सत्यमेव जयते

भारत सरकार
पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय

नौतरणी

सत्यमेव जयते

नौतरणी

सातवां अंक

संरक्षक
श्री विजय कुमार
सचिव (एमओपीएसडब्ल्यू)

प्रधान संपादक
प्रीति नाथ
वरिष्ठ आर्थिक सलाहकार (एमओपीएसडब्ल्यू)

संपादक
श्री मृत्युंजय झा
निदेशक

संपादन सहयोग
संगीता तोपनो
उप निदेशक (रा.भा.)

पत्र व्यवहार के लिए पता:
पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय,
हिन्दी अनुभाग, कमरा नं. 11, परिवहन भवन, 1,
संसद मार्ग, नई दिल्ली- 110001

पत्रिका में प्रकाशित लेख आदि में व्यक्त विचार संबंधित रचनाकारों के हैं,
जिनसे संपादक मंडल एवं भारत सरकार का सहमत होना जरूरी नहीं है।

विषय- सूची

	लेख/ कविता	लेखिका/ लेखक	पृष्ठ सं.
	- माननीय पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री जी का संदेश - माननीय राज्य मंत्री जी का संदेश - सचिव, एमओपीएसडब्ल्यू का संदेश - प्रमुख संपादक की ओर से - संपादक की कलम से		
❖	प्रस्तावना	संगीता तोपनो	
❖	समुद्री उत्कृष्टता के माध्यम से भारत की विकास यात्रा की ओर अग्रसर		
❖	जल परिवहन	उत्तम कुमार मिश्रा, अवर सचिव	
❖	एक कविता माँ के लिए	दलजीत सिंह रावत, प्रधान निजी सचिव	
❖	समावेशी विकास में समुद्री क्षेत्र का महत्व	प्रिंस गर्ग, अनुभाग अधिकारी	
❖	ए मौत	अनीता भूटानी, प्रधान निजी सचिव	
❖	विकसित भारत 2047 समुद्री शक्ति के माध्यम से आत्मनिर्भर भारत का निर्माण	नितिन सिंह तोमर हिंदी अधिकारी दीनदयाल पत्तन प्राधिकरण	
❖	मैं और मेरी परिस्थिति	स्मिता श्रीवास्तव, अनुभाग अधिकारी	
❖	राज	सुगंधा, अनुभाग अधिकारी	
❖	मुंबई यात्रा: ज्ञान, अनुभव और अविस्मरणीय स्मृतियाँ	सिल्की कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी	
❖	एक वृक्ष लगाएं मां के नाम	राम रतन कटियार वरिष्ठ सचिवालय सहायक	

❖	केंद्रीय सरकारी कार्यों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का उपयोग	नितिन कुमार निम, अनुभाग अधिकारी	
❖	हमारी मातृभाषा हिन्दी	प्रतिमा एम.टी.एस	
❖	व्यक्तित्व का विकास	बसंत कुमार नायक निजी सचिव	
❖	पर्यावरण संरक्षण: हमारी जिम्मेदारी, हमारी भविष्य	राकेश कुमार वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी	
❖	मैं भी कुछ कमाल हूँ	पलक जायसवाल वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी	
❖	स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार का मानव जीवन पर प्रभाव	स्मिता श्रीवास्तव, अनुभाग अधिकारी	
❖	रिश्तो में प्रेम कहाँ	विकास शर्मा डी.ई.ओ	
❖	सत्संगति	विजयलक्ष्मी नेगी एमटीएस	
❖	सभ्य समाज की कामना	कपिल कुमार निजी सहायक	
❖	मुक्ति की तलाश	राकेश कुमार वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी	
❖	जलवायु परिवर्तन	रत्नेश कुमार डी.ई.ओ	
❖	गंगा विलास	रेखा कुमारी डी.ई.ओ	
❖	बच्चों की तनावपूर्ण जीवनशैली	पलक जायसवाल वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी	
❖	आत्म– सम्मान	सीमा जिंदल डी.ई.ओ	
❖	वैश्विक महामारियों पर एक विस्तृत अध्ययन	प्रिंस कुमार डी.ई.ओ	
❖	बारिश की बूंदे	सोनम डी.ई.ओ	
❖	मेरा प्यारा उत्तराखंड	निर्मला जोशी डी.ई.ओ.	
❖	अनुभव	सीमा जिंदल डी.ई.ओ	

❖	स्वस्थ जीवन शैली	मनोज कुमार डी.ई.ओ	
❖	कृतज्ञता	प्रतिमा एम.टी.एस	
❖	आकाश	कपिल कुमार निजी सहायक	
❖	किस्मत कनेक्शन	रेखा कुमारी डी.ई.ओ	
❖	तुम ही मेरी कविता हो	मीनाक्षी डी.ई.ओ	
❖	क्रोध का पतन	आशीष वोत आशुलिपिक	
❖	राजुला मालु शाही: एक अमर प्रेम कथा	निर्मला जोशी डी.ई. ओ	

राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की एकता और उन्नति के लिए आवश्यक है।

- महात्मा गांधी

सर्बानंद सोणोवाल
SARBANANDA SONOWAL

सत्यमेव जयते

पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री
भारत सरकार
Minister of Ports, Shipping and Waterways
Government of India

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि मंत्रालय की गृह पत्रिका *"नौतरणी"* का नवीन अंक प्रकाशित हो रहा है। यह पत्रिका पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय की सृजनात्मकता, उत्तरदायित्व और सकारात्मक सोच का सशक्त माध्यम है।

वर्तमान युग सूचना और संवाद का युग है। ऐसे में इस प्रकार की पत्रिकाएँ न केवल संगठन की रचनात्मकता प्रस्तुत करती हैं, बल्कि संवाद, सहभागिता और सतत विकास के सेतु का कार्य भी करती हैं। *"नौतरणी"* इस दिशा में एक प्रशंसनीय पहल है।

मैं संपादकीय टीम सहित उन सभी रचनाकारों को बधाई देता हूँ, जिन्होंने अपने विचारों, लेखों, कविताओं और अनुभवों से इस अंक को समृद्ध किया है। इस प्रकार की रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ न केवल व्यक्तित्व-विकास को बढ़ावा देती हैं, बल्कि समाज में भी जागरूकता और सद्भाव का संचार करती हैं।

मैं आशा करता हूँ कि *"नौतरणी"* निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर रहेगी और आने वाले वर्षों में और भी व्यापक रूप से प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

आप सभी को मेरी ओर से शुभकामनाएँ।

(सर्बानंद सोणोवाल)

SAGARMALA
PORT-LED PROSPERITY

Room No. 201, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi-110001
Ph. : 011-23717422, 23717423, 23717424, Fax : 011-23356709
E-mail : minister-shipping@gov.in | Website : www.shipmin.gov.in

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

शांतनु ठाकुर
SHANTANU THAKUR

सत्यमेव जयते

राज्य मंत्री
पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय
भारत सरकार
Minister of State
For Ports, Shipping and Waterways
Government of India

25/06/25

संदेश

यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय की गृह पत्रिका का 7वां अंक प्रकाशित हो रहा है।

"गृह पत्रिका किसी भी संगठन के कर्मियों के विचार, अनुभव और रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रकट करने का एक सशक्त और सजीव माध्यम होती है। यह प्रत्येक कर्मचारी को अपनी आवाज़ साझा करने का मंच भी प्रदान करती है। साथ ही जब वर्तमान में हम "वसुधैव कुटुम्बकम" की विचारधारा के साथ प्रगति की ओर अग्रसर हो रहे हैं, राजभाषा हिंदी में यह पत्रिका प्रकाशित होना इस विचाराधारा को और अधिक प्रेरित करता है।

मैं गृह पत्रिका की सफलता की कामना करता हूं तथा इसके प्रकाशन से जुडे सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूं।

(शांतनु ठाकुर)

कार्यालय: कक्ष सं. 203, परिवहन भवन, 1, संसद मार्ग, नई दिल्ली-110 001, दूरभाष : 91-11-23710189/356
Office : Room No. 203, Transport Bhawan, 1, Parliament Street, New Delhi-110001, Tel. : 011-23710189/356
Resi. : Thakurnagar Thakubari, P.O. Thakurnagar, P.S. : Gaighata, Dist. 24 Parganas (N), Pin :743287
दूरभाष / Phone: 03215-254099, ई-मेल / Email : shantanu.thakur20@sansad.nic.in, shantanuthakur2019@gmail.com

विजय कुमार
VIJAY KUMAR

सचिव
SECRETARY
भारत सरकार
GOVERNMENT OF INDIA
पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय
MINISTRY OF PORTS, SHIPPING AND WATERWAYS

सत्यमेव जयते

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता है कि *"नौतरणी"* गृह पत्रिका का नवीन अंक प्रकाशित किया जा रहा है। यह पत्रिका न केवल मंत्रालय की गतिविधियों, उपलब्धियों एवं नवाचारों को साझा करने का एक प्रभावी माध्यम है, बल्कि कर्मचारियों की रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने के लिए भी एक महत्वपूर्ण मंच प्रदान करती है।

किसी भी संगठन की प्रगति उसके कर्मियों की प्रतिबद्धता, समर्पण एवं सामूहिक प्रयासों पर आधारित होती है। गृह पत्रिका ऐसे प्रयासों को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ संगठन में संवाद, सहभागिता एवं ज्ञान के आदान-प्रदान को सुदृढ़ बनाती है। मुझे विश्वास है कि *"नौतरणी"* अपने सारगर्भित लेखों, अनुभवों, उपलब्धियों एवं सृजनात्मक अभिव्यक्तियों के माध्यम से पाठकों को प्रेरित करेगी तथा संगठन की सकारात्मक कार्य-संस्कृति को और अधिक मजबूत बनाएगी।

मैं पत्रिका के संपादक मंडल एवं सभी योगदानकर्ताओं को इस सराहनीय पहल के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ और *"नौतरणी"* की निरंतर सफलता एवं उत्तरोत्तर प्रगति की कामना करता हूँ।

(विजय कुमार)

8 जुलाई 2026

SAGARMALA
PORT-LED PROSPERITY

परिवहन भवन, 1, संसद मार्ग, नई दिल्ली-110001, भारत
टेलि. : +91 11 23714938, 23716656, ई-मेल : secyship@nic.in

Transport Bhawan, 1, Parliament Street, New Delhi-110001, INDIA
Tel. : +91 11 23714938, 23716656 E-mail : secyship@nic.in

प्रीति नाथ, आई.इ.एस
PREETI NATH, I.E.S.
वरिष्ठ आर्थिक सलाहकार
Senior Economic Adviser

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
पत्तन, पोत परिवहन एवं जलमार्ग मंत्रालय
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF PORTS, SHIPPING AND WATERWAYS

संदेश

प्रमुख संपादक की ओर से

प्रिय पाठकों,

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि विभागीय गृह पत्रिका **"नौतरणी"** का सांतवा अंक प्रकाशित किया जा रहा है। राजभाषा हिंदी का संवर्धन एवं उसका प्रभावी प्रयोग भारत सरकार की प्राथमिकताओं में से एक है। मंत्रालय की गृह पत्रिकाएँ इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, क्योंकि इनके माध्यम से राजभाषा के प्रयोग को प्रोत्साहन मिलता है तथा कर्मचारियों में हिंदी के प्रति आत्मीयता एवं रचनात्मकता का विकास होता है। मुझे विश्वास है कि *"नौतरणी"* राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ ज्ञान, अनुभव और विचारों के आदान-प्रदान को भी नई दिशा प्रदान करेगी।

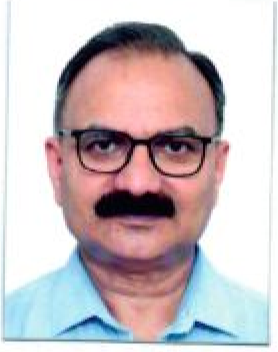
वर्तमान समय में जब कार्यक्षेत्र निरंतर परिवर्तन और नवाचार की ओर अग्रसर है, तब ऐसे प्रकाशन संस्थागत संस्कृति को सुदृढ़ करने, आपसी संवाद को बढ़ाने तथा संगठनात्मक मूल्यों को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। यह पत्रिका विभाग के सामूहिक प्रयासों, उपलब्धियों और रचनात्मक ऊर्जा का प्रतिबिंब है।

मैं आशा करती हूँ कि यह पत्रिका भविष्य में भी निरंतर प्रगति के नए आयाम स्थापित करती रहेगी तथा पाठकों के लिए प्रेरणा और ज्ञान का स्रोत बनी रहेगी।

प्रीति नाथ

(प्रीति नाथ)

परिवहन भवन, 1, संसद मार्ग, नई दिल्ली-110001, भारत
टेलि. : +91-11-23711323, ई-मेल : sr.ecoadv@gov.in
Transport Bhawan, 1, Parliament Street, New Delhi-110001, INDIA
Tel. : +91-11-23711323, E-mail : sr.ecoadv@gov.in



<u>संदेश</u>

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

हर्ष का विषय है कि हमारी गृह पत्रिका *"नौतरणी"* का यह नया अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि हमारे संगठन की संस्कृति, मूल्यों और सतत प्रयासों का जीवन्त दस्तावेज़ है।

"नौतरणी" का उद्‌देश्य केवल सूचनाओं का आदान-प्रदान करना नहीं, बल्कि हमारे संगठन के भीतर की रचनात्मकता, सहभागिता और सकारात्मक ऊर्जा को उजागर करना है। यह पत्रिका हम सभी को जोड़ती है, प्रेरित करती है, और हमारी सामूहिक यात्रा को दिशा देती है।

मैं इस अवसर पर *सम्पादकीय टीम, सभी लेखकों* एवं *सहयोगियों* को विशेष धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिनके अथक परिश्रम से यह अंक संभव हो पाया है।

मुझे विश्वास है कि *"नौतरणी"* के इस संस्करण को आप सहर्ष व आत्मीयता से स्वीकार करेंगे।

आइए, हम सब मिलकर इस सृजनात्मक परंपरा को आगे बढ़ाएं और अपने मंत्रालय को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने में अपना योगदान दें।

(मृत्युंजय झा)

प्रस्तावना

प्रिय पाठकों,
सप्रेम नमस्कार।

आपके सम्मुख प्रस्तुत है हमारी गृह पत्रिका *"नौतरणी"* का नवीनतम अंक। यह केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि उन रचनात्मक लहरों का संगम है, जो हमारे समाज, संस्कृति और आत्मा की सच्ची अभिव्यक्ति हैं। इस अंक में साहित्य, कला, विचार और संवेदना- इन सभी का समावेश है। हिंदी पत्रिकाएँ हिंदी भाषा और साहित्य के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये भाषा के प्रचार-प्रसार में मदद करती हैं और हिंदी साहित्य के विभिन्न रूपों को उजागर करती हैं। यह पत्रिका न केवल हमारे कार्यों, प्रयासों और उपलब्धियों का दस्तावेज है, बल्कि यह हिंदी भाषा के प्रति हमारे स्नेह और समर्पण का भी प्रतीक है।

"नौतरणी" का उद्देश्य है— कार्मिकों और उभरते रचनाकारों को मंच प्रदान करना, साथ ही उन विचारों को स्वर देना जो समाज को दिशा दे सकें। हमारी टीम ने इस अंक में विविध विधाओं- कविता, कहानी, लेख, और समसामयिक विषयों को स्थान दिया है।

पत्रिका में कहीं वर्तमान संदर्भ में जल परिवहन की उपयोगिता को प्रकट करती कविताएं तो कहीं स्वास्थ्य से संबंधित लेखों का समावेश है। कहीं मां की महत्ता को उजागर करती कविताएं तो कहीं सभ्य समाज की परिकल्पना की उड़ान भरता लेख। कहीं वर्तमान युग में तनाव के बीच जुझती बच्चों की स्थिति तो कहीं कृतज्ञ होकर जीवन में सकारात्मकता सृजित करके एक नए आयाम के साथ आगे बढ़ने का संदेश। जीवन के सभी रसों जैसे हास्य रस, प्रेम रस, क्रोध रस आदि को समाहित करने की चेष्टा की गई है।

मैं सभी रचनाकारों, सहयोगियों और पाठकों का हृदय से आभार प्रकट करती हूँ, जिनके सहयोग से यह प्रयास संभव हो पाया। हमें पूर्ण विश्वास है कि यह अंक आपके हृदय को छूएगा और आपके विचारों को प्रेरित करेगा।

आपके सुझाव और प्रतिक्रियाएँ सदैव हमारे लिए मार्गदर्शक रहेंगी।

सप्रेम,
[संगीता तोपनो]
उप-संपादक
नौतरणी

भारत सरकार
पत्तन, पोत परिवहन और
जलमार्ग मंत्रालय

2014 - 2026

समुद्री उत्कृष्टता के माध्यम से भारत की विकास यात्रा की ओर अग्रसर

पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्गों की परिवर्तनकारी भूमिका

समुद्री उत्कृष्टता के माध्यम से

भारत की विकास यात्रा

की ओर अग्रसर

सत्यमेव जयते

पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय

भारत सरकार

आईएनएस विक्रान्त केवल एक युद्धपोत ही नहीं, बल्कि 21वीं सदी में भारत के परिश्रम, प्रतिभा, प्रभाव व प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

नरेन्द्र मोदी, भारत के माननीय प्रधानमंत्री

12 वर्ष एमओपीएसडब्ल्यू की प्रमुख उपलब्धियाँ

समुद्रीय क्षेत्र, विकास का मुख्य ईंजन बन गया है

भारत ने मैरीटाइम इंडिया विजन 2030 और मैरीटाइम अमृत काल विजन 2047 के माध्यम से पत्तनों और जलमार्गों को एक सहायक अवसंरचना के तौर पर उपयोग करने की स्थिति से आगे बढ़कर, इन्हें आर्थिक विकास, लॉजिस्टिक दक्षता और वैश्विक व्यापार का मुख्य स्तंभ बनाया है।

1. दो परिवर्तनकारी ई- मैरीटाइम विजन से संचालित

मैरीटाइम इंडिया विजन- 2030
(माननीय प्रधानमंत्री द्वारा मार्च, 2021 में शुभारंभ)

मैरीटाइम अमृत काल विजन – 2047
(माननीय प्रधानमंत्री द्वारा अक्तूबर, 2023 में शुभारंभ)

2. चार वैश्विक मैरीटाइम कार्यक्रमों द्वारा निर्देशित

2016- प्रथम मैरीटाइम इंडिया समिट, मुंबई

2021- द्वितीय मैरीटाइम इंडिया समिट, मुंबई

2023- तृतीय वैश्विक मैरीटाइम इंडिया समिट, मुंबई

2025- चतुर्थ इंडिया मैरीटाइम वीक, मुंबई

3. महापत्तन आर्थिक रूप से मजबूत हुए हैं।

महापत्तनों का साक्ष्य:

राजस्व में वृद्धि	₹ 11,760 करोड़ से ₹ 26,583 करोड़	126% वृद्धि
प्रचालन में अधिशेष वृद्धि	285%	
निवल अधिशेष वृद्धि	504%	

यह एक आर्थिक रूप से मजबूत पत्तन प्रचालन की ओर बढ़त को दर्शाता है

4. अंतर्देशीय जलमार्ग क्रांति

सबसे महान गाथाओं में से एक

- राष्ट्रीय जलमार्गों पर कार्गो में बढ़ोतरी **29 एमएमटी से बढ़कर 218 एमएमटी हुआ – 652 % वृद्धि**
- राष्ट्रीय जलमार्गों की संख्या **5 से बढ़कर 111** हुई
- चालू जलमार्गों की संख्या **3 से बढ़कर 32** हुई

जलमार्ग एक अहम लॉजिस्टिक विकल्प बने।

5. समुद्रीय निवेश में भारी वृद्धि

समग्र वार्षिक समुद्रीय कैपेक्स बढ़ा

₹ 3,234 करोड़ से
₹ 14,953 करोड़

362% की वृद्धि

उच्च बजट सहायता, आंतरिक संसाधनों व पीपीपी निवेशों से प्रेरित

6. क्रूज और समुद्री पर्यटन में तीव्र विस्तार हुआ

समुद्री क्रूज यात्रियों की संख्या में बढ़ोत्तरी
1.08 लाख से 4.62 लाख (328% की वृद्धि)

जबकि दीपस्तंभ पर्यटन में पर्यटकों की संख्या बढ़ी
11.90 लाख से 17.87 लाख

पर्यटन और तटीय अर्थव्यवस्था के नए आयाम सृजित

7. भारत के नाविक कार्यबल की संख्या दोगुनी से अधिक हुई

भारतीय नाविकों के संख्या

1.27 लाख से बढ़कर 2.23 लाख हुई, जो 155% की वृद्धि है

समुद्री कार्मिकों के प्रमुख वैश्विक आपूर्तिकर्ता के रूप में भारत की स्थिति सुदृढ़ हुई।

महिला नाविकों की संख्या

2021 के 1599 से बढ़कर 2025 में 7033 हुई (340 % की वृद्धि)

8. तटीय नौवहन, के तीव्र वृद्धि का साक्ष्य

तटीय नौवहन के जरिए
वहन की जाने वाली कार्गो

74 एमएमटी से
177 एमएमटी की वृद्धि

139 % की वृद्धि

यह सस्ते और हरित घरेलू परिवहन की ओर प्रेरित होने को दर्शाता है।

9. पत्तन क्षमता का विस्तार 81%

कुल पत्तन क्षमता में 1561 एमएमटी से 2,818 एमएमटी तक की वृद्धि

जिससे व्यापार की बढ़ती मात्रा और भावी औद्योगिकी विकास की हैंडलिंग की आधारशिला बनीं

10. कार्गो हैंडलिंग रिकॉर्ड स्तर पर पहुंची

भारतीय पत्तनों पर हैंडल किए गए कार्गो में

1052 एमएमटी से 1668 एमएमटी की वृद्धि

जबकि सिर्फ महापत्तन में हैंडल किए गए कार्गो में

581 एमएमटी से 915 एमएमटी की वृद्धि

11. पत्तन अत्यधिक कुशल बने

महापत्तनों पर मिडियन जलयान के टर्न अराउंड समय में अत्यधिक सुधार हुआ

कुल मिलाकर

96 घंटे → 41 घंटे

कंटेनर जलयान

43 घंटे → 23 घंटे

इससे लॉजिस्टिक्स लागत में पर्याप्त कमी आई और प्रतिस्पर्धात्मकता में सुधार हुआ

12. सागरमाला राष्ट्र-निर्माण कार्यक्रम के रूप में उभरा

पूर्ण किए गए कार्यक्रम:

- सैंकडों पत्तनों का आधुनिकीकरण और संपर्कता परियोजनाएं
- पत्तन संपर्कता अवसंरचना **7,100 कि.मी. से अधिक**
- प्रमुख औद्योगिक क्षेत्र, फिशिंग हार्बर तटीय बर्थ और शहरी जल परिवहन परियोजनाएं

13. मेगा परियोजनाओं ने भारत को एक वैश्विक समुद्रीय शक्ति बनाया

प्रमुख परियोजनाएं जैसे:

- **वाधवन पत्तन** (दुनिया के शीर्ष 10 कंटेनर पत्तनों में स्थान पाना)
- **राष्ट्रीय समुद्रीय विरासत परिसर, लोथल** (दुनिया के सबसे बड़े समुद्रीय संग्रहालय के रूप में परिकल्पित)
- **कोचीन शिपयार्ड न्यू ड्राई डॉक**
- **टूना टेकरा कंटेनर टर्मिनल**

को 2047 तक भारत को एक प्रमुख वैश्विक हब बनाने के लिए डिजाइन किया गया है

जल परिवहन

पत्तन का हो सतत विकास, विकसित जलमार्ग का हो प्रयास,
आओ बंदरगाहों को हम सक्षम बनायें, जल परिवहन को हम उन्नत बनायें।
जल परिवहन को हम उन्नत बनायें।

देश का कोना कोना अब तो, राजमार्ग से जोड़ा,
सड़कों के जालों से कोई, भू-भाग न छोड़ा,

आओ उत्तर पूर्व प्रान्त का, मिलकर अब विकास करें,
यातायात को सुगम बनाकर, आओ नव – निर्माण करें।
तटवर्ती सुदूर प्रान्त में, खुशियाँ फैलाएं---
जल परिवहन को हम, उन्नत बनायें।

लम्बी तटवर्ती सीमाएं, भारत भूमि की शान है,
रोजगार, व्यापार केंद्र यह, समृद्धि की पहचान है,
आओ बंदरगाहों को, हर सुविधा युक्त सशक्त करें,
अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर, हर पत्तन का विकास करें।
माँ भारती के सपनों को --- साकार करायें।
जल परिवहन को हम उन्नत बनायें।

लोथल, कालीकट, भरूच, तूतीकोरिन का बंदरगाह,
गरिमामयी अतीत हमारी, नौवहन के हम सरताज,
आओ खोई गरिमा का हम अब फिर से उत्थान करें,
विश्वस्तरीय तकनीक लाकर, हम इसका उपयोग करें,
उन्नत नौपरिवहन व्यवस्था का, स्मरण दिलाएं ---
जल परिवहन को हम उन्नत बनायें।

जल थल नभ हर क्षेत्र हमारा, उन्नत हो आबाद हो,
जलमार्ग जीवन रेखा हो, सुगम, सुखद निर्बाध हो,
आओ इस मंत्रालय के हर लक्ष्यों को हम सिद्ध करें।
भारत माँ के सपनों को पूरा कर, लम्बी उड़ान भरें।
देश के सर्वांगीण विकास में, हाथ बँटायें।
जल परिवहन को हम उन्नत बनायें।

उत्तम कुमार मिश्रा,
अवर सचिव

!!एक कविता माँ के लिए!!

बचपन को जब मैं याद करूं, हर लम्हा फरियाद करूं
कोई नहीं तुझ जैसा मां, क्यों झूठी मैं बात करूं!

मेरे दिन की शुरुआत से पहले
भूख मेरी, मेरी प्यास से पहले!
मेरी हर आहट जान गई, मेरी हर जिद को मान गई
रोता मैं तकना उसका, सोते में जगना उसका
शिकन मेरे चेहरे पे जब, माथे पे चुम्बन उसका
पर दिन वो सारे बड़े हुए, हम पैरों पर खड़े हुए
अब चलने पे जोर हुआ, माँ का आँचल अब दूर हुआ!
घर के बाहर मेरा जाना, मिट्टी में खेल के खिल जाना
दूध को हाथ में लिए हुए इसी बीच उसका आना,
देख मुझे हंसना पहले, मां मेरी दुनिया सबसे पहले!!

लिखने पढ़ने की बात शुरू
माँ की ठंडी वो डाँट शुरू
क, ख, ग, उसका कहना
तुतलाता मैं उसका हंसना
ये सारे नगमे छूट गए
हम घर से माँ से दूर हुए!!

अब स्कूल की बारी थी
माँ की पूरी तैयारी थी
बुक, बैग, टिफिन सब कुछ हाजिर
बस मुझको लेकर जाती थी
होमवर्क पर ध्यान रहे, उसके बाद सम्मान रहे
नंबर ऐसे लाओ तुम खुद तुमको भी अभिमान रहे
पर माँ की ममता प्यारी है, वो कविता की फुलवारी है!
आकाश मेरा अम्बर हो तुम
देवी मेरी दुर्गा हो तुम
हो मुझको तुम शोभित पल पल
ना जीना हो तुम बिन एक पल
यादों को मेरी खींच गई, माँ से मिलने की रीत गई

अब आखों ने देखे सपने, घर को अपने सब छोड़ चला
कितने आंसू बहे नयन से, माँ का साथ मैं छोड़ चला
अब दूर शहर में रहता हूँ,
सुख दुख न किसी से कहता हूं
सब भूखे व्यापारी है, मतलब भर सबको दिखता है
अपनी जेब भरनी सबको, जमीर यहां अब बिकता है
कहता हूं बिल्कुल बध है वो,
यकीन करो पर सच है वो,
सुने को मेरे समझ सका, ऐसा न कोई दिखता है
मन तो मेरे पढ़ ले ऐसा, माँ का ही बस रिश्ता है!!

(दलजीत सिंह रावत)
प्रधान निजी सचिव

समावेशी विकास में समुद्री क्षेत्र का महत्व

समुद्री क्षेत्र में पत्तन, जहाज निर्माण, मरम्मत, पुनर्चक्रण, शिपिंग, क्रूज, दीपस्तंभ और तटीय शिपिंग शामिल हैं। मुझे हाल ही में पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय की स्वच्छता कार्य योजना के तहत मूरगांव पत्तन प्राधिकरण का दौरा करने का अवसर मिला। पोर्ट अथॉरिटी के परिसर में 4 दिन बिताने, अधिकारियों और स्थानीय लोगों के साथ बातचीत और बाजार का दौरा करने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि पत्तन रोजगार पैदा करने, व्यावसायिक निवेश को आकर्षित करने, भीड़ भाड़ को रोकने, लॉजिस्टिक चुनौतियों को कम करने और औद्योगिक विकास को बढ़ावा देकर अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

मैंने पाया कि मूरगांव पत्तन के विकास और विस्तार से स्थानीय तटीय समुदायों के लिए महत्वपूर्ण सामाजिक और आर्थिक लाभ हैं। जहाँ अकुशल एवं महिला श्रमिकों के लिए भी रोजगार का सृजन हुआ है, वही पत्तन और शिपिंग गतिविधियों का विस्तार, अर्थव्यवस्था के डीकार्बोनाइजेशन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इस प्रकार से पत्तन के विस्तार ने समाज के सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय कल्याण में वृद्धि के रूप में समावेशी विकास को बढ़ावा दिया है।

किसी देश के समग्र विकास को सुनिश्चित करने के लिए व्यापार सबसे महत्वपूर्ण शर्तों में से एक है। जहां व्यापार आर्थिक समृद्धि लाने में मदद करता है, वहीं यह नए लोगों, स्थानों और संस्कृतियों से जुड़ने में भी मदद करता है। व्यापार वस्तुओं, सेवाओं, विचारों, कौशल और प्रौद्योगिकियों को साझा करने की सुविधा प्रदान करता है।

भारत का लगभग 95% विदेशी व्यापार मात्रा के हिसाब से और 70% मूल्य के हिसाब से, शिपिंग के माध्यम से होता है। इसलिए, देश की समृद्धि सुनिश्चित करने में शिपिंग और पत्तनों की भूमिका को कभी भी कम करके नहीं आंका जा सकता। दुनिया में सबसे प्रारंभिक और सबसे उन्नत सभ्यताओं में से एक – हड़प्पा वासियों ने इसे अच्छी तरह से पहचाना था। हड़प्पावासी पहले नाविक थे जो फारस की खाड़ी क्षेत्रों को पार करते हुए मेसोपोटामिया तक पहुंचे। लोथल, एक हड़प्पा स्थल, में दुनिया का सबसे पहला ज्ञातडा कथा, जो सिंध में हड़प्पा शहरों और सौ राष्ट्र प्रायद्वीप के बीच व्यापार मार्ग को जोड़ता था।

आर्थिक सर्वेक्षण 2022-23 के अनुसार, जहाज निर्माण उद्योग में 6.48 का उच्च रोजगार गुणक है जो देश में बेरोजगारी से निपटने की इसकी क्षमता को दर्शाता है। इसके अलावा, जहाज निर्माण एक उल्लेखनीय निवेश गुणक प्रभाव प्रदर्शित करता है। यह अनुमान लगाया गया है कि जहाज निर्माण में निवेश की गई पूंजी की प्रत्येक इकाई आर्थिक गतिविधि में वृद्धि करती है और सहायक उद्योगों के विकास में योगदान देती है।

मूरगांव में मुझे दीपस्तंभ और कुछ छोटे शिपयार्डों का भी दौरा करने का अवसर मिला। मैंने देखा कि जहाज निर्माण क्षेत्र के विस्तार ने जहाजों के निर्माण और मरम्मत में लगे सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) के विकास को कैसे बढ़ावा दिया है। एमएसएमई ग्रामीण स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) और गैर सरकारी संगठनों (एनजीओ) से जुड़े हुए हैं जो बड़े पैमाने पर महिलाओं और एससी, एसटी, विकलांग, बुजुर्ग और धार्मिक अल्पसंख्यकों जैसे सीमांत समुदायों को रोजगार देते हैं। यह वर्ग, जाति, धर्म और लिंग से

ऊपर उठकर आर्थिक विविधीकरण और समग्र विकास को बढ़ावा देता है। यह समाज के अब तक उपेक्षित वर्गों के बीच नवाचार और उद्यमशीलता की संस्कृति का भी पोषण करता है।

मैंने देखा कि महिलाओं को पत्तनों और शिपयार्डों में नाविक, इंजीनियर और तकनीशियन के रूप में नियुक्त किया गया है, जिसने उनकी आर्थिक भलाई में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। महिलाओं को आर्थिक रूप से उन्नत करके, एक समाज न केवल गरीबी को कम करता है और लैंगिक असमानताओं को दूर करता है, बल्कि शिक्षा, आय सृजन और पूरे परिवार के लिए सामाजिक सुरक्षा को बढ़ाकर समुदायों को सतत विकास की ओर भी प्रेरित करता है।

अलंग, भारत में दुनिया का सबसे बड़ा जहाज तोड़ने का उद्योग है। जहाज तोड़ने की गतिविधियों को बढ़ावा देने से न केवल दूर दराज के क्षेत्रों में रोजगार के अवसर पैदा होते हैं बल्कि क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था भी वैश्विक अर्थव्यवस्था के साथ एकीकृत हो जाती है।

इसी तरह, तटीय नौवहन और क्रूज पर्यटन को बढ़ावा देने से तटीय समुदायों को उनकी प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि करके लाभ मिलता है और इस तरह समाज के अब तक उपेक्षित वर्गों को मुख्य धारा की शहरी आबादी में शामिल किया जा सकता है। इसके अलावा, तटीय शिपिंग सड़कों पर भीड़ भाड़ कम करने, वायु प्रदूषण को कम करने और एक स्वच्छ और हरित लॉजिस्टिक पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देने में मदद करती है।

गोवा में अंतर्देशीय जलमार्गों का एक नेटवर्क है, जिस पर पूरे वर्ष नौपरिवहन किया जा सकता है। मांडोवी और ज़ुआरी जैसी इन नदियों का उपयोग आंतरिक भागों से मूरगांव पत्तन तक भारी और भारी खनिज अयस्कों के परिवहन के लिए किया जाता है। सड़क और रेल परिवहन की तुलना में जलमार्ग लागत प्रभावी, ऊर्जा- कुशल और पर्यावरण-अनुकूल हैं। अंतर्देशीय जलमार्ग सड़क की भीड़, वायु प्रदूषण और कार्बन उत्सर्जन को भी कम करते हैं, जो उन्हें पर्यावरण के अनुकूल बनाता है।

समुद्री क्षेत्र के विकास के महत्व को स्वीकार करते हुए, पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय ने देश में आर्थिक समृद्धि लाने में समुद्री क्षेत्र को सुविधाजनक बनाने के लिए कई कदम उठाए हैं जैसे:

(i) सागरमाला कार्यक्रम, पत्तनों के समग्र विकास और आधुनिकीकरण के उद्देश्य से 2015 में शुरू किया गया था।

(ii) राष्ट्रीय जलमार्ग अधिनियम 2016 के तहत, 111 अंतर्देशीय जलमार्गों को राष्ट्रीय जलमार्ग घोषित किया गया है।

(iii) भारतीय शिपयार्डों को समान अवसर प्रदान करने के लिए 2016 में जहाज निर्माण वित्तीय सहायता नीति शुरू की गई है।

(iv) मंत्रालय ने तटीय शिपिंग को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय लॉजिस्टिक्स नीति के तहत कुशल लॉजिस्टिक्स (एसपीईएल) के लिए ग्रीन चैनल क्लीयरेंस और सेक्टोरल योजनाएं शुरू की हैं।

(v) मंत्रालय ने "हरितसागर" दिशा निर्देश पेश किए हैं जिनका उद्देश्य कार्बन की तीव्रता को कम करना और प्रमुख पत्तनों पर पर्यावरण के अनुकूल वातावरण को बढ़ावा देना है।

भारत की लगभग 18% आबादी 72 तटीय जिलों में रहती है, जो भारत की मुख्य भूमिका 12 प्रतिशत हिस्सा है। भारत में 111 राष्ट्रीय जलमार्गों के माध्यम से 400 से अधिक नदियों के अलावा 9 राज्यों, 2 केंद्र शासित प्रदेशोंऔर 2 द्वीप क्षेत्रों में 7,500 किमी की तटरेखा है, जो 14,500 किमी की लंबाई को कवर करती है। यह देश के तटीय क्षेत्रों में आर्थिक और सामाजिक समृद्धि लाने का एक उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है। तटीय समुदायों को समुद्री क्षेत्र से संबंधित गतिविधियों जैसे मत्स्यपालन, समुद्री पर्यटन, जहाज निर्माण और संबंधित कौशल विकास के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।

पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय ने इस संबंध में कई पहल की हैं, लेकिन और भी बहुत कुछ करने की जरूरत है जैसे व्यापार करने में आसानी सूचकांक में रैंकिंग में सुधार, करों में कमी, कर विसंगतियों को दूर करना, संचालन में लचीलापन लाना, भारतीय शिपयार्डों को उनके चीनी और कोरियाई समकक्षों की तुलना में अवसर प्रदान करना, विभिन्न समुद्री क्षेत्रों को बुनियादी ढांचे का दर्जा प्रदान करना, समुद्री क्षेत्र में कौशल विकास के लिए नए विश्वविद्यालय और उत्कृष्टता केंद्र खोलना। यह भारत में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश और विदेशी संस्थागत निवेश को आकर्षित करेगा जिसके लिए राज्य सरकारों, बाज़ार सेक्टर, विश्वविद्यालयों, गैर सरकारी संगठनों और स्वयं सहायता समूहों का समर्थन महत्वपूर्ण होगा।

प्रिंस गर्ग

अनुभाग अधिकारी

ए मौत

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर, क्या मेरा तू ले जाएगी,

इस पंचभौतिक देह के सिवा कुछ भी न तू यहां पाएगी।

त्याग अपने अहंकार को, ब्रह्म स्वरुप के सच से परिचय कराकर,

मैं-मेरे को, तू-तेरा जानकर, प्रारब्ध में राज़ी रहना सिखा दूंगी।

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर।

भुलाकर अपनी हस्ती को, डोलते रिश्ते नातों को झुठलाकर,

गुलामी में जकड़े इस मन को, मुक्त आत्मा हूं यह समझा दूंगी।

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर।

अपनी मैं को हटा, इस मन की शिकायतों को गलाकर,

भगवतभाव रख हर रुप में, शुक्रानों का स्वरुप गढ़ पाऊंगी।

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर।

लुटा दूंगी ये सांसें, इस मनोमय संसार को उजाड़कर,

चदरिया को अब न मैला कर, आनंद के तरानों में खो जाऊंगी।

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर।

मिटा दूंगी कुछ भी पाने की चाह, अंतद्वंदो को जीतकर,

इस प्यासे मन को प्रभु प्रेम के भर भर अमृत प्याले पिला दूंगी।

ए मौत इक दिन तो तू आएगी ज़रुर, क्या मेरा तू ले जाएगी,

इस पंचभौतिक देह के सिवा कुछ भी न तू यहां पाएगी।

मेरी ही तरह मेरे दर से खाली हाथ ही तू भी लौट जाएगी।

मेरी ही तरह मेरे दर से खाली हाथ ही तू भी लौट जाएगी।

अनीता भूटानी

प्रधान निजी सचिव

विकसित भारत 2047
समुद्री शक्ति के माध्यम से आत्मनिर्भर भारत का निर्माण

भारत सदियों से एक समृद्ध समुद्री सभ्यता का ध्वजवाहक रहा है। सिंधु घाटी सभ्यता के सुव्यवस्थित बंदरगाहों से लेकर प्राचीन भारतीय व्यापारियों की समुद्री यात्राओं तक, समुद्र ने भारत की आर्थिक समृद्धि, सांस्कृतिक आदान-प्रदान और वैश्विक प्रतिष्ठा के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। समय के साथ परिस्थितियाँ बदलती रहीं, किंतु समुद्र का महत्व कभी कम नहीं हुआ। आज, जब भारत वर्ष 2047 तक एक विकसित राष्ट्र बनने के अमृतकालीन संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है, तब समुद्री क्षेत्र पुनः राष्ट्रीय विकास की धुरी के रूप में उभर रहा है।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने "विकसित भारत 2047" के जिस व्यापक विज़न का आह्वान किया है, उसमें आधुनिक अवसंरचना, आत्मनिर्भरता, हरित विकास, तकनीकी नवाचार, वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मकता और जनभागीदारी को विकास के प्रमुख आधार स्तंभ माना गया है। इन सभी आयामों को सुदृढ़ करने में भारत की समुद्री शक्ति की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। बंदरगाह अब केवल जहाजों के आगमन और प्रस्थान के केंद्र नहीं रह गए हैं, बल्कि वे औद्योगिक विकास, व्यापारिक संपर्क, ऊर्जा सुरक्षा, रोजगार सृजन, निर्यात संवर्धन और क्षेत्रीय आर्थिक प्रगति के सशक्त माध्यम बन चुके हैं।

विश्व व्यापार का अधिकांश भाग समुद्री मार्गों से संचालित होता है। ऐसे में लगभग 7,500 किलोमीटर लंबी तटरेखा, रणनीतिक भौगोलिक स्थिति, विकसित हो रहे आधुनिक बंदरगाहों तथा विशाल समुद्री संसाधनों से संपन्न भारत के लिए समुद्री क्षेत्र केवल आर्थिक अवसर नहीं, बल्कि वैश्विक नेतृत्व का एक महत्वपूर्ण आधार भी है। यही कारण है कि भारत आज बंदरगाह-आधारित विकास, ब्लू इकोनॉमी, हरित बंदरगाह, डिजिटलीकरण, बहु-माध्यमीय संपर्क और समुद्री अवसंरचना के आधुनिकीकरण को राष्ट्रीय विकास की प्राथमिकताओं में सम्मिलित कर रहा है।

समुद्री शक्ति का वास्तविक अर्थ केवल विशाल नौवहन क्षमता या आधुनिक बंदरगाहों तक सीमित नहीं है। यह आर्थिक आत्मनिर्भरता, आपूर्ति शृंखला की सुदृढ़ता, वैश्विक व्यापार में प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता, पर्यावरणीय संतुलन, समुद्री सुरक्षा और तटीय समुदायों के समग्र विकास का समन्वित स्वरूप है। इसी समग्र दृष्टिकोण के माध्यम से भारत न केवल अपनी ऐतिहासिक समुद्री विरासत को आधुनिक विकास से जोड़ रहा है, बल्कि विकसित भारत 2047 के लक्ष्य की ओर भी दृढ़ता से अग्रसर है।

विकसित भारत 2047 : राष्ट्र निर्माण का व्यापक संकल्प

वर्ष 2047 भारत की स्वतंत्रता के शताब्दी वर्ष का प्रतीक होगा। यह केवल एक कालखंड का संकेत नहीं, बल्कि उस राष्ट्रीय आकांक्षा का प्रतिनिधित्व करता है, जिसके माध्यम से भारत स्वयं को एक विकसित, समृद्ध, आत्मनिर्भर, समावेशी और वैश्विक नेतृत्वकर्ता राष्ट्र के रूप में स्थापित करने का लक्ष्य लेकर आगे बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्रतिपादित "विकसित भारत 2047" का संकल्प इसी व्यापक राष्ट्रीय दृष्टि का परिचायक है, जिसमें आर्थिक प्रगति के साथ-साथ सामाजिक न्याय, तकनीकी नवाचार, पर्यावरणीय संतुलन, सुशासन, गुणवत्तापूर्ण अवसंरचना तथा नागरिकों की सक्रिय भागीदारी को समान रूप से महत्त्व दिया गया है।

विकसित भारत की अवधारणा केवल सकल घरेलू उत्पाद में वृद्धि या औद्योगिक विस्तार तक सीमित नहीं है। इसका उद्देश्य ऐसा भारत निर्मित करना है, जहाँ प्रत्येक नागरिक को अवसर, सम्मान और समृद्धि

प्राप्त हो; जहाँ आधुनिक तकनीक विकास का माध्यम बने; जहाँ सतत विकास आर्थिक प्रगति के साथ संतुलित रूप से आगे बढ़े; तथा जहाँ भारत वैश्विक आपूर्ति शृंखलाओं, नवाचार और व्यापार का विश्वसनीय साझेदार बनकर उभरे। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए परिवहन, ऊर्जा, लॉजिस्टिक्स, डिजिटल अवसंरचना और समुद्री क्षेत्र जैसे आधारभूत क्षेत्रों का सुदृढ़ एवं समन्वित विकास अत्यंत आवश्यक है।

इक्कीसवीं शताब्दी की वैश्विक अर्थव्यवस्था में समुद्री संपर्क किसी भी राष्ट्र की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता का महत्त्वपूर्ण निर्धारक बन चुका है। विश्व व्यापार का अधिकांश भाग समुद्री मार्गों से संचालित होने के कारण जिन देशों के पास आधुनिक बंदरगाह, दक्ष लॉजिस्टिक्स प्रणाली, सुदृढ़ समुद्री अवसंरचना और प्रभावी तटीय संपर्क उपलब्ध हैं, वे वैश्विक आर्थिक गतिविधियों में अधिक प्रभावशाली भूमिका निभा रहे हैं। भारत भी इसी दिशा में अपनी समुद्री क्षमता को राष्ट्रीय विकास की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

प्रधानमंत्री की विकास-दृष्टि में बंदरगाहों को केवल परिवहन अवसंरचना के रूप में नहीं, बल्कि आर्थिक परिवर्तन के केंद्र के रूप में देखा गया है। यही दृष्टिकोण 'पोर्ट-लेड डेवलपमेंट' की अवधारणा को जन्म देता है, जिसके अंतर्गत बंदरगाहों के विकास को उद्योग, विनिर्माण, निर्यात, मल्टी-मॉडल परिवहन, तटीय समुदायों के सशक्तीकरण तथा क्षेत्रीय आर्थिक विकास से जोड़ा गया है। यह दृष्टिकोण आत्मनिर्भर भारत के उद्देश्य को भी सुदृढ़ करता है, क्योंकि दक्ष समुद्री अवसंरचना उत्पादन लागत को कम करने, निर्यात क्षमता बढ़ाने और वैश्विक प्रतिस्पर्धा में भारत की स्थिति को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

आज विकसित भारत 2047 की यात्रा में समुद्री क्षेत्र केवल एक आर्थिक गतिविधि का माध्यम नहीं है, बल्कि यह भारत की विकास-गाथा का रणनीतिक आधार बन चुका है। आधुनिक बंदरगाह, हरित प्रौद्योगिकियाँ, डिजिटल लॉजिस्टिक्स, ब्लू इकोनॉमी तथा वैश्विक समुद्री संपर्क, ये सभी मिलकर उस भारत की नींव तैयार कर रहे हैं, जो वर्ष 2047 तक विश्व की अग्रणी अर्थव्यवस्थाओं में स्थान प्राप्त करने की क्षमता रखता है।

इसी व्यापक दृष्टिकोण को मूर्त रूप देने के लिए भारत अपनी प्राचीन समुद्री विरासत को आधुनिक तकनीक, नीतिगत सुधारों और वैश्विक मानकों के साथ जोड़ते हुए एक नए समुद्री युग की ओर अग्रसर है।

भारत की समुद्री विरासत : इतिहास से भविष्य की ओर

भारत का समुद्र से संबंध केवल भौगोलिक नहीं, बल्कि सभ्यतागत रहा है। प्राचीन काल से ही समुद्र भारत की आर्थिक समृद्धि, सांस्कृतिक आदान-प्रदान और अंतरराष्ट्रीय संपर्क का प्रमुख माध्यम रहा है। सिंधु घाटी सभ्यता के लोथल जैसे सुव्यवस्थित बंदरगाह इस बात के प्रमाण हैं कि भारत ने हजारों वर्ष पूर्व ही समुद्री व्यापार, नौवहन और बंदरगाह प्रबंधन की उन्नत परंपरा विकसित कर ली थी। प्राचीन भारतीय व्यापारी अरब, मिस्र, दक्षिण-पूर्व एशिया और रोमन साम्राज्य तक समुद्री मार्गों के माध्यम से व्यापार करते थे। भारतीय वस्त्र, मसाले, धातु उत्पाद तथा हस्तशिल्प विश्वभर में अपनी उत्कृष्ट गुणवत्ता के लिए प्रसिद्ध थे, वहीं समुद्री व्यापार के माध्यम से विभिन्न संस्कृतियों, ज्ञान परंपराओं और तकनीकों का आदान-प्रदान भी निरंतर होता रहा।

दक्षिण भारत के चोल साम्राज्य ने अपनी सुदृढ़ नौसैनिक शक्ति के बल पर समुद्री व्यापार और सामरिक क्षमता का ऐसा उदाहरण प्रस्तुत किया, जिसने भारतीय महासागर क्षेत्र में भारत की प्रतिष्ठा को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया। उस काल में समुद्र केवल व्यापार का मार्ग नहीं था, बल्कि राष्ट्रीय सामर्थ्य, कूटनीतिक प्रभाव

और सांस्कृतिक विस्तार का माध्यम भी था। यही ऐतिहासिक अनुभव आज के भारत को यह प्रेरणा देता है कि समुद्री शक्ति किसी भी राष्ट्र की दीर्घकालिक समृद्धि का आधार बन सकती है।

स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात भारत ने औद्योगिक और आर्थिक विकास के साथ-साथ अपने समुद्री अवसंरचना के विस्तार पर भी निरंतर ध्यान दिया। आज भारत लगभग 7,500 किलोमीटर लंबी तटरेखा, 1,300 से अधिक द्वीपों, विस्तृत विशिष्ट आर्थिक क्षेत्र तथा रणनीतिक समुद्री स्थिति के कारण विश्व के प्रमुख समुद्री देशों में सम्मिलित है। पूर्व और पश्चिम में स्थित प्रमुख बंदरगाह भारत को एशिया, अफ्रीका, यूरोप और मध्य-पूर्व के महत्त्वपूर्ण समुद्री व्यापार मार्गों से जोड़ते हैं। यह भौगोलिक स्थिति भारत को वैश्विक आपूर्ति शृंखलाओं में एक स्वाभाविक और रणनीतिक लाभ प्रदान करती है।

आज विश्व व्यापार का लगभग 80 प्रतिशत से अधिक (आयतन के आधार पर) समुद्री मार्गों से संचालित होता है। भारत का भी अधिकांश अंतरराष्ट्रीय व्यापार समुद्री परिवहन पर आधारित है। ऐसे में बंदरगाहों की दक्षता, तटीय संपर्क, लॉजिस्टिक्स अवसंरचना तथा आधुनिक समुद्री सेवाओं का सुदृढ़ होना केवल व्यापारिक आवश्यकता नहीं, बल्कि राष्ट्रीय आर्थिक प्रतिस्पर्धात्मकता का भी महत्वपूर्ण आधार है। यही कारण है कि वर्तमान समय में भारत अपने बंदरगाहों के आधुनिकीकरण, क्षमता विस्तार, डिजिटलीकरण और मल्टी-मॉडल संपर्क को राष्ट्रीय विकास रणनीति का अभिन्न अंग बना चुका है।

भारत की समुद्री विरासत हमें गौरवशाली अतीत का स्मरण कराती है, जबकि वर्तमान नीतियाँ और निवेश भविष्य की संभावनाओं का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं। इतिहास से प्राप्त अनुभव और आधुनिक प्रौद्योगिकी का यह समन्वय भारत को पुनः एक सशक्त समुद्री राष्ट्र के रूप में स्थापित करने की दिशा में अग्रसर है। इसी सोच के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने बंदरगाहों को राष्ट्रीय आर्थिक विकास के प्रमुख प्रेरक के रूप में स्थापित करते हुए 'पोर्ट-लेड डेवलपमेंट' की अवधारणा को नई दिशा प्रदान की है, जिसने भारत के समुद्री क्षेत्र में व्यापक परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त किया है।

पोर्ट-लेड डेवलपमेंट : विकसित भारत की आधारशिला

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने समुद्री क्षेत्र को केवल परिवहन अथवा व्यापार तक सीमित दृष्टि से देखने के स्थान पर उसे राष्ट्रीय विकास की व्यापक रणनीति का अभिन्न अंग बनाया है। इसी सोच का परिणाम है 'पोर्ट-लेड डेवलपमेंट', जिसका मूल उद्देश्य बंदरगाहों को आर्थिक गतिविधियों के ऐसे केंद्रों के रूप में विकसित करना है, जहाँ से उद्योग, व्यापार, विनिर्माण, लॉजिस्टिक्स, रोजगार और क्षेत्रीय विकास को नई गति प्राप्त हो। यह अवधारणा केवल बंदरगाहों के भौतिक विस्तार तक सीमित नहीं है, बल्कि उनके आसपास समग्र आर्थिक पारिस्थितिकी तंत्र के विकास पर आधारित है।

इस दृष्टिकोण को साकार करने में सागरमाला कार्यक्रम ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस कार्यक्रम के माध्यम से बंदरगाहों के आधुनिकीकरण, नई क्षमता के सृजन, तटीय आर्थिक क्षेत्रों के विकास, तटीय शिपिंग को प्रोत्साहन तथा सड़क, रेल और अंतर्देशीय जलमार्गों के साथ बेहतर संपर्क स्थापित करने पर विशेष बल दिया गया है। परिणामस्वरूप, बंदरगाहों की परिचालन दक्षता में सुधार, माल ढुलाई की गति में वृद्धि तथा लॉजिस्टिक्स लागत को कम करने की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। इससे भारतीय उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता सुदृढ़ हुई है तथा वैश्विक व्यापार में भारत की भागीदारी को नया बल मिला है।

इसी क्रम में, पीएम गतिशक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान ने बहु-माध्यमीय संपर्क (Multi-modal Connectivity) की अवधारणा को व्यवहारिक स्वरूप प्रदान किया है। किसी भी आधुनिक बंदरगाह की

सफलता केवल उसके घाटों या क्रेनों पर निर्भर नहीं करती, बल्कि इस बात पर भी निर्भर करती है कि वह सड़क, रेल, अंतर्देशीय जलमार्ग, हवाई अड्डों और औद्योगिक क्षेत्रों से कितनी प्रभावी ढंग से जुड़ा हुआ है। पीएम गतिशक्ति विभिन्न मंत्रालयों और विभागों के बीच समन्वित योजना निर्माण को बढ़ावा देकर ऐसी एकीकृत अवसंरचना विकसित करने का प्रयास है, जिससे माल का परिवहन तेज, सुरक्षित, किफायती और निर्बाध बन सके।

राष्ट्रीय लॉजिस्टिक्स नीति भी इसी व्यापक दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण आधार है। किसी भी विकसित अर्थव्यवस्था की सफलता उसकी लॉजिस्टिक्स प्रणाली की दक्षता पर निर्भर करती है। यदि वस्तुओं का परिवहन शीघ्र, पारदर्शी और कम लागत पर हो, तो उद्योगों की उत्पादकता बढ़ती है, निर्यात को प्रोत्साहन मिलता है और वैश्विक निवेशकों का विश्वास भी मजबूत होता है। आधुनिक बंदरगाह, डिजिटल प्रक्रियाएँ, एकीकृत परिवहन नेटवर्क तथा तकनीक-आधारित प्रबंधन प्रणाली भारत को इसी दिशा में आगे बढ़ा रहे हैं।

पोर्ट-लेड डेवलपमेंट का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष तटीय क्षेत्रों का समावेशी विकास है। बंदरगाहों के विकास से केवल व्यापारिक गतिविधियाँ ही नहीं बढ़तीं, बल्कि स्थानीय स्तर पर रोजगार के नए अवसर सृजित होते हैं, लघु एवं मध्यम उद्योगों को प्रोत्साहन मिलता है, मत्स्य क्षेत्र, वेयरहाउसिंग, कोल्ड-चेन, जहाज मरम्मत, समुद्री सेवाओं तथा पर्यटन जैसी गतिविधियों को भी नई ऊर्जा प्राप्त होती है। इससे तटीय समुदायों की आय, कौशल और जीवन स्तर में सकारात्मक परिवर्तन आता है। इस प्रकार बंदरगाह विकास केवल आर्थिक वृद्धि का माध्यम नहीं, बल्कि समावेशी विकास का भी सशक्त साधन बन जाता है।

आज भारतीय बंदरगाह वैश्विक मानकों के अनुरूप दक्षता, डिजिटलीकरण और स्थिरता की दिशा में निरंतर आगे बढ़ रहे हैं। कार्गो हैंडलिंग क्षमता का विस्तार, प्रक्रियाओं का सरलीकरण, डिजिटल पोर्ट कम्युनिटी सिस्टम, स्मार्ट प्रबंधन और पर्यावरण-अनुकूल अवसंरचना जैसे प्रयास भारत को एक विश्वसनीय समुद्री साझेदार के रूप में स्थापित कर रहे हैं। यह परिवर्तन केवल वर्तमान आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नहीं, बल्कि वर्ष 2047 तक भारत को वैश्विक व्यापार, लॉजिस्टिक्स और समुद्री अर्थव्यवस्था का अग्रणी केंद्र बनाने की दिशा में एक दूरदर्शी निवेश है।

स्पष्ट है कि पोर्ट-लेड डेवलपमेंट केवल एक अवसंरचनात्मक कार्यक्रम नहीं, बल्कि विकसित भारत 2047 की आर्थिक यात्रा का रणनीतिक आधार है। बंदरगाहों की बढ़ती क्षमता, सुदृढ़ संपर्क, आधुनिक तकनीक और तटीय क्षेत्रों के संतुलित विकास के माध्यम से भारत उस समुद्री शक्ति का पुनर्निर्माण कर रहा है, जो आने वाले दशकों में आत्मनिर्भर, समृद्ध और वैश्विक भारत की पहचान बनेगी।

ब्लू इकोनॉमी : सतत विकास और समृद्धि का नया आयाम

इक्कीसवीं शताब्दी में वैश्विक विकास की अवधारणाओं में ब्लू इकोनॉमी एक महत्वपूर्ण विचार के रूप में उभरी है। इसका मूल उद्देश्य समुद्री एवं तटीय संसाधनों का ऐसा संतुलित और सतत उपयोग सुनिश्चित करना है, जिससे आर्थिक विकास को गति मिले, रोजगार के अवसर सृजित हों, पर्यावरणीय संतुलन बना रहे तथा भावी पीढ़ियों के लिए समुद्री पारिस्थितिकी सुरक्षित रह सके। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत 2047 के विज़न में भी आर्थिक प्रगति और पर्यावरणीय उत्तरदायित्व के बीच संतुलन स्थापित करने पर विशेष बल दिया गया है। ब्लू इकोनॉमी इसी संतुलित विकास-दृष्टि का सशक्त उदाहरण है।

भारत की समुद्री क्षमता केवल उसके बंदरगाहों तक सीमित नहीं है। विशाल तटरेखा, विस्तृत विशिष्ट आर्थिक क्षेत्र, समृद्ध मत्स्य संसाधन, अपतटीय ऊर्जा की संभावनाएँ, समुद्री जैव विविधता तथा समुद्री पर्यटन जैसे अनेक क्षेत्र भारत की अर्थव्यवस्था को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने की क्षमता रखते हैं। इन संसाधनों का वैज्ञानिक, उत्तरदायी और सतत उपयोग भारत की आर्थिक आत्मनिर्भरता को सुदृढ़ करने के साथ-साथ लाखों लोगों के जीवन और आजीविका को भी सशक्त बना सकता है।

ब्लू इकोनॉमी का एक महत्वपूर्ण आयाम तटीय समुदायों का समग्र विकास है। मछुआरों, समुद्री उद्यमियों, लघु व्यवसायों तथा तटीय क्षेत्रों में रहने वाले नागरिकों की आजीविका सीधे समुद्री संसाधनों पर निर्भर करती है। आधुनिक मत्स्य अवसंरचना, मूल्य संवर्धन, शीत शृंखला, कौशल विकास, समुद्री पर्यटन तथा उद्यमिता को प्रोत्साहन देकर इन समुदायों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा जा सकता है। जब विकास के लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचते हैं, तभी आत्मनिर्भर भारत का उद्देश्य वास्तविक अर्थों में सार्थक होता है।

आज जलवायु परिवर्तन, समुद्री प्रदूषण, समुद्र-स्तर में वृद्धि तथा जैव विविधता के क्षरण जैसी चुनौतियाँ विश्व समुदाय के समक्ष गंभीर चिंता का विषय हैं। ऐसे समय में समुद्री विकास की कोई भी रणनीति पर्यावरणीय संरक्षण से पृथक नहीं हो सकती। भारत ने समुद्री पारिस्थितिकी के संरक्षण, स्वच्छ ऊर्जा के उपयोग, हरित प्रौद्योगिकियों को बढ़ावा देने तथा सतत विकास लक्ष्यों के अनुरूप समुद्री संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग की दिशा में अनेक महत्वपूर्ण पहल की हैं। यह दृष्टिकोण स्पष्ट करता है कि आर्थिक विकास और पर्यावरण संरक्षण एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि परस्पर पूरक हैं।

ब्लू इकोनॉमी केवल समुद्री संसाधनों के दोहन की अवधारणा नहीं है, बल्कि समुद्र के प्रति उत्तरदायित्व, वैज्ञानिक प्रबंधन और सतत समृद्धि का दर्शन है। विकसित भारत 2047 की यात्रा में यह अवधारणा भारत को आर्थिक शक्ति, पर्यावरणीय नेतृत्व और सामाजिक समावेशन के ऐसे मॉडल के रूप में स्थापित कर सकती है, जहाँ विकास और प्रकृति के बीच संतुलन बना रहे। यही संतुलित दृष्टिकोण भारत को वैश्विक समुद्री अर्थव्यवस्था में एक उत्तरदायी और अग्रणी राष्ट्र के रूप में प्रतिष्ठित करेगा।

हरित एवं स्मार्ट बंदरगाह : भविष्य की समुद्री विकास यात्रा

वैश्विक समुद्री क्षेत्र तीव्र गति से तकनीकी परिवर्तन और पर्यावरणीय उत्तरदायित्व की दिशा में अग्रसर है। ऐसे परिदृश्य में भारत भी अपने बंदरगाहों को केवल अधिक सक्षम ही नहीं, बल्कि अधिक हरित, स्मार्ट और सतत बनाने की दिशा में निरंतर कार्य कर रहा है। विकसित भारत 2047 के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए यह आवश्यक है कि समुद्री अवसंरचना आधुनिक प्रौद्योगिकी, स्वच्छ ऊर्जा और डिजिटल नवाचारों के साथ कदम से कदम मिलाकर आगे बढ़े।

वर्तमान समय में बंदरगाहों पर डिजिटलीकरण, स्वचालन, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डेटा विश्लेषण तथा स्मार्ट प्रबंधन प्रणालियों का उपयोग परिचालन दक्षता बढ़ाने, समय की बचत करने तथा पारदर्शिता सुनिश्चित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। डिजिटल प्रक्रियाओं के माध्यम से कार्गो प्रबंधन, दस्तावेजों के इलेक्ट्रॉनिक आदान-प्रदान तथा रीयल-टाइम निगरानी जैसी व्यवस्थाओं ने व्यापार को अधिक सरल, त्वरित और विश्वसनीय बनाया है। यह परिवर्तन केवल तकनीकी उन्नयन नहीं, बल्कि भारत की वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

इसके साथ ही, जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए हरित बंदरगाहों के विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है। स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग, ऊर्जा दक्ष उपकरणों का प्रयोग, कार्बन उत्सर्जन में कमी, हरित हाइड्रोजन, तटीय पारिस्थितिकी का संरक्षण तथा अपशिष्ट प्रबंधन जैसी पहलें यह सुनिश्चित करती हैं कि आर्थिक विकास पर्यावरणीय उत्तरदायित्व के साथ आगे बढ़े। विकसित भारत का निर्माण तभी संभव है, जब विकास की प्रत्येक परियोजना आने वाली पीढ़ियों के प्रति अपनी जिम्मेदारी का भी निर्वहन करे।

यद्यपि भारत ने समुद्री क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है, फिर भी भविष्य की चुनौतियों के प्रति सजग रहना आवश्यक है। जलवायु परिवर्तन के प्रभाव, समुद्री प्रदूषण, वैश्विक आपूर्ति शृंखलाओं में उत्पन्न होने वाले व्यवधान, साइबर सुरक्षा के जोखिम, अत्याधुनिक जहाज निर्माण, अनुसंधान एवं नवाचार तथा कुशल मानव संसाधन का विकास ऐसे क्षेत्र हैं, जिन पर निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता है। इन चुनौतियों का समाधान सरकार, उद्योग, शिक्षण संस्थानों, अनुसंधान संगठनों तथा समाज के समन्वित प्रयासों से ही संभव है।

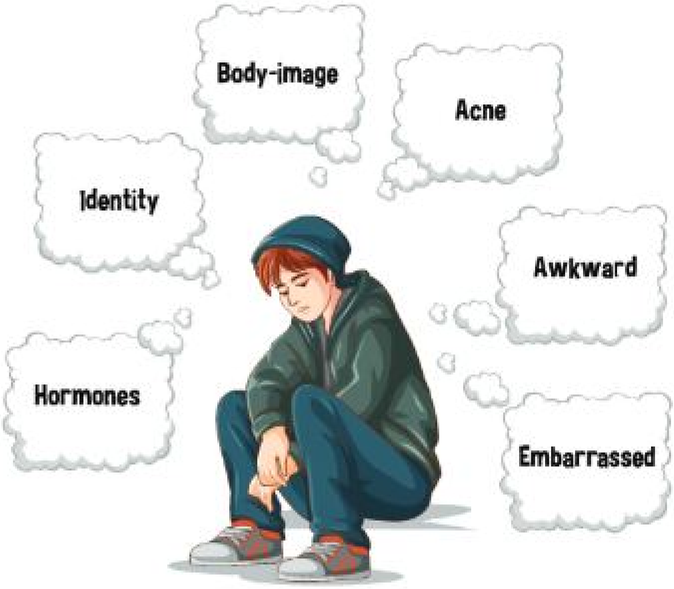
भारत की समुद्री यात्रा केवल अतीत के गौरव की स्मृति नहीं, बल्कि भविष्य की संभावनाओं का उद्घोष भी है। आज जब राष्ट्र "विकसित भारत 2047" के संकल्प को साकार करने की दिशा में निरंतर अग्रसर है, तब समुद्री शक्ति उसकी विकास-यात्रा का एक अनिवार्य आधार बनकर उभर रही है। आधुनिक बंदरगाह, सुदृढ़ लॉजिस्टिक्स, ब्लू इकोनॉमी, हरित प्रौद्योगिकी, डिजिटल नवाचार और तटीय समुदायों का समावेशी विकास मिलकर उस भारत की नींव रख रहे हैं, जो आत्मनिर्भर होने के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर भी नेतृत्वकारी भूमिका निभाने में सक्षम होगा।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने विकसित भारत के जिस व्यापक विज़न का आह्वान किया है, उसमें समुद्री क्षेत्र केवल आर्थिक गतिविधियों का माध्यम नहीं, बल्कि राष्ट्रीय प्रगति, रणनीतिक सामर्थ्य और वैश्विक सहभागिता का महत्वपूर्ण स्तंभ है। भारत की भौगोलिक स्थिति, समृद्ध समुद्री विरासत, बढ़ती अवसंरचनात्मक क्षमता और दूरदर्शी नीतियाँ यह विश्वास जगाती हैं कि आने वाले वर्षों में देश वैश्विक समुद्री अर्थव्यवस्था में और अधिक प्रभावशाली भूमिका निभाएगा।

वर्ष 2047 का विकसित भारत केवल आधुनिक इमारतों, तीव्र आर्थिक वृद्धि या उन्नत प्रौद्योगिकी से ही परिभाषित नहीं होगा, बल्कि उस संतुलित विकास-दृष्टि से पहचाना जाएगा जिसमें समृद्धि, आत्मनिर्भरता, पर्यावरणीय उत्तरदायित्व और जनकल्याण एक साथ आगे बढ़ते हों। समुद्र ने भारत को अतीत में विश्व से जोड़ा था; आज वही समुद्री शक्ति भारत को विकसित, आत्मनिर्भर और विश्वसनीय वैश्विक भागीदार के रूप में नई पहचान दिलाने की क्षमता रखती है। निस्संदेह, विकसित भारत 2047 की इस ऐतिहासिक यात्रा में समुद्री शक्ति परिवर्तन की वाहक ही नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की एक सुदृढ़ आधारशिला सिद्ध होगी।

नितिन सिंह तोमर
हिंदी अधिकारी
दीनदयाल पत्तन प्राधिकरण

मैं और मेरी परिस्थिति



अंधेरा है हर रास्ते में
चलना तो मुझे ही होगा
मुश्किलें हैं मुसीबते हैं,
पर लड़ना तो मुझे ही होगा,
दिख रही न कोई रोशनी,
पर चलना तो मुझे ही होगा,
प्रतिकूल परिस्थितियाँ हैं,
पर इनसे निपटना तो मुझे ही होगा,
खो गई हूँ इस जीवन के मेले में,
पर राह तो मुझे ही ढूँढ़ना होगा,
रास्ते में बहुत बाधाएं हैं
पर इसे हटाना तो मुझे ही होगा,
मेरे अंदर बहुत सारी कमियाँ हैं
पर इसे दूर करना तो मुझे ही होगा
मोती के दाने से बिखर गई है जिन्दगी
पर इसे समेटना तो मुझे ही होगा
कदम मेरे काँटो में उलझ जाते हैं
पर सुलझाना तो मुझे ही होगा
क्या होगा मेरा, कौन सा विकल्प अपनाऊ,
अब यह सोचना तो मुझे ही होगा।

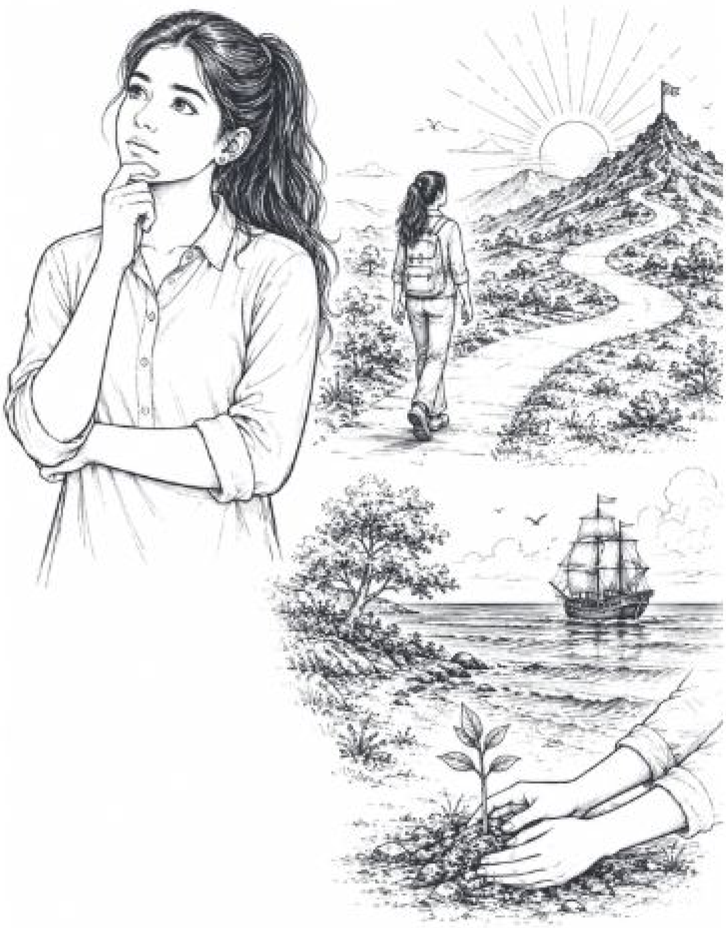
स्मिता श्रीवास्तव
अनुभाग अधिकारी

राज

चलो आज एक बात बताती हूं
जीवन में पाना है कुछ
उसका राज बताती हूं

अगर दुख है जीवन में
तो घबराना नहीं है
आज मैं सुख को पाने का
एक अंदाज बताती हूं

देखना प्रकृति को
वो कैसे सेवा करती है
दिन प्रतिदिन सूरज निकलता
और हवा भी चलती है
समुंदर थकता नहीं कभी भी
और नदी भी रोज निकलती है



वृक्ष देते प्राण हैं
फल फूल और देते छांव हैं
इसके बदले वो कभी भी
न लेते कोई दाम हैं

तुझे भी आज निकलना होगा
जग को सुगन्धित करना होगा
निस्वार्थ सेवा करने से
आएगा खुशियों का पैगाम है

सुगंधा
अनुभाग अधिकारी

मुंबई यात्रा: ज्ञान, अनुभव और अविस्मरणीय स्मृतियाँ

मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए इस अध्ययन दौरे में मुझे तीन दिन के लिए जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण, मुंबई पत्तन प्राधिकरण और नौवहन महानिदेशालय, मुंबई में पत्तनों और संगठनों के कार्य को समझने का अवसर प्राप्त हुआ। दिल्ली से विमान में उड़ान भरकर, मुंबई जिसे सपनों का शहर कहा जाता है, ने अपनी ऊंची-ऊंची इमारतों, लंबा ट्रैफिक जाम, मनमोहक समुद्री तटों के साथ हमारा स्वागत किया।

हमारे ठहरने की व्यवस्था जेएनपीए के अतिथि गृह में की गई थी। शांत, स्वच्छ और हरियाली से घिरा हुआ यह गेस्ट हाउस, महानगर की भीड़-भाड़ से अलग अत्यंत सुकून देने वाला था। यहां से पत्तन की गतिविधियों की झलक भी दिखाई देती हैं।

हमने जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण के प्रशासन भवन में जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण का निर्माण, इतिहास, कार्य, महत्व, विकास, दायित्व और अन्य जानकारी प्राप्त की। उसी दोपहर, हमें डीपी वर्ल्ड, एक प्रमुख वैश्विक लॉजिसटिक और पत्तन टर्मिनल प्रचालक, का भ्रमण करने का मौका मिला। यह पहली बार था जब मैंने, इतने बड़े जहाजों को अपनी आखों से देखा था। जितना सुंदर एवं विशाल आकार के वे टीवी एवं पत्रिकाओं आदि में प्रतीत होते है असल जीवन में उससे भी बड़े थे और भयावह आकार थे। डीपी वर्ल्ड के मुख्य प्रचालन ऑफिस में जाने का अवसर प्राप्त हुआ जहाँ हमने जलयानों की बर्थिंग, उनका मार्ग (route), क्रेन से कंटेनर को उतारने और चढ़ाने का तरीका, विभिन्न रंग के कंटेनरों का विभिन्न अर्थ होना

आदि से संबंधित जानकारी प्राप्त की।

उसके बाद हमने विशेष आर्थिक जोन (SEZ- special economic zone) की ओर प्रस्थान किया जो ऐसा भौगोलिक क्षेत्र था जहाँ व्यापार एवं वाणिज्य को बढ़ावा देने हेतु देश के बाकी हिस्सों की तुलना में अलग टैक्स, कस्टम और सरकारी नियम लागू होते है। यह जन- निजी सहभागिता के तहत था, जिसका उद्देश्य लॉजिस्टिक्स, इंजीनियरींग, टेक्सटाइल और अन्य व्यवसायों को आकर्षित करना हैं। इसी दौरान हमे वेसल ट्रैफिक सेंटर (VTC) जाने का अवसर भी प्राप्त हुआ। यह यातायात के सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित संचालन का प्रमुख नियंत्रण केंद्र है। यहां विजिट करने से यह ज्ञात हुआ कि समुद्री परिवहन केवल विशाल जहाजों पर निर्भर नहीं करता बल्कि उनके पीछे विभिन्न महत्वपूर्ण टीम का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है।

मुंबई यात्रा के दौरान हमें इंदिरा डॉक जाने का अवसर भी प्राप्त हुआ। यहाँ विभिन्न प्रकार के जलयानों का आवगमन होता हैं। यहाँ पहुंचकर हमने विशाल जहाजों, कंटेनर, क्रेनों तथा माल की लोडिंग और अनलोडिंग की आधुनिक व्यवस्था को निकट से देखा। इस यात्रा में हमने समुद्री परिवहन, पत्तन प्रबंधन तथा भारत की आर्थिक प्रगति में समुद्री व्यापार की महत्वपूर्ण भूमिका को जानने का अवसर भी मिला।

हमें फायर सर्विस मेमोरियल जाने का मौका मिला। यह स्मारक उन वीर अग्निशमन कर्मियों की स्मृति में स्थापित किया गया हैं, जिन्होंने 14 अप्रैल 1944 को मुंबई के विक्टोरिया डॉक में हुए भीषण विस्फोट और अग्निकांड के दौरान लोगों की जान बचाते हुए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए। यह स्थल साहस और बलिदान का प्रतीक हैं।

महानिदेशालय नौवहन के कार्यालय जाने का अवसर भी प्राप्त हुआ। यह पत्तन, पोत परिवहन एवं जलमार्ग मंत्रालय के अंतर्गत कार्य करने वाली सर्वोच्च समुद्री नियामक संस्था है, जो देश मे मर्चेंट शिपिंग, समुद्री सुरक्षा, नाविकों के प्रशिक्षण एवं कल्याण तथा समुद्री प्रदूषण के रोकथाम से संबंधित कार्यों का संचालन करती है। इसके अतिरिक्त यह भारतीय नाविकों के अधिकारों, सुरक्षा एवं कल्याण को सुनिश्चित करने के लिए भी निरंतर कार्य करती है।

महानिदेशालय नौवहन के कंट्रोल रूम में बड़ी- बड़ी स्क्रीन पर विभिन्न समुद्री सूचनाओं, जहाजों से संबंधित आकड़ें और डिजिटल डैशबोर्ड को देखा। अधिकारियों ने बताया कि आधुनिक कमांड एवं कंट्रोल प्रणाली के माध्यम से समुद्री गतिविधियों की निगरानी, डेटा विश्लेषण, विभिन्न एजेंसियों के मध्य समन्वय तथा आवश्यकता पर त्वरित निर्णय लेने में सहायता मिलती हैं। इस प्रकार की तकनीकी व्यवस्था, भारत के समुद्री प्रशासन को अधिक सुरक्षित, पारदर्शी और प्रभावी बनती हैं।

संक्षेप में, मंत्रालय द्वारा शुरू की गई इस पहल से केवल किताबी ज्ञान को व्यावहारिक धरातल पर देखने का मौका नही मिला, बल्कि इससे यह भी ज्ञात हुआ कि कैसे आधुनिक तकनीक (जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण), नीति निर्धारण (नौवहन महानिदेशालय), और अनुभव व विविधीकरण (मुंबई पत्तन प्राधिकरण) संयुक्त रूप से भारत को एक वैश्विक मैरीटाइम हब बनाने की दिशा में अग्रसर हैं। जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण, महानिदेशक नौवहन और मुंबई पत्तन प्राधिकरण का यह अध्ययन दौरा भारत के समुद्री क्षेत्र और वैश्विक व्यापार व्यवस्था को गहराई से समझने में बेहद ज्ञानवर्धक और व्यावहारिक रहा।

सिल्की
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

एक वृक्ष लगाएं मां के नाम

जन जन को है ये ही पैगाम,
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
जो धरती का श्रृंगार है,
वृक्षों से जीवित सारा संसार है,
इससे ही जुड़े हैं शीतल पावन झोंके,
तरुवर की ऐसी हर लता को करो प्रणाम,
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
नीम, आम, जामुन, बहेड़,
वृक्षों में लगे हैं मीठे फलों का डेरा,
औषधि और गुणकारी है जिसका हर पत्ता,
ये ही है मानव जाति के लिए इनाम
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
आने वाली पीढ़ी को सकंट से बचाना है,
वृक्षों का महत्व जन-जन को बताना है,
जिनसे ही समस्त सृष्टि का उद्धार है,
फिर क्यों कट रहे है वो वृक्ष सरेआम
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
धरती मां जीवन का आधार है,
और हरियाली इस धरती की मुस्कान है,
आरी से उन पर हो रहा अत्याचार है,
फिर कैसे बीतेगी उनकी छांव में हर शाम,
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
प्रदूषण के कहर को जो रोकती है,
मिट्टी के बहाव को जो सोखती है,
वृक्षारोपण से ही होगा ऑक्सीजन का इंतजाम,
और जिससे सुलझेंगी मुश्किलें तमाम ,
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।
जन जन को है ये ही पैगाम,
एक वृक्ष लगाएं मां के नाम।

राम रतन कटियार
वरिष्ठ सचिवालय सहायक

केंद्रीय सरकारी कार्यों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का उपयोग

विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने आज के समय में हर क्षेत्र में क्रांति ला दी है, और केंद्रीय सरकारी संभाग के कार्य भी इससे अछूते नहीं हैं। सूचना प्रौद्योगिकी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डेटा विश्लेषण, साइबर सुरक्षा और संचार प्रौद्योगिकी जैसे आधुनिक तकनीकी उपकरणों का उपयोग करके सरकारी कार्यों में न केवल उत्पादकता में वृद्धि हुई है, बल्कि कार्य की गुणवत्ता और पारदर्शिता में भी सुधार हुआ है। केंद्रीय सरकारी कार्यों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विभिन्न उपयोग निम्नलिखित हैं :-

1. ई-गवर्नेंस

डिजिटल इंडिया

डिजिटल इंडिया अभियान का उद्देश्य सरकारी सेवाओं को इलेक्ट्रॉनिक रूप में जनता तक पहुंचाना है। इसके अंतर्गत आधार, डिजीलॉकर और ई-हॉस्पिटल जैसी सेवाओं को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध कराया गया है। इन सेवाओं ने सरकारी कार्यों में पारदर्शिता और सुलभता को बढ़ावा दिया है।

ई-ऑफिस

ई-ऑफिस प्रणाली का उपयोग दस्तावेजों के इलेक्ट्रॉनिक प्रबंधन के लिए किया जाता है। इससे दस्तावेजों को डिजिटल रूप में संग्रहीत, साझा और प्रबंधित किया जा सकता है। यह प्रणाली कार्य की गति को तेज़ करती है और कागजी कार्यवाही को कम करती है।

2. डेटा प्रबंधन और विश्लेषण

डेटा संग्रहण और विश्लेषण

केंद्रीय सरकार विभिन्न नीतियों और योजनाओं के लिए बड़े पैमाने पर डेटा एकत्र करती है। डेटा विश्लेषण उपकरण जैसे कि पावर बिजनेस इंटेलिजेंस (बीआई) - व्यापारिक सूचना और टेबलोका उपयोग डेटा के आधार पर निर्णय लेने में किया जाता है। यह उपकरण डेटा को विश्लेषित करने, रुझान पहचानने और नीतियों के प्रभाव का मूल्यांकन करने में सहायक होते हैं। डेटा संग्रहण के माध्यम से सरकारें विभिन्न नीतियों और कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का आकलन कर सकती हैं। इससे निर्णय लेने की प्रक्रिया में सुधार होता है और नीतियों को अधिक सटीकता और प्रभावी ढंग से लागू किया जा सकता है। उदाहरण के लिए स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में डेटा संग्रहण के उपयोग से योजनाओं का बेहतर संचालन और निगरानी संभव हो पाई है।

भारत नेट परियोजना

भारत नेट परियोजना का उद्देश्य ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी प्रदान करना है। इस परियोजना के माध्यम से सरकार डेटा संग्रहण और विश्लेषण के लिए एक मजबूत बुनियादी ढांचा तैयार कर रही है।

3. संचार और सहयोग

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग सेवाएं, जैसे कि नेशनल इंफॉर्मेटिक्स सेंटर (एनआईसी) द्वारा प्रदत्त वीसी सेवाएं, सरकारी अधिकारियों को विभिन्न स्थानों से जोड़ती हैं। इससे बैठकें और विचार-विमर्श अधिक प्रभावी और समयानुकूल होते हैं।

ईमेल

केंद्रीय सरकारी कार्यालयों में संचार के लिए ईमेल प्रणाली का व्यापक उपयोग होता है। यह सुरक्षित और विश्वसनीय संचार सुनिश्चित करता है और सरकारी कार्यों में गति लाता है।

4. साइबर सुरक्षा

साइबर सुरक्षा नीतियां

प्रौद्योगिकी के उपयोग के साथ-साथ साइबर सुरक्षा का महत्व भी बढ़ गया है। सरकारी डेटा और सूचना प्रणालियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न साइबर सुरक्षा उपाय अपनाए जा रहे हैं। इससे डेटा की गोपनीयता और अखंडता बनाए रखने में मदद मिलती है और साइबर हमलों से सुरक्षा मिलती है। केंद्रीय सरकार साइबर सुरक्षा के लिए विभिन्न नीतियां और दिशानिर्देश जारी करती है। सरकारी नेटवर्क और डेटा की सुरक्षा के लिए एन्क्रिप्शन, फायरवॉल और एंटीवायरस सॉफ़्टवेयर का उपयोग किया जाता है।

साइबर सुरक्षा प्रशिक्षण

सरकारी कर्मचारियों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक और प्रशिक्षित करने के लिए नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इससे साइबर हमलों के प्रति सरकारी तंत्र की सुरक्षा और तैयारी में वृद्धि होती है।

5. परियोजना प्रबंधन

परियोजना प्रबंधन सॉफ़्टवेयर

केंद्रीय सरकार की विभिन्न परियोजनाओं को प्रबंधित करने के लिए परियोजना प्रबंधन सॉफ़्टवेयर का उपयोग किया जाता है। ये सॉफ़्टवेयर परियोजनाओं की योजना बनाने, कार्यों को असाइन करने और समय सीमा की निगरानी करने में सहायक होते हैं।

पीपीपी मॉडल

सरकार सार्वजनिक-निजी भागीदारी (PPP) मॉडल के माध्यम से विभिन्न परियोजनाओं को सफलतापूर्वक लागू कर रही है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी का उपयोग इन परियोजनाओं की निगरानी और मूल्यांकन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिससे परियोजनाए समय से पूर्ण हो पाता है।

6. नागरिक सेवाएं

ऑनलाइन पोर्टल्स

केंद्रीय सरकार ने विभिन्न नागरिक सेवाओं के लिए ऑनलाइन पोर्टल्स विकसित किए हैं। जैसे कि पासपोर्ट सेवा पोर्टल, जीएसटी पोर्टल और पैन कार्ड आवेदन पोर्टल। इन पोर्टल्स ने नागरिकों को सेवाओं का उपयोग करने में सुविधा और पारदर्शिता प्रदान की है।

मोबाइल एप्लिकेशन

मोबाइल एप्लिकेशन, जैसे कि उमंग एप और आरोग्य सेतु एप ने सरकारी सेवाओं को नागरिकों की पहुंच में ला दिया है। ये एप्लिकेशन नागरिकों को विभिन्न सरकारी सेवाओं की जानकारी और लाभ प्राप्त करने में सहायक हैं।

7. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और मशीन लर्निंग

AI आधारित चैटबॉट्स

सरकारी सेवाओं को नागरिकों तक पहुंचाने के लिए विभिन्न मोबाइल एप्लीकेशंस का विकास किया गया है। इन एप्स के माध्यम से नागरिक आसानी से विभिन्न सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं और अपनी शिकायतों और सुझावों को सीधे संबंधित विभागों तक पहुंचा सकते हैं। केंद्रीय सरकारी कार्यालयों में AI आधारित चैटबॉट्स का उपयोग नागरिकों के प्रश्नों का त्वरित और सटीक उत्तर देने के लिए किया जा रहा है। जैसे कि माईगव चैटबॉट और आयुष्मान भारत योजना का चैटबॉट।

नीतिगत निर्णयों में AI

नीतिगत निर्णयों में AI और मशीन लर्निंग का उपयोग डेटा विश्लेषण और भविष्यवाणियों के लिए किया जा रहा है। इससे सरकार को नीतियों के प्रभाव का पूर्वानुमान लगाने और आवश्यक समायोजन करने में सहायता मिलती है।

8. डिजिटल फाइलिंग और रिकॉर्ड कीपिंग:

सरकारी कार्यालयों में कागजी फाइलों के स्थान पर डिजिटल फाइलिंग प्रणाली का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। इससे न केवल दस्तावेजों के रखरखाव में सुविधा होती है, बल्कि सूचनाओं की सुरक्षा और शीघ्र प्राप्ति भी सुनिश्चित होती है। इसके अलावा, डिजिटल रिकॉर्ड कीपिंग से पुराने और महत्वपूर्ण दस्तावेजों का संरक्षण भी संभव हो पाता है।

निष्कर्ष - केंद्रीय सरकारी कार्यों में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का उपयोग न केवल कार्य की गति और गुणवत्ता में सुधार करता है, बल्कि पारदर्शिता और सुलभता को भी बढ़ावा देता है। ई-गवर्नेंस, डेटा प्रबंधन, संचार, साइबर सुरक्षा, परियोजना प्रबंधन, नागरिक सेवाएं, और AI जैसे विभिन्न क्षेत्रों में तकनीकी उपकरणों और सॉफ़्टवेयरों का उपयोग करके सरकार ने अपने कार्यों को अधिक प्रभावी और प्रभावशाली बनाया है। आने वाले समय में, विज्ञान और प्रौद्योगिकी में और भी प्रगति होगी, जो केंद्रीय सरकारी कार्यों को और अधिक उन्नत और जनहितकारी बनाएगी।

नितिन कुमार निम
अनुभाग अधिकारी

हमारी मातृभाषा हिन्दी

हर जन की भाषा है हिन्दी
भारत देश की आशा है हिन्दी
करते है सब मन से वंदन
जन-गण-मन की भाषा है हिन्दी

जिसमें हमने सपने बुने
जिससे हमें पहचान मिली
वह भारत की राष्ट्र-भाषा
है हिन्दी।

हिन्दी है पहचान हमारी
हिन्दी है अभिमान हमारी
हर जन की आशा है हिन्दी।
भारत मां की शान है हिन्दी

हर हिन्दूस्तानी की जान है ।
हिन्दी से जय हिन्द बना
भारत देश की शान है हिन्दी।।

प्रतिमा उपाध्याय
एमटीएस

व्यक्तित्व का विकास

जिस प्रकार पत्थर, धातु या मिट्टी से मूर्ति बनाना एक कला है उसी प्रकार व्यक्तित्व का विकास भी एक कला है। पत्थर की मूर्ति को ही लीजिए। एक कलाकार अथवा शिल्पी पत्थर के टेढ़े-मेढ़े टुकड़े या शिलाखण्ड से एक सुंदर प्रतिमा का निर्माण करता है। इस प्रक्रिया में वह क्या करता है? पत्थर में मूर्ति के अतिरिक्त जो फालतू पत्थर है,उसको काटकर अलग कर देता है। जिसने पत्थर में छिपी मूर्ति को खोजने का गुण सीख लिया, वह बड़ा कलाकार बन गया। हर पत्थर में छिपी सुंदर प्रतिमा की तरह ही हर व्यक्ति में भी एक प्रभावशाली व्यक्तित्व उपस्थित है। आवश्यकता है तो बस उसे देखकर काटने-छांटने की, उसे उभारनेकी तथा प्रकट करने की।

हर व्यक्ति में कुछ अच्छाईयां हैं, तो कुछ बुराइयां भी। मनुष्य की अच्छाईयां ही उसके प्रभावशाली व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं। हालांकि उसकी बुराईयों की वजह से उसके व्यक्तित्व का वास्तविक स्वरूप उभरकर सामने नहीं आ पाता। मूर्ति-निर्माण प्रक्रिया में फालतू पत्थर काटकर अलग कर देने की तरह बुराईयों को भी हटा दिया जाए, तो एक अत्यंत प्रभावशाली व्यक्तित्व उभरकर सामने आ जाएगा। हम दिन भर अनेकानेक कार्य करते हैं। हमारे कार्यों की सूची बहुत लंबी होती है। सारे दिन व्यस्त रहते हैं फिर भी कार्य पूरे नहीं होते। कुछ कार्य ऐसे होते हैं, जो हमारे स्वयं के लिए उपयोगी होते हैं, जबकि अनेकानेक कार्य ऐसे भी होते हैं, जिनके करने से न तो हम स्वयं लाभान्वित होते हैं और न समाज और राष्ट्र ही। ऐसे निरर्थक कार्यों की पहचान कर यदि हम उनसे छुटकारा पाने का प्रयास करें, तो हमारे पास समय की कमी नहीं रहेगी और सभी जरूरी कार्य समय पर पूरे हो सकेंगे। रोजमर्रा की जिंदगी में घंटों टीवी के सामने बैठे रहना, टेलीफोन पर बेकार की लंबी बातचीत करना, समाचार-पत्र को शुरू से लेकर आखिर तक पूरा पढ़ना या जो भी पुस्तक हाथ आए, उसे पढ़ना शुरू कर देना ऐसे ही कार्य हैं, जो अनुपयोगी और निरर्थक हैं, इन कार्यों के लिए आवश्यकता से अधिक समय नष्ट न करें तथा जो स्वयं से संबंधित है, उसी समाचार या पत्र-पत्रिका को पढ़ें। पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं तथा रेडियो-टीवी के कार्यक्रमों का उचित चुनाव करें। यदि सारे दिन टीवी के सामने बैठे रहेंगे, तो जरूरी काम कैसे पूरे होंगे? इनसे संबंधित फालतू चीजों को हटा देने से हमारे समय की बचत ही होगी। बचे हुए समय को उपयोगी कामों में लगाकर व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करना संभव है। वास्तुशास्त्र इस सिद्धांतपर आधारित है कि घर या कार्यालय में बेकार चीजों के लिए कोई स्थान नहीं होना चाहिए। हमारे कार्य करने के स्थान पर, हमारी आंखों के सामने केवल उपयोगी वस्तुएं ही होनी चाहिएं। ढेर सारी अव्यवस्थित चीजें काम में रूकावट पैदा करती हैं। उनके हटा देने से कार्य करने मे आसानी होती है। यही आत्म प्रबंधन है, यही समय-प्रबंधन है तथा यही व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास तथा पुनर्निर्माण है।

बसंत कुमार नायक
प्रधान निजी सचिव

परिचय

पर्यावरण संरक्षण: पर्यावरण संरक्षण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हम अपने ग्रह के प्राकृतिक संसाधनों और जैव विविधता को संरक्षित करने के लिए काम करते हैं। इसका उद्देश्य जलवायु परिवर्तन को कम करना, प्रदूषण को कम करना, और स्वास्थ्य में सुधार करना है, ताकि हमारे ग्रह पर जीवन सुरक्षित और स्वस्थ रह सके।

पर्यावरण संरक्षण क्यों आवश्यक है?

पर्यावरण संरक्षण की आवश्यकता आज के समय में अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, जैव विविधता की हानि और स्वास्थ्य समस्याएं हमारे ग्रह के लिए बड़े खतरे बन गई हैं। पर्यावरण संरक्षण से हम अपने भविष्य को सुरक्षित बना सकते हैं, संसाधनों को संरक्षित कर सकते हैं, और सामाजिक न्याय और समानता को बढ़ावा दे सकते हैं। इसके अलावा, पर्यावरण संरक्षण से हम अपने ग्रह की प्राकृतिक सौंदर्य और संस्कृति को भी संरक्षित कर सकते हैं। इसलिए, पर्यावरण संरक्षण हमारी जिम्मेदारी है और हमें इसके लिए तत्काल कार्रवाई करनी चाहिए।

पर्यावरण संरक्षण के लिए कानूनी प्रावधान:

पर्यावरण संरक्षण के लिए भारत में कई कानूनी प्रावधान हैं, जिनमें पर्यावरण संरक्षण अधिनियम 1986, जल प्रदूषण निवारण और नियंत्रण अधिनियम 1974, वायु प्रदूषण निवारण और नियंत्रण अधिनियम 1981, वन संरक्षण अधिनियम 1980 और जैव विविधता अधिनियम 2002 शामिल हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर, रियो घोषणा 1992, क्योटो प्रोटोकॉल 1997 और पेरिस समझौता 2015 जैसे समझौते पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने और जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित करने के लिए बनाए गए हैं। ये कानून और समझौते पर्यावरण संरक्षण के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करते हैं।इन कानूनों और समझौतों का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना, प्रदूषण को कम करना, और जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित करना है।

पर्यावरण संरक्षण के तरीके: व्यक्तिगत स्तर पर

व्यक्तिगत स्तर पर पर्यावरण संरक्षण की शुरुआत हम अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव करके कर सकते हैं। हम बिजली और पानी की बचत कर सकते हैं, प्लास्टिक का कम उपयोग कर सकते हैं, कूड़ा-कचरा अलग-अलग कर सकते हैं, वृक्षारोपण कर सकते हैं, सार्वजनिक परिवहन या साइकिल का उपयोग कर सकते हैं, और जैविक उत्पादों का चयन कर सकते हैं। इन छोटे कदमों से हम पर्यावरण की रक्षा कर सकते हैं

और अपने ग्रह को स्वच्छ और हरित बनाने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए हमें अपनी दैनिक आदतों में बदलाव लाना होगा और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक रहना होगा।

सामुदायिक स्तर पर:

सामुदायिक स्तर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए कई कदम उठाए जा सकते हैं। पर्यावरण संरक्षण समूह बनाना, वृक्षारोपण और जल संरक्षण अभियान चलाना, रिसाइकलिंग और कचरा प्रबंधन कार्यक्रम आयोजित करना, पर्यावरण शिक्षा कार्यक्रम चलाना, सामुदायिक संगठनों और स्थानीय व्यवसायों के साथ सहयोग करना, और सामुदायिक पर्यावरण नीति बनाना ऐसे कुछ महत्वपूर्ण कदम हैं। इन कदमों को अपनाकर सामुदायिक स्तर पर पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान किया जा सकता है और हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरित बनाने में मदद मिल सकती है।

सरकारी स्तर पर:

सरकारी स्तर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जा सकते हैं। सरकार पर्यावरण संरक्षण अधिनियम बना सकती है, जलवायु परिवर्तन नीति बना सकती है, वृक्षारोपण कार्यक्रम चला सकती है, रिसाइकलिंग और कचरा प्रबंधन कार्यक्रम आयोजित कर सकती है, पर्यावरण शिक्षा कार्यक्रम चला सकती है, और पर्यावरण संरक्षण एजेंसी बना सकती है। इसके अलावा, सरकार उद्योगों को पर्यावरण अनुकूल तकनीक अपनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है, हरित ऊर्जा को बढ़ावा दे सकती है, और पर्यावरण संरक्षण के लिए धन आवंटित कर सकती है। सरकार की इन पहलों से पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है और हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरित बनाने में मदद मिल सकती है।

औद्योगिक स्तर पर:

औद्योगिक स्तर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जा सकते हैं। उद्योग स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों का उपयोग कर सकते हैं, जल संरक्षण और कचरा प्रबंधन कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं, जैविक उत्पादों का उपयोग कर सकते हैं, और पर्यावरण अनुकूल तकनीक अपना सकते हैं। इसके अलावा, उद्योग पर्यावरण संरक्षण के लिए निवेश कर सकते हैं, अपने उत्पादों को पर्यावरण अनुकूल बना सकते हैं, और अपने कर्मचारियों को पर्यावरण संरक्षण के बारे में जागरूक कर सकते हैं। उद्योग की इन पहलों से पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है और हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरित बनाने में मदद मिल सकती है।

निष्कर्ष:

पर्यावरण संरक्षण हमारी जिम्मेदारी है। हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए काम करना चाहिए ताकि हमारा भविष्य सुरक्षित हो। हमें ऊर्जा की बचत, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, रिसाइकलिंग और सार्वजनिक परिवहन जैसे तरीकों का उपयोग करना चाहिए। सरकारों को भी पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक प्रयास करने चाहिए।

राकेश कुमार
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

मैं भी कुछ कमाल हुँ

मैं भी कुछ कमाल हूँ, थोड़ी बेमिसाल हूँ,

काम करने में आलसी, पर बातों में बेहिसाब हूँ।

सुबह-सुबह उठने का रोज इरादा बनाती हूँ,

लेकिन अलार्म के साथ एक झपकी और लगा लेती हूँ।

यदि रसोई में जाऊँ तो सब्ज़ी जला दूँ,

फिर वहीं चाय बना के खुद ही वाह-वाह कर लूँ।

कभी सोचूँ योगा करूँ, कभी जिम का इरादा ठान लूँ,

पर पाँच मिनट में ही अपनी थकान का बहाना जान लूँ।

फेसबुक पे फोटो डालूँ तो खुद ही लाइक कर देती हूँ,

और इंस्टाग्राम पर हर पोस्ट में फिल्टर सेट कर लेती हूँ।

घरवाले कहते हैं, "थोड़ा वक्त पर काम निपटाओ,"

मैं कहती हूँ, "अरे! आराम वाले भी कुछ हुनर आज़माओ!"

कभी बड़ी शायरी लिखने का ख्वाब सजाती हूँ,

पर किचन में लौटकर फिर सब भूल जाती हूँ।

बस ऐसे ही चलती है ज़िंदगी, बिंदास जीती हूँ,

मैं भी कुछ कमाल हूँ, थोड़ी बेमिसाल हूँ।

पलक जायसवाल

वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार का मानव जीवन पर प्रभाव

स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार का महत्व आज के युग में पहले से कहीं अधिक हो गया है। आधुनिक जीवनशैली के तनाव, अनियमित दिनचर्या और जंक फूड के बढ़ते चलन ने स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दिया है। इन समस्याओं से बचने और स्वस्थ जीवन जीने के लिए स्वस्थ जीवनशैली और आहार को अपनाना आवश्यक हो गया है। यह न केवल हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी प्रदान करता है। स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार के असीमित लाभ हैं, जो हमें एक दीर्घ और सुखमय जीवन जीने में सहायता प्रदान करते हैं। स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार के निम्नलिखित प्रभाव है:-

1. शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

1.1 रोगों की रोकथाम

स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि यह हमें विभिन्न रोगों से बचाने में मदद करता है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और सही समय पर पर्याप्त नींद लेने से हम हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापा जैसी समस्याओं से बच सकते हैं। इसके अलावा, धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थों से दूरी बनाए रखने से कैंसर, लीवर की बीमारियाँ और फेफड़ों के रोगों का जोखिम भी कम होता है।

1.2 शारीरिक फिटनेस

नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहना हमारी शारीरिक फिटनेस को बढ़ाता है। यह मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और सहनशक्ति को सुधारता है। शारीरिक गतिविधियाँ जैसे योग, दौड़ना, तैराकी और साइकिल चलाना शरीर को सक्रिय और ऊर्जावान बनाए रखती हैं। इससे हमारी हड्डियाँ मजबूत होती हैं और जोड़ों का स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है।

1.3 पाचन तंत्र का स्वास्थ्य

संतुलित आहार और नियमित भोजन पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज पाचन को सुगम बनाते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से बचाते हैं। इसके अलावा, पर्याप्त पानी पीने से पाचन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन होता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

2.1 तनाव और चिंता का प्रबंधन

स्वस्थ जीवनशैली मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण होती है। नियमित व्यायाम, योग और ध्यान जैसी गतिविधियाँ तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होती हैं। शारीरिक गतिविधियाँ एंडोर्फिन नामक हार्मोन के स्तर को बढ़ाती हैं, जिससे मूड बेहतर होता है और मानसिक शांति मिलती है। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेने से मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

2.2 मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता

स्वस्थ जीवनशैली मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता को भी बढ़ाती है। संतुलित आहार, विशेष रूप से ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थ, मस्तिष्क की कार्यक्षमता को सुधारते हैं। नियमित व्यायाम और योग मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं, जिससे याददाश्त और एकाग्रता में सुधार होता है।

3. सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर प्रभाव

3.1 सामाजिक संपर्क और संबंध

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से व्यक्ति के सामाजिक संपर्क और संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने वाले लोग अक्सर सामूहिक खेलों, जिम या योग कक्षाओं में भाग लेते हैं, जिससे उन्हें नए लोगों से मिलने और सामाजिक संबंध बनाने का अवसर मिलता है। इसके अलावा, स्वस्थ जीवनशैली अपनाने वाले लोग अधिक आत्मविश्वासी होते हैं और उनके संबंध मजबूत होते हैं।

3.2 आत्मसम्मान और आत्मविश्वास

स्वस्थ जीवनशैली आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नियमित व्यायाम और संतुलित आहार से शरीर की बनावट में सुधार होता है, जिससे व्यक्ति का आत्मसम्मान बढ़ता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से व्यक्ति को अपनी क्षमताओं पर विश्वास होता है और वह जीवन की चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ कर सकता है।

4. रोग प्रतिरोधक क्षमतापर प्रभाव

4.1 स्वस्थ आहार में फल, सब्जियाँ, अनाज और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है, जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं। यह हमें सामान्य सर्दी-जुकाम से लेकर गंभीर बीमारियों तक से लड़ने में सक्षम बनाता है। नियमित व्यायाम भी हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है और हमें रोगों से बचाता है।

5. दीर्घायु और जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव

5.1 जीवन की गुणवत्ता

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बेहतर होने से व्यक्ति अधिक ऊर्जावान और खुशहाल महसूस करता है। इससे जीवन की दैनिक गतिविधियों को सुगमता से पूरा किया जा सकता है और व्यक्ति अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में संतुलन बना सकता है।

5.2 दीर्घायु

स्वस्थ जीवनशैली का एक अन्य महत्वपूर्ण लाभ दीर्घायु है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने वाले लोग अधिक वर्षों तक जीवित रहते हैं और उम्र बढ़ने के साथ-साथ स्वस्थ रहते हैं। स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और तनाव प्रबंधन जैसी आदतें दीर्घायु को बढ़ावा देती हैं।

6. स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के उपाय

6.1 संतुलित आहार

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का पहला कदम संतुलित आहार है। इसमें विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, प्रोटीन और स्वस्थ वसा शामिल होना चाहिए। प्रोसेस्ड फूड्स, शुगर और ट्रांस फैट का सेवन सीमित करना चाहिए। पानी का पर्याप्त सेवन भी आवश्यक है।

6.2 नियमित व्यायाम

नियमित व्यायाम स्वस्थ जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हर दिन कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि में संलग्न रहना चाहिए। इसमें योग, दौड़ना, तैराकी, साइकिल चलाना या जिम जाना शामिल हो सकता है। व्यायाम से शरीर की फिटनेस और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में सुधार होता है।

6.3 पर्याप्त नींद

पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवनशैली का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू है। एक वयस्क को हर रात 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। अच्छी नींद से शरीर की मरम्मत होती है और मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

6.4 तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन स्वस्थ जीवनशैली का एक आवश्यक हिस्सा है। ध्यान, योग और मेडिटेशन जैसी तकनीकें तनाव को कम करने में सहायक होती हैं। इसके अलावा, समय प्रबंधन और सकारात्मक सोच भी तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

7. सामाजिक और भावनात्मक संतुलन

7.1 स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से हमारा सामाजिक और भावनात्मक जीवन भी संतुलित रहता है। जब हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो हमारे संबंध भी मधुर होते हैं। हम अपने परिवार और दोस्तों के साथ अधिक समय बिता सकते हैं, जिससे हमारे सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ होने पर हम तनाव और अवसाद से दूर रहते हैं, जिससे हमारी भावनात्मक स्थिति भी संतुलित रहती है।

7.2 स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार का मानव जीवन पर व्यापक और सकारात्मक प्रभाव होता है। यह न केवल हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है, बल्कि हमारे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी बेहतर करता है। स्वस्थ आदतों को अपनाकर हम एक दीर्घ और सुखमय जीवन जी सकते हैं। इसलिए, हमें अपने दैनिक जीवन में स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार को अपनाना चाहिए और अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। स्वस्थ जीवनशैली का पालन करके हम न केवल अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अपने परिवार और समाज के लिए भी एक प्रेरणा बन सकते हैं।यह न केवल हमारे वर्तमान जीवन को बेहतर बनाएगा, बल्कि हमारे भविष्य को भी स्वस्थ और खुशहाल बनाएगा।

स्मिता श्रीवास्तव
अनुभाग अधिकारी

रिश्तों में प्रेम कहाँ

मुझे भी मिले थे, कुछ रिश्ते फूलों के जैसे
लेकिन फूलों की उम्र ज्यादा नही होती
दिल खोलने का हुनर जाने कहां से लाते है लोग
फरेबी चेहरे ही अक्सर यहां मासूम नजर आते है
हकीकत अब बयां नही होती मुझसे

नजरों से नजरों को मिलाकर झूठ बोल जाते है लोग
गैरो को क्या खबर हमें खुशी किस बात की है
ये तो अपने ही है जो अपनेपन का झूठा खेल खेल जाते है
अपने मुस्कुराते हुए चेहरो पर मुखौटे प्यार के लगाकर चले आते है
रिश्तों में अब प्यार कहां झलकता है फेसबुक, इंस्टा, ट्रविटर पर
नए रिश्ते बनाए जाते है

घर के सारे रिश्ते अब तो मोबाइलों में व्हाटएसप के सटेटस पर नजर आते है
बोलचाल बंद है रिश्तेदारों से पर फेसबुक पर हजारों दोस्त
व नए रिश्ते बनाएं जाते है अब रिश्तों में वो प्रेम मान-सम्मान आदर कहाँ
सब रिश्ते नाते पैसे वालों से निभाए जाते है,
मुझे भी मिले थे कुछ रिश्ते फूलों के जैसे....

बहुत पुकारा दिल ने उन रिश्तों को जो अपने थे
पर इस दिमाग ने एक ना सुनी
फिर समझ आया इस नादान दिल को
वो रिश्ते कानों से नही दिल से बहरे थे।

विकास शर्मा
डी.ई.ओ

सत्संगति

'सत्संगति' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है- सत् संगति। 'सत्' का मतलब 'सज्जन' एवं 'संगति' का मतलब 'साथ' अर्थात् सत्संगति का अर्थ सज्जनों के साथ से है।

कदली, सीप, भुजंग मुख, स्वाति एक गुणतीन।
जैसी संगति बैठिए, तैसोहि फल दीन्ह ।।

अर्थात् स्वाति नक्षत्र में वर्षा के जल की एक बूँद यदि कदली (केले) में गिरती है तो कपूर बन जाती है, यदि सीप में गिरती है तो मोती बन जाती है, और वही बूँद भुजंग (साँप) के मुख से गिर जाए तो विष (जहर) बन जाती है। जिस प्रकार पारस के स्पर्श से लोहा भी सोना बन जाता है।

ठीक वैसे ही सत्संगति के प्रभाव से साधारण व्यक्ति भी श्रेष्ठ बन जाता है तथा उसके महान बनने का मार्ग भी प्रशस्त हो जाता है। संगति का प्रभाव व्यक्ति के व्यक्तित्व को बहुत प्रभावित करता है। अच्छे मनुष्यों की संगति उन्नति की ओर अग्रसर करती है और बुरे मनुष्यों की संगति पतन के गर्त में ढकेल देती है। कहा जाता है- ' काजल की कोठरी में कितना भी बुद्धिमान मनुष्य क्यों न जाए, उस पर काजल का कोई न कोई चिन्ह अवश्य अंकित हो जाता है।'

'शठ सुधरहिं' सत्संगति पाई' अर्थात सत्संगति के प्रभाव से दुष्ट भी सुधर जाते है।

सत्संगति बुद्धि की जड़ता को हर लेती है, वाणी में सच्चाई लाती है, सम्मान और आदर में बढ़ोतरी करती है, कीर्ति का विस्तार करती है। और जीवन को उन्नति के पथ की ओर अग्रसर करती है। जिस प्रकार काँच भी सोने के साथ जड़े जाने पर मणि के समान शोभा प्राप्त करता है। ठीक उसी प्रकार डाकू अंगुलिमाल ने महात्मा बुद्ध का सानिध्य प्राप्त करके अपनी क्रूरता को त्याग कर बौद्ध धर्म अपना लिया। वाल्मीकि जो पहले रत्नाकर डाकू थे नारद मुनि के संपर्क मे आने पर मुनि वाल्मीकि बन गए तथा प्रसिद्ध धार्मिक ग्रंथ 'रामायण' की रचना की। सत्संगति अनेक गुणों की जननी है इसलिए सदा श्रेष्ठ जनों की संगति करनी चाहिए।

विद्धार्थी जीवन मे संगति के प्रति सावधानी बरतना बहुत जरूरी है क्यों कि इसी काल (समय) मे किए गए कार्यों के भविष्य पर अच्छे- बुरे प्रभाव अंकित हो जाते। जो जीवन पर्यन्त चलते रहते है। इसलिए विद्धार्थियों को अपनी संगति के प्रति सावधानी रखनी चाहिए। शास्त्रों मे कहा गया है कि विद्धया से सुशोभित दुर्जन व्यक्ति को उसी प्रकार त्याग देना चाहिए जिस प्रकार मणि से सुसज्जित होने पर भी भयंकर साँप को त्याग दिया जाता है।

विजयलक्ष्मी नेगी
एमटीएस

सभ्य समाज की कामना

सब मनुष्य जीव जो कि पांच तत्वों पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु तथा आकाश से मिलकर बने हैं और जितनी भी वस्तुएं विद्यमान हैं, वे पदार्थ तथा आत्मा के प्रतिफल हैं। जिस प्रकार एक वृक्ष अपनी जड़ें और शाखाएं फैलाता है उसी प्रकार आज का मानव भी अपनी शक्तियों को विस्तृत प्रसार देने की होड़ में लगा रहता है। आज मनुष्य की इच्छाएं असीमित हो चुकी है और वह इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए कुछ भी करने के लिए तैयार रहता है चाहे वह नैतिक हो या फिर अनैतिक हो। आज मनुष्य के अंदर क्रोध, अहंकार और ईर्ष्या आदि जैसे भावों का डेरा है। इन्होंने मनुष्य को अपना घर बना लिया है।यह मृत तृष्णा इतनी बढ़ चुकी है कि आज मानव मानव नहीं रह गया है। व्यक्ति आज पाप तथा पुण्य का अन्तर भूलता जा रहा है। किसी भी अच्छे या बुरे कार्य के लिए बुद्धि की ही आवश्यकता होती है। मनुष्य बुद्धिमान होता है उसे अपनी बुद्धि और विवेक का सही इस्तेमाल करना चाहिए। एक शक्तिशाली पुरूष को अपनी शक्ति का उपयोग कमजोर की रक्षा करने के लिए करना चाहिए न कि उस पर शासन करने के लिए। भले ही उसके पास विलक्षण गुण, रूप, तथा शक्ति हो।

आज मानव अपनी भौतिक आवश्यकताएं और अनुचित कामना पूरी करने के लिए अच्छे और बुरे का मूल अंतर भूल गया है वह यह क्यों नहीं सोचता कि चाहे वह सामाजिक दृष्टि से कितना भी उच्च पद गृहण कर ले पर जब उसे भूख और प्यास लगेगी तो वह सामान्य व्यक्ति की तरह ही अन्न व जल से ही अपनी भूख और प्यास बुझाएगा। मनुष्य आज स्वार्थी और लोभी होता जा रहा है, आज मानव के हृदय में प्रेम, करूणा, दया और भक्ति का अभाव है।

संसार में आज ऐसे व्यक्ति बहुत ही कम मिलेंगे जो कि काले-गोरे, अमीर-गरीब, तथा स्वजातीय और विजातीय सभी के प्रति भेद न रखे। आज के मानव ने अपने आपको भारतीय, अमेरिकी, चीनी, मुसलमान, हिन्दू, सिख, इसाई आदि नामों में बांट रखा है। जब हम सभी मनुष्य एक ही मिटटी के बने हुए है तो ये भेद-भाव किसलिए? धर्म जोड़ता है तोड़ता नहीं है पर आवश्यकता है धर्म के बताए हुए रास्तों पर चलने की। आज व्यक्ति माया के बंधनों में बंधा हुआ है।

इन सब बुराईयों एवं कुरीतियों के पीछे कई मुख्य कारण हैं, उनमें से एक है शिक्षा पद्धति। आज की शिक्षा, शिक्षा न रहकर एक व्यापार का रूप धारण किए हुए है। हमें इस शिक्षा के साथ-साथ प्रारम्भ से ही शिष्टाचार का एक विषय रखना होगा, जिससे विद्यार्थी बचपन से ही जान सके कि क्या सही है और क्या गलत। समाज के प्रति उनका क्या उत्तरदायित्व है उसे वे भली-भांति समझ सके। जिससे उनका शारीरिक और मानसिक विकास सुदृण हो, और समाज में व्याप्त बुराईयों को दूर किया जा सके। शिष्टाचारी मनुष्य समाज में हर जगह सम्मान पाता है। अगर वह शिक्षित है और उसमें शिष्टाचार नहीं है तो उसे समाज के लोगों द्वारा पढ़ा-लिखा गवार ही समझा जाता है और अगर किसी अनपढ़ व्यक्ति में शिष्टाचार है तो उसकी सभी जगह तारीफ होती है और उसको हर जगह सम्मान मिलता है। शिष्टाचारी भीड़ में भी बिल्कुल अलग चमकता है जैसे पत्थरों के बीच में पड़ा हीरा अलग चमकता है। शिष्टाचारी व्यक्ति अलग से आकर्षण का केंद्र बन जाता है।शिष्टाचार मनुष्य को मनुष्य कहलाने के योग्य बनाता है।

इन सब बुराईयों को दूर करने का सबसे सरल और सुगम तरीका मेरे विचार से है वो है "प्रेम" जब एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति का हाथ प्रेम से पकड़ लेता है तो सारे झगड़े समाप्त हो जाते हैं। मानव-मानव के समीप आ जाता है और उनमें मानवता उत्पन्न हो जाती है। जिस प्रकार मीरा ने प्रेम के कारण ही विष को अमृत समझ कर पी लिया था, शबरी के झूठे बेर प्रभु श्री राम जी ने प्रेम से खा लिए थे। प्रेम के द्वारा ही कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति को जीत लेता है। जब एक गुलाब का फूल सूखने के बाद भी अपनी खुशबू नहीं छोड़ता है तो आज का मानव अपना मानवता धर्म क्यों छोड़ देता है? जबकि "प्रेम शहद से अधिक मीठा होता है, चन्द्रमा से अधिक शीतलता प्रदान करने वाला होता है" प्रेम की कोई सीमा नहीं होती। प्रेम को कोई व्यक्ति खरीद नहीं सकता इसे तो सिर्फ महसूस किया जा सकता है। प्रेम के द्वारा ही सभी झगड़ों को समाप्त किया जा सकता है, सब बुराईयों को समाप्त किया जा सकता है, सारे भेद-भाव को समाप्त किया जा सकता है।

कपिल कुमार
निजी सहायक

"मुक्ति की तलाश"

आज की जिंदगी में हम खो गए हैं,
आपाधापी में समय बिता रहे हैं।
हर पल एक तनाव, हर घड़ी एक चिंता,
हमारी जिंदगी एक भागदौड़ की राह पर है।

हम भूल गए हैं जिंदगी का मकसद,
हम भूल गए हैं, जिंदगी का अर्थ।
हो गई है हमारी जिंदगी एक मशीन की तरह,
जो चलती रहती है, कभी नहीं रुकती।

हमारे पास समय नहीं, हमारे पास धैर्य नहीं,
हमारे पास बस एक ही लक्ष्य, आगे बढ़ना,धनकुबेर बनना।
लेकिन इस भागदौड़ में हम खो रहे हैं,
हमारी जिंदगी का असली अर्थ, हमारी खुशी का साथ।

आओ मिलकर थम जाएं, आओ मिलकर रुक जाएं,
और जिंदगी की खुशियों को महसूस करें।
आओ मिलकर जिंदगी को जिएं, आओ मिलकर जिंदगी को समझें,
और इस आपाधापी की जिंदगी से मुक्ति पाएं।

हमें जिंदगी की खुशियों को पहचानना होगा,
हमें जिंदगी की सुंदरता को देखना होगा।
हमें जिंदगी की छोटी-छोटी बातों में खुशी ढूंढनी होगी,
और इस आपाधापी की जिंदगी से मुक्ति पानी होगी।

आओ मिलकर जिंदगी को जिएं, आओ मिलकर जिंदगी को समझें,
और इस आपाधापी की जिंदगी से मुक्ति पाएं।
हमें जिंदगी की खुशियों को महसूस करना होगा,
और इस जिंदगी को एक नया अर्थ देना होगा।

जिंदगी छोटी है, इसे खुल कर जिएं,
हर पल को जिएं, हर खुशी को महसूस करें।
यह जिंदगी है एक उपहार,
इसे अच्छी तरह से जिएं।

राकेश कुमार
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

जलवायु परिवर्तन

बहुत समय पहले, पृथ्वी पर जीवन बहुत समृद्ध और संतुलित था। जंगले हरे-भरे, नदियाँ साफ और स्वच्छ बहती थीं, और वायुमंडल प्रदूषित नहीं थी। मनुष्य, पशु और पौधे एक साथ मिलजुल कर रहते थे, और प्रकृति के संसाधनों का सही उपयोग करते थे। जलवायु परिवर्तन, पृथ्वी के औसत तापमान में निरंतर वृद्धि का कारण बना। आज के समय की सबसे बड़ी पर्यावरणीय चुनौतियों में से एक है। इसके प्रभाव विश्वभर में व्यापक रूप से महसूस किए जा रहे हैंऔर भारत भी इससे अछूता नहीं है।

मनुष्य की गतिविधियों ने पृथ्वी के वातावरण पर गहरा प्रभाव डाला। धीरे-धीरे समय के साथ, मानव सभ्यता ने विकास करना शुरू किया। उद्योगों का विकास हुआ, कारखाने बने और शहर बसाए गए। विज्ञान और तकनीक की उन्नति ने हमारे जीवन को सरल बना दिया, लेकिन इसके साथ ही हमने प्रकृति का संतुलन बिगाड़ दिया है। औद्योगिक क्रांति के बाद से, फैक्ट्रियों, वाहनों और अन्य मानव निर्मित स्रोतों से कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन बढ़ा। ये गैसें वायुमंडल में जमा होने लगीं और पृथ्वी की सतह पर ठहरने वाली ऊष्मा की मात्रा बढ़ने लगी। इस प्रक्रिया को जलवायु परिवर्तन कहा जाता है। पेड़ों की अत्यधिक कटाई मानवों द्वारा किया गया, जिससे पृथ्वी का तापमान बढ़ने लगा। गर्मियों में तापमान अत्यधिक बढ़ने लगा, बारिश के मौसम में अनियमितता आई, जलवायु परिवर्तन के कारण ग्लेशियरों के पिघलने से भारत की प्रमुख नदियों जैसे गंगा और यमुना के जल स्तर में परिवर्तन हुआ। जिससे जल संकट की समस्या बढ़ा । जलवायु परिवर्तन के कारण भूजल स्तर में भी गिरावट आई, जिससे पेयजल और सिंचाई के लिए जल की उपलब्धता कम होने लगी ।और जिसके कारण समुद्र का जलस्तर बढ़ने लगा, उत्तर और दक्षिण ध्रुवों पर बर्फ की चादरें पिघलने लगीं। आर्कटिक में बर्फ की मात्रा हर साल कम होती जा रही थी। जिससे ध्रुवीय भालू और अन्य ध्रुवीय जीवों के लिए यह एक बड़ी समस्या बन गई। उनका प्राकृतिक आवास सिकुड़ने लगा और उनके जीवन में कठिनाइयाँ बढ़ने लगीं। ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका में भी बर्फ की चादरें तेजी से पिघल रही थी,जिससे समुद्र का जल स्तर बढ़ने लगा। समुद्र का जल स्तर बढ़ने से तटीय क्षेत्रों में बाढ़ की घटनाएँ बढ़ने लगीं और कई द्वीपों और राष्ट्रों के अस्तित्व पर संकट का बादल मंडराने लगा। तटीय क्षेत्रों में रहने वाले लोग अपने घरों से विस्थापित होने लगे। ये लोग जलवायु शरणार्थी कहलाने लगे। उनके पास न तो रहने के लिए घर थे, न ही जीवन यापन के साधन।पृथ्वी के विभिन्न हिस्सों में प्राकृतिक आपदाओं की आवृत्ति और तीव्रता से बढ़ने लगी। कहीं सूखा पड़ा, तो कहीं अत्यधिक बारिश से फसलें नष्ट हो गईं। वन्य जीवन पर भी इसका असर पड़ा,कई प्रजातियाँ विलुप्त होने की कगार पर आ गईं।

बीसवीं सदी के आरंभ में, वैज्ञानिकों ने देखा कि पृथ्वी का तापमान धीरे-धीरे बढ़ रहा है, यह वृद्धि सामान्य से अधिक थी। पहले तो यह सोचा गया कि यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, लेकिन जैसे-जैसे समय बीता, वैज्ञानिकों ने पाया कि यह तापमान वृद्धि मुख्य रूप से मानव गतिविधियों के कारण हो रही है।मानव जाति को समझ आने लगा कि अगर हम अपने पर्यावरण को संरक्षित नहीं करेंगे, तो हमारी भविष्य की पीढ़ियाँ संकट में पड़ जाएंगी। कई देशों ने मिलकर जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए विभिन्न योजनाएँ

बनाई। कार्बन उत्सर्जन को कम करने के उपाय, हरित ऊर्जा के स्रोतों का उपयोग और पेड़ लगाने के अभियान शुरू किए गए।आम जनता ने भी पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान देना शुरू किया। लोगों ने प्लास्टिक का उपयोग कम किया, साइकिल चलाने और सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने का चलन बढ़ा और ऊर्जा की बचत के उपाय अपनाए। अगर हम सब मिलकर छोटे-छोटे कदम उठाएँगे, तो हम इस सुंदर ग्रह को आने वाली पीढ़ियों के लिए संरक्षित रख सकते हैं।

जलवायु परिवर्तन के कारण मौसम में बड़े बदलाव आ रहे थे। ग्रीष्म ऋतु और भी गर्म हो रही थी, जबकि शीत ऋतु कम ठंडी हो रही थी। गर्मी के मौसम में हीट वेव्स की घटनाएँ बढ़ गईं, जिससे हजारों लोगअपनी जान गंवाने लगे।बारिश के स्वरूप में भी बदलाव आ रहे थे। कहीं अत्यधिक बारिश हो रही थी, तो कहीं सूखा पड़ा हुआ था। भारत जैसे देशों में मॉनसून की अनिश्चितता किसानों के लिए बड़ी समस्या बन गई। फसलों की बर्बादी और पानी की कमी से किसानों को भारी नुकसान होने लगा,इसका प्रभाव वन्य जीवन पर भी पड़ा। कई जीव-जंतुओं का प्राकृतिक आवास बदलने लगा। कुछ प्रजातियाँ, जो ठंडे वातावरण में पनपती थीं, उनके लिए गर्म वातावरण अनुकूल नहीं था। इससे कई प्रजातियाँ विलुप्ति के कगार पर पहुँच गईं।उदाहरण के लिए, सुंदरवन के मैंग्रोव जंगलों में रहने वाले बंगाल टाइगर का आवास घट रहा है। इसके अलावा, पश्चिमी घाट और हिमालय जैसे जैव विविधता हॉटस्पॉट्स भी खतरे में हैं।समुद्री जीवों पर भी जलवायु परिवर्तन का असर देखा गया। समुद्र का तापमान बढ़ने से कोरल रीफ्स (प्रवाल भित्तियों) का रंग उड़ने लगा, जिसे 'कोरल ब्लीचिंग'कहा जाता है। यह प्रवाल भित्तियाँ समुद्री जीवन के लिए महत्वपूर्ण थींऔर उनके नष्ट होने से समुद्री जैव विविधता पर गहरा असर पड़ा।जलवायु परिवर्तन का प्रभाव केवल प्राकृतिक दुनिया तक सीमित नहीं था। यह मानव जीवन को भी प्रभावित कर रहा था। अत्यधिक गर्मी और बदलते मौसम के कारण स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही थीं।हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन और अन्य ताप संबंधित बीमारियाँ अधिक आम हो गई । इसके अलावा, मलेरिया और डेंगू जैसी बीमारियाँ भी बढ़ गई। क्योंकि इन बीमारियों के वाहक मच्छरों के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बन गई। वातावरण में प्रदूषण बढ़ने से श्वसन तंत्र की बीमारियाँ, जैसे अस्थमा और ब्रोंकाइटिस बढ़ने लगीं।

भारत की अधिकांश जनसंख्या कृषि पर निर्भर है और जलवायु परिवर्तन का सीधा प्रभाव कृषि पर पड़ता है। अनियमित बारिश, तापमान में वृद्धि और जल संसाधनों की कमी के कारण फसलों की पैदावार पर नकारात्मक असर हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप खाद्य सुरक्षा पर खतरा मंडराने लगा है। रबी और खरीफ फसलों की उपज में कमी आने से किसानों की आर्थिक स्थिति भी प्रभावित हो रही है। इससे बाढ़ और सूखे की घटनाएँ बढ़ रही हैं। 2013 की केदारनाथ त्रासदी और 2018 की केरल बाढ़, दोनों घटनाएँ जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के उदाहरण हैं। दूसरी ओर, महाराष्ट्र और कर्नाटक जैसे राज्यों में सूखे की समस्या दिन-ब-दिन गहरी होती जा रही है। पुरे देश में जलवायु परिवर्तन के व्यापक असर से किसानों को फसल से संबंधित समस्या तेजी से उत्पन्न हो रही है, जिससे किसानों की आत्महत्या की घटनाएँ बढ़ रही हैं।

जलवायु परिवर्तन के खतरों को देखते हुए, विश्व के नेताओं ने इस समस्या का समाधान ढूँढने के लिए कदम उठाए। कई अंतरराष्ट्रीय समझौते, जैसे क्योटो प्रोटोकॉल और पेरिस समझौता, के माध्यम से ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने की दिशा में प्रयास किए गए।हरित ऊर्जा स्रोतों, जैसे सौर और पवन ऊर्जा, को बढ़ावा दिया गया। लोगों को जागरूक किया गया कि वे अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम करें। पेड़ लगाने के अभियान चलाए गए और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जन जागरूकता बढ़ाई गई और हमें इसे नियंत्रित करने के लिए निरंतर प्रयास करने होंगे। हमारे छोटे-छोटे कदम भी बड़े बदलाव ला सकते हैं। हमारी पृथ्वी हमारी धरोहर है, और हमें इसे सुरक्षित रखने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए। अगर हम सब मिलकर काम करें, तो हम जलवायु परिवर्तन के खतरों से न केवल खुद को, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी बचा सकते हैं।

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव भारत पर गहरा और व्यापक है। यह केवल पर्यावरण को ही नहीं, बल्कि आर्थिक, सामाजिक और स्वास्थ्य क्षेत्रों को भी प्रभावित कर रहा है। इस चुनौती से निपटने के लिए, हमें स्थायी विकास की दिशा में कदम बढ़ाने की आवश्यकता है। हरित ऊर्जा स्रोतों का उपयोग, वनों की कटाई रोकना, जल संसाधनों का संरक्षण और कार्बन उत्सर्जन को कम करना कुछ ऐसे उपाय हैं, जिन्हें अपनाकर हम जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम कर सकते हैं।समाज के सभी वर्गों को मिलकर इस संकट का सामना करना होगा, ताकि हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित और स्वस्थ पर्यावरण दे सकें।

"पर्यावरण की रक्षा करें, पृथ्वी को बचाएँ"

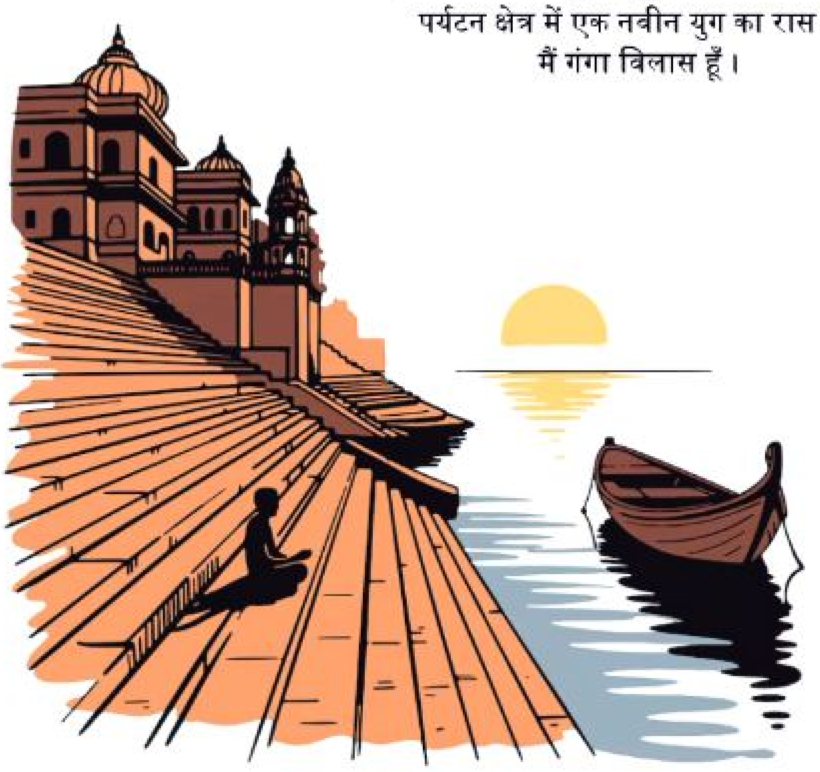
"प्रकृति से प्रेम करो, पृथ्वी को बचाओ।"

रत्नेश कुमार
डी.ई.ओ

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।
- सुमित्रानंदन पंत

गंगा विलास

मैं गंगा विलास हूँ
पोतो का ताज हूँ।
काशी की लहरों से निकलता हुआ,
बारह दिशाओं से गुजरता हुआ
छ: राज्यों की जल धरा की गोद में बैठे,
डिब्रूगढ़ की दहलीज का न्यास हूँ।
मैं गंगा विलास हूँ।
27 नदियों की प्रणाली से उद्‌गमित हुआ,
50 विरासत स्थलों की धरा को छुआ,
गीत-संगीत एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों की झलक लिए,
मैं कई राष्ट्रीय उद्यानों का कैलाश हूँ।
मैं गंगा विलास हूँ।
भदोही की खूबसूरत कारपेट ओड़ता हुआ,
बनारसी साड़ी को टैंट सिटी में जोड़ता हुआ,
काशी के सिल्क और मीनाकारी की कारीगरी सिए,,
ब्लैक पॉटरी, गेमिंग जोन एवं मेडिटेशन की तलाशा हूँ।
मैं गंगा विलास हूँ।
51 दिनों की तीर्थ यात्रा करता हुआ,
गंगा, भगीरथी, हुगली का जलमार्ग रचता हुआ,
बोध गया, चंद्रानगर और हजारदुआर पैलेस की सरहद तक सजा,
पर्यटन क्षेत्र में एक नवीन युग का रास हूँ।
मैं गंगा विलास हूँ।



रेखा कुमारी
डीईओ

बच्चों की तनावपूर्ण जीवनशैली

आज के आधुनिक युग में बच्चों का जीवन पहले से कहीं अधिक जटिल और तनावपूर्ण हो गया है। तकनीकी प्रगति, प्रतिस्पर्धा का बढ़ता दबाव, और बदलते पारिवारिक एवं सामाजिक ढांचे ने बच्चों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित किया है। जहाँ एक समय बच्चों का जीवन खेलने-कूदने, हँसी-खुशी के पल बिताने और बिना किसी चिंता के पल बिताने में होता था, वहीं आज के बच्चे शिक्षा, प्रदर्शन, और भविष्य की योजनाओं के बोझ तले दबे जा रहे हैं।

आजकल बच्चों पर शैक्षिक दबाव पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे पढ़ाई में उत्कृष्टता प्राप्त करें, और इसी उद्देश्य से वे बच्चों को लगातार अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं। कई बार यह प्रेरणा बच्चों के लिए दबाव का कारण बन जाती है। स्कूल, ट्यूशन, और कोचिंग क्लासेस के बाद भी बच्चों को अतिरिक्त अभ्यास करना पड़ता है। परीक्षा में अच्छे अंक लाने का तनाव बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और उनमें आत्मविश्वास की कमी पैदा कर सकता है।

आज के समाज में प्रतिस्पर्धा का स्तर बहुत ऊँचा हो गया है। हर क्षेत्र में बच्चों को यह महसूस कराया जाता है कि उन्हें दूसरों से बेहतर बनना होगा। चाहे वह खेल हो, कला हो, या फिर संगीत - हर क्षेत्र में बच्चों को दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया जाता है। यह प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण बच्चों को अपने सहपाठियों के साथ तुलना करने के लिए प्रेरित करता है और इससे उनमें असुरक्षा की भावना पनपने लगती है।

आज के दौर में तकनीकी प्रगति ने बच्चों की जीवनशैली को भी बदल दिया है। बच्चों के पास मोबाइल, टैबलेट, और इंटरनेट की आसान पहुँच है, जिसके माध्यम से वे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। सोशल मीडिया पर समय बिताना बच्चों को तनावग्रस्त कर सकता है, क्योंकि वहाँ वे दूसरों की जीवनशैली से अपनी तुलना करते हैं। ऑनलाइन बुलींग (साइबर बुलींग) का खतरा भी बढ़ गया है, जो बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसके अलावा, बच्चों का स्क्रीन टाइम बढ़ जाने से उनकी शारीरिक गतिविधियाँ कम हो जाती हैं, जिससे उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है।

अक्सर माता-पिता अपने बच्चों से ऊँची अपेक्षाएँ रखते हैं। कई बार यह अपेक्षाएँ बच्चों के लिए भारी बोझ साबित होती हैं। माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे उच्चतम अंक प्राप्त करें, अच्छे संस्थानों में प्रवेश लें और समाज में एक प्रतिष्ठित स्थान प्राप्त करें। कई बार माता-पिता अपनी इच्छाएँ और सपने बच्चों पर थोप देते हैं, जिससे बच्चे अपने जीवन को अपने अनुसार जीने में सक्षम नहीं हो पाते। इस प्रकार के दबाव से बच्चों में आत्मविश्वास की कमी हो सकती है और वे खुद को असफल महसूस करने लगते हैं।

तनावपूर्ण जीवनशैली का बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। निरंतर तनाव और दबाव के कारण बच्चों में चिंता, अवसाद, अनिद्रा, और यहाँ तक कि खान-पान संबंधी विकार जैसी समस्याएँ भी पनपने लगती हैं। पढ़ाई और प्रतियोगिता के चक्कर में बच्चों का खेलना-कूदना, नियमित व्यायाम और प्रकृति के साथ समय बिताना कम हो जाता है। इससे उनमें ऊर्जा की कमी होती है और

उनका शारीरिक विकास भी प्रभावित होता है। मानसिक तनाव से बच्चों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा, और अकेलेपन की भावना भी आ सकती है।

बच्चों की तनावपूर्ण जीवनशैली को समझना और सुधार करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके लिए सबसे पहले माता-पिता को अपने बच्चों के साथ खुले संवाद का वातावरण बनाना चाहिए। बच्चों को अपनी भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर देना चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि जीवन में सफल होने के लिए केवल अच्छे अंक या प्रतिष्ठा की आवश्यकता नहीं होती।

शिक्षकों को भी बच्चों के साथ सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार करना चाहिए और उन्हें केवल अंक और परीक्षा परिणामों से नहीं आँकना चाहिए। शिक्षा प्रणाली में बच्चों के संपूर्ण विकास पर ध्यान देना चाहिए, जहाँ केवल किताबी ज्ञान के बजाय सृजनात्मकता, खेलकूद, और मानसिक संतुलन को भी महत्व दिया जाए।

साथ ही, बच्चों को तकनीकी उपकरणों का सीमित और संतुलित उपयोग करना सिखाना चाहिए। सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से बचने के लिए उन्हें अन्य रचनात्मक और शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त रखना महत्वपूर्ण है। योग, ध्यान और खेलकूद के माध्यम से बच्चों में शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाया जा सकता है, जो तनाव को कम करने में सहायक होता है।

बच्चों को उनके सपनों को पहचानने और उन्हें अपनाने का अवसर देना चाहिए। **यह समझना आवश्यक है कि हर बच्चा अद्वितीय होता है और उसकी अपनी विशेषताएँ होती हैं।** बच्चों को उनकी रुचियों के अनुसार बढ़ने देना चाहिए और उनसे यह अपेक्षा नहीं करनी चाहिए कि वे किसी और की छवि में ढलें।

पलक जायसवाल

वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

हिंदी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है।
- डा. संपूर्णानंद

आत्म– सम्मान

आत्म-सम्मान का मतलब है खुद को महत्व देना और समझना। यह हमारे बारे में हमारी राय और विश्वास पर आधारित होता है, जिसे बदलना मुश्किल हो सकता है। यह व्यक्ति की स्वयं सहज स्वीकृति, स्व-प्रेम, स्व-विश्वास, स्व-जागरूकता, स्व-ज्ञान, स्व-प्रत्यक्षण और स्व-सम्मान की व्यक्तिगत अनुभूति है। यह दूसरों के प्रभावों से मुक्त होता है, यानी यह दूसरों की प्रशंसा, निंदा और मूल्यांकन आदि से स्वतंत्र होता है। आत्म-सम्मान हमारे आत्म का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। व्यक्ति के रूप में हम हमेशा अपने मूल्य या मान और अपनी योग्यता के बारे में न्याय या आकलन करते रहते हैं। व्यक्ति का अपने बारे में यह मूल्य न्याय ही आत्म-सम्मान कहलाता है। आईए हम इसे एक कहानी के रूप में समझते है।

जून का महीना था, शर्मा जी घर से कुछ ही दूरी पर निकले होंगे कि उन्हें याद आया कि वह अपना छाता घर ही भूल आये हैं। घर से निकलने के पश्चात् शर्मा जी घर वापस जाने को अशुभ मानते थे।

अपने बनाए जाल में लिपटे बेचारे शर्मा जी। कड़ी धूप में चाह कर भी घर नहीं जा सकते थे। शर्मा जी की एक नियमित दिनचर्या थी, वो सुबह उठते, नित कर्म से निपटने के पश्चात् अपना छाता लेते और सुबह की सैर के लिए चल पड़ते।

जिस रास्ते से वह प्राय: गुजरा करते थे। उस रास्ते में बहुत सारे खोमचे वाले, ठेले वाले, फल विक्रेता और सड़क के किनारे दुकान लगा कर गुजर बसर करने वाले रहा करते थे। अनायास ही शर्मा जी की निगाह रोज़ उन लोगों पर पड़ जाती थी।

हिंदी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।
- स्वामी दयानंद

शर्मा जी एक संपन्न परिवार से थे, परन्तु मजाल कि कोई उनकी जेब से एक रुपया निकलबाकर दिखाए। महाकंजूस और अपनी दौलत की धौंस लिए फिरने वाले शर्मा जी को शहर का हर दुकानदार जानता था।

जब भी शर्मा जी खरीदारी करने जाते सभी दुकानदार ईश्वर से दुआ करते कि ऐसा कंजूस आदमी उनकी दुकान पर न आये। एक बार की बात है शर्मा जी बाज़ार से खरीदारी करके लौट रहे थे। उनके घर से थोड़ी ही दूर सड़क के किनारे एक वृद्ध आदमी कुछ पुरानी किताबें और कलमों को लेकर बैठा था।

वैसे तो शर्मा जी रोज़ उसको आते जाते देखते थे परन्तु उन्होंने कभी उसके पास जाकर नहीं देखा था कि आखिर वह बैठ कर वहां क्या करता है? आज अचानक उनका मन हुआ की उस आदमी से बात की जाए और उसे अपने बारे में बताया जाए।

अकसर वह लोगों को घूम-घूम कर अपन अमीरी के किस्से सुनाकर उन्हें प्रभावित करने की कोशिश किया करते थे। आज उन्होंने उस वृद्ध को अपने बारे में बताने की सोची। उन्होंने पास जाकर देखा तो पाया की एक टोकरी में कुछ नए क़लम, अख़बार के टुकड़े और कुछ पुरानी किताबें हैं।

उन्हें उस वृद्ध व्यक्ति पर दया आ गई। उन्होंने अपनी जेब से कुछ सिक्के निकाले और वृद्ध व्यक्ति की टोकरी में डाला और वापस जाने लगे। आये तो प्रशंसा की खातिर परन्तु कोई लाभ न होता हुआ देखकर उन्होंने वापस लौट जाना ही बेहतर समझा।

जब वह जाने लगे तो वृद्ध व्यक्ति ने उन्हें आवाज़ लगाई, "रुकिए सेठ जी, इन सिक्कों के बदले कुछ सामान तो लेते जाइए"। शर्मा जी ने वृद्ध से कहा कि "ये सिक्के मैंने अपनी खुशी से दिए है, जो वाकई उन्होंने उस वृद्ध आदमी को भीख स्वरूप दिए थे"।

वृद्ध ने बड़ी विनम्रता से शर्मा जी से कहा "सेठ जी माफ़ कीजिएगा परन्तु अगर आपने इन पैसों के बदले कुछ नहीं लिया तो मैं ये पैसे स्वीकार नहीं करूंगा"। शर्मा जी को उस वृद्ध की बात सुनकर बड़ी हैरानी हुई।

उन्होंने उत्सुकता भरी नज़रों से उस वृद्ध की तरफ़ देखा और पूछा 'क्यों क्या दिक्कत है, तुम जरूरत में हो' तुम्हारी हालत एकदम दरिद्रों वाली है फिर तुम क्यों नहीं ले सकते? भिखारी ने कहा "इन सिक्कों के बदले अगर आप कुछ सामान लेंगे जो मुझे लगेगा मैंने कुछ काम करके पैसा कमाया है, और अगर आपने कुछ नहीं लिया तो ये पैसे मुझे भीख की तरह लगेंगे और मैं सुकून से इन पैसों का खाना भी नहीं खा पाऊंगा" तो कृपया आप कुछ ले जाइए।

एक वृद्ध के मुख से ऐसी बातें सुनकर शर्मा जी एकदम शांत चित हो गए। जीवन में पहली बार उन्हें ऐसा कोई मिला था, जो दरिद्र होकर भी आत्म–सम्मान की रक्षा कर रहा था। वह न जाने कितने ऐसे लोगों से मिले थे जिन्होंने चंद पैसों में अपना ईमान बेच दिया होगा, आखिरकार वह खुद भी तो ऐसे ही थे।

उनकी आंखे भर आई, उन्होंने जेब से 100-100 के दो नोट निकाले और उस टोकरी में रखते हुए, सारी कलमें ले ली। उन्होंने वृद्ध से कहा "अब तो ठीक है अब तो तुम्हें नहीं लगेगा कि तुमने भीख लिया है" वृद्ध ने सहमति से सिर हिलाया।

शर्मा जी मन में एक नए पाठ को लिए घर की तरफ प्रस्थान चल दिए। वह उन कलमों को खरीद कर खुश थे जो बमुश्किल से 50 रु. के होंगे, जिनके लिए उन्होंने 200 रु. अदा किए थे। आखिरकार वह समझ ही गए थे, कि हर इंसान की अपनी इज्ज़त होती है, हर किसी को अधिकार है कि वह अपनी इज्ज़त, मान मर्यादा और आत्म-सम्मान की रक्षा करे।

सीमा जिंदल

डी.ई.ओ

समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह देवनागरी ही हो सकती है।
- जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

वैश्विक महामारियों पर एक विस्तृत अध्ययन

महामारी एक नई बीमारी का दुनिया भर में फैलना है। वायरल श्वसन संबंधी बीमारियाँ, जैसे कि नए इन्फ्लूएंजा वायरस या कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारियाँ, महामारी में बदलने की सबसे अधिक संभावना होती हैं।

जल, स्वच्छता, भोजन और वायु की गुणवत्ता संक्रामक रोगों के संचरण और महामारी पैदा करने वाली बीमारियों के प्रसार में महत्वपूर्ण तत्व हैं। कई पर्यावरणीय कारक संक्रामक रोगों के प्रसार को प्रभावित करते हैं जो महामारी पैदा करने वाली बीमारियों के प्रसार को प्रभावित करते हैं। इनमें से सबसे महत्वपूर्ण हैं: जल आपूर्ति। महामारियाँ मानव इतिहास में विनाशकारी प्रभाव डालती रही हैं। इन महामारियों ने समाज, अर्थव्यवस्था और राजनीति पर गहरा प्रभाव डाला है। जब भी कोई महामारी वैश्विक स्तर पर फैलती है, तो इसका कारण जानना और समझना आवश्यक होता है। वैश्विक महामारियों के विभिन्न कारणों का विस्तृत विश्लेषण निम्नलिखित हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं की अपर्याप्तता-कई देशों में स्वास्थ्य सेवाएँ अपर्याप्त और असमान हैं। गरीब और विकासशील देशों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी के कारण महामारियों का प्रसार अधिक होता है। पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाओं और संसाधनों की अनुपलब्धता के कारण रोगियों का समय पर सही उपचार नहीं हो पाता, जिससे रोग तेजी से फैलता हैं।

वैश्विक यात्रा और व्यापार- आधुनिक परिवहन और वैश्विक व्यापार के कारण लोग और सामान तेजी से एक देश से दूसरे देश में स्थानांतरित होते हैं। इससे रोगजनक एजेंट (पैथोजेन्स) भी तेजी से फैल सकते हैं। हवाई यात्रा के कारण एक संक्रामक रोग कुछ ही घंटों में एक महाद्वीप से दूसरे महाद्वीप में फैल सकता है। उदाहरण के लिए कोरोनावायरस महामारी का तेजी से वैश्विक फैलाव मुख्य रूप से हवाई यात्रा के माध्यम से ही हुआ था।

पर्यावरणीय परिवर्तन- जलवायु एंव पर्यावरण में होने वाले परिवर्तन भी महामारियों के फैलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ग्लोबल वार्मिंग के कारण कई क्षेत्रों में जलवायु में बदलाव हो रहा है, जिससे मच्छरों और अन्य रोग वाहकों का प्रसार हो रहा है। उदाहरण के लिए, डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियाँ अब उन क्षेत्रों में भी फैल रही हैं, जहाँ पहले ये नहीं होती थीं।

अत्यधिक कृषि और पशुपालन-अत्यधिक कृषि और पशुपालन के कारण भी महामारियों का खतरा बढ़ता है। बड़े पैमाने पर मांस उत्पादन और वन्य जीवों का व्यापार संक्रमण के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनाते हैं। पशुपालन के दौरान एंटीबायोटिक्स का अत्यधिक उपयोग एंटीबायोटिक प्रतिरोधकता को बढ़ावा देता है, जिससे नए और अधिक घातक रोगों का खतरा बढ़ता है

वन्य जीवों के साथ मानव संपर्क- महामारियों के फैलने का एक प्रमुख कारण मा न व और वन्य जीवों के बीच बढ़ता संपर्क है। जब मनुष्य जंगलों और प्राकृतिक आवासों में प्रवेश करते हैं, तो वे नए वायरस और बैक्टीरिया के संपर्क में आते हैं। ज़ूनोटिक बीमारियाँ, जो जानवरों से मनुष्यों में फैलती हैं, उसका प्रमुख करक संपर्क भी हे उदाहरण के लिए, HIV, इबोला, और कोरोनावायरस आदि।

जनसंख्या वृद्धि और शहरीकरण- दुनिया की जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है, और इसके साथ ही शहरीकरण भी बढ़ रहा है। जिससे घनी आबादी वाले क्षेत्रों में संक्रामक रोगों का फैलना अधिक आसान होता है। शहरी क्षेत्रों में लोगों का निकट संपर्क अपर्याप्त स्वच्छता, और प्रदूषण महामारी के प्रसार को बढ़ावा देते हैं।

सामाजिक और राजनीतिक कारक-सामाजिक और राजनीतिक कारक भी महामारियों के फैलने में योगदान देते हैं। युद्ध, संघर्ष और राजनीतिक अस्थिरता के कारण लोग विस्थापित होते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा, गरीब और अविकसित क्षेत्रों में स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाओं की कमी भी महामारियों के प्रसार में भूमिका निभाती है।

संस्कृति और आचार व्यवहार-कई बार संस्कृति और आचार व्यवहार भी महामारियों के फैलने में योगदान करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ समुदायों में मृत शरीरों का उचित निपटान नहीं होता, जिससे संक्रमण फैल सकता है। इसके अलावा, चिकित्सा के प्रति अविश्वास और वैक्सीनेशन से इनकार जैसी प्रवृत्तियाँ भी महामारियों के प्रसार में सहायक हो सकती हैं।

नए रोगजनकों का उद्भव- वायरस और बैक्टीरिया निरंतर रूप से विकसित हो रहे हैं। नए रोगजनकों का उद्भव और मौजूदा रोगजनकों का रूपांतरण महामारियों का कारण बन सकता है। उदाहरण के लिए, इन्फ्लूएंजा वायरस लगातार बदलता रहता है, जिससे हर साल नए स्ट्रेन्स उभरते हैं और महामारी का खतरा बना रहता है।

शिक्षा और जागरूकता महामारियों से निपटने का पहला कदम शिक्षा और जागरूकता है। लोगों को महामारी के लक्षण, प्रसार के तरीके और बचाव के उपायों के बारे में जानकारी देना आवश्यक है। शिक्षा और जागरूकता, स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण, पर्यावरणीय संरक्षण, और अंतरराष्ट्रीय सहयोग जैसे उपायों को अपनाकर हम महामारियों के खतरे को कम कर सकते हैं। यह आवश्यक है कि हम सामूहिक प्रयासों से इन चुनौतियों का सामना करें और एक स्वस्थ और सुरक्षित भविष्य की दिशा में कदम बढ़ाएँ।

वैश्विक महामारियों से निपटने के उपाय

महामारियाँ मानव इतिहास में विनाशकारी प्रभाव डालती आई हैं। 14वीं शताब्दी की ब्लैक डेथ से लेकर 20वीं शताब्दी की स्पैनिश फ्लू और 21वीं शताब्दी की कोरोना वायरस महामारी तक, इन घटनाओं ने हमें सिखाया है कि महामारी न केवल स्वास्थ्य संकट होती हैं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक प्रणालियों पर भी गहरा प्रभाव डालती हैं। इस निबंध में, हम वैश्विक महामारियों से निपटने के विभिन्न पहलुओं और उपायों पर चर्चा करेंगे। सरकारें और स्वास्थ्य संगठनों को समुदायों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए। इसके लिए स्थानीय भाषाओं और सरल माध्यमों का उपयोग किया जा सकता है ताकि अधिक से अधिक लोगों तक जानकारी पहुँच सके।

स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण

महामारियों के समय स्वास्थ्य सुविधाओं की आवश्यकता अत्यधिक बढ़ जाती है। अस्पतालों में बिस्तरों की संख्या बढ़ाना, आवश्यक दवाओं और चिकित्सा उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना और स्वास्थ्य कर्मियों की भर्ती और प्रशिक्षण पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।इसके अलावा, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण भी आवश्यक है ताकि सभी नागरिकों को समय पर उपचार मिल सके।

वैज्ञानिक अनुसंधान और विकास

वैश्विक महामारियों से निपटने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान और विकास पर जोर देना आवश्यक है। नए वायरस और बीमारियों की पहचान, उनका विश्लेषण और उपचार के उपायों की खोज के लिए शोध महत्वपूर्ण है। टीके और एंटीवायरल दवाओं का विकास और परीक्षण तेजी से किया जाना चाहिए। इसके लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग और वित्तीय समर्थन की आवश्यकता होती है।

संपर्क ट्रेसिंग और आइसोलेशन

महामारियों के प्रसार को रोकने के लिए संपर्क ट्रेसिंग और आइसोलेशन महत्वपूर्ण कदम हैं। संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में आने वाले लोगों की पहचान और उन्हें क्वारंटाइन करना आवश्यक है। इसके लिए डिजिटल उपकरणों और ऐप्स का उपयोग किया जा सकता है, जो संपर्क ट्रेसिंग को तेजी से और प्रभावी ढंग से कर सकते हैं। आइसोलेशन और क्वारंटाइन सुविधाओं का प्रबंधन भी सख्ती से किया जाना चाहिए।

सामाजिक दूरी और मास्क पहनने की अनिवार्यता

महामारियों के प्रसार को रोकने के लिए सामाजिक दूरी और मास्क पहनना प्रभावी उपाय हैं। भीड़भाड़ वाले स्थानों और सामूहिक आयोजनों को सीमित करना और लोगों को मास्क पहनने और हाथ धोने की आदत डालना आवश्यक है। सरकारों को इन नियमों का पालन सुनिश्चित करने के लिए सख्त कदम उठाने चाहिए और उल्लंघनकर्ताओं पर जुर्माना लगाना चाहिए।

टीकाकरण कार्यक्रम

टीकाकरण महामारियों से निपटने का सबसे प्रभावी तरीका है। व्यापक टीकाकरण कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को बीमारी से बचाया जा सकता है। टीकों की उपलब्धता सुनिश्चित करना और उन्हें सभी वर्गों तक पहुँचाना सरकार की प्राथमिकता होनी चाहिए। इसके लिए वैक्सीन उत्पादन, वितरण और प्रशासन की योजनाएँ सुदृढ़ होनी चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय सहयोग

महामारियाँ सीमाओं को नहीं मानतीं। इसलिए, वैश्विक महामारियों से निपटने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग आवश्यक है। देशों को एक-दूसरे के साथ जानकारी साझा करनी चाहिए, वैज्ञानिक अनुसंधान में सहयोग करना चाहिए और आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) जैसी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं को इस प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए। महामारी के समय, वैश्विक स्तर पर समन्वित प्रयासों की आवश्यकता होती है ताकि महामारी का प्रसार रोका जा सके और आवश्यक सहायता पहुँचाई जा सके।

आर्थिक समर्थन और पुनर्वास

महामारियों का आर्थिक प्रभाव व्यापक होता है। व्यवसायों का बंद होना, बेरोजगारी, और आर्थिक मंदी जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। सरकारों को आर्थिक समर्थन और पुनर्वास जैसी योजनाएँ बनानी चाहिए ताकि प्रभावित लोगों को सहायता मिल सके। इसके लिए आर्थिक पैकेज, सब्सिडी, और बेरोजगारी भत्ता जैसी योजनाएँ लागू की जा सकती हैं। इसके अलावा, छोटे और मझोले व्यवसायों को समर्थन देना भी आवश्यक है ताकि वे महामारी के बाद फिर से खड़े हो सकें।

मानसिक स्वास्थ्य

महामारियों का मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। लोगों में तनाव, अवसाद, और चिंता जैसी समस्याएँ बढ़ जाती हैं। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार करना और लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करना आवश्यक है।
इसके लिए टेलीमेडिसिन सेवाएँ, काउंसलिंग, और मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइनों का प्रबंध किया जा सकता है। समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों का आयोजन भी महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

वैश्विक महामारियों से निपटना एक जटिल और बहुआयामी प्रक्रिया है। इसके लिए सरकारों, स्वास्थ्य संगठनों, वैज्ञानिक समुदाय और आम जनता के समन्वित प्रयासों की आवश्यकता होती है। शिक्षा और जागरूकता, स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण, वैज्ञानिक अनुसंधान, टीकाकरण, और अंतरराष्ट्रीय सहयोग जैसे उपायों को अपनाकर हम महामारियों के प्रभाव को कम कर सकते हैं और समाज को सुरक्षित रख सकते हैं। आने वाले समय में, हमें तैयार रहना होगा और सतर्कता बरतनी होगी ताकि हम किसी भी महामारी का सामना प्रभावी ढंग से कर सकें। इस दिशा में निरंतर प्रयास और समर्पण ही हमें इस चुनौती से पार पाने में मदद करेंगे।

प्रिंस कुमार
डी.ई.ओ.

हिंदी भाषा एक ऐसी सार्वजनिक भाषा है, जिसे बिना भेद- भाव प्रत्येक भारतीय ग्रहण कर सकता है।
- मदन मोहन मालवीय

बारिश की बूंदे

मैं बारिश हूं बरस-बरस जाऊं,
कभी हवा में यूँ ही लहराऊं ।
ना कोई वक्त है मेरा ना कोई पाबंदी,
मेरी बूदों में हो जैसे खुदा की रजामंदी,
तरसता है हर कोना मेरी बूदों की छम-छम को,
बेरंग पानी में रंगे मौसम के रंगों को,
मैं तो हर नजर में बस जाऊं ,
मैं बारिश हूं बरस-बरस जाऊं ।
झूमे धरती झूमे आसमान,
काली घटा बन नाचूँ यहां से वहां,
कभी उम्मीदों पर ही पानी फेर जाऊं,
और कभी हर किसान की खुशहाली बन लौट आऊं ।
मैं बारिश हूं बरस-बरस जाऊं ।
कभी किसी हवा के झोंके संग उड़ जाऊं,
और कभी बटोर सारा पानी बादलों में छुप जाऊं,
कुछ यादों को समेटू मैं कुछ यादों को उकेरू,
मैं बन आंसू इन बादलों का जमीन पर उतर आऊं ।
मैं बारिश हूं बरस-बरस जाऊं ।
मैं कभी दरिया बन कभी कतरा बन जाऊं ,
पलभर को हर आगंन में बिखर जाऊं,
समुद्र से जन्मू और वहीं समा जाऊं,
मोहक रूप है मेरा, वैसी ही हर शाम है,
एक क्षण मैं तो हर दिल का आराम बन जाउं।
मैं बारिश हूं बरस-बरस जाऊं,
कभी हवा में यूँ ही लहराऊ।

सोनम
डी.ई.ओ.

मेरा प्यारा उत्तराखंड

मेरा उत्तराखंड प्यारा उत्तराखंड
जिसकी तारीफ क्या करू ऐसा है मेरा उत्तराखंड
यहां की भूमि देवी- देवताओं से पूजी जाती है
यहां की मिट्टी में खेती की जाती है
यहां पर होता है हर साल कौतिक का मेला
यहां पर होता है लोकनृत्य का झमेला
मेरा उत्तराखंड प्यारा उत्तराखंड
जिसकी तारीफ क्या करूं ऐसा है मेरा उत्तराखंड
यहां के पहाडों से मिलती है ताजी हवाएं
यहां के पेडों से मिलती है घनी छाऍं
यहां के गीतों से थिरकते है कदम
यहां के पानी से मिटती है पिपासा
मेरा उत्तराखंड प्यारा उत्तराखंड
जिसकी तारीफ क्या करूं ऐसा है मेरा उत्तराखंड
यहां की भाषा है सबसे निराली
यहां की बाते है सबसे प्यारी
यह शहर है देवालयों का
यहां पर बसे चारों धाम
मेरा उत्तराखंड प्यारा उत्तराखंड
जिसकी तारीफ क्या करूं ऐसा है मेरा उत्तराखंड

निर्मला जोशी

डी.ई.ओ.

अनुभव

अनुभव होता क्या है?
प्रयोग अथवा परीक्षा से प्राप्त ज्ञान है अनुभव

व्यवहारिक ज्ञान से प्राप्त कुछ अच्छे, कुछ बुरे

पलों का जोड़ समझ है अनुभव

धारणा, स्मृति, भावना, क्रिया की मोतियों की माला है अनुभव,

छोटी ही उम्र में तजुर्बा दिलाता है अनुभव

गिर- गिर कर चलना सिखाता है अनुभव

जीवन में मुसीबतों का सामना करना, सिखाता है अनुभव

क्षमताओं का आकलन और नियोजन करना, सिखाता है अनुभव

इंसानों को परखने की कला, सिखाता है अनुभव

हर परिस्थति में जूझने की हिम्मत, देता है अनुभव

विकट परिस्थिति में भी सकारात्मक सोच रखने की दिशा दिखाता है, अनुभव

अनुभव से किया गया काम

पहुंचाता है सफलता के मुकाम

नेकी से की गई मेहनत,
मेहनत से प्राप्त अनुभव,
जीवन को बनाता है सुखमय

जीवन की पाठशाला का शिक्षक है अनुभव
जो चुनौतियों के बाद देता है ज्ञान।

किताबों में बहुत ढूंढा मगर नहीं पाया,
जो कुछ हमारे बड़ों ने अपने अनुभव से सिखाया।

बात अगर बुरी लगे,
तो उसे दिल पर न लेना,
जिंदगी में कुछ अच्छा कर,
अनुभव जरूर कर लेना।

सीमा जिंदल
डी.ई.ओ

स्वस्थ जीवन शैली

स्वस्थ्य जीवन की राह पर चलें, हर कदम पर खुशियों का संचार करें।
तन मन की ताजगी बनी रहे, आओ मिलकर स्वास्थ्य का गीत गाएं।

सुबह की किरणों में सुकून है, योग और ध्यान में जीवन का नूर है।
ताजगी भरी सुबह का एहसास करें, प्रकृति के संग श्वास लें।

हरी सब्जियों का स्वाद चखें, फल-फूलों का रस पी लें।
पानी की धारा में शंति पाएं, स्वस्थ जीवन का मर्म समझाएं।

चलें कुछ दूर पैदल हर दिन, व्यायाम से शुरू करें अपने दिन।
हर धड़कन में जोश भरें, शरीर को स्वस्थ रखें, मन को संतुष्टि दें।

तनाव को दूर भगाएं हम, मुस्कान के रंग सजाएं हम।
खुशियों की बगिया महकाएं हम, स्वस्थ जीवन का पथ अपनाएं हम।

सकारात्मक सोच का दीप जलाएं, हर परिस्थिति में मुस्कान लाएं।
धैर्य और संयम का पाठ पढ़ें, स्वस्थ जीवन की कला समझाएं।

आओं मिलकर प्रण करें, स्वस्थ जीवन का व्रत धारण करें।
तन-मन की शांति में बसे रहें, हर दिन को उत्सव की तरह मनाए।

स्वस्थ जीवन ही सच्ची दौलत है, इसका मूल्य हर कोई पहचाने।
आओ मिलकर स्वस्थ रहें, स्वस्थ जीवन का संदेश फैलाएं।

मनोज कुमार
डी.ई.ओ

कृतज्ञता

जीवन एक रंग मंच है। जहाँ हमें जीवन के अलग-अलग रंग देखने को मिलते हैं।

जीवन के पलों को सुहाना बनाने में बहुत सारी चीजों का योगदान होता है। लेकिन कई बार हम कड़वे अनुभवों के साथ इतना अधिक जुड़ जाते हैं कि हम उन पलों से बाहर ही नहीं आ पाते, ठहर कर देख ही नहीं पाते कि हमारे जीवन में कितने सारे सकारात्मक पहलू हैं और हमें बहुत सारी उपलब्धियाँ और दुआएं मिली हुई हैं। जो कुछ हमें मिला है उसकी हमें अहमीयत नहीं होती और बहुत से लोगों का तो वो सपना होता है कि काश हमें यह सब मिल जाता।

चाहे वह हमारे प्रियजन हों, हमारा स्वस्थ शरीर हो, प्रकृति हो, पैसा हो, चाहे यह सुंदर सा जीवन ही क्यों ना हो हम उन उपलब्धियों का धन्यवाद करना भूल जाते हैं जो हमारे पास मौजूद हैं।

एक उदाहरण से समझते हैं - मान लीजिये कि आपने अपने किसी मित्र की बहुत मदद की, अपना जी-जान लगा दिया, समय और ऊर्जा लगा दी लेकिन उसने आपको धन्यवाद तक भी नहीं बोला। आपको कैसा महसूस होगा ? अच्छा महसूस नहीं होगा ना।

इसी तरीके से प्रकृति ने आपके लिए क्या कुछ नहीं किया है। सूर्य रोज समय पर आ जाते हैं आपको ऊर्जा और प्रकाश देने के लिए। प्रकृति के तत्व जैसे सूर्य, चन्द्रमा, हवा, पेड़ और नदियाँ इत्यादि निरंतर आपकी सेवा में लगे हुए हैं।

आपका शरीर दिन-रात मेहनत कर रहा है आपको जिंदा रखने के लिए। सांसें हमारे बिना किसी प्रयास के चल रही हैं। अंदरूनी अंग जैसे किडनी, लिवर, छोटी आंत, बड़ी आंत इत्यादि, सभी अंग लगातार अपने अपने काम पर लगे हैं।

जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं वो सभी कृतज्ञता के भाव से भरे होते हैं। जब हम कृतज्ञ होते हैं तो प्रकृति प्रसन्न होती है और हमारी पात्रता बढ़ जाती है और हमें और मिलना शुरू हो जाता है।

- धन्यवाद दीजिये कि आपके पास प्यारा परिवार और घर है क्योकि संसार में बहुत से लोग अकेले हैं और 15 करोड़ लोग बेघर हैं।
- धन्यवाद दीजिये कि आपके पास भोजन है, क्योकि संसार में 83 करोड़ लोग भूख से पीड़ित हैं।
- धन्यवाद दीजिये कि आपके पास स्वस्थ शरीर है, क्योकि संसार में बहुत सारे लोग रोग ग्रस्त हैं।
- धन्यवाद दीजिये कि आप जिन्दा है, क्योकि सबको यह मौका नहीं मिलता।
- धन्यवाद दीजिए प्रकृति को, जो हर पल आपकी सेवा में लगी है।
- धन्यवाद दीजिये, हर एक चीज़ को जो आपके जीवन को आसान और खूबसूरत बनाती है।

तो आज और अभी से ही आप कृतज्ञता को अपने जीवन का हिस्सा बनाइये और इस अनमोल जीवन को और भी अधिक बेहतरीन बनाइये।

इस लेख को आपने ध्यान से पढ़ा इसके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

प्रतिमा
एम.टी.एस

आकाश

श्वेत, काला
नीला, कभी पीला
कभी शुष्क तो कभी गीला
शान्त, सुन्दर
मुस्कुराता हुआ
मन ही मन खिलखिलाता हुआ
दिन और रात
के सभी क्रियाकलाप,
अपने अन्दर समेटे हुए,
चांद सूरज
तारे और बरसात
ईश्वर की आज्ञा से
जिसने सारे जहां को शरण दी है
वह है आकाश ।।
आकाश ने अपनी
असंख्य भुजाओं में
प्रत्येक सुन्दर और कुरूप बातों का
दृश्य देखा है
और इसका परिणाम भी उसने अपने
प्रेम और दुरकार में
इस सारे संसार को भेजा है
इस बात को कोई नहीं
समझ पाया है
कि ईश्वर की असीम शक्ति
आकाश का सभी पर साया है ।।

कपिल कुमार
निजी सहायक

किस्मत कनेक्शन

23 साल का गोविंद '70 के दशक' के गाने गुनगुनाता हुआ आया। हाथ में चाय की केतली, चेहरे पर किसी गीतकार के भाव भागीमिये, गले में लाल गमच्छा लटकाए कमरे में घुसा चला आया। सबको चाय लेने के लिए गाने की धुन में ही आवाज़ देने लगा । उसकी आवाज सुन कर करीब 17 पुरूष और स्त्रियां गाने लगी। सब की उम्र 60 से अधिक, "सीनियर सीटिजन"। सब मुस्कुराने लगे थे गोविंद को देखकर, कुछ बुज़ुर्ग और स्त्रियां भी उसके सुर में सुर मिलाने लगी।

उन्हीं में 72 वर्ष के शंकर और उनकी 68 वर्षीय पत्नी रजनी भी थी। अध्यापक के पद से रिटायर होने के बाद अब एक ही काम रह गया था शंकर के पास, अपनी पत्नी और खुद की देखभाल। आज भी चुस्त–दुस्त है 'मासाहब'। बुढ़ापे का असर सिर्फ उनके बालों से ही दिखेगा । वहां किसी को कोई कमी नहीं थी। बढ़िया नाश्ता, पौष्टिक लंच, शाम की चाय-कॉफी, रात को स्वादिष्ट भोजन और सोते समय सब के लिए दूध। " मगर वृद्धा-आश्रम का जीवन तो कोई जीवन नहीं होता"। यही ख्याल रजनी के मन में हमेशा आया करता था।

मकर संक्राति की पूरे शहर में धूम मची थी। रजनी पुरानी यादों से कभी भी अछूती नहीं रहती थी। दिन के हर पहर में कुछ क्षण उसके कुंठा में ही निकल जाते थे। सब याद था उसे कि कैसे संक्राति के दिन पूरा परिवार छत पर इकट्ठा रहता था। सुबह से ही रजनी अपनी बहु के साथ दाल, चावल, चुरमा, पकौड़े और तिल के लड्डू बनाती थी। छत से जोश भरी आवाज में और व्यंजनों की फरमाहिश भी इस व्यस्तता के बावजूद पूरी होती थी। जोश हवाओं में भरता हुआ रसोई तक आता था। कैसी तरंगे उठती थी। बच्चों से बुजुर्गों तक, हर कोई उत्साहित रहता था।

तिल की बर्फी का टुकड़ा मुँह में जाते ही रजनी के मन में खटास भर गई। उससे मन की बेचैनी सहन नहीं हुई। उस बेचैनी के भाव उसके चेहरे पर भी दिख रहे थे। वह कमरे से बाहर आके गार्डन में कुर्सी पर सिमट के बैठ गई । शंकर सब देख रहे थे। वो भी रजनी के पीछे आ गए और उसके कंधों पर धीरे से अपना हाथ रख दिया । फिर क्या था ? रूआंसी आंखों से आंसू छलक पड़े। शंकर ने रोका नहीं, और ना कुछ बोले । रोने दिया उसे। शायद आंसू के साथ मन की कसक भी बह जाएगी यह सोच कर मौन रहे और उसके चुप होने की प्रतीक्षा करने लगे। रजनी अपनी अतीत की कड़वी यादों में डूब चुकी थी।

'घर के ज्यादातर काम मुझे ही करने पड़ते है, नौकरानी नहीं हूँ मैं'

' तुम अपनी मां के सामने मेरी बात क्यों नहीं रखते ??'

'तंग आ गई में इन बूढ़ों की रोज—रोज की रोक-टोक से ......'

'मैं खुद की और तुम्हारी तनख्वाह में अपने दो बच्चों को पालू या इन दोनों बूढ़ों सरदर्द को पालू ....?

'पूरा दिन घर पर बैठ के फ्री की रोटियां तोड़ते रहते हैं ..... पूरा दिन मुंह चलते रहना चाहिए इनका तो ....'

गांव की जमीन को क्या छाती पर ले के जाएंगे ? बेटे के नाम कर देते तो उनका ख्याल तो रख ही सकते थे....'

बहू और बेटे के वो सारे ख्याल आज भी कानों में ऐसे गूँज रहे है जैसे अभी की ही बात हो। वृद्धा आश्रम में 2 साल बीत गए। दिनचर्या बदल गई । जीने का तरीका बदल गया । अगर कुछ नहीं बदला तो वो है परिवार की यादें और मन के घाव। करीब 4-5 मिनट के बाद जब रजनी थोड़ी शांत हुई तब शंकर उसे एक ग्लिास पानी ला के दिया । दो घूंट पानी के साथ शायद रजनी आज का गम भी निगल चुकी थी। पति की इतनी सेवादारी पर जब उसका ध्यान गया तो उसके चेहरे पर एक मंद सी मुस्कान फूट पड़ी । अब दोनों साथ-साथ गार्डन में टहलने लगे।

बातों-बातों में शकर ने भी रजनी को याद दिला दिया था कि कैसे और कितनी बार उसने अपने ससुराल वाले बुजुर्गों का अपमान किया था। कहीं महीनों तक उसकी मां अपने गांव के घर पर एकांत-वास के लिए चली गई थी। ये सब सुनकर रजनी ने कोई बहस नहीं की, क्योंकि वो ये सब स्वीकार कर चुकी थी। तब ही वृद्धा-आश्रम के संचालक ने माईक द्वारा सबको सूचित किया कि एक नामचीन अभ्रिनेत्री अपने सास ससुर की स्मृति में सभी बुजुर्गों के साथ पंतग उड़ाने आ रही है । संदेश पूरा हो चुका था। रजनी अब सब कुछ भूल कर पंतग उत्सव के शुरू होने की प्रतीक्षा करने लगी, बैसे ही जैसे वो अपना किया भूल चुकी थी ।

"जिंदगी में हुए बदलावों के लिए रजनी अपनी किस्मत को कोसती थी । लेकिन जिंदगी किसी के साथ यूं ही भेदभाव नहीं करती"।

रेखा कुमारी

डी.ई.ओ.

तुम ही मेरी कविता हो

ख्वाबों की सजी इस दुनिया में,
मेरी जिंदगी के हर एक अधूरे पलों में,
मेरी जिंदगी की तुम रचियता हो,
हां तुम ही मेरी कविता हो !!

तुम हर यादों का बसेरा मेरा,
तुम हर लम्हों का सवेरा मेरा,
तुम हर वाक्यों में सजी रंगों की सजीवता हो,
हां तुम ही मेरी कविता हो!!

तुम बिन मेरे हर शब्द अधूरे,
तुम बिन मेरे हर जज्बात अधूरे,
तुम शब्दों के कण कण में बसी पवित्रता हो,
हां तुम ही मेरी कविता हो!!

जिंदगी में है भरपूर उलझने मेरी,
उन्ही उलझनों में तुम किसी उम्मीद सी,
उम्मीद के उस सुकून की तुम परिपूर्णता हो,
हां तुम ही मेरी कविता हो!!

मीनाक्षी
डी.ई.ओ.

क्रोध का पतन

क्रोध प्रत्येक जीव के अंदर विराजमान रहता है, किसी में अल्प तो किसी में अत्यधिक। क्रोध से पूर्णत: निजात पाना संभव नहीं, क्योंकि विधाता ने किसी महत्वपूर्ण उद्देश्य की पूर्ति हेतु उसका निर्माण किया है। इसके पीछे के वास्तविक उद्देश्य का अनुमान लगाना सामान्य व्यक्तियों के वश में नहीं। प्रत्येक वृत्ति के दो पक्ष होते हैं –सकारात्मक और नकारात्मक। जब छोटे बच्चे की किसी भूल पर उसके माता-पिता उस पर क्रोध करते हैं तो उस क्रोध को अनुचित नहीं कहा जा सकता क्योंकि वह सकारात्मक क्रोध की श्रेणी में आता है। सात्विक व शाश्वत उद्देश्य की पूर्ति हेतु क्रोध का प्रयोग अनुचित नहीं होता। परंतु व्यर्थ व छोटी-छोटी बातों पर क्रोध करना अनुचित है, क्योंकि उस क्रोध के द्वारा स्वयं व समाज का अहित होना सुनिश्चित है।

क्रोध आने पर मस्तिष्क में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। आक्रामक भावनायें उत्पन्न होती हैं। सोच विचार की शक्ति कमजोर हो जाती है। तनाव बढ़ता है। लगातार क्रोध करने से पाचन तंत्र कमजोर होता है। ऐसा माना जाता है कि एक बार क्रोध करने से हम 6 घंटे कार्य करने की क्षमता को खो देते हैं।

आजकल मानव छोटी-छोटी बात पर ही क्रोध में आकर अपराध करने से भी नहीं हिचकिचाता। निजी स्वार्थों की पूर्ति के लिए आज का मानव इतना बेचैन रहता है कि वह भूल ही जाता है कि समाज के प्रति भी उसके कुछ कर्त्तव्य हैं। स्वार्थ पूर्ति की यह बेचैनी उसके अंदर क्रोध के भाव उत्पन्न करती है। यही कारण है कि समाज में इतने झगड़े बढ़ रहे हैं। समाज में फैली अशांति का मुख्य कारण क्रोध ही है। क्रोध से व्यक्ति को सत्य और असत्य का कोई ज्ञान नहीं रहता एवं उसे स्वयं की कही बातें ही सत्य प्रतीत होती हैं। क्रोधी व्यक्ति यह नहीं जानता कि वह अपना स्वयं का खून जला रहा है। जब क्रोध दिमाग पर हावी हो जाता है तो बुद्धि अपना स्थान छोड़ देती है और सारा विवेक प्राय: समाप्त हो जाता है।

क्रोध से हमारा पतन न हो, हम सहज और शांत जीवन जी सकें इसलिए यह जानना बहुत आवश्यक हो जाता है कि क्रोध के कारण क्या हैं और उनका निवारण किस प्रकार किया जा सकता है। हमारी इच्छा के विपरीत जब कार्य होता है तो हमें क्रोध आता है। परिस्थितियां हमारे अनुकूल नहीं होती, जैसा हम चाहते हैं वैसा नहीं होता तो हमें क्रोध आता है। कुछ लोग झूठ को सहन नहीं कर पाते और गुस्सा कर बैठते हैं। हमारा अपमान हो जाए या हमारा कोई नुकसान हो जाए तो हमें क्रोध आता है।

कुछ बातों का अगर हम ध्यान रखें तो क्रोध पर नियंत्रण पाया जा सकता है। कई बार हम छोटी-छोटी बातों को स्वयं पर हावी होने देते हैं। जरा सी बात पर ही क्रोधित हो जाते हैं। क्रोध को नियंत्रित करने का एक अच्छा उपाय यह भी है कि प्रतिक्रिया के बीच के समय को जितना हो सके टालें यानि प्रतिक्रिया में विलंब करें। क्योंकि क्रोध क्षणिक आवेग होता है जो कई बार विलम्ब करने पर चला जाता है।

क्रोध पर हम पूर्णत: नियंत्रण करना चाहते हैं तो हमें इसके मूल कारण को हटाना होगा, वह मूल कारण है मेरा 'अहम' और 'अहंकार' । 'मैं' और 'मेरा' का यह जो भाव है अगर यह हट जाए तो क्रोध आयेगा ही नहीं ओर अगर आयेगा भी तो वह मेरे नियंत्रण में होगा। योग विज्ञान संस्थान योग साधना और सेवा की राह जो हमें दिखा रहा है, उस पर अगर हम चलें तो निश्चित ही हम अपने अहंकार को कम कर क्रोध पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

अपने आप को बड़ा और औरों को छोटा समझाने पर क्रोध आता है। हमें बड़ा होना चाहिए, पर गुणों में। बड़ा समझने से तो अहंकार ही आयेगा। इसका सबसे बड़ा उपचार सम- दृष्टि पैदा करना है।

आशीष वोत
आशुलिपिक

राजुला मालु शाही: एक अमर प्रेम कथा

उत्तराखंड कत्यूरों की राजधानी बैराठ वर्तमान चौखुटिया थी। जनश्रुतियों के अनुसार बैराठ में तब राजा दुलाशाह शासन करते थे, उनकी कोई संतान नहीं थी, इसके लिए उन्होंने कई मनौतियां मनाई। अन्त में उन्हें किसी ने बताया कि वह बागनाथ (बागेश्वर) में शिव की अराधना करे तो उन्हें संतान की प्राप्ति हो सकती है। वह बागनाथ के मंदिर गये वहां उनकी मुलाकात भोट के व्यापारी सुन पतशौका और उसकी पत्नी गांगुली से हुई, वह भी संतान की चाह में वहां आये थे। दोनों ने आपस में समझौता किया कि यदि संतानें लड़का और लड़की हुई तो उनकी आपस में शादी कर देंगें। ऐसा ही हुआ भगवान बागनाथ की कृपा से बैराठ के राजा का पुत्र हुआ, उसका नाम मालूशाही रखा गया। सुन पतशौका के घर में लड़की हुई, उसका नाम राजुला रखा गया। समय बीतता गया, जहां बैराठ में मालू बचपन से जवानी में कदम रखने लगा वहीं भोट में राजुला का सौन्दर्या लोगों में चर्चा का विषय बन गया। वह जिधर भी निकलती उसका लावण्य सब को अपनी ओर खींचता था।

पुत्र जन्म के बाद राजा दोलूशाही ने ज्योतिषी को बुलाया और बच्चे के भाग्य पर विचार करने को कहा। ज्योतिषी ने बताया कि "हे राजा! तेरा पुत्र बहुरंगी है, लेकिन इसकी अल्प मृत्यु का योग है, इसका निबारण करने के लिये जन्म के पांचवे दिन इसका ब्याह किसी नौरंगी कन्या से करना होगा।" राजा ने अपने पुरोहित को शौका देश भेजा और उसकी कन्या राजुला से ब्याह करने की बात की, सुन पति तैयार हो गये और खुशी-खुशी अपनी नवजात पुत्री राजुला का प्रतीकात्मक विवाह मालूशाही के साथ कर दिया। लेकिन विधि का विधान कुछ और था, इसी बीच राजा दोलूशाही की मृत्यु हो गई। इस अवसर का फायदा दरबारियों ने उठाया और यह प्रचार कर दिया कि जो बालिका मंगनी के बाद अपने ससुर को खा गई, अगर वह इस राज्य में आयेगी तो अनर्थ हो जायेगा। इस लिये मालूशाही से यह बात गुप्त रखी जाये।

धीरे- धीरे दोनों जवान होने लगे....राजुला जब युवा हो गई तो सुन पति शौका को लगा कि मैंने इस लड़की को रंगीली वैराट में ब्याह करने का वचन राजा दोलूशाही को दिया था, लेकिन वहां से कोई खबर नहीं है, यही सोचकर वह चिंतित रहने लगा।

एक दिन हूण देश का राजा विक्खीपाल सुन पति शौक के यहां आया और उसने अपने लिये राजुला का हाथ मांगा और सुनपति को धमकाया कि अगर तुमने अपनी कन्या का विवाह मुझसे नहीं किया तो हम तुम्हारे देश को उजाड़ देंगे। इस बीच में मालूशाही ने सपने में राजुला को देखा और उसके रुप को देखकर मोहित हो गया और उसने सपने में ही राजुला को बचन दिया कि मैं एक दिन तुम्हें ब्याह कर ले जाऊंगा। यही सपना राजुला को भी हुआ, एक ओर मालूशाही का वचन और दूसरी ओर हूण राजा विखीपाल की धमकी, इस सबसे व्यथित होकर राजुला ने निश्चय किया कि वह स्वयं वैराट देश जायेगी और मालूशाही से मिलेगी। उसने अपनी मां से वैराट का रास्ता पूछा, लेकिन उसकी मां ने कहा कि बेटी तुझे तो हूण देश जाना है, वैराट के रास्ते से तुझे क्या मतलब। तो रात में चुपचाप एक हीरे की अंगूठी लेकर राजुला रंगीली वैराट की ओर चल पड़ी।

वह पहाड़ों को पार कर मुनस्यारी और फिर बागेश्वर पहुंची, वहां से उसे कफू पक्षी ने वैराट का रास्ता दिखाया। लेकिन इस बीच जब मालूशाही ने शौका देश जाकर राजुला को ब्याह कर लाने की बात की तो उसकी मां ने पहले बहुत समझाया, उसने खाना-पीना और अपनी रानियों से बात करना भी बंद कर दिया। लेकिन जब वह नहीं माना तो उसे बारह वर्षीय निद्रा जड़ी सुंघा दी गई, जिससे वह गहरी निद्रा में सो गया। इसी दौरान राजुला मालूशाही के पास पहुंची और उसने मालूशाही को उठाने की काफी कोशिश की, लेकिन वह तो जड़ी के वश में था, सो नहीं उठ पाया, निराश होकर राजुला ने उसके हाथ में साथ लाई हीरे की अंगूठी पहना दी और एक पत्र उसके सिरहाने में रख दिया और रोते-रोते अपने देश लौट गई। सब सामान्य हो जाने पर मालूशाही की निद्रा खोल दी गई, जैसे ही मालू होश में आया उसने अपने हाथ में राजुला की पहनाई अंगूठी देखी तो उसे सब याद आया और उसे वह पत्र भी दिखाई दिया जिसमें लिखा था कि" हेमालू मैं तो तेरे पास आई थी, लेकिन तू तो निद्रा के वश में था, अगर तूने अपनी मां का दूध पिया है तो मुझे लेने हूण देश आना, क्योंकि मेरे पिता अब मुझे वहीं ब्याह रहे हैं यह सब देखकर राजामालू अपना सिर पीटने लगे, अचानक उन्हें ध्यान आया कि अब मुझे गुरु गोरखनाथ की शरण में जाना चाहिये, तो मालू गोरखनाथ जी के पास चले आये।

गुरु गोरखनाथ जी धूनी रमाये बैठे थे, राजा मालू ने उन्हें प्रणाम किया और कहा कि मुझे मेरी राजुला से मिला दो, मगर गुरु जी ने कोई उत्तर नहीं दिया। उस के बाद मालू ने अपना मुकुट और राजसी कपड़े नदी में बहा दिये और धूनी की राख को शरीर में मलकर एक सफेद धोती पहनकर गुरुजी के सामने गया और कहा कि हे गुरु गोरखनाथ जी, मुझे राजुला चाहिये, आप यह बता दो कि मुझे वह कैसे मिलेगी, अगर आप नहीं बताओगे तो मैं यही पर विषपान करके अपनी जान दे दूंगा। तब बाबा ने आंखे खोली और मालू को समझाया कि जाकर अपना राजपाट सम्भाल और रानियों के साथ रह। उन्होंने यह भी कहा कि देख मालूशा ही हम तेरी डोली सजायेंगे और उसमें एकल डकी को बिठा देंगे और उसका नाम रखेंगे, राजुला। लेकिन मालू नहीं माना, उसने कहा कि गुरु यह तो आप कर दोगे लेकिन मेरी राजुला के जैसे नख-शिख कहां से लायेंगे? तो गुरु जी ने उसे दीक्षा दी और बोक्साड़ी विद्या सिखाई, साथ ही तंत्र-मंत्र भी दिये ताकि हूण और शौका देश का विष उसे न लग सके।

तब मालू के कान छेदे गये और सिर मूड़ा गया, गुरु ने कहा, जामालू पहले अपनी मां से भिक्षा लेकर आ और महल में भिक्षा में खाना खाकर आ। तब मालू सीधे अपने महल पहुंचा और भिक्षा और खाना मांगा, रानी ने उसे देखकर कहा कि हे जोगी तू तो मेरा मालू जैसा दिखता है, मालू ने उत्तर दिया कि मैं तेरा मालू नहीं एक जोगी हूं, मुझे खान दे। रानी ने उसे खाना दिया तो मालू ने पांच ग्रास बनाये, पहला ग्रास गाय के नाम रखा, दूसरा बिल्ली को दिया, तीसरा अग्नि के नाम छोड़ा, चौथा ग्रास कुत्ते को दिया और पांचवा ग्रास खुद खाया। तो रानी धर्मा समझ गई कि ये मेरा पुत्र मालू ही है, क्योंकि वह भी पंच ग्रासी था। इस पर रानी ने मालू से कहा कि बेटा तू क्यों जोगी बन गया, राज पाट छोड़कर? तो मालू ने कहा – मां तू इतनी आतुर क्यों हो रही है, मैं जल्दी हीरा जुला को लेकर आ जाऊंगा, मुझे हूणियों के देश जाना है, अपनी राजुला को लाने। रानी

धर्मा ने उसे बहुत समझाया, लेकिन मालू फिर भी नहीं माना, तो रानी ने उसके साथ अपने कुछ सैनिक भी भेज दिये।

मालूशाही जोगी के वेश में घूमता हुआ हूण देश पहुंचा, उस देश में विष की बावडियां थी, उनका पानी पीकर सभी अचेत हो गये, तभी विष की अधिष्ठात्री विष लाने मालू को अचेत देखा

तो, उसे उस पर दया आ गई और उसका विष निकाल दिया। मालू घूमते-घूमते राजुला के महल पहुंचा, वहां बड़ी चहल- पहल थी, क्योंकि विक्खी पाल राजुला को ब्याह कर लाया था। मालू ने अलख लगाई और बोला 'देमाई भिक्षा!' तो इठलाती और गहनों से लदी राजुला सोने के थाल में भिक्षा लेकर आई और बोली ले जोगी भिक्षा' पर जोगी उसे देखता रह गया, उसे अपने सपनों में आई राजुला को साक्षात देखा तो सुध-बुध ही भूल गया। जोगी ने कहा- अरे रानी तू तो बड़ी भाग्यवती है, यहां कहां से आ गई? राजुला ने कहा कि जोगी बता मेरी हाथ की रेखा यें क्या कहती हैं, तो जोगी ने कहा कि 'मैं बिना नाम- ग्राम के हाथ नहीं देखता' तो राजुला ने कहा कि 'मैं सुन पति शौका की लड़की राजुला हूं, अब बता जोगी, मेरा भाग क्या है' तो जोगी ने प्यार से उसका हाथ अपने हाथ में लिया और कहा 'चेली तेरा भाग कैसा फूटा, तेरे भाग में तो रंगीली वैराट का मालूशा ही था'। तोरा जुला ने रोते हुये कहा कि 'हे जोगी, मेरे मां-बाप ने तो मुझे विक्खी पाल से ब्याह दिया, गोठ की बकरी की तरह हूण देश भेज दिया'। तो मालूशाही अपना जोगी वेश उतार कर कहता है कि' मैंने तेरे लिये ही जोगी वेश लिया है, मैं तुझे यहां से छुड़ा कर ले जाऊंगा'।

तब राजुला ने विक्खी पाल को बुलाया और कहा कि ये जोगी बड़ा काम का है और बहुत विद्यायें जानता है, यह हमारे काम आयेगा। तो विक्खी पाल मान जाता है, लेकिन जोगी के मुख पर राजा सा प्रताप देखकर उसे शक तो हो ही जाता है। उसने मालू को अपने महल में तो रख लिया, लेकिन उसकी टोह वह लेता रहा। राजुला मालु से छुप-छुपकर मिलती रही तो विक्खी पाल को पता चल गया कि यह तो वैराट का राजा मालू शाही है, तो उसने उसे मारने का षडयंत्र किया और खीर बनवाई, जिसमें उसने जहर डाल दिया और मालू को खाने पर आमंत्रित किया और उसे खीर खाने को कहा। खीर खाते ही मालू मर गया। उसकी यह हालत देखकर राजुला भी अचेत हो गई। उसी रात मालू की मां को सपना हुआ जिसमें मालू ने बताया कि मैं हूण देश में मर गया हूं। तो उसकी माता ने उसे लिवाने के लिये मालू के मामा मृत्यु सिंह को सिदुवा-विदुवारमौल और बाबा गोरखनाथ के साथ हून देश भेजा।

सिदुवा-विदुवारमोल के साथ मालू के मामा मृत्यु सिंह हूण देश पहुंचे, बोक्साड़ी विद्या का प्रयोग कर उन्होंने मालू को जीवित कर दिया और मालू ने महल में जाकर राजुला को भी जगाया और फिर इसके सैनिको ने हूणियों को काट डाला और राजा विक्खी पाल भी मारा गया। तब मालू ने वैराट संदेशा भिजवाया कि नगर को सजाओ मैं राजुला को रानी बना कर ला रहा हूं। मालू शाही बारात लेकर वैराट पहुंचा जहां पर उसने धूम धाम से शादी की। तब राजुला ने कहा कि 'मैंने पहले ही कहा था कि मैं नौरंगी राजुला हूं और जो दस रंग का होगा मैं उसी से शादी करुंगी। आज मालू तुमने मेरी लाज रखी, तुम मेरे जन्म- जन्म के साथी हो। अब दोनों साथ- साथ, खुशी- खुशी रहने लगे और प्रजा की सेवा करने लगे। यह कहानी भी उनके अजर-अमर प्रेम की दास्तान बन इतिहास में जड़ गई कि किस प्रकार एक राजा सामान्य सी शौके की कन्या के लिये राज- पाट छोड़कर जोगी का भेष बनाकर वन- वन भटका।

निर्मला जोशी डी.ई.ओ

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय