ पुरस्कार

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

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