INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT
1961
CALCUTTA

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

राजभाषा गृह पत्रिका

सृजन

अंक - तृतीय, सितंबर
2 0 2 5

सृजन

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता की तृतीय राजभाषा गृह पत्रिका सितंबर, 2025

निदेशक

प्रो. आलोक कुमार राय

मुख्य प्रशासनिक अधिकारी

लेफ्टिनेंट कर्नल आलोक चन्द्रा (सेवानिवृत्त)

वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन)

श्री अरुणाभ दास

सलाहकार समिति

डॉ. नारायण चंद्र घोष – पुस्तकालयाध्यक्ष एवं अध्यक्ष, समिति
श्री विजय सिंह विराट - वित्त एवं लेखा अधिकारी, सदस्य
स्क्वाड्रन लीडर ज़ुल्फ़क़ार हसन (सेवानिवृत्त) - वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, सदस्य
श्री संदीप मंडल – कार्यपालक अभियंता, सदस्य
श्री शिलादित्य सेनबराट - प्रधान (विशिष्ट कार्यक्रम), कार्यकारी शिक्षा, सदस्य
श्रीमती शुभ्रा धर – प्रबंधक (सामान्य कार्यक्रम), कार्यकारी शिक्षा, सदस्य
श्रीमती सुनीता दुबे - सहायक प्रबंधक (राजभाषा) एवं सदस्य सचिव

संपादक

श्रीमती सुनीता दुबे - सहायक प्रबंधक (राजभाषा)

अस्वीकरण

1. पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में अभिव्यक्त विचारों से संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।
2. पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ मौलिक ही हैं, ऐसा सुनिश्चित करना सलाहकार समिति के लिए संभव नहीं है।

विशेष सूचना

PRINTED ON RECYCLED PAPER

यह पत्रिका पर्यावरण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता के तहत
इको-फ्रेंडली (पर्यावरण अनुकूल) काग़ज़ पर मुद्रित की गई है।

राजभाषा गृह पत्रिका

सृजन

अंक - तृतीय, सितंबर
2 0 2 5

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT
1961
CALCUTTA

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

डायमंड हार्बर रोड, कलकत्ता - 700104

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	संदेश	संदेश देने वाले अधिकारी	पृष्ठ सं.
1	निदेशक की कलम से	प्रो. आलोक कुमार राय	4
2	संदेश	लेफ्टिनेंट कर्नल आलोक चन्द्रा (सेवानिवृत्त)	5
3	मेरा अनुभव	डॉ. नारायण चंद्र घोष	6
4	धन्यवाद ज्ञापन	श्री अरुणाभ दास	7
5	संपादकीय	श्रीमती सुनीता दुबे	8
	गद्य संकलन		
	रचना	**रचनाकार**	
6	वर्क-लाइफ बैलेंस	श्री अतनु मंडल	10
7	व्यायाम: एक जीवन शैली	श्री अभिषेक मंडल	11
8	जिंदगी एक भंवर	श्रीमती जया सिंह	12
9	थीम की दुर्गा पूजा	श्रीमती प्रियंका दासगुप्ता	13
10	अनोखी क्षान्ति	सुश्री प्रियंका चटर्जी	14
11	हिंदी भाषा के बारे में रोचक तथ्य	सुश्री पूजा साहा	15
12	खाली घोंसला	श्रीमती मानसी सान्याल	16
13	गीज़ा के पिरामिडों की एक यादगार यात्रा	श्रीमती रोमा बनर्जी	17
14	भगवद्गीता से बच्चों के लिए जीवन का सबक	श्री महेश पटनायक	18
15	मानवता पर प्रश्नचिह्न	श्री ब्रज कन्हाई मिद्या	20
16	विकसित भारत में हिंदी का महत्व	श्री सत्य नारायण घोष	21
17	मेरी सबसे प्रिय यात्रा — केदारनाथ, बद्रीनाथ और तुंगनाथ	श्रीमती सुनीता दुबे	22
18	जीवन प्रयाण का मंथन	श्री सुनील कुमार श्रीवास्तव	24
19	हिंदी क्रॉसवर्ड पहेली (प्रश्न)	सुश्री अनिंदिता रुद्र	25
	पद्य संकलन		
	रचना	**रचनाकार**	
20	समवेदना	प्रो. अंकित कुमार	27
21	प्रेरणा	प्रो. अर्पिता घोष	27
22	रण	श्री अरिंदम राय	28
23	राजभाषा	श्री अरुणाभ दास	29
24	ऐ जिंदगी गले लगा ले	श्री अनिल कुमार श्रीवास्तव	30
25	ऑपरेशन सिंदूर – शौर्य की लाल रेखा	कप्तान (मानद) श्री उत्तम कुमार माईति (सेवानिवृत्त)	31
26	एक अधूरा सपना – क्रिकेट और मैं	श्री गौतम मुखर्जी	31

अनुक्रमणिका

27	ज़िन्दगी	श्री चिरंजीब चटर्जी	32
28	मैं चलता रहूंगा	स्क्वाड्रन लीडर ज़ुल्फ़क़ार हसन (सेवानिवृत्त)	32
29	ज़िंदगी की राहों में	श्री राहुल प्रसाद सॉ	32
30	जायदाद	श्रीमती डॉली सेन	33
31	हिमालय की गोद में	श्रीमती पियाली चक्रबर्ती	33
32	क्या मेरे देश में	श्रीमती प्रदीप्ता रॉय	34
33	रुकना नहीं है	श्री विजय सिंह विराट	34
34	पतंगबाज़ी की उड़ान	श्री विशाल लाल राउत	35
35	एक गुजारिश	श्री महेश पटनायक	35
36	प्यार, इश्क़ और मोहब्बत	श्री मनीष कुमार सिन्हा	36
37	राख में दफन भविष्य	श्री मुथुसुब्रमण्यम एस एस	36
38	हालात बदल गए	बिदिशा चक्रबर्ती	37
39	शायरी	श्री शिलादित्य सेनबराट	37
40	काश कि मैं लड़का होती	सुश्री सपना कुमारी	38
41	चुप्पी का दर्द	श्रीमती सुचंद्रा बोस	39
42	अनुशासन	श्री सत्य नारायण घोष	40
43	ख़याल	श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी	40
44	बिन्दुओं से बने सिंधु	श्रीमती शुभ्रा धर	41
45	मेरा सफर - भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता के संग	शेख मोहम्मद मोइन	42
46	बेटियाँ भी आसमाँ हैं	श्रीमती शेरोन क़मर	42
47	अपनी पीर ना छिपाओ हे वीर!	श्री सुनील कुमार श्रीवास्तव	43
48	एकम् सत् विप्रा बहुधा वदन्ति	श्रीमती श्वेता अग्रवाल	43
49	हिंदी क्रॉसवर्ड पहेली (उत्तर)	सुश्री अनिंदिता रुद्र	44
	कार्यालयीन गतिविधियां		
50	राजभाषा पखवाड़ा 2024		45
51	राजभाषा प्रतियोगिता		46
52	नराकास की पहली अर्धवार्षिक बैठक एवं पुरस्कार वितरण		47
53	नराकास द्वारा आयोजित उत्कृष्ट हिंदी पत्रिका पुरस्कार 2024-25		47
54	प्रशिक्षण संबंधी उपलब्धियाँ		48
55	राजभाषा विभाग से संबन्धित कार्यक्रम एवं संस्थान के अन्य विभागीय कार्यक्रम की कुछ झलकियाँ		49

निदेशक की कलम से....

यह अत्यंत हर्ष और गौरव का विषय है कि भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार हेतु एक सशक्त प्रयास के रूप में "सृजन" पत्रिका के तृतीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। यह न केवल हमारे संस्थान की सृजनशील ऊर्जा का परिचायक है, बल्कि हिंदी भाषा के प्रति हमारी प्रतिबद्धता और सम्मान का सशक्त प्रतीक भी है।

हमारे संस्थान में ज्ञान, नवाचार और विविधताओं का सुंदर संगम है। "सृजन" के माध्यम से इन विविधताओं को शब्दों में ढालकर प्रस्तुत करना एक ऐसा कार्य है जो हमारे अकादमिक और प्रशासनिक परिवेश को समृद्ध बनाता है। यह पत्रिका हमारी उस चेतना को स्वर देती है, जो मातृभाषा और राजभाषा के सम्मान में अभिव्यक्त होती है।

हिंदी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, हमारे भाव और हमारी पहचान की अभिव्यक्ति है। मुझे प्रसन्नता है कि "सृजन" संस्थान के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं हिंदीप्रेमी समुदाय को एक साझा मंच प्रदान कर रही है जहाँ वे अपनी रचनात्मक प्रतिभा को प्रस्तुत कर सकें। इस प्रयास के माध्यम से हम सभी हिंदी भाषा को न केवल अपनाते हैं, बल्कि उसे अपने दैनिक जीवन और कार्य संस्कृति का अभिन्न अंग भी बनाते हैं।

इस अंक में सम्मिलित कहानियाँ, कविताएँ, निबंध और लेख संस्थान की बौद्धिक विविधता, संवेदनशीलता एवं भाषा के प्रति अनुराग को दर्शाते हैं। मैं इस रचनात्मक पहल में संलग्न सभी साथियों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ और उनके समर्पण को सराहता हूँ।

आइए, हम सब मिलकर हिंदी को उसकी गरिमा और प्रासंगिकता के साथ संस्थान के हर स्तर पर सक्रिय करें। "सृजन" न केवल साहित्यिक अभिव्यक्ति का माध्यम है, बल्कि यह हमारी भाषाई आत्मनिर्भरता और सांस्कृतिक समर्पण की भी एक सुंदर मिसाल है।

जय हिंदी। जय सृजन।

शुभकामनाओं सहित,

(प्रो. आलोक कुमार राय)
निदेशक
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

संदेश

भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता की राजभाषा पत्रिका 'सृजन' का तृतीय वार्षिक अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे इस गौरवपूर्ण क्षण पर अपार हर्ष और संतोष का अनुभव हो रहा है।

"सृजन" केवल एक पत्रिका नहीं, अपितु यह संस्थान की उस रचनात्मक चेतना का प्रतीक है, जो हमारी राजभाषा हिंदी के संवर्धन, संरक्षण एवं प्रचार-प्रसार के लिए सतत प्रयासरत है। यह अंक संस्थान के उन सभी सहयोगियों की लेखनी का सजीव प्रतिबिंब है, जिनके भीतर साहित्य, भाषा और अभिव्यक्ति के प्रति न केवल अनुराग है, अपितु संवेदना और विचारशीलता भी है।

हिंदी मात्र संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि यह हमारी सभ्यता, संस्कृति और राष्ट्रीय अस्मिता की आत्मा है। यह भाषा विविधताओं में एकता का सेतु है, जो हमारे सामाजिक मूल्यों, सांस्कृतिक परंपराओं और मानवीय भावनाओं को गहराई से जोड़ती है। इसी भावना के साथ "सृजन" ने एक रचनात्मक मंच के रूप में कार्य करते हुए संकाय सदस्यों, अधिकारियों और कर्मचारियों में निहित अद्भुत साहित्यिक प्रतिभा को मुखर होने का अवसर प्रदान किया है।

इस वर्ष के अंक में कविता, कहानी, संस्मरण, यात्रा-वृत्तांत और समसामयिक विषयों पर आलेखों के माध्यम से न केवल साहित्यिक अभिव्यक्ति को स्वर मिला है, अपितु हिंदी के व्यापक सरोकारों को भी यथोचित स्थान मिला है। यह अंक संस्थान में हिंदी के प्रति बढ़ते उत्साह, सजगता और प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

मैं इस अवसर पर राजभाषा प्रकोष्ठ, संपादक मंडल एवं सभी रचनाकारों को उनके अथक सहयोग, श्रम और समर्पण के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। आप सभी का निरंतर समर्थन ही इस प्रयास को सशक्त, समृद्ध और सफल बनाता है।

हमें आशा ही नहीं, पूर्ण विश्वास है कि 'सृजन' का यह अंक न केवल पाठकों को विचारोत्तेजक सामग्री और आत्मिक आनंद प्रदान करेगा, बल्कि हिंदी भाषा के प्रति उनकी आत्मीयता और जुड़ाव को और भी सुदृढ़ और गहरा बनाएगा।

शुभकामनाओं सहित,

(आलोक चन्द्रा)
मुख्य प्रशासनिक अधिकारी
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

मेरा अनुभव.....

यह मेरे लिए अत्यंत गर्व और संतोष का विषय है कि भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता की राजभाषा पत्रिका "सृजन" का तृतीय वार्षिक अंक आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह न केवल एक पत्रिका है, बल्कि हिंदी भाषा के प्रति हमारे संस्थान की निष्ठा, संवेदना और सृजनात्मक चेतना का जीवंत प्रतीक भी है।

हिंदी हमारे देश की आत्मा है — वह भाषा जो भावनाओं को जोड़ती है, संस्कारों को सहेजती है और विचारों को स्वर देती है। "सृजन" उसी आत्मा की अभिव्यक्ति है, जो हमारे संस्थान के संकाय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं हिंदी प्रेमियों की कलम से प्रस्फुटित होकर एक साझा मंच पर आकार लेती है।

इस अंक में समाहित रचनाएँ—कहानियाँ, कविताएँ, लेख और संस्मरण—केवल साहित्यिक अभिव्यक्तियाँ नहीं हैं, बल्कि यह हमारे विचारों, अनुभवों और सांस्कृतिक चेतना का दस्तावेज़ हैं। यह पत्रिका हमारे लिए आत्ममंथन का एक दर्पण भी है और संस्थान की आंतरिक एकता, रचनात्मकता तथा भाषा-संवर्धन की भावना का उत्सव भी।

मैं इस अवसर पर संपादक मंडल, राजभाषा प्रकोष्ठ, सभी रचनाकारों एवं उन सभी सहयोगियों का हृदय से आभार प्रकट करता हूँ, जिनके समर्पण और सहयोग से "सृजन" का यह अंक संभव हो सका है।

मुझे विश्वास है कि यह अंक न केवल पठनीय होगा, बल्कि पाठकों के मन-मस्तिष्क पर भी एक स्थायी प्रभाव छोड़ेगा। "सृजन" निरंतर इस साहित्यिक और सांस्कृतिक यात्रा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाता रहे—इसी कामना के साथ।

धन्यवाद और शुभकामनाएं,

एन. सी. घोष

(डॉ नारायण चन्द्र घोष)
सलाहकार समिति के अध्यक्ष एवं पुस्तकालयाध्यक्ष
बी.सी. रॉय स्मारक पुस्तकालय
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

धन्यवाद ज्ञापन.....

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता की राजभाषा विभागीय पत्रिका "सृजन" का तृतीय अंक प्रकाशित हो रहा है। यह केवल एक साहित्यिक प्रयास ही नहीं, बल्कि हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार और संस्थान के भीतर उसकी स्वीकार्यता को सुदृढ़ करने की दिशा में यह एक दृढ़ संकल्प और प्रतिबद्धता का प्रतीक भी है।

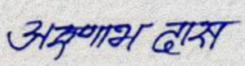
हम सभी भली-भांति जानते हैं कि भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित राजभाषा नीति का पालन करना प्रत्येक सरकारी संस्था का संवैधानिक उत्तरदायित्व है। विगत वर्षों में संसदीय राजभाषा समिति द्वारा संस्थान के निरीक्षण के क्रम में दिए गए सुझावों के आलोक में, हिंदी को कार्य संस्कृति में समाहित करने हेतु संस्थान निरंतर गंभीर प्रयास कर रहा है। उसी दिशा में "सृजन" पत्रिका का यह अंक एक सार्थक, सशक्त और सृजनशील मंच के रूप में उभरा है।

यह पत्रिका हमारे संकाय सदस्यों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों को न केवल अपनी साहित्यिक अभिरुचियों और विचारों को साझा करने का अवसर देती है, बल्कि संस्थान की बहुआयामी सोच, सांस्कृतिक विविधता और भाषिक समन्वय को भी उजागर करती है। इस अंक में सम्मिलित रचनाएँ—कविताएँ, लघु कथाएँ, संस्मरण, यात्रा-वृत्तांत एवं विचारोत्तेजक लेख—न केवल पठनीय हैं, अपितु हिंदी के प्रति एक भावनात्मक जुड़ाव और भाषिक चेतना का भी सशक्त परिचय हैं।

मैं इस अवसर पर राजभाषा प्रकोष्ठ, संपादक मंडल, एवं सभी रचनाकारों को उनके सृजनात्मक योगदान हेतु हार्दिक बधाई देता हूँ। साथ ही प्रभारी निदेशक महोदय एवं मुख्य प्रशासनिक अधिकारी महोदय को इस रचनात्मक प्रयास में दिए गए मार्गदर्शन और प्रोत्साहन के लिए विशेष धन्यवाद प्रकट करता हूँ।

आशा है कि "सृजन" का यह तृतीय अंक संस्थान में राजभाषा हिंदी की सशक्त उपस्थिति को और अधिक सुदृढ़ करेगा तथा पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, प्रेरणास्पद और भावनात्मक रूप से समृद्ध अनुभव सिद्ध होगा।

शुभकामनाओं के साथ,



(अरुणाभ दास)
वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन)
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

संपादकीय

प्रिय पाठकों,

यह अत्यंत हर्ष, गौरव और आत्मसंतोष का विषय है कि भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता की राजभाषा विभागीय पत्रिका "सृजन" का तृतीय अंक आप सभी सुधी पाठकों के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है।

पिछले दो अंकों की सफलता और विशेष रूप से द्वितीय पुरस्कार प्राप्त करना, न केवल हमारी टीम के लिए सम्मान की बात रही, बल्कि यह इस बात का प्रमाण भी है कि संस्थान में राजभाषा हिंदी के संवर्धन और साहित्यिक सृजनशीलता के प्रयास एक सार्थक दिशा में अग्रसर हैं।

"सृजन" का यह अंक मात्र एक पत्रिका नहीं, बल्कि यह हमारी सांस्कृतिक चेतना, भाषाई प्रतिबद्धता और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का एक जीवंत मंच है। यह अंक संस्थान के संकाय सदस्यों, अधिकारियों और कर्मचारियों की रचनात्मक ऊर्जा और साहित्यिक अभिरुचियों का संग्रह है, जिसमें विचार, कल्पना और अनुभव का सुंदर समागम दृष्टिगोचर होता है।

आज के वैश्विक और तकनीकी युग में भी भाषा — विशेषकर राजभाषा हिंदी — हमारी पहचान, परंपरा और संवाद का मूल स्तंभ बनी हुई है। ऐसे में "सृजन" जैसे मंच हमें न केवल अपनी भाषिक जड़ों से जोड़े रखते हैं, बल्कि यह हमें नवीन विचारों, भावनाओं और रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने का सशक्त माध्यम भी प्रदान करते हैं।

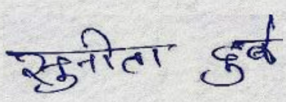
इस अंक में कविताएँ, लघुकथाएँ, संस्मरण, यात्रा-वृत्तांत और विवेचनात्मक लेख जैसी विविध विधाओं को स्थान देकर हम एक ऐसा साहित्यिक परिदृश्य रचने का प्रयास कर रहे हैं जो बौद्धिक संतुलन के साथ-साथ मानवीय संवेदनाओं को भी छू सके।

मैं इस अवसर पर प्रभारी निदेशक प्रो. शैबाल चट्टोपाध्याय, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी श्री आलोक चन्द्रा, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन) श्री अरुणाभ दास, पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. नारायण चंद्र घोष, एवं राजभाषा समिति के अन्य सदस्यों के प्रति विशेष आभार व्यक्त करती हूँ, जिनके सतत मार्गदर्शन, प्रोत्साहन एवं सक्रिय सहयोग के बिना यह अंक संभव न हो पाता।

साथ ही मैं सभी रचनाकारों, संपादन टीम, सहयोगियों और पाठकों की आभारी हूँ, जिन्होंने इस प्रयास को जीवन्तता, गरिमा और गुणवत्ता प्रदान की।

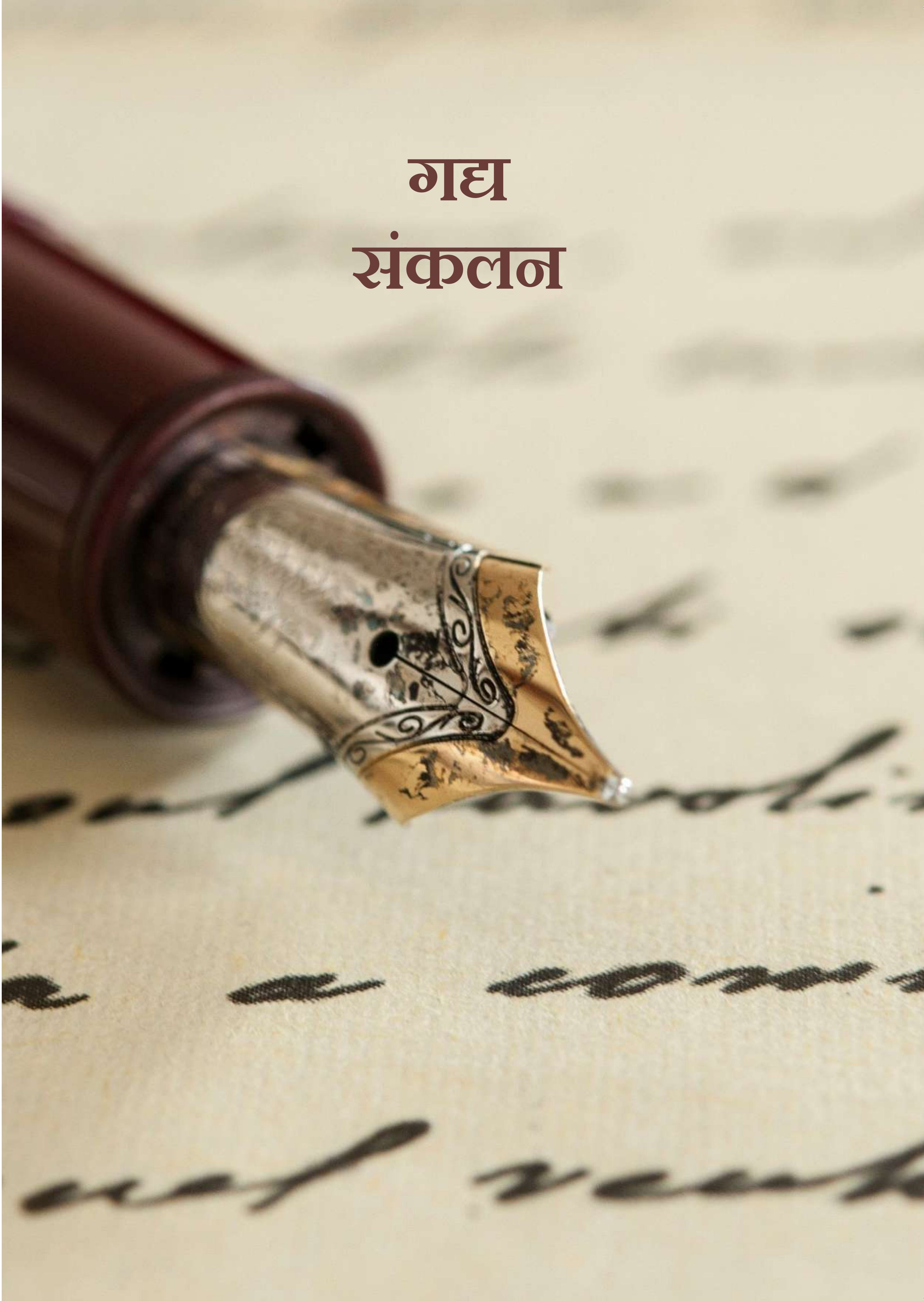
आशा है कि "सृजन" का यह अंक आप सभी को न केवल साहित्यिक आनंद प्रदान करेगा, बल्कि हिंदी भाषा के प्रति आपके जुड़ाव को और भी प्रगाढ़ बनाएगा।

शुभकामनाएं सहित,



(सुनीता दुबे)
सहायक प्रबंधक (राजभाषा)
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

गद्य संकलन



अतनु मंडल

वर्क-लाइफ बैलेंस

"जब तक आप जीवन से संतुष्ट नहीं होंगे तब तक आप काम से कभी भी संतुष्ट नहीं होंगे" - हीदर शुक

भूमिका:

आज की तेज़ रफ्तार ज़िंदगी में काम और निजी जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। वर्क-लाइफ बैलेंस का अर्थ है – काम (प्रोफेशनल ज़िंदगी) और निजी जीवन (परिवार, दोस्तों, स्वास्थ्य आदि) के बीच संतुलन बनाए रखना ताकि दोनों क्षेत्रों में संतोषजनक प्रदर्शन किया जा सके।

वर्क-लाइफ बैलेंस का महत्त्व:

वर्क-लाइफ बैलेंस व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। जब व्यक्ति अपने काम और जीवन में संतुलन बनाए रखता है, तो वह अधिक उत्पादक, रचनात्मक और खुश रहता है। यह तनाव को कम करने, पारिवारिक रिश्तों को मजबूत करने और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद करता है।

वर्क-लाइफ बैलेंस में बाधाएँ:

1. लंबे कार्य घंटे – ऑफिस का समय निर्धारित न होना और ओवरटाइम करने की मजबूरी।
2. तकनीकी दबाव – मोबाइल, ईमेल और सोशल मीडिया के कारण ऑफिस का काम घर तक पहुँच जाता है।
3. उच्च प्रतिस्पर्धा – नौकरी की अनिश्चितता और प्रमोशन की दौड़।
4. समय प्रबंधन की कमी – प्राथमिकताओं का सही निर्धारण न करना।

वर्क-लाइफ बैलेंस बनाए रखने के उपाय:

1. स्पष्ट सीमाएँ तय करें

ऑफिस और घर के समय में फर्क रखें।
कार्य समय के बाद ऑफिस के कॉल, ईमेल से दूरी बनाए रखें।
सहकर्मियों और परिवार को अपने समय की प्राथमिकताएँ स्पष्ट करें।

2. समय का सही प्रबंधन करें

हर दिन के लिए टू-डू लिस्ट बनाएं।
पहले ज़रूरी काम करें, बाकी को टालें या सौंपें।
समय को सही ढंग से बाँटना सीखें – ना बहुत ज्यादा काम, ना बहुत ज्यादा आराम।

3. 'ना' कहना सीखें

हर ज़िम्मेदारी को स्वीकार करना ज़रूरी नहीं।
यदि समय नहीं है, तो विनम्रतापूर्वक मना करें।

4. व्यक्तिगत समय को प्राथमिकता दें

परिवार, दोस्तों और खुद के लिए समय निकालें।
पसंदीदा शौक, योग, पढ़ाई या घूमने के लिए भी समय तय करें।

5. ब्रेक लेना न भूलें

काम के बीच में छोटे-छोटे आराम के पल लें।
छुट्टियों का सही इस्तेमाल करें — वे सिर्फ अधिकार नहीं, ज़रूरत भी हैं।

6. स्वास्थ्य का ध्यान रखें

पर्याप्त नींद, पौष्टिक आहार और नियमित व्यायाम ज़रूरी है।
स्वस्थ शरीर और मन से आप काम और जीवन दोनों को बेहतर बना सकते हैं।

7. तकनीक का संतुलित उपयोग करें

सोशल मीडिया और ईमेल नोटिफिकेशन को सीमित करें।
"डिजिटल डिटॉक्स" समय तय करें — जब आप पूरी तरह परिवार या खुद के साथ हों।

8. लचीलापन अपनाएँ

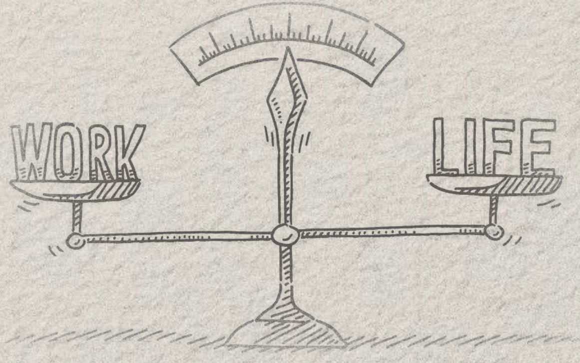
जहाँ संभव हो, वर्क फ्रॉम होम, फ्लेक्सिबल टाइमिंग जैसे विकल्प अपनाएँ।
ऑफिस और घर दोनों में तालमेल बैठाएं।

9. नियमित मूल्यांकन करें

हर हफ्ते सोचें: क्या मैं संतुलन में हूँ?
ज़रूरत के अनुसार अपनी दिनचर्या में बदलाव करें।

निष्कर्ष:

वर्क-लाइफ बैलेंस केवल एक आवश्यकता नहीं, बल्कि एक कला है जिसे हर व्यक्ति को सीखना चाहिए। यह न केवल हमारे करियर को बेहतर बनाता है, बल्कि हमें एक खुशहाल और संतुलित जीवन भी प्रदान करता है। यदि हम समय रहते इस पर ध्यान नहीं देंगे, तो यह हमारे स्वास्थ्य, रिश्तों और जीवन की खुशियों पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। अतः, एक संतुलित जीवन की दिशा में कदम उठाना आज के समय की माँग है।



अभिषेक मंडल

व्यायाम: एक जीवन शैली

व्यायाम हमें शारीरिक रूप से तंदुरुस्त बनाए रखने में मदद करता है और बीमारियों को दूर रखता है। यह हमारे मन को सतर्क बनाता है।

प्रकृति की गोद में सुबह की सैर शरीर के सभी भागों में रक्तसंचार सुनिश्चित करती है और कैलोरी जलाकर हृदय प्रणाली की संपूर्ण जीवन शक्ति को बढ़ाती है। व्यायाम किसी भी रूप में हो सकता है — जैसे कोई ऐसा खेल जिसमें शरीर की गति आवश्यक हो, दौड़ना, तैरना आदि — ये सभी हमारे स्नायुओं और हड्डियों में फुर्ती और नई ताकत लाते हैं।

योग एक पारंपरिक व्यायाम पद्धति है जो प्राचीन भारत की सांस्कृतिक परंपरा में समाहित है। अब यह विश्व भर में अपनाया जा रहा है और कई देशों ने इसे आधुनिक व्यायाम पद्धति के रूप में स्वीकार किया है, जो शरीर के साथ-साथ मन और आत्मा को भी स्वस्थ रखता है। कई योगासन तो सामान्य रोगों की रोकथाम और उपचार के लिए भी प्रसिद्ध हैं। भारत सरकार ने भी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। यह दिन देशभर में सभी स्कूलों, कॉलेजों, केंद्र और राज्य सरकारों, स्वायत्त निकायों और सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों में मनाया जाता है।

युवा पीढ़ी को शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है, ताकि उनकी अपार ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाया जा सके और उनका मन सजग और तीव्र बना रहे।

इसी दिशा में एक अन्य अभियान "फिट इंडिया अभियान" भी शुरु किया गया है, जिसका उद्देश्य देशवासियों को तंदुरुस्त और फुर्तीला रहने के फायदों के प्रति जागरुक करना है।

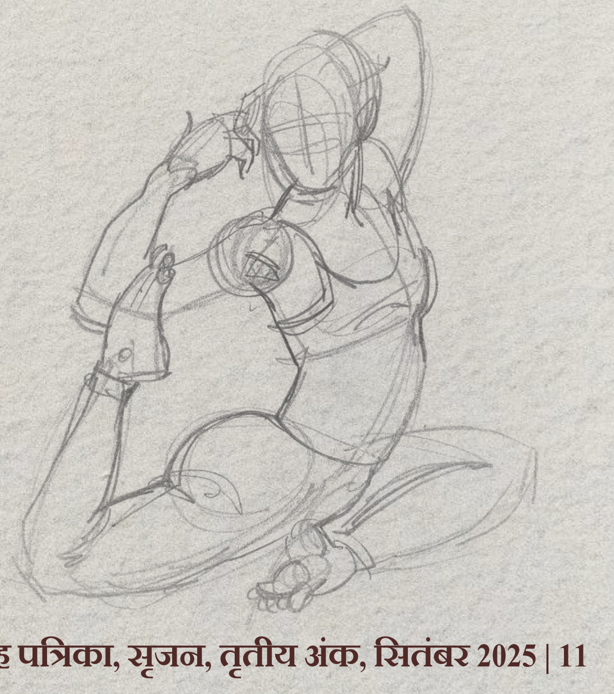
हाल की एक शोध के अनुसार, 2050 तक हमारा देश मोटापे से ग्रस्त सबसे बड़ी जनसंख्या वाला देश बन सकता है। यह खतरा नियमित व्यायाम से टाला जा सकता है।

व्यायाम का अर्थ केवल जिम जाना और भारी वजन उठाना नहीं है, बल्कि शरीर की ऐसी कोई भी गतिविधि है जो संपूर्ण रक्तसंचार को सहायता दे।

स्वस्थ भोजन की आदतें और नियमित व्यायाम किसी भी आयु या लिंग के व्यक्ति को तनावमुक्त और रोगरहित संतुलित जीवन जीने में मदद कर सकते हैं।

"बुद्धिमता और कौशल तभी अपनी चरम सीमा पर कार्य कर सकते हैं जब शरीर स्वस्थ और मजबूत हो" — जॉन एफ. कैनेडी

"पसीने में मुझे शांति मिलती है, परिश्रम मुझे आंतरिक मुक्ति देता है" — विराट कोहली



जया सिंह

ज़िंदगी एक भंवर

वैषणवी, एक साधारण सरल स्वभाव की लड़की थी। उसके चहरे पर हमेशा मुस्कुराहट रहती थी। हमेशा हसी-खुशी रहने के बावजूद वो थोड़ी सहमी और चुप-चाप रहा करती थी। उसके चुप रहने का कारण तो किसी को पता नहीं था, पर हाँ वो एक बहुत ही साधारण घर से तालुक रखती थी। उसके पिता पोस्ट ऑफिस में एक मामूली क्लर्क थे। घर में दो बहन और एक भाई भी थे। घर का खर्चा उठाने के लिए माँ को घर-घर काम करना पड़ता था। क्योंकि वैषणवी घर की सबसे छोटी बेटी थी, वह देखती और समझती तो सब थी पर कुछ करने को हौसला नहीं मिलता था। घर की परेशानियों से बचने के लिए वो स्कूल के बाद समुंदर के किनारे घंटो बैठी रहती थी। घंटो पानी को निहारती रहती। लहरों की आवाज उसे सुकून देती, पर जब वो पानी की सतह को घूरती, तो उससे खुद को डूबता महसूस करती। उसे समझ नहीं आ रहा था कि अपनी ज़िंदगी को जीवन के भवर से कैसे बचाएं।

एक माध्यमवर्गीय परिपार से तालुक रखने के बावजूद उसने अपने सपने अपनी जेब से बहुत बड़े देख रखे थे। परंतु घर के झमेलों के बीच वह उसे कभी किसी को बोल नहीं पाती थी। हर वक़्त उसके दिमाग में सावलों की माला घूमती रहती थी। किस तरह और कैसे अपने सपनों को हकीकत में बदला जाये। वैषणवी, अपनी माँ की बहुत करीबी थी। माँ की लाड़ली और प्यार से माँ को, ताई बुलाया करती थी। ताई, काफी दिनों से वैषणवी को उखड़ा-उखड़ा और सहमा देख रही थी। रात को सोते समय ताई ने वैषणवी से पूछा, बेटा क्या बात है? क्यों तुम इतनी चुप-चाप और सब से अलग रहती हो? क्या तुम्हें कोई परेशानी है? क्या तुम्हें कोई चिंता सता रही है? मुझे बताओं, शायद में तुम्हारी कोई मदद कर सकूँ। ताई की मीठी आवाज और प्रेम भरे शब्द सुन कर वैषणवी ताई के पास जाकर रो पड़ी। उसने कहा ताई मैं ज़िंदगी के भंवर में फास गयी हूँ। मैं ज़िंदगी में करना तो बहुत कुछ चाहती हूँ, पर जब भी मैं कुछ सोचती हूँ। मैं उसके अच्छे बुरे होने न होने के संदर्भ में ऐसे फस जाती हूँ कि मुझे कुछ सूझता नहीं। ताई मै ज़िंदगी में बहुत नाम कमाना चाहती हूँ। तुम्हारे लिए एक घर लेना चाहती हूँ। तुम्हारी सारी परेशानियों को खत्म करना चाहती हूँ, पर कब, कहा और कैसे शुरु करूँ मुझे ये समझ नहीं आता। इसीलिए मैं ज़िंदगी की भंवर में खुद को डूबता हुआ महसूस करती हूँ।

ताई की आखे भर आई। मन ही मन सोचने लगी कि जिसकी ऐसी सुशील बेटी हो, उसका ये परेशानी क्या ही बिगाड़ लेंगी। ताई ने खुद को संभाला और फिर वैषणवी को समझाते हुये कहा:"बेटा, भंवर में फसी नांव अगर हिम्मत से खेवे, तो किनारा मिल ही जाता है। बस डूबने से मत डरना, चलना मत छोड़ना।"

ताई की ये बात वैषणवी के दीमाग में घर कर गयी। उस दिन के बाद से वैषणवी लहरों में अपने सवालों का जवाब नहीं ढूंढती। बल्कि उसने ठान लिया कि वह अब हार नहीं मानेगी। उसने पढ़ाई में खूब मेहनत करना शुरु कर दिया, साथ ही छोटे मोटे काम कर के अपने ट्युशन की फीस जमा करती और धीरे-धीरे उसने खुद को साबित किया। सालों बाद यह ही वैषणवी एक बहुत बड़ी कंपनी की मैनेजर बनी।

आज जब वह पुराने दिनों को मैं याद करती हूँ तो सोचती है — अगर वह लहरों के किनारे बैठकर ज़िंदगी का हल ढूँढती ही रहती, तो शायद आज इस मुकाम तक नहीं पहुँच पाती। हाँ, सोच हमेशा बड़ी होनी चाहिए, लेकिन उसे पाने के लिए एड़ी-चोटी का ज़ोर भी लगाना पड़ता है।

"ज़िंदगी एक भंवर जरूर है —

लेकिन यदि हम विश्वास, धैर्य और मेहनत के साथ आगे बढ़ें,

तो हर भंवर को पार कर सकते हैं।"

प्रियंका दासगुप्ता

थीम की दुर्गा पूजा

समय के साथ-साथ कितना कुछ बदल जाता है। बड़ा होकर सब कुछ पहले जैसा नहीं लगता। जैसे छुट्टियाँ मिलने के बाद भी मन में वह उत्साह नहीं रहता। छुट्टियों का मतलब अब खेल-कूद या मस्ती नहीं, बल्कि घर का काम करना जो छूट गया है या फिर थोड़ा आराम करना। लेकिन दुर्गा पूजा के दौरान, कोलकाता में कुछ अलग ही माहौल होता है। इस समय हमें ऑफिस से 4-5 दिनों की छुट्टियाँ मिलती है।

दुर्गा पूजा के समय सब कुछ अलग होता है। जैसे ही पूजा नज़दीक आती है, अचानक पंडालों में काम शुरु हो जाता है। सड़कें और गलियाँ रोशनी से भर जाती हैं। शहर का वातावरण बदल जाता है। कहीं से ढाक की आवाज़ आती है, कहीं पूजा गीत सुनाई देते हैं।

सबसे पहले माँ दुर्गा की प्रतिमा—मिट्टी से बनी उस मूर्ति में जब कलाकार अपना जीवन भर देता है, तो लगता है जैसे सृष्टिकर्ता उसे अपनी सृष्टि बनाने के लिए फिर से धरती पर भेजते हैं। मेरी माँ हमेशा कहती हैं, "मूर्ति निर्माण को देखना भी एक पूजा है।"

मुझे भी मूर्ति निर्माण देखना बहुत अच्छा लगता है। हर साल जब उस अधूरी मूर्ति में कलाकार अपनी जान डालते हैं, तब मेरी आँखें भर आती हैं।

थीम की बात करें, तो यह हाल के वर्षों में दुर्गा पूजा का नया चेहरा बन गया है। अब सिर्फ पंडाल बनाना काफी नहीं है, उसमें कोई थीम होनी चाहिए। उस थीम को दिखाने के लिए विशेष रंग, मूर्तिकला, डिज़ाइन और साउंड सिस्टम लगाना पड़ता है।

मुझे यह थीम संस्कृति अच्छी लगती है। यह हमें एक विचार से जोड़ती है। कभी सामाजिक जागरुकता, कभी पर्यावरण, कभी अतीत की झलक—हर बार कुछ नया देखने को मिलता है।

लेकिन कभी-कभी लगता है कि यह सब केवल दिखावा है। पूजा की आत्मा जैसे कहीं खो गई है।

आपका नाम अगर "मानव" हो और आप किसी पूजा में बिना किसी कारण पुरस्कार के लिए नामांकित हो जाएँ, तो आपको अच्छा लगेगा? नहीं ना? कुछ-कुछ वैसा ही हाल दुर्गा प्रतिमा का है। हम उनकी सुंदरता के आधार पर निर्णय लेते हैं, उन्हें पुरस्कार देते हैं, जैसे वह कोई प्रतियोगी हों।

कुछ पूजा समितियाँ पूजा में इतना खर्च करती हैं कि एक समय बाद वह "माँ" को भूलकर केवल आयोजन में ही रह जाती हैं।

मुझे लगता है—पूजा में इतना धन खर्च करना, जब देश के कई लोग भूखे हैं, इसे रोका जाना चाहिए। मैं माँ से यही कहती हूँ, "माँ, तुम फिर से मिट्टी से उठो, हमारे दिल से, हमारे आत्मा से।"

वहाँ सच्चे पुरुषार्थ नहीं है, इसलिए गाने-बजाने का मजा भी नहीं। भावनाएं खुद को प्रस्तुत करने के बजाय मंच पर अभिनय जैसी लगती हैं।

आपका सवाल हो सकता है—हम यह सब क्यों देखते हैं? यह एक फिल्म की तरह ही है, जिसकी शुरुआत होती है प्रतिमा निर्माण से और अंत विसर्जन में।

आज के समय में कला एक व्यवसाय बन गई है। प्रतियोगिता के कारण कलाकार भी अधिक मेहनत करते हैं।

फिर भी लगता है कि यह जो थीम और पंडालों की भव्यता है—इसमें माँ दुर्गा की भक्ति कहीं खो गई है।

दुर्गा पूजा अब "प्रदर्शन" बन गया है। लोग यह दिखाने में लगे हैं कि किसका पूजा बेहतर है। मूर्ति, पंडाल, सजावट—सब कुछ अब जैसे रेटिंग के लिए हो गया है।

सेरेमोनियल पूजा और मूर्ति दर्शन—इन सबसे माँ की सच्ची भक्ति छिन गई है।

इसलिए कभी-कभी मुझे लगता है कि माँ भी हमसे रुठ गई हैं।

मुझे लगता है—थीम पूजा और प्रतियोगिता सब कुछ ठीक है, लेकिन भक्ति और श्रद्धा को खोना नहीं चाहिए।

कुछ लोग इसे "राष्ट्रीय बर्बादी" (National Wastage) कहते हैं, लेकिन मैं नहीं मानती। मैं चाहती हूँ कि माँ फिर से हमारे बीच आएँ, मिट्टी से नहीं, हमारे मन से।

और हम सभी (वे छोटे बच्चों की तरह) उनका हाथ पकड़ कर हँसते हुए कहें, "माँ! तुम फिर से आओ।"

प्रियंका चटर्जी

अनोखी क्षान्ति

ऋषियों के आश्रम चारों ओर। एक-एक आश्रम नन्दन वन को लजा रहा था। पुष्पित तरु-लताओं से घिरी ऋषि-कुटी एक अनुपम श्री से शोभित थी।

किन्तु विश्वामित्र आज क्रोध से ज्ञानशून्य है। अब और उनका मन तपस्या में नहीं लग रहा। उन्होंने संकल्प किया है: आज यदि वशिष्ठ ने उन्हें 'ब्रह्मर्षि' नहीं कहा तो उनके प्राण लेकर ही छोड़ेंगे । संकल्प को कार्यान्वित करने के लिये हाथ में तलवार लेकर कुटी से बाहर हुए।

धीरे-धीरे वशिष्ठदेव की कुटी के पास आकर वे ठिठक गये।

तब ज्योत्स्ना-पुलकित रात्रि थी। ब्रह्मर्षि वशिष्ठदेव अपनी सहधर्मिणी अरुंधती से कह रहे थे-

"देवि, जाओ, ऋषि विश्वामित्र से थोड़ा नमक मांग लाओ।"

इस उक्ति से विस्मित हो अरुंधती देवी ने पूछा--"प्रभु, यह आपकी कैसी आज्ञा। मैं कुछ भी नहीं समझ पा रही हूं। जिसने हमें शत पुत्रों से वंचित किया उसी..."

इतना कहते-कहते देवी रोने लगीं। सारी पूर्व स्मृतियां जाग उठीं। वे कहने लगीं--"मेरे शत पुत्र चांदनी रात में वेदगान करते हुए विचरते थे। मेरे सौ-के-सौ पुत्र वेदविद् एवं ब्रह्मनिष्ठ थे। मेरे ऐसे पुत्रों को उसने मार डाला और आप मुझे उसके यहां नमक मांग लाने के लिये भेज रहे हैं! मैं किंकर्तव्यविमूढ़ हो गयी हूं।"

धीरे-धीरे ऋषि का हृदय से एक वाक्य फूटा--"देवि, मैं उससे स्नेह जो करता हूं।"

यह सुन अरुंधती और भी विस्मित हुई। बोलीं--"यदि आप उसे चाहते हैं तो उसे 'ब्रह्मर्षि' कहने से ही तो सारा बखेड़ा ही चुक गया होता और मुझे अपने सौ पुत्रों से वंचित न होना पड़ता।"

ऋषि बोले--"उससे स्नेह करता हूं तभी तो उसे 'ब्रह्मर्षि' नहीं कहा। मैंने उसे 'ब्रह्मर्षि' संबोधित नहीं किया है इसीलिये उसके 'ब्रह्मर्षि' होने की आशा है।"

विश्वामित्र खड़े-खड़े वशिष्ठदेव की सारी बातें सुनीं। मुष्टिबद्ध तलवार हाथ में शिथिल पड़ गयी। सोचने लगे: क्या किया! हाय, अनजाने मैंने कितना अन्याय किया! अनजाने मैंने किसके निर्विकार हृदय को व्यथा पहुंचने की कुचेष्टा की?

हृदय में सौ-सौ बिच्छुओं के डंक की यंत्रणा अनुभव होने लगी। हृदय अनुताप से दग्ध होने लगा। दौड़े और जाकर गिर पड़े वशिष्ठ के पाद-प्रांत में। बोले, "क्षमा कीजिये! किन्तु मैं तो क्षमा मांगने योग्य भी नहीं। "घमण्डी हृदय और कुछ न बोल सका।

पर वशिष्ठदेव ने क्या किया?

उन्होंने दोनों हाथों से विश्वामित्र को उठाते हुए कहा--"उठो, ब्रह्मर्षि उठो!"

द्विगुणित लज्जा से लज्जित हो विश्वामित्र ने कहा--"प्रभु, क्यों लज्जित कर रहे?"

वशिष्ठदेव ने उत्तर दिया--"मैं कभी झूठ नहीं बोलता। आज तुम ब्रह्मर्षि हुए। आज तुमने अहंकार का त्याग किया। आज तुमने प्राप्त किया ब्रह्मर्षि पद।"

विश्वामित्र ने कहा--"आप मुझे ब्रह्मज्ञान की शिक्षा दीजिये।"

"अनन्तदेव के पास जाओ। वे ही तुम्हें ब्रह्मज्ञान की शिक्षा देंगे, "वशिष्ठ देव ने उत्तर दिया।

जहां अनन्तदेव पृथ्वी को अपने मस्तक पर धारण किये हुए हैं विश्वामित्र वहां गये। अनन्तदेव ने कहा--"मैं तुम्हें ब्रह्मज्ञान की शिक्षा दे सकता हूं यदि तुम इस पृथ्वी को अपने सिर पर धारण कर सको।"

तपोबल के गर्व से चूर विश्वामित्र ने कहा--"आप पृथ्वी को अपने सिर से उतारिये, मैं उसे धारण करता हूं।"

शून्य में चक्कर काटते-काटते पृथ्वी गिरने लगी।

विश्वामित्र चिल्लाये--"अपने सारी तपस्या का फल अर्पण करता हूं। पृथ्वी, तू रुक जा।"

पृथ्वी फिर भी स्थिर न हुई।

ऊंची आवाज में अनन्तदेव ने पुकारा--विश्वामित्र अब तक तुमने इतनी तपस्या नहीं की है जिसके बल पर पृथ्वी धारण कर सको। क्या कभी साधु-संग किया है? किया है तो उसका फल अर्पण करो।"

"कुछ पल वशिष्ठ का साथ था।"

"तब उसी का फल अर्पण करो।"

"अच्छा उसी का फल अर्पण करता हूं।"

और पृथ्वी धीरे-धीरे स्थिर होने लगी।

तब विश्वामित्र ने कहा--"अब मुझे ब्रह्मज्ञान दीजिये।"

अनन्तदेव बोले--"मूर्ख विश्वामित्र, जिनकी मुहूर्त भर की संगत के फल से पृथ्वी स्थिर हो सकती है उन्हें छोड़ तुम मेरे पास आये हो ब्रह्मज्ञान पाने के लिये?"

विश्वामित्र तिलमिला उठे। सोचने लगे: "तब क्या वशिष्ठदेव ने मेरी प्रतारणा की?

अविलम्ब उनके पास जा पहुंचे और बोले--"आपने क्यों मेरी प्रतारणा की?"

वशिष्ठदेव ने अति धीर गंभीर भाव से उत्तर दिया--"यदि उस समय मैंने तुम्हें ब्रह्मज्ञान की शिक्षा दी होती तो तुम विश्वास नहीं करते पर अब विश्वास करोगे।"

वशिष्ठदेव ने विश्वामित्र को ब्रह्मज्ञान दिया।

पूजा साहा

हिंदी भाषा के बारे में रोचक तथ्य

हिंदी भाषा को देश में सबसे ज़्यादा इस्तेमाल की जाने वाली संचार भाषाओं में से एक के रूप में सभी जानते हैं। हम सभी जानते हैं कि हम हर साल 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाते हैं। उसी के संबंध में, कुछ रोचक तथ्य संक्षेप में प्रस्तुत किए गए हैं जो वेब प्लेटफ़ॉर्म पर भी उपलब्ध हैं।

1. ऐसा माना जाता है कि हिंदी अपने वर्तमान स्वरुप में प्राकृत और अपभ्रंश भाषाओं के माध्यम से विकसित हुई है।

2. हिंदी इंडो-यूरोपीय भाषाओं के इंडो-ईरानी उप-परिवार से संबंधित है।

3. इसमें 11 स्वर और 33 व्यंजन होते हैं।

4. दिनांक 14 सितंबर 1949 को भारत सरकार ने हिंदी को आधिकारिक भाषाओं में से एक के रुप में स्वीकार किया हैं।

5. भारतीय संविधान के भाग XVII में देवनागरी लिपि में हिंदी और अंग्रेजी को संघ की कुछ आधिकारिक भाषाओं के रुप में स्वीकृति दी गई है।

6. हिंदी को मंदारिन चीनी, स्पेनिश और अंग्रेजी के बाद दुनिया में चौथी सबसे अधिक बोली जाने वाली पहली भाषा माना जाता है।

7. हिंदी भाषा में पहली ऑनलाइन पत्रिका वर्ष 2000 में प्रकाशित हुई थी।

8. पहली हिंदी कविता अमीर खुसरो द्वारा रचित और प्रकाशित की गई थी।

9. वर्ष 1881 में, बिहार ने उर्दू की जगह हिंदी को अपनी आधिकारिक भाषा बनाया है। ऐसा करने वाला यह पहला भारतीय राज्य बन गया है।

10. भारत के पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी ने वर्ष 1977 में संयुक्त राष्ट्र में एक बार हिंदी भाषा में भाषण दिया था।

11. हिंदी भाषा आर्टिकल के उपयोग से मुक्त है। भाषा में 'अ', 'अन' और 'द' के लिए हिंदी समकक्षों की कोई आवश्यकता नहीं है।

12. हिंदी भाषा एक वाक्य संरचना का पालन करती है, जिसमें क्रिया हमेशा वाक्य के अंत में होती है। इसी तरह, सहायक क्रियाएँ बिलकुल शुरुआत में होती हैं।

13. हिंदी में, सभी संज्ञाओं के लिंग होते हैं जो पुल्लिंग या स्त्रीलिंग हो सकते हैं।

14. डॉक्टर, स्टेशन, अस्पताल और साइकिल जैसे कुछ शब्दों को अंग्रेजी में वैसे ही पढ़ा और उच्चारित किया जाता है, लेकिन हिंदी में लिखा जाता है।

15. वर्ष 1930 के दशक में पहला हिंदी टाइपराइटर बनाया गया था।

16. हिंदी उन सात भाषाओं में से एक है जिनका उपयोग वेबसाइटों का वेब पता बनाने के लिए किया जा सकता है।

मानसी सान्याल

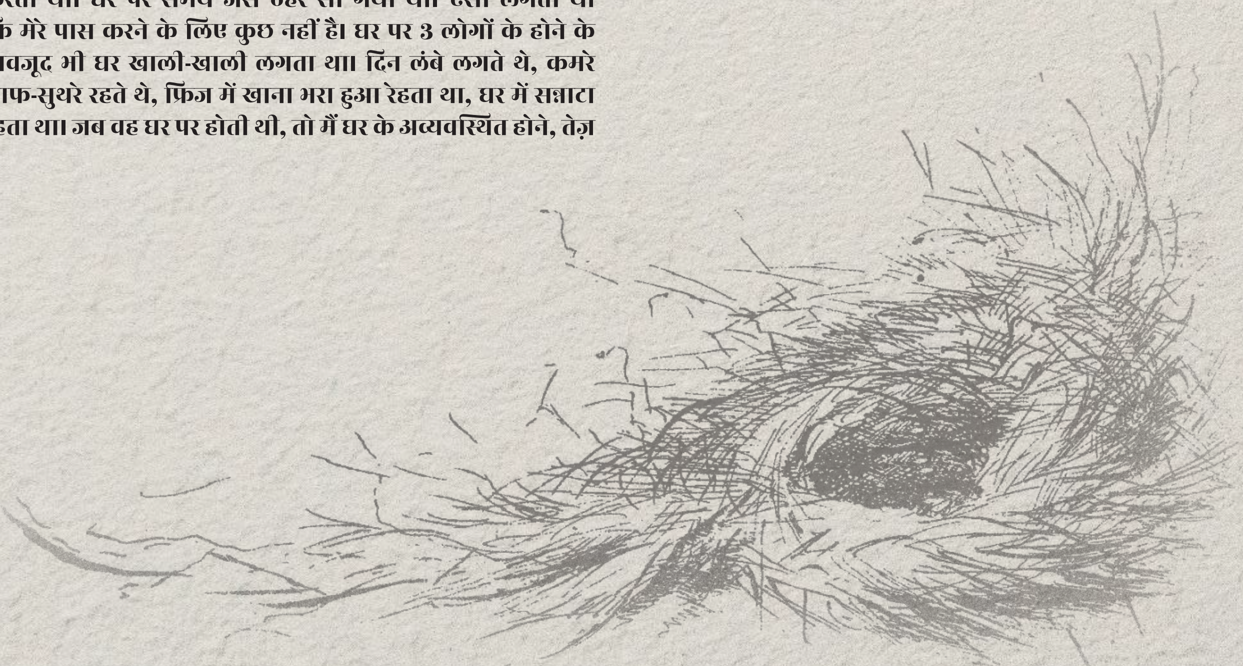
खाली घोंसला

हर माता-पिता के जीवन में एक ऐसा समय आता है, जिसका वे बेसब्री से इंतजार करते हैं और साथ ही उससे डरते भी हैं। वह समय जब उनका बच्चा घर छोड़कर अपने पंख फैलाने के लिए तैयार होता है। माता-पिता अपने साधनों के अनुसार अपने जीवन में समायोजन और समझौता करते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उनके बच्चे को हर संभव सुविधा मिले। वे अपने बच्चे के लिए हर संभव प्रयास करते हैं, कभी-कभी तो बच्चे की मांग से पहले ही उसे चीजें उपलब्ध करा देते हैं। अपने बच्चे को बड़ा होते हुए और दुनिया का सामना करने के लिए तैयार होते हुए देखना सबसे सुखद अनुभव है, लेकिन यह सोच कि उनका प्यारा बच्चा इस बड़ी बुरी दुनिया में अकेले जीवन की चुनौतियों का सामना करेगा, हर माता-पिता के लिए एक डरावना सपना है।

पिछले साल जब मेरी इकलौती बेटी दूसरे शहर में शिफ्ट हुई, तो मैं कई तरह की भावनाओं से गुज़री। हालाँकि मैं उसे नौकरी करते हुए, स्वतंत्र होते हुए, अकेले रहते हुए और सब कुछ संभालते हुए देखकर खुश थी, लेकिन मैं हमेशा उसे याद करती थी, उसके बारे में चिंता करती थी। घर पर समय जैसे ठहर सा गया था। ऐसा लगता था कि मेरे पास करने के लिए कुछ नहीं है। घर पर 3 लोगों के होने के बावजूद भी घर खाली-खाली लगता था। दिन लंबे लगते थे, कमरे साफ-सुथरे रहते थे, फ्रिज में खाना भरा हुआ रेहता था, घर में सन्नाटा रहता था। जब वह घर पर होती थी, तो मैं घर के अव्यवस्थित होने, तेज़ आवाज़ में संगीत बजने, बढ़ते बच्चे के खाने की लगातार माँग करने की शिकायत करती थी और अब जब सब कुछ वैसा ही है जैसा मैं चाहती थी, तो घर अब घर जैसा नहीं लगता।

मनुष्य जल्दी से अनुकूलन कर लेते हैं और कहा जाता है कि आदत बनाने में 66 दिन लगते हैं और हम भी उसकी शारीरिक अनुपस्थिति के आदी हो गए। हम उससे फोन और वीडियो कॉल पर बात करके खुद को खुश करते थे, यह जानते हुए कि वह फल-फूल रही है। हम उसके छोटे अवकाश के दौरान घर आने का इंतजार करने लगे और उसकी अनुपस्थिति की भरपाई करने की कोशिश करने लगे।

एक बार जब बच्चा बड़ा हो जाता है और अपनी दुनिया तलाशने और बनाने के लिए घर छोड़ देता है, तो हम माता-पिता के रूप में यह सुनिश्चित करते हैं कि हम घर को उतना ही आरामदायक बनाए रखें जितना कि वह पीछे छोड़ गया था ताकि वे अपने सुरक्षित आश्रय में वापस आ सकें।



रोमा बनर्जी

गीज़ा के पिरामिडों की एक यादगार यात्रा

वर्ष 2023 में, मुझे एक कार्यालय सम्मेलन के भाग के रूप में मिस्र की यात्रा करने का अविश्वसनीय अवसर मिला, और इस यात्रा का सबसे अविस्मरणीय आकर्षण प्रतिष्ठित गीज़ा पिरामिडों की हमारी यात्रा थी। कार्य जीवन में ऐसे लाभों को एकीकृत करना वास्तव में अद्भुत है - ऐसे अनुभव जो न केवल पेशेवर क्षितिज का विस्तार करते हैं बल्कि हमें सांस्कृतिक और व्यक्तिगत रूप से समृद्ध भी करते हैं।

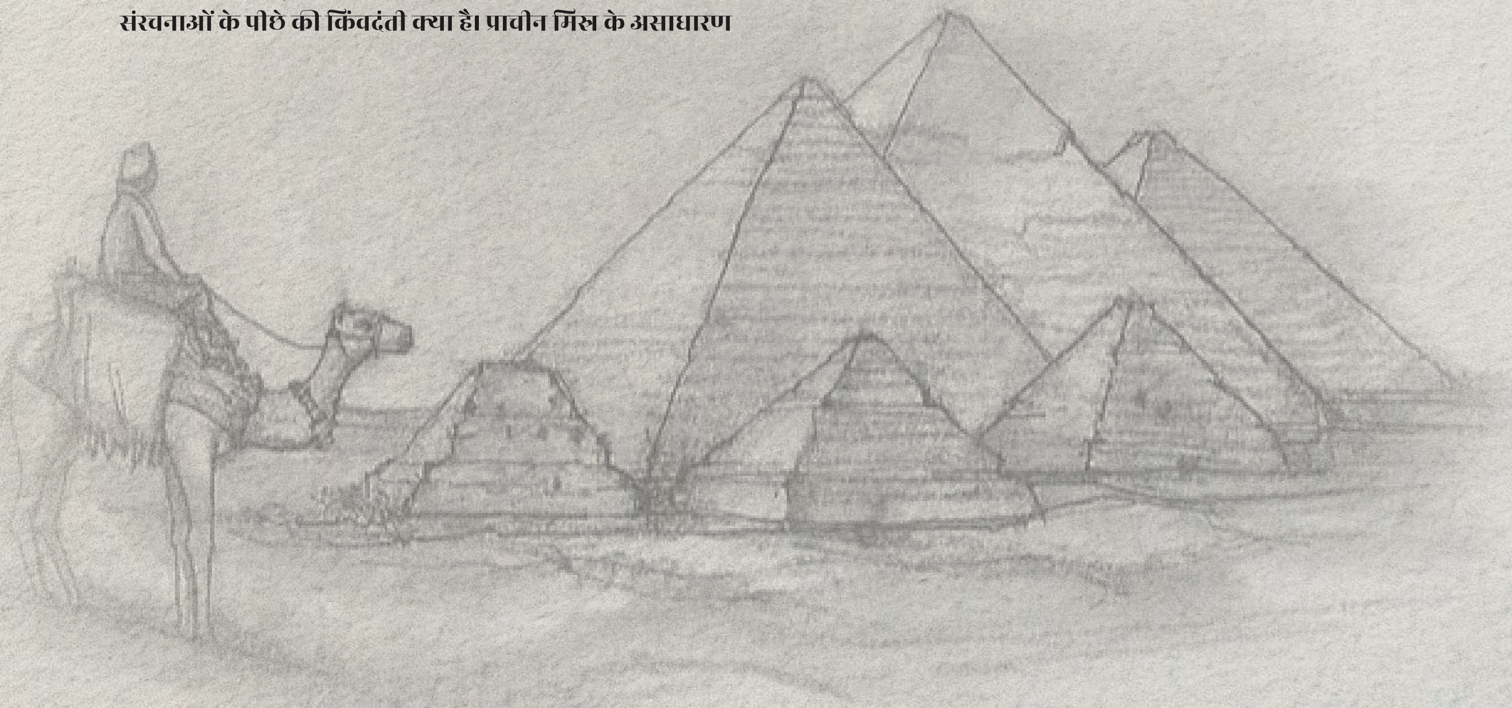
यह यात्रा मिस्र के मेजबान सी.ई.एम.एस. विश्वविद्यालय द्वारा बहुत अच्छे ढंग से आयोजित की गई थी। जैसे-जैसे हम गीज़ा पठार की ओर बढ़ रहे थे, क्षितिज पर धीरे-धीरे उभरते पिरामिडों का दृश्य किसी अवास्तविक दृश्य से कम नहीं था। चाहे आपने कितनी भी तस्वीरें देखी हों, इन प्राचीन आश्चर्यों को प्रत्यक्ष देखने से बेहतर कुछ नहीं है।

4,500 से अधिक वर्षों से ऊंचे खड़े, गीज़ा के पिरामिड - विशेष रूप से खुफू के महान पिरामिड - मानव सरलता और प्राचीन मिस्र के समृद्ध इतिहास का एक शक्तिशाली अनुस्मारक हैं। यह एक निर्देशित दौरा था और गाइड ने पिरामिडों का इतिहास हमारे सामने पेश किया और बताया कि इन स्मारकों का निर्माण कैसे किया गया और संरचनाओं के पीछे की किंवदंती क्या है। प्राचीन मिस्र के असाधारण वास्तुशिल्प कौशल को देखना विस्मयकारी था।

हमें स्फिंक्स सहित आस-पास के क्षेत्रों का पता लगाने का भी मौका मिला, जो हजारों सालों से पठार पर पहरा दे रहा है। ऐसे ऐतिहासिक परिदृश्य से गुज़रना एक अवास्तविक एहसास देता है।

ऐसे वैश्विक ऐतिहासिक महत्व वाले स्थान पर जाने के इस अनुभव ने मुझे प्राचीन सभ्यता के बारे में बहुत कुछ सीखने को दिया और मुझे वैश्विक स्तर पर मानव जाति के इतिहास की सराहना करने के लिए प्रेरित किया।

मेरे जीवन के अद्भुत अनुभवों के खजाने में एक ताज़ा स्मृति अंकित हो गई।



महेश पटनायक

भगवद्गीता से बच्चों के लिए जीवन का सबक

भगवद्गीता, जिसे गीता के नाम से भी जाना जाता है, एक कालातीत आध्यात्मिक ग्रन्थ है जो सब कुछ एक में समाहित है, जो हमें जीवन के सिद्धांतों की शिक्षा देता है तथा जीवन की सभी घटनाओं से निपटने के लिए व्यावहारिक तरीके दिखाता है। गीता भगवान कृष्ण और पांडव राजकुमार अर्जुन के बीच कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में हुई बातचीत है। जब अर्जुन भ्रमित था, तो कृष्ण ने ज्ञान के बहुमूल्य अंश प्रदान किए, उसके सभी संदेहों और दुविधाओं को स्पष्ट किया और उसे धर्म और आत्म-साक्षात्कार का मार्ग दिखाया। गीता की शिक्षाएं और उपदेश धार्मिक सीमाओं से परे हैं तथा सभी युगों के लिए प्रासंगिक सार्वभौमिक सिद्धांतों की वर्षा करते हैं, क्योंकि वे व्यावहारिक जीवन प्रबंधन के पाठ हैं।

हमारे युवाओं को भगवद्गीता से परिचित कराने से उनमें एक मजबूत नैतिक दिशा-निर्देश विकसित होते हैं, वे लचीले बनते हैं, दूसरों के प्रति सहानुभूति और करुणा की गहरी भावना विकसित करते हैं, और समाज के ज़िम्मेदार नागरिक बनते हैं।

नीचे कुछ वास्तविक जीवन की शिक्षाएं दी गई हैं जो बच्चे भगवद्गीता से सीखते हैं:

1. चुनौतियों का सामना करने की क्षमता (अर्जुन दुविधा):
युद्ध के मैदान में अर्जुन की उलझन बच्चों को दृढ़ संकल्प और दृढ़ता के साथ चुनौतियों का सामना करना सिखाती है। अर्जुन के आंतरिक संघर्ष को जानते हुए, वे आगे आने वाली चुनौतियों का सामना करना सीखते हैं और आवश्यकता पड़ने पर मदद मांगते हैं। भय मुख्यतः ज्ञान की कमी और भावनाओं को प्रबंधित करने में असमर्थता के कारण उत्पन्न होता है। इसलिए, अज्ञात को समझना और भय एवं झिझक पर काबू पाना आवश्यक है।

2. मार्गदर्शक की शक्ति (भगवान कृष्ण द्वारा):
अर्जुन के गुरु के रूप में कृष्ण की भूमिका हमें मार्गदर्शन और एक मार्गदर्शक के महत्व को दर्शाती है जो कठिन राह पर चलने में हमारी मदद करेगा। इससे बच्चों को मदद लेने तथा उन वयस्कों के सामने खुलकर बात करने की शिक्षा और प्रोत्साहन मिलता है जिन पर वे भरोसा करते हैं तथा जिनके साथ वे सुरक्षित महसूस करते हैं। वे समझेंगे कि अनिश्चितताओं से पीड़ित होने के बजाय पूछना ठीक है।

3. विश्वास और समर्पण (श्रद्धा और भक्ति):
विश्वास और समर्पण जैसे शक्तिशाली साधनों से परिचित कराए जाने पर, बच्चों में विनम्रता की भावना विकसित होती है, वे कभी हार न मानने की प्रवृति रखते हैं, तथा आंतरिक शांति प्राप्त करते हैं। जब बच्चों को पता चलता है कि कोई उच्च शक्ति देवदूत की तरह उनकी रक्षा कर रही है, तो उनमें उस शक्ति के प्रति विश्वास की भावना विकसित होती है, जो उनसे अधिक महान है, और स्वतः ही उनमें एक मजबूत नैतिक दिशा-निर्देश विकसित हो जाता है।

4. बुद्धि योग:
बच्चे सर्वोत्तम निर्णयकर्ता बनना, विचारशील होना तथा अपने मन में स्पष्टता रखना सीखते हैं। जब बच्चे सभी विकल्पों पर सजगता से विचार करना सीख जाते हैं, तो वे संतुलित मन से ज़िम्मेदार निर्णय लेते हैं और ज़िम्मेदारी लेते हैं।

5. भौतिक चीजों से विरक्त होना (वैराग्य):
गीता इस बात पर बल देती है कि सांसारिक चीजें कितनी क्षणभंगुर हैं। इससे बचपन से ही अलगाव की भावना सीखकर, वे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार सरलता से जीवन जीना सीखते हैं, कृतज्ञता रखते हैं, तथा जीवन की सरल खुशियों का अनुभव करते हैं।

6. अनेकता में एकता (वसुधैव कुटुंबकम):
बच्चे सीखते हैं कि पूरा विश्व ही एक परिवार है और यह धर्म, जाति या पंथ से परे है। वे समावेशिता सीखते हैं और ज़िम्मेदार वैश्विक नागरिक बनते हैं। श्रीकृष्ण ने अर्जुन को सलाह दी थी कि विश्व एक परिवार है (वसुधैव कुटुंबकम)। हमारे कार्य इस प्रकार होने चाहिए कि वे विश्व को एक बेहतर स्थान बना सकें।

7. दृढ़ता और धैर्य (निष्कर्म कर्म):
निष्कर्मा कर्मा बच्चों को अपनी यात्रा पर ध्यान केन्द्रित करने, प्रत्येक कार्य में अपना दिल और आत्मा लगाने तथा बिना किसी शिकायत के खुशी-खुशी कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इससे उन्हें दृढ़ता के साथ अपने लक्ष्य का पीछा करने में मदद मिलती है।

8. वर्तमान में जीना (माइंडफुलनेस):
आज की तेज गति वाली दुनिया में, इतना कुछ घटित हो रहा है, जिसके कारण बच्चों को वर्तमान में रहने में कठिनाई होती है। गीता प्रत्येक कार्य में सजगता बरतने के गुण पर जोर देती है, जिससे उन्हें खुशी और शांति का एहसास होता है। इससे उन्हें तनाव से मुक्ति मिलती है, हर चीज की सुंदरता का आनंद मिलता है, तथा उनका ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है।

9. करुणा और सहानुभूति:
इससे दयालुता, समझदारी और सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखने को बढ़ावा मिलता है। वे यह सोचना सीखते हैं कि दूसरा व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है और जो कुछ घटित हो रहा है, उसके बारे में व्यापक समझ रखते हैं, जिसके साथ उनमें परस्पर जुड़ाव और पारस्परिक सम्मान विकसित होता है।

10. विनम्रता और कृतज्ञता (अपरिग्रह):
आज की दुनिया में, जहाँ इतनी अधिक तुलना हो रही है, हम अपने आशीर्वादों को नजरअंदाज कर देते हैं। गीता हमें अपने आशीर्वादों को गिनना, हमारे पास जो कुछ भी है उसके लिए आभारी होना तथा अपनी सफलताओं और उपलब्धियों के प्रति विनम्र रवैया रखना सिखाती है।

11. आत्मचिंतन एवं विकास (स्वाध्याय):

स्वाध्याय का अर्थ है अपने भीतर झांकना और आत्मनिरीक्षण करना कि हमने क्या किया और कैसे किया। जब बच्चों को शुरु से ही आत्म-विश्लेषण की शक्ति सिखाई जाती है, तो वे आत्मनिरीक्षण करते हैं और अपने अनुभवों से सीखते हैं। इससे उनमें जागरुकता की भावना विकसित करने और निरंतर सीखने में मदद मिलती है।

12. प्रकृति का सम्मान (टिकाऊ जीवन):

गीता प्रकृति को बहुत महत्व देती है, उससे जुड़े रहने और उसका सम्मान करने की बात कहती है। गीता सभी जीवों के परस्पर सम्बन्ध पर प्रकाश डालती है। इससे उन्हें यह सीख मिलती है कि कैसे जिम्मेदार बनें, अपने कार्बन फुटप्रिंट को कैसे कम करें, टिकाऊ तरीकों का पालन करें और जो भी संभव हो वो करें।

ब्रज कन्हाई मिद्या

मानवता पर प्रश्नचिह्न

(क्या तकनीकी प्रगति का मनुष्यता से कोई संवाद शेष है?)

इक्कीसवीं सदी को हमने विकास, विज्ञान और वैश्वीकरण का युग कहा — लेकिन क्या यह वही युग है जिसमें मानवता सबसे अधिक घायल, उपेक्षित और अनसुनी रह गई?

आज जब मनुष्य अंतरिक्ष की ऊँचाइयों को छू रहा है, कृत्रिम बुद्धिमता और तकनीक के अभूतपूर्व दौर में प्रवेश कर चुका है — तब भी पृथ्वी पर सबसे अधिक संकटग्रस्त है "मानवता"। जलवायु परिवर्तन, युद्ध, महामारी, भ्रष्टाचार, भुखमरी और जातीय द्वेष — ये सब मिलकर हमारी सभ्यता को भीतर से खोखला कर रहे हैं। परंतु इन सबसे बड़ा संकट है — "संवेदनहीनता", जिसने मनुष्य को मशीनों से भी अधिक कठोर बना दिया है।

आज जब किसी राह चलते व्यक्ति को दुर्घटना होती है, तो लोग दौड़कर मदद करने की बजाय वीडियो बनाते हैं। किसी मजबूर की चीख सुनकर आंखें भर जाने के बजाय, हम मोबाइल की स्क्रीन पर स्क्रॉल कर आगे बढ़ जाते हैं। हाल ही की मुर्शिदाबाद की वीभत्स घटना इसका ज्वलंत उदाहरण है — जहाँ पीड़ित की चीखें भी हमारे भीतर की 'इंसानियत' को जगा न सकीं।

आखिर क्या खो गया है हमसे?

हमने विज्ञान तो अर्जित कर लिया, लेकिन विवेक को खो दिया। हमने तकनीक में महारत हासिल कर ली, लेकिन तार्किक संवेदना को तिलांजलि दे दी। धर्म, भाषा, प्रांत, राजनीति — इन तमाम दीवारों ने हमें बाँट दिया, और "एक मनुष्य होने का गर्व" हम भूलते चले गए।

क्या यह विकास है? क्या यह वही आधुनिकता है जिसका सपना हमारे पूर्वजों ने देखा था?

मानवता का पुनर्जागरण ही एकमात्र आशा है

हमें यह समझना होगा कि कोई भी राष्ट्र केवल बुलेट ट्रेन, चाँद मिशन और औद्योगिक क्रांति से महान नहीं बनता। एक देश तभी उन्नत कहलाता है जब उसके नागरिकों में करुणा, संवेदना और सह-अस्तित्व की भावना हो। यही वह भावना है जो समाज को सभ्यता बनाती है और मनुष्य को "मानव"।

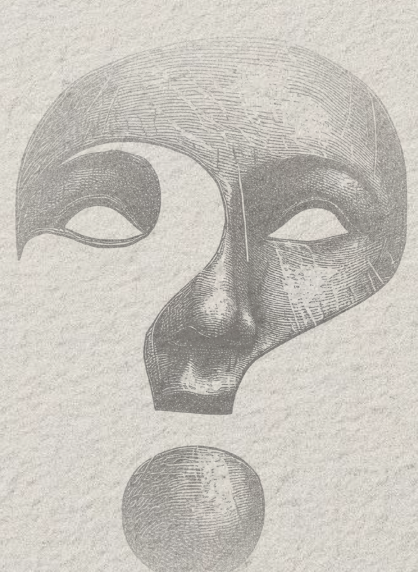
हमें फिर से अपने भीतर झाँकना होगा, अपने बच्चों को न केवल डिग्रियाँ, बल्कि मूल्य, नैतिकता और सहानुभूति की शिक्षा देनी होगी। धर्म, जाति और रंग से ऊपर उठकर हमें मनुष्यता की साझी विरासत को बचाना होगा।

निष्कर्ष:

मानवता आज प्रश्नों के कठघरे में खड़ी है, और हम सब उस प्रश्न के उत्तर हैं। यह समय केवल निंदा का नहीं, आत्ममंथन का है। यदि हम अब भी नहीं जागे, तो आने वाली पीढ़ियाँ हमें केवल तकनीक-प्रवीण, संवेदनहीन जीवों की संज्ञा देंगी, जिन्होंने विकास की दौड़ में इंसानियत को पीछे छोड़ दिया।

पर आशा अब भी शेष है — एक छोटी सी मदद, एक करुणामयी दृष्टि, एक साहसिक कदम... यही वे दीप हैं जो अंधकार के खिलाफ मोर्चा ले सकते हैं।

"मानवता कोई पुरातन आदर्श नहीं, बल्कि भविष्य की एकमात्र उम्मीद है।"



सत्य नारायन घोष

विकसित भारत में हिंदी का महत्व

हम सभी जानते हैं कि हमारा देश एक विकासशील राष्ट्र है। आज प्रत्येक भारतीय प्रगति के नए-नए आयामों की तलाश में है। प्रतिदिन विकास और उन्नति के लिए नई तकनीकों और नए अवसरों का समावेश किया जा रहा है। चाहे वह शिक्षा, कृषि, चिकित्सा, विज्ञान या मनोरंजन का क्षेत्र हो—भारत हर दिशा में प्रगति के पथ पर अग्रसर है।

हमारे वैज्ञानिक, शिक्षाविद् और शोधकर्ता दिन-रात परिश्रम कर रहे हैं और वैश्विक मंच पर भारत को गौरवान्वित करने के लिए प्रयासरत हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि हमने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान नहीं बनाई है—बल्कि कई ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ भारत ने अपनी अलग पहचान स्थापित की है और अपना लोहा मनवाया है।

अब जब हम प्रगति की दिशा में अग्रसर हैं, तो हिंदी की चर्चा भी स्वाभाविक रूप से सामने आती है। जैसा कि हम जानते हैं, "अनेकता में एकता" वाला हमारा देश विविधताओं से भरा है। यहाँ अनेक भाषाएँ बोली जाती हैं, विभिन्न प्रकार के संस्कार, वेशभूषाएँ, खानपान और रुचियाँ प्रचलित हैं।

इसका परिणाम यह होता है कि जब कोई भारतीय नागरिक अपने ही देश के किसी अन्य राज्य में जाता है, तो वहाँ स्वयं को अजनबी जैसा महसूस करता है। स्थानीय भाषा न समझ पाने के कारण न तो वह अपनी बात समझा पाता है और न ही सामने वाले की बात ठीक से समझ पाता है। यह स्थिति तब और भी कठिन हो जाती है जब वह किसी सामान्य जन से संवाद करना चाहता है।

आलेख के आरंभ में ही उल्लेख किया गया कि हमारा देश एक विकासशील राष्ट्र है, जिसे विकसित राष्ट्र बनने की दिशा में निरंतर आगे बढ़ना है। परंतु, कोई भी राष्ट्र तभी उन्नति करता है जब उसके वैज्ञानिकों और शिक्षाविदों के साथ-साथ उसके सामान्य नागरिकों का योगदान भी उसमें सम्मिलित हो। और यहीं सबसे बड़ी बाधा आती है—विचारों के आदान-प्रदान की।

जैसा कि कहा गया, भारतीय नागरिक अपने ही देश में भाषायी विविधता के कारण सम्प्रेषण की कठिनाई का सामना करते हैं। वे न तो अपनी अनुभूतियों को ठीक से व्यक्त कर पाते हैं, न ही अपनी बात दूसरों तक प्रभावी रूप से पहुँचा पाते हैं।

तो अब प्रश्न यह उठता है कि क्या एक भारतीय नागरिक सभी प्रांतीय भाषाओं को सीख सकता है? क्या वह उन सभी भाषाओं का ज्ञान प्राप्त कर सकता है? उत्तर स्पष्ट है—नहीं।

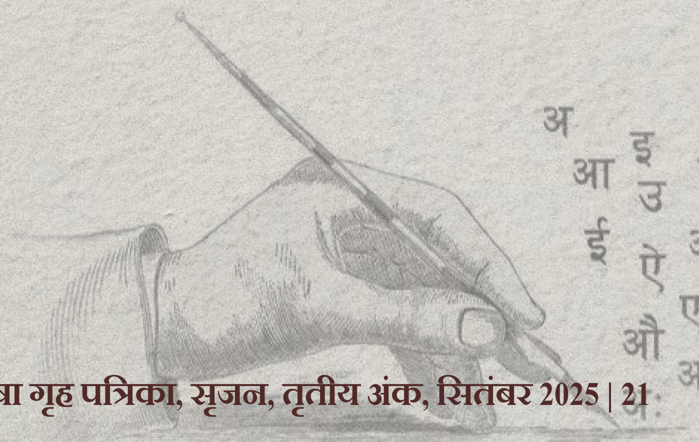
ऐसे में एक ऐसी भाषा की आवश्यकता महसूस होती है जो सहज, सरल हो और जिसे देश के विभिन्न हिस्सों में लोग आपसी संवाद के लिए उपयोग कर सकें। इसी आवश्यकता को देखते हुए हमारे मनीषियों एवं संविधान निर्माताओं ने हिंदी को एक सर्वमान्य संपर्क भाषा के रूप में स्वीकार किया।

हम यहाँ हिंदी को राजभाषा बनाए जाने के ऐतिहासिक प्रसंग में नहीं जा रहे, परंतु यह बताना आवश्यक है कि लंबे विमर्श और अनेक तर्क-वितर्कों के पश्चात ही हिंदी को भारतीय संविधान में राजभाषा का दर्जा प्राप्त हुआ। इसका अर्थ है कि अब भारतीयों को आपसी संवाद के लिए एक स्पष्ट और सरल भाषा मिल गई है।

चूँकि हिंदी भारत के अधिकांश राज्यों में बोली और समझी जाती है तथा यह ध्वन्यात्मक भाषा है, इसलिए इसका अध्ययन और शिक्षण भी अपेक्षाकृत आसान है। कुछ लोग अंग्रेज़ी को भी एक संपर्क भाषा मानते हैं, किंतु अंग्रेज़ी विदेशी भाषा है और हमारे गाँवों के कितने लोग अंग्रेज़ी जानते हैं, यह हम भलीभांति जानते हैं।

निबंध का सार यह है:

एक उन्नत राष्ट्र के निर्माण के लिए उसके नागरिकों के मध्य आपसी संवाद और विचार-विमर्श के लिए एक संपर्क भाषा अत्यावश्यक है। हिंदी वह कड़ी है जो इस विशाल देश को एक सूत्र में बाँध सकती है और यही आज के भारत की आवश्यकता भी है।



सुनीता दुबे

मेरी सबसे प्रिय यात्रा — केदारनाथ, बद्रीनाथ और तुंगनाथ

जीवन में कई यात्राएँ होती हैं — कुछ तन को थकाती हैं, कुछ मन को जगाती हैं, लेकिन कुछ यात्राएँ ऐसी होती हैं जो आत्मा को छू जाती हैं और जीवन के अर्थ को नए रंगों में परिभाषित कर जाती हैं। सन् 2023 में की गई केदारनाथ, बद्रीनाथ और तुंगनाथ की यात्रा मेरे लिए ऐसी ही एक आध्यात्मिक और अविस्मरणीय यात्रा रही।

यह यात्रा हमने दिनांक 19 मई, 2023 को हरिद्वार से शुरु की, और दिनांक 03 जून को समाप्त हुई। कुल मिलाकर 14–15 दिन की यह यात्रा एक ऐसा अनुभव बन गई जो आज भी मेरी स्मृतियों में नहीं, मेरी आत्मा में जीवित है।

हरिद्वार से प्रारंभ: एक आध्यात्मिक द्वार

हरिद्वार में गंगा के तट पर पहला कदम रखते ही लगा जैसे यह यात्रा कोई साधारण भ्रमण नहीं, बल्कि एक आह्वान है — आत्मा को अपने मूल की ओर लौटाने का। वहाँ बिताई एक रात में ही मन एक अद्भुत शांति से भर गया। अगले दिन हम सोनप्रयाग की ओर रवाना हुए।

केदारनाथ: श्रद्धा, संकल्प और सहनशक्ति की परीक्षा

सोनप्रयाग से गौरीकुंड, और वहाँ से आरंभ हुई केदारनाथ की चढ़ाई, जो हमारे जीवन की पहली ट्रैकिंग थी। चढ़ाई कठिन थी — कहीं पथरीले रास्ते, कहीं खड़ी चढ़ाई, और ऊपर से बदलता मौसम। लेकिन बाबा केदार के दर्शन की तीव्र उत्कंठा हमें थकने नहीं दे रही थी। लगभग 12 घंटे की कठिन यात्रा के बाद जब हम दोपहर 3 बजे केदारनाथ पहुँचे, तो वहाँ का वातावरण बिल्कुल अलौकिक था।

बादलों से घिरा आसमान, शून्यता में गूँजती घंटियों की ध्वनि, और उस दिव्य मंदिर का प्रथम दर्शन — यह सब कुछ ऐसा लगा जैसे किसी अन्य लोक में प्रवेश कर लिया हो। मेरी आँखों से आँसू बहने लगे — श्रद्धा और भक्ति के आँसू। मंदिर में पूजा करके हम टेंट में ठहरे। खुले आकाश के नीचे, हिमालय की गोद में, बाबा की छाया में वह रात मेरे जीवन की सबसे पवित्र रातों में से एक थी।

चढ़ाई कठिन थी, पर उतराई ने परीक्षा ली

अगले दिन हमने पुनः दर्शन किए और भीमशिला को देखा, जिसने वर्ष 2013 की आपदा में मंदिर की रक्षा की थी — यह देख कर मन काँप गया, पर श्रद्धा और गहरी हो गई। लौटते समय थकान, बारिश और दर्द ने यात्रा को और चुनौतीपूर्ण बना दिया। मेरे पैरों की उँगलियाँ सूज गईं, और चलना लगभग असंभव हो गया। फिर भी, बाबा की कृपा से कुछ दूरी टट्टू से तय की और शेष यात्रा नंगे पाँव कीचड़ भरे रास्ते में की। यह कष्ट भी किसी तपस्या से कम नहीं लगा।

तुंगनाथ और चंद्रशिला: प्रकृति और परमात्मा का मिलन

इसके बाद हमने तुंगनाथ की यात्रा की। वह पंचकेदारों में सबसे ऊँचा मंदिर है। वहाँ की चढ़ाई भले ही थकाने वाली थी, पर जो दृश्य रास्ते में मिले — बर्फ से ढके शिखर, तैरते बादल, पगडंडी से आती ठंडी हवा — वो किसी चित्रकार की कल्पना से भी सुंदर लगे। मंदिर के दर्शन के बाद हमने चंद्रशिला तक भी चढ़ाई की — वहाँ से देखा गया चारों दिशाओं का दृश्य जीवन भर आँखों में बसा रहेगा।

बद्रीनाथ और वसुधारा: इतिहास, श्रद्धा और दिव्यता का संगम

बद्रीनाथ पहुँचने से पहले हम जोशीमठ के निकट एक गुरुद्वारे में रुके, जहाँ सेवा, स्नेह और शांति का अनुभव मिला। बद्रीविशाल मंदिर में दर्शन करते समय लगा जैसे हम इतिहास और अध्यात्म के संगम पर खड़े हैं। वहाँ से हमने माना गाँव, सरस्वती नदी, और स्वर्गद्वार देखा — हर स्थान एक पुराण कथा को सजीव रूप में प्रस्तुत करता मिला।

फिर आई वसुधारा फॉल की यात्रा — जहाँ तक की 6 किमी की कठिन पदयात्रा ने हमें परखा, और वहाँ की दिव्यता ने सब थकान हर ली। जब जल की एक बूंद हमारे सिर पर गिरी, तो लगा जैसे हमारे पाप भी धुल गए हों। वसुधारा की शांति, गिरते जल की ध्वनि और वहाँ की हवा में कुछ ऐसा था जो शब्दों से परे है।

ऋषिकेश और हरिद्वार: पुनः आत्मा को गंगा से जोड़ना

यात्रा के अंतिम चरण में हम ऋषिकेश पहुँचे — वहाँ दो दिन एक शांत आश्रम में ठहरे। गंगा के घाटों पर आरती, योग, और साधना ने हमारे भीतर की सारी थकान को धो डाला। वहाँ की गंगा आरती, जल की कलकल ध्वनि और साधकों की मंत्र-धुनों में मन एक अद्भुत शांति से भर गया।

इसके बाद हम हरिद्वार लौटे, और यहाँ हमें एक विशेष संयोग प्राप्त हुआ — गंगा दशहरा का पावन पर्व। गंगा के जन्मोत्सव के इस अवसर पर हम भी गंगा स्नान और उत्सव में सम्मिलित हुए। लाखों श्रद्धालुओं के साथ गंगा मैया की स्तुति, दीपदान और पूजा का वह दृश्य अविस्मरणीय था। ऐसा लगा मानो गंगा स्वयं हमें आशीर्वाद देने आई हों।

हरिद्वार में हमने एक आश्रम में निवास किया, साधारण भोजन, प्रभात वंदना और संध्या सत्संग — यह सब हमें उस ऊँचाई से लौटने के बाद फिर से मूल तत्वों से जुड़ने का अवसर दे रहे थे। वहाँ से अंततः हम हावड़ा के लिए ट्रेन से रवाना हुए, पर मन में हिमालय की छाया, बाबा का आशीर्वाद और गंगा की निर्मल धारा की स्मृति सदा के लिए बस गई।

निष्कर्ष: मेरा तन लौट आया, पर आत्मा अब भी वहीं है...

आज भी जब मैं केदारनाथ की एक तस्वीर देखती हूँ, तो आँखें भर आती हैं। लगता है, शरीर भले ही लौट आया है, लेकिन आत्मा आज भी वहीं है — हिमालय की ऊँचाइयों में, शिव की शरण में, गंगा की गोद में।

जब-जब थक जाती हूँ दुनिया के शोर से, इन स्मृतियों में लौट जाती हूँ। फेसबुक पर तस्वीरें साझा करती हूँ, पर असल भावनाएँ शब्दों से परे होती हैं।

गंगा दशहरा की उस रात की आरती,
केदारनाथ की नीरवता,
तुंगनाथ की हवा,
और वसुधारा की शांति — ये सब मेरे साथ हैं, हर दिन, हर साँस।

अब बाबा मुझे फिर कब बुलाएँगे?
इस एक प्रश्न के उत्तर में ही मेरे जीवन की अगली आध्यात्मिक यात्रा की प्रतीक्षा समाई हुई है।

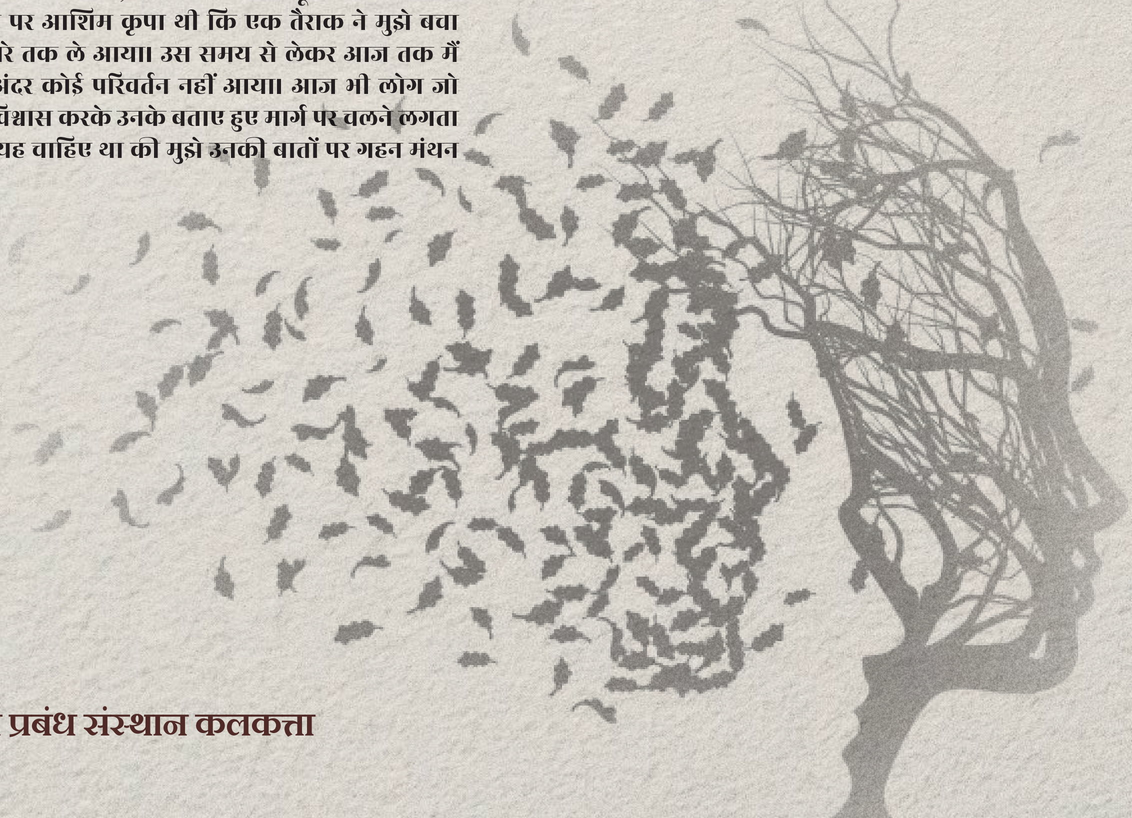
जय बाबा केदार।
जय बद्रीविशाल।
हर हर महादेव।
जय माँ गंगे।

सुनील कुमार श्रीवास्तव

जीवन प्रयाण का मंथन

यह उस समय की बात है जब मैं पाँच वर्ष का था अभी मुझ में थोड़ी – थोड़ी बोध आ रही थी कि हमारे चारों तरफ क्या हो रहा है। परन्तु इतनी भी समझ नहीं थी की क्या घट रहा है। आप ऐसा कह सकते कि एकदम बुद्धू था। मेरे हमउम्र के बच्चे मुझे आसानी से बुद्धू बना देते थे। एकांत में जब होता तो यही सोचता रहता कि मैं सतर्क क्यूँ नहीं रहता हूँ? और बार–बार अपने मित्रों या आस – पास के लड़को से बार – बार बुद्धू क्यों बन जाता हूँ। धीरे–धीरे समय बीतता जा रहा था और मैं भी कक्षा पाँच में प्रवेश कर चुका था। उस समय नहाने के लिए तलाबों में जाना पड़ता था। क्योंकि उस समय पानी कि काफी किल्लत थी, तो मैं तलाब में जाकर किनारे बैठकर ही नहाता था, क्योंकि मुझे तैरना नहीं आता था इसके अलावा पानी से भी मुझे काफी डर लगता था। एक दिन कि बात है मेरा एक मित्र पानी के अंदर जाकर नहा रहा था और बीच तलाब के अंदर जाकर खड़े होकर, मुझे नहाने के लिए बुला रहा था, कि देखो यहा पानी कितना कम है! देखो मैं पानी में खड़ा हूँ! और पानी मेरे कमर तक है, डरने कि कोई बात नहीं है, तुम भी आ जाओ। मैं ठहरा बुद्धू उसकी बातों को समझ नहीं पाया कि उसे तैरना आता है। मैं उसकी बातों को सुनकर ताव में आ गया और छलांग लगा दी, फिर क्या था। मैं डूबने लगा यह तो भगवान की मुझ पर आशिम कृपा थी कि एक तैराक ने मुझे बचा लिया और किनारे तक ले आया। उस समय से लेकर आज तक मैं वैसा ही हूँ। मेरे अंदर कोई परिवर्तन नहीं आया। आज भी लोग जो कहते है उस पर विश्वास करके उनके बताए हुए मार्ग पर चलने लगता हूँ। जबकि होना यह चाहिए था की मुझे उनकी बातों पर गहन मंथन और चिंतन करना चाहिए। परंतु मैं ऐसा कुछ भी नहीं करता, यही नहीं मैं अपने अंदर की बातों को भी सबके सामने प्रकट कर देता हूँ और लोग इसे मेरे विरुद्ध कमजोरी के रुप में व्यवहार करने लगते हैं। इसके बावजूद भी मैं अपने अंदर कोई सुधार नहीं कर सका।

शायद, ईश्वर ने मुझे ऐसा ही बनाया है। इसलिए इन बातों से आज तक मुझ में कोई फर्क नहीं दिखा। दूसरी तरफ यह भी है कि कहीं न कहीं मेरे अंदर से यह आवाज़ उठती है कि लोगो पर विश्वास और भरोषा करनी चाहिए, यदि सभी अविश्वास करने लगे तो फिर परिवार, समाज, और देश का चलना मुश्किल हो जाएगा और हम एक दूसरे के उपर विश्वास नहीं कर सकेंगे जो कि हमारे प्रगति के मार्ग में बाधक साबित होगा। इसके साथ यह भी जरुरी है कि उनके बताए बातों पर मुझे गहन मंथन और चिंतन करना चाहिए कि मैं कहाँ तक अगले के बातों पर विश्वास करु। क्योंकि ईश्वर ने हमें चेतना और बुद्धि भी प्रदान की है। अन्यथा किसी बड़े संकट पड़ सकते है और पाठकों को भी इन पर ध्यान देना चाहिए अन्यथा आप भी मेरे तरह बुद्धू के बुद्धू ही रह जाएंगे।



अनिंदिता रुद्र

पहेली (प्रश्न)

	1.		ज		न					13.आ				
							14.सा			2.	17.	18.	य	
						3. अ		15.	य		म			
4.सु	19.			का				री		5.			त्म	
6.						क				7.	ली			
8.	र					9. भू				10.	न		र	
	11.		य			ग				र				
						ता	16.प							
				12.		न		ला						
							स							

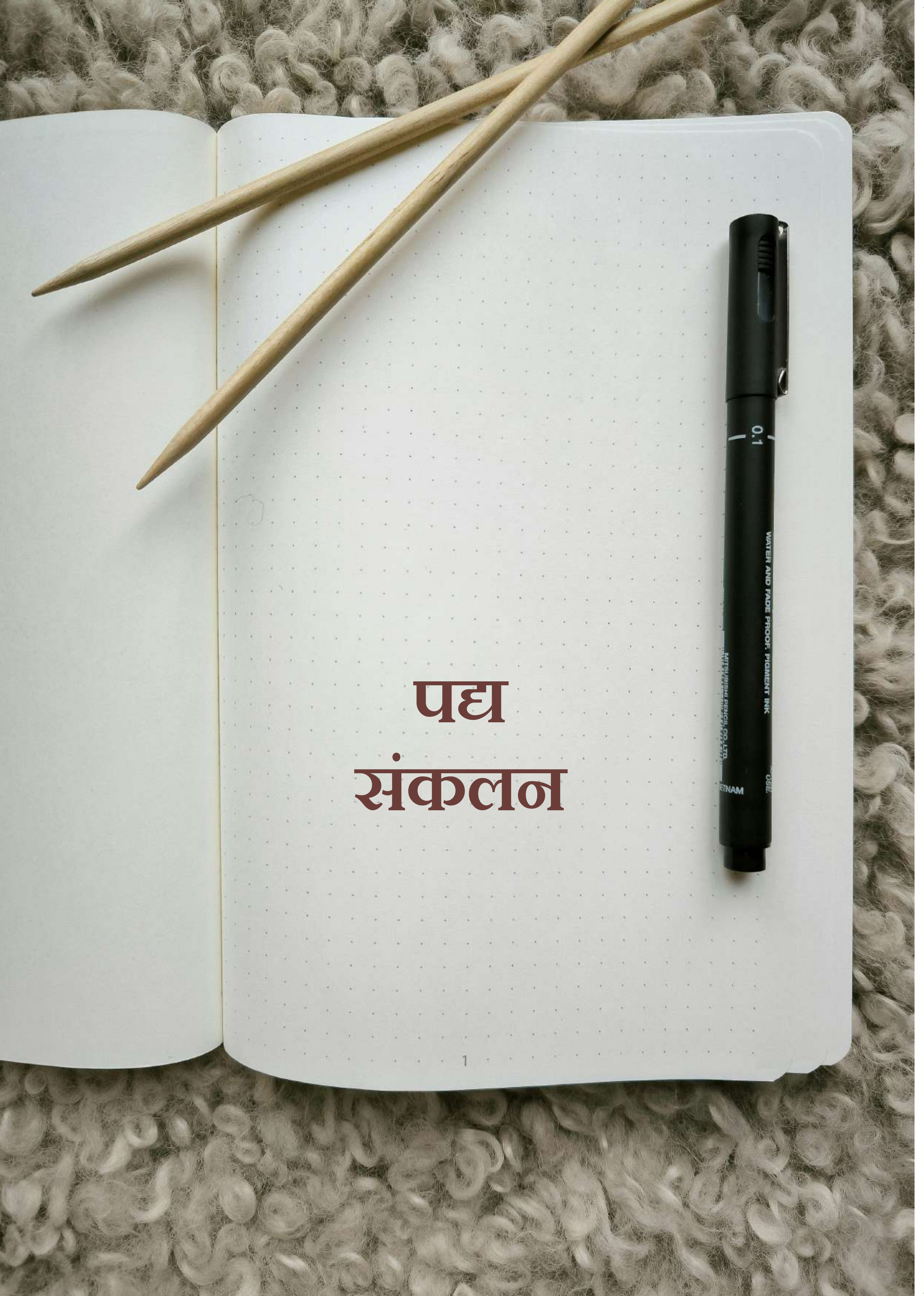
पहेली: बाएँ से दाएँ

1.उपस्थित
2.रस से पूर्ण
3.Enactment
4.Locus standi
5.स्वीकृति
6.तस्वीर
7.क्रिड़ा
8.छौंक
9.कवि
10.एलेन फॉरेस्ट ज़ू कहा पर है
11.पदार्थ जिनका pH मान 7 से अधिक होता है
12.शयनगृह

ऊपर से नीचे

13.केंद्रीय सरकार
14.सिद्ध करनेवाली
15.जांच करना
16.Administration
17.समसामयिं
18.किरिबाती गणराज्य में फीनिक्स द्वीपों में से एक
19.नेत्र सुरक्षा

पद्य संकलन



समवेदना

कुछ दिन पहले प्लेन गिरा था
ख़बरों में आया
आपने भी पढ़ा होगा;
अफ़सोस भी दिखाया होगा;
समवेदना भी व्यक्त की होगी।

प्रश्न ये है
समवेदना कब तक रहेगी।

कोविड के तूफ़ान में
कितनों के घर उज़ड़े
कब तलक रही हमारी समवेदना?

समवेदना के कैंडल मार्च
जल कर खतम हो जाते है
जिस अंधेरे से वो लड़ते है ना
वो वही के वही रह जाते है।

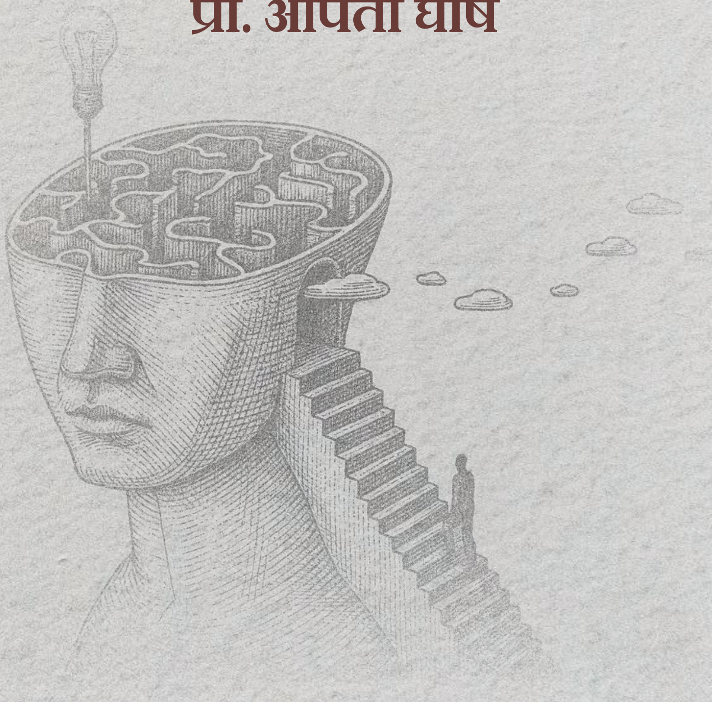
हम भूल जाते है
या
हम भूल जाना चाहते है।
क्योंकि याद रखना
जिम्मेदारी का अहसास दिलाता है;
और हम सब
समवेदना दिखाने में माहिर हो गए है
जिम्मेदारियां निभाने बनाने में नहीं।

प्रो. अंकित कुमार

प्रेरणा

कैसे होंगे वो लोग?
जिन्हे बुद्धि, कर्म, और प्रेम से लगाव है,
अर्थ या शोहरत से नहीं।
जिन्हे सुकून की साँस प्यारी है,
प्रचार की चमचमाहट नहीं।
कैसे होंगे वो लोग?
जिन्हे तो बस बुजर्गों का आशीष, नन्हों का लाड,
और सबका अपनापन चाहिए,
किसी की भी प्रतिस्पर्धा नहीं।
जिन्हे "आज" का प्रसाद प्राथमिक लगता है,
कलों की अनुशोचनाएं या प्रत्याशाएं नहीं।
कैसे होंगे वो लोग?
जिन्हे न है जीत का गुमान, न है हार की निराशा,
जिन्हे न स्तुति ललचा सके, न आलोचना डरा सके।
जो भोग भी करे, तो त्यागी बनकर,
योग भी करे, तो संसारी रहकर,
उदार भी हो, तो आभारी बनकर,
दिशा भी दर्शाएँ, तो छात्रसा रहकर।
जो श्रम करे, तो आराम के साथ,
प्रेम करे, तो समर्पण से साथ,
तर्क भरे, तो श्रवणशीलता से साथ।
जो न्याय करे, तो करुणा से,
सत्य साधे, तो समदर्शिता से,
और हर मझधार से निकले, संयम के साथ।
ऐ खुदा, मिला दे ऐसे साधकों से, कि वही प्रेरणा का श्रोत है,
जिन्हे देख मिट जाए हर विरोधाभास, और बोध हो जाए कि-
'संतुलन' और 'संतोष' ही "परमानन्द" के आधारभूत हैं।

प्रो. अर्पिता घोष



अरिंदम रॉय

रण

सुंदर शांत सुनहरा मौसम,
हरियाली सी चारों ओर
खेलते हँसते चंचल बचे
कहीं अटखेलियाँ करते युगल
कहीं बुढ़ापे में साथ की खुशियाँ
तो कहीं दो वक़्त के दाने को तरसते यौवन।

वहीं छिपा था आतंक का हवन कहीं
बिन बोले कर गए कई मासूम सहीद
खुशियाँ बदली मासूमों के रुदन में
हरियाली बदली रक्त के भवंर में
उज्रे कई घर, मिटे कितने सिंदूर
किसी ने खोया अपना लाल
तो किसी बच्चे ने खोया गुरूर।

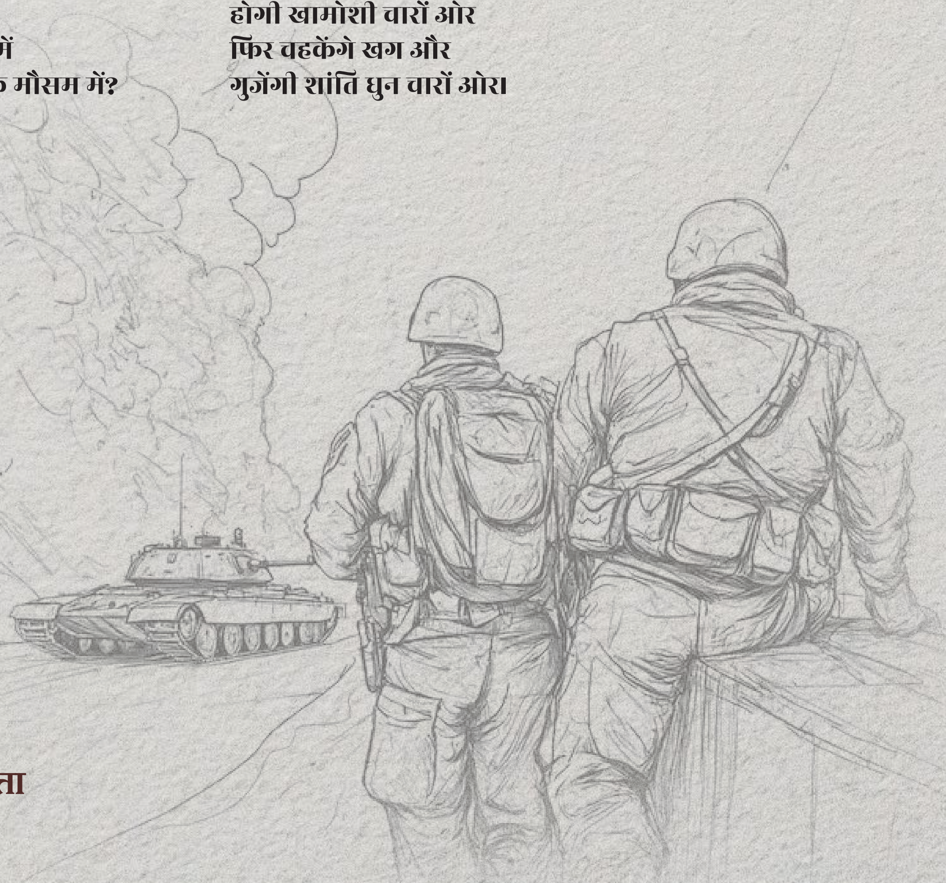
किशने घोला ये जहर? इस शांत से वातवर्ण में
कहाँ से आए ये अंधेरे काले बादल खुसियों के मौसम में?
देख सभी हैरान थे, कितनों के घर परेशान थे
अब एक स्वर में उठी है हुंकार,
निकली हर दिल से बस एक ही गुहार
भय बिनु होय न प्रीत, रर्ण बिनु होय न जीत।

बहुत हुआ शांति संदेश
अब रर्ण की दो हुंकार
दिल दहले हर उस रावण का
जो उजाड़ना चाहे दिलों से प्यार

हर धरती हो लहू से लाल अब
तभी खिलेगी फिर से बहार।

जब होगी शांति चारों ओर
नहीं उजड़ेगा किसी का परिवार
आज देंगे शहीदी तो कल होगा सुनहरा पल
आज जलेंगे रर्ण में तब दिखेगी शांति आँखों में
हर तन छुपी है आग हर मन में है हुंकार
तांडव करता खून रगों में
अब अगनी है जलती अंगों में।

जब जलेगा अंधेरा अग्नि से
तब फैलेगी रौशनी इस धरा पे
जब होगा अंत रावण का तब
होगी खामोशी चारों ओर
फिर चहकेंगे खग और
गुजेंगी शांति धुन चारों ओर।



अरुणाभ दास

राजभाषा

जान से प्यारा देश हमारा,
है यह अपना भारत,
अनेकता में एकता ही है,
इस देश की इमारत।

अलग भाषाएं, अलग-अलग धर्म,
भारत की पहचान,
विविधता से ही बना है
अपना देश महान।

हिंदी ही है इस देश में
हम सबकी राजभाषा,
सबके साथ जुड़े रहने की
दिखाती है यह आशा।

इस देश की परंपरा हो
या हो संस्कृति,
हिंदी से ही जुड़ी हुई हैं
देश की रिवाज-रीति।

चौदह सितंबर हिंदी दिवस
मनाते हैं हर वर्ष,
दिखाई देता है सभी में
उत्साह और हर्ष।

राजभाषा का प्रचार-प्रसार
करना है जरुरी,
वरना देश का पूर्ण विकास
रह जाएगी अधूरी।

आप सभी से विनती मेरी,
बढ़ाएं अपना हाथ,
राजभाषा की उन्नति में
दे हमारा साथ।

आई.आई.एम. से जुड़े सभी से
मेरा यही निवेदन,
हिंदी का प्रयोग करने में
लगाइए अपना मन।

टिप्पणी हो, या मसौदा
या हो पत्राचार,
कार्यालय में खुलकर करें
हिंदी का व्यवहार।

हिंदी का सम्मान करने से
बढ़ता देश का मान,
हिंदी है इस देश की शान,
हिंदी है महान।

आओ साथियों, आज अभी से
करते हैं यह प्रण,
राजभाषा को अपनाने में
लगाएं अपना मन।

तभी तो सफल होगी हमारी
कोशिश यह जो सारा,
तभी तो सफल होगा देश में
हिंदी का पखवाड़ा।

मिलकर बनाएं इस दुनिया में
हिंदी की पहचान,
हिंदी से हो आन-बान,
हिंदी से हिंदोस्तान।

आई.आई.एम. में बढ़ाएँगे हम
हिंदी का प्रसार,
दिल से करेंगे राजभाषा का
और अधिक व्यवहार।

हिंदी भाषा जानदार,
हिंदी है शानदार,
गर्व से बोलो—हिंदी से भी
करते हैं हम प्यार।

आज इतना ही, फिर मिलेंगे,
सबको मेरा नमस्ते,
जिंदगी बस चलती रहे
यूं ही हँसते-हँसते।

अनिल कुमार श्रीवास्तव

ऐ जिंदगी गले लगा ले

ऐ जिंदगी गले लगा ले!
तू है कहाँ?
महसूस करता हूँ तुझे हर पल
कि तू मेरे आस पास ही है
छुप छुप के मुझे देखती भी है,
कभी तो मेरी सुध भी ले ले।
ऐ जिंदगी! आ गले लगा ले।
तुझे याद है? पिछले जनम में -
हम दोनों प्रेमी - प्रेमिका थे
मुझे पता है, इस जनम में
तू है तो जरुर कहीं
पर मुझे दिखती नहीं। आ जा...
मैं तेरा और तू मेरा दीदार कर लें
ए जिंदगी, आ गले लगा ले!
मुझे भी अपना हमकदम बना ले।
हमने तो गले से लगाया है
लाखों आरमाँ, अनगिनत सपने
न जाने कौन सी घड़ी होगी वो
जब मिलूँगा तुझसे, इस भीड़ भरी दुनिया में
वो जो मेरे कभी बिछड़े थे,
शायद वो भी मिलें...नई कहानी, नए झमेले
ऐ जिंदगी गले लगा ले!
हमारी चाहत थी बेहद छोटी सी
हो खुशियों का खजाना जैसे
जिसमें मेरे अपनों का साथ हो,
आपस में सुख-दुख की बात हो,
बेबसी में मुझे थामने वाले हाथ हो,
उदासी में गुदगुदाने वाले साथ हो।
जानता हूँ। ख्वाहिशों के पंख होते हैं
न जाने क्यों इन पंखों के साथ
उड़ जाने को जी करता है!
कभी पीछे मुड़कर देखूं तो
कहीं गिर ना जाऊं, दिल ये डरता है!
फिर भी उड़ने में जो मजा है,
गिरने के डर से ना उड़ूँ....यह तो एक सजा है!
ऐ जिंदगी! चल ख्वाहिशों की उड़ान भरें,
जिंदगी का नाम है चलना, आगे बढ़ाना,
तू साथ है तो- क्यों किसी से डरना!
जब तक साँस चले, आ चल!
हर पल को जी ले भरपूर,
एक-न-एक दिन तो आएगा ही,
जब होंगे हम इस दुनिया से दूर!
समय नहीं रुकने का! समय नहीं पीछे मुड़ने का!
ख्वाहिशें ही तो हैं जो हौसला बुलंद करती हैं!
तो आ चलें, हाथों में हाथ डाले,
लग जाएँ एक बार फिर से गले,
न जाने अगले मोड़ पर हम मिले, या फिर ना मिले!!
मुझे भी अपना हमदम बना ले
ऐ जिंदगी! आ गले लगा ले।

कप्तान (मानद)
उत्तम कुमार माईति
(सेवानिवृत्त)

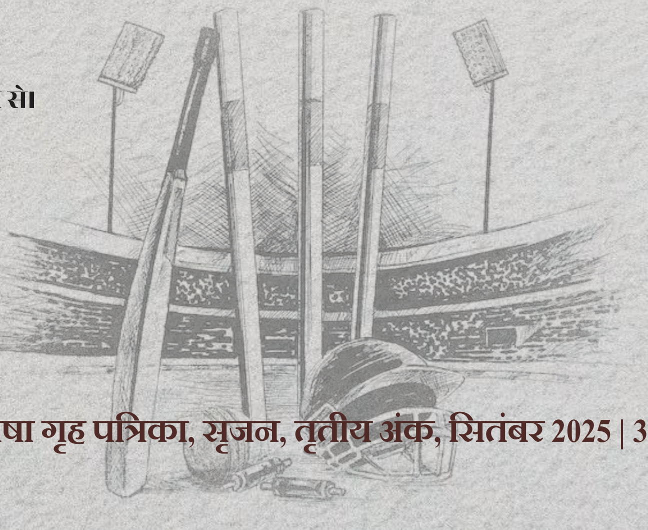
ऑपरेशन सिंदूर – शौर्य की लाल रेखा

जब सीमा पर छाया अंधेरा,
दुश्मन ने फिर षड्यंत्र पेरा।
तब उठे भारत के वीर जवान,
लेकर संकल्प, बढ़ाया अभियान।
नाम मिला "ऑपरेशन सिंदूर",
शक्ति, साहस और बल का नूर।
लाल रंग जो मांग सजाएं,
अब दुश्मन की रातों में समाएं।
हर गोली में था प्रतिशोध,
हर कदम में मातृभूमि की शपथ।
बर्फीली वादियों में गूंजा जयघोष,
"भारत माता की जय" की प्रतिध्वनि अति रोष।
रक्त से लिखा गया इतिहास,
ना डर, ना पीछे हटने का अहसास।
धरती काँपी, दुश्मन थर्राया,
जब भारत का पराक्रम छाया।
सिंदूर नहीं सिर्फ साज है नारी का,
ये प्रतीक है उस बलिदान की बारी का।
जो माँ, बहन, पत्नी ने सहा,
हर आँसू में एक वीर गाथा बहा।
जय हो उन शूरवीरों की,
जिन्होंने लिखी सिंदूर से वीरता की लकीर।
ऑपरेशन सिंदूर बना वो दीप,
जो देखा देश और दुनिया के बीच।
"जय भारत"

एक अधूरा सपना – क्रिकेट और मैं

जब बल्ला था हाथों में, और जोश था सीने में,
हर चौका-छक्का गूंजता था, मेरे ही नाम के जीने में।
बंगाल की टीम में आने का जब मिला था मौक़ा,
सपनों ने ओढ़ ली थी सफ़ेद जर्सी की रोशनी का धोखा।
लेकिन ज़िंदगी ने ली एक करवट, हालातों का आया तूफ़ान,
परिवार की जिम्मेदारी ने थामा मेरा हाथ, रोक दिया उड़ान।
पिता की चिंता, माँ की दवाई, बहनों की पढ़ाई का भार,
इन सबके आगे क्रिकेट बन गया सिर्फ़ एक प्यारा इज़हार।
मैं खेल नहीं सका, पर खेल आज भी है दिल में ज़िंदा,
हर रन में, हर मैच में, दिखता है मेरा सपना सुबकता।
कभी-कभी छत पर गेंद को उछालता हूँ मैं चुपचाप,
सोचता हूँ – काश एक बार और मिलता वही आलाप।
ना ग़िला है किसी से, ना शिकवा है तक़दीर से,
बस यही है दुआ – मेरे जैसे किसी और के ख्वाब न बिखरें ज़मीर से।
मैंने जो त्यागा, उसे मोहब्बत से देखा है मैंने,
क्योंकि सपनों से बड़ा कोई फ़र्ज़ नहीं, यह सीखा है मैंने।

गौतम मुखर्जी



ज़िन्दगी

चिरंजीब चटर्जी

जीवन एक ऐसा सपना हैं,
यहाँ मंज़िल मिले न मिले
फिर भी चलना हैं।
जिसमें कुछ सुबह की खबर ना ही,
ना शाम का ठिकाना हैं।
थक कर धक्का खाना हैं,
जख्मों से भरी रास्ता, फिर भी चलना हैं।
कभी-कभी जलेबी की तरह,

उलझ जाता हैं यह ज़िंदगी,
रुठ जाने को देखकर,
अक्सर बदल जाते हैं यह ज़िंदगी।
तो क्यों समझौता करें सब से,
हारना तो हैं एक दिन मौत से,
तो फिर मजा लेना ही तो हैं,
इस हरिभरी मतलबी भरी
ज़िन्दगी से।

मैं चलता रहूंगा

चल पड़ा हूँ, राह मुश्किल है,
पर पीछे हटना मुमकिन नहीं।
सीने में है आग इरादों की,
हौसलों में कोई कमी नहीं।

हर अंधेरे से लड़ना आता है,
हर तूफां से टकरा आया हूँ।
मैं वो दीप हूं जो आँधियों में,
हरदम खुद को जलाया हूँ।

कर्तव्य मेरा धर्म बना है,
सच्चाई ही मेरी ढाल है।
हर फैसले में न्याय रहे,
यही मेरी पहचान है।

न हार से डरता, न थक कर बैठता,
मैं लक्ष्य की ओर बढ़ता जाऊं।
जो कल को बेहतर कर पाए,
वो आज का अधिकारी बन जाऊं।

स्क्वाड्रन लीडर
ज़ुल्फ़िक़ार हसन
(सेवानिवृत्त)

ज़िंदगी की राहों में

राहुल प्रसाद शॉ

सुबह की किरणें आईं जब,
नींद से हम जाग उठे तब।
चाय की खुशबू, अख़बार साथ,
शुरु हुआ फिर रोज़ का पाथ।

ऑफिस, काम, भीड़ भरे रास्ते,
भाग-दौड़ में खोते जाते हैं सपने।
पर शाम को जब लौटते घर,
माँ की मुस्कान देती है संवर।

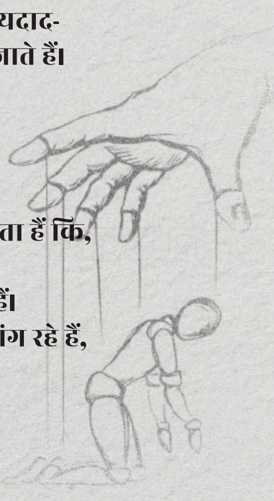
बच्चों की हँसी, बातें बेफिक्री,
इन लम्हों में ही है असली ज़िंदगी।
थोड़ी थकान, थोड़ा आराम,
फिर सपनों संग नींद का पैगाम।

यूँ ही चलता है जीवन का पहिया,
हर दिन एक कहानी, हर पल एक
कविता।

डॉली सेन

जायदाद

एक इंसान दूसरे को
जायदाद क्यूँ समझते हैं?
क्यों समझते हैं-
इस मिट्टी को, पानी को, हवा को-
अपना जायदाद?
माँ बेटे को अपना
जायदाद समझती है,
पत्नी अपने पति का
जायदाद बन जाती है,
सभी जायदाद बनाके रखते हैं
हर एक रिश्ते को।
चूक जाती है हर एक फूल,
दफ़न हो जाता है हर एक विश्वास,
क्योंकि वो किसी का ज़ायदाद-
सिर्फ जायदाद बनके रह जाते हैं।
मेरी भी एक जायदाद है,
और वो है मेरा सपना।
मैं अपने मन की आड़ में
उसे छुपाके रखती हूं।
वह सपना, जो सपना देखता है कि,
हर एक जायदाद ने-
बगावत का नारा लगाये हैं।
और इंसान उनसे माफ़ी मांग रहे हैं,
इंसान माफ़ी मांग रहे हैं।



हिमालय की गोद

पियाली चक्रबर्ती

हिमालय की गोद में भरी अनूपता,
पर्वत बुलाए हमें, जिसकी छटा में सुंदरता।

प्रकृति का सुगंधित रूप है पर्वतांचल,
अडिग, स्थिर, खजाना भर, अटल।

ऐसा प्रतीत हो इस मनमोहक रूप को देख,
जैसे सहनशीलता ने माधुर्य बिखराकर
तोड़ दिया बर्फ से ढकी ऊंची चोटियों को।

लगातार बहती हिमवाह सुनाती है गौरव गाथा,
गगन की ऊंचाई को चूमती है संकल्प की दृढ़ता।

हिमालय कहता, “देख लेंगे, आगे कोई भी आए-
आंधी, तूफान, बवंडर, कुछ भी न टिक पाएगा,
वह मुस्काए।”

जब तक हिमालय है पहरेदार सीना तानकर,
शरण मिलेगा राहगीरों को न घबराकर।

प्रकृति की संतुलन को बनाए रखनेवाला शिखर,
धैर्य का सजीव रूप यह स्वयं है, हमारा निरंतर।

कितने ही रिपूओं ने साधी है निशानाएँ,
पर भेद नहीं पाया है हिमालय की गौरवरेखाएँ।

आध्यात्मिक चेतना का सूत्रधार, हमारे देश का धरोहर,
रहें जीवित युग युगान्तर, इसका स्वरुप, महादेश के विविध स्तर पर।

प्रदीप्ता रॉय

क्या मेरे देश में

गावों की हसीं वादियों में
फिर से उषा छायी है
खेतों में फसल लहराते है
शाखों में पपीहा गाती है
खलिहानों से छिपते-छिपाते
बच्चों की झुण्ड गुज़रती है
क्या मेरे देश में आज
फिर से वसंत आयी है?

गीली मिट्टी जब अपने संग
भीनी सी खुशबु लाती है,
बहते पानी पर काग़ज़ की कश्ती
दूर तैरती जाती है
आसमान में घनघोर घटाओ संग
मोरनी पंख फैलाती है
क्या मेरे देश में आज भी
ऐसे ही सावन बरसती है?

इंद्रधनुष के सतरंगों सी
हर दिशा में है फूल खिले
जिधर फिराओ नज़र अपना
हरियाली चारों ओर मिले
छत पर रखे अचार के डिब्बे
दोपहरें छीन लेते हैं
पिता के कंधे पर बैठ
बच्चे मेला देखने जाते हैं
क्या मेरे देश में आज भी
कोहरे संग शीत छाती है?

हर ऋतू का अनोखा सार
मुझे मेरे भारत से जोड़ता है
यहाँ विदेश में रह-रह कर
मन वहाँ जाने को तरसता है
जितनी दूर निगाह जाती है,
नज़र धुंधली हो आती है
एक दरस मेरे वतन को
आँखे पथरा सी जाती है
शायद वो ऋतुएं और
मुझसे जुड़े रिश्ते भी
मेरी राह देखते हैं।

रुकना नहीं है

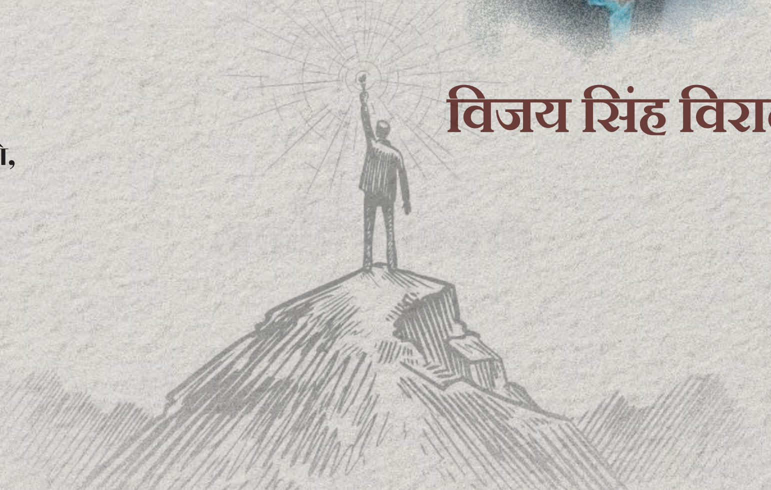
राह पर चलना होगा खुद, डर को पीछे छोड़,
हर मुश्किल का सामना कर, बढ़ते रहना जोर।
आसमान को छूने की चाह रख, मन में एक विश्वास,
हर हार में छिपी होती है, जीत की तलाश।

गिरने से डरना नहीं, हर बार उठना सीख,
हार-जीत का खेल है जीवन, अनुभवों को लिख।
हिम्मत हो अगर दिल में, पहाड़ भी झुक जाएगा,
खुद पर जो रखे भरोसा, समय भी रुक जाएगा।

सपनों को हकीकत कर, मेहनत का दिया जलाओ,
हर रुकावट से लड़कर, अपनी मंजिल पाओ।
जीवन है गुरु, हर पल सिखाएगा,
जो सीखेगा वही आगे बढ़ पाएगा।

हौसले की उड़ान भरो, उम्मीद के दीप जलाओ,
हर बाधा को पार करो, अपना जीवन सजाओ।
सपनों का पीछा करो, हार न मानो,
जीवन के हर पल में, खुद को पहचानो।
साफलता चल कर आएगी,
चलते रहना, बस रुकना नहीं।

विजय सिंह विराट

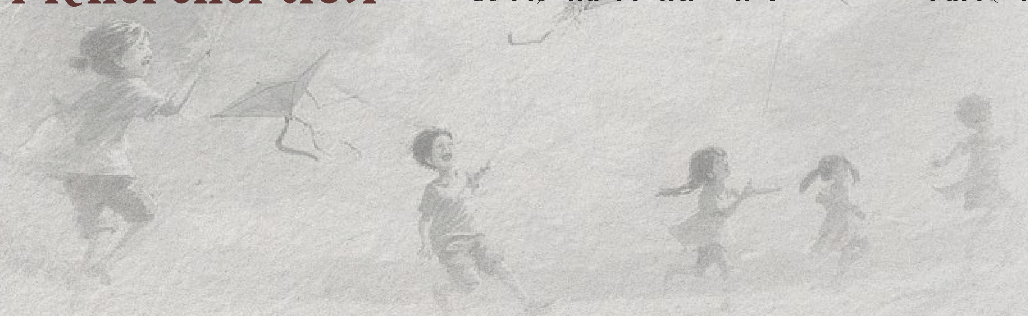


विशाल लाल राउत

पतंगबाज़ी की उड़ान

आसमान में रंग बिखरे हैं,
हर छत पर जश्न के साज़ हैं।
पतंगों की ये उड़ान देखो,
बचपन के वो राज़ हैं।
चील, गुड्डी, तिरंगी पतंगें,
मन की तरह उड़ती जाएँ।
धीरे-धीरे ऊपर उठतीं,
फिर तेज़ हवा में झूम जाएँ।
"वो काटा!" की गूंज सुनाई दे,
हर कोई जीत की आस लगाए।

डोर थामे, दिल भी थामे,
नीचे से ऊपर आस लगाए।
नन्हे हाथों में मांझा चमके,
हर चाल में हो चालाकी।
एक पतंग गई, दूसरी आई,
बाज़ीगर की ये चालाकी।
मिलती है ख़ुशी इन लहरों में,
आज़ादी सी कुछ बात है।
पतंग उड़ाना नहीं बस खेल,
ये तो दिलों की सौगात है।



एक गुजारिश

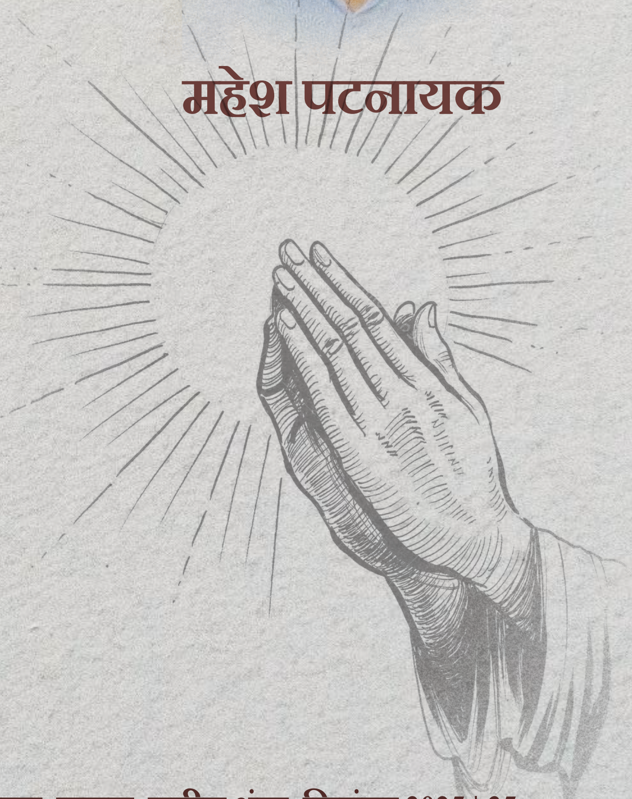
हे ईश्वर,
आप जल में मौजूद मूलभूत जीवन शक्ति हो,
आग की जीवंत ऊर्जा हो,
आप सूर्य की शुद्ध प्रकाश हो,
इच्छा या जुनून से अछूता हो।

हे ईश्वर,
आप सुंदरता और बुद्धि का प्रतीक हो,
आप हमारे दिलों को प्रज्वलित कर दो,
ताकि जिस प्यार को हमने कभी संजोया था,
वह फिर से पनप सके।

हे ईश्वर,
सभी को अधिक समझदार बना दो,
सभी को खुले मन से सोचने का ताकत दो,
सभी का मन में भाईचारा पनप ने दो,
एक बेहतरीन दुनिया बना दो।

कृपया हमें उस उज्जवल भविष्य की हिस्सा बना दो!
कृपया हमें उस उज्जवल भविष्य की हिस्सा बना दो!

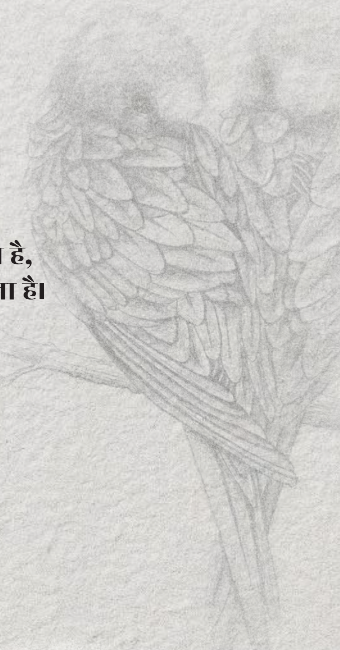
महेश पटनायक



मनीष कुमार सिन्हा

प्यार, इश्क़ और मोहब्बत

प्यार, इश्क़ और मोहब्बत
प्यार एक मुस्कान में छुपा एहसास है,
इश्क़ दिल की धड़कनों का खास है।
मोहब्बत रूह से रूह तक की बात है,
जिसमें हर लम्हा एक सौगात है।
प्यार से दिलों की दूरी मिट जाती है,
इश्क़ से हर चोट भी मीठी लगती है।
मोहब्बत वो रिश्ता है जो अनकहा रह जाता है,
फिर भी हर सांस में उसका असर दिख जाता है।



राख में दफन भविष्य

एक समय था—जहाँ अनाज से लदे हरे-भरे खेत लहराते थे,
आज वे जलकर राख हो गए हैं—धुआं, आग और चीखों से घिरे।
जहाँ कभी ऊंची-ऊंची इमारतें गर्व से आसमान छूती थीं,
आज वहाँ सिर्फ धूल है, खंडहर है, और छिपने तक की जगह नहीं।

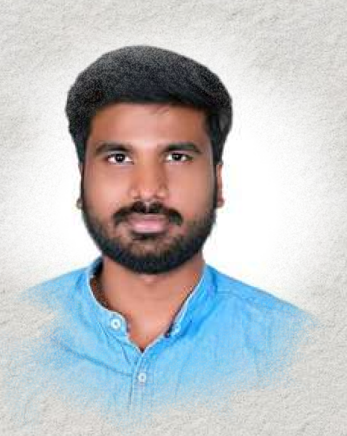
सड़कें, जो कभी जीवन की रफ्तार से गूंजती थीं,
अब वहां सिर्फ सायरनों की चीख और वीरानी है।
जहाँ स्कूलों में हंसी और ज्ञान की गूंज होती थी,
आज वहाँ घायल बच्चे खून से सने फर्श पर पड़े हैं।

एक आम आदमी—छाले पड़े हाथ, खाली जेब,
राख में अपना भविष्य ढूंढ रहा है।
उसका घर—अब सिर्फ एक खोखला ढांचा,
उसके सपने—बिखरे हुए मलबे में दबे पड़े हैं।
उसकी शांति—सत्ता के जहरीले लालच की आग में जल गई।

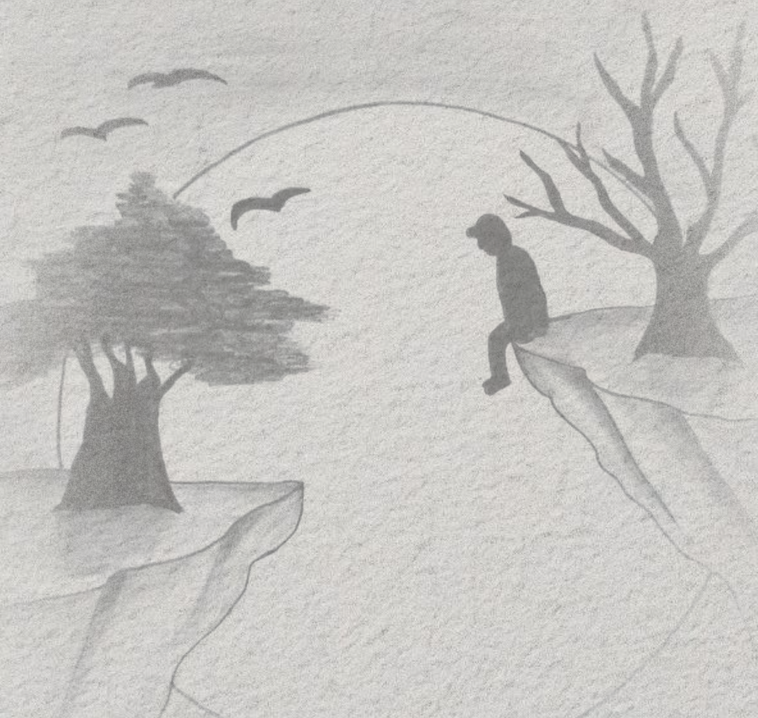
वह अपनी लड़ाई नहीं लड़ रहा,
बल्कि उन युद्धों की कीमत चुका रहा है,
जो लालच की भूख में सही ठहराए जा रहे हैं।

युद्ध कभी शांति नहीं लाता—
लाता है बस मौन, दर्द और अंतहीन शोक।

अब प्रश्न हम सबके सामने है—
क्या हम अपने बच्चों को भविष्य देंगे...
या सिर्फ ज्वालाओं में जलती एक विरासत?



मुथुसुब्रमण्यम एस एस



बिदिशा चक्रबर्ती

हालात बदल गए

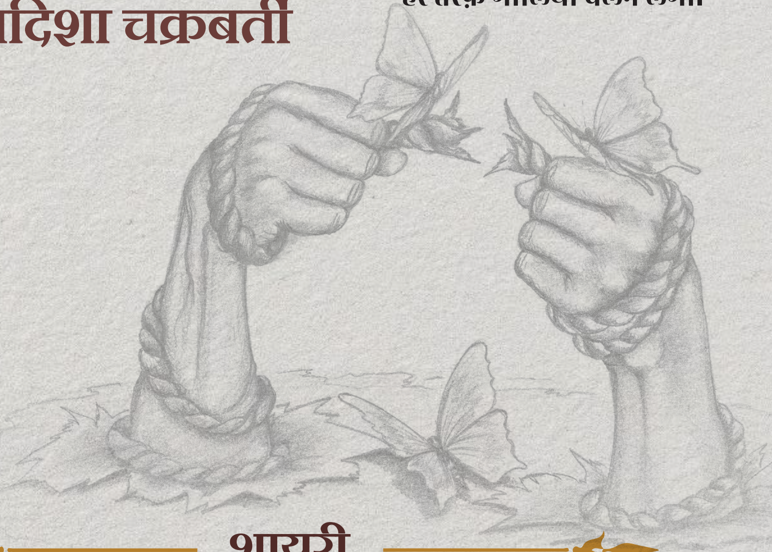
दोपहर का वक़्त था,
मौसम बड़ा सुहाना था।
सब खुशी में गुम थे,
मस्ती में झूम रहे थे।

अचानक हालात बदल गए,
ना जाने कहाँ से कुछ लोग आ गए।
हिंदू-मुसलमान पूछने लगे,
हर तरफ़ गोलियाँ चलने लगीं।

आँखों के सामने लोग गिरने लगे,
डर से सब सहमने लगे।
छब्बीस लोगों की जान चली गई,
माहौल बहुत दर्दनाक हो गया।

जहाँ लोग घूमने जाते थे,
छुट्टियाँ खुशी से बिताते थे।
आज वही जगह बदल गई।

मौसम तो वही था,
बस... हालात बदल गए।



शायरी

एक अकेली बूंद जो बिछड़ी बादल के गुब्बारे से,

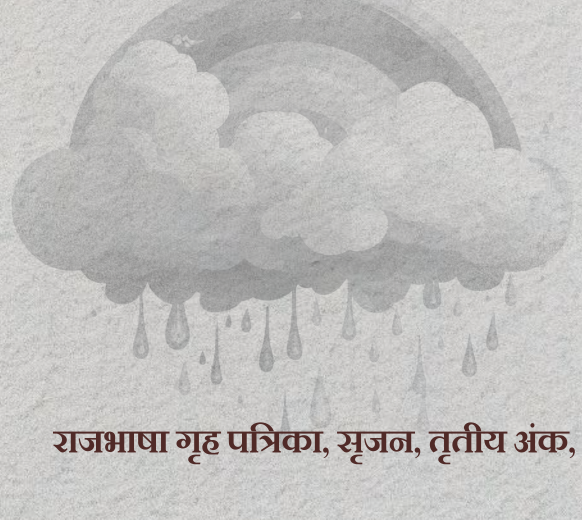
आज़ादी की लुत्फ़ लेते हुए उड़ती रहीं अपनी दश्त-ए-इमकान में।
सवारतें रहीं कायनात को देखते हुए बाम-ए-फलक से;

दफ़'अतन वो बादल बदल गया बारिश में।

साज़-ए-बारिश में नाचते हुए,
वो अकेली बूँद, चल पड़ी एक नयी ख्वाब के जुस्तुजू में।

सफर-ए-ज़ीस्त हश्र हुए,
जब वो घुल गई रंग-बिरंगी धनक में।

शिलादित्य सेनबराट



सपना कुमारी

काश कि मैं लड़का होती

कुछ ख्वाहिशें मेरी भी पूरी की जाती।
कुछ खुशियां मेरी भी हिस्से होती।
अपने सपनों के लिए अपनों से न लड़ रही होती।
काश कि मैं लड़का होती।

ख्वाब बनने से पहले ही न बिखरे होते।
पैरों में बेड़िया मेरी बंधी न होती।
और अपने ही न हमें कहते कि बेटियाँ तो पराया धन होती है।
काश कि मैं लड़का होती।

ज़मीर मेरा ना नीचे झुकता।
ना मैं कभी सर नीचे करती।
नज़रों से न मुझे कभी घूरा जाता।
ना मैं कभी दुपट्टा संभालती।
काश कि मैं लड़का होती।

दुनिया का हर एक कोना सुरक्षित होता।
रातों को मैं भी दोस्तों के साथ घूमती।
कोई मुझे छू नहीं पता और मैं सुकून से इन बेड़ियों से दूर जी रही होती।
काश कि मैं लड़का होती।

छोटी दो-एक ज़िद्द मेरी भी पूरी की जाती।
बचपन जहां बीता वहां से अनजान ना होती।
माँ बाप को छोड़ने की मजबूरी न होती।
उनसे मिलने के लिए अनुमति ना लेनी होती।
काश कि मैं लड़का होती।

हर महीने का दर्द सहन ना करना पड़ता।
ना में कभी मंदिर जाने से रुकती।
वक्त की पाबन्दी भी न रहती।
ना मैं कभी अंधेरे से डरती।

हर एक लड़की के दिल में एक बार तो ये जरुर खयाल आता है,
कि काश मैं लड़का होती।

सुचंद्रा बोस

चुप्पी का दर्द

"जब तक हम चुप हैं, ज़ुल्म चलता रहेगा,
जब आवाज़ उठेगी, तब बदलाव आएगा।"

वो घर की दहलीज़ से परे,
एक और दुनिया थी बसाई।
जहाँ हँसी थी, खिलखिलाहट थी,
जहाँ उसके सपनों की चाहत थी।

पर जैसे ही उसने चौखट लाँघी,
वो घुटन के साए में आ गई।
जहाँ शब्दों के बाण बरसते थे,
जहाँ चीख़ें तक सहम जाती थीं।

पहली बार जब हाथ उठाया,
वो चुप रही, घबरा गई,
सोचा शायद गलती उसकी थी,
जो किसी ने सज़ा सुनाई।

कभी ग़लती खाने में निकली,
कभी आवाज़ में तेज़ी आई,
हर दिन कोई नया बहाना,
हर रोज़ नई नई सज़ा पाई।

धीरे-धीरे वो ख़ुद से डरने लगी,
आईने में अपना अक्स तक खोने लगी,
आँखों में आँसू भी सूख चुके थे,
शब्दों के धागे भी टूट चुके थे।

कभी अपमान से, कभी घूंसे से,
उसका जिस्म भी थक गया था,
पर सबसे गहरी चोट तो वो थी,
जो उसके भीतर रह गई थी।

उसकी हथेलियाँ एक घर बसाने को मचलती थीं,
पर हर शाम की चीख़ों ने सब कुचल दिया।
जो दहलीज़ कभी इज़्ज़त का दरवाज़ा थी,
वहीं से उसकी रुह को निकाल दिया।

सपनों का मकान, अब डर का कैदख़ाना था,
जहाँ हँसी का कोई नामो-निशान न था।
जहाँ आँसूओं से बुनती थी वो,
अपनी चुप्पी का अनसुना फ़साना था।

फिर एक दिन उसके भीतर,
कोई चिंगारी जाग उठी।
उसने अपने ज़ख़्मों से,
एक नई शक्ति खोज निकाली।

अब वो खड़ी थी, अकेली सही,
पर टूटी नहीं, बिखरी नहीं।
अब हर चोट का हिसाब होगा,
अब ना कोई चुप रहेगा।

जो दर्द सहा, अब सहना नहीं,
जो बीत गया, वो कहना नहीं।
हर घर में उजियारा छाएगा,
नारी का स्वर अब गूंजेगा!

जो डर था, अब वो न रहेगा,
जो अन्याय था, वो मिटेगा।
हर कदम पर वो आगे बढ़ेगी,
अब वो और चुप न रहेगी!

सत्य नारायन घोष

अनुशासन

भरकर सपने उन आँखों में अपनी
एक बच्चा करता असीम परिश्रम
कहलाते वो विद्यार्थी हैं।
कठिन इनका जीवन अवष्य ही होता है
जो त्याग अपने खेल खुशियों को चुनता कमर तोड़ मेहनत है।
पर थकता तो ये भी होता होगा।
रस्तो के कठिनाइयों को देख रुकता तो ये भी होगा।
पर उनसे कह दूँ मैं।
ना रुकों तुम बस आगे बढ़ते रहो
अपने सपनों के लिए लड़ते रहो।
करके अनुशासन का अपने जीवन में निर्माण
अपने सपनों की मार्ग पर आने वाली कठिनाइयों का सामना करते रहो।
क्योंकि अनुशासित व्यक्ति होता न कभी नाकामयाब
अनुशासन ही उसकी सफलता का राज़ हैं।

अपनी पीर ना छिपाओ हे वीर!

संघमित्रा रॉय चौधरी

जीवन तेरा संघर्ष से भरा
लड़ता रहा सरहद पर खड़ा
किसी चुनौती से
तू क्षणभर भी न डरा।।

हर क्षेत्र में विजय का डंका बजाया
नदी, पर्वत मिला या मिला अरण्य घना
टीस को दबाये कर्तव्य के पथ पर हर पल
तेरा आत्मबल रहा अविचल।।

समुद्र से गहरा है तुम्हारा ज्ञान
नभ को छूता तुम्हारा स्वाभिमान
गरीब-अमीर सबको तुम देते मान
मानवता का हो तुम अभिमान!

क्या तुम बस अपना धर्म निभाओगे,
बाँटोगे नहीं पीड़ा, अपने में छिपाओगे?
हे तेजस्वी! साथ देने से वंचित न रख हमें
कब तक अकेले ही युद्ध करते जाओगे?

तनिक विश्राम लो, ठहर जा हे वीर!
तुम्हारी असहनीय पीड़ा करती है हमें अधीर
भीतर टूटन सहित रहे तुम कर्तव्यनिष्ठ, दृष्टिशील
विनती है मेरी, दूर हो तुम्हारी हर पीर।।

शुभ्रा धर

बिन्दुओं से बने सिंधु

अंबर छूने वाली इमारतें
चमक हमको खूब हैं देते,
बगिया में फूलों की बहार
ताकते हैं हम भर के प्यार।

इम्तिहान में अच्छे अंक लाने पर,
सबका ऊंचा होता है सर।
दौड़ता है जो सबसे आगे,
उसी का नाम मन में जागे।

ज़िंदगी के सफर में मगर,
छोटी चीजों का भी है बड़ा असर
बढ़ते हैं हर पल की खूबसूरतियाँ
बाँटने से छोटी छोटी खुशियाँ।

रेत से बनी छोटा सा आशियाना,
जुटाता है आगे बढ़ने का सपना।।
रास्ते का किनारे अकेला एक फूल,
संकेत देता है - रोशनी है, इसमें नहीं कोई भूल।

शाम ढलने पर जो छोटे पंछी
अपनी छोटी सी नीर पर लौट आते हैं,
सोचा जाए तो ये भी हमें
सुकून का आभास दे जाता है।

बूंद बूंद पानी मिलाकर जैसे-
बारिश बनकर जीवन लाते हैं,
छोटी खुशियाँ समेटते हुए भी-
जीवन सुंदर बन सकता है।

खुशी अगर हम ढूंढ सकें,
हमारे सफर की छोटी जीतों में,
हौसला ढेर सारे मिल जाएंगे,
जीवन की कठिन पलों में

जीवन वैसे ही भी क्या......मिलने और मिलाने के सिवा?
क्यों न हम एक कदम आगे बढ़ा कर, जोर ले सबसे नाता?

शेख मोहम्मद मोइन

मेरा सफर -
भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता के संग

25 जुलाई 2007 का वह स्वर्णिम पल,
जब थामा मैंने ज्ञान का आँचल।
भारतीय प्रबंध संस्थान, कलकत्ता की ये छाँव,
बनी जीवन की सबसे प्यारी ठाँव।

हर दिन सीखा, हर क्षण सँवारा,
कर्तव्य पथ पर दृढ़ता से उतारा।
कभी फ़ाइलों में तो कभी शब्दों में,
संवेदनाएँ बसी हैं दफ़्तर के हर कोने में।

कितने चेहरे बदले, कितने दृश्य देखें,
पर संस्थान का आदर, निष्ठा से रखें।
यह मेरा मंदिर, यह मेरी शान,
भारतीय प्रबंध संस्थान मेरा गर्व, मेरा मान।

अब जब पीछे मुड़कर देखूं मैं,
तो वर्षों का एक गान सुनूं मैं।
मोइन हूँ मैं, कर्मशील मेरा नाम,
समर्पण मेरा धर्म, सेवा मेरा काम।

बेटियाँ भी आसमाँ हैं

घर की चौखट से निकलें, अब हवाओं में उड़ें,
सपनों की जो बात करें, वो हकीकत में ढलें।

क्यों किताबें सिर्फ बेटों की हथेली में रहें?
बेटियाँ भी तो समझ की नई परिभाषा गढ़ें।

हर वो ऊँचाई छू सकती हैं ये भी कभी,
कपड़ों से न नापो इनकी पहचान अभी।

जिस समाज ने बाँध डाला इनको रिवाज़ों से,
अब वो समझे — बेटियाँ भी बदलें अंदाज़ों से।

सिर्फ चौका-चूल्हा नहीं, ये कल की राह हैं,
इनके पंखों में बसी उजली एक चाह है।

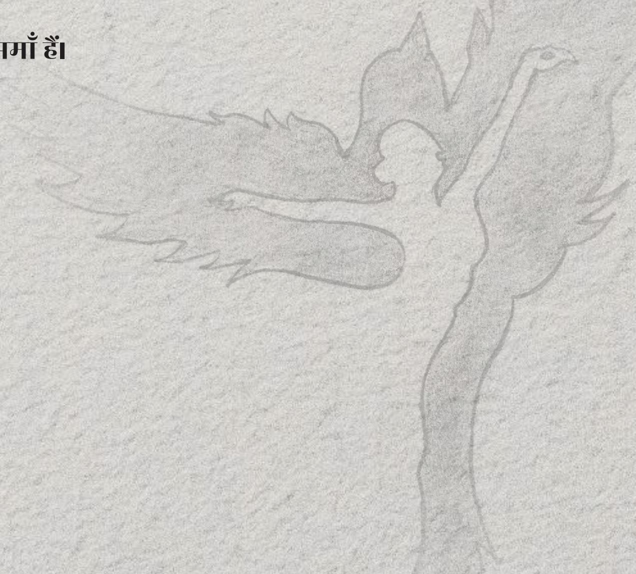
जब तक शिक्षा से इन्हें वंचित रखा जाएगा,
तब तक भारत का सूरज आधा ही उग पाएगा।

बेटियों को हक़ है हर उस मंज़िल पर जाने का,
जहाँ अब तक बस बेटों का ही नाम था आने का।

बढ़ने दो इन्हें, ना रोको किसी भी मोड़ पर,
ये वो चिराग हैं जो चमकें हर घने शोर पर।

हर ख्वाब की उड़ान हैं, हर कदम से नापा जहाँ हैं—
हाँ, हमारी बेटियाँ भी आसमाँ हैं।

शेरोन क़मर



सुनील कुमार श्रीवास्तव

ख़याल

दिल के दीवार पे,
बस तेरा ही नाम लिखा देखा।

तेरी आँखों में हमने,
कभी क़ातिल, कभी ख़ुदा का वास्ता
देखा।।

अपनी सूरत भी लगने लगी हमें पराई सी,
जब कभी हमने आईना देखा।

हाए, क्या अंदाज़ तेरे रुकने का,
वक़्त को भी हमने रुका रुका सा देखा।।

तेरे जाने में और आने में,
हमने जैसे, सदियों का फ़ासला देखा।

फिर, न कभी मन में ख़याल आया जन्नत
का मुड़ो,
जब से मैंने तेरे घर का रास्ता देखा।।

एकम् सत् विप्रा बहुधा वदन्ति

पाषाण-मूर्ति को उस ईश की,
जीवंत हम मानते हैं,
बिन साक्षात् दर्शन के,
प्रगाढ़ आस्था से,
तीर्थों पर भटकते हैं।

क़दमों को दी ज़मीन जिन्होंने,
सपने दिखाए सम आसमान,
उस परम पिता को जान सके,
दिया यह अमूल्य ज्ञान।

कंधों पर चढ़कर जिनके,
पूरी दुनिया देखी,
कंधों तक अब पहुँचकर उनके,
व्यस्त हो गई
हमारी जीवन शैली।

मलिन मन मेरा,
क्यों देवालय के दीप जलाए?
माता-पिता के रुप में जब,
स्वयं परम पिता,
उनके स्नेह, सान्निध्य एवं आशीर्वाद से,
मेरे जीवन को सूर्य समान जगमगाए।।

श्वेता अग्रवाल

अनिंदिता रुद्र

पहेली (उत्तर)

	1.वि	रा	ज	मा	न					13.भा				
							14.सा			2. र	17.स	18.म	य	
						3. अ	धि	15.नि	य	त	म	न		
4.सु	19. ने	जा	ने	का	अ	धि	का	री		5.स	का	रा	त्म	क
6.चि	त्र					क		क्ष		7.र	ली			
8. त	र	का				9. भू	ष	ण		10.का	न	पु	र	
	11.क्षा	री	य			ग				र				
						ता	16.प्र							
				12.श	य	न	शा	ला						
							स							
							न							

पहेली: बाएँ से दाएँ

1.उपस्थित: विराजमान
2.रस से पूर्ण: रसमय
3.Enactment: अधिनियतमन
4.Locus standi: सुने जाने का अधिकारी
5.स्वीकृति: सकारात्मक
6.तस्वीर: चित्र
7.क्रिड़ा: रली
8.छौंक: तरका
9.कवि: भूषण
10.एलेन फॉरेस्ट ज़ू कहा पर है: कानपुर
11.पदार्थ जिनका pH मान 7 से अधिक होता है: क्षारीय
12.शयनगृह: शयनशाला

ऊपर से नीचे

13.केंद्रीय सरकार: भारत सरकार
14.सिद्ध करनेवाली: साधिका
15.जांच करना: निरीक्षण
16.Administration: प्रशासन
17.समसामयिं: समक़ालीन
18.किरिबाती गणराज्य में फीनिक्स द्वीपों में से एक: मनरा
19.नेत्र सुरक्षा: नेत्ररक्षा

राजभाषा पखवाड़ा 2024 एवं राजभाषा गृह पत्रिका सृजन के द्वितीय अंक का लोकार्पण

काव्य-आवृति प्रतियोगिता

- प्रथम: श्रीमती जया सिंह, सहायक प्रबंधक (मानव संसाधन)
- द्वितीय: श्रीमती प्रदीप्ता रॉय, निदेशक के सचिव
- तृतीय: श्रीमती सुचंद्रा बोस, सहायक प्रबंधक (शैक्षिक)

पेंसिल-पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

- प्रथम: सुश्री सपना कुमारी, प्रशासनिक कार्यकारी
- द्वितीय: श्री उदय शंकर, प्रशासनिक कार्यकारी
- तृतीय: श्रीमती पायल मजूमदार, कार्यक्रम कार्यकारी

निबंध लेखन प्रतियोगिता

- प्रथम: श्री उदय शंकर, प्रशासनिक कार्यकारी
- द्वितीय: सुश्री पूजा साहा, कार्यकारी (मानव संसाधन)
- तृतीय: श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यकारी

श्रुतलेखन प्रतियोगिता

- प्रथम: श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यकारी
- द्वितीय: श्रीमती पियाली चक्रबर्ती, कार्यक्रम कार्यकारी
- तृतीय: श्री अनिल कुमार श्रीवास्तव, प्रबंधक (संपदा एवं अनुरक्षण)

रिक्त स्थान भरें प्रतियोगिता

- प्रथम: श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यकारी
- द्वितीय: श्रीमती पियाली चक्रबर्ती, कार्यक्रम कार्यकारी
- तृतीय: सुश्री अनिंदिता रुद्र, प्रबंधक (एम.बी.ए.ई.एक्स.)

आशुभाषण प्रतियोगिता

- प्रथम: श्रीमती पियाली चक्रबर्ती, कार्यक्रम कार्यकारी
- द्वितीय: सुश्री प्रियंका चटर्जी, कार्यक्रम कार्यकारी
- तृतीय: श्रीमती नबनीता बिश्वास

प्रोत्साहन पुरस्कार

- श्री अरुणाभ दास, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन)
- श्रीमती डॉली सेन, प्रशासनिक कार्यकारी
- श्री संदीप मंडल, कार्यपालक अभियंता
- श्री सुदीप्त मुखर्जी, प्रशासनिक कार्यकारी
- श्री ब्रज कन्हाई मिद्या, प्रशासनिक कार्यकारी
- श्री सत्य नारायण घोष, सुरक्षा अधिकारी
- श्री चिरंजीब चटर्जी, सहायक अभियंता
- श्री महेश पटनायक, सहायक अभियंता
- श्रीमती मानसी सान्याल, सचिवीय सहायक
- श्री विशाल लाल राउत, कार्यक्रम कार्यकारी
- श्रीमती श्रीपर्णा दास, लेखा कार्यकारी
- श्रीमती शर्मिष्ठा नंदी, लेखा कार्यकारी

वर्ष 2024-2025 के दौरान होने वाले प्रतियोगिताओं के परिणाम:

दिनांक 13/12/2024 को हुई पत्राचार एवं टिप्पणी लेखन प्रतियोगिता के परिणाम

- **प्रथम:** सुश्री पूजा साहा, कार्यकारी (मानव संसाधन)
- **द्वितीय:** श्री अरुणाभ दास, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन)
- **तृतीय:** श्री विजय सिंह विराट, वित्त एवं लेखा अधिकारी
- **प्रोत्साहन पुरस्कार:** श्री गुरवर्याम सिंह, सहायक प्रबंधक (छात्रावास)
श्री उदय शंकर, प्रशासनिक कार्यकारी
सुश्री सपना कुमारी, प्रशासनिक कार्यकारी

दिनांक 30/01/2025 को हुई मौखिक कहानी अनुवाद प्रतियोगिता के परिणाम

- **प्रथम:** श्री अनिल कुमार श्रीवास्तव, प्रबंधक (संपदा एवं अनुरक्षण)
- **द्वितीय:** श्रीमती जया सिंह, सहायक प्रबंधक (मानव संसाधन)
- **तृतीय:** श्री शिलादित्य सेनबराट, प्रधान (विशिष्ट कार्यक्रम), कार्यकारी शिक्षा
- **प्रोत्साहन पुरस्कार:** श्री ज़ुल्फ़कार हसन, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (केन्द्रीय क्रय विभाग)
श्री अभिषेक मंडल, प्रशासनिक अधिकारी (केन्द्रीय क्रय विभाग)
श्रीमती प्रदीप्ता रॅाय, निदेशक के सचिव

दिनांक 02/05/2025 को हुई चित्र देखकर कहानी बोलें प्रतियोगिता के परिणाम

हिंदी भाषी:

- **प्रथम:** श्रीमती जया सिंह, सहायक प्रबंधक (मानव संसाधन)
- **द्वितीय:** श्री अनिल कुमार श्रीवास्तव, प्रबंधक (संपदा एवं अनुरक्षण)
- **तृतीय:** सुश्री सपना कुमारी, प्रशासनिक कार्यकारी
- **प्रोत्साहन 1:** श्रीमती बिदिशा चक्रबर्ती, वरिष्ठ प्रबंधक (लेखा विभाग)
- **प्रोत्साहन 2:** श्री शिलादित्य सेनबराट, प्रधान (विशिष्ट कार्यक्रम), कार्यकारी शिक्षा
- **प्रोत्साहन 3:** श्रीमती डॉली सेन, प्रशासनिक कार्यकारी

हिंदीत्तर भाषी:

- **प्रथम:** सुश्री पूजा साहा, कार्यकारी-मानव संसाधन
- **द्वितीय:** श्री सुदीप्त मजूमदार, सहायक प्रबंधक (संपदा एवं अनुरक्षण)
- **तृतीय:** श्री सामा चन्द्रकान्त रेड्डी, प्रशासनिक अधिकारी (कार्मिक एवं लोक सूचना अधिकारी)
- **प्रोत्साहन 1:** श्री विशाल पाठक, पुस्तकालय सहायक
- **प्रोत्साहन 2:** श्री विजय सिंह विराट, वित्त एवं लेखा अधिकारी

दिनांक 31/07/2025 को हुई बोध परीक्षण प्रतियोगिता के परिणाम

हिंदी भाषी:

- **प्रथम:** श्री ज़ुल्फ़कार हसन, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (केन्द्रीय क्रय विभाग)
- **द्वितीय:** श्रीमती सुचंद्रा बोस, सहायक प्रबंधक (शैक्षिक)
- **तृतीय:** श्रीमती तपश्री राय, सहायक प्रबंधक (कार्यकारी शिक्षा)
- **प्रोत्साहन:** सुश्री सपना कुमारी, प्रशासनिक कार्यकारी

हिंदीत्तर भाषी:

- **प्रथम:** श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यकारी
- **द्वितीय:** सुश्री पुजा साहा, कार्यकारी-मानव संसाधन
- **तृतीय:** श्री अभिषेक मंडल, प्रशासनिक अधिकारी (केन्द्रीय क्रय विभाग)
- **प्रोत्साहन 1:** सुश्री अनिंदिता रुद्र, प्रबंधक (एम.बी.ए.ई.एक्स.)
- **प्रोत्साहन 2:** श्री बैद्यनाथ चक्रवर्ती, वरिष्ठ प्रशासनिक कार्यकारी
- **प्रोत्साहन 3:** श्री अभिजीत मुखर्जी, प्रशासनिक कार्यकारी

नराकास के तत्वावधान में हिंदी प्रतियोगितायों के परिणाम

हिन्दी निबंध लेखन प्रतियोगिता

- सुश्री पूजा साहा, कार्यकारी (मानव संसाधन): प्रथम पुरस्कार
- सुश्री रोहिणी चटर्जी, कार्यक्रम कार्यकारी: प्रोत्साहन पुरस्कार

चित्र देखकर कहानी लिखना प्रतियोगिता

- श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यकारी: द्वितीय पुरस्कार
- सुश्री पूजा साहा, कार्यकारी (मानव संसाधन): प्रोत्साहन पुरस्कार

आशुभाषण प्रतियोगिता

- श्रीमती जया सिंह, सहायक प्रबंधक (मानव संसाधन): प्रथम पुरस्कार
- श्रीमती शर्मिष्ठा नंदी, लेखा कार्यकारी: प्रोत्साहन पुरस्कार

काव्य पाठ प्रतियोगिता

- श्रीमती प्रदीप्ता रॉय, निदेशक के सचिव: तृतीय पुरस्कार
- श्रीमती श्रीपर्णा दास, लेखा कार्यकारी: प्रोत्साहन पुरस्कार

राजभाषा शब्दावली एवं हिन्दी ज्ञान प्रतियोगिता

- श्रीमती संघमित्रा रॉय चौधरी, वरिष्ठ कार्यक्रम कार्यपालक: प्रोत्साहन पुरस्कार

प्रश्नोत्तरी (क्विज) प्रतियोगिता

- श्रीमती पायल मजूमदार, कार्यक्रम कार्यपालक: प्रोत्साहन पुरस्कार

नराकास द्वारा आयोजित उत्कृष्ट हिंदी पत्रिका पुरस्कार 2024-25

हमारे संस्थान की हिंदी राजभाषा गृह पत्रिका 'सृजन 2024' (द्वितीय अंक) को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), कोलकाता द्वारा सभी सदस्य संगठनों में द्वितीय सर्वश्रेष्ठ हिंदी पत्रिका का पुरस्कार प्रदान किया गया।

प्रशिक्षण संबंधी उपलब्धियाँ

सत्र जनवरी-मई, 2025 के दौरान संस्थान के कुल 41 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रवीण, प्राज्ञ एवं पारंगत प्रशिक्षण प्राप्त किया।

प्रवीण प्रशिक्षण:

1. श्री अर्णव दास, प्रधान- सी.सी.आर.सी.
2. श्रीमती करबी भद्र, वरिष्ठ सहायक
3. श्री गौतम महतो, कार्यालय सहायक
4. श्री जी.आर. नायुडु, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (संपदा एवं अनुरक्षण)
5. श्रीमती समाद्दता घोष, सहायक प्रबन्धक (आई.पी.सी.)
6. श्री संग्राम मोहंति, प्रबंधक (पुस्तकालय)
7. श्री सामा चंद्रकांत रेड्डी, प्रशासनिक अधिकारी (कार्मिक एवं लोक सूचना अधिकारी)
8. श्रीमती पियाली गांगुली, अंतरराष्ट्रीय मान्यता और संस्थागत अनुसंधान कार्यालय
9. श्रीमती बिदिशा चक्रबर्ती, वरिष्ठ प्रबंधक (लेखा विभाग)
10. श्री मोहन चरण जेना, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
11. श्री मुथुसुब्रमनियम एस एस, सहायक वित्त और लेखा अधिकारी
12. श्रीमती राजश्री भट्टाचार्य, तकनीकी सहायक

प्राज्ञ प्रशिक्षण:

1. श्री गोपी नाथ नस्कर, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
2. श्री सूर्यांशु दत्ता, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक

पारंगत प्रशिक्षण:

1. श्री अभिषेक मण्डल, प्रशासनिक अधिकारी (केंद्रीय क्रय विभाग)
2. श्री आलोक चन्द्रा, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी
3. श्री अरविंद के, प्रशासनिक अधिकारी (दाखिला कार्यालय)
4. श्री अरुपेन्द्र लाल कर, सचिवीय सहायक
5. श्री अशोक कुमार गिरि, फार्मासिस्ट
6. श्री अतनु मंडल, प्रशासनिक अधिकारी (मानव संसाधन)
7. श्री किशोर कुमार राय, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
8. श्री गौरहरि पात्र, उप-सहायक अभियंता
9. श्री गुराई हंसदा, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
10. श्री ज़ुल्फ़कार हसन, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (केंद्रीय क्रय विभाग)
11. श्री जगन्नाथ पति, उप-सहायक अभियंता
12. श्री तपन कुमार बास्के, लेखाकार
13. डॉ. नारायण चंद्र घोष, पुस्तकालयाध्यक्ष
14. श्री प्रिय बंधु साहा, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
15. श्रीमती प्रियंका दासगुप्ता, सहायक प्रबंधक
16. श्री प्रहल्लाद पात्र, कनिष्ठ कार्यालय अधीक्षक
17. श्री मनीष कुमार सिन्हा, डिजिटल परिवर्तन अधिकारी
18. श्री मुक्ति राम विश्वास, लेखाकार
19. श्रीमती रोमा बनर्जी, प्रबंधक (अंतरराष्ट्रीय कार्यालय)
20. श्री विजय सिंह विराट, वित्त और लेखा अधिकारी
21. श्री शेख मुहम्मद मोईन, वरिष्ठ सहायक
22. श्री शिलादित्य सेन बराट, प्रधान (विशिष्ट कार्यक्रम), कार्यकारी शिक्षा
23. श्री संदीप मंडल, कार्यपालक अभियंता
24. श्री स्मरजीत घोष, सचिवीय सहायक
25. श्री सुदीप्त साहा, सहायक अभियंता (इलेक्ट्रिकल)
26. श्रीमती सोमा दासगुप्ता, प्रबंधक (अंतरराष्ट्रीय कार्यालय)
27. श्री शुभजित साहा, उप-सहायक अभियंता

दिनांक 17/09/2024 से 01/10/2024 तक के दौरान राजभाषा पखवाड़ा 2024 का आयोजन किया गया एवं समापन समारोह दिनांक 01 अक्टूबर, 2024 को राजभाषा गृह पत्रिका "सृजन" के द्वितीय अंक का लोकार्पण किया गया।

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
Indian Institute of Management Calcutta
राजभाषा पखवाड़ा समारोह
OFFICIAL LANGUAGE FORTNIGHT CELEBRATIONS
17.09.2024 - 30.09.2024

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
Indian Institute of Management Calcutta
राजभाषा पखवाड़ा समारोह
OFFICIAL LANGUAGE FORTNIGHT CELEBRATIONS

Indian Institute of Management Calcutta

Indian Institute of Management Calcutta

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
24 - 30.09.2024

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
राजभाषा
समारोह

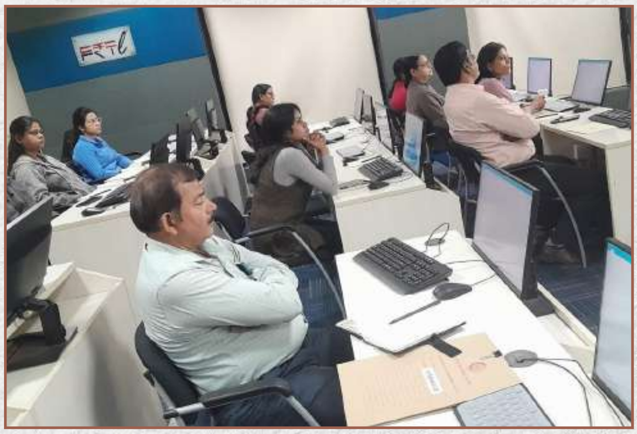
भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
24 - 30.09.2024

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता
Indian Institute of Management Calcutta

दिनांक 04/12/2024 को कंठस्थ 2.0 विषय पर कंप्यूटर प्रशिक्षण का आयोजन किया गया।



दिनांक 13/12/2024 को पत्राचार एवं टिप्पणी लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

दिनांक 14/01/2025 को शिक्षा मंत्रालय द्वारा निरीक्षण एवं राजभाषा कार्यशाला का संचालन किया गया।

दिनांक 30/01/2025 को 'मौखिक कहानी अनुवाद प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया।

दिनांक 21/03/2025 को कंठस्थ 2.0 विषय पर कंप्यूटर प्रशिक्षण का आयोजन किया गया।

दिनांक 30/04/2025 को राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया।

दिनांक 02/05/2025 को 'चित्र देखकर कहानी बोलें'-प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

दिनांक 31/07/2025 को "बोध परीक्षण प्रतियोगिता" का आयोजन किया गया।

दिनांक 04/08/2025 को राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया।

दिनांक 03/04/2025 को आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) की पहली अर्द्धवार्षिक बैठक का आयोजन किया गया एवं नराकास के तत्वावधान में हिंदी प्रतियोगितायों के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया।

“सृजन 2024” (द्वितीय अंक) को नराकास द्वारा आयोजित उत्कृष्ट राजभाषा गृह पत्रिका पुरस्कार 2024-25 से पुरस्कृत किया गया।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) की पहली अर्द्धवार्षिक बैठक के दौरान ली गई समूह तस्वीर

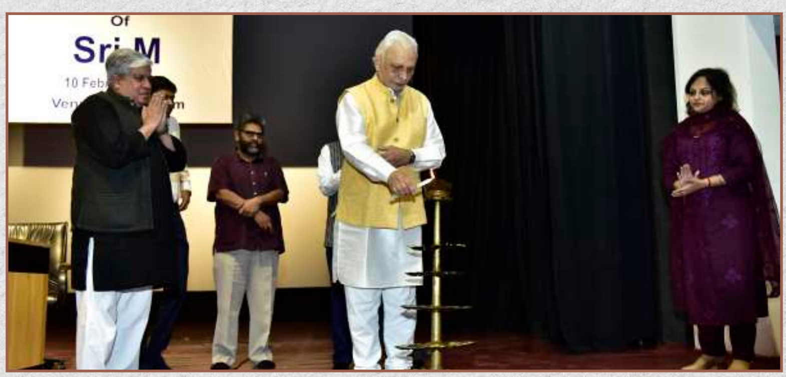
सतर्कता जागरूकता सप्ताह

अधिकारियों एवं कर्मचारियों हेतु पिकनिक का आयोजन किया गया।

स्वच्छता पखवाड़ा सप्ताह

दिनांक 14/11/2024 को डॉ. अजय चौधरी, संस्थापक-एच.सी.एल. और अध्यक्ष - एपिक फाउंडेशन के उपस्थित में स्थापना दिवस मनाया गया।

दिनांक 10/02/2025 को श्री एम को मानद डॉक्टरेट की उपाधि प्रदान की गई।



दिनांक 20/12/2024 को वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

दिनांक 21/06/2025 को 11 वीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT
CALCUTTA

भारतीय प्रबंध संस्थान कलकत्ता

डायमंड हार्बर रोड, कलकत्ता - 700104
दूरभाष - +91 33 7121 1000

www.adosys.in