



अंक 17

यज्ञ

वर्ष 2025



भारतीय विदेश व्यापार संस्थान
(मानित विश्वविद्यालय)
नई दिल्ली

परिकल्पना

अंतरराष्ट्रीय व्यापार अनुसंधान, प्रशिक्षण एवं शिक्षा के क्षेत्र के रूप में श्रेष्ठतम शैक्षिक केंद्र के रूप में स्थापित होना।



ध्येय

ज्ञानार्जन हेतु एक ऐसे वातावरण का निर्माण करना और उसे पोषित करना जिससे कि शिक्षार्थी समाज के प्रति संवेदनशीलता के साथ अंतरराष्ट्रीय व्यापार के क्षेत्र में पथ प्रदर्शक बनने में सक्षम हो सकें।



हिंदी दिवस 2025

के अवसर पर
माननीय गृह मंत्री जी
का संदेश



राजभाषा विभाग
गृह मंत्रालय, भारत सरकार

कर्तव्य भवन

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार



प्रिय देशवासियो !

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ ।

भारत मूलतः भाषा—प्रधान देश है। हमारी भाषाएँ सदियों से संस्कृति, इतिहास, परंपराओं, ज्ञान—विज्ञान, दर्शन और अध्यात्म को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम रही हैं। हिमालय की ऊँचाइयों से लेकर दक्षिण के विशाल समुद्र तटों तक, मरुभूमि से लेकर बीहड़ जंगलों और गाँव की चौपालों तक, भाषाओं ने हर परिस्थिति में मनुष्य को संवाद और अभिव्यक्ति के माध्यम से संगठित रहने और एकजुट होकर आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया है।

मिलकर चलो, मिलकर सोचो और मिलकर बोलो, यही हमारी भाषाई और सांस्कृतिक चेतना का मूल मंत्र रहा है।

भारत की भाषाओं की सबसे बड़ी विशेषता यही रही है कि उन्होंने हर वर्ग और समुदाय को अभिव्यक्ति का अवसर दिया। पूर्वोत्तर में बीहू का गान, तमिलनाडु में ओवियालू की आवाज, पंजाब में लोहड़ी के गीत, बिहार में विद्यापति की पदावली, बंगाल में बाउल संत के भजन, आदिम समाज में ढोल—मांदर की थाप पर करमा की गूँज, माताओं की लोरियाँ, किसानों का बारहमासा, कजरी गीत, भिखारी ठाकुर की 'बिदेशिया', इन सबने हमारी संस्कृति को जीवन्त और लोककल्याणकारी बनाया है।

मेरा स्पष्ट मानना है कि भारतीय भाषाएँ एक दूसरे की सहचर बनकर, एकता के सूत्र में बंधकर आगे बढ़ रही हैं। संत तिरुवल्लुवर को जितनी भावुकता से दक्षिण में गाया जाता है, उतनी ही रुचि से उत्तर में भी पढ़ा जाता है। कृष्णदेवराय जितने लोकप्रिय दक्षिण में हुए, उतने ही उत्तर में भी। सुब्रमण्यम भारती की राष्ट्रप्रेम से ओत—प्रोत रचनाएँ हर क्षेत्र के युवाओं में राष्ट्रप्रेम को प्रबल बनाती हैं। गोस्वामी तुलसीदास को हर एक देशवासी पूजता है, संत कबीर के दोहे तमिल, कन्नड़ और मलयालम अनुवादों में पाए जाते रहे हैं। सूरदास की पदावली दक्षिण भारत के मंदिरों और संगीत परंपरा में आज भी प्रचलित है। श्रीमंत शंकरदेव, महापुरुष माधवदेव को हर एक वैष्णव जानता है। और, भूपेन हजारिका को हरियाणा का युवा भी गुनगुनाता है।

गुलामी के कठिन दौर में भी भारतीय भाषाएँ प्रतिरोध की आवाज बनीं और आज़ादी के आंदोलन को राष्ट्रव्यापी बनाने में भूमिका निभाई। हमारे स्वाधीनता सेनानियों ने जनपदों की भाषाओं में, गाँव—देहात की भाषा में लोगों को आज़ादी के आंदोलन से जोड़ा। हिंदी के साथ ही सभी भारतीय भाषाओं के कवियों, साहित्यकारों और नाटककारों ने लोकभाषाओं, लोककथाओं, लोकगीतों और लोकनाटकों के माध्यम से हर आयु, वर्ग और समाज के भीतर स्वाधीनता के संकल्प को प्रबल बनाया। वन्दे मातरम् और जय हिंद जैसे नारे हमारी भाषाई चेतना से ही उपजे और स्वतंत्र भारत के स्वाभिमान के प्रतीक बने।

जब देश आजाद हुआ, तब हमारे संविधान निर्माताओं ने भाषाओं की क्षमता और महत्ता को देखते हुए

इस पर विस्तार से विचार-विमर्श किया और 14 सितम्बर 1949 को देवनागरी लिपि में लिखित हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया। संविधान के अनुच्छेद 351 में यह दायित्व सौंपा गया कि हिंदी का प्रचार-प्रसार हो और वह भारत की सामासिक संस्कृति का प्रभावी माध्यम बने।

पिछले एक दशक में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय भाषाओं और संस्कृति के पुनर्जागरण का एक स्वर्णिम कालखंड आया है। चाहे संयुक्त राष्ट्रसंघ का मंच हो, जी-20 का सम्मेलन या SCO में संबोधन, मोदी जी ने हिंदी और भारतीय भाषाओं में संवाद कर भारतीय भाषाओं का स्वाभिमान बढ़ाया है।

मोदी जी ने आजादी के अमृत काल में गुलामी के प्रतीकों से देश को मुक्त करने के जो पंच प्रण लिए थे, उसमें भाषाओं की बड़ी भूमिका है। हमें अपनी संवाद और आपसी संपर्क भाषा के रूप में भारतीय भाषा को अपनाना चाहिए, न कि किसी विदेशी भाषा को। तभी हम गुलामी की मानसिकता से पूरी तरह मुक्त हो पाएँगे।

राजभाषा हिंदी ने 76 गौरवशाली वर्ष पूरे किए हैं। राजभाषा विभाग ने अपनी स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण कर हिंदी को जनभाषा और जनचेतना की भाषा बनाने का अद्भुत कार्य किया है। 2014 के बाद से सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को निरंतर बढ़ावा दिया गया है। संसदीय राजभाषा समिति ने वर्ष 1976 में अपनी स्थापना से लेकर 2014 तक माननीय राष्ट्रपति महोदया को प्रतिवेदन के 9 खंड प्रस्तुत किए थे, वहीं 2019 से अब तक 3 खंड प्रस्तुत किए जा चुके हैं। 13-14 नवम्बर 2021 को वाराणसी से प्रारंभ हुए अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलनों की परम्परा भी लगातार आगे बढ़ रही है।

सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी राजभाषा विभाग ने उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन पर आधारित 'कंठस्थ 2.0' में आज 5 करोड़ से अधिक वाक्यों का ग्लोबल डाटाबेस उपलब्ध है। 'लीला राजभाषा' और 'लीला प्रवाह' जैसे शिक्षण पैकेजों के माध्यम से 14 भारतीय भाषाओं में हिंदी सीखने की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। वर्ष 2022 में शुरू हुआ 'हिंदी शब्द सिंधु' अब तक लगभग 7 लाख शब्दों से समृद्ध हो चुका है।

2024 में हिंदी दिवस पर 'भारतीय भाषा अनुभाग' की स्थापना की गई, जिसका उद्देश्य सभी प्रमुख भारतीय भाषाओं के बीच सहज अनुवाद सुनिश्चित करना है। हमारा लक्ष्य यह है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाएँ केवल संवाद का माध्यम न रहकर तकनीक, विज्ञान, न्याय, शिक्षा और प्रशासन की धुरी बनें। डिजिटल इंडिया, ई-गवर्नेंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग के इस युग में हम भारतीय भाषाओं को भविष्य के लिए सक्षम, प्रासंगिक और वैश्विक तकनीकी प्रतिस्पर्धा में भारत को अग्रणी बनाने वाली शक्ति के रूप में विकसित कर रहे हैं।

मित्रों, भाषा सावन की उस बूँद की तरह है, जो मन के दुःख और अवसाद को धोकर नई ऊर्जा और जीवन शक्ति देती है। बच्चों की कल्पना से गढ़ी गई अनोखी कहानियों से लेकर दादी-नानी की लोरियों और किस्सों तक, भारतीय भाषाओं ने हमेशा समाज को जिजीविषा और आत्मबल का मंत्र दिया है।

मिथिला के कवि विद्यापति जी ने ठीक ही कहा है:

“देसिल बयना सब जन मिट्टा।”

अर्थात् अपनी भाषा सबसे मधुर होती है।

आइए, इस हिंदी दिवस पर हम हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं का सम्मान करने और उन्हें साथ लेकर आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी तथा विकसित भारत की दिशा में आगे बढ़ने का संकल्प लें।

आप सभी को एक बार फिर से हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

वंदे मातरम्।

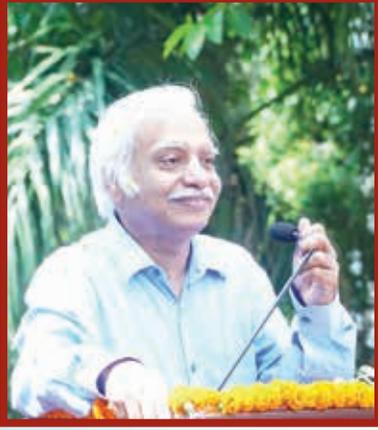
नई दिल्ली

14 सितंबर, 2025



(अमित शाह)

कुलपति की कलम से...



प्रो. राकेश मोहन जोशी
कुलपति

प्रिय साथियों,

मेरे लिए यह अत्यंत गर्व का विषय है कि मुझे इस प्रतिष्ठित संस्थान के प्रमुख के रूप में आप सभी से सीधा संवाद करने का अवसर मिल रहा है। आज, जब हम ज्ञान और नवाचार के इस महत्वपूर्ण केंद्र में एक साथ कार्यरत हैं, तो मुझे विशेष रूप से हिन्दी भाषा के विकास और संवर्धन पर बात करते हुए अपार हर्ष हो रहा है।

संस्थान की वार्षिक पत्रिका – “यज्ञ”, अंक 16, वर्ष 2025 के सफल प्रकाशन के लिए मैं हिन्दी कक्ष तथा कुलसचिव महोदय को सहृदय धन्यवाद देता हूँ, जिनके प्रयासों से पत्रिका का प्रकाशन समय पर हो सका। इस प्रसंग को आगे बढ़ते हुए आज हम एक वर्ष में दो पत्रिकाएँ प्रकाशित करने के प्रति अग्रसर हैं जिसके लिए

सम्पूर्ण आई.आई.एफ.टी. परिवार के सदस्यों को साधुवाद।

हिन्दी हमारी राजभाषा होने के साथ-साथ हमारी सांस्कृतिक धरोहर और राष्ट्रीय एकता की प्रतीक भी है। यह केवल एक भाषा नहीं, बल्कि हमारी सोच, हमारी पहचान और हमारी जड़ों से जुड़ाव का माध्यम है। राजभाषा का उपयोग ज्ञान के लोकतंत्रीकरण और समावेशी वातावरण के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मेरा मानना है कि जब हम अपनी ही भाषा में विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, तो हमारे भीतर एक आत्मविश्वास और सहजता आती है, जो रचनात्मकता और नवाचार, नवोन्मेष को बढ़ावा देती है।

हमने संस्थान में हिन्दी के विकास के लिए कई ठोस कदम उठाए हैं, संस्थान के कई विभागों में हिन्दी विषयक प्रोग्राम किए जा रहे हैं जिससे हिन्दी की प्रासंगिकता के साथ प्रोग्राम का होना अद्वितीय है। इस क्रम को आगे बढ़ाते हुए मेरा दृढ़ विश्वास है कि आपके सहयोग से हम इन प्रयासों को और अधिक गति प्रदान कर सकते हैं। हालांकि, हमें अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है। मेरा आप सभी से अनुरोध है कि आप अपने दैनिक कार्यों में हिन्दी का अधिक से अधिक प्रयोग करें। यह न केवल भाषा को समृद्ध करेगा, बल्कि संस्थान के भीतर एक सकारात्मक और प्रेरणादायक वातावरण भी बनाएगा।

मैं विशेष रूप से उन सभी कर्मचारियों और संकाय सदस्यों को प्रोत्साहित करना चाहता हूँ जो हिन्दी में अपने विचारों को व्यक्त करने में संकोच महसूस करते हैं। याद रखें, भाषा सीखने और उसमें निपुणता प्राप्त करने की कोई उम्र नहीं होती, कोई तबका नहीं होता और न ही कोई सांस्कृतिक अवरोध। हम सब मिलकर एक ऐसा माहौल बना सकते हैं जहाँ प्रत्येक व्यक्ति बिना किसी संकोच के हिन्दी में संवाद कर सके।

संस्थान की प्रगति में हिन्दी का विकास एक अभिन्न अंग है। आइए, हम सब मिलकर इस दिशा में सक्रिय रूप से योगदान दें और यह सुनिश्चित करें कि हमारा संस्थान न केवल ज्ञान, शोध और नवाचार का केंद्र बने, बल्कि भाषाई सद्भाव और समृद्ध सांस्कृतिक परंपराओं का भी एक उज्ज्वल प्रतीक बने।

धन्यवाद,

(प्रो. राकेश मोहन जोशी)



गौरव गुलाटी
कुलसचिव

कुलसचिव की कलम से...

मान्यवर,

एक सामान्य संवाद किसी संस्थान में विचारों के आदान-प्रदान का अद्वितीय माध्यम है। हमारा संस्थान और इसके सभी विभाग हिन्दी भाषा के प्रयोग और इसके कार्यान्वयन में अभूतपूर्व सहयोग देते हैं, जिसके लिए आप धन्यवाद के पात्र हैं। आज मैं आपसे एक विशेष विषय पर बात करने के लिए अपने आपको गौरवान्वित समझ रहा हूँ,

जो न केवल हमारे संस्थान के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि हमारी राजभाषा हिन्दी के प्रति हमारे समर्पण को भी दर्शाता है। जैसा कि आप सब जानते हैं, हमारा संस्थान राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार और उसके प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

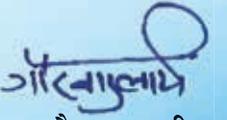
मैं आप सभी से अपील करता हूँ कि आगामी अवधि में आप अपने दैनिक प्रशासनिक कार्यों में हिन्दी का अधिक से अधिक प्रयोग करें। चाहे वह आंतरिक पत्राचार हो, कार्यालय ज्ञापन हों, रिपोर्ट हो या बैठकों की कार्यवाही, यथासंभव हिन्दी में सुनिश्चित करें।

इसके अतिरिक्त, मैं आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि आप अपने आसपास के सहयोगियों तथा अपने कनिष्ठ कार्मिकों को भी हिन्दी में कार्य करने के लिए प्रेरित करें। एक सामूहिक प्रयास ही हमें लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करेगा। संस्थान का हिन्दी विभाग आपको हिन्दी के प्रयोग में आने वाली किसी भी कठिनाई में सहायता प्रदान करने के लिए सदैव तत्पर है। यदि आपको किसी प्रकार के प्रशिक्षण या सामग्री की आवश्यकता हो, तो कृपया बेझिझक संपर्क करें।

आइए, हम सब मिलकर इस लक्ष्य को प्राप्त करें और अपने संस्थान को राजभाषा हिन्दी के सफल कार्यान्वयन में एक अग्रणी उदाहरण के रूप में स्थापित करें।

आपके बहुमूल्य सहयोग के लिए अग्रिम धन्यवाद।

भवदीय,


(गौरव गुलाटी)



कविता शर्मा
हिन्दी अधिकारी

सम्पादकीय

हर्ष का विषय है, हमारे संस्थान में दैनिक राजकीय कामकाज में राजभाषा हिन्दी के प्रयोग में बढ़ोतरी हुई है, इस परिप्रेक्ष्य में राजभाषा के क्रियान्वयन के लिए सभी विभागों द्वारा अपेक्षित सहयोग किया गया, जिसके लिए संस्थान के सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों को साधुवाद।

हमारे देश में राजकीय कामकाज के लिए हिन्दी का प्रयोग एक महत्वपूर्ण विषय है, जो संवैधानिक प्रावधानों और राजभाषा नीति द्वारा निर्देशित होता है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(1) के अनुसार, संघ की राजभाषा हिन्दी और लिपि देवनागरी होगी। शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग किए जाने वाले अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय रूप (1, 2, 3, 4, 5....) होगा। राजभाषा अधिनियम, 1963 के तहत, हिन्दी के साथ-साथ अंग्रेजी का प्रयोग भी कुछ विशेष सरकारी कार्यों के लिए अनिवार्य किया गया, जैसे संकल्प, सामान्य आदेश, नियम, अधिसूचनाएं, प्रशासनिक रिपोर्टें, प्रेस विज्ञप्तियां, आदि।

वर्तमान समय में भारत सरकार ने हिन्दी के प्रयोग को सुगम बनाने के लिए तथा कंप्यूटर पर हिन्दी में काम करने के लिए कई सकारात्मक कदम उठाए हैं। इसके अंतर्गत अनुवाद टूल – कंठस्थ 2.0, हिन्दी शब्दकोश – शब्द सिंधु 2.0 इत्यादि सॉफ्टवेयर को राजभाषा विभाग के वैबसाइट पर उपलब्ध कराया गया है।

हमारे संस्थान में केंद्र सरकार के “राजभाषा वार्षिक कार्यक्रम” के अनुसार सभी योजनाओं का पालन किया जा रहा है, साथ-ही-साथ संस्थान के सभी विभागों से सहयोग से प्राप्त हो रहा है जिसके लिए वे धन्यवाद के पात्र हैं।

आइए, प्रण लें कि संस्थान में राजभाषा के विकास और इसके उन्नयन के लिए हम अपना योगदान देंगे।

धन्यवाद,

कविता शर्मा

कविता शर्मा

प्रधान संरक्षक

प्रो. राकेश मोहन जोशी

कुलपति

संरक्षक

श्री गौरव गुलाटी

कुलसचिव

संपादक मण्डल

1. डॉ. राम सिंह
2. डॉ. दिव्या टुटेजा
3. श्रीमती कविता शर्मा
4. श्री राजपाल

सहयोग

समस्त आई.आई.एफ.टी परिवार

प्रकाशक

हिन्दी अनुभाग

भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

बी-21, कुतुब संस्थागत क्षेत्र

नई दिल्ली – 110016

पत्रिका में प्रकाशित लेखों/कविताओं तथा अन्य रचनाओं में अभिव्यक्त विचार रचनाकारों के व्यक्तिगत हैं, हिन्दी अनुभाग अथवा संस्थान का उनसे सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

विषय-सूची

अंक-17

वर्ष-2025

क्र. सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1	हिंदी दिवस 2025		1
2	कुलपति की कलम से		4
3	कुलसचिव की कलम से		5
4	सम्पादकीय		6
5	ऑनलाइन नीड ऑफलाइन ख्वाब	डॉ. ओली मिश्रा	8
6	सुनवाई / लोह	गुन सचदेवा	9
7	अपने शरीर को भ्रमित न करें...	डॉ. प्रतीक माहेश्वरी	10-11
8	बेटी: एक अनमोल एहसास	सनी कुमार	12
9	मेरा भोलापन	सतपाल सिंह	13
10	भरोसा	संजीव कुमार	14-15
11	चलो, महिला दिवस मनायें	डॉ. राम सिंह 'हीरा'	16
12	पानी तो, यूँ पानी - पानी है	राजपाल	17
13	वो तस्वीर, जो वक्त को थाम गई	एस. बाला	18-19
14	झूठ	सत्ते सिंह	20
15	ओवरथिंकिंग (अति सोच) और नकारात्मक..	करिश्मा खान	21-23
16	दो पोटली	राजेश कुमारी	24
17	हम क्या सोचते हैं?	अरुणा रस्तोगी	25
18	मेरी यात्रा -11 मई 2025 का अनुभव	संतोष प्रधान	26-27
19	कलम की ताकत: विधिक जगत में भूमिका	दिपांशु राय सक्सेना	28-29
20	डर	सौरभ गंगवार	30
21	घर से दूर	राजन	30
22	आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस.....	अभिषेक	31-32
23	बदलता हिंदुस्तान	राहुल आर्य	33
24	मानसिक स्वास्थ्य का फर्स्ट-एड जानते हैं....	शिवानी अरोड़ा	34-35
25	कलम की जीवन-यात्रा	नीरज कुमार	36
26	पराई होकर भी अपनी बन गई	रितिका कोहली	37
27	यात्रा-वृत्तांत: पंचकेदार की ओर अंतिम पड़ाव.....	संजय वर्मा	38-41
28	ऑनलाइन गेम्स के फायदे और नुकसान	दीपा पी.जी.	42
29	स्त्री का सम्मान	रुचिका वैद्य	43-44
30	पगडंडी से पक्की सड़क तक	पंकज शर्मा	45-46
31	राजभाषा नियम, 1976		47
32	संस्थान की स्थापना के स्वर्णिम 62 वर्ष		48
33	हिन्दी संवाद पर्व: वाद-विवाद प्रतियोगिता – “एपिडा” तथा संस्थान...		49
34	हिन्दी माध्यम से “आयात-निर्यात” विषय पर दो दिवसीय.....		50
35	राजभाषा विभाग की स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण होने के....		51
36	स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर चित्रांकन व भारत के स्वतन्त्रता...		52

ऑनलाइन नींद, ऑफलाइन ख्वाब



डॉ. ओली मिश्रा

फ़ोन की टनकारों में खोया,
नींद का सपना अधूरा रह गया।
चाँदनी खिड़की से झाँकी,
पर मैं ईमेल में बह गया।
तकिये से नहीं कोई शिकवा,
वो तो चुपचाप सब सहता रहा।
हर रात कुछ कहता भी होगा,
पर अलार्म की चीख में दबता रहा।
लैपटॉप की नीली रौशनी में,
चाँद का जादू फीका पड़ गया।



वो जो तारों संग बातें करता था,
अब ज़ूम मीटिंग में अटक गया।
कभी ख्वाबों में उड़ान थी अपनी,
अब टु-डू लिस्ट में उलझ गया हूँ।
कभी बिस्तर था सुकून का किनारा,
अब चार्जर के पास ही थक गया हूँ।
माँ की लोरी की गूँज नहीं अब,
सुनती हूँ नोटिफ़िकेशन की तान।
नींद की देवी रूठ गई शायद,
जब से स्वाइप अप बना मेरा ध्यान।
काश कुछ पल फिर लौट आएं,
जहाँ वक़्त रुक जाए चुपचाप।
जहाँ न मोबाइल हो, न मीटिंग का डर,
सिर्फ़ नींद... और एक मीठा सा ख्वाबा।



गुन सचदेवा
छात्रा आईपीएम

सुनवाई

अगर गुनाह हमारा, तो बेगुनाह तू भी न था,
फिर भी कैद सिर्फ हम क्यों बैठे?
तेरी यादों की बेड़ियों में सिमटे |

रिहाई के दिन न दिखे,
कुचले गए तेरे पैरों तले |
सलाह भी न जाने कितने गैरों से मिले,
कि वकील कोई नया ढूंढ ले |

पर न समझे कोई कि गुनहगार को जो सजा ज़िंदगी लगने
लगे,
तो उसकी दुनिया तो सलाखों के पीछे ही बसे |

रिहा होना भी चाहें तो दलीलें किसको सुनाएं,
खुदा तो तुम्हें ही मान लिया था, पर क्या करें जो खुदा भी
खुदगर्जी कर जाए ?

हम तो तेरे मंदिर में ही थे ठहरे,
पर क्या करें तूने अपने लिए नए मंदिर जो गढ़ लिए ?

लोह

खामोशियों में ही रहने दे इन जज़्बातों को,
अंधेरों में खो जाने दे सारे एहसासों को,
तन्हाइयों में ही बह जाने दे इन आँसुओं को,
गहराइयों में छुप जाने दे अपने ज़ख्मों को,
सपनों में ही आने ना दे उन यादों को,
बारिशों में धुल जाने दे सारी मुरादों को |

फिर उन खामोशियों में चीख दे अपने नए अरमानों को,
अंधेरों में धुंधले जुगनुओं को,
तन्हाइयों में जोड़ ले सफर के नए साथियों को,
गहराइयों में चुन ले तू ऊँचाइयों को,
सपनों में उड़ जा लेके अपने टूटे पंखों को,
बारिशों में जला दे हौसले की नई मशालों को।

अपने शरीर को भ्रमित न करें...



डॉ. प्रतीक माहेश्वरी

कल्पना कीजिए... आप ऑफिस पहुँचते हैं, चाय की चुस्की के साथ मन में दिनभर की लिस्ट लिए हुए बॉस मुस्कुरा कर कहते हैं – ‘आज आप HR देखेंगे। कल फाइनैसा बुधवार को आप हाउसकीपिंग संभालिए। और शुक्रवार? मार्केटिंग की मदद करिए।’ क्या हुआ? उलझ

गए न? ठीक यही हाल आपका शरीर महसूस करता है जब आप हर दूसरे दिन नया डाइट ट्रेड, नई एक्सरसाइज और अलग-अलग सोने-जागने का टाइम-टेबल लेकर हाज़िर होते हैं।

किटो से कैआस तक...

एक दिन आप किटो डाइट पर होते हैं। अगले दिन आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं क्योंकि किसी यूट्यूबर ने बताया कि इससे ना केवल वजन कम होता है, बल्कि आत्मा भी पवित्र हो जाती है। फिर अगले दिन आता है फ्रूट डिटॉक्स – पूरा दिन आम, पपीता और तरबूज खाकर आप शरीर को “शुद्ध” करने का महान यज्ञ करते हैं। उधर आपकी पाचन क्रिया तो सोच रही है – भाई, ये सज़ा है या रियलिटी शो की ट्रेनिंग? अगर पेट बोल सकता, तो कहता: भाई साहब, कृपया एक निर्णय लीजिए।

चलिए अब थोड़ी नींद की बात कर ले...

नींद... मतलब जो बच गई है आपके ओटीटी प्रेम और इंस्टाग्राम स्क्रॉलिंग के बाद। कभी आप 10 बजे सो जाते हैं और कहते हैं – अब मैं डिसिप्लिन में हूँ। तो कभी 3 बजे तक ‘क्राइम डोक्यूमेंट्री’ देख रहे होते हैं, और फिर 6 बजे जिम में सेल्फी अपलोड कर रहे होते हैं। तीन घंटे की नींद लेकर

वर्कआउट करना फिटनेस नहीं, अत्याचार है।

जैविक भ्रम की स्थिति ना आने दें ...

कभी आप उपवास कर रहे हैं, कभी हाई-प्रोटीन डाइट, कभी सिर्फ सलाद... आपका शरीर सोचता है – अब मैं फैट जलाऊँ? एनर्जी स्टोर करूँ? या बस हार मान लूँ? कभी आप पूरी नींद लेते हैं तो कभी बहुत कम। कभी आप साइकिल चलाते हैं तो कभी योग, तो कभी 8 बजे तक सो ही रहे होते हैं। ये लचीलापन नहीं है। ये एक मेटाबोलिक पहचान संकट



है। ध्यान रहे... आपका मेटाबोलिज़्म कोई जादूगर नहीं है, इसे स्पष्ट निर्देश चाहिए।

ताल चाहिए, तूफान नहीं...

यह बात कोई सोशल मीडिया एक्सपर्ट नहीं बताएगा। शरीर को सबसे ज़्यादा पसंद है — स्थिरता। तय समय पर खाना, तय समय पर सोना, एक तय रूप की फिजिकल एक्टिविटी, और सबसे ज़रूरी — नियमितता। आपको डिटॉक्स की ज़रूरत नहीं, टाइमटेबल की ज़रूरत है।

रूटीन तो बोरिंग होता है...

हाँ, बिल्कुल। रूटीन में लाइक्स नहीं मिलते। कोई रूटीन की

रिल नहीं बनाता। लेकिन वही 'बोरिंग' रूटीन शरीर के लिए वरदान बन जाता है। डाइट्स ट्रेड करती हैं। लेकिन आपकी किडनी, लिवर और नींद – ये ट्रेड नहीं देखते, बस काम करते हैं। आप अपने सबसे अच्छे दोस्त को धोखा नहीं देंगे, है ना? तो फिर अपने शरीर के साथ ये प्रयोग क्यों?

वही शरीर जो हर दिन आपका साथ देता है, वही शरीर जो आपकी चिंता, तनाव, थकान और तली-भुनी चीजें सहता है, और बिना एक दिन छुट्टी लिए, आपके लिए काम करता है। आपके शरीर ने ये प्रयोगों की सहमति कभी दी ही नहीं थी। बाहर की दुनिया पहले ही मुश्किल है — प्रदूषण, तनाव, व्हाट्सएप पर मिलने वाली हर बीमारी की हल्दी-नींबू-अश्वगंधा वाली दवा... कम से कम आप तो अपने शरीर के साथ स्थिरता और सहानुभूति रखें। दुनिया से तो लड़ना पड़ेगा, पर कम से कम अपने शरीर से तो मत लड़िए। क्या हुआ, अभी भी समझ नहीं आया? चलिए कुछ उदाहरण से समझाता हूँ।

आप रोज़ 7 बजे नाश्ता, 1 बजे लंच और 8 बजे डिनर करते हैं। शरीर इसके अनुसार एंजाइम रिलीज़ करता है। अब अचानक आप: ब्रेकफास्ट स्किप करते हैं, रात 11 बजे भारी डिनर, और फिर ग्रीन टी के साथ अपराधबोध का सूप पीते हैं। तो आपकी बॉडी गाना गाती है – “हद कर दी आपने”। आप

तीन महीने तक योग करते हैं। शरीर शांत है। लेकिन अचानक आप Zumba और रनिंग शुरू कर देते हैं... सिर्फ एक हफ्ते में। अब घुटनों से आवाज़ें आने लगती हैं — और ये कोई म्यूज़िक नहीं है।

कुछ आसान, असरदार और टिकाऊ बातें...

आपका शरीर कोई ट्रेडिंग टूल नहीं है। वो आपका साथी है — आपके हर पल का। उसे नियमितता चाहिए, उसे सम्मान चाहिए, उसे समझ चाहिए। या तो आप उसे कंप्यूज़ कर सकते हैं... या उसका ख्याल रख सकते हैं। और इन दोनों में से, सिर्फ एक विकल्प है जो आपको ज़िंदा रखेगा। शरीर के रिदम से मत खेलिए। ऐसे प्रयोग मत करिए जो शरीर ने माँगे ही नहीं।

उसका दुश्मन मत बनिए — वैसे भी दुश्मनों की कमी नहीं है।

दयालु बनिए — स्थिरता दीजिए — ताल दीजिए — सम्मान दीजिए...

क्योंकि इंस्टाग्राम पर जो ट्रेड कर रहा है, वो आपकी किडनी, हार्मोन और हृदय को बिल्कुल भी प्रभावित नहीं करता।

**अपनी पीड़ा सह लेना और
दूसरे जीवों को पीड़ा न पहुंचाना,
यही तपस्या का स्वरूप है।**

—संत तिरुवल्लुवर

बेटी: एक अनमोल एहसास



सनी कुमार

सो के सीने पे हर दिन सुला जाती है,
बेटी... एक दिन पिता को रुला जाती है।

बेटी फूल है, कली है, क्यारी है,
बेटी आँगन की तितली सी प्यारी है।
खिलखिलाहट से सबको खिला जाती है,

गुल पिता के चमन में खिला जाती है।
सो के सीने पे हर दिन सुला जाती है,
बेटी... एक दिन पिता को रुला जाती है।

लेके खुशियाँ गगन से ये आती है,
बन के रिमझिम धरा को रिझाती है।
गोद धरती की भरना बढ़ा जाती है,
मान अम्बर का ऐसे बढ़ा जाती है।
सो के सीने पे हर दिन सुला जाती है,

बेटी... एक दिन पिता को रुला जाती है।
है सुकून, ये खुशी, ये दवाई है,
बेसहारे पिता की परछाई है।
दर्द हो सारे जितने मिटा जाती है,
घूँट अमृत का जैसे पिला जाती है।
सो के सीने पे हर दिन सुला जाती है,
बेटी... एक दिन पिता को रुला जाती है।

रीत जग की ये सारी निभाती भी है,
छोड़ बाबुल का अंगना ये जाती भी है।
ऐसे रोती फफक कर रूला जाती है,
कि दिल में पिता के समा जाती है।
सो के सीने पे हर दिन सुला जाती है,
बेटी... एक दिन पिता को रुला जाती है।

समर्पित हर उस पिता को जिसकी आँखें बेटी की विदाई पर भीगी थीं।



मेरा भोलापन



सतपाल सिंह

भोलापन एक ऐसी गुणवत्ता है जिसमें सादगी, निष्कपटता, और मासूमियत होती है। भोले लोग अक्सर सीधे और सच्चे होते हैं, और वे दूसरों पर जल्दी विश्वास कर लेते हैं। भोलापन आपके व्यक्तित्व का एक हिस्सा हो सकता है जो आपको सादगी और निष्कपटता के साथ जीवन जीने में मदद करता है।

भोलापन एक खूबसूरत गुण है जो जीवन को सरल और संतुलित बनाता है। भोलापन के साथ जीने वाले लोग अक्सर अपने जीवन में कम जटिलताओं के साथ आगे बढ़ते हैं और अधिक संतुष्ट रहते हैं।

भोलापन के कुछ पहलू हैं:

- सादगी: भोले लोग अक्सर सरल और सीधे होते हैं।
- निष्कपटता: वे अपने विचारों और भावनाओं को खुलकर व्यक्त करते हैं।
- मासूमियत: भोले लोग अक्सर दूसरों पर विश्वास करते हैं और उनकी अच्छाई को मानते हैं।

- सरल जीवनशैली: सादगी पसंद लोग अक्सर सरल और कम जटिलताओं वाले जीवन को पसंद करते हैं।

- संतुष्टि: सादगी के साथ जीने वाले लोग अक्सर अपने पास मौजूद चीजों से संतुष्ट रहते हैं।

- स्पष्टता: सादगी जीवन में स्पष्टता और समझदारी को बढ़ावा देती है।

भोलापन एक अच्छी गुणवत्ता हो सकती है क्योंकि यह सादगी और निष्कपटता को बढ़ावा देती है। हालांकि, यह भी महत्वपूर्ण है कि भोलापन के साथ समझदारी और सावधानी भी हो ताकि लोग अपने हितों की रक्षा कर सकें। भोलापन एक प्यारी सी गुणवत्ता है जो आपको सादगी और निष्कपटता के साथ जीवन जीने में मदद करती है। यह आपको दूसरों के साथ खुलकर और सच्चाई से जुड़ने में मदद करता है। भोलापन एक अच्छी गुणवत्ता हो सकती है क्योंकि यह जीवन को सरल और संतुलित बनाती है। यह लोगों को अधिक संतुष्ट और शांत रहने में मदद करती है।

आखिर में मेरा भोलापन ही मेरी सादगी है।



जिन्दगी लंबी नहीं बड़ी होनी चाहिए।

—भीमराव अम्बेडकर

भरोसा



संजीव कुमार

इस सांसारिक परिवेश के चलायमान होने में “भरोसा” रूपी आगम का होना समाज की स्थिरता को बरकरार रखता है। जिस प्रकार से एक सांस के छोड़े जाने के बाद दूसरे सांस के आने का भरोसा हमें प्रकृति तथा इसके नियम से जोड़ कर रखता है, उसी

प्रकार हमारा समाज और इसके सदस्यों के बीच सकारात्मक व्यवहार का “भरोसा” समाज को विघटित होने से बचाता है। कहते हैं भरोसा कोई अनुरोधात्मक तत्त्व नहीं बल्कि यह एक स्वतः स्फूर्त, जिम्मेदाराना और एक सहयोगी मानव कार्य-व्यवहार है। यह जरूरी नहीं है कि समाज का हर व्यक्ति इस अमूल्य तत्त्व को धारण करता हो।

भरोसा नामक तत्व के रसास्वादन का प्रमाण इंसानों के अलावा जानवरों में भी देखा जाता है, इसके टूटने पर इंसान तो क्या जानवर भी प्रभावित होते हैं। वस्तुतः भरोसा किसी के वाणी में समाहित नहीं होती बल्कि यह कर्मों और पुरुषार्थ से सिद्ध की जाती है, भरोसा का दिलाया जाना प्रायः इंसान को सशंकित करता है जबकि भरोसा एक स्वतः चलायमान तत्व है जो इंसान के जेहन में उतरता है। दूसरे शब्दों में, वाणी जहाँ व्यक्ति को केवल सांत्वना दे सकता है, भरोसा जीने का मार्ग प्रशस्त करता है।

कहते हैं, टूटा हुआ भरोसा और गुजरा हुआ समय कभी वापस नहीं लाया जा सकता। भरोसे का टूटना और गुजरे हुए समय को वापस लाना असंभव होता है, और यह इंसानों के वश में नहीं होता है। साथ ही साथ भरोसे के टूटने की आवाज हमें सुनाई नहीं देती पर इसकी उन्माद पूरी जिंदगी कानों में गूंजती है। जब कोई इंसान परेशान होता और उसके

मस्तिष्क को सकुन पहुंचाने वाली बातें कोई उससे करता है तो ऐसी स्थिति में उस परेशान इंसान का भरोसा बहुत जल्दी ही उस व्यक्ति पर बन जाता है। कई बार इस क्षणिक भरोसे का खामियाजा भी उस परेशान इंसान को भुगतना पड़ता है। हमारे सामने इस तरह के कई नकारात्मक समाचार भी आते हैं जो भरोसे नामक एक शाश्वत आगम और इसके मूलरूप को



झकझोर देता है। सत्य ही कहा गया है, “कोई भरोसे के लिए रोता है, कोई भरोसा करके रोता है।”

भरोसा बनाए जाने का वर्तमान प्रारूप

वर्तमान समय में सोशल मीडिया के प्रभाव के इस दौर में इंसानों को भरोसा दिलाने का तरीका बदल गया है। एक प्रभावकारी कृत्रिम आवाज में किसी विषय अथवा तथ्य पर विडियो बना कर सर्क्युलेट कर दिया जाता है, जिसे देखकर लोगों का आम भरोसा उस कथित तथ्य पर प्रायः हो जाया करता है, इस मायावी विडियो की प्रामाणिकता को जाने बिना लोग आसानी से विश्वास बना लेते हैं, और उसके अनुरूप अपने व्यक्तित्व को ढालने लगते हैं। व्यक्तित्व को ढालने के अलावा किसी प्रकार के असाध्य रोगों के उपचार और असंभव एककों को संभव बनाने के तरीके इन विडियोज में दिखाये जाते हैं और जिसे लोगों के द्वारा डूबते को तिनके के सहारे के रूप में

ग्रहण कर लिया जाता है, भले ही उन विडियोज़ की सत्यता प्रामाणिक हो अथवा नहीं, विडियोज़ में बताए गए नुस्खे कारगर हो अथवा नहीं।

भरोसे के विष के रूप में झूठ

झूठ, भरोसा नामक सामाजिक तत्व का भक्षण करती है। हमारे समाज में अक्सर ऐसा देखा जाता है कि झूठ और फरेब के कारण ही भरोसा टूटा है। वस्तुतः झूठ का कोई भी रूप हो, वह सर्वदा सत्य को एक ग्रहण की तरह क्षणिक रूप से ढक लेता है। प्रायः ऐसा देखा गया है, जब तक सच्चाई सामने आती है, झूठ अपना काम कर चुकी होती है – भरोसा टूट चुका होता है। सत्य को छिपा जाना, झूठ को महिमामंडित करके सत्य के अनुरूप सिद्ध करना वर्तमान समय में आम बात हो गई है, लिहाज़ा, सत्य की पहचान आवश्यक है। जैसा की चिन्हित

किया गया है – सत्य की पहचान शब्दों से नहीं, कृत्यों के तुलनात्मक अध्ययन से हो तो उचित है। अतः झूठ भरोसे का विष है जो सर्वदा इसे खत्म कर देती है।

खुद पर भरोसा – समय की मांग

कहते हैं परिंदों को पेड़ की डाल से ज्यादा अपने पंखों पे भरोसा होता है, न तो उसे डाल टूटने की परवाह होती है और ना ही डाल से हटाये जाने की, क्योंकि उसका भरोसा अपने पंखो पे है, वो उड़ लेगा, चल पड़ेगा और निकल पड़ेगा अपनी मंजिल की ओर, बेखौफ़, बेपरवाह।

हमें अपनी शख्शियत का विकास ठीक उसी परिंदे की तरह करनी चाहिए जो भरोसा नामक विरोधाभासी तत्व से विचलित ना हों और निरंतर आगे बढ़ता रहे, चलायमान रहे।



**इंतज़ार करने वालों को सिर्फ़ उतना ही मिलता है
जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं।**

—अब्दुल कलाम

चलो, महिला दिवस मनायें



डॉ. राम सिंह
'हीरा'

आज महिला दिवस है,
इसका बड़ा महत्व
विद्या, मेधा, प्रज्ञा
भव में है शिक्षणत्व
खलक अधूरा ही रहे
करती जग-सृजनत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥१॥

माँ की ममता देख लो,
जीवन का अमृतत्व
आंखों उसकी में छिपा
प्रभु का सब प्रभुत्व
माँ के भाव में है छिपा
देव- भाव देवत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥२॥

किस रिश्ते में भरा है
स्नेह का बड़ा घनत्व
उसको बहन है कहते
रिश्ता है अब्दुतत्व

बहन स्नेह न छोड़ती
पल-पल है अनंतत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥३॥

जग-जननी देव रूप है
नारी का नारीत्व
जीवन जग में न चले
नारी जीवनसत्व
नव जीवन अनुपालना
भक्ति का भक्तत्व
लालन-पालन कुटुंब का
रोम-रोम दीनत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥४॥

पत्नी त्याग की मूर्ति
प्रणय-अनुराग प्रेमत्व
सेवा-सविनय कर सदा
पाया है पतित्व
घर में सब को जोड़ती
कर्म-धर्म सहित्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥५॥

बेटी घर की छाँव है
विवेक-बोध बुद्धित्व
भाग्य-उदय होता सदा
जमा-रिश्तों का अनुभूत्व
सुख-दुख को समझे सदा

यह जीवन का सत्य
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥६॥

अबला कहना भूल है
नारी जग-साधनत्व
नारी के सम न दिखे
विनम्र-भाव शालीनत्व
माँ-बहन-बेटी से सजे
भवसागर का पावनत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥७॥

बुआ, चाची, मासी, ताई
पंचभूतों का आत्मतत्व
दया, क्षमा, जग-शिष्टता
मिले भाव आश्रित्व
मन अनुग्रह, अनुपालना
श्रद्धा मर्म अनंतत्व
सब देवों का रूप है,
स्त्री का स्त्रीत्व ॥८॥
'राम सिंह' नत-मस्तक हुआ
कहता संग काव्यत्व
शब्द उसको कहाँ मिले
हो गया है निस्तत्व
हाथ जोड़ कर करता
विनय-विनय विनयत्व
चलो नारी दिवस मनाए
समझो सभी महत्व ॥९॥

पानी तो, यूँ पानी - पानी है



राजपाल

पानी तो, यूँ पानी - पानी है
पानी की भी, अमर कहानी है
इस पानी बिन, ये धरती भी
रही हमेशा वीरानी है।

यूँ तो जल से, जीवन जिन्दा है
पानी पर निर्भर, हर परिंदा है।

जब-जब खेतों में, वर्षा होती है
तब-तब किसान, खुशी मनाता है।
गर थोड़ी सी, सूखा दिख जाये
मन उसका, चिंता में रह जाता है।

यूँ तो वर्षा, सबकी जीवन दाता है
वर्षा न हो तो, हर जीव घबराता है।

सच पूछो तो, वर्षा अमूल्य उपहार है,
वर्षा न हो तो, ये जीवन भी बेकार है।

वर्षा सीमित हो तो, वरदान कहलाती है
चाह से ज्यादा हो, तो आफत बरसाती है।

जब- जब वर्षा के बादल, फटते हैं
तब-तब ये, नयी आपदा रचते हैं।

चाहे हो, उत्तरकाशी की घटना
या कश्मीर की, कर लो बाता
पूरा गाँव उत्तरकाशी ने खोया,
और कश्मीर में भी वज्रपाता।

पंजाब आपदा, की बात करें तो
मेरा मन, बहुत ही घबराता है।
पानी का तांडव, देख धरा पर
दुखों का संकट, मंडराता है।

जगह-जगह, वर्षा ने रची तबाही है
रौद्र रूप धर, हर नदी उफनायी है।

अब भी मानव, नहीं सुधरा तो
प्रकृति भी रौद्र रूप दिखलाएगी।
जन-धन की, तब हानि होगी,
प्रकृति अनेक दुःख बरसायेगी।

आओ हम मिलकर करें प्रतिज्ञा,
प्रकृति को सुन्दर सुगम बनायेंगे।
पर्यावरण का संरक्षण करके,
धरती आपदा मुक्त बनायेंगे।

वो तस्वीर, जो वक्त को थाम गई



एस. बाला

जिंदगी एक सफ़र है, और फ़ोटोग्राफ़ी उसका रहनुमा।

कहते हैं, तस्वीरें सिर्फ़ चेहरे नहीं कैद करतीं। वो यादें, राज, और वो छोटे-छोटे किस्से भी सहेज लेती हैं। जिन्हें हम जीते तो हैं, पर वक़्त के साथ भूल जाते हैं। हर किसी के पास अपने बचपन

की एक ग्रुप फ़ोटो होती है। और हर तस्वीर की एक कहानी होती है। लेकिन मेरी तस्वीर की कहानी ज़रा अलग है... ज़रा लंबी है... और शायद, थोड़ी गहरी भी।

22 जनवरी, 1988, एक उजला, शानदार शुक्रवार। हमारी क्लास टीचर, के. मैथिलि टीचर आईं। चेहरे पर हमेशा की तरह आधी-गंभीरता, आधी-मुस्कान। उन्होंने कहा- “कल हमारी ग्रुप फ़ोटो खिंचवाई जाएगी। सब लोग अपने सबसे अच्छे कपड़े पहनकर आना... और साफ़-सुथरे दिखना!”

उनकी बात सुनकर क्लास में ऐसी हलचल मच गई, जैसे दीवाली के पटाखे एक साथ फूट पड़े हों।

उस रात मैंने माँ से मिन्नतें कीं, कि वो मेरा सबसे कीमती कपड़ा इस्त्री कर दें —वो सफ़ारी कोट, जो दिवाली 1987 में खरीदा गया था। अगली सुबह जब वो कोट पहना, उसकी ताज़ा इस्त्री की खुशबू आज भी याद है। कपड़े का गर्माहट भरा एहसास, कंधों पर उसकी फिटिंग, मुझे लगा जैसे आज मैं कोई फ़िल्म का हीरो हूँ। लेकिन जब पहुँचा... तो मेरा छोटा-सा सपना वहीं टूट गया। ज्यादातर दोस्तों ने अपने साधारण कपड़े पहने थे। तभी एहसास हुआ — कई तो अच्छे कपड़े खरीद ही नहीं सकते थे। तमिल की मशहूर कवयित्री अन्वैयार ने कहा है- “बचपन की गरीबी, सबसे बड़ी क्रूरता है।”

मैं अपनी सफ़ारी कोट में खड़ा था, और भीतर एक अजीब-से अपराध बोध ने घर कर लिया। उस तस्वीर में मैं खुशी से मुस्करा भी नहीं पाया। लेकिन बचपन में, गरीबी भी खेल-खेल में ढल जाती है। मेरे दो सहपाठियों ने अपने पड़ोसियों से धूप के चश्मे और कलाई घड़ी उधार ली थी। आज भी उस तस्वीर में, मुथुस्वामी (रोल नंबर 9527) को देख सकते हैं —कैसे वो हल्के-से अपना हाथ कैमरे की ओर बढ़ा रहा है, ताकि उधार की घड़ी साफ़ दिख जाए। हमारे लिए यही स्टाइल था, यही शान थी।

लड़कियाँ, हमेशा की तरह, साधारण कपड़ों में भी बेहद खूबसूरत लग रही थीं। और पहली बार मैंने अपनी रैंक-राइवल, “शशिकला



गर्ल्स”, को लंबी स्कर्ट में देखा। आमतौर पर वो स्कूल की छोटी यूनिफ़ॉर्म वाली स्कर्ट पहनती थी। अरे हाँ, “शशिकला गर्ल्स”... ये उसका निकनेम नहीं था। ये तो हमारी स्कूल की परंपरा थी। हमारी आदत थी, हर लड़की के नाम के बाद “गर्ल्स” जोड़कर बुलाना, और हर लड़के के बाद “बॉय्स”। तो मैं था “बालू बॉय्स”। वो थी “शशिकला गर्ल्स”।

फ़ोटोशूट के बाद कई दोस्तों ने मेरे कपड़ों की तारीफ़ की, और मैथिलि टीचर ने भी मुस्कराते हुए कहा: “बालू, आज तुम क्यूट लग रहे हो।”



दो हफ़्ते बाद टीचर क्लास में आई हाथ में तस्वीर का सैंपल था। बोलीं - "जिसे भी कॉपी चाहिए, ₹5 देने होंगे।"

क्लास में सन्नाटा छा गया। आज ₹5 सुनकर छोटी रकम लगती है, लेकिन उस वक़्त कई दोस्तों के लिए इसका मतलब था- एक-दो दिन भूखे रहना। सिर्फ़ पाँच लड़कों ने हाथ उठाया। उस शाम मैंने घर जाकर माँ से जोरदार मोलभाव किया: "अम्मा, वादा करता हूँ —पूरे महीने सब्ज़ी लेने जाऊँगा, एक भी टिप्स नहीं माँगूँगा। बस ये ₹5 दे दो!" माँ ने मुस्कुराते हुए क्रीमती ₹5 मेरे हाथ में रख दिए।

दो दिन बाद तस्वीरें आ गईं। मैंने जब अपनी फ़ोटो देखी...वही सफ़ारी कोट, वही शर्मीली मुस्कान। ठीक वैसे ही, जैसे मैथिलि टीचर ने कहा था —"क्यूटा।"

क्योंकि सिर्फ़ पाँच के पास ही कॉपी थी, तस्वीर क्लास में घूम-

घूमकर सब तक पहुँचती रही। बेंच से बेंच, हाथ से हाथ। और फिर एक दिन, वो तस्वीर पहुँची "शशिकला गर्ल्स" तक।

उसने तस्वीर ऐसे थाम ली, जैसे कोई नगीना हो। धीरे-धीरे सबके चेहरे देखती रही। मेरे चेहरे पर ठहर गई। फिर आँखें उठाईं, गाल हल्के-से गुलाबी हो गए, और धीरे से बोली:

"बालू बॉय्स...तुम.. तुम.. बहुत अच्छे लग रहे हो।"

उस पल वक़्त थम गया। सफ़ारी कोट, वो मासूम मुस्कान, उसकी धीमी-सी आवाज़ —सब किसी तस्वीर की तरह जम गया। और शायद, उस छोटे-से कॉम्प्लिमेंट ने मेरे दिल पर तस्वीर से गहरी छाप छोड़ दी।

तस्वीरें फीकी पड़ जाती हैं। कपड़े अपनी चमक खो देते हैं। यादें भी वक़्त के साथ धुंधली हो जाती हैं। लेकिन वो एहसास...वो मासूम गर्व, वो उधार के सपने, वो ख़ामोश संघर्ष, और वो एक शर्मीली तारीफ़...हमेशा ज़िंदा रहते हैं। क्योंकि बचपन कपड़ों या खिलौनों का नहीं, एहसासों का होता है। और कभी-कभी, किसी तस्वीर में क़ैद छोटा-सा लम्हा ज़िंदगीभर हमें ढाल देता है।



**लोग चाहे मुट्ठी भर हों, लेकिन संकल्पवान हों,
अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था हो,
वे इतिहास को भी बदल सकते हैं**

—महात्मा गाँधी

झूठ



सते सिंह

मेरा मतलब है कि झूठ वह पहला पाप है जो हम करते हैं। बचपन में, हम सच बोलना सीखते हैं। हालाँकि, जीवन में एक ऐसा अवसर आता है जब हम झूठ की ओर पहला कदम बढ़ा रहे होते हैं: किसी सजा से बचने के लिए, किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, किसी परिस्थिति के अनुकूल होने के लिए, या अपनी स्थिति को बढ़ाने के लिए। यही कारण है कि झूठ हमारे इतने

करीब रहता है।

झूठ के अलग-अलग स्तर होते हैं, और उनमें से कोई भी ठीक नहीं है, यहाँ तक कि सफ़ेद झूठ भी नहीं। सफ़ेद झूठ वह झूठ होता है जो सांत्वना और सुरक्षा का झूठा विश्वास प्रदान करता है। झूठ का सबसे अच्छा आवरण सत्य का अभाव है। सत्य का अभाव एक ऐसा झूठ है जिसे समझना मुश्किल है लेकिन धोखा देना मुश्किल है, और हमें सत्य से दूर रखने के लिए एक उपकरण के रूप में जानकारी को छोड़ना एक झूठ है।

जानकारी को धोखा देने या सत्य को छिपाने वाले लोगों की एक मुख्य विशेषता यह है कि वे लगातार रक्षात्मक स्थिति में रहते हैं। इस वजह से, वे सहयोग नहीं करना चाहते हैं और उनके पास इस बात के लिए बहुत कम स्पष्टीकरण हैं कि उन्हें क्यों भरोसेमंद माना जाना चाहिए, और वे कोशिश कर रहे हैं

मैं अपनी बात करूँ तो मैं ये नहीं कहूँगा कि मैंने कभी झूठ नहीं कहा, कहा होगा पर मेरे झूठ से किसी का कोई नुकसान नहीं हुआ क्योंकि ज़्यादातर झूठ हम मज़ाक में या दूसरों को बचाने के लिए कह देते हैं। परन्तु कुछ महान लोगों ने मुझसे सफ़ेद झूठ बड़े आश्वासन के साथ कहा और जिनके झूठ मुझे आज भी नुकसान देते हैं और शायद आगे भी दें आपको बताऊँ ये झूठ किसी ऐसे-वैसे ने नहीं उनमें कुछ तो ऊंची कुर्सी पर बैठे बड़े अधिकारी गण थे। अगर कहूँ तो बहुत लंबी लाइन है सफ़ेद

झूठ बोलने वालों की फिर भी भगवान से प्रार्थना करता हूँ की वे सब खुश रहे।

किसी भी परिस्थिति में झूठ को अपने कामों और हरकतों पर नियंत्रण न करने दें। इसके बजाय, सत्य को जीतने दें। जरूर, सत्य दुख देता है, लेकिन सत्य एक बार दुख देता है जबकि झूठ हमेशा के लिए दुख देता है। मुझे वह झूठ पसंद नहीं है जो मुझे सांत्वना दे रहा हो या आधा सच हो। मैं वास्तविकता को प्राथमिकता देता हूँ, भले ही वह दुख दे।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि सत्य कितना दर्दनाक है। यह हमें



निर्णय लेने, चीजों का विश्लेषण करने और अपनी भावनात्मक और संज्ञानात्मक पहचान निर्धारित करने की हमारी क्षमता को मजबूत करने का अवसर प्रदान करता है।

सत्य क्या देता है? यह आपको आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और सम्मान देता है। दूसरों के लिए, यह ईमानदारी, प्रामाणिकता और स्वतंत्र विकल्प का अवसर प्रदान करता है।

ध्यान रखें कि दूसरों के साथ व्यवहार करते समय ईमानदारी जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज है। इसलिए, हमेशा ईमानदार रहें क्योंकि यह रिश्ते की अखंडता को बढ़ाने और बनाने का एकमात्र तरीका है।

ओवरथिंकिंग (अति सोच) और नकारात्मक विचार से मुक्ति: भगवद्गीता की सीख



करिश्मा खान

जब कोई व्यक्ति छोटी सी बात को भी लंबे समय तक सोचने लगे और अपने ही विचारों के भँवर में फँसता चला जाए तो यह समस्या ओवरथिंकिंग कहलाती है। ओवरथिंकिंग जब हद से ज्यादा बढ़ जाए तो इससे मानसिक समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती है।

क्या है ओवरथिंकिंग?

क्या आप भी किसी भी बात को लेकर बहुत ज्यादा सोचने लगते हैं। इतना सोचते हैं कि वह बात आपको टेंशन देने लगती है। कई बार किसी भी चीज के बारे में बहुत अधिक सोचने से थकान महसूस हो सकती है, दिमाग और मन पर बोझ बढ़ सकता है। आपके आस-पास ऐसे कई लोग मिल जाएंगे जो एक ही समस्या के बारे में सारा दिन सोचते रहते हैं। चिंताएं, परेशानियां, तनाव हर किसी की जिंदगी में होते हैं, यही जरूरत से ज्यादा चिंता करने की आदत ही आगे चलकर ओवरथिंकिंग में बदल जाती है।

कई बार हमारे मन के शांत कोनों में, जहाँ न चाहते हुए भी विचार जंगल की आग की तरह बढ़ते चले जाते हैं, ऐसे में ओवरथिंकिंग की समस्या अक्सर हमारा सबसे बड़ा दुश्मन बन जाता है। यह चुपचाप मन में घुस आता है- छोटी-छोटी चिंताओं को भारी चिंताओं में बदल देता है और हमें स्पष्टता, शांति और नींद से वंचित कर देता है। इसके साथ ही नकारात्मक विचार भी आते हैं- खुद के बारे में, दूसरों के बारे में और भविष्य के बारे में, जो हमारे निर्णय को धुंधला कर देते हैं और आंतरिक अराजकता पैदा करते हैं।

लेकिन हम इस ओवरथिंकिंग(अति सोच) और नकारात्मक विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं।

ओवरथिंकिंग कोई आधुनिक समस्या नहीं है। हजारों साल पहले, कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान के बीच में, जब अर्जुन जैसा महान धनुर्धर योद्धा संदेह, भय और विचारों से घिर गए, उस पल श्री कृष्ण जी ने उन्हें तलवार या कोई योजना नहीं दी- उन्होंने अर्जुन को ज्ञान दिया- जो भगवद्गीता के माध्यम से आज भी हमें अपने जीवन को व्यवस्थित और सुचारु रूप से जीने व सही निर्णय लेने में सहायता प्रदान करता है।

भगवद्गीता, श्री कृष्ण और अर्जुन के बीच एक वार्तालाप, केवल एक आध्यात्मिक ग्रंथ नहीं है- यह मन को प्रबंधित करने के तरीके पर एक मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शिका भी है। भगवद्गीता पढ़कर मैंने अपने दैनिक जीवन में ओवरथिंकिंग(अति सोच) और नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने में विजय पाई, और इस लेख के माध्यम से मैं



अपने अनुभव आप सबके साथ सांझा करने एक छोटी सी कोशिश कर रही हूँ।

ओवरथिंकिंग को रोकने का सबसे पहला उपाय है “स्वीकार करना कि मन स्वाभाविक रूप से बेचैन है”। यह सबसे पहला और सबसे मुश्किल काम है, अगर हम अपनी मनोस्थिति को स्वीकारते हैं तो हमारी आधी परेशानी स्वतः ही समाप्त हो जाती है।



अध्याय 6, श्लोक 34 में, अर्जुन अपनी मनोस्थिति स्वीकारते हुए कहते हैं :

“चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलव ढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥34॥“

अर्थ: हे कृष्ण! क्योंकि मन अति चंचल, अशांत, हठी और बलवान है। मुझे वायु की अपेक्षा मन को वश में करना अत्यंत कठिन लगता है।

अर्जुन की ऐसी मनोस्थिति देख कर अध्याय 6, श्लोक 35, में श्री कृष्ण कहते हैं...

“श्रीभगवानुवाच।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥35॥“

यहाँ श्री कृष्ण अर्जुन के संघर्ष को खारिज नहीं करते हैं। वे कठिनाई को स्वीकार करते हैं और आश्वस्त करते हैं कि अभ्यास और वैराग्य के साथ, मन को प्रशिक्षित किया जा सकता है। इस श्लोक से हमें यह भी सीख मिलती है कि वैराग्य का अभ्यास करें लेकिन उदासीनता का नहीं। मुझे लगता है की भगवद्गीता की सबसे गलत समझी जाने वाली शिक्षाओं में से एक वैराग्य का विचार है। इसका मतलब हार मान लेना या ठंडा पड़ जाना नहीं है। श्री कृष्ण हमें कर्म के प्रति प्रतिबद्ध रहना सिखाते हैं- लेकिन परिणामों से अलग रहकर।

ओवरथिंकिंग अक्सर तब होता है जब हम परिणामों के बारे में सोचते हैं:

“क्या होगा अगर मैं असफल हो जाऊँ?” “क्या होगा अगर वे मुझे पसंद नहीं करते?”

“क्या होगा अगर सब कुछ योजना के अनुसार नहीं हुआ?”
वगैराह, वगैराह तो ऐसी स्थिति में कोशिश करें कि आप वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करें, इसे हम कर्म योग भी कह सकते हैं।

अध्याय 2, श्लोक 47 में श्री कृष्ण कर्म योग पर जोर देते हैं,

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥47॥

हमें अपना कर्म करने का अधिकार है लेकिन इसका फल हमारे प्रयासों पर निर्भर नहीं है।

निस्वार्थ कर्म का मार्ग बिना किसी पुरस्कार के काम करना नहीं है, यह उस कार्य पर पूरा ध्यान लगाने के बारे में है जो हाथ में है। यहाँ यह निष्कर्ष भी निकलता है कि ओवरथिंकिंग मानसिक आलस्य या मल्टीटास्किंग के दौरान अधिक पनपता है। लेकिन जब आप किसी एक कार्य में पूरी तरह से व्यस्त होते हैं, तो मन को भटकने की कोई जगह नहीं मिलती।

नकारात्मक विचार अक्सर कई बार मन की लेबलिंग(labeling) की आदत से भी आते हैं: “यह अच्छा है, यह बुरा है,” “मैं असफल हूँ,” “वे मुझसे बेहतर हैं।” ये भावनात्मक उतार-चढ़ाव ओवरथिंकिंग को बढ़ावा देते हैं। तो इस मानसिक उतार चढ़ाव की रोकने का सबसे कारगर उपाय है मन का संयम (मनोनियंत्रण)।

अध्याय 2, श्लोक 38 में, श्री कृष्ण कहते हैं:

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥38॥

“सुख और दुख, लाभ और हानि, जीत और हार को एक समान समझो।” यहाँ श्री कृष्ण हमें द्वंद से ऊपर उठ कर एक स्थिर आंतरिक स्थिति विकसित करने व हर भावना या परिणाम से प्रभावित न होने के लिए प्रेरित करते हैं।

श्री कृष्ण मन को अनुशासित करने के लिए एक उपकरण के रूप में ध्यान योग की शक्ति पर जोर देते हैं।

छठे अध्याय के 5वें श्लोक में श्री कृष्ण कहते हैं..

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥5॥

अर्थात् मन की शक्ति द्वारा अपना आत्म उत्थान करो और स्वयं का पतन न होने दो।

अध्याय 6, श्लोक 6

“बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्ते तात्मैव शत्रुवत् ॥ 6॥

अर्थात् जिन्होंने मन पर विजय पा ली है, मन उनका मित्र है किन्तु जो ऐसा करने में असफल होते हैं मन उनके शत्रु के समान कार्य करता है। ध्यान योग स्वयं को महसूस करने (Self-realization) का एक अच्छा साधन है, ध्यान आपके और आपके विचारों में सामंजस्य बनाता है। यह विचारों (Dilemma) के बीच एक जगह बनाने में मदद करता है। वह जगह आपको प्रतिक्रिया करने या जुनूनी होने के बजाय निरीक्षण करने की शक्ति देती है।

अर्जुन के विचारों की द्वंदता में, श्री कृष्ण ने अर्जुन को युद्ध के मैदान से नहीं हटाया। इसके बजाय, उन्होंने अर्जुन के मन के साथ उसके रिश्ते को बदल दिया और यही असली सबक है, “आपका मन आपका दुश्मन नहीं है- यह एक शक्तिशाली उपकरण है, लेकिन किसी भी उपकरण की तरह, इसे बुद्धिमानी से उपयोग करने के लिए जागरूकता, अभ्यास

और दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है”।

तो अगली बार जब आपके विचार नियंत्रण से बाहर हो जाएँ और नकारात्मक सोच के बादल घेरने लगे, तो याद रखें: आप अकेले नहीं हैं, अर्जुन जैसे महान योद्धा को भी इस मानसिक द्वंद का सामना करना पड़ा था और शांति आपके भीतर ही उपस्थित है, बस जरूरत है स्वीकार करने की और स्वयं को महसूस करने की...



**अगर तुम सूरज की तरह चमकना चाहते हो,
तो पहले सूरज की तरह जलना सीखो।**

—अब्दुल कलाम

दो पोटली



राजेश कुमारी

एक बार एक संत ने एक व्यक्ति को दो पोटलियां दी और कहा कि एक पोटली को कंधे पर आगे की तरफ लटकाना और दूसरे को कंधे के पीछे की तरफ पीठ पर लटकाना। आदमी दोनों पोटलियाँ लेकर चल पड़ा। संत ने ये भी कहा था, कि आगे वाली पोटली पर नजर रखना,

पीछे वाली पोटली पर नजर नहीं रखना।

समय बीतता गया। वह आदमी पोटली पर बराबर नजर रखते हुए आगे बढ़ता गया। आगे वाली पोटली में उसकी कमियाँ थीं और पीछे वाली पोटली में दुनियाँ की कमियाँ थीं। वह आगे की तरफ लटकी हुई पोटली की कमियाँ सुधारता गया, तरक्की करता गया और पीछे वाली पोटली को संत के कहे अनुसार नजरंदाज़ करता गया।

एक दिन तालाब में नहाने के बाद दोनों पोटलियाँ अदल – बदल हो गईं। आगे वाली पोटली पीछे और पीछे वाली आगे हो गयी। अब उसे दुनियाँ की कमियाँ ही कमियाँ नजर आने लगीं। ये ठीक नहीं है, वो ठीक नहीं है। बच्चे ठीक नहीं हैं, पड़ोसी बेकार हैं, सरकार निकम्मी हैं इत्यादि। अब वह खुद के अलावा सब में कमियाँ ढूँढने लगा। परिणाम ये हुआ कि बाकी दुनियाँ में तो कोई सुधार हुआ नहीं, पर उसका खुद का पतन होने लगा। वह चक्कर में पड़ गया कि ये क्या हुआ ?

वह वापस संत के पास गया। संत ने उसे समझाया, “जब तक तेरी नजर अपनी कमियों (आगे की वाली पोटली) पर थी तो तू तरक्की कर रहा था। जैसे ही तुमने दूसरों में मीन – मेख देखने शुरू कर दिये, वहीं से गड़बड़ शुरू हो गई। हमें यह समझना चाहिए कि हम किसी को नहीं सुधार सकते, हम अपने-आपको सुधार लें। इसी में हमारी भलाई है। “हम सुधरेंगे तो जग सुधरेगा”, “हम निखरेंगे तो जग निखरेगा”।

**जब आप किसी के बारे में फैसला लेने लगते हैं तो
प्यार करना भूल जाते हैं।**

—मदर टेरेसा

हम क्या सोचते हैं?

क्या मिला है,
सोचते हैं हम,
अरे! हमें तो बहुत कुछ मिला,
इतना, जो कभी चाहा नहीं।

कमी थी समझने की,
यदि समझ जाते तो,
धन्यवाद देते,
उस शक्ति को,
जिसने बनाया हमें।

पंचतत्व से गुणित,
हमारे भीतर की इंद्रियां,
जिन्हें हमने खोया,

जिनसे नरक की खाड़ी में,
गिरते रहे।

पर जो इनके संग,
काम लिया,
वही स्वर्ग का अधिकारी,
दुनिया का माथा टेके,
आत्म संतुष्टि का सागर हो।

अब दे दो धन्यवाद,
प्रभु को, जिसने हमें, खूब दिया है।

अरुणा रस्तोगी
माता डॉ. रश्मि रस्तोगी

ब्रह्माज्ञानी को स्वर्ग तृण है, शूर को जीवन तृण है, जिसने इंद्रियों को वश में
किया उसको स्त्री तृण-तुल्य जान पड़ती है, निस्पृह को जगत तृण है

—चाणक्य

मेरी यात्रा - 11 मई 2025 का अनुभव



संतोष प्रधान

9 मई 2025 को मैं अपने गाँव जाने के लिए निकला। रात 10:40 बजे नई दिल्ली रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म संख्या 16 पर पुरुषोत्तम एक्सप्रेस खड़ी थी। यह ट्रेन नई दिल्ली से पुरी तक जाती है, जबकि मेरा गाँव पुरी से लगभग 300 किलोमीटर दूर है। वहाँ से मुझे भुवनेश्वर होते हुए ब्रह्मपुर

के लिए दूसरी ट्रेन पकड़नी होती है।

इस बार मैंने विशेष रूप से टिकट पुरी तक की बुक करवाई, ताकि भगवान श्रीजगन्नाथ जी के दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हो सके। करीब 30 घंटे की लंबी और थकान वाली यात्रा के बाद मैं 11 मई की सुबह 6:30 बजे पुरी स्टेशन पहुँच गया।

पुरी पहुँचते ही मैंने मंदिर के पास एक होटल में कमरा बुक किया ताकि मंदिर तक पैदल जाया जा सके। गर्मी अधिक थी, इसलिए जल्दी से नहा-धोकर नए कपड़े पहन मंदिर की ओर निकल पड़ा। मुझे पहले से ही ज्ञात था कि मंदिर परिसर में जूते-चप्पल और मोबाइल ले जाना वर्जित है, अतः मैंने इन्हें होटल में ही छोड़ दिया।

करीब 50 मीटर चलने के बाद, जैसे ही मैं मुख्य सड़क पर आया, मेरे सामने भव्य श्रीजगन्नाथ मंदिर दिखाई दिया। मंदिर के शिखर पर फहराता हुआ ध्वज अत्यंत श्रद्धाभाव उत्पन्न कर रहा था। लगभग 5 मिनट में मैं मंदिर के द्वार तक पहुँच चुका था। वहाँ भीड़ ज्यादा नहीं थी, लेकिन रथयात्रा की तैयारियाँ जोरों पर थीं—कई कारीगर रथ निर्माण में जुटे थे।

मुख्य द्वार पर कतार में खड़े होकर कुछ ही समय में, मैं गरुड़ स्तंभ तक पहुँचा और फिर मंदिर के भीतर प्रवेश किया। चूँकि मंदिर में थोड़ा मरम्मत का काम चल रहा था, गर्भगृह तक

पहुँचना थोड़ा कठिन था, परंतु सौभाग्य से मुझे भगवान श्री जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा के दर्शन सुलभ हुए। यह मेरे लिए अत्यंत शुभ और दिव्य अनुभव था।

दर्शन के पश्चात मैंने मंदिर का महाप्रसाद ग्रहण किया और गर्मी के कारण वापस होटल लौट आया। दिनभर की थकान मिटाने के लिए कुछ समय विश्राम किया। शाम 4 बजे दोबारा स्नान कर मैं बाहर निकला। मन में समुद्र तट पर जाने का विचार था, लेकिन पैर अनायास ही फिर से मंदिर की ओर मुड़ गए।

इस बार मंदिर की भीड़ अधिक थी, इसलिए मैंने पिछले द्वार से प्रवेश किया। अनुभव के कारण मैं जल्दी से गर्भगृह तक पहुँच गया और एक बार फिर भगवान के दिव्य दर्शन प्राप्त किए। बाहर आकर मंदिर की परिक्रमा की और जैसे ही अन्न भंडार की ओर बढ़ा, मैंने देखा कि दो व्यक्ति, पूरी तरह कपड़ों में लिपटे हुए, मंदिर की छत की ओर चढ़ रहे थे। जिज्ञासा वश मैं भी वहीं रुक गया। देखते ही देखते वे मंदिर के शिखर पर पहुँच गए और ध्वज-परिवर्तन का पवित्र कार्य संपन्न किया। यह अत्यंत मनोहारी दृश्य था, जिसे देखकर मेरी आँखों से अनायास ही आँसू बह निकले। आसपास खड़े लोगों के चेहरों



पर भी श्रद्धा और आश्चर्य का अद्भुत समन्वय था।

इसके बाद मैं मंदिर से बाहर निकला और पूर्व दिशा की ओर समुद्र तट की ओर पैदल बढ़ गया। लगभग 15 मिनट में मैं समुद्र किनारे पहुँच गया। शाम का समय था, भीड़ काफी



थी, लेकिन समुद्र की लहरों और ठंडी हवा ने मन को विशेष शांति दी।

थोड़ा आगे चलने पर मैं 'स्वर्गद्वार' श्मशान घाट तक पहुँचा, जहाँ लोग अपने दिवंगत परिजनों का अंतिम संस्कार कर रहे थे। वह दृश्य बहुत ही मार्मिक था, जिसने मुझे जीवन के अंतिम सत्य का भान कराया।

रात हो चुकी थी। मैंने एक रिक्शा लिया, रास्ते में एक होटल में भोजन किया और फिर होटल लौटकर विश्राम किया, क्योंकि अगले दिन सुबह मुझे अपने गाँव के लिए निकलना था।

पुरी की इस यात्रा ने मुझे न केवल धार्मिक रूप से बल्कि मानसिक और आत्मिक रूप से भी एक नई ऊर्जा और शांति प्रदान की। समुद्र तट की ठंडी हवा, मंदिर का पावन वातावरण और ध्वज परिवर्तन का दिव्य दृश्य—ये सभी अनुभव मेरे हृदय में सदा के लिए अमिट रहेंगे।

यह यात्रा मेरे जीवन की एक अविस्मरणीय और अनमोल स्मृति बन गई है।



**विपत्ति से बढ़कर अनुभव सिखाने
वाला विद्यालय ना तो आज तक
खुला है न कभी खुलेगा।**

—मुंशी प्रेमचंद.

कलम की ताकत: विधिक जगत में भूमिका



**दिपांशु राय
सक्सेना**

कलम की ताकत: विधिक जगत में भूमिका

कलम की ताकत केवल शब्दों की ताकत नहीं है बल्कि यह विचार, न्याय, और परिवर्तन की शक्ति है। जिसके इस्तेमाल मात्र से आप अपनी ताकत का प्रदर्शन कर सकते हैं और विधिक जगत में कलम का

प्रयोग अत्यंत प्रभावशाली माध्यम है, जिससे न्यायपालिका, न्यायाधीश, अधिवक्ता और न्यायप्रेमी समाज अपने विचारों, तर्क-वितर्क, वाद-विवाद और निर्णयों को रूप प्रदान करते हैं। यह लेख विधिक क्षेत्र में लेखन, तर्कशील अभिव्यक्ति और विधिक दस्तावेजों की रचना में कलम की भूमिका को उजागर करता है। साथ ही यह बताता है कि कैसे शब्दों के माध्यम से कानून को दिशा दी जाती है और समाज को न्याय दिलाया जाता है।

कलम को सदा से ज्ञान, विचारों, सत्य और न्याय का प्रतीक माना गया है। यह न केवल अभिव्यक्ति का माध्यम है, बल्कि समाज और व्यवस्था को दिशा देने का भी उपकरण है। विधिक जगत में कलम की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण और निर्णायक है। कानून बनाना, उसे लागू करना, उसका विश्लेषण करना, और न्याय देना—इन सभी प्रक्रियाओं में कलम केंद्रीय भूमिका निभाती है। भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जहां संविधान सर्वोच्च है, वहां कलम ही वह शक्ति है जिससे न्याय की नींव रखी जाती है और उसे सुरक्षित रखा जाता है।

“तलवार से राज बदले जा सकते हैं, लेकिन कलम से विचार बदले जाते हैं।”

यह केवल एक लेखन उपकरण नहीं, बल्कि समाज को दिशा देने वाली सबसे सशक्त शक्ति है। संविधान से लेकर न्यायिक निर्णयों तक, अधिवक्ताओं की दलीलों से लेकर कानूनों की व्याख्या तक—हर स्तर पर कलम की छाप देखी जा सकती है।

भारत का संविधान, जो विश्व का सबसे विस्तृत और लोकतांत्रिक दस्तावेज है, कलम की शक्ति का सबसे बड़ा प्रमाण है। डॉ. भीमराव अंबेडकर तथा संविधान रचने वाले समस्त सदस्यों के साथ साथ संविधान सभा के सदस्यों ने कानून, अधिकार, कर्तव्य और स्वतंत्रता को शब्दों में ढाला और संविधान लिखा जिसका हर अनुच्छेद कलम से ही जन्मा और आज भी देश का मार्गदर्शक बना हुआ है। न्यायालयों



के निर्णय मौखिक नहीं होते—वे लिखित होते हैं। न्यायाधीश कलम से जो निर्णय लिखते हैं, वही कानून की व्याख्या बनते हैं। ऐसे अनेको ऐतिहासिक फैसले हैं जो कलम की ताकत से न्याय के स्तंभ बन चुके हैं जिनके आधार पर आगे की प्रक्रिया शुरू होती है जो देश के लिए ऐतिहासिक पलों में से एक रहे है

विधिक जगत में कलम की ताकत के लिए अधिवक्ताओं का विशेष स्थान है। यही वो एक इंसान है जो न्याय प्रणाली में

सिर्फ और सिर्फ न्याय के लिए कलम का इस्तेमाल करता है और समाज में न्याय की

ताक़त की पहचान करवाता है जो उसे उस कलम के माध्यम से मिली होती है अधिवक्ता अदालत में जो याचिकाएं और तर्क प्रस्तुत करते हैं, वह सब क़लम से ही तैयार होते हैं। एक सशक्त याचिका या जनहित याचिका समाज के किसी वर्ग को न्याय दिला सकती है। अधिवक्ता की क़लम न केवल उसका हथियार है, बल्कि न्याय के लिए उसकी आवाज़ भी है।

संसद और राज्य विधानसभाओं में समाज के उत्थान के लिए बनाए जाने वाले कानून सबसे पहले क़लम से कागज़ पर उतरते हैं। उसके बाद ही उन्हें पास करने की प्रक्रिया शुरू की जाती है और जब कानून पास कर दिया जाता है तो उसके उपरांत उन्हें आम जनता के लिए लागू कर दिया जाता है। हर विधेयक, संशोधन और अधिनियम एक विचार होता है जो क़लम से प्रारूपित होता है और बाद में देश के कानून का रूप लेता है।

कानून की पढ़ाई और शोध लेखन भी क़लम के बिना अधूरा है। कलम एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा आप अपने विचार ही नहीं बल्कि हर वो चीज कर सकते हैं जो आपको असंभव लगती हो। विधिक छात्र केस एनालिसिस, मूट कोर्ट, और विधिक लेखों के माध्यम से क़लम की ताक़त का उपयोग सीखते हैं। एक अच्छा विधिक लेखक अपने विचारों और कानूनी तर्कों से समाज में जागरूकता और सुधार ला सकता है और समाज में बदलाव लाने का प्रयास कर सकता है जिससे कानूनी उपयोग के साथ साथ शासन और प्रशासन को भी मदद मिलती है।

आज जब आम नागरिक भी अपने अधिकारों को समझने लगा है, उसमें क़लम की बड़ी भूमिका है। कानूनी निर्णय, लेख, संपादकीय, ब्लॉग और रिपोर्ट – ये सब क़लम के ज़रिए आम जन तक कानून की जानकारी पहुँचाते हैं। इससे जनता विधिक रूप से सशक्त बनती जा रही है और अपने अधिकारों के लिए कलम का उपयोग करने से पीछे नहीं हटती है क्योंकि देश के प्रत्येक नागरिक को कलम की वो ताक़त की पहचान हो गयी है जो उसे समझना चाहिए था। इसलिए प्रत्येक वर्ग चाहे वो सरकारी नौकरी में हो, विषयक क्षेत्र में हो, शासन और प्रशासन में हो या किसी भी उच्च पद पर विराजमान हो।

निष्कर्ष

क़लम की ताक़त विधिक जगत की आत्मा है। यह वह साधन है जिससे संविधान बना, कानून लिखा गया, और समाज में न्याय का संदेश फैला। क़लम हिंसा नहीं करती, लेकिन अन्याय को जड़ से समाप्त करने की शक्ति रखती है। यह बिना तलवार उठाए क्रांति ला सकती है। आज भी जब हम किसी कानून की रक्षा करते हैं, किसी अधिकार की बात करते हैं या किसी अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाते हैं—तो हमारी पहली ताक़त होती है: क़लम।

इसलिए विधिक जगत में क़लम की ताक़त को न केवल समझना, बल्कि उसका सही दिशा में प्रयोग करना आवश्यक है। एक निष्पक्ष और न्यायपूर्ण समाज की नींव क़लम के शब्दों से ही रखी जाती है। विधिक जगत में क़लम की ताक़त केवल शब्दों तक सीमित नहीं है, यह एक विचार, एक बदलाव, और एक न्याय की पुकार है। जहाँ तलवार डर फैलाती है, वहाँ क़लम अधिकारों की रक्षा करती है।

डर



सौरभ गंगवार

क्या कहा आंख की बहती नमी से डर जाऊं,
नहीं है पास जो उसकी कमी से डर जाऊं!

हुनर तैराक के उस्ताद सा नहीं लेकिन,
क्या कहा आपने कि मैं नदी से डर जाऊं!

अमां को चीरते जलते चराग जैसा हूं,
मैं वो नहीं कि किसी तीरगी से डर जाऊं!

हर एक मोड़ पे शिकस्त ही शिकस्त मिली,
हैं मुश्किलात तो क्या जिंदगी से डर जाऊं!

मौका ए वारदात में शामिल नहीं थे हम,
हां चाहते तो थे मगर कातिल नहीं थे हम!

जिस शख्स को मांगा था इबादत में सुबह शाम,
वो कह गया कि प्यार के काबिल नहीं थे हम!

मैदाने जंग में मिली शिकस्त क्या हुआ,
कमजोर थे बेशक मगर बुजदिल नहीं थे हम!!

घर से दूर



राजन

चला मैं घर से दूर

खुद को खुद से मिलाने
खुद को साबित करने
चला मैं घर से दूर।

मुझे कुछ बड़ा करने की उम्मीद है
कुछ कर दिखाने के जज्बात में
चला मैं घर से दूर।

घर की उम्मीदों को पूरा करने
माता-पिता के सपने को नया आयाम देने
चला मैं घर से दूर।

जीवन का अर्थ समझने
पुरुषार्थ को पूरा करने
चला मैं घर से दूर।

अपने लक्ष्य पर विजय प्राप्त करने
धरम पूर्वक कर्म करने
चला मैं घर से दूर।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और भविष्य के रोजगार बाजार पर प्रभाव



अभिषेक

1. प्रस्तावना: तकनीकी क्रांति का नया अध्याय:

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) आधुनिक युग की सबसे शक्तिशाली तकनीकी क्रांतियों में से एक है। यह तकनीक कंप्यूटर और मशीनों को सोचने, सीखने और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है, जो पहले केवल मनुष्यों के लिए संभव था। AI ने केवल उद्योगों में कार्यप्रणालियाँ बदल दी हैं, बल्कि इसके प्रभाव से पूरी वैश्विक अर्थव्यवस्था और नौकरी का स्वरूप भी तेजी से बदल रहा है।

2. AI क्या है और कैसे कार्य करता है?

AI यानी कृत्रिम बुद्धिमत्ता, एक ऐसी प्रणाली है जो बड़े डेटा का विश्लेषण कर, उसमें पैटर्न खोजती है और अपने अनुभवों से सीखकर बेहतर निर्णय लेती है। मशीन लर्निंग, डीप लर्निंग, नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग (NLP) और कंप्यूटर विज्ञान जैसी शाखाएँ इसमें शामिल हैं। उदाहरण के लिए, AI से लैस चैटबॉट्स ग्राहकों के प्रश्नों का उत्तर देते हैं, या फैक्ट्रियों में रोबोटिक्स मशीनें उत्पादन प्रक्रिया संभालती हैं।

3. सकारात्मक प्रभाव: नई नौकरियों का सृजन:

AI ने कई नए क्षेत्रों में रोजगार के अवसर उत्पन्न किए हैं। AI डेवलपर, डेटा साइंटिस्ट, मशीन लर्निंग इंजीनियर, साइबर

सिक्योरिटी एनालिस्ट, और रोबोटिक्स डिजाइनर जैसी भूमिकाएँ अब प्रमुख हो गई हैं। इसके साथ ही, हेल्थकेयर में AI आधारित डायग्नोस्टिक टूल्स और एजुकेशन में पर्सनलाइज्ड लर्निंग प्लेटफॉर्म ने विशेष तकनीकी विशेषज्ञों की मांग को बढ़ाया है।

4. दक्षता और उत्पादकता में वृद्धि:

AI की वजह से उद्योगों में कार्यक्षमता और उत्पादन क्षमता



में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। मैनुफैक्चरिंग यूनिट्स में ऑटोमेटेड मशीनें 24x7 काम कर सकती हैं, जिससे उत्पादन लागत घटती है और समय की बचत होती है। लॉजिस्टिक्स, बैंकिंग और कस्टमर सर्विस सेक्टर में AI आधारित ऑटोमेशन ने इंसानों की सीमाओं को पीछे छोड़ दिया है।

5. नकारात्मक प्रभाव: पारंपरिक नौकरियों पर संकट:

AI का सबसे बड़ा नकारात्मक पक्ष यह है कि यह लाखों पारंपरिक नौकरियों को खतरे में डाल रहा है। जैसे-जैसे

ऑटोमेशन बढ़ रहा है, वैसे-वैसे मानव श्रमिकों की आवश्यकता कम होती जा रही है। क्लर्क, टेली-कॉलर, ट्रांसलेटर, डाटा एंट्री ऑपरेटर, और ड्राइवर जैसे कई पद AI और रोबोटिक्स से प्रतिस्थापित हो रहे हैं।

6. कौशल अंतर (Skill Gap) की चुनौती:

AI आधारित भविष्य की नौकरियों के लिए उन्नत तकनीकी कौशल आवश्यक हैं, जैसे प्रोग्रामिंग, सांख्यिकी, एल्गोरिदम की समझ आदि। लेकिन अधिकांश कार्यबल अब भी पारंपरिक शिक्षा से लैस है। इस स्किल गैप की वजह से बहुत से लोग आने वाले वर्षों में रोजगार के अवसरों से वंचित रह सकते हैं, यदि वे समय पर खुद को अपडेट नहीं करते।

7. विकासशील देशों के लिए विशेष जोखिम:

भारत जैसे देशों में, जहाँ बड़ी आबादी कम तकनीकी दक्षता वाली नौकरियों में संलग्न है, वहाँ AI से जुड़ा परिवर्तन और भी बड़ा खतरा बन सकता है। असमानता, डिजिटल डिवाइड, और शिक्षा की गुणवत्ता जैसे मुद्दे AI-आधारित बदलावों को समावेशी बनाने से रोक सकते हैं। इससे बेरोजगारी और सामाजिक असंतुलन बढ़ने की आशंका है।

8. पुनःकौशल और शिक्षा प्रणाली का पुनर्निर्माण:

AI के युग में शिक्षा प्रणाली को पुनर्गठित करने की ज़रूरत है। स्कूलों और विश्वविद्यालयों में कोडिंग, लॉजिकल थिंकिंग, और AI साक्षरता जैसे विषय शामिल किए जाने चाहिए। साथ ही, वयस्कों के लिए ऑनलाइन कोर्स, प्रशिक्षण शिविर, और इंडस्ट्री-एडेड स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम आवश्यक होंगे, ताकि

वे भी बदलते युग में प्रतिस्पर्धी बन सकें।

9. नीति-निर्माण और मानवीय पहलू:

सरकारों और नीति निर्माताओं को चाहिए कि वे ऐसी नीतियाँ बनाएं जो AI के विस्तार को नियंत्रित भी करें और इसका



लाभ अधिकतम लोगों तक पहुँचा सकें। AI के उपयोग में नैतिकता, गोपनीयता, और मानवाधिकार जैसे मुद्दों का भी ध्यान रखना ज़रूरी है, ताकि तकनीक का दुरुपयोग न हो और सामाजिक संतुलन बना रहे।

10. निष्कर्ष: एक संतुलित और समावेशी भविष्य की ओर:

AI हमारे भविष्य को बदलने की शक्ति रखता है—सही दिशा में इस्तेमाल किया जाए तो यह मानवता के लिए वरदान बन सकता है। लेकिन इसके साथ आने वाली चुनौतियों को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। हमें तकनीक को अपनाने के साथ-साथ मानवीय मूल्यों, शिक्षा, और समावेशी नीतियों पर ध्यान देना होगा, ताकि AI का भविष्य सभी के लिए लाभकारी और न्यायसंगत हो।

बदलता हिंदुस्तान



राहुल आर्य

अब ना तो वह रहा ज़माना, ना
अब वह इंसान रह गया,

बस कहने को इंसान हैं सब, पर
दिल में शैतान रह गया।

कभी जो दया थी, धर्म था, ईमान
था लोगों के बीच,

अब वो सब किताबों में बंद, और हर पन्ना वीरान रह
गया।

जितना चढ़ा चढ़ावा, चढ़ा दिखावे की चाल में,

आँख मूंदे बैठा पुजारी, भगवान खुद सवाल में।

जो देखता था सबका दुख, आज वो खुद परेशान रह गया,

मंदिर भरा पैसों से है, मगर भगवान बेजुबान रह गया।

एक दिन बोले नेता जी, उम्र राजनीति में बहा दी,

वादों की लहर में सब कुछ कहा, पर खुद ज़िंदगी ही भुला
दी।

गाड़ी, बंगला, रुतबा ना मिला — बस सपनों का मकान
रह गया,

जो सोचा था वो ना मिला, एक छोटा सा अरमान रह
गया।

अगर यही रहा आलम, तो बहुत जल्द वह दिन
आएगा,

जब नाम रहेगा हिन्दुस्तान का, पर दिल कहीं खो
जाएगा।

इतना बड़ा बना था वतन मेरा, एकता की पहचान रह
गया,

मगर जो चमकना था सोना बनकर, वो सुखा रेगिस्तान
रह गया।



मानसिक स्वास्थ्य का फर्स्ट-ऐड जानते हैं आप?



शिवानी अरोड़ा

यह एक सामान्य-सा दिन था, मैं दफ्तर से घर लौट रही थी। मेट्रो में गाने सुनते-सुनते मंद-मद मुस्करा रही थी, बहुत खुश थी। कारण तो याद नहीं, मगर, हाँ यह याद है कि खुद के

लिए अपनी मनपसंद डार्क चॉकलेट खरीदी थी। अचानक मेरे सामने वाली

सीट पर बैठी एक लड़की बहुत बिलख-बिलख कर रोने लगी। शायद अभी-अभी उसने किसी से फोन पर बात करी थी। अचानक से वह उखड़ी –उखड़ी साँसे लेने लगी और उसके हाथ-पैर भी कांप रहे थे। मैं सच में डर गई थी। उसके आस-पास लोग इकट्ठे हो गए थे, मदद करने के लिए। वह बस बच्चों की तरह रोए जा रही थी। कोई शारीरिक समस्या या दर्द नहीं था, इसीलिए, शायद आपातकालीन घटना बटन नहीं दबाया गया था। तभी यात्रियों की भीड़ में से एक लड़की उसके पास पहुंचीं और भीड़ को दूर किया ताकि उसे सही से साँस आ सके और उसे बताया कि वह चिंता न करें, सब ठीक हैं, उसे पैनिक अटैक आया है, वह साइकोलॉजिस्ट है, ज़रा उसे देखने दें। फिर उस लड़की ने घबराई लड़की के काँपते हाथों को थामा और उसके कंधे थपथपाते हुए उसे शांत किया, मगर वह लड़की फिर भी रुक-रुककर रो रही थी और कुछ कहने की कोशिश कर रही थी कि उसे बहुत घबराहट हो रही है, कुछ समझ नहीं आ रहा, मगर रोने की वजह से उसकी बात अच्छे से समझ नहीं आ रही थी। साइकोलॉजिस्ट लड़की उसको

दिलासा दे रही थी कि चिंता ना करें, सब ठीक है, फिर उसने घबराई लड़की से पूछा – “कोई दिक्कत तो नहीं तुम्हें? तुम बता सकती हो मुझे, घर पर सब ठीक? पापा-मम्मी सब?” तब घबराई हुई लड़की ने उसे शांत होकर बताया कि कोई बात नहीं है, उसे बस ऐसा होता रहता है, अचानक से घबराहट हो जाती है, रोना आता है, कुछ समझ नहीं आता और हाथ-पैर भी कांपने लग जाते हैं। फिर साइकोलॉजिस्ट लड़की ने उसे दिलासा दिया, पानी पीने को कहा और आस-पास के लोगों



से पूछा अगर किसी के पास कोई चॉकलेट या कैक वगैरह कुछ हो तो ताकि उसका बीपी कंट्रोल किया जा सके। मैंने अपने बैग से अभी-अभी खरीदी डार्क-चॉकलेट निकालकर दी। धीरे-धीरे वह लड़की संभलने लगी, साइकोलॉजिस्ट उसे शांत करके उससे और बातें करने लगी, पूछने लगी कि वह कहाँ रहती है, चिंता न करे उसे घर तक छोड़ आएं। फिर दूसरी पेसेन्जर ने बोला कि वह भी वहीं रहती है, वह छोड़ देगी

उसे। फिर धीरे-धीरे वह संयमित होने लगी और उसकी हालत सुधरने लगी।

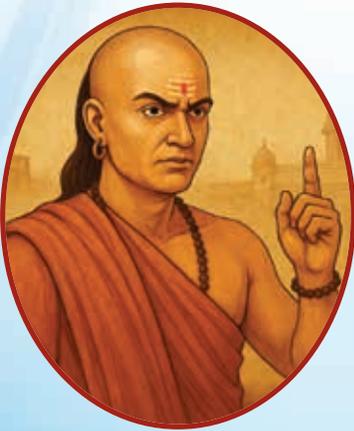
साइकोलॉजिस्ट लड़की का स्टेशन आ गया तो वह उस लड़की से बातचीत कर, पूछकर कि अब सब ठीक लग रहा है ना और पूरी तरह आश्वस्त करके और होकर जाने लगी, जाते हुए उन्होंने उस लड़की को अपना फोन नंबर भी दिया, यह कहते हुए कि “कोई भी जरूरत लगे तो कॉल करना, डरने की बात नहीं, ओके?” और फिर वह चली गई। मगर यह घटना मेरे लिए भी बहुत महत्वपूर्ण बन गई, क्योंकि इसने मुझे दो बातें समझाई; 1.) मानसिक स्वास्थ्य का फर्स्ट-एड आज के समय की अनिवार्यता है और इसकी जरूरत किसी भी वक्त पड़ सकती है, और 2.) हमदर्दी, एकता, अपनापान इंसान को किसी भी समस्या से उबार सकता है और औरतों के जीवन में तो आपसी एकता का बहुत महत्व होता है।

इस प्रकार, मैं थोड़ी विचलित तो हुई थी इस घटना से परंतु,

यह समझ गई कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर हमें अपना रवैया बदलने की जरूरत है, आज के समय में जब इंसान एकाकी होता जा रहा है, उसे मानसिक विकार ज्यादा घेर रहे हैं। दैनिक भागदौड़ में हम बस अपने विचारों के गुलाम होते जा रहे हैं, आपसी रिश्तों में भी औपचारिकता अकेलेपन को जन्म दे रही है, ऐसे में मानसिक विकार के लिए कोई बड़ी वजह की जरूरत नहीं यह तो बस भावनात्मक खालीपन और भावनात्मक दबाव का ही एक परिणाम है और इसमें कुछ गलत नहीं बस हमें समझने की जरूरत है कि इस दौर से गुजरने वाले व्यक्ति को हमारी समझ, संयम और साथ की जरूरत है और यही मानसिक स्वास्थ्य के फर्स्ट-एड की ओर पहला कदम है।

“मन में घुट-घुट मरना नहीं है, खुद को अकेला करना नहीं है,

मांगों तो सब मिलता है, सुखी मन से ही सुखमय जीवन बनता है।“



**मेहनत करने से दरिद्रता नहीं रहती,
धर्म करने से पाप नहीं रहता,
मौन रहने से कलह नहीं होता ।**

— चाणक्य

कलम की जीवन-यात्रा



नीरज कुमार

बचपन में जब देखा था कलम को,
जैसे कोई जादू की छड़ी हो।
रंग-बिरंगी स्याही से,
फर्श-दीवारों पर लिखी थी अपनी दुनिया।

पहली बार जब उंगलियों ने थामा,
थरथराती थी रेखाएँ।
अक्षरों से हुई थी पहली दोस्ती,
'अ' से खुल गया था किसी खजाने का रास्ता।

लड़कपन में कलम बनी साथी,
डायरी के पन्नों में छुपाते थे जज़्बाता।
अनकहे सपनों, अनकही बातों को,
कलम ने सहेजा था बिना सवालियों के।

युवावस्था में कलम बनी पहचान,
इम्तिहानों की रातों की साथी।

रोज़गार के फ़ॉर्म से लेकर,
पहली नौकरी के दस्तावेज़ तक,
कलम ने दिखाया था रास्ता।

आज जब जीवन परिपक्व है,
कलम अब केवल लिखती नहीं
वो सोचती है, रचती है,
कभी लेखनी, कभी हस्ताक्षर,
कभी कविता बन कर बहती है।

कलम ने सिखाया—

हर भाव को शब्द दो,

हर विचार को आकार दो,

और जीवन को अभिव्यक्ति दो।

वक्रत बदला, उम्र बढ़ी, पर कलम साथ चली,

हर दौर में उसने जुबाँ दी मेरे ख्यालों को।

अब समझ आता है

कलम सिर्फ़ एक औज़ार नहीं, मेरी पहचान है।

पराई होकर भी अपनी बन गई



रितिका कोहली

जब आई थी मै इस आँगन में,
नई सी मुस्कान लिए दर्पण में।
थोड़ी सी झिझक, थोड़ी सी आस,
दिल में था प्रेम, आँखों में विश्वास।
हर चीज़ नई, हर रिवाज़ अनजान,
कदम-कदम पर खुद को समझाने का अरमान।
माथे पर सिंदूर, आँखों में डर,
कैसे निभाऊँ अब यह नाता नवां घर?
पर तभी माँ जैसी सास ने मुस्कराकर थामा हाथ,



बोली — “बेटी है तू, मत रखना कोई भी बात छुपाके साथ।”

पिता जैसे ससुर ने दी दुआओं की छाँव,
कहा — “बेटी, तेरा सपना अब है हमारा भी भावा।”

धीरे-धीरे वो अजनबी सा घर,
बन गया मेरे जीवन का सबसे सुंदर सफ़र।

जहाँ हर दुख में मिला सहारा,
हर खुशी में बसा नया नज़ारा।

हाँ, आसान न था यह बदलावों का पल,
पर प्यार ने भर दिया हर खाली हलचल।

उनके अपनाने की वो मीठी बात,
कर गई मेरी आत्मा से मुलाकात।

अब मैं बहू नहीं, बेटी कहलाती हूँ,
हर रिश्ते में खुशबू बन जाती हूँ

वो घर है अब मेरी पहचान,

जहाँ हर जगह है मेरा मान-सम्मान।

यात्रा-वृत्तांत: पंचकेदार की ओर अंतिम पड़ाव - कल्पेश्वर एवं बद्रीनाथ धाम



संजय वर्मा

जैसे कि यज्ञ के पिछले दो अंको में आपको अपनी पंच केदार (द्वितीय केदार: मध्यमहेश्वर, चतुर्थ केदार: रुद्रानाथ एवं: पंचम केदार : कल्पेश्वर) यात्राओं के बारे में अवगत कराया था। पिछली बार का यात्रा वृत्तांत आपको चतुर्थ केदार बाबा रुद्रानाथ के बारे में बताया गया था, चूंकि यात्रा उसके आगे भी थी पर वृत्तांत को वही विराम दे दिया गया था। पिछली बार जिस यात्रा मित्र का जिक्र किया गया था उनका नाम है श्री चन्दन सिंह बोरा जो कि संस्थान के E&M विभाग में कार्यरत है। तो चलिये आपको इस बार फिर से शब्दों के माध्यम से ले चलते है आगे की यात्रा पर।

रुद्रनाथ से गोपेश्वर — थकान में भी ऊर्जा की तलाश

रुद्रनाथ यात्रा के चतुर्थ दिन हम सुबह 11.30 बजे बुरी तरह से थक हार के नीचे की तरफ ट्रेक कर के सगर गांव वापिस आ गए थे। तन और मन लगभग 50 किमी का दुर्गम ट्रेक (आना जाना) कर के इतना थक चुका था की बस इच्छा थी की यही बिस्तर मिल जाए और हम ढेर हो कर पूरा दिन सो जाएं पर समय का अभाव था और आगे बहुत सी यात्रा बाकी थी। तो हमने एक शेयर जीप की और पहुँच गए गोपेश्वर चमोली चौक और सबसे पहले तलाश किया खाने के लिए कुछ अच्छा से ऑप्शन क्योंकि चार दिन की यात्रा में बहुत ही बेसिक ही खाना खाया था तो कुछ अच्छा सा खाने की प्रबल इच्छा थी कि कुछ ऐसा

मिल जाए जो स्वादिष्ट भी हो और खाने पर पेट भी तृप्त हो जाए, तो मुझे अचानक से याद आया की यहाँ पर एक प्रसिद्ध फौजी ढाबा है, तो सबसे पहले हमने वहाँ पर कढ़ी चावल और छोले चावल का नाश्ता किया जिसको खा कर तन और मन प्रसन्न हो गया। इसके उपरांत हम चल पड़े गोपीनाथ मंदिर (गोपेश्वर) की तरफ जो चौक से सिर्फ 2-3 किमी की दूरी पर है।

गोपीनाथ मंदिर — शिव की प्राचीन विरासत

गोपीनाथ मंदिर गोपेश्वर ग्राम में है जो अब गोपेश्वर कस्बे का भाग है। गोपीनाथ मंदिर एक प्राचीन मंदिर है जो भगवान शिव को समर्पित है। यह मंदिर अपने वास्तु के कारण अलग से पहचाना जाता है; इसका एक शीर्ष गुम्बद और ३० वर्ग फुट का गर्भगृह है, जिस तक २४ द्वारों से पहुँचा जा सकता है।

मंदिर के आसपास टूटी हुई मूर्तियों के अवशेष इस बात का संकेत करते हैं कि प्राचीन समय में यहाँ अन्य भी बहुत से मंदिर थे। मंदिर के आंगन में एक ५ मीटर ऊँचा त्रिशूल है, जो १२ वीं शताब्दी का है और अष्ट धातु का बना है। इस पर नेपाल के राजा अनेकमल्ल, जो १३ वीं शताब्दी में यहाँ शासन करता था, का गुणगान करते अभिलेख हैं। उत्तरकाल में देवनागरी में लिखे चार अभिलेखों में से तीन की गूढ़लिपि का पढ़ा जाना शेष है।

दन्तकथा है कि जब भगवान शिव ने कामदेव को मारने के लिए अपना त्रिशूल फेंका तो वह यहाँ गढ़ गया। त्रिशूल की

धातु अभी भी सही स्थिति में है जिस पर मौसम प्रभावहीन है और यह एक आश्चर्य है। यह माना जाता है कि शारिरिक बल से इस त्रिशूल को हिलाया भी नहीं जा सकता, जबकि यदि कोई सच्चा भक्त इसे छू भी ले तो इसमें कम्पन होने लगता है।

कल्पेश्वर — प्रकृति की गोद में आध्यात्मिक शांति

मंदिर में महादेव के दर्शन के बाद हमने गोपेश्वर चौक से एक शेरिंग जीप ली और पहुँच गए चमोली बस स्टैंड (8 किमी किराया 20 रु). यहां से हमने जोशीमठ वाली जीप ली जो कि हेलंग तक आपको ड्राप कर देती है (55 किमी किराया 100 रु). हम लोग करीब 2.45 pm तक हेलंग पहुँच गए थे और ऊपर के लिए शेरिंग जीप ढूढ़ने लगे पर मिली नहीं क्योंकि यह बीच का समय था। एक जीप वाला एक फैमिली को ऊपर ले जा रहा था तो उसने हमको भी पूछा और किराया माँगा 500 प्रति व्यक्ति और अगर आप अपनी private जीप करते हैं तो 3500-4000 लेते है आना जाना (34 किमी)।

हम लोग 4.30 के करीब उर्गम घाटी पहुँच गए। आने का रास्ता बहुत ही खराब है पर घाटी में आते ही आप प्रसन्न हो जायेंगे, साफ सुथरा और सुंदर गांव आपको बहुत अच्छा लगेगा।

चूँकि शाम हो चुकी थी और मुझे ब्लॉग भी शूट करना था और थक भी गए थे तो यह निश्चय किया कि आज उर्गम घाटी में ही रुकेंगे और बाबा के दर्शन के साथ साथ प्रकृति का आनन्द भी लेंगे। तो थकावट के कारण हमने गेस्ट हाउस ढूढ़ने के तकल्लुफ नहीं किया और जीप वाले को पूछा कोई होम स्टे तो उसने एक जगह रोक दिया और हम भी वहीं रुक गए (राजेन्द्र होम स्टे) किराया : 1000

रु (खाना अलग)। होम स्टे मन्दिर से करीब 3-4 किमी दूर था। मंदिर के आस पास और भी होम स्टे हैं जहाँ रुक सकते हैं।

कल्पेश्वर मैं पिछली बार मई 2024 में भी आ चुका था तब मैं बाइक से आया था, तो सोचा इस बार की यात्रा में Chandan Bora जी को भी दर्शन करवा देते हैं तथा उर्गम घाटी और कल्पेशवर मंदिर है ही इतना सुंदर की मन करता है बार बार यहाँ आने को।

तो शाम 5.30 बजे के करीब हम चले बाबा के दर्शन करने और साथ साथ ब्लॉग शूट करने पर जल्द ही अंधेरा हो गया और वीडियो अच्छे से शूट नहीं हो पाई तो सोचा कि एक बार सुबह फिर आना पड़ेगा।

उर्गम घाटी बहुत ही सुंदर है, मंदिर तक गाड़ी आराम से जाती है और आपको बस 200-300 मीटर ही चलना पड़ता है जिसमें 100 मीटर चढ़ाई है हल्की फुल्की। साथ में बहता है खूबसूरत झरना और नीचे कल्पगंगा बहती है। बहुत ही खूबसूरत दृश्य होता है यह।

तो हमने 6.15 बजे शाम आरती भी देखी और बाबा के दर्शन किये। गर्भ गृह में कैमरा allowed नहीं है। प्रसाद आपको मंदिर प्रांगण में मिल जाएगा और आप गर्भ गृह में 4-5 के ग्रुप में जाते है और बाबा के दर्शन कर सकते हैं। बहुत ही अच्छे से दर्शन होते हैं क्योंकि यहां बहुत ही कम यात्री आते हैं।

सुबह हमने फिर 6 बजे बाबा के दर्शन करें और उर्गम घाटी की खूबसूरती का आनंद लिया। इसी घाटी में ध्यान बट्टी मन्दिर भी है, पर समय के अभाव के कारण वहां दर्शन नहीं कर पाए। सुबह दर्शन के बाद नाश्ता करके 8 बजे

हमने शेयरिंग जीप करी जोशीमठ जाने के लिए (32 किमी, किराया 60 रु) क्योंकि आगे हमको बद्रीनाथ धाम जाना था इसके आगे हमको जाना था अपनी आगे की यात्रा पर।

जोशीमठ — ज्ञान और ज्योति की धरती

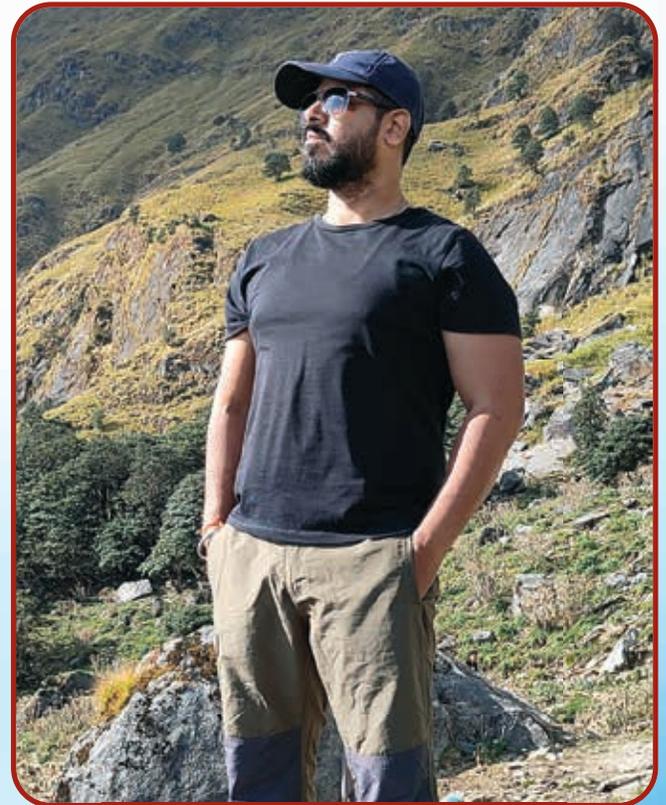
जोशीमठ के बारे में संक्षिप्त जानकारी यह है कि जोशीमठ या ज्योतिर्मठ भारत के उत्तराखण्ड राज्य के चमोली ज़िले में स्थित एक नगर है जहाँ हिन्दुओं की प्रसिद्ध ज्योतिष पीठ स्थित है। इसका धर्म अधिकार क्षेत्र सम्पूर्ण कौशल देश तक आता है। यहाँ ८वीं सदी में धर्मसुधारक आदि शंकराचार्य को ज्ञान प्राप्त हुआ और बद्रीनाथ मंदिर तथा देश के विभिन्न कोनों में तीन और मठों की स्थापना से पहले यहीं उन्होंने प्रथम मठ की स्थापना की। जाड़े के समय इस शहर में बद्रीनाथ की गद्दी विराजित होती है जहां नरसिंह के सुंदर एवं पुराने मंदिर में इसकी पूजा की जाती है। बद्रीनाथ, औली तथा नीति घाटी के सानिध्य के कारण जोशीमठ एक महत्त्वपूर्ण पर्यटन स्थल बन गया है।

जोशीमठ में आध्यात्मिकता की जड़ें गहरी हैं तथा यहां की संस्कृति भगवान विष्णु की पौराणिकता के इर्द-गिर्द बनी है। प्राचीन नरसिंह मंदिर में लोगों का सालभर लगातार आना रहता है। यहां बहुत सारे पूजित स्थल हैं। शहर के आस-पास घूमने योग्य स्थानों में औली, उत्तराखण्ड का मुख्य स्की रिसॉर्ट शामिल है।

बद्रीनाथ धाम एवं माणा गाँव — भारत का अंतिम पड़ाव

जोशीमठ से बद्रीनाथ धाम की बीच की दूरी लगभग 40 किमी है। हमने फिर से शेयर जीप करी और चल दिये आगे की यात्रा पर। पहाड़ों में अगर आपको जल्दी सफर करना

है तो जीप एक अच्छा ऑप्शन है क्योंकि बस की सर्विस लिमिटेड होती है। हम लोग लगभग 1.00 बजे के करीब बद्रीनाथ बस स्टॉप पहुंचे और सोचा की चलो जल्दी से एक अच्छा सा रूम करके सामान रख के और नहा धो कर चलते हैं बाबा बद्रीनाथ के दर्शन हेतु और फिर चलेंगे “हिंदुस्तान के प्रथम गाँव: माणा गाँव”, परंतु मंदिर के पास पहुंच कर पता चला की मंदिर अब 2.30 से तीन बजे के बीच खुलेगा। तो हमको अपना प्लान बदलना पड़ा और हमने एक ठीक सी धर्मशाला में 600 रु में दो लोगो के लिए एक कमरा लिया और फिर चले पड़े माना गाँव की तरफ। माणा गाँव यहाँ से करीब करीब 2-3 किमी की दूरी पर है उसके लिए आपको माना चौक से जीप मिल जाएगी जो एक तरफ जाने का 50 रु किराया लेती है। परंतु हमने जीप की जगह पैदल चलते हुए वहां की खूबसूरती को देखते हुए माणा गाँव जाना तय किया।



माणा (Mana) भारत के उत्तराखण्ड राज्य के चमोली जिले में स्थित एक गाँव है। यह तिब्बत की सीमा पर स्थित माना दर्रा से पहले भारत का प्रथम ग्राम है। राष्ट्रीय राजमार्ग ७ यहाँ से गुजरता है। तिब्बत की सीमा यहाँ से २६ किमी दूर है। अलकनंदा नदी और सरस्वती नदी का संगम यहाँ स्थित है। माणा गाँव में हमने व्यास गुफा और गणेश गुफा के दर्शन किए। हिन्दू मान्यताओं के अनुसार गणेश गुफा में ही गणेश जी ने ऋषि व्यास के निर्देशानुसार महाभारत की रचना की थी। यहाँ दर्शन के बाद हम पहुंचे सरस्वती नदी के दर्शन हेतु। जिस समय गणेश जी व्यास जी से सुनकर श्लोक लिखते तब सरस्वती नदी अपनी तेज गर्जना के साथ उन्हें परेशान करतीं। इससे वह सही श्लोक नहीं सुन पा रहे थे। उन्होंने देवी से अपने वेग और प्रवाह को मंद करने के लिए कहा, लेकिन देवी ने उनकी बात पर ध्यान नहीं दिया। तब क्रोध में आए गणेश जी ने उन्हें भूमिगत हो जाने का श्राप दिया तो यहाँ से सरस्वती नदी भूमिगत हो जाती है। सरस्वती नदी के पास भीम पुल है और उसके आगे स्वर्गरोहिणी जाने का रास्ता जहां से होते हुए पांडव स्वर्ग की ओर गए थे। माणा (Mana) गाँव में आप वहाँ की स्थानीय महिलाओं द्वारा बनाए गए गरम कपड़े आदि खरीद सकते हैं।

बद्रीनाथ के दिव्य दर्शन और यात्रा का समापन

माणा गाँव घूमने के बाद हमने बद्रीनाथ भगवान के दर्शन किए। बद्रीनाथ आने के लिए आपको पहले से ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करना आवश्यक है। दर्शन रात को 10 बजे तक होते हैं और आपको दर्शन हेतु 2-3 घंटे का समय लग सकता है। दर्शन के पश्चात हमने स्वादिष्ट भोजन खाया और प्रभु को धन्यवाद करते हुए सो गए। सुबह 5 बजे वापिस की बस ली। बस सुबह 5 बजे से हरिद्वार व ऋषिकेश के लिए चलती है जिसका किराया लगभग 600-800 के बीच है और यह आपको लगभग 12-13 घंटे में आपको हरिद्वार व ऋषिकेश तक पहुंचा देती है। तो हम लोग शाम को 6 बजे ऋषिकेश पहुंचे और वहाँ से फिर दिल्ली रात 11.30 बजे के करीब और यात्रा यहाँ समाप्त हुई।

यात्रा का सार

यह यात्रा केवल पगडंडियों पर चलना नहीं था, यह था आत्मा के भीतर उतरने का माध्यम — एक ऐसा अनुभव जो जीवन में स्थायी छाप छोड़ता है।

“यात्रा केवल मंज़िल तक पहुँचने का साधन नहीं है, यह स्वयं से मिलने का सशक्त माध्यम है।”

**खाने और सोने का नाम नहीं है। जीवण नाम है
सदैव आगे बढ़ाते रहने का। ।**

— प्रेमचंद

ऑनलाइन गेम्स के फायदे और नुकसान



दीपा पी.जी.

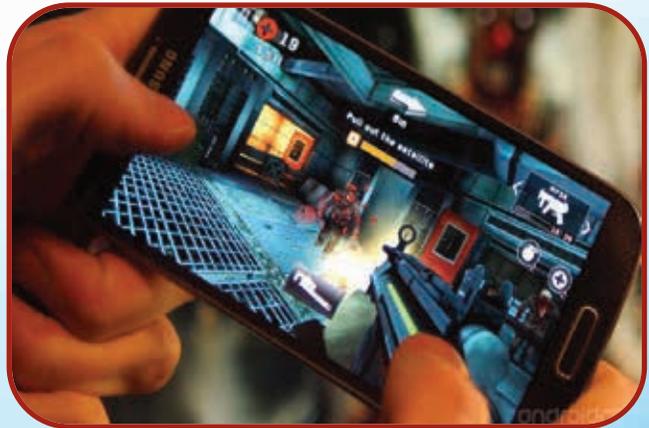
आजकल ऑनलाइन गेम्स युवाओं का पसंदीदा शगल बन गए हैं। कुछ गेम जुए जैसे होते हैं जिनमें आप पैसे कमाते और हारते हैं। हालाँकि ऑनलाइन गेम्स के कई फायदे हैं, लेकिन कुछ गंभीर नुकसान भी हैं।

अगर हम ऑनलाइन गेम्स के फ़ायदों की बात करें, तो हम कह सकते हैं कि ये युवाओं में सामाजिक कौशल, संवाद, टीम वर्क जैसे गुण विकसित करने में मदद करते हैं, साथ ही हाथ-आँखों का समन्वय, स्थानिक जागरूकता और दृश्य गतिविधि भी विकसित करते हैं। ये तनाव से राहत दिलाने में भी बहुत कारगर हो सकते हैं।

यदि हम ऑनलाइन गेम्स के नकारात्मक प्रभावों की बात करें, तो सबसे आम और खतरनाक दुष्प्रभाव लत है। अगर किसी को ऑनलाइन गेम्स की लत लग जाती है, तो वह अपनी सभी सामाजिक गतिविधियाँ और ज़रूरी रोज़मर्रा

के काम छोड़ देता है। वह हर समय गेम्स में डूबा रहता है और धीरे-धीरे मोटापा, आँखों में तनाव, पीठ दर्द जैसी शारीरिक समस्याओं का शिकार हो जाता है और साथ ही आक्रामक व्यवहार जैसी कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएँ भी पैदा कर देता है।

इसलिए ज़रूरी है कि अगर बच्चे या बड़े ऑनलाइन गेम खेलते हैं, तो परिवार को इन खेलों के संपर्क में आने का समय सीमित करना चाहिए। ऑनलाइन गेम खेलने के शौकीन बच्चों और बड़ों को मनोरंजन के दूसरे विकल्प दिए जाने चाहिए ताकि वे ऑनलाइन गेम के नकारात्मक दुष्प्रभावों का शिकार न हों।



स्त्री का सम्मान



रुचिका वैद्य
पत्नी श्री अभिषेक

1. प्रस्तावना: सम्मान का मूल आधार

स्त्री का सम्मान किसी भी सभ्य समाज की पहचान है। जिस समाज में नारी को उचित स्थान और आदर दिया जाता है, वह समाज न केवल नैतिक दृष्टि से समृद्ध होता है, बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक रूप से भी विकसित होता है। नारी मात्र एक व्यक्ति नहीं, बल्कि एक विचार है — संवेदना, शक्ति और सहनशीलता का प्रतीक।

2. नारी की भूमिका: घर से लेकर राष्ट्र तक

नारी जीवन के हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वह मां के रूप में प्रेम का स्रोत, बहन के रूप में स्नेह की प्रतीक, पत्नी के रूप में जीवन संगिनी और बेटी के रूप में आशा की किरण होती है। आधुनिक समय में वह शिक्षिका, वैज्ञानिक, डॉक्टर, सैनिक, और नेता भी बन चुकी है। इसलिए, उसका सम्मान करना केवल एक औपचारिकता नहीं बल्कि एक वास्तविक जिम्मेदारी है।

3. ऐतिहासिक दृष्टिकोण: हमारे ग्रंथों में नारी का स्थान

प्राचीन भारतीय संस्कृति में नारी को देवी का रूप माना

गया है। वेदों में उल्लेख है — ‘यत्र नार्यस्तु पूज्यंते, तत्र रमंते देवताः’ अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है, वहां देवता वास करते हैं। दुर्गा, सरस्वती, लक्ष्मी जैसी देवियों की आराधना हमारे समाज की मूल परंपरा रही है। यह दिखाता है कि भारतीय संस्कृति में नारी का सम्मान कितनी गहराई से जुड़ा रहा है।

4. वर्तमान परिप्रेक्ष्य: सम्मान की विडंबना

दुख की बात है कि आज के आधुनिक और तकनीकी युग में भी नारी को अपमान, भेदभाव और हिंसा का सामना करना पड़ रहा है। दहेज प्रथा, बाल विवाह, घरेलू हिंसा, कार्यस्थल पर शोषण, और लैंगिक असमानता जैसे मुद्दे अब भी गहरे पैठे हुए हैं। यह स्पष्ट करता है कि हमें केवल कानून नहीं, बल्कि सोच में बदलाव की जरूरत है।

5. सामाजिक जिम्मेदारी: सम्मान की शुरुआत घर से

स्त्री का सम्मान केवल सार्वजनिक मंचों तक सीमित नहीं रहना चाहिए। इसका आरंभ घर से होना चाहिए — जब एक पिता अपनी बेटी को बेटों के समान समझे, जब एक पति अपनी पत्नी को बराबरी का स्थान दे, और जब एक भाई अपनी बहन को आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रोत्साहित करे। यह आदर्श परिवार, समाज की नींव बन सकता है।

6. शिक्षा और सशक्तिकरण: सम्मान का मार्ग

शिक्षा ही वह साधन है जिससे एक स्त्री आत्मनिर्भर बन सकती है और अपने अधिकारों के प्रति सजग हो सकती है। जब एक महिला शिक्षित होती है, तो वह अपने विचारों और निर्णयों को खुलकर रख पाती है। इसलिए, समाज को चाहिए कि वह बालिकाओं की शिक्षा में कोई कमी न आने दे और महिलाओं को हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के अवसर प्रदान करे।

7. कानूनी पहल और उनकी प्रभावशीलता

भारत में महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान के लिए कई कानून बनाए गए हैं, जैसे – दहेज प्रतिषेध अधिनियम, घरेलू हिंसा अधिनियम, और कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न से संरक्षण अधिनियम। परंतु कानून तब तक प्रभावी नहीं होते जब तक सामाजिक मानसिकता में बदलाव न लाया जाए। केवल सजा देने से नहीं, सम्मान देने से परिवर्तन आएगा।

8. मीडिया और लोकप्रिय संस्कृति की भूमिका

मीडिया और सिनेमा का समाज पर गहरा प्रभाव होता है। यदि फिल्मों, विज्ञापनों और धारावाहिकों में महिलाओं को सशक्त और आदरणीय रूप में प्रस्तुत किया जाए, तो समाज की सोच में भी बदलाव आएगा। साथ ही, सोशल मीडिया के माध्यम से भी नारी सशक्तिकरण के संदेशों को व्यापक रूप में फैलाया जा सकता है।

9. सम्मान से विकसित राष्ट्र की ओर

जब स्त्री को उसके अधिकार, अवसर और सम्मान मिलते हैं, तो वह न केवल अपने जीवन को बेहतर बनाती है, बल्कि अपने परिवार, समुदाय और राष्ट्र

के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है। महिला सशक्तिकरण वास्तव में राष्ट्रीय सशक्तिकरण का मूल है।

10. निष्कर्ष: सोच बदलो, समाज बदलेगा

स्त्री का सम्मान केवल एक नैतिक कर्तव्य नहीं, बल्कि सामाजिक विकास की अनिवार्यता है। हमें यह समझना होगा कि नारी को सम्मान देना उसका उपकार नहीं, बल्कि उसका अधिकार है। जब हम अपने विचारों, व्यवहार और नीतियों में स्त्रियों को आदर देंगे, तभी एक सुरक्षित, समान और प्रगतिशील समाज की स्थापना संभव होगी।



पगडंडी से पक्की सड़क तक



पंकज शर्मा

उत्तर भारत के सुदूर हिस्से में बसा एक छोटा-सा गाँव खंजरपुर, वर्षों तक प्रकृति की गोद में पलता रहा। यहाँ न तो ऊँची इमारतें थीं, न ही तेज़ रफ्तार से भागती गाड़ियाँ। सुबह की शुरुआत गायों की रंभाहत और मंदिर की घंटियों की

मधुर ध्वनि से होती थी। लोग मिट्टी के घरों में रहते, खेतों में मेहनत करते, और शाम को चौपाल में बैठकर कहानियाँ सुनते थे।

शुरुआत का बदलाव

एक दिन सरकार की एक सर्वेक्षण टीम गाँव में पहुँची। सर्वेक्षण टीम ने गाँव में सर्वेक्षण किया उसके बाद उन्होंने बताया कि गाँव की ज़मीन के नीचे खनिज भंडार हैं जो आर्थिक दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह खबर, बहुत तेजी से जंगल की आग की तरह, फैल गई और जल्द ही निर्माण कंपनियों ने खंजरपुर की ओर रुख किया।

- पहले जहाँ बैलगाड़ी ही सबसे आधुनिक परिवहन थी, वहाँ अब ट्रक और जेसीबी मशीनें चलने लगीं

- गाँव की धूलभरी पगडंडी को पहले बजरी, फिर डामर से ढक दिया गया

- मिट्टी और गोबर से बने घर अब ईंट और सीमेंट से ऊँचे मकानों में बदलने लगे

शिक्षा और तकनीकी का प्रवेश

खंजरपुर का स्कूल, जो कभी एक कमरे में संचालित होता था, अब एक दो-मंजिला विद्यालय बन चुका था। वहाँ कंप्यूटर और विज्ञान की प्रयोगशालाएँ भी खुल गईं बच्चों के लिए शिक्षा अब सिर्फ़ किताबों तक सीमित नहीं थी — उन्हें इंटरनेट से ज्ञान की दुनिया तक पहुँच मिल गई थी।

बाज़ार और रोज़गार

जहाँ पहले हफ्ते में एक बार बाज़ार लगता था, अब गाँव में हर रोज़ बाज़ार लगता था।

- गाँव के युवाओं को निर्माण परियोजनाओं और फैक्ट्रियों में काम मिला

- महिलाओं ने छोटे-छोटे व्यवसाय शुरू किए — पापड़ बनाना, अचार बेचना, सिलाई-बुनाई इत्यादी

संक्रमण के बीच द्वंद

गाँव के बुजुर्गों की आँखों में अनकही पीड़ा थी। उन्हें डर था कि ये बदलाव कहीं गाँव की आत्मा को ही ना निगल जाए। वे कहते, “अब ना वो गोधूलि की छाया है, ना वो चौपाल की मुस्कराहटा”

लेकिन बच्चों और युवाओं के लिए यह बदलाव एक अवसर था — आगे बढ़ने का, कुछ नया करने का।

शहर का रूप, गाँव का दिल कुछ वर्षों में खंजरपुर गाँव ने

कस्बे का रूप ले लिया।

- छोटे – छोटे मॉल, अस्पताल, कॉलेज और सरकारी कार्यालय खुल गए

- बिजली 24 घंटे आने लगी, इंटरनेट हर घर में पहुँच गया लेकिन...गाँव के प्रवेश पर लगा वो पुराना पीपल का पेड़, तालाब की सीढ़ियाँ, और मंदिर की घंटी आज भी गाँव की

पुरानी पहचान को सहेजे हुए हैं।

अतएव, उपरोक्त कहानी के अवलोकण से पता चलता है कि यह कहानी केवल एक गाँव की यात्रा नहीं है, बल्कि हर उस समाज की कहानी है जो विकास की राह पर चल रहा है। ज़रूरी है कि हम आगे बढ़ें, आधुनिकता अपनाएँ — लेकिन अपनी मिट्टी, अपने संस्कार, और अपनी जड़ों से कभी ना कटें।



**खुद को कमज़ोर समझना
सबसे बड़ा पाप है।**

—स्वामी विवेकानंद

संस्थान की स्थापना के स्वर्णिम 62 वर्ष



संस्थान ने विगत दिनांक 2 मई, 2025 को अपना 62वाँ स्थापना दिवस मनाया। इस अवसर पर भारत सरकार के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री, श्री पीयूष गोयल ने समाज के यंग माइंडस को अंतर्राष्ट्रीय व्यापार और वाणिज्य के क्षेत्र में प्रासंगिक कौशल विकसित करने में संस्थान की महत्वपूर्ण भूमिका के लिए बधाई दी। साथ ही साथ संस्थान के कुलपति महोदय, प्रो. राकेश मोहन जोशी, ने अपने स्वागत भाषण में, संस्थान की यात्रा और तत्कालीन उपलब्धियों पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने कई उपलब्धियों को रेखांकित किया जिसमें प्रमुखतः निम्नवत हैं:

- प्रतिष्ठित AACSB मान्यता प्राप्त करना
- संस्थान के एक छात्र द्वारा 1.23 करोड़ रुपये का अब तक का सर्वोच्च अंतर्राष्ट्रीय प्लेसमेंट प्राप्त करना
- लिंकडीन द्वारा जारी नेटवर्किंग के लिए दुनिया भर में संस्थान का प्रथम स्थान प्राप्त करना
- “केस रिसर्च सेंटर” (Case Research Centre) और “अंतर्राष्ट्रीय संधिवार्ता केंद्र” (Centre for International Negotiations) की स्थापना
- शीर्ष वैश्विक विश्वविद्यालयों के साथ समझौता ज्ञापन और विदेशों में गहन बंदरगाह यात्राएँ
- 700 से अधिक प्रभावशाली शोध अध्ययनों और नीति परियोजनाओं का प्रकाशन

संस्थान की स्थापना दिवस के अवसर पर भारतीय भाषा समिति के अध्यक्ष पद्मश्री चामू कृष्ण शास्त्री, प्रसिद्ध भारतीय कवि, व्यंग्यकार और हास्य-व्यंग्यकार पद्मश्री सुरेंद्र शर्मा, संस्थान के पूर्व डीन प्रो. बी. भट्टाचार्य एवं प्रो. ए.के. सेनगुप्ता जैसे गणमान्य व्यक्तियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। साथ ही साथ इस अवसर पर संस्थान की आधिकारिक हिन्दी पत्रिका, यज्ञ, अंक-16, वर्ष-2024, का भी अनावरण किया गया।

विशेष आयोजन

1. हिन्दी संवाद पर्व: वाद-विवाद प्रतियोगिता “एपीडा” तथा संस्थान का एक संयुक्त प्रयास

संस्थान तथा “कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण” (एपीडा) के समन्वित प्रयासों से विगत दिनांक 23 अप्रैल 2025 को संस्थान परिसर में एक वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में संस्थान और एपीडा के कार्मिकों ने भाग लिया। वाद-विवाद का विषय - “क्या आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मानव नौकरियों के लिए खतरा है?” था जिस पर प्रतिभागियों ने पक्ष और विपक्ष में अपने विचार रखे। इस प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका में प्रोफेसर राम सिंह, भारतीय विदेश संस्थान तथा प्रोफेसर पवन कुमार शर्मा, मुख्य समन्वयक, भारतीय भाषा समिति, थे। विजेताओं की सूची निम्नवत है:

1. प्रथम पुरस्कार: श्री राजपाल, आई.आई.एफ.टी.
2. द्वितीय पुरस्कार: श्री लोकेश गौतम, एपीडा
3. तृतीय पुरस्कार: श्री गोविन्द गौड़, एपीडा

सांत्वना पुरस्कार

1. श्री नीरज कुमार, आई.आई.एफ.टी.
2. श्री रंजन कुमार, आई.आई.एफ.टी.
3. श्री पीताम्बर बेहेरा, आई.आई.एफ.टी.

उपरोक्त विजेताओं को नकद पुरस्कार के साथ-साथ, प्रमाण-पत्र के साथ सम्मानित किया गया।



2. हिन्दी माध्यम से “आयात-निर्यात” विषय पर दो दिवसीय “प्रबंधन विकास कार्यक्रम”

संस्थान में विगत दिनांक 12 तथा 13 जून, 2025 को राजभाषा अधिनियम के तहत “निर्यात-आयात प्रबंधन” विषय पर हिन्दी भाषा में दो दिवसीय “प्रबंधन विकास कार्यक्रम” आयोजित किया गया, जिसमें देश के विभिन्न भागों से लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम निम्नलिखित विषयों पर आधारित था:

1. विदेशी व्यापार प्रारंभ करने की प्रक्रिया
2. व्यापार वित्त एवं प्रबंधन : व्यापार पूर्व
3. व्यापार वित्त एवं प्रबंधन : व्यापार अपरान्त

4. कम लागत पर अंतर्राष्ट्रीय व्यापार का प्रबंधन
5. वाणिज्यिक दस्तावेजीकरण और प्रक्रिया
6. विनियामक दस्तावेजीकरण को समझना
7. इन्कोटर्म चयन और अनुपालन
8. भुगतान के तरीके और प्रक्रिया



3. राजभाषा विभाग की स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में हिन्दी प्रश्नोत्तरी परीक्षा



संस्थान परिसर में विगत दिनांक 18 जून 2025 को राजभाषा विभाग की स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के कुल 40 कार्मिक उपस्थित हुए। इसके अंतर्गत विजेताओं के लिए प्रथम पुरस्कार: रु. 3,100/-, द्वितीय पुरस्कार: रु. 2,100/-, तृतीय पुरस्कार: 1,100/- तथा सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। विजेताओं की सूची निम्नवत है:

1. श्री प्रणित लांडगे, प्रथम
2. श्री राकेश कुमार ओझा, द्वितीय

3. श्री सोजल गुप्ता, तृतीय

सांत्वना पुरस्कार

1. श्री संजय वर्मा
2. श्री प्रवीण कुमार यादव
3. सुश्री करिश्मा
4. श्री करण चोपड़ा
5. श्री लक्ष्मीकान्त नागर
6. श्री वैभव यादव

4. स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर चित्रांकन व भारत के स्वतन्त्रता संग्राम विषय पर हिन्दी प्रश्नोत्तरी

प्रतियोगिता परीक्षा स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर चित्रांकन व भारत के स्वतन्त्रता संग्राम विषय पर हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता परीक्षा स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर चित्रांकन व भारत के स्वतन्त्रता संग्राम विषय पर हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता परीक्षा स्वतन्त्रता दिवस, 15 अगस्त 2025, के अवसर पर संस्थान के कार्मिकों के बच्चों के लिए चित्रांकन प्रतियोगिता आयोजित की गयी जिसमे एक

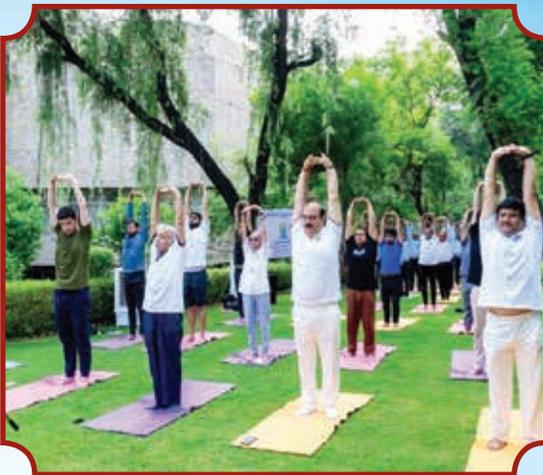
बड़ी संख्या में बच्चे शामिल हुए। साथ ही साथ “भारत की स्वतन्त्रता संग्राम” विषय पर कार्मिकों/अधिकारियों, छात्रों और संकाय सदस्यों के लिए एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमे संस्थान के पर कार्मिकों/अधिकारियों तथा छात्रों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

प्रश्नोत्तरी परीक्षा के विजेताओं की सूची निम्नवत है:

1. श्री अनिर्बान चौधरी, वरिष्ठ सहायक, भारतीय विदेश व्यापार संस्थान – प्रथम
2. श्री अजय मेहरोत्रा, प्रशासनिक अधिकारी, भारतीय विदेश व्यापार संस्थान – द्वितीय
3. श्री पीताम्बर बेहरा, उप-वित्त अधिकारी, भारतीय विदेश व्यापार संस्थान – संयुक्त रूप से तृतीय
4. श्री मनोज कुमार शर्मा, विंग कमांडर, (डी०जी०आर० छात्र), भारतीय वायु सेना – संयुक्त रूप से तृतीय



इलकियाँ 2025



भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

(मानित विश्वविद्यालय)

बी-21, कुतुब इंस्टीटयूशनल एरिया, नई दिल्ली – 110016

फोन: 0091-11-39147200, 39147201, 39147202

कोलकाता परिसर:

1583 मदुराहा, चौबघा रोड, वार्ड नंबर 108,
बरो XII कोलकाता-700107

काकीनाडा परिसर:

आईआईएफटी, जेएनटीयू परिसर,
काकीनाडा, आंध्र प्रदेश-533003

गिफ्ट सिटी परिसर:

गिफ्ट सिटी, टॉवर-2 (तल 16 एवं 17),
गिफ्ट सिटी, गांधीनगर, गुजरात-382355

वेबसाइट: www.iift.ac.in