रेल संरक्षा आयोग
COMMISSION OF RAILWAY SAFETY
नागर विमानन मंत्रालय
MINISTRY OF CIVIL AVIATION

सुरभि

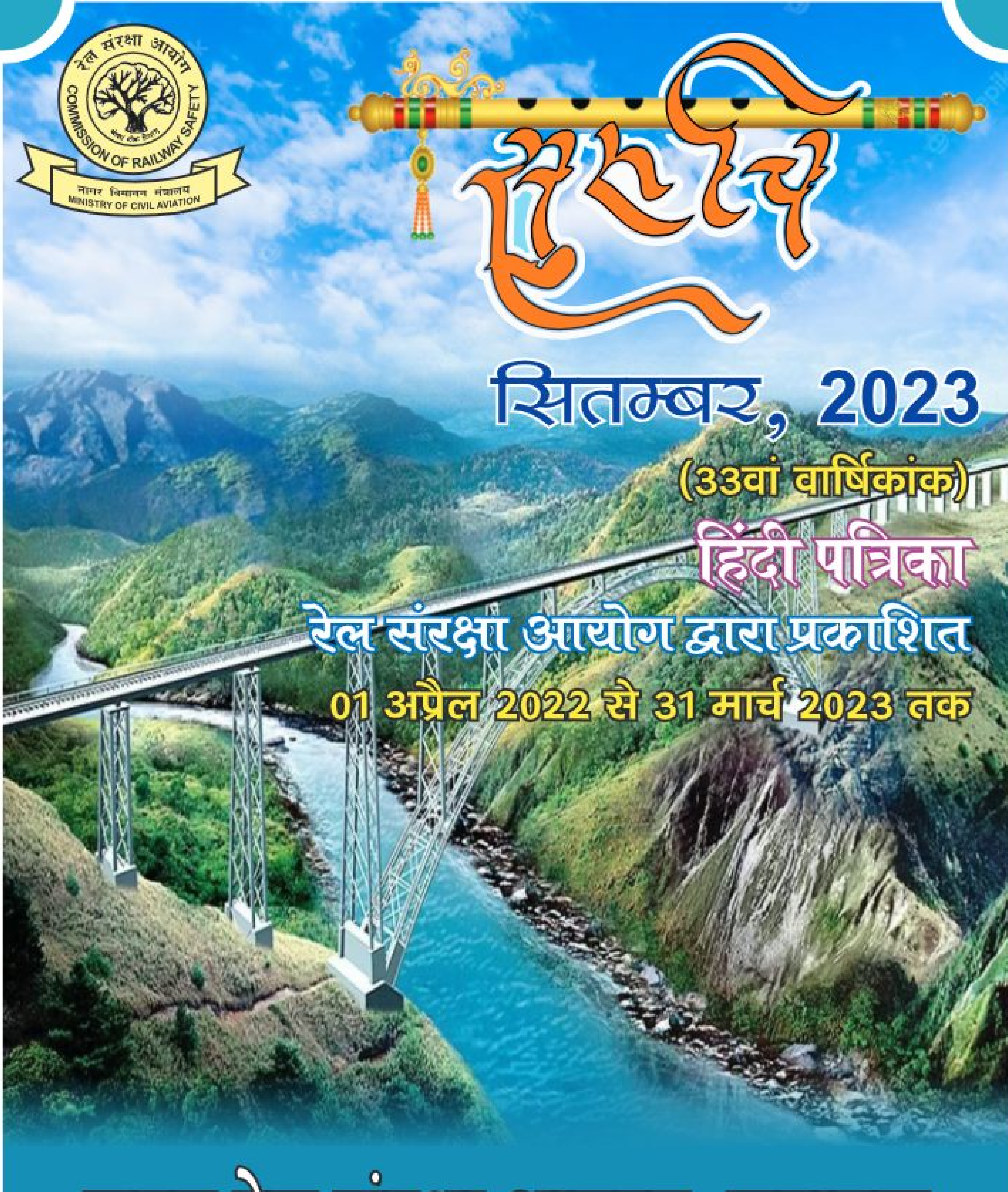
सितम्बर, 2023

(33वां वार्षिकांक)

हिंदी पत्रिका

रेल संरक्षा आयोग द्वारा प्रकाशित

01 अप्रैल 2022 से 31 मार्च 2023 तक



मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त, लखनऊ

भारत सरकार

नागर विमानन मंत्रालय,
रेल संरक्षा आयोग,
अशोक मार्ग, लखनऊ

सुरुचि–सितम्बर, 2023

संरक्षक

जनक कुमार गर्ग

मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त

प्रबन्धक

बलबीर सिंह यादव

उप रेल संरक्षा आयुक्त (सि. एवं दू.)

सम्पादक

दिनेश सिंह

कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

संरक्षक की ओर से ....

प्रिय साथियों,

रेल संरक्षा आयोग में राजभाषा हिन्दी के प्रचार एवं प्रसार तथा साहित्य की प्रतिभाओं को उत्साहित करने हेतु मुख्यालय की गृह पत्रिका 'सरूचि' सितम्बर, 2023 अंक प्रकाशन पर सभी को हार्दिक बधाई।

आयोग में हिन्दी के प्रचास एवं प्रसार में 'सुरूचि' का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। अधिकारियों एवं कर्मचारियों का हिन्दी के प्रति प्रेम 'सुरूचि' के माध्यम से उजागर करने में सफलता प्राप्त हुई है।

आयोग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा लिखे गए लेख हिन्दी में उनकी लगन और निपुणता के परिचायक है।

मुझे विश्वास है कि हमारे आयोग के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारी इसी सच्ची लगन के साथ हिन्दी के प्रचार एवं प्रसार को लेकर 'सुरूचि' के प्रकाशनमें निष्ठापूर्वक निरन्तर सहयोग करते रहेंगे।

शुभ कामनाओं सहित,

आपका,

(जनक कुमार गर्ग)
मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त

सम्पादकीय

प्रिय पाठकगण,

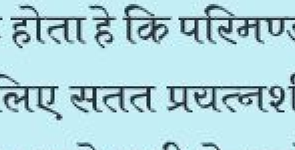
सुरुचि सितम्बर, 2023 के 33वें वार्षिकांक (01 अप्रैल, 2022 से 31 मार्च, 2023 तक) के प्रकाशन पर आप सभी को हार्दिक बधाई। 33 वर्षो सें सुरुचि के लगातार प्रकाशन में आयोग के सभी परिमण्डलों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को महत्वपूर्ण योगदान रहा है। आप सभी ने राजभाषा हिन्दी के प्रति जिस लगन एवं निष्ठा का परिचय दिया है, सुरुचि स्वयं उसकी परिचायक है।

प्रत्येक मण्डल से इतने ढेरों लेख प्राप्त होने से यह स्पष्ट होता हे कि परिमण्डल का प्रत्येक कर्मचारी सुरुचि में अपने लेख प्रकाशित कराने के लिए सतत प्रयत्नशील है। उन्हे सुरुचि 2023 के इस अंक में विशेष स्थान दिया गया है। इससे सभी लेखकों और रचनाकारों का मनोबल बढेगा साथ ही उच्चस्तरीय लेखों तथा रचनाओं के लिखने के लिए प्रेरणा भी मिल सकेगी।

सम्पादक के रूप में हमारा यह प्रथम अंक है।। हमारी आप सभी से प्रार्थना है कि जिस लगन एवं निष्ठा से आप अभी तक अपने लेख भेजकर राजभाषा के प्रति जो सम्मान प्रदर्शित करते रहे हैं, वैसे ही आगे भी सुरुचि के प्रकाशन में अपना पूर्ण सहयोग प्रदान करते रहेंगे।

आप सभी के लिए हमारी शुभकामनाएं।

आपका,



(दिनेश सिंह)

कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	लेखक/कवि का नाम	कार्यालय का नाम	पृष्ठ सं.
1.	रेलवे सिग्नलिंग सिस्टम के आधुनिकीकरण के लिए उठाए गए प्रमुख कदम	अविनाश सांगोले	पश्चिम परिमंडल	1
2.	श्री कृष्ण का सौन्दर्य	नीतीश कुमार रंजन	दक्षिण परिमंडल	2
3.	नारी का सम्मान	पी.के. कटारिया	मध्य परिमंडल	3
4.	भारतीय रेलों पर 160 किमी प्रति घंटे की गति से रोलिंग स्टॉक का संचालन	ए. एन. सिद्दीकी	तकनीकी विंग	4
5.	स्वतंत्रा दिवस			5
6.	महाबलीपुरम	आर. भामिनी	दक्षिण परिमंडल	6
7.	कहाँ है मंजिल खबर नहीं	भवतोष दास	पूर्व परिमंडल	7
8.	गिलहरी	प्रशान्त राय	दक्षिण पूर्व परिमंडल	7
9.	जीवन क्या है	एम.एन. अथनी	दक्षिण परिमंडल	7
10.	नागोबा जतराः गोंड समुदाय की महत्वपूर्ण परंपरा	के. कृष्णा राव	दक्षिण परिमंडल	8
11.	सात्विक आहार	नेहा तांबे	मध्य परिमंडल	8
12.	आसमान की ऊंचाइयों में	मंदार अत्रे	मध्य परिमंडल	9
13.	शान्ति, संतोष और आध्याम्किता	आलोक कुमार	पश्चिम परिमंडल	9
14.	डार्क टूरिज्म : रहस्यमय जगहों के प्रति बढ़ती चाह	अभिषेक कुमार	पूर्वोत्तर परिमंडल	10
15.	कामचोरी की आदत	योगेन्द्र गुप्ता	पूर्वोत्तर परिमंडल	12
16.	उत्तम स्वास्थ्य और यौवन	संतोष कुमार	मध्य परिमंडल	13
17.	भारतीय रेलवे	एस कदराजा	मध्य परिमंडल	14
18.	बीस साल बाद	बब्लू सिंह	मध्य परिमंडल	15
19.	बड़ी ख्वाहिशों से घर	संजीत तलापात्र	पूर्वोत्तर सीमांत परिमंडल	15
20.	जेनरेटिव आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस	उमेश उप्रेती	दक्षिण परिमंडल	16
21.	दोस्ती है अनमोल रत्न	संजय कुमार	पूर्वोत्तर सीमांत परिमंडल	17
22.	उसको समझाओं वो ऐसे दिल लगाए न	शान्तिरंजन पाल	पूर्वोत्तर सीमांत परिमंडल	17
23.	मेरा हिन्दुस्तान	भूप सिंह	उत्तर परिमंडल	18
24.	हिंदी भाषा	गिरीश चन्द्र	उत्तर परिमंडल	18
25.	खुद पे भरोसा रखना	शम्भू दास	पूर्व परिमंडल	18
26.	रागी, एक सुपरफूड	नीलेश वत्स	मध्य परिमंडल	19
27.	आज मौसम कुछ उदास है	संजय सिंह	पूर्वोत्तर परिमंडल	19
28.	जब मैं बूढ़ा हो जाऊँगा.. बेटे से अपेक्षा.!	जी.एस. जॉन्सन	दक्षिण मध्य परिमंडल	20
29.	शिक्षक	शिव शंकर मालिक	दक्षिण–पूर्व परिमंडल	21
30.	कहाँ गया वो बचपन	निखिल सिंह	दक्षिण पूर्व परिमंडल	21
31.	घर से दूर की नौकरी	सन्दीप	पूर्व परिमंडल	21
32.	चुटकुले	अमित	मध्य परिमंडल	22
33.	मोबाइल	अमित स्वरूप	पूर्वोत्तर परिमंडल	23
34.	स्वस्थ रहने की आवश्यक बातें	अमर पाल	उत्तर परिमंडल	24
35.	लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती	प्रभाकर शिर्के	पश्चिम परिमंडल	25
36.	वाह, क्या बात है!	मंदार ना. मोरे	पश्चिम परिमंडल	25
37.	दादी माँ	गोविन्द प्रसाद	पश्चिम परिमंडल	25
38.	हिन्दी नाटक	अनिल कुमार सिंह	पश्चिम परिमंडल	26
39.	कविता : माँ की ममता	अमरजीत	यू.सी. परिमंडल	27

क्र.सं.	विषय	लेखक/कवि का नाम	कार्यालय का नाम	पृष्ठ सं.
40.	ये वक्त गुजर जाएगा	रेनू कमारी	पश्चिम परिमंडल	28
41.	कभी खुद से भी मिला कीजिए	रवीश कुमार	दक्षिणी परिमण्डल	28
42.	कविता	जी. विजय कुमार	दक्षिणी परिमण्डल	28
43.	जल ही जीवन है	सतीश कुमार	दक्षिण परिमंडल	29
44.	भ्रष्टाचार–अत्याचार	चन्द्रकान्त	दक्षिण परिमंडल	29
45.	कैशलेस अर्थव्यवस्था	राम कुमार	दक्षिण परिमंडल	30
46.	फिर पुकार लो	राज बहादुर	आर.एस. अनुभाग	31
47.	मोटे अनाज का महत्व	सन्तोष कुमार पाण्डेय	पूर्वोत्तर परिमंडल	32
48.	शिक्षा	राजेश कुमार	आर.एस. अनुभाग	32
49.	कोमरम भीम : एक अद्वितीय गोंड योद्धा	ए. वेंकन्ना	दक्षिण मध्य परिमंडल	33
50.	लौह–पथ गामिनी रेल	बी. बली	तकनीकी विंग	33
51.	मदद	मनोहर लाल	उत्तर परिमंडल	34
52.	कविता : घर की बिल्ली	माधव आचार्य	यू.सी. परिमंडल	34
53.	क्या जिम्मेदारी बोझ है?	विक्रम महतो	उत्तर परिमंडल	35
54.	लंबी लंबी रेलगाड़ी	अशोक कुमार सिंह	तकनीकी विंग	35
55.	रामकृष्ण परमहंस	समीर कुमारकर	पूर्वोत्तर परिमंडल	36
56.	वर्षा	संजीव कुमार श्रीवास्तव	आर.एस. अनुभाग	36
57.	मंहगाई का यथार्थ	प्रखर पांडेय	आर.एस. अनुभाग	37
58.	चंद्रयान–3 और महिलाओं का योगदान	श्रीमती कमला खुल्बे	आर.एस. अनुभाग	38
59.	भिक्षावृत्ति	मनीष कुमार यादव	आर.एस. अनुभाग	39
60.	अच्छे लोग, अच्छे विचार और एक नए जीवन की शुरुआत	राहुल कमल	तकनीकी विंग	40
61.	चांद अब हमारा है	मोहित जौहरी	तकनीकी विंग	41
62.	मौसम बदलने लगा है	श्रीमती पूनम पाण्डेय	तकनीकी विंग	42
63.	कीमत	राम नारायण यादव	तकनीकी विंग	43
64.	दीवाली पर निबंध	विजय परटोले	मध्य परिमण्डल	44
65.	हिंदी दिवस पर शायरी	सागर कदम	मध्य परिमण्डल	44
66.	आधुनिक भारत के भगवान चले गये	असीम दे	पूर्व परिमण्डल	45
67.	माता–पिता ने पढ़ा लिखाकर	तापसी बनर्जी	पूर्व परिमण्डल	45
68.	अपनी जिंदगी की कहानी	कमलेश बाल्मिकी	पूर्व परिमण्डल	46
69.	परमेश्वर	नीलिमा सिंह	तकनीकी विंग	46
70.	श्री कृष्ण	विनोद कुमार	पूर्व परिमण्डल	47
71.	कुछ को नसीब नहीं होती	नरेश यादव	दक्षिण पूर्व परिमण्डल	47
72.	पिता के ऊपर निबंध	राजेश कुमार मिश्रा	दक्षिण पूर्व परिमंडल	48
73.	जिन्दगी जीना सिखा रही थी	कमलापति	पूर्वोत्तर परिमण्डल	48
74.	प्राचीन भारतीय संस्कृति का महत्व	प्रतीक जैन	मध्य परिमण्डल	49
75.	जो डलहौजी न कर पाया	रति पाल	आर.एस. अनुभाग	49
76.	परिवार के साथ पिकनिक	श्रीमती मीनल	मध्य परिमंडल	50
77.	अभी बाकी है	अशोक बेरा	पूर्व परिमण्डल	50
78.	चन्द्रयान	ब्रजमोहन	मैट्रो कार्यालय	51
79.	मैं तो बाप हूँ न बेटा	चैनसुख	मैट्रो कार्यालय	52
80.	समय की धारा बहती जाए	प्रदीप कुमार	मैट्रो कार्यालय	52
81.	रेल संरक्षा आयोग (मुख्यालय) का हिंदी पखवाड़ा–2022			53

रेलवे सिग्नलिंग सिस्टम के आधुनिकीकरण के लिए उठाए गए प्रमुख कदम

अविनाश सांगोले
उप रेल संरक्षा आयुक्त (एस.एंड टी.)
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

सिग्नलिंग प्रणाली ट्रेन संचालन में सुरक्षा बढ़ाती है। भारतीय रेलवे में उपयोग में आने वाले उपकरणों का उन्नयन और प्रतिस्थापन एक सतत प्रक्रिया है और इसकी स्थिति, परिचालन आवश्यकताओं और संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर किया जाता है।

ट्रेन संचालन में सुरक्षा को और बेहतर बनाने और अतिरिक्त लाइन क्षमता उत्पन्न करने के लिए, सिग्नलिंग सिस्टम का आधुनिकीकरण हाथ में लिया गया है। निम्नलिखित प्रमुख कदम उठाए गए हैं।,

1. भारतीय रेलवे के 6084 (कुल स्टेशनों का 96%) स्टेशनों को 2020 तक आधुनिक इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रॉनिक सिग्नलिंग इंटरलॉकिंग सिस्टम से सुसजित किया गया है।
2. ट्रेन संचालन में डिजिटल प्रौद्योगिकियों का लाभ प्राप्त करने और सुरक्षा बढ़ाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक इंटरलॉकिंग को बड़े पैमाने पर अपनाया जा रहा है। अब तक 1913 स्टेशनों को इलेक्ट्रॉनिक इंटरलॉकिंग प्रदान की जा चुकी है।

3. अगली ट्रेन प्राप्त करने के लिए लाइन क्लियर देने से पहले मैन्युअल हस्तक्षेप के बिना ट्रेन का पूर्ण आगमन सुनिश्चित करने और मानव तत्व को कम करने के लिए ब्लॉक सेक्शन (बीपीएसी) की स्वचालित निकासी के लिए एक्सल काउंटर प्रदान किए जाते हैं। ये प्रणालियाँ 29.02.2020 तक 5661 ब्लॉक अनुभागों पर प्रदान की गई हैं।
4. भारतीय रेलवे के मौजूदा उच्च घनत्व वाले मार्गों पर अधिक ट्रेनें चलाने के लिए लाइन क्षमता बढ़ाने के लिए, स्वचालित ब्लॉक सिग्नलिंग एक लागत प्रभावी समाधान है। अब तक 3207 रूट किमी पर स्वचालित ब्लॉक सिग्नलिंग प्रदान की गई है।
5. समपार फाटकों पर सुरक्षा बढ़ाना चिंता का एक प्रमुख क्षेत्र रहा है। सिग्नलों के सथ लेवल क्रॉसिंग को इंटरलॉक करने से सुरक्षा बढ़ जाती है। भारतीय रेलवे ने अब तक लेवल क्रॉसिंग पर सुरक्षा बढ़ाने के लिए 11622 लेवल क्रॉसिंग गेटों पर सिग्नल के साथ इंटरलॉकिंग प्रदान की है।

स्वर्णिम चतुर्भुज (जीक्यू) और स्वर्णिम विकर्ण (जीडी) मार्ग सहित भारतीय रेलवे के उच्च घनत्व वाले मार्गों पर सिग्नलिंग प्रणाली का आधुनिकीकरण करने का प्रस्ताव है। इस कार्य में आधुनिक ट्रेन नियंत्रण प्रणाली का प्रावधान शामिल है। योजना एवं क्रियान्वयन के अंतर्गत सिग्नलिंग का कार्य होता है। कार्यों के लिए निविदाएं खोली जा चुकी हैं और उनका मूल्यांकन किया जा रहा है –

- मौजूदा नई दिल्ली–हावड़ा और नई दिल्ली–मुंबई मार्गों पर सिग्नलिंग के आधुनिकीकरण सहित गति को 160 किमी प्रति घंटे तक बढ़ाने के दो कार्यों को मंजूरी दे दी गई है और विस्तृत अनुमान तैयार किए जा रहे हैं। भारतीय रेलवे द्वारा भारतीय निर्माताओं के सहयोग से एक स्वदेशी स्वचालित ट्रेन सुरक्षा (एटीपी) प्रणाली अर्थात् ट्रेन टकराव बचाव प्रणाली (टीसीएएस) विकसित की गई है। यह प्रणाली दक्षिण मध्य रेलवे के लिंगमपल्ली विकाराबाद – वाडी और विकाराबाद बीदर खंड (250 रूट किमी) पर स्थापित की गई है।
- दक्षिण मध्य रेलवे पर अतिरिक्त 1199 रूट किमी पर ट्रेन टक्कर बचाव प्रणाली (टीसीएएस) कार्यों के लिए और अनुबंध दिए गए हैं।
- बड़े खंडों को कवर करने वाले केंद्रीय स्थान से ट्रेन संचालन की लाइन क्षमता और कुशल प्रबंधन में सुधार के लिए केंद्रीकृत यातायात नियंत्रण (सीटीसी) प्रणाली के कार्यान्वयन के लिए भी काम किया गया है।
- टूंडला में सीटीसी अलीगढ़–कानपुर खंड पर 26 स्टेशनों और 250 रूट किमी को कवर करते हुए चालू है।

श्री कृष्ण का सौन्दर्य

नीतीश कुमार रंजन
उपायुक्त रेल संरक्षा/तकनीकी
दक्षिण परिमंडल, बेंगलुरू

प्रातःकाल की प्रिय प्रियतमा सी प्यारी है,
प्रस्फुटित पुष्प प्रणय पवन प्रतिपादप पल्लवधारी है,
नयनाभिराम इन रूपों के लिए हम प्रकृति के आभारी है।
प्रातः काल की प्रियप्रभा प्रियतमा सी प्यारी है।

वसुंधरा की गोद में नदियों करलव कर रहीं.
जल तरंगों की मधुर ध्वनि से दसों दिशाएँ गूंज रहीं,
वायु का अल्हड़पन मधुबन की खुशबू समेटे हुए है.
अम्बर मानो आज काया पर इन्द्रधनुष लपेटे हुए है।
हे राधे! ऐसा अलौकिक दृश्य सचमुच में मनोहारी है,
प्रातःकाल की प्रियप्रभा प्रियतमा सी प्यारी है।

हे मनोहर! हे मुरलीधर! आप तो सर्वव्यापी हैं,
सहस्र रूपों में सृजित होकर कणकण में वासी हैं.
मुखमण्डल की आभा में दर्शन अभिलाषा है.
मुरली की मधुरलय ही जलतरंगों की भाषा है।
माथे का मयूरपंख, इन्द्र धनुष की काया है,
सृष्टि का ये सम्पूर्ण सौन्दर्य, बस आपकी माया है।
सौन्दर्य के घोतक तो बस मेरे कृष्ण मुरारी हैं.
प्रातःकाल की प्रियप्रभा आपसे ही प्यारी है।

हे राधे! आपका यह प्रेम वचन मेरे शिरोधार्य है,
सत्य है कि मेरा जीवन सौन्दर्य का पर्याय है।
सत्य है कि कण कण में मेरा ही तत्व है,
पर नदियाँ, झरने, पक्षियों का अपना ही महत्व है।
इनसे ही तो यह सृष्टि इतनी सुन्दर—न्यारी है,
प्रातःकाल की प्रियप्रभा प्रियतमा सी प्यारी है।

नारी का सम्मान

पी.के. कटारिया
उपायुक्त रेल संरक्षा/तकनीकी
मध्य परिमंडल, मुंबई

मुझे एक उड़ान चाहिए, मुझे भी पहचान चाहिए,
मैं नारी हूं मुझे, नारी का सम्मान चाहिए,
भुला दो कि मैं सजी हुई गुड़िया हूं घर की
मैं माता हूं मुझे माता सा सम्मान चाहिए.
उठा कर चलती हूं, तेरा बोझ, नव माह अपने उदर में,
क्यों करता है मुझे अपमानित, तू अपने ही घर में,
पूजता है जिस शिद्दत से देवी की प्रतिमा को,
तेरी आंखों में मेरे लिए वही अभिमान चाहिए,
मुझे एक उड़ान चाहिए......
खड़ी हूं जीवन भर तेरे संग किसी न किसी रूप में,
जन्मदात्री मां, बचपन में बहन और
संगिनी जीवन की धूप में,
जीवन में तेरे मैं निश्चल प्रेम बहाती
चली हूँ,
कभी लोरी, कभी भजन कभी प्रेम
गीत गाती चली हूँ,
जीवन में तेरे, मेरा एक स्थान चाहिए,
मुझे एक उड़ान चाहिए मुझे भी
पहचान चाहिए,
मैं नारी हं नारी सा सम्मान चाहिए.

पिता का दर्द

आभार का 'आ' होता है पिता, जिसके बिना भार बन जाती है, जिन्दगी
निडर का 'नि' होता है पिता, वरना डर डर के जी जाती है, जिन्दगी,
पिता गर साथ है तो चलती रहती है, वरना ठहर जाती है जिन्दगी.....

मुस्कान छिन जाती है मासूमों की पिता के जाने के बाद,
कंधे भारी हो जाते हैं उनके पिता ना हो जिनके साथ,
पिता का रोल समझने के लिए, पिता बनना जरुरी हैं,
परिवार के लिए, अपनी तमन्ना को खत्म करना जरूरी है,

पिता से ज्यादा क्या कोई तुम्हें प्यार कर पाएगा.
पिता का अस्तित्व पिता के ना होने पर ही समझ आएगा.
पिता तो वो है जिसने तुम्हें देखे बिना प्यार दिया,
पिता ही था जिसने मां के गर्भ में भी तुम्हारी परवाह किया,

संतान चाहे दिव्यांग हो या हो कुरूप, पिता की प्यारी होती है.
संतान की खुशी पिता के लिए सबसे प्यारी होती है.
वह जन्म देती है, इसलिए मां जननी कहलाती है
पिता की आत्मा होती है इसलिए संतान आत्मज, आत्मजा कहलाती है।

भारतीय रेलों पर 160 किमी प्रति घंटे की गति से रोलिंग स्टॉक का संचालन

ए. एन. सिद्दीकी
उप रेल संरक्षा आयुक्त (यॉ0)
रेल संरक्षा आयोग, अशोक मार्ग, लखनऊ

वर्तमान में वंदे भारत ट्रेनसेट और एसी एलएचवी यानों के लगभग सभी वैरिएंट को 160 किमी प्रति घंटे की गति से संचालन हेतु केंद्र सरकार की स्वीकृति प्राप्त है। हालांकि वर्तमान में भारतीय रेल का केवल एक खंड (तुगलकाबाद–पलवल–आगरा कैंट) 160 किमी प्रति घंटे की ट्रेन परिचालन के लिए उपयुक्त है। भविष्य में ऐसे खड़ों की संख्या बढ़ाया जाना प्रस्तावित है। अभी तक सवारी गाड़ियों के संचालन की अधिकतम गति 130 किलोमीटर प्रति घंटा है, जिसको 160 किमी प्रति घंटे की रफ्तार तक बढ़ाये जाने से सुरक्षित ट्रेन संचालन एक चुनौतीपूर्ण कार्य बन जाएगा। इस हेतु वर्तमान में 130 किलोमीटर प्रति घंटे की गति से गाड़ियों के संचालन हेतु बरती जा रही सावधानियों के अतिरिक्त कुछ विशेष सावधानियों की आवश्यकता होगी। अतः इस विषय को गम्भीरता से लेते हुए आयोग द्वारा उच्च गति से सुरक्षित ट्रेन संचालन सुनिश्चित करने के लिए कोचिंग स्टॉक के निरीक्षण के समय पत्राचार एवम उच्चाधिकारियों की बैठक के माध्यम से कोचिंग स्टॉक के 160 किमी प्रति घंटे की गति से संचालन हेतु कुछ विशेष सिफारिशें प्रस्तावित की गयी है, जोकि नीचे सूचीबद्ध हैं :–

1. 160 किमी प्रति घंटे वाले सेक्शन में समपार फाटकों को खत्म किया जाए। असाधारण मामलों में छूट दी जा सकती है किंतु इन मामलो में आरपीएफ की तैनाती सहित सार्वजनिक सुरक्षा के लिए पर्याप्त सुरक्षा उपाय सुनिश्चित करने होंगे और ऐसे गेटों को उच्च प्राथमिकता पर समाप्त किया जायेगा। बंद गेट के बैरियर के नीचे से दोपहिया वाहनों और आम लोगों के गुजरने की घटनाओं को रोकने के लिए लिफ्टिंग बैरियर के बूम पर हैंगर/फ्रिल उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
2. 130 किमी प्रति घंटे से अधिक गति पर परिचालन के लिए मार्ग पर ट्रेन सुरक्षा चेतावनी प्रणाली (टीपीडब्ल्यूएस) का प्रावधान सुनिश्चित किया जाएगा।
3. रेलवे आईआरपीडब्ल्यूएम 2020 के पैरा 202 के अनुपालन में मानव और मवेशियों द्वारा अतिक्रमण को रोकने के लिए मानक डिजाइन की मजबूत बाड़ लगाने का प्रावधान सुनिचित करेगा।
4. जिन स्थानों पर बाड़ लगाने के प्रावधान के बाद भी अतिक्रमण की संभावना है, वहां पैदल चलने वालों के साथ–साथ मवेशियों को पार करने के लिए प्रतिबंधित ऊंचाई के उपयुक्त आरयूबी का निर्माण किया जाना चाहिए।
5. रेलवे ट्रैक से सटे भूमि के निवासियों की काउंसलिंग और औचक निरीक्षण के माध्यम से संबंधित विभागों के साथ आरपीएफ द्वारा अतिक्रमण की जांच और रोकथाम के लिए समय–समय पर अभियान चलाया जाएगा।
6. यात्रियों और रेल यात्रियों की सुरक्षा के लिए यह सुनिश्चित किया जायेगा कि रन थ्रू लाइन प्लेटफॉर्म लाइन नहीं है। इसका अनुपालन न किये जाने कि स्थिति मे जनता की सुरक्षा के लिए ट्रेन के गुजरने के समय उचित एहतियाती उपाय सुनिश्चित करते हुए आरपीएफ/स्टेशन स्टाफ को विशेष रूप से प्लेटफॉर्म पर तैनात किया जाएगा।
7. जोनल रेलवे रेल/वेल्ड विफलताओं के लिए निवारक उपायों के संबंध में विभिन्न मैनुअल के प्रावधानों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए उपयुक्त तंत्र सुनिश्चित करेगा। रेफ्रैक्चर/वेल्ड विफलताओं से बचने के लिए पूरे मार्ग पर नियमित अंतराल पर रेल बाइंडिंग की जाएगी। अनुभाग में सभी घुमाव की नियमित ग्रीसिंग सुनिश्चित की जाएगी।
8. टैंक ज्यामिति को आईआरपी डब्ल्यूएम 2020 के पैरा 522 के अनुसार निर्धारित 160 किमी प्रति घंटे की गति मानदंडों के अनुरूप सुनिश्चित किया जाएगा और महीने में एक बार ओएमएस द्वारा दो महीने में एक बार ट्रैक रिकोर्डिंग कार द्वारा और चार महीने में एक बार ओसिलो ग्राफकार द्वारा निगरानी की जाएगी। जोनल रेलवे ओएमएस, टीआरसी और ओसिलोग्राफ कार के संचालन के परिणामों की विवेचना करेगा और सुधारात्मक एवं निवारक कार्रवाई सुनिश्चित करेगा।
9. उच्च गति पर गहन ट्रैक निगरानी/रखरखाव की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए आवश्यक मानक के अनुसार ट्रैक रखरखाव सुनिश्चित करने के लिए निर्धारित कोरिडोर ब्लॉक नियमित रूप से दिए जाएंगे।
10. पर्यवेक्षक/अधिकारी 130 किमी प्रति घंटे से अधिक गति वाली फेस ट्रेनों पर पुश ट्रॉली निरीक्षण और रेल डोली का काम नहीं करेंगे। इस संबंध में रेलवे द्वारा उचित दिशानिर्देश जारी किये जायेंगे।

11. मौजूदा कमजोर संरचनाओ (जहां स्थायी / अस्थायी गति प्रतिबंध लगाया गया है) के हिस्सों को यदि कोई हो उच्च गति की अनुमति देने से पहले पुनर्वास / मजबूत करने की योजना बनाई जाएगी।

12. 160 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से परिचालन के लिए रेलवे द्वारा निम्नलिखित रखरखाव सुविधाएं विकसित की जानी आवश्यक है –

(क) अंडर गियर जांच और उप–असैबली के रखरखाव के लिए सभी मौसमों के अनुकूल अच्छी रोशनी वाला छतयुक्त क्षेत्र।

(ख) रेक और सुविधाओं की सुरक्षा के लिए चाहरदीवारी।

(ग) रेक के प्रवेश पर स्वचालित वाशिंग प्लांट।

(घ) व्हील प्रोफाइल माप और री–प्रोफाइलिंग प्रणाली।

(ङ) इन सीटू व्हील चेजिंग सुविधा

(च) दृश्य निरीक्षण के आधार पर मौजूदा प्रणाली के बदले में स्वचालित और यंत्रीकृत रखरखाव प्रणाली।

(छ) छत पर लगे एसी उपकरणों पर ध्यान देने के लिए पूरी बोगी प्लेटफॉर्म को उठाने और बदलने की सुविधाए।

उपरोक्त सावधानियों का ट्रेनों के 160 किलोमीटर प्रति घंटा की गति से संचालन के समय पूर्णतया अनुपालन सुनिश्चित करने से सवारी गाड़ियों का उच्च गति से सुरक्षित संचालन सुनिचित हो सकेगा एवं भारतीय रेल के दुर्घटना मुक्त होने का मार्ग भी प्रशस्त होगा।

स्वतंत्रा दिवस

श्री मनोज अरोरा, रेल संरक्षा आयुक्त, पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ के द्वारा इस कार्यालय में 77वें स्वतंत्रता दिवस पर ध्वजारोहण के उपरान्त राष्ट्रगान की प्रस्तुति में सभी ने सामूहिक रूप से भाग लिया। भारत माता के जयकारे के उद्‌घोष के उपरान्त रेल संरक्षा आयुक्त महोदय ने उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संबोधित किया।

इसके उपरान्त आयुक्त महोदय ने रेलवे सुरक्षा बल की परेड का निरीक्षण किया।

इस अवसर पर उन्होंने आजादी के अमृत महोत्सव को महत्वपूर्ण बनाते हुए रेल संरक्षा द्वारा किये गये सराहनीय कार्यों को प्रस्तुत किया। इसके उपरान्त पाम एवम् अशोक के पौधे लगाकर पौधा रोपण का कार्यक्रम किया गया।

इस आयोजन में पूर्वोत्तर परिमण्डल के उप रेल संरक्षा आयुक्त (तक.) के अलावा तकनीकी विंग के अधिकारी, मुख्य रेल संरक्षा आयोग के अधिकारी व रेलवे के निर्माण इकाई के अधिकारी व कर्मचारी भी सम्मलित हुए।

इसके उपरांत उपस्थित सभी आगन्तुकों को मिष्ठान्न वितरण करते हर कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

फैसला लेना काबिलियत नहीं है,
फैसला लेकर उसको सही साबित करना
काबिलियत है।

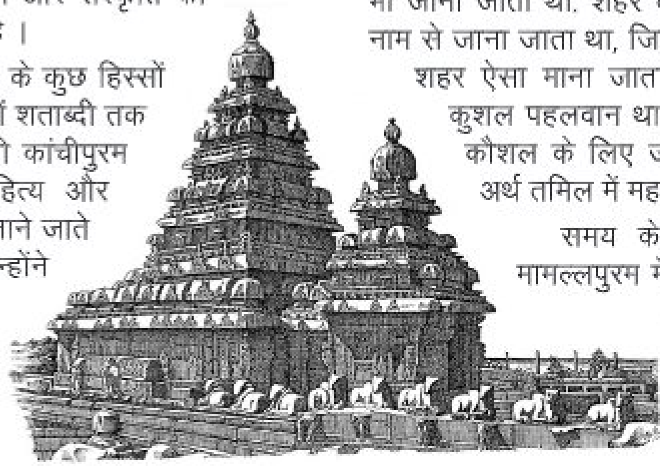
-अब्दुल कलाम

महाबलीपुरम

आर. भामिनी
कार्यालय अधीक्षक

महाबलीपुरम जिसे मामल्लपुरम के नाम से भी जाना जाता है, जो 7 वीं और 8 वीं शताब्दी के पल्लव वंश के हैं। यह शहर दक्षिणी भारतीय राज्य तमिलनाडु में बंगाल की खाड़ी के तट पर स्थित एक शहर है, यह यूनेस्को की विश्व विरासत स्थल और एक लोकप्रिय स्थल है, जो दुनिया भर के पर्यटकों को अपने शानदार मंदिरों और मूर्तियों को देखने के लिए आकर्षित करता हैं।

यह शहर पल्लव राजवंश के दौरान एक हलचल भरा बंदरगाह था और इसने चीन और सुंदर पूर्व सहित अन्य देशों के साथ व्यापार और वाणिज्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। महाबलीपुरम को भारत में कला और संस्कृति का एक महत्वपूर्ण केंद्र माना जाता है ।



पल्लव पंश ने दक्षिण भारत के कुछ हिस्सों पर तीसरी शताब्दी से लेकर 9वीं शताब्दी तक शासन किया, जिसकी राजधानी कांचीपुरम थी, पल्लव राजा कला, साहित्य और वास्तुकला के संरक्षण के लिए जाने जाते थे वे महान निर्माता थे और उन्होंने कई शानदार मंदिरों और मूर्तियों का निर्माण किया, जिनमें महाबलीपुरम भी शामिल है, पल्लव राजा अपनी नौसैनिक शक्ति के लिए भी जाने जाते थे और बंगाल की खाड़ी के विशाल हिस्सों को नियंत्रित करते थे ।

मंदिर वास्तुकला पल्लव वंश के शासन का एक महत्वपूर्ण पहलू था और वे दक्षिण भारतीय मंदिर वास्तुकला के विसास में सहायक थे। उन्होंने कई स्थापत्य सुविधाओं की शुरुआत की जो आज भी मंदिरों में उपयोग की जाती हैं, जैसे कि गोपुरम (टॉवर) और विमान (गर्भगृह)। पल्लव राजाओं का मानना था कि मंदिरों का निर्माण और कलाओं का संरक्षण धार्मिक योग्यता हासिल करने और शासकों के रूप में अपनी वैधता स्थापित करने का एक तरीका था ।

पल्लव राजाओं का कला और वास्तुकला का संरक्षण नरसिंहवर्मन प्रथम के शासनकाल के दौरान अपने चरम पर पहुँच गया, जिसने 630 से 668 ईस्वी तक शासन किया । वह कला का एक महान संरक्षक था और उसने महाबलीपुरम में शोर मंदिर समेत कई शानदार मंदिरों का निर्माण किया । वह कई मूर्तियों को चालू करने के लिए भी जिम्मेदार थे, जिनमें गंगा के प्रसिद्ध अवतरण की मूर्ति भी शामिल है ।

महाबलीपुरम जहाज निर्माण में अपनी विशेषज्ञता के लिए जाना जाता था. और पल्लव राजाओं के पास एक मजबूत नौसैनिक बेड़ा था जिसका उपयोग उनके राज्य की रक्षा करने और उनके प्रभाव का विस्तार करने के लिए किया जाता था । यह शहर व्यापार और वाणिज्य का केंद्र भी था और इसने दुनिया भर के व्यापारियों को आकर्षित किया जो मोती, रेशम, मसाले और वस्त्र जैसे सामान खरीदने और बेचने आते थे।

महाबलीपुरम का नाम पल्लव राजा नरसिंहवर्मन प्रथम से लिया गया है. जिन्हें महामल्ल या महान पहलवान के रूप में भी जाना जाता था. शहर को मूल रूप से महामल्लपुरम के नाम से जाना जाता था, जिसका अर्थ है महान पहलवानों का शहर ऐसा माना जाता है कि नरसिंहवर्मन प्रथम एक कुशल पहलवान था और अपनी शारीरिक शक्ति और कौशल के लिए जाना जाता था। मामल्लपुरम का अर्थ तमिल में महान पहलवान का शहर है।

समय के साथ, महामल्लपुरम नाम को मामल्लपुरम में छोटा कर दिया गया, जो आज अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला नाम है।

महाबलीपुरम में सबसे प्रसिद्ध मूर्तियों में से एक गंगा का अवतरण है, जिसमें हिंदू भगवान भागीरथ को गंगा नदी को धरती पर लाने के लिए तपस्या करते हुए दिखाया गया है। मूर्तिकला 12 मीटर लंबी और 8 मीटर ऊंची है और दो विशाल शिलाखंडों पर उकेरी गई है। कारीगरों ने जटिल विवरण बनाने के लिए राहत नक्काशी का उपयोग किया जैसे कि गंगा नदी के बहते हुए बाल और जानवरों और मनुष्यों को जो मूर्तिकला में चित्रित किया गया है।

पाँच रथ महाबलीपुरम में स्थित अंखड रॉक कट मंदिरों का एक समूह है, उन्हें पंच पांडव रथ के रूप में भी जाना जाता है और भारतीय महाकाव्य महाभारत के पांच पांडव भाईयों के नाम पर रखा गया है। मंदिरों को एक बड़ी चटटान से तराशा गया था और प्रत्येक मंदिर एक अलग हिंदू देवता को समर्पित है। निष्कर्ष महाबलीपुरम भारत में महान ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व का शहर है आज यह एक लोकप्रिय पर्यटन स्थल है, जो शहर के शानदार मंदिरों को देखने के लिए दुनिया भर के पर्यटकों को आकर्षित करता है।

कहाँ है मंजिल खबर नहीं

भवतोष दास
कार्यालय अधीक्षक
पूर्व परिमंडल, कोलकाता

बुझ गए अब से दिए मेरी आंखों के,
तब से अंधेरे रास मुझे आने लगे।
दौड़ता था जब कभी जिन राहों पर,
पग–पग ठोकरे खाते फिरे उन राहों पर।

जिंदगी ने सिखा दिए कुछ तो सबक,
हर कदम गिरकर अब समझने लगे।
दूर पास के जैसी कोई बात नहीं,
ना कोई उम्मीद और कोई चाह नहीं।

चारों दिशाओं में गूंजती कौन है तू ? कौन है तू ?
वह सदाएं छूकर कानों को गुजरने लगी।
थी जब आंखें फर्क लोगों में दिखता रहा,
अब ये एहसास मुझे याद दिलाता रहा।

आज जो है कल वह शायद हो ना हो,
सोचकर गम बन कर खुशी बहने लगे।
चल पड़े जिस राह वह कुछ कहना चाहे,
ये जमी वो आसमान कुछ कहना चाहे।

खाक है सब खाक में मिल जाएंगे,
अपना पराया कोई नहीं समझने लगे।
आदत सी हो गई है तन्हाइयों में जीने की,
चल रहे हैं कहां जा रहे कोई डगर नहीं।

थक चुके हैं पांव आसान यह सफर नहीं,
ढूंढती हैं निगाहें कहां है मंजिल, खबर नहीं।

गिलहरी

प्रशान्त राय
कार्यालय अधीक्षक
दक्षिण पूर्व परिमंडल, कोलकाता

चूहे जैसा रूप है पाया,
कोमल–कोमल जिसकी काया,
लंबी पूंछ में रहते बाल
देखो–देखो इसकी चाल।

भागे सरपट भरी दुपहरी,
पीठ पर धारी भूरी–भूरी।
फल और बीज है इसका खाना,
कभी न बच्चों इसे सताना।

जीवन क्या है

एम.एन. अथनी
व.व. सचिव (राज)
दक्षिण परिमंडल, बेंगलुरू

जीवन क्या है
यह एक सुहाना सफर है
जहाँ सबके पास उड़ने के लिए पर हैं।

उड़ते पंछी की प्यास है ये
पुराने लम्हों की मिठास है ये
है यह बहती नदी की तरह

जो आती–जाती पुनः पुनः
चलती जाती है निरन्तर
मिल जाती सागर में बहकर यह
हम सबकी सोच नहीं हैं।

जिसकी सीमा नहीं है
वह ऊँचे पर्वता की चोटी है
गहरे पानी मोती है।
यही हमारा जीवन है।

नागोबा जतराः गोंड समुदाय की महत्वपूर्ण परंपरा

के. कृष्णा राव
वरिष्ठ निजी सचिव, दक्षिण परिमंडल, सिकंदराबाद

नागोबा जतरा भारतीय संस्कृति के एक महत्वपूर्ण धार्मिक और सांस्कृतिक उत्सवों में से एक है, विशेषकर तेलंगाना और मध्य प्रदेश के गोंड समुदाय के लोगों के लिए। यह जतरा वार्षिक रूप से मनाई जाती है और गोंड समुदाय की धार्मिक और सांस्कृतिक आदर्शो को प्रकट करने का महत्वपूर्ण प्रतीक है।

नागोबा जतरा का मुख्य उद्देश्य गोंड समुदाय के प्रमुख देवता नागोबा के प्रति भक्ति और समर्पण का प्रकटीकरण करना है। नागोबा को भगवान के रूप में पूजा जाता है और उसकी कृपा की प्राप्ति के लिए लोग इस उत्सव में भाग लेते हैं।

नागोबा जतरा का आयोजन प्रमुख रूप से तेलंगाना के आदिलाबाद जिले के चिंदा और आदिलाबाद क्षेत्र में होता है, जो कि गोंड समुदाय की प्रमुख आबादी वाली इलाके हैं। यह उत्सव साल भर की मेहनत और तैयारी के बाद आयोजित होता है और लाखों लोगों को आकर्षित करता है।

नागोबा जतरा का एक विशेष प्रसिद्ध पहलू है रथ यात्रा, जिसमें नागोबा की प्रतिमा को विशेष रथ पर सवार किया जाता है। इस रथ को लाखों लोग देखने आते हैं और उसकी धूमधाम से उत्सव का माहौल बन जाता है।

नागोबा जतरा गोंड समुदाय की भावनाओं, धार्मिकता और सांस्कृतिक धरोहर का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह उत्सव गोंड समुदाय की एकता और समर्पण की प्रेरणा स्रोत है और उनके संगठनशील और सामर्थन सामुदाय की शक्ति को दर्शाता है।

नागोबा जतरा समृद्ध भारतीय सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा है और इसका महत्वपूर्ण स्थान हमारे देश के सांस्कृतिक मौलिकता में है। इस उत्सव के माध्यम से हम अपनी धार्मिक और सांस्कृतिक वालुएं बनाए रखते हैं और सामाजिक समृद्धि की दिशा में कदम बढ़ाते हैं।

सात्विक आहार

नेहा तांबे
निजी सचिव, मध्य परिमंडल, मुंबई

"सात्विक आहार वह आहार है,जो हमारे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, वहीं इसके उलट शरीर की सकारात्मक ऊर्जा को खत्म करने वाले भोजन को तामसिक कहते है"।

मूल तौर पर सात्विक भोजन शाकाहारी भोजन है, जिसमें पेड़–पौधों से मिलने वाले भोजन को ग्रहण किया जाता है। गाय का दूध और घी इस आहार का महत्वपूर्ण भाग है। सात्विक भोजन मिर्च मसालों और तेल से लगभग रहित होता है।

सात्विक भोजन के लाभ– सात्विक भोजन शरीर के लिए फायदेमंद होता है।

1. सात्विक भोजन पाचन को दुरस्त करता है और ब्लोटिंग खत्म करता है।
2. यह इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक होता है क्योंकि इसमें पोषक तत्व युक्त प्राकृतिक आहार शामिल किया जाता है।
3. मानसिक ऊर्जा को सही दिशा में प्रयोग करने में सहायक है सात्विक भोजन। इससे आप ज्यादा अटेंटिव और फोकस्ड महसूस करते हैं।
4. वेट लॉस में सहायक है क्योंकि आप फैट और जंक फूड नहीं खाते। साथ ही आप ढेर सारे पोषण ले रहे होते हैं।

सात्विक भोजन में स्वाद का बहुत महत्व होता है। मीठे स्वाद का प्रयोग प्रेम और स्नेह के भाव को उजागर करने के लिए होता है, कड़वे स्वाद से फैट और प्रोटीन बर्न होता है और नमकीन और खट्टे स्वाद शरीर को रिपेयर करते हैं। सात्विक भोजन में हरी सब्जियां, फल, घी, शहद, गुड़ और साबुत अनाज को शामिल किया जाता है। यही कारण है कि सात्विक भोजन को सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। कोरोना के बाद बीमारियों से बचाव करने के लिए लोग सात्विक भोजन को फिर से तवज्जो देने लगे हैं।

याद रखें सात्विक आहार सिर्फ यह नहीं है कि आप क्या खाते हैं। आप किस वक्त खाते हैं यह भी महत्वपूर्ण है। सात्विक विचार होना भी जरूरी है। आप मेडिटेशन कर सकते हैं। किसी के विषय में गलत न बोले, न सोचें। तनाव से दूर रहे और सकारात्मक सोच रखें।

आसमान की ऊंचाइयों में

मंदार अत्रे
वरिष्ठ निरीक्षक/तकनीक

आसमान की ऊँचाईयों में, तारों की चमक है समाई,
रात की गहराईयों में, ख्वाबों की मिठास है समाई।
बिना रुके रुकने वाले, जीवन की रहगुज़र मे,
मुश्किलों के संगी, और भी खूबसूरती है समाई।
हर रंग, हर भावना, एक पल में बदल जाती है,
जीवन की सुनहरी कहानी, हर रोज़ नयी है समाई।
चल पड़े नए सपनों की ओर, हौसना ना हारे कभी,
हर कदम पर नया मंज़िल, जीवन की यात्रा है समाई।
बादलों की छायाओं में, सपने बिखरते जाएं,
हर दिन एक नई उम्मीद, नयी रोशनी है समाई।
संघर्षों से गुजरते हुए, खुद को ना खोने दें,
तू भी एक मिसाल है, खुदी की पहचान है समाई।
जीवन की हर मोड़ पर, नई राहें खुलती जाएं,
आगे बढ़ते चलो तू, खुद की दिशा है समाई।

शान्ति, संतोष और आध्याम्किता

आलोक कुमार
वरिष्ठ निरीक्षक/तकनीक
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

यह जीवन एक यात्रा है, और हम सब यात्री हैं।
हम सभी एक ही गंतव्य पर जा रहे हैं, लेकिन हम सभी अलग–अलग रास्ते लेते हैं।

कुछ ही लोग इस यात्रा में शांति, संतुष्टि और आध्यात्मिकता पाते हैं।
यह सब व्यक्तिगत है, और यह सब हमारे द्वारा ही चुना गया है।

हम जो भी रास्ता चुनते हैं, हमें उसमें शांति, संतुष्टि और आध्यात्मिकता मिल सकती है।
यह सब हमारे दृष्टिकोण एवं प्रयासों पर निर्भर करता है।

यदि हम अपनी यात्रा में शांति, संतुष्टि और आध्यात्मिकता चाते हैं,
तो हमें अपने दृष्टिकोण को बदलना होगा, और हमें अपने प्रयासों को बढ़ाना होगा।

शांति वह है जो आपके दिल को भर देती है जब आप इस दुनिया के सभी दुखों से मुक्त होते हैं।
संतुष्टि वह है जो आपको महसूस कराती है कि आपने अपने जीवन का सही उपयोग किया है।
आध्यात्मिकता वह है जो आपको जोड़ती है अपने आप से और इस ब्रह्मांड के साथ।

जब आप इन तीनों चीजों को प्राप्त करते हैं, आप एक खुश और पूर्ण जीवन जीते हैं।
आपके पास सब कुछ है जो आप चाहते हैं और आप इस दुनिया में अपनी जगह पाते हैं।

जीवन में शान्ति, संतोष और आध्यात्मिकता ही सबसे बड़ा खजाना है।
ये तीनो मिलकर जीवन को अर्थ और आनंद से भर देते हैं।

जब हम इन तीनों चीजों को अपने जीवन में रखते हैं,तो हम खुश और समृद्ध होते हैं,
हम अपने जीवन में हर चीज का आनंद लेते हैं एवं हर दिन अपने जीवन में धन्य महसूस करते हैं।

डार्क टूरिज्म : रहस्यमय जगहों के प्रति बढ़ती चाह

अभिषेक कुमार
वरिष्ठ निरीक्षक
पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ

डार्क टूरिज्म भारत में तेजी से बढ़ता हुआ सेक्टर है। देश कई जगहों को ट्रेवल डेस्टिनेशन के रूप में विकसित किया जा रहा है जिनसे डार्क हिस्ट्री जुड़ी हो।

भारत में पर्यटन के सबसे तेजी से विकसित होने वाले रूपों में एक डार्क टूरिज्म भी है। डार्क टूरिज्म क्या है? यह भारत में तेजी से क्यों विकसित हो रहा है ? डार्क टूरिज्म अच्छा होता है या फिर बुरा? आज हम इन्हीं तमाम बातों को संक्षिप्त रूप से समझाने का प्रयास करेंगे। साथ ही साथ भारत में डार्क टूरिज्म की सबसे बड़े डेस्टिनेशन कौन–कौन से है? इस बात को भी विस्तृत रूप से जानेंगे? यह ब्लॉग जितना अच्छा है उतना ही दुखद भी पर इन जगहों के बारे में जानना काफी दिलचस्प है।

डार्क टूरिज्म क्या होता है?

डार्क टूरिज्म से सीधा–साधा तात्पर्य ऐसी जगहों से है, जहां पर कोई डार्क हिस्ट्री जुड़ी हो। ऐसी जगहें जहां से कोई डार्क हिस्ट्री जुड़ी होती है उनके बारे में हम इंसानों की उत्सुकता ज्यादा होती है। हम ऐसी जगहों के बारे में पढ़ना, जानना, समझना और देखना चाहते हैं। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए दुनिया भर में इस तरह की जगहों को विकसित किया जाने लगा है।

भारत में ऐसी बहुत सारी जगहें हैं जो प्राकृतिक रूप से बनी या फिर कृत्रिम तरीके से बनाई गई हैं। इसमें आज मैं आप सभी को उन्हीं के बारे में बताने वाला हूँ लेकिन उससे पहले आप लोगों को यह बता देता हूँ कि डार्क टूरिज्म भारत में तेजी से क्यों विकसित हो रहा है।

यह क्यों विकसित हो रहा है ?

डार्क टूरिज्म के अंतर्गत अक्सर उन जगहों को यात्रा के रूप में वर्णित किया जाता है जिनमें मृत्यु, रहस्य और दर्द का अनुभव होता है। यह उन लोगों के बीच काफी लोकप्रिय है जो इतिहास को जानने में गहरी रूचि रखते हैं और उन अनकही कहानियों का पता लगाना चाहते हैं जो अतीत की गहराई में दफ़न हैं।

यह कहानियां और जगहें जाहिर तौर पर भीषण और डरावनी होती हैं। बावजूद इसके अपने अपरंपरागत स्वभाव और अनुभव के कारण लोगों में रूचि को जन्म देने वाली होती हैं। लोग इसी रूचि के कारण इन जगहों के बारे में जानना और यात्रा करना चाहते हैं। जिसकी वजह से यह जगहें लोकप्रिय होती जाती हैं और लोग इन्हें एक टूरिस्ट डेस्टिनेशन के रूप में विकसित कर देते हैं।

डार्क टूरिज्म अच्छा है यह बुरा?

यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण सवाल है। डार्क टूरिज्म, अथवा डार्क हिस्ट्री का नाम सुनकर हमारे मन में ख्याल आता है कि डार्क टूरिज्म जैसी चीज सही नहीं है, लेकिन यह गलत अवधारणा है। डार्क टूरिज्म उन जगहों को विकसित करने, जानकारी जुटाने में जहां सहायक होता है वहीं स्थानीय स्तर पर रोजगार भी पैदा करता है और यह उतना ही अच्छा है जितना कि टूरिज्म के बाकी अन्य सेक्टर हैं। इसलिए, ऐसी जगहों के बारे में आप लोगों को जानना चाहिए और विकसित होने का मौका देना चाहिए।

भारत में डार्क टूरिज्म

सवाल यह आता है कि भारत में डार्क टूरिज्म की इकाइयां कौन सी हैं ? डार्क टूरिज्म के डेस्टिशन कौन–कौन से हैं ? भारत में डार्क टूरिज्म की सैकड़ों इकाईयां और डेस्टिनेशन हैं बावजूद इसके यह नया है क्योंकि यह काफी बाद में संज्ञान में आया। अभी भी लोग इस बात से अनभिज्ञ हैं कि डार्क टूरिज्म क्या होता है? लेकिन जैसे–जैसे भारत में पर्यटन का विस्तार हो रहा है इससे जुड़े नए–नए सेक्टर डेवलप होते जा रहे हैं। कुछ डार्क साइट्स जो भारत में सबसे ज्यादा पापुलर हैं अब उनकी बात करते हैं।

लेक ऑफ स्केलटन, रूपकुंड

यह उत्तराखंड के चमोली जिले में समुद्र तल से तकरीबन 5000 मीटर की ऊँचाई पर स्थित बहुत ही विचित्र और रहस्मयी जगह है। यहां पर एक झील है जिसमें 200 से भी ज्यादा नरकंकाल है। वैज्ञानिक शोध बताते है कि ये सभी नरकंकाल नौंवी शताब्दी यानि की बारह सौ से तेरह सौ साल पुराने हैं।

इस जगह और झील से जुड़ी एक नहीं बल्कि दर्जनों कहानियां हैं। लेकिन यह नर कंकाल किसके हैं? इनकी सामूहिक मौत कैसे हुई? स्पष्टतौर पर किसी को नहीं मालूम। हालांकि यह बात सामने आ चुकी है कि सभी के सिर में चोट है और अधिकतर लोगों की मौत सिर पर बॉल के आकार की कोई चीज के गिरने से हुई है।

यह एक ग्लेशियर लेक है। इस जगह तक पहुंचना बहुत

ही कठिन और दुर्गम है बावजूद इसके इस जगह पर लोग पहुंचते हैं। अब इस जगह को लेकर पर्यटन की तमाम संभावनाएं विकसित होने लगी है। झील पूरे साल अधिकांश समय जमी रहती है, लेकिन जब झील पिघलती है, तो मांस, बाल और कंकाल के अवशेष यहां पाए जाते हैं।

कुतुम मीनार, डार्क टूरिज्म

कुतुब मीनार जिसे ईंट की बनी दुनिया की सबसे बड़ी ईमारत के तौर पर जाना जाता है, उससे जुड़े कई तथ्य चौंकाने वाले तो कई तथ्य ऐसे भी सामने आते हैं जो आज भी लोगों के लिए रहस्य बने हुए है। लोग कहते हैं कि कई तथ्यों को खोजकर्ताओं ने जानबूझ कर ही दबा रहने दिया ताकि इस ईमारत की शानो शौकत पर कोई आंच नहीं आए।

कुछ लोग तो यह भी कहते हैं कि कुतुबमीनार में कई अनचाही शक्तियों का वास है। इस बात में कितनी सच्चाई है यह कहना मुश्किल है लेकिन यहां कुछ वर्षों पहले हुए एक हादसे के कारण कुतुबमीनार का दरवाजा बंद कर दिया गया था। 4 दिसम्बर 1984 की बात है उस दिन मीनार पर चढ़ने वालों की संख्या 400 से भी ज्यादा थी। इसी बीच लाइट चली गई और अंदर भगदड़ मच गई जिसकीवजह से 45 लोगों की मौत हो गई।

इस हादसे में मरने वाले ज्यादातर स्कूल के बच्चे थे जो ग्रुप पर आये थे। तभी से ही पर्यटकों के लिए कुतुबमीनार का दरवाजा ऊपर जाने हेतु बंद कर दिया गया। कुछ लोग हादसे में शिकार हुए लोगों की आत्माओं के भटकने की बात करते है। लोगों का ऐसा भी मानना है कि कुतुबमीनार में कई छुपी हुयी कब्रे भी मौजूद हैं। इस बात को उस वक्त हवा मिली जब 1914 में इल्तुतमिश की कब्र को खोजा गया। यह जगह देश में बहुत ज्यादा प्रसिद्ध है।

सेल्यूलर जेल, डार्क टूरिज्म

कालापानी की सजा के बारे में तो आप लोगों ने सुना ही होगा। भारत मे कालापानी की सजा अंग्रेजों के समय में बहुत बड़ी सजा मानी जाती थी। बड़े से बड़े लोग इस जेल का नाम सुनकर कांप जाते थे। बड़े बुजुर्ग आज भी कहते हैं कि कालापानी की सजा है क्या? दरअसल, वह सेल्यूलर जेल की बात करते हैं। इस जेल का निर्माण 1906 में भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों को यातना देने के लिए ब्रिटिश हुकूमत ने करवाया था। जो कैदी सजा पाकर इस जेल में पहुंचता था उसे ही काला पानी की सजा कहा जाता था।

हमारे बहुत सारे भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों को यह सजा हुई और उन्होंने इस जेल को जीवित कर दिया।

सेलुलर जेल में अभी भी वह सभी उपकरण हैं जो कैदियों को दंडित करने के लिए इस्तेमाल किया गया था। यह एक दु:खद तस्वीर पेश करता है और आंगतुकों को यात्रा के बाद तीव्र अवसाद महसूस होता है। यह जगह अंग्रेजों की बर्बरता की कहानी बताती है। फिर भी लोग इस जगह को जानने, समझने और देखने की दिलचस्पी रखते हैं।

कुलधरा गांव, डार्क टूरिज्म

यह एक ऐसे गांव की कहानी है जो अभी भी मौजूद है। यह एक श्रापित गांव है जो दोबारा कभी नहीं बस पाया और खण्डहारों के रूप में जैसेलमेर के राज्य मंत्री सलीम सिंह के उत्पीड़न की कहानी बयां करता है। कहानी यह है कि सलीम सिंह, जिसकी नजर कुलधरा गांव की एक खूबसूरत लड़की पर थी। वो लड़की के पीछे पागल था और किसी तरह से उसे पा लेना चाहता था। इसके लिए ब्राह्मणों पर दबाव बनाना शुरू कर दिया। लड़की के घर संदेश भिजवाया कि यदि लड़की नहीं मिली तो यह गांव पर हमला करके लड़की को उठा ले जाएगा। गांववालों के लिए यह मुश्किल की घड़ी थीं। उन्हें या तो गांव बचाना था या फिर अपनी बेटी।

गांव वालों ने गांव खाली करने का निर्णय कर लिया और रातों–रात सभी गांव छोड़कर चले गए।

शहर से 20 किलोमीटर की दूरी पर स्थित कुलधरा गांव हमेशा पर्यटकों के बीच एक जाना माना नाम रहा है। किंवदंतियों और मिथकों के कारण इस गांव को एक डरवना गांव कहा जाता है। गांव में और उसके आस–पास भूतिया और असामान्य गतिविधियों की कहानियां रही हैं लेकिन कभी भी प्रमाणित नहीं हुई। वर्तमान में कुलधरा गांव अपनी स्थापत्य सुंदरता और इतिहास की जीवंतता के लिए पर्यटकों हेतु एक रोमाचंक जगह है।

यूनियन कार्बाइड सहायक संयंत्र, भोपाल

भोपाल गैस त्रासदी को दुनिया की सबसे खराब औद्योगिक आपदा माना जाता है। 3 दिसंबर 1984 की रात को भोपाल स्थित यूनियन कार्बाइड नामक कंपनी के कारखाने से एक जहरीली गैस का रिसाव हुआ। जिससे लगभग 15000 से अधिक लोगों की जान गई तथा बहुत सारे लोग अनेक तरह की शारीरिक अपंगत से लेकर अंधेपन के भी शिकार हुए।

इस पूरी घटना को भोपाल गैस कांड अथवा भोपाल गैस त्रासदी के नाम से जाना जाता है।

यह दुनिया की एक ऐसी औद्योगिक घटना है जो किसी के भी रोंगटे खड़ी कर देती। इसमें 5 लाख से अधिक लोगों को 42 टन मिथाइल आइसोसाइनेट गैस के संपर्क में लाया गया था, जिसे एक अत्यधिक विषाक्त पदार्थ माना जाता है। लोगों ने अपने फेफड़ों में जलन की सूचना दी और हजारों लोग तुरंत मर गए। सरकारी रिकार्ड के अनुसार मरने वालों की संख्या 3,787 हो गई। अधिकारिक तौर पर मरने वालों की संख्या 2,250 थी। लेकिन इस घटना के बाद भी गैस का प्रभाव बना रहा और लोग मरते रहे।

आज, यह साइट भारत में सबसे लोकप्रिय अंधेरे पर्यटन स्थलों में से एक है।

ताजमहल–डार्क टूरिज्म

ताजमहल को 'दुनिया के 7 अजूबों' में एक से एक के रूप में जाना जाता है और यूनेस्कों की विश्व धरोहर स्थल है। कई लोग इस जगह को एक प्रेम की निशानी के तौर पर देखते हैं तो ये कई लोगों के लिए दर्द का कारण रहा है। शायरों ने भी इसकी खूबसूरती को साथ रखते हुए इस पर शायरियां लिखी हैं। किसी ने लिखा कि बादशाह ने ताजमहल बनाकर हम गरीबों को मोहब्बत की निशानी दी है तो किसी ने लिखा कि बादशाह ने ताजमहल बनाकर हम गरीबों की मोहब्बत का उड़ाया है मज़ाक।

इस बीच एक कहानी यह भी है कि ताजमहल के निर्माण के साथ शाहजहां ने मजदूरों के अंगूठे काट दिए थे ताकि दुनिया में कोई इससे खूबसूरत ईमारत नहीं बना सकें। इस बात में कितनी सच्चाई है इस बात की कोई पुष्टि नहीं की जाती लेकिन यह सच है कि ताजमहल एक मकबरा यानी कि किसी की मौत की निशानी है इसलिए इस जगह पर हर साल देश–विदेश से लाखों सैलानी आते है और इस अदभुत इमारत को देखते और प्रेम की निशानी के तौर पर अपनी तस्वीरें खिंचवाते हैं।

बताया जाता है कि उनकी अपनी पत्नी, मुमताज महल ताजमहल के ठीक नीचे अपनी कब्र में सोती है।

जलियांवाला बाग, अमृतसर

जलियांवाला बाग भारतीय इतिहास और अंग्रेजों की निर्दयता का एक ऐसा काला अध्याय है जो कभी नहीं मिटेगा। यह सिविलियन पर की गई सबसे बड़ी घटना के रूप में जानी जाती है। यह घटना ब्रिटिश भारतीय सेना के तत्कालीन कार्यवाहक ब्रिगेडियर–जनरल रेजिनाल्ड डायर की क्रूरता की कहानी कहती है। 13 अप्रैल, 1919 को अपनी सेना के जवानों को अमृतसर के जलियांवाला बाग में उसने बिना कोई पूर्व सूचना दिए निहत्थे नागरिकों की भीड़ में राइफलें फायर करने का आदेश दे दिया था।

इस सार्वजनिक उद्यान में कुल पांच प्रवेश द्वार थे, सभी को बंद कर दिया गया था और जब तक उनके सभी गोला–बारूद लगभग समाप्त नहीं हो गए, तब तक सैनिकों ने गोलाबारी जारी रखी। इस घटना में लगभग 1,000 लोग मारे गए थे और 1,500 घायल हुए थे। इस जगह पर आकर लोग भारत माता के उन सच्चे सपूतों को याद करते हैं जिन्होंने भारत को आजादी दिलाने के लिए अपने सीने पर गोलियां खाई। उस समय इतनी गोलियां और गोले बारूद चले थे कि दीवारों पर जगह–जगह छेद हो गया था।

इस जगह को वर्तमान में एक पर्यटक स्थल के तौर पर विकसित कर दिया गया है। दीवारों में गोलियों के छेद को देखने के लिए लिए लोग इस स्थान पर जाते हैं।

कामचोरी की आदत

योगेन्द्र गुप्ता
वरिष्ठ निरीक्षक (तकनीकी)
पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ

एक नमक बेचने वाला हर दिन अपने गधे पर नमक की थैली को बाजार तक ले जाता था। रास्ते में उन्हें एक नाला पार करना पड़ता था। एक दिन गधा अचानक धारा में गिर गया और नमक की थैली भी पानी में गिर गई। नमक पानी में घुल गया और इसलिए बैग का वजन बहुत हल्का हो गया। गधा खुश था। फिर गधे ने हर दिन एक ही चाल चलना शुरू कर दिया। नमक बेचने वाले को गधे की चाल समझ में आ गाई और उसने उसे सबक सिखाने का फैसला किया। अगले दिन उसने गधे पर एक कपास का थैला लाद दिया। गधे ने होशियार बनके फिर से वही चाल खेली ताकि कॉटन बैग और हल्का हो जाए। लेकिन भीगे हुए कपास के कारण और ज्यादा भारी हो गया और बैग ढोने में गधे को बहुत तकलीफ का सामना करना पड़ा। गधे को उसकी कामचोरी का फल मिल चुका था। उसने एक सबक सीखा। उस दिन के बाद उसने कोई चाल नही चली, और विक्रेता खुश था।

कहानी की शिक्षा:

हमें अपना काम करने में कभी भी कोई कामचोरी नहीं करनी चाहिए।

उत्तम स्वास्थ्य और यौवन

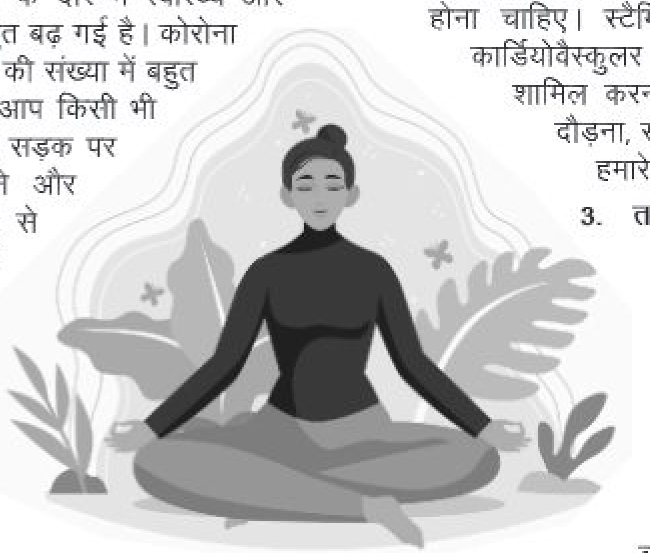
संतोष कुमार
एस.एस.ई,
मध्य परिमंडल, मुंबई

क्या? आप रिटायर हो रहे हैं, लेकिन आप तो 60 साल के बिल्कुल नहीं लगते, मुश्किल से मुश्किल 40 या 45 के लगते हो।

यह आपकी मम्मी है? कमाल है! यह तो आपकी बहन लग रही है।

कोई ऐसा कमेंट करता है तो सुनने वाले को कितना अच्छा लगता है! है ना?

उत्तम स्वास्थ्य और चिर यौवन सदियों से मनुष्य जाति की अभिलाषा रही है। आजकल के दौर में स्वास्थ्य और सुंदरता को लेकर जागरूकता बहुत बढ़ गई है। कोरोना काल के बाद व्यायाम करने वालों की संख्या में बहुत ही इजाफा हुआ है, सुबह सुबह आप किसी भी पार्क, समुद्र के किनारे या खाली सड़क पर निकल जाएं तो चलने, दौड़ने और साइकिल चलाने वालों की भीड़ से आपका सामना हो जाएगा। इसके अलावा जिम, योगा फंक्शनल ट्रेनिंग और अन्य गैर पारंपरिक व्यायाम का चलन भी बढ़ गया है। यह बहुत ही सकारात्मक लक्षण है। आखिर स्वास्थ्य ही तो जीवन की असली पूंजी है।



हालांकि संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए व्यायाम के अलावा उत्तम आहार, पर्याप्त नींद, सकारात्मक विचार इत्यादि भी महत्वपूर्ण है, परंतु इस लेख में हम सिर्फ व्यायाम के मुद्दे पर चर्चा करेंगे।

लोग अपनी उम्र, शारीरिक स्थिति, पसंद, संगत, क्षेत्र, डॉक्टरी सलाह इत्यादि के अनुरूप ही अपने व्यायाम का चुनाव कर लेते है। कोई चलता है, कोई दौड़ता है, कोई स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करता है, कोई फंक्शनल ट्रेनिंग करता है, कोई योगा करता है इत्यादि इत्यादि।

कई लोग स्वस्थ दिखते हैं पर असल में होते नहीं और कई बार इसका उल्टा भी होता है। अगर आप की ख्वाहिश स्वस्थ दिखना और स्वस्थ रहना दोनों है तो आपको अपने आपसे यह पूछना चाहिए कि क्या मेरा व्यायाम मेरे शरीर में इन 4 गुणों को बढ़ा रहा है।

1. **लचीलापन**– एक स्वस्थ शरीर को लचीला होना बहुत आवश्यक है। रोजमर्रा की जिंदगी में हम विभिन्न प्रकार के कार्य करते हैं जिसमें हमारा शरीर अलग अलग मुद्राएँ बनाता है। यदि शरीर लचीला नहीं होगा तो हम उन कार्यों को उचित ढंग से नहीं कर पाएंगे–स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज और योगा हमारे शरीर को लचीला बनाने में सहायक होता है।
2. **स्टैमिना**– हमारा शरीर लंबे समय तक बिना थके काम करता रहे, इसके लिए हमारे शरीर का स्टैमिना अच्छा होना चाहिए। स्टैमिना को बढ़ाने के लिए हमें कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा जैसे कि तेज चलना, दौड़ना, साइकलिंग, तैराकी इत्यादि। यह हमारे दिल को भी स्वस्थ रखता है।
3. **ताकत**– हमारे शरीर की मांसपेशियों तथा जोड़ों को स्वस्थ तथा लंबे समय तक जवान रखने के लिए उनका ताकतवर होना जरूरी है। इसके लिए आप सूर्य नमस्कार, पुश अप, पुल अप, दंड बैठक, वजन उठाने वाले व्यायाम इत्यादि कर सकते है। यह आपके शरीर के पॉश्चर को भी सही रखता है।
4. **मानसिक शांति**– यह एक ऐसा गुण है जो आपको स्वस्थ तथा खुश रखने के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। मानसिक शांति तथा तनाव से मुक्ति के लिए आप प्राणायाम कर सकते हैं तथा ध्यान लगा सकते है। ध्यान की बहुत सारी विधियां है उनमें से जो भी आप करने में सक्षम हो करना शुरू कर दें।

कुछ भ्रांतियों की वजह से आप देखेंगे कि सभी तरह के व्यायाम सब लोग नहीं करते। युवा वर्ग मुख्यतः दौड़ने और वजन उठाने वाले व्यायाम करते है। प्रौढ़ व्यक्ति योग और चलने को प्रमुखता देता है। वृद्ध व्यक्ति थोड़ा बहुत चलता है और ध्यान प्राणायाम करता है। इसके निश्चित रूप से कुछ अपवाद भी है परंतु साधारणतया ऐसा ही देखा गया है। जबकि स्वस्थ रहने और अच्छा दिखने की अगर चाह है तो

आपको अपने व्यायाम का रूटीन कुछ इस प्रकार बनाना चाहिए–

पहला दिन– दौड़ना या तेज चलना या साइकिल चलाना या तैरना, इनमें से कोई एक।

दूसरा दिन– पुश अप, पुल अप दंड बैठक, वजन उठाने वाले व्यायाम।

तीसरा दिन– योग तथा प्राणायाम।

चौथा पांचवा तथा छठा दिन– ऊपर के रूटीन को दोहराएं।

रोज व्यायाम के लिए एक घंटा निकालें, पहले 10 मिनट आप वार्म अप करें, फिर 45 मिनट आपका जो व्यायाम का रूटीन है, वह करें। अंत में 5 मिनट शरीर को कूल डाउन करें।

एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपको हमेशा अपने आप को चुनौती देना है। यदि आप दौड़ नहीं सकते तो चलिए। लेकिन दौड़ लगाने का प्रयास करते रहिए। एक दिन आप जरूर दौडेंगे।

इसी प्रकार, आप अगर 10 पुशअप कर सकते है तो आपको 11 के लिए प्रयास करना चाहिए। जब 11 होने लगे तो 12 का प्रयास करने लगे। और हां, इस मानसिकता के लिए उम्र की सीमा नहीं है। आप चाहते 60 साल के भी हो तो भी आपको यही मानसिकता रखनी है।

उपर्युक्त निर्देशों के साथ उत्तम और सात्विक आहार और पर्याप्त नींद लें। अपने मन से नकारात्मक विचारों को निकालकर सकारात्मक विचार भर लें। आप यकीन मानिए यदि 1 साल आपने यह सब कर लिया तो आपकी उम्र 10 साल कम हो जाएगी। मेरा मतलब दिखने और महसूस करने से है।

यदि आप 50 साल के हैं और फिर जब कोई आपको बेटे या बेटी के सामने उसका भाई या बहन कह देगा तो आपको लगेगा कि रोज एक घंटा अपने खर्च करना वसूल हो गया।

भारतीय रेलवे

एस कदराजा
मध्य परिमंडल,
मुंबई

16 अप्रैल, 1853 के दिन अंग्रेजों ने बम्बई और थाणे के बीच 34 कि.मी. दूरी पर एक रेलगाड़ी चलाकर अभ्यास किया था। किसने सोचा था भारतीय रेलवे एक दिन एशिया के सबसे बड़े एवं संसार के दूसरे बड़े तंत्र के रूप में स्थापित हो जाएगा। केंद्र सरकार के इस उपक्रम से दो मिलियन लोगों को प्रत्यक्ष रोजगार मिलता है। वही देश के कुल परिवहन में रेलवे 40 प्रतिशत हिस्सेदारी कर रहा है।

चूँकि भारत एक बड़ा भौगोलिक देश है ऐसे में रेलवे के संचालन के लिए इसको विभाजित करने की आवश्यकता महसूस की गई। परिचालन की सुविधा की दृष्टि से इंडियन रेलवे को जोन में बांटा गया। जोन को डिविजन में बांटा गया, हरेक जोन का डिविजनल मुख्यालय होता है। इनके प्रशासन एवं प्रबन्धन के लिए 21 रेलवे बोर्डो का भी गठन किया गया जो रेलवे मंत्रालय के अधीन काम करते हैं। वर्तमान में भारतीय रेलवे को 18 जोन और 73 डिविजन में विभक्त किया गया है। 18वाँ एवं नवीनतम जोन दक्षिणी तट रेलवे है जिसका मुख्यालय विशाखापत्तनम में है।

इंडियन रेलवे के इंजन और डिब्बों के निर्माण की मुख्य फैक्ट्रियों में वाराणसी की चितरंतन लोकोमोटिव वर्क्स, भोपाल स्थित भारत हैवी इलेक्ट्रॉनिक और सवारी डिब्बों का निर्माण पैराम्बूर में इंट्रीग्रल कोच फैक्ट्री चेन्नई और पंजाब के कपूरथला में अवस्थित है। भारतीय रेलवे द्वारा भारत पाक के मध्य पहली अंतराष्ट्रीय रेल बनाई गई थी। वर्ष 2004 से इस ट्रेक पर समझौता एक्सप्रेस चली थी, वर्ष 2008 को बांग्लादेश और भारत के बीच मैत्री गाड़ी का परिचालन किया गया था।

पिछले कुछ दशकों में भारतीय रेल ने अभूतपूर्व उन्नति की है। देश के प्रत्येक कोने को रेल परिवहन से जोड़ने का काम तेजी से हुआ है। अब भारत रेल डिब्बे और इंजन के निर्माण में भी आत्मनिर्भर बनने की दिशा में बढ़ रहा है। तेजी से रेलमार्गों के विद्युतीकरण की प्रक्रिया तेजी से अपनाई जा रही है। वर्तमान में भारत में करीब 19हजार कुल गाड़ियाँ चलती है जिनमें 12 हजार यात्री गाड़ी एवं 7 हजार माल गाड़ियाँ चलन में है। इसके अलावा भी डाक रेल और पर्यटन के लिए भी कई गाड़ियाँ चलती हैं।

भारतीय रेलवे निरंतर नये सुधारों पर जोर दे रहा है। कुछ वर्षों में स्पीड बुलेट ट्रेन के प्रोजेक्ट पर तेजी से काम चल रहा है। भारत का आम बजट 2014 में बुलेट ट्रेन प्रोजेक्ट के लिए सौ करोड़ की राशि का प्रावधान किया था। दिल्ली से आगरा के मध्य 160 किमी की रफ्तार से चलने वाली गाड़ी का सफल परीक्षण हो चुका है। वर्ष 2021 में मुंबई और अहमदाबाद के मध्य बुलेट ट्रेन पर भी काम चल रहा है। लम्बी दूरी की यात्राओं के लिए रेलवे द्वारा आरक्षण की व्यवस्था की है। अन्य परिवहन के साधनों की तुलना में रेल यात्रा सुरक्षित, सस्ती और समय की बचत की करती है।

बीस साल बाद

बब्लू सिंह
एस.एस.ई.
मध्य परिमंडल, मुंबई

बीस साल बाद
मेरे चेहरे में
वे आँखे वापस लौट आई है
जिनसे मैंने पहली बार जंगल देखा है।
हरे रंग का एक ठोस सैलाब जिसमें सभी पेड़ डूब गए है।
और जहाँ हर चेतावनी
खतरे को टालने के बाद
एक हरी आँख बन कर रह गई है।
बीस साल बाद
मैं अपने–आपसे एक सवाल करता हूँ
जानवर बनने के लिए कितने सब्र की जरूरत होती है,
और बिना किसी उत्तर के चुपचाप
आगे बढ़ जाता हूँ
क्योंकि आजकल मौसम का मिजाज यूँ है
कि खून में उड़ने वाली पत्तियों का पीछा करना
लगभग बेमानी है।
दुपहर हो चुकी है
हर तरफ ताले लटक रहे हैं
दीवारों से चिपके गोली के छर्रों
और सड़कों पर बिखरे जूतों की भाषा में
एक दुर्घटना लिखी गई है।
हवा से फड़फड़ाते हिंदूस्तान के नक्शे पर
गाय ने गोबर कर दिया है।
मगर यह वक्त घबराए हुए लोगों की शर्म
आँकने का नहीं
और न यह पूछने का....
कि संत और सिपाही में
देश का सबसे बड़ा दुर्भाग्य कौन है!
आह! वापस लौटकर
छूटे हुए जूतों में पैर डालने का वक्त यह नहीं है
बीस साल बाद और इस शरीर में
सुनसान गलियों से चोरों की तरह गुजरते हुए
अपने–आपसे सवाल करता हूँ....
क्या आजादी सिर्फ तीन थके हुए रंगों का नाम है
जिन्हें एक पहिया ढोता है
या इसका कोई खास मतलब होता है?
और बिना किसी उत्तर के आगे बढ़ जाता हूँ
चुपचाप।

बड़ी ख्वाहिशों से घर

संजीत तलापात्र
वरिष्ठ निरीक्षक
पूर्वात्तर सीमांत परिमंडल, कोलकाता

बड़ी ख्वाहिशों से घर को संवारा था मैंने
मिन्नत कर के चांद ज़मीं पर उतारा था मैंने।
प्रेम की नदियों के जल से सींच कर के
एक मुरझाते हुए फूल को निखारा था मैंने।।
मीठी मीठी बातें करके उसके दर्द को भुलाया
दिल की शहनाईयों से उसे पुकारा था मैंने।।
सहलाती थी सिर को चूम लेती थी माथा
जाग कर कितनी रातें गुज़ारा था मैंने।।
रास्तों के सारे पत्थर चुन चुन कर हटाया
अपने कंधों का भी दिया सहारा था मैंने।।
सब कुछ मैंने उसको मुस्कुरा कर दिया।
खुद की आबरू तक भी हारा था मैंने।।
जब दिल लगा नहीं ऐ निशा दिल लगाने को चला गया।
रोका नहीं उसे खुद को बस जीते जी मारा था मैंने।

जेनरेटिव आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस

उमेश उप्रेती
प्रवर लिपिक
दक्षिण परिमंडल, बेंगलुरू

CHATGPT ये शब्द आजकल या शायद पिछले 4–5 महीनों से काफी सुनने या पढ़ने में आया ही होगा। अब सवाल यह उठता है कि CHATGPT आखिर है क्या? CHATGPT जनरेटिव आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस (एआई) यानि कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित है जो पाठ, चित्र या अन्य मीडिया उत्पन्न करने में सक्षम है। आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस मतलब कंप्यूटर विज्ञान की एक शाखा है जो मशीनों और सॉफ्टवेयर को 'बुद्धि' के साथ विकसित करता है। यानि कि मशीनों की अपने सोचने और समझने की क्षमता।

आम बोल–चाल में समझा जाये तो मशीनों द्वारा इंसानों की "संज्ञानात्मक" कार्यों की नकल करना जैसे अपने आस पास के वातावरण और चीजों को जानना, सीखना और समझना। जेनरेटिव एआई मॉडल अपने इनपुट प्रशिक्षण डेटा के पैटर्न और संरचना को सीखते हैं और फिर समान विशेषताओं वाले नए डेटा उत्पन्न करते है। CHATGPT नाम CHAT+GPT दो शब्दों से मिलके बना है, CHAT यानि बातचीत और GPT Generative (बतानेवाला) Pretrained (जिसे पहले से प्रशिक्षण दिया गया हो) और Transformer (बदलने वाला) यानी पहले से प्रशिक्षित मशीन जो आपकी बात सुनती है और फिर उसका जवाब मशीनी भाषा में बदलकर आपकी भाषा में देती है।

जेनरेटिव एआई मनोरंजन से लेकर वित्त तक विभिन्न प्रकार के उद्योगों में व्यापक अनुप्रयोगों की संभावना रखता है। जेनरेटिव AI का उपयोग टेक्स्ट, इमेज, संगीत या अन्य प्रकार की मीडिया के सृजन के लिए किया जा सकता है। जेनरेटिव AI में कंप्यूटर ग्राफिक्स, संगीत, कला, भाषा और कंटेट, उपचार और दवा खोज में उपयोग किया जा सकता है।

जनरेटिव एआई मनोरंजन से लेकर वित्त तक विभिन्न प्रकार के उद्योगों में व्यापक अनुप्रयोगों की संभावना रखता है। जेनरेटिव AI का उपयोग टेक्स्ट, इमेज, संगीत या अन्य प्रकार के मीडिया के सृजन के लिए किया जा सकता है। जेनरेटिव AI में कंप्यूटर ग्राफिक्स, संगीत, कला, भाषा और कंटेट, उपचार और दवा खोज में उपयोग किया जा सकता है।

जनरेटिव आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस अपने उपयोगकर्ता से बातचीत के माध्यम से अपनी समझ के अनुसार जानकारी देता है। ये टूल इतना प्रशिक्षित है कि इस्तेमाल करने वालों को ऐसा अनुभव होता है मानो कोई मशीन नहीं परन्तु कोई सर्वज्ञाता व्यक्ति जरूरी जानकारी दे रहा है। जेनरेटिव ए. आई. आपको जो भी जानकारी प्रदान करेगा वो इस सॉफ्टवेयर की अपनी सीख और समझ पर आधारित रहेगी।

हालाँकि चैटबॉट का मुख्य कार्य एक मानव वार्तालापकर्ता की नकल करना है, परन्तु चैटजीपीटी जैसे साफ्टवेयर बहुमुखी है। अनगिनत उदाहरणों के बीच, यह कंप्यूटर प्रोग्राम लिख और उसमें सुधार भी कर सकता है, संगीत, टेलीप्ले, परियों की कहानियां और छात्र निबंध लिख सकता है, परीक्षण प्रश्नों का उत्तर दे सकता है, व्यावसायिक विचार उत्पन्न करना, कविता और गीत लिखना, पाठ का अनुवाद और सारांश करना जैसे अनुकरण भी कर सकता है।

इसका सबसे प्रभावशाली संस्करण 'CHATGPT' को सबसे पहले OPEN AI Inc. नामक एक गैर–लाभकारी अमरीकी अनुसंधान प्रयोगशाला ने विकसित किया है। ये टेक्नोलॉजी इतनी क्रान्तिकारी थी कि इसने सॉफ्टवेयर प्रोद्योगिकी क्षेत्र की सभी बड़ी कंपनी को अपने अपने जनरेटिव आर्टिफीशियल इंटेलेजन्स के संस्करण उतरने पर मजबूर कर दिया।

इतिहास में जाकर देखा जाये तो जब कोई नयी प्रौद्योगिकी आयी तब सबसे पहले उस क्षेत्र के रोजगार में सीधा असर हुआ। मगर क्यूँकि जनरेटिव आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस लगभग हर क्षेत्र में प्रभावकारी है तो असर लोगों के रोजगार पर पड़ना स्वाभाविक है। CHATGPT जैसे आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस टूल ना सिर्फ गाने लिखने, संगीत बनाने और एडिंटिंग जैसे का बड़े ही अच्छे ढंग से कर लेता है परन्तु इसके साथ साथ आपका रिज्यूमें बनाना और आपको निवेश के सुझाव भी दे सकता है। शिक्षा, बैंकिंग और वाणिज्य, मीडिया/मार्केटिंग के अलावा कानूनी सेवाएं के क्षेत्र आर्टिफीशियल इंटेलिजेंस में सबसे ज्यादा प्रभावित रहेगी।

यह सच है कि स्वचालित एआई कुछ अकुशल क्षेत्रों की नौकरियों को समाप्त कर देगा, लेकिन यह संभावित रूप से विभिन्न प्रकार के नये रोजगार भी लेकर आएगा जिनके लिए नए तरह के कौशल की आवश्यकता होगी जिन्हें प्रशिक्षण के माध्यम से विकसित किया जाएगा। वर्ल्ड एकनोमिक फोरम यानि विश्व आर्थिक मंच कि एक रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2025 तक दुनिया में लगभग 8.5 करोड़ नौकरियां खतम हो जाएँगी। मगर इसकी जगह लगभग 9.7 करोड़ नयी तरह के रोजगार की आवश्यकता भी होगी।

जेनरेटिव AI एक प्रभावशाली एवं आशाजनक प्रौद्योगिकी है इससे संबंधित कई चुनौतियाँ और जोखिम भी है जिन्हें प्रभावी तरीके से हल करने की आवश्यकता है।

दोस्ती है अनमोल रत्न

संजय कुमार
प्रवर लिपिक
पूर्वोत्तर सीमांत परिमंडल, कोलकाता

दोस्ती है अनमोल रत्न,
नहीं तोल सकता जिसे कोई धन,
सच्ची दोस्ती जिसके पास है;

उराके पास दौलत की भरमार है,
न ही जीत न ही कोई हार है,
दोस्त के दिल में तो बस प्यार ही प्यार है।।

भटके जब भी दोस्त संसार के मोहजाल में,
खींच लाता है सच्चा दोस्त उसे अच्छाई के प्रकाश में,
छोड़ देता है जग सारा जब मुश्किल भरी राह में,
सच्चा दोस्त साथ देता है सदा हमारा,

बने चाहे दुश्मन क्यों न जमाना सारा,
सच्चा दोस्त साथ देता है सदा हमारा,
दोस्त के लिए कुर्बान होता है जीवन सारा,
हर मुश्किल में बनता है वो सहारा।।

सच्ची दोस्ती को वक्त परखता हर बार है,
वक्त की हर परीक्षा से हँसते हुए पास करना ही
दोस्ती की पहचान है,
दुनिया की किसी शोहरत की न जिसे दरकार है,
सच्चा दोस्त रखने वाला संसार में सबसे धनवान है।।

उसको समझाओं वो ऐसे दिल लगाए न

शान्तिरंजन पाल
प्रवर लिपिक
पूर्वोत्तर सीमांत परिमंडल, कोलकाता

उसको समझाओं वो ऐसे दिल लगाए न
हो न मोहब्बत उसे किसी से ऐसे दिल बहकाए न।
खराब है ये ज़माना यह बात वो भी जानता है
कोई नज़रो से उसके भी दिल में उतर जाए न।
कि नादान बहुत है वह शख्स उसे मैं जानता
कोई उसके भी धड़कन में बिखर जाए ना।
कि हर नज़र की तलब बन चुका है अब वो
कही किसी की उसको नज़र
लग जाए ना।
कि दिलों के रिश्तों के
दरम्यान फायदे का
खेल है
कही कोई उसके
भी जिंदगी से खेल
जाए न।
समझता ही नहीं
इस जमाने की
साजिश
कही कोई उसे भी
अपने झूठ में फंसाए
न।
इन दिनों घंटों वो
आईने से बातें करता
रहता है
शक है कही उस पर आईना भी
मर जाए न।

मेरा हिन्दुस्तान

भूप सिंह
प्रवर लिपिक
उत्तर परिमंडल, नई दिल्ली

हिन्दु और मुस्लिम की शान
कहां है मेरा हिन्दुस्तान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
मेरे बचपन का हिन्दुस्तान
ना बांग्लादेश ना पाकिस्तान
मेरी आशा, मेरा अरमान
वो पूरा–पूरा हिन्दुस्तान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
वो मेरा बचपन, वो स्कूल
वो कच्ची सड़के, उड़ती धूल
लहकते बाग, महकते फूल
वो मेरे खेत, खलिहान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
वो उर्दू गजलें, हिन्दी गीत
कहीं वो प्यार, कहीं वो मीत
पहाड़ी झरनों के संगीत
दिहाती लहरा, पूरबी तान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
जहाँ के कृष्ण, जहां के राम
जहां की श्याम श्लोनी शाम
जहां की सुबह बनारस धाम
जहां भगवान करें स्नान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
जहां के तुलसी और कबीर
जायसी जैसे पीर फकीर
जहां के मामिन, गालिब, मीरा
जहां थे रहमत और रसखान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2
वो मेरे पुरखों की जागीर
कराची, लाहौर और कश्मीर
वो बिल्कुल शेर की सी तस्वीर
वो पूरा–पूरा हिन्दूस्तान
मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ–2

हिंदी भाषा

गिरीश चन्द्र
प्रवर लिपिक
उत्तर परिमंडल, नई दिल्ली

मन की भाषा, जन–जन की भाषा, वतन की भाषा हिंदी है,
वैर मिटा दे जो भाषा का, वह अमन की भाषा हिंदी है।
कई भाषा का देश है भारत, हर भाषा हमको प्यारी है,
हर भाषा भारत मां के आंगन में, फूलों की फुलवारी है।
स्नेह सूत्र में बांध ले सबको, वह मिलन की भाषा हिंदी है,
वैर मिटा दे जो भाषा का, वह अमन की भाषा हिंदी है।
हिंदी हो रही सबकी प्यारी, हर दिल में घर कर डाला है,
अब तो पूरे देश में, हिंदी का परचम लहराने वाला है।
विश्वगुरू भारत के आगे, नमन की भाषा हिंदी है,
वैर मिटा दे जो भाषा का, वह अमन की भाषा हिंदी है।
हिंदी साहित्य की हर विधा में, कितने रत्नों की माला है,
भारतेंदु, दुष्यंत, गुप्त, नागार्जुन, दिनकर पंत निराला है।
विदेशों में भी अब, कथन की भाषा हिंदी है,
वैर मिटा दे जो भाषा का, वह अमन की भाषा हिंदी है।
जय हिन्द

खुद पे भरोसा रखना

शम्भू दास
प्रवर लिपिक
पूर्व परिमंडल

ज़िन्दगी के लिए एक खास सलीका रखना
अपनी उम्मीद को हर हाल में जिन्दा रखना।
उसने हर बार अँधेरे में जलाया खुद को
उसकी आदत थी सारे रात उजाला रखना।
आप क्या समझेंगे परवाज किसे कहते हैं
आपका शौक है पिंजरे में परिंदा रखना।
बंद कमरे में बदल जाओगे इक दिन लोगो
मेरी मानो तो खुला कोई दरीचा रखना
क्या पता राख में जिन्दा हो तो कोई चिंगारी
जल्दबाजी में कभी पाँव न अपना रखना।
वक्त अच्छा हो तो बन जाते हैं साथी लेकिन
वक्त मुश्किल हो तो बस खुद पे भरोसा रखना।।

राग़ी, एक सुपरफूड

नीलेश वत्स
प्रवर लिपिक
मध्य परिमंडल, मुंबई

रागी को नाचनी और मडुआ के नाम से भी जाना जाता है। इसकी तासीर गर्म होती है, जिसकी वजह से सर्दियों में इसे खाना बेहद फायदेमंद माना जाता है। इससे आप रोटी, पराठा, पूरी, लड्डू, इत्यादि कई डिशेस बना सकता है जो हेल्थी होने के साथ–साथ टेस्टी भी होते है।

इसकी लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड की श्रेणी में रखा गया है। रागी के सेवन से डायबिटीज के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। रागी में अच्छी खासी मात्रा में डाइटरी फाइबर मौजूद होता है और साथ ही ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल कन्ट्रोल में रहता है। अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तब तो इसे आपकी डाइट में इसे जरूरी शामिल करना चाहिए।

रागी में कैल्शियम की भी भरपूर मात्रा मौजूद होती है जो बच्चों के लिए ही नही बल्कि गर्भवती महिलाओं के साथ ही बढ़ती उम्र के महिला पुरूषों के लिए भी बहुत जरूरी होता है। यह हड्डियों को भी मजबूत रखता है। कैल्शियम के अलावा यह विटामिन डी से भी भरपूर होता है। विटामिन–डी, कैल्शियम को अवशोषित करने का काम करता है।

रागी में आयरन भी भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। आयरन की मात्रा से शरीर में हीमोग्लोबिन में सुधार होता है, जिससे एनीमिया यानि खून की कमी नहीं होती है। महिलाओं को तो खास तौर पर रागी का सेवन करना चाहिए क्योंकि महिलाओं में एनीमिया की समस्या खास तौर पर देखने को मिलती है।

रागी में एमिनो एसिड पाए जाते हैं, जो झुर्रियों को दूर करते है। इसके अलावा रागी में एंटीऑक्सीडेंट की मौजूदगी फ्री रेडिकल से बचती है। फ्री रेडिकल का असर कम होने से शरीर कई तरह की बीमारियों से महफूज रहता है और त्वचा पर बढ़ती उम्र का असर भी नजर नहीं आता है।

रागी बैड कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक है। इसमें मौजूद फाइबर शरीर में बढ़े हुए बैड कोलेस्टॉल को कम करने में असरदार है। बैड कोलेस्टॉल की वजह से हृदय रोगों को खतरा बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

यूनाइटेड नेंशस ने साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के तौर पर मनाने की घोषणा की है। बाजरा, ज्वार, रागी (नाचनी), मक्का, जौ, सामा, कोदो, चीना, कंगनी इत्यादि इन सभी अनाजों को मिलेट्स कहा जाता है, जिनकी गिनती सुपरफूड में होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें अन्य अनाजों की तुलना में ज्यादा पोषक तत्व मौजूद होते है।

अतः, आएं, हम रागी को अपने आहार में शामिल करें और कब्ज, डायबिटीज, मोटापा इत्यादि बीमारियों को अपने जीवन से दूर भगाएं।

आज मौसम कुछ उदास है

संजय सिंह
वरिष्ठ लिपिक
पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ

आज मौसम कुछ उदास है
कहना चाहता मुझसे अपनी कोई बात है।
कोई न कोई तो बात है, जब ही आज बैठा गुमसुम सा उदास है।
जब मैंने पूछा–
आज तुम्हारा बदन इतना मैला क्यों है,
क्यों बैठा तू, इतना गुमसुम सा उदास है।
तो पलट कर उसने जवाब दिया–
आजकल स्वास्थ थोड़ा खराब है,
ये सब तुम्हारा ही तो क्रिया कलाप है।
और पूछते मुझसे, क्यों बैठा तू उदास है।
तुम करते इस पर्यावरण को गन्दा,
पर्यावरण की कीमत पर करते आनंद, भोग और क्रिया कलाप हो।
मैंने कहा आज देश कर रहा विकास है,
किया जा रहा, पर्यावरण को शुद्ध करने का प्रयास है,
फिर भी तू हमसे इतना निराश है।

जब मैं बूढ़ा हो जाऊँगा.. बेटे से अपेक्षा.!

जी.एस. जॉन्सन
प्र.लि./दक्षिण मध्य परिमंडल/सिकंदराबाद

धरती पर यही सच है, लेकिन दम रहते कोई मानने के लिए तैयार नहीं। बेटे से एक बूढ़े बाप की कुछ इस तरह अपेक्षा... जब मैं बूढ़ा हो जाऊँगा, एकदम जर्जर बूढ़ा, तब तू क्या थोड़ा मेरे पास रहेगा? मुझ पर थोड़ा धीरज तो रखेगा न? मान ले, तेरे महँगे काँच का बर्तन मेरे हाथ से अचानक गिर जाए या फिर मैं सब्जी की कटोरी उलट दू टेबल पर, मैं तब बहुत अच्छे से नहीं देख सकूँगा न! मुझे तू चिल्लाकर डाँटना मत प्लीज़! बूढ़े लोग सब समय खुद को उपेक्षित महसूस करते रहते हैं, तुझे नहीं पता?

एक दिन मुझे कान से सुनाई देना बंद हो जाएगा, एक बार में मुझे समझ में नहीं आएगा कि तू क्या कह रहा है, लेकिन इसलिए तू मुझे बहरा मत कहना! जरूरत पड़े तो कष्ट उठाकर एक बार फिर से वह बात कह देना या फिर लिख ही देना कागज पर। मुझे माफ कर देना, मैं तो प्राकृति के नियम से बुढ़ा हो गया हूँ, मैं क्या करूँ, मैं क्या करूँ बता?

और जब मेरे घुटने काँपने लगेंगे, दोनों पैर इस शरीर का वजन उठाने से इनकार कर देंगे, तू थोड़ा-सा धीरज रखकर मुझे उठ खड़ा होने में मदद नहीं करेगा, बोल? जिस तरह तूने मेरे पैरों के पंजों पर खड़ा होकर पहली बार चलना सीखा था, उसी तरह?

कभी-कभी टूटे रेकॉर्ड प्लेयर की तरह मैं बकबक करता रहूँगा, तू थोड़ा कष्ट करके सुनना। मेरी खिल्ली मत उड़ाना प्लीज, मेरी बकबक से बेचैन मत हो जाना। तुझे याद है, बचपन में तू एक गुब्बारे के लिए मेरे कान के पास कितनी देर तक भुनभुन करता रहता था, जब तक मैं तुझे वह खरीद न देता था, याद आ रहा है तुझे?

हो सके तो मेरी शरीर की गंध को भी माफ कर देना। मेरी देह में बुढ़ापे की गंध पैदा हो रही है। तब नहाने के लिए मुझसे जबर्दस्ती मत करना। मेरा शरीर उस समय बहुत कमजोर हो जाएगा, जरा-सा पानी लगते ही ठंड लग जाएगी। मुझे देखकर नाक मत सिकोड़ना प्लीज़! तुझे याद है, मैं तेरे पीछे दौड़ता रहता था क्योंकि तू नहाना नहीं चाहता था? तू विश्वास कर, बुढ्ढों को ऐसा ही होता है। हो सकता है एक दिन तुझे यह समझ आए, हो सकता है, एक दिन।

तेरे पास अगर समय रहे, हम लोग साथ में गप्पें लड़ाएँगे, ठीक है? भले कुछेक पल के लिए क्यों न हों। मैं तो दिन भर अकेला ही रहता हूँ। अकेले-अकेले मेरा समय नहीं कटता। मुझे पता है, तू अपने कामों में बहुत व्यस्त रहेगा, मेरी बूढ़ा गई बातें तुझे सुनने में अच्छी न भी लगें तो भी थोड़ा मेरे पास रहना। मुझे याद है, मैं कितनी ही बार तेरी छोटे गुड्डे की बातें सुना करता था, सुनता ही जाता था और तू बोलता ही रहता था, बोलता ही रहता था। मैं भी तुझे कितनी ही कहानियाँ सुनाया करता था, तुझे याद है?

एक दिन आएगा जब बिस्तर पर पड़ा रहूँगा, तब तू मेरी थोड़ी देखभाल करेगा? मुझे माफ कर देना यदि गलती से मैं बिस्तर गीला कर दूँ, अगर चादर गंदी कर दूँ, मेरे अंतिम समय में मुझे छोड़कर दूर मत रहना, प्लीज!

जब समय हो जाएगा, मेरा हाथ तू अपनी मुठ्ठी में भर लेना। मुझे थोड़ी हिम्मत देना ताकि मैं निर्भय होकर मृत्यु का आलिंगन कर सकूँ। चिंता मत करना, जब मुझे मेरे सृष्ट दिखाई दे जाएँगे, उनके कानों में फुसफुसाकर कहूँगा कि वे तेरा कल्याण करें। तुझे हर अमंगल से बचाये। कारण कि तू मुझसे प्यार करता था, मेरे बुढ़ापे के समय तूने मेरी देखभाल की थी।

मैं तुझसे बहुत-बहुत प्यार करता हूँ रे, तू खूब अच्छे से रहना। इसे अलावा और क्या कह सकता हूँ, क्या दे सकता हूँ भला।

शिक्षक

शिव शंकर मालिक
उच्च लिपिक
दक्षिण–पूर्व परिमंडल, कोलकाता

जीवन में जो राह दिखाए
सही तरह चलना सिखाए
माता पिता के पहले आता
जीवन में सदा आदर पाता।
सबको माने प्रतिष्ठ जिससे
सीखी कर्तव्यनिष्ठा जिससे
कभी रहा न दूर मैं जिससे
वह मेरा पथदर्शक है जो
मेरे मन को भाता
वह मेरा शिक्षक कहलाता
कभी है शांत, कभी है धीर
स्वभाव में सदा गंभीर
मन में दबी रही ये इच्छा
काश मैं उस जैसा बन पाता
जो मेरा शिक्षक कहलाता।

कहाँ गया वो बचपन

निखिल सिंह
उच्च लिपिक
दक्षिण पूर्व परिमंडल, कोलकाता

उन दिनों घर में बच्चे रविवार का इंतजार गेंद बल्ला खेलने के लिए किया करते थे, कहाँ गया वो बचपन? उन दिनों दूरदर्शन के सामने बैठ कर रामायण देखा करते थे, कहाँ गया वो बचपन? चल दूरभाष ने कहीं हमसे हमारा वो बचपन तो नहीं छीन लिया? साथ बैठकर जो परिवार घंटो वार्तालाप किया करता था, आज घंटों चल दूरभाष के सामने आँख गड़ाए बैठा रहता है। उन्नति तो हो रही हैं, लेकिन क्या परिवार के उन सदस्यों के मध्य अनुरक्ति तो नहीं घट रही हैं? सवाल भी यही छिपा हुआ है और जवाब भी, खुद को टटोलने से छुपे हुए सवालों का जवाब अवश्य प्राप्त होगा, कि ये बचपन आखिर गया कहाँ?

घर से दूर की नौकरी

सन्दीप
पूर्व परिमंडल
कोलकाता

आज जल्दी जल्दी काम खत्म करना था, दो दिनों की छुट्टी में घर जो निकलना था। सुबह से मौसम शांत था, सूरज आग उगल रहा था, पसीने से लथपथ शरीर, दिमाग सुलग रहा था। शाम बस होने ही वाली थी, मन बड़ा मचल रहा था, अपनों से मिलने की आस में, कितना उछल रहा था। अचानक ये क्या हुआ, काले बादल घिर आए थे, ऐसा प्रतीत हुआ, जैसे मूसलाधार बारिश लाए थे। चेहरे पर उदासी आने लगी थी, घर जाने की जल्दी थी, तेज बारिश होने लगी थी, एक नई मुसीबत खड़ी थी, कदम जैसे रूक से गए थे, विडंबना कितनी बड़ी थी। दफ्तर से घर नजदीक होता तो ये परेशानी कभी न सताती, मजबूरियों से भरी जिंदगी में, थोड़ी खुशहाली तो आती।।

चुटकुले

अमित
कनिष्ठ लिपिक
मध्य परिमंडल, मुंबई

दो लड़कियां बस में सीट के लिए लड़ रही थीं
कंडक्टर–अरे क्यों लड़ रही हो,
जो उम्र में सबसे बड़ी है वो बैठ जाए
फिर क्या, पूरे रास्ते दोनों खड़ी ही रही...

❖❖❖

गोलू–जिनका कोई नहीं होता, उनका पता है क्या होता है?
मोलू–हां...भगवान
गोलू–नहीं रहे.
मोलू–फिर?
गोलू–उनकी नींद पूरी होती है।

❖❖❖

एक भिखारी को 100 का नोट मिला
वो फाइव स्टार होटेल में गया और भरपेट खाना खाया
1500 रूपये का बिल आया, उसने मैनेजेर से कहा, पैसे तो नहीं है
मैनेजर ने पुलिस के हवाले कर दिया
भिखारी ने पुलिस को 100 का नोट दिया, और छूट गया
इसे कहते हैं........
फाइनेन्सियल मैनेजमेन्ट विदाउट एमबीए इन इंडिया।

❖❖❖

महिला–डॉक्टर साहब, मेरे पति नींद में बातें करने लगे हैं! क्या करूं?
डॉक्टर–उन्हें दिन में बोलने का मौका दीजिए।

❖❖❖

बेटा–एडमिशन फार्म में आइडेंटिफिकेशन मार्क क्या लिखूं?
मम्मी–हाथ में मोबाइल लिख दें।

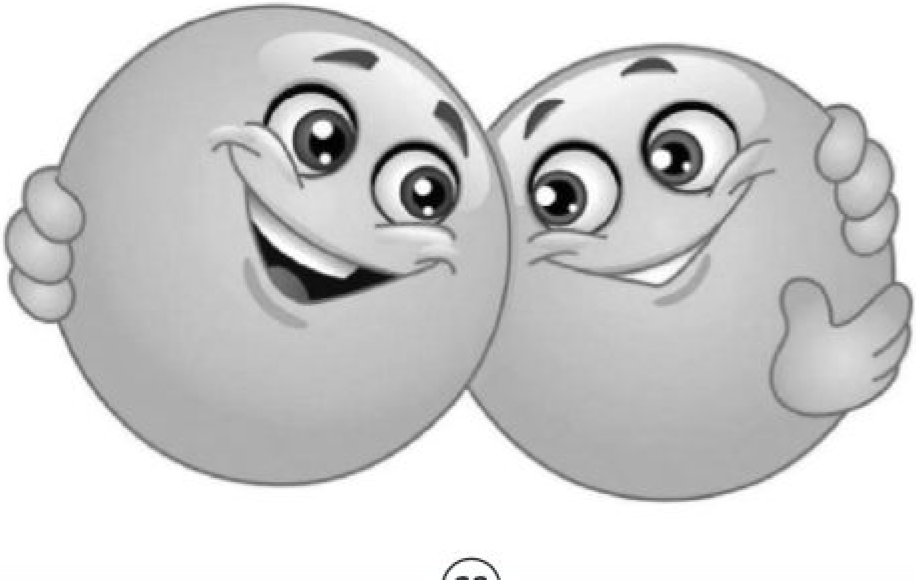
❖❖❖

दो चूहे पेड़ पर बैठे थे... नीचे से एक हाथी गुजरा, एक चूहा हाथी पर गिर गया...
तभी दूसरा चूहा बोला, "दबाकर रख इसे, मैं भी आता हूँ।"

❖❖❖

कोच अपने छात्र से–मैं बैडमिन्टन के बारे में सब कुछ जानता हूँ
छात्र–सब कुछ?
कोच–हाँ...विश्वास नहीं हो तो कुछ भी पूछ सकते हो
छात्र–बैडमिंटन नेट... में कितने छेद होते हैं?
कोच बेहोश

❖❖❖



मोबाइल

अमित स्वरूप
कनिष्ठ लिपिक
पूर्वोत्तर परिमंडल/लखनऊ

मैं मोबाइल हूँ।
टेक्नोलॉजी ने मुझे बनाया है।
अब चाहकर भी मुझे तुम खत्म नहीं कर सकते।
आखिर दीवाना जो बना दिया मैंने तुम्हें ऐसे।।

लोगों के दिलों में मैंने राज किया है।
मेरे बिना तुम अधूरे हो
यह मैंने विश्वास दिलाया है।
अब दूर नहीं रह सकता कोई मुझसे।
मैं काम ही करता हूँ ऐसे।

टाइम पास मैं करता।
लोगों के दिलों को बहलाता।।
अपनों से बातें मैं करवाता।
दूर करने में भी हाथ है अपना।।

किसी ने मेरा सही उपयोग किया।
कोई मुझे समझ ही नहीं पाया
बस लोग करते रह गए अपना समय बर्बाद
तो किसी ने लाखो कमाया।।

बिन मेरे अब इंसान रह नहीं सकता।
कुछ पल भी अब बीता नहीं सकता।
दिन रात पड़े रहते जो मेरे अन्दर।
रोशनी उनकी मैं छीन लेता।

अच्छी अच्छी फोटो खींचता।
वीडियो भी खूब बनाता।।
फिर हर किसी का अपना।
डाटा चुराने में कोई कसर नहीं छोड़ता।।

अच्छाइयां कूट–कूट के भरी।
बुराइयों की भी नहीं, कोई कमी।।
उपयोग मेरा करके।
जिंदगी संवर भी सकती है।।
तो मतेरे सैकड़ों नुकसान से।
बर्बाद भी हो सकती है।।

चार्जर के बिना मैं अधूरा हूँ।
शाम सुबह मुझे फ्यूल चाहिए।
हां मुझे बनाया ही ऐसा गया है।
चाहकर भी पीछा नहीं छुड़ाया जा सकता है।।

मैं मोबाइल हूँ।
टेक्नोलॉजी ने मुझे बनाया है।।
अब चाहकर भी मुझे तुम खत्म नहीं कर सकते।
आखिर दीवाना जो बना दिया मैंने तुम्हें ऐसे।।
मैं तुम्हारा अपना मोबाइल हूँ,
मोबाइल हूँ।

खुद वो बदलाव बनिये जो दुनिया में आप देखना चाहते है।

-महात्मा गाँधी

स्वस्थ रहने की आवश्यक बातें

अमर पाल
अवल लिपिक
उत्तर परिमंडल, नई दिल्ली

एक पुरानी कहावत है–एक संतुष्ठ मन और मन एक आंनदित आत्मा, शरीर की तन्दुरूस्ती और प्राण की ताकत होती है। यह कितना सत्य है। जैसा कि कहा गया है–

"मन का आनंद एक अच्छी औषधि है,
परंतु मन के टूटने से शरीर कमजोर होने लगता है।।"

हालांकि बीमारी और बुरा स्वास्थ्य इस जीवन में हमारी राह देख रहें हैं, फिर भी अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के कुछ मौलिक सिद्धांत होते हैं जैसी कि चिकित्सक और आहार विशेषज्ञ हमें सलाह देते हैं। इन आवश्यक बातों का पालन करने से काफी हद तक बहुत सी गम्भीर बीमारियों से बचा जा सकता है और बीमार होने पर तेजी से स्वास्थ्य लाभ में ये हमारी सहायता करते है।

पोषक आहार ग्रहण करनाः– अच्छे स्वास्थ्य का हमारे भोजन से हमारी जीवन शैली से बहुत गहरा संबंध होता है। डाक्टर हमें सस्ता साधारण पोषक भोजन लेने की सलाह देते है। जिससे हम बहुत सी प्रमुख बीमारियों से बचा जा सकता है। नीचे स्वास्थ्य संबंधित कुछ निर्देश दिए गए हैः–

- हमें प्रतिदिन शुद्ध पानी पीते रहना चाहिए कहते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन दो से तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पानी हमारे तन्त्र के साफ करता है और हमारे शरीर से विषैले और अशुद्ध पदार्थों को पेशाब और पसीने के जरिए बाहर निकलता रहता है, क्योंकि हमारे शरीर का दो तिहाई भाग पानी से बना है।
- हमें अपने भोजन में हरी व ताजी सब्जियों, फलों का अधिक से अधिक मात्रा में प्रयोग लाना चाहिए।
- शारीरिक वजन स्वास्थ्यकर सीमा में बना कर रखें अधिक वजन हमें बहुत सी बीमारियों से ग्रस्त करता है।
- शारीरिक रूप से क्रियाशील बने रहना चाहिए चाहे आप घर पर हों या दफ्तर में अपना कोई भी कार्य कर रहे हो हमें अपना कार्य कल पर नहीं टालना नहीं चाहिए हमें आलास त्यागना चाहिए।
- उन खाद्य पदार्थों का चुनाव करें जिसमें वसा या चर्बी, चीनी और नमक की मात्रा कम हों।
- प्रोसेड और अधिक पके हुए भोजन का त्याग करना चाहिए।
- हमें अपने दैनिक जीवन में भोजन के रूप में वसा या चरबी तथा नमक, धुंऐं और नाइट्रेट में सुरक्षित रखे पदार्थों का कम से कम प्रयोग करना चाहिए।
- हमें अल्कोहल व धूम्रपान से बचना चाहिए।

हमारा शरीर कमजोर कैसे हो जाता है?

चिकित्सा विज्ञान ने खोज की है कि हमें प्रतिदिन, मैटाबालिक क्रियाओं के दौरान, हमारे मानवीय शरीर की कोशिकाएँ हजारों की संख्या में ऑक्सीजन अणुओं को उत्पन्न करती है। जिन्हें फ्री–रेडिकल्स कहा जाता है। इसके अलावा हम वातावरण के प्रदूषण से उत्पन्न फ्री–रेडिकल्स के संपर्क में निरन्तर आते रहते है। यदि इसे नियंत्रित न किया जाए तो ये फ्री रेडिकल्स ऑक्सिकरण संचय के द्वारा जो हमारे शरीर में हो रहा है हमारे शरीर की कोशिकाओं को बड़े पैमाने पर नुकसान पहुँचाते है। यह नुकसान वृद्धावस्था में बहुत सी बीमारियों और कैंसर जैसी भयावह बीमारियों का रास्ता तैयार करता है। फिर भी हमारी शरीर में इन फ्री–रेडिकल्स के विरूद्ध एक सुरक्षा तन्त्र मौजूद है हाँलाकि यह पूर्णतः दोषरहित नहीं है। सौभाग्य से इस प्रकार हमारी सहायता के अतिरिक्त एन्टी–ऑक्सिडेंटस भी मौजूद होते हैं जो इन फ्री रेडिकल्स को प्रभावहीन कर देते है।

नियमित रूप से व्यायाम करेंः– एक स्वस्थ शरीर को उचित पौष्टिक भोजन और नियमित रूप से व्यायाम करने का परिणाम होता है। व्यायाम शरीर के सभी अंगों को ताकत और क्रियाशीलता प्रदान करता है। व्यायाम हमारे शरीर की मांसपेशीय ऊतकों की शक्ति और गुणों को बढ़ाता है। पाचन क्रिया को मजबूती प्रदान करता है। शरीर द्वारा पौषक तत्वों को सोखने, मेटाबाल्जिम और शरीर के विषैले पदार्थों को बाहर निकालने की क्रियाओं को उत्तेजित करता है। यह रक्त–वाहिकाओं, फेफड़ों और हृदय को भी शक्तिशाली बनाता है। जिसके परिणामस्वरूप कोशिकाओं में ऑक्सीजन का संचार बढ़ाता है तथा रक्त और लिम्फ (लसिका) तन्त्रों में प्रवाह भी बेहतर हो जाता है। व्यायाम शरीर को संतुलित और सुडौल बनाता है। यह शरीर में दोषपूर्ण विकास या घावों को ठीक करने में सहायता करता है और मस्तिष्क को चौकन्ना बनाता है।

पैदल चलना एक सबसे पूर्ण व्यायाम हैः– पैदल चलना मानव शरीर के तन्त्रों को बेहतर कार्य योग्य बनाता है। जब हम पैदल चलते हैं तो मेटाबाल्जिम की दर घट जाती है। शरीर की अतिरिक्त वसा या चरबी घट जाती है। इस प्रकार शरीर का वजन घटता है। रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), कोलेस्ट्राल और रक्त–शर्करा (ब्लड़–शुगर) का स्तर उचित स्तर पर आने लगता है। पैदल चलने से रक्त को अधिक ऑक्सिजन मिलती है। इस प्रकार हृदय को अधिक मात्रा ऑक्सिजन पहुंचती है। जो हमारे फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। जिससे रक्तवह तन्त्र (सर्कुलेटरी सिस्टम) को अधिक मात्रा में ऑक्सिजन उपलब्ध होती है। इसलिए हमें स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना बहुत जरूरी होता है।

लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती

प्रभाकर शिर्के
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

लहरो से डरकर नौका पार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती
नन्हीं चीटीं जब दाना लेकर चलती हैं
चढ़ती दीवारों पर सौं बार फिसलती हैं
मन का विश्वास रगों में साहस भरताहैं
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता हैं
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

डुबकियां सिन्धु में गोताखोर लगाता हैं
जा जाकर खाली हाथ लौटकर आता हैं
मिलतें नहीं सहज ही मोती गहरे पानी में
बढ़ता दुगुना उत्साह इसी हैरानी में
मुठ्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती

असफलता एक चुनौती है स्वीकार करों
क्या कमी रह गयी देखो और सुधार करों
जब तक न सफल हो नींदचैन की त्यागों तुम
संघर्ष का मैदान छोड़ मत भागों तुम
कुछ किये बिना ही जय–जयकार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

वाह, क्या बात है!

मंदार ना. मोरे
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

भूख है, निराशा है, हिंसा है क्लेश है,
शोषण है, नफरत है, आपसी विद्वेष है।
आँसू हैं, विपदा है, चुभता–परिवेश है।
लाशों से पटा, आज गांधी का देश है।
होती विदेशों से खादी आयात है,
वाह,क्या बात है!
राजनीति पसरी है आज हरेक गाँव में,
आग बरसती है यहाँ पेड़ों की छाँव में।
सूरज श्रद्धावनत है जुगनू के पाँव में,
शोले उग आए है आज हरेक ठाँव में।
खुद की परछाई भी आज करे घात है,
वाह, क्या बात है!
फूल दिया जिसको, वो भौंक रहा है भाला,
ओढ़ता है माँग के अभिनंदनी दुशाला।
देशप्रेमियों को गया देशा से निकाला,
मेहनतकश पाता न शाम को निवाला।
अनुज ये देश के विकास की शुरूआत है,
वाह, क्या बात है।

दादी माँ

गोविन्द प्रसाद
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

मम्मी की फटकारों से
हमें बचाती दादी माँ।
कितने प्यारे वादे करती–
और निभाती दादी माँ।
पापा ने क्या कहा–सुना,
सब समझाती दादी–माँ!

चुन्नू–मुन्नू कहाँ गए,
हाँक लगाती दादी माँ।
ऐनक माथे पर फिर भी
शोर मचाती दादी माँ।
'हाय राम! मैं भूल गई'–
हमें हँसाती दादी माँ।

गरमा–गरम जलेबी ला,
हमें खिलाती दादी माँ।
कभी शाम को अच्छी सी
कथा सुनाती दादी माँ।
हम भी गुमसुम हो जाएँ,
रोब जमाती दादी माँ।

हिन्दी नाटक

अनिल कुमार सिंह
कोलकाता

नर मच्छर–अरे भाईयों और बहनों चलो आज बहुत घूम लिया, सारे घर पर बहुत आदमियों को भी काट लिया। अरे मैडम एनोफ्लिस आपका निवास कहां है।

मम–मेरा निवास, उधर पीपल के पेड़ पर निचे पानी भरे हुए जो गढ़्ढा है उसमें ही है, अरे मैं उधर अकेली नहीं हूँ, वहां अंडे बच्चे भी है।

किसान–अरे मधु सुनती हो, सुबह हो गया मैं खेत में जा रहा हूँ, अरे बबलु अभी तक निंद पर है, बारिस आने वाली हैं, खेत में काम करने का यही समय है। उठाओ उसको और भेजो, हां, सुनो खाना लेकर जल्दी खेत पर आ जाना हम सब वहीं पर खाना खायेंगें।

बीबी–ठीक है जी, मैं जल्दी पहुंच जाती हूं। जय बजरंगवली की जय और सीता माई की जय। बबलु उठो बेटा पिता जी अकेले खेत में जा रहे है,

बबलु (किसान का बेटा)–पिता जी को जाने दे मम्मी, अभी सुबह के पांच बजा है, अभी निंद बाकी है चिल्लाओ मत,

किसान – (गाते हुए) आगे (2) बैल चले पिछे से किसनवां, खेतवां जोते रहे किसनवां 2, ... किसान गड़ढे में गिर परे.. ..

नर म–मैडम इसको काटो (2)

मम– मैंने दश दिन पहले काट चुकी हूं, जब उन्हें वगिचा में था, केवल देखो भाई ईसका हाल केया है।

नम–तो केया, फिर एक बार काटो,

मम–तुम बोलते हो तै फिर काट लेता हूँ,

बीबी–बबलु पिता जी कहां है खेत में आने के लिए। वे तो खेत में नहीं है, (अचानक बैल को भागते हुए देखा) देखो बैल वहां भाग रहा है,

बबलु– (पिता जी तुम कहां हो)

बीबी–अरे बबलु पिता जी इस गड्ढे के पास गिरा है। कितना मच्छर है,

किसान–अरे हमें तो बहु ठंडी लग रही है, शरीर दुर्वल, उल्टी भी आ रही है,

बबलु–ये चाचा ये भैया जल्दी एहां आईए ईसे क्या हो गया है

ग्रामीण – इन्हें क्या हुआ कैसे कांप रहा है।

बीबी–ये तो उस जगह, पीपल के निचे गड्ढे के पास गिर परे

ग्रामीण – उस पीपल, उस पीपल पर तो भूत रहता है, उनको जरूर भूत ने पकड़ा है, चलो हमारे गांव में ओझा रहता है, वहां पर इसे दिखाया जाय।

दूसरे ग्रामीण – आपने ठीक कहा, हां, पिछले सप्ताह एक लड़की को भी भूत पकड़ा था यही ओझा ने ठीक किया है, अउर तब से व लड़की उनके पास हि है।

सभी मिलकर–ओझा के पास चलो।

ओझा–हमें तो अभी समय नहीं है, अच्छा इसे ले आये है तो ठीक है, मैं देख लेता हूं।

बीबी–दो दिनों बित गया, अभी तक ठीक नहीं हुआ है, अरे बबलु इसे कोई डॉ. से दिखाओ।

बबलु–अच्छा माम्मी मैं पेराईवेट डॉ. को बुलाता हूं,

डॉ. – ईसे क्या हुआ

बीबी–ईसे ज्वर बुखार शरीर कांप रहा है।

डॉ.–ठीक है चिन्ता मत किजिए, किंउ मैं हूं ना। ईनकों तो गाड्डा रोग हुए है।.............। लेकिन ईलाज के लिए 1000 रूपया जरूरत है। कुछ विदेशी दवाओं की जरूरत है।

बीबी–इतने पैसा मेरे पास नहीं है,

डॉ.–तो मैं चलता हूं,

डॉ. साहब मै पॉ पकरती हूं, इन्हें बचा लिजिए बबलु तेरे पिताजी ने बीज के लिए जो इनट्रेस पर 2000 रू. लिया है उसी से 1000 रू. दे दो क्योंकि पिताजी को बचाना है,

डॉ. – ये लिजिए 6 प्रकार की दवा, एक खाली पेट दुसरा नस्ता के वाद वाकी ईस पर लिखा है। फिल कल ब्लड जांच के लिए किलिनिक पर लाना पड़ेगा। मैं चलता हूं।

स्वा0 कर्ता–बबलु रामु को दो दिनों से खेती में नहीं देखा, फिर भी आज तुम्हारे दर पर प्राइवेट डॉ. क्यो आया,

बबलु–पिता जी बहुत बिमार में है।

बीबी–आईए स्वा. कर्ता जी इन्हें तो गढ़ा बिमारी हुआ है, ये देखिए इलाज के लिए दवा।

स्वा. कर्ता–क्या मतलब गढ़ा रोगा, हमें थोरा दैखने दो, आह मधु जी उनको तो मलारिया हुआ है ये सभी दवा फालतू है केवल दो दवाएं ठीक है, एक क्लोरो कुइन और प्रेमा कुइन, ये सभी स्वास्थ्य केन्द्र में भी मिलता है, खाली पेट में दवा मत खिलाएं।

बीबी–लेकिन डॉ. साहब ने 1000 लिया है फिर कल ब्लड जांच के लिए किलिनक पर बुलाया है।

स्वा. कर्ता – कहीं जाना नहीं है मैं स्वयं स्लाइड बना लेती हूं। अभी मैं डॉ. के पास जाती हूं,

डॉ.–अरे स्वा. कर्ता जी क्या हालचाल है,

स्वा. कर्ता–मैं ठीक हूं लेकिन आपका समाचार जानना चाहता हूं

डॉ.–क्या मतलब,

स्वा. कर्ता–मतलब ये प्रेसकिपशन

डॉ.–आप के पास

स्वा. कर्ता–धंधेबाज उनको तो मलारिया हुआ है, और इतनी फालतु दवाईयां दे दी। ठीक है कान खोलकर सुन लिजिए, आप पांच रू. काटकर सारे रू. वापस कीजिए

डॉ.–अरे क्यों आपस में लड़ती हो, ऐसा करो कि आपस में रू. बांट लेता हूं।

स्वा. कर्ता–क्या बोला, रू. बंटना, मैं सिधे थाना पर जाता हूं।

डॉ.–नहीं नहीं ऐसा हीं कीजिए हमसें ही गलती हूई है, चलिए फुरी पैसे देकर उनसे क्षमा चाहता हूं।

कविता : माँ की ममता

अमरजीत
अवर लिपिक
यू.सी. परिमंडल, कोलकाता

कि लगा बचपन में यू अक्सर अँधेरा ही मुकद्दर है.
मगर माँ होसला देकर यू बोली तुम को क्या डर है,

मै अपना पन ही अक्सार ढूंढता रहता हूँ रिश्तो में
तेरी निश्छल सी ममता कहीं मिलती नहीं माँ.

गमों की भीड़ में जिसने हमें हंसना सिखाया था
वह जिसके दम से तूफानों ने अपना सिर झुकाया था

किसी भी जुल्म के आगे, कभी झुकना नहीं बेटे
सितम की उम्र छोटी है मुझे माँ ने सिखाया था

भरे घर में तेरी आहट कहीं मिलती नहीं माँ
तेरी हाथों की नर्माहट कहीं मिलती नहीं माँ

मैं तन पर लादे फिरता दुसाले रेशमी
लेकिन तेरी गोदी की गर्माहट कहीं मिलती नहीं माँ

तैरती निश्छल सी बातें अब नहीं है माँ
मुझे आशीष देने को अब तेरी बाहें नहीं है माँ

मुझे ऊंचाइयों पर सारी दुनिया देखती है।
पर तरक्की देखने को तेरी आंखें नहीं है बस अब माँ।

ये वक्त गुजर जाएगा

रेनू कमारी
निम्न लिपिक
पश्चिम परिमंडल, मुंबई

गुजर जाएगा, गुजर जाएगा
मुश्किल बहुत है, मगर वक्त ही तो है
गुजर जाएगा, गुजर जाएगा।।

जिंदा रहने का ये जो जज्बा है
फिर उभर आएगा
गुजर जाएगा, गुजर जाएगा।।

माना मौत चेहरा बदलकर आई है,
माना मौत चेहरा बदलकर आई है,
माना रात काली है, भयावह है, गहराई है
लोग दरवाजों पे रास्तों पे रूके बैठे हैं,
लोग दरवाजों पे रास्तों रूके बैठे हैं,
कई घबराये हैं सहमें हैं, छिपे बैठे हैं।

मगर यकीन रख, मगर यकीन रख
ये बस लम्हा है दो पल में बिखर जाएगा
जिंदा रहने का ये जो जज्बा है, फिर असर लाएगा
मुश्किल बहुत है, मगर वक्त ही तो है।
गुजर जाएगा, गुजर जाएगा।।

कभी खुद से भी मिला कीजिए

रवीश कुमार
अवर लिपिक
दक्षिणी परिमण्डल, बेंगलुरू

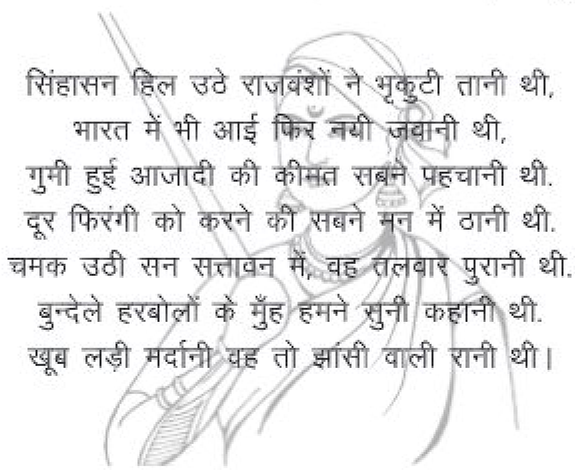
न चादर बड़ी कीजिये,
न ख्वाहिशें दफन कीजिये,
चार दिन की जिन्दगी है,
बस चैन से बसर कीजिये ।

न परेशान किसी को कीजिये,
न हैरान किसी को कीजिये,
कोई लाख गलत भी बोले,
बस मुस्कुरा कर छोड़ दीजिये।

न रूठा किसी से कीजिये,
न झूठा वादा किसी से कीजिये,
कुछ फुरसत के पल निकालिये,
कभी खुद से मिला भी मिला कीजिये ।

कविता

जी. विजय कुमार
दक्षिणी परिमण्डल, बेंगलुरू



सिंहासन हिल उठे राजवंशों ने भृकुटी तानी थी,
भारत में भी आई फिर नयी जवानी थी,
गुमी हुई आजादी की कीमत सबने पहचानी थी.
दूर फिरंगी को करने की सबने मन में ठानी थी.
चमक उठी सन सत्तावन में, वह तलवार पुरानी थी.
बुन्देले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी.
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झांसी वाली रानी थी।

जल ही जीवन है

सतीश कुमार
दक्षिण परिमंडल, बेंगलुरू

जल से हुआ सृष्टि का उद्भव जल ही प्रलय धन है।
जल पीकर जीते सब प्राणी जल ही जीवन है ।।

भूतल में जल सागर गहरा
पर्वत पर हिम बनकर ठहरा
बनकर मेघ वायु मण्डल में
धूम–घूम कर देता पहरा

पानी बिन सब सून जगत में, यह अनुपम धन है।
जल पीकर जीते सब प्राणी जल ही जीवन है ।।

नदी नहर नल झील सरोवर
वापी कूप कुण्ड नद निर्झर
सर्वोत्तम सौन्दर्य प्रकृति का
कल–कल ध्वनि संगीत मनोहर

जल से अन्न पत्र फल पुष्पित सुन्दर उपवन है।
जल पीकर जीते सब प्राणी जल ही जीवन है ।।

बादल अमृत–सा जल आता
अपने घर आँगन वरसाता
करते नही संग्रहण उसका
तब वह बहकर प्रलय मचाता

त्राहि–त्राहि करता फिरता कितना मूरख मन है।
जल पीकर जीते सब प्राणी जल ही जीवन है ।।

भ्रष्टाचार-अत्याचार

चन्द्रकान्त
दक्षिण परिमंडल, बेंगलुरू

भ्रष्टाचार की बात करने वाले,
खुद कर रहे भ्रष्टाचार ।
बातें दुवाही की दे कर हमें,
खुद कर रहे अत्याचार।
काम की आड़ में हो रहा भ्रष्टाचार,
न आज न कल खत्म न होगा ये अत्याचार।
अवैध तरीको से धन अर्जित करना,
ये इनका हैं भ्रष्टाचार।
सरकारी काम को करने के लिए.
कार्यालय में चपरासी करता भ्रष्टाचार,
और सरकारी काम को दिखाने के लिए
अधिकारी करते भ्रष्टाचार।

समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार देश की उन्नति में बाधक,
भ्रष्टाचार की चारो तरफ फैली ये महामारी,
हर एक को काम के बदले देने/लेने पड़ने
की है ये बिमारी।
भ्रष्टाचार कोई सामाजिक कुरीति नहीं है,
है ये स्वयं का पाप।
जिसको स्वयं ही मनुष्य जन्म देता है,
अपने कर्म और व्यवहार से।
अपनी मानसिकता को गिरा कर
करता रहा मनुष्य अत्याचार।
न आज न कल खत्म न होगा ये आत्याचार।

कैशलेस अर्थव्यवस्था

राम कुमार
रेल संरक्षा आयोग, बेंगलुरू

नगदी रहित यानी कैशलेस लेनदेन को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार ने बजट में यह ऐलान किया है कि 50 करोड़ रुपए से अधिक सालाना कारोबार करने वाले कारोबारी कम लागत वाले डिजिटल तरीके से भुगतान के बारे में विचार कर सकते हैं और इसके लिए उन पर या उनके ग्राहकों पर शुल्क अथवा मरचेंट डिस्काउंट नहीं लगाया जाएगा। हमारी नगद भुगतान करने की परिपाटी को एक वर्ष में एक बैंक खाते से एक करोड़ रुपए से ज्यादा की निकासी के मामले में 2% का टीडीएस स्रोत पर लगाने का प्रस्ताव पेश किया गया है। लोगों के द्वारा भुगतान के डिजिटल तरीकों को अपनाने की वजह से इन पर होने वाले व्यय को भारतीय रिजर्व बैंक तथा अन्य बैंक उस बचत से वहन करेंगे जो उनको कम नगदी संभालने के कारण होगी।

जब किसी अर्थव्यवस्था मे नकदी का प्रवाह ना के बराबर हो तथा सभी लेन–देन डेबिट तथा क्रेडिट कार्ड, तत्काल भुगतान सेवा (IMPS), राष्ट्रीय इलेक्ट्रॉनिक फंड्स ट्रांसफर (NEFT), रीअल टाइम ग्रास सेटलमेट (RTGS) जैसे इलेक्ट्रॉनिक चैनलों तथा एकीकृत भुगतान इंटरफ्रेंस (UPI) जैसे भुगतानों के माध्यम से होने लगे, तो ऐसी स्थिति कैशलेस अर्थव्यवस्था के रूप में स्वीकारी जा सकती है। कैशलेस लेनदेन के प्रकार निम्न हैं।–

(क). **मोबाइल वॉलेट** – मोबाइल वॉलेट स्मार्टफोन में मौजूद एक वर्चुअल वॉलेट (आभासी वॉलेट) है, जिसमें पैसे डिजिटल मनी के रूप में रखे जाते हैं।

(ख). **प्लास्टिक मनी** – प्लास्टिक मनी से तात्पर्य है वह कार्ड जो प्लास्टिक रूप में डिजिटल पैसों का लेनदेन करें जैसे :– डेबिट, क्रेडिट, एटीएम कार्ड आदि हैं। जिनका प्रयोग भुगतान के लिए किया जाता है। प्लास्टिक मनी के उपयोग से कैशलेस अर्थव्यवस्था को बल मिलेगा और साथ ही साथ नकदी को साथ रखने का झंझट खत्म होगा।

(ग). **नेट बैंकिंग** – किसी भी बैंक के द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं का कंप्यूटर, मोबाइल या किसी अन्य यंत्र के माध्यम से इंटरनेट के जरिए प्रयोग करना नेट बैंकिंग कहलाता है।

(घ). **यूपीआई (यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस)**– यू.पी.आई. राष्ट्रीय भुगतान निगम (National Payment Corporation) द्वारा प्रारंभ की गई लेन देन की एक नई प्रणाली है जो वर्चुअल पेमेंट (VPA) एड्रेस का प्रयोग करके धन का त्वरित हस्तांतरण सुनिश्चित करती है। यह भुगतान का ऐसा माध्यम है जो 24x7 कार्य करता है। इस सेवा का लाभ बिना इंटरनेट कनेक्टिविटी के भी उठाया जा सकता है।

(ङ). **पेमेंट बैंक** – भारतीय रिजर्व बैंक के द्वारा दो प्रकार के लाइसेंस जारी किए जाते हैं– सार्वभौमिक बैंक लाइसेंस (Universal Bank License) एक पेमेंट बैंक, विभेदित बैंक लाइसेंस प्राप्त बैंकों की श्रेणी में आता है।

कैशलेस व्यय करने से भारत डिजिटल की दुनिया में बहुत ही आगे निकल चुका है, इसके लाभ निम्न हैं –

टैक्स चोरी पर रोक : कैशलेस अर्थव्यवस्था में सभी लेनदेन डिजिटल होने के कारण वह प्रमाण डेटाबेस में अंकित हो जाता है जिससे किसी भी व्यक्ति की वास्तविक आय से जुड़े आंकड़े जुटाए जा सकती हैं।

काले धन पर रोक : इस अर्थव्यवस्था का एक मुख्य लाभ यह भी है कि इलेक्ट्रानिक माध्यमों के जरिए आर्थिक लेनदेन ब्लैक मनी के बाजार को धराशाई कर सकता है क्योंकि इस अर्थव्यवस्था में ब्लैक मनी इकट्ठा करना, नशीली दवाओं की तस्करी, मानव तस्करी, आतंकवाद, जबरन वसूली जैसी आपराधिक गतिविधियां संभव नहीं हो पाएगा।

बैंकिंग सेवाओं तक व्यापक पहुंच : इससे सभी को बैंकिंग सेवाओं की सार्वभौमिक उपलब्धता सुनिश्चित करने में काफी सहायता मिलेगी क्योंकि इसके लिए कोई बुनियादी ढांचा खड़ा करने के बजाये बस एक डिजिटल ढांचे की जरूरत होगी।

लागत में कमी : बैंकिंग सेवा देने के लिए स्थान विशेष पर पहुंचने की शर्त खत्म हो जाएगी तथा इससे लेन देन संबंधी मूल्य के साथ–साथ यातायात खर्चे में भी कमी आएगी। इसका लाभ आरबीआई को नोट छापने की भारी लागत में कमी आने पर भी मिलेगी एवं एटीएम संचालन में भी कमी आएगी।

जनहित कार्य योजनाओं की दक्षता में वृद्धि : जनता के लिए चलाई जा रही कल्याणकारी योजनाओं की दक्षता बढ़ेगी क्योंकि बिचौलियों के हाथ में धन जाने की बजाए डिजिटल माध्यम से लोगों के बैंक अकाउंट में सीधे आ जाएगी।

कैशलेस अर्थव्यवस्था में जहां बहुत लाभ हैं परंतु वही

चुनौतियां भी हर कदम पर हैं। भारत देश कृषि प्रधान देश है यहाँ किसान वर्ग के लोग इंटरनेट की दुनिया से अवगत तो हैं परंतु सटीक जानकारी का अभाव है इससे नेट बैंकिंग जैसी सुविधा का लाभ नहीं उठा पाते हैं वे लोग आज भी बैंक पर निर्भर हैं और नगदी लेनदेन में विश्वास करते हैं। ग्रामीण बाजार जहां असंगठित व्यापारी हैं वह भी लेनदेन नगदी में ही करते हैं। शहरों में नेटवर्क कनेक्टिविटी उत्तम तरीके से फैलाई गई वहीं ग्रामीण इलाकों में कनेक्टिविटी की स्थिति बदतर है। जिससे डिजिटल मनी ट्रांसफर करने में बहुत सारी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। भारत देश में इंटरनेट लागत काफी हद तक महंगा होने के कारण मध्यम वर्ग के लोग इससे अपने आप को डिजिटल करने से दूरी बनाते हैं।

भारत सरकार इन सभी चुनौतियों का सामना करने के कई प्रयास कर रही है। सरकार द्वारा वित्तीय समावेशनों के लिए जन–धन खाते खोलकर नागरिकों के लिए अपने पैसों का बैंकिंग सेवा की मुख्य धारा में जोड़कर उन्हें डिजिटलीकरण से जोड़ने की अथक प्रयास है। इसके साथ–साथ आधार कार्ड को कानूनी मान्यता दी है जिससे सभी नागरिकों को एक पहचान से जोड़ा जाए और साइबर क्राइम को रोकने में मदद मिले। भारत सरकार द्वारा कैशलेस भारत बनाने के लिए सभी नागरिकों को अपनी अघोषित धन स्वेच्छा से प्रकटीकरण पर भी छूट दी है ताकि धन संचय कर अर्थव्यवस्था की तरलता पर कोई प्रभाव न पड़े। इस मुहिम को वैश्विक स्तर से जोड़ने के लिए 500 तथा 1000 रुपए की नोटबंदी कर आज भारत कैशलेस की ओर अग्रसर है और विश्व के साथ कदम मिलाकर दुनिया के पांच बड़े अर्थव्यवस्था वाले देश के साथ खड़ा है।

आने वाले समय में एटीएम तथा कैश का झंझट खत्म हो जाएगा तथा डेबिट और क्रेडिट कार्ड, यूपीआई पीपीआई से भुगतान पर जोर देकर हम कैशलेस अर्थव्यवस्था को पूरे देश में जोड़कर नए भारत बनाने का सपना साकार हो पाएगा। जब तक ग्रामीण तथा छोटे–छोटे कस्बों तक डिजिटलीकरण ना पहुंचे तब तक हमें प्रयासरत रहना होगा। भारत सरकार ने सरकारी योजनाओं जैसे भीम ऐप, लकी ग्राहक योजना, डिजी बैंक योजना, जन–धन योजना लाकर लोगों को कैशलेस अर्थव्यवस्था से जोड़ने का काम किया है।

भारत देश में यह अर्थव्यवस्था का सफल होने का उचित समय यही है, युवाओं का देश भारत आज हर कदम पर चुनौतियों का सामना अपनी योग्यता के साथ लड़ने को तैयार है कास्टलेस से कैशलेस करने की सोच ही हमें कैशलेस अर्थव्यवस्था बना सकती है तथा उचित उपाय की जरूरत है जिससे हमारा देश अर्थव्यवस्था की नई ऊंचाई को छू सके।

फिर पुकार लो

राज बहादुर
सहायक अनुभाग अधिकारी
आर.एस. अनुभाग

अंधाधुंध दौड़ में कंधो को रगड़ते हुए,
जीवन अर्थहीन सा हो जाता है,
क्या पाया और क्या पाना है सोचते हुए,
जीवन वर्तमान विहीन हो जाता है।
मूल्य, सार, तत्व व्यर्थ प्रतीत होते हैं,
और हम रोज अपना अस्तित्व खोते है,
निरुद्देश्य दौड़ का अंत खोजते हुए,
हम टूटी मालाए अनेको बार पिरोते है।
परिणाम और परिमाण की चिंता को विराम दे,
शरीर को छोड़ थोड़ा आत्मा को काम दे,
उद्देश्य की गुणवता को भी कुछ महत्व दे,
परमशक्ति सर्वस्व है उसका भी कुछ तत्व दे।
जिन मूल्यो से थे बने उन्हे साथ ही लेकर चलो,
भौतिक अगन की चिता में व्यर्थ में ना जलो,
ईश्वर तुम्हारे साथ है उसका सदा आधार लो,
कुछ दूर ही निकला है सब आवाज दो पुकार लो।

मोटे अनाज का महत्व

सन्तोष कुमार पाण्डेय
पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ

मोटे अनाज अन्य अनाज की तुलना मे अधिक वसा वाले अनाज होते हैं। इनमे से कुछ उचित मात्रा में खाये जाने से शरीर को विभिन्न पोषक तत्व मिलते हैं और सेहत और शारीरिक शान्ति को बढ़ावा मिलता है।

मोटे अनाज की एक खासियत है इन्हें खाने से लम्बे समय तक भूख नहीं लगती है। इसलिए इन्हें वजन कम करने वालों के लिए उपयुक्त माना जाता है। मोटे अनाज में गेहूँ, मक्का, बाजरा, जौ, चना और तिल शामिल होते हैं। ये सभी अनाज शाकाहारी, मांसाहारी दोनों के लिए उपयोगी होती हैं। मोटे अनाज का नियमित खाना हमारी दैनिक भोजन में अहम भूमिका निभाता है। इनमें प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, फाइबर, विटामिन और खनिज पदार्थ होते हैं। जो हमारे शरीर को उर्जा देते हैं। मोटे अनाज खाने से अधिकतर बीमारियों से बचाव हो सकता है। जैसे कि हृदयरोग, मधुमेह, वजन कम करने में मदद करता है।

रागी –रागी को भारतीय मूल का माना जाता है और यह उच्च पोषण मान वाला मोटा अनाज माना जाता है, जिसमें 344मिग्रा/100 ग्राम कैल्शियम होता है दूसरे किसी भी अनाज में कैल्शियम की इतनी अधिक मात्रा नहीं पाई जाती है। रागी में लौह तत्व की मात्रा 3.9मिग्रा/100ग्राम होती है। जो बाजरा को छोड़कर सभी अनाजों से अधिक है। रागी खाने की सलाह मधुमेह रोगियों को दी जाती है।

बाजरा – बाजरे के 100 ग्राम खाद्य हिस्से में लगभग 11.6 ग्राम. प्रोटीन, 67.5ग्राम. कार्बोहाइड्रेट, 8मिग्रा. लौहतत्व और 132माइक्रोग्राम केरोटीन मौजूद है। जो हमारी आँखों की सुरक्षा करता है।

ज्वार – इसका उपयोग शराब उद्योग, डबलरोटी उत्पादन उद्योग गेहूँ, ज्वार संयोजन में किया जाता है। व्यापारी रूप से शिशु आहार बनाने वाले उद्योगो में ज्वार चवली तथा सोयाबीन संयोजन का इस्तेमाल किया जाता है।

आहार रेशों का महत्व – आहार रेशों में पानी सोखने की प्रवृत्ति होती है और ये फूलने वाले एजेन्ट के रूप में कार्य करता है। यह आमाशयांत प्रणाली में भोजन की तेज गति को प्रेरित करता है तथा बड़ी आंत में मल जमा होने की अवधि को कम करता है। यह पित लवण से जुड़कर कॉलेस्ट्रॉल की कमी में वृद्धि वाला है तथा हाइपोकोलेस्ट्रोमिक एजेन्ट के रूप में कार्य करता है।

इसलिए इसका इस्तेमाल हृदय–रक्त वाहिका तंत्र रोगो मे लाभदायक होता है।

शिक्षा

राजेश कुमार
आर.एस. अनुभाग

आओ एक–जुटकर होकर सब,
एक शिक्षित समाज बनाएं,
संकुचित विचारों वाली मानसिकता को,
सबके मन से मिटायें।
धर्म–जाति का भेद मिटे सब,
बस मानव धर्म हो सर्वोपरि,
जिससे हो सके समाज में
एक नई चेतना और जागृति।
शिक्षित कर विचारों को सबके,
मनुष्यता का पाठ पढ़ाकर,
आओ सब मिलकर फिर से

अपना कर्तव्य निभायें।
ऐसे करें जागरूक सबको
जिससे समाज में हो परिवर्तन
शुद्ध, सुदृढ़ मानसिकता के संग,
एक नए विश्व का पदार्पण।
एक नए स्वप्न को पूरा करने
एक नया जागरण लाने को,
आओ एक संकल्प उठाकर
आगे कदम बढ़ाएं
आओ हम सब मिलकर
एक शिक्षित समाज बनाएं।।

कोमरम भीम : एक अद्वितीय गोंड योद्धा

ए. वेंकन्ना,
दक्षिण मध्य परिमंडल, सिकंदराबाद

कोमरम भीम भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महान सिपाही और गोंड जनजाति के एक अद्वितीय योद्धा थे। उनका जन्म 22 अक्टूबर 1901 को तेलंगाना के गोंड जिले के एक छोटे से गांव मधूर पंचयत में हुआ था। उनका पूरा नाम कोमरम भीमलिंगम था।

कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर कोमरम भीम के बारे में :

1. जन्मभूमि की गरिमाः कोमरम भीम ने हमें यह सिखाया कि हमारे जन्मभूमि की गरिमा को समझाना और समर्पित रहना कितना महत्वपूर्ण है। उन्होंने अपने जीवन में अपने जन्मभूमि के लिए संघर्ष किया और उसकी समर्पण भावना को दिखाया।

2. गोंड जनजाति के प्रति समर्पण : कोमरम भीम गोंड जनजाति के विकास और समृद्धि के पक्षधर रहे हैं। उन्होंने गोंड समुदाय को एक साथ आने की महत्वपूर्णता सिखाई और उन्हें उनके अधिकारों की रक्षा करने के लिए प्रेरित किया।

3. ब्रिटिश शासन के खिलाफ संघर्ष : कोमरम भीम ने ब्रिटिश साम्राज्य के खिलाफ अपने जीवन का समर्पण किया। उन्होंने आजादी के लिए संघर्ष किया और भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के हीरों में से एक बने।

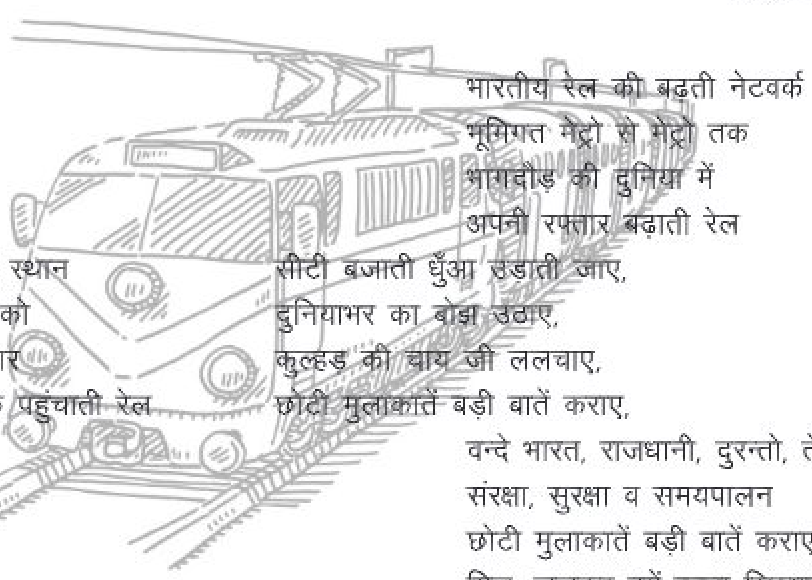
4. प्रेरणा का स्रोत : कोमरम भीम आज की युवा पीढ़ी के लिए एक महत्वपूर्ण प्रेरणा स्रोत हैं। उनका अद्वितीय संघर्ष, वीरता और देशभक्ति हमें आगे बढ़ने की साहस मिलाते हैं।

5. शौर्य और बलिदान का प्रतीक : कोमरम भीम का शौर्य और उनका देश के लिए किया गया बलिदान हमारे लिए एक महत्वपूर्ण प्रतीक है। उनके जीवन में दिखाए गए समर्पण और उनका अद्वितीय योगदान हमें हमारे देश के प्रति जागरूक करता है।

कोमरम भीम ने अपने जीवन में विभाजनों को पार कर एकता की महत्वपूर्णता को बताया। उनकी कहानी हमें यह सिखाती है कि समर्पण, उत्साह और दृढ़ संकल्प से हम किसी भी मुश्किल को पार कर सकते हैं। उनकी महानता को याद करके हमें भारतीय समाज को मजबूत बनाने के लिए समर्पित रहना चाहिए।

लौह-पथ गामिनी रेल

बी. बली
यातायात निरीक्षक



भारतीय रेल सुरक्षित रेल,
भारत की लाइफलाइन,
छुक–छुक कर चलती रेल,
ठेलम–ठेल चलती रेल,

एक स्थान से दूसरे स्थान
यात्रियों व सामानों को
जंगल, नदी, पूल पार
सुरक्षित गन्तव्य तक पहुंचाती रेल

कभी चलती, कभी रुकती,
रंग बिरंगे तस्वीर दिखाती,
हरियाली खेतों, पहाड़ों से गुजरती,
सफर का आनन्द दिलाती,

भारतीय रेल की बढ़ती नेटवर्क
भूमिगत मेट्रो से मेट्रो तक
भागदौड़ की दुनिया में
अपनी रफ्तार बढ़ाती रेल

सीटी बजाती धुँआ उड़ाती जाए,
दुनियाभर का बोझ उठाए,
कुल्हड़ की चाय जी ललचाए,
छोटी मुलाकातें बड़ी बातें कराए,

वन्दे भारत, राजधानी, दुरन्तो, तेजस चलाए
संरक्षा, सुरक्षा व समयपालन
छोटी मुलाकातें बड़ी बातें कराए,
मिल–जुलकर हमें रहना सिखाए।

मदद

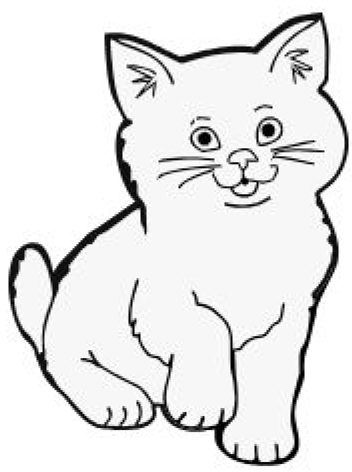
मनोहर लाल
उत्तर परिमंडल, नई दिल्ली

एक समय नाई का काम करने वाले व्यक्ति को रात में भगवान ने सपना दिया और कहा कि कल सुबह मैं तुझसे मिलने तेरी दुकान पर आऊंगा। नाई की दुकान काफी छोटी थी और उसकी आमदनी भी काफी सीमित थी। खाना खाने के बर्तन भी थोड़े से थे। इसके बावजूद वो अपनी जिंदगी से खुश रहता था। एक सच्चा ईमानदार और परोपकार करने वाला इंसान था। इसलिए ईश्वर ने उसकी परीक्षा लेने का निर्णय लिया। नाई ने सुबह उठते ही तैयारी शुरू कर दी। भगवान को चाय पिलाने के लिए दूध चायपत्ती और नाश्ते के लिए मिठाई ले आया। दुकान को साफ कर वह भगवान का इंतजार करने लगा। उस दिन सुबह से भारी बारिश हो रही थी। थोड़ी देर में उसने देखा कि एक सफाई करने वाली बारिश के पानी में भीगकर ठिठुर रही है। नाई को उसके ऊपर बड़ी दया आई और भगवान के लिए लाए गये दूध से उसको चाय बनाकर पिलाई। दिन गुजरने लगा। दोपहर बारह बजे एक महिला बच्चे को लेकर आई और कहा कि मेरा बच्चा भूखा है इसलिए पीने के लिए दूध चाहिए। नाई ने सारा दूध उस बच्चे को पीने के लिए दे दिया। इस तरह से शाम के चार बज गए। नाई दिनभर बड़ी बेसब्री से भगवान का इंतजार करता रहा। तभी एक बूढ़ा आदमी जो चलने से लाचार था आया और कहा कि मैं भूखा हूं और अगर कुछ खाने को मिल जाए तो बड़ी मेहरबानी होगी। नाई ने उसकी बेबसी को समझते हुए मिठाई उसको दे दी। इस तरह से दिन बीत गया और रात हो गई। रात होते ही नाई के सब्र का बांध टूट गया और वह भगवान को उलाहना देते हुए बोला कि "वाह रे भगवान सुबह से रात कर दी मैंने तेरे इंतजार में लेकिन तू वादा करने के बाद भी नहीं आया। क्या मैं गरीब ही तुझे बेवकूफ बनाने के लिए मिला था।" तभी आकाशवाणी हुई और भगवान ने कहा कि "मैं आज तेरे पास एक बार नहीं, तीन बार आया और तीनों बार तेरी सेवाओं से – बहुत खुश हुआ और तू मेरी परीक्षा में भी पास हुआ है, क्योंकि तेरे मन में परोपकार और त्याग का भाव सामान्य मानव की सीमाओं से परे है।" किसी भी मजबूर या ऐसे व्यक्ति जिसको आपकी मदद की जरूरत है उसकी मदद जरूर करना चाहिए। क्योंकि शास्त्रों में कहा गया है कि नर सेवा ही नारायण सेवा है। और मदद की उम्मीद रखने वाले जरूरतमंद और लाचार लोग धरती पर भगवान की तरह होते हैं। जिनकी सेवा से सुकून के साथ एक अलग संतुष्टी का एहसास होता है..!!

कविता : घर की बिल्ली

माधव आचार्य
पू.सी. परिमंडल

हमने देखा ! आज बिल्ली को फरमाते आराम
थी बहुत आलसी वह ना करना था उसे कोई भी काम।
दिन भर टहलती रहती म्याऊ म्याऊं करती रहती
जाने किस को है बुलाती, जोर–जोर से वह चिल्लाती।
खाने पीने की थी बहुत शौकीन मट्ठा दूध सब चट कर जाती
जो सूखी रोटी दे दो तो झट से उठ उसको पीठ दिखाती।
धूप सेकती छत पर आकर चिल्लाती कुछ तीखा खाकर
दिन भर इधर–उधर वह करती रात ढ़ले सो जाती वह बिस्तर पर जाकर
करती रहती हर पल मनमानी थी वो पगली बहुत सयानी।
हर घर की रखती थी खबर थी सबसे परिचित वह जानी मानी।
लाड़ली थी वो घर की मेरे मां के साथ लगाती फेरे
नही अजनबी वो हम सबसे है मेम्बर वह घर की मेरे।



क्या जिम्मेदारी बोझ है?

विक्रम महतो
उत्तर परिमंडल, नई दिल्ली

आमतौर पर जिम्मेदारी का नाम लेते ही भारी भरकम बोझ ढ़ोने के रूप में अर्थ लगाने वाले लोग अधिक है। दरअसल, गलती से कर्तव्य समझने के कारण ही आपको जिम्मेदारी बोझ लगती है। बचपन से ही घर–कुनबे के बड़े–बुर्जुगों ने आपको कर्तव्य भावना की घूटी पिलाई होगी। बेटे–बेटी को पढ़ाना–लिखाना पिता का कर्तव्य है। बुजुर्ग पिता की देखभाल पुत्र का कर्तव्य है। छात्र को शिक्षा देकर तैयार करना अध्यापक का कर्तव्य है। कानून का पालन करना नागरिकों का कर्तव्य है। सरहद पर खड़े हो कर देश की रक्षा करना सेना का कर्तव्य है। कुछ इसी तरह की बाते बताते–सुनाते हुए उन्होंने कर्तव्य नामक शब्द को आपके अंदर गहराई से बोया होगा।

याद रखिए कर्तव्य मानकर आप जो भी काम करेंगे उसमें आपको थकान ही महसूस होगी, रक्तचाप बढ़ेंगे। इसलिए जिम्मेदारी को कार्य या कर्तव्य समझना छोड़ दीजिए। इसे चेतना के रुप में मानने का अभ्यास कीजिए। चाहे कोई काम हो जब आप चेतना के स्तर पर किसी काम की जिम्मेदारी लेते हैं, तब आपके अंदर यह भावना जगती है– वह मेरा है फिर वह बोझ नहीं लगता।

जब आप महसूस करते हैं कि यह पृथ्वी मेरी है, तो इसे अपने सिर पर रख लेने पर भी उसमें भार अनुभव नहीं होगा, लेकिन इसके लिए मैं जिम्मेदार नहीं, यह सोचते हुए एक आलपिन भी हाथ में लेंगे, तो उसका वजन टनों में महसूस होगा। क्या यह ऐसी सच्चाई नहीं, जिसका अनुभव आप रोज करते हैं।

जब आप महसूस करते हैं कि मैं जिम्मेदार हूं, तब आप अपनी जिंदगी को स्वेच्छापूर्वक उत्तर देते है। इसलिए स्वर्ग और नरक मृत्यु के बाद जाने की जगहें नहीं है। ये तो ऐसी संभावनाएं हैं, जिन्हें आप यहीं पैदा कर सकते हैं। चाहे वह आपका कार्यालय हो, घर हो, बाजार हो, विद्यालय हो, खेल का मैदान हो, अगर आप भी रहे और परिवेश कैसा भी हो, अगर आप इच्छा से और पूर्ण रूप से उत्तर देना सीख गए, तो यह जिंदगी आपके लिए हमेशा स्वर्ग बनी रहेगी।

लंबी लंबी रेलगाड़ी

अशोक कुमार सिंह
वरिष्ठ निरीक्षक (तक०)

लंबी लंबी रेलगाड़ी,
धड़धड़ाती आती,
लगती है यमदूत सी,
पहुचाए गंतव्य तक,
लंबी लंबी रेलगाड़ी,
झांका अंदर,
लगे अतिथि कक्ष सी.
सीटें लगे सोफा सेट सी,
चाय, काफी आती रहती
स्वागत करे टिकटधारी यात्री का,
लंबी लंबी रेलगाड़ी,
बांधे विश्व को एक सूत्र में,
शिशु उकता गया बिस्कुट, केक से
राजस्थानी दंपति ने अचार पूड़ी का डब्बा खोला।
बच्चे ने हाथ पसारे
खाकर हुआ बहुत खुश
मुस्लिम दंपति हुआ कृतार्थ
काजी वरम की साड़ी पहनी महिला,
पर आंख टिकी सब महिलाओं की,
एक विदेशी महिला चिल्लाए,
कैसा नियम है बच्चा खड़ा है दो घंटे से,
सीट दो इसे बैठने को,
रेलगाड़ी लगे सर्वधर्म गृह सी,
लंबी लंबी रेलगाड़ी,
धड धड़ाती जाती देश के एक कोने दूसरे कोने,
पड़े स्टेशन बीच बीच में.
स्टेशन पर भीड़ लगे मेले सी.
कोई बेचे कचौड़ी पकोड़ी, फल,
कहीं चूड़िया, कहीं किताबे
स्टेशन पर कोई भाग रहा है,
कोई बैठा इंतजार कर रहा है अपनी गाड़ी का
लंबी लंबी रेलगाड़ी,
धड़ धड़ात्ती आती।

रामकृष्ण परमहंस

समीर कुमारकर
पूर्वोत्तर परिमंडल, लखनऊ

भक्ति में है शक्ति अपरिमित, भगवान भी मिल जाते हैं।
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

माँ काली के परम भक्त थे, ईश अंश अवतारी थे।
प्रेम, दया, स्नेहिल ममता, करूणा के सजल पुजारी थे।।
हरिदर्शन को आकुल–व्याकुल, ईश्वर को पा जाते हैं।
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

भक्ति भाव से रामकृष्ण ने काली को साकार किया।
भावशून्य हृदयों में गुरू ने करूणा का संचार किया।।
हृदय पवित्र मन निर्मल जिनका, ईश दरस कर पाते हैं
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

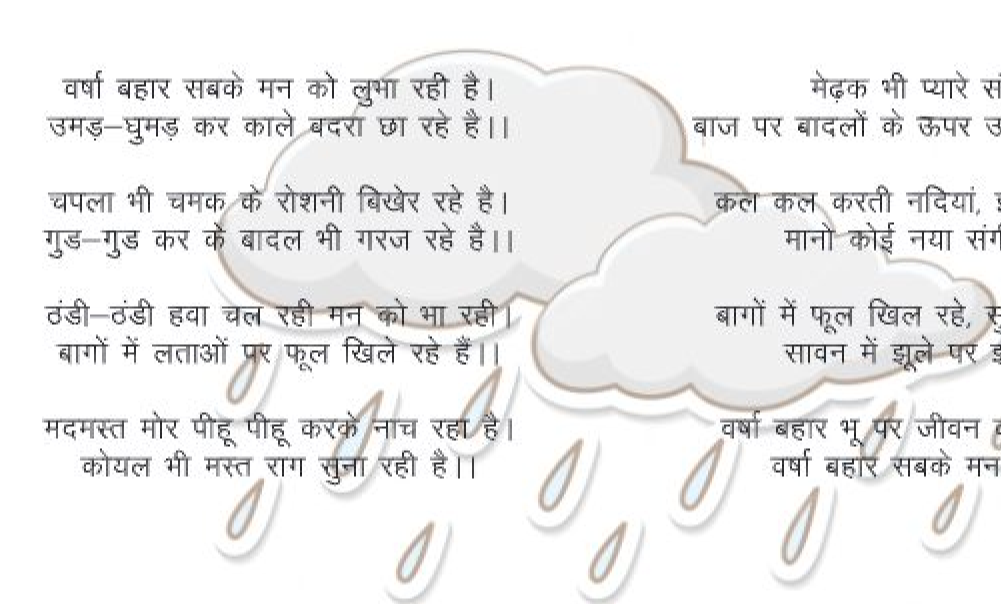
नारायण दरिद्र जन को भी, भक्ति–मार्ग से जोड़ा।
जाति–पांति और ऊँच–नीच का बंधन उनने तोड़ा था।।
सेवा–पथ अपनाकर ही हम ईश्वरमय हो जाते हैं।
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

विद्या और अविद्या माया, का विस्तार बताया था।
मातु शारदा संग तपोवन जी कर स्वयं सिखाया था।
कंचन–कामिनी की बाधा से, ईश्वर मिल न पाते हैं।
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

इंद्रिय निग्रह करके साधक, योगी पूर्ण कहाते हैं।
धर्म सभी सच्चे होते बस, मार्ग भिन्न हो जाते हैं।।
ज्ञान, भक्ति, वैराग्य, साधकर, बंधन सब कट जाते हैं।
'रामकृष्ण हे परमहंस', भक्ति का मार्ग दिखाते हैं।।

वर्षा

संजीव कुमार श्रीवास्तव



वर्षा बहार सबके मन को लुभा रही है।
उमड़–घुमड़ कर काले बदरा छा रहे है।।

चपला भी चमक के रोशनी बिखेर रहे है।
गुड–गुड कर के बादल भी गरज रहे है।।

ठंडी–ठंडी हवा चल रही मन को भा रही।
बागों में लताओं पर फूल खिले रहे हैं।।

मदमस्त मोर पीहू पीहू करके नाच रहा है।
कोयल भी मस्त राग सुना रही है।।

मेंढ़क भी प्यारे संगीत गा रहे है।
बाज पर बादलों के ऊपर उड़ान भरकर इतरा रहा है।

कल कल करती नदियां, इठलाती हुई बह रही है।
मानो कोई नया संगीत सुना रही है।।

बागों में फूल खिल रहे, सुगंध मन को भा रही है।
सावन में झूले पर झूल रही बिटिया।।

वर्षा बहार भू पर जीवन की ज्योति जला रही है।
वर्षा बहार सबके मन को लुभा रही है।।

महंगाई का यथार्थ

प्रखर पांडेय
सहायक अनुभाग अधिकारी

भारत की आर्थिक समस्याओं के अन्तर्गत महंगाई की समस्या एक प्रमुख समस्या है। वस्तुओं के मूल्यों में वृद्धि का क्रम इतना तीव्र है कि आप जब किसी वस्तु को दोबारा खरीदने जाते हैं, वस्तु का मूल्य पहले से अधिक बढ़ा हुआ होता है। दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती इस महँगाई की मार का वास्तविक चित्रण प्रसिद्ध हास्य कवि काका हाथरसी की इन पंक्तियों में हुआ है–

पाकिट में पीड़ा भरी कौन सुने फरियाद?
यह महँगाई देखकर वे दिन आते याद।।
वे दिन आते याद, जेब में पैसे रखकर,
सौदा लाते थे बजार से थैला भरकर।।
धक्का मारा युग ने मुद्रा की क्रेडिट में,
थैले में रुपये है सौदा है पाकिट में।।

महँगाई के कारण वस्तुओं के मूल्य में वृद्धि अर्थात् महँगाई के बहुत से कारण हैं। इन कारणों में अधिकांश कारण आर्थिक हैं। कुछ कारण ऐसे भी हैं, जो सामाजिक एवं राजनैतिक व्यवस्था से सम्बन्धित है। इन कारणों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है–

(क) जनसंख्या में तेजी से वृद्धि– भारत में जनसंख्या के विस्फोट ने वस्तुओं की कीमतों को बढ़ाने की दृष्टि से बहुत अधिक सहयोग दिया है। जितनी तेजी से जनसंख्या में वृद्धि हो रही है, उतनी तेजी से वस्तुओं का उत्पादन नहीं हो रहा है। इसका स्वाभाविक परिणाम यह हुआ है कि अधिकांश वस्तुओं और सेवाओं के मूल्यों में निरन्तर वृद्धि हुई है।

(ख) कृषि उत्पादन व्यय में वृद्धि हमारा देश कृषिप्रधान है। यहाँ की अधिकांश जनसंख्या कृषि पर निर्भर है। विगत वर्षों से खेती में काम आनेवाले उपकरणों, उर्वरकों आदि के मूल्यों में वृद्धि हुई है। परिणामतः उत्पादित वस्तुओं के मूल्य में वृद्धि होती जा रही है। अधिकांश वस्तुओं के मूल्य प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से कृषि पदार्थों के मूल्यों से सम्बद्ध होते हैं। इस कारण जब कृषि मूल्य में वृद्धि हो जाती है तो देश में अधिकांश वस्तुओं के मूल्य अवश्यमेव प्रभावित होते हैं।

(ग) कृत्रिम संप से वस्तुओं की आपूर्ति में कमी वस्तुओं का मूल्य माँग और पूर्ति पर आधारित है। जब बाजार में वस्तुओं की पूर्ति कम हो जाती है तो उनके मूल्य बढ़ जाते हैं। अधिक लाभ कमाने के उद्देश्य से भी व्यापारी वस्तुओं का कृत्रिम अभाव पैदा कर देते हैं, जिसके कारण महँगाई बढ़ जाती है।

(घ) मुद्रा प्रसार जैसे जैसे देश में मुद्रा प्रसार बढ़ता जाता है वैसे वैसे महंगाई भी बढ़ती चली जाती है। तीसरी पंचवर्षीय योजना के समय से ही हमारे देश में मुद्रा प्रसार की स्थिति रही है, परिणामतः वस्तुओं के मूल्य बढ़ते ही जा रहे हैं। कभी जो वस्तु एक रुपये में मिला करती थी उसके लिए अब सौ रुपये तक खर्च करने पड़ जाते हैं।

(ङ) प्रशासन में शिथिलता सामान्यतः प्रशासन के स्वरूप पर ही देश की अर्थव्यवस्था निर्भर करती है या प्रशासन सिथिल पड़ जाता है तो मूल्य बढ़ते जाते हैं, क्योंकि कमजोर प्रशासन व्यापारी वर्ग पर नियन्त्रण नहीं रख पाता। ऐसी स्थिति में कीमतों में अनियन्त्रित और निरन्तर वृद्धि होती रहती है।

(च) घाटे का बजट योजनाओं के क्रियान्वयन हेतु सरकार को बड़ी मात्रा में पूँजी की व्यवस्था करनी पड़ती है। पूँजी की व्यवस्था के लिए सरकार अन्य उपायों के अतिरिक्त घाटे की बजट– प्रणाली को भी अपनाती है।

घाटे की यह पूर्ति नए नोट छापकर की जाती है। परिणामतः देश में मुद्रा की पूर्ति आवश्यकता से अधिक हो जाती है। जब ये नोट बाजार में पहुँचते हैं तो वस्तुओं की कीमतो में वृद्धि करते हैं।

(छ) असंगठित उपभोक्ता वस्तुओं का क्रय करनेवाला उपभोक्ता वर्ग प्रायरू असंगठित होता है, जबकि विक्रेता या व्यापारिक संस्थाएँ अपना संगठन बना लेती हैं। ये संगठन इस बात का निर्णय करते हैं कि वस्तुओं का मूल्य क्या रखा जाए और उन्हें कितनी मात्रा में बेचा जाए। जब सभी सदस्य इन नीतियों का पालन करते हैं तो वस्तुओं के मूल्यों में वृद्धि होने लगती है। वस्तुओं के मूल्यों में होनेवाली इस वृद्धि से उपभोक्ताओं को अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

(ज) धन का असमान वितरण हमारे देश में आर्थिक साधनों का असमान वितरण महँगाई का मुख्य कारण है। जिनके पास पर्याप्त धन है, वे लोग अधिक पैसा देकर साधनों और सेवाओं को खरीद लेते हैं। व्यापारी धनवानों की इस प्रवृत्ति का लाभ उठाते हैं और महंगाई बढ़ती जाती है। वस्तुतः विभिन्न सामाजिक आर्थिक विषमताओं एवं समाज में व्याप्त अशान्तिपूर्ण वातावरण का अन्त करने के लिए धन का समान वितरण होना आवश्यक है। कविवर दिनकर के शब्दों में भी –

शान्ति नहीं तब तक, जब तक
सुख भाग न नर का सम हो,
नहीं किसी को बहुत अधिक हो
नहीं किसी को कम हो।

चंद्रयान-3 और महिलाओं का योगदान

श्रीमती कमला खुल्बे
वरिष्ठ सचिवालय सहायक
आर.एस. अनुभाग

चंद्रयान–3 ने 23 अगस्त को सफलतापूर्वक चांद पर लैंड किया और अब इसरो ने पहले वैज्ञानिक परीक्षण की रिपोर्ट भी जारी कर दी है। इस मिशन की शुरुआत से लेकर चंद्रयान–3 के चांद पर लैंड करने तक के सभी पहलूओं और चुनौतियों को हमने ध्यान से सुना है। इसी कड़ी में आज हम बात करने जा रहे हैं उन महिला वैज्ञानिकों की, जिनकी मेहनत और दृढ़ निश्चय के कारण ये मिशन कामयाब हो पाया है। मिशन चंद्रयान–3 को कामयाब बनाने में भी महिला शक्ति का अहम रोल माना जा रहा है। हम चंद्रयान–3 की सफलता को लेकर तो बात कर रहे हैं, लेकिन उन महिलाओं के बारे में अभी तक काफी कम लोगों को ही पता है, जिन्होंने पर्दे के पीछे रहकर इस मिशन को सफलता दिलाने में अहम भूमिका निभाई है। आपको बता दें कि इससे पहले इसरो ने एक ट्वीट करके बताया था कि चंद्रयान मिशन के तीन मकसद में से दो को पूरा किया जा चुका है। वहीं, रविवार (27 अगस्त) को इसरो ने एक्स (ट्विटर पर एक ग्राफ भी शेयर किया है, जिसमें लैंडर विक्रम द्वारा प्राप्त चांद की सतह के तापमान की जानकारी साझा की गई है।

ये हैं वो महिला वैज्ञानिक :

नंदिनी हरिनाथ

नंदिनी हरिनाथ 20 सालों से इसरो में कार्यरत हैं और अभी तक वो 14 मिशन में अपना योगदान दे चुकी हैं। इस वक्त वो प्रोजेक्ट मैनेजर और मिशन डिजाइनर के रूप में अपनी जिम्मेदारियां निभा रही है। उन्होंने मंगल मिशन के दौरान डिप्टी ऑपरेशन डायरेक्टर की जिम्मेदारियां निभाई थी।

डॉ. रितु कारीधाल श्रीवास्तव

डॉ. रितु कारीधाल श्रीवास्तव इसरो में एक वैज्ञानिक और एयरोस्पेस इंजीनियर के पद पर काम करती है। उन्होंने भी मंगलयान मिशन में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया था। इस मिशन के दौरान उन्होंने भारत के मार्स ऑर्बिटर मिशन के लिए डिप्टी ऑपरेशन डायरेक्टर की जिम्मेदारियां निभाई थी। इसके साथ ही वो चंद्रयान–2 मिशन में भी शामिल थी। उन्हें इसरो यंग साइंटिस्ट अवॉर्ड से भी नवाजा जा चुका है।

मिनल रोहित

मंगलयान मिशन में अहम रोल निभाने वाली मिनल रोहित इसरो की प्रमुख महिला वैज्ञानिकों में से एक हैं। मार्स ऑर्बिटर मिशन के लॉन्च के दौरान उन्होंने सिस्टम इंटीग्रेशन इंजीनियर के रूप में काम किया था। इसके अलावा वो हेड इंजीनियर और प्रोजेक्ट मैनेजर के रूप में भी काम कर चुकी हैं। उन्होंने चंद्रयान–2 मिशन के दौरान भी अपना अहम योगदान दिया था। इस वक्त वो इसरो में डिप्टी प्रोजेक्ट डायरेक्टर हैं।

अनुराधा टी.के.

अनुराधा टी.के. इसरो की रिटायर्ड प्रोजेक्ट मैनेजर है। उन्होंने GSAT-10 और GSAT-12 जैसे सैटेलाइट्स के लॉन्च में अहम भूमिका निभाई थी। बताया जाता है कि वो इसरो में सैटेलाइट प्रोजेक्ट डायरेक्टर के रूप में कार्य करने वाली पहली महिला वैज्ञानिक है।

मौमिता दत्ता

मौमिता दत्ता एक भारतीय भौतिकशास्त्री हैं, जो इसरो में एक वैज्ञानिक और इंजीनियर के रूप में काम कर रही हैं। इस वक्त उनका पूरा ध्यान इमेजिंग स्पेक्ट्रोमीटर्स पर है। इसके अलावा वो ऑप्टिकल उपकरणों के स्वदेशी विकास में लगी एक समर्पित टीम का नेतृत्व भी करती है।

वी. आर ललिताम्बिका

वी. आर ललिताम्बिका इसरो में एक वैज्ञानिक और इंजीनियर है। इससे पहले वो तिरुवनंतपुरम में स्थित विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केंद्र (बीएसएससी) में उप निदेशक (कंट्रोल, गाइडेंस और सिमुलेशन) के पद पर भी काम कर चुकी हैं।

टेसी थॉमस

टेसी थॉमस इसरो में डायरेक्टर जनरल ऑफ एयरोनॉटिकल्स सिस्टम के पद पर कार्यरत है। वो डीआरडीओ में अग्नि 4 के लिए प्रोजक्ट मैनेजर के रूप में भी काम कर चुकी है। साल 2022 में उन्हें लोकमान्य तिलक अवॉर्ड से सम्मानित भी किया जा चुका है।

मुथैया वनिता

मुथैया वनिता चंद्रयान–2 मिशन में प्रोजेक्ट डायरेक्टर के पद पर तैनात थी। इसके अलावा करीब 30 सालों के करियर में वो इसरो के कई ऑपरेशन को कामयाब बनाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा चुकी है। इसमें मंगल मिशन में भी शामिल है।

भिक्षावृत्ति

मनीष कुमार यादव
निजी सहायक
आर.एस. अनुभाग, लखनऊ

दो वक्त की रोटी के लिये किसी के आगे हाथ फैलाना अपने–आप में कैसा लगता है। लेकिन ये किसी से छुपा नहीं है कि भिक्षावृति के उदाहरण अक्सर सड़क किनारे, धार्मिक स्थलों के आस–पास या चौक–चौराहों पर दिख जाते हैं। एक संजीदा नागरिक के रूप में आपके मन मैं ये सवाल उठ सकता है कि क्या भीख मांग रहे ये लोग अपनी

विवशता के कारण ऐसी हालत में हैं या फिर ये किसी साजिश के शिकार हैं।

भिक्षुक कौन ?

1. भिक्षावृति करने वालों में पहली श्रेणी उन लोगों की है जो गंभीर शारीरिक अस्वस्थता, असाध्य रोगों, विकलांगता के साथ ही गरीबी से पीड़ित हैं और जीवित रहने के लिए उनके पास कोई और साधन नहीं है।
2. दूसरी श्रेणी में वे बूढ़े और असहाय लोग हैं, जिन्हें परिवारों से जबरन निष्कासित कर दिया गया है।
3. तीसरी श्रेणी में ऐसे बेरोजगार शामिल हैं, जो पूरी तरह निराश हो चुके हैं और जिनके पास आय का कोई अन्य साधन नहीं है।
4. चौथी श्रेणी में भिक्षावृति करने वाले ऐसे भी लोग हैं, जिन्होंने इसे अपना धंधा बना रखा है और बिना कुछ किए, इसे ही अपनी कमाई का साधन मानते हैं।
5. पाँचवी श्रेणी में ठगी करके पैसा इकट्ठा करने की कोशिश करने वाले लोग हैं।
6. छठी श्रेणी में असामाजिक तत्वों के चंगुल में फंसे ऐसे लोग हैं, जिनसे अलग–अलग स्थानों पर, नियोजित ढंग से भीख मंगवाई जाती है और अपराधी तत्व, उस भीख का बहुत थोड़ा हिस्सा, उन भीख मांगने वाली को दे देते हैं।

प्रभाव – समाज में बढ़ती मिक्षावृति का लक्ष्य सिर्फ पैसा कमाना होता जा रहा है। बड़े पैमाने पर शिक्षावृति धंधा बन चुकी है, जिसके अन्तर्गत समाज में अनेक बुराईयाँ जन्म ले रही हैं। बड़ी संख्या में बच्चे संगठित गिरोह का शिकार हो रहे हैं, जो उन्हें डरा–धमका कर तथा उनका अंग–भंग करके उनसे शिक्षावृति करवा रहे हैं। इसके कारण बच्चों के शोषण व अपहरण की प्रवृति बढ़ती जा रही है। वर्तमान समय मैं अगर भारतीय अर्थव्यवस्था को देखा जाए तो यह विश्व में सबसे तेजी से उभरती अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। भारत सरकार द्वारा चलायी जा रही अनेक योजनाएँ भी उचित रूप से क्रियान्वित नहीं हो पा रही है। परन्तु इनका लाभ पूर्ण रूप से नहीं मिल पा रहा है। भिक्षावृति के कारण देश के पर्यटन पर भी गलत प्रभाव पड़ता है। भीख माँगने वाले लोग आमतौर पर गरीबी, बेरोजगारी, बेघर, अशिक्षा और कई सामाजिक बुराईयाँ जैसे अपराध, नशा व तस्करी से जुड़े रहते हैं, जिसके कारण वे शारीरिक व मानसिक रूप से पीडित होते हैं। महिलाएँ भी अश्लीलता, अनुचित शब्द, यौन शोषण तथा उत्पीड़न का शिकार होती है।

अच्छे लोग, अच्छे विचार और एक नए जीवन की शुरुआत

राहुल कमल
वरिष्ठ निरीक्षक/तकनीकी
मु0आ0रे0सं0 कार्यालय, लखनऊ

यदि हम अच्छे विचार और अच्छे लोगों के साथ रहेंगे, तो हमारा जीवन बेहतर बन सकता है अच्छे विचार हमें प्रासंगिकता, सकारात्मकता और संतोष की भावना प्रदान करते है। यह हमे अपने काम में मदद कर सकते हैं, अन्य लोगों के साथ सहयोगपूर्ण रिश्ते बनाने में मदद कर सकते हैं, और हमें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सजीव रखने में मदद कर सकते है। अच्छे लोगों के साथ समय बिताना हमें खुश और प्रेरित महसूस कराता है और हमें अपने आप को विकसित करने का मौका देता है। इसलिए, आप जीवन में लगातार अच्छे विचार बनाने और अच्छे लोगों के साथ संगठित रहने का प्रयास करें।

नए जीवन की शुरुआत करने के लिए आपको कुछ सरल कदम अपनाने होंगे।

1. मन को साफ करें नए जीवन की शुरुआत के लिए, अपने मन को धोने और शांत करने का समय निकालें। मेडिटेशन, प्राणायाम, योग या आरामदायक गतिविधियों में रूचि लिए जा सकते हैं।
2. नए लक्ष्य निर्धारित करें एक नए जीवन की शुरुआत के लिए, आपको अपने जीवन के लक्ष्यों को सुनिश्चित करने के लिए समय निकालना होगा। अपनी रुचियों, योग्यताओं और महत्वाकांक्षाओं के आधार पर एक नया दिशा–निर्देश तय करें।
3. स्वास्थ्य का ध्यान रखें नए जीवन की शुरुआत में आपके स्वास्थ्य का खास ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क आपको प्राप्त सफलता के लिए तत्पर और ऊर्जावान रखेगा। नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार और पर्याप्त आराम का पालन करें।
4. नए सीखने के अवसर बनाएंरू जीवन की नयी शुरुआत में, आपको नए सीखने के अवसर बनाने चाहिए। नए क्षेत्रों में कोचिंग क्लास, स्वतंत्र शिक्षा कोर्स, या नई कौशल सीखने के लिए संसाधन का उपयोग करें। यह आपको स्वतंत्र और विशेषज्ञ के रूप में विकसित करेगा।
5. सकारात्मक और संगीतमय व्यक्तित्व विकसित करें नए जीवन की शुरुआत में सकारात्मकता और संगीतमयता को शामिल करने का प्रयास करें। दूसरों के साथ मिलवट करने, धन्यवाद वक्तव्य और गाना, नृत्य करके खुशी के प्रतीक को व्यक्त करें।

इन सरल कदमों को अपनाकर आप नए जीवन की शुरुआत कर सकते है और सफलता की ओर बढ़ सकते हैं। याद रखें, यह सफर धीरे–धीरे होगा, इसलिए धैर्य और समर्पण रखे।

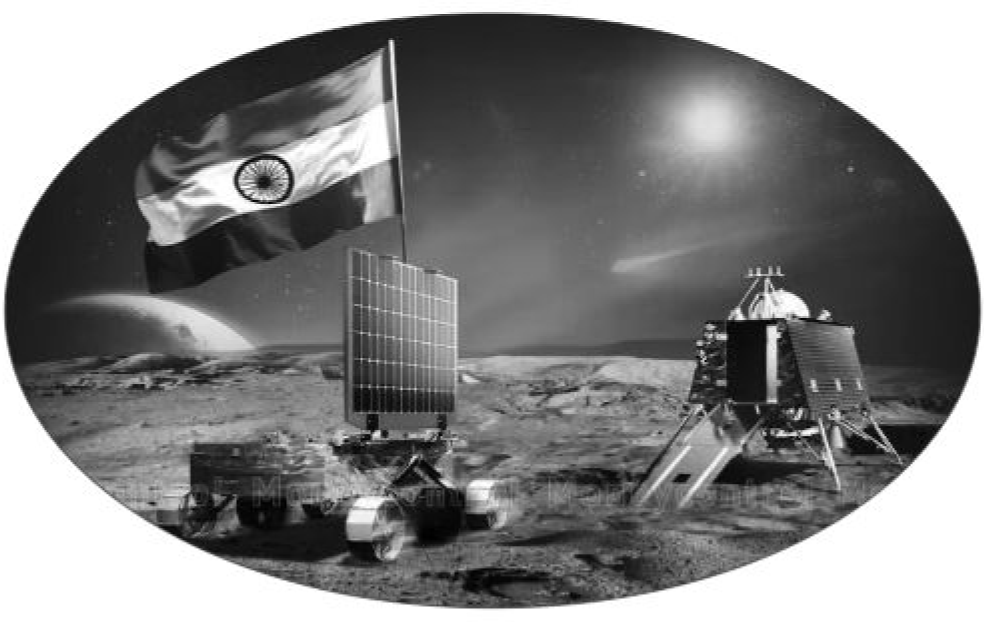
पंखुड़ियां तोड़ कर आप
फूल की खूबसूरती नहीं
इकट्ठा करते।

-रबिन्द्रनाथ टैगोर

चांद अब हमारा है

मोहित जौहरी
तकनीकी सहायक
तकनीकी विंग

गिर के फिर संभलो ऐसा,
कि गिरना तेरा भी जिंदा मिसाल हो जाए,
असफलताओ से सीखो इतना,
कि पथ का हर कंटक पुष्प सा लाल हो जाए।
हमने भी बनाया है इतिहास,
ऐसा ही चांद पर तिरंगा लहरा कर जोर से,
वो भी जो अछूता था अभी तक,
हमने छुआ है चांद को उस नऐ छोर से ।
छोड़ कर चांद पर हम निशानी अमिट,
भर के लाएंगे गागर नये ज्ञान से,
आने वाली नस्लो को देंगे नयी,
ऊर्जा इस नये भव्य अनुसन्धान से।
हमको कहते थे जो संपेरो का देश,
देते रहते नित नये ज्ञान से युक्त उपदेश,
करते थकते नहीं अब प्रशंसा हमारी,
रोज ही आ रहे है उनके बधाई संदेश।
खैर मंजिल अभी भी है बाकी बहुत
कई यह हैं बाकी फिर रवि भी तो है.
है आकाशगंगा के भी आगे जहाँ,
बढे साथ मिलकर फिर ये कवि भी तो है।



मौसम बदलने लगा है

श्रीमती पूनम पाण्डेय
अवर लिपिक
तकनीकी विंग

मौसम बदलने लगा है
फिर धीरे–धीरे यहाँ का मौसम बदलने लगा है,
वातावरण सो रहा था अब आँख मलने लगा है।
पिछले सफर की न पूछो, टूटा हुआ एक रथ है।
जो रुक गया था कहीं पर, फिर साथ चलने लगा है।
हमको पता भी नहीं था, वो आग ठंडी पड़ी थी।
जिस आग पर आज पानी सहसा उबलने लगा है।
जो आदमी मर चुके थे, मौजूद हैं इस सभा में
हर एक सच कल्पना से आगे निकलने लगा है।
घोषणा हो चुकी है, मेला लगेगा यहाँ पर।
हर आदमी घर पहुंचकर कपड़े बदलने लगा है।
बातें बहुत हो रही है, मेरे तुम्हारे विषय में,

जो रास्तें में खड़ा था पर्वत पिघलने लगा है।
कहीं पे धूप की चादर बिछाके बैठ गये
कहीं पे शाम सिरहाने लगा के बैठ गये
जले जो रेत में तलवे तो हमने ये देखा,
बहुत से लोग वहीं पे छटपटा के बैठ गये।
खड़े हुए थे अलावों की आंच लेने को
सब अपनी–अपनी हथेली जला के बैठ गये।
दुकानदार तो मेले में लुट गये चारों तरफ से
तमाशगीर दुकानें लगा के बैठ गये।
लहु–लुहान नजरों का जिक्र आया तो
शरीफ लोग उठे दूर जाके बैठ गये।
ये सोचकर कि दरख्तों में छांव होती है,
यहां बबूल के साये में आके बैठ गए।

कीमत

राम नारायण यादव
तकनीकी विंग

गाँव बेचकर शहर खरीदा, कीमत बड़ी चुकाई है।
जीवन के उल्लास बेच के खरीदी हमने तन्हाई है।
बेचा है ईमान धरम तब, घर में शानो शौकत आई है।
संतोष बेच तृष्णा खरीदी, देखो कितनी मंहगाई है।।

बीघा बेच स्कवायर फीट, खरीदा ये कैसी सौदाई है।
संयुक्त परिवार के वट वृक्ष से टूटी ये पीढ़ी मुरझाई है।।
रिश्तों में है भरी चालाकी, हर बात में दिखती चतुराई है।
कहीं गुम हो गई मिठास, जीवन से कड़वाहट सी भर आई है।

रस्सी की बुनी खाट बेच दी, मैट्रेस ने वहां जगह बनाई है।
अचार, मुरब्बे आज अधिकतर, शो केस में सजी दवाई है।।
माटी की सोंधी महक बेच के, रुम स्प्रे की खुशबू पाई है।
मिट्टी का चुल्हा बेच दिया, आज गैस पे कम पकी खीर बनाई है।।

पहले पांच पैसे का लेमनजूस था, अब कैडबरी हमने पाई है।
बेच दिया भोलापन अपना फिर चतुराई पाई है।।
सैलून में अब बाल कट रहे, कहाँ घूमता घर– घर नाई है।
कहाँ दोपहर में अम्मा के संग, गप्प मारने कोई आती चाची ताई है।।

मलाई बरफ के गोले बिक गये, तब कोक की बोतल आई है।
मिट्टी के कितने घड़े बिक गये, अब फ्रीज में ठंडक आई है।
खपरैल बेच फॉल्स सीलिंग खरीदा, जहां हमने अपनी नींद उड़ाई है।
बरकत के कई दीये बुझा कर रौशनी बल्बों में आई है।।

गोबर से लिपे फर्श बेच दिये, तब टाईल्स में चमक आई है।
देहरी से गौ माता बेची, अब कुते संग भी रात बिताई है।।
ब्लड प्रेशर, शुगर ने तो अब हर घर में ली अंगड़ाई है।
दादी नानी की कहानियां हुई झूठी, वेब सीरीज ने जगह बनाई है।।

हैं रिश्ते सारे, कम बची उनमें कोई सच्चाई है।।
खोखले हुए चमक रहे हैं बदन सभी के दिल पे जमी गहरी काई है।
गाँव बेच कर शहर खरीदा, कीमत बड़ी चुकाई है।।
जीवन के उल्लास बेच के खरीदी हमने तन्हाई है।
कीमत बड़ी चुकाई है, कीमत बड़ी चुकाई है।।

दीवाली पर निबंध

विजय परटोले
मध्य परिमण्डल, लखनऊ

दिवाली खुशियों का त्योहार है, जो हर किसी के लिए खुशियां लेकर आती है। बच्चे हो या फिर बड़े हर कोई इस त्योहार को बड़ी ही धूम–धाम के साथ मनाता है। दिवाली का त्यौहार स्कूलों, कॉलेजो, दफ्तरों आदि जगहों पर भी बहुत ही उल्लास के साथ मनाया जाता है। दिवाली कार्तिक मास की अमावस्या को साल में एक बार मनाई जाती है। अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार दिवाली अक्टूबर या नवम्बर के महीने में होती है। सबसे पहले दिवाली प्रभु राम के चौदह वर्ष का वनवास पूरा करके अयोध्या वापस आने की खुशी में अयोध्या के लोगों ने घी के दीये जलाकर मनाई थी। तब से हर साल पूरे देश में दिवाली मनाई जाने लगी।

दिवाली का इतिहास बहुत ही पुराना है और इससे जुड़ी अनेक पौराणिक कथाएं प्रचलित हैं, जैसे– कुछ लोगों का मानना है कि सतयुग में भगवान नृसिंह ने इस दिन हिरण्यकश्यप का वध किया था। इसलिए इस उपलक्ष्य में दिवाली मनाई जाती है। कुछ लोग मानते हैं कि द्वापर युग में भगवान श्री कृष्ण ने नरकासुर का वध कार्तिक अमावस्या को किया था, इसलिए दिवाली मनाई जाती है। और कुछ लोगों के अनुसार इस दिन माता लक्ष्मी दूध सागर से प्रकट हुई थीं और उन्होंने महाकाली का रूप लिया था। इसलिए ये त्यौहार मनाया जाता है। दिवाली मनाए जाने वाले कारणों में सबसे प्रचलित कहानी त्रेता युग में प्रभु राम की है, जिसमें उन्होंने रावण का वध किया था और चौदह वर्ष के बाद माता सीता और भाई. लक्ष्मण के साथ अयोध्या लौटे थे, जिसके उपलक्ष्य में पूरी अयोध्या नगरी को फूलों और दीपों से सजाया गया था और तब से हर साल कार्तिक अमावस्या को दिवाली मनाई जाने लगी।

दिवाली के साथ जुड़ी अनेक पौराणिक कहानियां इसके महत्त्व को और अधिक बढ़ा देती हैं। इस त्योहार से हम सभी को सच्चाई की राह पर चलने की सीख प्राप्त होती है। हमें दिवाली का त्योहार एक–दूसरे के साथ अपनी खुशियां बांटकर मनाना चाहिए और इस बात को भी हमेशा याद रखना चाहिए कि हम अपने उत्साह की वजह से प्रकृति और प्राकृतिक चीजों को नुकसान न पहुंचाएं।

हिंदी दिवस पर शायरी

सागर कदम
मध्य परिमण्डल, मुबई

हमारी एकता और अखंडता ही हमारे देश की पहचान है,
हिन्दुस्तानी हैं हम और हिंदी हमारी जुबान है।

–बिन इसके अधूरा हूँ मैं मेरी हालत ऐसी है,
इसके बिना मेरा क्या जीवन हिंदी मेरी मां जैसी है।
मातृ भाषा का जो ना करते सम्मान
वो कहीं नहीं पाते हैं सम्मान ।

–जब भी होता ये दिल भावुक
और ये जुबान लड़खड़ाती है,
ऐसे समय में बस अपनी
मातृभाषा ही काम आती है।

–हिन्दी इस देश का गौरव है, हिन्दी भविष्य की आशा है
हिन्दी हर दिल की धड़कन है, हिन्दी जनता की भाषा है

–माँ भारती के भाल का श्रृंगार है हिंदी
हिंदोस्तों के बाग की बहार है हिंदी
तुलसी, कबीर, सूर औ' रसखान के लिए
ब्रह्मा के कमंडल से बही धार है हिंदी

–जन–जन की भाषा है हिंदी,
भारत की आशा है हिंदी,
जिसने पूरे देश को जोड़े रखा है,
वो मजबूत धागा है हिंदी।

आधुनिक भारत के भगवान चले गये

असीम दे
पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

आधुनिक भारत के भगवान चले गए,
आधुनिक भारत के भगवान चले गए,
इस देश के असली स्वाभिमान चले गए,
धर्म को अकेला छोड़ विज्ञान चले गए,
एक साथ गीता और कुरान चले गए,
मानवता के एकल प्रतिष्ठान चले गए,
धर्मनिरपेक्षता के मूल संविधान चले गए,
इस सदी के श्रेष्ठ ऋष महान चले गए,
ज्ञान राशि के अमित निधान चले गए,
सबके प्यारे अब्दुल कलाम चले गए।

माता-पिता ने पढ़ा लिखाकर

तापसी बनर्जी
पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

माता पिता ने पढ़ा लिखाकर, तुमको अफसर बना दिया,
आज देखकर लगता है की, सबसे बड़ा एक गुनाह किया।
रिश्वत लेने से अच्छा था, भिक्षा लेकर जी लेते,
मुँह खोलकर मांग पैसे, बेहतर होंठ तुम सी लेते।
लाखों का धन है तो भी, क्यों आज शिखारी बन बैठे,
काले धन की पूजा करके, जाने कैसे तन बैठे।
भूल गए, बचपन में तुम भी, खिलौना देख रो देते थे,
आज कैसे, उन नन्हें हाथों से, खेलने का हक ले बैठे।
एक आदमी पेट काट कर, अपना घर चलाता है,
खून पसीना बहा बहा कर, महनत की रोटी खाता है।
खुद भूखा सो जाये पर, बच्चो की रोटी लाता है,
तू उनसे छीन निवाला, जाने कैसे जी पता है।

अपनी जिंदगी की कहानी

कमलेश बाल्मिकी
पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

पन्ने पलट के अपने लिये कहानी लिख रही हूँ,
पन्ने पलट के अपने लिये कहानी लिख रही हूँ,
तोहफा ये को खुद नयायत कर रही हूँ,
रास्तों में काँटे चाहे बी. कुदरत की मरजी हो,
रास्तों में काँटे चाहे कुदरत की मरजी हो,
पर मैं हर कोशिश से किसमत की रेखा बदल रही हूँ,
मुझे जिंदगी ने हरा दिया मैने अपना पुरा वक्त अपने बच्चों में लगा दिया,
अपने हाथों की लकीरों में कुछ मिला ही नही,
फिर जाके किसमत का दरवाजा खटखटा लिया।
मुझे जिंदगी ने हरा दिया मैंने अपना पुरा वक्त अपने बच्चों में लगा दिया,
किसमत मेरी अब भी नाराज बैठी है,
ना जाने मेरे साथ ही ऐसा क्यों करती हैं,
अपना किस्सा जब मैने ओरो को सुनाया,
अपने नजरो में अपने किसमत को कोसता हुआ पाया,
जब कोई मेरे बारे में सोचता हो नहीं,
तो मैं क्यों किसी के बारे में सोचु,
क्यो ना मेहनत कर फिर से शुरूआत करूं।

परमेश्वर

नीलिमा सिंह
उपायुक्त (परिचालन)
तकनीकी विंग

हे, अनन्त, अपार, निराकार
भुवन–जन के तारनहार
हे परमात्मा!
तुझमें ही निहित, यह भव संसार।

मैं हूँ आत्मा, तेरा ही अंश
तू पूरित आनन्द–सुधा सें
तथापि सहूँ मैं क्यूं दुख दंश।

ये कैसा विरोधाराभास,
ये कैसा तेरा परिहास।
अगणित वर्षो से, मन में लिए ये प्रश्न

ढूँढ रहा हूँ तुम्हें परमेश्वर
पाने को तुम्हारा प्रतियुत्तर।

श्री कृष्ण

विनोद कुमार
पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

कृष्ण कृष्ण सोचते सोचते
कृष्ण कृष्ण में खो गये
कृष्ण कहते कहते कहते
कृष्ण कृष्ण के हो गये
कृष्ण कृष्ण करते करते
कृष्ण कृष्ण मे बस गये
कृष्ण कृष्ण पढ़ते पढ़ते
कृष्ण कृष्ण को पा गये.
कृष्ण कृष्ण सुनते सुनते
कृष्ण कृष्ण में झूम गये
कृष्ण कृष्ण छूते छूत
कृष्ण कृष्ण में समा गये
कृष्ण कृष्ण निहारते निहारते,
कृष्ण कृष्ण के शरण गये
कृष्ण कृष्ण प्रिये पिये
कृष्ण कृष्ण के प्रियतम हो गये।
श्री कृष्ण शरणम् ममः

कुछ को नसीब नहीं होती

नरेश यादव
दक्षिण पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

कुछ को नसीब नहीं होती,
और कुछ इससे मुँह मोड़ लेते हैं।
पता चले पैदा होने वाली है बेटी,
तो बहुत लोग रिश्ते मोड़ लेते हैं।
नते नहीं बया होता है बेटियों का सुख
कली फूल बनने से पहले तोड़ देते
लोग दुआएं कर लिफाफों में छोड़ देते हैं।

पिता के ऊपर निबंध

राजेश कुमार मिश्रा
दक्षिण पूर्व परिमंडल, कोलकाता

प्रस्तावना – पिता का स्थान हमारे जीवन में बहुत खास होता है। पिता हमारे आदर्श होते हैं। उन्हीं से हम अपने व्यक्तित्व और मानस का विकास करते हैं। उनके सिखाये गये रास्ते पर चलकर हम जीवन मे आगे बढ़ते हैं।

मेरा और मेरे पिता का सम्बन्ध – वे मेरा सच्चा हीरो, पक्के दोस्त, मेरी प्रेरणा और मेरे जीवन के सबसे अच्छे इंसान थे। वो हमेशा मेरा ध्यान रखते थे और मेरी माँ को दोपहर में ये जानने के लिए फोन करते थे कि मैं अपने सही समय पर घर पहुंच गया हूँ की नहीं। वो हमेशा मेरी माँ का बहुत देख–भाल और सम्मान करते थे तथा कभी उनसे झगड़ा नहीं करते थे। वो मेरा दादा–दारी को बहुत प्यार और इज्जत करते थे और हमेशा उनका ध्यान रखना सिखाते थे।

वो मेरे सच्चे हीरो, पक्के दोस्त, मेरी प्रेरणा और अभी तक मेरे जीवन के सबसे अच्छे इंसान थे।

वो कभी मुझे डाँटते नहीं थे और मेरी गलतियों को सरलता से लेते थे तथा बहुत विनम्रता से मेरी सभी गलतियों का मुझे एहसास कराते थे।

जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए वो कभी पीछे नहीं हटते थे।

वो जीवन की नैतिकता के बारे में बताते थे और बड़ों के प्यार को समझाते थे।

"ख्यालों में भी मेरा ही ख्याल रखते है,
मेरे हर दर्द का अपनी बांहों में इलाज रखते है,
खरोंच मेरी एक, उन्हें कई रातें जगा जाती है...."
पापा भी ना,
दिल अपने पास और धड़कनें....
मेरे होठों की मुस्कान में रखते हैं।।

जिन्दगी जीना सिखा रही थी

कमलापति
पूर्वोत्तर परिमण्डल, लखनऊ

कल एक झलक जिंदगी को देखा,
वो राहों पे मेरी गुनगुना रही थी,

फिर ढूँढा उसे इधर उधर
वो आँख मिचौली कर मुस्कुरा रही थी,

एक अरसे के बाद आया मुझे करार,
वो सहला के मुझे सुला रही थी

हम दोनों क्यूँ ख□फा हैं एक दूसरे से
मैं उसे और वो मुझे समझा रही थी,

मैंने पूछ लिया– क्यों इतना दर्द दिया
कमबख्त तूने,

वो हँसी और बोली– मैं जिंदगी हूँ पगले
तुझे जीना सिखा रही थी।

प्राचीन भारतीय संस्कृति का महत्व

प्रतीक जैन
एसएसई
मध्य परिमण्डल

भारत की धरती पर अमर है एक प्राचीन संस्कृति,
जिसमें छिपा है अनमोल ग्यान का आधार
वेदों की आगामन से ही प्रारंभ हुआ था यह सफर,
जहाँ धर्म, तप, और ज्ञान थे विकसित नवीन आदर।
योगी ऋषियों की तपस्या से बढ़ा ज्ञान का प्रचार,
उनके आदर्शों में छुपा था संस्कृति का प्राचीन सार
भारतीय संस्कृति अनुष्ठानीयता की राह,
सही और नेक जीवन जीने की यही बात सिखलाती है सदा।
गुरुकुलों में शिक्षा का विशेष महत्व होता था,
ज्ञान का प्राचीन विरासत में आत्मा को रंगीन बनाता था।
रसोइयों के रस्म–रिवाज से लेकर पुरानी कविताओं तक,
प्राचीन संस्कृति का विरासत में अद्वितीय अद्यतन चाहत
संस्कृति के माध्यम से बढ़ा एकता का संदेश,
भारतीय संस्कृति ने बांधी जन–जन की आपसी संबंध
इस प्राचीन संस्कृति का महत्व अत्यधिक है,
हमें यह याद रखना चाहिए, सदैव उसका सम्मान करना चाहिए।

जो डलहौजी न कर पाया

रति पाल
आर.एस. अनुभाग

जो डलहौजी न कर पाया वो ये हुक्काम कर देंगे
कमीशन दो तो हिंदुस्तान को नीलाम कर देंगे
सुरा व सुंदरी के शौक में डूबे हुए रहबर
दिल्ली को रंगीलेशाह का हम्माम कर देंगे
ये वंदेमातरम् का गीत गाते हैं सुबह उठकर
मगर बाजार में चीजों का दुगना दाम कर देंगे
सदन को घूस देकर बच गई कुर्सी तो देखोगे
अगली योजना में घूसखोरी आम कर देंगे

परिवार के साथ पिकनिक

श्रीमती मीनल
मध्य परिमंडल, मुंबई

परिवार के साथ कहीं भी जाना काफी उत्साहवर्धक और सुरक्षात्मक होता है। बात जब पिकनिक की हो, तो क्या कहने बच्चे तो अक्सर बाहर घूमते ही रहते हैं. कभी स्कूल की तरफ से तो कभी कॉलेज की ओर से। लेकिन मां–बाप जिन्दगी की भागा–दौड़ी में खुद के लिए जीना ही भूल जाते है। ऐसे में हम परिवार के साथ पिकनिक मनाने के बहाने ही सही, उन्हें थोड़ा खुश होने का मौका दे सकते हैं।

पिछली गर्मियों में हमारा परिवार पास के वाटर पार्क में एक यादगार पिकनिक मनाने गया था। जिस दिन हमने पहली बार पिकनिक पर जाने के बारे में बात की, तभी से मेरा मन उछल पड़ा था। मैं अत्यधिक उत्साहित थी। पिकनिक की तैयारी के दौरान परिवार के बीच खुशी का प्रवाह अपने चरम पर था। इस गतिविधि को लेकर हर कोई उत्साहित था।

आखिरकार वह दिन आ गया। हम सभी अपने घर से पिकनिक के लिए निकल गए। कार में पूरे समय हम सिर्फ उसी के बारे में बात कर रहे थे। परिवार के साथ पिकनिक को लेकर परिवार का हर सदस्य बहुत उत्साहित था। चूंकि यह सम्पूर्ण परिवार का पहला सामूहिक प्लान था। इसलिए हम सभी लोग बिलकुल अलग रूप में थे।

मैं सबसे ज्यादा अपनी मां के लिए खुश थी, क्योंकि उन्हें जल्दी बाहर जाने का मौका नहीं मिलता है। हम सभी अपने गन्तव्य तक पहुंच चुके थे। वहां मस्ती करने की बहुत सी चीजें थी, जिसमें से मेरा पसंदीदा पूल स्पॉट था। हम सबने उसके लिए अपने–अपने कपड़े बदले और पूल मैं कूद पड़े।

मेरी माँ डर रही थी और जाने से मना भी की, लेकिन हम दोनों बहनों ने विश्वास दिलाया कि कुछ नहीं होगा और पूल के अंदर खींच लिया। पहले तो वो बहुत डर रही थी, लेकिन कुछ ही देर बाद सामान्य हो गयी थी। उन्हें देखकर लगा कि वो अपने बचपन में लौट गयी हो। उन्हें ऐसे खुश देखकर मेरी खुशी का ठिकाना न था।

अभी बाकी है

अशोक बेरा
पूर्व परिमण्डल, कोलकाता

ईमानदारी और निष्ठा के साथ
जाते जाते दफ्तर
गुजर गया जिंदगी का
प्यारा सा सफर
फिर भी गई राह पर
चलना अभी बाकी हैं।
बीत गई अच्छी बुरी यादों के साथ
सेवा काल की अवधि
पाई है आपने सेवानिवृति की
सबसे बड़ी उपलब्धि
फिर भी परिवार के साथ
नई शुरुआत अभी बाकी है
सबको जान लिया आपने
जीवन के तजुर्बे से
हर पल दिया अपनों को
चुरा के अपने पल से
फिर भी खुद को
जानना अभी बाकी हैं।
जीवन हर मुश्किल खेल
का खेला है अपने
हारकर भी सबके दिलो को
जीता है आपने
फिर भी इस खेल में जीवन का
सार अभी बाकी है।
विदाई के इस पावन वस्तूर पर
भेंट देना चाहते थे कुछ खास
मिला नहीं भाई जो आपकी सादगी पर
रखा दिल पर हाथ तो दुआए मिली पास
फिर भी आपके लिए अच्छी चीज
ढूंढना अभी बाकी है।

चन्द्रयान

बृज मोहन
वरिष्ठ निरीक्षक तकनीकी
मैट्रो रेल संरक्षा आयुक्त कार्यालय,
नई दिल्ली

हर भारतीय का ख्वाब,
हर भारतीय का सपना,
चाँद पर हक हो अपना।

चाँद पर हमें भी है जाना
अपना परचम चाँद पर है फहराना,
चाँद को हमें भी हैं अपनाना।

2008 से शुरू हुआ सपनों का सफर,
सब ने जोश में कहा, चाँद पर है जाना।
अंधकार ने चारों तरफ से कर रखा था,

चन्द्रयान को रोकने का फैसला।
रूकावाटों से हुआ सामना,
चाँद ने कहा, अभी नहीं आना।

नाकामयाब हुए टूटे भी, पर झुके नहीं,
हार न मानने की आदत हैं पुरानी।
करके पूरी तैयारी चाँद पर जाने की,

2019 में दोबारा से चाँद पर परचम लहराने की,
चाँद से आँख मिलाई
दोबारा से चाँद पर जाने के लिए,

पूरे पंख आसमान पर अपने फैलाया।
चन्द्रयान–2 निकला चाँद की सतह के लिये,
फिर से अंधकार ने रास्ता रोकने की ठानी,

नई मुसीबतों ने अपना द्वार था खोला,
चाँद ने फिर से कहा अभी नहीं था आना।
है भारतीय मेधा की पहचान यहीं,

हिम्मत दिखाना हारना न कभी,
हुई फिर से तैयारी,
चाँद पर फिर से जाने की,

अथक प्रयास और निरन्तर कार्यरत होकर,
इसरो ने चंद्रयान 3 में चाँद पर
तिरंगा फैलाने की ठानी,

23 अगस्त,
शाम को 6 बजकर 4 मिनट पर चंद्रयान
चन्द्रमा की दक्षिणी सतह पर उतारा,

हुई जय जयकार हर ओर,
विजय घोष हुआ चारो ओर
भारत जग में पहचान बना गया,

जहाँ कोई नहीं पहुँच सका वहाँ भारत पहुँच पाया।
अभी रूका नहीं है भारत का कीर्ति पथ,
अभी तक पूरा ब्रह्माण्ड मापना है,

विश्व में मेरा भारत नाम कमाए यही मेरी
मनोकामना हैं।।

मैं तो बाप हूँ न बेटा

चैन सुख
वरिष्ठ निजी सचिव
मैट्रो कार्यालय, नई दिल्ली

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा
डरता हूँ कि तेरे लड़खड़ाते कदमों को कौन संभालेगा
मैं इक दिन इस जहां से, जब रुख़सत हो जाऊंगा

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दे मैं सब पी जाऊंगा
अभी मौजूद हूँ तो जी भरके, गुफ्तगू कर ले मुझसे
तू मेरे एक लब्ज को तरसेगा, मैं इस कदर चुप हो जाऊंगा

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा
अभी वक्त है, हो सके चंद घडियाँ मेरे पास बैठ ले
तू मुझे घड़ी, चश्में और छड़ी में ढूंढेगा, मै मयस्सर न हो पाऊंगा

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा
नाराजगी थूक दे कि हर बात गंवारा है मुझे
तू घर लौटर कर न आया, मैं जीते जी मर जाऊंगा

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा
बड़े दिनों रात से आँखे खुली है बत तेरे इंतजार में
गर बंद हो गयी तो, न उठूँगा मैं इस कदर सो जाऊंगा

मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा
कहीं बहुत देर तेरी, मुझे मलाल मैं न रख दे
तू माफी भी माँगेगा तो न मैं सुन पाऊँगा
मैं तो बाप हूँ न बेटा, तेरी हर बात सह जाऊंगा
तू जहर कितना भी उगल दें, मैं सब पी जाऊंगा

समय की धारा बहती जाए

प्रदीप कुमार
प्रवर लिपिक
मैट्रो कार्यालय, नई दिल्ली

समय की धारा बहती जाए
नहीं लेती कभी यह विराम
समय पे जो सबकुछ करे
उसे मिले आराम ही आराम

समय के आगे झुक जाते है
जितने बड़े वह महान
समय से बड़ा कुछ भी नहीं
वहीं है सबसे बलवान

समय चक्र से पीस जाते है
राजा हो या फकीर
समय पे करवट लेते है
जो लिखी हुई भाग्य की लकीर

समय ही दुखद चुभन है
फिर वही तो सुख और चैन
समय ही मृत्यु और काल है
फिर वही मैत्री और अमन

समय के साथ चलना सीखे
जीवन ही हो जाएगा आसान
समय का सदुपयोग करे
बने एक अच्छा सा इंसान

रेल संरक्षा आयोग (मुख्यालय) का हिंदी पखवाड़ा-2022

रेल संरक्षा आयोग के मुख्यालय में हिन्दी पखवाड़ा–2022 का आयोजन 01 से 15 सितम्बर के दौरान किया गया। हिन्दी पखवाड़ा–2022 के दौरान सुरुचि के 32वें अंक सुरुचि–2022 पत्रिका का प्रकाशन दिनांक 23.09.2022 को किया गया। वर्ष 2021–22 के दौरान हिन्दी में तकनीकी परिपत्र/दुर्घटना रिपोर्ट निकालने पर अथवा हिन्दी टिक्टेंशन देने पर श्री राजीव कुमार उपायुक्त (सामान्य), श्री शलम त्यागी), विशेष कार्याधिकारी (वि.क.), श्रीमती इन्दुरानी दुबे, विशेष कार्यातिकारी (परिचालन) श्री बी.एस यादव उपायुक्त (सिंग एवं दूर.) तथा श्री ए.एन. सिद्दीकी) उपायुक्त (यांत्रिक) को 5000/– प्रत्येक को नकद पुरस्कार प्रदान किए। तदोपरान्त हिन्दी में मूलरूप से कार्य करने वाले कार्मिक पुरस्कृत किए गए। साथ ही सुधि के लाकों को पुरस्कृत किया गया। मूलरूप से बीस हजार शब्दों से अधिक हिन्दी में लिखने के लिए पुरस्कार –

वर्ष 2021–22 के अंतर्गत मूलरूप से बीस हजार शब्दों से अधिक हिंदी में लिखने हेतु आर.एस एवं तकनीकी विंग के निम्नलिखित कर्मचारियों को निम्नानुसार पुरस्कार दिए गए–

1.	श्री अविनाशधर द्विवेदी, सहा–अनु अधिकारी	प्रथम पुरस्कार
2.	श्री विपिन खत्री, सहा– अनु अधिकारी	प्रथम पुरस्कार
3.	श्री प्रतीक बाजपेयी, अनुभाग अधिकारी	द्वितीय पुरस्कार
4.	श्री राजबहादुर, सहायक अनुभाग अधिकारी	द्वितीय पुरस्कार
5.	श्री संजीव कुमार श्रीवास्तव, प्रधान निजी सचिव	द्वितीय पुरस्कार
6.	श्री मनीष कुमार यादव, आशुलिपिक	तृतीय पुरस्कार
7.	श्रीमती कमला खुल्बे, कनिष्ठ सचिव सहायक	तृतीय पुरस्कार
8.	श्री राहुल कमल, वरिष्ठ निरीक्षक	प्रथम पुरस्कार
9.	श्रीमती पूनम पाडेय, अवर लिपिक	प्रथम पुरस्कार
10.	श्री एम.एस. पांगती, तकनीकी सहायक	द्वितीय पुरस्कार
11.	श्री ए.के. सिंह वरिष्ठ निरीक्षक	द्वितीय पुरस्कार
12.	श्री राम नारायण यादव, एम.टी.एस.	द्वितीय पुरस्कार
13.	श्री बजरंगबली पांडेय, वरिष्ठ निरीक्षक	तृतीय पुरस्कार
14.	श्री मोहित जौहरी, तकनीकी सहायक	तृतीय पुरस्कार

छिप-छिप अश्रु बहाने वालों
मोती व्यर्थ बहाने वालों
कुछ सपनो के मर जाने से
जीवन नही मरा करता।

-गोपाल दास 'नीरज'

क्र.सं.	दिनांक	प्रतियोगिता का नाम	विजेता कर्मचारियों के नाम
1.	20.09.2022	राजभाषा प्रतियोगिता	प्रथम – श्री संजीव कुमार श्रीवास्तव
			द्वितीय – श्री बजरंग बली
			तृतीय – श्री मनीष कुमार यादव
2.	21.09.2022	प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता	प्रथम – श्री राज बहादुर
			द्वितीय – श्री बजरंग बली
			तृतीय – श्री राहुल कमल
3.	22.09.2022	निबन्ध प्रतियोगिता	प्रथम – श्री अविनाश द्विवेदी
			द्वितीय – श्री बजरंग बली
			तृतीय – श्री मनीष कुमार यादव
4.	22.09.2022	टंकण प्रतियोगिता	प्रथम – श्री मनीष कुमार यादव
			द्वितीय – श्री राज बहादुर
			तृतीय – श्री बजरंग बली

मंत्रालय द्वारा आयोग को पुरस्कार–

वर्ष 2021–22 के लिए रेल संरक्षा आयोग को राजभाषा गौरव पुरस्कार (द्वितीय पुरस्कार) तथा गृह पत्रिका सुरूचि – 2022 के लिए तृतीय पुरस्कार के रूप में दिनांक 27–12–2022 को शील्ड प्रदान की गई।

मुख्यालय द्वारा परिमण्डलों को पुरस्कार–

वर्ग 2021–22 के लिए पश्चिम परिमण्डल को प्रथम पूर्वोत्तर परिमण्डल को द्वितीय तथा दक्षिण परिमण्डल को तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

सुरूचि, 2022 में प्रकाशित लेखों से संबंधित 75 अधिकारियों एवं कर्मचारियों को रु0 500/– (प्रत्येक को) का पारिश्रमिक दिय गया जो संबंधित परिमंडलों से व्यय किया गया।

राजभाषा प्रतियोगिता –

परिमंडलों में दिनांक 1–09–2022 को आयोजित राजभाषा प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पाने वाले को रु0 1000/–, द्वितीय स्थान पाने वाले को रु0 800/– तथा तृतीय स्थान पाने वाले के रु0 500/– का नगद पुरस्कार दिया गया।

नियुक्ति

1. श्री आर.के. शर्मा ने दिनांक 01.01.2023 को मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त का अतिरिक्त प्रभार ग्रहण किया।
2. श्री प्रांजीव सक्सेना ने दिनांक 27.12.2022 को रेल संरक्षा आयुक्त (दक्षिण मध्य परिमण्डल) के पद पर कार्यभार ग्रहण किया।
3. श्री दीपक कुमार ने दिनांक 23.12.2023 को उप रेल संरक्षा आयुक्त (उत्तरी परिमण्डल) के पद पर कार्यभार ग्रहण किया।
4. श्रीमती नीलिमा सिंह दिनांक 20.12.2022 उप रेल संरक्षा आयुक्त (परिचालन) के पद पर रेल संरक्षा आयोग (मुख्यालय) में कार्यभार ग्रहण किया।
5. श्री पी.के. कटारिया ने दिनांक 15.07.2022 उप रेल संरक्षा आयुक्त (मध्य परिमण्डल) के पद पर कार्यभार ग्रहण किया।

सेवानिवृत्ति

1. श्री शैलेश कुमार पाठक, मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त दिनाँक 31 दिसम्बर 2022 को लगभग 35 वर्षो की सरकारी सेवा के पश्चात् सेवानिवृत्त हुए। श्री पाठक 09.07.2022 तक रेल संरक्षा आयुक्त के पद पर आये थे। आप 01.09.2017 से 31.12. 2022 तक रेल संरक्षा आयोग में मुख्य रेल संरक्षा आयुक्त के पद पर कार्यरते रहे।
2. श्री ए.के राय, रेल संरक्षा आयुक्त, दक्षिण परिमण्डल बेंगलुरू से दिनांक 28.02.2023 को अपने से सेवा निवृत्त हुए।

ISO 9001 : 2015

भाकृअनुप
ICAR

भारत सरकार, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय-3), लखनऊ

भाकृअनुप-भारतीय गन्ना अनुसंधान संस्थान, लखनऊ

क्रमांक : 06

दिनांक : 22 जून, 2023

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि रेल संरक्षा आयोग, तकनीकी विंग, लखनऊ ने अक्टूबर 2022-मार्च 2023 छमाही की अवधि में हिंदी कार्यशाला का सफलतापूर्वक आयोजन किया।

(अजय कुमार साह)
सचिव
नराकास (कार्यालय-3), लखनऊ
एवं
प्रधान वैज्ञानिक
भाकृअनुप-भारतीय गन्ना अनुसंधान संस्थान
लखनऊ

आज़ादी का अमृत महोत्सव

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

G20
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

(आर. विश्वनाथन)
अध्यक्ष
नराकास (कार्यालय-3), लखनऊ
एवं
निदेशक
भाकृअनुप-भारतीय गन्ना अनुसंधान संस्थान
लखनऊ

हिन्दी पखवाड़ा वर्ष-2022
नागर विमानन मंत्रालय
नई दिल्ली-110021

हिन्दी पखवाड़ा वर्ष

भारत सरकार
नागर विमानन मंत्रालय
राजभाषा गौरव पुरस्कार
वर्ष 2022
द्वितीय पुरस्कार
राजभाषा में श्रेष्ठ कार्यनिष्पादन के लिए
रेल संरक्षा आयोग
को प्रदत्त
राजभाषा गौरव पुरस्कार
द्वितीय पुरस्कार

सत्यमेव जयते
भारत सरकार
नागर विमानन मंत्रालय
गृह पत्रिका पुरस्कार -2022
तृतीय पुरस्कार - 'सुरूचि'
रेल संरक्षा आयोग