



भण्डारण भारती

अंक-63



केन्द्रीय भण्डारण निगम

जन जन के लिए भंडारण





शरद की खूबसूरत सुबह

कोहरे का घूघंट कर सुबह
निकली सूरज की लाली में,
ओस की बूँदें, लगे हैं मोती
खेतों की हरियाली में।
शीत लहर का मौसम ऐसा
रंग बिरंगे बागों में,
मंद-मंद मुस्काए कुसुम
पौधों की पतली डाली में।

खग नभ में जो उड़ते जाएँ
गीत सुहाने गाते हैं,
करे पुकार हृदय ये मेरा
मिल जाऊँ चाल मतवाली में।
आरती है, आजान कहीं
स्वर पड़ते मधुर कानों में,
सिखा रहा हो दूर अंधेरा
जग की इस उजियाली में।



अक्टूबर-दिसम्बर, 2016

मुख्य संरक्षक
हरप्रीत सिंह
प्रबन्ध निदेशक

संरक्षक
जे.एस. कौशल
निदेशक (कार्मिक)

परामर्शदाता
पी.के. साव
उप महाप्रबंधक (कार्मिक)

विकास सिंह
उप महाप्रबंधक (स्था/प्रशा)

मुख्य संपादक
नम्रता बजाज
प्रबंधक (राजभाषा)

संपादक
महिमानन्द भट्ट
वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (राजभाषा)

उप संपादक
रजनी सूद, रेखा दुबे

सहायक संपादक
एस.पी. तिवारी

संपादन सहयोग
नीलम खुराना, शशि बाला,
विजयपाल सिंह

केन्द्रीय भण्डारण निगम

(भारत सरकार का उपक्रम)

4/1, सीरी इन्स्टीच्यूशनल एरिया,
अगस्त क्रान्ति मार्ग, हौज खास,
नई दिल्ली-110016

यह पत्रिका निगम की वेबसाइट
www.cewacor.nic.in
पर भी उपलब्ध है

मुद्रक : चन्दु प्रेस
डी-97, शक्करपुर, दिल्ली-110092
फोन नं.: 011-22526936

भण्डारण भारती

त्रैमासिक पत्रिका

अंक-63

विषय	पृष्ठ संख्या
➔ प्रबंध निदेशक की कलम से ...	03
➔ निदेशक (कार्मिक) की ओर से	04
➔ संपादकीय	05
आलेख	
➔ तकनीकी विषय और राजभाषा- वर्तमान स्थिति- राकेश कुमार	06
➔ जनसंख्या, खाद्यान्न उत्पादन.... - जुगेन्द्र सिंह	14
➔ स्वच्छ भारत का सपना - एस. के. दत्ता	28
➔ केन्द्रीय भण्डारण निगम - हम और हिंदी - टी. रामराज रेड्डी	31
क्षेत्रीय कार्यालय - एक परिचय	
➔ क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद एवं लखनऊ	10
अध्यात्म	
➔ बातें कुछ ज्ञान की, कुछ ध्यान की - महिमानंद भट्ट	20
कविताएं	
➔ पत्थर - रश्मि अग्रवाल	13
➔ दर्पण सच ही कहता है... - विनीत निगम.	19
➔ इंसानियत का धर्म - प्रीति शिशोदिया	25
➔ भारत गरिमा - सच्चिदानन्द राय	27
➔ आओ पेड़ लगायें - मिश्री लाल मीना 'एकलव्य'	28
➔ मुस्कान - अमृत पाल	30
➔ स्वच्छता - अमृतलाल बवेजा	32
➔ आरजू का कमल - डॉ. रवि शर्मा 'मधुप'	32
➔ चाहत - रजनी सूद	37
➔ मेरी बेटी - अनिल सूद	37
➔ मुस्कुराते हैंसते चेहरे - प्रो. बलवंत रंगीला	38
➔ नया साल आया है - यास्मीन सैयद	38
➔ अंधी दौड़ - संजीव कुमार साहू	39
➔ माँ की ममता - स्वप्निल सैनी	42
➔ 26 जनवरी जान से प्यारा - जी.एस. शेख	43
कहानी	
➔ समझाने लगता हूँ - डॉ. राजेन्द्र प्रसाद मधुबनी	40
साहित्यिकी	
○ दु:ख का अधिकार - यशपाल	26
स्वास्थ्य	
* स्थिरम् सुखम् आसनम् - आर.पी. जोशी	17
विविध	
☑ दिल्ली - दिल वालों की - नम्रता बजाज	15
☑ विचार शक्ति - मीनाक्षी गंभीर	23
☑ बदलाव एवं मन पर विजय - हरि मोहन	29
☑ स्वाभिमान : एक शृंगार - रेखा दुबे	33
☑ जैसा खाया अन्न वैसा पाया मन - मीनाक्षी गुप्ता	35
☑ ऐसा भी होता है - एस.पी. तिवारी	36
☑ लीडर्स कैसे करते हैं लीड - ए.के. भारद्वाज	43
अन्य गतिविधियां	
➔ सचित्र गतिविधियां	44
➔ खेल समाचार-राजीव विनायक	50

संपादक मंडल का लेखकों के विचारों से सहमत होना अनिवार्य नहीं।

केन्द्रीय भण्डारण निगम

लक्ष्य, दूरदर्शिता एवं उद्देश्य

लक्ष्य

सामाजिक दायित्वपूर्ण एवं पर्यावरण-अनुकूल ढंग से विश्वसनीय, किफायती, मूल्य संवर्द्धक तथा एकीकृत भंडारण एवं लॉजिस्टिक्स समाधान सुलभ कराना।

दूरदर्शिता

हितधारी की संतुष्टि पर बल देते हुए भारत की विकासशील अर्थव्यवस्था के सम्बल के रूप में एकीकृत भंडारण अवसंरचना एवं अन्य लॉजिस्टिक सेवाएं प्रदान करने वाले बाजार के एक अग्रणीय संसाधक के रूप में खड़ा होना।

उद्देश्य

- ★ वैज्ञानिक भंडारण एवं संबंधित अवसंरचनात्मक सुविधाएं उपलब्ध कराते हुए कृषि, उद्योग, व्यापार व अन्य क्षेत्रों की परिवर्तनशील आवश्यकताओं की पूर्ति करना।
- ★ भंडारण, हैण्डलिंग एवं वितरण के दौरान होने वाली हानियों को कम करना।
- ★ पर्यावरण अनुकूल विधियां प्रयोग करते हुए पैस्ट नियंत्रण सेवाओं के क्षेत्र में प्रमुख भूमिका निभाना।
- ★ बैंकिंग संस्थाओं एवं गैर बैंकिंग वित्तीय कंपनियों के माध्यम से भंडारित वस्तुओं के लिए ऋण उपलब्ध कराने की दिशा में भंडारण (विकास एवं विनियमन) अधिनियम, 2007 के क्रियान्वयन में सहयोग करना।
- ★ पोर्ट हैण्डलिंग, प्रापण एवं वितरण, कोल्ड चेन, भण्डारण वित्तपोषण, 3 पी.एल., परामर्शी सेवाएं, मल्टी मॉडल परिवहन आदि के क्षेत्रों में फारवर्ड और बैकवर्ड इंटीग्रेशन द्वारा लॉजिस्टिक्स वैल्यू चेन की योजना बनाना और उसमें विविधता लाना।
- ★ भण्डारण और लॉजिस्टिक्स क्षेत्र में वैश्विक उपस्थिति दर्ज करना।
- ★ ग्राहक संतुष्टि हेतु कर्मचारियों की प्रतिबद्धता, अभिप्रेरणा और उत्पादकता बढ़ाने के उद्देश्य से मानव संसाधन विकास कार्यक्रम बनाना व क्रियान्वित करना।

प्रबंध निदेशक की कलम से ...



‘भंडारण भारती’ पत्रिका के 63वें अंक के माध्यम से नव वर्ष 2017 का स्वागत करते हुए मैं निगम के समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित उनके परिजनों एवं पत्रिका के सभी पाठकों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ और उनके सुखद, समृद्ध एवं मंगलमय भविष्य की कामना करता हूँ। नव वर्ष में नवीन उत्साह के साथ बढ़ते हुए हमें भविष्य में बेहतर कार्य करने का संकल्प भी लेना चाहिए ताकि निगम निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सके।

निगम खाद्यान्नों के सुरक्षित भंडारण और उनकी आपूर्ति के साथ-साथ वैज्ञानिक भंडारण तकनीकों के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि वर्ष 2015-16 में निगम के बोर्ड ने गत वर्ष के 54% की तुलना में प्रदत्त पूंजी का 88% लाभांश देने की सिफारिश की। साथ ही, निगम के आईसीपी अग्रतला के संचालन का कंप्यूटरीकरण सितम्बर, 2016 के अंत से शुरू कर दिया गया है। सीएफएस, द्रोणगिरी नोड भी सितम्बर, 2016 में शुरू हो गया है। इसके अतिरिक्त, वेअरहाउसिंग के इंफ्रास्ट्रक्चर में सुधार करने के लिए निगम ने गोदामों के अपग्रेडेशन के लिए योजना बनाई है तथा ई-कामर्स व्यवसाय से भी लाभ उठाने की योजना है। निगम इस समय किसानों को अपने उत्पादन के भंडारण हेतु 30% की दर से छूट प्रदान करता है किंतु कौशलेस भुगतान को बढ़ावा देने के लिए अब इसमें 5% की अतिरिक्त छूट प्रदान की जाएगी। इसके अतिरिक्त, विभिन्न कार्यक्रमों के साथ-साथ अंशधारियों की 54वीं वार्षिक साधारण बैठक का आयोजन किया गया जिसमें अध्यक्ष महोदय द्वारा निगम की पत्रिका “भण्डारण भारती-राजभाषा विशेषांक” का भी विमोचन किया गया जिसमें गणमान्य व्यक्तियों के संदेश सहित भंडारण एवं अन्य विषयों पर भी लेख प्रकाशित किए गए।

जैसा कि विदित है कि संगठन में पत्रिका प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य सूचनाओं, तकनीकों एवं विचारों के आदान-प्रदान के लिए एक उचित माध्यम बनाने के अलावा राजभाषा हिन्दी के बारे में जानकारी देना एवं उसे प्रोत्साहित करना भी है। निःसंदेह, यह पत्रिका निगम में राजभाषा के प्रसार हेतु सार्थक भूमिका निभा रही है। मुझे यह अवगत करते हुए प्रसन्नता हो रही है कि निगम को राजभाषा हिंदी में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए माननीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्री के करकमलों से वर्ष 2015-16 के लिए प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

केन्द्रीय भण्डारण निगम निगमित सामाजिक दायित्व के अधीन प्रशिक्षण, कौशल विकास, समुदाय विकास, शिक्षा, संस्कृति, खेलों को प्रोत्साहित करने, महिला सशक्तिकरण और पर्यावरण संरक्षण आदि के क्षेत्र में देश भर में विभिन्न गतिविधियां चला रहा है। इस वर्ष सरकारी प्राथमिक स्कूल, भूमेदा, जिला हापुड़, उ.प्र. में पीने के पानी की सुविधा, फर्नीचर तथा अलमारी आदि प्रदान करने तथा भगवान महावीर विकलांग सहायता समिति, राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली में दिव्यांगों के लिए निगम ने वित्तीय सहायता प्रदान की है। इसके अतिरिक्त, ‘स्वच्छ भारत अभियान’ के अंतर्गत निगमित कार्यालय में दिनांक 16 अक्टूबर, 2016 से 30 अक्टूबर, 2016 तक ‘स्वच्छता पखवाड़ा’ का आयोजन किया गया और स्वच्छता की शपथ भी ली गई। इस अवसर पर निगमित कार्यालय में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के बच्चों के लिए ‘स्वच्छ भारत’ पर पेंटिंग प्रतियोगिता और अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए ‘स्वच्छता का महत्व’ विषय पर निबंध प्रतियोगिता आदि कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों में निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक अपना योगदान दिया तथा स्वच्छता का महत्व समझते हुए कार्यालय सहित अपने आस-पास के स्थान को स्वच्छ रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

निगमित कार्यालय में दिनांक 31 अक्टूबर से 05 नवंबर, 2016 तक ‘सतर्कता जागरूकता सप्ताह’ का आयोजन किया गया। इस वर्ष का विषय था- ‘ईमानदारी को प्रोत्साहन देने तथा भ्रष्टाचार उन्मूलन में जन सहभागिता’। निगम के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा शपथ लेकर सतर्कता जागरूकता सप्ताह आरम्भ किया गया। निगम द्वारा गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी सतर्कता-एक परिदृश्य (16वां अंक) नामक पुस्तिका प्रकाशित की गई।

निगम सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी आगे बढ़ते हुए अपनी वेबसाइट पर राजभाषा हिंदी की अधिक से अधिक जानकारी देने के लिए प्रतिबद्ध है। सेवा संगठन होने के बावजूद निगम सामाजिक दायित्वों और सरकारी नीति के अनुसार राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग हेतु सदैव संपूर्ण तत्पर है। मेरा सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से अनुरोध है कि वे निगम की निरंतर सफलता के लिए पूर्ण निष्ठा एवं समर्पण भाव से कार्य करें ताकि हमारी एक नई पहचान बन सके।

एक बार पुनः नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाओं सहित,

(हरप्रीत सिंह)

प्रबंध निदेशक

निदेशक (कार्मिक) की ओर से



मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि निगम राजभाषा हिंदी की गतिविधियों को विस्तार देने के लिए अपने अन्य अनेक कार्यकलापों के साथ-साथ "भंडारण भारती" पत्रिका का निरन्तर प्रकाशन कर रहा है। इस वर्ष जुलाई-सितम्बर का अंक "राजभाषा विशेषांक" के रूप में प्रकाशित किया गया है जिसमें गणमान्य व्यक्तियों के शुभकामना संदेश भी प्रकाशित किए गए।

जैसा कि सभी को विदित है कि भाषा के माध्यम से हम विचारों का आदान-प्रदान करते हुए अपने ज्ञान का भी विस्तार कर सकते हैं। हमारे देश की सभी भाषाएं हमारी अपनी भाषाएं हैं किन्तु देश में सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा हमारी राजभाषा हिंदी है, इसीलिए संविधान में हिंदी को राजभाषा का स्थान दिया गया है। अतः हम सभी का यह दायित्व है कि सरकारी कामकाज में हिंदी का अधिक से अधिक प्रयोग सुनिश्चित किया जाए।

निगम राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक, कार्यशाला, निरीक्षण एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों का निर्धारित समय पर आयोजन करके राजभाषा को प्रगति पथ पर बढ़ाने का निरंतर प्रयास कर रहा है। निगम को राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में मंत्रालय तथा नराकास द्वारा पुरस्कृत भी किया जा चुका है। सरकारी नीति एवं नियमों के अनुसार राजभाषा संबंधी कार्यकलापों को आगे बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास किए जाने अपेक्षित हैं ताकि हम भविष्य में और भी अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकें।

पत्रिका प्रकाशन के साथ-साथ निगम की वेबसाइट पर "राजभाषा टैब" इंस्टॉल किया जाना भी प्रशंसा की बात है जो सूचना प्रौद्योगिकी के इस युग में एक अत्यंत आधुनिक, व्यावहारिक और सकारात्मक कदम है। मेरा सभी से आग्रह है कि इसका अधिक से अधिक प्रयोग किया जाए और इसमें सुधार एवं अपग्रेडेशन के लिए सुझाव भी दें। मैं इस पत्रिका में अपने विचार एवं लेख आदि के माध्यम से योगदान देने के लिए निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूं और इसके प्रकाशन की सफलता हेतु शुभकामनाएं देता हूं।

(जे.एस. कौशल)
निदेशक (कार्मिक)

संपादकीय



किसी भी संस्थान में पत्रिका का प्रकाशन एक महत्वपूर्ण एवं संस्था की जानकारी से भरपूर दस्तावेज होता है। लेखन के प्रति प्रेरित करने के लिए पत्रिका एक मंच प्रदान करती है। इस पत्रिका में पाठकों को निगम की तिमाही गतिविधियों के बारे में जानकारी देने सहित अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लेखों को प्रमुखता के साथ प्रकाशित किया गया है।

हमारा यह उद्देश्य रहता है कि पत्रिका के हर अंक में कुछ नई जानकारी दी जाए। इस अंक से हम अपने क्षेत्रीय कार्यालयों के बारे में जानकारी देने के लिए उनका परिचय प्रकाशित कर रहे हैं ताकि हमारे पाठकों को हमारे क्षेत्रीय कार्यालयों की कार्यप्रणाली के बारे में भी जानकारी मिल सके। हमने तकनीकी विषय और राजभाषा, खाद्यान्न उत्पादन, स्वच्छ भारत जैसे विषयों को इस अंक में प्रकाशित किया है। इसके अतिरिक्त विभिन्न जानकारीयों से भरपूर लेखों को प्रकाशित कर इसे रोचक एवं पठनीय बनाने का पूरा प्रयास किया गया है।

इस पत्रिका के पाठकों एवं लेखकों के सहयोग से ही हम पत्रिका प्रकाशन की दिशा में निरन्तर आगे बढ़ते जा रहे हैं। भविष्य में भी हम पत्रिका प्रकाशन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकें इसके लिए आप सभी का सहयोग अपेक्षित है।

(नम्रता बजाज)
प्रबंधक (राजभाषा)

तकनीकी विषय और राजभाषा- वर्तमान स्थिति

राकेश कुमार ★

भाषा को यदि सीमित रूप में देखा जाए तो यह केवल सम्प्रेषण का माध्यम मात्र होती है। भाषा को यदि राष्ट्र के संदर्भ में देखा जाए तो भाषा केवल सम्प्रेषण का माध्यम ही नहीं होती, उस देश की संस्कृति की संवाहिका भी होती है। यह उस देश की राष्ट्रीय पहचान और सभ्यता का भी प्रतीक होती है। राष्ट्रभाषा के कोई भी राष्ट्र गूंगा होता है और यदि वह अपनी राष्ट्रभाषा के स्थान पर किसी अन्य भाषा का प्रयोग करता है तो वह अपनी संस्कृति और परम्पराओं से हमेशा के लिए दूर हो जाता है। यह बात, कामकाज की भाषा और बोलचाल की भाषा, दोनों ही स्थितियों में लागू होती है।

भारत की संविधान सभा ने 14 सितम्बर 1949 को हिन्दी को संघ की राजभाषा तथा देवनागरी को इसकी आधिकारिक लिपि के रूप में मान्यता प्रदान की। दुर्भाग्य से हमारे संविधान में राष्ट्रभाषा शब्द का कोई उल्लेख नहीं है। अभी भी हिन्दी को देश की राष्ट्रभाषा (National Language) और राजभाषा (Official Language) बनाने की कवायद जारी है। भाषा के संबंध में जितनी विविधताएँ हमारे देश में हैं, उतनी विविधताएँ संभवतः दुनियाँ के किसी भी देश में नहीं हैं। संविधान में 22 राष्ट्रीय भाषाएँ तथा 250 से अधिक बोलियाँ हैं।

यह आम मानसिकता है कि हिन्दी में विज्ञान और तकनीकी विषयों की पढ़ाई तथा अनुसंधान कार्य करना उतना आसान नहीं है जितना अंग्रेजी में। दुर्भाग्य से हमारी मानसिकता अंग्रेजी को ही ज्ञान का प्रतीक मानने की है। हम इस विदेशी भाषा को ज्ञान के भंडार के रूप में देखते हैं। जबकि हम जानते हैं कि भाषा किसी भी ज्ञान को प्राप्त करने का केवल एक माध्यम होती है और उसका ज्ञान से कोई लेना-देना नहीं है। यदि ऐसा होता तो चीन, जापान, जर्मनी, फ्रांस, तथा रूस जैसे विकसित देश, जहाँ अंग्रेजी

भाषा का प्रयोग नहीं होता, केवल अपनी भाषा के बलबूते पर आज इतनी उन्नति नहीं कर सकते थे। इन देशों ने पूरे विश्व को यह दिखा दिया है कि ज्ञान और विज्ञान के दरवाजे किसी भी देश तथा किसी भी भाषा के लिए खुले हैं और वे अंग्रेजी भाषा के मोहताज नहीं हैं।

कहते हैं कि कोई भी भाषा अथवा बोली यदि प्रचलन में नहीं रहती है तो वह लुप्त हो जाती है। इसलिए अपनी मातृभाषा का परस्पर-व्यवहार और अपनी राजभाषा का सतत प्रयोग नितांत आवश्यक है। वर्ष 1961 की जनगणना में भारत में कुल 1652 मातृभाषाओं की गणना की गई। आश्चर्य की बात तो यह है कि वर्ष 1971 की जनगणना में, केवल 109 मातृभाषाओं की ही जानकारी मिली। इनमें से कुछ मातृभाषाएँ तो ऐसी थीं जिनके बोलने वालों की संख्या 5, 10, 20 तथा 25 तक थी। यानि 10 वर्षों में अधिसंख्य मातृभाषाएँ विलुप्त हो गईं। यह स्थिति वास्तव में चिंताजनक है।

माननीय पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह ने जनवरी, 2012 को भुवनेश्वर में, 99वीं विज्ञान-संगोष्ठी के अधिवेशन के उद्घाटन अवसर पर अपने सम्बोधन में यह कहा कि— “पिछले कुछ दशकों में भारत, विज्ञान के क्षेत्र में चीन तथा अन्य देशों से पिछड़ गया है। परिस्थितियाँ बदली हैं लेकिन हमने जो अर्जित किया है, उतने में संतोष नहीं किया जाना चाहिए। भारत में विज्ञान के स्वरूप को बदलने के लिए अभी भी काफी कुछ किए जाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि 12वीं पंचवर्षीय योजना के अंत तक अर्थात् वर्ष 2017 तक, वैज्ञानिक अनुसंधान और तकनीकी-खोजों पर खर्च को सकल घरेलू उत्पादन के कम से कम 2% तक बढ़ाया जाना चाहिए जो अभी केवल 0.9% है।”

डॉ. सिंह ने इस अवसर पर सभी वैज्ञानिकों से आवाहन

★ संयुक्त निदेशक, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, नई दिल्ली

किया कि वे भारत जैसे विकासशील देश की प्रगति में अपना योगदान दें। माननीय प्रधानमंत्री ने विज्ञान और अभियांत्रिकी की शिक्षा के प्रति छात्रों में रुचि पैदा करने पर भी बल दिया।

माननीय पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह ने बेशक यह बात विज्ञान के संदर्भ में कही थी कि भारत विज्ञान के क्षेत्र में चीन जैसे देशों से पीछे है, परंतु सिक्के का एक दूसरा पहलू भी है। भाषा की दृष्टि से देखें तो चीन ने यह तरक्की अपनी भाषा के माध्यम से ही की है। केवल चीन ही नहीं, बल्कि जापान, रूस, फ्रांस तथा जर्मनी जैसे देश, जिनकी भाषा अंग्रेजी नहीं है, भी आज विज्ञान और तकनीकी अनुसंधान के क्षेत्र में हमसे बहुत आगे हैं। अब सोचने कि बात यह है कि विज्ञान का पठन-पाठन तथा अनुसंधान का कार्य यदि केवल अंग्रेजी में संभव होता तो ये देश कभी भी इतनी तरक्की नहीं कर सकते थे। इसका सीधा-सा अर्थ है कि किसी भी अनुसंधान, खोज तथा आविष्कार के लिए कोई भी भाषा माध्यम बन सकती है तो वह भाषा अपने देश की भाषा हिन्दी क्यों नहीं बन सकती जो संयोग से, इस देश की राजभाषा, राष्ट्र-भाषा, जन-भाषा (Lingua - Franca) और संपर्क-भाषा भी है।

भारत के संविधान की आठवीं अनुसूची में उल्लिखित 22 राष्ट्रीय भाषाएँ, हमारी क्षेत्रीय भाषाएँ भी हैं। इन भाषाओं के अतिरिक्त भी ऐसी कई भारतीय भाषाएँ हैं जिन्हें संविधान की अनुसूची में शामिल किए जाने पर बल दिया जा रहा है। स्पष्ट है कि यह प्रयास अपनी भाषाओं को संवैधानिक पहचान दिलाने के साथ-साथ भाषा की अस्मिता को बचाने तथा इसे सामाजिक स्वीकृति दिलाने की दिशा में भी है। हमारे क्षेत्र विशेष की भाषाएँ— बृज, अवधी, मगही तथा बुंदेलखंडी बोलियाँ होने के साथ-साथ क्षेत्रीय भाषाएँ भी हैं तथा इनमें साहित्य रचना भी हुई है और ये भाषाएँ बहुत से लोगों की मातृभाषाएँ भी हैं।

विश्व भर में आज लगभग 80 करोड़ लोग हिन्दी बोलते हैं। इस भाषा का अंतर्राष्ट्रीय स्वरूप बन चुका है। आज हिन्दी विश्वभाषा बन चुकी है। फिर भी हमारे बुद्धिजीवी इसे

पिछड़े लोगो की भाषा मानते हैं। लोग आज भी अंग्रेजी बोलने में कुलीनता और हिन्दी बोलने में हीनता का अनुभव करते हैं। सत्य तो यह है कि संस्कृत जैसी भाषा कम्प्यूटर के लिए सर्वथा उपयुक्त भाषा मानी जाती है। इसी कारण इंग्लैंड और आइरलैंड में प्राइमरी कक्षाओं में भी इसे पढ़ाया जाता है। दुर्भाग्य से यदि हमारे यहाँ इसे अनिवार्य बना दिया जाए तो कई हिंदीतर राज्यों से विरोध के स्वर उठने लगेंगे। यानि हमारी अपनी ही भाषा अपने ही देश में पराई कर दी जाती है।

आधुनिकता की अंधी दौड़ में हम यह भूल गए हैं कि भाषा और साहित्य हमें संस्कार देते हैं। यदि हम चाहते हैं कि हमारी अगली पीढ़ी भी उच्च भारतीय संस्कार प्राप्त करे तो उन्हें भाषा और साहित्य के करीब ले जाना होगा।

राजभाषा हिन्दी का सरोकार व्यावहारिक रूप से कार्यलयीन कामकाज में हिन्दी के प्रयोग से है। हम सबका यह नैतिक कर्तव्य है कि हम इसे अंगीकृत कर, दायम दर्जे से ऊपर उठाकर इसे यथोचित सम्मान दिलाकर, शीर्षस्थ सोपान पर प्रतिस्थापित कर, संवैधानिक उत्तरदायित्व के साथ-साथ सामाजिक उत्तरदायित्व भी निभाएँ। हिन्दी जन-जन की भाषा है तथा देश-विदेश में हम भारतीयों के एक बड़े जन-समुदाय की संपर्क भाषा भी है। अतः राजभाषा हिन्दी का क्रमिक संवर्धन करना हमारी मूल-भूत आवश्यकता है जिसे विभिन्न पहलुओं से जोड़कर देखा जाना चाहिए। वास्तव में हिन्दी एक सेतु के रूप में काम कर रही है जो भारत की विभिन्न संस्कृतियों, कलाओं, भाषाओं, विधाओं, संप्रदायों, समाजों तथा संस्कारों को एक कड़ी में जोड़ती है।

हिन्दी स्व-शासन तथा सु-शासन का एक सशक्त माध्यम है क्योंकि इस देश का आम नागरिक या तो क्षेत्रीय भाषा समझता है या फिर हिन्दी भाषा और स्व-शासन तथा सु-शासन कभी भी किसी विदेशी भाषा के द्वारा संभव ही नहीं हो सकता। क्या स्थानीय शासन के रूप में गाँव की पंचायतीराज प्रणाली की कल्पना क्षेत्रीय अथवा हिन्दी भाषा के बिना की जा सकती है? आज आम आदमी मजबूरी

के साथ हिन्दी बोलता है और शिक्षित आदमी संकोच के साथ। यह स्थिति निश्चित रूप से दुर्भाग्यपूर्ण है।

वर्तमान संदर्भ की बात करें तो हिन्दी, चीन की मंदारिन के बाद, विश्व में दूसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। अंग्रेजी आज भी तीसरे स्थान पर है। आंकड़ों की बात करें तो हिन्दी विश्व के लगभग 135 विश्वविद्यालयों में पढ़ाई जाती है तथा दुनिया के 93 देशों में बोली जाती है। कुल 115 करोड़ भारतीयों में से 70 प्रतिशत लोग हिन्दी बोलते और समझते हैं। यहाँ तक कि विदेशों में भी जो लोग रहते हैं, उनकी भी संपर्क भाषा हिन्दी ही है।

एक अच्छी खबर यह है कि पर्यावरण एवं वन मंत्रालय द्वारा भारतीय वन सेवा को और अधिक आकर्षक बनाने के लिए गठित की गई विशेषज्ञ समिति ने यह परीक्षा हिन्दी में कराने की सिफारिश की है। पूर्व महा निदेशक श्री जे.सी. काला की अध्यक्षता में गठित समिति ने सुझाया है कि भारतीय वन सेवा में अधिक से अधिक नौजवानों को अवसर मिलना चाहिए और इसके लिए परीक्षा हिन्दी के साथ-साथ अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में भी होनी चाहिए। अभी यह परीक्षा केवल अंग्रेजी में होती है।

हाल ही में ऑस्ट्रेलिया में विक्टोरिया प्रांत की सरकार ने अपने विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रमों में हिन्दी को शामिल करने की सिफारिश की है। कनाडा में हिन्दी-अब्रोड सबसे अधिक बिकने वाला हिन्दी अखबार है। रेडियो ऑस्ट्रेलिया द्वारा हिन्दी वैबसाइट लांच की गई है। अमेरिका की पेंसिलवेनिया यूनिवर्सिटी में एम. बी. ए. के छात्रों के लिए हिन्दी का दो वर्षीय कोर्स अनिवार्य है। भारतीय विदेश मंत्रालय की संस्था, भारतीय सांस्कृतिक संबद्ध परिषद, लगभग 60 देशों में वहाँ के विश्वविद्यालयों में हिन्दी पढ़ाने के लिए हिन्दी के विजिटिंग प्रोफेसर नियुक्त करके भेजती है ताकि अन्य देशों में भी हिन्दी फैल सके। ये खबरें निश्चित रूप से सुखद हैं और हिन्दी के तेजी से बढ़ते वर्चस्व को दर्शाती हैं।

आज हिन्दी माध्यम से विज्ञान, तकनीकी, व्यवसाय, समुद्र-विज्ञान, मौसम-विज्ञान, अन्तरिक्ष-विज्ञान आदि

विषयों पर उच्च स्तरीय शिक्षा प्रदान की जा रही है। अब तक पर्याप्त हिन्दी शब्दावली विकसित की जा चुकी है। हिन्दी में मूल शब्दों की संख्या लगभग 2,50,000 है। हिन्दी में हर अर्थ के लिए अलग-अलग शब्द हैं। अंग्रेजी में सही उच्चारण के लिए शब्दकोश की आवश्यकता पड़ती है परंतु हिन्दी में केवल अर्थ देखने के लिए ही शब्दकोश की जरूरत पड़ती है। आज अभियांत्रिकी से लेकर चिकित्सा-विज्ञान, परमाणु-ऊर्जा, वैमानिकी और जैव-प्रौद्योगिकी तक जैसे विषयों में हिन्दी में पुस्तकें उपलब्ध हैं।

यह दुर्भाग्य की बात है कि आजादी के 64 वर्षों के बाद आज भी हमें हिन्दी की दशा और दिशा के बारे में सोचने की आवश्यकता पड़ती है। हिन्दी भाषा की वैज्ञानिकता, समृद्धता, सहजता और सुगमता के बारे में जानने के बाद भी हम इसे दिल से अपनाने में असमर्थ रहें हैं। हिन्दी के नाम पर आयोजन तो बहुत होते हैं पर इतने आयोजनों के बाद भी हिन्दी वहाँ तक नहीं पहुँच सकी है जहाँ इसे आज होना चाहिए था।

भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक श्री विजय कुमार भार्गव ने वैज्ञानिक विषय पर अपना शोध प्रबंध हिन्दी में लिखा। उनका विश्वास था कि हिन्दी में लिखा उनका शोध-प्रबंध ज्यादा प्रासंगिक, अर्थवान और सारगर्भित हो सकता है और इस शोध का फायदा एक बड़े हिन्दी-भाषी वर्ग को भी मिल सकता है। यह एक अनुकरणीय शुरुआत थी। साथ-साथ उन्होंने अपना शोध-ग्रंथ अंग्रेजी में भी लिखा और इसे दोनों भाषाओं में प्रस्तुत किया। परीक्षकों को हिन्दी में लिखा गया शोध-ग्रंथ अंग्रेजी की तुलना में अधिक बेहतर लगा और उन्हें उपाधि हिन्दी में लिखे शोध-ग्रंथ के लिए मिली। क्या इसे हिन्दी भाषा के क्षेत्र में एक नई आशा के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए?

पिछले दिनों टाइम्स ऑफ इंडिया में सुप्रसिद्ध विचारक श्री रामकरण सिंह का एक लेख छपा। इस लेख में लेखक ने यह बताने का प्रयास किया है कि भारतीय प्रशासनिक सेवाओं में भारतीय भाषाओं के उम्मीदवारों की संख्या लगातार बढ़ रही है। वर्ष 2004 में इन सेवाओं में 85%

उम्मीदवारों ने हिन्दी विषय लिया और 20% ने हिन्दी माध्यम से परीक्षा दी। 20 सफल छात्रों में से 2 सफल छात्र हिन्दी माध्यम के थे। श्री सिंह ने आंकड़े देकर अपने आलेख में यह साबित किया कि भारतीय भाषाओं में उत्तीर्ण छात्रों की संख्या का ग्राफ लगातार ऊपर जा रहा है और हिन्दी माध्यम से परीक्षा देने वाले छात्रों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। तो क्या यह भाषा की लोकप्रियता, भाषा की क्षमता और भाषा के प्रति हमारे द्वारा दर्शाये जा रहे सम्मान के स्पष्ट संकेत नहीं हैं ?

अपनी भाषा के बारे में इतनी सारी बातें हों और आधुनिक संदर्भ में सूचना प्रौद्योगिकी, संचार—माध्यमों और इंटरनेट की बात न हो तो यह चर्चा अधूरी ही मानी जाएगी। वर्तमान समय और आने वाला समय, कम्प्यूटर क्रांति का समय है। आज व्यवसाय, दफ्तर का कामकाज, अंतर्राष्ट्रीय—संपर्क और अनेक सेवाओं हेतु कम्प्यूटर हमारे जीवन से जुड़ गया है। जाहिर है कि जब कम्प्यूटर इतना महत्वपूर्ण हो गया है तो कम्प्यूटर को हिन्दी से जोड़े बिना आप हिन्दी के विकास की बात नहीं कर सकते और जब तक दफ्तरों में कार्यरत कम्प्यूटर में हिन्दी नहीं आएगी तब तक हिन्दी के प्रयोग की बात करना बेमानी है।

कम्प्यूटर पर हिन्दी तथा अन्य 12 भारतीय भाषाओं में कार्य करने के लिये सी—डेक पुणे की मदद से विकसित यूनिकोड—प्रणाली निश्चित रूप से उपयोगी, सरल और सहज है तथा निशुल्क भी है। इसके अतिरिक्त, अनुवाद हेतु— मंत्र, श्रुतलेखन हेतु— स्पीच टु टेक्स्ट, वाचान्तर, हिन्दी सीखने हेतु विकसित—लीला—प्रबोध, प्रवीण, प्राज्ञ तथा अन्य ई—टूल्स ने आज कम्प्यूटर पर हिन्दी के काम—काज को अत्यंत सुविधायुक्त और सरल बना दिया है।

सरकारी कामकाज हिन्दी में करने के संदर्भ में, हिन्दी भाषा के मानकीकरण पर चर्चा करना आवश्यक है। जब हम आपसी व्यवहार में अंग्रेजी का प्रयोग करते हैं तो प्रयास करते हैं कि कठिन से कठिन अंग्रेजी शब्दों का प्रयोग करें ताकि हमारे अंग्रेजी ज्ञान पर किसी को कोई संदेह न

हो। जब हिन्दी की बात आती है तो हम सरल, आसान हिन्दी की अपेक्षा करते हैं। सरकारी प्रयोग में सरल, सहज, प्रचलित और आसान हिन्दी के प्रयोग की छूट हमें उपलब्ध है किन्तु फिर भी हम इसके प्रयोग से कतराते हैं। इस दिशा में भी गंभीरता से सोचे जाने की आवश्यकता है।

प्रख्यात चिंतक मैक्समूलर ने भाषा के संबंध में अपना व्याख्यान देते हुये कहा कि — “यदि भाषा प्रकृति की देन है तो अवश्य ही यह प्रकृति की अंतिम और सर्वश्रेष्ठ रचना है और यह रचना प्रकृति ने केवल मनुष्य के लिए सुरक्षित रखी है। भाषा निश्चय ही मानव को मिली सर्वोत्कृष्ट शक्ति है, जो सृष्टि के समस्त से उसे सदैव उच्चतर बनाती आई है।” इसी भाव को धारण किए आज हिन्दी एक सशक्त, सरल, समृद्ध और लोकप्रिय भाषा है। समृद्ध साहित्यिक धरोहर, लोकप्रिय हिन्दी सिनेमा, दूरदर्शन के लुभावने हिन्दी चैनल, विज्ञापनों में हिन्दी का बढ़ता प्रयोग एवं जन भाषा, लोक भाषा तथा संपर्क भाषा के रूप में हिन्दी का फैलता प्रभाव इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि हिन्दी को सही मायनों में सरकारी दफ्तरों की भाषा बनाना है तो इसे वरिष्ठ कार्यपालकों की भाषा बनाना होगा। जब शीर्ष स्तर से हिन्दी का प्रयोग शुरू होगा तो इसका असर अधीनस्थ कार्मिकों पर भी पड़ेगा। तभी हिन्दी हाशिए से उठकर मुख्यधारा में आ सकेगी। साथ ही यह भी देखना होगा कि कहीं हिन्दी समारोहों, संगोष्ठियों तथा अन्य औपचारिक आयोजनों के बोझ तले दब कर न रह जाए और हम हिन्दी के नाम पर औपचारिकताओं के महा—जाल में अपने मूल उद्देश्य को ही न भूल जाएँ। भाषा के लिए भाषा का प्रयोग नहीं होना चाहिए बल्कि काम के लिए भाषा का प्रयोग होना चाहिए।

तो आइये, हम भाषा के इस पुनीत राष्ट्रीय दायित्व में मन, वचन और कर्म से अपना योगदान प्रदान करें।

जय हिन्द ! जय हिन्दी !

निगम के क्षेत्रीय कार्यालय - एक परिचय

इस अंक से हम अपने क्षेत्रीय कार्यालयों का सक्षिप्त परिचय प्रकाशित करने जा रहे हैं जिससे हमारे पाठकों को इन कार्यालयों की कार्यविधि एवं इनके अधीनस्थ वेअरहाउसों तथा अन्य कार्यकलापों की जानकारी मिल सके। इस अंक में जानिए हमारे क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद एवं लखनऊ के बारे में।

क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद

केन्द्रीय भण्डारण निगम में अहमदाबाद क्षेत्रीय कार्यालय (गुजरात रीजन) का उद्भव 1969 में हुआ था। अप्रैल, 1979 तक क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद के अंतर्गत गुजरात तथा मध्य प्रदेश राज्य में सभी वेअरहाउस आते थे। मई, 1979 में अहमदाबाद रीजन को दो भागों में विभाजित करके भोपाल रीजन का सृजन किया गया। भोपाल रीजन के सृजन के समय गुजरात रीजन में कुल 16 केंद्र थे जिनकी क्षमता कुल 1.90 लाख टन क्षमता थी। केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा उत्तरोत्तर अपनी क्षमता को बढ़ाया गया जिसके चलते वर्तमान में केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा गुजरात राज्य में विभिन्न प्रकार के 25 वेअरहाउस का सफलतापूर्वक संचालन किया जा रहा

है, जिनकी सकल क्षमता 5.77 लाख टन है।

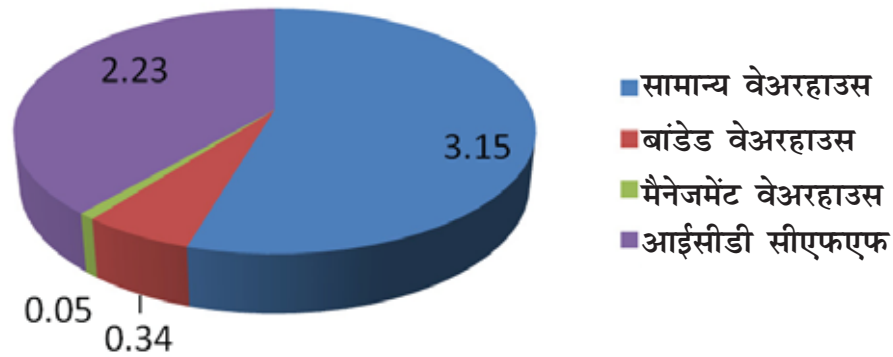
वेअरहाउसों/आईसीडी/सीएफएस की संख्या, उनकी भण्डारण क्षमता एवं उपयोगिता

क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद के अधीनस्थ वर्तमान में (दिनांक 09.12.2016 की स्थिति में) कुल 16 सामान्य वेअरहाउस, 06 मैनेजमेंट वेअरहाउस तथा 07 सीएफएस/आईसीडी हैं।

केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा गुजरात राज्य में विभिन्न प्रकार के वेअरहाउस का संचालन किया जा रहा है जिनका विवरण निम्नवत है - (नवंबर-2016 तक)

क्रमांक	केंद्र का प्रकार	क्षमता (लाख टन में)	उपयोग (लाख टन में)	उपयोग (प्रतिशत में)
1.	सामान्य वेअरहाउस	3.15	1.97	62.54
2.	कस्टम बॉन्डेड	0.34	0.15	44.12
3.	मैनेजमेंट वेअरहाउस	0.05	0.05	100.00
4.	सी.एफ.एस/आई.सी.डी	2.23	1.53	68.61
	योग	5.77	3.70	64.12

अहमदाबाद रीजन की भण्डारण क्षमता (लाख टन में)





सी.एफ.एस/आई.सी.डी

केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा वेअरहाउसिंग के अतिरिक्त 3 इन्लैंड क्लीयरेंस डिपो तथा 4 सी.एफ.एस का संचालन भी गुजरात राज्य में किया जा रहा है।

कीट नियंत्रण सेवा

केंद्रीय भण्डारण निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद द्वारा अपने विभिन्न केन्द्रों से कीट नियंत्रण सेवा का भी संचालन किया जाता है। इसके लिए राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप मानकों के एन. एस. पी. एम् 11, 12, 15 तथा 22 के तहत विभिन्न प्रकार की सामग्री को प्रधूमित कर कीट नियंत्रण सेवा के अंतर्गत घरेलू कीटों से लेकर दीमक तक का उपचार किया जाता है।

विशेष किसान प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन

केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा किसानों को भण्डारण शुल्क में 30% की विशेष छूट दी जाती है। इसके साथ ही प्रति वर्ष किसानों के लिए फसल की कटाई के उपरान्त स्टॉक का भण्डारण आदि पर विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किये जाते हैं।

किसान विस्तार सेवा योजना

केंद्रीय भण्डारण निगम द्वारा किसानों के लिए उनके द्वार पर भण्डारण से सम्बंधित जानकारी देने के लिए किसान विस्तार सेवा योजना चलायी जा रही है। विगत 5 वर्षों में क्षेत्रीय कार्यालय,

अहमदाबाद द्वारा किसानों को उनके द्वार पर जाकर भंडारण से सम्बंधित जानकारी दी गई।

राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी उपलब्धियां

क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद जहाँ एक ओर अपनी भण्डारण गतिविधियों के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रयत्नशील है, वहीं दूसरी ओर सरकारी कामकाज में राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार एवं प्रयोग बढ़ाने के क्षेत्र में भी निरंतर प्रयासरत है। कार्यालय के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा हिन्दी में काम करने के लिए मार्गदर्शित, प्रेरित एवं प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन तथा विभिन्न कार्यक्रमों जैसे स्वतंत्रता दिवस, गणतन्त्र दिवस, स्वच्छता अभियान एवं सतर्कता जागरूकता आदि कार्यक्रमों में विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। इसके अतिरिक्त नियमित रूप से प्रत्येक तिमाही में हिन्दी कार्यशालाएं, राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें एवं संगोष्ठियों का आयोजन किया जाता है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, अहमदाबाद के स्तर पर वर्ष 2014-15 में भारत सरकार की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद को प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया। वर्ष 2014-15 के दौरान निगमित कार्यालय स्तर पर भी 'ख' क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु इस कार्यालय को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ। इस तरह क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद राजभाषा हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के क्षेत्र में सदैव प्रयत्नशील एवं कटिबद्ध है।

क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ

केन्द्रीय भंडारण निगम के लखनऊ क्षेत्र के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड दो राज्यों में स्थित भण्डारगृह आते हैं। लखनऊ क्षेत्र वर्ष 1977 में दिल्ली क्षेत्र का विभाजन कर बनाया गया था। वर्तमान में लखनऊ क्षेत्र के अन्तर्गत 03 आई.सी.डी. एवं 42 भण्डारगृह प्रचालन में हैं, जिनकी कुल भण्डारण क्षमता 9,72,826 मी.टन है एवं 31 अक्टूबर, 2016 को 391 अधिकारी एवं कर्मचारी कार्यरत हैं। कुल भण्डारण क्षमता का विवरण निम्नवत है:-

कीट नियंत्रण सेवा (पी.सी.एस)

इस कार्यालय द्वारा आई.आई.टी.आर.- लखनऊ, भारतीय रेल, उत्तर मध्य रेलवे इलाहाबाद, उत्तर रेलवे लखनऊ, आई.टी.आर.सी., उत्तर प्रदेश को-आपरेटिव बैंक लखनऊ कृभको लखनऊ, अवध हास्पिटल, सी.डी.आर.आई. लखनऊ, सेना आरक्षित आपूर्ति डिपो लखनऊ इत्यादि को पेस्ट कन्ट्रोल सेवा प्रदान की जा रही है।

विवरण	उत्तर प्रदेश	उत्तराखण्ड	कुल क्षमता (मी.टन)
सामान्य			
स्वनिर्मित भण्डारगृह	838520	65190	903710
किराए के भण्डारगृह	4275	7070	11345
खुले क्षेत्र के भण्डारगृह	25034	6150	31184
कस्टम बाण्डेड			
पब्लिक बाण्डेड	402	—	402
मैनेजमेंट बाण्डेड	5594	—	5594
आई.सी.डी.			
कवर्ड आई.सी.डी.	11250	—	11250
खुला क्षेत्र आई.सी.डी.	9341	—	9341
कुल क्षमता	894416	78410	972826



किसान विस्तार सेवा योजना (एफ.ई.एस.एस.)

इस कार्यालय द्वारा किसान विस्तार सेवा योजना के निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु सतत् प्रयास किये जाते हैं ।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह

दिनांक 31.10.2016 से 05.11.2016 तक क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ एवं सेंट्रल वेअरहाउस सहारनपुर प्रथम पर सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन किया गया । क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ के तत्वावधान में ब्राइटलैण्ड इण्टर कालेज, त्रिवेणी नगर लखनऊ में सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन किया गया एवं उपरोक्त अवधि के दौरान ब्राइटलैण्ड इण्टर कालेज एवं क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ में सत्यनिष्ठा की वृद्धि एवं भ्रष्टाचार उन्मूलन में लोक सहभागिता' विषय पर निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । दिनांक 05.11.2016 को प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किये गये ।

इसी तरह सेंट्रल वेअरहाउस, सहारनपुर-प्रथम के तत्वावधान में एम.आर. इण्टर कालेज, जनता रोड सहारनपुर पर सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन किया गया । आयोजन के दौरान कालेज में भाषण एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं आयोजित करायी गयीं जिनमें 48 छात्रों द्वारा भाग लिया गया । प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पाने वाले छात्रों को कालेज के प्रधानाचार्य श्री यशपाल द्वारा पुरस्कार प्रदान किये गये ।

स्वच्छ भारत अभियान

क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ में दिनांक 17.10.2016 से 31.10.2016 तक स्वच्छता पखवाड़ा का आयोजन किया गया, जिसमें क्षेत्रीय

प्रबंधक महोदय सहित सभी अधिकारियों/कर्मचारियों ने क्षेत्रीय परिसर के अन्दर तथा बाहर आस-पास की सभी जगहों की स्वयं सफाई की । विधि एवं सतर्कता अनुभाग में पदस्थ कर्मचारियों द्वारा अपने अनुभाग की पखवाड़े के दौरान सफाई के साथ-साथ पत्रावलियों को कमबद्ध एवं सुव्यवस्थित किया गया । क्षेत्रीय कार्यालय के तत्वावधान में दिनांक 28.10.2016 को ब्राइटलैण्ड इन्टर कोलेज, त्रिवेणीनगर, लखनऊ में स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया जिसकी कालेज के प्रधानाचार्य द्वारा भूरी-भूरी प्रशंसा की गई ।

हिंदी पखवाड़े का आयोजन

क्षेत्रीय कार्यालय, लखनऊ में दिनांक 01.09.2016 से 15.09.2016 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया । पखवाड़े के दौरान विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताएं, जैसे स्वरचित काव्य प्रतियोगिता, सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता, हिंदी निबन्ध प्रतियोगिता, हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता, हिंदी टंकण प्रतियोगिता आदि आयोजित कराई गई एवं दिनांक 15.09.2016 को 'हिंदी कार्यशाला' के आयोजन के दौरान प्रतियोगिताओं में विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए गये । पुरस्कारों का वितरण डॉ. विजय नारायण तिवारी, वरिष्ठ हिंदी अधिकारी, सी.डी.आर.आई., लखनऊ के करकमलों द्वारा किया गया । लखनऊ क्षेत्र के भण्डारगृहों में हिंदी के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने हेतु वर्ष में दो हिंदी कार्यशालाएं भण्डारगृहों पर आयोजित करायी जा रही हैं, जिनमें राजभाषा से जुड़े सभी बिन्दुओं पर विस्तार से चर्चा की जाती है एवं समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों को राजभाषा विभाग के वार्षिक कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी जाती है ।

पत्थर

रश्मि अग्रवाल ★

अब जो मिले राहों में पत्थर कहीं ।
तो पूछूंगी उससे क्यूँ तू रोता नहीं,
ना जाने कितनी चोट देती है दुनियां तुझे,
क्यूँ तुझे फिर भी हर चोट पे दर्द होता नहीं?
ना अशक बहाता है तू ना खुशी में हँसता है,
क्यों तुझे कोई एहसास भिगोता नहीं?
हर कोई तुझमें अपना स्वार्थ ढूँढता है,

क्यूँ तेरा स्वाभिमान कभी खोता नहीं?
माना कि ये दुनियां बहुत बड़ी है,
पर अस्तित्व तेरा भी कोई छोटा नहीं,
ना तू शिकवा करता है, ना शिकायत,
क्या कोई गम तेरे दिल को छूता नहीं,
या तो तू आज तक कभी जागा ही नहीं,
या फिर खामोश दिल तेरा कभी सोया ही नहीं ।

★ वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (तकनीकी), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

जनसंख्या, खाद्यान्न उत्पादन एवं उच्च गुणवत्ता खाद्यान्न की उपलब्धता

जुगेन्द्र सिंह *

भारत आजादी के बाद प्रगति की राह पर अग्रसर हो रहा था तथा साथ-साथ पड़ोसी देशों की समस्याओं से निपटने की कोशिशों में लगा हुआ था। आजादी की सांसों के साथ-साथ जनसंख्या बढ़ने की रफ्तार भी तेज हो गई थी, जिसमें पड़ोसी देशों से आई आबादी का भी खासा योगदान रहा है। देश में जनसंख्या की बढ़ती की साथ-साथ खाद्यान्न की मांग भी बढ़ने लगी लेकिन खाद्यान्न उत्पादन एवम् भंडारण की पुरानी पद्धतियों एवम् खाद्यान्न फसलों की कम उत्पादन वाली प्रजातियों पर निर्भरता के रहते खाद्यान्न उत्पादन की आवश्यकतानुसार बढ़ती नहीं हो रही थी। खाद्यान्न उत्पादन की बढ़ती के लिए कृषक स्तर पर ऋणग्रस्तता की मजबूरी में फसल को बेचने से बचाने, सुविधाजनक ऋण उपलब्ध करवाने तथा खाद्यान्न की असाधारण भंडारण हानियों से बचाने के लिए भंडारण व्यवस्था के अन्तर्गत सरकार द्वारा केन्द्रीय भंडारण निगम की स्थापना की गई। खाद्य सुरक्षा व्यवस्था के अन्तर्गत भारतीय खाद्य निगम की स्थापना की गई।

भारत का पड़ोसी देश चीन व पाकिस्तान से युद्ध का असर देश की अर्थव्यवस्था पर पड़ने लगा तथा भारत की आबादी लगभग 34 करोड़ से बढ़कर लगभग 51 करोड़ हो चुकी थी जबकि खाद्यान्न उत्पादन 50 मिलियन टन से बढ़कर 72 मिलियन टन ही पहुँच पाया था। कालाहांडी में सूखे के कारण भारत को खाद्यान्न की कमी से ग्रसित होना पड़ा, जिससे जान-माल का नुकसान झेलना पड़ा तथा खाद्यान्न की मांग की पूर्ति के लिए दूसरे देशों की मदद व निम्न कोटि के खाद्यान्न पर आंशिक रूप से निर्भर भी होना पड़ा था। खाद्यान्न की पूर्ति की समस्या के चलते भारत में खाद्यान्न उत्पादन में क्रान्ति की आवश्यकता

महसूस की गई जिसका क्रियान्वयन भारत सरकार ने कृषि वैज्ञानिकों विशेषकर डा. एम.एस.स्वामीनाथन के प्रयासों से हरित क्रान्ति के रूप में किया। इसमें उच्च उत्पादन तथा कीट व रोगरोधी गेहूँ की प्रजातियों का आयात कर प्रयोग किया गया तथा कृषि उत्पादन की तकनीकों में सुधार किया गया जिससे खाद्यान्न उत्पादन में आशातीत बढ़ती हुई। हरित क्रान्ति के बाद भारत खाद्यान्न उत्पादन के क्षेत्र में आत्मनिर्भर हो गया तथा उच्च गुणवत्ता के उत्पादन की तरफ अग्रसर होने लगा। इसी प्रकार भारत ने दुग्ध उत्पादन के क्षेत्र में दुग्ध क्रान्ति (White Revolution) तथा मत्स्य उत्पादन के क्षेत्र में नीली क्रान्ति (Blue Revolution) को क्रियान्वित किया और खाद्य पदार्थों की आपूर्ति में आत्म निर्भरता की ओर अग्रसर हो गया।

देश की आबादी लगातार बढ़ती रही तथा साथ-साथ कृषि उत्पादन भी बढ़ता रहा, जिससे खाद्यान्न आपूर्ति में आत्मनिर्भर बना हुआ है। देश के विकास के साथ उच्च श्रेणी, गुणवत्ता खाद्यान्नों की मांग बढ़ रही है। उच्च श्रेणी की गुणवत्ता खाद्यान्नों की आपूर्ति के लिए उच्च गुणवत्ता व उच्च उत्पादन की किस्में विकसित करने के लिए कृषि वैज्ञानिक कार्यरत हैं। खाद्यान्नों के उच्च गुणवत्ता के मानकों पर खाद्यान्नों की आपूर्ति के लिए खाद्यान्न उत्पादन के साथ उनके मानक अनुसार श्रेणीबद्ध करने का उच्च श्रेणी यांत्रिकीकरण, परिवहन व्यवस्था का उच्च श्रेणी यांत्रिकीकरण एवं भंडारण व्यवस्था तथा वितरण प्रणाली में आवश्यकतानुसार उच्च श्रेणी का यांत्रिकीकरण करने की आवश्यकता है, जिससे उत्पादन के बाद की हानियों को कम करके आर्थिक रूप से खाद्यान्नों के उत्पादन में आत्मनिर्भरता प्राप्त की जा सके।

* अधीक्षक, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

दिल्ली - दिल वालों की

नम्रता बजाज *

अरावली पहाड़ियों पर यमुना नदी के किनारे स्थित दिल्ली क्षेत्र प्राचीन, मध्य और आधुनिक काल का जीता-जागता उदाहरण है। लगभग एक हजार वर्ष पुराने स्मारकों को समेटे इस क्षेत्र में अतीत के निशान स्पष्ट दिखाई देते हैं। एक दौर था जब यह शहर सिर्फ पुरानी दिल्ली तक ही सिमटा हुआ था। इसके चारों ओर घना जंगल फैला हुआ था। सिविल लाइंस, कश्मीरी गेट और दरियागंज में तब शहर के कुलीन लोग रहा करते थे। जिस पुरानी दिल्ली में लाल किला स्थित है, उसे बादशाह शाहजहां ने बसाया था, इसलिए इस शहर का नाम शाहजहानाबाद कहा जाता था। चांदनी चौक क्षेत्र की डिजाइन शाहजहां की बेटी जहांआरा ने तैयार की थी। आखिरी मुगल बादशाह बहादुर शाह जफर के बाद सन् 1857 में दिल्ली पर अंग्रेजी शासन चलने लगा। 1857 में कलकत्ता को ब्रिटिश भारत की राजधानी घोषित कर दिया गया लेकिन 12 दिसंबर, 1911 को जॉर्ज पंचम ने देश की राजधानी को कलकत्ता से स्थानांतरित कर दिल्ली करने की घोषणा कर दी थी। स्वाधीनता के पश्चात आधिकारिक तौर पर दिल्ली को भारत की राजधानी घोषित कर दिया गया। महाभारत काल हो या फिर किसी मुगल शासक का आधिपत्य, अंग्रेजी हुकूमत हो या आजादी के बाद का नजारा दिल्ली ने बहुत उतार-चढ़ाव देखे हैं। हर काल में दिल्ली ने नए और अलग रूप देखे हैं। बदलते शासनों और साम्राज्यों के बावजूद दिल्ली की रौनक हमेशा बरकरार रही। दिलवालों की दिल्ली के नाम से प्रचलित इस चमचमाते और भागते-दौड़ते शहर की इमारतें जितनी ऊंची हैं, उससे कहीं ज्यादा ऊंचे यहां बसने और पलायन करने वाले लोगों के सपने हैं। सौ वर्षों के इस लंबे सफर में आजादी से पूर्व भी दिल्ली राजनैतिक और क्रांतिकारी घटनाओं का केन्द्र थी। स्वतंत्रता संग्राम में क्रांतिकारी गतिविधियां यहीं से कार्यान्वित की जाती थीं। 'दिल्ली चलो' जैसा नारा आज भी राजनेताओं द्वारा प्रयोग में लाया जाता है जो स्वयं दिल्ली की महत्ता को बयां करता है। यह शहर तमाम

राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और ऐतिहासिक घटनाओं का साक्षी बना है। इस शहर ने आजादी के बाद तिरंगे को पहली बार लाल-किले पर लहराते हुए देखा है।

दिल्ली भारत का राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र है जिसमें केन्द्र सरकार की कई प्रशासन संस्थाएँ हैं। 1483 वर्ग किलोमीटर में फैला दिल्ली भारत का तीसरा सबसे बड़ा महानगर है। इन सालों में दिल्ली ने कई बड़े उतार-चढ़ाव देखे मगर विकास की तीव्र गति ने दिल्ली की तस्वीर ही बदल दी। चमचमाती हुई सड़कें, पलाईओवरों का जाल, टर्मिनल-3 इंटरनेशनल एयरपोर्ट और फिरोजशाह कोटला स्टेडियम ने दिल्ली को वह तस्वीर दी है जिस पर हम गर्व कर सकते हैं। राजधानी को नया रूप देने के शुरुआती सालों में एडविन लुटियंस और हरबर्ट बेकर नामक दो शिखसयतों ने उन तमाम इमारतों के डिजाइन तैयार करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जो आज राजधानी को एक अलग भव्यता प्रदान करते हैं और जिन्हें आज हम अपनी ऐतिहासिक धरोहर मानते हैं। दिल्ली के लजीज व्यंजन, चटपटे चाट-पकौड़े और कुल्फी-फालूदा व रबड़ी-मिठाई विरासत के तौर पर मिले हैं। इतिहास गवाह रहा है कि दिल्ली वालों ने खान-पान की इसी खासियत के बलबूते बादशाहों के साथ-साथ आम लोगों को भी अपना मुरीद बनाया है। चांदनी चौक की 'पराठें वाली गली' तब मशहूर हुई, जब 1870 में यहां पराठों की दुकानें खुलीं। इस गली के पराठों के स्वाद ने भारत की कई शिखसयतों को दीवाना बनाया है। चांदनी चौक दिल्ली (शाहजहानाबाद) के पुराने शहर की मुख्य सड़क है।

देश के आजाद होते ही दिल्ली ने वैश्विक संस्कृति को अपनाया। आज टोक्यो इंटरनेशनल सेंटर के आधार पर इंडिया इंटरनेशनल सेंटर है तो अपनी कला-संस्कृति के बीच आज का युवा वर्ग हर तरह की कला व संस्कृति को अपने अंदर उतारने की कोशिश करता दिखता है।

* प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

दिल्ली में एक ओर जहां हुमायूं का मकबरा जैसा मुगल शैली की ऐतिहासिक इमारत है तो दूसरी ओर निजामुद्दीन औलिया की पारलौकिक दरगाह है। इसके अतिरिक्त लाल-किला, जंतर-मंतर, कुतुब मीनार भी दिल्ली के ऐतिहासिक महत्व को बखूबी बयां करते हैं। पुराने किले के बड़े दरवाजे और दीवारें हुमायूं द्वारा निर्मित कराए गए थे। हुमायूं को पराजित करने वाले शेरशाह सूरी ने पुराने किले में कुछ नई इमारतें बनवाई थीं। यहां प्रतिदिन सायंकाल में भव्य साउंड एन्ड लाइट शो का आयोजन किया जाता है। भारत की शान कहे जाने वाले लाल-किले की नींव शाहजहां के काल में पड़ी थी। इस इमारत को बनने में नौ वर्ष का समय लगा था। सवाई जय सिंह द्वितीय ने 1724 में जंतर-मंतर का निर्माण करवाया था। यह इमारत भी प्राचीन भारत की वैज्ञानिक उन्नति की मिसाल है। वहीं, कुतुब मीनार का निर्माण कुतुब-उद-दीन ऐबक ने 1199 में शुरू करवाया था और इल्तुमिश ने 1368 में इसे पूरा कराया। कुतुबमीनार मूल रूप से सात मंजिल का था लेकिन अब यह पांच मंजिल का ही रह गया है। कुतुब मीनार की कुल ऊंचाई 72.5 मी. है और इसमें 379 सीढ़ियां हैं।

इसी श्रृंखला में राजपथ पर स्थित इंडिया गेट का निर्माण प्रथम विश्व युद्ध और अफगान युद्ध में मारे गए 90,000 भारतीय सैनिकों की याद में कराया गया था। 160 फीट ऊंचा इंडिया गेट दिल्ली का पहला दरवाजा माना जाता है। जिन सैनिकों की याद में यह बनाया गया था उनके नाम इस इमारत पर खुदे हुए हैं। यमुना नदी के पश्चिमी किनारे पर महात्मा गांधी की समाधि स्थित है। काले संगमरमर से बनी इस समाधि पर उनके अंतिम शब्द 'हे राम' उद्धृत किए गए हैं। लोदी गार्डन दिल्ली के सबसे खूबसूरत और लोकप्रिय पार्क है। यहाँ प्राकृतिक उद्यान के बीच स्मारक स्थित हैं। प्रसिद्ध जमाली कमाली पार्क अपने आप में अद्वितीय है। एशिया की सबसे बड़ी मस्जिदों में से एक जामा मस्जिद दिल्ली का एक अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करता है। कनॉट प्लेस का जिक्र किए बिना दिल्ली पर चर्चा अधूरी है। वास्तव में कनॉट प्लेस दिल्ली का दिल है। शॉपिंग के लिए कमला नगर, चांदनी चौक, लाजपत नगर, सरोजनी नगर, पालिका बाजार आदि भी दिल्ली के प्रमुख आकर्षण केन्द्र हैं।

फूल वालों की सैर दिल्ली का मुख्य आकर्षण है। इसकी मुख्य विशेषता फूलों से बने पंखे और चादर हैं। यह त्योहार प्रतिवर्ष दिल्ली के महरोली नामक जगह पर सितंबर माह में आयोजित किया जाता है। फूल वालों की सैर शहर के फूल विक्रेताओं द्वारा दिल्ली में आयोजित एक वार्षिक उत्सव है और 'अंजुमन सैर-ए-गुल फरोशा' सोसायटी द्वारा आयोजित किया जाता है। यह त्योहार सिर्फ दिल्ली में मानसून के मौसम के बाद आयोजित किया जाता है और दिल्ली में सांप्रदायिक सद्भाव और मिश्रित संस्कृति के एक प्रतीक के रूप में मनाया जाता है। यह त्योहार हिंदू और मुसलमान दोनों के द्वारा मनाया जाता है। इस त्योहार का मूल मुगल काल के इतिहास से रहा है। 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान अंग्रेजों द्वारा इसे बंद कर दिया गया था। 1961 के आसपास पंडित जवाहर लाल नेहरू, भारत के प्रधानमंत्री ने समारोह को पुनः आरंभ किया। इसे सांप्रदायिक सद्भाव और राष्ट्रीय एकता के लिए जाना जाता है।

यहाँ फूलों से बने पंखे और चादर को दरगाह पर पहनाया जाता है और यही प्रक्रिया देवी जोग माया के मंदिर में भी दोहराई जाती है। उत्सव के दौरान शहनाई वादन, कव्वाली, कथक आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम के अतिरिक्त मनोरंजन मेला स्टालों, पतंग उड़ान प्रतियोगिताओं, कुश्ती मुकाबलों, पारंपरिक खेल आदि के साथ आयोजित किया जाता है। इस अवसर पर दिल्ली के उपराज्यपाल, दिल्ली के मुख्यमंत्री, उप राष्ट्रपति और भारत के राष्ट्रपति त्योहार की शुभकामनाएं देने के लिए उपस्थित रहते हैं। अब दिल्ली मैट्रो भी दिल्ली की एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। इसने दिल्ली को गाजियाबाद, नोएडा, गुडगांव और फरीदाबाद से बखूबी जोड़ा है जिसके कारण दिल्लीवासियों के लिए यह जीवनरेखा बन गई है।

अपनी ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक धरोहर के कारण ही दिल्ली की अपनी आन-बान और शान है। इसकी विशेषता है कि जो भी दिल्ली में कुछ समय के लिए आता है, वह भविष्य में यहीं रहना चाहता है।

इसीलिए कहते हैं कि – दिल्ली – दिल वालों की है।

स्थिरम् सुखम् आसनम्

आर.पी. जोशी *

आसन को परिभाषित करते हुए महर्षि पतंजलि ने कहा 'स्थिरम् सुखम् आसनम्' अर्थात् स्थिरता पूर्वक किसी स्थिति (pose) में रुक जाना और फिर वहां सुख की अनुभूति करना आसन है। स्थिरता शरीर से संबंधित है अर्थात् आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर का निश्चल बने रहना स्थिरता कहलाती है। यह स्थिति तभी प्राप्त होती है जब शरीर के सभी अवयव जैसे हड्डियां, मांसपेशियां, नस-नाड़ियां, ग्रंथियां आदि एकरूप होकर कार्य करें। सुख की अनुभूति मानसिक है जहां मन, बुद्धि और चित्त की एकाग्रता और अचंचलता अन्ततोगत्वा सुख की प्राप्ति कराती हैं। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए साधक को पांच चरणों से होकर गुजरना होता है।

सर्वप्रथम शरीर का लचीला होना इसकी पहली शर्त है। याद रहे शरीर का कड़ापन बुढ़ापे की निशानी है जबकि शरीर का लचीला होना यौवन को दर्शाता है। शरीर को लचीला बनाने के लिए उसे आगे-पीछे, दाएं-बाएं मोड़ना, तानना व खींचना पड़ता है। इन क्रियाओं से शरीर का कड़ापन धीरे-धीरे स्वतः ही दूर हो जाता है और शरीर लचीला एवं सुन्दर बन जाता है। इन क्रियाओं को करते समय शरीर के साथ कोई हिंसा न करें अर्थात् जोर-जबरदस्ती नहीं करनी। धीरे-धीरे अभ्यास से शरीर के कड़ेपन को दूर करें। शरीर को मोड़ने, खींचने व तानने से रक्त संचार ठीक होता है। शरीर के महत्त्वपूर्ण अंगों पर प्रभाव पड़ने के कारण वे सुचारु रूप से कार्य करते हैं। पाचन अंगों के फ़ैलने व सिकुड़ने के कारण पाचन क्रिया सुदृढ़ बनती है।

दूसरे चरण में शरीर को मोड़ते या तानते समय श्वासों के आवागमन को नियंत्रित करने का विशेष महत्व है। दूसरे शब्दों में, क्रिया के साथ श्वासों का समन्वय अत्यधिक जरूरी है। क्रिया करते समय सामान्य सिद्धान्त यही है कि श्वास छोड़ते हुए झुकें व श्वास भरते हुए उठें। क्रिया की पूर्ण अवस्था में श्वासों को सामान्य

रखें। श्वासों का क्रिया के साथ समन्वय से तात्पर्य यही है कि क्रिया प्रारम्भ करते समय श्वास को धीरे-धीरे निष्कासित करते हुए पूर्ण स्थिति में जाएं तथा वापिसी पर श्वास को धीरे-धीरे भरते हुए क्रिया समाप्त करें। इस प्रकार श्वासों को क्रिया के साथ समन्वित करने से श्वासों की गति नियंत्रित हो जाती है तथा श्वास गहरे व लम्बे बन जाते हैं। मन एकाग्र होता है व चंचलता दूर होती है।

स्थिरता आसन की तीसरी एवं महत्त्वपूर्ण कड़ी है। स्थिरता से तात्पर्य क्रिया की पूर्ण स्थिति में अप्रयास ठहर जाने से है। प्रारम्भ में शरीर लचीला न होने के कारण पूर्ण स्थिति में पहुंचना कठिन होता है। यदि पूर्ण स्थिति में पहुंच भी गए तो वहां ठहरना कठिन होता है। शरीर में पीड़ा व कम्पन होने लगती है किन्तु नियमित अभ्यास से यह समस्या दूर हो जाती है। शरीर स्वभाव से पूर्ण अवस्था में ठहर जाता है। आसनों की संख्या से अधिक आसनों में ठहराव देना अधिक महत्त्वपूर्ण है।

यह सर्वविदित है कि प्रत्येक आसन से शरीर के किसी न किसी विशेष बिन्दु पर प्रभाव अवश्य पड़ता है। चौथे चरण में आसन की पूर्ण अवस्था में ठहरकर शरीर के जिस बिन्दु पर सर्वाधिक प्रभाव पड़े उस बिन्दु पर मन को एकाग्र करना चाहिए। इस क्रिया से अन्तर्मुखता विकसित होती है जो योग का एक प्रमुख लक्ष्य भी है।

अन्तिम चरण में जब शरीर लचीला बन जाता है, श्वासों का क्रिया के साथ उचित समन्वय हो जाता है, आसन की पूर्ण अवस्था में पीड़ा का अनुभव नहीं होता और शरीर के किसी एक बिन्दु पर ध्यान आसानी से केन्द्रित होने लगता है तो इस अवस्था में रहते हुए मंत्र जाप मानसिक संतुष्टि व स्थिरता को प्रदान करता है और यहां सुख की अनुभूति भी प्राप्त होती है। अर्थात् उपर्युक्त पाचों चरणों की पूर्णता ही आसन की सिद्धि का श्रोतक है।

* सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा), एअर इंडिया लि., नई दिल्ली

अब प्रश्न उठता है कि आखिर आसन करने की आवश्यकता ही क्या है और आसन किस प्रकार अन्य व्यायामों से भिन्न व अधिक उपयोगी हैं। हर व्यक्ति की यही चाह रहती है कि उसका शरीर स्वस्थ रहे, निरोगी हो और आकर्षक दिखे। किन्तु सोचने मात्र से तो इच्छा की पूर्ति नहीं होती। उसके लिए तो कर्म करना पड़ता है। आसनों के अलावा सैर करना, दौड़ना, पहलवानी करना आदि कई ऐसे साधन या माध्यम हो सकते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक सिद्ध हों। अर्थात् स्वस्थ रहने के लिए हमें कुछ न कुछ तो करना ही होगा चाहे वह आसन हों या फिर कोई अन्य व्यायाम या क्रिया। प्रश्न यह उठता है कि आसन अन्य क्रियाओं से किस प्रकार भिन्न हैं तथा अधिक उपयोगी भी। पहलवानी करने या शरीर पर अप्राकृतिक रूप से अधिक दबाव डालने से शरीर सख्त व कड़ा हो जाता है। जैसाकि हम पहले ही बता चुके हैं, शरीर का कड़ापन बुढ़ापे की निशानी है। आसनों के अंतर्गत स्वाभाविक रूप से क्रियाओं को अंजाम दिया जाता है जिससे शरीर कड़ा न होकर लचीला बनता है जो अन्ततोगत्वा लम्बे समय तक शरीर को निरोगी रखने में सहायक सिद्ध होता है। व्यायामों द्वारा शरीर के किसी एक विशेष अंग पर अधिक प्रभाव पड़ता है जैसे सैर करने से केवल टांगों पर ही अधिक प्रभाव पड़ता है शेष शरीर पर नहीं। आसनों से शरीर का प्रत्येक अंग प्रभावित होता है। व्यायामों से श्वासों की क्रिया समरूप नहीं रह पाती जैसे दौड़ने वाले व्यक्ति की श्वासें फूलना व अनियंत्रित होना स्वाभाविक है जबकि आसनों द्वारा श्वासें स्वतः नियंत्रित होने लगती हैं, जो लम्बी आयु का आधार भी है। व्यायाम से स्थूल शरीर पर ही प्रभाव पड़ता है जबकि आसन स्थूल शरीर के साथ सूक्ष्म शरीर को भी प्रभावित करते हैं। आसनों से मन एकाग्र हो शान्त होता है और चित्त की शुद्धि होती है। आसन करने से शरीर सुन्दर, सुडौल व आकर्षक तो बनता ही है साथ ही शरीर के आंतरिक अंग जैसे हृदय, लीवर, पैनक्रियाज़, किडनी, अमाशय, छोटी एवं बड़ी आंत आदि पर भी इसका प्रभाव पड़ता है जिससे वे सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं। इस प्रकार कहा जा सकता है कि आसनों से जहां शरीर पर सर्वांगीण प्रभाव पड़ता है, वहीं अन्य व्यायाम शरीर के किसी एक भाग तक ही सीमित रह पाते हैं।

आसनों को करते समय कुछ सावधानियां बरतनी भी जरूरी हैं। चूंकि आसन प्राकृतिक रूप से सहजता से की जाने वाली क्रियाएं हैं अतः आसन करते समय शरीर के साथ जोर जबरदस्ती या हिंसा न करें। जहां तक हो सके ढीले कपड़े पहन कर आसनों का अभ्यास करें ताकि रक्त संचार सुचारु रूप से होता रहे और क्रिया करने में भी कोई असुविधा न हो। सुबह का समय आसनों के लिए अधिक उपयुक्त है। खाली पेट ही आसन करें। आसन करते समय शरीर को खींच कर रखें। प्रत्येक आसन के बाद कुछ विश्राम अवश्य लें। विश्राम की अवस्था में शरीर को पूर्ण रूप से ढीला छोड़ें तथा क्रिया के प्रभाव को अंतमन से महसूस करें।

आसनों का चुनाव इस प्रकार करें कि शरीर का प्रत्येक अंग उससे प्रभावित हो। आसनों में खड़े होकर, बैठकर, पेट के बल लेटकर व पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले एक-दो आसनों को अवश्य जोड़ें। आसन करने से पूर्व कुछ सूक्ष्म क्रियाएं अवश्य करें। पीठ का निचला हिस्सा शरीर का सबसे कड़ा भाग होता है। आसनों को ठीक प्रकार करने में पीठ का निचला हिस्सा सबसे बड़ी रुकावट होती है। अतः इसे अभ्यास से लचीला बनाएं। इसे लचीला बनाने के लिए नावासन बहुत उपयोगी है। खड़े होकर किए जाने वाले आसनों में सूर्य नमस्कार, त्रिकोणासन, अर्ध चन्द्रासन, गरुड़ासन आदि महत्वपूर्ण हैं। सूर्य नमस्कार एक आसन न होकर कई आसनों का समूह है। अतः सूर्य नमस्कार ठीक प्रभार कर लेने से ही कई आसनों की पूर्ति हो जाती है। बैठकर किए जाने वाले आसनों में पश्चिमोतानासन, जानुशिरासन, योग मुद्रा, गोमुखासन, शशांकासन, उस्ट्रासन आदि प्रमुख हैं। पेट के बल लेटकर सर्पासन, भुंजगासन, धनुरासन, शलभासन आदि किए जा सकते हैं। पीठ के बल पादोत्तानासन, मकरासन, चक्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, पवनमुक्तासन आदि किए जा सकते हैं। आसन करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि प्रत्येक आसन का पूरक आसन अवश्य करें जैसे हलासन में पैरों को सिर से पीछे की ओर ले जाने के कारण गर्दन अंदर की ओर दबती है तथा रीढ़ में आगे की ओर पूरा झुकाव रहता है। अतः इसके पूरबासन मत्स्यासन में रीढ़ को ऊपर की

ओर तथा गर्दन को पीछे की ओर घुमाया जाता है ताकि शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में आगे-पीछे दोनों ओर बराबर लचीलापन रहे। यह स्थिति ठीक उसी प्रकार होती है जैसे किसी बेंत को आगे की ओर घुमाकर छोड़ने पर वह बिल्कुल सीधी नहीं रह पाती, थोड़ी सी आगे की ओर घूमी रहती है। जैसे ही उसे एक बार फिर पीछे की ओर घुमाकर छोड़ा जाता है वह बिल्कुल सीधी हो जाती है।

आसनों का अभ्यास करते समय कुछ बातों का विशेष ध्यान रखा जाना आवश्यक है। आसन करने के लिए सबसे अनुकूल समय प्रातःकाल का है। इस समय वातावरण शुद्ध और शांत होता है, अतः क्रिया के दौरान एकाग्रता बनी रहती है। आसन खुले एवं हवादार स्थान पर करने चाहिए। घास या फर्स पर दरी अथवा मैट बिछाकर आसन करें। ध्यान रहे जमीन समतल हो, उबड़-खाबड़ जमीन पर आसन करने से शरीर को नुकसान पहुंच सकता है। आसन करते समय पेट खाली होना चाहिए अर्थात् भोजन करने के तीन से चार घंटे बाद ही आसन

करें। हल्के-फुल्के कपड़े पहन कर आसन करने चाहिए ताकि रक्त का प्रवाह अवरुद्ध न हो। शरीर के अनुसार आसनों का चयन करें। पहले शरीर को आसनों के लायक बनाएं। इसके लिए सूक्ष्म क्रियाएं बहुत लाभदायक होती हैं। आसन करते समय जल्दबाजी न करें, धीरे-धीरे क्रियाओं को पूर्ण करें। क्रिया करते समय कब श्वास भरना है और श्वास छोड़ना है, इस पर विशेष ध्यान दें। आसनों में ठहराव महत्वपूर्ण होता है अतः ठहराव को बढ़ाने का निरन्तर प्रयास करें। शरीर के साथ कोई हिंसा नहीं करनी। क्षमतानुसार आसन करें। प्रत्येक क्रिया के बाद अपेक्षित विश्राम अवश्य लें ताकि आगे की क्रिया के लिए क्षमता बनी रहे। उक्त बातों का ध्यान रखने पर आसन स्वतः सधने लगते हैं, अतः निरन्तर प्रयास करते रहें।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से दुरुस्त रखने के लिए आसन एक आसान जरिया है, जिसे बिना समय गवाएं हमें अपना लेना चाहिए। इसी में सबकी भलाई है।

दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले

विनीत निगम *

दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले
लाख छुपाये इंसा फिर भी, राज सभी ये खोले
नज़रें करती सभी खुलासे, बिन बोले बिन देखे
दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले।

दो बूंदें आँखों के कोनों में, राज सभी ये खोले
सागर बराबर दर्द छिपाओ, फिर भी ये तो बोले
नैनों से बहते आँसू, गीत विरह के बोले
दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले।

एक चेहरे पर लाखों चेहरे, असली फिर भी बोले
कितने बड़े खिलाड़ी तुम, अपने आप ये बोले
दुनिया को कुछ और बताए, अपनों से कुछ बोले
दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले।

सच्चाई मालूम है इनको, फिर भी झूठ ये बोले
महलों में रहने वाले, नींद-नींद को तरसे
जिनको नहीं नसीब रोटी कपड़ा, वो भी ये बोले
दर्पण सच ही कहता है, झूठ कभी न बोले।

* पूर्व प्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय, नवी मुंबई

बातें कुछ ज्ञान की, कुछ ध्यान की

महिमानंद भट्ट *

जी हाँ, मैं इस लेख के माध्यम से 'बातें कुछ ज्ञान की, कुछ ध्यान की' करने का एक छोटा-सा प्रयास कर रहा हूँ। सबसे पहले मुझे याद आ रहा है – **इतनी शक्ति हमें देना दाता, मन का विश्वास कमजोर हो ना। हम चलें नेक रास्ते पर, हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना।** अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा था कि 'जिस व्यक्ति ने कभी गलती नहीं की, उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की'। जीवन में आगे बढ़ने के लिए किसी न किसी विश्वास की जरूरत होती है। सही विश्वास जहां ठीक लक्ष्य की ओर ले जाता है, गलत विश्वास उम्र भर के लिए संकट में डाल सकता है। हम सभी जानते हैं कि वक्त पर अपना विश्वास ही काम आता है। आत्मविश्वास मजबूत करने एवं जगाने की कोशिश करने की कला आनी चाहिए। भगवान बुद्ध ने कहा, 'अप्प दीपो भवः', अपने दीपक खुद बनो। महावीर ने भी कहा है, अपने से सत्य की खोज करो। सत्य को पाना अपने आप को पाना है।

समय की मांग है कि हम विवेकपूर्ण निर्णय लेने के लिए सदैव आगे रहें। हमें कहां बोलना चाहिए और कहां चुप रहना चाहिए, यही विवेक है। इसी विवेक से हम जीवन जीने की कला सीख पाते हैं। जीवन में बदलाव के लिए एक उद्देश्य तय कर हम पैसा, कैरियर आदि से हटकर बस इतना ठान लें कि कुछ ऐसा करेंगे कि उसके पूरा होने के बाद शांति और तसल्ली के साथ जीवन-यात्रा चलती रहे। किसी भी छोटी बात को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि हर किसी के जीवन में छोटी-छोटी बातें आती हैं। बहुत से लोग उसकी उपेक्षा करते हैं, उस पर ध्यान नहीं देते जो हर दृष्टि से हानिकारक साबित होती है। घाव पर मामूली-सी जमीन की मिट्टी लगते रहने से वह नासूर बन जाती है, गिटार का एक तार टूट जाने से सब सुर बेसुरे हो जाते हैं। छोटी-सी दर्द निवारक गोली बड़े से बड़े शरीर के दर्द को दूर कर देती

है, माचिस की तीली कुछ भी जलाकर राख कर सकती है और कहते हैं कि जो कार्य छोटी-सी सुई कर सकती है, वह तलवार भी नहीं कर सकती, इसलिए छोटी-छोटी बातों को मामूली न समझकर, उसे अनदेखा न कर उन्हें अहमियत देने में ही भलाई है। चीजें कम ही बदलती हैं, नजरिया ज्यादा बदलता है। नजर बदलते ही नज़ारे बदल जाते हैं। 'आप जैसा बोओगे, वैसा काटोगे' की तरह यह बात भी शाश्वत सत्य है कि जैसा नजरिया होगा, चीजें वैसी ही नजर आएंगी। नजरिये को विकसित करने के लिए सबसे जरूरी है सकारात्मक सोच।

नियमित रूप से अच्छे अवसरों का लाभ उठाते हुए अपनी कार्यकुशलता से क्रिएटिव तरीकों पर विचार करने के लिए जरूरी है कि हम पुस्तकों का अध्ययन करें। जिसे पुस्तक पढ़ने का शौक हो गया वह सब जगह सुखी रह सकता है। इस बात में कोई दो राय नहीं है कि पुस्तकों का मूल्य रत्नों से भी अधिक है, क्योंकि पुस्तकें अंतःकरण को उज्ज्वल करती हैं। सभी अच्छी पुस्तकों को पढ़ना पिछली शताब्दियों के बेहतरीन व्यक्तियों के साथ संवाद करने जैसा है। इसी प्रकार एमर्सन ने ठीक ही कहा है कि 'किसी असाधारण प्रतिभा वाले व्यक्ति से हमारा सामना हो तो हमें उससे पूछना चाहिए कि वह कौन-कौन सी पुस्तक पढ़ता है।' पुस्तक जितना वफादार कोई दोस्त नहीं है, इसीलिए तो कहते हैं बिना पुस्तकों के कमरा, बिना आत्मा के शरीर के समान है।

किसी सफल व्यक्ति और दूसरों के बीच अंतर ताकत का नहीं, ज्ञान का नहीं बल्कि इच्छाशक्ति का होता है। अच्छा क्या है, इसे सीखने के लिए एक हजार दिन कम हैं लेकिन बुरा क्या है, यह सीखने के लिए एक घंटा भी ज्यादा है। जो काम करते हुए कुदते भी रहते हैं, किस्मत को भी कोसते हैं पर बदलाव के लिए कुछ नहीं करते, उन्हें कौन समझाए कि जो काम उन्होंने

* वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

चुना है, जो उन्हें मिला है उसमें खुशियां ढूंढी जा सकती हैं। हर काम, संबंध और घर से प्यार किया जाए तो आनंद ही कुछ और है। हमें दूसरों की कमियां गिनाने में बड़ा मजा आता है। यूं भी कहा जा सकता है कि उनके लिए सोचना, समझना मुश्किल है और आलोचना करना आसान। उनके लिए यह सीख है कि जब भी किसी की खमियां गिनाने का मन हो तो ये याद रखें कि दुनियां में हर किसी को वे सुविधाएं नहीं मिलीं, जो आपके पास हैं। शरीर हमारा है, काम भी हमें ही करना है तो क्या करना है, क्या नहीं करना, हंसना है या उदास रहना, सोना या व्यायाम करना, यह फैसला व्यक्ति विशेष पर है, पर आज जो काम किया जा रहा है, वह महत्वपूर्ण है क्योंकि इसके लिए आप अपने जीवन का एक दिन बलिदान कर रहे हैं।

हर दिन जिंदगी का नया रूप, नया रंग लेकर आता है। नए संकल्प, नई आशा के साथ जीवन में नई चेतना पैदा करनी चाहिए। जो काम मजबूरी में किया जाए, वह बोझिल होता है और जो खुशी से किया जाए, वह कला है। बिना खुशी के सृजन संभव नहीं। खुशी-खुशी किया गया काम जीवन को सृजनात्मक बनाता है। इन दिनों खुशी एक दुर्लभ चीज हो गई है। जो ढूंढे नहीं मिलती क्योंकि अधिकतर लोग शिकायतों से भरे रहते हैं, अपनों से नहीं, मित्रों और अपरिचित लोगों से किसी न किसी बात पर खीझे रहते हैं। ऐसे लोग अपनी जिंदगी यों ही गवां देते हैं इसलिए जब कोई खुशी का मौका मिले तो उसे खुले दिल से अपनाना चाहिए।

ईश्वर को प्यार करने वालों से भी श्रेष्ठ वे हैं जो मनुष्य जाति को प्यार करते हैं। पूरी दुनिया घूम लें, मनुष्य की हंसी और आंसू एक समान हैं। भाषाएं भिन्न हैं, खान-पान अलग, वेश-भूषा में भी अंतर है, रहन-सहन में भी फर्क है। मगर अंतरात्मा की हलचल एक-समान है। आंखों से छलक जाने वाले आंसू के रंग में भी कोई भिन्नता नहीं है, इसलिए कहते हैं यह विशाल मनुष्य जाति हमारा ही कुनबा है, इससे प्रेमत्व की भावना सदैव संजोकर रखना ही मानव हित में है। सुबह उठकर यह प्रार्थना करें कि हे प्रभो, रात सुख से बीत गई, अब दिन निकला है। मेरी वाणी से, मेरे हृदय से, मेरी आंखों से,

मेरे हाथों से, किसी का बुरा न हो, तो देखिए—कितनी आत्म संतुष्टि मिलेगी। एड गुरु एलिक पदमसी का कहना है कि 'आज के जमाने में वह व्यक्ति बड़ा नहीं है जिसके पास बहुत सारा धन है बल्कि वह व्यक्ति अधिक धनवान है, जिसके पास आइडियाज हैं।' एक व्यक्ति जितना धन आइडिया से कमा सकता है, उतना एक धनवान व्यक्ति कहीं पैसा निवेश करके नहीं। हमारा पूरा जीवन एक प्रयोगशाला है, जितने अधिक प्रयोग हम करेंगे, उतना ही अच्छा है।

जब हम कुछ कामों को टालते हैं तो सोचते हैं कि इसके लिए अभी समय सही नहीं है, आगे बहुत समय है, बाद में पूरा कर लेंगे पर वास्तव में यह भी हम जानते हैं कि कितना समय शेष है। जो समय चला जाए वह फिर कभी वापस नहीं आता है। अतः इसका एक ही निवारण है — 'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।' हर काम की अपनी महत्ता होती है चाहे वह छोटा हो या बड़ा। जो छोटे कामों के लिए शुक्रिया अदा नहीं करता, वह बड़े कामों के लिए भी नहीं कर सकता। कुछ समस्याएं हमारी जागरूकता की कमी का नतीजा होती हैं और समाधान जागरूक होने के बाद मिलता है। जीवन के हर आयाम को बेहतर बनाने के लिए भीतर से सजग होना बेहद जरूरी है क्योंकि हमारी आंतरिक शांति, शुद्धता और ज्ञान हमारी जिंदगी को एक दिशा देने का काम करती है। यह सच्चाई है कि संपूर्ण सजगता हर पल हमें सही दिशा दिखाने की कोशिश करती है। आज हर कोई जीतना चाहता है, हार को कोई स्वीकार नहीं करता तो क्या मंजिल ही एकमात्र रास्ता है। उस यात्रा का कोई मायने नहीं, अगर जीतना ही सब कुछ है तो फिर संघर्ष से डर क्यों। जमीन पर खड़े होकर केवल पहाड़ देखते रहने से चढ़ाई नहीं हो सकती। पहली बार माउंट एवरेस्ट पर पहुंचने वाले एडमंड हिलेरी ने कहा है, 'हम पहाड़ों पर नहीं, खुद पर विजय पाते हैं। किसी ने जब उनसे पूछा कि 'एवरेस्ट चढ़ते हुए क्या कभी लगा था कि वे टॉप पर नहीं पहुंच पाएंगे।' जवाब में एडमंड ने कहा, 'बिल्कुल नहीं। हमने यह सोचा था कि हम अपना सर्वश्रेष्ठ करेंगे।' जब हम पूरे विश्वास के साथ किसी चुनौती को स्वीकार करते हैं तो फिर हार-जीत के फेर में नहीं पड़ना चाहिए।

जितनी बड़ी रुकावट पार करते हैं, उतनी ही बड़ी खुशी मिलती है। केवल ऊंचाई पर पहुंचने से कहीं ज्यादा बड़ी है जिंदगी।

रास्तों की अनदेखी करने वाले लोग मंजिल पर भले ही पहुंच जाएं, उस पर टिके नहीं रह पाते। आगे बढ़ने के लिए एक ही मंत्र है— फल की चिंता मत कर, कर्म किए जा। भाग्य से सब कुछ नहीं मिलता। मेहनत और उद्देश्य ही कामयाबी दिलाता है। यह सत्य है कि मेहनत के बावजूद खुशी का एक दरवाजा बंद होता है तो दूसरा खुल जाता है। हम बंद दरवाजे को ही देखते रहते हैं, उसे नहीं देख पाते, जिसे हमारे लिए खोला गया है। यदि उसका अहसास हो जाए तो जिंदगी का भरपूर आनंद उठाया जा सकता है और यह जीवन जीने की एक अनोखी कला भी है। पानी सिखाता है कि कोई भी गंदगी ऐसी नहीं, जिसे साफ नहीं किया जा सकता। पानी की गंदगी पानी से ही साफ हो जाती है। बहते पानी में हर दाग धुल जाते हैं। नए रास्ते निकल जाते हैं। जीवन में क्षमा करें, दूसरों को क्षमा कर दें, सीखें और आगे बढ़ जाएं। अपने आंसुओं से भविष्य की खुशियों के बीजों को सिंचित होने दें।

अनावश्यक चुनौतियां और तनाव जिंदगी को बोझिल कर देते हैं, फिर चाहे रुका हुआ पानी हो या बीती बातों के अटके रहने से उपजा ठहराव। साफ बहती हुई नदी से सुंदर कुछ भी नहीं है। अपना कार्य करते हुए शांत रहें, तमाम गंदगी खुद ही नीचे बैठ जाएगी। एक बेरोजगार व्यक्ति के लिए जब सवाल उसके भविष्य का है तो चिंता तो होगी ही। वह अपने कष्ट के बारे में सोचे कि उसे दूर करने के लिए क्या किया जा सकता है। अगर कुछ कर सकता है तो चिंता की बात ही नहीं और कुछ कर नहीं सकते तो चिंता की जरूरत ही नहीं, इसलिए उसके लिए चिंता करना फिजूल ही है।

समस्याएं चारों तरफ से हमें घेर लेती हैं। ऐसे वक्त में अगर हम साहसी नहीं हुए तो चूक जाते हैं। ताकत अहम नहीं होती, अहम होता है साहस। मानव होने का मूल मतलब ही है साहसी होना। सच्चाई का सामना करने का साहस, 'न' कहने का साहस, जीवन की पहली शर्त है। सबसे खतरनाक है सपनों का मर जाना। यदि प्रतिभा

है और मन में काम करने की लगन और उत्साह है तो मंजिल हासिल की जा सकती है किंतु अंदर के उत्साह को खत्म कर हाथ पर हाथ रखकर बैठा जाए तो कोई परिणाम नहीं निकल सकता। अपनों को हासिल करने के लिए कोई उम्र का बंधन भी नहीं है क्योंकि उम्र तो संख्या है, असली चीज तो मन है। हमारे जीवन में उम्र के साथ-साथ समय के महत्व का पता चलता है क्योंकि हमेशा यह याद रखना चाहिए कि जीवन का सबसे बड़ा गुरु समय होता है, क्योंकि जो समय सिखाता है, वो कोई नहीं सीखा सकता। यदि हम अपना टाइम मैनेजमेंट ठीक कर लें तो बाकी कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। दरअसल, हमारे पास कई काम होते हैं। हमें किस तरह के काम को पहले करना है। यह समझना जरूरी होता है। काम जब हमारे मन के मुताबिक नहीं होता, तो हम थका हुआ महसूस करते हैं। जब हम अपने मन का काम कर रहे होते हैं, तो थकान नहीं होती या होती भी है तो शरीर की अपनी सीमा की वजह से।

आज सुविधाओं में हम इतने लिप्त रहते हैं कि हल्का-सा अभाव हमारे जीवन को जटिल बना देता है। इसका प्रभाव दो तरह से पड़ता है— सकारात्मक और नकारात्मक। यदि संघर्ष हमें उदार, विनम्र और परिश्रमी बनाता है, तो इसे सकारात्मक प्रभाव कहा जाएगा। यदि संघर्ष हमें तोड़ देता है और हम गुस्सैल व कमजोर हो जाते हैं, तो यह नकारात्मक होगा। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार विपरीत स्थितियों को अनुकूल करने का प्रयत्न करना ही संघर्ष है। विश्वास संघर्ष की थकान को महसूस नहीं होने देता। यह सकारात्मक ऊर्जा देता है। संघर्ष अपने में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। जैसे आंच में तपकर सोना कुंदन बनता है, वैसे ही कोई शख्स संघर्ष की आंच में तपकर मनुष्य बनता है। संघर्ष के बाद मिली सफलता हमें खुशी देती है। खुशी का हमारी सेहत से सीधा रिश्ता है, इसलिए संघर्ष दुःख नहीं, दुःख के बाहर आने का प्रयास है, यानी सुख व आनंद पाना हो तो क्यों न संघर्ष का आनंद लिया जाए।

अतः इस लेख का तात्पर्य है कि जीवन में कई प्रसंग हैं, उनके लिए 'कुछ बातें ज्ञान की, कुछ ध्यान की' का अनुसरण किया जाए तो जीवन का आनंद ही कुछ है।

विचार शक्ति

मीनाक्षी गंभीर ★

विचार! तीन अक्षरों का एक छोटा सा शब्द, लेकिन चमत्कार इतना बड़ा कि रंक को राजा बना दे और राजा को रंक। विचार ही वह शक्ति है जो हमारे जीवन को अचानक ही चमका देती है। विचारों की शक्ति— एक ऐसी शक्ति जिसे स्वयं अनुभव ना करो जब तक, तब तक विश्वास ही नहीं होता। आप किसी भी काम/क्षेत्र में विजयी होंगे या पराजित, सफल या असफल यह पूरी तरह से आप पर निर्भर है। यदि आप सोचोगे और अपने मन में यह विश्वास करोगे कि, आप जीत जाओगे, तो यकीन मानिए कि जीत आपकी ही होगी, आपको जीतने से कोई नहीं रोक सकता कोई भी नहीं, लेकिन इसके विपरीत यदि आप सोचोगे, और यह मानकर चलोगे कि यह काम मुश्किल है और मैं हार जाऊंगा, तो आपको हारने से कोई नहीं रोक सकता। विचार शक्ति अच्छी होने से मानव सही निर्णय लेने लगता है, जिससे सब काम सरलता पूर्वक पूर्ण होने लगते हैं। मनुष्य का जीवन उसके विचारों का प्रतिबिम्ब है। सफलता—असफलता, उन्नति—अवनति, तुच्छता—महानता, सुख—दुःख, शांति—अशांति आदि सभी पहलू मनुष्य के विचारों पर निर्भर करते हैं। किसी भी व्यक्ति के विचार जानकर उसके जीवन का नक्शा सहज ही मालूम किया जा सकता है। मनुष्य को कायर—वीर, स्वस्थ—अस्वस्थ, प्रसन्न—अप्रसन्न कुछ भी बनाने में उसके विचारों का महत्वपूर्ण हाथ होता है। तात्पर्य यह है कि अपने विचारों के अनुरूप ही मनुष्य का जीवन बनता—बिगड़ता है। अच्छे विचार उसे उन्नत बनायेंगे तो हीन विचार मनुष्य को गिराएँगे।

“मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसा ही उसका जीवन बनता है।” स्वामी विवेकानन्द ने कहा था— “स्वर्ग और नरक कहीं अन्यत्र नहीं, इनका निवास हमारे विचारों में ही है।” भगवान् बुद्ध ने अपने शिष्यों को उपदेश देते हुए कहा था— “भिक्षुओ! वर्तमान में हम जो कुछ हैं अपने विचारों के ही कारण और भविष्य में जो कुछ भी बनेंगे वह भी अपने

विचारों के कारण।” शेक्सपीयर ने लिखा है— “कोई वस्तु अच्छी या बुरी नहीं है। अच्छाई— बुराई का आधार हमारे विचार ही हैं।” ईसा मसीह ने कहा था— “मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसा ही वह बन जाता है।” प्रसिद्ध रोमन दार्शनिक मार्कस आरीलियस ने कहा है— “हमारा जीवन जो कुछ भी है, हमारे अपने ही विचारों के फलस्वरूप है।” प्रसिद्ध अमरीकी लेखक डेल कार्नेगी ने अपने अनुभवों पर आधारित तथ्य प्रकट करते हुए लिखा है— “जीवन में मैंने सबसे महत्वपूर्ण कोई बात सीखी है तो वह है विचारों की अपूर्व शक्ति और महत्ता, विचारों की शक्ति सर्वोच्च तथा अपार है।” स्वामी विवेकानन्द जी कहते हैं, “हम वो हैं जो हमारी सोच ने हमें बनाया है, इसलिए इस बात का ध्यान रखिये कि आप क्या सोचते हैं। शब्द गौण हैं, विचार दूर तक यात्रा करते हैं।”

हमारे मन और मस्तिष्क में विचार बेवजह नहीं आते हैं। ये बेकार और निर्जीव नहीं होते हैं। उनमें शक्ति होती है, एक स्वरूप होता है। उसमें जीवन होता है, मानसिक जीवन। एक विचार या एक वाक्य हमारी जिंदगी की दशा और दिशा दोनों को बदल सकता है। ये विचारों की शक्ति ही होती है जो इन्सान से कुछ भी करा सकती है। एक विचार किसी मरते हुए इन्सान को जिंदगी दे सकता है। एक विचार ने ही तुलसीदास को दुनिया का महान कवि बना दिया। एक विचार ही इन्सान को दुर्जन से सज्जन और सज्जन से दुर्जन बना सकता है। एक विचार सोचने के तरीके को बदल देता है। स्वामी रामतीर्थ ने कहा है— संसार एक शीशा है। इस पर हमारे विचारों की जैसी छाया पड़ेगी वैसा ही प्रतिबिम्ब दिखाई देगा। विचारों के आधार पर ही संसार सुखमय अनुभव होता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन का स्वयं वास्तुशिल्पी होता है। वह जैसा चाहता है वैसा ही उस का निर्माण करता है। हालांकि निर्मित करने के बाद कई बार उसे एहसास होता है कि जो उस ने निर्मित किया है वह उसे पसंद नहीं आया है और उस में

★ वरिष्ठ निजी सहायक, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

बदलाव करने के बजाय दूसरों को इस का दोषी ठहराने लगता है। वास्तव में तब तक कुछ नहीं बदलता जब तक कि हम खुद को नहीं बदलते। जिंदगी को देखने का चश्मा ही अगर गलत पहना हो तो खूबसूरत रंग बदरंग लगने स्वाभाविक हैं।

एक दिलचस्प कहानी है कि एक बार एक राजा बहुत बीमार हो गया। बहुत से वैद्यों को दिखाया, पर किसी को उस का रोग समझ नहीं आया। फिर एक वैद्य ने सलाह दी कि राजा उसी सूरत में ठीक हो सकता है अगर वह सिर्फ हरा रंग ही देखे। राजा ने हर चीज हरी करवा दी। महल के रंग से ले कर कपड़े, यहां तक कि खाना भी हरे रंग का ही खाने लगा। एक बार एक साधु वहां से गुजरा और हर ओर हरे रंग का आधिपत्य देख उस ने लोगों से इस का कारण पूछा तो राजा की बीमारी के बारे में उसे पता लगा। यह जान वह राजा के पास गया और बोला, 'महाराज, आप किस-किस चीज को हरे रंग में बदलेंगे? हर चीज को बदलना संभव नहीं है। इस से बेहतर होगा कि आप हरा चश्मा पहन लें, फिर आप को हर चीज हरी ही नजर आएगी।

हमारे विचार भी तो, उस रंगीन चश्में की तरह हैं जिसे पहन कर हर चीज उसी रंग में दिखाई देती है। यदि हम सकारात्मक विचारों का चश्मा पहनेंगे तो सब कुछ संभव होता नजर आयेगा। अधिकतर लोग दूसरे लोगों के व्यवहार व विचारों की वजह से परेशान व क्रोधित होते रहते हैं और इस तरह वे न सिर्फ अपना समय बरबाद करते हैं बल्कि ऊर्जा भी खर्च करते हैं। अंत में उन के हाथ क्या लगता है, एक खीज और बौखलाहट। आखिर हमें ऐसा क्यों लगता है कि हम दूसरों को बदल सकते हैं। दूसरे की भी तो सोच हमारी तरह स्वतंत्र होगी लेकिन हम यह मानने के बजाय अकसर यही कहते हैं, 'आखिर वह ऐसा कैसे कह सकता है?' या 'वह इतना कठोर कैसे हो सकता है?' या 'उसे तो इस बात का एहसास भी नहीं हुआ होगा कि उस ने मुझे कितना दुख पहुंचाया है?' इस तरह के अनेक जुमले हम कहते और सुनते हैं। हर इंसान अलग है, यहां तक कि जुड़वां बच्चों की सोच, व्यवहार व जीवन जीने के ढंग में अंतर होता है। किसी दूसरे व्यक्ति

के व्यवहार या सोच को बदलने के लिए कोई जादू की छड़ी नहीं है इसलिए जब आप यह कहते हैं कि काश उस ने ऐसा न किया होता या मुझे यकीन नहीं होता कि वह ऐसा कर सकता है तो यह कहने से पहले अपने विचारों पर अंकुश लगा कर कुछ पल ठहरें और दूसरे के नजरिए से उस के व्यवहार को परखें, तब आप स्वयं ही किसी के व्यवहार या सोच के बारे में निर्णय लेना बंद कर देंगे। जिस दिन आप दूसरों के नजरिए का फैसला करना छोड़, अपनी सोच के बारे में निर्धारण करना शुरू कर देंगे उसी दिन से दुनिया आप के लिए बदली हुई और खूबसूरत हो जाएगी।

हर इंसान अपनी स्थिति के हिसाब से जीता है और किसी दूसरे के हिसाब से खुद को बदलना उस के लिए मुश्किल होता है इसलिए जब दूसरे उस से बदलने की अपेक्षा रखते हैं तो गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं। सही यही रहता है कि दूसरे की स्थितियों के अनुसार सामंजस्य बिठाया जाए। नजरिया बदलते ही चीजें अलग दिखाई देने लगती हैं। लिहाजा, बेहतरी के लिए जब किसी और को बदलना संभव न हो तो स्वयं को बदलना ही एकमात्र विकल्प है।

यूँ तो संसार में शारीरिक, सामाजिक, राजनीतिक और सैनिक बहुत-सी शक्तियाँ विद्यमान हैं। किन्तु इन सब शक्तियों से भी बढ़कर एक शक्ति है, जिसे विचार-शक्ति कहते हैं। वह सर्वोपरि है। संसार की प्रायः सभी शक्तियाँ जड़ होती हैं। विचार-शक्ति, चेतन-शक्ति है। उदाहरण के लिए, धन अथवा जन शक्ति ले लीजिये। अपार धन उपस्थित हो किन्तु समुचित प्रयोग करने वाला कोई विचारवान व्यक्ति न हो तो उस धनराशि से कोई भी काम नहीं किया जा सकता। जन-शक्ति और सैनिक-शक्ति अपने आप में कुछ भी नहीं हैं। जब कोई विचारवान नेता अथवा नायक उसका ठीक से नियन्त्रण और अनुशासन कर उसे उचित दिशा में लगाता है, तभी वह कुछ उपयोगी हो पाती है अन्यथा वह सारी शक्ति निरर्थक रहती है।

आपने ये सुविचार वाक्य कई बार पढ़ा-सुना होगा कि "मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं है।" इंसान अपने विचारों और कर्मों से अपने भाग्य का निर्माण करता है।

जिन्दगी में अगर देखा जाए तो ये बात सुनते तो सब हैं लेकिन इसे वास्तविक अर्थों में समझ बहुत कम लोग पाते हैं और अगर कोई भी इंसान इसे समझ ले तो वो अपने जीवन को बदल लेता है। आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। अगर आप अच्छा सोचेंगे तो आप अच्छाईयों की तरफ बढ़ेंगे और जब आप बुरा सोचेंगे तो बुराईयां आपकी और आकर्षित होंगी। जिन्दगी में आशावादी सोच बहुत ही महत्वपूर्ण है। क्या सच में इंसान के विचारों और उसकी सोच में इतनी जादुई शक्ति होती है कि वो किसी इंसान के जीवन को बदल दे? हम सबने बहुत सारे किस्से और कहानियां सुनीं होंगी जिनमें बताया गया कि एक साधारण से इंसान ने अपने मन में जब कुछ ठान लिया तो उसने कर दिखाया। आखिर ये सब कैसे होता है? और ये सब होता है, दुनिया में बहुत से चमत्कार घटित होते हैं वो सब इंसान के विचार और इच्छाशक्ति के बल पर घटित हो पाते हैं। कहते हैं कि जब तुम किसी चीज को शिद्दत से चाहते हो तो सारी कायनात उसे पाने में तुम्हारी मदद करती है। जो लोग अपने जीवन में कुछ असाधारण या खास करते हैं क्या उन सब में कोई असाधारण या दैवीय शक्ति होती है? सब में तो नहीं हो सकती फिर साधारण से दिखने वाले लोग भी असाधारण से काम को कैसे कर पाते हैं? ये सब संभव हो पाता है उनकी सोच और उनके विचारों की शक्ति के बल पर। अपने मन-मस्तिष्क में अच्छे और सफल विचारों को जगह दें और सफलता को अपना जीवन-साथी बनायें। कोई व्यक्ति कितना भी महान क्यों न हो ? आँखें मूँद कर उसके पीछे न चलियेगा। यदि ईश्वर की ऐसी ही मंशा होती, तो वो हर व्यक्ति को मुंह, नाक, कान और मस्तिष्क क्यों देता ? जैसे विचार आप करेंगे, वैसे आप हो जाएँगे। यदि आप अपने-आप को निर्बल मानेंगे, तो आप निर्बल और यदि आप अपने-आप को समर्थ मानेंगे, तो आप समर्थ हो जाएँगे। जीवन में दो व्यक्ति ही असफल होते हैं :

1. एक वो जो सोचते हैं, पर करते कुछ नहीं।
2. दूसरे वो, जो काम करते हैं, पर सोचते कुछ भी नहीं।

हर एक नकारात्मक विचार हमारे जीवन को सकारात्मकता

से दूर ले जाता है और हर एक सकारात्मक विचार हमारे जीवन में खुशियां लाता है। और किसी ने कहा भी है कि, "अगर इंसान जानता कि उसकी सोच कितनी शक्तिशाली है, तो वो कभी नकारात्मक नहीं सोचता!" पर वास्तव में, क्या हमेशा सकारात्मक सोचना संभव है? यहीं पर काम आते हैं हमारे "लेकिन, किन्तु और परन्तु"। सबसे महत्वपूर्ण बात है ये महसूस करना कि कब आपके मन में एक नकारात्मक विचार आया और तुरंत सावधान हो कर इसे "लेकिन, किन्तु या परन्तु" लगा कर सकारात्मक विचार में बदल देना। उदाहरण के लिए यदि आपके मन में ये विचार आये, "दुनिया बहुत बुरी है", तो आप इतना कह कर या सोच कर रुकें नहीं, वाक्य को कुछ इस तरह पूरा करें "दुनिया बहुत बुरी है, लेकिन अब चीजें बदल रही हैं। मेरे साथ हमेशा बुरा होता है लेकिन मैं देख रहा हूँ कि पिछले कुछ दिनों से सब अच्छा-अच्छा ही हो रहा है, और आगे भी अच्छा ही होगा। फर्क सिर्फ सोच का ही है, सकारात्मक या नकारात्मक, वरना सीढ़ियां तो वही होती हैं, जो किसी के लिए, ऊपर की तरफ जाती हैं तो किसी के लिए, नीचे ले जाती हैं। आइये, हम सब इसी क्षण से सकारात्मक विचारों का अभ्यास शुरू कर दें तथा अपने जीवन को और भी अधिक खूबसूरत बना दें।

इंसानियत का धर्म

प्रीति शिशोदिया *

हिन्दू हो तो हिन्दू रहो, जय जय श्री राम कहो
मन की भावनाओं का सम्मान होना चाहिए।
हो यदि मुसलमान तो अजान गूँजे आसमान
मन में राष्ट्रभक्ति का मिजान होना चाहिए।
हों अगर सिख तो गुरु ग्रंथ को करो प्रणाम
गुरु गोविंद सिंह सी राष्ट्रभक्ति शान होनी चाहिए।
और जो बात अगर देश की आन-बान-शान की हो
तो दिल में सबसे पहले हिंदुस्तान होना चाहिए।

* तकनीकी सहायक, क्षेत्रीय कार्यालय, दिल्ली

दुःख का अधिकार



साहित्यकार यशपाल का जन्म 03 दिसंबर, 1903 को फिरोज़पुर में हुआ। उनका आरंभिक जीवन सक्रिय क्रांतिकारी गतिविधियों में बीता। यशपाल के विपुल रचना संसार की मुख्यतः दो कथा-भूमि हैं। एक है स्वाधीनता आंदोलन और दूसरी अतीत का संसार का कथा-लोक। 'मेरी तेरी उसकी बात' पर यशपाल को वर्ष 1976 का साहित्य अकादमी पुरस्कार प्रदान किया गया। 1955 में वह देव पुरस्कार, 1969 में सोवियत लैंड नेहरू पुरस्कार, 1971 में मंगला प्रसाद पारितोषिक के साथ-साथ भारत सरकार ने उन्हें पद्मभूषण की उपाधि भी प्रदान की थी।

मनुष्यों की पोशाकें उन्हें विभिन्न श्रेणियों में बाँट देती हैं। प्रायः पोशाक ही समाज में मनुष्य का अधिकार और उसका दर्जा निश्चित करती है। वह हमारे लिए अनेक बंद दरवाजे खोल देती है, परंतु कभी ऐसी भी परिस्थिति आ जाती है कि हम जरा नीचे झुककर समाज की निचली श्रेणियों की अनुभूति को समझना चाहते हैं। उस समय यह पोशाक ही बंधन और अड़चन बन जाती है। जैसे वायु की लहरें कटी हुई पतंग को सहसा भूमि पर नहीं गिर जाने देतीं, उसी तरह खास परिस्थितियों में हमारी पोशाक हमें झुक सकने से रोके रहती है।

बाजार में, फुटपाथ पर कुछ खरबूजे डलिया में और कुछ जमीन पर बिक्री के लिए रखे जान पड़ते थे। खरबूजों के समीप एक अधेड़ उम्र की औरत बैठी रो रही थी। खरबूजे बिक्री के लिए थे, परंतु उन्हें खरीदने के लिए कोई कैसे आगे बढ़ता? खरबूजों को बेचनेवाली तो कपड़े से मुँह छिपाए सिर को घुटनों पर रखे फफक-फफककर रो रही थी।

पड़ोस की दुकानों के तख्तों पर बैठे या बाजार में खड़े लोग घृणा से उसी स्त्री के संबंध में बात कर रहे थे। उस स्त्री का रोना देखकर मन में एक व्यथा-सी उठी, पर उसके रोने का कारण जानने का उपाय क्या था? फुटपाथ पर उसके समीप बैठ सकने में मेरी पोशाक ही व्यवधान बन खड़ी हो गई।

एक आदमी ने घृणा से एक तरफ थूकते हुए कहा, 'क्या जमाना है! जवान लड़के को मरे पूरा दिन नहीं बीता और यह बेहया दुकान लगा के बैठी है।'

दूसरे साहब अपनी दाढ़ी खुजाते हुए कह रहे थे, 'अरे जैसी नीयत होती है, अल्ला भी वैसी ही बरकत देता है।'

सामने के फुटपाथ पर खड़े एक आदमी ने दियासलाई की तीली से कान खुजाते हुए कहा, 'अरे, इन लोगों का क्या है? ये कमीने लोग रोटी के टुकड़े पर जान देते हैं। इनके लिए बेटा-बेटी, खसम-लुगाई, धर्म-ईमान सब रोटी का टुकड़ा है।'

परचून की दुकान पर बैठे लाला जी ने कहा, 'अरे भाई, उनके लिए मरे-जिए का कोई मतलब न हो, पर दूसरे के धर्म-ईमान का तो खयाल करना चाहिए! जवान बेटे के मरने पर तेरह दिन का सूतक होता है और वह यहाँ सड़क पर बाजार में आकर खरबूजे बेचने बैठ गई है। हजार आदमी आते-जाते हैं। कोई क्या जानता है कि इसके घर में सूतक है। कोई इसके खरबूजे खा ले तो उसका ईमान-धर्म कैसे रहेगा? क्या अँधेर है!'

पास-पड़ोस की दुकानों से पूछने पर पता लगा-उसका तेईस बरस का जवान लड़का था। घर में उसकी बहू और पोता-पोती हैं। लड़का शहर के पास डेढ़ बीघा भर जमीन में कछियारी करके परिवार का निर्वाह करता था। खरबूजों की डलिया बाजार में पहुँचाकर कभी लड़का स्वयं सौदे के पास बैठ जाता, कभी माँ बैठ जाती।

लड़का परसों सुबह मुँह-अँधेरे बेलों में से पके खरबूजे चुन रहा था। गीली मेड़ की तरावट में विश्राम करते हुए एक साँप पर लड़के का पैर पड़ गया। साँप ने लड़के को डस लिया।

लड़के की बुढ़िया माँ बावली होकर ओझा को बुला लाई। झाड़ना-फूँकना हुआ। नागदेव की पूजा हुई। पूजा के लिए दान-दक्षिणा चाहिए। घर में जो कुछ आटा और अनाज था, दान-दक्षिणा में उठ गया। माँ, बहू और बच्चे 'भगवाना' से लिपट-लिपटकर रोए, पर भगवाना जो एक दफे चुप हुआ तो फिर न बोला। सर्प के विष से उसका सब बदन काला पड़ गया था।

जिंदा आदमी नंगा भी रह सकता है, परंतु मुर्दे को नंगा कैसे विदा किया जाए? उसके लिए तो बजाज की दुकान से नया कपड़ा लाना ही होगा, चाहे उसके लिए माँ के हाथों के छन्नी-ककना ही क्यों न बिक जाएं।

भगवाना परलोक चला गया। घर में जो कुछ चूनी-भूसी थी सो उसे विदा करने में चली गई। बाप नहीं रहा तो क्या, लड़के सुबह उठते ही भूख से बिलबिलाने लगे। दादी ने उन्हें खाने के लिए खरबूजे दे दिए लेकिन बहू को क्या देती? बहू का बदन बुखार से तवे की तरह तप रहा था। अब बेटे के बिना बुढ़िया को दुअन्नी-चवन्नी भी कौन उधार देता।

बुढ़िया रोते-रोते और आँखें पोंछते-पोंछते भगवाना के बटोरे हुए खरबूजे डलिया में समेटकर बाजार की ओर

चली-और चारा भी क्या था?

बुढ़िया खरबूजे बेचने का साहस करके आई थी, परंतु सिर पर चादर लपेटे, सिर को घुटनों पर टिकाए हुए फफक-फफककर रो रही थी।

कल जिसका बेटा चल बसा, आज वह बाजार में सौदा बेचने चली है, हाय रे पत्थर-दिल!

उस पुत्र-वियोगिनी के दुःख का अंदाजा लगाने के लिए पिछले साल अपने पड़ोस में पुत्र की मृत्यु से दुःखी माता की बात सोचने लगा। वह संभ्रांत महिला पुत्र की मृत्यु के बाद अढ़ाई मास तक पलंग से उठ न सकी थी। उन्हें पंद्रह-पंद्रह मिनट बाद पुत्र-वियोग से मूर्छा आ जाती थी और मूर्छा न आने की अवस्था में आँखों से आँसू न रुक सकते थे। दो-दो डॉक्टर हरदम सिरहाने बैठे रहते थे। हरदम सिर पर बर्फ रखी जाती थी। शहर भर के लोगों के मन उस पुत्र-शोक से द्रवित हो उठे थे।

जब मन को सूझ का रास्ता नहीं मिलता तो बेचैनी से कदम तेज हो जाते हैं। उसी हालत में नाक ऊपर उठाए, राह चलतों से ठोकरें खाता मैं चला जा रहा था। सोच रहा था- शोक करने, गम मनाने के लिए भी सहूलियत चाहिए और - दुःखी होने का भी एक अधिकार होता है।

भारत गरिमा

सच्चिदानन्द राय *

देश हमारा सुंदर सुंदर,
ख्याति फ़ैली सात समुंदर।
हर देशों से न्यारा है,
जहाँ पलते धर्म सारा है।

पर्यावरण भी परम मनोहर,
हर प्राणी को लगता सुंदर।
नदियाँ, पर्वत, सागर, कानन,
सबका इसमें है सामायन।

भाषा की इतनी है भिन्नता,
देख सभी को विश्मय होता।
आखिर क्या है? कारण इसका,
संस्कृति में छुपी एकता।

रूप रंग से बंटे हुए भी,
आपस में हम एक सभी हैं।
बन मिशाल पूरी दुनिया में,
मिलता ऐसा कहीं नहीं है।

* प्रबन्धक, सी.एफ.एस. अम्बाड-1, नाशिक



स्वच्छ भारत का सपना

एस. के. दत्ता *

अंग्रेजी में एक वाक्य बहुत प्रसिद्ध है "Cleanliness is next to Godliness" मतलब जहाँ स्वच्छता होती है, भगवान उधर ही बसते हैं, हम तो सभी चाहते हैं, ईश्वर की कृपा सदा हमारे साथ रहे, परन्तु उसकी कृपा पाने के लिए हमारे अंतर के साथ-साथ चारों ओर साफ सुथरा होना चाहिए। हम मंदिर को देवता का आवास मानते हुए मंदिर परिसर को साफ रखते हैं एवं सुंदर नाना अलंकार के साथ मूर्ति को सजाते हैं परन्तु मंदिर परिसर के बाहर कूड़े तथा गंदगी का ढेर लगा देते हैं, भगवान मंदिर में आयेंगे कैसे? हम सब मंदिर नगरी कहे जाने वाले वाराणसी को जानते हैं, बाबा भोलेनाथ कि नगरी में चारों ओर कितनी गंदगी है, भगवान मानो कभी स्वर्ग छोड़कर इस नरक में बस नहीं सकते हैं।

यह बात हम सभी अच्छी तरह जानते हैं, परन्तु मानते नहीं, कायदा कानून सब जानते हैं, परन्तु मानते नहीं, लेकिन क्यों? क्योंकि हमारे अंदर में स्वच्छता को लेकर सचेतनता नहीं है, जागरूकता नहीं है। महात्मा गांधी जानते थे स्वच्छता एवं देश के उन्नति एक-दूसरे से जुड़ी हुई है, उन्होंने अपना पूरा जीवन स्वच्छ भारत निर्माण में न्योछावर कर दिया, उनका सपना था स्वच्छ भारत का निर्माण, परन्तु ये काम, ये शिक्षा, उन्होंने दी लेकिन अगली पीढ़ी ने अमल किया नहीं। हमारे देश को हर कोने में, हर गली मोहल्ला में गंदगी कूड़ा से भरा पड़ा है, हर नदी-नाले में गंदगी वायु प्रदूषण की मात्रा सहन क्षमता से कई गुणा अधिक होती है और इसी प्रदूषित जलवायु में रहते-रहते हम भी बीमारी का शिकार हो रहे हैं।

पिछले कुछ वर्षों से हमारे देश में 'स्वच्छ भारत' निर्माण के लिए मुहिम चलाई जा रही है। देश को स्वच्छता का जो नारा दिया गया है, आज हम सभी मिल के इस मुहिम

में शामिल हो जाएं, अपने घर के साथ-साथ अपना कर्म स्थल तथा चारों ओर स्वच्छ एवं साफ सुथरा रखें, संकल्प लें, न हम गंदगी फैलाएंगे ना दूसरों को फैलाने देंगे, याद रखेंगे सभी मिल के पर्यावरण का खयाल रखेंगे, तभी बनेगा देश खुशहाल। इसमें भलाई हमारी है, यह काम राष्ट्र के हित में है। और यह लोग देश को माँ का दर्जा देते हैं मातृभूमि की सेवा करना चाहते हैं। सब मिलकर गंदगी रूपी राक्षस से लड़ें और देश को स्वच्छ, प्रदूषण रहित एक शक्तिशाली, विकसित देश बनाएं जो आने वाली पीढ़ी के लिए एक वरदान साबित होगा।

आज समय आ गया है कि हम राष्ट्रपिता के 'स्वच्छ भारत निर्माण' के सपने को साकार करें।

आओ पेड़ लगायें

मिश्री लाल मीना "एकलव्य" *

पेड़, पुरुष, पशु-पक्षी, पानी,
एक दूजे के पूरक है,
सबकी जिन्दगानी।

जरूरी हैं,
अपने आप को सिद्ध करना,
पेड़ एवं पशु बचाकर।

क्या आप,
किसी घमंड में हैं?
कि मैं 'मैं' हूँ।

तो भी जाना एक दिन,
पेड़ की दो डाल पर ही है।।

* क्षेत्रीय प्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय, रायपुर

* एसआईओ, क्षेत्रीय कार्यालय, मुंबई

बदलाव एवं मन पर विजय

हरि मोहन *

ज्यादातर लोग अपने जीवन में बदलाव लाना चाहते हैं। जो अपने मौजूदा जीवन से परेशान हैं, वे तो उसे बदलना चाहते ही हैं, लेकिन जिनका मौजूदा जीवन बेहतर है, वे भी उसे और बेहतर बनाना चाहते हैं। लेकिन बदलाव की यह राह इतनी आसान नहीं होती। ज्यादातर लोग बदलाव के बारे में बस सोचते ही जाते हैं। उसे कार्य रूप में परिणत नहीं कर पाते। असल में हमें बदलाव के लिए प्रेरणा अपने भीतर से ही लेनी होती है। हमारा अन्तर्मन ही हमें इसके लिए प्रेरित कर सकता है, और इसके बिना हम अपनी मौजूदा स्थिति के दायरे से बाहर एक कदम भी नहीं रख पाते।

अमेरिकी लेखक जिम रोन ने कहा है कि आपका जीवन अचानक बेहतर नहीं होता, इसे बदलाव लाकर ही आप बेहतर बना सकते हैं। तमाम लोग बदलाव से डरते हैं। वे मौजूदा स्थिति को बदलना तो चाहते हैं, लेकिन बदलाव को लेकर उनके मन में तमाम तरह की आशंकाएं होती हैं जैसे असुविधा होने की हिचक होती है, अनिश्चितता या विफलता का डर होता है। कुछ लोग सोचते हैं कि बदलाव से कुछ अच्छा नहीं होगा, तो कई लोग सोचते हैं कि अभी इसके लिए अच्छा समय नहीं आया है। कई लोग तो अपने मौजूदा जीवन से संतुष्ट रहते हैं या कुछ लोग तो ऐसे हैं, जो बदलाव घटित होने का इन्तजार करते रहते हैं। कई ऐसे लोग भी हैं जो अपने जीवन में बदलाव तो चाहते हैं, लेकिन समझ नहीं पाते कि इसे कैसे करें?

सच तो यह है कि उक्त सभी आशंकाएं और हिचक बेकार की चीजें ही हैं। विफलता की आशंका और असुविधा तथा अनिश्चितता होना स्वाभाविक है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इनके कारण कर्म ही न किया जाए। किसी विद्वान ने कहा है कि आपका अतीत अच्छा नहीं हुआ, इसका मतलब यह नहीं कि भविष्य भी अच्छा नहीं होगा इसलिए सारी आशंकाओं को दूर कर आपको आगे बढ़ना चाहिए। इन सब आशंकाओं से पार हुआ जा सकता है।

* एसआईओ, सेंट्रल वेअरहाउस, सहारनपुर-प्रथम

महान दार्शनिक सुकरात ने कहा है कि “बदलाव का रहस्य यह है कि आप अपनी पूरी ऊर्जा पुरानी चीजों से निपटने में नहीं बल्कि नई चीजें तैयार करने में लगाएं। मैं खुद इन आशंकाओं से निपटा हूँ और मैंने लाखों लोगों के मन से इस तरह की आशंकाओं को दूर भी किया है।”

ज्यादातर लोग यह तो जानते होंगे कि उनके जीवन का उद्देश्य क्या है, पर उसकी समीक्षा करना ठीक होगा और इस उद्देश्य को हमेशा अपने विचारों में आगे रखना चाहिए। लेकिन यदि आप अभी तक अपने जीवन का उद्देश्य नहीं बना पाए हैं तो अब भी देर नहीं हुई है। इन सवालियों पर मंथन से शुरुआत करें। अपने जीवन में कुछ सकारात्मक करने की आपकी इच्छा है तो इसे करने के लिए यह आवश्यक है कि आपके आसपास ऐसे लोग हों जो आपका सहयोग करें। अपने साथ ऐसे सहयोगी लोगों की एक टीम बनानी होगी जो आप पर नियमित रूप से नजर रखें। कम से कम एक व्यक्ति ऐसा जरूर हो जिसे आप अपने जीवन में कुछ पाने के लिए बदलाव लाने में सहयोग करने की जिम्मेदारी सौंपें। यह कोई दोस्त, वरिष्ठ या आपका जीवन साथी हो सकता है।

आप कितना ही बड़ा बदलाव क्यों न करना चाहते हों, उसकी शुरुआत एक छोटे से कदम से करनी चाहिए। महान चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस ने कहा है कि हजारों मील लम्बी एक यात्रा की भी शुरुआत एक छोटे कदम से ही होती है। आप जो एक छोटा सा भी कदम उठाएंगे, तो वह आपको आगे ले जाएगा। एक छोटा कदम उठाएं और आगे बढ़ जाएं। “कदम दर कदम आगे बढ़ें, बदलाव इसी तरह से होता है।”

भौतिकतावादी युग में काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार आदि मनोविकारों का प्रधान्य है। इन्होंने मनुष्य के मन पर अधिकार बना लिया है और अवसर पाते ही ये अपना दुष्प्रभाव दिखाने लगते हैं। आज उच्चाधिकारी हो या

धर्मगुरु, आत्मसंयम के अभाव में अपने कार्यों से बनायी प्रतिष्ठा क्षण भर में खो बैठते हैं। मनुष्य का जीवन नदी के प्रवाह की भाँति है, लेकिन ये विकार इस प्रवाह में बाधाएं डालकर उसे मलिन और निराशापूर्ण बना देते हैं। इनके विरुद्ध यदि आत्मसंयम का सहारा ले लिया जाए तो जीवन की सफलता में सन्देह नहीं रहता। गाँधी जी ने क्रोध और हिंसा के विरुद्ध प्रेम और अहिंसा के अस्त्रों से अंग्रेजी साम्राज्य को पराजित किया। बुद्ध ने राजसी वैभव के मोह का त्याग कर सत्य की साधना की। बीजापुर के सुल्तान के असंख्य दल-बल और अफजल और शाइस्ता खान जैसे दुर्दम्य सेनापतियों का सामना करके शिवाजी ने विजय प्राप्त की, क्योंकि उनमें आत्मसंयम कूट-कूट कर भरा हुआ था।

जो व्यक्ति इन्द्रियों के दास होते हैं, वह सदैव गुलाम ही रहते हैं, वे सम्राट नहीं बन सकते। संयमहीन व्यक्ति सदा उत्साह-शून्य, अधीर व अविवेकी होते हैं। आत्मसंयमी व्यक्तियों में सर्वदा, धैर्य और विवेक रहता है। मानव की सबसे बड़ी शक्ति मन है, इसलिए उसे मनुज या मनुष्य कहा जाता है। मन की शक्ति अभ्यास है, विश्राम नहीं। इसीलिए तो मन मनुष्य को सदा किसी न किसी कर्म में रत रखता है। “आत्मसंयम को ही मन की विजय कहा जाता है।”

अर्थात् मन के विकारों को दूर करके ही हम स्वयं पर विजय पा सकते हैं, तभी हम दूसरों को भी विजय दिला सकते हैं।

मुस्कान

अमृत पाल ★

मुस्कान की कोई कीमत नहीं होती, मगर यह बहुत कुछ रचती है।
यह पाने वाले को खुशहाल करती है, देने वाले का कुछ घटता नहीं।
यह क्षणिक होती है लेकिन यादों में सदा के लिए बस जाती है।
कोई इतना अमीर नहीं कि इसके बगैर काम चला ले,
और कोई इतना गरीब नहीं कि इसके फायदे को न पा सके।
यह घर में खुशहाली लाती है, प्यार में ख्याति बढ़ाती है और यह दोस्तों की पहचान है।
यह थके हुआँ के लिए आराम है, निराश लोगों के लिए रोशनी,
उदास के लिए सुनहरी धूप, और हर मुश्किल के लिए कुदरत की सबसे अच्छी दवा।
तभी तो न यह भीख में, न खरीदने से, न उधार मांगने से,
और न चुराने से मिलती है।
क्योंकि यह चीज ऐसी है जो तब तक किसी काम की नहीं,
जब तक आप इसे किसी को दे न दें।
दिन भर की भाग दौड़ में कुछ परिचित हो सकता है।
कि इतने थके हों कि मुस्करा न सकें, तो उन्हें अपनी ही मुस्कान दीजिए।
किसी को मुस्कान की उतनी जरूरत नहीं होती
जितनी कि उसे जो खुद किसी को अपनी मुस्कान न दे सके।

★ अधीक्षक, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

केन्द्रीय भण्डारण निगम - हम और हिंदी

टी. रामराज रेड्डी *

सदियों की गुलामी के पश्चात 15 अगस्त 1947 को देश आजाद हुआ। आजादी के बाद देश के सामने खाद्यान्नों की सुरक्षा एक बहुत बड़ी समस्या थी, समस्या चाहे छोटी हो या बड़ी, समस्या तो समस्या ही होती है अतः उसका समाधान अत्यंत आवश्यक था और आवश्यकता आविष्कार की जननी होती है। इसी आवश्यकता ने संसद के अधिनियम के अधीन 02 मार्च 1957 को केन्द्रीय भण्डारण निगम अस्तित्व में आया। 02 मार्च 2017 को यह अपनी स्थापना के 60 वर्ष पूर्ण कर रहा है। केन्द्रीय भण्डारण निगम उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय, भारत सरकार के प्रशासनिक नियंत्रण के अधीन केन्द्रीय सार्वजनिक उपक्रम है। एक उपक्रम के लिए 60 वर्षों से निरंतर प्रगति के पथ पर बने रहना गौरव की बात होती है। मंत्रालयों के वित्त-पोषण से चलने वाले संगठनों या स्वयत्तशासी निकायों की बात कुछ और होती है, वहाँ मुनाफा बहुत मायने नहीं रखती हैं परन्तु उपक्रमों के लिए मुनाफा भी बहुत मायने रखती है। उपक्रमों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और केन्द्रीय भण्डारण निगम अपने सामने आए सारे चुनौतियों का सामना करते हुए आई.एस.ओ.-9001:2008 एवं आई.एस.ओ.-14001:2004 प्रमाणन प्राप्त कर मिनी रत्न- "ए" श्रेणी के अंतर्गत अपना स्थान बनाया है। अतः हम बी.एस.एन. एल., आई.आर.सी.टी.सी., एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया आदि जैसे उपक्रमों के साथ मिनी रत्न- "ए" अनुसूची में है। कहने का तात्पर्य है कि हम एक महत्वपूर्ण एवं गौरवशाली संगठन के सदस्य हैं।

केन्द्रीय भण्डारण निगम पिछले छह दशकों से देश की अर्थव्यवस्था में उल्लेखनीय योगदान देता रहा है। केन्द्रीय भण्डारण निगम की सबसे महत्वपूर्ण बात यह

* हिंदी अनुवादक, क्षेत्रीय कार्यालय, कोच्चि

है कि यह देश की किसानों को खाद्यान्नों की वैज्ञानिक भण्डारण की शिक्षा देकर उन्हें भी भण्डारण ज्ञान उपलब्ध कराती है। यह एक प्रकार का समाज सेवा है क्योंकि देश का 70 प्रतिशत जनसंख्या कृषि पर ही निर्भर है इसलिए केन्द्रीय भण्डारण निगम किसानों के लिए खाद्यान्नों की भण्डारण के लिए न केवल 30 प्रतिशत की छूट देती है, बल्कि किसानों के द्वारा रखे गए वस्तुओं पर उन्हें ऋण भी उपलब्ध करा कर देश की विकास में अपनी भागीदारी भी दर्शाती है।

इन्सान का सपना होता है कि वे अपने बच्चों को उच्च शिक्षा प्रदान करें। किसी भी व्यक्ति का विकास एवं भविष्य शिक्षा पर ही टिका होता है। शिक्षा के महत्व को ध्यान में रखते हुए केन्द्रीय भण्डारण निगम अपने कर्मचारियों के बच्चों के लिए शिक्षा में मदद कर रही है। निगम ने कर्मचारियों के इंजीनियरिंग, चिकित्सा विज्ञान, दन्त विज्ञान, कृषि, विधि, प्रबंधन, कम्प्यूटर एप्लीकेशन एवं संबंधित क्षेत्रों आदि में व्यावसायिक डिप्लोमा डिग्री/स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में अध्ययन कर रहे पुत्र/पुत्रियों के लिए योग्यता-छात्रवृत्ति प्रदान करने की योजना बनाई है जिसके तहत उक्त किसी विशेष पाठ्यक्रम के लिए एक बार छात्रवृत्ति प्रदान की जाती है।

इसके अतिरिक्त, राजभाषा के बारे में अनुच्छेद 343-351, अनुच्छेद 120, 210 केन्द्र सरकार की राजभाषा नीति से संबंधित है, इसके अलावा राष्ट्रपति के आदेश-1960, राजभाषा अधिनियम-1963, राजभाषा संकल्प-1968, राजभाषा नियम-1976 एवं समय-समय पर राजभाषा विभाग द्वारा जारी किये गए आदेश आदि संवैधानिक प्रावधानों का प्रभावी कार्यान्वयन के लिए

पूरा प्रयास करती है जिसके फलस्वरूप निगम को कई उपलब्धियों के लिए पुरस्कृत भी किया गया है। मंत्रालयों के वित्त पोषण से चलने वाले स्वयत्तशासी निकायों के अधिकांश कार्यालयों की गृह पत्रिकाएँ मूल रूप से अंग्रेजी में भी छपती हैं। हमारी गृह पत्रिका भण्डारण भारती मूल रूप से हिंदी में प्रकाशित होती है जो एक उपलब्धि से कम नहीं है। केन्द्रीय भण्डारण निगम की वेबसाइट की राजभाषा टैब निगमित कार्यालय की राजभाषा अनुभाग का प्रशंसनीय कार्य है। राजभाषा अनुभाग के साथ-साथ केन्द्रीय भण्डारण निगम की हर कर्मचारी राजभाषा हिंदी में काम करना अपना कर्तव्य समझ लें तो वह दिन दूर नहीं है जब निगम में 100 प्रतिशत काम हिंदी में होगा। केन्द्रीय भण्डारण निगम के लगभग 436 वेअरहाउस हैं जो

पूरे भारत में फैले हुए हैं। महात्मा गांधी का सपना था कि हिंदी हमारी राष्ट्रभाषा बनें। उनके अनुसार हिंदी सेवा समाज सेवा के समान है।

“आज की सबसे पहली और सबसे बड़ी समाज सेवा यह है कि हम अपनी देशी भाषाओं की ओर मुड़े और हिंदी को राष्ट्रभाषा के पद पर प्रतिष्ठित करें।”

परन्तु दुःख की बात है कि देश के आजादी के सात दशकों के बावजूद भी हिंदी हमारी राष्ट्रभाषा नहीं बन पाई। इस लेख के माध्यम से केन्द्रीय भण्डारण निगम के सभी स्टाफ से मेरा अनुरोध है कि वे राष्ट्रपिता के सपना को पूरा करने में अपने अपने स्तर पर पूरा प्रयास करें।

जय हिंद। जय हिंदी।

स्वच्छता

अमृतलाल बवेजा *

स्वस्थता है, मानव का अधिकार
स्वच्छता है, इसका आधार,
तत्परता हो, अगर स्वच्छता में,
तो बढ़ेगी मानव जीवन की रफ्तार

स्वच्छता में अगर हो पनपता जीवन,
रोगों के निदान में होगा चमत्कार
तभी होगा सबका सत्कार,
प्रसन्नता का होगा विस्तार

स्वच्छता में ही इंसान की परिपक्वता,
जिससे रहे वातावरण महकता,
भारत की विविधता ही, इसकी शान,
स्वच्छता में एकता हो, इसकी पहचान

* एसआईओ, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

आरजू का कमल

डॉ. रवि शर्मा 'मधुप' *

लोगों ने मेरे मार्ग में
जब-जब भी फेंके पत्थर।
राह की दीवार बनने से पहले ही
मैंने उनसे पुल बना लिया।
दुःख और पीड़ा के बीच
असफलता-निराशा के मध्य
हँसी-खुशी का सामंजस्य बिठा लिया।
लोग जिन हादसों में
टूटकर बिखर जाते हैं,
मैंने उन्हीं हालातों में
अपना आशियाँ बना लिया।
सब तरफ फैली थी
मुसीबतों की कीचड़ -
मैंने उसी में
आरजू का कमल
खिला दिया।

* एसोसिएट प्रो., दिल्ली विश्वविद्यालय

स्वाभिमान : एक शृंगार

रेखा दुबे *

दया, धर्म न तन में,
मुखड़ा क्या देखा दर्पण में।

मानव सब योनियों में श्रेष्ठ है क्योंकि उसके अंदर कई ऐसे गुण समाहित हैं जो उसे सर्वश्रेष्ठ बनाते हैं। जिस इंसान में किसी के प्रति दयाभाव न हो उसे मानवता के गुण से विहीन ही कहेंगे। मनुष्य में कई गुण तो जन्म से ही आते हैं और कई सामाजिक संपर्क से भी। कुछ गुण माता-पिता से, कुछ समाज से और कुछ अनुभव भी दे जाता है। इन्हीं में से एक गुण स्वाभिमान भी है। आपके आसपास या परिवार में आपने कुछ बच्चे ऐसे देखे होंगे जो अपनी गलती होने पर भी स्वीकारते नहीं और न ही सामने वाले को सॉरी कहते हैं। उनके बचपने में हम इस बात को कई बार नज़रअंदाज़ कर देते हैं लेकिन इन छोटी-छोटी बातों को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। ये उनमें अभिमान की भावना को पनपने में सहायता करते हैं। माफी मांगने में उन्हें शर्म आती है या यूँ कहें कि वे माफी न मांगकर अपने अहंकार को पुष्ट करते हैं। जहाँ प्रेम सदा माफी मांगना पसंद करता है, वहीं अभिमान सदा माफी सुनना पसंद करता है। बचपन से ही माता-पिता से स्वाभिमान के बारे में कई बातें सुनीं। स्वाभिमान और अभिमान के अंतर को उन्होंने समझाया भी पर बचपन का भोला मन इन बातों को समझ नहीं पाया। अब जब इन शब्दों के मायने देखती हूँ तो ये कितने विशाल और मन को छू जाते हैं। हममें से कई लोग हैं जो आज भी अभिमान और स्वाभिमान को एक ही शब्द या इनके समान अर्थ समझते हैं। इनका उच्चारण भले ही समानार्थी प्रतीत होता है लेकिन अर्थ में भिन्नता किसी तालाब की सागर से तुलना करने के बराबर ही है। ये दोनों शब्द एक दूसरे से भिन्न ही नहीं बल्कि विपरीतार्थी हैं। स्वाभिमान शब्द आत्मसम्मान या आत्मगौरव को आत्मसात किए हुए है। यह ऐसा शब्द है जो हमें प्रेरित करता है और हमें कर्तव्य के प्रति आगे बढ़ने के लिए ललकारने के साथ उत्साह भी

प्रदान करता है। स्वाभिमान हमारे भीतर एक सकारात्मक सोच को जन्म देता है। हमें जीवन मूल्यों, समाज, संस्कृति और देश के प्रति स्वाभिमान बनने की प्रेरणा देता है, वहीं अभिमान मिथ्या ज्ञान, घमंड और अपने को बड़ा ताकतवर समझकर हमें दंभी बनाता है। अभिमान हमें अज्ञान के अंधकार में ढकेलता है। ये मानव, समाज और राष्ट्र का दुश्मन है, इसलिए हमें अभिमानी न बनकर स्वाभिमान बनना चाहिए। अपने राष्ट्र के प्रति समर्पित होकर देश को उन्नतिशील और विकासशील बनाना चाहिए।

अभिमान की लोग जितनी निंदा करते हैं, उतना ही स्वाभिमान प्रशंसनीय है लेकिन तभी जब हम इसके अर्थ की गहराई को समझें। स्वाभिमान क्या है ? स्व+अभिमान अर्थात् अपनी निजता का मान और अभिमान – अभि+मान अर्थात् अपने अंदर का मान। स्वाभिमान एक ठोस और सकारात्मक अर्थ देता है तो अभिमान हल्का और नकारात्मक अर्थ देता है। इंसान का स्वाभिमान भी कभी-कभी उसके ऊपर हावी होकर अभिमान में परिवर्तित हो जाता है उसे पता भी नहीं चलता इसलिए जरूरी है कि इन दोनों के अंतर को भली-भांति समझ लिया जाए। स्वाभिमान खुद पर आपके विश्वास को उन परिस्थितियों में भी मजबूत बनाता है जब आपके साथ अनुचित रवैया रखा जा रहा हो। लेकिन, अभिमान में दूसरे द्वारा आपकी प्रशंसा करने पर आप स्वयं की नजरों में सही और विश्वास को पक्का महसूस करते हैं। स्वाभिमान नहीं चाहता कि कोई आपकी प्रशंसा करे, लेकिन अभिमान में दूसरे की राय से आप प्रभावित होते हैं। सामान्यतः देखा गया है कि सभी पुरुषों को चोट पहुंचाने वाली बात उनके अभिमान को प्रभावित करती है, लेकिन महिलाओं में यही बात उनके स्वाभिमान के विरुद्ध लगती है। कभी-कभी अभिमानी स्वाभिमान को अपनी ढाल बनाकर अपने अहंकार की रक्षा करते हैं।

* सहायक प्रबंधक (प्रचार), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

स्वाभिमान व्यक्ति की उन्नति में मददगार है तो अभिमान अवनति का मार्ग प्रशस्त करता है।

हमारी आजादी की लड़ाई इस बात का साक्षात् उदाहरण है, जब हजारों ललनाओं ने जौहर की आग में कूदकर अपने स्वाभिमान की रक्षा की। अपने स्वाभिमान के लिए झांसी की रानी लक्ष्मीबाई ने फिरंगियों से युद्ध करते हुए अपना जीवन राष्ट्र के लिए बलिदान कर दिया। यह स्वाभिमान ही है जो हमें हमारे निश्चय से डिगा नहीं सकता। कठिन परिस्थितियों और गरीबी में भी अगर स्वाभिमान हमें डिगने नहीं देता तो एक दिन वह व्यक्ति को जीवन की सरल राह के साथ ऊंचाई छूने में भी सहायता प्रदान करता है। सरल शब्दों में कहूं तो जो संभाला न जाए वो अभिमान है और जो अपने अंदर समा जाए वो स्वाभिमान है।

ऑफिस में हमारा कार्य भी एक टीम वर्क ही है। इसमें आई सफलता और विफलता दोनों की जिम्मेदार टीम ही है। अगर एक प्रोजैक्ट सफल होता है और टीम का एक व्यक्ति ये सोच रखे कि सिर्फ उसकी ही मेहनत से ये संभव हो पाया है तो ये अभिमान हुआ और अगर टीम के हर व्यक्ति ने ये सोच कर मेहनत की कि अपने कार्यालय की प्रतिष्ठा के लिए ये प्रोजैक्ट सफल होना जरूरी है तो ये उस टीम के प्रत्येक सदस्य में अपने एवं अपने कार्यालय के स्वाभिमान को बरकरार रखने का परिचायक है। स्वाभिमानी जहां जर्जा से आफताब रखने की ताकत रखता है वहीं अभिमानी को आफताब से जर्जा बनने में देर नहीं लगती। रावण एक ज्ञानी पुरुष था लेकिन समय इस बात का साक्षी है कि उसके अभिमान ने उसे उसके विनाश तक पहुंचा दिया।

आजकल 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' अभियान जोर-शोर से चल रहा है। ये हमारे लिए बेहद आवश्यक है क्योंकि ये बेटियों को स्वाभिमान से जीने का अधिकार भी देगा। बेटियां स्वाभिमान से समाज में अपने स्थान को पहचानेंगी और नारी उत्थान के लिए ये सशक्त कदम होगा।

स्वाभिमान के बिना एक व्यक्ति ऐसा है जैसे उसमें रीढ़ की हड्डी न हो। कभी कोई जिंदगी में आपका उपहास उड़ाए तो मेरा मानना है कि उस बात को दिल पर लो और शब्दों की बजाय अपने कर्म से उसका जवाब दो तो सोने पे सुहागा। कई बार माता-पिता भी अपने बच्चों को ये कहते हैं कि ये करना तेरे बस की बात नहीं है। अगर बच्चे के दिल को ये बात छू गई तो स्वाभाविक है कि वह वो कर दिखाएगा जो उसने खुद भी न सोचा हो। स्वाभिमान ही है जो कर्म से उसका जवाब देने की हिम्मत हममें जुटाता है। अगर मनुष्य में स्वाभिमान नहीं है तो समाज में उसको सम्मान की दृष्टि से नहीं देखा जाता। जो अभाव में रहकर भी किसी के प्रभाव से दुष्प्रेरित न हो, ये गुण स्वाभिमानी में ही हो सकता है। मैं कई बार सोचती हूं कि हमारे आसपास ऐसे कई लोग हैं जो गलत तरीके से पैसा कमा कर भी बेशर्मी से घूमते हैं और समाज में प्रतिष्ठित हैं। लेकिन जो लोग अभाव में हैं और अपनी मेहनत से काम करने के बावजूद कुछ कम कमाते हैं, उनके लिए हमारी सोच इतनी छोटी क्यों हो जाती है। ऊंचाई पर जाने के कई रास्ते हैं, लेकिन जो सरल नहीं अक्सर वहीं राह सही होती है क्योंकि राह में कितनी भी कठिनाई हो और आपके हौसले बुलंद है तो कोई कठिन राह आपको रोक नहीं पाएगी। यदि आपके पैरों में जूते नहीं हैं तो भी आप पथरीली राह पर चल लोगे लेकिन अगर एक कंकड़ भी आपके मखमली जूते में आ जाए तो फूलों की डगर पर भी दो कदम चलना मुश्किल होगा। इसका तात्पर्य यही है कि बाहर के आकर्षण से कभी प्रभावित न हों, अपने अंदर बसे स्वाभिमान रूपी सौंदर्य को पहचानें क्योंकि ये कभी आपको अपनी नज़र में ही नहीं किसी की नज़र में गिरने नहीं देगा। कोशिश करिये कि अभिमान आने न पाए और स्वाभिमान जाने न पाए और अंत में बस इतना ही कहूंगी कि

झुको उतना जितना जरूरी हो,

बेवजह झुकना दूसरों के अहं को बढ़ावा देता है ।।

जैसा खाया अन्न वैसा पाया मन

मीनाक्षी गुप्ता *

अन्न ब्रह्म है, प्राण है, जीवन दायनी शक्ति है। अन्न को पैदा करने के लिए सूर्य की गर्मी, वायु की शीतलता तथा जल तीनों आवश्यक होते हैं। इसलिए अन्न का सेवन करते ही हमें प्राणदायनी शक्ति मिलती है। हमारे शरीर में भी एक जटराग्नि होती है जो अन्न के सेवन से ही शांत होती है।

यदि हम शुद्ध और सात्विक तरीके से पकाए/कमाए अन्न का सेवन करेंगे तो हमारा मन भी शुद्ध और सात्विक भावनाओं से परिपूर्ण रहेगा। इसी कथन को दर्शाती कथा प्रस्तुत है :

एक जंगल में साधु झोपड़ी बना कर रहते थे। वह कंदमूल फल उगाते ओर उन्हें ही खाकर हवन, ध्यान द्वारा प्रभु सिमरन में लगे रहते थे। जंगल में आने-जाने वाले राहगीरों की यथासंभव मदद करते, उन्हें राह बताते और आशीर्वाद देते। एक बार कुछ राहगीरों ने उन्हें शहर आने का निमंत्रण दिया तथा वहां हवन तथा प्रवचन करने का निवेदन किया। पहले तो उन्होंने मना कर दिया परंतु बहुत अधिक कहने पर वह मान गए और शहर आ गए। शहर में उनका प्रवचन, हवन तथा आशीर्वाद का कार्यक्रम होने लगा। धीरे-धीरे भक्तों की संख्या अधिक होने लगी जिससे धन तथा ऐश्वर्य भी अधिक होने लगा। जिससे भक्तों का मेला वहाँ लगा रहता था। साधु भी वही दान में मिला भोजन तथा सामान का सेवन करते थे। कुछ दिन बाद वही साधु सभी भक्तों का पैसा तथा सामान लेकर वहाँ से भाग गए। एक-दो महीने बीतने पर अचानक साधु वापस आ गए। लोगों ने पूछा, आप वापस कैसे आ

गए तब उन्होंने कहा, यहाँ आप लोगों का दिया अन्न मैं खाता था, जो विभिन्न तरीकों से बनाया तथा विभिन्न तरीकों से कमाया होता था जिससे मेरी बुद्धि भ्रष्ट हो गयी थी। वापस जाने पर फिर से शुद्ध अन्न खाने से जब मेरी बुद्धि शुद्ध हुई तो मुझे ज्ञान हुआ, जिस कारण से मैं सारा धन तथा सामान आप को वापिस करने के लिए आया हूँ।

महाभारत में भी ऐसा ही प्रकरण आता है जब भीष्म पितामह तीरों की शैया पर लेटे हुए हैं और पांडवों को ज्ञान दे रहे हैं, उस समय अर्जुन कहते हैं, द्युत क्रीड़ा के समय आपका सारा ज्ञान कहाँ चला गया था। तब भीष्म पितामह कहते हैं की तब मैं दुर्योधन के साथ था, उसके दिये अन्न को खाने के कारण मेरी मति भ्रष्ट हो गई थी तथा अब जबकि उस अन्न से बना रक्त मेरे शरीर से बाहर बह चुका है तो मेरी बुद्धि शुद्ध हो गई है।

जब भीष्म पितामह जैसे संत समान, आजीवन ब्रह्मचारी के विचार भी खराब हो सकते हैं तो एक साधारण मनुष्य पर इसका कितना असर होता होगा। इसलिए हमें शुद्ध सात्विक विचारों में और प्रभु के ध्यान के साथ बना हुआ भोजन ही ग्रहण करना चाहिए।

भारत में तो पुराने समय से ही रसोई में भगवान की, देवी-देवताओं की मूर्तियां लगाई जाती हैं ताकि उनकी याद में ही भोजन बने और खाने वाले की बुद्धि शुद्ध रहे। आज के भौतिक समय में शुद्ध और सात्विक ढंग से कमाए तथा पकाए भोजन का ही सेवन करना चाहिए जिससे हमारे विचार शुद्ध बनें।

* प्रधान निजी सचिव, डब्ल्यूडीआरए, नई दिल्ली

अपने दोष को हम देखना नहीं चाहते, दूसरों के देखने में हमें मजा आता है, बहुत सारे दुख तो इसी आदत से पैदा होते हैं।

कुछ लोग सफलता के सपने देखते हैं, जबकि कुछ लोग जागते हैं और कड़ी मेहनत करते हैं।

— महात्मा गांधी

ऐसा भी होता है

एस.पी. तिवारी *

सरकार द्वारा नोटबंदी का फरमान दिनांक 08.11.2016 की मध्य रात्रि से लागू हुआ एवं 500 तथा 1000 रुपए के पुराने नोटों को सरकार ने चलन से बाहर कर दिया और उसे वापस बैंकों में जमा करने की अवधि 30 दिसंबर, 2016 रख दी तथा 500 व 1000 रुपए के नोटों को बदलने की घोषणा कर दी गई जिसकी सीमा 4000 रुपए कर दी गई। ऐसी स्थिति में सुबह दिनांक 10.11.2016 से बैंकों पर चारों ओर लाइन ही लाइन दिखने लगी। ए टी एम पर 2000 रुपए निकालने की सीमा भी तय कर दी गई। इन पुराने नोटों के स्थान पर सरकार ने 2000 रुपए का नया नोट भी जारी कर दिया। स्थिति यह हो गई कि अच्छे से अच्छे लोगों ने अपने साथियों से 100, 50, 20 तथा 10 रुपए मांगने शुरू कर दिए क्योंकि उनके पास दूध, सब्जी, किराया तथा दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए रुपए नहीं बचे। व्यापारी, दुकानदार 500 तथा 1000 रुपए के नोट लेने से मना करने लगे। उधर बैंकों तथा ए टी एम से मिल रहे 2000 रुपए के नोटों को तोड़ने के लिए दुकानदारों के पास पैसा नहीं था। यदि 100 रुपए का समान लेना है तो दुकानदार 1000 या 1500 रुपए का सामान लेने को मजबूर करने लगे। यह स्थिति लगभग सारे देश में अशांति का माहौल बना रही थी।

ऐसी स्थिति में सरकार की तरफ से सन्देश प्रसारित होने लगे कि यह देश में कालाधन, भ्रष्टाचार, आतंकवादी घटनाओं को नियंत्रित करने, जाली मुद्रा से निपटने आदि अन्य प्रकार के भ्रष्टाचार को रोकने के लिए सरकार की ओर से उठाया गया महत्वपूर्ण कदम है। इसमें आम जनता की मदद की आवश्यकता है। आप लोग सरकार की मदद करें यही हमारा अनुरोध है। किसी व्यवस्था को सुधारने के लिए कुछ असुविधाएं तो होती ही हैं लेकिन कुछ दिन बाद कार्य सुचारु रूप से चलने लगेगा।

मेरे पास भी एक-एक हजार के पांच नोट बचे थे। मैंने सोचा 12, 13 तथा 14 नवम्बर को छुट्टी है, इसमें लाइन में लगकर रुपयों को जमा कर दें। दिनांक 12.11.2016 को सुबह 9.30 बजे बैंक के गेट पर गया और यह सोचकर लाइन में खड़ा हो गया कि आज दिन

भर खाना-पानी मिलना मुश्किल है, चाहे नोट जमा हों या न हों। मेरे आगे 83 आदमी जमा करने तथा इतने ही बदलने तथा निकलवाने वालों की लाइन में लगे थे। 11.30 बजे टोकन बंटना शुरू हुआ। मुझे 84वां टोकन मिला। खड़े-खड़े दिन के 3.00 बजे गए फिर भी मेरा नंबर नहीं आया मेरे आगे 10 आदमी और खड़े थे। इंतजार करते-करते 01 आदमी मेरे आगे शेष बचा। इस समय शाम के लगभग 4.00 बज रहे थे। औरतों की लाइन में 10 शेष बची थी। गेटमैन ने सभी औरतों को अन्दर कर दिया। अब मैंने सोचा कल नहीं आऊंगा, लेकिन क्या करूँ, ये रूपए बेकार हो जाएंगे क्योंकि पूरा दिन ऑफिस छोड़कर लाइन में लगकर रुपया जमा करना मुश्किल होता है। अब शेष बचे आदमियों ने गेटमैन से अनुनय विनय करना शुरू किया कि मुझे भी अन्दर जाने दो, लेकिन वह टस से मस नहीं हुआ। बहुत अनुनय विनय के बाद उसने कहा कि आप लोग ये टोकन लेकर जल्दी आना, इसी आधार पर नया नंबर पहले मिल जाएगा।

इसी बीच में कुछ लोग व्यवस्था तो कुछ लोग बैंक वालों को भला बुरा कहने लगे जब कि कुछ लोग दिन भर लाइन में खड़े होने के बाद भी उनकी सराहना कर रहे थे कि बैंक वाले बेचारे रात दिन पब्लिक की सेवा में लगे हुए हैं। कुछ लोग व्यवस्था की भी सराहना करने लगे।

अंत में थके हारे बचे हुए लोगों ने अपने-अपने घरों को प्रस्थान किया। मैंने भी घर आकर पेट पूजा की व्यवस्था शुरू की। रात में नींद अच्छी आई क्योंकि दिन भर लाइन में खड़े-खड़े हालत पस्त हो गई थी। अगले दिन सुबह जल्दी -जल्दी नित्य क्रियाओं से निपटने के बाद आठ बजे फिर बैंक के गेट पर पहुंचा। आज तो कल से भी ज्यादा भीड़ थी। 10.30 बजे के बाद जब बैंक का गेट खुला तो भीड़ इतनी बढ़ गई कि गेट के सहारे खड़े लोगों की पसलियां तक दब गईं। गेटमैन ने पहले तो कहा कि आज नए सिरे से टोकन दिए जाएंगे लेकिन कुछ स्थानीय लोगों के दबाव में पहले दिन के लोगों को टोकन जल्दी मिल गया फिर भी 15 या 20 आदमी आगे थे।

इसी बीच 70-80 वर्ष के बुजुर्गों को लोग दोनों

* सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

हाथों पर उठाकर पैसा जमा कराने आ रहे थे। लोग इतने समझदार थे कि उन बुजुर्गों को पहले जाने देते थे। इसी बीच पीछे से आवाज आई कि नोटबंदी की बदौलत इन बुजुर्गों की भी इज्जत बढ़ गई। ऐसा लगता है कि इन्हें आज ही वृद्धाश्रम से लाया गया है। किसी तरह मेरा भी नंबर अंदर जाने के लिए आ गया। भीड़ इतनी थी कि मेरी एक चप्पल पैर से निकल गई। लेकिन मैंने चप्पल की परवाह किए बिना अंदर जाना ज्यादा उचित समझा। अंदर जाकर काउंटर पर डिपोजिट स्लिप दिया तो मैडम ने कहा कि आपका खाता किस ब्रांच का है। मैंने कहा बैंक ऑफ इंडिया, लखनऊ में। मैडम ने कहा आपका पैसा यहां जमा नहीं होगा। मैंने मन में सोचा अब गई पूरे दिन भर की मेहनत खाक में। अंदर भी भीड़ ज्यादा थी

इसलिए मैडम से ज्यादा बात करना उचित नहीं समझा और पीछे के गेट से बाहर आ गया। डेढ़ दिन का परिणाम शून्य रहा। बाहर आकर देखा तो भीड़ अब भी इतनी थी कि चप्पल का कोई अता-पता नहीं था। लगभग 2 घंटे खोजने के बाद भी चप्पल नहीं मिली। इसी बीच भीड़ और अनियंत्रित हो गई। पुलिस को बुलाना पड़ा। पुलिस के आते ही लोग तीन लाइनों में खड़े हो गए। सीधी लाइन होते ही पैरों के नीचे चप्पल दिखाई पड़ी, मैंने पुलिस वालों को धन्यवाद दिया, नहीं तो घर नंगे पैर ही आना पड़ता।

उपरोक्त संघर्ष के बाद भी मेरा पैसा जमा नहीं हुआ और मैं घर वापस आ गया। बिस्तर पर लेटकर लंबी सांस ली और सोचा कि ऐसा भी होता है जिंदगी में।

चाहत

रजनी सूद *

ज्यादा नहीं सिर्फ दाल रोटी की चाहत है मेरी
 दिन भी निभता रहे, दुनियां भी चलती रहे
 मान्यताओं की पगडंडियों पर चलने की बजाय
 सही राह पर ही चलने की चाहत है मेरी
 जिन तूफानों से ढह जाते हैं घर किसी के
 उन तूफानों से लड़ने की हिम्मत है मेरी
 गाँव में एक छोटा सा घर हो, सुकून से,प्यार से भरा,
 चारपाई हो, चूल्हा हो, मिट्टी की सौंधी-सौंधी खुशबू हो,
 धरती की गोद में रहकर पली हूँ मैं
 पर आसमान को छूने की चाहत है मेरी
 जहां इंसान को इंसान से प्यार हो
 सुख-दुख से भरा संसार हो
 इंसान न भूले खुद को
 छोटा सा उसका म्यार हो ।
 बस छोटी सी चाहत है मेरी.....

★ व.स. प्रबंधक (प्रचार), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

मेरी बेटी

अनिल सूद *

मेरी बेटी थोड़ी सी बड़ी हो गई है!
 कुछ जिद्दी, कुछ नकचड़ी हो गई है
 अब अपनी हर बात मनवाने लगी है ...
 हमको ही अब वो समझाने लगी है
 हर दिन नई नई फरमाइशें होती हैं
 लगता है कि फरमाइशों की झड़ी हो गई है
 अगर डांटता हूँ तो आँखे दिखाती है
 खुद ही गुस्सा करके वो रूठ जाती है
 उसको मनाना मुश्किल हो गया है
 गुस्से में पटाखा तो कभी फुलझड़ी हो गई है
 जब वो हँसती है तो मन मोह लेती है
 घर के कोने कोने में उसकी महक होती है
 कई बार उसके अजीब से भी सवाल होते हैं
 अब तो वह जादू की छड़ी हो गई है
 घर आते ही दिल उसे पुकारता है
 सपने सारे अब उसी के संवारता है
 दुनियां में उसको अलग पहचान दिलानी है
 मेरे कदम से कदम मिलाकर वो खड़ी हो गई है
 मेरी बेटी थोड़ी सी बड़ी हो गई है।

★ अधीक्षक, सै. वेअरहाउस, सोलन (पंचकुला)

मुस्कुराते हैंसते चेहरे

प्रो. बलवंत रंगीला *

मुस्कुराते हैंसते चेहरों को निहारना, हमारी आदत है,
इनसे मिलकर दो बातें कर लेना हमारी सच्ची इबादत है।
मुस्कुराता चेहरा बच्चे-बूढ़े, स्त्री-मर्द या हो जवान का,
सुन्दर हो या असुन्दर, आखिर है सृष्टि के सरताज इन्सान का।।

मुरझाया फूल हो या चेहरा हमें बिल्कुल नहीं भाता,
उसकी झूठी प्रशंसा करना या सुनना, हमें रास नहीं आता।
मुस्कुराते चेहरों के भिन्न-भिन्न पोज, हमारी पहली पसंद है,
दोस्ती उन्हीं से करता हूँ, जो हैंसने हैंसाने के पाबंद हैं।।

चाहत है कि घर की दीवारों को, हैंसते चेहरों के चित्रों से भर दूँ,
मगर हर जगह गलत ही समझा जाऊँगा, अगर ऐसा कर दूँ।
इसी डर से मन बहलाते इन चित्रों को छिपा कर रखता हूँ,
जरा सा मन उदास होते ही उन्हें देखकर बहल जाता हूँ।।
बड़ी उम्र में भी जवानी का यह लाजवाब शौक पाल रखा है,
तब से लेकर आज तक चाहत का यह मीठा फल खूब चखा है।
लोग अपने शौक पूरा करने की खातिर घर-बार लुटा देते हैं,
हम मुफ्त में ही इस तरह एक जन्म में
सौ जन्मों का मज़ा ले लेते हैं।।

हँसी के जादू से अगर आपने मुझाए चेहरों को खिला दिया,
'रंगीला' प्रभु को रिझा लिया मुफ्त में
और सारा जहान अपना बना लिया।

* कवि, जी-97, सरिता विहार, नई दिल्ली

नया साल आया है

यास्मीन सैयद *

हुई चौखट पर आहट
की हवाओं ने भी सरसराहट
लगता है हमारे दर पे कोई आया है
नयी अमंग और उल्लास के साथ
नया साल आया है।

पंछियों की चहचहाहट
फिजा में असर है घोलती
अधखुली कली अपनी ख्वाहिश है बोलती
ओस में भीगी चिड़िया उड़ने
को अपने पर है तोलती
हर तरफ बिखरा है कोहरा
सूरज की नन्हीं किरण कोहरे को
दूर करने के लिए है सोचती
दिवाकर ने दिए दर्शन खिली धूप
अब तो जीवन में उजियारा आया है
नयी उमंग और उल्लास के साथ
नया साल आया है।

दुबका है लिहाफ तले गुजरा साल
सोचता है ऐसे ही हुआ था मेरा भी इस्तकबाल
चन्द पलों में चला जाऊँगा
कुछ खट्टी, कुछ मीठी यादें छोड़ जाऊँगा
हर पल में कुछ न कुछ सार है
देखें अगर गौर से तो क्या कुछ न पाया हमने
फिर भी हमें किस बात का इंतजार है
ढेरों खुशियां बिखरी है जीवन के हर पल में
हमने तो यही जीवन का सार पाया है
नई उमंग नए उल्लास के साथ
नया साल आया है।

* व.स.प्र.(लेखा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

अंधी दौड़

संजीव कुमार साहू *

इक रात यूँ ही राह चलते एक अजनबी से मुलाकात हो गई
पागलों की तरह वो भागे जा रहा था
मैंने पूछ लिया जनाब किधर को जाना है
तो पता चला कि ना तो मंजिल का पता है, ना कोई ठिकाना है
बस इक दौड़ सी लगी है और भागते जाना है।

मैंने कहा थोड़ा रुको, सब्र करो कुछ देर ठहर थोड़ा साँस ले लो
आज जहां तक पहुंचे हो थोड़ा उसका भी जश्न मना लो
कल की चिंता में क्यों लगे हो, जिंदगी हर लम्हा एक उत्सव है, थोड़ी खुशियां आज भी मना लो।

वो कुछ ना बोला, अनसुनी कर मेरी हर बात बस भागता रहा।
कहां रुकना है, उसे ना पता था
किसकी खोज में भाग रहा था इसकी भी सुध ना थी
उसकी आँखों में जैसे किसी की तलाश थी
कभी न डूबने वाली शायद उस सूरज की आस थी।

काफी समय बाद रास्ते के इक मोड़ पर वो रुका थका हारा
अब ना तो आंखों में वो पहली वाली चमक थी, ना वो हौंसला सारा
बस जहन में एक सवाल था कि आखिर पूरी जिंदगी दौड़ने के बाद भी
मैंने क्या पाया और क्या खोया
थोड़ा और थोड़ा और की चाहत में सुकून के चंद लम्हे भी ना मैं जी पाया
बड़ी खुशियां पाने की चाहत में छोटी छोटी कई खुशियों को मैं पीछे कहीं छोड़ आया।

इस बार फिर वो मुझे मिला, थका हारा मायूस सा बेचारा
अब तक सवेरा हो चला था और रोशन हो चला था हर नज़ारा
मैंने दूर से पूछ ही लिया क्यों जनाब रेस खतम हो गया सारा
उसने मुस्कुरा कर हामी भरी और कहा बस अब नहीं है भागने का इरादा

बताओ बताओ मैं जब उसके नजदीक आया तो उसकी शकल देख मैं एतबार ना कर पाया
उसके चेहरे में मैंने खुद को ही पाया
अपनी शकल जैसे आईने में देख मैं भरमाया
तभी किसी ने आवाज दी साहब ऑफिस बंद करने का टाइम हो गया और
नींद खुली तो खुद को फाइल्स के बीच सोता पाया

* वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (लेखा), क्षेत्रीय कार्यालय, दिल्ली

समझाने लगता हूँ

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद मधुबनी *

प्रोफेसर प्रशांत चौरसिया लड़के-लड़कियों से घिरे रहते थे। उनको जब भी अवसर मिलता था किसी-न-किसी को अपने पास बुलाकर समझाने लगते थे।

प्रोफेसर प्रशांत चौरसिया मनोविज्ञान का अध्यापन करते थे। वे प्रत्येक क्लास के अंत में विद्यार्थियों को अपना मोबाइल नम्बर लिखाते और बताते, “बच्चों! जब भी तुम्हें हमारी मदद की जरूरत लगे, मुझे फोन करके पूछ सकते हो। खास करके मेरे विषय से संबंधित किसी जानकारी की जरूरत हो तो तुम में से कोई एक और किसी विद्यार्थी को साथ लाकर मेरे खाली घंटों में पूछ सकते हो, मैं सहज में उपस्थित रहूँगा और यथा संभव मदद करूँगा।”

प्रो. प्रशांत चौरसिया की कितनी ही पुस्तकें लड़के-लड़कियों ने पढ़ने के लिए लेकर रख ली थी, लेकिन उनको जरा सा भी गम नहीं था। वे बच्चों की इस गलती की शिकायत भी किसी से नहीं किया करते थे। फिर भी, “सच्चाई छुपाये छिपती नहीं और आज-न-कल उजागर हो ही जाती” इस सिद्धांत के तहत उनकी पुस्तकें गुम होने की शिकायत प्रोफेसर के बीच से होते हुए प्रिंसिपल के पास भी चली गयी थी।

प्रो. प्रशांत चौरसिया को प्रोफेसरों ने कितनी बार समझाया था, फिर भी उनका चाल-चलन नहीं सुधर पाया तो सभी ने कहना ही छोड़ दिया था। प्रो. उमेश चन्द्र कप्तान ने एक दिन सभी के बीच कहा— “अरे भाइयों! हम लोग समझा कर थक चुके, ये नहीं सुधरे। इनको अब कुछ कहना अपने मुँह पर तमाचा मारना है। कुत्ते की दुम सीधी हो सकती है, लेकिन इनकी आदत नहीं सुधर सकती है।”

एक दिन बरामदे में प्रो. प्रशांत कुछ विद्यार्थियों के बीच घिरे थे और उन्हें समझा रहे थे। अकस्मात् प्रिंसिपल की नजर उन पर पड़ी। वे जल-भुन गये, अब तक तो इनकी शिकायत सुनते आये थे और डांट चुके थे। लेकिन आज

रंगे हाथों पकड़े गये थे। वे चुपके से मंडली के पास आये और बोले, प्रो. प्रशांत ये क्या हो रहा है?”

“सर! ये लड़के कुछ पूछ रहे थे तो मैं इन्हें समझा रहा था।” प्रोफेसर प्रशांत ने घिघियाते हुए कहा था।

“हाँ क्या समझा रहे थे? मैं भी जानू कि जिस कार्य को करने के लिए आपको समझा दिया गया है, उसे उस समय न करके सभी के सामने मजमा लगाते हैं। इस भीड़ को इकट्ठा करके हम सबको आप क्या समझाना चाहते हैं? आप इससे अपनी गलती को ही उजागर करते हैं। आपकी नियत में खोट है। क्या विद्यार्थियों से ट्यूशन की बातें कर रहे थे या फिर अतिरिक्त पैसे की डिमांड कर रहे थे? आपको शर्म आनी चाहिए। आप संस्थान के प्रति दगाबाजी करते हैं। आपको निकाल बाहर करेंगे। फिर लड़कों को समझाते रहिएगा। आप अपनी आदत सुधारें नहीं तो मैं आपको सुधारना जानता हूँ।” प्रिंसिपल साहब एक लय में डाँटने-डपटने के अंदाज में बोलते चले जा रहे थे।

प्रो. प्रशांत चौरसिया और साथ खड़े छात्र-छात्रायें हक्का-बक्का रह गये। अन्य प्रोफेसर भी अपने-अपने रूम से निकलकर बाहर का नजारा देखने निकल गये थे। वहीं प्रो. प्रशांत चौरसिया का चेहरा सफेद पड़ गया था आँखें डबडबा आई थीं, लग रहा था कि अब आँखों से आँसू टपक पड़ेंगे। वे मुँह लटकाये एकटक प्रिंसिपल साहब को निहारे जा रहे थे।

एकाएक प्रिंसिपल साहब बोले, “आप बुत की तरह क्यों बने हैं? जवाब क्यों नहीं दे रहे हैं? प्रशांत बाबू अब भी सुधर जायें नहीं तो आप तो रोयेंगे और आपके परिवार वाले भी रोयेंगे।”

“सर! ये विद्यार्थी मुझसे आनर्स विषय के अन्य विषयों के संबंध में पूछ रहे थे कि मेरी पढ़ाई का क्या होगा? मेरी समस्या को कौन से सर सुलझायेंगे? इतने पेपर

* व्याख्याता मनोविज्ञान, स्वतंत्र लेखक व पत्रकार, फ्रेंड्स कॉलोनी, मधुबनी, बिहार

हैं, आप तो एक पढ़ा देते हैं और का क्या होगा?" प्रो. प्रशांत चौरसिया डरते-डरते अपने गले का थूक घोंटते हुए हकलाते हुए कह रहे थे।

"आपने क्या कहा? क्या आप साइंस, आर्ट सभी की क्लास ले सकते हैं जो आपने मजमा लगा लिया। आप अपनी आकाश में रहें? प्रिंसिपल साहब दाहिने हाथ की अंगुली तानकर बोले।

"सर! मैंने इन सबको बस इतनी-सी बात बतायी है कि पूरी पुस्तक एक सांस में पढ़ जाओ, फिर मनपसंद चैप्टर को पढ़ते हुए दुबारा पूरी पुस्तक पढ़ो, इसके बाद मुख्य बातों को नोट करते हुए पढ़ो। तब तुम देखोगे कि तुम्हारी अपनी पुस्तक बच्चों की छोटी कहानी की पत्रिका की तरह आसान लगेगी। इतना ही नहीं, रात में सोते समय बिस्तर पर लेटकर दिनभर की पढ़ी हुई बातों को याद कर लो इसके बाद कल और परसों की पढ़ी हुई बातों को अपने मानस पटल पर ले आओ तब तुम देखोगे कि विषय तुम्हारा कुछ भी हो, पढ़ने में मजा आ जायेगा। तुम कालीदास की तरह नासमझ नहीं बल्कि एक काबिल वक्ता की तरह अपने विषय के पंडित रहोगे?" प्रो. प्रशांत चौरसिया बिना रुके एक सांस में कहते चले गये थे।

प्रो. प्रशांत और प्रिंसिपल की नोक-झोंक और डॉट-डपट की बातों को सुनकर सारे प्रोफेसर, विद्यार्थी और कॉलेज स्टाफ मनोविज्ञान के प्रोफेसर प्रशांत के लिए ईश्वर से दुआ माँगने लगे थे। सभी के मन में एक ही बात घूम रही थी कि- हे प्रभु इन्हें सद्बुद्धि दो! एक तो इनका विषय ही पागल जैसी बातें बताता है और ऊपर से ये बार-बार पागल जैसी हरकतें करके हम सबको शर्मिंदगी उठाने के लिए मजबूर करते रहते हैं।

प्रिंसिपल साहब इसके आगे कुछ कह नहीं पाये। बस इतना ही बोले- "जाइये अपने रूम में.....। आइंदा ध्यान रखियेगा। इस कॉलेज में सिर्फ आप ही प्रोफेसर नहीं हैं?"

प्रो. प्रशांत चौरसिया सर झुकाये अपने रूम में चले गये। कुछ प्रोफेसर उन पर झपट पड़े। समाजशास्त्र के प्रो.

उमेश चन्द्र कप्तान ने कहा, "क्या आप नहीं सुधरेंगे? क्या कुछ-कुछ दिन पर डॉट सुनने का मन करता रहता है? डॉट सुनने के लिए कसम खाये हुए हैं।"

प्रो. प्रशांत सर झुकाए हुए चुपचाप एक मुजरिम की तरह बगुला भगत की तरह नीचे की ओर धरती पर टक-टक देखे जा रहे थे.....।

प्रो. उमेश चन्द्र कप्तान ने डपटते हुए कहा, "आप बोलते क्यों नहीं हैं....? किस कारण से डॉट पड़ रही थी? आखिर बार-बार आपसे ही क्यों गलती हो जाती है और डॉट सुननी पड़ती है, कब सुधरियेगा?"

मिमियाते हुए प्रो. प्रशांत चौरसिया ने कहा, "क्लास में पूछने पर हमने कहा था कि मैं अन्य विषय के संबंध में कुछ नहीं कह सकता हूँ लेकिन तुम्हारे में से जिसका विषय मनोविज्ञान हो उसका खाली घंटों में मैं समाधान कर सकता हूँ। तुम मुझे फोन कर देना मैं उससे संबंधित पूरी तैयारी करके आऊँगा और तुम्हारी समस्याओं का समाधान करने की पूरी कोशिश करूँगा।"

"आपने अपमानित होकर प्रिंसिपल साहब का जवाब सुन लिया। उनकी मन की बातों को समझिये। आप कहते रहते हैं कि मैं कुछ बातों को पूछकर और सामने वाले के आचार-व्यवहार देखकर उसके मन की बातों को समझ सकता हूँ फिर आप इतने वर्षों से कॉलेज में हैं और प्रिंसिपल साहब को नहीं समझ सके, नहीं पहचान सके, ताज्जुब है। अब भी कुछ सीखिये। कब तक ललबबुआ और बुद्धु बने रहिएगा।" प्रो. उमेश चन्द्र कप्तान हमदर्दी दिखाते हुए समझाने लगे।

प्रो. प्रशांत चौरसिया दुविधा की स्थिति में उलझ गये फिर भी उन्होंने कहा, "सर जी! मैं क्या करूँ? अपनी आदत सुधर नहीं रही है। जब मैं खुद बी.ए. में पढ़ रहा था, उस समय मेरे परिवार की आर्थिक स्थिति बहुत दयनीय थी। पिता जी कलर्क थे। ऊपर से भाई-बहन की पढ़ाई के खर्च के साथ मेरी पढ़ाई बहुत खर्चीली थी। गरीब जानकर कोई प्रोफेसर मदद भी नहीं करते थे। मनोविज्ञान पढ़कर आगे क्या-क्या किया जा सकता है- ये भी कोई नहीं

बताता था? कोई कुछ बताने वाला नहीं था। ऊपर से घर के लोग कहते क्या पागल वाला विषय पढ़ता है। देशभर में कितने पागलखाना हैं, जहाँ तुम्हारी नौकरी लगेगी। क्या, देशभर में तुम्हारे लिए नौकरी इंतजार कर रही है?”

सर जी, आज जब विद्यार्थी मेरे अपने विषय में भटकता हुआ दिखता है तो बीते दिन याद आ जाते हैं और अपनी जवानी में पढ़ाई के समय मेरे दिल पर क्या बीतती थी मुझे किस-किस के ताने सुनने और सहने पड़ते थे, को याद करके दिल सिहर उठता है और मैं विद्यार्थी को प्रत्येक बिन्दु पर समझाने लग जाता हूँ ताकि वह मनोविज्ञान विषय को लेकर अनाथ न बन जाय। मैं उसका सहारा बनकर उसके मन को उहापोह की स्थिति से उबारना चाहता हूँ। बस इतनी-सी भूल मैं बार-बार करता हूँ ताकि उसको मदद मिल सके और मेरे दिल के साथ मन

को संतोष मिल सके। “प्रोफेसर प्रशांत चौरसिया इतना ही कह पाये थे कि प्रोफेसर कप्तान ने हाथ जोड़कर कहा, “मैंने आपसे कुछ कहा, मुझे माफ करे। छोटा मुँह बड़ी बात। परन्तु मेरी बातों को याद रखियेगा कि यह कॉलेज है आपका बगान नहीं कि जो मन करेगा वही कीजियेगा। ऐसा होने वाला नहीं है। प्रिंसिपल साहब से कितनी बार मेरी बातचीत हो चुकी है। वे आपके व्यवहार से बहुत दुःखी रहते हैं। हम तो इतना ही कहेंगे कि आप सुधर जाएं। जितना बोला हूँ, इसे कम जानें और अधिक समझिये, इसी में आपकी भलाई है।”

प्रो. प्रशांत चौरसिया हक्का-बक्का थे। प्रोफेसर के बीच घिरकर वे समझ नहीं पाये कि इन सारी बातों में उनकी चूक कहाँ थी। विद्यार्थियों को अपने विषय के संबंध में जानकारी देते हुए उसे समझाने लगता हूँ तो इन सारे प्रोफेसरों के दिल पर साँप क्यों लोटने लगते हैं?

माँ की ममता

स्वप्निल सैनी *

गुजरे वक्त को दोहरा के देखा
माँ की ममता को आजमा के देखा।
तेरी गोद में बैठकर चलने से ज्यादा सुख नहीं था
मर्सिडीज से स्कूल जा के देखा।

वो ठण्डक न मिली
जो तेरे आँचल तले मिलती थी धूप में
हर कमरे में 'एसी' लगा के देखा।

फीका-सा लगा मेरा हर शृंगार
तेरे काजल के टीके के सामने
खुद को कितना भी सजा के देखा।

नहीं मिटती वो भूख जो
रोटी के एक टुकड़े से मिट जाया करती थी
ताज होटल से खाना मंगा के देखा।

कितनी खुशियों का
गला घोंटकर पाला होगा तूने मुझे
तब समझा जब खुद कमा के देखा।

वो प्यार न मिला जो
बिना स्वार्थ तू करती है
किसी और पर जाँ तक लुटा के देखा।

नहीं हो सका उतना गोरा
जितना तेरे पीट-पीट कर नहलाने से होता था
महीनों तक दूध से नहाकर देखा।

कोई नहीं बदलता
अब पट्टियाँ माथे की रातभर
तुझे छोड़ सबको अपना के देखा।

* कनिष्ठ तकनीकी सहायक, कंटेनर फ्रेट स्टेशन, डिस्ट्रीपार्क, नवी मुम्बई

लीडर्स कैसे करते हैं लीड?

ए.के. भारद्वाज *

- (1) वातावरण :- वे एक ऐसा मजबूत वातावरण तैयार करते हैं जिसमें सबको व्यक्तिगत रूप से प्रेरित किया जाता है और कर्मचारी जिम्मेदारी लेने से पीछे नहीं हटते।
 - (i) स्पष्टवादिता (ii) कार्य की पहचान (iii) टीम को प्रोत्साहित करना (iv) मानक स्पष्ट रखना (v) प्रतिबद्धता दिखाना (vi) जिम्मेदारी के लिये प्रेरित करना
- (2) विश्वास :- लीडर्स के हर कदम से विश्वासनीयता का अहसास होता है, वहीं अयोग्यता से यह विश्वास कम होता है। निम्न तीन तरीकों से विश्वास कायम रहता है:
 - (i) कर्मचारियों से सुझाव माँगना और उनकी समस्याओं के लिये फोरम विकसित करना।
 - (ii) सुनने में दिलचस्पी दिखाना।
 - (iii) विश्वास दिलाना कि बातचीत से मसले का हल जरूर होगा।
- (3) जरूरत :- लीडर्स कर्मचारियों की जरूरतों का ख्याल रखते हैं। यह सत्य है कि ऊर्जावान कर्मियों के पीछे बहुत कुछ ऐसा होता है जो उन्हें प्रेरित करता है, उनकी जरूरतें इन 5 कैटेगरी में आती हैं:
 - (i) दक्षता- उनके कार्य और स्ट्रेटजी के सेतु पर बात करें।
 - (ii) पहचान- प्रशंसा जरूर करें।
 - (iii) आनन्द- आशावादी रहें-आपने सुर पकड़ लिया है।
 - (iv) तरक्की- करियर के बारे में नियमित बातचीत, वरिष्ठों से मिलना आसान।
 - (v) संबद्ध- प्रत्येक के अनूठे कार्य को सम्मान दिलाना।
- (4) मैं उपयोगी हूँ- मैं महत्वपूर्ण हूँ- मुझे कार्य पसन्द है- मैं चुनौती महसूस कर रहा हूँ- मैं कुछ महत्वपूर्ण कर रहा हूँ।

* एसआईओ, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

26 जनवरी जान से प्यारा

जी.एस. शेख *



यह दिन 26 जनवरी है हमें जान से प्यारा,
यह वो दिन है, जिस दिन हुआ शासन हमारा,
बड़े ही फक्र से गगन में लहराया यह तिरंगा हमारा,
जमाने भर ने अपनाया नारा अमन का हमारा,
वतन पे मिटा है और वतन पे मिटेगा हर जवान हमारा,
बनाकर खून को पानी खेतों को भी सींचेगा हर किसान हमारा,
आज शेखाँ, ब्राह्मण और हर भारतीय ने कसम खाई है,
“लगाकर जान की बाजी गरीबी हमें अब मिटानी है”,
या खुदा कुबूल कर लो आज तो शेख की यह दुआ,
दिन-रात तरक्की के शिखर सर करता रहे यह देश हमारा,
एक दिन आए जिस दिन आसमान को भी चूम ले यह देश हमारा,
सदा शाद रहे, आबाद रहे यह देश हमारा।

* पूर्व कनिष्ठ अधीक्षक, सीएफएस, अदालज

निगम की वार्षिक साधारण बैठक की झलकियां



**उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय की हिन्दी
सलाहकार समिति की दिनांक 03.10.2016 को आयोजित बैठक**



**निगमित कार्यालय तथा क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल को
मंत्रालय द्वारा राजभाषा पुरस्कार**



माननीय मंत्री महोदय से निगमित कार्यालय को वर्ष 2015-16 का प्रथम पुरस्कार तथा क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल को विशेष पुरस्कार प्रदत्त ।

निगम में सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन



निगम में निगमित सामाजिक दायित्व के कार्य

केंद्रीय भंडारण निगम, सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम अनुसूची 'क' मिनी रत्न संगठन है जो अपने निगमित सामाजिक दायित्व के क्रियाकलापों के एक भाग के रूप में दिव्यांगों के जीवन में प्रसन्नता लाने का कार्य कर रहा है। इस उद्देश्य हेतु भगवान महावीर विकलांग सहायता समिति, राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली को निगम के निदेशक (कार्मिक) श्री जे.एस. कौशल ने दिनांक 08 दिसंबर, 2016 को 9.91 लाख रुपये प्रदान किए। उन्होंने दिव्यांगों के साथ समय व्यतीत किया और जीवन में परिवर्तन के साथ आगे बढ़ते देख उनके विचारों से प्रेरित हुए।



सैण्ट्रल वेअरहाउस, कर्नाल - III का इंडोनेशिया के प्रतिनिधियों द्वारा दौरा



VISITORS BOOK

5.8/9/2016	Bachrul Chairi, chairman of COFTRA - Indonesia.	I am very pleased for the firm Welcome and inputs provided by CMC. Indonesia has alot to learn from CMC for organizing the massive operation of distribution of food/staple products Thank you for this value experience <i>[Signature]</i>
------------	---	---

क्षेत्रीय कार्यालयों में आयोजित हिंदी पखवाड़ा



क्षेत्रीय कार्यालयों में आयोजित हिंदी पखवाड़ा



निगमित कार्यालय में आयोजित स्वच्छता पखवाड़ा



खेल समाचार

राजीव विनायक ★

निगम के लिए यह गौरव की बात है कि श्री राजीव विनायक, उप महाप्रबंधक (प्रचार) बोर्ड क्रिकेट कंट्रोल ऑफ इंडिया से संबंधित दिल्ली डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट एसोसिएशन (अंडर-19) राज्य टीम के कोच 2016-17 के लिए नियुक्त किए गए थे, जिसके परिणामस्वरूप उनके नेतृत्व में खिलाड़ियों को खेल की तकनीक के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देने एवं खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के परिणामस्वरूप कूच बिहार ट्रॉफी में दिल्ली की अंडर-19 की क्रिकेट टीम नेशनल फाइनल में खेली एवं अच्छे प्रदर्शन का सौभाग्य प्राप्त होने के कारण इस टीम के चार सदस्य अंडर-19 इंडियन टीम में चुन लिए गए और इंग्लैंड टीम के विरुद्ध खेले।

निगम की विभिन्न टीमों जैसे- क्रिकेट, बैडमिंटन एवं टेबल टेनिस की परफॉर्मन्स में भी लगातार सुधार आ रहा है। आशा है भविष्य में भी उप महाप्रबंधक (प्रचार) इसी प्रकार विभिन्न महत्वपूर्ण टीमों के कोच नियुक्त होकर खेल जगत में खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाते हुए अपने अनुभव के आधार पर उन्हें आगे बढ़ने के लिए निरंतर प्रोत्साहित करते रहेंगे।

★ खेल सचिव, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

राष्ट्र की पहचान है जो, भाषाओं में महान है जो,
जो सरल सहज समझी जाए, उस हिन्दी को सम्मान दो।

आओ हम हिन्दी अपनाएँ, गैरों को परिचय करवाएँ,
हिन्दी वैज्ञानिक भाषा है, यह बात सभी को समझाएँ।

अच्छा है बहुभाषा का ज्ञान, इससे बनते हैं महान,
सीखो जी भर भाषा अनेक, पर राष्ट्रभाषा न भूलो एक।

हिन्दी को आगे बढ़ाना है, उन्नति की राह ले जाना है,
केवल एक दिन ही नहीं हमने, नित हिन्दी दिवस मनाना है।

हम हिन्दी ही अपनाएँगे, इसको ऊँचा ले जाएँगे,
हिन्दी भारत की भाषा है, हम दुनिया को दिखाएँगे।

हिन्दी का सम्मान, देश का सम्मान है।
सबसे प्यारा मेरा हिंदुस्तान, हिन्दी जिसकी है पहचान।



केन्द्रीय भण्डारण निगम

(भारत सरकार का उपक्रम)

4/1, सीरी इंस्टीच्यूशनल एरिया,

अगस्त क्रांति मार्ग, हौज खास,

नई दिल्ली-110 016