



अंक 16
वर्ष 2024

यज्ञ



भारतीय विदेश व्यापार संस्थान
(मानित विश्वविद्यालय)
नई दिल्ली

परिकल्पना

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

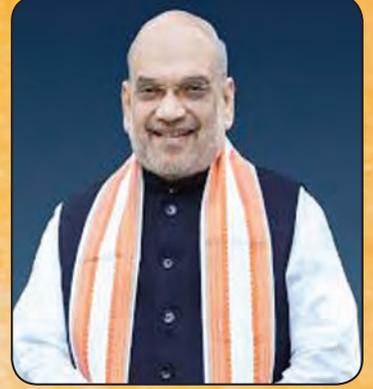


ध्येय

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

हिन्दी दिवस 2024 के अवसर पर माननीय गृहमंत्री जी का संदेश

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार



प्रिय देशवासियों,

आप सभी को हिन्दी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

इस वर्ष का हिन्दी दिवस समारोह विशेष है, क्योंकि 14 सितंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा द्वारा हिन्दी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किए जाने के 75 वर्ष पूरे हो रहे हैं। ये अत्यंत प्रसन्नता की बात है की राजभाषा विभाग द्वारा इसे “राजभाषा हीरक जयंती” के रूप में मनाया जा रहा है।

भारत अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पुरातन सभ्यता और भाषिक विविधता के लिए दुनिया में विशिष्ट स्थान रखता है। क्षेत्रीय भाषाओं ने हमारी अतुलनीय सांस्कृतिक विविधता को आगे बढ़ाने और देशवासियों को भारतीयता के अटूट सूत्र में पिरोने का काम किया है। अतः हिन्दी सहित सभी भारतीय भाषाओं को भारतीय अस्मिता का प्रतीक कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी।

स्वतन्त्रता आंदोलन के दौरान स्वराज, स्वदेशी और स्वभाषा पर विशेष बल दिया गया था। हिन्दी ने तब से लेकर आज तक, देश की विविधता में एकता स्थापित करने और सामूहिक सद्भावना को सुदृढ़ करने का महती कार्य किया है। हिन्दी की इसी शक्ति के कारण उन दिनों हिन्दी की स्वीकार्यता को बढ़ावा देने वालों में लोकमान्य तिलक, महात्मा गाँधी, लाला लाजपत राय, नेताजी सुभाषचंद्र बोस, राजगोपालाचारी एवं अन्य गैर-हिन्दीभाषी महानुभावों की महत्वपूर्ण भूमिका रही थी। आजादी के बाद हिन्दी की इसी सर्वसमावेशी प्रवृत्ति को ध्यान में रखते हुए हमारे संविधान निर्माताओं ने हिन्दी को संघ की राजभाषा का दर्जा दिया तथा संविधान की आठवीं अनुसूची में प्रमुख भारतीय भाषाओं को स्थान दिया।

हिन्दी एक ऐसी भाषा है, जिसमें आपको देश की कई भाषाओं के तत्व मिल जाएंगे। इसका इतिहास लिखने वालों ने तो रासो ग्रन्थों, सिद्धों-नाथों की वाणियों से लेकर भक्तिकाल के संत कवियों और खड़ी बोली तक इसकी परंपरा को माना है। कवि चंदबरदाई महाकवि विद्यापति, ज्योतिश्वर ठाकुर, तुलसीदास, सूरदास, मीराबाई, आंडाल, गुरु नानकदेव जी, संत रैदास, कबीरदास जी से लेकर आज तक कई साहित्यकारों व भाषाविदों ने भारतीय भाषाओं के माध्यम से हिन्दी का मार्ग प्रशस्त किया। इसके विकास में उन असंख्य लोकभाषाकारों का भी अमूल्य योगदान है, जो गायन-वादन के द्वारा इस भाषा के आदिरूपों को जन-जन तक पहुंचाते रहे। हिन्दी भाषा मैथिली, भोजपुरी,

अवधि, ब्रज, हरियाणवी, राजस्थानी, मेवाती, गुजराती, छत्तीसगढ़ी, बघेली, कुँमाउनी, गढ़वाली जैसी मातृभाषाओं के समन्वित रूप से ही तो बनी है। मुझे खुशी है कि हिन्दी भाषा इन मातृभाषाओं को अक्षुण्ण रखते हुए आगे बढ़ रही है और लगातार विकसित हो रही है। आज जब राजभाषा के रूप में हिन्दी अपनी 75वीं वर्षगाँठ पूरी कर रही है, तब हमें इसका यह इतिहास जरूर याद रखना चाहिए।

14 सितंबर, 1949 से लेकर लगातार राजभाषा के रूप में हिन्दी के संवर्धन से अनेक काम हुए हैं। राजभाषा विभाग की विशाल यात्रा को पीछे मुड़ कर देखें, तो हमें कई महत्वपूर्ण पड़ाव दिखाई देते हैं, जहाँ इस विभाग ने जिम्मेदारीपूर्वक सरकारी तंत्र को भाषिक चेतना के प्रति प्रेरित किया है।

साल 1977 में श्रद्धेय **अटल बिहारी वाजपेयी जी** ने तत्कालीन विदेश मंत्री के रूप में पहली बार संयुक्त राष्ट्र की आम सभा को हिन्दी में संबोधित कर राजभाषा का मान बढ़ाया। माननीय **प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी** जब अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर हिन्दी भाषा में सम्बोधन देते हैं और भारतीय भाषाओं के उद्धारण देते हैं, तो समूचे देश में अपनी भाषा के प्रति गौरव के भाव को और बल मिलता है। बीते 10 वर्षों में हमारी सरकार ने राजभाषा को और भी समृद्ध व सक्षम बनाने के हर संभव कार्य किए हैं। 2018 में अनुवाद टूल कंठस्थ का लोकार्पण हो, 2020 में भारत की नई शिक्षा नीति में मातृभाषाओं को विशेष महत्व देने की अनुशंसा हो, केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में आधिकारिक भाषाओं की सूची में कश्मीरी, डोगरी और हिन्दी को शामिल करने के लिए विधेयक पारित करना हो, 2022 में हिन्दी दिवस पर कंठस्थ 2.0 का लोकार्पण हो या साल 2021 से हर साल हिन्दी दिवस पर “अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन” आयोजित करना हो, सरकार राजभाषा व भारतीय भाषाओं के संरक्षण के प्रति प्रतिबद्ध है। साथ ही, संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन का 12वां खंड भी माननीय राष्ट्रपति महोदया को सौंप दिया है।

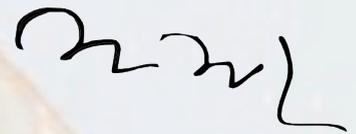
राजभाषा में कार्यों को प्रोत्साहन देने हेतु हमने साल 2022 से संशोधित राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना भी शुरू की है जिसके तहत ज्ञान-विज्ञान, अपराध शास्त्र अनुसंधान, पुलिस प्रशासन, संस्कृति, धर्म, कला, धरोहर एवं विधि के क्षेत्र में राजभाषा में मौलिक पुस्तक लेखन हेतु पुरस्कार दिये जाते हैं। साथ ही, राजभाषा विभाग ने डिजिटल शब्दकोश “हिन्दी शब्द सिंधु” का निर्माण भी किया है।

दुनिया के सबसे बड़े लोकतन्त्र में यह और भी आवश्यक हो जाता है कि हिन्दी एवं भारतीय भाषाओं के माध्यम से जन-जन तक संवाद स्थापित करते हुए राष्ट्र की प्रगति सुनिश्चित की जाये। यह अत्यंत आवश्यक है कि हम व्यापक रूप से सरल और सहज भाषा का प्रयोग करके राजभाषा और जनभाषा के बीच की दूरी को पाटें, ताकि देश के हर वर्ग का नागरिक देश की प्रगति से परिचित भी हो और लाभान्वित भी। इस तरह “आत्मनिर्भर भारत” व “विकसित भारत” के लक्ष्य को प्राप्त करने में हमारी भारतीय भाषाओं की सशक्त भूमिका रहने वाली है।

मुझे विश्वास है कि हिन्दी दिवस एवं राजभाषा हीरक जयंती समारोह, मातृभाषाओं के प्रति राजभाषा विभाग की प्रतिबद्धता को और भी ऊंचाई देने का सार्थक माध्यम बनेगा। मैं राजभाषा विभाग के कार्यों की सराहना करते हुए हिन्दी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।
वंदे मातरम!

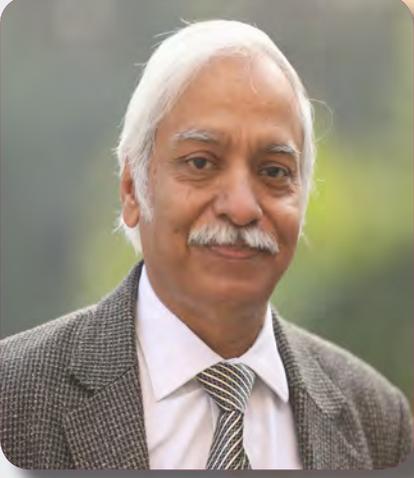
नई दिल्ली

14 सितंबर, 2024



(अमित शाह)

कुलपति की कलम से...



प्रो. राकेश मोहन जोशी
कुलपति

प्रिय साथियों,

हिन्दी एक ऐसी भाषा है, जो दुनियाभर के लोगों के लिए अद्वितीय महत्व रखती है, यह लोगों से संवाद करने और स्वयं को अभिव्यक्त करने का माध्यम है। महात्मा गांधी ने भी कहा है कि, “हिन्दी के बिना मैं गूंगा हूँ”। हिन्दी भाषा सांस्कृतिक और व्यक्तिगत पहचान का प्रतीक है, और अब यह सशक्तिकरण की ओर अग्रसर है। यह भारतीय जन-जीवन एवं संस्कृति के साथ-साथ व्यापार-वाणिज्य के माध्यम की भाषा भी है। भाषाविदों की मानें तो भविष्य में अंतर्राष्ट्रीय महत्व की भाषाओं में हिन्दी विश्व भाषा का स्थान यथाशीघ्र ही ग्रहण कर लेगी।

यज्ञ पत्रिका हमारे प्रतिष्ठित संस्थान की राजभाषा हिन्दी और इससे जुड़ी अन्य गतिविधियों का दर्पण है। इसमें संस्थान के सभी स्तर के सदस्यों व छात्रों द्वारा प्रस्तुत लेख, आलेख, कहानियाँ, कविताएँ एवं संस्मरण आदि एक श्रेष्ठ संकलन का प्रतीक है। मैं आशा करता हूँ की संस्थान के सभी सदस्य राजभाषा हिन्दी में अपना दैनिक कार्य करते हुए राजभाषा नियमों का अक्षरशः पालन करेंगे।

अंत में, मैं संस्थान की गृह-पत्रिका “यज्ञ” अंक 16 के सफल प्रकाशन के लिए संपादक मण्डल व हिन्दी विभाग को बधाई देता हूँ।

असीम शुभकामनाएँ,

राकेश मोहन जोशी

(प्रो. राकेश मोहन जोशी)
कुलपति

संरक्षक की कलम से...



गौरव गुलाटी
कुलसचिव

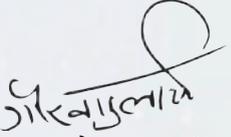
नमस्कार,

वैश्विक स्तर पर हिन्दी एक महत्वपूर्ण भाषा बनती जा रही है, तथा हिन्दी एक अंतर्राष्ट्रीय भाषा के रूप में स्थापित हो चुकी है। विश्व के लगभग 200 से अधिक विश्वविद्यालयों में आज हिन्दी भाषा में सीखने, सीखाने और शोध के अवसर प्रदान किया जा रहे हैं, जो वैश्विक स्तर पर इसकी स्वीकृति की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, और प्रतिवर्ष 10 जनवरी को विश्व हिन्दी दिवस को विश्वस्तर पर मनाया जाना इसका एक प्रतीक है।

हिन्दी एकता की भाषा है तथा अखिल भारत एवं वैश्विक स्तर पर हमें एकजुट करती है, यह हमारी समृद्ध विरासत और संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। हमें इसे संरक्षित-परिवर्धित करने की दिशा में कार्य करना चाहिए। संस्थान समय-समय पर राजभाषा विभाग के दिशा-निर्देशों का पालन करने के लिए प्रतिबद्ध है और संस्थान के सभी अनुभागों में अपने स्तर पर राजभाषा हिन्दी के कार्य में वृद्धि देखी गई है। संस्थान के हिन्दी पखवाड़े/सप्ताह के दौरान यह देखा गया है कि विभिन्न अनुभागों से कर्मचारियों के द्वारा हिन्दी निबंध, हिन्दी टंकण, कथा-कहानी कहो अपनी जुबानी व प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं में अपनी सहभागिता सुनिश्चित की गई।

हिन्दी पत्रिका “यज्ञ”, अंक – 16 के लिए संस्थान के संकाय सदस्य, अधिकारियों व कर्मचारियों ने अपने लेख/संस्मरण/कहानी/कविता आदि देकर इसका मान बढ़ाया है, जिसके लिए मैं आभारी हूँ। “यज्ञ” पत्रिका में संस्थान के सभी सदस्यों द्वारा अपने अनुभव व रुचि के अनुसार जानकारी प्रदान की गई है। यह पत्रिका अपने मौलिक विचारों को अभिव्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम है। संस्थान के सभी सदस्यों को “यज्ञ” पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मैं सहृदय बधाई देता हूँ जिनके प्रयासों से इस पत्रिका की निरंतरता को बनाए रखने में सहयोग दिया जा रहा है।

अनंत शुभकामनाएँ,


(गौरव गुलाटी)
कुलसचिव

सम्पादकीय



कविता शर्मा
हिन्दी अधिकारी

संस्थान में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग एवं विकास एक सतत प्रक्रिया है। हिन्दी हमारे संस्थान की पहचान है जिसके कारण संस्थान को कई कीर्ति पुरस्कार प्राप्त हुए हैं और इसकी निरंतरता को बनाये रखने के लिए सपूर्ण संस्थान प्रयासरत है। एक सामूहिक प्रयास के द्वारा ही हम देखते हैं की कोई कार्य सफलीभूत होता है। इसी क्रम में हम आगामी पुरस्कार प्राप्ति के लिए हिन्दी के विकास और इसके प्रगामी प्रयोग के लिए संकल्प लेते हैं और कामना करते हैं।

हिन्दी, हमारी राष्ट्रभाषा, न केवल एक भाषा है बल्कि यह हमारी सांस्कृतिक पहचान और एकता का प्रतीक भी है। सदियों से इसने विभिन्न क्षेत्रों और समुदायों के बीच संवाद स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। आज, जब भारत वैश्विक मंच पर अपनी पहचान बना रहा है, हिन्दी का विकास और भी महत्वपूर्ण हो गया है। हिन्दी एक परिवर्तनशील भाषा है यह समय के साथ बदलती रही है, नए शब्दों और अभिव्यक्तियों को यह अपनाती रही है। हिन्दी केवल संवाद का

माध्यम नहीं है, यह हमारी साहित्यिक और सांस्कृतिक धरोहर का भंडार है। हमारी कविताएं, कहानियां, नाटक और लोक साहित्य हिन्दी में ही निहित हैं। स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात, हिन्दी को राजभाषा का दर्जा मिला और इसने शिक्षा, प्रशासन, और संचार के क्षेत्र में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। हालांकि, वैश्वीकरण के इस दौर में, हिन्दी को कई नई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है।

हिन्दी के विकास के लिए यह आवश्यक है कि हम इसे आधुनिक तकनीकों से जोड़ें। इंटरनेट, सोशल मीडिया और मोबाइल एप्लिकेशन हिन्दी के प्रसार के लिए शक्तिशाली माध्यम साबित हो सकते हैं। हमें हिन्दी में गुणवत्तापूर्ण सामग्री का निर्माण करने और इसे डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अधिक से अधिक उपलब्ध कराने की आवश्यकता है।

इसके अतिरिक्त, सरकार, साहित्यिक संस्थाओं और नागरिक समाज को मिलकर हिन्दी के विकास के लिए काम करना होगा। हिन्दी को रोजगार और व्यवसाय से जोड़ना होगा ताकि युवा पीढ़ी इसे केवल एक भाषा के रूप में नहीं, बल्कि अपने भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल के रूप में देखे। हमें यह भी याद रखना होगा कि हिन्दी केवल उत्तर भारत की भाषा नहीं है। यह पूरे देश की भाषा है और हमें सभी क्षेत्रों और समुदायों को साथ लेकर चलना होगा। हिन्दी को एक समावेशी भाषा के रूप में विकसित करना होगा जो सभी की भावनाओं और विचारों को व्यक्त कर सके।

अंततः, हिन्दी का विकास हम सभी की जिम्मेदारी है। हमें अपनी भाषा का सम्मान करना होगा, इसका उपयोग करना होगा और इसे अगली पीढ़ी तक पहुंचाना होगा। एक मजबूत और विकसित हिन्दी ही एक मजबूत और समृद्ध भारत का निर्माण कर सकती है। आइए, हम सब मिलकर हिन्दी के विकास की इस यात्रा में अपना योगदान दें और इसे नई ऊंचाइयों तक ले जाएं।

विषय-सूची

अंक-16

वर्ष 2024

क्र.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
	प्रधान संरक्षक प्रो. राकेश मोहन जोशी कुलपति		
	संरक्षक श्री गौरव गुलाटी कुलसचिव		
	संपादक मण्डल डॉ. आशीष पाण्डेय डॉ. प्रतीक माहेश्वरी डॉ. आशीष गुप्ता सुश्री कविता शर्मा		
	सहयोग समस्त आई.आई.एफ.टी. परिवार		
	प्रकाशक हिन्दी अनुभाग भारतीय विदेश व्यापार संस्थान बी-21, कुतुब संस्थागत क्षेत्र नई दिल्ली – 110016		
	पत्रिका में प्रकाशित लेखों/ कविताओं तथा अन्य रचनाओं में अभिव्यक्त विचार रचनाकारों के व्यक्तिगत हैं, हिन्दी अनुभाग अथवा संस्थान का उनसे सहमत होना अनिवार्य नहीं है।		
1.	हिन्दी दिवस 2024 के अवसर पर माननीय गृहमंत्री जी का संदेश		1
2.	कुलपति की कलम से		3
3.	संरक्षक की कलम से		4
4.	संपादकीय	कविता शर्मा	5
5.	भीतर का संरक्षक	डॉ. ओम प्रकाश वल्ली	8
6.	आयो, नूतन वर्ष मनायें	डॉ. राम सिंह 'हीरा'	9
7.	हमारे वित्तीय कल्याण के लिए वित्तीय नियोजन : आपातकालीन नीतियों का महत्व	डॉ. नीति नंदिनी चटनानी	10
8.	झलकारी बाई : झाँसी की वीरांगना	डॉ. जितेंद्र कुमार वर्मा	12
9.	सोचूँ कुछ न कहूँ तो ही अच्छा!!	डॉ. अंजू गोस्वामी	13
10.	शिक्षा का दीप	डॉ. ओलि मिश्रा	14
11.	भगवतगीता में क्रोध करने के नुकसान	सत्ते सिंह	15
12.	संगठन में विकास दृष्टि का महत्व	प्रणीत लांगडे	16
13.	शिव महिमा	राहुल पाठक	18
14.	नन्ही सी बात	एस. बालासुब्रमणियन	20
15.	भारतीय विदेश व्यापार संस्थान की झलक	राजपाल सिंह	22
16.	कामकाजी नारी की उड़ान	नीरज कुमार	23
17.	अर्थ की धारा : एक परिप्रेक्ष्य	जितेंदर सक्सेना	24
18.	लड़कों की इज्जत	सतपाल सिंह	25
19.	आईआईएफटी में मेरा अंतरराष्ट्रीय सफर	रितिका कोहली	26

क्र. शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
20. वैश्विक व्यापार की डोर	रंजन कुमार	27
21. लोक भविष्य निधि खाता, 1968	बिशन पाल सिंह	28
22. नारी शक्ति : अटल संकल्प	सुरभि	30
23. यात्रा वृतांत	संजय वर्मा	31
24. देश हमारा हिंदुस्तान	निर्मिता यादव, पुत्री सीमा यादव	36
25. तनाव	आशा गुसाई	37
26. सीखते रहने का नाम ही है जिंदगी	संजीव कुमार	40
27. भारत में डिजिटलीकरण, साइबरस्पेस और इंटरनेट : मानव सभ्यता के लिए वरदान या अभिशाप	दिपांशु राय सक्सेना	42
28. दुविधा : वरदान या अभिशाप?	प्रज्ञा माथुर	44
29. भगवान परशुराम ने क्यों किया अपनी माता का वध?	राहुल कपूर	45
30. संस्थान का 61वां स्थापना दिवस		46
31. हिन्दी पखवाड़ा 2024		47
32. सेवानिवृत्ति 2024		49
33. झलकियाँ 2024		50

"हिंदी और नागरी का प्रचार तथा विकास कोई भी रोक नहीं सकता।"

- गोविन्दवल्लभ पंत

**मैं दुनिया की सभी भाषाओं की इज्जत करता हूँ पर
मेरे देश में हिंदी की इज्जत न हो, यह मैं सह नहीं सकता।**

- आचार्य विनोबा भावे

भीतर का संरक्षक



डॉ. ओम प्रकाश वल्ली

पवित्र स्थान पर जहां ज्ञान पनपता हैं,
जहां सपनों को पंख लगते हैं,
विश्वास का पोषण करता है,
सतर्क वातावरण आशा को जीवित रखता है।

रास्ता दिखाने के लिए,
पथ रोशन करने के लिए,
सतर्कता से सत्य का उदय होता है,
न्याय और शिक्षा, आजीवन मित्र बनता है,
सतर्क वातावरण आशा को जीवित रखता है।

हर दरवाजे और फाटक पर,
निगरानी का पहरा है,
विचार और कर्म में निष्पक्षता है,
विकृत भाग्य के विरुद्ध एक ढाल बन जाता है,
सतर्क वातावरण आशा को जीवित रखता है।

शब्दों के प्रति सच्चे रहें,
इस कला का सम्मान करें,
जहां सतर्कता होती है, वहां विश्वास बनता है,
सतर्क वातावरण आशा को जीवित रखता है।

आयो, नूतन वर्ष मनाये



डॉ. राम सिंह 'हीरा'

आयो, नूतन वर्ष मनाये
लक्ष्य बड़ा कर, ध्यान लगाकर
नव पथ पर सब बढ़ते जाये
नव सृजन, जन परोपकार कर
नव ऊर्जा से सब जुट जाए
आयो, नूतन वर्ष मनाये ॥१॥

स्नेह-प्रेम का दीप जलाकर
सबसे अपना हाथ मिलाकर
ज्ञान-धर्म की लों लगाकर
नव उत्पादन, नव उत्पति कर
भारत विश्व की शक्ति बनाये
आयो, नूतन वर्ष मनाये ॥२॥

गिरते को ऊपर उठाकर
पिछड़े को, संग साथ मिलाकर
जाति-धर्म का भेद मिटाकर

अहं-दम्भ को दूर भगाकर
संगी साथी गले लगाकर
गैरों को अपना, अपनाकर
दीपक के संग दीप जलाये
आयो, नूतन वर्ष मनाये ॥३॥

रंग मंच पर, अर्थ मंच पर
नव-सृजन की पौध सींचकर
विश्व शांति का, प्रयास कर
वसुदैव-कुटुंबक्रम, न निराश कर
सीना चौड़ा कर इठलाये
भारत विश्व की शक्ति बनाये
परचम ऊंचा, जग लहराये
आयो, नूतन वर्ष मनाये
आयो, नूतन वर्ष मनाये ॥४॥

हमारे वित्तीय कल्याण के लिए वित्तीय नियोजन: आपातकालीन निधियों का महत्व



डॉ. नीति नंदिनी चटनानी

इस श्रृंखला का आरंभिक लेख वित्तीय कल्याण के महत्व पर केंद्रित था। हमारे वित्तीय कल्याण की यात्रा का पहला कदम कुछ प्रश्नों के सावधानीपूर्वक और ईमानदारी से उत्तर देने से शुरू होता है:

1. मेरे पास वर्तमान में कितनी पूंजी है, और क्या यह सुरक्षित है? क्या मैं इसका उचित प्रबंधन कर रहा हूँ?
2. मैं हर महीने कितनी बचत कर सकता हूँ, और मैं अपनी बचत के साथ कैसे सुसंगत रह सकता हूँ?
3. मैं आने वाले वर्ष, अगले पाँच वर्षों, दस वर्षों और उससे आगे के लिए अपने लिए कौन से वित्तीय लक्ष्य निर्धारित कर सकता हूँ, और मैं उन्हें कैसे पूरा कर सकता हूँ?
4. कौन से वित्तीय उत्पाद और सेवाएँ मुझे अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करेंगी?

इनमें से पहले प्रश्न का उत्तर देना हमें दो तरीकों से मार्गदर्शन

करता है -

(1) यह हमें आज हमारे पास उपलब्ध निधियों की मात्रा के बारे में स्पष्टता प्रदान करता है और (2) यह हमें अगले प्रश्नों की ओर बढ़ने और उनका उचित उत्तर देने में मदद करता है।

आज हमारे पास जो फंड है, वह नकदी के रूप में हो सकता है, या बैंकों में कुछ फिक्स्ड डिपॉजिट के रूप में हो सकता है, या उन्हें बॉन्ड, म्यूचुअल फंड, स्टॉक या ऐसी अन्य संपत्तियों में निवेश किया जा सकता है। कभी-कभी, हमारे पास बहुत अधिक पूंजी हो सकती है, लेकिन हम इसे घर, कुछ जमीन या कुछ संपत्तियों के रूप में रख सकते हैं जिन्हें हम आसानी से नहीं बेच सकते। ये संपत्तियाँ हमारी वित्तीय भलाई के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन जब हमें किसी अप्रत्याशित कारण से तत्काल धन की आवश्यकता होती है, तो वे उपयोगी नहीं होंगी। दूसरी ओर, बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट, बॉन्ड, म्यूचुअल फंड या स्टॉक जैसी वित्तीय संपत्तियों में निवेश करना आसान है, लेकिन उन्हें बेचने का हमेशा सही समय नहीं होता है।

कई लोग, जब अचानक पैसे की जरूरत पड़ती है, तो उधार लेते हैं। उधार लेना हमारी वित्तीय भलाई पर दबाव डालता है और इसे चुकाने की बाध्यता पैदा करता है। अगर हम अपने खुद के फॉलबैक विकल्पों का निर्माण करके खुद को तैयार कर लें, तो इस तरह के ऋणग्रस्तता से बचा जा सकता है। इन विकल्पों को आपातकालीन निधि बनाकर हासिल किया जा सकता है। आपातकालीन निधि धन का एक पूल है जिसे हमें अप्रत्याशित खर्चों को संभालने के लिए अलग रखना चाहिए। इस फंड को एक समर्पित बचत खाते में रखा जाना चाहिए। हमें अपने आपातकालीन निधि

में कितना पैसा रखना चाहिए? इसका कोई एक उत्तर नहीं है, लेकिन हमारे औसत मासिक व्यय के चार-छह महीने के बराबर फंड रखना हमेशा एक अच्छा विचार है। हम में से कई लोगों के पास पहले से ही एक आपातकालीन निधि हो सकती है। इसे छोटे लेकिन लगातार योगदान के साथ बनाया जा सकता है, जिसमें कुछ फिजूलखर्ची में कटौती की आवश्यकता हो सकती है। वास्तव में, मासिक बजट तैयार करना हमेशा एक वांछनीय अभ्यास होता है और इसमें हमारे पास आपातकालीन निधि के लिए एक शीर्ष होना चाहिए।

आपातकालीन निधि बनाने के लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहना महत्वपूर्ण है, और भले ही कोई महीना ऐसा हो जिसमें हम फंड बढ़ाने के लिए पैसे नहीं बचा पाएं, हमें इसे बनाना बंद नहीं करना चाहिए। हम अपने वेतन खाते से हर महीने अपने आपातकालीन निधि के लिए समर्पित एक अलग बचत खाते में धन के हस्तांतरण को स्वचालित कर सकते हैं। इस तरह, हमारी आय का एक हिस्सा आपातकालीन निधि में चला जाएगा, इससे पहले कि हम इसे खर्च करने के लिए उपलब्ध कराएं। हमें इस निधि का उपयोग गैर-आपातकालीन खर्चों के लिए नहीं करने का अनुशासन भी रखना चाहिए। इसके लिए, हमें इस बारे में स्पष्ट होना चाहिए कि हम किस चीज़ को आपातकाल के रूप में वर्गीकृत करेंगे। आपातकालीन निधि का उपयोग तब नहीं

करना चाहिए जब हमें कम समय में पैसे की आवश्यकता हो, बल्कि इसे केवल और केवल आपातकालीन स्थितियों के लिए ही आरक्षित रखना चाहिए। इसके उद्देश्य और इससे मिलने वाली मानसिक शांति को याद रखें। और जब किसी आपातकालीन स्थिति के लिए निधि का उपयोग किया जाता है, तो उसे जल्द से जल्द फिर से भरना चाहिए। साथ ही, हमारे आपातकालीन निधि को हमारे बढ़ते मासिक खर्चों के अनुपात में बढ़ना चाहिए।

इसी तरह महत्वपूर्ण यह है कि हमारी आपातकालीन बचत हमारे लिए सुलभ होनी चाहिए। इसका मतलब है कि हमें अपने आपातकालीन निधि को बचत खाते में रखना चाहिए, जहाँ से पैसे निकालना हमेशा आसान हो। बचत खाते में रखी गई राशि पर मामूली ब्याज मिलेगा और पैसा हमेशा आसानी से उपलब्ध रहेगा। हम इस तरह के आपातकालीन निधि को बनाने के लिए आवर्ती जमा से शुरुआत कर सकते हैं, और एक बार जब हम अपने लक्षित कोष तक पहुँच जाते हैं, तो हम उस राशि को अपने बचत खाते में रख सकते हैं।

अपनी वित्तीय भलाई की सीढ़ी पर पहले कदम के रूप में आपातकालीन निधि बनाने पर विचार करें। एक बार जब आप सीढ़ी के इस पायदान पर चढ़ जाते हैं, तो आप अगला कदम उठाने के लिए तैयार होते हैं।

**जिस देश को अपनी भाषा और साहित्य के गौरव का
अनुभव नहीं है, वह उन्नत नहीं हो सकता।**

-डॉ. राजेंद्र प्रसाद

झलकारी बाई: झाँसी की वीरांगना



डॉ. जितेंद्र कुमार वर्मा

झाँसी की धरती, शौर्य की निशानी,
जहाँ जन्मी थी वीरांगना झलकारी बाई रानी।
धूल-मिट्टी से खेलकर सीखी वीरता की बातें,
गर्व से भरा था उनका जीवन, न थीं कोई घातें।

कानों में गूँजती थीं रणभेरी की ध्वनि,
हृदय में जलती थी आजादी की अग्नि।
रानी लक्ष्मीबाई की परछाई बन गई,
हर युद्ध में उनका साथी बन गईं।

जब दुश्मन ने झाँसी पर नज़रें गड़ाई,
झलकारी ने रणभूमि में तलवार उठाई।
मर्दानी सी गूँजती उनकी हुंकार,
हर कदम पर लिखती उनकी जीत का सारा।

अपने प्राणों की आहुति देकर,
देशभक्ति की एक मिसाल बन गईं।
झाँसी की भूमि ने गर्व से कहा,
“यहाँ झलकारी का साहस अमर हुआ।”

आज भी गूँजते हैं उनके क्रिस्से,
हर दिल में जलती उनकी लौ।
वीरता की वह गाथा सिखाती हमें,
न डरें, न झुकें, बस आगे बढ़ें।

झलकारी बाई, तुम भारत की शान,
तुम्हारे बिना अधूरी झाँसी की पहचान।
हमेशा रखेगा यह देश तुम्हें याद,
तुम्हारे चरणों में हमारा शत शत प्रणाम।

सोचूँ कुछ न कहूँ तो ही अच्छा!!



डॉ. अंजू गोस्वामी

औरों की तरह मेरी भी कहानी,
मैं भी एक लड़की सयानी,
कभी सोचती, कभी लिखती,
कभी दिल में आता की आज तो बोल ही दूँ,
फिर सोचूँ कुछ ना कहूँ तो ही अच्छा!!

औरों की तरह मेरे भी सपने,
सोचा था मेरे भी कोई अपने,
कभी रोती, कभी सिसकती,
कभी दिल में आता की आज तो बोल ही दूँ,
फिर सोचूँ कुछ ना कहूँ तो ही अच्छा!!

मेरी चिड़िया, मेरी रानी,
उड़ गयी फुर-फुर, वो भी पता नहीं,
कभी सोचूँ उसे पास ले आऊँ,
या फिर उसके पास चली जाऊँ,
सोचा कभी बोलूँ उसे अपनी जुबानी,
फिर सोचूँ कुछ ना कहूँ तो ही अच्छा!!

हर लड़की की यही जुबानी,
चाहे वो आज की, चाहे पुरानी,
दिल में तो है बहुत सी बातें,
फिर सोचूँ, कुछ न ही कहूँ तो ही अच्छा!!

कविताएं



डॉ. ओलि मिश्रा

शिक्षा का दीप

शिक्षा है प्रकाश वो, जो अंधेरा दूर करे,
ज्ञान की ज्योति से जीवन को भरपूर करो।
राहें हों चाहे कठिन, कदम-कदम रुकावट हो,
शिक्षा का दीप जलाकर हर मुश्किल सुलझावट हो।
जड़ से चेतन तक की ये कहानी कहती है,
हर सपने को सच करने की तरकीब देती है।
शिक्षा नहीं बस किताबों में, ये जीवन का आधार है,
जो सीख ले इसे सच्चे मन से, वही सच्चा पार है।

सपनों की उड़ान

सपनों का आकाश है, मन में जो विश्वास है,
हर मुश्किल का सामना, बस यही तो आस है।
चलो चलें उस राह पर, जहां रोशनी का साथ हो,
हौसलों की नाव हो, और मेहनत की बात हो।
जीत तो बस नाम है, सफर ही असली जान है,
हर कदम पे सीख मिले, यही तो जीवनदान है।

हमारी नागरी लिपि दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपि है।

– राहुल सांकृत्यायन

भगवद्गीता में क्रोध करने के नुकसान



सत्ते सिंह

कहते हैं कि क्रोध में व्यक्ति खुद का भी नहीं रहता। क्रोध में व्यक्ति अर्थहीन बातें करने लगता है। शास्त्रों में क्रोध को मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु माना गया है। मनुष्य क्रोध में अपना आपा खोकर कुछ भी कर बैठता है। क्रोध और आंधी को एक समान बताया गया है, दोनों के शांत होने पर ही पता चलता है कि नुकसान कितना हुआ है, लेकिन, मनुष्य के क्रोध का कारण क्या है, भगवान श्री कृष्ण ने गीता में इस बारे में बताया है।

क्रोध करने के नुकसान

भगवान श्री कृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में क्रोध को नरक का द्वार बताया है। श्री कृष्ण ने कहा है कि जो मनुष्य बात बात पर क्रोधित हो उठते हैं, वो जीवन में कभी तरक्की

नहीं करते हैं और जीवन में हमेशा दुखी रहते हैं। क्रोध करने से मनुष्य कभी भी सही निर्णय नहीं कर पाता है, जिसके फलस्वरूप मनुष्य का जीवन और भी कठिन हो जाता है। श्रीकृष्ण के अनुसार, बेवजह किये गये क्रोध से मनुष्य को कोई लाभ नहीं होता है, उसको अपने कर्मों का फल भी नहीं मिलता और उसे कष्ट भोगने पड़ते हैं।

व्यक्ति के पतन की शुरुआत

भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि क्रोध सभी विपत्तियों का मूल कारण है, क्रोध सांसारिक बंधन का कारण है। भगवान श्री कृष्ण ने क्रोध को धर्म का नाश करने वाला बताया है, इसलिए मनुष्य को क्रोध का त्याग कर देना चाहिए। श्री कृष्ण ने बताया है कि क्रोध से भ्रम पैदा होता है, भ्रम से बुद्धि खराब होती है। जब बुद्धि व्यग्र होती है तो तर्क नष्ट हो जाता है। जब तर्क नष्ट होता है तब व्यक्ति का पतन शुरू हो जाता है। श्री कृष्ण ने भगवद्गीता में क्रोध के कारण के साथ ही इसका निवारण भी बताया है।

कर्म करते रहें

श्रीमद्भगवद्गीता गीता के अध्याय 2 में लिखा है कि मनुष्य को निरंतर कर्म करते रहना चाहिए तथा फल की इच्छा नहीं करनी चाहिए और किसी भी कार्य को करने से पहले उसके परिणाम को जान लेना चाहिए। मनुष्य को संयम के साथ कार्य करना चाहिए तथा नित्य नियम से भगवान की भक्ति करनी चाहिए और हमेशा धर्म के मार्ग पर चलना चाहिए।

संगठन में विकास दृष्टि का महत्व



प्रणित लांडगे

किसी भी संगठन की सफलता के लिए एक स्पष्ट और प्रेरणादायक विकास दृष्टि का होना महत्वपूर्ण है। यह दृष्टि संगठन को दिशा प्रदान करती है और उसके सदस्यों को एक साझा लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। विकास की दृष्टि किसी भी संगठन, देश, या इकाई के दीर्घकालिक और चिरस्थायी सफलता के लिए महत्वपूर्ण होती है। जब संगठन या देश विकास के लिए स्पष्ट दृष्टि नहीं रखते, तो वे दिशाहीन और अस्थिर हो जाते हैं, जिससे उन्हें पतन का सामना करना पड़ता है।

एक स्पष्ट दृष्टि संगठन को एक निश्चित दिशा प्रदान करती है, जिससे सभी सदस्यों को यह ज्ञात होता है कि वे किस दिशा में कार्य कर रहे हैं। यह लक्ष्य निर्धारण में सहायक होती है और संगठन के विकास को सुनिश्चित करती है। एक प्रेरणादायक दृष्टि संगठन के सदस्यों को ऊर्जा और उत्साह से भर देती है। यह उन्हें अपने कार्य में तत्परता और समर्पण के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित करती है, जिससे संगठन की उत्पादकता और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इससे संगठन को न केवल निर्णय लेने की प्रक्रिया में सहायता

प्रदान करती है बल्कि यह संगठन के लिए यह स्पष्ट करती है कि कौन से निर्णय उसे उसके लक्ष्यों के निकट ले जाएंगे और कौन से नहीं। यह संगठन की संस्कृति और मान्यताओं को आकार देती है। यह संगठन को एक पहचान और मूल्यों का समूह प्रदान करती है, जिससे संगठन का कार्य और व्यवहार दिशा प्राप्त करता है।

सिंगापुर की विकास दृष्टि और सफलता

सिंगापुर ने अपनी स्वतंत्रता के बाद से ही एक स्पष्ट विकास दृष्टि स्थापित की। इसके प्रधान मंत्री ली कुआन यू ने सिंगापुर को एक विश्वस्तरीय आर्थिक और व्यापारिक हब बनाने का संकल्प लिया। यह दृष्टि निम्नलिखित तत्वों पर आधारित थी:

1. शिक्षा और कौशल विकास:

- सिंगापुर ने अपने नागरिकों की शिक्षा और कौशल विकास में भारी निवेश किया, जिससे उसकी श्रमशक्ति की गुणवत्ता में वृद्धि हुई और वह वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी बन सकी।

2. आर्थिक नीतियां:

- सिंगापुर ने व्यापार और निवेश के लिए आकर्षक नीतियां अपनाई, जिससे वैश्विक कंपनियों ने यहां अपने कार्यालय स्थापित किए और सिंगापुर एक प्रमुख आर्थिक केंद्र बन गया।

3. संरचनात्मक सुधार:

- सिंगापुर ने अपने आधारभूत संरचना में महत्वपूर्ण सुधार किए, जिससे उसकी परिवहन और संचार प्रणाली में सुधार हुआ और व्यवसायों के लिए

अनुकूल माहौल बना।

4. नवाचार और प्रौद्योगिकी:

- सिंगापुर ने नवाचार और प्रौद्योगिकी में भारी निवेश किया, जिससे उसने स्मार्ट सिटी और डिजिटल अर्थव्यवस्था के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण प्रगति की।

5. न्याय और प्रशासनिक सुधार:

- सिंगापुर ने न्याय और प्रशासनिक सुधारों के माध्यम से एक सुशासन की नींव रखी, जिससे भ्रष्टाचार में कमी आई और समाज में विश्वास का माहौल बना।

दुबई की विकास दृष्टि और सफलता

यूएई, विशेष रूप से दुबई, ने भी एक स्पष्ट विकास दृष्टि स्थापित की, जिससे उसने वैश्विक सफलता प्राप्त की। दुबई की विकास दृष्टि निम्नलिखित तत्वों पर आधारित थी:

1. विविधीकृत अर्थव्यवस्था:

- दुबई ने तेल पर अपनी निर्भरता को कम करने के लिए विविधीकृत आर्थिक नीतियां अपनाईं। इसके लिए उसने पर्यटन, व्यापार, और रियल एस्टेट जैसे क्षेत्रों में भारी निवेश किया।

2. विश्वस्तरीय संरचना:

- दुबई ने विश्वस्तरीय संरचनाओं का निर्माण किया, जैसे बुर्ज खलीफा, पाम जुमेराह, और दुबई मॉल, जो वैश्विक पर्यटकों और व्यवसायों के आकर्षण का केंद्र बने।

3. नवाचार और प्रौद्योगिकी:

- दुबई ने नवाचार और प्रौद्योगिकी में भारी निवेश किया, जिससे उसने स्मार्ट सिटी और डिजिटल अर्थव्यवस्था के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण प्रगति की।

4. वैश्विक व्यापारिक केंद्र:

- दुबई ने अपनी भौगोलिक स्थिति का लाभ उठाकर एक वैश्विक व्यापारिक केंद्र के रूप में अपनी पहचान बनाई। उसने व्यापार के लिए सरल और सुविधाजनक नीतियां अपनाईं, जिससे वैश्विक कंपनियां यहां आकर बस गईं।

5. संस्कृति और पर्यटन:

- दुबई ने अपनी सांस्कृतिक धरोहर और आधुनिकता का मिलाजुला रूप प्रस्तुत किया, जिससे उसने विश्व भर से पर्यटकों को आकर्षित किया। उसने विश्वस्तरीय पर्यटन सुविधाएं विकसित कीं, जो उसे एक प्रमुख पर्यटन स्थल के रूप में स्थापित करती हैं।

एक स्पष्ट दृष्टि संगठन को लंबी अवधि की योजना बनाने में सहायता करती है। यह संगठन को अपने संसाधनों का सही उपयोग करने और भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार रहने में सक्षम बनाती है। यह संगठन को बदलते परिवेश में अनुकूलता प्राप्त करने में सहायता करती है। यह संगठन को नवीनतम प्रवृत्तियों और प्रौद्योगिकियों को अपनाने के लिए प्रेरित करती है, जिससे संगठन सक्षम बना रहता है।

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

– समित्रानंदन पंत

शिव महिमा



राहुल पाठक

नमः शिवाय शंकरम्, जपो मिले परककरम्।
भजे जगत तो देवों को, स्वं देवता भजे शिवम् ॥
विरक्त है वीभत्स है, न हो सके परास्त जो ।
वो एक सूर्य ऐसा है न हो उदय न अस्त जो ॥१

जपे जो शिव को वो कभी न अस्त हो न व्यस्त हो ।
बने जो भोलेनाथ का वो मिट सके न ध्वस्त हो ॥
हो भक्त गर जो शंभू का तो वो स्वयं प्रशस्त हो ।
रहे शरण में शिव की जो निर्वाण का आश्वस्त हो ॥२

समुद्र मथ के जब मिला अमृत कलश एवं गरल*।
तो देख विष देवासुरों में मच गयी उथल पुथल ॥
तब शांतचित्त रुद्र ने निकाला इसका एक हला
ले हाला पात्र हाथों में उसे स्वयं लिया निगल ॥३

यूं बन के नीलकंठ शिव विराजे हैं समाधि में।
वो मूँदे आंख देखते, रहे न भक्त व्याधि में॥
जो योग के ही मूल है, जो आदियोगी है स्वयं।

न है दुखी वो हार से, न खुश है पाके वो विजय ॥४
न तन पे स्वर्ण वस्त्र हैं, रतन जड़ित न है मुकुटा
जो श्रेष्ठतम से श्रेष्ठ, है वो त्याज्य का चयन करे ॥
गले में माला नागों की वो सिंह क्षार डालते
सवारी नंदी बैल की वो भूत प्रेत पालते ॥५

वो योगी जो सदा सदा जगत से दूर ही रहा।
उन्हे था कोई चाहता उन्हे था कोई पूजता ॥
सुपुत्री थी वो दक्ष की सुपौत्री ब्रह्म की स्वयं।
सती था नाम देवी का जो भजती थी शिवे शिवम् ॥६

किया बहुत परिश्रम बहुत तपस्या और श्रमा
हुए प्रगट देवादिदेव सती ने पाया दर्शनम् ॥
जो देखा सकपका गयी जटा के जूट धारी को।
भूतेश्वर, नागेश्वर, डमरू-त्रिशूलधारी को ॥७

संभाल अपने आप को वो वृक्ष से सटी रही।
सती न टस से मस हुई सुद्रढ़ वहीं डटी रहीं ॥
किया नमन आराध्य को जो आया होश फिर ज़रा।
मै आपका वरन करूँ दो वर मुझे बाघंबर ॥८

मै पर्वतों में रहता हूँ, न की कुटी या द्वार में।
डेरा रमाता वन में मै भविष्य अंधकार मय ॥
न मोह लोभ मुझमें है अद्वैत मै अघोर मै।
तुम राजकन्या दक्ष की कोमलांगी और कठोर मै ॥९

कर न सकोगी सामना तुम पर्वतो की शीत का।
रहो जो जंगलों में ढल न जाये स्वप्न मीत का ॥
सखियाँ हँसेंगी आपकी जब होगी भेंट आपसे।
तब होगा दुख बहुत अधिक न हर्ष होगा प्रीत का ॥१०

सती तो सब जानती ऐसे कहाँ वो मानती।
बोली मुझे स्वीकार है इसमें कहाँ प्रतीकार है ॥
सम्पूर्ण जग तो हे प्रभु बिन आपके बेकार है।
बिन आपके मिल जाये जो ब्रह्ममाँड़ तो धिक्कार है ॥११

इन उत्तरो के वेग ने योगी को भी विवश किया।
हँसते हुए फिर स्नेह से शिव ने शिवा को वर दिया।।
जो न हुआ पहले कभी देवी सती ने कर दिया।
एक शांत चित्त योगी का वैराग्य सारा हर लिया।।१२

वर दे अंतर्ध्यान हुए शिव सती हुई उत्साहीता।
ब्रह्मा गए स्वयं दक्ष महल और किया विवाह प्रस्तावित ॥
ठिठक दक्ष सकुचाकर बोला वो औघड़ वनवासी?
उसका रिश्ता परमपिता कैसे है ठीक जरा भी?।।
पर ब्रह्म वाक्य सुनकर काज हुआ आरंभ।
प्रजापति ने शुभविवाह का कार्य किया प्रारम्भ।।।।
हीरे मोती अलंकार बनवाए सब अविलंब।
छोड़ न पाये प्रजापति पर फिर भी अपना दंभ।।

कैलाश की भी शांति यहाँ कोतुकों से भंग थी।
जहाँ के सारे शिवगणों में छन रही नित भंग थी।।
मिले जो मातृ शक्ति तब तो पर्वतों पे घर बने।
असंगठित से अश्वो को सजीव एक रथ मिले।।१३

विवाह की ही वार्ता अब हर विषय में व्याप्त थी,
अतीथि सूची देवताओं तक ही नहीं व्याप्त थी।।
देवों संग यक्षों ने भी थी शुरू करी तैयारी।
असुर दैत्य, भूतों प्रेतो सर्पों की भी आई थी बारी ॥१४

इन सब का दल लेकर जब पहुंचे भोले भण्डारी।
द्वाराचार को आतुर अवचेतन हुई सती महतारी ॥
नट की माया से अब सुगठित सभ्य बने सब भूत।
स्वम भूतेश्वर ने धर लिया मंगलेश्वर का रूप ॥१५

कर विदाई कन्या की सब जब आ पहुंचे कैलाश।
अतुलित उपमा लिए हुए थे धरती और आकाश।।
धूमधाम से सती और शिव की आवभगत कारवाई।
नवदंपति को देवों ने बदचढ़कर भेंट चढ़ाई ॥१६

**परदेशी वस्तु और परदेशी भाषा का भरोसा मत रखो
अपने में अपनी भाषा में उन्नति करो।**

—भारतेंदु हरिश्चन्द्र

हिन्दी देश की एकता की कड़ी है।

—डॉ. जाकिर हुसैन

नन्ही सी बात



बालासुब्रमणियन

बैंगनी

“उसके पापा का ट्रांसफर बंगलोर से हो गया है।”

मेरे करीबी दोस्त मुस्तफा ने लंच ब्रेक के दौरान उत्साह से मेरे पास दौड़ते हुए फुसफुसाया। “और सुनो, वो हमारी क्लास टीचर की भतीजी है!”

यह 1985 की बात है, मैं तंजावूर (तमिलनाडु) के पास पून्थोट्टम के एक छोटे से स्कूल सरस्वती विद्यालय में चौथी कक्षा में था। मुस्तफा ने आगे कहा, “वो बहुत होशियार है! हमेशा अपनी क्लास में टॉप करती है। कहते हैं, वो अंग्रेजी और गणित में बहुत तेज है।”

इससे मेरी जिज्ञासा बढ़ गई। एक नई स्टूडेंट, टॉपर, और मेरी टीचर की भतीजी। उससे मिलने का इंतजार मैं नहीं कर सका।

नीला

अगले दिन, हमारी टीचर ने मुझे क्लास के सामने बुलाया। “बाला, ये है गायत्री,” उन्होंने पास खड़ी एक लड़की की

ओर इशारा करते हुए कहा। गायत्री दुबली-पतली थी, और उसकी मुस्कान इतनी प्यारी थी कि मैं भी मुस्कुरा दिया।

“हैलो,” उसने कहा, उसकी आवाज़ मीठी और धीमी थी।

“हाय,” मैंने झिझकते हुए जवाब दिया।

हमारी टीचर मुस्कुराई और बोलीं, “गायत्री शायद तुम्हारे लिए एक कड़ी प्रतिद्वंद्वी साबित हो सकता है, बाला।”

लेकिन गायत्री ने तुरंत सिर हिलाया और मुस्कुराते हुए कहा, “नहीं, टीचर! मैं बाला से मुकाबला नहीं कर सकती। सब कहते हैं कि वो स्कूल का सबसे अच्छा स्टूडेंट है!”

मुझे समझ नहीं आया कि मैं इसका क्या जवाब दूं। किसी ने पहले कभी मेरी इतनी तारीफ नहीं की थी। मुझे वो तुरंत पसंद आ गई।

आसमानी

उसे सेक्शन “बी” में रखा गया, जबकि मैं सेक्शन “ए” में था। हमारे सेक्शन्स के बीच एक छोटी लकड़ी की बेंच थी, लेकिन यह हमें एक-दूसरे की क्लास में झांकने से नहीं रोक सकी। गायत्री जल्दी ही अपने सेक्शन की टॉपर बन गई, जबकि मैं अपने सेक्शन में सबसे आगे रहा। लेकिन सच कहां? अगर वह सेक्शन “ए” में होती, तो मैं शायद दूसरे स्थान पर होता—वो इतनी होशियार थी!

समय के साथ, हम अच्छे दोस्त बन गए। हम नोट्स बदलते, मजाक करते, और होमवर्क में एक-दूसरे की मदद करते। यहां तक कि उसने स्कूल निरीक्षण के लिए गणित के फॉर्मूलों का चार्ट तैयार करने में भी मेरी मदद की।

हरा

निरीक्षण के दिन, जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ) आए। गायत्री ने अपनी बेहतरीन अंग्रेजी से उन्हें प्रभावित कर दिया, और उन्होंने सबके सामने उसकी तारीफ की। जब मेरी बारी आई, तो गायत्री फिर आगे आई और डीईओ से बोली, “सर, बाला गणित में जीनियस है! इनसे कोई भी गुणा सवाल पूछिए।”

डीईओ मुस्कराए और मुझे दो संख्याएं दीं। मैंने सेकंडों में जवाब दिया, और उन्होंने ताली बजाकर सराहना की। उन्हें मेरा चार्ट भी पसंद आया—लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि गायत्री ने मुझे इसे बनाने में मदद की थी।

पीला

वार्षिक दिवस हमारे स्कूल के साल का मुख्य आकर्षण था। गायत्री ने मुझे भाषण प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। मैंने स्वामी विवेकानंद की भूमिका निभाई और दूसरा पुरस्कार जीता। उसने ऐसे खुशी जताई जैसे मैंने पहला स्थान प्राप्त किया हो और सबको गर्व से बताया कि मैंने कितना अच्छा प्रदर्शन किया।

एक दिन, वह स्कूल में एक फोटो एलबम लेकर आई। उसमें उसकी मुस्कराती, हंसती, और खेलती हुई तस्वीरें थीं। हर फोटो में वह बहुत खुश लग रही थी। “क्या तुम्हारे पास कोई फोटो है, बाला?” उसने जिज्ञासा से सिर झुकाकर पूछा।

मैंने सिर हिलाया। “नहीं, मेरे पास नहीं है।”

“तुम्हें एक फोटो खिंचवानी चाहिए,” उसने कहा। “मैं देखना चाहती हूँ कि तुम फोटो में कैसे लगते हो!”

संतरी

उस शाम, मैंने अपने पिता से फोटो खिंचवाने की गुजारिश की। एक हफ्ते बाद, आखिरकार मेरे पास एक फोटो थी—मैं हमारे बगीचे में खड़ा था। मैं उसे दिखाने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहा था।

जब मैंने उसे गांव के मंदिर में पाया, तो वह चुपचाप बैठी थी, आकाश को देख रही थी। उसकी सामान्य चहक गायब थी, और वह खोई-खोई सी लग रही थी।

“गायू, देखो!” मैंने फोटो दिखाते हुए कहा।

उसका चेहरा तुरंत खिल उठा। “बाला, तुम फोटोजेनिक हो!” उसने उत्साह से कहा।

लाल

“फोटोजेनिक?” मैंने पूछा, हैरानी से।

वह हंस पड़ी और समझाया, “इसका मतलब है कि तुम फोटो में बहुत अच्छे लगते हो!”

फिर उसने कहा, “तुम हमेशा ऐसे ही मुस्कराना, बाला।”

“गायू, क्या तुम मुझे अंग्रेजी सिखा सकती हो?” मैंने पूछा।

वह मुझे लंबे समय तक देखती रही, फिर बोली, “बाला, मैं बहुत खुशी से सिखाती। लेकिन... मैं नहीं कर सकती।”

“क्यों नहीं?” मैंने पूछा, हैरानी से।

उसने नीचे देखा, उसकी आंखों में आंसू चमक रहे थे। मेरे हाथ पकड़ते हुए उसने धीरे से कहा,

“बाला, अगले हफ्ते, हम बंगलोर जा रहे हैं। मेरे पापा का फिर से ट्रांसफर हो गया है।”

कहानी खत्म नहीं हुई। मैं आपको गायत्री को ढूँढने का आमंत्रण देता हूँ, सिर्फ शब्दों के माध्यम से नहीं, बल्कि उन पलों में जो आप महसूस करते हैं। वह केवल एक नाम या चेहरा नहीं है—वह आश्चर्य का क्षण, अप्रत्याशित दयालुता, और एक शांत उपस्थिति है जो उसके चले जाने के बाद भी बनी रहती है। ध्यान से देखिए, और आप गायत्री के निशान अपनी ही ज़िन्दगी में पा सकते हैं—यादों में, छोटे-छोटे जुड़ावों में, या हमारे बीच की अनकही जगहों में।

भारतीय विदेश व्यापार संस्थान की झलक



राजपाल सिंह

भारत में भी प्रबंधन संस्थान, एक अत्यंत निराला है, आईआईएफटी के नाम से, जगत में हुआ उजाला है।

शौरी जी का नाम अमर है, विद्वता को प्रबल किया, ऐसा महान काम करके, भारत को ये संस्थान दिया।

शोध क्षेत्र में कदम रखा था, ख्याति पाकर सम्मान लिया, व्यापारनीति पर काम किया, फिर शिक्षा पर ध्यान दिया।

सन 63 में स्थापित हुआ और इसका मंत्रालय हुआ उद्योग, मुख्य परिसर दिल्ली में बना, तब समय का था शुभयोग।

दूजा परिसर कलकत्ता बना, और तीजा हुआ आंध्रप्रदेश, फिर चौथा कदम गुजरात चले, अब होगा दुबई विशेष।

शिक्षा मिले अतिव्यापक साथ में सद्गुण मिलें अपार, तब संस्थान का डंका बजा, भारतीय विदेश व्यापार।

छात्र हमेशा सफल बनें और इनको अवसर मिलें हजार, कोई भी उदास न रहे यहाँ पर है नौकरियों की भरमारा।

छात्र यहाँ पर शिक्षा पाकर अपना जीवन सफल बनाते हैं, जीवन उनका प्रखर बनता और नए-नए अवसर पाते हैं।

उच्चकोटि की शिक्षा पाकर वे देश विदेश में जाते हैं, उच्च पदों पर काबिज होकर, तनिक नहीं कतराते हैं।

शिक्षकों की तो बात निराली, नित नया शोध वो लाते हैं, द्वेष ईर्ष्या का नाम नहीं है, सब हृदय से खुशी मनाते हैं।

सुन्दर भवन बना है इसका, सब देखत मोह लगाते हैं। यहाँ हरियाली का नाम निराला, भांति भांति तरु पाते हैं।

यहाँ पंचधातु की मूर्ति दिखे तो, यह मन विचार भरमाता है, कलमकिताब हाथमें लेकर, विंग्सऑफ़ विज्डम कहलाता है।

स्टाफ़ यहाँ का बहुत मेहनती, समय पर काम निपटाता है, एक दूजे का सदा करें सहयोग, परिवार रूप कहलाता है।

विश्व पटल पर ख्याति पाकर, ये सिर गर्व से उठ जाता है, एएसीएसबी का प्रमाण मिला है, नित नया खिताब पाता है।

इसमें शब्द एक नहीं झूठा, मेरा पैन सत्य लिख पाता है, राजपाल ने रची है कविता, सबको आभार जताता है।

कामकाजी नारी की उड़ान



नीरज कुमार

कभी बंदिशों की बेड़ियों में जकड़ी,
कभी उसकी आजादी समाज ने थी पकड़ी।
पर फिर उसने सीखा हर दीवार तोड़ना,
अपने अस्तित्व को नए सिरे से जोड़ना।

उस समय बाहर कदम रखना कठिन था,
हर कदम पर कोई प्रश्न जटिल था।
पर तेरी हिम्मत ने हर रुकावट मिटाई,
दुनिया को नारी ताकत की परिभाषा सिखाई।

पहचान यूँ बनाना कहाँ आसान था,
फिर डर से पीछे हटने में खुद का नुकसान था।

भेदभाव के साए में भी चमकती रही,
हर चुनौती पर जीत मुख पर दमकती रही।

अविवाहित से विवाहिता तक का सफर,
हर भूमिका में निभाई हर जिम्मेदारी।
जीवनसाथी के साथ बनी शक्ति की पहचान,
और मां बनकर पूर्ण किया सृष्टि का सम्मान।
ऑफिस की मीटिंग से बच्चों के स्कूल तक,
हर पल नए संघर्ष से भरा रहा।
पर वह डगमगाई नहीं, थकी नहीं,
हर लम्हा अपनी मंजिल को चलती चली, रुकी नहीं।

सहकर्मी हो या सखी,
हर जगह उसकी चमक दिखी।
दफ्तर में हर चुनौती का सामना,
हर बार जीतना और खुद को संभालना।

सपनों की उड़ान हो या घर की डोर,
हर मोर्चे पर रहती है सिरमौर।
दुनिया कहे – ‘यह आसान नहीं,’
वह बोले – ‘हौसला है मुझमे, मैं परेशान नहीं।’

वह मां है, बेटी, पत्नी, बहन,
हर रिश्ते में निभाती स्नेह का जतन।
कामकाजी नारी, तू है महान,
तेरे संघर्षों को मैं क्या करूँ बखाना

हिन्दी के द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।

- महर्षि स्वामी दयानन्द

अर्थ की धारा: एक परिप्रेक्ष्य



जितेंदर सक्सेना

पाँच अरब की धड़कन, अनंत संभावनाओं का देश,
अर्थ की धारा में बहते, कभी मंद, कभी विशेष।

गरीबी और समृद्धि के बीच, झूलता एक पुल,
विकास की राह पर चलते, टूटता और फिर बनता अनुकूल।

स्टार्टअप्स के जोश में, युवा का अविराम स्वप्न,
डिजिटल क्रांति में छिपा, आर्थिक परिवर्तन का सपना।

कृषि, उद्योग, सेवा - तीन स्तंभ अटल,
संतुलन की खोज में, प्रगति का करते जाप अविरल।

असमानता की चुनौती, जैसे एक गहरी दरार,
विकास की राह में खड़ी, एक कठिन पहेली अपार।

महंगाई, बेरोजगारी के तीव्र तूफान,
मध्यम वर्ग की आकांक्षाएँ, करती निरंतर मनोमंथन।
वैश्विक बाजार में भारत, एक उभरती शक्ति अनमोल,
नीति, सुधार, कौशल - हर कदम पर एक नया मोड़।

संसाधनों की समृद्धि, मानव क्षमता अपार,
आत्मनिर्भरता का संकल्प, विकास का अनोखा विचार।

हर गाँव, हर शहर में, नए सपने पलते,
संघर्ष के साथ, उम्मीदों के दीप जलते।

विज्ञान और तकनीक से, नए क्षितिज तलाशते,
शिक्षा और स्वास्थ्य में, नव संभावनाएँ गढ़ते।

हर हाथ को काम मिले, हर पेट हो भरा,
सपनों का भारत गढ़े, जहां हो खुशियों का डेरा।

संस्कृति और परंपरा से, जुड़ा हो हर प्रयास,
अतीत की सीख के संग, करें भविष्य का विकास।

पर्यावरण की रक्षा, हो प्रगति के संग-साथ,
स्वच्छ हवा, हरियाली, बनें हर पीढ़ी का साथ।

विश्व मंच पर चमके भारत का तारा,
हर दिशा में बढ़े, न रुके, हो उजियारा।

चुनौतियाँ अनेक, पर आत्मविश्वास अडिग,
भारतीय अर्थव्यवस्था, एक यात्रा अनंत और विशाल।

संकल्प, नवाचार, समावेश - यही है मंत्र,
आगे बढ़ते रहना, यही है जीवन का तंत्र।

सपनों को पंख दें, विचारों को नया रूप,
भारत की यह गाथा हो, प्रेरणा का अनूप।

लड़कों की इज्जत



सतपाल सिंह

लड़कों की इज्जत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी लड़कियों की। किसी भी व्यक्ति की इज्जत का आधार उसका चरित्र, उसका व्यवहार और उसकी इंसानियत होती है, न कि उसका लिंग। लड़कों की इज्जत का मतलब उनके व्यक्तित्व, आत्मसम्मान, और मानवीय गरिमा को सम्मान देना है। समाज में इज्जत किसी एक लिंग तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि हर व्यक्ति के साथ समान व्यवहार होना चाहिए। लड़कों की इज्जत से जुड़े कुछ अहम बिंदु हैं:

समानता और आदर : उन्हें उनके विचार, भावनाओं और निर्णयों के लिए समान सम्मान मिले। लड़कों से अक्सर ये अपेक्षा की जाती है कि वे हर स्थिति में जिम्मेदारी उठाएं। यह जरूरी है कि उन्हें भी बराबरी का दर्जा मिले और जिम्मेदारियों को साझा किया जाए।

स्वतंत्रता और अवसर : उन्हें अपनी पसंद के जीवन जीने, शिक्षा पाने, और करियर बनाने का पूरा अधिकार और अवसर दिया जाए। लड़कों को अपनी पसंद से करियर चुनने, अपनी भावनाओं को व्यक्त करने, और अपनी जिंदगी को अपने तरीके से जीने की आजादी होनी चाहिए।

जिम्मेदारी और सम्मान का मूल्य : लड़कों को उनके काम, विचारों, और योगदान के लिए सम्मान मिलना

चाहिए। उन्हें भी अपनी भावनाएं व्यक्त करने का अधिकार है, और उनके विचारों को उतनी ही गंभीरता से लिया जाना चाहिए जितना किसी और के। यह समझना कि इज्जत पाने के लिए उन्हें भी दूसरों का आदर करना होगा यह सामाजिक तौर पर सही नहीं है।

भावनाओं की कद्र : समाज में लड़कों से अक्सर “मजबूत” रहने और अपनी भावनाओं को छिपाने की अपेक्षा की जाती है। यह जरूरी है कि उनकी भावनाओं को भी स्वीकार किया जाए और उन्हें खुलकर व्यक्त करने की आजादी दी जाए। लड़कों को अक्सर “मजबूत” और “न रोने वाले” के रूप में देखा जाता है। यह मानसिकता उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाल सकती है। उनकी भावनाओं और कमजोरियों को भी इज्जत के साथ स्वीकार करना जरूरी है। लड़कों की इज्जत तभी बढ़ती है जब समाज उनके सकारात्मक योगदान दें और कर्तव्यों को समझें।

सुरक्षा और अधिकार : जैसे लड़कियों के लिए सुरक्षा महत्वपूर्ण है, वैसे ही लड़कों के लिए भी। उनके साथ किसी भी तरह का अन्याय, शोषण या भेदभाव न हो, इसकी जिम्मेदारी भी समाज की है। जैसे लड़कियों को सुरक्षा और अधिकार चाहिए, वैसे ही लड़कों को भी सुरक्षित माहौल मिलना चाहिए। उनके साथ होने वाले किसी भी शोषण, दुर्व्यवहार, या भेदभाव को गंभीरता से लेना चाहिए।

निष्कर्ष:

लड़कों की इज्जत तब सच्चे मायनों में होती है, जब वे भी समाज में समानता और दूसरों के प्रति सम्मान को प्राथमिकता देते हैं। इज्जत की संस्कृति सिर्फ एक लिंग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सभी के लिए समान रूप से जरूरी है। लड़कों और लड़कियों दोनों की इज्जत समान रूप से जरूरी है। एक बेहतर समाज वही है जो हर व्यक्ति की गरिमा और सम्मान की रक्षा करे।

आईआईएफटी में मेरा अंतर-राष्ट्रीय सफर



रितिका कोहली

एक दिन मैंने कदम रखा था,
आईआईएफटी की राह पर।
एक नए सफर की शुरुआत थी, नई सोच का राज
फैक्लटी, स्टाफ और छात्रों के बीच था एक विशाला साज।

अंतर-राष्ट्रीय सफर का था एक अलग ही रंग
विदेश से छात्र आए या हमने भेजे।
इनबाउंड हो या आउटबाउंड,
हर पल में था नया रंग
सांस्कृतिक आदान-प्रदान का था ये एक अनमोल ढंग।

संयोजक बन ये कार्यक्रम संभाला,
विभिन्न देशों के छात्रों के साथ, एक रिशता बनाया।
हर नए शहर, नए चेहरे, नए सपने,
उनकी खुशियां और चुनौतियाँ, सब कुछ था अपना।

विदेशी विश्वविद्यालयों के साथ, था हर दिन का जुनून
समन्वयक, डीन और प्रोफेसरों से हर दिन होती थी बात।
जहाँ हर बात में भी एक नई सोच की रीत
विभिन्न संस्कृतियों से मिलती थी ये सीख।

सांस्कृतिक आदान-प्रदान मे, मिली थी एक गहराई,
अलग-अलग रंग, भाषा और सोच की थी एक खास बात।
विदेशियों की महफिल में, मैंने भी अपना स्थान बनाया,
हर एक विदेशी मुलाकात से, नई सीख मिली थी ये बताया।

हर स्टूडेंट की मुस्कान, मेरी पहचान बन गई
उनके सपने, मेरे अपने बन गए,
राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रोफेसर, डीन और समन्वयकों के
साथ ये सफर बना अदभुत।
मैंने एक कदम रखा था आईआईएफटी में शायद वो पल
था अब्दूत।

हिन्दी सरलता, बोधगम्यता और शैली की दृष्टि से विश्व की भाषाओं में
महानतम स्थान रखती है।

-डॉ. अमरनाथ झा

वैश्विक व्यापार की डोर



रंजन कुमार

धरती के कोने-कोने से जुड़ती डोरें,
व्यापार की राहें, जो सीमाएं तोड़ती डोरें।
देश-देश के बीच में फैली मिठास,
व्यापार की भाषा, करती है विश्वास।

सागर पार, पर्वत चढ़, मैदान लांघ कर,
सामान और विचार, आते हैं बांध कर।
एक छोटी सी डोर में छिपा है महान संसार,
जहाँ मिलते हैं संस्कृति, ज्ञान का पार।

माल का आदान-प्रदान, विचारों का संगम,
व्यापार की शक्ति में है एक नया तरंग।
अर्थ की धारा बहती, रिश्तों को गढ़ती,

वैश्विक व्यापार की डोर, दुनिया को जोड़ती।

संघर्ष और सहयोग की मिली-जुली कहानी,
व्यापार की राह पर, मानवता की यह बानी।
हर तार में छिपा है आशा का संदेश,
जोड़ती हुई दुनिया का हर देश।

कभी रेशम की डोर, कभी तकनीक का तार,
व्यापार की यात्रा में है अनोखा व्यापार।
चीन से भारत तक, अमरीका से यूरोप,
हर कदम पर मिलता है नया अनुभव और कोप।

डिजिटल युग में बदला व्यापार का स्वरूप,
ई-कॉमर्स ने दिया नया आर्थिक रूप।
क्लिक में खुलते हैं बाजार के द्वार,
दूर-दराज के गांव में भी है व्यापार का सार।

बदलते मौसम, जलवायु के संकट में,
टिकाऊ व्यापार की आस है हर चेतक में।
हरित तकनीक और नवाचार की डोर,
मानवता के भविष्य की नई किनोर।
संस्कृतियों के मेल में व्यापार है कारण,
मनुष्य से मनुष्य का बढ़ता है सामंजस्य साधन।
हर लेन-देन में छिपा है एक गहरा अर्थ,
मानवीय संबंधों का अनमोल व्यापार-पथ।

देश के सबसे बड़े भूभाग में बोली जानेवाली हिन्दी राष्ट्रभाषा पद की
अधिकारिणी है।

- सुभाषचन्द्र बोस

लोक भविष्य निधि खाता, 1968 (Public Provident Fund Account Scheme, 1968)



बिशन पाल

लोक भविष्य निधि खाता, 1968, यह केंद्र सरकार की एक लोकप्रिय दीर्घ कालीन निवेश योजना है। यह योजना PPF अधिनियम 1968 के तहत बनाई गयी थी। इसके आवश्यक बिन्दु निम्न अनुसार हैं:-

1. यह योजना कम से कम 15 वर्ष के लिए है। इसमें एक वित्तीय वर्ष में कम से कम राशि रुपये 500/- एवं अधिक से अधिक रुपये 1,50,000/- तक जमा करायी जा सकती है।
2. रुपये 1,50,000/- की धन राशि एक मुश्त अथवा बारह मासिक किस्त के अंतराल में भी जमा कराई जा सकती है। (राशि रुपए 12,500/- x 12 = 1,50,000/-)
3. रुपये राशि 1,50,000/- की धनराशि, निवेशकर्ता एक वर्ष में अपनी सुविधानुसार किसी भी प्रकार से जैसे- मासिक, त्रैमासिक, अर्धवार्षिक अथवा वार्षिक रूप से जमा करा सकता है। इस तथ्य में विशेष बात यह है कि यदि निवेशकर्ता यह राशि
4. इस योजना में यदि कोई निवेशकर्ता अपने धन कि वापसी/निकासी कि आवश्यकता महसूस करता है, तो वह अपने खाते कि वर्तमान शेष राशि का आधा और जिस तिथि को वह धनराशि निकालना चाहता है, उस तिथि से तुरंत तीन वर्ष पहले कि वित्तीय वर्ष की अंतिम तारीख (31 मार्च) को, जो भी शेष राशि है, उसका आधा, इन दोनों राशियों में जो भी कम होगी। वह धनराशि निकाल सकता है।
5. इसमें वार्षिक ब्याज धनराशि (प्रतिशत) केन्द्र सरकार द्वारा समय-समय पर निर्धारित की जाती है, तथा जो भी धनराशि खाते में ब्याज द्वारा जमा की जाती है, वह कर रहित होती है, अर्थात् इस ब्याज धनराशि पर कर देयता लागू नहीं होती है।
6. इस योजना में रुपये 1,50,000/- तक वित्तीय वर्ष में आयकर अधिनियम की धारा 80C के अंतर्गत छूट में शामिल होती है।
7. इस योजना में यदि कोई निवेशकर्ता ऋण की आवश्यकता महसूस करता है तो वह अपने खाते के आरंभ होने के तीन वित्तीय वर्ष के पूरा होने के पश्चात ऋण भी ले सकता है। परंतु यह धनराशि उसे ब्याज सहित बैंक को लौटानी होगी।

8. इस खाते में निवेशकर्ता अपने किसी भी सगे संबंधी का नामांकन कर सकता है, क्योंकि यह दीर्घ कालीन योजना है। नामांकन भविष्य में आवश्यकता अनुसार बदलवाया भी जा सकता है।
9. यह खाता माता-पिता द्वारा अपने अव्यस्क पुत्र या पुत्री के लिए भी खुलवा सकता है। निवेश धनराशि रूपये 500/- से रूपये 1,50,000/- तक एक वित्तीय वर्ष में जमा की जा सकती है।
10. यदि निवेशकर्ता अपने खाते को 15 वर्ष का समय पूरा होने के पश्चात आगे बढ़ाना चाहता है तो वह इस सेवा का लाभ प्रत्येक 5 वर्ष की अवधि के लिए कर सकता है। ब्याज धनराशि उसको प्रतिवर्ष (cumulative) आधार पर मिलती रहेगी। इस योजना का एक छोटा सा उदाहरण निम्नलिखित तालिका में दर्शाया गया है :-

क्रम संख्या	समयावधि	जमा की गयी धनराशि (रूपये)	ब्याज धन राशि (रूपये)	परिपक्वता धनराशि (रूपये)
1.	15 वर्ष	1,50,000/-	1,40,000/-	2,90,000/-
2.	20 वर्ष	2,00,000/-	2,88,000/-	4,88,000/-
3.	30 वर्ष	3,00,000/-	9,00,000/-	12,00,000/-

उपरोक्त तालिका में हमने यह अनुमानित किया है कि जमा की गयी धनराशि पहली पंक्ति के लिए रूपये 12,500/- प्रतिमाह है। दूसरी पंक्ति के लिए 16,700/- प्रतिमाह है; और तीसरी पंक्ति के लिए रूपये 25,000/- प्रतिमाह है।

11. यह योजना दीर्घ अवधि के क्रियाकलापों को किसी भी निवेशकर्ता के लिए, जिसमें बच्चों की शिक्षा, उनके शादी-विवाह, मकान के निर्माण के लिए बहुत ही उत्तम योजना है। इस योजना की अंतिम निकासी पर किसी भी प्रकार का आयकर देय नहीं है।

एसबीआई पीपीएफ़ खाता खोलने का तरीका और जरूरी बातें ।

अगर आप एसबीआई में पीपीएफ़ खाता खोलना चाहते हैं तो यह प्रक्रिया बेहद आसान है। आपको सिर्फ ये बातें ध्यान रखनी है।

- सबसे पहले नजदीकी एसबीआई शाखा पर जाएँ
- पीपीएफ़ खाता खोलने का फॉर्म भरें
- आधार कार्ड, पैन कार्ड, पासपोर्ट साइज़ फोटो अपने साथ रखें
- न्यूनतम 500 रूपये के साथ खाता खोलें
- ऑनलाइन खाता खोलने की सुविधा भी उपलब्ध है

खाता खोलने के बाद आपको बैंक की तरफ से एक पासबुक दी जाएगी। आप एसबीआई के नेट बैंकिंग या YONO ऐप से भी अपना पैसा आसानी से जमा कर सकते हैं।

* * * * *

हिन्दी की एक निश्चित धारा है, निश्चित संस्कार है।

- जैनेन्द्रकुमार

नारी शक्ति : अटल संकल्प



सुरभि

उठो, जागो, और आगे बढ़ो,
नारी शक्ति के अद्भुत पंखों से उड़ान भरों।
सपनों को पंख दो, आकाश में छा जाओ,
हर मुश्किल को पार करो, और आगे बढ़ते जाओ।

संघर्षों में भी अपनी ताकत से डटी रही,
अपने अधिकारों को कभी भी न छोड़ा।
ज्ञान, शक्ति और साहस का संगम है नारी,
वह जीवन का सबसे सुंदर गीत है, सबसे प्यारी।

कार्यस्थल में, शिक्षा के क्षेत्र में,
हर क्षेत्र में नारी करती है नेतृत्व का कार्य।
सीमाओं को तोड़ती, नई ऊँचाइयों को छूती,
न्याय और समानता का प्रतीक बनती।

विज्ञान, तकनीकी और व्यापार में,
अपनी कड़ी मेहनत से नाम कमाती है।
कोशिश, संकल्प और मेहनत की ताकत से,
वह हर पहलू में अपनी क्षमता दिखाती है।

संस्थान, समाज और देश की शान,
नारी है हर जगह की अनमोल पहचान।
शक्ति, संघर्ष और सम्मान का संदेश,
नारी का यही है असली विशेष।

नेतृत्व में, शोध में और उद्यम में,
हर क्षेत्र में वह दिखाती है अपनी क्षमता।
परंपरा और आधुनिकता का संगम है,
नारी शक्ति का अद्भुत उत्सव है।

हम सब मिलकर आगे बढ़ेंगे, हम मिलकर जीतेंगे,
नई दिशा, नया संकल्प, और एक नया संसार बनाएंगे।
नारी शक्ति है असीम, अनंत और अपार,
हम सब मिलकर बनाएंगे एक उज्ज्वल संसार।

नारी के बिना कोई भी कदम नहीं बढ़ सकता,
उसकी उपस्थिति से हर राह रोशन होती है।
सपनों को साकार करना उसकी पहचान है,
हर दिल में नारी की आवाज़ होती है।

उसकी मुस्कान में ताकत और उसके विचारों में गहराई है,
वह हर चुनौती से लड़ने की क्षमता रखती है।
कभी भी न रुकने वाली, हर कदम पर जीत हासिल करने
वाली,
नारी शक्ति हमेशा आगे बढ़ती जाती है।

वह अपनी हर भूमिका में प्रेरणा देती है,
हर चेहरे पर उसकी छाप होती है।
नारी शक्ति का जश्र मनाएं हम सभी,
एक नई उम्मीद, एक नया विश्वास जगाएं हम सभी।

यात्रा वृतांत



संजय वर्मा

जैसा कि यज्ञ के पिछले अंक में मैंने आपको अपनी पंच केदार में से एक मध्यमहेश्वर (द्वितीय केदार) जो कि उत्तराखंड में स्थित है की यात्रा वृतांत से अवगत कराया था, इस बार भी आपको मैं अपनी एक यात्रा का वृतांत के बारे में बताने वाला हूँ जो कि बहुत दिलचस्प है। तो चलिये चलते हैं पंच केदारों में से एक चतुर्थ केदार बाबा रुद्रनाथ कि यात्रा पर।

तो हुआ ऐसा कि अक्तूबर 2023 में पहली बार बाबा मध्यमहेश्वर की यात्रा की थी और वहाँ का वातावरण, प्राकृतिक सौन्दर्य और सकारात्मक ऊर्जा का ऐसा प्रभाव पड़ा की मन में फिर से जाने की प्रबल इच्छा बार-बार उठने लगी। तो फिर क्या था हमने महादेव के चरणों में अपनी अर्जी लगा दी और आगे छोड़ दिया महादेव की मर्जी पर। पंच केदार में से चार केदार शीतकालीन (अक्तूबर से अप्रैल) में देव पूजन के लिए बंद रहते हैं, और बाबा केदारनाथ और बाबा मध्यमहेश्वर के चल विग्रह की पूजा उखीमठ (उत्तराखंड) के ओंकारेश्वर मंदिर में की जाती है तथा मई के मौसम में फिर से ऊंचे पहाड़ों पर स्थित मंदिर

के कपाट खोले जाते हैं और भगवान की डोली ओंकारेश्वर मंदिर से फिर से अपने स्थान को जाती है और यह डोली यात्रा बहुत ही अद्भुत होती है।

प्रभु की इच्छा और आशीर्वाद से हमारा फिर से मध्यमहेश्वर जाने का प्लान बन गया मई 2024 में जिस समय मंदिर के कपाट खुलने का समय था। इस बार की यात्रा का प्लान बना मोटरसाइकल पर जाने का मेरे एक मित्र के साथ और हम पहुँच गए फिर से मध्यमहेश्वर भगवान का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए। इस बार प्रभु की डोली और कपाट खुलने के समय होने वाली पूजा देखने का अवसर मिला और देखकर हम लोग कृतार्थ हो गए। इसके बाद हमारा रुद्रनाथ जाने का प्लान था और समय भी था परंतु पार्टनर की तबियत ठीक नहीं थी और जैसा इस ट्रैक के बारे में सुना था कि यह बहुत मुश्किल और दुर्गम है (24 किमी पहाड़ी ट्रैक) तो वहाँ जाना कैसिल कर के हम कल्पेश्वर (पंचम केदार) चले गए थे जहाँ की यात्रा इतनी कठिन नहीं है और आप आराम से अपनी गाड़ी से वहाँ तक जा सकते हैं। कल्पेश्वर यात्रा का व्लोग मैंने अपने यूट्यूब चैनल (Sanju Ke Safar) पर भी शेयर किया था। वहाँ जाकर सोचा था कि माना गाँव और बद्रीनाथ भी चले जाते हैं पर पार्टनर की वजह से वहाँ भी नहीं जा पाए। वहाँ से वापिस आने के बाद मेरे मन में बार बार रुद्रनाथ यात्रा पूरी न होने का मलाल था और मैं थोड़ा सा दुखी था परंतु महादेव अपने भक्तों को दुखी नहीं देख सकते। तो इस बार फिर से मन में उमंग उठी की जैसे ही मानसून खत्म होगा तो इस बार केदारनाथ, रुद्रनाथ और बद्रीनाथ दर्शन करने है। अक्तूबर महीने में और बाबा के पास अर्जी लगाई गयी परंतु घर में दादी माँ की तबियत पिछले तीन महीनों से खराब चल रही थी तो लग रहा था पता नहीं जा पाऊंगा की नहीं?

ऐसे लग रहा था की यहाँ हम टूर के लिए निकले और पता लगा दादी प्रभु के पास चल दी पीछे से। पर इस बार बाबा रुद्रनाथ के दर्शन की प्रबल इच्छा थी और दुविधा भी, पर दुविधा का समाधान बाबा भोलनाथ ने कर दिया और दादी माँ की तबीयत थोड़ी सुधर गयी। तो फाइनली एक मित्र से बात करके अष्टमी पूजन (11 अक्टूबर, 2024) करके सुबह सुबह दिल्ली से रुद्रनाथ जाने का प्लान बन गया (बस द्वारा) तो इस यात्रा का विवरण इस प्रकार है:

यात्रा का पहला दिन

हमने सुबह 11.00 बजे ISBT से UP रोडवेज की बस पकड़ी जिसकी टिकट ऑनलाइन कर ली थी (किराया 488 प्रति व्यक्ति) और उस बस ने हमको करीब 4:45 शाम को ऋषिकेश छोड़ दिया था। आज हमने ऋषिकेश रुकना और परमार्थ निकेतन में गंगा आरती देखना तय किया क्योंकि रुद्रनाथ के लिए गोपेश्वर से जाना होता है और वहाँ की बस सुबह ऋषिकेश से 5 बजे चलती है। चूंकि हमने रात को बस रुकना ही था तो कोई होटल न करके हमने गीता भवन के पास एक धर्मशाला में एक कमरा ले लिया। शाम को 6 बजे परमार्थ निकेतन घाट पर गंगा आरती दर्शन किया जो कि बहुत ही अद्भुत था। फिर थोड़ी देर वहीं बाजार घूम कर चाट और स्ट्रीट फूड का आनंद लिया। फिर थोड़ी देर बाद किसी से पता चला कि गीता भवन में शाम का डिनर होता है जिसके लिए 50 रु प्रति व्यक्ति लिया जाता है। फिर रात का भोजन यहीं किया जो कि बिल्कुल सात्विक भोजन था और प्रभु को धन्यवाद करते हुए हम सो गए।

यात्रा का दूसरा दिन

सुबह 4 बजे उठ कर तैयार हो कर जानकी सेतु पार करने के बाद रिक्शा लिया और बस स्टैंड से सुबह गोपेश्वर (250 किमी ऋषिकेश से) की बस पकड़ी (किराया लगभग 450 रु)। बस सुबह-सुबह खूबसूरत सड़कों से होते हुए निकली और सुबह 11:30 बजे के करीब एक जगह नाशते के लिए रुकी। फिर हम दोपहर तक गोपेश्वर पहुँच गए। गोपेश्वर में प्रसिद्ध गोपीनाथ मंदिर भी है सोचा दर्शन करते हैं पर बस से

उतरते ही सगर गांव (5 km गोपेश्वर से) (बेस कैम्प रुद्रनाथ) के लिए जीप जा रहा थी जिसमे और यात्री भी थे तो हम लपक कर जीप में बैठ गए क्योंकि जीप में यात्री पूरे होने पर ही चलते है अगर अलग से बाद में जाते तो किराया लगता 300 रु और अभी लग रहा था 40 रु लगभग 2:30 बजे हम सगर गांव पहुँचे और अपने पहले से बुक होटल रुद्र प्लेस में जा पहुँचे (किराया रु 1000)। चूंकि पहले इतने यात्री रुद्रनाथ मंदिर जाते नहीं थे पर अब सोशल मीडिया की बदौलत यहाँ भी दिन में 300-350 यात्री पहुँच रहे है। और 17 अक्टूबर 2024 को मंदिर बंद होने वाला था तो यात्रियों का तांता लगा था। सगर गांव में खूब सारे होमस्टे उपलब्ध है। ऑफ सीजन में रूम (double occupancy) 500-800 रु में भी मिल जाएगा, तो हमारा कमरा साफ और ठीक था अटैच बाथरूम के साथ। खाने में हमने थाली ली जिसमे 4 रोटी, एक दाल, एक सब्जी और एक कटोरी चावल मिले (150 रु)। सगर गांव ज्यादा बड़ा नहीं है और यह राजा सगर के नाम पर है। खाना खा कर हम गांव की सैर करने निकले तो पता चला कि यहाँ पर माँ चंडिका माता का मंदिर है और यहाँ एक पूजा चल रही थी और माँ अब अपना मंदिर छोड़ कर 9 महीने के भ्रमण पर निकलेंगे जिसमे वो पांच केदार, पांच प्रयाग और काफी जगह पर भ्रमण करेंगी। इस उत्सव में आस पास में गांव के बहुत से लोग आए हुए थे और रुद्रनाथ यात्रा करने आये यात्री भी इसमें शामिल हुए। 16 अक्टूबर को मां रुद्रनाथ भगवान के दर्शन करके उनकी डोली के साथ 17 को वापस आना था। गांव की सैर करने के दौरान ट्रेक कर चुके बहुत से यात्रियों से जानकारी और ट्रेक की स्थिति जानी ताकि हमारी यात्रा सुगम हो जाये। फिर शाम को होटल में रेस्ट किया क्योंकि अगले दिन यात्रा सुबह 5 बजे शुरू करनी थी।

यात्रा का तीसरा दिन

जैसा कि पिछले पोस्ट में बताया गया था कि रात हमने सगर गांव में बिताई थी और यात्रा कर चुके काफी लोगों के अनुभव (Experience) से यही decide किया कि

यात्रा को दो पार्ट में पूरा करेंगे क्योंकि ये ट्रेक काफी लंबा और कठिन हैं और खूब जोर लगा कर शाम या रात तक मंदिर पहुंच सकते हैं पर यात्री सुविधा लिमिटेड और सिर्फ मूलभूत होने के कारण ऊपर ठहरने और फ्रेश होने के लिए असुविधा हो रही थी क्योंकि यात्री ज्यादा आ रहे थे।

तो मित्रो हमने अपना ट्रेक सुबह 5.30 बजे अपने ट्रेक पार्टनर के साथ महादेव का नाम ले कर स्टार्ट किया और टारगेट बनाया की आज दोपहर तक लियूटी बुग्याल (लगभग 12 km जो हमे लगा और 9 किमी बताया जाता है) का सफर तय करना है और ट्रेक की खूबसूरती और सफर का मजा लेते हुए जाना है क्योंकि घूमने निकले है तो मजे से घूमो ऐसे नहीं की थक कर भागदौड़ में बस ट्रेक पूरा करो। साथ-साथ अपना Vlog भी शूट करना था तो हम पूरा एन्जॉय करते हुए चलने लगे।

तो चल दिये हम ट्रेक पर और शुरू के एक किमी में कुछ घर और कुछ खाने पीने की दुकाने मिली फिर धीरे धीरे ट्रेक जंगल से होता हुआ आगे बढ़ने लगा। पहले के 1.5 किमी ने ही बता दिया कि ट्रेक इतना आसान नहीं होने वाला। लगभग 2 किमी के बाद आता है चौरिधार बेस कैम्प, यहाँ पर फॉरेस्ट डिपार्टमेंट के लोग आपका रेजिस्ट्रेशन करते हैं और प्रति व्यक्ति 200 रु का शुल्क लगता है और 100 रु अलग से जमा होते हैं जो कि प्लास्टिक का सामान जो आप ले कर जाते हैं वो पैकेट और बोटल वापिस आने पर चेक कर के वापिस होते हैं। चौरिधार के बाद ट्रेक कठिन होना शुरू हो जाता है। रास्ते में बीच बीच में पानी के स्रोत मिलते रहते हैं।

ट्रेक में सबसे पहले बुग्याल आता है लगभग 3.5 से 4 किमी के बीच में जो कि है पुंग बुग्याल (बुग्याल मतलब होता है घास का बड़ा मैदान) हम यहाँ पर सुबह 8:15 पर पहुँच गए थे। आप यहाँ पर सुबह का नाश्ता और लंच कर सकते हैं यहाँ पर परांठे, मैगी, चाय, दाल चावल रोटी सब उपलब्ध है और रहने के लिए टेंट और स्टे भी था। हमने यहाँ पर खुद से पोर्टेबल चूल्हे पर बढ़िया सी मैगी बनाई

और खूबसूरत पहाड़ों के दृश्य का आनंद लेते हुए सेवन किया। फिर 9 बजे के करीब थोड़ा रेस्ट कर के हम ट्रेक के आगे की तरफ चल दिये। धीरे धीरे ट्रेक कठिन होता जा रहा था और घना जंगल भी बढ़ता जा रहा था।

इसके बाद ट्रेक और पथरीला और कठिन होता गया और रास्ते में दो छोटे पुल भी आते हैं। लगभग 3 किमी और चलने के बाद घिमघिमा पानी नाम की जगह आती है जहाँ पर बिष्ट जी की एक छोटी सी दुकान है जहाँ आपको चाय नाश्ता मिल जाएगा। यहाँ से आप पानी भर ले क्योंकि उसके बाद तीन किमी तक पानी नहीं है फिर। ट्रेक में दोनों तरफ सिर्फ पेड़ ही पेड़ है और जंगल की शांति में लगातार झींगुरों की आवाजें। रास्ते में नीचे आने वालों से हम उम्मीद लगा कर हर-हर महादेव का नाम ले कर पूछते थे कि और कितनी दूर है और कितना मुश्किल है।

फिर धीरे-धीरे करते करते हम और ऊपर बढ़ते गए और पेड़ भी कम होते गए अब बस दिख रहे थे खूबसूरत नजारे, पुंग बुग्याल और नीचे के गांव बिलकुल छोटे-छोटे दिख रहे थे। तीन किमी और चलने के बाद आया मौली खरका हम यहाँ पर लगभग दोपहर 12:15 बजे पहुँच गए थे। यहाँ खाने पीने और रहने की भी व्यवस्था थी और लियूटी बुग्याल यहाँ से लगभग 1.5 किमी दूर है। अगर किसी को लियूटी में जगह न मिले तो यहाँ भी रह सकता है। ट्रेक पर कोई मील का पत्थर नहीं है तो दूरी का सिर्फ अंदाजा ही लगाया जा सकता है या फिर लोकल जितना दूर बता दें। मौली खरक में थोड़ा विश्राम किया और थोड़ी पेट पूजा। फिर दोपहर 1:00 बजे के लगभग हम फिर शुरू हो गए अपने सफर के पहले पड़ाव लियूटी बुग्याल की तरफ और हम लगभग 2:30 बजे पहुँचे लियूटी। यह पर हमने श्री किशन सिंह बिष्ट जी के पास पहले से बुकिंग की हुई थी तो हमको एक बड़े टेंट में दो साफ सुथरे फोल्डिंग पलंग और कम्बल मिल गया। बिष्ट जी ने हमसे 800 रु प्रति व्यक्ति (लंच और डिनर समेत) लिया। हमारे टेंट में लगभग 20 बेड थे। बिष्ट जी के पास छोटे टेंट भी उपलब्ध थे। बिष्ट

जी यहाँ पर सबसे पुराने है लगभग 20-25 वर्ष से ऊपर वो यहाँ सेवा कर रहे है। तो मित्रों हमने बैग और सामान रख कर सबसे पहले किया दोपहर का भोजन (कड़ी चावल) और फिर रेस्ट किया। धीरे-धीरे टेंट में लोग आना शुरू हो गए। कुछ ट्रेक कर के नीचे आ रहे थे तो कुछ उपर। नीचे आने वालों से हम ट्रेक की आगे की जानकारी और उनकी यात्रा कैसी रही जान रहे थे।

फिर हम थोड़ी देर निकले बुग्याल में घूमने और कुछ फ़ोटो के लिए। जैसे जैसे शाम हुई घाटी में बादल नीचे की तरफ आ गए और ये बहुत ही अद्भुत नजारा था। शाम को सूर्यास्त का नजारा भी अद्भुत था। फिर रात होते होते मौसम ठंडा हो गया। रात 8:30 बजे तक हमने खाना खा लिया था और सोना था क्योंकि अगली सुबह 4 बजे ट्रेक करने के लिए निकालना था। बहुत से लोग अभी भी मंदिर से नीचे आ रहे थे और कुछ नीचे से ऊपर जा रहे थे पर रात को ट्रेक करने से बचना चाहिए क्योंकि ये ट्रेक थोड़ा ज्यादा घना है और बिजली भी नहीं है यहाँ और जंगली जानवर जैसे भालू का खतरा भी है। तो 9 बजे हम लोग जैसे तैसे जितनी भी नींद आयी प्रभु का नाम ले कर सो गए। बीच-बीच में कुछ लोग देर रात भी टेंट में आये जिन्होंने बुकिंग कर रखा था।

यात्रा का चौथा दिन (14.10.2024)

तो हम सुबह 4 बजे उठे और फ्रेश होकर 4:30 बजे तक निकल पड़े ट्रेक के लिए। तो ट्रेक पर हमारे अलावा और भी ट्रेकर थे जो बढ़ रहे थे बाबा के दर्शन हेतु। सुबह 4:30 बजे अच्छी खासी ठंड थी। मैंने दो जैकेट, मफलर, ग्लव्स पहन रखा था। हम लोग अंधेरे में बस ट्रेक के रास्ते को देख कर चल रहे थे, पहाड़ कितना ऊंचा है और कितना ऊपर और चढ़ना है ये दिख ही नहीं रहा था तो हम लोग बस जोश-जोश में चढ़ते गए जबकि रास्ता पथरीला बहुत था। 1-2 किमी बाद आता है पन्नर बुग्याल पर अंधेरे में कुछ खास पता नहीं चला बुग्याल के आने का। फिर लगभग 2.5 से 3 किमी ऊपर आने के बाद खड़ी चढ़ाई खत्म हो गयी थी और अब हम पहाड़ के काफी ऊपर थे और समय हो

चला था लगभग 5:30 और सूर्य देव की आहट क्षितिज में हो चुकी थी और बहुत हल्की हल्की रोशनी हो रही थी। सामने दिखने लगे थी बर्फ से लदे हिमालय के पहाड़ जो कि शरीर मे एक ऊर्जा भर रहे थे और लग रहा था कि वाह यहां तक पहुंच कर हमने कुछ तो हांसिल किया है और महादेव की बड़ी कृपा है हम पर।

रास्ते भर हमारे साथ चल रहा था एक पहाड़ी डॉगी। इसके रास्ते में कुछ वापिस उतर रहे यात्रियों से ट्रेक के बारे में और उनकी यात्रा कैसी रही यह जाना तो एक यात्री ने बताया की आपको आगे बेहद खूबसूरत नज़ारे मिलने वाले हैं। तो अब हम और उत्साहित हो गए और चल पड़े आगे। थोड़ा आगे बढ़ते ही हम पित्र धार से थोड़ा पहले ही एक ऐसा दृश्य दिखा की बस हम वहीं रुक गए काफी देर सामने नीचे की ओर थे बादल ही बादल और हम बादलों के ऊपर क्या खूबसूरत दृश्य, कुछ देर वहीं रुके और रिलैक्स किया और फ़ोटो क्लिक की, फिर धीरे-धीरे सामने से सूर्य देव ने दर्शन दिए और बादल छंटने लगे।

लगभग 7:10 पर हम पित्र धार पहुँच गए और सूर्य देव अपने खुले दर्शन दे चुके थे और सामने हिमालय रेंज की कुछ खूबसूरत चोटियां दिख रही थी पर इन चोटियों का क्या-क्या नाम है मुझे जानकारी नहीं थी, खैर हमने दृश्य का लुत्फ लिया, नाम और जानकारी भूगोल वालों पर छोड़ दीजिए। एक यात्री ने बताया कि आप जल्दी जल्दी चले जाओ अगली आरती 8 बजे होगी (6 बजे पहली आरती) अब मंदिर ज्यादा दूर नहीं है बस 3-4 किमी और अब सारी ढलान है। तो हमने जल्दी-जल्दी उतरना शुरू किया कि कैसे भी करके 8:15 तक पहुँच जाए ताकि बाबा की आरती कर सके। पर जैसे-जैसे आगे बढ़े और मंदिर की पहली झलक मिली तो और जोश आ गया पर जैसे जैसे आगे आये तो पता लगा कि मंदिर तो अभी भी बहुत दूर है, रास्ते में एक दो जगह हल्की चढ़ाई है। तो मंदिर दिखाई देने के बाद भी अभी ऐसा लग रहा था कि 2-3 किमी और चलना है, फिर हमे ये अंदाज़ा लग गया कि अब 8 बजे

तक तो हम नहीं पहुँच पाएंगे और आरती नहीं ले पाएंगे। फिर हम धीरे-धीरे प्रकृति का आनंद लेते हुए चलने लगे क्योंकि मंदिर 12 से 3 बंद होता है और हमारे पास दर्शन का पर्याप्त समय था।

तो मित्रों हम 9:30 बजे मंदिर के पास पहुँच गए और प्रभु को प्रणाम किया। वहीं मंदिर से 200 मीटर पहले ही एक पानी की धारा है तो सोचा स्नान कर लेते पर फिर विचार बदल दिया। फिर हमने शुरुआत से ही रात यही पर रुकने के लिए जो होटल या टेंट थे उनसे पूछताछ करी की रुकने के लिए पर कोई भी अभी से जगह देने को राजी नहीं था बोल रहे थे आप लोग टाइम से आये हो दर्शन करो और जाओ वापिस, पर हमने सोचा कि रात को आरती देख लेंगे और अगली सुबह भी, पर कोई भी सुबह के समय कमरा देने को इच्छुक नहीं था। हमें ऐसा लगा कि हो सकता है सुविधाएं लिमिटेड होने के कारण ये लोग जो शाम या रात तक पहुँचने वाले यात्री हैं उनके लिए जगह की व्यवस्था रखते होंगे। तो हमने भी बिना जोर दिये यह सोचा कि छोड़ो वापिस ही चलते हैं बाबा के दर्शन के बाद।

तो मित्रों हम सुबह 9:45 पर रुद्रनाथ बाबा के दर्शन हेतु मंदिर पहुँच गए, सामने बाबा का मंदिर और उसके पीछे हिमालय रेंज, क्या अद्भुत दृश्य था जो सिर्फ महसूस किया जा सकता है। तो मंदिर के मुख्य द्वार के बाद से कैमरा प्रतिबंधित है, तो हम गर्भगृह पहुँचे और सामने बाबा का एकानन रूप मंत्रमुग्ध करने वाला था और मंदिर की सकारात्मक उर्जा मन को प्रसन्न कर रही थी। भीड़ ज्यादा नहीं थी गर्भगृह में प्रभु नाम का जप करने का मौका प्राप्त हुआ। मैं लगभग आधा घंटा वहीं रुका और बाबा को दर्शन देने के लिए और यात्रा पूरी करवाने के लिए धन्यवाद किया।

दर्शन के बाद अपने ब्लॉग के लिए कुछ लोगो का यात्रा का रिव्यू लिया और फिर 10:30 बजे के करीब हम चले सरस्वती कुंड, जो मंदिर के पीछे है लगभग 200 मीटर। यहाँ से भी बहुत scenic views थे कुछ फोटो क्लिक करी और फिर हम चल दिये वापिस की राह पर पहले

थोड़ा वही एक ढाबे में पहाड़ी गानो का आनंद लेते हुए दाल-भात का सेवन किया और लगभग 11:00 बजे हमने वापिस लियुइटी के लिए नीचे उतरना शुरू किया। क्योंकि आज भी यही रुकने का प्लान था क्योंकि वापिस आने में भी 4 घंटे लग जाते हैं और फिर लियूटी से आगे और 4 घण्टे तो बेहतर है रात को सफर न किया जाए। फिर वापिस प्रकृति का आनंद और ट्रेक की खूबसूरती को निहारते हुए हम उतरने लगे। दोपहर के बाद मौसम थोड़ा बदल गया, बादल और कोहरा होने लगा फिर वापिस में जिस रास्ते से नीचे उतरे तो बड़ी हैरानी हुई कि सुबह के अंधेरे में हम कैसे इतने खराब रास्ते पर सरपट चढ़ते गए। उतरते वक़्त पंजो और घुटनों की शामत आ गयी थी। तो जैसे जैसे उस दिन लगभग 24 किमी का आना और जाना किया और पहुँच गए 5 बजे शाम लियूटी बुग्याल किशन सिंह जी के टेंट में वापिस जहाँ अपनी बुकिंग और एक बैग रख कर गए थे।

वापिस आ कर कॉफी बना कर पी और एक दो यात्रा पर बने एक मित्र को भी पिलाई। थोड़ी देर आराम के बाद एक दो नए पहुँचे यात्रियों से भी इस ट्रेक के बारे में चर्चाएं हुई क्योंकि अब हम भी अपना तजुर्बा शेयर कर सकते थे की कैसे कैसे यात्रा करनी है। चर्चा के समय एक बंगाली दादा मिले जो कोलकाता से थे और आईआईएफटी कोलकाता के पास ही रहते थे।

रात को खाने में दाल चावल और एक सब्जी मिली और प्रभु का शुक्रिया करके हम खाना खा कर और पैर दर्द के साथ सो गए क्योंकि सुबह 6 बजे फिर से नीचे सगर गांव की तरफ उतरना था क्योंकि हमको अगले दिन जोशीमठ होते हुए पंचम केदार बाबा कल्पेश्वर जाना था। तो सुबह हमने 6:30 बजे उतरना शुरू किया और मस्ती करते-करते हम सुबह 11:30 बजे सगर गांव वापिस आ गए। इसके बाद हमने यहाँ से अपनी आगे की यात्रा पंचम केदार बाबा कल्पेश्वर, माना गाँव और बद्रीनाथ के लिए शुरू की। आगे की यात्रा का वृतांत आपको अगले अंक में बताया जाएगा। तो मेरा सभी से अनुरोध है की साल या दो साल में किसी

न किसी दूर दराज़ या ऑफ बीट जगह पर जरूर घूमने जाएँ ताकि आप खुद से और इस प्रकृति के साथ जुड़ सके और छोटी-मोटी ट्रेकिंग करके आप अपने दिमाग, मन और शरीर को भी एक चैलेंज दे सकते है और ट्रेक पूरा होने पर आप को खुद पर गर्व होगा जिसका आनंद अद्भुत होगा।
“सैर कर दुनिया की गाफ़िल ज़िंदगानी फिर कहाँ, ज़िंदगी गर कुछ रही तो ये जवानी फिर कहाँ”

यह शेर ख्वाजा मीर दर्द का है। इस शेर में एक अहम संदेश है कि ज़िंदगी एक ही है, इसलिए ज़्यादा से ज़्यादा यात्राएं करनी चाहिए। इस शेर का मतलब है कि जीवन का लक्ष्य घूमना-फिरना होना चाहिए और स्थिर कामों को छोड़ना पड़ सकता है। साथ ही, नौजवानी में घूमना-फिरना सही समय होता है।

देश हमारा हिंदुस्तान

निर्मिता यादव

पुत्री: सुश्री सीमा यादव

देश हमारा सबसे न्यारा प्यारा हिंदुस्तान ।
सिंधु सतलज गंगा यमुना नदियां हैं महान ॥
शीर्ष हिमालय शोभते इसके हिन्द महासागर है पाद ।
बंगला खाड़ी पूरब इसके पश्चिम सागरे अरब अराध्य ॥
नेहरू गांधी भगत सिंह जी इनका नाम महान ।
दूर फिरंगी को करने में इनका बड़ा है नाम ॥
ज्ञान धर्म और शोध का दिया जगत को सीख ।
वीरों और महावीरों ने दिखाई नहीं कहीं पीठ ॥
आओ बच्चों गाते हम हैं देश प्रेम के गीत ।
लिखते पढ़ते सुमिरन करते वीरों के संप्रीत ॥

तनाव



आशा गुसाई

आज के भागदौड़ भरी जिंदगी में स्ट्रेस एक आम समस्या बन गई है। तनाव को एक अनचाहा मेहमान कहा जा सकता है, जो कभी भी किसी के भी घर में दस्तक दे सकता है। तनाव किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है, चाहे वह बच्चा हो, युवा हो या बुजुर्ग। तनाव का असर हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर पड़ता है। यह हमें चिड़चिड़ा, निराशा से भरा हुआ और थका हुआ महसूस कराएगा जिससे नींद की समस्या उत्पन्न होती है। इसके साथ ही, स्ट्रेस के कारण हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी बीमारियां हमें घेर लेती हैं। तनाव या फिर इन स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में आप स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

तनाव क्या है?

स्ट्रेस या तनाव हमारे शरीर की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जिसका अनुभव हमें तब होता है, जब हम किसी दबाव में काम करते हैं और उस काम को करने में असमर्थ महसूस करते हैं। हालांकि थोड़ा तनाव होना हमारे लिए अच्छा ही होता है, जिससे बिना किसी समस्या के कार्य पूरा भी

हो जाए। अत्यधिक या लंबे समय तक तनाव हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। जब तनाव अत्यधिक या अनियंत्रित हो जाए, तो यह हमारे मूड, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और हमारे रिश्तों को भी खराब कर सकता है।

तनाव (Stress) होने पर हमारा शरीर कोर्टिसोल नाम का हार्मोन रिलीज करता है। इसके कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है और इसका प्रभाव शरीर और चेतना पर देखने को मिलता है। तनाव की स्थिति में शरीर बड़ी मात्रा में रासायनिक कोर्टिसोल, एपिनेफ्रीन और नॉरपेनेफ्रिन नामक हार्मोन का निर्माण करता है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत देता है।

स्ट्रेस के लक्षण

मानसिक तनाव के लक्षणों की सूची बहुत बड़ी है। कुछ सामान्य लक्षण हैं, जो एक व्यक्ति को तनाव के दौरान महसूस हो सकते हैं जैसे -

- सिरदर्द
- उदास रहना
- एकाग्रता की कमी
- छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाना
- मायूस होना
- मौत या खुदकुशी का ख्याल आना
- कम बोलना
- निराशा
- अनिद्रा

- थकान
- मांसपेशियों में दर्द
- भूख में बदलाव
- निर्णय लेने में कठिनाई

यह कुछ मानसिक तनाव के लक्षण है, जिसके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इन लक्षण के महसूस होते ही उचित इलाज आवश्यक है। समय पर इलाज तनाव को कम करने में सहायक होंगे।

तनाव के प्रमुख कारण क्या है?

स्ट्रेस कई कारणों से हो सकता है और किस कारण से आपको तनाव (stress) हो रहा है, इसका पता आपके स्वास्थ्य के जांच के बाद ही चल पाता है। मानसिक तनाव के प्रमुख कारण इस प्रकार है -

- काम का दबाव
- परिवार की समस्याएं
- आर्थिक समस्याएं
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं
- रिश्तों में समस्याएं
- नौकरी की चिंता
- दुःखद अनुभव, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या कोई दुर्घटना

यह उदासी और निराशा के मुख्य कारण है, जो कहीं न कहीं एक व्यक्ति के जीवन में तनाव की स्थिति उत्पन्न कर सकती है।

तनाव स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

सामान्य तौर पर मनुष्य का मस्तिष्क तनाव को सहन कर सकता है। लेकिन स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव बहुत ज्यादा हो सकता है। यदि आप क्रोनिक स्ट्रेस का सामना

कर रहे हैं, तो आप अवसाद, नींद में समस्या और हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न कर सकता है। क्रोनिक स्ट्रेस हमारे हृदय, प्रतिरक्षा, और पाचन संबंधी प्रणालियों को प्रभावित कर सकता है। समय रहते इस समस्या का निदान और इलाज बहुत ज्यादा अनिवार्य है।

मानसिक तनाव कैसे दूर करें?

तनाव से निपटने के कई तरीके हैं और हर तरीके को समझना आपके लिए अनिवार्य है। निम्न तरीके से तनाव से दूरी बनाने में मदद मिल सकती है -

- **स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं :** स्वस्थ जीवनशैली तनाव को दूर करने का सबसे प्रभावशाली तरीका है। नियमित रूप से व्यायाम करना, स्वस्थ आहार, पर्याप्त नींद, धूम्रपान और शराब से दूरी स्वस्थ जीवन शैली के कारक हैं।
- **तनावपूर्ण गतिविधियों से बचें:** कुछ गतिविधियां हैं, जिससे बचने की सलाह दी जाती है। कुछ कार्य हैं जिससे तनाव में वृद्धि हो सकती है जैसे - अत्यधिक काम करना, सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताना, नकारात्मक लोगों के आस-पास रहना, इत्यादि।
- **रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करना:** ऐसे कार्यों को रोजाना करें जिससे आपके मन और मस्तिष्क को आराम मिले जैसे - ध्यान, योग, प्राणायाम, इत्यादि।
- **विशेषज्ञ की मदद लें:** यदि आप तनाव से निपटने में असमर्थ हैं, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आप हमारे चिकित्सक या मनोचिकित्सक से परामर्श लेते हैं, तो आपको इस स्थिति के इलाज को खोजने में बहुत मदद मिलेगी।

मानसिक तनाव दूर करने के घरेलू उपाय

इस बिंदु पर ध्यान देना बहुत ज्यादा जरूरी है, इसलिए इसके बारे में हम आपको विस्तार से बता रहे हैं। नीचे मानसिक तनाव दूर करने के घरेलू उपायों के बारे में बताया गया है -

- **योग और मेडिटेशन:** रोजाना योग व मेडिटेशन करने से मानसिक शांति मिलती है।
- **अरोमा थेरेपी:** इस थेरेपी की शुरुआत भारत में ही हुई थी, लेकिन वर्तमान में चीन में इसे बहुत ज्यादा किया जाता है। लैवेंडर या चंदन जैसे सुगंधित तेल का उपयोग करने से तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।
- **गहरी सांस लेना:** यह अनुलोम विलोम जैसा एक व्यायाम है, जिससे आपको बहुत लाभ मिलेगा।
- **संगीत सुनें:** सुकून देने वाला संगीत सुनने से मन शांत रहता है।
- **अच्छी नींद लें:** पर्याप्त नींद लेने से तनाव बहुत कम होता है।
- **व्यायाम:** नियमित शारीरिक गतिविधि तनाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

तनाव दूर करने के लिए क्या खाएं?

तनाव दूर करने के लिए कुछ खाद्य पदार्थों से लाभ हो सकता है जैसे -

- फल और सब्जियां
- होल ग्रेन

- प्रोटीन
- विटामिन बी
- कैल्शियम

कैल्शियम का सेवन तनाव के हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है।

तनाव प्रबंधन क्या है?

तनाव प्रबंधन का अर्थ है ऐसे कार्यों को करना, जिससे तनाव को कम करने में मदद मिले। नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार और पर्याप्त नींद आपके लिए बहुत ज्यादा लाभकारी साबित हो सकती है।

तनाव के लिए कौन सा हार्मोन जिम्मेदार है?

तनाव के लिए कोर्टिसोल हार्मोन जिम्मेदार होता है। कोर्टिसोल एक तनाव हार्मोन है जो ब्लड शुगर और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करता है। सूजन कम करने में और याददाश्त को बढ़ाने में यह हार्मोन बहुत ज्यादा आवश्यक साबित होता है।

तनाव कितने समय तक रहता है?

इस प्रश्न का उत्तर आपकी जीवनशैली पर निर्भर करता है। यदि आप एक स्वस्थ जीवनशैली व्यतीत नहीं करते हैं तो तनाव आपको लंबे समय तक प्रभावित करेगा। और यदि आप स्वस्थ जीवन शैली का पालन करते हैं, तो तनाव लंबे समय तक बना नहीं रहता है।

* * * * *

हिंदी भारत की राष्ट्रभाषा तो है ही, यही जनतंत्रात्मक
भारत में राजभाषा भी होगी।
- राजगोपालाचारी

सीखते रहने का नाम ही है जिंदगी



संजीव कुमार

हिन्दू धर्म की पौराणिक मान्यताओं के अनुसार कुल 84 लाख योनियां बताई गयी हैं, जिसमें मनुष्य योनि को सर्वश्रेष्ठ बताया गया है। मनुष्य जब जन्म लेता है तो वह केवल एक हाड़-मांस का पुतला (Biological Being) होता है, परन्तु हमारे समाज में वह एक जैविकीय प्राणी से सामाजिक प्राणी में परिणत होता है। समाज से रीति-रिवाज, जनरीति, लोकाचार, संस्कृति और सभ्यता से वह निरंतर सीखता है और सीखने की इस प्रक्रिया को समाजीकरण (Socialization) कहा जाता है।

मानव-जीवन एक अनवरत यात्रा है, और इस यात्रा का सार है - सीखते रहना। सच तो यह है कि जिस क्षण हम सीखना बंद कर देते हैं, उसी क्षण से कहीं न कहीं हमारी प्रगति रुक जाती है। दुनिया सर्वदा परिवर्तनशील रही है। विज्ञान, प्रौद्योगिकी, समाज, और यहां तक कि हमारे अपने विचार और मान्यताएं भी समय के साथ विकसित होती रही हैं। इस गतिशील परिवेश में प्रासंगिक बने रहने के लिए, हमें आजीवन सीखने वाला व्यक्तित्व बनना चाहिए, जो व्यक्ति

नई चीजों को सीखने के लिए आतुर रहते हैं, वे न केवल व्यक्तिगत रूप से परिष्कृत होते हैं, बल्कि बदलते समय के साथ तालमेल बिठाने में भी सक्षम होते हैं।

सीखना केवल औपचारिक शिक्षा तक ही सीमित नहीं है। वास्तव में, जीवन का सबसे महत्वपूर्ण सबक हमें किताबों या कक्षाओं से बाहर ही मिलता है। अनुभवों से सीखना, गलतियों से सीखना, दूसरों से सीखना, और अपने आसपास की दुनिया से सीखना हमें योग्यतम बनाता है। हर चुनौती एक अवसर है कुछ नया जानने का, हर असफलता एक कदम है सफलता की ओर बढ़ने का, हर प्रयास सफलता के पथ पर आपको एक अनुभवी व्यक्तित्व बनाता है, हर तरह की नाकामी आपको एक नया दर्शन (Philosophy) देती है और सीखाती है कि हर चमकने वाली चीज सोना नहीं होती।

आज के तेजी से बदलते युग में, “अपस्किलिंग” और “रीस्किलिंग” जैसे शब्द आम हो गए हैं। इसका सीधा अर्थ है कि हमें लगातार नए कौशल सीखने और पुराने कौशल को बेहतर बनाने की आवश्यकता है ताकि हम कार्यबल (Workforce) में प्रतिस्पर्धी बने रहें। लेकिन सीखने का महत्व केवल करियर तक ही सीमित नहीं है। सीखना हमारे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। नई चीजें सीखने से हमारा मस्तिष्क सक्रिय रहता है, हमारी रचनात्मकता बढ़ती है, और हमें एक नया दृष्टिकोण मिलता है। यह हमें जिज्ञासु बनाए रखने, समस्याओं को हल करने और जीवन की जटिलताओं का बेहतर ढंग से सामना करने में मदद करता है। इसके अलावा, सीखना हमें दूसरों से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है। चाहे वह एक नया शौक सीखना हो, एक नई भाषा सीखना हो, या

किसी सामुदायिक परियोजना (Community Project) में भाग लेना हो, यह सब हमें समान विचारधारा वाले लोगों से मिलने और नए संबंध बनाने का मौका देता है।

ज्ञान सर्वत्र है, बशर्ते इसे प्राप्त करने के लिए आपको उस ज्ञान पुंज तक जाना होगा, ज्ञान प्राप्ति का अपने व्यक्तित्व में अलख जलाना होगा। हमारे बुजुर्ग जब कोई ज्ञान की बात करते हैं और ज्ञान-पाठ समाप्त होने के बाद व्यंग्य भरे शब्दों में कहते हैं कि “हमने अपने सर के बाल धूप में सफ़ेद नहीं किये” तब समाजीकरण का सार समझ आता है और शैक्षिक ज्ञान के अलावा व्यावहारिक ज्ञान के बजूद का एहसास होता है।

इसप्रकार, संक्षेपतः, “सीखते रहने का नाम ही है जिंदगी” यह एक सार्वभौमिक सत्य है। यह हमें विनम्र बनाता है, क्योंकि हमारा व्यक्तित्व हमेशा कुछ नया सीखने का गुंजाइश रखता है। यह हमें आशावादी बनाता है, क्योंकि हर नया ज्ञान एक नई संभावना का द्वार खोलता है, और यह हमें जीवंत बनाता है, क्योंकि सीखने की प्रक्रिया हमें हमेशा व्यस्त और उत्साहित रखता है। इसलिए, आइए हम सीखने की इस अनवरत यात्रा का आलिंजन करें, जिज्ञासु बने रहें, अपने व्यक्तित्व में खुलापन लाएं, और हर अनुभव से कुछ न कुछ सीखते रहें। क्योंकि, सीखने का कोई अंत नहीं है, और यही जीवन की सबसे बड़ी सुंदरता है।

हमारी नागरी लिपि दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपि है।

- राहुल सांकृत्यायन

**देश में किसी संपर्क भाषा की आवश्यकता होती है
और वह (भारत में) केवल हिन्दी ही हो सकती है।**

- श्रीमती इंदिरा गांधी

**जिस देश को अपनी भाषा और साहित्य के गौरव का
अनुभव नहीं है, वह उन्नत नहीं हो सकता।**

- डॉ. राजेंद्र प्रसाद

भारत में डिजिटलीकरण, साइबरस्पेस और इंटरनेट: मानव सभ्यता के लिए वरदान या अभिशाप



दिपांशु राय सक्सेना

आज का युग सूचना और प्रौद्योगिकी का युग है और मानव इतिहास में साइबरस्पेस और इंटरनेट का आगमन सबसे परिवर्तनकारी विकासों में से एक रहा है। डिजिटलीकरण, साइबरस्पेस और इंटरनेट ने मानव सभ्यता को एक नए युग में पहुंचा दिया है जहां जीवन के हर क्षेत्र में बदलाव देखने को मिलते हैं। 20वीं सदी के उत्तरार्द्ध में डिजिटल युग के प्रारंभ से, इन तकनीकी नवाचारों ने हमारे संवाद करने, काम करने, अधिगम और वैश्विक स्तर पर समन्वय स्थापित करने के तरीके को फिर से परिभाषित किया है। जिसके फलस्वरूप शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, संचार, सरकार, और मनोरंजन—हर पहलू में तकनीकी विकास ने एक नया मोड़ लिया है। भारत में भी इन तकनीकों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है, जिससे हमारे जीवन में कई बदलाव आ रहे हैं। हालांकि, जैसे-जैसे हम 21वीं सदी में आगे बढ़ते जा रहे हैं, यह निर्धारित करना अधिक महत्वपूर्ण हो गया है कि डिजिटलीकरण, साइबरस्पेस और इंटरनेट मानव सभ्यता

के लिये दीर्घकालिक वरदान हैं या अभिशाप।

1. डिजिटलीकरण और इंटरनेट : एक वरदान

आर्थिक विकास में योगदान

भारत में डिजिटलीकरण ने व्यापार और अर्थव्यवस्था को नई दिशा दी है। डिजिटल भुगतान, ऑनलाइन बैंकिंग, ई-कॉमर्स, और फिनटेक जैसी सेवाएं भारतीय उपभोक्ताओं और व्यापारियों के लिए अत्यधिक लाभकारी साबित हुई हैं। 'भारत पे', 'फोन पे', 'गूगल पे' 'पेटीएम' जैसे डिजिटल भुगतान प्लेटफार्मों ने व्यापारिक लेन-देन को आसान और सुरक्षित बनाया है। इसके साथ ही, छोटे व्यापारी भी डिजिटल मार्केटिंग का लाभ उठा रहे हैं, जिससे उनका कारोबार बढ़ रहा है।

शिक्षा में सुधार

डिजिटलीकरण ने शिक्षा के क्षेत्र में भी क्रांति ला दी है। ऑनलाइन कक्षाओं, डिजिटल पाठ्य सामग्री, और इ-लर्निंग प्लेटफार्मों ने दूर-दराज के इलाकों में बैठे छात्रों के लिए भी उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा को सुलभ बना दिया है। कोरोना महामारी के दौरान जब स्कूल और कॉलेज बंद हो गए थे, तब ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा प्रणाली को जारी रखा।

स्वास्थ्य क्षेत्र में क्रांति

डिजिटलीकरण ने स्वास्थ्य सेवाओं को भी आसान और सुलभ बना दिया है। टेलीमेडिसिन, ऑनलाइन दवाइयों का ऑर्डर, और डिजिटलीकरण के माध्यम से मरीजों का रिकॉर्ड रखना, इन सभी सेवाओं ने लोगों को बेहतर

स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा प्रदान की है। विशेष रूप से ग्रामीण इलाकों में, जहाँ डॉक्टरों की कमी है, वहाँ टेलीमेडिसिन एक वरदान साबित हो रही है।

संचार में सुधार

इंटरनेट और सोशल मीडिया के जरिए दुनिया भर में संचार पहले से कहीं अधिक तेज और सुलभ हो गया है। यह न केवल व्यक्तिगत रिश्तों को मजबूत करता है, बल्कि बिजनेस और वैश्विक संबंधों को भी नया आयाम देता है। व्हाट्सएप, फेसबुक, ट्विटर जैसे प्लेटफार्मों ने वैश्विक संवाद को और भी आसान बना दिया है।

2. डिजिटलीकरण, साइबरस्पेस और इंटरनेट : एक अभिशाप

साइबर अपराध

जहाँ एक ओर डिजिटलीकरण ने जीवन को सरल बनाया है, वहीं दूसरी ओर साइबर अपराधों में भी वृद्धि हुई है। हैकिंग, डेटा चोरी, ऑनलाइन धोखाधड़ी, और पहचान की चोरी जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। भारत में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या बढ़ने के साथ ही साइबर अपराधों की संख्या भी तेजी से बढ़ी है। नागरिकों को व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा और गोपनीयता को लेकर गंभीर खतरे का सामना करना पड़ता है।

नशे की लत और मानसिक स्वास्थ्य

इंटरनेट और सोशल मीडिया पर बढ़ती निर्भरता ने लोगों में मानसिक समस्याएं पैदा की हैं। विशेष रूप से युवा पीढ़ी में इंटरनेट की लत, सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताना, और साइबर बूलिंग जैसी समस्याएं गंभीर रूप ले चुकी हैं। इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग मानसिक तनाव, अकेलापन, और अवसाद का कारण बन सकता है, जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

सूचना की सटीकता का संकट

इंटरनेट पर जानकारी की कोई कमी नहीं है, लेकिन इसमें अधिकांश सामग्री असत्य, भ्रामक, या भड़कीली होती

है। सोशल मीडिया और अन्य ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर फैली गलत सूचनाओं (फेक न्यूज) ने समाज में भ्रम और असहमति को बढ़ावा दिया है। यह राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक परिप्रेक्ष्य में विवादों का कारण बनता है।

आर्थिक असमानता

हालांकि डिजिटलीकरण ने बहुत से लोगों के लिए अवसर उत्पन्न किए हैं, लेकिन यह भी एक नए प्रकार की असमानता को जन्म दे रहा है। ग्रामीण इलाकों और शहरी क्षेत्रों में डिजिटल सुविधाओं का उपयोग करने में एक बड़ा अंतर है। इंटरनेट की पहुंच, स्मार्टफोन, और डेटा की लागत उच्च होने के कारण गरीब और पिछड़े समुदायों को इसका पूरा लाभ नहीं मिल पा रहा है, जिससे सामाजिक और आर्थिक असमानता बढ़ रही है।

3. निष्कर्ष: संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता

डिजिटलीकरण, इंटरनेट और साइबरस्पेस ने मानव सभ्यता को एक नया आयाम दिया है। इसके सकारात्मक प्रभावों से इंकार नहीं किया जा सकता, लेकिन इसके साथ ही इसके नकारात्मक पहलुओं को भी नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। हमें इन तकनीकों का उपयोग समझदारी और जिम्मेदारी से करना होगा। साइबर सुरक्षा, गोपनीयता संरक्षण, और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर ध्यान देना आवश्यक है।

भारत को डिजिटलीकरण के क्षेत्र में प्रगति के साथ-साथ इसके दुष्प्रभावों से निपटने के लिए ठोस नीतियाँ और योजनाएं बनानी चाहिए। सही दिशा में किया गया डिजिटलीकरण और इंटरनेट का उपयोग न केवल हमारे जीवन को बेहतर बना सकता है, बल्कि पूरे समाज को लाभान्वित भी कर सकता है।

अंत में, यह कहना सही होगा कि डिजिटलीकरण और इंटरनेट मानव सभ्यता के लिए वरदान भी हो सकते हैं, बशर्ते हम इन्हें सही तरीके से अपनाएं और इसके दुष्प्रभावों से बचने के लिए सतर्क रहें।

दुविधा : वरदान या अभिशाप?



प्रज्ञा माथुर

रॉल नं. 47 A, IPM 22-27

जब जीवन के मोड़ पर मन ठहरा,
सोच का सागर गहराई से गहरा।
दुविधा का क्षण सताए हमें,
पर यह सीख का अवसर भी दे जाये हमें।
जल्दबाजी से जन्में पछतावे के अंश,
दुविधा में छिपा है गहराई का वंश।

हर पहलू का कर विश्लेषण,
यहीं से मिलती है सही दिशा का दर्शना।
दुविधा कमजोरी नहीं, यह विवेक का मेल,
धैर्य से हमें सिखाती है हर खेल।
बुद्ध ने सत्य का मार्ग पाया,
दुविधा से ही ध्यान का दीप जलाया।
यह संतुलन का सूत्रधार,
विचारों को देती नया आकार।
न जल्दबाजी, न लापरवाही,
दुविधा से बनती है सही राह सवाली।
एडिसन की खोज हो या सुकरात की बात,
दुविधा से रचा है हर नई सौगात।
निर्णय से पहले जो ठहरना सिखाए,
दुविधा का गुण वही समझ पाए।
तो मत देखो इसे केवल अभिशाप,
दुविधा है जीवन का अद्भुत आलाप।
यह सोच की गहराई में है छिपा,
इसे जीवन का सच्चा वरदान बना।

हिन्दी एक जानदार भाषा है; वह जितनी बढ़ेगी
देश को उतना ही लाभ होगा।

- जवाहरलाल नेहरू

भगवान परशुराम ने क्यों किया अपनी माता का वध?

राहुल कपूर

भगवान परशुराम विष्णु के छठे अवतार हैं। उनके पिता का नाम जमदग्नि तथा माता का नाम रेणुका है। वे अपने चार बड़े भाइयों तथा माता-पिता के साथ गंगा नदी से कुछ दूरी पर अपने आश्रम में रहते थे। भगवान परशुराम के चार बड़े भाइयों के नाम हैं: रुक्मवान, सुषेणु, वसु और विश्वावसु। भगवान परशुराम अपने माता-पिता के आदेश का अक्षरसह पालन करते थे। माता-पिता के प्रति उनकी श्रद्धा अथाह थी।

माता से अथाह प्रेम करने वाले भगवान परशुराम ने आखिर क्यों किया अपनी माता का वध?

एक दिन की बात है, माता रेणुका हवन पूजन के लिए गंगा तट पर जल लाने गई थीं। जल लेकर लौटते समय उनका ध्यान जलविहार करते राजा चित्र रथ एवं अप्सराओं पर पड़ा। वे इस दृश्य को देखते रह गईं और एक लंबा समय इसमें बीत गया। महर्षि जमदग्नि हवन पूजन हेतु बैठे हुए थे और उन्हें देर हो रही थी। तभी उन्होंने अपनी दिव्य दृष्टि से जानना चाहा कि आखिर देवी रेणुका को इतना विलंब क्यों हो रहा है? यह सब जानते ही वह अति क्रोधित हो उठे। जब तक देवी रेणुका आश्रम पहुंची तब तक पूजन हवन में विलंब हो चुका था और महर्षि जमदग्नि आग बबूला थे। क्रोध में उन्होंने अपनी पत्नी को मर्यादा विरोधी आचरण करने हेतु दंड दिया। महर्षि जमदग्नि एवं माता रेणुका के सभी पुत्र वहां उपस्थित थे। उन्होंने एक-एक कर अपने पुत्रों को अपनी माता का वध करने का आदेश दे दिया।

अपने पिता की अवेहलना कर उनके चार पुत्रों ने माता का वध करने से मना कर दिया। पिता की आज्ञा विमुख होने के कारण महर्षि जमदग्नि में अपने चार पुत्रों को विचार शून्य होने का श्राप दे दिया। यह सब भगवान परशुराम देख रहे थे। तभी महर्षि जमदग्नि ने अपने सबसे छोटे पुत्र भगवान परशुराम से माता का वध करने को कहा। तब भूत भविष्य जानने वाले भगवान परशुराम ने बिना एक क्षण समय व्यतीत किए, अपनी माता का सर काट कर उनका वध कर दिया। यह देख महर्षि जमदग्नि अति प्रसन्न हुए। उन्होंने अपने बेटे परशुराम से तीन वरदान मांगने को कहा। तब इन सब बातों को पहले से जानने वाले भगवान परशुराम ने तीन वरदान मांगे।

कौन से तीन वरदान मांगे भगवान परशुराम ने अपने पिता महर्षि जमदग्नि से?

पहला, माता रेणुका पुनर्जीवित हों और उनके चारों भाई स्वस्थ हो जाएं। दूसरा, इनमें से किसी को भी इन बातों की स्मृति ने रहे। तीसरा, वे दीर्घायु एवम अजय हों। भगवान परशुराम की मांग सुनकर महर्षि जमदग्नि को अपने क्रोध का एहसास हुआ। तथास्तु कह कर उन्होंने अपने पुत्र को तीनों वरदान दे दिए। महर्षि जमदग्नि समझ चुके थे की, कोई भी पुत्र ऐसे अपनी माता का वध नहीं कर सकता। जब तक वह स्वयं भूत भविष्य जानने वाला ना हो। मन ही मन उन्होंने पुत्र धन रूप में प्राप्त भगवान विष्णु को प्रणाम किया।

नोट: उपर्युक्त प्रसंग हिन्दू पौराणिक कथाओं पर आधारित है।

संस्थान का 61वां स्थापना दिवस

संस्थान ने दिनांक 2 मई 2024 को अपनी स्थापना का 61वां स्थापना दिवस मनाया। समारोह में संस्थान के कार्मिकों को संबोधित करते हुए तत्कालीन कुलपति महोदया, प्रो० सतिन्दर भाटिया ने, पूर्व के कार्मिकों के कड़ी मेहनत की सराहना की तथा हमें उनके कदमों पर चलते रहने का लिए प्रेरित किया। साथ ही साथ रेखांकित किया की हम सभी को नित्य नए ज्ञानार्जन के लिए तत्पर रहना चाहिए तथा अपना और संस्थान के उन्नयन में योगदान देना चाहिए।



सभी भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक है तो वो देवनागरी ही हो सकती है।

– जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

हिंदी पखवाड़ा-2024

हिंदी पखवाड़ा - 2024, हिंदी प्रतियोगिताओं के विजेताओं की सूची निम्न लिखित प्रकार की है:-

कथा कहानी अपनी जुबानी प्रतियोगिता:-

क्र. संख्या	सहभागी का नाम	स्थान प्राप्त किया	पुरस्कार
1.	सुश्री शालू वशिष्ठ	प्रथम	2000.00
2.	श्री एस. बाला जी, अहिंदी भाषी	प्रथम	2000.00
3.	श्री राजपाल	द्वितीय	1500.00
4.	श्री मनीश शर्मा	तृतीय	1000.00
5.	श्री दिपाशु	प्रोत्साहन	500.00
6.	श्री रंजन	प्रोत्साहन	500.00
7.	सुश्री सविता अरोडा बेदी	प्रोत्साहन	500.00
8.	सुश्री अनीता महतो	प्रोत्साहन	500.00

हिंदी टंकण प्रतियोगिता:-

क्र. संख्या	सहभागी का नाम	स्थान प्राप्त किया	पुरस्कार
1.	श्री करण चोपड़ा	प्रथम	2000.00
2.	श्री द. मुनिविनय, अहिंदी भाषी	प्रथम	2000.00
3.	श्री संजीव कुमार	द्वितीय	1500.00
4.	श्री राकेश कुमार ओझा	तृतीय	1000.00
5.	श्री संजय वर्मा	प्रोत्साहन	500.00
6.	सुश्री नीलम दहिया	प्रोत्साहन	500.00
7.	श्री राजन	प्रोत्साहन	500.00
8.	सुश्री सुशील रानी	प्रोत्साहन	500.00
9.	श्री आशीष कुमार	प्रोत्साहन	500.00

हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता:-

क्र. संख्या	सहभागी का नाम	स्थान प्राप्त किया	पुरस्कार
1.	श्री प्रवीण कुमार यादव	प्रथम	2000.00
2.	श्री प्रणित लांडगे, अहिंदी भाषी	प्रथम	2000.00
3.	श्री सोजल गुप्ता	द्वितीय	1500.00
4.	श्री ईशव	द्वितीय	1500.00
5.	श्री वैभव यादव	तृतीय	1000.00
6.	श्री अनिल कुमार	प्रोत्साहन	500.00

7.	श्री लक्ष्मीकांत नागर	प्रोत्साहन	500.00
8.	श्री सुनील कुमार	प्रोत्साहन	500.00
9.	सुश्री सुरभि वत्स	प्रोत्साहन	500.00
10.	श्री उत्सव कुशवाह	प्रोत्साहन	500.00

निबंध प्रतियोगिता :-

क्र. सख्या	सहभागी का नाम	स्थान प्राप्त किया	पुरस्कार
1.	सुश्री नीरू वर्मा	प्रथम	2000.00
2.	श्री नीरज कुमार	प्रथम	2000.00
3.	सुश्री पी जी दीपा, अहिंदी भाषी	प्रथम	2000.00
4.	श्री राकेश कुमार यादव	द्वितीय	1500.00
5.	सुश्री मीना मरोठिया	तृतीय	1000.00
6.	श्री गिरिश कुमार	प्रोत्साहन	500.00
7.	सुश्री करिश्मा खान	प्रोत्साहन	500.00
8.	श्री नवीन	प्रोत्साहन	500.00
9.	श्री यतिन कुमार	प्रोत्साहन	500.00
10.	सुश्री गुरदीप कौर	प्रोत्साहन	500.00

‘यद्यपि मैं उन लोगों में से हूँ, जो चाहते हैं और जिनका विचार है कि हिंदी ही
भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है’
- लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक

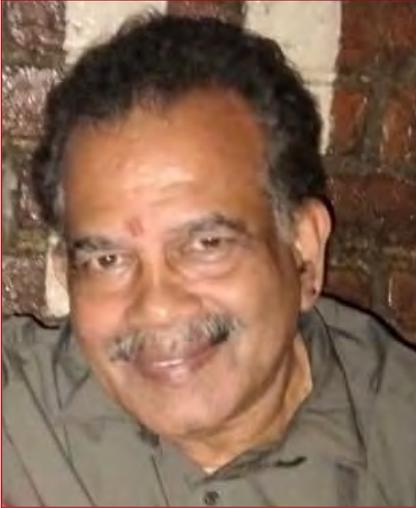
सेवानिवृत्ति 2024



डॉ. सतिन्दर भाटिया
प्रोफेसर



डॉ. गौतम दत्ता
प्रोफेसर



श्री के.जी.आर. पिल्लई
तकनीकी सहायक



श्री महक सिंह
वरिष्ठ सहायक

झलकियाँ 2024



झलकियाँ 2024



झलकियाँ 2024



भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

राजभाषा कार्यान्वयन समिति

1.	प्रो. राकेश मोहन जोशी, कुलपति	अध्यक्ष
2.	श्री गौरव गुलाटी, कुलसचिव	सदस्य
3.	श्री बिमल कुमार पंडा, प्रणाली प्रबन्धक	सदस्य
4.	डॉ सिद्धार्थ शंकर रॉय, सहायक प्रोफेसर	सदस्य
5.	डॉ कविता वाधवा, सहायक प्रोफेसर	सदस्य
6.	श्री पार्थ शाह, सहायक कुलसचिव (प्रतिनियुक्ति)	सदस्य
7.	सुश्री दीपा पी.जी., सहायक वित्त अधिकारी	सदस्य
8.	सुश्री नलिनी मेशराम, सहायक कुलसचिव	सदस्य
9.	श्री अनिल कुमार मीणा, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
10.	सुश्री सुमिता मारवाह, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
11.	सुश्री मोहिनी मदान, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
12.	सुश्री ललिता गुप्ता, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
13.	श्री करुण दुग्गल, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
14.	श्री जितेंद्र सक्सेना, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
15.	सुश्री होईजात बाईथे, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
16.	श्री राहुल कपूर, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
17.	सुश्री लीना नागवानी, सहायक अनुभाग अधिकारी	सदस्य
18.	श्री द्वैपायन ऐश, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
19.	सुश्री मोनिका वर्मा, वरिष्ठ निजी सहायक	सदस्य
20.	श्री भगत सिंह, निजी सहायक	सदस्य
21.	सुश्री कविता शर्मा, हिन्दी अधिकारी	सदस्य सचिव



भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

(मानित विश्वविद्यालय)

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

फोन: 0091-11-39147200, 39147201, 39147202

कोलकाता परिसर:

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

काकीनाडा परिसर:

आईआईएफटी, जेएनटीयू परिसर,
काकीनाडा, आंध्र प्रदेश-533003

गिफ्ट सिटी परिसर:

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

वेबसाइट: www.iift.ac.in