

04/2026

# चन्दन वाणी 3

हिन्दी पत्रिका अंक-3



हडको  
**hudco**

A NAVRATNA CPSE

हडको - बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय

मुख्य सम्पादक एवं संरक्षक  
श्री. आ. सिवसंकर  
क्षेत्रीय प्रमुख

सम्पादक  
श्रीमती रेणुका गुणशेखरन  
व.प्र (स) / हिन्दी नोडल अधिकारी

सह सम्पादक  
श्री पी.वै. विनयन, प्रबंधक (आईटी)  
हिन्दी नोडल सहायक

श्री गिरिजेश यादव  
उप प्रबंधक (प)

और

श्री कृष्ण लाल गर्ग  
उप प्रबंधक (वित्त)

## विषय सूचि

1. संदेश
2. सह्याद्री पहाड़ों की शृंखला
3. साँस और साइंस / ज्ञान और विज्ञान
4. ज़रूरत - स्वच्छ सच या सच स्वच्छ?
5. Whispers of my heart
6. सेवा निवृत्ति के बाद की योजना और अनुभव
7. "हम्पी - जहाँ पत्थर एक साम्राज्य की कहानी कहते हैं"
8. दृढ़ता का मुकुट
9. म्यूचुअल फंड्स, SIPs और SWPs
10. काम और जीवन में संतुलन
11. बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय के वार्षिक भ्रमण 2026
12. बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय के खेल दिवस 2026
13. व्यापार विकास के लिए राज्य सरकार के अधिकारियों के साथ बैठक और
14. BMRDA को 12,511 करोड़ रुपये का स्वीकृति
15. हडको की कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) पहल: कर्नाटक में दिव्यांगजनों हेतु सहायक उपकरणों का वितरण
16. कर्नाटक के गौरवशाली नायक और प्रेरणास्त्रोत
17. कर्नाटक: दरोहर और अद्भुतताओं की भूमी
18. मशहूर मदूर वड़ा



## सन्देश

प्रिय साथियों,

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा हिन्दी गृह पत्रिका 'चंदनवाणी-3.0' का प्रकाशन किया जा रहा है। दक्षिण भारत के एक प्रमुख शहर में राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार की दिशा में यह एक सराहनीय एवं महत्वपूर्ण पहल है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका न केवल क्षेत्रीय कार्यालय की गतिविधियों का सशक्त प्रतिबिंब प्रस्तुत करेगी, बल्कि स्थानीय संस्कृति एवं विविधता को भी प्रभावी रूप से उजागर करेगी। साथ ही, यह रचनाकोरों एवं पाठकों के मध्य हिन्दी भाषा में विचार-विमर्श और वैचारिक आदान-प्रदान का सदृढ़ मंच सिद्ध होगी।

मैं अपेक्षा करता हूँ कि इस पत्रिका के आगामी अंकों में भी क्षेत्रीय कार्यालय के सभी कार्मिक राजभाषा हिन्दी के प्रति अपनी संवैधानिक जिम्मेदारी का पूर्ण निष्ठा से निर्वहन करते हुए इस पत्रिका में हडको की गतिविधियों पर आधारित रिपोर्ट, लेख तथा विभिन्न साहित्यिक रचनाओं के माध्यम से अपनी रचनात्मक प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे। निस्संदेह, चंदनवाणी-3.0 हिन्दी के प्रचार-प्रसार में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर सिद्ध होगी और बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय को इस दिशा में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेगी।

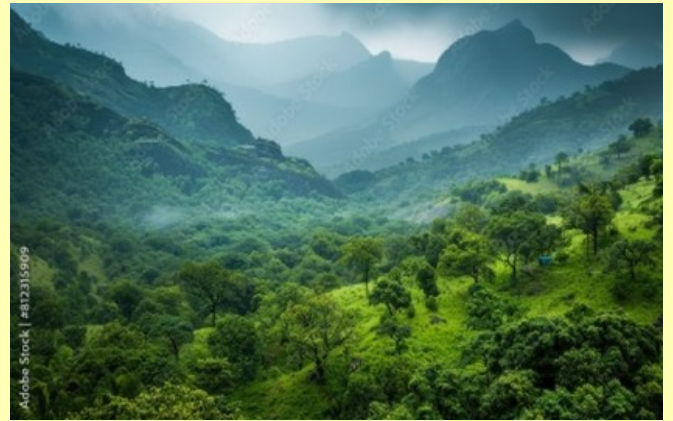
मैं, बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय को चंदनवाणी-3.0 के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित,

संजय कुलप्रेष्ठा  
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

# सह्याद्री पहाड़ों की श्रृंखला

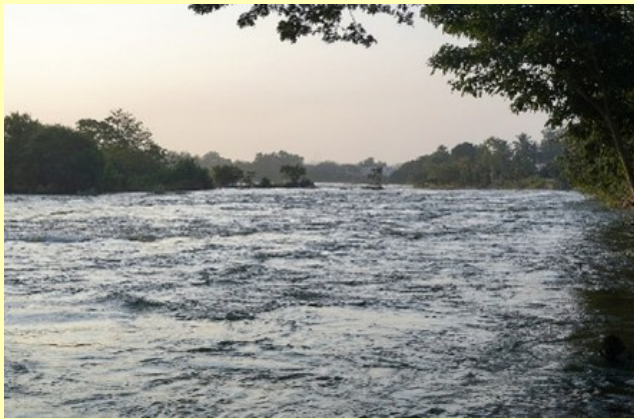
पश्चिमी घाट, जिसे सह्याद्री कहते हैं, यह पहाड़ों की श्रेणी है जो भारतीय प्रायद्वीप पश्चिमी तट पर 1,600 किलोमीटर तक फैली हुई है। 160,000 km<sup>2</sup> (62,000 mi<sup>2</sup>) के क्षेत्र में फैली यह श्रेणी गुजरात, महाराष्ट्र, गोवा, कर्नाटक, केरल और तमिलनाडु जैसे भारतीय राज्यों से होकर गुजरती है। यह श्रेणी ताप्ती नदी से लेकर भारतीय प्रायद्वीप के दक्षिणी सिरे पर कन्याकुमारी ज़िले में स्वामीथोप्पे तक, पहाड़ों की लगभग लगातार चलने वाली श्रृंखला बनाती है। इस पर्वत श्रृंखला को सह्याद्री के नाम से भी जाना जाता है, जो संस्कृत से लिया गया है, जिसका अर्थ है दयालु या सहनशील पर्वत। सह्याद्री, दक्षिण की ओर बढ़ने से पहले नीलगिरी में पूर्वी घाट से मिलते हैं। भूवैज्ञानिक प्रमाण बताते हैं कि ये पहाड़ गॉडवाना सुपरकॉन्टिनेंट के टूटने के दौरान बने थे। ये पहाड़ भारत के पश्चिमी तट पर कहीं जुरासिक समय के बाद और क्रेटेशियस समय पूर्व में बने थे, जब भारत अफ्रीकी महाद्वीप से अलग हुआ था।



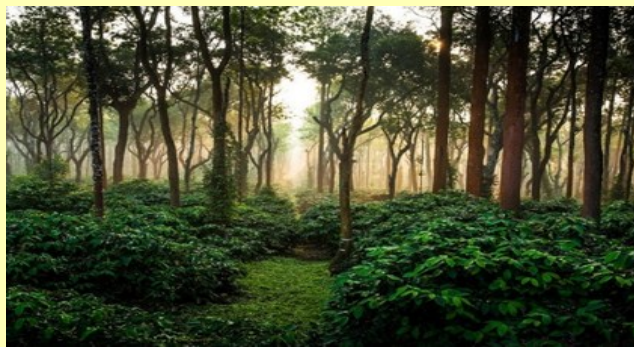
सह्याद्री, आम तौर पर घने जंगलों से ढका एक दूर का इलाका था, इसलिए पहले मैदानी इलाकों के लोग यहां खेती-बाड़ी का काम नहीं करते थे। लेकिन अंग्रेजों के आने से इस इलाके का नज़ारा बदल गया। बड़े पैमाने पर जंगल साफ किए गए और व्यवसायिक फसलें लगाई गईं। यह सिलसिला चलता रहा और ज़्यादातर सह्याद्री जंगल, कृषि भूमि में बदल गए। हालांकि सह्याद्री भारत के सिर्फ 5% ज़मीन पर फैला है, लेकिन देश के 27% उत्तम पौधे यहीं पाए जाते हैं।

कर्नाटक के पश्चिमी घाट एक UNESCO विश्व धरोहर स्थल और वैश्विक जैव विविधता हॉटस्पॉट हैं, जो अपनी समृद्ध वनस्पति, जीव-जंतुओं और सांस्कृतिक विरासत के लिए विख्यात हैं।

इस सहयाद्री क्षेत्र में बहुत सारे नदियों का निवास है, जो भारत के लगभग 40 प्रतिशत पानी की ज़रूरत पूरी करती है। पश्चिमी घाट में उत्पन्न होने वाली प्रमुख नदी में प्रमुख गोदावरी, कावेरी और कृष्णा हैं। धाराएँ और नदियाँ क्षेत्र में कई झरनों को जन्म देती हैं। नदियों को पनबिजली और सिंचाई के उद्देश्यों के लिए बांध बनाया गया है औप इस क्षेत्र में बहुत सारे जलाशय फैले हुए हैं।



पहाड़ी इलाका होने की वजह से, यहाँ चाय और कॉफी के बागान हैं और भारत में सबसे पहले कॉफी का पौधा कूर्ग में लगाया गया था। कूर्ग कॉफी के बागान पूरे देश में कॉफी की आपूर्ती करते है।



इस सहयाद्री क्षेत्र में बहुत सारे विश्व प्रसिद्ध मंदिरों का भी निवास है । आदि शंकराचार्यजी ने पहले श्रृंगेरी में शारदा देवी के मंदिर की स्थापना की थी ।

एक पौराणिक कहानी में कहा गया है कि आदि शंकराचार्य ने पूरे भारत में अपनी यात्राओं के दौरान श्रृंगेरी में तुंगा नदी के किनारे एक गर्भवती मेंढक को तेज धूप से बचाने के लिए एक सांप को छतरी की तरह अपना फन निकालते देखा। यह सोचकर कि प्राकृतिक शिकारियों के बीच अहिंसा एक पवित्र जगह की खासियत है, आदि शंकराचार्य ने “शारदापीठम्, श्रृंगेरी” में अपना पहला पीठम बनाने का फैसला लिया और स्थापना किया।



कर्नाटक के सहयाद्री पर्वतें आध्यात्मिक विरासत से भरपूर हैं, यहाँ मंदिर न सिर्फ पूजा की जगह हैं, बल्कि आर्किटेक्चर के अजूबे भी हैं। हर मंदिर का अपना खास इतिहास और महत्व है, जो इस इलाके में घूमने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए उन्हें आकर्षण का केन्द्र बनाता है। चाहे आप आध्यात्मिक सुकून ढूँढ रहे हों या पुराने आर्किटेक्चर की तारीफ़ करना चाहते हों, ये मंदिर एक गहरा अनुभव देते हैं। अन्नपूर्णेश्वरी मंदिर भी इस सहयाद्री के प्राकृतिक सौन्दर्य के बीच है ।



इसके अलावा, सह्याद्री में अलग तरह के प्राणी, पक्षियों, फूल वाले पौधे, उभयचर पाए जाते हैं जो दुनिया में और कहीं नहीं मिलते। भारत सरकार ने सह्याद्री को बचाने के लिए कई कदम उठाए हैं। इस इलाके में 13 राष्ट्रीय उद्यान, 2 संरक्षित जीवमंडल घोषित किए गए हैं। इसके अलावा, कई संरक्षित जंगल और वन्य मृग अभयारण्य बनाई गई हैं। ये सभी अपने-अपने राज्य के वन मंडल संरक्षण में हैं। नीलगिरी संरक्षित जीवमंडल इनमें से एक है। यह 5800 वर्ग मीटर क्षेत्र में फैला हुआ है और इसमें कर्नाटक के नागरहोले राष्ट्रीय उद्यान, बंडीपुर राष्ट्रीय उद्यान और नुगु इलाका, साथ ही केरल में वायनाड राष्ट्रीय उद्यान और तमिलनाडु में मुदुमलै राष्ट्रीय उद्यान शामिल हैं।



यह बायोस्फीयर रिज़र्व वेस्टर्न घाट का सबसे बड़ा एकमात्र संरक्षित जगह है। केरल में शांत घाटी राष्ट्रीय उद्यान भारत के बचे हुए आखिरी सदाबहार उष्णकटिबंधीय वर्षा वन में से एक है जो इंसानी दखल से आज़ाद है।

पश्चिमी घाट कार्बन को सोखने, मिट्टी के स्वास्थ्य और जल-नियमन में एक अहम भूमिका निभाते हैं। ये ऐसी पारिस्थितिकी तंत्र सेवाओं को सहारा देते हैं जो कृषि को बनाए रखती हैं, नदी प्रणालियों को कायम रखती हैं, और अनगिनत प्रजातियों के लिए आवास प्रदान करती हैं। इस क्षेत्र की अनोखी जलवायु और ऊँचाई में होने वाले बदलाव ऐसे सूक्ष्म-आवासों का निर्माण करते हैं जो यहाँ की स्थानीय वनस्पति और जीव-जंतुओं के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

कर्नाटक के पश्चिमी घाट में प्रजातियों की एक असाधारण विविधता पाई जाती है, जिनमें से कई प्रजातियाँ यहीं की मूल निवासी हैं। इस क्षेत्र में 3,000 से अधिक प्रकार के पौधे पाए जाते हैं, जिनमें औषधीय पौधे, ऑर्किड, टीक और रोज़वुड शामिल हैं। यहाँ पाए जाने वाले जीवों में हाथी, बाघ, तेंदुए, नीलगिरि तहर, भारतीय बाइसन और सांभर जैसे बड़े स्तनधारी शामिल हैं; साथ ही यहाँ मालाबार विशाल गिलहरी, नीलगिरि लंगूर और लायन-टेल्ड मैकाक जैसी स्थानीय प्रजातियाँ भी पाई जाती हैं। उभयचर, सरीसृप और ऑरेंज मिनिवेट तथा इंडियन रोलर जैसे पक्षी यहाँ के पारिस्थितिक संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये घाट 'शोला' वनों और पहाड़ी घास के मैदानों को भी आश्रय प्रदान करते हैं, जो जैव विविधता को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।



रेणुका गुणशेखरन  
व.प्रबंधक /हि.नो.अ

## साँस और साइंस / ज्ञान और विज्ञान

प्रकृति का प्रदूषण नहीं परन्तु पोषण करें

निस्संदेह, इंसान कि छाठा इन्द्रिय अन्य जन्तुओं / प्राणियों कि इन्द्रियों से कई गुना बेहतर है | परंतु, अक्सर इंसान अपना सामान्य और सरल सोच और विचारों को अपना स्वार्थ कर्मों और धर्मों से संगीन संकट में डाल देता है। जानवरों की भूख जन्मसिद्ध प्रवृत्ति और यह समय सीमित है जबकि इंसानों की भूख कभी खतम नहीं होनेवाली दरिद्र है। विडंबना देखिये...कम इंद्रियों वाली प्रजाति और प्राणी, ज्ञानी इंसानों के विपरीत अधिक परिपक्व साबित होते हैं। इस शर्मनाक सच्चाई का सामना करने की बजाय हमारे पास कोई विकल्प नहीं है। इंसान ने अपनी छठी इंद्रिय से, ब्रह्मांड के वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी और आकाश जैसे मूलभूत और बुनियादी तत्वों को खराब कर के बेवकूफ बन गया है। इस तरह की मूर्खता, जो बुद्धि से परे है, असीम असंवेदनशीलता की मुहर है। इसीलिए, इंसान अपनी समझदारी, उत्तरदायित्व और जवाबदेही आदि को भूल कर कई गन्धे कर्म करने में तुला हुआ है। परिणाम का परिमाण और उसका विपरीत प्रभाव ... पानी, एक प्राकृतिक संसाधन, अब व्यापारिक वस्तु बन गया है... माफ़ कीजिये... बनादिया गया है। गर्व से गला नहीं सूख रहा है आप को?!

पता नहीं कब और कैसे, दिन में या रात में चलते-चलते अचानक एक और अन्याय, हत्याचार और घोर अत्याचार न सिर्फ हमारी जीने की मतलब को बदल डाला है बल्कि हमारी अस्तित्व को ही अस्थिर कर दिया है। यह कोई अलंकृत शब्दावली नहीं है पर एक गहरा सच्चाई है। हमारी देश की विकास अस्सी साल के बाद भी क्यूँ लुढ़कता हुआ नज़र आ रहा है? अनेक कारणों में अहम् कारण यही है की दस व्यापारी लोग और प्रभावशाली व्यक्ति पूरे करोड़ों हिन्दुस्तानियों का नियति का निर्माण करते हैं और उनकी पूरी जिन्दगी को अपनी मुट्ठी में कैद करके रखें हैं। जी हाँ... सभी ने सही सूना ... अनेक सरकारें और कुछ अशुद्ध सरकारी अधिकारियों की रहस्मय समर्थन से ही इन व्यापारियों और दुष्कर्मियों का तांडव संभव है। यही धुरंधर लोग पृथ्वी को निर्जलित कर के कुचल रहे हैं, बलात्कार कर रहे हैं और अपनी लालच में लपेटे जा रहे हैं |

ऐसे व्यापारियों का एक और प्रहार ही पानी का व्यापार - इंसानियत के खिलाफ़, हिन्दुस्तानियों के खिलाफ़ और हिन्दुस्तानी मध्य वर्ग के खिलाफ़ | खाड़ी देशों के तरह, पानी को पानी-की-कन्टेनर, बोतल, कैन, टंकी आदि में कैद कर के दिनदहाड़े निर्दय व्यापार किया जा रहा है | हमेशा की तरह, इससे अधिक प्रभावित होने वाले महामूर्ख बेवकूफ, मध्य वर्ग ही है जो हमेशा अपनी रुख और दुःख को चार दीवार की अंदर या चाय की प्याले की सामने या फिर शौचालय (ज्यादातर किराय की) में प्रकट करता रहता है | हमारी लालची खामोशी से इस तरह की अन्याय को बढ़ावा देना, कई डरावने प्रश्नों को उत्पन्न करता है और हमारी आनेवाली संतानों की जिन्दगी के बारे में बहुत बड़ा प्रश्न चिह्न खड़ा करता है | क्या अपने बच्चों का एक भयानक भविष्य बनाएंगे? क्या हम अपनी बच्चों को तबाही को तोहफा बनाके देंगे?

इन प्रश्नों में हमारे मस्तिष्क को आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, पूर्व-पश्चिम में उछालने और नीले और लाल में बदलने की क्षमता होती है | विज्ञान दो प्रकार का होता है ... एक हमारे लिए है; दूसरा

हमसे है | दूसरा प्रकार निरंतर विकासवादी है | क्या यह मान लेना तर्कसंगत है कि इंद्रियों ने विज्ञान का निर्माण किया? यदि हां, तो क्या इंद्रियां विज्ञान से श्रेष्ठ हैं? या क्या विज्ञान इंद्रियों को उत्तेजित करता है और इसलिए, विज्ञान के बिना इंद्रियां टिक सकती हैं और जीवित रह सकती हैं? यह गंभीर आत्मनिरीक्षण / आकलन की एक श्रृंखला है जो ऐसे समय में आवश्यक है जब ओजोन खराब हो रहा है |

हम इंसान सृष्टि (चाहे भगवान का हो या फिर कुदरत का हो) के साथ दिए गए माध्यमों से हे जी सकते हैं ...वैज्ञानिक या अंकगणित सूत्रों, जैसे  $E=MC^2$  या  $(a + b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$ , वगैरह से नहीं | साफ़-साफ़ कहें तो, हमारी सांस लेने की क्रियाविधि कोई साइंटिफिक आविष्कार नहीं है; यह एक अंदरूनी फिजिकल डिज़ाइन है (भगवान का बनाया हुआ!) यानी यह एक जीव विज्ञान, भौतिक विज्ञान और रसायन विज्ञान का मिश्रण है। इस तरह, हम समझदार बच्चे माने जा सकते हैं |

दिग्गज विज्ञानियों का डर है की 79:21, 81:19 होने वाला है | खैर, पानी और ज़मीन का अनुपात एक बहुत बड़े, हांफते हुए और दम घोटने वाले बदलाव पर है | ज़मीन और पानी का संतुलित मात्रा पारंपरिक साइंस को बेपरवाह छठी इंद्रि से उलट-पुलट करने की वजह से बिगड़ गया है | परमाणु, अमीबा, जीवाणु, अणु, न्युट्रान, प्रोटान, विषाणु और जीव (ऑर्गेनिस्म) वगैरह इंसानों की जन्म से पहले धरती पर मौजूद रहे होंगे |

हमने अपनी आविष्कारों को और इरादों को अपनी खुदगर्जी फायदे के लिए सीमित करके रख दिए हैं | जो परमाणु बिजली उत्पादन के लिए बना था, उसका इस्तेमाल बेतुके तरीके से तबाही के लिए इस्तेमाल किया जाता है | इंसान ही ऐसे जीव हैं जो अपने (और दूसरों के) रहने की जगह को खत्म करने के आदी हैं, और फिर उसे धुंधले, आलसी और बेतरतीब ढंग से फिर से बनाता है | हमने मान लिया है कि धरती सिर्फ छठी इंद्रि वाली प्रजातियों के लिए है | कुछ इंसान छह इंद्रियों के साथ मौजूद हैं; लेकिन कई ऐसे भी हैं, जो सिर्फ और सिर्फ छठी इंद्रि के साथ ज़िंदा रहते हैं | क्या कोई उन सभी छह इंद्रियों की शुरुआत, डिज़ाइन, रंग और खासियतों के बारे में बता सकता है जो इंसान को पहचानती हैं? साथ ही, क्या कोई हमारे काम और जरूरत के बीच के अंतर को समझा सकता है?

एक बहुत बड़ी सच्चाई यह है कि हम दुनिया को गर्म करके अपनी कब्र खोदने के लिए नए-नए तरीके बना रहे हैं | यहाँ एक सवाल है ...क्या मुझे किसी को (छोटे कीड़े भी क्यों न हो) मारने की अधिकार है?! जब मुझे खुद को या अपने रिश्तेदारों को मारने का अधिकार नहीं है? पैसा और लालच की प्रति हमारी गन्दी जूनून ने हमारे आस-पास की चीज़ों को जानलेवा नुकसान पहुँचाया है | हम शोर मचाने में विशेषज्ञ और तबाही का विधाता बन गए हैं | सावधान! अगर हम ग्लोबल वार्मिंग को कम नहीं करते तो यह हमारे लिए एक बड़ी संकट बन जाएगी...पहला भयानक संकेत सुनामी था | क्या हम कभी समुद्र में भूकंप के बारे में अपने सबसे बुरे सपनों में भी सोचा होगा!? बड़े-बड़े बर्फ के पहाड़ों का टूटना?! पहाड़ी पठारों का हिलना? दम घुटने से

पहले सही कदम उठाने का समय आ गया है | हमें अतीत को नहीं दोहराना चाहिए | इसके बजाय, एक बेहतर भविष्य के लिए वर्तमान को फिर से संवारना चाहिए | ग्लोबल वार्मिंग को कम करने के लिए सबसे ज़रूरी चीज़ें हैं:-

- फॉसिल ऑयल का इस्तेमाल न करें;
- पेट्रोल गाड़ियों का अक्सर इस्तेमाल न करें; कार पूलिंग/कार शेयरिंग के कॉन्सेप्ट को बढ़ावा दें/लागू करें; एटमॉस्फियर में कार्बन डाइऑक्साइड का एमिशन कम करने के लिए कारें शेयर करें;
- एयर कंडीशनर और रेफ्रिजरेटर का इस्तेमाल कम करें;
- ज़्यादा ऑर्गेनिक खाने की चीज़ें इस्तेमाल करें क्योंकि वे ज़्यादा कार्बन डाइऑक्साइड जमा करते हैं और इस तरह एटमॉस्फियर से कार्बन डाइऑक्साइड का एक अच्छा हिस्सा हटाते हैं;
- ऐसे डियोडेंट को नज़रअंदाज़ करें जिनमें क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन (CFC) होता है जो ओज़ोन लेयर को नुकसान पहुँचाता है;
- गर्म पानी के इस्तेमाल के लिए इलेक्ट्रिक गीज़र के बजाय सोलर पैनल का इस्तेमाल करें;
- पेड़, जंगल और मिट्टी बचाएं;
- पानी का समझदारी से इस्तेमाल करें। कृपया याद रखें... धरती पर पानी का लेवल 79% हो सकता है, लेकिन पीने लायक / ताज़ा पानी सिर्फ़ 2.5% है। यह 2.5% धरती पर हर जीव के लिए है, जिसमें केंचुआ और बट भी शामिल हैं ।

हम बेशर्मी का हद पर कर चुके हैं | इसीलिए हम पेड़ों को हत्या करते हैं, वनों को जलाते हैं, छोटे पशु पक्षियों को बेरहमी से मार के खाते हैं | हम अपने आप को सबसे ताकतवर शक्ति मान कर जी सकते हैं लेकिन दुर्भाग्य से वो सच नहीं है | सच्चाई का तमाचे को हम सहन नहीं करपाएंगे | हमारा और दुसरे प्राणियों का एक ही अंतर है, वह है सोचने के शक्ति और इस शक्ति को ग़लत इस्तिमाल करेंगे तो हमारी दुर्गति निश्चित है |

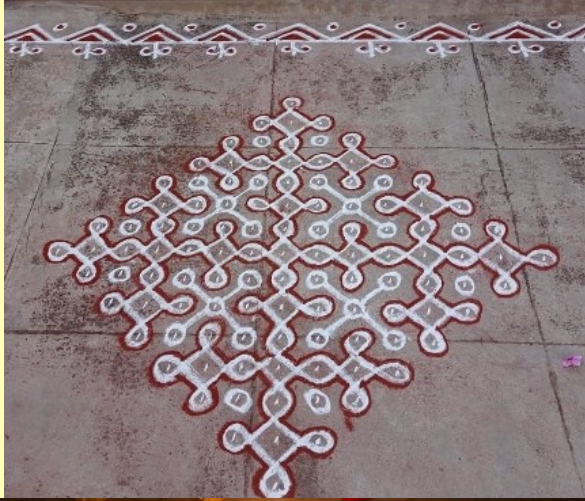
**सभी जीवराशियों का हमारी तरह जीने का प्रथम अधिकार है |  
उन्हें वंचित करने से हम वंचित हो जाएंगे - तुरंत**



**गुणा  
रेणुका गुणशेखरन के पति**

**साधारण और असाधारण के बीच का अंतर वह 'थोड़ा सा अतिरिक्त' है। - सामान्य  
The difference between the ordinary and extraordinary is the little extra - General**

## कलाकारों की कला



अमृत वर्षिणी  
रेणुका गुणशेखरन की सुपुत्री



# जरूरत - स्वच्छ सच या सच स्वच्छ?

शुद्ध रहकर साफ़ रखें - क्रमशः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ऊपर दिए गए संस्कृत श्लोक का तात्पर्य इस प्रकार का है ...  
जो दिखता है वह अनंत है । जो नहीं दिखता वह भी अनंत है ।  
अनंत से शांत उभरती है फिर भी अनंत अनंत ही रहता है ।

What is visible is the infinite. What is invisible is also the infinite.  
Out of the infinite finite has come, yet, the infinite, being infinite, remains Infinite.

हमारे स्वभाव और मनोभाव की विस्तारित विश्लेषण से यह साबित होता है कि तत्वों को भी हम उलटफेर कर के अपनी चालाक चाहत और ज़हरीली ज़रूरत के मुताबिक अर्थ खड़ा कर लेते हैं । इतना ही नहीं हम रूप बदलते रहते हैं लेकिन अपनी असलियत (हिन्दुस्तानियत) को, चाहे कुछ भी हो जाए, कभी भी बनाये नहीं रखते हैं । उपर्युक्त श्लोक को कैसे सम्बन्ध में लाएं हैं हमारे लिए? हम एक ही जगह में, एक ही तरीके से खड़े खड़े दौड़ते हैं और आगे बढ़ने की कोशिश करते रहते हैं । वाह क्या बात है ... बेमिसाल, लाजवाब ! सावधान देवताओं और अन्य छुपे शक्तियों !! श्लोक को शोक में बदलने की परम शक्ति है हमारे पास । हो न हो, रहे या न रहे, माने या न माने - हम अनंत की दर्जा में खड़े हैं ! अपनी निष्ठाहीन, दायित्वहीन और खुदगर्ज कारनामों से !

मत देने की उम्र को इक्कीस साल से अठारह साल किया गया था, यह सोच कर की नयी पीढ़ी पुरानी अंध विश्वासों को तथा भावुक और गलत विचारों को निचोड़ कर समुदाय और समाज को निर्मल कल की दिशा में ले जायेगी । लेकिन उस दिशा में तरक्की तो की मगर कैसे? कोई नियति नहीं, अगर है, कैसे ? सौ रुपए के लिए माता पिता को बेरहमी से मारने की नियति। और विचार ... न आचार के लिए लायक है ना ही अचार के लिए। असली तरक्की तो पोशाक और शौक में है । किसी ने कहा और तर्क किया कि हमारा देश एक दशक में महाशक्ति बन जायेगी । कई दशक आये कई दशक गए ... मगर शक्ति नहीं दिखे - जो दिखे ... दिशाहीन । शक्ति कि स्थापना तो नहीं की लेकिन सपने की स्थापना ज़रूर किये हैं हम । किस तरह?- यूगांडा की तरह, इथियोपिया की तरह, हिटलर की शासन की तरह या मुसोलिनी की ज़माने की तरह !? हर रोज की सच्चाई कभी कभी भयानक सोच में गिरा देती है और फंसा देती है । योजनाएं पुराना हो या नया, हम हमेशा परिपालन करने में ही चूक जाते हैं । हमारे पास बहुत कुछ है फिर भी अनेक बेकार हैं। इन हालातों में नयी योजनाएं और उनकी सफलता के बारे में चिंता करना पड़ता है। हमेशा की तरह चर्चा करनेवाला विषय को मुद्दे में बदल देते हैं या फिर भावनात्मक प्रकरण बनाकर खींचते रहते हैं ।

चलिए... मुद्दे की तरफ मुड़ें | अचानक इतना हल्ला मचा कर रखा है | अस्वच्छता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है | इतना भी नहीं पता इस दुनिया को?! लेटे लेटे आसमान को निशाना बनाकर थूकने वाले हम और उसी अंदाज़ में (Ozone) ओज़ोन को फाड़ चुके हम, हमारा अधिकार पर उल्लंघन करने की दुस्साहस किसने की | हमारे पहचान को नष्ट करने में किसको क्या प्राप्त होगा? चाहे दुनिया एक होकर हमारे खिलाफ षडयंत्र रचे तब भी हम मैल को माला की तरह सजाकर राज करेंगे | इस तरह की गंभीर विचार धारा के सामने कोई भी शक्ति कुछ नहीं कर सकता है | ज़िन्दगी को सुधारना है तो गन्दगी को हटाना ही पड़ेगा, क्या करें? ज़माना खराब है | विदेशी ताकतों की दुष्ट कर्मों से पीड़ित होकर कुछ देशी शक्तियां नाचने लगे हैं, चलो हम भी दो तीन कदम हिल कर देखेंगे। हमारी कदमों की सरलता को देख कर चक्कर आकर भागा नहीं तो हमारा नाम भी भारती (भारत) नहीं। स्वच्छता... कितनी गंदी गंदी बातें लेकर आते हैं आज कल | फिर भी एक बार देख तो लेंगे आखिर स्वच्छता चीज़ है क्या |

स्व इच्छा से बनी स्व स्वच्छ से ही स्वच्छ देश का निर्माण हो सकता है | छियासठ (66) साल के बाद भी हम मूल तत्वों का धूल चट्टाने की सोच में बैठे हैं | किस दिशा से शुरू करें, किस अंदाज़ से शुरू करें, बिल्लियों को खत्म करें या रास्तों को मजबूत बनाएं (ताकि हथियार, गोलाबारूद एवं औज़ार आदि इस्तेमाल कर के बिल्ली रास्ते को काट न सके) जैसे कई तरह की विचार करना पड़ता है...हैं ना? छह दशक से, ज़रूरत से ज्यादा सोच कर सोचने कि शक्ति को हम भूलते जा रहे हैं | हमारे भारत जैसे विशाल देश का प्रधान मंत्री को, जिनके सामने गहरी समस्याएं हों उन को एक मामूली सी बात को बताना हो और समझाना हो तो इस से बड़ा दुर्भाग्यपूर्ण, दर्दनाक और शर्मनाक परिस्थिति कुछ नहीं हो सकती |

हम ऐसा क्यों हैं? हम मामूली सी कर्तव्यों को निभाने के लिए क्यूँ हमेशा मसीहाओं के पीछे पड़े रहते हैं? अनेक में कुछ ... हमारी कमज़ोरी और शक्ति ... शैक्षिक बेवकूफी/अज्ञानता, भावुक विचार, अंधा शांति, गहरा खामोशी और हमेशा दूसरों के ऊपर निर्भर रहना | यदि हम तुलनात्मक ज़िन्दगी जीते रहेंगे तो खुद भी आगे नहीं बढ़ेंगे, देश को भी गिरा देंगे, दबा देंगे और तबाह कर देंगे | अगर कोई अच्छा सच्चा इंसान देश की हित में सलाह दिया तो उनको उपदेशक कह कर गिरा देते हैं | सफल हुआ तो आसमान में मकान बनाकर कूदते रहते हैं यदि असफल हुआ अपने साये के पीछे चुप जाते हैं | एक शर्मनाक सच उभरकर आया है, यानी की हम देश के हित में बहुत कम सोचते थे |

पवित्रता को दरिद्रता में बदलने की दीर्घकालीन चरित्र और कहाँ मिलेगा? शायद इसीलिए अपने घर की कीचड़ को डालने के लिए देश को ही कूड़ादान बना दिया है। लोकतंत्र का सही अर्थ मैल से साबित हो रहा है | इसको सौभाग्य कहें या दुर्भाग्य कहें या अभाग्य कहें? इस बुद्धिमान कार्यों में शहर निवासी सदियों से आगे हैं। पढ़ाई की ऊपर भी काला ठप्पा। सबसे बड़ा और डरावना सच्चाई यह है, संगठनों में, दफ्तरों में और संस्थानों में नियमों का उल्लंघन, और दुरुपयोग। सफाई के लिए जब कर्मचारी नियुक्त किया गया हो तब सबको अपना जगह के सात बाहर भी क्यूँ करना है। हम हमेशा की तरह हर बात को राजनीतिक नारे में बदल देते हैं | जैसे ही ऊपर से आवाज़ आया और गलती से भी डंडा उठाया तो हम बकरे का झुण्ड बन जाते हैं। स्वच्छ भारत का अभियान का सही अर्थ और पहला ज़रूरत यह है की "घर को साफ़ करें और समाज को स्वच्छ, निष्कलंक रखें"। हर नागरिक का अपना कर्तव्य निभाने से देश स्वतः स्वच्छ बन जाएगा |

घर का कूड़ा, गली का कूड़ा, नाले की कीचड इन से ज्यादा हानिकारक है, इंसान की मन की कीचड । इस घडी की अहम जरूरत ... एक दुसरे की बदलाव नहीं, खुद की बदलाव । हम आज भी, अभी भी एक साथ नहीं हैं, इस महान देश का नागरिक के रूप में । यह बहुत बड़ा कड़वा सच है । एकता को सही मायने में अमल नहीं करते कोई भी योजना सफल नहीं होता । जब तक अपूर्णता को खत्म नहीं करते स्वच्छता खाली भाषण बन कर रह जायेगी और स्वच्छ भारत अभियान, जैसे शुरू हुआ, वैसे ही रहेगा - एक सपना और एक सनसनीखेज नाटक । इस तरह की कई सपनों का गोदाम अनेक हैं, इस समस्त भारत में ।

जिन के पास अधिकार हैं वह पहले खुद कि मन से स्वच्छ बन कर सभी के लिए अनुकरणीय व्यक्ति बनना । अधिकार की बल से, बेवकूफ, कपट और वक्र लोगों की दबाव में आकर नियमों को अपनी फायदे के लिए और पक्षपात के लिए दुरुपयोग नहीं करना चाहिए । लेकिन क्या करें आज कल बंद आँखों में कर्तव्य निभाना चाहते हैं और खुली आँखों से सपना देख रहे हैं । ... भगवन जहां भी हो, इन का भला करें और हमारे जैसे पीड़ितों को भी । झूट और जानकृत अंधापन पाप है । हम अपने आप को चतुर घोषित कर सकते हैं मगर किसी नेक इंसान को मूर्ख घोषित करने का दुस्साहस नहीं कर सकते ।

गांधीजी ने कहा "एक अकेली महिला बिना संकट और भय से रात में जब निकलती हैं तब स्वतंत्रता का सच्चा अर्थ बनता है" । जब यह स्थिति उत्पन्न होगी तभी सच्चा स्वच्छ भारत को हम हासिल कर सकते हैं । स्वच्छता सिर्फ झाड़ू हिलाकर धूल उड़ाने से नहीं प्राप्त कर सकते । मन की गन्दगी को कौनसी झाड़ू से साफ़ करेंगे और कब? गांधीजी की सपनों को पूरा करना ही स्वच्छ भारत का निर्माण का सही राह है । उसके लिए हमें क्या करना होगा? पहले गांधीजी को ढूँढना है, मालूम करना है की वह कौन है, वह हमारे लिए क्या कुछ किया है, किस देश के हैं, उनका इस देश से कैसे सम्बन्ध बना, कैसे वह हमारे देश के पिता बने (सॉफ्टवेर से या हार्डवेयर से) वह अहिंसा का माध्यम से हमें स्वतंत्रता दिलाएं हैं या अन्य कुछ तरीके से आदि कई मूल विषयों को मालूम करना है । काम बहुत है, झाड़ू उठाने से पहले मालूम करना अच्छा है वरना खाली धूल ही उड़ेगा नतीजा सामने दिखाई नहीं देगा । हो न हो ... आप की मर्जी । लेकिन ध्यान रहे, एक साथ, एक जगह में, एक ही झाड़ू से सफाई करना, सफाई नहीं खुदाई है ।

**“अन्धेरा सिर्फ अंधों का है ऐसा मानने वाला ही उम्दा अंधा है” ।**



**गुणा  
रेणुका गुणशेखरन के पति**

## Whispers of my heart

### Earth's Heartbeat



Plants nourish us with food and life,  
Bringing peace and easing strife.  
When they grow, our spirits soar,  
Filling our hearts with joy once more.  
They bloom and wave their branches high,  
As if to teach us how to try—  
To stand strong, to thrive through all:  
Winter, summer, or even fall.

Trees stand tall with radiant grace—  
Sandalwood, Oak, Pine, and Cedar's embrace.  
Together, they form forests wide,  
Sanctuaries where countless lives reside.  
They give us air, so fresh and pure,  
A gift of life, we must ensure.  
For they're the foundation of life on Earth,  
Without them, there's no future's birth.

With every breath, the trees provide,  
Fresh air to keep our hearts alive.  
They bless us with waters pure and clear,  
A gift from nature, year after year.  
But still, we harm, without a thought,  
Forgetting all the life they've brought.

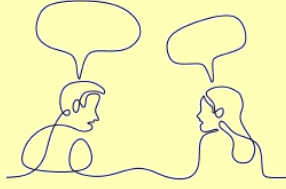
They give us warmth and seasons to cherish,  
Yet we take, unaware they perish.  
Without them, life would cease to be,  
For trees and plants are Earth's heartbeat.



जयश्री शेषाद्री,  
शेषाद्री रामानुजम के पत्नी

## Whispers of my heart

### Language



Language is the thread that unites us all,  
A bridge to share what we feel and recall.  
Learning Sinhala then was so much fun,  
We'd giggle and greet with "Ayubowan."  
I remember the gardener who came one day,  
From Sri Lanka, when war held sway.  
Through shared words, his story shone,  
A glimpse of a life we'd never known.

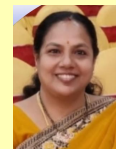
Without its gift, we'd have to sign,  
Unsure if progress could truly align.  
Language preserves through every age,  
Traditions, cultures, wisdom, and sage.  
It helps us uncover emotions deep,  
The lives of people, the dreams they keep.

Learning a language is a beautiful sign,  
A gesture of respect for their culture and mine.  
Through words, we connect, hearts intertwine,  
A shared humanity, a bond divine.

Through language, we honor the past's grace,  
And carry its lessons to each new place.  
It's more than just words that we say,  
But the stories we share along the way.

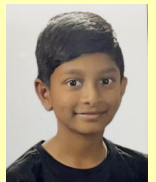
As we learn, we open the door,  
To worlds unknown, to explore and more.  
In every language, a treasure awaits,  
A shared understanding that transcends the gates.

So let us speak, and let us hear,  
For each word, we draw more near.  
Through language, we find what makes us whole,  
A melody shared, a song of the soul.



जयश्री शेषाद्री,  
शेषाद्री रामानुजम के पत्नी

## कलाकारों की कला



विष्णु जी गौडा  
डॉ. गिरीश कार्नाड, सं.म.प्र के सुपुत्र

## सेवा निवृत्ति के बाद की योजना और अनुभव

जब मैं हडको से एक व्यस्त नौकरी से सेवा निवृत्त हुआ, वो भी कई पोस्ट छोड़ने के बाद, तो मैं अपने सेवा निवृत्ति के दिनों के लिए तैयार नहीं था, क्योंकि मैं सेवा निवृत्त के बाद की तैयारी वाले सभी कामों में हमेशा देर से पहुँचता था। खैर, सेवा निवृत्त के सभी कामों के साथ दिन खत्म हो गया और हडको में फेस रिकग्निशन मशीन पर मेरी आखिरी उपस्थिति भी लग गई। मैंने कार्यालय और अपने घर से अपना सामान समेटा और नई दिल्ली से अपने मूल निवास स्थान बेंगलूर लौट आया। मैं उस समय हमेशा सोचता था कि सेवा निवृत्ति ब्लू शब्द सही है या सेवा निवृत्त ग्रीन। मैंने अपने विचार लिखे हैं कि सेवा निवृत्त के तुरंत बाद कोई कैसा महसूस करता है। अब, सेवा निवृत्ति के बाद के तीन साल के अनुभव के बाद, मैं यह लेख एक साफ सोच के साथ और अपने पहले के विचारों के नतीजे के तौर पर लिख रहा हूँ। मैंने पाया है कि हर सेवानिवृत्त व्यक्ति ज़िंदगी के नीचे दिए गए सभी योजना / चरण से गुज़रता है और अपने हिसाब से बंदोबस्त होने का अपना तरीका ढूंढता है।

**प्लान 1** - नमूने की तरह, हर निवृत्त व्यक्ति के लिए सेवानिवृत्त के पहले तीन महीने का शुरुआती समय खाली समय जैसा होता है। जहां तक मेरी बात है, मैं दिन में दो बार अपने घर के पास उद्यानवन में बिना मोबाइल के घूमता था और प्रकृति और हरियाली का ऐसे मज़ा लेता था जैसे मैंने इसे पहले कभी देखा ही न हो। मैं वहां हर दिन आने वाले कई लोगों से मिला-जुला। मैं वरिष्ठ नागरिक समूह की राजनीति या खेल-कूद के बारे में गपशप सुन रहा था। एक ने मुझसे पूछा कि क्या आप निवृत्त हो गए हैं, मैंने कहा हां, मैं हडको से कार्यकारी निदेशक के पद से निवृत्त हो चुका हूँ। अचानक मैंने अपनी जुबान बंद कर ली क्योंकि सवाल छोटा था और मेरा जवाब ज़्यादातर अचानक था। बाद में, मुझे थोड़ा अजीब लगा, क्योंकि मैंने पाया कि वहां के वरिष्ठ नागरिकों, केन्द्र और राज्य सरकारी या सार्वजनिक क्षेत्र का उपक्रमों में कहीं ज़्यादा वरिष्ठ पद पर थे। तब से मुझे यह साफ़ हो गया था कि सेवा निवृत्त पर पद, पदनाम तुरंत चला जाएगा, इसके बजाय जो मायने रखता है वह है सारा ज्ञान, अनुभव, अच्छे काम और रिश्ते, साथ में विनम्रता। निवृत्त होने वालों के लिए सबक यह है कि निवृत्त पर तुरंत अपना वह पद, पदनाम छोड़ देना चाहिए जो पहले ही छोड़ दिया गया है और पूरी विनम्रता और बिना घमंड के वही बनना चाहिए जो आप हैं।



**प्लान 2** - घूमने का समय अगले तीन महीने मैंने अपने पार्टनर के साथ बहुत सारी छोटी और लंबी दूरी की यात्राएँ कीं। हम आंध्र प्रदेश गए और ऐसी जगहें देखीं जो हमने पहले नहीं देखी थीं और इस दौरान हमने आंध्र प्रदेश के तटीय इलाकों के मंदिर भी देखे, जिसमें काकीनाडा को आधार बनाया और कुछ दिन मज़े किए। सभी यात्राओं में मैंने यह पक्का किया कि मैं अपनी कार खुद चलाऊँ, ताकि मुझे ड्राइविंग का मज़ा मिल सके। हम फिर से तमिलनाडु गए, जहाँ हमने मंदिर देखे और हाँ, आंध्र प्रदेश में तिरुपति भी गए।



हमने कर्नाटक में भी यात्रा की। हमने लाइव खेल देखे और संगीत - गोष्ठी में हिस्सा लिया और हाँ, कई छोटी-बड़ी सामाजिक जनसमूह में भी शामिल हुए, जिन्हें हम पहले नहीं कर पाये थे। छह महीने बाद यह बात हर निवृत्त व्यक्ति के दिमाग में आती है। आगे क्या?

**प्लान 3** - एंगेजमेंट पीरियड किसी को भी खुद को सोचने और अपने दिल की गहराइयों में झाँकने की ज़रूरत होती है ताकि वह उन गतिविधियाँ को ढूँढ सके जिनमें वह खुद को व्यस्त रख सके। इसमें लिखना, चित्रकला, पढ़ाना, संगीत या काम करना या कई दूसरी गतिविधियाँ भी शामिल हैं। किसी को भी अपनी पसंदीदा गतिविधि में पूरे जोश और दिल से डूब जाना चाहिए। अगर किसी को प्रमाणन मिलने लगे, तो इसे कुछ सालों तक जारी रखा जा सकता है। मैंने एक रिटायर्ड ऑफिसर को लिखना शुरू करते देखा और पाया कि उनमें यह क्षमता है और उन्होंने एक छोटे लेख से शुरुआत की, फिर कहानी और फिर उपन्यास, वह भी अपनी मातृभाषा में। पसंदीदा गतिविधि में पूरे जोश और दिल से डूब जाना चाहिए।



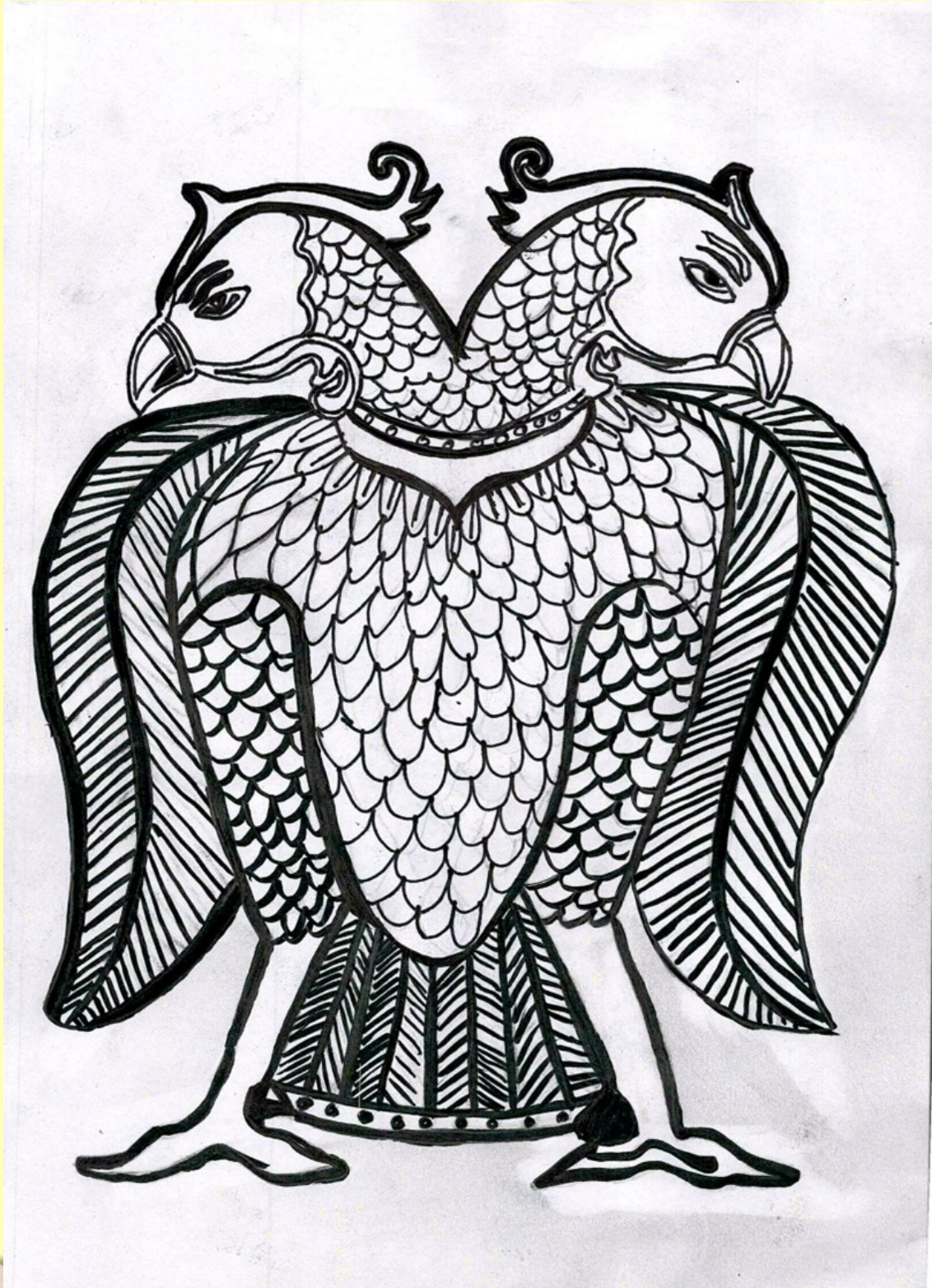
अगर किसी को प्रमाणन मिलने लगे, तो इसे कुछ सालों तक जारी रखा जा सकता है। मैंने एक रिटायर्ड ऑफिसर को लिखना शुरू करते देखा और पाया कि उनमें यह क्षमता है और उन्होंने एक छोटे लेख से शुरुआत की, फिर कहानी और फिर उपन्यास, वह भी अपनी मातृभाषा में। अब कभी-कभी वह अपनी किताब प्रकाशित करते हैं और उनके बहुत सारे पाठक हैं। इसमें उन्हें कुछ साल लगे लेकिन वह इसमें पूरी तरह से शामिल हो गए। मैं एक रिटायर्ड बैंक ऑफिसर से मिला था जो संगीत वाद्य सीखना चाहते थे और वाद्य वुन्ड के साथ बजा रहे थे और अब वह प्रसिद्ध हैं और बहुत सक्रिय इंसान भी हैं। मेरा एक रिश्तेदार था जो अपना दिन आश्रम में बिताता था और पुस्तकालयाध्यक्ष था। इस प्रक्रिया में वह किताबों को सपोर्ट करता है और पढ़ता भी है। मैं समझता हूँ कि किसी ने पढ़ाना इसलिए शुरू किया क्योंकि यह उसका पैशन था, कोई भी वह सब्जेक्ट चुन सकता है जो वह पढ़ाना चाहता है और टारगेट ऑडियंस कौन है। टारगेट ग्रुप से मिलने और उनकी उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए हर दिन पूरी तरह से शामिल होने की ज़रूरत है। कोई योग या चिकित्सा या आध्यात्मिक प्रसार का प्रशिक्षक बन सकता है। आखिरकार, जो व्यक्ति सेवानिवृत्त हो चुका है, उसके पास खुद को जोड़ने का अपना तरीका बनाने के लिए बहुत सारा ज्ञान और अनुभव होता है।

मैंने लोगों को कहते सुना कि मैं खेती में हाथ आजमाऊँगा, यहाँ मैं कहता हूँ कि कोई फेल हो सकता है, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, कुछ नया सीखें, कुछ नया आजमाएँ और मुझे यकीन है कि आप जो करना चाहते हैं, उसमें आपको कामयाबी मिलेगी। मैं, प्लान 4 के काम में डूबा रहता था, इसलिए मेरे मन में यह बात आई कि मुझे कंसल्टेंट (सलाहकार) के तौर पर प्रोफेशनल सर्विस (पेशेवर सेवा) जारी रखनी चाहिए। मैंने इधर-उधर खोजना और आवेदन पत्र भेजना शुरू कर दिया। यहाँ मैं कहना चाहूँगा कि पहले बने रिश्ते और संपर्क, काम आते हैं, इसलिए पुरानी जान-पहचान को फिर से जगाने की कोशिश करें। मेरे मामले में विश्व बैंक परियोजना से पुरानी जान-पहचान और मेरे रिश्तेदार के रेफरेंस ने मेरा रास्ता बनाया। मैंने वर्ल्ड बैंक परियोजना के लिए केरल सरकार की सेवा करने के लिए एक सलाहकार कंपनी के साथ अनुबंध किया।



(एच.टी. सुरेश)  
निवृत्त कार्यकारी निदेशक

## कलाकारों की कला



निहारिका आचार  
आर.बी.उमेश बाबु के सुपुत्रि

## “हम्पी - जहाँ पत्थर एक साम्राज्य की कहानी कहते हैं”

दक्षिण भारत के दिल में, तुंगभद्रा नदी के किनारे, एक ऐसी जगह है जहाँ पत्थर एक साम्राज्य की कहानी कहते हैं - हम्पी। कभी यह शक्तिशाली विजयनगर साम्राज्य की राजधानी हुआ करती थी; यह सिर्फ एक शहर नहीं था, बल्कि यह शक्ति, गौरव और बेजोड़ वास्तुकला के नवाचारों का प्रतीक था। यह एक ऐसी जगह थी जहाँ बाज़ार हीरों की चमक से जगमगाते थे, मंदिरों में मंत्रों की गूँज सुनाई देती थी और जहाँ कठोर ग्रेनाइट पत्थरों से संगीत की धुनें निकलती थीं - यह साबित करते हुए कि हम्पी में, पत्थर भी गा सकते थे।



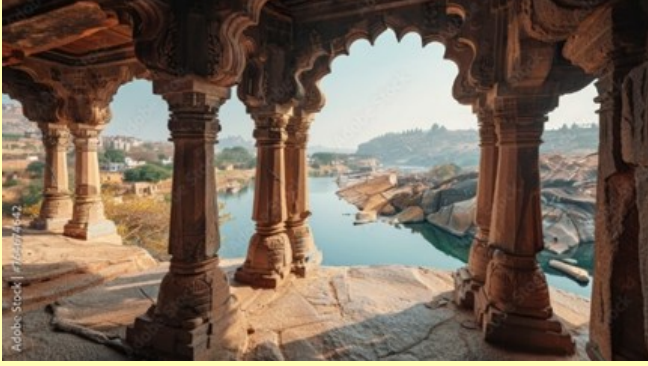
1336 में, दो भाइयों - हरिहर और बुक्का राय - ने अपने आध्यात्मिक गुरु विद्यारण्य की मदद से महान विजयनगर साम्राज्य की नींव रखी। उनका लक्ष्य एक ऐसा मज़बूत राज्य स्थापित करना था जो दक्षिण क्षेत्र की संस्कृति, धर्म और परंपराओं की रक्षा कर सके। उन्होंने हम्पी को अपनी राजधानी के तौर पर इसलिए चुना क्योंकि यहाँ प्राकृतिक सुरक्षा के बेहतरीन इंतज़ाम थे। हम्पी विशाल ग्रेनाइट पहाड़ों से घिरा हुआ था और तुंगभद्रा नदी इसकी सुरक्षा करती थी। अपने सुनहरे दौर (यानी 1500 ईस्वी) में, हम्पी को दुनिया के सबसे अमीर शहरों में से एक माना जाता था। यहाँ के बाज़ारों में हीरे, कीमती पत्थर, मसाले और रेशम का व्यापार होता था।



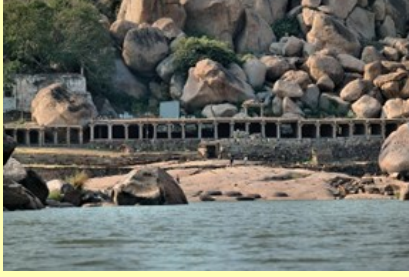
वास्तुकला के चमत्कार हम्पी का सबसे दिलचस्प पहलू इसकी असाधारण वास्तुकला है। यहाँ के ज्यादातर स्मारक आज भी उस साम्राज्य की कलात्मक प्रतिभा की याद दिलाते हुए शान से खड़े हैं। इनमें पाइपलाइन प्रणाली, विरूपाक्ष मंदिर के अंदर 'पिनहोल कैमरा इफेक्ट' (जो विज्ञान का एक बेहतरीन व्यावहारिक उदाहरण है), विट्ठल मंदिर, भूमिगत शिव मंदिर, विरूपाक्ष मंदिर, पत्थर का रथ (जिसे आप 50 रुपये के नोट पर भी देख सकते हैं), और कडलेकालू गणेश मंदिर जैसे अदभुत निर्माण शामिल हैं। कृष्णदेवराय का स्वर्णिम युग विजयनगर साम्राज्य अपने चरम पर तब पहुँचा जब 1509 से 1529 तक राजा कृष्णदेवराय का शासन था।



एक बहादुर योद्धा और बुद्धिमान शासक के तौर पर मशहूर कृष्णदेवराय ने साम्राज्य का विस्तार किया और इसके प्रशासन को मजबूत बनाया। उनके नेतृत्व में कला, साहित्य और संस्कृति का खूब विकास हुआ। कृष्णदेवराय विद्वानों और कवियों को बहुत प्रोत्साहन देते थे - खासकर उन आठ प्रसिद्ध साहित्यकारों के समूह को, जिन्हें 'अष्टदिग्गज' के नाम से जाना जाता था। वे स्वयं एक प्रतिभाशाली लेखक थे और उन्होंने तेलुगु साहित्य की रचना 'आमुक्तमौल्यदा' की। उनके शासनकाल को विजयनगर साम्राज्य के 'स्वर्ण युग' के रूप में याद किया जाता है।



शाही केंद्र के पास सीढ़ीदार तालाब पाइपलाइन प्रणाली (जहाँ से पानी आता है) पिनहोल कैमरा प्रभाव (उल्टा प्रतिबिंब) तुंगभद्रा नदी गोपुरम का प्रतिबिंब विट्ठल मंदिर के पास पत्थर का रथ हम्पी के संगीतमय स्तंभ अष्टकोणीय स्नान कुंड, कडलेकालु गणेश सभी हम्पी साम्राज्य की भव्यता का मूक गवाह बनकर खड़ा है। यहाँ का प्रत्येक पत्थर एक कहानी कहता है ।



इसके खंडहर पच्चीस वर्ग किलोमीटर से भी अधिक क्षेत्र में फैले हुए हैं और दुनिया भर से इतिहासकारों, पुरातत्वविदों और पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। इसके ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व को पहचानते हुए, UNESCO ने 1986 में हम्पी को 'विश्व धरोहर स्थल' घोषित किया।

बेंगलूरु से हम्पी कैसे पहुँचें?

1. सड़क मार्ग से (सबसे लोकप्रिय विकल्प) बेंगलूरु से हम्पी तक सड़क मार्ग से यात्रा करने में NH48 और NH50 के रास्ते 6-7 घंटे लगते हैं। यह यात्रा कर्नाटक के ग्रामीण अंचलों के मनमोहक दृश्य प्रस्तुत करती है। मार्ग: बेंगलूरु → तुमकूर → चित्रदुर्ग → होसपेट → हम्पी
2. रेल मार्ग से: सबसे निकटतम रेलवे स्टेशन 'होसपेट जंक्शन रेलवे स्टेशन' है, जो हम्पी से लगभग 13 किमी दूर स्थित है। सीधी रेलगाड़ियाँ जोड़ती हैं: KSR बेंगलूरु सिटी जंक्शन रेलवे स्टेशन → होसपेट स्टेशन. होसपेट स्टेशन से पर्यटक हम्पी पहुँचने के लिए ऑटो-रिक्शा, टैक्सी या स्थानीय बसों का सहारा ले सकते हैं।



पोप्पोप्पु वरुण  
प्रबंधन प्रशिक्षार्थी (वित्त)

## कलाकारों की कला



आशनी शेट्टी  
के.टी. हरीश शेट्टी के सुपुत्रि

## लियाना: वन पारिस्थितिकी का महत्वपूर्ण हिस्सा

सभी को पता है कि डयाना कौन है, लेकिन लियाना के बारे में जानने कि लिए यह लेख पढ़िए

कुछ समय पहले मुझे दक्षिण भारत के एक खूबसूरत स्थान देवाला जगह जाने का अवसर मिला। देवाला तमिलनाडु के नीलगिरि जिले में स्थित एक छोटा सा पहाड़ी कस्बा है, जो गुडलूर के पास और केरल की सीमा के नजदीक पड़ता है। यह क्षेत्र पश्चिमी घाट के घने जंगलों से घिरा हुआ है और यहाँ वर्षा भी काफी अधिक होती है। इसी कारण इस क्षेत्र को कई बार “दक्षिण भारत का चिरापूँजी” भी कहा जाता है। चारों ओर फैली हरियाली, नम वातावरण और घने जंगल इस स्थान की प्राकृतिक सुंदरता को और भी खास बनाते हैं।



जब मैं वहाँ के जंगलों में गया तो चारों ओर ऊँचे-ऊँचे पेड़, ठंडी नम हवा और घनी हरियाली दिखाई दे रही थी। जंगल में घूमते समय मेरी नजर कई पेड़ों पर लिपटी हुई मोटी-मोटी बेलों पर पड़ी। कुछ बेलें इतनी लंबी थीं कि वे एक पेड़ से दूसरे पेड़ तक फैली हुई थीं। ऐसा लगता था जैसे जंगल के बीच हरी रस्सियों का जाल फैला हुआ हो। बाद में मुझे पता चला कि इन बेलों को लियाना (Liana) कहा जाता है।

लियाना वास्तव में एक प्रकार की लकड़ीदार चढ़ने वाली बेल होती है। यह जमीन में जड़ पकड़कर उगती है, लेकिन अपने आप सीधी खड़ी नहीं होती। इसके बजाय यह आसपास के पेड़ों का सहारा लेकर ऊपर की ओर चढ़ती है। वर्षावनों में जमीन तक सूर्य का प्रकाश बहुत कम पहुँच पाता है, इसलिए लियाना पेड़ों के तनों के सहारे ऊपर चढ़कर जंगल की ऊपरी परत तक पहुँच जाती है, जहाँ उसे पर्याप्त प्रकाश मिल सके। इसी कारण यह बेलें कई मीटर तक लंबी हो जाती हैं और पूरे जंगल में एक प्राकृतिक जाल की तरह फैल जाती हैं।

भारत में लियाना मुख्य रूप से उन क्षेत्रों में पाई जाती है जहाँ घने जंगल और अधिक वर्षा होती है। विशेष रूप से पश्चिमी घाट के कर्नाटक, केरल और तमिलनाडु के जंगलों में इनकी कई प्रजातियाँ देखी जाती हैं। इसके अलावा पूर्वोत्तर भारत जैसे असम, मेघालय, नागालैंड और मिजोरम के वर्षावनों में भी यह बड़ी संख्या में मिलती हैं। अंडमान-निकोबार द्वीप समूह के उष्णकटिबंधीय जंगलों में भी लियाना प्राकृतिक वनस्पति का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

लियाना पेड़ों का सहारा लेकर बढ़ती है, लेकिन कभी-कभी यह पेड़ों के लिए समस्या भी बन सकती है। जब यह बहुत अधिक फैल जाती है तो पेड़ों की शाखाओं और पत्तियों को ढक लेती है, जिससे पेड़ों को पर्याप्त सूर्य का प्रकाश नहीं मिल पाता। इसके अलावा लियाना का अतिरिक्त भार भी पेड़ों पर दबाव डाल सकता है। कई बार तेज हवा या तूफान के दौरान जिन पेड़ों पर लियाना अधिक होती है, उनके गिरने की संभावना बढ़ जाती है। लियाना मिट्टी से पानी और पोषक तत्व भी लेती है, जिससे पेड़ों और बेलों के बीच संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा हो सकती है।

हालाँकि कुछ स्थितियों में लियाना पेड़ों के लिए चुनौती बन सकती है, फिर भी जंगल के पारिस्थितिक तंत्र में इसकी भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। लियाना की बेलें कई पक्षियों, बंदरों, कीटों और छोटे जीवों के लिए आश्रय प्रदान करती हैं। कई जानवर इन बेलों का उपयोग एक पेड़ से दूसरे पेड़ तक जाने के प्राकृतिक मार्ग के रूप में भी करते हैं। कुछ प्रजातियाँ फल और फूल देती हैं, जो जंगल के जीवों के लिए भोजन का स्रोत बनते हैं। इस प्रकार लियाना जंगल की जैव विविधता और प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने में भी योगदान देती है।



देवाला के जंगलों में लियाना को देखना मेरे लिए एक रोचक अनुभव था। पहली नजर में यह केवल एक साधारण बेल लगती है, लेकिन वास्तव में यह जंगल के जीवन चक्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। प्रकृति में हर पौधे और जीव की अपनी एक भूमिका होती है, और लियाना भी उसी संतुलन का एक महत्वपूर्ण तत्व है। जंगल की हरियाली और वहाँ रहने वाले जीवों के जीवन को समझने के लिए इन बेलों की भूमिका को समझना भी उतना ही जरूरी है।

जंगल में बड़े पेड़ों के लिए लियाना एक शिकारी का काम करती है, लेकिन अपनी छोटी जीवन-अवधि के कारण, बड़े पेड़ बच जाते हैं और वर्षावन को और भी अधिक हरा-भरा तथा घने बनाते हैं।



गिरिजेश यादव,  
उप प्रबंधक (प)

अगर सफलता पाने का मेरा दृढ़-संकल्प काफी मज़बूत है तो असफलता कभी भी मुझ पर हावी नहीं हो पाएगी।

-ए.पी.जे अब्दुल कलाम

Failure will never overtake me if my determination to success is strong enough - APJ Abdul Kalam

## कलाकारों की कला



आशनी शेट्टी  
के.टी. हरीश शेट्टी के सुपुत्रि



## दृढ़ता का मुकुट

मेरे लंबे काले बाल मेरा सबसे बड़ा गर्व था - एक बहती हुई लहरों जैसी खूबसूरती, जो जहाँ भी मैं जाती, लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच लेती थी। खुले रहने पर वे बेबाक और आकर्षक लगते थे और जब चोटी बनाती, तो वे बड़ी शालीनता से लहराते हुए चलते, हर जगह प्रशंसा बटोरते।

पड़ोसी अक्सर उनके चमकदार और घने होने का श्रेय मेरे समुद्र तटीय खानदान और हमारे मछली से भरपूर आहार को देते थे। हमारे समुदाय में मेरी पहचान ही कुछ ऐसी बन गई थी- लंबे घुंघराले बालों वाली महिला। मेरी पहचान मानो हर लट के साथ बुनी हुई थी। फिर एक दिन ज़िंदगी ने अचानक झटका दिया- स्टेज 2 स्तन कैंसर। इलाज का रास्ता साफ और कठोर था - छह चक्र की कीमोथेरेपी, उसके बाद सर्जरी और रेडिएशन। मुझे पता था कि मेरे ये प्यारे बाल अब साथ छोड़ देंगे और यह विचार भीतर तक चुभ गया। वे सिर्फ बाल नहीं थे; वे मेरी पहचान थे, मेरा आत्मबोध थे।



पहली कीमोथेरेपी के बाद ही बालों की लटें ऐसे गिरने लगीं, जैसे कोई खामोश चेतावनी दे रही हों। दूसरी बार तक वे गुच्छों में झड़ने लगे। तब मैंने निराशा के बजाय सम्मान और साहस को चुना और एक भावुक विदाई के साथ अपने सारे बाल मुंडवा दिए। मैंने अपने ही बालों से एक विग बनवाई, लेकिन उसे पहनना अजीब लगा - मानो सिर पर कोई पराया चेहरा हो। जो चीज़ कभी मेरी सबसे प्रिय थी वही अब मेरे लिए अनजानी हो गई थी।

धीरे-धीरे मैंने अपने गंजेपन की सच्चाई को स्वीकार कर लिया - एक साफ, उजला सिर, जिसने मेरे भीतर छिपी ताकत को उजागर कर दिया। मैंने खुद से कहा, यह सब अस्थायी है और सच में, एक साल बाद मेरे बाल फिर लौट आए - और भी अधिक जीवंत और मजबूत, मानो पहले से भी ज़्यादा मेरे अपने।



कैंसर ने मुझे सिखाया कि उन चीज़ों को छोड़ देना चाहिए जिनका असली महत्व बहुत कम होता है। जीवन अनमोल और अनिश्चित है; सतही चीज़ों से चिपके रहना उसकी खूबसूरती को धुंधला कर देता है। कुछ भी स्थायी नहीं है, लेकिन सच्ची पहचान बाहरी रूप से परे होती है - दृढ़ता ही असली मुकुट है और सबसे बढ़कर, इसने मुझे यह सिखाया कि जीवन एक ऐसी यात्रा है जिसे पूरी तरह जीना चाहिए, गहराई से महसूस करना चाहिए और शालीनता (gracefully) से स्वीकार करना चाहिए।



प्रभा उन्निकृष्णन  
सं.म.प्र (विधि)

## बेंगलूरु का सुहावना मौसम भौगोलिक कारण और वर्तमान परिवर्तन

बेंगलूरु, कर्नाटक की राजधानी, भारत के उन प्रमुख शहरों में से एक है जो अपने संतुलित और सुखद मौसम के लिए लंबे समय से प्रसिद्ध रहा है। भारत के कई शहरों में जहाँ गर्मियों के दौरान अत्यधिक तापमान देखा जाता है, वहीं बेंगलूरु का मौसम अपेक्षाकृत मध्यम और आरामदायक बना रहता है। इसके पीछे अनेक भौगोलिक तथा प्राकृतिक कारण हैं।



सबसे महत्वपूर्ण कारण है बेंगलूरु की समुद्र तल से ऊँचाई (ऊँचाई स्तर)। यह शहर समुद्र तल से लगभग 920 मीटर (लगभग 3000 फीट) की ऊँचाई पर स्थित है। सामान्यतः जैसे-जैसे ऊँचाई बढ़ती है, वायुमंडल का तापमान कम होता जाता है। इसी कारण बेंगलूरु में अत्यधिक गर्मी नहीं पड़ती और यहाँ का तापमान सामान्यतः  $15^{\circ}\text{C}$  से  $32^{\circ}\text{C}$  के बीच रहता है।

दूसरा महत्वपूर्ण कारण इसकी अक्षांश और देशांतर स्थिति है। बेंगलूरु लगभग  $12.97^{\circ}$  उत्तर अक्षांश तथा  $77.59^{\circ}$  पूर्व देशांतर पर स्थित है। यह स्थान उष्णकटिबंधीय क्षेत्र में आता है, जहाँ वर्ष भर सूर्य का प्रकाश पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होता है। किन्तु ऊँचाई और भौगोलिक संरचना के कारण यहाँ तापमान अत्यधिक नहीं बढ़ पाता।

तीसरा कारण है दक्कन के पठार पर इसकी स्थिति। बेंगलूरु दक्कन के पठारी क्षेत्र में स्थित है, जहाँ स्थलाकृति अपेक्षाकृत ऊँची और समतल है। पठारी क्षेत्रों में वायु का संचरण बेहतर होता है, जिससे वातावरण अधिक संतुलित रहता है और अत्यधिक गर्मी या नमी का प्रभाव कम होता है।

चौथा कारण है समुद्र से इसकी संतुलित दूरी। यद्यपि बेंगलूरु समुद्र तट पर स्थित नहीं है, फिर भी यह अरब सागर और बंगाल की खाड़ी दोनों से बहुत दूर भी नहीं है। इससे समय-समय पर आने वाली हवाएँ मौसम को संतुलित बनाए रखने में सहायक होती हैं।

पाँचवाँ महत्वपूर्ण कारण है शहर की हरियाली और झीलें। ऐतिहासिक रूप से बेंगलूरु में बड़ी संख्या में पेड़, उद्यान और कृत्रिम झीलें विकसित की गई थीं। लालबाग बोटानिकल गार्डन और कब्बन पार्क जैसे विशाल उद्यान शहर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायक रहे हैं। पेड़-पौधे वातावरण को ठंडा बनाए रखते हैं और वायु की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं।

इसके अतिरिक्त, बेंगलूरु को दक्षिण-पश्चिम तथा उत्तर-पूर्व मानसून दोनों से वर्षा प्राप्त होती है। यह मध्यम वर्षा वातावरण को शीतल बनाए रखने तथा तापमान को संतुलित रखने में सहायता करती है।

हालाँकि, वर्तमान समय में यह देखा जा रहा है कि बेंगलूरु का तापमान धीरे-धीरे बढ़ रहा है। इसका मुख्य कारण तीव्र शहरीकरण, पेड़ों की कटाई, कंक्रीट की इमारतों का विस्तार तथा वाहनों की बढ़ती संख्या है। इन कारणों से शहर में “शहरी ऊष्मा द्वीप प्रभाव” उत्पन्न हो रहा है, जिसमें कंक्रीट और डामर की सतहें अधिक ऊष्मा को अवशोषित कर लेती हैं और शहर का तापमान बढ़ जाता है। इसके साथ-साथ प्रदूषण और वैश्विक जलवायु परिवर्तन भी इस परिवर्तन के प्रमुख कारण बन रहे हैं।

इस प्रकार, बेंगलूरु का सुहावना मौसम मुख्यतः ऊँचाई, अक्षांश-देशांतर स्थिति, पठारी भू-आकृति, हरियाली और संतुलित वर्षा का परिणाम रहा है। किंतु यदि भविष्य में इस शहर के सुखद मौसम को बनाए रखना है, तो पर्यावरण संरक्षण, वृक्षारोपण और हरित क्षेत्रों का विस्तार अत्यंत आवश्यक होगा।



गिरिजेश यादव,  
उप प्रबंधक (प)

“जीवन में सबसे बड़ी क्षति मृत्यु नहीं है। सबसे बड़ी क्षति तो वह है, जो हमारे जीवित रहते हुए हमारे भीतर मर जाती है।” - कुवेंपु  
“*Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is what dies inside us while we live.*” -  
Kuvempu



## कलाकारों की कला



आशनी शेट्टी  
के.टी. हरीश शेट्टी के सुपुत्रि



## म्यूचुअल फंड्स, SIPs और SWPs

निवेश वित्तीय योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और म्यूचुअल फंड्स आज सबसे सुलभ और बहुमुखी विकल्पों में से एक बन गए हैं। म्यूचुअल फंड्स में निवेशक **सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (SIP)** और **सिस्टेमैटिक विडड्रॉअल प्लान (SWP)** जैसी योजनाओं का चयन कर सकते हैं ताकि अलग-अलग वित्तीय आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके।

**म्यूचुअल फंड्स:** म्यूचुअल फंड्स कई निवेशकों का पैसा इकट्ठा करके उसे शेयर, बॉन्ड या अन्य प्रतिभूतियों में निवेश करते हैं। इन्हें पेशेवर फंड मैनेजर संचालित करते हैं।

**फायदे:** विविधीकरण (Diversification), पेशेवर प्रबंधन (professional management), तरलता (liquidity), लचीले विकल्प (flexible fund choices)

**नुकसान:** बाज़ार जोखिम (Market risk), खर्च - एक्सपेंस रेशियो, एग्जिट लोड (costs - expense ratio, exit load), प्रत्यक्ष नियंत्रण का अभाव (no direct control)

**सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (SIP):** SIP निवेशकों को नियमित अंतराल (मासिक/त्रैमासिक) पर एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड्स में निवेश करने की सुविधा देता है। यह विशेष रूप से कामकाजी पेशेवरों के लिए अनुशासित धन-सृजन का साधन है।

**फायदे:** छोटी नियमित निवेश राशि (Small regular investments), चक्रवृद्धि लाभ (compounding), वित्तीय अनुशासन (financial discipline)

**नुकसान:** निरंतरता आवश्यक (Requires consistency), अल्पकालिक उतार-चढ़ाव (short-term volatility), कर योग्य लाभ (taxable gains)

**सिस्टेमैटिक विडड्रॉअल प्लान (SWP):** SWP निवेशकों को नियमित अंतराल पर म्यूचुअल फंड्स से निश्चित राशि निकालने की सुविधा देता है। यह अक्सर सेवानिवृत्ति आय या स्थिर नकदी प्रवाह के लिए उपयोग किया जाता है।

**फायदे:** नियमित आय (Regular income), लचीली निकासी (flexible withdrawals), कर दक्षता (tax efficiency), शेष कोष का बढ़ना जारी (corpus continues to grow)

**नुकसान:** बाज़ार उतार-चढ़ाव से कोष प्रभावित (Market fluctuations affect corpus), अधिक निकासी का जोखिम (risk of over-withdrawal)

म्यूचुअल फंड्स, SIPs और SWPs एक-दूसरे के पूरक हैं: SIP कार्यकाल में धन बनाने में मदद करता है, जबकि SWP सेवानिवृत्ति में नियमित आय देता है। दोनों मिलकर जीवन के अलग-अलग चरणों में वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित करते हैं।



मेधा मिश्रा,  
कृष्ण लाल गर्ग के पत्नी

## कलाकारों की कला



एन.एल. अन्नुसिय  
अ.सिवसंकर, क्षे.प्र के पत्नी

# काम और जीवन में संतुलन

आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में पेशेवर ज़िम्मेदारियों और व्यक्तिगत सुख-शांति के बीच की रेखा अक्सर धुंधली हो जाती है। “वर्क-लाइफ़ बैलेंस” का मतलब समय को बराबर बाँटना नहीं है, बल्कि ऐसा सामंजस्य बनाना है कि न काम जीवन पर हावी हो और न ही जीवन काम पर। स्वस्थ संतुलन तनाव कम करता है, थकान से बचाता है और उत्पादकता बढ़ाता है। जिनको काम और निजी जीवन दोनों को सँभालने में सहयोग मिलता है, वे अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं और रचनात्मक होते हैं।

मैं आपके साथ ज्योति की कहानी साझा करता हूँ। वह एक बड़ी कंपनी में मैनेजर थीं। उनका दिन सुबह 9 बजे शुरू होता और देर रात तक चलता। धीरे-धीरे उन्होंने महसूस किया कि उनकी सेहत बिगड़ रही है और रिश्तों में दूरी बढ़ रही है। एक शाम उनकी बेटी ने मासूमियत से पूछा: “माँ, आप हमेशा काम में व्यस्त रहती हैं, हमारे लिए समय कब निकालेंगी?”

यह सवाल उनके दिल को छू गया। सुमन ने समझा कि काम ज़रूरी है, लेकिन परिवार और आत्म-देखभाल भी उतने ही अहम हैं। उन्होंने ठान लिया—शाम 7 बजे के बाद काम नहीं, सप्ताहांत परिवार के लिए, और सुबह योग व ध्यान के लिए।

## परिवर्तन की शुरुआत

कुछ ही महीनों में उनकी सेहत सुधर गई, परिवार के साथ रिश्ते मज़बूत हुए और काम में उनकी उत्पादकता बढ़ गई। सहकर्मी उनकी नई ऊर्जा और रचनात्मकता की सराहना करने लगे। सुमन की कहानी यह याद दिलाती है कि संतुलन कोई समझौता नहीं, बल्कि ताकत का स्रोत है।

## व्यक्तिगत एहसास

हम सबने कभी न कभी ऐसे पल महसूस किए हैं—जब किसी प्रियजन की बात या हमारी अपनी अंतरात्मा हमें याद दिलाती है कि ज़िंदगी सिर्फ़ डेडलाइन और मीटिंग्स से कहीं ज़्यादा है। संतुलन का मतलब है उन पलों को सुनना, उन्हें सम्मान देना और पूरे मन से जीना।

वर्क-लाइफ़ बैलेंस जीत की रणनीति है। जब हम आत्मविश्वास और उत्साह के साथ काम और जीवन दोनों को अपनाते हैं, तो हम ऊर्जा, रचनात्मकता और सच्ची सफलता को खोलते हैं। आइए संकल्प लें: हम काम में उत्कृष्टता हासिल करेंगे, लेकिन जीवन की खुशियों को भी संजोएँगे। यही संतुलन हमें ताकत, आत्मविश्वास और स्थायी सफलता की शक्ति देगा।



कृष्ण लाल गर्ग  
उप प्रबंधक (वित्त)

## कलाकारों की कला

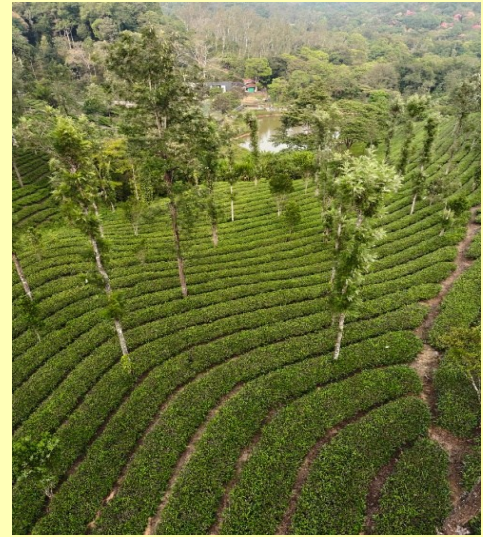


सौम्या टी.के,  
पी.वाई. विनायन के पत्नी

## बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय के वार्षिक भ्रमण 2026

हडको की कल्याण योजना के तहत, बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय के कर्मयोगियों ने 28 फरवरी 2026 को अपने आश्रित सदस्यों के साथ नीलगिरि स्थित वाइल्ड प्लैनेट रिज़ॉर्ट का दौरा किया। वाइल्ड प्लैनेट रिज़ॉर्ट एक शांत और एकांत जगह पर बना रिज़ॉर्ट है, जो देवालय (जिसे 'दक्षिण भारत का चिरापूंजी' भी कहा जाता है) में स्थित है। यह नीलगिरि में, भारत की पश्चिमी घाट पर्वत श्रृंखलाओं के बीच, बांडीपुर-मुदुमलाई टाइगर रिज़र्व के पास पड़ता है। यह भारत का एक जाना-माना पर्यटन स्थल है, जो 100 एकड़ ज़मीन पर फैला हुआ है। यह नीलगिरि पर्वत श्रृंखला के बीचों-बीच स्थित 3300 वर्ग किलोमीटर के उष्णकटिबंधीय वर्षावन के अंदर छिपा हुआ है। नीलगिरि पर्वत श्रृंखला ही वह जगह है जहाँ पूर्वी और पश्चिमी घाट आपस में मिलते हैं। यह समुद्र तल से लगभग 3500 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। यह हिल स्टेशन अपनी कॉफी, चाय और काली मिर्च के बागानों के लिए मशहूर है। केंद्रीय प्रदूषण रिपोर्ट के अनुसार, पश्चिमी घाट का यह इलाका भारत के उन शीर्ष पाँच क्षेत्रों में से एक है जहाँ की हवा सांस लेने के लिए सबसे ज़्यादा ताज़ा है। यह समूह 28 फरवरी को सुबह 5 बजे बेंगलूरु से 2 मिनी बसों में रवाना हुआ और 1 मार्च 2026 को रात 11 बजे वापस लौटा। वहाँ ट्रेकिंग, बागानों की सैर, तैराकी और अन्य इनडोर / आउटडोर खेलों जैसी कई गतिविधियाँ आयोजित की गईं।





देवाला के चाय बगानी में बिआरओ टीम





प्रकृति की गोद में देवाला रेसॉर्ट की यादगार पल



# बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय के खेल दिवस 2026

07-03-2026





## खेल दिवस के उत्साहपूर्ण एवं यादगार क्षण





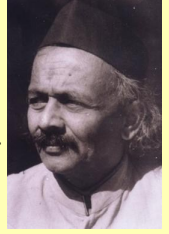
## खेल दिवस में महिलाओं के सशक्त सहभागिता



# कर्नाटक के गौरवशाली नायक और प्रेरणास्त्रोत

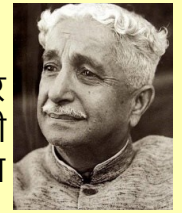
## डी. आर. बेंद्रे - कन्नड़ कविता के महान स्तंभ

दत्तात्रेय रामचंद्र बेंद्रे (1896-1981) कन्नड़ साहित्य के प्रमुख कवि थे और आधुनिक कन्नड़ कविता को नई पहचान देने वाले साहित्यकारों में गिने जाते हैं। उनका जन्म कर्नाटक के धारवाड़ में हुआ था। उनकी कविताओं में प्रकृति, मानव जीवन और लोकसंस्कृति की गहरी झलक मिलती है। वे अक्सर "अंबिकातनयदत्त" नाम से भी लेखन करते थे। उनकी प्रसिद्ध कृति "नाकु तंती" के लिए उन्हें 1973 में ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कन्नड़ साहित्य में उनका योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता



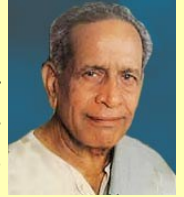
## कुवेम्पु - कन्नड़ साहित्य के महान कवि

कुप्पल्ली वेंकटप्पा पुट्टप्पा (कुवेम्पु) (1904-1994) कन्नड़ साहित्य के महान कवि, लेखक और चिंतक थे। उनकी कृति "रामायण दर्शनम" कन्नड़ साहित्य की प्रमुख रचनाओं में गिनी जाती है। वे कर्नाटक के पहले साहित्यकार थे जिन्हें ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ। उनका "विश्वमानव" का विचार मानवता और समानता का संदेश देता है।



## पंडित भीमसेन जोशी - भारतीय शास्त्रीय संगीत के महान स्वर

पंडित भीमसेन जोशी (1922-2011) भारत के महान हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायक और किराना घराने के प्रमुख प्रतिनिधि थे। उनकी भावपूर्ण और शक्तिशाली आवाज़ ने भारतीय संगीत को विश्व स्तर पर प्रतिष्ठा दिलाई। संगीत के क्षेत्र में उनके असाधारण योगदान के लिए उन्हें 2009 में भारत रत्न से सम्मानित किया गया।



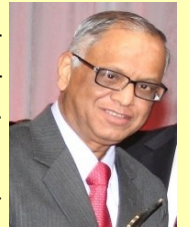
## डॉ. राजकुमार- कन्नड़ सिनेमा के महानायक

डॉ. राजकुमार (1929-2006) कन्नड़ सिनेमा के सबसे लोकप्रिय और सम्मानित अभिनेता थे। उन्हें स्नेहपूर्वक "अन्नावरु" कहा जाता था। उन्होंने अपने अभिनय और गायन से कन्नड़ संस्कृति और भाषा को व्यापक पहचान दिलाई। भारतीय सिनेमा में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए उन्हें दादासाहेब फाल्के पुरस्कार से सम्मानित किया गया।



## नारायण मूर्ति - भारत के आईटी युग के अग्रदूत

नागवारा रामाराव नारायण मूर्ति (जन्म 1946) भारत के प्रसिद्ध उद्योगपति और सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र के अग्रणी व्यक्तित्व हैं। वे Infosys के सह-संस्थापक हैं, जिसने भारत को वैश्विक आईटी मानचित्र पर एक महत्वपूर्ण स्थान दिलाया। 1981 में स्थापित इस कंपनी ने भारतीय तकनीकी प्रतिभा को विश्व स्तर पर पहचान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। नारायण मूर्ति ने पारदर्शिता, ईमानदारी और नवाचार के सिद्धांतों के साथ आधुनिक कॉर्पोरेट संस्कृति को मजबूत बनाया। उनका जीवन परिश्रम, नेतृत्व और दूरदृष्टि का उत्कृष्ट उदाहरण है।



## सुधा मूर्ति – सेवा और साहित्य की प्रेरणादायक हस्ती

सुधा मूर्ति प्रसिद्ध लेखिका और समाजसेवी हैं। वे Infosys Foundation की पूर्व अध्यक्ष रही हैं और शिक्षा, स्वास्थ्य तथा ग्रामीण विकास के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उनकी पुस्तकें सरल भाषा में मानवीय मूल्यों और जीवन के अनुभवों को प्रस्तुत करती हैं। उनका जीवन सेवा, सादगी और सामाजिक जिम्मेदारी का प्रेरणादायक उदाहरण है।



## डॉ. देवी शेटी – चिकित्सा सेवा के अग्रदूत

डॉ. देवी प्रसाद शेटी भारत के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ और नारायण हेल्थ के संस्थापक हैं। उन्होंने आधुनिक चिकित्सा को आम लोगों के लिए सुलभ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उनके प्रयासों से हजारों लोगों को जीवनरक्षक हृदय शल्य चिकित्सा उपलब्ध हुई है। चिकित्सा क्षेत्र में उनके योगदान के लिए उन्हें पद्मभूषण से सम्मानित किया गया।

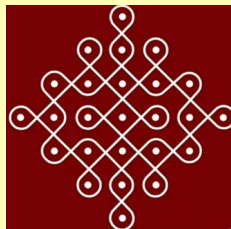


## अनिल कुंबले – भारतीय क्रिकेट के महान स्पिनर

अनिल कुंबले भारत के महान क्रिकेट खिलाड़ियों में से एक हैं। वे भारतीय टेस्ट क्रिकेट इतिहास के सबसे सफल स्पिन गेंदबाजों में गिने जाते हैं। 1999 में पाकिस्तान के विरुद्ध एक ही पारी में 10 विकेट लेने की उनकी ऐतिहासिक उपलब्धि क्रिकेट इतिहास में अमर है। उनका अनुशासन और खेल भावना युवा खिलाड़ियों के लिए प्रेरणास्रोत है।



खाली जेब आपको ज़िंदगी में लाखों बातें सिखाती है, लेकिन भरी जेब आपको लाखों तरीकों से बिगाड़ देती है। - ए.पी.जे अब्दुल कलाम  
“Empty pocket teaches you a million things in life, but a full pocket spoils you in a million ways” - APJ Abdul



## व्यापार विकास के लिए राज्य सरकार के अधिकारियों के साथ बैठक



## BMRDA को 12,511 करोड़ रुपये का स्वीकृति पत्र सौंपा गया



## “हडको की कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR)

### पहल: कर्नाटक में दिव्यांगजनों हेतु सहायक उपकरणों का वितरण



# कर्नाटक: दरोहर और अद्भुतताओं की भूमि

“एक राज्य अनेक दुनियां”

## कर्नाटक के टाइगर रिजर्व और वन क्षेत्र

कर्नाटक समृद्ध वन संपदा और वन्यजीव विविधता के लिए प्रसिद्ध है। राज्य के प्रमुख टाइगर रिजर्व में बडीपुर, नागरहोल (राजीव गांधी राष्ट्रीय उद्यान), भद्रा, काली (दांडेली-अंशी) और बिलिगिरिरंगना हिल्स (BRT) शामिल हैं। इसके अलावा बन्नरघट्टा राष्ट्रीय उद्यान बेंगलूरु के पास स्थित एक महत्वपूर्ण वन्यजीव संरक्षण क्षेत्र है, जो अपने सफारी पार्क, तितली पार्क और विविध वन्यजीवों के लिए जाना जाता है। ये सभी संरक्षित वन क्षेत्र बाघ, एशियाई हाथी, तेंदुआ, गौर और अनेक दुर्लभ पक्षी प्रजातियों के महत्वपूर्ण आवास हैं तथा कर्नाटक की जैव विविधता और प्राकृतिक धरोहर के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



## बादामी गुफा मंदिर- चट्टानों में तराशी कला

बादामी कर्नाटक के प्राचीन चालुक्य साम्राज्य की राजधानी रहा है। यहाँ की गुफा मंदिर लाल बलुआ पत्थर की चट्टानों को काटकर बनाए गए हैं और 6वीं शताब्दी की अद्भुत स्थापत्य कला को दर्शाते हैं। इन गुफाओं की दीवारों पर भगवान शिव, विष्णु और जैन तीर्थकरों की सुंदर मूर्तियाँ उकेरी गई हैं। बादामी झील के किनारे स्थित ये गुफाएँ इतिहास और कला का अनूठा संगम प्रस्तुत करती हैं।



## पट्टडकल- मंदिर वास्तुकला की धरोहर

पट्टडकल यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है और चालुक्यकालीन मंदिर वास्तुकला का उत्कृष्ट उदाहरण माना जाता है। यहाँ उत्तर भारतीय नागर शैली और दक्षिण भारतीय द्रविड़ शैली के मंदिर एक साथ देखने को मिलते हैं। विरुपाक्ष मंदिर यहाँ का सबसे भव्य मंदिर है, जो अपनी नक्काशी और स्थापत्य सौंदर्य के लिए प्रसिद्ध है।



## ऐहोले - भारतीय मंदिर वास्तुकला की जन्मभूमि

ऐहोले को भारतीय मंदिर वास्तुकला की प्रयोगशाला कहा जाता है। यहाँ 120 से अधिक प्राचीन मंदिर हैं, जिनका निर्माण मुख्यतः चालुक्य काल में हुआ था। दुर्गा मंदिर अपनी अनोखी अर्धवृत्ताकार संरचना और सुंदर स्तंभों के कारण विशेष रूप से प्रसिद्ध है।



## मुरुदेश्वर- समुद्र तट पर विशाल शिव प्रतिमा

मुरुदेश्वर कर्नाटक के अरब सागर तट पर स्थित एक प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है। यहाँ भगवान शिव की लगभग 123 फीट ऊँची प्रतिमा स्थापित है, जो दुनिया की सबसे ऊँची शिव प्रतिमाओं में से एक है। समुद्र के किनारे स्थित मंदिर और सुंदर समुद्री दृश्य इसे अत्यंत आकर्षक बनाते हैं।



## सकलेशपुर – पश्चिमी घाट का शांत हिल स्टेशन

सकलेशपुर पश्चिमी घाट में स्थित एक सुंदर पर्वतीय स्थल है। यह अपने हरे-भरे कॉफी बागानों, झरनों और धुंध से ढकी पहाड़ियों के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ का शांत वातावरण और प्राकृतिक सौंदर्य प्रकृति प्रेमियों को विशेष रूप से आकर्षित करता है।



## याना गुफाएँ – अनोखी चूना पत्थर की चट्टानें

उत्तर कन्नड़ जिले में स्थित याना गुफाएँ अपनी विशाल काली चूना पत्थर की चट्टानों के लिए प्रसिद्ध हैं। इनमें "भैरवेश्वर शिखर" और "मोहिनी शिखर" नामक दो विशाल प्राकृतिक संरचनाएँ हैं। घने जंगलों के बीच स्थित यह स्थान प्रकृति और रहस्य का अद्भुत संगम प्रस्तुत करता है।

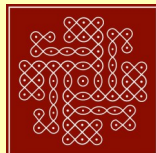


## चिकमंगलूर

चिकमंगलूर कर्नाटक का एक प्रसिद्ध पर्वतीय पर्यटन स्थल है और इसे भारत में कॉफी की जन्मभूमि माना जाता है। पश्चिमी घाट की हरी-भरी पहाड़ियों, फैले हुए कॉफी बागानों और ठंडे व सुहावने मौसम के कारण यह पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करता है। यहाँ मुल्लयनगिरि, जो कर्नाटक की सबसे ऊँची चोटी है, तथा बाबा बुदनगिरि जैसी सुंदर पहाड़ियाँ और



ಸಿಲುಕದಿರಿ ಮತವೆಂಬ ಮೋಹದಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ಮತಿಯಿಂದ ದುಡಿಯಿರೈ ಲೋಕಹಿತಕೆ - ಕುವೆಂಪು  
धर्म के भ्रम में मत पड़ो । दुनिया की भलाई के लिए विश्वास के साथ काम करो । - कुवेंपु



## मशहूर मद्दूर वड़ा

(कर्नाटक की खास डिश)

सबसे पहले एक कटोरे में ½ कप चावल का आटा लें। फिर इसमें ¼ कप रवा (सूजी) और ¼ कप मैदा डालें। इसके बाद ½ कप बारीक कटा हुआ प्याज़, 1 से 2 बारीक कटी हरी मिर्च, 8 से 9 कटे हुए करी पत्ते, 3 बड़े चम्मच कटा हुआ हरा धनिया, भुनी और टूटी हुई मूंगफली, तिल और थोड़ा सा खसखस डालें। स्वाद के अनुसार नमक और 1 चुटकी हींग डालें। हींग डालना ज़रूरी नहीं है, आप इसे छोड़ भी सकते हैं। इसे अच्छी तरह मिलाएं और एक तरफ रख दें।



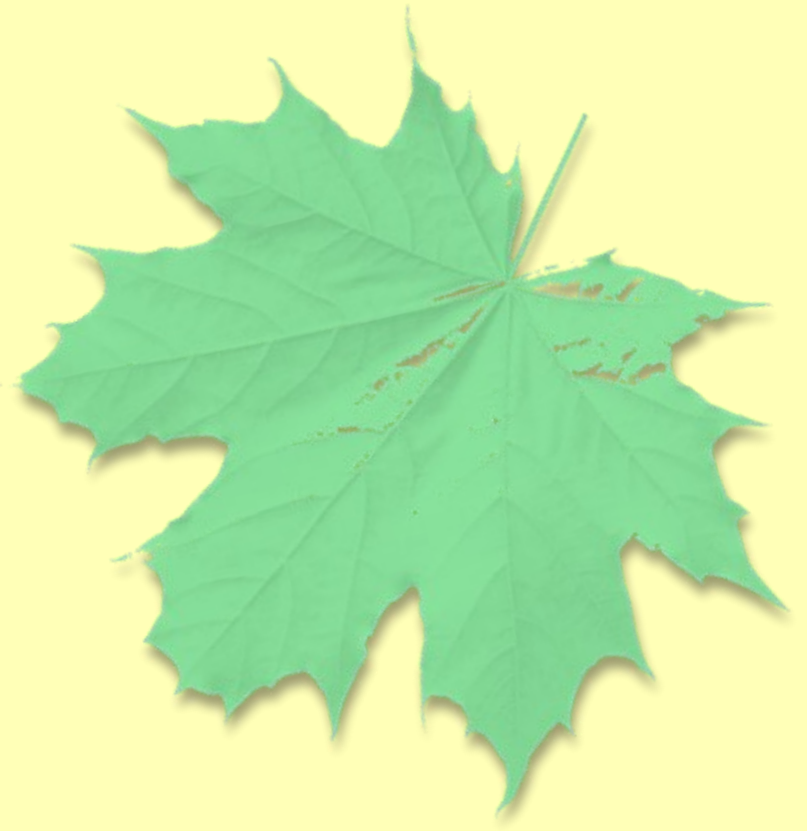
एक छोटे कटोरे या स्टील के मापने वाले कप में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। तेल का बहुत गरम होना ज़रूरी है। आप तेल की जगह 1 बड़ा चम्मच घी भी इस्तेमाल कर सकते हैं। गरम तेल को आटे + प्याज़ + मसालों के मिश्रण में डालें। चम्मच से इसे अच्छी तरह मिलाएं। इसे हाथों से न मिलाएं, क्योंकि तेल गरम होगा। फिर 4 से 4.5 बड़े चम्मच पानी थोड़ा-थोड़ा करके डालें और मिलाते हुए आटा गूंध लें। पानी की मात्रा सूजी (रवा) और आटे की क्वालिटी, और प्याज़ में मौजूद नमी पर निर्भर करती है। आपको चपाती के आटे जैसा एक नरम आटा मिलना चाहिए। यह न तो सूखा होना चाहिए और न ही चिपचिपा। इसे चपाती के आटे जैसा नरम और चिकना गूंध लें। अगर आटा चिपचिपा लगे, तो इसमें 2 से 4 छोटे चम्मच मैदा और डालकर फिर से मिलाएं। अगर आटा सूखा लगे, तो थोड़ा सा पानी छिड़कें और मिलाते रहें।



एक कड़ाही या पैन में डीप फ्राई करने के लिए तेल गरम करें। आटे का एक छोटा या मध्यम आकार का हिस्सा लें और उसे गोल गेंद या टिक्की का आकार दें। इसे केले के पत्ते या प्लास्टिक शीट पर रखें। अपनी उंगलियों से आटे की गेंद को दबाएं और 0.25 से 0.3 mm मोटाई की एक गोल टिक्की बना लें। जब तेल फ्राई करने के लिए तैयार हो जाए,



तो धीरे से टिक्की को केले के पत्ते से हटाएं और मध्यम आंच पर फ्राई करें। कड़ाही के आकार के आधार पर आप एक बार में 2 से 5 मद्दूर वड़े फ्राई कर सकते हैं। एक तरफ को अच्छी तरह फ्राई होने दें और हल्का सुनहरा होने दें। इन्हें पलटने की जल्दी न करें, वरना ये टूट सकते हैं। फिर इन्हें पलटकर दूसरी तरफ से भी तल लें। एक छेद वाली चम्मच से इन्हें दो-तीन बार पलटें और तब तक तलें जब तक ये कुरकुरे और सुनहरे न हो जाएं। आप देखेंगे कि जब मद्दूर वड़ा अच्छी तरह से तल जाएंगे, तो प्याज़ भी भूरे रंग के हो जाएंगे। अगर आप इन्हें ज्यादा तलेंगे, तो वड़ा बहुत ज्यादा कुरकुरे हो जाएंगे। जब ये कुरकुरे और सुनहरे हो जाएं, तो इन्हें छेद वाली चम्मच से कड़ाही में ही अतिरिक्त तेल निचोड़ते हुए बाहर निकाल लें। इसी तरह, बाकी सभी मद्दूर वड़ा भी बारी-बारी से तल लें। ध्यान रखें कि कड़ाही में एक साथ बहुत ज्यादा वड़ा न डालें। मद्दूर वड़ा को नारियल की चटनी या अपनी पसंद की किसी भी चटनी या साँस के साथ गरमा-गरम परोसें।



हुडको - बेंगलूरु क्षेत्रीय कार्यालय