अंक–18

यश

हिंदी - हमारी पहचान, हमारी शान

IIFT

परिकल्पना

अंतर्राष्ट्रीय 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
अंतर्राष्ट्रीय व्यापार के क्षेत्र में
पथ प्रदर्शक बनने में सक्षम हो सके।

कुलपति की कलम से...

राकेश मोहन जोशी
कुलपति

प्रिय साथियों,

हिंदी पत्रिका के इस नवीन एवं समृद्ध अंक के प्रकाशन के अवसर पर आप सभी को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। यह हमारे लिए अत्यंत गर्व और संतोष का विषय है कि हमारे संस्थान में साहित्यिक, बौद्धिक एवं सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को निरंतर प्रोत्साहन मिलता रहा है, और यह पत्रिका उसी सृजनात्मक ऊर्जा का सजीव प्रमाण है। मैं उन सभी लोगो को भी बधाई देता हूँ, जिनकी रचनाओं ने इस पत्रिका को समृद्ध बनाया है।

संस्थान में हिन्दी भाषा के निरन्तर और सतत उन्नयन की गति को देखते हुए मुझे प्रसन्नता का अनुभव होता है तथा मन में आत्मविश्वास जागृत होता है कि हमारा संस्थान एक दिन हिन्दी भाषा के क्षेत्र में सर्वोच्च शिखर पर होगा। हिन्दी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, परंपरा और पहचान का आधार है। हिन्दी हमारा अभिमान है। यह हमें अपनी जड़ों से जोड़ती है और हमारे विचारों को सहजता से व्यक्त करने का माध्यम बनती है।

मैं सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से अपील करता हूँ कि वे दैनिक कार्यों में हिन्दी का प्रयोग करें, बैठकों और चर्चाओं में हिन्दी में संवाद करने का प्रयास करें, तकनीकी शब्दों के हिन्दी विकल्प खोजें और उन्हें आत्मसात करें, संस्थान में नव-नियुक्त अधिकारियों व कर्मचारियों को हिन्दी का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें। हमारे संस्थान में हिन्दी का विकास तभी संभव है जब हम सब मिलकर इसे अपने कार्य और व्यवहार का हिस्सा बनाएँगे।

अंत में, आइये संकल्प लेते हैं, कि हम सभी हिन्दी भाषा को अपने कार्यालय की एक प्रमुख कार्यभाषा बनाएँगे और इसके माध्यम से अपनी परंपरा और अपने गौरव को आगे बढ़ाएँगे। यही हमारे राष्ट्र की एकता और सांस्कृतिक समृद्धि का आधार है।

आप सभी के उज्ज्वल भविष्य, उत्तम स्वास्थ्य एवं निरंतर प्रगति की मंगलकामनाओं सहित।

धन्यवाद,

(राकेश मोहन जोशी)

कुलसचिव की कलम से...

गौरव गुलाटी
कुलसचिव

प्रिय सहकर्मियों,

आप सभी को मेरा नमस्कार,

संस्थान की हिन्दी पत्रिका - "यज्ञ", अंक – 18, के सफल प्रकाशन हेतु में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक धन्यवाद ज्ञपित करता हूँ। में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हिन्दी के क्रियान्वयन तथा उन्नयन के लिए उनके अहम योगदान के लिए सहृदय आभार प्रकट करता हूँ जिन्होंने एक टीम भावना के रूप में काम किया है।

हिन्दी न केवल एक अभिव्यक्ति का माध्यम है, बल्कि किसी भी संस्थान की सांस्कृतिक और कार्यसाधक पहचान यह प्रतिबिंब है। मेरा व्यक्तिगत तौर पर यह मानना है कि संस्थान की उन्नति में 'राजभाषा हिन्दी' की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह हमें व्यापक जनमानस से जुड़ने का एक सशक्त सेतु भी प्रदान करती है।

हमारा संस्थान "क" क्षेत्र में होने के कारण यह हम सब का यह दायित्व बनता है कि अपने कार्यालयीन-कार्य-व्यवहार में हिन्दी को अत्यधिक महत्व दें। हमें अपनी फाइलों, टिप्पणियों और प्रारूपण में सरल एवं सुबोध हिन्दी का प्रयोग करना चाहिए, ताकि सूचना का प्रवाह निर्बाध और स्पष्ट रहे। क्लिष्ट शब्दावली के स्थान पर व्यावहारिक शब्दों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए जिससे कि संस्थान में कार्यरत्त अहिंदी भाषी राज्यों के कार्मिकों के लिए हिन्दी सहज लगे।

हिन्दी भाषा के विकास के लिए तकनीकी संसाधनों के समन्वय से आज के डिजिटल युग में हिन्दी अब किसी से पीछे नहीं है। संस्थान में उपलब्ध सूचना प्रौद्योगिकी उपकरणों का अधिकतम प्रयोग से हम हिन्दी में कार्य करने की गति को बढ़ा सकते हैं। ई-मेल और आधिकारिक सूचनाओं में द्विभाषी पद्धति को अपना कर एक सकारात्मक शुरुआत कर सकते हैं।

अंत में, आप सभी से पुनः अपील करता हूँ कि हिन्दी का विकास किसी अन्य भाषा के विरोध में नहीं, बल्कि हमारी अपनी मौलिकता को निखारने के लिए है। एक संस्थान के रूप में जब हम अपनी भाषा में विचार करते हैं और निर्णय लेते हैं, तो हमारी कार्यक्षमता में एक नया आत्मविश्वास झलकता है। आइए, हम सब मिलकर संकल्प लें कि संस्थान के दैनिक कार्यों में हिन्दी को प्राथमिकता देकर इसे एक जीवंत और प्रगतिशील माध्यम बनाएंगे

धन्यवाद,

(गौरव गुलाटी)

सम्पादकीय

हिंदी भाषा सरल है, सबको करती एक।
ज्ञान, भाव, संस्कृति का, देती सदा सन्देश।।

कविता शर्मा
हिन्दी अधिकारी

साथियों,

सर्वप्रथमतः, संस्थान में हिन्दी भाषा की अलख को जलाये रखने के लिए मैं आप सभी के प्रति अपनी हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ। हमारे संस्थान में हिन्दी के विकास, उन्नयन और इसकी सफलता केवल हमारे व्यक्तिगत प्रयासों का परिणाम नहीं है, अपितु, यह एक श्रेष्ठ नेतृत्व, सामूहिक सहयोग, परस्पर विश्वास और टीम भावना का प्रतिफल है। आप सभी का राजभाषा के प्रति प्रेम और सजगता के लिए हिन्दी विभाग की ओर से असीम साधुवाद।

हमारा संस्थान देश के विभिन्न हिस्सों से आये हुए कार्मिकों का एक अनोखा संगम है, मानों यह विभिन्न प्रक्रार के फूलों से सजे एक भव्य माला का निर्माण करते हों। ऐसा स्वाभाविक है कि हमारे संस्थान के सभी कार्मिकों की मातृभाषा हिन्दी नहीं है, परन्तु उनके द्वारा हिन्दी में किये गए कार्य – श्रेष्ठ, अद्वितीय तथा सर्वोत्तम है। मैं एकबार फिर से उन सभी कार्मिकों को अपनी करबद्ध अभिवादन प्रेषित करती हूँ।

द्वितीयतः, मैं संस्थान के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए सदैव आभारी रहूंगी, जिन्होंने अपने अनुभव तथा हिन्दी के प्रति कर्त्तव्यपरायणता को प्रदर्शित किया है, तथा संस्थान में न केवल हिन्दी कार्य की गुणवत्ता को ऊँचा उठाया है, बल्कि कार्यस्थल को भी सुखद और प्रेरणादायी बनाया है। इनके सहयोग के बिना संस्थान में हिन्दी का विकास संभव नहीं है। उनके श्रेष्ठ नेतृत्व तथा अनुभव के बल पर ही संस्थान के ऊर्जावान कनिष्ठ कार्मिक अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं।

अंततः, मैं विशेष रूप से उन क्षणों को याद करती हूँ जब आपने हिन्दी कार्य को सरल बनाने के लिए अतिरिक्त प्रयास किया, चाहे वह हिन्दी से सम्बंधित दस्तावेज़ों की तैयारी हो, मंत्रालय कार्य निष्पादन हो, हिन्दी विषयक प्रतियोगिताओं में भाग लेना हो या हिन्दी विषयक अन्य कार्य हो, आप सबका सहयोग अद्वितीय है। मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि भविष्य में भी हमारा यह साथ इसी प्रकार बना रहेगा और हम मिलकर अपने संस्थान को एक नई ऊँचाइयों तक पहुँचाएँगे।

धन्यवाद,

कविताशर्मा

(कविता शर्मा)

अंक-18

विषय-सूची

वर्ष -2026

यज्ञ वर्ष -2026

प्रधान संरक्षक

प्रो॰ राकेश मोहन जोशी

कुलपति

संरक्षक

श्री गौरव गुलाटी

कुलसचिव

संपादक मण्डल

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

सहयोग

समस्त आई॰आई॰एफ़॰टी परिवार

प्रकाशक

हिन्दी अनुभाग

भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

बी-21, कुतुब संस्थागत क्षेत्र

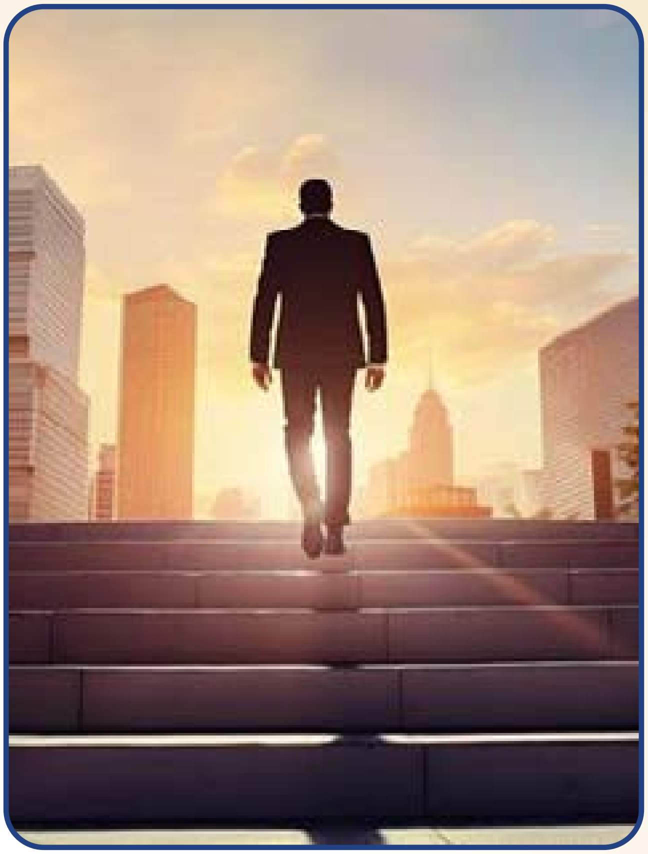
नई दिल्ली – 110016

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।

क्रम. सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	कुलपति की कलम से...	राकेश मोहन जोशी	2
2.	कुलसचिव की कलम से...	गौरव गुलाटी	3
3.	सम्पादकीय	कविता शर्मा	4
4.	गूँज	एस. बालासुब्रमण्यन	6–7
5.	मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता	अनोमा मोदक	8
6.	आज का समय	डॉ. ओलि मिश्रा	9
7.	थोड़ा थक-सा गया हूँ मैं!	सत्ते सिंह	10
8.	खुशियाँ	ईशव	11
9.	गणेश जी से जुड़े तथ्य और उनके दैनिक उपयोग	मोनिका सैनी	12.13
10.	इम्तिहान	राहुल आर्य	14
11.	मैं अरावली बिलख रही हूँ!	राजपाल	15
12.	भारत की प्रथम महिला अध्यापिका : सावित्रीबाई फुले जी का जीवन परिचय और संघर्ष	हिमांशु	16–17
13.	खुशियाँ और गम बाँटने का सच!	करिश्मा	18
14.	पत्नी भी माँ की तरह ख्याल रखती है	सतपाल सिंह	19
15.	कर्तव्य से परे: एक अधीक्षक के रूप में मेरी 24×7 की यात्रा	निखिल कुमार सिंह	20
16.	आधुनिक यज्ञ	संतोष प्रधान	21
17.	अकेले घूमना: मजबूरी नहीं, मज़ा है!	शिवानी अरोड़ा	22–23
18.	श्रेष्ठ जीवन की कसौटी: संवेदना और	गुरदीप कौर	24
19.	धुएँ के उस पार	मोनिका वर्मा	25
20.	सौभाग्य और संविदा का सच	राजन	26
21.	भारत के लिए देशभक्ति गीत	डॉ. रमनजनेयुलु मोगिली	27
22.	'हर कार्य को कलात्मक रूप से करना ही योग है।'	अजय के. शास्त्री	28–29
23.	'जो बीत गई सो बात गई'	हरिवंशराय बच्चन	30
24.	'नर हो, न निराश करो मन को'	मैथिलीशरण गुप्त	31
25.	तर्क का हमारे जीवन में महत्व	संजीव कुमार	32–33
26.	यात्रा-वृत्तांत: द्वितीय केदार (बाबा तुंगनाथ) की तीसरी यात्रा	संजय वर्मा	34–37
27.	पति और पत्नी के बीच बॉन्डिंग और नॉन-बॉन्डिंग	अभिषेक	38–39
28.	आध्यात्मिकता: एक आंतरिक ज्ञान	दिपांशु राय सक्सेना	40–41
29.	बाल कलाकार		42–44
30.	सामान्य पदनाम		45
31.	सामान्य उपयोग प्रशासनिक/कार्यालयी वाक्यांश		46–47
32.	संघ की राजकीय कार्य हिन्दी में करने के लिए संक्षिप्त वार्षिक कार्यक्रम 2026		48
33.	राजभाषा नियम 1976		48
34.	हिन्दी पखवाड़ा: विजेताओं की सूची		49
35.	कुलपति सम्मेलन		50–51
36.	पिच परफेक्ट		52
37.	इंडियन मैनेजमेंट कॉन्क्लेव		53
38.	झलकियां		54–55
39.	भारतीय विदेश व्यापार संस्थान : राजभाषा कार्यान्वयन समिति		56

गूँज

एस. बालासुब्रमण्यन



संस्थान के स्थापना दिवस पर, जब हम सब एक साथ इस दिन को मना रहे हैं, मैं अपने दिल की एक बात आप सबके साथ बाँटना चाहता हूँ।

बचपन में, जब मैं कक्षा 3 में प्रथम आया, मेरी शिक्षिका मुस्कुराईं और प्यार से मेरे गाल को खींचा, जैसे मेरी तारीफ कर रही हों। थोड़ा दर्द हुआ, पर दिल खुश हो गया। उस छोटे से पल में मुझे लगा कि मैं खास हूँ। शायद उसी दिन से मैं उस एहसास को लगातार महसूस करना चाहता था।

फिर मैं एक नए स्कूल में गया। वहाँ मुझे वही एहसास बहुत याद आया। तब मेरे पिता ने कहा, अगर मैं फिर से कक्षा में प्रथम आऊँ, तो वह मुझे एक "हीरो पेन" देंगे। मैंने मेहनत की, प्रथम आया, और वह "हीरो पेन" मेरे हाथ में आया। (90 के दशक के बच्चे ही इस "हीरो पेन" की असली कीमत समझ सकते हैं।) वह सिर्फ एक पेन नहीं था, वह मेरे लिए गर्व था, मेरे पिता का प्यार था। और मैं उस एहसास को बार-बार पाना चाहता था।

फिर एक समय ऐसा भी आया जब मैं प्रथम नहीं आ सका। दो साल तक "कोई और" मुझसे आगे रहा। (वह "कोई और" कौन थी, यह मेरे पिछले "यज्ञ" लेखों में कहीं दर्ज है।) मुझे दुख हुआ। इसलिए नहीं कि मैं हार गया, बल्कि इसलिए कि वह एहसास मुझसे दूर हो गया था। उसी समय मैंने सीखा कि सफलता हमेशा हमारे हाथ में नहीं होती, लेकिन मेहनत हमेशा हमारे हाथ में होती है।

जब मैं फिर से प्रथम आया, तो खुशी पहले से ज्यादा थी। लेकिन जीवन ने मुझे एक और गहरी बात सिखानी थी।

कॉलेज तक यह सिलसिला चलता रहा। जब मैं कॉलेज में प्रथम आया, मेरी माँ ने मुझे गले लगाया और प्यार से मेरी पीठ थपथपाई। उस पल में कोई शर्त नहीं थी, बस सच्चा प्यार था। वह एक आलिंगन आज भी मेरे दिल में है, किसी भी रैंक या इनाम से कहीं ज्यादा।

समय बीतता गया। स्कूल खत्म हुआ, कॉलेज भी। जीवन आगे बढ़ता गया। धीरे-धीरे यह दौड़ शांत हो गई। "सबसे बेहतर" बनने की चाह कम हो गई, हालांकि कॉलेज में मैं प्रथम आया और विश्वविद्यालय में भी स्थान प्राप्त किया। काम अब प्रतियोगिता नहीं, जिम्मेदारी बन गया। और फिर, साल 2016 में, जब मुझे "सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी" का पुरस्कार मिला, मैं वहाँ खड़ा था, एक शांत मन के साथ। न कोई दौड़, न कुछ

साबित करने की इच्छा। लेकिन उस पल में, सब कुछ फिर से याद आ गया।

वह छोटा सा क्लासरूम।

वह "गाल खींचकर" की गई तारीफ।

मेरे हाथ में वह "हीरो पेन"।

वह दो साल की चुपचाप लड़ाई। (वह "कोई और")

और सबसे बढ़कर, मेरी माँ का वह

"प्यार भरा गले लगाना"।

तभी मुझे एक बहुत गहरी बात समझ आई।

मैं रैंक या इनाम के पीछे नहीं भाग रहा था,

मैं तो उन एहसासों के पीछे भाग रहा था,

जो दिल में बस जाते हैं।

किसी की नजर में आने का एहसास,

किसी के लिए खास बनने का एहसास,

और किसी के सच्चे प्यार का एहसास।

और आज, मैं यही बात अपने संस्थान के हर कर्मचारी से कहना चाहता हूँ।

हम सबके पास यह ताकत है कि हम किसी के जीवन में ये एहसास दे सकें। एक छोटी सी तारीफ, एक अच्छा शब्द, एक छोटा सा सहयोग। ये छोटी-छोटी बातें किसी की जिंदगी बदल सकती हैं। इस स्थापना दिवस पर, आइए हम सिर्फ "सबसे बेहतर" के बारे में न सोचें।

बल्कि इस बारे में सोचें कि हम किसी को "अच्छा महसूस" कैसे करा सकते हैं। क्योंकि इनाम आते-जाते रहते हैं। लेकिन जो एहसास हम किसी को देते हैं, वही हमेशा उसके साथ रहते हैं।

और शायद इसी का उत्तर उस सवाल में छुपा है, जिसे हम अक्सर समझ नहीं पाते। कभी-कभी हम जीवन में सफलता के पीछे नहीं भागते, हम एक एहसास के पीछे भागते हैं।

मैं अपने संस्थान का धन्यवाद करता हूँ, सिर्फ 2016 के उस "सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी" पुरस्कार के लिए नहीं, बल्कि इन खूबसूरत यादों को फिर से जगा देने के लिए।

आप सब लोग सिर्फ कर्मचारी या सहकर्मी नहीं हैं! आप किसी की हिम्मत हैं, किसी का विश्वास हैं, और किसी के आगे बढ़ने की वजह हैं। यही गूँज है... एक एहसास की।

आप सभी को स्थापना दिवस की दिल से शुभकामनाएँ।

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

—जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता

अनोमा मोदक

स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक रूप से ठीक होना नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होने की स्थिति है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है। किसी समाज और संस्कृति के मूल्य यह तय करते हैं कि वहाँ स्वास्थ्य और बीमारी को कैसे समझा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य को समझने के प्रमुख घटक :-

• स्वयं को स्वीकार करने की क्षमता:

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति, अपने आप को स्वीकार करता है। वह अपने गुणों और सीमाओं को समझता है और अपने आसपास के वातावरण में सहज महसूस करता है।

• दूसरों के प्रति सही भावना रखने की क्षमता:

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति दूसरों की भलाई में रुचि रखता है। जब व्यक्ति अपने आप से संतुष्ट होता है, तब वह दूसरों के दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझ पाता है।

• जीवन की जिम्मेदारियों को निभाने की क्षमता:

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाता है। ऐसा व्यक्ति अपने लिए सोच सकता है, यथार्थवादी लक्ष्य तय करता है और स्वयं निर्णय लेता है। अपनी क्षमताओं को समझकर वह जीवन में अपने लक्ष्य व्यवस्थित रूप से प्राप्त करता है।

अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (APA) के अनुसार, मानसिक स्वच्छता (mental hygiene) वह विज्ञान है जो मानसिक रोगों की रोकथाम और उपचार के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य की पुनः स्थापना के उपाय सुझाता है। मानसिक स्वच्छता बनाए रखने के लिए मानसिक समस्याओं के मूल कारणों को समझना और मानसिक कल्याण के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान देना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए तीन प्रमुख क्षेत्रों को देखा जा सकता है; जैविक कारक, मनोवैज्ञानिक कारक और सामाजिक कारक। इनमें वंशानुगत गुण, शारीरिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व, मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ, परिवार की भूमिका, समाज और विद्यालय की भूमिका आदि शामिल हैं।

कुछ सामान्य लक्षण जिन पर ध्यान देना चाहिए :

अव्यवस्थित दिनचर्या, चिड़चिड़ापन, गुस्सा और आक्रामकता, बेचैनी, भूख में बदलाव या अपच, नींद की अनियमितता, रिश्तों में कठिनाई, चिंता तथा अत्यधिक तनाव, स्वयं और दूसरों के प्रति नकारात्मक सोच, नशीले पदार्थों का अधिक सेवन आदि। इन संकेतों को पहचानकर मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने का मार्ग मिल सकता है।

अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली के चार पहलू बहुत आवश्यक होते हैं :—

• सही भोजन (आहार)

• सही मनोरंजन (विहार)

• सही दिनचर्या (आचार)

• सही सोच (विचार)

इनके अलावा भी कई उपाय हैं, जिन्हें अपनाकर मानसिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। आप इसके लिए मनोवैज्ञानिक या किसी भी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

आज के व्यस्त जीवन और त्वरित परिवर्तनशील महामारी से प्रभावित समय में मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। इसलिए, हमें स्वयं में और दूसरों के मानसिक कल्याण के प्रति अधिक जागरूकता विकसित करनी चाहिए।

आज का समय

डॉ. ओलि मिश्रा

यह आज का समय तेज़ बहुत,
हर पल कुछ नया कहता है।
सूचनाओं की इस भीड़ में,
सच अक्सर चुप रहता है।

हाथों में सपने, आँखों में राह,
मन में सवाल अनेक हैं।
आगे बढ़ने की इस दौड़ में,
रुककर सोचें, यही विवेक है।

दुनिया छोटी लगने लगी,
सीमाएँ धुंधली सी हैं।
पर अपने मूल्यों को थामे रखना,
आज सबसे बड़ी जीत है।

जो सीखा है, उसे जी पाएँ,
जो जाना है, उसे अपनाएँ।
तेज़ समय के इस दौर में,
इंसान बने रहना, यही कमाएँ।

हिंदी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया।

–राजेंद्रप्रसाद

थोड़ा थक-सा गया हूँ मैं!

सत्ते सिंह

साल का सफ़र कुछ यूँ ही गुजर गया
कुछ लोग बदल गए और कुछ लोगों ने हमें बदल दिया।
थोड़ा थक सा जाता हूं अब मैं...
इसलिए, दूर निकलना छोड़ दिया है,
पर ऐसा भी नहीं हैं कि अब...
मैंने चलना ही छोड़ दिया है।

फासलें अक्सर रिश्तों में...
अजीब सी दूरियां बढ़ा देते हैं,
पर ऐसा भी नही हैं कि अब मैंने..
अपनों से मिलना ही छोड़ दिया है।

हाँ! ज़रा-सा अकेला महसूस करता हूँ...
खुद को अपनों की ही भीड़ में,
पर ऐसा भी नहीं है कि, अब मैंने...
अपनापन ही छोड़ दिया है।

याद तो करता हूँ मैं सभी को...
और परवाह भी करता हूँ सब की,
पर कितनी करता हूँ...
बस, बताना छोड़ दिया है।

खुशियाँ

ईशव

खुशियाँ वो खुशबू हैं, जो बाँटने से और महकती हैं,
ये वो दीपक हैं, जिनसे अंधेरी राहें भी चहकती हैं।

अपने मन के आंगन में सिर्फ मुस्कान न सजाओ,
हो सके तो किसी बुझते हुए चिराग में लौ जगाओ।

सच्चा सुख वही है, जो दूसरों के चेहरे पर आए,
जब तुम्हारी एक दुआ, किसी गिरते हुए को उठाए।

नफरतों की दीवारों को हम मिलकर ढहा दें,
प्यार की मीठी बातों से, दिलों की दूरियाँ मिटा दें।

जैसे सूरज की किरणें हर घर को रोशन करती हैं,
बिना भेदभाव के, धरा की गोद को भरती हैं।

वैसे ही हम भी खुशियों का एक सैलाब लाएं,
रोते हुए चेहरों पर, खिलखिलाती हँसी सजाएं।

सिर्फ अपने लिए जीना भी क्या जीना है यहाँ,
सबके साथ खिलें, तो स्वर्ग बन जाए, यह जहाँ।

आओ कसम खाएं, खुशियाँ हर ओर फैलाएंगे,
हर उदास दिल को, उम्मीद का गीत सुनाएंगे।-

गणेश जी से जुड़े तथ्य और उनके दैनिक उपयोग

मोनिका सैनी

1. हाथी जैसा सिर — सोच बड़ी रखो

तथ्य: गणेश जी का सिर हाथी का है, जो बुद्धि, धैर्य और समझदारी का प्रतीक है।

दैनिक उपयोग:

• हर सुबह दिन की योजना बनाएं।

• जल्दी प्रतिक्रिया देने से बचें — सोच-समझकर बोलें और काम करें।

• किसी भी समस्या को हल करने के लिए शांति से सोचें।

2. बड़े कान — सुनना सीखो

तथ्य: उनके कान बड़े हैं, जो दर्शाते हैं कि अच्छा श्रोता बनना जरूरी है।

दैनिक उपयोग:

• दूसरों की बातें ध्यान से सुनें, बीच में न टोकें।

• सुनने से ज्ञान बढ़ता है और रिश्ते मजबूत होते हैं।

3. छोटी आंखें — एकाग्रता और गहराई

तथ्य: गणेश जी की आंखें छोटी हैं, लेकिन तीव्र हैं — मतलब ध्यान और फोकस का प्रतीक।

दैनिक उपयोग:

• एक समय में एक ही काम करें

• मोबाइल या सोशल मीडिया से ध्यान हटाकर मुख्य कार्य पर ध्यान दें

4. लंबी सूंड — अनुकूलन और खोजने की शक्ति

तथ्य: सूंड किसी भी दिशा में घूम सकती है — लचीलापन और समस्या सुलझाने की कला।

दैनिक उपयोग:

• बदलाव को अपनाएं, कठोर न रहें।

• छोटी-छोटी परेशानियों का हल खुद ढूंढना सीखें।

5. चूहा — इच्छाओं पर नियंत्रण

तथ्य: चूहा लालची, तेज और अशांत होता है — लेकिन गणेश जी उसे नियंत्रण में रखते हैं।

दैनिक उपयोग:

• अपनी इच्छाओं पर काबू रखें — जैसे ज़रूरत से ज़्यादा खाना, सोना, या खर्च करना।

• आत्मसंयम बनाए रखें खासकर सोशल मीडिया, जंक फ़ूड आदि पर।

6. मोदक — मेहनत के बाद मीठा फल

तथ्य: गणेश जी को मोदक प्रिय हैं — जो ज्ञान और परिश्रम का फल माने जाते हैं।

दैनिक उपयोग:

• हर दिन कुछ सीखने का प्रयास करें।

• मेहनत के बाद खुद को थोड़ा इनाम दें — जैसे मनपसंद खाना, या थोड़ी छुट्टी।

7. बड़ा पेट — सहनशीलता और धैर्य

तथ्य: उनका पेट बड़ा है — जो दर्शाता है कि वे सभी बातों को धैर्य से "पचाते" हैं।

दैनिक उपयोग:

• आलोचना को सकारात्मक रूप में लें।

• हर बात का जवाब देने की ज़रूरत नहीं — कभी-कभी चुप रहना ही सही होता है।

रोज़ाना की दिनचर्या में अपनाने योग्य छोटे नियम

	आदत	प्रभाव
1	सुबह जल्दी उठना	दिनभर फोकस और ऊर्जा बनी रहती है
2	कुछ मिनट ध्यान/प्रार्थना	मानसिक शांति और स्पष्ट सोच
3	To-Do List बनाना	काम में अनुशासन और संतुलन
4	रोज़ कुछ नया सीखना	दिमाग को तेज और जागरूक बनाए रखना
5	बड़ों का सम्मान	अच्छे संबंध और आशीर्वाद
6	छोटा-सा त्याग रोज़	इच्छाओं पर नियंत्रण और आत्म-विकास

हिंदी भारतीय संस्कृति की आत्मा है

—कमलापति त्रिपाठी

इम्तिहान

राहुल आर्य

डरता नहीं मैं, प्रलय-ऐ-मौत से तूफान से
रूह मेरी कांपती है, सिर्फ इम्तिहान से
पाठ पढ़ कर याद करना, याद करके सोचना
सोचकर लिखना, लिखकर खोज करना।

अक्ल में न जाने, कौन सा अभिशाप है!
रात भर पढ़ता हूँ, सुबह मैदान साफ है।
पी गई इंग्लिश, हमारी खोपड़ी के खून को
समझ नहीं पाया मैं, इस बेतुके मजनून को!

सवाल आया मान में, पृथ्वी गोल क्यू है?
अध्यापक बोले पूड़ी, कचौरी, पापड़ गोल है!
गोल है ये धरती, सूरज, चंद्रमा गोल है
इसीलिए, छात्र तुम्हारे नंबर भी गोल है।

हिंदी उन सभी गुणों से अलंकृत है जिनके बल पर वह विश्व की साहित्यिक भाषाओं की अगली श्रेणी में सभासीन हो सकती है।

–मैथिलीषरण गुप्त

मैं अरावली बिलख रही हूँ!

राजपाल

मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को
मेरा सीना छलनी कर रहें, केवल व्यापार बढ़ाने को
मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को।

मैं अरावली वो पहाड़ नहीं, केवल ऊंचा दिखलाने को
मैं अनवरत यूं ढाल बनी हूँ, भारत का भूगोल बचाने को
मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को।

धरती माँ को बेच रहे हो, तुम चन्द धन्ना सेठों को
लालच में ऐसा काम किया, भारत रेगिस्तान बनाने को
मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को।

तुम गज़ब का नाटक करते, केवल एक पेड़ लगाने को
तुम्हारी ज़रा भी रूह न कांपी, लाखों पेड़ गिराने को
मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को।

मैं जीवनदाता अरावली, केवल पहाड़ों का विस्तार नहीं
मुझ पर मानव का उदय हुआ, मैं उद्योगों का व्यापार नहीं
कलम तुम्हारी ज़रा न कांपी, ऐसा फ़रमान सुनाने को
मैं अरावली बिलख रही हूँ, अपना अस्तित्व बचाने को।

भारत की प्रथम महिला अध्यापिका : सावित्रीबाई फुले जी का जीवन परिचय और संघर्ष

हिमांशु

आप सभी को हमारे देश के अनेको क्रांतिकारियों के बारे में पता होगा, जिन्होंने देश की आज़ादी के लिए न जाने कितनी कुर्बानियाँ दी, परंतु, आज मैं आप सभी के समक्ष अपने इस लेख के माध्यम से भारत की उस महिला क्रांतिकारी के बारे बताना चाहता हूँ जिन्होने शिक्षा की मशाल लेके समाज में महिला शिक्षा की ज्योति को उजागर किया । उनका संघर्ष किसी एक इंसान या किसी एक समुदाय से न होकर समाज के अपने ही लोगो से था जो उन्हीं के साथ रहा करते थे, जिनके बीच में रहकर ही उनका पूरा बालपन बीता । मैं बात कर रहा हूँ, भारत की प्रथम महिला अध्यापिका, समाज सुधार की अग्रदूत और नारी शिक्षा की महान प्रतीक माता सावित्रीबाई फुले की, जिनका सम्पूर्ण जीवन संघर्ष एवं कठिनाइयों मे व्यतित हुआ था।

सावित्रीबाई फुले का जन्म 3 जनवरी, 1831 को महाराष्ट्र के सतारा जिले के नायगाँव नामक छोटे से गाँव में हुआ। उस समय भारत का समाज अंधविश्वास, जातिवाद, छुआछूत और स्त्री-शोषण जैसी कुरीतियों में जकड़ा हुआ था। विशेषकर महिलाओं की स्थिति अत्यंत दयनीय थी। बाल-विवाह, पर्दा प्रथा और स्त्री शिक्षा पर प्रतिबंध समाज की सामान्य सच्चाई थी। ऐसे अंधकारमय युग में सावित्रीबाई फुले का जन्म होना मानो एक क्रांति का आरंभ था। माता सावित्रीबाई फुले को बालपन से ही विद्यालय जाने एवं शिक्षा प्राप्त करने में बेहद रुचि थी, परंतु उनके परिवार द्वारा उन पर विद्यालय जाने एवं किताबों को हाथ लगाने पर प्रतिबंध लगा दिया, उन्हे केवल घर के कामो में ही लगाया रखा जाता था जिसके कारण वह उस समय शिक्षा से वंचित रही, परंतु, ये सभी कठिनाइयाँ उनके शिक्षा प्राप्त करने के संकल्प को कम नहीं कर सकी।

एक काफी पुरानी लोक पंक्ति है जिसे मैं उनके द्वारा किए गए बालपन के संघर्षो के साथ जोड़ने का प्रयास करता हूँ।

अपने हाथ न थामें जब, राह बने दुश्वार,

दुनिया तब क्या दे सकें, टूटे मन के तार।

जिसका अर्थ है - जब राह ही मुश्किल हो और किसी का साथ न मिल पा रहा हो, तो दूसरों का सहारा ढूंढने के बजाय, खुद अपने हाथों को थामना चाहिए। क्योंकि बाहरी दुनिया कोई मदद नहीं दे सकती यह पंक्ति आत्मनिर्भरता, आत्मबल और मुश्किल समय में खुद पर भरोसा करने का संदेश देती हैं।

सावित्रीबाई फुले जी का कम उम्र में ही विवाह कर दिया गया, उस समय उनकी आयु लगभग 9 वर्ष की थी। उनका विवाह उस समय के महान समाज सुधारक, महात्मा ज्योतिवाराव फुले से हुआ। संभवत: यही विवाह उनके जीवन में शिक्षा के प्रति एक ऐसे परिवर्तन का कारण बनने वाला था जिसका उन्हे स्वयं भी आभास नहीं था। उनके पति ज्योतिवाराव फुले स्वयं शिक्षा के महत्व को समझते थे और उन्होंने अपनी पत्नी सावित्रीबाई फुले को भी पढ़ाने का निर्णय लिया। उनका यह निर्णय समाज में एक क्रांति को जन्म दे रहा था। वह इस बात को अच्छी तरह जानते थे की उनका यह संघर्ष आसान नहीं होगा क्योंकि उस समय एक स्त्री का पढ़ना समाज के लिए अपराध से कम नहीं था। सावित्रीबाई को पढ़ाई करते देख लोग उनका उपहास उड़ाते, यहाँ तक कि कई लोगों ने उनके ऊपर पत्थरों से भी हमला किया, उनको समाज से निकाले जाने की धमकियाँ दी गईं। लेकिन, उन्होंने हार नहीं मानी और अंततः कठिन परिश्रम और दृढ़ संकल्प से वे शिक्षित हुईं तथा आगे चलकर भारत की प्रथम महिला अध्यापिका बनी। सन् 1848 में सावित्रीबाई फुले और ज्योतिराव फुले ने पुणे में भारत का पहला कन्या

विद्यालय स्थापित किया। यह कार्य उस समय एक सामाजिक विद्रोह था। जब वह विद्यालय पढ़ाने जाती थी, तो कट्टरपंथी लोग उन पर कीचड़, गोबर और पत्थर फेंकते थे। फिर भी, वह रोज़ अपने साथ एक अतिरिक्त साड़ी लेकर जाती थीं, ताकि अपमान सहकर भी शिक्षा का दीप बुझने न पाए।

सावित्रीबाई फुले ने न केवल लड़कियों के लिए, बल्कि दलितों, शूद्रों और वंचित वर्गों के लिए भी विद्यालय खोले। उन्होंने विधवा पुनर्विवाह का समर्थन किया और विधवाओं के लिए आश्रय स्थल स्थापित किए। उन्होंने बालहत्या जैसी अमानवीय प्रथा के विरुद्ध भी संघर्ष किया। समाज की हर पीड़ित आवाज़ में वह अपनी आवाज़ मिलाती थी। वह केवल शिक्षिका ही नहीं, बल्कि एक कवयित्री और लेखिका भी थी। उनकी कविताओं में शिक्षा, समानता और मानवता का संदेश मिलता है। सावित्रीबाई फुले का मानना था कि "ज्ञान ही वह शक्ति है, जो मनुष्य को गुलामी से मुक्त कर सकती है।"

1897 में जब प्लेग महामारी फैली, तब उन्होंने बीमारों की सेवा करते हुए अपने प्राणों की आहुति दे दी। 10 मार्च, 1897 को यह महान आत्मा संसार से विदा हो गई, लेकिन उनके विचार आज भी जीवित हैं।

साथियो, सावित्रीबाई फुले केवल एक नाम नहीं, बल्कि एक विचार हैं – नारी सशक्तिकरण का विचार, समानता का विचार और शिक्षा के माध्यम से समाज परिवर्तन का विचार।

II माता सावित्रीबाई फुले जी को हमारा कोटि-कोटि नमनः II

हिंदी भाषा की उन्नति का अर्थ है
राष्ट्र और जाति की उन्नति

–रामवृक्ष बेनीपुरी

खुशियाँ और गम बाँटने का सच!

करिश्मा

खुशियाँ और गम बाँटने का सच!

अक्सर कहा जाता है कि 'गम बाँटने से कम हो जाता है'। यह वाक्य सुनने में बहुत सुकून देता है, लेकिन जब हम इसे अपने अनुभव की कसौटी पर परखते हैं, तो एक अलग ही सच्चाई सामने आती है।

जब भी हम अपने किसी पुराने दुख, किसी तकलीफ़ या किसी छूटे हुए पल के बारे में बात करते है, तो आप महसूस करेंगे कि वह याद आज भी हमें उतनी ही चुभन देती है, जितनी उसने उस वक़्त दी थी, जब हम उस दौर से गुज़र रहे थे। अल्फ़ाज़ बदल जाते हैं, वक़्त बदल जाता है, मगर दर्द की तासीर वही रहती है।

असल में दुख कभी कम या खत्म नहीं होता, बस हम उससे आगे निकल जाते हैं। समय हमें उस मोड़ से आगे ले जाता है जहाँ हम ठहरे हुए थे। हम सीखते हैं, संभलते हैं और एक बेहतर वक़्त में प्रवेश कर जाते हैं। यही सीख हमें मज़बूत भी बनाती है। लेकिन, जैसे ही हम किसी से उस बीती हुई तकलीफ़ के बारे मे बात करते है, तो घाव फिर ताज़े से लगते है और दिल फिर उसी ज़ख़्म को छू लेता है। वही भारीपन, वही कसक फिर से महसूस होती है।

अपने दुख-दर्द चाहे कितना ही बाँट लो, वो हमेशा वैसे ही चुभेंगे, इसलिए, यह कहना शायद पूरी तरह सच नहीं कि दुख बाँटने से कम हो जाता है। हमें बस सामने वाले की हमदर्दी, उसका दिलासा मिल जाता है, और हमें लगता है कि तकलीफ़ कम हो गई है।

इसके ठीक उलट, जब हम अपनी खुशियाँ बाँटते हैं, तो वे सच में बढ़ती हैं। खुशी के पलों को याद करना उसे दोबारा जीने जैसा होता है। हर बार वह मुस्कान और गहरी हो जाती है, हर बार दिल और हल्का महसूस करता है, और ज़िंदगी जीवंत हो उठती है!

तो फिर सवाल यह है—

क्यों हम बीती हुई तकलीफ़ों को दोहराकर अपने आज के सुकून भरे लम्हे को ख़ुद ही उदास करें? ज़िंदगी हमें हर दिन एक नया चुनाव देती है— दर्द को ढोने का या सीख को अपनाकर आगे बढ़ने का, चुनाव हमारा है .... और ज़िंदगी भी!

दर्द बाँटा तो कम न हुआ, बस अल्फ़ाज़ों में ढल गया,

हमदर्दी की दो मीठी बातों से दिल थोड़ी देर बहल गया।

जब वक़्त ने सिखाया चलना आगे, तो पीछे मुड़ना छोड़ दिया,

पर ज़िक्र किया जो बीते ग़म का, दिल ने फिर वही बोझ लिया।

खुशियाँ जब भी हमने बाँटीं, और रौशन हर शाम हुई,

हँसी दोहराई, यादें जागीं, रूह भी जैसे आज़ाद हुई।

दर्द से सबक, खुशी से ताक़त, यही ज़िंदगी की रीत रही,

जो बीत गया उसे छोड़ चली, जो आज है वही सच और सही |

पत्नी भी माँ की तरह ख्याल रखती है.

सतपाल सिंह

जब इंसान दुनिया में आता है, तो सबसे पहला सहारा माँ की गोद होती है। माँ बिना किसी शर्त के हमें अपनाती है, हमारी हर ज़रूरत को अपने दिल से महसूस करती है। उसकी ममता में सुरक्षा भी होती है और सुकून भी। लेकिन ज़िंदगी के सफ़र में एक मोड़ ऐसा आता है, जब माँ के बाद जो रिश्ता हमें सबसे ज़्यादा अपनेपन से बाँधता है, वह होता है — **पत्नी का रिश्ता!** सच कहा जाए तो पत्नी भी माँ की तरह ही खयाल रखती है, बस उसका प्रेम थोड़ा खामोश और ज़िम्मेदारियों से भरा होता है।

पत्नी हमारे जीवन में तब आती है, जब हम बड़े हो चुके होते हैं। वह हमें पालती नहीं, बल्कि **हमारे साथ चलना चुनती है।** वह हमारे अतीत की हिस्सेदार नहीं होती, फिर भी हमारे भविष्य की हर चिंता को अपने दिल में बसा लेती है। पति थका हुआ घर लौटे तो वह बिना कुछ पूछे उसके चेहरे की थकान पढ़ लेती है। खाना सामने रखते समय उसकी आँखों में सिर्फ़ यही सवाल होता है—**"आज तुम ठीक तो हो?"**

माँ की तरह पत्नी भी कई बार अपने दर्द को छुपा लेती है। उसे भी तकलीफ़ होती है, वह भी थकती है, पर फिर भी मुस्कुराकर कहती है—**"सब ठीक है।"** वह पति की ज़रूरतों को अपनी ज़रूरतों से पहले रखती है। कई बार उसकी नींद पति की चिंता में अधूरी रह जाती है, कई बार उसके सपने परिवार की ज़िम्मेदारियों के नीचे दब जाते हैं। फिर भी वह शिकायत नहीं करती, क्योंकि उसका प्रेम माँ जैसा निःस्वार्थ होता है।

जब पति बीमार पड़ता है, तब पत्नी माँ बन जाती है। समय पर दवा, माथे पर हाथ, हल्की-सी डाँट और ढेर सारा अपनापन— सब कुछ एक साथ! वह रात भर जागकर देखती है कि कहीं बुख़ार तो नहीं बढ़ गया, कहीं तकलीफ़ तो नहीं हो रही। उस समय उसका दिल सिर्फ़ यही दुआ करता है कि उसका साथी जल्दी ठीक हो जाए। यह वही भाव है, जो माँ के दिल में अपने बच्चे के लिए होता है।

भावनाओं के स्तर पर पत्नी, पति की सबसे बड़ी ताक़त होती है। जब दुनिया सवाल उठाती है, जब हालात तोड़ने की कोशिश करते हैं, तब पत्नी चुपचाप उसका भरोसा बन जाती है। वह कहती नहीं, जताती है कि **"मैं हूँ तुम्हारे साथ।"** कई बार उसका एक वाक्य, एक नज़र या एक स्पर्श उस टूटे हुए इंसान को फिर से खड़ा कर देता है। यह शक्ति माँ के आशीर्वाद जैसी ही होती है।

दुख की बात यह है कि समाज अक्सर पत्नी के इस त्याग को सामान्य मान लेता है। माँ के चरण पूजे जाते हैं, लेकिन पत्नी के त्याग को **"उसका फ़र्ज़"** कहकर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। जबकि सच्चाई यह है कि पत्नी भी किसी की बेटी होती है, किसी की लाडली होती है। वह भी अपना घर, अपने लोग, अपनी पहचान छोड़कर आती है—सिर्फ़ इस उम्मीद के साथ कि उसे सम्मान, समझ और अपनापन मिलेगा।

माँ और पत्नी की तुलना करना शायद सही नहीं, क्योंकि दोनों का स्थान अलग है। माँ जीवन देती है और पत्नी उस जीवन को हर रोज़ सँभालती है। माँ हमें चलना सिखाती है और पत्नी हमारे साथ चलती है — हर मोड़ पर, हर हाल में!

जो पुरुष यह समझ लेता है कि उसकी पत्नी भी माँ की तरह उसका खयाल रखती है, वह कभी अकेला नहीं रहता। और जो समाज इस सच्चाई को स्वीकार कर लेता है, वहीं से रिश्तों में सच्ची गर्माहट जन्म लेती है। अगर आपकी ज़िंदगी में कोई स्त्री है जो बिना शोर किए आपका ख्याल रखती है, आपकी भूख, आपकी थकान और आपके दर्द को अपने दिल से महसूस करती है, तो समझ लीजिए... **वह सिर्फ़ आपकी पत्नी नहीं, माँ के बाद ईश्वर का सबसे बड़ा वरदान है!..**

कर्तव्य से परे: एक अधीक्षक के रूप में मेरी 24×7 की यात्रा

निखिल कुमार सिंह

जब मुझसे यह पूछा जाता है कि छात्रावास अधीक्षक का कार्य समय क्या होता है, तो मेरा उत्तर प्रायः यही होता है कि यह दायित्व किसी निश्चित समय-सारणी में नहीं बँधा होता। अधीक्षक की भूमिका समय से अधिक उत्तरदायित्व और निरंतर सजगता से जुड़ी होती है। यह एक ऐसा दायित्व है, जो दिन और रात के अंतर से परे, हर समय उपलब्ध रहने की अपेक्षा करता है।

छात्रावास किसी भी शैक्षणिक संस्थान का महत्वपूर्ण अंग होता है। यह वह स्थान है जहाँ विद्यार्थी औपचारिक शिक्षा के साथ-साथ जीवन के व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त करते हैं। यहाँ वे स्वतंत्रता के साथ जिम्मेदारी निभाना सीखते हैं, विविध पृष्ठभूमियों से आए सहपाठियों के साथ रहकर सह-अस्तित्व और अनुशासन का महत्व समझते हैं। एक अधीक्षक के रूप में, मेरा प्रयास रहा है कि छात्रावास केवल एक आवासीय व्यवस्था न होकर विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित, सुव्यवस्थित और सकारात्मक वातावरण प्रदान कर सके।

अपने कार्य अनुभव के दौरान मैंने यह महसूस किया है कि छात्रों की आवश्यकताएँ केवल भौतिक सुविधाओं तक सीमित नहीं होती। भोजन, आवास और सुरक्षा के साथ-साथ उन्हें संवाद, मार्गदर्शन और विश्वास की भी आवश्यकता होती है। कई बार किसी छात्र की अचानक अस्वस्थता की सूचना मिलती है, तो कभी कोई विद्यार्थी मानसिक दबाव या व्यक्तिगत चिंता के कारण बातचीत चाहता है।

ऐसे समय में अधीक्षक की भूमिका केवल प्रशासनिक नहीं रह जाती, बल्कि एक जिम्मेदार अभिभावक की भी हो जाती है। वर्तमान समय में छात्र जीवन अनेक चुनौतियों से प्रभावित है। शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, करियर को लेकर अनिश्चितता और व्यक्तिगत अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को प्रभावित कर सकती हैं। इस संदर्भ में मेरा यह मानना है कि अनुशासन का उद्देश्य केवल नियमों का पालन कराना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में आत्म-नियमन और जिम्मेदारी की भावना विकसित करना होना चाहिए। नियम तब अधिक प्रभावी होते हैं, जब उन्हें संवाद और समझ के साथ लागू किया जाए।

छात्रावास का वातावरण यदि शांत, सुरक्षित और सहयोगात्मक हो, तो उसका सकारात्मक प्रभाव विद्यार्थियों के व्यवहार और अध्ययन पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। एक संतुलित आवासीय जीवन विद्यार्थियों को नियमितता, समय-प्रबंधन और आत्मनिर्भरता सिखाता है। इससे वे न केवल अपनी शैक्षणिक गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं, बल्कि जीवन की अन्य चुनौतियों के लिए भी स्वयं को तैयार करते हैं।

मेरा विश्वास है कि नेतृत्व और जिम्मेदारी के गुण केवल कक्षा में नहीं, बल्कि दैनिक जीवन के व्यवहार से विकसित होते हैं। छात्रावास वह स्थान है, जहाँ विद्यार्थी सहयोग, सहनशीलता और सामाजिक जिम्मेदारी को व्यवहार में सीखते हैं। विविध विचारों और संस्कृतियों के बीच सामंजस्य स्थापित करना उन्हें अधिक परिपक्व और संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करता है।

इस भूमिका में रहते हुए मैंने यह भी सीखा है कि प्रत्येक छात्र की पृष्ठभूमि, सोच और परिस्थितियाँ भिन्न होती हैं। सभी से एक जैसी अपेक्षा करना व्यावहारिक नहीं है। परिस्थितियों को समझकर निर्णय लेना, आवश्यक लचीलापन रखना और मानवीय दृष्टिकोण अपनाना ही छात्रावास को एक सकारात्मक और सुरक्षित स्थान बनाता है।

आज जब मैं अपने इस दायित्व की ओर दृष्टि डालता हूँ, तो यह अनुभव होता है कि इस यात्रा में मैंने जितना छात्रों को मार्गदर्शन देने का प्रयास किया, उतना ही स्वयं भी सीखा है। अधीक्षक होना मेरे लिए केवल एक पद नहीं, बल्कि एक सतत उत्तरदायित्व है, जो मुझे प्रतिदिन और अधिक संवेदनशील, संतुलित और जिम्मेदार बनने की प्रेरणा देता है।

आधुनिक यज्ञ

संतोष प्रधान

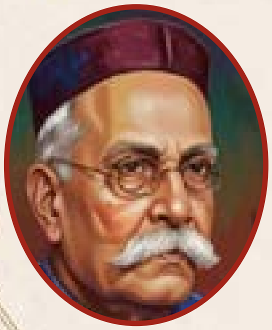
**पहले साधु तप करते थे,
अब हम डेडलाइन में तपते हैं।**

पहले यज्ञ में घी चढ़ता था,
अब प्रोजेक्ट रिपोर्ट चढ़ती है।
पहले मंत्र गूँजते थे,
अब "सर, मेल कर दिया है" गूँजता है।

पहले साधु तप करते थे,
अब हम डेडलाइन में तपते हैं।
कॉफी अब प्रसाद है,
वाई-फाई वरदान है,
और "नेट नहीं चल रहा"
सबसे बड़ा व्यवधान है!

फिर भी, इसी भागदौड़ में
दोस्ती बनती है,
सीख मिलती है,
और छोटी-सी सफलता भी
त्योहार लगती है।

शायद यही आधुनिक यज्ञ है —
जहाँ आहुति मेहनत की है,
और फल अनुभव का।



देवनागरी लिपि की वैज्ञानिकता स्वयं सिद्ध है

—महावीर प्रसाद द्विवेदी

अकेले घूमना: मजबूरी नहीं, मज़ा है!

शिवानी अरोड़ा

आपने भी अक्सर अपने घरों में देखा होगा कि कभी जब आपके घर से आपकी बहन, मम्मी, भाभी, बेटी कोई बाहर जाती है तो अक्सर साथ में किसी को ले जाने की बात कही जाती है। खासतौर पर किसी पुरुष पात्र को, फ़िर चाहे वह घर का सबसे छोटा पात्र ही क्यों ना हो! इस प्रवृत्ति का परिणाम यह होता है कि महिलाएं घर के अन्य सदस्यों विशेषतः पुरुष पर निर्भर होने लगती है। परंतु क्यों?

आज के समय में भी जब महिलाओं को गाड़ी चलानी आती है, तकनीकी ने हर प्रकार से (गूगल मैप्स, गूगल पे, रैपिडो, ऊबर) उसे स्वावलंबी होने का पूरा-पूरा मौका दे दिया है, फिर भी हम महिलाओं को समाज में अकेले रहने और घूमने में पूर्णतः सक्षम नहीं मानते और यदि कोई महिला ऐसा करती दिख जाए, तो सराहना से पहले अचंभा प्रकट करते हैं! हमें समझना होगा कि आज के बदलते दौर में महिलाओं की सोच, जीवनशैली और प्राथमिकताओं में बड़ा परिवर्तन आ रहा है। पहले जहाँ अकेले घूमना महिलाओं के लिए असुरक्षा या सामाजिक बाधाओं से जुड़ा माना जाता था, वहीं अब यह आत्मनिर्भरता, आत्मविश्वास और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का प्रतीक बन चुका है। आधुनिक महिला अब अपने सपनों को सीमाओं में बाँधकर नहीं रखती, बल्कि उन्हें जीने का साहस दिखाती है। सोलो ट्रैवल उसके लिए केवल यात्रा नहीं, बल्कि आत्म-खोज की एक खूबसूरत प्रक्रिया है। वह दूसरे के दिखाए रास्तों को छोड़ अपने रास्ते खुद खोजना चाहती है -- चाहे फिर इस खोज में थोड़ा भटकना ही क्यों ना पड़े!

अकेले घूमना महिलाओं को अपने फैसले खुद लेने का अवसर देता है। जब कोई साथ नहीं होता, तब हर निर्णय - कहाँ जाना है, क्या देखना है, कितना समय बिताना है, किस प्रकार सुरक्षित लौटना है, भटक जाए तो कैसे घबराना नहीं और साहस से काम लेना है, इस प्रकार के हजारों फ़ैसलें अकेले घर से निकलने पर खुद लेने पड़ते है। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। आप अपने डर का सामना करना सीखते है, सक्षम महसूस करते है, स्वयं के प्रति गर्व का भाव विकसित होता है, इसके साथ ही नई जगहों, संस्कृतियों और लोगों से मिलने का अनुभव भी सोच को व्यापक बनाता है। इसके अतिरिक्त बात सिर्फ घूमने-फिरने की नहीं है, बात है औरतों को अपने नज़रिए से दुनिया देखने का अवसर मिलने की । इस संदर्भ में मुझे वर्जीनिया वुल्फ का निबंध 'A Room of One's Own' (अर्थात – स्वयं का निजी कक्ष 1929) की याद आती है । यह 20वीं सदी के नारीवादी साहित्य का आधार स्तंभ है, जो तर्क देता है कि साहित्यिक रचना के लिए महिलाओं के पास अपना अलग कमरा (निजी स्थान) और आर्थिक स्वतंत्रता होनी चाहिए। परंतु महिलाओं के रचनात्मक और कौशल विकास हेतु केवल उनका अपना निजी समय, स्थान और संपत्ति होने से भी काम नहीं चलेगा जब तक कि उनके पास अपना स्वयं का दृष्टिकोण ही नहीं हों! यदि वे किसी समस्या का सामना ही नहीं करेंगी तो फिर उसके लिए अपने अनुसार समाधान कैसे लाएंगी? **समस्या से बचते रहना एक तरह से जीवन से बचते रहना ही तो है!**

"आप जीवन से भागकर शांति नहीं प्राप्त कर सकते हैं।
" - वर्जीनिया वूल्फ़

यही कारण है कि महिलाओं और पुरुषों की बौद्धिक क्षमता एक-समान होने के बावजूद भी ज्यादातर ऐतिहासिक महत्व के काम, आविष्कार पुरुषों के नाम जाने जाते है, महिलाओं के नाम इतिहास में कुछ गुम से ही रह जाते हैं। क्योंकि कुछ अलग, कुछ बड़ा करने के लिए उससे संबंधी अलग अनुभव, जानकारी और ऐसे कार्यों को करने के लिए समय भी तो होना

चाहिए। इसीलिए, आधुनिक महिलाओं का अकेले जीवन की यात्रा पर निकलना कोई बगावत नहीं, यह तो एक तपस्या है -- स्वयं की खोज की!

आज की नारी स्वयं अनजाने रास्तों पर चलकर, भटककर उसे पहचानना चाहती है, किसी की अंगुली पकड़कर आगे बढ़ने की बजाए, अपने कदमों पर भरोसा करके चलना चाहती है, जानना चाहती है वह अंदर से कितनी काबिल है, कितनी निडर है और कितनी आज़ाद है! क्योंकि सच्ची आज़ादी बाहर नहीं आपके अंदर होती है - आपके विचारों में।

"जहां मन भयमुक्त हो और सिर ऊंचा रहे,
जहां ज्ञान स्वतंत्र हो, जहां दुनिया संकीर्ण घरेलू दीवारों से
टुकड़ों में न बंटी हो, जहां शब्द सत्य की गहराई से
निकलते हों.. " (वहीं है सच्ची स्वतंत्रता)

रबीन्द्र नाथ ठाकुर (गीतांजलि)

इस प्रकार, सोलो ट्रैवल ("अकेले घूमना") महिलाओं के लिए कई मायनों में खास है :—

- **आत्मनिर्भरता का विकास: अकेले सफर करने से महिलाएँ अपनी समस्याओं का समाधान खुद ढूँढना सीखती हैं।**
- **आत्मविश्वास में वृद्धि:** नई परिस्थितियों का सामना करने से मानसिक मजबूती बढ़ती है।
- **स्वतंत्रता का अनुभव:** बिना किसी दबाव के अपनी पसंद से यात्रा करने का आनंद मिलता है।
- **खुद से जुड़ने का अवसर:** अकेले समय बिताने से व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं को बेहतर समझ पाता है।
- **सामाजिक सोच में बदलाव:** सोलो ट्रैवल महिलाओं के प्रति समाज की पारंपरिक धारणाओं को चुनौती देता है और दिखाता है कि महिलाएं अपनी रक्षा स्वयं भी कर सकती है और अपने अनुसार अपना जीवन रच सकती है।

यह सच है कि सुरक्षा और सावधानी आज भी जरूरी हैं, लेकिन जागरूकता और तकनीक ने यात्रा को पहले से अधिक सुरक्षित बना दिया है। आज की महिला डर को अपने सपनों के रास्ते की बाधा नहीं बनने देती। फिर दुर्घटनाएं भी जीवन का हिस्सा ही है, इससे बचाव का मतलब यह तो नहीं कि स्वयं को जीवन से ही वंचित कर दिया जाए! इसीलिए, मेरे लिए अकेले घूमना केवल नए स्थानों को देखने का माध्यम नहीं, बल्कि खुद को पहचानने और अपनी सीमाओं को तोड़ने का अवसर है। यह अकेलेपन का नहीं, आज़ादी का अनमोल अनुभव है, स्वयं में परिपूर्ण महसूस करने का अनुभव! यदि आप स्वयं के ही दोस्त ना बन पाए तो किसी और के क्या बनोगे? इसलिए, यह मजबूरी नहीं, बल्कि आत्मसंतोष और आनंद का सुंदर अनुभव है। स्वयं द्वारा स्वयं की खोज है!

निकल जाओ स्वयं की खोज में तुम, प्रकृति का अनुभव करों
ना जाओ दूर देश तो यूँ ही, अकेले कुछ पल टहलने निकला करों।

श्रेष्ठ जीवन की कसौटी: संवेदना और विवेक

गुरदीप कौर

मनुष्य का जीवन केवल उपलब्धियों, पदों या भौतिक सुखों से महान नहीं बनता। जीवन की श्रेष्ठता का वास्तविक मापदंड यह है कि उसमें कितनी संवेदना है और उसे कितना विवेक है। संवेदना मनुष्य को मनुष्य से जोड़ती है, जबकि विवेक उसे सही और गलत के बीच भेद करना सिखाता है। इन दोनों का संतुलन ही जीवन को सार्थक और सम्मानपूर्ण बनाता है।

संवेदना मनुष्य के हृदय का गुण है। यह हमें दूसरों के दुःख को महसूस करने, उनकी पीड़ा को समझने और करुणा के साथ व्यवहार करने की क्षमता देती है। बिना संवेदना के मनुष्य कठोर और आत्मकेंद्रित बन जाता है। रवींद्रनाथ ठाकुर ने मानवता के इसी भाव को व्यक्त करते हुए कहा था-**"जो हृदय दूसरों के दुःख से द्रवित नहीं होता, वह जीवन की सच्ची गहराई को नहीं जान सकता।"** संवेदनशील व्यक्ति ही समाज में प्रेम, सहानुभूति और सौहार्द का विस्तार करता है। किन्तु केवल संवेदना पर्याप्त नहीं है। यदि संवेदना विवेक से नियंत्रित न हो, तो वह भावुकता या भ्रम में बदल सकती है। विवेक मनुष्य की बुद्धि को सही दिशा देता है। यह हमें सोच-समझकर निर्णय लेने, परिस्थितियों का मूल्यांकन करने और न्यायपूर्ण आचरण अपनाने की अनुभूति प्रदान करता है। स्वामी विवेकानंद ने विवेक के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा था -**"भावना जीवन को गति देती है, पर विवेक उसे सही मार्ग पर बनाए रखता है।"** हिंदी साहित्य के महान कथाकार मुंशी प्रेमचंद ने भी संवेदना को साहित्य और जीवन का मूल तत्व माना। उनके अनुसार-**"जिस हृदय में पीड़ा के लिए स्थान नहीं, वह जीवन की सच्चाई को नहीं समझ सकता।"**

यह कथन दर्शाता है कि संवेदना ही मनुष्य को सामाजिक और नैतिक रूप से जीवंत बनाती है। संवेदना और विवेक का संतुलन ही श्रेष्ठ जीवन की पहचान है। केवल बुद्धि से संचालित जीवन नीरस और कठोर हो सकता है, जबकि केवल भावना से संचालित जीवन दिशाहीन हो जाता है। जब संवेदना हृदय को मानवीय बनाती है और विवेक बुद्धि को मार्गदर्शन देता है, तब मनुष्य अपने कर्तव्यों को भी समझता है और अपने अधिकारों का उपयोग भी मर्यादा में करता है। आज के युग में, जहाँ प्रतिस्पर्धा और स्वार्थ बढ़ता जा रहा है, संवेदना और विवेक दोनों की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक है। एक श्रेष्ठ समाज वही होगा, जहाँ लोग न केवल बुद्धिमान हों, बल्कि संवेदनशील भी हों; और न केवल भावुक हों, बल्कि विवेकशील भी हों। **अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि श्रेष्ठ जीवन के लिए संवेदना और विवेक दोनों अनिवार्य हैं।** संवेदना मनुष्य को मानव बनाती है और विवेक उसे संतुलित व नैतिक दिशा देता है। जब हृदय संवेदनशील हो और बुद्धि विवेकशील, तभी जीवन सच्चे अर्थों में श्रेष्ठ और प्रेरणादायी बनता है।

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

–आचार्य विनोबा भावे

धुएँ के उस पार

मोनिका वर्मा

12 जून...

सिर्फ़ कैलेंडर की एक तारीख़ नहीं,
देश के सीने पर पड़ा एक ज़ख़्म!

लंदन की ओर बढ़ती
एयर इंडिया की फ्लाइट 171,
आसमान में लड़खड़ाई
और अहमदाबाद में
बीजे मेडिकल कॉलेज के
छात्रावास से टकराकर
हज़ारों सपनों को मलबे में बदल गई।

माँ की गोद,
बच्चों की हँसी,
डॉक्टर की जिम्मेदार साँसें
मासूम बच्चों के साथ
सब आग और धुएँ में खो गए।

हर सीट पर कोई कहानी थी,
हर चेहरे पर कोई इंतज़ार।
पर 11A...विश्वास कुमार रमेश
वो एक सीट इतिहास बन गई।
जहाँ मौत ने सबको छू लिया,
वहीं ज़िंदगी ज़िद पर अड़ गई।

विश्वास को क्या पता था
कि वो ज़िंदा बचेगा
आग थी, धुआँ था
और हर तरफ़ आख़िरी चीखें
उस पल
उसने कोई दुआ नहीं माँगी,
कोई चमत्कार नहीं चाहा
बस साथ में था
एक इमरजेंसी दरवाज़ा
वो दरवाज़ा लोहे का नहीं था,
वो शायद भगवान का
खोला एक रास्ता था!

डर से काँपते क़दमों के साथ
वो बाहर निकला
और पीछे कितनी ही साँसें
अंदर ही थम गईं।

और कहीं एक मोड़ पर
ट्रैफिक में फँसी एक ज़िंदगी
बार-बार घड़ी देख रही थी,
परन्तु उसे क्या पता था
जिस रास्ते को वो कोस रही है,
वही उसे मौत से दूर ले जा रहा है।

ये हादसा सिर्फ़ गिरा हुआ जहाज़ नहीं,
ये इंसानियत का इम्तिहान है।
जो चले गए – वो दुआ बन गए,
जो बचा – वो उम्मीद की पहचान है।

फ्लाइट 171 हमें सिखा गई
ज़िंदगी बहुत नाज़ुक है,
पर हिम्मत अब भी उड़ना जानती है!

सौभाग्य और संविदा का सच

राजन

सौभाग्य कोई ऊँची कुर्सी नहीं,

न पक्की नौकरी का नाम है।

कभी-कभी यह बस इतनी-सी बात है

कि आज भी काम मिला,

और घर में चूल्हा जला।

वह संविदा कर्मचारी

जिसका हर साल नया काग़ज़ बनता है

जिसका भविष्य फाइलों में अटका रहता है

फिर भी सुबह समय पर पहुँच जाता है।

उसके पास स्थायी सपना नहीं

पर स्थायी मेहनत है।

हर महीने की तारीख़

उसके दिल की धड़कन बढ़ा देती है।

लोग कहते हैं- "सौभाग्य साथ हो तो सब आसान है,"

पर उसका सौभाग्य है

कि निराशा के बाद भी

वह उम्मीद बचाए रखता है।

न कोई बड़ी गारंटी

न लंबा भरोसा

फिर भी आँखों में चमक है

"शायद अगला साल मेरा होगा।"

सौभाग्य उसके लिए

सरकारी मुहर नहीं

बल्कि माँ की दुआ है

बच्चों की हँसी है

और हर दिन की नई कोशिश है।

हाँ, संविदा का दर्द है,

अनिश्चित कल का डर है,

पर फिर भी वह चलता है

क्योंकि उसे यकीन है,

एक दिन उसका परिश्रम

उसका सच्चा सौभाग्य बनेगा।

भारत के लिए देशभक्ति गीत

डॉ. रमनजनेयुलु मोगिली

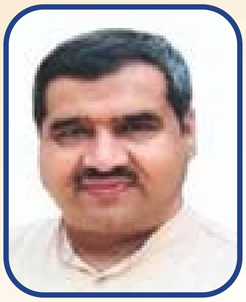
गंगा के पवित्र जल का संगम है
रंग-बिरंगे इंद्रधनुषों का यह घर है
भारत हमारी जन्मभूमि है
भारतीय उपमहाद्वीप अमृतमय स्वर्ग है।

उत्तर में हिमालय की चोटियाँ है
दक्षिण में हिंद महासागर है
पूर्व में गंगा नदी का उफान है
पश्चिम में असीम सिंधु सागर है
भारत हमारी जन्मभूमि है
भारतीय उपमहाद्वीप अमृतमय स्वर्ग है।

एक राष्ट्र और एक संस्कृति का संगम है
भारत, रत्नों का रत्न कहलाने वाला देश है
वीरतापूर्ण और पवित्र इतिहास से परिपूर्ण मंदिर की चोटी है
सत्य, धर्म और प्रेम तथा शांति की कुटिया है यह
भारत, हमारी जन्मभूमि है
भारतीय उपमहाद्वीप अमृतमय स्वर्ग है।

बुलबुल मानो राष्ट्रगान गाती है
पहाड़ों में बहने वाली नदी सांस्कृतिक गान गाती है
जब हृदय मिलते हैं, तो सामंजस्य का भाव उत्पन्न होता है
हाथों के जुड़ने से ही प्रगति का मार्ग प्रशस्त होता है
भारत हमारी जन्मभूमि है
भारतीय उपमहाद्वीप अमृतमय स्वर्ग है।

'हर कार्य को कलात्मक रूप से करना ही योग है।'



अजय के. शास्त्री

योग मानवता के लिए एक समग्र जीवन-दृष्टि प्रस्तुत करता है। यह जीवन का एक सुव्यवस्थित विज्ञान है, जिसकी उत्पत्ति सहस्रों वर्ष पूर्व भारत में हुई। विश्व में व्यक्तित्व-विकास की सर्वाधिक प्राचीन प्रणालियों में से एक के रूप में योग शरीर, मन तथा आत्मा—इन तीनों आयामों को समाहित करता है। परंपरागत ग्रंथों में उल्लेखित है कि **"आसन शरीर को सुदृढ़, रोगों से मुक्त तथा अंगों को लाघव प्रदान करते हैं।"**

वर्तमान तीव्र एवं प्रतिस्पर्धात्मक जीवन-शैली में व्यक्ति विविध प्रकार के तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करता है, जिसके परिणामस्वरूप उसका शारीरिक एवं मानसिक संतुलन प्रभावित होता है। योग मन की एकाग्रता, आत्मनियंत्रण तथा भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ करने का माध्यम है। यह न केवल व्यक्तिगत स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, अपितु संतुलित समाज एवं विश्व-निर्माण की दिशा में भी योगदान देता है। योग का सिद्धांत एवं व्यवहार, उसमें निहित मूल्यों के माध्यम से जीवन-गुणवत्ता के संवर्द्धन में सहायक सिद्ध होता हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग का तात्पर्य 'समाधि' से है – अर्थात् **"चित्त की वह अवस्था जिसमें आत्मबोध सार्वभौमिक चेतना के अनुभव में रूपांतरित हो जाता है।"** योगिक अभ्यास एवं उसके सिद्धांतों को 'योगशास्त्र' कहा जाता है, जो प्राचीन भारतीय दर्शन की षड्दर्शन परंपरा में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। योग का परम उद्देश्य 'कैवल्य' की प्राप्ति है—अर्थात् चित्त की पूर्ण स्वतंत्रता एवं आत्मस्वरूप की अनुभूति। इस अवस्था में आत्मा अपनी निर्मल चेतना में स्थित होकर आनंद का अनुभव करती है। इंद्रिय-प्रेरित संसार में संलग्न रहते हुए भी इंद्रियों पर संयम स्थापित करना योग की प्रमुख उपलब्धि है, जिससे आंतरिक शांति की प्राप्ति होती है। योग को एक साधन एवं उपकरण के रूप में भी देखा जा सकता है, जो व्यक्ति को उसके अस्तित्व के उद्देश्य की ओर उन्मुख करता है। योग के वास्तविक स्वरूप को समझने के लिए उसके प्रत्यक्ष अनुभव की आवश्यकता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी यदि मानव-शरीर के परमाण्विक स्वरूप का विश्लेषण किया जाए, तो यह स्पष्ट होता है कि हमारी तथाकथित ठोस संरचना भी सूक्ष्म स्तर पर ऊर्जा एवं रिक्त स्थान का संयोजन है। योग 'मिलन' या 'एकत्व' के माध्यम से इसी गहन सत्य की अनुभूति कराता है।

लगभग पाँच हजार वर्ष पुरानी यह परंपरा व्यक्ति को एक समग्र इकाई के रूप में देखती है, न कि पृथक-पृथक अंगों के रूप में। योग शरीर, मन एवं आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करने के साथ-साथ आंतरिक असंतुलनों के निवारण में सहायक है। जब व्यक्ति की आंतरिक चेतना में परिवर्तन आरंभ होता है, तब उसकी बाह्य अनुभूतियाँ एवं दृष्टिकोण भी परिवर्तित हो जाते हैं।मानव-शरीर को विश्व की अत्यंत जटिल एवं परिष्कृत संरचनाओं में से एक माना जा सकता है। योग इस 'जीवित तंत्र' के प्रभावी एवं सजग उपयोग की विधि सिखाता है, जिससे व्यक्ति अपनी संभावनाओं का सर्वोत्तम विकास कर सकता है। यद्यपि लोकप्रिय संस्कृति में योग को प्रायः केवल शारीरिक आसनों अथवा जटिल मुद्राओं तक सीमित कर दिया जाता है, तथापि इसका वास्तविक स्वरूप इससे कहीं अधिक व्यापक, गहन एवं वैज्ञानिक है।

योग एक समग्र (holistic) अभ्यास के रूप में न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्द्धन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शारीरिक आसनों (postures), नियंत्रित श्वसन-प्रक्रिया

(controlled breathing) तथा ध्यान (meditation) के माध्यम से योग विश्राम की अवस्था को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है तथा भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ करता है। ये तत्व सीधे संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं—मन को शांत करते हैं, एकाग्रता में सुधार लाते हैं तथा चिंता (anxiety) के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं।

योग 'माइंडफुलनेस' को प्रोत्साहित कर मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (psychological resilience) का विकास करता है। इससे व्यक्ति दैनिक जीवन के तनावों का अधिक प्रभावी ढंग से सामना कर पाता है, पारस्परिक संबंधों को सुदृढ़ बनाता है तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। शरीर और मन के मध्य यह संतुलन योग को मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी चिकित्सीय साधन के रूप में स्थापित करता है। यह मानसिक चुनौतियों के प्रबंधन तथा समग्र कल्याण बनाए रखने का एक प्राकृतिक और समन्वित उपाय प्रदान करता है।

उदाहरणार्थ, प्राणायाम श्वसन-प्रक्रिया को सुदृढ़ करता है, रक्तसंचार में सुधार लाता है तथा शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करता है। इससे ऊर्जा-स्तर में वृद्धि होती है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता सशक्त होती है। इसी प्रकार ताड़ासन, त्रिकोणासन, वज्रासन तथा पवनमुक्तासन जैसे योगासन शारीरिक संतुलन, पाचन-क्रिया और स्नायविक तंत्र को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध हुए।

योग के मनोवैज्ञानिक लाभ ;

- मन को शांत करता है।
- मूड बेहतर करता है।
- फोकस करने में मदद करता है।
- कॉन्फिडेंस बढ़ाने में मदद करता है।
- सब्र बढ़ाता है तथा एंग्जायटी, डिप्रेशन और बाइपोलर जैसी बीमारियों से बचाता है।

इस प्रकार, वर्तमान समय में, जब मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं, दैनिक जीवन में योग को सम्मिलित करना व्यक्तियों को अपनी समग्र सेहत के प्रति अधिक सजग बनाता है। यह भावनात्मक संतुलन, मनोवैज्ञानिक दृढ़ता तथा आत्म-नियंत्रण को सुदृढ़ करता है, साथ ही व्यक्ति को स्वयं तथा अपने परिवेश के साथ गहरे स्तर पर जुड़ने में सहायता प्रदान करता है।

योग जैसी समग्र पद्धतियों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर एक अधिक जागरूक, संवेदनशील और स्वस्थ समाज के निर्माण की दिशा में सार्थक योगदान दिया जा सकता है।

"सभी योग को अपनाए, जीवन को बेहतर बनाए!"

लेखक संस्थान में अंशकालिक
योग-सलाहकार के रूप में कार्यरत हैं।

'जो बीत गई सो बात गई'

हरिवंशराय बच्चन

जो बीत गई सो बात गई!

जीवन में एक सितारा था, माना वह बेहद प्यारा था

वह डूब गया तो डूब गया।

अम्बर के आनन को देखो, कितने इसके तारे टूटे

कितने इसके प्यारे छूटे, जो छूट गए फिर कहाँ मिले?

पर बोलो टूटे तारों पर, कब अम्बर शोक मनाता है?

जो बीत गई सो बात गई!

जीवन में वह था एक कुसुम, थे उसपर नित्य निछावर तुम

वह सूख गया तो सूख गया।

मधुवन की छाती को देखो, सूखी कितनी इसकी कलियाँ

मुर्झाई कितनी वल्लरियाँ, जो मुर्झाई फिर कहाँ खिली?

पर बोलो सूखे फूलों पर, कब मधुवन शोर मचाता है?

जो बीत गई सो बात गई!

जीवन में मधु का प्याला था, तुमने तन मन दे डाला था।

वह टूट गया तो टूट गया!

मदिरालय का आँगन देखो, कितने प्याले हिल जाते हैं

गिर मिट्टी में मिल जाते हैं।

जो गिरते हैं, कब उठतें हैं?

पर बोलो टूटे प्यालों पर, कब मदिरालय पछताता है?

जो बीत गई सो बात गई!

मृदु मिटटी के हैं बने हुए, मधु घट फूटा ही करते हैं

लघु जीवन लेकर आए हैं, प्याले टूटा ही करते हैं।

फिर भी मदिरालय के अन्दर

मधु के घट हैं, मधु प्याले हैं।

जो मादकता के मारे हैं, वे मधु लूटा ही करते हैं

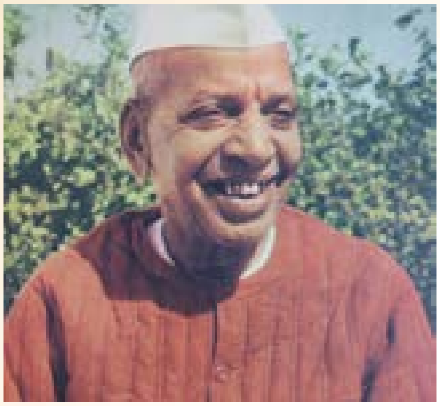
वह कच्चा पीने वाला है, जिसकी ममता घट प्यालों पर

जो सच्चे मधु से जला हुआ, कब रोता है चिल्लाता है?

जो बीत गई सो बात गई!

‘नर हो, न निराश करो मन को’

मैथिलीशरण गुप्त



नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो
जग में रह कर कुछ नाम करो
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो
कुछ तो उपयुक्त करो तन को
नर हो, न निराश करो मन को

संभलों कि सुयोग न जाय चला
कब व्यर्थ हुआ सदुपाय भला
समझो जग को न निरा सपना
पथ आप प्रशस्त करो अपना
अखिलेश्वर है अवलंबन को
नर हो, न निराश करो मन को

जब प्राप्त तुम्हें सब तत्त्व यहाँ
फिर जा सकता वह सत्त्व कहाँ
तुम स्वत्त्व सुधा रस पान करो
उठके अमरत्व विधान करो
दवरूप रहो भव कानन को
नर हो न निराश करो मन को

निज़ गौरव का नित ज्ञान रहे
हम भी कुछ हैं यह ध्यान रहे
मरणोंत्तर गुंजित गान रहे
सब जाय अभी पर मान रहे
कुछ हो न तज़ो निज साधन को
नर हो, न निराश करो मन को

प्रभु ने तुमको दान किए
सब वांछित वस्तु विधान किए
तुम प्राप्त करो उनको न अहो
फिर है यह किसका दोष कहो
समझो न अलभ्य किसी धन को
नर हो, न निराश करो मन को

किस गौरव के तुम योग्य नहीं
कब कौन तुम्हें सुख भोग्य नहीं
जान हो तुम भी जगदीश्वर के
सब है जिसके अपने घर के
फिर दुर्लभ क्या उसके जन को
नर हो, न निराश करो मन को

करके विधि वाद न खेद करो
निज़ लक्ष्य निरन्तर भेद करो
बनता बस उद्यम ही विधि है
मिलती जिससे सुख की निधि है
समझो धिक् निष्क्रिय जीवन को
नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो।

तर्क का हमारे जीवन में महत्व

संजीव कुमार

तर्क बिना जीवन अंधा, सत्य न पावे ठौर।
विवेक दीपक जल उठे, मिटे अज्ञान का घोर॥

एक शिक्षित मानव समाज में तर्क (लॉजिक) का महत्व सर्वोत्तम है, कहते हैं तर्क के माध्यम से कई अनसुलझी सवालों के जवाब आसानी से मिल जाया करते हैं। तर्क वस्तुतः एक अमूर्त धारणा है जिसमे दो या दो से अधिक मानव-मात्र की उपस्थिति अनिवार्य है। तर्क तथा इसके उदाहरण हमें इतिहास में भी देखने को मिलते हैं। अंगद-रावण वैचारिक तर्क, यक्ष-युधिष्ठिर तर्क, हनुमान-सुरसा का साहसिक तर्क और वर्तमान समय में माननीय न्यायालयों में न्याय के लिए तर्क का होना तथा अपेक्षित निष्कर्ष पर पहुँचना प्रायः तर्क की उपयोगिता को सिद्ध करता है। शैक्षणिक रूप से अगर देखा जाये तो तर्क केवल "दर्शन" या "गणित" का एक विषय नहीं है, बल्कि यह मानव चेतना की वह शक्ति है जो हमें पशु-जगत से अलग करती है। सरल शब्दों में, तर्क वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम उपलब्ध सूचनाओं और तथ्यों के आधार पर एक वैध निष्कर्ष तक पहुँचते हैं। आज के सूचना प्रधान युग में तर्क का महत्त्व और भी बढ़ गया है।

सर्वप्रथमतः प्रयोगिक रूप से तर्क का सबसे प्राथमिक महत्व "दूध-का-दूध, पानी-का-पानी" (नीर-क्षीर विवेक) बुद्धि को बल प्रतान करना है। समाज में व्याप्त भ्रांतियों, अंधविश्वासों और झूठी सूचनाओं के बीच सत्य की पहचान केवल तार्किक बुद्धि से ही संभव है। जब हम किसी बात को केवल इसलिए स्वीकार नहीं करते कि वह 'कही गई' अथवा पुराने समय से चलती आ रही है, बल्कि इसलिए स्वीकार करते हैं क्योंकि वह 'सिद्ध' की जा सकती है, तब हम बौद्धिक रूप से स्वतंत्र होते हैं। साथ-ही-साथ तर्क का आधार सर्वदा सार्वभौम होता है, जिसकी प्रासंगिकता सर्वोपरि होती है।

द्वितीयतः यह एक अकाट्य सत्य है कि हमारे जीवन की गुणवत्ता हमारे द्वारा लिए गए निर्णयों पर आश्रित होती है, यह निर्णय वस्तुतः तर्क पर ही आधारित होती है। तर्क हमें भावनाओं के आवेग में बहने के बजाय परिस्थितियों का वस्तुनिष्ठ विश्लेषण करना सिखाती है। एक तार्किक व्यक्ति किसी भी समस्या के संभावित परिणामों का आकलन मूलतः मानसिक तर्क के आधार पर ही करता है, जिससे जोखिम कम हो जाता है और सफलता की संभावना, संतुष्टि और सकारात्मक परिणाम कि प्रतिशतता बढ़ जाया करती है। अगर हम व्यक्तिगत रूप से आकलन करें तो हम पाते हैं, कि सही समय पर किया गया तर्क हमें गलत मार्गों पर जाने से रोकता है।

अपवाद के रूप में तर्क कि प्रासंगिकता व्यक्ति-विशेष की आयु पर भी आंशिक रूप से निर्भर करता है, व्यक्तिगत रूप से एक किशोर के आवेगों, उसकी ऊर्जा और उसके आत्मविश्वास के सामने तर्क का परिमाण प्रायः गौण पाया जाता है।

तृतीयतः, वैज्ञानिक तौर पर तर्क एक प्रामाणिक धारणा है इसके परिणाम और सिद्धान्त वस्तुतः पूरक होते हैं। यदि मनुष्य ने "कार्य-कारण संबंध" को तर्क की कसौटी पर न कसा होता, तो आधुनिक तकनीक और चिकित्सा विज्ञान का विकास असंभव था। शिक्षा तथा मानविकी के क्षेत्र में भी तर्क विद्यार्थियों में रटंत-विद्या का लोप कराता है तथा समझने की क्षमता विकसित करता है।

चतुर्थतः, हमारे दैनिक जीवन में अक्सर ऐसा देखा गया है की परिवार के सदस्यों के बीच होने वाले विवादों का कारण तर्क-शून्यता होती है। तर्क हमें दूसरों के दृष्टिकोण को समझने और अपनी बात को प्रमाण के साथ रखने का सलीका सिखाता है। जब समाज में संवाद का आधार 'कुतर्क' के बजाय 'सुतर्क' होता है, तो वैचारिक मतभेदों के बावजूद एक स्वस्थ चर्चा की गुंजाइश बनी रहती है। व्यक्ति की महत्वाकांक्षा तथा उसका अति-आत्मविश्वास तर्क के रास्ते को बंद कर देता है, जिससे हमारा समाज विघटन की तरफ अग्रसर है, समाज में आज सामाजिकता के वजाए व्यक्तिवादिता बलवती होती प्रतीत होती है, एक स्वस्थ समाज का निर्माण करना मुश्किल हो रहा है, समाज तो दूर दो-चार सदस्यों के परिवार को को भी संभालना मुश्किल हो रहा है। वर्तमान समय में पिता-पुत्र क्लेश, भाई-भाई क्लेश, भाई-बहन क्लेश आदि हमें देखने को मिलता है जो मूलतः एक स्वस्थ संवाद ना होने की वजह से आपस में टकराते हैं।

अंततः, तर्क न केवल बाहरी दुनिया के लिए, बल्कि स्वयं के भीतर झाँकने के लिए भी आवश्यक है। यह हमें हमारे अपने "पूर्वाग्रहों" को पहचानने में मदद करता है तथा एक संतुलित निष्कर्ष पर पहुँचने में मदद करता है। जब हम स्वयं के विचारों को तर्क की कसौटी पर रखते हैं, तो हमें अपनी गलतियों का अहसास होता है, जो व्यक्तित्व के विकास की पहली सीढ़ी है। अतः, तर्क वह ज्योति है जो अज्ञानता के अंधकार को मिटाती है। बिना तर्क के मनुष्य उस पतवार विहीन नाव के समान है जो लहरों के साथ कहीं भी बह कर चली जाती है। एक प्रगतिशील समाज के निर्माण के लिए आवश्यक है कि हम अपनी शिक्षा और संस्कृति में तर्कशीलता को प्राथमिकता दें, ताकि हम एक न्यायपूर्ण और विवेकशील भविष्य की ओर बढ़ सकें।

हिंदी का प्रश्न
स्वराज्य का प्रश्न है

—महात्मा गाँधी

यात्रा-वृत्तांत: द्वितीय केदार (बाबा तुंगनाथ) की तीसरी यात्रा

संजय वर्मा

तुंगनाथ मंदिर का इतिहास:

तुंगनाथ मंदिर उत्तराखंड राज्य के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित है। यह मंदिर हिमालय के पांच पंचकेदार मंदिरों में से एक है, और भगवान शिव के साक्षात् धरोहर के रूप में यहां के संबंधित पौराणिक कथाओं में प्रसिद्ध है।

"प्राचीन काल में भारत में महाभारत युद्ध हुआ था, और इस युद्ध के दौरान पांडवों ने अपने भाई कौरवो और भीष्म पितामह का वध करके युद्ध जीत लिया था लेकिन उनके सर पर अपने भाइयो और पिता की हत्या का पाप था जिससे वो मुक्ति पाना चाहते थे इसीलिए शिव की तलाश में वह हिमालय की ओर निकल पड़े लेकिन भगवन शिव उनसे नाराज़ थे व् उनको दर्शन देना नहीं चाहते थे , अंततः पांडव केदारघाटी के हिमालयी इलाके तक भगवन शिव को तलाशते हुए पहुँच गए जहाँ भगवन शिव ने उनको देखकर भैंसे का रूप धारण कर लिया और जानवरो के झुण्ड में जा मिले उसी वक़्त सारे जानवरो ने भीम पर हमला किया भीम विशाल काय थे तो उन्होंने अपने पैरो को फैला लिया सारे जानवर उनके पैरो के नीचे से निकल गए पर शिव स्वरूपी भें उनके पैरो के नीचे से जाने को तैयार नहीं हुए उसी वक़्त भीम ने उनको पहचान लिया और भैंस की पीठ पकड़ ली" अक्सर लोगो को ये ये पता नहीं होता की तुंगनाथ में भगवान शिव का कौन सा भाग है? तो चलिए आज इस बारे में जानते है" भैंस जमीन के नीचे धसने लगा भीम ने पीठ पकड़ कर खींची तो वह केदारघाटी में जा कर गिरी

जहाँ आज केदारनाथ है और इसी तरह भैंस जमीन में धसने के बाद उत्तराखंड की पहाड़ियों पर उनके भाग प्रकट हुए , जिसके पश्चात भगवान शिव के अंग पाँच स्थानों पर प्रकट हुए—

1. **केदारनाथ में पीठ**
2. **मध्यमहेश्वर में नाभि**
3. **तुंगनाथ में भुजाएँ**
4. **रुद्रनाथ में मुख**
5. **कल्पेश्वर में जटाएँ**

आज ये पाँचों स्थल पंचकेदार के रूप में पूजित हैं।

तुंगनाथ विश्व का सबसे ऊँचा माने जाने वाला शिव मंदिर है जिसकी ऊंचाई समुद्र तल से 3680 मीटर है , तुंगनाथ के आस पास भारतीय शैली की वास्तुकला में स्थित कई सारे मंदिर बने है , और उन मंदिरो से जुडी काफी कहानिया भी है , वही तुंगनाथ से 1 किलोमीटर ऊपर चंद्रशिला मंदिर भी बना है जहाँ श्री राम ने रावण का वध करने के पश्चात् ब्रह्म हत्या पाप से मुक्ति पाने के लिए वह तप किया था। और आज की तारिख में वो जगह श्रद्धालुओं से ज्यादा ट्रैकिंग शौक़ीन की पसंददीदा जगह बन चुकी है |

तुंगनाथ की पहली यात्रा : वर्ष 2018

तुंगनाथ की सबसे पहली यात्रा वर्ष 2018 के सितम्बर के आखरी सप्ताह में अपनी गाड़ी से की थी जब इस मंदिर के बारे में कम ही लोग जानते थे की कोई पूरे विश्व में सबसे ऊंचा शिव मंदिर तुंगनाथ है। यह यात्रा मैंने अपने भाई और कुछ मित्रों के साथ की थी। तो दिल्ली से हम सुबह करीब पाँच बजे निकले और सुबह 10 बजे के करीब हरिद्वार, ऋषिकेश होते हुए पहुंचे देवप्रयाग। यह स्थान अलकनंदा और भागीरथी नदियों के

संगम के लिए प्रसिद्ध है और इन्हीं दो नदियों के संगम से गंगा नदी का उद्गम होता है। हम सभी इस संगम और दृश्य को देख कर बहुत उत्साहित हुए और देवप्रयाग से फिर आगे चले पड़े उखीमठ की ओर जहां हमको रात को रुकना था। तो हम लोग पूरे रास्ते मस्ती और रास्ते में आने वाले बाकी प्रयाग भी देखते हुए आगे बढ़ते रहे जैसे की रुद्रप्रयाग, कर्णप्रयाग आदि। चूंकि हम इस यात्रा के लिए इतने उत्साहित थे और खूब आनंद करते हुए चल रहे थे तो समय का आभास नही हुआ और हम शाम को लगभग 6 बजे उखीमठ पहुंचे (दिल्ली से उखीमठ की दूरी 480 किमी)। उखीमठ में जीएमवीएन के गेस्ट हाउस में एक हट बूक थी और हम लोग रात को वही रुके क्यूंकी देर रात तुंगनाथ यात्रा करना सुरक्षित नहीं है। उस हट का किराया लगभग 1100-1200 रु था। आज वो हट की जगह ज्यादा कमरो वाला गेस्ट हाउस बन गया है और जिसका किराया अब लगभग 3000-3500 रु है।

तो मित्रो हम अगले दिन सुबह 8 बजे निकल पड़े उखीमठ से चोपता की ओर (दूरी 35 किमी) जहा से तुंगनाथ मंदिर का ट्रेक शुरू होता है। उखीमठ से चोपता जाने का रास्ता बहुत ही सुंदर है। तुंगनाथ का ट्रेक 3.5 किमी का है, तो हम दोस्तों को लगा की 3.5 किमी का ट्रेक ज्यादा से ज्यादा 2-3 घंटे में आना जाना पूरा कर देंगे और हम लोग आराम से नाश्ता करने लगे की आ जाएंगे वापिस बस दोपहर 1-2 बजे तक और फिर यहाँ से बद्रीनाथ और माना के लिए निकल जाएंगे। तो ब्रेकफ़ास्ट करने के बाद जब हमने 10.30 बजे ट्रेक स्टार्ट किया तो एक लोकल से पूछा की कितनी देर लगेगी आने जाने में तो वो बोला की शाम तक वापिस आ पाओगे तो हमने उसका मज़ाक बनाया की भाई 4 किमी ट्रेक में पूरा दिन लगता है क्या और हम चल पड़े मंदिर की तरफ। जैसे ही हमने 100-200 मीटर की चढ़ाई शुरू की हमारा दम फूलने लगा और फेफड़े फटने लगे....इस क्षण याद आई उस लोकल की याद जिसने कहा था शाम तक वापिस आओगे। जैसे तैसे हिम्मत जुटा कर धीरे धीरे आगे चले तो थोड़ी देर बाद स्थिति सामान्य होगाई और हम आराम आराम से बीच बीच में रुकते रुकते अपना ट्रेक पूरा करने लगे। मौसम साफ और खुशनुमा था और बहुत ही सुंदर पहाड़ों और घास के मैदान दिख रहे थे दूर दूर तक। हम लोग लगभग 1.30 बजे मंदिर पहुंचे और महादेव के दर्शन किए। उसके बाद हम लोग चल पड़े चंद्रशिला पीक की तरफ जिसकी एक खड़ी चढ़ाई है। इधर बादल और धूप अपना खेल खेलने लगे कभी कोई आगे तो कभी कोई आगे। धीरे धीरे बादल घिरने लगे और हल्की सी बूँदाबाँदी शुरू हो गयी। बारिश और खड़ी चढ़ाई देखते हुए 2 मित्रों ने जाने से माना कर दिया और वो नीचे मंदिर की तरफ वापिस जाने लगे। मुझे और साथ में जो मित्र था हमने सोचा की इतनी दूर फिर कौन ही आएगा तो थोड़ा रिस्क लेते हैं और चलते है चंद्रशिला। हम लोग ऊपर की तरफ जा रहे थे तो बाकी के बहुत से ट्रेकर बारिश के कारण वापिस लौट रहे थे। हमने अपनी चलने की गति को थोड़ा बढ़ाया और हिम्मत करके पहुँच गए इस पीक पर। यहाँ से हिमालय की बहुत सारी ऊंची पर्वत शृंखला दिखाई देते हैं पर बादल होने के कारण वो हम देख नही पाये। बीच में थोड़ी धूप हुई पर कोई फायदा नहीं हुआ।

थोड़ी देर हम दोनों वह रुके और शांति का आनंद लिया क्यूंकी हमारे अलावा वहाँ और कोई नहीं था। धीरे धीरे बादल काले और घने होने लगे और हम फटाफट भागे नीचे की ओर। बारिश शुरू हो चुकी थी और हम थे ट्रेक करने में नौसिखिये तो कोई रेनकोट और कवर था नहीं। जैसे तैसे भीगते हुए हम लोग वापिस मंदिर तक पहुँच गए और मंदिर तक आते आते बारिश भी रुक गई और हम लोग फिर से फोटो खीचने में लग गए। इसी दौरान मेरा भाई बारिश का मौसम देखते हुए नीचे की और जल्दी से जाने लगे और हम बाकी तीन लोग मस्ती करने लगे। एक लोकल आदमी ने हमको चेताया की आप लोग जल्दी से नीचे की और चले जाओ क्यूंकी बारिश कभी भी बढ़ सकती है "मुंबई का फ़ैशन और तुंगनाथ का मौसम कभी भी बादल जाता है" हमलोग इस बात को मज़ाक समझ कर फिर वही फोटो क्लिक करने मे लगे रहे और थोड़ी देर बाद वापिस जाने लगे। जब हम लोग रास्ते मे थे तो अचानक से मौसम बदला और खूब ज़ोर से बारिश पड़ने लगी और इस ट्रेक पर कोई शेड नहीं हैं जहां हम सहारा ले सकते थे और एक या दो दुकाने ही है और वो भी हमारी लोकेशन से लगभग 1 किमी दूर थी। जैसे तैसे अपने फोन, कमेरा, पर्स बचा कर हम लोग दुकान में घुस गए, वो चोटी सी दुकान पहले से 25-30 लोगो से भरी हुई थी। समय हो चला था दोपहर के 2.30 -3.00 और भूख भी लग आई थी। मैगी और चाय का ऑर्डर दिया गया और वेटिंग टाइम मिला

40-45 मिनिट क्यूंकी भीड़ ही इतनी थी। दुकान वाले से पूछा की बारिश कब तक रुकने की उम्मीद है तो वो तपाक से बोला की ये तो अब दो –तीन चलेगी...हम सुन कर हैरान हो गए की अब नीचे कैसे जाएंगे, कहाँ रुकेंगे रात को। एक समस्या और थी फोन का नेटवर्क और सारा समान था गाड़ी में और चाबी थी भाई के पास जो पहले ही नीचे जा चुका था। उसके बाद बारिश और तेज़ होती गयी और हमारी परेशानी बढ़ती गयी। लगभग 4 बजे हमको मैगी और चाय मिली जिसको खा कर थोड़ी गर्मी महसूस हुई क्यूकी तापमान भी गिर चुका था। फिर अंधेरा होने लगा हल्का हल्का और समय हो चला था शाम के 5 और अभी हमको करीब 2 किमी नीचे जाना था। फिर 5.30 के करीब बारिश थोड़ी सी हल्की हुई और हमलोगो ने सोचा की अब जैसे तैसे नीचे की तरफ चलते है क्यूंकी अभी बारिश भी हल्की है और थोड़ी रोशनी भी है जिस से हम ट्रेक नीचे उतार सकते है। फिर मौका पाते ही हम लोग नीचे की तरफ सावधानी के साथ जल्दी से जल्दी नीचे की तरफ भागने लगे, बारिश की वजह से ट्रेक पर कीचड़ भी हो गया था। आगे जा कर एक दुकान पर हमको भाई भी मिल गया और फिर हम चारों वापिस चोपता नीचे उतार आए। कपड़े जूते सब गीला हो चुका था। जैसे तैसे करके एक रात बिताने के लिए एक कमरा लिया और रात वहीं बिताई। सुबह उठने पर पता चला की बद्रीनाथ की तरफ बारिश से सड़क को नुकसान हुआ है और पहाड़ों से पत्थर भी गिर रहे हैं। तो हम लोग वहाँ से बद्रीनाथ न जा कार चल दिये अपनी छुट्टी बिताने मसूरी और तुंगनाथ की यात्रा यही पूर्ण हुई।

तुंगनाथ की दूसरी यात्रा : वर्ष 2021

जैसे की आप सभी जानते है कि वर्ष 2020 और 2021 में कोरोना का बहुत ही प्रकोप था और हम सभी अपने अपने घरों में कैद से हो गए थे और बाहर जाने और घूमने में भी एक डर सा बना रहता था। तो एक दिन ऐसे ही मंदिर में बैठे बैठे ख्याल आया कि भोलेनाथ जो है वो नीलकंठ भी हैं और वो इस ब्रह्मांड में फैले हुए विष को पी जाते है ताकि इस प्रकृति में रहने वाले जीव जन्तु सुख और शांति से रह सकें। तो ऐसे ही मन से निकाल गया कि भोलेनाथ इस कोरोना के विष को भी मिटा दो और जब सब ठीक हो जाएगा तो आपके दर्शन करने सपरिवार हम तुंगनाथ आएंगे। तो नवम्बर 2021 आते आते कोरोना से काफी हद तक निजात मिल चुकी थी और स्थिति सामान्य सी हो गयी थी। तो मैं अपने परिवार के साथ नवम्बर 2021 के दूसरे सप्ताह में फिर से तुंगनाथ कि यात्रा के लिए निकल पड़ा। वैसे तो भाई दूज के आस पास मंदिर बंद हो जाता है और इस बार मंदिर नवम्बर के पहले सप्ताह में बंद हो गया था। फिर भी हम लोग यात्रा के लिए निकल पड़े। इस बार भी हम लोग जीएमवीएन गेस्ट हाउस में ही रुके। चूंकि इस बार परिवार साथ था तो हम टाइम से दोपहर 4 बजे तकउखीमठ पहुँच गए थे। उखीमठ बहुत ही पवित्र, शांत और एतिहासिक गाँव है। सर्दी में जब केदारनाथ और मध्यमहेश्वर मंदिर बर्फ से ढक जाता है तब उनकी पूजा यहा के प्राचीन मंदिर ओंकारेश्वर में होती है। । शाम को गेस्ट हाउस के केयरटेकर से पता चला कि बाबा केदार कि डोली परसों ही यहा पहुंची है और उनके दर्शन ओंकारेश्वर मंदिर में किए जा सकते है। यह सुन कर बड़ी प्रसन्नता हुई कि चलो अगर तुंगनाथ के कपाट बंद है तो बाबा भोलेनाथ ने अपने दर्शन यहा दे दिये। तो हम लोग शाम को करीब 6 बजे मंदिर में पहुँच गए और 1 घंटा लगभग वह नित्य पूजा और आरती में भाग लिया और अच्छे से दर्शन

हुए। पुजारी से ज्ञात हुआ कि सुबह 7 बजे हम जल भी अर्पित कर सकते है। अगले दिन फिर सुबह दर्शन किए, जल अर्पित किया और फिर अपनी तुंगनाथ कि यात्रा पूर्ण की। जिसको बाबा केदारनाथ और मध्यमहेश्वर की चल विग्रह के दर्शन करने हो तो नवम्बर से अप्रैल तक वो यहाँ दर्शन के लिए आ सकते है परंतु इस बार की यात्रा में 2018 में की गयी यात्रा से ज्यादा भीड़ था जबकि इस बार कपाट बंद थे। इस का सबसे बड़ा कारण था सोश्ल मीडिया। कोरोना के बाद से इन्स्टाग्राम, यूट्यूब और फेस्बूक पर ट्रैवल व्लोग देख कर लोग ऐसे स्थानो पर जायदा आने लगे है।

तुंगनाथ की तीसरी यात्रा : वर्ष 2025

वर्ष 2024 में जब मैंने दूसरी बार मध्यमहेश्वर की यात्रा की थी तब वहाँ पर कुछ मध्य प्रदेश से आए लोगो से मित्रता हो गयी थी और वह मित्रता बहुत ही गहरी हो गयी। उसी यात्रा के दौरान यह हम लोगो की बात हुई थी की अगले साल जब रुद्रनाथ के कपाट जब मई में खुलेंगे तो सब साथ चलेंगे और वह लोग तुंगनाथ चले गए थे (एक मित्र सीधा अपने घर मध्य प्रदेश चले गए थे) और हम वहाँ से कलपेश्वर के ओर। फिर 2024 में कुछ ऐसे संयोग बने की मेरी रुद्रानाथ यात्रा करने की बहुत प्रबल इच्छा हुई या ऐसा कहे की भोलेनाथ का बुलावा था। तो अक्तूबर 2024 में उन मित्रो को कॉल लगाया गया और साथ चलने के लिए पूछा परंतु वो लोग उस समय काम मे अत्यधिक व्यस्त थे तो मैंने वो यात्रा अपने एक और मित्र श्री चन्दन जी के साथ की थी। फिर अप्रैल 2025 में एक दिन मध्य प्रदेश के मित्रों का कॉल आता है कि रुद्रनाथ यात्रा के लिए तैयारी कर लो। मैंने उनको खूब समझाया कि मैंने अभी 6 महीने पहले ही रुद्रनाथ कि कठिन यात्रा करी है अब फिर करने कि हिम्मत नहीं हो रही, लेकिन वो लोग नहीं माने और बोले कि जब साथ जाना निश्चित हुआ था तो अकेले क्यूँ गया मैं। फिर वो दोस्ती ही क्या जिसमे वादा न निभाया जाय। तो 18 मई 2025 को रुद्रनाथ के कपाट खुलने थे और 15 मई 2025 को सुबह 5 बजे मैं दिल्ली से ऋषिकेश के लिए रवाना हुआ और सुबह 10 बजे मित्रों से हरिद्वार में मुलाक़ात हुई क्यूंकी वह लोग ट्रेन से वहाँ पहुचे थे। फिर वह से हम गए ऋषिकेश और वहाँ से गाड़ी लेकर पहुचें उखीमठ क्यूंकी पिछली बार एक मित्र कि तुंगनाथ यात्रा रह गयी थी और वह इस बार अपने पंच केदार पूरा करने आए थे। रात को हम उखीमठ रुके और सुबह ओंकारेश्वर मंदिर में दर्शन करके चोपता और फिर तुंगनाथ पहुंचे। और फिर तुंगनाथ से आगे रुद्रनाथ और कलपेश्वर की यात्रा करने आगे निकाल गए। तो इस तरह से मेरी तीन बार तुंगनाथ की यात्रा, दो बार मध्यमहेश्वर, दो बार रुद्रानाथ और तीन बार कलपेश्वर की यात्रा सम्पूर्ण हुई।

जो महतवपूर्ण बातें मैंने अपनी इन यात्राओं के दौरान अब्ज़र्व कि और जो मेरे व्यक्तिगत विचार है वह साझा कर रहा हूँ कि इन स्थानों पर भीड़ तो बढ़ती जा रही है पर आस्था और स्वछता घट रही है। वहाँ के निवासी चाहते है कि ज्यादा से ज्यादा यात्री आयें और उनकी जीविका बढ़ें और सुविधाएं बढ़ें परंतु इसके साथ साथ प्रकृति का दोहन भी हो रहा है। धीरे धीरे पहाड़ दरक रहे हैं, पहाड़ों पर बर्फ कम होती जा रही है।

ज़्यादातर नौजवान लोग जो यहाँ जाते है उनका मूल उद्देश्य होता है मौज मस्ती और घूमना फिरना। शहरों से जाने वाले यात्री यहाँ से प्लास्टिक कि बॉटल, चिप्स और जाने क्या क्या ले कर जाते हैं और वह वही पर छोड़ कर आ जाते हैं। साल दर साल मैंने भीड़ को चरम पर देखा है। एक समय था जब तुंगनाथ में आराम से दर्शन होते थे और आज वहाँ कई सौ मीटर लाइन लगती है। और इस भीड़ में आस्था वाले लोग कम और बाकी के ज्यादा होते है। यह हमारी खुद कि ज़िम्मेदारी होनी चाहिए कि पहाड़ों में जाएँ तो अपना प्लास्टिक का कचरा अपने साथ वापिस लाएँ और हो सके तो ट्रेक से उतरते हुए थोड़ा बहुत और कचरा जो ट्रेक पर फैला हों वो भी अपने साथ वापिस लाएँ। हमारी एक यह छोटी सी पहल हमारी तरफ से प्रकृति के लिए हितकर होगी क्यूंकी जो हम प्रकृति को देंगे वही वापिस दूगना करके हमको प्राप्त होगा।

तो इस यात्रा व्रतांत को यही पर विराम देते हैं और आशा करता हूँ कि आपको यह पसंद आया होगा।

धन्यवाद।

"यात्राएँ केवल स्थान नहीं बदलतीं, वे मन को विस्तृत और आत्मा को निर्मल बना देती हैं।"

पति और पत्नी के बीच बॉन्डिंग और नॉन-बॉन्डिंग

अभिषेक

1. प्रस्तावना

पति और पत्नी का रिश्ता जीवन का सबसे गहरा और संवेदनशील रिश्ता माना जाता है। यह केवल सामाजिक या कानूनी संबंध नहीं होता, बल्कि भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक जुड़ाव भी होता है। जब इस रिश्ते में समझ, विश्वास और सम्मान होता है, तो उसे "बॉन्डिंग" कहा जाता है। वहीं जब दूरी, गलतफहमियाँ और संवाद की कमी बढ़ जाती है, तो "नॉन-बॉन्डिंग" की स्थिति बनती है। यह रिश्ता रोज़ाना के छोटे-छोटे व्यवहारों से मजबूत या कमजोर होता है।

2. बॉन्डिंग क्या होती है?

बॉन्डिंग का मतलब है – दो लोगों के बीच भावनात्मक जुड़ाव, विश्वास और अपनापन। जब पति-पत्नी एक-दूसरे को समझते हैं, साथ देते हैं और एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करते हैं, तब उनके बीच मजबूत बॉन्डिंग बनती है।

बॉन्डिंग के मुख्य तत्व:

- **विश्वास (TRUST)**
- **खुला संवाद (OPEN COMMUNICATION)**
- **सम्मान (RESPECT)**
- **समय देना (QUALITY TIME)**
- **भावनात्मक सहयोग (EMOTIONAL SUPPORT)**

जहाँ ये पाँच बातें मौजूद हों, वहाँ रिश्ता स्थिर और खुशहाल रहता है।

3. मजबूत बॉन्डिंग की पहचान

1. खुलकर बातचीत: पति-पत्नी अपने मन की बात बिना डर या झिझक के कह सकें।

2. छोटे-छोटे सरप्राइज: एक कप चाय बनाना, तारीफ करना या "कैसा दिन रहा?" पूछना – ये छोटी बातें रिश्ते को मजबूत बनाती हैं।

3. मुश्किल समय में साथ: आर्थिक परेशानी, स्वास्थ्य समस्या या तनाव – ऐसे समय में जो साथ खड़ा रहे, वही असली बॉन्डिंग है।

4. एक-दूसरे की इज्जत: बहस हो सकती है, लेकिन अपमान नहीं होना चाहिए।

5. साथ में निर्णय लेना: घर, बच्चों, पैसे या भविष्य के फैसले मिलकर लेना बॉन्डिंग को गहरा करता है।

4. नॉन-बॉन्डिंग क्या होती है?: नॉन-बॉन्डिंग का मतलब है – भावनात्मक दूरी, कम संवाद और आपसी समझ की कमी। जब पति-पत्नी एक ही घर में रहते हुए भी अलग-अलग दुनिया में जीने लगते हैं, तब यह स्थिति बनती है।

नॉन-बॉन्डिंग के कारण:

- **संवाद की कमी**
- **अहंकार (EGO)**
- **समय न देना**
- **आर्थिक तनाव**
- **बाहरी हस्तक्षेप**
- **तुलना और शिकायतें**

5. नॉन-बॉन्डिंग के संकेत

1. बात कम होना: जरूरी बातों के अलावा कोई भावनात्मक बातचीत न होना।

2. लगातार आलोचना: हर बात में कमी निकालना।

3. दूरी बनाना: एक-दूसरे से समय न बिताना, अलग-अलग रहना पसंद करना।

4. विश्वास की कमी: फोन चेक करना, शक करना, पारदर्शिता न होना।

5. भावनात्मक ठंडापन: न प्यार जताना, न परवाह दिखाना।

6. बॉन्डिंग मजबूत करने के उपाय

1. रोज 20 मिनट नियम: रोज कम से कम 20 मिनट बिना मोबाइल के एक-दूसरे से बात करें।

2. तारीफ की आदत: हर दिन एक सकारात्मक बात कहें।

3. वीकेंड समय: साथ में बाहर घूमना, मूवी देखना या साथ खाना बनाना।

4. गुस्से पर नियंत्रण: बहस में शब्दों का चयन सोच-समझकर करें।

5. "हम" की सोच: "तुमने ऐसा किया" की जगह "हम इसे कैसे ठीक करें?" कहें।

7. अहंकार बनाम प्रेम

अक्सर रिश्ते अहंकार की वजह से कमजोर होते हैं। **"पहले वो माफी मांगे" – यह सोच दूरी बढ़ाती है।** जहाँ प्रेम होता है, वहाँ झुकना कमजोरी नहीं बल्कि समझदारी होती है।

8. आर्थिक और मानसिक दबाव का प्रभाव

आज के समय में नौकरी, पैसे और जिम्मेदारियों का तनाव रिश्तों को प्रभावित करता है। अगर पति या पत्नी तनाव में हों, तो उन्हें आलोचना नहीं बल्कि सहयोग की जरूरत होती है। समझना जरूरी है कि समस्या व्यक्ति नहीं, परिस्थिति होती है।

9. आध्यात्मिक और भावनात्मक जुड़ाव

साथ में प्रार्थना करना, ध्यान करना या जीवन के उद्देश्य पर बात करना रिश्ते को गहराई देता है। भावनात्मक जुड़ाव शारीरिक जुड़ाव से ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। जब दोनों एक-दूसरे की भावनाओं को समझते हैं, तो रिश्ता लंबे समय तक मजबूत रहता है।

10. निष्कर्ष

पति-पत्नी का रिश्ता एक पौधे की तरह है। अगर उसे समय, पानी और देखभाल मिले, तो वह हरा-भरा रहता है। अगर उसे नजरअंदाज किया जाए, तो वह सूखने लगता है। बॉन्डिंग कोई एक दिन में नहीं बनती। यह रोज के व्यवहार, शब्दों और समझ से बनती है। नॉन-बॉन्डिंग भी अचानक नहीं आती, बल्कि धीरे-धीरे बढ़ती है। इसलिए जरूरी है कि दोनों अपने रिश्ते को प्राथमिकता दें, संवाद बनाए रखें और एक-दूसरे के साथी ही नहीं, सबसे अच्छे दोस्त भी बनें।

अंत में याद रखें —

रिश्ता जीतने से नहीं, निभाने से चलता है।

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

—डॉ. राजेंद्र प्रसाद

आध्यात्मिकता: एक आंतरिक ज्ञान

(ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध और बदले के भाव से परे!)

दिपांशु राय सक्सेना

सदियों से रहस्यवादियों, संतों, ऋषियों और योगी जनों ने हमें एक ही उत्तर दिया हैं – ईश्वर के साथ व्यक्तिगत संबंध विकसित करना – वह जो हमारे रोजमर्रा के जीवन को ब्रह्म के साथ जोड़ता है। आध्यात्मिक जीवन उस संबंध को विकसित करने का व्यावहारिक तरीका है। जीवन की शुरुआत संस्कारों से होती है और संस्कार हमें अध्यात्म से मिलते है। अध्यात्म के बिना मानव जीवन अधूरा है। अध्यात्म एक उत्कृष्ट जीवन निर्माण का मूल सूत्र हैं, दिशा हैं, पथ हैं। मानव मात्र के लिए अध्यात्म महत्वपूर्ण हैं।

आध्यात्मिकता स्वयं को जानने और असीम शांति पाने की एक आंतरिक यात्रा है, जिसमे ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, बदले की भावना जैसे शब्दों और नकारात्मक ऊर्जा को छोड़ कर सद्भाव, प्रेम और आस्था के भाव के साथ सिर्फ सकारात्मकता की ऊर्जा सम्मिलित होती है। आध्यात्मिकता मनुष्य के जीवन का वह सूक्ष्म और गहन पक्ष है, जो उसे बाहरी दुनिया से हटाकर उसके भीतर झाँकने की प्रेरणा देता है। अक्सर लोग आध्यात्मिकता को धर्म, कर्मकांड या बाहरी आडंबर से जोड़कर देखते हैं, जबकि वास्तव में आध्यात्मिकता एक आंतरिक ज्ञान है, जो हमें भौतिकता से ऊपर उठाकर अपने अस्तित्व की गहराई से जोड़ता है। यह किसी धर्म विशेष से बंधा नहीं है, बल्कि जीवन को सकारात्मकता, समर्पण और पूर्ण ऊर्जा से जीने की कला है। अध्यात्म, अशांत मन को स्थिरता और जीवन के दुखों से मुक्ति का मार्ग दिखाता है। यह आत्मा की शुद्धता, चेतना की जागरूकता तथा स्वयं को समझने की प्रक्रिया है। आध्यात्मिकता का असली मतलब अपनी क्षमता के शिखर तक पहुँचने और आंतरिक शक्ति को पहचानकर नश्वर सांसारिक वस्तुओं के मोह से परे होने की प्रक्रिया भी है। अध्यात्म का मतलब स्वर्ग की खोज नहीं, बल्कि जीवन की गहराई को समझना है, वो भी किसी व्यक्ति विशेष के साथ, बिना कुछ बुरा करने का भाव रखते हुए।

आध्यात्मिकता का मूल उद्देश्य मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप से परिचित कराना है। जब व्यक्ति अपने भीतर झाँकता है, तब उसे यह समझ में आता है कि नकारात्मक भावनाएँ जैसे ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध और बदला लेने की भावना केवल मन

को अशांत करती हैं और आत्मिक विकास में बाधा बनती हैं। आध्यात्मिक व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और कर्मों के प्रति सजग रहता है। वह जीवन को केवल भौतिक सुखों तक सीमित नहीं मानता, बल्कि मानसिक शांति, आत्मसंतोष और नैतिक मूल्यों को भी समान महत्व देता है।

आध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि:-

• **ईर्ष्या:** दूसरों की प्रगति से दुखी होने का नाम है, जबकि आध्यात्मिक दृष्टि दूसरों की सफलता में आनंद खोजना सिखाती है।

• **द्वेषभाव:** मन में नकारात्मकता को जन्म देता है, पर आध्यात्मिकता क्षमा और करुणा का भाव विकसित करती है।

• **क्रोध:** विवेक को नष्ट करता है, जबकि आत्मिक ज्ञान शांति और संयम की ओर ले जाता है।

• **बदले की भावना:** अहंकार को बढ़ाती है, लेकिन आध्यात्मिकता समर्पण और स्वीकार्यता सिखाती है।

आध्यात्मिक जीवन के मुख्य पहलू

• **आंतरिक विकास:** आध्यात्मिक होने का मतलब है कि आप अपनी खुशहाली के स्रोत को बाहर नहीं, बल्कि अपने अंदर खोजते हैं।

• **सकारात्मक नज़रिया:** आध्यात्मिकता से जीवन सकारात्मक हो जाता है, जिससे हर काम में तन्मयता और समर्पण का भाव आता है।

• **अहंकार से मुक्ति:** महावीर और कृष्ण जैसे महापुरुषों ने अहम से ऊपर उठकर शाश्वत आनंद प्राप्त किया।

• आत्म-साक्षात्कार: आत्मज्ञान प्राप्त करने के बाद व्यक्ति को देह और आत्मा के अंतर का बोध होता है और वह आत्मिक आनंद का अनुभव करता है।

आध्यात्मिकता का महत्व

आज के तनावपूर्ण और प्रतिस्पर्धात्मक युग में आध्यात्मिकता का महत्व और भी बढ़ गया है। यह व्यक्ति को मानसिक शांति, आत्मसंतोष और जीवन में स्थिरता प्रदान करता है। आध्यात्मिकता का महत्व निम्नलिखित बिंदुओं में समझा जा सकता है:

• **आत्मविश्वास में वृद्धि:** यह मानसिक बल प्रदान करता है, जिससे जीवन की परेशानियां आसान हो जाती हैं। यह मनुष्य को आत्म-नियंत्रण सिखाती है।

• **सच्चा सुख:** जो लोग अध्यात्म के मार्ग पर चलते हैं, वे क्षणिक सुख के बजाय चिरस्थायी आनंद को प्राप्त करते हैं। व्यक्ति के भीतर सहानुभूति, प्रेम और करुणा का विकास होता है। यह मनुष्य को नकारात्मक भावनाओं से मुक्त कर, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।

• **दिव्यता का अनुभव:** अध्यात्म साधारण मानव से महामानव बनने का मार्ग है, जो अज्ञान के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाता है और जीवन के उद्देश्य को स्पष्ट कर सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है।

निष्कर्ष

आध्यात्मिकता कोई बाहरी दिखावा नहीं, बल्कि एक गहन आंतरिक यात्रा है। यह ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध और बदले जैसी नकारात्मक भावनाओं से मुक्त होकर स्वयं को जानने और स्वीकार करने की प्रक्रिया है। जब मनुष्य आध्यात्मिक मार्ग अपनाता है, तब उसका जीवन अधिक शांत, संतुलित और अर्थपूर्ण बन जाता है। सच्ची आध्यात्मिकता वही है जो हमें बेहतर इंसान बनाए और भीतर से प्रकाशमान करे

इस विशाल प्रदेश के हर भाग में शिक्षित-अशिक्षित, नागरिक और ग्रामीण सभी हिंदी को समझते हैं

–राहुल सांकृत्यायन

बाल कलाकार

लायशा
सुपुत्री सुश्री चंचल
नवीन ठाकुर

बाल कलाकार

प्रगति
सुपुत्री श्री दीपक कुमार

बाल कलाकार

अनन्या
सुपुत्री सुश्री सीमा शर्मा

(सामान्य पदनाम)

Common Designations

क्र. सं.	अंग्रेज़ी पदनाम	हिन्दी पदनाम
1.	Vice-Chancellor	कुलपति
2.	Registrar	कुलसचिव
3.	Deputy Registrar	उप कुलसचिव
4.	Assistant Registrar	सहायक कुलसचिव
5.	Finance Officer	वित्त अधिकारी
6.	Assistant Finance Officer	सहायक वित्त अधिकारी
7.	Section Officer	अनुभाग अधिकारी
8.	Assistant Librarian	सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष
9.	Chairperson	अध्यक्ष
10.	Head of Division/ Department	प्रभाग/विभाग के प्रमुख
11.	Professor	आचार्य/आचार्या अथवा प्रोफेसर
12.	Associate Professor	सह-आचार्य/आचार्या अथवा एसोसिएट प्रोफेसर
13.	Assistant Professor	सहायक आचार्य/आचार्या अथवा प्रोफेसर
14.	System Manager	प्रणाली प्रबंधक
15.	Assistant System Manager	सहायक प्रणाली प्रबंधक

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की उन्नति के लिए आवश्यक है

—महात्मा गाँधी

सामान्य उपयोग प्रशासनिक/कार्यालयी वाक्यांश

Common usage of administrative/official phrases

क्र. सं.	अंग्रेज़ी	हिन्दी
1.	A brief note is placed below	संक्षिप्त टिप्पणी प्रस्तुत है
2.	Approved	अनुमोदित
3.	Approved as proposed	प्रस्ताव के अनुसार अनुमोदित
4.	As modified	यथा संशोधित
5.	As proposed	यथा प्रस्तावित
6.	Do the needful	आवश्यक कार्रवाई करें
7.	Draft for approval	अनुमोदन के लिए मसौदा/अनुमोदनार्थ मसौदा
8.	Early/ immediate please	तत्काल प्रस्तुत करें
9.	Expedite action	शीघ्र कार्रवाई करें
10.	Explanation may be called for	स्पष्टीकरण मांगा जाए
11.	Follow up action	अनुवर्ती कार्रवाई
12.	For consideration	विचार के लिए/विचारार्थ
13.	For general circulation	सामान्य परिचालन के लिए
14.	For signature please	कृपया हस्ताक्षरार्थ (हस्ताक्षर के लिए) प्रस्तुत
15.	Forwarded and recommended	अग्रेषित और अनुशंसित
16.	From pre-page	पिछले पृष्ठ से
17.	He/They may be informed accordingly	तदनुसार उन्हें सूचित किया जाए
18.	In continuation of	के अनुक्रम में
19.	Initiate action	कार्रवाई शुरू करें
20	In this connection, attention is invited to the file number page no.	इस संबंध में फाइल संख्या संख्या किया जाता है के पृष्ठ की ओर ध्यान आकर्षित
21.	Kindly acknowledge	कपया पावती भेजे
22	Leave granted	अवकाश स्वीकृत
23.	Matter is under consideration	मामला विचाराधीन है
24.	Minutes of the meeting	बैठक का कार्यवृत्त
25.	Orders may be issued	आदेश जारी किए जाएं

26.	Please see the preceding note	कृपया पिछला नोट देखें
27.	Please speak	कृपया बात करें
28.	Please discuss	कृपया चर्चा करें
29.	Put up with previous papers	पिछले कागजात के साथ प्रस्तुत
30.	Reminder may be sent	अनुस्मारक भेजें
31.	Please circulate among all the officers	कृपया सभी अधिकारियों में परिचालित करें
32.	Sanctioned	स्वीकृत
33.	Submitted for approval	अनुमोदन के लिए प्रस्तुत
34.	Submitted for orders	आदेश के लिए प्रस्तुत
35.	The receipt of the letter has been acknowledged	पत्र मिलने की सूचना भेज दी है पावती भेज दी गई है
36.	The required information is being obtained from will be furnished on receipt	अपेक्षित जानकारी से मंगाई जा रही है और प्राप्त होने पर दे दी जाएगी
37.	Under consideration	विचाराधीन
38.	Under intimation of this office	इस कार्यालय को सूचना देते हुए
39.	With best wishes/with regards	शुभकामनाओं सहित/सादर
40.	Yours faithfully	भवदीय/भवदीया

हमारी नागरी लिपी दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपी है

–राहुल सांकृत्यायन

संघ की राजकीय कार्य हिन्दी में करने के लिए वार्षिक कार्यक्रम 2026
राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार

हिन्दी में किए जाने वाले कार्यों का क्षेत्रवार विवरण

क.सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1. क क्षेत्र से क क्षेत्र को 100% 2. क क्षेत्र से ख क्षेत्र को 100% 3. क क्षेत्र से ग क्षेत्र को 70% 4. क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 100% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति	1 ख क्षेत्र से क क्षेत्र को 90% 2 ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को 90% 3 ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4. ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 90% के राज्य/संघ राज्यक्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1 ग क्षेत्र से क क्षेत्र को 60% 2 ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को 60% 3 ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4.ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 60% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	80%	55%	35%

राजभाषा नियम 1976

हिंदी के अनुमानित ज्ञान के आधार पर देश के राज्यों/संघ शासित प्रदेशों को तीन क्षेत्रों, यथा क, ख, ग में परिभाषित किया गया है।

भाषा क्षेत्र	राज्य/संघ राज्य
'क'	बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य हैं
'ख'	गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमण और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य
'ग'	उपरोक्त निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य

हिन्दी पखवाड़ा
विजेताओं की सूची

(1) निबंध प्रतियोगिता			
	क्रम संख्या	प्रतिभागी का नाम	पुरस्कार
	1	श्री मनीष शर्मा	प्रथम
	2	श्री प्रणित लांडगे (अहिंदी)	प्रथम
	3	सुश्री नीरू वर्मा	द्वितीय
	4	श्री नवीन (अहिंदी)	द्वितीय
	5.	श्री दीपांशु रॉय सक्सेना	तृतीय
	6	सुश्री सविता अरोड़ा बेदी	सांत्वना
	7	श्री नीरज कुमार	सांत्वना
	8	श्री गिरीश कुमार गुप्ता	सांत्वना
(II) प्रश्नोतरी प्रतियोगिता			
	1.	श्री राकेश कुमार ओझा	प्रथम
	2.	श्री प्रियंकर दरजी (अहिंदी)	प्रथम
	3.	श्री प्रवीण कुमार यादव	द्वितीय
	4.	सुश्री वैदेगी दामोदरन (अहिंदी)	द्वितीय
	5.	सुश्री मीनाक्षी सक्सेना	तृतीय
	6.	श्री लक्ष्मीकान्त नागर	तृतीय
	7.	श्री संजय वर्मा	तृतीय
	8.	सुश्री करिश्मा खान	तृतीय
(III) टंकण प्रतियोगिता			
	1.	श्री वैभव यादव	प्रथम
	2.	सुश्री दीपा (अहिंदी)	प्रथम
	3.	श्री करण चोपड़ा	द्वितीय
	4.	सुश्री सुशील रानी	तृतीय
	5.	सुश्री फरीना खान	सांत्वना
	6.	सुश्री मोनिका सैनी	सांत्वना
	7.	श्री राहुल पाठक	सांत्वना
	8.	सुश्री नीलम दहिया	सांत्वना
(IV) कथा कहानी कहो अपनी जुवानी			
	1.	श्री राजपाल	प्रथम
	2.	श्री बालासुब्रमानियन (अहिंदी)	प्रथम
	3.	सुश्री अनीता महतो	द्वितीय
	4.	श्री करुण दुग्गल	द्वितीय
	5.	श्री रंजन कुमार	द्वितीय
	6.	सुश्री तनुश्री अरोड़ा	तृतीय
	7.	सुश्री मीनाक्षी खंतवाल	सांत्वना
	8.	डॉ. अंजु गोस्वामी	सांत्वना

कुलपति सम्मेलन

विगत दिनांक 6 मार्च 2026 को संस्थान ने "भारत मंडपम" में कुलपति सम्मेलन – 2026 का आयोजन किया। सम्मलेन का मुख्य विषय "विकसित भारत 2047 के लिए उच्च शिक्षा के अंतर्राष्ट्रीयकरण की पुनर्कल्पना" था। सम्मलेन का उद्घाटन भारत सरकार के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री श्री पीयूष गोयल के द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में 75 से अधिक कुलपतियों ने भारत के शिक्षा तंत्र के लिए वैश्विक सहयोग, भविष्योन्मुखी शैक्षणिक मॉडल और संस्थागत रणनीतियों पर चर्चा करने के लिए भाग लिया।

इस अवसर पर वाणिज्य मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का मसौदा तैयार करते समय देश भर के शिक्षाविदों से व्यापक परामर्श के माध्यम से भारत की शिक्षा प्रणाली में सुधार के लिए एक व्यापक प्रयास किया गया। उन्होंने बताया कि यह नीति देश और विदेश के हितधारकों से व्यापक परामर्श और सुझावों के बाद तैयार की गई है। लगभग तीन लाख सुझाव और प्रतिक्रियाएँ प्राप्त हुईं, जिनमें से प्रत्येक को उचित महत्व दिया गया और नीति को अंतिम रूप देने से पहले उन पर सावधानीपूर्वक विचार किया गया।

सम्मेलन में उपस्थित कुलपतियों को संबोधित करते हुए श्री गोयल ने उन्हें भारत के भविष्य का निर्माता बताया और कहा कि वे युवा भारतीयों के मन को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक कुलपति पर एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है क्योंकि वे छात्रों को कल की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करते हैं और एक आधुनिक विकसित राष्ट्र की नींव रखते हैं।

श्री गोयल ने भारत के व्यापार, विनिर्माण और सेवा क्षेत्रों के अंतर्राष्ट्रीयकरण के महत्व के साथ-साथ कृत्रिम बुद्धिमत्ता, क्वांटम कंप्यूटिंग और मशीन लर्निंग जैसी आधुनिक प्रौद्योगिकियों के उपयोग पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि यदि भारत को वर्तमान गति से विकास जारी रखना है, विश्व की शीर्ष तीन अर्थव्यवस्थाओं में से एक बनना है और वैश्विक प्रौद्योगिकी महाशक्ति के रूप में उभरना है, तो ये क्षेत्र और भी महत्वपूर्ण हो जाएंगे।

संस्थान के कुलपति प्रोफेसर राकेश मोहन जोशी ने कहा कि इस सम्मेलन ने शैक्षिक नेतृत्वकर्ता के लिए एक सहयोगात्मक मंच तैयार किया है, जहां वे सामूहिक रूप से इस बात पर विचार कर सकते हैं कि भारतीय संस्थान विकसित भारत

2047 के व्यापक राष्ट्रीय दृष्टिकोण में योगदान देते हुए वैश्विक स्तर पर अपनी भागीदारी कैसे बढ़ा सकते हैं।

प्रोफेसर जोशी ने कहा, **"भारत में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए एक वैश्विक केंद्र के रूप में उभरने की अपार क्षमता है। कुलपति सम्मेलन जैसी पहलों के माध्यम से, संस्थान ऐसी साझेदारियों और संवाद को बढ़ावा देना चाहता है जो भारतीय उच्च शिक्षा के अंतर्राष्ट्रीयकरण को मजबूत करे।"** इस सम्मेलन में भारतीय प्रबंधन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, जामिया मिलिया इस्लामिया, साउथेम्प्टन विश्वविद्यालय, जामिया हमदर्द, तमिलनाडु केंद्रीय विश्वविद्यालय, पूर्वोत्तर पर्वतीय विश्वविद्यालय, डॉ. बी.आर. अंबेडकर विश्वविद्यालय, दिल्ली और नेताजी सुभाष प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के गणमान्य शिक्षाविद और कुलपति उपस्थित हुए।

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोता है

–समित्रानंदन पंत

पिच परफेक्ट

विगत दिनांक 5 फ़रवरी 2026 को संस्थान परिसर में भारत-ऑस्ट्रेलिया बिज़नेस केस स्टडीज कॉम्पेंडियम - **"पिच परफेक्ट", "100 बिलियन डॉलर की साझेदारी के लिए उत्तम शर्तें"** लॉंच किया गया। भारत सरकार के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के सचिव श्री राजेश अग्रवाल, आईएएस, ने इस पहल को आगे बढ़ाने में आईआईएफटी के प्रयासों की सराहना की और कहा कि केस स्टडी से पता चलता है कि किस प्रकार भारत-ऑस्ट्रेलिया ईसीटीए का व्यवसायों द्वारा विकास के लिए प्रभावी ढंग से लाभ उठाया गया है, जिससे इसका प्रभाव और भी मजबूत हुआ है।

इस **कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में हिज़ एक्सेलेंसी श्री फिलिप ग्रीन ओ.ए.एम., ऑस्ट्रेलियन हाई कमिश्नर टू इंडिया, ने भारत-ऑस्ट्रेलिया रणनीतिक साझेदारी को गहरा करने में दिशा में शिक्षा जगत, सरकार और उद्योग को एक साथ लाने वाले मंचों के महत्व पर प्रकाश डाला**। इस अवसर पर संस्थान के कुलपति प्रोफेसर राकेश मोहन जोशी ने वास्तविक व्यावसायिक यात्राओं का दस्तावेजीकरण करने और उन्हें सार्थक शिक्षण संसाधनों में बदलने के महत्व पर जोर दिया, जो वैश्विक व्यापार में अनुसंधान और व्यवहार के बीच सेतु बनाने के लिए संस्थान की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

इंडियन मैनेजमेंट कॉन्क्लेव

संस्थान ने एम.बी.ए. यूनिवर्स के साथ साझेदारी करते हुए संस्थान परिसर में विगत दिनांक 25-26 सितंबर 2025 को 15वें "भारतीय प्रबंधन कॉन्क्लेव" (आईएमसी) 2025 की सफलतापूर्वक मेजबानी की। व्यापक रूप से प्रबंधन शिक्षा पर आधारित भारत के सबसे सम्मानित मंच के रूप में माने जाने वाले इस कॉन्क्लेव ने आईआईएम अहमदाबाद, आईआईएम रांची, आईआईएम संबलपुर, एमडीआई गुड़गांव, एसपीजेआईएमआर मुंबई, आईएमटी गाजियाबाद, जयपुरिया इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट जैसे प्रमुख बी-स्कूलों के निदेशकों और डीन सहित 400 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। साथ ही साथ एक्स.एल.आर.आई. जमशेदपुर और डेलॉइट, मैकिन्से एंड कंपनी, इंडिगो, यात्रा डॉट कॉम और एएसीएसबी इंटरनेशनल के वरिष्ठ लीडर्स ने "प्रतिस्पर्धा बढ़ाने के लिए बिजनेस और बी-स्कूलों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का लाभ उठाने" विषय पर विचार-विमर्श किए।

समापन सत्र में आईएमसी आईआरसी सर्वश्रेष्ठ शोध पत्र पुरस्कार 2025, प्रबंधन शिक्षा में उत्कृष्टता के लिए आईएमसी पुरस्कार 2025 और आईएमसी विशिष्ट पूर्व छात्र पुरस्कार 2025 की प्रस्तुति हुई। इस वर्ष का विशिष्ट पूर्व छात्र पुरस्कार व्यापार नीति और आर्थिक कूटनीति में उनके योगदान के लिए वाणिज्य विभाग के विशेष सचिव श्री राजेश अग्रवाल को दिया गया। अपने अल्मा मेटर को धन्यवाद देते हुए, उन्होंने कहा कि आईआईएफटी ने उनके मूल्यों और दृष्टिकोण को आकार दिया है और एआई थीम को "समय पर और दूरदर्शी" कहा है, जिसमें बी-स्कूलों के लिए पाठ्यक्रम, शिक्षाशास्त्र और उद्योग सहयोग की फिर से कल्पना करने की आवश्यकता पर जोर दिया गया है। इस अवसर पर संस्थान के कुलपति प्रोफेसर राकेश मोहन जोशी आयोजन को सफल बनाने के पूरे राष्ट्र से आए हुए अतिथियों का धनयवाद दिया और उच्च शिक्षा के क्षेत्र में ऐसे आयोजनों को बढ़ावा देने के लिए सबको प्रेरित किया।

झलकियां

AI
Leveraging
Artificial Intelligence
in Business and B-Schools

AI

झलकियां

भारतीय विदेश व्यापार संस्थान
हिन्दी पखवाड़ा
14-30 सितंबर, 2025
सोंधी सुगंध, मीठी सी भाषा,
गर्व से कहो हिंदी है हमारी भाषा।

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	सदस्य
4.	डॉ सिद्धार्थ शंकर रॉय, सहायक प्रोफेसर	सदस्य
5.	श्री पार्थ शाह, सहायक कुलसचिव (प्रतिनियुक्ति)	सदस्य
6.	सुश्री दीपा पी.जी., सहायक वित्त अधिकारी	सदस्य
7.	सुश्री नलिनी मेशराम, सहायक कुलसचिव	सदस्य
8.	श्री अनिल कुमार मीणा, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
9.	सुश्री सुमिता मारवाह, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
10.	सुश्री मोहिनी मदान, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
11.	सुश्री ललिता गुप्ता, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
12.	श्री करुन दुग्गल, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
13.	श्री जितेंद्र सक्सेना, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
14.	सुश्री होईजात बाईथे, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
15.	श्री राहुल कपूर, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
16.	सुश्री लीना नागवानी, सहायक अनुभाग अधिकारी	सदस्य
17.	श्री द्वैपायन ऐश, अनुभाग अधिकारी	सदस्य
18.	श्री भगत सिंह, निजी सहायक	सदस्य
19.	श्री संजीव कुमार, वरिष्ठ सहायक	सदस्य
20.	सुश्री कविता शर्मा, हिन्दी अधिकारी	सदस्य सचिव

भारतीय विदेश व्यापार संस्थान

(मानित विश्वविद्यालय)

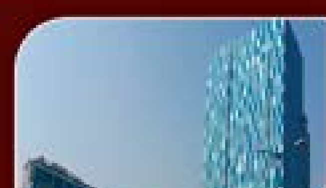
बी–21. कुतुब इंस्टीट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली –110016

फोन: 0091-11-39147200, 39147201, 39147202

दिल्ली परिसर

कोलकाता परिसर

काकीनाडा परिसर



गिफ्ट सिटी परिसर

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

काकीनाडा परिसरः
आईआईएफटी, जेएनटीयू परिसर, काकीनाडा, आंध्र प्रदेश–533003

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