चेतक

मार्च 2026

बी एस एन एल
कनेक्टिंग भारत
सुरक्षित • किफायती • विश्वसनीय

राजस्थान दूरसंचार परिमंडल, जयपुर

मुख्य महाप्रबंधक की कलम से..............

प्रिय साथियो,

दूरसंचार का वर्तमान परिदृश्य तीव्र तकनीकी परिवर्तन, बढ़ती प्रतिस्पर्धा और डिजिटल सेवाओं की व्यापक मांग से परिभाषित हो रहा है। ऐसे समय में भारत संचार निगम लिमिटेड (बीएसएनएल) की भूमिका केवल एक सेवा प्रदाता के रूप में नहीं, बल्कि राष्ट्र के डिजिटल आधारभूत ढांचे के सुदृढ़ स्तंभ के रूप में और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

हम सभी के लिए यह गर्व का विषय है कि बीएसएनएल 4G सेवाओं के विस्तार, स्वदेशी तकनीक के उपयोग तथा फाइबर आधारित ब्रॉडबैंड सेवाओं को सशक्त करने की दिशा में निरंतर अग्रसर है। नेटवर्क सुदृढ़ीकरण, FTTH कनेक्शन वृद्धि, एंटरप्राइज बिजनेस विस्तार एवं ग्राहक सेवा की गुणवत्ता सुधार हमारे प्रमुख लक्ष्य हैं।

आगामी वित्तीय वर्ष हमारे लिए निर्णायक सिद्ध होगा। हमें राजस्व वृद्धि, नए कनेक्शन जोड़ने, बकाया वसूली में सुधार, नेटवर्क अपटाइम सुनिश्चित करने तथा ग्राहक संतुष्टि को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के संकल्प के साथ आगे बढ़ना है। प्रत्येक अधिकारी एवं कर्मचारी की सक्रिय भागीदारी, सकारात्मक दृष्टिकोण और टीम भावना ही हमारी सफलता का आधार बनेगी।

चुनौतियाँ अवश्य हैं, परंतु अवसर उससे कहीं अधिक व्यापक हैं। आवश्यकता है—सक्रिय विपणन, त्वरित सेवा वितरण, तकनीकी दक्षता और पारदर्शी कार्य संस्कृति की। यदि हम समन्वित प्रयास करें, तो निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति निश्चित है।

पत्रिका 'चेतक' का यह अंक संगठन के बौद्धिक एवं रचनात्मक संवाद का सशक्त माध्यम है। इसके प्रकाशन पर संपादकीय मंडल को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

आइए, हम सभी मिलकर आगामी वित्तीय वर्ष को उपलब्धियों का वर्ष बनाएं और बीएसएनएल राजस्थान को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने का संकल्प लें।

शुभकामनाओं सहित,

विक्रम मालवीय
मुख्य महाप्रबंधक
बीएसएनएल,
राजस्थान परिमंडल, जयपुर

सह-अध्यक्ष की कलम से ....

प्रिय साथियो,

हिंदी गृह-पत्रिका 'चेतक' के इस नवीन अंक के प्रकाशन पर आप सभी को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। किसी भी संस्थान की पहचान केवल उसकी सेवाओं और उपलब्धियों से ही नहीं, बल्कि उसकी सृजनात्मक अभिव्यक्ति, सांस्कृतिक चेतना और भाषाई प्रतिबद्धता से भी होती है। हमारी यह पत्रिका उसी सृजनशील ऊर्जा का सशक्त माध्यम है।

भारत संचार निगम लिमिटेड देश के दूरसंचार क्षेत्र में विश्वसनीयता, सेवा-समर्पण और राष्ट्रीय दायित्व का प्रतीक रहा है। ऐसे प्रतिष्ठित संगठन में कार्य करते हुए हम सबका यह दायित्व है कि हम राजभाषा हिंदी के संवर्धन एवं प्रचार-प्रसार में भी सक्रिय भूमिका निभाएँ। हिंदी न केवल हमारी राजभाषा है, बल्कि यह भावों की अभिव्यक्ति, आत्मीयता और समन्वय की भाषा भी है।

यह पत्रिका हमारे कार्यालय परिवार की प्रतिभाओं को मंच प्रदान करती है–चाहे वह कोई भी विधा हो - कविता, संस्मरण, तकनीकी आलेख या रचनात्मक विचार। इससे न केवल हमारी भाषाई दक्षता बढ़ती है, बल्कि आपसी संवाद, सहयोग और आत्मीयता भी सुदृढ़ होती है।

आज जब दूरसंचार क्षेत्र तीव्र परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है, तब नवाचार, प्रतिबद्धता और सकारात्मक सोच हमारी सबसे बड़ी पूँजी है। प्रशासनिक कार्यों में पारदर्शिता, समयबद्धता और टीम-भावना के साथ हम सब मिलकर संगठन को नई ऊँचाइयों तक ले जा सकते हैं।

आइए, हम सब संकल्प लें कि –
राजभाषा हिंदी के प्रयोग को व्यवहार में उतारेंगे,
कार्यकुशलता और अनुशासन को अपनी पहचान बनाएँगे,
तथा बीएसएनएल राजस्थान को उत्कृष्टता का आदर्श केंद्र बनाएँगे।

आप सभी की रचनात्मक सहभागिता ही इस पत्रिका की वास्तविक शक्ति है। आशा है, भविष्य में भी आप इसी उत्साह और समर्पण के साथ योगदान देते रहेंगे।

सभी सहयोगियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ ,

रविन्द्र कुमार
महाप्रबंधक (मा.सं.एवं प्रशासन),
परिमंडल कार्यालय , जयपुर

मुख्य संपादक की कलम से...........

प्रिय पाठको,

संवाद केवल शब्दों का आदान-प्रदान नहीं वह भावनाओं, विश्वास और रिश्तों की डोर है और इसी डोर को सहेजते हुए हमारा अपना बीएसएनएल जयपुर परिवार निरंतर आगे बढ़ रहा है। यह गृह पत्रिका उसी परिवार की धड़कनों का संकलन है—जहाँ हर पृष्ठ पर किसी की मेहनत की कहानी है, किसी के अनुभव की खुशबू है, तो कहीं रचनात्मकता की मधुर अभिव्यक्ति। यह केवल शब्दों का संग्रह नहीं, बल्कि उन अनगिनत भावनाओं का दर्पण है जो हमें एक-दूसरे से जोड़ती हैं।

कार्यालय की व्यस्त दिनचर्या के बीच, हम अक्सर अपने भीतर छिपे रचनाकार को समय नहीं दे पाते। लेकिन जब वही भावनाएँ शब्दों में ढलती हैं, तो वे न केवल मन को हल्का करती हैं, बल्कि दूसरों के लिए प्रेरणा भी बन जाती हैं। यह पत्रिका ऐसे ही प्रयासों को एक मंच देती है—जहाँ हर आवाज़ को स्थान मिलता है, हर विचार को सम्मान।

आइए, इस पत्रिका को केवल पढ़ें ही नहीं, बल्कि महसूस करें—उस आत्मीयता को, उस अपनत्व को, जो हमें “मैं” से “हम” तक ले जाता है।

इसी विश्वास के साथ कि यह प्रयास हम सभी के बीच संवाद, सृजन और संवेदना की नई राह खोलेगा, सभी रचनाकारों का हृदय से धन्यवाद।

शुभकामनाओं सहित,

मुकेश कुमार गुप्ता
सहायक महाप्रबंधक (विधिक)

चेतक, मार्च 2026

अनुक्रमणिका

अध्यक्ष :
विक्रम मालवीय
मुख्य महाप्रबंधक दूरसंचार

सह अध्यक्ष :
रविन्द्र कुमार
महाप्रबंधक (मा.सं.एवं प्रशा.)

मुख्य संपादक :
मुकेश कुमार गुप्ता
सहायक महाप्रबंधक (विधिक)

संपादक :
डॉ.(श्रीमती) सीमा गुप्ता
उ.मं.अभि.(राजभाषा)

सहयोग :
रामावतार शर्मा,कनि.हिंदी अनुवादक

अगले अंक हेतु रचनाएं निम्न पते पर भिजवाएँ :-
उ.मं.अभि.(राजभाषा), कार्या. मुख्य महाप्रबंधक दूरसंचार, राजस्थान परिमंडल, जयपुर

क्र.सं. रचना	पृष्ठ सं.
1. साइबर अपराध और 'डिजिटल अरेस्ट'......	6
2. महिला सशक्तिकरण : शिक्षा से	8
3. कौन तुमको रोकता है?	11
4. संतुलित आहार : जीवनी शक्ति का नियोजन	12
5. महिला दिवस	14
6. मन का देवासुर संग्राम	15
7. प्रशासनिक शब्दावली	18
8. ढाई दशक में	19
9. वास्तु	20
10. बीएसएनएल: एक छायादार वटवृक्ष	23
11. चाय : ऑफिस का अनौपचारिक......	25
12. चले-चलो	26
13. माँ की ममता	27
14. कैंची वाली साइकिल	30
15. क्रिकेट: भारत का सबसे लोकप्रिय खेल	31
16. बढ़ती भौतिकता, घटते मानव मूल्य	33
17. तनाव मुक्त रहना है तो जीवन में	35
18. नेमी कार्यालय टिप्पणियाँ	37
19. बुजुर्गों की मनोवैज्ञानिक,सामाजिक	38

चेतक में प्रकाशित सामग्री में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, प्रशासन का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है ।

मनोज कुमार चौहान
उप मंडल अभियंता (सतर्कता)
बीकानेर व्यवसाय क्षेत्र

साइबर अपराध और 'डिजिटल अरेस्ट': डिजिटल युग की गंभीर चुनौती

डिजिटल तकनीक ने मानव जीवन को अभूतपूर्व गति और सुविधा प्रदान की है। बैंकिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य, संचार और प्रशासन—हर क्षेत्र में इंटरनेट की भूमिका निर्णायक हो चुकी है। किंतु इस तकनीकी प्रगति के साथ-साथ एक नई और खतरनाक समस्या भी उभरकर सामने आई है—**साइबर अपराध**। हाल के वर्षों में साइबर ठगी का एक नया और भयावह रूप सामने आया है, जिसे **'डिजिटल अरेस्ट'** कहा जा रहा है।

साइबर अपराध का बदलता स्वरूप

साइबर अपराध वह अपराध है जिसमें कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट या डिजिटल नेटवर्क का उपयोग कर व्यक्ति या संस्था को आर्थिक, मानसिक या सामाजिक क्षति पहुँचाई जाती है। पहले यह अपराध मुख्यतः ईमेल या वेबसाइट तक सीमित था, लेकिन अब यह वीडियो कॉल, सोशल मीडिया और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तक फैल चुका है।

क्या है 'डिजिटल अरेस्ट'?

'डिजिटल अरेस्ट' कोई कानूनी प्रक्रिया नहीं, बल्कि **साइबर ठगों द्वारा रचा गया एक मनोवैज्ञानिक जाल** है। इसमें ठग स्वयं को पुलिस अधिकारी, सीबीआई, ईडी या किसी सरकारी एजेंसी का प्रतिनिधि बताकर वीडियो कॉल करते हैं।
वे पीड़ित को किसी गंभीर अपराध—जैसे मनी लॉन्ड्रिंग, ड्रग तस्करी या अवैध लेन-देन—में शामिल होने का डर दिखाते हैं और कहते हैं कि उसे "डिजिटल निगरानी" या "डिजिटल अरेस्ट" में रखा गया है। भय और दबाव की स्थिति में पीड़ित से मोटी रकम वसूल ली जाती है।

डिजिटल अरेस्ट क्यों हो रहा है खतरनाक?

यह ठगी इसलिए अधिक प्रभावी है क्योंकि—

- ठग सरकारी वर्दी, फर्जी आईडी और नकली दस्तावेज़ों का प्रयोग करते हैं।
- वीडियो कॉल के माध्यम से अपराध को 'वास्तविक' दिखाते हैं।
- मानसिक दबाव बनाकर सोचने-समझने का अवसर नहीं देते।

भारत सरकार द्वारा उठाए गए कदम

साइबर अपराध की गंभीरता को देखते हुए भारत सरकार ने कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं–

- **आई4सी (Indian Cyber Crime Coordination Centre)** की स्थापना।
- **राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन 1930** की शुरुआत ।
- **cybercrime.gov.in** पोर्टल, जहाँ ऑनलाइन शिकायत दर्ज की जा सकती है।
- डिजिटल अरेस्ट जैसी ठगी के विरुद्ध **जन-जागरूकता अभियान।**
- बैंकों और टेलीकॉम कंपनियों के साथ समन्वय कर संदिग्ध लेन-देन पर रोक।

सरकार लगातार कानूनों को सख्त कर रही है और तकनीकी संसाधनों को मजबूत बना रही है।

आम नागरिक साइबर ठगी से कैसे बचें?

साइबर अपराध से बचाव के लिए जागरूकता ही सबसे बड़ा हथियार है–

- कोई भी सरकारी एजेंसी **फोन या वीडियो कॉल पर गिरफ्तारी नहीं करती।**
- डराने वाली कॉल या संदेश पर तुरंत विश्वास न करें।
- अपनी बैंक, ओटीपी या पहचान संबंधी जानकारी किसी को न दें।
- अनजान लिंक, एप या कॉल से दूरी बनाए रखें।
- किसी भी संदेह की स्थिति में **1930 पर तुरंत कॉल करें।**

परिवार के बुजुर्गों और बच्चों को भी साइबर ठगी के बारे में जानकारी दें।

निष्कर्ष

साइबर अपराध, विशेषकर 'डिजिटल अरेस्ट' जैसी ठगी, आज समाज के हर वर्ग के लिए गंभीर खतरा बन चुकी है। इसका मुकाबला केवल कानून से नहीं, बल्कि **सजग नागरिकता** से संभव है। जब सरकार, तकनीक और समाज–तीनों मिलकर कार्य करेंगे, तभी डिजिटल भारत वास्तव में सुरक्षित बन पाएगा।

सतर्क रहें, जागरुक रहें–डिजिटल सुरक्षा ही सच्ची सुरक्षा है।

साइबर सिक्यूरिटी व् अपराध पर जागरूकता के उद्देश्य से बीएसएनएल बीकानेर द्वारा आयोजित कार्यशाला के दृश्य ।

डॉ.सीमा गुप्ता
उप मण्डल अभियंता (राजभाषा)
परिमंडल कार्यालय, जयपुर

महिला सशक्तिकरण : शिक्षा से आत्मनिर्भरता तक एक समग्र दृष्टि

“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता:” – भारतीय संस्कृति का यह वाक्य केवल आदर्श नहीं, बल्कि सामाजिक संरचना की आधारशिला है। किंतु बदलते समय के साथ यह आवश्यक हो गया है कि महिला सम्मान केवल भावनात्मक या सांस्कृतिक स्तर तक सीमित न रहे, बल्कि शिक्षा, आर्थिक स्वावलंबन, निर्णय-निर्माण और सामाजिक सहभागिता के माध्यम से वास्तविक सशक्तिकरण में परिवर्तित हो।
आज महिला सशक्तिकरण केवल एक नारा नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की अनिवार्य शर्त है।

1. शिक्षा : सशक्तिकरण की प्रथम सीढ़ी

शिक्षा वह प्रकाश है जो अज्ञान, भय और निर्भरता के अंधकार को दूर करता है। जब एक महिला शिक्षित होती है तो वह केवल स्वयं को ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार और आने वाली पीढ़ियों को शिक्षित करती है।
शिक्षित महिला अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक होती है।
वह स्वास्थ्य, पोषण और बच्चों की शिक्षा के प्रति अधिक सजग रहती है।
वह सामाजिक कुरीतियों और भेदभाव के विरुद्ध आवाज उठाने का साहस रखती है।

भारत में आज लड़कियों की शिक्षा में सुधार हो रहा है। “बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ” जैसे अभियान बालिकाओं की शिक्षा और सुरक्षा को बढ़ावा देने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं। उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा और डिजिटल शिक्षा के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी बढ़ रही है। 15-24 आयु वर्ग में युवा महिलाओं की साक्षरता लगभग 96% तक पहुंच चुकी है – यह सकारात्मक संकेत है, लेकिन ग्रामीण-शहरी भेद अभी भी मौजूद हैं और सर्व शिक्षा अभियान, छात्रवृत्ति और सामुदायिक जागरूकता को बढ़ावा देने की आवश्यकता है ताकि हर क्षेत्र में समान अवसर सुनिश्चित हो सके।

2. आर्थिक आत्मनिर्भरता : आत्मसम्मान की आधारशिला

आर्थिक स्वतंत्रता महिला सशक्तिकरण का सबसे प्रभावी साधन है। जब महिला अपने श्रम और प्रतिभा से आय अर्जित करती है, तो उसके आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता में स्वाभाविक वृद्धि होती है। आर्थिक आत्मनिर्भरता से महिला परिवार में निर्णय लेने की प्रक्रिया में सक्रिय भूमिका

निभाती है।

आज स्वरोजगार, लघु उद्योग, स्टार्टअप और सेवा क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी बढ़ रही है। स्वयं सहायता समूह (Self Help Groups) ग्रामीण महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बना रहे हैं। डिजिटल प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन कार्य अवसरों ने नई संभावनाएँ खोली हैं। 'प्रधानमंत्री मुद्रा योजना' जैसी योजनाएँ महिलाओं को उद्यमिता की दिशा में प्रेरित कर रही हैं।

हालांकि आंकड़े सुधर रहे हैं, पर कामकाजी उम्र की महिलाओं की हिस्सेदारी अभी भी पुरुषों से बहुत कम है – इसका सीधा असर अर्थव्यवस्था और सामाजिक स्वतंत्रता पर पड़ता है। उच्च-शिक्षा नामांकन में महिलाओं की संख्या बढ़ रही है, लेकिन स्नातक महिला कई बार रोजगार-योग्य नहीं पाई जाती और कुछ क्षेत्रों–जैसे इंजीनियरिंग–में महिला रोजगार दर केवल 22% तक है। यह दर्शाता है कि शिक्षा मिलना पर्याप्त नहीं, बल्कि कौशल, प्रशिक्षण, इंडस्ट्री-मुखी तालमेल और रोजगार की गुणवत्ता पर भी जोर देना जरूरी है।

3. घर और परिवार में भूमिका : परिवर्तन की धुरी

महिला घर की प्रथम शिक्षक, संस्कारदाता और भावनात्मक आधार होती है। परंतु आधुनिक समय में उसकी भूमिका केवल गृह प्रबंधन तक सीमित नहीं रही है।

वह कार्यस्थल और परिवार के बीच संतुलन स्थापित कर रही है।

पति-पत्नी के समान सहभागिता की भावना विकसित हो रही है।

बच्चों के सामने समानता और सम्मान का आदर्श स्थापित हो रहा है।

भारतीय परिवारों में आज महिलाओं की स्थिति विकासशील है पर कई महिलाओं को आज भी शारीरिक, मानसिक और आर्थिक हिंसा का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण क्षेत्रों में बाल विवाह, शिक्षा की कमी और आर्थिक निर्भरता जैसी समस्याएँ मौजूद हैं। ग्रामीण और पारंपरिक परिवारों में महिलाओं को स्वतंत्र निर्णय लेने का अवसर कम मिलता है।

इस प्रकार महिलाएं सशक्त हो रहीं हैं पर वास्तविक एवं पूर्ण समानता प्राप्त करने के लिए अभी लंबा रास्ता तय करना बाकी है।

4. समाज में स्थिति : सहभागिता से नेतृत्व तक

समाज में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी–चाहे वह प्रशासन, शिक्षा, विज्ञान, राजनीति या सेना का क्षेत्र हो–नए युग का संकेत है।

भारत की पूर्व राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल, पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी, अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला, प्रथम महिला आईपीएस अधिकारी किरण बेदी और बॉक्सिंग खिलाड़ी मैरी कॉम जैसी प्रेरणादायक हस्तियों ने सिद्ध किया है कि अवसर मिलने पर महिलाएँ किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकती हैं।

स्थानीय स्वशासन में आरक्षण ने भी महिलाओं को नेतृत्व का अवसर प्रदान किया है। आज ग्राम पंचायत से लेकर संसद तक महिलाएँ सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। भारतीय संसद में महिलाएँ लगभग 13.6% सीटों पर हैं, जबकि स्थानीय-स्तर पर पंचायतों में लगभग 46% प्रतिनिधित्व है।

यह दिखाता है कि नीति-निर्माण में महिलाओं की भागीदारी बढ़ी है, लेकिन अभी भी ऊँचे नेतृत्व पदों में महिला हिस्सेदारी सीमित है।

निष्कर्ष : आगे की राह

यह निर्विवाद है कि महिला सशक्तिकरण की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति हुई है – शिक्षा, वित्त समावेशन, और श्रम भागीदारी में बड़े बदलाव देखे जा रहे हैं।

लेकिन वास्तविक समानता तब होगी जब महिलाएँ –

✔ शिक्षा के साथ रोजगार-योग्य कौशल प्राप्त करें

✔ सुरक्षित, सम्मानजनक और पारिश्रमिक-समान कार्यस्थल पाएँ

✔ घर-परिवार के प्रतिबंधों से ऊपर उठकर अपने आर्थिक निर्णय स्वयं लें

✔ नीतियों और नेतृत्व निर्णयों में सक्रिय भूमिका निभाएँ

यह सफर केवल नीति-निर्माता या सरकार का नहीं, बल्कि परिवार, समाज और संस्थाओं की साझा जिम्मेदारी है – तभी नारी स्वतन्त्र, सशक्त और आत्मनिर्भर बन सकेगी और तभी राष्ट्र की प्रगति स्वाभाविक रूप से सुनिश्चित होगी।

खुशेंद्र पाल आर्य
क.दू.अ. (उपक्रम व्यवसाय)
बीकानेर व्यवसाय क्षेत्र

कौन तुमको रोकता है ?

कौन तुमको रोकता है,
दो क्षण ठहर जाने को, कौन तुमको रोकता है
कहते हैं बचपन चला गया,
वो हँसी-अठखेलियां सब मिटा गया,
उन्हें याद कर मुस्कुराने को,
कौन तुमको रोकता है
आजकल कोई इक दूजे से कोई बोलता नहीं,
भोर हो या सांझ, कोई छत पर डोलता नहीं,
हो रहे हैं सब अवसाद का शिकार,
नाड़ियों में लिए चल रहे उच्च रक्तचाप का बहाव,
हृदय अपनी धड़कनों की आवृति को खो रहा,
अबोध भी अपनी नाक पे, बोझ ऐनक का ढो रहा।
छोटी-छोटी बात पर खिलखिलाने को,
बच्चों संग बतियाने से, गमलों में फूल लगाने से
कौन तुमको रोकता है,
कौन तुमको रोकता है गगन में छाए बादलों को निहारने से,
बहती पवन के सामने खड़े,
उसकी कानों पे सरकने की आवाज सुनने से,
बरसती बूंदों की टप -टप सुनने से,
कौन तुमको रोकता है,
भर लो अपने वक्ष में बरसात की सौंधी सुगंध,
जान लो आयु तो केवल है अंक,
अपनी झिझक को तोड़ कर मन में भर लो नई उमंग,
अपने सपनों को पंख लगाने से
कौन तुमको रोकता है

वैभव जैन
स.म.प्र.(भारत नेट-II)
परिमंडल कार्यालय, जयपुर

संतुलित आहार : जीवनी शक्ति का नियोजन

हमारे शरीर को चलने वाली एक महान शक्ति है जिसे प्राण शक्ति या जीवनी शक्ति (vital power) कहा जाता है। यह शक्ति ही प्राणी का बल, स्फूर्ति, उत्साह उल्लास आशा आत्मविश्वास, वीरता और प्रतिभा है। यह शक्ति ही हमारे शरीर का निर्माण करती है, शरीर के विकारों को बाहर निकालती है, शरीर की नित्य की टूट-फूट की मरम्मत करती है और शरीर को नया बनाती रहती है। यही हमारे जीवन की रक्षा करती है, जीवन का हर कार्य इसी शक्ति से होता है और हर कार्य में यही शक्ति खर्च होती है।

यह शक्ति सारे आकाश में व्याप्त है और हर क्षण हमारे शरीर में स्वतः प्रवेश करती रहती है - वायु, सूर्य प्रकाश, जल और खाद्य पदार्थ द्वारा जो कि हमारा आहार है। विश्राम और निद्रा की अवस्था में यह शक्ति हमारे शरीर में सरलता से प्रवेश करती है और संचित होती रहती है। इस प्रकार मनुष्य को अपनी प्राण शक्ति को जीवंत रखने के लिए वायु, जल, सूर्य प्रकाश एवं खाद्य पदार्थ रूपी संतुलित आहार तथा सम्यक निद्रा, ब्रह्मचर्य, पवित्र दिनचर्या एवं आचरण की आवश्यकता है जबकि काम, क्रोध, चिंता, भय, दवाइयों का सेवन, अस्वाभाविक आहार, अतिभोज, मादक द्रव्य, दूषित वायु, अनियमित दिनचर्या और अपवित्र आचरण इत्यादि इस जीवनी शक्ति का नाश करते हैं।

संतुलित आहार

भोजन के शरीर में निम्न प्रमुख कार्य हैं -

1. शरीर निर्माण एवं क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत
2. ऊष्मा, ऊर्जा एवं जीवन क्रिया का निर्माण
3. स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति का निर्माण

इन सबके लिए भोजन के आवश्यक तत्व हैं - 1.प्रोटीन 2.कार्बोहाइड्रेट 3.वसा (चिकनाई) 4.विटामिन 5.खनिज-लवण 6.जल 7.शुद्ध वायु

इसके अलावा प्राकृतिक रूप से मानव शाकाहारी है। उसकी प्रकृति, शरीर की बनावट, उसका पाचन संस्थान एवं उसमें बनने वाले सभी पाचक रस शाकाहार के लिए उपयुक्त और अनुकूल हैं।

मानव के प्राकृतिक आहार निम्न हैं -

1. ताजे फल, खाने योग्य कच्ची सब्जियां और पत्तेदार शाक
2. मेवे एवं गिरिया
3. पूरक रूप में हरे अन्न (अंकुरित अन्न)
4. हरी घास खाने वाली गाय का दूध, मीठा दही, छाछ
5. एक समय में एक ही आहार

पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने में यह सभी अनुपम हैं, सर्वश्रेष्ठ स्वाभाविक आहार हैं। इनके अवशेष अंदर रुकते नहीं इसलिए शरीर में विकार पैदा नहीं हो पाते।

आयुर्वेदीय स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार आग पर पके हुए आहार निम्न स्तर के हो जाते हैं। वे मानव को कम जीवनी शक्ति, कम पोषण देते हैं फिर भी ये हमें स्वस्थ और सशक्त रख सकते हैं यदि हम उन्हें उनके प्राकृतिक रूप (सभी तत्वों के साथ) जैसे कि अनाज व दालें उनके छिलके एवं चोकर सहित एवं एक समय में एक ही आहार या दो मेलदार आहार खाएं।
अतः जो प्राणी प्राकृतिक आहार खाते हैं उनको आहारों के किसी वर्गीकरण को जानने की आवश्यकता नहीं है परंतु जिनका पूरा आहार प्राकृतिक नहीं है, उनके लिए संतुलित आहार आवश्यक है।

आयुर्वेद के अनुसार एक स्वस्थ शरीर में 80% क्षारीय एवं 20% अम्लीय रक्त होता है। स्वाभाविक रूप से स्वस्थ मानव का रक्त क्षार प्रधान होता है। यद्यपि अम्लीय रक्त अंश से शरीर को शक्ति व वजन मिलता है परंतु क्षारीय अंश शरीर का सुगठित निर्माण करता है, कद बढ़ता है, शरीर में हल्कापन व स्फूर्ति रहती है। इस प्रकार एक संतुलित आहार वह आहार है जो शरीर के अम्लीय व क्षारीय अंश का अनुपात संतुलित रखे। साथ ही सभी आवश्यक अवयव- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज लवण एवं जल की आवश्यकता को पूरी करता रहे।

सभी ताजा फल, शाक-सब्जियां, ताजा कच्चा दूध, मीठा दही, उसका मट्ठा, गुड, शहद, कच्ची गिरी, हरे अन्न, छिलके समेत आलू व अंकुरित आहार पाचन के बाद क्षारीय अंश रक्त बनाने वाले हैं जबकि सादा रूप से पकाए गए सभी अन्नाहार, गर्म दूध, चिकनाई युक्त आहार और सूखी गिरियाँ अम्ल अंश पैदा करने वाले हैं। इन्हें श्लेष्मा जनक आहार कहते हैं। अम्लीय आहार बढ़ने पर हमारे शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है और हम अस्वस्थ हो जाते हैं।

इस प्रकार विवेकपूर्ण तरीके से अपने आहार को संतुलित करके हम अपने शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखते हुए अपनी जीवनी शक्ति को बनाए रख सकते हैं।

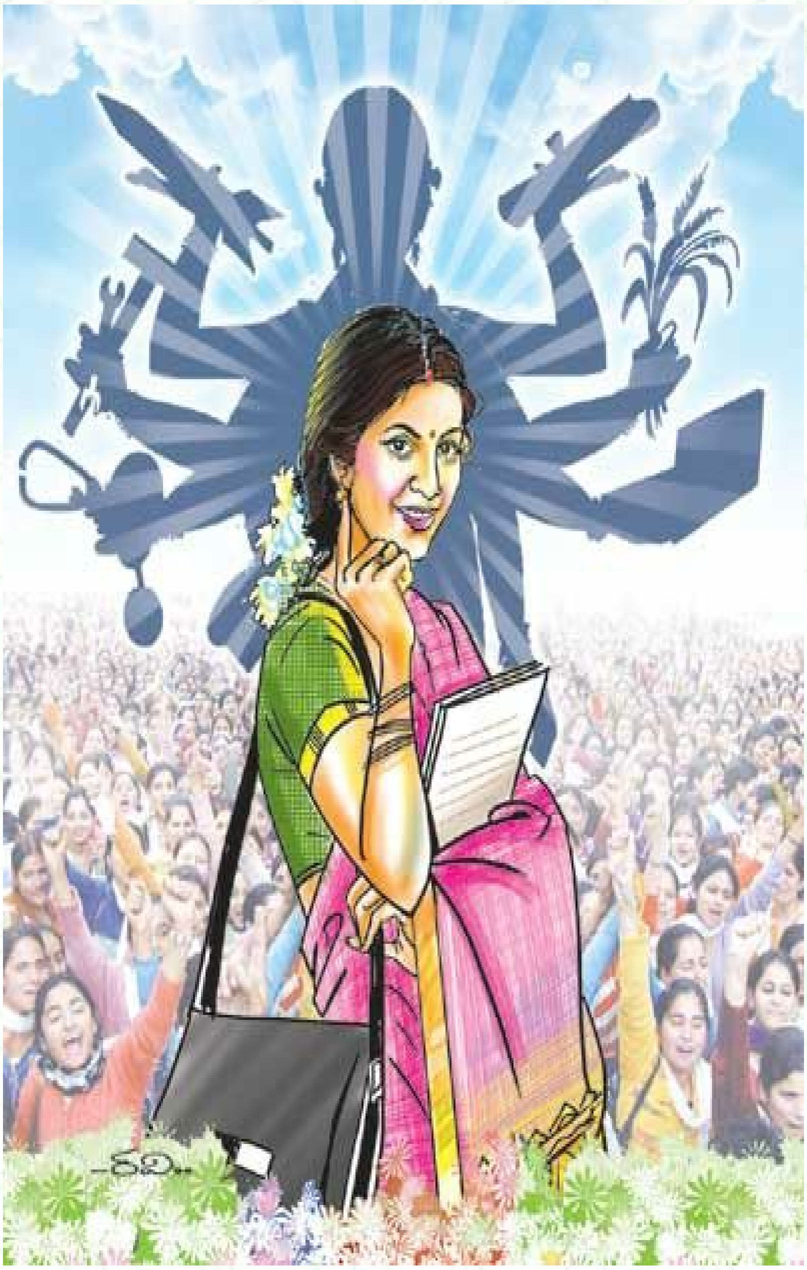
सपने वो नहीं हैं जो आप नींद में देखें, सपने वो हैं जो आपको नींद ही नहीं आने दें।

- डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम

रश्मि सक्सेना
उप मण्डल अधिकारी (योजना)
जयपुर बीए

महिला दिवस

करतल ध्वनि के मध्य कहीं
मेरी बेटी ने प्रश्न किया
महिला दिवस के आयोजन का
उसने मुझसे प्रतिप्रश्न किया।
है आज तेरा यहां मान बहुत
पर यह सब महज छलावा है
तुम मानो या फिर ना मानो
कल तुमको फिर से प्रश्नों में आना है।
एक दिन का यह कतिपय मान तुम्हें
अंतर्मन तक सुख देता होगा
पर मैं किंचित चिंतित सी हूँ
क्या यह सब सहज, सतत होगा?
यह महिला दिवस का ढोंग यूं ही
तुम तो हर वर्ष मनाती हो
पर सच बोलो क्या तुम इसमें
कुछ सच्चा सुख भी पाती हो?
मैं हूं प्रतीक्षारत शायद जब तुम
बिन आयोजन ही सहज होगी
अपने जीवन के निर्णय
अपने बल पर स्वयं लोगी।
सच कहती हूं सही मायनों में
मेरा तो वही दिवस होगा
तेरे और मेरे लिए वही क्षण,
वही पल उत्सव होगा
सच कहती हूं, मेरे लिए तो वही दिन
सच्चा महिला दिवस होगा।



श्रीमती श्रद्धा माथुर
उप मंडल अभि (राजभाषा)
अजमेर बीए

मन का देवासुर संग्राम

हम मनुष्यों को खेल तमाशे का बड़ा शौक है। पैसा मिलता रहे तो सिनेमा देखने से कभी ना चूकते। गांव में नौटंकी का नाच होता है तो हम सारी रात जाग सकते हैं। कहीं झगड़ा होता है तो हम खड़े हो जाते हैं और भूल जाते हैं कि हमें अपने काम पर भी तो जाना है। लेकिन एक नाटक हमारे अन्दर हर वक्त होता रहता है उसे हम नहीं जान पाते। अगर जान लें तो बाहर के खेल तमाशे हमें सब फीके लगने लगें।

नाटक रोज सवेरे आंख खुलते ही शुरू हो जाता है और आँख मूंदने तक जारी रहता है। इस नाटक में रोज नये नये दृश्य जुड़ते रहते हैं और कभी पुराने नहीं होते।

आप उस नाटक का नाम जानना चाहेंगे ? उसका नाम है – देवासुर संग्राम। यह संग्राम हर मनुष्य में हर वक्त, जब तक वह जागता रहता है, होता है, लेकिन आख्यान सब अलग अलग होते हैं और हर एक मनुष्य अपना ही नाटक देख सकता है दूसरे का नहीं और न दूसरे को कोई दिखा ही सकता है। इसे और स्पष्ट समझना चाहें तो इस तरह समझ लीजिए।

भगवान ने या जिस किसी ने मनुष्य को पृथ्वी पर उत्पन्न किया है उसकी सहायता के लिए उसने उसे बुद्धि दी है। बुद्धि को भी उसने स्वतन्त्र नहीं छोड़ा। उसकी सहायता के लिए दो मंत्रिमंडल और बना दिए हैं। एक का नाम है देव मंत्रिमंडल , दूसरे का असुर मंत्रिमंडल । दोनों एक दूसरे के विरोधी हैं देव मंत्रिमंडल का काम मनुष्य को सुख की ओर ले जाना और असुर मंत्रिमंडल का काम उसका विनाश करना है। कोई भी विषय सामने आता है तब दोनों अपनी अपनी राय लेकर खड़े हो जाते हैं और बुद्धि जिसके पक्ष में हो जाती है उसी को आगे काम करने का अधिकार मिलता है।

अब आप यह भी जानना चाहेंगे कि दोनों मंत्रिमंडल के सदस्य कौन–कौन हैं? उनके नाम हैं :- देव मंत्रिमंडल के सदस्य हैं सत्य, अहिंसा, क्षमा, दान, दया, त्याग, शान्ति, लज्जा, शील, उत्साह धैर्य, सोच और यश। और असुर मंत्रिमंडल के सदस्यों के नाम हैं – स्वाद, अभिमान, क्रोध, ईर्ष्या, निन्दा, निराशा, आलस्य, झूठ, कपट, लोभ, निर्दयता, मलिनता, भय, और घृणा।

छोटे–मोटे कई सदस्य दोनों दलों में और भी हैं पर मुख्य ये ही हैं जिनके नाम ऊपर दिये गये हैं।

ये काम कैसे करते है इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं –

पहला उदाहरण

मान लीजिये किसी विद्यार्थी को आज विद्यालय में कोई पाठ अच्छी तरह याद करके सुनाना है

और कल का दिया हुआ काम करके अध्यापक को दिखाना है। कल शाम को वह यही चिन्ता लेकर सोया था। बड़े सवेरे उसकी आंख खुली। वह उठना ही चाहता था कि आलस्य ने कहा. अहा! सवेरे की नींद कैसी मीठी होती है और आज का सवेरा इस जीवन में मिलेगा भी तो नहीं। वह उठते उठते फिर लेट गया। आलस्य ने दूसरा प्रस्ताव रखा.एक छोटी सी झपकी ले लो ना! लज्जा ने कहा. पाठ याद नहीं होगा तो कक्षा में खड़े किये जाओगे। अभिमान ने कहा, .उँह! पाठ तो एक बार पढ़ लेने से ही याद हो जाएगा। वह चकमे में आ गया और मुँह ढक कर सो गया। जब दोबारा नींद खुली तो साढ़े आठ बज गये थे। निवृत्त हुए जब तक नौ बज गए, अभी तक न पाठ याद हुआ, न ही घर पर करने को दिया हुआ काम ही किया जा सका। निराषा ने कहा. अब समय थोड़ा है। भय ने कहा.कक्षा में अध्यापक की झिड़की सुनने से तो अच्छा है ना जाना। झूठ ने कहा. पेट या सिर दर्द का बहाना लिख कर आज की छुट्टी ले लो। उसने अर्जी लिखी छोटे भाई या नौकर के साथ भेज दी। इस तरह असुरों ने उस मनुष्य को एक दिन की शिक्षा से वंचित कर दिया और दिमाग में झूठ बोलने के दफ्तर की नींव भी डाल दी।

दूसरा उदाहरण.

हम खाने बैठे। स्वाद ने कहा चटनी और अचार बड़े स्वादिष्ट है। खूब कस कर खाओ। हमने जरूरत से ज्यादा खा लिया। पेट तन गया। उसे सहलाते हुए काम पहुँचे। आलस्य ने कहा. थोड़ी देर सोये बिना काम नहीं चलेगा। भय ने यह बात आगे बढ़ाने के लिये सहारा दिया. किसी ने देख लिया तोकपट ने कहा. किसी कोने की ओर मुँह किये हुए सो लो। स्वाद के बहकावे में आकर हम उस दिन अपने कार्य से विमुख हो गये और जीवन में बहुत कुछ नया सीख कर ग्रहण करने के उन पलों को हमने गंवा दिया था।

तीसरा उदाहरण

कोई हृष्ट–पुष्ट युवक खेलों में और कुश्ती में विजयी होकर हमारे सामने से जाने लगा। उत्साह ने कहा वाह कैसा सुगठित शरीर है। चाल कैसी मस्तानी है। हम भी कसरत करके ऐसा ही यश प्राप्त कर सकते हैं। यश ने कहा, अवश्य! ईर्ष्या ने कहा, ज्यादा कसरत करने से बुद्धि कम हो जाती है। निन्दा ने कहा, ऐसे सुगठित शरीर से चोरी और डाके का काम अच्छा होगा। निराशा ने कहा, भगवान ने जो कुछ दिया है, उसी में खुश रहना चाहिए। नकल करना व्यर्थ है। इस तरह उत्साह और यश को हराकर असुर फिर विजयी हुए।

इसी प्रकार अभिमान, जरा सा छूते ही भड़क उठता है। उसका लगा हुआ घाव जल्दी भरता भी नहीं और निन्दा तो मीठा जहर ही है। निन्दा करने का अभ्यास कर लें तो रोज नशे की तरह खुराक लेनी पड़ेगी। निन्दा जैसा मीठा पदार्थ संसार में दूसरा नहीं। रात को परिवार की बैठक में अगर निन्दा जाग जाती है तो बैठक खूब जम जाती है। फिर दो बजे, चाहे तीन नींद किसी को नहीं आती। हर एक के पास निन्दा का कुछ ना कुछ भण्डार होता है और वह उसे बिखेरने के लिए बड़ा उतावला होता है। किसी के यश कीर्तन में इतनी मिठास नहीं होती। जल्दी ही नींद आने

लगती है और कभी कभी तो लोग यश को भी निन्दा का रूप देकर सुख अनुभव करते हैं।

परनिन्दा से उनकी हानि कम होती है जिनकी निन्दा की जाती है। उसकी ज्यादा होती है जो निन्दा करने का अभ्यासी हो जाता है क्योंकि फिर वह दूसरों के गुण ग्रहण ही नहीं कर सकता। समाज को सुना कर वाहवाही लूटने के लिये वह अवगुण जमा कर ही लेता है। इस तरह निन्दा का जहर खुद निन्दक को ही मार डालता है।

इस नाटक के एक से एक बढ़कर दृश्य हैं। अगर हम दोनों दलों के पात्रों को पहचान लेंगे और उनकी बातों को भी समझने का अभ्यास कर लेंगे तो हम को बड़ा मजा आएगा। कोई विषय सामने आएगा तो दोनों दल बिना घण्टी बजे ही नाटक शुरू कर देंगे और हम प्रत्येक का उत्तर–प्रत्युत्तर सुन कर बड़ा रस लेंगे।

जीवन में यदि अपनी उन्नति की चाहना हो तो सदैव देव दल की राय से चलना। देव दल का बल बढ़ाने के लिये सत्संग बड़ी भारी दवा है। यह दवा रोज लेना चाहिए नहीं तो असुरों की बार-बार की विजय से बुद्धि जब अपराध और कपट करना सीख जाएगी तब मुष्किल से काबू में आएगी।

सार

एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पत्र लिखा। उसमें गालियों के अतिरिक्त कुछ था नहीं।

गांधीजी ने पत्र पढ़ा और उसे रद्दी की टोकरी में डाल दिया। उसमें जो आलपिन लगा हुआ था उसे निकालकर सुरक्षित रख लिया।

वह अंग्रेज गांधीजी से प्रत्यक्ष मिलने के लिए आया। आते ही उसने पूछा- 'महात्मा जी! आपने मेरा पत्र पढ़ा या नहीं?'

महात्मा जी बोले- 'बड़े ध्यान से पढ़ा है।'

उसने फिर पूछा- 'क्या सार निकाला आपने?'

महात्मा जी ने कहा- 'एक आलपिन निकाला है। बस, उस पत्र में इतना ही सार था। जो सार था, उसे ले लिया। जो असार था, उसे फेंक दिया।'

प्रशासनिक शब्दावली

Abnormal Increase	असामान्य वृद्धि
Abrogation	निराकरण
Absolve	विमुक्त करना
Account head	लेखा -शीर्ष
Accretion	अभिवृद्धि
Belated claims	विलंबित दावे
Bequest	वसीयत
Bilateral	द्विपक्षीय
Calamity	विपत्ति
Capability	सामर्थ्य
Cashflow	नकदी प्रवाह
Censure motion	निंदा प्रस्ताव
Decency	शिष्टता
Delinquency	अपचार
Deciding factor	निर्णायक कारक
Decorum	शिष्टता
Earliest possible	यथाशीघ्र
Ejectment	बेदखली
Facsimile	अनुलिपि,प्रतिकृति
Impartial	निष्पक्ष
Knowingly	जानबूझकर
Maintenance	अनुरक्षण/ रखरखाव
Opportune moment	उपयुक्त समय
Sanctity	पवित्रता
Seizure	अभिग्रहण
Uncontested	निर्विरोध

विरेन्द्र सिंह
उपमंडल अभियंता (प्रशासन)
बीकानेर बीए

ढाई दशक में......

तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में,

खुली आंखों का स्वप्न समझ लो, या समझो परियों की कहानी
तांबे की तारों से चलकर ओएफसी की हुई मनमानी,
भूल गए नंबर प्लीज और जो खड़े रहे पीसीओ की पंक्ति में
तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में,

परिवर्तन ही परिवर्तन देखा, नया आविष्कार पनपते देखा,
सपनों की दुनिया का हमने, साकार रूप उभरते देखा,
कभी सोचा था ! बिन तारों के बात भी होगी, देश में हो या परदेश में,
तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में,

घनघनाती सुनी घंटियां, बेवक्त हमारी नींद उड़ाई,
पॉलीफोनिक और वाइब्रेशन ने आकर फिर जो मौज कराई,
चद्दर तान सोए जो ऐसे, स्नूज़ दबाए अधखुले नैनों ने,
तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में,

एक्सचेंजों की बात न पूछो, पहले बिल्डिंग थे अब कमरे,
कमरों से अलमारी हो गए, अब जाकर नेटवर्क पे ठहरे,
बेतार से तार हुए हम, तारों से चले किरणों के मायाजाल में,
तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में,

सूचनाओं का अथाह समंदर, पल पल रूप बदल रहा जीवन का,
हम बीएसएनएल वालों ने ही झेला है, बोझ जन-जन के बोलों का,
हम रुकते चलते जाएंगे, जन मानस का प्यार भी पाएंगे,
होगा फिर से नाम हमारा संचार क्रांति के समर में,
तुम क्या जानो क्या-क्या देखा, हमने बीते ढाई दशक में ।

अनूप कुमार धनेटिया
अधिशासी अभियंता (मुख्यालय),
कार्या. वरिष्ठ मुख्य अभियंता (सिविल), जयपुर

वास्तु

वास्तु शास्त्र दिशाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है, जिसका उद्देश्य प्रकृति के विभिन्न तत्वों को संतुलित करके और उन्हें मानव के लाभ के लिए उपयोग करके संतुलन बनाना है। हमारे जीवन में वास्तु शास्त्र का बहुत महत्व है, क्योंकि यह हमारे दरवाजे पर दस्तक देने के लिए सुख और समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करता है। वास्तु इस अर्थ में बहुत तर्कसंगत है कि यह वैज्ञानिक अध्ययन पर आधारित है न कि मान्यताओं पर। इसके स्थायित्व के बारे में भी निश्चितता है, क्योंकि यह उन दिशाओं को ध्यान में रखता है, जो स्थिर हैं।

जब प्रकृति के पांच प्रमुख तत्वों के बीच असंतुलन होता है, तो यह मनुष्य के लिए किसी प्रकार की अशांति, दुःख, असफलता, खराब आर्थिक स्थिति और कई अन्य नकारात्मक परिणामों में बदल जाता है। वास्तु शास्त्र में ऐसी समस्याओं को दूर करने के सबसे उपयुक्त तरीकों में से एक शामिल है। यह उन तरीकों का सुझाव देता है जिनसे आप प्रकृति के नियमों के अनुरूप रह सकते हैं, ताकि आप स्वस्थ रहें, शांतिपूर्ण रहें और कुशलता से काम करें। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि नई संरचना का निर्माण करते समय किसी अच्छे वास्तु विशेषज्ञ से परामर्श लें और उसकी सलाह का ईमानदारी से पालन करें।

<u>वास्तु शास्त्र दिशा प्रवेश द्वार</u>

वास्तु शास्त्र के सिद्धांतों के अनुसार, घर का मुख जिस दिशा की ओर है, उससे गृहस्वामी का स्वभाव काफी प्रभावित होता है। इस घटना का मूल कारण दिए गए ग्रह का प्रभाव है जो उस दिशा पर शासन करता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका घर **उत्तरमुखी** है तो आप और आपका परिवार **बृहस्पति** से काफी प्रभावित होंगे। वास्तु शास्त्र के अनुसार निम्नलिखित दिशाएं घर को प्रभावी ढंग से संचालित करेंगी:

- यदि आपके घर का प्रवेश द्वार **पूर्व दिशा** की ओर है तो आप सत्य पर चलने वाले व्यक्ति होंगे और साथ ही **सूर्य** आपको बहादुर और दृढ़ निश्चयी बनाएगा।
- **दक्षिण-पूर्व** मुखी प्रवेश द्वार **शुक्र ग्रह** के प्रभाव में होगा। नतीजतन, यह आपको एक आनंद चाहने वाला व्यक्ति बना देगा जो विलासितापूर्ण जीवन जीना पसंद करता है।
- किसी घर का **दक्षिणमुखी** प्रवेश द्वार **मंगल ग्रह** के आधिपत्य में आएगा जो आपको एक साहसी

व्यक्ति बनाएगा लेकिन साथ ही आप काफी अहंकारी भी होंगे। मसालेदार भोजन की ओर भी आपका रुझान बढ़ेगा।

- यदि आपका प्रवेश द्वार **पश्चिम मुखी** है तो आप **शनि** के नियंत्रण में रहेंगे। एक व्यक्ति के रूप में आप काफी जिम्मेदार, सहनशील और अनुशासित होंगे।
- यदि घर का प्रवेश द्वार **उत्तर-पश्चिम** की ओर है, तो निवासी **चंद्रमा** के नियंत्रण में होगा और बार-बार मूड बदलने वाला भावुक व्यक्ति होगा।
- जो घर **उत्तरमुखी** होगा उस पर **बृहस्पति** का शासन होगा। घर का जातक विद्वान, बुद्धिमान और धार्मिक प्रवृत्ति वाला होगा।
- यदि आपका प्रवेश द्वार **उत्तर-पूर्व** की ओर है, तो आप **बुध** के नियंत्रण में होंगे। यह आपको एक बुद्धिमान, प्रसन्नचित्त, सक्रिय और सर्वोत्तम व्यक्ति बनाएगा।

इस प्रकार उपरोक्त बातों से आपको वास्तु के महत्व के बारे में पता चल गया होगा। इसलिए अब से, तदनुसार योजना बनाएं।

<u>शयनकक्ष और उनके सहायक उपकरणों के लिए सर्वोत्तम दिशा-निर्देश</u>

मास्टर बेडरूम (दक्षिण भाग में) परिवार के मुखिया का कमरा ऊपरी मंजिल पर होना चाहिए (यदि घर दो स्तरों में बना है)।

अन्य शयनकक्ष मास्टर शयनकक्ष (पूर्वी या उत्तरी भाग में)

समृद्धि और शांति को आकर्षित करने के लिए शयनकक्ष हमेशा चौकोर या आयताकार आकार का होना चाहिए।शयनकक्ष में कभी भी एक्वेरियम न रखें। इससे भौतिक हानि हो सकती है।शयनकक्ष में कभी भी दैवीय मूर्तियां न रखें।

अतिथि - कमरा (उत्तर पश्चिम कोना में)

और यदि निवास विला या बंगला है तो इसे रसोई के ऊपर बनाया जाना चाहिए।

टेलीविजन (पूर्व भाग में) / **स्टडी टेबल** (उत्तर भाग में) / **बुकशेल्फ़** (पश्चिम या दक्षिण-पश्चिम कोना में)

दरवाजा कभी भी शयनकक्ष के दक्षिण पश्चिम में न लगाएं क्योंकि इससे स्वास्थ्य खराब हो सकता है और आर्थिक नुकसान हो सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि अच्छे अवसर आसानी से आ सकें, शयनकक्ष के दरवाज़े 90 डिग्री पर खुलने चाहिए। जो दरवाजे पूरी तरह नहीं खुलते, उनसे बचना चाहिए।

बिस्तर (दक्षिण-पश्चिम, दक्षिण और पश्चिम भाग में)

बिस्तर उत्कृष्ट गुणवत्ता वाली लकड़ी से बनाया जाना चाहिए। बॉक्स बेड अशुभ होते हैं। हालाँकि, यदि आपके पास एक बॉक्स बिस्तर है तो सुनिश्चित करें कि आप इसे साफ और व्यवस्थित रखें।

अपने बिस्तर के नीचे पड़ी किसी भी प्रकार की अव्यवस्था को हटा दें।

मुख्य प्रवेश शयनकक्ष (उत्तर पूर्व भाग में)

अलमारी (दक्षिणपश्चिम भाग में)

ड्रेसिंग टेबल, दर्पण (पूर्वी या उत्तरी दीवारें पर) दर्पण कभी भी आपके बिस्तर के सामने नहीं होना चाहिए।

शयनकक्ष के लिए वास्तु के अनुसार दीवार के रंग

नीले और हरे रंग के पेस्टल शेड्स, धूमिल सफ़ेद, हल्का गुलाब, स्लेटी घर के लिए वास्तु रंग शयनकक्षों में चमकीले या गहरे रंगों के उपयोग से बचने का सुझाव देते हैं।

प्रेरक कथा

अच्छे अवसर हाथ से क्यों निकल जाते हैं ?

आलस्य की वजह से अच्छे-अच्छे अवसर भी हाथ से निकल जाते हैं। जीवन में अगर कुछ हासिल करना है तो सबसे पहले इस बुराई को छोड़ना होगा। आलस्य से नुकसान कैसे हो सकता है, इस संबंध में एक कथा प्रचलित है। कथा के अनुसार पुराने समय में किसी आश्रम में गुरु अपने शिष्यों के साथ रहते थे। गुरु बहुत ही विद्वान थे। उनका एक शिष्य बहुत ही आलसी था। उसकी शिक्षा पूरी होने वाली थी, लेकिन वह समय का मूल्य नहीं समझ सका था।

शिष्य आलस्य की वजह से आज का काम कल पर टाल देता था। गुरु ने सोचा कि शिष्य को समय का महत्व नहीं समझाया तो इसका जीवन बर्बाद हो जाएगा। एक दिन गुरु आलसी शिष्य को एक पत्थर दिया और कहा कि पुत्र ये पारस पत्थर है। इससे तुम जितना चाहो, उतना सोना बना सकते हो, लेकिन तुम्हारे पास सिर्फ दो ही दिन हैं। इससे तुम्हार जीवन सुधर जाएगा। मैं दूसरे गांव जा रहा हूं, दो दिन बाद आश्रम लौट आउंगा, तब मैं तुमसे ये पत्थर मैं वापस ले लूंगा।

पारस पत्थर देकर गुरुजी आश्रम से चले गए। आलसी शिष्य पत्थर पाकर बहुत खुश हो गया। उसने सोचा कि इस पत्थर से इतना सोना बना लूंगा कि उसे पूरे जीवन काम करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। अभी मेरे पास दो दिन हैं, एक दिन आराम कर लेता हूं। अगले दिन सोना बना लूंगा। ये सोचकर वह सो गया।पूरा दिन और पूरी रात आराम करने बाद जब वह उठा तो उसने सोचा कि आज बहुत सारा लोहा लेकर आना है और उसे सोना बनाना है, लेकिन इससे पहले खाना खा लेता हूं, फिर काम करूंगा। उसने पेटभर खाना खाया तो उसे नींद आने लगी। अब वह सोचने लगा कि कुछ देर सो लेता हूं, सोना बनाने का काम तो छोटा है, शाम को कर लूंगा। उसे नींद आ गई। शाम हुई और उसकी नींद खुली। सूर्यास्त हो चुका था।

जैसे ही शिष्य उठा तो उसने देखा कि उसके गुरु लौट आए हैं। गुरु ने शिष्य से कहा कि अब रात हो चुकी है, दो दिन पूरे हो गए, इसीलिए अब वह पत्थर मुझे लौटा दो। पत्थर देते समय शिष्य को अपनी गलती का अहसास हो गया। उसे समझ आ गया कि समय मूल्यवान है, इसे आलस्य से बर्बाद नहीं करना चाहिए।

संकलनकर्ता
मनस अग्रवाल
पुत्र श्री अनिल कुमार गोयल
स.नि.(विधिक), परि.कार्या.जयपुर

बीएसएनएल : एक छायादार वटवृक्ष

वह पेड़ जो लेह की बर्फीली वादियों से, अंडमान तक फैला है,
पूर्वोत्तर के दुर्गम रास्तों में भी, जिसका ही नेटवर्क है।
जहाँ न निजी स्वार्थ पहुंचे, वहाँ इसकी जड़ें गहराई तक,
सुदूर कोनों तक संचार की, ये शीतल छांव, सिर्फ इसी ने दी।

याद करो वो दिन, जब 'इनकमिंग' के भी दाम चुकाने पड़ते थे,
इसने ही बेड़ियां तोड़ी थीं, वरना हम सन्नाटों से डरते थे।
मुफ्त हुई जब हर एक घंटी, तब आम आदमी मुस्कुराया था,
संचार की इस क्रांति का बीज, इसी पुराने पेड़ ने बोया था।

ये पेड़ महज़ मनोरंजन या विलासिता का कोई ज़रिया नहीं,
आपातकाल और आपदाओं में, इससे सुरक्षित कोई दरिया नहीं।
सरकार के हाथों का ये यंत्र, संकट में ढाल बन जाता है,
सिर्फ व्यापार नहीं, ये देश सेवा धर्म निभाता है।

पर सोचो उन हज़ारों परिवारों का, जो इस शाख से जुड़े हैं,
लाखों सपने, बच्चों का भविष्य, सब इसी मिट्टी में मुड़े हैं।
सरकार जब कुल्हाड़ी उठाने का मन बनाए, तो इतना सोचे ज़रूर,
इस सूखे पेड़ के पीछे छिपे हैं, कितने घरों के चमकते नूर

अगर ये पेड़ गिरा, तो बाज़ार में एकाधिकार का राज होगा,
'इंडिगो' जैसी मनमानी होगी, ऊँचा हर टैरिफ का साज़ होगा।
सरकार खो देगी नियंत्रण, जब निजी खिलाड़ी ही प्रधान होंगे,
तब आम जन की जेब पर, महँगाई के तीखे बाण होंगे।

माना आज ये सूख रहा, पर इसने सरकारी नीतियों को माना है,
'आत्मनिर्भर भारत' का सपना, इसने ही सीने से लगाया है।
न चीन के औज़ार लिए, न विदेशी सामानों का व्यापार किया,
स्वदेशी और 'मेक इन इंडिया' के लिए, इसने खुद को कुर्बान किया।

आज कर्मचारी और उनके परिजन, एक ही करुण पुकार है,
इस पुराने वटवृक्ष को, फिर से हरे होने का इंतज़ार हैं।
सुन ले सरकार, इस धरोहर को संवारना ज़रूरी है,
BSNL सिर्फ कंपनी नहीं, इस देश की एक धुरी है।

राजभाषा संबंधी प्रश्न	***उत्तर***
1. राजभाषा हिंदी किस लिपि में लिखी जाती है?	**– देवनागरी**
2. राजभाषा अधिनियम कब पारित हुआ?	**– 10.05.1963**
3. राजभाषा का वार्षिक कार्यक्रम कौन तैयार करता है?	**– राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय**
4. राजभाषा नियम के अधीन वर्गीकृत तीन क्षेत्र क्या-क्या हैं?	**– क, ख व ग क्षेत्र**
5. हर साल 'हिंदी दिवस' कब मनाया जाता है?	**– 14 सितंबर को**
6. राजभाषा नियम के अनुसार, अंडमान व निकोबार द्वीप किस क्षेत्र में आता है?	**- 'क' क्षेत्र**
7. 'ख' क्षेत्र में वर्गीकृत एक मात्र संघ राज्य क्षेत्र क्या?	**- चंडीगढ़**
8. राजभाषा विभाग का 'राभाकास' से क्या मतलब है?	**- राजभाषा कार्यान्वयन समिति**
9. केंद्रीय हिंदी समिति के अध्यक्ष कौन हैं ?	**- प्रधानमंत्री**
10. संसदीय राजभाषा समिति का गठन कब हुआ?	**- जनवरी 1976**
11. राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों की आवधिकता क्या है?	**- 3 महीने में एक बार**
12. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों की आवधिकता क्या है?	**- 6 महीने में एक बार**
13. राजभाषा नीति की जानकारी देने वाले अनुच्छेद संविधान के किस भाग में हैं?	**- सत्रहवें भाग में**
14. 'ख' क्षेत्र में आने वाले राज्यों का नाम बताइए।	**- गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, चंडीगढ़ के संघ राज्य क्षेत्र**
15. फिलहाल संविधान के आठवीं अनुसूची में कितनी भाषाएं सम्मिलित हैं?	**- बाईस**

अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करो और सभी दूसरे विचारों को अपने दिमाग से निकाल दो। यही सफलता की कुंजी है। - स्वामी विवेकानंद

भावना शर्मा
कनि.दू.अधिकारी
बीकानेर बीए

चाय : ऑफिस का अनौपचारिक ऊर्जा मंत्रालय

किसी भी कार्यालय की वास्तविक धड़कन केवल फाइलों के ढेर या कंप्यूटर स्क्रीन की चमक में नहीं बसती, बल्कि उन चंद अनमोल क्षणों में जीवित रहती है जिन्हें हम स्नेहपूर्वक 'चाय का समय' कहते हैं। एक कर्मचारी के जीवन में दो ही अवसर ऐसे होते हैं जिनकी प्रतीक्षा वह पूरे समर्पण और उत्साह से करता है—एक 'अवकाश' और दूसरा 'चाय' का निमंत्रण। अवकाश भले ही कभी-कभार अपनी उपस्थिति दर्ज कराता हो, पर अदरक वाली कड़क चाय वह दैनिक उत्सव है जो एकरस होते दिन में ताजगी और उल्लास घोल देती है।

जैसे ही कोई सहकर्मी हल्की मुस्कान के साथ कहता है, "चलो, चाय पीते हैं…", यह केवल एक सामान्य वाक्य नहीं रह जाता, बल्कि किसी जादुई 'रिफ्रेश बटन' की तरह कार्य करता है। कंप्यूटर स्क्रीन पर टिकी थकी हुई आँखों में अचानक चमक लौट आती है और जिम्मेदारियों के बोझ तले दबी ऊर्जा मानो अंगड़ाई लेकर पुनः जाग उठती है।

कार्यालय की चाय केवल प्यास बुझाने का माध्यम नहीं होती, बल्कि यह संवाद का सेतु बन जाती है जहाँ पद, मर्यादा और औपचारिकताओं की सीमाएँ कुछ देर के लिए स्वयं ही लुप्त हो जाती हैं। यहाँ 'टारगेट' और 'रिपोर्ट' की गंभीर चर्चाओं का स्थान ठहाके, स्मृतियां और सहज वार्तालाप ले लेते हैं।

यह भी कम रोचक नहीं कि जो जटिल समस्याएँ कई बार मीटिंग रूम में समाधान नहीं खोज पातीं, वे अक्सर चाय की मेज़ पर बड़ी सरलता से सुलझ जाती हैं—मानो चाय में केवल मिठास ही नहीं, समाधान की गर्माहट भी घुली हो।

यह छोटा सा विराम हमें हमें जीवन का एक महत्वपूर्ण संदेश भी देता है कि निरंतर कार्यरत रहना ही कर्म नहीं है। स्वयं को कुछ पल देना, सहकर्मियों के मन से जुड़ना और मस्तिष्क को विश्राम देना भी उतना ही आवश्यक है। जब मन प्रसन्न और हल्का होता है, तब कार्य का भार भी सहज प्रतीत होने लगता है और कार्यक्षमता स्वतः बढ़ जाती है।

अतः अगली बार जब कोई सहकर्मी चाय का प्रस्ताव रखे, तो उसे मात्र एक औपचारिक निमंत्रण न समझें, बल्कि मुस्कुराकर स्वीकार करें। संभव है उस एक प्याली के साथ कोई नया विचार जन्म ले, कोई नई मित्रता आकार ले या फिर जीवन को देखने का एक नया दृष्टिकोण मिल जाए।

"फाइलों के बोझ तले, कुछ पल चुरा लेते हैं,
चलो आज चाय के संग, थोड़ी थकान मिटा लेते हैं।
काम तो उम्र भर का है, खत्म न होगा कभी,
दो घूँट सुकून के साथ, रिश्तों को सजा लेते हैं।"

अनूप कुमार धनेटिया
अधिशासी अभियंता (मुख्यालय),
कार्या. वरिष्ठ मुख्य अभियंता
(सिविल), जयपुर

चले चलो

जीवन एक संघर्ष है, चले चलो
बढ़ते रहना ही जीवन है, बढ़े चलो

मुसीबतों से ना घबराओ
बाधाओं से ना डरो
दिल में लेकर जज़्बात तुम, चले चलो
जीवन एक संघर्ष है, चले चलो ॥

खुली आंखों से तुम देखो सपने
जब तक न मिले मंज़िल
उड़ा के नींद अपनी तुम, बढ़े चलो
जीवन एक संघर्ष है, चले चलो ॥

थकना हैं मना
झुकना हैं मना
बना के ढाल हिम्मत की तुम, बढ़े चलो
जीवन एक संघर्ष है, चले चलो
जीवन एक संघर्ष है, चले चलो ॥

श्रीमती नवोदिता शर्मा
पत्नी श्री मनीष शर्मा
स.म.प्र.(विपणन/एफटीटीएच),
अजमेर बीए

माँ की ममता

माँ संसार का सबसे खूबसूरत शब्द है। यह शब्द बीज की तरह छोटा और बरगद की तरह विशाल है। माँ अपने आप में संसार का सम्पूर्ण शास्त्र है जिसमें दुनियां के सारे शास्त्र और उनका सत्य आकर समाहित हो जाता है।माँ ममता का महाकाव्य है। माँ से ही पहली तुतलाती बोली शुरू होती है और माँ ही पीड़ा का पहला अल्फाज होता है। माँ से ही जीवन की शुरूआत है, मां ही जीवन के हर दुख-दर्द का पड़ाव है और माँ ही अन्तिम शरण स्थली है। माँ राहत की सांस है। माँ अपने आप में जीवन का महाव्रत है। योगी तो कोई एक व्रत या कोई एक अनुष्ठान करते होंगे पर माँ का तो सम्पूण जीवन ही योगों का योग, अनुष्ठानों का अनुष्ठान और पूजनों का महापूजन है। माँ अपने आप में एक अनोखा व्रत है। जीवन में किसी के लिए भी एकादशी के व्रत को ग्यारह साल करना आसान है, संवत्सरी पर्व पर तीन दिन के उपवास करने सरल है, पर किसी के भी द्वारा माँ होना और माँ के दायित्वों को निभाना उन समस्त व्रतों, उपवासों को करने से भी ज्यादा दुष्कर व्रत है। माँ की ममता, उसके त्याग, उसके अहसान, अपने आप में एक महातप और कुर्बानियों की दास्तान है। माँ तो हर घर में कुमकुम की रंगोली है। माँ हर रोज सूर्य भगवान को दिया जाने वाला आस्था का अर्घ्य है। यह माँ ही है जो धैर्य और शान्ति रखने वाले चन्द्रमा का कार्य करती है।

सभी देवी-देवताओं के स्वतन्त्र मन्दिर हैं, पर माँ तो वह मंदिर है जिसमें ब्रहमा, विष्णु, महेश कुदरती तौर पर प्रतिष्ठित हैं, जिसकी वाणी में सत्य है, जिसकी आंखों में शिव है और जिसके हाथों में सुन्दरम है। माँ जीवन का ब्रहमा है, जिस तरह ब्रहमा में ब्रहमाण्ड और ब्रहमाण्ड में ब्रहमा समाए हैं उसी प्रकार माँ में पुत्र और पुत्र में माँ समाई हुई है। मां ब्रहमा भी है, विष्णु भी है और महेश भी है। ब्रहमा जन्म देते हैं, विष्णु पालन करते हैं और महेश उद्धार करते हैं। माँ भी जन्म देती हैं, पालन करती हैं और बेहतर संस्कार देकर जीवन का उद्धार भी करती है।

माँ की ममता को, उसके अहोभाव को , उसके अवढर दान को समझने के लिए एक प्यारी सी, छोटी सी घटना जो मैंने सुनी है, आपको भी सुनाना चाहूंगी। एक स्थान पर धार्मिक प्रवचनों के

लिए संतों का एक समूह ठहरा हुआ था। गर्मी के महीने में पंखे और एग्जोस्ट फैन चल रहे थे। प्रवचन की समाप्ति पर एक संत महात्मा की नजर एक एग्जोस्ट फैन के बन्द हो जाने के कारण छोटे से आले में से झांकती हुई गिलहरी पर गई। वे चौंक पड़े। उन्होने ईश्वर को साधुवाद दिया कि तेरा लाख-लाख शुक्र है कि आज यह गिलहरी सुरक्षित बच गई। वह गिलहरी वहां से निकली और कुछ ही पलों में घूमघाम कर उसने एक नए आले को तलाश लिया। गिलहरी वापिस उस एग्जोस्ट फैन में चली गई। संत महात्मा ने सभी को सचेत किया कि इसमें गिलहरी गई है भूल से भी पंखा ना चलावें। दो मिनट बाद उस आले की लोहे की जाली में से खटखट की आवाज आई, उन्होनें देखा कि उसमें से गिलहरी ने पहले अपनी पूंछ बाहर निकाली और अपने पीछे के दोनों पैर और फिर आगे के दोनो पैर बाहर निकाले। फिर उसने अपना चेहरा बाहर निकाला तो सभी चैंक पड़े कि उस गिलहरी के मुँह में उसका बच्चा था। सभी ने सोचा कि गिलहरी कहीं गिर ना जाए इसलिए उस आले के नीचे चादर फैला कर खड़े हो गए। लेकिन वह बड़ी सावधानी से उल्टे चलते-चलते धीरे-धीरे उस सुरक्षित आले तक पहुँच गई। वहां जाकर उसने अपना बच्चा रखा तो सभी को राहत सी महसूस हुई।

जब गिलहरी बाहर निकल कर आई तो उसके सामने उन्होंने राटी का आधा टुकड़ा रखा लेकिन उसने रोटी की तरफ ध्यान नहीं दिया। वह आई, सूंघी और वापिस एग्जोस्ट फैन वाले आले में चली गई। कुछ देर में वह बाहर आई तो एक और बच्चा उसके मुँह में था। उसको भी उसने सुरक्षित दूसरे आले में पहुँचाया। फिर वह तीसरा बच्चा निकाल कर लाई और उसे भी सुरक्षित आले में पहुँचा दिया। चैथी बार उससे चूक हो गई। चूक यह हुई कि अब तक उसने पूंछ को बाहर निकाला था, पर इस बार उसने बच्चे को लिए हुए मुँह को पहले बाहर निकाल लिया था। गिलहरी के मुँह बाहर निकालते ही वह बच्चा हिला-डुला, चलायमान हुआ कि उसके मुँह से गिरने लगा। गिलहरी जाली के छोटे छेद में से अपने शरीर को बाहर निकालने के लिये संघर्ष कर रही थी। उन सभी ने चादर को पूरी तरह से फैला दिया कि कहीं चूक ना हो जाए। जाली का छेद छोटा था इसलिए गिलहरी उस बच्चे को वापिस भीतर भी नहीं ले जा सकती थी। गिलहरी संघर्ष करती रही। आखिर उससे बच्चा छिटकने वाला था, मगर गिलहरी ने बच्चे की पूँछ पकड़ ली। उन्होंने देखा कि बड़ी जद्दोजहद के बाद आखिर वह बाहर आने में कामयाब हो गई। उसने चौथे बच्चे को भी सुरक्षित आले में पहुंचाया।

फिर वह आई, उस रोटी के टुकड़े के लिये ताकि अपने भूखे-प्यासे बच्चों को भोजन दे सके। उसने अपने मुँह में रोटी उठाई तो सभी के मुँह से लगभग एक साथ ही निकल पड़ा "इसे कहते हैं माँ।" गिलहरी जैसे छोटे से प्राणी के भीतर भी ममता की यह उदात्त भावना। जरा हम अपनी जननी, जन्मदात्री को याद करें और पहचाने कि हमारी ओर से माँ के प्रति जितनी त्याग भावना रही, माँ

की ओर से उससे हजार गुना अधिक त्याग परायणता हमारे प्रति रही। अब तक हम मंदिरों में जाने के आदी रहे हैं, पर हम यह भूल जाते हैं कि हर किसी इन्सान के घर में एक मंदिर है और वह है माँ की ममता का मन्दिर ....

यह भी जानिए

राजभाषा नियम 1976 के अनुसार भारत को निम्न तीन भागों में बांटा गया है -

1. क्षेत्र क' से बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड़, उत्तराखंड, राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है ।
2. क्षेत्र ख' से गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमण और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है ।
3. क्षेत्र ग' से खंड (1) और (2) में निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत है ।

आलोक कुमार
कनि.दूर.अधि.(ईबी)
भीलवाड़ा

कैंची वाली साइकिल

आज चौराहे पर एक बच्चा देखा
साइकिल चला रहा था कैची से।
कुछ बचपन का मुझको याद आया
जब हमने भी कैची साइकिल चलाया।
24 इंच की साइकिल होती थी
खड़े खड़े कंधे को छूती थी।
उकड़ूं बन कर पेडल पर थम के
ट्रीन ट्रीन घंटी बजाया करते
हवाई जहाज से कम न दौड़ाया करते
न जाने कितनी बार घुटने टूटे और मुँह थे फूटे
उस रोमांच के आगे दर्द कहा होता था
पापा के डर से चोट को छिपाया करते
उठ जाते हाफ पैंट झाड़ते
फिर उड़ने लग जाया करते।
उस वक़्त एक सीख जरा मिलती थी
जैसे साइकिल का संतुलन बनता है
जिम्मेदारी से कैसे एक बचपन निखरता है
साइकिल चलाते तो पक्का एक काम मिलता था
गेंहू पिसवाने पर रोटी खाने को मिलता था।
आज कल का बचपन कुछ अलग हो गया है
हद से ज्यादा बचपन कोमल हो गया है
नींव कमजोर हो रही
तो इमारत कैसे मजबूत होगी
बच्चे खुल कर खेलें तो
आगे बढ़ने और चुनातियों से लड़ने की ताकत होगी।

पवन कुमार शर्मा
सहायक कार्यालय अधीक्षक
परिमंडल कार्यालय, जयपुर

क्रिकेट : भारत का सबसे लोकप्रिय खेल

आज के युग में क्रिकेट की बढ़ती लोकप्रियता से भला कौन अनजान है। आज हर गली में बच्चे गेंद और बल्ला लेकर घंटों धूप में खेलते आपको साल के किसी भी महीने में दिख जाएंगे। और इस खेल का जुनून बच्चों में ही नहीं आज हर उम्र के शख्स में है। एक घर में जहां छोटू और मुन्नू बाहर मैदान में क्रिकेट खेलने जाते हैं वहीं दूसरी ओर उनके पिताजी और दादाजी क्रिकेट का मजा अपने टीवी पर मैच देख कर उठाते हैं।

और क्रिकेट के लिए यह क्रेज़ कोई नया नहीं है। दशकों पहले 1983 में कपिल देव की कप्तानी में भारत का वह पहला विश्व कप जीतना हो या 1999 में सचिन की मैच जिताऊ पारी, 2003 में भारत का 50-50 ओवर का विश्व कप का फाइनल हो या 2007 और 2011 में धोनी के हाथ उठाया गया विश्वकप, हमने हर अवसर पर घरों में त्योहार जैसा माहौल पाया है।

ये मानना गलत नहीं होगा कि बहुत से भारतवासियों का क्रिकेट और उसके खिलाड़ियों से एक भावनात्मक रिश्ता रहा है। इस संदर्भ में सवाल यह उठता है कि खेल तो और भी हैं तो फिर क्रिकेट में ऐसा क्या है जिससे उसने भारत में इतनी लोकप्रियता हासिल की है। इसको समझने के लिए हमें पहले यह जानना होगा कि क्रिकेट खेला कैसे जाता है।

क्रिकेट के नियम

वैसे तो क्रिकेट की सूची में हजारों नियम है लेकिन संक्षेप में आसान शब्दों में देखें तो क्रिकेट एक टीम गेम है जिसमें दोनों टीमों में 11-11 खिलाड़ी होते हैं। कोई भी खिलाड़ी क्रिकेट के मैदान में किसी भी तरह से अपना योगदान प्रस्तुत कर सकता है जिसमें गेंदबाजी, बल्लेबाजी, फील्डिंग एवं विकेट,कीपिंग प्रमुख हैं। मैदान के बीच में एक खेल पट्टी होती है जिसे अंग्रेजी में पिच (pitch) कहा जाता है, जिसमें दोनों तरफ तीन-तीन विकेट लगे हुए होते हैं। गेंदबाज एक छोर से गेंद फेंकता है और उन तीनों विकेटों को गिराने की कोशिश करता है। बल्लेबाज फेंकी गई गेंद को अपने बल्ले से मारने की कोशिश करता है और कोशिश करता है कि ना केवल वह विकेट गिरने से बचाए बल्कि उस गेंद को दूर मारकर रन भी बनाए। फील्डर का किरदार होता है कि बल्लेबाज ने जो गेंद मारी है उसे या तो हवा में पकड़कर बल्लेबाज को आउट कर दे या फिर गेंद को बाउंड्री पर जाने से रोके। इसके अलावा भी कई नियम क्रिकेट के खेल में रखे गए हैं जिनको समझने के लिए मैदान में उतरना पड़ेगा पर वे हमारी चर्चा का विषय नहीं हैं। हमारी चर्चा इस बात पर है कि आखिर भारत में क्रिकेट इतना जरूरी कैसे बना?

क्रिकेट की जरूरत

यूं तो अगर क्रिकेट का नाम दिमाग में आए तो सबसे पहले यही बात आती है कि यह एक बाहर मैदान में खेला जाने वाला खेल है और इसी कारण बहुत से लोग इसको एक व्यायाम की गति-विधि की तरह पसंद करते हैं। आज के जमाने में जब बच्चे मोबाइल, कंप्यूटर के चक्कर में बाहर

जाना भूल चुके हैं, ऐसे में व्यायाम के लिए क्रिकेट एक अच्छा विकल्प है। नियमित व्यायाम से सेहत तंदुरुस्त रहती है,बीमारियों का खतरा कम होता है, साथ ही मानसिकता भी स्थिर रहती है। आज जहां मोटापा और हार्ट की समस्या आम हो गई है, वहां क्रिकेट जैसा नियमित व्यायाम किसी बीमारी रोधक दवा से कम नहीं है।

दूसरा, चूँकि क्रिकेट एक टीम गेम है तो इससे लोगों में एक-दूसरे के साथ काम करने की समझ विकसित होती है, सामंजस्य का भाव आता है, साथ ही लोग समूहीकरण करना भी सीखते हैं। बहुत से लोग क्रिकेट को ना केवल एक खेल के रूप में देखते हैं बल्कि एक सामूहिक गतिविधि के रूप में भी स्वीकारते हैं। लोगों से बोलचाल करने का, उनके जीवन में चल रही गतिविधियों से परिचित होने का क्रिकेट एक अच्छा बहाना है। क्रिकेट अन्य और टीम खेलों से इस संदर्भ में आगे निकल जाता है क्योंकि इसमें खिलाड़ियों को लगातार खेलते नहीं रहना होता, बीच-बीच में आराम मिलता रहता है जिससे खिलाड़ियों को बात करने की आजादी भी मिलती है।

तो यदि क्रिकेट को समाज को जोड़े रखने का जरिया कहा जाए तो गलत नहीं होगा।

क्रिकेट इतना लोकप्रिय क्यों?

इस सवाल का कोई एक सही जवाब तो नहीं लेकिन हां बहुत सारे छोटे-छोटे कारणों से आज क्रिकेट की लोकप्रियता पर असर पड़ा है जिनमें से सबसे पहला और प्रभावशाली कारण इस खेल की सरलता को माना जा सकता है। देखा जाए तो खेल सिर्फ इतना सा है कि एक खिलाड़ी गेंद फेंकेगा, दूसरा उसको मारेगा और तीसरा उसको पकड़ेगा। छोटे-छोटे बच्चे बचपन से ही इस खेल को समझ जाते हैं। दूसरा कारण यह हो सकता है कि इस खेल को खेलने के लिए हमेशा 10-12 लोग नहीं चाहिए और न ही इसमें बड़े मैदान की जरूरत है। कोई चाहे तो केवल दो-तीन लोगों के साथ एक छोटे से गलियारे में भी इस खेल का आनंद ले सकता है। यह एक बहुत बड़ा कारण है कि क्रिकेट गलियों में इतना लोकप्रिय हुआ। कुछ और करने की तरफ ध्यान दिया जाए तो सामाजीकरण की बात हम पहले ही कर चुके हैं, साथ ही व्यायाम के रूप में भी इस खेल को सराहा जा सकता है।

इसके अलावा एक कारण जिसने क्रिकेट की लोकप्रियता को पंख लगा दिए हैं वह है इसका राष्ट्रीयकरण। जब भारत की टीम क्रिकेट मैदान पर उतरती है तो टीवी पर देख रहे दर्शकों को राष्ट्रभक्ति का अनुभव होता है। वे खेल के जरिए अपने देश को जीतते हुए एवं आगे बढ़ते हुए देखना चाहते हैं। खिलाड़ियों को वीरों की तरह देखा जाता है। इस तरह से किसी खिलाड़ी को हीरो मान लेना कोई नया तो है नहीं। लोग उन खिलाड़ियों में अपने आदर्श को देखते हैं। कभी वह खिलाड़ी आगे बढ़ता है तो उसे देख प्रफुल्लित होते हैं तो कभी बुरे समय में उसके लिए प्रार्थना तक करते हैं। यह काम उनका देश के प्रति और इस खिलाड़ी के प्रति प्रेम दिखाने के लिए पर्याप्त है। ऐसे में जब खेल को देश से एवं उसकी प्रतिमा से जोड़कर देखा जाता है तो भावुक होना लाजमी है।

अंततः मैं यही कहना चाहूंगा कि क्रिकेट भारत में सिर्फ एक खेल नहीं है, एक भावना है, लोगों को जोड़ने का जरिया है, लोगों का देश के लिए प्रेम दिखाने का एक विकल्प है। समय के साथ क्रिकेट भले ही बदल रहा है पर क्रिकेट के लिए लोगों का प्यार बढ़ता ही रहेगा।

राजेन्द्र कुमार
स.म.प्र.(आई टी)
परिमण्डल कार्यालय, जयपुर

बढ़ती भौतिकता, घटते मानवीय मूल्य

प्रस्तावना- भारतीय मनीषियों ने मनुष्य और पशु के बीच विभेद का आधार बताते हुए कहा है-

आहार निद्रा भय मैथुनं च, सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्।
धर्मोहितेषामधिको विशेषो, धर्मेण हीना पशुभिः समानाः॥

अर्थात् भोजन, शयन, भय, कामेच्छा आदि मनुष्यों और पशुओं में एक समान है। धर्म ही वह विशिष्ट गुण है जो मनुष्य को पशु से भिन्न सिद्ध करता है। धर्म का अर्थ है-मानवीय कर्तव्यों का बोध और उनको जीवन में धारण करना। अत: हमारे यहाँ धर्म का अर्थ कोई उपासना-प्रणाली नहीं, अपितु सत्य, करुणा, उपकार, प्रेम, मैत्री, उदारता, क्षमा आदि मानवीय मूल्यों का धारण किया जाना है। मानवीय मूल्यों से रहित मनुष्य और पशु में कोई अन्तर नहीं।

उपभोक्तावादी संस्कृति का प्रसार- आज के वैज्ञानिक युग में उपभोक्तावादी संस्कृति बढ़ रही है। अब पुराने रहन-सहन, धार्मिक, आध्यात्मिक जीवन एवं सात्विक आचरण को पुराणपंथी तथा ढोंग बताया जाता है। भौतिकतावादी प्रवृत्ति उत्तरोतर बढ़ने से अब मौज-मस्ती, एशोआराम, फैशनपरस्ती एवं अंधानुकरण को जिन्दगी का सर्वश्रेष्ठ पक्ष माना जा रहा है।

यह भौतिकतावादी संस्कृति कुछ तो पाश्चात्य देशों से आयतित है तथा कुछ नई सभ्यता की होड़ा-होड़ी से चल रही है। इस भौतिकतावादी प्रवृत्ति के कारण सामाजिक जीवन वितृष्णा से आक्रान्त हो रहा है, साथ ही मानवीय मूल्यों का पतन व ह्रास भी हो रहा हैं।

भौतिकता का मोह- भौतिकतावादी प्रवृत्ति वस्तुतः चार्वाक मत " ऋण कृत्वा, घृत पिबेत" का ही नया रूप हैं. आज हर आदमी अपनी जेब का वजन न देखकर मोबाइल, टेलीफोन, टेलीविजन, फ्रिज, कूलर, कार आदि भौतिक साधनों की जुगाड़ में लगा रहता है। बैंकों से अथवा उत्पादक कम्पनियों से ऋण लेकर व्यक्ति इनकी पूर्ति कर लेता है, परन्तु ऋण चुकाने के चक्कर में वह कितना परेशान रहता है यह हर कोई जानता है।

फैशन के अनुसार कपड़े पहनना, जूते पहनना, सिगरेट, शराब, पान आदि का सेवन करना, कोल्ड ड्रिंक एवं मिनरल वाटर का अभ्यस्त बनाना, क्लब व किटी पार्टी को अपनी इज्जत का प्रतीक मानना तथा भौतिक सुविधाओं को जिन्दगी का सच्चा सुख बताना आज मुख्य सिद्धांत बन गया है। इस तरह निम्न मध्यम वर्ग से लेकर उच्च वर्ग तक भौतिकता का मोह फ़ैल रहा है।

बढ़ती भौतिकता का कुप्रभाव- भौतिकता के साधनों की पूर्ति से अनेक कुप्रभाव देखे जा रहे है। इससे निम्न मध्यम वर्ग की आर्थिक स्थिति बिगड़ रही है। ऋण बोझ बढ़ रहा है। फलस्वरूप परिवार में अशांति व कलह बढ़ रहा है। ऋण मुक्ति की खातिर मानसिक तनाव बढ़ने से आत्महत्या तक की जा रही है।

अब सामाजिक दायित्व का निर्वाह न करना, आपसी सम्बन्ध न मानना, यांत्रिक जीवन की नीरसता से कुंठित रहना इत्यादि अनेक कुप्रभाव देखने को मिल रहे हैं। कर्मचारियों के द्वारा रिश्वत लेना, गबन तथा फरेब करना, भ्रष्टाचार को शिष्टाचार मानना भी बढ़ती भौतिकता का ही कुप्रभाव है।

भौतिकता से मानवीय मूल्यों का हास- भौतिकता की प्रवृत्ति के कारण सर्वाधिक हानि मानवीय मूल्यों की हुई है। अब राह चलती महिलाओं से छीना झपटी करना, भाई बन्धुओं की सम्पति हडपने का प्रयास करना, बलात्कार, धोखाघड़ी, मक्कारी, सहानुभूति संवेदना न रखना, असत्याचरण, दूध-घी आदि में मिलावट करना, प्रबल स्वार्थी भावना रखना आदि अनेक बुराइयों से सामाजिक सम्बन्ध तार-तार हो रहे हैं। आज भौतिकतावाद का युग है। भौतिकता की चकाचौंध में मानव इतना विमुग्ध हो रहा है कि वह मानवीय अस्मिता को भूल रहा है। इस कारण सामाजिक जीवन पर कुप्रभाव पड़ रहा है और मानव मूल्यों एवं आदर्शों का लगातार ह्रास हो रहा है। यह स्थिति मानव सभ्यता के लिए अत्यंत चिंताजनक है।

मानवीय मूल्यों का महत्व- मूल्यों का व्यक्ति के लिए अत्यधिक महत्व है। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे हमारे व्यवहार, स्वभाव और जीवन और अन्य लोगों के प्रति समग्र व्यवहार का निर्धारण करते हैं। हम अपने जीवन में जो निर्णय लेते हैं, वे काफी हद तक हमारे मूल्यों के आधार पर होते हैं। मूल्यों में ईमानदारी, समर्पण, प्रतिबद्धता, आशावाद, शिष्टाचार, धैर्य, करुणा, क्षमा, सहयोग, एकता, आत्म नियंत्रण, सम्मान, प्रेम और देखभाल शामिल हैं। ये सभी मूल्य एक मजबूत चरित्र का निर्माण करते हैं। अच्छे मूल्य व्यक्ति को विनम्र और भरोसेमंद बनाते हैं। चाहे वह नौकरी हो या व्यक्तिगत संबंध, अच्छे मूल्यों वाले व्यक्ति पर सभी की नजर होती है। एक व्यक्ति के मूल्य उसके व्यक्तित्व में परिलक्षित होते हैं।

उपसंहार- भौतिकवादी दृष्टि का यह भयावह विस्तार मानव-समाज को संकट के ऐसे बिन्दु की ओर धकेल रहा है, जहाँ से मानव-मंगल की ओर लौट पाना असम्भव हो जाएगा। अतः भौतिक विज्ञान की उपलब्धियों पर मुग्ध मानव-समाज को मानवीय मूल्यों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए अपितु मानवीय मूल्यों का प्रसार करना चाहिए।

मोहित पंडित
हिन्दी अनुवादक
जोधपुर बीए

तनाव मुक्त रहना है तो जीवन में रचनात्मक होना बहुत जरूरी है

बदलते संसाधनों से जिंदगी बहुत ही आसान हो गई है। हमें जीवन जीने के लिए आवश्यक संसाधन आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं । लेकिन मन की इच्छाओ की पूर्ति कभी नहीं हो पाती और इस चाहत में इंसान इतना लोभी और आलसी हो गया है कि हर इच्छा को बिना किसी मेहनत के आसानी से प्राप्त करने के ख्वाब देखता है। तेजी से बदलती इस आधुनिक दुनिया में हर कोई दिखावा और झूठी जिंदगी जीने में लगा हुआ है। जो कुछ मिलता है, उससे संतुष्ट नहीं। इन इच्छाओं की चाहत में अधिकतर इंसान मायूसी और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं । यही निराशा और अवसाद इंसान को गलत कदम उठाने को मजबूर कर देता है। इंसान स्वयं को नकारात्मक दुनिया में ले जाने लगता है। अपने बारे में सकारात्मक सोचना ही बंद कर देता है । खुद मायूस और उदास भरी जिंदगी जीने लगता है । आप सही सोच रहे है मैं यहाँ पर अवसाद से ग्रस्त लोगों के बारे में ही बात कर रहा हूँ ।

अगर कोई भी इस तरह की जीवन शैली को महसूस कर रहा है तो उसे अपने जीवन मे जीने के तौर-तरीके बदलने होंगे । आपको अपने अंदर छुपे हुए एक कलाकार को बाहर निकालना होगा और उस खामी को ढूंढना होगा जिसकी वजह से आप एक नकारात्मक दुनिया में जीने लगे हो । अगर आपने वह वजह ढूंढ ली, जिसकी वजह से आप मायूस और अवसादग्रस्त हो रहे हैं तो समझ लो आपने नकारात्मक दुनिया से बाहर निकले का दरवाजा खोज लिया है। अपने नियंत्रण से उस वजह से दूर रहने का प्रयास करें जिसके कारण आप निराश और अवसादग्रस्त है ।

इसके लिए स्वयं को व्यस्त रखें, कुछ न कुछ करते रहें। अपने रुचि के अनुसार कोई आउटडोर खेल खेलें या अपने हुनर का उपयोग कर कोई रचनात्मक कार्य करें जैसे पेंटिंग, आर्ट-क्राफ्ट, संगीत सुने या वाद्य यंत्र बजाएँ या सीखें। यदि आपको लिखने का शौक है तो कुछ नया कंटेन्ट लिखने की कोशिश करें। यदि आप जॉब में व्यस्त हैं तो सप्ताह के अंत में अपने रुचि के अनुसार कोई रचनात्मक काम करें। अपने दिमाग को चुनौती दें और एकाग्रता से उस चुनौती को सुलझाएं जिससे आपका ध्यान निराशा और अवसाद वाली चीजों से दूर हो सके । लगातार एक ही तरह का कार्य नहीं करें, अपने रचनात्मक कार्य में बदलाव करते रहें, निश्चित ही आप अपने जीवन में एक बदलाव महसूस करेंगे और आपके मस्तिष्क को ताजगी और स्वास्थ्य लाभ मिलेगा । अवसाद और निराशा से बाहर निकलना स्वयं की इच्छा शक्ति पर निर्भर करता है ।

रचनात्मक जीवन शैली अपनाने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव महसूस कर सकते हैं। मनोचिकित्सक के परामर्श से फायदा हो सकता है, लेकिन कब तक ? जब तक दवाई का असर है तब तक आप अच्छा और तरो-ताजा महसूस करेंगे। उसके बाद फिर से अवसादग्रस्त जिंदगी जीने लगेंगे। दवाई एक समय तक फायदा देगी और इसके नियमित सेवन से दवाई के आदी होते जाएंगे। इससे बेहतर होगा कि दवाई के साथ-साथ अपने अवसाद की वजह को ढूंढ लें और इच्छा शक्ति से उस वजह से कुछ समय के लिए दूरी बना लें, जब तक आप अवसादग्रस्त जीवन से बाहर नहीं आते ।
इस दौरान आप अपने अंदर के छुपे गुणों और ज्ञान का प्रयोग करें, कुछ रचनात्मक कार्यों का अपनी नियमित जीवन शैली में समावेश करें ।

यह रचनात्मक कार्य आपके ध्यान को अवसादी कारणों से अलग करेगा और आपको मायूसी और अवसादी दुनिया से बाहर ले जाएगा । जीवन की फिलोस्फ़ी रही है कि निडरता के साथ सामना करने पर कठिनाईयां गायब हो जाती है। संत फ्रांसिस ने कहा था **" वो करने के साथ शुरुआत करिए जो जरूरी है, फिर वो करिए जो संभव है, और अचानक ही आप असंभव करने लगेंगे । "** अगर निराशा और अवसादग्रस्त जीवन जीने से बचना है तो स्वयं को मस्त और व्यस्त रखें। खुद को व्यस्त रखने के लिए आपको रचनात्मक जीवन शैली अपनानी ही होगी। बस आपको इसके लिए केवल इतना ही करना होगा कि स्वयं को रचनात्मक चुनौतियां दें। चुनौतियां देने से आपका स्वंय का मस्तिष्क उसे सुलझाने में लग जाएगा। चुनौतियां सुलझाने से पहले एक बार नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदल दें। आपको सकारात्मक परिणाम मिलने लगेंगे ।

संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चरित्र के विकास में है

एक बार स्वामी विवेकानंद विदेश यात्रा पर गए। उनके भगवा वस्त्र और आकर्षक पगड़ी देखकर लोग अचंभित रह गए और वह यह पूछे बिना नहीं रह सके, "आपका बाकी सामान कहां है?" स्वामी जी बोले, "मेरे पास बस यही सामान है।" तो कुछ लोगों ने व्यंग्य किया, "अरे! यह कैसी संस्कृति है आपकी? तन पर केवल एक भगवा चादर लपेट रखी है। कोट-पतलून जैसा कुछ भी पहनावा नहीं है।"
इस पर विवेकानंद जी मुस्कराए और बोले, "हमारी संस्कृति आपकी संस्कृति से भिन्न है। आपकी संस्कृति का निर्माण दर्जी करते हैं जबकि हमारी संस्कृति का निर्माण हमारा चरित्र करता है। संस्कृति वस्त्रों में नहीं चरित्र के विकास में है।"

नेमी कार्यालय टिप्पणियाँ	
Reference notes on prepage. This saction has got no such information to furnish.	पिछले पृष्ठ पर टिप्पणी के संदर्भ में । इस अनुभाग के पास इस प्रकार की कोई सूचना देने के लिए नहीं है ।
Director General may please see for approval.	महानिदेशक कृपया अनुमोदन के लिए देखें ।
Relevant orders are flagged .	संगत आदेशों पर पर्चियाँ लगा दी गई हैं ।
Chief controller has returned the papers.	मुख्य नियंत्रक ने कागज लौटा दिए हैं ।
The proposal is self-explanatory.	प्रस्ताव अपने आप में स्पष्ट है ।
A short history of the case under consideration is give on pp 7-9 ante.	विचाराधीन मामले का संक्षिप्त वृत्त पिछले पृष्ठ 7-9 पर दिया गया है
We are not concerned with this.	इसका हमसे संबंध नहीं है ।
The required papers are placed below.	अपेक्षित कागज -पत्र नीचे रखे हैं ।
Return of the file (papers) may kindly be expedited.	मिसिल (कागज -पत्र) कृपया शीघ्र वापस कीजिए ।
We have no further comments.	हमें आगे और कुछ नहीं कहना है
Further report from the Director General may be awaited.	महानिदेशक से और रिपोर्ट की प्रतीक्षा कर ली जाए ।
We may remind the Director General after a month.	हम महा निदेशक को एक महीने बाद याद दिलाएं ।
The file may kindly be returned early after keeping extracts.	उद्धरण रखने के पश्चात कृपया इस मिसिल को शीघ्र लौटा दिया जाए ।
The case is hanging fire for a long time.	यह मामला बहुत समय से लटका हुआ है ।
Administrative approval may be obtained.	प्रशासनिक अनुमोदन प्राप्त किया जाए ।
Draft is concurred in.	प्रारूप पर सहमति दी जा रही है ।
Please make a special note of this decision.	कृपया इस निर्णय को विशेष रूप से नोट करें ।
Ruling from Govt. of India should be obtained.	भारत सरकार से व्यवस्था प्राप्त की जाए ।

श्रीराम मीना
सहा.निदे.(उप.व्यव.)
परि.कार्या.,जयपुर

बुज़ुर्गों की मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक जरूरतें

हम आज अपने घरों में बुजुर्गों की मनोस्थिति को समझने में कहीं गलती तो नहीं कर रहे हैं?

हम आज भाग-दौड़ की जिंदगी में अपने घर ,परिवार या अपने आस-पास बुज़ुर्गों के साथ अपना फर्ज़ सही से निभा पा रहे हैं ? क्या घरों में बुज़ुर्गों को समय पर खाना पीना और स्वास्थ्य की देखभाल ही काफी है ? क्या इसके अलावा भी उन्हें और किसी चीज़ की जरूरत होती है ?

बुज़ुर्गों की मनोवैज्ञानिक जरूरतें :-

आज बुज़ुर्गों को परिवार के सदस्यों, दोस्तों और समान विचारधारा वाले वरिष्ठों से जुड़े रहने की बुनियादी जरूरत है। यह मनोवैज्ञानिक रूप से फायदेमंद भी है क्योंकि ऐसे कनेक्शन अवसाद और अकेलेपन के मुद्दों को कम कर सकते हैं और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ा सकते हैं। हमें उनको उनकी पसंद के लोगों के साथ मिलने देना चाहिए क्योंकि वे अपने मन की बात उन्हीं के साथ बाटना पसंद करेंगे जो उनकी बात को भावनात्मक तरीक़े से समझता हो।

बुज़ुर्गों की सामाजिक जरूरतें :-

वृद्ध लोगों की कई सामाजिक ज़रूरतें हैं। वे अपने दायरे के अंतरंग और परिधीय दोनों सदस्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सामाजिक जरूरतों को पूरा करते समय पारस्परिकता महत्वपूर्ण है। दूसरे समुदाय या पड़ोस से जुड़ाव की भावना भलाई के साथ-साथ स्वतंत्रता की भावना में योगदान देती है। बुज़ुर्गों की संभाल के लिए सबसे जरूरी है कि हमें उनसे प्यार करना चाहिए और उनका सम्मान करना चाहिए। सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि उन्हें हमेशा हर कार्य में सक्रिय रखना चाहिए और उनकी बातों को उसी तरह ले जैसे कि एक छोटे बच्चे की बात को हम भावनात्मक तरीक़े से लेते हैं।
उन्हें किसी बात या व्यवहार से ठेस नहीं पहुंचानी चाहिए। उन्हें नए दोस्त बनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उन्हें लंबे समय तक अकेला नहीं छोड़ना चाहिए और उनके गुस्से को सहन करना चाहिए।

बुज़ुर्गों की भावनात्मक जरूरतें :-

जीवन में बुज़ुर्गों की सेवा को ईश्वर की पूजा के समान माना गया है। जो व्यक्ति अपना भगवान वृद्ध माता पिता को मानकर उनका सम्मान करता है, उसे कष्टों का सामना नहीं करना पड़ता है। बुज़ुर्गों के आशीष वचनों में कामयाबी की शुभेच्छा रची - बसी होती है। बुज़ुर्गों की सेवा में एक देखभालकर्ता होने से बुज़ुर्गों को अपने घर के आराम में जीवन की बेहतर गुणवत्ता का अनुभव करने में मदद मिलती है। उनकी बातों को गंभीरता से लेनें से उनको भावनात्मक और मानसिक संबल मिलता है। वृद्धावस्था की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वृद्ध मनुष्य के पास अनुभवों का खजाना होता है। इसलिए किसी कार्य को करने के पहले अगर सफल होना है तो हमें वृद्धों की सलाह लेनी चाहिए। ऐसा करने से बुज़ुर्गों के साथ हमारा भावनात्मक जुड़ाव पैदा होता है जो उन्हें हमारे बीच उनकी महत्ता का अहसास कराता है।

हिंदी पखवाड़ा–2025

कवि गोष्ठी एवं पुरस्कार वितरण समारोह

बीएसएनएल रजत जयंती समारोह 01अक्टूबर 2025

इस अवसर पर आयोजित 'बाइक रोड शो' (ऊपर) तथा परिमंडल कार्यालय एवं जयपुर बीए कार्यालय भवन पर की गई सजावट के दृश्य (नीचे)

इस अवसर पर मंगलम मेडिसिटी हॉस्पिटल जयपुर द्वारा आयोजित निःशुल्क चिकित्सा शिविर के दृश्य ।

बीएसएनएल रजत जयंती समारोह 01अक्टूबर 2025

बीएसएनएल की स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर 01.10.2025 को प्रधान महाप्रबंधक जयपुर बीए कार्यालय में 'बीएसएनएल : कल, आज और कल' विषय पर आयोजित विचार गोष्ठी एवं केक कटिंग सेरेमनी की झलकियाँ।

बीएसएनएल को ऊर्जा संरक्षण हेतु प्रथम पुरस्कार

ऊर्जा विभाग, राजस्थान सरकार द्वारा बीएसएनएल टैक्स बिल्डिंग, एमआई रोड, जयपुर को ऊर्जा संरक्षण के लिए बिल्डिंग श्रेणी में वर्ष 2022-23 का प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया। माननीय ऊर्जा मंत्री श्री हीरालाल नागर के कर कमलों से शील्ड एवं प्रमाण पत्र ग्रहण करते हुए श्री वी.एस. नेमीवाल, प्रधान महापाबंधक, जयपुर बीए तथा श्री प्रभात कुमार, मुख्य अभियंता (विद्युत), परिमंडल कार्यालय, जयपुर।

माननीय मुख्य महाप्रबंधक श्री विक्रम मालवीय जी को शील्ड का अवलोकन कराते हुए श्री प्रभात कुमार, मुख्य अभियंता (विद्युत) एवं श्री एम. एस. शर्मा, आंतरिक वित्तीय सलाहकार।

शील्ड के साथ श्री विजय सिंह नेमीवाल, प्रधान महाप्रबंधक, जयपुर बीए एवं वरिष्ठ अधिकारी गण।

गणतंत्र दिवस समारोह 2026

दूरसंचार महिला कल्याण संगठन, जयपुर द्वारा 21 फरवरी 2026 को आयोजित पिकनिक की झलकियाँ