



# The Forerunner

*A newsletter of RCBKI, Nagpur, Indian Audit and Accounts Department*

*Thirty First Issue*

*Apr. 24 - Sep. 24*

*2024-25*

## From Director General's desk

*It gives me immense pleasure to present the 31st issue of 'Forerunner', the newsletter of RCBKI Nagpur. Important events taken place in the Institute during the last six months have been highlighted in this issue. In pursuance of its role of skill enhancement of the manpower deployed in user offices, 08 general training courses and 06 IS courses were conducted by the institute in first half of the year 2024-25. These courses include two courses of longer duration; six weeks orientation course for newly promoted AAOs/Supervisors and 35 days Induction training course for DRAAOs CGLE 2022 Batch of F&C Audit wing. Apart from exposure to basic service rules pertaining to Indian Audit & Accounts Department, sessions on soft skills such as communication, discipline, stress management, time management were arranged in these trainings which supplemented to the personality development of the newly*

*inducted officers. Encouraging feedbacks received from the participants indicates success of all these courses.*

*As a part of this institute's endeavour to disseminate knowledge in the given area of excellence, a self-learning module (SLM) on 'Introduction to Income Tax Act' has been developed in Adobe Captivate and sent to KCB wing at headquarters office for further processing. On approval from headquarters office this SLM will be available to all on Central Knowledge Repository of the department. An All India course on 'Advance skills of Direct Taxes with case studies' was also conducted by the institute in the month of June 2024 wherein 02 Group officers and 18 SAOs/AAOs from 14 field offices were trained. There was an overwhelming response from the participants to this course, as can be seen from the feedbacks received.*

*During the month of September 2024, Hindi Pakhwada was*

*observed in the institute in which entire staff of the institute participated with full enthusiasm. Hindi articles contributed by the institute's staff members and also from the participants of training programmes have been included in this issue.*

*I will take this opportunity to express my sincere thanks to all RAC members and officers who have attended mid RAC meeting in September 2024 and provided their valuable inputs towards the cause of strengthening this institute in all spheres. I would look forward to more suggestions or feedback, if any, for further improvement. I also appreciate the relentless efforts made by all core faculties and administrative staff of the institute, without which these feats could not have been achieved.*

*I am sure that the institute, in spite of the shortages being faced in some cadres, would fulfil the expectations of user offices and would help in skill enhancement of the manpower of the department in the time to come.*

*Dinesh R. Patil  
Director General*

## In this issue

- From Director General's Desk
- Memorable moments unfolded
- Continuing Professional Education
- Evaluation of Training
- Faculty support by the Institute to the other Training institutes/IAAD Offices
- Our Products
- Faculty column
  - o Time Management
  - o DigiDhan
  - o The Role of Technology in Modern Auditing

- हिन्दी रचनाएँ

अंगूठी

लेखापरीक्षा में नैतिकता का महत्व

समय प्रबंधन

माथेरान हिल स्टेशन

मौन रहने के लाभ : मौन रहकर तो देखिए

खेल और शारीरिक स्वास्थ्य : जीवनशैली में बदलाव

दैनिक जीवनशैली

नई शिक्षा नीति (NEP) 2020: संभावनाएँ और चुनौतियाँ

- ओरिएंटेशन ट्रेनिंग प्रोग्राम फॉर AAOs एवं पर्यवेक्षक पाठ्यक्रम के प्रतिभागियों से प्राप्त लेख एवं हिन्दी रचनाएँ

जब जागो तभी सवेरा

छत्तीसगढ़ के अपरिचित पर्यटन स्थल

Importance of Health and Fitness in life

इसरो और इनकी उपलब्धि

परिश्रम और परिणाम

मुस्कुराओं

सफलता



**Ms. Lata Mallikarjuna**, Director General relieved from charge of Director General, Regional Capacity Building and Knowledge Institute, Nagpur. Shri Dinesh R. Patil, Director General, took over the charge of Director General, Regional Capacity Building and Knowledge Institute, Nagpur on 23.08.2024



### RAC Meeting

Mid-Term Regional Advisory Committee meeting of the RCBKI, Nagpur was held on 27.09.2024 under the Chairmanship of Shri Ravindra Pattar, Director General of Audit, West Central Railway, Jabalpur.

### हिन्दी पखवाड़ा

क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, नागपुर में दिनांक १४ सितम्बर २०२४ से ३० सितम्बर २०२४ तक हिन्दी पखवाड़ा मनाया गया। इस दौरान हिन्दी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पाने वाले प्रतिभागियों को नगद राशी से पुरस्कृत किया गया। जिसका विवरण निम्ननुसार है:

१. प्रथम पुरस्कार - श्री जी.के. ओमी, स. लेखापरीक्षा अधिकारी
२. द्वितीय पुरस्कार - श्री एस.आर. गायकवाड, व. लेखापरीक्षा अधिकारी
३. तृतीय पुरस्कार - श्रीमती शिल्पा गवली, लेखापाल

### योगा कैंप

इस संस्थान द्वारा लंबी अवधि के पाठ्यक्रम में योगा सत्र हाइब्रिड माध्यम से आयोजित किए गए। जिसमें सभी प्रशिक्षणार्थियों को योग के महत्व, उद्देश्य और शरीर तथा मन पर इसके लाभों के बारे में अवगत कराया गया। विभिन्न योगासन जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, भुजंगासन आदि का अभ्यास कराया गया। प्रत्येक आसन के लाभ और सही मुद्रा की जानकारी दी गई। योग सत्र में श्वास क्रियाओं पर जोर दिया गया। इसमें अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम शामिल थे।

इस सत्र का मुख्य उद्देश्य शरीर को स्वस्थ और मन को शांत एवं योग के विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से व्यक्ति अपने अंदर के संतुलन और शांति को अनुभव कैसे कर सकता है इसके बारे में अवगत कराना था।

## Continuing Professional Education (CPE)

अप्रैल 2024 और सितम्बर 2024 के बीच संस्थान के संकाय द्वारा प्राप्त प्रशिक्षण

नाम	विषय	प्रशिक्षण का स्थान
श्री जी.के. ओमी, स.लेखापरीक्षा अधिकारी/संकाय (आईएस)	Training on “Preparation of Self Learning Module” (May 2024)	iCISA, Noida
श्री जी.के. ओमी, स.लेखापरीक्षा अधिकारी/संकाय (आईएस)	Training Programme on “Adobe Captivate” (Jun-2024)	RCBKI, Mumbai
श्री एस. आर. गायकवाड, व.लेखापरीक्षा अधिकारी/ संकाय (जनरल) एवं मिस राशि कठपालिया, यंग प्रोफेशनल	Training on Usage of Tableau Explorer and Viewer Licenses (Aug-2024)	CDMA Wing, Headquarters' Office

Faculty Support by the Institute to other training institutes/IAAD offices

नाम	विषय	प्रशिक्षण का स्थान
श्री जी.के. ओमी, स.ले.प.अ./संकाय	Online Training Programme on E-Office (Apr-2024)	National Academy of Direct Taxes, Mumbai
श्री जी.के. ओमी, स.ले.प.अ./संकाय	International Training Programme for SAI Oman (May 2024)	iCISA, Noida
श्री जी.के. ओमी, स.ले.प.अ./संकाय	Course on ‘Python Programming Language’ (July-2024)	iCISA, Noida
श्री जी.के. ओमी, स.ले.प.अ./संकाय	Online Training Programme on E-Office (Aug-2024)	National Academy of Direct Taxes, Mumbai
श्री जी.के. ओमी, स.ले.प.अ./संकाय	Audit in IT Environment (Aug-2024)	RCBKI, Ranchi

### ***Our Products***

1. STM-Field visit in OIOS (sent to Hqrs. for further process in Aug 2024).
2. SLM -Self Learning Material on 'Introduction to Income Tax Act' in Adobe Captivate has been sent to K&CB Wing at Hqrs. office in Sep 2024 for further process.
3. Newsletter 30th issue was published in June 2024.



## प्रशिक्षण का मूल्यांकन (EVALUATION OF TRAINING)

This institute conducted total 08 General courses as against 07 training courses planned during April 2024 to September 2024. This includes 2 long duration courses viz; 6 week Orientation Training Programme for promoted AAOs and Supervisors and 35 days Induction Training for DRAAOs CGLE 2022 Batch. Four days Pre-Examination Training of CPD Examination 2024 (C3 - Public Finance) was also conducted as per directions of the K&CB wing, Headquarters' office. Six IS Based courses were also conducted during the said period, as planned in CoTP.

	No. of courses planned	No. of Courses conducted	Participants Trained
General Courses	7	8	357
IS Based Courses	6	6	125

### यादगार रुम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



**Participants of 'Six week Orientation Training Programme for AAO's and Supervisor's during field Visit at Sevagram Aashram, Wardha**

# Time Management

**P.V. Kale, Sr. Audit Officer  
Core Faculty**

## **What is time management?**

Time management is the art of effectively planning your time. This allows you to efficiently and productively complete the activities and tasks you need to in the appropriate amount of time. Time management also involves prioritizing your to-do list so that you complete urgent or important tasks before others. This helps to avoid missing important deadlines or rushing through important tasks.

## **Time management skills**

If you're ready to take control of your time, work on developing these seven time management skills.

### **1. Prioritization.**

To effectively manage your time, you will need to decide in which order you should complete your tasks. Reviewing your schedule each day and labeling your to-do list with whether tasks are urgent, important, or neither can help you decide when and how to manage your time throughout the day. In general, you will want to prioritize your urgent tasks in the order of their importance. Following this, you can complete your non-urgent tasks in the same manner. This makes sure you complete critical tasks with the needed attention and time.

One key difference when prioritizing tasks will be between “urgent” and “important” tasks. Urgent tasks are ones

that you must complete as soon as possible, while important tasks are those that matter, and not doing them may lead to negative consequences, but there is more flexibility on when they get done.

### **2. Goal setting**

Goals give a measurable way to determine progress toward the end product. Setting goals can help you organize your to-do list and determine the priority of your tasks. If you have a goal set for the end of each week or month, then you can create a priority list specifically for each goal. This can reduce the feeling of being stressed or overwhelmed when working toward larger goals.

### **3. Planning**

Writing down your schedule can give you a realistic idea of how much time you have to allocate to different tasks.

By writing down your schedule, you can better allocate time for each task and make reasonable plans for your day.

You can prepare your schedule on daily, weekly or monthly basis depending upon the requirements. For long term goals, normally schedule is prepared on annual basis.

### **4. Delegation**

Delegating tasks is an important skill to avoid being overwhelmed. If you have

the capacity to delegate tasks within your workplace, consider assigning certain projects to team members that have the capacity to take them on. This gives you time to focus on more challenging tasks.

### **5. Setting boundaries and saying "no"**

If your supervisor or colleague asks you to complete a task and you do not have the time, practice being assertively honest about your work capacity and current workload. Taking on too many responsibilities can prevent us from completing important work and contributes to missing deadlines. If you are repeatedly assigned more tasks than you are able to effectively complete, consider scheduling a meeting with your supervisor to discuss the limits of your role and how you can best perform in your current position.

### **6. Focus**

Creating an organized workspace can help you focus on your assignments and prevent wasting time on distractions. To work productively, make sure you are able to find needed materials, a place where nobody will interrupt you, and a comfortable space. Instead of trying to complete several tasks at once, focus on one task at a time. This may improve the quality of completed tasks and allow you to reduce distractions.

### **7. Automation**

Many technologies exist to automate common workplace tasks. Depending on your profession, using project management software, human resource software, email templates, or scheduling software may be able to help streamline your workload.

### **Benefits of good time management**

There are many benefits of managing your time well in the workplace. In general, those with good time management skills will experience the following benefits compared to professionals with poor time management skills:

- Lower levels of stress
- Lower anxiety levels
- Improved reputation in the workplace
- Better focus
- More productivity
- Improved decision-making
- Attainment of goals
- Increased ability to meet deadlines
- Improved work quality
- Better work-life balance
- Increase professional confidence
- More free time
- More energy for personal activities



# DigiDhan



**Shri G.K. Ome**

**Asstt. Audit Officer/Core Faculty**

Government of India is making efforts for promoting a less cash economy and to provide the facility of seamless digital payment to all citizens of India in a convenient manner. To monitor the growth of digital payments, MeitY has developed “Digidhan Dashboard”, a platform for accurate reporting, monitoring and analysis of all digital payments transactions occurring in the country and enablement of infrastructure through deployment of Physical/Mobile/BHIM

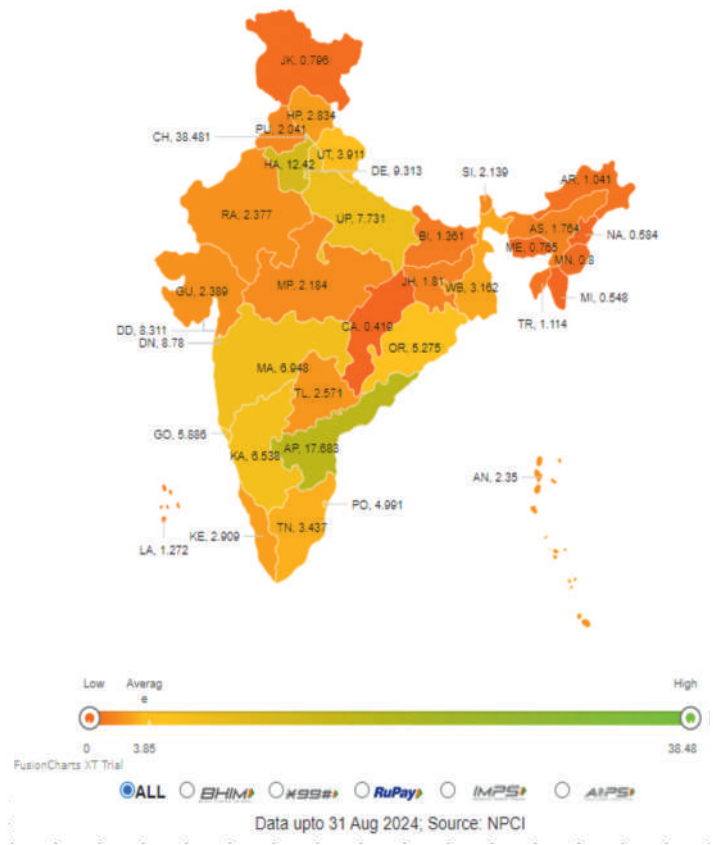
Aadhaar PoS devices. It will help in tracking the growth of digital payment transactions in the country and will provide inputs for effective planning of digital payment promotional activities.

The Dashboard includes data of various modes of digital payment transactions.

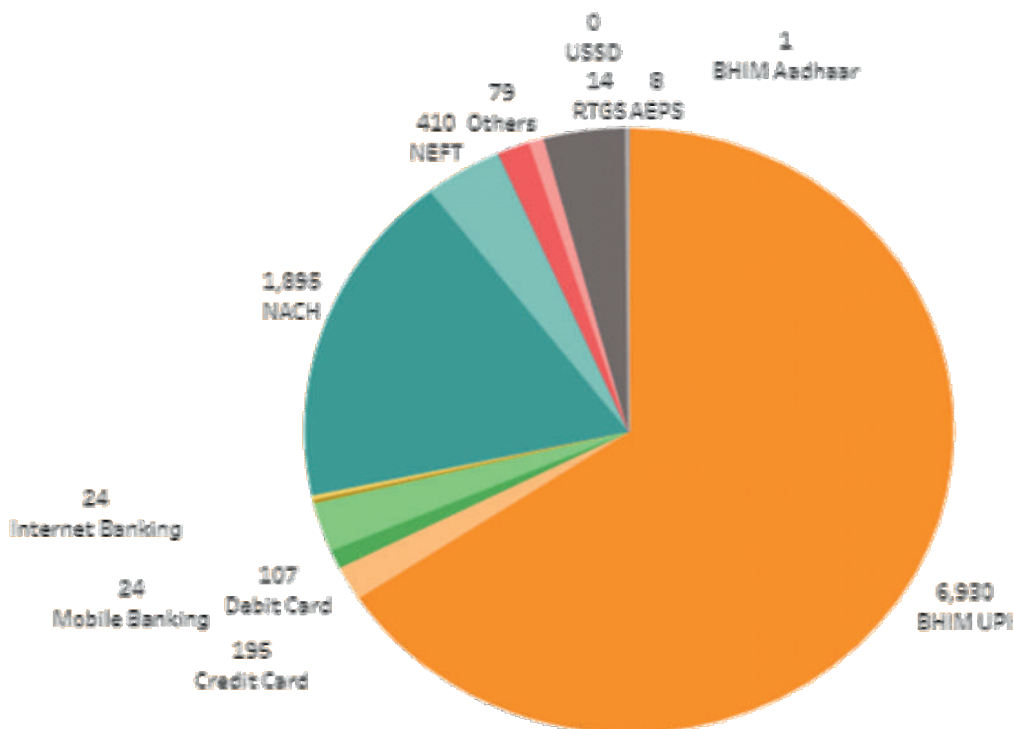
It provides two levels of access. General access provides details of growth of digital payment and related infrastructure. Privileged access is given to the stakeholders to review their performance for better implementation and promotion of digital payments. Few snapshots from Digidhan Dashboard are presented here.

With this India Map you can see that Andhra Pradesh uses highest number of Digi payments 17.683 Crore while Chhattisgarh, J&K and North-East states are among the lowest user of DigiPayments.

**Digital Payment Transactions (Per Capita Basis)**  
(Payment Mode Of BHIM, \*99#, Rupay Card On POS)



**Volume of Digital Payments (Payment Mode Wise) Financial Year 2024-25  
(April 24 to October 24) Figures – Rupees in Crore.**



Here Volume across various Digital Payments Modes taken from RBI, NPCI and Banks have been depicted in Pie Chart for financial year 2024-25.

A whopping 10,558 Crore digital payment transaction has been made since 01 April 2024 to 02 October 2024. RBI Payment modes are RTGS, NEFT, Credit Card, Debit Card and PPI. NPCI Payment Modes are BHIM, BHIM Aadhaar, IMPS, NACH, USSD and AePS. Banks Payment Modes are Mobile Banking, Internet Banking and Others.

You can see that highest volume of transactions has been done through BHIM UPI – 6930 Crore and second highest volume is for NACH – 1895 Crore.

NACH is a National Automated Clearing House. It is used by Banks, Financial Institutions, Corporates and Government. It is a web-based solution to facilitate interbank, high volume, electronic transactions which are repetitive and periodic in nature like distribution of subsidies, dividends, interest, salary, pension etc. It is also used for bulk transactions towards collection of payments pertaining to telephone, electricity, water, loans, investments in mutual funds, insurance premium etc.

The way India is moving ahead in Digital Payment, days are not far that DigiDhan will eliminate traditional purse from our pocket.

Source : <https://digipay.gov.in/dashboard/default.aspx#>,  
<https://www.npci.org.in/what-we-do/nach/product-overview>

# The Role of Technology in Modern Auditing

**J. Venkatesh**  
**Assistant Audit Officer/eHRMS**

The auditing process is undergoing a significant transformation as advancements in technology enable auditors to streamline processes, improve accuracy, and derive deeper insights. The traditional approach of manually checking records is being replaced by sophisticated tools and systems that allow auditors to perform faster, more comprehensive audits. In this article, we'll explore the most important ways technology is shaping the future of auditing, focusing on data analytics, and cybersecurity.

## Data Analytics and Big Data

Data analytics and big data technologies are playing a pivotal role in revolutionizing the audit process. In the past, auditing was largely based on analyzing limited data samples. However, in today's world, organizations generate vast amounts of data, and auditors can now use specialized tools to analyze this data and draw meaningful conclusions. By leveraging data analytics, auditors can gain deeper insights into financial trends, detect anomalies, and assess risks with greater precision.

Some of the most prominent tools used in data analytics for auditing include IDEA, Tableau, and other advanced software:

- IDEA (Interactive Data Extraction and Analysis) is a powerful tool designed for auditors to analyze large sets of financial data. IDEA helps in automating various audit tasks, including account reconciliations, sampling, and generating audit reports. It allows auditors to search for discrepancies, calculate trends, and extract data that may not be immediately apparent through manual review.

- Tableau is a data visualization tool that allows auditors to transform complex datasets into interactive visual dashboards. With Tableau, auditors can easily identify patterns, trends, and outliers in financial data through intuitive visualizations. This helps in communicating audit findings more effectively to clients or stakeholders who may not have a deep understanding of the technical aspects of financial reporting.

Data analytics also enables auditors to audit entire datasets instead of relying on random samples. By using tools like IDEA and Tableau, auditors can process huge

volumes of transactions and detect patterns of fraud or mismanagement that might otherwise go unnoticed. For example, auditors can analyze payment patterns over time, cross-reference multiple data sources, and flag suspicious transactions in real-time.

Moreover, big data analytics helps auditors move from a reactive to a proactive approach. Instead of identifying problems after they have occurred, auditors can use data analytics to detect irregularities early and mitigate risks before they escalate. The ability to continuously monitor financial data allows organizations to improve internal controls and enhance transparency in their operations.

## **Enhanced Cybersecurity and Risk Management**

As technology integrates more deeply into the auditing process, the importance of cybersecurity cannot be overstated. With financial data now stored and accessed electronically, protecting sensitive information from cyber threats has become a critical concern. Auditors are increasingly required to evaluate not only an organization's financial controls but also its cybersecurity measures to ensure that financial information is secure from breaches and unauthorized access.

Cybersecurity tools play a vital role in helping auditors assess vulnerabilities in an organization's IT infrastructure. Auditors can now use specialized software to conduct security audits, testing for weaknesses in firewalls, encryption protocols, password management, and overall data security practices. These audits ensure that organizations comply with relevant regulations and industry standards, such as the General Data Protection Regulation (GDPR) and other data privacy laws.

Additionally, auditors must ensure that their own systems are secure, particularly when conducting remote audits or using cloud-based platforms to access financial data. Tools that provide encryption, multi-factor authentication, and secure data transmission are critical for safeguarding sensitive audit information. The rise of cloud computing has enabled auditors to work from anywhere in the world, but it also comes with the responsibility of ensuring that client data is not exposed to security risks during the audit process.

Auditors can also provide valuable advice to organizations on improving their cybersecurity practices. By identifying potential vulnerabilities and recommending stronger security measures, auditors help organizations reduce the risk of costly cyberattacks, data breaches, and regulatory penalties. This expanded role highlights

the growing importance of cybersecurity expertise in the modern auditing profession.

## Conclusion

Technology is rapidly reshaping the field of auditing, allowing auditors to move beyond traditional methods and adopt more sophisticated, efficient, and accurate approaches. Automation has freed auditors from mundane tasks, while data analytics tools like IDEA and Tableau have enhanced their ability to analyze large datasets, spot trends, and provide deeper insights. Meanwhile, the growing focus on cybersecurity ensures that financial data is protected from external threats.

As these technologies continue to evolve, auditors must stay up to date with the latest tools and trends to remain effective in their roles. The auditors who embrace technology and adapt to its changes will find themselves at the forefront of a profession that is becoming increasingly strategic and forward-looking. By integrating advanced technology into the audit process, auditors can provide more value to organizations, improve financial transparency, and enhance overall risk management.

### यादगार लम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



श्री दिनेश आर. पाटील, महानिदेशक महोदय हिन्दी पखवाड़ा समारोह २०२४ के दौरान संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संबोधित करते हुये।



### अंगूठी

श्री एस.आर. गायकवाड

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/संकाय

शलाखा के माथे पर शिकंजा थी। इसे बड़ा टेंशन था की अगर पापा ने मना कर दिया तो वह दुष्यंत को कैसे नजरे मिला पाएगी। लेकिन बात करना जरूरी था। अच्छी पत्नी के नाते यह उसकी जिम्मेदारी थी की वह अपने पति के 'आराम' का ध्यान रखे।

पापा बाहर के कमरे में बैठे थे। दुष्यंत कार्यालय गए हुये थे। अतः शलाखा व पापा घर में अकेले ही थे। यह अच्छा मौका था। इस बात के लिए तो आज शलाखा काम पर नहीं गई थी। यह संदेश दुष्यंत के अनुपस्थिति में पहुंचाया जाए तो ज्यादा अच्छा था। दुष्यंत अपने क्षेत्र में कामयाब है। थोड़ा संवेदनशील होने के कारण वह 'ड्रामा' का हिस्सा नहीं बनाना चाहता था। उसे अपने काम पर लक्ष केन्द्रित करना है। उसके अनुसार फिजूल के ड्रामे के लिए उसके पास समय नहीं है।

शलाखा ने हिम्मत जुटाई और वह बाहरी कमरे में गई। पापा टीवी देख रहे थे।

शलाखा : पापा आपसे एक जरूरी बात करनी है।

पापा : (टीवी का आवाज बंद करके) बोलो बेटी। शखू।

शलाखा : पापा, कैसे कहूँ समझ में नहीं आ रहा है। (शलाखा ने अपनी अंगूठी की तरफ देखते हुए कहा) 'देखिये आप इसे 'अदरवाईज़' मत लीजिए पर दुष्यंत चाहते हैं की आप हमारे साथ ना रहे।' शालाखा को मानो लग रहा था की दुष्यंत की अंगूठी देखकर उसे अपने ऊपर की जिम्मेदारी निभाने का हौसला मिल रहा हो।

'देखिये पापा, हमें अपने भविष्य के बारे में भी सोचना है। समाज में भी दुष्यंत के जवाब देना पड़ता है की ससुरजी आप के साथ क्यों रहते हैं? लोग सोचते होंगे की दुष्यंत ने दहेज लिया होगा इसलिए ससुरजी को साथ में रखा है। आप को तो पता है की वे कितने 'स्टेटस कॉन्सीयस' है। और उन्होंने तो कोई दहेज भी नहीं लिया है। तो इसलिए हम चाहते हैं की आप हमारे साथ ना रहे।' अंगूठी के साथ खेलते हुए शखू को लगा जैसे दुष्यंत ने जो संवाद याद करवाए थे वे उसको याद आ रहे हो। उसे पहले थोड़ा संदेह था का वह घर छोड़ने की बात पापा से कैसे करेगी लेकिन अंगूठी ने दुष्यंत की बातें याद दिला दी और बाकी सब आसान हो गया।

अंगूठी ने दुष्यंत की याद दिलाई, उसकी बातें भी याद दिलाई लेकिन पता नहीं कैसे अंगूठी यह याद दीला नहीं पाई की दुष्यंत ने जब मकान खरीदा तो शखू के पापा ने खुद का घर बेचकर पैसे दुष्यंत को दिए थे। पापा ने टीवी बंद कर दिया। शखू आशंकित थी की अब पापा क्या कहेंगे ?

पापा मुस्कुराए, उन्हें सारी बातें पता थी, याद थी। बातों को याद करवाने के लिए उन्हें अंगूठी की जरूरत नहीं थी।

पापा ने मुस्कराते हुए पूछा : 'कब निकालना है मुझे?' शखू बेहद खुश हो गई 'पापा आपके रहने का प्रबंध हमने वृद्धाश्रम में कर दिया है। अगर आप चाहे तो कभी भी वहां शिफ्ट हो सकते हैं।'

'कल करे सो आज कर, आज करे सो अभी' चलो अभी चलते हैं।' इस बात से तो शखू बेहद खुश हो गई। उसने तुरंत तैयारी की, पापा ने भी अपना सामान समेटा और बाप-बेटी टैक्सी से वृद्धाश्रम पहुंच गए। 'इस वृद्धाश्रम में दाखिला करवा रही हो मेरा?' वे थोड़ा हैरान दिख रहे थे। पर शखू का ध्यान कहा था उनके ऊपर। वह तो बस जल्दी से फॉर्मलिटी पूरी करके वहां से निकलना चाह रही थी।

'अरे आप कहीं करण जी तो नहीं?' कार्यालय में जाते ही वहा के एक बुजुर्ग कर्मचारी ने पापा की तरफ गौर से देखते हुए पूछा।

'अरे हां शर्माजी, मैं ही हूँ। आप भी काफी अलग दिख रहे हैं पहले की तुलना में।'

शखू के पास इन फिजूल की बातों के लिए समय नहीं था। उसे तो बस तुरंत निकालना था। लगभग घसीटती हुई वह पापा जो प्रशासनिक अधिकारी के पास ले गई। अधिकारी ने उन्हें एक कागजों का बंडल दिया और सारे फॉर्म भरने के लिए कहा। सारे फॉर्म वृद्ध द्वारा स्वयं भरने थे। शखू वहां बैठकर बोर हो रही थी इसलिए वह बाहर चली गई वहां उसे फिर से शर्माजी दिखे। समय बिताने के लिए उसने शर्माजी से पूछा की वे करण जी को कैसे जानते हैं?

'अरे करण जी यही काम करते थे, मेरे वरिष्ठ थे। फिर यहा से नोकरी छोडकर चले गए।'

'अच्छी नोकरी मिल गई होगी उन्हें, है ना?' शखू ने पूछा।

'अरे नहीं मैडम, यहा का रूल है ना की संस्था का कोई भी कर्मचारी/अधिकारी हमारे संस्थान के किसी भी बच्चे गोद नहीं ले सकता है।' शखू उलझन में दिखी तो शर्माजी ने समझाया 'करण जी इसी संस्थान में काम करते थे। वे अनाथालय के अधिकारी थे। मैं भी उसवक्त वही था। बाद में मेरा तबादला हुआ और मैं इसी संस्थान के इस वृद्धाश्रम में आया हूँ। तो अनाथालय में नई जन्मी बच्ची आई। बहुत रोती थी, बीमार थी। उसे लेने की लिए कोई भी तैयार नहीं था। वैसे तो गोद लेने के लिए माँ-बाप की लाइन लगी थी पर उस बच्ची को देखकर ही लोग मना कर देते। करण जी को उसपर दया आई। उसे गोद लेने के लिए उन्होंने नोकरी त्याग दी और शहर के दूसरे हिस्से में रहने के लिए चले गए। सुना है उन्होंने इस बच्ची के लिए कभी शादी भी नहीं की।'

इतना कहकर शर्माजी अपने काम के लिए चले गए।

शखू की आंखें में आसू आ गए उसने आँखें पोछी तो वह अंगूठी गीली हो गई। शखू को दुष्यंत की याद आई। उसने तुरंत दुष्यंत को फोन लगाया 'हैलो, ... मैं... मैं... पापा को जाने के लिए नहीं कह पाऊँगी।'

'गुस्सा मत होईए। आप घर पर आएंगे तब हम-बात करेंगे। और अगर हो सके तो... आपके माताजी और पिताजी को भी गाँव से बुला लीजिए। हमारा घर बड़ा है। सब साथ रह सकते हैं।'

पता नहीं क्यो, दोपहर की धूप में भी वृद्धाश्रम के बगीचे के फूल मुस्करा रहे थे।

# लेखापरीक्षा में नैतिकता का महत्व

जे. वेंकटेश

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी/eHRMS

लेखापरीक्षा किसी संगठन की वित्तीय स्थिति का आकलन करने और देश की संपत्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेखापरीक्षा केवल वित्तीय रिकॉर्ड की जांच तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें नैतिकता और ईमानदारी का भी बड़ा महत्व है। लेखापरीक्षकों (ऑडिटर्स) के कार्य नैतिकता के बिना प्रभावी नहीं हो सकते। इस लेख में हम लेखापरीक्षा के क्षेत्र में नैतिकता की भूमिका पर चर्चा करेंगे और समझेंगे कि लेखापरीक्षकों के लिए नैतिकता क्यों महत्वपूर्ण है।

### 1. भरोसेमंद रिपोर्टिंग का आधार

लेखापरीक्षकों का मुख्य कार्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी संस्था की वित्तीय रिपोर्टिंग विश्वसनीय और सटीक हो। नैतिकता इस प्रक्रिया का आधार है। यदि लेखापरीक्षक ईमानदारी से अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं, तो वे निष्पक्षता और पारदर्शिता के साथ वित्तीय जानकारी प्रस्तुत कर सकते हैं। नैतिक लेखापरीक्षकों द्वारा तैयार की गई रिपोर्ट्स पर निवेशकों, नियामकों और अन्य हितधारकों को भरोसा होता है, क्योंकि उन्हें विश्वास होता है कि रिपोर्ट में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी नहीं की गई है।

### 2. अनियमितताओं का खुलासा

कई बार लेखापरीक्षा के दौरान वित्तीय धोखाधड़ी या अनियमितताएं सामने आती हैं। यदि लेखापरीक्षक नैतिकता के मानकों का पालन करते हुए काम करें, तो वे बिना किसी दबाव या बाहरी प्रभाव के इन अनियमितताओं को उजागर कर सकते हैं। नैतिक लेखापरीक्षक किसी भी प्रकार के प्रलोभन या दबाव से बचते हुए सत्य की खोज में अपनी भूमिका निभाते हैं। इससे संस्था के भीतर सुधार की संभावना बढ़ती है और वित्तीय प्रणाली में पारदर्शिता बनी रहती है।

### 3. हितों का टकराव रोकना

लेखापरीक्षा में नैतिकता का एक महत्वपूर्ण पहलू हितों का टकराव (कनफ्लिक्ट ऑफ़ इंटररेस्ट) रोकना है। कई बार लेखापरीक्षक संस्थाओं के साथ करीबी संबंध में

आ जाते हैं, जिससे उनका निष्पक्ष दृष्टिकोण प्रभावित हो सकता है। नैतिकता इस प्रकार के टकरावों को रोकने में मदद करती है। एक नैतिक लेखापरीक्षक हमेशा अपनी स्वतंत्रता बनाए रखते हुए काम करता है, जिससे लेखापरीक्षा की प्रक्रिया निष्पक्ष और विश्वसनीय रहती है।

### 4. नियामक नियमों का पालन

लेखापरीक्षा में नैतिकता का अर्थ केवल व्यक्तिगत ईमानदारी नहीं है, बल्कि इसका संबंध विभिन्न नियामक नियमों और मानकों का पालन करने से भी है। लेखापरीक्षक अपने कार्यों के दौरान कानून और नियमों का पालन करने के लिए बाध्य होते हैं। नैतिकता लेखापरीक्षकों को यह सुनिश्चित करने में मदद करती है कि वे अपने कार्यक्षेत्र में किसी भी प्रकार की गैरकानूनी गतिविधि या नियमों का उल्लंघन न करें।

### 5. पेशेवर छवि और विश्वास

लेखापरीक्षा एक ऐसा पेशा है जिसमें पेशेवर छवि और विश्वास का विशेष महत्व होता है। यदि किसी लेखापरीक्षक की नैतिकता पर सवाल उठता है, तो इससे न केवल उस व्यक्ति की प्रतिष्ठा को हानि पहुंचती है, बल्कि पूरे पेशे की विश्वसनीयता पर भी असर पड़ता है। नैतिक लेखापरीक्षकों की उच्च प्रतिष्ठा उनके काम की गुणवत्ता और निष्पक्षता को दर्शाती है, जिससे उनके क्लाइंट्स और समाज का विश्वास बना रहता है।

### निष्कर्ष

लेखापरीक्षा में नैतिकता का महत्व अनमोल है। यह लेखापरीक्षकों को निष्पक्ष, ईमानदार, और विश्वसनीय बनाए रखती है, जिससे वित्तीय प्रणालियों में पारदर्शिता और विश्वास बढ़ता है। नैतिकता के बिना लेखापरीक्षा केवल एक औपचारिक प्रक्रिया रह जाएगी, जिसमें सच्चाई और निष्पक्षता का अभाव होगा। इसलिए, हर लेखापरीक्षक के लिए आवश्यक है कि वह अपने कार्य में नैतिकता को सर्वोच्च प्राथमिकता दे, ताकि वह अपनी जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभा सके और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को पूरा कर सके।

### समय प्रबंधन क्या है?

समय प्रबंधन आपके समय की प्रभावी रूप से योजना बनाने की कला है। यह आपको उचित समय में आवश्यक गतिविधियों और कार्यों को कुशलतापूर्वक और उत्पादक रूप से पूरा करने की अनुमति देता है। समय प्रबंधन में आपकी किये जाने वाले कार्य सूची को प्राथमिकता देना भी शामिल है ताकि आप दूसरों से पहले ज़रूरी या महत्वपूर्ण कार्य पूरे कर सकें। यह महत्वपूर्ण समय-सीमाओं को चूकने या महत्वपूर्ण कार्यों को जल्दी-जल्दी करने से बचने में मदद करता है।

### समय प्रबंधन कौशल

निम्नलिखित सात समय प्रबंधन कौशलों को विकसित करने पर आप अपने समय पर नियंत्रण रख पाने में अधिक सक्षम हो सकते हैं।

#### 1. प्राथमिकता निर्धारण ।

अपने समय को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने के लिए, आपको यह तय करना होगा कि आपको अपने कार्यों को किस क्रम में पूरा करना चाहिए। प्रत्येक दिन अपने शेड्यूल की समीक्षा करना और अपनी किये जाने वाले कार्य सूची में यह चिन्हांकित करना कि कार्य ज़रूरी हैं, महत्वपूर्ण हैं या दोनों ही नहीं, आपको यह तय करने में मदद कर सकता है कि आपको पूरे दिन अपने समय का प्रबंधन कब और कैसे करना है। सामान्य तौर पर, आप अपने ज़रूरी कार्यों को उनके महत्व के क्रम में प्राथमिकता देना चाहेंगे। इसके बाद, आप अपने गैर-ज़रूरी कार्यों को उसी तरीके से पूरा कर सकते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि आप ज़रूरी कार्यों को ज़रूरी ध्यान और समय के साथ पूरा करें।

कार्यों को प्राथमिकता देते समय एक मुख्य अंतर 'तत्काल' और 'महत्वपूर्ण' कार्यों के बीच होगा। अत्यावश्यक कार्य वे होते हैं जिन्हें आपको जल्द से जल्द पूरा करना चाहिए, जबकि महत्वपूर्ण कार्य वे होते हैं जो मायने रखते हैं, और उन्हें न करने से नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं, लेकिन उन्हें कब पूरा किया जाए, इस पर अधिक लचीलापन होता है।

#### 2. लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य अंतिम उत्पाद की ओर प्रगति निर्धारित करने का एक मापने योग्य तरीका देते हैं। लक्ष्य निर्धारित करने से आपको अपनी कार्य सूची व्यवस्थित करने और अपने कार्यों की प्राथमिकता निर्धारित करने में मदद मिल सकती है। यदि आपने प्रत्येक सप्ताह या महीने के अंत के लिए एक लक्ष्य निर्धारित किया है, तो आप प्रत्येक लक्ष्य के लिए

विशेष रूप से एक प्राथमिकता सूची बना सकते हैं। इससे बड़े लक्ष्यों की ओर काम करते समय तनाव या अभिभूत होने की भावना कम हो सकती है।

### 3. योजना बनाना

अपनी कार्यसारणी लिखने से आपको इस बात का वास्तविक अंदाजा हो सकता है कि आपको अलग-अलग कामों के लिए कितना समय आवंटित करना है। आप अपनी कार्यसारणी आवश्यकता अनुसार दैनिक, साप्ताहिक, या मासिक तौर पर बना सकते हैं। लंबे अवधि के लक्ष्य के लिए अवर्षिक तौर पर कार्यसारणी बनाई जा सकती है।

### 4. कार्य सौंपना

कार्य सौंपना अभिभूत होने से बचने के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है। यदि आपके पास अपने कार्यस्थल के भीतर कार्यों को सौंपने की क्षमता है, तो टीम के सदस्यों को कुछ प्रोजेक्ट सौंपने पर विचार करें जो उन्हें करने की क्षमता रखते हैं। इससे आपको अधिक चुनौतीपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने का समय मिलता है।

### 5. सीमाएँ निर्धारित करना और 'नहीं' कहना

यदि आपका पर्यवेक्षक या सहकर्मी आपसे कोई कार्य पूरा करने के लिए कहता है और आपके पास समय नहीं है, तो अपनी कार्य क्षमता और वर्तमान कार्यभार के बारे में दृढ़तापूर्वक ईमानदार होने का अभ्यास करें। बहुत अधिक जिम्मेदारियाँ लेने से हम महत्वपूर्ण कार्य पूरा करने से चूक सकते हैं और समय-सीमा चूकने में योगदान दे सकते हैं। यदि आपको बार-बार उससे अधिक कार्य सौंपे जाते हैं जिन्हें आप प्रभावी रूप से पूरा करने में सक्षम नहीं हैं, तो अपनी भूमिका की सीमाओं और अपनी वर्तमान स्थिति में आप कैसे सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं, इस पर चर्चा करने के लिए अपने पर्यवेक्षक के साथ बैठक निर्धारित करने पर विचार कर सकते हैं।

### 6. ध्यान केन्द्रित करना।

एक व्यवस्थित कार्यस्थल बनाने से आपको अपने कार्यभार पर ध्यान केंद्रित करने और ध्यान भटकाने वाली चीजों पर समय बर्बाद करने से बचने में मदद मिल सकती है। उत्पादक रूप से काम करने के लिए, सुनिश्चित करें कि आप आवश्यक सामग्री, एक ऐसी जगह पा सकें जहाँ कोई आपको बाधित न करे, और एक आरामदायक जगह हो।

एक साथ कई काम पूरे करने की कोशिश करने के बजाय, एक बार में एक काम पर ध्यान केंद्रित करें। इससे पूरे किए गए कामों की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है और आप ध्यान भटकाने वाली चीजों को कम कर सकते हैं।

### 7. स्वचालन

सामान्य कार्यस्थल कार्यों को स्वचालित करने के लिए कई तकनीकें मौजूद हैं। आपके पेशे के आधार पर, प्रोजेक्ट प्रबंधन सॉफ्टवेयर, मानव संसाधन सॉफ्टवेयर, ईमेल टेम्प्लेट या शेड्यूलिंग सॉफ्टवेयर का उपयोग



करके आप अपने कार्यभार को सुव्यवस्थित करने में मदद कर सकते हैं।

### अच्छे समय प्रबंधन के लाभ

कार्यस्थल पर अपने समय को अच्छी तरह से प्रबंधित करने के कई लाभ हैं। सामान्य तौर पर, अच्छे समय प्रबंधन कौशल वाले लोगों को खराब समय प्रबंधन कौशल वाले पेशेवरों की तुलना में निम्नलिखित लाभ मिलेंगे:

- तनाव का कम स्तर
- चिंता का कम स्तर
- कार्यस्थल में बेहतर प्रतिष्ठा
- बेहतर ध्यान केन्द्रीकरण
- अधिक उत्पादकता
- बेहतर निर्णय लेने की क्षमता
- लक्ष्यों की प्राप्ति
- समय सीमा को पूरा करने की क्षमता में वृद्धि
- बेहतर कार्य गुणवत्ता
- बेहतर कार्य-जीवन संतुलन
- पेशेवर आत्मविश्वास में वृद्धि
- अधिक खाली समय
- व्यक्तिगत गतिविधियों के लिए अधिक ऊर्जा

### यादगार लम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



**Participants of "six week Orientation Training Programme for AAO'S and Supervisor's during Games/Sports Activities Session**

महाराष्ट्र राज्य के पश्चिमी घाट पर सह्याद्री श्रेणी के बीच स्थित माथेरान एक छोटा सा हिल स्टेशन है, जो समुद्र तल से 2600 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। माथेरान, जिसका अर्थ है 'शीर्ष पर जंगल', की खोज 1850 में थाने जिले के तत्कालीन डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर ह्यूग पोयंटज़ मैलेट द्वारा की गयी थी। उस समय के बंबई के गवर्नर लॉर्ड एलफिन्सटोन ने इस भावी हिल स्टेशन की आधारशिला रखी। अँग्रेज़ सरकार ने इस इलाके में पड़ने वाली गर्मी से बचाव के लिए माथेरान का विकास किया। माथेरान पहाड़ियों के तल पर स्थित नेरल शहर से जुड़ा हुआ है। एक तारकोल सड़क नेरल को दस्तूरी नाका से जोड़ती है जो माथेरान से ८-९ किमी दूर है। माथेरान की विशिष्टता को बनाए रखने के लिए, इस बिंदु से आगे किसी भी वाहन को जाने की अनुमति नहीं है। परिवहन का दूसरा तरीका नैरो गेज रेलवे है, जो शहर को नेरल से जोड़ता है। नेरल में एक ब्रॉड गेज स्टेशन भी है जो व्यस्त मुंबई-पुणे मार्ग पर है। नेरल रेलवे लाइन से अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है और कर्जत सबसे नज़दीकी जंक्शन है। माथेरान हिल रेलवे का निर्माण १९०७ में सर आदमजी पीरभाँय ने किया था और यह जंगल के बड़े इलाके से होकर २० किमी की दूरी तय करता है।

यदि आपके मन में भी यही सवाल चल रहा है की आखिर माथेरान हिल स्टेशन क्यों फेमस है ? तो आपको बता दे माथेरान सबसे जादा अपने सुखद वातावरण, हरी भरी पहाड़ियाँ, प्रदूषण रहित ताजी हवा, अपने मंत्रमुग्ध कर देने वाले नजारों और यहाँ चलने वाली टॉय ट्रेन के लिए फेमस है। किसी भी अन्य हिल स्टेशन की तरह, माथेरान अपने नज़ारों के लिए प्रसिद्ध है। इसमें कुल ३६ दृश्य हैं जहां से आप सह्याद्री पर्वत श्रृंखला के आकर्षक दृश्यों का आनंद ले सकते हैं। इनके अलावा माथेरान ट्रेकिंग, और कैम्पिंग जैसी एडवेंचर एक्टिविटीज के लिए भी फेमस है।

माथेरान दुनिया के उन गिने-चुने स्थानों में से एक है जहां किसी भी वाहन को जाने की अनुमति नहीं है, इसलिए जैसे ही आप इस छोटे से शहर में कदम रखेंगे, आपको लाल मिट्टी वाली सड़के आपको पुराने जमाने में वापस ले जाया जाएगा। भारत के सबसे छोटे हिल्स स्टेशन में से एक होने के बावजूद भी माथेरान अपने अन्दर कई मंत्रमुग्ध कर देने वाले पर्यटकों स्थलों को समेटे हुए है। माथेरान को केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालय द्वारा एक पारिस्थितिकी संवेदनशील क्षेत्र घोषित किया गया है और इसे अपने आप में एक स्वास्थ्य अभयारण्य कहा जा सकता है। माथेरान में केवल नगरपालिका द्वारा संचालित एम्बुलेंस ही वाहन चलाने की अनुमति है। निजी वाहन की अनुमति नहीं है। माथेरान में घोड़े और हाथ से खींचे जाने वाले रिक्शा ही परिवहन के साधन हैं।

**माथेरान में घूमने की जगहें:**

**लुइस पॉइंट:**



लुइस पॉइंट, माथेरान के सबसे प्रसिद्ध पर्यटक और सबसे अधिक घूमने वाली जगहें में से एक है। लुइस पॉइंट मुख्य बाजार क्षेत्र से 1.5-2 किमी दूर स्थित है जहाँ आप ट्रेकिंग करते हुए आसानी जा सकते हैं। यकीन माने एक बार जब यहाँ पहुंच जायेंगे तो इसके खूबसूरत दृश्यों और ठंडी ठंडी हवा को फील कर सकते हैं जो आपकी सारी थकान और परेशानियों को भूलने पर मजबूर देंगे। लुइस पॉइंट पर पहुंचने के बाद पर्यटक यहाँ से दो

अलग-अलग दृश्यों को देख सकेंगे। एक दृश्य पहाड़ को छूते हुए आकाश का और नीचे घाटी का मनोरम दृश्य है। दूसरा दृश्य सुरम्य शैलोट झील का है जो हीरे के हार की तरह दिखती है। लुइस पॉइंट के आकर्षक नजारें माथेरान आने वाले पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं जिन्हें देखे बिना माथेरान हिल स्टेशन की यात्रा हमेशा अधूरी रहती है।

### चार्लोट झील:



चार्लोट झील के रूप में भी जानी जाने वाली, चार्लोट झील माथेरान के सबसे शानदार पर्यटक आकर्षणों में से एक है। चार्लोट झील उन लोगों के लिए आदर्श जगह है जो अपनी फैमली, फ्रेड्स या फिर अपने कपल के साथ शांत वातावरण और प्राकृतिक सुन्दरता के मध्य क्रॉलिटी टाइम स्पेंड करन चाहते हैं। जब भी आप माथेरान हिल स्टेशन की ट्रिप में चार्लोट झील आर्येंगे तो अपनी फैमली के साथ पिकनिक एन्जॉय कर सकते हैं, फ्रेड्स या कपल के साथ कैम्पिंग एन्जॉय कर सकते हैं। घनी आबादी वाले जंगल के बीच स्थित होने के कारण आपके यहाँ विभिन्न रंग विरंगे पक्षियों को देखने को मौका भी मिलता है जो इसे वर्डवाचेर्स के लिए भी बेहद खास जगह बना देते हैं। आपको बता दे झील के एक तरफ भगवान शिव का एक पुरातन मंदिर भी है जिसके दर्शन के लिए आप जा सकते हैं। इस मंदिर का एक अनूठा पहलू इसका शिव लिंग है, जो सामान्य काले लोगों के विपरीत, सिंदूर से लिप्त है और एक तरफ झुका हुआ है।

### मंकी पॉइंट:



माथेरान में घूमने की सबसे अच्छी जगहें में शामिल मंकी पॉइंट के नाम से ही पता चलता है की यह बंदरों की आबादी के लिए फेमस है। इस गंतव्य में स्वदेशी वनस्पतियों और जीवों की प्रचुर मात्रा है और स्थानीय मौसम और वनस्पति के बारे में जानने का एक दिलचस्प तरीका है। यदि कोई हार्ट क्लिफ का सामना करते हुए पहाड़ों में चिल्लाते हैं तो यहां आवाज गूँजने की घटना का भी अनुभव कर सकते हैं। आप अपनी यात्रा के दौरान जब भी यहाँ आर्येंगे तो पहाड़ों और गहरी घाटियों के सुंदर दृश्यों के साथ साथ यहाँ उछल कुंद करते हुए बंदरों को देख सकेंगे। ये बंदर कभी-कभी आक्रामक हो सकते हैं, इसीलिए यहाँ बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। आप इस स्थान पर अपने साथ कोई भी खाद्य पदार्थ या ध्यान आकर्षित करने वाली वस्तुएँ न ले जाएँ।

### प्रबलगढ़ किला:



प्रबलगढ़ किला माथेरान और पनवेल के बीच पश्चिमी घाट में 2,300 फीट की ऊंचाई पर स्थित एक प्रसिद्ध किला है जिसे कलावंतिन दुर्ग के नाम से भी जाना जाता है। माथेरान के बहुत पास एक चट्टानी पठार की चोटी पर बना किला एक प्रमुख पर्यटक आकर्षण बन गया है जो पर्यटकों और ट्रेकर्स के लिए आकर्षण का

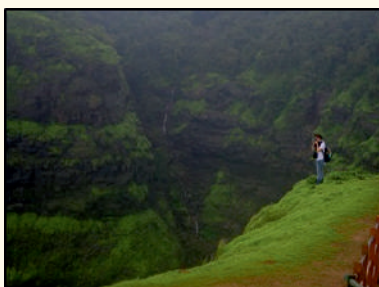
केंद्र बना हुआ है। इस जगह के लिए एक ट्रेक उन लोगों के लिए एकदम सही है जो रोमांच का आनंद लेना चाहते हैं। आपको बता दे किले का रास्ता खतरनाक रूप से खड़ी चढ़ाई है, किले तक जाने वाली सीढ़ियाँ पहाड़ी की चट्टान में कटी हुई हैं। किले तक पहुंचना महाराष्ट्र में सबसे कठिन ट्रेकिंग चुनौतियों में से एक है इसीलिए यदि आप एक अनुभवी ट्रेकर हैं तो ही आपको इस ट्रेक के लिए जाना चाहिए। शेडुंग के बेस गांव से शुरू होने वाले इस ट्रेक में लगभग 3 घंटे लगते हैं जिसमें आपको खड़ी ढलान के माध्यम से रॉक-कट सीढ़ियों पर चढ़ने की आवश्यकता होती है। जैसे ही आप ट्रेकिंग करके प्रबलगढ़ किला के उपर पहुंचते हैं तो यहाँ से आसपास के सुन्दर नजारों को देख सकते हैं साथ ही आसपास के अन्य किलों जैसे करनाला, इरशालगढ़ का भी पता लगा सकते हैं।

### पैनोरमा पॉइंट:



पैनोरमा पॉइंट माथेरान का एक दर्शनीय स्थल है, जो पश्चिमी घाटों के 360-डिग्री मनोरम दृश्य और नीचे के गाँवों के साथ हरे-भरे मैदानों के खूबसूरत नजारों को प्रस्तुत करता है। यह स्थान माथेरान के अन्य बिंदुओं की तुलना में तुलनात्मक रूप से कम भीड़भाड़ वाला है क्योंकि इसे ट्रेक करने की आवश्यकता होती है। यदि आप अपने फ्रेड्स के साथ माथेरान घूमने आने वाले हैं ट्रेकिंग को प्लान कर रहे हैं तो आप पैनोरमा पॉइंट के लिए ट्रेकिंग कर सकते हैं। यदि ट्रेकिंग नहीं करना चाहते हैं तो एक घोड़ा या नेरल-माथेरान टॉय ट्रेन ले सकते हैं।

### इको पॉइंट:



माथेरान में घूमने के लिए सबसे अच्छी में से एक के रूप में जाने जानी वाली इको पॉइंट एक ऐसी जगह है जो सबसे जाड़्या अपने द्वारा उत्पन्न होने वाली प्रतिध्वनियों और गूँज के लिए प्रसिद्ध है। इस घटना के अलावा, यह गंतव्य अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए भी प्रसिद्ध है। पहाड़ी की चोटी से पूरे क्षेत्र का विहंगम दृश्य दिखाई देता है। हरी घास की चादर ओढ़े सह्याद्री के पहाड़ देखने लायक हैं। खड़ी चट्टान के ऊपर स्थित, इको पॉइंट रस्सी पर चढ़ने और जिप लाइनिंग जैसी साहसिक गतिविधियों के लिए भी जाना जाता है। इको पॉइंट खाने के शौकीनों के लिए भी खास है, क्योंकि विभिन्न स्टॉल और छोटी दुकानें उचित कीमतों पर स्वादिष्ट स्थानीय महाराष्ट्रीयन व्यंजन उपलब्ध कराती हैं।

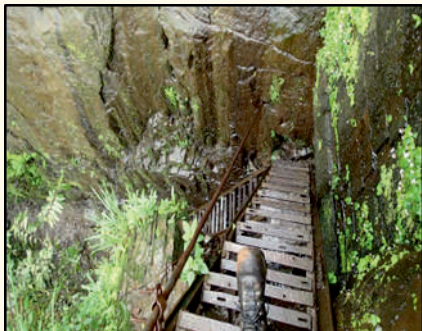
### नेरल माथेरान टॉय ट्रेन:



यदि आप अपनी फैमली, फ्रेड्स या कपल किसी के साथ भी माथेरान के प्रसिद्ध पर्यटक स्थल की यात्रा पर आ रहे हों यहाँ एक ऐसी चीज है जिसको आप बिलकुल मिस नहीं करना चाहेंगे जी हाँ हम बात कर रहे हैं नेरल माथेरान टॉय ट्रेन की। नेरल माथेरान टॉय ट्रेन की यात्रा में आप भारत के पश्चिमी घाटों के सुन्दर दृश्यों को देख सकते हैं। नेरल माथेरान टॉय ट्रेन एक विरासत रेलवे है जो नेरल को माथेरान से 21



किलोमीटर की रेलवे लाइन के माध्यम से जोड़ती है। यह 1900 की शुरुआत में आदमजी पीरभाँय द्वारा निर्मित दो फीट की नैरो गेज रेलवे है जिसे मध्य रेलवे द्वारा चलाया जाता है।



#### छत्रपती शिवाजी महाराज की सीढ़ी:

माथेरान में वन ट्री हिल के दृष्टिकोण से डाउनहिल, शिवाजी की सीढ़ी, सीढ़ी के आकार में एक मार्ग है। हरे भरे जंगल से घिरा, यह माथेरान में सबसे लोकप्रिय ट्रेकिंग पॉइंट्स में से एक है। ऐसा कहा जाता है कि मराठा सम्राट छत्रपति शिवाजी ने माथेरान में अपनी शिकार यात्रा के लिए इस मार्ग का उपयोग किया था इसी वजह से यह शिवाजी को अपना आइडल और उनके प्रेमी के लिए महत्वपूर्ण स्थल के रूप में भी कार्य करता है।

#### यादगार रुम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



**Participants of "six week Orientation Training Programme for AAO'S and Supervisor's during Games/Sports Activities Session**



### मौन रहने के लाभ: मौन रहकर तो देखिए

श्री राजेश सक्सेना,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

मित्रों मौन धारण करना एक बड़ी साधना है। यह हमारे सोचने समझने की शक्ति को बढ़ाता है इसलिए साधना के सभी पंथ मौन की महत्ता को स्वीकार करते हैं। मनोविज्ञानी और करियर विशेषज्ञ भी स्मरण शक्ति बढ़ाने, एकाग्रता, शांति और सकारात्मक सोच के लिए जीवन में मौन धारण करने की सलाह देते हैं जब हम कुछ समय मौन रहते हैं तो स्वयं से बात करते हैं, आत्म मंथन करते हैं। इससे नयी मानसिक ऊर्जा प्राप्त होती है। इस छोटे-से उपाय से आप अपने जीवन में बड़ा सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।

१. नकारात्मकता का दूर होना हमारी जो संस्कृति है उसमें सिर्फ उत्पादकता की बात की जाती है। हमेशा पूछा जाता है कि आपने अपने परिवार, समाज, देश के लिए क्या किया या आप अपने देश के लिए क्या कर सकते हैं। इस सवाल के मूल में एक ही तत्व रहता है – क्या किया जा सकता है? मौन हमें इससे आजादी दिलाता है कई बार यह एकांत ही बहुत ज्यादा उत्पादक हो जाता है।
२. क्या आप दस दिन तक मौन रहने के बारे में सोच सकते हैं? बहुत से लोगों के लिए यह पानी पर चलने जैसा है लेकिन विपश्यना के शिविर में यह होता है। इसमें भाग लेने वालों को लिखने-पढ़ने तक की मनाही होती है, वह एक-दूसरे से आइ कंटैक्ट भी नहीं कर सकते। एक बार वैज्ञानिकों का दल विपश्यना के इस तरह के शिविर में शोध के लिए गया था तो उन्होंने पाया कि चुप रहने से हमारी संवेदनशीलता बढ़ने लगती है दृष्टि में, सोच में, भावनाओं में समाहित हो जाती है।
३. विद्वानों का मानना है कि हम निराशावादी इसलिए हो जाते हैं क्योंकि हम भविष्य में जीते हैं जो सिर्फ एक भ्रम है मौन हमें वर्तमान में लाता है जहां हम खुशी का अनुभव करते हैं मौन की मदद से ही हम भविष्य के भ्रम से निकलने में कामयाब हो सकते हैं।
४. डॉक्टरों की माने तो मौन एकांत में किसी प्राकृतिक स्थान पर टहलने का एक अलग आनंद है। वैज्ञानिकों का मानना है कि मौन से हमारे दिमाग के उस हिस्से का विकास होता है जो हमारी याददाश्त को मजबूत करता है। प्रकृति के करीब रहने से हमारी स्थान संबंधी याददाश्त तेज होती है। विशेषज्ञ मानते हैं कि एकांत मौन में दिमाग शांत रहता है, वह यादों को सहेजने का काम करता है।
५. एक्शन को मिलती है मजबूती: मनोविश्लेषक केली मैकगोनिगल का मत है कि जब हम मौन रहते हैं तभी दिमाग में सकारात्मक विचार आते हैं जिसे बाद में हम अमल में लाते हैं इससे हमारे भीतर सकारात्मक प्रवृत्ति बढ़ती है।
६. जब कभी भी हम अपने बच्चों या प्रियजनों पर सख्ती करते हैं तो बाद में पछताते हैं यह तभी होता है जब हम बिना सोचे-समझे यह करते हैं यहीं पर मौन काम करता है। वह हमें जागरूक करता है, सचेत करता है। इससे हमारी गतिविधियां हमारे नियंत्रण में रहती हैं जब हम जागरूक रहते हैं तब हमारे ऊपर हमारा नियंत्रण रहता है। किसी बाहरी चीज से हम प्रभावित नहीं होते यह शक्ति हमें मौन से मिलती है।
७. दिगम भी तेज होता है। शरीर का सबसे जटिल और ताकतवर हिस्सा दिमाग है। जिस तरह से मांसपेशियों को कसरत करने से फायदा पहुंचता है, वैसे दिमाग को मौन से फायदा होता है। मौन एक तरह से दिमाग की कसरत है मान लें कि आप किसी शांत जगह पर ध्यान के लिए बैठे और तभी आपको खुजली होने लगती है विशेषज्ञ मानते हैं कि आपको खुजली नहीं करनी चाहिए इससे आपको व्यवधान में भी ध्यान लगाने की आदत पड़ जायेगी और इससे एकाग्रता बढ़ेगी। अतः अब आप यह तय करें कि कब आप यह प्रयास शुरू कर रहे हैं।

### खेल और शारीरिक स्वास्थ्य: जीवनशैली में बदलाव

श्री रजीश के. राजन,  
लिपिक

आज के आधुनिक युग में, जीवनशैली तेजी से बदल रही है। प्रौद्योगिकी और शहरीकरण के कारण शारीरिक श्रम कम होता जा रहा है, जिससे स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि हो रही है। इस संदर्भ में, खेलों का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। खेल न केवल मनोरंजन का एक माध्यम है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाते हैं।

#### शारीरिक स्वास्थ्य में खेलों की भूमिका

खेल हमारे शरीर को सक्रिय रखते हैं और शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देते हैं। नियमित रूप से खेलों में भाग लेने से मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है, हड्डियाँ मजबूत होती हैं और शरीर में लचीलापन आता है। इसके अलावा, खेल हृदय स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाते हैं और विभिन्न बीमारियों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, और मोटापे के जोखिम को कम करने में सहायक होते हैं। खेल एक प्रकार का व्यायाम है, जो शरीर के सभी अंगों को सक्रिय रखता है और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करता है।

#### मानसिक स्वास्थ्य पर खेलों का प्रभाव

केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, खेल मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यधिक लाभकारी होते हैं। खेलों में भाग लेने से व्यक्ति तनाव, चिंता और अवसाद से दूर रहता है। जब हम खेलते हैं, तो हमारे मस्तिष्क में एंडॉर्फिन जैसे हॉर्मोन्स का स्राव होता है, जो हमें खुश और सकारात्मक बनाए रखते हैं। खेलों के माध्यम से एकाग्रता, अनुशासन और निर्णय लेने की क्षमता में भी सुधार होता है, जिससे जीवन में संतुलन और मानसिक शांति प्राप्त होती है।

#### खेलों से जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव

खेलों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके व्यक्ति अपनी जीवनशैली को संतुलित कर सकता है। आज की व्यस्त दिनचर्या और गतिहीन जीवनशैली में खेल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेलों से व्यक्ति अपनी ऊर्जा को सही दिशा में प्रयोग कर सकता है और अपने जीवन को स्वस्थ और अनुशासित बना सकता है। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में भी सकारात्मक बदलाव लाता है।

#### खेल और सामाजिक जीवन

खेल हमारे सामाजिक जीवन को भी सशक्त बनाते हैं। खेलों में भाग लेने से टीम भावना, सहयोग और नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। खेलों के माध्यम से लोग एक-दूसरे के साथ बेहतर तरीके से जुड़ते हैं, जो सामाजिक रिश्तों को मजबूत करता है। खेल हमें विभिन्न सांस्कृतिक और सामाजिक पृष्ठभूमियों से आए लोगों के साथ सामंजस्य बैठाना सिखाते हैं, जिससे समाज में समरसता और सौहार्द का विकास होता है।

#### निष्कर्ष

खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि मानसिक शांति और सामाजिक संबंधों को भी बेहतर बनाते हैं। खेलों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना आज की जरूरत बन गई है, ताकि हम स्वस्थ जीवनशैली अपना सकें और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकें। इसलिए, यह आवश्यक है कि हम खेलों को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं और स्वस्थ व खुशहाल जीवन जीने की दिशा में कदम बढ़ाएं।

### दैनिक जीवनशैली

श्री राजेश चौधरी,  
लिपिक (आउटसोर्स)

दैनिक जीवनशैली व्यक्ति की दिनचर्या और आदतों का वह तरीका होता है जिससे वह दिनभर की गतिविधियों को प्रबंधित करता है। यह जीवन के सभी पहलुओं से जुड़ा होता है, जैसे कि खानपान, शारीरिक क्रियाएं, मानसिक स्थिति और सामाजिक संपर्क। एक स्वस्थ जीवनशैली हमें न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी सशक्त बनाती है।

#### 1. प्रातःकालीन दिनचर्या:

प्रातःकाल का समय सबसे महत्वपूर्ण होता है। सुबह जल्दी उठने से व्यक्ति को दिन की शुरुआत सकारात्मक रूप में करने का अवसर मिलता है। सूरज उगने से पहले उठना और योग या व्यायाम करना शरीर और मन को तरोताजा करने के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस समय ध्यान करना भी मानसिक शांति के लिए सहायक होता है।

#### 2. स्वास्थ्यवर्धक खानपान:

सही खानपान एक स्वस्थ जीवनशैली की नींव है। संतुलित आहार जिसमें ताजे फल, सब्जियां, अनाज, दालें, और सूखे मेवे शामिल हों, शरीर को पोषक तत्व प्रदान करता है। जंक फूड और अत्यधिक तले-भुने भोजन से परहेज करना चाहिए। साथ ही दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

#### 3. शारीरिक गतिविधियाँ:

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है। चाहे वह सुबह की सैर हो, जिम जाना हो या फिर योग का अभ्यास करना हो, यह शरीर को तंदुरुस्त और रोगमुक्त रखने में सहायक है। नियमित व्यायाम से शरीर की ऊर्जा बनी रहती है, जिससे आलस्य और थकान दूर होती है।

#### 4. मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान:

दैनिक जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य को भी शामिल करना आवश्यक है। रोज़ की तनावपूर्ण जिंदगी में ध्यान, योग और सकारात्मक सोच से मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है। खुद के लिए समय निकालना और अपने शौक को समय देना मानसिक ताजगी के लिए महत्वपूर्ण होता है।

#### 5. सोने की आदतें:

भरपूर और सही समय पर नींद लेना स्वस्थ जीवनशैली का अहम हिस्सा है। कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना शरीर के लिए आवश्यक है। रात में जल्दी सोने और सुबह जल्दी उठने की आदत से व्यक्ति का पूरा दिन स्फूर्ति और ऊर्जा से भरा रहता है।

#### 6. सामाजिक और व्यक्तिगत संबंध:

सामाजिक संपर्क और व्यक्तिगत संबंधों का भी जीवनशैली में अहम स्थान है। परिवार, मित्रों और सहकर्मियों के साथ अच्छा समय बिताने से न केवल हमारे मन में खुशियों की भावना बनी रहती है, बल्कि हम सामाजिक रूप से भी सशक्त होते हैं।

#### 7. समय प्रबंधन:

एक अच्छी दिनचर्या का पालन करने के लिए समय प्रबंधन जरूरी है। अपनी दिनचर्या को इस तरह से व्यवस्थित करना कि हर काम के लिए उचित समय मिल सके, जीवन को सुचारू और तनावमुक्त बनाता है।

#### निष्कर्ष:

दैनिक जीवनशैली हमारे पूरे जीवन को प्रभावित करती है। अगर हम अपनी आदतों और दिनचर्या में छोटे-छोटे सकारात्मक बदलाव करते हैं, तो हम एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। सही दिनचर्या, संतुलित खानपान, पर्याप्त व्यायाम और मानसिक शांति हमें दीर्घायु और संतोषजनक जीवन की ओर अग्रसर करती है।

# ‘नई शिक्षा नीति (NEP) 2020: संभावनाएँ और चुनौतियाँ’

श्री पवन गेडाम,  
लिपिक (आउटसोर्स)

भारत की शिक्षा प्रणाली में परिवर्तन की दिशा में एक बड़ा कदम नई शिक्षा नीति (NEP) 2020 के रूप में सामने आया है। इस नीति का उद्देश्य न केवल शिक्षा के स्तर को ऊँचा उठाना है, बल्कि देश के युवाओं को 21वीं सदी के कौशलों और आवश्यकताओं के अनुसार तैयार करना भी है। यह नीति, 1986 के बाद पहली बार शिक्षा प्रणाली में बदलाव की नींव रखती है, जिससे यह अधिक समावेशी, लचीली और विद्यार्थियों की रुचियों के अनुरूप बन सके। इस लेख में, हम NEP 2020 की संभावनाओं, लाभों, और उससे जुड़ी चुनौतियों पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

### NEP 2020 की मुख्य विशेषताएँ: 5+3+3+4 की नई शैक्षिक संरचना:

पहले की 10+2 प्रणाली को हटाकर 5+3+3+4 की नई प्रणाली को अपनाया गया है। इसका उद्देश्य प्रारंभिक वर्षों में (3-8 वर्ष) बच्चों की बुनियादी शिक्षा को मज़बूत करना है, जिसमें 5 साल का फाउंडेशनल स्टेज (3 साल की प्री-प्राइमरी और 2 साल की कक्षा 1-2), 3 साल का प्रिपरेटरी स्टेज (कक्षा 3-5), 3 साल का मिडिल स्टेज (कक्षा 6-8), और 4 साल का सेकेंडरी स्टेज (कक्षा 9-12) शामिल है।

### बहु-विषयक दृष्टिकोण:

विद्यार्थियों को अब कला, विज्ञान, वाणिज्य, खेल, संगीत, और व्यावसायिक शिक्षा का संयोजन चुनने की स्वतंत्रता होगी। इससे स्ट्रीम्स की सीमाएँ हट जाएँगी और छात्र अपनी रुचि के अनुसार विषयों का चयन कर सकेंगे, जिससे उनकी शैक्षिक यात्रा व्यक्तिगत और सार्थक बन सकेगी।

### हायर एजुकेशन में सुधार:

उच्च शिक्षा संस्थानों (HEI) में सुधार करते हुए, इसे बहु-विषयक और अनुसंधान-आधारित बनाने का प्रयास किया जाएगा।

2035 तक, 50% से अधिक युवाओं को उच्च शिक्षा में नामांकित करना NEP 2020 का लक्ष्य है। कॉलेज डिग्री में अब multiple entry and exit system होगा, जिससे छात्र अपनी पढ़ाई को किसी भी समय रोक सकते हैं और बाद में फिर से शुरू कर सकते हैं।

### शिक्षकों का सशक्तिकरण:

शिक्षकों की ट्रेनिंग और मूल्यांकन में सुधार कर, उनकी गुणवत्ता बढ़ाने पर जोर दिया गया है। छएझ के अनुसार, 2030 तक, न्यूनतम B.Ed डिग्री को शिक्षकों के लिए अनिवार्य बनाया जाएगा।

### **भाषा नीति:**

प्राथमिक कक्षाओं में मातृभाषा या क्षेत्रीय भाषा में पढ़ाई को बढ़ावा दिया जाएगा।  
तीन-भाषा फार्मूले के तहत, बच्चों को कम से कम तीन भाषाओं का ज्ञान होना चाहिए, जिनमें से एक भारतीय भाषा होनी चाहिए।

### **प्रौद्योगिकी और डिजिटल शिक्षा:**

डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए नए प्लेटफॉर्म और ई-लर्निंग सामग्री तैयार की जाएगी।  
COVID-19 के समय में, ऑनलाइन शिक्षा की भूमिका को देखते हुए, इस क्षेत्र में निवेश और विस्तार की योजना है।

### **संभावनाएँ:**

#### **विद्यार्थियों की पसंद को प्राथमिकता:**

नई प्रणाली विद्यार्थियों को उनकी रुचि के अनुसार विषयों का चयन करने की स्वतंत्रता देती है, जिससे वे अपने करियर की दिशा स्वयं तय कर सकते हैं।

### **व्यावसायिक कौशल विकास:**

NEP 2020 विद्यार्थियों को व्यावसायिक प्रशिक्षण और इंटरनशिप की सुविधा प्रदान करती है, जिससे उन्हें केवल सैद्धांतिक ज्ञान नहीं, बल्कि व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त होगा।

### **अनुसंधान और नवाचार:**

उच्च शिक्षा में शोध और नवाचार को बढ़ावा देकर, भारत को वैश्विक स्तर पर एक अनुसंधान-प्रधान राष्ट्र बनाने की कोशिश की जा रही है।

### **शिक्षा का व्यापक डिजिटलीकरण:**

डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन संसाधनों की बढ़ती पहुँच से ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों के विद्यार्थियों को भी उच्च गुणवत्ता की शिक्षा मिल सकेगी।

### **चुनौतियाँ:**

#### **निष्पादन और बुनियादी ढाँचे की कमी:**

नई प्रणाली को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए स्कूलों और कॉलेजों में प्रशिक्षित शिक्षकों, डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, और अन्य संसाधनों की कमी एक बड़ी चुनौती है।

### **भाषा नीति की जटिलता:**

तीन-भाषा फार्मूला हर राज्य में अलग तरह से लागू हो सकता है, जिससे क्षेत्रीय और सांस्कृतिक



मतभेद उत्पन्न हो सकते हैं।

### ग्रामीण क्षेत्रों में प्रौद्योगिकी की पहुँच:

डिजिटल शिक्षा की बात करें तो, भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट कनेक्टिविटी की कमी और डिजिटल साक्षरता का अभाव इसे सुगम नहीं बनाता।

### शिक्षकों की गुणवत्ता:

इस नीति के अनुसार, शिक्षकों की गुणवत्ता सुधारने पर जोर दिया गया है, लेकिन यह कैसे संभव होगा, जब पहले से ही प्रशिक्षित शिक्षकों की संख्या कम है?

### वित्तीय संसाधनों की कमी:

इस नीति को सफल बनाने के लिए शिक्षा पर GDP का 6% खर्च करने की योजना है, लेकिन वर्तमान में शिक्षा पर खर्च इससे काफी कम है। इसे हासिल करना आसान नहीं होगा।

### निष्कर्ष:

नई शिक्षा नीति (NEP) 2020 भारतीय शिक्षा प्रणाली को एक नई दिशा में ले जाने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है। यह विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, लचीली शिक्षा प्रणाली, और उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने की दिशा में एक बड़ी पहल है। हालाँकि, इसे जमीनी स्तर पर लागू करने के लिए कई चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा, जैसे कि संसाधनों की कमी, शिक्षक प्रशिक्षण, और ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल शिक्षा की पहुँच। यदि इन चुनौतियों को सुलझा लिया जाए, तो NEP 2020 भारत को शिक्षा के क्षेत्र में एक वैश्विक नेता बनाने में सफल हो सकता है।

यादगार रूम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



## जब जागो तभी सवेरा

विद्या प्रकाश, सहायक लेखा अधिकारी  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार(ले व ह)-II, ग्वालियर

माना कि महज कल्पना है, पर ये दिन दूर नहीं है अब,  
हमको और क्षमा करने को, प्रकृति मजबूर नहीं है अब,  
वैश्विक तापमान बढ़ने का, कुछ आभास अभी से है,  
महासागरों के उठने का, कुछ आभास अभी से है,  
इस तापमान की वृद्धि को, गर अभी नहीं रोका हमने,  
पेड़ काटने वालों को, गर अभी नहीं टोका हमने,  
पानी व्यर्थ बहाने की, गर अनदेखी अब हमने की,  
पर्यावरण प्रदूषण की गर अनदेखी अब हमने की,  
अगर नहीं रोका हमने, अब बढ़ने से आबादी को,  
शायद नहीं बचा पाये हम, खुद अपनी बर्बादी को,  
जितना उपलब्ध धरा पर है, सारे संसाधन सीमित हैं,  
भोजन, हवा, साफ़ पानी, ये सारे साधन सीमित हैं,  
सोचो क्या उपहार भला देंगे, हम आने वाली पीढ़ी को,  
इंच-इंच हम काट रहे, उनके हिस्से की सीढ़ी को,  
रोज़ कुल्हाड़ी मार रहे हैं, खुद अपने ही पाँवों पर  
नमक छिड़कते हैं खुद ही हम, देखो अपने घावों पर,  
दूर नहीं होगा ये सब, केवल पेरिस के न्यौतों से,  
वियना, मांट्रियल, क्योटो, कोपेनहेगन समझौतों से,  
अगर चाहते हैं हम सब, परिवेश हमारा शुद्ध रहे,  
धरती भी रहने लायक हो, और प्रदूषण अवरुद्ध रहे,  
तो पर्यावरण बचाने का, हम महायज्ञ प्रारंभ करें,  
नीर बचाना, पेड़ लगाना, प्रत्येक व्यक्ति आरंभ करे,  
नहीं रहें केवल निर्भर हम, देशों के आमेलन पर,  
सहमति बनती नहीं आजकल, बड़े बड़े सम्मेलन पर,  
आकाश नहीं, पाताल नहीं, इसकी शुरुआत जमीं से हो,  
अब देश नहीं, परदेश नहीं, इसकी शुरुआत हमीं से हो,  
माना हमने कुछ खोया है, पर अब भी शेष बहुत कुछ है,  
जो चला गया छोड़ो उसको, अब भी अवशेष बहुत कुछ है,  
माना कुछ देर हुई हमसे, माना संकट ने घेरा है,  
अपना कर्तव्य निभाने को, जब जागो तभी सवेरा है।

## छत्तीसगढ़ के अपरिचित पर्यटन स्थल

श्री एम. आर. ठाकुर, पर्यवेक्षक  
कार्यालय महालेखाकार (ले व ह) छत्तीसगढ़, रायपुर

छत्तीसगढ़ भारत का 10 वा सबसे बड़ा क्षेत्रफल वाला राज्य है, जो भारत के प्रमुख राज्यों में से एक है। जिसे भारत का 'हृदय स्थल' के नाम से भी जाना जाता है। नवंबर 2000 को मध्यप्रदेश से अलग होकर जिसका निर्माण हुआ है। छत्तीसगढ़ का अर्थ है एक ऐसा महान कृषि प्रधान राज्य से है, जहाँ बहुत ही भोले भाले व मेहनती लोग निवास करते हैं।

धान की अधिक पैदावर होने के कारण इस राज्य को 'धान का कटोरा' कहा जाता है, जिसका प्राचीन नाम दक्षिण कौसल है। जहाँ आधा से ज्यादा आबादी आदिवासी लोग निवास करते हैं। यह प्राकृतिक संसाधनों से भरपूर है, साथ ही एक विशाल काय घने जंगलों वाला राज्य है, जो चारों ओर से ऊँची पर्वत शृंखलाओं से घिरा हुआ है।

**छत्तीसगढ़ के कुछ प्रमुख पर्यटन स्थलों के नाम :-**

- 1) गिरौदपुरी
- 2) चिरमिरी
- 3) राजिम
- 4) मल्हार
- 5) ढोलकल गणेश
- 6) डोंगरगढ़
- 7) भूतेश्वर शिवलिंग
- 8) बार नवापारा वन्य जीव अभयारण्य
- 9) लक्ष्मण मंदिर सिरपुर
- 10) कुनकुरी जशपुर
- 11) जंगल सफारी
- 12) दंतेश्वर मंदिर
- 13) पुरखौती मुक्तांगन
- 14) कांगेर घाटी उद्यान
- 15) चाइतुरगढ़
- 16) खैरागढ़ इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय
- 17) कुटुम्बसर गुफा

# Importance of Health and Fitness in Life

**Shri Piyush Goyal, Asstt. Audit Officer,  
O/o DG of Audit , F & C, Branch Bhopal.**

Health and fitness is the key to a long, active and enjoyable life. It is correctly stated that Health is the actual Wealth that a person can retain. Teachers assign this topic to their students to enhance their knowledge about staying healthy and fit, and create awareness among others as well. It also results in the development of a healthy lifestyle for children. Being healthy and fit in simple terms means taking good care of the body. We should remember that a healthy mind resides only in a healthy body. Good health of both mind and body helps one maintain the required energy level to achieve success in life.

Healthy habits improve your physical appearance, mental stability, ability to perform activities in a better way, which help you lead a stress-free lifestyle, maintaining happy moods, high energy levels, etc. Each individual should take one's health on a priority; no single day should be skipped for making efforts on maintaining physical and mental fitness.

A person who is fit both physically and mentally is strong enough to face the ups and downs of life, and is not affected by drastic changes in the circumstances. One should also spend time outdoors in the sun, inhaling fresh air and taking part in healthy activities. Staying active makes you stay energetic. Out of the several components that affect one's health, following are the seven key physical components to ensure the overall good health, fitness and mental wellbeing:

1. Cardiovascular/Aerobic Conditioning
2. Strength Training and Muscular Development
3. Stretching – Muscles, Ligaments and Tendons
4. Core Stability – Both physical and mental
5. Nutrition and Supplementation – Balanced Diet
6. Mental Rest and Relaxation – Balanced lifestyle
7. Sleep – Regular sleep

Eating healthy and nutrients rich food, exercising, taking sufficient sleep, avoiding intake of harmful substances are just few simple ways to stay healthy and fit. These are directly related to our mental, physical and emotional health. Fitness and mental well-being are essential parts of a healthy life.

By staying healthy and fit, one can set an example for others and slowly help

others increase their health, nutrition, knowledge, and consumption of sustainably produced foods. Major reasons that lead to the deterioration of health are as follows:

- Daily stress – Students often feel stressed about school work, and exams. Professionals are also prone to stress with regard to their life and work. Such conditions lead to imbalanced mental health.
- Depression – Prolonged stress about something leads to depression and becomes a health issue.
- Intake of harmful substances like alcohol, preserved foods, etc, adversely affect the physical and mental health and fitness.
- Lack of sleep – People tends to work late at night, constantly use their phones, etc and forego their destined sleep cycle. As suggested by medical experts, a defined time of sleep is mandatory for each individual. Lack of sleep results in an unfit lifestyle.
- Junk foods – Intake of junk foods has replaced the proper nutritional diet that one should consume. Unhealthy food habits directly create unhealthy wellbeing. Natural phenomena such as pollution, etc also make us unhealthy and unfit. Proper preventive measures must be taken to defend ourselves against adverse natural environment. Following are the things that lead to maintenance of a healthy and fit person:
  - Regular Exercise routine – Each individual should focus on a defined time for daily exercise, as it directly affects both mental and physical health of a person.
  - Balanced nutritional food intake – One should concentrate on each and every thing to eat and drink. Having a balanced diet that includes essential minerals, vitamins and proteins makes a person healthy and fit.
  - Clean and tidy environment – We should make sure our surroundings clean and fit for us to survive.
  - Take appropriate amount of sleep. Each individual, as per medical norms, should take at least 8 hours of sleep.
  - Drink loads of water, as it helps to release toxins and improve one’s metabolism
  - Maintain hygiene and have proper sanitation.
  - Have a positive outlook towards life. For mental health, it is the key to stay fit and healthy. Positive thoughts should rule the mind in order to stay happy and maintain the mental and emotional health and fitness. Maintaining balance of thoughts, nutritional diet, rigorous exercise, Yoga, optimum level of sleep are actually the main contributory factors for our wellbeing and a healthy and fit lifestyle.

Conclusion - So, we should develop good habits, and become capable of taking the required measures to lead a healthy and fit lifestyle. The way towards Healthy and Active wellbeing is to focus on making the healthy choice at any given moment, rather than postponing the things that are must to be done in the long term.



## इसरो और उसकी उपलब्धि

श्री प्रतिक सिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) रायपुर

प्रसिद्ध विचारक विक्टर ह्यूगो के शब्दों में पृथ्वी पर कोई भी शक्ति उस विचार को नहीं रोक सकती जिसका समय आ गया हो. और अब समय आ गया है अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का। जो भी देश इस तकनीक को हासिल करने में पीछे रहेगा निश्चित ही वह देश तरक्की की इस दौड़ में बाकियों से पीछे छूट जाएगा। भारत औद्योगिक क्रांति में पीछे रह गया और आज भी उसका खामियाजा भुगतता है। लेकिन अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में ऐसा नहीं होगा। भारत अभी दुनिया के शीर्ष देशों में है जिसके पास यह तकनीकी उपलब्धि है।

200 वर्षों तक अंग्रेजों की गुलामी और उस गुलामी से उपजी निर्धनता के साथ जब देश 15 अगस्त 1947 को आजाद हुआ तब दुनिया में शायद ही किसी ने कल्पना की होगी की एक निर्धन और भुखमरी से जूते हुए देश की कोई अंतरिक्ष एजेंसी भी होगी लेकिन ऐसा हुआ और 1962 में धरातल पर आकार लिया भारत सरकार द्वारा स्थापित भारतीय राष्ट्रीय अनुसंधान समिति और इसके ध्वजवाहक बने डॉ विक्रम साराभाई यही संस्था आगे चलकर सन 1969 में इसरो के रूप में परिणित हो गई और तब से लेकर अब तक इसरो ने अपनी उपलब्धियों के माध्यम से लगातार भारतीयों को गौरवान्वित महसूस करने का अवसर प्रदान किया है

यदि अब इसरो की उपलब्धियों की चर्चा करें तो का प्रारंभ होता है सन 1975 में भेजे गए प्रथम उपग्रह आर्यभट्ट द्वारा। तब स्थिति यह थी उपग्रह तो हमने बना लिया था लेकिन इसे भेजने के लिए लॉन्च व्हीकल हमारे पास नहीं था। हमने सहयोग लिया अपने एक अभिन्न मित्र सोवियत रूस का जिसने हमारा साथ दिया वैचारिक समानता होने के कारण और उस वक्त दुनिया का कोई भी देश जिसके पास ये टेक्नोलॉजी थी हमारा साथ देने के लिए तत्पर नहीं था।

अब जरूरत महसूस हो रही थी कि इसरो खुद का एक लांच व्हीकल विकसित करें। और इस प्रकार अस्तित्व में आए पीएसएलवी और जीएसएलवी इन दोनों में अंतर यह है कि पीएसएलवी का प्रयोग ज्यादातर हल्के उपग्रहों को पोलर ऑर्बिट तक भेजने के लिए किया जाता है वहीं जीएसएलवी का प्रयोग भारी उपग्रहों को जियोसिंक्रोनस ऑर्बिट तक भेजने के लिए किया जाता है। पीएसएलवी आज दुनिया के सबसे सफल लॉन्च व्हीकल में से एक है जिसने अब तक 53 सफल उड़ानें संपन्न की हैं। जीएसएलवी में निरंतर अनुसंधान जारी है। जीएसएलवी में प्रयोग होने वाले क्रायोजेनिक टेक्नोलॉजी को विकसित करने में भारत को बहुत कठिनाईयों सामना करना पड़ा। रूस में क्रायोजेनिक टेक्नोलॉजी देने को तैयार था लेकिन अमेरिका के दबाव में वह ऐसा नहीं कर पाया और उसने हमें सिर्फ तीन क्रायोजेनिक इंजन दिए। जिनके प्रयोग हो जाने के बाद अब इसरो को अपने दम पर क्रायोजेनिक टेक्नोलॉजी को विकसित करना था।

इसरो ने इस तकनीक पर काम किया और आज विश्व में सिर्फ 6 देश क्रायोजेनिक टेक्नोलॉजी से संपन्न हैं और भारत उनमें से एक है।

एक ऐसे देश में जहां आज भी बहुत सारे लोग 9 समय का खाना खाएं बिना भूखे सोते हो , ग्लोबल हंगर इंडेक्स में जिस का स्थान 115/125 (2023) हो वहां पर ऐसे सवाल उठना तो लाजमी है कि इतना पैसा अंतरिक्ष एजेंसी को देना और अनुसंधान में खर्च करने की क्या जरूरत है जबकि यही पैसा अगर लोगों को खाना खिलाने और उनकी सुविधाओं के लिए इस्तेमाल हो तो शायद ज्यादा बेहतर हो लेकिन ऐसा नहीं है इसरो में लगाया गया पैसा व्यर्थ

नहीं जा रहा है।

इसरो द्वारा अंतरिक्ष में स्थापित किए गए बहुत सारे सैटेलाइट के द्वारा आज हम मौसम का पूर्वानुमान कर सकते हैं जिससे कि तटीय क्षेत्रों में आने वाले तूफान का सटीक अंदाजा लगाया जा सकता है और उससे होने वाली जान और माल की क्षति को रोका जा सकता है आज भारत इतना सक्षम हो गया है के तटीय तूफानों में होने वाली हानी को न्यूनतम कर चुका है समय पर लोगों पूर्व चेतावनी जारी कर जान और माल की हानि से लोगो को बचा लिया जाता है। इन्हीं सेटेलाइटो द्वारा बारिश का पूर्वानुमान भी किया जाता है जोकि देश के कृषकों के लिए अत्यंत लाभदायक सिद्ध होता है असमय होने वाली बारिश के पूर्वानुमान से फसल को होने वाले नुकसान से बचाने के लिए किसानों को पहले ही आगाह कर दिया जाता है। भारत लगातार सीमा पार से आतंकवाद का सामना करता रहता है इसमें भी इसरो द्वारा अंतरिक्ष में स्थापित रक्षा सेटेलाइट के द्वारा भारतीय सुरक्षा को मजबूती मिलती है सेटेलाइट के द्वारा प्राप्त रियल टाइम डाटा से सुरक्षा एजेंसियों को सीमा पार से होने वाले घुसपैठ की समय पर जानकारी उपलब्ध हो जाती है। औद्योगिक क्रांति के बाद अब यह युग संचार क्रांति का है इस क्षेत्र में भी इसरो द्वारा निरंतर प्रगती की जा रही है उसके द्वारा भेजे गए संचार सेटेलाइट इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं

इसरो द्वारा अंतरिक्ष नाम से एक वाणिज्यिक शाखा का भी शुरुआत की गई है इसके माध्यम से यदि कोई भी विदेशी संस्था या कोई देश अपने सैटेलाइट अंतरिक्ष में भेजना चाहता है तो उपयुक्त कीमत देकर वह अंतरिक्ष में अपना सेटेलाइट भेज सकता है पिछले 7 नवंबर 2020 को इसरो ने 9 विदेशी उपग्रह अंतरिक्ष में स्थापित किए इस प्रकार अब इसरो ने अपनी आमदनी का भी एक साधन ढूंढ लिया है और यह देश की तरक्की में सहायक है।

हाल ही में अंतरिक्ष पर्यटन का एक नया क्षेत्र अस्तित्व में आया है ब्रिटिश व्यवसाई रिचर्ड ब्रॉन्सन ने अंतरिक्ष पर्यटक के रूप में यात्रा की और इस के साथ ही आम जनमानस के लिए भी अंतरिक्ष पर्यटन के द्वार खोल दिए। कई निजी क्षेत्र की कंपनियां भी इसके लिये सामने आई है और उनके द्वारा अंतरिक्ष पर्यटन यात्रा के लिए कीमत कई करोड़ में रखी गयी है। इसरो भी इस तरफ ध्यान दे सकता है उसका उसके पास सफलतम लांच व्हीकल है वह यदि वह इस क्षेत्र में आगे बढ़ता है तो तो सबसे सस्ता विकल्प उपलब्ध कराकर वह क्षेत्र में अग्रणी हो सकता है इसरो द्वारा मंगल ग्रह के अनुसंधान के लिए भेजे जा रहे मंगलयान की लागत एक विदेशी फिल्म ग्रेविटी की लागत से भी कम थी जो दिखाती है कि इसरो कितनी कम लागत में अपने को कार्यान्वित करता है यदि यही कम लागत में संचालन को वह अंतरिक्ष पर्यटन के क्षेत्र में भी दिखाता है तो निश्चित ही वह सबसे सस्ता विकल्प उपलब्ध कराकर बाजार में अग्रणी हो सकता है। हम चाँद की दक्षिणी हिस्से पे पहुचने वाले पहले देश तो बन ही चुके है, भारत की प्रदोगिकी की ताकत दिखाने के लिए यह सफलता भी काम नहीं हैख

कभी यह भी हो सकता है के निकट भविष्य में दुनिया के पर्यटन बाजार में इसरो की मांग बहुत अधिक हो जाये और इसरो की वाणिज्यिक उड़ाने इतनी बढ़ जाये कि इसके लिए भारत के हर हिस्से में राकेट निर्माण की इकाइयां लगे जिससे अधिक से अधिक लोगो को रोजगार मिलें इनसे परे निश्चित ही भारत को एक सॉफ्ट पावर के रूप में स्थापित करने में इसरो का योगदान अकल्पनीय रहने वाला हैख

## परिश्रम और परिणाम

मोहम्मद जफ़र, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) रायपुर

एक गांव में एक मूर्तिकार रहता था। एक बार मूर्ति बनाने के लिए उसे कुछ पत्थरों की आवश्यकता पड़ी। वह जंगल में जाता है और इधर उधर पत्थरों की तलाश करता है। तो उसे पत्थर दिखाई देता है जो मूर्ति बनाने के लिए एकदम सही था। वह उस पत्थर को उठाकर अपनी गाड़ी में रख लेता है। कुछ दूर जाने के बाद उसे एक और पत्थर दिखाई देता है और वह उसे भी उठा कर अपनी गाड़ी में रख लेता है। और अपने गांव की ओर चल देता है। जब वह मूर्तिकार पत्थर को तराशने के लिए पत्थर में चोट मारने लगता है तो पत्थर से आवाज आने लगती है रुको... रुको...। मूर्तिकार हैरान होकर इधर-उधर देखने लगता है। उसे समझ नहीं आता कि आवाज किधर से आ रही है। रुको... रुको... कृपा करके मुझ पर हथोड़ा मत चलाओ मुझे हथोड़ा के मार से डर लगता है। अगर तुम मुझ पर हथोड़ा चलाओगे तो मैं टूट जाऊंगा बिखर जाऊंगा कृपया करके मुझे छोड़ दो और किसी और पत्थर से मूर्ति बना लो। पत्थर की बात सुनकर मूर्तिकार को पत्थर पर दया आ जाती है और वह उस पत्थर को छोड़कर दूसरा पत्थर उठा लेता है। मूर्तिकार सोचता है हां यह पत्थर अच्छा है यह सोचकर उस पत्थर पर मूर्ति बनाने के लिए वह जोर-जोर से चोट करने लगता है। और इस बार पत्थर से कोई आवाज भी नहीं आती है और कुछ दिनों बाद मूर्ति बनकर तैयार हो जाती है। कुछ दिनों के बाद गांव के मंदिर में मूर्ति की स्थापना का दिन आता है। कुछ गांव वाले मूर्तिकार के घर जाते हैं और बोलते हैं की मंदिर के लिए मूर्ति बनकर तैयार हुआ है या नहीं ?

मूर्तिकार कहते हैं हां... हां.... वह तो मैंने 2 दिन पहले ही बना ली थी मैं तो आप लोगों के आने का इंतजार कर रहा था। गांव वाले बोले यह तो बहुत ही अच्छी बात है चलो हम यह मूर्ति उठाकर मंदिर में इसकी स्थापना कर देते हैं। वह गांव के लोग मूर्ति को लेकर जाने लगते हैं तभी मूर्तिकार कहता है रुको.. रुको.. मंदिर में एक और पत्थर भी तो रखना पड़ेगा जिसमें लोग नारियल को फोड़ेंगे। वह मूर्तिकार इधर-उधर देखने लगा और किनारे में पड़े हुए पहले पत्थर को उठा कर दे दिया। क्योंकि वह पत्थर बहुत मजबूत था और गांव वालों को इस पर नारियल फोड़ने में कोई परेशानी भी नहीं होगी। गांव वाले मूर्ति और दूसरे पत्थर को लेकर मंदिर की ओर चल पड़े। तभी उस पत्थर से आवाज आती है रुको रुको मूर्तिकारों मुझे लेकर कहां जा रहे हो मुझे कठिन परिस्थितियों से डर लगता है वह पत्थर रास्ते पर जोर जोर से चिल्लाता रहता है और भगवान से प्रार्थना करता रहता है कि मुझे बचा लो। गांव वाले मंदिर पहुंचकर मूर्ति की स्थापना कर देते हैं और उसके सामने वह पत्थर रख देते हैं। लोग उस मूर्ति को दूध से स्नान कराते हैं। फूल चढ़ाते हैं। चंदन का लेप लगाते हैं। यह सब देखकर मूर्ति के सामने पड़े पत्थर मूर्ति से बोलता है अरे भाई तुम्हारे तो मजे हैं लोग तो तुम्हें दूध से स्नान करवा रहे हैं चंदन का लेप लगा रहे हैं फूल चढ़ा रहे हैं। तुम्हारी पूजा कर रहे हैं तुम्हारे ऊपर फूलों की बारिश कर रहे हैं। तुम्हारी जिंदगी तो बढ़िया है। तभी एक आदमी उस पत्थर पर नारियल फोड़ता है नारियल बोलता है हे भगवान मुझे लोगों से बचा लोग मेरे ऊपर नारियल फोड़ रहे हैं मुझे दर्द हो रहा है। मुझे कहां फंसा दिया भगवान मैं तो जंगल में पेड़ के नीचे आराम कर रहा था तभी उस मूर्ति बने पत्थर से आवाज आई....

देख भाई तुम उस दिन अपने ऊपर पड़े पहले प्रहार को अगर सहन कर लिए होते तो आज तुम्हारी पूजा हो रही होती। तुम्हें भी दूध मक्खन से स्नान करवा रहे होते। लेकिन तुम उस दिन डर गए तुमने आसान रास्ता चुना और आराम करना ही सही समझा और आज तुम्हें कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

हम जब भी किसी परिस्थिति से डरकर कोई आसान रास्ता चुनते हैं तो उस वक्त तो हमें बहुत सुकून और आराम मिलता है। पल भर के लिए खुशी मिल जाती है किंतु आगे की राह और सभी कठिन हो जाती है मेरे दोस्त तब उस पत्थर को अपनी भूल का एहसास होता है और वह मूर्ति बने पत्थर से बोलता है मुझसे गलती हो गई मेरे दोस्त। मैं समझ चुका हूँ जो लोग मुश्किल परिस्थिति से नहीं घबराते हैं और उनका सामना करते हैं लोग उन्हीं को सम्मान देते हैं उन्हीं की पूजा करते हैं आपने उस हथोड़े की चोट को सहा और कठिन परिश्रम से भी नहीं डरा इसलिए आज लोग आपकी पूजा कर रहे हैं। आप सच में भगवान हैं मुझे अपनी शरण में ले लीजिए मुझे अपनी गलती का एहसास है अब मैं

किसी भी कठिन परिस्थिति से नहीं घबराऊंगा। मुझे शक्ति दे भगवान तभी मूर्ति से आवाज आती है। जो व्यक्ति जिंदगी में मेहनत करता है सही रास्ते पर चलता है। और कठिन परिस्थितियों में दृढ़ता से उसका सामना करता है मैं हमेशा उसके साथ रहता हूँ। तभी एक व्यक्ति उस पत्थर में जोर से नारियल तोड़ता है। और भगवान के नारे लगाता है। और नारियल फूट जाता है जब पत्थर अपनी आंखें खोलता है और देखता है कि नारियल तो फूट गया और इस बार उसे बिल्कुल भी दर्द नहीं हुआ तो वह भगवान का शुक्रिया अदा करता है और भगवान को वचन देता है कि मैं कभी भी कठिन परिस्थितियों से नहीं भागूंगा हमेशा मैं परिस्थितियों का सामना करूंगा। बस आप हमेशा मेरे साथ रहिएगा। नारियल फूटने के बाद नारियल का पानी उस पत्थर को पीने को मिल जाता है और भगवान को भोग लगाने के बाद लोग लड्डू भी पत्थर के ऊपर रख देते हैं जिसकी वजह से पत्थर को भी लड्डू खाने को मिल जाता है। तब भगवान उसे बोलते हैं देखा आज तुमने मुश्किलों का सामना किया तो उसका फल भी तुम्हें मिलने लगा है।

कठिन वक्त सभी की जिंदगी में आता है आज नहीं तो कल सभी की जिंदगी में आएगा। लेकिन उस कठिन वक्त का सामना करने के लिए क्या आप तैयार हैं? अपनी जिंदगी का मजा जरूर लीजिए लेकिन पहले आगे आने वाले कठिन परिस्थितियों की तैयारी करने के बाद। क्योंकि जब कठिन वक्त आता है तो फिर आपको वक्त नहीं मिलता। एक बार सोचेगा जरूर अक्सर चुनौतियों से संघर्षों से हम डरते हैं लेकिन संघर्ष और चुनौतियां ही हैं जो हमें और भी मजबूत बनाते हैं और कठिनाइयों से लड़ने का हिम्मत देते हैं और हमें सक्षम बनाते हैं कुछ भी कर पाने की और कुछ कर गुजरने की शक्ति प्रदान करते हैं।



### यादगार लम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



**Care faculties and Participants of 'Six week Orientation Training Programme for AAO's and Supervisors with Ms. Lata Mallikarjuna, Director General**



## मुस्कुराओ

श्री हरिओम मीना, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी  
कार्यालय, महानिदेशक लेखापरीक्षा, दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे, बिलासपुर

मुस्कुराओ, अगर आज कहीं से हार गए हो  
किसी को उस जीत की तुमसे ज़्यादा ज़रूरत थी शायद,  
मुस्कुराओ, अगर कुछ खो गया है।  
जिसके नसीब का था उसको मिल गया है शायद,  
मुस्कुराओ, अगर दिल टूट गया है  
किसी का जोड़ने के लिए किसी का तोड़ना पड़ता होगा शायद  
और रह जाए अगर दिल में फिर भी दर्द कहीं तो बाँटकर मुस्कुराओ  
और है अगर दिल में खुशी ज़्यादा तो SAME PROCESS दोहराओ,  
मुस्कुराओ, जब बार-बार ये सोचकर हताश हो जाते हो  
कि इससे अच्छा ये हो जाता, इससे अच्छा वो हो जाता  
तब ये सोचकर मुस्कुराओ कि इससे बुरा हो जाता तो क्या हो जाता,  
मुस्कुराओ, अगर सर पे है छत, बदन पर कपड़ा और है थाली में खाना  
और है अगर ज़रूरत से ज़्यादा तो बाँटकर घर आना,  
मुस्कुराओ, जब पूछे कोई कि ज़िंदगी जीने का है क्या सलीका  
मुस्कुराओ ये कहकर कि हमने ज़िंदगी से मुस्कुराना ही सीखा,  
मुस्कुराओ, मुस्कुराओ, मुस्कुराओ  
EVEN...EVEN IF YOU HAVE TO WALK MILES AND MILES  
BECAUSE IT'S OKAY IF YOUR GLASS IS HALF EMPTY  
YOU CAN ALWAYS FILL IT WITH SMILES.  
मुस्कुराओ, मुस्कुराओ, मुस्कुराओ



## सफलता

बालकृष्ण शर्मा, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी,  
वित्त एवं संचार लेखापरीक्षा, नागपुर

सफलता एक अवधारणा है जो व्यक्तिगत और बहु-आयामी हो सकती है। सफलता का अर्थ या मायने विभिन्न लोगों के लिए भिन्न हो सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति सफलता के पीछे आँख बंद कर के दोड़ रहा है। पर क्या हम इस बात से अवगत हैं की हम सफलता क्यों चाहते हैं ? सफलता होती क्या है ? क्या कोई ऐसी भी सफलता है जिसके लिए हमें बार-बार दौड़ना ना पड़े ? और यह कैसे प्राप्त हो सकती है ?

गहराई से विश्लेषण करने पर हम पाएंगे की हम सफल इसलिए होना चाहते हैं ताकि हम खुशी से रह सकें अर्थात् खुशी या आनंद को सफलता का पर्याय कह सकते हैं। सफलता के लिए व्यक्ति अपने लक्ष्यों का निर्धारण करता है जैसे धन कमाना , सम्मान प्राप्ति, प्यार या ताकत प्राप्ति। इन सबको प्राप्त करना हमारा सपना बन जाता है। पर हमने कभी सोचा है हमने इन लक्ष्यों का ही चयन क्यों किया ?

इन लक्ष्यों के चयन में परिवार, समाज, विद्यालय, कार्यालय सभी अपनी भूमिका निभाते हैं। इन स्थानों पर जिन मूल्यों को अधिक वरीयता दी जाती है व्यक्ति अपने जीवन में उन्ही लक्ष्यों को हासिल करना चाहता है। हम सफलता के रूप में ऐसे लक्ष्यों का चयन करते हैं जिनका मूल्य हमारे परिवेश में अधिक है और जिसकी हमारे जीवन में हमारे अनुसार कमी है और हमें लगता है कि यह कमी पूरी होने के बाद हम खुश हो जाएंगे / खुश रहेंगे !

पर क्या ऐसा होता है ? हम खुश रहने के लिए जिन सफलताओं को प्राप्त करते हैं क्या वें हमें लागत लाभ विश्लेषण का संतुष्ट करने वाला परिणाम देती हैं ? या फिर खोदा पहाड़ निकली चुहिया वाला परिणाम ! कुछ समय की खुशी, फिर से नया लक्ष्य निर्धारण कर सफलता के लिए भाग खड़े होना !! जिस पद, प्रतिष्ठा, धन के लिए हम अपने अमूल्य जीवन का अधिकांश भाग गवां देते हैं क्या वह प्रतिफल भी उसी अनुपात में देते हैं ! हम अपने जीवन को सचेत रूप से देखेंगे तो जवाब मिल जाएगा।

ऐसा क्यों हो रहा है की जन्म के बाद से हमारी बस आयु बढ़ रही है जीवन नहीं। एक बच्चे में जितना जीवन होता है वह जिस ऊर्जा से नाचता है , उसमें आनंद के बीज हर क्षण फुट रहे होते हैं हमारे साथ ऐसा क्यों नहीं होता, हम क्यों नहीं नाच पाते ? हमारे पास तो अनुभव है शारीरिक ताकत है, ऊर्जा है , सबकुछ है..... इससे ये तो निश्चित है हम कहीं न कहीं तो गलती कर रहे हैं।

हम जिसे सफलता बता रहे हैं वह सापेक्ष सफलता या बाह्य सफलता है अर्थात् ऐसी सफलता जो किसी की अपेक्षा करती हो जो दूसरों पर आश्रित हो। अर्थात् सफलता के ये मायने हमारे परिवेश, परिवार, समाज आदि की देन है। इस प्रकार की सफलता के अपने फायदे हैं पर नुकसान भी है जिनमें एक है की यह अस्थायी और क्षणिक है।

क्या हम नहीं चाहते कि हम ऐसी सफलता को भी प्राप्त करें या प्राप्त करने का प्रयास करें जो निरपेक्ष हो, स्थायी हो, जो हम जब चाहें तब उपलब्ध हो, जो किसी अन्य पर आश्रित ना हो ?

जब आप अपनी पसंद का खेल या भोजन या मूवी कुछ भी कर रहे हो तब आप आनंद की स्थिति में या खुश रहते हो, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अपनी पसंद का कार्य करते समय हमारा शरीर, मन, बुद्धि और ऊर्जा (जिन्हे हम यहाँ हमारे संसाधन कहेंगे ) एकत्रित होकर एक साथ काम कर रहे होते हैं अर्थात् आप यदि कोई भी कार्य करते समय अपने संसाधनों को उसे कार्य में लगाएंगे तो आप निश्चित ही खुशी महसूस करेंगे। इस खुशी का मुख्य कारण यह है की हम कार्य या लक्ष्यों को पाने की जो प्रक्रिया है हम उसका आनंद लेने लगते न की मात्र परिणाम से अपनी खुशी को जोड़ते हैं। यह खुशी ही निरपेक्ष सफलता या आंतरिक सफलता है। सापेक्ष सफलता का संबंध बाहरी दुनिया से जो परिणाम पर आधारित है जबकि निरपेक्ष सफलता आंतरिक है जो प्रक्रिया से जुड़ी है इसके लिए हमें कहीं भागना नहीं है बस अंदर झाँकना है।

हम अपने कार्य स्थल का उदाहरण लेते हैं कार्यालय में हमारे पास दो विकल्प है पहला- कार्यालय के कार्य के साथ ही किसी बाह्य कार्य या विचारों में लीन रहना, इससे कार्यालयीन कार्य और बाह्य कार्य के बीच हमारे संसाधनों का बंटवारा हो जाएगा और हम कोई भी कार्य ठीक तरीके से नहीं कर पाएंगे। यह इस प्रकार होगा जैसे दो नावों में सवार होना और

इसका परिणाम से आप सभी परिचित हैं दूसरा विकल्प कि हम जब कार्यालय में उपस्थित है तो अपने सभी संसाधनों का उपयोग कार्यालय के कार्य में लगाएं जिसकी अनुभूति आपको कार्य के दौरान ही होने लगेगी और कार्य का अच्छा परिणाम का भी अलग लाभ होगा जिसके बारे में आप कार्य के दौरान सोचेंगे भी नहीं ।

इसका एक आम उदाहरण आम का ही है । क्या कभी आपने महसूस किया आप के आम खाने में और छोटे बच्चे के आम खाने में फर्क है । जब आप आम खाते है तो आप आम का स्वाद पहली या ज्यादा से ज्यादा दूसरी बार मे चूसते समय ही लेते है, उसके पश्चात बाकी आम कहां गया यह पता भी नहीं चल पाता । क्योंकि जिन संसाधनों का उपयोग हमें आम का स्वाद लेने के लिए करना था वे तो हमारी अचेतन अवस्था में कहीं और खोए हुए होते है । अभी आम का मौसम चल रहा है मैं आप सभी से आग्रह करूंगा की एक बार फिर से आम को खाएं और इस बार अपने सभी संसाधनों अर्थात शरीर, मन, बुद्धि और ऊर्जा को आम को खाने में लगाए और एक बच्चे की तरह आम खाएं मैं वादा कर सकता हूं की आपको आने वाला आनंद आपने बीते कई वर्षों में आम कहा कर महसूस नहीं किया ।

जब आपका मन, आपकी बुद्धि, आपका शरीर और आपकी ऊर्जा आपके निर्देशानुसार एक ही दिशा मे कार्य करें तो ऐसी प्रत्येक परिस्थिति आपकी सफलता को दर्शाती है । आप प्रक्रिया का आनंद लेंगे और प्रक्रिया की अवधि परिणाम की अवधि बहुत अधिक होती है, तो आपका अधिक समय आनंद मे गुजरेगा । हो सकता है परिणाम जो की मात्र समय के एक बिंदु का संकेत वो आपके पक्ष में ना आये और आप अन्यों की नज़रों मे असफल कहलाएं, अब ये निर्णय आपका है आप दूसरों की नज़रों मे सफल होना चाहते है या सच में सफल ..... हर सुबह मुस्कराहट के साथ उठना सफलता नहीं है तो और क्या है ।



**संपर्क करें**

**Contact us**

**Email : [rtinagpur@cag.gov.in](mailto:rtinagpur@cag.gov.in)**

**Ph. : (0712) 2545420, 2561635,2545816**

**Fax : (0712) 2562577, Hostel – 2552252**

**Web : <https://cag.gov.in/rti/nagpur/en>**