सतलुज धारा

2024-25

सत्यमेव जयते

क.रा.बी.नि.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब एवं चंडीगढ़

प्रशस्ति पत्र

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा वर्ष 2023-24 के लिए आयोजित हिन्दी पत्रिका प्रतियोगिता में कर्मचारी राज्य बीमा निगम, चंडीगढ़ की पत्रिका सतलुज धारा को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया जाता है।

Awarded to

Punjab

RUNNER-UP

BEST PERFORMING ESIC REGIONAL OFFICE

(Medium Regional Office)

Regional Dialogue on Social Justice

74th ESIC Foundation Day

Dr. Mansukh Mandaviya

उपविजेता:
क्षेत्रीय कार्यालय,
पंजाब

सर्वश्रेष्ठ गृह पत्रिका प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार

संरक्षक
पंकज वोहरा
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

संपादक मंडल

संपादक
मनोज तंवर
सहायक निदेशक (राजभाषा)

उप संपादक
कुमार रविशंकर
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

संपादन परामर्श

अजय कुमार महान
संयुक्त निदेशक

अभिनंदन गर्ग
उप निदेशक

परगट सिंह
उप निदेशक

डॉ. हेमंत गर्ग
उप निदेशक

मनजीत सहरावत
उप निदेशक

डॉ. राजीव छाबड़ा
राज्य चिकित्सा आयुक्त

नवकिरनजीत सिंह
अधिशाषी अभियंता (सिविल)

हरपाल सिंह
सहायक निदेशक

विक्रांत गोंसाई
सहायक निदेशक

अश्वनी कुमार सेठ
सहायक निदेशक

संपादन सहयोग

पूनम कांत
सहायक

जसप्रीत सिंह
बहु कार्य स्टाफ

क्षेत्रीय कार्यालय
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, प्लॉट सं. 3, सेक्टर 19-ए, मध्य मार्ग, चंडीगढ़ - 160019

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के निजी विचार हैं। इनसे संपादक मंडल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। लेखों/रचनाओं की मौलिकता के लिए लेखक/रचनाकार स्वयं उत्तरदायी हैं।

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	आलेख	लेखक	पृष्ठ सं.
1	संदेश	महानिदेशक	01
2	संदेश	बीमा आयुक्त	02
3	संरक्षक की कलम से	पंकज वोहरा, क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)	03
4	संपादकीय	मनोज तंवर	04
5	पंजाब में कर्मचारी राज्य बीमा योजना का संचालन	अजय कुमार महान	05
6	बदलते परिवेश में कर्मचारी राज्य बीमा योजना की भूमिका	अश्वनी कुमार सेठ	11
7	सतलुज धारा	मनोज तंवर	१३
8	सर्व सिद्धिप्रद कुंभ:	सत्यम शुक्ला	14
9	अपनी विरासत पर गर्व	विक्रांत गोसाईं	18
10	हिंदी और पंजाबी भाषा में समानता	कुमार रविशंकर	20
11	पर्यावरण संरक्षण-एक सामूहिक जिम्मेदारी	डॉ राहुल शर्मा	21
12	जब सब में है राम, तो क्यों घमासान	विक्रांत गोसाईं	22
13	श्री राम	अंकित कुमार	23
14	राम नाम की महिमा	सुनीता रानी	24
15	महिला सशक्तिकरण	नेहा सैनी	25
16	ए आई की दुनिया	वेद प्रकाश	26
17	सफलता	मनजीत सहरावत	28
18	योग	जयंक आहूजा	29
19	सोशल मीडिया	मानसी तिवारी	30
20	किस्मत का खेल	नीलम	31
21	गुरू – शिष्य की महान गाथा : गुरू गोबिंद सिंह और बंदा बहादुर	सत्यम शुक्ला	32
22	एक अफसोस ऐसा भी	अमरदीप सिंह	36
23	शिरडी का एक अविस्मरणीय अनुभव	अजय कुमार महान	37
24	राजभाषा जांच बिंदु	--	38
25	फोटो गैलरी	--	39
26	चण्डीगढ़	कुमार रविशंकर	54
27	चिट्ठियों का दौर, वक्त की साख, रखिए जरा सा,	अमरदीप सिंह	55
28	काश	सुमन लता	56
29	हर किसी को जवाब देना	हर्ष जिंदल	57
30	जिंदगी का बोझ	हर्ष जिंदल	58
31	मुसाफिर	अमनदीप सिंह	59
32	देश की खातिर	मोहित पारीक	60
33	रिक्तता	संदीप कुमार	61
34	रिश्ता	जगदीश चन्द	62
35	अनमोल मोती	वजीर सिंह	63
36	एक अधूरी ख्वाइश	कविता रानी	64
37	वृंदावन एक पावन धाम	सानवी,पुत्री श्रीमती शिवानी	65
38	वाराणसी यात्रा: धर्म, संस्कृति और स्वाद का संगम	वर्तिका पाण्डेय	67
39	जगन्नाथ पुरी की यात्रा	साक्षी शर्मा	69
40	13वीं आंचलिक स्पोर्ट मीट-दिल्ली-उत्साह और टीम भावना का प्रदर्शन	कृतिका शर्मा	72
41	शान्ति	कनिष्का वर्मा पुत्री श्रीमती अंजलि वर्मा	74
42	राष्ट्रीय शहीद स्मारक हुसैनीवाला (फिरोजपुर)	मनोज तंवर	75

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

संदेश

अ.शा. पत्र सं.: ए-49/17/1/2016-रा.भा.
दिनांक : 20 फरवरी, 2025

अशोक कुमार सिंह (भा.प्र.से.)
महानिदेशक

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम, पंजाब एवं चंडीगढ़ द्वारा गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** के 29वें अंक (वर्ष 2024-25) का प्रकाशन किया जा रहा है। 'सतलुज धारा' पंजाब व चंडीगढ़ क्षेत्र के कार्मिकों की सृजनात्मक लेखन और कार्यालय की कार्य संस्कृति का प्रतिबिंब है। यह सराहनीय है कि पत्रिका राजभाषा हिंदी की प्रगति का एक महत्वपूर्ण स्तम्भ बनकर अपनी पहचान बनाते हुए आगे बढ़ रही है।

'सतलुज धारा' के नवीनतम अंक के प्रकाशनार्थ शुभकामनाएं।

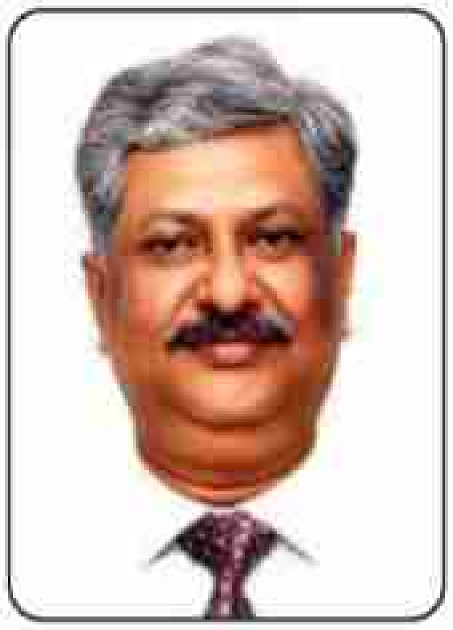
अशोक कुमार सिंह

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

संदेश

अ.शा.पत्र : ए-49/17/3/2016-रा.भा.
दिनांक : 21 फरवरी, 2025



रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब व चंडीगढ़ की गृहपत्रिका **'सतलुज धारा'** के 29वें अंक के प्रकाशन के संबंध में जानकर प्रसन्नता हुई। निगम **'स्वस्थ कार्यबल, समृद्ध भारत'** के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु कार्यरत है। ऐसे में निगम के विभिन्न कार्यालयों में राजभाषा का कार्यान्वयन तथा हिंदी का प्रचार-प्रसार बीमाकृत व्यक्तियों के लिए निगम के द्वारा किए गए प्रयासों को सुगमता प्रदान कर रहा है।

किसी भी कार्यालय की गृहपत्रिका उस क्षेत्र की गतिविधियों और कार्यालय संस्कृति का प्रतिबिंब होती है। **'सतलुज धारा'** के नवीनतम अंक के प्रकाशनार्थ शुभकामनाएं।

रत्नेश कुमार गौतम

रत्नेश कुमार गौतम

संरक्षक की कलम से

वर्ष 2024-25 की गृहपत्रिका **'सतलुज धारा'** के प्रकाशन के संबंध में सूचित करते हुए हर्ष की अनुभूति हो रही है। यह वर्ष उपलब्धियों भरा रहा है। इसी वर्ष कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 74वें स्थापना दिवस के अवसर पर पंजाब क्षेत्र को सर्वश्रेष्ठ क्षेत्रीय कार्यालय की श्रेणी में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ तथा इसी वर्ष कार्यालय की गृहपत्रिका **'सतलुज धारा'** के वर्ष 2023-24 अंक को नराकास कार्यालय-1, चंडीगढ़ के द्वारा द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया। पुरस्कार और प्रोत्साहन निश्चित रूप से हमारे लिए प्रेरणा स्रोत होते हैं तथा इसके साथ ही मानकों को बरकरार रखने तथा उत्कृष्ट बनाने हेतु प्रयास करने का संकल्प होता है।

मुझे विश्वास है कि पत्रिका का यह अंक निगम की संगठनात्मक संस्कृति को मजबूती प्रदान करेगा तथा राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन में सहायक सिद्ध होगी। हिंदी संघ की राजभाषा है इसलिए दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिकतम प्रयोग करना प्रत्येक अधिकारी और कर्मचारी का कर्तव्य है।

पत्रिका के इस अंक के सफल प्रकाशन के लिए संपादक मंडल और रचनाकारों को शुभकामनाएं।

पंकज वोहरा

क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

संपादकीय

माननीय प्रधानमंत्री जी के द्वारा अमृतकाल के पंच-प्रण में चौथा प्रण- 'एकता और एकजुटता' को आत्मसात करते हुए क्षेत्रीय कार्यलय, पंजाब एवं चंडीगढ़ में राजभाषा हिंदी की उत्तरोत्तर प्रगति विरासत और धरोहर के मूल्य को संजोते हुए वर्तमान के ध्येय व उद्देश्यों के साथ-साथ भविष्य के लिए नई परिपाटी का निर्माण कर रही है।

पंजाब और चंडीगढ़ क्षेत्र जोकि राजभाषा कार्यान्वयन की दृष्टि से 'ख' क्षेत्र के अंतर्गत है और इस क्षेत्र की प्रादेशिक एवं स्थानीय भाषा "पंजाबी" की लिपि 'गुरुमुखी' की देवनागरी से सन्निकटता भी राजभाषा हिंदी के कार्यालयीन एवं शासकीय कार्यों में एक बेहतर सामंजस्य का निर्वाह करती है।

अधिकारियों एवं कार्मिकों के निरंतर सहयोग एवं क्षेत्रीय निदेशक महोदय के मार्गदर्शन से कार्यालय संबंधी लगभग सभी गतिविधियों में आशातीत प्रगति हुई है जोकि इस क्षेत्र की परंपरा के अनुरूप हैं।

राजभाषा विभाग के 50 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित स्वर्ण जयंती काल में **'सतलुज धारा'** के नए संस्करण के जारी होने पर हर्ष और उल्लास की एक विलक्षण अनुभूति का संचार हुआ है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में राजभाषा हिंदी के कार्यालयीन कार्य में तकनीक का बढ़ता प्रचलन एवं नई पीढ़ी के कार्मिकों एवं अधिकारियों द्वारा उक्त तकनीक का समुचित प्रयोग निश्चित रूप से कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आई.) के इस दौर में नए कीर्तिमान स्थापित करे इसके लिए राजभाषा विभाग के मार्गदर्शन में कर्मचारी राज्य बीमा निगम सदैव तत्पर रहा है।

भारत सरकार के सत्तत प्रयासों के फलस्वरूप भारतीय भाषाएं एवं राजभाषा हिंदी अपने स्वर्णिम काल में है। राजभाषा हिंदी भारतीय जनमानस की मन:स्थिति को प्रकट करने का सशक्त वाहक बने इसके लिए शासकीय कार्मिकों का भी सार्थक योगदान अपेक्षित है।

परंपरा अनुसार पत्रिका के इस अंक को भी पूर्ण मनोयोग के साथ संपादित करने का प्रयास किया है। आपके बहुमूल्य सुझाव निश्चय ही हमें प्रेरित करेंगे।

मनोज तंवर
सहायक निदेशक (राजभाषा)

पंजाब में ईएसआई योजना का क्रियान्वयन

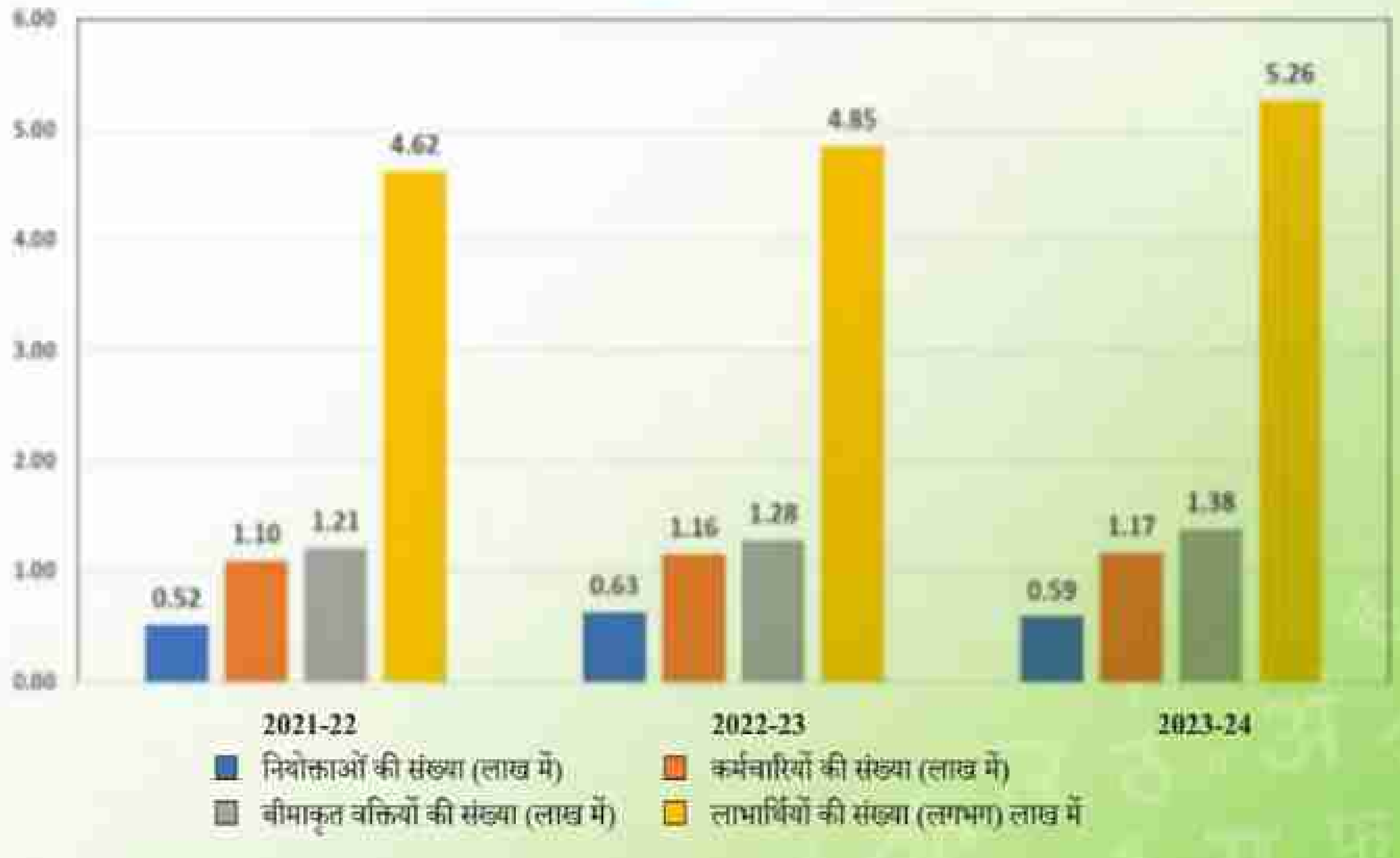
अजय कुमार महान, संयुक्त निदेशक

1) क.रा.बी.निगम पंजाब एक नजर में

कर्मचारी राज्य बीमा योजना पंजाब राज्य में पहली बार 17.09.1961 को लागू की गई थी तथा फिरोजपुर जिला को छोड़कर पंजाब राज्य में उक्त योजना 01.09.2019 में पूरी तरह से क्रियान्वित हो गई तथा फिरोजपुर में 01.02.2023 को इसे लागू किया गया। क.रा.बी. अधिनियम 10 या उससे अधिक व्यक्तियों को रोजगार देने वाली सभी गैर-मौसमी कारखानों तथा प्रतिष्ठानों पर लागू होता है। इसके अतिरिक्त, पंजाब में 10 या उससे अधिक व्यक्तियों को रोजगार देने वाले नगर निगम/नगर निकायों के अनुबंधित और आकस्मिक कर्मचारियों को अधिनियम की धारा 1(5) के तहत व्याप्ति के विस्तार के लिए अधिसूचना 27.02.2024 से अधिसूचित की गई है। पिछले 3 वर्षों के लिए नियोक्ताओं, कर्मचारियों, बीमित व्यक्ति और लाभार्थियों के व्याप्ति का विवरण निम्नलिखित है:-

वित्तीय वर्ष	2021-22	2022-23	2023-24
नियोजकों की अनुमोदित संख्या	52916	63078	58940
कर्मचारियों की अनुमोदित संख्या	1105770	1156870	1172520
बीमित व्यक्तियों की अनुमोदित संख्या	1216430	1276940	1385470
परिवार के सदस्यों सहित लाभार्थियों की संख्या (लगभग)	4622434	4852372	5264786

नियोक्ताओं, कर्मचारियों, बीमाकृत व्यक्ति और लाभार्थियों की संख्या



2) पंजाब क्षेत्र में क.रा.बी योजना की कार्यान्वयन की प्रस्थिति:

क.रा.बी.निगम क्षेत्रीय कार्यालय का नाम	पूर्णतः क्रियान्वित जिले	गैर क्रियान्वित जिले
क्षे.का. पंजाब	23	00

3) योजना का कार्यान्वयन

पंजाब राज्य में इस योजना का संचालन चंडीगढ़ स्थित क्षेत्रीय कार्यालय के माध्यम से किया जा रहा है।

ईएसआईसी पंजाब

क्षेत्रीय कार्यालय पंजाब

उप क्षे. का. लुधियाना

उप क्षे. का. जालंधर

28 (25 शाखा कार्यालय और 03 डीसीबीओ)

ईएसआईसी अस्पताल-01
ईएसआईएस अस्पताल-06
एसएसटी टाई अप अस्पताल-137

पंजाब में ईएसआई योजना

ईएसआईसी योजना 01-02-2023 से पूरे पंजाब क्षेत्र में लागू कर दी गई है।

क.रा.बी.योजना के अंतर्गत हितलाभ

ईएसआई योजना के तहत लाभ

नकद लाभ

चिकित्सा लाभ

I. नकद हितलाभ क.रा.बी. योजना के तहत, बीमारी हितलाभ, अपंगता हितलाभ, आश्रितजन हितलाभ और मातृत्व हितलाभ के रूप में नकद हितलाभ प्रदान किया जाता है। प्रदान किए जाने वाले अन्य हितलाभों में प्रसव व्यय, अंतिम संस्कार व्यय, बेरोजगारी भत्ता (आरजीएसकेवाई), व्यवसाय पुनर्वास भत्ता, शारीरिक पुनर्वास, कौशल उन्नयन प्रशिक्षण, अटल बीमित व्यक्ति कल्याण योजना (एबीवीकेवाई) शामिल हैं।

ये सभी हितलाभ पूरे राज्य में स्थित 26 शाखा कार्यालयों, 69 औषधालयों और 03 डीसीबीओ के नेटवर्क के माध्यम से प्रदान किए जाते हैं। क्षेत्रवार विवरण निम्नानुसार है :

क्रं. सं.	कार्यालय का नाम	शा.का. की संख्या	औषधालयों की संख्या	डी.सी.बी.ओ की सं	कुल
1	क्षे.का. पंजाब	13	33	03	48
2	उ.क्षे.का. लुधियाना	05	12	00	17
3	उ.क्षे.का. जालंधर	08	24	00	32
	कुल	**26**	**69**	**03**	**98**

II. चिकित्सा हितलाभ

बीमाकृत व्यक्ति और उसके परिवार के सदस्यों को बीमा योग्य रोजगार में प्रवेश करने के दिन से ही पूर्ण चिकित्सा देखभाल प्रदान की जाती है। बीमाकृत व्यक्ति या उसके परिवार के सदस्य के उपचार पर व्यय की कोई सीमा नहीं है। सेवानिवृत्त और स्थायी रूप से दिव्यांग बीमाकृत व्यक्तियों और उनके जीवनसाथी को भी 120 रुपये के टोकन वार्षिक प्रीमियम के भुगतान पर चिकित्सा देखभाल प्रदान की जाती है। लाभार्थियों को चिकित्सा देखभाल अस्पतालों, औषधालय, औषधालय सह शाखा कार्यालय (DCBO), बीमा चिकित्सा व्यवसायी (IMP) क्लीनिकों और अन्य स्वास्थ्य संस्थानों के साथ व्यवस्थाओं सहित बुनियादी ढांचे के माध्यम से प्रदान की जाती है। (31.03.2025 के अनुसार)

क.रा.बी.निगम अस्पतालों की सं	01
क.रा.बी.योजना अस्पतालों की सं	06
क.रा.बी.योजना औषधालयों की सं	69
क.रा.बी.निगम द्वारा क्रियान्वित औषधालयों सह शाखा कार्यालयों की संख्या	03
एमएच क.रा.बी.सोसाइटी द्वारा द्वितीयक चिकित्सा देखरेख के लिए टाईअप अस्पतालों की सं	00
क.रा.बी.निगम द्वारा अति विशिष्ट चिकित्सा उपचार के लिए टाईअप अस्पतालों की संख्या	137
एमएच क.रा.बी.सोसाइटी द्वारा आईएमपी की संख्या	00

i. मौजूदा क.रा.बी अस्पतालों की सूची

क्रम.सं.	क.रा.बी.यो/ क.रा.बी.नि अस्पतालों की संख्या	अस्पताल का पता
1	क.रा.बी.नि आदर्श अस्पताल, लुधियाना	भारत नगर, लुधियाना

क्रम.सं.	क.रा.बी.यो/क.रा.बी.नि अस्पतालों के नाम	अस्पताल का पता
1.	क.रा.बी.अस्पताल, अमृतसर	क.रा.बी.अस्पताल, मजीठा रोड, अमृतसर
2.	क.रा.बी.अस्पताल, जालंधर	एसयूएस नगर, जालंधर सिटी
3.	क.रा.बी.अस्पताल, होशियारपुर	पुरहीरन फोकल पॉइंट, होशियारपर
4.	क.रा.बी.अस्पताल , मंडीगोबिंदगढ़	दधारी रोड, मंडीगोविंदगढ़
5.	क.रा.बी.अस्पताल, मोहाली	प्लॉट सं 150, औद्योगिक क्षेत्र, फेज-7, मोहाली
6.	क.रा.बी.अस्पताल, फगवाड़ा	जेसीटी मिल के निकट, जी.टी.रोड, फगवाड़ा

5) क.रा.बी.निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब क्षेत्र द्वारा राजस्व लक्ष्य एवं प्राप्ति का ब्यौरा (करोड़ में):

क्षेत्र का नाम	राजस्व लक्ष्य	लक्ष्य प्राप्त	राजस्व लक्ष्य	लक्ष्य प्राप्त	राजस्व लक्ष्य	लक्ष्य प्राप्त
क्षे.का.पंजाब	244.26	252.42	293.12	263.72	282.43	280.93
उ.क्षे.का, लुधियाना	208.89	223.78	250.67	229.2	235.7	238.31
उ.क्षे.का. जालंधर	150.00	148.51	180.00	159.71	170.00	176.24
कुल	**603.15**	**624.71**	**723.79**	**652.63**	**688.13**	**695.48**

क्षेत्रीय कार्यालय पंजाब में राजस्व लक्ष्य और प्राप्त लक्ष्य का विवरण

- **क.रा.बि.निगम अस्पतालों के आंकड़े**

क.रा.बी.निगम अस्पतालों द्वारा किए जाने वाले टाईअप अस्पताल को किए गए भुगतान

क्र.सं.	अस्पताल का नाम	2022-23		2023-2024		2024-25	
		बिलों की संख्या	राशि लाख में	बिलों की सं	राशि लाख में	बिलों की सं	राशि लाख में
1	क.रा.बी.निगम आदर्श अस्पताल, लुधियाना	14561	322.33	10691	273.97	5189	290.70
कुल		**14561**	**322.33**	**10691**	**273.97**	**5189**	**290.70**

- **क.रा.बी.निगम अस्पतालों के क्लीनिकल आंकड़े**

वित्तीय वर्ष	क.रा.बी.निगम अस्पताल का नाम	स्वीकृत स्तर	कमीशन बिस्तर	ओ.पी.डी	आई.पी.डी	औसत बिस्तर अधिभोग	सर्जरी की संख्या	
							बड़ा	छोटा
2022-23	26 क.रा.बी.निगम आदर्श अस्पताल, लुधियाना	300	300	286981	13136	62	1838	3973
2023-24	क.रा.बी.निगम आदर्श अस्पताल, लुधियाना	300	300	304610	13346	64	2025	4066
2024-25	क.रा.बी.निगम आदर्श अस्पताल, लुधियाना	300	300	205180	8181	61	1257	2785

- **औषधालय सह शाखा कार्यालयों (डीसीबीओ) की प्रस्थिति**

औषधालय सह शाखा कार्यालय (डी.सी.बी.ओ) एक एकल इकाई है जो एक ही छत के नीचे बीमितों को चिकित्सीय और नकद हितलाभ भुगतान प्रदान कर रही है। पंजाब में डी.सी.बी.ओ की 31.03.2025 तक की कार्य निष्पादन रिपोर्ट नीचे दी गई है:

वि.वर्ष	2023-2024			2024-25		
विवरण	ओ.पी.डी.की संख्या	बीमित व्यक्ति प्रतिपूर्ति बिल जिसका भुगतान डी.सी.बी.ओ स्तर से किया गया		ओ.पी.डी. की संख्या	बीमित व्यक्ति प्रतिपूर्ति बिल जिसका भुगतान डी.सी.बी.ओ स्तर से किया गया	
		बिलों की संख्या	राशि लाख में		बिलों की संख्या	राशि लाख में
डीसीबीओ-राजपुरा	13697	27	0.97284	13461	157	5.71
डीसीबीओ-फिरोजपुर	3043	7	41549	4404	10	65895
डीसीबीओ-बरनाला	15707	Nil	Nil	11269	Nil	Nil

क.रा.बी.योजना औषधालय की प्रस्थिति:

वित्तीय वर्ष	2022-23	2023-24	2024-25
क.रा.बी.योजना औषधालय की ओ.पी.डी	2019254	2034287	1720118

- **क्लिनिकल आंकड़े**

क्र. सं.	अस्पताल का नाम	स्वीकृत बिस्तर	कमीशन बेड	ओ.पी.डी	आई.पी.डी.	औसत बिस्तर अधिभोग	सर्जरी की सं No. of surgeries	
							बड़ा	छोटा
1	क.रा.बी. फगवाड़ा	50	50	29373	548	17.92%	53	1005
2	क.रा.बी.मंडीगोबिंदगढ़	30	2	25872	142	19.45	0	0
3	क.रा.बी. होशियारपुर	50	50	26874	1213	35.5	10	765
4	क.रा.बी. अमृतसर	125	65	95024	3131	29.22	259	1155
5	क.रा.बी. मोहाली	30	30	43805	1197	36.77%	45	1019
6	क.रा.बी. जालंधर	100	100	67770	2912	42.10%	937	5788

7) **शिकायतों का निपटान**

पंजाब क्षेत्र में शिकायतों के निपटान की स्थिति:

2023-24			2024-25		
प्राप्त शिकायत	शिकायतों का निपटान	प्रतिशत	प्राप्त शिकायत	शिकायतों का निपटान	शिकायतों का निपटान
278	278	100%	282	282	100%

8) क.रा.बी.निगम द्वारा आयोजित जागरूकता शिविर क.रा.बी अधिनियम और योजना के तहत उपलब्ध हितलाभों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए जागरूकता शिविर/स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जा रहे हैं।

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) के अनुसार निम्नलिखित दस्तावेजों को हिंदी-अंग्रेजी में एक साथ जारी करना आवश्यक है। As per Section 3(3) of the Official Languages Act, 1963, the following documents are required to be issued simultaneously in Hindi and English.

दस्तावेज का नाम / Name of the document

1. सामान्य आदेश / General Orders*
2. नियम / Rules
3. संकल्प / Resolutions
4. अधिसूचनाएं / Notifications
5. प्रशासनिक या अन्य रिपोर्ट Administrative and other Reports
6. प्रेस विज्ञप्तियां Press Communiques
7. संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखे जाने वाले प्रशासनिक तथा अन्य रिपोर्ट Administrative and other reports to be laid before a House or the Houses of Parliament
8. संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखे जाने वाले राजकीय कागज पत्र Official papers to be laid before a House or the Houses of Parliament
9. संविदाएं / Contracts
10. करार / Agreement
11. अनुज्ञप्तियां / Licenses
12. अनुज्ञापत्र / Permits
13. नोटिस / Notice
14. निविदा प्रारूप तथा निविदा सूचनाएं Tender Forms & Tender Notices

***राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के अनुसार सामान्य आदेश से अभिप्राय है:**

1. ऐसे सभी आदेश, निर्णय या अनुदेश जो विभागीय प्रयोग के लिए हो और जो स्थाई प्रकार के हो।
2. ऐसे सभी आदेश, अनुदेश, पत्र, ज्ञापन, नोटिस आदि जो कर्मचारियों के समूह के लिए हों।
3. ऐसे सभी परिपत्र जो विभागीय प्रयोग के लिए हों और सरकारी कर्मचारियों के समूह के लिए हों।

राजभाषा नियम 1976 के नियम 6 के अनुसार राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 की उपधारा (3) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसे दस्तावेज हिंदी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार, निष्पादित और जारी हो।

As per Rule 6 of Official Language Rules 1976 Both Hindi and English shall be used for all documents referred to in sub-section (3) of section 3 of the Official Language Act, 1963 and it shall be the responsibility of the persons signing such documents to ensure that such documents are made, executed or issued both in Hindi and in English.

बदलते परिवेश में
कर्मचारी राज्य बीमा योजना की भूमिका

अश्वनी कुमार सेठ, *सहायक निदेशक*

अभी पिछले दिनों समाचार पत्रों की सुर्खियां थी कि भारत दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गई है।

किसी भी देश की प्रगति का मूल्यांकन वहां के श्रमिक वर्ग की सामाजिक सुरक्षा और उनके जीवन स्तर से किया जा सकता है। श्रमिक उत्पादन की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, और उनकी मेहनत और उत्पादकता किसी देश की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। श्रमिक आर्थिक विकास के साथ-साथ सामाजिक विकास में भी योगदान करते हैं। उनकी मेहनत और कौशल से देश की सामाजिक और आर्थिक स्थिति में सुधार होता है।

इस बदलते परिवेश में यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि हमारे देश का श्रमजीवी किसी भी आकस्मिक परिस्थिति में सामाजिक रूप से सुरक्षित हो और चिंतामुक्त हो।

भारत की स्वतन्त्रता के बाद आई औद्योगिक क्रांति के दौरान 1952 में तत्कालीन संविधान निर्माताओं की सोच का ही परिणाम है कि भारत में श्रमिकों के लिए आज एक मजबूत सामाजिक सुरक्षा प्रणाली है जिसमे कर्मचारी राज्य बीमा योजनाएं, कर्मचारी भविष्य निधि योजना श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत दो ऐसी महत्वपूर्ण योजनाएँ हैं जो भारत के संगठित क्षेत्र के श्रमिकों के लिए एक वरदान से कम नहीं हैं।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा संचालित ई.एस.आई. योजना जहां श्रमिकों को बीमारी, मातृत्व, विकलांगता और रोजगार से संबंधित मृत्यु से जुड़े वित्तीय बोझ से बचाता है, वहीं कर्मचारी भविष्य निधि योजना श्रमिकों को भविष्य हेतु आर्थिक सुरक्षा प्रदान करती है।

बदलते सामाजिक, आर्थिक और तकनीकी परिवेश में ई.एस.आई.सी. की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

आज का युग वैश्वीकरण, डिजिटलीकरण और तकनीकी विकास का है। इस युग में कार्य संस्कृति में अभूतपूर्व परिवर्तन हुए हैं। इस बदलते परिवेश में कर्मचारी राज्य बीमा निगम जैसी संस्थाओं की प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। ई.एस.आई.सी. ने भी पिछले कुछ वर्षों में कर्मचारी बीमा योजना के विस्तार तथा आधुनिकीकरण पर विशेष ध्यान दिया गया है, तथा हितलाभ वितरण प्रणाली में आमूलचूल परिवर्तन हुए हैं।

डिजिटल परिवर्तन

ई.एस.आई.सी. ने अपनी सेवाओं को डिजिटल माध्यम से उपलब्ध कराने की दिशा में उल्लेखनीय कार्य किया है। ऑनलाइन पंजीकरण, ई-पेमेंट, ई-पहचान कार्ड और टेली-मेडिसिन जैसी सेवाएं श्रमिकों के लिए उपयोगी सिद्ध हो रही हैं।

ऑनलाइन क्लेम सुविधा की शुरुआत

अब बीमारी हितलाभ, विस्तारित बीमारी हितलाभ, अस्थाई विकलांगता हितलाभ और मातृत्व हितलाभ के लिए पात्र लाभार्थी द्वारा शाखा कार्यालय गए बिना नकद दावे आई पी पोर्टल www.esic.gov.in पर प्रस्तुत किए जा सकते है, दावा प्रक्रिया के विभिन्न चरणों में एस एम एस अपडेट के द्वारा आई पी को जानकारी प्रदान की जाती है।

आधार सीडिंग के माध्यम से चिकित्सा और नकद हितलाभों की लक्षित भुगतान सुनिश्चित किया जा रहा है। जिससे ABHA नंबर बनाने में सक्षम होगा, स्वास्थ्य रिकॉर्ड की अंतर-संचनीयता सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी तथा आई पी डेटाबेस का डी-डुपलीकेशन करने में सुविधा होगी।

राष्ट्रव्यापी कवरेज तथा असंगठित क्षेत्र तक विस्तार

देश भर के 778 जिलों में से 674 में ई एस आई योजना उपलब्ध है, वहीं भारत में श्रमिकों का एक बड़ा हिस्सा असंगठित क्षेत्र में कार्यरत है, जो सामाजिक सुरक्षा से वंचित रहता है। ई.एस.आई.सी. का दायरा अब इन क्षेत्रों तक भी विस्तारित किया जा रहा है। ई.एस.आई. योजना को पीएम जेएवाई के साथ अभिसरण प्रक्रियाधीन है।

स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच (चिकित्सा हितलाभ, असीमित अधिकतम सीमा के साथ)

ई.एस.आई.सी. भारत के 14.44 करोड़ लाभार्थियों की पूर्ण चिकित्सा देखभाल कर श्रमिकों तथा उनके आश्रितों को निवारात्मक एवं उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करता है, जिससे वे स्वस्थ और उत्पादक बने रह सकते हैं। पिछले कुछ वर्षों में कर्मचारी राज्य बीमा अस्पतालों के अंतर्गत मिलने वाली स्वास्थ्य सेवाओं में अभूतपूर्व सुधार देखने को मिला है। अब लगभग सभी ई एस आई सी अस्पतालों में द्वितीयक उपचार (Secondary Care treatment) के साथ साथ कई प्रकार के शल्य चिकित्सा की सुविधाएं हैं अति विशिष्ट उपचार हेतु प्रख्यात निजी अस्पतालों के साथ टाई अप किया गया है। स्वस्थ्य सेवाओं के लाभ हेतु बीमाकृत व्यक्ति या उसके परिवार के सदस्य के उपचार पर व्यय की कोई सीमा नहीं है। एलोपथी के अतिरिक्त अन्य भारतीय चिकित्सा पद्धतियों जैसे आयुर्वेदिक, योग चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपथी(आयुष) द्वारा चिकित्सा निवारण किया जा रहा है।

28 अस्पतालों में दवाइयों का वितरण वरिष्ठ बीमित व्यक्ति के घर पर पहुंचाने की सुविधा उपलब्ध है, तथा 13 अस्पतालों में सैंपल कलेक्शन की सुविधा भी उपलब्ध है।

महिलाओं की सामाजिक सुरक्षा और समानता

बदलते समाज में महिलाओं की कार्यस्थलों पर भागीदारी बढ़ रही है। ई.एस.आई.सी. द्वारा प्रदान की जाने वाली मातृत्व सुरक्षा और मेडिकल सुविधा उन्हें आत्मनिर्भर बनने में सहायक है। ई एस आई योजना के अंतर्गत महिला को प्रसव के मामले में दो बच्चों तक 26 सप्ताह तक के वेतन का भुगतान तथा दो से अधिक जीवित बच्चों के लिए 12 सप्ताह तक के वेतन का भुगतान किया जाता है। कमीशनिंग/गोद लेने वाली माँ को 12 सप्ताह तक के वेतन का भुगतान किया जाता है तथा गर्भपात के मामले में 6 सप्ताह तक के वेतन का भुगतान किया जाता है।

महामारी के समय योगदान

कोविड-19 महामारी के दौरान ई.एस.आई.सी. ने फ्रंटलाइन वर्कर्स और बीमित व्यक्तियों को विशेष सहायता प्रदान की। कोरोना संक्रमित कर्मचारियों और उनके परिजनों को आर्थिक सहायता, मुफ्त चिकित्सा सुविधा, और कोविड-19 के कारण बीमित व्यक्ति की मृत्यु के मामले में आश्रितों हेतु मासिक पेंशन हितलाभ देने की विशेष योजना प्रदान की गई।

- **मासिक पेंशन हितलाभ**

काम के दौरान चोट लगने के कारण बीमित कर्मचारी की मृत्यु या स्थायी विकलांगता की स्थिति में मासिक पेंशन का औसत मजदूरी के अधिकतम 90% की दर से भुगतान किया जाता है।

- **आर्थिक सुरक्षा:**

ई.एस.आई.सी. द्वारा संचालित अटल बीमित व्यक्ति कल्याण योजना तथा बेरोजगारी भत्ता (RGSKY) श्रमिकों को आर्थिक रूप से सुरक्षित करता है, जिससे वे अपनी नौकरी (रोजगार) और जीवन के बारे में चिंतामुक्त महसूस करते हैं

शिक्षा भी- सेवा भी (चिकित्सा शिक्षा का सशक्तिकरण)

चिकित्सा प्रणाली को और सशक्त करने हेतु कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा देश भर में 08 चिकित्सा महाविद्यालयों में एम बी बी एस पाठ्यक्रम, 2 दंत्य महाविद्यालयों में बी डी एस पाठ्यक्रम, 2 पीजीआईएमएस आर में पीजी पाठ्यक्रम, 11 डी एन बी पाठ्यक्रम इंस्टीट्यूट, 2 नर्सिंग महविद्यालय चलाए जा रहे हैं। इसके साथ साथ शीघ्र ही 10 नए ईएसआईसी चिकित्सा महाविद्यालयों के निर्माण की योजना है, जिसमे पंजाब क्षेत्र में कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल लुधियाना को अपग्रेड कर चिकित्सा महाविद्यालय बनाने का प्रस्ताव 2025-26 से है। जिसमे एमबीबीएस की 50 सीटों का प्रावधान रखा गया है। उपरोक्त संस्थाओं में कर्मचारी राज्य बीमा निगम बीमित व्यक्तियों को स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ साथ उनके बच्चों के लिए 466 एमबीबीएस, 28 बीडीएस सीटें, 60 बीएससी (नर्सिंग) तथा 104 पैरामेडिकल की सीटें आरक्षित की गई हैं।

ई.एस.आई.सी. की यह पहल योजना के छठे हितलाभ के रूप में सामाजिक स्थिरता में योगदान देती है।

बदलते सामाजिक और आर्थिक परिवेश में ई.एस.आई.सी. श्रमिकों के लिए एक संबल के रूप में कार्य कर रहा है। कर्मचारी राज्य बीमा योजना एक सामाजिक सुरक्षा कवच है, जो लाखों श्रमिकों को जीवन की अनिश्चितताओं से सुरक्षा प्रदान करता है। इसके प्रभावी संचालन, विस्तार और आधुनिकीकरण से भारत एक सशक्त और समावेशी सामाजिक सुरक्षा तंत्र की ओर अग्रसर हो सकता है। हमें आवश्यकता है कि हम ई.एस.आई.सी. जैसी संस्थाओं को और अधिक सशक्त करें, ताकि "सबका साथ, सबका विकास" का सपना साकार हो सके।

सतलुज धारा

***मनोज तंवर**, सहायक निदेशक (राजभाषा)*

सतलुज धारा पत्रिका के नामकरण में शाब्दिक अर्थ : सतलुज – सत + लुज – सत्य का प्रवाह अर्थात सत्य का मार्ग है। इसका शाब्दिक अभिप्राय इस प्रकार भी वर्णित है:

सत्त – यथार्थ, सत्य, सच्चाई, यथार्थता (सत्य पर अडिग रहना)।

सतलुज एक सदानीरा नदी है जिसका पौराणिक नाम ऋग्वेद के नदिसूक्त में शतुर्दी है और वैदिक काल में सरस्वती नदी शुतुद्री में ही मिलती थी।

शतुर्दी – शत धाराओं वाली नदी

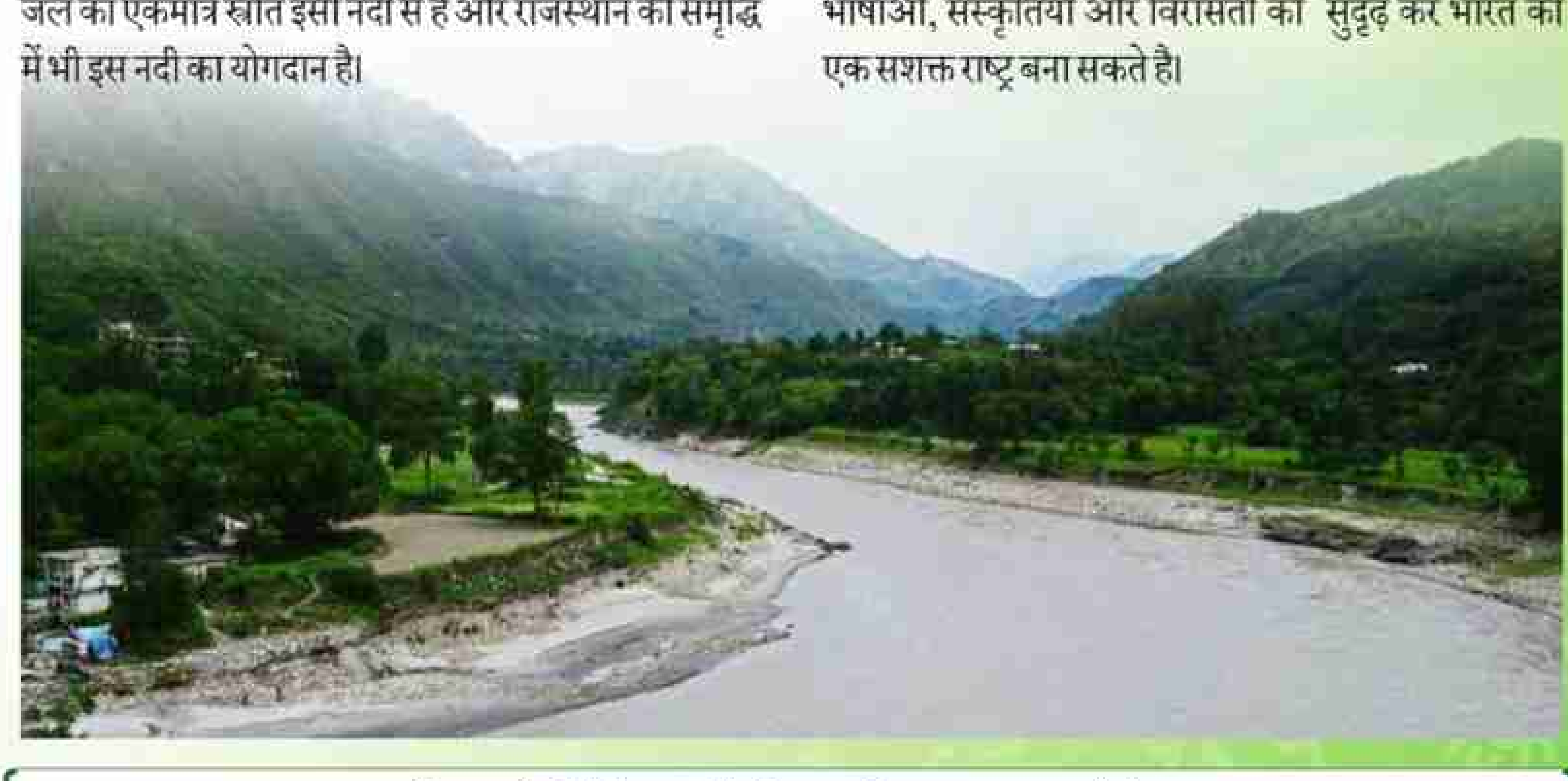
पंजाब की समृद्धि के पीछे सतलुज का महत्वपूर्ण योगदान है। सतलुज पर बने भाखड़ा बांध से न केवल बिजली एवं सिंचाई की आपूर्ति होती है, बल्कि इससे राज्य का बड़ा हिस्सा बाढ़ से भी बचा रहता है। नंगल बांध की नहर, सरहिंद और वेस्ट दोआब की नहर, जो रोपड़ (रूपनगर) से निकलती है, के अतिरिक्त राजस्थान और बीकानेर नहर जो हुसैनीवाला से निकलती है, सतलुज से ही पानी प्राप्त करती है। राजस्थान की जीवन रेखा कहीं जाने वाली प्रमुख इन्दिरा गांधी नहर में भी जल का एकमात्र स्रोत इसी नदी से है और राजस्थान की समृद्धि में भी इस नदी का योगदान है।

सतलुज नदी ऋग्वैदिक काल के सप्त सैंधव प्रदेश के नदी तंत्र की महत्वपूर्ण नदी रही है जोकि सिंधु नदी से लेकर घग्गर नदी तक के प्रवाह क्षेत्र को सम्मिलित किए हुए है और आधुनिक पंजाब, हरियाणा और उत्तरी राजस्थान तक इसका क्षेत्र विस्तृत रहा है। वैदिक परंपरा और आर्यों के आगमन से विकसित मानव सभ्यता, संस्कृति और भाषाओं के विकास में भी इन नदियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। सर्वप्रथम पंजाब में हरित क्रांति का सूत्रपात व खाद्यान्न उत्पादन में भारत की आत्मनिर्भरता को दर्शाती ये नदियाँ कृषक वर्ग की उन्नति का भी सूत्रधार रही हैं।

अतः अपनी भाषा, संस्कृति और विरासत के संरक्षण से ही हम भावी पीढ़ी को एक युगप्रवर्तक समाज और राष्ट्र की परिकल्पना साकार करने के लक्ष्य निर्धारण हतु कर्तव्य निर्वहन के लिए प्रेरित कर सकते है। इस संबंध में विद्वानों द्वारा कहा भी गया है कि-

जब भाषाएँ मरती है, तो संस्कृतियां मरती है।
जब संस्कृतियाँ मरती है, तो विरासत मरती है।।
जब विरासत मरती है, तो राष्ट्र मर जाते हैं।

भारत की ताकत इसकी विविधता में है। अतः हम अपनी भाषाओं, संस्कृतियों और विरासतों को सुदृढ़ कर भारत को एक सशक्त राष्ट्र बना सकते है।



।। सर्व सिद्धिप्रद: कुम्भ: ।।

सत्यम शुक्ला
कनिष्ठ अभियंता

महाकुम्भ-पर्व-एक परिचय

प्राचीन काल से ही हमारी महान भारतीय संस्कृति में तीर्थों के प्रति और उनमें होने वाले पर्व-विशेषों के प्रति बहुत आदर तथा श्रद्धा-भक्ति का अस्तित्व विराजमान है। भारतीय संस्कृति में किसी पुण्य-पर्व, धार्मिक कृत्य, संस्कार, अनुष्ठान तथा पवित्र समारोह और उत्सव आदि के आयोजन मात्र प्रदर्शन, आत्मतुष्टि या मनोरंजन आदि की दृष्टि से नहीं किए जाते, अपितु प्रायः ऐसे धार्मिक एवं सांस्कृतिक आयोजनों का मुख्य उद्देश्य होता है - आत्मशुद्धि और आत्मकल्याण।

जघान वृत्रं स्वधितिर्वनेव रुरोज पुरो अरदन्न सिन्धून् ।
बिभेद गिरिं नवभिन्न कुम्भभा गा इन्द्रो अकृणुत स्वयुग्भिः ॥

(ऋग्वेद १०।८९।७)

'कुम्भ-पर्व में जाने वाला मनुष्य स्वयं दान होमादि सत्कर्म के फलस्वरूप अपने पापों को वैसे ही नष्ट करता है जैसे कुठार वन को काट देता है। जिस प्रकार गंगा नदी अपने तटों को काटती हुई प्रवाहित होती है, उसी प्रकार कुम्भ-पर्व मनुष्य के पूर्व संचित कर्मों से प्राप्त हुए शारीरिक पापों को नष्ट करता है और नूतन (कच्चे) घड़े की तरह बादल को नष्ट भ्रष्ट कर संसार में सुवृष्टि प्रदान करता है।'

प्राचीन काल में तत्त्ववेत्ता ऋषियों द्वारा मोक्ष-कामना तथा लोक-कल्याण की शुभ भावना से प्रेरित होकर गंगा आदि नदियों के तटों तथा प्रयाग, हरिद्वार आदि पवित्र स्थलों पर ज्ञानसत्र के आयोजन, धर्मचर्चा तथा भगवत्-लीला-श्रवण के प्रसंग एक तरफ जहां हमारी आध्यात्मिक परंपरा के द्योतक हैं, वहीं दूसरी ओर वर्तमान जगत के लिए प्रेरणादायक भी हैं। ऋषि-महर्षि, साधु-संत और विद्वत्जनों का समागम राष्ट्र की ऐहिक तथा पर लौकिक व्यवस्था पर विचार-विमर्श का हेतु था। इससे समाज को नवीन चेतना प्राप्त होती थी और देश-काल एवं वातावरण पर धार्मिक महत्ता का वर्चस्व भी स्थापित होता था। इस प्रकार इस प्रणाली से भारतीय समाज के विघटन को रोका जाता था। साथ ही, यह सद्विचारों के प्रसार एवं संगठन की एक स्वस्थ व्यवस्था थी। इसके द्वारा आत्मीयता एवं धार्मिक सौहार्द का वातावरण तैयार करने तथा सामाजिक समन्वय एवं अखंड राष्ट्र की परिकल्पना को भली भाँति साकार करने में सहायता मिलती थी।

अमृत-कुम्भ की अवधारणा

भारतीय संस्कृति में विभिन्न पर्वों का उद्भव प्राचीन धार्मिक विज्ञान से हुआ है। इन पर्वों में से प्रत्येक में एक गहन आध्यात्मिक महत्व निहित है, जिसे समझने के लिए गहन चिंतन और अंतर्दृष्टि की आवश्यकता होती है। इन महापर्वों में कुंभ एक विशिष्ट स्थान रखता है, जो भारत के चार पवित्र स्थलों - हरिद्वार, प्रयाग, उज्जैन और नासिक में आयोजित किया जाता है।

वैसे 'कुंभ' शब्द का अर्थ साधारणतः घड़ा ही है, किंतु इसके पीछे जनसमुदाय में पात्रता के निर्माण की रचनात्मक शुभ भावना, मंगल कामना एवं जन-मानस के उद्धार की प्रेरणा निहित है। इन पर्वों में भारत के सभी प्रांतों से विभिन्न संप्रदायों के लोग स्नान, ध्यान, पूजा-पाठ आदि करने के लिए आते हैं।

कुम्भ-पर्व के आद्यप्रवर्तक भगवान शंकराचार्य

कुंभ पर्व की प्राचीनता वेदों और पुराणों में उल्लेखित है, जो इसके ऐतिहासिक महत्व को प्रमाणित करता है। हालांकि, इसके वर्तमान स्वरूप के विकास में आदि शंकराचार्य का योगदान महत्वपूर्ण माना जाता है। माना जाता है कि उन्होंने कुंभ मेले को एक संगठित धार्मिक आयोजन के रूप में प्रचारित किया, जिसका मुख्य उद्देश्य भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक परंपराओं को सुदृढ़ करना था।

शंकराचार्य के प्रयासों के फलस्वरूप, कुंभ मेला विभिन्न साधु संप्रदायों का एक महत्वपूर्ण मिलन स्थल बन गया। यह आयोजन न केवल आध्यात्मिक ज्ञान के आदान-प्रदान का मंच बना, बल्कि भारतीय दर्शन और संस्कृति के संरक्षण का एक माध्यम भी बन गया। आज भी कुंभ मेले में साधु-संतों की उपस्थिति और उनके द्वारा दिए जाने वाले प्रवचन इस आयोजन के केंद्रीय आकर्षण हैं।

महाकुम्भ 2025 प्रयागराज

आध्यात्मिक महत्व

माघ में जब मकर राशि में सूर्य रहते हैं, प्रतिवर्ष ही प्रयाग में धर्मप्राण नागरिक एकत्रित होकर स्नान, दान, जप तथा सत्संग करते हैं। गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है-

माघ मकर गति रवि जब होई।
तीरथ पतिहिं आव सब कोई ॥
देव दनुज किन्नर नर श्रेनी।
सादर मज्जहिं सकल त्रिवेनी ॥
तहाँ होइ मुनि रिषय समाजा।
जाहिं जे मज्जन तीरथराजा ॥
ब्रह्म निरूपन धरम बिधि बरनहिं
तत्त्व बिभाग।
कहहिं भगति भगवंत कै संजुत ग्यान
बिराग ॥

भावार्थ:- जब सूर्य देव मकर राशि में प्रवेश करते है और माघ महीने की शुरुआत होती है, तब सभी लोग तीर्थराज प्रयाग की ओर आते हैं। देवता, दानव, किन्नर और मनुष्य सभी सम्मानपूर्वक त्रिवेणी (तीन पवित्र नदियों के संगम) में स्नान करते हैं। वहां पर मुनि और ऋषियों का समाज उपस्थित होता है, जो तीर्थराज प्रयाग में स्नान करने आते हैं। वे ब्रह्म की व्याख्या करते हैं, धर्म के विभिन्न विधानों को वर्णन करते हैं और तत्वों के विभिन्न विभागों की चर्चा करते हैं। वे भगवंत (भगवान) की भक्ति के साथ ज्ञान और वैराग्य की बातें कहते हैं।

को कहि सकइ प्रयाग प्रभाऊ। कलुष पुंज कुंजर मृगराऊ॥

अस तीरथपति देखि सुहावा। सुख सागर रघुबर सुखु पावा ॥

भावार्थ:- पापों के समूह रूपी हाथी के मारने के लिए सिंह रूप प्रयागराज का प्रभाव (महत्व-माहात्म्य) कौन कह सकता है। ऐसे सुहावने तीर्थराज का दर्शन कर सुख के समुद्र रघुकुल श्रेष्ठ श्री रामजी ने भी सुख पाया।

अखाड़े: साधना और शक्ति के केंद्र

"अखाड़ा" शब्द "अखण्ड" शब्द का अपभ्रंश है जिसका अर्थ न विभाजित होने वाला है। अखाड़ा शब्द भारतीय संस्कृति में एक विशेष महत्व रखता है। यह न केवल एक स्थान है, बल्कि एक संस्था, एक परंपरा और एक जीवन शैली का प्रतीक है।

दशनामी अखाड़े

आदि शंकरचार्य के प्रज्ञा से प्रस्फुटित , दशनामी अखाड़े सनातन धर्म की शक्ति के स्तम्भ है । गिरी, पुरी, भारती, सरस्वती, तीर्थ, अरण्य, वन, पर्वत , सागर और आश्रम - इन दस आदेशों से यह आध्यात्मिक ज्योतिमर्लिका रचित है । श्री पंचायती अखाड़ा महानिर्वाणी, श्री पंचायती अखाड़ा निरंजनी, श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा, श्री पंचायती अखाड़ा आवाहन, श्री पंचायती अखाड़ा अग्निहोत्री, श्री पंचायती अटल अखाड़ा, श्री पंचायती आनंद अखाड़ा नाम से विख्यात ये अखाड़े कठोर तप और त्याग के प्रतीक , नश्वरता से शाश्वत सत्य की ओर अग्रसर है।

वैरागी अखाड़े

भगवान् विष्णु की भक्ति की मधुर छाया में वैरागी अखाड़ों का सत्य प्रकट होता है। निर्मोही निर्वाणी और दिगंबर तीन धाराओं में विभक्त, ये रामानुजाचार्य की भक्ति-सरिता से प्रेरित हैं। भोर की शीतल ओस के समान शांत, सन्ध्या की मृदु वायु के समान वैराग्यपूर्ण, ये सन्त दिव्य प्रेम की राह पर अग्रसर है। कुम्भ में, इनकी शोभायात्राएं भजनों की भांति प्रवाहित होती है. वैष्णव परंपरा का शाश्वत गीत गुनगुनाती हुई।

उदासीन अखाड़े

उदासीन अखाड़े बाबा श्री चंद जी, गुरु नानक देव जी के ज्येष्ठ और प्रबुद्ध पुत्र, की प्रेरणा से उत्पन्न हुए। यह सिख, हिंदू और संन्यास परंपराओं का अद्वितीय समन्वय है। उदासीन परंपरा सादगी, ज्ञान और ध्यान पर बल देती है। बड़ा उदासीन, नया उदासीन, निर्मल नाम से तीन धाराओ मे विभक्त, ये निस्वार्थ सेवा और आध्यात्मिक दृष्टिकोण के लिए प्रसिद्ध है। गुरु गोबिंद सिंह जी ने 1688 में निर्मल पंथ की स्थापना की। यह पंथ बाद में श्री पंचायती निर्मल अखाड़े में विकसित हुआ। उदासीन सन्त अंतरधार्मिक

सामंजस्य को प्रोत्साहित करते हैं।

महाकुंभ 2025: प्रबंधन का एक परिदृश्य

प्रयागराज की पवित्र धरती पर आयोजित महाकुंभ 2025 ने मानव इतिहास के सबसे विशाल समागम का नया कीर्तिमान स्थापित किया। 4,000 हेक्टेयर में फैले इस 45-दिवसीय आध्यात्मिक महोत्सव में दुनिया भर से आए लगभग 66 करोड़ श्रद्धालुओं ने गंगा-यमुना-सरस्वती के पावन संगम में डुबकी लगाई, जो मानवता की एकता और विविधता का अनूठा प्रदर्शन था।

प्रशासनिक व्यवस्था, बुनियादी ढांचा और सुरक्षा

- 'महाकुंभ नगर' के रूप मे अस्थायी जिला घोषित हुआ , रेलवे के द्वारा प्रतिदिन १३,००० से अधिक ट्रेन प्रयागराज के लिए संचालित की गई।
- कार्यक्रम के दौरान सुरक्षा और सुरक्षा के लिए 55 से अधिक पुलिस स्टेशनों के साथ 45,000 से अधिक पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया। बेहतर सुरक्षा उपायों के तहत क्षेत्र की निगरानी के लिए 3,000 से अधिक कैमरे लगाए गए।
- यह आयोजन लगभग 4,000 हेक्टेयर क्षेत्र में फैला था, जो 2019 में आयोजित पिछले कुंभ मेले से 25% अधिक था। भीड़ प्रबंधन को बढ़ाने के लिए क्षेत्र को 2019 के 20 सेक्टरों की तुलना में 25 सेक्टरों में विभाजित किया गया था। स्नान घाटों की कुल लंबाई 2019 में 8 किलोमीटर से बढ़कर 2025 में 12 किलोमीटर हो गई । पार्किंग की जगह का विस्तार पहले के 1,291 हेक्टेयर से बढ़कर 1,850 हेक्टेयर हो गया। मेला क्षेत्र के भीतर कुल सड़क की लंबाई 299 किलोमीटर से बढ़कर 450 किलोमीटर से अधिक हो गई। 22 पोंटून पुलों ने नदियों के किनारों को जोड़ा, मानो आस्था के सेतु बन गए हों।

स्वच्छता और स्वास्थ्य: सेवा का उत्कृष्ट उदाहरण

- १.५ लाख शौचालय और ४०,००० स्नान परिसरों ने स्वच्छता के नए मानक स्थापित किए।
- ३०,००० स्वास्थ्यकर्मियों ने दिन-रात मेहनत कर श्रद्धालुओं की सेवा की।
- १० अस्थायी अस्पताल और १०० से अधिक स्वास्थ्य केंद्र स्थापित किए गए।
- 'नेत्र कुंभ पहल ' ने ५ लाख से अधिक लोगों का निशुल्क जांच किया गया , १ लाख लोगों को चश्मे वितरित किए गए और ५० हजार लोगों का ऑपरेशन किया गया।
- इस भव्य आयोजन ने करोड़ों लोगों को प्रेरित किया है कि वे मां गंगा और यमुना को स्वच्छ और अविरल बनाए रखने में योगदान देंगे।

प्रौद्योगिकी और पर्यावरण: भविष्य की ओर कदम

- विशेष मोबाइल ऐप ने श्रद्धालुओं के हाथों में पूरे कुंभ की जानकारी पहुंचाई , खोया पाया केंद्रों ने बिछड़ों को अपनों से मिलाया
- १० नए सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट और जैव-उपचार तकनीकों ने गंगा को स्वच्छ रखने में मदद की
- पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों ने आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वच्छ धरोहर छोड़ने का संदेश दिया
- रियल-टाइम जल गुणवत्ता निगरानी स्टेशन और सैटेलाइट इमेजरी का उपयोग कर गंगा की निरंतर निगरानी की गई।
- जैव-उपचार तकनीकों जैसे फाइटोरेमेडिएशन और बायोरेमेडिएशन का उपयोग किया गया। 200 से अधिक नालों पर विशेष जाल लगाए गए जो ठोस कचरे को गंगा में प्रवेश करने से रोकते थे।

आर्थिक प्रगति: विकास का नया अध्याय

- मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के अनुसार इस आयोजन से राज्य की जीडीपी में 1% से अधिक की वृद्धि हो सकती है

और कुल आर्थिक गतिविधि लगभग 4 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच सकती है।

- ४५ दिनों मे १० लाख से अधिक व्यक्तियों को रोजगार प्राप्त हुआ। ४५ दिनों मे महाकुम्भ मे ६० करोड़ से अधिक लोगों का आगमन प्रयागराज मे हुआ , वही गत वर्ष पूरे उत्तर प्रदेश मे यह संख्या ६५ करोड़ थी।
- ८० से अधिक देशों के प्रतिनिधियों की भागीदारी ने भारतीय संस्कृति का वैश्विक प्रसार किया।

इस आयोजन के दौरान भगदड़ जैसी अप्रिय घटनाए भी घटी जिनसे सबक लेते हुए उनकी पुनरावृत्ति न हो ऐसे प्रयास भी भविष्य मे अपेक्षित है। महाकुंभ 2025 केवल एक धार्मिक समारोह नहीं था; यह मानवता की एकता, प्रौद्योगिकी के सकारात्मक उपयोग, और सतत् विकास का एक ज्वलंत उदाहरण था। इसने दिखाया कि कैसे पारंपरिक मूल्य और आधुनिक विचार मिलकर एक बेहतर कल का निर्माण कर सकते हैं। यह आयोजन न केवल भारत, बल्कि पूरी दुनिया के लिए आस्था, एकता और प्रगति का एक नया संदेश लेकर आया।

उपसंहार

कुंभ पर्व मानव जीवन में बहुआयामी रूप से अमृतत्व का संचार करता है। यह ज्ञान के माध्यम से बुद्धि को प्रबुद्ध करता है, श्रद्धा द्वारा मन को शुद्ध करता है, पवित्र स्नान से शरीर को पावन करता है, दान के द्वारा धन को सार्थक बनाता है, और वासनाओं के शोधन से समस्त लोक-व्यवहार में उच्च आदर्शों का प्रकाश भरता है। इस प्रकार यह मनुष्य के जीवन को उज्ज्वल बनाकर उसे कर्तव्य-पथ पर अग्रसर करता है। यह विराट आयोजन आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक - तीनों स्तरों पर मानव को शुद्ध और उन्नत करता है।

शताब्दियों से अपनी निरंतरता को अक्षुण्ण रखते हुए, यह महापर्व अपनी सार्वभौमिक महत्ता और विशाल स्वरूप के साथ करोड़ों लोगों को धर्म और संस्कृति से जोड़े रखता है। यह मानव जीवन में प्रकाश और अंतश्चेतना का संचार करने वाला एक अद्वितीय सांस्कृतिक समागम है, जो न केवल आध्यात्मिक चेतना का, बल्कि राष्ट्रीय एकता और अखंडता का भी आधार स्तंभ है।

महाकुंभ पर्व का यह आध्यात्मिक, दार्शनिक और सांस्कृतिक महत्व मानवता में विश्व-बंधुत्व और विश्व-प्रेम की भावना जगाता है। साथ ही, यह जीवन के नैतिक मूल्यों और आदर्शों के संरक्षण के लिए निरंतर प्रयासरत रहता है। यह विश्व-कल्याण की ओर बढ़ने का एक पवित्र, सार्थक और मंगलमय प्रयास है। यही इस अनुपम आयोजन की वास्तविक उपलब्धि और सफलता है।

त्रिवेणी माधवं सोमं भारद्वाजं च वासुकिम्।
वन्दे अक्षयवटं शेषं प्रयागं तीर्थनायकम्॥

संदर्भ

1. महाकुम्भ पर्व (गीता प्रेस, 2025)
2. https://www.livehindustan.com/uttar-pradesh/up-gdp-more-than-one-percent-increase-in-is-expected-due-to-mahakumbh-possibility-of-increase-in-both-demand-and-pro-201737203398546.html.
3. Barua, K. (2025, January 29). Mahakumbh 2025 Facts and Stats: Know About Prayagraj Kumbh Mela in Numbers and Records. https://www.jagranjosh.com/general-knowledge/mahakumbh-2025-facts-and-stats-about-prayagraj-kumbh-mela-1736858494-1

अपनी विरासत पर गर्व

विक्रांत गोंसाई, *सहायक निदेशक*

हाल ही में, भारत द्वारा पाकिस्तान में स्थित आतंकियो के ठिकानों पर वायुप्रहार कर उनके मुख्यालयों और अन्य साजो-सामान को बुरी तरह बर्बाद किया गया। उसके बाद जिस प्रकार से मामला आगे बढ़ा और जिस प्रकार भारतीय वीर सपूतों ने पाकिस्तान को सबक सिखाया वो अपने आप में कई मिसालें कायम कर गया। ऐसे महान वीर सपूतों को शत शत नमन।

दरअसल, पाकिस्तान ने जब भी भारत से सीधे तौर पर युद्ध क्षेत्र में आमना सामना करने का दुस्साहस किया है, हमेशा हमारे सशस्त्रबलों के हाथों मुंह की खाई है। अचंभे की बात तो यह है कि इस हार के बाद भी पाकिस्तान मे लोग युद्धविराम को अपनी जीत समझ कर खुशियाँ मना रहें है और मिठाइयाँ बांट रहे है। यहाँ तक कि पाकिस्तान के लोग तो 1971 की हार को भी नहीं मानते। वो उसे भी जीत ही

समझते है। इलेक्ट्रोनिक मीडिया के जमाने में भी यदि वे इस खुशफहमी में रहना चाहते है तो उसमे हमे कोई परेशानी नहीं है परंतु परेशानी है तो अपने उन लोगों से जिन्हें अपनी ही सरकार की हर बात झूठी लगती है और दुश्मन देशों की हर बात सच्ची लगती है और खास तौर पर यदि ऐसी बात किसी गोरे के मुंह से निकली हो और यदि वह अंग्रेज़ी में बोली गयी हों, तो हमें ब्रह्म वचन लगते है।

भारत द्वारा पाकिस्तान में स्थित आतंकियो के ठिकानों पर वायुप्रहार कर उनके मुख्यालयों और अन्य साजो-समान को बुरी तरह बर्बाद करने के अनेक समाचार पढ़ने के दौरान मैं इस बात पर बहुत हैरान हुआ जब उनमें से कुछ समाचारों में यह संदेह जताया गया कि हो सकता है पाकिस्तान की बात सच हो कि उन्होने भारत को हानि पहुंचाई हों।

हैरानी इसलिए तो थी ही कि इलेक्ट्रोनिक मीडिया के जमाने में जब कुछ भी छुपाना संभव नहीं, तब भी ऐसा संदेह जताना समझ से परे है और हैरानी इसीलिए भी कि हम हमेशा स्वयं को संदेह की दृष्टि से ही क्यों देखते है। चाहे वो हमारा यशस्वी भूतकाल ही क्यों न हों।

मुझे लगा कि ऐसे लोगों की आँखें खोलने का यही एक मात्र उपाय मेरे पास है। अतः ये लेख लिखा गया है जिस से अपने मातृ-भाषा के साथ साथ मातृ-भूमि की भी सेवा हो पाए।

हमारी विरासत पूरे विश्व में अद्भुत रही है। हमारे देश मे अनेक ऋषि मुनि जो एक प्रकार से वैज्ञानिक ही थे, के द्वारा की गयी अनगिनत खोजें, अनगिनत अनुसंधान किए गए और वो भी तब जब इन सब कार्यों के लिए कोई उपकरण भी उपलब्ध नहीं थे। फिर चाहे वो सूर्य से पृथ्वी की दूरी की बात हो या चाँद से पृथ्वी की दरी की बात हो। सौर-मण्डल की व्यख्या हों, सूर्य और चन्द्र ग्रहण की व्याख्या हो या विश्व की पहली नगरीय सभ्यता जो किसी भी मायने में आधुनिक नगरों से कम नहीं थी बल्कि कई मायनों में आज की नगरीय-व्यवस्थायों से भी समृद्ध थी। इन नगरों में योजनाबद्ध सड़कें, जल निकासी प्रणाली और मजबूत संरचनाएँ थीं।

आज के नगरों में भी वर्षा काल में नालियों और गलियों में पानी भर जाना आम सी बात है, परंतु उस समय के नगरों में 5000 से 10000 वर्षों पूर्व भी नालियों ओर गलियों की वैज्ञानिक व्यवस्था देख आज के अभियंता भी शर्मसार हो जाएं।

भारत की स्थापत्य कला जिसमे ऐसे ऐसे मंदिर है जिनकी इंजीन्यरिंग का लोहा आज के अभियंता भी मानते है, जिनमे तंजावुर का बिना नींव वाला मंदिर जिसे बृहदेश्वर या राजराजेश्वर मंदिर भी कहा जाता है, चट्टान काट कर बनाई गयी अजंता-एलोरा की गुफाएँ, ऐसे-ऐसे किले हैं जो हजारों वर्षों आज भी उसी प्रकार खड़े है उनमें लगे दरवाजी खिड़कियाँ में वही मजबूती है।

हमारे शास्त्रों में विमानों, अग्नि-वर्षक बाणों, जल-वर्षक बाणों जिन्हें आज हम मिसाइल कहते हैं, ब्रह्म अस्त्रों का उल्लेख जो किसी मायने में आज के परमाणु बम से कम नहीं थे।

हमारी चिकित्सा पद्धति जिसमें आज से लगभग 2000 वर्ष पूर्व ही शल्य चिकित्सा भी की जाती थी, हमारा आयुर्वेद, गुरुत्वाकर्षण का सिद्धांत, हमारा योग और आसन और चाहे वो विश्व की एकमात्र वैज्ञानिक भाषा संस्कृत ही क्यों ना हो।

दरअसल, मैकाले की शिक्षा नीति का असर हम ऐसा पड़ा कि हम अपनी ही संस्कृति के प्रति हीनभावना से ग्रस्त हो गए हैं। उसकी शिक्षा नीति का उद्देश्य भारतीयों को अपनी सांस्कृतिक विरासत से दूर कर अपने प्रशासन के लिए वफादार नौकर तैयार करना था और उसकी शिक्षा नीति इतनी प्रभावशाली रही कि आज भी उसका प्रभाव हम पर है। उनके जाने के 75 से ज़्यादा वर्षों के बाद भी और एलेक्ट्रोनिक मीडिया के घर घर में प्रवेश करने के बाद भी हम अपनी समृद्ध विरासत के प्रत्येक प्रमाण को झूठा ही मानते है और इनमे अधिकतर वे लोग हैं जो अत्यधिक पढ़े-लिखे है। उन्हें अपनी गौरवान्वित विरासत से जुड़ी प्रत्येक बात, प्रत्येक उपलब्धि झूठी ही नज़र आती है। अपनी वेष- भूषा, अपना खान-पान, अपनी प्राचीन शिक्षा पद्धति, अपनी भाषा, अपनी बातचीत का ढंग, अपनी चमड़ी का रंग, अपने भगवान, अपने रिश्ते नाते सब। जब विश्व के सब लोग अपनी हीन वस्तु को भी ब्रह्मांड के सबसे बेहतरीन वस्तु बताते है हम अपनी बेहतरीन वस्तु को भी हीन साबित करने में सारी ऊर्जा खफा देते है। शायद इसीलिए कि लोग हमे घमंडी न समझें। जबकि वे यह नहीं समझते कि ये तो गर्व की बात है। हीरे को हीरा कहना घमंड का विषय कब बन सकता है।

आज की हमारी पुस्तकों में भी गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत को हम पश्चिमी देशों की देन के रूप में पढ़ रहे हैं। परमाणु की अवधारणा जॉन डेलटन की देन मान रहे हैं, जबकि कणाद ने उसके जन्म से कई सदियों पहले ही यह अवधारणा बना ली थी। प्लास्टिक सर्जरी का उल्लेख 'सुश्रुत संहिता' में पाया जाता है जोकि 6ठी शताब्दी में लिखी गयी थी।

चरक ने चरक संहिता नामक पुस्तक से आयुर्वेद की आधारशिला रखी। यह पुस्तक आयुर्वेद के प्राचीन विज्ञान पर आधारित थी। भारतीय चिकित्सा के जनक कहे जाने वाले चरक पहले ऐसे चिकित्सक थे जिन्होंने अपनी पुस्तक में पाचन, चयापचय और प्रतिरक्षा की संकल्पना प्रस्तुत की थी। निवारक दवा पर चरक की प्राचीन नियमावली दो सहस्राब्दियों तक इस विषय पर एक मानक कार्य बनी रही और अरबी और लैटिन सहित कई विदेशी भाषाओं में इसका अनुवाद किया गया।

खगोलीय क्षेत्र में प्राचीन भारत बहुत आगे था। महान खोजकर्ता आर्यभट्ट की किताब 'आर्यभटीय' उस वक्त खगोलीय ज्ञान के बारे में एक स्रोत की तरह काम किया। उन्होंने कहा था कि धरती गोल है, अपनी धुरी पर घूमती है और सूर्य का चक्कर लगाती है। इसे ही हेलियोसेंट्रिक थ्योरी कहा जाता है। उन्होंने सौर मंडल, चंद्र ग्रहणों, दिन की अवधि और पृथ्वी और चंद्रमा के बीच की दूरी का भी अनुमान लगाया था।

कभी सोचा है कि पश्चिमी देशों को जिन खोजों का क्रेडिट दिया जाता है वो सब 16वीं शताब्दी के बाद ही क्यों हुई, उससे पहले क्या वहाँ वैज्ञानिक या वहाँ के लोगों में वैज्ञानिक दृष्टि नहीं थी? दरअसल, उस समय तक विदेशी लोग भारत में आ चुके थे और उनके द्वारा हमारी पुस्तकों में दर्ज खोजों को उनके द्वारा चुरा कर अपनी पुस्तकों में अपने नाम से अपनी भाषायों में प्रकाशित किया गया और प्रिंटिंग प्रैस की खोज के कारण पूरे विश्व में अपने नाम से प्रचारित किया गया और हमारी विभिन्न सरकारें भी हमे उन खोजों को आज तक उनके नाम से ही पढ़ाती रहीं है।

लगभग सभी महत्वपूर्ण खोजों को भारत में ही किया गया इस बात जो अनेकों प्रमाणों से साबित किया जा सकता है। यदि मैं भारत की सभी उपलब्धियों को यहाँ गिनवाना प्रारम्भ करूँ और उसके प्रमाण यहाँ उल्लिखित करने लगूं तो इस पत्रिका के सभी पृष्ठ कम पड़ जाएंगे।

संक्षेप में केवल यही कहना चाहूँगा कि अपने महान देश की महान उपलब्धियों के बारे में अधिकाधिक पढ़े और अपनी सांस्कृतिक विरासत पर गर्व करना सीखें।

खासतौर पर कहना चाहूँगा कि भारत द्वारा आतंकियों के ठिकानों पर की गयी बमवर्षा देश में ही निर्मित और विकसित सैन्य साजो-समान से की गयी जिस से दुश्मन सहम गया है। कम से कम इस बात पर तो गर्व का अनुभव कीजिये, महाशय।

हिंदी और पंजाबी भाषा में समानता

कुमार रविशंकर, *वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी*

भारत एक बहुभाषी देश है जहां अनेक भाषाएं बोली जाती हैं। हिंदी और पंजाबी उत्तर भारत में बोली जाने वाली दो प्रमुख भाषाएं हैं। हिंदी और पंजाबी दोनों भाषाओं की जड़े भारतीय आर्य भाषा परिवार से है जो संस्कृत से विकसित हुई हैं। इनका विकास प्राकृत और अपभ्रंश भाषाओं से हुआ। हिंदी और पंजाबी भाषाओं के बीच व्याकरण, शब्दावली, उच्चारण और सांस्कृतिक संदर्भों में कई समानताएं पाई जाती है।

हिंदी देवनागरी लिपि में लिखी जाती है और पंजाबी मुख्यत: गुरमुखी लिपि में लिखी जाती है। हालांकि लिपियां भिन्न है परंतु देवनागरी और गुरमुखी दोनों धवन्यात्मक लिपियां हैं अर्थात जैसा बोला जाता है वैसा ही लिखा जाता है। दोनों भाषाओं में कई व्याकरणिक संरचना एक जैसी है : **उदाहरण के लिए**

व्याकरणिक तत्व	**हिंदी**	**पंजाबी**
सर्वनाम	मैं, तुम, वह	ਮੈਂ (main), ਤੂ (tu), ਉਹ (uh)
क्रिया रूप	करता हूं	ਕਰਦਾ ਹਾਂ (karda han)
लिंग और वचन	करती है	ਕਰਦੀ ਹੈ (kardi hai)
वाक्य संरचना	मैं खाना खाता हूं।	ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। (main khana khanda han)

हिंदी और पंजाबी में कई शब्द एक जैसे हैं या मिलते जुलते हैं। जैसे

हिंदी	**पंजाबी**
पानी	ਪਾਣੀ
नाम	ਨਾਮ
घर	ਘਰ
बच्चा	ਬੱਚਾ

हिंदी और पंजाबी दोनों भाषाओं में सांस्कृतिक और अभिव्यक्ति के स्तर पर भी कई समानताएं हैं। त्योहारों जैसे होली, दीवाली, लोहड़ी में एक जैसी भाषिक अभिव्यक्तियां देखने को मिलती है। यहां तक की दोनों भाषाओं के लोकगीत और कहावतें भी एक है। जैसे हिंदी में " नाच न जाने आंगन टेढ़ा' कहते हैं तो पंजाबी में "ਨਾਚ ਨ ਜਾਨੇ ਆਂਗਨ ਟੇਢਾ" दोनों का अर्थ एक जैसा है – जब खुद में कमी हो, तो दोष औरों को देना, या जैसी करनी, वैसी भरनी ਜੈਸੀ ਕਰਣੀ ਵੈਸੀ ਭਰਨੀ दोनों का अर्थ है जैसा कर्म होगा फल वैसा मिलेगा।

उत्तर भारत में रहने वाले लोग अक्सर हिंदी और पंजाबी दोनों भाषाओं का उपयोग करते हैं जिससे कोड मिक्सिंग होती है। जैसे, मैनें आज कॉलेज ਵਿਚ admission लिया।

इस तरह से हम देखते हैं कि हिंदी और पंजाबी भाषाएं न केवल भाषिक दृष्टिकोण से जुड़ी हुई हैं बल्कि इनका सांस्कृतिक और सामाजिक संबंध भी गहरा है। कई हिंदी फिल्मों में पंजाब की संस्कृति और भाषा का प्रयोग किया गया है जिसका आनंद बड़ी सहजता से लोगों ने लिया है। इनकी समानताएं भारतीय भाषाओं की विविधता में एकता को दर्शाती है। दोनों भाषाओं के बीच समानताएं आपसी संवाद को सरल बनाती हैं।

पर्यावरण संरक्षण
एक सामूहिक जिम्मेदारी?

डॉ राहुल शर्मा
बीमा चिकित्सा अधिकारी-I

पर्यावरण हमारे घर का एक विस्तार है, लेकिन क्या हम इस घर को उसी तरह रखते हैं, जैसे हम अपने घर को सजाकर रखते हैं? क्या हम सभी को मिलकर इस पर्यावरण रूपी घर को सुरक्षित एवं सशक्त बनाने की जरूरत नहीं? अगर आने वाले कल की सोचे तो इससे ज्यादा गंभीर और कुछ भी नहीं।

पर्यावरण संरक्षण क्यों जरूरी है?

इसका एक ही जवाब है क्योंकि यह एक जरिया है स्वस्थ जीवन के लिए, यह एक जरिया है आर्थिक विकास के लिए। कहते है "जान है तो जहान है", लेकिन अगर जहान ही नहीं रहेगा तो जान भी कहाँ रहेगी? आज, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, और वनों की कटाई जैसे मुद्दों ने हमारे पर्यावरण को गंभीर खतरे में डाल दिया है। अब मौसम को ही देख लीजिए, सर्दियों में प्रदूषण की वजह से लोगों को सांस लेने में दिक्कत हो रही है, जो लोग घर से या दफ्तर में बैठ कर काम कर सकते है, उनके लिए तो फिर भी ठीक है, लेकिन उनका क्या जिन्हे इस प्रदूषण में बाहर काम करना पड़ता है? गर्मियों में जलवायु परिवर्तन की वजह से फसल में कमी और बारिशों में बाड़ की समस्या बनी रहती है। इन समस्याओं के परिणामस्वरूप प्राकृतिक आपदाएं, स्वास्थ्य समस्याएं और खाद्य असुरक्षा जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। और भविष्य की पीढ़ियों को कैसे भूल सकते है? क्या हमारा यह दायित्व नहीं कि हम अपने बच्चों को एक सुनहरा जीवन दे?

सोचिए और आइए मिलकर कुछ करें:

विदेशों में साफ सफाई एवं पर्यावरण संरक्षण को बहुत महत्व दिया गया है, यह भी एक कारण है कि जिन देशों ने इस पर काम किया वह आज हर तरीके से हमारे देश से आगे है। इस काम में सरकार के साथ-साथ हर व्यक्ति की भूमिका भी है। बूंद-बूंद से घड़ा भरता है, इसी मिसाल पर यह कुछ चीजें है जो आप सभी अपने व्यक्तिगत स्तर पर कर सकते है:

1. ऊर्जा संरक्षण: बिजली और पानी का कम से कम उपयोग करें। उतना ही उपयोग करें जितना जरूरी हो। नवीकरणीय ऊर्जा को अपनाए।
2. कचरा प्रबंधन: सूखे एवं गीले कचरे को अलग-अलग करें और जहां तक हो सके चीजों को रीसायकल करें।
3. पेड़ लगाएं: कहते है इंसान वह हर काम करते है जिस से कोई फायदा हो। पेड़ तो सिर्फ हमें साफ हवा ही देते है, क्या इन्हे लगाना हमारे लिए फायदेमंद नहीं? क्यूँ ना हर साल कम से कम अपने जन्मदिन या किसी विशेष दिवस पर 01 पेड़ या पौधा लगाए? अपने बच्चों से भी लगवाए।
4. श्रमदान करें: हर हफ्ते 1-2 घंटे अपने आस-पास में साफ सफाई के लिए श्रम दान करें। इसके लिए आप किसी गैर-सरकारी संस्था से भी जुड़ सकते है।
5. पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करें: निजी वाहनों के उपयोग को कम करें। कार-पूल या फिर पब्लिक ट्रांसपोर्ट जैसे विकल्प को अपनाए।
6. जागरूकता फैलाएं: अपने दोस्तों और परिवार को पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में बताएं। अगर कोई कचरा फैलाता है तो उन्हे भी विनम्रता से ऐसे करने से मना करें। अपने बच्चों को बचपन से हि साफ-सफाई का महत्व बताए एवं पर्यावरण संरक्षण के हर पहलू को उनकी दिनचर्या का हिस्सा बनाए।

पर्यावरण संरक्षण न केवल एक सामूहिक जिम्मेदारी है बल्कि आवश्यकता भी है। हर व्यक्ति को पर्यावरण को बचाने के लिए अपना योगदान देना चाहिए। अगर हम सभी मिलकर काम करेंगे तो हम अपने घर और देश को एक स्वस्थ और बेहतर जगह बना सकते हैं।

"एक के करने से कुछ नहीं होता लेकिन एक-एक के करने से बहुत कुछ हो सकता है!"

जब सब में हैं राम, तो क्यों घमासान

विक्रांत गोसाई, *सहायक निदेशक*

कल ही, जब मैं अपने सचल दूरभाष यंत्र (मोबाइल फोन) पर एक धार्मिक लघु चलचित्र (Short Video) देख रहा था तो उस चलचित्र के नीचे एक पिता की टिप्पणी(Comment) को पढ़ा। उस पिता के बच्चे ने बहुत ही महत्वपूर्ण प्रश्न अपने पिता से किया था कि जब सब में राम है तो विभीषण और रावण में भी तो राम होंगे। पिता ने कहा, "वो तो है। " "तो फिर रावण को मारने के बजाए उसे समझाया भी तो जा सकता था।" बच्चे ने पूछा।" पिता जी इसका उत्तर न दे पाये तो उन्होने टिप्पणी में इस असमंजसता से बाहर निकालने के लिए सोशल मीडिया प्रयोगकर्ताओं से सहायता मांगी ताकि वह अपने बच्चे को उसके प्रश्न का जवाब दे पाये। भिन्न लोगों की भिन्न राय थी। मैं उस समय अपनी राय नहीं बना पाया। परंतु आज सुबह कार्यालय के लिए आते समय मेरा ध्यान उस प्रश्न की ओर पुनः गया। क्योंकि उस बच्चे ने तो अपने प्रश्न से भगवान की लीला पर ही प्रश्न उठा दिया था।

बहुत सोचने के बाद ईश्वर ने मेरा ध्यान एक पौराणिक कथा की ओर खींचा और इस प्रश्न का उत्तर मुझे दिया। उनकी इस लीला के अनुसार भगवान श्री हरि विष्णु जी बैकुंठ धाम में निवास करते हैं और उनके द्वारपाल हैं जय और विजय। जगत पालनकर्ता के द्वारपाल होना कोई छोटी मोटी पदवी थोड़ी ही है। इतनी बड़ी पदवी पाकर किसी को भी स्वयं पर अभिमान हो सकता है।

एक दिन भगवान विष्णु के अवतार माने जाने वाले मुनि सुकुमार सनक, सनंदन, सनातन एवं सनतकुमार बैकुंठ द्वार पर आए और श्री विष्णु के द्वारपालों जय एवं विजय से उन्हे भगवान विष्णु से मिलवाने की याचना करने लगे। परंतु जय एवं विजय ने उन्हे यह कह कर माना कर दिया कि प्रभु विश्राम कर रहें हैं और अभी उनसे नहीं मिल पाएंगे। अतः वे प्रस्थान करें और कुछ समय पश्चात आयें। मुनियों के बार बार अनुरोध करने पर भी जय-विजय टस-से-मस ना हुये। जय-विजय के इस अभिमान पर मुनि अत्यंत क्रोधित हो उठे। उन्होने क्रोध में जय-विजय को श्राप दे दिया कि वे उसी क्षण मृत्यु लोक में राक्षस योनि में जन्म लें और सदा के लिए वहीं के हो जाएँ। इस पर जय-विजय भयभीत हो उठे और मुनि कुमारों से श्राप वापिस लेने की याचना करने लगे। परंतु मुनि कुमारों ने क्रोध से तमतमाते हुये श्राप वापिस लेने से मना कर दिया और वहाँ से प्रस्थान करने लगे। जैसे ही मुनि कुमार प्रस्थान करने लगे, जय-विजय का विलाप सुन कर श्री हरि का ध्यान टूट गया और वे विलाप का कारण जानने के लिए वैकुंठ के द्वार पर आ गए। कंवलनयन ने मुनियों को देखते ही उन्हे प्रणाम किया और उनके रुष्ट होने का कारण पूछने लगे। इस पर मुनि कुमारों ने उन्हे आशीष देते हुये सारी व्यथा सुना दी। इस पर पद्मनाभ ने उनसे क्षमा प्रार्थना की और मुनियों को शांत किया। जय-विजय को अत्यंत दुखी देख प्रभु ने मुनियों से उनके श्राप पर पुनर्विचार करने का अनुरोध किया। लक्ष्मीपति के अनुरोध पर मुनि कुमार शांत हो गए। परंतु एक बार दिया गया श्राप वापिस न लेने के विधान ने उन्हें असमंजस में डाल दिया। बहुत सोच-विचार के पश्चात उन्हें केवल एक ही हल दिखाई दिया। मुनि कुमारों ने कहा कि एक बार दिया गया श्राप तो वापिस नहीं हो सकता परंतु श्राप को सीमित किया जा सकता है। अतः मुनि कुमारों ने जय-विजय को 3 जन्मों तक मृत्युलोक में राक्षस योनि में जन्म लेने का श्राप दिया और वहाँ से प्रस्थान कर गए।

जय-विजय अत्यंत दुखी थे। वे नारायण से एक क्षण भी दूर नहीं रह सकते थे। यह देख चक्रपाणि ने जय-विजय को आश्वासन दिया कि उनके प्रत्येक जन्म पर वे भी मृत्युलोक में जन्म लेंगे और उनका राक्षस योनि से उद्धार करेंगे। इस पर जय-विजय ने प्रभु का अति धन्यवाद किया और उन्हे प्रणाम कर मृत्युलोक की ओर प्रस्थान कर गए।

जय-विजय ने पृथ्वी लोक पर प्रथम जन्म हिरण्याक्ष और हिरण्यकशिपु, दूसरा जन्म रावण और कुंभकरण एवं तीसरा और अंतिम जन्म कंस और शिशुपाल के रूप में लिया और अपने वचन अनुसार चक्रपाणि ने वराह, नरसिंह, श्री राम एवं श्री कृष्ण अवतार में इन राक्षसों का वध किया।

अब यह विचारणीय है कि मुनि कुमारों द्वारा भगवान विष्णु का अवतार होते हुये भी यह लीला क्यों रची गयी। लक्ष्मीपति श्रीहरि विष्णु द्वारा लीला करते हुये उस श्राप को तीन जन्मों तक क्यों सीमित किया गया और फिर पृथ्वी लोक में जन्म लेकर उनके उद्धार का वचन क्यों दिया गया।

जैसे प्रकाश का संबंध अंधकार से होता है, ऊंचाई का संबंध नीचाई से होता है उसी प्रकार अच्छाई का संबंध भी बुराई से होता है। जहां अच्छाई होगी, वहाँ बुराई भी होगी और कभी कभी बुराई इतनी अधिक बढ़ जाती है, इतना भयंकर रूप ले लेती है कि विश्व के अस्तित्व के लिए उसे समाप्त/सीमित करने के लिए भगवान को स्वयं अवतार लेना पड़ता है। अतः भिन्न युगों में जब-जब बुराई अच्छाई पर भारी पड़ने लगती है, भगवान का पृथ्वी पर अवतरण अपरिहार्य हो जाता है। इस हेतु विधान रचना अनिवार्य हो जाता है। इसी विधान के कारण सतयुग में हिरण्याक्ष और हिरण्यकशिपु को, त्रेता युग में रावण और कुंभकरण एवं द्वापर युग में कंस और शिशुपाल को माध्यम बना कर ही बुराई के अंत को संभव किया गया।

यह अटल सत्य है कि प्रत्येक प्राणी की तरह रावण में भी राम हैं, बल्कि वो तो श्री हरि विष्णु के द्वारपाल थे। परंतु यदि रावण को समझा कर ही मनाना होता तो इतनी बड़ी लीला का प्रयोजन ही समाप्त हो जाता। बुराई का अंत नहीं हो पाता।

श्री राम

अंकित कुमार, प्रवर श्रेणी लिपिक

भारत की सभ्यता और संस्कृति का इतिहास सदियों पुराना है, जिसमें वैदिक युग से लेकर वर्तमान समय तक धार्मिक सहिष्णुता और विविधता का भाव सर्वोपरि रहा है। हमारे प्राचीन ग्रंथ जैसे वेद, उपनिषद, और महाकाव्य रामायण केवल धार्मिक साहित्य नहीं हैं, बल्कि ये मानव मूल्यों, नैतिकता और कर्तव्य के गहन संदेश के प्रतीक हैं। इनमें से भगवान श्री राम एक ऐसे आदर्श चरित्र के रूप में उभरते हैं, जो केवल हिन्दू धर्म के नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के प्रेरणास्रोत हैं।

भारतीय संविधान का धर्मनिरपेक्ष स्वरूप इस बात का प्रतीक है कि यहां प्रत्येक धर्म, संप्रदाय और विचारधारा को समान सम्मान दिया जाता है। राम केवल एक धर्म विशेष के आराध्य नहीं, बल्कि "मर्यादा पुरुषोत्तम" के रूप में उन मूल्यों का प्रतीक हैं, जो भारत की सामाजिक और सांस्कृतिक विविधता को एकजुट करते हैं।

श्री राम की कथा, उनकी शिक्षाएं, और उनकी स्वीकार्यता यह सिद्ध करती है कि वे हर व्यक्ति, हर समुदाय और हर विचारधारा के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। धर्मनिरपेक्षता के भाव को ध्यान में रखते हुए, हमें यह समझने की आवश्यकता है कि राम भारतीय संस्कृति और मानव मूल्यों के एकीकृत प्रतीक हैं।

राम को हर सदी के विद्वानों ने प्रतीकों के तौर पर व्यक्त किया है जिनमें सबसे ज्यादा किसी ने राम को समझा तथा बाद मे दूसरों को समझाया वो संत कबीर है ,वे हरियाणा के एक गाँव में संत रामानंद के अनुयायी के रूप में जाने जाते हैं, लेकिन रामानंद से उनका संपर्क एक विशेष तरीके से हुआ था। एक दिन कबीर अपने गुरु रामानंद से मिलने गए। वह गुरु के पास बैठे और साधना कर रहे थे। गुरु ने ध्यान करते हुए "हे राम" शब्द उच्चारण किया। उनके लिए "राम" केवल एक ईश्वर का नाम नहीं था, बल्कि यह एक आत्मज्ञान और भक्ति का प्रतीक था। कबीर साहब राम के संदर्भ मे लिखते है कि

"माला जपूँ ना कर जपूँ ,मुख से कहूँ ना राम

राम हमारा हमें जपे है ,हम पायो विश्राम ।

जिसमे कबीर ने बाहरी आडंबरो को त्यागकर भीतर स्थित राम को जानने पर ज़ोर दिया है , यह घटना लगभग कस्तूरी मृग की तरह बाहर खुशी की तलाश करने के समान है । लेकिन यह हमारे अंदर है। हमारी खुशी की तलाश हमेशा बाहरी होती है।

हास्य कवि सुरेन्द्र शर्मा से जब एक रिपोर्टर ने एक साक्षात्कार मे पूछा कि आप बड़े या राम तब उन्होने जवाब दिया कि मै बड़ा , एक तो मै ओर मेरे भीतर के राम तो मै ही बड़ा हुआ ना , यह जवाब हमारे भीतर के राम यानि ज्ञान, करुणा , प्रेम तथा आत्मदर्शन का प्रतीक है । जो भीतर के राम यानि ज्ञान, करुणा , प्रेम तथा आत्मदर्शन से अलग हो जाता है उसे बाहरी राम की भी प्राप्ति भी कठिन हो जाती है , इसी संदर्भ मे कबीर कहते है कि

चाकी चाकी सब कहे, कीली कहे ना कोय ।

जो कीली से लाग रहे वाको बाल ना बांका होय ।।

इस संदर्भ मे कीली राम नाम का प्रतीक है ।

वर्तमान मे अलग -अलग संदर्भो मे सबके अपने -अपने राम है , प्रेम मे उदाहरण दिया जाता है कि श्री राम तथा सीता दोनों एक दूसरे के पूरक है श्री राम जैसे जीवनसाथी के लिए सीता जैसा चरित्र तथा सीता जैसी जीवनसंगीनी के लिए श्री राम जैसा चरित्र अति आवश्यक है । वर्तमान मे श्री राम त्याग की प्रतीक के तथा अच्छाई पर बुराई पर जीत के प्रतीक है जहां राम को अच्छाई को प्रतीक बताया गया है । हनुमान जी का श्री राम के प्रति पूर्ण समर्पण भक्ति के एक उदाहरण है , आज के संदर्भ मे भक्ति के माने बदल गए है , महात्मा गांधी जी ने सात सामाजिक पापों का जिक्र किया है, बताते है कि भक्ति बिना बलिदान के एक पाप है लेकिन बलिदान किसका ?- अहंकार, स्वार्थ ,तृष्णा आदि का ।

ये हमारी नजर का भेद है कि तुलसी के राम या कबीर के राम , सगुण राम या निर्गुण राम , साहसी राम या विन्य से परिपूर्ण राम, मर्यादा की रक्षा करने वाले राम या राक्षसों का अंत करने वाले राम।

ये राम वो राम है जो हर कसी भेद के खिलाफ खड़े होते है ये वो राम है जो सभी को गले से लगते है । ये वो राम है जो वन -वन भटकते है , ये वो राम नहीं है जो राज प्रसादों मे पाये जाते है ,ये वो राम है जो तुलसी को किसी सेवक के जरिये सुनाई देते है।

"तुलसीदास चंदन घिसें, तिलक देत रघुबीर"

आखिर मे एक गाड़ी हांकने वाले है , जो जीवन की गाड़ी हांक रहे है , नाम श्री राम है।

राम राम जी
राम नाम की महिमा

सुनीता रानी, अधीक्षक

मोहक मंत्र अति मधुर , राम राम जप ध्यान
होता तीनों लोकों में, राम नाम गुणगान
देव देवीगण दैव विधाता, राम राम भजते गण त्राता
जपते राम नाम महामाला, लगता नरक द्वार पै ताला
अमृतवाणी, श्रीरामशरणम

ब्रह्मांड मे सब (देव देवीगण दैव विधाता, राम राम भजते गण त्राता) **राम नाम का जाप कर रहे है, कृपया आप भी करें।**

कलयुग मे केवल मानव ही एक ऐसा प्राणी है जिसे जिव्हा से नाम जप करने की स्वतन्त्रता है, अन्य किसी जीव को नही। प्रभु की अकारण कृपा से मानव जीवन मिला है, राम नाम जप कर चौरासी के चक्कर से मुक्ति संभव है। अन्यथा समय तो हाथ से निकलता ही जा रहा है। यह दुनिया एक रंग मंच के समान है जहा सब अपना अपना किरदार निभाने आए है, और बिना किसी पूर्व सूचना के हमे यह मायानगरी छोड़ कर जाना होगा।

राम नाम की महिमा का गुणगान तो ऋषि मुनियों ने शास्त्रो में बहुत किया है। राम नाम की महिमा को शब्दो मे व्यक्त कर पाना पूर्णतया असंभव है। मुझे राम नाम के जाप से कुछ निजी अनुभव हुए इसलिए मैं एक छोटा सा प्रयास करना चाहती हु। हम सब इस दुनिया में कर्मो का भुगतान करने ही आए है, सब के जीवन मे दुख सुख चलते रहते हैं। जहाँ एक आम आदमी दुख के दिनो में अपने आप को अकेला असहाय महसूस करता है और कई बार तो पूरी तरह से घोर निराशा मे चला जाता है, वही अगर हम पूर्ण गुरु प्रदत राम नाम का जाप करते रहते है तो हमे एक अदृशय बल मिलता है, हम सदा एक सुरक्षा चक्र मे होते है और कोई भी कष्ट प्रभु का प्रसाद समझ कर हँसते हँसते सह जाते है। हमे इतना ज्ञान प्राप्त हो जाता है कि जो भी हमारे जीवन मे हो रहा है उसमे हमारा हित ही छुपा है। भगवान एक करुणामयी माँ के समान है वह जो भी विधान करेंगे उसमे हमारा कल्याण ही होगा।

जितने तारे गगन में, उतने शत्रु होए
कृपा रहे श्री राम की, बाल न बांकों होए
कलयुग केवल नाम आधारा
सिमर सिमर नर उतरही पारा

राम नाम जाप कभी भी, कही भी, किसी भी समय व किसी भी हालत मे लिया जा सकता है कोई संशय मत रखे | कृपया राम नाम जप करते रहे तथा जितने हो सके निंदा चुगली से बचें।

*****

सत्संग का क्या महत्व है

एक संत रोज अपने शिष्यों को गीता पढ़ाते थे। सभी शिष्य इससे खुश थे लेकिन एक शिष्य चिंतित दिखा। संत ने उससे इसका कारण पूछा। शिष्य ने कहा- गुरुदेव, मुझे आप जो कुछ पढ़ाते है, वह समझ मे नहीं आता, मैं इसी वजह से चिंतित और दुखी हूँ। गुरु ने कहा- कोयला ढोने वाली टोकरी मे जल भर के ले आओ। शिष्य चकित हुआ, आखिर टोकरी मे जल कैसे भरेगा? लेकिन चूंकि गुरु ने यह आदेश दिया था, इसलिए टोकरी मे नदी का जल भरा और दौड़ पड़ा लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। जल टोकरी से छन कर गिर पड़ा। उसने टोकरी मे जल भर कर कई बार गुरु जी तक दौड़ लगाई लेकिन टोकरी मे जल टिकता ही नहीं था। तब वह अपने गुरुदेव के पास गया और बोला- गुरुदेव, टोकरी मे पानी ले आना संभव नहीं। गुरु बोले- फ़ायदा है। टोकरी मे देखो। शिष्य ने देखा- बार बार पानी मे कोयले की टोकरी डुबाने से स्वच्छ हो गयी है'। उसका कालापन धुल गया है। गुरु ने कहा- ठीक जैसे कोयले की टोकरी स्वच्छ हो गयी और तुम्हें पता भी नहीं चला। उसी तरह सत्संग बार बार सुनने से ही कृपा शुरू हो जाती है। भले ही अभी तुम्हारी समझ मे नहीं आ रहा है लेकिन तुम सत्संग का लाभ अपने जीवन मे जरूर महसूस करोगे और और हमेशा गुरु की रहमत तुम पर बनी रहेगी।

महिला सशक्तिकरण

नेहा सैनी, *प्रवर श्रेणी लिपिक*

किसी भी देश की प्रगति का यदि आकलन करना हो तो वहाँ की महिलाओं की स्थिति को जानना आवश्यक है, क्योंकि जिस देश की महिलाएँ सशक्त होंगी, वही देश उन्नति कर सकता है। महिला सशक्तिकरण द्वारा ही उस देश का विकास संभव है। महिला सशक्तिकरण का उद्देश्य महिलाओं को सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक और व्यक्तिगत स्तर पर सशक्त बनाना है। भारत को सशक्त करने में न केवल पुरुषों का अपितु महिलाओं का योगदान भी अत्यंत महत्वपूर्ण है क्यूंकि जब महिला सशक्त होती है तो वह समाज के प्रत्येक क्षेत्र में योगदान दे सकती है जिसका सीधा असर भारत की प्रगति पर होगा।

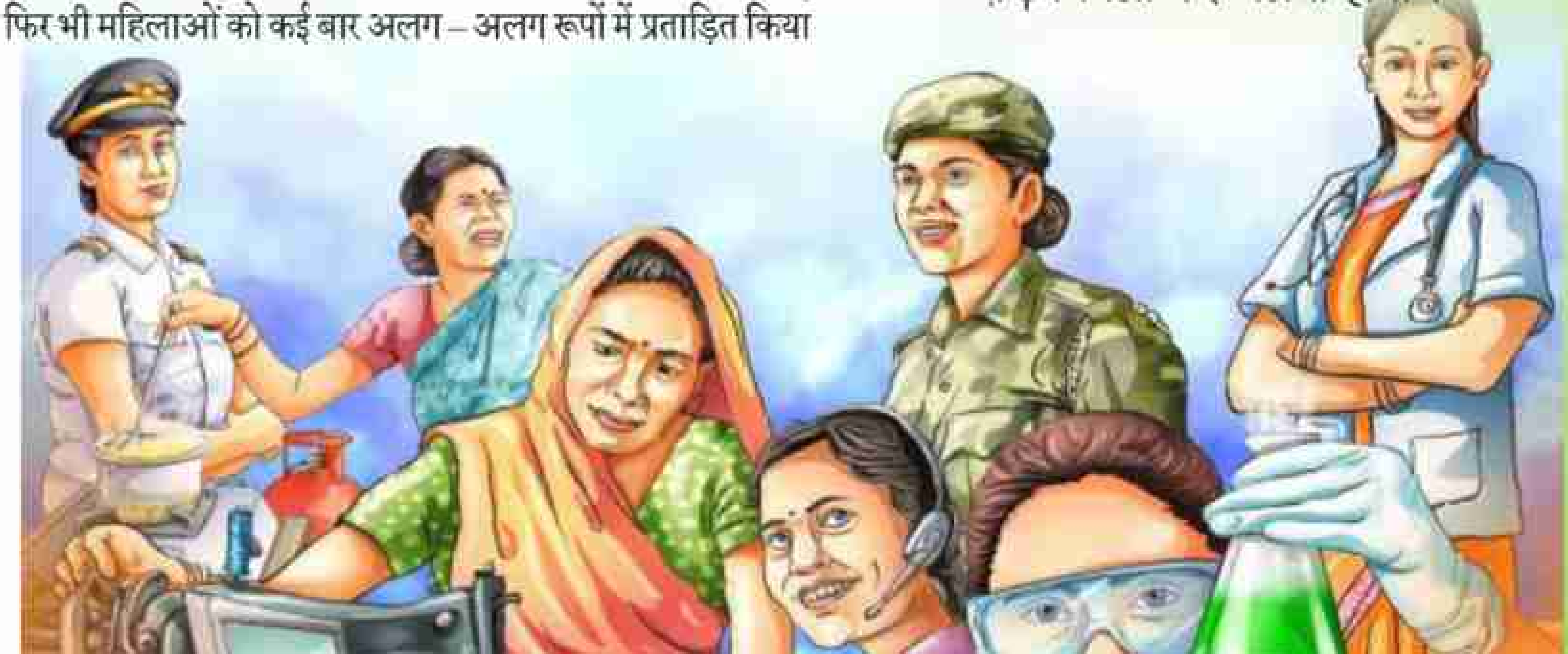
महिला सशक्तिकरण से तात्पर्य महिलाओं को विकसित करने, अपनी क्षमता पहचानने और खुद को सक्षम बनाना है ताकि वह अपने जीवन से जुड़े निर्णय स्वंय ले सकें, जिसकी वजह से वे समाज में अपनी समान भागीदारी दे सकती हैं तथा भारत को तेज़ी से प्रगति की ओर ले जा सकती हैं।

वर्तमान प्रधानमंत्री श्री मोदी जी का विकसित भारत बनाने का सपना महिलाओं के योगदान के बिना अधूरा है, अत: इसीलिए अपनी दूरदर्शिता का परिचय देते हुए सरकार द्वारा महिलाओं को आगे बढ़ने का भरपूर मौका दिया जा रहा है। चाहे वह महिलाओं की सुरक्षा के लिए हेल्पलाइन नंबर जारी करना हो, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का नारा हो, किशोरी शक्ति योजना हो या पोषण योजना हो इत्यादि। महिलाओं की हर ज़रूरत से संबंधित योजनाएं भारत सरकार द्वारा दी जा रही हैं, परंतु फिर भी महिलाओं को कई बार अलग – अलग रूपों में प्रताड़ित किया जाता है।

आज पुरुष और महिला के बीच के अन्तर को कम करने की जरूरत है। अब समय आ गया है जब महिला अपने व्यक्तिगत विकास की ज़िम्मेदारी स्वंय लेने में सक्षम हो, तभी वह ना सिर्फ खुद को अपितु पूरे समाज को सशक्त कर पाएगी। यदि एक पुरुष शिक्षित होता है तो केवल एक ही व्यक्ति शिक्षित होता है, परंतु जब एक महिला शिक्षित होती है तो पूरा परिवार शिक्षित होता है। इसीलिए महिलाओं का सशक्त होना अत्यंत आवश्यक है।

अत: शिक्षा ही उन्हें सही मायने में सुदृढ़ व सशक्त कर सकती है। इस उद्देश्य को पूर्ण करने में निसंदेह कई बधाएँ आई हैं और आएंगी परंतु फिर भी एक जुट हो कर निरंतर प्रयास ही सफलता देगा। अंत में मैं पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी जी की इन पंक्तियों से विराम देना चाहूंगी :-

बाधाएं आती हैं आएँ
घिरे प्रलय की घोर घटाएँ
घावों के नीचे अंगारे
सिर पर बरसे यदि ज्वालाएँ
निज हाथों में हंसते हंसते
आग लगा कर जलना होगा
क़दम मिला कर चलना होगा।



ए.आई. की दुनियां

वेद प्रकाश, *वरिष्ठ भेषजज्ञ*

टेक्स्ट, इमेज ऑडियो इनपुट के आधार पर ए.आई. चैटबोट जिस तरह प्रतिक्रिया देने लगे हैं उनसे ए.आई. की उपयोगिता दिनों दिन बढ़ती जा रही है। तकनीक की दुनिया में ए.आई.एजेंट्स की खूब चर्चा है। तो एल.एल.एम और एल.ए.एम लार्ज ऐक्शन मॉडल के संयोजन से यूज़र्स के निर्देशों पर एक एजेंट की तरह काम करने में सक्षम है। इससे निजी स्तर से लेकर सामाजिक और व्यवसायिक स्तर तक ए.आई. इन्टेलिजन्स की उपयोगिता को लेकर कयास लगाए जाते हैं।

बोट नहीं, फैसले लेने वाले ए.आई. का दौर आएगा -

ऐज़न्टिक मतलब ऐसी ए.आई. टेक्नोलॉजी जो एजेंट की तरह काम करेंगी। मतलब अपनी किसी काम का जिम्मा एजेंसी को सौंप दिया। उदाहरण के लिए ट्रैवल एर्जेसी के लिए टिकट बुक करती थी। इसमें ए.आई. मददगार होती थी, लेकिन पूरा कंट्रोल ए.आई. एप्स को नहीं दिया था। लेकिन अब ए.आई. एजेंट्स आपके स्थान पर सारे एक्शन लेंगे। ए.आई.एजेंट की नजर सभी कारकों पर होगी जैसे फ्लाइट्स की टिकट सबसे कम होगी, बाहर क्या कुछ घट रहा है, मौसम का मिज़ाज क्या कुछ रहने वाला है, कौन सी फ्लाइट आप अमूमन पसंद करते हैं। इस तरह वह सब ट्रैक करके रात को 3:00 बजे जाकर टिकट बुक कर देगा। अभी तक यह काम ट्रैवल एजेंट करता था लेकिन साल 2025 में इस तरह के सारे काम ए.आई. एजेंट्स करेंगे।

ए.आई. एजेंट्स-

जैनरेटिव की क्लास का यह अलग चरण है, जिसके लिए गूगल, माइक्रोसॉफ्ट और ओपन ए.आई. जैसी कंपनियां अपनी क्षमताओं को साधने में लगी है।

तकनीकी संयोजन का असर-ऑटोनायस ए.आई. ऐजेंट्स दो बेहद महत्वपूर्ण घटकों-

एल.एल.एम. और एल.ए.एम. की मदद से उपयोगी परिणाम देते हैं।

एल.एल.एम. –

जहाँ भाषा और रीजनिंग में मददगार हैं तो वहीं एल.एल.एम. लार्ज एक्शन मॉडल की मदद से उपयोगी परिणाम देते हैं।

एल.एल.एम. के जरिए ए.आई. सिस्टम कार्यों को सम्पन्न करता है। मान लीजिये आपने एल.एल.एम. के प्रश्न किया कि एक स्पोर्ट्स जूते को आपने ऑर्डर किया था लेकिन साइज गलत आ गया था।

एल.एल.एम.

शिकायत को समझने के बाद रिप्लेसमेंट ऑर्डर या गलत सामान के पिकअप का समय निर्धारित करता है।

↓

एल.एल.एम. इंटरनैश्नल प्रोसेसिंग के जरिये आपके पैर के आकार के स्पोर्ट्स जूते को ऑनलाइन चेक करेगा।

↓

रिटर्न स्लिप के साथ रिप्लेसमेंट ऑर्डर प्लेस कर देगा।

↓

एल.एल.एम. मैसेज के जरिए इसकी जानकारी आपसे साझा करेगा। दरअसल, ये सभी प्रतिक्रिया है, ए.आई.एजेंट्स स्वतः

करेगा और जरूरत के हिसाब से एल.एल.एम. और एल.ए.एम. को ऐक्टिवेट भी करता रहेगा।

ए.आई.एजेंट्स का भविष्य-

1. प्रभावी प्रतिक्रिया
2. श्रृंखलाबद्ध ढंग से सोचने
3. पुराने इंटरेकशन को याद रखने की क्षमता के कारण ए.आई.एजेंट्स सनय के साथ समृद्ध होते जाएंगे।

सांझा करने से बचें ये बातें-

इंटरनेट के साथ हमारे संपर्क का तरीका तेजी से बदल रहा है। लोग नई नई जानकारी प्राप्त करने के लिए बिना सोचे समझे जैनरेटिव टूल्स के साथ अपनी निजी जानकारियों को साझा करने लगे है। एक सर्वे के अनुसार 70 प्रतिक्षण यूजर्स की निजी जानकारियों को साझा करने के जोखिम को समझे बगैर ही ए.आई. टूल्स का प्रयोग कर रहे हैं, वही 38 प्रतिशत यूजर्स अनजाने में संवेदनशील डेटा को ए.आई. टूल्स के साथ साझा कर रहे हैं। इससे वे खुद को आइडेंटिटी, थेफ्ट और फ्रॉड के जोखिम में डाल रहे हैं।

निजी डेटा को साझा करने से बचना-

ए.आई.टूल्स के साथ अपना पता, फ़ोन नंबर, आधार नंबर जैसी संवेदनशील जानकारियों को साझा करने से बचना चाहिए। यह पारंपरिक सर्च इंजन की तुलना में अधिक जानकारियां एकत्रित करते हैं। यहाँ तक कि चैट, या क्वेरी डिलीट करने के बाद भी आपका इंटरेकशन हर बार रिकॉर्ड या सेव हो सकता है, साथ ही आई.पी एड्रेस , डिवाइस, इन्फॉर्मेशन कुकिज और नेटवर्क एक्टीविटी भी सेव होती है।

चुनौतियां-

साल 2025 में ऐन्थोपोमार्फिक ए.आई. नई चुनौतियां खड़ी कर सकता है। ऐन्थोपोमार्फिक ए.आई. में यह इंसानों की तरह व्यवहार, उसकी आवाज़ आदि की नकल करती है। हाल ही में एक बच्चे ने ए.आई. साथी सेवा character.ai का इस्तेमाल करते हुए आत्महत्या कर ली थी। इस साल इस तरह के ट्रेंड बढ़ने की आशंका भी है।

निष्कर्ष –

ए.आई.की बढ़ती उपयोगिता के साथ साथ इसके इस्तेमाल में आने वाली चुनौतियों को भी स्वीकारा जाना चाहिए। बच्चों को ए.आई.की दुनिया से कुछ हद तक दूर रखना चाहिए।

सफलता

मनजीत सहरावत, *उप निदेशक*

सफलता का मतलब परेशानी का न होना नहीं होता और यह भी नहीं होता कि हम कितनी ऊपर तक गए बल्कि हमें कितनी बार असफलता का सामना करना पड़ा। कुछ लोग दूसरे लोगों से ज्यादा सफल कैसे हो जाते हैं, क्योंकि उनके सोचने का, कार्य करने का तरीका उनसे अलग होता है। सफल इंसान किसे माना जाए, जो इंसान जिम्मेदारी को लेकर उसे पूर्ण करे तथा अंतिम लक्ष्य तक पहुंचाए। इंसान जो भी निर्णय ले उसके लिए अपने आप को जिम्मेवार समझे।

बहुत से इंसानों को असफलता का समाना करना पड़ता जबकि उसकी बुद्धिमता और क्षमता का आभाव नहीं होता। आभाव सिर्फ इन गुणों का होता है –

किसी भी सफलता के पीछे धैर्य और सहयोग का बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है। योग्यता से हम कार्य को सफलता पूर्वक करना सीखते हैं। प्रेरणा से पता चलता है हम कार्य को क्यों करना चाहते हैं। इंसान का रवैया बताता है कार्य निदान कैसे होगा।
सफलता 85% तक इंसान के रवैया पर निर्भर करता है बांकि उसकी उस कार्य के प्रति निष्ठा पर निर्भर करना भी काफी कुछ मददगार होता है। समय का महत्व सभी निर्णय को बदल देता है।

- एक सही निर्णय गलत समय पर गलत निर्णय साबित होता है।
- किसी संस्थान / कार्यालय के कर्मचारी ही उसकी सबसे बड़ी जमा पूंजी होती है।

किसी भी कार्यस्थल की तरक्की का मूलमंत्र उसके कर्मचारियों के रवैये पर निर्भर करता है। कर्मचारी कार्यालय की जमापूंजी होते हैं साथ ही कुछ संस्थान के लिए बोझ साबित होते हैं। इन सभी का मुख्य कारण इंसान का खुद का रवैया है। कुछ उच्च गुणवत्ता वाले लोग वो होते हैं जिनका अपना चरित्र, अच्छे मूल्य, ईमानदार, निष्ठावान वाले सभी गुण होते हैं।
किसी कर्मचारी को करने की इच्छा इस उदाहरण से समझें

- मैं यह कार्य नहीं कर सकता।
- मैं यह कार्य करना नहीं जानता।
- मैं यह कार्य करना नहीं चाहता

इन सभी वाक्यों से साबित होता है कि कार्य करने की इच्छा तथा इंसान का कार्य के प्रति रवैया सफलता की नींव है। जितनी ज्यादा सफलता मिलेगी नींव उतनी मजबूत व गहरी होगी।

- कार्यस्थल पर कर्मचारी और घर में परिवार जन का सहयोग
- जो जैसा यहां वो वैसा वहां
- जो इंसान /कर्मचारी घर पर कार्य को निष्ठावान तथा ईमानदारी से करता होगा वो कर्मचारी कार्यस्थल पर भी वैसा रहेगा।
- जो इंसान / कर्मचारी घर पर झूठ बेईमानी तरीके से काम करेगा वो अपने कार्यस्थल पर भी झूठ व बेईमानी का सहारा लेगा।
- जो इंसान घरेलू समस्या को कार्यस्थल पर ले कर जाएगा तभी से कार्यालय की क्षमता दक्षता नीचे जाएगी।
- कर्मचारी का क्रय के प्रति रवैया तथा काम करने की इच्छा, निष्ठा तथा उसका अनुशासन किसी भी कार्यालय की तरक्की और सफलता की राह तय करती है।

योग

जयंक आहूजा, अवर श्रेणी लिपिक

गीता में भगवान ने कहा है –

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोनिर्विण्णचेतसा।

जो दुःख रूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है, उसको जानना चाहिए। वह योग न उकताए हुए अर्थात धैर्य और उत्साह से निश्चयपूर्वक करना कर्तव्य है। योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देता है। इसे नियमित रूप से करने से शरीर को लचीला, मजबूत और स्वस्थ बनाया जा सकता है। साथ ही तनाव और चिंता को कम किया जा सकता है। योग के कुछ लाभ इस प्रकार हैं –

1. तनाव कम करना।
2. शरीर को लचीला बनाना।
3. ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
4. शरीर को मजबूत बनाना।
5. रोगों से बचाव।
6. ऊर्जा में वृद्धि।
7. योग के जरिए मस्तिष्क और शरीर का मिलन होता है।
8. योग से रक्तचाप और कोलेस्ट्राल को नियंत्रित करने में सहायक होती है।
9. वजन घटाने और कई गंभीर बीमारियों को दूर करने की क्षमता होती है।
10. शरीर सुंदर और चुस्त-दुरुस्त बनता है।
11. योग से मन को अद्भुत शांति मिलती है।

साकारात्मक बातें

- विचारों में सकारात्मकता रहेगी, तो मुश्किल से मुश्किल हालातों का सामना किया जा सकता है।
- सकारात्मकता की वजह से एकाग्रता बढ़ती है, मन शांत होता है और काम में मन लगा रहता है।
- अच्छी सोच वाले लोगों की संगत में रहेंगे तो हमारी सोच भी अच्छी बन सकती है।
- सफल व्यक्ति के पास रोजाना 24 घंटे ही होते हैं और असफल व्यक्ति के पास भी इतना ही समय होता है।
- स्वयं से प्रेम करना सीखें।
- सकारात्मकता के साथ अपने जीवन को बदलें।
- सकारात्मक पुष्टि के साथ हम उपचारात्मक विचारों को बोते हैं, जो आत्म विश्वास, आत्म सम्मान, मन की शांति और आंतरिक खुशी बनाने में आपकी मदद करती है।

सोशल मीडिया
आय के स्रोत के रूप में

मानसी तिवारी, बहु कार्य स्टाफ

इंटरनेट और स्मार्टफोन के विस्तार के साथ भारत में सोशल मीडिया प्लेटफार्मों का उपयोग तेजी से बढ़ा है। पहले सोशल मीडिया का मुख्य उद्देश्य सिर्फ बातचीत, तस्वीरें और वीडियो शेयर करना था, लेकिन अब यह एक ऐसा प्लेटफार्म बन गया है जहां लोग अपनी प्रतिभाओं को दिखाकर, जानकारी साझा करके और उत्पादों को प्रमोट करके आय कमा रहे हैं।

सोशल मीडिया के माध्यम से आय अर्जित करने के प्रमुख तरीके

1.इन्फ्लुएंसर मार्केटिंग

इन्फ्लुएंसर वे व्यक्ति होते हैं जिनके पास सोशल मीडिया पर एक बड़ा और सक्रिय फॉलोअर्स बेस होता है। ये लोग ब्रांड्स के लिए प्रचार करते हैं और उनके उत्पादों या सेवाओं की सिफारिश करते हैं। इसके बदले उन्हें अच्छा खासा पैसा मिलता है। इंस्टाग्राम, यूट्यूब और फेसबुक जैसे प्लेटफार्मों पर इन्फ्लुएंसर मार्केटिंग बहुत प्रभावी साबित हो रही है।

2. यूट्यूब

यूट्यूब एक प्रमुख वीडियो शेयरिंग प्लेटफार्म है, यूट्यूब पर चैनल बनाकर, लोग प्रोडक्ट रिव्यू, शिक्षा, शौक, मनोरंजन या ट्रेंडिंग टॉपिक्स पर वीडियो बनाकर भी अपनी आय बढ़ा सकते हैं।

3. ऑनलाइन कोर्स और वेबिनार्स

सोशल मीडिया प्लेटफार्मों का उपयोग शैक्षिक उद्देश्य के लिए भी बढ़ता जा रहा है। बहुत से लोग अपनी विशेषज्ञता के आधार पर ऑनलाइन कोर्स और वेबिनार्स आयोजित करते हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, और यूट्यूब पर लाइव सेशन आयोजित करके लोग अपनी सेवाओं के लिए शुल्क लेते हैं। यह तरीका विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो किसी खास क्षेत्र में विशेषज्ञता रखते हैं, जैसे- फिटनेस, बिजनेस, और कला।

4. एफिलिएट मार्केटिंग

इसमें व्यक्ति किसी उत्पाद या सेवा के लिंक को सोशल मीडिया पर शेयर करते हैं और जब लोग उस लिंक के जरिए खरीदारी करते हैं, तो उसे कमीशन मिलता है। इसके लिए फेसबुक, इंस्टाग्राम, ब्लॉग, और यूट्यूब जैसे प्लेटफार्म्स का उपयोग किया जाता है। यह तरीका उन लोगों के लिए खास है जो अच्छे मार्केटिंग स्किल्स रखते हैं और अपने फॉलोअर्स को किसी उत्पाद या सेवा से परिचित कराना चाहते हैं।

सोशल मीडिया से आय के फायदे

- **कम लागत:** सोशल मीडिया पर काम करने के लिए एक स्मार्टफोन और इंटरनेट कनेक्शन से आप आसानी से शुरुआत कर सकते हैं।
- **फ्लेक्सिबल काम:** सोशल मीडिया पर काम करना समय की पाबंदी से मुक्त है। आप अपनी सुविधा के अनुसार काम कर सकते हैं।
- **वैश्विक दर्शक:** सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के माध्यम से आप अपने उत्पाद या सेवाओं को पूरी दुनिया में प्रचारित कर सकते हैं

चुनौतियाँ और सावधानियाँ

सोशल मीडिया से आय अर्जित करना आसान नहीं होता और इसके साथ कुछ चुनौतियां भी होती हैं। एक अच्छा फॉलोअर्स बेस बनाना, नियमित रूप से गुणवत्ता वाले कंटेंट का निर्माण करना, और ब्रांड्स के साथ अच्छा संबंध बनाए रखना जरूरी है। इसके अलावा, धोखाधड़ी और फर्जी ऑफ़र्स से भी बचना चाहिए, क्योंकि इस क्षेत्र में कई बार असत्य और जालसाजी भी होती है।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया ने आय के स्रोत के रूप में न केवल व्यक्तिगत उद्यमियों बल्कि छोटे व्यवसायों के लिए भी एक बड़ा अवसर प्रदान किया है। यद्यपि इसमें सफलता पाने के लिए समय, मेहनत और रणनीति की आवश्यकता होती है, लेकिन सही दिशा में काम करने पर यह एक प्रभावी और लाभकारी तरीका बन सकता है। इसके माध्यम से लोग अपनी क्रिएटिविटी और स्किल्स को कमाई के रूप में बदल सकते हैं।

किस्मत का खेल

नीलम, *सहायक*

जिंदगी में कई पड़ाव आते हैं, जिनका हमें पता नहीं होता। सभी पड़ावों को जिंदगी में झेलना ही पड़ता है। पहला पड़ाव हमारा जन्म से संबंधित है। जब बच्चा पैदा होता है तब से उसकी किस्मत ऊपरवाले ने लिखी होती है। क्योंकि ऊपर वाला सब जानता है फिर भी इसके विपरीत माँ बाप यह सोचते है की बच्चे की किस्मत हमने लिखी हैं, हम जो चाहेंगे बच्चा वही करेगा। माँ बाप बच्चों को अच्छी परवरिश/संस्कार देना चाहते हैं। इससे ज्यादा ऊपर वाले के हाथ में है। अच्छे संस्कारों व अच्छी शिक्षा से पहले बच्चा अपने माता पिता, गुरु व नौकरी में अपने बॉस की इज्जत करता है। वैसे ही लड़की की शादी हो जाती है तो वह अपने पति, सास, ससुर, ननद की इज्जत करती है। यदि वह इज्जत न करे तो माता पिता को कहा जाता है कि क्या परवरिश/संस्कार दिए हैं। लेकिन जिस लड़की को माँ बाप ने यह सब कुछ सिखाया होता है। वह मायका ही माँ बाप के बाद से दूर हो जाता है। किसी ने सच ही कहा है कि स्वर्ग नरक यहीं पर है। अत: मैं यह कहना चाहूंगी की आपको किसी से उम्मीद नहीं रखनी चाहिए क्योंकि इस दुनिया में आपका कोई सगा संबंधी नहीं है क्योंकि आपके दुख दर्द को समझेगा बस ऊपर वाला ही समझ सकता है।

*****

विश्वगुरू

अनिल विज, *पति श्रीमती नीलम, सहायक*

विश्वगुरू भारत को प्रणाम।
तुम्हीं से मिला, विश्व को भाषा का ज्ञान विज्ञान तथा गणित सबको सिखाया सम्पूर्ण विश्व ने सीखी,
शक्ति योग की योग से पाई सुंदर स्वास्थ्य काया
विश्व गुरू, भारत को प्रणाम।
देश पर जब कोई, आती विपदा बिना डरे संयम से किया सामना।
तभी विश्वगुरू कहलाता,
शान इसकी बढ़ानी करके शुभ काम विश्वगुरू को प्रणाम

गुरु-शिष्य की महान गाथा

श्री गुरु गोबिंद सिंह और बंदा सिंह बहादुर

सत्यम शुक्ला
कनिष्ठ अभियंता

प्रस्तावना

श्री फतेहगढ़ साहिब की हालिया यात्रा ने इस ऐतिहासिक स्थल को गहराई से समझने की जिज्ञासा जागृत की। कारगिल युद्ध की २५वीं वर्षगांठ पर वीरगति को प्राप्त सैनिकों को श्रद्धांजलि के रूप में आयोजित मिलिट्री लिटरेचर फेस्टिवल २०२४ में भाग लेने का सौभाग्य मिला। वहां उपस्थित पूर्व और वर्तमान सैन्य अधिकारियों से भेंट ने पंजाब के समृद्ध सैन्य इतिहास के प्रति मेरी रुचि को और प्रगाढ़ किया।

भारत के अमर योद्धाओं की वीरगाथाएं सुनने के बाद, इतिहास के वीर योद्धाओं के बारे में जानने की उत्सुकता और बढ़ गई। श्री विक्रम संपत की पुस्तक भारतीय इतिहास के अविस्मरणीय योद्धा पढ़कर और ऐतिहासिक तथ्यों का संकलन करके यह लेख , लिखने का एक विनम्र प्रयास है।

इतिहास लेखन की भारतीय शैली

**धर्मार्थ-काम-मोक्षाणाम्, उपदेश-समन्वितम् ।
पूर्व-वृत्त-कथा-युक्तम् इतिहासं प्रचक्षते ॥**

इस श्लोक का अर्थ है:

ऐसा पूर्ववृत्तान्त जिसमें कथा का रस हो और ऐसा उपदेश भी हो जो मनुष्य को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्राप्त करने में सहायता दे, वही इतिहास कहलाने योग्य है।

यह श्लोक इतिहास के महत्व और उद्देश्य को स्पष्ट करता है। इसके अनुसार इतिहास मात्र घटनाओं का विवरण नहीं, बल्कि जीवन के चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति का मार्गदर्शक होना चाहिए। रामायण और महाभारत इसी शैली में लिखे गए इतिहास-ग्रंथ हैं।

भारतीय संस्कृति में गुरु-शिष्य परंपरा का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रहा है। यह परंपरा वैदिक काल से अबाध रूप से चली आ रही है। भारतीय इतिहास के प्रत्येक निर्णायक मोड़ पर इसी परंपरा के बल पर भारत आज विश्व की एकमात्र जीवंत प्राचीन सभ्यता है। यह संतों की भूमि रही है, जहाँ हर क्षेत्र में महान विभूतियों का आविर्भाव हुआ, जिन्होंने अपने योग्य शिष्यों के माध्यम से पतनोन्मुख सभ्यता को पुनर्जीवित किया।

आइए कालक्रम के अनुसार कुछ प्रमुख गुरु-शिष्य जोड़ियों पर दृष्टि डालें:

1. **भगवान राम और वशिष्ठ-विश्वामित्र:** वशिष्ठ ऋषि राम के कुलगुरु थे, जिन्होंने उन्हें राजनीति और धर्म की शिक्षा दी। विश्वामित्र ऋषि ने धनुर्विद्या और शस्त्र-विद्या की शिक्षा प्रदान की।
2. **श्रीकृष्ण और अर्जुन :-**
3. **आदि शंकराचार्य और सुधन्वा:** शंकराचार्य ने अद्वैत वेदांत का प्रतिपादन कर भारतीय दर्शन को नई दिशा दी। सुधन्वा उनके प्रमुख शिष्य थे, जिन्होंने इन सिद्धांतों का प्रसार किया।
4. **चाणक्य और चंद्रगुप्त मौर्य:** चाणक्य ने चंद्रगुप्त मौर्य को राजनीति और शासन-कला सिखाई। (चौथी शताब्दी ईसा पूर्व)
5. **स्वामी विद्यारण्य और हरिहर-बुक्का:** विद्यारण्य स्वामी ने हरिहर और बुक्का को विजयनगर साम्राज्य की स्थापना का मार्गदर्शन किया। (14वीं शताब्दी)
6. **समर्थ रामदास और छत्रपति शिवाजी:** रामदास स्वामी ने शिवाजी को आध्यात्मिक और राजनीतिक मार्गदर्शन प्रदान किया। (17वीं शताब्दी)
7. **श्री गुरु गोबिंद सिंह और बंदा सिंह बहादुर:** श्री गुरु गोबिंद सिंह ने बंदा सिंह बहादुर को मुगल साम्राज्य के विरुद्ध संघर्ष का नेतृत्व सौंपा। (17वीं-18वीं शताब्दी)

बंदा सिंह बहादुर:

भारतीय इतिहास में गुरु-शिष्य परंपरा का महत्व अद्वितीय रहा है। इस परंपरा का एक विशिष्ट उदाहरण गुरु गोबिंद सिंह और बंदा सिंह बहादुर का है।

बचपन से वैराग्य तक

१६७० में जम्मू-कश्मीर के राजौरी में एक राजपूत परिवार में जन्मे लक्ष्मण देव, जो बाद में बंदा सिंह बहादुर के नाम से प्रसिद्ध हुए, बचपन से ही घुड़सवारी और शिकार में निपुण थे।

उनके आरंभिक जीवन के बारे में बहुत कम जानकारी उपलब्ध है, सिवाय एक किशोरावस्था की घटना के, जिसने उनका जीवन सदा के लिए बदल दिया। लछमन का अधिकांश समय शिक्षा की बजाय खेत जोतने, शिकार, घुड़सवारी और तीरंदाज़ी में बीतता था। एक दिन शिकार के दौरान उन्होंने एक हिरणी पर निशाना लगाया और हर बार की तरह उनका सटीक निशाना जानवर पर लगा। जब वह अपना शिकार उठाने पहुँचे, तो मृतप्राय हिरणी की नम आँखें देखकर स्तब्ध रह गए। वह हिरणी गर्भवती थी। संवेदना का अथाह सागर उनकी आँखों के सामने लहरा उठा।

जब उन्होंने मृत जानवर का पेट काटा, तो दो अजन्मे हिरण बाहर लुढ़क आए। समय से पूर्व जन्मे और पीड़ा से तड़पते उन नवजात हिरणों ने कुछ ही क्षणों में उनके सामने प्राण त्याग दिए। उस क्षण लछमन के भीतर कुछ सदा के लिए बदल गया। उनके मन में पश्चाताप और वेदना की भावना इतनी तीव्र उठी कि उनका समूचा अस्तित्व वैराग्य की ओर मुड़ गया। उन्हें जीवन के भौतिक पक्षों से विरक्ति हो गई और वे कश्मीर जाते समय अपने कस्बे में ठहरने वाले साधु-संतों की संगति में जीवन का गहन अर्थ खोजने लगे।

एक दिन वैष्णव परंपरा के संत जानकी प्रसाद राजौरी आए और लछमन की उनसे भेंट हुई। उनसे प्रभावित होकर लछमन ने अपना सामान समेटा और उनके शिष्य बनकर साथ चलने का निर्णय किया। मात्र पंद्रह वर्ष की आयु में वे गुरु के साथ एक स्थान से दूसरे स्थान की यात्रा करने लगे। गुरु ने उन्हें माधो दास का नाम दिया।

उनकी आध्यात्मिक तलाश उन्हें बेचैन कर रही थी, और कोई भी गुरु इस प्यास को पूरी तरह से बुझा नहीं पा रहे थे। इसलिए नए गुरु की खोज में वे दक्षिण में नासिक पहुँचे। भगवान राम, सीता और लक्ष्मण को वनवास में आश्रय देने वाले इस स्थान के सौंदर्य और आध्यात्मिक ऊर्जा ने उन्हें मंत्रमुग्ध कर दिया। उन्होंने अपनी ध्यान साधना के लिए पंचवटी के जंगलों को चुना। यहाँ उनकी भेंट वृद्ध योगी औघड़ नाथ से हुई, जो तांत्रिक साधना में निष्णात थे। माधो दास उनके शिष्य बन गए। जीवन की सांध्यवेला में पहुँचे योगी, युवा शिष्य के स्नेह और भक्ति से अत्यंत प्रभावित हुए। फलस्वरूप १६९१ के आसपास अपनी अंतिम सांस लेने से पूर्व, योगी ने अपना समस्त ज्ञान तथा तंत्र एवं योग विज्ञान की अति-दुर्लभ पुस्तक उन्हें सौंप दी।

आध्यात्मिक से योद्धा तक की यात्रा

श्री गुरु गोबिंद सिंह को आशा थी कि मुगल बादशाह के साथ समझौता हो जाएगा। सिखों पर अत्याचार करने वाले औरंगजेब की मृत्यु के बाद, उत्तराधिकार युद्ध से गद्दी प्राप्त करने वाले उसके पुत्र श्री बहादुर शाह ने गुरु को वार्ता के लिए आमंत्रित किया। 2 अगस्त, 1707 को गुरु आगरा पहुँचे, जहाँ उन्हें सम्मानस्वरूप विशेष पोशाक, रत्नजड़ित अंगवस्त्र और आदरसूचक चिह्न प्रदान किए गए। परंतु इसी दौरान, बादशाह के भाई काम बख़्श का विद्रोह प्रारंभ हुआ और बादशाह को दक्कन की ओर जाना पड़ा। गुरु भी शाही काफिले के साथ चले, किंतु मार्ग में ही वार्ता निष्फल हो गई और वे मुगल काफिले से अलग होकर नांदेड़ पहुँच गए।

गुरु को एक तांत्रिक माधो दास की जानकारी मिली, जो आगंतुकों पर जादू-टोना करता था। गुरु को सावधान रहने की सलाह दी गई थी, लेकिन उन्होंने नांदेड़ में माधो दास के मठनुमा घर में प्रवेश किया। माधो दास जब घर लौटा, तो क्रोधित होकर गुरु की चारपाई को पलटने का प्रयास किया, लेकिन असफल रहा। गुरु के तेजस्वी व्यक्तित्व का सामना होते ही उनका क्रोध शांत हो गया और आँखों से आँसू बहने लगे। उनके मध्य हुआ वार्तालाप बटाला के अहमद शाह द्वारा 'ज़िक्र-ए-गुरुन्वा इब्तिदा-ए-सिंघां वा मज़हब-ए-ईशा' में अंकित है:

माधो दास: "आप कौन हैं?"

श्री गुरु गोबिंद सिंह: "वही जिसे तुम जानते हो।"

माधो दास: "मैं किसे जानता हूँ?"

श्री गुरु गोबिंद सिंह: "अपने दिमाग में गौर से सोचो।"

माधो दास (कुछ रुककर): "तो, आप श्री गुरु गोबिंद सिंह हैं!"

श्री गुरु गोबिंद सिंह: "हाँ।"

माधो दास: "आप यहाँ किसलिए आए हैं?"

श्री गुरु गोबिंद सिंह: "मैं यहाँ इसलिए आया कि तुम्हें अपना शिष्य बना सकूँ।"

माधो दास: "मैं आपकी शरण में हूँ, मेरे मालिक। मैं आपका बंदा (दास) हूँ।"

उस दिन से तांत्रिक माधो दास का नाम बदलकर बंदा सिंह बहादुर रखा गया, जिसका अर्थ है गुरु का निष्ठावान सेवक। उनका रूपांतरण एक तांत्रिक संन्यासी से खालसा बंधुत्व के योद्धा और रक्षक में हुआ।

बंदा सिंह बहादुर ने सिख धर्म, इतिहास और सिद्धांतों का गहन अध्ययन किया। उन्होंने गुरु नानक और उनके उत्तराधिकारियों के बारे में सीखा, जिन्होंने पंजाब के पिछड़े लोगों में से साहसी सिपाही तैयार किए। उन्हें गुरु अर्जुन देव के जहाँगीर की धार्मिक कट्टरता का

शिकार होने और औरंगजेब द्वारा गुरु तेग बहादर की क्रूर हत्या की कहानी ज्ञात हुई। शाही अफ़सरों द्वारा गैर-मुस्लिमों पर की गई प्रताड़नाओं ने उन्हें विचलित कर दिया।

गुरु गोबिंद सिंह के दो छोटे बेटों, श्री ज़ोरावर सिंह और श्री फ़तेह सिंह की दुःखद कहानी सुनकर उनकी आँखें नम हो गई। आनंदपुर साहिब छोड़ते समय, उनके दो छोटे बेटे और वृद्ध माँ, माता गूजरी, औरंगज़ेब के सैनिकों के हाथ लग गए। उन्हें इस्लाम स्वीकार करने के लिए विवश किया गया और मना करने पर उनकी उंगलियाँ काट दी गई। फिर २७ दिसंबर, १७०४ को उन्हें जिंदा दीवार में चुन दिया गया, जिससे माता गूजरी भी सदमे से चल बसी। इन घटनाओं ने बंदा सिंह बहादुर को गहराई से प्रभावित किया। गुरु गोबिंद सिंह की शांति और सहजता ने बंदा की श्रद्धा और भी बढ़ा दी।

इसी दौरान, सरहिंद के एक पठान ने गुरु गोविंद सिंह की हत्या का प्रयास किया। उसे सिखों पर अत्याचार और गुरु के दो बेटों की हत्या के मुख्य षड्यंत्रकारी, सरहिंद के हाकिम वज़ीर खान, ने भेजा था। एक दोपहर, जब गुरु जी विश्राम कर रहे थे, वह पठान खंजर लेकर उन पर टूट पड़ा। शांति वार्ता के बहाने वह शिविर में घुसा था, लेकिन सौभाग्यवश उसका वार चूक गया और हलचल से शिष्य जाग गए।

बंदा ने यह समाचार सुना, तो वे क्रोध से भर उठे। उन्होंने गुरु से पंजाब जाकर सिखों पर हुए अत्याचारों का बदला लेने की आज्ञा माँगी। प्रारंभ में गुरु जी अनिच्छुक थे, परंतु बंदा के आग्रह पर उन्होंने स्वीकृति दे दी और उन्हे सैनिकों की कमान सौंप दी।

क्रांतिकारी युद्ध और विजय

श्री गुरु गोबिंद सिंह ने बंदा को 'बहादुर' की उपाधि दी और अपने तरकश से पाँच तीर प्रदान किए। पंज प्यारों को भी बंदा के साथ जाने का आदेश मिला। उन्हें जत्थेदार की पदवी दी गई और देश भर के सिखों को इस अभियान में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। बंदा के प्रमुख लक्ष्य थे - सरहिंद का वज़ीर खान और सच्चा नंद, जिन्होंने गुरु के पुत्रों की हत्या की थी। 'वाहे गुरु जी की फतेह' का जयघोष करते हुए, यह सेना पंजाब की ओर प्रस्थान कर गई।

बंदा सिंह बहादुर ने खालसा सेना का नेतृत्व किया और मुगल साम्राज्य के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया। उन्होंने किसानों और आम जनता को संगठित किया और उन्हें अन्याय के खिलाफ खड़ा होना सिखाया। उनके नेतृत्व में सिख सेना ने कई युद्धों में विजय प्राप्त की। १७१० में बंदा सिंह बहादुर ने सरहिंद पर विजय प्राप्त की, जहाँ गुरु गोबिंद सिंह जी के पुत्रों को निर्दयता से दीवार में जिंदा चुनवा दिया गया था। यह विजय न्याय और धर्म की जीत थी।

सरहिंद की विजय ने मुगल साम्राज्य को हिला दिया। उनका शासन रावी नदी से गंगा तक और लाहौर से पानीपत तक फैल गया।

सिख राज्य की स्थापना

सरहिंद की विजय के बाद, बंदा सिंह ने मुख्लिसपुर किले को अपनी राजधानी बनाया और इसे लौहगढ़ नाम दिया। उन्होंने सिख राज्य का गठन किया और 'सच्चा बादशाह' कहलाए। बंदा सिंह ने गुरु नानक और गुरु गोबिंद सिंह के नाम से सिक्के जारी किए और हुक्मनामे व फरमान भी निकाले। उन्होंने ज़मींदारी प्रथा का उन्मूलन किया और किसानों को आर्थिक दासता से मुक्त किया। हालांकि, उनके प्रशासन को मजबूत नींव का अभाव था, जिससे यह राज्य ज्यादा समय तक टिक नहीं सका।

गुरुदास नांगल पर घेरा

सिखों द्वारा लगातार उत्पन्न हो रही परेशानियों से तंग आकर, फर्रुखसियार ने उन्हें स्थाई रूप से समाप्त करने का निश्चय किया। अब्द-अस समद को आरपार की लड़ाई लड़ने और दिल्ली से असीमित सहायता लेने का आदेश मिला। सिखों का पीछा करते हुए, उन्हें गुरदासपुर के निकट गुरदास नांगल के पुराने गाँव में छिपने पर मजबूर किया गया। वहां कोई किला न होने के कारण, उन्हें भाई दुनी चंद के अहाते में शरण लेनी पड़ी। सौभाग्य से, अहाते की बड़ी दीवारों के कारण बंदा सिंह के सभी आदमी शरण पा सके।

उन्होंने अपनी रक्षा के कड़े इंतज़ाम किए और चारों ओर बड़ी खंदक बना दी, जिसमें नहर का पानी छोड़ा गया। खंदक और सिख सेना की कड़ी टक्कर के कारण मुगल सेना भीतर नहीं आ पा रही थी। कई महीनों तक दोनों ओर से गोलीबारी चलती रही। विलियम इरविन लिखते हैं: 'गुरु के अनुयायी इतने साहसी और अजेय थे कि उनके विरोधी भी उनकी बहादुरी की प्रशंसा करते रहे।' मुगलों को विश्वास था कि बंदा सिंह किसी जानवर का रूप धारण कर भाग निकलेंगे, इसलिए उन्होंने सभी कुत्ते, बिल्लियों को पकड़ने या मारने का प्रयास किया।

घेरा कई महीनों तक जारी रहा, जिससे दोनों पक्षों को भारी नुकसान हुआ। सिखों की रसद समाप्त हो गई और वे भुखमरी की ओर बढ़ने लगे। उन्होंने मुगल सैनिकों से अनाज खरीदने की कोशिश की, लेकिन असफल रहे। लकड़ी की कमी के कारण उन्हें कच्चा मांस खाना पड़ा, जिससे कई लोग बीमार हो गए। अंततः, १७ दिसंबर १७१५ को दुर्ग मुगलों के हाथ आ गया। अब्द-अस समद ने शांति प्रस्ताव देकर सिखों को धोखा दिया और तुरंत गिरफ्तार कर लिया। बंदा सिंह और २००-३०० सिख बंदी बनाकर मुगल छावनी ले जाए गए।

वीरगति

मुगलों ने सिख कैदियों का एक जुलूस लाहौर ले जाकर अपनी शक्ति प्रदर्शन की। बंदा सिंह की तांत्रिक शक्तियों से शशांकित मुगलों ने उन्हें लोहे के बड़े पिंजरे में जंजीरों से बांध कर रखा। उनके प्रमुख साथियों को उपहास के लिए कागज़ की टोपियां पहनाई गईं और गधों पर बिठाया गया। ढोल-नगाड़े बजाते मुगल सैनिक मारे गए सिखों की गर्दनें भालों पर उठाए हुए थे। फर्रुखसियार ने बंदा और उनके दल को दिल्ली भेजने का आदेश दिया। इस दौरान निर्दोष सिखों की भी धरपकड़ की गई, जिनमें से कई मारे गए और उनकी गर्दनों से भरी ७०० गाड़ियाँ दिल्ली भेजी गईं।

दिल्ली पहुँचने पर बंदा सिंह, बाज सिंह, फतेह सिंह और अन्य नेताओं को कारागार भेजा गया। बंदा सिंह की पत्नी, उनके पुत्र और दाई को हरम में भेज दिया गया। शेष ६९४ सिखों को फाँसी के लिए भेजा गया। प्रतिदिन सौ सिखों को फाँसी दी गई और किसी ने भी इस्लाम स्वीकार करने के बदले जीवनदान नहीं माँगा। विलियम इरविन लिखते हैं कि इन सिखों का धैर्य और संकल्प अद्वितीय था। वे जल्लाद को मुक्तिदाता कहते और पहले मरने का आग्रह करते। प्रतिदिन कटे हुए सिर पेड़ों पर टाँग दिए जाते और उनके शरीर गिद्धों और कुत्तों के सामने फेंक दिए जाते।

एक युवा सिख कैदी की माँ ने उसकी रिहाई के लिए गुहार लगाई, लेकिन जब उसे रिहा करने का आदेश मिला, तो उसने अपनी माँ को पहचानने से इनकार कर दिया और गुरु के प्रति अपनी निष्ठा जताई। उसने मृत्यु को गले लगा लिया।

उन्हें पुरानी दिल्ली की गलियों से होते हुए दरगाह पर लाया गया, जहां उनके सामने मौत या इस्लाम स्वीकार करने का विकल्प रखा गया। बंदा सिंह ने धर्म त्यागने से इनकार कर दिया। मुगलों ने उनके पुत्र को उनकी गोद में बिठाया और मारने का आदेश दिया, जिसे बंदा सिंह ने दृढ़ता से ठुकरा दिया। जल्लाद ने उनके पुत्र को मार डाला और उनका कलेजा बंदा सिंह के मुख में ठूंस दिया। बंदा सिंह ने पत्थर की भांति धैर्य रखा।

इसके बाद बंदा सिंह की यातनापूर्ण हत्या की गई। उनकी आँखें निकाली गईं, पैर और हाथ काटे गए, शरीर का मांस नोचा गया, और अंततः एक-एक अंग काट दिया गया। बंदा सिंह बहादुर ने इस अकल्पनीय प्रताड़ना को शांत और स्थिर रहते हुए सहा, जो उनकी आध्यात्मिक और तप साधना का परिणाम था। अन्य सिख बंदियों का भी यही अंत हुआ।

बंदा सिंह बहादुर और उनके अनुयायियों की क्रूर हत्या के साथ ही सिख इतिहास का एक महत्वपूर्ण अध्याय समाप्त हुआ। उनके कार्यों ने सिख मानसिकता, सैन्य साहस और चेतना पर गहरा प्रभाव डाला। उन्होंने महाराजा रणजीत सिंह के लिए आधार तैयार किया, जिन्होंने लगभग आठ दशक बाद एक विशाल सिख साम्राज्य की स्थापना की। बंदा सिंह बहादुर की गाथा, गुरु के प्रति उनकी निष्ठा, और उनकी साहसिकता सदियों तक प्रेरणास्रोत बनाए रखा है।

गुरु गोबिंद सिंह जी की पंक्तियों को बंदा सिंह बहादुर ने अपनी क्रूर यातना और मृत्यु के समय भी चरितार्थ किया :

देह शिवा वर मोहे इहा। शुभ करमन से कबहु न टरूं।।

न डरूं अरि सो जब जाय लरूं। निश्चय कर अपनी जीत करूं।।

संदर्भ

1. विक्रम सम्पत , भारतीय इतिहास के अविस्मरणीय योद्धा. (हिन्द पाकेट बुक्स , 2023)
२. गंडा सिंह, लाइफ ऑफ़ बंदा सिंह बहादुर बेस्ड ऑन कंटेंपरेरी एंड ओरिजिनल रिकॉर्ड्स (अमृतसर : द सिख हिस्ट्री रिसर्च डिपार्टमेंट, खालसा कॉलेज, १९३५).

एक अफसोस ऐसा भी

अमरदीप सिंह, *अवर श्रेणी लिपिक*

ऑपरेशन कक्ष की ओर जाते हुए रजत को जोर जोर से रोते हुए देख सभी चिकित्सक हैरान परेशान हो रहे थे। उन्हे यह समझ नहीं आ रहा था कि कल जिस रजत से चेहरे पर बीमारी से होने वाली अपनी मौत की खबर सुन कर भी कोई सदमा कोई उदासी नहीं आ रही थी, बल्कि उसके चेहरे पर मौत सुन कर भी नूर था, आज सर्जरी के लिए जाते समय वह इतना क्यूँ विलाप कर रहा है। चिकित्सक न उसकी मनोदशा तब समझ पाए थे न ही अब। रजत को अचानक सिर में तेज दर्द से बेहोश होने की वजह से एक दिन पहले ही अस्पताल लाया गया था। जांच उपरांत चिकित्सकों ने रजत को बताया था कि मस्तिष्क में कर्क रोग होने की वजह से वह मौत की ओर अग्रसर है व तत्काल ही सर्जरी के माध्यम से जान बचाने की कोशिश की जा सकती है। परंतु आज सर्जरी के वक्त जाते हुए रजत को बदहाल देख एक चिकित्सक ने जिज्ञासावस पूछ ही लिया कि अगर सर्जरी नहीं करवानी है तो बता दो? क्योंकि कल मौत का समाचार सुनकर बिल्कुल विचलित नहीं थे पर आज इतना रो रहे हो, हमें यह दोनों हालात समझ नहीं आ रहे तुम्हारे।

रजत ने बोला – डॉक्टर साहिब, कल जब आपने मुझे मेरी होने वाली मौत के बारे में बताया तो कुछ ही क्षणों में मेरी अब तक की जिंदगी मेरी आँखों के सामने से गुजर गई। और अपनी अब तक के जीवन में मुझे ऐसा कोई लम्हा या किस्सा याद नहीं आया जिसमे मैंने किसी का कोई बुरा किया हो या चाहा हो। अपना काम मैंने पूरी ईमानदारी से किया। मुझे अपनी जिंदगी से कोई शिकवा अथवा शिकायत नजर नहीं आई। मन में आया के भगवान के पास जानेवाला हूँ पर मुझे अपने जीवन की किसी गतिविधि पर कोई मलाल नहीं है, जिस वजह से भगवान से आँखें मिला कर भेंट करूंगा। इसी वजह से कल आपको मेरे चेहरे पर वो सुकून वो संतुष्टि देखने को मिली होगी।

फिर चिकित्सक ने वार्तालाप में रुचित होते हुए पूछा कि चलो यह तो समझ आ गया, पर फिर अगर यही बात है तो तुम आज इतना रो क्यों रहे हो।

फिर रजत ने बोलना शुरू किया – आज जब मुझे सर्जरी के लिए लेकर आ रहे थे तो मेरे मन में विचार आया कि शायद मैं ठीक हो जाऊंगा। ऐसा भी हो सकता है जैसे मुझे बताया गया है कि बचने की उम्मीद कम है तो सर्जरी कामयाब न हो और मैं अस्पताल के बिस्तर पर ही दम तोड़ दूँ या फिर मैं ठीक हो जाऊँ परंतु अपनी याददाश्त खो सकता हूँ। जैसे ही मुझे मरने और याददाश्त खोने का ख्याल आया तो मुझे अपने जीवन के कुछ लोग याद आए। कुछ मेरे अच्छे दोस्त, कुछ रिश्तेदार, कुछ सहकर्मी और कुछ शुभचिंतक जिन्होंने मेरे जीवन संघर्ष में मुझे सहयोग दिया, मेरा मार्गदर्शन किया था। वह लोग मेरे लिए बहुत खास थे। परंतु अपने स्वभाव की वजह से मैं उन्हे कभी यह बता नहीं पाया कि मेरे लिए वो सब अनमोल हैं। उनके साथ के लिए उन्हे धन्यवाद कहना बहुत छोटा शब्द है, इसलिए मैंने उन्हे कभी धन्यवाद नहीं कहा। परंतु आज मैं दिल खोलकर उनको बताना चाहता हूँ कि मैंने कभी उन्हें भुलाया नहीं है और हमेशा उनका ऋणी रहूँगा। परंतु जिंदगी की व्यस्तता के चलते अब कुछ लोगों से संपर्क नहीं रहा है और कुछ लोग इस दुनिया में नहीं रहे। इसलिए आज मुझे अपनी बेबसी पर रोना आ रहा है डॉक्टर साहिब कि शायद अब मैं उन्हे कभी अपने मन की बात नहीं बता पाऊँगा। मेरी विनती है कि अगर मुझे कुछ हो गया तो मेरे अपनों को मेरा यह संदेश जरूर दे देना, डॉक्टर साहिब।

रजत की बात सुन सभी चिकित्सकों को अहसास हुआ कि इस मामले में वह सभी भी रजत के जैसे ही हैं, अपने जीवन की भागदौड़ में उन्होंने भी बहुत से साथियों से कभी दिल खोलकर बात नहीं की, कभी उन्हे दो शब्द बोल प्रोत्साहित नहीं किया। जीवन में अगले पल का कोई भरोसा नहीं होता और अब सभी चिकित्सक यही सोच रहे थे कि वह भी रजत की तरह मलाल के साथ मरना नहीं चाहते। अतः सभी चिकित्सकों ने प्रतिज्ञा ली कि वह सभी अपने शुभचिंतकों/दोस्तों/पारिवारिक सदस्यों के साथ समय बिताएंगे व उनके सहयोग के लिए शुक्रिया कर प्रोत्साहित जरूर करेंगे।

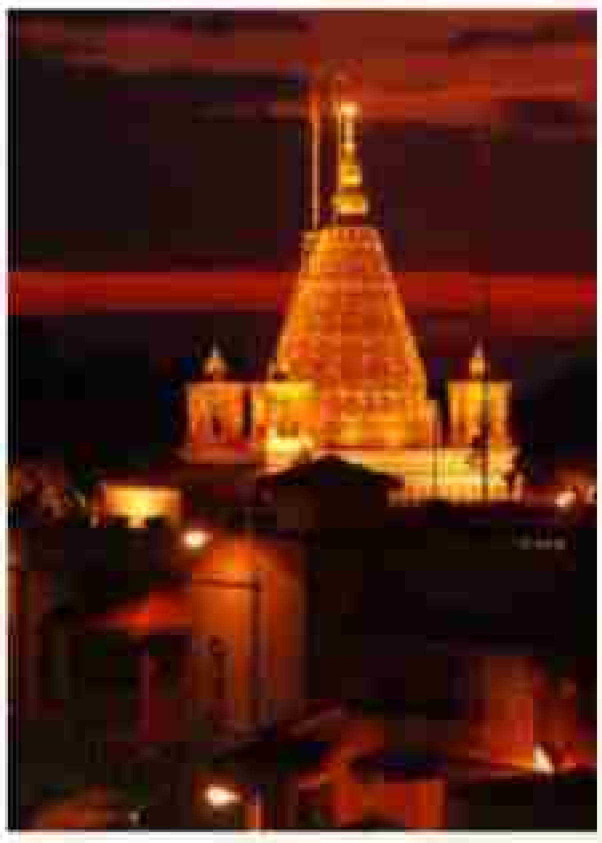
"शिरडी का एक अविस्मरणीय अनुभव"

अजय कुमार महान, संयुक्त निदेशक

साल 2006 में मेरा स्थानांतरण दिल्ली से मुंबई हुआ था। मैं अकेला ही मुंबई गया, जबकि मेरा परिवार दिल्ली में ही रहा। लगभग चार वर्षों तक मैं मुंबई में रहा। वैसे तो मैं स्वभाव से नास्तिक हूँ, लेकिन मेरी पत्नी साईं बाबा की बहुत बड़ी भक्त हैं। उनके प्रभाव से मैं भी अक्सर शिर्डी बाबा के दर्शन के लिए जाया करता था।

आज मैं आप सभी से शिर्डी की यात्रा से जुड़ी एक सच्ची और अनोखी घटना साझा करना चाहता हूँ।

एक शुक्रवार की बात है। ऑफिस के बाद मैं दादर टीटी गया और वहीं से नीता बस सर्विस की बस से शिर्डी जाने के लिए टिकट ले लिया। मेरा दफ़्तर शनिवार और रविवार को बंद रहता था, इसलिए सप्ताहांत पर दर्शन के लिए यह सबसे अच्छा समय था। बस में सभी सीटें दो-दो की थीं। मुझे खिड़की वाली सीट नहीं मिली थी, लेकिन जब मैं बस में चढ़ा, तो बस लगभग खाली थी और खिड़की वाली सीट भी खाली थी। मैं वहीं बैठ गया। तभी पीछे से एक आवाज़ आई, "वो सीट मेरी है।" मैंने पीछे मुड़कर देखा — एक लगभग 25–26 वर्ष का दुबला-पतला नौजवान मुस्कुराते हुए हाथ हिला रहा था। मैंने कहा, अगर मैं बैठा हूँ तो बता देना, मैं हट जाऊँगा। फिर मैं अपने परिवार की चिंता में खोया हुआ सो गया। कुछ देर बाद वह नौजवान आ गया, और मैं अपनी सीट पर बैठ गया। उसने मुझसे पूछा, "शिर्डी जा रहे हो?" मैंने कहा, "हाँ" लेकिन उसके बाद मैंने कुछ पूछा, तो वह चुप रहा। फिर वह बोला, मैं तो अक्सर शिर्डी में ही रहता हूँ। अभी मध्य प्रदेश से आ रहा हूँ।



रात लगभग 11 बजे बस एक ढाबे पर खाने के लिए रुकी। मैंने दिन भर कुछ नहीं खाया था, और वह नौजवान बोला, चलिए, कुछ खा लेते हैं। मैंने हाँ कर दी। हम दोनों एक ही टेबल पर बैठे। मैं सोच ही रहा था कि क्या खाऊँ, तभी उसने कहा, यहाँ की खिचड़ी देसी घी के साथ बहुत स्वादिष्ट मिलती है।

वाकई खिचड़ी का स्वाद अद्भुत था। हम दोनों ने जल्दी-जल्दी खाना खत्म कर लिया। जब बिल देने की बात आई तो मैंने उसे रोक दिया, मैं बड़ा हूँ, मैं ही भुगतान करूँगा। हम फिर बस में आकर बैठ गए, बात करते-करते कब नींद आ गई, पता ही नहीं चला। अचानक किसी ने झकझोरा, उठो, उठो... शिर्डी आ गया है। आँखें खोलीं तो देखा, बस शिर्डी पहुँच चुकी थी। वह नौजवान जल्दी उतरने को कह रहा था और मुझे वहाँ ले गया जहाँ मोबाइल, जूते और सामान रखने की जगह होती है। फिर वह बोला, जल्दी फूल ले लीजिए, बाबा को फूल बहुत पसंद हैं। और चलिए, काकड़ आरती शुरू होने वाली है। मैं बिना सोचे-समझे उसकी हर बात मानता चला जा रहा था। मैंने उससे पूछा, तुम नहीं चलोगे?

उसने कहा, हाँ, मैं भी आ रहा हूँ — आप जल्दी चलिए। मैं चार–पाँच कदम ही आगे बढ़ा था, कि अचानक मन हुआ पीछे मुड़कर देखूँ — पर वहाँ कोई नहीं था। मैंने चारों तरफ देखा, लेकिन वह नौजवान कहीं नज़र नहीं आया। फिर मैं सीधे काकड़ आरती की लाइन में लग गया। बाबा के दर्शन बहुत अच्छे से हुए। द्वारकामाई के दर्शन के बाद जब मैं वहीं कुछ देर बैठा, तो मन में एक ही सवाल गूंजता रहा — वो नौजवान कौन था? उसने मेरी इतनी सहायता क्यों की? अगर वह न होता, तो शायद मैं काकड़ आरती में शामिल नहीं हो पाता। मुझे उसका नाम तक पता नहीं चला, न ही मोबाइल नंबर। आज भी जब मैं शिर्डी बाबा के दर्शन के लिए जाता हूँ, तो मेरी आँखें नम हो जाती हैं।

मुझे विश्वास है कि वह कोई सामान्य व्यक्ति नहीं था — वह स्वयं बाबा ही थे, जो किसी रूप में आकर मुझे दर्शन और मार्गदर्शन देने आए थे।

मैंने देखा है कि बाबा हर भक्त के साथ अलग रूप में अनुभव कराते हैं। यह अनुभव मेरे लिए बाबा का साक्षात् दर्शन था। आप सब भी जब शिर्डी जाएँ, तो खुले मन और श्रद्धा से जाएँ — शायद बाबा आपको भी किसी अनोखे रूप में दर्शन दें।

धन्यवाद। जय साईं राम।

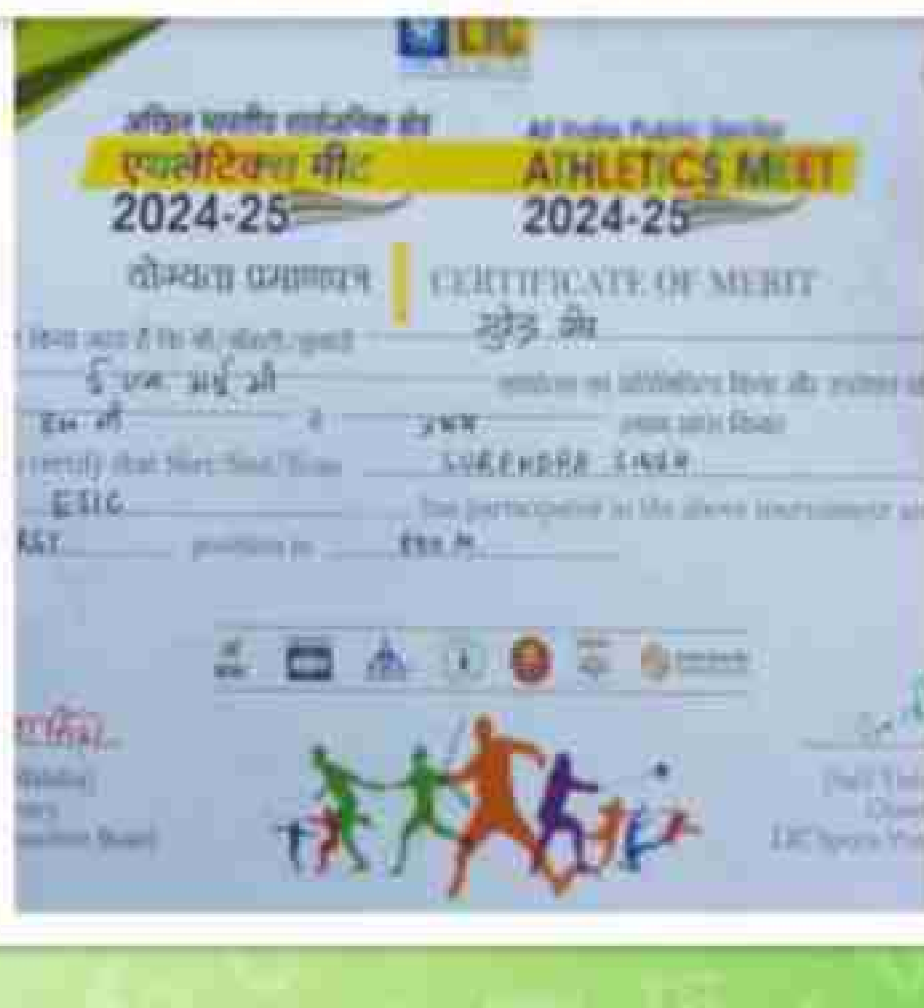
निर्धारित जांच बिंदु

क्र.सं.	मद	उत्तरदायी अधिकारी
1	राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) के अंतर्गत आने वाले दस्तावेज जैसे परिपत्र, आदेश आदि को अनिवार्य रूप से द्विभाषी रूप में जारी करना Issuance of documents prescribed under Section 3(3) of Official Language Act such as general orders, memoranda, circulars etc. in bilingual form.	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/शाखा Signatory Officer/Branch
2	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना Letters received in Hindi to be replied in Hindi	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/शाखा Signatory Officer/Branch
3	लिफाफों पर पते हिंदी में लिखना Writing addresses on envelopes in Hindi	सभी शाखाधिकारी/जारीकर्ता अधिकारी तथा प्राप्ति एवं प्रेषण शाखा के अधिकारी All Branch Officers/Issuing Officers and Officer of the Diary and Dispatch Branch
4	सभी पत्रशीर्ष द्विभाषी रूप में तैयार/प्रयोग करना To prepare/use all Letter Heads in bilingual form.	सभी शाखाधिकारी/हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी / All Branch Officers/Signatory Officers
5	रजिस्टरों एवं सेवा पुस्तिकाओं/सेवा अभिलेखों के शीर्ष द्विभाषी होना तथा उनमें प्रविष्टियां हिंदी में किया जाना / Bilingual Headings on Registers and Service Books/Service Cards and making entries in them in Hindi	प्रशासन शाखा के अधिकारी/लेखा अधिकारी Officer of Administration Branch/ Accounts officer
6	रबड़ की मोहरें, नामपट्ट, साइन बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में बनाना Preparing Rubber Stamps, Name Plates, Signboards etc. in bilingual form.	सामान्य/संबंधित शाखा के अधिकारी Officer of General/Concerned Branch
7	'क' तथा 'ख' क्षेत्रों की राज्य सरकारों को भेजे जाने वाले पत्र आदि अनिवार्यतः हिंदी में जारी करना / Issuance of letters etc. to the State Governments of 'A' and 'B' Regions mandatorily in Hindi	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/संबंधित शाखा Signatory Officer /Concerned Branch
8	द्विभाषी कम्प्यूटरों/इलेक्ट्रॉनिक्स की खरीद/व्यवस्था Purchase/Arrangement of bilingual computers/electronics.	सामान्य शाखा के अधिकारी/खरीद अधिकारी Officer of General Branch/Purchase Officer
9	हिंदी में प्राप्त आवेदन, अपील या अभ्यावेदन का उत्तर अनिवार्यतः हिंदी भाषा में ही दिया जाना / Reply mandatorily in Hindi only to the Applications, Appeals or Representations received in Hindi	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/शाखा Signatory Officer/Branch
10	सभी विभागीय बैठकों की कार्यसूची तथा कार्यवृत्त अनिवार्यतः द्विभाषी रूप में जारी करना तथा बैठक की कार्यवाहियाँ हिंदी भाषा में संचालित करना / To issue the agenda points and minutes of all the departmental meetings compulsorily in bilingual form and to conduct the proceedings of the meetings in Hindi	बैठक के अध्यक्ष/हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/ संबंधित शाखा अधिकारी/शाखाएँ Chairman of the meeting/Signatory Officer/ Concerned Branch Officer/ Branches
11	राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष एवं सदस्यों द्वारा हिंदी में कार्य निष्पादन Work execution in Hindi by the Chairman and members of the Official Language Implementation Committee	राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष, सदस्य सचिव तथा सभी सदस्य/ Chairman, Member Secretary and all Members of the Official Language Implementation Committee
12	सभी कम्प्यूटरों में यूनिकोड सहित हिंदी का उपयुक्त सॉफ्टवेयर उपलब्ध कराना तथा ई-मेल हिंदी में किया जाना / To provide appropriate Hindi software including Unicode in all the computers and to send the e-mails in Hindi	प्रणाली शाखा के अधिकारी तथा सभी ई-मेल जारीकर्ता अधिकारी/शाखाएँ Officer of System Branch and all e-mail issuing Officers/Branches
13	इकाई (कार्यालय/अस्पताल) द्वारा प्रयोग में लाए जाने वाले मुद्रित/ साइक्लोस्टाइल फॉर्म एवं मानक मसौदों को द्विभाषी रूप में ही मुद्रित तथा प्रकाशित करवाया जाना Printing and publishing of Printed/cyclostyle forms and standard drafts used by the unit (Office/Hospital) in bilingual form only.	सामान्य शाखा के अधिकारी/संबंधित प्रयोगकर्ता अधिकारी/शाखा अधिकारी Officerof General Branch/Concerned User Officer/Branch Officer
14	विज्ञापन पर खर्च की जाने वाली कुल राशि में से न्यूनतम 50% राशि का व्यय अनिवार्यतः हिंदी विज्ञापनों पर किया जाना / To spend minimum 50% amount on Hindi advertisements out of the total amount spent on the advertisements.	सामान्य / जनसंपर्क शाखा अधिकारी General/Public Relations Branch Officer
15	वेबसाइट का द्विभाषीकरण तथा वेबसाइट पर सामग्री (पत्र-व्यवहार आदि) द्विभाषी रूप में ही अपलोड किया जाना / Bilingualization of the website and uploading material (correspondence etc.) on the website in bilingual form only.	वेबसाइट सामग्री प्रबंधक तथा पत्र आदि जारीकर्ता अधिकारी/संबंधित शाखा Website Content Manager and Letter etc. issuing Officer/Concerned Branch
16	अनुपालन के संबंध में प्रशासनिक प्रधान का उत्तरदायित्व (राजभाषा अधिनियम एवं नियमों के उपबंधों तथा केन्द्र सरकार द्वारा समय-समय पर जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन सुनिश्चित करना/ करवाना) / Responsibility of the Administrative Head in relation to compliance (to ensure proper compliance of the provisions of the Official Language Act and Rules and directives issued by the Central Government from time to time).	इकाई (कार्यालय/अस्पताल) अध्यक्ष Unit (Office/Hospital) Head
17	सम्पूर्ण कार्य हिंदी में करने के लिए विनिर्दिष्ट शाखाओं में अनुपालन Compliance in Branches Specified for carrying out the entire work in Hindi	विनिर्दिष्ट शाखाओं के अधिकारी/विनिर्दिष्ट शाखाएँ Officers of Specified Branches/Specified Branches
18	उपस्थिति पंजिका में कार्मिकों के नाम तथा हस्ताक्षर हिंदी में होना Names and signatures of the officials in the attendance register in Hindi	सभी शाखाअधिकारी/सभी कार्मिक All Branch Officers/All employees

खेल के मैदान से

आपकी जीत पर हमें गर्व है

- अखिल भारतीय सार्वजनिक क्षेत्र एथलेटिक्स मीट 2024-25
- 800 मीटर दौड़ प्रतियोगिता में **सुरिंदर सिंह (सहायक, ईएसआईसी क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब)** बनें स्वर्ण पदक विजेता



एसिक पखवाड़ा

गृहपत्रिका सतलुज धारा का विमोचन

नराकास

निरीक्षण

बैठक

बैडमिंटन

कर्मचारी राज्य बीमा

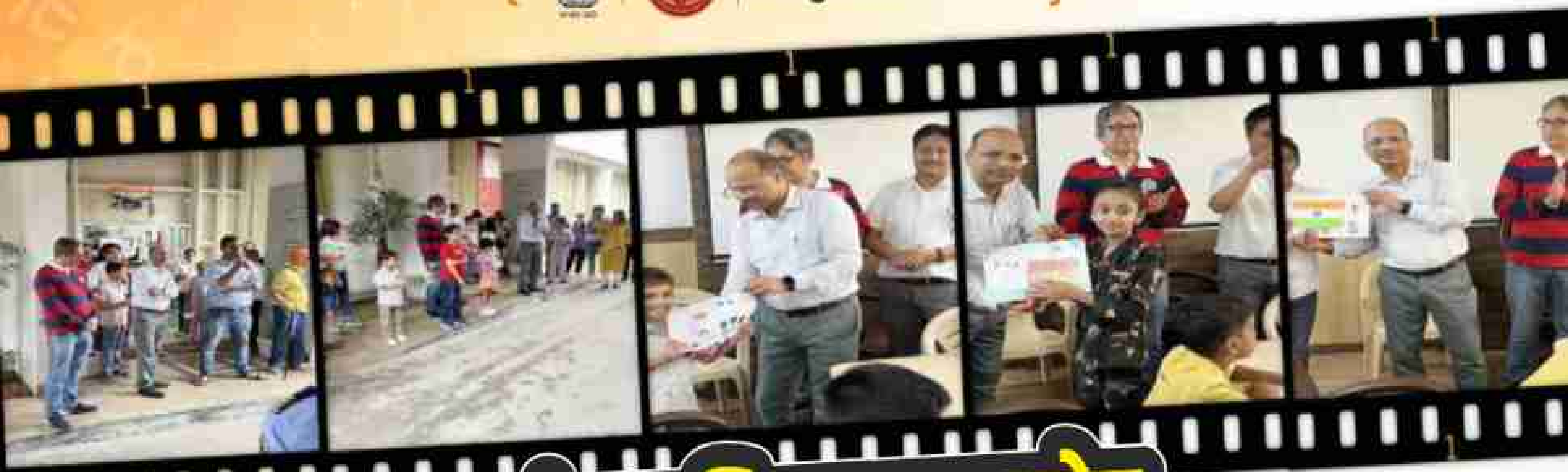
कर्मचारी राज्य बीमा निगम

Presents

YEARLY
SCHOLARSHIPS OF
RS. 1,50,000/-
TO TALENTED
PLAYERS
CASH
PRIZES OF
RS. 4,75,000
TO WINNERS
THIS YEAR

महिला दिवस

राजभाषा पखवाड़ा



स्वतंत्रता दिवस समारोह

राष्ट्रीय खेल दिवस

वॉलीबॉल

13वीं क्षेत्रीय खेल प्रतियोगिता-2025 (उत्तरी क्षेत्र)

हिंदी कार्यशाला

राजभाषा नीति को सुचारू रूप से कार्यान्वित करने के लिए राजभाषा हिंदी कार्यशाला का विशेष स्थान है। कर्मचारी राज्य बीमा निगम, मुख्यालय के दिशानिर्देशों के अनुसरण में क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब एवं चंडीगढ़ में प्रत्येक तिमाही में एक दिवसीय पूर्णकालिक राजभाषा हिंदी कार्यशाला का आयोजन

किया जाता है। हिंदी कार्यशाला में कार्मिकों को संघ की राजभाषा नीति, टिप्पण व आलेखन एवं यूनीकोड विषय के साथ-साथ कर्मचारी राज्य बीमा निगम की कार्यप्रणाली से जुड़े अन्य विषयों से संबंधित विषयों पर व्याख्यान दिए जाते हैं तथा टिप्पण एवं आलेखन का अभ्यास कराया जाता है। कार्यशालाओं में विभिन्न विषयों पर हिंदी में टिप्पणियां लिखने तथा मसौदा लेखन के अभ्यास से कार्मिकों के हिंदी में कार्य करने की झिझक को दूर करने का प्रयास किया जाता है।

हिंदी दिवस

राजभाषा पखवाड़ा एवं राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह

राजभाषा पखवाड़ा का प्रारंभ 14-15 सितंबर, 2024 को नई दिल्ली, भारत में आयोजित अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में आयोजित हिंदी दिवस समारोह से हुआ जिसमें क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब एवं चंडीगढ़ से सहायक निदेशक (राजभाषा) उक्त सम्मेलन में शामिल हुए।

राजभाषा पखवाड़ा के दौरान निम्नलिखित प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया-

हिंदी निबंध प्रतियोगिता
18.09.2024

हिंदी वाक्
19.09.2024

हिंदी टिप्पण व आलेखन प्रतियोगिता
20.09.2024

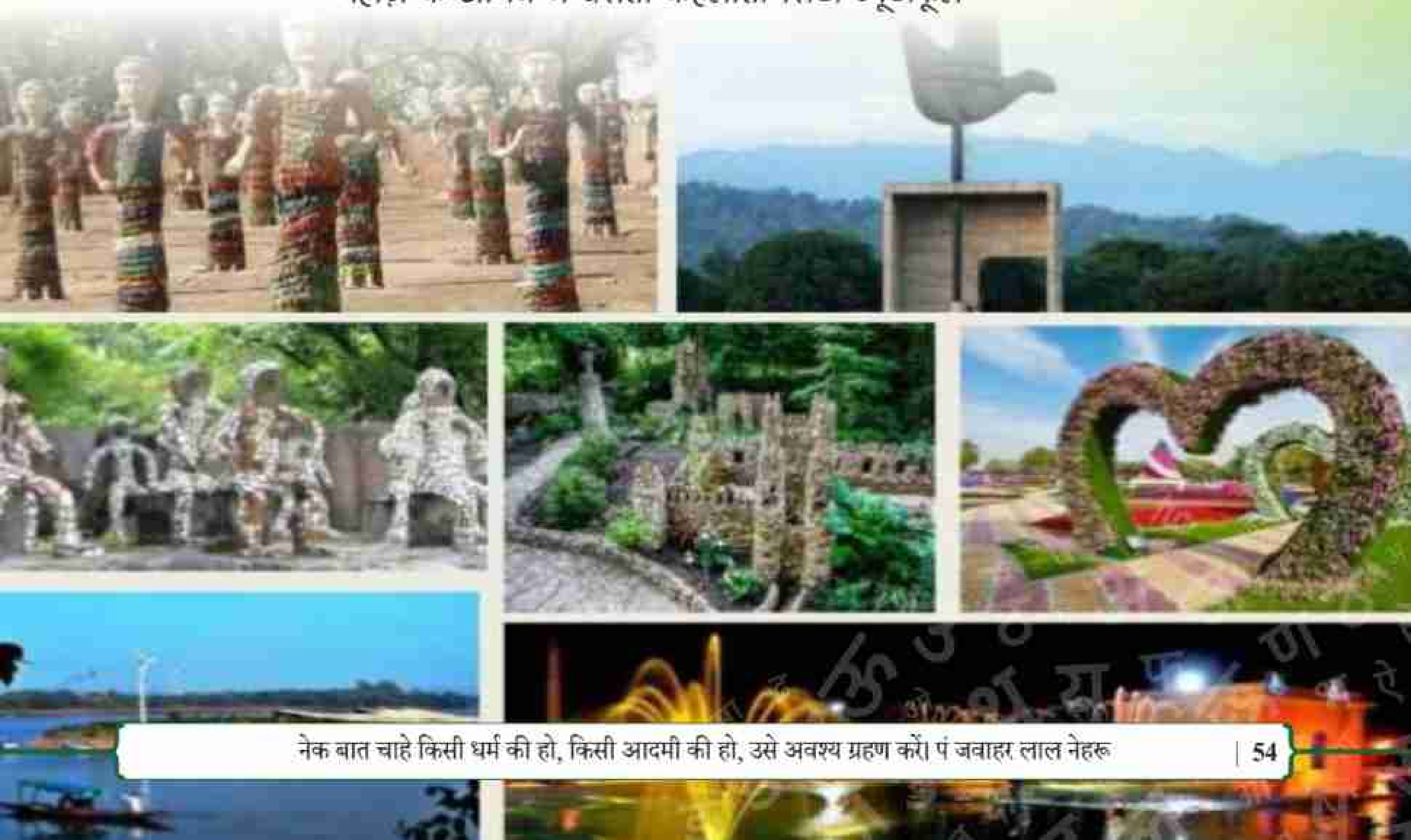
राजभाषा ज्ञान
23.09.2024

दिनांक 29.09.2024 को राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन किया गया।

चण्डीगढ़

कुमार रविशंकर
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

सुंदर नगरी प्यारी चमके गलियां खाली - खाली
हरी भरी वादियां, सजे उद्यान सुहाने
सेक्टर सजे व्यवस्थित, राहे हैं स्वच्छ निराली
पेड़ों की कतारे, फूलों सी सजी राहें
स्वच्छता से पहचान , श्रृंगार है हरियाली
गुलाबों का बगीचा, खुशबू से हैं भरे
कलाग्राम में रहता रौनक जब लगता मेला
रॉक गार्डन की कला अनोखी
सेक्टर 17 की छटा निराली
सुखना की लहरों में शांति का आलम
खुले हाथ से करता है सबका वेलकम
जिसकी रक्षा करे चंडी, माता मनसा और सकेतरी का त्रिशूल
पहाड़ों के आंगन मे बसता कहलाता सिटी ब्यूटीफूल



अमरदीप सिंह, अवर श्रेणी लिपिक

चिट्ठियों का दौर

ले चलो वापिस हमें उस दौर में साहिब
वो खत वाला जमाना बड़ा लाजवाब था
बहुत शिद्दत से लिखे जाते थे जो लफ्ज
हर सत्र, एक नायाब अहसास था ।
नए जमाने के ये जो नए तराने हैं
मुझ नादान को कहाँ समझ आते हैं
यूं दो पल चला कर अंगुलियाँ फोन पर
गहरे जज़्बात आजकल कहाँ लिखे जाते हैं।

वक्त की शाख

वक्त की शाख पर, कुछ लम्हे, छुपा कर आया था
कुछ अच्छी, कुछ बुरी, यादें सजा कर आया था
देखा खुद को कभी हंसते, कभी रोते हुए,
देखा खुद को कभी हंसते, कभी रोते हुए,
रास्ते में वो सारे, अहसास, बिछा कर आया था।
वक्त की शाख पर, कुछ लम्हे, छुपा कर आया था
छुपा रखे थे गम, जो थे सबक जिंदगी के
छुपा रखे थे गम, जो थे सबक जिंदगी के
आंसुओं को मोती, बना कर आया था
वक्त की शाख पर, कुछ लम्हे, छुपा कर आया था।
मोह गई मन को, फिर एक भीनी सी महक
मोह गई मन को, फिर एक भीनी सी महक
खुशियों के भी कुछ फूल, लगा कर आया था
वक्त की शाख पर, कुछ लम्हे, छुपा कर आया था।

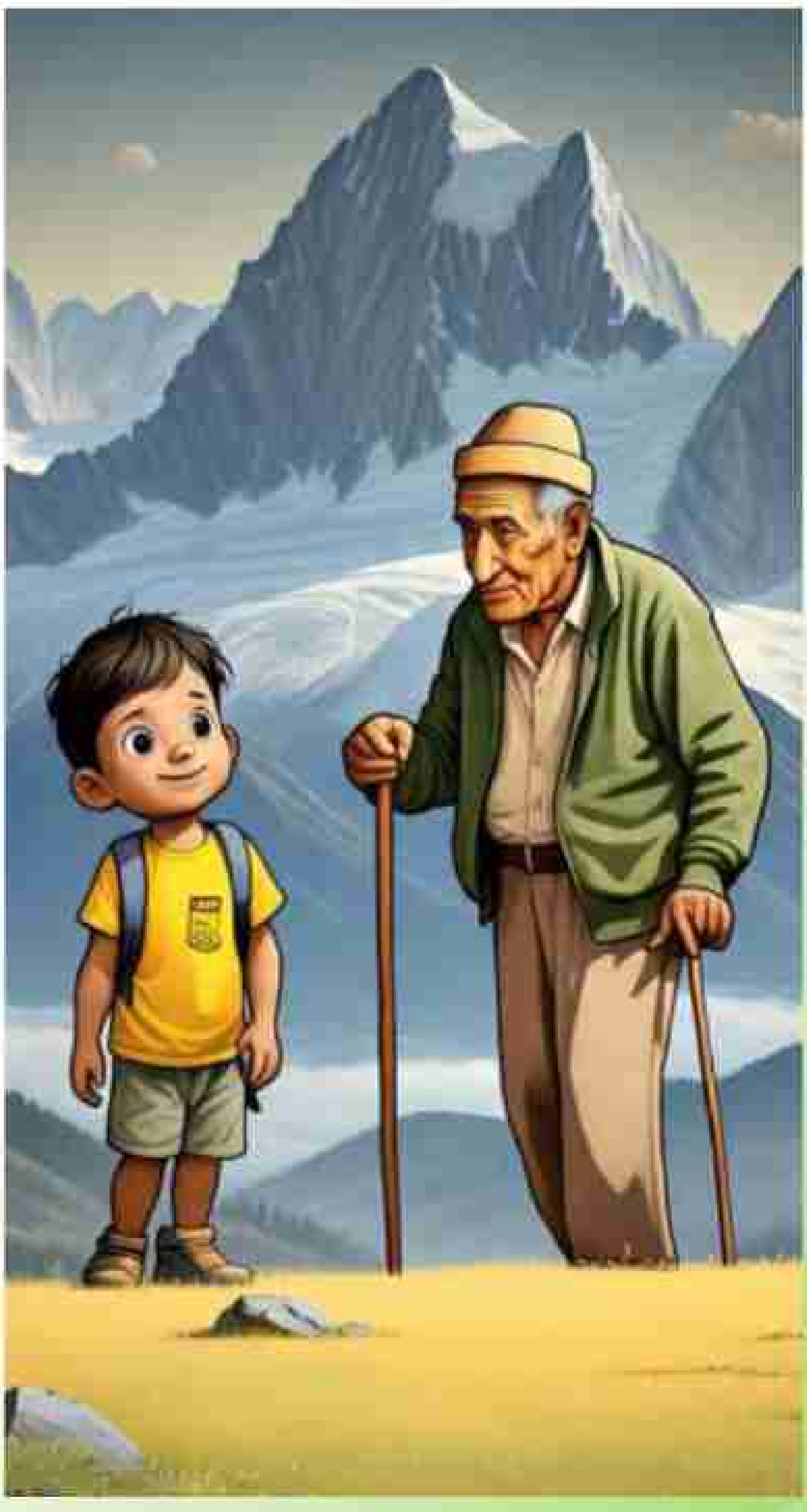
रखिए जरा सा

खुश रहना है तो रखिए
मुस्कान लबों पर
खुश रहना है तो रखिए
मुस्कान लबों पर
आँखों को नम,
जरा कम रखिए।
आनंद लेना हो अगर
रास्तों का, सफर का,
आनंद लेना हो अगर
रास्तों का, सफर का,
पास अपने समान
जरा कम रखिए।
अगर चाहिए सुकून
ऐ नादान तुझे,
अगर चाहिए सुकून
ऐ नादान तुझे,
तो जो बहुत हो अरमान
जरा कम रखिए।
सिर्फ कांटे ही तो
नहीं बख्शे जिंदगी ने,
सिर्फ कांटे ही तो
नहीं बख्शे जिंदगी ने,
तो हर पल याद गम,
जरा कम रखिए।

काश......

सुमन लता, सहायक

काश यह पहले पता होता कि
कितना आसान है बचपन मे रेत के घर बनाना
नंगे पाँव मिट्टी मे खेलना
बारिश मे घंटों भीग जाना



वो बचपन ही था
जहाँ कहानियाँ सच्ची लगती थी
और सच्च कहानियों जैसा लगता था
तपती धूप न चुभती थी
न कड़कती ठंड का होश था
जो मन मे था वही जुबान पर
रूठना मनाना रोज़ हुआ करता था

अपनी हर फरमाईश को
पूरा करवाने के लिए
झूठ मूठ का रोना
और फिर डांट खाकर
चुपचाप माँ की गोद मे सर रखकर सो जाना

पर बहुत मुश्किल है
ज़िंदगी के गणित को समझ पाना
क्या छूटा, क्या पाया
कौन रूठा, किसको मनाया
अपनो से सजी इस अंजान महफिल मे
दिल से गमों को छिपा
आँखों से मुस्कुराना

हर किसी को जवाब देना

हर्ष जिंदल
सहायक

हर किसी को जवाब देना, तेरा फर्ज थोड़ी न है...
जो सबकी सुननी ही सुननी है, लिया किसी से कर्ज थोड़ी न है ...
लोगों से बचा कर रखना पड़े जो, ये कैसा अरमान भरता है...
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...
क्यों अपने ही दिल की सीढ़ीयां डर-डर के चढ़ता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...

जुबान लोगों की किसी अदालत का फैसला तो नहीं,
तू फिर क्यों इतना उनकी बातों से घबराता है...
अरे ! कैसा खिलाड़ी है तू इस जिंदगी के खेल का,
जो खुद को हराता है और औरों को जिताता है...
अकेला सहमा सहमा सा तेज तेज गुजर जाए,
जहां भीड़ दिखता है, वहां धीमे चलता है..
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...
क्यों अपने ही दिल की सीढ़ीयां डर-डर के चढ़ता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...

शर्मा क्या सोचेगा या वर्मा क्या सोचेगा,
अरे रुक जा हातिफ और कितना खुद को नोचेगा...
अगर आजाद करेगा लोगों की सोच के पिंजरे से खुद को,
तब जाकर तो खुले आसमान में पहुंचेगा...
खुद से ज्यादा जो औरों की परवाह है तुझे,
तभी तो हर घड़ी मरता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...
क्यों अपने ही दिल की सीढ़ीयां डर-डर के चढ़ता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...

क्यों अपने ही अरमानों से इतना घबराता है तू,
क्या वो किसी सांप जैसे तुझे डस कर निकलते हैं...
चाहे तू अपने मन की कर या औरों के मन की,
देख सब फिर भी तुझपर हंस कर निकलते हैं...
खुद को ही बांधने के लिए ये कैसी बेड़िया रखता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...
क्यों अपने ही दिल की सीढ़ीयां डर-डर के चढ़ता है,
तू किससे भागता है, तू किससे डरता है...

जिंदगी का बोझ

हर्ष जिंदल, सहायक

जिंदगी का बोझ कहो, चाहे चिंता कह लो अपनों की...
कुछ कहना ही है अगर, तो चिंता ही कह लो सपनों की...
हरे भरे मैदानों से, कब्रिस्तान सा होने लगा हूं...
आइने ने बताया कि कुछ दिनों से, मैं भी शैतान सा होने लगा हूं
औरों के आगे निकलूं पूरा बन-ठन के, अपने ही आगे गिड़गिड़ा सा हो गया हूं...
जितना खिलखिला सा होता था मैं कभी, आज उतना ही चिड़चिड़ा सा हो गया हूं ...

छोटी-छोटी बातों पे परेशान होना अब तो आम सा लगने लगा था,
जिंदगी में खुश रहना भी अब तो कोई काम सा लगने लगा था...
ज्यादा सोच-सोच के जब तबियत बिगड़ ही गई,
बस तब से थोड़ा आराम सा लगने लगा था...
मुझे तेरा लालच समझ आ गया जिंदगी, न तभी मुझे अब से छुट्टी चाहिए...
बल्कि जिस-जिस ने मेरा ये हाल किया , बस उन सबसे छुट्टी चाहिए...
अब तो कहीं से भी हूं बरस पड़ता, किसी गधे जैसे टिडटिडा सा हो गया हूं...
जितना खिलखिला सा होता था मैं कभी, आज उतना ही चिड़चिड़ा सा हो गया हूं ...

हालातों की बारिश से पहले जो बचा लिया करता था,
मालूम ही नहीं कि अब वो दरख्त कहां गया...
सुबह से लेकर शाम तक ऐसे दौड़ाती है जिंदगी,
के वक्त पे याद ही नहीं आता कि मेरा वक्त कहां गया...
मैं तो भूल ही गया कि कौन हूं मैं और कहां चला हूं,
किसी ने बताया कि मुसाफिर हूं और कतार में खड़ा हूं...
न जाने कौन सी ट्रेन है और न जाने कहां ले जाएगी,
मालूम नहीं मुझे फिर भी अपनी बारी के इंतजार में खड़ा हूं...
यूं तो कभी खूब शक्त हुआ करता था मैं,
जिंदगी के दबाब से पिलपिला सा हो गया हूं,
जितना खिलखिला सा होता था मैं कभी, आज उतना ही चिड़चिड़ा सा हो गया हूं ...

मुसाफ़िर

अमनदीप सिंह, सहायक

कई पूरे संभलकर गिर पड़े
तो कई गिरते गिरते संभलते देखे...
जो एक ही रास्ता पकड़कर चलने निकले थे,
हर चौराहे पर मंज़िल बदलते देखे...
रूह की अदालत में पहुंचा जब मैं,
सब खुदके ही क़ातिल मिले...
इस राहे ज़िंदगी में,
बहुत से मुसाफ़िर मिलें...
कई हर वक़्त अल्लाह अल्लाह करते,
तो कई बिलकुल काफ़िर मिले...

ना रास्ता जाना ना मंज़िल परखी,
जहां धकेल दिया वहाँ चल पड़े....
एक उम्र गुज़ार दी उन आंधियों में,
फिर एक दिन पूछते हैं के ये हम कहाँ चल पड़ें...
कोई खुद की हालत देख ना ले कहीं,
तभी ये राहें कहीं आईना लगती नहीं...
जागे हुये को तो सारी ख़बर कर देती है,
बस ये सोये हुये को ही जागती नहीं.....
कई ये दिमाग के बड़े ही भोले,
तो कई दिल के शातिर मिले....

इस राहे ज़िंदगी मैं,
बहुत से मुसाफ़िर मिले....
कई हर वक़्त अल्लाह अल्लाह करते,
तो कई बिलकुल काफ़िर मिले...

बहुत से हीरों से पत्थर थे बन गये,
बस थोड़े ही थे जो खुद खुदसे तराशे मिले....
रोटी पानी का इंतेजाम सब भरपूर था,
पर खुशी के भूखे और सुकून के प्यासे मिले...
यूह तो ज़िंदा से ही लगते थे,
पर पता नहीं क्यों मर मर के साँस लेते थे...
पता नही अगली घड़ी ज़िंदगी कौनसा
तूफान लायेगी,
यही सोच सोचकर डर डर के साँस लेते थे...
दूसरों से आगे निकालने मैं ही लगे थे सब,
ना जीने वाले अपनी खातिर मिले...
इस राहे ज़िंदगी मैं,
बहुत से मुसाफ़िर मिले...
कई हर वक़्त अल्लाह अल्लाह करते,
तो कई बिलकुल काफ़िर मिले...

देश की खातिर

मोहित पारीक, एम.टी.एस

अरे देश की खातिर जान झोंक दी ना दुश्मन की मानी,
कितने वीर हुए भारत के लिख गए अमर कहानी।
गांधी नेहरू तिलक आजाद ने देश का मान बढ़ाया,
खुदीराम बोस भगत सिंह ने फांसी को हंसते-हंसते गले लगाया।

अरे देश की खातिर जान झोंक दी ना दुश्मन की मानी,
कितने वीर हुए भारत के लिख गए अमर कहानी।
जलिया वाला बाग कांड देखकर देश में फैला भयंकर रोष,
कितने तो मर गए कितने थे बेहोश।
भाई उधम सिंह और भगत सिंह को जाने दुनियां सारी,
लंदन में जाकर धूम मचाई इन्होंने न हिम्मत हारी।

अंग्रेजों को चढ़ी लाचारी पड़ गई मुंह की खानी,
अरे देश की खातिर जान झोंक दी ना दुश्मन की मानी।
अरे झांसी वाली रानी ने देखो कितने संकट झेले,
अपना चैन सुख सब खोया अंग्रेजों की न मानी।
अरे देश की खातिर जान झोंक दी ना दुश्मन की मानी।

रिक्तता

संदीप कुमार, सहायक

कर्कश ध्वनि का शोर चारों ओर
रिक्तता के भाव से भरा मन विभोर
निर्मलता स्थान कहां पाए
जो पग पग पर कपटता छाए
एक युग सा भार लगे जो संध्या बिताई
कुरूप पाषाणों से घिरा जीवन का आंगन
मरुस्थल का विस्तार लेता ये जीवन
जीवन का सार खोता, ये जीवन
पर परिवर्तन की मुझको आस है
दूर ही सही पर मुझे तुम पर विश्वास है
जो खोज रहा मैं नभ की असीमितता, सागर की गहराई में
वो मैंनें पाया तुम में एक क्षण में
इस रिक्तता का उत्तर तुम हो
तुम ने इस हृदय को पहचाना है
शुष्कता की इस आंधी में
तुम मैं हूं या मेरे प्रतिबिंब हो
मैं जो न हूं वो तुम में तलाशता हूं
मैं यह नहीं जानता हूँ कि यह तलाश कैसे पूरी होगी
निष्क्रियता की इस आंधी में
पर पथ-पथिक की इस पथ पर चलने की चाह पूरी होगी
सागर की लहरों का कोई आकार नहीं होता, केवल प्रवाह होता है।

रिश्ता

जगदीश चन्द, सा.सु.अ.

आप अकेले बोल तो सकते हैं,
परंतु बात-चीत नहीं कर सकते।
आप अकेले आनंदित हो सकते हैं,
परंतु उत्सव नहीं मना सकते।
आप अकेले मुस्कुरा तो सकते हैं,
परंतु हर्षोल्लास नहीं मना सकते।
हम सब एक दूसरे के बिना कुछ नहीं हैं,
ये सब रिश्तों की खूबसूरती है।
और सबसे महत्वपूर्ण नमस्कार आपको,
जिन्होंने हमें अपने साथ जुड़े रहने का मौका दिया।

अनमोल मोती

वजीर सिंह, *सहायक*

अंदाज अपना थोड़ा अलग है, दिल मिलता है तो गले भी मिलते हैं।
जहां दिल नहीं मिलता वहां हाथ भी नहीं मिलाते।।
नदियां चलकर जाती है समुंदर से मिलने, समुंदर कहीं चलकर नहीं जाते।
वो समंदर है तो हो, हम भी ओस के मोती हैं समुंदर से मिलने नहीं जाते।।

मंदिर के आंगन में खिलने वाले फूल तो भगवान के चरणों पर ही चढ़ेंगे।
ये अनमोल फूल किसी के गजरे में नहीं सजाए जाते।।
हर हाथ अलग हैं, हर हाथ का काम भी अलग होता है।
तलवार उठाने वाले हाथ किसी के पांव नहीं दबाते।।

वक्त के साथ मौसम बदलते हैं, रंग बदलते हैं, पर सब कुछ नहीं बदलता।
शेर भूखे भी हों मगर घास नहीं खाते।।
जिंदादिली का हुनर तो जिंदा जमीर वालों में ही नजर आता है।
सिर्फ सांस भर लेने से लोग जिंदा नहीं हो जाते।।

ऊंच-नीच, भेदभाव, नफरत, दंगे फसाद तो पाखंड का नतीजा है।
ईश्वर तो प्रेम है, धर्म कोई नफरत नहीं सिखाते।।
चांद पर जमीन इंसान ही खरीद रहे हैं, उड़ने वालों की हकीकत अलग है।
लौटना पड़ता है वापिस जमीन पर, परिंदे आसमां में घर नहीं बनाते।।

उन घरों की दीवारे साफ होकर भी खूबसूरत नहीं लगती।
बच्चे जहां दीवार पर रंगीन पेंटिंग नहीं बनाते।।
संघर्ष जीवन है, बिन संघर्ष जीवन का कोई मोल नहीं।
परीक्षा के बगैर हम कभी नंबर एक पर नहीं आते।।

प्रेम हो या विश्वास बस रंग गहरा होना चाहिए।
कपड़ों की तरह किरदार पे रोज नए रंग नहीं चढ़ाए जाते।।
थोड़ा है थोड़े की जरूरत है पर पैर अपनी चादर के अंदर है।
फेंके हुए सिक्के हम आज भी नहीं उठाते।।

जिंदगी के सफर में आगे बढ़ना है तो संभल कर चलना सीखो यारों।
गिराने को जमाना खड़ा है पर उठाने को लोग हाथ नहीं बढ़ाते।।
वो समझ ही न सके मुझे उन्हें हक है मुझे बुरा कहने का।
अगर समझे होते तो क्या मजाल कि अपनी जान न लुटाने आते।।

हम सिर्फ शरीर तो नहीं, एहसास भी है इसमें।
समझ सको तो पढ़ लो आंखो से हम लोग बोल कर नहीं बताते।।
समय बलवान होता है, बड़े मजबूत किले ढ़ाए इसने।
निशान मिटते हैं, मगर विचार कभी मिटाए नहीं जाते।।

साथ निभाने वाले निभाते हैं बिना वायदों के भी।
तंगदिल झूठी कसमें खाकर भी निभा नहीं पाते।।
जहां प्यार है सिर्फ वहीं रिश्ता है हमारा।
रस्में निभाने हम रहीसों के घर नहीं जाते।।

शरीर का मर जाना मौत नहीं है रिश्तों की।
शरीर जलाया जाता है, मगर रिश्ते नहीं जलाए जाते।।

एक अधूरी ख्वाइश

कविता रानी, प्रवर श्रेणी लिपिक

बहुत हुआ काम, बहुत हुआ नाम
देख लिया जमाना, देख लिया बनकर अच्छा इंसान।
अब न कोई ख्वाब है, न किसी से शिकायत है
न आज की फिक्र है, न कल की ख्वाइश है।
जिंदगी के शोर से, जिदगी की दौड़ से
मैं आराम चाहती हूं, मैं सुकुन चाहती हूं।
मैं इस चकाचौंध से दूर जाना चाहती हूं
मैं फिर से अपना बचपन जीना चाहती हूं
जहां न आगे बढ़ने की चाह थी, न पीछे रह जाने का डर
न जमाने से कोई दौड़ थी, न खुद से था खफा।
जहां सिर्फ बेफिकरी थी और थी न कोई जिम्मेदारी
जहां कुछ न होने पर भी, सब पूरा सा लगता था।
और आज सब पा लेने पर भी, खाली सा लगता है
मुझे मेरा बचपन लौटा दो, न जाने क्यूं वही अपना सा लगता है।

यात्रा वृतांत

वृन्दावन एक पावन धाम

सानवी, पुत्री-श्रीमती शिवानी,
सहायक

राधे राधे ! यह संबोधन अपने आप मे पर्याप्त है कि मेरे द्वारा कहाँ की यात्रा व्रतांत का वर्णन किया जा रहा है। नमस्कार, मैं सानवी आज अपनी वृन्दावन यात्रा का अनुभव आपसे साझा कर रही हूँ। वृन्दावन के कण कण मे राधा नाम अंकित है। सब लोग राधे राधे कह कर अभिवादन करते हैं। इसका कारण यह बताया जाता है कि राधा जी की बात श्री कृष्ण जी भी नहीं टालते तथा सर्वत्र इसी भाव की पुष्टि वृन्दावन मे होती है। साल 2024 मे हमे दो बार इस पावन नगरी मे जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। एक बार मार्च 24 मे मेरी माता के जन्मदिन के अवसर पर तथा दूसरी बार दिसंबर 24 मे। हमारा होटल प्रेम मंदिर के पास था अतः हमने सबसे पहले प्रेम मंदिर के दर्शन किए। यद्यपि वृन्दावन की सुंदरता को शब्दों मे उतारना संभव नहीं है तदापि हमारे द्वारा दर्शन किए गए सभी स्थलों का संक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है।

प्रेम मंदिर – प्रेम मंदिर वृन्दावन का सबसे बड़ा आकर्षण का केंद्र बन चुका है। यह सफेद पत्थर का बना हुआ सुंदर मंदिर है परंतु शाम को इस मंदिर की शोभा अत्यधिक बढ़ जाती है। बिजली की चमक दमक से कभी यह मंदिर लाल, नीला या कभी हरा अनेक रंग बदलता है। मंदिर मे अनेक मनमोहक झांकियां बनी हुई हैं जैसे – गोपियों के साथ रास करते श्री कृष्ण, गोवर्धन पर्वत उठाते हुये श्री कृष्ण, कालिया नाग के अहंकार को चूर्ण करते श्री कृष्ण इत्यादि। इसके बाद शाम को लेजर शो का आयोजन भी मंदिर मे किया जाता है।

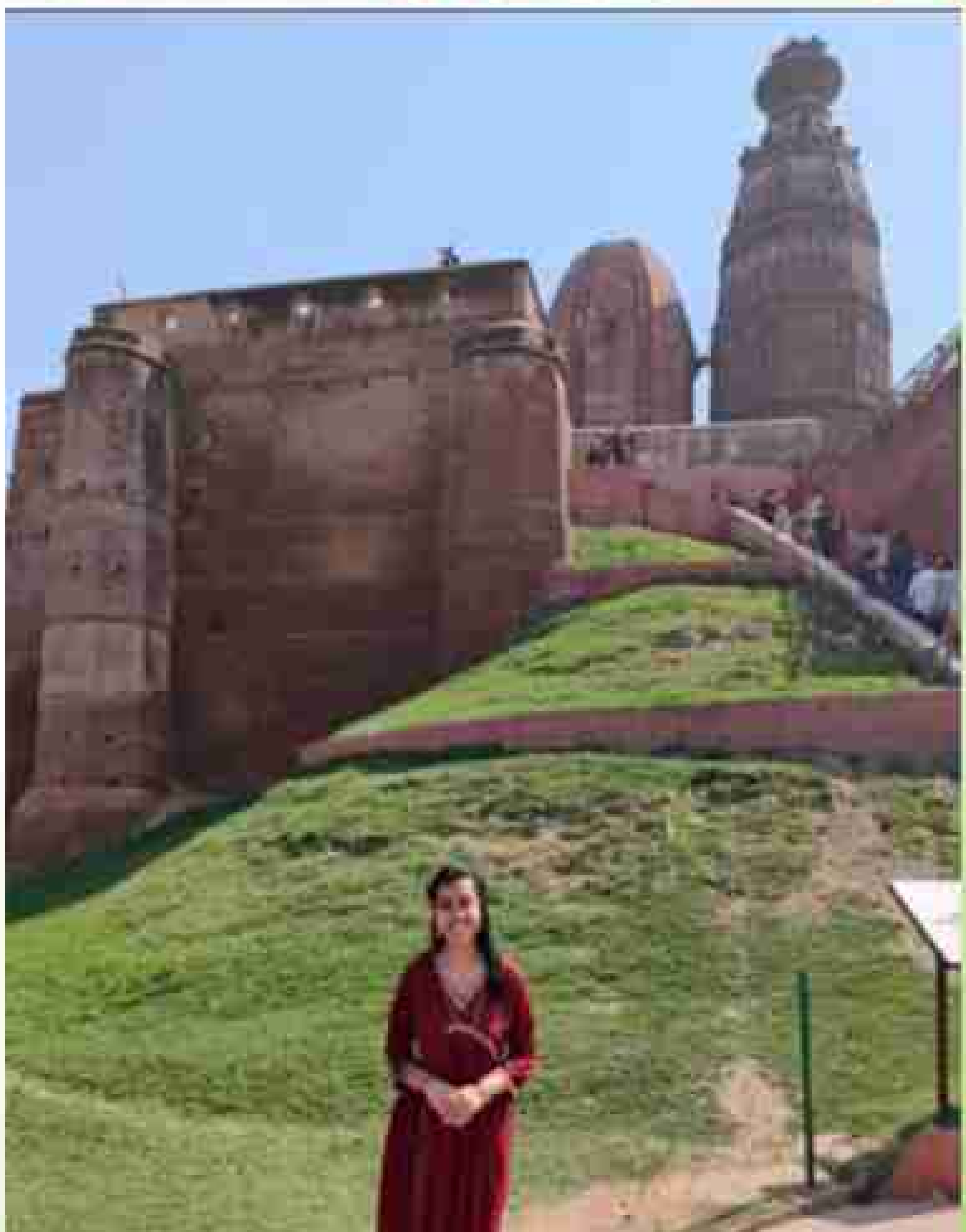
इस्कान मंदिर – प्रेम मंदिर से कुछ ही दूरी पर इस्कान मंदिर है। मंदिर के आँगन मे ही एक पेड़ भी है जो इस मंदिर की शोभा को बढ़ा देता है। मंदिर के गर्भ गृह मे हरे राम, हरे कृष्णा का गायन होता है तथा भक्तजन भक्ति मे नाच रहे होते हैं। भारतीय संस्कृति को सारी दुनियां मे फैलने मे इस्कान मंदिर का बहुत योगदान है।

मथुरा जन्मभूमि – यात्रा के दूसरे दिन हमने जन्मभूमि के दर्शन किए। श्री कृष्ण का जन्म राजा कंस के मथुरा कारावास मे हुआ था। इसी स्थान को श्री कृष्ण जन्मभूमि के नाम से भी जाना जाता है। मंदिर परिसर मे गर्भ गृह मंदिर , केशवदेव मंदिर है। सुरक्षा कारणो से मंदिर मे मोबाइल इत्यादि ले जाना वर्जित है इसलिए गाइड में हमारे फोन को मंदिर के ही बाहर किसी दुकान मे रखवा दिये। जन्मभूमि के पास ही सीढ़ीनुमा पवित्र पानी का कुंड है पोतरा कुंड जिसके लिए कहा जाता है कि इसी कुण्ड मे जन्म के बाद श्री कृष्ण ने पहला स्नान किया था। इसी दिन हमने रमन रेती का दौरा भी किया। यहाँ लोग एक दूसरे के ऊपर रेत गिरा कर खेल रहे थे, माना जाता है कि श्री कृष्ण अपने दोस्तों के साथ यहा खेला करते थे। रमन रेती मे शाम की आरती मे एक हाथी भी भाग लेता है तथा हाथी को आरती करते देखना अद्भुत था। रमन रेती के सामने बाधेनुमा जगह मे बहुत से हिरण है। वही से केले ले कर हिरनो को खिलाना एक अच्छा अनुभव था।

गोवर्धन पर्वत तथा श्री राधा रानी मंदिर बरसाना – यात्रा के तीसरे दिन हमने गोवर्धन पर्वत का दौरा किया। मंदिर मे पूजा करने के बाद गोवर्धन पर्वत की परिक्रमा की। इसके बाद हम बरसाना श्री

राधा रानी के मंदिर के दर्शन के लिए गए जिसे श्री लाड़ली जी महाराज भी बोला जाता है। मार्च मे होली का त्योहार होता है तथा बरसाना मे होली पहले मनाई जाती है। सौभाग्य से हम उसी दिन बरसाना गए जब वहाँ होली मनाई जा रही थी। इस दिन मंदिर से काफी पहले ही गाड़ियों का प्रवेश बंद कर दिया था तथा पैदल चल कर मंदिर जाना था। लेकिन रास्ते मे सभी लोग रंगो तथा पिचकारी के साथ होली खेलते हुए जा रहे थे जो बहुत अच्छा लग रहा था।

बाँके बिहारी जी मंदिर - जय श्री कुंज बिहारी श्री हरिदास यात्रा के अगले दिन हम सुबह सुबह श्री बाँके बिहारी जी के मंदिर मे चले गए क्योंकि जल्दी जाने पर ही आपको बाँके बिहारी जी के दर्शन आराम से हो सकते हैं। हमने बिहारी जी के आलौकिक दर्शन किए। यदि देर से जाते हैं तो मंदिर जाने के लिए बहुत लंबी लंबी लाइन मे ही घंटो खड़ा रहना पड़ता है। होली का त्यौहार होने के कारण यहा भी लोग फूलों तथा रंगो मे होली खेल रहे थे। वापसी मे हमने देखा कि बंदर ने किसी का चश्मा ले लिया था तथा फ्रूटी मिलने पर ही बंदर ने चश्मा वापिस दिया। वृन्दावन के बंदरो के फ्रूटी प्रेम के लिए सुना था तथा उस दिन साक्षात देख भी लिया।



निधिवन तथा यमुना घाट – बाँके बिहारी जी के दर्शन के बाद हम निधिवन गए। निधिवन के पास ही बहुत से गाइड होते हैं। हमने भी एक गाइड के साथ निधिवन के दर्शन किए। गाइड ने बताया कि श्री हरिदास जी को श्री कृष्ण तथा राधा जी की मूर्ति यहीं से मिली थी जो अब एकाकार रूप मे श्री बाँके बिहारी जी के मंदिर मे स्थित है। गाइड ने यह भी बताया कि आज भी रात मे निधिवन मे श्री कृष्ण तथा श्री राधा नृत्य/रासलीला के लिए पधारते हैं। यहाँ बड़े बड़े तुलसी के पौधे हैं। गाइड ने द्वापर युग का वंशी वट भी दिखाया जहाँ पर श्री कृष्ण बैठ कर बंसी बजाते थे। कहा जाता है कि राधा जी ने श्री कृष्ण जी की बंसी चुरा ली थी इसीलिए निधिवन मे राधा जी का बंसीचोर के नाम से मंदिर भी है। इसके बाद हम वहाँ से यमुना घाट गए। वहाँ यमुना घाट मे दीप दान किया तथा उसके बाद नाव मे बैठ कर यमुना जी की सैर की। वापिस आते हुये हम मदन मोहन मंदिर भी गए। यद्यपि यहाँ अब ज्यादा लोग नहीं जाते तथा यहाँ लोगों की भीड़ भी कम थी परंतु यह भी दर्शनीय स्थान है।

वृन्दावन एक पावन धाम है। यहाँ आपको बिना लहसुन तथा बिना प्याज का खाना ही मिलता है। प्रशाद मे पेड़े चढ़ाए जाते हैं। बहुत अधिक भीड़ मे पैदल चलने पर भी थकान नहीं होती। राधा नाम की महिमा कण कण मे व्याप्त है। शब्दों मे वृन्दावन की महिमा नहीं बताई जा सकती | अतः यदि संभव हो तो एक बार वृन्दावन जरूर जाएँ। राधे राधे !

वाराणसी यात्रा

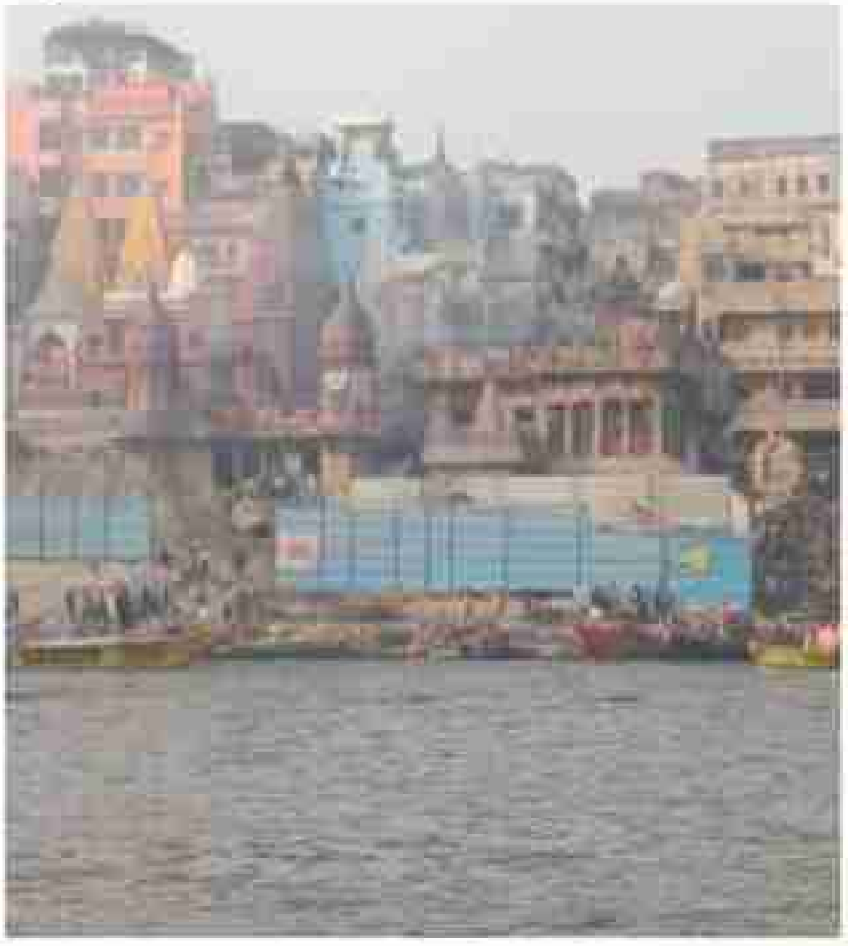
धर्म, संस्कृति और स्वाद का संगम

वर्तिका पाण्डेय, *अवर श्रेणी लिपिक*

"काश्यां हि काशते काशी, काशीनाथसमाश्रया।"

(अर्थात: काशी वह स्थान है, जो भगवान काशीनाथ (शिव) की उपस्थिति से प्रकाशमान है।)

काशी, जिसे वाराणसी या बनारस के नाम से भी जाना जाता है, भारतीय संस्कृति, धर्म और इतिहास का केंद्र है। दिसंबर 2024 में, मुझे अपनी माँ के साथ सात दिनों तक इस पवित्र नगरी में रहने का अवसर मिला। यह यात्रा मेरे जीवन की सबसे यादगार और अद्भुत यात्राओं में से एक थी। काशी के मंदिर, घाट, गलियां और यहाँ का आध्यात्मिक माहौल एक अलग ही दुनिया का अनुभव कराता है।



काशी विश्वनाथ मंदिर: शिव की नगरी का हृदय

हमारी यात्रा का प्रारंभ काशी विश्वनाथ मंदिर के दर्शन से हुआ। यह मंदिर भगवान शिव के द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक है और इसे "मोक्ष का द्वार" कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि यहाँ के दर्शन मात्र से व्यक्ति के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर "काशी विश्वनाथ धाम कॉरिडोर" परियोजना ने इस मंदिर को और भव्य और सुलभ बना दिया है। पहले संकरी गलियों से होते हुए मंदिर तक पहुँचना मुश्किल होता था, लेकिन अब एक चौड़ा और सुंदर मार्ग बनाया गया है, जो मंदिर को गंगा नदी से जोड़ता है। मंदिर परिसर में अब आधुनिक सुविधाएं जैसे सांस्कृतिक केंद्र, कैफेटेरिया, और विश्राम स्थल उपलब्ध हैं। यह परियोजना काशी की प्राचीनता को बनाए रखते हुए इसे आधुनिकता का स्पर्श देती है।

घाटों का अनुभव: आत्मा को छूने वाला दृश्य

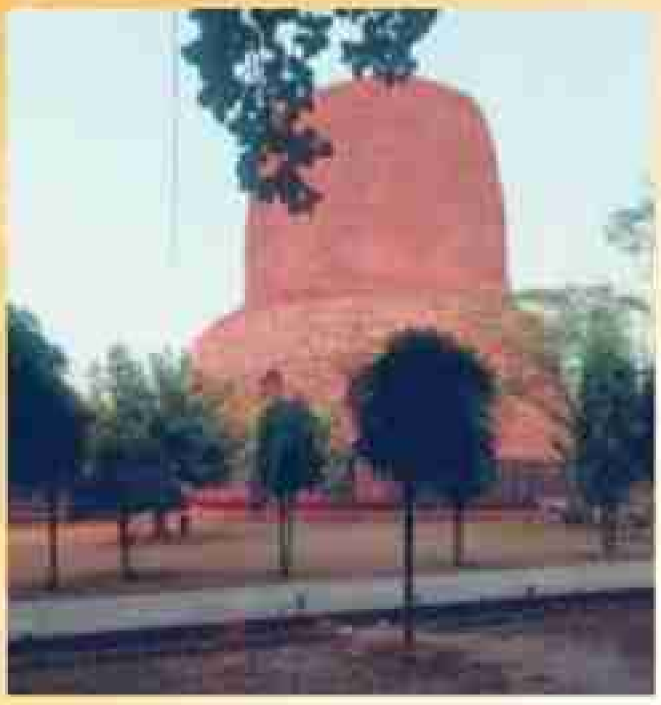
काशी के 84 घाटों का दर्शन हमारी यात्रा का सबसे विशेष हिस्सा था। हमने नौका के माध्यम से इन घाटों का भ्रमण किया। दशाश्वमेध घाट पर होने वाली गंगा आरती ने हमारे दिल को अद्वितीय शांति और ऊर्जा प्रदान की। इस आरती का दृश्य और वातावरण ऐसा था जैसे देवता स्वयं गंगा मैया की पूजा कर रहे हों। मणिकर्णिका घाट और हरिश्चंद्र घाट, जो अंतिम संस्कार के लिए प्रसिद्ध हैं, जीवन और मृत्यु के गहरे अर्थ को समझने का अवसर देते हैं। यहाँ ऐसा महसूस होता है जैसे मृत्यु केवल एक नया आरंभ है। अस्सी घाट, जो साहित्य और कला के लिए प्रसिद्ध है, और तुलसी घाट, जहाँ संत तुलसीदास ने "रामचरितमानस" की रचना की थी, ने हमें काशी की सांस्कृतिक गहराई से परिचित कराया।

सारनाथ: बुद्ध की शिक्षा का केंद्र

वाराणसी से लगभग 10 किलोमीटर की दूरी पर स्थित सारनाथ, बौद्ध धर्म का एक महत्वपूर्ण स्थल है। यह वह स्थान है जहाँ भगवान बुद्ध ने ज्ञान प्राप्ति के बाद अपना पहला उपदेश दिया था। इसे "धर्मचक्र प्रवर्तन" कहा जाता है। सारनाथ में स्थित धम्मेक स्तूप, भगवान बुद्ध की शिक्षाओं का प्रतीक है। यह स्तूप बौद्ध वास्तुकला का उत्कृष्ट उदाहरण है। यहाँ का संग्रहालय भी ऐतिहासिक धरोहरों का भंडार है। संग्रहालय में अशोक स्तंभ का शेर शीर्ष संरक्षित है, जो भारत का राष्ट्रीय प्रतीक है। इसके अलावा, भगवान बुद्ध की कई दुर्लभ मूर्तियाँ और अवशेष भी यहाँ देखे जा सकते हैं। सारंगनाथ मंदिर, जो भगवान शिव को समर्पित है, इस क्षेत्र की धार्मिक विविधता को दर्शाता है।

वाराणसी में आध्यात्मिक और सांस्कृतिक यात्रा

वाराणसी की मेरी यात्रा अद्भुत आध्यात्मिक और सांस्कृतिक अनुभवों से भरपूर रही। मैंने शांत और पवित्र मानस मंदिर के दर्शन किए, जहां भक्ति और शांति का अद्भुत संगम देखने को मिला। इसके बाद संकटमोचन मंदिर में हनुमान जी के दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जो श्रद्धालुओं के लिए गहन आस्था का केंद्र है। इस यात्रा का सबसे आकर्षक पहलू मान सिंह मेमोरियल म्यूजियम में आयोजित प्रकाश एवं ध्वनि कार्यक्रम रहा। यह कार्यक्रम पवित्र गंगा नदी के पृथ्वी पर अवतरण की महागाथा को अद्भुत ढंग से प्रस्तुत करता है। संग्रहालय, जो राजा मान सिंह के योगदान और काशी के गौरवशाली इतिहास से जुड़ा है, वास्तुकला और ऐतिहासिक धरोहर का एक महत्वपूर्ण केंद्र है। शो ने न केवल गंगा



की महत्ता को रेखांकित किया, बल्कि वाराणसी की समृद्ध सांस्कृतिक परंपराओं और इतिहास को भी जीवंत कर दिया। यह अनुभव मेरी इस यात्रा का सबसे यादगार हिस्सा बन गया।

गौरी केदारेश्वर मंदिर: केदारनाथ का अनुभव

गौरी केदारेश्वर मंदिर भी हमारी यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था। यह मंदिर भगवान शिव के केदारनाथ स्वरूप को समर्पित है। मान्यता है कि इस मंदिर के दर्शन करने से केदारनाथ के सात बार दर्शन करने के बराबर पुण्य मिलता है। मंदिर का शांत और भक्ति से भरा माहौल हमारी आत्मा को सुकून देता है। इसी मंदिर के पिछले दरवाज़े से होते हुए आप केदार घाट के भी दर्शन कर सकते है। मंदिर से घाट की तरफ जो दरवाज़ा खुलता है वहा से गंगा नदी ठीक सामने दिखाई देती है जो कि अपने आप में एक अदभूत दृश्य लगता है जैसे मानो आप स्वर्ग की ओर देख रहे है। मन को एक शान्ति का अनुभव होता है।

बनारस की गलियां और स्वाद

वाराणसी की गलियां अपने आप में एक अलग दुनिया हैं। यहाँ के लोग, उनकी बातें, और गलियों में गूंजती बांसुरी और भजन की ध्वनि ने हमें इस शहर से जोड़ दिया। बनारस की गलियों में घूमते हुए हमने यहाँ के प्रसिद्ध स्ट्रीट फूड का आनंद लिया। मलाईयो, जो केवल सर्दियों में बनाया जाता है, दूध की झाग से तैयार होता है और इसे मेवा और केसर से सजाया जाता है। इसका स्वाद इतना हल्का और मीठा था कि इसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है। इसके अलावा, रबड़ी, बनारसी पान, लोंगलता की मिठाई और सुबह के नाश्ते में आलू पूरी और जलेबी ने हमारी यात्रा को और भी यादगार बना दिया।

काशी: इतिहास, धर्म और संस्कृति का केंद्र

काशी का उल्लेख वेदों, पुराणों और महाकाव्यों में मिलता है। कहा जाता है कि यह शहर 5000 साल से भी अधिक पुराना है। यह न केवल हिंदू धर्म का केंद्र है, बल्कि बौद्ध, जैन और सिख धर्मों की भी गहरी छाप यहाँ देखी जा सकती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल के कारण काशी की प्राचीनता और सांस्कृतिक धरोहर को संरक्षित करते हुए आधुनिक सुविधाओं का समावेश किया गया है। गंगा घाटों की सफाई, घाटों का सौंदर्यीकरण, और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन यहाँ के पर्यटन को बढ़ावा देता है।

वाराणसी की आत्मा

कहा जाता है, "बनारस वह जगह है जहाँ समय थम जाता है, और केवल आत्मा का अनुभव होता है।" इस शहर की हर गली, हर घाट, और हर मंदिर एक कहानी कहता है। काशी का माहौल, यहाँ की गंगा, और भगवान शिव की उपस्थिति ने मुझे जीवन का नया दृष्टिकोण दिया। यह सात दिनों की यात्रा केवल एक धार्मिक यात्रा नहीं थी, बल्कि यह आत्मा को गहराई से समझने और भारतीय संस्कृति की विशालता का अनुभव करने का अवसर भी थी। माँ के साथ बिताए ये पल मेरी जिंदगी के सबसे अनमोल पलों में से एक थे। वाराणसी के हर कोने ने मुझे अपने जीवन में एक नई सीख दी। मैं इस यात्रा को हमेशा अपनी यादों में संजोकर रखूँगी।

हमारी जगन्नाथ-पुरी की यात्रा

साक्षी शर्मा, *प्रवर श्रेणी लिपिक*

चारधाम यात्रा का हिन्दू धर्म में बहुत अधिक धार्मिक महत्व है। ऐसी मान्यता है कि चार धाम यात्रा जीवन भर के पापों को धो कर मोक्ष के द्वार खोलती है। चार धाम भारत में उच्च तीर्थ महत्व वाले चार स्थान हैं। ये चार स्थान हैं-रामेश्वरम, जगन्नाथ-पुरी, बद्रीनाथ और द्वारका। इनमें से इक पवित्र धाम है जगन्नाथ पुरी जहाँ इस बार हमने अपने परिवार साथ जाने का फैसला किया। लोगों का ऐसा मानना है कि भगवान विष्णु जब अपने चारों धाम की यात्रा पर निकलते हैं तो हिमालय पर बने बद्रीनाथ धाम में स्नान करते हैं, पश्चिम स्थित गुजरात में वस्त्र धारण करते हैं, ओड़िसा के पुरी में भोजन करते हैं और फिर दक्षिण में रामेश्वरम में जाकर सो जाते हैं. पुरी अपने रथ यात्रा उत्सव के लिए प्रसिद्ध है। त्योहार के इस समय के दौरान, तीन देवताओं, जगन्नाथ, बलराम और सुभद्रा को उनके मंदिर से बाहर ले जाया जाता है। जैसे ही उन्हें रथ जुलूस में रखा जाता है, समारोह आयोजित किया जाता है। विभिन्न तिथियां हैं लेकिन त्योहार जुलाई महीने में होता है।

मैं और मेरा परिवार चंडीगढ़ से दिल्ली और दिल्ली से ओड़ीसा का सफर करते हुए करीब 7 बजे हम लोग पुरी की पावन धरती पर उतर चुके थे। इसके बाद अपने होटल पहुंचे, जहां फ्रेश होकर हमलोग भगवान श्री जगन्नाथ जी के मंदिर की ओर निकल पड़े।

1 जगन्नाथ मंदिर:- इस मंदिर के निर्माण के संदर्भ में कहा जाता है कि इसे मालवा नरेश इन्द्रद्युम्न ने बनवाया था. भगवान जगन्नाथ ने सपने में आकर उन्हें दर्शन दिया और कहा कि पुरी में दारु पेड़ से मूर्ति का निर्माण करें। लकड़ी से भगवान की प्रतिमा बनाने के लिए खुद भगवान विष्णु और विश्वकर्मा मूर्तिकार की वेश में आये थे। दोनों ने राजा के सामने ये शर्त रखी कि जब तक मूर्ति बन नहीं जाता तब तक उन्हें कमरे से बाहर रहना होगा. शर्त के अनुसार राजा कमरे के बाहर ही रहे. इस दौरान करीब एक महीना बीत गया पर मूर्ति बनने की कोई खबर अन्दर से उन्हें नहीं मिली, जिसके बाद राजा अपना वायदा तोड़ कर कमरे के अन्दर चले गए। लेकिन उस वक्त तक मूर्ति के हाथ का निर्माण नहीं हुआ था। मूर्तिकार ने उन्हें बिना हाथ वाली मूर्ति देते हुए उसकी पूजा करने को कहा। जिसके बाद उसी अवस्था में राजा ने भगवान जगन्नाथ, बलराम और सुभद्रा की मूर्तियों की स्थापना मंदिर में की।

2. जगन्नाथ मंदिर की रसोई:- इस मंदिर के दक्षिण पूर्व में स्थित रसोई भी काफी प्रसिद्ध है। परिसर में स्थित सभी भगवानों के दर्शन करवा कर हमारे साथ जो पंडे थे वो हम लोगों को उस रसोई की ओर ले गए। रसोई के बाहर दीवारों में बने कई छोटे छोटे सुराख़ से अन्दर का दृश्य देखा। इस रसोई में लकड़ी के इस्तेमाल से मिट्टी के बर्तन में भगवान के लिए ५६ प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं, जिसे महाप्रसाद कहते है। वहीँ मंदिर में गंगा-यमुना नाम के दो कुएं हैं, इसके पानी से ही महाप्रसाद तैयार किया जाता है। अंदर मिट्टी की

हांडी एक पर एक चढ़ी थी और सैकड़ों लोग अपने अपने काम में व्यस्त थे। मंदिर की आधिकारिक वेबसाइट की मानें तो इस रसोई में प्रतिदिन एक लाख लोगों के लिए भोजन बनाया जा सकता है। हमें बताया गया कि यहां जो भोग तैयार हो रहा वो पुरी तरह शाकाहारी होता है, जिसमें प्याज-लहसुन का भी प्रयोग नहीं होता। मंदिर में केले के पत्तों पर महाप्रसाद का भोग ग्रहण कर हमलोग

मंदिर से बाहर निकले। धूप अब भी खूब तेज थी, हमने तय किया कि इस भयंकर गर्मी में घूमने से अच्छा है कि होटल में चलकर कुछ देर आराम किया जाए, उसके बाद शाम में ध्वज परिवर्तन का तथा गोल्डन बीच में नहाने का मजा लेंगे।

3. रोजाना बदला जाता है मंदिर के गुंबद का ध्वज: मंदिर के गुंबद पर लगा ध्वज परिवर्तन रोज किया जाता है। पुरी के श्री जगन्नाथ मंदिर के ऊपर लगा यह ध्वज हवा की उल्टी दिशा में लहराता रहता है। ज्यादातर समुद्री तटों पर हवा समंदर से जमीन की तरफ जाती है लेकिन पुरी में ऐसा नहीं है यहां हवा जमीन से समंदर की तरफ जाती है जो अपने आप में एक रहस्य से कम नहीं है। यह २० फीट का ट्रायएंगुलर ध्वज होता है जो हर रोज बदला जाता है। इसे बदलने का जिम्मा चोला परिवार पर है वह इसे ८०० साल से करती चली आ रही है। ऐसी पौराणिक मान्यता है कि अगर ध्वजा या ध्वज को प्रतिदिन नहीं बदला गया तो मंदिर १८ सालों तक अपने आप बंद हो जाएगा। ध्वज को लेकर एक व्यक्ति मंदिर की गुंबद पर जंजीरों के सहारे चढ़ता है। उससे पहले वह नीचे अग्नि प्रज्ज्वलित करता है। फिर धीरे-धीरे वह मंदिर के आखिरी गुंबद तक पहुंच जाता है। ध्वज लेकर वह सबसे ऊपर पहुंचता है। वहां पहुंचने के बाद पुराने ध्वज को वह धीरे-धीरे हटाने लगता है। उसके बाद वह नए ध्वज को धीरे-धीरे वहां लहराने यानी बदलने की प्रक्रिया होती है। कुछ ही देर में वह नए ध्वज को लहरा दिया जाता है। पूरी प्रक्रिया संचालित होने के बाद व्यक्ति पुराने ध्वज को लेकर नीचे उतर जाता है। चाहे आंधी-तूफान हो या बारिश, मंदिर के गुंबद पर ध्वज बदलने का यह धार्मिक रीति-रिवाज रोज शाम को संचालित होता है। हमने दर्शन के बाद इस अद्भुत प्रक्रिया को देखा और यह हमारे लिए एक यादगार पल बन गया।

4. गोल्डन बीच: पुरी बीच बंगाल की खाड़ी के तट पर स्थित गोल्डन बीच है। हम लोगों ने अपना सामान रखा, सामने उफान मारती लहरों को देख कर हमारा मन मचलने लगा और फिर खुद को नमकीन करने उतर पड़े सागर में।तेज लहरों के थपेड़ों से जूझते हुए हमने फुल ऑन मस्ती की। कभी एक दूसरे पर गीली रेत फेकें तो कभी पानी में अनबैलेंस होकर एक दूसरे के ऊपर गिरते। आप यहां कयाकिंग, सर्फिंग, जेट स्कीइंग और बोटिंग जैसी एक्टिविटीज भी कर सकते हैं।समुन्द्र में उतरे हुए कितने घंटे हमने बिता दिये इसका ध्यान ही नहीं रहा। धीरे-धीरे जब अँधेरा घिरने लगा तो समय का होश आया। हम लोगों के कपड़े और शरीर पर रेत चिपकी पड़ी थी, ऐसे ही निकल पड़े होटल की ओर। जहां पहुंच कर हम लोगों ने साफ़ पानी से नहाया और तैयार होकर फिर निकल पड़े पुरी शहर के बाजारों का जायजा लेने। देर तक पानी में रहने के कारण हम सभी काफी थक गए थे और भूख भी जबर्दस्त लग गयी थी, इसलिए हमने रेस्टुरेंट में रूक कर रात के खाने का भी मजा लिया।

5.कोणार्क सूर्य मंदिर: अगले दिन सुबह हमने कोणार्क सूर्य मंदिर, जिसे काले पगोडा के नाम से भी जाना जाता है, का प्लान बनाया। यह १३वीं सदी ई. में पूर्वी गंगा वंश के राजा नरसिम्हादेवा प्रथम द्वारा बनवाया गया था। यह मंदिर सूर्य देवता को समर्पित है। मंदिर की डिजाइन एक विशाल रथ के रूप में है, जिसमें १२ जोड़े जटिल पत्थरों से बने पहिये और सात घोड़े शामिल हैं, जो आकाश के पार सूर्य देवता के रथ को दर्शाते। हमने सबसे पहले चंद्रभागा समुद्र तट को पार किया और छोटे बाजार में ताजे नारियल पानी का आनंद लिया। फिर हम सूर्य मंदिर कोणार्क की ओर बढ़े।मंदिर का प्रवेश द्वार दो विशाल शेरों द्वारा निर्देशित है - जो गौरव का प्रतिनिधित्व करते हैं, प्रत्येक एक हाथी को मारता है - धन का प्रतिनिधित्व करता है और दोनों नीचे लेटे हुए एक व्यक्ति को मारते हैं। ऐसा माना जाता है कि यह मंदिर मूल रूप से समुद्र तट पर बनाया गया था, जिसका उपयोग इसके हल्के काले रंग (जिसे 'ब्लैक पैगोडा' भी कहा जाता है) के कारण समुद्री यात्रियों के लिए ऐतिहासिक स्थल के रूप में किया जाता था। सूर्य मंदिर कोणार्क के ढहने के बारे में कई कहानियाँ हैं, लेकिन कोई भी प्रमाणित नहीं है। कुछ कहानियों में उल्लेख है कि राजा नरसिम्हादेव की शीघ्र मृत्यु के कारण मंदिर कभी पूरा नहीं हो सका, जबकि अन्य कहते हैं कि इसे १५०८ में ओडिशा के एक मुस्लिम गवर्नर कालापहाड़ ने अपने आक्रमण के दौरान नष्ट कर दिया था। मंदिर के शीर्ष पर लगे पत्थर के चुंबकीय प्रभाव के कारण विभिन्न समस्याएं उत्पन्न हुई।

6.चंद्रभागा समुद्र तट:- हम एक ही दिन में सूर्य मंदिर कोणार्क और चंद्रभागा समुद्र तट दोनों को देखने के लिए ही सुबह-सुबह कोणार्क के लिए निकले। ३६ किमी की छोटी दूरी के बावजूद, पुरी से कोणार्क तक की ड्राइव शहर में प्रवेश करते समय पूर्वी राज्य की प्राकृतिक सुंदरता और मरीन ड्राइव के माध्यम से ले जाएगी। समुद्र तट का सबसे आश्चर्यजनक हिस्सा यह था कि यह पुरी समुद्र तट की तुलना में बहुत साफ और शांत था। बढ़ते तापमान के कारण हम वहां केवल आधे घंटे रुके, कुछ अद्भुत तस्वीरें लीं और वापिस चल पड़े। कोणार्क सूर्य मंदिर निश्चित रूप से एक जबरदस्त अनुभव है, लेकिन चंद्रभागा समुद्र तट कोणार्क में देखने योग्य स्थानों में से एक है।

7. गुंडिचा मंदिर : गुंडिचा मंदिर बड़ा डांडा या ग्रैंड रोड (वह सड़क जो भगवान जगन्नाथ मंदिर और गुंडिचा मंदिर को जोड़ती है) के अंत में स्थित है। यह मंदिर भगवान जगन्नाथ की मौसी के घर के रूप में लोकप्रिय है। रथ यात्रा के नौ दिवसीय उत्सव के दौरान, भगवान जगन्नाथ, भगवान बलभद्र और सुभद्रा देवी की मूर्तियों को रथों में श्री मंदिर से गुंडिचा मंदिर तक ले जाया जाता है। ऐसी मान्यता है कि ये देवता अपनी मौसी के घर पर अपने सात दिवसीय प्रवास के दौरान विश्राम करते हैं और उनके द्वारा बनाए गए व्यंजनों का आनंद लेते हैं। नौवें दिन, वे वापस श्री मंदिर लौटते हैं, जिसे बाहुड़ा यात्रा कहा जाता है।

8. रघुराजपुर आर्टिस्ट विलेज: रघुराजपुर भारगाबी नदी के दक्षिणी तट पर स्थित एक हिंदू तीर्थ शहर है।यह गांव गुरु केलुचरण महापात्र के जन्मस्थान के रूप में भी प्रसिद्ध है। कुछ समय के लिए एक दिन की यात्रा हमें इस विशेष कलाकार गांव में ले गई। यह पुरी से लगभग आधे घंटे की ड्राइव पर था। रघुराजपुर में लगभग १२० घर हैं और लगभग हर ग्रामीण एक कारीगर है।इनमें से कई कलाकारों ने अपने असाधारण काम के लिए प्रतिष्ठित राष्ट्रीय पुरस्कार जीते हैं और वे पटचित्र चित्रकारों, पारंपरिक मुखौटा निर्माताओं, पत्थर की मूर्ति बनाने वालों, लकड़ी के खिलौने बनाने वालों और पेपर माचे मूर्तिकारों का एक उदार मिश्रण हैं। कहने की जरूरत नहीं है, रघुराजपुर कला और हस्तशिल्प के पवित्र स्थल की तरह है और यह हरा-भरा छोटा सा गाँव वास्तव में एक प्राचीन विरासत का संरक्षक है। होटल जाते समय चौराहे पर मंदिर के सामने भगवान जगन्नाथ भगवान का रथ खड़ा था। जाते जाते एक बार फिर हमने बाहर से ही भगवान को प्रणाम किया और फिर कई सेल्फी लेकर पुरी के इन लम्हों को यादगार बनाया।

9. लिंगराज मंदिर:- अगले दिन हमारी वापसी थी और हमे भुवनेश्वर से जाना था। इसलिए जाने से पहले हमने लिंगराज मंदिर ओडिशा घूमने का प्लान बनाया। 'भुवनेश्वर' भगवान लिंगराज का ही एक नाम है। भगवान लिंगराज के रूप में भगवान शिव की उपस्थिति यहां होने के कारण भुवनेश्वर को 'भगवान शिव का शहर' कहा जाता है। लिंगराज का अर्थ होता है 'शिव', लेकिन लिंगराज मंदिर में प्रतिष्ठित देवता 'हरिहर' के रूप में पूजित हैं। इस रूप में 'हरि' यानी भगवान विष्णु और 'हर' यानी भगवान शिव की पूजा-अर्चना एकसाथ होती है। पौराणिक मान्यता के अनुसार, लिट्टी और वसा नामक दो राक्षसों ने लिंगराज क्षेत्र में अपने अत्याचारों से जनता को आतंकित और त्रस्त कर रखा था।इन दोनों दुर्दांत राक्षसों के नाश के लिए लोगों ने मां पार्वती का आह्वान किया। भक्तों की पुकार से द्रवित होकर मां पार्वती ने लिट्टी और वसा का वध यहीं पर किया था। मान्यता के अनुसार, लडाई के बाद मां पार्वती को जब प्यास लगी, तो भगवान शिव ने यहां पर एक जलाशय का निर्माण कर सभी नदियों का आह्वान किया। उनके आह्वान पर जलाशय में भारत की सभी पवित्र नदियों का जल भर गया था। बताया जाता है कि यहां स्थित बिन्दुसागर या बिन्दुसार सरोवर उसी दिव्य जलाशय का अंश है, जिसमें आज भी पवित्र नदियों का जल भरा है। लिंगराज का विशालकाय मंदिर इसके निकट ही स्थित है।

एक ओर खुद में कई रहस्यों को समेटे भगवान जगन्नाथ का मंदिर तो वहीं सागर के लहरों की आवाज, उगते-डूबते सूर्य का दिलकश नजारा और नर्म रेत का सुखद अहसास.... पुरी में आपको सब कुछ मिलेगा। यहां आध्यात्मिक सुख भी है तो समुन्द्र की लहरों से टकराने का रोमांच भी। सागर किनारे बैठ कर उसके विशाल रूप को निहारते हुए मन एक अलग ही संसार में खो जाता है. ओड़िसा के जगन्नाथ पुरी की यही तो खासियत है एक बार जो यहां आया वो बस यहीं का होकर रह जाता है।

13वीं आंचलिक स्पोर्ट मीट-दिल्ली-उत्साह और टीम भावना का प्रदर्शन

कृतिका शर्मा, सहायक

किसी के जीवन में खेल और फिटनेस का महत्व अमूल्य है। खेल खेलने से टीम भावना विकसित होती है, रणनीतिक और विश्लेषणात्मक सोच, नेतृत्व कौशल, लक्ष्य निर्धारण और जोखिम लेने की क्षमता विकसित होती है। एक स्वस्थ व्यक्ति एक समान रूप से स्वस्थ समाज और मजबूत राष्ट्र का नेतृत्व करता है।

हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा भी खेलों में अधिक से अधिक लोगों की प्रतिभागिता होने पर जोर दिया जाता है व प्रोत्साहित किया जाता रहा है। क.रा.बी.निगम भी हमारे जीवन में खेलों के मूल्य को पहचानते हुए कर्मचारियों हेतु स्पोर्ट्स का आयोजन करता है। स्पोर्ट्स के आयोजन के माध्यम से कर्मचारियों को न केवल खेलों में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है, बल्कि यह एक प्रकार से मानव संसाधन विकास गतिविधि है, जिसके द्वारा कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सेहत में सुधार होता है। तथा इस तथ्य में कोई संदेह नही है कि स्वस्थ कर्मचारी ज्यादा निपुणता से अपने कार्य का निर्वाह कर सकता है।

मुख्यालय से आंचलिक खेल प्रतियोगिता का आयोजन करने हेतु अनुमोदन प्राप्त होने उपरांत उत्तरी अंचल में आचंलिक खेल प्रतियोगिता की मेज़बानी करने का अवसर इस बार क्षे.का दिल्ली को प्राप्त हुआ। 13वीं आंचलिक स्पोर्ट्स का आयोजन यमुना स्पोर्ट काम्पलेक्स, आनंद विहार, नई दिल्ली में 29.04.2025 से 03.05.2025 तक किया गया।

उक्त स्पोर्ट्स का कार्यक्रम प्राप्त होते ही क्षे.का पंजाब के सभी कर्मचारियों में खेलों में भाग लेने हेतु उत्साह की लहर चल पडी। स्पोर्ट्स में भाग लेने के लिए खिलाड़ियों का चयन क्षे.का स्तर पर आयोजित ट्रायल्स के माध्यम से किया गया। क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब की टीम का प्रतिनिधित्व क्षे.का पंजाव व क्षे.का के अधीनस्थ शाखा कार्यालय/डी.सी.बी.ओ में तैनात कर्मचारी तथा क.रा.बी.नि आदर्श अस्पताल, रामदरबार में तैनात कर्मचारी कर सकते हैं। खिलाड़ियों के चयन हेतु बड़ी संख्या में कर्मचारियों से आवेदन प्राप्त हुए। ट्रायल्स में मेरा चयन टैबल टैनिस व कैरम में हुआ। क्षे.का पंजाब का कुल 62 खिलाडियों का दस्ता 13वीं आंचलिक स्पोर्ट्स में प्रतिनिधित्व करने हेतु चयन किया गया।

स्पोर्ट मीट का उद्घाटन श्री रत्नेश कुमार गौतम, बीमा आयुक्त(उत्तरी अंचल) महोदय द्वारा किया गया। उद्घाटन समारोह में बीमा आयुक्त (उत्तरी अंचल), चिकित्सा आयुक्त (उत्तरी अंचल), विभिन्न क्षेत्रों के क्षेत्रीय निदेशक/ निदेशक/ निदेशक (प्रभारी) मौजूद थे। समारोह में इतने वरिष्ठ अधिकारियों की मौजूदगी निगम में खेलों के प्रति संजीदगी, प्रोत्साहन व उत्साह को साफ दर्शाती है।

भव्य मार्च परैड के उपरांत मशाल जलाकर खेलों का शुभारंभ किया गया। सभी खेलों के मैच उनके खेल-तिथि निर्धारण व कार्यक्रम के अनुसार शुरू किए गए। स्पोर्ट्स में उत्तरी अंचल के कुल 10 क्षेत्रों की टीमों ने भाग लिया। काम्पलेक्स का वातावरण एक अनूठे जोश से भरपूर था। सभी खेलों में क्षे.का पंजाब की टीम का प्रदर्शन बहतरीन रहा। क्षे.का पंजाब के खाते में कुल 8 पदक आए जिसमें 4 स्वर्ण व 4 रजत पदक शामिल है।

वैसे तो सभी खेलों में क्षे.का पंजाब की टीमों द्वारा अपनी छाप छोडी गई है, हालांकि वॉलीबाल, बैडमिंटन व कैरम में

प्रदर्शन अद्वितीय रहा। बैडमिंटन टीम के मैच, जिसमें श्री विवेक कुमार व श्री जयंक अहुजा द्वारा क्षे.का पंजाब की टीम का प्रतिनिधित्व किया गया, में मानो पूरा कॉमप्लेक्स स्थिर होकर केवल क्षे.का पंजाब टीम का ही मैच देख रहा था। पूरे स्टेडियम में पंजाब जिंदाबाद के नारे गूंज रहे थे। क्षे.का पंजाब के खिलाड़ियों के अद्भुत प्रदर्शन का अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि हमारी टीम के मैच देखने अन्य क्षेत्रों के कर्मचारी भी एकत्रित होते थे तथा क्षे.का पंजाब के लिए cheer करते थे। कैरम में भी मैच रेफरी व आयोजन कर्ताओं द्वारा भी क्षे.का पंजाब के खिलाडी श्री निखिल वर्मा के खेल की सरहाना की गई।

महिलाओं की प्रतिभागिता व अद्भुत प्रदर्शन-

क्षे.का पंजाब के दस्ते में बेशक महिलाओं की संख्या अपेक्षित संख्या से कम रही हो, परंतु महिलाओं द्वारा 3 पदक जीतना यह साबित करता है कि महिलाओं द्वारा भी पूर्ण उत्साह और जोश के साथ उक्त मीट में भाग लिया गया। केवल क्षे.का पंजाब ही इकलौता दस्ता/ क्षेत्र था, जिनका नेतृत्व महिला द्वारा किया जा रहा था। महिला वर्ग में भी स्पर्धा में बढौतरी देखी गई है, जो कि बहुत अच्छी बात है, जिससे कि महिलाओं की खेलों में बढ़ी सक्रिय भागीदारी के बारे में पता चलता है। क्षे.का पंजाब के दस्ते के प्रमुख श्रीमती सीमा रावत, सहा. निदेशक तथा श्रीमती सविता डोभाल, सहा.निदेशक सभी महिलाओं के लिए प्रेरणा स्त्रोत है। उनकी खेल के प्रति लगन, बेजोड़ उर्जा सभी महिलाओं के लिए सीखने का विषय है। क्षे.का पंजाब की टीम में इन दोनों महिलाओं द्वारा ही अधिकारी वर्ग का भी प्रतिनिधित्व किया।

भविष्य में बहतर प्रदर्शन की राह-

वैसे तो इस मीट में क्षे.का पंजाब का बेहतरीन रहा, फिर भी और बेहतर करने का प्रयास करते रहना चाहिए तथा कुछ क्षेत्रों में सुधार का गुंजाइश रहती है।

स्पोर्ट्स में महिलाओं की किसी भी टीम खेल जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबाल में टीम स्वीकृत नही है। महिलाओं की भी टीम होनी चाहिए जिससे अधिकाधिक महिलाओं को खेलने का अवसर मिल सकता है और ज्यादा से ज्यादा महिलाओं को खेलों में भाग लेने का प्रोत्साहन मिलेगा। दस्ते में महिलाओं हेतु खेलों के स्वीकृत पदों से भी कम ही महिलाओं ने इस बार स्पोर्ट्स में भाग लिया, जो कि महिलाओं में स्पोर्ट के प्रति झिझक को दर्शाता है, जिसे मिटाने की जरूरत है।

जैसा कि पहले भी मेरे द्वारा बताया गया कि क्षे.का पंजाब के दस्ते में केवल दो ही अधिकारी शामिल थे जबकि अन्य क्षेत्रों के दस्तें में स्वयं उनके निदेशक(प्रभारी) भी खेलों में भाग ले रहे थे। हमारे क्षेत्र में भी क्षेत्रीय निदेशक महोदय व अन्य अधिकारियों को भी नेतृत्व का उद्हारण देते हुए खेलों में बढ़ चढ़कर भाग लेना चाहिए। स्पोर्ट्स हेतु की जाने वाली विभिन्न स्वीकृतियां भी बिना किसी कटौती के की जानी चाहिए ताकि मीट में भाग लेने वाले अधिकारी पूर्ण उत्साह से खेलों में क्षे.का पंजाब का प्रतिनिधित्व कर सकें।

अगले स्पोर्ट्स की तैयारियों व इंतजार में, इस स्पोर्ट्स की यादों को संजोते हुए कुछ पंक्तियाँ प्रस्तुत है।

"इंसान कभी हारता या जीतता नहीं है, वह हमेशा सीखता है।"

शान्ति

कनिष्का वर्मा
श्रीमती अंजलि वर्मा, सा.सु.अ.

युद्ध का जवाब युद्ध से देने का विचार तब उठता है जब हमें लगता है कि हमारे पास शांति से समस्या का समाधान नहीं हो सकता। जब कोई देश या समूह दूसरे देशों या समुदायों द्वारा हमला करता है, तो यह उनकी स्वतंत्रता या सुरक्षा पर हमला हो सकता है। इस स्थिति में युद्ध का जवाब युद्ध से ही देना चाहिए। ताकि खुद को या अपने लोगों को बचाया जा सके। युद्ध में लाखों लोग मारे जाते हैं। जिस कारण न केवल शारीरिक विनाश, बल्कि मानसिक, सामाजिक और सांस्कृतिक नुकसान भी हो सकता है।

अहिंसा का मतलब यह नहीं है कि हम अपनी रक्षा नहीं कर सकते। हमें हिंसा से बचते हुए अपनी बातों को सशक्त तरीके से उठाना चाहिए, और समाज या सरकार को अपने अधिकारों के बारें में जागरूक रखना चाहिए। गाँधी जी का मानना था "अहिंसा परमोधर्म"

महाभारत एक महान भारतीय महाकाव्य है। यह सिर्फ युद्ध की कहानी नहीं, बल्कि जीवन के सभी पहलुओं में दर्शनी वाला एक गहरा दर्शन है। महाभारत में युद्ध का जवाब युद्ध से देने और अहिंसा और शांति के बीच का संवाद भी प्रमुख रूप से दिखाई देता है।

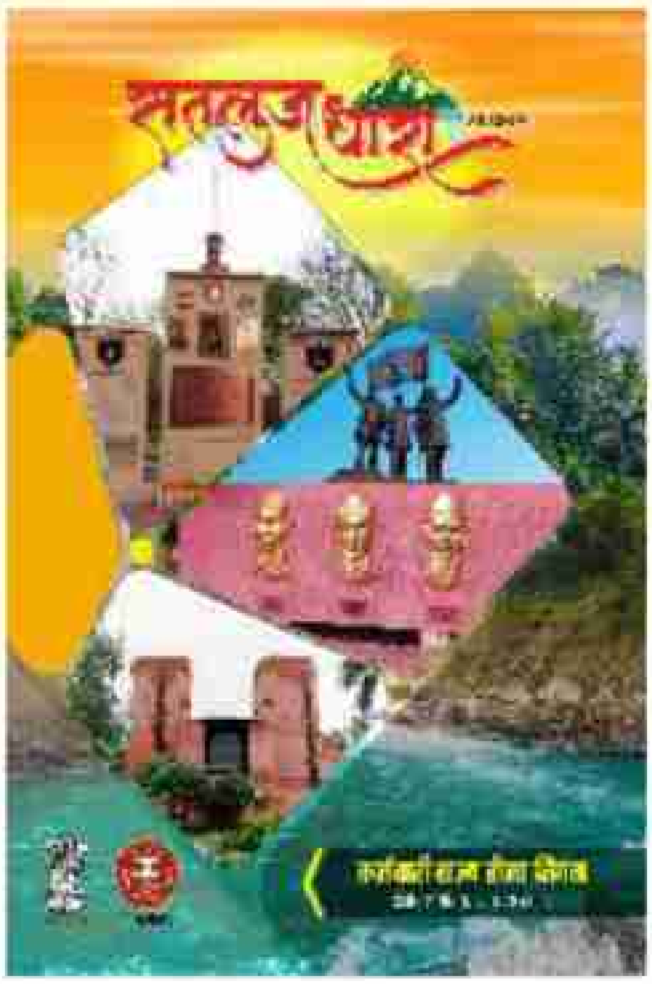
युद्ध केवल धर्म की रक्षा का आधार, अहिंसा दिखाए शांति का सुंदर विचार।

पेंटिग -कनिष्का शर्मा

राष्ट्रीय शहीद स्मारक
हुसैनीवाला (फ़िरोज़पुर)

आवरण पृष्ठ विशेष

मनोज तंवर, *सहायक निदेशक (राजभाषा)*



राष्ट्रीय शहीद स्मारक हुसैनीवाला तीन राष्ट्रीय शहीदों सरदार भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव की अदम्य क्रांतिकारी भावना को दर्शाता है, जिन्होंने मातृभूमि के लिए मुस्कुराते हुए शहादत को गले लगाकर स्वतंत्रता की चिरस्थायी लौ जलाई। सरदार भगत सिंह और बटुकेश्वर दत्त ने भारत में ब्रिटिश शासन के खिलाफ अपना विरोध दर्ज कराने के लिए 8 अप्रैल, 1929 को सेंट्रल असेंबली हॉल नई दिल्ली में बम फेंका। उन्हें और उनके दो बहादुर साथियों राजगुरु और सुखदेव पर 17 दिसंबर, 1928 को एक ब्रिटिश पुलिस अधिकारी सांडर्स को गोली मारने का मुकदमा चलाया गया। इन तीनों क्रांतिकारियों को मौत की सजा सुनाई गई। लाहौर षडयंत्र मामले की जल्दबाजी में की गई सुनवाई के बाद उन्हें निर्धारित फांसी से एक दिन पहले 23 मार्च, 1931 को शाम 7.15 बजे सेंट्रल जेल लाहौर में फांसी दे दी गई। जेल अधिकारियों ने जेल की पिछली दीवार तोड़कर गुप्त रूप से सरदार भगत सिंह और उनके दोनों साथियों सुखदेव व राजगुरु के शवों को सतलुज नदी के किनारे इसी स्थान पर लाकर उनका असंवैधानिक अंतिम संस्कार कर दिया। श्री बटुकेश्वर दत्त का देहांत 19 जुलाई 1965 को दिल्ली में हुआ और उनकी अंतिम इच्छा के अनुसार उनका अंतिम संस्कार भी यहीं किया गया। जिससे इस भूमि की महत्वता को इंगित करते हुए कहा गया है:

स्वाभिमान यहाँ की मिट्टी में है।
बलिदानों की गाथा भूमि है।
देशभक्ति यहाँ के खून में है।
यह हुसैनीवाला की मिट्टी है।

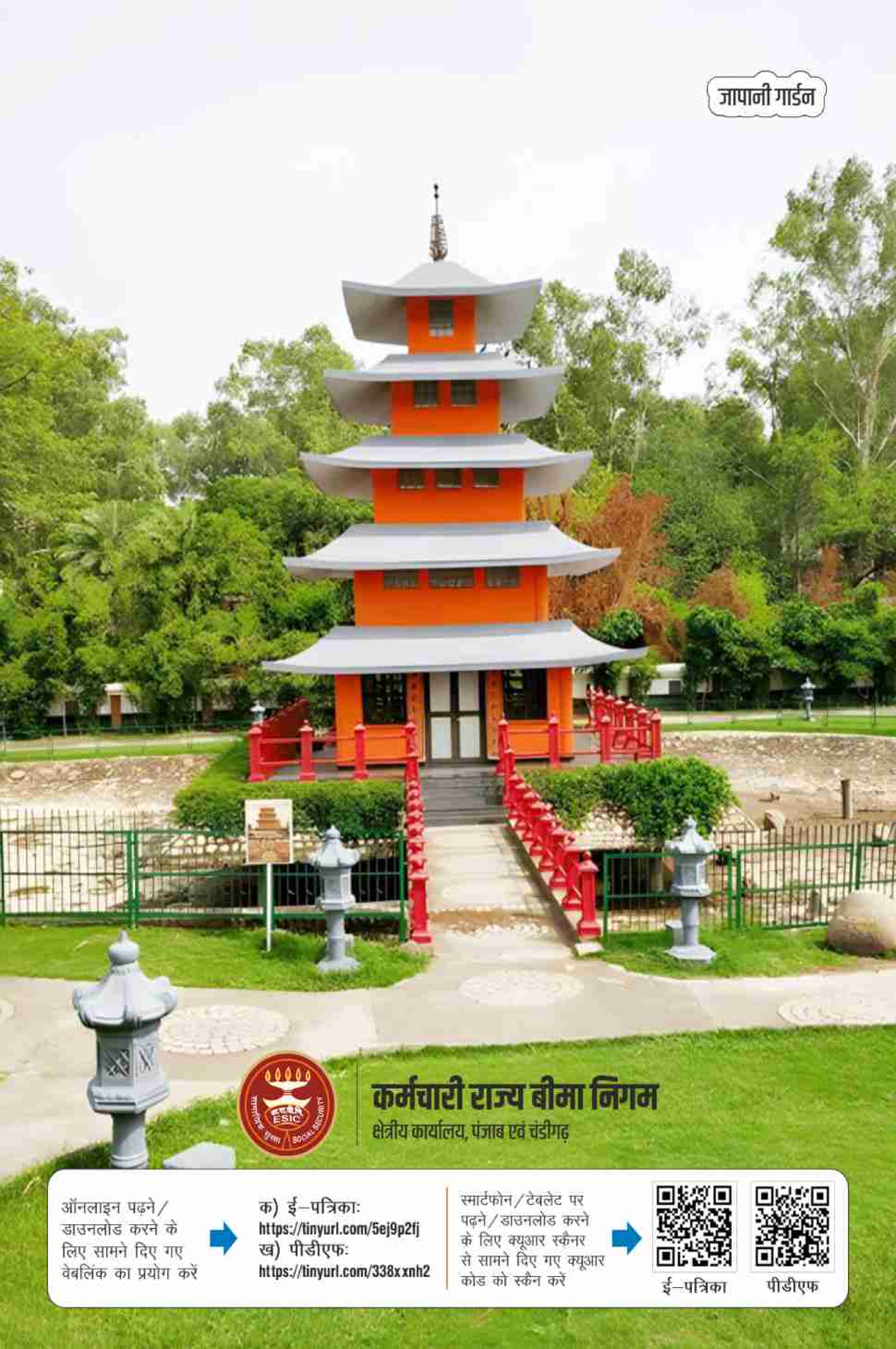
इस संदर्भ में जगदंबा प्रसाद मिश्र की ये पंक्तियाँ उक्त राष्ट्रीय स्मारक को लेकर भारतीय जनमानस की भावना को व्यक्त करती है:

"शहीदों की चिताओं पर जुड़ेंगे हर बरस मेले,
वतन पर मरने वालों का यहीं बाकी निशाँ होगा।"

राष्ट्रीय कवि 'माखन लाल चतुर्वेदी' ने तो अपनी कालजयी कविता 'पुष्प की अभिलाषा' में राष्ट्रीय आंदोलन में अपना सर्वस्व न्योछावर करने वाले शहीदों को याद करते हुए प्रकृति के मनोहारी दृश्य के संदर्भ में पुष्प का महत्व दर्शाते हुए उसकी इच्छा में राष्ट्रीय प्रेम और स्वाभिमान की अटूट प्रेरणा व इच्छाशक्ति से ओत-प्रोत होकर शहीदों को नमनपूर्ण श्रद्धांजलि देते हुए लिखा है:

चाह नहीं मैं सुरबाला के गहनों में गूँथा जाऊँ
चाह नहीं प्रेमी-माला में बिंध प्यारी को ललचाऊँ
चाह नहीं सम्राटों के शव पर हे हरि डाला जाऊँ
चाह नहीं देवों के सिर पर चढ़ूँ भाग्य पर इठलाऊँ
मुझे तोड़ लेना वनमाली उस पथ पर देना तुम फेंक
मातृभूमि पर शीश चढ़ाने जिस पर जावें वीर अनेक

अत: हमारा कर्तव्य है कि हम भावी पीढ़ी में भी राष्ट्रवाद की भावना को आत्मसात करते हुए राष्ट्रीय एकता और अखंडता की समृद्धि के लिए प्रेरित करें। राष्ट्रीय नायकों व उनकी धरोहरों को सहेजते हुए हमें अपनी भाषा एवं संस्कृति को भी आधुनिक परिप्रेक्ष्य में जीवंत बनाए रखना होगा।



कर्मचारी राज्य बीमा निगम

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब एवं चंडीगढ़

ऑनलाइन पढ़ने/ डाउनलोड करने के लिए सामने दिए गए वेबलिंक का प्रयोग करें

क) ई–पत्रिकाः
https://tinyurl.com/5ej9p2fj
ख) पीडीएफः
https://tinyurl.com/338xxnh2

स्मार्टफोन/टेबलेट पर पढ़ने/डाउनलोड करने के लिए क्यूआर स्कैनर से सामने दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करें

ई–पत्रिका

पीडीएफ