डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर

राजभाषा गृह पत्रिका

मंथन

2025

डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड
भारत सरकार (रेल मंत्रालय) का उपक्रम

डीएफसीसीआईएल के 19वें स्थापना दिवस के समारोह की झलक

प्रधान संरक्षक

श्री प्रवीण कुमार
प्रबंध निदेशक

मुख्य संरक्षक

पंकज सक्सेना
निदेशक, परियोजना योजना एवं
निदेशक, अवसंरचना

संरक्षक

श्री रणविजय
मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं
महाप्रबंधक/विद्युत

प्रधान संपादक

श्री लव शुक्ला
उप मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं
अपर महाप्रबंधक/कॉर्पोरेट समन्वय

संपादक

श्री के.पी. सत्यानंदन
सलाहकार / राजभाषा

संपादकीय सहयोग

श्री एम.गौहर हुसैन
वरिष्ठ कार्यकारी / राजभाषा

डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड
भारत सरकार (रेल मंत्रालय) का उपक्रम

डिजाइन: आकाश द्वीप भारद्वाज

नोएडा, सेक्टर-145 - 201305

ईमेल-rajbhashapatrika@dfcc.co.in

संपादक मंडल का लेखकों के विचारों / रचनाओं से सहमत होना आवश्यक नहीं है। रचनाओं का पूर्णतः उत्तरदायित्व संबंधित लेखक का होगा।

अनुक्रमणिका

क्र.सं	विषय	पृ.सं.
1	प्रबंध निदेशक का संदेश	04
2	मुख्य संरक्षक का संदेश	05
3	मुख्य राजभाषा अधिकारी का संदेश	06
4	प्रधान संपादक की कलम से	07
5	राष्ट्र के सार्वभौमिक विकास में डीएफसी की भूमिका- श्यामवीर सिंह	08
6	एक्शल काउंटर डिवाइस : डीएफसीसी में सुरक्षा और दक्षता की नई क्रांति- राजीव कुमार शर्मा	12
7	मानव जीवन में शब्दों का महत्व- एम. गौहर हुसैन	13
8	बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ– महक अग्रवाल	18
9	स्त्री- अंकिता शुक्ला	19
10	रेल एवं रेल परियोजना-दिवाकर भट्ट	19
11	आईसीटी और इंटरनेट ऑफ थिंग्स-विजय तिवारी	20
12	चुप क्यों हो कुछ तो बोलो- प्रदीप विष्ट	22
13	प्रगति का आधार– रूचिका शर्मा	22
14	प्रयास-नीतू अरोरा	23
15	राजेंद्र यादव' कहानी लेखन प्रतियोगिता में पुरस्कृत कहानी	24
16	भोजन एवं भोजन के नियम-अभिषेक शर्मा	26
17	चुनौती-मीनू सिंह	27
18	छाया में सितारा—आंचल मित्तल	27
19	किताबें बोलती हैं- गौरीशंकर शर्मा	28
20	डीएफसी संकल्प से सफलता की ओर – आशा	29
21	नारी शक्ति की ताकत-मोनिका	29
22	जिंदगी-प्रियांशु	30
22	तकदीर और जीवन का संत्रास– आकाश भारद्वाज	30
23	सफलता बनाम जीवन- अमित सक्सेना	31
24	मां क्या होती है- स्नेहा सोनी	32
25	मेरे हरि मेरे साथी– आयूष झा	32
26	ब्रायन ट्रेसी की पुस्तक – 'लक्ष्य'- केपी. सत्यानंदन	33

प्रबंध निदेशक का संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता है कि डीएफसीसीआईएल की हिंदी गृह पत्रिका 'मंथन' का 11वाँ अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

हिंदी भारत की राजभाषा है, अतः हम सभी का यह संवैधानिक दायित्व बनता है कि ज्यादा से ज्यादा सरकारी कार्य हिंदी में करें और अपने अधीनस्थ कार्मिकों को भी हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरित करें। राजभाषा के विकास, संवर्धन और उचित माहौल तैयार करने में हिंदी पत्रिका का योगदान महत्वपूर्ण होता है। इनके प्रकाशन से अपने कार्मिकों को अपनी रचनात्मक क्षमता प्रकट करने का सशक्त मंच प्राप्त होता है।

'मंथन' के सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

प्रवीण कुमार

प्रवीण कुमार

मुख्य संरक्षक का संदेश

मुझे यह जानकर अपार खुशी की अनुभूति हो रही है कि डीएफसीसी कार्पोरेट कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका मंथन के 11 वें अंक का प्रकाशन शीघ्र किया जा रहा है।

पत्रिका के प्रकाशन से न केवल राजभाषा हिंदी को बल मिलता है बल्कि कार्मिकों के मौलिक लेखन का भी विकास होता है। मैं पत्रिका के सभी लेखकों, रचनाकारों को उनके उत्कृष्ट लेखन एवं रचना के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। मुझे विश्वास है कि मंथन पत्रिका हमारे संगठन की संगठनात्मक संस्कृति को और मज़बूत बनाएगी।

हिंदी इस विशाल देश की संपर्क भाषा है और हर भारतीय का यह दायित्व है कि संविधान की अपेक्षाओं के अनुरूप वह इस भाषा के उत्तरोत्तर विकास और संवर्धन में यथासंभव योगदान प्रदान करें।

आशा करता हूँ कि यह पत्रिका डीएफसीसीआईएल की विभिन्न गतिविधियों एवं राजभाषा हिंदी को आगे बढ़ाने में निरंतर सफलता हासिल कर नया मुकाम स्थापित करेगी तथा इसमें प्रकाशित सामग्री अनेक महत्वपूर्ण जानकारियों से परिपूर्ण होगी।

मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करते हुए इसके संपादक मंडल तथा अन्य लेखकों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

ह/०

पंकज सक्सेना,

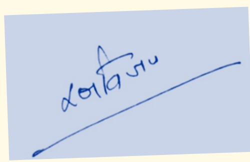
निदेशक /परियोजना योजना

मुख्य राजभाषा अधिकारी का संदेश

किसी भी देश का गौरव उस देश की भाषा, साहित्य और संस्कृति से होता है। जहाँ व्यक्ति का मानसिक विकास साहित्य से होता है, वहाँ उसके सांस्कृतिक विकास की अभिव्यक्ति भाषा के माध्यम से प्रकट होती है। कोई भाषा तभी समृद्ध बनती है जब वह साहित्यिक भाषा, सरोकार की भाषा बनती है और अधिक से अधिक लोग उसका निस्संकोच भाव से प्रयोग-व्यवहार करते हैं।

देश का संविधान हमें हिंदी में कार्य करने के लिए संकल्पित करता है जिसे ध्यान में रखते हुए डीएफसीसीआईएल हिंदी के प्रयोग, प्रचार और प्रसार के लिए दृढ़ प्रतिज्ञ है। प्रबंध निदेशक महोदय के कुशल मार्गदर्शन में राजभाषा विभाग, डीएफसीसीआईएल ने राजभाषा की गति को आगे बढ़ाया है।

'मंथन' पत्रिका के माध्यम से डीएफसीसीआईएल के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से मेरा आग्रह है कि वे अपने अनुभव एवं कार्यक्षेत्र के अनुसार पत्रिका के लिए अपना भरपूर योगदान दें ताकि इसमें अनेक विषयों को समाहित किया जा सके और यह पत्रिका अपना गौरवशाली स्थान बनाए रखने में सक्षम हो। पाठकों से अनुरोध है कि पत्रिका के बारे में अपनी टिप्पणी और प्रतिक्रियाएँ हमें अवश्य भेजें । आपके सुझाव पत्रिका की गुणवत्ता सुधारने में कारगर साबित होंगे।



(रणविजय)

प्रधान संपादक की कलम से

'मंथन' का 11वाँ अंक पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

साहित्य वह उपहार है, जो जीवन के हर क्षेत्र में मार्गदर्शक का काम करता है। इसीलिए साहित्य को समाज का दर्पण कहा गया है।

राजभाषा हिंदी के प्रयोग बढ़ाने तथा कार्यालय स्तर पर हिंदी में लेखन को प्रोत्साहित एवं प्रेरित करने में हिंदी गृह पत्रिकाओं का विशेष महत्व है। इनके प्रकाशन से सभी कार्मिकों को अपनी रचनात्मक क्षमता प्रकट करने का सशक्त मंच प्राप्त होता है। इससे कार्मिकों की लेखन क्षमता में निखार आता है और उनके लेखन के प्रति आत्मविश्वास भी बढ़ता है। 'मंथन' का प्रकाशन जब से शुरू हुआ है, तभी से यह सभी के सहयोग से नियमित प्रकाशित हो रही है और पत्रिका को व्यापक स्वीकृति भी मिल रही है।

'मंथन' के प्रकाशन के पीछे हमारा उद्देश्य यही है कि पत्रिका के माध्यम से अधिक से अधिक कर्मचारी हिंदी से जुड़ें। कहानी, कविताओं एवं कॉर्पोरेट कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों को प्रकाशित कर इस अंक को रोचक एवं पठनीय बनाने का भरपूर प्रयास किया गया है।

पत्रिका के इस अंक को अपने पाठकों के लिए रोचक, ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक बनाने का हर संभव प्रयास किया गया है। सहृदय पाठकों से अनुरोध है कि वह इसमें प्रकाशित रचनाओं, लेखों, कहानियों तथा कविताओं के बारे में अपनी टिप्पणी और प्रतिक्रियाएँ हमें अवश्य भेंजे। आपके उपयोगी सुझाव पत्रिका की गुणवत्ता सुधारने में कारगर साबित होंगे।

लव शुक्ला

(लव शुक्ला)

राष्ट्र के सार्वभौमिक विकास में डीएफसीसीआईएल की भूमिका

श्यामवीर सिंह,
कनिष्ठ परियोजना प्रबंधक,
सिग एवं दूर, न्यू खुर्जा जं.

डीएफसी एक संक्षिप्त परिचय: डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (DFCCIL) भारत के लॉजिस्टिक्स परिदृश्य को बदलने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण प्रयास है। 2006 में स्थापित, DFCCIL रेल मंत्रालय के तहत काम करता है और इसे देश भर में समर्पित माल गलियारों (DFC) के निर्माण, रखरखाव और संचालन का काम सौंपा गया है। इन गलियारों को माल परिवहन में क्रांति लाने आर्थिक विकास को बढ़ावा देने और कार्बन फुटप्रिंट को कम करने और रेलवे की माल ढुलाई हिस्सेदारी बढ़ाने जैसी महत्वपूर्ण चुनौतियों का समाधान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (डीएफ़सीसीआईएल) को देश भर में डेडीकेटेड रेल फ्रेट कॉरिडोर के निर्माण रखरखाव और संचालन का अधिकार दिया गया है। आरंभ करने के लिए भारत सरकार ने डीएफसीसीआईएल को लुधियाना के पास सनेहवाल से पश्चिम बंगाल में दानकुनी तक पूर्वी कॉरिडोर और उत्तर प्रदेश में दादरी को मुंबई में जवाहरलाल नेहरू पोर्ट (जेएनपीटी) से जोड़ने वाले पश्चिमी कोरीडोर के निर्माण, रखरखाव और संचालन का काम सौंपा है। डीएफसी के निर्माण के समान कॉर्पोरेट योजना, "कार्य अंतिम चरण में है"। इसमें व्यवसाय योजना शामिल है, जो स्वयं गतिशील स्थिति में है और इसलिए, निरंतर अद्यतनीकरण और संशोधन के अधीन है, क्योंकि डीएफसीसीआईएल स्वतंत्रता के बाद सबसे बड़ी रेल परिवहन बुनियादी ढांचे की पहल में से एक के निर्माण की चुनौती वहन कर रहा है। जबकि डीएफसीसीआईएल की भूमिका और दायरा स्पष्ट है। रेल मंत्रालय और डीएफसीसीआईएल के बीच जुड़ाव के नियम रियायती समझौते में विस्तृत हैं। कॉर्पोरेट योजना हमारी दिशा-बोध को इंगित करने का एक प्रयास है ताकि संगठनात्मक संरेखण और हाथ में काम के बारे में फोकस और स्पष्टता हो।

राष्ट्र के लिए महत्व और विकास की चुनौतियाँ: भारत के विकास में डीएफसीसीआईएल एक मेघा प्रोजेक्ट है जो भारत के आने वाले कल के लिए अंगद का पैर साबित होगा भारत के तीव्र आर्थिक विस्तार ने इसके परिवहन बुनियादी ढांचे पर भारी दबाव डाला है, जिससे माल ढुलाई में भीड़भाड़, देरी

पूर्वी एवं पश्चिमी कॉरिडोर लगभग पूरी तरह तैयार है।

बुनियादी ढांचे का विकास: डीएफसीसीआईएल समर्पित माल गलियारों के लिए आवश्यक नए ट्रैक, पुल, सुरंगों और अन्य बुनियादी ढांचे के निर्माण कार्य में समयबद्ध लगातार बिना रुके सक्रिय रूप से शामिल रहा है। न्यूनतम पर्यावरणीय प्रभाव के साथ निर्बाध संचालन सुनिश्चित करने के लिए उन्नत सिग्नलिंग सिस्टम और आधुनिक माल टर्मिनल विकसित किए जा रहे हैं।

तकनीकी एकीकरण: डीएफसीसीआईएल ने अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम करते हुए माल परिवहन की दक्षता और सुरक्षा बढ़ाने के लिए अत्याधुनिक तकनीकों को अपनाया है। स्वचालित सिग्नलिंग सिस्टम, जीपीएस ट्रैकिंग और डिजिटल प्रबंधन सिस्टम को अपनाने से न केवल परिचालन दक्षता में सुधार हुआ है, बल्कि ऊर्जा उपयोग भी अनुकूलित हुआ है और उत्सर्जन की कमी एक महत्वपूर्ण योगदान प्रतिबध्दता प्रतिफलित है।

अनुभागों का संचालन: पूर्वी और पश्चिमी दोनों समर्पित माल गलियारों के लगभग सभी खंड पूरे हो गए हैं और चालू हो गए हैं। इससे पारगमन समय और माल ढुलाई की लागत में उल्लेखनीय कमी देखी जा रही है, साथ ही सड़क परिवहन की तुलना में रेल परिवहन को बढ़ावा देकर कार्बन उत्सर्जन में भी कमी आई है।

अंतरराष्ट्रीय सहयोग: डीएफसीसीआईएल ने स्थिरता पर जोर देने के साथ रेलवे बुनियादी ढांचे के विकास में सर्वोत्तम प्रथाओं और विशेषज्ञता का लाभ उठाने के लिए अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों

और अक्षमताएं पैदा हुई हैं। यात्री ट्रेनों के साथ साझा की जाने वाली पारंपरिक रेल लाइनों को अक्सर क्षमता की कमी का सामना करना पड़ता है, जिससे देश भर में माल के सुचारू प्रवाह में बाधा आती है।

डीएफसीसीआईएल विशेष माल ढुलाई गलियारे बनाकर इन चुनौतियों का समाधान करता है जो माल के तेज, अधिक विश्वसनीय और लागत प्रभावी परिवहन को सक्षम बनाता है। मौजूदा रेलवे नेटवर्क पर भीड़ कम करके, डीएफसीसीआईएल उत्पादन केंद्रों, बंदरगाहों और उपभोग केंद्रों के बीच कनेक्टिविटी बढ़ाता है, जिससे औद्योगिक विकास और क्षेत्रीय विकास को बढ़ावा मिलता है। पिछले कुछ वर्षों में, DFCCIL ने पर्यावरणीय प्रभाव को कम करते हुए भारत के माल परिवहन बुनियादी ढांचे को आधुनिक बनाने के अपने मिशन में महत्वपूर्ण प्रगति हांसिल की है:

भूमि अधिग्रहण और मंजूरी: डीएफसीसीआईएल के सामने आने वाली प्रमुख चुनौतियों में से एक गलियारों के लिए भूमि अधिग्रहण करना था। इसमें शामिल दुष्कर जटिलताओं के बावजूद, पर्यावरण नियमों का पालन करते हुए भूमि अधिग्रहण और आवश्यक मंजूरी प्राप्त करने में समयबद्ध प्रगति

धीमे पारगमन समय, अविश्वसनीय सेवा और सीमित कनेक्टिविटी जैसे मुद्दों के कारण सड़क परिवहन से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ा है। परिणामस्वरूप, पिछले कुछ वर्षों में रेलवे द्वारा परिवहन किए गए माल की हिस्सेदारी में लगातार गिरावट आई है।

डीएफसीसीआईएल का लक्ष्य सड़क परिवहन के लिए एक आकर्षक विकल्प पेश करके इस प्रवृत्ति को उलटना है। अत्याधुनिक बुनियादी ढांचे के साथ समर्पित माल गलियारा प्रदान करके, डीएफसीसीआईएल माल परिवहन बाजार में रेलवे की प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाता है। गलियारों को लंबी और भारी ट्रेनों को समायोजित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिससे उच्च गति और कम लागत पर बड़े पैमाने पर माल की आवाजाही संभव हो सके।

और सरकारों के साथ सक्रिय रूप से सहयोग किया है। जापान इंटरनेशनल कोऑपरेशन एजेंसी (जेआईसीए) एवं विश्व बैंक जैसे संगठनों के साथ साझेदारी ने पर्यावरण के अनुकूल पहल के लिए प्रौद्योगिकी हस्तांतरण और वित्त पोषण की सुविधा प्रदान की है।

कार्बन फुटप्रिंट में कमी: आज की दुनिया में सबसे गंभीर चिंताओं में से एक कार्बन उत्सर्जन को कम करना और जलवायु परिवर्तन से निपटना है। परिवहन, विशेष रूप से माल ढुलाई, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में महत्वपूर्ण योगदानकर्ता है। माल ढुलाई के लिए रेल परिवहन पर डीएफसीसीआईएल का जोर इस पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सड़क परिवहन की तुलना में, रेलवे स्वाभाविक रूप से अधिक ऊर्जा-कुशल है और प्रति टन-किलोमीटर माल परिवहन में कम प्रदूषक उत्सर्जित करता है। सड़क से रेल की ओर बदलाव को प्रोत्साहित करके, डीएफसीसीआईएल माल परिवहन से जुड़े कार्बन पदचिह्न और वायु प्रदूषण को कम करने में मदद करता है। गलियारों के साथ विद्युत कर्षण की स्थापना स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देकर इस पर्यावरणीय लाभ को और बढ़ाती है।

रेलवे की बढ़ती माल ढुलाई हिस्सेदारी: भारत का रेलवे क्षेत्र लंबे समय से विषम मॉडल मिश्रण से जूझ रहा है, जिसमें सड़क परिवहन माल ढुलाई पर हावी है। ऐतिहासिक रूप से, रेलवे को

रेलवे की माल ढुलाई हिस्सेदारी की वर्तमान स्थिति और डीएफसी का प्रभाव: माल परिवहन में रेल की हिस्सेदारी 1951 में 85% से लगातार कम होकर 1991 में 60% हो गई है और 2022 में यह कुल माल ढुलाई का केवल 27-28% है। 2030 के लिए अपने राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान (एनडीसी) लक्ष्य के तहत, भारत ने सकल घरेलू उत्पाद की उत्सर्जन तीव्रता को 2005 के स्तर से 45% कम करने के लिए प्रतिबद्ध किया है। परिवहन के अधिक पर्यावरण अनुकूल मोड से प्रदूषण फैलाने वाले मोड में देखा गया बदलाव भारत की नेट-शून्य महत्वाकांक्षा के साथ-साथ परिवहन क्षेत्र को डीकार्बोनाइज करने के प्रयासों के लिए गंभीर चुनौतियां पैदा कर सकता है। आईआर ने एक राष्ट्रीय रेल योजना (एनआरपी) तैयार की है जिसमें 2030-31 तक माल परिवहन में 45% की रेल हिस्सेदारी हासिल करने की परिकल्पना की गई है। इसके लिए बुनियादी ढांचे की मांग में भविष्य में होने वाली वृद्धि को पूरा करने के लिए अपनी क्षमता

बढ़ाने की आवश्यकता है।

हालाँकि, पूर्वी और पश्चिमी समर्पित माल गलियारों के चालू होने के साथ, डीएफसीसीआईएल माल परिवहन प्रतिमान में एक महत्वपूर्ण बदलाव लाने के लिए तैयार है। (डब्ल्यूडीएफसी-दादरी से जवाहरलाल नेहरू पोर्ट ट्रस्ट 1504 किमी.) और ईस्टर्न डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर (ईडीएफसी- लुधियाना से सोननगर-1326 किमी) कुल 2830 मार्ग किलोमीटर तक फैले ये गलियारे भारत की रेलवे क्षमता और दक्षता को कई गुना बढ़ाने के लिए तैयार हैं।

यह अनुमान लगाया गया है कि डीएफसी के पूर्ण संचालन पर, रेलवे द्वारा परिवहन किए गए माल की हिस्सेदारी में पर्याप्त वृद्धि देखी जाएगी। अनुमान से पता चलता है कि आने वाले गत वर्षो में डीएफसी, रेल नेशनल प्लान के तहत लक्षित 27% से 45% हिस्सेदारी के भीतर कुल माल ढुलाई बाजार हिस्सेदारी का एक अतिरिक्त अति महत्वपूर्ण प्रतिशत हासिल करेगा जो इस लक्ष्य की रीड की हड्डी साबित होगा।

डीएफसीसीआईएल उद्भव विकास के इतिहास में मुख्य महाप्रवंधक टूंडला यूनिट ने अग्रणी भूमिका निभाई है इस यूनिट के अधीन डीएफसी का पहला सेक्शन (न्यू भाउपुर -न्यू खुर्जा 443 किलोमीटर) है जिसे देश के माननीय प्रधानमंत्री ने 29 अक्टूबर 2020 को देश को समर्पित किया था आज यह सेक्शन अपने नए-नए कीर्तिमान गढ़ रहा है अतः इस ईस्टर्न डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर के न्यू खुर्जा-न्यू भाऊपुर सेक्शन में 3 घंटे और 20 मिनट में ट्रेन चलाकर 99.38 किमी प्रति घंटे की औसत गति हासिल की है। सेक्शनों में कुल 4000 ट्रेनें चलाई गई हैं। सेक्शन की कुछ ट्रेनें ईडीएफसी में 99.38 किमी प्रति घंटे और डब्ल्यूडीएफसी में 89.50 किमी प्रति घंटे की औसत गति प्राप्त कर रही हैं। ये गति किसी भी सबसे तेज़ मेल एक्सप्रेस ट्रेन से तुलनीय है। डीएफसी के चालू खंड में चलने वाली ट्रेनों की कुल जीटीकेएम (सकल टन किलोमीटर) 3 मिलियन का आंकड़ा पार कर गई है। डीएफसी पर तीन ट्रेनों ने 29.05.2021 को न्यू खुर्जा-न्यू भाऊपुर सेक्शन में 99 किमी. प्रति घंटे से अधिक की औसत गति हासिल की है। अब तक 137 ट्रेनों ने 90 किमी प्रति घंटे से अधिक की औसत गति हासिल की है और इसमें प्रगति लगातार जरी है।

अन्ततोगत्वा:- डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड भारत के लॉजिस्टिक्स बुनियादी ढांचे को आधुनिक बनाने और सतत आर्थिक विकास को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रगति का प्रतिनिधित्व करता है। भीड़भाड़, कार्बन उत्सर्जन और मोडल शिफ्ट जैसी महत्वपूर्ण चुनौतियों का समाधान करके, डीएफसीसीआईएल विकास और समृद्धि के नए अवसरों को अनलॉक करने के लिए तैयार है।

जैसे ही सभी गलियारे पूरी तरह से चालू हो जाएंगे और राष्ट्रीय परिवहन नेटवर्क में एकीकृत हो जाएंगे, वे भारतीय उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मकता बढ़ाने, पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने और माल परिवहन की दक्षता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। निरंतर निवेश और रणनीतिक योजना के साथ, डीएफसीसीआईएल एक वैश्विक लॉजिस्टिक्स पावरहाउस के रूप में भारत की क्षमता को उजागर करने की कुंजी साबित

एक्शल काउंटर डिवाइस : डीएफसीसी में सुरक्षा और दक्षता की नई क्रांति

राजीव कुमार शर्मा,
आईआरएसएसई उपमुख्य परियोजना प्रबंधक (सिगनल एवं दूरसंचार)
परियोजना इकाई – मेरठ,
डीएफसीसीआईएल

भारतीय रेलवे के मालगाड़ी परिवहन को आधुनिक बनाने के लिए डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (डीएफसीसीआईएल) की स्थापना की गई है। डीएफसीसीआईएल का उद्देश्य मालगाड़ियों के लिए फ्रेट ट्रैक बनाना और रेलवे के संचालन को तेज, सुरक्षित और कुशल बनाना है। इस मिशन में एक्शल काउंटर डिवाइस (ACD) जैसी सुरक्षा तकनीक की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है।

डीएफसीसीआईएल में ACD की भूमिका : डीएफसीसीआईएल में सुरक्षा और संचालन दक्षता को बढ़ाने के लिए एक्शल काउंटर डिवाइस (ACD) जैसी आधुनिक तकनीकों को शामिल किया जा रहा है। ACD डीएफसीसीआईएल में ट्रेन टकराव और दुर्घटनाओं को रोकने के लिए विकसित किया गया एक उन्नत सुरक्षा सिस्टम है।

टकराव रोकथाम (Collision Avoidance) : डीएफसीसीआईएल के हाई-स्पीड और हाई-कैपेसिटी मालगाड़ियों के लिए ACD एक महत्वपूर्ण तकनीक है। यदि कोई ट्रेन सामने आ रही हो या ट्रैक पर कोई बाधा हो, तो ACD स्वचालित ब्रेकिंग सिस्टम को सक्रिय करता है।

मालगाड़ियों की गति नियंत्रण (Speed Management) : डीएफसीसीआईएल के ट्रैक पर मालगाड़ियाँ अधिकतम 100 किमी/घंटा की रफ्तार से चल सकती हैं। ACD इन ट्रेनों की गति को सुरक्षित सीमा के भीतर बनाए रखने में मदद करता है और ओवरस्पीडिंग से बचाव करता है।

स्वचालित सिग्नलिंग और चेतावनी (Automated Signaling & Warning System) : डीएफसीसीआईएल में डिजिटल सिग्नलिंग सिस्टम का उपयोग किया जा रहा है। ACD इस सिग्नलिंग सिस्टम से जुड़कर ट्रेनों को लाल सिग्नल पार करने से रोकता है और संभावित दुर्घटनाओं के प्रति ट्रेन चालक को सचेत करता है।

लेवल क्रॉसिंग सुरक्षा (Level Crossing Safety) : डीएफसीसीआईएल के ट्रैक पर सड़क मार्ग के साथ कई लेवल क्रॉसिंग हैं। ACD इन क्रॉसिंग्स पर रेलवे और सड़क यातायात के बीच समन्वय करता है और यदि कोई गेट खुला रह जाता है या कोई वाहन ट्रैक पर आ जाता है, तो ACD ट्रेन को रोक सकता है।

स्वचालित नियंत्रण और मॉनिटरिंग (Automated Control & Monitoring) : डीएफसीसीआईएल की ट्रेनों में GPS और IoT आधारित ट्रैकिंग सिस्टम लगे होंगे, जिससे रेलगाड़ियों की स्थिति रीयल-टाइम में मॉनिटर की जा सकेगी। ACD इस प्रणाली से जुड़कर संभावित खतरों की पहचान और निवारण में मदद करेगा।

रेलवे में एक्सल काउंटर डिवाइस : सुरक्षा का स्मार्ट साधन : दुनिया के सबसे बड़े रेल नेटवर्क भारतीय रेल को सुरक्षित और प्रभावी बनाए रखने के लिए रेलवे ने ACD को आधुनिक तकनीक के रूप में शामिल किया है। यह प्रणाली भारतीय रेलवे के शून्य दुर्घटना के लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता प्राप्त कर रही है।

निष्कर्ष: डीएफसीसीआईएल के तेज़, भारी और लंबी मालगाड़ियों के लिए दुर्घटना-मुक्त संचालन सुनिश्चित करने में ACD मदद करेगी। डीएफसीसीआईएल ACD जैसी तकनीकों को भविष्य में और उन्नत करने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI), मशीन लर्निंग और 5G आधारित नेटवर्किंग सिस्टम को भी जोड़ने पर काम कर रहा है। इससे भारतीय रेलवे का माल परिवहन नेटवर्क दुनिया के सबसे आधुनिक और सुरक्षित रेल नेटवर्क में शामिल हो जाएगा।

एम.गौहर हुसैन,
वरिष्ठ कार्यकारी, राजभाषा,
कॉर्पोरेट कार्यालय

मानव जीवन में शब्दों का महत्व

संसार के सभी लोग सदा आपस में बातचीत करते और सैकड़ों-हज़ारों शब्दों का नित्य व्यवहार करते हैं। शब्द ही हमारे जीवन के समस्त कार्यों और व्यवहारों के सिवा हमारे ज्ञान-विज्ञान का और हमारी संस्कृति का भी मुख्य और मूल आधार है। यदि मानव समाज में वाक् शक्ति न होती तो मनुष्यों का जीवन जड़ पदार्थों के जीवन से कुछ भी भिन्न न होता। शब्दहीन सृष्टि की कल्पना मात्र से ही हम घबरा और डर जाते हैं। हमारे प्रचीन ऋषियों का मत है कि शब्द ही ब्रह्म है और यदि हम ब्रह्म रूप में उसकी उपासना करें तो हमें अलौकिक शक्ति प्राप्त हो सकती है। इस शब्द ब्रह्म की कृपा से आज तक संसार ने जो उन्नति की है वह तो हमारे सामने है ही, पर हम यह भी देखते हैं कि हमारा सारा जीवन और सारा ज्ञान-विज्ञान दिन पर दिन इस शब्द-ब्रह्म के प्रसाद से और भी अधिक उन्नत और समृद्ध होता जा रहा है। सृष्टि के आरंभ से ही सभी चीज़ों और बातों के विकास का जो क्रम आज तक चला आया है उसी के अनुरूप तथा उसी के अनुसार हमारी भाषाओं का भी विकास हुआ है, शब्द-भंडार की भी वृद्धि हुई है।

शब्द की सरल परिभाषा है: वह जो कुछ हमें सुनायी दे। हमें कानों से जो कुछ सुनायी पड़ता है वह भी शब्द है और पशुपक्षियों आदि को जो कुछ सुनायी पड़ता है वह भी। किसी वृक्ष के टूट कर गिरने, पहाड़ों से पत्थर के लुढ़कने, नदियों के जोरों से बहने , हवा के तेजी से चलने या बादलों के गरजने से जो शब्द उत्पन्न होते हैं, वे पशुपक्षियों को भी बहुत कुछ उसी प्रकार सुनायी पड़ते हैं जिस प्रकार हमें। देश भेद से भी और काल भेद से भी शब्दों के अर्थ अलग अलग भी होते हैं और बदलते भी रहते हैं। हिंदी में ही अनेक ऐसे शब्द हैं जिनके पुराने अर्थ कुछ और थे और आजकल कुछ और हैं। हो सकता है कि आगे चलकर वर्तमान अर्थ भी बदल जाएं और उनका प्रयोग कुछ नए अर्थों में होने लगे। भाषा विज्ञान का एक सामान्य सिद्धांत है कि भिन्न भिन्न देशों या समाजों में जो शब्द जिन विशिष्ट अर्थों में प्रयुक्त होते हैं वे उन्हीं देशों और समाजों में लोगों के लिए बोधगम्य और मान्य होते हैं, दूसरे देशों और दूसरे समाजों में नहीं।

आज सभी संचार माध्यमों द्वारा हमारा पूरा परिवेश शब्दमय हो रहा है। चारों ओर तरह-तरह के शब्द गूँज रहे हैं। चूँकि शब्द मात्र प्रतीक होते हैं इसलिए ध्वनि से अधिक इनकी व्यंजना या अर्थ का महत्व होता है। इन शब्दों को प्रयोग में लाने के लिए सिर्फ़ एक माध्यम की ज़रूरत होती है। माध्यम पर सवार ये शब्द अपने मुक़ाम की ओर आगे चल पड़ते हैं। वे दूसरों तक संदेश पहुँचाने, निर्देश देने, सहारा पहुँचाने, इंगित करने का काम आसान कर देते हैं। इनके अलावा इनकी भूमिका हमारे मनोभावों की व्यापक दुनिया रचने, बसाने और अनुभव करने में सहायक के रूप में हैं। हर्ष, प्रशंसा, उत्साह, विषाद, आह्लाद, शोक, पीड़ा, साहस, निंदा,करुणा, कृतज्ञता,भक्ति, प्रार्थना, पूजा, प्रेम, प्रणय, ममत्व, ईर्ष्या,जुगुप्सा, पीड़ा, साहस, द्वेष, घृणा, क्रूरता, व्यंग्य, हिंसा, कुंठा, प्रतिपत्ति,विस्मय, पश्चाताप, वियोग आदि जाने कितने भावों और रसों को व्यक्त करने के लिए अनेकानेक शब्दों का प्रयोग किया जाता है। मनुष्य जीवन की इबारत हर क्षण इन्हीं सबके साथ से पढ़ी लिखी जाती है। भावों से ही जीवन में रंग भरे जाते हैं और इन भावों को सजीव करने वाले शब्द ही हैं। शब्द हमें अलौकिक ढ्ग से समृद्ध करते चलते हैं। शब्द केवल अभिव्यक्ति या प्रस्तुति तक ही सीमित नहीं रहते। हमारे द्वारा प्रयुक्त शब्द लेंस की तरह भी काम करते हैं और उनके माध्यम से हम दुनिया का दूसरा रूप भी देख पाते हैं। शब्द हमारी कल्पना शक्ति को ऊर्जा देते हैं और रूपांतरण को संभव बनाते हैं। पूरा सर्जनात्मक साहित्य शब्दों की इस विलक्षण रचनाधर्मिता का प्रमाण है। काव्य, नाटक, उपन्यास जैसे

विधाओं में रचे साहित्य न केवल मानस बनता बिगड़ता है बल्कि कार्य करने की दिशा भी तय होती है। प्रतिभाशाली लेखक और कवि छंद, लय और अलंकारों की सहायता से अपनी प्रस्तुति में विचित्रता लाते हैं। उपमा, उत्प्रेक्षा, रूपक, अनुप्रास, यमक जैसे अलंकार ध्वनि शब्दार्थ की अद्भुत जोड़ी बैठाते हैं। इनके प्रयोग से बाक्चातुर्य कुछ ऐसा समाँ बाँधता है कि सुनने वाले चकित हो उठते हैं। प्रकट रूप से कहते हुए भी कुछ न कहना और न कहते हुए भी बहुत कुछ कह डालना और कहते हुए भी छुपा ले जाने की क्षमता परंपरागत कवि-कुशलता या निपुणता में परिगणित होती है।

इस तरह जोड़ने और जुड़ने का अवसर पैदा करते ये शब्द हमारे निजी और सामाजिक जीवन का मानचित्र तैयार करते हुए हमारे अस्तित्व के साथ अभिन्न रूप से संबद्ध होते हैं। जब शब्द कार्यों से जुड़ते हैं तो हमारी दुनिया की कायापलट करते हैं। हम शब्दों से विलग नहीं हो सकते। शब्द एक नई दुनिया का द्वार खोलते हैं। शब्द हमारे अनुभव की सीमा गढ़ते हैं और उसका विस्तार भी करते हैं। हर भाषा का अपना सांस्कृतिक संदर्भ है जिसकी परिधि में हम संवेदनाओं को शब्द दे कर उससे जुड़ते हैं। प्रत्येक भाषा हमें अपने यथार्थ को ग्रहण करने, उकेरने और रचने का अवसर देती हैं। अतः भाषाओं का संस्कार बचाए रखना ज़रूरी है। तौलकर बोलना चाहिए। परिवार में, समाज में अधिकांश विवाद की शुरूआत बिना विचार किए बोलने पर ही होती है। जिस तरह धनुष से निकला तीर वापस नहीं लौट सकता, उसी तरह कही हुई बात वापस नहीं लौट सकती। भव्य महल के परिसर में दुर्योधन आ रहा था, वास्तुकारों की अद्भुत परिकल्पना ने परिसर में जल और थल के अंतर को समाप्त कर दिया था। दुर्योधन का पांव फिसल गया। गवाक्ष में द्रौपदी खिल खिला उठी और बोली – " अंधे का पुत्र अंधा ही होगा ना, और बिना विचार कहे इस एक वाक्य ने महाभारत युद्ध का सूत्रपात कर दिया।

वास्तव में शब्दों की दुनिया बड़ी ही विचित्र होती है। शब्द हमारे अनुभव की सीमा गढ़ते हैं और उसका विस्तार भी करते हैं। संसार में लगभग सात हज़ार भाषाएँ बोली जाती हैं। हर भाषा का अपना सांस्कृतिक संदर्भ है जिसकी परिधि में हम संवेदनाओं को शब्द दे कर उससे जुड़ते हैं। प्रत्येक भाषा हमें अपने यथार्थ को ग्रहण करने, उकेरने और रचने का अवसर देती है। भाषाओं का संस्कार बचाए रखना ज़रूरी है। इंटरनेट के इस युग में शब्दों की सत्ता और व्याप्ति के नित्य नए आयाम खुलते जा रहे हैं। अतः आप अपने शब्दों का चुनाव समझदारी और होशियारी से करें। शब्दों से हमारा नज़रिया झलकता है। शब्द हमारी भावनाओं को चोट पहुँचा सकते हैं। हमारी रिश्तों को तोड़ सकते हैं। अधिक बोलने से कार्य संपन्न नहीं होता। अधिक कार्य करना और कम बोलना ही जीवन का मूलमंत्र होना चाहिए।

हिंदी पढ़ना और पढ़ाना हमारा कर्तव्य है।

उसे हम सबको अपनाना है।

लाल बहादुर शास्त्री

तनाव से दूर रहने के लिए कुछ व्यवहारिक सूत्र

◊ नकारात्मक सोच से मनुष्य ईर्ष्या, नफरत, प्रतिशोध, लोभ एवं क्रोध की आग में जलने लगता है अतः न स्वयं नकारात्मक सोचें और न ऐसी सोच वाले व्यक्तियों की संगत करें। जब मन टूटने लगे तब भी यह आशा रखें कि प्रकाश की कोई किरण कहीं न कहीं से उदय अवश्य होगी और डूबने से बचायेगी।

◊ अपनी इच्छाओं और अधिकारों के प्रति सजग रहते हुये 'न' कहने का साहस भी जुटायें क्योंकि आप दूसरों की इच्छाओं व अपेक्षाओं को पूरा करने के लिये नहीं बने हैं।

◊ नित्य प्रातः की बेला में योग-प्राणायाम, व्यायाम को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बना लें, तो स्वस्थ भी रहेंगे एवं तनाव मुक्त भी।

◊ जीवन में समय प्रबंधन एवं अनुशासन अत्यन्त आवश्यक है अपने जीवन को नियमित, मर्यादित व संयमित रखें।

◊ अपने आप को व्यस्त रखें, जितने व्यस्त रहेंगे उतने ही मस्त रहेंगे एवं जितने मस्त रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे।

◊ किसी से भी किंचित मात्र अपेक्षा मत रखिये, अपनी क्षमतानुसार दूसरों को सहयोग करते रहिए। इससे मन प्रसन्न रहेगा एवं आत्म विश्वास बढ़ेगा।

◊ आने वाले कल की चिंता में आज को बर्बाद न करें क्योंकि आज एक बहुमूल्य वर्तमान है, तोहफा है।

◊ सकारात्मक सोच के व्यक्ति से ही मित्रता करें, जो सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सके।

◊ प्रत्येक दिन की शुरूआत अच्छे, श्रेष्ठ विचार से करें, उठते ही प्रभु स्मरण, बड़ों का अभिवादन, भजन, पूजन को जीवन का अंग बनायें।

◊ हमारी जो भी प्रतिष्ठा, प्रतिभा व गरिमा जो भी है वह समाज की ही देन है। इसका श्रेष्ठतम उपयोग समाज को लौटाने में ही है।

◊ महान पुरुषों एवं चरित्रवान व्यक्तियों के सम्पर्क में रहें जिससे विचारों को प्रखरता एवं पूर्णता मिलती रहे।

◊ प्रेरणादायक पुस्तकें एवं सद्ग्रन्थ निराशा का अंधकार दूर कर उत्साह का संचार करते हैं जिससे आत्मा को प्रसन्नता होती है। अतः अच्छे साहित्य के स्वाध्याय से प्रसन्नता होती है। अतः अच्छे साहित्य के स्वाध्याय को दिनचर्या का अंग बनाकर तनाव से दूर रहें।

◊ विद्वानों के अनुसार 'सुख, समृद्धि एवं 100 प्रतिशत तनाव मुक्त जीवन का आधार कम धन, मध्यम तन एवं उच्च मन हैं। अतः अधिक की कामना न करें। कहा भी गया है।

हिंदी पखवाड़ा-2024 के दौरान कॉर्पोरेट कार्यालय में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की झलकियाँ

हिंदी पखवाड़ा-2024 के दौरान फील्ड कार्यालयों में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की झलक

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ

महक अग्रवाल,
कम्प्यूटर ऑपरेटर,
अंबाला यूनिट

मत मारो तुम कोख में इसको
इसे सुंदर जग में आने दो,
छोड़ो तुम अपनी सोच पुरानी
इक माँ को ख़ुशी मनाने दो,
बेटी के आने पर अब तुम
घी के दिये जलाओ,
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

लक्ष्मी का कोई रूप कहे है
कोई कहता दुर्गा काली,
फिर क्यों न कोई चाहे घर में
इक बिटिया प्यारी-प्यारी,
धन्य ये कर दे जीवन सबका
जो तुम इस पर प्यार लुटाओ
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

ये आकाश में गोते लगाती
यही तो कहलाती मर्दानी,
यही तो है कल्पना चावला
यही तो है झाँसी की रानी,
इनको देकर के पूरी शिक्षा
अपना कर्तव्य निभाओ,
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

हाथों में राखी ये बांधें
घर में बहु बन आयें,
बन कर बेटी शैतानी करे
माँ बन कर ये समझायें,
इसका तुम सम्मान करो
और सबको यही सिखाओ,
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

बिन बेटी के सोचो कि
ये दुनिया कैसी होगी,
न प्यार ही होगा माँ का
न बहनों की राखी होगी,
जिस कदम से रुक जाये दुनिया
वो कभी भी न उठाओ,
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

बदलो ये आदत है जो
अब भी बदली जाती,
बेटे तो बाँटें दौलत सारी
बेटी है दर्द बटांती,
मत फ़र्ज़ से पीछे भागो
अपनी आवाज उठाओ,
आज ये संदेशा पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

अंकिता शुक्ला,
कार्यकारी, परि.एवं व्यव.विकास,
न्यू दाउद खां

दिवाकर भट्ट
वरिष्ठ कार्यकारी, विद्युत
अहमदाबाद

स्त्री

मैं कौन हूँ , और क्या हूँ ये कोई नहीं जानता ।
मेरे दिल में छुपा ये सच कोई नहीं मानता।
एक अनपढ़ी, अनसुनी किताब हूँ मैं,
एक अनजान शायर का एक अनकहा ख्वाब हूँ मैं।
जानती हूँ मैं
दिए रौशन करते हैं अंधेरों को
मगर दो घरों को रौशन कर दूं, ऐसा चिराग हूँ मैं
कोई समझ न पाया कौन हूँ क्या हूँ मगर,
एक माँ का अधूरा ही मगर, खूबसूरत सा ख्वाब हूँ मैं
मन करता है, संभल जाऊँ अब,
क्या करूं मेरे लिए खुद से बढ़कर तुम हो
रिश्तों के लिए घर में छुपा वो छोटा सा जवाब हूँ मैं।
गलत नहीं हूँ मैं,
साथ रख लो मुझे,
रिश्तों को खुश रखना है मुझे,
इसलिए अनलिखी पाबंदियों की किताब हूँ मैं।
एक अनपढ़ी अनलिखी किताब हूँ मैं।

रेल एवं रेल परियोजना

रेल ने जीवन को दिया, नया मील का पथ,
देश को दिया सर्वाधिक सुगम यातायात।
विकास की राह पर बढ़ते हुये रेल
आत्मनिर्भर बनाते हुये देश को किया सशक्त।।
डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर की पहुंच से
रेल मार्गो की बढ़ी गति एवं मजबूती।
विश्वस्तरीय बन रही है योजना इसकी,
भारतीय रेल का हो रहा है उत्कृष्टीती।।
नये उत्तरी पूर्व की ओर बढ़ रही है यात्रा,
विकास के प्रति है संकल्प डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर का।
साथ मिलकर बन रहा है नया भारत,
रेलवे के माध्यम से हो रहा है विकास सबका।।
डेडीकेटेड फ्रेट कोरीडोर के परिश्रम एवं संघर्ष
भारतीय रेल दे रही है महाशक्ति बनने की दिशा,
उत्कृष्टता की ओर बढ़ते हुये कदम
देश को मिलाते हुये रेलवे दे रही है एक नई दिशा।

आईसीटी और इंटरनेट ऑफ थिंग्स-आईओटी के क्षेत्र में आदर्श बदलाव

विजय कुमार तिवारी,
सहायक प्रबंधक, सिविल, प.को.
कॉर्पोरेट कार्यालय

आईसीटी (इंफॉर्मेशन और संचार तकनीक) तकनीकी संसाधनों के विकास और उपयोग के लिए होता है, जबकि आईओटी (इंटरनेट ऑफ़ थिंग्स) विभिन्न डिवाइसेस और वायरलेस नेटवर्क के माध्यम से आपस में संगत हो जाते हैं और डेटा साझा करते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है डेटा को अधिक सहज और संबंधित बनाना ताकि यह व्यावसायिक और व्यक्तिगत संग्रह और विश्लेषण के लिए उपयोगी हो सके। इस प्रकार, आईओटी का उपयोग आईसीटी से सम्बंधित तकनीकी संसाधनों के साथ सीमित नहीं होता है, बल्कि इसे उन सभी डिवाइसेस और संबंधित तकनीकों के साथ जोड़ने का एक तरीका माना जाता है जो हमारे आसपास हैं।

भारत में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (Information and Communication Technology - ICT) एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो देश की आर्थिक विकास, सामाजिक उत्थान, और वैज्ञानिक अनुसंधान में महत्वपूर्ण योगदान देता है। यह उन्नति के लिए एक माध्यम प्रदान करता है जो सभी क्षेत्रों में सुधार कर सकता है। यहां हम भारत में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के विकास की विस्तृत चर्चा करेंगे।

विश्व भर में तकनीकी युग का आगाज हो चुका है और इसमें 'इंटरनेट ऑफ़ थिंग्स' (IoT) नामक एक महत्वपूर्ण पहलू है। IoT का मतलब है कि विभिन्न वस्तुओं और उपकरणों को इंटरनेट के माध्यम से जोड़कर उनकी संचार क्षमता को बढ़ाया जाए। इसका मकसद यह है कि वस्तुओं को स्मार्ट और स्वायत्त बनाकर मानव जीवन को आसान और सुगम बनाना।

IoT के माध्यम से, हम अपने घरों, ऑफिसों, वाहनों, उद्योग, स्वास्थ्य सेवाएं और अन्य कई क्षेत्रों में संचार को संभव बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, स्मार्ट घर सिस्टम के माध्यम से हम अपने घर की बिजली, टेम्परेचर, सिक्योरिटी और अन्य सुविधाओं को दूर से नियंत्रित कर सकते हैं। वाहनों में भी IoT उपयोग होता है, जिससे उनकी निगरानी, नियंत्रण और निर्देशन किया जा सकता है।

इससे न केवल उपयोगिता बढ़ती है, बल्कि सुरक्षा और जीवन की सुविधा में भी सुधार होता है। हालांकि, IoT की एक बड़ी चुनौती यह है कि संचार के साथ ही सुरक्षा को भी मजबूत किया जाना होगा, क्योंकि बड़े जालों का उपयोग करके हैकर्स आपकी निजी जानकारी तक पहुँच सकते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य, स्मार्ट शहर, ऊर्जा प्रबंधन और कृषि जैसे क्षेत्रों में भी IoT का उपयोग हो रहा है। आने वाले काल में, इसका उपयोग और भी व्यापक होने की संभावना है और इससे जीवन को और भी सरल बनाने का तत्परता बढ़ेगा।

अभी, हालाँकि, हमें इस प्रौद्योगिकी के प्रति सतर्क रहना होगा और सुरक्षा को मजबूत बनाने की दिशा में कदम उठाने की जरूरत है। यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी निजी जानकारी सुरक्षित रहे और हम इस तकनीकी उपकरणों का जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग करें।

आज के तकनीकी युग में, 'इंटरनेट ऑफ़ थिंग्स' (IoT) एक अविश्वसनीय संभावना को दर्शाता है, जो हमारे जीवन को और भी सुविधाजनक और स्वायत्त बनाने की संभावना लाता है। इस प्रौद्योगिकी को सही दिशा में उपयोग करने से हमारा भविष्य निश्चित रूप से और भी उज्ज्वल हो सकता है।

<u>भारतीय टेक्नोलॉजी क्षेत्र में एक नजर :</u> भारत एक विविध और व्यापक देश है जिसमें विभिन्न संस्कृतियों, भाषाओं, और परंपराओं का समावेश है। इसलिए, सूचना और संचार प्रौद्योगिकी का विकास और व्यापारिक उपयोग यहाँ पर अधिक चुनौतीपूर्ण होता है। हालांकि, भारत ने इस क्षेत्र में विशेष उपलब्धि की है और यह गति से उन्नति कर रहा है।

<u>सूचना और संचार प्रौद्योगिकी का विकास</u> : भारत में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी का विकास विभिन्न क्षेत्रों में दिखाई देता है। यहां हम इनके कुछ मुख्य क्षेत्रों को देखेंगे:

डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर: भारत ने अपनी डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर को बढ़ावा दिया है जिसमें ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी, फाइबर नेटवर्क्स, और मोबाइल इंटरनेट शामिल है। यह नेटवर्क्स उद्योगों, शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल, और सरकारी सेवाओं तक पहुंचने में मदद करते हैं।

डिजिटल स्वास्थ्य: भारत में डिजिटल स्वास्थ्य क्षेत्र में भी उत्कृष्ट प्रगति हुई है। विभिन्न स्वास्थ्य ऐप्स, टेलीमेडिसिन, और इलेक्ट्रॉनिक हेल्थ रिकॉर्ड्स (EHR) इस क्षेत्र में नवाचार के रूप में उपयोग किए जा रहे हैं।

ई-कॉमर्स: भारत में ई-कॉमर्स क्षेत्र में बहुत बड़ी उन्नति देखने को मिल रही है। ऑनलाइन खरीदारी की आदतें बढ़ रही हैं और विभिन्न ई-कॉमर्स प्लेटफ़ॉर्म्स अपनी सेवाओं को विस्तारित कर रहे हैं।

डिजिटल शिक्षा: भारतीय सरकार ने डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कई पहल की हैं। ऑनलाइन शिक्षा प्लेटफ़ॉर्म्स और डिजिटल शिक्षा सामग्री के उपयोग की बढ़ती मांग को ध्यान में रखते हुए, उन्होंने इस क्षेत्र में नए प्रोजेक्ट्स की शुरुआत की है।

सरकारी सेवाएं: भारतीय सरकार ने डिजिटल इंडिया अभियान के तहत अनेक सरकारी सेवाओं को ऑनलाइन उपलब्ध करवाने का प्रयास किया है। इससे लोगों को सरकारी सुविधाओं तक पहुंचाने में सुविधा हुई है।

<u>सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के लाभ</u>

आर्थिक विकास: डिजिटल विपणन, ई-कॉमर्स, और डिजिटल सेवाएं नई आर्थिक अवसर प्रदान करती हैं। यह उद्योगों में नए निवेश और रोजगार के अवसर पैदा करता है।

सामाजिक समानता: डिजिटल सेवाओं की पहुंच से गाँवों और शहरों के बीच सामाजिक समानता में सुधार हो रहा है। लोग अधिक जानकारी और सुविधाओं का लाभ उठा सकते हैं।

शिक्षा और ज्ञान का प्रसार: डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन सामग्री की पहुंच शिक्षा के क्षेत्र में नए दरवाजे खोल रही हैं। विद्यार्थी और शिक्षक इससे लाभ उठा सकते हैं।

सरकारी सुविधाओं की पहुंच: डिजिटल सरकारी सेवाएं लोगों को सरकारी योजनाओं और सुविधाओं तक आसानी से पहुंचने में मदद करती हैं।

चुनौतियाँ हालांकि, सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भारत को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। यहां कुछ मुख्य चुनौतियाँ हैं:

डिजिटल विभाजन: डिजिटल शिक्षा और सेवाओं की पहुंच में असमानता को कम करने की आवश्यकता है। गाँवों और छोटे शहरों में इंटरनेट कनेक्टिविटी की कमी एक महत्वपूर्ण समस्या है।

डेटा सुरक्षा: डिजिटल भूमिका में बढ़ते डेटा का सुरक्षित और नियमित उपयोग एक अभिशाप हो सकता है। डेटा चोरी और अनैतिक उपयोग की चुनौतियों का सामना किया जाना चाहिए।

डिजिटल जानकारी का अभाव: डिजिटल विपणन और सेवाओं के लिए तकनीकी ज्ञान की आवश्यकता है। अधिकांश लोगों के पास यह ज्ञान नहीं होता है, जो उन्हें इस बदलाव से पीछे छोड़ सकता है।

सूचना और संचार प्रौद्योगिकी का विकास भारत के लिए एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो आर्थिक, सामाजिक, और शैक्षिक दृष्टि से उन्नति करने में मदद करता है। हालांकि, इसके संचार में कुछ चुनौतियाँ हैं जिन्हें हमें सामना करना होगा। सरकार, उद्योग, और समाज को मिलकर काम करने से ही हम इन चुनौतियों को पार कर सकते हैं और सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के लाभों को सभी तक पहुंचा सकते हैं।

प्रदीप विष्ट,
वरिष्ठ कार्यकारी, सिगनल एवं दूरसंचार,
अंबाला

'चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम'

आहत हो, कुछ तो बोलो तुम,
तोड़ो ये मौन, निज मुख खोलो तुम,
नारी शक्ति हो, खुद को पहचानो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

सहती हो, धीरज की मूरत हो तुम,
चुप-चाप खड़ी हो, शून्य से बाहर निकलो तुम,
कठिन हो, सुगमता के आँसू छोड़ो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम,

दौर ये मुश्किल है, अपनी मुश्किलें साझा करो तुम,
सब कुछ मुमकिन है, अपनी मुश्किलें न बढ़ाओ तुम,
दिखा दो दम, अब और न सहो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

शमशीर बनो, क्षीण नहीं हो तुम,
आत्मशक्ति का संचार करो तुम,
सहनशक्ति का अब परित्याग करो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

आगे बढ़ो दुर्गा बनो, अबला नहीं हो तुम,
प्रतिवाद करो, न सहो, संवाद करो तुम,
देर न हो, आज करो, अभी करो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

कर्तव्य परायण हो, पारंगत हो तुम,
कर्तव्य बोझ का परित्याग करो तुम,
बहुत हुआ धैर्य, प्रचंड बनो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

अश्रु त्यागो, भृकुटी का भान करो तुम,
सम्मान करो, पर अपमान न सहो तुम,
अब विचार नहीं, प्रतिकार करो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

धरा से अधिक धैर्यवान हो तुम,
सागर से अधिक गहरी हो तुम,
सागर से निकलो, आकाश को चूमो तुम,
चुप क्यों हो कुछ तो बोलो तुम।

रूचिका शर्मा ,
कार्यालय सहायक

प्रगति का आधार

संयम रख कर पा लेता है
मानव हर दुविधा से पार,
संघर्ष, सरलता और चिंतन ही\
होते प्रगति का आधार।
क्या पाएगा इस जग में जो
रहे सदा आलस्य में चूर,
ठान लिया यदि मन में अपने
नहीं सफलता रहती दूर,
मिलती जब अनुकूल परिस्थिति

अंकुर होता नहीं बेकार,
संघर्ष, सरलता और चिंतन ही
होते प्रगति का आधार।
प्रतिकूल समय में जब कोई
विपदा हम सब पर आती है,
छिपी हुयी शक्तियां जगाकर
हमको यह समझाती हैं,
भाग्य नहीं होता है दोषी
स्वभाव बनाता है लाचार,
संघर्ष, सरलता और चिंतन ही
होते प्रगति का आधार।

वीर जानते हैं मिलता है
उचित कर्मों से ही सम्मान,
साहस कर आगे बढ़ता जो
थामते हैं उसको भगवान,

विजय बसी हो जिसके मन में
कैसे भला हो उसकी हार
संघर्ष, सरलता और चिंतन ही
होते प्रगति का आधार।

ज्ञानी अपने जीवन में
व्यर्थ न समय गंवाता है,
कर्मक्षेत्र के रण में लड़कर
विजय पताका फहराता है,

इतिहास रचाता है ऐसा
झुकता आगे सारा संसार,
संघर्ष, सरलता और चिंतन ही
होते प्रगति का आधार।

नीतू अरोरा,
कार्यकारी सहायक,
कॉर्पोरेट कार्यालय

प्रयास

कितनी की है कोशिश अब थक गई हूँ मैं
किस दिशा की ओर मुडू अब उलझ गई हूँ मैं
यू तो कहते है सभी कि मुश्किल नहीं है,
कुछ पर जो लगातार प्रयास करके हार रहा है,
उसके दिल का हाल भला किसने जाना है,
यूँ तो हर कोई कहता है अरे तुमसे ये नहीं हो पाया ?
पर उन्हें कौन समझाए मंज़िल तक पहुँचने के सपने हमने देखे, मेहनत हमने की,
रात दिन एक हमने किया, सफल होने की उम्मीद भी हमने लगायी परीक्षा में असफल होने पे रोये भी हम,
हिम्मत हमारी टूटी, बिखर गये हम पर हम किसे बोलें कुछ
हर जगह ताकत है चलती
देश की दशा हो रही हैं ऐसी जो हैं वास्तव में योग्य वो है सबके बीच पिछड़ रहे
पर फिर भी चेहरे पे मुस्कान रखती हूँ
हिम्मत नहीं हारती, असफलता में भी हर दम हौसला रखती हूँ
टूटी हूँ अनेकों बार फिर भी ख़ुद से ही जुड़ती हूँ
दस सिरों से सोचने और बीस हाथों से पाने की कोशिश मैंने भी की पर अकेली नहीं थी मैं इस भीड़ में
सब भाग रहे है आगे पर अब भी वही खड़ी हूँ मैं
पर जीवन तो है ही एक जंग गिरूँगी पर हर बार उठूँगी
मेरी जंग है ख़ुद लड़ूँगी मैं
हिम्मत कभी नहीं हारूँगी मैं
सफलता को प्रयासों से जीतूँगी
अंत तक हिम्मत नहीं हारूँगी।
एक प्रयास ही तो करना है फिर करूँगी

‘राजेंद्र यादव’ कहानी लेखन प्रतियोगिता में पुरस्कृत

कुमारी अनुराधा,
डाटा एंट्री ऑपरेटर,

रूह का रिश्ता

राघव बस! एक जोरदार आवाज के बाद एक गहरी खामोशी कमरे में फैल जाती है।

राघव:- लेकिन सिया, नहीं राघव मुझे लगता है तुम्हें इस रिश्ते के बारे में एक बार और सोच लेना चाहिए। यह समाज कभी भी हमारे रिश्ते को नहीं स्वीकार करेंगे, ना तो मेरा एक फौजी के रूप में तुम्हारे घर की बहू बनना, और ना ही तुम्हारा घर जमाई बनना। तुम्हारे अपने परिवार की प्रति भी बहुत सी जिम्मेदारियां हैं और मां को कैसे समझाओगे मैं नहीं चाहती कि तुम मेरे वजह से सबसे दूर हो जाओ। तुम्हें पता है ना राघव मेरी जॉब कितनी रिस्की है कभी भी कुछ भी हो सकता है मैं नहीं चहती कि मुझे कुछ भी हुआ तो तुम्हें तकलीफ हो।

राघव:- मुझे नहीं पता कि तुम क्या सोचती हो मुझे इतना पता है कि मैं तुम्हें बहुत चाहता हूं और मेरा प्यार तुम्हें कुछ भी नहीं होने देगा और सिया हर जन्म में सिर्फ तुम मेरी ही हो तुम चिंता मत करो मैं धीरे-धीरे सब ठीक कर दूंगा।

सिया:- मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूं पर उतना ही प्यार मैं अपने देश से भी करती हूं।

राघव:- अगले 2 दिन बाद हमारी शादी है।

सिया:- ये क्या बोल रहे हो राघव, तुम्हारे जैसा जीवन साथी पाना तो हर लड़की का सपना है और यह मेरा सौभाग्य होगा लेकिन इतनी जल्दी सब ?

राघव:- अपना हाथ सिया के चेहरे पर रख कर बोलता है मैं सब ठीक कर दूंगा यकीन करो मेरा तुम्हारे वापस सरहद पर जाने से पहले मैं तुमसे शादी करके तुम्हें अपना बनाना चाहता हूं ।

सिया:- ठीक है, राघव मुझे तुम पर पूरा यकीन है और दो दिन बाद दोनों शादी कर के सिया के घर आ जाते हैं। कुछ दिनों बाद सिया की छुट्टियां खत्म हो जाती हैं और सिया वापस सरहद पर चली जाती है। कई महीने बाद सिया घर आने वाली थी, राघव बहुत खुश था। वह उसे लेने रेलवे स्टेशन जाता है सिया को देखते हे उसे बाहों में भर लेता है आह! क्या हुआ सिया तुम ठीक हो ?

सिया:- में बिल्कुल ठीक हूं।

राघव:- नहीं तुम्हें दर्द हुआ, राघव धीरे से सिया की बाजू ऊपर कर के देखता है, ये क्या सिया तुम्हें तो चोट लगी है और खून भी निकल रहा है

सिया:- आरे! कुछ भी नहीं बस हल्की सी चोट से डरोगे तो कैसे चलेगा, तुम एक आर्मी ऑफिस के पति हो तो खुद को मजबूत बनाना पड़ेगा और क्या पता कब कौन सी गोली किधर से आकर मेरे सीना चीरते हुए निकल जाए।

राघव:- बस सिया अब एक शब्द और मत बोलना मेरी जान निकल जाती है, मैं हमारे भविष्य का सपना देख रहा हूं और तुम ----

सिया:- अच्छा बाबा: सॉरी अब घर चले, देखते देखते सिया की छुट्टियां खत्म हो जाती है और जाने का वक्त भी आ जाता है।

राघव:- सिया, पता नहीं क्यों इस बार तुम्हें जान देने का मन नहीं है जैसे तुम मुझे खाली करके जा रही हो।

सिया:- राघव तुम्हारा प्यार है ना मेरे साथ मुझे कुछ भी नहीं होगा, देख रहे होना दुश्मनो ने कैसे हमला कर दिया है मेरे वतन को मेरी जरूरत है।

राघव:- उसकी नजर हर वक्त टीवी पर टिकी रहती है युद्ध की हर एक खबर उसकी जैसी जान लिए जा रही थी हर वक्त यही दुआ करता कि तुम बस ठीक रहो सिया आखिरकार युद्ध समाप्त हुआ पर सिया की कही पर कोई खबर नहीं थी राघव बहुत परेशान था। फिर सिया का कॉल आता है

सिया:- हेल्लो राघव कैसे हो सिया सिया तुम ठीक तो हो ना कहा हो तुम्हारी कोई खबर नहीं है, राघव में अस्पताल में हूं

पर मैं ठीक हूं।

राघव:- तुम ऐसी बात क्यु कर रही हो, क्या हुआ है तुम्हें ?

सिया:- अरे मेरे प्यारे पतिदेव मैं ठीक हूं बस नेटवर्क नहीं है तो आवाज ठीक से नहीं आ रही होगी, सुनो राघव तुम अपना और माँ पापा का ख्याल रखना हमेशा ।

राघव:- हम सब ठीक हैं सिया, अचानक कॉल कट जाती है। सिया, सिया कुछ हो तो नहीं गया। गाघव ने खुद को समझा शायद नेटवर्क ना हो पर राघव खुद को शांत नहीं कर पा रहा था । सिया को सोचते हुए कब उसकी आंख लग गई उसे पता भी नहीं चला। राघव राघव, जल्दी आओ बेटा, सिया की मां की आवाज सुन अचानक उसकी नींद टूटी। राघव दोड कर हॉल में आया। टीवी पर न्यूज़ आ रही थी, बड़े दुख की साथ ये सूचना दी जा रही है कि, देश को दुश्मनों के चुंगल से बाहर निकलने वाली हमारी होनहार आर्मी ऑफिसर मिस सिया शाहिद हो गई है। ये कैसा हो सकता है सिया ने कल ही मुझसे बात की है वो धड़ाम से ज़मीन पर गिर गया है। राघव बेटा संभालो सपने आप को, होनी हो कौन टाल सकता है, शायद हमारे वतन को सिया की ज़्यादा ज़रूरत थी।जैसे-तैसे हफ्ता बीत गया अचानक डोरबेल बजी । जरा राघव जी को बुला दीजिए। मैं ही हू, ये आपका पत्र, पत्र देख कर राघव की आखे फटी रह गई। (सिया का पत्र, उसकी, आखो में आंसू ले आया) उसने तुरत ही पत्र खोला ।

सिया:- राघव, जब तक ये लेटर तुम्हें मिलेगा तब तक मैं इस दुनिया से जा चुकी होऊंगी। मुझे गोली लगी थी 2 दिन बेहोश रही होश में आने पर जैसे तैसे मैंने तुम्हें कॉल किया था। राघव मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूँ। पर मुझे माफ़ कर देना, मेरे उन सारे वादों के लिए जो मैंने तुमसे किया था। उन सारे सपनों के लिए जिसे हम खोना नहीं चाहते थे मैं चाहती थी, तुम्हारे साथ जीना और तुम्हारी बाहो में मर जाना। मैं तुमसे पहले इस दुनिया से विदा लेना चहती थी ताकि तुम्हारे बिना मुझे न जीना पड़े। राघव मैं तुम्हें कुछ बताना चहती हूं जिसे जानना तुम्हारा हक भी है और अधिकार भी राघव तुम पापा बनने वाले थे।

राघव:- कराह उठा जैसे किसी ने उसे सेकड़ो खंजर घोप दिए हो ये क्या किया सिया तुमने। जैसे तैसे करके उसने पढ़ना शुरू किया शुरू किया।

सिया:- राघव मैं चाहती थी कि ये खबर में खुद तुम्हें आ कर सुनउ पर शायद ये किस्मत को कुछ और वो मजूर था इस जन्म में शायद मेरे देश को मेरी जयदा जरूरी थी। राघव मेरे लिए हमारा वतन हमारे प्यार से बढ़ कर है, मेरे लिए जीवन की सारी उपलबधिया लिखी जाएगी पर सब से बड़ी उपलब्धि होगी तुम्हारा प्रेम पाना मेरी ये जिंदगी तुम्हारी कर्जदार रहेगी राघव। राघव:- उसकी आँखों से आँसू की धारा बहती रहती है, राघव सिया के पत्र को अपने सीने से लगा लेता है।

जानती हो सिया, हर किसी के हिस्से का अपने आंसू हंसी, खुशी गम वो सारी क्रिया। संवेदन जुडी होती है जुसेसे वो प्यार करता है और मुझे लगता है कि किसी से प्यार करने से बेहतर है उसे समझाना उसकी कमियो से प्यार करना और तुम तो मेरी वो बहादुर शेरनी हो जिसने अपने वतन की खातिर अपनी जान न्योछावर कर दी पर हा किसी अपने को जाते हुए देखना शायद इस दुनिया की सबसे कठिन परिस्थितियों में से एक है । प्रेम के बारे में कितना भी पढ़ लो सुन लो लेकिन प्रेम को प्रेम में पड़ कर ही समझा जा सकता है समझ जा सकता है, उस वक्त मैं और मेरे सीने से लगा । सिया का लेटर, हम दोनों वह दूसरे को सातवना दिए जा रहे थे कि सब ठीक हो जाएगा। कब, कैसे और कहाँ नहीं जानते थे। सिया बेवजह तो नहीं होता कोई चीज इस दुनिया में, हर चीज के होने में कोई तो वजह होती है। राघव ने सिया का पत्र अपने डोर में रखा, अपने आंसू साफ किया और चल दिया बहार अपना फर्ज निभाएं एक बेटा और एक जमाई दोनो का फर्ज। राघव ने अपना हर फर्ज निभाया जो एक पति, एक बेटा और एक जमाई को निभाना चाहिए। प्यार करने वाले इतना तो नहीं सोचते पर दुनिया पलटने की ताकत जरूर रखते है और कुछ रिश्ते रूह से बंधे होते हैं।

भोजन एवं भोजन के नियम

अभिषेक शर्मा,
कार्यालय सहायक,
कॉर्पोरेट कार्यालय

भारत के व्यंजन की पौष्टिकता, स्वाद भारतीयों को ही नहीं बल्कि विदेशी नागरिकों को भी बेहद पसंद है यही वजह है की सभी देशों में भारतीय होटल मिल जाते हैं। भारतीय भोजन में पड़ने वाला हर मसाला वैदिक भाषा में औषधि कहा जाता है एवं उसके औषधीय गुण अथर्ववेद में विद्यमान है। जैसे - दालचीनी, ज्यावित्री, काली मिर्च, जायफल आदि इसलिए भारतीय भोजन में ऊर्जा बढ़ाने से ज्यादा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के गुण होते हैं |

संस्कृत में एक श्लोक है "अति सर्वत्र वर्जयेत्" जिसका अर्थ है किसी भी कृत्य, वस्तु का अति ग्रहण करना मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए कष्टकारक होता है जो की आजकल प्रत्यक्ष रूप से देखा भी जा रहा है | आजकल हर दूसरा व्यक्ति अपच, बदहजमी, मधुमेह आदि रोग से ग्रसित है एवं तक्षण राहत हेतु किसी औषधि (दवा) को उपयोग में लेना आजकल आम हो गया है | परन्तु इन दवाओं को अपने जीवन में नियमित उपयोगी बनाना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। क्या खाएं? दवाओं के अलावा यदि हम अपना खान पान ठीक कर लें तो हमें किसी भी औषधि पर आधारित नहीं होना होगा | आयुर्वेद अनुसार सभी मनुष्य देह में वात, पित्त या कफ में से किसी एक धातु की प्रधानता होती है, सर्वप्रथम हम एक नाड़ी वैद्य से अपनी प्रधान धातु का पता लगायें एवं उस धातु के अनुसार अपने भोजन में उन सामग्री, शाक, सब्जियां उपयोग में लायें जो की हमारी त्रिधातु को संतुलित रखें, जैसे - आपकी देह वात प्रधान है तो आप उड़द, चना, राजमा, अरबी, गोभी आदि से परहेज करें, पित्त प्रधान है तो मेवा, बेसन, अंजीर आदि से परहेज करें, कफ प्रधान है तो दही, चावल, मैदा आदि ठंडी चीज़ों से परहेज करें | *ऋषि वागभट्ट के अनुसार सभी खाद्य पदार्थ, व्यंजन सभी के लिए नहीं है हमें अपने शरीर में प्रधान धातु के अनुसार तीनों धातु का संतुलन बनाने हेतु ही भोजन करना चाहिए |*

कब खाएं? दूध जो की कैल्शियम का मुख्य स्रोत है इसको भी गलत समय पर पीना अल्सर जैसे रोग देता है, दुग्ध का पाचन हमारे शरीर में तीन चरण की प्रक्रिया में होता है, सर्वप्रथम कुछ एंजाईम्स दुग्ध को दही बनाते हैं, दूसरे चरण में दुग्ध में उपस्थित वसा को तोड़ा जाता है एवं तीसरे चरण में अंततः दुग्ध को पचाया जाता है। क्या आपको पता है यह जो एंजाईम्स दुग्ध को दही बनाते हैं वे सूर्यास्त के बाद ही सुचारु होते हैं इसलिए दुग्ध रात्रि में ही पीना चाहिए, इस प्रकार सभी चीज़ों का समय निश्चित है। ऋषि वाग्भट्ट अनुसार मनुष्य का पाचन तंत्र सूर्य के उदय व अस्त के साथ चलता है जिस प्रकार दीये की लौ जलते व भुजते समय सबसे अधिक प्रकाशित होती है उसी प्रकार मनुष्य की पाचन क्रिया सुबह व शाम को सर्वाधिक सुचारु होती है इसी सूत्र के अनुसार सुबह का नाश्ता सबसे भारी होना चाहिए, दोपहर को अल्पाहार, जिसमें मट्ठा, छाछ अवश्य हो एवं शाम को सूर्य के ढलने के 1 घंटे के अन्दर हमें भोजन कर लेना चाहिए एवं रात्रि भोजन के 2 घंटे बाद दुग्ध पीना चाहिए एवं जल हमेशा भोजन से 45 मिनट पहले 45 मिनट बाद पीना चाहिए ।रात्रि भोजन में दाल, राजमा, चना आदि वर्जित हैं, रात्रि में सब्जी आदि का सेवन ही उचित है दाल आदि खाने से उसके वात गुण हमारे शरीर में वात का प्रवाह बड़ा देते हैं जो की हमें उच्च रक्तचाप देता है इसलिए जो लोग रात्रि में दाल-चावल आदि खाते हैं उन्हें उच्च रक्तचाप, मधुमेह की समस्या अधिक रहती है क्योंकि दाल आदि खाने के बाद उसमें उपस्थित प्रोटीन को तोड़ने के लिए हमें न्यूनतम 2 घंटे का परिश्रम आवश्यक है। ऋषि वागभट्ट के एक ही सूत्र को समझें एवं जीवन में आज से ही लागू करें *"अपने शरीर को जान लीजिए और भोजन को पहचान लीजिए"* |

मीनू सिंह,
पुत्री श्री नरेंद्र सिंह, उप महाप्रबंधक,
सिगनल एवं दूरसंचार, टूंडला

चुनौती

गरीबी मिटाने की
गम में खुशी के पल ढूढ़ने की
कठिनाई में भी मुस्कुराने की
चुनौती कल भी थी, आज भी है

सीमित संसाधनों में जीवनयापन की
बढ़ती बेरोजगारी में रोजगार पाने की
चुनौती कल भी थी, आज भी है

क्या बदला स्वरूप, क्या अभी बाकी
किंकर्तव्यविमूढ़ मन मेरा क्यों व्याकुल
जीवन में खुश रहना भी बडी चुनौती
जो कल भी थी, आज भी है

सपने,जो देखे भविष्य के
जातिविहीन समृद्व समाज
परस्पर प्रेम, बन्धुत्व के
हो गये सब पराये से
मिली न राह समृद्वि की
अपूर्ण सा है बन्धुत्व भी
सामाजिक समरसता अब भी बनी चुनौती
जो कल भी थी, आज भी है

बीत गया काल खण्ड़, बदलाव रहा अधूरा
प्रयास अपर्यात थे या इच्छा शक्ति विहीन
कमी बृहद दृष्टिकोण की, या परस्पर प्रेम की
क्या कोई कुंजी है और, चुनौती मिटाने की
है मिथ्या भ्रम मेरा या यथार्थ
मार्गदर्शन करो मेरा हे सिद्वार्थ!
हे सिद्वार्थ!

आंचल मित्तल,
आशुलिपिक,
कॉर्पोरेट कार्यालय

छाया में सितारा

जहां छायाएं नृत्य करती हैं,
वहाँ खिलता है एक प्रकाश, एक सजग स्वप्न,
आह्वान है, जागरूक दिमागों के लिए,
सत्य की रक्षा के लिए, अन्याय की मरम्मत के लिए।

सजग दिलों में अंगारे जलते हैं,
वो अटूट शक्ति से जलती हुई आग,
अंधकार को साफ़ करने के लिए, धुंध को दूर करने के लिए,
ईमानदारी से हमारे धर्मी मार्गों का मार्गदर्शन करने के लिए ।

सतर्क निगाहों से, हम एक होकर खड़े हैं,
धोखे के सामने, जी जान लगा कर लड़े हैं,
उन मूल्यों की रक्षा के लिए जो हमारे मूल को परिभाषित करते हैं
सतर्कता, वह प्रकाशस्तंभ जिसकी हम सदैव पूजा करते हैं ।

सत्ता के गलियारों में, जहां कई राज छुपे हैं,
भ्रष्टाचार को मारने की, सतर्कता ही कुंजी है,
पारदर्शिता में ही, हम अपनी ताकत पाते हैं,
न्याय को कायम रखने के लिए उठते जागते हैं।

आइये अपनी आवाज उठायें, सत्य की जीत हो,
छाया की इस दुनिया में, जीने की नई रीत हो,
सतर्कता, हमारा कवच, हमारा मार्गदर्शक,
इसकी उज्ज्वल चमक में, प्रकाशित भारत का भविष्य हो।

किताबें बोलती हैं

गौरी शंकर शर्मा,
लाइब्रेरियन,
कॉर्पोरेट कार्यालय

बोलती किताबों में अंकित धुंधले शब्द बुलाते हैं। अलमारी के बंद शीषे से टकराती आवाज पूछती है कि मुझे क्यों भूलते जा रहे हो ? मैने ही ज्ञान का अपार भंडार भरकर आपको यहां तक पहुंचाया है। मै आज भी गूंगी नही हुई हूं, बोलती हूं। मेरी आवाज कोई सुनने वाला तो हो। मैं केवल बौद्धिक विकास का ही नही, मनोरंजन का माध्यम भी हूं। किताबें स्वयं आभास देती है कि स्कूल या कालेज पढ़नें जा रहे है। इसकी गहरी तादात्मयता इन किताबों के साथ जुड़ी होती है। जैसे पृष्ठों को पलटते-पलटते गुलाब की पत्तियों की खुशबू आने लगती तो सहसा हाथ थम जाते है। कहीं किताब को सुंदर बनाने के लिए हरी पत्ती सजी होतीं और बीच बीच में छिपी मोरपंखी से किताब में चार चांद लग जाते। याद आता है, जब किताबों के ऊपर उठाकर झांकती आंखें मन के भावों की भाषा एक-दूसरे से बोल देतीं। किताबों के पन्नों में छिपे लव लैटर अचानक किताब से नीचे गिर जाते तो शर्म से चेहरा लाल हो उठता, पैर के अंगूठे से जमीन कुरदने लगते। किताबें परीक्षा के समय ईश्वर की साक्षात मूर्ति लगती, जिन्हें कभी चूमते, कभी परीक्षा हाल जाते समय माथे से लगाते हैं। पुरानी किताबों के पेज फट जाने पर गोंद से चिपकाते हुए अक्षर छिप जाते, तो याद आता है कि दोस्तों की किताबों से नकल उतारकर उत्तरों को याद करते। किताबें ज्ञान और विद्या के प्रचार और प्रसार का बहुत पुराना माध्यम रही हैं।

> अच्छी किताबें, अच्छे दोस्त और शांत मन, इन तीन बातों की वजह से सभी लोगों का जीवन सफल हो सकता है।

सफदर हाशमी कहते हैं कि किताबें करती हैं बातें, बीते जमानों की, दुनिया की, इंसानों की आज की, कल की, एक-एक पल की, ख़ुशियों की, ग़मों की, फूलों की, गमों की,जीत की, हार की प्यार की, मार की, क्या तुम नहीं सुनोगे, इन किताबों की बातें?, किताबें कुछ कहना चाहती हैं, तुम्हारे पास रहना चाहती हैं।

हमारे सबसे पुराना नांलदा, तक्षशिला के पुस्तकालयों में पांडुलिपियों के रत्नाकर हैं। जो जिज्ञासा को शांत करने के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश है। बेकन के शब्दों में, पुस्तकालय ऐसे मंदिरों की तरह हैं, जहां प्रचीन संतों महात्माओं सदगुणों से परिपूर्ण तथा निर्भ्रांत पांखड रहित अवशेष सुरक्षित रखे जाते है। आज जब बच्चे मोबाइल लेकर गूगल पर अपनी समस्या का हल खोजते हैं तो ज्ञान का तीसरा नेत्र पुस्तकें स्वतः सम्मुख आकर कहती हैं मुझे देखो, मुझे पढ़ो। गूगल में हम पढ़ सकतें हैं, पर किताबों की तरह जुड़ नहीं सकते। किताबों से अटूट रिश्ता है हमारा। इन किताबों ने सदियों पुराना इतिहास देखा है जो आज किताबों के माध्यम से हमारे सामने जीवंत है।

डीएफसीसीआईएल और लाइब्रेरी : वैसे तो हर कार्यालय में लाइब्रेरी यानि कि ज्ञान का खजाना के स्वयं में अपना महत्व है लेकिन डीएफसीसीआईएल के पंचम तल पर बनाई गई लाइब्रेरी व उसका सौम्य वातावरण यहां के कर्मचारियों को लाइब्रेरी में आकर ज्ञान अर्जन करने को मजबूर करता है। लाइब्रेरी में हिंदी, बांगला व अन्य साहित्य की प्रसिद्ध लेखकों की कविता, कहानी, उपन्यास का भंडार है। यहां कर्मचारी अपनी व्यस्त दिनचर्या से कुछ समय निकालकर व्यक्तिगत व कार्यालयीन ज्ञान बढ़ाने पर अपनी ऊर्जा व्यय करते हैं। लाइब्रेरी में ऐसा नहीं है कि सिर्फ साहित्य की पुस्तकों की भरमार हो। यहां रेलवे के तकनीकी विषय सिगनल दूरसंचार, वित्त व व्यवसाय विकास व अन्य विषयों की तकनीकी शब्दावलियों को समाहित की हुई उपयोगी पुस्तकें मौजूद हैं। डीएफसीसीआईएल पुस्तकालय यहां अधिकतर कर्मचारियों की मांग के अनुरूप उपयोगी व विषयक रुचि का ध्यान रखकर उसकी पूर्ति करता है। पुस्तक न केवल ज्ञान बल्कि मनोरंजन का एक अद्‌भुत साधन हैं। जन-साधारण अपने कर्तव्यों एवं अधिकारों के प्रति जागरूक हो सकते है। यह कार्य सिर्फ पुस्तकालयों द्वारा ही संभव हो सका है। इस प्रकार पुस्तकालय व्यक्तियों की व्यक्तिगत उन्नति के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रगति में भी सहायक सिद्ध हो सकते है।

आपके समय की उपयोगिता व सार्थकता बढ़ाने के लिए डीएफसीसीआईएल पुस्तकालय सदैव अपने कर्मचारियों का ऋणी रहा है और सदैव पुस्तकालय में समय देने वाले कर्मचारियों का स्वागत करता है।

आशा,
आशुलिपिक, कॉर्पोरेट कार्यालय

डीएफसी: संकल्प से सफलता की ओर

डीएफसी के माध्यम से 9 राज्यों को,
हमने 125 स्टेशनो द्वारा जोड़ा है,
अधिक ऊंचाई व कम लागत से ,
वातावरण अनुकूल मालगाड़ी रेलवे को सौंपा है।

मालगाड़ी को बेहतर बनाया हमने,
सिंगल स्टैक से डबल स्टैक तक बढ़ाया हमने,
इसे और भी बेहतर बनाना है ,
अभी तो हमें बहुत ऊँचाइयो तक जाना है।

डीएफसी ने इन 18 वर्षों में,
खूब सफलता पाई है ,
चुनौतियां तो बहुत आई सबका सामना कर,
सफलता की सीढ़ी हमने पाई है।

डीएफसी केवल एक संगठन नहीं,
बल्कि एक परिवार है,
परिवार में कोई छोटा बड़ा नहीं,
सबका अपना एक स्थान है।

डीएफसी के इस संकल्प को ,
पूरा करेंगे हम,
आओ मिलकर शपथ लें ,
ईमानदारी व दृढता से काम करेंगे हम।

मोनिका,
कार्यालय सहायक, कॉर्पोरेट कार्यालय

नारी शक्ति की ताकत

इस दुनिया में दो शक्तियाँ है,
एक बन्दूक की और दूसरी कलम की
जो दोनों से भी शक्तिशाली है
वो है नारी शक्ति की ताकत ॥
माँ, बहन, पत्नी, प्रेमिका
हर रिश्ता क्या खूब निभाती हो। हे नारी
तुम सब कुछ मुमकिन कर जाती हो ॥

क्यों कहती है दुनिया सारी
नारी तू कमजोर है,
मैं कहती हूँ,
आज भी नारी के हाथो में
घर चलाने की डोर है ॥

ये बेटी है, ये माता है
बलिदानों की गाथा है
ये भागवत की गीता है,
रामायण की सीता है ॥
पुरुषों की इस दुनिया ने
कैसी नियत दिखलाई है,
कभी जुए में हार गए,
कभी अग्नि परीक्षा दिलवाई है ॥
लक्ष्मीबाई जैसा साहस इसमें
मीराबाई जैसा प्रेम है इसमें
पद्मावती जैसा जौहर इसमें
दुर्गावती जैसा पराक्रम है ॥
नारी प्यार में राधा बने,
गृहस्थी में बने जानकी
काली बनकर शीश काटे,
जब बात हो सम्मान की ।

प्रियांशु
कार्यालय सहायक,
कॉर्पोरेट कार्यालय

जिंदगी

जिंदगी की सुईयां भी कुछ यूं चलती जाती हैं...
हकीकत को पल में ख्वाब बनाती है
उन ख्वाबों से हकीकत की उम्मीद जगाती है.
ये जिंदगी भी रंग बदल बदल कर जीना सिखाती हैं.
यूं मुड़ती हैं अंजान राहों पर.
पिछली राहों को धुंधला कर जाती हैं.
फिर उस धुंधलेपन में एक अश्क दिखा
होंठों पर मुस्कान लाती हैं.
जिंदगी कहीं भी बिना आगाह किए ले जाती हैं
दिसंबर से जनवरी की तरह मिलाकर दूर कर जाती हैं.
गिरा कर, उठा कर फिर गिराती हैं.
न जाने कैसे कैसे सबक दिए जाती हैं.
खुशियों से दामन भर देती है.
पर एक घाव गहरा सा दे जाती है.
ये जिंदगी भी ना सब कुछ हार कर जीतना सिखाती है..
आंसुओं को पोंछ कर हंसना सिखाती है.
खुद बिखर कर दूसरों को संभालना सिखाती है.
छोटे कंधों पर जिम्मेदारी की एहसास कराती हैं.
किसी अपने को छोड़ अपनों की कही पर चली जाती हैं.
ये जिंदगी ना गिरगिट को मात दे जाती हैं.
हंसते- हंसते रोना और रोते-रोते हंसना
हर तरह से बस जीना सिखाती हैं.
ये जिंदगी भी ना सब कुछ हार कर जीतना सिखाती है..

आकाशदीप भारद्वाज,
कार्यालय सहायक,
कॉर्पोरेट कार्यालय

जीवन का संत्रास

क्या हुआ यदि तकदीर को तेरे हिस्से में थोड़ा सा संत्रास लिखना है,
झेल ले तू हर पीड़ा यदि तुझे इतिहास लिखना है।
फल लदी डाली भी, अपना बोझा उठाती है,
अन्न उगाती धरती भी, देखो छलनी हो जाती है।
शिव और मीरा बनने को विष भी पीना पड़ता है,
यूं ही अभिनंदन नहीं होता, अपमान को अंदर सीना पड़ता है।

चीर कर जो सीना, मुश्किलों में अपनी राह चुनता है,
वहीं दशरथ माझी और श्रीराम बनता है।
एक मांझी थे जो पत्नी के लिए पहाड़ काट माउंटनमेन बन जाते,
तो दूसरे श्रीराम बनकर पत्नी के लिए सेतु बना मर्यादापुरूषोत्तम कहलाते।
जिसने है सब कुछ खोया, उसका सब-कुछ पाना निश्चित है,
मरने की सीमा तक यदि संग्राम किया है, तो अमर हो जाना निश्चित है।।

काया अगर है वज्र बनानी, तो तय है लोहा पीना,
उत्सव के पलों को पाने में, एकाकी जीवन पड़ता है जीना ।।
सबरी ने जब जीवन भर आंसू का संत्रास पिया,
अंत समय आए श्री राम, जीवन का हर त्रास हर लिया ।।
पिया अपमान मीरा ने तो गिरधर की दासी कहलाईं,
जहर पीकर शिव ने मानवता को नई दिशा दिखलाई।।

हुनर व हवा के संग, उड़ती है पंतग

जैसे कहते हैं कि हीरे को बिना तराशे नहीं चमकाया जा सकता उसी तरह मनुष्य भी बिना संघर्ष का सामना किए आगे नहीं बढ़ाया जा सकता। आपदाओं का बिना किसी हिचकिचाहट के सामना करना सीखें और आप पाएंगे कि उनका कद कितना छोटा हो गया है।

सफलता बनाम जीवन

अमित सक्सेना
कार्यालय सहायक/कॉर्पोरेट कार्यालय

प्रकृति पर मनुष्य एक ऐसा प्राणी है जो पृथ्वी पर बदलती हुई सभ्यताओं का गवाह रहा है। इतिहास हमें बताता है कि हम किस प्रकार जीवन जीते थे और आज 21वीं सदी में हम किस प्रकार जीवन को व्यतीत कर रहे हैं। हर कोई सफलता के पीछे भाग रहा है। सफलता का पैमाना सबके लिए अलग-अलग हो सकता है लेकिन अंतिम लक्ष्य शांति ही है। शांति से बड़ा जीवन में कुछ भी नहीं है। आइए समझते हैं जीवन दर्शन को।

अकसर ही हम यह सोच लेते हैं कि जीवन में जिसने अधिक कठिनाइयों का सामना किया है वह जल्द ही समझदार बन जाता है। क्या यह सोचना पूरी तरह से सही है। मेरे हिसाब से तो जीवन में कठिन कुछ होता नहीं है, जीवन में कठिन सिर्फ परिस्थितियां होती हैं। इन्हीं परिस्थितियों में आप कैसे जूझते हैं यही तय करता है कि आपकी सफलता का स्तर भविष्य में क्या होगा। कोई भी लक्ष्य मनुष्य के संघर्ष से बड़ा नहीं हारा वही जो लड़ा नहीं यह पंक्तियां मनुष्य की जीवटता को बताती हैं कि यदि कोई पहले ही परिस्थितियों के आगे घुटने टेक दे तो संभव है कि वह जीत ही न सके। जीवन में जीतने के लिए सकारात्मक सोच व जीवटता का होना आवश्यक है। जीवन में जीत आवश्यक है बस यह अंधी नहीं हो। हमें पृथ्वी पर मनुष्य के रूप में प्रकृति समाज व देश के लिए जो कर्तव्य हैं उनके निर्वहन की भी व्यवस्था जीवन में बनाकर चलती है। जो भी व्यक्ति अपनी सफलता के साथ प्रकृति से तालमेल बनाकर चलता है कदाचित उस मनुष्य द्वारा प्राप्त की गई सफलता स्थाई होगी और उसको शांति देने वाली भी।

जीवन सिर्फ परिस्थिति है। जीवन में दो ही परिस्थितियों का निर्माण होता है 'दुखद' परिस्थिति या 'सुखद' परिस्थिति। अगर आप आसान परिस्थिति चाहते हैं, तो यह बहुत मुश्किल नहीं है। इसको एक उदाहरण से समझाने का प्रयास करते हैं। यदि हम किसी मनुष्य से कहें कि हम आपको एक बंद कमरे में बंद कर देते हैं और यहीं आपके भोजन व अन्य सुविधाओं का इंतजाम कर देते हैं कोई खतरा नहीं, कोई मुश्किल नहीं। आपको परिवार का खयाल नहीं रखना है, रोजी-रोटी नहीं कमानी, कुछ नहीं करना है। कोई भी परेशानी नहीं। यहां आपका पूरा ख्याल रखा जाएगा। तो क्या कोई ऐसी परिस्थिति में रहना चाहेगा, मेरे हिसाब से शायद नहीं। इससे किसी को सुख नहीं मिलेगा, क्योंकि सुख के लिए आप मुश्किलें चाहते हैं। आप चाहते हैं कि आपके सामने चुनौती हो। आप लगातार अपनी दुनिया का विस्तार चाहते हैं। यही मनुष्य होने की जीवटता का प्रमाण है। मनुष्य होकर हमें बस जड़ नहीं होना हैं। हमें कर्महीन नहीं होना है। मनुष्य के जीवन की सफलता उसके कर्मों पर ही निर्भर है। उसके कर्म, ज्ञान, संकल्प, साहस तथा आचरण पर निर्भर करते हैं। अपने आपको जाने बिना व्यक्ति को अपनी क्षमता का आभास नहीं हो सकता। यही वह आत्म-तत्व है जिसका विवेचन कर मनुष्य विश्वास के साथ अपने जीवन का निर्देशन करता है। सभी प्राणियों में मनुष्य में यह विशेषता होती है कि वह अपने विवेक का प्रयोग कर जीवन की एक धारा निर्धारित कर सकता है। शनैः शनैः सफलता की ऊंचाइयों तक पहुंच सकता है। स्वयं की शक्तियों को पहचानने का ज्ञान ही तो जीवन-दर्शन का तत्व है, जिसको आत्म-तत्व भी कहते हैं। यही वह ज्ञान है जो हमें अपनी शक्तियों को समाज के कार्यों में लगाने की प्रेरणा देता है। ज्ञानेंद्रियां मन के अधीन होती हैं और मन बुद्धि के। बुद्धि का संबंध आत्मा से है जो बुद्धि को संयत रहने के लिए प्रेरित करती है। यह आत्मा ही परमात्मा का अंश है। आत्मा का विकास होने पर वह महान-आत्मा (महात्मा) तथा महान से ऊपर उठने पर वह परम (परमात्मा) में तब्दील हो जाती है। जीवन दर्शन का मूल तत्व कर्मों से विमुख होकर तपस्या करने का निर्देश नहीं देता, बल्कि कर्तव्य पालन को ही प्राथमिकता देता है। आत्मा सबके शरीर के अंदर विद्यमान है, ईश्वर का अंश है। ईश्वर सर्वशक्तिमान है तो उसका अंश जीव शक्ति संपन्न क्यों न होगा। सत्य यह है कि ईश्वर किसी को निर्बल या सबल होने का वरदान नहीं देता। उसके लिए सभी समान हैं। ईश्वर ने सभी को अपना अंश 'आत्मा' दी है जो स्वतः शक्ति संपन्न है।

स्नेहा सोनी,
कार्यालय सहायक, कॉर्पोरेट कार्यालय

मां क्या होती है ?

जो मैं बिखर जाऊं
तो मुझे समेट लेती है,
कभी मेरी गुरु
तो कभी सांगिनी हैं
मेरी हार या जीत नहीं
जो मेरी कोशिश देखती है
मां वो होती है।

मेरे अहंकार को बढ़ने नहीं देती
मेरी आत्मविश्वास को मरने नहीं देती
मेरी कमियों को नजरअंदाज कर
मुझ में गुणों का समंदर ढूंढ लेती हैं
मां वो होती है।

मेरी सफलता में अपनी सफलता देखती है
मुझ में अपना जीवन देखती है।
खुद के सपनों को त्याग कर मेरे लिए
अब मेरे सपनों को वो अपना देखती है
मां वो होती है ......

आयूष झा,
कार्यालय सहायक, कॉर्पोरेट कार्यालय

मेरे हरि मेरे साथी

जब घिर जाएगा मुश्किलों से तू
और डगमगाने लगेंगे तेरे कदम

जब चारों तरफ हो शोर विचारों का
और भर जाए संदेह से तेरा मन

जब दूर-दूर तक गहरा अंधेरा
और ना मिले आशा की कोई किरण

जब सब कुछ हो विरोध में तेरे
और भयभीत हो तेरा मन

जब कोई नहीं हो तेरा अपना
तो तू ही अपना साथी बन

पल भर प्रभु का कर लें स्मरण
और विश्वास को तू रख कायम

जो हो खड़ा तू रण में डट कर
वो सारथी बन कर आएगा

जब भी भटकेगा लक्ष्य से अपने
वह ऊंगली पकड़ राह दिखाएगा

पता नहीं किस रूप में आ कर
मेरा हरि मुझे मिल जाएगा...

मेरा हरि मुझे मिल जाएगा...

ब्रायन ट्रेसी की पुस्तक – 'लक्ष्य'

के.पी.सत्यानंदन,
सलाहकार, राजभाषा,
कॉर्पोरेट कार्यालय

ब्रायन ट्रेसी दुनिया के शीर्षस्थ मैनेजमेंट परामर्शदाता, प्रशिक्षक और वक्ताओं में से एक हैं। वे हर साल दुनिया भर में 2,50000 से ज्यादा लोगों को लीडरशिप, रणनीति, सेल्स और निजी तथा व्यवसायिक जीवन में सफलता जैसे विषयों पर व्याख्यान देते हैं। ट्रेसी व्यवसाय, मनोविज्ञान, प्रबंधन, सेल्स, इतिहास, अर्थशास्त्र, राजनीति, मेटाफिसिक्स और धर्म जैसे विषयों पर अच्छी पकड़ रखते हैं। ब्रायन ट्रेसी मानते हैं कि हर व्यक्ति के पास ऐसी असाधारण क्षमता होती है, जिसका अब तक इस्तेमाल नहीं हुआ है। अगर अपनी इस क्षमता का इस्तेमाल करना सीख ले तो मात्र एक साल में ही इतना कुछ हासिल कर सकता है, जितना कि एक औसत व्यक्ति अपनी पूरी जिंदगी में भी नहीं कर पाता।

ब्रायन ट्रेसी , ब्रायन ट्रेसी इंटरनेशनल के अध्यक्ष हैं। यह एक मानव संसाधन विकास कंपनी है। परामर्शदाता और प्रशिक्षक के रूप में 1000 से ज्यादा कंपनियों को वे अपनी सेवाएँ दे चुके हैं, जिनमें आईबीएम, फोर्ड, जेरॉक्स, एचपी आदि शामिल हैं। उन्होंने 35 से अधिक पुस्तकें लिखी हैं और 300 से ज्यादा ऑडियो-वीडियो प्रोग्राम्स तैयार किए हैं। आर्थिक तंगी के कारण 18 साल की उम्र में लेखक को स्कूल की पढाई छोड़ना पड़ा था और एक छोटे से होटल में बर्तन मांजने का काम किया। वहाँ से निकलकर कार धोने की नौकरी की। फिर फर्श धोने का काम किया, खेतो और पशुपालन केंद्रों में काम किया। बाद में सेल्स मेन का काम किया। सेल्स मैन से वे एक सफल सेल्स मैनेजर बन गए। आजकल आप अमेरिका के मल्टीमिलियनेअरों की सूची में एक प्रमुख व्यक्ति हैं।

अंग्रेजी में 'गोल्स' नाम से लिखी ट्रेसी की यह पुस्तक महत्वाकांक्षी लोगों के लिए, ऐसे लोगों के लिए हैं जो ज्यादा तेजी से आगे बढ़ना चाहते हैं। इस पुस्तक में बताए गए विचारों और सिद्धांतों पर अमल करके कोई भी बरसों की कड़ी मेहनत से बच सकते हैं और अपने महत्वपूर्ण लक्ष्य ज्यादा तेजी से हासिल कर सकते हैं। उनके अनुसार लक्ष्य से ही सफलता मिलती है, बाकी हर चीज़ तो बस कमेंट्री है। अतः आप अपना लक्ष्य तय करें, उन्हें हासिल करने की योजना बनाएँ और अपनी योजना पर हर रोज़ मेहनत करें।

आपका समय और जिंदगी बेशकीमती है। समय और जिंदगी की सबसे बड़ी बर्बादी यह है कि आप किसी ऐसी चीज़ को पाने में बरसों लगा दें, जिसे सिर्फ चंद महीनों में ही हासिल किया जा सकता था। इस पुस्तक में दी गई लक्ष्य निर्धारण और लक्ष्य प्राप्ति की व्यावहारिक, अज़माई हुई प्रक्रिया एक ऐसी ही चीज़ है। इस पर अमल करके आप कम समय में इतना ज्यादा हासिल कर सकेंगे, जिसकी आपने कल्पना भी नहीं की होगी। आप इतनी तेजी से तरक्की करेंगे कि खुद आप और आपके आस-पास के लोग हैरान हो सकते। सरल और आसानी से लागू होने वाली इन विधियों और तकनीको का अनुसरण करके आप भविष्य में गरीबी से अमीरी तक पहुँच सकते हैं।

इस पुस्तक में कुल 21 अध्याय है। इसे हम 21 शिक्षाप्रद सिद्दांत भी मान सकते हैं। पहला अध्याय का शीर्षक है अपनी संभावना का ताला खोलें। इसमें लेखक बताते है कि सभी सफल

लोग पूरी तरह लक्ष्य केंद्रित होते हैं। वे जानते है कि वे क्या चाहते हैं और उसे हासिल करने के लिए वे हर दिन अपना पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं। लक्ष्य तय करने की आपकी क्षमता ही सफलता की सबसे प्रमुख योग्यता है।लक्ष्य आपके सकारात्मक मस्तिष्क का ताला खोलते हैं। लक्ष्यों के बिना आप बस जिंदगी की लहरों पर डूबते-उतराते रहते हैं, जब कि लक्ष्य होने पर आप तीर की तरह उड़कर सीधे निशाने पर पहुँच जाते हैं। स्पष्ट लक्ष्य होने पर आपका आत्मविश्वास बढ़ता है, आपकी क्षमता का विकास होता है और आपकी प्रेरणा का स्तर ऊँचा होता है। उनक् अनुसार लक्ष्य उपलब्धि की अंगीठी का ईंधन है।

सफलता का एक नियम यह है-, इसमें कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कहाँ से आ रहे हैं, फर्क तो इस बात से पड़ता है कि आप कहाँ जा रहे हैं। असफल और दुखी लोग ज्यादातर वक्त अनचाही चीज़ों के बारे में सोचते और बातें करते हैं। वे अपनी समस्याओं और चिंताओं के बारे में बातचीत करते हैं तथा ज्यादातर समय दूसरों को दोष देते रहते हैं। लेकिन सफल लोग अपने विचारों और बातों को अपने सबसे प्रबल इच्छित लक्ष्यों पर केंद्रित रखते हैं। वे ज्यादातर वक्त उस चीज़ के बारे में सोचते और बातें करते हैं, जिसे वे पाना चाहते हैं। स्पष्ट लक्ष्य आपको यह सामर्थ्य देते हैं कि आप अपनी जिंदगी के एक्सीलरेटर को दबा दें और उस सफलता की ओर तेजी से बढ़ें, जिसे आप बास्तव में हासिल करना चाहते हैं। अगर आप छोटे लक्ष्य तय करते हैं, तो आपका स्वचालित लक्ष्य-प्राप्ति तंत्र आपको छोटे लक्ष्य हासिल करने में समर्थ बनाएगा। अगर आप बड़े लक्ष्य तय करते हैं, तो यह नैसर्गिक क्षमता आपको बड़े लक्ष्य हासिल करने में समर्थ बनाएगी।

लक्ष्य इच्छा से एकदम अलग होता है। यह स्पष्ट होता है, लिखित होता है और विशिष्ट होता है। लक्ष्य आपको अर्थ और उद्देश्य दोनों का एहसास दिलाते हैं। लक्ष्य आपको दिशा का एहसास भी दिलाते हैं। अपने लक्ष्यों की ओर आगे बढ़ते बक्त आप ज्यादा खुश और शक्तिशाली महसूस करते हैं। आप ज्यादा ऊर्जावान और प्रभावी महसूस करते हैं। आप कार्यकुशल, योग्य और आत्मविश्वासी महसूस करते हैं। लक्ष्यों की ओर उठा हर कदम आपके इस विश्वास को बढ़ा देता है कि आप भविष्य में ज्यादा बड़े लक्ष्य तय कर सकते हैं और उन्हें पा भी सकते हैं। लक्ष्य होने पर आप हर काम को सार्थक और उद्देश्यपूर्ण बना सकते हैं। लक्ष्य प्राप्ति का शुरूआती बिंदु है इच्छा। अगर आप सचमुच अपने लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं, तो आपको उनके लिए ज्वलंत इच्छा विकसित करनी होगी। जब आपकी इच्छा तीव्र होती है, तभी आपको तमाम बाधाओं से उबरने की ऊर्जा और जोश मिलता है। लक्ष्य आपको हरेक बाधा पार करने और भावी उपलब्धि को असीमित बनाने में समर्थ बनाते हैं।

पुस्तक का दूसरा अध्याय है अपनी जिंदगी की बागडोर थामें।

सभी नकारात्मक भावनाएं सफलता और खुशी की सबसे बड़ी शत्रु हैं। नकारात्मक भावनाएं आपको नीचे रोके रखती हैं, आपको थका डालती हैं और आपकी जिंदगी की सारी खुशी चूस लेती हैं। अगर आप बाकई खुश और सफल होना चाहते हैं, तो नकारात्मक भावनाओं से मुक्त होना आपका एक महत्वपूर्ण लक्ष्य होना चाहिए। सभी तरह की नकारात्मक भावनाओं का इलाज यह है कि आप अपनी स्थिति की पूरी जिम्मेदारी स्वीकार करें। 'मैं जिम्मेदार हूँ' कहने के साथ-साथ आप गुस्सा महसूस कर ही नहीं सकते। जब भी आपको किसी तरह से गुस्सा आए या आप विचलित हो जाए, तो ये तीन शब्द बोल दें।

आज के बाद किसी भी चीज के लिए किसी दूसरे को दोष देना छोड़ दें- चाहे वह अतीत, वर्तमान में हो या जिसके भविष्य में होने की आशंका हो। आज के बाद अपने अनुचित व्यवहार के लिए बहाने बनाना या उसे सही साबित करना छोड़ दें। अगर आपसे कोई गलती हो जाए, तो बस इतना ही कहें , "मुझे अफसोस" है। और स्थिति को सुधारने में जुट जाएँ। जब भी आप किसी दूसरे को दोष देते हैं या बहाने बनाते हैं, तो हर बार आप अपनी शक्ति कम कर लेते हैं। आप कमजोर और कमतर मससूस करने लगते हैं। आप मन ही मन नकारात्मक और क्रोधित हो जाते हैं।

सकारात्मक भावनाएं शक्ति बढ़ाती है, नकारात्मक भावनाएं शक्ति घटाती है। खुशी, रोमांच, प्रेम और उत्साह की सकारात्मक भावनाएँ आपको ज्यादा शक्तिशाली और आत्मविश्वासी महसूस कराती हैं। क्रोध करने, आहत होने या दोष देने की नकारात्मक भावनाएँ आपको कमजोर बनाती है।

जिस तरह किसी कंपनी का प्रेसिडेंट उस कंपनी की रणनीति और कामों के लिए जिम्मेदार होता है, उसी तरह आप भी अपने जीवन और कैरियर की व्यक्तिगत रणनीति के लिए जिम्मेदार हैं। आप प्रबंधन की पूरी रणनीति- लक्ष्य तय करना, योजना बनाना, चरण बनाना और इच्छित परिणाम पाने के लिए काम करने लिए जिम्मेदार है।

अतीत की घटनाओं के बारे में अफसोस और शिकायत करना छोड़ दें, क्योंकि उन्हें बदला नहीं जा सकता। इसके बजाय अपना रुख भविष्य की तरफ करें और इस बारे में सोचें कि आप क्या चाहते हैं और कहाँ जा रहे हैं। सबसे बढ़कर अपने लक्ष्यों के बारे में सोचें। लक्ष्यों के बारे में सोचने भर से ही आप सकारात्मक और उद्देश्यपूर्ण बन जाते हैं। आज ही हर उस व्यक्ति को क्षमा करने का संकल्प करें, जिसने आपको कभी किसी तरह से कोई चोट पहुँचाई हो। उसे जाने दें। उस पर दोबारा बातचीत करने से इंकार करें। इसके बजाय अपने लिए किसी महत्वपूर्ण चीज़ पर काम करने में इतने व्यस्त हो जाएँ कि आपके पास दोबारा उसके बारे में सोचने का समय ही न रहे।

जिम्मेदारी और खुशी के बीच भी सीधा संबंध होता है. आप जितनी ज्यादा जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं, उतने ही ज्यादा खुश और आत्मविश्वासी बन जाते हैं। बहाना बनाना छोड़ें और प्रगति करना शुरू करें।

पुस्तक का तीसरा अध्याय है- अपने भविष्य का निर्माण करें।

लेखक का कहना है कि लीडर्स पर बरसों तक हुए 3300 से ज्यादा अध्ययनों में पाया गया है कि महान लीडर्स में एक ऐसा खास गुण होता है, जो उन्हें दूसरों से अलग बनाता है। यह गुण है भविष्य-दृष्टा होने का। लीडर्स ज्यादातर भविष्य के बारे में सोचते हैं। दीर्घकालीन दृष्टिकोण जीवन में आर्थिक और व्यक्तिगत सफलता को तय करने वाला सबसे महत्वपूर्ण तत्य है। आप भविष्य के बारे में जितने आगे तक सोचकर निर्णय लेते हैं, आपके निर्णय उतने ही बेहतर होते हैं और आपके सपनों के साकार होने की संभावना भी उतनी ही ज्यादा बढ़ जाती है।

व्यक्तिगत रणनीतिक नियोजन में आपको भी अपने जीवन के प्रति दीर्घकालीन दृष्टिकोण से शुरूआत करनी चाहिए। आपको अपने हर काम में आदर्शीकरण का अभ्यास शुरू कर देना चाहिए। नीले आसमान की सोच में आप कल्पना करते हैं कि जिस तरह आप साफ नीले आसमान को देख सकते हैं, जिसकी कोई सीमा नहीं है, उसी तरह आपके लिए भी कोई सीमा नहीं है। ऊँची सफलता पाने वाले लोगों और कम सफलता पाने वाले लोगों के बीच बुनियादी फर्क कर्म केंद्रित होने का होता है।कल्पना करें कि आपकी सेहत और फिटनेस का स्तर हर मायने में आदर्श है। आज से आप ऐसे कौन से काम कर सकते हैं, जिनसे आपका सपना हकीकत में बदल जाए।

पुस्तक का चौथा अध्याय का नाम है अपने जीवनमूल्यों को स्पष्ट करें। जिंदगी के हर क्षेत्र में सबसे ज्यादा सफल होने वाले लोगों और लीडर्स में एक बेहद महत्वपूर्ण गुण यह है कि उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि वे कौन है, किसमें यकीन करते हैं और किन सिद्धांतों की बुनियाद पर खड़े हैं। आपके जीवनमूल्य आपके व्यक्तित्व का मूल केंद्र हैं। आपके जीवनमूल्य ही आपको वह बनाते हैं, जो आप हैं। आपके आंतरिक जीवनमूल्य जितने ज्यादा स्पष्ट होंगे, आपके बाहरी काम भी उतने ही ज्यादा सटीक और असरदार होंगे। जो व्यक्ति भीतर से सकारात्मक, आशावादी, लक्ष्य-केंद्रित और भविष्य-केंद्रित होता है, वह ज्यादातर मामलों में सुखी, सफल और समृद्ध जिंदगी का आनंद लेता है।

आपका अतीत आपका भविष्य नहीं है। याद रखेः- इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कहाँ से आ रहे हैं, असल फर्क तो इससे पड़ता है कि आप जा कहाँ रहे हैं।

मनोविज्ञान में आत्मसम्मान का स्तर ही आपकी खुशी का स्तर तय करता है। आत्मसम्मान की परिभाषा है, आप खुद को कितना पसंद करते हैं। आप खुद को उतना ही ज्यादा पसंद करते हैं, उतना ही ज्यादा सम्मान करते हैं और उतने ही ज्यादा खुश भी होते हैं। हमेशा सच्चे रहें- अपने प्रति, दूसरों के प्रति भी। आज ही सम्मानित व्यक्ति बनने का फैसला करें। हमेशा सच बोलने का संकल्प करें। प्रण करें कि आप हमेशा सच्चे रहेंगे, अपने प्रति भी और दूसरों के प्रति भी।

पाँचवा अध्याय है अपने सच्चे लक्ष्य तय करें। सफल स्त्री-पुरुष अपने और अपनी वास्तविक इच्छाओं के बारे में पूरी स्पष्टता हासिल कर लेते हैं, कुछ उसी तरह जिस तरह इमारत बनाने से पहले आर्किटेक्ट उसका विस्तृत ब्लूप्रिंट तैयार करता है। महान लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रबल, ज्वलंत इच्छा अनिवार्य है। सच्चे लक्ष्य तय करते वक्त आप अपने सपनों, जीवनमूल्यों और आदर्शों से शुरूआत करते हैं।

अपनी उत्पादकता को दोगुना करें। आपके काम का 20 प्रतिशत हिस्सा 80 प्रतिशत परिणाम देता है। जादू की छड़ी लहराएँ। कल्पना करें कि आपके पास जादू की एक छड़ी है, जिसे आप अपनी जिंदगी के हर पहलू पर फिराकर अपनी इच्छाओं को हकीकत में बदल सकते हें। जब आप यह कल्पना करें कि आपकी कोई सीमा नहीं है, तो अपने लक्ष्य तय करने के लिए सपनों की सूची बनाएँ। सपनों की सूची का मतलब है, हर उस चीज़ की सूची, जो आप बनना, पाना या करना चाहते हैं, बशर्ते कहीं कोई सीमा न हो। सौ सपनों की सूची बनाने के तीस दिन के भीतर ही आपकी जिंदगी में उल्लेखनीय घटनाएं होने लगेंगी। आपके लक्ष्य इतनी तेजी से हासिल होने लगेंगे, जिसकी आप आज कल्पना भी नहीं कर सकते। स्पष्टता आपके सपनों को हकीकत में बदलती है। जीवन के हर पहलू में अपने लक्ष्यों के बारे में सवाल करने की प्रक्रिया से आपकी सोच स्पष्ट हो जाती है। इससे आप ज्यादा एकाग्र तथा लगनशील हो जाते हैं। आप भटकते हुए आदमी से सार्थक खास आदमी में बदल जाते हैं।

पुस्तक का छठा अध्याय है अपना प्रमुख निश्चित उद्देश्य तय करें। चूँकि आप वही बन जाते हैं. जिसके बारे में आप ज्यादातर वक्त सोचते हैं, इसलिए प्रमुख निश्चित उद्देश्य आपको हर पल एकाग्र बनाए रखता है, आपके अवचेतन मन को भी आपके पक्ष में सक्रिय कर देता है। आप जिस विचार, योजना या लक्ष्य को अपने चेतन मन में स्पष्टता से रखते हैं, उसे आपका अवचेतन मन और आपका अति चेतन मन फौरन हकीकत में बदलने लगेगा। अगर आप आर्थिक दृष्टि से स्वतंत्र बनने का फैसला करते हैं, तो आपको अचानक अपने आस-पास सभी तरह के अवसर और संभावनाएँ दिखने लगेंगी, जिनके ज़रिए आप अपने आर्थिक लक्ष्य हासिल कर सकते हैं। आपकी नज़र अखबारों में छपे उन लेखों पर जाएगी, जो इससे संबंधित हैं। कहा गया है, ध्यान ही जिंदगी की कुंजी है। जहाँ आपका ध्यान जाता है,वहाँ आपकी जिंदगी जाती है। आपका प्रमुख निश्चित उद्देश्य कभी इतना ज्यादा बड़ा या मूर्खतापूर्ण नहीं होना चाहिए, जिसे हासिल करना नामुमकिन हो। अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ाने वाले हर संभव काम की सूची बना लें। तय करें कि लक्ष्य हासिल करने के लिए आपको अतिरिक्त मेहनत, समय और समर्पण के रूप में कितनी कीमत चुकानी होगी और फिर चुकाने में जुट जाएँ।

पुस्तक का सातवाँ अध्याय का शीर्षक है- अपने विश्वासों का विश्लेषण करें। इंसान का दिमाग जो सोच सकता है और यकीन कर सकता है, उसे वह हासिल भी कर सकता है। खुद को सीमित करने वाले विश्वास सबसे बुरे होते हैं। अगर आपको यकीन है कि आपकी कोई सीमा है, चाहे यह सच हो या न हो, तो यह आपके लिए सच बन जाता है। हर इंसान में किसी न किसी क्षेत्र में जीनियस बनने या असाधारण स्तर पर काम करने की योग्यता है। आपका काम तो सिर्फ यह पता लगाना है कि वह बुद्धि कौन सी है। आपमें ऐसी क्षमताएँ और योग्यताएँ हैं, जिनका आज तक दोहन नहीं हुआ। आज ही खुद को सीमित करने वाले विश्वासों को चुनौती देने और अस्वीकार करने का निर्णय लें, जिन्होंने आपको पीछे रोक रखा है। अपने भीतर झांकें और जिंदगी के उन क्षेत्रों पर सवाल करें, जहाँ आपको अपनी

योग्यताओं या गुणों के बारे में शंका हो। आप अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों से पूछ सकते हैं कि क्या उन्हें आपमें कोई नकारात्मक विश्वास नज़र आता है।

पुस्तक का आठवाँ अध्याय है - शुरूआत से शुरू करें। मिसाल के तौर पर, अगर आपने वजन कम करने का फैसला किया है, तो आपका पहला कदम अपना वजन तौलना होगा। अगर आप दीर्घकालीन आर्थिक लक्ष्य तय करते हैं, तो आपका पहला कदम सटीकता से यह तय करना है कि आर्थिक संदर्भ में आज आपकी नेट वर्थ कितनी है। अगर आपका लक्ष्य एक साल में मिलियनेअर बनना है, तो आपको सटीक गणना करनी चाहिए कि आपके पास आज की तारीख में कितनी दौलत है।

खुद को संसाधनों का भंडार मानें, जो बहुत सी चीज़ें करने में सक्षम है। आपके पास बहुत सी योग्यताएं, कुशलताएं, ज्ञान, गुण ,शिक्षा और अनुभव है। कभी भी खुद को किसी खास कार्ययोजना के ताले में बंद न रखें, खास तौर पर अगर आप अपने कैरियर की वर्तमान दशा और दिशा से खुश नहीं है। अपनी खुद की रणनीतिक योजना बनाएँ। एक पुरानी कहावत है--- 'अच्छी शुरूआत का मतलब है आधा काम होना।' अपने लक्ष्य की ओर यात्रा शुरू करने से पहले अपनी स्थिति के हर पहलू का ईमानदारी से मूल्यांकन करने से आपका महीनों, यहाँ तक कि बरसों का समय बचेगा।

पुस्तक का नौवाँ अध्याय है – अपनी प्रगति मापें। आपका चेतन मन आपके जीवन का हेड ऑफिस है। लेकिन आपके अवचेतन मन में महान शक्तियाँ छिपी हुई हैं। लक्ष्यों को हासिल करने के लिए सर्वश्रेष्ठ या शिखर प्रदर्शन की तीन कुंजियाँ हैं- संकल्प, पूर्णता और समाप्ति। वे ही स्त्री-पुरुष महान बने हैं, जिन्होंने स्पष्ट, अटूट संकल्प लिए और फिर बिषम परिस्थितियों के बावजूद उनसे एक इंच भी नहीं हटे। पूर्णता, सर्वश्रेष्ठ या शिखर प्रदर्शन का दूसरा तत्व है। किसी काम को 95 प्रतिशत करने और 100 प्रतिशत करने में बहुत फर्क होता है।

अपने दीर्घकालीन लक्ष्यों को सालाना, मासिक, साप्ताहिक, यहाँ तक कि हर घंटे के छोटे-छोटे लक्ष्यों में तोड़ लें। अगर आप अपनी आमदनी बढ़ाना चाहते हैं, तो यह आसान है। आप जानते हैं कि सारी आमदनी मूल्य बढ़ाने का परिणाम होती है। अपने हर काम पर गौर करें और खुद से पूछें कि आप अपना मूल्य कैसे बढ़ा सकते हैं, ताकि आप जितना कमा रहे हैं, आपका मूल्य उससे ज्यादा बढ़ सके। अगर आप हर दिन आत्म-सुधार में एक-दो घंटे निवेश करते हैं तो परिणाम पाने की आपकी योग्यता पर इसका असाधारण असर पड़ सकता है। अगर आप दौलतमंद बनना चाहते हैं, तो खर्च की पड़ताल करें। हर दिन 10/50/100 रूपए बचाने का तय करें। इस पैसे को एक बचत खाते में अलग रख दें और इसे कभी न छुएँ। जब बचत की रकम बढ़ जाए, तो इसका निवेश किसी अच्छे म्यूचुअल फंड में कर दें। बचत तथा निवेश की दैनिक, साप्ताहिक और मासिक आदत डाल लें और उसे जिंदगी भर कायम रखें।जब भी आपकी आमदनी बढ़े, बचत की राशि को भी बढ़ा लें। कुछ साल बाद आप आर्थिक दृष्टि से स्वतंत्र बन जाएंगे।

अगर आप हर शाम टीवी देखने के बजाय पंद्रह मिनट पढ़ें, तो हर साल पंद्रह पुस्तकें पढ़ लेंगे।

10 वाँ सिंद्धांत है – राह की बाधाएँ हटा दें। - सफलता आपके लक्ष्य की राह में आने वाली बाधाओं को हटाने और समस्याएँ सुलझाने पर निर्भर करती है। 11वाँ अध्याय है अपने क्षेत्र के विशेषज्ञ बनें। आपके भीतर अपने काम में सर्वश्रेष्ठ बनने, अपने क्षेत्र के शीर्षस्थ 10 प्रतिशत व्यक्तियों के समूह में शामिल होने की योग्यता है। इसे अपना लक्ष्य बना लें, इस पर हर दिन काम करें और तब तक इस पर काम करना बंद न करें- जब तक कि आप वहाँ पहुँच न जाएँ।12 वाँ अध्याय है- सही लोगो से जुड़ें।– आप किन लोगों के साथ रहते, काम करते और सामाजिक संपर्क रखते है, इसका चुनाव आपकी सफलता पर जितना ज्यादा असर डालता है उतना कोई दूसरी चीज़ नहीं डालती। 13वाँ अध्याय है- कार्ययोजना बनाएँ- अच्छी तरह सोच-विचार कर बनाई गई योजना होने पर साधारण व्यक्ति भी बिना योजना वाले जिनियस से आगे निकल जाएगा। पहले से योजना बनाने और व्यवस्थित करने की आपकी योग्यता आपको सबसे बड़े और

जटिल लक्ष्य हासिल करने में भी समर्थ बना देगी।

14 वाँ अध्याय है- अपने समय का अच्छा प्रबंधन करें। शुरू करने से पहले हमेशा प्रथमिकातएँ तय करें और इसके बाद अपने समय के सबसे मूल्यवान उपयोग पर ध्यान केंद्रित करें। पुस्तक का 15वाँ अध्या है- हर दिन अपने लक्ष्यों की समीक्षा करें। हर दिन, हर सप्ताह, हर महीने अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों की समीक्षा तथा पुनर्मूल्याकन का समय निकालें। सोलहवाँ अध्याय है- अपने लक्ष्यों की लगातार मानसिक तस्वीर देखें। अपने दिमाग में चलने वाली फिल्मों के डायरेक्टर बनें। आपकी कल्पनाशीलता आपके जीवन के आगामी आकर्षणों का प्रिव्यू है। आपकी स्पष्ट, रोमांचक, मानसिक तस्वीरें आपकी सारी मानसिक शक्तियों को प्रेरित कर देती हैं और आपके लक्ष्यों को आपके जीवन में साकार कर देती हैं। सत्रहवाँ अध्याय है-अपने अतिचेतन मस्तिष्क को सक्रिय करें। अठारहवाँ अध्याय है- हर समय लचीले रहें। अपने लक्ष्य के बारे में स्पष्ट रहें, लेकिन उसे हासिल करने की प्रक्रिया के बारे में लचीले रहें। उन्नीसवाँ अध्याय है-अपने जन्मजात रचनात्मकता का ताला खोलें। बीसवाँ अध्याय है-हर दिन कुछ करें। अपने लक्ष्य की ओर शुरू करके और हर दिन काम करके सफलता के गति सिद्धांत का उपयोग करें, जो आपको अपनी मनचाही मंजिल के करीब ले जाता है. कर्म केंद्रित होना सफलता के लिए अनिवार्य है। इक्कीसवाँ अध्याय है-सफल होने तक जुटे रहें।– अंतिम विश्लेषण में किसी दूसरे से ज्यादा देर तक जुटे रहने की आपकी योग्यता ही वह गुण है, जो जीवन में महान सफलता की गारंटी है। लगन सक्रिय आत्म-अनुशासन है और आपके आत्मविश्वास का सच्चा पैमाना है। पहले ही संकल्प कर लें कि आप सभी, कभी हार नहीं मानेंगे।

लेखक द्वारा वताए इन सिद्धांतों की अगर आप नियमित समीक्षा और अभ्यास करेंगे , तो इनकी बदौलत आपकी साधारण सी जिंदगी भी असाधारण हो जाएगी। अब आपको कोई चीज़ नहीं रोक सकती। विश्वास है आपमें से कुछ लोग इस पुस्तक को अवश्य पढ़ेंगे और इसमें बताई गई बातों से प्रेरित होकर अपने व्यक्तिगत जीवन में अभूतपूर्व बदलाव लाने का प्रयास करेंगे।

जीतने वाले हारने वाले

जीतने वाले हर जवाब का हिस्सा होते हैं,

हारने वाले हर समस्या का हिस्सा होते हैं।

जीतने वाले के पास एक योजना होती है,

हारने वाले के पास हमेशा एक बहाना होता है।

जीतने वाला कहता है, यह काम मुझे दो इसे मैं पूरा करता हूँ,

हारने वाला कहता है, यह मेरा काम नहीं है।

जीतने वाले को रेत में भी हरियाली दिखायी देती है,

हारने वाले हरियाली में भी रेत ही देखते हैं।

जीतने वाला कहता है, " यह मुश्किल पर मुमकिन है

हारने वाला कहता है " यह मुमकिन हो सकता है पर मुश्किल हो सकता है।

विजेता बनकर जीत का जश्न मनाएं।

हिंदी में मौलिक पुस्तक लेखन प्रतियोगिता

हिंदी में मौलिक पुस्तक लेखन पुरस्कार योजना-2025 के लिए पात्रता एवं शर्तें

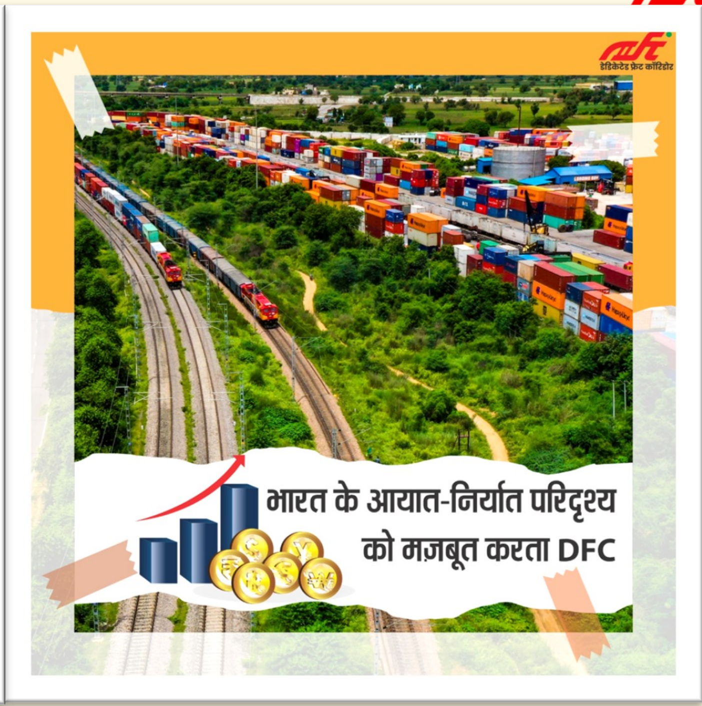
- ⇒ इस योजना में डीएफसीसीआईएल में कार्यरत कोई भी अधिकारी एवं कर्मचारी भाग ले सकते है।
- ⇒ पुस्तक काव्य, कथा एवं तकनीकी विधा पर आधारित हो सकती है।
- ⇒ पुस्तक मौलिक रूप से हिंदी में लिखी होनी चाहिए जिसमें मौलिकता का घोषणा पत्र संलग्न करना आवश्यक है।
- ⇒ पुस्तक कम से कम 100 पृष्ठों की होनी चाहिए।
- ⇒ पुस्तक दिनांक 14 नवंबर, 2024 से 30 सितंबर, 2025 तक की अवधि के दौरान प्रकाशित हुई हो और प्रकाशित पुस्तक पर ISBN संख्या अंकित हो।
- ⇒ अनुदित पुस्तकें स्वीकार्य नहीं की जाएगी।
- ⇒ पुरस्कार का निर्धारण कॉर्पोरेट कार्यालय द्वारा गठित निर्णायक समिति की सिफारिश से किया जाएगा।
- ⇒ किसी भी विवाद की स्थिति में मुख्य राजभाषा अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा।
- ⇒ वर्ष 2025 की योजना के लिए पुस्तकें इस पत्र के जारी होने की तिथि से 30 सितंबर, 2025 तक तीन प्रतियों में राजभाषा विभाग, कॉर्पोरेट कार्यालय को प्राप्त हो जानी चाहिए। अंतिम तिथि के बाद प्राप्त हुई प्रविष्टियों को शामिल नहीं किया जाएगा।

कॉर्पोरेट कार्यालय में आयोजित हिंदी कार्यशाला

कॉर्पोरेट कार्यालय में आयोजित सुमित्रानंदन पंत जी की जयंती

कॉर्पोरेट कार्यालय में आयोजित राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठक

कहानी एवं कविता लेखन प्रतियोगिता पुरस्कार प्राप्त करने वाले कार्मिकों को पुरस्कार प्रदान करते हुए प्रबंध निदेशक



तेज़ गति + सुरक्षित + कम लागत + पर्यावरण अनुकूल

dfccil.india dfccil_india @DFCCILIndia dfccilindia https://dfccil.com/