





तेल उद्योग विकास बोर्ड के लक्ष्य एवं उद्देश्य

- तेल उद्योग विकास निधि का प्रबन्धन।
- तेल उद्योग के विकास के लिए वित्तीय तथा अन्य सहायता देना।
- निम्नलिखित कार्यकलापों के लिए अनुदान एवं ऋण और इक्विटी निवेश में सहायता देना:-
- भारत के भीतर अथवा बाहर खनिज तेल की संभावनाओं की खोज एवं अन्वेषण करने;
- कच्चे तेल के उत्पादन, संचालन, भंडारण और परिवहन की सुविधाओं की स्थापना;
- पेट्रोलियम और पेट्रोलियम उत्पादों के परिशोधन एवं विपणन;
- पेट्रोरसायन और उर्वरकों के निर्माण और विपणन ;
- वैज्ञानिक, प्रौद्योगिकीय तथा आर्थिक अनुसंधानों, जो तेल उद्योग के लिए प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से उपयोगी हों ;
- तेल उद्योग के किसी भी क्षेत्र में प्रयोगात्मक या प्रायोगिक अध्ययन;
- तेल उद्योग में लगे या तेल उद्योग में लगने वाले किसी भी क्षेत्र के अन्य कामों में लगे कर्मियों को भारत में या विदेशों में प्रशिक्षण तथा अन्य विहित उपायों के लिए।

अनुभूति

अंक 17

संरक्षक

डॉ. निरंजन कुमार सिंह

(सचिव, तेल उद्योग विकास बोर्ड एवं
अध्यक्ष, राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

संपादक मंडल

श्री गौतम सेन,

(वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखा अधिकारी)

श्री गणेश डोभाल

(उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी)

श्री राजेश सैनी

(उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी)

संपादक

श्रीमती ज्योति शर्मा

संपादन सहयोग

श्री महेन्द्र प्रताप सिंह

दूरभाष सं०.- 0120-2594602,2594607, 2594612,

फैक्स: 0120-2594630

ई-मेल:hindi.oidb@nic.in

संपादकीय

अनुभूति पत्रिका का नवीनतम अंक आप को सौंपते हुए हमें अति प्रसन्नता हो रही है। पत्रिका में प्रकाशन हेतु उपयोगी लेख भेजकर पत्रिका को बेहतर बनाने के लिए सभी लेखकों के सहयोग के लिए हार्दिक धन्यवाद।

तेल उद्योग विकास बोर्ड, प्रतिवर्ष अनुभूति पत्रिका के माध्यम से कार्मिकों के अनुभव, विचार प्रकाशित करता है। इस वर्ष ओआईडीबी परिवार के साथ-साथ अन्य लेखकों के लेख भी इस पत्रिका में शामिल किए गए हैं। हम उन सभी के विशेष आभारी हैं, जिन्होंने इस पत्रिका के लिए अपना योगदान दिया।

जैसा कि आप सभी जानते हैं राजभाषा में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए बोर्ड, सदैव प्रयत्नशील रहता है। राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित पुरस्कार योजना के अंतर्गत तेल उद्योग विकास बोर्ड को वर्ष 2019-20 के लिए गौरव-मयी प्रथम कीर्ति पुरस्कार प्राप्त होना, हमारी विशेष उपलब्धि है। बोर्ड में राजभाषा हिंदी के कार्य में निरंतर वृद्धि होने के साथ-साथ अनुभूति पत्रिका में अनवरत रूप से निखार आया है। पत्रिका का नया अंक आपके सम्मुख प्रस्तुत है, आशा है इस वर्ष भी पत्रिका को आपका पूर्ण सहयोग मिलेगा।

संपादक मंडल

“ अनुभूति” प्रतिवर्ष तेल उद्योग विकास बोर्ड (तेउविबो), प्लॉट सं०.2, सेक्टर 73, नोएडा से प्रकाशित की जाती है। पत्रिका में प्रकाशित लेखों में लेखकों के कथनों और मतों के लिए बोर्ड उत्तरदायी नहीं है।

डॉ. सुमीत जैरथ, आई.ए.एस.
सचिव
Dr. SUMEET JERATH, I.A.S.
Secretary



भारत सरकार
राजभाषा विभाग
गृह मंत्रालय
GOVERNMENT OF INDIA
DEPARTMENT OF OFFICIAL LANGUAGE
MINISTRY OF HOME AFFAIRS

अ.शा.प.संख्या : 12011/14/2020-रा.भा.(का-2)

दिनांक : 07 सितंबर, 2020

प्रिय डॉ. निरंजन,

मुझे यह सूचित करते हुए अत्यंत हर्ष और गर्व हो रहा है कि आपके बोर्ड/स्वायत्त निकाय/ट्रस्ट/सोसाइटी को वर्ष 2019-20 के दौरान राजभाषा नीति के श्रेष्ठ कार्यान्वयन के लिए राजभाषा कीर्ति पुरस्कारों की बोर्ड/स्वायत्त निकाय/ट्रस्ट/सोसाइटी की श्रेणी के अंतर्गत 'क' क्षेत्र में प्रथम पुरस्कार के लिए चुना गया है। कृपया अपने बोर्ड द्वारा हिंदी के प्रयोग व प्रसार की दिशा में किए गए सफल सद्प्रयासों के लिए राजभाषा विभाग की हार्दिक बधाई स्वीकार करें।

2. कोविड-19 महामारी से उत्पन्न विकट परिस्थितियों के मद्देनजर भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसरण में इस वर्ष दिनांक 14 सितंबर, 2020 को हिंदी दिवस के अवसर पर राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह आयोजित नहीं करने का निर्णय लिया गया है। ये पुरस्कार अगले वर्ष हिंदी दिवस के अवसर पर दिनांक 14 सितंबर, 2021 को दिए जाएंगे।

हिंदी दिवस (14 सितंबर) की शुभेच्छु,
युक्त साक्षरों सहित, सुमीत जैरथ
(डॉ. सुमीत जैरथ)

डॉ. निरंजन कुमार सिंह,
सचिव,
तेल उद्योग विकास बोर्ड
तीसरा तल, टावर सी, प्लॉट सं0-2, तेउविबो भवन,
सेक्टर-73, नोएडा-201301(उ0प्र0)

राजभाषा विभाग, एन.डी.पी.सी.-II भवन, जय सिंह रोड, नई दिल्ली-110001
फोन : (91) (11) 23438266, फैक्स : (91) (11) 23438267, ई-मेल : secy-o'



सचिव की कलम से

नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें। अनुभूति पत्रिका का नया अंक आप सभी को समर्पित करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में बोर्ड का योगदान सराहनीय है। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने के लिए बोर्ड सदैव प्रयत्नशील है।

मुझे यह बताते हुए, अत्यंत हर्ष और गर्व का अनुभव हो रहा है कि राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा वर्ष 2019-20 के लिए तेल उद्योग विकास बोर्ड को बोर्ड/स्वायत्त निकाय/ट्रस्ट/सोसाइटी की श्रेणी के अंतर्गत “क” क्षेत्र में राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना के अंतर्गत **प्रथम पुरस्कार** के लिए चुना गया है। भारत सरकार के निर्णय के अनुसार कोविड-19 के कारण यह पुरस्कार अगले वर्ष 14 सितंबर 2021 को दिया जाएगा। मैं यह आशा करता हूं कि तेल उद्योग विकास बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में ऐसे ही सजगता से कार्य करता रहेगा ताकि आगामी वर्षों में भी यह पुरस्कार मिल सके। इस पुरस्कार के लिए बोर्ड के सभी अधिकारी/कर्मचारी बधाई के पात्र हैं।

तेल उद्योग विकास बोर्ड अपने लक्ष्य और उद्देश्यों के साथ-साथ राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में भी सजगता से कार्य कर रहा है। पत्रिका का यह अंक इस वर्ष ई-पत्रिका के रूप में भी प्रकाशित किया जा रहा है।

पत्रिका एवं नव वर्ष के लिए शुभकामनायें।

डॉ. निरंजन कुमार सिंह
सचिव, तेल उद्योग विकास बोर्ड/
अध्यक्ष, राजभाषा कार्यान्वयन समिति

राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन के लिए प्राप्त पुरस्कार
राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिए गए पुरस्कार

शील्ड	पुरस्कार
	<p>राजभाषा कीर्ति पुरस्कार</p> <p>प्रथम पुरस्कार 2019-20 एवं 2015-2016</p> <p>राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 'क' क्षेत्र में स्थित सार्वजनिक उपक्रमों के बीच उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन के लिए राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना के अंतर्गत प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया।</p>
	<p>क्षेत्रीय राजभाषा पुरस्कार तृतीय पुरस्कार 2014-15 राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा उत्तर क्षेत्र-2(उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड) स्थित 'क' क्षेत्र में केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों (50 से कम स्टाफ संख्या वाले) की श्रृंखला में राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन के लिए तृतीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया</p>
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा द्वारा दिए गए पुरस्कार	
	<p>प्रोत्साहन पुरस्कार 2018-19</p> <p>राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन के लिए प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया गया जिसे नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष द्वारा प्रदान किया गया।</p>
	<p>प्रोत्साहन पुरस्कार 2014-15</p> <p>राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन के लिए प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया गया जिसे नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष द्वारा प्रदान किया गया।</p>
राजभाषा संस्थान (हरिबाबू कंसल द्वारा स्थापित)	
वर्ष 2015, 2017 एवं 2018	कार्यालय दीप स्मृति चिन्ह

विषय सूची

क्रम.सं.		पृष्ठ संख्या
1	लेख <ul style="list-style-type: none">• तेल उद्योग विकास बोर्ड – एक सफल गाथा• उत्तराखंड के व्यंजन• स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए योग एक वरदान• चलो अपने दायित्व का निर्वहन करें• कोरोना संक्रमण के दौर में योग का महत्व• अहा! आज छुट्टी है• स्वास्थ्य रहने के सूत्र• प्रशासनिक कार्यों में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग: चुनौती, सम्भावना और नवाचार	8-23
2	कविताएँ <ul style="list-style-type: none">• माँ तेरी हंसी की बात ही कुछ और है• जिन्दगी मेरी• मैं बोझ नहीं हूँ• समय की परिभाषा• कोरोना की दास्तान• हिन्दी• हमेशा दोस्त रहेंगे• कोरोना में सुनसान गलियारे• अक्षर ढाई• भारतीय सेना को नमन• कब तक मातृभूमि पे वीरों का रक्त यू बहे	24-30
3	प्रेरक कहानियाँ <ul style="list-style-type: none">• मृत्यु का भय• वास्तविक गरीबी• घमंड का दान• रिश्ते का वजन• इन्तजार	31-35
4	विविध <ul style="list-style-type: none">• राजभाषा गतिविधियाँ	36-40

तेल उद्योग विकास बोर्ड- एक सफल गाथा

तेल उद्योग विकास बोर्ड (ओआईडीबी) की स्थापना 13 जनवरी 1975 को तेल उद्योग (विकास) अधिनियम, 1974 के तहत की गई और यह पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय, भारत सरकार के प्रशासनिक नियंत्रण के अधीन कार्य कर रहा है। तेल उद्योग विकास बोर्ड की स्थापना, तेल उद्योग के विकास के लिए वित्तीय एवं अन्य सहायता प्रदान करने के लिए की गई। अपने अधिदेश के अनुसार, बोर्ड निम्न उद्देश्यों के प्रयोजनार्थ सहायता प्रदान कर सकता है:

- क) भारत के भीतर अथवा बाहर खनिज तेल की संभावनाओं की खोज एवं अन्वेषण करने;
- ख) कच्चे तेल के उत्पादन, संचालन, भंडारण और परिवहन की सुविधाओं की स्थापना;
- ग) पेट्रोलियम और पेट्रोलियम उत्पादों के परिशोधन एवं विपणन;
- घ) पेट्रोरसायन और उर्वरकों के निर्माण और विपणन;
- ङ) वैज्ञानिक, प्रौद्योगिकीय तथा आर्थिक अनुसंधान, जो तेल उद्योग के लिए प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से उपयोगी हों;
- च) तेल उद्योग के किसी भी क्षेत्र में प्रयोगात्मक या प्रायोगिक अध्ययन;
- छ) भारत में या विदेश में तेल उद्योग कर्मियों के प्रशिक्षण के लिए।

उपरोक्त अधिनियम की धारा 15 में स्वदेशी कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस पर उत्पाद शुल्क के रूप में उपकर की वसूली का प्रावधान किया गया है। सरकार द्वारा 'भारत में उत्पादित स्वदेशी कच्चे तेल' पर उत्पाद शुल्क के रूप में समय-समय पर लागू की गई एवं संशोधित की गई तथा वर्तमान में 20 प्रतिशत यथा मूल्य की दर से अतिरिक्त कर लगाया जाता है।

उपरोक्त अधिनियम की धारा 16 के अनुसार, उत्पाद-शुल्क की एकत्रित की गई आय को प्रथमतः भारत की संचित निधि में जमा किया जाता है। संसद द्वारा इस संदर्भ में किए गए समायोजनों के अनुसार यदि प्रावधान किए जाते हैं, तो केन्द्र सरकार इस अधिनियम के प्रयोजनार्थ उचित मानते हुए विशिष्ट रूप से उपयोग किए जाने के लिए उस धनराशि का समय समय पर बोर्ड को भुगतान कर सकती है। बोर्ड की स्थापना के बाद से, केन्द्र सरकार ने 31 मार्च, 2020 तक 2,23,576.92 करोड़ रुपये के उपकर की संचयी राशि एकत्र की है। इसमें से ओआईडीबी को 1991-92 तक 902.40 करोड़ रुपये की राशि आवंटित की गई है। इसके बाद से उपकर संग्रह की कोई राशि ओआईडीबी को आवंटित नहीं की गई है।

तेल उद्योग विकास बोर्ड द्वारा विभिन्न तेल क्षेत्र की कंपनियों को दिए गए ऋण तथा अतिरिक्त निधियों का सावधि जमा आय के रूप में अल्पकालीन निवेश करते हुए अपने स्वयं के आंतरिक संसाधनों का सृजन भी किया जाता है। उपकर भारत सरकार, द्वारा अंशदान और तेल उद्योग विकास बोर्ड द्वारा आंतरिक संसाधनों से उत्पन्न योगदान से दिनांक 31 मार्च 2020 तक तेल उद्योग विकास कोष में 11,825.89 करोड़ रुपए संचित हो गए हैं। ओआईडीबी एक आत्मनिर्भर संगठन है तथा अनुदान के रूप में अपने पांच नियमित अनुदान संगठनों को प्रति वर्ष लगभग रुपये 400 करोड़ की नियमित रूप से वित्तीय सहायता प्रदान कर रहा है, तेल क्षेत्र की विकासात्मक परियोजनाओं के लिए ऋण, शैक्षणिक संस्थानों एवं तेल क्षेत्र के सार्वजनिक कार्यालयों को तेल एवं गैस क्षेत्र में अनुसंधान और विकासात्मक गतिविधियों के लिए अनुदान सहायता प्रदान करता है।

ओआईडीबी ने उचित नियोजन से 902 करोड़ रुपये के एक छोटे कॉर्पस को सर्वोत्कृष्ट उपयोग के साथ, तेल और गैस क्षेत्र के विकास के लिए पर्याप्त योगदान के साथ ही अपनी कॉर्पस को 11825.89 करोड़ रुपये तक बढ़ाया है। ओआईडीबी की सफलता यात्रा को नीचे दिए गए चित्र के माध्यम से दर्शाया गया है।

ओआईडीबी: एक सफल गाथा

1991-92 तक सरकार द्वारा अनुदान रुपये 902.40 करोड़



रिफाइनरी अपग्रेडेशन / आधुनिकीकरण, पाइपलाइन परियोजनाओं, गैस क्रैकर परियोजनाओं, तेल और गैस प्रयोजनों के लिए Rs.47679.79 करोड़ का संचयी ऋण।

दिनांक 10.01.2021 तक, ओआईडीबी के पास तेल एवं गैस/उपक्रमों से रु. 7596.96 करोड़ का ऋण बकाया है जो कि चरणबद्ध तरीके से बोर्ड को प्राप्त होगा

देश की ऊर्जा सुरक्षा के लिए क्रूड कैवर्न परियोजनाओं के लिए आईएसपीआरएल में रुपये 3775.87 करोड़ और बीको लॉरी लिमिटेड में रुपये 50.34 करोड़ रुपये का इक्विटी योगदान दिया।

डीजीएच, पीसीआरए, सीएचटी, ओआईएसडी और पीपीएसी के अलावा जिसमें अन्य अनुसंधान एवं विकास परियोजनाओं को रुपये 4111.65 नियमित संचयी अनुदान शामिल है

राष्ट्रीय गैस हाइड्रेट प्रोग्राम के लिए 535.47 करोड़ रुपये और हाइड्रोजन कॉर्पस फंड को 40 करोड़ रुपये का योगदान दिया

सरकार के निर्देशों के अनुसार राज्य सरकार को रॉयल्टी के रूप में 407 करोड़ रुपये का भुगतान

राजीव गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ पेट्रोलियम टेक्नोलॉजी की स्थापना में 150 करोड़ रुपये की पूंजीगत लागत का योगदान।

हाइड्रोकार्बन क्षेत्र कौशल परिषद को स्किलिंग इंडिया के लिए 3 करोड़ रुपये का योगदान दिया

नोएडा में 140 करोड़ रुपये की लागत से ओआईडीबी भवन का निर्माण और द्वारका में कार्यालय के लिए डीडीए प्लॉट का स्वामित्व।

राजेश सैनी
उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी

उत्तराखंड के व्यंजन



भारत के बारे में कहा जाता है कि यह विविधताओं से भरा देश है। खासकर देश के अलग-अलग हिस्सों में खाने-पीने की आदतों के बारे में तो यह कहा ही जा सकता है। यहां देश के हर कोने में खान-पान की अपनी अलग आदतें होती हैं। आज पिज्जा, बर्गर, चाउमीन के दौर में हम लोग पारम्परिक भोजन को भूलते जा रहे हैं। पौष्टिकता से भरपूर ये पारम्परिक भोजन इम्यूनिटी बूस्टर का काम करते हैं। महामारी के दौर में हमें यह समझ आ गया है कि पौष्टिक भोजन ही जीवन का आधार है। उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र की भी अपनी खान-पान की खास आदतें हैं। हालांकि यह बहुत ज्यादा मशहूर नहीं हैं, लेकिन जिन्होंने यहां के स्वादिष्ट भोजन का लुत्फ लिया है वे जानते हैं कि इनकी क्या खूबी है। और स्वास्थता की दृष्टि से यह बहुत पौष्टिक है।



आलू के गुटके: कहा जाता है कि 'आलू के गुटके' विशुद्ध रूप से कुमाऊंनी स्नैक्स है। उबले आलू को इस तरह से सब्जी के रूप में पकाया जाता है कि आलू का हर टुकड़ा अलग दिखे और लाल भुनी हुई मिर्च व धनिया के पत्तों के साथ परोसा जाता है। आलू के गुटके के स्वाद को कई गुना बढ़ाने में 'जखिया' (एक प्रकार का तड़का) की बेहद अहम भूमिका होती है।

भाँग की चटनी या तिल की चटनी: भाँग और तिल की चटनी काफी खट्टी बनाई जाती है और इन्हें कई तरह के स्नैक्स और रोटी के साथ खाया जाता है। भाँग की चटनी हो या तिल की चटनी इसके लिए इनके दानों को पहले गर्म तवे या कढ़ाई में भूना जाता है। इसके बाद इन्हें सील (मिक्सी) में पीसा जाता है। इसमें जीरा पाउडर, धनिया, नमक और मिर्च स्वादानुसार डालकर अच्छे से सभी को सील में पीस लिया जाता है बाद में नींबू का रस डालकर इसे आलू के गुटके या अन्य स्नैक्स व



रोटी आदि के साथ परोसा जाता है। भाँग के, दानों में नशा नहीं होता है और इनका स्वाद आलौकिक होता है।



कुमाऊंनी रायता: कुमाऊं का रायता देश के अन्य हिस्सों के रायते से काफी अलग होता है। इसमें बड़ी मात्रा में ककड़ी , (खीरा) सरसों के दाने , हरी मिर्च , हल्दी पाउडर और धनियाँ का इस्तेमाल होता है रायते की खास बात छनी हुई छाज होती है। यह रायता बनाने के लिए छाछ (प्लेन लस्सी) को एक कपड़े के थैले में भरकर किसी ऊंची जगह पर टाँग दिया जाता है। छाछ की क्रीम थैले में ही रह जाती है। दही की जगह इसी क्रीम का इस्तेमाल कुमाऊंनी रायता बनाने में होता है।

मडुए की रोटी: मडुए की रोटी मडुए के आटे से बनती है यह एक स्थानीय अनाज है और इसमें बहुत ज्यादा फाइबर होता है। स्वादिष्ट होने के साथ ही यह स्वास्थ्यवर्धक भी होता है। मडुए का दाना सरसों के दाने से भी छोटा होता है। मडुए की रोटी को घी, दूध या भाँग व तिल की चटनी के साथ परोसा जाता है।



सिसौण का साग: सिसौण के साग में बहुत ज्यादा पौष्टिकता होती है। सिसौण को आम भाषा में लोग 'बिच्छू घास' के नाम से भी जानते हैं। सिसौण के हरे पत्तों की सब्जी बनाई जाती है। सिसौण अगर यह शरीर के किसी हिस्से में लग जाए तो वहां सूजन आ जाती है और बहुत ज्यादा जलन होती लेकिन साग बनाने पर यह सब नहीं होता ।



काप या कापा: यह एक हरी करी है। सरसों, पालक आदि के हरे पत्तों को पीसकर बनाया जाने वाला 'काप' कुमाऊंनी खाने का एक अहम अंग है इसे रोटी और चावल के साथ लंच और डिनर में खाया जाता है। यह एक शानदार और पोषक आहार है। 'काप' बनाने के लिए हरे साग को काटकर उबाल लिया जाता है उबालने के बाद साग को पीसकर पकाया जाता है।

डुबुक या डुबुके: डुबुक भी कुमाऊं के पहाड़ों में अकसर खाई जाने वाली डिश है। असल में यह दाल ही है, लेकिन इसमें दाल को दड़दड़ा पीसकर बनाया जाता है, लेकिन यह 'मास के चैस' से अलग है। डुबुक पहाड़ी दाल भट और गहत आदि की दाल से बनाया जाता है। लंच के समय चावल के साथ डुबुक का सेवन किया जाता है।



झिंगोरा या झुंअर की खीर: झिंगोरा या झुंअर एक अनाज है और यह उत्तराखंड के पहाड़ों में उगता है। यह मैदानों में व्रत के दिन खाए जाने वाले व्रत के चावल की तरह ही होता है। झुंअर के चावलों की खीर। दूध, चीनी और ड्राइ-फ्रूट्स के साथ बनाई गई झिंगोरा की खीर एक आलौकिक स्वाद देती है।

बाल मिठाई: बाल मिठाई कुमाऊं और खासकर अल्मोड़ा की प्रसिद्ध मिठाई है। अब यह मिठाई देशभर में मशहूर हो चुकी है। पहाड़ों से मैदानों की ओर जाने वाले लोग अपने साथ बाल मिठाई ले जाना नहीं भूलते। यह जितनी ज्यादा स्वादिष्ट होती है उतनी ही ज्यादा पौष्टिक भी होती है। इस मिठाई को बनाने में खोया के अलावा सुगर बॉल का भी इस्तेमाल किया जाता है।



गणेश चन्द्र डोभाल

उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी

स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए योग एक वरदान



आपने यह कहावत जरूर सुनी होगी “पहला सुख निरोगी काया” यह कथन परम सत्य है, क्योंकि यदि शरीर स्वस्थ नहीं होगा तो हम कभी सुखी नहीं रह सकते हैं। प्रश्न यह है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें किस साधन को अपनाना चाहिए, तो वह प्राकृतिक साधन है- योग/महापुरुषों ने योग को जीवन जीने की कला बताया है, जो लोग जीवन जीने की कला को नहीं जानते उनके जीवन में खुशियों की कमी और रोगों की अधिकता होने लगती है। यदि जीवन में योग को जोड़ दिया जाए तो शरीर से रोग और जीवन से समस्त दुख धीरे-धीरे समाप्त होकर जीवन आनंदमयी हो जाएगा, तो ऐसा योग करें जो शरीर के साथ मन और आत्मा को भी दोषों से मुक्त करें, क्योंकि योग विज्ञान मानता है कि सभी रोग शरीर, मन और आत्मा में दोषों के आ जाने से उत्पन्न होते हैं। शरीर के रोगों का तो हम तरह-तरह की औषधियों से निवारण कर लेते हैं लेकिन मन और आत्मा के दोषों का निवारण किसी भी औषधि से संभव नहीं है इसलिए रोग बार-बार शरीर में उत्पन्न होते हैं। आधुनिक विज्ञान भी यह मानता है कि मन के दोष मस्तिष्क की क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। मस्तिष्क की क्रियाएं यदि प्रभावित होती हैं तो शरीर में हार्मोंस की गड़बड़ी शुरू हो जाती है जिसके कारण आंतरिक अंग अपना कार्य सही प्रकार से नहीं कर पाते और गंभीर रोग शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे- डायबिटीज रोग शरीर के एक आंतरिक अंग अग्नाशय की गड़बड़ी का ही परिणाम है। ठीक इसी प्रकार पाचन तंत्र की गड़बड़ी से शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होने से शरीर में तरह-तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए योग एक वरदान की तरह है। योग का तात्पर्य है नियमित जीवन शैली (भोजन के समय भोजन करें और निद्रा के समय निद्रा) सात्विक गुणों से युक्त संतुलित भोजन और योग आवास के विभिन्न अंग जैसे योगासन, प्राणायाम, नियम और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। वर्तमान समय की गंभीर बीमारी कोरोना भी शरीर को हानि नहीं पहुंचा सकती यदि इस योग को जीवन के साथ जोड़ देंगे तो शरीर की प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होगी। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए प्रतिदिन हल्के आसन और सूर्य नमस्कार करें।



रोग प्रतिरोधक शक्ति का सीधा संबंध प्राण शक्ति से है अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, आभ्यान्तर वृद्धि प्राणायाम प्रतिदिन करें। शरीर से मल को दूर करने के लिए कपालभाति और अग्निसार क्रिया का अभ्यास करें, प्रतिदिन कम से कम 15-30 मिनट का ध्यान करें। ईश्वर में विश्वास रखें, प्रिय वचन बोलें, जो दूसरों के मन को दुख ना पहुंचाए/दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करें जैसा कि हम दूसरों से अपने लिए चाहते हैं। यही संपूर्ण योग जीवन का अंग होगा तो जीवन का पहला सुख निरोगी काया के हम धनी होंगे।



योगाचार्य –मनोज राजपूत
अमृत योग फाउंडर, नोएडा

चलो अपने दायित्व का निर्वहन करें



पर्यावरण में हर साल हो रहे बदलाव इस बात का संकेत कर रहे हैं कि हम विनाश के कगार पर पहुंचते जा रहे हैं। पृथ्वी का हर कोना प्रदूषित हो रहा है। इतिहास गवाह है कि अधिकांश बीमारियां असामान्य दिनचर्या और प्रदूषित वातावरण से ही फैलती हैं। इसके बावजूद भी मनुष्य इससे सीख लेने को तैयार नहीं। कोरोना महामारी ने मनुष्य को उसकी असलियत दिखा दी। अपने आप को सर्वश्रेष्ठ कहलाने वाला मनुष्य आज बेबस और लाचार नजर आ रहा है क्योंकि यह सब उसके स्वयं के किए हुए कृत्यों का ही परिणाम है। यह बीमारी मनुष्य जाति के लिए एक संदेश है कि यदि आप प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करोगे तो उसके परिणाम घातक होंगे। मनुष्य ने प्रकृति के साथ ही खिलवाड़ करना शुरू कर दिया और अपने आप को प्रकृति से बड़ा समझने लगा। इसका घातक परिणाम प्लेग, चेचक और कोरोना जैसी महामारी के रूप में सामने आया। आज का वातावरण कुछ ऐसा हो गया है:-

दूषित वायु, दूषित जल कैसे हो जीवन-मंगला क्षीण आयु, क्षुब्ध जन, कैसे हो जन्म सफल।।

मनुष्य का अस्तित्व आज खतरे में है। पर्यावरण सन्तुलन बिगड़ता जा रहा है। पृथ्वी पर बढ़ता प्रदूषण गंभीर रूप धारण करता जा रहा है। पर्यावरण प्रदूषण की समस्या मानव जाति से प्राकृतिक वायु और शुद्ध जल छीन रही है और नई-नई - असाध्य बीमारियों की ओर धकेल रही है। आज ना तो हमें वायु शुद्ध मिलती है ना ही शुद्ध जल। जिससे हमारी आयु कम होती जा रही है और हमारे शरीर में अनेक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। शुद्ध वायु और जल जीवन जीने के लिए अनिवार्य तत्व हैं। हरेभरे बाग बगीचे लहराते पेड़ पौधे यह प्रदूषण के भक्षक होते हैं और आक्सीजन प्रदान करते हैं-। बढ़ती जनसंख्या के कारण वन, बाग बगीचे उजड़ गए हैं और उसकी जगह बड़ी-बड़ी बिल्डिंग और भवनों ने स्थान ले लिया है। जीवन दाता वृक्षों के स्थान पर जीवन नाशक कंक्रीट के जंगल बना दिए गए हैं। जिसका परिणाम मनुष्य आज स्वयं भोग रहा है। विकास की अंधी दौड़ में हमें अपनी परंपराओं से दूर कर दिया है जिन जीवनदायी नदियों वृक्षों को हम अपनी मां के रूप में पूजते थे, उन्हें आज हमने प्रदूषित कर दिया, जिन पेड़ पौधों की हम पूजा करते थे उन्हें बेदर्दी से

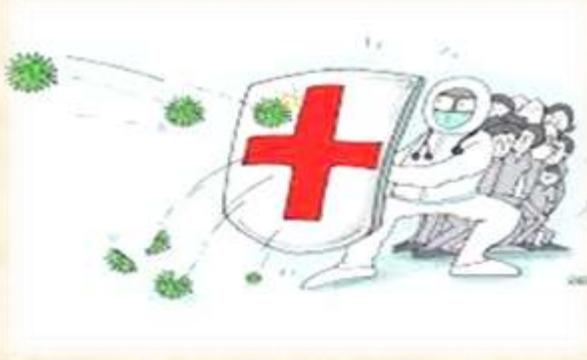
काटते जा रहे हैं हम उन्हें ही मार कर खा रहे हैं, पक्षी हमारे जीवन आधार हैं—जो पशु, दुनिया प्रकृति की नाराजगी के रूप में हमें सचेत कर रही है कि हमने अभी प्रकृति के साथ छेड़छाड़ बंद नहीं की तो मानवता का सर्वनाश निश्चित है।

करोना की वजह से लॉकडाउन में हर तरफ निराशा थी लेकिन इस दौर से हमारे आसपास सकारात्मक बदलाव भी देखने को मिले, नदियों में साफ पानी, नीला आसमान दूर-दूर तक साफ नजारों ने हम सब को आश्चर्य में डाल दिया। क्या प्रकृति भी कभी इतनी सुंदर हो सकती है। लॉकडाउन में इंसान को यह सोचने पर मजबूर कर दिया कि आज तक हम जिस वातावरण में जी रहे थे वह प्रदूषण से भरा हुआ था। मनुष्य अपनी गलतियों का पश्चात कर सही रास्ता अपनाएं तो ऐसी आने वाली कई बीमारियों से बचा जा सकता है। क्यूं न हम आज ही से शुरूवात करें। अपने घर और अपने आसपास के वातावरण को साफ करें। पेड़ पौधों के साथ, साथ जल- पशु-पक्षी संपूर्ण पृथ्वी की रक्षा करने के अपने नैतिक दायित्व का निर्वहन करें और पृथ्वी को साफ सुन्दर बनाने में अपना योगदान करें।



ज्योति शर्मा
हिन्दी अधिकारी

कोरोना संक्रमण के दौर में योग का महत्व



कहा जाता है कि योग की एक किरण ही काफी है भीतर का तम हरने के लिए, दुनिया में अमन एवं शांति स्थापित करने के लिए शर्त एक ही है कि उस किरण को पहचानने वाली दृष्टि और क्षमता का योग हो। हमारी भारत भूमि अनादिकाल से योग भूमि के रूप में जानी जाती है जिस का लाभ अब पूरी दुनिया को मिल रहा है। हमारे ऋषियों एवं महर्षियों की तपस्या एवं साधना ने न केवल इस माटी को धन्य किया बल्कि इसे उच्चतम शिखर पर पहुंचाया जो सम्पूर्ण मानवता के लिए शुभ संकेत है। इसी कड़ी में योग एक पूर्ण मानव जाति के लिए सशक्त माध्यम है। योग सत्य तक ले जाने वाला मार्ग है जो जीवन का अन्तर्दर्शन कराता है।

योग, मनुष्य को पवित्र बनाता है, निर्मल एवं स्वस्थ बनाता है। आज पूरी दुनिया में कोरोना महामारी की भयंकर समस्या खड़ी है उस को हराने में योग का बहुत महत्व है। जब-जब मानव अपनी भौतिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं को सुलझाने एवं समाधान पाने हेतु योग का सहारा लेता है तथा अपने जीवन में उतारने का प्रयास करता है तब-तब समाधान पाने में सफलता प्राप्त करता है। मेरी दृष्टि में योग मानवता की जीवनशैली होनी चाहिए, जो कि आदमी को आदमी बनाने के लिए एक बहुत अच्छा माध्यम है तथा विसंगतियों को दूर करता है। अगर हम ने अपने जीवन में योग का महत्व समझ लिया तो दुनिया में खासा बदलाव आ जायेगा और बहुत सारी समस्याओं का समाधान हो जायेगा। योग किसी भी धर्म, जाति या भाषा से नहीं जुड़ा है, योग का अर्थ है जोड़ना, इसलिए यह प्रेम, अहिंसा, करुणा और सबको साथ लेकर चलने की बात करता है। आज यौगिक विज्ञान जितना महत्वपूर्ण हो गया है, इससे पहले यह कभी इतना महत्वपूर्ण नहीं रहा। आज हमारे पास विज्ञान और तकनीक के तमाम साधन मौजूद है परन्तु आंतरिक, आत्मिक विकास व मानव कल्याण के अभाव में हम बर्बादी की ओर बढ़ रहे हैं। जिस के कारण कोरोना जैसी महामारी से पूरा विश्व ग्रस्त है।

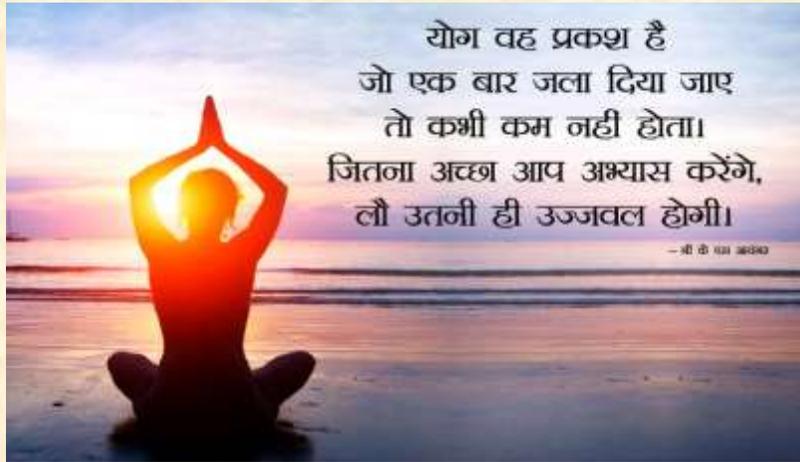
कोरोना से बचाव के लिए योग एक आसान रामबाण उपाय है। योग से शरीर पूर्णतया स्वस्थ रहता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ श्वसन तंत्र को भी मजबूत करता है और रोगों से प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाता है जिससे हमें कोई वायरस या कीटाणु संक्रमित नहीं कर पाते। इस तरह हम महज योग से कोरोना की जंग जीत सकते हैं।

योगासन से लाभ

- योगासन के नित्य अभ्यास से शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

- योगासनों का नित्य अभ्यास मांस पेशियों को मजबूत बनाता है।
- योगासन ऑक्सीजन की पूर्ति पर्याप्त मात्रा में करता है। जिससे शरीर में रक्त का शुद्धिकर होता है व रक्त संचार संतुलित रहता है।
- अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियां (हारमोन्स) सक्रिय रूप से कार्य करने लगती है।
- योगासन शरीर में लचीलापन पैदा करता है।
- नींद अच्छी आती है व अनिद्रा का नाश होता है।
- योगासन से तनाव से मुक्ति मिलती है।
- योगासन के अभ्यास से शक्ति अर्जित होती है व शरीर को बल मिलता है।
- नित्य योगाभ्यास शरीर को तर्रो-ताजा रखता है।

इस तरह योगासन जीवन में संजीवनी बूटी का कार्य करता है। हम स्वयं अपने लिए स्वेच्छा से स्वयं के अनुकूल आसनों का चयन कर अभ्यास कर सकते है। अतः आसन, प्राणायाम और ध्यान को जीवन शैली का अभिन्न अंग बनाने से व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कोरोना जैसे वायरस दूर रहते हैं।



पी.के.राणा, सलाहकार

अहा! आज छुट्टी है

छुट्टी का नाम सुनते ही आमतौर पर स्कूली बच्चों और कामकाजी व्यक्तियों के चेहरे पर खुशी झलक जाती है। आज लोगों का जीवन इतना व्यस्त एवं तनावपूर्ण हो गया है कि कामकाज के दौरान उनके काम करने की ऊर्जा, जोश तथा उत्साह धीमे पड़ने लगते हैं। शरीर एवं मस्तिष्क में पुनः ऊर्जा, उत्साह एवं स्फूर्ति के संचार के लिए शारीरिक एवं मानसिक विश्राम की जरूरत महसूस होने लगती है। साथ ही, पारिवारिक जिम्मेदारियां भी बाट जोह रही होती हैं। जिन्हें अवकाश के दिनों में ही पूरा किया जा सकता है।

बड़ों को नौकरी के काम का तनाव, व्यवसायी को व्यवसाय का तनाव, विद्यार्थियों को पढ़ाई का तनाव और महिलाओं को गृहस्थी के काम का तनाव यानि हर कामकाजी व्यक्ति किसी न किसी रूप में व्यस्तता और तनाव भरी जिन्दगी जी रहा है। व्यस्तता एवं तनाव के बीच कुछ राहत, फुर्सत एवं खुशियों भरे लम्हों की चाह में हम सभी अपने नियमित कामों से अवकाश मिलने का बेसब्री से इंतजार करते हैं। सभी लोगों को सप्ताह में एक या दो दिनों का अवकाश मिल जाता है लेकिन गृहणियां साप्ताहिक छुट्टी के सुख से वंचित रहती हैं। उन्हें घर के कामों से छुट्टी के लिए विशेष प्रयास करने पड़ते हैं।

देश में गुलामी के दौर में अंग्रेज मजदूरों को कोई छुट्टी नहीं देते थे। इस कारण उन मजदूरों का जीवन अत्यंत कष्टमय था। तब मजदूरों के नेता श्री मेघाजी लोखंडे ने मजदूरों को साप्ताहिक छुट्टी दिलाने के लिए लंबा संघर्ष किया और उनके 7 सालों के संघर्ष के पश्चात् 10 जून 1890 को तत्कालीन अंग्रेजी हुकूमत ने सभी के लिए रविवार को साप्ताहिक अवकाश घोषित किया। क्योंकि अंग्रेजों की यह मान्यता थी कि ईश्वर ने इस धरती का सृजन-कार्य छह दिनों में पूरा किया था और सातवें दिन विश्राम किया था। इस कारण रविवार को सप्ताह का अंतिम दिन मानकर इस दिन सभी को आराम देने के लिए अवकाश घोषित किया गया। तभी से हमारे देश में रविवार को साप्ताहिक अवकाश की परंपरा चली आ रही है। दोपहर में खाना खाने के लिए आधा घंटा की छुट्टी भी श्री मेघाजी लोखंडे के प्रयास से शुरू हुई थी।

छुट्टी चाहे साप्ताहिक हो अथवा अन्य किसी पर्व-त्यौहार की, यह हमारी जिंदगी में बहुत सुकून और राहत लेकर आती है। छुट्टियां हमें जीवन की एकरसता से उबारने में भी सहायक होती हैं। कुछ लोग तो छुट्टी के इंतजार में समय-समय पर छुट्टियों का कैलेंडर ही देखते रहते हैं। जब भी छुट्टी का दिन आता है, हमें स्वतः मानसिक शांति एवं खुशी का अहसास होता है। निःसंदेह, हम सभी के जीवन में छुट्टी का बहुत महत्व है परंतु बुद्धिमान व्यक्ति छुट्टी का पूरा सदुपयोग करते हैं।

कुछ लोग छुट्टी में दिनभर सोते ही रहते हैं। ऐसे लोगों की दो श्रेणियां हो सकती हैं। पहली श्रेणी में वे व्यक्ति आते हैं जो पूरे पांच या छह दिन तक अपने कार्यस्थल पर केवल शारीरिक श्रम करते हैं जिस कारण उनका शरीर बुरी तरह थक जाता है और उन्हें वाकई पूरे शारीरिक आराम की आवश्यकता होती है। दूसरी श्रेणी में वे व्यक्ति आते हैं जो अपने ऑफिस में मानसिक कार्य अधिक करते हैं। दूसरी श्रेणी के इन व्यक्तियों को छुट्टी में सारा दिन सोते रहने को उचित नहीं ठहराया जा सकता क्योंकि एक सीमा से अधिक सोते रहना अथवा बिस्तर पर पड़े रहना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

पूरे सप्ताह काम करने के बाद अवकाश के दिन न केवल लोग पूरे हफ्ते की थकान उतारते हैं, बल्कि अपने परिवार के साथ समय भी बिताते हैं और साथ ही अपने कुछ घरेलू कामों को भी निपटा लेते हैं। ऑफिस में काम करने वाले सरकारी कर्मियों की सप्ताह में दो दिनों की छुट्टी होती है जबकि निजी व्यवसाय करने वाले अथवा प्राइवेट कंपनियों में कार्य करने वाले बहुत से लोगों को सप्ताह में एक दिन की ही छुट्टी मिलती है।

जो व्यक्ति पूरे सप्ताह जितना अधिक मानसिक एवं शारीरिक श्रम करते हैं, उतना ही ज्यादा उन्हें साप्ताहिक छुट्टी की जरूरत होती है और वे उतना ही उसका आनंद भी उठाते हैं। वास्तव में, ऐसे लोग ही सप्ताह में दो दिनों की छुट्टी के हकदार हैं। बड़ी संख्या में ऐसे भाग्यशाली कर्मचारी भी हैं जिन्हें अपने कार्यालय में न तो ज्यादा मानसिक श्रम करना पड़ता है और न ही शारीरिक श्रम करना पड़ता है। इसलिए इस श्रेणी के लोग अपनी छुट्टी का उतना आनंद नहीं उठा पाते, जितना दूसरे मेहनतकश

लोग आनंद उठाते हैं और न ही ऐसे लोग संभवतः अपने साप्ताहिक अवकाश का बेसब्री से इंतजार करते हैं क्योंकि उन्हें अपने कार्यस्थल पर भी आराम मिलता रहता है।

छुट्टियों का आनंद कामकाजी एवं व्यवसायी लोगों द्वारा अधिक लिया जाता है। सप्ताह में पांच या छह दिन शारीरिक एवं मानसिक कार्य करने के बाद व्यक्ति का दिमाग एवं शरीर आराम की मांग करने लगता है। यदि व्यक्ति को सप्ताह में एक दिन भी आराम नहीं मिलेगा तो निश्चित रूप से उसके कार्य की उत्पादकता तो घटेगी ही, साथ ही उसके स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। जिन व्यक्तियों को सप्ताह में एक दिन भी आराम मिल जाता है तो वे आने वाले सप्ताह में अपना कार्य नई ऊर्जा एवं उत्साह के साथ करते हैं, जिसका लाभ व्यक्ति के साथ-साथ उसके नियोक्ता को भी मिलता है।

निःसंदेह, छुट्टी का यदि सदुपयोग किया जाता है तो हमारे लिए यह कई प्रकार से लाभदायक सिद्ध होती है। छुट्टी के सदुपयोग का तरीका हर व्यक्ति का अलग-अलग हो सकता है। कोई व्यक्ति पूरा आराम करके तरोताजा होता है तो कोई जिम एवं क्लब में अधिक समय बिताकर और कोई अपने परिवार एवं दोस्तों के साथ समय व्यतीत करके अपने आप को अगले हफ्ते काम करने के लिए तैयार करता है।

लगभग हर व्यक्ति को सप्ताह में कम से कम एक छुट्टी नसीब हो ही जाती है लेकिन जैसा हम सभी जानते हैं कि गृहिणियां इस सुख से वंचित रहती हैं। कभी-कभी अत्याधिक थकान अथवा बोरियत की सीमा पार होने पर जब उनके धैर्य का बांध टूट जाता है, तब वे अपने घर के लोगों पर अपनी भड़ास निकालकर उन्हें अपने महत्व का अहसास कराती हैं। सच तो यह है कि प्रायः भारतीय गृहिणी अपनी परंपरा और संस्कारों से इस कदर बंधी होती हैं कि बेशक उसे घर के कामों से कभी छुट्टी न मिले परंतु वह अपनी थकान को ताक पर रखकर खुशी से अपने पति, बच्चों एवं घर के अन्य सदस्यों के लिए निरंतर कार्य करती रहती है। वास्तव में भारतीय गृहिणी ही छुट्टी को मात देती है।

आपको आश्चर्य होगा कि अपवाद स्वरूप कुछ ऐसे विशेष लोग भी होते हैं जिन्हें छुट्टी से प्यार नहीं होता और न ही छुट्टी उन्हें आकर्षित कर पाती है। यदि वे किसी कार्यालय के कर्मचारी हैं तो निर्धारित अवधि में छुट्टियां नहीं लेने के कारण उनकी छुट्टियां जाया भी होती रहती हैं। इतना ही नहीं, यदि संभव हो तो ऐसे लोग छुट्टी के दिन भी अपने कार्यस्थल पर जाने के लिए तैयार रहते हैं। ऐसे लोग केवल तभी छुट्टी लेते हैं, जब या तो उन्हें बेहद जरूरी काम होता है अथवा उन पर उनकी पत्नी व बच्चों का अत्याधिक दबाव आता है और वे शहर से बाहर घूमने के लिए जाते हैं अन्यथा ये लोग छुट्टी में भी घर पर रहना पसंद नहीं करते, जो कि सामान्य बात नहीं है।

यदि स्कूली बच्चों की बात की जाए तो सबसे ज्यादा छुट्टियों की खुशी उन्हीं के चेहरे पर दमकती है। छुट्टी की बात सुनते ही उनके चेहरे पर चमक आ जाती है। वैसे देखा जाए तो साल भर में सबसे अधिक छुट्टियां स्कूली बच्चों को मिलती हैं। गर्मियों की छुट्टियां, दशहरे की छुट्टियां, सर्दियों की छुट्टियां, प्रत्येक रविवार के अलावा विभिन्न पर्वों एवं त्यौहारों की छुट्टियां और इनके अलावा कभी-कभी विशेष छुट्टियां भी उन्हें मिलती हैं। इसके बावजूद स्कूली बच्चे किसी अन्य कारण से मिली छुट्टी का भी सदैव खुले दिल से स्वागत करते हैं। छोटे बच्चों को तो चाहे कितनी छुट्टियां मिल जाए उनके लिए कम ही होती हैं।

निष्कर्ष यह है कि हमारी जिंदगी में जितना काम करना जरूरी है, उतना ही विश्राम करना भी जरूरी है। वास्तव में देखा जाए तो काम और विश्राम एक दूसरे के पूरक हैं। न तो हमेशा केवल काम करना संभव है और न ही हमेशा विश्राम करके जीवन में सफलता पाई जा सकती है। जिस तरह निरन्तर काम करने की सीमा होती है, उसी तरह विश्राम करने की भी एक सीमा होती है।

अतः जितने आनंद, लगन एवं रुचि पूर्ण हम काम को अंजाम देंगे, निश्चित तौर पर उससे अधिक आनंद हमें विश्राम करने में आएगा। इसलिए हमें केवल अपने कर्म में ध्यान लगाना चाहिए। विश्वास कीजिए, कर्म फल एवं विश्राम फल हमें स्वयं ही मिल जाएंगे।

पवन शर्मा

निजी सचिव, दिल्ली विधानसभा

स्वास्थ्य रहने के सूत्र

आप बिना एक्सरसाइज किए कुछ तरीकों को अपनाकर अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं। यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तंदुरुस्त रहना चाहते हैं, तो अपने जीवन में अष्टांग हृदय के सूत्रों का पालन करें।

पहला सूत्र- फ्रिज में रखा हुआ कुछ भी न खाएं और न ही पीयें। जो चीज फ्रिज में न रखी गयी हो और जिसको पवन व सूर्य का प्रकाश खूब मिला हो उसको खाइए। मतलब हर चीज ताजी बनाकर खाइए। फ्रिज में रखी हुई मत खाइए। फ्रिज में दूध, दही रखना भी बंद कर दीजिये, इनको बाहर रखिये तो आपके जीवन में स्वस्थ अपने आप आ जायेगा।

दूसरा सूत्र- आयुर्वेद या अष्टांग हृदय का दूसरा नियम है, अगर जिंदगी स्वस्थ रखनी है तो ठंडा पानी मत पीजिये। पानी गर्म करके पीजिये। टोक्सिंस वेस्ट को शरीर से बाहर फैकता है। पाचन में भी मदद करता है। गुनगुना पानी शरीर के पूरे तंत्र को व्यवस्थित रखता है। अगर आप जैन दर्शन मानते हैं तो ज्यादा देर रखा हुआ पानी भी मत पीजिये क्योंकि उसमें जीव वृद्धि होती है। हर समय ताजा पानी को गुनगुना करके पीयें।

तीसरा सूत्र- भोजन को इतनी बार चबाकर खाइए जितने आपके दांत हैं, यानि 28 से 32 बार चबाइए। आयुर्वेद के अनुसार भोजन को इतना चबाइए कि लार के साथ ऐसे मिल जाए जैसे पानी की तरह उतर जाए। तो जिंदगी में कभी भी कोई बीमारी आने की सम्भावना नहीं होती।

चौथा सूत्र- पानी को जब भी पीयें घूंट घूंट कर पीजिये, जैसे गर्म दूध पीते हैं यानि सिप सिप करके पीजिये। ताकि पानी के साथ ज्यादा लार शरीर में जाए। लार जो है वो वात, पित्त और कफ तीनों को संतुलित रखता है। सिप करके पानी पीजिये, पानी को थोड़ी देर मुँह में घुमाइए फिर पीजिये। अगर आपका वजन बहुत बढ़ गया है, तो महीने 2 महीने में ही कम हो जायेगा। जिस व्यक्ति का वजन 140 किलो है 9 महीने लगातार सिप सिप करके पानी पीजिये वजन 70 किलो रह जायेगा, वो भी बिना किसी योग, एक्सरसाइज के।

पांचवा सूत्र- आयुर्वेद में ये सूत्र है “भोजन आंते विषम वारि” माने भोजन के बाद पानी पीया तो विष पी लिया। तो आप भोजन के बाद पानी मत पीजिये, एक से डेढ़ घंटे बाद पीयें।

छठा सूत्र- सुबह जब उठते है तो दिन की शुरुआत पानी से करनी चाहिए चाय से नहीं। चाय से शुरुआत करने वालों को बीमारियां होती है और जो पानी से दिन की शुरुआत करते हैं उनको कोई रोग नहीं होता। कम से कम सुबह उठते ही एक गिलास पानी तो जरूर पीयें, 2 गिलास पीयेंगे तो और अच्छा है और 3 गिलास पीयेंगे तो और भी अच्छा है। पानी पीते ही दोनों आंत साफ हो जाती है और जिसकी दोनों आंत साफ हो गयी वो कभी बीमार नहीं पड़ेगा।

सातवा सूत्र- अगर आपको मानसिक बीमारियाँ हैं या जिंदगी भर आप उनसे बचना चाहते हैं तो आयुर्वेद का एक छोटा नियम पालन करते रहिये कि रात को जब सोयें तो पूर्व दिशा में सिर करके सोइए और अगर बहुत मजबूरी आ जाए तो दक्षिण दिशा में सिर रख कर सो जाइये। उत्तर और पश्चिम दिशा को हमेशा छोड़िए। उत्तर और पश्चिम की दिशा सोने के लिए नहीं बल्कि पूजा करने के लिए है।

जितने भी दिन आप पूर्व की ओर सिर करके सोयेंगे उतने दिन आपको मानसिक बीमारी नहीं आयेंगी और कम से कम नींद नहीं आने की जो बीमारियाँ है वो आपकी खत्म हो जाएँगी। तो आज ही अपने बेड की दिशा पूर्व की ओर कर लें। अगर जमीन पे सोते है तो आसानी से पूर्व कि ओर सिर करके सो सकते हैं।

आठवाँ सूत्र - आप कभी भी खाना खाएं तो कभी भी कुर्सी या मेज पे बैठकर भोजन न करें। आप कहीं शादी या पार्टी में जाते है तो आप अपना खाना थाली में लेकर कहीं भी आराम से बैठकर खा सकते हैं ऐसा जरूर कीजिये। भारत में सबसे अच्छी खाने की पद्धति है सुख आसन में बैठ कर खाना और खाने के बाद कम से कम **10** मिनट तक बज्र आसन जरूर करें। और फिर टहलने के लिए जरूर जाएँ, कम से कम **500-700** कदम।

ये सूत्र अपना लीजिये ये ही आपको स्वस्थ बना देंगे। अपने बच्चों को शुरू से इन बातों का संस्कार दीजिये। उनको आदत डाल दीजिये कि भोजन के साथ पानी नहीं पीना है। अगर कहें कि गले में खाना फंस गया है तो उनको कहिये कि लस्सी पी लो, दूध पी लो लेकिन पानी मत पियो। दोपहर के भोजन के बाद लस्सी पिला दो। रात के भोजन के बाद दूध पिला दो और सुबह के भोजन के बाद जूस पिला दो लेकिन पानी न पिलाएं। पानी एक घंटे बाद ही पिलाएं। पानी हमेशा सिप-सिप करके पीयें। बच्चों को जो संस्कार मिल गये फिर वो भूलने वाले नहीं। और वो जीवन भर स्वस्थ रहेंगे।



राजेश मिश्रा
लेखा अधिकारी

प्रशासनिक कार्यों में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग: चुनौती, सम्भावना और नवाचार

राजभाषा हिन्दी की एक विशिष्ट संविधानिक स्थिति है। इस स्थिति की महत्ता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि इस विषय को संविधान में पूरे का पूरा एक भाग प्रदान किया गया है। इस भाग सत्रह के अंतर्गत अनुच्छेद 343 से लेकर अनुच्छेद 351 तक शामिल है। प्रथम दृष्टया इन अनुच्छेद की संख्या नौ लगती है, किन्तु वास्तव में गणना की दृष्टि से इनकी संख्या ग्यारह है। संविधान के अनुसार, संघ की राजभाषा हिन्दी और लिपि देवनागरी होगी और अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतरराष्ट्रीय रूप होगा। संघ का यह कर्तव्य होगा कि वह हिन्दी भाषा का प्रसार बढ़ाए और उसका विकास करें ताकि वह भारत की सामाजिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके। प्रशासनिक कार्यों में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग निश्चय ही अनेक चुनौतियों से युक्त है, इसमें अनेक सम्भावनाएँ हैं और नवाचार की अनेक आशा युक्त किरणें हैं। संसद का कार्य हिन्दी में या अंग्रेजी में किया जाता है किन्तु चुनौती यह है कि संसद में गुजराती, मराठी, बांग्ला, तमिल, कन्नड़ और मलयालम समेत आठवीं अनुसूची की भाषाओं समेत अनेक भाषा के लोग मौजूद रहते हैं। शायद इसलिए हिन्दी-विरोधियों ने यह प्रश्न उठाया है कि हिन्दी ही एकमात्र राजभाषा क्यों है, डोगरी, मैथिली या संथाली आदि राजभाषाएँ कैसे नहीं हैं। हमारा कहना यह है कि अपने देश की कोई भी भाषा हमारे राष्ट्र की बहुमूल्य और समादरणीय भाषा है, परन्तु राष्ट्र के अन्दर एक भाषा और पूरे राष्ट्र की एक सामान्य भाषा मानने में अन्तर है। स्वतंत्रता संग्राम के दौर से ही हमारे महान नेताओं ने हिन्दी को ही सारे देश की संपर्क भाषा मानकर राष्ट्रभाषा कहा और अन्य भाषाओं को राष्ट्र की नाना भाषाएँ माना। एक चुनौती यह भी है कि विज्ञान, चिकित्सा, कृषि और अनुसंधान आदि के क्षेत्र में अधिकांशतः अंग्रेजी के शब्दों का ही प्रयोग किया जाता है। इसलिए इन शब्दों के समानान्तर हिन्दी के शब्दों की खोजबीन करना थोड़ा कठिन अवश्य पड़ता है। इसी उद्देश्य से वैज्ञानिक और तकनीकी शब्दावली आयोग का गठन किया गया। यह आयोग पारिभाषिक शब्दों को सहज और सुबोध गम्य हिन्दी में रूपान्तरित करता है ताकि जन सामान्य तक इन शब्दों के अर्थों को सम्प्रेषित किया जा सके। सम्भावनाओं और नवाचार के स्तर पर देखें, तो भाषा वही विकसित होती है जिसका अधिकाधिक कार्य-व्यवहार किया जाता हो। प्रयोग करते-करते ही भाषा में निखार आता है तथा वह आरूढ़ और प्रचलित होती चली जाती है। हिन्दी भाषा के सहज शब्दों को चलन में लाने की तथा अनावश्यक तत्सम निष्ठता से बचने की आवश्यकता है और किसी भी भाषा के मौलिक उद्देश्यों को निरन्तर ध्यान में रखने की दरकार है। एक भाषा से दूसरी भाषा में प्रवाहयुक्त अनुवाद करना भी प्रासंगिक है ताकि भाषाओं के बीच विचारों की आवाजाही कायम रहे। नवाचार की आवश्यकता यहीं से शुरू होती है। जिस प्रकार कभी 'आल इंडिया रेडियो' के लिए हिन्दी में सुमित्रानन्दन पंत ने 'आकाशवाणी' शब्द गढ़ा था, उसी प्रकार के नवाचारों की आवश्यकता आज के वैज्ञानिक और तकनीकी युग में पुनः उत्पन्न हुई है। ऐसा करके ही हम इस गौरवशाली जनभाषा हिन्दी को अपेक्षित आदर प्रदान कर सकते हैं।

प्रांजल धर द्विवेदी,

सहायक अनुभाग अधिकारी, सीएसआईआर, निस्केयर

कविताएं

मनोवेगों की उत्तेजना जब लयबद्ध तरीके से शब्दों में ढल जाती है, उसे ही शायद कविता कहते हैं। कविता में मनुष्य के मनो-भाव होते हैं। जिसके द्वारा हम संसार के सुख, दुःख, आनन्द और क्लेश आदि यथार्थ रूप से अनुभव कर सकते हैं। कविता के इस खंड में तेल उद्योग विकास बोर्ड के कुछ कार्मिकों ने जहां अपने मन के भावों को शब्दों में पिरोने का प्रयास किया है। वहीं कुछ कार्मिकों ने किसी अन्य कवि की कविता से प्रभावित हो उसे साभार उद्धृत किया है।

माँ तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है

देखी मैंने दुनिया सारी, झूठी यारी दिलदारी - 2,
दिल को जो सुकून दे तुझमें बात ही कुछ और है,
माँ तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है.....
तुझसा ना देखा मैंने दुनिया कि भीड़ में माँ-2,
अलग है तू सबसे, तेरी पहचान ही कुछ और है,
माँ तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है.....
दुनिया का साथ झूठा, सच्चा तेरा आंचल है माँ- 2,
तुझ बिन जाऊं कहां मैं, इतना बता दे मुझे माँ,
राहों में माँ इस दुनिया कि कांटे बहुत है,
माँ तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है.....
सांसे मेरे अन्दर जो है, उनकी तो डोर है माँ- 2,
देख तेरा मेरा रिश्ता, दुनिया से कुछ और है माँ,
इतनी ही तो बात है इसमें, कुछ नहीं और माँ,
तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है,
माँ तेरी हँसी कि तो बात ही कुछ और है.....



राजन चौहान

जिन्दगी मेरी

अचानक आँख खुली तो यह गुमान हुआ
कि ख्वाबों की दुनिया से जुदा थी जिन्दगी मेरी।
वो तस्वीर नहीं हकीकत थी जो टूटी नहीं
मगर अनमोल हिस्सा थी जिन्दगी मेरी।
फिर भी समेटा उन चंद जिन्दगी के टुकड़ों को
जो चले थे बिखेरने जिन्दगी मेरी।
वो जो टुकड़े थे उनको जोड़ा तो पाया कि
किसी कोहिनूर से कम नहीं थी जिन्दगी मेरी।
इतना गुमान ना कर ऐ नासमझ यह बोल कर कि
ये है जिन्दगी मेरी, जिन्दगी मेरी, जिन्दगी मेरी॥



राजन चौहान

मैं बोझ नहीं हूँ

शाम हो गई अभी तो घूमने चलो न पापा
चलते-चलते थक गई कंधे पर बिठा लो न पापा
अंधेरे से डर लगता है सीने से लगा लो न पापा
माँ तो सो गई आप ही थपकी देकर सुलाओ न पापा
स्कूल तो पूरी हो गई अब कॉलिज जाने दो न पापा
पाल पोस कर बड़ा किया अब जुदा तो मत करो न पापा
अब डोली में बिठा ही दिया तो आंसू तो मत बहाओ न
पापा
आपकी मुस्कुराहट अच्छी है एक बार मुस्कुराओं न
पापा
आपने मेरी हर बात मानी एक बात और मान जाओ न
पापा
इस धरती पर बोझ नहीं मैं दुनिया को समझाओ न पापा.....



मनोज कुमार

समय की परिभाषा

सीमित है जो, समान है जो,
वापस लौटता नहीं जो,
हर रोज आता है जो।
खुशी भी देता जो,
दुःख भी देता जो,
सारे भ्रम तोड़ देता जो
उम्मीद से ज्यादा देता जो।
भाग्य को बदलने की शक्ति रखता जो,
हाथ की रेखा बदलता जो,
हर रिश्ते की पहचान कराता जो,
नए रिश्ते को जोड़ता जो।
अपनों की पहचान कराता जो
वहीं तो है, ये समय,
इसकी कदर कर लो
क्योंकि इसका भरोसा नहीं,
कब अच्छा समय बुरे वक्त में बदल जाए।



**अनुभा जैन,
सलाहकार**

कोरोना की दास्तान

एक मुद्दत से आरजू थी फुरसत की,
मिली तो शर्त पे कि किसी से ना मिलो।
शहरों का यूँ वीरान होना कुछ यूँ गजब कर गई,
बरसों से पड़े गुमसुम घरों को आबाद कर गई।
ये कैसा समय आया कि,
दूरियां ही दवा बन गई।
जिन्दगी में पहली बार ऐसा वक्त आया,
इंसान ने जिन्दा रहने के लिए कमाना छोड़ दिया।
घर गुलजार, सूने शहर,
बस्ती बस्ती में कैद हर हस्ती हो गई,
आज फिर जिन्दगी महँगी
और दौलत सस्ती हो गई।

पी.के.राणा, सलाहकार

हिन्दी

कल रात मैंने हिन्दी को अपने सपने में देखा
उस के मुँह पर छाया थी, गहरी उदासी की रेखा।
मैंने हिन्दी से पूछा, इतनी गुमसुम हो कैसे?
अब तो हिन्दी दिवस है आना, तुम्हें सबसे सम्मान है पाना।
हिन्दी बोली यही तो गिला है, वर्ष का एक दिन ही मुझे मिला है।
अपने देश में ही हूँ मैं पराई, ऐसा मान सम्मान ना चाहूँ मैं भाई।
मेरे बच्चे मुझे ही ना जाने, लोहा अंग्रेजी का माने।
सीखें लोग यहाँ जापानी, पर मैं हूँ बिल्कुल अनजानी।
आओ हम सब अपना फर्ज निभाएं, हिन्दी बोलें, लिखें, पढ़ाएं
अंग्रेजी के साथ-साथ मातृभाषा का भी ज्ञान बढ़ाएं।

हिन्दी

वन्दना वर्मा
निजी सचिव

हमेशा दोस्त रहेंगे

हर खुशी तकलीफ, साथ-साथ जीया करते थे।
हार हो या जीत, एक दूसरे का साथ दिया करते थे।
कभी तुम हमसे, कभी हम तुमसे, रूठ जाया करते थे।
फिर हम तुम्हें और कभी तुम हमें, मना लिया करते थे।
एक दूसरे की हम, खुद से ज्यादा परवाह किया करते थे।
बस कल ही की बात लगती है।
हम तुम अपनी दोस्ती पर, कितना इतराया करते थे।
यकीन नहीं होता वक्त साथ, हालात इतने बदल जायेंगे।
हम कोरोना की दुनिया में इस कदर खो जायेंगे।
एक दूसरे की जिन्दगी में, बस याद बनकर रह जायेंगे।
खैर हम ना तुमसे, ना जिन्दगी से कोई शिकायत करेंगे।
बस इस यकीन को हमेशा, दिल में कायम रखेंगे।
जब भी दिल से पुकारेंगे, तुम्हें अपने पास पायेंगे।



अशोक बजाज, सलाहकार

कोरोना में सुनसान गलियारे

निकला जब मैं घर से तो देखा शहर सुनसान हो गया।
कोरोना का कहर इस कदर गहराया
कि जब शहर वीरान हो गया है
कि जब शहर सुनसान हो गया है।
ना सड़कों पर गाड़ियों का शोर था
ना गलियों में बच्चों की मस्तिर्यों का हुल्लड़ था
लगता था जैसे कोहराम हो गया
निकला जब मैं घर से तो देखा शहर सुनसान हो गया ॥
ना जल्दी थी दफ्तर जाने की
ना फिर थी कमाने की
लगता था जैसे सब कुछ थम सा गया है
बस होड़ थी जिन्दगी को बचाने की
निकला जब मैं घर से तो देखा शहर सुनसान हो गया ॥
परिदे भी आजकल मुस्कुराने लगे
सुना है जानवर सड़कों पर आने लगे
रंग नीला आसमान का नजर आने लगा
निकला जब मैं घर से तो देखा शहर सुनसान हो गया ॥
चंद दानों का मोहताज हो गया
देखो तो गरीब जीने के लिए मौत के रास्ते पर चल पड़ा
ना मालूम था कि आगे क्या नसीब होगा
उम्मीद में जीने की यह पैदल बढ़ता चलता चला गया
निकला जब मैं घर से तो देखा शहर सुनसान हो गया ॥

दूसरा पहलू

आज आसमान के तारे आसमान में घूमने निकले हैं
हवा भी अपनी शुद्धता बतलाते हुए प्रभा कर रही है
अपने ही जल को देखकर नदियां आज खिला रही हैं
और प्रकृति तो मानो आज स्वयं से अंजान हो गई
और एक नया स्वरूप इजहार कर रही है



वी.के.सक्सेना
निजी सचिव

“ अक्षर ढाई”

ज्ञान मार्ग जब खोजने निकला, मार्ग मिला अलबेला,
जहाँ भी जाऊँ जिधर भी देखूँ मिले ढाई अक्षर का मेला।
सोचा इक पल ध्यान लगाकर, क्या होता है अक्षर ढाई
बतलाता हूँ मैं वो भाई, रह जाता सब ज्ञान अधूरा
जो ना मिलता उत्तर भाई,

ढाई अक्षर का वक्र और ढाई अक्षर का तुंड,
ढाई अक्षर की रिद्धि और ढाई अक्षर की सिद्धि,
ढाई अक्षर का शंभु और ढाई अक्षर की सन्ति।
ढाई अक्षर का ब्रम्हा और ढाई अक्षर की सृष्टि,

ढाई अक्षर का विष्णु और ढाई अक्षर की लक्ष्मी,
ढाई अक्षर का कृष्ण और ढाई अक्षर की कान्ता,
ढाई अक्षर का दुर्गा और ढाई अक्षर की शक्ति,
ढाई अक्षर का श्रद्धा और ढाई अक्षर की भक्ति,

ढाई अक्षर का त्याग और ढाई अक्षर का ध्यान,
ढाई अक्षर की सांस और ढाई अक्षर का प्राण,
ढाई अक्षर का जन्म और ढाई अक्षर की मृत्यु,
ढाई अक्षर की अस्थि और ढाई अक्षर की अर्थी।

ढाई अक्षर का प्यार और ढाई अक्षर का स्वार्थ,
ढाई अक्षर का दोस्त और ढाई अक्षर का प्रेम,
ढाई अक्षर का घृणा और ढाई अक्षर का स्नेहा

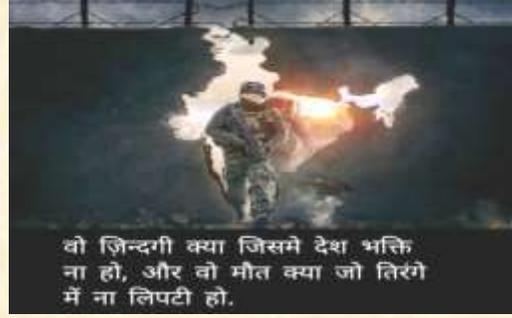
जन्म से लेकर मृत्यु तक हम बंधे है ढाई अक्षर में,
है ढाई अक्षर ही वक्त में और ढाई अक्षर ही अन्त में
समझ न पाया कोई भी है रहस्य क्या ढाई अक्षर में।

मेहरबान सिंह चौहान
लेखा अधिकारी

भारतीय सेना को नमन

दूध पिलाना बन्द करो, अब आस्तीन के साँपों को॥
चौराहों पर गोली मारो, साठ साल के पापों को॥

सौ-सौ बार नमन भारतीय सेना को
डटी रही है घाटी में॥
आंतकी को मिला रही है
काट-काट के माटी में॥
सेना को अब आंतकी की
छाती पर चढ़ जाने दो॥



साथ निभाने वालों पे भी, अब गोली बरसाने दो॥
एक बार अब श्रेष्ठ बर्फ पे, केसरिया रंग चढ़ जाने दो॥
लाश बिछा दो गद्दारों की, सेना को बढ़ जाने दो॥
चीन पाकिस्तान दोनों से भारत की सेना, लोहा लेने को तैयार है॥
संसार के इतिहास के पन्नों पे, नया इतिहास बनाने को तैयार है..

राजेन्द्र सिंह

कब तक मातृभूमि पे वीरों का रक्त यू बहे

कब तक यू ही माँ बेटों की शहादत को सहेगी॥
क्या इस तरह वतन को अमन मिल भी पायेगा॥
क्या रोज-रोज जवान अपने प्राण गवायेगा॥
कब तक आँखें नम रहेंगी ताबूत के वक्शों में
ये कैसी मानवता है मेरे देश के वासी॥
नहीं है मेरी मातृभूमि इतनी प्यासी॥
कब तक देशद्रोही इस धरा पर श्वास लेते रहेंगे॥
छल से हमारे वीरों के प्राण लेते रहेंगे॥
शहीदों की शहादत का इंसाफ होगा तब तेरा एक भी कत्ल
माँफ न होगा॥
इस रक्त की धरा का तूँ दंड पायेगा इस धरा पे ऐ कातिल तू साँस न ले पायेगा॥



महेन्द्र प्रताप सिंह
अनुवादक (संविदा पर)

प्रेरक कहानियां

मृत्यु का भय



एक शहर में एक प्रसिद्ध बनारसी विद्वान् “ज्योतिषी” का आगमन हुआ..!! माना जाता है कि उनकी वाणी में सरस्वती विराजमान है और वे जो भी बताते हैं वह 100 प्रतिशत सच ही होता है।

501/-रुपये देते हुए “शर्मा जी” ने अपना दाहिना हाथ आगे बढ़ाते हुए ज्योतिषी को कहा.., “महाराज, मेरी मृत्यु कब, कहाँ और किन परिस्थितियों में होगी?

ज्योतिषी ने शर्मा जी की हस्त रेखाएँ देखीं,

चेहरे और माथे को अपलक निहारते रहे।

स्लेट पर कुछ अंक लिखकर जोड़ते-घटाते रहे। बहुत देर बाद वे गंभीर स्वर में बोले..,

“शर्मा जी, आपकी भाग्य रेखाएँ कहती हैं कि जितनी आयु आपके पिता को प्राप्त होगी उतनी ही आयु आप भी पाएँगे।

जिन परिस्थितियों में और जहाँ आपके पिता की मृत्यु होगी, उसी स्थान पर और उसी तरह, आपकी भी मृत्यु होगी

यह सुन कर “शर्मा जी” भयभीत हो उठे और चल पड़े

एक घण्टे बाद ...

“शर्मा जी” वृद्धाश्रम से अपने वृद्ध पिता को साथ लेकर घर लौट रहे थे..!!

वास्तविक गरीबी

एक आदमी ने गुरु से पूछा – मैं इतना गरीब क्यों हूँ?

गुरु ने कहा– तुम गरीब हो क्योंकि तुमने देना नहीं सीखा।

आदमी ने कहा – परंतु मेरे पास तो देने के लिए कुछ भी नहीं है। गुरु ने कहा– तुम्हारा चेहरा, एक मुस्कान दे सकता है... तुम्हारा मुँह, किसी की प्रशंसा कर सकता है या दूसरों को सुकून पहुंचाने के लिए दो मीठे बोल बोल सकता है... तुम्हारे हाथ, किसी जरूरतमंद की सहायता कर सकते हैं... और तुम कहते हो कि तुम्हारे पास देने के लिए कुछ भी नहीं।

आत्मा की गरीबी ही वास्तविक गरीबी है पाने का हक उसी को है, जो देना जानता है। तुम तो बहुत अमीर हो जो तुम्हारे पास है उसे ही देकर देखो।

घमंड का दान



एक मशहूर सन्यासी एक राजा के पास पहुंचे। राजा ने उनका खूब आदर-सत्कार किया। सन्यासी कुछ दिनों के लिए वहीं रुक गए। राजा अपने राज्य के घमंड में चूर था उसने कई विषयों पर सन्यासी से चर्चा की और अपने प्रश्न उनके सामने रखे। सन्यासी ने विनम्रता एवं विस्तार से राजा के सभी सवालों के जवाब दिए और राजा से प्रस्थान की अनुमति मांगी। जाते समय राजा ने सन्यासी को कुछ देना चाहा।

सन्यासी ने कहा कि राजन आप मुझे क्या दे सकते हैं। घमंड से राजा ने कहा, महाराज, “मेरे पास अथाह संपत्ति है। धन-दौलत से भंडार भरे पड़े हैं। बताइए आपको कितना धन चाहिए?” सन्यासी मुस्कराते हुए राजा से बोले, “राजन यह खजाना, तुम्हारी संपत्ति नहीं है। यह तो राज्य की है और तुम तो मात्र इसके संरक्षक हो। राजा ने कहा– महल ले लीजिए महाराज, यह तो मेरा स्वयं का है। उस पर सन्यासी ने कहा ये भी तो प्रजा का ही है प्रजा है तो तुम राजा हो और

यह महल है, वो नहीं तो, तुम कुछ नहीं केवल एक साधारण इंसान हो। यह सुनकर राजा को अपने व्यवहार पर पश्चाताप हुआ।

राजा नतमस्तक होकर नीचे बैठ गया और बोला, महाराज, आप ही बता दीजिए मैं आपको क्या दे सकता हूँ मैं आपको कुछ दान देना चाहता हूँ मुझे इस धर्म संकट से निकालिए। आप ही बताएं कि ऐसा क्या है जो मेरा है और मैं आपको दे सकूँ। सन्यासी ने कहा— राजन अगर हो सके तो अपना घमंड का दान मुझे दे दो।

रिश्तो का वजन



गणित की क्लास में—टीचर— बच्चों एक ज्यादा वजनी होता है या पांच गणित की टीचर ने क्लास में बच्चों से पूछा। लगभग सभी ने कहा, 'पाँच'। 'शाबाश' ! टीचर बोली! तभी एक बच्ची ने अपना हाथ उठाया। 'क्या हुआ तनीषा ? मैडम मेरे हिसाब से एक ज्यादा वजनी होता है'। 'लगता है बेटा, तुम समझी नहीं। मान लो, तुम्हारे एक हाथ में एक आम है और दूसरे हाथ में पांच आम है तो तुम्हारे किस हाथ में वजन ज्यादा होगा' ? मैडम आम के मामले में तो दूसरे हाथ में ही वजन ज्यादा होगा।

लेकिन वजन तो एक में ही ज्यादा होता है। तनीषा ने उदास होते हुए कहा। मैडम ने उसे अपने पास बुला कर प्यार से पूछा बेटा ऐसा क्यों मानती हो। तनीषा ने कहा— मैडम मेरे पापा के चार भाई हैं मेरी दादी ने सबको बड़े प्यार से पाला पोसा है लेकिन जबसे दादाजी गए हैं, इन पाँचों से एक दादी को नहीं संभाला जा रहा। बेचारी दादी, साल में दो-दो महीने सबके यहां रहती हैं और बचे हुए दो महीने हरिद्वार के किसी आश्रम में।

अब आप ही देखे ना, मेरी एक दादी में इतना वजन है कि उनके पांच बेटे उनकी देखभाल का वजन नहीं उठा पा रहे। इसलिए मेरी नजर में एक ही ज्यादा वजनी होता है। तनीषा ने रोते हुए बताया पूरी क्लास चुप थी। टीचर भी इस तर्क से संतुष्ट थी कि भले ही गणित में पांच ज्यादा वजनी होता है लेकिन व्यवहारिक रूप से एक। तनीषा के इस तर्क का उत्तर किसी के पास नहीं था।

इन्तजार



शहर का एक प्रमुख पार्क। पार्क के बाहर गेट पर बैठा हुआ एक अत्यन्त बूढ़ा भिखारी। बूढ़े की हालत बहुत दयनीय थी।

पतला-दुबला, फटे चीथड़ों में लिपटा हुआ। पिछले चार दिनों से उसके पेट में सिर्फ दो सूखी ब्रेड का टुकड़ा और एक कप चाय जा पायी थी। बूढ़ा सड़क पर जाने वाले हर व्यक्ति का ध्यान आकर्षित करने के लिये हाँक लगाता... “खुदा के नाम पर एक पैसा इस गरीब को-भगवान भला करेगा”।

सुबह से उसे अब तक मात्र दो रूपया मिल पाया था, जो कि शाम को पार्क का चौकीदार किराये के रूप में ले लेगा। अचानक पार्क के सामने एक रिक्शा रुका। उसमें से जीन्स टॉप से सजी एक युवती उतरी। युवती कन्धे पर कैमरा बैग भी लटकाये थी। यह शहर की एक उभरती हुयी कलाकार थी। इसे एक पेंटिंग के लिये अच्छे ‘सब्जेक्ट’ की तलाश थी। बूढ़े को कुछ आशा जगी और उसने आदतन हाँक लगा दी... भगवान के नाम पर..! युवती ने घूम कर देखा। बूढ़े पर नजर पड़ते ही उसकी आंखों में चमक सी आ गयी। वह कैमरा निकालती हुयी तेजी से बूढ़े की तरफ बढ़ी। बूढ़ा सतर्क होने की कोशिश में थोड़ा सा हिला।

“प्लीज बाबा उसी तरह बैठे रहो हिलो डुलो मत”। और

वहाँ कैमरे के शटर की आवाजें गूँज उठीं। युवती ने बूढ़े की विभिन्न कोणों से तस्वीरें उतारीं। युवती ने कैमरा बैग में रखा और बूढ़े के कटोरे में एक रूपया फेंक कर रिक्शे की ओर बढ़ गयी।

उसी दिन दोपहर के वक्त तेज धूप में भी बूढ़ा अपनी जगह

मुस्तैद था। उसे दूर से आता एक युवक दिख गया। बूढ़ा एकदम

टेपरिकार्डर की तरह चालू हो गया। “अल्लाह के नाम पर...”।

पहनावे से कोई कवि लग रहा युवक बूढ़े के करीब आ गया था। युवक ने बूढ़े को देखा। उसका हृदय करुणा से भर गया। “ओह कितनी खराब हालत है बेचारे की”। सोचता हुआ युवक पार्क के अन्दर चला गया। पार्क के अन्दर वह एक घने पेड़ की छाया में बेंच पर बैठ गया। बूढ़े का चेहरा अभी भी उसकी आंखों के सामने घूम रहा था। उसने अपने

थैले से एक पेन और डायरी निकाली और जुट गया एक कविता लिखने में। कविता का शीर्षक उसने भी भूख रखा। फिर चल पड़ा उसे किसी दैनिक पत्र में प्रकाशनार्थ देने। भिखारी की नजरें दूर तक युवक का पीछा करती रहीं।

जगह वही पार्क का गेट। शाम का समय। पार्क में काफी चहल पहल हो गयी थी। भिखारी को अब तक मात्र तीन रुपये मिले थे। वह अब भी हर आने जाने वाले के सामने हाँक लगा रहा था। अचानक भिखारी ने देखा एक खद्दरधारी अपने पूरे लाव लश्कर के साथ चले आ रहे थे। उसकी आंखों में चमक आ गयी। अब लगता है उसके दुख दूर होने वाले हैं। उसने जोर की हाँक लगाई..खुदा के नाम पर.

हाँक सुनकर नेता जी ठिठक गये। बूढ़े की हालत देख कर उनका दिल पसीज गया।

‘ओह कितनी दयनीय दशा है देश की। उन्होंने तुरन्त अपने सेक्रेट्री को आर्डर दिया-‘कल के अखबार में मेरा एक स्टेट्मेंट भेज दो हमने संकल्प लिया है देश से भूख और गरीबी दूर करने का। और हम इसे हर हाल में दूर करके रहेंगे। नेता जी भिखारी के पास गये और उसे आश्वासन दिया ‘बाबा हम जल्द ही तुम्हारी समस्या दूर करने वाले हैं’.. उन्होंने बूढ़े भिखारी के साथ कई फोटो भी खिंचवाईं। लाव लश्कर के साथ कार में बैठे और चले गये। बूढ़े की निगाहें दूर तक धूल उड़ाती कार का पीछा करती रहीं। अब तक काफी अंधेरा हो चुका था। पार्क में सन्नाटा छा गया था। बूढ़े ने सुबह से अब तक मिले तीन रुपयों में से दो रुपया पार्क के चौकीदार को दिया। फिर नल 11के से पेट भर पानी पीकर बेन्च पर सो गया..अगली सुबह के इन्तजार में।

साभार उद्धृत

राजभाषा गतिविधियां

हिन्दी पखवाड़ा- एक झलक



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा की ओर से वर्ष 2018-19 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए प्रोत्साहन पुरस्कार



**तेजविबो की गृह पत्रिका 'अनुभूति' अंक 16 का विमोचन
संसदीय राजभाषा समिति की पहली उपसमिति द्वारा राजभाषा संबंधी निरीक्षण**



संसदीय राजभाषा समिति की पहली उपसमिति द्वारा दिनांक 04 सितम्बर, 2020 को तेल उद्योग विकास बोर्ड के राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया गया। समिति के सदस्यों का स्वागत करते हुए डॉ निरंजन कुमार सिंह, सचिव महोदय ने माननीय सदस्यों को बोर्ड की गतिविधियों के बारे में अवगत कराया और बताया कि बोर्ड को राजभाषा कीर्ति पुरस्कार की श्रेणी में वर्ष 2019-20 के लिए प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया। संस्थान के निरीक्षण के दौरान समिति के सदस्यों ने बोर्ड के कार्यों तथा राजभाषा संबंधी कार्यों की प्रशंसा की। इस दौरान संस्थान द्वारा आयोजित प्रदर्शनी का सभी सदस्यों ने अवलोकन किया। समिति के सदस्यों ने निरीक्षण के दौरान राजभाषा हिन्दी के उत्तरोत्तर विकास की दिशा में अपने बहुमूल्य सुझाव दिए। सचिव महोदय ने माननीय सदस्यों को आश्वासन दिया कि उनके सुझावों पर निश्चित रूप से कार्रवाई की जाएगी।

मंत्रालय द्वारा राजभाषा संबंधी निरीक्षण



श्रीमती शोभना श्रीवास्तव, उपनिदेशक (राजभाषा), पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय द्वारा दिनांक 26 नवम्बर, 2020 को राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया तथा राजभाषा के उत्तरोत्तर विकास में बोर्ड द्वारा किए गए कार्यों की प्रशंसा की और राजभाषा के विकास के लिए अपने बहुमूल्य सुझाव दिए।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा के तत्वावधान में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

विषय: “स्वतंत्र भारत में हिन्दी में कामकाज की अनिवार्यता”



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा के तत्वावधान में तेल उद्योग विकास बोर्ड द्वारा दिनांक 17 दिसम्बर, 2020 को हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में व्याख्यान देने के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय के हिन्दी विभाग के प्रोफेसर डॉ० पूरन चन्द्र टंडन को आमंत्रित किया गया। उन्होंने बताया कि भाषाई दृष्टि से दुनिया का सबसे सौभाग्यशाली देश भारत है। इसे समेकित संस्कृति का देश भी कहते हैं हमारे देश में 1600 से अधिक भाषायें थीं। जिनमें 700 विलुप्त हो चुकी हैं और 300 विलुप्ति की कगार पर हैं। यह चिन्ता का विषय है क्योंकि आज हिन्दी से पहले अंग्रेजी को प्राथमिकता दी जा रही है। स्वतंत्रता के बाद और उससे पूर्व हिन्दी की स्थिति बताते हुए आज के परिप्रेक्ष्य में हिन्दी की स्थिति पर विस्तार से चर्चा की और सरल एवं स्पष्ट रूप से हिन्दी की स्थिति की जानकारी दी और हिन्दी की विकास यात्रा पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि तेल उद्योग विकास बोर्ड के अधिकारी/कर्मचारी भी हिन्दी में कामकाज को बढ़ावा देने में अपना योगदान प्रदान करें। जिससे कार्यालय में हिन्दी भाषा का प्रयोग बढ़े और हिन्दी के प्रचार-प्रसार में सभी का योगदान बना रहे। अन्त में उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी महोदय ने महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए उनको धन्यवाद दिया।

