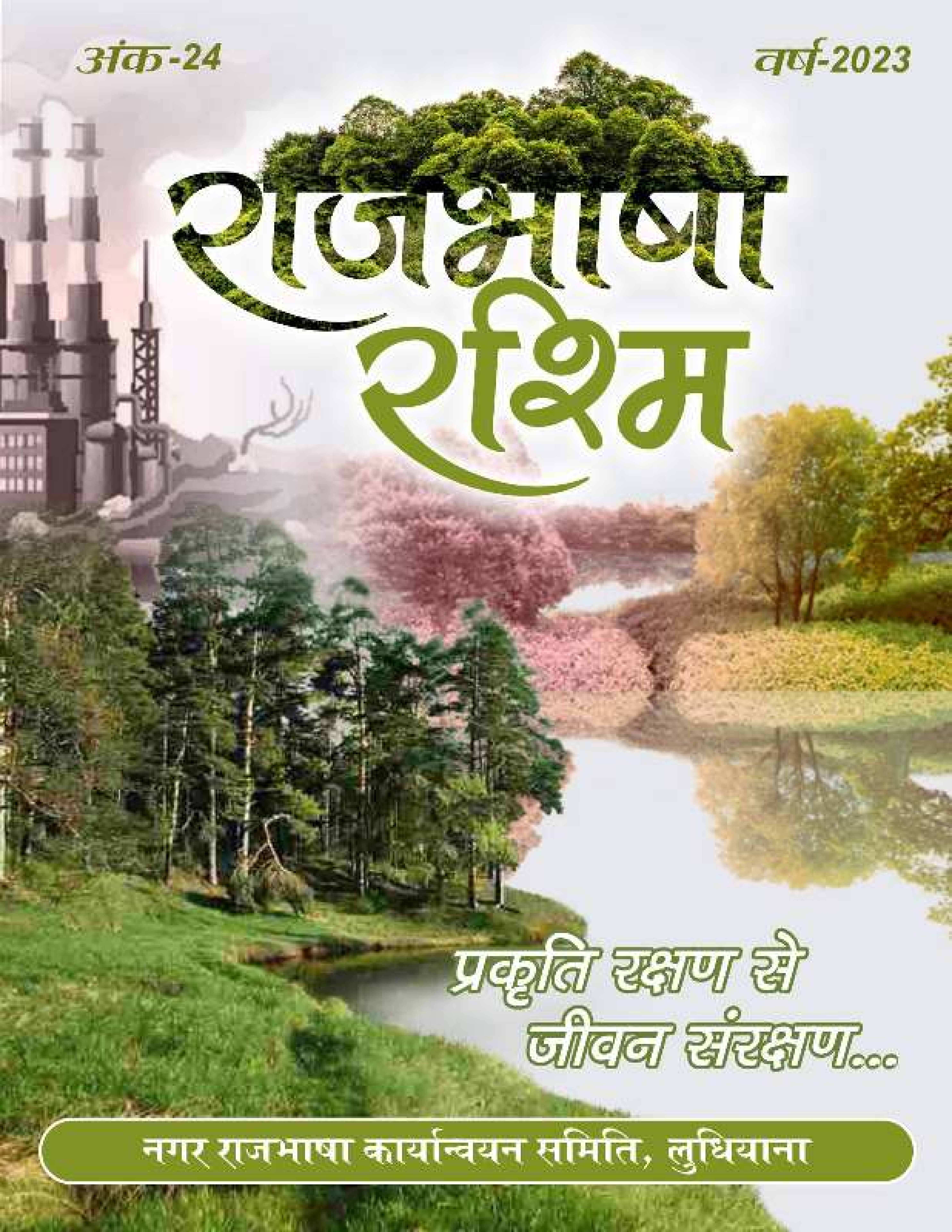
अंक-24 वर्ष-2023

राजभाषा रश्मि



प्रकृति रक्षण से जीवन संरक्षण...

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना

गौरवशाली क्षण

उत्तर क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन दिनांक 03-11-2022

वर्ष 2020-21 एवं 2021-22 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से नराकास, लुधियाना एवं मुख्य आयकर आयुक्त कार्यलय, लुधियाना को प्रदत्त पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्री ललित कृष्ण सिंह दहिया, प्रधान आयकर आयुक्त एवं उपाध्यक्ष, नराकास, लुधियाना

वर्ष 2020-21 एवं 2021-22 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से प्रमाण पत्र प्राप्त करते हुए श्रीमती किरण साहनी, सहायक निदेशक (राजभाषा) एवं सचिव नराकास, लुधियाना ।

गौरवशाली क्षण

उत्तर क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन दिनांक 03-11-2022

वर्ष 2020-21 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से प्रधान आयकर आयुक्त (केन्द्रीय) कार्यालय, लुधियाना को प्रदत्त प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्री एन.के. चांद, प्रधान आयकर आयुक्त ।

वर्ष 2021-22 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से भारतीय जीवन बीमा निगम, लुधियाना को प्रदत्त प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्री सुनील प्रभाकर, प्रबन्धक कार्मिक।

वर्ष 2020-21 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से कस्टम आयुक्तालय, लुधियाना को प्रदत्त द्वितीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्रीमती मंदार शारदा, मुख्य लेखा अधिकारी

गौरवशाली क्षण

उत्तर क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन दिनांक 03-11-2022

वर्ष 2020-21 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए ई.सी.जी.सी. लुधियाना के शाखा प्रबन्धक

वर्ष 2021-22 के लिए अमृतसर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में सुश्री जहांजेब अख्तर, मुख्य आयकर आयुक्त, अमृतसर से तृतीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए कर्मचारी भविष्य निधि संगठन, लुधियाना के क्षेत्रीय प्रबन्धक श्री धीरज गुप्ता।

नराकास लुधियाना के अध्यक्ष श्री विक्रम गौड़, उपाध्यक्ष श्री ललित कृष्ण सिंह दहिया एवं सचिव श्रीमती किरण साहनी प्राप्त राजभाषा पुरस्कारों के साथ ।

अंशुली आर्या
सचिव,
भारत सरकार, राजभाषा विभाग,
गृह मंत्रालय, नई दिल्ली

संदेश

मुझे यह जानकर बड़ी प्रसन्नता हो रही है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की हिंदी पत्रिका **''राजभाषा रश्मि''** के 24वें अंक का प्रकाशन हो रहा है।

हिंदी गृह पत्रिकाओं का प्रकाशन राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन एवं उसके सर्वांगीण विकास में जहां अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, वहीं दूसरी ओर रचनात्मक प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने का एक उपयुक्त माध्यम भी बनता है। **''राजभाषा रश्मि''** का विगत कई वर्षों से निरंतर प्रकाशन एक प्रशंसनीय प्रयास है। इसमें शामिल किए गए विषयों की विविधता और आकर्षित कलेवर सभी पाठकों का मन मोहने के साथ-साथ ज्ञानवर्धक, सूचनापरक और मनोरंजक भी सिद्ध होंगे, ऐसा मेरा विश्वास है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि **''राजभाषा रश्मि''** के प्रकाशन से सदस्य कार्यालयों के उत्साही कर्मियों को प्रेरणा प्राप्त होगी।

शुभकामनाओं सहित,

(अंशुली आर्या)

विक्रम गौड़
मुख्य आयकर आयुक्त एवं
अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति,
लुधियाना

संरक्षक का संदेश

प्रिय साथियो,

हार्दिक अभिनंदन।

अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की पत्रिका राजभाषा रश्मि के नए अंक के माध्यम से आप से संवाद करने का सुअवसर मुझे मिला है।

भाषा हमारे विचारों, भावनाओं एवं विविध मनोदशाओं की शाब्दिक अभिव्यक्तियों का नाम है। एक सशक्त भाषा विचारों की सहज और सार्थक संवाहक होती है। भाषा जितनी सहज, सरल एवं प्रयोजनमूलक होगी, उसकी उपयोगिता उतनी ही अधिक होगी क्योंकि भाषा के द्वारा ही मानवीय संवेदनाओं का आदान-प्रदान संभव होता है। अनेक भाषा-भाषी हमारे भारत देश में राजनैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं भावनात्मक एकता को कायम रखने के लिए हिंदी ही एकमात्र ऐसी भाषा है जो देश की समस्त भाषाओं के बीच संपर्क सेतु का कार्य करती है और हिंदी पत्रिकाओं के प्रकाशन से ऐसा वातावरण स्वयमेव ही निर्मित हो जाता है जो राजभाषा हिंदी के संवर्धन में सहायक होता है।

मैं नराकास, लुधियाना के सभी सदस्य कार्यालयों द्वारा राजभाषा के विकास हेतु किए जा रहे कर्मठ प्रयासों की भी सराहना करता हूं जिसके कारण नराकास, लुधियाना एवं इसके सदस्य कार्यालयों को क्षेत्रीय स्तर पर प्रत्येक वर्ष पुरस्कार प्राप्त होते हैं। इसके लिए आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आने वाले अनेक वर्षों तक यह स्थिति यूं ही बरकरार रहेगी।

आप सभी के जीवन में सुख-समृद्धि एवं नई शक्ति का संचार हो, ऐसी कामना के साथ।

(विक्रम गौड़)

ललित कृष्ण सिंह दहिया
प्रधान आयकर आयुक्त (वी.यू.)-1 एवं
उपाध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना।

मार्गदर्शक का संदेश

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की पत्रिका ''राजभाषा रश्मि'' के नए अंक को आपको सौंपते हुए मुझे अतीव प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

यह सर्वविदित है कि राजभाषा हिंदी एक सशक्त, समृद्ध, सरल एवं लोकप्रिय भाषा होने के साथ-साथ भारतीय संस्कृति की सबल संवाहिका भी है। इसकी समृद्ध धरोहर, विज्ञापनों में हिंदी का बढ़ता प्रयोग, संपर्क भाषा के रूप में फैलता प्रभाव एवं कार्यालयों में हिंदी का निरन्तर बढ़ता प्रयोग इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि राजभाषा हिंदी अब प्रेरणा, प्रोत्साहन एवं सद्भावना की नीति से आगे बढ़कर स्वयं को पूर्ण रूप से स्थापित करने की ओर अग्रसर है और नराकास के सदस्य कार्यालयों द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार हेतु किए गए अथक प्रयास भी इसमें पूर्ण योगदान देते हैं। समिति सदस्यों के संगठित एवं सम्मिलित प्रयासों का परिणाम है कि नराकास, लुधियाना को वर्ष 2020-21 तथा वर्ष 2021-22 के लिए राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, नई दिल्ली द्वारा तृतीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया, साथ ही मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, लुधियाना को भी प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया एवं नराकास के सदस्य कार्यालयों को भी पुरस्कार प्रदान किए गए।

पत्रिका के लिए अपनी लेखनी से जिन रचनाकारों ने अपनी रचनाएं सृजित करके सहयोग दिया है, उन सभी का साधुवाद। राजभाषा रश्मि पत्रिका के संपादक मंडल एवं इस अंक को साकार करने में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से जुड़े सभी सदस्यों को हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए मैं पत्रिका के निरंतर प्रकाशन की कामना करता हूँ।

ललित दहिया

(ललित कृष्ण सिंह दहिया)

किरण साहनी
सहायक निदेशक (रा.भा.) एवं
सचिव, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना।

सम्पादक की कलम से

अभिव्यक्ति का माध्यम बनें विचार रचना रूप लेकर।
कर सकेंगे कल्याण जगत का लेखनी है सबसे बढ़कर।
तेज है तलवार से भी बदल देती है फ़िजाएं।
दिखेगा बदलाव इससे कार्य हो यदि अलग हटकर॥

राजभाषा रश्मि पत्रिका के 24वें अंक का सफल प्रकाशन नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना के सदस्य कार्यालयों में कार्यरत साहित्यिक अभिरुचि रखने वाले कलमकारों की मुखर अभिव्यक्ति का ही परिणाम है। सो राजभाषा रश्मि का यह नया-नवेला अंक आप सभी के हाथों सौंपते हुए मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

राजभाषा रश्मि हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं संवर्धन को समर्पित वार्षिक पत्रिका है जिसमें रचनाकारों की भावनाओं और विचारों को शाब्दिक रूप में परिवर्तित कर पाठकों के हृदय तक पहुँचाने का गुरुतर कार्य किया जाता है। पत्रिका न केवल उस दायित्व का निर्वहन करती है अपितु लुधियाना नगर में संघ सरकार के विभिन्न कार्यालयों में किए जाने वाले कार्यों का विवरण प्रस्तुत करने के साथ ही कर्मचारियों की रचनाधर्मिता को भी परिभाषित करती है। राजभाषा हिंदी में श्रेष्ठ कार्य निष्पादन हेतु सदस्य कार्यालयों को पुरस्कृत करने से उनमें स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना भी विकसित होती है जिससे राजभाषा हिंदी में अधिकाधिक कार्य करने हेतु प्रोत्साहन भी मिलता है। यही स्थिति नराकास, लुधियाना के सदस्य कार्यालयों की भी है, जहां राजभाषा संबंधी प्रावधानों का पूरी निष्ठा से पालन करते हुए और सम्मिलित रूप से राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी यज्ञ में सच्चे मन से योगदान देते हुए हम उस स्थिति में पहुंच गए हैं जहां हमारे प्रयासों को राजभाषा के गौरवपूर्ण सम्मान से प्रत्येक वर्ष नवाजा जा रहा है। वर्ष 2020-21 एवं 2021-22 के दौरान नराकास, लुधियाना को तृतीय पुरस्कार से तथा केंद्रीय कार्यालयों के वर्ग में मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, लुधियाना, प्रधान आयकर आयुक्त (केंद्रीय) कार्यालय, सीमा शुल्क आयुक्तालय, ईसीजीसी लिमिटेड कार्यालय, भारतीय जीवन बीमा निगम एवं कर्मचारी भविष्य निधि संगठन को पुरस्कारों से सम्मानित किया जाना हमारी उपलब्धियों में से एक है। राजभाषा रश्मि पत्रिका के अंक के लिए हमें माननीया सचिव, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, नई दिल्ली ने हमें आशीर्वाद संदेश देकर कृतार्थ किया है, जिसके लिए हार्दिक आभार। पत्रिका को रोपित, पुष्पित और पल्लवित करने में संरक्षक एवं नराकास अध्यक्ष महोदय श्री विक्रम गौड़, मार्गदर्शक एवं उपाध्यक्ष महोदय श्री ललित कृष्ण सिंह दहिया तथा नराकास, लुधियाना के सभी रचनाकारों का विशेष योगदान एवं सहयोग प्राप्त हुआ। मेरा आप सभी प्रबुद्ध पाठकों से भी अनुरोध है कि आप पत्रिका के संबंध में अपनी बहुमूल्य राय/ प्रतिक्रिया/सुझाव देकर इसे और परिष्कृत बनाने की प्रेरणा अवश्य दें।

पत्रिका में प्रकाशित सामग्री आपके अंतर्मन को छूकर भावविह्वल कर देगी, इसी विश्वास के साथ।

(किरण साहनी)

राजभाषा रश्मि

अंक 24
वर्ष 2023

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की वार्षिक पत्रिका

संरक्षक

श्री विक्रम गौड़
मुख्य आयकर आयुक्त एवं अध्यक्ष,
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना

मार्गदर्शक

श्री ललित कृष्ण सिंह दहिया
प्रधान आयकर आयुक्त (सी.यू.)-1 एवं
उपाध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना

सम्पादक एवं प्रकाशक

सुश्री किरण साहनी
सहायक निदेशक (राजभाषा) एवं
सदस्य सचिव, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना

संपादक मंडल

श्री फूल चंद्र विश्वकर्मा
स्नातकोत्तर शिक्षक (हिंदी)
केन्द्रीय विद्यालय संख्या-2, हलवारा

श्री अजय सिंह
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी,
आयकर विभाग, लुधियाना

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादक, राजभाषा रश्मि
मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, राजभाषा, अनुभाग,
आयकर भवन, ऋषि नगर, लुधियाना - 141001
फोन : 0161-2300729
ईमेल : toliciudhiana@gmail.com

मुद्रक: स्वामी प्रिंटर्ज, लुधियाना।

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं एवं लेखों में व्यक्त विचारों से 'राजभाषा रश्मि' के संपादक-मंडल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है ।

इस अंक में

क्र सं.	विवरण	पृष्ठ
1.	मेरी ओरछा यात्रा	2-4
2.	नन्हें का बचपन	5
3.	आनन्द	6
4.	मन का स्वर्ग / सेल्फी	7
5.	अमृतसर के संस्थापक	8
6.	हम कितनी वित्तीय सूझ-बूझ...	9-10
7.	कौन अपना कौन पराया ...	11-12
8.	तेरे चेते / इच्छाएं	13
9.	गर्मी की लहर से बचाओ	14-16
10.	सामाजिक विद्रूपताओं पर.. / जिंदगी की तलाश	17-18
11.	वर्तमान परिदृश्य में...	19
12.	खाली मुंडेर / ये पल	20
13.	शर्म नहीं शक्ति है हिंदी	21-22
14.	गणित के जादूगर रामानुजन / अस्तित्व	23-25
15.	धरती चीखे करे पुकार / मैं खो रहा हूं	26-28
16.	नराकास, लुधियाना की संयुक्त गतिविधियां	29-43
17.	यूलिप एवं पैंशन योजनाओं...	44-46
18.	बिखर रहा समाज...	47
19.	औरत के अर्थ...	48
20.	चार पैसे	49
21.	हिंदी भाषा	50
22.	शहद और हमारा स्वास्थ्य	51-54
23.	नया सूरज	55-60
24.	मां को समर्पित / हिंदी	61
25.	मानसिक निखार का मार्ग-चुप	62-63
26.	मां भारती	64
27.	विपश्यना / अनमोल वचन	65-66
28.	अमावस्या के बाद पूर्णिमा	67
29.	आपकी प्रतिक्रिया	68

मेरी ओरछा यात्रा

इन्दु सौन्ध्या
कर्मचारी भविष्य निधि संगठन,
लुधियाना

वैसे तो मैं झाँसी की हूँ और यहां से ओरछा की दूरी लगभग 12.9 किलोमीटर है जो कि झाँसी से बहुत ही पास है तथा लुधियाना से 809.1 किलोमीटर की दूरी पर है। यूं तो मैं कई बार ओरछा गई पर कभी पूरा ओरछा नहीं देखा था। अब मैं लुधियाना में रहती हूँ तो कई सालों के बाद जनवरी 2022 में मुझे अपने पति तथा भाई बहन के साथ फिर से ओरछा जाने का मौका मिला। हम सभी सुबह 6:00 बजे ओरछा के लिए निकल पड़े। ओरछा को हिडेन जेम भी कहते हैं। ओरछा बेतवा नदी के किनारे बसा हुआ है। नदी के किनारे ऐतिहासिक प्राचीन इमारतें हैं जिससे बहुत ही सुंदर व मन को मोह लेने वाला नज़ारा यहाँ देखने को मिलता है।

ओरछा दो बातों के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण है एक यह कि, प्रभु श्रीराम को दैवीय रूप में राजा के रूप में पूजा जाता है। 16वीं शताब्दी में महारानी कुँवरी गणेश रामलला को 21 दिनों के तप के बाद ओरछा लायी थी। प्रभु श्रीराम तीन शर्तों पर ओरछा चलने को राजी हुए। तब ओरछा बुंदेलखंड की अयोध्या बन गया। ओरछा नगर के परिसर में गार्ड ऑफ ऑनर रामराजा के अलावा देश के किसी भी वी.वी.आई.पी. को नहीं दिया जाता। यहां से दतिया तथा ग्वालियर भी घूमने जा सकते हैं। दतिया को पीतांबरा मंदिर और प्रसिद्ध महलों के लिए जाना जाता है। दोनों ही झाँसी से केवल 35-40 किलोमीटर की दूरी पर विपरीत दिशा में है। ये सभी बुंदेलखंड की खूबसूरत धरोहरें हैं जिन्हें देख पाने का

सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ। ओरछा मध्य प्रदेश के जिला निबाड़ी में आता है। ओरछा जाते समय शहीद चन्द्रशेखर आज़ाद स्वतन्त्रता संग्राम के लिए शहीद होने के कुछ वर्ष पूर्व पुजारी के वेश में जिस मन्दिर के प्रांगण में रहे, वह भी देखने योग्य है।

ओरछा की स्थापना सिकंदर लोदी से लड़ने वाले रुद्रप्रताप सिंह जू बुंदेला ने 15वीं शताब्दी में की थी। यह जगह प्राकृतिक रूप से बहुत सुंदर है। युनेस्को ने ओरछा को विश्व धरोहर शहर की सूची में शामिल किया है। यहाँ के किले, महल, कलाकृतियाँ बहुत ही आकर्षक है। श्री राम वहाँ 'राम राजा महल' में राजा के रूप में रहते हैं और सूर्यास्त पर आज भी सलामी की प्रथा चली आ रही है। राजशाही परंपरा के अनुसार वहाँ पान और इत्र की सींक प्रसाद के रूप में दी जाती है। इस यात्रा में बहुत पास जा कर जाना कि जब आप प्रभु श्रीराम के निकट होते हो तो बस उन्हें ही निहार पाते हैं और अपनी प्रार्थनाएँ भी भूल जाते हैं ।

मंदिर परिसर में ही पुरातत्व विभाग का बोर्ड लगा हुआ है जिसमें सावन भादों खंभों का उल्लेख है। इन मीनारों के नीचे से सुरंग बनी हुई है जिसमें पहले राजपरिवार के लोग किले से मंदिर तक आया जाया करते थे जोकि सुरक्षा कारणों से अब बंद की गई है।

ओरछा धाम बहुत ही अद्‌भुत और खूबसूरत लग रहा था। यहाँ से सावन भादों खंभे से रामराजा मंदिर और चतुर्भुज मंदिर की भव्यता एक साथ दिखाई दे रही थी। मंदिर के आसपास शहर बसा हुआ है । यहां से बेतवा नदी बहती है। इसका पुराना नाम वेत्रवती है इस नदी का उल्लेख महाभारत महाकाव्य में भी मिलता है। ऐसी मान्यता है कि प्राचीन समय में चेदि साम्राज्य की राजधानी इसी नदी के तट पर स्थित थी। यह विंध्या रेंज रायसेन जिले के कुमहरा गाँव से निकलकर उत्तर पूर्वी दिशा में बहती हुई भोपाल, विदिशा, झाँसी, ललितपुर आदि जिलों से होकर बहती है। बेतवा भारत के मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश राज्यों में बहने वाली एक नदी है। यह 380 मील बहने के बाद यमुना में मिल जाती है। यह नदी यमुना नदी की सहायक नदी है। बेतवा नदी के सम्मान में भारतीय नौसेना ने अपने एक युद्धपोत का नाम आईएनएस बेतवा रखा है। यह ओरछा की खूबसूरती में चार चाँद लगाती है। वहीं उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों को सींचती भी है। इसके समीप प्रमुख धार्मिक स्थल स्थित है, जहां पर श्रीराम के चरणचिन्ह देखने को मिलते हैं और ओरछा शहर में बेतवा नदी का सुंदर दृश्य देखने को मिलता है। इसका आकर्षण देखते ही बनता है। थोड़ी ही देर में हम श्री हरदोल बैठक जा पहुँचे। यहां पर बाग है जिसमें कई सारे पेड़ पौधे लगे हैं। हरियाली के साथ-साथ ठंडी हवा बहुत ही सुकून दे रही थी। यहां समय बिताने के बाद हम चतुर्भुज मंदिर गए। मैं मुग्ध भाव से मंदिर की उत्कृष्ट बनावट को निहारती रही। यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित एक बहुमंजिला भव्य मंदिर है।

इसका इतिहास बड़ा ही रोचक है। जब बुंदेले

राजाओं का राजपाट 1783 में समाप्त हो गया तो ओरछा गुमनामी में खो गया, फिर यहाँ मुगलों का शासन हो गया। हमनें लक्ष्मी मंदिर, जहांगीर महल (अमर महल) राजमहल, छतरियाँ, आंतरिक भित्ति चित्र, भूल-भूलैया, चतुर्भुज मंदिर, रायप्रवीण महल को देखा और जाना। जो लोग चित्रकला में रुचि रखते हैं वो जानते हैं कि बुन्देली चित्रकला का कितना पुराना इतिहास है। आंतरिक भित्ति चित्र बहुत कुछ बयान करते हैं। बुंदेलकालीन प्रभाव ओरछा व दतिया के कई चित्रों में मिलता है जिसमें लाल, गेरुआ, सलेटी, हरा, पीला रंग का प्रयोग उन्हें जीवंत करता हुआ दिखाई पड़ेगा। सभी चटख रंग उभर कर आते हैं। क्योंकि बुन्देली संस्कृति का भी तो ऐसा ही चटकीला व्यवहार, बोली, गाने, नृत्य, खाना इसका इतिहास सब कुछ एकदम अलग है। चित्रों को बनाने की तकनीक अत्यंत उन्नत थी। प्रारम्भ में चूना-सुर्खी, बालू एवम् जूट की पहली परत बनाई जाती थी, जिस पर फिर से चूना व शंख पाउडर की परत चढ़ाई जाती थी।

समतल एवम् अगाइट पत्थर से इसकी घिसाई की जाती थी। ये चित्र मुगल शैली के चित्रों से भले ही कम लगते हैं पर इनका जुड़ाव विषयपूर्ण और ऊष्मीय रंगों का प्रयोग इन्हें बहुत ही विशेष दर्शाता है। यहां के चित्रों

में मुख्य रूप से धार्मिक चित्रण अधिक देखने को मिलता है। राम, कृष्ण के जीवन की लीलाएँ पुराणों के अनुसार परिकल्पित की गई है जिसमें सुखलाल काछी द्वारा बनाया गया श्री राम का राज्याभिषेक का चित्र बुन्देली कलात्मकता का अद्वितीय उदाहरण है। प्रवीनराय में उकेरे गए श्रृंगार रस चित्र, रीतिकाल कविता के मुख्य विषय है।

बिल्कुल छोटा शहर होने के बाद भी यहां की खूबसूरती के कारण फिल्मों, विज्ञापनों, की शूटिंग होती रहती है। बड़े शहरों की भागम-भाग व चकाचौंध से दूर यह शहर मन को सुकून व राहत देता है। ऐसा लगता है मानो समय रुक सा गया हो फिर हमने बेतवा नदी में रिवर राफ्टिंग को भी एंजॉय किया। प्रति व्यक्ति 800 रुपये का टिकट लिया, रिवर राफ्टिंग करते समय पूरे ओरछा को देखकर मन बहुत ही आनंदित हो गया। रिवर राफ्टिंग करते समय मन शांत था और मेरी आंखों में बस छतरियों का जो नजारा था वह अकल्पनीय और अद्‌भुत लग रहा था।

इसके बाद हम थक गए और हमें भूख भी लग रही थी तो हमने ओरछा में ही एक होटल में खाना खाया। लौटते समय लगभग रात के 9 बज गए थे। फिर हम अगले दिन लुधियाना के लिए अपनी गाड़ी से निकल पड़े। इसी वजह से मेरा मन हर बार ओरछा जाने का करता है।

वन्दना टिक्कू रैना
डाक विभाग,
लुधियाना

नन्हें का बचपन

अचानक एक दिन नज़र पड़ी मेरी
इक नन्हें से
दो-पत्ती वाले पौधे पर
खाली गमले के बीचों-बीच
न जाने कैसे उग आया था
रोमाँचित हो गई रग-रग मेरी
नज़ारा ये देख के
क्या था आख़िर! इस नन्हीं जान में
बेहद भा गया था
अब तो ये आलम था
मन उसी में समा गया
छत पर जाना बहुत अखरता था
अब छत ही घर बन गया
दो पत्ती से बनी अनेक पत्तियाँ
मानो ज़िंदगी को पर लग गए हों
कद-काठ भी होने लगा ऊँचा
मानो अर्शों तक पहुँचना हो
फिकर हुई धूप-पानी के संतुलन की
सुपोषण में कमी न रह जाए
गूगल पर 'सर्च' बढ़ने लगी दिनों दिन
कितनी वीडियों भी देख डाली तभी
एक पत्ता सूखा, 'टैंशन' हो गई
पहुँची नर्सरी 'क्या कमी रह गई'
बेपरवाही से बोला-ये आम बात है
बुरा लगा 'कितना खुदगर्ज है'
पौधों से प्यार नहीं
क्या खाक पौधे लगाता है!
पंद्रह दिन में सलोना हो गया नन्हा
तना भी बढ़ा तो कद भी बढ़ा
कद बढ़ा तो पत्तियाँ बढ़ी
'स्मार्ट' हो रहा था नन्हा!
कोई मेहमान आया, बोला
फूल वाला पौधा लगाना था ना

फूल क्या करने हैं जनाब
हरा रंग ही मोह माश में जकड़े हैं।
इसके यौवन के चर्चे ही खूब हैं
पड़ोसी भी पौधे लगाने लगे हैं
गली में गमले वाले
घड़ी-घड़ी चक्कर लगाने लगे हैं
राह चलते मैं बतियाना भूल गई
हरा पौधा मुझे पुकारने लगा है
एक-एक करके पचासों पौधे
घर में चार चांद लगाने लगे हैं।
फूल-फल का कोई लालच नहीं
हरा रंग अब भाने लगा है
ऊपर नीला गगन, नीचे हरियाली
यही चित्र मन में छाने लगा है।
महल सा घर हो, कितना भी विशाल
दिल को भाता नहीं है
जब तक हरियाली का माहौल
उसे खिलखिलाता नहीं है।
ये नन्हा, पौधा नहीं है
जीवन्त प्रमाण है जीवन का
कद में मुझसे लम्बा हो चला है
मुझे देख झूम उठता है
पक्षी भी इस पर चहचहाने लगे हैं
इसके राग सुनने, अपने सुनाने लगे हैं
बालकनी किसी नर्सरी से कम नहीं
मेहमानों को खूब रिझाने लगी है
चाय की चुस्कियाँ वहीं लेते हैं सभी
वादियों का लुत्फ़ दिलाने लगी हैं
क्या कहूँ इस प्रकृति को
माँ! तू कितनी सुन्दर है
तू कितनी शीतल है
निर्मल प्रेम का समुन्दर है ।

शशि कुमार
कर्मचारी राज्य बीमा निगम,
लुधियाना

आनंद

आनंद के मूल स्रोत में है सच्चिदानंद। सच्चिदानंद का संधि विच्छेद है: सत+चित+आनंद। एक श्वास का चेतना पर जाना सत्य है और चेतना पर से वापस होना ही आनंद है। जिस मूल शब्द को हम सच्चिदानंद कहते हैं, आज वर्तमान परिवेश वास्तविकता से गौण होता प्रतीत हो रहा है। आज का मनुष्य और समाज भौतिक सुख के अधीन हो गया है। इनकी अधीनता के कारण ही हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ भौतिक सुख के उपाय ढूँढती रहती है। मनुष्य का जन्म इसलिए नहीं हुआ है कि मात्र प्रकृति प्रदत्त एवं भौतिक पदार्थों को इकट्ठा करे, बल्कि इसलिए हुआ है कि अपनी वास्तविक जरूरतों की चीजों की पूर्ति करते हुए वास्तविकता को जाने। लेकिन अक्सर मनुष्य नाशवान चीजों के अधीन हो जाता है और स्वयं विपत्ति के मार्ग पर जा पहुँचता है जो दुख, क्रोध, तनाव और विकृति का आमंत्रण द्वार है।

वर्तमान परिवेश विज्ञान, तकनीकी एवं कम्प्यूटर का है। कम्प्यूटर में भी दो प्रकार की भूमिका है एक हार्डवेयर और दूसरा सॉफ्टवेयर। सॉफ्टवेयर में थोड़ी सी बाधा उत्पन्न होते ही सॉफ्टवेयर का कार्य बाधित होता है। ठीक उसी प्रकार मनुष्य का हार्डवेयर ब्रेन है और पांचों ज्ञानेन्द्रियां सॉफ्टवेयर के रूप में कार्य करती है। ब्रेन में थोड़ी सी खराबी आने पर ज्ञानेन्द्रियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने लगता है। आवश्यकता है इन ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से हम ईश्वर प्रदत्त आनंद अर्थात आकाश में उगते हुए सूर्य, तारे, चंद्रमा, पेड़-पौधे, नदियों एवं झरनों से निकलने वाली आनंद रूपी ऊर्जा से आनंदित होने लगे। इस जीवन में जीते जी इस शरीर के माध्यम से माता-पिता, वृद्ध जनों की यथोचित सेवा से शक्ति अर्जित की जा सकती है। समय की मांग है कि समय के अनुसार सद्गुरु की पहचान होना और उनके बताए पद चिन्हों पर चलना। सद्गुरु के बताए पथ पर अमल करने से जीते जी आपका जीवन धन्य हो जाएगा।

जीवन की सार्थकता को स्वीकार करना है तो सत्य को तलाशें। सत्य सदैव आपके साथ है। आवश्यकता है उस स्थान पर पहुँचने की। होता यह है कि लोग जानते और मानते हैं परंतु पहचान करने में विलंब करते हैं। आपने देखा होगा कि जो व्यक्ति तनावग्रस्त जीवन बिताते हैं, वे अक्सर कितनी दवाओं के माध्यम से सुकून तलाशते हैं। यदि वास्तविक आनंद को प्राप्त कर लें तो वही आनंद परमानंद बन कर लोगों को अपनी प्रसन्नता बांटता नजर आएगा। अब देर न करें, समय आ गया है जागृत रह कर तथा समाज के प्रति सकारात्मक योगदान दे कर अपने जीवन के सही मायने में सफल और वास्तविक आनंद से लाभ उठाने के लिए प्रयासरत रहें। यदि ऐसा करने से इंकार करते हैं तो एक दिन यह उक्ति हर एक के साथ लागू हो जाएगी:-

''हंसा निकल गया पिंजरे से,
खाली पड़ी रही तस्वीर।''

फूलचंद्र विश्वकर्मा
केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक-2,
वायुसेना स्थल हलवारा

सेल्फी-शौक या लत

जब से आया स्मार्ट फोन, सेल्फी का क्रेज बढ़ा है।
विविध तरह के पोज बना, सेल्फी का रंग चढ़ा है।।
कैमरे के सामने खड़े हो, मुद्राएं विविध बनाते।
कभी सिकोड़ें मुंह अपना, कभी होंठ फैलाते।।

कभी जोकरों सा दाँत निपोरें, कभी बेवजह मुस्काते।
सबको कैद करें सेल्फी में, कभी गाल फुलाते।।
पोस्ट करें इंस्टाग्राम पर, व्हाट्सअप फेसबुक सारे।
करें प्रतीक्षा लाइक की फिर, शेयर कमेंट निहारे।।

काफी समय इसी पर देते, दूजा काम न आए ध्यान।
लाइक कमेंट मिले कुछ कम, तो हो जाए परेशान।।
दूसरों से तुलना करते हैं, फिर घुट-घुट कर जीते।
कभी कभी तनाव में आते, गम के आँसू पीते।।

मन का रोग उन्हें घर लेता, सेल्फी बन जाती है काल।
पहले शौक से जो अपनाया, पीछे हो जी का जंजाल।।
यही शौक भारी पड़ जाता, जब इसकी लग जाती लत।
सेल्फी सेल्फ को खाने लगती, दिल होता है आहत।।

सेल्फी की लत सेल्फ गोल है, खुद का बुना हुआ जाल।
उसमें फंसा बहुत दुख पाए, होता बाद में बहुत मलाल।।
उसमें ही बस डूबे रहते, अध्ययन कार्य हो जाता मंद।
होम वर्क में मन न लगता, कहीं नहीं मिलता आनंद।।

ऐसी लत से हमें बचाना होगा अपनी पीढ़ी को।
यही हमारे अग्रदूत हैं, रक्षित कर लें इस सीढ़ी को।।
इन बच्चों पर ही निर्भर है, भारत का भविष्य स्वर्णिम।
उन्हें बचाना ही श्रेयसकर , हो न पाएं वे अंतिम।।
जीवन की आपाधापी से, थोड़ा समय निकालें।
सेल्फी मोबाइल की लत से, अपने बच्चों को बचा लें।।

मन का स्वर्ण मृग

एक स्वर्ण मृग के कारण लंका का सत्यानाश हुआ।
सीता हरण जटायु मरण निशचर कुल का नाश हुआ।।

श्री राम जानते थे यह मृग सोने का एक भुलावा है।
भ्रम है छाया है धोखा है भवितव्यता रूप छलावा है।
फिर भी सीता के कहने पर
इनको पूरा विश्वास हुआ।।

ऐसे ही मृग की तृष्णा में मानव का मन जंगल भटके।
कुछ पा जाने की आशा में संकट कंटक सा मन खटके।
लोभ मोह माया के वश हो
मानव भी फिरे उदास हुआ।।

शंकाएं मग बाधित करतीं फिर भी नर पग बढ़ा चले।
द्वंद्वों का युद्ध महाभारत भीतर ही भीतर चढ़ा चले।
सौदा है शीश कटाने का
पा लेना खासम खास हुआ।।

मृग मरीचिका सी बनकर स्वप्नों के महल खड़े करती।
मन की उद्दाम तरंगों में लालसा अभीप्सा बन लड़ती।
मोहक छवि पर लुट जाता
जीवन का जैसे पाश हुआ।।

मन भटक रहा कैसे पाऊँ कैसे वह मेरा हो जाए।
वह भूलभुलैया विविधरूप लगता है करतल हो पाए।
उसमें जो फंसा मिली दुर्गति
जीवन रण में नापास हुआ।।

अमृतसर के संस्थापक श्री गुरु रामदास

डॉ. राजेन्द्र साहिल
विभागाध्यक्ष हिंदी,
खालसा कालेज, गुरुसर सुधार,
लुधियाना

साहिब श्री गुरु रामदास जी सिखों की गुरु परंपरा के चौथे गुरु हैं। इनका प्रकाश (जन्म) कार्तिक, कृष्ण पक्ष द्वितीया, संवत् 1591 विक्रमी को लाहौर शहर की चूना मंडी बस्ती में हुआ। नानकशाही जंत्री में यह तिथि 9 अक्तूबर 1534 ई. निश्चित की गई है। गुरु जी के पिता का नाम हरिदास जी और माता का नाम दया कौर जी था। घर में सबसे बड़ा पुत्र होने के कारण उन्हें 'जेठा' कहकर बुलाया जाता था।

संघर्ष एवं अभाव-युक्त बचपन : रामदास जी की आयु अभी सिर्फ सात वर्ष की ही हुई थी कि पहले माता जी और उसके कुछ समय बाद पिता जी का साया असमय ही सिर से उठ गया। उनके नाना उन्हें अपने यहां अमृतसर जिले के 'बासरके' गांव में ले आए। यही गांव तीसरे गुरु अमरदास जी का जन्म स्थान था। बालक जेठा का पालन-पोषण इसी गांव में हुआ। परिवार की आर्थिक जिम्मेदारियों में हिस्सा बंटाने के लिए वे 'घुंघणियां' (उबला हुआ अनाज, गेहूँ आदि) बेचा करते थे।

गुरु अमरदास जी की सेवा : बालक जेठा 12 वर्ष की आयु में एक बार गोइंदवाल साहिब गए। वहां गुरु अमरदास जी के दर्शन करके ऐसे प्रभावित हुए कि सदा के लिए गुरु चरणों में रहने का निश्चय कर लिया। सुबह से ही गुरु अमरदास जी की सेवा में जुट जाते, फिर लंगर में सेवा करते और बाकी बचे समय में 'घुंघणियां' बेचा करते।

बीबी भानी से विवाह : गुरु अमरदास जी उनकी सेवा-साधना और विनम्रता से अत्यंत प्रभावित थे। एक बार की घटना है-गुरु अमरदास जी अपनी पत्नी रामो जी के साथ विराजमान थे। माता रामो जी ने गुरु जी से कहा कि पुत्री बीबी भानी के विवाह की भी कुछ फिक्र करो तो गुरु जी ने पूछा कि भानी के लिए कैसा वर चाहिए? सामने भाई जेठा 'घुंघणियां' बेच रहे थे। माता रामो बोले वर तो जेठे जैसा होना चाहिए। गुरु अमरदास जी ने वचन किया -'अपने जैसा तो वह खुद है' इस प्रकार 1553 ई. में भाई जेठा का विवाह बीबी भानी से हो गया। उनके यहां तीन पुत्रों का जन्म हुआ - प्रिथीचंद, महादेव और पंचम पातशाह गुरु अर्जन देव जी।

ग्रंथों की रचना : भाई जेठा ने अपने 'आनंद-कारज' (विवाह) के समय चार 'लावां' (ग्रंथ) की रचना की। इनमें आत्मा-परमात्मा के मिलन का वर्णन किया गया है। अब ये चार 'लावां' सिखों में विवाह के समय एक-एक फेरे के साथ एक-एक पढ़ी जाती हैं। चार फेरे और चार 'लावां'। बाद में गुरुजी ने 'वाणी' की रचना भी की, उनके 640 सबद-सलोक गुरु ग्रंथ साहिब में भी दर्ज हैं।

अमृतसर की स्थापना : गुरुजी की योग्यता के कारण ही गुरु अमरदास जी ने पहले उन्हें गोइंदवाल साहिब में 'बावली' (कुएं) के निर्माण का कार्य सौंपा, जो 1559 ई. में संपूर्ण हुआ। इसके बाद उन्होंने 1564 ई. में गुरु की आज्ञा लेकर 'अमृतसर' का निर्माण आरंभ कराया। पहले इस स्थान का नाम 'गुरु का चक्क' रखा गया। 1573 ई. में यहां 'अमृत सरोवर' का निर्माण आरंभ हुआ, जिसे 1586 ई. में गुरु अर्जन देव जी ने पूर्ण कराया।

गुरु गद्दी की प्राप्ति : 1574 ई. में सभी प्रकार से योग्य जानकर गुरु अमरदास जी ने गुरु गद्दी भाई जेठे को सौंप दी और स्वयं ज्योति-जोत समा गए। भाई जेठा चतुर्थ गुरु श्री रामदास जी के रूप में गुरु गद्दी पर विराजमान हुए। गुरु जी ने अमृतसर नगर के विकास के लिए विशेष प्रयास किए। 52 कित्ते (विभिन्न तरह के व्यवसाय) वाले लोगों को नगर में लाकर बसाया। सात वर्षों के बाद 1581 ई. में वे ज्योति-जोत समा गए और अपने सबसे छोटे पुत्र गुरु अर्जन देव जी को गुरुगद्दी की जिम्मेदारी सौंप गए।

हम कितनी वित्तीय सूझबूझ रखते हैं?

मनदीप कुमार
भारत संचार निगम लिमिटिड,
लुधियाना

जब भी कभी हम रुपये-पैसे की बात करते हैं, हम हमेशा बोलते हैं कि हमें ये नहीं मिला, हमें वो नहीं मिला। हमेशा पैसों की कमी का रोना रोते हैं, परंतु यह नहीं जानते कि हम पैसों का कितना सही इस्तेमाल करते हैं? हम में से कुछ लोग ज्यादा कमाते हैं, वे ज्यादा खर्च करते हैं, कुछ लोग कम पैसे कमाते हैं, वे कम खर्च करते हैं। पर असलियत में होता यह है कि हम हमेशा अपने से ऊपर वाले को देखते हैं वह ज्यादा खर्च कर रहा है और मैं नहीं कर पा रहा हूँ। अब यह चीज मुझे चाहिए या नहीं, यह सवाल गौण होता जा रहा है और इसी कारण से परेशान हूँ। सवाल अभी भी बाकी है कि पैसा कहाँ से आए? अब इसका हल यही है कि मैं और पैसा कमाने के प्रयत्न करूँ अथवा यह देखूँ कि जहां मैं खर्च कर रहा हूँ वह सही ढंग से कर रहा हूँ या उसमें सुधार करके खर्च में कमी ला सकता हूँ? इस तरह से वित्तीय अनुशासन के अंतर्गत अपनी आय को बढ़ाया जा सकता है।

अब सवाल यह है कि सामान्य जीवन में वित्तीय अनुशासन को किस प्रकार अपनाया जा सकता है। इसके लिए कोई बहुत बड़ी विशेषज्ञता की आवश्यकता नहीं है, कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर अपने खर्च को सुव्यवस्थित किया जा सकता है, जो कि मुख्यत: इस प्रकार हैं:-

1. खर्च का पूरा हिसाब-किताब रखें- कितना खर्च किस मद पर हो रहा है, अगर इतना भी ध्यान रख लिया जाए तो इस बात का निर्णय करना आसान हो जाएगा कि यह खर्च कितना उचित है या नहीं; इसकी आगे जांच पड़ताल करनी होगी। खर्च का पूरा हिसाब-किताब रखकर हमें यह पता चल जाता है कि कमजोर कड़ी या फिर अपव्यय कहाँ है?

2. खर्च के सही समय का चुनाव करें- कभी भी भेड़ चाल में आकर खर्च करने का निर्णय नहीं लेना चाहिए, जैसे कि सेल लगने पर या त्योहारों के अवसर पर लोग लाइन लगाकर ऐसे खड़े हो जाते हैं मानो सामान मुफ्त में मिल रहा हो। उपयुक्त अवसर की प्रतीक्षा करनी चाहिए तथा उसी समय पर जरूरत के हिसाब से खरीदारी करनी चाहिए, जिसके लिए इंतजार किया जा सकता है जैसे कि फसल आने पर गेहूँ, चावल तथा दालें इत्यादि खरीदनी चाहिए। सेल लगने पर तो कई बार ऐसा भी होता है कि जिस सामान की जरूरत नहीं होती है, सस्ते के चक्कर में वह भी खरीदा जाता है।

3. अपने पैसे को सही ढंग से निवेश करें- अपने पैसे को सही ढंग से सही समय पर विनियोग करना भी एक कला है। यदि अधिक ब्याज के लालच में गलत जगह पर पैसा लगा दिया तो भारी नुकसान के लिए तैयार रहना होगा। उसी तरह से सिर्फ सुरक्षित स्थान पर निवेश करने से बराबर ब्याज नहीं मिल पाएगा, इसलिए एक संतुलन बनाकर चलना चाहिए।

4. वैधानिक स्थितियों का समुचित उपयोग करें- यदि आप एक एकल व्यवसायी हैं तो कंपनी के पूरे लाभ पर आपको आयकर देना होगा जबकि यदि

आप एक लिमिटेड कंपनी में हैं तो आपके वेतन से लेकर गाड़ी भाड़ा, होटल में खाना-पीना इत्यादि खर्चों पर आपको छूट मिल सकती है। इस प्रकार आपको आयकर की रियायत का फायदा मिलेगा, न सिर्फ आयकर बल्कि अन्य करों से भी उचित योजना बनाकर फायदा उठाया जा सकता है।

5. बजट बनाना है बेहद जरूरी – जैसे ही आपकी आमदनी शुरू हो, आप बजट बनाना आरंभ कर दें। इससे आपको पता चलेगा कि आप पैसे कहाँ खर्च कर रहे हो और आपका सबसे अधिक पैसा कहाँ खर्च हो रहा है, इससे आपके वित्तीय निर्णयों में अनुशासन आएगा।

6. बचत की आदत – आमदनी शुरू होने के साथ ही आपको बचत करना भी आरंभ कर देना चाहिए। आपने जो वित्तीय लक्ष्य तय किए हैं, उनके लिए बचत करने के बाद बाकी पैसों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

7. लंबी अवधि के लिए शुरू करें निवेश – आप जितनी जल्दी निवेश शुरू करेंगे, आपको कंपाउंडिंग (चक्रवृद्धि) ब्याज का उतना अधिक फायदा मिलेगा। अपने रिटायरमेंट के लिए निवेश शुरू करें। यदि युवा उम्र में छोटी राशि के नियमित बचत और निवेश करेंगे तो उस से जीवन के बड़े लक्ष्यों को हासिल करने में आसानी होगी।

आपने देखा कि सुनियोजित वित्तीय कौशल एवं निवेश से आर्थिक स्थितियों को पूरी तरह से बदला जा सकता है, बशर्ते हम ऐसा करना चाहें। वित्तीय अनुशासन के लिए इच्छा शक्ति का होना बहुत जरूरी है और फिर तो जहां चाह, वहां राह।

खामोश लफ्ज़

लफ्ज़ है खामोश पर रूठे नहीं हैं।
अश्क नैनों के मेरे झूठे नहीं हैं।।

दिल में गहरी चोट जो दिखती नहीं।
आइने की तरह वे टूटे नहीं हैं।।

बह रहा चुपचाप झरना दर्द का।
शुक्र है ज्वालामुखी फूटे नहीं हैं।।

मौन में भी पीर का एहसास कर लो।
पत्थरों की तरह वे कूटे नहीं हैं।।

रोज मलहम प्यार के उन पर लगाया।
दाग दिल के अभी तक छूटे नहीं हैं।।

प्रीति मेरे हृदय की इकदम अनूठी।
वे किसी भी और के जूठे नहीं हैं।।

प्यार की नव कोपलें अब भी उगी हैं।
भाव तरु पल्लवित है ठूंठे नहीं हैं।।

मन कुसुम मकरंद पूरित गंध से।
मधुप कोई अभी तक लूटे नहीं हैं।।

डॉ. विभा कुमरिया जोशी
रचनाकार

कौन अपना कौन पराया...?

एक ... दो और ... दो, वाह! बहुत बढ़िया अंकल जी। अभी बारह कदम बचे हैं, धीरे-धीरे चलेंगे। एक बूढ़े और बीमार आदमी को चलने में मदद करने वाला एक हैल्पर बहुत शालीनता से बोल रहा था। बारह कदम...? लड़खड़ाती और कमजोर आवाज़ में उस वृद्ध आदमी ने पूछा। जो लड़का उस वृद्ध के साथ था वह उसे पूरी तरह से संभाल भी रहा था। बूढ़ा आदमी लाठी के सहारे और उस लड़के के सहारे कदम -कदम चलने की कोशिश करने लगा। लड़के ने कहा हमें जल्दी बिल्कुल भी नहीं करनी है..., कोई जल्दबाजी नहीं करनी है। ... धीरे-धीरे पैर उठाइए ...। जी, बहुत अच्छे ... बस ऐसे ही कोशिश करनी है। वह बहुत सलीके से बोल रहा था। उसकी सलीकेदार भाषा सुनकर मेरा मन खुश हो रहा था।

आज कल पैसे वाले यही तो करते हैं। पैसा खर्च कर हैल्पर का इंतज़ाम कर देते हैं, पर आज जिसे हैल्पर के रूप में देखा था उसके लिए मन ने कहा -कामयाब हो जाओ तुम। भगवान तुम्हें सलामत रखे बच्चे।

उसी समय मुझे वह लड़का याद आ गया जिसे मैंने कुछ दिन पहले इसी गार्डन में देखा था। वह एक वृद्ध आदमी को व्हील चेयर पर बिठाए गार्डन में सैर कराने लाया था। उस कुर्सी पर एक ढुलमुल सा बीमार आदमी बैठा था जिसे वह व्हील चेयर पर बिठा कर लाया था। उसने उस वृद्ध को गार्डन में एक तरफ छोड़ दिया और गार्डन में खेलने के लिए आए दूसरे लड़कों के साथ खेलने चला गया। लड़के के व्यवहार पर मेरी नज़र टिकी हुई थी। कुछ देर खेलने के बाद वह लड़का अपने एक दोस्त के साथ आया और दोनों बच्चे मिलकर जोर-जोर से व्हील चेयर को गोल-गोल घुमाने लगे। असहनीय दृश्य था।

जब मेरी सहनशक्ति खत्म हो गई तब मैंने उस लड़के को इशारे से अपने पास बुलाया। वह थोड़ा झिझकते हुए मेरे पास आ गया । मैंने उससे पूछा - बहुत खुश हो रहे हो ना बूढ़े अंकल को गोल-गोल घुमाकर? वह हाथ हिलाकर बोला उसे रोना हँसना नहीं आता, गोल घुमाओ या सीधा चलाओ वह कुछ बोलता ही नहीं। मैंने बात आगे बढ़ाते हुए पूछा-बीमार है क्या बूढ़े अंकल जी? वह बोला-बहुत बीमार है। तुम उन्हें यहाँ क्यों लाए हो? यहाँ ठंड में उनकी तबियत खराब हो जाएगी, मैंने प्रश्न किया। नहीं-नहीं कुछ नहीं होगा उसे। अगर कुछ होगा तो भी किसी को कुछ फर्क भी नहीं पड़ेगा। यह बुड्ढा तो घर में भी बिस्तर पर ही पड़ा रहता है। कोई इसके कमरे में भी नहीं आता। अगर मैं न रहूँ तो इसे कोई रोटी भी नहीं खिलाता। हूँ, मैंने गंभीर अंदाज़ में कहा-तो तुम इनकी सारी देखभाल करते हो? वह बोला - हाँ, मैं तो इसके घर में, इसके साथ ही रहता हूँ। मेरा काम इसका ध्यान रखना है न। तुम क्या ध्यान रखते हो? इतनी ज़ोर-ज़ोर से घुमा रहे हो अगर

वह गिर जाते तो? नहीं गिरता मैंने उसे बैल्ट से बांधा हुआ है। उसने अकड़ झाड़ते हुए जवाब दिया। अगर कुछ हो भी जाता तो किसी को कोई फर्क नहीं पड़ने वाला था। इसकी तरफ किसी का ध्यान नहीं है। यह तो घर में भी बिस्तर पर अकेला पड़ा रहता है इसके होने न होने से किसी को कोई मतलब नहीं है।

कुछ देर की चुप्पी के बाद मैंने उससे पूछा – तुम और क्या-क्या काम करते हो इनके लिए? वह बोला, मैं कोई काम नहीं करता बस इसका ध्यान रखता हूँ। मुझे तो पता चल गया है कि तुम इनका ध्यान नहीं रखते हो, बस पैसा कमाने के लिए इनके साथ हो। कितने पैसे मिलते हैं तुम्हें इनकी देखभाल के? मैंने पूछा। पता नहीं पैसा तो मेरा बापू आकर इनसे माँगकर ले जाता है।

सोचो, अगर ये मर गए तो....? मरना शब्द सुनते ही उसके चेहरे पर हवाईयाँ उड़ने लगीं... वह घबराकर बोला – फिर तो मुझे अपने घर वापस जाना पड़ेगा। वहाँ पर ना भरपेट रोटी मिलेगी न ही तन ढकने को कपड़ा होगा। अच्छा तुम यह भी जानते हो? मैंने उलाहना देते हुए कहा। घर नहीं जाना है तो अपना व्यवहार बदलो। लड़के ने कुछ नहीं कहा। वह अपराध बोध से ग्रस्त हो गया था। उसने सिर झुका लिया, शायद आने वाली समस्या से वह डर गया था। वह धीरे-धीरे कदम बढ़ाते हुए वृद्ध आदमी के पास गया और व्हील चेयर को धीरे-धीरे चलाते हुए गार्डन के गेट से बाहर चला गया।

मन उस वृद्ध आदमी के घर के लोगों पर प्रश्न करने लगा। मन उस वृद्ध के रिश्तेदारों की जिम्मेदारी पर हताश हो गया। अनायास उस वृद्ध का गौरव काल मेरी आँखों के सामने आ गया, जिसकी बदौलत आज उनके घर के लोग इस दुनिया में ठाठ-बाठ से रह रहे हैं। उस आदमी की तरफ इतनी बेपरवाही? एक हैल्पर के नाम की खानापूर्ति कर दी बस हो गई जिम्मेदारी पूरी? इन लोगों को सोचना चाहिए कि जिससे हमारा, हम सबका अस्तित्व है, हम उनके जीवन की संध्याकाल में उनसे कितने अलग-थलग और स्वार्थी हो रहे हैं। कैसा बुरा व्यवहार कर रहे हैं उनके साथ। एकाएक मन उदास हो गया मैं सोचने लगी कि दुनिया में सब अपने स्वार्थ के कारण एक दूसरे से जुड़े हैं। दिल से एक आह निकली और एक प्रश्न मन ने चीख-चीख कर पूछा इस दुनिया में कौन अपना है....? कौन पराया है.....? पता नहीं चलता।

परिंदे रुक मत तुझमें जान बाकी है,
मन्ज़िल दूर है, बहुत उड़ान बाकी है
आज या कल मुट्ठी में होगी दुनियाँ,
लक्ष्य पर अगर तेरा ध्यान बाकी है।
यूँ ही नहीं मिलती रब की मेहरबानी,
एक से बढ़कर एक इम्तेहान बाकी है।
जिंदगी की जंग में है हौसला ज़रूरी,
जीतने के लिए सारा जहान बाकी है।

वीरेन्द्र सिंह सलाथिया
स्थानीय लेखा परीक्षा अधिकारी,
(सेना), लुधियाना

तेरे चेते...(डोगरी रचना)

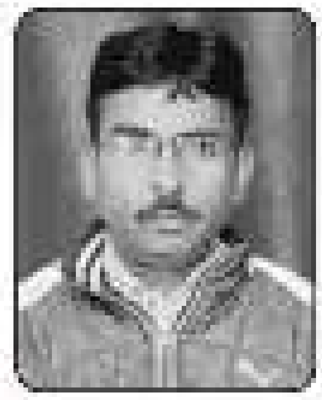
घर तेरा दूर बड़ी,
खाबें च इक्क तसवीर बनदी ऐ !
ठंडी छां रुक्खें हेठ,
मैहफल लोकें दी सजदी ऐ !

उगदे सूरज दी लाली कुतै,
खेतरें दी हरयाली ऐ !
कल-कल बगदी नदियां कुतै,
नाडुएं दा ठंडा पानी ऐ !

चाननी रातें इच तारें दा मेला ऐ,
तेरे बगैर मेरा हर सफर अधूरा ऐ !
ऐंतजार दा हर लम्हा गवाह ऐ,
मिगी तेरी यादें दा सहारा ऐ!

रंग-बरंगे फुल्लें इच,
खशबूई दा हुन्दा बास ऐ।
औंदी जन्दी ब्हाएं कोला,
पुच्छना तेरा हाल ऐ,

दिन म्हीनें साल लंगी गे,
नीर अक्खिएं दे सुक्की गे,
कुन खबर हुन तेरी लेआग,
ब्हाएं दे रुख जो बदली गे।



प्रवीण कुमार
वैमानिक मौसम विज्ञानी-बी,
लुधियाना

इच्छाएं...

दो मुझको थोड़ी गीली मिट्टी
चाक पर चढ़ाऊं
कुछ उम्दा बनाऊं
देख देख इतराऊं।

दो मुझको कुछ शिष्य जिज्ञासु
गुरु बन पास बैठाऊं
ज्ञान सुधा पिलाऊं
जीवन सफल बनाऊं।

दो मुझको कुछ बीज सुनहरे
धरती पर बिखराऊं
स्वर्ण वृक्ष उगाऊं
धरा की शोभा बढ़ाऊं

दो मुझको कुछ दोस्त पुराने
शाम सहर बतियाऊं
मन की बात बताऊं
यादों में खो जाऊं।

दो मुझको कुछ फूल रक्ताभी
उनमें, आंसू कुछ मिलाऊं
शहीदों पर चढ़ाऊं
उन पर बल बल जाऊं।

दो मुझको एक लम्हा, खास
देश पर जान लुटाऊं
मिट्टी में मिल जाऊं
मां के आंचल में सो जाऊं...

गर्मी की लहर से बचाव

आशीष संतोष मुराई
कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग
अनुसंधान संस्थान,
लुधियाना

वैश्विक जलवायु परिवर्तन के कारण उच्च दैनिक तापमान, अधिक तीव्र और लंबे समय तक गर्मी की तरंगें लगातार बढ़ रही हैं। जलवायु परिवर्तन हर गुजरते साल के साथ प्रकृति में अधिक तीव्र हो रहा है और मानव स्वास्थ्य पर विनाशकारी प्रभाव डाल रहा है। गर्मी की लहर किसी क्षेत्र के संदर्भ में वह स्थिति है जिसमें हवा का तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है, जो मानव शरीर के लिए घातक होता है। ऐसे किसी क्षेत्र में अत्यधिक तापमान और परिणामी वायुमंडलीय स्थितियां वहां रहने वाले लोगों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। यह शारीरिक तनाव का कारण बनती हैं जिसके परिणामस्वरूप कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है। यह हमारे देश में मुख्य रूप से मार्च से मई के दौरान होता है। जैसा कि साल 2022 के दौरान, लुधियाना, पंजाब में दैनिक न्यूनतम तापमान जनवरी की शुरुआत के बाद से सामान्य की तुलना में काफी अधिक और उतार-चढ़ाव वाला था। जबकि, जनवरी के महीने में दैनिक अधिकतम तापमान काफी कम रहा है, फरवरी के मध्य में सामान्य हुआ और 5 मार्च के बाद अचानक बढ़ गया। मार्च के दौरान न्यूनतम तापमान 25°C तक पहुंच गया था और अधिकतम तापमान 35°C को पार कर गया था। यह तापमान मई महीने में 45°C के स्तर को पार कर गया।

भारत मौसम विज्ञान विभाग (IMD) एवं राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन (NMDA) संयुक्त रूप से निम्नलिखित रंग संकेत (Colour Index) वाली प्रभाव आधारित गर्मी की चेतावनी जारी करते हैं:-

रंग संकेत	प्रभाव	सुझाई गई कार्रवाईयां
हरा (कोई क्रिया नहीं)	आरामदायक तापमान। सतर्क कार्रवाई की कोई आवश्यकता नहीं है।	शून्य
पीली चेतावनी (अद्यतन रहे)	मध्यम तापमान। आम जनता के लिए गर्मी सहनीय है लेकिन कमजोर लोगों (शिशु, बुजुर्ग, पुरानी बीमारियों वाले) के लिए मध्यम स्वास्थ्य चिंता।	1) गर्मी के संपर्क से बचें। 2) हल्के, हल्के रंग के, ढीले सूती कपड़े पहनें। 3) अपने सिर को ढकें। कपड़े, टोपी या छतरी का प्रयोग करें

रंग संकेत	प्रभाव	सुझाई गई कार्रवाईयां
नारंगी चेतावनी (तैयार रहें)	उच्च तापमान। उन लोगों में गर्मी की बीमारी के लक्षणों की संभावना बढ़ जाती है जो या तो लंबे समय तक धूप में रहते हैं या भारी काम करते हैं। कमजोर लोगों के लिए उच्च स्वास्थ्य चिंता।	1) गर्मी के जोखिम से बचें, स्वयं को ठंडा रखें। निर्जलीकरण से बचें । 2) पर्याप्त पानी पिएं प्यास न होने पर भी। 3) अपने आप को हाइड्रेट रखने के लिए ओआरएस, घर का बना पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू पानी, छाछ आदि का प्रयोग करें।
लाल चेतावनी (कार्रवाई करें)	सभी उम्र में गर्मी की बीमारी विकसित होने की बहुत अधिक संभावना है।	कमजोर लोगों के लिए अत्यधिक देखभाल की ज़रूरत है।

गर्मी की लहर के मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव

धूप की कालिमा (सनबर्न)

लक्षण : त्वचा का लाल होना औद दर्द, संभावित सूजन, छाले, बुखार और सिरदर्द होना।

प्राथमिक उपचार : शरीर को प्राकृतिक रूप से ठंडा होने से रोकने वाले छिद्रों को अवरुद्ध करने वाले तेलों को हटाने के लिए साबुन का उपयोग करके स्नान करें। यदि फफोले होते हैं तो सूखी, रोगाणुहीन ड्रेसिंग करें और चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

गर्मी की अकड़न (हीट क्रैम्प्स)

लक्षण : सूजन और बेहोशी के साथ आमतौर पर 39°C (102°F) से नीचे बुखार होना। आमतौर पर, पैर और पेट की मांसपेशियों या हाथ-पांव में दर्दनाक ऐंठन होना। भारी पसीना आना।

प्राथमिक चिकित्सा : ठंडी या छायादार जगह पर ले जाएँ। ऐंठन से राहत पाने के लिए मांसपेशियों पर जोर से दबाव डालें या हल्की मालिश करें। पानी के घूंट दें। यदि मतली (जी मिचलाना) आती है तो बंद कर दें।

गर्मी की थकावट (हीट एक्सहॉशन)

लक्षण: थकान, कमजोरी, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली, उल्टी, मांसपेशियों में ऐंठन और पसीना आना। त्वचा ठंडी, पीली, चिपचिपी होना, कमजोर नाड़ी, सामान्य तापमान संभव, बेहोशी आना।

प्राथमिक चिकित्सा : पीड़ित को ठंडी जगह पर लेटने के लिए कहें। कपड़े ढीले कर दें। ठंडा, गीला कपड़ा लगाएं। पीड़ित को वातानुकूलित स्थान पर ले जायें या पंखे से हवा दें। पानी की घूंट धीरे-धीरे दें और अगर जी मिचलाता हो तो बंद कर दें। यदि उल्टी होती है तो तत्काल चिकित्सा की तलाश करें।

ऊष्माघात (हीट स्ट्रोक)

लक्षण : प्रलाप, दौरे या कोमा के साथ शरीर का तापमान 40°C (104°F) या उससे अधिक होना। गर्म, शुष्क त्वचा, तेज, मजबूत नाड़ी, बेहोशी संभव है। पीड़ित को पसीना नहीं आने की संभावना है। यह एक संभावित घातक स्थिति है।

प्राथमिक उपचार : यह एक गंभीर चिकित्सा आपात स्थिति है। आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं के लिए पीड़ित को तुरंत अस्पताल ले जाएं। देरी घातक हो सकती है। पीड़ित को ठंडे वातावरण में ले जाएं। शरीर के तापमान को कम करने के लिए ठंडे स्नान या स्पंज का प्रयास करें। अत्यधिक सावधानी बरतें। कपड़े उतारें। पंखे और / या एयर कंडीशनर का प्रयोग करें। तरल पदार्थ न दें।

गर्मी की लहर से बचने के लिए क्या करें और क्या न करें।

गर्मी की लहर के दौरान प्रभाव को कम करने के लिए निम्नलिखित उपाय कर सकते हैं:

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दोपहर 12.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे के बीच।
- पर्याप्त पानी पीयें और जितनी बार संभव हो, प्यास न लगने पर भी पियें।
- हल्के, हल्के रंग के , ढीले और झरझरा सूती कपड़े पहनें। धूप में बाहर जाते समय सुरक्षात्मक चश्में, छाता, टोपी, जूते या चप्पल का प्रयोग करें।
- जब बाहर का तापमान अधिक हो तो श्रमिक गतिविधियों से बचें। दोपहर 12 बजे से 3 बजे के बीच बाहर काम करने से बचें।
- यात्रा करते समय अपने साथ पानी ले जाएं।
- शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें, जो शरीर को निर्जलित करते हैं।
- उच्च प्रोटीन वाले भोजन से बचें और बासी भोजन न करें।
- यदि आप बाहर काम करते हैं तो टोपी या छतरी का उपयोग करें और अपने सिर, गर्दन, चेहरे और अंगों पर भी एक नम कपड़े का उपयोग करें।
- बच्चों या पालतू जानवरों को खड़े वाहनों में न छोड़ें।
- अगर आप बेहोश या बीमार महसूस करते हैं तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।
- ओआरएस साल्ट (इलेक्ट्रोलाइट), घर का बना पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का पानी), नींबू पानी, छाछ आदि का प्रयोग करें जो शरीर को फिर से हाइड्रेट करने में मदद करता है।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पीने के लिए भरपूर पानी दें।
- अपने घर को ठंडा रखें, रात में पर्दे, शटर या सनशेड का प्रयोग करें और खिड़कियां खोलें।
- पंखे, नम कपड़े का प्रयोग करें और ठंडे पानी से बार-बार नहाएं।

गर्मी के मौसम में आपके परिवार में यदि ऐसा कोई व्यक्ति आये जो ठंडी जलवायु वाली जगह से आया हो तो उन्हें एक सप्ताह तक खुले मैदान में तब तक नहीं घूमना चाहिए जब तक कि शरीर गर्मी के लिए अभ्यस्त न हो जाए और खूब पानी पीएं। गर्मी की लहर के दौरान धीरे-धीरे गर्म वातावरण के संपर्क में आने से अनुकूलन प्राप्त होता है।

अगर आपको लगता है कि कोई गर्मी से पीड़ित है तो क्या करें:

- व्यक्ति को छाया के नीचे ठंडे स्थान पर ले जाएं। पानी या पुर्जलीकरण पेय दें (यदि व्यक्ति अभी भी होश में हैं)।
- पंखे से हवा दें।
- लक्षण खराब होने या लंबे समय तक रहने या व्यक्ति बेहोश होने पर डॉक्टर से सलाह लें।
- शराब, कैफीन आदि पेय न दें।
- व्यक्ति के चेहरे/शरीर पर एक ठंडा गीला कपड़ा लगाकर उसे ठंडा करें।
- बेहतर वायु संचार के लिए कपड़े ढीले कर दें

डॉक्टर धर्मपाल साहिल
राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित
साहित्यकार

सामाजिक विद्रूपताओं पर तीक्ष्ण कटाक्ष करती कहानियाँ

(श्रीमती कुलदीप मक्कड़ के कथा संग्रह - ''रेंगते लुढ़कते लोग'' की समीक्षा)

बदलते वक्त के साथ-साथ कथा विधा के शिल्प में भी परिवर्तन आया है वर्तमान समय में लघुकथा एक लोकप्रिय विधा के रूप में प्रतिष्ठित हुई है। कुछ साहित्यिक विद्वान लघुकथा विधा को कथा साहित्य की उप विधा तो कुछ इसे साहित्य की एक स्वतंत्र विधा के रूप में स्वीकार करते हैं। लघुकथा को विश्वविद्यालय स्तर पर पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना तथा लघुकथा पर शोध प्रबंध प्रस्तुत करना तथा पीएचडी की उपाधि से अलंकृत होना लघुकथा विधा की अकादमिक मान्यता का सशक्त प्रमाण है। आम व खास सभी तरह के असंख्य पाठकों द्वारा लघु कथा को लोकप्रियता में वृद्धि की गई है।

कथाकार एवं कवयित्री कुलदीप मक्कड़ अपने कथा संग्रह, 'एक कसक बाकी रही' एवं 'कुहासे में लिपटी धूप', उपन्यास 'एक डायरी गुंगी सी', तथा 'एक टुकड़ा आसमान' एवं ' एक लम्हा जिंदगी' जैसे काव्य संग्रह से पाठकों में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज कराने के बाद अब अपने लघुकथा संग्रह 'रेंगते लुढ़कते लोग' द्वारा इस साहित्यिक विधा जगत में अपनी ज़ोरदार ढंग से दस्तक दे रही है। कुलदीप मक्कड़ का कविता, उपन्यास, कहानी विधा में सृजन के बाद लघुकथा विधा की ओर मुड़ना इस बात का सशक्त प्रमाण है कि लघुकथा सृजन के बिना लेखक अपने आप को अधूरा सा महसूस करता है। प्रस्तुत लघुकथा संग्रह की कथाओं का पाठ करते हुए पाठक एक ज़बरदस्त व्यंजना, कटाक्ष एवं द्वंद्व से होकर गुज़रता है। संग्रह की लघुकथाएं विभिन्न परिस्थितियों से गुज़रते लोगों की मानसिक जटिलताएं, असमंजस, ऊहापोह, स्वयं विरोधी दोहरे व्यक्तित्व, नैतिक पतन, दोगले चरित्र, धार्मिक, आर्थिक, राजनैतिक, सामाजिक शोषण, विसंगतियों विद्रूपताओं पर तीक्ष्ण कटाक्ष करती हैं। इसमें व्यंग्य की धार इतनी पैनी है कि पाठक का न केवल दिलो-दिमाग झिंझोड़ा जाता है अपितु उसका अंतर्मन तक विचलित हो उठता है। इन लघुकथाओं के आईने में पाठक को अपना साफ-शफाक अक्स दिखाई देने लगता है। लेखिका ने समाज में व्याप्त दहेज, भ्रष्टाचार, नशा, मजदूरों का शोषण, मानवीय पतन,

स्वार्थ, अति प्रदर्शन, वृद्धों की उपेक्षा, कथनी व करनी में अंतर, दोहरे मानकों आदि का भी अपनी कलम के नश्तर से बेबाकी व निडरतापूर्वक पोस्टमार्टम किया है। इतना ही नहीं लेखिका ने समाज के उन ठेकेदारों को भी आईना दिखाने की ज़रूरत की है जो इन विडंबनाओं के लिए जिम्मेवार हैं।

संग्रह की प्रत्येक लघुकथा उत्तम लघुकथा के मानकों पर खरी उतरती है। पात्रों के संवाद तथा कथोपकथन के द्वारा अपना संदेश तथा उद्देश्य प्रकट करती हैं। इतना ही नहीं लेखिका ने समाज के उन ठेकेदारों को भी आईना दिखाने की ज़रूरत की है जो इन विडंबनाओं के लिए ज़िम्मेवार हैं। लघु कलेवर समय स्थान तथा घटना की एकरूपता व्यंग्य की धार, चुटीले संवाद तथा अर्थपूर्ण शीर्षक, पात्रानुकूल भाषा शैली, सटीक शब्द चयन सभी अव्यय इन लघुकथाओं को पुष्टता प्रदान करते हैं। इस संग्रह की आज़ादी, असीमा, खौफ, इन्टलैक्सुअल, फराख दिल, लैंप पोस्ट, मोल भाव, पेशा, ताकीद, जैसी कई लघुकथाएं हिंदी की श्रेष्ठ लघुकथाओं में शुमार होने की सामर्थ्य रखती हैं। पाठक इस संग्रह की लघुकथाओं से न केवल साहित्यिक संतुष्टि प्राप्त करेंगे बल्कि मानसिक, नैतिक और चारित्रिक मार्गदर्शन भी प्राप्त करेंगे। निस्संदेह कथाकारा कुलदीप मक्कड़ ने अपनी कहानियों, उपन्यास तथा कविताओं की भाँति लघुकथा क्षेत्र में भी अपनी उल्लेखनीय उपस्थिति दर्ज की है। पाठक वर्ग 'रेंगते लुढ़कते लोग' लघुकथा संग्रह का हार्दिक तथा सहर्ष स्वागत करेंगे।

कथाकार कुलदीप मक्कड़ को इस उत्कृष्ट संग्रह के लिए बहुत-बहुत हार्दिक मुबारकवाद।

फूलचन्द विश्वकर्मा,
केन्द्रीय विद्यालय नं. 2,
हलवारा

जिंदगी की तलाश

चाहतों के सफर में चले हम,
खाली झोली लिए आ गए।
क्या कभी हमने सोचा है पल भर,
आ गए हम कहाँ आ गए।
काटकर वृक्ष धरती का हमने
आवरण हीने उसको किया है
नीर नदियों का झरनों का निर्मल,
पीने लायक नहीं रह गया है
वायु की स्वच्छता पर है खतरा,
सांस लेना भी दूभर हुआ है
भेज दिया यान मंगल पर तो क्या,
रास्ते सुख के सब पा गए।
पुर रहट और कोल्हू का चलना,
अब कहीं भी सुनाई न देता
पक्षियों का कलरव प्रभाती सिर्फ,
गूगल पर अब दिखाई देता
रात अंधेरी में जुगनुओं का हो गया,
आज कल कम निकलना
संतुलन फिर जगत में हो स्थापित,
इसलिए होगा हमको बदलना
सोच अच्छी बने अब हमारी,
मारकर इनको क्या पा गये।
दौड़ अंधी प्रगति की लगायी,
दूर अपनों से हम होके बैठे
सुख के साधन जुटाते रहे,
फासले रिश्तों में आके बैठे
एक पल में पराये हुए सब
साथ में रात दिन जिनके खेले
कहने को साथ में हैं बहुत कुछ
भीड़ में रह गये अकेले
भूख पैसों की इतनी बढ़ी है,
लोभ के बस में सब आ गये।

डा. प्रज्ञा भदौरिया
कृषि प्रौद्यो.अनु.अनुसंधान संस्थान,
लुधियाना

वर्तमान परिदृश्य में आध्यात्मिकता का महत्व

हम किसे एक आध्यात्मिक व्यक्ति कहेंगे? जो व्यक्ति स्वयं की आत्मा से जुड़ा हो और अपना जीवन पूरी सजगता और होश में जीता हो। उदाहरण के लिए उसे पता है कि उसे कब गुस्सा करना है, कब नहीं, ना कि दूसरों के उकसाने पर वह अपना आपा खो देता हो ऐसा व्यक्ति एक अच्छे आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पहचान होती है। इसके अलावा ऐसे व्यक्तियों में जो अन्य गुण होते हैं वे इस प्रकार से हैं :-

1. **वर्तमान का सुख भोगना** - आध्यात्मिकता मनुष्य को वर्तमान क्षण की महत्वता को बताती है। अत: आध्यात्मिक व्यक्ति न तो भूतकाल के शोक में न भविष्य की चिंता में खोए रहते हैं।

2. **संयमित व्यवहार** - एक आध्यात्मिक व्यक्ति न तो किसी की प्रशंसा से फूलते हैं और न ही किसी की आलोचना से दुखी होते हैं।

3. **कर्तव्यनिष्ठ** - एक आध्यात्मिक व्यक्ति को आभास होता है कि उसके जीवन का प्रत्येक दिन कितना मूल्यवान है। अत: वह उसे उसी निष्ठा व ईमानदारी के साथ व्यतीत करता है जिससे उसे आत्म संतुष्टि का अनुभव हो न कि व्यर्थ के कार्यों में समय नष्ट करता है।

4. **एकात्मकता/Oneness** - एक आध्यात्मिक व्यक्ति एकात्मकता की भावना से ओत-प्रोत होता है। वह केवल क्षणिक स्वयं के लाभ के लिए काम न करकर संपूर्ण ब्रह्माण्ड व लोगों के हित में काम करता है। जब एक आध्यात्मिक व्यक्ति में इन गुणों का समावेश हो जाता है तो वह बहुत ही सहज, सरल, ज्ञानी व सत्यनिष्ठ व्यक्तित्व के धनी हो जाते हैं जिनका अपना स्वयं का एक आभा मंडल होता है और लोग अनायास ही उनकी ओर आकर्षित होते हैं। वे उन कार्यों में भी सफल स्वत: ही हो जाते हैं जिनकी वे मात्र कल्पना ही करते हैं। अब बात आती है कि मनुष्य क्यों और कैसे आध्यात्मिक बने?

बात बिल्कुल सौ प्रतिशत सत्य है, जब तक मनुष्य का किसी चीज़ पर विश्वास या फायदा नहीं होगा तो उसे नहीं अपनाएगा और जब बात हो आध्यात्मिकता की। तो बस मैं इतना ही कहना चाहूँगी कि ये अनन्त यात्रा है जो किसी-किसी को ईश्वरीय कृपा से संभव हो पाती है। परन्तु जो व्यक्ति इसके महत्व को समझते हैं वो जानते हैं कि इस प्रतियोगी, भाग-दौड़ व आधुनिक समाज में यदि स्वयं के जीवन में एक स्थायीपन, परिपक्वता, ठहराव, सुख व शांति चाहिए तो मनुष्य के लिए केवल यही एक रास्ता है, जो इस संसार रूपी कीचड़ में भी कमल की तरह खिलाए रखेगा।

अब बात आती है कि बने कैसे? तो सबसे बड़ा उपाय है अपने विचारों में बदलाव। क्योंकि 90 प्रतिशत लोग व्यर्थ की बातों व विचारों पर ध्यान देते हैं और अपना समय, ऊर्जा व जीवन व्यर्थ करते हैं। उसके विपरीत यदि मनुष्य अपने मस्तिष्क को सुविचारों चाहे व घर के माहौल, दोस्तों या किसी सतसंग के माध्यम से हों, पोषित करता रहता है तो वह स्वत: ही आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर होता है, परन्तु ये एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है जिसे प्रतिदिन अभ्यास में लाना होगा तभी ये एक स्थायी व्यक्तित्व का हिस्सा बनकर उभर कर आएगी। इसके साथ ही जीवन में उस व्यक्तित्व को अपने छोटे से छोटे लक्ष्य के प्रति केन्द्रित दृष्टिकोण (Focussed Approach) रखनी होगी ताकि वह भीड़ में स्वयं को खो न दे।

सुभाष अरोड़ा

रचनाकार,
रोहतक

खाली मुंडेर

आंगन वही था बिखरा पड़ा था
छोटा सा बच्चा वहीं पर खड़ा था
थे बिखरे हुए मोतियों जैसे दाने
थी चिड़िया भी लाई बच्चों को खिलाने

....

मां के हाथों से वो सब बिखराए हुए थे
चिड़िया कबूतर सब आए हुए थे
शायद मां की ममता की बिखरी थी मूरत
छोटे से आंगन में समाए हुए थे।

....

ये मेहमान मां के थे कितने प्यारे
कितनी सुन्दर थी वो उनकी कतारें
वो दानों को चुगना और मीठा झगड़ना
चीं चीं के कलरव को भी मीठा करना

....

हर सुबह इन्हीं से रंगी थी हमारी
सुंदरता प्रकृति की थी वह न्यारी
आंखों में भर जाते थे रंगी सपने
कौन ये हमारे पर लगते थे अपने

....

मां के बिना सूना आंगन पड़ा है
खाली मुंडेर पर खाना बिछा है
कहां से आएगी वो खुशबू जो मां थी
मेरे पास मां जैसी खुशबू कहां थी

....

मां ने कहा था अल सुबह उठ जाना
मेरे मेहमानों को खाना तुम खिलाना
ये खाली मुंडेर मुझे नहीं भाती
मुझे आज भी बस नींद नहीं आती

ये पल

रुको जरा ऐ पल
बस थोड़ी देर और
कुछ खुशियां बाकी है जीने को
पल ने कहा ही कुछ नहीं
और चल पड़ा
शायद किसी और की
खुशियों में जाना था उसे

....

कुछ दुख भरे पल थे
कटते नहीं कट रहे थे
मैंने पल से कहा
जाओ यहां से
प्लीज मुझे अकेला छोड़ दो
पल कहां मलहम लगाता है
जाता नहीं और भी सताता है
शायद उसे कहीं नहीं जाना

....

ये पल
कहां से आते हैं
कहां चले जाते हैं
कभी कभी
दरिया बन जाते हैं
हां जीवन भी एक दरिया है
बस बहता ही रहता है
आते जाते हर पल को सहता है

....

सुख दुख ही नाम है पलों का
आना जाना जैसे नई कोपलों का
खिलते मुरझाते हैं चेहरे सदा
यादों में बसे रहते यदा कदा

....

आओ उन मधुर पलों को याद करें
फिर से जीने की फरियाद करें
जख्मों को बस अब विदा करें
हर पल को सुंदर पल से जिएं

किरण साहनी
सहायक निदेशक (रा.भा.),
आयकर विभाग,
लुधियाना

शर्म नहीं शक्ति है हिंदी

हिंदी का बाजार तेजी से बड़ा और व्यापक होता जा रहा है। हम हिंदी भाषियों से कहीं ज्यादा इसे देश और दुनिया की तमाम कंपनियां समझ रही हैं। विश्वास न हो तो आप खुद ट्विटर, वाट्सएप, फेसबुक, यूट्यूब, ब्लॉग्स, किंडल आदि का सर्वे कर लें, आपको सब जगह हिंदी देखकर आसानी से समझ में आ जाएगा। बिडंबना यह है कि हिंदी क्षेत्र में रहने के बावजूद हिंदी भाषा-भाषी लोग खुद ही कालिदास की तरह अपनी भाषा को क्षति पहुंचाने पर तुले हैं। हिंदी पट्टी के तमाम लोगों को हिंदी बोलने और अपने बच्चों को हिंदी का संस्कार देने में शर्म महसूस होती है। इतना ही नहीं, हिंदी के नाम पर करोड़ों कमाने वाले बॉलीवुड के ज्यादातर सेलिब्रिटी भी आम बोलचाल में हिंदी की बजाय अंग्रेजी का प्रयोग करके खुद के रईस और बुद्धिजीवी होने का दिखावा करते हैं। हम अपनी भाषा हिंदी को भले ही दोयम दर्जे का समझें, लेकिन कामकाज के सिलसिले में भारत आये और भारतीय संस्कृति से प्रभावित होकर यहीं बस जाने वाले तमाम ऐसे विदेशी हमें मिलेंगे-दिखेंगे, जो बेहिचक हमसे कहीं अधिक अच्छी हिंदी बोलते हैं। इनमें भारत को अपना घर और हिंदी को अपनी भाषा स्वीकार कर लेने वाले फादर कामिल बुल्के का नाम हममें से हर किसी को याद होगा, जिनके द्वारा तैयार किया गया अंग्रेजी-हिंदी कोश आज भी लोकप्रिय है। आज भी ऐसे अनेक विदेशी इस देश में हैं। क्या उन्हें ऐसा करते देखकर भी हमें अपनी हिंदी पर शर्म आती है? दुनिया के ज्यादातर देश अपनी भाषा पर गर्व करते हैं। विदेश में उनके यहां कोई प्रतिनिधिमंडल आए या वे खुद किसी देश की यात्रा पर जाएं, वे अपनी भाषा में ही बात करना पसंद करते हैं और ऐसा करते हुए उन्हें कोई शर्म नहीं महसूस होती

घातक है आत्मविश्वास

हिंदी क्षेत्र के ज्यादातर लोग आमतौर पर यह मानकर चलते हैं कि चूंकि उनकी मातृभाषा हिंदी है, इसलिए उन्हें इसे पढ़ने, समझने पर ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं है। अक्सर वे इस आत्मविश्वास के शिकार होते हैं कि हिंदी तो उन्हें आती ही है। पर लेखकों, साहित्यकारों, सचेत पत्रकारों, शिक्षकों आदि को छोड़ दें तो बहुत कम हिंदी भाषी ऐसे मिलेंगे जो अपनी इस भाषा में पूरी तरह शुद्ध लिख सकें। हिंदी से लगाव रखने वालों को तब बहुत बुरा लगता है, जब हिंदी क्षेत्र में ही उन्हें बेहद अशुद्ध तरीके से लिखा किसी दुकान या कार्यालय का बोर्ड दिख जाता है। इतना ही नहीं, इन दिनों तमाम प्रकाशन संस्थानों, मीडिया हाउसेज को जगह होने के बावजूद अच्छी हिंदी जानने वालों की तलाश में अच्छी-खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। इसके बावजूद उन्हें पर्याप्त संख्या में कुशल और काम में माहिर लोग नहीं मिल पा रहे हैं। यह स्थिति तब है, जब हमारे यहां डिप्लोमा और डिग्री कोर्स करने वाले संस्थानों की संख्या लगातार बढ़ रही है और उनके यहां से हर साल बच्चे भी उत्तीर्ण होकर निकल रहे हैं। फिर ऐसा क्या है, जिसकी वजह से डिग्री रखने वाले सभी युवा अच्छी हिंदी नहीं लिख पाते।

अनदेखी पड़ रही भारी

दरअसल, ज्यादातर स्कूलों-कॉलेजों-संस्थानों में आज भी किताबी पढ़ाई पर कहीं ज्यादा जोर है। संस्थानों का लक्ष्य विद्यार्थियों को परीक्षा उत्तीर्ण कराना होता है, न

कि जीवन और करियर की परीक्षा में सफल कराना। उन्हें अपनी भाषा में मौलिक रूप से सोचने और मनपसंद दिशा में बढ़ने के लिए प्रेरित ही नहीं किया जाता। इसके लिए जितना दोष शिक्षकों का है, उतना ही दोष विद्यार्थियों और उनके माता-पिता का भी है। आज इस बात पर हर किसी को ध्यान देने की ज़रूरत है कि हिंदी भाषा में सोचकर भी नवप्रवर्तन किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए ज़रूरी है कि हम अपनी भाषा पर आत्ममुग्ध होने की बजाय इस पर अपनी अच्छी पकड़ बनाने की कोशिश करें। हिंदी भाषा की अपनी कमजोरियां तलाशकर उन्हें दूर करने पर ध्यान दें।

सरलता-सहजता पर हो जोर

हिंदी भाषा पर अपनी पकड़ मजबूत बनाने का यह मतलब कतई नहीं है कि हम अपनी बातचीत और लेखन में क्लिष्ट-कठिन शब्दों का प्रयोग करने लगें। इससे तो हम अपनी भाषा से किसी को भी प्रभावित नहीं कर सकेंगे। इसके विपरीत क्लिष्ट-बोझिल भाषा का उपयोग करके हम दूसरों को इससे विमुख होने का रास्ता ही दिखाएंगे। किसी भी भाषा का मतलब है-संवाद स्थापित करना। चाहे वह लिखित भाषा हो या मौखिक। हमारी भाषा अगर सरल-सहज होगी, तभी वह सामने वाले को प्रभावित कर सकेगी। मुझे लगता है कि सरल-सहज बोलना और लिखना भी एक कला है और थोड़े से अभ्यास से इस कला में आसानी से पारंगत हुआ जा सकता है। इसके लिए अपनी दिनचर्या में सरल-सहज शब्दों को शामिल करें।

न हो भाषा की कट्टरता

अपनी भाषा से लगाव रखने का मतलब यह नहीं कि हम दूसरी भाषाओं का सम्मान न करें। अगर आप सजग दक्षिण भारतीय लोगों पर गौर करें, तो पाएंगे कि उनमें से अधिकतर लोग दक्षिण की चार प्रमुख भाषाएं (तमिल, तेलगु, कन्नड़ और मलयालम) जानने के अलावा अंग्रेजी और हिंदी भी जानते हैं। तमाम यूरोप वासी भी अपनी भाषा पर अच्छी पकड़ रखते हुए दूसरी भाषाएं सीखने को उत्सुक रहते हैं। फिर हम ही क्यों पीछे रहें। अपनी हिंदी को मजबूत रखने के साथ-साथ हम अपने देश की दूसरी भाषाओं के साथ-साथ अंग्रेजी को भी स्वीकार करें। उन्हें शौक से सीखें। ऐसा करने से हमारी महत्ता ही बढ़ेगी। हम समय के साथ कदम से कदम मिलाकर चल सकेंगे। देश की दूसरी भाषाओं का साहित्य और संस्कृति काफी समृद्ध है। दूसरी भाषा को सीखकर हम उसके दुर्लभ साहित्य का हिंदी में अनुवाद और हिंदी संस्कृति, साहित्य से उस भाषा में अनुवाद करके अपनी गौरवपूर्ण विरासत को आगे बढ़ा सकते हैं। कुछ गिने-चुने लोग ऐसा कर भी रहे हैं। लेकिन अभी भी इसमें काफी संभावनाएं हैं।

पकड़ें बाजार की नब्ज़

अमेजन, वॉलमार्ट जैसी कम्पनियों के अलावा दुनिया की तमाम कंपनियां हमारे देश में अपने पांव तेज़ी से पसारना चाहती हैं। चूंकि हिंदी भाषियों की आबादी काफी है, इसलिए इन कंपनियों को हिंदी भाषा के अच्छे जानकार लोगों की आगे लगातार ज़रूरत होगी। लेकिन इस अवसर को पकड़ने के लिए आपको कथित कट्टरता से बाहर निकलते हुए अंग्रेजी और दूसरी भाषाओं पर भी अपनी पकड़ बनानी होगी। ऐसा करने से आप न केवल हिंदी को आगे बढ़ाने में मदद करेंगे, बल्कि भावी पीढ़ी भी आपसे प्रेरित होकर अपनी हिंदी को अपनाएगी और उससे प्यार करेगी। बशर्ते हम हिंदी के साथ यह अटूट रिश्ता बनाएं तो सही ।

करोगे जब हिंदी का मान
तभी बढ़ेगी देश की शान

मुकेश कुमार
कर्मचारी राज्य बीमा निगम,
लुधियाना

गणित के जादूगर श्रीनिवास रामानुजन

राष्ट्रीय गणित दिवस यानी नेशनल मैथमेटिक्स डे हर साल 22 दिसंबर को महान गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन की याद में मनाया जाता है। 22 दिसंबर 2012 को भारत के पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह ने चेन्नई में श्रीनिवास अयंगर रामानुजन की 125वीं वर्षगाँठ के मौके पर आयोजित एक कार्यक्रम में श्रीनिवास अयंगर रामानुजन को श्रद्धांजलि देने के लिए उनकी इस जन्मतिथि को राष्ट्रीय गणित दिवस के रूप में घोषित किया था। इसलिए 22 दिसंबर, 2012 में देशभर में पहली बार राष्ट्रीय गणित दिवस मनाया गया। नेशनल अकादमी ऑफ साइंसेज, इलाहाबाद में स्थित सबसे पुरानी विज्ञान अकादमी है। यह अकादमी राष्ट्रीय गणित दिवस मनाने के लिए गणित और रामानुजन के अनुप्रयोगों में कार्यशाला का आयोजन करती है। कार्यशाला में देशभर से गणित के क्षेत्र में लोकप्रिय व्याख्याता और विशेषज्ञ भाग लेते हैं। इस दिन देश और विश्व स्तर पर वक्ता श्रीनिवास रामानुजन के गणित में योगदान के बारे में बताते हैं। राष्ट्रीय गणित दिवस भारत के विभिन्न स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों और शैक्षणिक संस्थानों में हर वर्ष मनाया जाता है।

श्रीनिवास अयंगर रामानुजन भारत के एक महान गणितज्ञ थे। उनका जन्म 22 दिसंबर, 1887 को मद्रास से 400 किलोमीटर दूर इरोड नामक नगर में हुआ था। बचपन से ही इन्हें गणित विषय में गहन रुचि थी। इनकी गिनती उन महान गणितज्ञों में होती है, जिन्होंने विश्वभर में नए ज्ञान को पाने और खोजने में पहल की थी। श्रीनिवास अयंगर रामानुजन के गणित में योगदान ने गणित को पूर्णतया नया अर्थ दिया था इसलिए उन्हें गणितज्ञों का गणितज्ञ भी कहा जाता है। रामानुजन ने 12 वर्ष की उम्र में ट्रिगनोमेट्री में महारत हासिल कर ली थी। उन्होंने बिना किसी की मदद से खुद से कई थ्योरम भी विकसित की थी। उनकी प्रारंभिक शिक्षा कुंभकोणम के प्राइमरी स्कूल में हुई और फिर 1898 में टाऊन हाई स्कूल में उन्होंने दाखिला लिया। यहीं पर उन्हें जी. एस. कार्र की लिखी हुई गणित विषय की पुस्तक पढ़ने का अवसर मिला, जिससे प्रभावित होकर उनकी रुचि गणित में बढ़ने लगी और साथ ही उन्होंने गणित विषय में भी काम करना प्रारंभ कर दिया।

जहां तक रामानुजन की उपलब्धियों का प्रश्न है तो वर्ष 1911 में रामानुजन का इंडियन मैथमेटिकल सोसाइटी की पत्रिका में पहला लेख प्रकाशित हुआ था। वर्ष 1914 में उन्होंने हार्डी के साथ एक पत्राचार शुरू किया, जिसके लिए उन्होंने मद्रास विश्वविद्यालय से एक विशेष छात्रवृत्ति और ट्रिनिटी स्कूल कैंब्रिज से छात्रवृत्ति

प्राप्त की। उन्होंने अपने रीमेन श्रृंखला के कार्यात्मक समीकरणों, दीर्घवृत्तीय अभिन्नताओं, हाइपरजोमेट्रिक, श्रृंखला जेटा कार्यों और विचलन की श्रृंखला के अपने सिद्धांत पर काम किया। इतना ही नहीं रामानुजन ने हार्डी और लिटिलवुड की मदद से कैंब्रिज में लगभग पांच साल बिताए और अपने कुछ निष्कर्ष प्रकाशित किए।

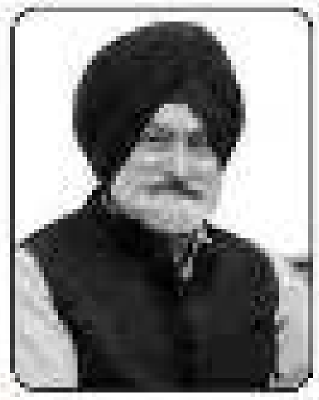
विद्यार्थी जीवन में अनेकों विद्यार्थियों के लिए गणित बजाने जैसा खेल रहता है तो वहीं अधिकांश छात्रों के लिए गणित ऐसी पहेली है जिसे सुलझाना बच्चों का खेल तो कतई नहीं है। नि:संदेह गणित वह आवश्यकता है जो हमारे जीवन के हर कदम को आगे बढ़ाने में उपयोगी है। गणित उन मूल्यों को व्यक्त करता है जो इस सृष्टि को प्रतिबिंबित करते हैं जिनमें क्रमबद्धता, संतुलन, सद्भाव, तर्क और अमूर्त सुंदरता शामिल है। गणित दिमाग के लिए शार्पनर है और इसका इस्तेमाल इसे स्मार्ट और शार्प बनाता है। गणित कोई जाति या भौगोलिक सीमा नहीं जानता, गणित के लिए सार्वभौमिक दुनिया एक देश है। गैलीलियो गैलीली के अनुसार, प्रकृति गणितीय भाषा में लिखी गई है। गणित की खूबी यह है कि जितना अधिक आप इसके बारे में जानते हैं, उतना ही यह कम सुनिश्चित होता है। वहीं अल्बर्ट आइंस्टीन के लिए शुद्ध गणित तार्किक विचारों की कविता है। गणित को विज्ञान की रानी कहा जाता है जो आपको हर समस्या को हल करने की शक्ति देती है। गणित में सबसे बड़ी प्रेरणा भी छुपी हुई है क्योंकि यह शून्य से शुरू होकर अनंत तक जाती है। भारत की मशहूर गणितज्ञ शकुंतला का कहना है कि बिना गणित के आप कुछ भी नहीं कर सकते हैं, आपके चारों तरफ जो कुछ भी है वह गणित है और आपके चारों ओर अंक हैं। विश्व में बिना गणित के ज्ञान के कुछ भी निर्मित करना मुश्किल है।

भारत और गणित के बीच रिश्ता कोई नया नहीं है। यह 1200 ईसा पूर्व और 400 ईस्वी से 1200 ईस्वी के स्वर्ण युग तक कहा जाता है। जब भारत के महान गणितज्ञों ने इस क्षेत्र में बड़ा योगदान दिया था। भारत ने दुनिया को दशमलव प्रणाली, शून्य, बीजगणित, ट्रिग्नोमेट्री यानी त्रिकोणमिति, नेगेटिव नंबर यानी नकारात्मक संख्या और इसके अलावा बहुत कुछ दिया है। 15वीं शताब्दी में केरल के एक स्कूल के गणितज्ञ ने त्रिकोणमिति का विस्तार किया। यह यूरोप में गणना के आविष्कार से भी दो सदी पहले हुआ था। वैदिक काल के वेद ग्रंथ भी संख्या के इस्तेमाल के प्रमाण हैं। वैदिक काल का जो गणित ज्यादातर वैदिक ग्रंथों में मिलता है, वह पारंपरिक है। संस्कृत वह मुख्य भाषा है जिसमें भारत में प्राचीन और मध्य काल का गणितीय काम किया गया था। सिर्फ यही नहीं बल्कि गणित का इस्तेमाल प्रागैतिहासिक काल में भी देखा जा सकता है। सिंधु घाटी सभ्यता की खुदाई जैसे हड़प्पा और मोहन जोदड़ो में भी गणित के व्यावहारिक इस्तेमाल के प्रमाण मिलते हैं। दशमलव प्रणाली का इस्तेमाल सभ्यता में वजन संबंधी अनुपात जैसे 0.05, 0.1, 0.2, 0.5, 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100, 200 और 500 में किया जाता था। वे लोग ब्रिक्स के सबसे ज्यादा स्थिर आयाम का इस्तेमाल 4:2:1 के रूप में करते थे।

रामानुजन ने बिना किसी की सहायता के हजारों रिजल्ट्स, इक्वेशन के रूप में संकलित किए थे जिनमें से कई पूरी तरह से मौलिक थे जैसेकि रामानुजन थीटा फंक्शन, विभाजन सूत्र और मॉक फंक्शन। उन्होंने डायवर्जिन सीरीज पर अपना सिद्धांत दिया था। इसके अलावा, उन्होंने रीमैन श्रृंखला, अंडाकार अभिन्न, हाइपरज्यामितीय श्रृंखला और जेटा फंक्शन के कार्यात्मक समीकरणों पर काम किया। 1729 नंबर

हार्डी-रामानुजन नंबर के रूप में भी प्रचलित है। वर्ष 1918 में रामानुजन को एलीटिक फंक्शन और संख्याओं के सिद्धांत पर अपने शोध के लिए रॉयल सोसाइटी का फेलो चुना गया। रॉयल सोसाइटी के पूरे इतिहास में रामानुजन से कम आयु का कोई सदस्य आज तक नहीं हुआ है। इसी वर्ष, अक्तूबर में वे ट्रिनिटी कॉलेज के फेलो चुने जाने वाले पहले भारतीय बने थे। इसके बाद रामानुजन वर्ष 1919 में भारत लौट आए। 32 वर्ष की आयु में 26 अप्रैल, 1920 को उन्होंने कुंभकोणम में अंतिम सांस ली। श्रीनिवास रामानुजन की जीवनी द मैन हू न्यू इन्फिनिटी वर्ष 1991 में प्रकाशित हुई। वर्ष 2015 में इसी पर आधारित फिल्म The Man who Knew Infinity रिलीज हुई थी। रामानुजन के बनाए हुए ढेरों ऐसे थ्योरम हैं जो आज भी किसी पहेली से कम नहीं है।

आइए, राष्ट्रीय गणित दिवस के पावन अवसर पर मानवता के विकास के लिए गणित के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने का नेक कार्य करें। आज विद्यार्थियों में गणित के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने की सर्वाधिक आवश्यकता है। जरूरत इस बात की भी है कि हम सभी मिल-जुलकर राष्ट्रीय गणित दिवस पर गणित के प्रति अपने प्रेम का इजहार करें। हम गणित के क्षेत्र में रामानुजन के योगदान को प्रणाम करते हैं। आशा है कि हमारे युवा भारत को समृद्ध बनाने में वैसी ही भावना प्रदर्शित करेंगे जैसी रामानुजन जी ने गणित के उत्थान के लिए की थी। हमें अपने देश की युवा पीढ़ी में गणित सीखने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण लाने की जरूरत है। आइए हर बच्चे को बुनियादी गणित सीखने और जीवन को बेहतर ढंग से समझने की क्षमता के साथ सशक्त बनाने के लिए मिलकर काम करें।



नवदीप सिंह
आकाश वाणी,
लुधियाना

अस्तित्व

मैं ये हूं ..... वो हूं
.... वो भी हूं
और हूं भीड़ में से
कोई भी एक ।
और वो जो
अलग सा दिखने वाला
सीना तान खड़ा वो भी हूं ।
रेत का कण हूं
इमारत भी हूं ।
आशीर्वाद हूं प्रसाद हूं
मित्र हूं शुभ हूं
वृक्ष हूं घास फूस हूं
फूल हूं पत्ती हूं
फल भी हूं ।
जीवन महकाती खुशबू हूं ।
भव्य उत्सव हूं
पत्तलों का ढेर हूं ।
प्रभु बनने की क्षमता रखने वाला
स्थिर पत्थर हूं ।
इक वस्तु हूं
घर के सब से अहम स्थान पर
सुसज्जित रखा हूं ।
और मैं ही
अंधेरी परछत्ती में तिरस्कारित पड़ा हूं ।
सब कुछ हूं, ... शायद !
शायद, कुछ भी नहीं हूं ।
शून्य हूं .....
सही स्थान पर लगूं तो बहुत कुछ हूं ।
मानो तो हूं न मानो तो नहीं हूं ।
कौन हूं क्या हूं
कब से हूं कब तक हूं
पता नहीं
पर हूं ।

डॉ. विभा कुमरिया जोशी
रचनाकार

धरती चीखे, करे पुकार, वृक्ष लगाओ करो श्रृंगार

क्या शमशान की भयानक नीरवता को शांति स्थल कहा जा सकता है? क्या गरल को सुधा कह सकते हैं? क्या दूषित वायु प्राणवायु बन सकती है? क्या सूखी और बंजर भूमि को शस्य-श्यामला धरती का नाम दिया जा सकता है? यदि नहीं तो विचारणीय हैं, कि हर शब्द का अपना अर्थ होता है। कुछ शब्द सुनते ही भयानक एहसास देते हैं और कुछ शब्दों से शांति पूर्ण हवा के बहने का एहसास होता है। आज धरती के शमशान बनने की संभावना बढ़ती जा रही है क्यों? क्योंकि 'धरती पुत्र लुटेरे हुए और धरती माँ वीरान!' धरती पुत्र से अभिप्राय संसार की उस प्रजाति से है जिसे मनुष्य कहा जाता है। मनुष्य की करनी का परिणाम बहुत ही भयंकर चेतावनी के साथ सामने खड़ा है जिसका अर्थ है कि बार-बार की चेतावनी से भी मनुष्य अपनी करनी से बाज नहीं आता तो समय-समय पर जो झटके और नमूने प्रकृति दिखा चुकी है यदि उस पर गंभीरता पूर्वक विचार न किया गया तो प्रकृति उसे एक ही बार में प्रलय रूप में प्रस्तुत कर देगी परिणामस्वरूप न प्राण बचेंगे न प्राणी।

प्रकृति जो अस्तित्व में प्राणी जगत से भी पहले आई थी। उसने अपना सर्वस्व प्राणी जगत के लिए न्यौछावर कर दिया, उसने अपने परोपकारी स्वभाव का परिचय दिया, उसने अपनी सहनशीलता का उपहार मनुष्य को दिया। यह भी सच है कि प्रकृति तो प्राणी जगत की चिरसंगिनी है, जीवन आधार है, जीवनदायिनी शक्ति है और प्रेरणा का स्रोत है। प्रकृति जिसकी पहचान है धरती, वायु, आकाश। प्रकृति जो कदम-कदम पर शिक्षा देती है। वह बुराई और भलाई में अंतर करना सिखाती है। प्रकृति जिसका स्वभाव है देना, दान करना और अपना सर्वस्व प्राणी जगत पर न्यौछावर कर देना। उसी प्रकृति के उपकार-परोपकारी स्वभाव और सहनशीलता के बदले में धरतीपुत्र उसे क्या दे रहे हैं? प्रकृति के प्रत्येक उपादान का दुरुपयोग कर अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मार कर अपना भी तो नुकसान कर रहे हैं।

दिल के फफोले जल उठे सीने से आग से
इस घर को आग लग गई घर के चिराग से।

यह हर उस प्राणी के लिए शर्मनाक है जो प्रकृति के किसी भी रूप का मनचाहा दोहन और शोषण कर रहा है। मदांध हुआ प्राणी कभी इस विषय पर विचार नहीं करता कि वह जिस डाल पर बैठा है उसे काटने की कुचेष्टा कर रहा है, परिणाम तो निश्चित रूप से बुरा और भयानक ही होगा। जिसके उपकार से हमारी साँसें चल रही हैं, हम उसे किसी न किसी रूप में नुकसान पहुँचा रहे हैं। यह हमारे स्वार्थों का ही परिणाम है कि ओज़ोन परत में छिद्र हो गए, सूरज की

अल्ट्रावॉयलेट किरणों के घातक परिणाम भुगतने की कगार पर है प्राणी, प्राकृतिक पर्यावरण प्रदूषण जिसकी बलि चढ़ गया हमारा मौसम। बढ़ते उद्योग जिन्होंने निगल लिए जंगल और सोख लिया नदियों का जल। यह औद्योगीकरण की ही तो समस्या है कि जिस पर्यावरण की हमें रक्षा करनी चाहिए थी उसे नुकसान पहुंचाकर सुंदर भविष्य के सपनों में खो जाना चाहता है हर कोई। मनुष्य ने बिना परिणाम की परवाह किए वातावरण को प्रदूषित किया, धरती को रसायन देकर रुग्ण बनाया और पानी को शुद्ध रहने ही नहीं दिया। आधुनिकता की दौड़, जनसंख्या की अधिकता, अंधाधुंध जंगलों की कटाई, भौतिकवाद ने हमें केवल स्वार्थी बनाया, केवल स्वार्थी।

प्रकृति के शोषण से प्रकृति का संतुलन चरमराया है। ऋतु में परिवर्तन आया है। सदियों पहले की बात नहीं है यह हमारी अपनी, सभी लोगों की भोगी हुई आँखों देखी बात है। क्या लोग गुजरात भूकंप त्रासदी को भूल गए? क्या सुनामी का तांडव आँखों से देखने के बाद भी ओझल हो गया? क्या कैटरीना का विनाश अक्ल पर ताले जड़ गया? नये-नये तूफान, बीमारियाँ, महामारियों को झेलने के बाद भी मनुष्य की अक्ल ठिकाने पर नहीं है। भागीरथी आठ किलोमीटर तक सूख गई क्यों? गंगा अपने उद्गम स्थान तीन किलोमीटर पीछे चली गई। ध्रुवों पर जमी बर्फ निरंतर पिघल रही हैं। ऐसी परिस्थितियां जीव-जगत के लिए खतरा नहीं तो और क्या है? काल सिर पर चढ़कर बोल रहा है और किसी के भी कान पर जूं तक नहीं रेंग रही?

आज मनुष्य की औसत आयु क्या रह गई है? सौ साल तक जीने का आशीर्वाद देने वाली माँ भी सौ साल जिंदा नहीं रह पाती। ना आकाश का रंग नीला दिखता है, ना सूरज की गर्मी सही जाती है। वनस्पतियाँ बीमार दिखाई देती है और धरती पर बार-बार सूखा, भूचाल, अतिवृष्टि या अनावृष्टि का प्रकोप झेलना पड़ रहा है। कहीं पर राम तेरी गंगा मैली का क्रंदन है। छठपूजा के दिन नदियों में स्नान करने से बचने की चेष्टा करने वाले गंदगी और गंदे पानी की शिकायत करते हैं और उसी दिन देश के नेता सफाई अभियान का आश्वासन देकर आँखें मूँद लेते हैं। राजधानी दिल्ली में कूड़े का पहाड़ कितना शर्मनाक प्रतीक होता है। सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली जैसे महानगर को बचाने के लिए वहाँ स्थापित 150 उद्योग धंधों को शहर से दूर बसाने की आज्ञा देकर पल्ला झाड़ लिया। सामाजिक संस्थाएँ छह जून के दिन वृक्ष लगाकर अपना कर्तव्य पूरा कर देती हैं लेकिन लगाए गए वृक्ष या पौधों का क्या हुआ? वह ज़मीन पर जमें या नहीं, किसके पास फुर्सत है यह सब जानने की? पेड़ लगाने फोटो खिंचवाने पत्र-पत्रिकाओं में लेख छपवाने से प्रदूषण पर नियंत्रण कैसे संभव है? जिम्मेदारियों से मुक्त होने की कोशिश करता जा रहा है। क्या इससे समस्या का समाधान हो जाएगा?

जिस प्रकृति ने आदमी को जीने की कला सिखायी क्या वह उसे भूल चुका है? क्यों वह स्वार्थी हो रहा है? तेरा-तेरा कहने वाला मनुष्य मेरा-मेरा केवल मेरा के नारे लगा रहा है? आज समाज, राष्ट्र, देशों के व्यवहार में परिवर्तन आ गया है। कोई धरती का मसीहा बनना चाहता है तो कोई अनचाहे बम धमाके कर दुनिया में आतंक मचाना चाहता है। कहीं कोई दो चार देश आपस में लड़ रहे हैं और कहीं परमाणु बम छोड़ देने की धमकी मिल रही है। आज चारों तरफ युद्ध और अशान्ति है, हिंसा, कलह, ईर्ष्या, कटुता, शीत युद्ध, शोषण आदि की स्थिति का वर्चस्व है, जिसका एकमात्र कारण है स्वार्थ लिप्सा। आज आवश्यकता है अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्वार्थ की मनोवृत्ति के स्थान पर

पारस्परिक सौहार्द की। प्रकृति के संरक्षण की। प्रकृति को अपनी दासी समझने वाला इंसान भूल गया है कि प्रकृति माँ है, मातृ रूपा है, सर्वकल्याणकारी है।

धरती चीखे करे पुकार,
वृक्ष लगाओ करो श्रृंगार।

आवश्यकता है अपने स्वभाव में, अपनी आदतों में परिवर्तन लाने की। **त्यक्तेन भुंजीथा** के मंत्र को अपनाने की, वह भी सच्चे मन से। नहीं तो विनाश करने वाले स्वयं काल के गाल में समा जाएँगे। अभी भी बहुत कुछ सुधारा जा सकता है अभी भी अपनी गलतियों को सुधारने से प्रकृति की तरफ मुड़ने का समय है। पर्यावरण की सुरक्षा हमारी आवश्यकता है। हमारा कर्तव्य है, हमारी लड़ाई है। सुधार आ सकता है। सुधार लाना चाहिए। चिपको आंदोलन जैसे कल्याणकारी आंदोलनों के द्वारा पेड़ लगाकर धरती का श्रृंगार करना चाहिए तभी तो जीओ और जीने दो का वेदवाक्य सार्थक होगा। नहीं तो धरती का क्रंदन प्राणी जगत को धिक्कारेगा। उसके कानों में यही चेतावनी गूंजेगी।

अपनी मिट्टी पर चलने का सलीका सीखो।
संगेमरमर पे चलोगे तो फिसल जाओगे।

यदि पर्यावरण प्रदूषण संबंधी समस्या का समाधान चाहिए तो प्रकृति की तरफ मुड़ना होगा। पेड़ लगाने के साथ उनके फलने-फूलने पर ध्यान देना होगा। नहीं तो कब प्रलय का कहर टूट पड़े, कह नहीं सकते।

फकीर चन्द
भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल
37वीं वाहिनी (लेह)

मैं खो रहा हूँ

मैं खो रहा हूँ यूँ अपनी ही धुन में,
बिना गुनगुनाए किसी अंजुमन में,
है आवाज़ देता मुझे कोई भँवरा,
कि जैसे मैं गुम हूँ खुद ही के चमन में।।

ये सर्द हवाएं भी संदेशा लायी हैं,
बहारों से मिलकर कली मुस्कुरायी है,
लेकिन क्यूँ फिर भी कसक मेरे मन में
क्यूँ खुशियाँ नहीं हैं, सभी के जीवन में।।

जीवन में जिसके बसंत का अभाव है,
है कुछ नहीं ये बस मन का प्रभाव है,
हो मन के वश जीवन की नाव डगमगाई है,
क्यूँ अपनो से इतनी ये प्रीत लगाई है,
मतलबी है सभी अजनबी सी चुभन में।।

लो इक बार फिर मुझको आवाज़ दी है
नये रिश्तों की सुगबुगाहट जगी है
हे चिड़ियों नया से नया गीत गाना
यूँ सबके मनों में उमंगें जगाना
ना रखना फकीरा कोई आस मन में,

मैं खो रहा हूँ यूँ अपनी ही धुन में,
बिना गुनगुनाए किसी अंजुमन में,

अजय सिंह
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी,
आयकर विभाग,

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना संयुक्त गतिविधियां-वर्ष 2022

प्रथम छमाही बैठक

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की 81वीं बैठक दिनांक 24.02.2022 को ऑनलाइन माध्यम से गूगल मीट पर आयोजित की गई। यह बैठक आयकर विभाग लुधियाना द्वारा आयोजित की गई। इस बैठक में लुधियाना स्थित विभिन्न केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों, निगमों तथा सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों से 60 के लगभग सदस्य उपस्थित हुए। श्रीमती किरण साहनी, सहायक निदेशक (रा.भा.) एवं सदस्य सचिव नराकास ने बैठक का संचालन किया। इस बैठक की अध्यक्षता मुख्य आयकर आयुक्त, लुधियाना श्रीमती पूनम खैरा सिद्धू ने की। इस बैठक में गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, नई दिल्ली से श्री नरेन्द्र सिंह मेहरा, उप निदेशक (का.) भी बैठक में शामिल हुए। राजभाषा के कार्यान्वयन के संबंध में राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार सदस्य कार्यालयों से प्राप्त छमाही रिपोर्टों की समीक्षा की गई एवं अनेक निर्णय लिए गए। इस बैठक में ई-पत्रिका राजभाषा रश्मि के 23वें अंक का विमोचन किया गया। इसके पश्चात् सितंबर 2021 में नराकास स्तर पर मनाए गए राजभाषा प्रोत्साहन मास के अवसर पर आयोजित 05 हिंदी प्रतियोगिताओं के 25 प्रतिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

द्वितीय छमाही बैठक

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की 82वीं बैठक दिनांक 09.09.2022 को ऑनलाइन माध्यम से गूगल मीट पर आयोजित की गई। यह बैठक आयकर विभाग लुधियाना द्वारा आयोजित की गई। इस बैठक में लुधियाना स्थिति विभिन्न केंद्रीय सरकार के कार्यालयों, निगमों तथा सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों से 55 से अधिक सदस्य ऑनलाइन उपस्थित हुए। श्रीमती किरण साहनी, सहायक निदेशक (रा.भा.) एवं सदस्य सचिव नराकास ने बैठक का संचालन किया। इस बैठक की अध्यक्षता मुख्य आयकर आयुक्त, लुधियाना श्री विक्रम गौड़ ने की। बैठक में राजभाषा के कार्यान्वयन के संबंध में राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार सदस्य कार्यालयों से प्राप्त वार्षिक रिपोर्टों की मदवार समीक्षा की गई एवं श्रेष्ठ कार्य निष्पादन के लिए पुरस्कारों की घोषणा की गई। इस बैठक में वर्ष 2021-22 के दौरान समिति के सदस्य कार्यालयों में हिंदी में किए जा रहे कार्यों का मूल्यांकन करने के उपरांत विभिन्न कार्यालयों को पुरस्कृत किया गया। समिति के सभी सदस्य कार्यालयों से उक्त अवधि के दौरान हिंदी में किए गए कार्यों का ब्यौरा मंगवाया गया था। कुल 55 कार्यालयों से इस संबंध में अपेक्षित सूचना प्राप्त हुई थी । मूल्यांकन समिति द्वारा इस संबंध में निम्नलिखित कार्यालयों को पुरस्कृत करने की संस्तुति की गई:-

केंद्रीय सरकारी कार्यालय (बड़े)

क्र.सं.	कार्यालय का नाम	पुरस्कार
1.	कर्मचारी भविष्य निधि संगठन, लुधियाना	प्रथम
2.	मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, लुधियाना	द्वितीय
3.	भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल, लुधियाना	तृतीय
4.	कर्मचारी राज्य बीमा निगम, लुधियाना	विशेष
5.	प्रधान आयकर आयुक्त (अन्वे.), लुधियाना	विशेष
6.	केंद्रीय विद्यालय, बद्दोवाल छावनी	विशेष

केंद्रीय सरकारी कार्यालय (छोटे)

क्र.सं.	कार्यालय का नाम	पुरस्कार
1.	ईसीजीसी लि., लुधियाना	प्रथम
2.	केंद्रीय भंडागार, लुधियाना	द्वितीय
3.	भाखड़ा ब्यास प्रबंधन बोर्ड, लुधियाना	तृतीय
4.	पावरग्रिड कार्पोरेशन ऑफ इंडिया लि., लुधियाना	विशेष

सार्वजनिक उपक्रम

क्र.सं.	कार्यालय का नाम	पुरस्कार
1.	राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड, लुधियाना	प्रथम
2.	दी न्यू इंडिया एश्योरंस कंपनी, लुधियाना	द्वितीय
3.	भारतीय खाद्य निगम, लुधियाना	तृतीय
4.	भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, लुधियाना	विशेष

वित्तीय वर्ष 2021-22 के दौरान पत्रिका का प्रकाशन करवाने वाले निम्नलिखित कार्यालयों को भी पुरस्कृत किया गया।

कार्यालय का नाम	पत्रिका	कार्यालय का नाम	पत्रिका
भारतीय जीवन बीमा निगम	मालवोदय	मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय एवं नराकास, लुधियाना	राजभाषा रश्मि
केंद्रीय विद्यालय नं. 01	विद्यालय पत्रिका	दि न्यू इंडिया एश्योरंस कं.लि.	वैशाखी
सीमा शुल्क आयुक्तालय	सतलुज	कर्मचारी भविष्य निधि संगठन	भविष्य दर्पण
भारतीय मक्का अनुसंधान संस्थान	कृषि चेतना	सीफेट, लुधियाना	प्रसंस्करण प्रगति

नराकास स्तर पर राजभाषा प्रोत्साहन मास का आयोजन

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की दिनांक 09.09.2022 को आयोजित 82वीं बैठक में लिए गए निर्णय अनुसार नराकास स्तर पर संयुक्त स्तर पर राजभाषा प्रोत्साहन मास का आयोजन किया गया। इस दौरान 05 हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सभी सदस्य कार्यालयों से प्रतिभागियों ने पर्याप्त संख्या में भाग लिया।

1. **हिंदी निबंध प्रतियोगिता-** यह प्रतियोगिता दिनांक 26.09.2022 को आयकर विभाग के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का परिणाम निम्न अनुसार रहा:-

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	कार्यालय	पुरस्कार
1.	श्री राकेश सोनी	भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल	प्रथम
2.	श्री राजीव रंजन	कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल	द्वितीय
3.	श्री आशीष संतोष मुराई	कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान	तृतीय
4.	डॉ. प्रज्ञा भदौरिया	कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान	विशेष
5.	श्री कपिल कुमार	आयकर विभाग	विशेष

2. हिंदी भाषण प्रतियोगिता- यह प्रतियोगिता दिनांक 28.09.2022 को आयकर विभाग के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का परिणाम निम्न अनुसार रहा:-

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	कार्यालय	पुरस्कार
1.	डॉ. प्रज्ञा भदौरिया	कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान	प्रथम
2.	श्री डी.एन.सिन्हा	आयकर विभाग	द्वितीय
3.	श्री विजय मोहन	कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल	तृतीय
4.	श्री हरपाल सिंह कौण्डल	कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान	विशेष
5.	श्री विशाल कुमार	केंद्रीय कटाई-उपरान्त अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संस्थान	विशेष
6.	श्री प्रियांशु कुमार	आयकर विभाग	विशेष

3. हिंदी नोटिंग एवं ड्राफ्टिंग प्रतियोगिता- यह प्रतियोगिता दिनांक 04.10.2022 को आयकर विभाग के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का परिणाम निम्न अनुसार रहा:-

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	कार्यालय	पुरस्कार
1.	श्री अनिल कुमार झा	कर्मचारी भविष्य निधि संगठन	प्रथम
2.	सुश्री रेनू शर्मा	माल एवं सेवाकर कार्यालय	द्वितीय
3.	श्री हरीश कुमार	नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड	तृतीय

4.हिंदी कविता-पाठ प्रतियोगिता- यह प्रतियोगिता दिनांक 11.10.2022 को आयकर विभाग के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का परिणाम निम्न अनुसार रहा:-

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	कार्यालय	पुरस्कार
1.	सुश्री चरणजीत कौर	भारत संचार निगम लिमिटेड	प्रथम
2.	सुश्री इन्दु बाघल	कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान	द्वितीय
3.	सुश्री ज्योति चावला	भारतीय जीवन बीमा निगम	तृतीय
4.	सुश्री नेहा गुप्ता	भारत संचार निगम लिमिटेड	विशेष
5.	श्री दलबीर सिंह	माल एवं सेवाकर कार्यालय	विशेष
6.	सुश्री रेनू शर्मा	माल एवं सेवाकर कार्यालय	विशेष

5.हिंदी चित्र देखकर कहानी लिखो प्रतियोगिता- यह प्रतियोगिता दिनांक 14.10.2022 को आयकर विभाग के मल्टीपर्पज हॉल में आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का परिणाम निम्न अनुसार रहा:-

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	कार्यालय	पुरस्कार
1.	श्री शैलेश अस्थाना	भारतीय जीवन बीमा निगम	प्रथम
2.	श्री मुकेश कुमार	कर्मचारी राज्य बीमा निगम	द्वितीय
3.	श्री अरविन्द कुमार	आयकर विभाग	तृतीय
4.	श्री अखिलेश चन्द्र	भारतीय जीवन बीमा निगम	विशेष
5.	श्रीमती इन्दु सौन्ध्या	कर्मचारी राज्य बीमा निगम	विशेष

वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन एवं राजभाषा प्रचार-प्रसार में लगी हुई शख्सियतों को सम्मान

नगर राजभाषा कार्यान्वियन समिति, लुधियाना के स्तर पर वार्षिक राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह दिनांक 09.01.2023 को श्री विक्रम गौड़, मुख्य आयकर आयुक्त एवं अध्यक्ष, नराकास लुधियाना की अध्यक्षता में आयकर भवन में आयोजित किया गया । इस समारोह में लुधियाना स्थित केंद्रीय सरकार के कार्यालयों एवं सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों के प्रमुखों ने भाग लिया । इस अवसर पर वर्ष 2021-22 के दौरान हिंदी में श्रेष्ठ कार्य निष्पादन करने वाले कार्यालयों को राजभाषा शील्ड तथा राजभाषा कर्मियों को प्रमाणपत्र प्रदान किये गए तथा नराकास, लुधियाना के सदस्य कार्यालयों द्वारा प्रकाशित पत्रिकाओं को भी पुरस्कार दिए गए। इसके साथ-साथ लुधियाना शहर की मूर्धन्य लेखिका एवं साहित्यकार डा. श्रीमती बबीता जैन को भी अंगवस्त्र एवं सम्मान चिन्ह प्रदान किया गया । साथ ही राजभाषा प्रोत्साहन मास 2022 के दौरान आयोजित हिंदी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को भी पुरस्कार प्रदान किये गये । अध्यक्ष महोदय ने राजभाषा के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नराकास एवं इसके सदस्य कार्यालयों को क्षेत्रीय स्तर पर पुरस्कार प्राप्त होना राजभाषा के क्षेत्र में उनके दृढ़ संकल्प एवं कर्मठता का ही परिणाम है और हमें इसकी प्रगति के लिए निरंतर कार्यरत रहना है । श्रीमती किरण साहनी, सहायक निदेशक (राजभाषा) एवं सचिव, नराकास ने समारोह का संचालन किया ।

नराकास , लुधियाना के सदस्य कार्यालयों में हिंदी सप्ताह/पखवाड़ा का आयोजन

1. केन्द्रीय विद्यालय नं. 2, हलवारा

हिंदी का प्रचार–प्रसार करना हमारा नैतिक दायित्व है। संघ की राजभाषा होने के कारण केंद्र सरकार के समस्त कार्यालयों, विद्यालयों और संस्थानों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं तथा अपेक्षा की जाती है कि सभी अपने अधिकाधिक प्रशासनिक कार्य राजभाषा हिंदी में ही करें। इसी उद्देश्य को लेकर केंद्रीय विद्यालय नं. 2, वायुसेना स्थल, हलवारा में दिनांक 01 सितम्बर 2022 से दिनांक 14 सितंबर 2022 को कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य श्री जगदीश राजबंगशी द्वारा किया गया। हिंदी पखवाड़ा के अंतिम दिन दिनांक 14 सितंबर 2022 को प्रार्थना सभा में हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह अत्यंत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। छात्रों द्वारा गीत, कविताएं, वार्ता, प्रश्नोत्तरी आदि कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त प्रतिभागी छात्रों को पुरस्कार स्वरूप हिंदी की पुस्तकें प्रदान की गई।

2. दिव्यांगों हेतु नैशनल कैरियर सर्विस सेंटर, लुधियाना

भारत सरकार, रोजगार मंत्रालय, रोजगार महानिदेशालय, नई दिल्ली से प्राप्त पत्र की पालना करते हुए, निर्देशानुसार दिव्यांगों हेतु नैशनल कैरियर सर्विस सेंटर, लुधियाना में हिंदी पखवाड़ा का आयोजन दिनांक 06.09.2022 से 20.09.2022 तक किया गया तथा इस दौरान 14 सितंबर, 2022 को हिंदी दिवस भी मनाया गया। इस अवसर पर सहायक निदेशक, रोजगार द्वारा महानिदेशालय रोजगार की अपील, प्रतिज्ञा तथा श्री प्रदीप मेहरोत्रा, मुख्य आयकर आयुक्त एवं अध्यक्ष, नराकास, लुधियाना का हिंदी दिवस संदेश को सबके सन्मुख पढ़ कर सुनाया गया तथा सभी उपस्थित अधिकारियों/ कर्मचारियों को राजभाषा के कार्यान्वयन हेतु प्रोत्साहित किया गया। पखवाड़े के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई गई।

3. भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल, लुधियाना

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार एवं महानिदेशालय भा.ति.सी.पु.बल के निर्देशों के आलोक में 26वीं वाहिनी में दिनांक 14/09/2022 को हिंदी दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया था तथा हिंदी पखवाड़ा 2022 का विधिवत शुभारम्भ किया गया। शुभारम्भ समारोह में वाहिनी के सभी अधिकारी, अधीनस्थ अधिकारी एवं अन्य कर्मी उपस्थित रहे। इस शुभ अवसर पर महानिदेशक, भा.ति. सी.पु.बल एवं सेनानी, 26वीं वाहिनी द्वारा जारी हिंदी अपील पढ़कर सुनाई गई। हिंदी पखवाड़े के दौरान हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन करने हेतु राजभाषा अनुभाग, 26वीं वाहिनी कार्यालय आदेश संख्या

2090 दिनांक 03/09/2022 के तहत समिति का गठन किया गया। समिति द्वारा 26वीं वाहिनी में आयोजित हिंदी पखवाड़े के दौरान हिंदी विषयक कुल 8 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिनमें भाग लेने वाले प्रतिभागियों एवं प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर आए विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। दिनांक 29.09.2022 को श्री किशोर सिंह बिष्ट, सेनानी 26वीं वाहिनी की अध्यक्षता में वाहिनी के सभी पदाधिकारियों की उपस्थिति में पूर्ण हर्षोल्लास के साथ हिंदी पखवाड़े का विधिवत समापन किया गया।

4. कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, लुधियाना

कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल, लुधियाना में दिनांक 14.09.2022 से 29.08.2022 तक राजभाषा पखवाड़ा तथा दिनांक 29.09.2022 को हिंदी पखवाड़े का समापन किया गया। हिंदी भाषा के व्यापक प्रचार प्रसार के लिए कार्यालय के मुख्य द्वार पर बैनर लगाए गए तथा अन्य स्थानों पर 10 सूक्तियां और लगवाई गई। इस संबंध में अस्पताल के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को परिपत्र जारी किया गया जिसके माध्यम से उन्हें पखवाड़े के दौरान अधिकाधिक कार्य हिंदी में करने हेतु प्रेरित किया गया । साथ ही हिंदी वाक, हिंदी निबंध, हिंदी टिप्पण व आलेखन एवं राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें कर्मचारियों ने पूर्ण उत्साह के साथ भाग लिया। पखवाड़े के दौरान हिंदी वाक, हिंदी निबंध, हिंदी टिप्पण व आलेखन एवं राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिताओं के सभी विजेताओं को डॉ. भैरवी देशमुख, चिकित्सा अधिक्षिका, डॉ. रविप्रीत कलसी, चिकित्सा अधीक्षक श्री गिरीश कुमार केन, उप निदेशक, श्री विक्रांत गोसाई, सहायक निदेशक एवं राजभाषा प्रभारी डॉ. मनभावन गोयल, सी.एम.ओ. डॉ. रुचिका, डॉ. रेखा, डॉ. मनमीत, डॉ. सीमा, डॉ. राजन स्याल, डॉ. श्वेता, श्री अमरजीत कुमार, कार्यालय अधीक्षक श्री सुरेन्द्र कुमार, कार्यालय अधीक्षक श्रीमती बिमला, डी.एन.एस. डॉ. मीनू सलारिया, सी.एम.ओ. द्वारा आदि सभी अधिकारियों द्वारा विजेताओं को नकद पुरस्कार व प्रशस्ति पत्र देकर उत्साहवर्धन किया।

5. वैमानिक मौसम कार्यालय, लुधियाना

वैमानिक मौसम कार्यालय, लुधियाना द्वारा हिंदी पखवाड़ा 14.09.2022 से 29.09.2022 तक मनाया गया। इस दौरान दिनांक 16.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 19.09.2022 को हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता एवं दिनांक 22.09.2022 को हिंदी मुहावरे प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भारी संख्या में भाग लिया। प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम विजेता को 1500/– रुपये की धनराशि इनाम स्वरूप प्रदान की गई।

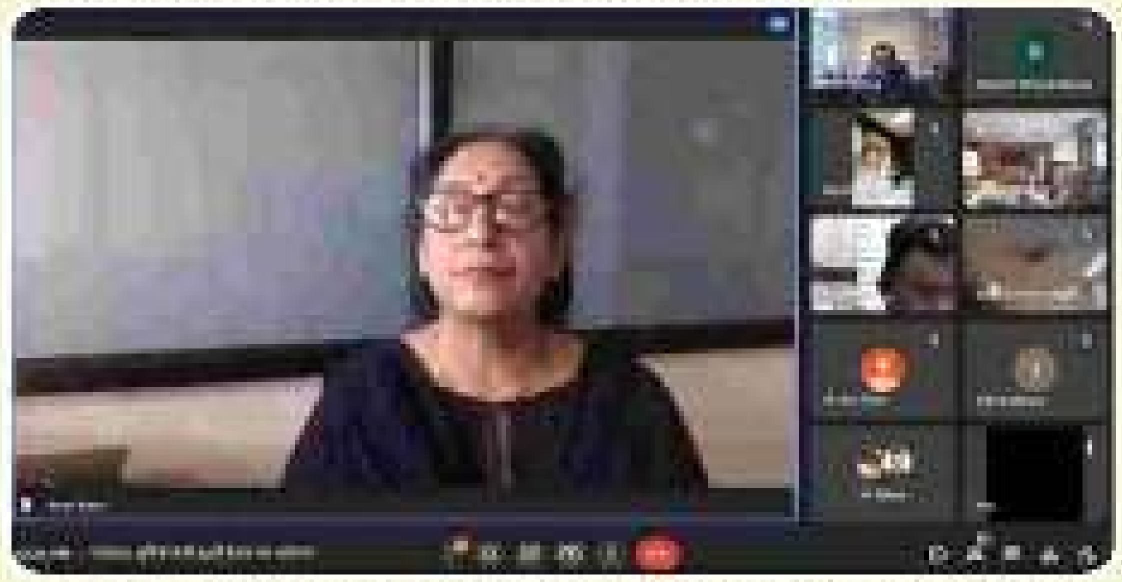
नराकास लुधियाना की बैठकों एवं अन्य संयुक्त गतिविधियों का आयोजन

81वीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए श्रीमती पूनम खैरा सिद्धू,
मुख्य आयकर आयुक्त, लुधियाना

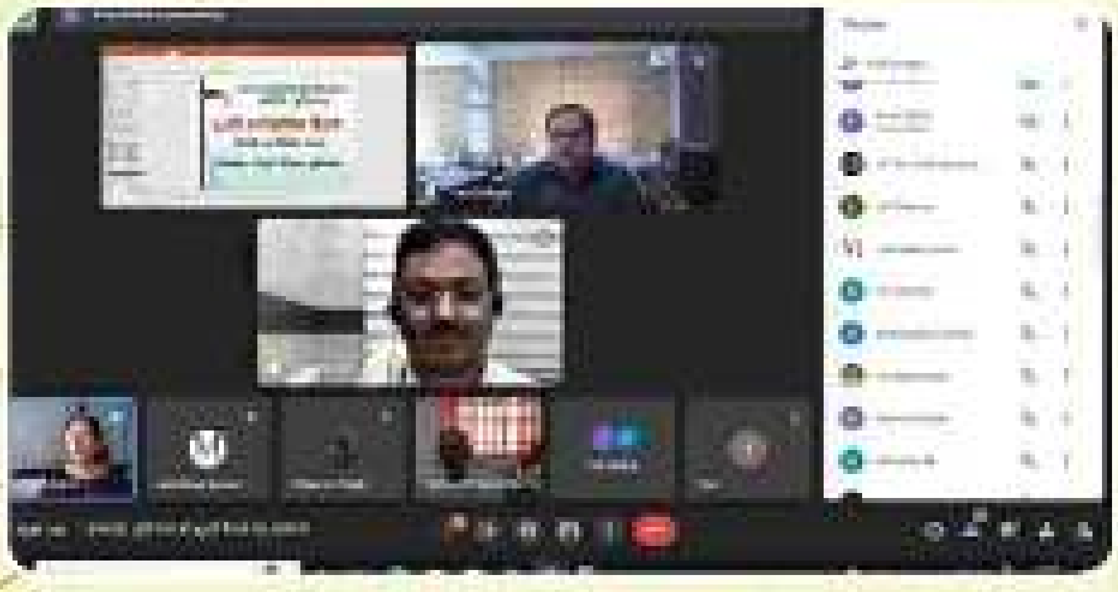
बैठक में नराकास की पत्रिका राजभाषा रश्मि का विमोचन करते हुए
नराकास अध्यक्ष, श्रीमती पूनम खैरा सिद्धू,

81वीं बैठक में चर्चा करते हुए नराकास सदस्य कार्यालयों के कार्यालय प्रमुख एवं अन्य प्रतिनिधि

82वीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए श्री ललित कृष्ण सिंह बघेल, प्रधान आयकर आयुक्त, लुधियाना



बैठक का संचालन करते हुए श्रीमती किरण साहनी, सचिव नराकास, लुधियाना



82वीं बैठक में चर्चा करते हुए नराकास सदस्य कार्यालयों के कार्यालय प्रमुख एवं अन्य प्रतिनिधि

आज़ादी का अमृत महोत्सव 75वें वर्ष के उपलक्ष्य में ऑनलाइन आयोजित
कार्यक्रम में संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

कार्यक्रम में उपस्थित अधिकारीगण

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना द्वारा आयोजित राजभाषा प्रोत्साहन मास - वर्ष 2022 की झलकियां

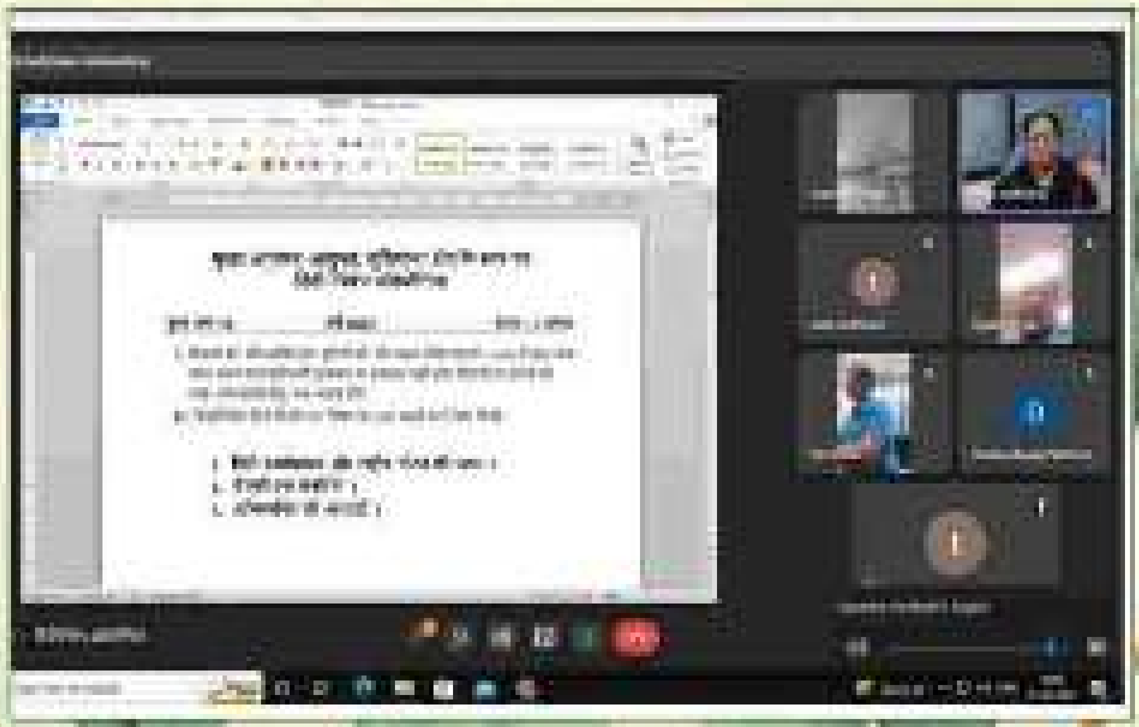
हिंदी कविता पाठ प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागीगण

हिंदी भाषण प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागीगण

हिंदी चित्र कहानी प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागीगण

हिंदी नोटिंग ड्राफ्टिंग प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागीगण

हिंदी निबंध प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागीगण



नराकास लुधियाना के सदस्य कार्यालयों द्वारा आयोजित हिंदी दिवस समारोह की झलकियाँ

नराकास लुधियाना के सदस्य कार्यालयों द्वारा आयोजित हिंदी दिवस समारोह की झलकियाँ

6. रेल डाक सेवा, एल डी प्रखण्ड, लुधियाना

रेल डाक सेवा, एल डी प्रखण्ड, लुधियाना द्वारा हिंदी पखवाड़ा दिनांक 14.09.2022 से 30.09.2022 तक मनाया गया। हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 14.09.2022 को कार्यालय में हिंदी काव्य पाठ और दैनिक जीवन में हिंदी के महत्त्व की चर्चा का आयोजन किया गया। सहायक अधीक्षक (मुख्यालय), रेल डाक सेवा, एल.डी. प्रखण्ड, लुधियाना ने सभी कर्मचारियों को संबोधित किया और दैनिक जीवन में अधिक से अधिक कार्य हिंदी में सम्पन्न करने हेतु प्रेरित किया और कहा कि सरकारी कामकाज में हिंदी के तकनीकी शब्दों का उपयोग कम और आम बोलचाल की भाषा का अधिक प्रयोग करना चाहिए।

7. राष्ट्रीय कौशल विकास प्रशिक्षण संस्थान, लुधियाना

राष्ट्रीय कौशल विकास प्रशिक्षण संस्थान, लुधियाना में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए दिनांक 14.09.2022 से 30.09.2022 तक हिंदी दिवस मनाया गया। इस दौरान दिनांक 19.09.2022 हिंदी टिप्पण एवं मसौदा प्रतियोगिता, दिनांक 20.09.2022 हिंदी श्रुत लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 21.09.2022 हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 22.09.2022 हिंदी कहानी लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 23.09.2022 को हिंदी कार्यालय शब्द ज्ञान प्रतियोगिता एवं दिनांक 28.09.2022 को हिंदी वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भारी संख्या में भाग लिया। समापन दिवस पर विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए ।

8. स्टील अॅथोरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड, लुधियाना

हर वर्ष की भाँति इस बार भी कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा 14 सितंबर से 28 सितंबर तक बहुत उत्साह से मनाया गया। 14 सितंबर को शाखा प्रबंधक ने पखवाड़ा का उद्घाटन करते हुए सभी से इसको सफल बनाने के लिए सहयोग करने को कहा। पखवाड़ा के दौरान हिंदी श्रुतलेख प्रतियोगिता, अनुवाद प्रतियोगिता, वर्ग पहेली प्रतियोगिता व कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया। कार्यालय के लगभग सभी कार्मिकों ने इन प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया। दिनांक 28 सितंबर को हिंदी पखवाड़ा का समापन समारोह मनाया गया। प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार से सम्मानित किया गया और शाखा प्रबंधक श्री एच.एस. दुर्गापाल जी ने पखवाड़ा को सफल बनाने के लिए सभी को शुभकामनाएँ दी।

9. पावरग्रिड कार्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड, लुधियाना

पावरग्रिड, लुधियाना उपकेन्द्र में दिनांक 14 सितंबर 2022 से दिनांक 29 सितंबर 2022 तक हिंदी

पखवाड़ा का सफलता पूर्वक आयोजन किया गया। दिनांक 14 सितंबर 2022 को उपकेंद्र प्रभारी द्वारा अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, महोदय द्वारा हिंदी पखवाड़ा पर जारी की गई अपील को पढ़ कर सुनाया गया। दिनांक 16 सितंबर 2022 को पावरग्रिड कर्मचारियों के बीच हिंदी में चित्र कहानी लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। दिनांक 20 सितंबर 2022 को पावरग्रिड कर्मचारियों के बीच हिंदी भाषा के प्रोत्साहन के संबंध में चर्चा की गई। दिनांक 27 सितंबर 2022 को महिलाओं के लिए हिंदी में काव्य पाठ का आयोजन किया गया। दिनांक 29 सितंबर 2022 को कर्मचारियों के बच्चों के लिए हिंदी में काव्य पाठ का आयोजन किया गया तथा सभी विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरण के साथ हिंदी पखवाड़ा का समापन किया गया।

10. भारतीय जीवन बीमा निगम, लुधियाना

भारतीय जीवन बीमा निगम, लुधियाना मण्डल द्वारा 14 सितंबर, 2022 को हिंदी दिवस एवं दिनांक 14 सितंबर से 29 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। दिनांक 14 सितंबर 2022 को मण्डल कार्यालय एवं शाखाओं में हिंदी दिवस का आयोजन किया गया। मण्डल कार्यालय में आयोजित हिंदी दिवस पर हिंदी संबंधी बैनर लगाए गए। हिंदी दिवस के उपरांत, हिंदी पखवाड़ा दिनांक 14 सितंबर से 29 सितंबर सितंबर, 2022 तक मनाया गया। इस पखवाड़े के दौरान दिनांक 19.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 20.09.2022 को हिंदी अनुवाद, नोटिंग एवं ड्राफ्टिंग प्रतियोगिता एवं दिनांक 21.09. 2022 को हिंदी चित्र कथा लेखन प्रतियोगिता करवाई गई। दिनांक 29.09.2022 को मंडल कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन किया गया। श्री सुनील प्रभाकर, प्रबंधक (कार्मिक) एवं संपर्क अधिकारी राजभाषा द्वारा हिंदी पखवाड़ा के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं की घोषणा के बाद श्री रोशन लाल जरियाल, वरिष्ठ मंडल प्रबंधक महोदय ने विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। इन प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार प्रदान किए गए।

11. कर्मचारी भविष्य निधि संगठन, लुधियाना

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन, क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना में दिनांक 15.09.2022 से दिनांक 29. 09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया। इस पखवाड़े के दौरान 06 प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाया गया जिसमें निबंध, विचार, टिप्पण एवं आलेखन, राजभाषा, कंप्यूटर पर हिंदी का प्रयोग और कार्यालय के एमटीएस कर्मचारियों के लिए हिंदी लेखन प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। दिनांक 17.10.2022 को राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन पंजाब कृषि विश्वविद्यालय के व्हीट ऑडिटोरियम में किया गया जिसमें बतौर मुख्य अतिथि अपर केंद्रीय भविष्य निधि आयुक्त श्री कुमार रोहित, श्री हरदीप सिंह ग्रेवाल, इंडियन हॉकी प्लेयर, डॉ. संदीप कपूर,

कॉम्पट्रोलर (पीएयू) एवं श्री धीरज गुप्ता, क्षेत्रीय भविष्य निधि आयुक्त-1, लुधियाना क्षेत्र ने शिरकत की। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा लागू सरकारी कामकाज में मूल टिप्पण व आलेखन नकद पुरस्कार योजना के अंतर्गत 29000/- रुपये की राशि पुरस्कार स्वरूप 10 कर्मचारियों को प्रदान की गई। समारोह के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया जिसमें स्टाफ सदस्यों द्वारा प्रस्तुत किए गए गीतों ने और बच्चों की नृत्य प्रतिभा ने सभी का मन मोह लिया।

12. यूनाइटेड इंडिया इंश्यूरेंस कंपनी लिमिटेड, लुधियाना

यूनाइटेड इंडिया इंश्यूरेंस कंपनी, क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना द्वारा दिनांक 14.09.2022 से 29.09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया जिसमें प्रादेशिक कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साह के साथ भाग लिया। पखवाड़ा के दौरान हिंदी निबंध प्रतियोगिता, हिंदी भाषण प्रतियोगिता, हिंदी अंग्रेजी अनुवाद/शब्द लेखन प्रतियोगिता, हिंदी कविता प्रतियोगिता और हिंदी सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। समापन समारोह दिनांक 29.09.2022 को पुरस्कार वितरण मुख्य क्षेत्रीय प्रबंधक श्री यू.पी.एस गुजराल और क्षेत्रीय प्रबंधक श्री दिलीप कुमार ने किया। मंच संचालन श्रीमती कीर्ति कपूर, उप प्रबंधक ने किया।

13. केंद्रीय भंडारण निगम, लुधियाना

केंद्रीय भंडारण निगम द्वारा हिंदी पखवाड़ा 14 सितंबर 2022 से 29 सितंबर 2022 तक मनाया गया। इस दौरान कर्मचारियों को हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरित किया गया और अंग्रेजी के पत्रों का उत्तर भी हिंदी में दिया जाने के लिए कहा गया। हिंदी पखवाड़े के उपलक्ष्य में बैनर लगवाया गया था। हिंदी में कार्य करने में रुचि लेने के लिए स्टाफ की प्रशंसा कर उन्हें प्रोत्साहित किया गया।

14. सूक्ष्म लघु एवं मध्यम उद्यम संस्थान, लुधियाना

सूक्ष्म लघु एवं मध्यम उद्यम संस्थान कार्यालय, लुधियाना द्वारा दिनांक 14 सितंबर से 30 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया जिसके दौरान हिंदी ज्ञान प्रतियोगिता, हिंदी निबंध लेखन प्रतियोगिता एवं हिंदी व्यवहार प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया। इन प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार प्रदान किए गए।

15. दि न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी लि., लुधियाना

दि न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी लिमिटेड, क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा दिनांक 14.09.2022 से 28.09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस पखवाड़े के दौरान दिनांक 14.09.2022 को सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता, दिनांक 15.09.2022 को राजभाषा नीति प्रतियोगिता, दिनांक 16.09.2022 को हिंदी भाषा

एवं अनुवाद प्रतियोगिता, दिनांक 19.09.2022 को यूनिकोड की सहायता से हिंदी टाइप, दिनांक 20.09.2022 को चित्र देखो लघु कथा लिखो प्रतियोगिता एवं दिनांक 21.09.2022 को पत्र लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रत्येक प्रतियोगिता में भाग लेने वाले प्रतिभागियों को प्रथम, द्वितीय व तृतीय पुरस्कार प्रदान किए गए, साथ ही प्रोत्साहन पुरस्कार भी प्रदान किए गए।

16. केंद्रीय विद्यालय, बद्दोवाल छावनी, लुधियाना

केंद्रीय विद्यालय, बद्दोवाल छावनी, लुधियाना में दिनांक 14 सितंबर 2022 से दिनांक 29 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा बड़े ही हर्षोल्लास से मनाया गया। हिंदी पखवाड़े के कार्यक्रमों की शुरुआत संभाग के निर्देशानुसार 14 सितंबर को प्रार्थना सभा से की गई। इस दिवस पर सर्वप्रथम मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन से कार्यक्रम का आगाज किया गया। तदुपरांत हिंदी कविता पाठ का आयोजन किया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान विद्यालय में हिंदी निबंध लेखन, हिंदी कहानी लेखन प्रतियोगिता, हिंदी कविता लेखन प्रतियोगिता, हिंदी गायन प्रतियोगिता के साथ-साथ अध्यापकों के लिए भी पारिभाषिक शब्दावली और कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। दिनांक 29 सितंबर को हिंदी दिवस समापन समारोह के अवसर पर एक कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें विद्यालय के प्राचार्य सहित सभी शिक्षक-शिक्षिकाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर प्राचार्य महोदय श्री नरेश कांत ने सभी को हिंदी अपनाने के लिए प्रेरित किया।

17. ईसीजीसी लिमिटेड, लुधियाना

ईसीजीसी लिमिटेड, लुधियाना में दिनांक 01 सितंबर 2022 से 30 सितंबर 2022 तक हिंदी माह मनाया गया। इस माह के दौरान 14.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता एवं दिनांक 21.09.2022 को हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी ने उत्साह से भाग लिया। दिनांक 20.10.2022 को पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया जिसमें विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए और उन्हें प्रत्येक दिन हिंदी में काम करने के लिए प्रेरित किया गया।

18. भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, लुधियाना

भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, लुधियाना में दिनांक 14 सितंबर 2022 से 30 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया जिसके उपलक्ष्य में विमानपत्तन निदेशक द्वारा सभी अधिकारियों को राजभाषा हिंदी की संवैधानिक स्थिति व हिंदी दिवस मनाए जाने के बारे में जानकारी दी। हिंदी दिवस के दौरान विमानपत्तन निदेशक द्वारा सभी विभागों के अधिकारियों को तथा उनके कार्यालय के अधीन सभी कर्मचारियों को अधिक से अधिक कार्यों को हिंदी में करने का आग्रह किया गया। इस माह के दौरान

दिनांक 29.09.2022 को हिंदी टिप्पण एवं प्रारूप लेखन प्रतियोगिता एवं हिंदी चित्र अभिव्यक्ति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी ने उत्साह से भाग लिया। दिनांक 30.09.2022 को हिंदी पखवाड़े का विधिगत समापन समारोह मनाया गया। इस समापन समारोह के समापन हेतु मुख्य अतिथि के रूप में नराकास सचिव श्रीमती किरण साहनी जी को बुलाया गया। समापन समारोह के दौरान मुख्य अतिथि नराकास, लुधियाना द्वारा प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

19. राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड, लुधियाना

राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड, लुधियाना में दिनांक 14 सितंबर 2022 हिंदी दिवस मनाया गया। राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड, मुख्यालय को वर्ष 2021-22 के दौरान राजभाषा के श्रेष्ठ कार्यान्वयन के लिए राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किया गया और राजभाषा कीर्ति पुरस्कार का प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया। कार्यालय प्रमुख ने सभी कर्मचारियों को बधाई देते हुए राजभाषा हिन्दी के प्रयोग में योगदान देने की अपील की। हिंदी दिवस के अवसर पर RINL लुधियाना के कर्मचारियों के लिए राजभाषा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें 09 प्रतिभागियों ने भाग लिया। क्षेत्रीय शाखा प्रबंधक ने विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए और उनका अभिनंदन किया।

20. केंद्रीय माल एवं सेवाकर (लेखा परीक्षा) आयुक्तालय, लुधियाना

केंद्रीय माल एवं सेवाकर (लेखा परीक्षा) आयुक्तालय, लुधियाना में दिनांक 14 सितंबर 2022 को हिंदी दिवस मनाया गया। इस माह के दौरान दिनांक 20.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 22.09.2022 को हिंदी नोटिंग/ड्राफ्टिंग लेखन प्रतियोगिता एवं दिनांक 29.09.2022 को हिंदी काव्य-पाठ/भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी कर्मचारियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिताओं में विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

21. भारतीय मक्का अनुसंधान संस्थान, लुधियाना

भा.कृ.अनु.प. भारतीय मक्का अनुसंधान संस्थान, पं.कृ.वि.परिसर, लुधियाना में दिनांक 14 से 28 सितंबर 2022 के दौरान कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। पखवाड़े का शुभारंभ सूरत में दिनांक 14-15 सितंबर, 2022 को हिंदी दिवस समारोह, 2022 एवं द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में भाग लेकर किया गया। संस्थान में 16 सितंबर, 2022 से प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान कुल छः प्रतियोगिताएं-हिंदी टिप्पण व प्रारूप लेखन, आशुभाषण प्रतियोगिता, हिंदी निबंध प्रतियोगिता, हिंदी काव्य पाठ प्रतियोगिता, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता एवं हिंदी सुलेख, अनुलेख एवं श्रुतलेख का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया। हिंदी

पखवाड़े का समापन समारोह 17 अक्तूबर 2022 को संस्थान के निदेशक डॉ. सुजय रक्षित एवं मुख्य अतिथि डॉ. सौरभ शुक्ला, सहायक-प्राध्यापक (हिंदी) एम.सी.डी. राजकीय महाविद्यालय, लुधियाना की उपस्थिति में किया गया एवं विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।

22. भाकृअनुप-सीफेट, लुधियाना में हिंदी पखवाड़ा 2022

प्रत्येक वर्ष की भाँति, संस्थान में इस वर्ष भी दिनांक 14 से 28 सितम्बर 2022 तक राजभाषा हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। समारोह का उद्घाटन दिनांक 14 सितंबर 2022 को डा. नचिकेत कोतवाली वाले, माननीय निदेशक, भा.कृ.अनु.प.-सीफेट, लुधियाना के कर-कमलों द्वारा किया गया। इस अवसर पर संस्थान के वैज्ञानिकों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सम्बोधित करते हुए उन्होंने हिन्दी के प्रचार-प्रसार के लिए दिनचर्या में सरल शब्दों के प्रयोग पर ज़ोर दिया। भा.कृ.अनु.प. सीफेट, लुधियाना में वैज्ञानिक एवं प्रशासनिक कार्यों में हो रहे हिंदी के प्रयोग की सराहना की एवं प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़ कर भाग लेने का आह्वान किया। राजभाषा हिंदी पखवाड़ा के अध्यक्ष डॉ. आर.के.सिंह ने अपने संबोधन में बताया कि हिंदी पखवाड़े को त्यौहार के रूप में मनाने से हिंदी सशक्त एवं सामर्थ्यवान होगी और उन्होंने संस्थान के समस्त वैज्ञानिकों से अनुरोध किया कि वे अपने शोध-पत्रों को हिंदी भाषा में प्रकाशित करने पर ज़ोर दें। राजभाषा हिंदी पखवाड़ा के दौरान दोनों परिसरों को मिलाकर कुल 13 प्रतियोगिताएं विभिन्न संयोजकों एवं सह-संयोजकों के सहयोग से करवाई गई जैसे हिंदी टिप्पण एवं प्रारूप लेखन, प्रार्थना पत्र, कंप्यूटर पर हिंदी में टाइपिंग, हिंदी निबंध, हिंदी काव्य पाठ, विज्ञान संबंधी शोध पत्र, पोस्टर, हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता, इसमें 5 प्रतियोगिताएं भाकृअनुप-सीफेट लुधियाना एवं अबोहर में संयुक्त रूप से करवाई गई। राजभाषा हिंदी पखवाड़ा के अन्तर्गत आयोजित सभी प्रतियोगिताओं में संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर हिस्स लिया। दिनांक 28.09.2022 को डॉ. नचिकेत कोतवालीवाले, सीफेट, लुधियाना द्वारा प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किये गए।

23. केंद्रीय माल एवं सेवाकर आयुक्तालय, लुधियाना

केंद्रीय माल एवं सेवा कर आयुक्तालय, लुधियाना में दिनांक 16.09.2022 से 30.09.2022 तक हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया। इसके आरम्भ हेतु हिंदी बैनर मुख्य द्वार पर लगवाया गया एवं बैठक का आयोजन किया गया जिसमें सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से अधिक से अधिक कार्य हिंदी में करने के लिए निवेदन किया गया, साथ ही बोलचाल की भाषा में भी हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित किया गया। हिंदी पखवाड़ा के अंतर्गत दिनांक 19.09.2022 को चित्र देखकर कहानी लिखो प्रतियोगिता, दिनांक 23.09.2022 को निबंध प्रतियोगिता एवं दिनांक 27.09.2022 को काव्य पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। दिनांक 30.09.2022 को सभी प्रतियोगिताओं में विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार

वितरित किए गए एवं हिंदी पखवाड़े के आयोजन के दौरान सभी अधिकारी एवं कर्मचारी सम्मिलित हुए।

24. भारतीय डाक विभाग, लुधियाना

भारतीय डाक विभाग, लुधियाना में दिनांक 16 सितंबर 2022 से 30 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस माह के दौरान दिनांक 19.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता एवं दिनांक 20.09.2022 को हिंदी शब्द-ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी प्रतिभागियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

25. भारत संचार निगम लिमिटेड, लुधियाना

भारत संचार निगम लिमिटेड, लुधियाना में दिनांक 14 सितंबर 2022 से 29 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। हिंदी पखवाड़े के दौरान 02 हिंदी प्रतियोगिताओं एवं अन्य कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें सभी अधिकारियों/कर्मचारियों ने उत्साह से भाग लिया। हिंदी पखवाड़ा 2022 के पुरस्कार वितरण एवं समापन समारोह के दिन सभी विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार दिए गए।

26. प्रधान आयकर निदेशक (अन्वे.) कार्यालय, लुधियाना

प्रधान आयकर निदेशक (अन्वे.) कार्यालय, लुधियाना, में हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस माह के दौरान दिनांक 19.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 20.09.2022 को हिंदी नोटिंग एवं पत्र लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 21.09.2022 को कम्प्यूटर पर हिंदी टाइप प्रतियोगिता, दिनांक 23.09.2022 को स्व-रचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता एवं दिनांक 26.09.2022 को हिंदी सामान्य-ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी प्रतिभागियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

27. मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, लुधियाना

मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, लुधियाना में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए दिनांक 14 सितंबर से 14 अक्तूबर, 2022 तक राजभाषा प्रोत्साहन मास का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम 1 सितंबर को मुख्य आयकर आयुक्त महोदय द्वारा एक अपील जारी की गई और सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को ज्यादा से ज्यादा टिप्पणी, मसौदे, पत्राचार और प्रपत्र जैसे कार्यों को मूल रूप में हिंदी में किए जाने पर बल दिया गया। राजभाषा मास के दौरान हिंदी निबंध प्रतियोगिता, हिंदी नोटिंग एवं ड्राफ्टिंग प्रतियोगिता, हिंदी भाषण प्रतियोगिता एवं हिंदी चित्र देखकर कहानी लिखो प्रतियोगिताओं में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भारी संख्या में भाग लिया। प्रतियोगिताओं के उपरांत राजभाषा प्रोत्साहन मास के समापन समारोह में सभी प्रतियोगिताओं में विजित प्रतिभागियों को 5000/-, 3000/-, 2000/-, 1000/- रुपये के पुरस्कार प्रदान किए गए। इसके साथ ही वर्ष 2021-22 के दौरान

मूल कार्य हिंदी में करने वाले अधिकारियों एवं अधिकारियों/कर्मचारियों को भी नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

28. प्रधान आयकर आयुक्त (केंद्रीय) कार्यालय, लुधियाना

प्रधान आयकर आयुक्त (केंद्रीय) कार्यालय, लुधियाना, में हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस माह के दौरान दिनांक 19.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 20.09.2022 को हिंदी नोटिंग एवं पत्र लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 21.09.2022 को कंप्यूटर पर हिंदी टाइप प्रतियोगिता, दिनांक 23.09.2022 को स्व-रचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता एवं दिनांक 26.09.2022 को हिंदी सामान्य-ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी प्रतियोगियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

29. भारतीय कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, लुधियाना

भारतीय कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, लुधियाना में दिनांक 14.09.2022 से 28.09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंदी एवं उसकी महत्वता के बारे में विस्तार से चर्चा की गई। साथ ही इस दौरान विभागीय कार्यों में हिंदी के लिए विस्तार के लिए विभिन्न रणनीतियों के बारे में चर्चा की गई। चूंकि संस्थान राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए प्रतिबद्ध है, इसी उद्देश्य के पूर्ति हेतु हिंदी पखवाड़े के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसेकि हिंदी टंकण, हिंदी निबंध, हिंदी काव्य-पाठ, हिंदी शब्दावली व वाद-विवाद प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। इस सभी प्रतियोगिताओं में संस्थान के समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया तथा विजेताओं के लिए प्रथम-2000/-, द्वितीय-1500/-, तृतीय-1100/- रुपये एवं 800/- रुपये के नकद पुरस्कार भी रखे गए। समापन समारोह में प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

30. निर्यात निरीक्षण अभिकरण-दिल्ली उप कार्यालय, लुधियाना

निर्यात निरीक्षण अभिकरण-दिल्ली उप कार्यालय, लुधियाना में हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस माह के दौरान हिंदी लिखावट प्रतियोगिता, हिंदी निबंध प्रतियोगिता एवं हिंदी मुहावरे प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी प्रतिभागियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतिभागिताओं के विजेता प्रतिभागियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार प्रदान किए गए।

31. जवाहर नवोदय विद्यालय, धनानसू

जवाहर नवोदय विद्यालय, धनानसू में दिनांक 14.09.2022 से 20.09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस माह के दौरान दिनांक 15.09.2022 को श्रुतलेख प्रतियोगिता, दिनांक 16.09.2022 को हिंदी निबंध

लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 17.09.2022 को हिंदी कहानी लेखन प्रतियोगिता, दिनांक 20.09.2022 को हिंदी कविता गायन प्रतियोगिता एवं दिनांक 22.09.2022 को नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें सभी प्रतिभागियों ने उत्साह से भाग लिया। प्रतिभागिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गए।

32. भाखड़ा ब्यास प्रबंध बोर्ड, लुधियाना

भाखड़ा ब्यास प्रबंध बोर्ड, लुधियाना में दिनांक 14.09.2022 से 29.09.2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस वर्ष हिंदी पखवाड़े के उपलक्ष्य पर दिनांक 20.09.2022 को सुबह 11.00 बजे से 12.00 बजे तक हिंदी शब्द ज्ञान प्रतियोगिता तथा दोपहर 12.00 बजे से 1.30 बजते तक टिप्पण एवं प्रारूपण प्रतियोगिता का आयोजन जमालपुर उपकेन्द्र पर किया गया। इस कार्यालय में कार्यरत श्री यमुना राम, एल.डी.सी. ने हिंदी शब्द ज्ञान प्रतियोगिता में भाग लिया और सांत्वना स्थान प्राप्त किया और मुख्य अभियंता प्रणाली भाखड़ा ब्यास प्रबंध बोर्ड द्वारा राजभाषा प्रमाण-पत्र दिया गया।

33. कर्मचारी राज्य बीमा निगम, उप-क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, उप-क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना में दिनांक 14.09.2022 से 29.09.2022 तक राजभाषा पखवाड़ा तथा दिनांक 29.09.2022 को हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। राजभाषा पखवाड़े के दौरान दिनांक 20.09.2022 को हिंदी निबंध प्रतियोगिता, दिनांक 21.09.2022 को हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता, दिनांक 22.09.2022 को राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता, दिनांक 29.09.2022 को हिंदी वाक् प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। उक्त प्रतियोगिताओं में कार्यालय के कार्मिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। श्री सुनील कुमार यादव, उप निदेशक (प्रभारी) द्वारा कार्यालय में हिंदी में सराहनीय कार्य करने हेतु प्रशासन शाखा व शाखा कार्यालय ग्यासपुरा, लुधियाना को भी प्रशस्ति पत्र भेंट किया गया।

संयुक्त हिंदी कार्यशाला

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना की 82वीं बैठक में लिए गए निर्णय अनुसार सदस्य कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों/ कर्मचारियों के लिए एक दिवसीय राजभाषा कार्यशाला का आयोजन दिनांक 25.09.2022 को ऑनलाइन माध्यम से गूगल मीट पर आयोजित करवाया गया। इस कार्यशाला का संचालन सदस्य सचिव नराकास श्रीमती किरण साहनी द्वारा किया गया। प्रथम सत्र में उन्होंने राजभाषा नीति-नियम संबंधी व्याख्यान दिया। द्वितीय सत्र में हिंदी में नोटिंग एवं ड्राफ्टिंग विषय पर व्याख्यान दिया गया। तृतीय सत्र में तिमाही प्रगति रिपोर्ट, वार्षिक रिपोर्ट एवं नराकास संबंधी रिपोर्टों को भरे जाने संबंधी सत्र लिया गया। विभिन्न विषयों से संचालित इस कार्यशाला में नराकास के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के 31 प्रतिभागियों ने प्रतिभागिता की।

कमल कान्त जुनेजा
भारतीय जीवन बीमा निगम,
लुधियाना

यूलिप एवं पेन्शन योजनाओं का महत्व

किसी भी उत्पाद या उत्पाद श्रृँखला का महत्व उत्पादक एवं ग्राहक के संदर्भ में भिन्न-भिन्न हो सकता है किन्तु कोई भी ग्राहकोन्मुखी संस्था सर्वदा प्रयासरत रहती है कि उसके उत्पाद ग्राहकों की आवश्यकता अनुरूप ही बनाए जाएं। बीमा क्षेत्र में यूलिप एवं पैंशन योजनाओं के महत्व को ग्राहक व निगम-दोनों के संदर्भ में समझना आवश्यक है।

ग्राहकों के संदर्भ में यूलिप का महत्वः

भारत एक युवा राष्ट्र है जिसकी लगभग 60 प्रतिशत आबादी 40 वर्ष से कम आयु की है। यह युवा आबादी Gen X, Gen Y और मीलिन्यल संवर्गों में विभाजित है जिसकी कुछ खास विशेषताएँ हैं:-

पहली - यह कि युवा लोग इन्टरनेट युग में पैदा हुए हैं और अपनी हर आवश्यकता के लिए इन्टरनेट और गूगल पर निर्भर करते हैं। ये न तो अपने माता-पिता पर विश्वास करते हैं और न ही भाई बन्धुओं पर और आज यदि गूगल पर विभिन्न निवेश विकल्पों की जानकारी खोजें तो सभी वैबसाइट म्यूचुअल फंड की सलाह देते हैं।

दूसरी - यह कि युवा जोखिम उठाने से भी परहेज नहीं करते हैं। अत: म्यूचुअल फंड और शेयर बाजार के उतार चढ़ाव के प्रति अधिक जोखिम ले पाते हैं।

यूलिप क्यों ? (ग्राहक के लिए)

1) लम्बी अवधि में सम्पदा निर्माण का साधन।
2) जोखिम साथ में कवर होता है-बीमा भी होता है।
3) 80-C और 10 (10-D) के अन्तर्गत टैक्स में छूट।
4) जोखिम लेने की क्षमता अनुरूप विभिन्न फंड विकल्प
5) स्विचिंग की सुविधा
6) और मात्र पांच वर्ष का लॉक-इन

निवेश बाज़ार के आंकड़े देखे तो-

- म्यूचुअल फंड में हर वर्ष 150 लाख करोड़ का निवेश होता है।
- हर साल एक करोड़ से अधिक नए खाते में खुलते हैं।
- यूलिप की मार्केट म्यूचल फंड में लगभग एक तिहाई है।
- पूरे यूलिप मार्केट में भारतीय जीवन बीमा निगम का हिस्सा नगण्य है।

ग्राहकों के संदर्भ में पैंशन का महत्व

- भारतीय अर्थव्यवस्था में मात्र 3 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो किसी न किसी तरह की पैंशन स्कीम में लाभार्थी हैं।
- बहुत बड़ी आबादी ऐसी है जिसे पैंशन के लाभ की जानकारी ही नहीं है।
- आबादी का एक बहुत बड़ा हिस्सा ऐसा भी है जो पैंशन योजनाओं से होने वाले लाभ से परिचित तो है किन्तु उसे उपलब्ध विकल्पों की जानकारी ही नहीं है।

भारतीय जीवन बीमा निगम में आरम्भ से ही-

- घटती हुई ब्याज दरें और निरन्तर बढ़ती हुई महंगाई
- उम्र बढ़ने के साथ आमदन की कमी और खर्चों की निरन्तरता बीमा व्यवसाय का एक ही मुख्य पहलू है।

आर्थिक सुरक्षा

- जल्दी मृत्यु के कारण परिवार की और लम्बी आयु के कारण स्वयं की।

पैंशन क्यों (ग्राहक के लिए)

- जीवन पर्यन्त गारंटिड पैंशन
- जीवन साथी के लिए भी बराबर पैंशन का विकल्प
- खरीद मूल्य की वापसी का विकल्प
- कोई अधिकतम सीमा नहीं

भारतीय बीमा बाज़ार में पेंशन सर्वदा ही एक कम छुआ हुआ वर्ग रहा है और उपलब्ध संसाधनों के बावजूद इस क्षेत्र में बहुत कार्य बाकी है।

यूलिप एवं पैंशन योजनाओं का महत्व - एल. आई.सी. के संदर्भ में

साल 2022 भारतीय जीवन बीमा निगम के लिए एक ऐतिहासिक वर्ष है क्योंकि 17.5.2022 को आई.पी. ओ. की लिस्टिंग उपरांत निगम एक नए प्रारूप LIC 3.0 के रूप में उभर कर आया है। LIC 1.0-1956 से लेकर 2000 तक का समय काल था जब निगम अपने निर्माण से एकल बाज़ार नेता के रूप में कार्यरत था। LIC 2.0-2000 से 2022 तक का समय काल था जब भारतीय बीमा बाज़ार में प्रतिस्पर्धा आने के बाद भी निगम ने अपना बाज़ार भाग संभाले रखा और लगातार बाज़ार नेता के रूप में बना रहा। आई.पी.ओ. आने के बाद निगम का स्वरूप बदल गया है।

आई.पी.ओ लाने से पूर्व सरकार द्वारा एक्ट 1956 में कुछ महत्वपूर्ण संशोधन किए गए हैं जिन पर विचार करना आवश्यक है-

- लाभांश की दर 5 प्रतिशत से बढ़ा कर 10 प्रतिशत कर दी गई है।
- निगम को अब पार व नान-पार उत्पादों के लिए अलग-अलग खाते बनाना अनिवार्य है।

इस महत्वपूर्ण बदलावों के अनुरूप और अपने सभी हितधारकों की अपेक्षाओं को पूरा करने हेतु निगम ने LIC 3.0 में आने के साथ ही छः स्तम्भों पर कार्य प्रारम्भ कर दिया है। इन सामरिक स्तम्भों को PROMPT के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें से सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण स्तम्भ है- प्रोडक्ट मिक्स यानि कि उत्पाद मिश्रण।

अभी तक, चूंकि पार और नॉन-पार उत्पादों में कोई फर्क नहीं था, इसलिए इस बारे में कभी विचार ही नहीं किया गया लेकिन कुल नव व्यवसाय में नॉन पार का अनुपात मात्र 5 प्रतिशत से भी कम है। एक अन्य बात यह भी है कि जहां पार उत्पादों में लाभ लगभग 11 प्रतिशत है वहीं नॉन-पार में लाभ 83 प्रतिशत तक होता है। इसलिए निगम ने कुछ समय पूर्व ही नॉन-पार उत्पादों की बिक्री को बढ़ाने के प्रयास शुरू कर दिये थे। अगर अभी तक के आंकड़े देखें तो इस वर्ष नॉन-पार उत्पादों की बिक्री में लगभग 23 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

यहां पर इस बात को जानना अति आवश्यक है कि यूलिप और पैंशन जैसी उत्पाद श्रृंखलाएं नॉन-पार उत्पाद की कैटेगरी में आती हैं। अन्य गारंटिड रिटर्न उत्पाद, स्वास्थ्य बीमा टर्म प्लान आदि भी इसी

नॉन-पार श्रृंखला की हिस्सा है जिसे कि ASTHU-Anuity, Saving, Term, Health और ULIP के रूप में अधिकाधिक प्रसारित व प्रचलित किया जा रहा है।

अभी तक की चर्चा से हम यह समझ पाए हैं कि यूलिप एवं पेंशन दोनों ही ऐसी उत्पाद श्रृंखलाएं हैं जिनके लिए बाज़ार असीमित है, ग्राहकों की आवश्यकता अनुरूप बनाए गए उत्पाद हैं और निगम के परिपेक्ष से भी इनका प्रचार प्रसार अति महत्वपूर्ण है।

निगम का इतिहास गवाह है कि जब जब कोई नया बदलाव आया है निगम ने स्वयं को उसके अनुरूप ढाला है और सर्वदा 'आपदा में अवसर' की नीति का अनुसरण करते हुए स्वयं को एक बाज़ार नेता के रूप में उभारा है। नया परिवेश नया दृष्टिकोण को अपनाते हुए निगम अवश्य ही यूलिप एवं पैंशन बाज़ार में भी अपनी हिस्सेदारी बढ़ाने में सफल होगा और अपने सभी हितधारकों के हितों का उचित ध्यान रखेगा।

आत्म ज्ञान,
आत्म सम्मान,
आत्म संयम
ये तीनों ही जीवन को परम सम्पन्न बनाते हैं।

हरिवंश राय बच्चन की प्रसिद्ध पंक्तियां

एक अपील

शत्रु ये अदृश्य है
विनाश इसका लक्ष्य है
कर न भूल, तू जरा भी ना फिसल
मत निकल, मत निकल, मत निकल
हिला रखा है विश्व को
रुला रखा है विश्व को
फूंक कर बढ़ा कदम, जरा संभल
मत निकल, मत निकल, मत निकल
उठा जो एक गलत कदम
कितनों का घुटेगा दम
तेरी जरा सी भूल से, देश जाएगा दहल
मत निकल, मत निकल, मत निकल
संतुलित व्यवहार कर
बन्द तू किवाड़ कर
घर में बैठ, इतना भी तू ना मचल
मत निकल, मत निकल, मत निकल...

अश्वनी कुमार
आयकर विभाग,
मोगा

बिखर रहा समाज, उन्नति या अवनति

हम उन्नति की ओर बढ़ रहे हैं, या अवनति की ओर। किस तरक्की की बात करते हैं, घूमने फिरने की, बड़ी यात्रा करने की या फिर दूसरे देशों को जानने की। यह भ्रम मात्र है असल में हम अकेले हैं और अपनों से टूट रहे हैं, और उस कमी को दूर-दूर की सैर से दूर करने की असफल कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि हम अंदर से बेचैन हैं।

आप रिश्तेदारों को दिखाते हो कि आप अपनी नौकरी में खुश हो, सभी से आपकी बनती है, और आपको उनकी कोई जरूरत नहीं, और जब आप अपने काम पर होते हो तो अपने रुतबे का रोब दिखाकर, और अपने प्रेस्टीज इशू के कारण अपने केबिन में अकेले ही रहते हो, और दिखाते हो कि आप अपने सगों के साथ खुश हो, लेकिन सच्चाई यह है कि आप नितांत अकेले हो, परेशान हो, और इसी अवस्था के कारण आप बीमारियों से घिरते चले जाते हो, और फिर परिवार को सैर-सपाटे के नाम पर और इस अवस्था से छुटकारा पाने हेतु पेशेवर-दुनिया की सैर पर निकल जाते हो, अतः आपका परिवार और आपके बच्चे भी इसी क्रम को दोहराते हैं। परिणामस्वरूप हम रिश्तेदारों, दोस्तों और समाज के बीच रहकर भी सभी के साथ टूट जाते हैं, और दूर-दूर दुनिया में घूमने में ही खुशियां ढूंढते हैं, लेकिन इस प्रकार की खुशियां क्षणभंगुर है, बाहर की पेशेवर दुनिया में इसका स्थाई हल नहीं, अपितु मृगतृष्णा है जिसमें आप सपरिवार आजीवन भटकते रहते हो।

सकारात्मक सोच के साथ बाहर निकलिए, देखिये यह समाज कितना भव्य, समृद्ध, शानदार और खुले विचारों वाला है। फिर देखिए यह संसार आपको बाहें फैलाकर मिलेगा, क्योंकि सभी प्यार और मोहब्बत चाहते हैं। आप शुरुआत कीजिए, दोस्तों के साथ बैठिये, रिश्तेदारों को समझें, समाज के साथ जुड़ें, फिर हर जगह से यही क्रम चलेगा। आपको दूर की नकली, पेशेवर और दिखावे की दुनिया की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। सच्चे और हमदर्द लोग आपको ही ढूंढेंगे, आपको खुशियां ही खुशियां मिलेंगी।

लक्ष्य तक पहुँचने के लिए योजना ही नहीं, साहस और धैर्य भी होना चाहिए।

जसप्रीत कौर फलक
रचनाकार

औरत के अर्थ

औरत के अर्थ अन्याय सहना नहीं,
सीनाजोरी नहीं,
मर्द को देखकर सहम जाना नहीं,
इल्ज़ाम देना नहीं,
औरत नाम तो त्याग है, अनुराग है, बैराग है
औरत तो वह पैगाम है
जो तपती धूप सहकर
पानियों पर मोहब्बत भरी दास्तां लिखती है।
औरत नाम दासी नहीं, उदासी नहीं,
बदहवासी नहीं औरत कोमल है,
शीतल है, निर्मल है
औरत तो खिलाती है फूल
धैर्य की ऊँची चोटियों पर
जहां से दिखता हो पूरा संसार।
औरत नाम है कल्पना के
उस सुन्दर पंछी का
जो देखता है ख्वाब
रसोई घर के अतिरिक्त
मापता है ऊँचाई
धरती से ब्रह्मांड तक की।
औरत नाप सकती है आकाश की
ऊँचाईयों को, समन्दर की गहराईयों को
और नाप सकती है धरती मां का घेरा।

औरत नाम तो

औरत जानती है
अपनी आवाज से
स्वयं को शब्दों में
व्यक्त करना
आसमान की ऊँचाईयों को छूना
सपनों को सच करना
अब कांपती नहीं औरत,
हिचकिचाती नहीं औरत,
अपना अधिकार मांगने के लिए।
औरत को एक बदले जाविये से देखो
उसे हमराज, हमसफर समझो
उसे कायनात में सबसे
मोहतबर समझो
हां सच! औरत नाम तो
चांदनी की उंगलियों से
फूल की पंखुड़ियों पर
शबनम की बूंदों से
मुहब्बत की कहानी लिखने जैसा है।

चार पैसे

मुकेश भारद्वाज
डाटा एंट्री आपरेटर,
आयकर विभाग

''आदमी सारा दिन चार पैसे कमाने के लिए मेहनत करता है।'' या ''बेटा कुछ काम करेगा तो चार पैसे घर में आयेंगे'' या ''आज चार पैसे पास होते तो कोई ऐसे ना बोलता'' आदि-आदि ऐसी अनेकों कहावतें हैं जो हम अक्सर सुनते रहते हैं। आखिर क्यों चाहिए ये चार पैसे, और चार ही क्यों तीन या पाँच क्यों नहीं? तीन पैसों में क्या कमी हो जायेगी या पाँच से क्या बढ़ जायेगा?

पहले समझते हैं कि इन चार पैसों का करना क्या है। पहला पैसा कुँए में डालना है। दूसरे पैसे से पिछला कर्ज उतारना है। तीसरे पैसे का आगे कर्ज देना है और चौथे पैसे को आगे के लिए जमा करना है। कैसे ?

1. **कुँए में डालना :** अर्थात् अपना तथा अपने परिवार, पत्नी, बच्चों, का भरण पोषण करना पेट रूपी कुँए के लिए।

2. **पिछला कर्जा उतारना :** अपने माता-पिता की सेवा के लिए। उनके द्वारा किये गये हमारे पालन पोषण रूपी कर्ज को उतारने के लिए।

3. **आगे का कर्ज :** सन्तान को पढ़ा-लिखा कर इस काबिल बनाने के लिए ताकि आगे वृद्धावस्था में वे आपका ख्याल रख सकें।

4. **जमा करने के लिए :** अर्थात् शुभ कार्य करने के लिए, दान, सन्त सेवा, असहायों की सहायता करने के लिए, क्योंकि हमारे द्वारा किये गए इन्हीं शुभ कर्मों का फल हमें जीवन के बाद मिलने वाला है।

इन कार्यों के लिए हमें चार पैसों की ज़रूरत पड़ती है। यदि तीन पैसे रह गये तो कार्य पूरे नहीं होंगे और पाँचवें पैसे की कहीं जरूरत ही नहीं है। यही है चार पैसों की कहावतों का अर्थ।

धरी रह जायेंगी

धरी रह जायेंगी सारी की सारी
घृणाएँ, कटुताएँ
जलकर राख हो जायेंगी
रस्सी की तरह ऐंठी हुई सारी की सारी
ईर्ष्याएँ, अहम्मन्यताएँ
बचा रहेगा
सिर्फ एक
प्यार के लिए पछाड़ें खाता
उठता गिरता स्मृतियों का समुद्र

-भगवत् रावत।

ज्योति चावला
भारतीय जीवन बीमा निगम,
लुधियाना

हिंदी की गाथा

अपनों के हृदय की व्यथा को सुनकर
आशा का पर हाथ पकड़कर
अंधेरे बंधानो में बंधी थी मैं
क्योंकि भाषा ''हिंदी'' थी मैं।
गए फिरंगी छटा अंधेरा
सुबह ने फिर डाला डेरा
चारों ओर हर्ष और उन्माद
मैं भी हो गई थी आजाद।
संग सहेलियों से फिर मिलकर
मैं उड़ने को हुई तैयार।
पंख मिले थे नए निराले
उड़ने को गगन अपार ।
पर क्या था मालूम जब पंख पसारे
मैं उड़ने चली गगन के पार
दुष्ट फिरंगी छोड़ गए थे
एक बाज करने को वार ।
जहां जाती हूं उसे पाती हूं
उड़ता रहता पंख पसार
कहने को गगन है मेरा
पर ये कैसा अधिकार ।

वैसे तो मेरे अपने
अक्सर मेरा ही गुण गाते हैं
पर जब प्रश्न अधिकार का आए
तो उसके संग हो जाते हैं।
कभी कभी कोई सज्जन जन
फिर मेरे घर को आते हैं
बचा हुआ कुछ अंश गगन का
मेरे हिस्से कर जाते हैं ।
हाथ न आता शोर मचाता
बाज की है अपनी रफ्तार
जब भी उसके पास जाते हो
चोंच मार देता दुत्कार
उसके पीछे भाग भाग कर
होते हो तुम लहूलुहान
फिर भी मेरा ध्यान
करते हो मेरा अपमान।
भाषा सभी सुंदर होती है
पर अपनी भाषा अपनी पहचान
सहज व्यक्त करे भावों को
पाये न क्यूं फिर वह सम्मान ।
कुछ तुम सोचो कुछ तुम समझो
करो न मेरा तिरस्कार
निजभाषा के होने पर भी
पर भाषा पर क्यूं आधार ।
सुबह सवेरे दाना चुगने
हर कोई बाहर जाता है
लेकिन सांझ ढलने पर
पंछी अपने घर को आता है ।

सांझ ढली लौटो घर अपने
मैं अब भी तुम्हें अपनाऊंगी
तुम केवल अपनी सोच को बदलो
मैं फिर जीवंत हो जाऊंगी।

आशीष संतोष मुराई
कृषि प्रौद्योगिकी अनु. अनुसंधान संस्थान,
लुधियाना

शहद और हमारा स्वास्थ्य

शहद इंसान के लिए कोई नयी चीज नहीं है; लेकिन स्वास्थ्य के प्रति लोगों की बढ़ती जागरूकता के चलते शहद बहुत लोकप्रिय हो रहा है, जिस वजह से राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में इसकी मांग बढ़ रही है। शहद, मधुमक्खी द्वारा फूल-अमृत और वायु-पाचन तंत्र का उत्पाद है जो मधुमक्खी के छत्ते के अंदर निर्जलीकरण प्रक्रिया के माध्यम से केंद्रित होता है। इसका उपयोग प्राचीन काल से भोजन और औषधि दोनों के रूप में किया जाता रहा है। शहद एक प्राकृतिक उत्पाद है जिसका व्यापक रूप से इसके चिकित्सीय प्रभावों के लिए उपयोग किया जाता है। यह मुख्य रूप से फ्रूक्टोज और ग्लूकोज से बना होता है लेकिन इसमें फ्रूक्टो-आलिगोसेकेराइड और कई अमीनो एसिड, विटामिन, खनिज और एंजाइम भी होते हैं। शहद की समीक्षा एक संतुलित आहार के रूप में की जाती है और सभी उम्र के नर और मादा के लिए समान रूप से लोकप्रिय है। शहद को किसी प्रशीतन की आवश्यकता नहीं होती है, यह कभी खराब नहीं होता है और इसे कमरे के तापमान पर एक सूखी जगह पर बिना खोले भी रखा जा सकता है।

शहद चीनी की तुलना में 25 प्रतिशत अधिक मीठा होता है, जिस कारण पेय पदार्थों में शहद का उपयोग भी तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। शहद का बैक्टीरिया की लगभग 60 प्रजातियों, कवक और वायरस की कुछ प्रजातियों पर भी निरोधात्मक प्रभाव होता है। शहद की एंटीऑक्सीडेंट क्षमता कई रोग स्थितियों में महत्वपूर्ण होती है। सौन्दर्य-प्रसाधन उपचार में अत्यधिक लोकप्रिय मधुमक्खी के शहद का उपयोग चेहरे की धुलाई, त्वचा के मॉइस्चराइजर, बालों के कंडीशनर और पिंपल्स के उपचार में किया जाता है। मधुमक्खी के शहद को प्रकृति के बेहतरीन उत्पादों में से एक माना जा सकता है जिसमें लाभकारी उपयोगों की एक विस्तृत श्रृंखला है। उच्च स्तर के फ्रूक्टोज की उपस्थिति के कारण शहद का उपयोग प्राकृतिक स्वीटनर के रूप में भी किया जा रहा है लेकिन इसके उपयोग के बारे में ज्ञान केवल पेय पदार्थों तक ही सीमित है। हालांकि इसका व्यापक रूप से विभिन्न मिठाईयों, मांस और फलों के संरक्षण में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

शहद के भौतिक गुण और रासायनिक संरचना

शहद की भौतिक और रासायनिक संरचना वानस्पतिक उत्पत्ति, आयु और भंडारण की स्थिति के साथ बदलती रहती है। तरल शहद में रंग स्पष्ट और रंगहीन से गहरा एम्बर या काला होता है और पारदर्शिता पराग जैसे निर्लंबित कणों की मात्रा पर निर्भर करती है। इसी तरह शहद की चिपचिपाहट भी इसकी संरचना और पानी की मात्रा के साथ बदलती रहती है। शहद में मुख्य रूप से चीनी और पानी होता है। शहद के शुष्क पदार्थ में चीनी की मात्रा 95-99 प्रतिशत होती है। शहद के प्रमुख कार्बोहाइड्रेट घटक

फ्रूक्टोज (32.56 से 38.2%) और ग्लूकोज (28.54 से 31.3%) है, जो कुल शर्करा का 85-95 प्रतिशत है, जो जठरांत्र मार्ग में आसानी से अवशोषित हो जाते हैं। इसके अलावा प्राकृतिक शहद में अमीनो एसिड, विटामिन, खनिज और एंजाइम सहित लगभग 200 पदार्थ होते हैं। शहद में खनिज की सांद्रता 0.1 से 1.0 प्रतिशत तक होती है, जिसमें पोटेशियम प्रमुख खनिज के रूप में होता है, इसके बाद कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम, सल्फर और फास्फोरस होता है। इसके अलावा शहद में मौजूद तत्वों में लोहा, तांबा और मैग्नीशियम शामिल हैं। शहद में विटामिन सी, बी-1 (थायमिन) और बी-2 कॉम्प्लेक्स, राइबोफ्लेविन, निकोटिन एसिड, बी-6 और पैंथोथेनिक एसिड भी होता है। चीनी की तुलना में शहद में बेहतर पोषण मूल्य होता है जैसा कि तालिका में दर्शाया गया है:-

तालिका 1: शहद और चीनी का पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

घटक	शहद	चीनी
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	82.4	99.98
i) फ्रूक्टोज (%)	38.5	0
ii) ग्लूकोज (%)	31	0
iii) सुक्रोज (%)	1	0
फाइबर (ग्राम)	0.2	0
फैट (ग्राम)	0	0
प्रोटीन (ग्राम)	0.3	0
राइबोफ्लेविन (विटा. बी-2) (मिलीग्राम)	0.038	0.019
नियासिन (विटा. बी-3) (मिलीग्राम)	0.121	0
पैंटोथेनिक एसिड (विटा. बी-5) (मिलीग्राम)	0.068	0
पाइरिडोक्सिन (विटा. बी-6) (मिलीग्राम)	0.024	0
फोलेट (विटा. बी-9) (मिलीग्राम)	0.002	0
विटामिन सी (मिलीग्राम)	0.5	0
कैल्सियम (मिलीग्राम)	6	1
लोहा (मिलीग्राम)	0.42	0.05
मैग्नीशियम (मिलीग्राम)	2	0
फास्फोरस (मिलीग्राम)	4	0
पोटाशियम (मिलीग्राम)	52	2
सोडियम (मिलीग्राम)	4	1
जिंक (मिलीग्राम)	0.22	0.01
कॉपर (मिलीग्राम)	0.036	0.007

चीनी की तुलना में शहद को बेहतर विकल्प बनाने वाले पोषक तत्वों में फाइबर, नियासिन, विटामिन बी-3, विटामिन बी-5, विटामिन बी-6, विटामिन बी-9, विटामिन सी, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस की उपस्थिति शामिल है जो चीनी में मौजूद नहीं है। प्रस्तुत तालिका स्पष्ट रूप से दर्शाती है कि शहद चीनी का बेहतर विकल्प है। शहद में चिकित्सीय और औषधीय गुण भी होते हैं।

औषधीय गुण :

शहद और घाव : शहद मानव जाति को ज्ञात सबसे पुराना घाव भरने वाला घटक है, जब इस संबंध में कुछ आधुनिक रसायन विफल हो गए हैं। अनेक शोधों में शहद की जीवाणुरोधी, विषाणुरोधी, सूजन और जलनरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गतिविधियों सहित इसकी जैव-सक्रियताओं के कारण घाव भरने में इसके उपयोग का समर्थन वर्णित किया गया है। शहद ल्यूकोसाइट्स को साइटोकिन्स छोड़ने के लिए प्रेरित करता है, जो कि ऊतक (टिश्यू) मरम्मत शुरू करता है। इसके अलावा, यह संक्रमण के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया (इम्युनिटी रेस्पान्स) को सक्रिय करता है। शहद एंटीबॉडी के निर्माण को भी प्रेरित करता है।

शहद और मधुमेह : ऐसे मजबूत प्रमाण हैं जो मधुमेह के उपचार में शहद के लाभकारी प्रभावों का संकेत देते हैं। ये परिणाम मधुमेह (डायबिटीज मेलिटस) के नियंत्रण में मानक मधुमेह विरोधी दवाओं के सहायक के रूप में शहद या अन्य शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट का उपयोग करने की चिकित्सीय संभावनाओं को दर्शाते हैं।

शहद और अस्थमा : शहद आमतौर पर लोक चिकित्सा में सूजन, खांसी और बुखार के इलाज के लिए प्रयोग किया जाता है। अस्थमा से संबंधित लक्षणों को कम करने या अस्थमा को रोकने के लिए एक निवारक घटक के रूप में कार्य करने के लिए शहद की क्षमता को दिखाया जाता है। शहद के मौखिक सेवन से क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और ब्रोंकियल अस्थमा का इलाज किया गया है।

शहद और हृदय रोग: शहद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट जैसे फ्लेवोनोइड्स, पॉलीफेनोलिक्स, विटामिन सी और मोनोफेनोलिक्स हृदयाघात के जोखिम को कम करने से जुड़े हो सकते हैं।

शहद और न्यूरोलॉजिकल रोग : शहद एंटीडिप्रेस्सेंट, एंटीकॉन्विलसेंट और एंटीनोसाइसेप्टिव प्रभाव डालता है और केंद्रीय स्नायुतंत्र की ऑक्सीडेटिव सामग्री को बेहतर बनाता है।

शहद और जठरांत्र संबंधी रोग : शहद को जठरांत्र संबंधी मार्ग की विभिन्न स्थितियों, जैसेकि पीरियोडोंटल और अन्य मौखिक विकारों, अपच और मौखिक पुनर्जलीकरण चिकित्सा के भाग के रूप में संभावित रूप से उपयोगी माना गया है।

हमारे स्वास्थ्य पर शहद के इतने सारे लाभों के साथ, इसे हमारे आहार में गुनगुने पानी के साथ या अदरक के साथ या नींबू के साथ शामिल करना चाहिए ताकि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली, अच्छे आंत स्वास्थ्य और बेहतर पाचन को मजबूत किया जा सके। इसके अलावा कुछ व्यंजन भी शहद का उपयोग करके तैयार किए जा सकते हैं और बच्चों के साथ-साथ वयस्कों द्वारा भी समान रूप से पसंद किए जा सकते हैं। कुछ सामान्य व्यंजनों में शहद नारियल के पेड़े, शहद का शरबत, शहद आंवला की चटनी, शहद का रायता और च्यवनप्राश शामिल हैं।

1) नारियल का पेड़ा

सामग्री : नारियल पाउडर : 1 किलो, शहद : 700 ग्राम, इलाइची पाउडर (हरा) : 5 ग्राम, बादाम : 500 ग्राम।

तरीका :

1. नारियल पाउडर, इलाइची पाउडर और शहद मिलाएं।
2. सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें और पेड़े का आकार दें।
3. नारियल के पाउडर को पेड़े के ऊपर लगा लें।
4. बादाम से सजाएं।

2) शहद शरबत

सामग्री : शहद : 1 किलो, पानी : 750 मिली, नींबू : 5, नमक : स्वादानुसार

तरीका : सभी सामग्री को मिलाकर बोतल में भरकर रख लें। पेय का सेवन 7 दिनों के भीतर किया जा सकता है।

3) शहद आंवला चटनी

सामग्री : शहद : 1.5 किलो, आंवला का गूदा: 1 किलो, नमक : 50 ग्राम, चीनी: 500 ग्राम, इलाइची (हरी), काली मिर्च, दालचीनी पाउडर, सौंफ पाउडर, लाल मिर्च पाउडर : स्वादानुसार

तरीका :

1. आंवले को थोड़े से पानी में नरम होने तक उबालें। पत्थरों को हटाकर गूदा अलग कर लें। मुलायम पेस्ट बनाने के लिए आंवले को मैश कर लें।
2. इस पेस्ट को चीनी और नमक के साथ स्टेनलेस स्टील की कड़ाही में गाढ़ा होने तक पकाएं।
3. सारे मसाले डालकर अच्छी तरह मिला लें।
4. ठंडा होने पर शहद डालें। चटनी को एक साल तक रखा जा सकता है।

4) शहद रायता

सामग्री : दही : 250 ग्राम, शहद : 50 ग्राम, प्याज : 1/2 बारीक कटा हुआ, नमक, हरी मिर्च, हरी पुदीना चटनी : स्वादानुसार

तरीका : 1. सभी सामग्री को मिला लें।

2. पुदीना और धनिया पत्ता के साथ परोसें।

5) च्यवनप्राश

सामग्री : शहद: 1 किलो, बीजरहित आंवला: 2 किग्रा, मिश्री पाउडर : 500 ग्राम, देसी घी: 175: ग्राम, काली मिर्च: 25 ग्राम, दालचीनी: 15 ग्राम, अदरक पाउडर: 25 ग्राम, तबाशीर: 25 ग्राम, मुलहठी: 15 ग्राम, लौंग: 10 ग्राम, जायफल 10 ग्राम, मुसली: 10 ग्राम, सुपारी: 10 ग्राम, खरबूजे के बीज: 15 ग्राम

तरीका :

1. 1/4 गिलास पानी डालकर आंवला को एक सीटी आने तक पका लें।
2. ठंडा होने पर बीज हटाकर गूदे को मैश कर लें।
3. कढ़ाई में घी डालिये और मसला हुआ आंवला ब्राउन होने तक पका लीजिए।
4. सभी मसालों को बारीक पीस कर पाउडर बना लें।
5. ठंडा होने पर इसमें शहद और सारे मसाले डाल दें।
6. सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।

शहद प्रकृति के बेहतरीन उत्पादों में से एक है जिसके कई तरह के फायदे हैं। रोजाना अपने आहार में शहद को शामिल करना न केवल हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए फायदेमंद है बल्कि हमारे हृदय, पेट, फेफड़े, आंत, रक्त और त्वचा के लिए इसके कई फायदे हैं। यह अपने आप में संतुलित आहार है और सभी आयु वर्ग के बच्चों और वयस्कों को किसी न किसी रूप में इसका सेवन करना चाहिए।

कुलदीप मक्कड़
कवयित्री एवं रचनाकार

नया सूरज

बेड पर पड़े ऐसा लगा जैसे पता नहीं कितनी गहरी नींद आई थी मुझे। मानो कई दिनों से लगातार सोती रही हूँ। अधखुली आँखों से देखने की कोशिश की तो कुछ समझ में ही नहीं आया। लगा शायद कोई सपना देख रही हूँ। कुछ देर बाद हिम्मत कर के पूरी तरह से आँखें खोल के उठने की कोशिश की पर उठ नहीं पाई। कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि कहाँ लेटी हूँ। शायद कुछ अस्पताल जैसा माहौल था। ध्यान से देखा तो पता चला कि यह वाकई किसी अस्पताल का ही बैड था। पर मैं यहाँ आई कैसे। क्या हुआ है मुझे ये सब क्या है। इसी कशमकश में ही थी कि आवाज़ सुनाई दी किसी की।

''डॉक्टर, जल्दी आएँ। पेशेन्ट को होश आ गया है'' एक नर्स ने मेरी नब्ज़ और आँखें देखते हुए आवाज़ दी।

''कैसा महसूस कर रही हैं आप?'' डॉक्टर ने मुझे चैक करते हुए पूछा।

''जी ठीक! पर मैं यहाँ कैसे?'' मुझे अभी तक कुछ भी समझ में नहीं आया था।

''क्या मेरे घर से कोई है मेरे साथ?'' मैं अब सचमुच बहुत घबरा गई थी।

''जी जी! आपके घर वाले सब बाहर हैं। डॉक्टर साहब ज़रा चैक कर लें। फिर उन्हें बुलवा देते हैं।'' नर्स ने मेरे माथे पर हाथ फेरते हुए अपनी मुस्कान बिखेरी।

''थैंक गॉड! अब आप एकदम स्वस्थ हैं। फिर भी अभी आपको लगभग एक सप्ताह अन्डर ऑब्जर्वेशन रखना पड़ेगा। अगर सब कुछ ठीक-ठाक रहा तो उसके बाद आपको डिस्चार्ज कर दिया जाएगा।'' मेरी फाईल पर नज़र दौड़ाते हुए डॉक्टर साहब बता रहे थे।

''पर मुझे हुआ क्या था?'' मैं अभी तक असमंजस में थी।

''देखिये! अभी आप ज़्यादा बोलें न। बहुत कमज़ोरी है अभी आपको। और हाँ सिस्टर, इन्हें इनकी फैमिली से मिलवा दें। बट मेक श्योर कि ये ज़्यादा बात न करें।'' डॉक्टर साहब जाते-जाते नर्स को ताकीद करते गए।

दो मिनट में ही मेरी दोनों बेटियाँ हाज़िर थीं। वे आते ही मुझसे लिपट गईं। उनकी हालत देख कर मुझे अहसास हुआ कि शायद मामला कुछ ज़्यादा ही गम्भीर है, क्योंकि दोनों के चेहरे बता रहे थे कि वे लगातार रोती रही हैं।

''अरे भई मैं बिल्कुल ठीक हूँ।'' मैंने दोनों को बाहों में भींचते और प्यार करते हुए कहा। जब वे थोड़ा सामान्य हुई तो मैंने जानना चाहा कि आखिर मुझे हुआ क्या था जो मुझे इस तरह अस्पताल लाना पड़ा।

''आप ज़्यादा बोलें मत। और आप लोग भी अब बाहर जाकर बैठें। हो सकता है कल सुबह इन्हें रूम में

शिफ्ट कर दिया जाए। तब वहाँ आप इनके पास बैठ सकती हैं। अभी इन्हें पूरा आराम चाहिए।'' नर्स ने मेरे और बेटियों के न चाहते हुए भी उन्हें जबरदस्ती बाहर भेज दिया।

अगले एकाध दिन में मुझे कमरे में शिफ्ट कर दिया गया। डॉक्टर और नर्स वगैरा आते और मुझे चैक करते रहते। मेरी हालत में तेज़ी से सुधार हो रहा था।

''मुझे आखिर क्या हुआ था?'' तबियत सुधर जाने पर पूछा मैंने।

''चलिए मम्मा तो आप ठीक हैं न। जो हो गया सो हो गया। छोड़ें अब।'' बड़ी बेटी बात को टालती हुई सी बोली।

''आपको हार्ट अटैक हुआ था मम्मा। आपकी सर्जरी हुई है'' छोटी बेटी ने आखिर मुझे बता ही दिया।

''ऐसे कैसे''? मैं सकते में आ गई। फिर धीरे-धीरे मुझे सब याद आ गया।

उस दिन दीवाली थी। हम तीनों सुबह सवेरे ही घर को सजाने में लग गए थे। फिर अचानक दोपहर के बाद मुझे चक्कर से आने लगे और मैं धम्म से सोफे पर गिर पड़ी। उसके बाद मुझे कुछ भी याद नहीं।

''हम आपको उसी वक्त हस्पताल ले आए थे मम्मा। पर दिवाली की वजह से बहुत ट्रैफिक जाम था और आने में काफी वक्त लग गया था। रास्ते में आपकी हालत काफी सीरियस हो गई थी। ऊपर से त्यौहार की वजह से कोई सीनियर डॉक्टर भी मौजूद नहीं था। बस एकाध जूनियर डॉक्टर था। पर उसने आपकी हालत को देखते हुए कहीं और ले जाने को कह दिया था।'' बड़ी वाली फिर से रो पड़ी थी।

''आपकी ऐसी हालत और ऊपर से त्यौहार की वजह से जाम। कहाँ ले जाते हम आपको। हमारे बहुत हाथ पाँव जोड़ने पर उन्होंने लगभग सभी डॉक्टरों को फोन किया, पर कोई भी आने को राजी नहीं हुआ। नर्स ने बताया कि एक और डॉक्टर है। वैसे तो मैं उनको बुलाना नहीं चाहती। बेचारी अभी एक घण्टा पहले ही यहाँ से गई है। लगातार तीन सर्जरी की हैं उन्होंने तथा दो दिन से सोई भी नहीं हैं। वैसे तो ऑपरेशन करने की हालत में भी नहीं होगी अब, पर चलो तुम्हारी खातिर पूछ कर देख लेती हूँ।'' वह शायद हमारे इतना रोने की वजह से पसीज गई थी।

''वो डॉक्टर नहीं। शायद फरिश्ता है मम्मा। जूनियर डॉक्टर को लगातार फोन पर हिदायतें देती रही और जितनी जल्दी सम्भव हुआ यहाँ पहुँची और आकर आपको मौत के मुँह से निकाला। उन्हीं की वजह से आप आज हमारे साथ हैं मम्मा।'' दोनों फिर से फूट-फूट कर रोने लगी।

''तुम लोग मुझे एक बार उनसे मिलवा तो दो। मैं दिल से उनका शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ। उन्होंने मेरी जान तो बचाई ही, अपना त्यौहार भी खराब किया। मुझे तो वे सचमुच ही कोई भगवान का अवतार लग रही हैं। अगर मुझे कुछ हो जाता तो तुम्हारा क्या होता। हमारा तो एक दूसरे के सिवा कोई भी नहीं है।'' मेरा दिल बच्चियों के अकेले रह जाने के खौफ से दहल गया था।

''हम कोशिश तो कर रहे हैं मम्मा। कई बार उन्हें आपको देखने को रिक्वेस्ट कर चुके हैं। पर पता नहीं क्यों वे व्यस्तता का बहाना करके इन्कार कर देती

हैं। या शायद सर्जरी के बाद के चैकअप वगैरा की उनकी ड्यूटी नहीं है।'' बड़ी बोली।

''अरे नहीं! अगर वे इतनी अच्छी इन्सान हैं तो यह तो बिल्कुल ही नहीं सोचती होंगी कि उनकी क्या ड्यूटी है, क्या नहीं! अलबत्ता व्यस्त तो वे अवश्य रहती होंगी। पर बेटा एक दो दिन में तो मुझे हस्पताल से छुट्टी हो जाएगी। और अगर मैं उनका शुक्रिया अदा न कर पाई तो मेरा मन बहुत अशान्त रहेगा।''

दो दिन के बाद मुझे हस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया। मैंने सोचा कि जाकर डॉक्टर के केबिन में ही मिल लेते हैं। वह वहाँ नहीं थी। पता चला कि किसी सर्जरी में व्यस्त थी तथा शाम के छः बजे तक ही मिल पाएगी। अभी साढ़े चार बजे थे। मैंने वहीं केबिन के बाहर उनका इन्तज़ार करने का निर्णय लिया तथा वहीं पड़ी कुर्सी पर बैठ गई। पौने छः बजे वे आती हुई नज़र आई तो बिटिया ने उनकी तरफ इशारा करते हुए बताया मुझे।

''तुम''! मेरी आँखें फटी की फटी रह गई।

कैसी हैं मैम आप अब? आपका तो आज डिस्चार्ज था न। वह बड़े अदब से बोली।

''मैं ठीक हूँ अब पर तुम यहाँ?''।।

''जी! मैं पिछले कई सालों से इसी हस्पताल में हूँ।''

उसे देख कर मैं इतना ज्यादा सकपका गई थी कि उसका शुक्रिया करना याद ही नहीं रहा।

''डाक्टर अगली ओ.टी. रेडी है।'' नर्स ने आकर कहा तो वह 'गेट वेल सून मैम'' कहती हुई तेज़ी से चली गई।

''मम्मा! क्या आप इन्हें जानती हैं? डोंट टेल कि यह भी आपकी स्टूडेंट रह चुकी हैं।'' बड़ी बेटी ने अपनी आँखें आश्चर्य से फैलाते हुए पूछा।

''वैसे मम्मा आपके लिए भले ही वे आपकी पुरानी स्टूडेंट हो। पर हमारे लिए तो डॉक्टर नहीं भगवान का दूसरा रूप है। छः घण्टे के लम्बे आप्रेशन के बाद जब वे ओ.टी. से बाहर आई तो मेरा मन कर रहा था कि मैं उनके पाँव धो कर पी लूं। उनकी आरती उतारूँ। मानो साक्षात भगवान ही उनके रूप में आपकी सर्जरी करने आ गए थे।'' छोटी वाली का रोम-रोम उसके प्रति श्रद्धा से ओत-प्रोत था।

''तुम ठीक कहती हो बेटा, वह तो साक्षात भगवान है। पर मैं, मैं तो उसे इन्सान भी नहीं मानती थी, मैं मन ही मन बुदबुदाई। मुझे ऐसा लगा मानों मुझे फिर से हार्ट अटैक आने लगा हो अभी।

''कुछ कहा मम्मा आपने।''

''न नहीं बेटा'' मेरी आँखें नम हो आई।

''अच्छा मैं एम्बुलैंस के लिए कहती हूँ। अब हमें घर चलना चाहिए।

वह गाड़ी का इन्तज़ाम करने के लिए रिसैप्शन की तरफ बढ़ गई और मैं अतीत की गलियारों में जाने कितना पीछे लौट गई थी। यहाँ से मीलों दूर के शहर के उस स्कूल में जहाँ मैं बायो की अध्यापिका हुआ करती थी कभी।

''हैलो मिसेज़ किरण'' मैं क्लास लेकर कोरीडोर में से गुज़री तो शालिनी मैम ने आवाज़ दी पीछे से।

''हैलो'' उनसे हाथ मिलाती हुई मैं रुक गई।

''क्या जमाना आ गया है मिसेज़ किरण जो हमारे बच्चों के जन्म पर आकर नाचा करती थीं, वे

अब हमारे उन्हीं बच्चों के साथ क्लास में बैठने लगी है।'' मुँह बिचकाते हुए से बोली वे।

''मैं समझी नहीं, किस की बात कर रही हैं आप?''

''अरे उसी स्टूडेंट की, जो अभी-अभी यहाँ से गुज़री।''

''मैंने ध्यान नहीं दिया। किसकी बात कर रही हैं आप?''

''अरे वो लम्बी सी लड़की। वो देखें, वो जा रही है'' व्यंग्यात्मक ढंग से बोली वे।

''कौन वो रोज़ा।'' मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था।'' पर आप कहना क्या चाह रही हैं? मैं कुछ समझी नहीं मिसेज़ शालिनी।''

''तो क्या आप सचमुच कुछ नहीं जानती उसके बारे में। वो आप की ही तो स्टूडेंट है बायो की क्लास में'' वो भी हैरान थी।

''नहीं सच में मुझे कुछ नहीं पता। वो इसी सैशन में तो क्लास में आई है।'' अब मेरी उत्सुकता भी बढ़ती जा रही थी।

''ओह माय गॉड! आपको कुछ भी नहीं पता। पूरे स्कूल को पता है।'' उसकी आँखें पूरी तरह से फैल गई थी।'' अरे मिसेज शालिनी बताइए भी अब मुझसे इन्तज़ार नहीं हो रहा।''

''वो थर्ड जैन्डर है'' वह धीरे से मेरे कान में फुसफुसाई।

''व्हाट!!!'' मेरे मुँह से ऐसे निकला जैसे मैंने किसी खतरनाक जानवर को देख लिया हो।

''स्कूल का पूरा माहौल ही खराब हो गया है'' शालिनी जी मुँह बिचकाती हुई बोली। ''सारी गलती प्रिंसीपल मैम की है। उसे यहाँ रखना ही नहीं चाहिए'' वे पुन: कुढ़ कर बोली।

''तो क्या किसी ने एतराज नहीं किया?'' मैं भी अब खीझ गई थी।

''हाँ काफी बच्चों के पैरेण्ट्स आए थे पर प्रिंसीपल मैम ने मानने से ही इन्कार कर दिया था कि वह थर्ड जेन्डर है मुझे तो यही समझ में नहीं आता कि उसे लड़की कहूँ या लड़का'' शालिनी जी ज़ोर-ज़ोर से ठहाके लगा कर हँसने लगी और उन ठहाकों में मैं भी शामिल हो गई थी।

पढ़ाई में बहुत मेधावी होने की वजह से अब तक वह मेरे दिल के काफी करीब रही थी पर अब मेरे रवैये से वह समझ गई थी कि मैं भी सच जान चुकी हूँ, और उसे उस बात के लिए प्रताड़ित करती रहती हूँ जिसमें उसका कोई कसूर ही नहीं है। मैं हर वक्त उससे चिढ़ी सी रहती।

उसे ऐसे देखती जैसे वह कोई चोर डाकू या हत्यारी हो। अनजाने में ही मुझे उससे घृणा हो गई थी। वह क्लास में होती ज़रूर पर हम सब उसके वजूद को नकार देते। न कोई स्टूडेंट उससे बात करता और न मैं। सब उसकी तरफ देख कर बस हँस पड़ते। मेरा रवैया देखकर उसने कुछ पूछना भी छोड़ दिया। जाने कैसे वह अपने सवालों के हल ढूँढती।

उसे वॉशरूम की समस्या भी बहुत आती। लड़कियाँ उसे अपने वॉशरूम में घुसने नहीं देती। 'तुम लड़की नहीं हो तो लेडिज़ वॉशरूम में कैसे जा सकती हो।'' उसे वॉशरूम न जाना पड़े इसके लिए वह बेचारी गर्मी में भी पानी नहीं पीती थी। न ही स्कूल में कुछ खाती थी। स्टूडेंट उसे तंग करने के इरादे से

उसकी स्कूटी से अक्सर हवा निकाल देते थे। मैं सब देख कर भी अनदेखा कर रही थी। शायद कहीं न कहीं हम सब चाहते थे कि वह तंग हो कर स्कूल छोड़ कर चली जाए किसी तरह। प्रिंसीपल भी अपने स्कूल की इज्जत बचाए रखने के लिए यह जाहिर नहीं करना चाहती थी कि यहाँ ऐसी कोई स्टूडेंट है। अगर वह उसे अब निकालती तो यह सब जाहिर हो जाता। अत: सभी उसे परेशान करके उसके खुद स्कूल छोड़ कर जाने का इंतज़ार कर रहे थे।

अक्सर उसकी आँखों में आँसू देखे थे मैंने, थी तो आखिर जीती जागती इन्सान ही न वो। लोगों के दुर्व्यवहार से आहत हो जाती होगी कभी-कभी। पर उसे हमेशा चट्टान की तरह मज़बूत ही पाया मैंने। अटल, अडिग, अपनी मंज़िल की तरफ बढ़ते हुए। मुझे आज भी याद है, उस साल पूरे शहर में सिर्फ तीन बच्चे ही मैडीकल में सीट पा सके थे और उनमें से एक वो थी। फिर वो एम.बी.बी.एस. करने किसी दूर शहर चली गई थी।

उसके जाने के कई महीनों बाद तक वो स्कूल में चर्चा का विषय रहती थी। फिर धीरे-धीरे सब उसे भूलने लगे थे। मैं भी उसे पूरी तरह भूल चुकी थी। और रिटायर हो कर अपने इस पुश्तैनी शहर में आ बसी थी। और अचानक आज वह फिर से मेरे सामने थी। अपने इस दमदार और खूबसूरत वजूद के साथ। इन्सानियत से लबरेज़। फरिश्ता रोज़ा!

''चलिए मम्मा ! गाड़ी आ गई है।'' बेटी ने आकर कहा तो मुझे होश आया कि मुझे घर जाना है आज। व्हील चेयर पर बैठते हुए आज मेरी आँखें रोज़ा को ढूँढ रही थीं। घर जाने से पहले मैं एक बार और उसे देखने को बेचैन थी। पर मैं जानती थी कि ओ.टी. में अभी उसे कई घंटे लगने वाले हैं।

बहुत दिनों बाद घर आई थी। बेटियां बहुत खुश थी। आस-पड़ोस वाले भी एकदम से मिलने चले आए थे। सारा माहौल खुशनुमा सा हो गया था। पर मेरा मन बहुत अशान्त था। सब कुछ ठीक हो जाने के बावजूद मुझे सुकून नहीं था। मुझे अतीत का अपराध-बोध अपने भँवर से निकलने ही नहीं दे रहा था। आज उसी ने मुझे जीवन दान दिया था, जिसकी एक-एक साँस दूभर कर दी थी मैंने।

मैं समझ नहीं पा रही थी कि आखिर मैं उसे इतनी नफरत क्यों देती रही। इस सब में भला उसका क्या कसूर था। उसने तो कभी नहीं चाहा होगा कि भगवान उसे ऐसा बनाए। उसने भी तो आम लोगों की तरह एक सामान्य जीवन की चाह रखी होगी। फिर मैं क्यों उससे घृणा करती रही थी। और आखिर पूरा समाज भी क्यों उससे घृणा कर रहा था। उसका आखिर कसूर क्या था। क्या उसका समूचा अस्तित्व इसी वजह से घृणित था। क्यों भला। मेरे अंतर्मन की सुरंगों में दर्द की एक सिहरन सी दौड़ गई।

आज बरसों बाद मैं उस मंझधार की गहराई को नापने की कोशिश कर रही थी जिसकी तेज धार तरंगों के हिचकोले झेलते हुए वह किनारों को पाने की जद्दोजहद में जाने कितने ही बरस छटपटाई होगी। वो शायद अपने हादसों की इकलौती गवाह थी। किसे सुनाती और कौन सुनता?

मैं आज प्रायश्चित के लिए तड़प रही थी। पर कैसे। क्या मेरे व्यवहार का कोई प्रायश्चित हो सकता था। मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करूँ।

कैसे रोज़ा से अपने गुनाहों की क्षमा माँगू। हर आती-जाती साँस रोज़ा की देन थी। कैसे भूलती मैं उसे क्या वो मुझे माफ कर पाएगी। तीन-चार दिनों की कशमकश के बाद मैंने उसे खाने पर बुलाने का निर्णय लिया।

पहले मैंने सोचा कि अपनी बेटियों को रोज़ा के बारे में नहीं बताऊँगी। कहीं वे भी मेरी तरह उससे नफरत ही न करने लगें। फिर लगा अगर बताऊँगी नहीं तो उनका नज़रिया कैसे बदलूंगी। किसी न किसी को तो शुरुआत करनी ही होगी। मैंने उन्हें सब बता दिया।

''रोजा, मेरी बड़ी इच्छा है कि तुम मेरे यहाँ खाने पर आओ।'' मैंने फोन कर के आखिर कह ही दिया उसे।

''अरे नहीं मैम, आप परेशान न हों इसकी कोई ज़रूरत नहीं है।''

''क्या तुम मुझे प्रायश्चित का एक मौका भी नहीं दोगी बेटा। मैं अपने किए के लिए दिल से शर्मिन्दा हूँ, तुम नहीं आओगी तो मैं समझूँगी कि तुमने मुझे माफ़ नहीं किया।'' आज पहली बार मैंने उसे बेटा कह कर सम्बोधित किया था।

''ठीक है मैम। मैं एक दो दिन में टाईम निकाल कर आती हूँ।''

''तुम्हारे घर पर कौन-कौन है, मुझे अंदाजा नहीं है। तुम सबको साथ लेकर आना बेटा''। मुझे पूरा विश्वास था कि वह अकेले ही होगी।

''जी मैम, पेरेंट्स तो बाहर कम ही जाते हैं उनकी सेहत ठीक नहीं रहती। पर हाँ मैं अपनी बेटी को साथ ले आऊँगी।''

''बेटी!!!'' उसकी बात पूरी होने से पहले ही मैं चौंक उठी थी।

यस मैम! मेरी एक आठ साल की बेटी है। एक्चुली हमारे हस्पताल में पुलिस एक लावारिस नवजात बच्ची को चैकअप के लिए लाई थी जो कि उन्हें कहीं कूड़े के आसपास पड़ी मिली थी। मैंने उसे कानूनी तौर पर अपनी बेटी बना लिया था।

मेरी आँखों में आँसू भर आए थे। हम जैसे तथाकथित सामान्य लोग अपने बच्चों को कूड़े के ढेर पर फेंक आते हैं। और उस ने उस बच्चे को एक सामान्य और खूबसूरत जिन्दगी दी जिसे समाज ने असामान्य कह कर दुत्कार दिया।

खाने की टेबल पर दोनों बेटियाँ रोजा से ऐसा घुली-मिली थी मानो वो उनकी सगी बड़ी बहन हो।

अगली सुबह दोनों बेटियों ने फेसबुक पर रोज़ा को फ्रेंड रिक्वेस्ट भेज दी।

मैं इस दकियानूसी समाज में क्रान्ति का एक नया सूरज उगता हुआ देख रही थी।

सूरज की तरह चमकने के लिए सूरज की तरह तपना भी पड़ता है।

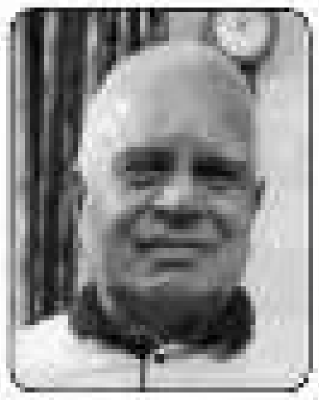
बलबीर सिंह
सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम कार्यालय,
लुधियाना

मेरी भाषा हिंदी

जन जन की भाषा हिंदी
तन मन की भाषा है हिंदी
मेरी मातृभाषा कभी हो नहीं सकती हीन
अब तो इसे लिखता,
बोलता है अमेरिका और चीन
कर नहीं सकता मेरी मातृभाषा
का कोई तिरस्कार जब मोदी जी विदेशों में
भाषण में बोलते हैं नमस्कार
चारों ओर मचा हिंदी का हाहाकार
हिंदी सखी है सभी भाषाओं की
करती सभी भाषाओं से प्यार
संसद में भी अपना परचम लहरा रही है
गैर हिंदी भाषी क्षेत्रों को भी हिंदी भा रही है
राष्ट्रपिता गांधी जी ने
हिंदी को सर्वोपरि बनाया
वहीं मोदी जी ने हिंदी का
विदेशों में मान बढ़ाया
मेरी हिंदी भाषा नहीं करती किसी का विरोध
फिर किसको होगा मेरी मातृभाषा पर प्रतिशोध
सिने जगत ने भी हिंदी को अपनाया
हेमा, जया, वैजन्ती ने हिंदी में ही जीवन बनाया
प्रेम प्रतीक की भाषा है हिंदी
हर भारतीय की आशा है हिंदी

माँ को समर्पित

हे तपस्विनी! तुझको नमन हजार,
मातृत्व से भरी हो, तुम ममतामयी हो
तुझसे अस्तित्व मेरा, तू ही मेरी संसार
ताउम्र तुमने तप किया,
पल भर भी न शिकन लिया
हो विवेक की धनी तुम,
तुम में शील अपार
सुख की तुझको चाह नहीं,
दुख से तुझको खौफ नहीं
तुम हो बड़ी विलक्षण,
अजब है तेरा व्यवहार
साक्षात परमेश्वर की छवि हो तुम,
ब्रह्मा विष्णु महेश की मूरत हो तुम
तू ही सर्वेश्वर, विश्वेश्वर
और तू ही सृजनहार
तेरा है अंश मुझमें,
दिया जन्म तूने मुझको
ये तेरा है उपकार,
तेरा बार-बार आभार मां
तुझको नमन हजार,
तुझको नमन हजार



यशपाल बांगिया
महामंत्री, पंजाब हिंदी परिषद,

मानसिक निखार का मार्ग-चुप

आज के जमाने में सीने पर गोली खाने से ज्यादा बहादुरी का काम अभिव्यक्ति के नाम पर बोल बच्चन करने वालों की तुलना में चुपचाप रहना है।

जी हां, चुपचाप रहना भी बड़ी बहादुरी का काम है। यह सब के बस की बात नहीं है।

चुप मानव की ज़िन्दगी का अहम और रहस्यमय पहलू है जिसमें हाव-भाव की क्रिया ही उत्तरदायी होती है। चुप की भाषा को समझना और नियन्त्रण में करना आसान बात नहीं। चाहे हम अपना ध्यान कहीं भी केन्द्रित करने का प्रयास करें परन्तु फिर भी चुप नहीं रह सकते। मन के सहज विचार या बाहरी संसार का व्यवहार चुप से नहीं बनता। बोलना बहुत आसान कार्य है। लेकिन ऐसे अनेक पड़ाव हैं जहां वक्त के हिसाब से चुप रहना ही ठीक समझा जाता है। अक्सर समझदार लोग कहते हैं कि यदि लड़ाई में एक पक्ष चुप हो जाए तो अधिकतर मसले हल हो जाते हैं। सोच समझ कर बोले गए शब्दों से ही घर बसते हैं, जिससे रिश्तेदारों में रुतबा भी बढ़ता है। चुप ही उम्र भर रिश्ते निभाने में सहायक होती है। शायद इसलिए पंजाबी कहावत 'एक चुप सौ सुख' सामाजिक व्यवहार का भाग बन गया है।

अनेक ऐसे कार्य हैं, जो सुनने से ही समझे जा सकते हैं, लेकिन समझने के लिए चुप ज़रूरी है। सीखने के लिए और समझने के लिए चुप बोलने के समान ही महत्व रखता है। इसलिए अंग्रेजी भाषा के शब्द Silent एवं Listen अक्षरों की गिनती में थोड़ा अंतर है, जो चुप रहने और सुनने की महानता की समानता को दर्शाता है। यह हमारी कल्पना के अलंकारी विचारों में वृद्धि करता है। इस बेहतरीन खज़ाने को लेखन या नाटक कला द्वारा प्रस्तुत कर सकते हैं।

चुप लातीनी भाषा के शब्द साइलैंस से आया है, जिसका अर्थ शांत या आवाज़ का अस्तित्व है जो ध्यान को उत्साहित करती और एकाग्रता को बढ़ाते हुए छुपी कला से जुड़ने की स्वीकृति देती है जिससे सोचने और काम करने की शक्ति प्राप्त करते हैं। लेकिन आधुनिक समय में चुप शब्द को भय से जोड़ दिया गया है। चुप को आंतरिक तौर पर ख़तरनाक, समाज विरोधी या असाधारण तौर पर देखते हैं। नेताओं का बोलना भयभीत नहीं, अपितु उनके मुंह पर छाई चुप से सन्नाटा फैल जाता है, जिनके बोलने से नीतियां बनती और बदलती हैं, पार्टी की परिस्थिति रातों-रात बदल जाती है।

लंदन की लेखिका सारा मैटलैंड ने अपने प्रकाशन 'चुप' नामक किताब में कहा कि चुप सिर्फ आवाज़ का अस्तित्व नहीं है, यह इससे भी बढ़कर है।

चुप एक प्राकृतिक व्यवहार है जो कि रचनात्मक ऊर्जा का एक स्त्रोत हो सकता है। इससे बचने की बजाय इसका उपयोग करना चाहिए। हम अपनी जिन्दगी में चुप का महत्व नहीं समझते, विपरीत इसके शोर-शराबे के आदी हैं। विडम्बना यह है कि अगस्त, 2021 के राष्ट्रीय सर्वेक्षण के अनुसार शांत देशों के रैंक में भारत का 135वां स्थान और आइसलैंड पहले स्थान पर है, जबकि भारत उससे 32 गुणा बड़ा और अधिक विकासशील देश है।

चुप में रचनात्मक क्रिया का महत्वपूर्ण पहलू छुपा है। धरती पर जीवित प्राणियों में मनुष्य दिमागी तौर पर अधिक विकसित है लेकिन कुछ गैर-स्वास्थ्यवर्धक आदतों के कारण यह गुण कम हो रहा है। किसी भी क्रिया के समय अशांत पर्यावरण सुनिश्चित एकाग्रता को प्रभावित करता है। परिणामस्वरूप काम की गुणवत्ता पर प्रभाव बढ़ता है। रचनात्मकता को चुप और शांत पर्यावरण की आवश्यकता होती है। पर्शियन अदबी कलमकार रूमी ने चुप की महानता के बारे में लिखा है कि चुप एक समुद्र की तरह है। भाषा इसका दरिया की ओर बहाव है। जब समुद्र आपको ढूंढ रहा हो तो नदी की ओर न जाएं, समुद्र को सुनें इसलिए चुप को रचनात्मकता का स्त्रोत कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। चुप आंतरिक तौर पर उत्साह और विश्वास पैदा करती है। हम बाहरी विचारों से हटकर अन्तर्मुखी ज्ञान की ओर केन्द्रित होते हैं जिससे दिमाग को अलौकिक शक्ति प्राप्त होती है। हम उसी प्रकार संसार को देखना शुरू करते हैं, जिस प्रकार यह होना चाहिए। हमारे विचार कभी-कभी हमें वास्तविकता के मार्ग पर ले जाते हैं। हम अपने आस-पास की सुन्दरता को नहीं देखते। जहां चुप होती है तो आत्म-निरीक्षण और सच्चे मन को बोलने की इजाज़त मिलती है जिससे अटल सच्चाई स्वयं परिक्रमा करती है। यह आंतरिक आवाज़ को समझने, सुनने और स्वयं को जानने का बढ़िया अवसर है। चुप से सुनने का अवसर मिलता है। दूसरों से बातचीत के दौरान चुप एक सम्मानजनक भाव है। चेहरे के हाव-भाव से दर्ज उपस्थिति प्रवक्ता का हौसला बुलंद करती है। इसके विपरीत जब टोकते हैं या सुनते नहीं हैं तो यह दर्शाता है कि दूसरे व्यक्ति के विचार महत्वपूर्ण नहीं। दिमागी चुप भी उतनी ही ज़रूरी है, जिससे आंतरिक आवाज़ को सुनने का अवसर मिल सके। हमें प्रतिदिन जीवन में मानसिक चुप के लक्ष्य को अपनाना चाहिए। यदि आप मानसिक तौर पर शांत हैं तो जटिल समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। जीवन में बेहतरी के लिए नि:संदेह विज्ञान और टैक्नोलॉजी ने जीवन को आसान बना दिया है। लेकिन लोग अनैतिक उद्देश्य के लिए अनुसंधान के दुरुपयोग की ओर चल पड़े हैं जिसने शांति और सद्भाव से रहने के तरीकों को एक ओर फेंक दिया है। अन्य अनेक वस्तुएं हैं जैसे मोबाइल फोन की खोज ने ही पूरी दुनिया के सभी पक्षों को झिंझोड़ कर रख दिया है। इसलिए आओ, चुप के बहुमूल्य खज़ाने की देन से जीवन को सफल बनाएं और आस-पास को शांत वातावरण के स्पर्श से रुहानी रंगत दें।

पूनम निगम
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी,
क.भ.नि.सं., लुधियाना

माँ भारती

हे माँ मुझको ऐसा वर दो,
गीत तुम्हारे ही गाऊँ
तेरी सेवा ध्येय हो मेरा,
तेरे लिए मर मिट जाऊँ।
जिस भूमि पर ऋषि मुनि
और नारायण अवतरित हुए
सौ-सौ बार नमन उस रज को,
जिस रज में राम और कृष्ण पले
शत-शत वंदन अभिनंदन,
उस रज का मैं तिलक लगाऊँ।
हे माँ मुझको ऐसा वर दो,
गीत तुम्हारे ही गाऊँ.....
जिसकी रक्षा की खातिर
बलिदान हुए भारतवासी
राजगुरु, सुखदेव, भगतसिंह,
खुशी-खुशी चढ़ गए फांसी।
शत-शत वंदन अभिनंदन,
शहीदों को मैं शीश झुकाऊँ।
हे माँ मुझको ऐसा वर दो,
गीत तुम्हारे ही गाऊँ.....
तेरी रक्षा की खातिर, बापू ने सत्याग्रह किया
अहिंसा की लाठी से हे माँ, गोरों ऊपर वार किया
भागो गोरों छोड़ो भारत,
आंदोलन का आगाज किया
साबरमती के संत के चरणों में बलि-बलि जाऊँ
हे माँ मुझको ऐसा वर दो, गीत तुम्हारे ही गाऊँ....

हे जननी हे वसुंधरा, आंचल तेरा हरा भरा
तुझसे पोषित तुझसे सिंचित,
जन जीवन और वृक्ष धरा
शत-शत वंदन अभिनंदन,
कैसे तेरा ऋण चुकाऊँ।
हे माँ मुझको ऐसा वर दो,
गीत तुम्हारे ही गाऊँ.....
विश्व में गूँजे नाम तेरा माँ,
तेरी शान निराली है
तेरे वीर सपूत माँ करते तेरी रखवाली है
अजर अमर माँ भारती, मेरी है बस चाह यही
तेरी रज में खेलूँ मैं, तेरी ही रज में मिट जाऊँ
हे माँ मुझको ऐसा वर दो, गीत तुम्हारे ही गाऊँ।

इंसान बनो,
केवल नाम से नहीं,
शक्ल से नहीं,
रूप से नहीं,
हृदय से,
बुद्धि से,
संस्कार से,
ज्ञान से।
-अटल बिहारी वाजपेयी

रेनु शर्मा
माल एवं वस्तु कर कार्यालय
लुधियाना

विपश्यना-एक अनूठा अनुभव

मुझे आज भी याद है कि दिसम्बर, 2011 में जब मैंने पहला विपश्यना शिविर, होशियारपुर में किया तो जैसे मन निहाल हो गया। एक भीतर से आवाज आई ''मिल गया-मिल गया'' जो खोज रही थी, मिल गया। दु:खों से मुक्ति का मार्ग मिल गया। अध्यात्म की इस यात्रा में, मैं पहले भी बहुत सी (Madalitics) विधियों में से गुजरी, परन्तु विपश्यना उन सब से भिन्न एवं एक शुद्ध धर्म का मार्ग था जो मन को विकारों से मुक्त कर, चित्त को निर्मल कर, अन्तत: जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति की ओर ले जाने वाला है। जैसे-कोई कहे रसगुल्ला बहुत मीठा है, लेकिन कोई उसका स्वाद चखा दे, ऐसा ही है। वीतरागता, वीतद्वेषता की बातें तो बहुत सुनते हैं। लेकिन कोई ऐसा मार्ग जो उसे कैसे धारण करना है सिखाये, वहीं मंगलकारी है। उस पहले शिविर के बाद निरंतर समय-समय पर तपोभूमियों में जाकर विपश्यना साधना का अभ्यास किया और सच में यह बहुत ही मंगलकारी, कल्याणकारी मार्ग है। इससे लोक भी सुधरता है तथा लोकोत्तर अवस्था प्राप्त करने में भी सहायक है।

यह शुद्ध धर्म का ज्ञान इतना अगाध समुन्दर है कि जैसे-जैसे अभ्यास करते हैं, तो धर्म की और गहराईयाँ समझ में आती है। शुरू-शुरू में तो एक हल्की सी रूपरेखा ही समझ में आती है, हालांकि वो भी मन को बेहद हल्का अनुभव करवाती है। जैसे-गोयनका जी कहते हैं कि यह बहुत ही लम्बा मार्ग है, कौन जाने कितने जन्म भी लग जाये। यह निर्भर करता है कि किसका कितना संग्रह है। पुण्य की बात है कि हमें मनुष्य का जीवन मिला, शुद्ध धर्म के सम्पर्क में आये, अभ्यास के लिए कम से कम बाधा को सुविधाएँ प्राप्त हुई तो बस अब काम ही करना है तथा अपना मंगल साध लेना है। मेरे अनुभव में तो यह एक अद्भुत खजाना है। सभी को एक बार तो इसका अनुभव करना ही चाहिए और अपने दुखों से मुक्ति का मार्ग प्राप्त कर अपना अहोभाग्य समझना चाहिए।

बुद्ध भगवान ने चार आर्य सत्य बताए हैं :-

1. दु:ख
2. दु:ख का कारण
3. दु:ख का निवारण
4. दु:ख निवारण के उपाय

उसी विधि का नाम विपश्यना है।

विपश्यना

दु:ख से मुक्ति के लिए भगवान गौतम बुद्ध ने जिस साधना विद्या की खोज की उसे ही विपश्यना कहते हैं। विपश्यना माने विशेष रूप से देखना-सम्यक् दृष्टि। इस रूप को सच्चाई को यथाभूत ज्ञान दर्शन करना ही विपश्यना है। जब-जब हमारे जीवन में कोई अनचाही घटना घटती है तो हम व्याकुल हो जाते हैं-हमारे मन का स्वभाव है। मनचाही हुई तो लगन जगाओ, अनचाही हुई तो द्वेष जगाओ। उसी स्वभाव को पलटने की विद्या है विपश्यना।

इसके दो चरण हैं। पहला चरण है आना पाना, दूसरा चरण है विपश्यना तथा इसका अंतिम चरण है मंगल मैत्री की साधना। आना पाना का अर्थ है आते जाते सांस की सहज स्वभाविक जानकारी।

''आते जाते सांस रहे निरंतर ध्यान,
कर्मों के बंधन कटे प्रगटे पद निर्वाण''।

यह एक तरह से साक्षी होने की साधना है। दूसरे चरण में शरीर के भीतर होने वाली संवेदना की जानकारी रखनी होती है। हमारा अवचेतन मन हमेशा संवेदनाओं के साथ जुड़ा रहता है। रात को चेतन मन सो जाता है लेकिन अवचेतन मन जगा रहता है। कोई मच्छर काटे तुरंत हम उसे हटाते हैं, क्योंकि अवचेतन मन हमेशा संवेदना के साथ रहता है। हमें लगता यूँ है कि किसी ने गाली दी जो मुझे अप्रिय लगा-यह प्रगट सत्य है, जबकि परमार्थ सत्य यह है कि गाली सुनने से जो संवेदना हुई वो अप्रिय लगी। विपश्यना साधना में साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर जो संवेदना होती है उसे अनित्य स्वभाव समझते हुए हम दुःखद के प्रति द्वेष तथा सुखद के प्रति राग न जगा कर समता का अभ्यास कर अपने उस द्वेष भूषित तथा राग रंजित रहने वाले मन के स्वभाव को पलटने का अभ्यास कर सकते हैं। प्रतिक्रिया रहित तथा समता में समाहित मन शांत होता जाता है तथा विकारों से मुक्त हो निर्मल चित्त में स्थित होता जाता है। तथा इसी निर्मल चित्त से विपश्यना साधना के अंतिम चरण में सबका मंगल हो ऐसी भावना जगाई जाती है।

यह लेख स्वयं सत्यनारायण गोयनका के प्रतिनिधित्व में चलाये जा रहे शिविर में जो सीखा, उससे प्रेरित है।

देविन्द्र कुमार
सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम कार्यालय,
लुधियाना

अनमोल वचन

- जिस बात से डर लगता हो उस क्षेत्र में अपना ज्ञान बढ़ाना शुरू कर दो, डर अपने आप भाग जाएगा क्योंकि डर सदैव अज्ञानता से ही उपजता है।
- शांति और संतोष ही पूर्ण विराम है, इसके सिवाय की सारी खुशी अल्पविराम है।
- तिरस्कार को संभाल कर रखिए, इसे पालिए एवं बड़ा कीजिए, क्योंकि यही एक दिन आपको सम्मान दिलाएगा।
- इच्छाओं का अंत यानि चिंताओं का अंत, और चिंताओं का अंत यानि खुशियों की शुरुआत।
- चरित्र एक वृक्ष है, प्रतिष्ठा, यश, सम्मान, उसकी छाया । वृक्ष का ध्यान कम लोग रखते हैं, छाया सबको चाहिए।
- सत्य शेर की तरह होता है इसे, बचाने की जुरूरत नहीं, इसे खुला छोड़ दो, यह अपना बचाव खुद कर लेता है।
- बुरे वक्त में कंधे पर रखा गया हाथ, कामयाबी पर तालियों से ज्यादा मूल्यवान होता है।

फकीर चन्द
भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल

अमावस्या के बाद पूर्णिमा

सोचता हूँ हार कर मैं भी सब्र कर लूँ
अपनी झोली खुद ही अपने अश्रु से भर लूँ
जानता हूँ तुम मुझे जीने नहीं दोगे,
ये जहर तन्हाई भी पीने नहीं दोगे,

लाख बन्दिश तुम लगा दोगे जमाने की
खूब कोशिश फिर करो मुझको गिराने की
पर तुम्हारी ख्वाहिशें मंजूर ना होंगी
है अगर दम कर लो कोशिश आजमाने की

पक्षी भी तो आशियाना छोड़ जाते हैं,
मोह भी फिर उस जगह से तोड़ जाते हैं,
पर कभी उनकी उड़ानें कम ना होती हैं,
चील प्रतिदिन आसमाँ का छोर दोहती है।

है समय विपरीत लेकिन फिक्र ना करना
भरना उड़ानें तू नया फिर से सफर करना
आसमानों को बता देना तेरे मन की
मन में रख मंजिल तू परवाह छोड़ दे तन की

देख फिर मंजिल तेरे कदमों को चूमेगी,
कामयाबी पास में तेरे ही घूमेगी,
बस फकीरा सोच में भी सब्र ना करना
आँसुओं की कल्पना व्यर्थ में करना
मुश्किलें तेरे इरादे आजमाती हैं
पूर्णिमा भी अमावस्या के बाद आती है,

आप की प्रतिक्रिया

श्री रत्नेश मिश्रा, सहायक निदेशक (राजभाषा), मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, ठाणे।

मुख्य आयकर आयुक्त, लुधियाना द्वारा प्रकाशित वार्षिक पत्रिका 'राजभाषा रश्मि' का 23वां अंक प्राप्त हुआ।

'आजादी का अमृत महोत्सव' की परिकल्पना को दर्शाता हुआ पत्रिका का आवरण बहुत ही सजीव है। पत्रिका का मुद्रण उच्च स्तर का है। पत्रिका में प्रकाशित सभी लेख रुचिकर, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी हैं। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सदस्य कार्यालयों में हो रही राजभाषा संबंधी गतिविधियों के चित्रों ने पत्रिका को जीवन्त कर दिया है। 'फौजी', 'हिंदी हैं हम', स्वयं पर नियंत्रण के छह स्तंभों पर टिकी है हमारी अच्छी जिंदगी', 'आजादी के 75 वर्षों में चुनौतियां और उपलब्धियां', 'राजस्थान के प्राचीन पर्व एवं त्योहार', राष्ट्रीय स्वच्छता अभियान-कितना सफल', और 'बंधन' आदि रचनाएं ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका के सफल संपादन हेतु संपादक मण्डल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका का प्रकाशन नियमित रूप से हो इसके लिए शुभकामनाएं।

डा. विभा कुमरिया जोशी, रचनाकार एवं समीक्षक

राजभाषा रश्मि अंक 23 नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, लुधियाना द्वारा प्रकाशित पत्रिका आज़ादी का अमृत महोत्सव के रूप में सुंदर कलेवर से सजी पत्रिका है। इस वार्षिक पत्रिका का प्रकाशित अंक मेरे सम्मुख है जिसकी संपादिका एवं उनकी टीम के सभी सदस्यों का सामूहिक प्रयत्न अप्रतिम व प्रशंसनीय है।

प्रकाशित अंक वैविध्य से सुसज्जित एक बहुमूल्य पत्रिका है जिसमें मनोरंजन, ज्ञान, चिकित्सा, कला, उद्योग, पर्यावरण देश-प्रेम, राष्ट्रीयता, साहित्य जैसे सभी विषयों को दृष्टिगत रखते हुए अध्यात्म द्वारा सुखमय जीवन के रहस्य प्राप्त करने के विषय में बताया गया है। एक सुगठित परिकल्पना के अंतर्गत सुनियोजित परिप्रेक्ष्य में रश्मि रथ पर सवार पत्रिका राजभाषा की सेवा करने वाली है। भविष्य में भी इसी प्रकार राजभाषा के प्रति सभी भारतीय सजग हो। उत्कृष्ट प्रयत्न, रश्मि पत्रिका को मेरी अनेक शुभकामनाएँ।

श्री इन्द्र कुमार दीक्षित, सहायक निदेशक (रा.भा.), बड़ोदरा

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित राजभाषा रश्मि पत्रिका का 23वां अंक प्राप्त हुआ। सुन्दर पत्रिका के लिए संपादन मण्डल से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई।

नराकास स्तर पर कार्यालयों के लिए सम्मान एवं पुरस्कार वितरण समारोह

नराकास स्तर पर प्रतियोगिताओं के लिए सम्मान एवं पुरस्कार वितरण समारोह