

अंक : 5, वर्ष 2017

नराकास, हरिद्वार की वार्षिक पत्रिका

# ज्ञानप्रकाश



आपो हिष्ठा मयोभुवः

राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान  
रुड़की (उत्तराखण्ड)

# नराकास, हरिद्वार की हिन्दी गतिविधियाँ



# ज्ञान प्रकाश

पांचवां अंक

संरक्षक

श्री एस.के बिस्वास

निदेशक (कार्मिक)

टीएचडीसीआईएल, ऋषिकेश एवं  
अध्यक्ष, नराकास, हरिद्वार

श्री संजय गुलाटी

महाप्रबंधक (प्रभारी)

बीएचईएल, हरिद्वार एवं  
अध्यक्ष, नराकास, हरिद्वार

मुख्य सम्पादक

डॉ. शरद कुमार जैन, निदेशक, राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की  
श्री श्रीनिवास जोशी, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), बी.एच.ई.एल., हरिद्वार  
श्री ए.के. श्रीवास्तव, वरिष्ठ प्रबंधक (हिंदी), टी.एच.डी.सी.आई.एल, ऋषिकेश

सम्पादक मण्डल

डॉ. प्रदीप चौहान, प्रधान वैज्ञानिक, सी.बी.आर.आई, रुड़की  
डॉ. नागेन्द्र कुमार, प्रोफेसर, आई.आई.टी, रुड़की  
डॉ. मनोहर अरोड़ा, वैज्ञानिक-डी एवं राजभाषा प्रभारी, एन.आई.एच., रुड़की  
श्री विनीत वशिष्ठ, वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी, बी.एच.ई.एल., हरिद्वार  
श्री प्रदीप कुमार उनियाल, वरिष्ठ अनुवादक, एन.आई.एच., रुड़की

सम्पादन सहयोग

श्रीमती शशी सिंह, राजभाषा अधिकारी, बीएचईएल, हरिद्वार  
श्री राम कुमार, वैयक्तिक सहायक, राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की  
श्री पवन कुमार, वैयक्तिक सहायक, राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की

नराकास सचिवालय:

कार्मिक-हिंदी अनुभाग, भागीरथी भवन, टीएचडीसीआईएल, ऋषिकेश-249201  
फोन नं. 0135-2473528, 9411101913 Email:tolichdr@gmail.com

## संपादकीय



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार की वार्षिक गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" का पाँचवाँ अंक (वर्ष-2017) सुधी पाठकों को सौंपते हुए हमें अपार हर्ष एवं गौरव की अनुभूति हो रही है। हमारे लिए यह परम सौभाग्य की बात है कि इस बार नराकास, हरिद्वार ने इस पत्रिका के सम्पादन एवं प्रकाशन की जिम्मेदारी राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान रुड़की को सौंपी है।

प्रस्तुत अंक में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), हरिद्वार के सदस्य संगठनों के पदाधिकारियों की रोचक एवं महत्वपूर्ण रचनाओं को कविता, व्यंग्य, कहानी आदि के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। इन सभी कर्मठ रचनाकारों को हम हृदय से धन्यवाद देते हैं। देखा जाए तो यह अंक साहित्यिक, सामाजिक तथा तकनीकी विधाओं का मिला-जुला रूप है। प्रयास किया गया है कि उन ज्यादा से ज्यादा लेखों को इस पत्रिका में स्थान दिया जाए जो पाठकों के लिए उपयुक्त एवं लाभकारी हों और जिससे अन्य पदाधिकारियों की भी हिंदी लेखन में रुचि बढ़े और आगामी अंकों के लिए ज्यादा से ज्यादा लेख प्राप्त हों। इन सभी कर्मठ रचनाकारों को हम हृदय से धन्यवाद देते हैं।

यद्यपि नराकास, हरिद्वार की सदस्य संस्थाएं राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं विकास को दृष्टिगत रखते हुए अपने स्तर पर अपनी-अपनी गृह पत्रिकाओं का प्रकाशन कर रही हैं, तथापि इन संस्थानों के लेखकों की रचनाओं की एक समेकित झलक "ज्ञान प्रकाश" में प्रस्तुत है।

प्रस्तुत अंक के प्रकाशन के लिए मैं राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की के निदेशक महोदय, संपादन कार्य में संलग्न समस्त पदाधिकारीगण तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े प्रत्येक सदस्य संगठनों एवं उनके कार्मिकों को सहृदय धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ जिनके भरपूर सहयोग से इस अंक का प्रकाशन संभव हो पाया है।

मैं "ज्ञान प्रकाश" पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की मंगल कामना करता हूँ।

धन्यवाद!

मनोहर अरोड़ा

(मनोहर अरोड़ा)

वैज्ञानिक-डी एवं राजभाषा प्रभारी



**संजय गुलाटी**  
महाप्रबंधक (प्रभारी)

**SANJAY GULATI**  
GENERAL MANAGER (INCHARGE)



**भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड**  
हेवी इलेक्ट्रिकल्स इक्विपमेंट प्लांट  
रानीपुर, हरिद्वार-249403 (उत्तराखण्ड) भारत  
**Bharat Heavy Electricals Limited**  
Heavy Electrical Equipment Plant  
RANIPUR, HARIDWAR - 249403 (UTTARAKHAND) INDIA  
Tel.: 91-1334-281511 (O) Fax : 91-1334-225096  
E-mail : sgulati@bhelhwr.co.in

### नराकास, हरिद्वार के पूर्व अध्यक्ष का संदेश

प्रिय साथियों,

मुझे यह जानकर अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है कि नराकास, हरिद्वार द्वारा पिछले 5 वर्षों से लगातार हिंदी पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" का प्रकाशन किया जा रहा है।

पत्रिका में सदस्य संस्थानों में कार्यरत कर्मचारियों के उत्कृष्ट लेख प्रमाणित करते हैं कि नराकाम के माध्यम में सभी सदस्य संस्थानों में राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्तरोत्तर वृद्धि हो रही है। साथ ही इसके माध्यम से रचनाकार कर्मचारियों के अतिरिक्त अन्य कर्मचारीगण भी हिंदी में अपना काम करने के लिए प्रेरित हो रहे हैं। भाषा का जितना अधिक प्रयोग एवं प्रसार होता है, उतना ही उसमें निखार आता है और वह अधिक सम्पन्न बनती चली जाती है।

"ज्ञान प्रकाश" के 5वें अंक के सफल प्रकाशन के लिए एन.आई.एच., रूड़की का प्रबंधन साधुवाद का पात्र है। एक सघन तकनीकी संस्थान होने के बावजूद एन.आई.एच. रूड़की राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान प्रदान कर रहा है।

मुझे विश्वास है कि पत्रिका की गुणवत्ता, लेखों एवं रचनाओं के उच्च स्तर एवं भाषा शैली की उत्कृष्टता से सभी पाठकों के ज्ञान और कौशल में वृद्धि होगी और वे इस कार्य रूप में परिणत करके राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेंगे। इसके लिए संपादक मण्डल को हार्दिक बधाई।

मैं आशा करता हूँ कि नराकास, हरिद्वार इसी प्रकार अपने लक्ष्यों की ओर निरन्तर बढ़ते हुए अपने उत्तरदायित्व का निर्वहन करता रहेगा।

सादर,

आपका,

(संजय गुलाटी)



एस.के.बिस्वास  
निदेशक(कार्मिक)  
**S.K.Biswas**  
Director(Personnel)



**टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड**  
**THDC INDIA LIMITED**

(भारत सरकार एवं उ.प्र. सरकार का संयुक्त उपक्रम)  
(A joint venture of Govt. of India & Govt. of UP)

गंगा भवन, प्रगतिपुरम, बाईपास रोड, ऋषिकेश-249201(उत्तराखंड)  
Ganga Bhawan, Pragatipuram, Bypass Road, Rishikesh-249201(Uttarakhand)  
दूरभाष: 0135-2432688 (का.), फेक्स: 0135-2439311, 9411101990 (मो.)  
ई-मेल : [skbiswas@thdc.co.in](mailto:skbiswas@thdc.co.in)

## अध्यक्ष, नराकास, हरिद्वार का संदेश

प्रिय साथियों,

हिन्दी गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" के पाँचवें अंक के माध्यम से आपसे संवाद करते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड को अप्रैल, 2017 में नराकास, हरिद्वार की अध्यक्षता मिलते ही अब यह सबसे बड़ी चुनौती है कि उसी निरंतरता के साथ नराकास की गतिविधियाँ सुचारु रूप से संचालित होती रहें तथा पूर्ववत् नराकास के समस्त सदस्य संस्थानों का निरंतर सहयोग टीएचडीसी इंडिया लि., ऋषिकेश स्थित नए नराकास सचिवालय को मिलता रहे।

यह अत्यधिक हर्ष का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार के द्वारा प्रत्येक वर्ष सदस्य संस्थानों के सहयोग से हिन्दी गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" का प्रकाशन गत पाँच वर्षों से निरन्तर किया जा रहा है। मैं इस पत्रिका के पाँचवें अंक के सफल प्रकाशन में एनआईएच, रूड़की के द्वारा निभाई गई प्रमुख भूमिका की सराहना करता हूँ तथा अपेक्षा करता हूँ कि अन्य संस्थान भी पत्रिका के भावी अंकों के प्रकाशन में योगदान देने के लिए स्वेच्छा से आगे आएं।

हिन्दी गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" के पूर्व में प्रकाशित अंकों का अवलोकन करने पर पता चलता है कि इसके अधिकांश सदस्य कार्यालय तकनीकी, बैंकिंग, बीमा एवं सुरक्षा क्षेत्रों से जुड़े होने के बावजूद उनके कर्मचारियों के द्वारा प्रकाशित कराए जाने वाले लेख, कविताएं, संस्मरण आदि सामग्री सारगर्भित एवं स्तरीय हैं। इसके लिए ऐसे प्रतिभावान रचनाकार एवं लेखक वास्तव में बधाई के पात्र हैं।

पठन-पाठन व्यक्तित्व विकास में तो सहायक है ही, साथ ही यह किसी संस्थान की छवि के निर्माण में भी अपना विशेष महत्व रखता है। इसके लिए स्तरीय एवं ज्ञान से भरपूर सामग्री से युक्त पत्र-पत्रिकाओं की नितांत आवश्यकता होती है। नराकास हिन्दी गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" नराकास सदस्य कार्यालय के कर्मचारियों को लेखन की रचनात्मकता एवं अभिव्यक्ति का एक बड़ा मंच प्रदान कर रही है। साथ ही राजभाषा कार्यान्वयन की गतिविधियों को गति प्रदान करने में महति भूमिका का निर्वहन कर रही है।

मैं एक बार पुनः एनआईएच, रूड़की के प्रबंधन को एवं सम्पादक मण्डल को "ज्ञान प्रकाश" पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई संप्रेषित करता हूँ।

(एस.के. बिस्वास)



आपो हिष्ठा मयोभुवः

डॉ. शरद कुमार जैन  
निदेशक

**Dr. Sharad K. Jain**  
Director

## राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान

(जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय के अधीन भारत सरकार की समिति)  
जलविज्ञान भवन, रुड़की – 247 667, भारत

### National Institute of Hydrology

(Government of India Society under Ministry of Water Resources, RD & GR)  
Jalvigyan Bhawan, Roorkee - 247 667, INDIA  
(An ISO 9001 : 2015 Certified Organization)



Phone : +91-1332-272106, 272221(R)  
Fax : +91-1332-273976, 272123  
Email : dir.nihr@gov.in  
skj.nihr@gov.in  
Web : www.nihrroorkee.gov.in



### संदेश

राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की के लिए यह अत्यन्त हर्ष एवं गौरव का विषय है कि इस बार नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार ने अपनी वार्षिक पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" के पाँचवें अंक ( वर्ष 2017 ) के संपादन एवं प्रकाशन कार्य का दायित्व हमें सौंपा है। हमारे संस्थान की कार्य-संस्कृति वैज्ञानिक एवं तकनीकी प्रकृति की है। हम प्रशासनिक कार्यों के साथ-साथ तकनीकी कार्यों में भी राजभाषा हिंदी के प्रयोग को समुचित बढ़ावा देने के पूरे प्रयास कर रहे हैं। राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान विगत 6-7 वर्षों से अपनी वार्षिक गृह पत्रिका "प्रवाहिनी" के साथ-साथ "जल-चेतना" नामक तकनीकी पत्रिका का छमाही अंतराल पर प्रकाशन कर रहा है। इससे प्रशासनिक कार्यों के साथ-साथ तकनीकी लेखन में भी राजभाषा हिंदी के प्रयोग में आशातीत वृद्धि हुई है तथा लेखकों को तकनीकी विषयक रचनाओं को हिंदी में लिखने की प्रेरणा मिलती है।

प्रस्तुत पत्रिका के लिए नराकास, हरिद्वार के सदस्य संगठनों के पदाधिकारियों से महत्वपूर्ण, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी लेख प्राप्त हुए हैं। इसके लिए मैं समस्त विद्वत लेखकों का हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ। नराकास, हरिद्वार द्वारा अपने सदस्य संगठनों के पदाधिकारियों की रचनाओं को प्रकाशित करने का यह कार्य अत्यन्त सराहनीय एवं अनुकरणीय है। आशा है कि इस अंक में प्रकाशित लेख प्रबुद्ध पाठकों को अच्छे लगेंगे। पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े समस्त पदाधिकारी बधाई के पात्र हैं।

मैं "ज्ञान प्रकाश" की अपार सफलता की मंगल कामना करता हूँ।

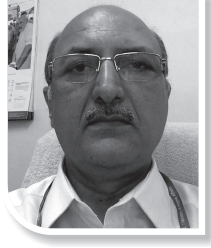
शरद जैन

(शरद कुमार जैन)



सत्यमेव जयते

भारत सरकार  
गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग,  
क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय (उत्तरी क्षेत्र-2)



302, सी.जी.ओ.भवन-1, कमला नेहरू नगर  
गाजियाबाद-201002 दूरभाष/फैक्स-0120-2719356  
ई-मेल- ddriogzb-dol@nic.in एवं rionorthgzb@gmail.com

## संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार की हिंदी गृह पत्रिका 'ज्ञान प्रकाश' के अगले अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में हिंदी पत्रिकाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। पत्रिका के प्रकाशन से जहाँ एक ओर कार्मिकों को अपनी सृजनात्मक अभिव्यक्ति का अवसर मिलता है वहीं दूसरी ओर उनमें अपने कार्यालयीन कार्यों को हिंदी में करने के प्रति रूचि भी बढ़ती है। हिंदी पत्रिका का प्रकाशन निश्चित रूप से राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग को बढ़ावा देने की दिशा में एक सराहनीय प्रयास है। आशा है "ज्ञान प्रकाश" का अगला अंक रोचक, ज्ञानवर्धक एवं सुधी पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, रचनाकारों एवं सम्पादक मण्डल के लिए हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं।

(अजय मलिक)

उप निदेशक (कार्यान्वयन)





अशोक कुमार श्रीवास्तव  
वरि.प्रबंधक(हिंदी)

**Ashok Kumar Srivastava**

Sr.Mgr.(Hindi)



भारत सरकार Government Of India  
गृह मंत्रालय Ministry of Home Affairs  
राजभाषा विभाग Department of Official Language

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार  
Town Official Language Implementation Committee, Haridwar  
सचिवालय: टीएचडीसी इंडिया लि., ऋषिकेश  
THDC India Ltd. Rishikesh

## सचिव, नराकास का संदेश

नराकास, हरिद्वार की वार्षिक गृह पत्रिका "ज्ञान प्रकाश" के पाँचवें अंक के प्रकाशन के अवसर पर मैं सबसे पहले इस अंक के प्रकाशन हेतु एनआईएच, रूड़की के वरिष्ठ अधिकारियों एवं सम्पादक मण्डल का तहे दिल से आभार व्यक्त करता हूँ कि उन्होंने इस कार्य का बीड़ा उठाया और इस अंक के प्रकाशन के दायित्व को स्वीकार कर उसका पालन पूरी जिम्मेदारी के साथ किया।

सर्वविदित है कि टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड, ऋषिकेश को अप्रैल, 2017 से नराकास की अध्यक्षता एवं इसके सचिवालय का कार्यभार सौंपा गया है। यह टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के लिए गौरव की बात है। हम पूरी शक्ति एवं सामर्थ्य के साथ इस भूमिका का निर्वहन करेंगे। जैसा कि सभी जानते हैं कि पूर्व सचिवालय बीएचईएल, हरिद्वार के पास था और बीएचईएल, हरिद्वार ने एक-एक संस्थान को इस समिति में जोड़कर नई ऊँचाइयाँ दी हैं। जिन्हें कायम रखना ही नहीं अपितु और अधिक ऊँचाइयों पर ले जाना हमारी जिम्मेदारी होगी।

नराकास, हरिद्वार के अंतर्गत आने वाले सभी संस्थान भाषायी वर्गीकरण के अनुसार "क" क्षेत्र में पड़ते हैं इसलिए सभी सदस्य संस्थानों का राजभाषा हिंदी को प्रोत्साहित करने के प्रति दायित्व और भी अधिक बढ़ जाता है। यह हर्ष का विषय है कि नराकास, हरिद्वार के अधिकांश सदस्य संस्थान इस दिशा में काफी उत्सुकता एवं लगन से जुटे भी हैं। इसका उदाहरण 25 अप्रैल, 2017 को विजया बैंक, हरिद्वार के सौजन्य से नराकास के तत्वावधान में आयोजित की गई "सामान्य हिंदी एवं राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता" के आयोजन में देखने को मिला जिसमें सुदूरवर्ती क्षेत्रों में स्थित संस्थानों के कर्मचारी भी भाग लेने पहुँचे तथा 31 कार्यालयों के 85 कर्मचारियों ने प्रतिभागिता की जो कि नराकास की प्रतियोगिताओं में प्रतिभागिता का एक नया रिकार्ड है।

इसी मनोबल एवं उत्साह के साथ नराकास, हरिद्वार के सदस्य संस्थानों को अपने संस्थान की सक्रिय भूमिका सुनिश्चित करने की आवश्यकता है तथा वर्ष में आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रमों एवं गतिविधियों के आयोजन के लिए सदस्य संस्थान अपनी ओर से पहल करते हुए इनके आयोजन का दायित्व लें तथा तन-मन-धन से अपना समर्पित सहयोग समिति को निरन्तर दें तो नराकास, हरिद्वार निस्संदेह अप्रतिम नराकास बन सकेगा।

मैं अपनी और नराकास, सचिवालय की ओर से "ज्ञान प्रकाश" के इस अंक के प्रकाशन में समर्पित सहयोग के लिए पुनः एनआईएच, रूड़की, पत्रिका के सम्पादक मण्डल तथा सभी कर्मठ रचनाकारों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ।

हमें पूरा विश्वास है कि यह अंक पूर्व अंकों से कहीं बेहतर, सुरुचिपूर्ण एवं आकर्षक होगा।

(अशोक कुमार श्रीवास्तव)

## विषय सूची

क्रम सं.	लेख/कविता का नाम	लेखक/कवि/संकलनकर्ता	पृष्ठ
1	सफलता	श्री शिव कुमार	1
2	ऋषिकेश : ऋषियों देवों की यह धरती	डॉ. सुरेश कुमार शर्मा	2
3	जिन्दगी की लौ	प्रो. (डॉ.) मुकेश त्रिपाठी	3
4	प्रेम की सुगंध	श्री अमृत रंजन	3
5	चार का महत्व	श्री दिनेश सिंह	4
6	तनाव (स्ट्रेस)	श्रीमती नीति वासन	5
7	हिंदी गजल	सैयद शादाब अली मशहदी	6
8	जरा सोचिए	श्री रश्मि मोंगा	6
9	जीवन-सार	श्री विनोद कुमार जायसवाल	6
10	आजमाएं तो जीवन स्वर्ग बन जाए	श्री विनीत वशिष्ठ	7
11	कन्या भ्रूण - कन्या की पुकार	श्री नारायण प्रसाद शुक्ल	9
12	मातृ भाषा हिंदी की व्यथा	श्री उमेश वर्मा	10
13	तीर्थों का गढ़-उत्तराखण्ड	श्री सुरेश कुमार	11
14	प्यारा देश, अनोखा देश	श्री आर एस रावत	13
15	प्यार के बोल, अनमोल	श्रीमती सिद्धिमा डोभाल	14
16	ऐ आँखें	श्री बी पी डोभाल	15
17	यादों के ताने-बाने	श्री उदय शंकर श्रीवास्तव	16
18	कटु सत्य	श्री एम सी पड़लिया	17
19	त्याग ही जीवन है	श्री हरपाल सिंह	17
20	डर का आतंक	श्री प्रहलाद कुमार शर्मा	18
21	नैतिक मूल्यों का प्रभाव	श्री प्रदीप कुमार कुलश्रेष्ठ	19
22	श्रीरामचरितमानस में निरूपित ज्योतिष- ज्ञानी देवर्षि नारदजी	श्री अरूण कुमार पाठक	20
23	प्रदूषण : एक गंभीर समस्या	श्री हितेश पटेल	26

क्रम सं.	लेख/कविता का नाम	लेखक/कवि/संकलनकर्ता	पृष्ठ
24	जिंदगी एवं अवसान	श्री देवेन्द्र सिंह	27
25	व्यक्तित्व-वाणी में भाषा के मधुर शब्द	श्री दिनेश चंद भट्ट	27
26	वाणी की अभिव्यक्ति से व्यक्तिव विकास	श्री अजय माथुर	28
27	सुंदर - स्वच्छ भारत	श्री ज्ञान सागर शुक्ल	29
28	भारत का महिमा मंडन	श्री अरविन्द दीक्षित	29
29	पर्यावरण	श्रीमती अनिता गोयल	30
30	सैनिक	श्री जे. एस. गिल	30
31	स्वच्छ भारत अभियान समस्या एवं समाधान	श्री प्रवीण कुमार सिंह	31
32	आत्महत्या - एक संस्मरण	श्री राजेश कुमार त्यागी	34
33	एक दिन जब ऑफिस से घर के लिए निकला-संस्मरण	श्री मुकेश शर्मा	35
34	जीवन - एक तपस्या	श्री कुलदीप वर्मा	36
35	नारी की मर्यादा	श्रीमती नीलम गुलाटी	36
36	राजभाषा	श्री रविन्द्र अग्निहोत्री	37
37	वक्त	श्रीमती संगीता चौहान	38
38	'स्त्री-शिक्षा''	श्रीमती किरन शर्मा	38
39	जीवन	श्री ज्ञानेन्द्र सिंह परिहार	38
40	चिकित्सा एवं स्वास्थ्य	श्रीमती रेणु बंसल	39
41	सफलता का पैमाना कल और आज	अंजु चौधरी	40
42	बढ़ती आबादी, अनियोजित विकास एवं जल भराव समस्या एवं समाधान	श्री राजेंद्र सिंह	41
43	दर्दों सितम में क्यों बीततीं हैं ये रातें	अनूप कुमार पटेल	43
44	बचपन	ज्ञान प्रकाश	44
45	आते-जाते	सुधीर	44
46	सुखी जीवन का आधार सकारात्मक विचार	श्रीमति निशा गुप्ता	45
47	हमारा पर्यावरण	रीना अग्रवाल	46

क्रम सं.	लेख/कविता का नाम	लेखक/कवि/संकलनकर्ता	पृष्ठ
48	प्रार्थना		48
49	अखिल भारतीय आयु0 संस्थान ऋषिकेश में कार्यशाला का आयोजन		49
50	वर्ष 2016-2017 के दौरान राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की द्वारा आयोजित की गई प्रमुख हिंदी गतिविधियाँ		50
51	नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार राजभाषा वैजयंती (शील्ड) 2015-16 के परिणाम		52
52	नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार की महत्वपूर्ण गतिविधियाँ		53
53	नराकास हरिद्वार के सदस्य संस्थानों की सूची		

## सफलता



**शिव कुमार**

वरिष्ठ कमान्डेन्ट  
केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, हरिद्वार

सभी सफल होना चाहते हैं, पर कैसे? यह अति महत्वपूर्ण है। सही दिशा में विश्वासपूर्वक सतत् अनवरत् परिश्रम ही सफलता का मुख्य आधार है। शार्टकट के चक्कर में कदापि नहीं पड़ना चाहिए। शार्टकट के फेर में प्रायः लोग रास्ता ही नहीं भटकते बल्कि गलत राह भी पकड़ लेते हैं।

सफलता के लिए सूत्र रूप में 3Ps - Plan (लक्ष्य निर्धारण), Perseverance (लगन) & Prayer (प्रार्थना) का फॉर्मूला देना चाहूँगा। प्रथम P-Plan अर्थात् लक्ष्य निर्धारण के लिए 3 As-Ambition, Ability & Aptitude को ध्यान में रखते हुए लक्ष्य निर्धारित अर्थात् Goal Plan करना चाहिए। यह तीनों ही बातें बहुत महत्वपूर्ण हैं। सर्वप्रथम महत्वाकांक्षा/चाहत (Ambition) होना अति महत्वपूर्ण है, उसके साथ-साथ योग्यता (Ability) एवं अभिरुचि (Aptitude) भी होनी चाहिए। यदि इच्छा ही दृढ़ नहीं तो कार्य करने की प्रेरणा कहाँ से मिलेगी। इसलिए इच्छा का होना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, जितनी दृढ़ इच्छा होगी, कार्य करने की उत्कंठा भी उतनी ही बलवती होगी। योग्यता है, अभिरुचि है पर चाहत नहीं तो भी सब बेकार। घोड़े को तालाब तक ले जाया जा सकता है, परन्तु प्यास/चाहत के बिना पानी नहीं पिलाया जा सकता। चाहत है, अभिरुचि भी है परन्तु योग्यता नहीं, तब भी योजना फलीभूत नहीं होगी। 10वीं पास किए बिना 11वीं में प्रवेश नहीं मिलता। चाहत भी है, योग्यता भी है परन्तु अभिरुचि (Aptitude) नहीं अर्थात् मन नहीं लगता तब भी योजना साकार नहीं होगी। मन के बिना तन की साधना प्राणहीन होती है। अर्थात् 3 As-Ambition, Ability & Aptitude पर भली-भाँति विचार करते हुए ही लक्ष्य का निर्धारण अर्थात् Goal Plan करना चाहिए।

एक बार लक्ष्य का निर्धारण अर्थात् Goal Plan कर लेने के बाद उसके भेदन के लिए द्वितीय P अर्थात् Perserverance (लगन/जुनून का होना) अति आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है, अर्थात् लक्ष्य प्राप्त होने तक पूर्ण मनोयोग के साथ डटे रहना, बिना थके हारे विश्वास पूर्वक लगन/जुनून के साथ लगे/जुटे रहना, परिस्थिति चाहे जैसी भी हो, बाधा छोटी-बड़ी जैसी भी हो, बिना घबराए पूर्ण एकाग्रता के साथ अर्जुन की भाँति दृष्टि सदैव लक्ष्य पर ही रखना। कभी भी मेहनत से मुँह मोड़कर शार्टकट के चक्कर में नहीं पड़ना।

Plan, Perseverance के बाद तृतीय P अर्थात् Prayer (प्रार्थना) को कभी भी नहीं भूलना। किसी भी कार्य योजना के फलीभूत होने के लिए हमें नियमित रूप से प्रार्थना करनी चाहिए, 99% भी बिना 1% के मिले 100% नहीं होता। प्रार्थना से हमें हमेशा उमंग और उत्साह के साथ आशा और विश्वास की प्राप्ति होती है, जो मन को कभी हारने नहीं देती। अतः प्रार्थना हमेशा पूर्ण निष्ठा (Sincerity), आर्त भाव और विश्वास के साथ करनी चाहिए। ध्यान रहे विनम्रता और बड़ों के आशीर्वाद के बिना प्रार्थना भी अधूरी रहती है।

आखिरी बात, सफलता केवल भौतिक ही नहीं, नैतिक भी हो, यह सदैव स्मरण रखना चाहिए। नैतिकता के बिना भौतिक सफलता का कोई महत्व नहीं।



**डा. सुरेश कुमार शर्मा**  
प्राध्यापक एवं प्रधानाचार्य  
नर्सिंग कॉलेज, एम्स  
ऋषिकेश (उत्तराखण्ड)

## ऋषिकेश : ऋषियों देवों की यह धरती

ऋषियों देवों की यह धरती, मन को हर्षित करती ।  
हरी-हरी हरियाली जिसमें, गंगा कल-कल करती ।

ऊँचे ऊँचे पर्वत देखो, मन को कितने भायें ।  
लाखों लाखों लोग यहाँ, गंगा मज्जन को आयें ॥  
सावन में कावड़िए देखो, दल के दल बन आयें ।  
वीरभद्र और नीलकंठ को, अर्चन शीश नवायें ॥

ऋषियों देवों की यह धरती, मन को हर्षित करती ।  
हरी-हरी हरियाली जिसमें, गंगा कल-कल करती ।

राम और लक्ष्मण झूला, दो पुल हैं बड़े निराले ।  
वानप्रस्थ सन्यास आश्रम, गीता भवन निराले ॥  
परमार्थ आश्रम का मोहक, संध्या गंगा वन्दन ।  
तन मन को निर्मल कर देता, हर दिन गंगा मज्जन ॥

ऋषियों देवों की यह धरती, मन को हर्षित करती ।  
हरी-हरी हरियाली जिसमें, गंगा कल-कल करती ।

आतुर जन की सेवा खातिर, एम्स खड़ा है गंगा तट पर ।  
भाव भरी सेवा की छोड़े, अमिट छाप मन पट पर ॥  
विश्व योग का मार्गदर्शन, यही धरा है करती ।  
जन-जन को निरोग बनाए, भाव मनो में भरती ॥

ऋषियों देवों की यह धरती, मन को हर्षित करती ।  
हरी-हरी हरियाली जिसमें, गंगा कल-कल करती ।

चार धाम जो करना चाहे, इसी द्वार से जाये ।  
अपना जीवन धन्य बनाएं, जब चार धाम कर आयें ॥  
ऋषियों देवों की यह धरती, मन को हर्षित करती ।  
हरी-हरी हरियाली जिसमें, गंगा कल-कल करती ।

## जिन्दगी की लौ

जिन्दगी की लौ बुझेगी है सही पर,  
 कुछ कर गुजरने का शोला सुलगना चाहिए,  
 कर लक्ष्य लक्षित हो समर्पित,  
 बस ललक संधान अर्पित चाहिए,  
 सबको आगे निकलने की चाह होना है सही,  
 पर दूसरों की राह में रोड़े न बोलने चाहिए,  
 ऊँचाईयों की इस दौड़ में गर हो सके  
 तो सबको साथ लेकर ही चलना चाहिए,  
 जिन्दगी की राह में दुश्वारियाँ भी हैं सही,  
 पर ना अपनी राहें रफ्तार थमनी चाहिए  
 संसाधनों की साधना से हो इतर,  
 जीवन सतत आरोह उद्धत चाहिए  
 जीवन समर संग्राम भी है इक सही,  
 पर दुर्भावना की भावना ना चाहिए  
 प्रेम का भाव हो या ना हो मगर,  
 सद्भावना का भाव हरदम चाहिए  
 जब जिन्दगी की लौ बुझेगी एक दिन  
 तो संलिप्तता संसार में क्यों चाहिए?  
 लिप्तता संसार में ना चाहिए, ना चाहिए।



## प्रेम की सुगंध

हम प्रेम से बढ़कर सुख या आनंद की कल्पना नहीं कर सकते पर इस प्रेम शब्द का अर्थ भिन्न हैं। इसका अर्थ संसार प्रेम नहीं है। बच्चों या फिर पत्नी के प्रति जो हमारा प्रेम होता है; वह निस्वार्थ नहीं होता है, हमें भी उनसे कुछ पाने की इच्छा होती है उस समय या फिर बाद में ही क्यों ना हो। प्रेम पूर्णतया निस्वार्थ हो, तभी इसे सच्चा प्रेम कहेंगे अन्यथा नहीं। यही ईश्वर का प्रेम है। हम लोग अलग-अलग प्रकार के ना जाने कितने प्रेम करते हैं जैसे पितृ प्रेम, संपत्ति प्रेम मातृ प्रेम इत्यादि। इसके जरिये हम प्रेम की प्रवृत्ति का अभ्यास करते हैं। लेकिन हम इससे कुछ सीख नहीं पाते, बल्कि उल्टे संसारिक प्रेम में फंस कर एक ही जगह पर रह जाते हैं। इस संसार में मनुष्य सदा स्त्रियों के पीछे, धन के पीछे, मन के पीछे दौड़ता रहता है। कभी-कभी मनुष्य को ऐसी जबरदस्त ठोकर लगती है कि उसकी आँख खुल जाती है और तब पता चलता है कि यह संसार यथार्थ में क्या है। पत्नी कहती है मैं पति से बहुत प्यार करती हूँ, किंतु पति की मृत्यु के बाद उसका पूरा ध्यान सिर्फ पति के द्वारा जमा किए गए धन पर चला जाता है। पति-पत्नी से प्रेम करता है, पर जब पत्नी का बीमारी या किसी और कारण से रूप नष्ट हो जाता है तो पति अपनी पत्नी से दूरी बना लेता है, क्या यही निस्वार्थ प्रेम है नहीं, ये प्रेम तो केवल सीढ़ियाँ या सोपान मात्र है। जो हमें सदा यथार्थ प्रेम की ओर प्रेरित करता है। और यह प्रेम ही हमें उस मार्ग की ओर ले जाता है जहाँ हमें सच्चा प्रेम परमात्मा से हो जाता है, और फिर हमारा मिलन परमात्मा से हो जाता है।



**प्रोड (डाउ) मुकेश त्रिपाठी**

चिकित्सा अधीक्षक  
 अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान,  
 ऋषिकेश

**अमृत रंजन**

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

## चार का महत्व



1. चार बातें याद रखें—बड़े—बूढ़ों का आदर करना, छोटों की रक्षा करना एवं उन्हें स्नेह से सलाह देना और मूर्खों के साथ कभी न उलझना।
2. चार चीजों का सदा सेवन करना चाहिये – सत्संग, सन्तोष, दान और दया।
3. चार अवस्थाओं में आदमी बिगड़ता है – जवानी, धन, अधिकार और अविवेक।
4. चार चीजें मनुष्य को बड़े भाग्य से मिलती हैं – भगवान को याद रखने की लगन, सन्तों की संगति, चरित्र की निर्मलता और उदारता।
5. चार गुण बहुत दुर्लभ हैं – धन में पवित्रता, दान में विनय, वीरता में दया और अधिकार में निराभिमानता।
6. चार चीजों पर भरोसा मत करो—बिना जीता हुआ मन, शुत्र की प्रीति, स्वार्थी की खुशामद और बाजारु ज्योतिषियों की भविष्यवाणी।
7. चार चीजों पर भरोसा रखो – सत्य, पुरुषार्थ, स्वार्थहीन और मित्र।
8. चार चीजें जाकर फिर नहीं लौटती—मुँह से निकली बात, कमान से निकला तीर, बीती हुई उम्र और मिटा हुआ अज्ञान।
9. चार बातों को हमेशा याद रखें—दूसरों के द्वारा दूसरों पर किया अपकार, मृत्यु और भगवान।
10. चार के संग से बचने की चेष्टा रखें—नास्तिक, अन्याय का धन, परनारी और परनिन्दा।
11. चार चीजों पर मनुष्य का वश नहीं चलता – जीवन, मरण, यश और अपयश।
12. चार का परिचय अवस्थाओं में मिलता है – दरिद्रता में मित्र का, निर्धनता में स्त्री का, रण में शूरवीर का और बदनामी में बन्धु—बान्धवों का।
13. चार बातों में मनुष्य का कल्याण है – वाणी के संयम में, अल्प निद्रा में, अल्प आहार में और एकांत के भगवत्स्मरण में।
14. शुद्ध साधना के लिये चार बातों का पालन आवश्यक है – भूख से कम खाना, लोक प्रतिष्ठा का त्याग, निर्धनता का स्वीकार और ईश्वर की इच्छा में सन्तोष।
15. चार प्रकार के मनुष्य होते हैं :-
  - (क) मक्खीचूस – न आप खायें और न दूसरे को दे।
  - (ख) कंजूस – आप तो खायें पर दूसरे को ना दे।
  - (ग) उदार—आप भी खायें और दूसरे को भी दें।
  - (घ) दाता—आप न खाय और दूसरे को दे। यदि सब लोग दाता नहीं बन सकते तो कम से कम उदार तो बनना ही चाहिये।
16. मन के चार प्रकार हैं – धर्म से विमुख जीव का मन मुर्दा है, पापी का मन रोगी है, लोभी तथा स्वार्थी का मन आलसी है और भजन साधना में तत्पर भक्त का मन स्वस्थ है।

**दिनेश सिंह**

उप—महाप्रबन्धक

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार



## तनाव (स्ट्रेस)

आज की दुनिया में हर कोई व्यक्ति अपने आप में व्यस्त है किसी को अपने लिए जरा भी समय नहीं है लेकिन आज इस समाज में व्यस्तता इतनी बढ़ गयी है कि लोगों में तनाव उत्पन्न हो गया है। यदि व्यक्ति में तनाव की मात्रा बढ़ जाए तो वह अपने आप को नीरस महसूस करता है। आजकल तनाव के कारण लोगों में कई बीमारियाँ उत्पन्न हो गई हैं। यदि देखा जाए तो बीमारियों के कारण भी लोगों में तनाव की सम्भावना ज्यादा बढ़ गई है और तनाव ने व्यक्ति को अपने आप में घेर लिया है। तनाव से उत्पन्न कई बीमारियाँ हैं जिसमें से प्रमुख हैं, नींद न आना, भूख न लगना, थकान, चिड़चिड़ापन, अकेलापन आदि। “यदि हम यह कहें कि आने वाली जिन्दगी में तनाव से बचें तो इसके लिए हमें अपने आप को इन सभी बीमारियों से बचाना होगा, अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी को तनाव से दूर रखना होगा। तनाव मनुष्य में तब होता है जब वह अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या से थक जाता है, वही धीरे-धीरे तनाव का रूप ले लेता है।”



**तनाव से हानियाँ :** तनाव से मनुष्य को बहुत हानियाँ हैं जिनका विवरण इस प्रकार है: (1) यदि तनाव ज्यादा हो गया है तो सबसे पहले हमारे व्यवहार में चिड़चिड़ापन शुरू हो जाएगा जिससे हमारी काम के प्रति रूचि कम होती जाएगी और हमारा आत्म-विश्वास कम हो जाएगा। आत्म-विश्वास कम हो जाने से हमें हर किसी काम को करते हुए हिचक महसूस होगी जो हमारे मनोबल को कम करता जाता है। यह हमारी नींद के ऊपर भी काफी निर्भर करता है। यदि मनुष्य नींद पूरी नहीं लेता है वह हर समय आलस्य में रहता है जो कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

**तनाव से बचने के उपाय :** मनुष्य की जिन्दगी में तनाव न हो इसके लिए मनुष्य को अपने आप काम के साथ-साथ मनोरंजन का भी पूरा ध्यान देना चाहिए क्योंकि यदि हम काम के साथ मनोरंजन पर भी ध्यान देंगे तो हम अपने जीवन को न तो व्यस्त समझेंगे और न ही व्यस्तता हमारे ऊपर हावी होगी। यदि मनुष्य अपने जीवन में तनाव से बचना चाहता है तो उसे अपनी रोज की जिन्दगी को तनाव से मुक्त रखने के लिए निम्न प्रकार के उपाय अपनाने होंगे। जिनमें से प्रमुख हैं; रोज की दिनचर्या में ध्यान, भ्रमण, फिल्म देखना आदि को शामिल कर अपने आप को कुछ बदलाव देना भी जरूरी है इसमें ही मनुष्य अपने दैनिक जीवन में कुछ बदलाव ला सकता है, जो हमारे आज के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष यह है कि यदि हम चाहें तो अपने आप को खुद इस तनाव से दूर रख सकते हैं, और खुद ही इसके बहुत करीब जा सकते हैं, तो हम क्यों न इससे दूर ही रहकर अपने जीवन को स्वस्थ रखें क्योंकि यह कहा गया है कि “चिंता कभी-कभी चिंता का रूप ले लेती है”।

नीति वासन

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार



## हिन्दी गज़ल



मार्गदर्शन, प्रेरणा, सम्मान सब कुछ मिल गया  
 प्रेम और सहयोग का अनुदान सब कुछ मिल गया।  
 मिल गया यश और उन्नति, सम्पदा, धन भी मगर  
 मिल न पाया एक भी इंसान सब कुछ मिल गया।  
 आप आए आपका आभार प्रियवर और मुझे  
 अतिथि रूपी मिल गया भगवान सब कुछ मिल गया।  
 सभ्यता और संस्कृति से दूर होने पर हमें  
 द्वेष, घृणा, दंभ और अभिमान सब कुछ मिल गया।  
 हो गई सब पूर्ण इच्छायें तुम्हें पाने के बाद  
 शेष अब कोई नहीं अभियान सब कुछ मिल गया  
 सत्य, निष्ठा, प्रेम के पथ पर हमें चलने के बाद  
 आए यद्यपि सैंकड़ों व्यवधान सब कुछ मिल गया  
 अपनी भाषा से करो स्नेह उसको मान दो  
 जब लिया इस बात का संज्ञान, सब कुछ मिल गया।

**कवि-सैयद शादाब अली मशहदी**  
 उपमण्डल अभियंता (बीएसएनएल) हरिद्वार

## जरा सोचिए

क्रोध, बुद्धि को खा जाता है।  
 अहंकार, ज्ञान को खा जाता है।  
 चिन्ता, आयु को खा जाती है।  
 लोभ, ईमान को खा जाता है।  
 रिश्त, इन्साफ को खा जाती है।  
 प्रायश्चित, पाप को खा जाता है।  
 याचना, स्वाभिमान को खा जाती है।  
 पाप, मनुष्य को खा जाता है।  
 अकर्मण्यता, भविष्य को खा जाती है।

**रश्मि मोंगा**  
 पूर्व अभियन्ता  
 बी.एच.ई.एल., हरिद्वार।

## जीवन-सार



**विनोद कुमार जायसवाल**  
 उप प्रबंधक (भू-विज्ञान)  
 कोटलीभेल जलविद्युत परियोजना  
 चरण-1 ए एन.एच.पी.सी. लिमिटेड

शायद ! जीवन का यह अंतिम पड़ाव,  
 अनजाने बोझ तले संसार,  
 फिर भी अनायास ही भागमभाग,  
 भ्रमजाल! अविरल विश्राम का पड़ाव।

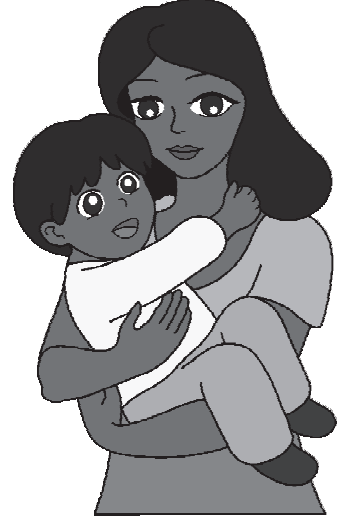
किसी नायाब हसरत में,  
 कुछ पाने, कर गुजरने की,  
 शून्य को सैंकड़ों-करोड़ों में,  
 बदलने के करतब में,

कुछ पहलुओं को खोने की कसक,  
 बिन आनन्दमयी जीवन का लुत्फ लिए,  
 इक आह! इक आवाज! इक ध्वनि!  
 निकालने, पाने और बनाने की कसक।

उम्र जब एक पड़ाव में बदलने लगे,  
 या फिर अनायास ही देख ऐसा,  
 आप में भी पनपने लगे,  
 सजग हो जायें जब हड़डियाँ चटखने लगे।

## आजमाएं तो जीवन स्वर्ग बन जाए

1. यदि आप अपने माता-पिता का आदर करेंगे तो आपके बच्चे भी आपका आदर करना सीखेंगे।
2. दूसरे मनुष्यों से जैसा व्यवहार हम अपने लिए पसंद करते हैं वैसा व्यवहार यदि हम दूसरों के साथ करें तो हमारा जीवन स्वर्ग बन सकता है। सामने वाले के स्थान पर हम अपने को रखकर जरा सोचने की आदत डालें यानि "यदि मैं उसकी जगह होता तो क्या करता" तो बहुत सी विकट समस्याओं का समाधान स्वतः ही मिल जाएगा और साथ ही अनावश्यक तनाव से मुक्ति भी मिलेगी।
3. किसी को भी बिना मांगे और अनावश्यक सलाह देने और बात-बात पर टोकने की आदत त्याग दें। इस तरीके से किसी भी व्यक्ति, चाहे वह बच्चा हो या बड़ा, उसमें सुधार लाने की आशा करना व्यर्थ है। जीवन में सुधार लाने के लिए प्रकृति, अच्छी संगत, महापुरुषों का आशीर्वाद और श्रेष्ठ लेखकों की प्रेरणादायक पुस्तकें ही वास्तविक प्रेरणा स्रोत हैं।
4. जैसा मधुर व्यवहार विवाह से पहले प्रेमी-प्रेमिका के मध्य देखा जाता है, वैसा ही व्यवहार यदि विवाह के बाद, एक-दूसरे को समझने और परस्पर तालमेल रखने का प्रयास किया जाए तो पति-पत्नी का वैवाहिक जीवन वास्तव में आनन्द दायक बन सकता है। फिर भला दाम्पत्य-जीवन में कुटता और क्लेश को स्थान कहाँ।
5. 'क्या खाते हैं' इतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि खाए हुए आहार को ठीक से पचाना। अतः जो आहार आप ठीक से पचा न सकें या जो खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य के अनुकूल न हो (Diet which does not suit you), उसका सेवन नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार हम क्या कमाते हैं यह महत्वपूर्ण नहीं है, इससे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि हमें अपनी आय को विवेक और बुद्धिमता से खर्च करना आना चाहिए।
6. सदा सकारात्मक दृष्टिकोण (Positive Thinking) रखना चाहिए। दूसरों की बढ़तेरी से अपनी तुलना करके या कम्पेरिजन करके दुःखी नहीं होना चाहिए और न ही व्यर्थ की प्रतिस्पर्धा में उतरकर होश खोने चाहिए। प्रतिस्पर्धा का कोई अन्त नहीं है। ईर्ष्या एवं दूसरों को सुखी देखकर दुःखी होने का स्वभाव मानसिक तनाव और अनेक रोगों का कारण बन सकता है जबकि दूसरों को सुखी देखकर आनन्दित होने की आदत अपने आप में किसी स्वर्गिक सुख से कम नहीं है।



अपने जीवन रूपी 'आधा भरा, आधा खाली गिलास' के आधे खाली भाग को देखकर और अपनी उपलब्धियों की उपेक्षा करके व्यर्थ में दुःखी मत होइए। "जो पास में नहीं है, उसे देखकर निराश होने की बजाय 'जो पास में है' उसे देखकर आप सदा आशावादिता के साथ खुशियाँ बटोरिए। उचित ही कहा गया है कि जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि।

इस सृष्टि में सभी समान नहीं हो सकते यहाँ तक एक ही माँ की कोख से उत्पन्न भाई-बहनों में भी प्रत्येक का अपना एक अलग व्यक्तित्व होता है। यह भेद जन्म-जन्मान्तर के शुभ-अशुभ कर्मों का प्रतिफल है। कर्मवाद सदकर्मों की

प्रेरणा देता है और पाप कर्मों से बचाता है। जो जैसा कर्म करेगा उसको वैसा ही फल मिलेगा। अच्छे कर्मों के द्वारा न केवल इस जीवन को बल्कि अगले जन्म को भी निखारना हमारे अपने हाथ में है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने फल की कामना किए बिना, अच्छे कर्म करने की प्रेरणा दी है :

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन्”

इस मर्म को समझने के बाद बहुत से मानसिक तनावों से सहज ही मुक्ति मिल जाती है और कर्तव्य परायणता का पथ प्रशस्त हो जाता है।

7. ‘सादा-जीवन-उच्च विचार’ अवधारणा को अपनाने से जहाँ आत्मा चमकती है वहीं दूसरी ओर फैशनपरस्ती और कुत्सित विचारों से आत्मा मलीन होती है। हमारी संस्कृति आत्मान्मुखी होने से आत्मा-प्रधान है। यहाँ व्यक्ति के चरित्र और गुणों की पूजा होती है, शरीर और शरीर पर धारण किए गए वस्त्र-आभूषणों या उनके श्रृंगार (फैशन) की नहीं। अपनी आवश्यकताओं को कम करने में ही सच्चा सुख छिपा है। चाहत कम करने से चिन्ताओं से मुक्ति मिलती है। किसी ने सच ही कहा है -

चाह गई, चिन्ता मिटी, मनुवा बेपरवाह।

जिसको कुछ नहीं चाहिए, वही है असली शंहशाह।।

8. सभी धर्मों, पंथों, देवी-देवताओं, आस्थाओं, पूजा-पद्धतियों का हमें सम्मान करना चाहिए। क्योंकि ये सब परमात्मा तक पहुँचने के लिए केवल माध्यम अथवा मार्ग मात्र हैं। जिस प्रकार अनेक नदियों और जल-धाराओं के जल का एकाकार लक्ष्य आगे जाकर अन्त में विशाल सागर में विलीन होकर उस सागर से एकाकार हो जाना है, उसी प्रकार समस्त धर्मों, देवी-देवताओं, आस्थाओं और उनसे जुड़ी पूजा-पद्धतियों के उपासक का अंतिम लक्ष्य भी आगे जाकर परमात्मा-प्राप्ति या परमात्मा में लीन होकर परमात्मा से एकाकार हो जाना ही है।

“सर्व धर्म समभाव” की इतनी सी बात ठीक से समझकर जीवन में आचरण में लाई जाए तो साम्प्रदायिकता का नामो निशान न रहेगा और इससे इंसानियत जागेगी जिससे हमारा जीवन स्वर्ग बन जाएगा।

9. किसी भी भारतीय को किसी अन्य के आगे नतमस्तक होने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हमारी संस्कृति महान है जो कि राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, गुरुनानक, विवेकानंद, पंडित मदनमोहन मालवीय जैसे धर्मनायकों द्वारा स्थापित महान मानवीय मूल्यों और आदर्शों यथा-सादा जीवन, उच्च विचार, बह्वचर्य, शाकाहार, सर्वधर्म समभाव, सभी देवी-देवताओं के प्रति सम्मान, नारी के प्रति सम्मान, माता-पिता-बुजुर्गों के प्रति सम्मान, सभी प्राणियों के प्रति अहिंसा की भावना, क्षमा, करुणा, सत्य, अस्तेय, समन्वयवाद, कर्मवाद, संतोष, दान, शील, तप, त्याग, समर्पण, प्रेम, भाईचारा पर आधारित है और जो सर्वधर्म सहिष्णुता अनेकता में एकता, सह-अस्तित्व, जीयो और जीने दो और वसुधैव कुटुम्बकम् का संदेश देती है। आज विरासत में मिली मानवीय मूल्यों की उँचाई को छूने वाली इसी संस्कृति के कारण हमारा नर मस्तक सदैव गर्व से उँचा रहा है और इसी कारण हमारा भारत देश एक महान देश है। भारत के सांस्कृतिक मूल्यों की रक्षा करना और उन्हें जीवन में उतारना हम सभी का परम धर्म है।

विनीत वशिष्ठ

वरि. राजभाषा अधिकारी  
बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

## कन्याभ्रूण-कन्या की पुकार

मुस्कराने दो मुझे ।  
 मैं जग की माया देख लूँ ॥  
 दूध पीते गोदी में ।  
 माँ का आंचल ओढ़ लूँ ॥  
 मुस्कराने .....  
 माँ की कोख बड़ी निराली  
 जिसमें घूमती हूँ मतवाली ।  
 धरा में खुशियाँ लेकर आऊँगी  
 मनाऊँगी-क्रिसमस, ईद, दिवाली ॥  
 मुस्कराने दो मुझे-मुस्कराने दो मुझे  
 ज्ञान शिखा मैं दिल में रखती  
 शौर्य की हूँ गहरी नदिया ।  
 प्यार बांटूगी गली-गली  
 खुशियों से भर दूंगी दुनिया ।  
 मुस्कराने दो मुझे .....  
 जया का रोल हरदम करती  
 सेवा का भाव मन में रखती  
 साहस का भरती हूँ दम  
 परोपकार का जीवन जीती  
 मुस्कराने.....  
 क्या पिता इतना निष्ठुर है  
 रखता नहीं सीने में दम ।  
 सेवा तो माँ करती है ।  
 भोजन मिले ज्यादा या कम ।  
 मुस्कराने.....  
 मैं जग की रचनाकार हूँ  
 नया इतिहास रचाऊँगी  
 धरा में हो हरियाली

यह मैं गीत सुनाऊँगी ॥  
 मुस्कराने दो...  
 मैं माँ-बाप का दुलार हूँ ।  
 जैसी सृष्टि का श्रृंगार हूँ ।  
 वैसी मैं रचनाकार हूँ ।  
 मुस्कराने.....  
 आशाओं का दीप पुन्ज हूँ  
 ज्ञान मशाल जलाती गगन में ।  
 जो मेरी शर्तों को मानेगा  
 खुशियाँ भर दूंगी जीवन में ।  
 मुस्कराने..  
 क्या मेरा सपना टूट जायेगा  
 मुझे जग में आने दो  
 खुशहाली की ध्वजा  
 गगन में फहराने दो ॥  
 मुस्कराने...  
 नारायण का सच होगा जब सपना  
 बेटा-बेटी को समान मानो अपना ।  
 तब संतुलित सृष्टि की होगी रचना  
 जन-जन का लक्ष्य होगा सन्मार्ग पर चलना ।



नारायण प्रसाद शुक्ल  
 बी.एच.ई.एल., हरिद्वार ।

## मातृ-भाषा हिन्दी की व्यथा

उमेश वर्मा

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार



कभी सड़क के फुटपाथ पर,  
कभी उजड़े पुल पर  
कभी टूटी छतों पर  
देखता हूँ रोज उसको  
घूमते हुए दुकानों पर

नहीं हूँ मैं परछाईं  
कल मैं भी सौभाग्यशाली थी  
मान मर्यादा वाली थी  
आज विदेशियत ने मुझे मार डाला  
वरना मैं ही तो इस चमन की मालिन थी।

साड़ी उसकी मैली-कुचैली  
चप्पल एक ही पाँव में डाली  
फीका पड़ गया उसका काजल  
उड़ गई उसके चेहरे की लाली

हिन्दी भाषा हूँ मैं राष्ट्र की आशा हूँ मैं  
था गर्व मुझे अपने सपूतों पर  
नहीं मालूम था मर जाऊंगी  
इसी आशा में मैं दबकर

बाल हैं उसके बिखरे हुए  
चेहरे पर शालीनता है पर  
नयन हैं उसके डरे हुए

जर्जर तन है, खिन्न मन है  
परन्तु युवा है अभी भी आशा  
शायद पा ले पुरातत्व स्वरूप  
फिर से जी उठेगी आपकी यह मातृ भाषा।

जुबान हो गई उसकी गुम  
थकी-थकी सी रहती हरदम  
ऐसा लगता है मानो हँसती खेलती  
चंचला पर छा गया हो गम

आज मैंने थोड़ी हिम्मत दिखाई  
पूछ लिया उससे कौन हो माई  
डरी सहमी सी बोली  
इसी धरा की हूँ, इसी मिट्टी की हूँ  
इसी गगन की हूँ, इसी चमन की हूँ



## तीर्थों का गढ़—उत्तराखण्ड

सुरेश कुमार

परि. राजभाषा अधिकारी

केनरा बैंक, राजभाषा अनुभाग, अंचल कार्यालय, देहरादून

भारत देश को **सभ्यता और संस्कृति** का देश कहा जाता है। यहाँ पर ऋषि-मुनियों ने तपस्या की है इसलिए विश्व में भारत देश को तीर्थों का देश कहा जाता है। किंतु जब तीर्थों की बात आती है तो उत्तराखण्ड के तीर्थों की एक अलग ही विशेषता और महत्व है। इसका प्रमुख कारण हिमालय से निकलने वाली वे पवित्र नदियाँ जो उत्तराखण्ड की पवित्र भूमि को स्पर्श करती हुई बहती हैं दूसरा कारण गंगा नदी का यहाँ होना। इसका प्रमुख कारण दोनों पवित्र नदी और पहाड़ का पवित्र संयोग है। **हिमालय और गंगा** का योगदान भारतीय सभ्यता, संस्कृति एवं इतिहास के पन्नों पर उद्भित है। **स्कन्दपुराण** के अनुसार **भगवान शिव पार्वती से कहते हैं—**



पुरातनों यथाह वे तथा स्थान मिंदकिल  
यदासृष्टि क्रियायांच मया वे ब्रह्मामूर्तिना ।

अर्थात् हे पावर्ती! जैसा मैं प्राचीन हूँ वैसे ही यह केदारनाथ प्राचीन है जब से मैंने ये ब्रह्मा रूप धारण किया है तब से मैं इस केदारनाथ में ही निवास करता हूँ तब से उत्तराखण्ड को केदारनाथ के नाम से जाना जाता है। ये तीर्थ भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता के प्रतीक माने जाते हैं। जिसके द्वारा मनुष्य के द्वारा किये गए पापों को इन तीर्थों में यात्रा कर पापों से मुक्ति पायी जाती है। पुराणों में बदरीनाथ के बारे में भी बताया गया है कि **बदरीनाथ के चार युग थे जिनमें त्रेता, द्वापर, सतयुग एवं कलयुग में बदरीकाश्रम** था। शास्त्रों में चारों धामों की यात्रा का वर्णन किया गया है जिसमें हरिद्वार ऋषिकेश मार्ग से होते यमुनोत्री से उत्तरकाशी होते हुए गंगोत्री की यात्रा करते हैं उसके बाद केदारनाथ एवं बदरीनाथ की यात्रा करते हैं। यह उत्तराखण्ड यमुना नदी का उदगम स्थल है, **यमुना नदी** का नाम **भगवान सूर्य की पुत्री** के नाम पर पड़ा था। भगवान सूर्य की पुत्री तीनों लोकों में विख्यात है। यमुना नदी भी हिमालय पर्वत से निकलती है वहाँ गंगा नदी भी निकलती है। यमुना नदी में भी पाप धाये जाते हैं।

**उत्तराखण्ड राज्य को केदार प्रदेश** भी कहा जाता है। शिव का प्राचीन नाम केदार होने का भी अनुमान है उत्तराखण्ड में भी भारत के सर्वाधिक ज्योतिर्लिंगों में से एक है। महाभारत में भी केदार नाथ का वर्णन है। **उत्तराखण्ड को पशुपतिनाथ** की भूमि के नाम से जाना जाता है। उत्तराखण्ड हिमालय पर्वत के पास होने के कारण प्रमुख नदियों का उदगम स्थल रहा है यहाँ पर **देवताओं, असुरों एवं सर्पों** की पूजा भी किया करते हैं। **उत्तराखण्ड की भूमि को देवभूमि** के नाम से जाना जाता है यहाँ पर देवताओं का निवास माना जाता है क्योंकि हिमालय में देवता भ्रमण करने के लिए आते थे और आज भी भ्रमण करते हैं।

भारत भूमि को तीर्थों और देवताओं की भूमि कहते हैं। उत्तराखण्ड और हिमाचल प्रदेश को देवभूमि के नाम से जाना जाता है जहाँ पर **बदरीनाथ, केदारनाथ, यमुनोत्री एवं गंगोत्री** जैसे पवित्र तीर्थ स्थल विद्यमान हैं किंतु बदरीनाथ एवं केदारनाथ जैसे तीर्थ न तो पहले थे और न ही भविष्य में होंगे। उत्तराखण्ड का यह पवित्र तीर्थ हजारों नर-नारियों की आस्था का केन्द्र बने हुए है। आज भी उत्तराखण्ड राज्य में कार्तिक पूर्णिमा एवं आमावस्याओं को बहुत से श्रद्धालु इन तीर्थ स्थलों में स्नान एवं पाप धोने आते हैं और अपने पूर्वजों को श्रद्धा-सुमन अर्पित करने आते हैं। गंगा जैसे पवित्र नदी इस उत्तराखण्ड राज्य में बहती है जो करोड़ों भारतीय श्रद्धालुओं की आस्था एवं सम्मान के केन्द्र बने हुए है।

इस प्रकार **उत्तराखण्ड राज्य आस्था एवं सम्मान** के रूप में जाना जाता है लेकिन इस आस्था एवं सम्मान के केन्द्र पर जून में आयी प्राकृतिक आपदा ने इन तीर्थ स्थलों एवं देवताओं के बसने के स्थल को बहुत नुकसान पहुंचाया है और करोड़ों भारतीय श्रद्धालुओं की भावनाओं को करारा झटका लगा है क्योंकि इस प्राकृतिक आपदा में लोगों की आस्था के देवता शिव ने प्रकृति के साथ हुए खिलवाड़ एवं अन्याय के खिलाफ रौद्र रूप धारण कर लिया था जिसका परिणाम लोगों को अपनी जान की आहूति देकर चुकानी पड़ी जिसका प्रमुख कारण था देवताओं के इस प्रदेश में तीर्थ स्थलों, नदियों एवं प्रकृति की इस प्राकृतिक छटा को प्रभावशाली लोगों एवं सरकार ने अपने राजनीतिक लाभ के लिए इन स्थलों को इनके द्वारा नष्ट किया जाने लगा। इस प्रकार स्पष्ट है कि उत्तराखण्ड राज्य तीर्थों का गढ़ है। उत्तराखण्ड के लोगों की भावना एवं कठिन परिश्रम एवं इन तीर्थ स्थलों के प्रति श्रद्धा और पहचान के कारण उत्तराखण्ड के ये तीर्थ स्थल विश्व में अपनी पहचान बनाए हुए हैं।





**आर.एस. रावत**

कार्यपालक प्रारूपकार ग्रेड-ए  
एनएचपीसी लिमिटेड  
कोटलीभेल-1 ए, जलविद्युत परियोजना

भारत प्यारा देश हमारा, है  
प्यारा भारत देश महान।  
इसकी हर राह पर कर दें  
हम तन-मन-धन कुर्बान।

माथे पर है मुकुट हिमालय,  
सागर चरण पखारे,  
आँचल में है गंगा, यमुना,  
लेकर नई बहारें,  
हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, इसाई,  
सुखपूर्वक सब रहते हैं,  
एक दूसरे की पीड़ा को,  
सब मिलकर ही सहते हैं,  
मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, गिरजाघर इसकी शान।  
भारत प्यारा देश हमारा .....

छः ऋतुओं का क्रम से आना,  
सुख बरसाता है,  
बहु द्रव्यों का उत्पादन,  
वैभव दर्शाता है,  
जड़ी बूटियों का संग्रह,  
मद-मस्त बनाने वाला है,  
हर नर में है वीर शिवा,



और दुर्गा हर एक बाला है,  
मिट्टी की सौंधी खुशबू में बसती इसकी जान।  
भारत प्यारा देश हमारा, .....

शीतल मंद सुगन्ध पवन,  
जीवन सरस बनाता है,  
सब धर्मों का संगम ही,  
इन्द्रधनुष बन जाता है,  
कश्मीर से कन्याकुमारी तक,  
माला का हर एक मोती है,  
देवों का आवास यहाँ  
नारी की पूजा होती है,  
श्रद्धा और आस्था की ये, अद्भुत है पहचान।  
भारत प्यारा देश हमारा .....

देवों की यह पावन भूमि,  
भारत वसुन्धरा है,  
ऋषि-मुनियों की गाथाओं का,  
गौरव भरा पड़ा है,  
नर-नारी क्या पशु-पक्षी भी,  
सुखपूर्वक यहाँ जीते हैं,  
शेर और मृग एक घाट पर,  
आकर पानी पीते हैं,  
कुदरत ने हमको दिया यह अद्भुत वरदान।  
भारत प्यारा देश हमारा .....



**सिद्धिमा जोभाल**  
टी.एच.डी.सी ई. लि.  
ऋषिकेश

## प्यार के बोल, अनमोल

अन्धा कहकर ना पुकारो किसी को, वो भी एक इन्सान है,  
बस एक बार देखने पर पता चलता है दिलों में उसके बसता पूरा हिन्दुस्तान है।  
कचरा समझ कर ना फेंको, कूड़े दान में, हर किसी की अपनी पहचान है  
अपंग कहकर ना, पुकारो किसी को, हर किसी की अपनी पहचान है,  
बस दो कदम इनके साथ चलने की बात है, ये उम्र भर आपके ही साथ हैं।  
कब कहाँ कौन जन्म लेगा, ये सिर्फ भाग्य की बात है।  
ना व्यंग्य मारो किसी को कहकर बहरा, ना जाने वो कितने दुखों को सह रहा।  
आत्मघाती प्रहार करहर ना कहो किसी को गूंगा,  
वो आत्मा से कह रहा ईश्वर से जरूर कहूँगा,  
बस दो कदम इनके साथ चलने की बात है, ये उम्र भर आपके ही साथ हैं।  
बदसूरत कहकर ना करो किसी का अपमान।  
गुणों में उसके जावेगे वो लगेगा सबसे बुद्धिमान।  
विधवा कहकर ना करो किसी नारी का अपमान।  
दुःखी है वो मन से, उस का भी वही है भगवान।  
बस दो कदम इनके साथ चलने की बात है, ये उम्र भर आपके ही साथ हैं।  
कम जात कहकर ना कहो अभद्र बात,  
जब कि सब चल रहे हैं एक साथ,  
सब की जीवन डोर है, एक ही मालिक के पास।  
दो शब्द मीठे बोलो, ये उपलब्धि है तुम्हारे पास।  
तुम एक इंसान हो, बुद्धि और दिल तुम्हारे पास है।  
हर प्राणी की दूसरे से अच्छे सुनने की आस है।  
बस दो कदम इनके साथ चलने की बात है, ये उम्र भर आपके ही साथ हैं।



### बी.पी. डोभाल

उप प्रबन्धक (मु.अ.का.)  
टीएचडीसी इंडिया लि., ऋषिकेश



ऐ आँखें

ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
तुम जरिया हो मिलने-जुलने का,  
एक-दूसरे से कुछ, मौन रहने का,  
स्वीकृति देने का,  
खफा होने का,  
अपनापन सा दिखाने का,  
ऐ आँखें तुम शान हो, पहचान हो,  
जब तुम कुछ कहती हो मौन रूप में,  
ये भी तो तुम्हारी एक अदा होती है,  
न चाहते हुये भी,  
एक अन्जान बन कर भी,  
एक अजनबी से बांध देती हो एक रिश्ता  
और बना देती हो एक सदा का नाता।  
ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
ऐ आँखें, जब तुम "माँ" बनती हो,  
एक मार्गदर्शक बनती हो,  
सवांरती हो जीवन, देती हो एक उड़ान,  
उत्थान करती हो, धरती माँ के ऋण से,  
जीवन जीने का अभिप्राय "सा" देती हो,  
ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
ऐ आँखें जब तुम, प्रेमी बनती हो,  
दिखता है तुझमें, सारे जहाँ का प्यार,  
चंचलता, चपलता, चारुता का,  
अजीब सा संगम,  
अथाह सागर सी,  
एक विराम सा,

एक सकून सा एहसास,  
मौन रह कर भी तुम कितना कुछ बोल जाती हो,  
और मैं उन प्रश्नों का जवाब ढूँढता सा रह जाता हूँ,  
ठगा सा, अपने कृत्य पर अफसोस करने लगता हूँ,  
सोचने लगता हूँ, क्या कल भी ऐसा ही होगा,  
वह कल कभी नहीं आता,  
मैं फिर एक बार ठगा सा महसूस करता हूँ  
जानता हूँ, मनुष्य हूँ,  
जाल बुनने से बाज नहीं आता हूँ,  
और तुम फिर सादगी से मुझे फिर मुक्त कर देती हो,  
माफी दे देती हो,  
व लाखों-लाख प्रश्न छोड़ जाती हो,  
पुनः सोचने के लिए,  
और मैं पुनः जाल बुनने लग जाता हूँ,  
ढूँढने लगता हूँ प्रश्नों के उत्तर,  
सोचने लगता हूँ अकेले में,  
अबकी बार जब आँखें प्रश्न करेंगी,  
तो मैं उसका ये और उसका ये जवाब दूँगा  
जबकि मुझे यह भी पता है,  
ऐ आँखें मुझे फिर भाँप लेगी,  
और मैं फिर मौन हो जाऊँगा,  
निरुत्तर सा, ठगा सा,  
क्योंकि वो समझती है मेरी मनुष्यता को,  
मेरी फितरत को,  
उसकी आँखों में प्रेम है,  
निश्चल, निष्कपट प्रेम,  
और मेरी आँखों में,  
एक तृष्णा, एक भूख  
क्योंकि मैं एक मनुष्य हूँ,  
फिर भूल कर जाता हूँ आदत जो है,

ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
 ऐ आँखें, तुम "शक्ति" हो,  
 तुम नेत्र हो "रुद्र" का,  
 भूल जाता हूँ कि, "भस्मासुर" कितने भी प्रपंच करें,  
 कितना भी आडंबर करें,  
 भस्म होता है तुम ही से,  
 फिर भी, करता हूँ, "कुलषित" प्रयास,  
 भस्मासुर के मालिद होता हूँ भष्म,  
 लेकिन फिर तुम देती हो एक मौन स्वीकृति,  
 शायद ये सोच कर हो इसका यह अंतिम प्रयास,  
 लेकिन हूँ लगातार प्रयासरत,  
 प्रयास सत्य को झुठलाने का,  
 अपनी झूठी शान बघारने का  
 ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
 ऐ आँखें जब तुम प्रहरी होती हो,  
 सजब सबल एक दीवार सी,  
 कायकल्प कर देती हो सरहदों की,  
 अचल हिमालय बनकर हमें देती हो,  
 निर्भयता, सकून व मुक्ति का अभयदान,  
 घर-घर के सपनों में तुम हो,  
 घर-घर के गीतों में भी तुम हो,  
 होली, दिवाली, ईद की खुशियों में तुम हो,  
 बचपन की खिलखिलाहटों, शरारतों, में भी तुम हो,  
 क्यों ?  
 क्योंकि तुम सजग प्रहरी हो मेरे राष्ट्र की,  
 तुम हटी, राष्ट्र झुका, तुम सजग, राष्ट्र निश्चिन्त,  
 मेरे, प्रेम गीतों की प्रेमिका भी तुम हो,  
 उसकी लड़कपन में भी तुम हो,  
 तुम ही गोरी का श्रृंगार,  
 तुम ही हो सावन के झूले,  
 तुम ही सावन के गीत,  
 तुम ही हो सावन की फुहार,  
 तुम ही उसका अहाद,  
 ऐ आँखें, तुम शान हो, पहचान हो,  
 तुम जरिया हो मिलने-जुलने का,



उदय शंकर श्रीवास्तव  
 संयुक्त निदेशक  
 शिवालिक परियोजना,  
 ऋषिकेश

## “यादों के ताने-बाने

ज्यों-ज्यों उमर सरकती जाती,  
 बचपन की वो सोंधी माटी,  
 त्यों-त्यों याद बहुत है आती ।  
 बचपन जब परवान चढ़ा था,  
 यौवन की दहलीज खड़ा था,  
 मृग-तृष्णा एक दूर दिख गई ।  
 पाने की फिर ललक लग गई ।  
 जहाँ बढ़े और जहाँ पले थे,  
 उस मिट्टी को छोड़ चले थे ।  
 धन-दौलत भी खूब कमाया,  
 साहब का रुतबा भी पाया ।  
 अपनी पर पहचान छोड़कर,  
 इंसानों की भीड़ बन गये,  
 झुरमुट खोया गलियाँ खोई,  
 बंगलों के सामान बन गये ।  
 पीछे अब मुड़कर देखा तो,  
 मृग-तृष्णा का राज खुल गया ।  
 टूटे दर के इस मानस को,  
 यादों का वरदान मिल गया,  
 जीने का सामान मिल गया ।  
 बीते दिन जीने के खातिर,  
 उन गलियों में फिर जाता हूँ,  
 पर सब कुछ बदला पाता हूँ,  
 स्मृतियों को फिर सहलाता हूँ ।  
 कुछ निशान अब भी वैसे हैं,  
 बचपन की यादों जैसे हैं ।  
 नदी किनारे का वह बरगद,  
 अब कुछ बूढ़ा सा दिखता है,  
 वह अब भी अपना लगता है,  
 उससे ही अब मन मिलता है ।  
 उसको अपनी व्यथा बता कर,  
 अपनी सारी कथा सुना कर,  
 अपना मन हल्का करता हूँ,  
 यादों के ताने-बाने बुनता हूँ ।



एमउसीउ पड़लिया

सहायक अधिकारी  
एन.एच.पी.सी.लिमिटेड

“कटु-सत्य”

देखो-देखो-देखो,  
समझो-समझो-समझो  
एरी कहीं देखा है तुमने,  
मुझे प्यार करने वाले को,  
मेरी आँखों में आकर फिर,  
आंसू बन बहने वाले को।

रजनी के लघुतम कण में,  
जलती थी गरमी के जंगल में,  
उस पर पड़ते तुहिन घन में,  
छिप स्वयं से डरने वाले को।

सूने आसमान में अग्नि जलाकर,  
इसे सोने सा हृदय गलाकर,  
जीवन की संध्या को नहलाकर,  
खाली घड़ा भरने वाले को।

क्रूर खेतों पर जो अपने,  
रहा देखता सुख के सपने,  
आएगी यों ही हरियाली,  
चाहे हो खेत यों ही खाली।

मन स्पंदन करता रहता है,  
आशावादिता के सपने में,  
आज क्या है यह सोचकर,  
वह लगता है यों काँपने।

देख मौन मरने वाले को,  
क्यों न वह करता परिश्रम,

गीता के ज्ञान को पढ़-पढ़कर  
कार्य करते रहो फल की इच्छा छोड़कर।  
कर्मण्येवाधिकारस्ते  
मा फलेशु कदाचिन्।

“त्याग ही जीवन है”

मानव में पाने की अभिलाषा  
बचपन से रहती सदा प्रबल  
और अधिक पा लूं की आशा  
करती रहती उसे विफल  
आज मन में चाह उठी है  
केवल पाना ध्येय नहीं  
त्याग भावना गमक उठी है।  
है जीवन का सार यही  
त्याग ही जीवन है।

त्याग है जीवन का मर्म  
त्याग है संयम का कर्म  
त्याग करो मिथ्या दंभ का  
धर्म जाति के भेदभाव का।  
करें इतिहास का अवलोकन  
पायेंगे दानी कर्ण भामा विद्वजन  
त्याग कर संचित पुण्य कर्मों से  
देव जाति का उद्धार किया  
त्याग ही जीवन है।

त्याग है सभ्यता का मूल  
समझने में करना न भूल।  
बसुधैव कुटुम्बकं में विश्वास  
इसी भावना से विश्व रखता  
भारत से अनुराग  
त्याग ही जीवन है।

हरपाल सिंह

अधिकासी स्टोर

आई.डी.पी.एल., ऋषिकेश



## “डर का आतंक”

प्रहलाद कुमार शर्मा  
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक  
शिवालिक परियोजना, ऋषिकेश

आज के भूमण्डलीकरण के युग में जहाँ प्रत्येक सुख-सुविधाओं का साधन हमारे पास मौजूद है मोबाईल, इंटरनेट नेटवर्क ने हर तरफ अपना जाल फैलाकर रखा है। मनुष्यों के पास समय की कमी हो गई है। सभी इंसान अपने कार्यों में इतने मशगूल हैं कि उन्हें इतना समय भी नहीं मिलता कि वे अपने बारे में सोचें। व्यस्त जिन्दगी की भाग-दौड़ में भी एक प्रतिक्रिया है जो हर पल मानव-जीवन के प्रत्येक क्रिया-कलापों में अपनी मौजूदगी का एहसास कराती है, अपने-अपने व्यस्त कार्यक्रमों में से थोड़ा समय निकालकर जरा सोचिए, यदि आपको समय नहीं मिल रहा है तो फिर सुबह-सुबह जब दिलो-दिमाग पूरी तरह अवसाद में रहता है उस समय सोचिए आपको पता चलेगा कि वह चीज डर है जो प्रत्येक वक्त आपके आस-पास मौजूद रहती है तथा प्रत्येक क्रिया-कलापों में अपनी मौजूदगी का आभास कराती है। जब हम शांत मानसिक अवस्था में नींद से जगते हैं तो दिन-भर हमें क्या करना है, उसके बारे में सोचते हैं फिर जब हम घर से निकलते हैं उस समय हमें डर लगता है कि रास्ते में पता नहीं आज क्या होगा, फिर जब अपने कार्य-स्थल पर पहुँचते हैं तो हमेशा डर लगता है कि पता नहीं सही कार्य कर रहा हूँ कि नहीं।

किसी चीज की चिंता होना डर का ही एक पर्याय है जब हम कुछ गलत करते हैं तो हमारा अहम एक अनहोनी भय से शंकित हो जाता है, उस शंका का समाधान करने के लिए हम स्वयं को समझाते हैं कि हम जो कर रहे हैं वह सही है पर फिर भी डर लगता है क्योंकि गलत तो गलत ही होता है। चाहे लाख आप अपने मन को समझाएं, लेकिन फिर भी हृदय में छिपा राम रावण को मारने के लिए व्याकुल रहता है।

चाहकर भी अपने मन के डर को नहीं निकालना एक कायरता की निशानी है। कायर मनुष्य भले ही अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल हो जाए, लेकिन इसका मतलब कतई नहीं है कि वह खुश है या वह निडर है। मनुष्य जब तक अपने मन को नियंत्रित करने का लक्ष्य नहीं प्राप्त कर ले, समझिए वह डरा हुआ है और डरा हुआ इंसान कभी भी खुश नहीं हो सकता। मानव मस्तिष्क में डर का आतंक इस तरह समाया हुआ है कि सत्य एवं ईमानदारी के लिए थोड़ी सी जगह भी नहीं बच पाई है।

एक चीज गौर करने लायक है – “जो बेईमान है वह ज्यादा डरता है और जो ईमानदार है वह कम डरता है। “ईमानदार की बीमारी डर को भगाती है और स्वस्थ बेईमानी भी डर को पास बुलाती है। आजमाने में क्या जाता है, आजमाकर देखिए, तब पता चलेगा कि बेईमान लोगों को डर से बचने के लिए ईमानदारी के हाजमा चूर्ण की कितनी आवश्यकता है।

तो आइए हम प्रण करें कि आज से नहीं अभी से अपने प्रति, अपने परिवार के प्रति तथा अपने कर्तव्यों के प्रति ईमानदार बनें और एक भयमुक्त निर्भीक जीवन जीएं ताकि एक स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके।



## “नैतिक मूल्यों का प्रभाव”

**प्रदीप कुमार कुलश्रेष्ठ**  
वरिष्ठ निजी सचिव (परिकल्प-सिविल)  
परिकल्प-सिविल विभाग, टीएचडीसी, इंडिया लि.  
ऋषिकेश

रंगबिरंगे फूल अगर सुगंधित हो तो मन को भाते ही हैं, वैसे ही आचरण में लाये हुए मूल्य प्रभावशाली बनते हैं। भारत में बचपन से ही मूल्यों के बारे में बच्चों को बताया और सिखाया जाता है। धार्मिक पुस्तकें भी पढ़कर सुनाई जाती हैं ताकि पता चले कि हमारे पूर्वज कितने मूल्यवान और मूल्यनिष्ठ थे। अहिंसा, विश्वास, ईमानदारी, सत्य, आदर इत्यादि मूल्यों की जानकारी होते हुए भी उनका प्रभाव हमारे समाज में दिखाई नहीं देता है। इसका कारण है कि जानते हुए, मानते हुए, समझते हुए भी हम मूल्यों का व्यवहार में लाना जरूरी नहीं समझते। धीरे-धीरे हम मूल्यों को भूलते जा रहे हैं, इससे स्वयं के साथ-साथ परिवार और समाज का भी नुकसान हो रहा है। व्यक्ति को आदर्श बनने के लिए मूल्यों को धारण करना बहुत जरूरी है। मूल्य प्रभावशाली तभी होते हैं जब वे आचरण में आते हैं। आपसी व्यवहार में अगर हम मूल्य देखेंगे तो हमें भी मूल्य धारण करने की प्रेरणा मिलेगी। मूल्य आचरण में आने पर ही प्रभावशाली होते हैं, इस संबंध में कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं :-

### पाठशाला में मूल्य

पाठशाला में एक विद्यार्थी ने गलत उत्तर लिखा। शिक्षक की गलती से उसके लिए भी अंक प्राप्त हो गए। लेकिन वो विद्यार्थी ईमानदारी से शिक्षक को वो उत्तर दिखाकर अपने अंक कम कराता है, तब शिक्षक पूरी कक्षा के सामने उस विद्यार्थी की प्रशंसा करके, ईमानदारी के लिए उसको इनाम देता है। यह देखकर अन्य विद्यार्थियों को ईमानदार बनने की प्रेरणा मिलती है। वैसे तो विद्यार्थी ईमानदारी के बारे में पहले से जानते थे लेकिन प्रत्यक्ष प्रमाण देखने के बाद उस मूल्य का ज्यादा प्रभाव पड़ा।

### स्वतन्त्रता काल में मूल्य

स्वतन्त्रता काल में अहिंसा, सहनशीलता आदि मूल्यों का काफी प्रभाव रहा। उसका कारण था कि राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी में इन मूल्यों की धारणा उच्च कोटि की थी। कितनी ही बार उन्होंने सहनशील बन अहिंसा के मार्ग से सफलता प्राप्त की। इन मूल्यों को प्रत्यक्ष देख लोगों को स्वयं में धारण करने की प्रेरणा मिली। आचरण में आए इन मूल्यों ने भारत को स्वतंत्र कराने में सहायता प्रदान की।

### परिवार में मूल्य

परिवार में भी हम देखें, अगर माँ-बाप अपने माता-पिता से सम्मानपूर्वक व्यवहार करते हैं तो उनके बच्चे भी “सम्मान” मूल्य को सहज जी अपनाते हैं। लेकिन अगर माँ-बाप खुद अपने माता-पिता के साथ आदरपूर्वक व्यवहार नहीं करते हैं और बच्चों को सिर्फ कहते रहते हैं कि बड़ों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करना चाहिए तो ऐसा व्यवहार वे बच्चे नहीं कर पाते और परिवार में बच्चों को लेकर तनाव पैदा होता है।

वर्तमान समय हम सभी भ्रष्टाचार-मुक्त भारत देखना चाहते हैं सरकार इसके लिए कड़े कानून भी बना रही है, फिर भी भ्रष्टाचार और ही ज्यादा पनप रहा है। भ्रष्टाचार से मुक्त होने के लिए लालच को छोड़ना पड़ेगा और उसकी जगह आत्संयम्, त्याग आदि मूल्य अपनाने पड़ेंगे।

अगर हम मूल्यों को व्यक्तियों के आचरण में प्रत्यक्ष प्रमाण के रूप में देखें तो मूल्यों का ज्यादा प्रभाव पड़ता है इसके लिए मूल्यों को पहले हमें अपने जीवन में अपनाना पड़ेगा जिसका अच्छा प्रभाव परिवार-समाज पर पड़ेगा। लोग जो कुछ देखते हैं, आसानी से उसकी नकल करते हैं लेकिन सुनी हुई लिखी हुई बात पर ज्यादा ध्यान नहीं देते। मूल्यों की धारणा के श्रेष्ठ उदाहरण हमें अच्छे माता-पिता के गुणों से ही मिल पाते हैं। अच्छे माता-पिता एवं अच्छे गुरु के सम्पर्क में आने से हर एक व्यक्ति में स्वयं परिवर्तन हो जाता है। अच्छी शिक्षा से ही देश तरक्की कर पाता है प्रत्येक मनुष्य स्वयं में मूल्य धारण कर समाज को मूल्यनिष्ठ बनाने के लिए अच्छी शिक्षा प्राप्त करता है और फिर दूसरों को बांटता है।

## श्रीरामचरितमानस में निरूपित ज्योतिष – ज्ञानी देवर्षि नारदजी

अरुण कुमार पाठक

आवासीय वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी (सेवा निवृत्त)

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

प्रजापति ब्रह्माजी के मानसपुत्र, चौरासी लाख योनियों से मुक्ति हेतु चौरासी भक्ति सूत्रों के प्रतिपादक भगवान श्री हरि की लीला महिमा के विस्तारक देवर्षि नारदजी के जिन रूपों को भक्त शिरोमणि गोस्वामी तुलसीदास जी ने अपने परमपवित्र ग्रन्थ और लोक कल्याण की खान श्रीरामचरितमानस में निरूपित किया है उनमें से उनका ज्योतिष ज्ञान-विज्ञान उन्हें श्रेष्ठ मुनि और परम ज्ञानी के साथ-साथ एक सिद्धहस्त ज्योतिषी के रूप में भी स्थापित करता है। इसके प्रमुख कारण उनकी सर्वकालिक गतिमानता, सदा लोक कल्याण की भावना से परिपूर्ण रहने वाला उनका पवित्र और सुंदर मानस तथा चिरजीवी होने के साथ-साथ समस्त काल में सभी देव-देवियों के बीच उनका आदरपूर्वक और परम स्वतंत्र हो स्वच्छन्दता से विचरण का वरदान भी है। एक ओर तो नारदजी हस्त रेखा ज्ञानी हैं, तो वह अपनी वाणी के असीम प्रभाव से और वचनों के सत्य होने से सारे संसार नारद मुनि देवलोक और ब्रह्मलोक में बड़ा आदर पाते हैं।

सारे देवी-देवता, देवर्षि के वचन असत्य नहीं हो सकते, यह विचार कर, उन वचनों को हृदय में धारण कर लिया करते हैं। नारदजी ने नाम के प्रताप को जाना है। हरि सारे संसार को प्यारे हैं, हरि को हर प्यारे हैं और श्री नारदजी हरि और हर दोनों को प्रिय हैं। सभी देवी-देवता देवर्षि के वचनों को मन, कर्म और वचनों से सत्य भी करना चाहते हैं। नारदजी सभी काल में मानव जाति के कल्याण हेतु देव लीला-कथा विस्तार और गान सदा किया करते हैं। तभी तो भगवान श्री हरि की आकाश में ब्रह्म वाणी कहती है – **नारद वचन सत्य सब करिहउँ। परम सक्ति समेत अवतरिहउँ** – नारद के सब वचन मैं सत्य करूंगा और अपनी पराशक्ति के सहित अवतार लूँगा। आदिभवानी पार्वतीजी भी तो

जनकदुलारी सीताजी को यही वरदान देती हैं। – **नारद वचन सदा सुचि साचा। सो बरु मिलिहि जाहि मनु राचा** – हे सीता। नारदजी का वचन सदा पवित्र (संशय, भ्रम आदि दोषों से रहित) और सत्य है। जिसमें तुम्हारा मन अनुरक्त हो गया है, वही वर तुमको मिलेगा।

शिवजी-पार्वती विवाह से पूर्व जब नारदजी कौतुक ही से हिमाचल के घर पधारे। पर्वतराज ने उनका बड़ा आदर किया और चरण धोकर उनको उत्तम आसन दिया। फिर अपनी स्त्री सहित मुनि के चरणों में सिर नवाया और उनके चरणोदक को सारे घर में छिड़काया। हिमाचल ने अपने सौभाग्य का बहुत बखान किया और पुत्री को बुलाकर मुनि के चरणों पर डाल दिया – **त्रिकालग्य सर्वग्य तुम्ह गति सर्वत्र तुम्हारी। कहहु सुता के दोष गुन मुनिबर हृदयँ विचारि** – हे मुनिवर। आप त्रिकालज्ञ और सर्वज्ञ हैं, आपकी सर्वत्र पहुँच है। अतः आप हृदय में विचार कर कन्या के दोष-गुण कहिए।

नारद मुनि ने हँसकर रहस्ययुक्त कोमल वाणी से कहा- तुम्हारी कन्या सब गुणों की खान है। यह स्वभाव से ही सुंदर, सुशील और समझदार है। उमा, अम्बिका और भवानी इसके नाम हैं। कन्या सब सुलक्षणों से सम्पन्न है, यह अपने पति को सदा प्यारी होगी। इसका सुहाग सदा अचल रहेगा और इससे माता-पिता यश पावेंगे। यह सारे जगत में पूज्य होगी और इसकी सेवा करने से कुछ भी दुर्लभ न होगा। संसार में स्त्रियाँ इसका नाम स्मरण करके पतिव्रता रूपी तलवार की धार पर चढ़ जाएँगी। हे पर्वतराज। तुम्हारी कन्या सुलच्छनी है। अब इसमें जो दो-चार अवगुण हैं, उन्हें भी सुन लो। गुणहीन, मानहीन, माता-पिताविहीन, उदासीन, संशयहीन (लापरवाह)। योगी, जटाधारी, निष्काम



हृदय, नंगा और अमंगल वेश वाला, ऐसा पति इसको मिलेगा। इसके हाथ में ऐसी ही रेखा पड़ी है।

नारद मुनि की वाणी सुनकर और उसको हृदय में सत्य जानकर पति-पत्नी (हिमवान् और मैना) को दुःख हुआ और पार्वतीजी प्रसन्न हुई। नारदजी ने भी इस रहस्य को नहीं जाना, क्योंकि सबकी बाहरी दशा एक सी होने पर भी भीतरी समझ भिन्न-भिन्न थी। देवर्षि के वचन असत्य नहीं हो सकते, (यह विचारकर) पार्वती ने उन वचनों को हृदय में धारण कर लिया। देवर्षि की वाणी झूठी न होगी, यह विचार कर हिमवान, मैना और सारी चतुर सखियाँ चिन्ता करने लगीं। फिर हृदय में धीरज धरकर पर्वतराज ने कहा— हे नाथ। कहिए, अब क्या उपाय किया जाए? मुनीश्वर ने कहा— हे हिमवान्। सुनो, विधाता ने ललाट पर जो कुछ लिख दिया है, उसको देवता, दानव, मनुष्य, नाग और मुनि कोई भी नहीं मिटा सकते। तो भी एक उपाय मैं बताता हूँ। यदि देव सहायता करें तो वह सिद्ध हो सकता है। उमा को वर तो निःसंदेह वैसा ही मिलेगा, जैसा मैंने तुम्हारे सामने वर्णन किया है। परन्तु मैंने वर के जो-जो दोष बतलाए हैं, मेरे अनुमान से वे सभी शिवजी में हैं। यदि शिवजी के साथ विवाह हो जाए तो दोषों को भी सब लोग गुणों के समान ही कहेंगे शिवजी सहज ही समर्थ हैं, क्योंकि वे भगवान हैं, इसलिए इस विवाह में सब प्रकार कल्याण है, परन्तु महादेव जी की आराधना बड़ी कठिन है, फिर भी क्लेश (तप) करने से वे बहुत जल्द संतुष्ट हो जाते हैं। यदि तुम्हारी कन्या तप करे, तो त्रिपुरारि महादेव जी होनहार को मिटा सकते हैं। यद्यपि संसार में वर अनेक हैं, पर इसके लिए शिवजी को छोड़कर दूसरा वर नहीं है। शिवजी वर देने वाले, शरणागतों के दुःखों का नाश करने वाले, कृपा के समुद्र और सेवकों के मन को प्रसन्न करने वाले हैं। शिवजी की आराधना किए बिना करोड़ों योग और जप करने पर भी वांछित फल नहीं मिलता। ऐसा कहकर भगवान का स्मरण करके नारदजी ने पार्वती को आशीर्वाद दिया। (और कहा कि—) हे पर्वतराज। तुम संदेह का त्याग कर दो, अब यह कल्याण ही होगा। यों कहकर नारद मुनि ब्रह्मलोक

को चले गए।

पति को एकान्त में पाकर मैना ने कहा— हे नाथ। मैंने मुनि के वचनों का अर्थ नहीं समझा इस प्रकार कहकर मैना पति के चरणों पर मस्तक रखकर गिर पड़ी। तब हिमवान् ने प्रेम से कहा— चाहे चन्द्रमा में अग्नि प्रकट हो जाए, पर नारदजी के वचन झूठे नहीं हो सकते। नारदजी के वचन रहस्य से युक्त और सकारण हैं और शिवजी समस्त सुंदर गुणों के भण्डार हैं। यह विचारकर तुम (मिथ्या) संदेह को छोड़ दो। शिवजी सभी तरह से निष्कलंक हैं पति के वचन सुन मन में प्रसन्न होकर मैना उठकर तुरंत पार्वती के पास गयी। पार्वती को देखकर उनकी आँखों में आँसू भर आए। उसे स्नेह के साथ गोद में बैठा लिया फिर बार-बार उसे हृदय से लगाने लगीं। प्रेम से मैना का गला भर आया कुछ कहा नहीं जाता। जगज्जननी भवानीजी तो सर्वज्ञ ठहरीं। (माता के मन की दशा को जानकर) वे माता को सुख देने वाली कोमल वाणी से बोलीं — माँ। सुन, मैं तुझे सुनाती हूँ मैंने ऐसा स्वप्न देखा है कि मुझे एक सुंदर गौरवर्ण श्रेष्ठ ब्राह्मण ने ऐसा उपदेश दिया है। हे पार्वती। नारदजी ने जो कहा है, उसे सत्य समझकर तू जाकर तप कर। फिर यह बात तेरे माता-पिता को भी अच्छी लगी है। तप सुख देने वाला और दुःख दोष का नाश करने वाला है। हे भवानी। सारी सृष्टि तप के ही आधार पर है। ऐसा जी में जानकर तू जाकर तप कर। यह बात सुनकर माता को बड़ा अचरज हुआ और उसने हिमवान् को बुलाकर वह स्वप्न सुनाया। कहा—मन ने हठ पकड़ लिया है, यह उपदेश नहीं सुनता और जल पर दीवाल उठाना चाहता है। नारदजी ने जो कह दिया उसे सत्य जानकर मैं बिना ही पंख के उड़ना चाहती है।

शिवजी प्रेरित सप्तर्षियों ने पार्वती को तप करते कैसे देखा, मानों मूर्तिमान, तपस्या ही हो। मुनि बोले— हे शैलकुमारी। सुनो, तुम किसलिए इतना कठोर तप कर रही हो? पार्वतीजी की बात सुनते ही ऋषि बोले— तुम्हारा शरीर पर्वत से ही तो उत्पन्न हुआ है। भला, कहो तो नारद का उपदेश सुनकर आज तक किसका घर बसा है? सुनते ही पार्वतीजी हँसकर

बोलीं – आपने यह सत्य ही कहा कि मेरा यह शरीर पर्वत से उत्पन्न हुआ है, इसलिए हठ नहीं छूटेगा, शरीर भले ही छूट जाए – **गुर के बचन प्रतीति न जेही। सपनेहूँ सुगम न सुख सिसिध तेही** – अतः मैं नारदजी के वचनों को नहीं छोड़ूँगी, चाहे घर बसे या उजड़े, इससे मैं नहीं डरती। जिसको गुरु के वचनों में विश्वास नहीं है, उसको सुख और सिद्धि स्वप्न में भी सुगम नहीं होती। फिर कहा – **तजउँ न नारद कर उपदेसू। आपु कहहिं सत बार महेसू** – मेरा तो करोड़ जन्मों तक यही हठ रहेगा कि या तो शिवजी को वरूँगी, नहीं तो कुमारी ही रहूँगी। स्वयं शिवजी सौ बार कहें, तो भी नारदजी के उपदेश को न छोड़ूँगी। मैना को दुःख हुआ फिर बोली – मैंने नारद का क्या बिगाडा था, जिन्होंने मेरा बसता हुआ घर उजाड़ दिया और जिन्होंने पार्वती को ऐसा उपदेश दिया कि जिससे उसने बावले वर के लिए तप किया। इस समाचार को सुनते ही हिमाचल उसी समय नारदजी और सप्त ऋषियों को साथ लेकर अपने घर गए। तब नारदजी ने पूर्वजन्म की कथा सुनाकर सबको समझाया (और कहा) कि हे मैना। तुम मेरी सच्ची बात सुनो, तुम्हारी यह लड़की साक्षात् जगज्जनी भवानी है। तब नारद के वचन सुनकर सबका विषाद मिट गया।

नारदजी तो विष्णु भक्त और ज्ञानी हैं। मुनि नारद के मन में मोह होना बड़े आश्चर्य की बात है। हिमालय पर्वत में एक बड़ी पवित्र गुफा थी। उसके समीप ही सुंदर गंगाजी बहती थी। वह परम पवित्र सुंदर आश्रम देखने पर नारदजी के मन को बहुत ही सुहावना लगा। पर्वत, नदी और वन के (सुंदर) विभागों को देखकर नारदजी का लक्ष्मीकांत भगवान के चरणों में प्रेम हो गया। भगवान का स्मरण करते ही उन (नारद मुनि) के शाप की (जो शाप उन्हें दक्ष प्रजापति ने दिया था और जिसके कारण वे एक स्थान पर नहीं ठहर सकते थे) गति रूक गई और मन के स्वाभाविक ही निर्मल होने से उनकी समाधि लग गयी। परन्तु कामदेव की कोई भी कला मुनि पर असर न कर सकी। तब तो पापी कामदेव अपने ही (नाश के भय से डर गया। लक्ष्मीपति भगवान जिसके बड़े रक्षक हो, भला, उसकी सीमा (मर्यादा) को कोई

दबा सकता है? नारदजी के मन में कुछ भी क्रोध न आया। उन्होंने प्रिय वचन कहकर कामदेव का समाधन किया। तब मुनि के चरणों में सिर नवाकर और उनकी आज्ञा पाकर कामदेव अपने सहायकों सहित लौट गया। तब नारदजी शिवजी के पास गए। उनके मन में इस बात का अहंकार हो गया कि हमने कामदेव को जीत लिया। उन्होंने कामदेव के चरित्र शिवजी को सुनाए और महादेवजी ने उन (नारदजी) को अत्यन्त प्रिय जानकर (इस प्रकार शिक्षा दी— हे मुनि। मैं तुमसे बार-बार विनती करता हूँ कि जिस तरह से कथा तुमने मुझे सुनाई है, उस तरह भगवान श्री हरि को कभी मत सुनाना। चर्चा भी चले तब भी इसको छिपा जाना। यद्यपि शिवजी ने यह हित की शिक्षा दी, पर श्री शिवजी के वचन नारदजी के मन को अच्छे नहीं लगे, तब वे वहाँ से ब्रह्मलोक को चल दिए।

एक बार मानविद्या में निपुण मुनिनाथ नारदजी हाथ में सुंदर वीणा लिए, हरिगुण गाते हुए क्षीरसागर को गए, जहाँ वेदों के मस्तक स्वरूप (मूर्तिमान वेदांतत्व) लक्ष्मी निवास भगवान नारायण रहते हैं। रमानिवास भगवान उठकर बड़े आनंद से उनसे मिले और ऋषि (नारदजी) के साथ आसन पर बैठ गए। चराचर के स्वामी भगवान हँसकर बोले— हे मुनि। आज आपने बहुत दिनों पर दया की। यद्यपि श्री शिवजी ने उन्हें पहले से ही बरज रखा था, तो भी नारदजी ने कामदेव का सारा चरित्र भगवान को कह सुनाया। श्री रघुनाथजी की माया बड़ी ही प्रबल है। जगत में ऐसा कौन जन्मा है, जिसे वे मोहित न कर दें। बोले – हे मुनि। सुनिए, मोह तो उसके मन में होता है, जिसके हृदय में ज्ञान-वैराग्य नहीं है। आप तो ब्रह्मचर्यव्रत में तत्पर और बड़े धीर बुद्धि हैं। भला, कहीं आपको भी कामदेव सता सकता है? नारदजी ने अभिमान के साथ कहा— भगवान यह सब आपकी कृपा है। करुणानिधान भगवान ने मन में विचारकर देखा कि इनके मन में गर्व के भारी वृक्ष का अंकुर पैदा हो गया है। मैं उसे तुरंत ही उखाड़ फेंकूँगा, क्योंकि सेवकों का हित करना हमारा प्रण है। मैं अवश्य ही वह उपाय करूँगा, जिससे मुनि का कल्याण और मेरा खेल हो। तब नारदजी भगवान के

चरणों में सिर नवाकर चले। उनके हृदय में अभिमान और भी बढ़ गया। तब लक्ष्मीपति भगवान ने अपनी माया को प्रेरित किया। उस (हरिमाया) ने रास्ते में सौ योजन (चार सौ कोस) का एक नगर रचा। उस नगर की भाँति-भाँति की रचनाएँ लक्ष्मीनिवास भगवान विष्णु के नगर (वैकुण्ठ) से भी अधिक सुंदर थी। उस नगर में ऐसे सुंदर नर-नारी बसते थे, मानों बहुत से कामदेव और (उसकी स्त्री) रति ही मनुष्य शरीर धारण किए हुए हों। उस नगर में शीलनिधि नाम का राजा रहता था, जिसके यहाँ असंख्य घोड़े, हाथी और सेना के समूह (टुकड़ियाँ) थे। उसका वैभव और विलास सौ इन्द्रों के समान था। वह रूप, तेज, बल और नीति का घर था। उसके विश्वमोहिनी नाम की एक (ऐसी रूपवती) कन्या थी, जिसके रूप को देखकर लक्ष्मीजी भी मोहित हो जाँएँ। वह सब गुणों की खान भगवान की माया ही थी। उसकी शोभा का वर्णन कैसे किया जा सकता है। वह राजकुमारी स्वयंवर करना चाहती थी, इससे वहाँ अगणित राजा आए हुए थे। राजा ने राजकुमारी को लाकर नारदजी को दिखलाया (और पूछा कि—) हे नाथ। आप अपने हृदय में विचार कर इसके सब गुण-दोष कहिए — **आनि देखाई नारदहि भूपति राजकुमारी। कहहु नाथ गुन दोष सब एहि के हृदय बिचारि।** इस समय सब लक्षणों को विचारकर मुनि ने अपने हृदय में रख लिया और राजा से कुछ अपनी ओर से बनाकर कह दिए। राजा से लड़की के सुलक्षण कहकर नारदजी चल दिए—

**लच्छन सब बिचारि उर राखे। कछुक बनाइ भूप सन भाषे।।  
सुता सुलच्छन कहि नृप पाहीं। नारद चले सोच मन माहीं।।**

पर उनके मन में यह चिन्ता थी कि— मैं जाकर सोच-विचारकर अब वही उपाय करूँ, जिससे यह कन्या मुझे ही वरे। इस समय जप-तप से तो कुछ हो नहीं सकता। हे विधाता। मुझे यह कन्या किस तरह मिलेगी? इस समय तो बड़ी भारी शोभा और विशाल (सुंदर) रूप चाहिए, जिसे देखकर राजकुमारी मुझ पर रीझ जाए और तब जयमाला (मेरे गले में) डाल दें। नारदजी ने बहुत आर्त (दीन) होकर सब कथा कह सुनाई (और प्रार्थना की कि) कृपा कीजिए

और कृपा करके मेरे सहायक बनिए। हे प्रभो! आप अपना रूप मुझको दीजिए और किसी प्रकार मैं उस (राजकन्या) को नहीं पा सकता—

**जेहि बिधि नाथ होइ हित मोरा।  
करहु सो बेगि दास मैं तोरा।।**

हे नाथ! जिस तरह मेरा हित हो, आप वही शीघ्र कीजिए। मैं आपका दास हूँ। अपनी माया का विशाल बल देख दीनदयालु भगवान मन ही मन हँसकर बोले—

**जेहि बिधि होइहि परम हित नारद सुनुहु तुम्हार।  
सोइ हम करब न आन कछु बचन न मृषा हमार।।**

हे नारदजी! सुनो, हमारा वचन असत्य नहीं होता। हे योगी मुनि! सुनिए, रोग से व्याकुल रोगी कुपथ्य माँगे तो वैद्य उसे नहीं देता। इसी प्रकार मैंने भी तुम्हारा हित करने की ठान ली है। ऐसा कहकर भगवान अन्तरध्यान हो गए। (भगवान की) माया के वशीभूत हुए मुनि ऐसे मूढ हो गए कि वे भगवान की अगूढ (स्पष्ट) वाणी को भी न समझ सके।

नारदजी तुरंत वहाँ गए जहाँ स्वयंवर की भूमि बनाई गई थी। कृपानिधान भगवान ने मुनि के कल्याण के लिए उन्हें ऐसा कुरूप बना दिया कि जिसका वर्णन नहीं हो सकता, पर यह चरित कोई भी न जान सका। सबने उन्हें नारद ही जानकर प्रणाम किया। इस विशेष चरित को और किसी ने नहीं जाना, केवल राजकन्या ने (नारदजी का) वह रूप देखा। उनका बंदर का सा मुँह और भयंकर शरीर देखते ही कन्या के हृदय में क्रोध उत्पन्न हो गया। जिस ओर नारदजी (रूप के गर्व में) फूले बैठे थे, उस ओर उसने भूलकर भी नहीं ताका। नारद मुनि बार-बार उचकते और छटपटाते हैं। उनकी दशा देखकर शिवजी के गण मुसकराते हैं। कृपालु भगवान भी राजा का शरीर धारण कर वहाँ जा पहुँचे। राजकुमारी ने हर्षित होकर उनके गले में जयमाला डाल दी। लक्ष्मीनिवास भगवान दुलहिन को ले गए। सारी राजमंडली निराश हो गई। नारदजी ने शिवजी के उन गणों को अत्यन्त कठोर शाप दिया। नारदजी बोले—तुम दोनों कपटी और पापी जाकर राक्षस हो जाओ। तुमने हमारी हँसी

की, उसका फल चखो। अब फिर किसी मुनि की हँसी करना। मुनि ने फिर जल में देखा, तो उन्हें अपना (असली) रूप प्राप्त हो गया, तब भी उन्हें संतोष नहीं हुआ। उनके होठ फड़क रहे थे और मन में क्रोध (भरा) था। तुरंत ही वे भगवान कमलापति के पास चले। (मन में सोचते जाते थे—) जाकर या तो शाप दूँगा या प्राण दे दूँगा। उन्होंने जगत में मेरी हँसी कराई।

दैत्यों के शत्रु भगवान हरि उन्हें बीच रास्ते में ही मिल गए। साथ में लक्ष्मीजी और वही राजकुमारी थी। देवताओं के स्वामी भगवान ने मीठी वाणी में कहा— हे मुनि! व्याकुल की तरह कहाँ चले? ये शब्द सुनते ही नारद को बड़ा क्रोध आया माया के वशीभूत होने के कारण मन में चेत नहीं रहा। मुनि ने कहा— तुम दूसरों की सम्पदा नहीं देख सकते, तुम्हारे ईर्ष्या और कपट बहुत हैं। समुद्र मथते समय तुमने शिवजी को बावला बना दिया और देवताओं को प्रेरित करके उन्हें विषपान कराया। असुरों को मदिरा और शिवजी को विष देकर तुमने स्वयं लक्ष्मी और सुंदर (कौस्तुभ) मणि ले ली। तुम बड़े धोखेबाज और मतलबी हो। सदा कपट का व्यवहार करते हो। तुम परम स्वतंत्र हो, सिर पर तो कोई है नहीं, इससे जब जो मन को भाता है, (स्वच्छन्दता से) वहीं करते हो। भले को बुरा और बुरे को भला कर देते हो। हृदय में हर्ष-विषाद कुछ भी नहीं लाते। सबको ठग-ठगकर परक गए हो और अत्यन्त निडर हो गए हो, इसी से (ठगने के काम में) मन में सदा उत्साह रहता है। शुभ-अशुभ कर्म तुम्हें बाधा नहीं देते। अब तक तुम को किसी ने ठीक नहीं किया था। अबकी तुमने मेरे जैसे जबर्दस्त आदमी से छेड़खानी की है। अतः अपने किए का फल अवश्य पाओगे। जिस शरीर को धारण करके तुमने मुझे ठगा है, तुम भी वही शरीर धारण करो, यह मेरा शाप है। नारदजी बोले— तुमने हमारा रूप बंदर का सा बना दिया था, इससे बंदर ही तुम्हारी सहायता करेंगे। (मैं जिस स्त्री को चाहता था, उससे मेरा वियोग कराकर) तुमने मेरा बड़ा अहित किया है, इससे तुम भी स्त्री के वियोग में दुःखी होंगे।

शाप को सिर पर चढ़ाकर, हृदय में हर्षित होते हुए प्रभु ने नारदजी से बहुत विनती की और कृपानिधान भगवान ने अपनी माया की प्रबलता खींच ली। जब भगवान ने अपनी माया को हटा लिया, तब वहाँ न लक्ष्मी ही रह गई, न राजकुमारी ही। तब मुनि ने अत्यन्त भयभीत होकर श्री हरि के चरण पकड़ लिए और कहा— हे शरणागत के दुःखों को हरने वाले! मेरी रक्षा कीजिए। हे कृपालु! मेरा शाप मिथ्या हो जाए। तब दीनों पर दया करने वाले भगवान ने कहा कि यह सब मेरी ही इच्छा (से हुआ) है। मुनि ने कहा— मैंने आप को अनेक छोटे वचन कहे हैं। मेरे पाप कैसे मिटेंगे।

प्रभु ने कहा— हे मुनि! पुरारि (शिवजी) जिस पर कृपा नहीं करते, वह मेरी भक्ति नहीं पाता। हृदय में ऐसा निश्चय करके जाकर पृथ्वी पर विचरो। अब मेरी माया तुम्हारे निकट नहीं आएगी। बहुत प्रकार से मुनि को समझा-बुझाकर (ढाँढस देकर) प्रभु अंतरध्यान हो गए और नारदजी श्री रामचन्द्रजी के गुणों का गान करते हुए सत्य लोक (ब्रह्मलोक) को चले।

जब नारदजी ने श्री रामचन्द्रजी को व्याकुल देखा तो उन्हें दया आ गई, क्योंकि संतों का चित बड़ा कोमल होता है। भगवान् को विरहयुक्त देखकर नारदजी के मन में विशेष रूप से सोच हुआ। (उन्होंने विचार किया कि) मेरे ही शाप को स्वीकार करके श्री रामजी नाना प्रकार के दुःख उठा रहे हैं। ऐसे (भक्त वत्सल) प्रभु को जाकर देखूँ। फिर ऐसा अवसर न बन आवेगा। यह विचार कर नारदजी हाथ में वीणा लिए हुए वहाँ गए, जहाँ प्रभु सुखपूर्वक बैठे हुए थे। वे कोमल वाणी से प्रेम के साथ बहुत प्रकार से बखान-बखान कर रामचरित को गाते हुए चले आ रहे थे। दण्डवत् करते देखकर श्री रामचन्द्रजी ने नारदजी को उठा लिया और बहुत देर तक हृदय से लगाए रखा। यद्यपि प्रभु के अनेकों नाम हैं और वेद कहते हैं कि वे सब एक से एक बढ़कर हैं, तो भी हे नाथ! रामनाम सब नामों से बढ़कर हो और पाप रूपी पक्षियों के समूह के लिए यह वधिक के समान हो। आपकी भक्ति पूर्णिमा की रात्रि है, उसमें राम नाम यही पूर्ण

चंद्रमा होकर और अन्य सब नाम तारागण होकर भक्तों के हृदय रूपी निर्मल आकाश में निवास करें। कृपा सागर श्री रघुनाथजी ने मुनि से 'एवमस्तु' (ऐसा ही हो) कहा। तब नारदजी ने मन में अत्यंत हर्षित होकर प्रभु के चरणों में मस्तक नवाया।

श्री रघु नाथ जी को अत्यंत प्रसन्न जानकर नारदजी फिर कोमल वाणी बोले— हे रामजी! हे रघुनाथजी! सुनिए, जब आपने अपनी माया को प्रेरित करके मुझे मोहित किया था। तब मैं विवाह करना चाहता था। हे प्रभु! आपने मुझे किस कारण विवाह नहीं करने दिया? (प्रभु बोले—) हे मुनि! सुनो, मैं तुम्हें हर्ष के साथ कहता हूँ कि जो समस्त आशा—भरोसा छोड़कर केवल मुझको ही भजते हैं। श्री रघुनाथजी बोले— मैं सदा उनकी वैसे ही रखवाली करता हूँ, जैसे माता बालक की रक्षा करती है। छोटा बच्चा जब दौड़कर आग और साँप को पकड़ने जाता है, तो वहाँ माता उसे (अपने हाथों) अलग करके बचा लेती है। सयाना हो जाने पर उस पुत्र पर माता प्रेम तो करती है, परन्तु पिछली बात नहीं रहती (अर्थात् मातृ परायण शिशु की तरह फिर उसको बचाने की चिंता नहीं करती, क्योंकि वह माता पर निर्भर न कर अपनी रक्षा आप करने लगता है।) ज्ञानी मेरे प्रौढ़ (सयाने) पुत्र के समान है और (तुम्हारे जैसा) अपने बल का मान न करने वाला सेवक मेरे शिशु पुत्र के समान है। युवती स्त्री अवगुणों की मूल, पीड़ा देने वाली और सब दुःखों की खान है, इसलिए हे मुनि! मैंने जी में ऐसा जानकर तुमको विवाह करने से रोका था।

श्री रघुनाथजी के सुंदर वचन सुनकर मुनि का शरीर पुलकित हो गया और नेत्र (प्रेमाश्रुओं के जल से) भर आए। (वे मन ही मन कहने लगे—) कहो तो किस प्रभु की ऐसी रीति है, जिसका सेवक पर इतना ममत्व और प्रेम हो। नारदजी ने श्री रामजी के चरण कमल पकड़ लिए। दीनबंधु कृपालु प्रभु ने अपने श्रीमुख से अपने भक्तों के गुण कहे। भगवान् के चरणों में बार—बार सिर नवाकर नारदजी ब्रह्मलोक को चले गए।

रणभूमि में जब देवता नगाड़े बजाते, हर्षित होते और स्तुति करते हुए बहुत से फूल बरसा रहे हैं। विनती करके सब देवता चले गए। उसी समय देवर्षि नारद आए। आकाश के ऊपर से उन्होंने श्री हरि के सुंदर वीर रसयुक्त गुण समूह का गान किया, जो प्रभु के मन को बहुत ही भाया। मुनि यह कहकर चले गए कि अब दुष्ट रावण को शीघ्र मारिए। (उस समय) श्री रामचंद्रजी रणभूमि में आकर (अत्यंत) सुशोभित हुए। (किन्तु) वरदान के प्रताप से वह मारे नहीं मरता। तब जाम्बवान् ने उसका पैर पकड़कर उसे लंका पर फेंक दिया। श्री रघुनाथजी ने ऐसी रणलीला की, कि मेघनाद के हाथों अपने को बँधा लिया, तब नारद मुनि ने गरुड़ को भेजा। वे तुरंत ही श्री रामजी के पास आ पहुँचे। पक्षीराज गरुड़जी सब माया—सर्पों के समूहों को पकड़कर खा गए। तब सब वानारों के झुंड माया से रहित होकर हर्षित हुए।

श्री रामचंद्रजी की लंका जीत के अनन्तर भी नारदजी और सनक आदि मुनीश्वर सब कोसलराज श्री रामजी के दर्शन के लिए प्रतिदिन अयोध्या आते हैं और उस (दिव्य) नगर को देखकर वैराग्य भुला देते हैं। श्री रामचन्द्रजी नित्य नई लीला करते हैं। नारद मुनि अयोध्या में बार—बार आते हैं और आकर श्री रामजी के पवित्र चरित्र गाते हैं। मुनि यहां से नित्य नए—नए चरित्र देखकर जाते हैं और ब्रह्मलोक में जाकर सब कथा कहते हैं। ब्रह्माजी सुनकर अत्यंत सुख मानते हैं (और कहते हैं—) हे तात! बार—बार श्री रामजी के गुणों का गान करो। सनकादि मुनि नारदजी की सराहना करते हैं। पहले श्री भुशुण्डि ने श्री भुशुण्डि रामायण में उन्होंने बड़े ही प्रेम से नारदजी का अपार मोह और फिर प्रभु और नारदजी के संवाद का वर्णन किया है। नारदजी, शिवजी, ब्रह्माजी और सनकादि जो आत्मतत्व के मर्मज्ञ और उसका उपदेश करने वाले ब्रह्मविचार में परम निपुण श्रेष्ठ मुनि हैं।



## प्रदूषण : एक गंभीर समस्या

**प्रस्तावना:**— विज्ञान के इस युग में मानव को जहाँ कुछ वरदान मिले हैं, वहाँ कुछ अभिशाप भी मिले हैं। प्रदूषण एक ऐसा अभिशाप है जो विज्ञान की कोख में जन्मा है और जिसे सहने के लिए अधिकांश जनता मजबूर है।

**प्रदूषण का अर्थ:**— प्रदूषण का अर्थ है— प्राकृतिक संतुलन में दोष पैदा होना! न शुद्ध वायु मिलना, न शुद्ध जल मिलना, न शुद्ध खाद्य मिलना, न शांत वातावरण मिलना! प्रदूषण कई प्रकार का होता है। प्रमुख प्रदूषण है— वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण।

**वायु प्रदूषण:**— महानगरों में यह प्रदूषण अधिक फैला है। वहाँ चौबीसों घंटे कल कारखानों का धुँआ, मोटर वाहनों का काला धुँआ इस तरह फैल गया है कि स्वस्थ वायु में साँस लेना दूभर हो गया है। मुंबई की महिलाएं धोए हुए वस्त्र छत से उतारने जाती हैं तो उन पर काले-काले कण जमे हुए पाती हैं। यह कण साँस के साथ मनुष्य के फेफड़ों में चले जाते हैं और असाध्य रोगों को जन्म देते हैं। यह समस्या वहाँ अधिक होती है जहाँ सघन आबादी होती है, वृक्षों का अभाव होता है और वातावरण तंग होता है।

**जल प्रदूषण:**— कल कारखानों का दूषित जल नदी नालों में मिलकर भयंकर जल प्रदूषण पैदा करता है। बाढ़ के समय तो कारखानों का दुर्गंधित जल सब नाली-नालों में घुल मिल जाता है इससे अनेक बिमारियाँ पैदा होती हैं।

**ध्वनि प्रदूषण:**— मनुष्य को रहने के लिए शांत वातावरण चाहिए परन्तु आजकल कारखानों का शोर, यातायात का शोर, मोटर गाड़ियों की चिल्ल पों, लाउड स्पीकरों की कर्ण भेदक ध्वनि ने बहरेपन और तनाव को जन्म दिया है।

### प्रदूषणों के दुष्परिणाम:—

उपर्युक्त प्रदूषणों के कारण मानव के स्वस्थ जीवन को खतरा पैदा हो गया है। खुली हवा में लम्बी साँस लेने तक को तरस गया है आदमी। गंदे जल के कारण कई बिमारियाँ फसलों में चली जाती हैं जो मनुष्य के शरीर में पहुँच कर घातक बीमारियाँ पैदा करती हैं भोपाल गैस कारखानों से रिसी गैस के कारण हजारों लोग मर गए, कितने ही अपंग हो गए। पर्यावरण प्रदूषण के कारण न समय पर वर्षा आती है, न सर्दी-गर्मी का चक्र ठीक चलता है। सूखा, बाढ़, ओला आदि प्राकृतिक प्रकोपों का कारण भी प्रदूषण है।

**प्रदूषण के कारण:**— प्रदूषण को बढ़ाने में कल-कारखाने, वैज्ञानिक साधनों का अधिक उपयोग, फ्रिज, कूलर, वातानुकूलन, ऊर्जा संयंत्र आदि दोषी हैं प्राकृतिक संतुलन का बिगड़ना भी मुख्य कारण है वृक्षों को अंधा-धुँध 1 काटने से मौसम का चक्र बिगड़ा है घने आबादी वाले क्षेत्रों में हरियाली ना होने से भी प्रदूषण बढ़ा है।

**सुधार के उपाय:**— विभिन्न प्रकार के प्रदूषण से बचने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाए जाएं, हरियाली की मात्रा अधिक हो। सड़कों के किनारे घने वृक्ष हों। आबादी वाले क्षेत्र खुले हों, हवादार हों, हरियाली से ओत-प्रोत हों। कल-कारखानों को आबादी से दूर रखना चाहिए और उनसे निकले प्रदूषित मल को नष्ट करने के उपाय सोचने चाहिए।

हितेश पटेल

1501/150 फील्ड रेजिमेंट  
द्वारा 56 एपीओ



### जिन्दगी एवं अवसान

#### देवेन्द्र सिंह

169, फील्ड रेजिमेंट (ओपी हिल)  
द्वारा 56 एपीओ

इस गम की जिन्दगी में  
कहीं से तो खुशी चुरानी है  
इस दर्द से लिपटे बदन के लिए  
कहीं से तो हवा लानी है।  
इस खिजां के आलम में

कहीं से तो बहार लानी है  
इस सहारा में कहीं से तो  
पानी की एक बूंद लानी है।

इस अन्धेरी रात में  
कहीं से तो दीये की लौ जलानी है  
परेशानियों से भरी इस जिन्दगी में  
कहीं से तो सुकून की घड़ी लानी है।

सब कुछ तो नहीं मिलेगा  
जो मिल जाए,  
उसी को मुकद्दर समझ  
जिन्दगी बनानी है  
इस गम की जिन्दगी में  
कहीं से तो खुशी चुरानी है।

### “व्यक्तित्व – वाणी में भाषा के मधुर शब्द”

व्यक्ति की पहचान है व्यक्तित्व।  
भाव व पहनाव है व्यक्तित्व।  
व्यक्तित्व विकार है, विचार और व्यवहार का।  
व्यक्तित्व आधार है, मन, बुद्धि, शिष्टाचार का।

व्यक्तित्व भावनाओं के पहलुओं का वर्णन है।  
व्यक्तित्व प्रश्नों की श्रृंखला, बहु विकल्प है।  
व्यक्तित्व उद्देश्य है व्यक्ति के विचार व चरित्र का  
व्यक्तित्व व्यक्तिगत विभिन्नताओं का सिद्धांत है।

व्यक्तित्व अस्तित्व का आईना है परिस्थिति में आत्म विश्वास का  
व्यक्तिगत मिठास है वाणी में भाषा के मधुर शब्दों का  
जहाँ व्यक्ति को व्यक्तित्व निखारता है वाणी में शब्दों को  
घोलता है  
वहीं व्यक्तित्व आचरण, विचारों को व्यक्त करता है  
स्वभाव में शीतलता, नैतिकता का आधार है।  
चिन्तन ही है जो व्यक्तित्व को ऊपर उठाता है।

ऐसा ही व्यक्तित्व चाहिए, वाणी में भाषा के मधुर शब्द चाहिए।  
ऐसे आचरण, स्वभाव व्यक्त करें हम  
घटनाओं व परिस्थितियों में विचलित न हों।  
भावनाएँ संयमित होंगी, व्यक्तित्व का विकास होगा।  
सभी का साथ होगा, वाणी में भाषा के मधुर शब्दों का वास होगा।  
ऐसा ही व्यक्तित्व चाहिए  
वाणी में भाषा के मधुर शब्दों का वास होगा।  
ऐसा ही व्यक्तित्व चाहिए, ऐसा ही व्यक्तित्व चाहिए।

**दिनेश चंद भट्ट**

उप प्रबंधक (वाणिज्यिक)

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड, ऋषिकेश



**अजय माथुर**

महा प्रबंधक

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड, ऋषिकेश

**“वाणी की अभिव्यक्ति  
से  
व्यक्तित्व विकास”**

किसी भी क्षेत्र में सफलता पाने के लिए व्यक्ति के व्यक्तित्व की निर्णायक भूमिका होती है और व्यक्तित्व विकास के लिए भाषा के साथ-साथ वाणी की मधुरता भी उतनी ही आवश्यक है। वाणी ही है जिस से मनुष्य के स्वभाव का अंदाजा होता है।

वाणी व्यक्ति के अर्न्तमन में पल रहे विकारों को व्यक्त करती है। यह वाणी ही आगे कर्मों का रूप लेती है, जिसका परिणाम अच्छे या बुरे कर्मों के फल के रूप में मिलता है। सामाजिक मान-प्रतिष्ठा और श्रद्धा का आधार स्तम्भ वाणी ही है। वाणी का प्रभाव ही है जो किसी को शत्रु अथवा किसी को मित्र बना लेता है। इसलिए कहा गया है—

**मीठी बोली बोल। यह सेवा है अनमोल।।**

वाणी के आधार पर व्यक्ति के सरल, सहज या अहंकारपूर्ण होने की पहचान होती है। हमारे बोल कैसे हों! कम बोलें, धीरे और समझाकर स्पष्ट बोलें, मीठा बोलें, उपयुक्त अवसर देखकर बोलें, हितकर व कल्याणकारी बोलें। वाणी के आधार पर व्यक्ति के सरल, सहज व्यक्तित्व की पहचान होती है। मृदु एवं हितकारी वाणी स्वयं को एवं दूसरों को शीतलता प्रदान करती है। मधुर वाणी के विषय में कबीर दास जी ने भी कहा है—

**ऐसी वाणी बोलिए मन का आपा खोय। औरन को शीतल करे, आपहू शीतल होय।।**

वाणी से ही सम्पूर्ण ज्ञान, विज्ञान, जीवन व्यवहार तथा बोलचाल की अभिव्यक्ति संभव है। वाणी की अभिव्यक्ति 'क' से 'ज्ञ' वर्ण किस अंग की सहायता से निकलते हैं यह निम्नलिखित विश्लेषण से साफ हो जाता है। विश्लेषण इतना विज्ञान सम्मत है कि इसके अतिरिक्त अन्य ढंग से आप वह ध्वनि निकाल ही नहीं सकते हैं।

क, ख, ग, घ, ङ, के उच्चारण के समय ध्वनि कंठ से निकलती है, अतः इन्हें कंठव्य कहा जाता है।

च, छ, ज, झ, ञ के उच्चारण के समय जीभ तालू से लगती है, अतः इन्हें तालव्य कहा जाता है।

ट, ठ, ड, ढ, ण के उच्चारण जीभ के मूर्धा से लगने पर ही सम्भव है, अतः इन्हें मूर्धन्य कहा जाता है।

त, थ, द, ध, न के उच्चारण के समय जीभ दांतों से लगती है, अतः इन्हें दन्त्य कहा जाता है।

प, फ, ब, भ, म के उच्चारण ओठों के मिलने पर ही होता है, अतः इन्हें ओष्ठ्य कहा जाता है।

गीता में कर्म के तीन साधन बताए गए हैं जिनमें एक साधन वाणी भी है। ऋग्वेद के एक मंत्र का आशय है कि जिस प्रकार छलनी में छानकर सत्तू को साफ करते हैं, वैसे ही जो लोग मन, बुद्धि अथवा ज्ञान की छलनी से छान कर वाणी का प्रयोग करते हैं, वे हित की बातों को समझते हैं तथा शब्द और अर्थ के ज्ञान को जानते हैं जो बुद्धि से शुद्ध कर के वचन बोलते हैं, वे अपने हित को भी समझते हैं और जिस को बता रहे हैं, उसके हित को भी समझते हैं।

वाणी में आध्यात्मिक और भौतिक दोनों प्रकार के ऐश्वर्य निहित रहते हैं। मधुरता से कही गई बात हर प्रकार से कल्याणकारी होती है। वही बात कटु शब्दों में बोली जाए, तो एक बड़े अनर्थ का कारण बन जाती है।



## सुंदर – स्वच्छ भारत



## ज्ञान सागर शुक्ल

मुख्यालय 21 सीमा सड़क कृतिक बल  
(परियोजना) शिवालिक

युवा बिना अधूरा है, स्वच्छ भारत का सपना,  
मन में उल्लास लिए, कदम बढ़ाए अपना।  
आकांक्षा और तत्परता से, प्रतिपल की अनवरतता से,  
सम्भव हो सकता है अभियान, स्वच्छता का यह प्रथम पड़ाव।  
शुरूवात हम इसका घर से करें,  
फिर गलियों की ओर, रूख करें।  
अपने हाथों में झाड़ू लेकर, युवा वर्ग श्रमदान करे।  
गंदी नाली को साफ कर, उसमें दवा छिड़काव करे।  
रखे हुए कूड़ेदानों में, कचड़े का निपटान करे।  
थूके नहीं सड़क पर कभी, पुड़िया-पाउच न फेंके।  
पान-सुपारी पीकों की, आदत का उपचार करें।  
बाबू-साहब सब मिल करके, दफ्तर के परिसर से लेकर,  
दूर-दराज इलाकों में, स्वच्छता अभियान करें।  
हरे-भरे पौधे का रोपण, वातावरण को स्वच्छ बनाएं।  
गड्ढों में जमे हुए पानी को, शीघ्र प्रदूषण मुक्त बनाएं।  
यदि कर सकते हो मदद तो, शौचालय को मुफ्त बनाएं।  
बहू-बेटियों की लज्जा को, इज्जत देकर मान बढ़ाएं।  
दान-धर्म की पूंजी में, श्रमदान हमेशा ऊपर है।  
भारत को स्वच्छ बनाने में, यह दान परम आवश्यक है।  
बापू के सपनों को पूरा कर, स्वाभिमान-सम्मान दिलाना है।  
स्वच्छता अभियान चलाकर, भारत को स्वच्छ बनाना है।

## भारत का महिमा मंडन



## अरविन्द दीक्षित

मुख्यालय 21  
सीमा सड़क कृतिक बल

हम भारत देश के वासी हैं।  
हमको भारत जान से प्यारा है।  
इस ऊपर वाले की कायनात में।  
भारत सबसे प्यारा है।

शुभ्र उच्च पर्वत माला हैं।  
इस देश की शान बढ़ाती हैं।  
दुग्ध फेन सी निर्मल धारा।  
लेकर नदियाँ कल-कल बहती हैं॥

यह कर्मवीरों की भूमि,  
जहाँ कर्म धर्म से ऊपर है॥  
जहाँ मातृभूमि की रक्षा को,  
करते वीर प्राण निछावर है॥

तोड़ शृंखला परतंत्रता की, उन्मुक्त हवा में जीते हैं॥  
पर आन बान की रक्षा को,  
नहीं घूंट खून का पीते हैं॥





### अनिता गोयल

प्राथमिक शिक्षिका  
केन्द्रीय विद्यालय  
बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

## पर्यावरण

पर्यावरण शब्द संस्कृत भाषा के 'परि' उपसर्ग (चारों ओर) और आवरण से मिलकर बना है जिसका अर्थ है ऐसी चीजों का समुच्चय जो किसी व्यक्ति, जीवधारी को चारों ओर से आवृत किए हुए है। पर्यावरण में सभी सजीव, निर्जीव तत्व होते हैं जो मानव जीवन को प्रभावित करते हैं। पर्यावरण हमारे चारों ओर व्याप्त है। हम सब अपनी समस्त, क्रियाओं से इस पर्यावरण को भी प्रभावित करते हैं। इस प्रकार एक जीवधारी और उसके पर्यावरण के बीच अन्योन्याश्रय का संबंध भी होता है।

तकनीकी मानव द्वारा आर्थिक उद्देश्य और जीवन की विलासिता के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु प्रकृति के साथ व्यापक छेड़छाड़ के क्रिया कलापों ने प्राकृतिक पर्यावरण का संतुलन नष्ट कर दिया है जिससे प्राकृतिक व्यवस्था के अस्तित्व पर संकट उत्पन्न हो गया।

पर्यावरण का सीधा संबंध प्रकृति से है। प्रकृति में अनेक प्रकार के पेड़ पौधे, जीव, जन्तु और अनेक सजीव निर्जीव वस्तुएं होती हैं ये सब मिलकर पर्यावरण की रचना करते हैं। हम विज्ञान में पर्यावरण के मौलिक सिद्धान्तों और उनसे सम्बंधित प्रायोगिक विषयों का अध्ययन करते हैं लेकिन आज पर्यावरण के व्यावहारिक ज्ञान पर बल देने की आवश्यकता है इससे सम्बन्धित समस्याओं की शिक्षा व्यापक स्तर पर दी जानी चाहिए। इससे निपटने के लिए बचावकारी उपायों की जानकारी भी आवश्यक है।

आज के मशीनी युग में प्रदूषण हमारे पर्यावरण को नष्ट करने में लगा है। ऐसी विषम परिस्थिति में समाज को उसके कर्तव्य तथा दायित्व का अहसास होना आवश्यक है।

इस प्रकार समाज में पर्यावरण के प्रति जागरूकता पैदा की जा सकती है। जीव जगत में यद्यपि मानव सबसे अधिक सचेतन एवं संवेदनशील प्राणी है। तथापि अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु वह अन्य जीव जन्तुओं, वायु, जल, भूमि पर निर्भर रहता है। मानव के परिवेश में पाए जाने वाले वायु, जल तथा भूमि पर्यावरण की संरचना करते हैं।

शिक्षा के माध्यम से पर्यावरण का ज्ञान शिक्षा मानव जीवन के बहुमुखी विकास का एक प्रबल साधन है। इसका मुख्य उद्देश्य मानव के अन्दर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक बुद्ध एवं परिपक्वता लाना है। शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु प्राकृतिक वातावरण का ज्ञान अति आवश्यक है। भारतीय संस्कृति में प्राकृतिक वातावरण में ज्ञान अर्जन की परंपरा आरम्भ से ही रही है। परन्तु आज के भौतिकवादी युग में परिस्थितियां भिन्न होती जा रही हैं। एक ओर जहाँ विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में नए-नए अविष्कार हो रहे हैं तो दूसरी ओर मानव परिवेश भी उसी गति से प्रभावित हो रहा है। आने वाली पीढ़ियों को पर्यावरण में हो रहे परिवर्तनों का ज्ञान शिक्षा के माध्यम से होना आवश्यक है। शिक्षा के क्षेत्र में पर्यावरण का ज्ञान मानवीय सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

### पेड़ लगाओ, पेड़ लगाओ

पर्यावरण को दूषित होने से बचाओ।

यही हमारा नारा है

यही ध्येय हमारा है।



### सैनिक

देते हैं हम जान मगर, इमान नहीं देते,  
रण में दुश्मनों को प्राणों का दान नहीं देते।  
गुमनामी में रहना अच्छा लगता है लेकिन,  
सम्मानों के लालच को पहचान नहीं देते।

### जे.एस. गिल

नायब सुबेदार 7 फील्ड रेजीमेंट,  
मार्फत 56 ए.पी.ओ

## स्वच्छ भारत अभियान : समस्या व समाधान

प्रवीण कुमार सिंह

अभियन्ता टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड, ऋषिकेश

**प्रस्तावना :** स्वच्छता है मानव- जीवन का आधार  
स्वच्छता है स्वस्थ मन का उपहार आइए  
स्वच्छ भारत बनाकर करें  
प्रत्येक भारतीय नागरिक का कल्याण।



स्वच्छता की अवधारणा भारतवर्ष में प्राचीन काल से अति महत्वपूर्ण रही है। उचित साफ-सफाई के अभाव में किसी भी पर्व अथवा त्यौहार की परिकल्पना अपूर्ण है। उदाहरणार्थ दीपावली के शुभ अवसर पर प्रत्येक घर के कोने-कोने को गंदगी-मुक्त किए बिना लक्ष्मी पूजा नहीं होती है। स्वच्छ भारत अभियान स्वच्छता को पारिवारिक स्तर से आगे ले जाकर सामाजिक स्तर पर भी महत्वपूर्ण या ये कहें अपरिहार्य बनाने का महज प्रयास है।

### स्वस्थ व स्वच्छ भारत हेतु राजकीय प्रयास

भारतीय नागरिकों के स्वास्थ्य हेतु स्वच्छता अभियानों का क्रम केन्द्रीय भारत सरकार ने सन् 1986 में आरम्भ किया था। उसी श्रृंखला में 2014 में स्वच्छ भारत अभियान प्रारम्भ किया गया है। स्वच्छता कार्यक्रम अभियानों (भारत सरकार द्वारा संचालित) की रूप-रेखा निम्नवत् है-

- सन् 1986 : राष्ट्रीय केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम
- सन् 1999 : सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान
- सन् 2009 : निर्मल ग्राम योजना
- सन् 2012 : निर्मल ग्राम अभियोजना
- सन् 2014 : स्वच्छ भारत अभियान

इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि केन्द्र सरकार द्वारा समय-समय पर स्वच्छता हेतु योजनाएं बनाई जाती रही हैं, जिनका प्रमुख उद्देश्य जन स्वास्थ्य की सुरक्षा रहा है। अध्यतन समय में नवनिर्वाचित राष्ट्रीय प्रजातांत्रिक गठबंधन सरकार ने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की अगुआई में सम्पूर्ण भारत को गंदगी से मुक्त करने हेतु स्वच्छ भारत अभियान प्रारम्भ किया है।

### स्वच्छ भारत अभियान :

दिनांक 2 अक्टूबर 2014 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने स्वच्छ भारत अभियान का विधिवत् शुभारम्भ किया। इस अभियान को 4041 वैधानिक जनपदों में एक साथ प्रारम्भ किया गया है एवं 30 लाख से अधिक सरकारी कर्मचारी, स्कूलों एवं कॉलेजों के विद्यार्थी इस अभियान के साक्षी बनें। स्वच्छ भारत हेतु विधिवत् शपथ दिलवाई गई जिसमें प्रत्येक वर्ष 100 घंटे सफाई हेतु श्रमदान करने एवं अन्य 100 व्यक्तियों से भी शपथ दिलवाने की बात की गयी। राष्ट्रपति श्री प्रणव मुखर्जी ने भी राष्ट्रपति भवन में स्वच्छ भारत अभियान की शपथ वहां कार्यरत कर्मचारियों को दिलाई। प्रधानमंत्री मोदी ने

इस अवसर पर 9 विशिष्ट जनों को स्वच्छता के प्रचार-प्रसार हेतु मनोनीत किया।

**स्वच्छ भारत अभियान के प्रमुख उद्देश्य निम्नवत् हैं:-**

1. घरों में पानी की सुविधा से युक्त आधुनिक शौचालयों का निर्माण।
2. हाथ से गंदगी (शौच) साफ करने (मैनुअल स्कैवेंजिंग) को पूर्णतया रोकना
3. नागरिकों में स्वच्छता की भावना का विकास करना
4. नगर निगमों के ठोस कूड़े को पूर्णतया संशोधित/ प्रसंस्कृत करना।
5. 2 अक्टूबर 2019 तक भारत को स्वच्छ बनाना।

**वर्तमान परिदृश्य: समस्याएं**

यदि हम वर्तमान भारतीय परिदृश्य पर गौर करें तो यह तथ्य समक्ष आता है कि भारतवर्ष में प्रदूषण की भयावह समस्या विद्यमान है। वैश्विक स्तर पर भी हालात चिंताजनक है तथापि भारतीय जनसंख्या के बढ़ते दबाव को देखते हुए भारत जैसे विकासशील देश हेतु प्रदूषण अथवा गंदगी की समस्या अत्यंत विचारणीय है उदाहरण स्वरूप:

**(क) जल प्रदूषण :** नदियों में प्रदूषण का स्तर उत्तरोत्तर गुणात्मक आधार पर बढ़ रहा है। यमुना नदी में कोलीफार्म विषाणु जो कि मानव स्वास्थ्य हेतु अत्यंत हानिकारक है इसका स्तर मानक स्तर से काफी अधिक हो चुका है। गंगा नदी में भी प्रदूषण का स्तर चिंताजनक है। इस सम्बंध में उच्चतम न्यायालय की ओर से भी भारत सरकार से निरंतर स्पष्टीकरण मांगा जा रहा है। यथा हाल ही में उच्चतम न्यायालय ने केन्द्र सरकार से गंगा नदी की सफाई हेतु विस्तृत कार्ययोजना बनाने को कहा है। शीर्ष न्यायालय ने केन्द्र सरकार से मलशोधन संयंत्रों की अद्यतन स्थिति की रिपोर्ट मांगी है और तय समय सीमा के अन्दर और ऐसे संयंत्र लगाने को कहा है।

**(ख) वायु प्रदूषण –** वायु प्रदूषण की स्थिति भी चिंताजनक स्तर पर पहुंच चुकी है वायुमंडल में अवांछित गैसों की उपस्थिति से नागरिकों विशेषकर शहरी क्षेत्र के नागरिकों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। ऊर्जा हेतु बिजली संयंत्रों की स्थापना मोटर यानों की बढ़ती संख्या व सुचारु एवं व्यापक प्रदूषण नियमन का सही ढंग से अनुपालन सुनिश्चित न होने के कारण स्थिति और बिगड़ रही है।

**(ग) अन्य कारक :** नाभिकीय ऊर्जा संयंत्रों की स्थापना कूड़े का समुचित निपटारा न कर पाने की समस्या व दैनिक जन जीवन में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का अभाव होने के कारण भी स्वास्थ्य व स्वच्छता पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। अन्य चिंतनीय कारक निम्नवत् हैं:

1. नम-भूमि (वेटलैंड) का क्षरण
2. मृदा-अपरदन
3. फसलों का अवैज्ञानिक चक्रण (बुआई) हेतु
4. फसलों में उर्वरक/कीटनाशकों का अत्यधिक प्रयोग एवं
5. वनभूमि का क्षरण इत्यादि।

**समाधान :-** गंदगी अथवा हर तरह के प्रदूषण से भारत वर्ष को मुक्त करने हेतु अनेक नए राजकीय कदम उठाए गये हैं यथा:

1. यमुना में गंदगी फेंकने पर 5000 रूपयों का अर्थदण्ड : दिल्ली हाईकोर्ट
2. पेट्रोल पर प्रतिलीटर 2 रूपये का ग्रीन कर (प्रस्तावित)
3. निजी चार-पहियां वाहनों की वार्षिक बीमा राशि पर 4 प्रतिशत वार्षिक कर (प्रस्तावित)
4. गंगा नदी के पुनरुद्धार हेतु अलग मंत्रालय की स्थापना (केन्द्रीय मंत्री सुश्री उमा भारती केन्द्रीय जल संसाधन, नदी विकास तथा गंगा संरक्षण मंत्रालय)
5. सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान करने पर 1000 रूपये का अर्थदण्ड (2000 रूपये से बढ़ाकर)

इसके अतिरिक्त उच्चतम न्यायालय की सक्रिय भूमिका ने भी बहुत बड़ा योगदान स्वच्छता हेतु दिया है चाहे वह यमुना प्रदूषण का मुद्दा रहा हो या गंगा के पुनरुद्धार का देश की शीर्ष अदालत की सक्रिय भूमिका सराहनीय रही है।

केन्द्र सरकार को अन्य राज्य सरकारों व स्वयं सेवी संस्थाओं के सहयोग से स्वच्छ भारत के इस अभियान में प्रत्येक नागरिक की हिस्सेदारी सुनिश्चित करनी चाहिए या करनी पड़ेगी।

**उपसंहार:** स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है उपर्युक्त कथन प्रेरणा बन सकता है। स्वच्छता हेतु यदि हमारे गांवों, कस्बों, शहरों, महानगरों अर्थात् हर तरह के नागरिकों को स्वास्थ्य उत्तम रखना है तो गंदगी को स्वयं से दूर रखना होगा परन्तु इस प्रयास के साथ कि अन्य व्यक्तियों पर इसका दुष्प्रभाव न हो। तात्पर्य यह है कि स्वच्छता हम सब नागरिकों का सामूहिक दायित्व है जिसे निभाकर हम न सिर्फ अपना वरन् आगामी पीढ़ियों को भी स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। आइए मैल के चोले को उतारते हुए हम सब भारतीय शुद्धता के चमकते वस्त्र को ओढ़ लें और राष्ट्र को नई ऊंचाइयों पर ले जायें इस भावना के साथ—

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्**

## आत्महत्या – एक संस्मरण

**राजेश कुमार त्यागी**

प्रधान तकनीकी अधिकारी पी.पी.सी.डी.

बात सन् 1985 की है कुछ लोग शमशेरगढ, देहरादून के एक मंदिर प्रांगण में बैठे हुए थे, मैं भी उनमें से एक था। गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के उपकुलपति प्रोफेसर वेद प्रकाश शास्त्री जी का प्रवचन होना था। वह पहुंच चुके थे। आयोजन में कुछ विलम्ब था। किसी अन्य आगन्तुक की भी प्रतीक्षा थी। मैं उनके समीप ही बैठा था। मेरे मन में एक प्रश्न काफी समय में कौंध रहा था। गीता कहती है—

**वासांसि जीर्णानि यथाविहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।  
तथा शारीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥**

जिस प्रकार मनुष्य फटे पुराने वस्त्र उतारकर दूसरे नए वस्त्र धारण कर लेता है इसी प्रकार देही जीवात्मा पुराना शरीर छोड़कर दूसरा नया शरीर धारण कर लेता है तथा

**नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।  
न चैनं क्लेदयन्त्यायौ न शोषयति मारुतः॥**

इस शरीर को गति देने वाली शक्ति जीवात्मा (केनोपनिषद के अनुसार) को न शस्त्र काट सकते, न आग जला सकती न पानी गीला कर सकता तथा न पवन (हवा) सुखा सकती।

**प्रश्न: आचार्य जी, फिर इसे आत्महत्या क्यों कहते हैं क्योंकि उपरोक्तानुसार आत्मा की हत्या संभव नहीं।**

**उत्तर:** बहुत अच्छा प्रश्न आपने पूछा। वास्तव में आत्मा की हत्या संभव नहीं, इसे आत्महत्या इसलिए कहा जाता है कि ऐसा करने से आत्मा का कल्याण नहीं होता, उसका भला नहीं होता, उसकी उन्नति नहीं होती। जब जीव के पाप पुण्य बराबर होते हैं तब उसे मनुष्य शरीर मिलता है जैसे किसी छात्र ने हाईस्कूल पास कर लिया हो तथा अब उन्नति कर वह 11वीं, 12वीं तथा उससे भी आगे बढ़ेगा। मनुष्य शरीर खलु धर्मसाधनम् के अनुसार उन्नति/अवनति करने का साधन शरीर ही है। शरीर को असमय समाप्त करने वाला इस साधन को सद्पयोग न कर पाने के कारण अधम (नीच) कार्य कहलाता है। राष्ट्रकवि मनुष्य योनि कर्म एवं भोग योनि है अन्य सब केवल भोगयोनिया हैं। जनम मरण जीवात्मा के लिए अत्यन्त कष्टकारी हैं। सृष्टिकर्ता की ओर से मनुष्य शरीर प्रदान करना जीव को मुक्ति की ओर ले जाने का एक अवसर है जिसे वह खो देता है जो उस जीवात्मा की सबसे बड़ी हानि है। (उल्लेखनीय है कि 30 जून 1990 को छपी माया पत्रिका में वैज्ञानिक आत्महत्या क्यों कर रहे हैं – लेख छपा था, जिसे पढ़कर मुझे बहुत पीड़ा हुई थी)

इसके बाद आचार्य जी, पूर्व निर्धारित प्रवचन हेतु स्टेज पर लगे अपने आसन पर विराजमान हो गए।

यहां उल्लेख करना भी समीचीन होगा कि जनम मरण से लम्बे काल 31 नील दस अरब चालीस अरब वर्षों के लिए छूट जाना कोई छोटी बात नहीं। सुकर्म करते हुए यदि मनुष्य (स्त्री-पुरुष) प्रयास करें तो मोक्ष को प्राप्त कर सकता है जो जीवात्मा का चरम लक्ष्य है तथा जिसे वह केवल और केवल मनुष्य जन्म पाकर ही प्राप्त कर सकता है। सांसारिक जीवन जहते हुए योगमार्ग का अनुसरण कर मनुष्य जीव चरम लक्ष्य पर पहुंच सकता है।

अंग्रेज कहता है – Man is the maker of his fate himself.

उर्दू विद्वान कहता है – तकदीर के महल का मयकार खुद बसर है।

तकदीर बन सकी तो तदबीर में कसर है।

## एक दिन जब ऑफिस से घर के लिए निकला – संस्मरण

एक दिन जब ऑफिस से घर के लिए निकला तो देखा करीब तीन घंटे से शुरू हुई बारिश अभी तक थमी नहीं, अपितु इसका रूप इतना भयावह हो गया था कि अपने ऑफिस के निर्गम द्वार से पार्किंग में खड़ी कार तक पहुंचना ही कठिन डगर पर चलने के समान था। किन्तु हिम्मत दिखाते हुए मैं चीते की फुर्ती से अपनी कार में घुसा। बाहर का नजारा डराने वाला था। हर ओर पानी ही पानी कि याद आ जाये नानी। सड़कों पर इतना पानी भरा था कि कावेरी नदी के पानी वितरण को लेकर जो झगड़ा है, वो उसी दिन समाप्त हो जाता।

इतना सब देखने के बाद मैं डरा, सहमा, आशंकित अपने घर की ओर चला। जगह-जगह कुछ लोग पेड़ों के नीचे रुके थे तो कुछ स्कूली बच्चे बारिश में भीगते हुए, अपनी बाइकों से सड़क के पानी को चीरते हुए असीम आनन्द प्राप्त कर रहे थे। इससे ज्ञात हुआ कि दुनिया में दो प्रकार के लोग होते हैं। कुछ परिस्थिति की परवाह किए बिना अपने गन्तव्य की ओर बढ़ जाते हैं और कुछ परिस्थिति के आगे झुक जाते हैं, रुक जाते हैं। पेड़ के नीचे खड़े लोगों की गिनती मैं दूसरे प्रकार के लोगों में ही कर रहा था कि अचानक मेरे तार्किक मष्तिक में एक विचार गूँजा हो सकता है ये लोग अपने सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सजग हों, हो सकता है इनके पास ज्यादा समय हो और तब, तीसरे प्रकार का जन्म हुआ जिससे वो लोग आते हैं जो परिस्थिति को भांपकर/समझकर आगे बढ़ते हैं। इन लोगों के पास समय हो सकता है परन्तु उसी दिन मेरे पास समय बिल्कुल भी नहीं था मुझे अपने मेहमानों को रेलवे स्टेशन छोड़ना था जिनको दून शताब्दी से दिल्ली जाना था।

उस दिन मैं स्वयं को बहुत खुश किस्मत समझ रहा था क्योंकि उस दिन मैं लाया था अपनी नई-नई कार अन्यथा हो जाता बारिश के आगे लाचार। इसी खुश किस्मती में, मैं अपनी कार को दौड़ाते हुए जा रहा था कि आगे देखा तो सड़क अपनी जगह पर नहीं थी अपितु सामने नदी बह रही थी। समय की मांग को देखते हुए मैंने अपनी नाव अर्थात् कार को मोड़ और घर जाने के दूसरे मार्ग पर चल पड़ा जो कि बेहद संकीर्ण था, जिस पर प्रायः दुपहिया वाहनों का आवागमन नहीं होता है। यह मार्ग कालोनी के पास पहुंचकर और ज्यादा संकीर्ण हो जाता है। जैसे-तैसे मैं अपनी कालोनी के अन्दर प्रविष्ट हुआ, इतने में सामने से आती हुई कार के कारण मेरी कार का संतुलन बिगड़ा, परिणाम स्वरूप मेरी कार का बांयी ओर का पहिया गली की नाली में समाहित हो गया। एक ओर मैं कार निकालने का प्रयास कर रहा था दूसरी ओर दून शताब्दी और दूर होती नजर आ रही थी। मेरे अथक प्रयासों के बावजूद मुझे सफलता नहीं मिली, तभी कुछ युवक, जो गली के बाहर खड़े टाइमपास कर रहे थे, मेरे पास आये और मदद का प्रस्ताव दिया। लेकिन मैंने मना कर दिया कि कहीं ये आवारा लड़के मेरी नयी कार न बिगाड़ दें।

मैंने अपना प्रयास जारी रखा परन्तु उम्मीद की किरण दूर-दूर तक दिखाई नहीं दी। तभी इन लड़कों में से एक ने मुझे आश्वस्त करते हुए कहा कि वह एक पेशेवर कार चालक है और मेरी कार को खरोंच तक नहीं आयेगी। इसने यह भी बताया वह पहले भी दो तीन फंसी हुई कारों को निकाल चुका है। मेरे मोबाइल पर घर से फोन आने लगे थे, उसके इतने आश्वस्त करने पर मैंने अपने जीवन का महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए कार की चाबी उसको थमा दी। उस लड़के ने थोड़े से प्रयास में ही मेरी कार का पहिया नाली से निकाल दिया। मैंने उसको बहुत धन्यवाद दिया। मैं अपने मेहमानों सहित समय से रेलवे स्टेशन पहुंच गया। उस दिन की छोटी सी घटना से एक नहीं कई सीख मिली – परिस्थिति के अनुसार दूसरों की मदद लेने/स्वीकार करने में हिचक नहीं होनी चाहिए। किसी की वेशभूषा से उसकी योग्यता का आकलन नहीं कर सकते। अति आत्मविश्वास से बचना चाहिए और दूसरों पर विश्वास करना चाहिए।

मुकेश शर्मा  
बीएचईएल, हरिद्वार

## जीवन – एक तपस्या



**कुलदीप वर्मा**

वरिष्ठ लेखा परीक्षक (एम.ई.एस.) रुड़की

काँटों भरी राहों पे खुद को चलने के काबिल करें,  
गिर के उठने की अदा फितरत में ही शामिल करें,  
काँटों भरी राहों पे खुद को.....

गर्दिशों की आँधियाँ जब भी चलेंगी जोर से,  
थाम देंगे चाल उसकी शंखनाद के शोर से,  
तू न रुकना, तू न झुकना चलते रहना है तुझे,  
चाहे जितनी मुश्किलें हों लड़ते रहना है तुझे,  
हौंसले अपने बढ़ा आसान हर मंजिल करें,  
गिर के उठने की अदा.....

हौंसले बढ़ जायेंगे तू मुश्किलों पर वार कर,  
रुक न जाना तू कहीं खुद को अकेला जानकार बिखरे  
तिनके कर इकट्ठा नीड़ का निर्माण कर फिर नयी गंगा बहा  
दे पर्वतों को फाड़कर,  
दूर करके सब अन्धेरे रास्ते झिलमिल करें,  
गिर के उठने की अदा.....

त्याग मत जीवन को अपने मुश्किलें कर ले सहल,  
याद रखे ये जमाना कर कोई ऐसी पहल,  
साहिलों पर बैठकर मोती नहीं मिलते कभी, कर्म करना ही  
धर्म है गीता भी कहती यही,  
कर बुलंद अपने इरादे मंजिलें हासिल करें  
गिर के उठने की अदा....  
काँटों भरी राहों पे खुद को....

## नारी की मर्यादा



कभी माँ, बहिन कभी बेटी बहू,  
अर्धांगिनी बनती हूँ मैं,

यदा कदा नये रिश्ते नातों में सिमटती हूँ मैं।

मुझे अबला समझा जाना गया,

कष्टों का बिछौना भी दिया गया,

जीवन एक खिलौना माना गया

मेरा अस्तित्व न परखा जाना गया।

पर अब यह सब न सहकर, काली का रूप धरती हूँ मैं।

राष्ट्र मर्यादा व देश की गरिमा गौरव बनती हूँ मैं।

कभी मां बहिन.....

मैं घर आंगन की ज्योति सबका रूप निखारूंगी

शिक्षा के दामन से बढ़कर देश समाज सुधारूंगी

अद्भुत अंगणित अनसुलझी पहेलियां सुलझाऊंगी,

मैं हूँ एक मर्यादित नारी अपना फर्ज निभाऊंगी चिन्ता दुख

अब मेरा छोड़ो अपना बोझ उठाती हूँ मैं

नयी आशाएं स्वर्णिम सपने, जीवन नया संजोती हूँ मैं।

कभी माँ बहिन.....

कांटो को फूल बनाना है तो यह कोई मुझसे सीखे

पथरीली राह पे मोती सुलभ बिखराना कोई मुझसे सीखे।

मुझ पर हर दम पग पग पर प्रश्न उठाता है जमाना

धैर्य, सहज और गरिमा से कहती मैं अपना फसाना ॥

निज मर्यादा, संस्कार से अपनी पहचान बनाती हूँ मैं शिक्षा

के मुक्ता श्रृंगार से देश का मान बनाती हूँ मैं ॥

कभी मां बहिन.....

**नीलम गुलाटी**

परास्नातक अंग्रेजी

जवाहर नवोदय विद्यालय, पौड़ी





### रविन्द्र अग्निहोत्री

पुस्तकालयाध्यक्ष, जवाहर नवोदय  
विद्यालय पौड़ी (गढ़वाल)

## राजभाषा

**प्रस्तावना :-** जो भाषा संविधान द्वारा सरकारी कामकाज की भाषा के रूप में स्वीकृत होती है उसे देश की राजभाषा कहते हैं।

भारत में हिन्दी को संविधान के अनुच्छेद 343 अध्याय 1 भाग 17 के अनुसार राजभाषा घोषित किया जा चुका है तब से भारत की संविधान निर्मात्री सभा ने 14 सितम्बर 1949 को निर्णय लिया कि हिन्दी भारत संघ की राजभाषा होगी तब से प्रत्येक वर्ष 14 सितम्बर को हिन्दी दिवस के रूप में मनाया जाता है।

**हिन्दी का बदलता संसार:-** भाषा बहता नीर है और उसे बोलने वालों और प्रयोग की परिस्थितियों के साथ शब्द भण्डार वाक्य रचना आदि में भी बदलाव आने लगते हैं। इस तरह भाषा के कई भेद दिखाई पड़ते हैं अन्य भाषाओं के साथ संपर्क की घटना का भी समाज के भाषा व्यवहार में खास भूमिका होती है। बहुभाषी भारत में आज कोई भाषा अकेली नहीं जीती है प्रायः एक भाषा का उसके आसपास प्रयुक्त कई दूसरी भाषाओं से एक विशेष तरह का भाषिक परिवेश निर्मित हो रहा है।

बहुभाषिकता भारत के समाज की विशेषता हो चली है। भारत में हिन्दी की उपस्थित का मूल्यांकन करने बैठते हैं तो कई बातें सामने आती हैं। अंग्रेजों के प्रभुत्व के फलस्वरूप भारतीय समाज का अंग्रेजी और अंग्रेजियत की ओर झुकाव बढ़ा।

विश्वास बना कि अंग्रेजी भाषा के प्रयोग से व्यक्ति सुपठित होने के सम्मान का पात्र बनता है। पर अब स्थिति में बदलाव हुआ है समाज में अपनी चीजों को प्रचारित करने और लोकप्रिय बनाने के लिए प्रस्तुत विज्ञापनों में हिन्दी का प्रयोग किया जा रहा है।

हिन्दी फिल्मों के गाने जनता में बेहद लोकप्रिय हो रहे हैं। टी.वी. के हिन्दी चैनलों की संख्या भी बढ़ी है, मुद्रित मीडिया को देखें तो हिन्दी के अखबारों की प्रसार संख्या में निरंतर बढ़ोत्तरी हुई है। डिजिटल युग में पहुंचते हुए भाषा की दृष्टि से हिन्दी में कई बदलाव आ रहे हैं।

मानक हिन्दी के रूप को मुद्रित रूप में अंगीकार करना हिन्दी के हित में होगा। उल्लेखनीय है कि जो हिन्दी समाज में पनप रही है और जो राजभाषा विभाग की या तकनीकी शब्दावली आयोग की हिन्दी शब्दावली है उसमें बड़ा फर्क है। हिन्दी भाषा में होने वाली अखबारी या टीवी वाली प्रस्तुति में अंग्रेजी के बहुत सारे शब्द ठूस दिये जाते हैं। भारतीय भाषाओं का शब्द भण्डार अंग्रेजी से कहीं अधिक है पर हम उनका अच्छी तरह प्रयोग नहीं करते प्रयोग के बिना वे अपनी चमक खो बैठते हैं। सीखने की आदतें स्मृतियां, सृजन और अभिव्यक्ति की छटाएं सब कुछ भाषा से ही संभव हो पाता है भाषा में ही सारे ज्ञान विज्ञान बसते हैं।

**निष्कर्ष :-** इतिहास और परंपरा भाषा में ही रचे बसे हैं, इसके बावजूद हिन्दी समाज शिथिल है और अधिक जागरूक नहीं हो सका है। उत्साह और कल्पनाशील दृष्टि के साथ हिन्दी से लगाव और उसकी शक्ति में विश्वास को पुनर्स्थापित किये बिना हिन्दी का विकास संभव नहीं है। मानकर चलना होगा कि हिन्दी की लड़ाई मानसिक स्वाधीनता की लड़ाई है जो मौलिक चिंतन, सृजन, और सांस्कृतिक उन्मेष के लिए बेहद जरूरी है।

वक्त



संगीता चौहान

टी.जी.टी. - हिन्दी  
जवाहर नवोदय विद्यालय  
खैरासैण जिला - पौड़ी गढ़वाल

वक्त से चलती है दुनियाँ  
वक्त से आते हैं, वक्त से जाते हैं  
आज यहाँ, कल वहाँ  
वक्त का पहिया बदलता रहता है।

वक्त की पुकार सुनो देशवासियों  
कदम से कदम मिलाकर चलो  
मंजिल आपके कदमों में होगी  
आपकी अभिलाषा पूरी होगी।

वक्त को समझो, वक्त है अनमोल  
ना लगा सकोगे तुम इसका मोल  
वक्त से चलती है दुनियाँ  
वक्त से आते हैं, वक्त से जाते हैं।

संकट की घड़ी में  
वक्त की होती है कीमत  
वक्त से चलती है दुनियाँ  
वक्त से आते हैं, वक्त से जाते हैं।

स्त्री - शिक्षा

घर - घर फैले ज्ञान का प्रकाश,  
हमें विद्या का दीप जलाना है,  
हर घर में हो स्त्री शिक्षित,  
ऐसा समाज बनाना है।  
सब मिल बोलें'' स्त्री शिक्षा आवश्यक''  
ऐसा संसार बनाना है,

हर घर मिले बालिका पढ़ती, ऐसा घर हमें बनाना है।  
सब मिल बने स्त्री सहायक ऐसा उद्देश्य बनाना है।  
हर क्षेत्र में मिले स्त्री निर्देशक ऐसा व्यापार बनाना है।  
सब मिल स्त्री शिक्षा को दे बढ़वा, ऐसा मन हमें बनाना है।  
हर पल मिले स्त्री संस्कारी, ऐसा संस्कार बनाना है।  
हर क्षण मिले सुविधा स्त्री को, ऐसा विज्ञान बनाना है,  
सब मिले बढ़ें साथ स्त्री के, ऐसा पथ हमें बनाना है।

डॉ. श्रीमती किरन शर्मा

पी.जी.टी. (हिन्दी)  
केन्द्रीय विद्यालय बी.एच.ई.एल, हरिद्वार

जीवन

आपाधापी इस जीवन की, उसमें मारामारी इन कर्मों की।  
न तुझे किसी ने याद किया, न कोई तुझको याद आया।।  
चाहत होती यदि हंसने की, निष्कपट रखता इस जीवन को।  
न तूने किसी को बहलाया, न कोई तुझे बहला पाया।।  
सुबह-शाम लड़ते - लड़ते, कठिन संग्राम इस जीवन का।  
न तू ही किसी को समझ सका, न कोई तुझे समझा पाया।।  
कुछ भुला उलझनें जीवन की, सत्कर्मों की राह पकड़।  
जब मैंने आगे कदम बढ़ाये तो प्रभु ने अपना हाथ बढ़ाया।  
'मृत्यु' को नसीहत देती ये दो पंक्तियाँ  
'बहुत काम हैं जिन्दगी में करने को  
तू बाद में आना अभी फुरसत नहीं है मरने को।

ज्ञानेन्द्र सिंह परिहार

उप स्टे. अधी., उत्तर रेलवे, हरिद्वार

## चिकित्सा एवं स्वास्थ्य

देवदुर्लभ मानव शरीर को स्वस्थ रखे बिना प्राणी अपने लक्ष्य तक पहुंच नहीं पाता। लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आवश्यक है – पूर्ण स्वास्थ्य। तो हम यह जाने कि पूर्ण स्वास्थ्य आखिर है क्या? शरीर, मन और मस्तिष्क इन तीनों का एक साथ स्वस्थ होना पूर्ण स्वास्थ्य है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम इन तीनों को एक साथ स्वस्थ रखने का प्रयास करें :

1. तो आइये सर्वप्रथम चर्चा करे शारीरिक स्वास्थ्य की जो सरल व सर्वविदित है— शरीर को निरोग व स्वस्थ रखने के लिए हमें निम्न नियमों का पालन करना चाहिए :

क) नियमित व्यायाम करे।

ख) 6 से 8 घंटे की भरपूर निद्रा ले।

ग) भोजन पौष्टिक, हल्का व सुपाच्य हो।

घ) शरीर को साफ एवं स्वच्छ रखें।

2. **स्वस्थ मन** : मन को विकृत करने की बजाये अपनी जीवन शैली बदलकर, सेवा, सहकार आदि गुणों का समावेश करें।

“श्री गुरु चरण सरोज रज,  
निज मन मुकुर सुधारा।”

हम सभी हनुमान चालीसा की इन पंक्तियों को पूजा में पढ़ते हैं। परन्तु अपने मन रूपी इस दर्पण को कैसे सुधारें? अर्थात् सज्जन लोगों के साथ रहने का प्रयास करें, अच्छी बातों में मन लगायें, अच्छा साहित्य पढ़ें; दूसरों के दोष देखने का प्रयास न करें। इन साधनों के निरंतर प्रयास से हम अपने मन को स्वस्थ बना सकते हैं।

3. **मस्तिष्क** : अपने विचारों के प्रति सजग रहें। आपके विचार ही व्यवहार बनते हैं। बुद्धि इन्द्रियों के वश में ना हो ऐसा प्रयास करें। अप्रिय घटनाओं से मस्तिष्क को बोझिल न करें। प्राणायाम करें क्योंकि श्वास का नियंत्रण तथा मन की एकाग्रता इन्द्रियों को वश में रखने का प्रबल साधन है। संतोषी बनें और दूसरों के साथ छल रहित व्यवहार करें।

इस प्रकार हम अपने छोटे प्रयासों द्वारा, परमात्मा के इस अनमोल उपहार, अपने जीवन को दिव्य, पवित्र व परिपूर्ण एवं स्वस्थ बना सकते हैं।

श्रीमती रेणु बंसल

टी.जी.टी. (गणित)

केन्द्रीय विद्यालय बी.एच.ई.एल, हरिद्वार



अंजु चौधरी

एनआईएच, रुड़की

## सफलता का पैमाना कल और आज

प्राचीन भारत में भले ही भोग-विलास के साधन नहीं थे भले ही विज्ञान ने इतनी तरक्की नहीं की थी जिसमें वह सुख-सुविधा की मशीनें दुनिया में फैला सके परन्तु फिर भी भारत में जन-जीवन सुखी था, काया निरोगी थी एवं मनुष्य दीर्घ आयु था। क्योंकि समाज की दृष्टि में मनुष्य की सफलता का पैमाना उसका सद्चरित्र, नैतिक मूल्य, एवं सन्तोष धन, उच्च कोटी का ऐसा ज्ञान था जो समाज के उत्थान में था। इसीलिए समाज में परोपकारी ज्ञानवान एवं संत ऋषि-मुनियों का जन्म हुआ जिन्होंने अपने गुणों से समाज को नई दिशाएं दी। साहित्यकारों ने भी सामाजिक कुरीतियों को दूर करने हेतु अपनी लेखनी से गीता एवं महाभारत रामचरितमानस, कुरान, वेद, गुरुग्रन्थ साहिब जैसे अनेक ऐसे ग्रन्थों की रचना की जिनके द्वारा मनुष्य सद्कर्म करता हुआ आनन्दपूर्वक होकर अपने मानव जीवन को सफल बना सका। आधुनिक युग में विज्ञान ने सुख-सुविधा के साधन जुटाए तकनीकी विकास तो हुआ परन्तु मानवीय मूल्यों का पतन आरम्भ हो गया जिससे पहले मन बीमार हुआ बाद में तन रोगी हो गया। आज समाज का अधिकतर भाग तनाव ग्रस्त हो गया है। प्रकृति भी मानव के गिरते नैतिक मूल्यों का दंड भोग रही है। इसका मूल कारण है आज समाज में सफलता का पैमाना बदल गया है। आज किसी भी व्यक्ति की सफलता उसके पद, पैसा, सामाजिक प्रतिष्ठा एवं उसके लिबास से आंकी जाती है।

आज मनुष्य बचपन से ही इन्हीं गुणों को विकसित करने की तरकीबें सोचता है। हर एक व्यक्ति का सपना होता है कि उसके पास गाड़ी हो, बंगला हो, नौकर-चाकर एवं सभी प्रकार की सुविधाएं हों तथा समाज में उसकी प्रतिष्ठा हो यही सोच कर वह शिक्षा ग्रहण करता है एवं उच्च पद प्राप्त करने के लिए उसमें जी-जान से लगा रहता है। अपने पुरुषार्थ एवं भाग्य से यदि वह यह सब पा जाता है तो समाजिक दृष्टि में वह सफल मनुष्यों की श्रेणी में गिना जाने लगता है तथा अन्य लोग उसका उदाहरण भी देने लगते हैं। परन्तु क्या केवल आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न व्यक्ति ही सफल कहा जा सकता है? यदि हाँ तो आधुनिक समाज काफी आनन्दपूर्वक होता क्योंकि यदि व्यक्ति को सब कुछ उसकी इच्छानुसार मिल भी जाए तो उसे बहुत प्रसन्न होना चाहिए एवं उसकी यह प्रसन्नता समाज में अन्य मनुष्यों तक भी पहुंचनी चाहिए परन्तु होता इसके विपरीत है जो व्यक्ति समाज में उच्च पद प्राप्त कर लेता है एवं सम्पन्न हो जाता है वह और भी तनाव ग्रस्त रहने लगता है। क्योंकि अब उसका लक्ष्य और धन एकत्र करना एवं और उच्च पद प्राप्त करना हो जाता है एवं वह एक ऐसे पथ पर अग्रसरित हो जाता है जिसका कोई अन्त नहीं। अतः सफलता का पैमाना जो समाज द्वारा निर्धारित किया गया है। वह सही नहीं है। सफल व्यक्ति केवल वही है जो अपनी स्थिति से सन्तुष्ट हो कर नित्य अपने दैनिक कार्यों एवं अपनी जीविका चलाने हेतु मिले कार्य को आनन्दपूर्वक पूर्व करे। ऐसा करने से उसका चित्त शांत एवं मस्तिष्क तनाव मुक्त रहेगा। जिससे शरीर एवं मन दोनों निरोगी रहेंगे। ऐसा ही व्यक्ति समाज को शान्ति एवं प्रेम दे सकता है। आत्मसंतोषी व्यक्ति ही त्यागी को सकता है जो समाज की भलाई के लिए अपनी ऊर्जा को लगा सकता है। अतः आज समाज को चाहिए कि वह धनी एवं उच्च पद वाले व्यक्ति को सम्मानित न कर कर्मठ, चरित्रवान एवं परोपकारी मनुष्यों को महत्व दे क्योंकि हम जिस भी तत्व को सराहते एवं महत्व देते हैं, वही गुण या तत्व फलता-फूलता एवं फैलता है।

आधुनिक युग में सफलता का पैमाना व्यक्ति का स्वभाव एवं उसका अन्यों के प्रति व्यवहार होना चाहिए ना कि धन, पद या अन्य विलास के साधनों से भरपूर जीवन। तभी समाज में शान्ति एवं सद्भावना का विस्तार होगा एवं समाज और देश सही मायने में विकसित हो सकेंगे।

**बढ़ती आबादी, अनियोजित विकास  
एवं  
जल भराव : समस्या एवं समाधान**

**गजेन्द्र सिंह**  
बीएचईएल, हरिद्वार

भारत को 15 अगस्त 1947 ई0 को लगभग 200 वर्षों के ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन से मुक्ति मिली एवं 26 जनवरी 1950 को एक लोकतंत्रमात्मक गणराज्य के रूप में उसका संविधान लागू हुआ। भारत में ब्रिटिश नीतियों के कारण औपनिवेशिक शासन के दौरान एक कच्चे माल का आपूर्तिकर्ता एवं सस्ते श्रम का साधन बनाया गया, जिसके कारण भारत में आबादी बढ़ी।

सन् 2011 की जनगणना के अनुसार भारत में 121.08 करोड़ जनसंख्या है। भारत जनसंख्या के हिसाब से विश्व में चीन के बाद दूसरे स्थान पर है जबकि भारत का क्षेत्रफल विश्व के कुल क्षेत्रफल का 2.4 प्रतिशत है तथा वह क्षेत्रफल के हिसाब से विश्व में सातवें स्थान पर है।

भारत में जनगणना 2011 के आंकड़ों के अनुसार 17.7 प्रतिशत की दशकीय तथा 1.64 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर्ज की गयी है। स्वतंत्रता प्राप्ति के समय भारत की कुल जनसंख्या लगभग 23.8 करोड़ थी जो 6 दशकों में लगभग 5 गुना बढ़ गयी है।

किसी भी देश की जनसंख्या इतनी तीव्र गति से बढ़ने से देश की अर्थव्यवस्था पर कई प्रकार से प्रभाव पड़ता है जैसे भोजन, आवास, वस्त्र, स्वास्थ्य या चिकित्सा, रोजगार, शिक्षा एवं अन्य कारक। आजादी के बाद संसाधनों की कमी थी, चारों ओर बेरोजगारी एवं निराशा का माहौल था। भारत में आबादी बढ़ने के भी कई कारण हैं जैसे भारत की जलवायु मानसूनी जलवायु है और प्रजनन के अनुकूल है। धर्मान्धता, परिवार में श्रम को बढ़ाने की चाह, पुत्र की चाह, उत्तराधिकार का नियम आदि।

इस बढ़ती हुई जनसंख्या, बेरोजगारी एवं अशिक्षा के कारण भारत आज भी विकासशील देशों की श्रेणी में आता है। बढ़ती जनसंख्या के कारण आवासों के लिये भूमि की आवश्यकता हुई और भूमि की आवासीय आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये जंगलों को काटा गया, खेती की भूमि पर आवास बनाये गये, भोजन की आवश्यकता को पूरा करने के लिये जंगलों को काटा गया। वहां पर कृषि योग्य भूमि तैयार की गयी एवं उसका दोहन किया गया। भोजन की पूर्ति के साथ-साथ बेरोजगारी को दूर करने के लिये उद्योग धंधों का विकास किया गया, और उद्योगों की स्थापना के लिये शहरों का निर्माण किया गया या शहरों के पास उद्योगों की स्थापना की गयी।

भारत की लगभग 63.0 प्रतिशत जनसंख्या गाँव में निवास करती है। कृषि के बोझ को कम करने या कृषि पर रोजगार की निर्भरता कम करने व कृषि में जोत का आकार घटने के कारण कम उत्पादकता एवं सिंचाई साधनों के अभाव

के कारण श्रमिकों का एवं खेतिहर मजदूरों का पलायन उद्योगों की ओर हुआ जिसके कारण शहरों का नियोजन गड़बड़ा गया और उनका स्वरूप बिगड़ गया। श्रमिक और मजदूर जो, गांव से गये थे उन्होंने शहर की आवासीय भूमि पर जनघनत्व बढ़ा दिया जिसके कारण अधिक आवासीय भवनों की आवश्यकता हुई और शहरों से लगी कृषि भूमि एवं जंगलों के स्थान पर भी आवासीय कालोनियाँ स्थापित हो गयी।

ये आवासीय भवन अनियोजित होने के कारण अनेक समस्याओं को जन्म देने वाले बने। जैसे आवासीय भवन को ऊंचा करने के लिये मिट्टी भराव के लिये दूसरी जगह से मिट्टी उठायी गयी, मकान में ईंट के लिये भी मिट्टी की आवश्यकता भट्टों को हुई एवं साथ ही रेत की आवश्यकता हुई जिससे खनन करना पड़ा और गड्ढों का निर्माण हुआ।

इसके साथ ही ये आवासीय भवन निर्मित होने के बाद पानी निकासी की समुचित व्यवस्था न होने, सीवर जैसे साधन न होने एवं लैट्रीन के गड्ढों का निर्माण घर में ही करने एवं साथ ही अनियोजित रूप से बसे होने के कारण आस-पास में खाली पड़े भूखण्डों में पानी का भरना, जिससे निर्मित भवनों को तो क्षति पहुंचती ही है, साथ ही साथ स्वास्थ्य के लिये भी हानिकारक है। खाली भूखण्डों में पानी के जमा होने से बदबू, मच्छर एवं अन्य जहरीले कीटों का उत्पन्न होना प्रारम्भ हो जाता है। बरसात के मौसम में यह समस्या और भी विकट रूप धारण कर लेती है।

भवनों के निर्माण, उद्योगों, परिवहन मार्गों के विकास के कारण पानी, बारिश का पानी, धरती के अन्दर कम मात्रा में पहुंच पाता है। क्योंकि अधिकतर भू-पट्टी पर सीमेंट लगने के कारण/फर्श/चारकोल आदि के कारण बारिश का पानी रिस-रिसकर बहुत कम भूमि में पहुंच पाता है, जिससे बाढ़ आ जाती है और तबाही मचाती है।

बढ़ती आबादी, को नियंत्रित करने के लिये सरकार द्वारा अनेक कदम उठाये गये हैं जो कुछ हद तक कारगर भी साबित हुए हैं। भारत में जन्म दर का लगभग स्थिर सा होना एवं मृत्युदर का घटना, स्वास्थ्य उपायों का सुचारु रूप से संचालन होने को इंगित करता है।

शिक्षा, जागरूकता, रोजगार आदि कारकों से भी आबादी पर काफी हद तक नियंत्रण किया जा सकता है। नसबंदी कराने पर प्रोत्साहन एवं कई संस्थान या सरकार इसके लिये सर्विस पीरियड तक एलाउन्स भी प्रदान करती है, सरकार द्वारा केवल दो कन्याओं (पुत्र नहीं) वाले परिवार में कन्याओं के लिये छात्रवृत्ति योजना भी शुरू की गयी है जिससे पुत्र होना आवश्यक नहीं। इस परम्परा को प्रोत्साहन मिला है, अब लड़कियां भी पिता को मुखान्नि देती हैं जिससे लड़कियों के होने पर भी पुत्र इच्छा को नियंत्रित करने में मदद मिली है जो कि जनसंख्या वृद्धि में एक सहयोगात्मक कारक है।

आजादी के बाद भारत में आर्थिक नियोजन को तो 1951 में अपनाया गया किन्तु शुरूआती दौर में नगरों का नियोजन नहीं किया गया जिसके कारण विभिन्न समस्यायें सामने आयीं, इस बारे में अनेक कार्य किये जाने की आवश्यकता है जैसे कृषि भूमि को रिहायशी भूमि में बदलने के लिये छोटे-छोटे टुकड़ों या भूखण्डों को अनुमति प्रदान न करके एक काफी बड़े भूखण्ड को आवासीय सरकारी प्राधिकरण द्वारा विकसित करना तथा साथ ही उसमें सभी वर्गों के लिये भूखण्ड या आवासीय भवनों का विकल्प रखना एवं उसकी हर प्रकार की समस्या का निवारण करके ही आवासीय भवनों के मालिकों को सौंपना जैसे, पानी, बिजली, पानी निकासी सीवर की समस्या, और साथ ही साथ वाटर हारवेस्टिंग का प्रबंध भी होना चाहिए ताकि अधिक बरसात होने पर पानी नुकसान न पहुंचाये एवं सुरक्षित भूगर्भ जलस्तर में वृद्धि करें।

आवासीय निर्माण एवं अनियोजित विकास के कारण होने वाली जल भराव की समस्या से निपटने के लिये प्राधिकरण द्वारा शुरू में ही मानक निर्धारित किये जाने चाहिये एवं होने वाले गड्ढों को भरने के लिये ऊँचे स्थानों से मिट्टी लाकर वहाँ पर भर देनी चाहिए तथा अगर संभव हो तो आवासीय इकाई के निर्माण के समय ही मिट्टी आदि ऐसे ऊँचे स्थानों से लाना सुनिश्चित करना चाहिये। शत-प्रतिशत सफलता किसी भी कार्य में सम्भव नहीं होती फिर भी अगर कहीं पर जल भराव हो गया है तो एक नागरिक होने के नाते अपनी सोसाइटी या जहाँ आप रहते हैं वहाँ पर उसका निदान करना चाहिये, बरसात के दिनों में ऐसे स्थानों पर कीटनाशकों का छिड़काव करना चाहिए।

निष्कर्षतः यह कहना संभव है कि इन तीनों समस्याओं के मूल में बढ़ती आबादी ही मूल कारण है जिसने अन्य समस्याओं को जन्म दिया है, अतः अगर भारत अपनी जनसंख्या वृद्धि पर नियंत्रण कर लेता है तो यह बहुत जल्द ही विकसित देशों की पंक्ति में खड़ा हो सकेगा। हालांकि भारत में जनसंख्या लाभांश की स्थिति है जिसका तात्पर्य है कार्यशील जनसंख्या का अधिक होना, भारत में इस समय लगभग 65 प्रतिशत कार्यशील जनसंख्या है। अगर भारत इस क्रम को कुशल श्रम में परिवर्तित करने एवं नियोजित करने में सफल रहता है तो यह भारत के लिये अत्यधिक लाभदायक रहेगा क्योंकि इतना बड़ा कार्यशील जनसंख्या समूह विश्व में किसी भी राष्ट्र के पास नहीं है।

अतः एक विकासशील राष्ट्र की जनसंख्या का अधिक होना उसके लिये हानिकारक है। ऐसा अनुमान है कि 2045 ई0 तक भारत विश्व में जनसंख्या में प्रथम स्थान पर होगा।

अतः कुशलहीन जनसंख्या एवं आबादी में वृद्धि को साधने से भारत की अधिकतर समस्याओं का समाधान हो सकता है।

### दर्दों सितम में क्यों बीतती हैं ये रातें

दर्दों सितम में क्यों बीतती हैं ये रातें,  
बेखुदी में जीने की क्या आदत सी हो गयी है।  
दर्द होता है सीने में, आंखों से अश्रु निकल जाते हैं,  
अश्रुओं के साथ दिल के सारे अरमान निकल जाते हैं।  
दर्दों सितम में क्यों बीतती हैं ये रातें,  
बेखुदी में जीने की क्या आदत सी हो गयी है।  
ख्वाब जब बिखरता है तो दिल से आह निकलती है,  
महबूब को देख कर चेहरे पे सुस्क मुस्कान बिखरती है।  
उलझी हुई सी ये जिंदगी खिंचती जिस ओर है,  
पत्तों सा बिखर बेखुदी में जाते उस ओर हैं।  
दर्दों सितम में क्यों बीतती हैं ये रातें,

बेखुदी में जीने की क्या आदत सी हो गयी है।  
तन्हाई में हम यहां बस जिंदगी को ढूँढते हैं,  
वो वहाँ बेखुदी में जिंदगी जिये जा रही है।  
आज क्यों अंतरमन में छया यह धुंध है,  
हे सनम बतला दे क्या यही मेरा अंत है।  
दर्दों सितम में क्यों बीतती हैं ये रातें,  
बेखुदी में जीने की क्या आदत सी हो गयी है।

**अनूप कुमार पटेल**

भू-वैज्ञानिक, एनएचपीसी लिमिटेड  
कोटलीभेल जलविद्युत परियोजना चरण-1ए

## बचपन



ज्ञान प्रकाश सिंह

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

आज फिर वो गुजरा जमाना याद आता है,  
 वो बचपन बालपन को तो जमाना याद आता है।  
 वो गलियाँ, वो राहें, वो मंजर याद आता है,  
 वो साथी, वो राही, वो पनघट याद आता है,  
 वो थोड़ी देर में लड़ना, और फिर भुला देना,  
 वो बातों-बातों में हँसना, फिर रूला देना।  
 वो स्कूल का घण्टा, वो सड़कें याद आती है,  
 बुलाती थी हमें जो चन्द राहें, वो राहें याद आती हैं।  
 वो खो-खो, कबड्डी लड़ना, झगड़ना याद आता है,  
 वो छुप कर दोस्तों संग भाग जाना याद आता है।  
 वो होली, दिवाली और दशहरा याद आता है,  
 वो बैसाखी, ईद और रमजान प्यारा याद आता है।  
 वो इमली, वो चूरन और बर्फ का गोला याद आता है,  
 वो जलेबी, समोसे पुड़ी और छोले याद आते हैं,  
 है सभी कुछ आज पर वो खुशियाँ क्यों नहीं "आदिल"  
 है सभी साजो-सामान पर वो खुशियाँ क्यों नहीं "आदिल"  
 क्यों आज भी वो गुजरा जमाना याद आता है।  
 वो बचपन, बालपन का वो जमाना याद आता है।

## आते-जाते



सुधीर शर्मा

बी.एच.ई.एल., हरिद्वार

जिंदगी में कितने मिलते-कितने बिछड़ जाते हैं।

ये तो मौसम हैं आते हैं जाते हैं।

वक्त कभी एक सा नहीं रहता ऐ दोस्त!

दिन कभी उठते, तो कभी गिर जाते हैं।

दर्द तो होता है बहुत जख्मों में मगर

कुछ दिनों में वो भर जाते हैं।

दुश्मनों की कमी नहीं रही हमें

जब दोस्त भी दुश्मन बन जाते हैं।

प्यार, मोहब्बत, दोस्ती व रिश्ते

वक्त आने पर हर रंग उतर जाते हैं।

जिंदगी में कितने.....

ये तो मौसम.....



## सुखी जीवन का आधार सकारात्मक विचार

विचार हमारे आचारण के स्वरूप का निर्धारण करते हैं और आचरण द्वारा हमारे चरित्र का निर्माण होता है तथा चरित्र हमारे भाग्य का निर्माण करता है स्पष्ट है कि सकारात्मक विचार सकारात्मक चरित्र एवं अनुकूल भाग्य का निर्माण करते हैं।

शेक्सपीयर ने कहा था कि “सौन्दर्य देखने वाले की आँखों में होता है। कितना बड़ा सत्य है कोई व्यक्ति किसी को कुरूप दिखाई देता है तो किसी को अत्यन्त आकर्षक एवं सुन्दर यह तो वैचारिक दृष्टि होती है जो हमारे निर्णय को निर्धारित करती है। यदि हमारे विचार सकारात्मक होंगे तो सौन्दर्य, आकर्षण एवं विनम्रता हमारे समक्ष होगी और यदि विचार नकारात्मक होंगे तो दुनिया भर की कुरूपता हमारी झोली में आ गिरेगी।”

यदि सार्थक जीवन जीने की चाह है तो सकारात्मक चिन्तन श्रेयस्कर है भारतीय दर्शन, सकारात्मक विचार रूपी वट वृक्ष को नियमित रूप से सींचते हुए अपनी श्रेष्ठता सिद्ध करता है। प्रेम और श्रेय-प्रेम व्यक्तिगत सुख की कामना है। जो हमारे प्रति दुर्भावना रखते हैं तब बुद्धदेव ने जो उत्तर दिया था वह स्मरणीय है यदि तुम उस दुर्भावना को स्वीकार नहीं करोगे जो अन्य व्यक्ति तुम्हारे प्रति भेजता है तो वह दुर्भावना उसी व्यक्ति के पास बनी रहती है और तुम अप्रभावित बने रहते हो।

विचार हमारे आचारण के स्वरूप का निर्धारण करते हैं और आचारण द्वारा हमारे चरित्र का निर्माण होता है तथा चरित्र हमारे भाग्य का निर्माण करता है स्पष्ट है। कि सकारात्मक विचार, सकारात्मक चरित्र एवं अनुकूल भाग्य का निर्माण करते हैं उदाहरण के लिए आप अपनी परीक्षाओं के प्रति अपने विचारों का विश्लेषण करके देखिए। आप यदि परीक्षा को सदैव आतंक रूप समझेंगे और उसके प्रति निषेधात्मक विचारों को प्रश्रेय देते रहेंगे, तो आप न तो परीक्षा के लिए पूरी तैयारी कर सकेंगे और न उसके अनुकूल परिणाम के प्रति आश्वस्त हो सकेंगे जो परीक्षार्थी या प्रतियोगी परीक्षा को सफलता का माध्यम एवं प्रगति के अवसर के रूप में देखते हैं वे परीक्षाफल के प्रति भी सकारात्मक दृष्टि रखते हैं, सदैव उत्साहित एवं प्रफुल्लित दिखाई देते हैं। सकारात्मक विचार एवं आन्तरिक सौन्दर्य वस्तुतः अन्योन्याश्रित है। सुन्दर मन में सुन्दर विचार जन्म लेते हैं और सुन्दर विचार मन की सुन्दरता को नित्य नवीन ऊर्जा प्रदान करते रहते हैं।

जब हमारा मन शान्त, सन्तुष्ट तथा प्राणी मात्र के प्रति सद्भावना से युक्त होता है तब निषेधात्मक विचार सदा सर्वदा के लिए निष्पेक्ष हो जाता है ऐसे सकारात्मक विचारों द्वारा आपूरित वनवासी ऋषियों के साथ सिंह, चीता, सर्प आदि हिसंक जीव भी शान्तिपूर्वक रहते हैं।

सकारात्मक चिन्तन भय के कारण नहीं वरन् एक आदत के रूप में विकसित होना चाहिए। आचरण की सत्यता एवं व्यवहार में ईमानदारी आवश्यक है। व्यक्ति के लिए स्वयं के प्रति ईमानदार होना अत्यन्त आवश्यक है। समाज के प्रति ईमानदारी का मिथ्या प्रलाप कर व्यक्ति शायद समाज की इतनी बड़ी हानि नहीं करता जितनी स्वयं के प्रति झूठ बोलकर। स्वयं के प्रति ईमानदारी व्यक्ति में सकारात्मकता को बलवती बनाती है और यही सकारात्मक विचार, सद्विचार के पोषक बनकर एक सुखी जीवन का आधार बनाते हैं।

**श्रीमति निशा गुप्ता**

कम्प्यूटर टीचर, बाल भारती सीनियर सैकेन्डरी स्कूल,  
सैक्टर - 4, बीएचईएल, हरिद्वार



**रीना अग्रवाल**

हिन्दी अध्यापिका, रानीपुर  
हरिद्वार

## हमारा पर्यावरण



मानव जीवन सदैव पर्यावरण से प्रभावित रहता है अतः मानव जीवन सुचारु रूप से चले इसके लिए 'संतुलित पर्यावरण' बहुत आवश्यक है उसमें मानव सहित समस्त जीवधारी पेड़ पौधे, जीव- जन्तु आदि रहते हैं। उसमें पलते-बढ़ते पनपते और अपनी-अपनी स्वभाविक क्रियाओं का विकास करते हैं। हमारे चारों ओर की भूमि, हवा और पानी ही हमारा पर्यावरण है। इससे हमारा सम्बंध बहुत पुराना है। लेकिन इससे भी पुराना सम्बंध पौधों और जानवरों का है। हमारे लिए सभी जानवर एवं पेड़-पौधे बहुत ही आवश्यक हैं। इनके बिना हमारी जिंदगी की गाड़ी आगे नहीं चल सकती। यह पर्यावरण जीव-जन्तुओं के कारण ही जीवंत है।

जनसंख्या वृद्धि के साथ-साथ मानव की आवश्यकताओं में तेजी से वृद्धि हुई है। विकास कार्यों के लिए प्राकृतिक संसाधनों के दोहन से पर्यावरण का निरंतर अपघटन होता जा रहा है।

नई-नई बीमारियाँ, संक्रामक रोगों का प्रसार और जीवनोपयोगी वस्तुओं का अभाव प्रदूषित पर्यावरण की ही देन है।

### विज्ञान-युग के मानव की छेड़छाड़

एक ओर विज्ञान ने दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति से जहाँ हमें ढेरों फायदे पहुँचाए हैं वहीं कई नुकसान भी पहुँचाए हैं, और बीसवीं सदी के बीच तो पर्यावरण के प्रति सभ्य मानव ने बहुत छेड़छाड़ की है। आए दिन मानव को अपनी छेड़छाड़ मंहगी पड़ रही है क्योंकि प्रकृति का संतुलन डगमगाने लगा है और कई बुरे परिणाम मानव के समक्ष मुँह बाए हुए उसे घेरे खड़े हैं।

इस बारे में हमें कई पहलुओं से सोचना होगा। हमारा असंयमी होना, दूरदर्शिता न रखना, सोच विचार किए बिना कार्य करना, तुरन्त फायदे देखना और आबादी को बढ़ते देना आदि कई बातें हैं जो इन परिणामों के लिए जिम्मेदार हैं।

अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मकान बनाने के लिए, खेती करने, पैसे बनाने तथा अन्य उपयोगों के लिए पेड़ों और जंगलों का सफाया हो रहा है और इसके साथ जीवों का भी। रोज ही नई-नई सड़कें, इमारतें, फैक्ट्रियाँ आदि बन रहे हैं। हानिकारक रसायनों, गैसों व अन्य चीजों का जोरों पर प्रयोग किया जा रहा है। मोटर-गाड़ियों वाली सड़कों के किनारे धूल से सने और रोगों से ग्रस्त पेड़-पौधे चुपचाप रोते हुए अपनी कहानी कहते हैं। सारी गंदगी और बेकार बचे-कुचे पदार्थ नदियों व नालों में डाल दिए जाते हैं और कमाल देखिए कि यही पानी फिर पीने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। अपने घरों व बाग-बगीचों में आए दिन हम जहरीले जीवनाशी रसायन छिड़कते हैं। इस प्रकार शहरों से लेकर गाँवों तक पर्यावरण की प्राकृतिकता नष्ट होती जा रही है।

## पेड़-पौधे और जानवर-हमारे मित्र

पृथ्वी पर जीवन की शुरुआत हरे पौधों से ही हुई है और पेड़-पौधे न हों तो जीवन बिल्कुल असम्भव है। खाने के लिए गेहूँ, चावल, विभिन्न प्रकार की दालें, मसाले, फल-सब्जियाँ आदि हमें पेड़-पौधों से ही प्राप्त होते हैं। प्राणियों और पेड़-पौधों द्वारा साँस लेते समय प्राणवायु अंदर ग्रहण की जाती है और साँस छोड़ते समय कार्बन डाईऑक्साइड छोड़ी जाती है। इसीलिए शहरों के बीच के पेड़-पौधे वाले बाग-बगीचों, इलाकों को 'शहरों का फेफड़ा' कहा जाता है।

करोड़ों वर्ष पहले जमीन के अन्दर दबे जंगलों की लकड़ी ये ही धीरे-धीरे कड़ा पत्थर का कोयला बना और सड़-गल कर रिस-रिस कर जमा होता गया। पौधों का रस धीरे-धीरे चट्टानों में सुरक्षित मिट्टी का तेल व पेट्रोल बना। पढ़ने-लिखने के लिए शुरु से लेकर आज तक भोज पत्र और आज के कागज के लिए पेड़-पौधों का ही प्रयोग किया गया।

वैज्ञानिकों ने बताया कि अलग-अलग तरह के पेड़-पौधों की पत्तियाँ विभिन्न गैसों आदि के जहर, धूल आदि से जूझकर पर्यावरण को स्वच्छ रखती हैं। दूसरी ओर पशु हमें दूध, घी, मक्खन, चर्बी, भोजन, ऊन, चमड़ा, कीमती चीजें आदि देते हैं। कई प्राणी हमारी बेरहमी से विलुप्त होते जा रहे हैं, जिन्हें दुबारा देखने के लिए हम तरस जाएंगे। इसलिए इनकी रक्षा करना भी हमारा धर्म है।

जंगलों के कम होने से विभिन्न जीव-जातियाँ तो कम होती ही हैं, साथ ही गर्मी बढ़ जाती है, वर्षा कम होती है और सारी आबोहवा ही बदल जाती है। भूमि के वस्त्र विहीन हो जाने से वह आसानी से पानी नहीं सोख पाती और कभी सूखे तो कभी बाढ़ की स्थितियाँ आ जाती हैं। भूमि के दरकने की संभावनाएं भी बढ़ जाती हैं। वैज्ञानिकों की चेतावनी यही है कि खपत करने के बाद ऐसी योजना रहे कि वह फिर पूरी भी कर दी जाए। प्रयोग के लिए पर्यावरण से प्राप्त की गयी चीज फिर उसे लौटा दी जानी चाहिए इसके लिए विनाश की दिशा में नहीं अपितु नित्य नए निर्माण की दिशा में चलना होगा।

## पर्यावरण की सुरक्षा हमारी ही है जिम्मेदारी

भूमि, हवा, पानी, प्राणियों और वनस्पतियों की सुरक्षा का ध्यान सबसे ऊपर है और इस समस्या का निराकरण होना चाहिए अन्यथा भयंकर परिणाम आने वाली पीढ़ियों को भी भुगतने पड़ेंगे।

- 1 उद्योगों को नदियों या अन्य जल स्रोतों से समुचित दूरी पर स्थपित किया जाना चाहिए उनसे निकलने वाले उत्प्रवाहों को बिना परिशोधन के किसी भी दशा में नदियों या समुद्रों में नहीं डाला जाना चाहिए।
- 2 कृषि कार्यों में आवश्यक उर्वरकों तथा कीटनाशकों के स्थान पर जैविक खाद तथा जैविक कीट अवरोधी दवाओं का ही प्रयोग किया जाए और खाली बंजर एवं बीहड़ भूमि पर वनीकरण किया जाए, मृदा की उर्वरा शक्ति का विकास होगा।
- 3 प्लास्टिक, पॉलीथीन के प्रयोग को नियंत्रित किए जाने की भी आवश्यकता है।
- 4 जनसंख्या-वृद्धि पर रोक लगाने हेतु आवश्यक प्रयास किए जाएँ।
- 5 परमाणु विस्फोटों और परमाणु परीक्षणों पर पूर्ण नियंत्रण रखा जाए।
- 6 कूड़े-करकट से होने वाले प्रदूषण से बचने हेतु इसे एक गड्ढे में एकत्रित कर कम्पोस्ट बनाया जा सकता है।

अंत में पर्यावरण के विषय में हमें अपनी बुद्धि, विवेक और मर्यादानुसार इन सब बातों को ध्यान में रखकर उचित रूख अपनाना होगा और पर्यावरण को मेरा-तेरा और सबका पर्यावरण समझकर सही कदम उठाना होगा उसके प्रति हमारी पवित्र-निश्चल भावना होनी चाहिए, तभी उसकी सुरक्षा है और हमारा कल्याण है।

## अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश में हिन्दी प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश में 11 अप्रैल 2017 को “सरकारी काम-काज में हिन्दी को बढ़ावा” विषय पर एक दिवसीय हिन्दी प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के विभिन्न विभागों के कर्मचारियों ने प्रतिभागिता की।

हिन्दी प्रशिक्षण कार्यशाला के मुख्य अतिथि संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) संजीव मिश्रा थे। श्री डी.पी. लखेड़ा, वित्त एवं मुख्य लेखाधिकारी और राजभाषा अधिकारी, एम्स ऋषिकेश द्वारा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि निदेशक, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश, संकायाध्यक्ष एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारियों को पुष्प भेंट कर स्वागत किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ निदेशक महोदय, संकायाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) सुरेखा किशोर एवं अन्य अधिकारीगणों द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर निदेशक महोदय द्वारा सरकारी काम-काज में हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करने हेतु संस्थान के कर्मचारियों का आह्वान किया गया।

इस अवसर पर बी.एच.ई.एल. हरिद्वार के वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी, श्री विनीत कुमार को वक्ता के रूप में प्रशिक्षण प्रदान करने हेतु आमंत्रित किया गया। कार्यशाला के दौरान श्री विनीत कुमार ने राजभाषा कार्यान्वयन के महत्व को समझाते हुए सरकारी काम-काज में हिन्दी को बढ़ावा देने तथा आवश्यक रूप से यथा संभव कार्य हिन्दी में करने पर बल दिया। इस दौरान तिमाही/छमाही प्रगति रिपोर्ट को सही प्रकार से भरने का प्रशिक्षण भी प्रतिभागियों को दिया गया।

प्रशिक्षण के उपरान्त प्रश्नोत्तर सत्र का आयोजन भी किया गया जिसमें प्रतिभागियों द्वारा हिन्दी के प्रचार-प्रसार एवं सरकारी काम-काज में हिन्दी को बढ़ावा देने संबंधी और राजभाषा कार्यान्वयन में आने वाली कठिनाइयों पर प्रश्न पूछे गये जिनका वक्ता द्वारा संतोषजनक उत्तर दिया गया। प्रतिभागियों ने भी भविष्य में अपने कार्यालयों में अधिक से अधिक कार्य हिन्दी में करने का आश्वासन दिया। कार्यक्रम का समापन प्रमाण पत्र वितरित कर किया गया। हिन्दी प्रशिक्षण कार्यशाला के अन्त में श्रीमती नीरा तिवाड़ी, वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, एम्स द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया।



अंजु चौधरी

एनआईएच, रुड़की

## प्रार्थना

धन्यवाद प्रभु दिन दिया है आज का,  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में मेरे भाग का  
 इतनी देना मुझको शक्ति, पल-पल मैं जी सकूँ  
 विष-अमृत सदा, सम भाव से पी सकूँ  
 न हो, दर्प कभी मुझे, धन पद और रूप का।  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में मेरे भाग का  
 करूँ जो भी कर्म उसमें निहित हो भालाई  
 हो दर्द भरा से मेरा हृदय, चाहें पराई हो पीर  
 कथन से पहले ज्ञात हो असर हर बात का  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में मेरे भाग का  
 लहरों में समय की डूबे बिना, नैया पार हो  
 लेना उबार मुझे, जब भी मझधार हो  
 तेरे नाम का दीप, साथी बने, मेरी हर रात का।  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में मेरे भाग का  
 दी सौंप तुमको, जबसे जीवन की डोर स्याह  
 जीवन में मेरे उजली हुई है भोर  
 संगीत मधुर हो गया जीवन के साज का  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं है। भाग्य में मेरे भाग का  
 उलझन का मेरी हर, अंत तेरा नाम हो  
 विघ्न का मेरे हर्ता, तेरा ही धाम हो  
 रंग सारा धुल गया अब द्वेष-राग का  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं, भाग्य में मेरे भाग का  
 थाम कर तेरा हाँथ, मेरी हिम्मत, को पर्वत मिले  
 पाकर तेरा अवलम्ब, हृदय पंक, में पंकज खिले  
 मोह सारा बह गया चिर विराग का  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में मेरे भाग का  
 बस आखरी अभिलाषा है, इतनी सी मेरी  
 छूटे ना कर से तेरे, ऊँगली मेरी  
 ना हो शयन, अब कभी, चित्त की इस जाग का  
 इससे ज्यादा कुछ नहीं भाग्य में, मेरे भाग का



**वर्ष 2016-2017 के दौरान राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान,  
रुड़की द्वारा आयोजित की गई प्रमुख हिंदी गतिविधियाँ**

वर्ष 2016-17 के दौरान राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग, प्रचार-प्रसार व विकास में अपेक्षित वृद्धि सुनिश्चित करने के उद्देश्य से अनेक गतिविधियाँ आयोजित की गईं। इन गतिविधियों में से कुछ प्रमुख एवं महत्वपूर्ण गतिविधियाँ इस प्रकार हैं:-

- ◀ नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा सीबीआरआई रुड़की में दिनांक 10 जून, 2016 को आयोजित निबंध प्रतियोगिता में संस्थान के चार कर्मचारियों ने प्रतिभाग किया।
- ◀ संस्थान की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 64वीं, 65वीं तथा 66वीं बैठकें क्रमशः 20 जून, 2016, 27 सितंबर, 2016 तथा 21 मार्च, 2017 को निदेशक राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान की अध्यक्षता में आयोजित की गईं। इन बैठकों में राजभाषा संबंधी कार्यों की समीक्षा की गई तथा सरकारी कामकाज में राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग को बढ़ाने के संदर्भ में भावी कार्य योजनाएं तैयार की गईं।
- ◀ संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए "भारत सरकार की राजभाषा नीति, नोटिंग/ड्राफ्टिंग, हिंदी पत्र लेखन, कम्प्यूटर पर हिंदी कार्य, प्रोत्साहन योजनाएं आदि विषयों पर दिनांक 23 जून, 2016, 30 सितंबर, 2016 तथा 29 मार्च, 2017 को हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया जिसमें कुल 139 पदाधिकारियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया।
- ◀ संस्थान की तकनीकी पत्रिका "जल चेतना" को जल संरक्षण के क्षेत्र में की गई सराहनीय सेवाओं एवं योगदान के लिए न्यूज पेपर्स एंड मैगजीन्स फ़ेडरेशन ऑफ इंडिया, ऋषिकेश द्वारा दिनांक 08 जुलाई, 2016 को एक्सीलेंस एवार्ड-2016 प्रदान किया गया।
- ◀ नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार की दिनांक 03 अगस्त, 2016 को आयोजित 22वीं अर्धवार्षिक बैठक में संस्थान की ओर से श्री आर डी सिंह, निदेशक राजसं तथा डॉ. रमा मेहता, राजभाषा प्रभारी के साथ-साथ अन्य तीन पदाधिकारियों ने प्रतिभाग किया।
- ◀ संस्थान में राजभाषा विभाग द्वारा लागू "सरकारी कामकाज मूलरूप से हिन्दी में करने" संबंधी प्रोत्साहन योजना के तहत दिनांक 15 अग0, 2016 को संस्थान के 09 पदाधिकारियों को पुरस्कार प्रदान किए गए।
- ◀ संस्थान में दिनांक 16 अगस्त, 2016 से 15 सितंबर, 2016 तक हिंदी मास का आयोजन किया गया। इस दौरान हिंदी की 07 प्रतियोगिताएं आयोजित की गयीं तथा बेहतर प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

- ◀ संस्थान की तकनीकी पत्रिका “जल चेतना” को वर्ष 2015-16 के लिए महामहिम राष्ट्रपति महोदय के कर कमलों द्वारा दिनांक 14 सितं0 2016 को “राजभाषा कीर्ति पुरस्कार-प्रथम” प्रदान किया गया।
- ◀ दिनांक 06 अक्टूबर, 2016 को आगरा में आयोजित उत्तर क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन एवं पुरस्कार वितरण समारोह-2016 में संस्थान की ओर से 02 पदाधिकारियों ने भाग लिया।
- ◀ नराकास हरिद्वार द्वारा दिनांक 25 अक्टूबर, 2016 को सरस्वती शिशु मंदिर, बीएचईएल में आयोजित निबंध लेखन प्रतियोगिता में संस्थान के 08 पदाधिकारियों ने प्रतिभाग किया।
- ◀ नराकास, हरिद्वार द्वारा दिनांक 09 जनवरी, 2017 को आयोजित राजभाषा समन्वयकर्ता सम्मेलन में संस्थान के दो पदाधिकारियों ने प्रतिभाग कर प्रशिक्षण प्राप्त किया।
- ◀ नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार की 23वीं अर्धवार्षिक बैठक का आयोजन दिनांक 20 जनवरी, 2017 को राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान द्वारा राजसं मुख्यालय रुड़की में किया गया। इस बैठक में नराकास के सभी सदस्य संगठनों के प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग किया। बैठक में सदस्य कार्यालयों के प्रमुखों के साथ-साथ लगभग 100 से भी अधिक सदस्यों ने प्रतिभाग किया। इस गतिविधि में राजसं के लगभग 25 पदाधिकारियों ने भाग लिया।
- ◀ नराकास हरिद्वार के तत्वाधान में आईआईटी रूडकी द्वारा दिनांक 04 मार्च, 2017 को आयोजित “यूनीकोड कार्यशाला” में संस्थान के 03 पदाधिकारियों ने प्रतिभाग कर प्रशिक्षण प्राप्त किया।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, हरिद्वार  
राजभाषा वैजयंती (शील्ड) 2015-16 के परिणाम

क्र. सं.	संस्थान का नाम	श्रेणी
1.	टी.एच.डी.सी. लि., ऋषिकेश	प्रथम
2.	भारत हेवी इलैक्ट्रिकल्स लिमिटेड, हरिद्वार	द्वितीय
3.	केन्द्रीय भवन अनुसंधान संस्थान, रुड़की	तृतीय
4.	भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, रुड़की	प्रोत्साहन
5.	राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की	प्रोत्साहन
6.	भारत संचार निगम लिमिटेड, हरिद्वार	प्रोत्साहन
7.	आई.डी.पी.एल, ऋषिकेश	प्रोत्साहन
8.	एन.एच.पी.सी. लिमिटेड, देवप्रयाग, टिहरी गढ़वाल	प्रोत्साहन
9.	भारतीय जीवन बीमा निगम, हरिद्वार	प्रोत्साहन
10.	दि न्यू इंडिया एश्यो. कं. लि., मण्डल कार्या. हरिद्वार	प्रोत्साहन
11.	पंजाब नेशनल बैंक, हरिद्वार	प्रोत्साहन
12.	सैन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, हरिद्वार	प्रोत्साहन
13.	सिंडिकेट बैंक, हरिद्वार	प्रोत्साहन
14.	विजया बैंक, हरिद्वार	प्रोत्साहन
15.	बैंक ऑफ इंडिया, हरिद्वार	प्रोत्साहन
16.	केन्द्रीय विद्यालय, हरिद्वार	प्रोत्साहन
17.	जवाहर नवोदय विद्यालय, हरिद्वार	प्रोत्साहन
18.	आवासीय लेखा परीक्षा दल, हरिद्वार	प्रोत्साहन
19.	वेतन लेखा कार्यालय (अन्य श्रेणी) बी.ई.जी. एवं केन्द्र, रुड़की	प्रोत्साहन
20.	केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, हरिद्वार	प्रोत्साहन
21.	अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश	प्रोत्साहन
22.	मुख्यालय शिवालिक रेंज (बी.आर.ओ), ऋषिकेश	प्रोत्साहन
23.	21 सीमा सड़क कृतिक बल (बी.आर.टी.एफ.) (ग्रेफ), द्वारा 56 ए.पी.ओ.	प्रोत्साहन
24.	6, माउन्टेन आर्टीलरी ब्रिगेड, द्वारा 56 ए.पी.ओ	प्रोत्साहन
25.	जवाहर नवोदय विद्यालय, रुद्रप्रयाग	प्रोत्साहन
26.	केनरा बैंक, हरिद्वार	प्रोत्साहन



**नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति,  
हरिद्वार की महत्वपूर्ण गतिविधियाँ**

जून, 2016

- ◀ समन्वयकर्ता सम्मेलन – इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन लि., बहादुराबाद, हरिद्वार

अगस्त, 2016

- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण– पंजाब नेशनल बैंक, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण– भारतीय स्टेट बैंक, हरिद्वार
- ◀ 22वीं अर्धवार्षिक बैठक का आयोजन– सौजन्य से इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन, बहादुराबाद
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण– एनसीसी, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – आयकर कार्यालय, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – दूरदर्शन केन्द्र, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – मुख्य डाकघर, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – बैंक ऑफ बड़ौदा, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – आंध्रा बैंक, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – रेल डाक व्यवस्था, हरिद्वार
- ◀ तकनीकी संगोष्ठी– क्षेत्रीय रा.भा. विभाग द्वारा अमृतसर में प्रतिभागिता

सितंबर, 2016

- ◀ क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय–2 राजभाषा विभाग की ओर से गुप केन्द्र सीआरपीएफ, काठगोदाम के राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण
- ◀ हिंदी कार्यशाला– नराकास सदस्य कार्यालय टीएचडीसी इंडिया लि., ऋषिकेश

अक्टूबर, 2016

- ◀ हिंदी कार्यशाला–एनआईएच, रुड़की
- ◀ उत्तरी क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन, आगरा में लगभग 10 सदस्य कार्यालयों द्वारा प्रतिभागिता
- ◀ हिन्दी कार्यशाला : नराकास सदस्य कार्यालय कैनरा बैंक, हरिद्वार
- ◀ निबंध लेखन प्रतियोगिता: विषय– “जीवन जीने की कला है योग”, सौजन्य: बैंक ऑफ बड़ौदा, हरिद्वार

दिसंबर, 2016

- ◀ हिंदी कार्यशाला-टीएचडीसीआईएल, ऋषिकेश
- ◀ हिंदी कार्यशाला-नेशनल इंश्योरेन्स क.लि. हरिद्वार

जनवरी, 2017

- ◀ नराकास समन्वयकर्ता सम्मेलन का आयोजन सौजन्य: सिंडकेट बैंक, हरिद्वार
- ◀ हिंदी कार्यशाला – नराकास सदस्य संस्थानों के लिए (मा.सं.वि. केन्द्र बीएचईएल, हरिद्वार)
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण- सदस्य कार्यालय मुख्य डाकघर, रुड़की
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण- सदस्य कार्यालय सीबीआरआई, रुड़की
- ◀ नराकास हरिद्वार की 23वीं अर्धवार्षिक बैठक का आयोजन सौजन्य: एन.आई.एच, रुड़की
- ◀ नराकास राजभाषा वैजयंती वर्ष 2015-16 पुरस्कार वितरण किया गया।
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण- सदस्य कार्यालय आईआईटी, रुड़की
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण- सदस्य कार्यालय एलआईसी, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – सदस्य कार्यालय बीएसएनएल, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण – सदस्य कार्यालय इलाहाबाद बैंक, हरिद्वार
- ◀ राजभाषा कार्यान्वयन का निरीक्षण-सदस्य कार्यालय कैनरा बैंक, हरिद्वार
- ◀ हिंदी कार्यशाला- नराकास सदस्य कार्यालय केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल

फरवरी, 2017

- ◀ हिंदी कार्यशाला- नराकास सदस्य कार्यालय सिंडिकेट बैंक, हरिद्वार
- ◀ हिंदी कार्यशाला- नराकास सदस्य कार्यालय टीएचडीसीआईएल, टिहरी

मार्च, 2017

- ◀ हिंदी यूनिकोर्ड कार्यशाला – नराकास सदस्य कार्यालय, आईआईटी, रुड़की
- ◀ हिंदी कार्यशाला – नराकास सदस्य कार्यालय टीएचडीसीआईएल, ऋषिकेश
- ◀ हिंदी कार्यशाला- नराकास सदस्य कार्यालय, एनआईएच, रुड़की

अप्रैल, 2017

- ◀ नराकास अध्यक्षता स्थानांतरण संबंधी बैठक – टीएचडीसी आईएल, ऋषिकेश
- ◀ हिंदी कार्यशाला – नराकास सदस्य संस्थान, एम्स, ऋषिकेश
- ◀ नराकास – हिंदी एवं राजभाषा सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता – सौजन्य – विजया बैंक, हरिद्वार

राष्ट्र के एकीकरण के लिए सर्वमान्य भाषा से अधिक बलशाली कोई तत्व नहीं।  
मेरे विचार में हिन्दी ही ऐसी भाषा है

– लोकमान्य तिलक

हिन्दी वह धागा है जो विभिन्न मातृभाषाओं रूपी फूलों को पिरोकर भारत माता के  
लिए सुन्दर हार का सृजन करेगा।

– डॉ० ज़ाकिर हुसैन

# एन.आई.एच. में हिन्दी गतिविधियों की झलक



" राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की की तकनीकी पत्रिका 'जल चेतना' को वर्ष 2015-16 के लिए दिनांक 14 सितंबर, 2016 को राष्ट्रपति भवन में आयोजित हिंदी दिवस समारोह में राजभाषा कीर्ति पुरस्कार-प्रथम प्रदान किया गया। भारत के महामहिम राष्ट्रपति के हाथों पुरस्कार ग्रहण करते हुए राजसं के तत्कालीन निदेशक श्री आर डी सिंह। "

