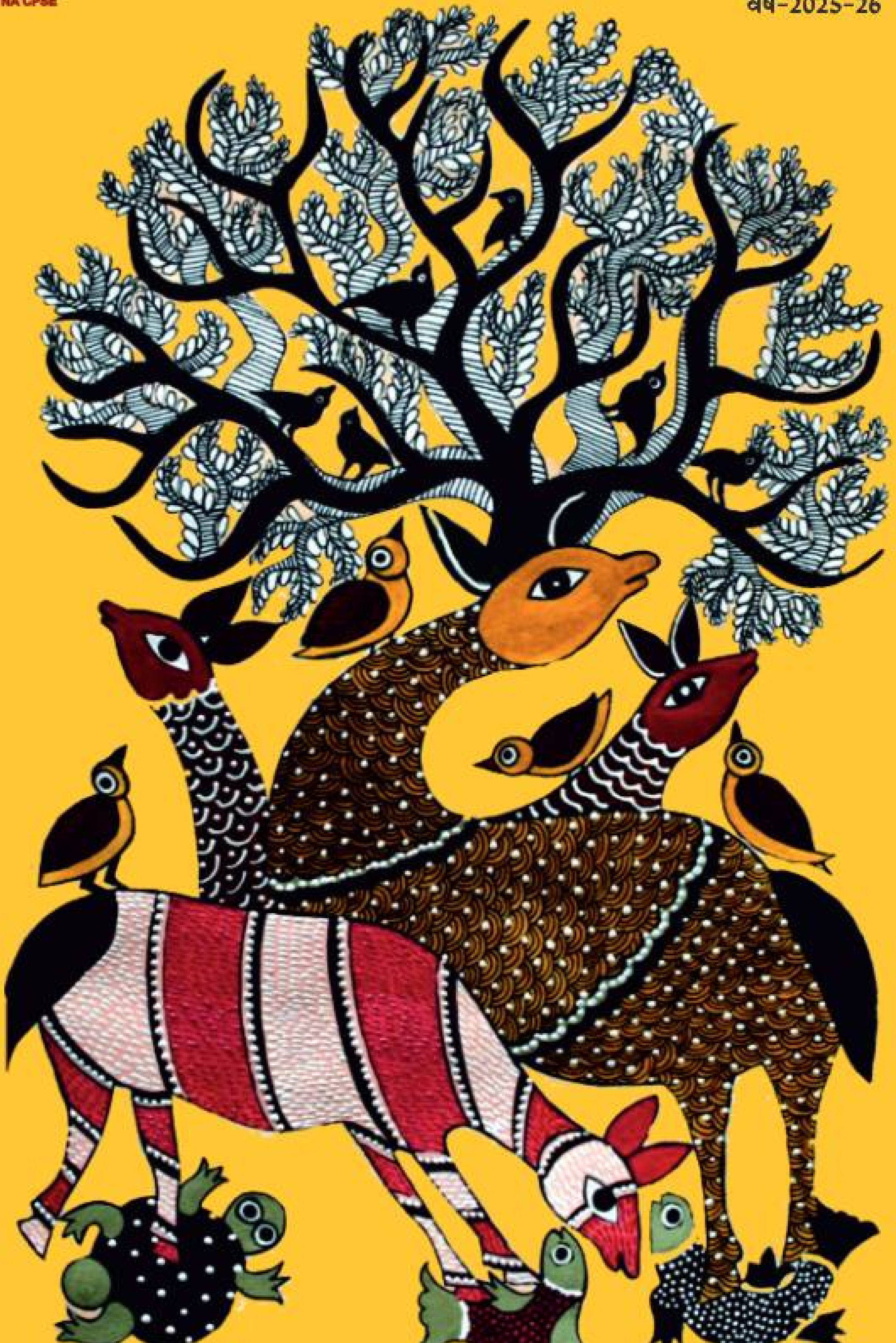
मध्य संदेश

वर्ष-2025-26 अंक-10



हाउसिंग एण्ड अर्बन डेवलपमेन्ट कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)

हडको
hudco
A NAVRATNA CPSE

संपादक
तृप्ति एम. दीक्षित
क्षेत्रीय प्रमुख (प्रभारी)
भोपाल

सह- संपादक
श्रीमती आशा वासवानी
वरि. प्रबंधक (सचि.)
एवं हिन्दी नोडल अधिकारी

सहयोग
श्रीमती विनय वर्मा
वरि. प्रबंधक (सचि.)

श्री हुकुमचन्द चौकसे
सहा. प्रबंधक

डिजाइन एवं प्रिंट :
एमएसपी ऑफसेट
भोपाल

कवर पेज पर : गोंड कला, मध्य प्रदेश
नेट के सौजन्य से

वित्त पोषित योजनाएं

भोपाल नगर निगम द्वारा भोपाल में ईडब्ल्यूएस आवास परियोजना

बड़नगर जिला-उज्जैन

ईडब्ल्यूएस आवास, जबलपुर

सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट, इंदौर

डिसक्लेमर :
पत्रिका में प्रकाशित सामग्री,लेख, आलेख जो कार्मिक के निजी विचार है या किसी भी माध्यम से जुटाये गये हैं, उनके लिए हडको प्रबंधन,संपादन मण्डल उत्तरदायी नहीं हैं।

संदेश

मध्य प्रदेश के विकास में हडको का योगदान अतुलनीय है। हडको ने मध्य प्रदेश में सड़कें, पुल और अन्य सामाजिक विकास परियोजनाओं जैसे- स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा ओर पेयजल सुविधाओं के विकास के साथ-साथ उद्योगों और व्यवसायों के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। हडको द्वारा शहरी स्तर के इन्फ्रास्ट्रक्चर जैसे- जलापूर्ति, सीवरेज, ड्रेनेज, सॉलिड वेस्ट मेनेजमेंट, सिटी रोड, स्मार्ट सिटीज,मेट्रो एवं सामाजिक आधारभूत संरचना योजना के तहत शैक्षणिक संस्थान, स्वास्थ्य, इंडस्ट्रीज के लिए इन्फ्रास्ट्रक्चर, हाई-वे, पावर आदि हेतु भी वित्तपोषण किया गया है। वित्तीय वर्ष 2024-25 में हडको ने मध्य प्रदेश की कुछ परियोजनाओं में ₹ 2994.80 करोड़ का ऋण स्वीकृत किया, जिसमें से 2500 करोड़ की राशि अवमुक्त की गई।

इसके अतिरिक्त हडको द्वारा अपने कॉर्पोरेट सामाजिक दायित्वों के तहत नेत्रहीन विद्यालय का उन्नयन, स्वच्छ भारत मिशन हेतु जेटिंग कम सक्शन मशीन खरीदने,कम्प्यूटर लैब हॉल, आईआईटी इंदौर में निर्माण कार्य, युवा विकास केंद्र के निर्माण कार्य आदि के लिए अनुदान दिया गया है । इसके साथ-साथ मध्य प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों के सरकारी स्कूलों व अस्पतालों में वाटर कूलर तथा स्कूलों में फर्नीचर व फिक्सचर भी दिए गए है।

भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, हडको द्वारा राजभाषा के क्षेत्र में भी अभूतपूर्व प्रयास किए जा रहे हैं, इसी क्रम में नराकास की ओर से प्रथम पुरस्कार भी प्राप्त हुआ है साथ ही गृह पत्रिका ''मध्य संदेश'' के दसवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। यह अत्यंत गर्व का विषय है कि भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में सदैव अग्रणी रहा है तथा अनेक मंचों से भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय के राजभाषा के प्रगामी प्रयोग हेतु किये जा रहे प्रयासों की सराहना की जाती रही है। मैं हिन्दी गृह ई-पत्रिका ''मध्य संदेश'' के सफल प्रकाशन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि राजभाषा के प्रति हम इस कर्मठता के साथ अपना योगदान देते रहेंगें।

शुभकामनाओं सहित।

संजय कुलश्रेष्ठ
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संदेश

यह अत्यंत गर्व का विषय है कि भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, हडको राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार व उन्नयन की दिशा में गृह पत्रिका "मध्य संदेश" के दसवें अंक का प्रकाशन कर रहा है। राष्ट्रभाषा ही वह बुनियाद है जिस पर एक सशक्त राष्ट्र की नींव रखी जाती है । इसी क्रम में हिन्दी गृहपत्रिकाओं का प्रकाशन कार्यालयीन कार्मिकों को अपनी लेखनी के विकास का अवसर प्रदान करने के साथ-साथ समकक्षी संगठनों में भी हमारा वर्चस्व स्थापित करती है।

मैं कामना करता हूँ कि इस पत्रिका का प्रकाशन भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय के कार्मिकों में हिन्दी के प्रति उत्साह उत्पन्न करने एवं उनकी सृजनात्मक क्षमता से परिचित कराने में सफल होगा। पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाई।

शुभकामनाओं सहित,

एम नागराज

एम नागराज

निदेशक (कॉर्पोरेट प्लानिंग)

संदेश

भाषा की दृष्टि से हमारा देश बहुत ही समृद्ध है। एक सबल और सुदृढ़ देश का आधार उसकी भाषा की समृद्धि पर आधारित होता है। राजभाषा हिन्दी को एकता के सूत्र में पिरोने में गृह ई-पत्रिकाओं का प्रकाशन अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध हो रहा है।

भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, हडको राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार व उन्नयन की दिशा में गृह पत्रिका "मध्य संदेश" के दसवें अंक का प्रकाशन कर रहा है । राजभाषा को और अधिक लोकप्रिय बनाने की दृष्टि से हिन्दी गृह ई-पत्रिका "मध्य संदेश" के दसवें अंक के प्रकाशन से हडको कार्मिकों को न केवल अपनी सृजनात्मक प्रतिभा को निखारने का एवं अपने विचारों को व्यक्त करने का अवसर मिला जो अन्य कार्यालयों के लिए भी अनुकरणीय है।

मैं आशा करता हूँ कि भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय इसी तरह संवैधानिक दायित्वों के प्रति सजग रहते हुए अपनी प्रतिबद्धता अभिव्यक्त करता रहेगा। पत्रिका के निरन्तर और सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

दलजीत

दलजीत सिंह खत्री
निदेशक (वित्त)

संदेश

हिन्दी भाषा बहुत ही सरल एवं सहज भाषा है, अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का यह एक सशक्त माध्यम है तथा हिन्दी गृह पत्रिका का प्रकाशन अपने आप में गर्व का विषय है।

इसी क्रम में भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, हडको की गृह ई-पत्रिका ''मध्य संदेश''के दसवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है, जो अत्यंत सराहनीय प्रयास है। इस गृह ई-पत्रिका में विविध विषयों को शामिल किया गया है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह सभी पाठकों के लिए उपयोगी एवं ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी।

''मध्य संदेश'' गृह ई-पत्रिका के निरंतर और सफल प्रकाशन के लिए भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, हडको एवं संपादक मंडल को हार्दिक शुभकामनाएं।

विनीत गुप्ता

विनीत गुप्ता
प्रमुख सर्तकता अधिकारी

संपादक की कलम से

"मध्य संदेश" गृह पत्रिका का प्रकाशन क्षेत्रीय कार्यालय के लिए एक गौरवपूर्ण क्षण है। भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय के सभी सहयोगियों के प्रयासों से हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल द्वारा राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार की दिशा में अपनी गृह पत्रिका "मध्य संदेश" का दसवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। जिसमें पूरे वर्ष की विभिन्न गतिविधियों, उपलब्धियों, लेख, कहानी एवं कविताओं को समेकित कर गृह पत्रिका "मध्य संदेश" प्रस्तुत करते हुए हमें आनंद की अनुभूति हो रही है।

क्षेत्रीय कार्यालय परिवार के सभी सदस्यों तथा उनके परिवार जन जिन्होने इस पत्रिका में अपना उल्लेखनीय योगदान दिया, उनको मैं हार्दिक बधाई देती हूँ। मैं आशा करती हूँ कि गृह पत्रिका "मध्य संदेश" का यह अंक पाठकों को रूचिकर तथा प्रेरणादायक प्रतीत होगा। "मध्य संदेश" के सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

तृप्ति

तृप्ति एम. दीक्षित
क्षेत्रीय प्रमुख (प्रभारी)
एवं संपादक

सह संपादक की कलम से

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार व उन्नयन की दिशा में अपनी हिन्दी गृह पत्रिका "मध्य संदेश" के दसवें अंक का प्रकाशन कर रहा है। राजभाषा को और अधिक लोकप्रिय बनाने की दृष्टि से हिन्दी पत्रिका "मध्य संदेश"का प्रकाशन न केवल सराहनीय है तथा अन्य कार्यालयों के लिए भी अनुकरणीय है।

मैं आशा करती हूं कि क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल इसी प्रकार अपने संवैधानिक दायित्वों के प्रति सजग रहते हुए प्रतिबद्धता अभिव्यक्त करता रहेगा। मेरी ओर से पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं।

शुभकामनाओं सहित।

आशा वासवानी
वरिष्ठ प्रबंधक (सचि.) एवं
हिन्दी नोडल अधिकारी

विषय-सूची

क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्रमांक
1.	राजभाषा के क्षेत्र में प्रथम पुरस्कार	10
2.	बारह ज्योतिर्लिंग	11
3.	क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल में आयोजित विभिन्न गतिविधियां	14
4.	भारतीयता	16
5.	कुंभ मेला 2025	18
6.	झूठ के पांव नहीं होते	20
7.	चंदेरी-एक संपन्न नगर	21
8.	सीएसआर कार्यक्रम के तहत आयोजित विभिन्न कार्यक्रम	24
9-	बाह्य प्राणायाम	26
10.	सफलता कदम चूमेगी	27
11.	लोक चित्रकला	29
12.	मनीषियों के सुविचार	31
13.	दृढ़ संकल्प	32
14.	स्वच्छता ही सेवा अभियान	34
15.	घरेलू नुस्खे	36
16.	गर्मी	37
17.	सफल जीवन के 15 सूत्र	38
18.	नेक सलाह	39
19.	कंजूस सेठ की कहानी	40
20.	हास्य प्रयास	42

राजभाषा के क्षेत्र में
प्रथम पुरस्कार

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल को नराकास (उपक्रम) भोपाल द्वारा 01 अक्टूबर, 2023 से 31 मार्च, 2024 की अवधि में राजभाषा के प्रगामी प्रयोग में उत्कृष्ट उपलब्धि पर प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

अत्यंत हर्ष का विषय है कि हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), भोपाल द्वारा राजभाषा हिन्दी की अर्द्ध वार्षिक प्रगति रिपोर्ट की समीक्षा के आधार पर राजभाषा के प्रगामी प्रयोग में किये गये उत्कृष्ट कार्यों के फलस्वरूप वर्ष 2023-24 के लिए प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

श्री राधेश्याम परमार, अध्यक्ष, नराकास (उपक्रम) भोपाल द्वारा दिनांक 28 अक्टूबर, 2024 को देवी अहिल्याबाई सभागार, नर्मदा अतिथिगृह, बीएचईएल, बरखेड़ा, भोपाल में आयोजित 50 वीं छ:माही बैठक के दौरान क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल को यह पुरस्कार एवं प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया गया।

बारह ज्योतिर्लिंग

आनंद सोनी
संयुक्त महाप्रबंधक (वित्त)

पुराणों के अनुसार शिवजी जहाँ-जहाँ स्वयं प्रकट हुए, उन बारह स्थानों पर स्थित शिवलिंगों को ज्योतिर्लिंगों के रूप में पूजा जाता है। ये संख्या में १ २ हैं। हिन्दुओं में मान्यता है कि जो मनुष्य प्रतिदिन प्रातः काल और संध्या के समय इन बारह ज्योतिर्लिंगों का नाम लेता है , उसके सात जन्मों का किया हुआ पाप इन लिगों के स्मरण मात्र से मिट जाता है। श्रावण मास में इन ज्योतिर्लिंग के दर्शन करना बेहद पुण्यदायी माना जाता है। शिवजी आशुतोष हैं वे दर्शन करने मात्र से ही प्रसन्न हो जाते हैं। उपर्युक्त द्वादश ज्योतिर्लिंगों के संबंध में शिव पुराण की कोटि रुद्र संहिता में निम्नलिखित श्लोक दिया गया है-

सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्रीशैले मल्लिकार्जुनम्।
उज्जयिन्यां महाकालमोंकार ममलेश्वरम्।।
केदारं हिमवत्पृष्ठे डाकिन्यां भीमशंकरम्।
वाराणस्या च विश्वेशं ´यम्बकं गौतमीतटे ।।
वैद्यनाथं चिताभूमौ नागेशं दारुकावने।
सेतुबन्धे च रामेशं घुश्मेश च शिवालये ।।
द्वादशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत्।
सप्तजन्मकृतं पापं स्मरणेन विनश्यति।।
यं यं काममपेक्ष्यैव पठिष्यन्ति नरोत्तमाः।
तस्य तस्य फलप्राप्तिर्भविष्यति न संशयः ।।

रुद्र संहिता में इन ज्योतिर्लिंगों का उल्लेख इस प्रकार है-

सोमनाथ (गुजरात, सौराष्ट्र): सदियों पुराना यह ज्योतिर्लिंग सौराष्ट्र (गुजरात) के प्रभास क्षेत्र में विराजमान है। इस प्रसिद्ध मंदिर को अब तक छह बार ध्वस्त एवं निर्मित किया जा चुका है। 1022 ई. में इसकी समृद्धि को महमूद गजनवी के हमले से सर्वाधिक नुकसान पहुँचा था। यह मंदिर लुटेरों और आतंकियों का शिकार बनाय और हर बार शिव भक्तों द्वारा और शिव महिमा के कारण अपने अस्तित्व में आता रहा। श्री सोमनाथ-ज्योतिर्लिंग की महिमा महाभारत, श्रीमद्भागवत तथा स्कंद पुराणादि में विस्तार से बताई गई है।

मल्लिकार्जुन (आंध्रप्रदेश, कुर्नूल) : श्री मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग आंध्रप्रदेश में कृष्णा नदी के तट पर दक्षिण का कैलाश कहे जाने वाले श्रीशैल पर्वत पर स्थित है। महाभारत, शिवपुराण तथा पद्मपुराण आदि धर्मग्रंथों में इसकी महिमा और महत्ता का विस्तार से वर्णन किया गया है। मल्लिका अर्थात् पार्वती और अर्जुन अर्थात् शिव। इस ज्योतिर्लिंग की पूजा से अश्वमेध यज्ञ का श्फल प्राप्त होता है। आदि शंकराचार्य ने शिवानंद लहरी की रचना यहीं की थी।

महाकालेश्वर (मध्यप्रदेश , उज्जैन) : भारत के हृदयस्थल मध्यप्रदेश के उज्जैन में पुण्य सलिला क्षिप्रा के तट के निकट भगवान शिव महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग के रूप में विराजमान हैं। देशभर के बारह ज्योतिर्लिंगों का अपना एक अलग महत्व है। इस मंदिर की विशेषता यह है कि मंदिर के गर्भगृह में निकास का द्वार दक्षिण दिशा की ओर है, जो तांत्रिक पीठ के रूप में इसे स्थापित करता है। ओंकारेश्वर (मध्यप्रदेश , नर्मदा तट) कहा जाता है कि वराह कल्प में जब सारी पृथ्वी जल में मग्न हो गई थी, उस वक्त भी मार्कण्डेय ऋषि का आश्रम जल से अछूता था। यह आश्रम नर्मदा के तट पर ओंकारेश्वर में है। ओंकारेश्वर का निर्माण नर्मदा नदी से स्वतः ही हुआ है शास्त्र मान्यता है कि कोई भी तीर्थयात्री देश के भले ही सारे तीर्थ कर ले, किन्तु जब तक वह ओंकारेश्वर आकर किए गए तीर्थों का जल यहाँ नहीं चढ़ाता, उसके सारे तीर्थ अधूरे माने जाते हैं। ओंकारेश्वर के साथ ही अमलेश्वर ज्योतिर्लिंग भी है।

वैद्यनाथ (झारखंड, देवघर) : शिवपुराण में वैद्यनाथ ''चिताभूमौ'' ऐसा पाठ है। इसके अनुसार (झारखंड) राज्य के संथाल परगना क्षेत्र में जसीडीह स्टेशन के पास देवघर (वैद्यनाथ धाम) नामक स्थान पर श्री वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग सिद्ध होता है, क्योंकि यही चिताभूमि है। परंपरा और पौराणिक कथाओं से देवघर स्थित श्रीवैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग को ही प्रामाणिक मान्यता प्राप्त है। हर साल लाखों श्राद्धालु सावन के माह में सुलतानगंज से गंगा जल लाकर यहाँ चढ़ाते हैं। श्री वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग राक्षस राज रावण द्वारा स्थापित है।

भीमशंकर (महाराष्ट्र, भीमशंकर) : शिव का छठा ज्योतिर्लिंग भीमशंकर है। इसके मंदिर को लेकर लोगों की अलग-अलग राय है। कुछ लोग असम राज्य के कामरूप जिले में स्थित शिवलिंग को भीमशंकर मानते हैं, तो कुछ लोग महाराष्ट्र राज्य के पुणे जिले में स्थित भीमशंकर मंदिर को सही मानते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि उत्तरांचल राज्य के उधमसिंह नगर जिले में स्थित उजननक नामक स्थान में स्थित शिव मंदिर ही भीमशंकर का मंदिर है।

रामेश्वरम् (तमिलनाड, रामेश्वरम्) : श्रीरामेश्वरम् तीर्थ तमिलनाडु प्रांत के रामनाड़ जिले में है। रामेश्वरम् की स्थापना के विषय में कहा जाता है कि श्री राम ने जब रावण वध हेतु लंका पर चढ़ाई की थी, तब विजयश्री के लिए रामेश्वरम् में ज्योतिर्लिंग की स्थापना की। एक अन्य शास्त्रोक्त कथा भी प्रचलित है। रावण वध के बाद उन्हें ब्रह्मा हत्या का पातक लगा था। उससे मुक्ति के लिए ऋषियों ने ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि बुधवार के दिन शिवलिंग की स्थापना कर श्रीराम चंद्र को ब्रह्मा हत्या के पातक से मुक्त कराया था।

नागेश्वर (गुजरात, द्वारका) : श्रीनागेश्वर ज्योतिर्लिंग बड़ौदा क्षेत्र में गोमती द्वारका से ईशान कोण में बारह-तेरह मील की दूरी पर है। इस पवित्र ज्योतिर्लिंग के दर्शन की शास्त्रों में बड़ी महिमा बताई गई है। श्री नागेश्वर शिवलिंग की स्थापना के संबंध में इस प्रकार की कथा है कि एक धर्मात्मा, सदाचारी और शिवजी का अनन्य वैश्य भक्त था, जिसका नाम

सुप्रिय था। जब वह नौका पर सवार होकर समुद्र मार्ग से कहीं जा रहा था, उस समय दारुक नामक एक भयंकर राक्षस ने उसकी नौका पर आक्रमण कर सुप्रिय सहित सभी को बंदी बना लिया। उसे शिवजी ने नष्ट किया था।

काशी विश्वनाथ (उत्तरप्रदेश, वाराणसी) : वाराणसी (उत्तरप्रदेश) स्थित काशी के श्री विश्वनाथजी सबसे प्रमुख ज्योतिर्लिंगों में एक है। गंगा तट स्थित काशी विश्वनाथ शिवलिंग का दर्शन हिन्दुओं के लिए सबसे पवित्र है। काशी की महिमा ऐसी है कि यहाँ प्राणत्याग करने से ही मुक्ति मिल जाती है। भगवान रुद्र मरते हुए प्राणी के कान में तारक-मंत्र का उपदेश करते हैं, जिससे वह सांसारिक आवागमन से मुक्त हो जाता है, चाहे मृत प्राणी कोई भी क्यों न हो। यह शिवलिंग सबसे पुराने शिवलिंगों में से एक है।

त्रयम्बकेश्वर (महाराष्ट्र, नासिक) : श्री त्रयम्बकेश्वर ज्योतिर्लिंग महाराष्ट्र प्रांत के नासिक जिले मे पंचवटी से 8 मील की दूरी पर ब्रह्मागिरि के निकट गोदावरी के किनारे है। इस स्थान पर पवित्र गोदावरी नदी का उद्गम भी है। यह ज्योतिर्लिंग समस्त पुण्यों को प्रदान करने वाला एवं समस्त कष्ट को हरने वाला है कहा जाता है कि त्रयम्बकेश्वर में भगवान ब्रह्मा, विष्णु और-शिव के रूप में लिंग समाहित है। एक बार गौतम ऋषि पर षडयंत्र कर अन्य ऋषियों ने उन्हें गौ हत्या में फँसा दिया, तब ऋषि गौतम ने भगवान शिव का पार्थिव लिंग बनाकर उपासना की थी।

केदारनाथ (उत्तराखंड , केदारनाथ) : श्री केदारनाथ हिमालय की केदार नामक चोटी पर स्थित है। शिखर के पूर्ण की ओर अलकनंदा के तट पर श्री बद्रीनाथ अवस्थित हैं। और पश्चिम में मंदाकिनी के किनारे श्री केदारनाथ हैं। यह स्थान हरिद्वार से 50 मील और ऋषिकेश से 32 मील दूर उत्तरांचल राज्य में है। पुराणों एवं शास्त्रों में श्री केदारेश्वर-ज्योतिर्लिंग की महिमा का वर्णन बार बार किया गया है। केदारेश्वर महादेव का मंदिर अपने स्वरूप से ही हमें धर्म और अध्यात्म की ओर बढ़ने का संदेश देता है।

घुश्मेश्वर (महाराष्ट्र, औरंगाबाद): श्रीघुश्मेश्वर (गिरीनेश्वर) ज्योतिर्लिंग को घुसृणेश्वर या घृष्णेश्वर भी कहते हैं। यह ज्योतिर्लिंग महाराष्ट्र राज्य में दौलताबाद से 12 मील दूर बेरुल गाँव में स्थित है। द्वादश ज्योतिर्लिंगों में यह अंतिम ज्योतिर्लिंग है। इनका दर्शन लोक-परलोक दोनों के लिए अमोघ फलदायी है। घुश्मा द्वारा पूजित पार्थिव लिंग में सदा के लिए ज्योतिरूप में भगवान शिव विराजमान हुए और घुश्मा के नाम को अमर कर दिया।

❖❖❖❖

हमारा देश

देश हमें देता है सब कुछ हम भी तो कुछ देना सीखें-2
जीवन पथ पर कंटकमय हो, विपदाओं से लड़ना सीखें
सूरज हमें रोशनी देता, हवा नया जीवन देती है-2
भूख मिटाने को हम सबकी, धरती पर होती खेती है-2
औरों का हित हो जिसमें, हम ऐसा कुछ करना सीखें
देश हमें देता है सबकुछ हम भी तो कुछ देना सीखें।

पथिकों को तपती दोपहरी में पेड़ सदा देते हैं छाया,
सुमन सुगन्ध सदा देते हैं, हम सबको फूलों की माला
त्यागी फूलों के जीवन से हम ऐसा कुछ करना सीखें
देश हमें देता है सबकुछ हम भी तो कुछ देना सीखें।

जो अनपढ़ हैं उन्हें शिक्षा दें, जो चुप हैं उनको वाणी दें।
जो पिछड़े हैं, उन्हें बढ़ाएं, प्यासी धरती को पानी दें।

देश हमें देता है, सबकुछ हम भी तो कुछ देना सीखें।

हडको क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल

सतर्कता जागरूकता कार्यक्रम

टीबी उन्मूलन पर 100 दिवसीय गहन अभियान

की विभिन्न कार्यक्रमों की झलकियां

वार्षिक खेल दिवस 2025

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस

भारतीयता

अनिल बर्वे
वरि. प्रबंधक (परियोजना)

भारतीयता से मेरा आशय भारतीय संस्कृति और सभ्यता से है जिसमें आचार-विचार, व्यवहार, आहार, रहन-सहन, अध्ययन-अध्यापन, दिनचर्या, भाषा साहित्य, संगीत, कला, दर्शन, अध्यात्म सभी कुछ समाहित है। हमारे महान ऋषि-मुनिया, यति-योगियों, और विद्वानों, विचारकों-वैज्ञानिकों ने अपने अथक परिश्रम से भारतीय संस्कृति और सभ्यता का जो वटवृक्ष लगाया है उसकी शीतल सुखद स्वास्थ्यवर्धक छाया और वायु का लाभ जन-जन युगों-युगों तक लेते रहे हैं और लेते रहेंगे। कुछ स्वार्थी और लोभी लोगों के कारण इसमें अस्पृश्यता जैसी अनेक अशुचिताएँ पनप उठी हैं इसमें कोई विवाद नहीं है।

भारतीय संस्कृति का एक महान आभूषण है सहिष्णुता। भारतीयता से हटकर इतर खराब, बुरा या गलत है ऐसा उसका दुराग्रह बिल्कुल नहीं है। इसीलिए जब-जब विदेशी लोग भारत आए उन्हें उनकी संस्कृति और सभ्यता के साथ भारत ने उन्हें आत्मसात कर लिया। और तो और कई विदेशी जातियाँ शक, हूण, यवन इत्यादि अपने आप भारतीयता के महासागर में समाहित हो गई। जिस प्रकार गंगा जैसी निर्मल नदी में छोटे-बड़े नद-नाले मिलकर गंगाजल बन जाते हैं। उसी प्रकार भारतीय संस्कृति का स्वरूप है। इसीलिए भारतवर्ष धर्म गुरु है, विद्या गुरु है जहाँ से जैन, बौद्ध, सिख धर्म, भाषाएं, ज्योतिष विद्या, अंक विद्या, योग विद्या, ईश्वरवाद, बहुदेववाद, अग्निपूजा, प्रकृतिपूजा, व्यक्तिपूजा, इत्यादि-इत्यादि विश्वभर में फैले, वे भी मात्र 'मसि' के बल पर 'असि' के बल पर नहीं। शास्त्र की शक्ति से अभी भी भारत की धर्मध्वजा और विद्या पताका कई देशों में फहरा रही है जबकि शस्त्र बल के युद्ध का अन्त आज तक पश्चिमी देशों में नहीं हो पाया है और जिस देश के शासन का सूर्य कभी अस्त नहीं होता या वह भी अब पराभव की स्थिति में है।

भारतीय सनातन संस्कृति की सबसे बड़ी विशेषता है उसकी आध्यात्मिकता। मानव शरीर ही नहीं, मानवेतर प्राणियों के शरीर के अन्दर ऐसा या है जिसके कारण वह स्पन्दनशील है, चलता-फिरता, खाता-पीता, सोता-जागता है। शरीर और उसके अन्दर चेतन तत्व (आत्मा) का क्या सम्बन्ध है? शरीर के अन्दर चेतन तत्व (आत्मा) और शरीर के बाहर प्रकृति के चेतन तत्व का क्या कोई व्यष्टि-समष्टि जैसा संबंध है? सृष्टि का निर्णय क्यों, कब और कैसे हुआ? इत्यादि अनेक अनुत्तरित प्रश्न हैं जिनकी खोज निरन्तर चल रही है। इसी आध्यात्मिकता ने भारतीय चिन्तन परम्परा को ध्यान की भावातीत, इन्द्रियातीत ऊँचाई पर पहुँचा दिया है जिसके कारण ही वेद जैसे अपौरुषेय ज्ञान की उपलब्धि और अनुभूति हमारे ऋषि-मुनियों को हुई। चिन्तन-मनन ध्यान का ही परिणाम है कि हमारे पास हजारों हजार वर्षों से वेद, उपनिषद के असंख्य मोती पड़े हुए हैं जिनकी परख जर्मन, ग्रीक और बेल्जियम के विद्वानों की है और उनका लोहा

माना है। इस ध्यान को संसार के सभी धर्मों में मान्यता है और अपनाया गया है जिसे विपश्यना सुरत इत्यादि भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है।

ध्यान, चिन्तन, मनन के मन्थन से वेद-उपनिषद, गीता रूपी ज्ञान का नवनीत निकला है वह हजारों वर्ष प्राचीन होने पर भी आज भी नवनीत ताजा ही है। वेद-उपनिषद्, गीता, रामायण विश्व के प्राचीनतम ज्ञान और प्रेरणा के स्रोत हैं। हमारी प्राचीन संस्कृति की एक झलक मात्र देखकर ही 1835 में लार्ड मैकाले ने ब्रिटिश संसद में अपने भाषण में कहा था कि भारत की संस्कृति का ब्रिटिश शिक्षा नीति लागू किए बिना विनाश नहीं किया जा सकता और परिणाम स्वरूप आज हम भारत की शोचनीय स्थिति देख ही रहे हैं।

भारतीय संस्कृत की तीसरी विशेषता है उसकी देव भाषा संस्कृत। संस्कृत भारतीय/आर्य संस्कृति का पर्याय है। ऐसा कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं है। संस्कृत भारतीय संस्कृति और सभ्यता की बहुमूल्य मंजूषा है। संस्कृत स्वयं एक सांस्कृतिक निधि है जिसमें अनन्त ज्ञान का भण्डार समाहित है। इसमें वेद-उपनिषद्, गीता, रामायण,, महाभारत, आयुर्वेद, धनुर्वेद, ज्योतिष, खगोलविद्या, गणित, न्याय-दर्शन, काव्य, नाटक इत्यादि सभी विद्याओं और विषयों का वैभव समाया हुआ है। यह भाषा और उसकी लिपि (देवनागरी) विश्व की प्राचीनतम भाषाओं और लिपियों में गिनी जाती है। यह भारतीय और भारोपीय भाषाओं की जननी मानी जाती है और विश्व की प्रमुख भाषाओं, ग्रीक, जर्मन, अरबी, रोमन, पर इसका प्रभाव देखा जा सकता है। यह कम्प्यूटर के लिए सर्वोत्तम भाषा मानी गई है। ग्रीस, बेल्जियम, अमेरिका इत्यादि कई देशों में पढ़ाई जाती है।

मेरे प्यारे पापा

अपनें बच्चों के खातिर कितनी मुसीबत उठाते हैं पापा।
हर गम हर मुसीबत में अपनें बच्चों का साथ निभाते हैं पापा।।

जताते नहीं कभी कि कितना प्यार करते हैं हमसे पापा।
हमारी खुशियों की खातिर रूह तक भी अपनी दाँव पर लगाते हैं पापा।।

अपनों बच्चों की हर जिद को पूरी करने की कोशिश करते हैं पापा।
अपनें लिये नहीं बच्चों के लिये कमाते हैं पापा।।

खुशियां अपनों की चाहते हैं अपना दर्द तो हमेशा छुपाते हैं पापा।
और क्या लिखूं मैं उनके बारे में मेरे लिये तो भगवान सभी बढ़कर हैं मेरे पापा।।

महाकुम्भ मेला-2025

अक्षय पात्र फाउंडेशन द्वारा प्रयागराज में आयोजित महाकुम्भ मेला, 2005 जिसका आयोजन 13.01.2025 से 26.02.2025 तक किया गया था, जिसमे विश्व के विभिन्न स्थानों से आये श्रद्धालुओं ने स्नान किया। अक्षय पात्र फाउंडेशन द्वारा 15000-20000 श्रद्धालुओं को प्रतिदिन महाकुम्भ मेला में आये श्रद्धालुओं को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने हेतु हडको से रुपये 98 लाख का अनुदान सीएसआर योजना के अंतर्गत आवेदन किया गया।

इस क्रम में हडको ने सीएसआर गतिविधियों के अंतर्गत अक्षय पात्र फाउंडेशन को महाकुम्भ मेला, 2025 में रुपये 98 लाख की स्वीकृति दिनांक 20.12.2024 को प्रदान की गयी, जिसमे रसोई उपकरणों की खरीद, बर्तन और आगुन्तको के लिए भोजन उपलब्ध कराने हेतु विभिन्न सामानों की खरीदारी की जानी प्रस्तावित थी। उपर्युक्त स्वीकृति योजना की प्रथम किश्त रुपये 49 लाख की अवमुक्ति दिनांक 08.01.2025 को की गयी एवं द्वितीय किश्त रुपये 49 लाख की अवमुक्ति दिनांक 27.02.2025 को की गयी। अक्षय पात्र फाउंडेशन का शिविर महाकुंभ परिसर में सेक्टर 6 में स्थित था और मोबाइल किचन से भोजन का वितरण त्रिवेणी संगम पर स्थित था जहाँ पर महाकुम्भ में आये श्रद्धालुओं हेतु मुफ्त भोजन कराया जा रहा था। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, हडको ने दिनांक 18.01.2025 को अक्षय पात्र फाउंडेशन की मोबाइल किचन का भोजन वितरण हेतु उद्घाटन किया।

❖❖❖❖

झूठ के पांव नहीं होते

विनय वर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक (सचिवीय)

किसी गांव में दीनू नामक एक लोहार अपने परिवार के साथ रहता था। उसका एक पुत्र था, जिसका नाम शामू था। जैसे-जैसे शामू बड़ा होता जा रहा था, उसके दिल में अपने पुश्तैनी धंधे के प्रति नफरत और गहरी होती जा रही थी। शामू के व्यक्तित्व की एक विशेषता यह थी कि उसके माथे पर गहरे घाव का निशान था, जो दूर से ही दिखाई देता था।

जब शामू पूरी तरह युवा हो गया तो एक दिन अपने पिता से बोला, बापू! मैं यह लोहा कूटने और धौंकनी चलाने का काम नहीं कर सकता, मैं तो राजा की सेना में जाना चाहता हूं। सुना है, सैनिकों के ठाट-बाट ही निराले होते हैं।'

दीनू ने जब अपने पुत्र की बात सुनी तो माथा पीटकर रह गया। बोला, बेटा! यह तो संभव ही नहीं है। तुम्हें शायद पता नहीं कि हमारे राज्य के कानून ने केवल क्षत्रियों को सेना में प्रवेश करने का अधिकार दिया है, फिर तुम सेना में कैसे जा पाओगे?

बापू! इसकी चिंता आप न करें, मैंने उपाय खोज लिया है। मैं राजा को अपनी जाति बताऊंगा ही नहीं बल्कि कह दूंगा कि मैं शूरवीरों का वंशज हूं।' शामू पिता को समझाते हुए बोला। दीनू ने उसे बहुत समझाया, झूठ बोलने के दुष्परिणामों का भय दिखाया लेकिन वह न माना और सेना में प्रवेश पाने के लिए शहर की ओर चल दिया।

उस समय वहां रिपुदमन नामक राजा राज करता था। शामू ने राजा के सम्मुख पहुंचकर अभिवादन किया और अपने आने का मंतव्य बताया। राजा ने जब उसके माथे पर घाव का निशान देखा तो सोचा-युवक तो पराक्रमीं लगता है, शायद किसी युद्ध में ही इसे यह घाव लगा होगा।

'नाम क्या है तुम्हारा? राजा ने पूछा।

'ज...जी भयंकर सिंह।' शामू ने जवाब दिया।

"किस जाति-वंश के हो?'

'श...शूरवीरों के वंश से हूं।' शामू फिर सफेद झूठ बोल गया।

रिपुदमन उसकी बातों से बहुत प्रभावित हुआ और उसे सेना में प्रवेश मिल गया। अब शामू को अच्छा वेतन और सुख-सुविधाएं मिलने लगीं। वह घर भी रुपया भेजने लगा। उसके पूरे गांव में यह प्रसिद्ध हो गया था कि दीनू लोहार का लड़का सेना में भरती हो गया है।

धीरे-धीरे समय व्यतीत होता रहा और सबकुछ ठीक-ठाक ही चल रहा था कि पड़ोसी देश के राजा ने रिपुदमन के राज्य पर हमला बोल दिया। रिपुदमन की सेना जब मैदान में उतरी तो उसके पांव उखड़ते देर न लगी। सैनिकों की हार की

बात सुनकर रिपुदमन के क्रोध की सीमा न रही, उसने तुरंत शामू को, जो भयंकर सिंह के छद्म नाम से सेना में आया था, बुलवा भेजा। उसके आते ही रिपुदमन ने कहा, 'राज्य पर शत्रु ने आक्रमण कर दिया है। हमारी सेना पीछे हट रही है। तुम जाओ और शत्रुओं का संहार करके अपने नाम को सार्थक करो। राजा की बात सुनते ही शामू के तो तोते ही उड़ गए। वह हकलाता-सा बोल उठा, 'म...मगर महाराज।'

'देखो भयंकर सिंह! यह समय अगर-मगर का नहीं बल्कि कुछ कर दिखाने का है। तुम जैसे वीर की तो युद्ध का नाम सुनते ही बाजुएं फड़क उठनी चाहिए और एक तुम हो कि...।'

'म...महाराज! मैं कुछ कहना चाहता हूं।' शामू कातर स्वर में बोला।

'जो कुछ कहना है, जल्दी कहो और युद्ध क्षेत्र की ओर प्रस्थान करो।' राजा के स्वर में क्रोध भर आया था।

'महाराज! मैं शूरवीरों के वंश का नहीं हूं। युद्धक्षेत्र में जाने की बात तो दूर, मैं तो युद्ध के नाम से कांप उठता हूं।'

राजा रिपुदमन का क्रोध भड़क उठा। बोला, ' सच-सच बता, कौन है तू? बरना इसी क्षण तुझे मृत्युदंड दे दिया जाएगा।'

भयंकर सिंह बना शामू राजा के चरणों में गिरते हुए बोला, ' महाराज, मुझे क्षमा कर दें। मैंने सेना में नौकरी पाने के लिए आपसे झूठ बोला था। मेरा नाम शामू है और जाति का लोहार हूं। सेना की चमक-दमक और वैभवपूर्ण जीवन देखकर ही मैं झूठ बोलने पर विवश हुआ था। मुझे क्षमा कर दें महाराज।'

शामू के निरंतर दुहाई देने और माता-पिता का वास्ता देने पर रिपुदमन का दिल पसीज गया और उसने उसे क्षमादान देते हुए राज्य छोड़ने का आदेश दिया।

❖❖❖❖

वाणी और विद्या

केयूराणि न भूषयन्ति पुरुषं हारा न चन्द्रोज्ज्वला
न स्नानं न विलेपनं न कुसुमं नालङ्कृता मूर्धजाः।
वाण्येका समलङ्करोति पुरुषं या संस्कृता धार्यते
क्षीयन्ते खलु भूषणानि सततं वाग्भूषणं भूषणम्।।

अर्थात न तो केयूर, न चन्द्र के समान उज्ज्वल हार, न स्नान, न चन्दनादि का लेपन, न फल, न सँवारे हुए केशपाश ही मनुष्य को अलंकृत करते हैं, किन्तु वह एक वाणी है जो परिष्कृत रूप से प्रयोग की जाती है, वही मनुष्य को भली–भाँति सजाती है, क्योंकि अन्य सब गहने नष्ट हो जाते हैं, पर वाणी रूप भूषण ही सदा स्थायी भूषण है।

विद्या नाम नरस्य रूपधिकं प्रच्छन्नगुप्तं धनं
विद्या भोगकरी यशःसुखकरी विद्या गुरूणां गुरुः।
विद्या बन्धुजनो विदेशगमने विद्या परा देवता
विद्या राजसु पूज्यते न तु धनं विद्याविहीनः पशुः।।

अर्थात् विद्या ही मनुष्य का सबसे श्रेष्ठ रूप है। छिपा हुआ सुरक्षित धन है। विद्या भोग विलास देने वाली है तथा यश एवं सुख देने वाली है। विद्या गुरुओं का भी गुरु है। परदेश में विद्या ही बन्धुजन है, विद्या सबसे उत्कृष्ट देवता है। राजाओं के मध्य में विद्या ही पूजी जाती है, धन नहीं।इसलिए विद्या से हीन मनुष्य पशु ही है।

चंदेरी-एक सम्पन्न नगर

आशा वासवानी
वरि. प्रबंधक (सचिवीय)

चंदेरी, मध्य प्रदेश के अशोकनगर जिले में स्थित एक ऐतिहासिक नगर है, जिसका इतिहास प्राचीन और समृद्ध रहा है। चंदेरी का उल्लेख 11वीं शताब्दी में मिलता है। इसे पहली बार 1030 ई. में मशहूर इतिहासकार अल-बेरुनी ने अपने ग्रंथ में वर्णित किया था। यह नगर विंध्याचल पर्वत और बेतवा नदी के पास बसा हुआ है और ऐतिहासिक दृष्टि से एक महत्वपूर्ण व्यापारिक एवं सांस्कृतिक केंद्र रहा है। मालवा और बुन्देलखंड की सीमा पर बसा यह नगर शिवपुरी से 127 किलोमीटर, ललितपुर से 37 किलोमीटर और ईसागढ़ से लगभग 45 किलोमीटर की दूरी पर है। बेतवा नदी के पास बसा चंदेरी पहाड़ी, झीलों और वनों से घिरा एक शांत नगर है, खंगार राजपूतों और मालवा के सुल्तानों द्वारा बनवाई गई अनेक इमारतें यहां देखी जा सकती है।

लगभग सन् 1527 में मेदिनी राय नाम के एक राजपूत सरदार ने सम्राट राणा सांगा के सहयोग से चंदेरी में अपनी शक्ति स्थापित की। उस समय तक अवध को छोड़ सभी प्रदेशों पर मुगल शासक बाबर का प्रभुत्व स्थापित हो चुका था।19वीं शताब्दी में चंदेरी ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के अधीन आ गया। इसे ग्वालियर राज्य को सौंप दिया गया और यह स्वतंत्रता से पहले तक ग्वालियर रियासत का हिस्सा रहा। यह नगर मालवा और बुंदेलखंड के मध्य एक प्रमुख व्यापारिक मार्ग पर स्थित था, जिससे यह व्यापारिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण बन गया। चंदेरी जैन, हिंदू और इस्लामी स्थापत्य कला का अद्भुत संगम है।यहां के किले, मस्जिदें, जैन मंदिर और ऐतिहासिक द्वार इसकी गौरवशाली विरासत के प्रतीक हैं।

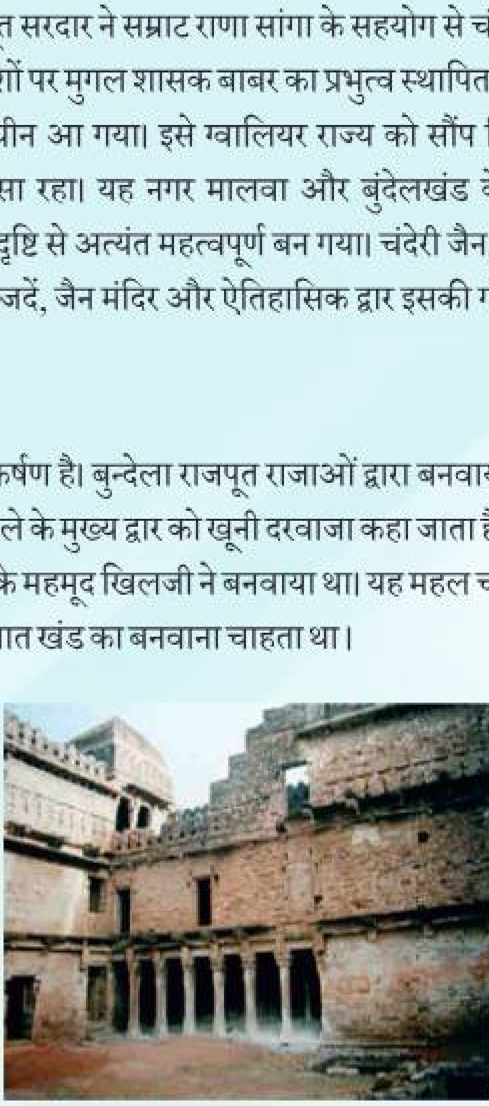
प्रमुख देखे योग्य स्थान

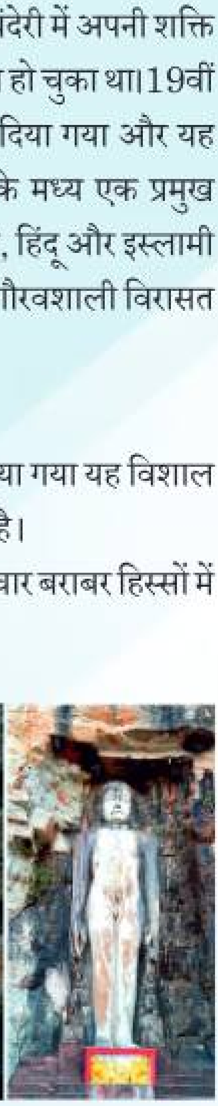
चन्देरी दुर्ग : यह किला चन्देरी का सबसे प्रमुख आकर्षण है। बुन्देला राजपूत राजाओं द्वारा बनवाया गया यह विशाल किला उनकी स्थापत्य कला की जीवंत मिसाल है। किले के मुख्य द्वार को खूनी दरवाजा कहा जाता है।

कोशक महल : इस महल को 1445 ई. में मालवा के महमूद खिलजी ने बनवाया था। यह महल चार बराबर हिस्सों में बंटा हुआ है। कहा जाता है कि सुल्तान इस महल को सात खंड का बनवाना चाहता था।

परमेश्वर ताल : इस खूबसूरत ताल को बुन्देला राजपूत राजाओं ने बनवाया था। ताल के निकट ही एक मंदिर बना हुआ है। राजपूत राजाओं के तीन स्मारक भी यहां देखे जा सकते हैं। चन्देरी नगर के उत्तर पश्चिम में लगभग आधे मील की दूरी पर यह ताल स्थित है।

ईसागढ़ : शिला को काटकर बनायी गयी ४५ फुट ऊँची तीर्थंकर ऋषभनाथ (आदिनाथ) की मूर्ति





चन्देरी से लगभग 45 किलोमीटर दूर ईसागढ़ तहसील के कडवाया गांव में अनेक खूबसूरत मंदिर बने हुए हैं। इन मंदिरों में एक मंदिर दसवीं शताब्दी में कच्चापगहटा शैली में बना है। मंदिर का गर्भगृह, अंतराल और मंडप मुख्य आकर्षण है। चंदल मठ यहां का अन्य लोकप्रिय और प्राचीन मंदिर है। इस गांव में एक क्षतिग्रस्त बौद्ध मठ भी देखा जा सकता है।

जामा मस्जिद : चन्देरी में बनी जामा मस्जिद मध्य प्रदेश की सबसे बड़ी मस्जिदों में एक है। मस्जिद के उठे हुए गुंबद और लंबी वीथिका काफी सुंदर हैं।

देवगढ़ किला : चन्देरी से 25 किलोमीटर दूर दक्षिण पूर्व में देवगढ़ किला स्थित है। किले के भीतर 9वीं और 10 वीं शताब्दी में बने जैन मंदिरों का समूह है जिसमें प्राचीन काल की कुछ मूर्तियां देखी जा सकती हैं। किले के निकट ही ५वीं शताब्दी का विष्णु दशावतार मंदिर बना हुआ है, जो अपनी सुंदर मूर्तियों और नक्काशीदार स्तंभों के लिए जाना जाता है।

चंदेरी साड़ी :

चंदेरी साड़ी एक पारंपरिक कोली साड़ी है चंदेरी की बुनाई संस्कृति दूसरी और सातवीं शताब्दी के बीच उभरी। यह राज्य के दो सांस्कृतिक क्षेत्रों, मालवा और बुंदेलखंड की सीमा पर स्थित है। विंध्याचल पर्वतमाला के लोगों की परंपराओं की एक विस्तृत श्रृंखला है। 11 वीं शताब्दी में, व्यापार के स्थान मालवा, मेदवा, मध्य भारत और दक्षिण गुजरात ने इस क्षेत्र के महत्व को बढ़ा दिया। चंदेरी साड़ियाँ तीन तरह के कपड़ों से बनाई जाती हैं: शुद्ध रेशम, चंदेरी कॉटन और सिल्क कॉटन। पारंपरिक सिक्का, पुष्प कला, मोर और आधुनिक ज्यामितीय डिजाइनों को विभिन्न चंदेरी पैटर्न में बुना जाता है। चंदेरी साड़ियाँ भारत में सबसे बेहतरीन साड़ियो में से एक हैं और अपने सोने और चांदी के ब्रोकेड या ज़री बढ़िया रेशम और शानदार कढ़ाई के लिए जानी जाती हैं। चंदेरी, कपास और रेशम का मिश्रण है, जो परिष्कार का एक शुद्ध रूप है और राजसीपन और शालीनता का प्रतीक है। अपनी चमक और चमक के साथ, यह साड़ी के रूप में पहनने पर अद्भुत काम करता है। चंदेरी साड़ी की कीमत 5000 रुपये से शुरू होकर 1 लाख रुपये तक हो सकती है. कीमत फ़ैब्रिक की क्वालिटी और उस पर किए गए काम पर निर्भर करती है.

सी.एस.आर. कार्यक्रम के अंतर्गत

दिव्यांगजन सहायता शिविर

स्कूलों में फर्नीचर और फिक्स्चर दिये गये

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल द्वारा

स्कूलों एवं अस्पतालों में वाटर कूलर लगाये गये

बाह्य प्राणायाम

डॉ. कल्पना जैन
आबेसिटी डायबिटीज एंड वेलनेस एक्सपर्ट
मेम्बर, वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन

सबसे पहले एक साफ सुथरी जगह चुनकर उस पर आसन कर बैठे। बैठने के लिए आप अपनी सुविधानुसार आसान चुने। आप सुखासन, पद्मासन अथवा व्रजासन में बैठ सकते हैं। कहने का अर्थ यह है कि आपके बैठने की स्थिति पीड़ादायक न हो। योग स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है नियमित रूप से योग प्राणायाम से आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। प्रतिदिन 45 मिनट का समय देकर यदि हम सात प्राणायाम नियमित करते हैं तो निश्चित रूप से हम यह कह सकते हैं कि हम कभी बीमार नहीं होंगे। योग प्राणायाम की श्रृंखला में पिछले अंक में कपालभाति प्राणायाम के बारे में जाना वहीं तीसरे स्थान पर बाह्य प्राणायाम आता है। इसके साधक को शांत चित्त से उचित स्थान पर बैठना है।

1. सबसे पहले सुखासन अथवा पद्मासन में बैठ जाऐं।
2. लंबी गहरी सांस ले, अपनी आंखें सहज बंद रखें।
3. सांस को छोड़ते हुए, त्रिबंध लगा लें, जालंधर बंध उडयान बंध मूलबंध। आप कुछ सेकेंड तक बंद में सांस रोक कर रखें, जितना आप कर सकते हो।
4. बंध लगाकर अपनी ठोड़ी को छाती पर चिपकाकर रखना है पेट को अंदर की तरफ खींच कर रखना है और मूल बंध लगाना है।
5. इस अवस्था में कुछ देर ठहरना है।
6. इस प्रक्रिया को 3 से 5 बार दोहरा सकते हैं।
7. धीरे-धीरे इनकी समय सीमा बढ़ाएं।

बाह्य प्राणायाम के लाभ

बाह्य प्राणायाम की नियमित रूप से किया जाए तो, स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ प्राप्त होते हैं। आपको भी इस प्राणायाम को जीवन में जरूर अपनाना चाहिए इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से होने वाले लाभ हैं।

1. बाह्य प्राणायाम से पेट से जुड़ी सारी समस्याएं ठीक होने लगती हैं।
2. मन और मस्तिष्क को भी शांत करने में लाभकारी होता है।
3. एकाग्रता को बढ़ावा मिलता है।
4. डायबिटीज के रोगियों के लिए यह प्राणायाम बहुत फायदेमंद है।
5. शरीर में रक्त की आपूर्ति करने में सहायक है।

अपने दैनंदिन जीवनचर्या में प्राणायाम के साथ कदमों को अवश्य आरंभ करें और जीवन में स्वास्थ्य व शांति दोनो प्राप्त करें।

❖❖❖❖

सफलता कदम चूमेगी

सुनील कुमार
प्रबंधक (वित्त)

किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए उस पर विचार करना बहुत आवश्यक हो जाता है। जितना हम उसका ध्यान करते हैं, उतना ही वह हमारे पास खिंचा चला आता है और जैसे ही हम उसको प्राप्त करने के लिए सफलता पर संदेह करते हैं, वैसे ही वह हमसे दूर हो जाता है और यदि हम चाहते कुछ हैं और प्रयास कुछ और करते हैं, तो हम मनचाही सफलता की आशा नहीं कर सकते।

इस सृष्टि में हर चीज एक विधान के अंतर्गत कार्य कर रही है। जीवन में सफलता के भी अपने नियम हैं, अपने कायदे हैं। इनको समझते हुए यदि कोई आगे बढ़ता है, तो जीवन में आज नहीं तो कल सफलता सुनिश्चित है। हर सफल व्यक्ति के जीवन में झाँककर देखें तो समझ आता है कि लक्ष्य के प्रति अटूट विश्वास, दृढ़ निश्चय, अनवरत प्रयास एवं एकाग्रचित्त अभ्यास इसके आधारभूत तत्त्व रहते हैं।

वास्तव में हमारी सफलता हमारे मन के दृढ़ संकल्प व एकांतिक प्रयास-पुरुषार्थ का परिणाम होती है। इसके कारण हम अपने लक्ष्य पर केंद्रित होकर कार्य करते हैं। सूर्य की किरणें जब बिखरी होती हैं, तो इनका सामान्य ताप से अधिक कोई प्रभाव नहीं होता, लेकिन जब इनको आतिशी शीशे से होकर गुजारते हैं, तो यही एक बिंदु पर एकाग्र होकर अपना चमत्कार दिखाती हैं।

यदि आपके हृदय में किसी पदार्थ को पाने की इच्छा जाग्रत हो जाती है, तो मानकर चलें कि परमात्मा ने वह पदार्थ आपके लिए सुरक्षित कर दिया है। फिर आप चाहे कितना भी निराशा के झूले में झूलते रहें, अँधेरे में भटकते रहें, इस बात की कोई चिंता न करें। बस, आपके हृदय में इसको पाने की इच्छा सुलगती रहनी चाहिए। यदि आपका संकल्प दृढ़ है, निष्ठा अटूट है तो फिर आपको वह सफलता अवश्य मिलकर रहेगी। इन पलों में विरोधियों के स्वर पलट गए, सभी इनकी बुलंदी का गुण-गान करने लगे और उनकी सफलता के रहस्य पर विचार करने लगे। इन सफल व्यक्तियों की सफलता का रहस्य केवल इतना भर था कि इन्होंने अपनी समस्त शक्तियों को लक्ष्य पर केंद्रित रखा। अपने सकल साधन ध्येय की प्राप्ति हेतु झोंक दिए। प्रारंभिक कठिनाइयों के बावजूद जब वे अपने प्रयास में डटे रहे तो फिर समय के साथ अप्रत्याशित रूप से ईश्वरीय सहायता भी इनको मिलती गई।

वास्तव में जब हम पूरे दिल से किसी चीज को चाहते हैं और इसके लिए हर निर्धारित कसौटी पर खरा उतरते हैं, तो पूरी कायनात जैसे हमारे पक्ष में खड़ी हो जाती है और आवश्यक संसाधन व सहयोग जुरने प्रारंभ हो जाते हैं और यह सब अपने हृदय में उठी अदम्य और एकांतिक इच्छाशक्ति का स्वाभाविक परिणाम होता है।

कहावत भी है कि ईश्वर उन्हीं की सहायता करता है, जो अपनी सहायता आप करते हैं। तमाम अभाव एवं परिस्थितियों को प्रतिकूलता के बीच सफलता के शिखर छूने वाले महापुरुषों के जीवन को जब हम पढ़ते हैं, तो पाते हैं कि इनकी इच्छा- आकांक्षा इतनी तीव्र एवं स्पष्ट थी कि वे मन में पहले ही इसकी जीवंत छवि देख रहे थे। उनका अंत:करण जीवनध्येय के प्रति उत्साह व उमंग से सराबोर था। यदि आपके मन में किसी भवन का नक्शा ही नहीं बन पा रहा तो वह मकान कैसे बना सकते हैं। यदि आप आधे-अधूरे मन से पूर्ण विश्वास के अभाव में आगे बढ़ते हैं, तो छोटी-छोटी असफलताएँ व विरोध आपके मन को हताशा से भरने के लिए पर्याप्त हो जाते हैं और ऐसे में अभीष्ट सफलता से वंचित रहना स्वाभाविक है। ऐसे में मानकर चलें कि दोष न भगवान का है और न किसी दूसरे व्यक्ति या परिस्थिति का। गहरे निरीक्षण एवं आत्मविश्लेषण करने पर हम इसमें दोष अपना ही पाएँगे। हम पाएँगे कि हमारी इच्छा, संकल्प, विश्वास और प्रयास में कहीं अधूरापन रह गया। हम जिस भी स्थिति में इस समय खड़े हैं, हम स्वयं ही इसके लिए जिम्मेदार हैं और यदि ठान लें तो हम स्वयं ही अपने भाग्य के विधाता हो सकते हैं।

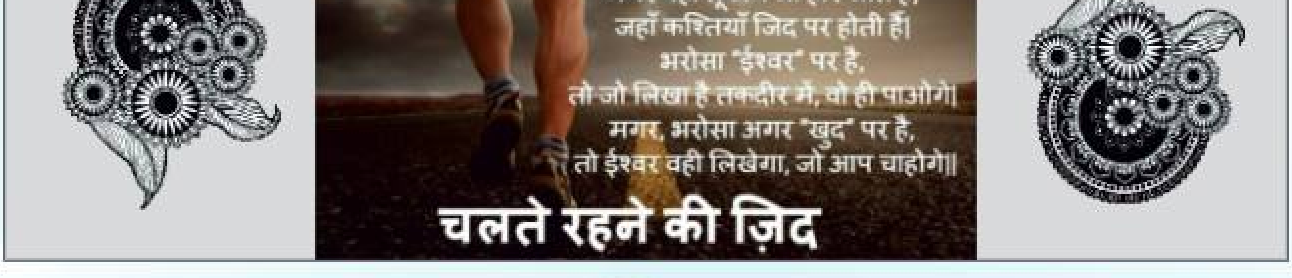
फिर हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही करते हैं और वैसे ही बनते जाते हैं। इस तरह हमारी सफलता हमारी ही सोच व क्रिया का परिणाम ही हैं तथा असफलता भी हमारी ही सोच व क्रिया में न्यूनता का परिणाम रहती है।

स्वामी विवेकानंद के शब्दों में, सफलता का एक ही रहस्य है-चित्त की एकाग्रता। जब मन की शक्तियाँ एक बिंदु पर एकाग्र हो जाती हैं, तो चमत्कार घटित होते हैं। देह की हर मांसपेशी, रक्तकण, स्नायुतंत्र से लेकर मन, बुद्धि, हृदय व आत्मा सब जब एकजुट हो जाते हैं, तो अद्भुत परिणाम आते हैं। दुनिया दाँतों तले उँगली दबाने के लिए बाध्य हो जाती है। चुंबक की भाँति सफलता ऐसे व्यक्तियों की ओर आकर्षित होती है। जिस भी कार्य में वे हाथ डालते हैं, उसी में सोना उगलने की उक्ति चरितार्थ होती है।

तमाम दिशा में मन की कुर्जा को विखेरकर आसमान को छूने की दुराशा पाले रहते है। आधे अधूरे मन से सपने लेते हुए पूरी सफलता चाहते हैं। बिना कीमत चुकाए बड़ी उपलब्धि हासिल करना चाहते हैं। यह कैसे संभव है?

ऐसे में तो निराशा, हताशा से असफलता ही हाथ लगनी तय है, जिसके लिए, फिर ये भगवान से लेकर दूसरे इनसान व परिस्थिति को कोसते फिरते हैं और नकारात्मक मन:स्थिति के साथ गहरी कुंठा एवं अवसाद में जीते देखे जाते हैं। इस स्थिति से उबरने का एक ही उपाय है-सफलता के वर्णित उपरोक्त सूत्रों को समझें व इन पर चलने का अपना ईमानदार प्रयास करें।

❖❖❖❖



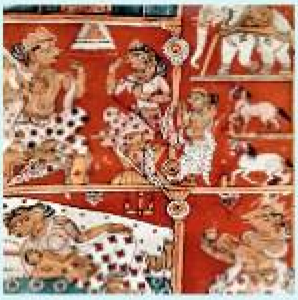
लोक चित्रकला

प्रीतीबाला त्रिपाठी
प्रबंधक (सचिवीय)

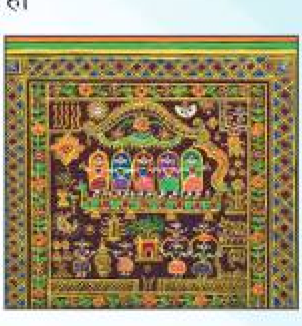
लोकचित्र कला लोककला का ही भाग है जीवन के विभिन्न अवसरों पर चित्रकारी की जाती है मध्य प्रदेश में लोक कला, लोकचित्र कला का समुचित विकास हुआ है। यहाँ चित्रकारी के विभिन्न रूप दिखाई देते हैं।

मालवा लोक -चित्रकला
निमाड़ी लोक –चित्रकला
बुंदेली लोक चित्रकला
बघेली लोक चित्रकला
बैगा चित्रकला
गोंड चित्रकला
पिथौरा चित्रकला

मध्य प्रदेश की प्रमुख लोकचित्र कला



मालवा लोक चित्रकला - मालवा लोक चित्रकला में जीवन की मधुरता व सौंदर्यता को कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया जाता है। इसका विस्तार मुख्यतः मध्य प्रदेश के मालवा और बुंदेलखंड क्षेत्र में है। अतः भौगोलिक विस्तार की दृष्टि से इसे मध्य भारतीय चित्रकला भी कहते हैं। मालवा लोक चित्रकला में दो तरह की परंपराएँ प्रचलित हैं पारंपरिक चित्र ओर व्यावसायिक चित्र पारंपरिक चित्र के अंतर्गत त्यौहारों तथा विशेष अवसरों पर बनाए जाने वाले चित्र जैसे - नाग चित्र, कृष्ण जन्म के भित्ति चित्र दशहरा का भूमिचित्र तथा गाय भाता का मिथकीय चित्र शामिल हैं। वही व्यावसायिक चित्र चितेरे जाति के लोग करते हैं।इसमें सामाजिक सौंदर्यबोध को चित्रित किया जाता है।



निमाड़ी लोक चित्रकला - निमाड़ी लोक चित्रकला में निमाड़ अंचल की कला परंपरा व संस्कृति का स्पष्ट प्रभाव देखने को मिलता है। इस क्षेत्र के घरों के दीवारों पर कुछ न कुछ अवश्य चित्रित मिलता है। निमाड़ी लोक चित्रकला को दो तरीके से अभिव्यक्त किया जाता है। पहला रंगों के माध्यम से निर्मित चित्र तथा दूसरा गोबर मिट्टी आदि से निर्मित चित्र रंगों से नाग, पगल्या, भाई दूज, दशहरा, गणपति, सतिया, सरस्वती, कलश आदि चित्र बनाए जाते हैं। तथा गोबर मिट्टी से नश्वत, ग्यारस खोपड़ी, सांजाफूली आदि चित्र चित्रित किये जाते हैं।

बुंदेली लोक चित्रकला - बुंदेलखंड क्षेत्र में त्याग व बलिदान की उदात्त परंपरा रही है इसलिये बुंदेली लोक चित्रकला में वीरता को ज्यादा चित्रित किया जाता है। बुंदेली लोक चित्रकला में पर्व त्यौहारों और व्रतों से संबंधित भित्ति चित्रों की बहुलता ज्यादा दिखाई देती है। बुंदेलखंड क्षेत्र में चावल के आटे से द्वार और आँगन में एपन आकृति बनाने की प्रथा प्रचलित है। इस क्षैत्र में नागपंचमी, गंगा नवमी, राधा अष्टमी, हरतालिका तीज, दीपावली, देव उठनी एकादशी, मकर सक्रांति आदि तीज त्यौहारों पर उससे संबंधित चित्र या मूर्तियाँ बनाई जाती हैं।

बघेली लोक चित्रकला -बघेली लोक चित्रकला में बघेली लोकजीवन की कलात्मक अभिव्यक्ति होती है। इस लोक चित्रकला से बघेलखंड का क्षेत्र संबंधित है। यहाँ गोंड, बैगा, कोल जनजातियों की बहुलता पाई जाती है। इस कारण यहाँ की संस्कृति विविधतापूर्ण है।बघेली लोक चित्रकला की कलाकार महिलाएँ होती है इस चित्रकला में मिथक कथाएँ चित्रित की जाती हैं महिलाएँ इन चित्रों को दीवारों पर बनाती हैं तथा मिटाती हैं। इस लोकचित्रकला में प्राचीनतग लोक प्रतीक चित्रित किये जाते हैं। जीवन की सभी बातें इन्ही लोक प्रतीकों के माध्यम से कही जाती है।

बैगा चित्रकला - बैगा चित्रकला में पेड़-पौधों पशु-पक्षी, देवी-देवता, नदी, पहाड़ आदि के स्मृति चित्र घरों की सजावट हेतु बनाए जाते हैं। बैगा चित्रकला मुख्यतः बैगा जनजाति द्वारा की जाती हैं। यह जनजाति मंडला जिले में निवास करती है।

गोंड चित्रकला - गोंड चित्रकला मैं चित्रकारी विशेषकर आँगन, प्रवेश द्वार की दीवारों पर की जाती है जिस में अनेक रंगों का प्रयोग किया जाता है। चित्रों की विषयवस्तु दैनिक जीवन की घटनाओं से या प्राकृतिक प्रतिवेश से संबंधित होती है। गोंड चित्रकला मैं चित्रों की रंगाई चावल के लेप पीले गेरू और मटियाले रंग से की जातीहैं।

पिथौरा चित्रकला - पिथौरा चित्रकला में पारंपरिक रंगों का प्रयोग करके दीवारों पर चित्रकारी की जाती है। पिथौरा चित्रकला धार्मिक अनुष्ठानों से ज्यादा प्रभावित है। इस कला के विकास में भी जनजाति का योगदान प्रमुख है।

❖❖❖❖

भारत - भारत का नाम पौराणिक राजा भरत से लिया गया है। इनका साम्राज्य कश्मीर से कन्याकुमारी तक फैला हुआ था।

हिंदुस्तान - व्यापार के लिए जब ईरानी भारत आए तब भारत को सिंधु नाम से जाना जाता था लेकिन ईरानियों को सिंधु शब्द उच्चारण करने में तकलीफ होती वह सिंधु को हिंदू कहने लगे कुछ समय बाद हिन्द, हिंदुस्तान में परिवर्तन हो और देश नाम हिंदुस्तान पड़ा।

इंडिया - सिंधु नदी को इंडस के नाम से भी जाना जाता हैं। सिंधु घाटी की सभ्यता रोम की सभ्यता की तरह प्रसिद्ध थी और पूरे देश में फैली हुई थी। इंडस वैली के कारण ही देश का नाम इंडिया पड़ा। इंडिया का नाम विश्व स्तर पर अंग्रेज शासन के दौरान सबसे अधिक प्रसिद्ध हुआ है जो आज भी प्रसिद्ध है।

मनिषियों के सुविचार

सोच, पहले ही नयी रखो, लेकिन संस्कार पुराने ही अच्छे हैं।

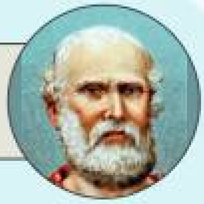
-ब्रह्माकुमारी

मेरी भावना का लोकतंत्र वह है जिसमें छोटे से छोटे व्यक्ति की आवाज को भी उतना ही महत्व मिले जितना एक समूह की आवाज को।

-महात्मा गांधी

स्वतंत्रता की अधिकता चाहे वह राज्यों या व्यक्तियों में निहित हो केवल गुलामी की अधिकता में बदल जाती है।

-प्लेटो



झूठे शब्द सिर्फ खुद में बुरे नहीं होते, बल्कि वह आपकी आत्मा को भी बुराई से संक्रमित कर देते हैं।

-सुकरात

मुझे विश्वास है कि मेरी आत्मा मातृभूमि तथा उसकी दीन संतति के लिए नए उत्साह और ओज के साथ काम करने के लिए शीघ्र लौट आएगी।

-राम प्रसाद बिस्मिल

दर्शनशास्त्र के दस ग्रंथ लिखना आसान है। एक सिद्धांत को अमल में लाना मुश्किल है।

-टॉलस्टाय

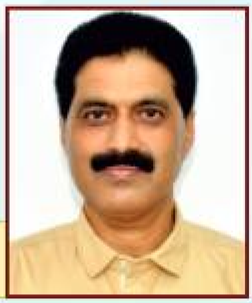
जिंदगी का रास्ता बना बनाया नहीं मिलता स्वयं को बनाना पड़ता है, जिसने जैसा मार्ग बनाया, उसे वैसे ही मंजिल मिलती है।

-स्वामी विवेकानंद

जीवन में बुद्धिमानी की बात तो एकाग्रता है।

-इमर्सन

दृढ़ संकल्प



धर्म प्रकाश खुशलानी
प्रबंधक (वित्त)

ठंड से ठिठुरती हुई, घने कोहरे से आच्छादित रात्रि के अंतिम प्रहर में एक मोटरसाइकिल पर सवार नवयुवक अपने घर वापस जा रहा था, उसे एक चौराहे पर कचरे के ढेर में से किसी नवजात बच्चे के रुदन की आवाज सुनाई दी। जिसे सुनकर वह स्तब्ध होकर रुककर उस ओर देखने लगा, वह यह देखकर अत्यंत भावुक हो गया कि एक नवजात लड़की को किसी ने कचरे के ढेर में फेंक दिया है। अब उस नवयुवक के भीतर द्वंद पैदा हो गया कि इस उठाकर किसी सुरक्षित जगह पहुँचाया जाए या फिर इसे इसके भाग्य के भरोसे छोड़ दिया जाए। इस अंतर्द्वंद में उसकी मानवीयता जागृत हो उठी और उसने उस बच्ची को उठाकर अपने सीने से लगा लिया और उसे तुरंत नजदीकी अस्पताल ले गया। वहाँ पर उपस्थित चिकित्सक से उसने अनुरोध किया कि आप इस नवजात शिशु की जीवन रक्षा हेतु प्रयास करें यह मुझे नजदीक ही कचरे के ढेर में मिली है। यह सुनकर डॉक्टर उस नवजात को गहन चिकित्सा कक्ष में रखकर इसकी सूचना नजदीकी पुलिस थाने में दे देता है।

कुछ समय पश्चात पुलिस के दो हवलदार आकर उस नवयुवक जिसका नाम राकेश था, उससे कागजी खानापूर्ति कराकर अपनी सहानुभूति व्यक्त करते हुए उसकी प्रशंसा करते हुए चले जाते हैं। दूसरे दिन सुबह राकेश घर पहुँचता है और अपने माता-पिता को रात की घटना की संपूर्ण जानकारी देता है। जिसे सुनकर उसके माता-पिता भी स्तब्ध रह जाते हैं और कहते हैं कि तुमने बहुत नेक काम किया हे। वह नवजात बच्ची जीवन और मृत्यु के बीच संघर्ष करते हुए अंतत: प्रभु कृपा से बच पाती है। उस बच्ची को देखने के लिए राकेश के माता-पिता भी अस्पताल पहुँचते हैं। वे उस लड़की का मासूम चेहरा देखकर भावविह्ल हो उठते हैं और आपस में निर्णय लेते हैं कि अपने परिवार के सदस्य की तरह ही उसका पालन-पोषण करेंगे। इस संबंध में राकेश सभी कानूनी कार्यवाही पूरी कर लेता है। वे बच्ची का नाम किरण रख देते हैं। कुछ वर्ष पश्चात राकेश के माता-पिता उसके ऊपर शादी का दबाव डालने लगते हैं। यह सब देखकर राकेश एक दिन स्पष्ट तौर पर उन्हें बता देता है कि वह शादी नहीं करना चाहता और सारा जीवन इस बच्ची के पालन-पोषण और उज्जवल भविष्य में समर्पित करना चाहता है। राकेश की इस जिद के आगे उसके माता-पिता हार मान जाते हैं।

किरण धीरे-धीरे बड़ी होने लगती है और अत्यंत प्रतिभावान और मेधावी छात्रा साबित होती है। कक्षा बारहवीं प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण करने के पश्चात वह उच्च शिक्षा के साथ-साथ राकेश के पैतृक व्यवसाय को बढ़ाकर उसे शहर के सबसे बड़े डेयरी फार्म के रूप में विकसित कर देती है। उसकी इस प्रतिभा के कारण मुख्यमंत्री

द्वारा उस प्रदेश की बेटी कहकर संबोधित करते हुए उत्कृष्ट महिला उद्यमी के रूप में सम्मानित किया जाता है। वह दिन राकेश के लिए अविस्मरणीय बन जाता है।

समय धीरे-धीरे व्यतीत हो रहा था और राकेश के मन में किरण के विवाह की चिंता सता रही थी। एक दिन उसने अपने इन विचारों को किरण के सामने रखा और किरण ने आदरपूर्वक उसे बताया कि अभी उसने विवाह के विषय में कोई चिंतन नहीं किया है। अभी फिलहाल मेरा सारा ध्यान आपकी सेवा और पढ़ाई एवं व्यवसाय की उन्नति के प्रति है। इसके बाद भी राकेश ने कई बार इस बारे में बात करने का प्रयास किया परंतु हर बार किरण उसे वही जवाब दे देती थी।

एक दिन डेयरी के कार्य से दूसरे शहर से लौटते समय किरण को एक जगह भीड़ लगी दिखाई देती है। उसके पूछने पर पता होता है कि कोई अपनी नवजात कन्या को यहाँ छोड़ गया है। यह सुनकर उसका हृदय द्रवित हो उठता है और वह गाड़ी से उतरकर उस बच्ची को अपने साथ तुरंत अस्पताल ले जाती है। जहाँ पर डॉक्टरों के प्रयास के बाद उस बच्ची को बचा लिया जाता है और तभी औपचारिकताएँ पूरी करने के बाद वह उसे अपने घर ले आती है। राकेश को जब इन बातों का पता होता है तो वह किरण की बहुत प्रशंसा करता है और अपने कमरे में जाकर पुरानी यादों में खो जाता है जहाँ उसे वे दिन और घटनायें याद आने लगती हैं जब वह किरण को अपने घर लाया था।

समय ऐसे ही निर्बाध गति से आगे बढ़ रहा था परंतु एक दिन अचानक ही हृदयाघात से राकेश की मृत्यु हो जाती है। यह देखकर किरण स्तब्ध और किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाती है और अत्यंत गमगीन माहौल में वह स्वयं अपने पिता का अंतिम संस्कार करने का निर्णय लेती है। कुछ दिनों बाद सारे सामाजिक कर्मकांडों से निवृत्त होकर वह एक दिन राकेश के लॉकरों को बंद करने के लिए बैंक जाती है और उन लॉकरों में उसे कुछ फाइलों के सिवा कुछ नहीं मिलता है। वह सारी औपचारिकताएँ पूरी करके उन फाइलों को घर ले आती है। उसी दिन रात्रि में वह उन फाइलों को देखती है और पढ़ने के बाद स्तब्ध रह जाती है कि वह राकेश की सगी बेटी नहीं है बल्कि कचरे के ढेर में मिली एक लावारिस बच्ची है जिसे राकेश ने अपनी बेटी के समान पाल-पोसकर बड़ा किया और वह सुखी रहे इसलिए शादी भी नहीं की। राकेश के त्याग, समर्पण व स्नेह की यादें लगातार उसके मन में आती रही और सारी रात वह इन्हीं विचारों में खोयी रही।

कुछ वर्ष पश्चात शहर में एक सर्वसुविधा सम्पन्न आश्रम एवं चिकित्सा केंद्र का उद्घाटन हुआ जिसमें अनाथ बच्चों के लालन-पालन, शिक्षा एवं चिकित्सा की समस्त सुविधाएँ उपलब्ध थीं और इसका निर्माण किरण ने अपने पिता तुल्य स्वर्गीय राकेश की स्मृति में कराया था। ऐसे बच्चों की सेवा को ही उसने अपना ध्येय बना लिया था और इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए उसने अपने पिता के समान ही आजीवन अविवाहित रहने का दृढ़ संकल्प ले लिया था।

स्वच्छता ही सेवा अभियान के अंतर्गत

ब्लैक स्पॉट पहचान कर सफाई

स्वच्छता रैली

कार्यालय परिसर में मेडीकल कैम्प

स्वच्छता संबंधी गतिविधियां

पेंटिग एवं स्लोगन प्रतियोगिता

नुक्कड नाटक

घरेलू नुस्खे

श्रीमति अंजली खुशलानी
पत्नी श्री धर्म प्रकाश खुशलानी
प्रबंधक (वित्त)

सर्दी जुकाम, खराब गला, खराश एवं पेट के लिए भी उपयोगी घरेलू उपाय हम केवल पानी में कुछ घरेलू चीजों को डालकर बना सकते हैं जिसके सेवन से लाभ ही होगा कोई साइड इफेक्ट नहीं पड़ेगा। दो कप पानी लें उसमें एक टुकड़ा दाल चीनी, तीन-चार लौंग दो तीन दाना काली मिर्च, छोटा अदरक का टुकड़ा, चुटकी भर अजवाइन और चुटकी भर हल्दी डालकर अच्छा उबाल लें। और गुनगुना ही एक कप सेवन से आपको आराम मिलेगा।

सूखी खांसी होने पर यदि हम घरेलू उपाय करना है तो हम रात्रि को सोने से पूर्व हम एक गिलास दूध में चार-पांच खजूर डालकर उबाल लें अच्छी तरह उबाल आने के बाद आंच बंद करके इसे गरम ही पी लें। इससे सूखी खांसी और पुरानी से पुरानी खांसी भी ठीक हो जाएगा।

पेट की गैस बार-बार हम इससे परेशान होते हैं इसके लिए यदि हम एक हाजमा चूरन घर पर ही बनाकर रखें और जरूरत पड़ने पर इसका उपयोग कर आप पेट की गैस से छुटकारा पा सकते हैं। अजवाइन, जीरा, सौंप समान मात्रा में मिलाकर हल्का इसे अच्छी तरह भून लें। ठंडा होने पर काला नमक और थोड़ा हींग पावडर डालकर इसे मिक्स कर लें। एक साफ शीशी में भरकर रख लें। एक चम्मच पानी के साथ लें सकते है। गुनगुना पानी के साथ ही लें। पेट की गैस से राहत मिलेगी।

फिटकरी को काटकर नारियल तेल में मिलाकर उसमें कपूर का चूरा मिलाकर रखें और इस तेल को शरीर पर जहां खुजली हो वहां लगाएं। कॉटन बॉल से हल्के हल्के दाद खाज खुजली की जगह पर लगा सकते हैं इससे खुजली खरीश आदि पर लाभ करती हैं। इसे लगाने से पहले इसे स्किन के एक हिस्से पर लगाकर 5 मिनट रखें अगर आपको जलन ना हो तो आप खुजली वाले हिस्से में लगाएं।

कान दर्द होने पर रस निकालकर हल्का गर्म करके 5 या 6 बूंद कान में दिन में दो-तीन बार डालें इससे मैल मुलायम होकर बाहर निकल जाएगा।

गर्मी

विनोद शर्मा
प्रबंधक (आई.टी.)

गर्मी की शुरुवात हो चुकी है। ऐसे मौसम में खूब पसीना निकलेगा, शरीर को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होगी और कमजोरी थकान महसूस होगी। इनसे निपटने के लिए कुछ तैयारियां कर ली। अपने खान पान में ऐसे पदार्थ शामिल करें शरीर में तरावट भी बनी रहे।

दही छांछ : दोनों ही प्रोबीओटिक हैं, जिनसे आंतों में लाभदायक बैक्टीरिया की संख्या बढ़ती है। पाचन को बेहतर रखने, शरीर के तापमान को सही बनाए रखने, प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने और पेट के संक्रमण को दूर रखने के लिए इनका सेवन करे।

सेवन का तरीका: छांछ में जीरा पाउडर, नमक और हींग मिलाकर पी सकते है| दही में पानी मिलाकर और फेंटकर सेवन करने से शरीर को ठंढक मिलती है।

नारियल पानी : यह प्राकतिक और ताज़ा पेय है, जो पोटेशियम और शाइटोकोनिन जैसे आवश्यक एलेक्ट्रोल्यटेस से भरपूर होता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने में अहम भूमिका निभाता है। नारियल पानी मुख्य रूप से वसा मुक्ता होता है। इसमे मौजूद एंटिओक्सीडेंट्स त्वचा को स्वस्थ बनाते है। इसमे कैल्सियम भी अच्छी मात्रा में मिलता है।

सेवन करने का तरीका: नारियल पानी का सेवन व्यायाम के दौरान या उसके बाद किया जा सकता है। किसी भी अन्य पेय की तुलना में यह बेहतर विकल्प है।

नींबू : इसमे विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाये जाते है जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते है। ये शरीर से विषैले पदार्थों को निकालने, त्वचा को स्वस्थ बनाने और शरीर को हाईड्रेटेड रखने में मदद करते है। बेहतर परिणाम के लिए नींबू और पुदीने का पानी सुबह के समय पीएं। दोपहर या शाम के समय में भी इसका सेवन किया जा सकता है।

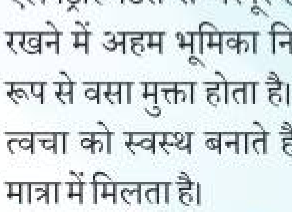
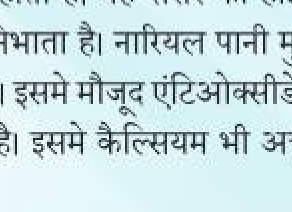
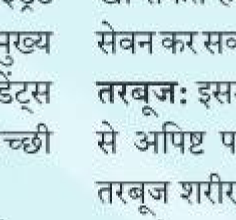
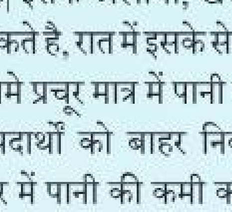
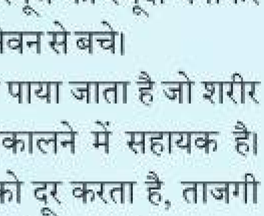
सेवन का तरीका: नींबू और पुदीने का शर्बत लें या सलाद में नींबू का रस सेवन कर सकते है।

खरबूज: यह एंटिओक्सीडेंट्स, विटामिन्स, खनिज और पानी से भरपूर फल है। इस फल को आहार में शामिल करने से रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। साथ ही पाचन तंत्र भी अच्छी तरह कार्य करता है,इसके बीज भी फायदेमंद है।

सेवन का तरीका: खरबूज को सलाद या डेसर्ट के रूप में खा सकते है| इसके अलावा, खरबूज की स्मूदी बनाकर सेवन कर सकते है, रात में इसके सेवन से बचे।

तरबूज: इसमे प्रचूर मात्र में पानी पाया जाता है जो शरीर से अपिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक है। तरबूज शरीर में पानी की कमी को दूर करता है, ताजगी लता है तरबूज खाने का सही समय दोपहर का है।

सेवन का तरीका: तरबूज को कांटे और फौरन सेवन करें। पहले से काटकर रखा हुआ तरबूज खाने से बचें।

सफल जीवन हेतु पन्द्रह सूत्र

हुकुमचंद चौकसे
सहायक प्रबंधक

वर्तमान समय की भागमभाग भरे जीवन में मानव अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों जिसमें सामाजिक, राजनैतिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक तथा नौकरी संबंधी तनाव, उलझनें आये दिन करवटें बदलती रहती हैं। ऐसी परिस्थितियों में मानव को शांति कैसे मिले, तनाव मुक्त जीवन कैसे व्यतीत हो, तनाव से उत्पन्न बीमारियों से कैसे निजात मिले। इस संबंध में निम्नांकित पन्द्रह सूत्र आपको अपने जीवन में सफलता प्रदान कर सकते हैं

1. अपने कार्यालय-व्यवसाय-कार्य स्थल पर निर्धारित समय से पाँच मिनट पहले पहुँचें।
2. अपने किसी भी कार्य के लिए अपनी कार्य क्षमता के अनुरूप समय निर्धारित करें व उसे समय से पहले करने की कोशिश करें।
3. कार्य भले ही छोटा हो, परन्तु उसे करने में शर्मिंदगी या ओछेपन का अहसास न करते हुए कार्य को सहर्ष और यथाशीघ्र करें।
4. मधुर संभाषण, कार्य के प्रति समर्पण की भावना और अनुशासन, आपके व्यक्तित्व को गरिमा प्रदान करते हैं और आपको सफलता का मार्ग आसान बना देते हैं।
5. अपने कार्य को प्रमाद, आलस्य रहित होकर मुस्कुराते हुए करें तो वह कार्य बोझ नहीं आनंद ही होता है।
6. अपने काम से काम रखें, दूसरे के कामों में बेवजह दखल न करें, माँगने पर ही अपनी सम्मति व्यक्त करें।
7. अगर कोई आपको शुभ एवं धार्मिक कार्य में आमंत्रित करता है तो अनुकूल उपहार लेकर ही जावें तथा ईश्वर में विश्वास अवश्य रखें।
8. अगर आप किसी तरह से परेशानी, कष्ट, उलझन, झंझावतों में हैं तो भी आपके होंठों पर मुस्कुराहट खिलती रहे।
9. आप अपने साथियों को बुरे समय में मदद करें। ऐसा व्यवहार पालें।
10. आप सबकी नजरों में एक आदर्श मिसाल बनें, हर कार्य में चतुराई, होशियारी तथा बौद्धिकता झलकती है।
11. साहस उत्साह और आत्म विश्वास को लेकर आगे बढ़ें, हम होंगे कामयाब .. मन में यह विश्वास लेकर आगे बढ़ें फिर देखें आपका इंद्रधनुषी सपना कितनी जल्दी साकार होता है।
12. गर आपको कोई किसी के प्रति भड़काए, चुगलखोरी करे तो उसकी बातों में न आयें, क्रोधित न हों बल्कि शांति से समझा दें, सोच समझकर जबाव दें।
13. बिना वजह गपशप करके समय को न गवांएँ अपने ही पाँव पर कुल्हाड़ी न मारें। ध्यान रहे कि दीवारों के केवल कान ही नहीं आँखे भी होती हैं।
14. सबके साथ मधुरता का व्यवहार रखें। कोई कटुता से भी पेश आये तो उससे क्रोधित न होकर नम्रतापूर्वक समझा दें।
15. ईमानदारी, सच्चरित्रता जीवन का अमूल्य धन और एक कीमती मणि है। इसी के आलोक में यदि जीवन व्यतीत करना हर दृष्टि से हितकारी होगा।

नेक सलाह

हर्षा चौकसे
सुपुत्री हुकुमचन्द चौकसे
सहायक प्रबंधक

जरा सोचिए इस महंगाई के दौर में यदि हमें कुछ मुफ्त में मिल जाता है तो यह अचंभित होने वाली बात ही होगी, पर यह सुखद अनुभूति आप और हम अक्सर न चाहते हुए भी प्राप्त करते रहते हैं और हमें ऐसी सुखद अनुभूति प्रदान करने का कार्य करते हैं हमारे अगल-बगल में वास करने वाले कुछ सलाहवीर, जो बिन मांगे अपनी सलाह हमारी झोली में डालकर अपनी राह को निकल लेते हैं। अब ये और बात है कि ऐसे सलाहवीर शायद ही अपनी सलाह को अपने ऊपर भी कभी आजमाते हों। ऐसे ही एक सलाहवीर हमारे दूर के एक चाचा है। स्वास्थ्य के ऊपर जब भाषण देने को आएं तो एक घंटे से पहले उनका मुख विराम नहीं लेता, लेकिन उन्होंने अपनी सलाह को अपने ऊपर आजमाने का कभी भी प्रयत्न नहीं किया। फल ये मिला कि एक दिन अचानक उनको हृदयाघात हुआ और उन्हें अपने हृदय की सर्जरी करवानी पड़ी। बावजूद इसके चाचा अपनी सलाह बाजी से बाज नहीं आए।

हमारे पड़ोस में एक ताई रहती है। वह हमारी कॉलोनी की जानी-मानी सलाहवीर है। कॉलोनी की हर लड़की के चरित्र पर शक करते हुए वह लड़कियों की मांओं को अपनी लड़की के चाल-चलन पर ध्यान रखने की सलाह देती रहती थी। बहरहाल हुआ ये कि कॉलोनी की लड़कियों की चिंता में डूबी रहने वाली ताई की इकलौती लड़की ही ताई के घरेलू नौकर के साथ घर से भाग गई। अब इन दिनों ताई दूसरों की सलाह मांगती हुई मिल जाती है।

हमारे दफ्तर में भी एक सलाहवीर मौजूद है। उनकी सलाह का क्षेत्र शिक्षा है। वो अक्सर अपने सहकर्मियों को उनके बच्चों के भविष्य के विषय में शिक्षा संबंधी सलाह थोक के भाव में बांटते हुए मिल जाते थे। उनसे भूल ये हुई कि उन्होंने अपने दोनों बेटों को सलाह देने का कभी भी समय नहीं निकाला। परिणाम ये हुआ कि उनके दोनों बच्चे अपनी-अपनी कक्षाओं में सभी विषयों के चारों खाने चित हो गए। इस दुर्घटना से उन सलाहवीर के ज्ञान चक्षु खुल गए और उन्हे अनुभव किया कि उनकी सलाह की बाहर की अपेक्षा घर में अधिक आवश्यकता है।

ऐसे बहुत से सलाहवीर हमें अक्सर रोज ही मिलते रहते हैं , जो बिन मांगे अपनी सलाह हम पर थोपना अपना परम कर्तव्य समझते हैं। आप कभी मुसीबत में पड़कर तो देखिए, आपके समक्ष अनेक सलाहवीर और उनकी अजब-गजब सलाह हाजिरी बजाती हुई मिल जाएंगी। उनके द्वारा भेंट की गई सलाह और कुछ करें या ना करें पर आपकी मुसीबत में वृद्धि करने का सुकार्य अवश्य करेंगी। अब ये और बात है कि इन सलाह वीरों का व्यक्तिगत जीवन उलझनों से भरा ही मिल जाएगा। इसलिए कभी-कभी जी करता है कि इन सलाहवीरों को समझाते हुए कहूं कि हे सलाहवीर एक नेक सलाह मानिए कि आप अपनी सलाह का शुभारंभ अपने घर से किया कीजिए, क्योंकि यदि घर ठीक रहेगा तो समाज स्वस्थ रहेगा और स्वस्थ समाज ही देश की प्रगति में सहायक बनता है।

कंजूस सेठ की कहानी

मनीषा आसवानी
प्रबंधन प्रशिक्षार्थी

एक बार एक सेठ धनीराम था। कंजूस इतना कि किसी को खाना तो क्या पानी तक पीने को ना दें। कौड़ी कौड़ी जोड़ कर रखता था। उसकी इस आदत से उसकी पत्नी और परिवार बहुत परेशान था। उसकी पत्नी उसे बहुत बार समझाने का प्रयास कर चुकी थी। लेकिन किसी भी बात का उस पर कोई प्रभाव ना पड़ता।

एक दिन उसके नगर में एक सिद्ध महात्मा आए। कंजूस सेठ की पत्नी ने अपनी समस्या संत जी को बताई। सेठ जी की पत्नी ने संत जी को यह भी बताया कि मेरे पति साधु महात्मा को दान तो नहीं देते लेकिन उनके शाप से बहुत डरते हैं। संत जी कहने लगे कि ,"कल मैं सुबह आपके घर पर आऊंगा। आप कोशिश करना कि उस समय आपके पति घर पर अकेले हो और मेरे खटखटाने पर दरवाजा वहीं खोले।" अगले दिन सेठ की पत्नी अपने बच्चों के साथ मायके चली गई।

अगले दिन संत जी ने सेठ के घर का दरवाजा खटखटाया। दरवाजा सेठ ने खोला। संत ने कहा कि " मुझे बहुत भूख लगी है सेठ जी मुझे एक रोटी दे दो। कंजूस सेठ ने संत की बात पर कोई ध्यान नहीं दिया और अपने काम पर चला गया। शाम को आकर देखा तो संत उसके घर के बाहर खड़े थे। अब सेठ सोचने लगा कि भूखे रहने के कारण कहीं यह संत मेरे घर के बाहर ना मर जाए या फिर मुझे कई शाप ना दे दे। इसलिए सेठ ने कुछ समय विचार करने के पश्चात संत से कहा कि आप भी क्या याद करोगे ? आपने मुझसे एक रोटी मांगी थी मैं आपको भर पेट भोजन करवाऊंगा। संत जी कहने लगे कि, "अब तो मैं भोजन नहीं करूंगा ,अब तुम मुझे एक कुआं खुदवा दो।" सेठ कहने लगा कि, "महाराज, बात तो एक रोटी की हुई थी यह कुआं खुदवाने की बात कहां से आ गई?"

सेठ ने कुआं खुदवाने से इंकार कर दिया और अपने घर के अंदर चला गया। संत चुपचाप अगले दिन भी उसके घर के बाहर खड़े रहे। यह देखकर सेठ सोचने लगा कि अगर इसकी बात ना मानी तो कहीं यह मेरे घर के बाहर खड़े खड़े मर ही ना जाएं। सेठ संत जी के पास गया और बोला कि महाराज मैं कुआं खुदवाने के लिए तैयार हूं चलो अब भोजन कर लो। संत जी कहने लगे कि अब तुम्हें एक नहीं दो कुएं खुदवाने पड़ेंगे। कंजूस सेठ झट से बोला कि ठीक है महाराज मैं दो कुएं ही आपके लिए खुदवा देता हूं। सेठ विचार करने लगा कि इसका क्या भरोसा, अगर मैंने इसकी बात नहीं मानी तो बोले कि मुझे दो नहीं चार कुएं खुदवा कर दो। इसलिए समझदारी इसी में है कि इसको दो कुएं खुदवा दूं।

दोनों कुएं जब तैयार हो गए तो सेठ ने कहा कि संत जी आपके दोनों कुएं तैयार है। संत कहने लगे कि एक कुएं की जिम्मेदारी में तुमको सौंपता हूं जिसमें से सभी गांव वालों को जितना पानी चाहिए उतना भरने देना। लेकिन मेरे दूसरे में से कोई भी एक बूंद भी पानी ना निकल सके इसका ध्यान रखना। मैं कुछ दिनों के बाद आकर अपने दोनों कुएं तुम से वापस ले लूंगा।

कंजूस सेठ ने जिस कुएं से संत जी ने कहा था कि कोई एक बूंद भी पानी ना निकल पाए उस पर ढक्कन

लगाकर दिया और दूसरे कुएं को संत के कहने पर पूरे गांव के लिए खोल दिया। गांव वाले जितनी ज़रूरत होती उस कुएं से पानी निकल लेते। कुएं के शीतल जल से पूरे गांव वाले संत जी का गुणगान करते रहते। कुछ महीने बाद जब संत जी उस गांव में वापस आएं तो सेठ से कहने लगे कि दूसरे कुएं से ढक्कन हटवा दो। जब कुएं का ढक्कन हटया गया तो एक तो उसमें पानी नहीं था दूसरे उसमें से दुर्गंध आ रही थी।

अब संत जी कंजूस सेठ को समझाने लगे कि जैसे खुले कुएं में से पूरे गांव ने पानी निकाला लेकिन फिर भी ना तो पानी कम हुआ और ना ही उसकी शीतलता में कोई कमी आई। जबकि दूसरे कुएं से पानी नहीं निकाला गया तो वह कुआं सुख गया और उसका पानी सड़ गया। ऐसे ही धन की गति भी कुएं के जल की तरह है। जिस कुएं से लगातार पानी निकलता रहा उसका स्तर और बढ़ता रहा लेकिन जिस कुएं से पानी नहीं निकाला गया वह सूख गया और उसमें से दुर्गंध आने लगी।

ऐसे ही अगर तुम जमा किए हुए धन का उपयोग नहीं करोगे तो वह धन दौलत निरर्थक हो जाएंगी या फिर कोई ओर उसका दुरूपयोग करेगा। इसलिए धन दौलत का भी समय रहते सदुपयोग स्वयं अपने हाथों से करना चाहिए। अब संत जी की बात सेठ धनीराम को अच्छे से समझ आ चुकी थी। अब उसने जीवन में कंजूसी करना छोड़ दिया और अपने परिवार के सुख और वैभव और दान पुण्य में लगाना शुरू कर दिया। जिससे अब उसका परिवार भी खुश था और जिस जरूरमंद की वह मदद करता उसकी दुआएं भी उसे मिलती थी।

❖❖❖❖

जीने की राह

जीवन में आत्मविश्वास के मोल को समझें। आत्मविश्वास जितना सत्य के निकट की चीज है, अहंकार उतना ही मिथ्या का पर्यायवाची जो यह जानता है कि वह क्या है, वह यह भी निर्णय कर सकता है कि उसे क्या करना है। आत्मविश्वासी बातचीत में बार–बार अपने लक्ष्य की आवृत्ति अहंकार प्रेरित होकर नहीं करता, बल्कि इसलिए करता है कि उसके सामने प्रत्येक क्षण उस लक्ष्य का स्पष्टतर चित्र प्रकट होता रहता है। इन आवृत्तियों के द्वारा वह अपने अभिलक्षित संकल्प को और बलिष्ठ करता है और धैर्य के साथ अपने लक्ष्य पर गतिशील बने रहने की प्रेरणा प्राप्त करता है। हम यह भी जानते हैं कि हमारे सभी कार्यों और व्यवहारों के मूल में अहंकार की ही प्रधानता रहती है। अहंकार की उचित व्याख्या है महत्वपूर्ण बनने की आकांक्षा। व्यक्ति को रुपया, पैसा, स्त्री, परिवार चाहे सभी कुछ मिल जाए, पर उसके मन में बड़प्पन की इच्छा सदा प्रज्वलित रहती है। आत्मप्रशंसा की भूख मनुष्य के स्वभाव की सबसे व्यापक प्रवृत्ति है। इस मनोवृत्ति की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए और न ही इससे घबराना चाहिए। जिस व्यक्ति में अपने को महत्वपूर्ण सिद्ध करने की भूख ऊर्ध्वमुखी नहीं हो पाती, उसमें वह अधोमुखी हो जाती है। ऐसे व्यक्ति जिनमें आत्मविश्वास का अभाव होता है, उनको प्रायः अपने को क्षुद्र या हीन मानने की धारणा हो जाती है। दूसरों की बात को छोड़ ही दीजिए, अपनी नजरों में ही वे खुद को ऊपर नहीं रख पाते। दूसरों का व्यवहार उनके प्रति कैसा भी हो, लेकिन वे यही समझते हैं हम सबसे तिरस्कृत और उपेक्षित हैं। यह भावना उस व्यक्ति को मौन और निष्कर्म बना देती है। इससे उनके विचारों की गति रुक जाती है और उनका व्यक्तित्व संकुचित हो जाता है। ऐसे व्यक्ति धीरे–धीरे आत्मनिंदक हो जाते हैं। इसीलिए आगे कहा गया है – जगत को जानें, इससे पहले स्वयं को पहचानें।

बस, तुम्हें जीने की राह स्वतः मिल जायेगी।

हास–परिहास

तुलसीराम मांडगे
एम टी एस

बैंक का पेंशन पेमेंट विभाग का बॉस बेहोश पड़ा था....
छानबीन के बाद पता चला कि
एक पेंशनर ने उससे पूछा था–
''अधिक मास'' की पेंशन इस माह की पेंशन के साथ ही मिलेगी या अलग से......!!??

😂😂😂

पुलिस ने बाइक सवार को रोका–तुम्हारे कागजात दिखाओ?
पुलिस– कागजात देखकर तुम्हारे कागजात तो ठीक है पर 2000 जुर्माना लगेगा।
गाड़ीवाला– जब सब कागजात ठीक है तो फाइन कैसा?
पुलिस वाला– तुम्हारे सारे कागज संभाल कर पॉलीथीन में रखे हैं और पॉलीथीन बैन है!!!??

😂😂😂

डॉक्टर मरीज से– अगर तुम मेरी दवा से ठीक हो गए तो मुझे क्या इनाम दोगे?
मरीज– साहब मैं तो गरीब आदमी हूं, कब्र खोदता हूं आपकी फ्री में खोद दूंगा??!!!

😂😂😂

एक बार एक आदमी जंगल से जा रहा था।
अचानक उसके सामने शेर आ गया। वह डर कर जमीन पर सांस रोक कर लेट गया यह देख
शेर उसके पास आया और....
कान में बोला– सावन है बेटा वरना सारी होशियारी निकाल देता।

😂😂😂

भक्त: बाबा पढ़ा लिखा हूं पर नौकरी नहीं मिलती क्या करूं?
बाबा: कहां तक पढ़े हो......?
भक्त: बाबा मैं बी.ए. किया है।
बाबा: एक बार और बी.ए. कर लो। दो बार करने से बाबा बन जाओगे फिर तुम्हें नौकरी की जरूरत नहीं पड़ेगी!!!!

😂😂😂

यह तो अच्छा हुआ की 1947 में व्हाट्सएप नहीं था।
वरना आजादी के लिए कोई जंग में उतरता ही नहीं
लोग घर बैठे ही रहते इस मैसेज को इतना फैलाओ
कि अंग्रेज खुद भारत छोड़कर भाग जाए।

😂😂😂

पुलिस– तू अपने आप ही क्यों बैठ गया?
जुआरी– पिछली बार मैं पकड़ा गया तो...
सीट नहीं मिली थी खड़ा होकर जाना पड़ा था!!!

😂😂😂

पप्पू ने अमरुद खरीदे, तो उसमें से कीड़ा निकला
अमरुद वाले से– इसमें तो कीड़ा है।
अमरुद वाला– यह तो किस्मत की बात है। क्या पता अगली बार! मोटरसाइकिल निकल जाए?
पप्पू– 2 किलो और दे दो!!!

😂😂😂

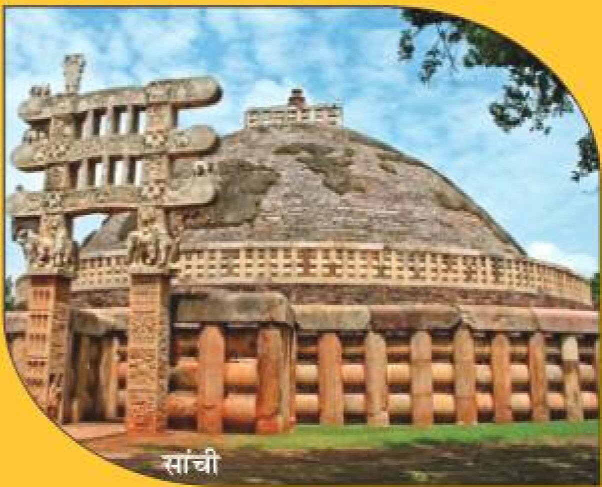
स्वच्छ
USE ME
भारत
स्वच्छ भारत

SWACHH BHARAT ABHIYAN
CLEAN INDIA
GREEN INDIA

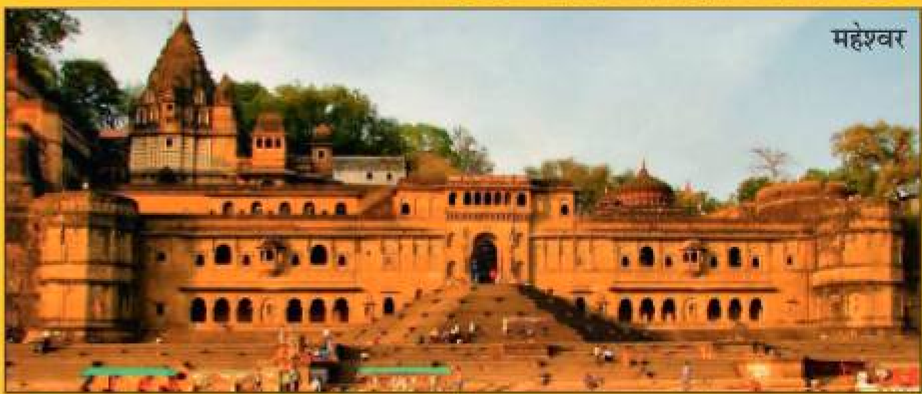
SCHOOL
TOILET
USE ME

CLEAN INDIA
GREEN INDIA
SWACHH
BHARAT

SWACHH
CLEAN AREA
CLEAN THE RIVER
CLEAN INDIA
BHARAT
GREEN INDIA


सांची

शेर, कान्हा टाइगर रिजर्व


महेश्वर

चीता, कूनो

धुंआधर,जबलपुर

क्षेत्रीय कार्यालय-भोपाल
पर्यावास भवन, जेल रोड, अरेरा हिल्स, भोपाल– 462011