

अंक 12

वर्ष 2022

टी.ई.सी.  
संचारिका  
वार्षिक गृह पत्रिका



**TEC**

आई.एस.ओ. 9001:2015

टी.ई.सी. संचारिका

भारत सरकार  
दूरसंचार विभाग  
दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र  
खुर्शीद लाल भवन  
जनपथ, नई दिल्ली - 110001

# हिंदी पखवाड़ा 2022

शुभारंभ



# संदेश



प्रिय पाठकों,

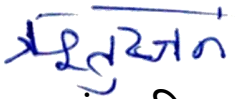
दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र की वार्षिक गृह पत्रिका "टी.ई.सी. संचारिका" का वर्तमान अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे प्रसन्नता हो रही है ।

आज के वैश्विक एवं उदारीकृत अर्थव्यवस्था के युग में नई पीढ़ी को अपनी भाषा के साथ जोड़ने के प्रयोजन से यह आवश्यक है कि राजभाषा हिंदी एवं भारतीय भाषाओं में पर्याप्त साहित्य और वैज्ञानिक, तकनीकी और दैनिक जीवन से जुड़ी हुई जानकारी इंटरनेट पर उपलब्ध हो । आज की नई पीढ़ी हर तरह की सूचना एवं जानकारी इंटरनेट से ही खोजती है ।

आज हिंदी राजभाषा, राष्ट्रभाषा, संपर्क भाषा से आगे बढ़कर विश्वभाषा बनने की तैयारी कर रही है। इसमें आप सभी का सहयोग अपेक्षित है । हम यदि कुछ संपन्न एवं शक्तिशाली देशों को देखे तो पायेंगे कि उनका विज्ञान अपनी भाषा में पढ़ा लिखा जाता है और वह गौरव से अपनी भाषा में बोलना तथा काम करना पसंद करते हैं । बहुभाषी राष्ट्र होने की दृष्टि से देखा जाये तो भी एक सर्वसम्मत भाषा हिंदी हमारी वैज्ञानिक तथा आर्थिक प्रगति में सहायक हो सकती है ।

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार और उसमें सृजनात्मक अभिव्यक्ति के लिए गृह पत्रिका एक महत्वपूर्ण माध्यम है । इस गृह पत्रिका में विभिन्न विषयों पर लेख समाहित हैं । सभी लेखक एवं सहयोगीगण बधाई के पात्र हैं ।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी और कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में जहां एक ओर लेखन प्रतिभा बढ़ा कर उनके विचारों को मुखरित करेगी, वहीं दूसरी ओर उनमें अधिकाधिक सरकारी कार्य हिंदी में करने की प्रवृत्ति भी विकसित करेगी । इसी के साथ आशा करते हैं कि इस अंक पर भी आप पूर्व की तरह अपनी अमूल्य प्रतिक्रियाओं से अवगत कराते रहेंगे ।

  
ऋतु रंजन मित्र  
वरिष्ठ उप महानिदेशक  
दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र

# संपादकीय



प्रिय साथियों,

“टी.ई.सी. संचारिका” का बारहवां अंक अपने पाठकों को सौंपते हुए मुझे अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है ।

हमारी भाषा में हमारी मिट्टी की सुगंध बसती है । भाषा हमारी संस्कृति की संवाहक, संचारक और संप्रेषक होती है । देश की सर्वांगीण उन्नति तथा अटूट एकता के लिए अपनी भाषा और संस्कृति ही सर्वश्रेष्ठ माध्यम है । हिंदी संवैधानिक रूप से भारत की राजभाषा और भारत की सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा है। हिंदी विश्व की तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है । आज हिंदी राजभाषा, राष्ट्रभाषा, संपर्क भाषा से आगे बढ़कर विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर है । इसमें आप सभी का भी सहयोग अपेक्षित है ।

दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र एक तकनीकी कार्यालय है इसके बावजूद कार्यालय में हिंदी लेखन का प्रचलन बढ़ रहा है । इस पत्रिका में कई रोचक गद्य एवं पद्य का संकलन कर इसको पठनीय बनाने का प्रयास किया गया है । मैं उन सभी लेखकों, पत्रिका के प्रकाशन में संरक्षक एवं मार्गदर्शक और सहयोगीगणों को बधाई देता हूँ जिनके प्रयास से पत्रिका का नया अंक सामने आया ।

आशा है, पाठकगण इस अंक को भी रोचक, ज्ञानवर्धक, उपयोगी एवं सुरुचिपूर्ण पाएंगे । पत्रिका को ओर बेहतर एवं रोचक बनाने हेतु आपके सुझाव सादर आमंत्रित हैं ।

पीयूष चेतिया  
(पीयूष चेतिया)

उप महानिदेशक (एफ़.एन.)  
दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र



# हिंदी दिवस 2022

के अवसर पर  
माननीय गृह मंत्री जी  
का संदेश



**राजभाषा विभाग**

गृह मंत्रालय, भारत सरकार

अमित शाह  
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री  
भारत सरकार



प्रिय देशवासियो !

हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं ।

हमारा देश सांस्कृतिक और भाषाई दृष्टि से अत्यंत समृद्ध है। देश की भाषाई संपन्नता को ध्यान में रखते हुए संविधान निर्माताओं ने भारत के संविधान में भाषाओं के लिए अलग से आठवीं अनुसूची का प्रावधान किया जिसमें प्रारंभ में 14 भाषाएं रखी गयी थीं और अब इस अनुसूची में कुल 22 भाषाएं सम्मिलित हैं। भारत की सभी भाषाएं महत्वपूर्ण हैं और अपना समृद्ध इतिहास भी रखती हैं। विभिन्न भारतीय भाषाओं के साथ समन्वय स्थापित करते हुए हिंदी ने जनमानस के मन में विशेष स्थान प्राप्त किया है। यही कारण है कि आज़ादी के आंदोलन में अनेक स्वतंत्रता सेनानियों ने हिंदी को संपर्क भाषा बनाकर आंदोलन को गति प्रदान की। 'स्वराज' प्राप्ति के हमारे स्वतंत्रता आंदोलन में स्वभाषा का आन्दोलन निहित था। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी की महती भूमिका को देखते हुए संविधान निर्माताओं ने अनुच्छेद 343 द्वारा संघ की राजभाषा हिंदी और देवनागरी लिपि को अपनाया। संविधान के अनुच्छेद 351 में हिंदी भाषा के विकास के लिए निदेश दिए गए हैं।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रेरणादायक नेतृत्व में आज जब पूरा देश आज़ादी का अमृत महोत्सव मना रहा है और प्रत्येक क्षेत्र में हम नई ऊर्जा के साथ नये संकल्प ले रहे हैं, ऐसे में यह सामूहिक प्रयास होना चाहिए कि राजभाषा हिंदी को लेकर संविधान द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त किया जाए।

किसी लोकतांत्रिक देश में सरकारी कामकाज की भाषा तभी सार्थक भूमिका अदा कर सकती है जब वह देश के जन सामान्य से जुड़ी हो और प्रयोग करने में आसान हो, ज्यादा से ज्यादा लोग उसे समझते हों और जनसामान्य में लोकप्रिय हो। हिंदी की इन्हीं विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए 14 सितंबर 1949 के दिन हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया। इसके साथ ही राजभाषा हिंदी में आवश्यकता के अनुसार शब्दावली निर्माण, वर्तनी के मानकीकरण किए गए और सरकारी कार्यालयों में हिंदी को बढ़ावा देने के लिए प्रेरणा और प्रोत्साहन की नीति अपनाई गई। राजभाषा की इस विकास यात्रा में हमने कई लक्ष्य प्राप्त किए हैं लेकिन अभी भी बहुत कुछ किया जाना शेष है। विगत तीन वर्षों से प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में सरकारी काम-काज में हिंदी का प्रयोग अधिक से अधिक करने के लिए गृह मंत्रालय का राजभाषा विभाग निरंतर प्रयासरत है जिससे विभिन्न मंत्रालयों/विभागों में हिंदी का काम-काज तेजी से बढ़ा है। मुझे यह बताते हुए हर्ष हो रहा है कि वर्तमान में गृह मंत्रालय में ज्यादातर कार्य हिंदी में किया जाता है तथा कई अन्य मंत्रालयों में माननीय मंत्री भी अपना अधिकांश कार्य राजभाषा हिंदी में करते हैं।

राजभाषा कार्यान्वयन की गति तीव्र करने और समय समय पर किए गए कार्यों की समीक्षा हेतु मई, 2019 में नई सरकार के गठन के पश्चात 57 मंत्रालयों में से 53 में हिंदी सलाहकार समितियों का गठन किया गया है तथा निरंतर बैठकें आयोजित की जा रही हैं। देश भर में विभिन्न शहरों में राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने की दृष्टि से अब तक कुल 527 नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया जा चुका है। विदेशों में लंदन, सिंगापुर, फिजी, दुबई और पोर्ट लुई में भी नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया गया है। राजभाषा कार्यान्वयन को और मजबूत करने की दिशा में संसदीय राजभाषा समिति अपनी सिफारिशों के दस खंड माननीय राष्ट्रपति जी को

प्रस्तुत कर चुकी है तथा 11 वां खंड शीघ्र ही सौंपा जा रहा है।

राजभाषा विभाग द्वारा 13-14 नवंबर, 2021 को बनारस में पहला अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन तथा नई दिल्ली में केंद्रीय सचिवालय राजभाषा सेवा संवर्ग के अधिकारियों के लिए पहला तकनीकी सम्मेलन आयोजित किया गया। इन कार्यक्रमों से हिंदी प्रेमियों के उत्साह में अपार वृद्धि हुई है। यह और भी सुखद है कि हिंदी दिवस-2022 तथा द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन का ऐतिहासिक आयोजन गुजरात के सूरत शहर में हो रहा है।

गृह मंत्रालय का राजभाषा विभाग सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग की दिशा में निरंतर प्रयत्नशील है। राजभाषा विभाग ने स्मृति आधारित अनुवाद प्रणाली 'कंठस्थ' का निर्माण और विकास किया है जिसमें आज लगभग 22 लाख वाक्य शामिल किए जा चुके हैं। इस टूल का प्रयोग सुनिश्चित कर सरकारी कार्यालयों में अनुवाद की गति एवं गुणवत्ता बढ़ाई गई है। राजभाषा विभाग द्वारा जन-साधारण के लिए 'लीला हिंदी प्रवाह' मोबाइल ऐप तैयार किया गया है जिसे अपनाकर 14 विभिन्न भाषा-भाषी अपनी-अपनी मातृभाषाओं से निःशुल्क हिंदी सीख सकते हैं। राजभाषा विभाग के 'ई-महाशब्दकोश' में 90 हजार शब्द सम्मिलित किए गए हैं और 'ई-सरल' हिंदी वाक्यकोश में 9 हजार वाक्य शामिल हैं।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में देश को नई शिक्षा नीति मिली जिसमें मातृभाषा में शिक्षा देने को प्राथमिकता दी जा रही है। राजभाषा विभाग ने अमृत महोत्सव के अवसर पर विधि, तकनीकी, स्वास्थ्य, पत्रकारिता तथा व्यवसाय आदि सहित विभिन्न भारतीय भाषाओं के प्रचलित शब्दों को शामिल करते हुए हिंदी से हिंदी 'बृहत शब्दकोश' के निर्माण पर भी काम शुरू किया है और सुलभ संदर्भ के लिए एक अच्छे शब्दकोश का सृजन किया जा रहा है। इस तरह की उन्नत शब्दावली प्रशिक्षण, अनुवाद तथा शीघ्रता से ग्रहण करने में भाषा की जानकारी की दृष्टि से महत्वपूर्ण होगी।

हजारों वर्षों से भारतीय सभ्यता की अविरल धारा हमारी भाषाओं, संस्कृति और लोकजीवन में सुरक्षित रही है। भारत में स्थानीय भाषाओं का योगदान हमारी संस्कृति को आगे बढ़ाने के लिए अतुलनीय रहा है। इन भाषाओं ने हिंदी को समृद्ध किया है। हिंदी उन समस्त भारतीय भाषाओं की मूल परंपरा से है जो इस देश की मिट्टी से उपजी हैं, यहीं पुष्पित पल्लवित हुई हैं और जिन्होंने अपनी शब्द-संपदा, भाव संपदा, रूप, शैली और अपने पदों से हिंदी को लगातार समृद्ध किया है। **राजभाषा हिंदी किसी भी भारतीय भाषा की प्रतिस्पर्धी नहीं बल्कि उसकी सखी है और हमारी सभी भाषाओं का विकास एक दूसरे के परस्पर सहयोग से ही संभव है।**

प्रिय देशवासियो ! हिंदी दिवस के इस अवसर पर मैं आप सभी का आह्वान करता हूँ कि आप और हम मिलकर यह संकल्प लें कि अपनी भाषाओं पर गर्व की अनुभूति करेंगे। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी देश-विदेश के मंचों पर हिंदी में उद्बोधन देते हैं जिससे सभी हिंदी प्रेमियों में उत्साह का संचार होता है। आजादी के 75 वर्ष पूर्ण हो चुके हैं और माननीय प्रधानमंत्री जी के प्रतिभाशाली नेतृत्व में आने वाले 25 वर्षों को देश में अमृतकाल के रूप में मनाया जा रहा है। ऐसे में भाषाई समरसता को ध्यान में रखते हुए हिंदी तथा हमारी सभी भारतीय भाषाओं का विकास अत्यंत आवश्यक है।

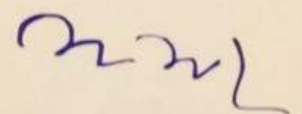
आइये, आज संकल्प लें कि अपने दैनिक कार्यों में, कार्यालय के कामकाज में अधिक से अधिक काम हिंदी तथा स्थानीय भाषाओं में करके दूसरों के लिए भी अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करेंगे तथा संवैधानिक दायित्वों की पूर्ति करेंगे।

हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को पुनः मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

जय हिंद!

नई दिल्ली

14 सितंबर, 2022



(अमित शाह)

**संरक्षक एवं मार्गदर्शक**  
**ऋतु रंजन मित्तर**  
**कार्यालय प्रमुख एवं वरिष्ठ उप महानिदेशक**

**उप संरक्षक**  
**श्री पवन कुमार**  
**उप महानिदेशक (प्रशासन)**

**संपादक**  
**श्री पीयूष चेतिया**  
**उप महानिदेशक(एफ.एन.)**

**सहयोगीगण**  
**श्री राजमोहन मीना**  
**श्री अमर दीप**  
**श्री आकाश अग्रवाल**

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों के निजी विचार हैं।



# अनुक्रमणिका

क्र. सं.	रचनाएँ	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1	सरस्वती वंदना		10
2	योग	हर्ष शर्मा	11
3	माँ	राजेश कुमार मीना	16
4	अमीन साहब	अभय शंकर वर्मा	17
5	अभियंता	आदिल शहरयार	20
6	सपनों की उड़ान	जितेंद्र कुमार मीना	21
7	जिंदगी	अमरदीप	22
8	प्रेरणा	राजेश कुमार मीना	23
9	चार मोमबत्तियां	औम प्रकाश यादव	24
10	मदर्स डे	प्रवेन्द्र बघेल	25
11	मंजिल	नूपुर शर्मा	27
12	ग्लोबलाइजेशन	आकाश अग्रवाल	28
13	सबसे खुश पक्षी	नीतू सिंह	29
14	बहुत है	जितेंद्र कुमार मीना	30
15	कुछ करने का जज्बा	अनसार	31
16	कहना सीखिये	प्रवेन्द्र बघेल	32
17	अच्छे और बुरे लोग	नीतू सिंह	33
18	नारी सशक्तिकरण एवं भारत का संविधान	अभिनव	34
19	मिट्टी	विनयशील	38
20	मासूमियत से भरी मुस्कान	सुशांत सिंह	39
21	दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र, नई दिल्ली में हिंदी पखवाड़े का आयोजन		40

# माँ सरस्वती की वंदना

हे शारदे मां, हे शारदे मां  
अज्ञानता से हमें तार दे मां...

हम भी तो समझें, हम भी तो जाने  
विद्या का हमको अधिकार दे मां...

तू स्वर की देवी है संगीत तुझसे  
हर शब्द तेरा है हर गीत तुझसे  
हम हैं अकेले, हम हैं अधूरे,  
तेरी शरण हम, हमें प्यार दे मां...

हे शारदे मां, हे शारदे मां  
अज्ञानता से हमें तार दे मां...

हे शारदे मां, हे शारदे मां  
अज्ञानता से हमें तार दे मां...

तू श्वेतवर्णी, कमल पे विराजे  
हाथों में वीणा, मुकुट सर पे साजे  
मन से हमारे मिटादे अंधेरे  
हमको उजालों का संसार दे मां...

मुनियों ने समझी, गुणियों ने जानी  
वेदों की भाषा, पुराणों की बानी

हे शारदे मां, हे शारदे मां  
अज्ञानता से हमें तार दे मां...



# योग

संसार के सभी व्यक्ति सुख एवं शांति चाहते हैं तथा विश्व में जो कुछ भी व्यक्ति कर रहा है उसका एक ही मुख्य लक्ष्य है कि इससे उसे सुख मिलेगा। व्यक्ति ही नहीं कोई भी राष्ट्र अथवा विश्व के संपूर्ण राष्ट्र मिलकर भी इस बात पर सहमत हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी चाहिए। प्रति वर्ष इसी उद्देश्य से ही एक व्यक्ति को शांति स्थापित करने के लिए नोबेल पुरस्कार दिया जाता है। परंतु यह शांति कैसे स्थापित हो ? इस बात को लेकर भी असमंजस की स्थिति है। सभी लोग अपने-अपने विवेक अनुसार इसके लिए चिंतन करते हैं। लेकिन कोई भी एक उपाय नहीं निकल पाता है। कोई कहता है धरती पर केवल एक धर्म हो तो शांति हो किंतु ऐसा नहीं है सबकी अपनी अपनी सीमाएं हैं। एक ऐसा रास्ता जिस पर सभी निर्भर होकर पूर्ण स्वतंत्रता के साथ चल सके और जीवन में निर्भय होकर पूर्ण सुख, शांति एवं आनंद को प्राप्त कर सकता है, वह हैं – महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग। अष्टांग योग के द्वारा ही व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर, शारीरिक और मानसिक शांति स्थापित की जा सकती है। अतः इसीलिए वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की उपयोगिता और बढ़ जाती है।

## योग का अर्थ

योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ना। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से मिलकर बना है जिसका अर्थ है- जोड़ना। अर्थात् स्वयं को उस परम शक्ति से जोड़ना जिससे यह संसार चल रहा है। योग आदि काल से भारत भूमि पर अनवरत चल रहा है। यह भारतीय संस्कृति की अनुपम देन है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्तित्व से चरित्र का विकास होता है और चरित्र से एक नए समाज का निर्माण होता है।

## योग का इतिहास

योग शब्द संस्कृत की योजनाओं से बना है, जिसका अर्थ समाधि और मिलाना है। महर्षि व्यास ने योग को समाधि का वाचक माना है जिसमें मन को भलीभांति समाहित किया जाए। शास्त्रों के अनुसार, समाधि और आत्मा का परमात्मा से मिलन को योग कहते हैं। योग दर्शन के अनुसार चित वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। वशिष्ठ संहिता ने मन को शांत करने के उपाय को योग कहा है। कठोपनिषद में योग का लक्षण है- जब पांचों इंद्रियां मनसहित निश्चल हो जाती है और बुद्धि का गतिरोध भी रुक जाता है, इस स्थिति को योग कहते हैं। निश्चय से ज्ञान की उत्पत्ति और कर्म का क्षय ही योग हैं। महर्षि चरक ने मन का इंद्रियों एवं विषयों से पृथक हो, आत्मा में स्थिर ही योग बताया है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है- "योग : कर्मसु कौशलम्" अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावाहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। अमरकोश में योग, ध्यान और संगति का वाचक माना जाता है।

## योग का उद्देश्य

योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना है। योग एक ओर स्नायु संस्थान की कार्यप्रणाली को अति कार्यात्मक बनाता है तथा दूसरी ओर भौतिक शरीर को रोग मुक्त रखता है। सामान्यतः योग के निम्नलिखित उद्देश्य हैं: -

- मानसिक शक्ति का विकास करना
- रचनात्मकता का विकास करना
- मानसिक विकास करना
- तनाव से मुक्त करना
- प्रकृति विरोधी जीवनशैली में सुधार करना
- वृहत् दृष्टिकोण का विकास करना
- मानसिक शांति प्रदान करना
- उत्तम शारीरिक क्षमता का विकास करना
- शारीरिक रोगों से मुक्ति प्राप्त करना

## वर्तमान में प्रासंगिकता

जैसे-जैसे मनुष्य तरक्की कर रहा है, उसकी जीवन शैली में बदलाव आ रहा है। आज के समय में सोने-जागने, खाने-पीने, विश्राम करने, कुछ का भी समय निश्चित नहीं है। दौड़ भाग भरी जिंदगी में मनुष्य अपने स्वास्थ्य पर ध्यान ही नहीं दे रहा है। ऐसे में योग की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है क्योंकि आज के समय में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसे चिंता, तनाव ना हो। इसीलिए मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त रहता है। ऐसे में योग ही है जो मनुष्य को उत्तम स्वास्थ्य और तनावमुक्त कर सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में इंसान के मन की शांति खो गई है। ऐसी कोई औषधि नहीं बनी है, जो मन को शांति प्रदान कर सके। योग ही एक ऐसा साधन है जो यह सिखाता है कि किस प्रकार मन को शांति प्राप्त हो सकती है। योगासन ना केवल मानसिक शांति विकसित करता है बल्कि शारीरिक शक्ति को भी बढ़ाता है। योग में सूर्य नमस्कार, शारीरिक अभ्यास, विभिन्न प्रकार के आसनों द्वारा शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। योगाभ्यास से सामान्य रोग तो आसानी से दूर हो जाते हैं जैसे कब्ज, सिर दर्द, शरीर दर्द आदि लक्षण तो आसानी से दूर हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया के रोगों में भी योग रामबाण के समान कार्य करता है।

## योग का महत्व

योग एक ऐसी विद्या है जिससे हमारे दुखों की निवृत्ति होती है। दुःखों की निवृत्ति के साथ साथ हमें

ऐसे आनंद की अनुभूति होती है जो बुद्धि तथा इन्द्रियों की परिधि से सर्वथा परे है। इस आनंद के फलस्वरूप ही मनुष्य के सभी दुखों की निवृत्ति होती है। योग के आठ अंगों को अष्टांग कहते हैं जिससे आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। प्राण का अर्थ जीवन शक्ति एवं आयाम का अर्थ ऊर्जा पर नियंत्रण होता है। अर्थात् श्वास लेने संबंधी कुछ विशेष तकनीकों द्वारा जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन मुख्य प्रकार होते हैं- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम। योग के द्वारा मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है। योगाभ्यास से ना केवल शारीरिक लाभ होता है बल्कि अनेक मानसिक विकारों से छुटकारा भी मिलता है। पतंजलि द्वारा दिए गए योग सूत्र में ऐसे अनेक अभ्यास बतलाए गए हैं जिनसे मनुष्य को असीम शांति मिलती है। योगाभ्यास से व्यक्ति की अनेक क्षमताओं का विकास होता है शरीर बलवान बनता है साथ ही चिंता तनाव से मुक्ति भी मिलती है। इसीलिए हमारे जीवन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है।

## योग से लाभ

योग के एक नहीं अनेकों लाभ है। योग सूत्र में, हजारों ऐसे आसन बताए गए हैं, जिनसे हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को रोग मुक्त किया जा सकता है। रोग व्याधियों के अनुसार लाभ देने वाले योग आसन इस प्रकार हैं :-

**सर्वांगसन** - इससे मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि में कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं। शारीरिक ऊँचाई बढ़ती है। यह आसन थायराइड को सक्रिय बनाता है।

**पद्मासन** - ध्यान के लिए उत्तम आसन है। मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। जठराग्नि को तीव्र करता है।

**शवासन** - मानसिक तनाव, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अनिद्रा के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। इस आसन से शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा को पूर्ण विश्राम, शक्ति उत्साह एवं आनंद मिलता है। ध्यान की स्थिति का विकास होता है।

**चक्रासन** - यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। इससे कमर दर्द में राहत मिलती है। हाथ पैरों की मांसपेशियां सबल बनती है।

**धनुरासन** – धनुरासन मेरुदंड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है । स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी विकृतियां में लाभदायक है ।

**सूर्य नमस्कार**– यह संपूर्ण शरीर को आरोग्य, ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है । इसमें कुल 12 आसन होते हैं। इससे शरीर के सभी अंग प्रत्यंग में क्रियाशीलता आती है तथा शरीर के समस्त आंतरिक ग्रंथियां सुचारू रूप से चलती है। सूर्य नमस्कार सभी आसनों में सर्वश्रेष्ठ है । यह संपूर्ण शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। हाथ ,पैर, भुजा, जांघ, कंधा आदि सभी अंगों की मांसपेशियां पुष्ट होती है । मानसिक शांति, बल, ओज में वृद्धि करता है । संपूर्ण शरीर में रक्त संचार को संपन्न करता है। इससे शरीर निरोग बनता है ।

**शीर्षासन** - यह सब आसनों का राजा है। इससे शुद्ध रक्त मस्तिष्क को मिलता है । इससे आंख, नाक, कान आदि सक्रिय हो जाते हैं। पाचन तंत्र, आमाशय, यकृत सक्रिय होकर कुशलता पूर्वक कार्य करते हैं। असमय बालों का झड़ना, सफेद होना जैसी समस्याएं नहीं होती।

**ताड़ासन** - इससे ऊंचाई में वृद्धि होती है तथा शरीर के स्नायु सक्रिय विकसित होते हैं।

इन आसनों के अतिरिक्त कुछ अन्य क्रियाएं और षट्कर्म भी होते हैं, जिनसे शरीर की आंतरिक शुद्धि होती है जैसे धौति, बस्ती, नेति, त्राटक नौली, कपालभाति।

योग साधना में अष्टांग के अलावा मुद्राओं का भी विशेष महत्व है, ये आसनों के विकसित रूप है । आसनों में इंद्रियों की प्रधानता होती है । यह समस्त ब्रह्मांड पंचतत्व से निर्मित है, हमारा शरीर भी पंच तत्व से बना है । शरीर की पांच उंगलियां इन पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं । अंगूठा अग्नि का, तर्जनी वायु का, मध्यम आकाश का, अनामिका पृथ्वी का, कनिष्ठा जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है । इन पांच तत्वों की मौजूदगी से हमारा शरीर निरोग रहता है ।

**एक्यूप्रेशर** - यह प्राचीन भारतीय गहरी मालिश का परिष्कृत रूप है । जिसका अर्थ है हाथ, पैरों, चेहरे, शरीर के कुछ खास केंद्रों पर दबाव डालकर रोगों को दूर करना । इस पद्धति के अनुसार प्रत्येक रोग का उपचार शरीर को शारीरिक और भावनात्मक रूप से एक इकाई मानकर किया जाता है । मानव शरीर में स्थित विशेष बिंदुओं पर उचित दबाव डालकर रोग निवारण करने की पद्धति का नाम एक्यूप्रेशर है ।

**ध्यान** - इसे मेडिटेशन भी कहते हैं। ध्यान करने से हम अपने मन और इंद्रियों को नियंत्रण में रख सकते हैं। आजकल के व्यस्त जीवनशैली में तनाव मुक्त रहने के लिए ध्यान करना अति आवश्यक है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक तथा आध्यात्मिक

लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते । ध्यान से ही हम सदा आनंदमय और शांतिमय जीवन जी सकते हैं। यद्यपि ध्यान अपने आप में बहुत बड़ी यौगिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार आसनों के कई लाभ हैं किंतु केवल एक दिन करने से इनके परिणाम दिखाई नहीं देते । आपको इन योग अभ्यास को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करना होता है। कुछ समय पश्चात आपको स्वतः ही शारीरिक व मानसिक बदलाव महसूस होने लगते हैं । अतः किसी भी आसन को करने से पहले कुछ सावधानियां भी रखनी चाहिए तथा समय और स्थान का विशेष ध्यान रखना चाहिए । नियमित रूप से हवा युक्त, साफ-सुथरे स्थान पर निश्चित समय में योगाभ्यास करना चाहिए।

देखा जाए तो योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है । जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन । योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है । यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है । इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है । इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है । इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग हमें निरोग बनाता है बशर्ते हम इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें। योग करने से शरीर बलवान तो बनता ही है साथ ही साथ पैसों की भी बचत होती है क्योंकि नियमित योग करने से हमें कोई बीमारी नहीं होती और किसी प्रकार की दवाई की आवश्यकता ही नहीं पड़ती । योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिये एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है । हमारी बदलती जीवनशैली में यह चेतना बनकर हमें होने वाले परिवर्तनों से निपटने में मदद कर सकता है ।

इसी परिप्रेक्ष्य में, भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त महासभा में दुनियाभर में योग दिवस मनाने का आह्वान किया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार कर लिया। 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी और 21 जून, 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। तब से प्रतिवर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाता है ।

संकलनकर्ता  
हर्ष शर्मा  
सहायक महानिदेशक



# माँ

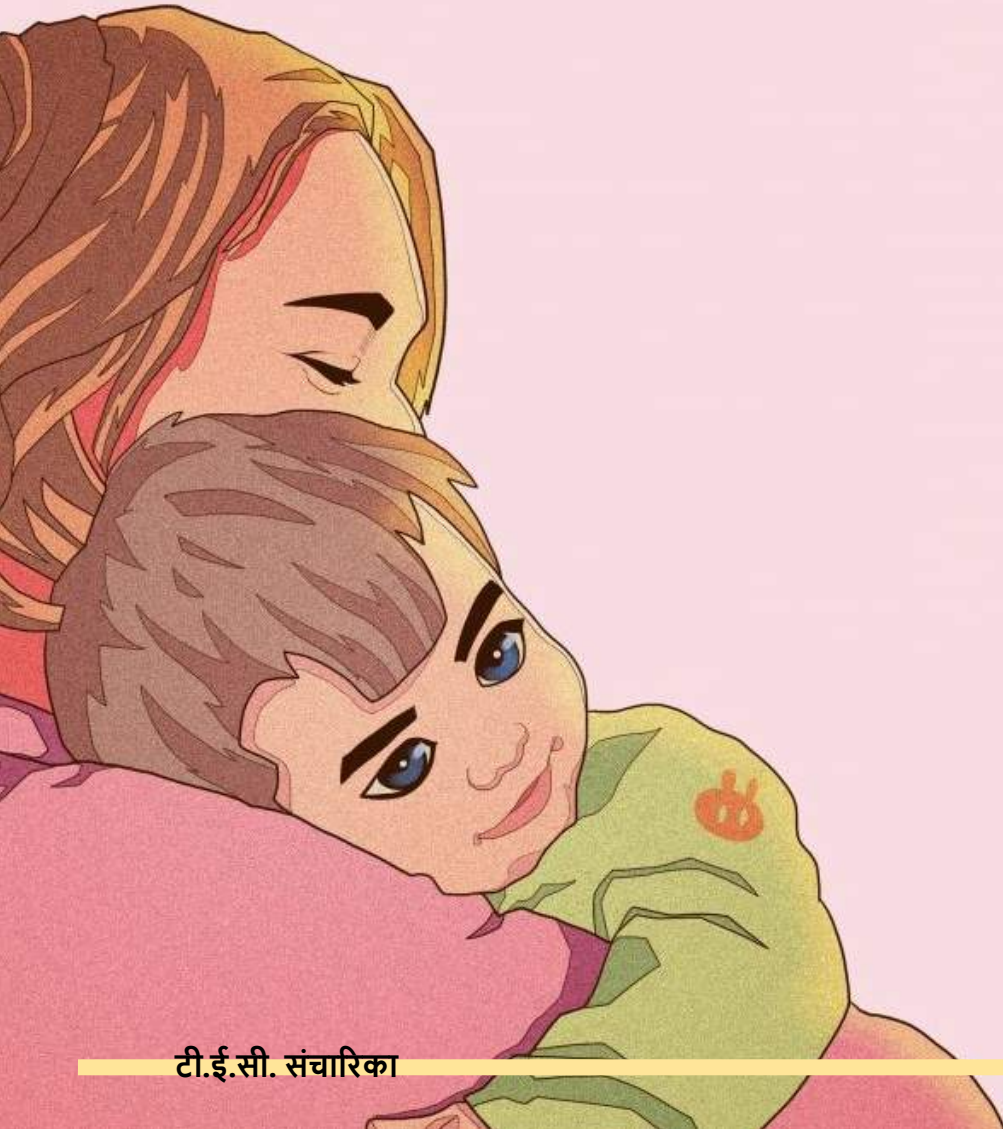
माँ तेरे लिए मैं कितना लिखू  
जितना भी लिखू उतना कम है

पर कुछ एहसास दिल के  
ऐसे होते है जब भी  
मैं अकेला होता हूँ और  
हिम्मत हारता हूँ तो  
तेरा चेहरा मुझे सबसे  
पहले याद आता है

हिम्मत पाने के लिए  
क्योंकि अनगिनत दुखों को  
सहने के बाद भी  
कभी चेहरे पर मेरे सामने  
नहीं आने देती हो,  
क्योंकि कहीं मैं  
हिम्मत न हार जाऊँ !!!!



राजेश कुमार मीना  
आशुलिपिक (कार्मिक)





# अमीन साहब

अमीन साहब ! हाँ ! आधुनिक युग के पारखी ! हरफनमौला ! सच्चे कर्मवीर स्वच्छ हृदय ! निश्चल मन। बात के धनी। सबके साथ घुल मिलकर रहने वाले। निम्न-आयवर्गीय परिवार के प्रतिनिधि। मजदूरों, रिक्शा-चालकों, गरीबों के सहारे। अमीन साहब।

अमीन साहब का असली नाम है श्री रामा नन्दन प्रसाद। सभी लोग रामा बाबू कह कर पुकारते हैं। मुजफ्फरपुर जिले में एक गांव है - रायपुर। पुपरी स्टेशन समीप है उसके। उनके पिता गांव के प्रतिष्ठित व्यक्ति हैं। अंग्रेजी जमाने के पोस्ट मास्टर साहब बाबू गंगा प्रसाद। बड़े ही साधु स्वभाव के हैं। इनकी साध्वी सरल हृदया पत्नी महंत मनियारी के एक जमींदार घराने की धर्म परायण सुशीला महिला हैं। सालोभर रविवार तथा चौबीसो एकादशी करती हैं। सोमी अमावस्या, वटसावित्री, अनन्त-चतुर्दशी, रामनवमी, कृष्ण जन्माष्टमी, तीज, चौकचंदा, रविषष्ठी व्रत, अक्षयनवमी, ऋषि-पंचमी आदि वर्ष के सभी त्यौहार करती हैं। कार्तिक एवं माघ दोनों महीने का प्रातः काल का स्नान एवं पूजा। उपवास एवं फलाहार बराबर चलता रहता है। इन्हीं के ज्येष्ठ पुत्र हैं - रामा बाबू। पुण्यवती माता के सुकर्म के प्रताप से रामा बाबू पांच भाई और दो बहनों से भरे पूरे हैं।

रामा बाबू अपने गांव रायपुर में ही एक मौलवी साहब से उर्दू की शिक्षा प्राप्त करते हैं। पुनः कैथी अक्षर का ज्ञान अर्जन करते हैं। थोड़ी अंग्रेजी और हिंदी की शिक्षा भी लेते हैं। पिताजी के स्वर्गवासोपरान्त उनके स्थान पर पोस्ट मास्टर का काम आरंभ करते हैं। कुछ वर्षों, इलाके के प्रसिद्ध डाकबाबू बन कर काम करते हैं।

समय पलटा खाता है। सीधे-साधे, खाने-पीने और मस्त रहने वाले रामा बाबू अपने सहयोगी पोस्टमैन पर पूरा भरोसा रखते हैं, किंतु वह गद्दार निकलता है। सस्ती के जमाने में हजारों रुपए का गोलमाल कर देता है। फिर भी, इनका बड़प्पन देखिए। हिसाब-किताब की जांच होने पर सारे पैसे का जिम्मा अपने ऊपर ले लेते हैं। अपने उदार हृदया माता के सहयोग से चौबीस घंटे का मोहलत (समय) लेकर कुल रुपया जमा करा देते हैं। तत्पश्चात, इस पद से हटकर मुजफ्फरपुर चले आते हैं।

छोटी कल्याणी - मुजफ्फरपुर। यहीं एक डेरा लेकर रहते हैं - रामा बाबू। अमानत की ट्रेनिंग लेकर सरकारी अमीन के रूप में जीविका चलाते हैं। साथ ही प्राइवेट रूप से घर-घर तथा मुजफ्फरपुर नगर के मुहल्ले-मुहल्ले के सच्चे और पक्के अमीन साहब बन जाते हैं, ये।

चार छोटे-छोटे भाई हैं, दो बहनें। सबकी शिक्षा-दीक्षा, लालन-पालन का पूरा भार इन पर है। पितातुल्य सबकी देखरेख, खाना, कपड़ा का प्रबंध, पढ़ाना-लिखाना अलग। इन्हीं की तपस्या के फलस्वरूप सभी भाई ऊँचे-ऊँचे ओहदे पर आ जाते हैं। इनकी दोनों बहनों का भी भरा-पूरा परिवार मुजफ्फरपुर और पूर्वी चंपारण जिले में है।

छोटी कल्याणी, मुजफ्फरपुर का इनका डेरा तो कालांतर में शेखर टॉकीज में परिवर्तित हो गया है, किन्तु फलस्वरूप प्राप्त पंखाटोली का इनका सदन आज स्वर्ग बना हुआ है। देख-सुनकर आश्चर्य होता है, सभी भाई-बहनों से घुल मिलकर रहने वाले रामा बाबू, जिनकी कीर्ति के रूप में इनके भाइयों की अट्टालिकाएँ आकाश छू रही हैं, अपने स्वयं एक अलग झोपड़ी में ही सारा जीवन बिता देते हैं। भाग्य की विडंबना अथवा इनके जीवन के इतिहास की अलौकिकता ही है, यह।

रामा बाबू की धर्मपत्नी चिहूँटा ग्राम, कटरा थाना के प्रसिद्ध डॉक्टर साहब की बहन थी। धर्म एवं नीति परायण, सती-साध्वी। कहते हैं, अच्छे लोगों को काल जल्द ग्रसित करता है। भरी-जवानी में ही एक नहीं बिटिया को जन्म देकर वह स्वर्ग सिधार जाती हैं। उस बच्ची का पूरा लालन-पालन उसकी दादी करती हैं। वही दादी, दान-पुण्य एवं सदा पूजा-पाठ में लीन रहने वाली रामा बाबू की माता। सचमुच रामा बाबू जैसे तपस्वी इस युग के ऋषि की कन्या ने ऋषि परम्परा की लक्ष्मी तुल्य सन्तान होने की कड़ी को परिपुष्ट किया है।

रामा बाबू की दिनचर्या अनुकरणीय रही है। ब्रह्म मुहूर्त में जागकर रामनाम जपना। सूर्योदय के पूर्व नित्यक्रिया एवं स्नान-ध्यान से निवृत्त होकर अमरनाथ महादेव की पूजा करना। तड़के हल्का जलपान कर अपने काम में किसी न किसी मुहल्ले में निकल पड़ना। दिन भर जब तक सूर्य उदित है, किसी न किसी कार्य में लगे रहना। सूर्योदय होते ही कार्य शुरू एवं सूर्यास्त होते ही दैनिक कार्य समाप्त। फिर साथियों के साथ बैठकर खाना-पीना, हंसना-बोलना। रात दस बजे बिछावन पर गिरना और भोर में चार बजे मुर्गे की बाँग के साथ उठकर रामनाम जपना।

सुनता हूँ - जन्म जन्म मुनि जतन कराहीं। अन्त राम मुख निकसत नाहीं। किन्तु, मुजफ्फरपुर सदर अस्पताल में जब रामा बाबू अंतिम साँस गिन रहे थे, "हे राम ! हे भगवान !" की ध्वनि इनके मुख से बराबर निकलती हुई - हम सबने सुनी है।

कहा जाता है, उषा काल या सन्ध्या आरती के समय पुण्यात्मा की मृत्यु होती है। ठीक छोटी दीपावली के दिन गोधूलि बेला में रामा बाबू स्वर्ग को प्रस्थान करते हैं। सत्संग आश्रम, मुजफ्फरपुर में सायंकालीन प्रार्थना के समय रामा बाबू के स्वर्गवास की सूचना मिलती है। उनकी सत्संग से जुड़ी सारी घटनाएँ याद आती हैं। सत्संग आश्रम, मुजफ्फरपुर में ये यदा-कदा आते जाते रहते हैं।

आश्रम की जमीन की नापी की समस्या है। हमारे गुरुभाई रामशोभित ठाकुर काफी परेशान हैं। मैं जब इनकी याद दिलाता हूँ, मेरे साथ रामशोभित दा भी आकर इनसे अनुरोध करते हैं। अमीन साहब दो दिन आकर सत्संग आश्रम की जमीन की नाप-जोख करते हैं। उनके थरथराते हाथ को देखकर लगता है मुझे, शायद इनके द्वारा यह अंतिम नापी हो रही है। सत्य ही आभास हुआ था। वैसे भी सत्संग में प्रत्यक्ष भाग ना लेकर भी वे सत्संग से पूर्ण प्रभावित रहे हैं। उस दिन हाथ पैर और कपड़ा गन्दा रहने के कारण वे सत्संग-मंदिर के भीतर न जाकर प्रार्थना के समय बाहर ही रहते हैं, तो इनकी पूजा-भक्ति पर आश्चर्य होता है। हम लोगों ने कभी नहीं कहा कि हम लोग सत्संग जाते हैं तो भगवान के रूप में हम ठाकुरजी की पूजा करते हैं। किन्तु एक दिन जब प्रार्थना के समय वहाँ जाकर ठाकुरजी को प्रणाम करते हैं - "जय भगवान" कहकर पुकारते हैं तो मैं गदगद हो जाता हूँ, इनकी धर्म निष्ठा एवं विवेक-शक्ति पर।

अमीन साहब की चिता मात्र एक घंटे में ही जलकर राख हो जाती है, पहलेजा घाट पर। संध्या में मृत्यु, भोर में दाह-संस्कार। उनका दाह-संस्कार करने वाले सभी लोग सूर्योदय के पूर्व ही नहा-धोकर इनकी अन्तिम-क्रिया से निवृत्त हो जाते हैं। तब याद आता है, जैसे अमीन साहब स्वयं सूर्योदय से पूर्व स्नान-ध्यान कर कर्म को तत्पर हो जाते थे, अपने मरने के दिन भी अन्तिम-क्रिया के काफिले को वैसा ही करते रहने का सबक देते हैं मानो वे।

अमीन साहब का भोला-भाला एकहरा शरीर। साधारण वस्त्र एवं सादगी से भरपूर। एकाकी वास करते हुए भी अड़ोस-पड़ोस के लोगों को अपना बनाकर रखने वाले। आज अमीन साहब की कीर्ति अट्टालिका तथा साधना एवं कर्मस्थल स्वरूप झोपड़ी दोनों उनका स्मरण दिलाती है। उनकी कर्मशीलता, सादगी, सच्चाई एवं उनके त्याग की अभी भी सभी एक स्वर में सराहना करते हैं। संसार में सभी तरह के लोग होते हैं - कृतज्ञ और अकृतज्ञ। कुछ अकृतज्ञों को जब उन्हें भूलाते देखता हूँ, तो सृष्टि में सत् एवं असत् दोनों प्रकार के स्वभाव की रचना समझ संतोष करना ही पड़ता है।



**अभय शंकर वर्मा**  
उप महानिदेशक (एमटी)

# अभियंता

सुनो और तुम सुनना चाहोगे ?  
मुझे इंजीनियर क्यों कहा जाता है ?

मैं कठिनाईयां हल करता हूँ, मैं डिज़ाइन बनाता हूँ  
हाँ, कभी उल्टा भी करता हूँ मैं कहूँगा की मेरा समय  
बहुत अच्छी तरह व्यतीत होता है

क्या आप एक पुल चाहते हैं ? मैं इसे आपके लिए डिज़ाइन करूँगा  
एक नए प्रकार का पहिया चाहिए ? मैं इसे भी विकसित करूँगा

मैं कंप्यूटर का उपयोग करता हूँ,  
मैं अपने मस्तिष्क का भी उपयोग करता हूँ  
मुझे लगता मैं उत्तर को साधारण बनाने तक परीक्षण करता हूँ

एक रोबोट, एक राकेट, एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण की ज़रूरत है क्या ?  
मैं यह कार्यभार ग्रहण करूँगा, मैं निरंतर सोचना चाहता हूँ

मैं दौड़ते हुए जूते बनाऊँगा जो आपका काम तेज़ करेगा  
मैं एक ऐसा उपकरण विकसित करूँगा  
जो आपको मधुर संगीत का आनंद देता रहे

मेरा जीवन अविष्कार के बारे में है  
दुनिया को बेहतर बनाना मेरा अविष्कार है



**आदिल शहरार**  
इंटरन (कन्वर्जेन्स एंड ब्राडकास्टिंग)

# सपनों की उड़ान

तू कुछ कर अलग, तू कुछ बन अलग  
तभी तो नाम कमाएगा

सपनों का है यहां ऊँचा आसमान,  
तू कुछ सोच अलग इस दुनिया से

भरनी है तुझको लंबी उड़ान  
तभी तू ऊँचा बन पाएगा

माना राहों पे आएंगी मुश्किलें हज़ार  
तू संघर्ष कर, तू आगे बढ़  
तभी तो सपना साकार कर पाएगा

तू कुछ कर अलग, तू कुछ बन अलग  
तभी तो नाम कमाएगा

पंख होंगे तेरे भी मजबूत  
जब तू सपनों में साहस भर पाएगा

तू गिर, तू हज़ार बार गिर,  
फिर से उठ खड़ा हो  
तभी तो सपनों में उड़ान भर पाएगा

तू संघर्ष कर, तू आगे बढ़  
जीवन में सफलता मिलेगी तुझे भी

तू कुछ कर अलग, तू कुछ बन अलग  
तभी तो नाम कमाएगा



जितेंद्र कुमार मीना  
निजी सचिव

# ज़िंदगी

कल एक झलक ज़िंदगी को देखा,  
वो राहों पे मेरी गुनगुना रही थी,  
फिर ढूँढा उसे इधर उधर  
वो आंख मिचौली कर मुस्कुरा रही थी  
एक अरसे के बाद आया मुझे करार,  
वो सहला के मुझे सुला रही थी  
हम दोनों क्यूँ ख़फ़ा हैं एक दूसरे से  
मैं उसे और वो मुझे समझा रही थी,  
मैंने पूछ लिया- क्यों इतना दर्द दिया कमबख्त तूने,  
वो हँसी और बोली- मैं ज़िंदगी हूँ  
पगले तुझे जीना सिखा रही थी।



**अमर दीप**  
**वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी**

# प्रेरणा

टूटते पत्ते से पूछा आप को कैसा लगता है जब  
अपनों से दूर होने का मौसम हर वर्ष आता है

तब ऐसा लगा जैसे कि व्यंग दृष्टि से वो मुझे  
देख रहा हो, पर उसने मुस्कराकर जवाब दिया  
जब हर वर्ष हमारा जन्म होता है तब हम जिस  
प्रकार से अपनी प्रसन्नता दिखाते हैं उसे देख कर  
धरती के अनगिनत प्राणी प्रेरणा लेते हैं इसलिए  
अनगिनत प्राणियों को प्रेरणा देने वाले अपने  
जीवन के अंतिम पलों में भी मुस्काराते हैं

क्योंकि जीवन का सार भी यही है कि  
आपको देखकर दूसरे प्राणी प्रेरणा लेते हो  
तो उस जीवन में जन्म लेने का प्रयोजन  
पूर्ण हो जाता है इसलिए हर वर्ष फिर से  
हम जन्म लेते हैं और प्राणियों की प्रेरणा बनते हैं



**राजेश कुमार मीना**  
आशुलिपिक (कार्मिक)

# चार मोमबत्तियाँ

रात का समय था और चारों ओर घुप्प अंधेरा छाया हुआ था । केवल एक ही कमरा प्रकाशित था । वहाँ चार मोमबत्तियाँ जल रही थी ।

चारों मोमबत्तियाँ एकांत देख आपस में बातें करने लगी । पहली मोमबत्ती बोली, “मैं शांति हूँ, जब मैं इस दुनिया को देखती हूँ, तो बहुत दुःखी होती हूँ । चारों ओर आपा-धापी, लूट-खसोट और हिंसा का बोलबाला है, ऐसे में यहाँ रहना बहुत मुश्किल है । मैं अब यहाँ और नहीं रह सकती.” इतना कहकर मोमबत्ती बुझ गई ।

दूसरी मोमबत्ती भी अपने मन की बात कहने लगी, “मैं विश्वास हूँ, मुझे लगता है कि झूठ, धोखा, फरेब, बेईमानी मेरा वजूद खत्म करते जा रहे हैं । ये जगह अब मेरे लायक नहीं रही और मैं भी जा रही हूँ”, इतना कहकर दूसरी मोमबत्ती भी बुझ गई ।

तीसरी मोमबत्ती भी दुःखी थी । वह बोली, “मैं प्रेम हूँ, मैं हर किसी के लिए हर पल जल सकती हूँ लेकिन अब किसी के पास मेरे लिए वक़्त नहीं बचा । स्वार्थ और नफरत का भाव मेरा स्थान लेता जा रहा है । लोगों के मन में अपनों के प्रति भी प्रेम-भावना नहीं बची । अब ये सहना मेरे बस की बात नहीं, मेरे लिए जाना ही ठीक होगा” कहकर तीसरी मोमबत्ती भी बुझ गई । तीसरी बत्ती बुझी ही थी कि कमरे में एक बालक ने प्रवेश किया । मोमबत्तियों को बुझा हुआ देख उसे बहुत दुःख हुआ । उसकी आँखों से आँसू बहने लगे । दुःखी मन से वो बोला, “इस तरह बीच में ही मेरे जीवन में अंधेरा कर कैसे जा सकती हो तुम, तुम्हें तो अंत तक पूरा जलना था लेकिन तुमने मेरा साथ छोड़ दिया, अब मैं क्या करूँगा?”

बालक की बात सुन चौथी मोमबत्ती बोली, “घबराओ नहीं बालक मैं आशा हूँ और मैं तुम्हारे साथ हूँ। जब तक मैं जल रही हूँ, तुम मेरी लौ से दूसरी मोमबत्तियों को जला सकते हो”, चौथी मोमबत्ती की बात सुनकर बालक का ढाढस बंध गया । उसने आशा के साथ शांति, विश्वास और प्रेम को पुनः प्रकाशित कर लिया ।

## सीख

जीवन में समय एक सा नहीं रहता । कभी उजाला रहता है, तो कभी अँधेरा । जब जीवन में अंधकार आये, मन अशांत हो जाये, विश्वास डगमगाने लगे और दुनिया पराई लगने लगे ।



तब आशा का दीपक जला लेना । जब तक आशा का दीपक जलता रहेगा, जीवन में कभी अंधेरा नहीं हो सकता । आशा के बल पर जीवन में सबकुछ पाया जा सकता है इसलिए आशा का साथ कभी ना छोड़े ।



**ओम प्रकाश यादव**  
**एमटीएस**

## मदर्स डे

अक्सर घर के काम में मां का ध्यान इतना होता है  
मदर्स डे कब मनता है उसे पता ही नहीं होता है  
और हम सिर्फ एक दिन मां का डे मना भूल जाते हैं  
कि एक-एक कदम हम उसका दिया ही तो उठाते हैं

ऐसे ही एक मां ने कल बेटे को फोन पर मदर्स डे है कहते सुन लिया  
और खुशी से मन ही मन एक सपना सा भी बुन लिया  
उसके बच्चे इस दिन को भी खुल कर मनाएं  
जब रोज डे वेलेंटाइन डे मनाते हैं मदर्स डे कहां भूल जाएंगे

सुबह से ही मां रसोई में लग गई  
सच तो है वो आधी रात से ही जग गई  
मदर्स डे पर मां की ममता में लिपटे हुए अरमान जगे हुए थे  
सुबह तक मेज पर बच्चों की पसंद के पकवान सजे हुए थे

बेटा देर रात तक विदेश की एक कंपनी में काम करता है  
वर्क फ्रॉम होम है इसलिए सुबह देर तक आराम करता है  
मां को ताकीद है सुबह उसे नहीं उठाया जाएगा  
वो जागकर खुद ब खुद नीचे आ जायेगा



पर आज तो मदर्स डे है आज तो मां का उत्साह ही जुदा है  
मां के लिए तो बेटे का चेहरा ही उसका खुदा है  
हल्के हल्के उसने कमरे का दरवाजा खोल आवाज लगाई  
बेटा बेटा कहते कहते उसकी आंख भी भर आई

दरवाजा खोला तो देखा की बेटा तो जगा हुआ था  
और बड़ी शिद्दत से लैपटॉप पर लगा हुआ था  
मां ने बड़े प्यार से बेटे को निहारा  
आंखों में सारी दुनिया का प्यार उतरा

हल्के से बेटे के बालों में हाथ क्या घुमाया  
बेटे के चेहरे पे खून सा उत्तर आया  
क्यों डिस्टर्ब कर रही हो मां क्या आपका मन मुझे दुहाई नहीं दे रहा है  
मैं मदर्स डे की पोस्ट कर रहा हूं क्या आपको दिखाई नहीं दे रहा है

सुनते ही मां ने अपने कदमों को पीछे खींचा  
साफ करा चेहरे को जिसे अपने आंसू से था सींचा  
उसने अपने मन को ये कहकर समझाया  
ये डे मनाना पश्चिमी सभ्यता है हिंदुस्तानियों को कहां समझ आया है

अपने को समझा वो तो फिर से काम पे लग गई  
पर मुझे अनगिनत सवालों के हवाले कर गई  
क्या एक दिन ही मां को सम्मान देना ही क्या अब हमारी संस्कृति है  
अगर है तो ये बहुत बुरी प्रवृत्ति है

तो आओ दोस्तों  
मां.. का जीते जी सम्मान करें हम  
मां.. का स्वप्न में भी न अपमान करें हम  
मां.. जिस इज्जत और प्यार की हकदार है हम उसे दे पाएंगे  
माँ..तब जाकर ही सही अर्थों में हम मातृ दिवस मनाएंगे



प्रवेन्द्र बघेल  
एमटीएस

# मंजिल

मंजिल अभी बहुत दूर लगती हैं  
कुछ आसान कुछ मजबूर दिखती हैं।

क़दम बढ़ाते हुए चल रहे हैं  
टेढ़े मेढ़े रास्तों से गुज़र रहे हैं।

शाम कभी तो निकल जायेगी  
सफलता की सुबह नज़र आयेगी।

दिन के उजाले अपने होंगे  
ख्वाब सुहावने सब सच होंगे।

ऊंचे पहाड़ों से होकर जाना है  
आसमानों को एक बार तो छूना है।

कल का पता किसे हुआ है  
आज को हंसकर जीना है।

सागर की लहरों को साथ लेकर चलना है  
भंवर से बचकर किनारे पर बसना है।

मंजिल पाकर कामयाबी के पल महसूस करना है  
दिल की धड़कन को मुठ्ठी में लेकर धड़कना है।



**नूपुर शर्मा**  
आशुलिपिक (कार्मिक)

# ग्लोबलाइजेशन

जब व्यापार, सेवाओं या तकनीकों का पूरे संसार में वृद्धि, विकास और विस्तार किया जाता है तो इस प्रक्रिया को वैश्वीकरण या फिर ग्लोबलाइजेशन कहा जाता है। कई सालों से वैश्वीकरण बहुत तेजी से हो रहा है। वैश्वीकरण का मुख्य उपयोग कोई भी वस्तु पूरे विश्वभर में पहुंचाना होता है। वैश्वीकरण की मदद से किसी भी व्यापार या व्यवसाय का पूरे विश्व के बाजार में विस्तार किया जा सकता है। इसकी मदद से बहुराष्ट्रीय कारोबार का विकास किया जा सकता है। वैश्वीकरण की वजह से हम किसी भी देश से अपना संपर्क करके व्यापार कर सकते हैं। वैश्वीकरण हमें देश सीमा, समय सीमा के बिना एक सफल अंतरिक्ष संपर्क निर्माण करके हमारे व्यापार में वृद्धि लाता है।

वैश्वीकरण की वजह से कई क्षेत्रों में तेजी से वृद्धि हुई है जैसे कि राजनीति, सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक, तकनीकी, दूरसंचार, यातायात आदि। वैश्वीकरण मानव जीवन को दो तरह से प्रभावित कर रहा है सकारात्मक और नकारात्मक। वैश्वीकरण की वजह से व्यापार में प्रतियोगिता बहुत बढ़ गई है। सभी कंपनियां अपने उत्पादन की गुणवत्ता को बढ़ा रहे हैं। यह एक अच्छी बात है। वैश्वीकरण की वजह से कई विकसित देशों की सफल कंपनियां विदेशों में अपनी कंपनियों की शाखाओं का निर्माण कर रही है, जो उनके व्यापार को बढ़ोतरी देता है। जो कंपनी अलग-अलग देशों में अपना कारोबार बढ़ाती है वह वहां के लोकल लोगों को रोजगार देती है। ऐसा करने से उन्हें कम पैसे में काम करने के लिए आदमी मिलते हैं और लोकल लोगों को रोजगार भी मिलता है। वैश्वीकरण का सबसे अच्छा उदाहरण है मैकडॉनल्ड्स होटलों का विस्तार। यह होटल विश्व के सभी देशों में है। यह होटल की खासियत यह है कि वह जिस भी देश में जाती है वह उस देश के पसंद के हिसाब से खाना बनाती है जिस वजह से यह बहुत प्रसिद्ध होटल है। इस होटल में वैश्वीकरण का बहुत फायदा उठाया है।

वैश्वीकरण जितना सकारात्मक है उतना ही नकारात्मक है क्योंकि वैश्वीकरण के वजह से एक देश से दूसरे देश के बीच में यातायात के साधनों द्वारा घातक बीमारियां बढ़ रही है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण है कोरोना, ऐसी घातक बीमारियों को रोकने के लिए सभी देशों की सरकारों का वैश्वीकरण पर अच्छी तरह से नियंत्रण होना चाहिए।



**आकाश अग्रवाल**  
कार्यालय सहायक (अनुबंधित)

# सबसे खुश पक्षी

एक कौवा एक वन में रहा करता था। उसे कोई कष्ट नहीं था और वह अपने जीवन से पूरी तरह संतुष्ट था। एक दिन उड़ते हुए वह एक सरोवर के किनारे पहुँचा। वहाँ उसने एक उजले सफ़ेद हंस को तैरते हुए देखा। उसे देखकर वह सोचने लगा – “यह हंस कितना सौभाग्यशाली है, जो इतना सफ़ेद और सुंदर है। इधर मुझे देखो, मैं कितना काला और बदसूरत हूँ, ये हंस अवश्य इस दुनिया का सबसे खुश पक्षी होगा।”

वह हंस के पास गया और अपने मन की बात उसे बता दी। सुनकर हंस बोला, “नहीं मित्र! वास्तव में ऐसा नहीं है। पहले मैं भी सोचा करता था कि मैं इस दुनिया का सबसे सुंदर पक्षी हूँ। इसलिए बहुत सुखी और खुश था लेकिन एक दिन मैंने तोते को देखा, जिसके पास दो रंगों की अनोखी छटा है। उसके बाद से मुझे यकीन है कि वही दुनिया का सबसे सुंदर और खुश पक्षी है।”

हंस की बात सुनने के बाद कौवा तोते के पास गया और उससे पूछा कि क्या वह दुनिया का सबसे खुश पक्षी है। तोते ने उत्तर दिया, “मैं बहुत ही खुशगवार जीवन व्यतीत कर रहा था, जब तक मैंने मोर को नहीं देखा था किंतु अब मुझे लगता है कि मोर से सुंदर तो कोई हो ही नहीं सकता इसलिये वही दुनिया का सबसे सुखी और खुश पक्षी है।”

इसके बाद कौवा मोर की खोज में निकला। उड़ते-उड़ते वह एक चिड़ियाघर पहुँचा। वहाँ उसने देखा कि मोर एक पिंजरे में बंद है और उसे देखने के लिए बहुत सारे लोग जमा है। सभी मोर की बहुत सराहना कर रहे थे। सबके जाने के बाद कौवा मोर के पास गया और उससे बोला, “तुम कितने सौभाग्यशाली हो, जो तुम्हारी सुंदरता के कारण हर रोज़ हजारों लोग तुम्हें देखने आते हैं। मुझे तो लोग अपने आस-पास भी फटकने नहीं देते और देखते ही भगा देते हैं, तुम इस दुनिया के सबसे खुश पक्षी हो ना?”

कौवे की बात सुनकर मोर उदास हो गया।

वह बोला, “मित्र! मुझे भी अपनी सुंदरता पर बड़ा गुमान था। मैं सोचा करता था कि मैं इस दुनिया का क्या, बल्कि इस पूरे ब्रम्हाण्ड का सबसे सुंदर पक्षी हूँ। इसलिए खुश भी बहुत था लेकिन मेरी यही सुंदरता मेरी शत्रु बन गई है और मैं इस चिड़ियाघर में बंद हूँ। यहाँ आने के बाद इस पूरे चिड़ियाघर का अच्छी तरह मुआयना करने के बाद मैं इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि कौवा ही एक ऐसा पक्षी है, जो यहाँ कैद नहीं है इसलिए पिछले कुछ दिनों से मैं सोचने लगा हूँ कि काश मैं कौवा होता, तो कम से कम आज़ादी से बाहर घूम सकता और तब मैं इस दुनिया का सबसे सुखी और खुश पक्षी होता।”

## सीख

हम हमेशा दूसरों को देखकर व्यर्थ ही स्वयं की तुलना उनसे करने लगते हैं और दुःखी हो जाते हैं । भगवान ने सबको अलग बनाया है और अलग गुण दिए हैं । हम उसका महत्व नहीं समझते और दुःख के चक्र में फंस जाते हैं इसलिए दूसरों के पास जो है, उसे देखकर जलने की बजाय हमें हमारे पास जो है, उसके साथ खुश रहना सीखना चाहिए । खुशी बाहर ढूंढने से नहीं मिलती, वह तो हमारे अंदर ही छिपी हुई होती है ।



**नीतू सिंह**  
कार्यालय सहायक (अनुबंधित)

## बहुत है

खुशियाँ कम और अरमान बहुत हैं,  
जिसे भी देखो परेशान बहुत है ।

करीब से देखा तो निकला रेत का घर,  
मगर दूर से इसकी शान बहुत है ।

कहते हैं सच का कोई मुकाबला नहीं,  
मगर आज झूठ की पहचान बहुत है ।

मुश्किल से मिलता है शहर में आदमी,  
यूँ तो कहने को इन्सान बहुत है ।



**जितेंद्र कुमार मीना**  
निजी सचिव

# कुछ करने का जज्बा

देश के लिए प्यार है तो जताया करो,  
कुछ करने का जज्बा है तो, उसे फिर किया करो।

रुको न तुम ये सोचकर, दुनिया वाले क्या सोचेंगे,  
ठान लो तुम बस मन में, बढ़ते कदम न रुकने दोगे।

किसी का साथ पाने को तुम, खुद को रोका न करो,  
कुछ करने का जज्बा है तो, उसे फिर किया करो।

दुनिया की सोचकर तुम बढ़ते कदम पीछे हटा लोगे,  
अपनी सारी इच्छाओं को यू हीं मन में ही दबा लोगे।

बहुत हुई खामोशी अब, अपने हक के लिए बोला करो,  
कुछ करने का जज्बा है तो, उसे फिर किया करो।

सोचेंगे इतना तो ये, सुनहरा वक्त निकल जायेगा,  
कुछ कर दिखाने का सपना यू हीं अधूरा रह जायेगा।

हर बाधा को पार करके तुम आगे बढ़ा करो,  
कुछ करने का जज्बा है, तो उसे फिर किया करो।

ले लो शपथ कि देश पर आँच न आने दोगे,  
हर बढ़ती चिंगारी को पहले ही धूमिल कर दोगे।

मिल जुल कर रहे सब ऐसा, माहौल बनाया करो,  
कुछ करने का जज्बा है तो, उसे फिर किया करो।



**अनसार**  
**एम.टी.एस. (अनुबंधित)**

# कहना सीखिये

पूरे अल्फ़ाज़ों में अधूरी बात कहना सीखिये  
दिन को दिन, रात को रात कहना सीखिये

जब इश्क़ नया हो, इशारों में बात होती है  
उम्र भर है साथ, तो जज़्बात कहना सीखिये

किसकी पाबंदी है कि क्या ख़्वाब देखे कौन  
हसरतों में यह पूरी कायनात कहना सीखिये

जो खुशी में साथ है, वो ग़मों में हो शामिल  
अपनों से अपने सच्चे हालात कहना सीखिये

एक शख्स भी गर, सुने आपको यक़ीन से  
सैकड़ों के बीच अपनी बात कहना सीखिये



प्रवेन्द्र बघेल  
एमटीएस

भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है। हिंदी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है।

नरेंद्र मोदी (प्रधानमंत्री)



# अच्छे और बुरे लोग

अक्सर हम कई बार ऐसे लोगों के बीच आ जाते हैं जहाँ हम अच्छे और बुरे लोगों में फर्क नहीं समझ पाते हैं। यह जीवन की सबसे बड़ी विडम्बना है। ऐसे में कुछ बुरे लोग हमें भी अपने जैसा बनाने की कोशिश में रहते हैं और ऐसा करके उन्हें काफ़ी आनंद भी मिलता है। ऐसे लोग ना तो खुद आगे बढ़ते हैं और ना किसी को आगे बढ़ने देते हैं।

अब अच्छे लोगों की क्या खासियत होती है वो जान लेते हैं।

अच्छे लोग आपको आगे बढ़ने की सलाह देने के साथ-साथ आपकी प्रेरणा के स्रोत भी बनते हैं। कई लोग अपने जीवन स्तर में काफ़ी सुधार कर चुके होते हैं क्योंकि उनके साथ कुछ गतिविधियाँ थी जो उन्हें कुछ अच्छे लोगों से सीखने को मिली। अपने साधनों का सही उपयोग कहाँ और कैसे करना है ये वो भलीभांति समझ सकते हैं। अक्सर कई लोग उन लोगों के बीच बैठना पसंद करते हैं जो सिर्फ़ उनकी झूठी तारीफ़ करते हैं। लेकिन आप बस एक बार उनसे अपने लिए मदद की उम्मीद करके देखिएगा। आप खुद समझ जायेंगे कि वो हमारे हितैषी हैं या नहीं।

नीम कड़वा जरूर होता है पर ज्यादातर बिमारियों में नीम हकीम है। कुछ लोग नीम की तरह होते हैं लेकिन वो ही आपके सच्चे हितैषी भी होते हैं। ऐसे लोगों से हमेशा आपको फायदा ही मिलता है क्योंकि उनको जब आपकी बुराई करनी होती है तो वो आपके पीठ पीछे नहीं बोलेंगे बल्कि वो आपके सामने ही आपकी बुराई कर देंगे। उनकी बातें बिलकुल खरी होती हैं।

अब मैं बुरे लोगों की बात करूँ तो वो नकारात्मक पहलुओं को तुरंत पकड़ते हैं और जब हम उनके साथ रहना शुरू करते हैं तो हमारे अन्दर भी वो ही नकारात्मक भाव पनपने लगते हैं। हमारी सोच भी उन्हीं के जैसी होने लगती है। ये मानव की प्रकृति है कि वो नकारात्मकता की ओर जल्दी ही आकर्षित हो जाता है। जिसका प्रभाव उन्हें तब दिखाई पड़ता है जब कोई उनकी आशाओं को रोंदकर उनसे आगे निकल जाता है। कई बार तो इतनी देर हो चुकी होती है कि मुकाम हाथ से पूरी तरह निकल जाता है। जो लोग मीठा बोलते हैं आपको उनसे सतर्क रहने की जरूरत है। हो सकता है कि वो आपके हितैषी ना हों। मैं ये नहीं कहती कि सभी लोग एक जैसे ही होते हैं। कुछ लोग आपकी परवाह करने वाले भी होंगे। इसी उम्मीद के साथ कि आपको मेरे इस प्रेरणादायक लेख से कुछ सीखने को मिला होगा।

**नीतू सिंह**  
कार्यालय सहायक (अनुबंधित)



# नारी सशक्तिकरण एवं भारत का संविधान

कार्यालय की सह कर्मचारियों के साथ, कुछ दिन पहले कार्यालय के कार्य से कहीं जाने का अवसर प्राप्त हुआ। यात्रा के समय मन में विचार आया कि स्त्रियाँ आज के भारत में जितनी सक्षम हैं, क्या प्राचीन भारत अथवा आजादी से पहले अथवा आज से कुछ चालीस पचास वर्ष पहले भी इतनी ही सक्षम थी ?

कई पुस्तकों को तथा थोड़ा इन्टरनेट पर छानबीन करने पर कुछ तथ्य ज्ञात हुए। अति प्राचीन काल में भारतीय स्त्रियों को अत्यधिक आदर व सम्मान प्राप्त था। उन्हें देवी का पद प्राप्त था। स्त्री पुरुष में कोई भेदभाव नहीं था। वैदिक काल में स्त्रियाँ बौद्धिक व शिक्षा में अग्रणी थी। महत्वपूर्ण कार्यों में उनकी सलाह ली जाती थी। विवाह के लिए स्वयंवर का आयोजन किया जाता था। वे तर्क शास्त्र व वाद विवाद में पारंगत थी। सुलभा, गार्गी, मैत्रयी आदि विदुषियों के नाम उल्लेखनीय हैं। रोमशा, उर्वशी, घोषा, लोपमुद्रा, विश्ववारा आदि कवियत्री भी लोकप्रिय थी। यद्यपि अन्य अनेक स्त्रियाँ भी समाज में उच्च स्थान रखती होंगी किन्तु इतिहास में अधिक वर्णन नहीं मिलता। उत्तर वैदिक काल में स्त्रियों का सम्मान घटने लगा। स्त्रियों को जन्म से मृत्यु तक पिता, भाई अथवा पति के अधीन कर दिया गया। स्त्री शिक्षा को बढ़ावा देना बंद कर दिया गया। गुप्त काल के समय से बाल विवाह चलन में आ गया। स्त्रियों के लिए विवाह की आयु 12 वर्ष व पुरुषों के लिए 16 वर्ष कर दी गई। इस काल के पश्चात भारत में स्त्रियों की दशा निरंतर गिरती गई। यद्यपि राजपरिवारों व कुलीन घरों की स्त्रियों के लिए स्थितियाँ कुछ अधिक सुविधाजनक रही होंगी जहाँ उन्हें शिक्षा के साथ अन्य अधिकार भी प्राप्त होते रहे होंगे, किन्तु सामान्य स्त्रियों की दशा निरंतर खराब होती गई।

मध्यकाल में अंडाल व भक्तिकाल (1375 से 1700) तक के समय में मीरा बाई के अतिरिक्त दयाबाई, सहजोबाई आदि प्रमुख स्त्री रचनाकार मानी गई हैं। ताज, शेख, केशव पुत्रवधू, रसिक बिहारी, बनी-ठनी आदि अन्य महत्वपूर्ण कवियत्री भी इसी काल खंड में हैं। आगे के समय में हम देखते हैं सामान्य स्त्रियों के हालात निरंतर कठिन होते जाते हैं।

मुस्लिम आक्रमण के समय से ही असुरक्षा की भावना के कारण भारतीय बालिकाओं एवं स्त्रियों के जीवन में कठिनाईयाँ बढ़ती जाती हैं। स्त्री गरिमा की सुरक्षा तथा लोक लाज की भावना के कारण स्त्री की स्वतंत्रता पूरी तरह समाप्त हो गई। कालांतर में भारतीय जन मानस अनेक कुरीतियों में उलझ जाता है। आजादी से पहले तक के समय में महिलाओं का समाज में मौजूद अनेक बुराइयों से सामना होता है जैसे सती प्रथा, बाल विवाह, विधवा पुनर्विवाह पर रोक, पर्दा प्रथा, दहेज प्रथा, लड़कियों को शिक्षा न देना, बहुविवाह, कन्या भ्रूण हत्या, घरेलू हिंसा, यौन उत्पीड़न आदि। अनेक कुरीतियाँ आज भी भारतीय समाज में उपस्थित हैं। हालांकि स्वतंत्रता से पहले, स्वामी विवेकानन्द, ईश्वर चन्द्र विद्यासागर, राजा राम मोहन राय और ज्योतिराव गोविंदराव फुले जैसे भारतीय समाज सुधारकों के आग्रह पर ब्रिटिश शासकों द्वारा कानून में कुछ सुधार किए गए।

ब्रिटिश शासन से 1947 में स्वतंत्र होने के पश्चात भारत ने अपना संविधान 26 जनवरी, 1950 को लागू किया। भारतीय संविधान अनेक प्रावधानों के माध्यम से महिलाओं को समान अवसर प्रदान करने, उनके अधिकारों की रक्षा करने और उन्हें न्याय सुनिश्चित करने का प्रयास करता है, जिनका यहां संक्षेप में उल्लेख किया गया है-

मौलिक अधिकारों के अंतर्गत अधिकार  
राज्य के नीति निदेशक तत्व के अंतर्गत अधिकार  
मौलिक कर्तव्य के अंतर्गत अधिकार  
अन्य अनुच्छेद के अंतर्गत अधिकार

## 1. मौलिक अधिकारों के अंतर्गत महिलाओं के अधिकार

### अनुच्छेद 14 - विधि के समक्ष समता अथवा विधियों के समान संरक्षण का अधिकार

अनुच्छेद 14 - "भारत राज्य क्षेत्र में किसी व्यक्ति को विधि के समक्ष समता से अथवा विधियों के समान संरक्षण से राज्य द्वारा वंचित नहीं किया जाएगा।" समानता का तात्पर्य यहां पर यह है कि स्त्री और पुरुष में किसी प्रकार का लिंग भेद नहीं है तथा यह अधिकार स्त्री और पुरुष दोनों को समान रूप से प्राप्त है।

### अनुच्छेद 15

इसके अतिरिक्त अनुच्छेद 15 (3) के अधीन राज्य सरकार को स्त्रियों के लिए विशेष उपबंध बनाने की शक्ति प्राप्त है और न्यायालय अनुच्छेद 15 (3) के अधीन राज्य द्वारा लिए गए नीतिगत निर्णय में हस्तक्षेप नहीं कर सकता है।

### अनुच्छेद 16

अनुच्छेद 16 यह उपबंध करता है कि राज्य के अधीन किसी पद पर नियोजन या नियुक्ति से संबंधित विषयों में सभी नागरिकों के लिए अवसर की क्षमता होगी।

### अनुच्छेद 19

अनुच्छेद 19 में महिलाओं को स्वतंत्रता का अधिकार प्रदान किया गया है, ताकि वह स्वतंत्र रूप से भारत के क्षेत्र में आवागमन, निवास एवं व्यवसाय कर सकती हैं। स्त्री लिंग होने के कारण किसी भी कार्य से उनको वंचित करना मौलिक अधिकार का उल्लंघन माना गया है तथा ऐसी स्थिति में कानून से सहायता ली जा सकती है।

## अनुच्छेद 21

किसी व्यक्ति महिला अथवा पुरुष को उसके प्राण या दैहिक स्वाधीनता से विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया के अनुसार ही वंचित किया जाएगा अन्यथा नहीं।

## अनुच्छेद 23-24

अनुच्छेद 23-24 द्वारा महिलाओं के विरुद्ध होने वाले शोषण को नारी गरिमा के लिए उचित नहीं मानते हुए महिलाओं की खरीद बिक्री, भीख मंगवाना आदि को दंडनीय माना गया है।

## 2. राज्य के नीति निदेशक तत्व के अंतर्गत अधिकार

### अनुच्छेद 39

आर्थिक न्याय प्रदान करने हेतु अनुच्छेद 39 (क) में स्त्री को जीविका के पर्याप्त साधन प्राप्त करने का अधिकार एवं अनुच्छेद 39( द) में समान कार्य के लिए समान वेतन का उपबंध है।

### अनुच्छेद 42

अनुच्छेद 42 महिलाओं के लिए प्रसूति सहायता की व्यवस्था करता है। इस अनुच्छेद के अनुसार राज्य काम की न्याय संगत और मनवोचित दशाओं को सुनिश्चित करने के लिए प्रसूति सहायता के लिए उपबंध करेगा।

### अनुच्छेद 46

अनुच्छेद 46 इस बात का आवाहन करता है कि राज्य दुर्बल वर्गों के शिक्षा तथा अर्थ संबंधी क्षेत्रों की विशेष सावधानी से अभिवृद्धि करेगा तथा सामाजिक अन्याय एवं सब प्रकार के शोषण से संरक्षा करेगा।

## 3. मौलिक कर्तव्य के अंतर्गत महिलाओं के अधिकार

### अनुच्छेद 51क

संविधान के भाग 4क के अनुच्छेद 51क (ई) में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि हमारा दायित्व है कि हम हमारी संस्कृति की गौरवशाली परंपरा के महत्व को समझें तथा ऐसी प्रथाओं का त्याग करें जो कि स्त्रियों के सम्मान के खिलाफ हो।

## 4. अन्य अनुच्छेद के अंतर्गत महिलाओं के अधिकार

संविधान का 73 वां और (भाग 9 (क)) 74वां संशोधन जो 1992 में किया गया था। इसके माध्यम से, पंचायतों और नगर पालिकाओं में महिलाओं के लिए स्थान का आरक्षण किया गया है।

## अनुच्छेद 243 (द)(3)

इस अनुच्छेद में प्रत्येक पंचायत में प्रत्यक्ष निर्वाचन से भरे गए स्थानों की कुल संख्या के 1/3 स्थान स्त्रियों के लिए आरक्षित रहेंगे और चक्रानुक्रम से पंचायत के विभिन्न निर्वाचन क्षेत्रों में आवंटित किए जाएंगे।

## अनुच्छेद 325

अनुच्छेद 325 के अनुसार निर्वाचक नामावली में महिला एवं पुरुष दोनों को ही समान रूप से सम्मिलित होने का अधिकार प्रदान किया गया है, अनुच्छेद 325 द्वारा संविधान निर्माताओं ने यह दर्शाने की कोशिश की है कि भारत में पुरुष और स्त्री को समान मतदान अधिकार दिए गए हैं।

स्वतंत्रता प्राप्ति के 70 वर्षों के पश्चात् भारतीय नारी की स्थिति में क्रांतिकारी बदलाव आया है। आज की नारी अबला नहीं सबला है। वह बौद्धिक कार्यों में तो अग्रणी भूमिका में आ ही चुकी है साथ ही बल आधारित कार्यों में भी पुरुषों से किसी प्रकार कम नहीं। आज संभ्रांत वर्ग ही नहीं अपितु वंचित वर्ग की महिलाएं भी सभी अभावों को पछाड़ते हुए श्रेष्ठ स्थान को प्राप्त कर रही है। स्वरोजगार से लेकर प्रशासनिक अधिकारी बन समाज एवं देश का नाम रोशन कर रही है। यह संविधान द्वारा प्रदत्त शक्तियां ही है जिनके बल से सदियों से शोषित एवं पददलित नारी पुरूष प्रधान समाज के प्रभाव से मुक्त होकर आर्थिक, राजनैतिक और सामाजिक दासता से मुक्त होकर स्वच्छंद जीवन का विकास करने के पथ पर अग्रसर हो रही है।



**अभिनव सिंह**  
वरिष्ठ सचिवालय सहायक

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

महात्मा गांधी

# मिट्टी

मिट्टी बनी है मुश्किल से,  
ये कहूं मैं तुम सब से।

जब न होगी ऊपजाऊ भूमि,  
हम बीज कहां पर बोएंगे  
तब खाने को होगा न कुछ,  
हम सिर पकड़ कर रोएंगे।

इस धरती का दोहन कर,  
करते हैं हम इसको बंजर

मिट्टी का हम बदलेंगे स्वरूप,  
क्योंकि मिट्टी है मज़बूती का सबूत।

धरती की खोई शक्ति को फिर से हम बढ़ाएंगे,  
इस दुनिया को लाखों पेड़ों से सजाएंगे।

ऊपजाऊ मिट्टी देती है पेड़ों को जान,  
पेड़ देते हैं मानव तन को प्राण।

आओ पेड़ों से हरियाली की एक माला पिरोयें,  
मिट्टी की गिरती गुणवत्ता को फिर से संजोयें।

ऊपजाऊ मिट्टी से जब तक मिलेगा अन्न,  
तब तक तन-मन-जीवन सब रहेगा प्रसन्न।

जल बचा कर कल संवारें  
मिट्टी बचा कर जीवन संवारें।



**विनयशील**  
**कार्यालय सहायक (अनुबंधित)**

# मासूमियत से भरी मुस्कान

मासूमियत से भरी होती है मुस्कान,  
दिल की खुशी की पहचान होती है मुस्कान,  
लगता है जब कोई बेगाना अपना सा,  
तो इस छुपे हुए राज को खोलती है मुस्कान।

होठों के घरोंदे में छुपी रहती है मुस्कान,  
जीवन को सुलझाती पहेली है मुस्कान,  
रुठ जाए जब कोई अपना किसी बात पर,  
तो उसको मनाने की जीत में शामिल होती है मुस्कान।

अपनी मंजिल को पाने पर छलकती है मुस्कान,  
निराशा भरे जीवन में आशा का संचार है मुस्कान,  
जीत की नई परिभाषा है मुस्कान,  
बेरंग दुनिया में रंगीन हौसला है मुस्कान।

न जाने कितने रूपों में होती है ये मुस्कान,  
पर आखिर में होती है ये दिल की खुशी का ही परिणाम,  
अन्तिम शब्दों में है ये सुशांत सिंह का पैगाम,  
मुस्कुराते रहो हर पल, सुबह और शाम ।



एम.टी.एस. (अनुबंधित)

# दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र, नई दिल्ली में हिंदी पखवाड़े का आयोजन

दूरसंचार अभियांत्रिकी केंद्र, नई दिल्ली में 14 से 29 सितंबर, 2022 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया। हिंदी पखवाड़े का शुभारंभ 14 सितंबर, 2022 को प्रातः 11:00 बजे डॉ. अब्दुल कलाम सभागार में श्री अनूप कुमार, वरिष्ठ उप महानिदेशक, टी.ई.सी. द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर श्री अनूप कुमार जी द्वारा माननीय श्री अमित शाह जी, गृह मंत्री, भारत सरकार द्वारा हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में जारी संदेश से सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को अवगत कराया और हिंदी दिवस की शुभकामनाएं दी तथा हिंदी दिवस की महता पर प्रकाश डाला। अध्यक्ष महोदय द्वारा पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने तथा इस पखवाड़े के दौरान ही नहीं अपितु पूरे वर्ष हिंदी में ही काम करने हेतु सभी से आग्रह किया गया।

कार्यालय में हिंदी को बढ़ावा देने तथा अधिकारियों एवं कर्मचारियों में हिंदी के प्रति रूचि सृजित करने के उद्देश्य से हिंदी पखवाड़ा के दौरान कुल 08 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं का विवरण इस प्रकार है :

- हिंदी निबंध लेखन।
- हिंदी टिप्पण व मसौदा लेखन।
- हिंदी व्याकरण ज्ञान।
- अनुवाद (हिंदी से अंग्रेज़ी तथा अंग्रेज़ी से हिंदी)।
- स्वरचित मौलिक कविता लेखन।
- अंताक्षरी (केवल हिंदी साहित्य से संबंधित)।
- प्रश्न मंच।
- हिंदी में उत्कृष्ट कार्य प्रतियोगिता।

(हिंदी में कार्य को बढ़ावा देने हेतु - दिनांक 01 सितंबर, 2022 से 20 सितंबर, 2022 की अवधि में हिंदी में सबसे ज्यादा कार्य करने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों को पुरस्कृत किया)

हिंदी पखवाड़े के समापन एवं समारोह का आयोजन डॉ. अब्दुल कलाम सभागार में दिनांक 29 सितंबर, 2022 को हुआ। श्री ऋतु रंजन मिश्र, वरिष्ठ उप महानिदेशक एवं कार्यालय प्रमुख, टी.ई.सी. द्वारा सरस्वती पूजा व दीप प्रज्वलन कर हिंदी पखवाड़ा के समापन समारोह की विधिवत शुरुआत की गई।



इन प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया । प्रश्न मंच प्रतियोगिता को छोड़कर, प्रत्येक प्रतियोगिता के विजेता को क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय पुरस्कार तथा 03 सांत्वना पुरस्कार दिये गए। सभी पुरस्कार विजेताओं को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया तथा पुरस्कार राशि उनके खाते में रोकड़ अनुभाग द्वारा ऑनलाइन जमा (बैंक) करवा दी गयी ।

अपने अध्यक्षीय संबोधन में श्री ऋतु रंजन मित्र, वरिष्ठ उप महानिदेशक, टी.ई.सी. ने प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी एवं हिंदी पखवाड़ा के आयोजन में योगदान देने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों का धन्यवाद किया । अध्यक्ष महोदय द्वारा उपस्थित अधिकारियों/कर्मचारियों से आग्रह किया गया कि सभी अधिकारी/कर्मचारी हिंदी में काम करें और राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सार्थक प्रयास करें ।

अंत में श्री राजीव कुमार त्यागी, उप महानिदेशक (एफ़.एन.) ने पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी । श्री त्यागी जी ने हिंदी पखवाड़े के सफल आयोजन पर प्रसन्नता जाहिर की तथा उन सभी कार्मिकों का धन्यवाद किया गया जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में हिंदी पखवाड़े के आयोजन/प्रतियोगिताओं के आयोजन में योगदान दिया तथा सभी अधिकारियों/कर्मचारियों से आग्रह किया कि वे अपना सारा काम हिंदी में करें।



प्रतियोगिता का नाम	विजेता का नाम	पदनाम	प्राप्त स्थान
हिंदी निबंध	श्री अवधेश सिंह	स.म.नि.	प्रथम पुरस्कार
	श्री हर्ष शर्मा	स.म.नि.	द्वितीय पुरस्कार
	श्री प्रवीण कुमार	एम.टी.एस.	तीसरा पुरस्कार
	श्री संजय भारद्वाज	स.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री राजेश कुमार मीना	आशुलिपिक	सांत्वना पुरस्कार
	सुश्री राजकुमारी	निजी सहायक	सांत्वना पुरस्कार
हिंदी टिप्पण व मसौदा लेखन	श्री अवधेश सिंह	स.म.नि.	प्रथम पुरस्कार
	श्री हर्ष शर्मा	स.म.नि.	द्वितीय पुरस्कार
	सुश्री दिव्या शर्मा	स.म.नि.	तीसरा पुरस्कार
	श्री रोहित गुप्ता	प्रवर श्रेणी लिपिक	तीसरा पुरस्कार
	श्री संजय भारद्वाज	स.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	सुश्री मुदिता चंद्रा	स.म.अ.दू.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री मोहित कुमार अग्रवाल	स.म.नि.	सांत्वना पुरस्कार
हिंदी व्याकरण ज्ञान	श्रीमती रत्ना ठाकुर	निदेशक	प्रथम पुरस्कार
	श्री अभिनव सिंह	वरिष्ठ सचिवालय सहायक	द्वितीय पुरस्कार
	सुश्री दिव्या शर्मा	स.म.नि.	तीसरा पुरस्कार
	श्री मोहित कुमार अग्रवाल	स.म.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री प्रवेन्द्र बघेल	एम.टी.एस.	सांत्वना पुरस्कार
	सुश्री मुदिता चंद्रा	स.म.अ.दू.	सांत्वना पुरस्कार

अनुवाद	श्री आशीष तायल	निदेशक	प्रथम पुरस्कार
	श्रीमती रत्ना ठाकुर	निदेशक	द्वितीय पुरस्कार
	श्री अभिनव सिंह	वरिष्ठ सचिवालय सहायक	तीसरा पुरस्कार
	सुश्री दिव्या शर्मा	स.म.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री हर्ष शर्मा	स.म.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री धनेश गोयल	स.म.नि.	सांत्वना पुरस्कार
	सुश्री मुदिता चंद्रा	स.म.अ.द्व.	सांत्वना पुरस्कार
स्वरचित मौलिक कविता लेखन	श्री संजय भारद्वाज	स.म.नि.	प्रथम पुरस्कार
	सुश्री दिव्या शर्मा	स.म.नि.	द्वितीय पुरस्कार
	श्री हर्ष शर्मा	स.म.नि.	तीसरा पुरस्कार
	श्री योगेश गोयल	स.म.अ.द्व.	सांत्वना पुरस्कार
	सुश्री मुदिता चंद्रा	स.म.अ.द्व.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री अभिनव सिंह	वरिष्ठ सचिवालय सहायक	सांत्वना पुरस्कार
अंताक्षरी	श्री शिव चरण	अनु. अधि.	प्रथम पुरस्कार
	श्री चितरंजन कुमार	जे.एस.ए.	द्वितीय पुरस्कार
	श्री हर्ष शर्मा	स.म.नि.	तीसरा पुरस्कार
	श्री अभिनव सिंह	वरिष्ठ सचिवालय सहायक	सांत्वना पुरस्कार
	श्री प्रवेन्द्र बघेल	एम.टी.एस.	सांत्वना पुरस्कार
	श्री संजय भारद्वाज	स.नि.	सांत्वना पुरस्कार
हिंदी में उत्कृष्ट कार्य करने के लिये	श्री अभिनव सिंह	वरिष्ठ सचिवालय सहायक	प्रथम पुरस्कार
	श्री रोहित गुप्ता	प्रवर श्रेणी लिपिक	द्वितीय पुरस्कार
	श्री राजेश कुमार मीना	आशुलिपिक	तीसरा पुरस्कार
	श्री संजय भारद्वाज	स.नि.	सांत्वना पुरस्कार

# हिंदी पखवाड़ा 2022 पुरस्कार वितरण

बधाईयां



# बधाईयां



# बधाईयां



बधाईयां



# बधाईयां





बधाईयां



# हिंदी पखवाड़ा के दौरान आयोजित प्रतियोगिताएं

एक झलक



# हिंदी कार्यशालाएं

एक  
झलक





# हिंदी पखवाड़ा 2022



समापन



आई.एस.ओ. 9001:2015

दूरसंचार विभाग

**दूरसंचार अभियांत्रिकी केन्द्र**

खुशीद लाल भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001

वेबसाईट : [www.tec.gov.in](http://www.tec.gov.in)

**क्षेत्रीय कार्यालय:**

**पूर्वी क्षेत्र, कोलकाता**

प्रथम तल, दूरसंचार क्यूए बिल्डिंग, ईपी एण्ड जीपी ब्लॉक,  
सॉल्ट लेक, सेक्टर 5, कोलकाता-700091

**पश्चिमी क्षेत्र, मुम्बई**

द्वितीय तल, डी विंग, बीएसएनएल प्रशासनिक भवन,  
जुहू रोड, शान्ता क्रूज (वेस्ट) मुम्बई-400054

**दक्षिणी क्षेत्र, बेंगलुरु**

द्वितीय मंजिल, जया नगर टेलीफोन एक्सचेंज,  
9 वां मेन, चौथा ब्लॉक, जयानगर, बेंगलुरु-560011

**उत्तरी क्षेत्र, नई दिल्ली**

गेट नं. 5, खुशीद लाल भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001