



# अभिव्यक्ति

पाँचवां अंक – 2024



**भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड**

मिनीरल श्रेणी-I, सीपीएसई (भारत सरकार के पूर्ण स्वामित्वाधीन)

16वाँ तल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली



सशस्त्र सेना झंडा दिवस सीएसआर सम्मेलन 2023 के अवसर पर श्री राजनाथ सिंह, माननीय रक्षामंत्री, भारत सरकार द्वारा श्री विजय रंजन सिंह, अध्यक्ष तथा प्रबंध निदेशक, एसपीएमसीआईएल को सम्मानित किया गया। एसपीएमसीआईएल को यह सम्मान कंपनी की सीएसआर नीति के अंतर्गत वर्ष 2023-24 के दौरान पूर्व सैनिकों के कल्याण हेतु एक करोड़ रुपये के योगदान के लिए प्रदान किया गया।



केंद्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण की अध्यक्षता में भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड (SPMCIL) के 19वें स्थापना दिवस समारोह का आयोजन 15 फरवरी, 2024 को किया गया। इस अवसर पर केंद्रीय वित्त मंत्री द्वारा तीन स्मारक सिक्के भी जारी किए गए:-

- 1) भारत के लुप्तप्राय जानवरों पर रंगीन स्मारक सिक्का – एक सींग वाला गैंडा
- 2) बुद्ध की ज्ञान-प्राप्ति पर द्विधात्विक आवरण युक्त स्मारक सिक्का
- 3) राम लला और अयोध्या राम मंदिर का रंगीन स्मारक सिक्का



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दिल्ली (उपक्रम-2) के तत्वावधान में दिनांक 26 एवं 27 फरवरी, 2024 को इंडिया हेबीटेड सेंटर, लोधी रोड, नई दिल्ली में आयोजित राजभाषा उत्सव के अवसर पर एसपीएमसीआईएल की प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए श्रीमती अंशुली आर्या, आई.ए.एस. माननीया सचिव, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार।

# अभिव्यक्ति



पाँचवां अंक—2024

गृह पत्रिका

अनुक्रमणिका



संकलनकर्ता  
**श्री अनुराग शर्मा**  
वरिष्ठ हिंदी अनुवादक

**श्रीमती रश्मि कौशिक**  
वरिष्ठ कार्यालय सहायक (रा.भा.)

**श्री आलोक यादव**  
सचिवीय सहायक (रा.भा.)

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के निजी विचार हैं। रचना की मौलिकता और अन्य किसी विवाद के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे।

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ सं.
1.	संदेश	02-05
2.	संरक्षक की कलम से	06
3.	संपादकीय	07
4.	भारत में सार्वजनिक खरीद : गवर्नमेंट ई-मार्केट प्लेस (GeM) का महत्व	08
5.	माइंडफुल ईटिंग	12
6.	मैं-मैं की आदत कर देगी सभी से अलग-थलग	14
7.	निज भाषा : राष्ट्रभाषा	15
8.	पंछी	15
9.	कठिन व मुश्किल काम	16
10.	अपनी राह : एक फूल की कहानी	17
11.	धन्य हैं धरा तू	18
12.	काम को बोझ न समझें	19
13.	अदभुत अंडमान (यात्रा वृतांत)	21
14.	मस्तिष्क की शक्तियां	24
15.	रीति काव्य में घनानंद की कविता का स्थान	25
16.	भारत रत्न डॉ. बाबा साहेब अंबेडकर का जीवन परिचय	30
17.	जीवन में सब कुछ आसान है जब आप व्यस्त हों, लेकिन सब कुछ मुश्किल है, जब आप सुस्त हों।	33
18.	भारत बनाम इंडिया	35
19.	आइना	36
20.	प्राचीन ग्रीक ओलंपिक से आधुनिक ओलंपिक खेलों तक	38
21.	प्रचलित मुहावरे एवं लोकोक्तियां	41
22.	निगम की प्रमुख गतिविधियां	43



भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड  
मिनीरत्न श्रेणी-I, सीपीएसई  
(भारत सरकार के पूर्ण स्वामित्वाधीन)



**Security Printing and Minting Corporation of India Limited**

Miniratna Category-I, CPSE  
(Wholly owned by Government of India)

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक  
Chairman & Managing Director



संदेश

यह हर्ष का विषय है कि एसपीएमसीआईएल निगम कार्यालय की गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" के पांचवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। गृह पत्रिकाओं का सबसे बड़ा उद्देश्य यही है कि यह कार्यालय की विविध गतिविधियों एवं उपलब्धियों को दर्शाते हुए इसके अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सृजनात्मकता को अभिव्यक्त करने के लिए एक अवसर प्रदान करे।

एसपीएमसीआईएल अभिनव एवं मूल्यवर्धित उत्पादों के उत्पादन की दिशा में सतत रूप से प्रयासरत है। इसके उत्पाद राष्ट्र-निर्माण में बेहद ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं एवं इनकी गुणवत्ता एवं उत्कृष्टता से निगम ने सफलता के नए आयामों को प्राप्त किया है। इस वातावरण को और अधिक अनुकूल बनाने के लिए मैं सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों से आह्वान करता हूँ कि कंपनी कार्यों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता में अनुशासन, समयबद्धता तथा लागत सापेक्षता का प्रत्येक स्तर पर ध्यान रखते हुए अपनी कार्य योजना बनाकर उसे निर्धारित समय से पूर्व निष्पादित करने का लक्ष्य रखें।

निगम कार्यालय एवं इसके नियंत्रणाधीन सभी नौ इकाइयों में राजभाषा हिंदी के क्षेत्र में भी संघ की राजभाषा नीति, अधिनियम, नियमों तथा वार्षिक कार्यक्रम के सभी लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित की जा रही है। परिणामस्वरूप निगम की इकाइयों को अपने-अपने क्षेत्र में राजभाषा के सम्मान/पुरस्कार प्राप्त हो रहे हैं।

मैं इस पत्रिका प्रकाशन से जुड़े सभी कार्मिकों को उनकी रचनात्मकता के लिए बधाई देता हूँ। "अभिव्यक्ति" के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

(विजय रंजन सिंह)

अध्यक्ष तथा प्रबंध निदेशक

16वीं मंजिल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001

16th Floor, Jawahar Vyapar Bhawan, Janpath, New Delhi - 110001

फोन/Tel.: +91-11-23701220, 43582220 फैक्स/Fax : +91-11-43582276

ई-मेल/E-mail : cmd@spmcil.com वैब./ Web. : www.spmcil.com

CIN : U22213DL2006GO1144763

हिंदी आसान है, इसका प्रयोग बढ़ाइए





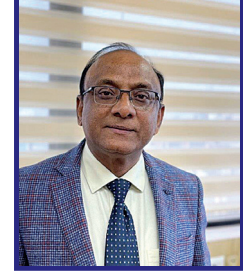
भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड  
मिनीरत्न श्रेणी-I, सीपीएसई  
(भारत सरकार के पूर्ण स्वामित्वाधीन)



**Security Printing and Minting Corporation of India Limited**

Miniratna Category-I, CPSE  
(Wholly owned by Government of India)

सुनील कुमार सिन्हा, निदेशक (मानव संसाधन)  
Sunil Kumar Sinha, Director (Human Resource)



संदेश


हर्ष का विषय है कि निगम कार्यालय की गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" के आगामी अंक का निर्धारित समय पर प्रकाशन किया जा रहा है।

संघ की राजभाषा नीति के अनुसार कार्यालय के कार्य में राजभाषा हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करना अपेक्षित है। इस बारे में राजभाषा की प्रगति की समीक्षा के लिए निगम कार्यालय में प्रत्येक तिमाही में आयोजित बैठकों में प्रदर्शित विवरण से यह स्पष्ट होता है कि निगम कार्यालय तथा सभी इकाइयों द्वारा राजभाषा संबंधी सभी महत्वपूर्ण गतिविधियों का अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित किया जा रहा है।

इस प्रगति का एक सुखद पहलू यह भी है कि वरिष्ठ प्रबंधन के स्तर पर इस कार्य के प्रति पूर्ण निष्ठा एवं गंभीरता बरती जा रही है। परिणामस्वरूप सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों में हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरणा तथा उत्साह का संचार रहता है और सम्पूर्ण कंपनी में राजभाषा के प्रति उपयुक्त वातावरण निर्मित होता है। इससे राजभाषा के प्रगामी प्रयोग संबंधी सभी निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है।

कार्यालय की गृह पत्रिका प्रतिवर्ष लोकप्रियता के नए मुकाम हासिल कर रही है जिसका श्रेय सभी कार्मिकों एवं हमारे रचनाकारों को जाता है। निगम की पत्रिका को पिछले दो वर्षों से नराकास स्तर पर पुरस्कृत किया जाना इस बात का साक्ष्य है।

मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका के नए अंक में प्रकाशित पाठन सामग्री रोचक तथा ज्ञानवर्धक होगी। "अभिव्यक्ति" के सफल प्रकाशन के लिए मेरी शुभकामनाएं।

  
(सुनील कुमार सिन्हा)  
निदेशक (मानव संसाधन)

16वीं मंजिल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001  
16th Floor, Jawahar Vyapar Bhawan, Janpath, New Delhi - 110001  
फोन/Tel.: +91-11-23701143, 43582232 फैक्स/Fax : +91-11-23701143  
ई-मेल/E-mail : dhr@spmcil.com वैब./ Web. : www.spmcil.com  
CIN : U22213DL2006GO1144763

हिंदी आसान है, इसका प्रयोग बढ़ाइए



अजय अग्रवाल  
AJAYAGARWAL

निदेशक (वित्त)

Director (Finance)

भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड

(वित्त मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन)

Security Printing and Minting Corporation of India Limited

(Under Ministry of Finance, Government of India)

संदेश



निगम की गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" का आगामी अंक प्रकाशित होने जा रहा है जो प्रशंसनीय है। गृह पत्रिका के प्रकाशन का उद्देश्य संगठन के सभी महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में वर्ष भर के दौरान आयोजित घटनाक्रमों, उपलब्धियों, पुरस्कारों के संकलन के साथ-साथ राजभाषा प्रचार-प्रसार संबंधी विविध गतिविधियों की जानकारी प्रदान करना है।

यह गर्व का विषय है कि एसपीएमसीआईएल एवं इसकी सभी इकाइयां ग्राहकों से प्राप्त मांग की निर्धारित समय पर पूर्ति हेतु हर संभव प्रयास कर रही है जिसके परिणामस्वरूप हम निरंतर विकास की ओर अग्रसर हैं। निगम के सभी कार्मिकों के कठोर परिश्रम से आज हमारा निगम सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों की सूची में अपनी अलग पहचान स्थापित करने में सफल हुआ है और कंपनी ने वर्ष 2022-23 के दौरान रु. 1779.25 करोड़ का अब तक का सर्वाधिक कर पश्चात लाभ अर्जित किया है।

यह भी सराहनीय है कि राजभाषा हिंदी के श्रेष्ठ कार्यान्वयन के लिए निगम की अधिकांश इकाइयों को गृह मंत्रालय के स्तर पर अथवा नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों के स्तर पर पुरस्कार प्राप्त हुए हैं। इस पत्रिका के माध्यम से मैं सभी कार्मिकों को सम्पूर्ण कार्यालय कार्य को राजभाषा हिन्दी में करने के लिए अपील करता हूँ।

"अभिव्यक्ति" के इस अंक के सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

अजय अग्रवाल

(अजय अग्रवाल)

निदेशक (वित्त)

16वीं मंजिल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001

16th Floor, Jawahar Vyapar Bhawan, Janpath, New Delhi - 110001

फोन / Tel.: +91-11-43582215, 43582220 फैक्स / Fax : +91-11-43582216

ई-मेल / E-mail : df@spmcil.com, ajay.agarwal@spmcil.com वैब. / Web. : www.spmcil.com

CIN : U22213DL2006GO1144763





विनय कुमार सिंह, भा.रा.से.  
**Vinay K. Singh, I.R.S.**  
मुख्य सतर्कता अधिकारी  
Chief Vigilance Officer



भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड  
(वित्त मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन)  
**Security Printing and Minting Corporation of India Limited**  
(Under Ministry of Finance, Government of India)

संदेश



मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि एस.पी.एम.सी.आई.एल. निगम कार्यालय की गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" के पांचवे अंक का प्रकाशन शीघ्र ही किया जा रहा है। कार्यालय की यह गृह पत्रिका कार्मिकों की रचनात्मक प्रतिभा को उचित मंच प्रदान करने में अपनी अहम भूमिका निभा रही है।

एस.पी.एम.सी.आई.एल. में राजभाषा के प्रति प्रत्येक स्तर पर एक अनुकूल वातावरण देखने को मिलता है। कार्यालय के सभी विभागों द्वारा राजभाषा में अधिकाधिक कार्य करने का एक प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण निर्मित हुआ है। सभी अधिकारी तथा कर्मचारी विशेषकर वरिष्ठ स्तर के अधिकारी स्वेच्छा से कार्यालय के कार्य को हिंदी में सरलता से निष्पादित कर रहे हैं।

उल्लेखनीय है कि सतर्कता विभाग द्वारा विगत वर्षों से हिंदी में संपूर्ण कार्य निष्पादित किया जा रहा है, जो दूसरे विभागों के लिए आरंभ से ही अनुकरणीय रहा है। इसमें विभिन्न प्रकार के पत्राचार के मानक प्रारूप, फाइलों में हिंदी में टिप्पणी लेखन तथा सभी प्रकार की जांच रिपोर्ट आदि को मूलतः हिंदी में ही तैयार करने के प्रयास किए जाते हैं। इससे सतर्कता संबंधी सभी नियमों, दिशा-निर्देशों, अनुपालनों को एक निवारक सतर्कता के रूप में बेहतर ढंग से क्रियान्वित करने में प्रत्येक स्तर पर अपेक्षित सहयोग मिलता है।

मैं आशा करता हूँ कि सतर्कता संबंधी सभी महत्वपूर्ण अनुपालनों की तरह राजभाषा के प्रयोग के संबंध में जारी राजभाषा नीति, नियमों तथा अधिनियमों के पूर्ण अनुपालन से निगम की कार्य प्रणाली में अधिक स्पष्टता तथा पारदर्शिता आएगी।

कार्यालय की गृह पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी अग्रिम शुभकामनाएं।

(विनय कुमार सिंह)  
मुख्य सतर्कता अधिकारी



बी. जे. गुप्ता  
B. J. GUPTA

मुख्य महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

Chief General Manager (Human Resource)

भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड

(वित्त मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन)

Security Printing and Minting Corporation of India Limited

(Under Ministry of Finance, Government of India)

## संरक्षक की कलम से



निगम द्वारा विगत चार वर्षों से "अभिव्यक्ति" गृह पत्रिका का निरंतर प्रकाशन किया जा रहा है। इस पत्रिका के नवीनतम अंक को प्रस्तुत करते हुए मुझे प्रसन्नता हो रही है। रचनात्मकता एवं सृजनशीलता को अभिव्यक्त करने का यह पत्रिका एक ज्ञानवर्धक माध्यम है। इसके अतिरिक्त यह भारत सरकार की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन एवं प्रचार-प्रसार में अहम भूमिका का निर्वहन करता है।

कार्यालय में राजभाषा के प्रगामी प्रयोग संबंधी सभी सांविधिक उपबंधों का यथासमय अनुपालन सुनिश्चित किया जा रहा है जैसे- कार्मिकों को हिंदी में कार्य करने संबंधी कठिनाइयों के निवारण के लिए प्रत्येक तिमाही में "हिंदी कार्यशालाओं" का आयोजन करना, निगम कार्यालय सहित सभी इकाइयों की प्रत्येक तिमाही की प्रगति रिपोर्ट की वरिष्ठ प्रबंधन द्वारा निगम कार्यालय में आयोजित राजभाषा कार्यान्वयन समिति की नियमित बैठकों में समीक्षा करना, संपूर्ण कंपनी में राजभाषा अधिकारियों तथा अनुवादकों की कार्य प्रणाली में मूल्यवर्धन के लिए प्रतिवर्ष एक अंतर-इकाई राजभाषा सम्मेलन का आयोजन करना आदि उल्लेखनीय हैं। इसके अतिरिक्त राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए जारी "राजभाषा प्रोत्साहन योजनाएं" भी निगम कार्यालय सहित सभी इकाइयों में लागू की गई है।

निगम को राजभाषा के क्षेत्र में अपने वैविध्यपूर्ण कार्यों के लिए लगातार पुरस्कार प्राप्त हो रहे हैं जो निश्चित रूप से हम सभी के लिए गौरव की बात है।

मैं आशा करता हूँ कि "अभिव्यक्ति" का यह नया अंक आप सभी को पसंद आएगा एवं इसमें प्रकाशित रचनाएँ ज्ञानवर्धक एवं रोचक होंगी। मैं इस पत्रिका से जुड़े सभी कार्मिकों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

बी. जे. गुप्ता

(बी.जे. गुप्ता)

मुख्य महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

16वीं मंजिल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली-110001

16th Floor, Jawahar Vyapar Bhawan, Janpath, New Delhi - 110001

फोन/Tel.: +91-11-23701225/26, 91-11-43582250

ई-मेल/E-mail : bj.gupta@spmcil.com वैब./ Web. : www.spmcil.com

CIN : U22213DL2006GO1144763



## संपादकीय



**लक्ष्य दूसरों से बेहतर होना नहीं है, बल्कि अपने अतीत से बेहतर होना है। – दलाई लामा**

जीवन का लक्ष्य बेहतर से बेहतर पाने का है। हर कोई चाहता है कि जिस जगह या जिस पद पर हैं, उससे ऊपर जाएं। इसके लिए चुनौतियां स्वीकार करने और उनसे पार पाने में अपनी ऊर्जा झोंक देना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए कार्यालय के कार्यों में भी हमारा प्रयास होना चाहिए कि अपने कार्य से संबंधित सभी निर्धारित लक्ष्यों की न केवल प्राप्ति सुनिश्चित करें अपितु लक्ष्यों से बढ़कर कार्य करें। इस प्रकार की कार्य योजना से प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण निर्मित होता है।

राजभाषा के क्षेत्र में एसपीएमसीआईएल निगम कार्यालय सहित सभी नौ इकाइयों में इस प्रकार की प्रतिस्पर्धा देखने को मिलती है। भाषा के प्रयोग की दृष्टि से देश के तीनों क्षेत्रों अर्थात् 'क', 'ख' तथा 'ग' क्षेत्र में स्थित इकाइयों द्वारा अपने-अपने क्षेत्र में राजभाषा के प्रगामी प्रयोग संबंधी निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति कर कार्यालय के अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्रों में सभी राजभाषा कार्मिक अपनी प्रतिभा एवं कौशल के साथ लोहा मनवा रहे हैं। इस दौड़ में हर समय जीत मिले, यह कदापि संभव नहीं है। परंतु हमें अपनी छवि, अपनी प्रतिष्ठा के अनुरूप वरिष्ठ स्तर एवं कनिष्ठ स्तर पर एक बेहतर तालमेल, सामंजस्य तथा समन्वय को निरंतर बनाए रखना है।

**खोजेंगे अगर तभी तो रास्ते मिलेंगे, मंज़िलों की तो फितरत होती है,  
खुद चलकर आती नहीं, हमें ही कदमताल करनी होती है।**

अभिव्यक्ति के इस अंक में निगम कार्यालय के साथ-साथ वरिष्ठ प्रबंधन के निदेशानुसार इकाइयों के रचनाकारों को भी शामिल किया गया है। आशा है यह अंक पाठकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस अंक के बारे में आपके महत्वपूर्ण सुझाव, प्रतिक्रियाएं, सलाह की आकांक्षा में...

**(नरेश कुमार)**  
प्रबंधक (राजभाषा)

## भारत में सार्वजनिक खरीद : गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (GeM) का महत्व



### भूमिका

भारत में सार्वजनिक खरीद सरकारी संस्थानों की एक प्रमुख आर्थिक गतिविधि है, जो देश के सकल घरेलू उत्पाद (GDP) का लगभग 22% हिस्सा है। इसके माध्यम से सरकार अपने विभिन्न दायित्वों जैसे लघु उद्योगों का विकास, नए उद्यमों का प्रोत्साहन, और आयात प्रतिस्थापन को पूरा करती है। सार्वजनिक खरीद प्रणाली के प्रभावी संचालन से सरकारी धन के कुप्रबंधन को रोका जा सकता है।

### सार्वजनिक खरीद की परिभाषा और महत्व

सार्वजनिक खरीद का मतलब सरकार और राज्य के स्वामित्व वाले उद्यमों द्वारा वस्तुओं, सेवाओं और कार्यों की खरीद से है। इसका उद्देश्य सार्वजनिक खरीद नियमों और दिशानिर्देशों के अनुसार सही समय पर और लागत प्रभावी तरीके से योग्य ठेकेदारों, आपूर्तिकर्ताओं और सेवा प्रदाताओं को अनुबंध प्रदान करना है। ये नियम केंद्रीय और राज्य स्तर पर विभिन्न मंत्रालयों, विभागों, नगरपालिका और अन्य स्थानीय निकायों, सार्वजनिक निगमों और उपक्रमों द्वारा वस्तुओं और सेवाओं की खरीद को नियंत्रित करते हैं।

### वैश्विक परिप्रेक्ष्य में सार्वजनिक खरीद

यूरोपीय देशों में भी GDP का बड़ा हिस्सा सार्वजनिक खरीद में खर्च होता है, जैसे कि नीदरलैंड में 20%, फिनलैंड में 19% और स्वीडन में 16.5%। ब्राजील, मिस्र, भारत, पाकिस्तान, दक्षिण अफ्रीका, तुर्की और वियतनाम आदि अपनी GDP के 20% से अधिक की सार्वजनिक खरीद करते हैं। 2018 के आंकड़ों के अनुसार, वैश्विक GDP के +90 ट्रिलियन में से लगभग +11 ट्रिलियन सार्वजनिक खरीद थी।

### संयुक्त राष्ट्र भ्रष्टाचार निरोधक कन्वेंशन (UNCAC)

संयुक्त राष्ट्र भ्रष्टाचार निरोधक कन्वेंशन (UNCAC) 14 दिसंबर, 2005 को लागू हुआ, जो सार्वजनिक खरीद में पारदर्शिता और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने का प्रयास करता है। UNCAC के अनुच्छेद 9 में सार्वजनिक खरीद और सार्वजनिक वित्त के प्रबंधन के लिए दिशा-निर्देश दिए गए हैं। यह कन्वेंशन सरकारों को पारदर्शिता, जवाबदेही और भ्रष्टाचार रोकथाम के सिद्धांतों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

### भारत में सार्वजनिक खरीद के सिद्धांत

सार्वजनिक खरीद करदाताओं के पैसे का बड़ा हिस्सा होती है, इसलिए सरकारों से अपेक्षा की जाती है कि वे इसे उच्च गुणवत्ता की सेवाएं प्रदान करने और जनहित की रक्षा सुनिश्चित करने के लिए कुशलतापूर्वक और उच्च मानकों के साथ पूरा करें। भारत की सार्वजनिक खरीद व्यवस्था में पारदर्शिता और गैर-मनमाने तरीके से प्रतिस्पर्धी कीमतों पर उच्च गुणवत्ता की सामग्री और सेवाओं का अधिग्रहण शामिल है।

### भारत में कानूनी और नियामक सार्वजनिक खरीद ढांचा

भारत में सार्वजनिक खरीद के कानूनी और नियामक ढांचे में संवैधानिक प्रावधान, सामान्य वित्तीय नियम



(GFR), 2017, और केंद्रीय, राज्य या स्थानीय स्तर पर सरकारी निकायों द्वारा पेश किए गए सभी अनुबंध शामिल हैं। रक्षा, रेलवे, पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस, बिजली, दूरसंचार, नवीकरणीय ऊर्जा, और सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम (MSME) के लिए विशिष्ट नियम और नीतियां भी मौजूद हैं।

### गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (GeM) का परिचय

भारत सरकार ने सार्वजनिक खरीद प्रक्रिया को पारदर्शी और कुशल बनाने के लिए गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (GeM) की शुरुआत की है। GeM एक ऑनलाइन पोर्टल है जो सरकारी विभागों, संगठनों और सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों को वस्त्र, सेवाओं और कार्यों की खरीदारी के लिए एक पारदर्शी और कुशल मंच प्रदान करता है। GeM के माध्यम से सरकार अपने आपूर्तिकर्ताओं और सेवा प्रदाताओं के चयन में निष्पक्षता और पारदर्शिता सुनिश्चित करती है।

### GeM की स्थापना और उद्देश्य

गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (GeM) की स्थापना 2016 में भारत सरकार के वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय द्वारा की गई थी। इसका मुख्य उद्देश्य सरकारी खरीद प्रक्रियाओं को डिजिटल बनाना, पारदर्शिता बढ़ाना और भ्रष्टाचार को कम करना था। GeM का मिशन सरकारी विभागों और संगठनों को एक ऐसा मंच प्रदान करना है जहां वे विभिन्न वस्त्र और सेवाएं सीधे विक्रेताओं से खरीद सकते हैं, जिससे बिचौलियों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।

### GeM के प्रमुख कार्य और विशेषताएं

GeM प्लेटफॉर्म पर कई प्रकार के वस्त्र और सेवाएं उपलब्ध हैं, जिनमें कार्यालय आपूर्ति, आईटी उपकरण, वाहन, चिकित्सा उपकरण, और निर्माण सामग्री शामिल हैं। इसके अलावा, GeM प्लेटफॉर्म पर सेवाओं जैसे कि परिवहन, लॉजिस्टिक्स, और साफ-सफाई सेवाओं की भी खरीद की जा सकती है। GeM के माध्यम से सरकारी विभाग अपनी आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न उत्पादों और सेवाओं की खरीद कर सकते हैं।

GeM प्लेटफॉर्म की प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं:

- पारदर्शिता और प्रतिस्पर्धा:** GeM प्लेटफॉर्म पर सभी खरीद प्रक्रियाएं ऑनलाइन होती हैं, जिससे पारदर्शिता और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा मिलता है।
- लागत में बचत:** ऑनलाइन बोली प्रक्रिया और प्रतिस्पर्धी कीमतों से सरकारी खर्चों में बचत होती है।
- समय की बचत:** पारंपरिक खरीद प्रक्रियाओं की तुलना में GeM के माध्यम से खरीदारी तेजी से पूरी की जा सकती है।
- सुविधाजनक और सुलभ:** GeM प्लेटफॉर्म सभी पंजीकृत विक्रेताओं और खरीदारों के लिए सुलभ है, जिससे किसी भी समय और कहीं से भी खरीदारी की जा सकती है।
- मानकीकरण:** GeM प्लेटफॉर्म पर सभी उत्पादों और सेवाओं का मानकीकरण किया गया है, जिससे खरीदारों को उच्च गुणवत्ता की सामग्री प्राप्त होती है।

6. **समर्थन सेवाएं:** GeM पर विक्रेताओं और खरीदारों के लिए प्रशिक्षण, तकनीकी सहायता और ग्राहक समर्थन सेवाएं भी उपलब्ध हैं।

### GeM के लाभ

GeM प्लेटफॉर्म के कई फायदे हैं, जो निम्नलिखित हैं:

1. **पारदर्शिता और भ्रष्टाचार में कमी:** GeM प्लेटफॉर्म पर सभी लेन-देन ऑनलाइन होते हैं, जिससे पारदर्शिता बढ़ती है और भ्रष्टाचार के अवसर कम होते हैं।
2. **व्यवस्थित प्रक्रिया:** GeM पर सभी खरीद प्रक्रियाएं सुव्यवस्थित और मानकीकृत हैं, जिससे खरीदारी प्रक्रिया सरल और प्रभावी बनती है।
3. **उच्च गुणवत्ता:** GeM पर उपलब्ध सभी उत्पाद और सेवाएं उच्च गुणवत्ता के मानकों का पालन करते हैं, जिससे खरीदारों को उच्च गुणवत्ता की सामग्री प्राप्त होती है।
4. **लागत में बचत:** GeM पर प्रतिस्पर्धी बोली प्रक्रिया के माध्यम से खरीदारी की जाती है, जिससे सरकारी खर्चों में बचत होती है।
5. **समय की बचत:** GeM के माध्यम से खरीदारी की प्रक्रिया तेज होती है, जिससे सरकारी विभाग अपनी आवश्यकताओं को तेजी से पूरा कर सकते हैं।
6. **सुलभता:** GeM प्लेटफॉर्म सभी पंजीकृत विक्रेताओं और खरीदारों के लिए सुलभ है, जिससे किसी भी समय और कहीं से भी खरीदारी की जा सकती है।

### GeM के क्रियान्वयन की चुनौतियाँ

GeM प्लेटफॉर्म के क्रियान्वयन में कुछ चुनौतियाँ भी हैं, जो निम्नलिखित हैं:

1. **तकनीकी चुनौतियाँ:** GeM प्लेटफॉर्म के उपयोग में कभी-कभी तकनीकी समस्याएं आ सकती हैं, जिन्हें नियमित अपडेट और तकनीकी सहायता से हल किया जा सकता है।
2. **विक्रेताओं की भागीदारी:** सभी संभावित विक्रेताओं को GeM पर पंजीकृत करना एक चुनौती है। इसके लिए जागरूकता कार्यक्रम और प्रशिक्षण कार्यशालाएं आयोजित की जा सकती हैं।
3. **डेटा सुरक्षा:** GeM पर लेन-देन के दौरान डेटा सुरक्षा सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है, जिसके लिए मजबूत साइबर सुरक्षा उपाय अपनाए जाते हैं।
4. **भुगतान की प्रक्रिया:** कभी-कभी विक्रेताओं को भुगतान में देरी हो सकती है, जिससे उनकी वित्तीय स्थिति प्रभावित हो सकती है। इसके समाधान के लिए भुगतान प्रक्रिया को सरल और त्वरित बनाने की आवश्यकता है।
5. **आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन:** GeM पर सभी विक्रेताओं के लिए एक मजबूत और विश्वसनीय आपूर्ति श्रृंखला सुनिश्चित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसके लिए प्रभावी आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन और निगरानी की आवश्यकता होती है।



## भविष्य की संभावनाएँ और सुधार के उपाय

GeM प्लेटफॉर्म के भविष्य में और भी सुधार और विस्तार की संभावनाएँ हैं। सरकार द्वारा निम्नलिखित सुधार उपायों को अपनाने से GeM की प्रभावशीलता और बढ़ाई जा सकती है:

1. **तकनीकी उन्नयन:** GeM प्लेटफॉर्म को तकनीकी रूप से उन्नत बनाने के लिए नियमित अपडेट और सुधार किए जा सकते हैं। इससे उपयोगकर्ता अनुभव में सुधार होगा और तकनीकी समस्याओं को कम किया जा सकेगा।
2. **प्रशिक्षण और जागरूकता:** सभी संभावित विक्रेताओं और खरीदारों को GeM के उपयोग के लिए प्रशिक्षण और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं। इससे GeM पर अधिक से अधिक विक्रेताओं की भागीदारी सुनिश्चित की जा सकेगी।
3. **डेटा सुरक्षा में सुधार:** GeM पर डेटा सुरक्षा के उपायों को और भी मजबूत किया जा सकता है, जिससे लेन-देन के दौरान डेटा की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।
4. **भुगतान प्रक्रिया में सुधार:** विक्रेताओं को त्वरित भुगतान सुनिश्चित करने के लिए भुगतान प्रक्रिया को सरल और त्वरित बनाया जा सकता है।
5. **आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन (SCM):** GeM पर प्रभावी आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन और निगरानी सुनिश्चित की जा सकती है, जिससे सभी विक्रेताओं के लिए एक मजबूत और विश्वसनीय आपूर्ति श्रृंखला बनाई जा सके।

## निष्कर्ष

भारत में सार्वजनिक खरीद आर्थिक गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और GeM प्लेटफॉर्म के माध्यम से सरकार ने इसे पारदर्शी, प्रतिस्पर्धी और कुशल बनाने का प्रयास किया है। GeM के माध्यम से न केवल सरकारी धन की बचत होती है, बल्कि गुणवत्ता और समय की भी बचत होती है। हालांकि, GeM को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए तकनीकी चुनौतियों का समाधान, विक्रेताओं की भागीदारी और डेटा सुरक्षा जैसे मुद्दों पर ध्यान देना आवश्यक है।

हिमांशु वशिष्ठ  
प्रबंधक (सामग्री)  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली

## माइंडफुल ईटिंग



कई बार हमें यह भी पता नहीं चलता है कि हमने क्या खाया, कितना खाया और उसका शारीरिक परिणाम क्या होता है? आप क्या खा रहे हैं, कब खा रहे हैं और किस तरह खा रहे हैं यह न केवल आप के संपूर्ण स्वास्थ्य बल्कि मूड और प्रोडक्टिविटी को भी प्रभावित करता है, इसलिए कुछ भी खाने से पहले दो बार सोचना चाहिए कि आप क्या खाएं और क्या नहीं और कब इस के लिए आप माइंडफुल ईटिंग कर सकते हैं, यह आपको आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने के लिए प्रोत्साहित करती है।

माइंडफुल ईटिंग यानी सोचसमझ कर खाने का मतलब है कि आप अपने द्वारा चुने गए भोजन का अनुभव करने और उसका आनंद लेने के लिए अपनी सभी शारीरिक और भावनात्मक इंद्रियों का उपयोग कर रहे हैं ताकि आप अधिक आनंददायक भोजन का अनुभव और खाने के माहौल की समझ को बढ़ावा दें।

आजकल भागदौड़ वाली लाइफस्टाइल में अक्सर हम जल्दी-जल्दी भोजन करते हैं। हम भोजन को अच्छी तरह चबा कर नहीं खाते हैं और साथ ही टीवी या मोबाइल देखते हुए खाना खाते हैं जिसके चलते कई बार हमें यह भी पता नहीं चलता है कि हमने क्या-क्या खाया, कितना खाया और उसका टेस्ट कैसा है? परिणाम यह होता है कि हम न सिर्फ मोटे होते जाते हैं बल्कि किसी काम को करने में ऐनर्जेटिक भी महसूस नहीं करते हैं जिसके कारण पाचन से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है और हम अस्वस्थ महसूस करते हैं।

### माइंडफुल ईटिंग क्या है

माइंडफुल ईटिंग एक तरह का डाइट स्टाइल है। इस डाइट का मुख्य उद्देश्य खाने के साथ एक बेहतरीन रिश्ता बनाना है। जैसा कि हम सभी जानते हैं खाना हम सभी के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है जिसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। जब हम मैडिटेशन को शामिल करते हुए अपनी डाइट लेते हैं या कुछ भी खाते हैं तो ऐसा करने को माइंडफुल ईटिंग कहा जाता है। इस ईटिंग स्टाइल को शरीर के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। यह विशेष डाइट ईटिंग स्टाइल, डिस्ऑर्डर, डिप्रेशन और ऐंग्जाइटी जैसी समस्याओं को ठीक करने में बहुत लाभदायक माना जाता है।

### माइंडफुल ईटिंग के लिए अपनाएं ये स्टैप्स

- खाना धीरे-धीरे और चबाचबा कर खाएं।
- खाना खाते समय इलैक्ट्रॉनिक आइटम्स जैसे-टीवी या मोबाइल का उपयोग न करें ताकि डिस्ट्रैक्शन न हो सके और आप पूरा ध्यान खाने पर फोकस कर सकें।
- खाना खाते समय खाने की सुगंध, आवाज, रंग, टैक्सचर आदि के बारे में महसूस करें।
- खाने के समय किसी भी तरह के तनाव को काबू में करने की कोशिश करें।
- अपनी मानसिक और शारीरिक सेहत के हिसाब से खाना खाना, जिससे एक बैलेंस बनाने में सफल हो सकें साथ ही यह समझ लें कि किस तरह की चीज या खाना आपके शरीर और मूड को किस तरह प्रभावित करता है।

### माइंडफुल ईटिंग के फायदे

- आपके मूड के साथ-साथ मानसिक सेहत भी अच्छी रहेगी और आप डिप्रेशन और ऐंग्जाइटी आदि से दूर रह पाएंगे।
- आपके शरीर और दिमाग के बीच कम्युनिकेशन बढ़ेगा।

- कौन्स्टिपेशन से जुड़ी समस्याओं में सुधार होता है।
- वजन नियंत्रित होता है।
- इससे अनहैल्दी चीजें खाने की आदत में सुधार होता है।
- माइंडफुल ईटिंग की मदद से हम अपने शरीर और मन को समझ और सुन सकते हैं। आखिर इस डाइट को अपनाकर कैसा महसूस कर रहे हैं और इसका आपके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।

हर भोजन, डाइट या आहार और वर्कआउट रूटीन हर किसी के लिए अलग तरह से काम करता है। इसलिए आहार या वर्कआउट चुनने से पहले अपने लक्ष्यों को निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

**रश्मि कौशिक**

व. कार्यालय सहायक (राजभाषा)  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली

## हिंदी में प्रवीणता तथा कार्यसाधक ज्ञान

### 1. प्रवीणता

किसी कर्मचारी को हिंदी में प्रवीणता रखने वाला माना जाएगा यदि:—

- क. उसने मैट्रिकुलेशन या कोई समकक्ष या उच्चतर परीक्षा हिन्दी माध्यम से उत्तीर्ण की हो; या
- ख. उसने डिग्री परीक्षा में अथवा डिग्री परीक्षा के समतुल्य अथवा उससे उच्चतर किसी अन्य परीक्षा में हिन्दी को ऐच्छिक विषय के रूप में लिया हो; अथवा
- ग. वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करता है कि वह हिन्दी में प्रवीण है।

### 2. कार्यसाधक

1. किसी कर्मचारी को हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया हुआ माना जाएगा —

- अ. यदि वह पास हो गया है —
  - i. मैट्रिकुलेशन या समकक्ष या उच्चतर परीक्षा जिसमें हिंदी एक विषय रहा हो; या
  - ii. केन्द्रीय सरकार की हिन्दी शिक्षण योजना के अन्तर्गत आयोजित प्राज्ञ परीक्षा या किसी विशेष श्रेणी के पदों के सम्बन्ध में सरकार द्वारा ऐसा विनिर्दिष्ट किये जाने पर उस योजना के अन्तर्गत कोई निम्नतर परीक्षा; या
  - iii. केन्द्रीय सरकार द्वारा इस संबंध में निर्दिष्ट कोई अन्य परीक्षा; या
- ब. यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषित करता है कि उसने ऐसा ज्ञान अर्जित कर लिया है।



## ‘मैं-मैं’ की आदत कर देगी सभी से अलग थलग



दया और करुणा मनुष्य को संवेदनशील बनाती है। दयालु व्यक्ति कभी किसी को दुःखी नहीं देख सकता। वह सबके हित में कार्य करता है। वह इस बात का भी ध्यान रखता है कि उसकी बातें किसी के हृदय को चोट न पहुंचाएँ। करुणा सबसे महान धर्म है और क्षमा सबसे बड़ा बल। सत्य सबसे उत्तम व्रत है और परमात्मा के तत्व का ज्ञान ही सर्वोत्तम ज्ञान है। जो व्यक्ति सांसारिक वस्तुओं में सुख न खोजकर परमात्मा को ही सुख का आधार मान सकर्म और भक्ति में लगा रहता है, वह स्वयं संवेदनशील बन जाता है। ऐसा व्यक्ति न तो दुःखी रहता है और न ही निराश होता है। ऐसे ही व्यक्ति के हृदय में करुणा और रहमत की भावना पलती है। ऐसे ही व्यक्ति धार्मिक होते हैं।

धर्मग्रंथ और धर्मगुरु भी कहते हैं कि सभी प्राणियों में भगवान का वास है। तो क्यों न भगवान का स्वरूप मानकर सभी प्राणियों से प्रेम किया जाए। यही सीख हमारे अंदर संवेदनशीलता भरती है। संवेदनशीलता का लक्षण यही है कि अहंकार वश कभी किसी के प्रति कोई अनुचित व्यवहार हो जाए तो उसे अपने विनम्र व्यवहार से संतुष्ट करने का प्रयास करें। इससे आत्मिक संतुष्टि और सीख की अनुभूति होती है। लेकिन जब कहा जाता है, मैं ही सब कुछ कर रहा हूँ या सबके लिए कर रहा हूँ, तो वहाँ अहंकार का भाव आता है। ऐसा कहने वाला व्यक्ति अलग-थलग पड़ जाता है। इसलिए कहा गया, अहंकार पतन का कारण है। धर्म और अध्यात्म इस पर अंकुश लगाते हैं। ये हृदय में दया और करुणा का संचार करते हैं।

धार्मिक संदेशों में दया को अक्सर एक प्रकार की ऊर्जा या आध्यात्मिक अनुभूति के रूप में देखा गया है। लेकिन दया हमारे धार्मिक और आध्यात्मिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा कैसे बनती है। दया मनुष्य का एक ऐसा गुण है जिसके सहारे वह स्वयं और दूसरों के साथ गहरे और सार्थक संबंध स्थापित कर सकता है। दया मनुष्य में दूसरों की भावनाओं और परिस्थितियों को समझने की क्षमता विकसित करती है। इसके माध्यम से हम सहयोग और समरसता को बढ़ावा देकर समाज में समृद्धि और शांति ला सकते हैं। इससे हमारे व्यक्तिगत और सामूहिक जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आता है। यह हमें मानवता की सेवा करने और ईश्वर के निकट रहने का मार्ग दिखाता है।

अन्य जीवों के प्रति सहानुभूति के भाव को अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना है। इसके लिए दया के दूसरे पहलू अभिमान को कम करना होगा। ऐसा भी कहा जाता है कि अभिमान की जड़ में पाप का भाव पलता है। इसलिए हमें अपने शरीर में प्राण रहने तक दया भाव का पोषण करते रहना चाहिए। सहानुभूति एक मानवीय गुण है, दूसरों के प्रति इस भाव को रखने से हमारा मन निर्मल हो जाता है, दूसरों की तरक्की देखकर ईर्ष्या नहीं बल्कि मन में संतोष का भाव पैदा हो तो यह अपना लाभ है। ईश्वर से यही कामना होनी चाहिए प्रभु हम पर तुम्हारी दया दृष्टि बनी रहे और हमारी प्रार्थना पूरी दुनिया के कल्याण के लिए हो। यही वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा है।

**सचिन शर्मा**  
कार्यालय सहायक (मानव संसाधन)  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली



## निज भाषा : राष्ट्रभाषा

हिन्दी सम्पूर्ण भाषा है, हम इस का मर्म नहीं समझे,  
इसमें कुछ भी साइलेंट नहीं, हिन्दी की बिन्दी भी बोले।

मेरा मन ये कहता है, अन्तर्मन ये कहता है,  
कि हिन्दी राष्ट्रभाषा है, ये ही जन जन की भाषा है।  
करें हम ज्ञान की बातें, या हों विज्ञान की बातें,  
बिना निज भाषा के बल पर, कहीं कुछ हो नहीं सकता।

कोई भी राष्ट्र उन्नति के शिखर को छू नहीं सकता,  
बिना निज भाषा के कोई भी आगे बढ़ नहीं सकता।  
ये ही ऋषियों की भाषा है, ये ही संतों की भाषा है,  
ये इक ऐसी कड़ी है जिसने सबको जोड़ रखा है।

जो तुम अपनाओगे हिन्दी, तुम्हारा मान बढ़ जाए,  
चाहें पद कोई हो लेकिन तुम्हारा कद बढ़ जाए।  
जो अपनी राष्ट्रभाषा का सदा सम्मान करता है,  
वो सच्चे अर्थ में स्वराष्ट्र का निर्माण करता है।

मिश्री सी मीठी हो, या नमक सी खारी हो,  
निज भाषा प्यारी हो, पहचान हमारी हो।

अक्षत जौहरी  
सचिवीय सहायक (मा.सं.)  
निगम कार्यालय



## पंछी

इन उड़ते परिंदों से तो पूछो कहाँ जा रहे हैं,  
हो सके तो हमें उड़ा ले चले, जहाँ जा रहे हैं।

खुले आसमान के नीचे वादियों के बीच से जो नजारे देख  
रहे हैं,

हमें भी तो दिखाए, हम जैसे लोग ऊपर से कैसे नजर आ  
रहे हैं।

सुबह अपनी ही तरह, खाने की तलाश में भटकते हैं,

अंधेरा होते ही, किसी पेड़ की पगडंडी पर अपने आप को  
संभालते हैं।

कोई घर नहीं, कोई ठिकाना नहीं, फिर भी बेफिक्री यूँ ही,  
सब में जोश भर देते हैं।

यह पंछी है मालिक, छोटे-बड़े ही सही, अपने जैसों को  
कभी अकेला नहीं छोड़ते,

एक टुकड़ा ही सही, खुशी-खुशी उसको ही तलाशते हैं।

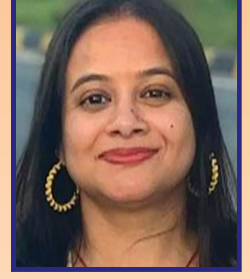
अपनी मंजिल मिलने तक, यूँ ही मुसाफिर फिरते हैं,

ये पंछी है मालिक, यूँ ही फिज़ा में उड़ते नजर आते हैं।

हर रोज नई ऊंचाइयों को छूकर, फिर उड़ान भरते नजर  
आते हैं।

सुविन वर्गिस  
सहायक प्रबंधक (सामग्री),  
भारत सरकार टकसाल, कोलकाता

## कठिन व मुश्किल काम



किसी ने मुझसे पूछ लिया की दुनिया में सबसे मुश्किल काम क्या है?

कठिन सवाल था मेरे लिए,

कुछ देर सोचकर मैंने जवाब दिया...

दुनिया का मुश्किल काम है,  
अपनी आँखों के सामने अपने माता पिता को बूढ़ा होते देखना...

कुदरत के इस लिखे को चाहकर भी टाल नहीं पाते,  
आँखों से अनदेखा भी कर नहीं पाते।

झुर्रियों से भरते चेहरे में बसा ...  
अपना बचपन याद आता है...

**और... मेरा दिल भर आता है।**

उंगली पकड़ कर मुझे चलना सिखाने वाले,  
जब खुद दो कदम भी चल नहीं पाते...

उनकी लाठी की मजबूती देख..  
अपना बचपन याद आता है,

**और... मेरा दिल भर आता है।**

मेरे लड़खड़ाते कदमों को सहारा देने वाले,  
जब दीवारों में सहारा तलाशते हैं,

उन दीवारों पर सरकते बूढ़े हाथों को देख...  
अपना बचपन याद आता है,

**और... मेरा दिल भर आता है।**

क्यूँ बोझ हो जाते हैं वो झुके हुए कंधे साहब,  
जिन पर चढ़ कर कभी तुम और मैं दुनिया देखा करते थे....

आज वो संतान माता पिता बूढ़ा छोड़कर,  
अपनी संतान को महत्व देते हैं,

**और... मेरा दिल भर आता है।**

अंत में यही कहूँगी दिल की गहराइयों में एक सबक सीखा है,  
बिना माँ बाप के सारा जीवन फीका है...

**और... मेरा दिल भर आता है।**

अनुभा सूद मागो  
पर्यवेक्षक (आरएम),  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली



## अपनी राह—एक फूल की कहानी (स्वरचित)



एक फूल है, खिलेगा भी।  
एक फूल है, महकेगा भी।।  
ना वो रोकता महकने से खुद को।  
ना वो जाता जताने अपनी महक को।। (1)

धूप में, छांव में, हर मौसम में,  
अपनी राह पर, वो चलता है।  
ना शिकवा, ना शिकायत,  
अपने स्वभाव में, वो पलता है। (2)

सहजता उसकी पहचान है,  
सादगी उसका स्वाभिमान है।  
ना दिखावे का कोई स्थान है,  
बस अपने होने का प्रमाण है। (3)

प्रकृति के संग, वो मिलता है,  
हर जीव से, वो हिल-मिलता है।  
ना किसी से आगे, ना किसी से पीछे,  
बस अपनी यात्रा में, वो मग्न है। (4)

हर पंख में, उसका सार है,  
हर महक में, उसका प्यार है।

ना कोई सीमा, ना कोई बंधन,  
बस अपनी धुन में, वो आज़ाद है। (5)

एक फूल है, खिलेगा भी।  
एक फूल है, महकेगा भी।।  
ना वो रोकता महकने से खुद को।  
ना वो जाता जताने अपनी महक को।। (6)

इस जीवन के सफर में,  
तू भी एक फूल बन जा।  
मात्र सत्य तेरा अस्तित्व है,  
जहाँ है वहाँ पूर्ण हो जा। (7)

सच्चाई की ऊँचाई तक पहुंच,  
अपनी आत्मा की आवाज़ सुन।  
सही कर्म की राह चुन,  
बस कोरे कागज़ों में रंग भर। (8)

तू एक फूल है, खिलेगा भी।  
तू एक फूल है, महकेगा भी।।  
ना रोक अपनी महक को,  
ना जा जताने अपनी चमक को।। (9)

**सोनिक गर्ग**  
सहायक प्रबंधक (विपणन),  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली

## धन्य है धरा तू।



कब धरा हुई उत्पन्न,  
हम सब जानते हैं।  
सदियों पुरानी हैं वो,  
यह बात मानते हैं।

मैं आज यहां आया नहीं,  
कहने उसकी कहानी।  
पर आज बात कुछ अलग है,  
धरती की व्यथा उसी की जुबानी,

यह वही धन्य धरा हैं,  
जिसने दी हमें ज़िंदगानी।  
बिन पूछे बिन कहे ही,  
हम पर रखे निगरानी।

ये फूल, पेड़ और फल,  
ये झील, नदी और नहर।  
ये पर्वत, वृक्ष सघन,  
सारा है उसी का धन।

अपने ही स्वार्थ के कारण,  
हम अपने गिराते बम।  
क्या हमने कभी सोचा है?  
क्या कहता हैं, उसका मन?

इस स्वर्ग सी सुंदर धरा को,  
हमने कुरूप बनाया।  
उसकी सुंदरता छीनी,  
खुद को मोहक बनाया।

ये वृक्ष हैं उसके हाथ,  
जिसे काट रहे हैं हम।  
चुपचाप सह रही वो, सब,  
ये जुल्म और ये सितम।

है घोर, प्रदूषण छाया,  
देखो, 'ग्लोबल वार्मिंग की माया।  
आ गया हैं अब वो समय,  
सारी सृष्टि को है भय।

अब हमें ही कुछ करना हैं,  
बस धरा को हैं बचाना।  
पृथ्वी रहे सुरक्षित,  
इसी में हैं, हमारा हित।

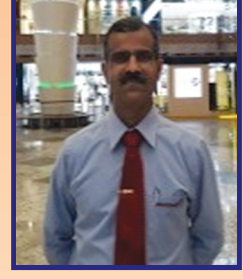
हाथ से हाथ मिलाओ,  
और कर लो पूरी तैयारी।  
अब बंद करो 'लेना'  
आई हैं देने की 'बारी'

लौटाएं इस भूमि को,  
उसका खोया यौवन।  
उसके साथ झूमेगा,  
धरती का ये उपवन।

पुरेंद्र चिंतामणि दुबे,  
वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक (परख),  
भारत सरकार टकसाल मुंबई

## काम को बोझ न समझें

मनुष्य की आंतरिक अभिव्यक्ति उसके काम करने की लगन और भावना से ही परखी जा सकती है। यह जानने के लिए कि यह कार्य उसे पसंद है कि नहीं, उसकी गतिविधियों पर एक दृष्टि डालिए। उत्साहपूर्वक किया हुआ कर्म यह व्यक्त करता है कि उस व्यक्ति की अभिरुचि उसमें है। अनुत्साह और शिथिलता, कर्म के प्रति अरुचि का भाव परिलक्षित करते हैं। जिस कार्य से हमें प्यार होता है, उसका परिणाम शीघ्र पाने के लिए वैसी ही तत्परता भी होती है। उतनी ही फुर्ती और उत्साह भी होता है। जी करता है कि कितनी जल्दी इसे समाप्त करें और इसका सुखद परिणाम प्राप्त करें। कर्म का सुख वस्तुतः उसकी लगन, भावना और निष्ठा में ही है।



उत्साहपूर्वक संपन्न किए गए कर्म प्रफुल्लता दे जाते हैं, किंतु अनुत्साहपूर्वक काम करने से निराशा, क्षोभ और असफलता ही हाथ लगती है। जिस काम को बोझ समझकर करेंगे, उसमें मन लगेगा ही नहीं। प्रसिद्ध विचारक स्वेट मार्डेन ने लिखा है— “मनुष्य की असफलताएँ परमात्मा की देन नहीं, उसकी निजी पैदाइश होती हैं।” यह बात अक्षरशः सत्य प्रतीत होती है। काम करने की एक भावना होनी चाहिए— उत्कृष्ट और विशाल भावना। आपका आत्मविश्वास यह कहता हो कि हम इस कार्य को करके ही छोड़ेंगे, इसमें आत्महित है और पुरुषार्थ है तो आप सच मानिए उस कार्य में आपको असीम आनंद आएगा।

कमाई करते हुए जब यह भावना होती है कि इस धन से हमारे बच्चे विकसित होंगे, परिवार, राज्य और राष्ट्र समृद्ध बनेगा तो अंतःकरण में अपूर्व शक्ति जागृत होती है, स्वाभिमान उठता है और प्रसन्नता से अंतःकरण भर जाता है। जब तक हम यह अनुभव नहीं करें कि इस उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य का श्रेय भी है, तब तक कर्म का सात्त्विक आनंद नहीं मिल सकता।

मनुष्य का जीवन एक आदर्श कर्म – विद्यालय है। इसमें नैष्ठिक स्नातक वे समझे जाते हैं, जो कर्म को जीवन-ध्येय मानकर उसे कुशलतापूर्वक निभाते हैं। विद्यार्थी अच्छे नंबरों से उत्तीर्ण होने का लाभ तब पाता है, जब वह लगनपूर्वक, भावनापूर्वक अध्ययन-कार्यों में लगा रहता है। आलस्यपूर्वक कार्य करने से तो यही अच्छा है कि चुपचाप बैठे रहें। शरीर को शिथिल और निराश बनाने की अपेक्षा उसे कुछ देर विश्राम दे लेना अच्छा है। अनुत्साह मनुष्य की अयोग्यता का चिह्न है, इससे मनुष्य की जो नैसर्गिक दिव्यता है, उसका लोप होता है। आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए संघर्ष द्वारा अपनी शक्तियों को व्यक्त करना ही मनुष्य का सच्चा पुरुषार्थ है। जिसने जीवन में संघर्ष न किया, परिस्थितियों से टकराकर मानव जीवन की दिव्यता न हासिल की, भला वह भी कोई आदमी है? मनुष्य वह है, जो कठिनाइयों को हँस-हँसकर गले लगाता है। परेशानियों के तूफान को उज्ज्वल भविष्य का प्रतीक मानकर उनसे जूझ पड़ता है। इन वीर पुत्रों के लिए धरती माता का आँचल सदैव खुला है। वे हर क्षेत्र में सफलता ही प्राप्त करते जाते हैं।

एक अनपढ़ कुली दिनभर बोझा ढोकर शाम तक चार-पाँच सौ रुपये कमा लाता है तो क्या कारण है कि एक सुशिक्षित व्यक्ति दिनभर में तीन सौ रुपये भी नहीं कमा पाता ? क्या परिस्थितियों को दोष दें? नहीं, यह व्यक्ति की अयोग्यता का परिणाम है। काम कैसा भी क्यों न हो! मनुष्य अपनी योग्यता के कारण उसे ऊँचा सिद्ध कर सकता है। कार्य करने की भावना ही उस कर्म को बड़ा और व्यक्ति को असामान्य बना देती है।

यह देखकर बड़ी करुणा उत्पन्न होती है कि परमात्मा का युवराज मनुष्य जिसे विरासत में सैकड़ों अनुदान परमात्मा ने दिए हैं, वह भी दीनता का जीवनयापन करता है। कर्म से शक्तियाँ जाग्रत होती हैं। कर्म से व्यक्तित्व का निर्माण

होता है। कर्म से मनुष्य ऊँचा उठता है। उस कर्म की पूजा ही परमात्मा की सच्ची उपासना है। इसे भी उसी लगन और भावना से करना चाहिए, जिस तरह परमात्मा की उपासना, श्रद्धा और विश्वासपूर्वक करते हैं।

किसी बात में नापसंदगी है, उसे करने को जी नहीं करता तो यह प्रयत्न करें कि उसमें भी कहीं—कोई शिक्षाप्रद आदर्श या मनोरंजन उपलब्ध हो सके। कई स्थानों पर विद्यार्थियों ने रिक्शे चलाकर अपने अध्ययन पूरे किए हैं। इससे समाज में उनकी प्रतिष्ठा ही हुई है, अपनी योग्यता बढ़ा लेने का जो महान लाभ उन्हें मिला सो तो अलग है ही।

यह दुनिया वैसे ही बड़ी नीरस है। बिना उद्देश्य और भावना से मशीन की तरह काम करने से इस जीवन के सारे आनंद नष्ट हो जाते हैं। अतः आवश्यकता यह है कि यह जीवन कलापूर्ण ढंग से जीने का अभ्यास खाला जाए। काम चाहे जैसा हो अपनी लगन के द्वारा सफलता की संभावनाएँ बढ़ाएँ और भावनाओं के द्वारा इसमें सरसता उत्पन्न करें। बस, यही सर्वोत्तम जीवन जीने का गुरुमंत्र है। इसे अपने जीवन में विकसित कर सकें, तो बस इस जीवन में सफलता—ही—सफलता और आनंद—ही—आनंद है।

**राजीव शर्मा**

मुख्य सुरक्षा अधिकारी,  
पूर्व सेवानिवृत्त सहायक समादेष्टा (सीमा सुरक्षा बल)  
निगम कार्यालय

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा (3)3 के अंतर्गत अनिवार्य रूप से द्विभाषी जारी किए जाने वाले कागजात		
1	सामान्य आदेश	General Orders
2	संकल्प	Resolution
3	परिपत्र	Circulars
4	नियम	Rules
5	प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन	Administrative or other reports
6	प्रेस विज्ञप्तियां	Press Release/Communiques
7	संविदाएं	Contracts
8	करार	Agreements
9	अनुज्ञप्तियां	Licences
10	निविदा प्रारूप	Tender Forms
11	अनुज्ञा पत्र	Permits
12	निविदा सूचनाएं	Tender Notices
13	अधिसूचनाएं	Notifications
14	संसद के समक्ष रखे जाने वाले प्रतिवेदन तथा कागज़ पत्र	Reports and documents to be laid before the Parliament



## अद्भुत अंडमान (यात्रा वृत्तांत)

...लेख नहीं एक अनुभव है, फरवरी 2020 में मैंने एक अद्भुत यात्रा का अनुभव लिया अंडमान और निकोबार द्वीप समूह जिसे ज्यादातर हनीमून कपल्स, रोमांटिक गेटअवे और कभी-कभी पारिवारिक छुट्टियों के लिए एक गंतव्य के रूप में लेबल किया जाता है। इसलिए जब मैंने अपने पारिवारिक दोस्तों के साथ इस बार अंडमान जाने का फैसला किया, तो दोस्तों, परिवार और परिचितों की तरफ से कई बड़ी उत्सुक नज़रें आईं। इसके अलावा जब मैंने अपनी यात्रा के लिए शोध करना शुरू किया तो मैंने पाया कि बहुत कम और बिखरी हुई जानकारी उपलब्ध थी।



सबसे पहले बताना चाहूँगा कि अंडमान द्वीप तीन भागों में विभाजित है— उत्तरी अंडमान, मध्य अंडमान और दक्षिणी द्वीप। पोर्ट ब्लेयर राजधानी और सबसे बड़ा शहर दक्षिणी अंडमान में स्थित है और यात्रा के लिए आधार स्थान है। इसलिए यात्रा की अवधि की योजना बनाते समय ध्यान रखें कि अंडमान पर्यटन में बहुत कुछ है और एक यात्रा निश्चित रूप से सब कुछ कवर करने के लिए पर्याप्त नहीं होगी। मैं अंडमान इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि निकोबार द्वीप समूह आम जनता या किसी भी पर्यटक गतिविधि के लिए प्रतिबंधित है क्योंकि वहाँ रहने वाले अधिकांश लोग आदिवासी हैं।

हमने फरवरी के दौरान अपनी यात्रा की योजना बनाई थी। जब थोड़ी गर्मी होती है लेकिन बीच पर हमें काफी राहत मिली। अंडमान घूमने का आदर्श समय नवंबर से मार्च के बीच है जब मौसम कम आर्द्र होता है और आप सभी जल खेलों का आनंद ले सकते हैं।

**हमारा पहला दिन:** शुरू हुआ मुंबई से अंडमान के लिए। हमने कनेक्टिंग हवाई यात्रा ली, मुंबई—चेन्नई—पोर्ट ब्लेयर। इसका कारण हवाई जहाज का टिकट कम लगता। हम दोपहर में वीर सावरकर अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे, पोर्ट ब्लेयर पहुँचे और सीधे अपने होमस्टे की ओर चल पड़े क्योंकि हमारी लगभग सभी उड़ानें कनेक्टिंग थीं और हम 7–8 घंटे से ज्यादा समय से यात्रा कर रहे थे। हमने सोचा कि पहले थोड़ा आराम करना बेहतर होगा। पोर्ट ब्लेयर एक छोटा शहर है जहाँ सब कुछ 7–10 किलोमीटर के दायरे में केंद्रित है। जिस क्षण हमने उस द्वीप पर पैर रखा, वह नजारा अविश्वसनीय था!

### सेल्युलर जेल

जैसे-जैसे हम अंडमान घूमते हैं, वैसे हमें उसके प्रति प्रेम बढ़ता है। यहाँ जजनी माता ने दिल खोल के अपना खजाना लुटाया है। अंडमान को इतने प्यार से कुदरत ने बनाया कि इस नयनरम्य ठिकाण का नशा तब उतरता है, जब हम आते हैं सेल्युलर जेल में! शाम को 6–7 के दौरान लाइट एंड साऊंड शो है। इस शो में साऊंड और दीवार पर प्रक्षिप्त चित्रों द्वारा हिंदुस्तान का इतिहास दोहराया जाता है।

एक लोहे की जाली वाले दरवाजे से कई बुर्जों वाले इस वास्तु में हम प्रवेश करते हैं। लगभग 20 कदम चलने पर दाहिनी ओर एक पीपल का वृक्ष है। इस पीपल को यहाँ 'कालपुरुष' माना जाता है। बायीं ओर काले पानी की सजा पाने वाले वीर सावरकर जी का स्मारक एवं अखंड जलती हुई अमर ज्योत है। 10–15 कदम चलने पर दिखाई देता है। स्वातंत्र्य लड़ाई लड़ने वाले हिन्दुस्तानी कैदियों के खून-पसीने से तैयार किया हुआ निहत्थे काले पत्थर का सेल्युलर जेल!

सच कहें तो अन्य हिन्दुस्तानी वास्तु की तरह यह भी अंग्रेजों की एक अप्रतिम भेंट है। मध्य भाग में एक

मनोरा, जिसमें से निकलने वाली सात शाखा इस प्रकार की ये जेल हर एक शाखा में तीन माले और वह इक्कीस कोठरियां। यानि एक बाजू से दूसरी बाजू जाना हो तो मध्य भाग का मनोरा पार करके ही जाना है। यह तीन मंजिला जेल 7 कतारों में बनाई गई थी, जिसमें 694 कोठरियां थीं। 15 गुना 8 फीट की इन कोठरियों में 3 मीटर की ऊंचाई पर एक रोशनदान था, जिससे सिर्फ समुद्र ही दिखाई देता था। यहां से भागने के बारे में कोई कैदी सोच भी नहीं पाता था। इतनी खराब परिस्थिति में सावरकर जी ने 'कमला' नामक अतिसुंदर महाकाव्य लिखा। यहां का हर एक पत्थर इस बात का मूक गवाह हैं। सावरकर जी एक महान साहित्यिक थे। वहाँ कोठरी में कागज—पेन नहीं था तो उन्होंने पत्थरों से जेल की दीवारों पर काव्य लिखा। वीर सावरकर को सेल्युलर जेल में इतनी यातनाएं दी गई थीं कि उन्हें नारियल के छिलकों से तेल निकालने के लिए कोल्हू में बैल की तरह जोत दिया जाता था। कुछ देर आराम करने के लिए बैठने पर बेंत व कोड़ों से पीटा जाता था। सावरकर 4 जुलाई, 1911 से 21 मई, 1921 तक पोर्ट ब्लेयर की भयावह कोठरी में रहे। विनायक दामोदर सावरकर जी को जिस कोठरी में कैद रखा गया था, उससे कुछ दूर पर ही एक कोठरी में उनके सगे भाई को भी अंग्रेज अधिकारियों ने कैद किया था, लेकिन सालों तक सावरकर जी को यह भनक नहीं लगने दी कि उनका भाई भी बगल में कैद है।



**दूसरे दिन:** हमने हैवलॉक द्वीप पर अपने दो दिवसीय प्रवास के लिए चेक आउट किया। हमने सुबह 8 बजे रवाना होने वाले क्रूज़ को ऑनलाइन बुक किया था— हमें पोर्ट ब्लेयर से हैवलॉक पहुँचने में दो घंटे लगे। जैसे ही आप क्रूज़ से उतरते हैं, आप देखेंगे साफ़—नीला आसमान, सफ़ेद पानी, नावों—फ़ेरी और खुद को एक विशाल उष्ण कटिबंधीय द्वीप से प्रभावित होते हुये हमने अपने रिसोर्ट में चेक इन किया जो जेटी से मुश्किल से 10 मिनट की पैदल दूरी पर था।

शाम को हम सूर्यास्त देखने के लिए राधानगरी बीच (जिसे बीचों का हैवलॉक / #7 भी कहा जाता है) की ओर चल पड़े और वहाँ के एक रेस्टोरंट में डिनर करने की योजना बनाई। राधानगरी जैसा बीच मैंने पहले कभी नहीं देखा। मुलायम सफ़ेद रेत, विशाल उष्णकटिबंधीय पेड़ एक दुर्जय छत्र और शुद्ध पानी बनाते हैं। हम मुख्य बाजार से दूर चलने लगे क्योंकि वहाँ अधिक भीड़ थी और यह बंद होने का समय भी था। सूर्यास्त के बाद किसी को भी जाने की अनुमति नहीं है, लेकिन हम दूर जाने में कामयाब रहे और रेस्टोरंट जाने से पहले यहाँ

काफी शांतिपूर्ण समय बिताया, जो यादगार रहेगा।

**तीसरा दिन:** सुबह हम मोटर बोट से एलीफेंट बीच पर गए क्योंकि मुख्य शहर से इस बीच को जोड़ने वाली कोई सड़क नहीं है। यह बीच सभी जल क्रीड़ाओं की पेशकश करता है क्योंकि पानी शांत है लेकिन यहाँ बहुत भीड़भाड़ भी है। शाम को हम कालापाथर बीच पर गए— 2004 की सुनामी के दौरान तटरेखा बह गई थी और इसलिए आपको गिरे हुए पेड़ों के तने मिलेंगे लेकिन यही इसे और भी शानदार बनाते हैं।

**चौथा दिन:** हमने हैवलॉक से चेक आउट किया और अपने अगले गंतव्य—नील द्वीप के लिए नौका ली, यह हैवलॉक से भी छोटा है, लेकिन बहुत कम भीड़भाड़ वाला है और पानी इतना साफ है कि आप समुद्र तट से कोरल देख सकते हैं। तीन मुख्य समुद्र तट हैं— लक्ष्मणपुर बीच, भरतपुर बीच और सीतापुर बीच। हम भरतपुर बीच पर कोरल ब्रिज देखने गए— यह चट्टान से बना एक प्राकृतिक पुल है। लक्ष्मणपुर बीच पर सफेद रेत है और यह शाम को लंबी सैर के लिए एकदम सही है।

**पाँचवाँ दिन:** जॉली बॉय उन 15 द्वीपों में से एक है जो महात्मा गांधी राष्ट्रीय उद्यान बनाते हैं और यह पोर्ट ब्लेयर से एक घंटे की ड्राइव पर वांडूर समुद्र तट के किनारे स्थित है इसलिए हम सुबह 5 बजे होटल से निकले, क्योंकि हमें सुबह 6:30 बजे तक राष्ट्रीय उद्यान पहुँचना था। हमने गतिविधि ऑनलाइन बुक की थी क्योंकि आपको एक दिन पहले परमिट प्राप्त करने की आवश्यकता होती है और हम परेशानी में नहीं पड़ना चाहते थे। जॉली बॉय द्वीप पर जाने से पहले, लोगों को सभी प्लास्टिक वस्तुओं की सूची जमा करनी होती है क्योंकि यह प्लास्टिक निषिद्ध क्षेत्र है।

आप एक छोटी सी नौका के माध्यम से जॉली बॉय तक पहुँचते हैं, जिस पर एक बार में 30—40 लोग सवार होते हैं। हम बाद में डेक पर ऊपर जाने में कामयाब रहे और चारों ओर के अद्भुत दृश्य का आनंद लिया। ऐसा लगता है कि दुनिया का अंत हो गया है, कोई बस्ती नहीं है और चारों ओर केवल घने जंगल हैं। जब हम वहाँ पहुँचे तो हमें सबसे पहले एक ग्लास बोट की सवारी के लिए ले जाया गया, जहाँ आप ग्लास बोट के माध्यम से पानी के नीचे के कोरल देख सकते हैं।

**छठा दिन:** नॉर्थ बे बीच एशिया के समुद्र में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगह है नॉर्थ बे आइलैंड समुंद्र के बीचोंबीच एक और सुंदर द्वीप यहाँ सीफूड अच्छा मिलता है। नॉर्थ बे द्वीप पर स्थित लाइटहाउस की तस्वीर बीस रुपए के नोट पर है। यदि आप स्नॉर्कलिंग करने की योजना बना रहे हैं तो मेरा सुझाव है कि नॉर्थ बे आइलैंड या जॉली बॉय आइलैंड जाएँ क्योंकि यहाँ का अनुभव कहीं बेहतर है।

इसके बाद हमने देखा चिड़िया टापू और माउंट हैरियट, ऑइल मिल्स, नेताजी गैलरी, रॉस और स्मिथ द्वीप, लांग आइलैंड, वाइपर द्वीप, समुद्रिका मरीन म्यूजियम यहाँ काफी समय बिताया। यहाँ केवल महत्वपूर्ण स्थल का उल्लेख किया इसका उद्देश्य अपनी व्यस्त दिनचर्या से आराम करना और एक सुकून भरी यात्रा करना था। अगर आप अंडमान घूमने आ रहे हैं तो बहुत सारी जगहें हैं जिन्हें आप अपने यात्रा कार्यक्रम में शामिल कर सकते हैं। जारवा जनजातियाँ, मिट्टी के ज्वालामुखी और चूना पत्थर की गुफाओं के लिए प्रसिद्ध हैं। बाराटांग द्वीप अपनी मैग्नोव खाड़ियाँ जाने की सलाह दूंगा। वही हैवलॉक में एक रात रुकना ना भूले।

वहाँ से हॉटेल पहुँचकर हम निकले हवाई जहाज से पोर्ट ब्लेयर से चेन्नई। जब आसमान से अंडमान जाते समय देखा तो बस आँखों में समेटना बाकी था। अब तो अंडमान “फिर से” जाने का विचार ही रोमांचकारी है।

**जय कावरे,** बुलियन लेखापाल  
भारत सरकार टकसाल, मुंबई

## मस्तिष्क की शक्तियां



हमारा मस्तिष्क सबसे बड़ा इच्छापूर्ति वृक्ष है। इससे आप जो भी मांगें, वह उसकी पूर्ति में लग जाएगा। इसलिए इससे कभी भी नकारात्मक न मांगें और मन में सदैव अच्छे विचार और सकारात्मकता को स्थान दें। यूं तो विचार स्वतंत्र रूप में कोई शक्ति नहीं रखते, लेकिन जब हम सक्रिय रूप से अपना ध्यान उन पर लगाते हैं तब वे वास्तविक नजर आने लगते हैं। इसलिए ध्यान रखें कि हम क्या सोचते हैं। लेखक अर्ल नाइटिंगेल के अनुसार 'हम वही बनते हैं, जो हम सोचते हैं।'

हमारे मन में एक दिन में इतने सारे विचार आते हैं कि कभी-कभी ऐसा महसूस होता है जैसे वे हमारे मस्तिष्क पर हावी हो गए हैं। यदि हम अपने विचारों को नियंत्रित करने का प्रयास नहीं करते हैं तो हमारे अवांछित विचार हमारे समग्र कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। कोई भी चीज हमें उतना नुकसान नहीं पहुंचा सकती जितने कि अनियंत्रित विचार। इसलिए मन के बगीचे से समय-समय पर खरपतवार हटाते रहें और स्वस्थ विचार बोएं, जिससे हमारे जीवन का निर्माण हरा-भरा बना रहे। याद रहे कि मस्तिष्क की शक्तियां सूर्य की किरणों के समान हैं। जब ये शक्तियां केंद्रित होती हैं तो चमक उठती हैं।

हमारा मस्तिष्क सृजनात्मक होना चाहिए ताकि वह मानव की भलाई में उत्तम कार्य कर सके और अपने जीवन के उद्देश्य को सार्थक कर सके। ऐसे मस्तिष्क विचारों पर चर्चा करते हैं जबकि औसत मस्तिष्क घटनाओं और छोटा सोच वाले मस्तिष्क लोगों के विषय में चर्चा करते हैं। मस्तिष्क में विचारों का ट्रैफिक जितना कम होगा, जीवन की यात्रा उतनी ही सुगम एवं सुखद होगी। ठंडा दिमाग और ऊर्जा से भरा हुआ हृदय जीवन की सभी उलझने मिटा देता है, लेकिन जब मस्तिष्क कमजोर होता है तब परिस्थितियां समस्या बन जाती हैं। जब मस्तिष्क स्थिर होता है, तब परिस्थितियाँ अनुकूल एवं आसान बन जाती हैं। जब मस्तिष्क मजबूत होता है, तभी परिस्थितियां अवसर बन पाती हैं।

**प्रशांत मौर्य**

क. कार्यालय सहायक  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली



## रीति काव्य में घनानंद की कविता का स्थान



रीति काव्य सामंती व्यवस्था के विकृत रूप की प्रत्यक्ष प्रतिछाया है। रीति काव्य का संबंध निम्न वर्ग से नहीं है क्योंकि इस काल की नायिका खेत में काम करती हुई या गोबर पाथती हुई स्त्री नहीं है। इस काल की कविता का संबंध बादशाहों, राजाओं और सामंतों की काम क्षुधा की पूर्ति से था। रीति काव्य चमत्कारवाद, कलावाद और शरीरवाद का प्रबल समर्थक है।

रीति काव्य की सामंती दरबारी प्रवृत्ति के कारण विलासिता का आगमन स्वाभाविक है और इस विलासिता की सबसे बड़ी विशेषता इसका खोखला वैभव प्रदर्शन है। पदमाकर के शब्दों में रीति काव्य सेज, सुराही, सुरा और प्याले की कविता है जहां ललित क्रीडाओं का विलास अंतःपुर में गूंजता है।

रीतिकाल में मदिरा और नारी की विकृत विलासिता में पूरा देश गर्क था। शरीर का भोग ही सब कुछ बन गया था। सैनिकों के साथ ही कामदेव की सेनाएं भी चलती थीं। बिहारी के इस दोहे से शरीरवाद का स्वरूप स्पष्ट दिखता है :-

**तजि तीरथ हरि राधिका, तन द्रुति कर अनुराग ।  
जेहि ब्रज केलि निकुंज मग, पग – पग होत प्रयाग ।।**

अलौकिकता के आवरण में या राधा – कृष्ण के प्रेम के बहाने कवि की कविताई अपने मांसल मनोभावों की विकृत उपस्थिति दर्ज करा रहे थे।

वैभव प्रदर्शन तथा देहवाद के इस गलित दौर में यदि सामान्य जन्य की स्थिति बद से बदतर की ओर बढ़ती है तो इसमें कोई अस्वाभाविकता नजर नहीं आती। नगेंद्र ने भी 'रीतिकाव्य की भूमिका में यह स्वीकार किया है कि "इस समय का प्रासाद इन्हीं लोगों (मजदूरों – किसानों) की हड्डियों पर खड़े थे। भयंकर अकाल तथा महामारी से जीवन दूभर हो गया था तथा धन – समृद्धि के नाश के साथ शिल्प, संस्कृति की हालत भी बिगड़ गई थी।"

वस्तुतः सामाजिक पतन का यह काल नैतिक मूल्यों के पतन का भी काल था। हिंदू – मुसलमान दोनों नैतिक बल खोकर जर्जरित हो उठे थे। सामाजिक – नैतिक मूल्यों के ह्रास का कविता पर सीधा असर पड़ा। जिसकी परिणति रीति सिद्ध और रीति बद्ध कवियों की कविता पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। केवल रीति मुक्त काव्य धारा ही सामंती मनोवृत्ति के बीच अपनी निजी सामाजिक –सांस्कृतिक अस्मिता सुरक्षित रख पायी थी। रीति मुक्त कविता के सिद्ध हस्ताक्षर घनानंद की कविता इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है।

रीतिकाल की धार्मिक – सांस्कृतिक परिस्थिति भी विलासिता से प्रभावित है जिसके कारण कविता की लोक संस्कृति एवं संपृक्ति अक्षुण्य नहीं रह पाई है। वैष्णव और कृष्ण भक्ति संप्रदाय तेजी से विकसित हुआ, कारण दोनों उस युग की कविता की प्रवृत्ति को साधने में सहायक सिद्ध हुए थे। इसमें दोष इन संप्रदायों का नहीं बल्कि उन कवियों का था जो राधा – कृष्ण के रुमानी प्रेम का आवरण लेकर सामंतों की मांसल भूख को कविता के माध्यम से शांत करने की कोशिश कर रहे थे।

वैष्णव और कृष्ण भक्ति संप्रदायों में गद्दी प्रवृत्ति का विकास हुआ और ये सभी धर्म की आड़ में विलासिता के अड्डे बने और इन्हें तत्कालीन राजा— महाराज एवं सामंतों का वरदहस्त प्राप्त हुआ। इस युग का धर्म अंधविश्वास का पर्याय बन गया। लीलाओं के माध्यम से शारीरिक क्षुधा का भरपूर सेवन किया और कराया गया। इस काल की राधा परकीया भाव की नायिका मात्र रह गई। नायक — नायिका भेद को रीतिकाल के कवियों ने परकीया भाव से लिया और साफ कह दिया —

**“ आगे के सुकवि रीझि हैं तो कविताई,  
वरन राधिका कान्ह सुमिरन को बहानो है। ”**

इस काल की कविता में भक्ति का यही रूप है।

यह उस काल की बौद्धिकता के ह्रास का ही परिणाम है कि सूरसागर के स्थान पर ‘ब्रज — विलास’ लिखा गया और भक्ति में डूबने — उतरने का विकृत शृंगारिक ढोंग रचा गया। इस विकृति के कारण साहित्य, कला, संगीत भी अपने विकृत रूप में प्रकट हुए।

रीतिकाल की सामंती, देहवादी, चमत्कारवादी और विकृत मानसिकता के बीच घनानंद की कविता सुखद अहसास का भाव जगाती है। प्रेम के लोलुप, मांसल संसार के बीच घनानंद की कविता अपने उदात्त रूप में सात्विक विरासत को पेश करती है। जिस काल में प्रेम और शृंगार केवल देह तक सीमित हो जैसे समय में प्रेम का संवेदनशील और सात्विक स्वरूप पाठक को सोचने पर मजबूर कर देता है। एक तरह से यह तात्कालीन युग के विरुद्ध विद्रोह का भाव पैदा करता है।

‘लोग है लागत कवित्त बनावत मोहे तो मोरे कवित्त बनावत’ की उक्ति अनायास कविता का ताना — बाना बुनती है और इस आनायास भाव में कही भी दिखावटीपन, छ्लावा या फरेब नहीं है। इस अर्थ में घनानंद की कविता सच्ची और खरी कविता की बानगी है।

घनानंद की कविता में आग है जिसमें सारी कामुकता, लोलुपता जल कर भस्म हो जाती है। प्रेम के बारे में घनानंद की धारणा है —

**अति सूधो सनेह को मारग है जहा नेकु सयानप बांक नहीं।  
तहा सांच चले तजि अपुनपौ झिझके कपटी जे निसाक नहीं।।**

प्रेम का रास्ता एकदम सीधा है। इसमें सीधे लोग ही अपने अहम का त्याग करके चला करते हैं। प्रेम का यह सीधा रास्ता कपटियों के लिए नहीं है क्योंकि अपने कपट के कारण वे निसंकोच भाव से इस पथ का अनुसरण नहीं कर पाते।

प्रेम में बस एक ही शर्त होती है कि उसमें कोई शर्त नहीं होती कि उदघोषणा घनानंद के काव्य में सुनाई देती है। इस प्रेम का अनुभव ‘हिय आंखिन नेह की पीर तकी’ जैसे लोग ही कर सकते हैं।

रीतिकाल में जिस प्रेम की चर्चा की गई है वह इस फलसफे से बहुत दूर की कौड़ी है। सच्चे प्रेम को गालिब ने ‘आग का दरिया’ माना है वही जायसी जैसे सूफी कवि ‘करब पिरीत कठिन है राजा’ कह कर इसकी दुश्वारता का बयान किया है। लेकिन इस आग और दुश्वारता के बीच ही सच्चा प्रेम सारी कामुकता, समस्त लोलुपता और कल्मषता को जलाकर स्वाहा करता है।

रीति सिद्ध और रीति बद्ध काव्यधारा के कवियों में ना तो वह अनायास भाव है जिससे जुड़कर कवि अपनी फक्कड़ता के गीत गाता है और ना सच्ची संवेदना को प्रकट करने की ताकत है। चाँदी के सिक्के और प्याले में भरी शराब से सच्ची कविता कोसो दूर होती है। मन के राग दरबारों में नहीं फूटते बल्कि वह तो अपनी मस्ती में किसी पीडा से मुक्त होने या आह्लादित होने की प्रक्रिया से जनमते हैं। कविता का सयासपन कविता को दरबारी बना देता है और अनायासपन शुद्ध लौकिक कविता। घनानंद की कविता अपने अनायासपन के कारण आज भी अपने रूप और अंतर्वस्तु में दिल को कचोटती है, हृदय के तारों को झंकृत करती है।

घनानंद की कविता में प्रेम है, शृंगार है, नख – शिख वर्णन है पर कामुकता नहीं है। विरह की ज्वाला में उनका प्रेम हमेशा तपता रहता है। उनकी कविता में देह है पर उसमें मांसलता नहीं है। प्रेम को अनावश्यक चमत्कारवाद से जकड़ने की चेष्टा नहीं की गई है। इन्हीं गुणों के कारण घनानंद और उनकी कविता प्रेम तथा शृंगार के उस शिखर पर पहुँच जाती है जहाँ बिहारी, देव और पदमाकर का पहुँचना संभव नहीं हो पाता। घनानंद के इस प्रेम पर मर्यादावादी आचार्य शुक्ल भी रीझते हैं और यह कहने के लिए बाध्य हो जाते हैं कि – “ घनानंद प्रेम के पीर के कवि हैं। ”

घनानंद का यह प्रेम का पीर ‘सुजान’ नामक वेश्या के प्रति उपजा है। कितना सुखद आश्चर्य है कि जिस युग में सामान्य स्त्री केवल वासना की दृष्टि से देखी जाती थी, उस दौर में घनानंद का एक वेश्या के प्रति ऐसा सम्मान और आकंट प्रेम देखने को मिलता है कि वे सुजान को देवी के पद पर प्रतिष्ठित कर देते हैं। क्या यह लीक से अलग हटकर समस्त नारी जाति की अस्मिता को सम्मान देना नहीं है ? क्या यह परंपरा के नाम पर चली आ रही सडी-गली धारणा से सार्थक विद्रोह नहीं है ?

रीतिकाल की सामाजिक – सांस्कृतिक – धार्मिक रूढ़ियों, अंध विश्वासों की रीतिवादी परिपाटी से घनानंद और उनकी कविता रूप, अंतर्वस्तु, शिल्प और संवेदना के स्तर पर बगावत करती है। घनानंद की कविता ‘मौन मधि पुकार’ की कविता है, सायास नहीं अनायास है जो किंही अर्थों में सामंती सोच और प्रवृत्ति पर भी बज्रपात करती है।

घनानंद की कविता चंद सोने के सिक्कों पर बिकने वाली कविता नहीं है और ना ही यह किसी सामंत या बादशाह को खुश करने के लिए लिखी गई है बल्कि इसका अपना भाव पक्ष है जो जिसके केंद्र में गहन अनुभूतियाँ, स्वानुभूतियाँ और रूढ़ियों से मुक्त, स्वाभाविक स्वच्छंद प्रेम है।

प्रेम के स्वच्छंद स्वरूप में भी घनानंद का प्रेम अश्लीलता के दायरे से बहुत बाहर है। इसमें शृंगार के संयोग पक्ष से अधिक वियोग पक्ष का चित्रण है, प्रेम की ज्वाला में जलने की तपन है। इन्हीं कारणों से घनानंद का प्रेम विरासत का हिस्सा बन जाता है।

घनानंद प्रेम – सौंदर्य के समर्थ कवि हैं परंतु इनकी अभिव्यंजना पद्धति में प्रेम के शास्त्रीय स्वरूप का निरूपण नहीं किया गया है। जबकि उस दौर का प्रेम परिपाटी बद्ध था, बिना शास्त्रीय निरूपण के प्रेम को समझना सामंतों के बूते के बाहर था क्योंकि प्रेम का वास्तविक ज्ञान इन्हें था ही नहीं। इस लिहाज से घनानंद का स्वच्छंद प्रेम तात्कालीन परिस्थियों के विरुद्ध खुला विद्रोह ही माना जायेगा। घनानंद का लौकिक प्रेम अन्य कवियों के अलौकिक प्रेम पर भारी पड़ता है। जिस प्रेम को महसूस नहीं किया जा सके और केवल प्रेम के नाम पर पन्ने रंगे जा रहे हो, घनानंद उसे प्रेम नहीं मानते। प्रेम में विरह की पीडा से पाला पड़े बिना इसकी परिभाषा कहा और क्यों पूर्ण हो सकती है। प्रेम की पीडा ने ही घनानंद को एक नया भाव लोक प्रदान किया और इस

भाव के कारण ही यह कवि 'प्रेम की पीर' का कवि बना।

रीति काव्य जिसे शृंगार काव्य भी कहा जाता है – वास्तव में प्रेम काव्य नहीं है अपितु यह केवल भोग – विलास का काव्य है जिसमें नारी केवल उपभोग की वस्तु बन कर रह जाती है। आज की उपभोक्तावादी संस्कृति भी नारी को केवल देह के रूप में प्रस्तुत करती है। विज्ञापनों में नारी देह का प्रदर्शन कर उत्पादों को बेचा जाता है। इस तरह उत्तर आधुनिक समाज में नारी के प्रति भोगवादी दृष्टिकोण सामंती अवशेषों के जीवित होने की पुष्टि करता है।

घनानंद ने स्वच्छंद प्रेम के माध्यम से सामंती समय में स्त्री को जो सम्मान दिया है वह काबिले तारीफ है। घनानंद का प्रेम, अनुभूति प्रधान, भाव प्रधान है जिसमें मांसलता से रहित मानसिक प्रेम है। यहाँ देह का महत्व उतना नहीं रह जाता बल्कि आत्मिक स्तर पर प्रेम होता है। ऐसा प्रेम आदर्श प्रेम की कोटि में आता है। आत्मिक प्रेम में प्रेम दशा की व्यंजना ही प्रधान होती है। प्रेम की अंतरदशा का उदघाटन जैसा इनमें है वैसा हिंदी साहित्य के किसी अन्य शृंगारी कवि में नहीं है। घनानंद का प्रेम प्रतिदान की आशा नहीं करता बल्कि केवल प्रेम दान में विश्वास रखता है। इनके प्रेम का स्वरूप नितांत उदात्त है।

अभिव्यंजना पक्ष के स्तर पर यदि हम घनानंद की कविता का मूल्यांकन करें तो देखेंगे कि इनमें भाषा तथा अलंकारों का प्रयोग अनायास हुआ है। कविता में कहीं भी अलंकारों का प्रयोग चमत्कार प्रदर्शन के लिए नहीं हुआ है। अपने अन्य समकालीन कवियों की तरह इनकी कविता किसी को रीझाने – लुभाने के लिए नहीं लिखी गई। वे तो बस सुजान के लिए आह भरते थे। गालिब की यह पंक्तियाँ घनानंद के उदात्त प्रेम पर बखूबी फिट बैठती हैं –

**आह को चाहिए इक उम्र असर होने तक  
कौन जीता है तेरे जुल्फ के सर होने तक  
हमने माना तगाफुल ना करोगे हमसे मगर  
खाक हो जाएंगे तुमको खबर होने तक**

घनानंद खाक हो गए पर सुजान नहीं आई। इसके बावजूद उनके हृदय से सुजान के लिए बस दुआ ही निकली, प्रतिशोध की भावना नहीं। यही पर आकर घनानंद का प्रेम उस ऊँचाई पर पहुँच जाता है जहाँ रीतिकाल के अन्य कवि पहुँचने की सोच भी नहीं सकते थे।

घनानंद की कविता अलंकारप्रियता और चमत्कार प्रदर्शन से कोसो दूर थी। परंतु इस विषय में उनके समकालीन कवियों का विचार भी देख लिया जाए –

**यदपि जाति सुलच्छनी सुबरन सरस सुवृत।  
भूषण बिन न बिराजिहे कविता वनिता मित।।**

उपरोक्त पंक्तियाँ अलंकारप्रियता और चमत्कार प्रदर्शन से कसा हुआ है। परंतु घनानंद की कविता तो उस झरने के समान है जिसे बस स्वाभाविक गति से बहना है। हृदय की तरलता में सारे छंद, अलंकार स्वतः ही मिलते चले जाते हैं। किसी आवेग या प्रयत्न की अलग से आवश्यकता नहीं पडती। कविता कवि की निर्मित करने लगती है।



घनानंद की भाषा एक ओर अपनी धरती की गंध लेकर पल्लवित होती है तो दूसरी ओर अन्य भाषा के प्रचलित शब्दों से हृदय के सहज भाव संप्रेषणीयता से पुष्पित होते चलते हैं। जो कहना है वो बिना किसी लाग लपेट, अलंकार, छंद की परवाह किए बिना कहते चला जाना है। हृदय के उदगार सहज ढंग से फूटते चले जाते हैं और कविता बनती चली जाती है। ना कोई विशेष प्रयत्न ना कोई बलात काव्य चेष्टा।

कुल मिलाकर घनानंद का स्वच्छंद प्रेम रीतिकाल के दरबारी परिवेश में एक सुखद अहसास है। कवियों की लाज और लौकिक परंपरा का वहन दोनों घनानंद में सहज रूप में मिलता है। भाव पक्ष हो या अभिव्यंजना पक्ष दोनों काव्य में इस तरह घुल मिल गए हैं जैसे दही में मक्खन। जिन बिलोया तिन पाईया।

घनानंद की कविता समझने के लिए विचार को एक किनारे रखना होगा और हृदय को साथ लेकर चलना होगा। बौद्धिक कलाकारी या बाजीगरी के लिए यहाँ स्पेस नहीं है। अपनी कविता के बारे में घनानंद ने ठीक ही लिखा है :-

**समुझै कविता घनानंद की हिय आखिन नेह की पीर तक़ी।**

**लोकनाथ तिवारी**  
 प्रबंधक (राजभाषा)  
 भारत प्रतिभूति मुद्रणालय, नासिक

**राजभाषा के प्रयोग की दृष्टि से देश के राज्य/संघ राज्य क्षेत्रों का वर्गीकरण :**

क्षेत्र	क्षेत्र में शामिल राज्य/संघ राज्य क्षेत्र
क.	बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड राज्य तथा राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली और अंडमान व निकोबार द्वीप समूह संघ राज्य क्षेत्र।
ख.	गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमन व दीव और दादरा व नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र।
ग.	'क' और 'ख' क्षेत्र में शामिल नहीं किए गए अन्य सभी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र।

## भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर



डॉ. बी. आर. अंबेडकर को कौन नहीं जानता। उन्होंने अपना पूरा जीवन भारत देश में अनुसूचित वर्ग को समानता दिलाने के लिए समर्पित कर दिया। जी हाँ वही भीमराव रामजी अंबेडकर, जो बाबासाहेब अंबेडकर के नाम से लोकप्रिय हैं और एक समाज सुधारक होने के साथ-साथ एक वकील, अर्थशास्त्री, राजनीतिज्ञ एवं भारतीय संविधान के मुख्य निर्माताओं में से एक थे। उन्होंने न सिर्फ सामाजिक असमानता के खिलाफ लड़ाई लड़ी बल्कि महिला सशक्तिकरण, यूनिफॉर्म सिविल कोड, मौलिक दायित्व के मुद्दों पर भी अपनी बात रखी। भारत मां के ये महान सपूत, अपने प्रगतिशील विचारों के चलते करोड़ों भारतीयों के लिए आज प्रेरणा का स्रोत, आदर्श और मार्गदर्शक हैं।

लोकतांत्रिक भारत के सबसे प्रभावशाली शख्सियतों में से एक थे— डॉ. भीमराव अंबेडकर। इनका जन्म 14 अप्रैल, 1891 को ब्रिटिश भारत के मध्य भारत प्रांत (अब मध्य प्रदेश) में स्थित महु नगर सैन्य छावनी में हुआ था। उनके पिता का नाम रामजी मालोजी सकपाल और माता का नाम भीमाबाई मुरबाडकर था। वह अपने माता-पिता के आखिरी और 14वीं संतान थे। उनका परिवार कबीर पंथ को मानने वाला, मराठी मूल का था और वे महाराष्ट्र राज्य के रत्नागिरी जिले में आंबडवे गाँव के निवासी थे। वे हिन्दू महार जाति से संबंध रखते थे, जो तब अछूत कही जाती थी और इसके कारण उन्हें सामाजिक और आर्थिक रूप से भेद-भाव सहन करना पड़ता था। भीमराव अंबेडकर के पूर्वज लंबे समय से ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी की सेना में कार्यरत थे और उनके पिता रामजी सकपाल भारतीय सेना की महु छावनी में सेवारत थे तथा यहां काम करते हुए वे सूबेदार के पद तक पहुँचे थे।

अपनी जाति के कारण बालक भीम को सामाजिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ा था। पढाई में सक्षम होने के बावजूद छात्र भीमराव को छुआछूत के कारण अनेक प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। 7 नवंबर, 1900 को रामजी सकपाल ने सातारा के गवर्नमेंट हाईस्कूल में अपने बेटे भीमराव का नाम भीमा रामजी आंबडवे लिखवाया था, जो कि उनके आंबडवे गाँव से संबंधित था क्योंकि कोकण प्रांत के लोग अपना उपनाम गाँव के नाम से रखते थे, जिस स्कूल में अंबेडकर पढाई करते थे उस स्कूल के एक शिक्षक, जिनका उपनाम अंबेडकर था, ने उनसे कहा कि अंबावडेकर नाम उच्चारण में कठिन है, उसमें सहजता नहीं है। अतः तुम अपना उपनाम बदल कर मेरा उपनाम स्वीकार कर लो। अंबेडकर सहमत हो गए और उनके गुरु ने उनका उपनाम अंबावडेकर से अंबेडकर कर दिया।

रामजी सकपाल परिवार के साथ बंबई (अब मुंबई) चले आये। अप्रैल 1906 में, जब भीमराव लगभग 15 वर्ष की आयु के थे और पाँचवी कक्षा में पढ़ रहे थे, तब उनका विवाह नौ साल की रमाबाई से कराया गया। उन दिनों भारत में बाल-विवाह का प्रचलन था।

जब भीमराव चौथी कक्षा की परीक्षा में उत्तीर्ण हुए, जो तब अछूतों में विलक्षण बात थी, इसलिए भीमराव की इस सफलता को अछूतों के बीच सार्वजनिक समारोह के रूप में मनाया गया और उनके परिवार के मित्र एवं लेखक दादा केलुस्कर द्वारा स्वलिखित "बुद्ध की जीवनी" उन्हें भेंट दी गई। इसे पढ़कर उन्होंने पहली बार गौतम बुद्ध व बौद्ध धर्म को जाना एवं उनकी शिक्षा से सकारात्मक रूप से प्रभावित हुए।

1907 में उन्होंने अपनी मैट्रिक परीक्षा उत्तीर्ण की और अगले वर्ष उन्होंने एल्फिस्टन कॉलेज में प्रवेश लिया जो कि बॉम्बे विश्वविद्यालय से सम्बद्ध था। इस स्तर पर शिक्षा प्राप्त करने वाले अपने समुदाय के वे पहले व्यक्ति थे। सन 1912 तक, उन्होंने बॉम्बे विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र और राजनितिक विज्ञान में कला स्नातक प्राप्त की और बड़ौदा राज्य सरकार के साथ काम करने लगे।

1913 में, भीमराव 22 वर्ष की आयु में संयुक्त राज्य अमेरिका चले गए जहां उन्होंने 3 साल बाद जून 1915 में अपनी कला स्नातकोत्तर परीक्षा पास की, अर्थशास्त्र प्रमुख विषय और समाजशास्त्र, इतिहास, दर्शनशास्त्र और मानव विज्ञान यह अन्य विषय थे। अक्टूबर 1916 में वे लंदन चले गये और वहाँ उन्होंने ग्रेज इन कॉलेज में बैरिस्टर कोर्स (विधि अध्ययन) के लिए प्रवेश लिया और साथ ही लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स में भी, जहाँ उन्होंने अर्थशास्त्र की डॉक्टरेट थीसिस पर काम करना शुरू किया। 1922 में, उन्हें ग्रेज इन ने बैरिस्टर टू एट-लॉ डिग्री प्रदान की और उन्हें ब्रिटिश बार में बैरिस्टर के रूप में प्रवेश मिल गया। 1923 में उन्होंने अर्थशास्त्र में डॉक्टर ऑफ साइंस की उपाधि हासिल की। उनका शोध "दी प्रॉब्लम ऑफ दि रुपी (The Problem of the Rupee)" पर थी। द्वितीय आंग्ल-मराठा युद्ध के दौरान 1818 को हुई कोरे गाँव की लड़ाई के दौरान मारे गये भारतीय महार सैनिकों के सम्मान में अंबेडकर ने 1 जनवरी, 1927 को कोरेगाँव विजय स्मारक(जयस्तंभ) में एक समारोह आयोजित किया।

यहाँ महार समुदाय से शहीद हुए सैनिकों के नाम संगमरमर के एक शिलालेख पर खुदवाये गये तथा कोरेगाँव को दलित स्वाभिमान का प्रतीक बनाया गया। उन्होंने सार्वजनिक आंदोलनों, सत्याग्रहों और जुलूसों के द्वारा, पेयजल का सार्वजनिक संसाधन, समाज के सभी वर्गों के लिए उपलब्ध करवाने के साथ ही उन्होंने अछूतों को भी हिन्दू मन्दिरों में प्रवेश करने का अधिकार दिलाने के लिए संघर्ष किया। उन्होंने महाड शहर में अछूत समुदाय को भी नगर के चवदार जलाशय से पानी लेने का अधिकार दिलाने के लिए सत्याग्रह चलाया।

1930 में, अंबेडकर ने तीन महीने की तैयारी के बाद कालाराम मन्दिर सत्याग्रह आरम्भ किया। कालाराम मन्दिर आंदोलन में लगभग 15000 स्वयंसेवक इकट्ठे हुए, जिससे नाशिक की सबसे बड़ी प्रक्रियाएं हुईं। 1936 में अंबेडकर ने स्वतंत्र लेबर पार्टी की स्थापना की, जिसने 1937 में केन्द्रीय विधानसभा चुनावों में 13 सीटें जीती। अंबेडकर को बॉम्बे विधान सभा के विधायक के रूप में चुना गया था। वह 1942 तक विधान सभा के सदस्य रहे और बॉम्बे विधान सभा में विपक्ष नेता के रूप में भी कार्य किया। उन्होंने भारत की आजादी की लड़ाई में सक्रिय रूप से हिस्सा लिया था।

15 अगस्त, 1947 में भारत को स्वतंत्रता मिलने के बाद, नई सरकार अस्तित्व में आई तो अंबेडकर को देश के पहले कानून एवं न्याय मंत्री के रूप में सेवा करने के लिए आमंत्रित किया गया। 29 अगस्त, 1947 को अंबेडकर को स्वतंत्र भारत के नये संविधान की रचना के लिए बनी संविधान की मसौदा समिति के अध्यक्ष पद पर नियुक्त किए गए। अंबेडकर एक बुद्धिमान संविधान विशेषज्ञ थे, उन्होंने लगभग 60 देशों के संविधानों का अध्ययन किया था। अंबेडकर को "भारत के संविधान का पिता" के रूप में मान्यता प्राप्त है।

1950 के दशक में भीमराव अंबेडकर बौद्ध धर्म के प्रति आकर्षित हुए। 1955 में उन्होंने "भारतीय बौद्ध महासभा" यानी बुद्धिस्ट सोसाइटी ऑफ इंडिया की स्थापना की। 1 अक्टूबर, 1956 को नागपुर शहर में डॉ. भीमराव अंबेडकर ने खुद और उनके समर्थकों के लिए एक औपचारिक सार्वजनिक धर्मरंतरण समारोह का आयोजन किया।

अपने जीवन के वृद्धाकाल में अंबेडकर मधुमेह से पीड़ित थे। जून से अक्टूबर 1954 तक वे बहुत बीमार रहे। इसी दौरान उनकी दृष्टि कमजोर होती गई। अपनी अंतिम पांडुलिपि 'भगवान बुद्ध और उनका ध्येय' को पूरा करने के तीन दिन के बाद 6 दिसम्बर, 1956 को अंबेडकर का महापरिनिर्वाण, दिल्ली में उनके घर में हो गया। तब उनकी आयु 64 वर्ष 7 महीने की थी। दिल्ली से विशेष विमान द्वारा उनके पार्थिव शरीर को मुंबई में उनके घर राजगृह में लाया गया। 7 दिसंबर को मुंबई में दादर चौपटी समुद्र तट पर बौद्ध शैली में अंतिम संस्कार किया गया।

हर साल 20 लाख से अधिक लोग उनकी जंयती (14 अप्रैल) महापरिनिर्वाण यानी पुण्यतिथि (6 दिसंबर) और धम्मचक्रप्रवर्तन (14 अक्टूबर) को चैत्यभूमि (मुंबई) दीक्षाभूमि (नागपुर) तथा भीम जन्मभूमि (महू) में उन्हें अपनी श्रद्धांजली अर्पित करने के लिए एकत्रित होते हैं। डॉ. भीमराव अंबेडकर को 1990 में भारत रत्न, भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान से मरणोपरांत सम्मानित किया गया था।

**अमित भास्करराव कौलकार**  
कनिष्ठ कार्यालय सहायक (मापतौल रिकॉर्ड)  
भारत सरकार टकसाल, मुंबई

राजभाषा नियम, 1976 के उपनियम 5 के अंतर्गत हिंदी में प्राप्त सभी पत्रों का उत्तर केवल हिंदी में देना अनिवार्य है।

जीवन में सब कुछ आसान है जब आप व्यस्त हों,  
लेकिन सब कुछ मुश्किल है, जब आप सुस्त हों।



जब भी हम खाली होते हैं और हमारे पास करने के लिए कोई भी काम नहीं होता है तो बोरियत महसूस करने लगते हैं और अक्सर हमने कई लोगों को देखा है कि वे खाली समय में बोरियत महसूस करने लगते हैं और ऐसे में उनके मन में कई प्रकार के नकारात्मक विचार भी आने लगते हैं। जब आप खाली बैठे होते हैं तो आप आलसी भी हो रहे होते हैं और धीरे-धीरे ये आलस्य हमको अंदर से खोखला कर रहा होता है इसलिए अपने मन को ज्यादा-से-ज्यादा खुश रखने और सकारात्मक ऊर्जा को बनाये रखने के लिए जरूरी हैं कि अपने आपको व्यस्त रखा जाये।

**क्या आपने कभी सोचा है कि खुद को व्यस्त रखना क्यों जरूरी होता है?**

जीवन में खुद को व्यस्त रखना एक कला है और बहुत से लोग इस कला में सक्षम हैं, पर कई लोगों को व्यस्त कैसे रहा जाए, पता ही नहीं रहता है और वह अपने समय को सही तरीके से उपयोग करने के अलावा, इधर-उधर की कुछ चीजों में अपने समय को गंवाते रहते हैं। इसलिए खुद को व्यस्त कैसे रखा जाए (Keep Yourself Busy), से भी अच्छा प्रश्न यह है कि खुद को सही कार्यों में व्यस्त कैसे रखें ? जब भी हम खाली होते हैं हम आलसी होते हैं आलस्य इंसान का सबसे बड़ा दुश्मन होता है।

**आलस्य क्या होता है?**

बिना लक्ष्य के जीवन जीना ही आलस्य का सबसे बड़ा कारण है जिसके जीवन में कोई लक्ष्य नहीं है, वह मनुष्य किसी काम का नहीं होता है, वह अपने जीवन को बर्बाद कर रहा है। यही बात अगर किसी बिज़नेस चलाने वाले के लिए बोलें तो बिल्कुल विपरीत होगा, क्योंकि वह हमेशा प्रयासरत रहता है, अपने व्यापार को आगे और बड़ा करने के लिए। वह कभी आलस नहीं करता है।

**स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है,**

**“बिना लक्ष्य के मनुष्य उस जानवर की तरह है, जो केवल अपना जीवन व्यर्थ कर रहा है”**

अगर आपको अपने जीवन में कुछ करना है, कुछ आपके लक्ष्य हैं, कुछ आप पाना चाहते हैं, कुछ जूनून है तब आपको कभी भी आलस्य नहीं लगेगा।

आलस्य का मतलब हमारे मन व शरीर पर सुस्ती का हावी हो जाना है। सुस्ती जिस हद तक हावी होती चली जाती है आलस्य उससे भी अधिक तेजी से अपना पैर जमाता चला जाता है जो हर प्रकार के रोग का जनक होता है।

**सफलता पानी है तो आलस्य को मिटाना है  
इस कमजोरी को हर सुबह उठकर हराना है:**

आलस्य के बारे में जानने के बाद हम सभी के मन में यह सवाल उठता है कि आखिर यह आलस्य होता क्यों है? आलस्य के कारण क्या हैं?



वैसे आलस्य के पैदा होने के अनेकों कारण हो सकते हैं लेकिन कुछ ऐसे कारण हैं जो कि उसको और भी पक्का करते चले जाते हैं।

- हमारे शरीर को पर्याप्त नींद का ना मिल पाना।
- अधिक भोजन करना आलस्य को जन्म देता है।
- भाग्यवादी नजरिया, आलस्य का ही रूप है।
- व्यक्ति के जीवन में किसी लक्ष्य का न होना।
- किसी कार्य को करने में रुचि का न होना।
- शारीरिक गतिविधियां न करना।

आलस्य एक भयानक रोग है जो कि कैंसर की तरह हमें अंदर ही अंदर खोखला करता रहता है तभी तो कहा गया है कि "आलस्य का रोगी जीवन भर नहीं उठ पाता है। "

### आलस्य को दूर करने के उपाय :-

1. **अपने लिए एक लक्ष्य बनायें**— किसी भी काम की शुरुआत हमेशा से ही मुश्किल होती है लेकिन लक्ष्य को पूरा करने के लिए आपके पास एक मजबूत कारण होना चाहिए। आप अपना एक लक्ष्य बना कर स्वयं को आलस्य से निपटने के लिए तैयार कर सकते हो, क्योंकि दृढ़ता के साथ बनाया गया लक्ष्य आपको कभी भी भटकने नहीं देगा। जब भी आपको आलस महसूस हो तो कुछ शब्द है जिनको आप खुद को बोल सकते हैं, जैसे— मैं पॉजिटिव हूँ, मैं सफल हूँ, मुझमें बहुत ऊर्जा है, मैं बहुत मेहनती हूँ, मैं रचनात्मक हूँ, मैं एक्टिव हूँ आदि। यह जादुई शब्द आपको अंदर से बहुत उत्साहित करेंगे।

2. **स्वयं को प्रेरित करें** — बहुत से जरूरी कार्यों के होते हुए भी अगर आपको आलस आ रहा है तो खुद को प्रेरित करे। आप यह सोचे जो भी समय आप आलस में बेकार कर रहे हैं उतना ही आप पैसा खो रहे हैं और भला अपना पैसा कौन खोना चाहता है। आप जिस भी सफल व्यक्ति को अपना आदर्श मानते हैं उनके बारे में सोचे की कैसे सफल लोगों को आलस्य कभी जीत नहीं पाया। उनके बारे में पढ़े कि कैसे दैनिक चुनौतियों के साथ लड़कर भी सफल हो पाए और कैसे अपने आलस को दूर कर पाए। जानें कैसे वे लोग खुद को एक्टिव रख पाते हैं और निरंतर आगे बढ़ते रहते हैं। ऐसी सोच और जानकारी आपको आलस से कोसों दूर रखेगी। यह भी ख्याल रखे समय सबके लिए सीमित है इसे यूज करना है आलस में गवाना नहीं है।

3. **हमेशा अपने काम से प्यार करें**— जिस काम से प्यार हो जाता है वहाँ आलस की कोई जगह नहीं होती है इसलिए आप जो भी काम करते हैं उससे प्यार कीजिए। प्रतिदिन अपने कार्य की लिस्ट तैयार करे और उसे अपना टारगेट बनाए। जैसा की आप जानते हैं सामने जब कोई टारगेट होता है तो आलस वहाँ टिक नहीं पाता। अगर किसी भी काम को प्लानिंग के साथ किया जाए तो आलस नहीं आता बल्कि उस काम में मन लगता है। प्लानिंग में उतना ही काम जोड़े जितना आप आराम से कर सके। अस्त-व्यस्त जीवन से निराशा और आलस ही आता है लेकिन प्लानिंग के साथ काम करने से आपको पता होता है कौन सा काम कब और कैसे करना है। ऐसा करने से आप अपने काम को प्यार करने लगेंगे।

4. **पॉजिटिव रहें** — परिस्थिति चाहे जैसी भी हो हमेशा पॉजिटिव रहे क्योंकि नेगेटिव रह कर भी आप परिस्थिति को बदल नहीं सकते जबकि आलस नेगेटिव थिंकिंग का ही परिणाम है इसलिए हमेशा सकारात्मक रहे और आलस को दूर भगाए। संगीत से दिमाग सक्रिय हो जाता है इसलिए जब भी आलस महसूस हो संगीत जरूर सुने।

5. **हर समय कुछ नया करें**— जब आप हमेशा एक जैसा काम करते हैं तो आलस आने लगता है, उस कार्य के प्रति आप बोरिंग महसूस करने लगते हो इसलिए कभी-कभी अपनी पसंद का कुछ क्रियेटिव काम करे जिसे कर के आप कुछ अच्छा फील करे। हफ्ते या महीने में कही घूमने जाए, ऐसी आदत आपको अपने कार्य के प्रति समर्पित करेगी कि काम तो करना है आलस में कुछ नहीं रखा। क्योंकि काम पूरा होगा तभी आप कुछ नया कर पाओगे या घूमने जा सकोगे।

**प्रिन्सी भाटिया**

वरिष्ठ पर्यवेक्षक (आर.एम.),  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली

## भारत बनाम इंडिया



भारत में गाँव हैं, गलियाँ हैं, चौबारे हैं .. इंडिया में सिटी हैं, मॉल हैं पंचतारा हैं!  
भारत में घर हैं, चबूतरे हैं, दालानें हैं.. इंडिया में फ्लैट और मकान हैं!  
भारत में काका-काकी हैं, दादा-दादी हैं.. इंडिया में मात्र अंकल और आंटी की आबादी है!  
भारत में खजूर हैं, जामुन हैं और आम हैं.. इंडिया में मैगी, पिज्जा और माज़ा का नकली जाम हैं!  
भारत में गाय माता है, गोबर की पवित्रता के कंडे हैं.. इंडिया में सेहतनाशी चिकन बिरयानी और नकली अंडे हैं!  
भारत में दूध है, दही हैं, लस्सी हैं.. इंडिया में खतरनाक कोक, विस्की और पेप्सी हैं!  
भारत में रसोई है, आँगन हैं, तुलसी है.. इंडिया में रूम है, बाल्कनी है, कमोड की कुर्सी है!  
भारत में मंदिर हैं, मंडप हैं, पंडाल हैं .. इंडिया में पब हैं, डिस्को हैं, हॉल हैं!  
भारत में बुआ हैं, मौसी हैं, भाई-बहन हैं.. इंडिया में सब के सब कज़न हैं!  
भारत में पीपल हैं, बरगद हैं, नीम हैं... इंडिया में दिवाल पर पूरे सीन हैं!  
भारत में आदर है, प्रेम है, सत्कार है .. इंडिया में स्वार्थ है, नफरत है, दुत्कार है!  
भारत में हज़ारों जननी हैं, बोली है भाषा है.. इंडिया में एक मात्र अंग्रेज़ी है!  
भारत सीधा है, सहज है, सरल है. इंडिया धूर्त है, चालाक है, कुटिल है!  
भारत में सुख है, शांति है, संतोष है, .. इंडिया में बदहवास, दुख और बेचैनी है!  
क्योंकि.. भारत को वीरों ने, ऋषि मुनियों ने, संस्कारों ने रचाया है..!  
वहीं.. इंडिया को लालची लोगों ने बसाया है..!

**अनिमेष गुप्ता**

क. तकनीशियन (धातु परीक्षण विभाग)  
भारत सरकार टकसाल, मुंबई

## कहानी: आइना

आज की सुबह भी हर रोज जैसी ही थी, कविता आईने के सामने खड़ी तैयार हो रही थी। घड़ी की ओर नजर दौड़ाई तो देखा कि ऑफिस के लिए देर हो रही थी, फिर क्या था, बस जल्दी से उसने अपना बैग उठाया और ऑफिस के लिए निकल गई। उसके घर से ऑफिस की दूरी बहुत ज्यादा नहीं थी लेकिन कई दिनों से वही दूरी तय करना उसके लिए कोई पहाड़ चढ़ने के बराबर हो गया था, ऑफिस के पास आते ही जैसे उसके कदम रुक से गए, क्योंकि आज का दिन और दिनों से अलग था, आज वो अपने करियर, अपनी आने वाली जिंदगी से जुड़ा एक बहुत बड़ा फैसला लेने जा रही थी, अपने बैग से उसने अपना इस्तीफा निकाला, एक बार फिर से पढ़ा और वापस रख दिया, पता नहीं आज भी वो ये कदम उठा पाएगी या नहीं उसे खुद भी नहीं पता था। और वही हुआ जो एक महीने से रोज हो रहा था, आज भी उसने अपना इस्तीफा नहीं दिया।



कविता दो साल से एक कंसल्टेंसी फर्म में एक फाइनेंशियल कंसल्टेंट के पद पर काम कर रही थी, सब कुछ अच्छा था, अच्छी पोजिशन, अच्छी सैलरी, आगे का करियर, सब तो अच्छा था लेकिन कुछ तो था जो नहीं था, किसी चीज की कमी तो थी जो उसे खल रही थी और बहुत सोच विचार कर उसने उस कमी को ढूँढ भी लिया था। हम कोई भी काम करें, उसमें हमारी रुचि होना बहुत जरूरी है नहीं तो एक समय के बाद वो काम बोझ लगने लगता है और ऐसा ही कविता के साथ भी था। अच्छी कंपनी और पोजिशन देख कर उसने नौकरी कर तो ली थी लेकिन अब उसका मन ही नहीं था इस काम में, ऑफिस आना जैसे बोझ सा हो गया था, एक अजीब सी घुटन होने लगी थी उसे ऐसा लग रहा था कि जैसे वो किसी चार दीवारी में कैद है और उसी में अन्दर ही अन्दर वो घुट रही थी। जैसे जैसे समय बीत रहा था उसकी ये घुटन बढ़ती ही जा रही थी, वो बस वहाँ से निकल कर खुली हवा में सांस लेना चाहती थी। वो जिंदगी से कुछ और चाहती थी और इसी चाह में उसने इस नौकरी से इस्तीफा देकर उस काम को करने का सोचा जिसमें उसकी हमेशा से रुचि थी।

बचपन से ही कविता को समाज और समाज में फैली बुराइयों के बारे में जानने की जिज्ञासा रहती थी। वो हमेशा सोचा करती थी कि बड़ी होकर वो भी कुछ करेगी जिससे समाज में बदलाव आए, यही उसका सपना था कि वो लोगों की सेवा कर सके और समाज के विकास में अपना योगदान दे सके। उसने तो ये भी सोचा था कि वो अपना खुद का एनजीओ खोलेगी लेकिन वो सब तो बाद की बात थी अभी तो वो बस एनजीओ में काम करना चाहती थी जो शायद उसके सफर की शुरुआत थी। अपने कॉलेज के दिनों में उसने कई एनजीओ में इंटरनशिप की थी लेकिन इंटरनशिप करना और इसी दिशा में अपना करियर ले जाना दोनों में बहुत अंतर था। अक्सर जब हम अपना करियर चुनते हैं तो कई बार अपनी इच्छाओं से ऊपर हम पैसा, पोजिशन, कंपनी ये सब देखते हैं लेकिन ये समझना जरूरी है कि हमारी असली खुशी किसमें है? अक्सर खोखले सपने ज्यादा दिन टिक नहीं पाते, सपना तभी आगे तक चलता है, जब उसके साथ हमारा मन, हमारा हौसला जुड़ा हो। कविता को भी कुछ ऐसा ही महसूस हुआ कि आज जो वो काम कर रही है वो एक खोखले सपने की तरह है जिसकी नींव बहुत कमजोर थी क्योंकि उसका असली सपना तो कुछ और ही था।

अपने कॉलेज की इंटरनशिप में शुरू किया गया समाज सेवा का काम धीरे धीरे उसके मन में लोगों के लिए, समाज के लिए कुछ करने का जज्बा बढ़ाने लगा, उसे लगने लगा यही वो काम है जो वो करना चाहती है, यही वो दिशा जिसकी ओर वो अपनी जिंदगी को ले जाना चाहती थी, उसे ऐसा लग रहा था जैसे उसके

सामने एक आईना है जिसमें उसे अपना आने वाला कल नजर आ रहा था, लेकिन उस कल को हकीकत बनाने के लिए उसे आज एक कदम उठाना था। उसके मन में बहुत उलझन थी एक अच्छे खासे करियर को छोड़ कर एक बिल्कुल अलग रास्ते पे चलना पता नहीं कितना सही या कितना गलत था। इसी कशमकश में एक महीना बीत गया था और वो आज भी इस बात का फैसला नहीं कर पा रही थी। आखिर में उसने परेशान होकर अपनी दिशा मैडम को फोन लगा दिया।

दिशा मैडम, कविता की स्कूल टीचर और उसकी मेंटोर थी। उन्होंने जिंदगी और करियर से जुड़े कई छोटे बड़े फैसलों में कविता का मार्गदर्शन किया था और आज फिर से कविता को उनके मार्गदर्शन की बहुत जरूरत थी। दिशा मैडम ने फोन उठाते ही कविता का हाल चाल लिया और फिर बड़े ही ध्यान से उसकी बातें सुनने लगी, फिर उन्होंने कविता से कहा, 'कविता जब भी हम किसी नई राह पर चलते हैं तो डर लगना तो स्वाभाविक है लेकिन जब तक तुम उस रास्ते पर चलोगी नहीं तो पता कैसे चलेगा कि वो रास्ता सही है या नहीं। अगर तुम सच में कुछ करना चाहती हो तो करो, बिना डरे, सही गलत तो हमारे नजरिए पर भी निर्भर करता है।'

कविता की आवाज में एक डर, एक असुरक्षा का भाव देखकर दिशा मैडम ने थोड़ा हँसते हुए पूछा, 'एक बात बताओ क्या आइना हमेशा सही होता है? क्या वो हमेशा हमें वही दिखाता है जो हम हैं या कभी कभी आइने से भी गलती हो सकती है? कविता ने थोड़ा हैरान होकर पूछा, मतलब? मैं समझ नहीं पाई। इस बात पर दिशा ने कहा कि 'जब आइने पर धूल की एक परत आ जाए तो हमें हमारी साफ छवि भी धुंधली दिखने लगती है तो जब आइना भी हमेशा सही नहीं होता तो तुम तो इंसान हो तुम्हारा हर कदम सही हो ये जरूरी नहीं और गलत हो ये भी जरूरी नहीं। 'तुम्हारे मन पर भी धूल की एक ऐसी ही चादर है बिल्कुल एक आइने की तरह जो तुम्हें अपनी असली छवि या यह कहूँ तुम्हारी असली काबिलियत को देखने नहीं दे रही, तुम अपना असली हुनर, अपनी असली खुशी देख ही नहीं पा रही हो. सिर्फ सही गलत में उलझ रही हो। ये याद रखो की हमारा खुद पर विश्वास हमारी सबसे बड़ी ताकत होता है. अपने अंदर के विश्वास को जगाओ और अपने मन पर पड़ी धूल हटाओ। कुछ समझी? कविता ने हंस कर हां बोला और उनका धन्यवाद किया। हर बार की तरह इस बार भी दिशा मैडम ने कविता की उलझन दूर कर दी थी।

अगले दिन की सुबह भी हर दिन जैसी सुबह ही थी, आज भी वही कविता थी, वही आइना था लेकिन आज उस आइने पर धूल की कोई चादर नहीं थी, बल्कि एक साफ छवि थी जज्बे से भरी एक लड़की की जो अपने सपनों के रास्तों पर चलने के लिए बिल्कुल तैयार थी। आज भी उसने अपना बैग उठाया लेकिन आज उसके कदम एक नई दिशा की ओर बढ़ रहे थे।

**मेधा रॉय**

सहायक प्रबंधक (मा.सं.)

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता

## प्राचीन ग्रीक ओलंपिक से आधुनिक ओलंपिक खेलों तक

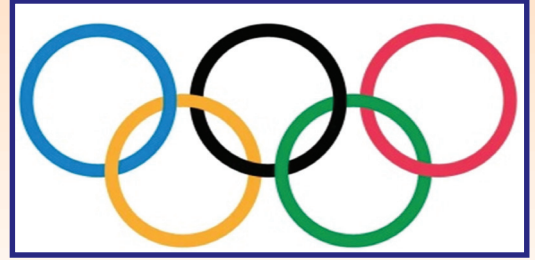


### भारत की ओलंपिक यात्रा पर एक नजर

पेरिस 2024 ओलंपिक 26 जुलाई से 11 अगस्त, 2024 तक आयोजित किए गए। इसमें 206 राष्ट्रीय ओलंपिक समितियों के एथलीट और आईओसी शरणार्थी ओलंपिक टीम (ईओआर) द्वारा भाग लिया गया। खेलों में देश भर के 35 स्थानों पर 10,500 एथलीटों ने भाग लिया। आइए इस ऐतिहासिक आयोजन के संदर्भ में ओलंपिक की शुरुआत कैसे हुई, इसके बारे में जानते हैं।

### आरंभ

ओलंपिक खेलों का इतिहास दो सहस्राब्दियों से भी ज्यादा पुराना है, जो खेल और संस्कृति से गहराई से जुड़ा हुआ है। 776 ईसा पूर्व में शुरू हुए ये प्राचीन खेल हर चार साल में गॉड ज़ीउस के सम्मान में आयोजित किए जाते थे, जिसमें न केवल एथलेटिक प्रतियोगिताएं होती थीं, बल्कि संगीत, कविता और रंगमंच जैसे कलात्मक कार्यक्रम भी होते थे।



### ओलंपिक की फिर शुरुआत: आधुनिक खेलों का जन्म

19वीं सदी के अंत में, वैश्विक खेल समुदाय के भीतर अव्यवस्था के कारण अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजनों को पुनर्जीवित करने के प्रयासों को चुनौतियों का सामना करना पड़ा। यह तब बदल गया जब बैरन पियरे डी कुबर्टिन ने पेरिस में पहली ओलंपिक कांग्रेस बुलाई।

### एक नए युग की शुरुआत: एथेंस 1896 ओलंपिक खेल

आधुनिक युग के पहले ओलंपिक खेल अप्रैल 1896 में प्राचीन ओलंपिक के जन्मस्थान एथेंस (ग्रीस) में आयोजित हुए थे। यह प्रथम ओलंपियाड के खेल के रूप में जाना जाता है। इस ऐतिहासिक आयोजन में 14 देशों के 241 एथलीटों ने भाग लिया था।

एथेंस 1896 खेलों में स्टेडियम खचाखच भरे हुए थे और उत्साही भीड़ थी, विशेष रूप से ओलंपिक मैराथन फाइनल जैसी प्रतियोगिताओं के लिए।

पेरिस 1900 ओलंपिक खेलों में पहली बार महिलाओं ने हिस्सा लिया। पांच बार विंबलडन चैंपियन रहीं ब्रिटिश टेनिस खिलाड़ी चार्लोट कूपर पहली महिला ओलंपिक चैंपियन बनीं। 997 एथलीटों में से 22 महिलाएं थीं, जिन्होंने टेनिस, नौकायन, क्रोकेट, घुड़सवारी और गोल्फ में भाग लिया।

ओलंपिक में महिलाओं की भागीदारी पिछले कुछ दशकों में लगातार बढ़ी है, 1964 में 13 प्रतिशत से बढ़कर 2020 टोक्यो खेलों में लगभग 48.9 प्रतिशत हो गई है, जिसका श्रेय आईओसी और अंतर्राष्ट्रीय महासंघों की पहल को जाता है। उल्लेखनीय उपलब्धियों में 2012 लंदन खेलों में महिला मुक्केबाजी को शामिल करना और टोक्यो 2020 में लगभग लैंगिक समानता हासिल करना शामिल है। रियो 2016 में, 45 प्रतिशत एथलीट महिलाएं थीं,



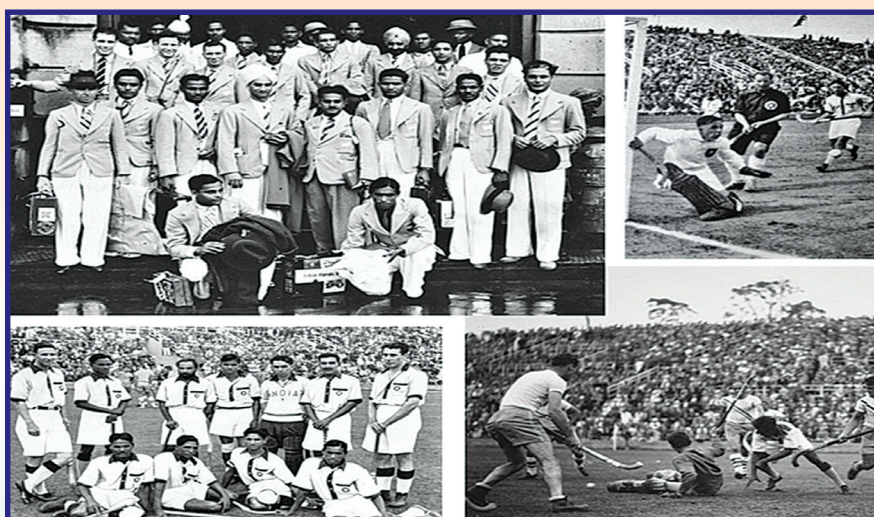
यह प्रवृत्ति टोक्यो में भी जारी रही, जिससे यह अब तक का सबसे लैंगिक-संतुलित ओलंपिक बन गया, जिसमें लगभग आधी एथलीट महिलाएं थीं।

### ओलंपिक खेलों का इतिहास:

1896 में एथेंस में हुए पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों से लेकर पेरिस में होने वाले 2024 के खेलों तक, ओलंपिक खेलों में काफी बदलाव हुए हैं। 1896 के खेलों में 14 देशों के 241 एथलीट शामिल थे, जिसमें ग्रीस पदकों के मामले में सबसे आगे था। पिछले कुछ दशकों में खेलों का दायरा और समावेशिता बढ़ती गई है, जिसमें 1900 में महिलाओं की पहली भागीदारी और नए खेलों और कार्यक्रमों की शुरुआत जैसी महत्वपूर्ण उपलब्धियां शामिल हैं।

### ओलंपिक में भारत

1900 में पेरिस ओलंपिक में सिर्फ एक प्रतिभागी के साथ अपनी शुरुआत के बाद से भारत की ओलंपिक यात्रा में काफी बदलाव आया है। 1920 में एंटवर्प खेलों में एक ऐतिहासिक क्षण आया जब भारत ने अपना पहला आधिकारिक दल भेजा, जिसने उल्लेखनीय उपलब्धियों की एक शताब्दी को चिह्नित किया।



पेरिस 1924 ओलंपिक में वास्तव में भारत ने टेनिस में शुरुआत की, जिसमें एकल और युगल स्पर्धाओं में पांच खिलाड़ियों ने भाग लिया। इसके बाद एम्स्टर्डम 1928 ओलंपिक में भारतीय पुरुष हॉकी टीम का उल्लेखनीय प्रदर्शन हुआ, जहां भारत ने प्रतिष्ठित ध्यानचंद के नेतृत्व में अपना पहला ओलंपिक स्वर्ण पदक हासिल किया। यह उल्लेखनीय है कि हॉकी टीम ने 29 गोल किए लेकिन पूरे टूर्नामेंट में उनके खिलाफ एक भी गोल नहीं हुआ, जिसने अंतर्राष्ट्रीय मंच पर एक उच्च मानक स्थापित किया।

1930 और 40 के दशक में महान खिलाड़ी ध्यानचंद के नेतृत्व में भारत की पुरुष हॉकी टीम का उदय भी हुआ, जिन्होंने एम्स्टर्डम 1928, लॉस एंजिल्स 1932 और बर्लिन 1936 में अभूतपूर्व तीन लगातार स्वर्ण पदक हासिल किए, जिससे दुनिया की प्रमुख हॉकी ताकत के रूप में भारत की प्रतिष्ठा मजबूत हुई।

स्वतंत्रता के बाद भारत की ओलंपिक यात्रा लंदन 1948 खेलों से शुरू हुई, जहां राष्ट्र ने अब तक का अपना सबसे बड़ा दल उतारा— नौ खेलों में 86 एथलीट। भारतीय हॉकी टीम ने अपना दबदबा जारी रखा, अपना चौथा ओलंपिक स्वर्ण हासिल किया और बलबीर सिंह सीनियर को एक नए सितारे के रूप में पेश किया।

हेलसिंकी 1952 ओलंपिक में, पहलवान केडी जाधव ने भारत का पहला व्यक्तिगत ओलंपिक पदक, कांस्य जीतकर इतिहास रच दिया। मैक्सिको सिटी 1968 में, हॉकी टीम ने कांस्य पदक जीता, जो अपने सामान्य शीर्ष-दो फिनिश से विचलन को दर्शाता है। भारत ने म्यूनिख 1972 ओलंपिक में यह उपलब्धि दोहराई।

अटलांटा 1996 में, टेनिस स्टार लिअंडर पेस ने पुरुष एकल में लंबे समय से प्रतीक्षित कांस्य पदक जीता, जबकि चार साल बाद 2000 में कर्णम मल्लेश्वरी ने भारोत्तोलन में कांस्य पदक के साथ ओलंपिक पदक जीतने वाली भारत की पहली महिला बनकर इतिहास रच दिया। बीजिंग 2008 ओलंपिक भारत के लिए एक यादगार पल रहा, जब निशानेबाज अभिनव बिंद्रा ने 10 मीटर एयर राइफल स्पर्धा में देश के लिए पहला व्यक्तिगत स्वर्ण पदक हासिल किया, जिसने भारतीय ओलंपिक इतिहास में एक नया मानक स्थापित किया। मुक्केबाज विजेंदर सिंह और पहलवान सुशील कुमार ने भी कांस्य पदक जीते, जो 1952 के बाद से भारत का पहला बहु-पदक ओलंपिक था।

### 2012 लंदन ओलंपिक में भारत की चमक

2012 लंदन ओलंपिक में साइना नेहवाल ने भारत के लिए बैडमिंटन ओलंपिक में पहला पदक जीता। सुशील कुमार ने अपना दूसरा ओलंपिक पदक जीता और गगन नारंग, विजय कुमार, मैरी कॉम और योगेश्वर दत्त ने भारत के पदकों की संख्या में इजाफा किया, जो उस समय सबसे अधिक छह पदक थे। रियो 2016 में पीवी सिंधु और साक्षी मलिक भारत की एकमात्र पदक विजेता रहीं, जो पहली बार था जब सभी पदक महिला एथलीटों ने जीते थे।

टोक्यो 2020 भारत के लिए ऐतिहासिक साबित हुआ, जिसमें कुल सात पदक जीते। पुरुष हॉकी टीम ने कांस्य पदक के साथ 41 साल का पदक सूखा खत्म किया, जबकि महिलाओं ने अपना सर्वश्रेष्ठ चौथा स्थान हासिल किया। नीरज चोपड़ा ने भाला फेंक में भारत के लिए पहला ट्रैक-एंड-फील्ड स्वर्ण पदक जीता, जिससे अभियान का शानदार अंत हुआ।

पिछले दशकों में भारत का ओलंपिक इतिहास उल्लेखनीय उपलब्धियों से भरा हुआ है। हॉकी में रिकॉर्ड आठ स्वर्ण पदक, जिनमें लगातार छह जीत शामिल हैं, स्वतंत्र भारत के लिए केडी जाधव का ऐतिहासिक व्यक्तिगत पदक, बीजिंग 2008 में अभिनव बिंद्रा का अभूतपूर्व स्वर्ण, और टोक्यो 2020 में नीरज चोपड़ा का ऐतिहासिक ट्रैक-एंड-फील्ड स्वर्ण।

पेरिस ओलंपिक को देखते हुए, भारत ने 16 विविध खेल विधाओं में 117 एथलीटों के अपने अब तक के सबसे बड़े दल की घोषणा की, जिसमें 70 पुरुष और 47 महिलाएं शामिल हुए, इन एथलीटों ने 69 स्पर्धाओं में भाग लिया। भारत ने अपना सफर पेरिस ओलंपिक में 1 रजत तथा 5 कांस्य पदक के साथ पूर्ण किया।



**आलोक यादव**

सचिवीय सहायक (रा.भा.)  
निगम कार्यालय, नई दिल्ली

## प्रचलित मुहावरे एवं लोकोक्तियां

### 'दिल्ली अभी दूर है'

अर्थ— काम में अभी और कसर बाकी है। प्रोजेक्ट कुछ हद तक तो तैयार हो चुका है, लेकिन दिल्ली अभी भी दूर है।

### 'आसमान से गिरा खजूर में अटका'

अर्थ — एक मुसीबत से निकलकर दूसरी मुसीबत में फंसना। मोहन जंगल में भालू से तो बच गया पर उसके सामने अचानक से शेर आ गया।

### 'अन्धेर खाता'

अर्थ — मुँह माँगा दो, फिर भी चीज खराब। यह कैसा अन्धेर खाता है।

### 'उल्लू सीधा करना'

अर्थ —अपना काम निकलवाना।

दफ्तर में बॉस की खुशामद कर रमेश ने अपना उल्लू सीधा कर ही लिया।

### 'फूले न समाना'

अर्थ —अधिक खुशी का अनुभव

आईआईटी में पास होने की खबर सुनकर मोहित फूला नहीं समा रहा था।

### 'आटे के साथ घुन भी पिसता है'

अर्थ —किसी दोषी के साथ निर्दोष का फंस जाना।

अब दोस्त गुनाह करेगा तो उसके साथी से भी तो पूछताछ होनी है। ऐसे मामलों में अक्सर आटे के साथ घुन भी पिसता है।

## लोकोक्तियां

### बाड़ ही जब खेत को खाए तो रखवाली कौन करे

अर्थ —रक्षक का भक्षक हो जाना।

### बाप बड़ा न भइया, सब से बड़ा रुपइया

अर्थ —धन ही सबसे बड़ा होता है।

### बाप न मारे मेढकी, बेटा तीरंदाज

अर्थ —छोटे का बड़े से बढ़ जाना।

### बाप से बैर, पूत से सगाई

अर्थ —पिता से दुश्मनी और पुत्र से लगाव।

बारह बरस पीछे घूरे के भी दिन फिरते हैं

अर्थ – एक न एक दिन अच्छे दिन आ ही जाते हैं।

बीमार की रात पहाड़ बराबर

अर्थ – खराब समय मुश्किल से कटता है।

बुढ़ापे में मिट्टी खराब

अर्थ – बुढ़ापे में इज्जत में बट्टा लगना।

बुढ़िया मरी तो आगरा तो देखा

अर्थ – प्रत्येक घटना के दो पहलू होते हैं— अच्छा और बुरा।

लिखे ईसा पढ़े मूसा

अर्थ – गंदी लिखावट।

अंधे के आगे रोवे, अपना दीदा खोवे

अर्थ – मूर्खों को सदुपदेश देना या उनके लिए शुभ कार्य करना व्यर्थ है।

उसी की जूती उसी का सिर

अर्थ – किसी को उसी की युक्ति (वस्तु) से बेवकूफ बनाना।

ऊंची दुकान फीके पकवान

अर्थ – जिसका नाम तो बहुत हो, पर गुण कम हो।

ऊंट के गले में बिल्ली

अर्थ – अनुचित, अनुपयुक्त या बेमेल संबंध विवाह



## प्रमुख गतिविधियां

### शीर्ष द्विपक्षीय मंच की बैठकें



एसपीएमसीआईएल शीर्ष द्विपक्षीय मंच की 24वीं एवं 25वीं बैठक का आयोजन क्रमशः 19 और 20 जून, 2023, पंचमढ़ी, मध्य प्रदेश में प्रतिभूति कागज कारखाना, नर्मदापुरम द्वारा और भारत प्रतिभूति मुद्रणालय, नासिक द्वारा दिनांक 19 एवं 20 जनवरी, 2024 को सफलतापूर्वक किया गया।

### अन्तर इकाई राजभाषा सम्मेलन-2023



निगम कार्यालय तथा सभी नौ इकाइयों के राजभाषा अधिकारियों तथा अनुवादकों/सम्बद्ध कर्मचारियों के लिए भारत सरकार टकसाल, कोलकाता में दिनांक 19.12.2023 को एक दिवसीय एसपीएमसीआईएल अन्तर इकाई राजभाषा सम्मेलन का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।

### एससी, एसटी तथा ओबीसी प्रतिनिधियों के साथ विचार-विमर्श बैठक

भारत सरकार टकसाल-हैदराबाद में 19 अप्रैल, 2023 को एससी, एसटी और ओबीसी इकाइयों के प्रतिनिधियों के साथ निगम मानव संसाधन टीम की 10वीं बैठक का आयोजन। इस कार्यक्रम में श्री एस. के. सिन्हा, निदेशक (मानव संसाधन), श्री बी. जे. गुप्ता, मुख्य महाप्रबंधक (मानव संसाधन) और श्री. वीएनआर नायडू, मुख्य महाप्रबंधक ने प्रतिनिधियों के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की, इसके बाद ज्ञान साझा सत्र के तहत भारत सरकार टकसाल-हैदराबाद फैक्ट्री का दौरा किया।





## सीएसआर प्रदर्शनी – सितंबर 2023



एसपीएमसीआईएल निगम कार्यालय में हिंदी पखवाड़े 2023 का आयोजन



राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार के निदेशानुसार हिंदी के प्रगामी प्रयोग को बढ़ाने एवं सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को राजभाषा के प्रति प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से एसपीएमसीआईएल, निगम कार्यालय में हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में 14.09.2023 से 29.09.2023 तक हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया।



हिंदी पखवाड़े के दौरान एसपीएमसीआईएल, निगम कार्यालय द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया तथा राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह में हिंदी पखवाड़े की प्रतियोगिताओं के साथ-साथ अन्य प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को अध्यक्ष तथा प्रबंध निदेशक, निदेशक (मा.सं.) एवं मुख्य सतर्कता अधिकारी द्वारा सम्मानित किया गया। इस अवसर पर निगम की गृह-पत्रिका "अभिव्यक्ति" के चतुर्थ अंक का विमोचन भी किया गया।



## स्वच्छता ही सेवा 2023 अभियान 3.0

भारत सरकार के स्वच्छता ही सेवा 2023 अभियान 3.0 के अनुपालन में निगम कार्यालय द्वारा दिनांक 1.10.2023 को जन भागीदारी के साथ एक स्वच्छता अभियान चलाया गया। यह आयोजन प्लॉट नंबर दो एवं तीन, माता सुंदरी मार्ग, नई दिल्ली में किया गया। इस अभियान की शुरुआत प्रातः 9:30 बजे Pledge for single use plastic ban से की गई। इसके बाद उपरोक्त स्थान, इसके आसपास के क्षेत्र एवं सड़क इत्यादि में एक घंटे का श्रमदान निगम मुख्यालय के शीर्ष प्रबंधन, सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण तथा जन भागीदारी के साथ किया गया। इस अवसर पर कंपनी के अध्यक्ष तथा प्रबंध निदेशक, निदेशक (मानव संसाधन), निदेशक (वित्त), मुख्य सतर्कता अधिकारी, मुख्य महाप्रबंधक, (मानव संसाधन) तथा अन्य सभी वरिष्ठ अधिकारी गण उपस्थित रहे।



## विश्व पर्यावरण दिवस-2024 का आयोजन

एसपीएमसीआईएल, निगम कार्यालय में विश्व पर्यावरण दिवस 05.06.2024 के अवसर पर कार्यालय में अग्नि से बचाव विषय पर दिल्ली अग्निशमन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी श्री प्रवीण कुमार द्वारा अग्निशमन उपकरणों का उपयोग तथा विशेष जानकारी साझा की गई।

इस उपलक्ष्य में दूसरे कार्यक्रम में वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग, नई दिल्ली के सौजन्य से अर्वाचीन भारती पब्लिक स्कूल, नई दिल्ली के शिक्षकों के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों द्वारा पर्यावरण संरक्षण के संबंध में एक नुक्कड़ नाटक प्रस्तुति दी गई। इस कार्यक्रम में निगम कार्यालय की ओर से श्री एस.के. सिन्हा, निदेशक (मा.सं.) ने बच्चों द्वारा किए जा रहे प्रयासों और उनकी प्रस्तुति के लिए प्रशंसा व्यक्त की। तीसरे कार्यक्रम में "प्रकृति के साथ सामंजस्य/Living in Harmony with nature" एक सत्र का आयोजन किया गया।





## GEM (गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस) पोर्टल पर प्रशिक्षण कार्यशाला



निगम कार्यालय और भारत सरकार टकसाल, नोएडा में क्रमशः 18 एवं 19 अप्रैल, 2023 को GeM (गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस) पोर्टल पर प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई। प्रशिक्षक श्री मनेंद्र पाल सिंह GeM के पैनल में शामिल प्रशिक्षक हैं। इस सत्र में तकनीकी, सतर्कता, वित्त, मानव संसाधन और विधि विभाग के अधिकारियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण ने एक खरीदार के रूप में खरीदारी करने के विभिन्न तरीकों, कैंटलॉग प्रबंधन प्रणाली, एकीकृत घटना प्रबंधन के साथ-साथ पोर्टल पर शुरू की गई नई सुविधाओं के बारे में जानकारी प्रदान की।

## एसपीएमसीआईएल में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2024 का आयोजन



एसपीएमसीआईएल निगम कार्यालय में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2024 का आयोजन श्री विजय रंजन सिंह, अध्यक्ष तथा प्रबंध निदेशक की अध्यक्षता में किया गया। एसपीएमसीआईएल की सभी नौ इकाइयों की महिला अधिकारियों/कर्मचारियों ने भी वर्चुअल मोड के माध्यम से उपरोक्त समारोह में भाग लिया।



## “राजभाषा तकनीकी संगोष्ठी”

एसपीएमसीआईएल द्वारा नराकास, दिल्ली (उपक्रम-2) के तत्वावधान में सभी सदस्यों कार्यालयों के प्रतिभागियों के लिए दिनांक 30.07.2024 को टैगोर हॉल, स्कोप कॉम्प्लैक्स लोधी रोड, नई दिल्ली में “राजभाषा तकनीकी संगोष्ठी” का सफलतापूर्वक आयोजन कराया गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन श्री सुनील कुमार सिन्हा, निदेशक (मानव संसाधन), एसपीएमसीआईएल के कर कमलों द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री अजय अग्रवाल, निदेशक (वित्त) एसपीएमसीआईएल, श्री बी.जे. गुप्ता, मुख्य महाप्रबंधक (मा.सं.), श्री राजेश श्रीवास्तव, संयुक्त निदेशक (कार्यान्वयन) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय तथा श्री अशोक कुमार, सदस्य सचिव, नराकास की विशेष गरिमामयी उपस्थिति रही।

श्री सिन्हा द्वारा अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में कार्यालय कार्य में हिन्दी के प्रयोग के संबंध में “विकल्प रहित संकल्प” की प्रतिबद्धता का उल्लेख किया। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से स्वयं को राजभाषा कार्य में बहु-प्रतिभाशाली बनने पर जोर दिया।

विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित श्री अजय अग्रवाल, निदेशक (वित्त), एसपीएमसीआईएल ने अपने संबोधन में कंपनी की संपूर्ण कार्य प्रणाली तथा विशिष्ट उत्पादों का रोचक एवं गौरवपूर्ण विवरण साझा किया तथा नराकास द्वारा राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार हेतु किए जा रहे प्रयासों के लिए बधाई दी।

नराकास सदस्य सचिव श्री अशोक कुमार ने नराकास के तत्वावधान में एसपीएमसीआईएल द्वारा समय-समय पर कराए जा रहे नवोन्मेष कार्यक्रमों के लिए एसपीएमसीआईएल प्रबंधन को विशेष बधाई दी।



कार्यक्रम के दूसरे सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित श्री राजेश श्रीवास्तव, संयुक्त निदेशक (कार्यान्वयन) ने प्रभावी राजभाषा कार्यान्वयन पर विचार रखें। आयोजन के तीसरे सत्र में श्री के.पी. शर्मा, उप निदेशक, क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, दिल्ली द्वारा संसदीय राजभाषा समिति की निरीक्षण प्रश्नावली भरने संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई।

कार्यक्रम के अंतिम सत्र में राजभाषा नीति एवं नियमों संबंधी जानकारी पर आधारित अभ्यास सत्र का आयोजन कराया गया। प्रतिभागियों ने इस सत्र में उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा इस नई पहल तथा इस आयोजन के लिए प्रतिक्रिया स्वरूप प्रसन्नता व्यक्त की।



## हमारा गौरव

### केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) की हीरक जयंती

भारत सरकार टकसाल, मुंबई ने केंद्रीय जांच ब्यूरो (CBI) की हीरक जयंती के उपलक्ष्य में ₹ 60 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा 3 अप्रैल, 2023 को जारी किया गया।



### व्याघ्र परियोजना के 50 वर्ष

भारत सरकार टकसाल, हैदराबाद ने व्याघ्र परियोजना के 50 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में ₹ 50 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 9 अप्रैल, 2023 को जारी किया



### मन की बात का 100वां एपिसोड

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने मन की बात के 100वें एपिसोड को चिह्नित करने के लिए ₹ 100 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे 26 अप्रैल, 2023 को माननीय गृह मंत्री श्री अमित शाह जी द्वारा जारी किया गया।



### ऑपरेशन शक्ति की 25वीं वर्षगांठ

भारत सरकार टकसाल, मुंबई ने ऑपरेशन शक्ति की 25वीं वर्षगांठ के अवसर पर ₹ 100 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 11 मई, 2023 को जारी किया।



### राजा राम मोहन रॉय की 251वीं जयंती

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने राजा राम मोहन रॉय की 251वीं जयंती के अवसर पर ₹ 250 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय संस्कृति राज्य मंत्री श्री अर्जुन राम मेघवाल द्वारा 22 मई, 2023 को जारी किया गया।



### नए संसद भवन का उद्घाटन

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने नए संसद भवन के उद्घाटन के उपलक्ष्य में ₹ 75 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेंद्र मोदी जी ने लोकसभा अध्यक्ष, श्री ओम बिरला और राज्यसभा के उप-सभापति, श्री हरिवंश नारायण सिंह के साथ 28 मई 2023 को जारी किया था।



### भारत की G20 अध्यक्षता

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने भारत की जी-20 अध्यक्षता के अवसर पर ₹ 75 और ₹ 100 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 26 जुलाई, 2023 को प्रगति मैदान, नई दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय प्रदर्शनी-सह-सम्मेलन केंद्र का उद्घाटन करते हुए जारी किया था।



### एन.टी. रामा राव जन्म शताब्दी

भारत सरकार टकसाल, हैदराबाद ने श्री नंदामुरी तारक रामा राव, जिन्हें एनटीआर के नाम से भी जाना जाता है, के शताब्दी वर्ष का जश्न मनाने के लिए ₹ 100 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया। इसे माननीय राष्ट्रपति, श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा 28 अगस्त, 2023 को राष्ट्रपति भवन, सांस्कृतिक केंद्र, नई दिल्ली में जारी किया गया।







### रानी दुर्गावती की 500वीं जयंती

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने रानी दुर्गावती की 500वीं जयंती के अवसर पर ₹ 500 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा 5 अक्टूबर, 2023 को जारी किया गया।



### कैवल्यधाम का शताब्दी वर्ष

भारत सरकार टकसाल, मुंबई ने कैवल्यधाम के शताब्दी वर्ष का जश्न मनाने के लिए ₹ 100 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय आरबीआई गवर्नर श्री शक्तिकांत दास ने 1 नवंबर, 2023 को जारी किया।



### संत मीरा बाई की 525 वीं जयंती

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने संत मीरा बाई की 525वीं जयंती के अवसर पर ₹ 525 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा 23 नवंबर, 2023 को जारी किया गया।



### एनडीए के 75 वर्ष, 2023

भारत सरकार टकसाल, हैदराबाद ने राष्ट्रीय रक्षा अकादमी, खडकवासला, पुणे के प्लेटिनम जुबली समारोह को चिह्नित करने के लिए ₹ 75 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे भारत की माननीय राष्ट्रपति, श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा 30 नवंबर, 2023 को जारी किया गया था।



### जैन श्वेतांबर खरतरगच्छ संघ का सहस्राब्दी वर्ष समारोह

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने खरतरगच्छ सहस्रत्रबड़ी के अवसर पर ₹ 1000 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसकी स्थापना जैनाचार्य जिनेश्वर सूरी द्वारा 1000 वर्ष पूर्व की गई थी। इस सिक्के को गुजरात के माननीय राज्यपाल श्री आचार्य देवव्रत द्वारा 26 दिसंबर, 2023 को जारी किया गया था।



### रामकृष्ण मठ और मिशन, बेलूरमठ की 125वीं वर्षगांठ

भारत सरकार टकसाल, कोलकाता ने रामकृष्ण मठ और मिशन, बेलूरमठ की 125वीं वर्षगांठ मनाने के लिए ₹ 125 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे माननीय संस्कृति राज्य मंत्री श्री अर्जुन राम मेघवाल द्वारा 27 दिसंबर, 2023 को जारी किया गया।



### डॉ. पंजाबराव उर्फ भाऊसाहेब देशमुख की 125वीं जयंती

भारत सरकार टकसाल, मुंबई ने डॉ. पंजाबराव उर्फ भाऊसाहेब देशमुख की 125वीं जयंती के अवसर पर ₹ 125 मूल्यवर्ग के स्मारक सिक्के का निर्माण किया, जिसे 27 दिसंबर, 2023 को केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री श्री नितिन गडकरी द्वारा जारी किया गया।





## “राजभाषा तकनीकी संगोष्ठी”

एसपीएमसीआईएल द्वारा नराकास, दिल्ली (उपक्रम-2) के तत्वावधान में सभी सदस्य कार्यालयों के प्रतिभागियों के लिए दिनांक 30.07.2024 को टैगोर हॉल, स्कोप कॉम्प्लैक्स लोधी रोड, नई दिल्ली में “राजभाषा तकनीकी संगोष्ठी” का सफलतापूर्वक आयोजन कराया गया।



**भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लिमिटेड**

मिनीरल श्रेणी-I, सीपीएसई (भारत सरकार के पूर्ण स्वामित्वाधीन)

16वाँ तल, जवाहर व्यापार भवन, जनपथ, नई दिल्ली

वेबसाइट : [www.spmcil.com](http://www.spmcil.com) फोन : 91-11-23701225-26 43582200 फैक्स : 91-11-2370122