एन.सी.बी दर्पण

(वार्षिक गृह पत्रिका-2025

अंक–6

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्

(भारत सरकार के डीपीआईआईटी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के नियंत्रणाधीन)

एन.सी.बी दर्पण

अंक-6 वर्ष 2025-26

पत्रिका प्रबंधकीय मंडल

डॉ लोक प्रताप सिंह
महानिदेशक, एनसीबी एवं
अध्यक्ष–राजभाषा कार्यान्वयन समिति

डॉ एस के चतुर्वेदी
संयुक्त निदेशक एवं सचिव एनसीबी
केंद्र प्रमुख–सीआरटी

श्री अमित त्रिवेदी
संयुक्त निदेशक
एवं केंद्र प्रमुख–सीक्यूसी
सेवा प्रमुख–एचआरएस

श्री पी एन ओझा
संयुक्त निदेशक
एवं केंद्र प्रमुख–सीडीआर

श्री जी जयचंद्र नायडू
महाप्रबंधक
एवं केंद्र प्रमुख–सीआईएस

डॉ कपिल कुकरेजा
महाप्रबंधक
एवं केंद्र प्रमुख–सीएमई

श्री संजय मुंदड़ा
महाप्रबंधक
एवं सेवा प्रमुख–ईटीएस

श्री बृजेश सिंह
महाप्रबंधक
एवं केंद्र प्रमुख–सीसीई

श्रीमती पूनम कनौजिया
सदस्य सचिव
राजभाषा कार्यान्वयन समिति

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्
(भारत सरकार के डीपीआईआईटी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के नियंत्रणाधीन)

अमरदीप सिंह भाटिया, भा.प्र.से.
सचिव
Amardeep S. Bhatia, I.A.S.
SECRETARY

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय
उद्योग संवर्धन और आंतरिक व्यापार विभाग
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF COMMERCE & INDUSTRY
DEPTT. FOR PROMOTION OF INDUSTRY
AND INTERNAL TRADE

शुभकामना संदेश

मुझे प्रसन्नता हो रही है कि उद्योग संवर्धन और आंतरिक व्यापार विभाग के प्रशासनिक नियंत्रणाधीन राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् (एनसीबी), वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका '**एनसीबी दर्पण**' के छठे अंक का प्रकाशन कर रहा है।

मुझे आशा है कि 'एनसीबी दर्पण' संगठन के अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए हिंदी भाषा में अपने विचारों और अभिव्यक्तियों को प्रदर्शित करने का महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक मंच बनेगी। पत्रिका का नियमित प्रकाशन न केवल हिंदी भाषा के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता को दर्शाता है, बल्कि यह एनसीबी कार्यालय में कामकाजी माहौल को और भी सशक्त और समृद्ध बनाता है।

यह पत्रिका रचनाकारों के लेखन कौशल को बढ़ाने के अलावा उनके रचनात्मक विचारों को पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करने की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। हिंदी भाषा के प्रयोग से सांस्कृतिक लगाव और मजबूत होता है, जिससे हम अपनी पहचान और गौरव का अनुभव करते हैं।

मैं 'एनसीबी दर्पण' के संपादक मंडल और सभी रचनाकारों को उनके अमूल्य प्रयासों के लिए धन्यवाद देता हूँ और इस अंक के सफल प्रकाशन की शुभकामनाएं देता हूँ। पत्रिका एनसीबी कार्यालय में हिंदी के प्रयोग और संवाद कौशल को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होगी।

पत्रिका के प्रकाशन की हार्दिक शुभकामनाएं।

अमरदीप

(अमरदीप सिंह भाटिया)

Room No. 223, Vanijya Bhawan, Akbar Road, New Delhi-110 001, Tel.: 23038850, 23038851, E-mail : secy-ipp@nic.in

उर्मिला, भा.आ.से.
आर्थिक सलाहकार,
ई-मेल – b.urmila@nic.in
दूरभाष – 011-23061637

भारत सरकार
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय
उद्योग संवर्धन एवं आंतरिक व्यापार विभाग
उद्योग भवन / वाणिज्य भवन, नई दिल्ली-110 011
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF COMMERCE & INDUSTRY
DEPTT. FOR PROMOTION OF INDUSTRY
AND INTERNAL TRADE
UDYOG BHAWAN / VANIJYA BHAWAN, NEW DELHI-110 011

संदेश

किसी भी राष्ट्र की भाषा भावों और विचारों की वाहिका होने के साथ-साथ उसके सामाजिक व सांस्कृतिक सौहार्द एवं एकता की परिचायक होती है। यह अत्यंत सुखद अनुभूति है कि राजभाषा हिंदी के प्रति अपने संवैधानिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए हिंदी को बढ़ावा देने की दिशा में राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् (एनसीबी), अपनी वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका 'एनसीबी दर्पण' के छठे अंक का प्रकाशन करने जा रही है।

किसी भी कार्यालय की हिंदी पत्रिका न केवल उसकी गतिविधियों तथा अधिकारियों एवं कर्मचारियों की हिंदी के प्रति अभिरुचि और कर्तव्यबोध को अभिव्यक्त करती है, बल्कि उन्हें अपनी लेखन प्रतिभा को भी उजागर करने का अवसर भी प्रदान करती है। राजभाषा हिन्दी के विकास एवं प्रचार-प्रसार में कार्यालय की गृह-पत्रिका 'एनसीबी दर्पण' का प्रकाशन एक महत्वपूर्ण एवं सराहनीय कदम होगा।

मैं "एनसीबी दर्पण" पत्रिका के समस्त लेखकगण एवं संपादक मण्डल को उनके प्रयास के लिए हार्दिक बधाई देती हूँ और इस अंक के सफल प्रकाशन की कामना करती हूँ। निःसंदेह: यह पत्रिका संस्थान के लिए प्रेरणास्त्रोत सिद्ध होगी और संस्थान में राजभाषा के प्रयोग को और भी प्रोत्साहित करेगी।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए मेरी शुभकामनायें।

भवदीया
उर्मिला
(उर्मिला)

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्

(भारत सरकार के डीपीआईआईटी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के नियंत्रणाधीन)

संदेश

मुझे यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि हमारे कार्यालय की वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "एनसीबी दर्पण" का छठा अंक प्रकाशित हो रहा है। यह पत्रिका न केवल एनसीबी की उपलब्धियों, नवाचारों और सामूहिक प्रयासों का दर्पण है, बल्कि राजभाषा हिंदी के प्रति गहन सम्मान और समर्पण का भी प्रतीक है।

आज हिंदी केवल भारत की भाषा नहीं रही, बल्कि विश्व के विभिन्न देशों में शिक्षा, तकनीक, प्रशासन और संस्कृति के क्षेत्रों में अपनी मजबूत पहचान बना चुकी है। संयुक्त राष्ट्र जैसे अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर हिंदी के बढ़ते प्रयोग से यह स्पष्ट होता है कि हिंदी भाषा विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त कर रही है, जो हमारी सांस्कृतिक अस्मिता के लिए गर्व का विषय है।

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् में सभी कार्मिकों ने दक्षता, समर्पण और नवाचार के साथ कार्य करते हुए संस्था को मजबूती प्रदान की है। इस पत्रिका के माध्यम से हम अपनी उपलब्धियाँ, अनुभव और रचनात्मक प्रतिभाएँ साझा कर रहे हैं, जो हमारी संस्था की राजभाषा संबंधी प्रगति की परिचायक हैं।

हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि, हम अपने प्रशासनिक कार्यों और दैनिक जीवन में हिंदी के प्रयोग को और प्रोत्साहित करेंगे, जिससे हमारी भाषा और संस्कृति दोनों ही समृद्ध होंगी।

मैं संपादकीय मण्डल, लेखकों और सभी सहयोगियों का इस अंक को सफल बनाने के लिए हार्दिक धन्यवाद करता हूँ एवं आशा करता हूँ कि "एनसीबी दर्पण" का यह अंक सुधी पाठकों के लिए प्रेरणास्रोत और ज्ञानवर्धक सिद्ध होगा।

डॉ लोक प्रताप सिंह

महानिदेशक

"राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की उन्नति के लिए आवश्यक है"

महात्मा गांधी

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्

(भारत सरकार के डीपीआईआईटी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के नियंत्रणाधीन)

संपादकीय

प्रिय पाठकों,

"एनसीबी दर्पण" के छठे अंक को आपके हाथों में सौंपते हुए हमें अत्यंत गर्व और प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। यह अंक हमारे कार्यालय के सदस्यों के साझा प्रयासों, रचनात्मकता और हिंदी भाषा के प्रति प्रेम का प्रतीक है।

इस अंक में हमनें ज्ञान और मनोरंजन का संतुलन बनाने का प्रयास किया है। जहाँ एक ओर परिषद् की अनेक गतिविधियों और उपलब्धियों को चित्र सहित सुंदर रूप से बताया गया है, वहीं दूसरी ओर हमारे सहयोगियों द्वारा रचित कविताएँ, कहानियाँ और समसामयिक विषयों पर विचार भी पढ़ने को मिलेंगे।

हमारा उद्देश्य एक ऐसी पत्रिका प्रस्तुत करना है जो न केवल हमारे काम को दर्शाए, बल्कि हमारी साहित्यिक प्रतिभा को भी एक मंच प्रदान करें।

इस पत्रिका को मूर्त रूप देने में हमारे लेखक साथियों का योगदान अमूल्य है। हम उन सभी के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने अपनी कलम से इस अंक को समृद्ध किया है। हम महानिदेशक महोदय और प्रबंधन के भी आभारी हैं, जिनका निरंतर मार्गदर्शन और प्रोत्साहन हमें हमेशा मिलता रहा है।

हमें विश्वास है कि "एनसीबी दर्पण" का यह नया अंक आपको पसंद आएगा। आपसे अनुरोध है कि आप अपनी बहुमूल्य प्रतिक्रिया हमें अवश्य दें, ताकि हम भविष्य के अंकों को और भी बेहतर बना सकें।

शुभकामनाओं सहित,

पूनम कनौजिया

सदस्य सचिव –राजभाषा कार्यान्वयन समिति

डॉ लोक प्रताप सिंह
महानिदेशक, एनसीबी एवं
अध्यक्ष राजभाषा कार्यान्वयन समिति

श्रीमती पूनम कनौजिया
सदस्य सचिव
राजभाषा कार्यान्वयन समिति

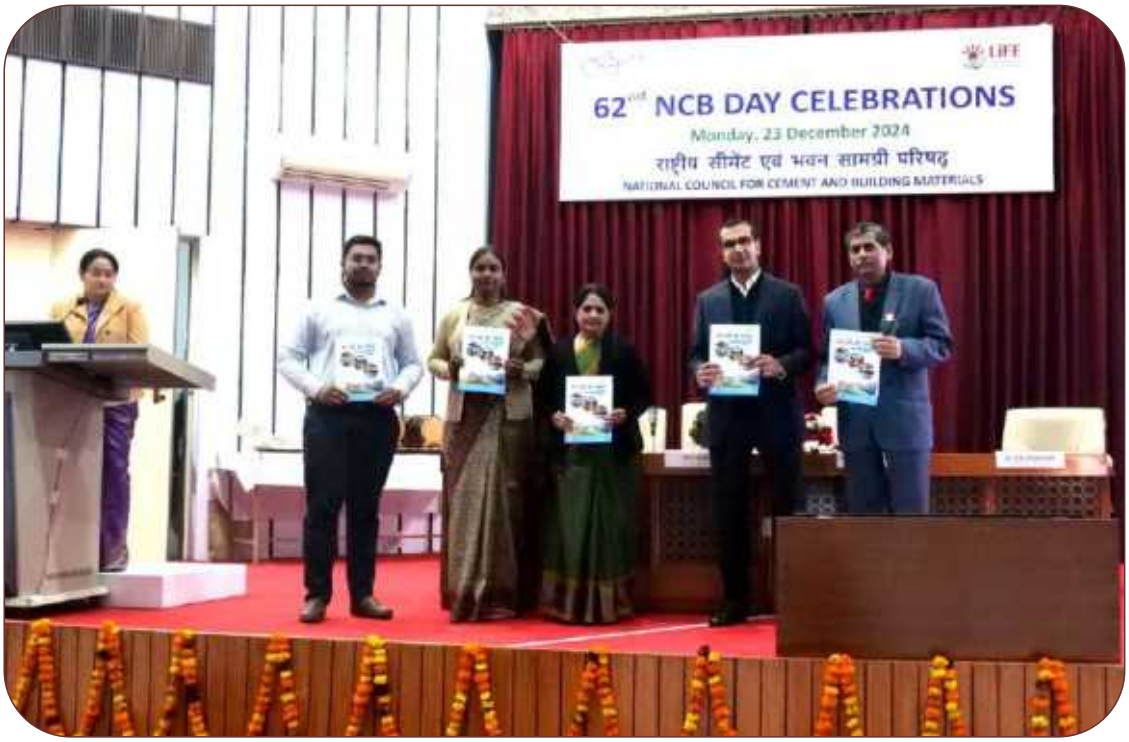
बनावट
श्री देवेन्द्र बघेल

एनसीबी दर्पण अंक-6 दिसंबर, 2025

अनुक्रमणिका

सं. न.	विवरण	पृष्ठ स.
1	राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् परिचय	1
2	हिन्दी पखवाड़ा 2025	3
3	हिन्दी सलाहकार समिति की बैठक	8
4	कार्यशालायें	10
5	बैठकों का आयोजन	14
6	हिन्दी शिक्षण योजना	15
7	नराकास राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.), फरीदाबाद	19
	कविताऐं	
8	सिविल इंजीनियर का दृष्टिकोण	20
9	कुछ लोग चले जाते हैं	21
10	चिता की अग्नि	22
11	कवि बन सकने की वेदना	23
12	हिंदू होना अपराध है	26
13	जीवन निर्माण	27
14	भ्रष्टाचार	28
15	लग गया है निशान टूटेगी	28
16	धैर्य रखें	28
17	उड ना है मुझे	29
18	हरी घास पर क्षण भर	30
19	माता पिता के साथ व्यवहार के नियम	32
	रचनाऐं	
20	डिजिटल युग में हिंदी की भूमिका	33
21	खुशी	36
22	ई–वेस्ट प्रबंधन, आज की जरूरत	38
23	बदलती दुनिया में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के बढ़ते कदम	41
24	करें योग रहें निरोग (सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः)	43
25	वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन (ONOS)	51
26	पोस्टमास्टर (बंगला कहानी)	53
25	एनसीबी की गतिविधियाँ	58

एनसीबी दर्पण - 5 का विमोचन



संसदीय राजभाषा समिति की आलेख एवं साक्ष्य उप-समिति द्वारा नराकास के सदस्य कार्यालयों के साथ विचार विमर्श कार्यक्रम

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् (एनसीबी), तत्कालीन भारतीय सीमेंट अनुसंधान संस्थान (सीआरआई) की स्थापना 24 दिसंबर 1962 को सीमेंट और निर्माण सामग्री व्यापार और उद्योग से जुड़े अनुसंधान और वैज्ञानिक कार्यों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से की गई थी। आज एनसीबी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार के प्रशासनिक नियंत्रण के तहत प्रमुख निकाय है, जो सीमेंट और निर्माण उद्योगों के लिए प्रौद्योगिकी विकास एवं हस्तांतरण, सतत् शिक्षा और औद्योगिक सेवायें प्रदान करने का कार्य करती है।

एनसीबी का मुख्य केंद्र और प्रयोगशालाएँ बल्लभगढ़ (नई दिल्ली के पास) में स्थित हैं। हैदराबाद (तेलंगाना) में एक सुस्थापित क्षेत्रीय केंद्र और अहमदाबाद (गुजरात) एवं भुवनेश्वर (ओडिशा) में अन्य इकाइयाँ स्थापित हैं।

एनसीबी का कार्य सीमेंट उत्पादन और उसके उपयोग के संपूर्ण क्षेत्रों तक फैला हुआ हैं। कच्चे माल का भू–वैज्ञानिक अन्वेषण से शुरु करके प्रक्रियाओं, मशीनरी, विनिर्माण पहलुओं, ऊर्जा और पर्यावरण संबंधी विषय, निर्माण में सामग्रियों के उपयोग एवं इमारतों और संरचनाओं की स्थिति की निगरानी और पुनर्वास करना, एनसीबी के मुख्य कार्यो में शामिल हैं।

एनसीबी, भारत सरकार को सीमेंट उद्योग की वृद्धि और विकास से संबंधित गतिविधियाँ के लिए नीति और योजना तैयार करने हेतु आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए केंद्रक संस्था (नोडल एजेंसी) के रूप में कार्य करती है। एनसीबी, देश में सीमेंट और कंक्रीट उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा के लिए समर्पित है। एनसीबी के हितधारक में सरकार, उद्योग और समाज शामिल हैं, जो एनसीबी की भूमिका को राष्ट्रीय उत्तरदायित्व का निर्वहन करने, पर्याप्त प्रौद्योगिकी सहायता प्रदान करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के रूप में क्रमशः देखते हैं।

हमारी भूमिका को एनसीबी के दृष्टिकोण और उद्देश्यों में सर्वोत्तम रूप से संक्षेपित किया जा सकता है।

एनसीबी का दृष्टिकोण

सीमेंट और निर्माण क्षेत्र के लिए बेहतर आधारभूत संरचना और आवास के सतत् विकास में मुख्य प्रौद्योगिकी सहभागी बनना मुख्य लक्ष्य है।

एनसीबी का उद्देश्य

नवीन प्रौद्योगिकियों का अनुसंधान और विकास करके, सीमेंट और निर्माण उद्योग की भागीदारी के साथ उनका हस्तांतरण एवं कार्यान्वयन करना। जिसमें निहित है –

- गुणवत्ता, उत्पादकता और लागत–प्रभावशीलता में वृद्धि करना
- सामग्री, ऊर्जा और पर्यावरण संसाधनों के प्रबंधन में सुधार करना
- मानव संसाधनों में क्षमता और उत्पादकता विकसित करना
- बेहतर बुनियादी ढांचे और किफायती आवास के लिए प्रौद्योगिकी विकसित करना

एनसीबी की इन सभी गतिविधियों को छः कॉर्पोरेट केंद्रों के माध्यम से प्रसारित किया जाता है:

सीमेंट अनुसंधान एवं स्वतंत्र परीक्षण केंद्र (सीआरटी): सीमेंट और अन्य बाइंडरों, अपशिष्ट उपयोग, दुर्दम्य और सिरेमिक, मौलिक और बुनियादी अनुसंधान के क्षेत्रों में अनुसंधान गतिविधियों के लिए जिम्मेदार है। यह सीमेंट और सीमेंटयुक्त सामग्री और अन्य निर्माण सामग्री की परीक्षण गतिविधियों की भी देखभाल करता है।

खनन, पर्यावरण, संयंत्र अभियांत्रिकी और संचालन केंद्र (सीएमई): भूविज्ञान, खनन और कच्चे माल, पर्यावरण प्रबंधन, प्रक्रिया उपयोग और उत्पादकता, ऊर्जा प्रबंधन, संयंत्र रखरखाव और परियोजना इंजीनियरिंग और सिस्टम डिजाइनिंग के क्षेत्र में अपनी गतिविधियां करता है।

निर्माण विकास एवं अनुसंधान केंद्र (सीडीआर): संरचनात्मक मूल्यांकन और पुनर्वास, ठोस प्रौद्योगिकी, निर्माण प्रौद्योगिकी और प्रबंधन और संरचनात्मक अनुकूलन और डिजाइन के क्षेत्र में अनुसंधान गतिविधियों के लिए जिम्मेदार है।

गुणवत्ता प्रबंधन, मानक एवं अंशांकन सेवा केंद्र (सीक्यूसी): उद्योग को दक्षता परीक्षण, मानक संदर्भ सामग्री, अंशांकन सेवाएं और कुल गुणवत्ता प्रबंधन के क्षेत्र में सेवाएं प्रदान करता है।

औद्योगिक सूचना सेवा केंद्र (सीआईएस): आईटी अवसंरचना प्रदान करता है। केंद्र एनसीबी के प्रकाशनों, सेमिनार और सम्मेलनों, अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय जुड़ाव और छवि निर्माण की भी देखभाल करता है।

सतत् शिक्षा सेवा केंद्र (सीसीई): सीमेंट, कंक्रीट और निर्माण के क्षेत्र में आवश्यकता आधारित, उद्योग–उन्मुख प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है।

उपरोक्त छः कॉर्पोरेट केंद्रों की तकनीकी गतिविधियों का समर्थन करने के लिए एनसीबी के पास निम्नलिखित चार सेवा समूह हैं।

- **वित्त एवं लेखा सेवाएँ (एफएएस):** सभी दिन–प्रतिदिन की वित्तीय गतिविधियों के प्रबंधन के लिए जिम्मेदार है।
- **मानव संसाधन एवं प्रशासनिक सेवाएँ (एचआरएस):** एचआरएस–सामान्य प्रशासन, परिवहन संसाधन प्रदान करता है और एचआरएस – कार्मिक, मानव संसाधन गतिविधियां जैसे भर्ती, पदोन्नति, मूल्यांकन आदि के लिए जिम्मेदार है।
- **संपदा प्रबंधन एंव तकनीकी सेवाएँ (ईटीएस):** कार्यस्थल, उपयोगिताओं, उपकरण और संचार प्रौद्योगिकी बुनियादी ढांचे जैसे संसाधनों सहित बुनियादी ढांचे का रखरखाव ईटीएस द्वारा किया जाता है।
- **सामग्री प्रबंधन सेवाएँ (एमएमएस):** संगठन के विभिन्न विभागों की आवश्यकताओं के अनुसार कच्चे माल के साथ–साथ उपकरणों सहित सामग्रियों की खरीद के लिए जिम्मेदार है।

हिन्दी में निहित हमारे संस्कार, सबको हिन्दी में नमस्कार
हिन्दी सरल–सहज भाषा है, सफलता की परिभाषा है।

हिन्दी पखवाड़ा 2025

हिन्दी पखवाड़ा शुभारंभ

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय, उद्योग संवर्धन और आंतरिक व्यापार विभाग, भारत सरकार के दिशा निर्देशानुसार, राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्, बल्लभगढ़ में हिन्दी पखवाड़ा दिनांक 16 सितम्बर 2025 से 30 सितम्बर 2025 के बीच बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। हिन्दी पखवाड़े का शुभारंभ दिनांक 16 सितम्बर 2025 को माननीय डॉ संजीव कुमार चतुर्वेदी, संयुक्त निदेशक एवं सचिव–एनसीबी के कर कमलों द्वारा किया गया।

सचिव महोदय एनसीबी, ने हिन्दी पखवाड़ा 2025 का शुभारंभ करते हुए कहा कि "यह केवल पखवाड़ा नही है यह राजभाषा हिन्दी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करने का अवसर है"। हिन्दी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक पहचान, भावनात्मक अभिव्यक्ति और राष्ट्रीय एकता का मूल आधार है और यह हमारा नैतिक एवं संवैधानिक दायित्व है कि, हम कार्यालयीन कार्यों में हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करें।

उन्होने सभी से आग्रह किया कि हिन्दी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लें व अपने सहकर्मियों को भी हिन्दी के प्रयोग हेतु प्रोत्साहित करें, और हिन्दी को केवल एक पखवाड़े तक सीमित न रखकर, अपनी कार्यशैली और व्यवहार का अंग बनाएं।

हिन्दी पखवाड़े 2025 के अंतर्गत एनसीबी कार्यालय में निम्नलिखित प्रतियोगितायें आयोजित की गई

हिन्दी पखवाड़ा 2025 के अवसर पर कार्यालय में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं का उद्देश्य प्रतिभागियों में हिन्दी भाषा के प्रति रुचि बढ़ाना, उनके भाषा कौशल को निखारना तथा उन्हें हिन्दी के विविध आयामों से परिचित कराना था।

- निबंध प्रतियोगिता
- श्रुतलेखन / शुद्ध लेखन प्रतियोगिता
- हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता
- अनुवाद प्रतियोगिता
- कविता पाठ प्रतियोगिता

निबंध प्रतियोगिता

श्रुतलेखन/शुद्ध लेखन प्रतियोगिता

हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

अनुवाद प्रतियोगिता

कविता पाठ प्रतियोगिता

हिन्दी पखवाड़े का समापन समारोह

दिनांक 30 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्, बल्लभगढ़ (एनसीबी) कार्यालय में हिन्दी पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन डॉ. संजीव कुमार चतुर्वेदी, संयुक्त निदेशक एवं सचिव–एनसीबी की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

समारोह के दौरान डॉ. चतुर्वेदी ने हिन्दी पखवाड़ा के अंतर्गत आयोजित गतिविधियों की सराहना की तथा सभी प्रतिभागियों को उनके उत्साह, रचनात्मकता और सक्रिय सहभागिता के लिए बधाई दी। उन्होंने इस प्रकार के आयोजन नियमित रूप से आयोजित किए जाने की आवश्यकता पर भी बल दिया।

समापन समारोह के अवसर पर कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें एनसीबी कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागियों ने विविध विषयों पर सुंदर, सरस कविताओं का पाठ कर समारोह की शोभा बढाई।

समारोह के दौरान हिन्दी पखवाड़ा के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं की संक्षिप्त रूप से चर्चा की गई। यह भी अवगत कराया गया कि सभी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को एनसीबी कार्यालय के वार्षिक दिवस समारोह में सम्मानित किया जाएगा।

सरल है, सुबोध है, सुंदर अभिव्यक्ति है
हिन्दी ही सभ्यता, हिन्दी ही संस्कृति है

हिन्दी पखवाड़ा - 2025 विजेता

निबंध प्रतियोगिता के विजेता

प्रथम पुरस्कार

श्री सक्षम भारद्वाज
(सीएमई)

द्वितीय पुरस्कार

सुश्री मेघा यादव
(सीक्यूसी)

तृतीय पुरस्कार

श्रीमती मेघना वर्मा
एचआरएस (कार्मिक)

श्रुतलेखन/शुद्ध लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार

श्री गौरव भटनागर
(सीआरटी)

द्वितीय पुरस्कार

श्री अमित बघेल
(सीआरटी)

तृतीय पुरस्कार

श्रीमती ऋचा मजूमदार
(सीआरटी)

हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार

श्री सक्षम भारद्वाज
(सीएमई)

द्वितीय पुरस्कार

डॉ जितेन्द्र सिंह
(सीआरटी)

द्वितीय पुरस्कार

श्री मोहित अग्रवाल
(सीडीआर)

तृतीय पुरस्कार

श्री अभिषेक कुमार त्रिपाठी
(सीडीआर)

अनुवाद प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार

सुश्री मेघा यादव
(सीक्यूसी)

द्वितीय पुरस्कार

सुश्री चारु
(एमएमएस)

तृतीय पुरस्कार

श्री धीरेन्द्र सिंह
(सीडीआर)

कविता पाठ प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार

सुश्री हिमांशी गम्टा
(सीक्यूसी)

द्वितीय पुरस्कार

सुश्री प्रेरणा
(एचआरएस–कार्मिक)

तृतीय पुरस्कार

श्रीमती नीरज कौशिक
(सीआरटी)

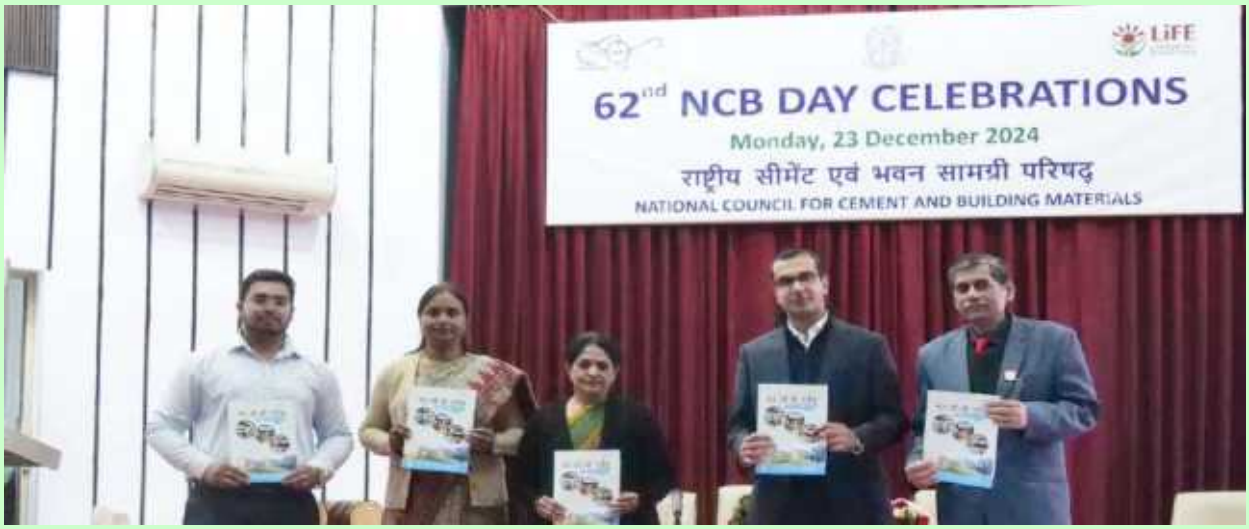
पाथेय है, प्रवास में, परिचय का सूत्र है,
मैत्री को जोड़ने की सांकल है ये हिंदी।
पढ़ने व पढ़ाने में सहज है, ये सुगम है,
साहित्य का असीम सागर है, ये हिंदी।।

हिन्दी सलाहकार समिति की बैठक
(दिनांक 24 नवम्बर 2025)

एन.सी.बी दर्पण अंक–5 का विमोचन

प्रत्येक वर्ष की भांति एनसीबी कार्यालय के वार्षिक दिवस के अवसर पर कार्यालय की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका "एनसीबी दर्पण" (अंक–5) का विधिवत विमोचन दिनांक 23 दिसम्बर 2024 को जे.के. सीमेंट के माननीय संयुक्त प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO) माननीय श्री माधव के. सिंघानिया जी के कर–कमलों द्वारा किया गया।

वार्षिक दिवस के अवसर पर हिन्दी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को माननीय श्री माधव के. सिंघानिया जी द्वारा पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया।



कार्यशालायें

एनसीबी कार्यालय में दिनांक 25 मार्च 2025 को "निरीक्षण प्रश्नावली एवं हिंदी प्रगति रिपोर्ट संबंधी शंका निवारण एवं समाधान" विषय पर कार्यशाला एवं "राजभाषा हिंदी से संबंधित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता" का आयोजन।

भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुसरण में राजभाषा विभाग गृह मंत्रालय द्वारा समय–समय पर राजभाषा हिंदी के संबंध में कार्यशाला और विचार–विमर्श संगोष्ठी इत्यादि आयोजित करने के लिए निर्देश जारी किए जाते हैं। इसी का अनुपालन करते हुए एनसीबी कार्यालय में 25 मार्च 2025 को "निरीक्षण प्रश्नावली एवं हिंदी प्रगति रिपोर्ट संबंधी शंका निवारण एवं समाधान" विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला की अध्यक्षता आदरणीय डॉ लोक प्रताप सिंह, महानिदेशक, एनसीबी द्वारा की गई। इस कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में आदरणीय श्री बाबू लाल मीना जी, उप–निदेशक (राजभाषा), वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय, उद्योग संवर्धन और आंतरिक व्यापार विभाग (डीपीआईआईटी) भारत सरकार शामिल हुये।

आदरणीय महानिदेशक महोदय ने सर्वप्रथम कार्यशाला में मुख्य वक्ता श्री बाबू लाल मीना, उप–निदेशक (राजभाषा) का स्वागत किया। आदरणीय महानिदेशक महोदय ने अपने संबोधन में बताया कि अपने विचारों को सशक्त रूप में प्रकट करने का सबसे उन्नत माध्यम हिंदी है तथा उन्होने कार्यशाला में उपस्थित सभी कार्मिकों से आग्रह किया कि हमें अपने कार्यालयीन कार्य में अधिकाधिक रूप से राजभाषा हिंदी का प्रयोग करना चाहिए। राजभाषा हिंदी के प्रचार – प्रसार हेतु एनसीबी कार्यालय निरंतर प्रयासरत है। आदरणीय महानिदेशक महोदय ने अपने प्रेरणादायक शब्दों से सभी कार्मिकों का उत्साहवर्धन किया।

कार्यशाला के दौरान डॉ धीरेन्द्र कुमार पंडा, संयुक्त निदेशक एवं केंद्र प्रमुख – सीएमई, सीसीई, सेवा प्रमुख – मानव संसाधन सेवाएँ, ने सभी कार्मिकों को हिंदी में कार्य करने व हिंदी सीखने की सलाह दी।

कार्यशाला में डॉ संजय मुंदड़ा, महाप्रबंधक एवं डॉ पिंकी पांडेय, महाप्रबंधक ने हिन्दी के पक्ष में अपने विचार रखें तथा डॉ पिंकी पांडेय द्वारा एक सुंदर कविता पाठ भी प्रस्तुत किया गया।

श्रीमती पूनम कनौजिया, सदस्या– सचिव, राजभाषा कार्यान्वयन समिति ने कार्यशाला का शुभारम्भ करते हुए मुख्य अतिथि वक्ता तथा समस्त प्रतिभागियों का अभिवादन किया। उन्होंने बताया कि कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा समय–समय पर इस प्रकार की कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता रहा है जिससे सभी कार्मिक सहज और सरल रूप से राजभाषा हिंदी में कार्य कर सकें एवं राजभाषा हिंदी के प्रचार – प्रसार हेतु सभी जागरूक हो सकें।

मुख्य अतिथि वक्ता माननीय श्री बाबू लाल मीना जी ने अपने संबोधन में कहा कि राजभाषा हिन्दी केवल भारत ही नही अपितु समस्त विश्व में पहचान बनाने में कामयाब हुई है। उन्होने राजभाषा हिंदी के प्रचार – प्रसार हेतु राजभाषा विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में बताया तथा महोदय बाबू लाल मीना जी द्वारा संशोधित तिमाही प्रगति रिपोर्ट और संसदीय राजभाषा समिति के विषय में सभी को जानकारी प्रदान की गई व कार्मिकों की तिमाही प्रगति रिपोर्ट संबंधी शंकाओं का भी निवारण किया। और इस कार्यशाला में एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया ।

एनसीबी कार्यालय में हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं का आयोजन

एनसीबी कार्यशाला में एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसमें उपस्थित प्रतिभागियों ने बढ़–चढ़कर भाग लिया। प्रतियोगिता में राजभाषा नियम, अधिनियम, संसदीय राजभाषा समिति आदि से जुड़े महत्वपूर्ण प्रश्न पूछे गए और सही उत्तर देने वाले प्रतिभागियों को कार्यालय द्वारा प्रोत्साहन पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया।

कार्यशाला के अंत में सभी प्रतिभागियों ने राजभाषा के प्रयोग और उसके प्रचार–प्रसार के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताई। इस कार्यक्रम ने हिन्दी के महत्व व संवैधानिक दायित्व को समझने और उसके प्रयोग को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। कार्यशाला का समापन अतिथियों एवं प्रतिभागियों को धन्यवाद ज्ञापित कर किया गया।

हिन्दी पखवाड़ा 2025 के दौरान कार्यालय में दिनांक 25 सितम्बर 2025 को "ई–ऑफिस में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग" विषय पर कार्यशाला एवं "राजभाषा से संबंधित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता" का आयोजन

राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद् बल्लभगढ़ में दिनांक 25 सितम्बर 2025 को हिन्दी के प्रगामी प्रयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से "ई–ऑफिस में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग" विषय पर कार्यशाला एवं "राजभाषा से संबंधित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता" विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में अधिकारियों / कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यशाला की अध्यक्षता माननीय डॉ संजीव कुमार चतुर्वेदी, सचिव–एनसीबी एवं संयुक्त निदेशक, एन.सी.बी. बल्लभगढ़ द्वारा की गई। कार्यशाला के मुख्य अतिथि वक्ता माननीय श्री बाबू लाल मीना, उप–निदेशक, (राजभाषा) हिन्दी अनुभाग, उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी), भारत सरकार का स्वागत आदरणीय माननीय सचिव–एनसीबी एवं संयुक्त निदेशक द्वारा किया गया।

इस कार्यशाला में मुख्य अतिथि वक्ता माननीय श्री बाबू लाल मीना, उप–निदेशक, (राजभाषा) हिन्दी अनुभाग, उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी), भारत सरकार द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रयोग की अनिवार्यता पर बल देते हुए बताया की 14 सितंबर 1949 को हिंदी को संविधान में राजभाषा का दर्जा दिया गया था।

संविधान में हिंदी को राजभाषा का दर्जा तथ्यों और सर्वेक्षण के आधार पर दिया गया था। इस कार्यशाला में उन्होंने सभी प्रतिभागियों को राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3 (3) के अंतर्गत आने वाले सभी दस्तावेजों, राजभाषा नियम 1976 के नियम (1 से 12) की जानकारी देने के साथ–साथ राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय भारत सरकार, द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों में की गई बढ़ोतरी के बारे में बताया तथा हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के लिए सुझाव दिये गए।

माननीय उप–निदेशक बाबू लाल मीना जी ने ई–ऑफिस के प्रयोग में भाषिणी अनुवाद के बारे में सभी को जानकारी दी तथा उसे अधिक से अधिक उपयोग में लाने पर बल दिया तथा राजभाषा हिन्दी में कार्य करना हम सभी का संवैधानिक दायित्व है। यह कार्यशाला बहुत ही उपयोगी एवं उद्देश्यपूर्ण रही।

वक्ताओं की ताकत भाषा, लेखक का अभिमान हैं भाषा।
भाषाओं के शीर्ष पर बैठी, मेरी प्यारी हिंदी भाषा।

बैठकों का आयोजन

एनसीबी कार्यालय में हिंदी बैठकों का आयोजन

एनसीबी बल्लभगढ़ कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें माननीय महानिदेशक महोदय की अध्यक्षता में आयोजित की जाती हैं। बैठकों के दौरान माननीय महानिदेशक महोदय द्वारा कार्यालय में राजभाषा के प्रचार–प्रसार से संबंधित कार्यों की समीक्षा एवं अवलोकन किया जाता है।

सभी भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपी आवश्यक है
तो वो देवनागरी ही हो सकती है
"जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर"

हिन्दी शिक्षण योजना

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, की हिन्दी शिक्षण योजना के सत्र (जनवरी–मई 2024) में कार्यालय के 14 परीक्षार्थियों ने प्रवीण परीक्षा उत्तम अंकों से उत्तीर्ण की।

प्रवीण परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले कार्मिकों हेतु जनवरी–मई 2025 सत्र के लिए प्राज्ञ पाठ्यक्रम की कक्षाएँ दिनांक 02.01.2025 से एनसीबी कार्यालय में प्रारंभ की गईं। हिन्दी शिक्षण योजना का मुख्य उद्देश्य कार्मिकों को हिन्दी में दक्ष बनाना तथा अधिकाधिक कार्यालयीन कार्य हिन्दी में करने हेतु प्रोत्साहित करना है।

प्राज्ञ पाठ्यक्रम की कक्षाओं के शुभारंभ के अवसर पर आदरणीय महानिदेशक महोदय द्वारा प्रवीण पाठ्यक्रम उत्तीर्ण कार्मिकों को प्रमाण–पत्र प्रदान किए गए।

सत्र जुलाई – नवम्बर 2025 के लिए पारंगत पाठ्यक्रम की कक्षाओं का संचालन किया गया

एनसीबी कार्यालय में भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, की हिन्दी शिक्षण योजना के अंतर्गत सत्र जुलाई–नवंबर 2025 हेतु पारंगत पाठ्यक्रम की कक्षाओं का शुभारंभ आदरणीय महानिदेशक महोदय के कर–कमलों द्वारा किया गया।

एनसीबी कार्यालय में प्रवीण, पारंगत एवं प्रबोध पाठ्यक्रम की परीक्षाओं का आयोजन

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, की हिन्दी शिक्षण योजना के अंतर्गत सत्र जुलाई–नवम्बर 2025 के लिए एनसीबी कार्यालय में प्रवीण, पारंगत एवं प्रबोध पाठ्यक्रम की परीक्षाओं का आयोजन नवम्बर माह में सफलतापूर्वक किया गया।

प्रवीण पाठ्यक्रम

पारंगत पाठ्यक्रम

प्रबोध पाठ्यक्रम

हिंदी किसी एक प्रदेश की भाषा नहीं
बल्कि देश में सर्वत्र बोली जाने वाली भाषा है
"विलियम केरी"

अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन 2025 में एनसीबी कार्यालय की भागीदारी

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा पांचवे अखिल भारतीय राजभाषा सम्मलेन का आयोजन महात्मा मंदिर कन्वेंशन एवं एग्जीबिहिशन सेंटर, गांधीनगर, गुजरात में किया गया। जिसमें एनसीबी कार्यालय से श्रीमती पूनम कनौजिया, सहायक प्रबंधक एवं श्री लखन, कनिष्ठ हिंदी सहायक द्वारा भाग लिया गया।

राजभाषा विभाग स्वर्ण जयंती समारोह 2025

राजभाषा विभाग स्वर्ण जयंती समारोह का आयोजन भारत मंडपम नई दिल्ली में किया गया। जिसमें कार्यालय से श्रीमती पूनम कनौजिया, सहायक प्रबंधक एवं श्री लखन, कनिष्ठ हिंदी सहायक द्वारा भाग लिया गया।

नराकास, फरीदाबाद, द्वारा हिंदी संगोष्ठी एव राजभाषा हीरक जयंती समारोह का आयोजन

नराकास फरीदाबाद के तत्वाधान में आयोजित हिंदी संगोष्ठी एवं राजभाषा हीरक जयंती समारोह में कार्यालय से श्रीमती पूनम कनौजिया, सहायक प्रबंधक, राजभाषा कार्यान्वयन समिति एवं श्रीमती रश्मि गुप्ता, सदस्या द्वारा भाग लिया गया।

नराकास, फरीदाबाद, राजभाषा शील्ड योजना के अंतर्गत प्रोत्साहन पुरस्कार (वर्ष 2024–25)

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.), फरीदाबाद द्वारा आयोजित नराकास राजभाषा शील्ड योजना के अंतर्गत, राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य हेतु विगत वर्षों की भांति वर्ष 2024–25 में भी राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद, बल्लभगढ़ को प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया गया। यह सम्मान दिनांक 24 नवम्बर 2025 को प्रदान किया गया। एनसीबी कार्यालय की ओर से यह पुरस्कार डॉ संजीव कुमार चतुर्वेदी, संयुक्त सचिव एवं संयुक्त निदेशक, तथा श्रीमती पूनम कनौजिया, सहायक प्रबंधक द्वारा ग्रहण किया गया।

आंगन–आंगन हिन्दी, अक्षर संग मुस्काए
हर भाषा के साथ में फूलों सी खिल जाए।

नराकास राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.), फरीदाबाद

हिन्दी निबंध लेखन प्रतियोगिता

दिनांक 16 अक्टूबर 2025 को एनसीबी कार्यालय, बल्लभगढ़ में नराकास (का.), फरीदाबाद के तत्वावधान में हिन्दी निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ आदरणीय महानिदेशक, एनसीबी, डॉ. लोक प्रताप सिंह तथा नराकास (का.), एनएचपीसी फरीदाबाद के सदस्य सचिव एवं महाप्रबंधक (जनसम्पर्क) श्री संजीव कुमार की गरिमामयी उपस्थिति में किया गया। प्रतियोगिता में नराकास (का.), फरीदाबाद के सदस्य कार्यालयों के प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। एनसीबी कार्यालय से निबंध प्रातियोगिता में सुश्री चारु ने प्रथम पुरस्कार एवं सुश्री मेघा यादव ने प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त किया।

सिविल इंजीनियर का दृष्टिकोण

डॉ संजय मुंदड़ा
महाप्रबंधक सीडीआर

भौतिकी के नियमों और अंक शास्त्र की कला से,
विशिष्ठ एवं अद्वितीय भूमिका निभाता है, एक सिविल इंजीनियर।

बीम और स्तंभों के साथ, मजबूती और दृढता से,
महत्वपूर्ण संरचनाओं का डिजाइन बनाता है, एक सिविल इंजीनियर।

मिट्टी की मजबूती, एक महत्वपूर्ण परीक्षा से,
जलगति विज्ञान में पास्कल का सिद्धांत लगाता है, सिविल इंजीनियर।

पदार्थ विज्ञान, ज्ञात गुणों के साथ से,
कंक्रीट, स्टील की इमारतों का विकास कराता है, सिविल इंजीनियर।

विशाल सूत्रों और सटीक मॉडलों की खोज से,
बलों को संतुलित कराने का ज्ञान सुझाता है, सिविल इंजीनियर।

गुरुत्वाकर्षण के खिंचाव और हवा के प्रचंड वेग से,
समग्र धरती पर स्थिरता का निर्माण दिखाता है, सिविल इंजीनियर।

ब्लूप्रिंट के सपने से लेकर कंक्रीट की गुणवत्ता से,
विज्ञान और प्रकाश का परिचय दिलाता है, सिविल इंजीनियर।

सड़कें और पुल, इतने भव्य बाँध के स्वरुप से,
वैज्ञानिक चमत्कार को समग्र संसार से मिलाता है, सिविल इंजीनियर।

कुछ लोग चले जाते हैं

डॉ कपिल कुकरेजा
महाप्रबंधक एवं केन्द्र प्रमुख–सीएमई

कुछ लोग चले जाते हैं, अपनी यादों को छोड़कर,
कई आँखों में आंसू देकर, कई दिलों को तोड़कर,
पता है मुझे ये सच है, पर मानने को जी नहीं करता,
कई बार लगता है कि, चले जाएँ उनके पास दौड़कर,
कुछ लोग चले जाते हैं, अपनी यादों को छोड़कर।

जब कोशिश करते हैं भूलाने की उन्हें, वो और याद आते हैं,
उनके साथ बिताये पल, सब पुनःजीवित हो जाते हैं,
फिर अहसास होता है कि, ये सब बीत चुका हैं,
जन्म मरण के इस क्रम में, फिर ईश्वर जीत चुका हैं,
ईश्वर की मर्जी को स्वीकार करते हैं हम, हाथ जोड़कर,
कुछ लोग चले जाते हैं, अपनी यादों को छोड़कर।

यकीन है कि किसी और घर में आप वापस आ चुके होंगे,
किसी और घर में खुशियों की बौछार लगा चुके होंगे,
पर काश ये मालूम होता कि कहाँ हो, तो आप से मिल लेते,
वो सब कहते है, जो उस समय कह न सके,
आप के जाने के बाद, हम जो थे वो रह न सके,
सारी खुशियाँ ले आते आपके लिए आसमान से तोड़कर,
कुछ लोग चले जाते हैं, अपनी यादों को छोड़कर।

मुझे यकीन है कि जीवन के इस चक्र में, हम फिर मिलेंगे,
किसी और रिश्ते से ही सही, हम फिर जुड़ेंगे,
तब पहचान लूँ तुम्हें खुदा से यही दुआ हम मांगते हैं,
और खुदा सच्चे दिल की जरूर सुनता है, ये बात हम जानते हैं,
हमारा नमन स्वीकार करों, बैठें हैं हाथ जोड़कर,
कुछ लोग चले जाते हैं, अपनी यादों को छोड़कर।

चिता की अग्नि

धीरेंद्र प्रताप सिंह
उप प्रबंधक, एचआरएस (कार्मिक)

आज सामना हुआ उस चिता की अग्नि से
मानो सच से सामना हुआ हो जैसे,
कभी कामना नहीं की थी जिसकी,
दहकती हुई कुछ बोल गई वो
कुछ अन कही सी, चिता की अग्नि।

क्षण भर में सालों का बयान कर गई, चिता की अग्नि
आंखे नम थी, फिर भी दहका गई वो चिता की अग्नि।

चेहरे मायूस थे, पर रुला गई, चिता की अग्नि
कुछ सवालों के जवाब देती, चिता की अग्नि।

आज जब सामना हुआ उससे
सच को आईना दिखा गई, वो चिता की अग्नि
जवाब बन के सवालों में उलझा गई, वो चिता की अग्नि

कवि बन सकने की वेदना

डॉ सतीश चन्द्र शर्मा
संयुक्त निदेशक (सेवा निवृत्त) एवं
भूतपूर्व अध्यक्ष, एन.सी.बी. राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मेरे मन में भी अभिलाषा जागी कवि बनने की,
कुछ अच्छा लिखने की, कुछ विशेष करने की,
मैं भी लिखूँ कविता, मैं भी सुनाऊँ कविता,
कवि गोष्ठियों तक ही नहीं, कवि सम्मेलनों तक पहुंचे
मेरी कविता।

मेरी कविता का एक दूरगामी सार हो,
कश्मीर से कन्याकुमारी तक विस्तार हो,
बड़े–बड़े अर्थों में, बड़े–बड़े शब्दों की भरमार हो,
कुछ श्रोता स्वयं समझे, कुछ दूसरों से समझे,
समझने में श्रम लगे, समझाने में समय लगे,
और समझ में आए या न आए,
हर हाल में चारों तरफ वाह–वाह हो।

प्रस्तुतीकरण की समय सीमा भी हो,
जिससे पुनरावृति असंभव हो,
फलस्वरूप अगले कवि सम्मेलन के आमंत्रण का संभव
हो।

हमें पता था कि समाज में कवि का सम्मान होता है,
परिवार का परिजनों का मान होता है,
पारिश्रमिक अच्छा मिलता है,
अनुभव के साथ बढ़ता जाता है,
पहले रेल का फिर वायुयान का मिलता है,
मशहूर हो जाओ तो देश विदेश का चक्कर लगता है।

अपने देश, अपनी संस्कृति को समझने समझाने का
अवसर मिलता है,
विचार वाइरल होते ही विरोध की आवाजें आने लगीं
मित्रों और संबंधियों से सुझाव ही नहीं चेतावनी भी
आने लगी,
क्या मिलेगा कवि बनकर, क्या करेगा कवि बनकर, ये
सोडावाटरी जोश होता है, चढ़ने से पहले ही खामोश
होता है।

और कवि बनोगे तो कौन से बनोगे?
सूर कबीर तुलसी बनोगे या केशव, रहीम रसखान
बनोगे,
बिहारी, मतिराम और भूषण तो बन सकते नहीं,
निराला, पंत, दिनकर और हरीऔध तो हो सकते नहीं,
यदि जयशंकर, महादेवी और मैथिली नहीं बन सकते,
तो कम से कम सीयाराम शरण, दुष्यंत या नीरज तो
बनो,
अगर कुछ बनना ही चाहते हो तो वास्तव में कुछ तो
बनो।

मित्रों की सलाह ली तो,
हतोत्साहित करने वाले सुझाव मिले,
छात्रों और अध्यापकों से पूछा तो,
चार कदम भी साथ न देने वाले सद्भाव मिलें,
रास्ता उतना सीधा नहीं जितना लगता है,
कभी कभी तो घोर असफलता–वश
वापस भी लौटना पड़ता है।

और लौटने पर यहाँ भी कुछ नहीं मिलता,
अपने ही बनाए पाश में फंसना और उलझना पड़ता है,
जिंदगी ग्लानि से भर जाती है,
आत्महत्या तक बात पहुँच जाती है,
किन्तु इन बाधाओं से हम डरे नहीं,
कर्तव्य पथ पर बढ़े चले गए, रुके नहीं,
मुसीबतों और झंझावातों ने कोई कसर न रखी,
पर हम भी गिरते संभलते बस चलते चले गए।

क्योंकि हम अपनी गणना,
उत्तम श्रेणी के जनों में करते हैं,
जो कितनी भी बाधाएँ आ जाएं,
बिना काम पूरा किए चैन नहीं लेते हैं,
जो ठान लेते है वो करते अवश्य हैं,
और गंतव्य पर पहुँच कर ही दम लेते हैं,
किन्तु आगे बढ़ने से पहले हम आत्म चिंतन में लग गए,
और अपने काव्य कौशल के सेल्फ ऐसैसमेंट और सेल्फ ऐनेलिशिस में लग गए।

सुना था पहला कवि वियोगी था और उसकी आह से कविता निकली थी
किन्तु न तो हम वियोगी थे और न
कविता की आह जैसी अनुभूति ही हुई थी,
विचार कुछ निराशाजनक थे,
किन्तु हमारे आत्मविश्वास के समक्ष टिके नहीं थे,
कसौटियां और भी थी, मापदंड और भी थे।

कदाचित कुछ सकारात्मक लक्षण दिखने लगे,
जीवन भर की अभिलाषा पूर्ण होने के कारण दिखने लगे,
एक बड़े कवि की उत्साहवर्धक पंक्तियों को याद कर डाला,
जिसने राम के चरित्र को कवि बनने का आधार बता डाला,
हमारे मन में भी आशा की किरण जागी थी,
भगवान में तो जन्म से ही आस्था हमारी थी,
हमने कई बार विधि विधान से रामचरित मानस का पाठ भी किया था,
अखंड रामायण पाठ से लगातार कई–कई घंटों का समय भी दिया था,
और एक बार तो रामलीला में राम की भूमिका को अदा भी किया था।
रामचरित मानस के दोहा चौपाई तो हमें,
अनायास ही कंठस्थ हो जया करते थे
और प्रार्थना मनुहार करने पर,
हम घर के सदस्यों और आगंतुकों को सुना भी दिया करते थे।

इस आस्था को धारण करके हमने,
सच्चे मन से कुछ कविताओं की रचना की
और कुछ काव्य गोष्ठियों में सुनाने का विचार बना कर,
स्वयं ही स्वयं की, मन ही मन सराहना की।

अब मुझमें और मेरे कवि में,
सिर्फ कप और लिप का ही अंतर बाकी था,
और यह अंतर ही विजय वयजंती को,
अपने समक्ष झुकाने के लिए काफी था।

मुझे लगा कि अंतिम अग्नि परीक्षा का समय हो गया है,
और उसी दिन घोषणा हो गई कि पूरे देश में लॉकडाउन हो गया है,
मैं तो अपनी प्रथम कविता, कवि सम्मेलन में
सुनाने के लिए पूरी तरह कटिबद्ध हो गया था,
किन्तु सामाजिक दूरी आवश्यक हो जाने के कारण,
मेरा मार्ग पूरी तरह अवरुद्ध हो गया था,
इस नियमावली का पूरे देश में लागू होना,
सभी आयोजकों को ज्ञात हो गया था,
और उनका यही ज्ञान, एक उभरते हुए कवि के ईमानदार और समर्पित प्रयासों पर कुठाराघात हो गया था।

आयोजकों का निर्णय आया की अब,
कवि गण कवि सम्मेलनों तक नहीं आएंगे,
अब वे कम्प्युटर पर ही इंटरनेट के माध्यम से,
श्रोताओं तक अपने उद्गार पंहुचायेंगे।

अब एक्चुअल सम्मेलनों का समय चला गया है,
अब वर्चुअल सम्मेलनों का समय आ गया है,
सारांश यह था की सम्मेलन जो पहले,
एक्चुअल थे, वर्चुअल हो गए हैं।

दुख इस बात का है मित्रों कि वर्चुअल बनाकर,
ईश्वर ने मेरे मन में एक अविश्वास भर डाला है,
इतने समर्पित प्रयासों के बाद मुझे,
कवि तो बनाया पर वर्चुअल बना डाला है।

शुभचिंतक मुझे समझाते हैं कि,
एक्चुअल और वर्चुअल में कोई फर्क नहीं होता है,
कवि तो सिर्फ कवि होता है,
वह न एक्चुअल होता है, न वर्चुअल होता है,
वह तो सिर्फ इंटेलैक्चुअल होता है,
कवि तो सिर्फ कवि होता है,
वो इंटेलैक्चुअल होता है,
कवि वर्चुअल हो ही नहीं सकता
वो जो भी होता है एक्चुअल होता है,
एक्चुअल होता है, इंटेलैक्चुअल होता है,
इंटेलैक्चुअल होता है,
इंटेलैक्चुअल होता है।

प्रेरक कहानी

मन जित सो जगतजीत

एक संन्यासी अपने गन्तव्य स्थान की ओर लकड़ी का सहारा लिए अंधकारमय पथ के बीचों–बीच बढ़ता जा रहा था। उसे स्पष्ट दिखाई भी नहीं दे रहा था। अचानक उस अंधियारी रात में उस राज्य का बादशाह अकेले राजधानी का भ्रमण करता हुआ उसी पथ पर आ पहुंचा। बादशाह ने अपने आपको सम्राट मानते हुए रास्ते से अलग हटने की आवश्यकता नहीं समझी और संन्यासी को अन्धेरे के कारण बराबर दिखाई नहीं दिया। अतः वह बादशाह से टकरा गया। बादशाह को बड़ा क्रोध आया और कहा – देखकर नहीं चलते, कौन हो तुम ? संन्यासी ने शान्तिपूर्वक उतर दिया– मैं सम्राट हुँ बादशाह खिलखिला कर हंस पड़ा और उसने व्यंग्य के साथ कौतुहलवश पूछा – अच्छा सम्राट ! यह बताईये कि मैं कौन हुँ तुम गुलाम हो। संन्यासी ने स्पष्ट शब्दों में कह दिया। यह तो सरासर बादशाह का अपमान था। अपमानित राजा आगबबूला हो गया और गश्त लगाने वाले सिपाहियों को आदेश दिया कि इस संन्यासी को जेल में डाल दो। अगले दिन प्रातः काल दरबार में बादशाह ने संन्यासी को बुलवाया और पूछा – रात को तुमने अपने आपको बादशाह और मुझको गुलाम क्यों कहा ? संन्यासी ने धैर्यवत, शान्तचित मुदा में, मधुर वाणी से जवाब दिया– इसलिए की मैनें अपने मन और इन्द्रियों को जीत लिया हैं इच्छाओं और वासनाओं का मैं विजेता हुँ आपने मुझे कैद कर लिया, फिर भी मेरे मन में आपके प्रति तनिक भी रोष नहीं है; और आप अपने ही गुलाम हैं, अपनी जिह्वा के, अपनी वासनाओं के और मैं अपने मन का सम्राट हुँ यह मेरा राज्य है और मैं इस पर सदा राज्य करता हुँ राजा उसकी बातों से अत्यन्त प्रभावित हुआ और उस सन्यासी को मुक्त कर दिया।

हिंदू होना अपराध है

पूनम
सहायक निदेशक
भारत सरकार गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग

क्या हिन्दू होना अपराध था या यही कसूर था हमारा,
एक नवविवाहिता के सामने उसके पति को धर्म पूछकर मारा
कौन सा धर्म ये इजाजत देता है कि मनुष्यता छोड़ नर पिशाच बन जाओ।

जाओ स्वर्ग सी धरती पर मासूमों का रक्त बहाओ,
हंसते खेलते परिवारों को उजड़े धरती पर मौत का सन्नाटा फेलाओं,
स्वर्ग से सुंदर कश्मीर थी कभी जो वहां से मिटा दो इंसानियत और मौत का जश्न मनाओ।

एक नवयौवना जिसने पति के साथ भविष्य का सुनहरा सपना देखा, पर उस खुशी और खिलखिलाहट को क्षण में मातम में बदलते देखा,
अपनी आंखों के सामने ही उस सपने को बिखरते देखा।

समझ ही नहीं पा रही थी कि वो हंसी वो खिलखिलाहट एक पल में ही चुपचाप हो गई,
उसकी मांग का सिंदूर माथे की बिंदिया हाथों की मेंहदी कलाई की चूड़ी सब बेरंग हो गई,
वो बच्चे जिनके सामने उनके पिता को बेरहमी से मारा,
इंसान ही नहीं भगवान भी शर्मसार होग, ये देखकर जिसने उन नर पिशाचों को धरती पर उतारा।

क्या भूल पाएगी वो पत्नी वो बच्चे उस मौत का भयानक नजारा,

समाज के कुछ सेक्यूलरों का कहना है कि
आतंकवाद का कोई धर्म नहीं होता,
आतंकवादी तो खुद ही मजबूर है बेचारा,
सोचने पर मजबूर है कि क्यों देखना पड़ रहा है,
बार बार मौत का ये भयानक नजारा।

कहीं सच में ही नपुंसक तो नहीं हो गया है समाज सारा,
बेगुनाहों मासूमों अबलाओं की चीख का भी कोई असर नहीं होता है,
सत्ता का लालची केवल अपने फायदे के लिए ही जनता के बीच प्रकट होता है,
क्या बंद कमरे में ए सी (AC) की हवा में बैठकर चर्चा करने से किसी बहन का सिंदूर जो उजड़ गया है,
वो फिर उसकी मांग सजा सकता है।

क्या फिर किसी मासूम बच्चे का पिता,
जिसे बेरहमी से मार दिया वो उसके सपने पूरा करने आ सकता है।

मोमबत्तियां जलाने आंसू बहाने चर्चाएं करने से समस्या का हल नहीं होगा,
संकल्प लेना होगा, आने वाली पीढ़ी को बचाने के लिए कि, जैसा कुकृत्य कल हुआ था वैसा कल नहीं होगा।

शास्त्रों का ज्ञान जरूरी है मनुष्य को मनुष्य बनाने के लिए,
पर इन वहशी दरिंदों ने मजबूर कर दिया है हथियार उठाने के लिए,
शास्त्र के साथ शस्त्र भी उठाना होगा इस धरती पर इंसानियत बचाने के लिए ।

जीवन निर्माण

हिमांशी गम्टा
सीक्यूसी

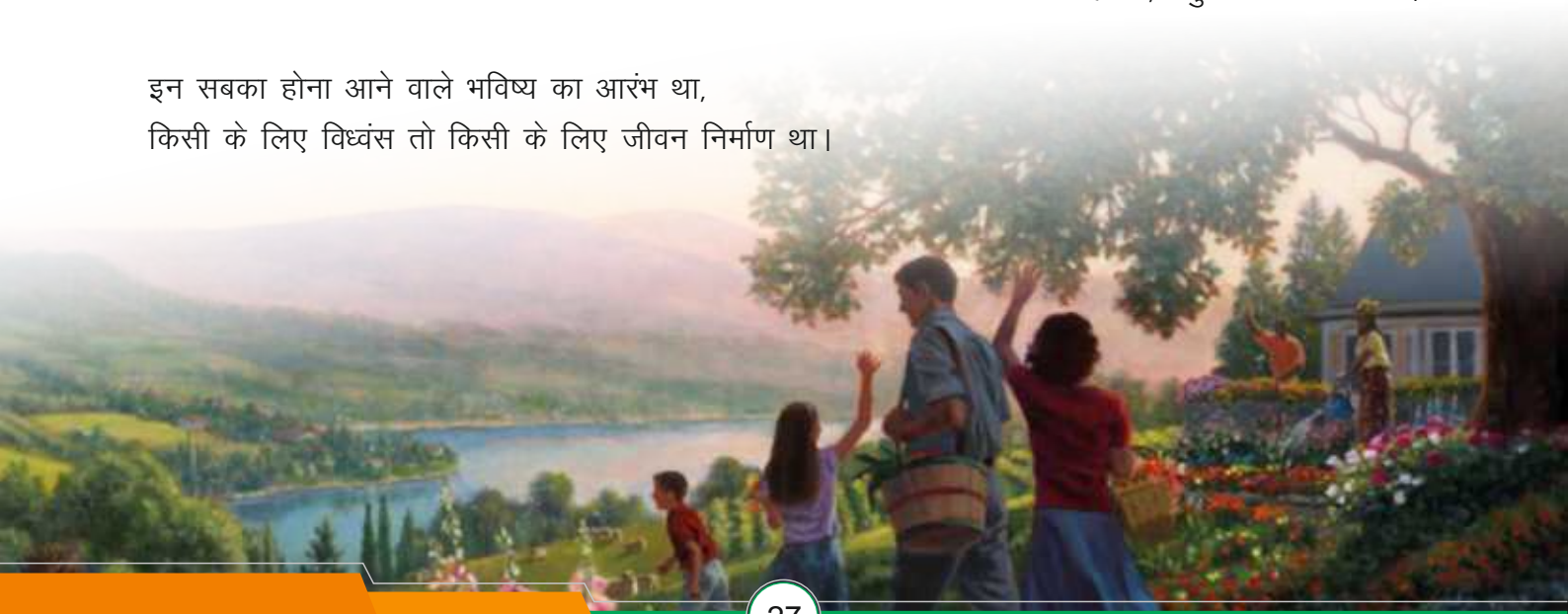
जीवन एक रहस्य है, हमने यह माना है,
जन्म मृत्यु जिसमें शामिल, हमने यह पहचाना है,
कोई मरता एक बार, जीता हजार बार है,
कोई मरने के इंतजार में, घड़ी देखता बार–बार है।

घटित होती जीवन में, कोई नई कहानी है,
नई कहानी बनने में, ईश्वर की मेहरबानी है,
कोई कहता जीवन दौड है, तो कोई कहता यात्रा है,
जिसको जैसी मिली जिन्दगी, उसका कर्ता विधाता है।

घटित होती घटनाएँ, नहीं बिना किसी कारण से,
हर मुश्किल के हल का उद्देश्य आता है निवारण से
दुनिया में जो घटता है, छिपा पीछे रहस्य होता है,
जो रहस्य सुलझाओगे, ईश्वर न बन जाओगे।

न माँगती कैकयी दो वर को, न जाते प्रभु राम वनवास को,
न दीखता स्वर्ण मृग, न होता सीता हरण
न मिलते प्रभु हनुमान से, न जलती लंका पूंछ से,
न होते अपमानित विभीषण, भाई की सभा में,
न आते अपमानित होकर, प्रभु राम की शरण में।

इन सबका होना आने वाले भविष्य का आरंभ था,
किसी के लिए विध्वंस तो किसी के लिए जीवन निर्माण था।



श्री दया शंकर (प्रेरणा)
स्वरचित

भ्रष्टाचार

राशन की दूकान पर, देख भयंकर भीड़
क्यूं ये धक्का मार कर, पहुँच गये बलबीर,
पहुँच गये बलबीर ले लिया नम्बर पहला,
खड़े रह गये निर्बल, बूढ़े, बच्चे, महिला,
कह डी. एस. कवि, करके बन्द धरम का कांटा,
लाला बोले भागो अब तो खत्म हो गया आटा।

लग गया है निशान टूटेगी

लग गया है निशान, टूटेगी बेटा तेरी दूकान टूटेगी,
रोड छः लेन की बनेगी अब लाखों पेड़ों की जान टूटेगी,
आग सूरज उगलने वाला है पंछियों की उड़ान टूटेगी,
हक की खातिर यूँ उछल कूद न कर, जड़ से तेरी जुबान टूटेगी,
वज्म कौवों से भर गई है, यार कोयल की तान टूटेगी,
तू जो मिल जायेगी मुझे घर पर, तब ही मेरी थकान टूटेगी।

धैर्य रखें

जीवन की डगर कितनी भी कठिनाईयों और मुसीबतों सें क्यों न भरी हों। यदि उस पर चलनें वालें व्यक्ति के भीतर प्रेम की लहरें दौड़ रही हों तो वह हर डगर को पार तो करेगा ही उस डगर को बेहतर बनाता जायेगा। अपने काम से प्रेम करें, या उस काम को ऐसा बनाये कि उससे प्रेम हो जाये। जीवन सुन्दर हो जायेगा जीवन में कुछ पाने के लिये जरूरी है धैर्य बनायें रखना।

उड ना है मुझे

डॉ. दीप्ति शर्मा
प्रोफेसर, चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी
(अनुप्रीत राणा)

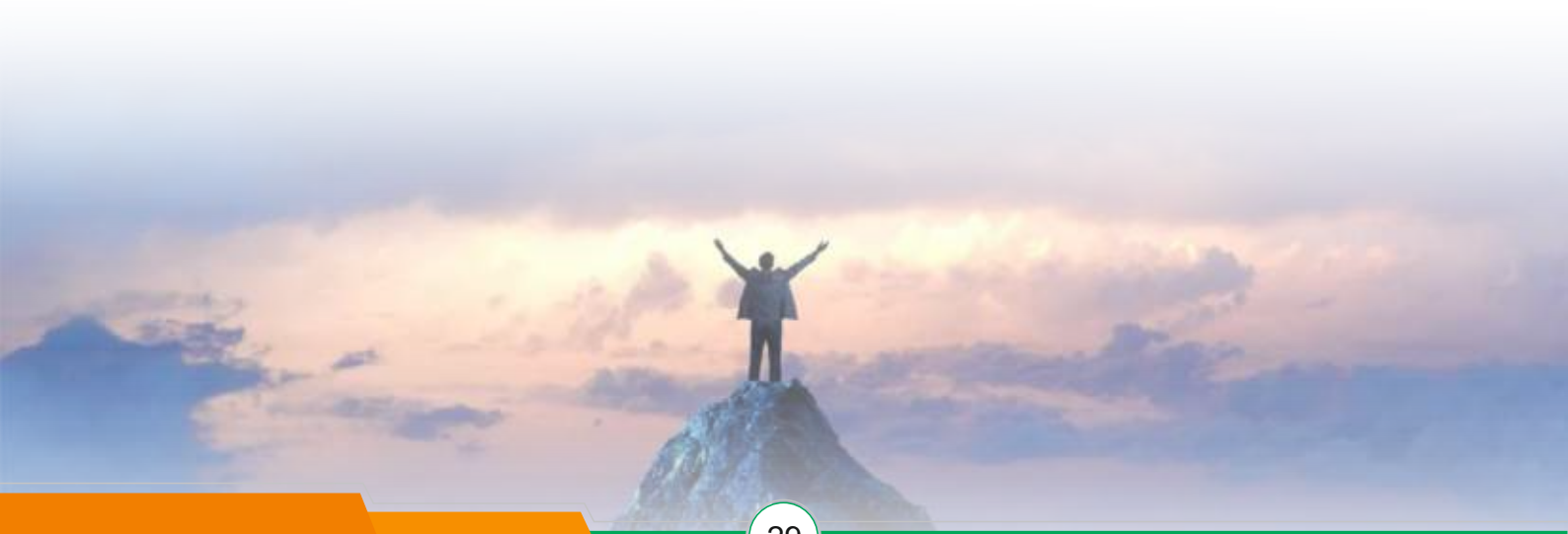
उड़ना है मुझे, अनंत तक,
उस असीमित आकाश की सीमाओं को छूने के लिए।

तुम रोकना नहीं मुझे, नहीं तो मेरे विचार,
पहुँच जाएंगे वहाँ, जहाँ नहीं पहुंचने दोगे तुम मुझे,
और मैं रह जाऊंगी एक निर्जीव, अचेतन अस्तित्व के साथ।

हाँ उड़ना है मुझे, चाहे काट दो तुम पंख मेरे,
विचारों का सहारा लेकर, उत्साह की डोर पकड़,
छू लूंगी उस आकाश को।

जब उड़ जाऊगी मैं, सभी निम्न विचारों से,
संकीर्ण मानसिकताओं से
उपर उठूंगी, मैं झूठे आड़बंरों से,
और तब
होगा एक और आसमां।

मेरे उपर
जिसे छूने के लिए
उड़ना चाहती हूँ मैं,
हाँ उड़ना चाहती हूँ मैं।



हरी घास पर क्षण भर

सच्चिदानन्द हीरानन्द वात्स्यायन
अज्ञेय

आओ बैठें
इसी ढाल की हरी घास पर।
माली–चौकीदारों का यह समय नहीं है,
और घास तो अधुनातन मानव–मन की भावना की
तरह सदा बिछी है–हीर, न्यौतती, कोई आ कर रौंदे।

आओ, बैठो।
तनिक और सट कर, कि हमारे बीच स्नेह–भर का
व्यवधान रहे,
बस, नहीं दरारें सभ्य शिष्ट जीवन की।

चाहे बोलो, चाहे धीरे–धीरे बोलो,
स्वगत गुनगुनाओ, चाहे चुप रह जाओ
हो प्रकृतस्थः तनो मत कटी–छँटी उस बाड़ सरीखी,
नमो, खुल खिलो, सहज मिलो
अंतःस्मित, अंतःसंयत हरी घास–सी।

क्षण–भर भुला सकें हम
नगरी की बेचौन बुदकती गड्ड–मड्ड अकुलाहट
और न मानें उसे पलायनय
क्षण भर देख सकें आकाश, धरा, दूर्वा, मेघाली,
पौधे, लता दोलती, फूल, झरे पत्ते, तितली–भुनगे,
फुनगी पर पूँछ उठा कर इतराती छोटी–सी चिड़िया,
और न सहसा चोर कह उठे मन में
प्रकृतिवाद है स्खलन, क्योंकि युग जनवादी है।

क्षण–भर हम न रहें, रह कर भी,
सुनें गूँजें भीतर के सूने सन्नाटे में,
किसी दूर सागर की लोन लहर की
जिसकी छाती की हम दोनों छोटी–सी सिहरन हैं
जैसे सीपी सदा सुना करती है।

क्षण–भर लय हों–मैं भी, तुम भीः
और न सिमटें सोच कि हमने
अपने से भी बड़ा किसी भी अपर को क्यों माना!
क्षण–भर अनायास हम याद करें:

तिरती नाव नदी में,
धूल–भरे पथ पर असाढ़ की भभक, झील में साथ
तैरना,
हँसी अकारण खड़े महा–वट की छाया में,
वदन घाम से लाल, स्वेद से जीम अलक–लट,
चीड़ों का वन, साथ–साथ दुलकी चलते दो घोड़े,
गीली हवा नदी की, फूले नथुने, भर्राई सीटी स्टीमर
की,
खंडहर, ग्रथित अँगुलियाँ, बाँसे का मधु,
डाकिए के पैरों की चाँप
अधजानी बबूल की धूल मिली–सी गंध,
झरा रेशम शिरीष का, कविता के पद,
मस्जिद के गुंबद के पीछे सूर्य डूबता धीरे–धीरे,
झरने के चमकीले पत्थर, मोर–मोरनी, घुँघरू,
संथाली झूमुर का लंबा कसक–भरा आलाप,
रेल का आह की तरह धीरे–धीरे खिंचना, लहरें,
आँधी–पानी, नदी किनारे की रेती पर बित्ते–भर की
छाँह झाड़ की,
अँगुल–अँगुल नाप–नाप कर तोड़े तिनकों का समूह,
लू, मौन।

याद कर सकें अनायासः और न मानें
हम अतीत के शरणार्थी हैं;
स्मरण हमारा–जीवन के अनुभव का प्रत्यवलोकन–
हमें न हीन बनावे प्रत्यभिमुख होने के पाप–बोध से।
आओ बैठोः क्षण–भरः
यह क्षण हमें मिला है नहीं नगर–सेठों की फैयाजी से।
हमें मिला है यह अपने जीवन की निधि से ब्याज सरीखा।

आओ बैठोः क्षण भर तुम्हें निहारूँ।
अपनी जानी एक–एक रेखा पहचानूँ
चेहरे की, आँखों की–अंतर्मन की
और–हमारी साझे की अनगिन स्मृतियों की :
तुम्हें निहारूँ,
झिझक न हो कि निरखना दबी वासना की विकृति है!
धुँधले में चेहरे की रेखाएँ मिट जाएँ–
केवल नेत्र जगेंः उतनी ही धीरे
हरी घास की पत्ती–पत्ती भी मिट जावे लिपट झाड़ियों के पैरों में
और झाड़ियाँ भी घुल जावें क्षिति–रेखा के मसृण ध्वांत में;
केवल बना रहे विस्तार–हमारा बोध
मुक्ति का,
सीमाहीन खुलेपन का ही।
चलो, उठें अब;
अब तक हम थे बंधु सैर को आए–
(देखें हैं क्या कभी घास पर लोट–पोट होते सतभैये शोर मचाते?)
और रहे बैठे तो लोग कहेंगे
धुँधले में दुबके प्रेमी बैठे हैं।

वह हम हों भी तो यह हरी घास ही जानेः
(जिसके खुले निमंत्रण के बल जग ने सदा उसे रौंदा है और वह नहीं बोली),
नहीं सुनें हम वह नगरी के नागरिकों से
जिनकी भाषा में अतिशय चिकनाई है साबुन की
किंतु नहीं है करुणा।

उठो, चलें प्रिय।

विचारों का परिपक्व होना भी उसी समय संभव होता है, जब शिक्षा का माध्यम प्रकृतिसिद्ध मातृभाषा हो और हमारी प्रकृति सिद्ध भाषा हिन्दी ही है। "पं. गिरधर शर्मा"

माता पिता के साथ व्यवहार के नियम

नीरज कौशिक
सहायक, सीआरटी

अपने माता पिता के साथ हमेशा सम्मान और आदर के साथ व्यवहार करों।

उनकी हर आज्ञा का पालन करों।

उन्हें खुशी पहुचाने की कोशिश करों।

अपने माता पिता से सदा प्यार करो, क्योकि तुम्हें हर अच्छी चीज उन्हीं से हासिल हुई है।

अपने माता पिता की राय के बिना कोई महत्वपूर्ण निर्णय न लें।

उनकी बातों को महत्व दें और उनकी सलाह को गंभीरता से लें।

अगर आपसे गलती हो गयी है तो माफी माँगने में कभी संकोच ना करें।

उनकी एक आवाज पर फोरन हाजिर हो जाओ।

उनकी बात कभी ना काटो।

उनसे बात करते समय मुँह ना बनाओ।

अपने माता पिता से कभी इसकी चर्चा ना करे कि कब–कब तुमने उनका सम्मान किया या उनका कोई काम किया।

अपने माता पिता से बात करते समय ऊँची आवाज में ना बोलो।

उनकी विरासत और पारिवारिक परम्पराओं को संजोने की कोशिश करें।

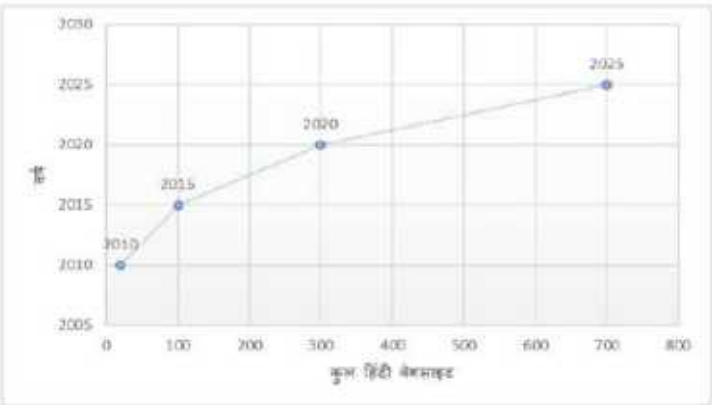
डिजिटल युग में हिंदी की भूमिका

सक्षम भारद्वाज
परियोजना अभियंता
सीएमई

प्रस्तावना: आजादी के बाद 14 सितम्बर 1949 को हिंदी भाषा को संविधान के अनुच्छेद 343 के अनुसार राजभाषा स्वीकार किया गया था। तब से आज तक की हिंदी की गौरवशाली यात्रायें किताबों, समाचार पत्रों, पत्रिकाओं, कवि सम्मेलनों आदि की बेड़ियों को तोड़कर डिजिटल युग के फलक तक पहुँच चुकी है। मुद्रित हिंदी आज की 'ई–हिंदी' बन चुकी है।

डिजिटल शब्द अंग्रेजी भाषा के 'डिजिट' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ 'अंक' होता है अर्थात् संपूर्ण शब्द 'अंकीय'; जिसके अनुसार हिंदी को अंकीय रूप में परिवर्तित कर दिया गया अर्थात 'कंप्यूटरीकृत' कर दिया गया जिससे हिंदी क्षण भर में ही विश्व पटल पर पहुँचने लगी है। भाषा, अभिव्यक्ति एवं तकनीक के माध्यम से हिंदी मानो त्रिवेणी संगम को प्राप्त हो गई है। आज के तकनीकी नवाचार से यह स्पष्ट है कि हिंदी भाषा सूचना एवं प्रौद्योगिकी के माध्यम से विकसित होकर वैश्विक मंच पर स्थापित हो गयी है जिसने शहरों से गाँव तक सबको एक धागे में पिरो लिया है जो युवाओं, ग्रामीणों, महिलाओं के मध्य सूचना, संचार एवं ज्ञान का सबसे लोकप्रिय व सशक्त माध्यम बन गई है।

हिंदी की डिजिटल पहुँच: आज डिजिटल युग में प्रवेश करने पर हिंदी भाषा का प्रचार–प्रसार विश्वभर में हो चुका है। आज 40 से अधिक देशों के 1000 से भी अधिक विद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में हिंदी का शिक्षण एवं अधिगम हो रहा है। आज भारतीय इंटरनेट उपयोगकर्ताओं में से लगभग 50: हिंदी में पढ़ना, खोजना, सुनना एवं देखना पसंद करते हैं।



यूजीसी – डिजिटल लर्निंग रिपोर्ट – 2024: के अनुसार भारतीय वेबसाइट्स की संख्या में 2010 से लेकर 2025 तक ऐतिहासिक वृद्धि दर्ज की गई है।

शिक्षा एवं शिक्षण–अभिगम: भारतीय शिक्षा नीति–2020 के अनुसार विद्यार्थियों को राजभाषा हिंदी में पढ़ाने–लिखाने को प्रोत्साहित किया गया है। इसी कड़ी में हिंदी भाषा में मुक्त विश्वविद्यालय, ई–पाठ्यक्रम, वेबिनार आदि विधाओं के माध्यम से डिजिटल अधिगम किया जा रहा है जिसके लिए हिंदी में उल्लेखनीय पाठ्य सामग्री भारत सरकार के तत्वावधान में स्वंय, ई–पाठशाला, दीक्षा आदि पोर्टल पर उपलब्ध है। इसके अतिरिक्त निजी क्षेत्र में भी हिंदी विषयों/माध्यम में शिक्षण हेतु बायजूस, फिजिक्सवाला, दृष्टि आदि कोचिंग संस्थान हिंदी में उत्कृष्ठ परीक्षा सामग्री उपलब्ध करवा रहें हैं।

संचार का माध्यम: डिजिटल हिंदी के माध्यम से लोग आज अपनी मातृभाषा में फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स, आदि पर स्वछंद रूप से संवाद स्थापित कर रहें हैं। उपभोक्ता आज अपनी भाषा हिंदी में ही सोशल मीडिया पर लेखन, ब्लॉगिंग,

कविता, टिप्पणी, चर्चा–परिचर्चा तथा रील्स आदि का लुत्फ उठा रहें हैं।

"हमारी सहज बोलचाल की भाषा हिंदी है विशेष, गाँव से देश; देश से विदेश।
हम सब रखें मिलकर हिंदी को सहेज।"

हिंदी और व्यापारः भारतवर्ष में हिंदी के उपयोगकर्ता बढ़ने के कारण डिजिटल मार्केटिंग, ई–कॉमर्स, ऑनलाइन बैंकिंग जैसे क्षेत्रों में तेजी से वृद्धि हुई है। गूगल, अमेजन, फ्लिपकार्ट, मेटा आदि भी हिंदी में परिचालित हो रहें हैं जिससे शहरों से लेकर गांवों तक के करोड़ों उपभोक्ताओं को जोड़कर व्यापार को एक नए आयाम तक पहुंचाया जा सकें। 'गूगल एड्स' के माध्यम से डिजिटल मार्केटिंग ने भी हिंदी भाषा के उपयोग क्षेत्र को विस्तार दिया है, जो शहरी परिवेश से लेकर गाँव–गाँव तक पहुँच गई है।

हिंदी भाषा और साहित्यः डिजिटल युग के प्रारंभ होने से हिंदी अब महज मुद्रित सामग्री न होकर ई–सामग्री बन गई है। जिस कारण लेखकों, पाठकों एवं प्रकाशकों को भी वैश्विक साहित्यिक मंच से जुडने का अवसर प्राप्त हुआ है। डिजिटल मंच पर गाँव से लेकर शहर तक; बच्चों, पुरुषों एवं महिला वर्ग तक को अपनी अभिव्यक्ति करने का माध्यम प्राप्त हुआ है, अभिव्यक्ति हेतु प्रमुख हिंदी पटल निम्नलिखित हैं:

माध्यम	उदाहरण
वेबसाइट	प्रतिलिपि, कथा कहो
ब्लॉग	ब्लॉगर, वर्डप्रेस
ई–पुस्तकें	गूगल बुक्स, पी.डी.एफ., किंडल
मोबाइल ऐप	हिंदी लेखन एवं कहानियाँ

हिंदी भाषा की डिजिटल सामग्रीः आज युवाओं में डिजिटल सामग्री को लेकर उत्साह बढ़ा है। अमेजन प्राइम, हॉटस्टार, नेट्फ्लक्स, यूट्यूब, पॉडकास्ट, ऑडियोबुक आदि माध्यमों से दर्शकों में हिंदी दृश्य सामग्री की मांग दिन दोगुनी एवं रात चौगुनी बढ़ गई है।

हिंदी भाषा और डिजिटल पत्रकारिताः डिजिटल युग के आरंभ होने के बाद से समाचार चैनल भी डिजिटल हो गए हैं, जो ऐप्स के माध्यम से तुरंत मोबाइल पर समाचार उपलब्ध कराते हैं जिससे भारतीय पाठकों तक आसानी से हिंदी में विश्वभर की जानकारी पहुंचाई जा सके, प्रमुखतः–अमर उजाला, दैनिक जागरण एवं भास्कर, द लल्लनटॉप, द क्विंट, बी.बी.सी. आदि हिंदी भाषा में पाठकों एवं श्रोताओं को त्वरित समाचार सामग्री उपलब्ध करा रहें हैं।

सरकारी योजनाएँ एवं नीतियाँ: भारत सरकार भी हिंदी को डिजिटल बनाकर विश्वपटल पर स्थापित करने के लिए "राजभाषा विभाग" के माध्यम से विशेष कार्य कर रही है।

आज भारतीय भाषा प्रौद्योगिकी पहल, डिजिटल इंडिया भाषा पोर्टल एवं भारतीय भाषा अध्यन्न केंद्र के माध्यम से हिंदी को बढ़ावा देने का कार्य किया जा रहा है।

इसके अंतर्गत भारत सरकार की सभी योजनाएँ जैसे – डिजिटल इंडिया प्रोग्राम, ई–गवर्नेंस, ई–ऑफिस, ई–कॉमर्स, ई–बिजनेस आदि भी हिंदी से जुड़कर जनमानस के हितों को साध रहें हैं।

हिंदी एवं मोबाइल तकनीकी नवाचार: तकनीकी नवाचार के माध्यम से आज मोबाइल में हिंदी खोज, यूनिकोड, हिंदी वायस टाईपिंग, गूगल हिंदी ट्रांसलेट, ग्रोक, जेमिनी, चैट जीपीटी आदि की सुविधा भी हो गई है जिससे समाज का हर वर्ग वैश्विक डिजिटल हिंदी से जुड़ गया है।

हिंदी संग चुनौतियाँ: आज के हिंदी युग में तकनीकी शब्दावली, बौद्धिक संपदा अधिकारों की रक्षा, समान एकरूपता तथा सहज पहुँच जैसी कुछ प्रमुख चुनौतियाँ भी परिलक्षित होती हैं।

उपसंहार: आज हिंदी सिर्फ पढ़ने–लिखने तक सीमित न रहकर व्यापार, नवाचार, संवाद, संचार, मनोरंजन व पत्रकारिता आदि के मिथक को तोड़कर विश्व फलक पर स्थापित हो चुकी है। डिजिटल हिंदी और भारतीय संस्कृति एक दूसरे के पूरक हैं, जिस वेग से हिंदी का डिजिटलीकरण हो रहा हो, तब वह दिन दूर नहीं जब वैश्विक परिपेक्ष्य में भी हिंदी एवं भारतीय संस्कृति सशक्त रूप से परिलक्षित होंगी; अतः हम सबका पूर्ण कर्तव्य बनता है कि

"हिंदी है हमारी राजभाषा, इसकी राह प्रशस्त बनाएँ।
हिंदी बने जग की भाषा, हम ऐसी डिजिटल मशाल जलाएँ।।"

खुशी

नीरा वार्ष्णेय
(निराम)

खुशी को अनुराग ने बस में बैठा कर विदा ली। खुशी दिल्ली में नौकरी करती थी वहीं उसकी दोस्ती अनुराग से हो गई थी। दोस्ती इतनी बढ़ गई थी कि दोनों ने शादी करने का फैसला कर लिया पर खुशी के मम्मी पापा इस रिश्ते के लिए नहीं मान रहे थे। क्योंकि अनुराग उनकी जाति का नहीं था। खुशी ने भी सोच लिया था मम्मी पापा को मना कर ही रहेगी। और मम्मी पापा मान भी गए थे। इसलिए वो उनसे मिलने जा रही थी। आज उसको रास्ता कुछ ज्यादा ही लम्बा लग रहा था।

बस स्टॉप देखते ही खुशी का मन खिल उठा। खुशी बस से उतरी चारों तरफ नजर दौड़ाई बस स्टॉप कुछ अजीब सा लग रहा था। पापा और भाई में से उसको कोई भी लेने नहीं आया था। रिक्शे, ऑटो ,टैक्सी सब तेजी से इधर उधर दौड़ रहे थे। वो उनको रोकना चाह रही थी पर कोई रुक ही नहीं रहा था। कुछ देर के बाद एक टैक्सी वाला रुका, खुशी की जान में जान आई। खुशी ने घर का पता बताया और बैठ गई।

घर पहुँच कर भी खुशी को बहुत अजीब सा लग रहा था। घर खुला हुआ था पर कोई दिखाई क्यों नहीं दे रहा था। कॉलोनी भी बड़ी सूनी सी लग रही थी। खुशी सोच में पड़ गई। पापा उसको बस स्टैंड पर भी लेने नहीं आये। न ही उसका छोटा भाई लेने आया ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था। खुशी के दिल की धड़कन बढ़ती जा रही थी। किचन में से पकवान की खुशबू भी नहीं आ रही थी, इसका मतलब माँ उसके लिए कुछ नहीं बना रहीं थी पहले तो ऐसा कभी नहीं हुआ। भाई भी अपने स्टडी रूम में नहीं था। खुशी के मन में बार–बार ख्याल आ रहा था कि ऐसा तो कभी नहीं होता था। फिर आज ऐसा क्यों? फिर उसने सोचा शायद सब उसको सरप्राइज देना चाहते हैं, शायद इसलिए सब छुप गए हैं। खुशी सारे कमरे पार करती हुई पीछे दलान में पहुँची जहाँ से आवाजें आ रही थी। भीड़ लगी हुई थी।

वहाँ का नजारा देख कर स्तभ रह गई। सारे कॉलोनी के लोग यहीं जमा थे। खुशी का कलेजा मुँह को आ रहा था। ऐसा क्या हो गया कि सब शांत खड़े हैं और कुछ तो रो भी रहे हैं। क्या कोई मर गया है ? सामने ही मम्मी दिखाई दे गईं जो जोर जोर से रो रही थीं। तो क्या पापा ... आगे बड़ी तो पापा भी दिखाई दे गए। तो क्या छोटा भाई ... लेकिन वो भी सामने से पानी के ग्लास की ट्रे लाते हुए दिखाई दे गया। अब तो खुशी ने जल्दी से कदम आगे बढ़ाये और वो देखना चाहती थी। कौन मर गया है, किसकी लाश पड़ी है जिसके चारों तरफ लोग खड़े रो रहे है। लाश के सिर्फ पैर ही दिखाई दे रहे थे। सामने अनुराग भी खड़ा है। ये मुझ से पहले कैसे पहुँच गया। खुशी की आँखे आश्चर्य से फैल गईं। "इसे आना ही था तो मेरे साथ ही आ जाता।" खुशी मन ही मन बुदबुदाई। खुशी अब तो जल्द से जल्द देखना चाहती थी, माजरा क्या है?

खुशी लड़खड़ाते हुये कदम से आगे बढ़ी और सामने लाश को देख कर उसके होश उड़ गए कदम अपने आप ही पीछे हो गये। आँखे फटी की फटी रह गईं। ये तो उसकी ही लाश पड़ी है। पर वो तो जिंदा है फिर ये कौन है। उसकी चीख निकल गई। उसने चीख–चीख कर कहा मैं जिंदा हूँ पर उसकी आवाज तो जैसे गले में ही अटक सी गई थी। लोग आपस में बात कर रहे थे। बस का बड़ा भयानक ऐक्सीडेंट हुआ है। कोई सवारी जिंदा नहीं बची है। बेचारी खुशी बिटिया नहीं रही, उसकी अभी उम्र ही क्या थी। खुशी सब को चीख–चीख कर बता रही थी मैं तो जिंदा हूँ पर उसकी आवाज का किसी पर कोई असर ही नहीं हो रहा था। उसकी आवाज तो जैसे मुँह से निकल कर आकाश में विलीन हो रही थी।

जो अनुराग उसकी एक आवाज पर दौड़ कर आ जाता था आज वो उसकी आवाज ही नहीं सुन रहा था। आँखों में आँसू भरे खोया हुआ सा खड़ा था। अनुराग के कंधे पर हाथ रखना चाह रही थी पर उसका तो हाथ कंधे तक पहुँचने से पहले ही हवा में लहरा जाता था। अनुराग उसकी तरफ देख ही नहीं रहा था। खुशी आगे बढ़ कर विलाप करती, माँ के गले लगना चाहती थी। पर पीछे से कोई उसको खींच रहा था। उसने पीछे मुड़ कर देखा वही टैक्सी वाला था जो उसको घर तक लाया था।

प्रेरक कहानी

सहनशीलता सफलता का आधार

एक साधक, एक बौद्धिक साधु के पास योग सीखने गया। साधु ने कहा, योग तो मैं तुझे सिखा दूँगा परन्तु यहाँ एक पहाड़ी है छोटी–सी, उस पर तू एक कमरा बना दे, फिर सिखाऊँगा। साधक ने बहुत मेहनत करके, एक मास में कमरा बना दिया और साधु के पास जाकर कहा गुरू जी, कमरा बनवा दिया है। गुरु ने कहा, तोड़ डालो इस कमरे को, दूसरा बना। उसे लगा कि शायद कमरा ठीक नहीं बना। उसने मेहनत कर फिर से डेढ़ मास में नया कमरा बनवाया। फिर गुरु के पास गया। गुरू ने कहा, इसे भी तोड़ दे, दुबारा बना। उसे लगा कि शायद गुरू जी इससे भी बेहतर कमरा चाहते हैं। उसने मेहनत की। दो मास बाद उससे भी अच्छा कमरा बनाया। फिर गुरू के पास गया। गुरू जी ने फिर तोड़ने का आदेश दिया परन्तु शिष्य को एक भी नकारात्मक संकल्प नहीं आया। उसने सोचा, चाहे कितना भी सहन करना पड़े, त्याग और बलिदान देना पड़े परन्तु मैं योग जरूर सीखूँगा। इस प्रकार गुरू ने दस बार कमरा बनवाया और तुड़वाया। साधक इसे गुरु की आज्ञा समझ कर करता रहा। जब वह ग्यारहवीं बार गुरू की उसी आज्ञा का पालन करने चला तो दौड़कर गुरू ने उसे गले लगाया और कहा, बेटे, तुम्हारी शिक्षा पूरी हो गयी। एक साधक को सीखने के लिये जो स्थिति बनानी चाहिये वह तुम्हारी बन गयी है। अगर तेरे में रिचक मात्र भी अहंकार होता तो तू इतना समय नहीं टिकता। तेरे चेहरे पर नकारात्मक भाव जरूर आता। मैं हर बार तेरे चेहरे के भाव देखता रहा। तुम्हारी विजय हो गयी है। ऐसा कहकर गुरु ने अपनी तपस्या के सब रहस्य उस शिष्य को सिखाये। तो सबसे बड़ा पुरुषार्थ है अहंकार से मुक्ति प्राप्त करना, तब ही एक रस अवस्था बन सकती है।

ई-वेस्ट प्रबंधन आज की जरूरत

सुनीता

आज मुझे आपके सामने एक ऐसे विषय पर लिखने का अवसर मिला है जो हमारे जीवन और पर्यावरण दोनों से जुड़ा है ई–वेस्ट प्रबंधन (E-Waste Management)।

हम सभी जानते हैं कि हम तकनीक के युग में जी रहे हैं। कंप्यूटर, मोबाइल, टेलीविजन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों ने हमारे जीवन को सरल और सुविधाजनक बना दिया है।

आज की दुनिया में, तकनीक हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गई है। हम काम से लेकर मनोरंजन, संचार और शिक्षा तक, लगभग हर काम के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते हैं। हालाँकि, तकनीक के तेजी से विकास के साथ, एक नई समस्या सामने आई है : ई–कचरा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (CHO) के अनुसार, ई–कचरे से निकलने वाले जहरीले पदार्थों के सीधे संपर्क में आने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम हो सकते हैं। इनमें सीसा, कैडमियम, क्रोमियम, ब्रोमीनयुक्त ज्वाला मंदक, या पॉलीक्लोरीनेटेड बाइफिनाइल (PCB) जैसे खनिज शामिल हैं। जहरीले धुएँ के साँस लेने से, साथ ही मिट्टी, पानी और भोजन में रसायनों के जमा होने से भी खतरा हो सकता है।

इससे न सिर्फ इंसानों, बल्कि जमीनी और समुद्री जीवों को भी खतरा है। विकासशील देशों में, खतरा बहुत ज्यादा है क्योंकि कुछ विकसित देश अपना ई–कचरा वहाँ भेजते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि इस वैश्विक ई–कचरे का न सिर्फ उन लोगों पर, जो ई–कचरे के साथ काम करते हैं, बल्कि उसके आसपास रहने वाले लोगों पर भी बुरा असर पड़ता है।

लेकिन महात्मा गांधी जी ने कहा था – "प्रकृति हर किसी की जरूरत पूरी कर सकती है, लेकिन किसी के लालच को नहीं।" जब भी हम नया उपकरण खरीदते हैं, पुराना अक्सर कबाड़ में फेंक दिया जाता है। यही बेकार पड़ा इलेक्ट्रॉनिक सामान ई–वेस्ट कहलाता है।

आज ई–वेस्ट दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती हुई समस्याओं में से एक है। लाखों टन इलेक्ट्रॉनिक कचरा हर साल उत्पन्न होता है संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, विश्व में प्रतिवर्ष लगभग 50 मिलियन टन ई–कचरा उत्पन्न होता है, तथा यह आँकड़ा 2050 तक दोगुना हो जाने की आशा है। उत्पन्न ई–कचरे की मात्रा क्षेत्र के अनुसार भिन्न होती है, तथा विकसित देश प्रति व्यक्ति सबसे अधिक ई–कचरा उत्पन्न करते हैं।

लेकिन उसका बहुत ही छोटा हिस्सा ही सुरक्षित तरीके से रीसायकल किया जाता है। बाकी लैंडफिल में चला जाता है और जहरीले रसायन मिट्टी, पानी और हवा को प्रदूषित कर देते हैं। जैसा कि एक कहावत है – "हम पृथ्वी अपने पूर्वजों

से विरासत में नहीं लेते, बल्कि अपने बच्चों से उधार लेते हैं।" इस समस्या के समाधान के लिए सरकार और समाज दोनों को मिलकर काम करना होगा ।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 2014 में स्वच्छ भारत मिशन की शुरुआत की थी, जिसका उद्देश्य था– "एक स्वच्छ और स्वस्थ भारत का निर्माण।" इस मिशन ने लोगों के बीच स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाई है। इसके अंतर्गत शौचालय निर्माण, कचरा प्रबंधन और सफाई अभियान बड़े स्तर पर चलाए गए।

इसी तरह, ई–वेस्ट (प्रबंधन) नियम 2016 लाए गए, जिनके तहत कंपनियों और उपभोक्ताओं को ई–वेस्ट को सुरक्षित रूप से एकत्र और रीसायकल करने की जिम्मेदारी दी गई। साथ ही, Digital India और Make in India जैसी योजनाएँ भी पर्यावरण अनुकूल तकनीक के विकास को बढ़ावा देती हैं।

भारत में कई गैर–सरकारी संगठन (NGOs) भी ई–वेस्ट प्रबंधन में योगदान दे रहे हैं।

जिसमें सफाई बैंक ऑफ इंडिया (SBoI) – स्कूलों और समाज में कचरे को सही तरीके से अलग करने और जमा करने पर काम करता है।

कबाड़ीवाला कनेक्ट – ई–वेस्ट को सुरक्षित रूप से एकत्र कर रीसायकल करता है।

ई–परीक्षा और E-Waste Recyclers India और ई–वेस्ट के प्रति जागरूकता फैलाने और जिम्मेदार रीसायकलिंग को बढ़ावा देते हैं।

इन संस्थाओं का योगदान सराहनीय है क्योंकि ये सरकार के प्रयासों के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रही हैं।

प्रधानमंत्री जी ने कहा है– "स्वच्छता एक दिन का अभियान नहीं, बल्कि यह 130 करोड़ देशवासियों की आदत बननी चाहिए।"प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 2014 में स्वच्छ भारत मिशन की शुरुआत की थी, जिसका उद्देश्य था– "एक स्वच्छ और स्वस्थ भारत का निर्माण।" इस मिशन ने स्वच्छता को एक जन–आंदोलन में बदल दिया।

इसके अलावा, ई–वेस्ट (प्रबंधन) नियम 2016 लागू किए गए, जिनके तहत कंपनियों और उपभोक्ताओं को ई–वेस्ट को सुरक्षित रूप से एकत्र और रीसायकल करने की जिम्मेदारी दी गई।

सरकार द्वारा ई–वेस्ट संग्रह केंद्रों की स्थापना की, स्कूलों और कार्यालयों में ई–वेस्ट बिन्स (bins) लगाना, अधिकृत रीसाइक्लिंग कंपनियों के साथ साझेदारी, जन–जागरूकता अभियान चलाना जैसे कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को प्रेरित किया जा रहा है।

यह हमारे लिए गर्व की बात है कि हमारे देश में स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत ई–वेस्ट प्रबंधन को अपनी प्राथमिकता में शामिल किया है।

ई–वेस्ट प्रबंधन केवल सरकार या संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि हम सभी की है। यह हमारी जिम्मेदारी भी है कि हम मोबाइल और लैपटॉप बार–बार बदलने की आदत छोड़ सकते हैं।

उपकरण खराब होने पर तुरंत नया खरीदने की बजाय उसकी मरम्मत (repair) करवाकर पुनः प्रयोग कर सकते हैं।

पुराने लेकिन काम करने योग्य उपकरण जरूरतमंद लोगों को दान कर सकते हैं।

जैसा कि कहा गया है– "Be the change you wish to see in the world." अगर हर व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी निभाए, तो यह समस्या बहुत हद तक कम हो सकती है।

घर – परिवार, विद्यालय, गांव, समाज भी इस दिशा में अहम भूमिका निभा सकते हैं।

ई–वेस्ट बिन्स लगाकर छात्रों को जिम्मेदार नागरिक बनने की शिक्षा दी जा सकती है।

Best out of Waste प्रतियोगिताएँ आयोजित कर रचनात्मकता और पुनः उपयोग को बढ़ावा दिया जा सकता है।

जागरूकता अभियान और नाटक के माध्यम से समाज को संदेश दिया जा सकता है।

शिक्षक और विद्यार्थी मिलकर ई–वेस्ट संग्रह अभियान चला सकते हैं।

हमारा देश भी इसी दिशा में प्रयासरत है।

तकनीक तभी वरदान है जब हम उसके कचरे को जिम्मेदारी से संभालें। याद रखिए– "Don't let our gadgets become garbage, manage e-waste wisely."

प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार "स्वच्छ भारत का सपना तभी पूरा होगा जब हर भारतीय यह जिम्मेदारी अपने जीवन का हिस्सा बना ले।"

यह संकल्प तभी पूर्ण हो सकता है जब सभी देशवासी व्यक्तिगत स्तर पर, विद्यालय स्तर पर और समाज स्तर पर ई–वेस्ट को कम करेंगे, पुनः उपयोग करेंगे और सुरक्षित तरीके से रीसायकल करेंगे। तभी हम आने वाली पीढ़ियों को एक स्वच्छ, हरित और स्वस्थ धरती दे पाएँगे।

बदलती दुनिया में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के बढ़ते कदम

डॉ. दीप्ति शर्मा (अनुप्रीत राणा)
प्रोफेसर, चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी

बीते कुछ वर्षों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) ने न केवल तकनीक की दुनिया में क्रांति लाई है, बल्कि यह आम आदमी के जीवन में भी गहराई से समा गई है। इंटरनेट पर सर्च करने से लेकर ऑनलाइन खरीदारी, स्वास्थ्य जांच, शिक्षा, कानून व्यवस्था, मीडिया, बैंकिंग और यहां तक कि खेती–बाड़ी तक – AI हर क्षेत्र को छू रही है और उसे नया आकार दे रही है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का तात्पर्य ऐसी कंप्यूटिंग प्रणाली से है जो मानव मस्तिष्क की तरह सोचने, सीखने, निर्णय लेने और समस्या सुलझाने की क्षमता रखती है। जहां पहले मशीनें केवल निर्देशों का पालन करती थीं, अब वे खुद निर्णय लेने में सक्षम हो गई हैं।

आज का आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) केवल ऑटोमेशन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मशीन लर्निंग (ML), डीप लर्निंग (DL), नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग (NLP), और कंप्यूटर विजन जैसे जटिल मॉड्यूल्स पर कार्य कर रहा है।

AI के कुछ प्रमुख उपयोग और उनका ताजा प्रभावः

1. स्वास्थ्य क्षेत्र में क्रांतिः

- हाल ही में WHO की रिपोर्ट में बताया गया कि 2024 तक AI आधारित डायग्नोस्टिक टूल्स ने 40% तक कैंसर की समय पर पहचान सुनिश्चित की है।
- भारत में Apollo Hospitals और Tata Medical AI जैसे संगठन अब मरीजों की रिपोर्ट को AI से स्कैन कर इलाज की सटीक योजना बना रहे हैं।

2. शिक्षा का डिजिटल कायांतरणः

- Khan Academy जैसे प्लेटफॉर्म अब AI आधारित कंटेंट और पर्सनलाइज्ड लर्निंग एक्सपीरियंस दे रहे हैं।
- 2023 की UNESCO रिपोर्ट में बताया गया कि भारत के 60% से अधिक डिजिटल शिक्षा ऐप अब AI इंटीग्रेशन का उपयोग कर रहे हैं।

3. कृषि में AI का सहयोगः

- Microsoft और IIT कानपुर की संयुक्त परियोजना "AI for Bharat Krishi" के अंतर्गत किसानों को मौसम, मिट्टी और फसल विश्लेषण की जानकारी SMS और ऐप्स द्वारा दी जा रही है।
- सरकार द्वारा शुरू किया गया "डिजिटल किसान" पोर्टल AI आधारित सिफारिशें देकर उत्पादकता बढ़ा रहा है।

4. उद्योग और रोजगार:

- NASSCOM की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार, AI आधारित नौकरियों में भारत में 21% की बढ़ोतरी हुई है।
- TCS, Infosys और Wipro जैसी IT कंपनियाँ AI कौशल रखने वाले युवाओं को प्राथमिकता दे रही हैं।

5. न्याय और प्रशासन में उपयोग:

- दिल्ली हाईकोर्ट ने 2023 में AI का उपयोग कर 10 लाख केसों का प्राथमिक डेटा विश्लेषण किया जिससे न्याय वितरण की प्रक्रिया तेज हुई।
- सरकारी नीतियों में अब "AI Ethics Guidelines" को शामिल किया गया है।

AI जितनी संभावनाओं से भरपूर है, उतनी ही चुनौतियाँ भी लेकर आई है। कुछ प्रमुख चिंताएँ निम्नलिखित हैं:

- नौकरी की असुरक्षा: रोबोटिक्स और ऑटोमेशन के कारण परंपरागत नौकरियाँ प्रभावित हो रही हैं।
- डेटा गोपनीयता: AI सिस्टम लोगों की जानकारी स्टोर कर सकते हैं, जिससे साइबर हमले और डेटा दुरुपयोग का खतरा बढ़ता है।
- नैतिकता और पूर्वग्रह (bias): यदि AI मॉडल्स गलत या एकतरफा डेटा से प्रशिक्षित हैं, तो वे भेदभावपूर्ण निर्णय ले सकते हैं।

भारत सरकार ने "राष्ट्रीय आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मिशन (National AI Mission)" के तहत AI विकास को बढ़ावा देने की योजना बनाई है।

- Ministry of Electronics and IT (MeitY) ने वर्ष 2025 तक 1 करोड़ युवाओं को AI और डेटा साइंस में प्रशिक्षित करने का लक्ष्य रखा है।
- AI for All नीति के तहत स्कूल और कॉलेज स्तर पर AI शिक्षा को अनिवार्य बनाया जा रहा है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता निश्चित रूप से आने वाले युग की दिशा तय कर रही है। लेकिन इसका प्रभाव तभी सकारात्मक रहेगा जब इसे नैतिक, पारदर्शी और समावेशी रूप से लागू किया जाए। केवल तकनीकी विकास पर्याप्त नहीं — उसमें मानवीय संवेदनाएँ, सामाजिक उत्तरदायित्व और संतुलन भी आवश्यक है।

यदि हम AI को केवल मशीनों का नहीं, बल्कि मानव सहयोगी का रूप देकर विकसित करें, तो यह भारत और विश्व दोनों के विकास पथ में एक मील का पत्थर साबित हो सकती है।

करें योग रहें निरोग
(सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः)

रश्मि गुप्ता
उप प्रबंधक, एन.सी.बी. (भूतपूर्व)

योग का अर्थ है "मिलाना" या "जोड़ना"। योग शब्द संस्कृत भाषा की "युज" धातु से बना है और यह मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की एक प्राचीन प्रणाली है।

योग हमे जीने की कला सिखाता है। इसने शारीरिक व्यायाम (आसन) सांस लेने की तकनीक (प्राणायाम) और 'ध्यान' शामिल है। आसन से तन की शुद्धि, प्राणायाम से मन की शुद्धि एवं ध्यान से आत्मा की शुद्धि होती है। अतः हमें प्रतिदिन योगाभ्यास अवश्य करना चाहिए।

21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। योग का उद्देश्य योगाभ्यास द्वारा कई लाभों के बारे में दुनियाभर में जागरूकता बढ़ाना है। लोगों के स्वास्थ्य पर योग के महत्व और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर वर्ष 21 जून को योग दिवस मनाया जाता है। योग समान्यतः सभी आयु के व्यक्तियों के लिए लाभप्रद है। योगभ्यास का आरंभ सूक्ष्म एवं सरल आसनों से करना चाहिए।

सबसे पहले शरीर का लचीलापन बढ़ाने के लिए सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। जिससे हमारे शरीर के सभी जोड़ लचीले हो जाये ताकि हम अन्य कठिन आसनों को आसानी से कर सके और अधिक थकान या दर्द का अनुभव न हो।

योग के लाभ :–

1 शरीरिक लाभ

- शरीर में लचीलापन और शक्ति बढ़ता है।
- रक्त परिसंचरण और पाचन में सुधार करता है।
- शरीर के संतुलन में सुधार करता है।
- तनाव व चिंता कम करता है।
- ध्यान और एकाग्रता बढ़ता है।
- नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है।
- आंतरिक शांति प्रदान करता है।

योग अभ्यास के लिए सामान्य नियम :–

1 योग सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद करना चाहिए।

2 सुबह उठकर योग करने से इसका सबसे ज्यादा लाभ मिलता है।

3 योग हमेशा खाली पेट करना चाहिए।

4 योग का अभ्यास सूक्ष्म क्रियाओं से शुरू करके कठिन आसनों की तरफ बढ़ना चाहिए।

5 योग अभ्यास के लिए हल्के व आरामदायक सूती कपड़े पहनने चाहिए।

6 योग अभ्यास के लिए अच्छी पकड़ वाली चटाई का प्रयोग करना चाहिए।

7 मल व मूत्र का त्याग करने के पश्चात ही अभ्यास आरंभ करना चाहिए।

8 साफ – सुथरी जगह पर ही योग करना चाहिए।

9 योग के दौरान ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए, बल्कि सामान्य या गुनगुना पानी पीना चाहिए।

सामान्य सावधानियाँ :–

1 योग अभ्यास को थकावट, बीमारी, तीव्र तनाव या जल्दबाजी में नहीं करना चाहिए।

2 भोजन के तुरंत बाद योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। कम से कम 3 घंटे का अंतराल रखना चाहिए।

3 योग करने के बाद कम से कम 30 मिनट तक भोजन करना, पानी पीना या नहाना नहीं चाहिए।

4 प्रतिकूल और अत्यधिक मौसम की स्थिति (बहुत गर्मी, बहुत ठंड या अत्यधिक वर्षा) में योग नहीं करना चाहिए।

5 अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही आसन करने चाहिए, परंतु धीरे–धीरे अपनी क्षमता को बढ़ाना चाहिए।

योग के विभिन्न चरण :–

सूक्ष्म क्रियायें, आसन व प्राणायाम

1 सूक्ष्म क्रियायें

- हाथों को लचीला बनाने वाली
- कोहनियों के जोड़ों को लचीला बनाने वाली
- कंधे के जोड़ों को लचीला बनाने वाली
- गर्दन के जोड़ को लचीला बनाने वाली
- पैरों को लचीला बनाने वाली
- घुटनों को लचीला बनाने वाली
- कूल्हे को लचीला बनाने वाली

2 आसन

खड़े होकर करने वाले आसन :–

- ताड़ासन
- तिर्यक ताड़ासन
- अश्वत्थानासन
- त्रिकोण आसन
- प्राणस्नायु आसन
- वृक्षासन
- पादहस्तासन
- कटिचक्र आसन
- अर्द्धचंद्रासन
- छतरी आसन
- वीरभद्र आसन
- सूर्यनमस्कार

बैठकर करने वाले आसन :–

- पद्मासन
- कमरचक्र आसन
- जानुशिरासन
- पश्चिमोत्तनासन
- कोनासन
- योगमुद्रा
- गोमुख आसन
- वक्रासन
- बज्रासन
- उष्ट्रासन
- शंशाक आसन
- सुप्त बज्रासन
- मण्डूकासन
- मार्जरिआसन
- सिंहासन

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन :–

- पेडू आकर्षणासन
- सर्पासन
- भुजंगासन
- तिर्यक भुजंगासन
- शलभासन
- धनुरासन
- निरलम्बासान

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन :–

- ताड़ासन
- नावासन
- सेतुबन्ध आसन
- मकरासन
- मेरु आकर्षणासन
- हस्तपदोत्तानासन
- पवनमुक्त आसन
- हलासन
- सर्वांगासन
- मत्स्यासन

सिर के बल करने वाले आसन :–

- शीर्षासन

आसन के बाद विश्राम की अवस्थाएँ :–

- खड़े होकर विश्राम
- बैठकर विश्राम
- पेट के बल विश्राम – शिथिलासन
- पीठ के बल विश्राम – शवासन

3 प्राणायाम

खड़े होकर करने वाले आसन :–

- गहरे – लम्बे श्वास
- अनुलोम – विलोम
- कपालभाति
- अग्निसार
- सूर्यभेदी
- प्लावनी
- भस्त्रिका
- उज्जयी
- चंद्रभेदी
- शीतली
- भ्रामरी
- नाड़ी शोधन

सूक्ष्म क्रियायें, आसन व प्राणायाम करने की विधि

सूक्ष्म क्रियायें

हाथों को लचीला (खड़े होकर या बैठकर – सुविधानुसार)

- दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने फैलाएँ। उँगलियों के केवल अग्र भाग के जोड़ को शक्ति से बंद करे व खोले। – छः बार दोहरायें
- दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने फैलायें, अंगूठा अंदर करते हुए शक्ति से मुठ्ठी बंद करे, और मुठ्ठियां खोलकर उँगलियाँ ताने। – छः बार करें

  ध्यान – उँगलियों पर

  लाभ – उँगलियों के जोड़ लचीले।

- दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने फैलायें, अंगूठा अंदर करते हुए शक्ति से मुठ्ठी बंद करे, और मुठ्ठियां खोलकर उँगलियाँ ताने। – छः बार करें

  ध्यान – उँगलियों पर

  लाभ – उँगलियों के जोड़ लचीले।

- दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने फैलाये, दोनों हाथों को कलाइयों से ऊपर – नीचे छः बार करें।

  ध्यान – कलाइयों के जोड़ों पर

  लाभ – कलाइयों के जोड़ पुष्ट।

- दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने फैलाये, अंगूठा अंदर रखकर मुठ्ठी बना ले दोनों मुठ्ठियों को कलाई से

गोलाकार घुमाये। दायें से बायें तथा बायें से दायें। – छः बार करें।

ध्यान – कलाई के जोड़ पर

लाभ – कलाई के जोड़ लचीले।

कोहनियों के जोड़ों को लचीला (बैठकर या खड़े होकर सुविधानुसार करें)

- दोनों हाथों को सामने कंधे की सीध में फैलाये, हथेलियाँ आकाश की ओर। भुजाओं को कोहनियों से मोड़े और कंधों पर रखे, फिर सीधी करें। – छः बार करें।
- दोनों हाथों को आकाश की ओर सीधा करें, हथेलियों का रुख एक दूसरे के सामने रखें। भुजाओं को मोड़ते हुए कंधों को छुए फिर आकाश की ओर सीधा करें। – छः बार करें।

ध्यान – कोहनी के जोड़ पर

लाभ – कोहनियों में रक्त संचार समुचित होने से कोहनियों के दर्द में लाभ। हृदय की पेशियाँ सशक्त बनती हैं। कोहनी के जोड़ मजबूत व लचीले बनते है।

कंधे के जोड़ लचीले बनाने के लिए (खड़े या बैठकर सुविधानुसार करें)।

- दोनों हाथों की उँगलियों को मिलाकर कंधों पर रखे। दोनों कोहनियों को सामने लाकर मिलाये, कोहनियों को उठाकर गोलाकर घूमायें, ध्यान रखे आपकी भुजा हर बार कानों को स्पर्श करती जायें। छः बार घड़ी की दिशा में, छः बार उल्टी दिशा में।
- दोनों हाथों को खीचों व सीधा ऊपर लेकर जाए, भुजबल कनपटी से लगा रहे। अब बाये हाथ की मुठ्ठी बनाये, अंगूठा मुठ्ठी के अंदर। फिर दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई पकड़े, कोहनी से मोड़ते हुए गर्दन के पीछे से बायें हाथ की कलाई को पकड़ कर दायी ओर खिचें। सिर से थोड़ी दूरी बना ले जिससे खिचाव को महसूस करें। यही क्रिया दुसरे हाथ से करें।
- दोनों हाथों को उँगलियों को इंटरलॉक करके गर्दन के पीछे रखे, दोनों कोहनियां सामने से मिलाये। श्वास भरते हुए दोनों कोहनियां दायें–बायें, श्वास छोड़ते हुए सामने मिलाये। – छः बार करें।

ध्यान – कंधो के जोडो पर

लाभ – कंधो के जोड़ सशक्त बनते है। कंधो की जकड़न ठीक होती है। फेफड़ों के फैलने सिकुड़ने से फेफड़े सशक्त बनते है।

पैरों को लचीला बनाने के लिए (बैठकर करें)।

- आसन पर बैठे, दोनों पैरों को सीधा करे। रीढ़ व गर्दन सीधी। दोनों पैरों को मिला ले। दोनों हाथ पृथ्वी पर या घुटनों के ऊपर। अब पैरों के अँगूठों व उँगलियों को मोड़े, सीधा करे। – छः बार करें
- अब दोनों पैरों को एक साथ श्वास छोड़ते हुए आसन की ओर मोड़े तथा श्वास भरते हुए अपनी ओर मोड़े। यही क्रिया छः बार करें।

ध्यान – टखनों पर

- अब दोनों पैरो के पंजों को एक साथ आगे की ओर ताने, एड़ियों को केंद्र बनाते हुए पंजो को दायें से बायें से बड़ा गोला बनाते हुए घुमायें। छः बार करे, फिर विपरीत दिशा में करे छः बार।

ध्यान – एड़ियों पर

लाभ – अंगूठे व उँगलियों में रक्त संचार होता है, छोटे–छोटे जोड़ सशक्त बनते है, टखनों की न्युंताए दूर होती है।

– पैर, पिंडली व सायटिका के दोष समाप्त होते है।

कूल्हे को लचीला बनाने के लिए (बैठकर करें)।

- बैठकर दोनों टाँगो को सामने सीधा करें। एड़ी पंजे मिले हुए। अब दायी टांग घुटने से मोड़े। दायें पैर को एड़ी को बायें जांध पर रखें। दायीं हथेली दायें घुटने के नीचे और बायीं हथेली दायीं एड़ी के नीचे। टांग को थोड़ा ऊपर उठा लें। हाथों की सहायता से टांग को अधिक से अधिक दायीं ओर लेकर जाये, फिर अधिक से अधिक बायीं ओर। इसी तरह टांग को दायें से बायें, बायें से दायें झुलायें। छः बार करें।
- दोनों टाँगो को घुटने से मोड़े, दोनों पैरों के तलवे आपस में मिला लें। दोनों पैरों को अधिक से अधिक गुदमूल के पास लेकर आए। दोनों हाथों से पंजों को पकड़े, दोनों घुटनों को तितली के पंखो की तरह चलायें।

ध्यान – कूल्हे के जोड़ व जंघा जोड़ पर

लाभ – कूल्हे के जोड़ सशक्त होते है। जंघाओं और नितम्ब की चर्बी कम करने में सहायक।

आसन करने की विधि

1. ताड़ासन

ध्यान – आंतों पर, पेट पर

आसन पर खड़े हो जाये। एडी पंजों को मिला ले। दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में इंटरलॉक करके सिर पर रखे। अब श्वास भरे और हथेलियों को पलटते हुए हाथों को ऊपर की ओर ताने। एक बार फिर श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर ताने तथा एड़ियों को आसन से ऊपर उठा ले, पंजों के बल आ जाये। शरीर का सारा भार पंजों पर रखे। पैर के पंजे आपस में मिले रहे, शरीर का संतुलन बना रहे। संतुलन बनाने के लिए अपनी दृष्टि किसी एक बिंदु पर टीका ले। कुछ देर रुके (30 की गिनती तक) श्वास छोड़ते हुए वापस।

एक बार फिर श्वास भरकर ताने हाथों को ऊपर और पंजों के बल आ जाये। अब पंजों के बल आसन पर आगे – पीछे चले (कम से कम चार बार)। फिर एड़ियों के बल आ जाये तथा आसन पर आगे –पीछे चले (कम से कम चार बार), रुके, अब एक बार श्वास भरकर ताने हाथों को ऊपर और श्वास छोड़ते हुए बगल से हाथ वापस करे विश्राम आसन पर।

मानसिक अवलोकन – शरीर की सभी हड्डियों, जोड़ों तथा मांसपेशियों, नस नदियों पर प्रभाव पड़ता हैं, सशक्त बनते है।

2. तिर्यक ताड़ासन

ध्यान – आंतो पर रहेगा

एड़ियां पंजे मिलाये। दोनों हाथों को सामने से इंटरलॉक करे। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को खींचकर व तानकर उपर लेकर जाये, भूजबल कनपटी से लगा रहे। हथेलियों का रुख ऊपर की ओर। एक बार फिर श्वास भरे, ताने हाथों को ऊपर की ओर, और श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे दायीं ओर झुकते जाये, अपनी क्षमतानुसार झुके श्वास सामान्य कर ले, ध्यान रखे आपका शरीर बगल से झुके, आगे की तरफ न झुके। रुके कुछ देर (30 की गिनती तक), श्वास भरते हुए धीरे–धीरे मध्य में वापस आ जाये। इस बार फिर श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे बायीं ओर झुके, श्वास सामान्य रखे, आगे की ओर न झुके, झुकाव बगल से रखे। रुके कुछ देर (30 की गिनती तक)। श्वास भरते हुए मध्य में आ जाये। एक बार फिर से श्वास भरे, ताने शरीर को ऊपर ओर शवास छोड़ते हुए बगल से हाथ वापस। विश्राम करें।

मानसिक अवलोकन – इस आसन से हमारी निकास प्रणाली सशक्त बनती है। कब्ज में लाभ मिलता हैं। हमारी पसलियाँ पुष्ट होती है।

3. प्राण स्नायु आसन

ध्यान – अपनी सांसो पर

आसन पर खड़े हो जाये। पांव में कंधों जितना फासला कर ले। दोनों हाथ सामने सोल्डर लाइन में, हथेलियों का रुख एक दूसरे के सामने की ओर। श्वास भरते हुए दोनों हाथ दायें– बायँ ले जाये, कंधों से थोड़ा सा पीछे की ओर झुके, जिससे आपके फेफड़े पूरी तरह खुल जाये। रुके कुछ देर (30 की गिनती तक) श्वास छोड़ते हुए हाथों को सामने ले आये। फिर श्वास भरते हुए दायें – बायँ, छोड़ते हुए सामने। इसी प्रक्रिया को चार बार और दोहराये। आवृतियां पूरी करके विश्राम करें।

मानसिक अवलोकन – इस क्रिया से हमारे फेफड़े पूरी तरह खुलते है। जब हाथ दायें – बायें जाते है तो फेफड़ें फैलते है। जब हाथ आगे लाते है तो फेफड़ें सिकुडते हैं। इससे हमारे फेफड़ें लचीले बनते है। उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

4. कमर चक्रासन

ध्यान – रीढ पर

आसन पर बैठ जाए, दोनों पांव सामने की ओर फैला दें, एडी पंजे मिले हुए। अब पांव में अधिक से अधिक फांसला कर ले दोनों हाथ घुटनों पर पीठ व गर्दन सीधी रखें। अब श्वास भरे और धड़ को थोड़ा सा बाई और मोड़ते हुए और श्वास छोड़ते हुए दायां हाथ बाएं पंजे के आगे ले जाएं। आपका बायां हाथ पीछे कमर पर रहेगा। प्रयास करें कि आपका माथा घुटने से लग जाए लेकिन विशेष ध्यान रखें कि आपके नितंब आसन से ना उठे। कुछ देर रुकेंगे (30 की गिनती तक) अब सांस भरते हुए ऊपर आ जाएं और सांस छोड़ते हुए बायां हाथ दाएं पंजे से आगे ले जाए और माथा दाएं घुटने पर लगाने का प्रयास। आपका दायां हाथ कमर के पीछे रहेगा। रुकेंगे कुछ देर (30 की गिनती तक) श्वास भरते हुए ऊपर आ जाए। अब इसी क्रिया को हम पांच बार तेजी तेजी से करेंगे आवृतियां पूरी करने के बाद शांत भाव से आसन पर बैठें। विश्राम करें।

मानसिक अवलोकन – इस आसन से हमारा कटी प्रदेश लचीला बनता है। कमर का मोटापा कम होता है ।पैर के सभी अंग प्रभाव में आने से एक्टिवेट होते हैं।

5. पश्चिमोत्तानासन

ध्यान – रीढ और पेट पर

आसन पर बैठ जाएं। पैर सामने सीधे करें, एड़ियां पंजे आपस में मिलाए पीठ व गर्दन सीधी, आंखें कोमलता से बंद रखें। दोनों हाथ अपने घुटनों पर रखें, अब श्वास भरते हुए दोनों हाथ सामने से खींचे और तने हुऐ ऊपर लेकर जाएं, आपका भुजबल कनपटी से लग जाए। हथेलियां का रुख सामने की ओर। अब सांस भरकर ताने शरीर को ऊपर और श्वास छोड़ते हुए शरीर के निचले भाग से धीरे–धीरे आगे की ओर झुकना आरंभ करें यदि आपके हाथ आपके पंजों से आगे निकल जाएं तो अपना अंगूठा पकड़ कर अपनी और खींचे। अंतिम स्थिति में कोहनी आसन पर माथा घुटने पर रहेगा। श्वास सामान्य कर लें, रुकेंगे कुछ देर(30 की गिनती तक)। आप श्वास भरते हुए धीरे–धीरे सिर और हाथ एक साथ खींचा और तना ऊपर वापस ले आए। एक बार फिर सांस भरकर तने हाथों को ऊपर की ओर और सांस छोड़ते हुए बगल से हाथ वापस। विश्राम

मानसिक अवलोकन – इस आसन से हमारे पेट और नितंब की चर्बी कम होती है। पेट के अंग प्रभाव में आने से वह एक्टिवेट होते हैं। हमारी रीढ लचीली बनती है और घुटनों के नीचे की नसों पर दबाव पढ़ने से उन्हें लाभ मिलता है।

6. मंडूकासन

ध्यान – पेट पर

आसन पर बैठ जाएं। दोनों पैरों को सामने फैला दें एड़ी पंजे आपस में मिलाये, दोनों घुटनों को मोड़ कर दोनों हाथ दाएं ओर रखते हुए बज्र आसन में आ जाए, दोनों हाथ घुटनों पर, दोनों हाथ की मुट्ठी बनाएं अंगूठा मुट्ठी के अंदर दोनों मुट्ठियों को अपनी नाभि के दाएं बाएं स्थित करें, अब श्वास भर कर ताने अपने शरीर को ऊपर की ओर, और सांस छोड़ते हुए धीरे–धीरे आगे झुकना आरंभ करें, आपकी दृष्टि सामने रहेगी, गर्दन सामने खींची व तनी रहेगी, विशेष ध्यान रखें आपके नितंब एड़ियों से अलग ना हो। श्वास सामान्य कर ले, रुकेंगे कुछ देर इसी स्थिति (30 की गिनती तक), अब श्वास भरते हुए धीरे–धीरे वापस ऊपर आ जाएं।

अब बाएं हाथ की कटोरी नुमा बनाकर नाभि के नीचे रखें और दाएं हाथ को बाएं हाथ के ऊपर रखें, एक बार फिर श्वास भरकर तने शरीर को ऊपर की ओर और श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे आगे झुकना आरंभ करें, गर्दन सामने तनी हुई रहेगी आपके नितंब एड़ियों से ना उठे इस बात का विशेष ध्यान रखें। श्वासे सामान्य कर लें रुकेंगे कुछ देर (30 की गिनती तक) अब श्वास भरते हुए धीरे–धीरे वापस आ जाए। विश्राम

मानसिक अवलोकन – इस आसन से पेट के सभी अंग प्रभाव में आने से पेट संबंधी सभी विकार दूर होते हैं। पैनक्रियाज पर विशेष प्रभाव पड़ने से उसकी इंसुलिन बनाने की क्षमता बढ़ती है जो डायबिटीज के रोग में बहुत लाभकारी है।

7. निरलम्बासान

ध्यान – रीढ और पेट पर

आसन पर पेट के बल लेट जाएं, दोनों हाथों के कप बनाकर अपनी ठोड़ी को हाथों के बीच में रखें। अपने दाएं पैर और बाएं पैर को बारी–बारी से मोड कर अपने नितंब पर लगाने का प्रयास करें। यह क्रिया कम से कम 10 बार करें। अब दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर मोड़कर दोनों एड़ियों को अपने नितंब से लगाने का प्रयास करें इसकी भी 10 आवृतियां करें, आवृतियां पूरी करने के बाद विश्राम करें।

मानसिक अवलोकन – इस आसन से हमारे पैरों की मांसपेशियां पुष्ट बनती हैं और घुटने की जोड़ सशक्त होते हैं। यह आसान हमारे संतुलन व एकाग्रता में भी सुधार लाता है।

8. पूर्ण भुजंग आसन

ध्यान – रीढ पर

आसन पर पेट के बल लेट जाएं, एड़ियां पंजे मिला लें। दोनों हाथ कंधे के दाएं बाएं रखें और माथे को आसन पर लगा लें। दोनों कोहानियां शरीर से सटी हुई। अब श्वास भरते हुए गर्दन को इतना पीछे मोडे कि सिर का पृष्ठ भाग रीढ से लग जाए। एक बार फिर श्वास भरे और रीढ की एक–एक गोटी पर दबाव डालते हुए पूरे शरीर को ऊपर उठाएं, भुजाएं पूरी तरह से खुल जाएगी गर्दन पीछे की ओर

रहेगी। श्वास सामान्य कर ले। कुछ देर रुकेंगे इसी की स्थिति में (30 की गिनती तक)। अब श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे पहले पेट फिर छाती अंत में गर्दन को मोड़ते हुए माथा आसन पर। विश्राम

मानसिक अवलोकन – इस आसन से मांसपेशियां मजबूत होती हैं शरीर में लचीलापन आता है। कमर का मोटापा दूर करने में सहायक आसान। थकान व तनाव को दूर करता है। रीढ पर इसका बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है

9. सेतुबंध आसान

ध्यान – रीढ पर

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़ते हुए एड़ियों को अधिक से अधिक नितंबों के पास ले आए। अब दोनों हाथों से अपने टखनों को पकड़ ले और श्वास भरते हुए नितंब, कमर और पीठ को इतना ऊपर उठाएं कि आपकी छाती ठोड़ी से लग जाए। श्वास सामान्य कर ले और रुके कुछ देर (30 की गिनती तक)। अब सांस छोड़ते हुए धीरे–धीरे वापस आ जाएं। पांव खोल दे, हाथ भी वापस। विश्राम

मानसिक अवलोकन – इस आसन से स्लिप डिस्क, सरवाइकल के रोग दूर होते हैं। पीठ दर्द व कमर दर्द के लिए लाभदायक आसान। जब हम थोड़ी को छाती से लगाते हैं तब थायराइड और पैथायराइड ग्लैंड भी प्रभाव में आते हैं उनके कार्य क्षमता बढ़ती है। और हमारे फेफड़े फैलने से उनके कार्य क्षमता बढ़ती है।

10. शवासन

ध्यान – श्वास पर

आसन पर पीठ के बल लेट जाएं। पैरों में सुविधाजनक फैसला कर ले, दोनों पैर दाएं बाएं लेटे हुए, भुजाएं शरीर से थोड़ी दूर, हथेलियां का रुख ऊपर की ओर, उंगलियां अंगूठे मिले हुए मगर ढीले ,आंखें कोमलता से बंद। श्वासे सामान्य कर ले। सिर की चोटी से लेकर पांव की एडी तक अपने शरीर का मानसिक अवलोकन करें। हर एक अंग पर अपने ध्यान को केंद्रित करते हुए और मन ही मन उसे अंग का नाम लेते हुए उसे ढीला छोड़ने जाएं। धीरे–धीरे संपूर्ण शरीर ढीला मन शांत, अब ध्यान को अपनी नासिका के अग्रभाग पर ले आए और अपनी आती जाती सांसों पर केंद्रित करें। हर अंदर जाती हुई सांस के साथ मन में यह भाव लाए और महसूस करें की मेरे अंदर एक नई शक्ति, नई ऊर्जा का संचार हो रहा है और हर बार बाहर जाती हुई सांस के साथ मन में यह भाव लाए और महसूस करें कि मेरे शरीर के सभी टॉक्सिंस, सारी नेगेटिविटी, सारी बीमारियां इसी सांस के साथ बाहर जा रही है। मेरा शरीर बिल्कुल स्वस्थ है, मन शांत, चित्त एकाग्र। कुछ क्षण यूं ही लेते रहे अब एड़ियां पंजे मिलाए ,दाएं हाथ को सिर के ऊपर लेते हुए दाएं ओर से करवट लेकर आसन पर बैठ जाएं। धीरे–धीरे अपनी आंखें खोलें। विश्राम

मानसिक अवलोकन – शव आसन से हमारा शरीर रिलैक्स होता है। ब्लड प्रेशर व एंजाइटी दूर करने के लिए एक लाभदायक आसान है। हमारी एनर्जी लेवल, एकाग्रता और लर्निंग पावर को बढ़ाता है।

वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन (ONOS)

अनुप्रीत राणा
सीआईएस

1 भारत के प्रधानमंत्री ने 15 अगस्त, 2022 को लाल किले की प्राचीर से राष्ट्र को संबोधित करते हुए अमृतकाल में हमारे देश में अनुसंधान और विकास के महत्व पर प्रकाश डाला था। उन्होंने इस अवसर पर "जय अनुसंधान" का आह्वान किया था।

2 राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 (एनईपी 2020) ने भी अनुसंधान को हमारे देश में उत्कृष्ट शिक्षा और विकास के लिए एक अनिवार्य शर्त के रूप में मान्यता दी है।

3 भारत को आत्मनिर्भर बनाने और 2047 तक विकसित भारत बनने की परिकल्पना के अनुरूप, भारत सरकार ने एक राष्ट्र एक सदस्यता योजना को मंजूरी दी है। इसका उद्देश्य केंद्र सरकार और राज्य सरकारों द्वारा संचालित सभी उच्च शिक्षा संस्थानों और केंद्र सरकार के अनुसंधान एवं विकास संस्थानों के छात्रों, शिक्षकों और शोधकर्ताओं को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उच्च प्रभाव वाले शोध लेखों और जर्नल प्रकाशनों तक देशव्यापी पहुंच प्रदान करना है।

4 वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन (ONOS) का उद्देश्य अधिकांश प्रमुख जर्नल प्रकाशकों से ई–जर्नल/डेटाबेस सब्सक्रिप्शन के लिए राष्ट्रीय लाइसेंस प्राप्त करना है। ONOS में कुल 30 प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय जर्नल प्रकाशकों को शामिल किया गया है। इन प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित सभी जर्नल भाग लेने वाले संस्थानों के छात्रों, संकाय सदस्यों और शोधकर्ताओं के लिए उपलब्ध होंगे।

5 इस पहल से उच्च गुणवत्ता वाली विद्वतापूर्ण पत्रिकाओं में उपलब्ध ज्ञान का खजाना लगभग 1.8 करोड़ छात्रों, संकाय सदस्यों, शोधकर्ताओं और वैज्ञानिकों के लिए खुल जाएगा, जिनमें द्वितीय और तृतीय स्तर के शहरों के लोग भी शामिल हैं, जिससे देश में मुख्य और अंतःविषयक अनुसंधान को प्रोत्साहन मिलेगा।

6 ONOS 1 जनवरी 2025 से अपना परिचालन शुरू कर रहा है। ONOS के पहले चरण को कैलेंडर वर्ष 2025, 2026 और 2027 के लिए अनुमोदित किया गया है।

7 पत्रिकाओं तक पहुंच सूचना और पुस्तकालय नेटवर्क (INFLIBNET) केंद्र द्वारा समन्वित राष्ट्रीय सदस्यता के माध्यम से प्रदान की जा रही है, जो विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) का एक स्वायत्त अंतर–विश्वविद्यालय केंद्र है, जो गांधीनगर, गुजरात में स्थित है।

8 भारत सरकार के उच्च शिक्षा विभाग द्वारा एक एकीकृत पोर्टल "वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन" (https://www-onos-gov-in/) बनाया जाएगा, जिसके माध्यम से संस्थान पत्रिकाओं तक पहुंच सकेंगे। एएनआरएफ समय–समय पर वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन के उपयोग और इन संस्थानों के भारतीय लेखकों के प्रकाशनों की समीक्षा करेगा।

9 वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन, सरकारी संस्थानों के सभी छात्रों, संकाय सदस्यों और शोधकर्ताओं के लिए अनुसंधान करके आसानी से उनके दरवाजे तक लाकर, भारत को वैश्विक अनुसंधान पारिस्थितिकी तंत्र में स्थापित करने की दिशा में एक समयोचित कदम है।

10 एनसीबी में वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन (ONOS): हमारे एनसीबी कार्यालय में जनवरी 2025 से वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन (ONOS) योजना को शुरू किया गया है। इसके द्वारा सभी कर्मचारी एवं अधिकारी ONOS पोर्टल पर जाकर लगभग 30 अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशकों के 13,000 से अधिक स्कॉलरली जर्नल्स (शोध पत्रिकाओं) जिनमें Elsevier, Springer Nature, Wiley, Taylor & Francis और SAGE जैसे बड़े नाम शामिल हैं, को पढ़ सकते हैं।

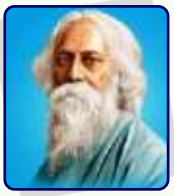
प्रेरक कहानी

रत्न अमूल्य या चक्की ?

एक राजा के राज्य में एक भिक्षु आये। उनकी वाणी सुनने के लिए समस्त नगरवासी उमड़ पड़े। गली–मुहल्लों और घरों में उनके प्रवचनों की चर्चा होने लगी। राजा से भी नहीं रहा गया। इसलिए वे भी प्रवचन सुनने के लिए चल पड़े। राजा भी बहुत प्रभावित हुए, उसे महल में ले आये, भोजन खिलाया और फिर महल दिखाते हुए हर कक्ष की एक–एक मूल्यवान वस्तु का परिचय देने लगे। ऐसा करते हुए सम्राट के चेहरे पर अभिमान का जो ज्वार आता था वह शुद्धचित भिक्षु से छिपा न रह सका। अंत में राजा एक विशाल आगार के सामने जाकर ठहर गये जो अमूल्य रत्नों से भरा था। राजा बोले – "भिक्षु श्रेष्ठ, ऐसे दुर्लभ रत्न भारत भर में कहीं नहीं मिलेंगे।" भिक्षु ने आश्चर्यचकित होने का अभिनय करते हुए पूछा– "तब तो इनसे राज्य को भारी आय होती होगी? "आय?" भिक्षु की नादानी पर मुस्कराते हुए राजा ने कहा – "इनकी सुरक्षा के लिए तो बहुत सारा धन खर्च करना पड़ता है।" भिक्षु ने समझ लिया कि यह राजा नहीं वरन, राजा का अभिमान बोल रहा है और एक निस्पृह सन्यासी के सामने भी यह अभिमान इस ऊँचाई तक पहुँचा हुआ है कि राजा को सन्यासी की बात नादानी लगती है तो फिर आम जनता के प्रति इसका कैसा व्यवहार होगा! राजा तो खजाने की सम्पत्ति का जन कल्याणार्थ सुरक्षित निधि मानता है, उसके प्रति अहंकार या मेरेपन का भाव रखने के बजाय निमित्त भाव रखता है परन्तु यह राजा अहंकार के उस ऊँचे शिखर पर चढ़ गया है जहाँ से पतन अवश्यंभावी है और पतन के बाद सर्वनाश तो स्पष्ट है ही। अतः मुझे राजा को बचाना है, उसे कल्याण और करूणा का मार्ग दिखाना है। ज्ञानी भिक्षु का रोम–रोम राजा की इस नादानी पर करूणा से भर उठा।

करूणाशील भिक्षु ने कहा – "राजन, इन पत्थरों से अधिक कीमती पत्थर मैने आपके राज्य में देखा है।" राजा अत्यधिक आश्चर्यचकित हो उस पत्थर को देखने के लिए उतावला हो उठा। कुछ ही क्षणों में दोनों ने एक उपेक्षित गरीब बस्ती में एक द्वार खटखटाया। एक वृद्धा बाहर आयी और दोनों को घर के अन्दर ले गयी। भिक्षु ने एक कोने की ओर ईशारा करते हुए कहा– "यह है।" राजा ने क्रोध में झल्लाते हुए कहा – "यह तो चक्की है।" भिक्षु ने शान्त भाव से कहा – "ठीक कहते हो, पर तुम्हारे सभी रत्नों से श्रेष्ठ है यह। वृद्धा के श्रम की सहयोगिनी है। इस पर कुछ खर्च नहीं करना पड़ता। उल्टे यह चक्की इस वृद्धा का, इसके अंधे पति का और तीन बच्चों का पोषण करती है।" करुणा की किरणें बिखेरते हुए भिक्षु ने आगे कहा– "राजन् ! धन–सम्पत्ति न दिखावा करने की चीज है, न शेखी बघारने की, न गर्व करने की और न विलासिता में उड़ाने की, न पाप कर्मों में लगाने की। इसकी सुरक्षा के लिए नींद फिटाने की भी आवश्यकता नहीं है। यह तो जन–कल्याण की, पुण्य कार्यों में लगा कर भाग्य बनाने की, दूसरों की जरूरतों को पूरा कर दुआएँ कमाने की चीज है। मिथ्या दर्प का त्याग कर दीजिये।" राजा का अभिमान टूट गया। अगले ही दिन से उसने अपनी सम्पत्ति जनहित में समर्पित कर दी।

पोस्टमास्टर (बंगला कहानी)



रवीन्द्रनाथ ठाकुर
साहित्यिक

काम शुरू करते ही पहले पहल पोस्टमास्टर को उलापुर गांव आना पड़ा। गांव बहुत साधारण था। गांव के पास ही एक नील–कोठी थी। इसीलिए कोठी के स्वामी ने बहुत कोशिश करके यह नया पोस्टऑफिस खुलवाया था।

हमारे पोस्टमास्टर कलकत्ता के थे। पानी से निकलकर सूखे में डाल देने से मछली की जो दशा होती है वही दशा इस बड़े गांव में आकर इन पोस्टमास्टर की हुई। एक अंधेरी आठचाला में उनका ऑफिस था, पास ही काई से घिरा एक तालाब था, जिसके चारों ओर जंगल था। कोठी में गुमाश्ते वगैरह जितने भी कर्मचारी थे उन्हें अक्सर फुर्सत नहीं रहती थी, न वे शिष्टजनों से मिलने–जुलने के योग्य ही थे।

खासतौर से कलकत्ता के बाबू ठीक तरह से मिलना–जुलना नहीं जानते। नई जगह में पहुंचकर वे या तो उद्धत हो जाते हैं या अप्रतिभ। इसलिए स्थानीय लोगों से उनका मेल–जोल नहीं हो पाता। इधर काम भी ज्यादा नहीं था। कभी–कभी एकाध कविता लिखने की कोशिश करते। उनमें इस प्रकार के भाव व्यक्त करते–दिनभर तरु–पल्लवों का कम्पन और आकाश के बादल देखते–देखते जीवन बड़े सुख से कट जाता है। लेकिन अन्तर्यामी जानते हैं कि यदि अलिफलैला का कोई दैत्य आकर एक ही रात में तरु–पल्लव समेत इन सारे पेड़–पौधों को काटकर पक्का रास्ता तैयार कर देता और पंक्तिबद्ध अट्टालिकाओं द्वारा बादलों को दृष्टि से ओझल कर देता तो यह मृतप्राय भद्र वंशधर नवीन जीवन–लाभ कर लेता।

पोस्टमास्टर को बहुत कम तनख्वाह मिलती थी। अपने हाथों बनाकर खाना पड़ता और गांव की एक मातृ–पितृ–हीन अनाथ बालिका इनका काम–काज कर देती थी। उसको थोड़ा–बहुत खाना मिल जाता। लड़की का नाम था रतन। उम्र बारह–तेरह। उसके विवाह की कोई विशेष सम्भावना नहीं दिखाई देती थी।

शाम को जब गांव की गोशाला से कुंडलाकार धुआं उठता, झाड़ियों में झींगुर बोलते दूर के गांव में पियक्कड़ बाउलों का दल ढोल–करताल बजाकर ऊंचे स्वर में गीत छेड़ देता–जब अन्दर बरामदे में अकेले बैठे–बैठे वृक्षों का कम्पन देखकर कवि–हृदय में भी ईषत् हृत्कंप होने लगता तब कमरे के कोने में एक टिमटिमाता हुआ दिया जलाकर पोस्टमास्टर आवाज लगाते–'रतन'।

रतन दरवाजे पर बैठी इस आवाज की प्रतीक्षा करती रहती। लेकिन पहली आवाज पर ही अन्दर न आती। वहीं से कहती, "क्या है बाबू, किसलिए बुला रहे हो ?"

पोस्टमास्टर,"तू क्या कर रही है ?"
रतन, "बस चूल्हा जलाने ही जा रही हूं, रसोईघर में।"
पोस्टमास्टर, "तेरा रसोई का काम पीछे हो जायेगा। पहले हुक्का भर ला।"

थोड़ी देर में अपने गाल फुलाए चिलम में फूंक मारती–मारती रतन भीतर आती। उसके हाथ से हुक्का लेकर पोस्टमास्टर चट से पूछ बैठते, "अच्छा रतन, तुझे अपनी मां की याद है ?"

बड़ी लम्बी बातें हैं, बहुत–सी याद हैं, बहुत–सी याद भी नहीं। माँ की अपेक्षा पिता उसको अधिक प्यार करते थे। पिता की उसे थोड़ी–थोड़ी याद है। दिन भर मेहनत करके उसके पिता शाम को घर लौटते। भाग्य से उन्हीं में से दो–एक शामों की याद उसके मन में चित्र के समान अंकित है। उन्हीं की बात करते–करते धीरे–धीरे रतन पोस्टमास्टर के पास ही जमीन पर बैठ जाती। उसे ध्यान आता, उसका एक भाई था। बहुत दिन पहले बरसात में एक दिन तालाब के किनारे दोनों ने मिलकर पेड़ की टूटी हुई टहनी की बंसी बनाकर झूठ–मूठ मछली पकड़ने का खेल खेला था। अनेक महत्त्वपूर्ण घटनाओं की अपेक्षा इसी बात की याद उसे अधिक आती। इस तरह बातें करते–करते कभी–कभी काफी रात हो जाती। तब आलस के मारे पोस्टमास्टर को खाना बनाने की इच्छा न होती। सवेरे की बासी तरकारी रहती और रतन झटपट चूल्हा जलाकर कुछ रोटियां सेक लेती। उन्हीं से दोनों के रात्रि–भोजन का काम चल जाता।

कभी–कभी शाम को उस बृहत् आठचाला के एक कोने में ऑफिस की काठ की कुर्सी पर बैठे–बैठे पोस्टमास्टर भी अपने घर की बात चलाते–छोटे–भाई की बात, मां और दीदी की बात, प्रवास में एकान्त कमरे में बैठकर जिन लोगों के लिए हृदय कातर हो उठता उनकी बात। जो बातें उनके मन में बार–बार उदय होती रहतीं, पर जो नील–कोठी के गुमाश्तों के सामने किसी भी तरह नहीं उठाई जा सकती थीं, उन्हीं बातों को उस अनपढ़ नन्ही बालिका से कहते उन्हें बिल्कुल संकोच न लगता। अन्त में ऐसा हुआ कि बालिका बातचीत करते समय उनके घर वालों को चिरपरिचितों के समान खुद भी मां, दादा, दीदी कहने लगी। यहां तक कि अपने नन्हे–से हृदयपट पर उसने उनकी काल्पनिक मूर्ति भी चित्रित कर ली थी।

एक दिन बरसात की दोपहर में बादल छंट गए थे और हलका–सा ताप लिये सुकोमल हवा चल रही थी। धूप में नहाई घास से और पेड़–पौधों से एक प्रकार की गन्ध निकल रही थी; ऐसा लगता था मानो क्लान्त धरती का उष्ण निःश्वास अंगों को छू रहा हो और न जाने कहां का एक हठी पक्षी दोपहर–भर प्रकृति के दरबार में लगातार एक लय से अत्यन्त करुण स्वर में अपनी नालिश दुहरा रहा था। उस दिन पोस्टमास्टर के हाथ खाली थे। वर्षों के धुले लहलहाते चिकने मृदुल तरु–पल्लव और धूप में चमकते पराजित वर्षा के भग्नावशिष्ट स्तूपाकार बादल सचमुच देखने योग्य थे।

पोस्टमास्टर उन्हें देखते जाते और सोचते जाते कि इस समय यदि कोई आत्मीय अपने पास होता, हृदय के साथ एकान्त संलग्न कोई स्नेह की प्रतिमा मानव–मूर्ति। धीरे–धीरे उन्हें ऐसा लगने लगा मानो वह पक्षी भी बार–बार यही कह रहा हो, और मानो उस निर्जन में तरु–छाया में डूबी दोपहर के पल्लव–मर्मर का भी कुछ ऐसा ही अर्थ हो। न तो कोई विश्वास कर सकता, न जान पाता, लेकिन उस छोटे से गांव के सामान्य वेतन भोगी उस सब–पोस्टमास्टर के मन में छुट्टी के लम्बे दिनों में गम्भीर सुनसान दोपहर में इसी प्रकार के भाव उदय होते रहते।

पोस्टमास्टर ने एक दीर्घ निःश्वास लिया और फिर आवाज लगाई, "रतन।"

रतन उस समय अमरूद के पेड़ के नीचे पैर फैलाए कच्चा अमरूद खा रही थी वह मालिक की आवाज सुनते ही तुरन्त दौड़ी हुई आई और हांफती–हांफती बोली, "भैयाजी, बुला रहे थे ?"

पोस्टमास्टर ने कहा, "मैं तुझे थोड़ा–थोड़ा करके पढ़ना सिखाऊंगा।" और फिर दोपहर–भर उसके साथ "छोटा अ, बड़ा अ" करते रहे। इस तरह कुछ दिनों में संयुक्त अक्षर भी पार कर लिए।

सावन का महीना था। लगातार वर्षा हो रही थी। गड्ढे, नाले, तालाब, सब पानी से भर गए थे। रात–दिन मेढक की टर्र–टर्र और वर्षा की आवाज। गांव के रास्तों में चलना–फिरना लगभग बन्द हो गया था। हाट के लिए नाव में चढ़कर जाना पड़ता।

एक दिन सवेरे से ही बादल खूब घिरे हुए थे। पोस्टमास्टर की शिष्या बड़ी देर से दरवाजे के पास बैठी प्रतीक्षा कर रही थी, लेकिन और दिनों की तरह जब यथासमय उसकी बुलाहट न हुई तो खुद किताबों का थैला लिये धीरे–धीरे भीतर आई। देखा, पोस्टमास्टर अपनी खटिया पर लेटे हुए हैं। यह सोचकर कि वे आराम कर रहे हैं, वह चुपचाप फिर बाहर जाने लगी। तभी अचानक सुनाई पड़ा "रतन।" झपटकर लौटकर भीतर जाकर उसने कहा, "भैयाजी, सो रहे थे ?"

पोस्टमास्टर ने कातर स्वर में कहा, "तबीयत ठीक नहीं मालूम होती। जरा मेरे माथे पर हाथ रखकर तो देख।"

घोर वर्षा के समय प्रवास में इस तरह बिल्कुल अकेले रहने पर रोग से पीड़ित शरीर को कुछ सेवा पाने की इच्छा होती है। तप्त ललाट पर शंख की चूड़ियां पहने कोमल हाथ याद आने लगते हैं। ऐसे कठिन प्रवास में रोग की पीड़ा में यह सोचने की इच्छा होती है कि पास ही स्नेहमयी नारी के रूप में माता और दीदी बैठी हैं और प्रवासी के मन की यह अभिलाषा व्यर्थ नहीं गई। बालिका रतन बालिका न रही। उसने फौरन माता का पद ग्रहण कर लिया। वह जाकर वैद्य को बुला लाई, यथासमय गोली खिलाई, सारी रात सिरहाने बैठी रही, अपने हाथों पथ्य तैयार किया और सैकड़ों बार पूछती रही, "भैयाजी कुछ आराम है क्या ?"

बहुत दिनों बाद पोस्टमास्टर जब रोग–शय्या छोड़कर उठे तो उनका शरीर दुर्बल हो गया था। उन्होंने मन में तय किया, अब और नहीं। जैसे भी हो, अब यहां से बदली करानी चाहिए। अपनी अस्वस्थता का उल्लेख करते हुए उन्होंने उसी समय अधिकारियों के पास बदली के लिए कलकत्ता दरख्वास्त भेज दी।

रोगी की सेवा से छुट्टी पाकर रतन ने दरवाजे के बाहर फिर अपने स्थान पर अधिकार जमा लिया। लेकिन अब पहले की तरह उसकी बुलाहट नहीं होती थी। वह बीच–बीच में झांककर देखती–पोस्टमास्टर बड़े ही अनमने भाव से या तो कुर्सी पर बैठे रहते या खाट पर लेटे रहते।

जिस समय इधर रतन बुलाहट की प्रतीक्षा में रहती, वे अधीर होकर अपनी दरख्वास्त के उत्तर की प्रतीक्षा करते रहते। दरवाजे के बाहर बैठी रतन ने हजारों बार अपना पुराना पाठ दुहराया। बाद में यदि किसी दिन सहसा उसकी बुलाहट हुई तो उस दिन कहीं उसका संयुक्त अक्षरों का ज्ञान गड़बड़ न हो जाय इसकी उसे आशंका थी। आखिर लगभग एक सप्ताह के बाद एक दिन शाम को उस की पुकार हुई। कांपते हृदय से उसने भीतर प्रवेश किया और पूछा, "भैयाजी, मुझे बुलाया था ?"

पोस्टमास्टर ने कहा, "रतन, मैं कल ही चला जाऊंगा।"

रतन, "कहां चले जाओगे भैयाजी।"

पोस्टमास्टर, "घर जाऊंगा।"

रतन, "फिर कब लौटोगे ?"

पोस्टमास्टर, "अब नहीं लौटूंगा।"

रतन ने और कोई बात नहीं पूछी। पोस्टमास्टर ने स्वयं ही उसे बताया कि उन्होंने बदली के लिए दरख्वास्त दी थी, पर दरख्वास्त नामंजूर हो गई इसलिए वे इस्तीफा देकर घर चले जा रहे हैं। बहुत देर तक दोनों में से किसी ने और कोई बात नहीं की। दीया टिमटिमाता रहा और घर के जीर्ण छप्पर को भेदकर वर्षा का पानी मिट्टी के सकोरे में टप–टप करता टपकता रहा।

बड़ी देर के बाद इतने धीरे उठकर रसोईघर में रोटियां बनाने चली गई। पर आज और दिनों की तरह उसके हाथ जल्दी–जल्दी नहीं चल रहे थे। शायद उसके मन में रह–रहकर तरह–तरह की आशंकाएं उठ रही थीं। जब पोस्टमास्टर भोजन कर चुके तब उसने पूछा, "भैयाजी, मुझे अपने घर ले चलोगे ?"

पोस्टमास्टर ने हंसकर कहा, "वाह, यह कैसे हो सकता है!" किन कारणों से यह बात सम्भव न थी, बालिका को यह समझाना उन्होंने आवश्यक नहीं समझा।

रातभर जागते और स्वप्न देखते हुए बालिका के कानों में पोस्टमास्टर के हंसी–मिश्रित स्वर गूंजते रहे, "वाह, यह कैसे हो सकता है।"

सवेरे उठकर पोस्टमास्टर ने देखा कि उनके नहाने के लिए पानी पहले से ही रख दिया गया है। कलकत्ता की अपनी आदत के अनुसार वे ताजे पानी से ही स्नान करते थे। न जाने क्यों बालिका यह नहीं पूछ सकी थी कि वे सवेरे किस समय यात्रा करेंगे। बाद में कहीं तड़के ही जरूरत न पड़ जाय, यह सोचकर रतन उतनी रात में ही नदी से उनके नहाने के लिए पानी भरकर ले आई थी। स्नान समाप्त होते ही रतन की पुकार हुई। रतन ने चुपचाप भीतर प्रवेश किया और आदेश की प्रतीक्षा में मौन भाव से एक बार अपने मालिक की ओर देखा।

मालिक ने कहा, "रतन, मेरी जगह जो सज्जन आयेंगे मैं उन्हें कह जाऊंगा। वे मेरी ही तरह तेरी देख–भाल करेंगे। मेरे जाने से तुझे कोई चिंता करने की जरूरत नहीं है।" इसमें कोई सन्देह नहीं कि ये बातें अत्यन्त स्नेहपूर्ण और दयार्द्र हृदय से निकली थीं, किन्तु नारी के हृदय को कौन समझ सकता है ! रतन इसके पहले बहुत बार अपने मालिक के हाथों अपना तिरस्कार चुपचाप सहन कर चुकी थी, लेकिन इस कोमल बात को वह सहन न कर पाई। उसका हृदय एकाएक उमड़ आया और उसने रोते–रोते कहा, "नहीं, नहीं। तुम्हें किसी से कुछ कहने की जरूरत नहीं है, मैं रहना नहीं चाहती।"

पोस्टमास्टर ने रतन का ऐसा व्यवहार पहले कभी नहीं देखा था, इसलिए वे अवाक् रह गए। नया पोस्टमास्टर आया। उसको सारा चार्ज सौंप देने के बाद पुराने पोस्टमास्टर चलने को तैयार हुए। चलते–चलते रतन को बुलाकर बोले, "रतन, तुझे मैं कभी कुछ न दे सका, आज जाते समय कुछ दिए जा रहा हूं, इससे कुछ दिन तेरा काम चल जायेगा।"

तनख्वाह में जो रुपये मिले थे उनमें से राह–खर्च के लिए कुछ बचा लेने के बाद उन्होंने बाकी रुपये जेब से निकाले। यह देखकर रतन धूल में लोटकर उनके पैरों से लिपटकर बोली, "भैयाजी, मैं तुम्हारे पैरों पड़ती हूं, मेरे लिए किसी को कोई चिन्ता करने की जरूरत नहीं।" और यह कहते–कहते वह तुरन्त वहां से भाग गई।

भूतपूर्व पोस्टमास्टर दीर्घ निःश्वास लेकर हाथ में कारपेट का बैग लटकाए, कन्धे पर छाता रखे, कुली के सिर पर नीली–सफेद धारियों से चित्रित टीन की पेटी रखवाकर धीरे–धीरे नाव की ओर चल दिए।

जब वे नौका पर सवार हो गए और नाव चल पड़ी, वर्षा से उमड़ी नदी धरती की छलछलाती अश्रु–धारा के समान चारों

ओर छलछल करने लगी, तब वे अपने हृदय में एक तीव्र व्यथा अनुभव करने लगे। एक साधारण ग्रामीण बालिका के करुण मुख का चित्र मानो विश्व–व्यापी बृहत् अव्यक्त मर्म–व्यथा प्रकट करने लग गया।

एक बार बड़े जोर से उनकी इच्छा हुई कि लौट जायें और जगत् की गोद से वंचित उस अनाथिनी को साथ ले आयें। लेकिन तब तक पाल में हवा भर गई थी, वर्षा का प्रवाह और भी तेज हो गया था। गांव को पार कर चुकने के बाद नदी–किनारे का श्मशान दिखाई दे रहा था और नदी की धारा के साथ बढ़ते हुए पथिक के उदास हृदय में यह सत्य उदित हो रहा था, "जीवन में न जाने कितना वियोग है, कितना मरण है, लौटने के क्या लाभ संसार में कौन किसका है"

लेकिन रतन के हृदय में किसी भी सत्य का उदय नहीं हुआ। वह उस पोस्टऑफिस के चारों ओर चुपचाप आंसू बहाती चक्कर काटती रही। शायद उसके मन में हल्की–सी आशा जीवित थी कि हो सकता है, भैयाजी, लौट आयें। आशा के इसी बन्धन से बंधी वह किसी भी तरह दूर नहीं जा पा रही थी।

हाय रे बुद्धिहीन मानव–हृदय ! तेरी भ्रान्ति किसी भी तरह नहीं मिटती। युक्ति शास्त्र का तर्क बड़ी देर बाद मस्तिष्क में प्रवेश करता है। प्रबल से प्रबल प्रमाण पर भी अविश्वास करके मिथ्या आशा को अपनी दोनों बांहों से जकड़कर तू भरसक छाती से चिपकाए रहता है। अन्त में एक दिन सारी नाड़ियां काटकर, हृदय का सारा रक्त चूसकर वह निकल भागती है। तब होश आते ही मन किसी दूसरी भ्रान्ति के जाल में बंध जाने के लिए व्याकुल हो उठता है।

"प्रसन्न रहना बहुत सरल है, लेकिन सरल होना बहुत कठिन है।"
रबीन्द्रनाथ ठाकुर

एनसीबी की गतिविधियाँ 2025

76वां गणतंत्र दिवस

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस

विश्व पर्यावरण दिवस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

79वां स्वतंत्रता दिवस

खेल दिवस

स्वच्छता ही सेवा

सतर्कता जागरूकता दिवस

राष्ट्रीय एकता दिवस

प्रेरक कहानी

सकारात्मक दृष्टिकोण

जूता बनाने वाली एक प्रसिद्ध कम्पनी ने अफ्रीका के एक देश में दुकानों की श्रृंखला खोलने का विचार किया। सफलता सुनिश्चित करने के लिए कम्पनी प्रबंधन ने अफ्रीका देश के बाजार का गहन सर्वेक्षण करवाया। प्रथम सर्वेक्षण टीम के परिणाम, अधिकारियों को इस प्रकार मिले उस देश के मूल निवासी असभ्य, बर्बर और जंगली हैं, जो जानवरों के चमड़े और पेड़ो के पत्तों से बने कपड़े और टोपी भी केवल ठंड और बरसात में ही पहनते हैं। ऐसे में जबकि कपड़े भी उनके लिए अनावश्यक हैं तब वहाँ जूते बेचना मूर्खता है। परन्तु कम्पनी के अध्यक्ष ने इस रिर्पोट को एक तरफ किया और उसी सर्वेक्षण के लिए दूसरी टीम को भेजा। नई टीम ने लिखा–सड़कों के अभाव तथा यातायात के साधनों की कमी के कारण जूते इस देश के नागरिको के लिए वरदान सिद्ध हो सकते हैं। स्थानीय लोगो के संदर्भ से यह जानकारी मिली है कि स्थानीय लोगों को सबसे ज्यादा चोट पैरों में लगती है अतः जूतों के व्यापार में सफलता संभव है। अध्यक्ष मे इस रिर्पोट पर पूरा ध्यान दिया और वहाँ तत्काल काम शुरु किया। इससे आशा से ज्यादा सफलता मिली और उन्होने दूसरे टीम को ईनाम भी दिया। यह छोटी–सी बात बताती है कि दृष्टिकोण का, परिणाम पर कितना असर पड़ता है।

"हमें प्रयत्नपूर्वक हिंदुस्तान की सभी बोलियों और भाषाओं में जो उत्तम चीजें हैं, उन्हें हिंदी भाषा की समृद्धि के लिए उसका हिस्सा बनाना चाहिए और यह प्रक्रिया अविरल चलती रहनी चाहिए।"

श्री नरेंद्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

राजभाषा कार्यान्वयन समिति
राष्ट्रीय सीमेंट एवं भवन सामग्री परिषद्

(भारत सरकार के डीपीआईआईटी, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के नियंत्रणाधीन)
34 किमी स्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड (एनएच-2), बल्लभगढ़-121004, हरियाणा, भारत
Website: www.ncbindia.com, Email: nccbm@ncbindia.com