

# प्रयास

वार्षिक पत्रिका  
(15वां अंक, वर्ष 2025)



## कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा) उत्तराखंड ऑडिट भवन, कौलागढ़, देहरादून







SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA  
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा  
Dedicated to Truth in Public Interest



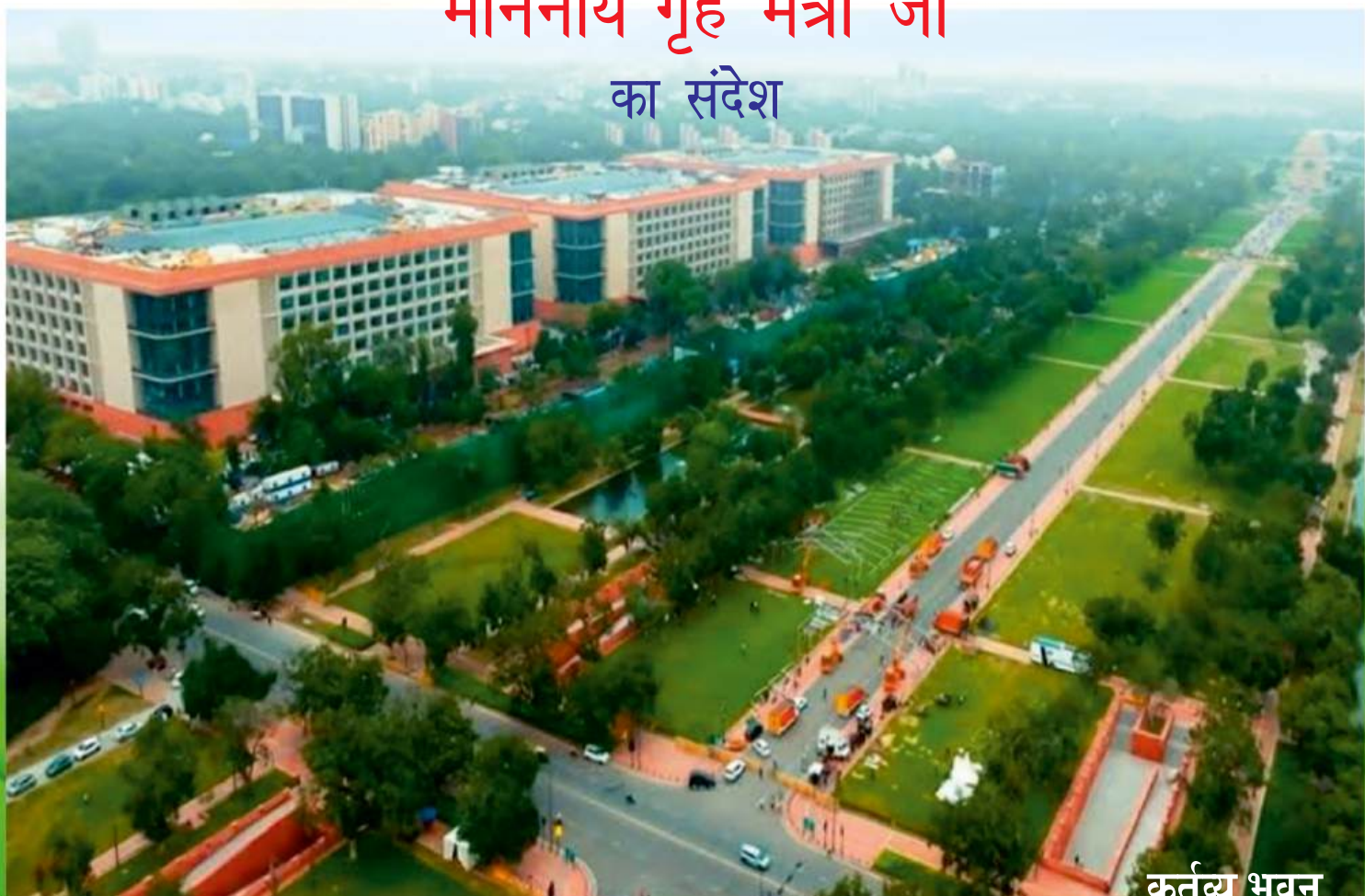
ऑडिट भवन, कौलागढ़, देहरादून, उत्तराखंड





# हिंदी दिवस 2025

के अवसर पर  
माननीय गृह मंत्री जी  
का संदेश

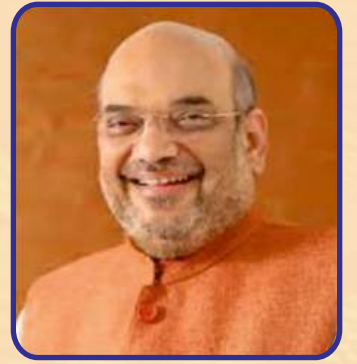


कर्तव्य भवन

राजभाषा विभाग

गृह मंत्रालय, भारत सरकार

**अमित शाह  
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री  
भारत सरकार**



प्रिय देशवासियो !

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

भारत मूलतः भाषा—प्रधान देश है। हमारी भाषाएँ सदियों से संस्कृति, इतिहास, परंपराओं, ज्ञान—विज्ञान, दर्शन और अध्यात्म को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम रही हैं। हिमालय की ऊँचाइयों से लेकर दक्षिण के विशाल समुद्र तटों तक, मरुभूमि से लेकर बीहड़ जंगलों और गाँव की चौपालों तक, भाषाओं ने हर परिस्थिति में मनुष्य को संवाद और अभिव्यक्ति के माध्यम से संगठित रहने और एकजुट होकर आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया है।

मिलकर चलो, मिलकर सोचो और मिलकर बोलो, यही हमारी भाषाई और सांस्कृतिक चेतना का मूल मंत्र रहा है।

भारत की भाषाओं की सबसे बड़ी विशेषता यही रही है कि उन्होंने हर वर्ग और समुदाय को अभिव्यक्ति का अवसर दिया। पूर्वोत्तर में बीहू का गान, तमिलनाडु में ओवियालू की आवाज, पंजाब में लोहड़ी के गीत, बिहार में विद्यापति की पदावली, बंगाल में बाउल संत के भजन, आदिम समाज में ढोल—मांदर की थाप पर करमा की गूँज, माताओं की लोरियाँ, किसानों का बारहमासा, कजरी गीत, भिखारी ठाकुर की 'बिदेशिया', इन सबने हमारी संस्कृति को जीवन्त और लोककल्याणकारी बनाया है।

मेरा स्पष्ट मानना है कि भारतीय भाषाएँ एक दूसरे की सहचर बनकर, एकता के सूत्र में बंधकर आगे बढ़ रही हैं। संत तिरुवल्लुवर को जितनी भावुकता से दक्षिण में गाया जाता है, उतनी ही रुचि से उत्तर में भी पढ़ा जाता है। कृष्णदेवराय जितने लोकप्रिय दक्षिण में हुए, उतने ही उत्तर में भी। सुब्रमण्यम भारती की राष्ट्रप्रेम से ओत—प्रोत रचनाएँ हर क्षेत्र के युवाओं में राष्ट्रप्रेम को प्रबल बनाती हैं। गोस्वामी तुलसीदास को हर एक देशवासी पूजता है, संत कबीर के दोहे तमिल, कन्नड़ और मलयालम अनुवादों में पाए जाते रहे हैं। सूरदास की पदावली दक्षिण भारत के मंदिरों और संगीत परंपरा में आज भी प्रचलित है। श्रीमंत शंकरदेव, महापुरुष माधवदेव को हर एक वैष्णव जानता है। और, भूपेन हजारिका को हरियाणा का युवा भी गुनगुनाता है।

गुलामी के कठिन दौर में भी भारतीय भाषाएँ प्रतिरोध की आवाज बनीं और आज़ादी के आंदोलन को राष्ट्रव्यापी बनाने में भूमिका निभाई। हमारे स्वाधीनता सेनानियों ने जनपदों की भाषाओं में, गाँव—देहात की भाषा में लोगों को आज़ादी के आंदोलन से जोड़ा। हिंदी के साथ ही सभी भारतीय भाषाओं के कवियों, साहित्यकारों और नाटककारों ने लोकभाषाओं, लोककथाओं, लोकगीतों और लोकनाटकों के माध्यम से हर आयु, वर्ग और समाज के भीतर स्वाधीनता के संकल्प को प्रबल बनाया। वन्दे मातरम् और जय हिंद जैसे नारे हमारी भाषाई चेतना से ही उपजे और स्वतंत्र भारत के स्वाभिमान के प्रतीक बने।

जब देश आजाद हुआ, तब हमारे संविधान निर्माताओं ने भाषाओं की क्षमता और महत्ता को देखते हुए



इस पर विस्तार से विचार-विमर्श किया और 14 सितम्बर 1949 को देवनागरी लिपि में लिखित हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया। संविधान के अनुच्छेद 351 में यह दायित्व सौंपा गया कि हिंदी का प्रचार-प्रसार हो और वह भारत की सामासिक संस्कृति का प्रभावी माध्यम बने।

पिछले एक दशक में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय भाषाओं और संस्कृति के पुनर्जागरण का एक स्वर्णिम कालखंड आया है। चाहे संयुक्त राष्ट्रसंघ का मंच हो, जी-20 का सम्मेलन या SCO में संबोधन, मोदी जी ने हिंदी और भारतीय भाषाओं में संवाद कर भारतीय भाषाओं का स्वाभिमान बढ़ाया है।

मोदी जी ने आजादी के अमृत काल में गुलामी के प्रतीकों से देश को मुक्त करने के जो पंच प्रण लिए थे, उसमें भाषाओं की बड़ी भूमिका है। हमें अपनी संवाद और आपसी संपर्क भाषा के रूप में भारतीय भाषा को अपनाना चाहिए, न कि किसी विदेशी भाषा को। तभी हम गुलामी की मानसिकता से पूरी तरह मुक्त हो पाएँगे।

राजभाषा हिंदी ने 76 गौरवशाली वर्ष पूरे किए हैं। राजभाषा विभाग ने अपनी स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण कर हिंदी को जनभाषा और जनचेतना की भाषा बनाने का अद्भुत कार्य किया है। 2014 के बाद से सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को निरंतर बढ़ावा दिया गया है। संसदीय राजभाषा समिति ने वर्ष 1976 में अपनी स्थापना से लेकर 2014 तक माननीय राष्ट्रपति महोदया को प्रतिवेदन के 9 खंड प्रस्तुत किए थे, वहीं 2019 से अब तक 3 खंड प्रस्तुत किए जा चुके हैं। 13-14 नवम्बर 2021 को वाराणसी से प्रारंभ हुए अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलनों की परम्परा भी लगातार आगे बढ़ रही है।

सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी राजभाषा विभाग ने उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन पर आधारित 'कंठस्थ 2.0' में आज 5 करोड़ से अधिक वाक्यों का ग्लोबल डाटाबेस उपलब्ध है। 'लीला राजभाषा' और 'लीला प्रवाह' जैसे शिक्षण पैकेजों के माध्यम से 14 भारतीय भाषाओं में हिंदी सीखने की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। वर्ष 2022 में शुरू हुआ 'हिंदी शब्द सिंधु' अब तक लगभग 7 लाख शब्दों से समृद्ध हो चुका है।

2024 में हिंदी दिवस पर 'भारतीय भाषा अनुभाग' की स्थापना की गई, जिसका उद्देश्य सभी प्रमुख भारतीय भाषाओं के बीच सहज अनुवाद सुनिश्चित करना है। हमारा लक्ष्य यह है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाएँ केवल संवाद का माध्यम न रहकर तकनीक, विज्ञान, न्याय, शिक्षा और प्रशासन की धुरी बनें। डिजिटल इंडिया, ई-गवर्नेंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग के इस युग में हम भारतीय भाषाओं को भविष्य के लिए सक्षम, प्रासंगिक और वैश्विक तकनीकी प्रतिस्पर्धा में भारत को अग्रणी बनाने वाली शक्ति के रूप में विकसित कर रहे हैं।

मित्रों, भाषा सावन की उस बूँद की तरह है, जो मन के दुःख और अवसाद को धोकर नई ऊर्जा और जीवन शक्ति देती है। बच्चों की कल्पना से गढ़ी गई अनोखी कहानियों से लेकर दादी-नानी की लोरियों और किस्सों तक, भारतीय भाषाओं ने हमेशा समाज को जिजीविषा और आत्मबल का मंत्र दिया है।

मिथिला के कवि विद्यापति जी ने ठीक ही कहा है:

“देसिल बयना सब जन मिट्ठा।”

अर्थात् अपनी भाषा सबसे मधुर होती है।

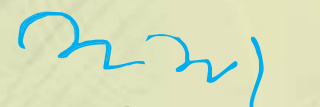
आइए, इस हिंदी दिवस पर हम हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं का सम्मान करने और उन्हें साथ लेकर आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी तथा विकसित भारत की दिशा में आगे बढ़ने का संकल्प लें।

आप सभी को एक बार फिर से हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

वंदे मातरम्।

नई दिल्ली

14 सितंबर, 2025

  
(अमित शाह)







## संदेश



श्री संजीव कुमार  
महालेखाकार

कार्यालय की राजभाषा पत्रिका 'प्रयास' के 15वें अंक के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह अंक कार्यालय की संवैधानिक प्राथमिकताओं और राजभाषा उद्देश्यों के अनुरूप हिन्दी के प्रभावी प्रयोग को निरंतर बढ़ावा देने का सजीव उदाहरण है। पत्रिका का नियमित प्रकाशन इसकी सक्रियता और प्रतिबद्धता को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों ने अपनी रचनात्मक प्रस्तुतियों के माध्यम से इस पत्रिका को समृद्ध बनाने में सराहनीय भूमिका निभाई है। राजभाषा हिन्दी के प्रति उनका उत्साह और लगन वास्तव में प्रेरक है। यह पत्रिका न केवल हिन्दी के प्रसार और प्रोत्साहन का कार्य कर रही है, बल्कि सहकर्मियों को अपनी सृजनात्मकता और लेखन क्षमता प्रदर्शित करने का एक सशक्त मंच भी प्रदान कर रही है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि विविध लेखों और रचनाओं से सुसज्जित यह अंक पाठकों को हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग हेतु प्रेरित करेगा। इसके सफल प्रकाशन के लिए संपादकीय टीम एवं सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएं। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका भविष्य में भी इसी प्रकार नई ऊंचाइयां प्राप्त करती रहेगी और राजभाषा हिन्दी के उत्तरोत्तर विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती रहेगी।

शुभकामनाओं सहित।



## संदेश



श्री मुकेश कुमार  
उप महालेखाकार

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि राजभाषा हिन्दी को समर्पित पत्रिका 'प्रयास' का नया अंक पाठकों के लिए प्रस्तुत किया जा रहा है। हिन्दी के प्रयोग और इसके प्रचार-प्रसार की जिम्मेदारी हम सभी की है। इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए यह अंक एक सार्थक पहल है। कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों के सामूहिक प्रयासों से सजी यह पत्रिका उनकी हिन्दी के प्रति निष्ठा और रचनात्मकता का सजीव प्रमाण है।

इस अंक को समृद्ध बनाने में जिन रचनाकारों और सम्पादकीय टीम ने अपना योगदान दिया है, वे प्रशंसा और बधाई के पात्र हैं। उनकी लगन और प्रतिबद्धता ही इस पत्रिका को नई ऊँचाइयों तक ले जाने में सहायक सिद्ध होगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन और उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।



## संदेश



श्री प्रशांत कुमार  
सहायक निदेशक (राजभाषा)

हमारे कार्यालय की राजभाषा पत्रिका 'प्रयास' के 15वें अंक का प्रकाशन मेरे लिए अपार हर्ष का विषय है। यह पत्रिका कर्मियों के भीतर अपनी भाषा के प्रति संवेदना और सम्मान का प्रमाण है, साथ ही इससे कर्मियों के भीतर न केवल रचनात्मक योग्यता सिद्ध होती है, बल्कि उनकी सामाजिक चेतना व जागरूकता भी प्रत्यक्ष होती है। मैं आशा करता हूँ कि इस अंक की रचनाएं पाठकों को आकर्षित करने में सफल होंगी।

पत्रिका के प्रकाशन हेतु मैं हमारे कार्यालय प्रमुख माननीय महालेखाकार महोदय, प्रधान संपादक उप महालेखाकार महोदय एवं समस्त रचनाकारों को सादर धन्यवाद देता हूँ जिनके मार्गदर्शन और सहयोग से ही इस पत्रिका का प्रकाशन सफल हो पाया।

## पत्रिका परिवार

- संरक्षक** : श्री संजीव कुमार, महालेखाकार
- प्रधान संपादक** : श्री मुकेश कुमार, उप महालेखाकार
- संपादक मण्डल** : श्री प्रशांत कुमार, सहायक निदेशक (राजभाषा)
- : सुश्री तमन्ना, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
- : श्रीमती निशा पांडेय, लेखापरीक्षक
- : श्री अंकित तोमर, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक
- : श्रीमती रेनू, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक
- मुख पृष्ठ** : उत्तराखंड के कौसानी में स्थित गाँधी आश्रम
- पार्श्व पृष्ठ** : देहरादून स्थित घंटाघर का दृश्य

पत्रिका में प्रकाशित रचनाएँ रचनाकारों के निजी विचार हैं। इनसे पत्रिका के संरक्षक, प्रधान संपादक एवं संपादक मंडल का सहमत होना जरूरी नहीं है।



HIND)

## ‘प्रयास’ पत्रिका के 14वें अंक पर विभिन्न कार्यालयों से प्राप्त प्रतिक्रियाएं

महालेखाकार (अंश एवं 80) का  
कार्यालय  
बीरचंद पटेल पथ,  
पाटना, बिहार - 800001

  
OFFICE OF THE ACCOUNTANT  
GENERAL (A&E),  
BIRCHAND PATEL PATH  
PATNA, BIHAR - 800001

SI PRIME AUDIT INSTITUTE OF INDIA  
अभिलेखित वारंशिक  
Dedicated to Truth in Public Interest  
पत्रिका/Editor No.: हि.अ.ले. व. ह.क./5/पत्रिका प्रतिक्रिया/24-25/94/  
दिनांक/Date:- 14/12/2024

सेवा में  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी,  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), देहरादून,  
देहरादून

विषय:- हिंदी गृह पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की अभिलेखीकृति एवं प्रतिक्रिया।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका "प्रयास" का 14वां अंक प्राप्त हुआ। पत्रिका का अवलोकन एक अचूक ही मनमोहक है। पत्रिका विभिन्न विषयों में निष्ठा भरी रचयित रचनाओं का सुंदर संग्रह है, जिसमें संस्मरण, लेख, कविताएं आदि शामिल हैं। सभी रचनाकार बख्शी के पत्र हैं। आशा है कि यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारी/अधिकारियों की हिंदी की अभिलेख लेखन प्रतिभा को बढ़ावा देने में एक की भूमिका निभाएगी।

पत्रिका के आम संवाद हेतु पत्रिका परीक्षक बख्शी का पत्र है। पत्रिका के संतुष्ट प्रकाशन एवं उच्चतर अभिप्रेत के लिए हार्दिक शुभकामनाएं सहित।

भवदीय,

सुनील कुमार  
हिंदी अधिकारी/हिंदी अनुभाग

Phone: 0612-2225634

Fax: 0612-2223056

Email: agerishar@cag.gov.in

कार्यालय- प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)-II, महाराष्ट्र, नागपुर  
O/o the Principal Accountant General (Audit)-II, Maharashtra, Nagpur-440001

सं. हिंदी अनुभाग/प्रतिक्रिया/20/2024-25/आ.क. 99

दिनांक: 28/10/2024

सेवा में  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी  
कार्यालय- प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)  
देहरादून, उत्तराखण्ड

विषय:- हिंदी ई-पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रतिक्रिया के संबंध में।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, सबके धन्यवाद। पत्रिका में समाविष्ट सभी लेख, कविताएं, उत्कृष्ट एवं जानकारीपूर्ण हैं। विशेषकर निम्नलिखित रचनाएं उल्लेखनीय एवं सराहनीय हैं।

क्र.	नाम	रचनाएं
1.	श्री प्रभात कुमार, हिंदी अधिकारी	मेरी उस याद
2.	श्री योगेश त्यागी, स.ले.प.अ.	सबला
3.	श्री श्रीमती, स.ले.प.अ.	उम्रें बीती
4.	श्री श्रीमती, स.ले.प.अ.	अक्ष
5.	श्री श्री, सी.ई.ओ.	औरत एक औरत भी है

पत्रिका का मुखपृष्ठ अत्यंत आकर्षक है। पत्रिका के रचनाकारों एवं संपादक मंडल को सकल संपादन तथा प्रकाशन हेतु हार्दिक बख्शी एवं पत्रिका के उच्चतर अभिप्रेत के लिए हमारे कार्यालय की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

(वरिष्ठ उप महालेखाकार/प्रशासन के अनुमोदन से जारी)

भवदीय,

सुनील कुमार  
प्रभारी हिंदी अधिकारी

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) म.प्र.  
53, अरेरा हिल्स, होशंगाबाद रोड, भोपाल- 462011

क्र.हि.क./पा-7/ जावक - 33

दिनांक 25.10.2024

प्रति,

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी / हिंदी कक्ष  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), देहरादून,  
उत्तराखण्ड-248195

विषय: हिंदी गृह पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की पावती बाबत।  
संदर्भ: आपके ई-मेल पत्र दिनांक: 17.10.2024।

महोदय/महोदया,

उपरोक्त संदर्भित पत्र के साथ आपके कार्यालय द्वारा "प्रयास" के 14वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, तदर्थ धन्यवाद। पत्रिका में सभी रचनाएं प्रशंसनीय हैं विशेष तौर पर आध्यात्मिक दृष्टि से देवभूमि उत्तराखंड का महत्व, काशी-एक विहंगमलोकन, सबला, महिला सशक्तिकरण, देहेज प्रथा, सीर ऊर्जा-भारत में एक संतुलित दृष्टिकोण, आदि रचनाएं सारगर्भित एवं सराहनीय हैं।

पत्रिका की साज-सज्जा उत्तम है। कार्यालयीन चित्रों ने पत्रिका की सुंदरता को और निखारा है। पत्रिका के कुशल तथा सफल संपादन हेतु संपादक मण्डल को हार्दिक बधाई। पत्रिका के निरंतर उच्चतर भविष्य हेतु शुभकामनाएं।

सुनील कुमार  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कक्ष

9/10/25, 3:35 PM

Fwd: हिंदी ई-पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रतिक्रिया के संबंध में।

Fwd: हिंदी ई-पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रतिक्रिया के संबंध में।

AG Audit Uttarakhand <ag.audit@uttarakhand.cag.gov.in>  
Mon, 10 Feb 2025 3:18:33 PM +0530

To: "PARSHANT KUMAR" <parshantk.hmp.au@cag.gov.in>, "Tannu Z" <tannuz.ulk.au@cag.gov.in>

From: "TAOUSUMI CHOUDHARY" <taousumi.choudhary.au@cag.gov.in>  
To: "AG Audit Uttarakhand" <ag.audit@uttarakhand.cag.gov.in>  
Cc: "Deepak Joshi" <deepakjoshi.au@cag.gov.in>  
Sent: Monday, February 10, 2025 2:42:08 PM  
Subject: हिंदी ई-पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रतिक्रिया के संबंध में।

सेवा में,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी,  
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा),  
देहरादून, उत्तराखण्ड

विषय: हिंदी ई-पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रतिक्रिया के संबंध में।

महोदय/महोदया,

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), देहरादून, उत्तराखण्ड द्वारा प्रकाशित राजभाषा पत्रिका "प्रयास" के 14वें अंक की प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका में समाविष्ट रचनाएं सराहनीय हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ भी अत्यंत मनोहर है। राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए पत्रिका के प्रकाशन हेतु आपका पत्रिका परीक्षक विशेष बख्शी का पत्र है।

प्रयास पत्रिका के उच्चतर भविष्य की शुभकामनाएं सहित।

भवदीय,  
नीलेश चौधरी,  
हिंदी अधिकारी,  
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), अरुण



## अनुक्रमणिका

क्र० सं०	विषय	रचनाकार	पृष्ठ संख्या
1.	संपादक की कलम से	प्रशांत कुमार, सहायक निदेशक (राजभाषा)	1
2.	हिमालयी क्षेत्रों में प्राकृतिक आपदा	धन प्रकाश लखेड़ा, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	2
3.	ई-गवर्नेंस और ई-ऑडिट	मुकेश कुमार चौधरी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	3-5
4.	हिंदी दिवस पर एक संस्मरणात्मक लेख	संजय कुमार वर्मा, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	6-8
5.	जो मिला वही आपका, वक्त का सच्चा फलसफा	नीरज चुंगू, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	9
6.	यात्रा डायरी - धनौली और कौसानी	प्रशांत कुमार, सहायक निदेशक (राजभाषा)	10-12
7.	सोशल मीडिया की चमक और खोया हुआ सुकून	तमन्ना, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक	13-14
8.	भारत का स्वदेशी ए.आई. मॉडल	रजनीश कुमार, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	15-17
9.	कन्यादान परंपरा: आशीर्वाद या असमानता	शिवानी, पत्नी अंकित तोमर, डी.ई.ओ	18-20
10.	गांव की चौपाल	अंकित तोमर, डी.ई.ओ	21-23
11.	कृत्रिम बुद्धिमत्ता: संभावनाएं एवं आशंकाएं	अशोक कुमार, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	24-26
12.	हरियाली तीज	भगवती तेवाड़ी, पत्नी गोपाल दत्त, लेखापरीक्षक	27
13.	लोक पर्व हरेला	गोपाल दत्त, लेखापरीक्षक	28
14.	मेरी सोमनाथ और द्वारका की यात्रा	निशा पाण्डेय, लेखापरीक्षक	29
15.	व्यायाम के लाभ	कमलकान्त पाण्डेय, लेखापरीक्षक	30-31
16.	मेरी पहली एकल यात्रा : कश्मीर	मुकेश कुमार, लेखापरीक्षक	32
17.	सोशल मीडिया का तेजी से बढ़ता प्रभाव	विवेक केशला, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	33-34
18.	राजभाषा - 'हिन्दी'	मधुकर मिश्र, सहायक पर्यवेक्षक	35
19.	'जो बोओगे वही काटोगे' की कहावत से कहीं बढ़कर	सुश्री शालिनी, पत्नी प्रमिल कुमार, लेखापरीक्षक	36
20.	लाखामंडल, उत्तराखंड का चित्र		37
21.	भूमण्डलीकरण में भाषा की भूमिका	गुलाब सिंह, लेखापरीक्षक	38
22.	बच्चों में मोबाइल फोन की लत एक महामारी	योगेश त्यागी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	39
23.	मानव जीवन में सेवा का महत्व	नेत्रपाल, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	40-41
24.	प्राकृतिक आपदा और मनुष्य	विनीता नेगी, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	42-43
25.	पर्यावरण	हरमेन्द्र कुमार मनोचा, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	44
26.	एक यात्रा, एक परिवर्तन मथुरा-वृंदावन का दिव्य अनुभव	हिमांशु कुमार सैनी, लेखापरीक्षक	45-47
27.	गाँव की नहर में तैराकी और मेंढक-उछाल	संतोष गुप्ता, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	48-49
28.	वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून का चित्र		50
29.	सम्राट अशोक (ऐतिहासिक लेख)	हरी सिंह, आशुलिपिक-II	51-54
30.	मानव जन्तु थे या हैं	अरिंदम चटर्जी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	55-56
31.	परिवार	मुकेश कुमार चौधरी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	57-59
32.	कविता	प्रशांत कुमार, सहायक निदेशक (राजभाषा)	60
33.	सभ्य समाज की भाषा	संगम देव, पत्नी शशि कुमार, लेखापरीक्षक	61
34.	मसूरी, उत्तराखंड का चित्र		62

## अनुक्रमणिका

क्र० सं०	विषय	रचनाकार	पृष्ठ संख्या
35.	सड़क सुरक्षा	महाबीर सिंह मैखली, लेखापरीक्षक	63
36.	अंतर्मन की बातें	प्रिया त्रिकोटी, लेखापरीक्षक	64
37.	चलो दोस्तों एक चाय हो जाए	नीरा अग्रवाल, पत्नी संदीप कुमार गर्ग, व. लेप. अधिकारी	65
38.	जीवन – अनंत	कमलकान्त पाण्डेय, लेखापरीक्षक	66
39.	क्या सिर्फ दिवस ही मनाएंगे	रोबिन तोमर, डी.ई.ओ.	67
40.	नैनीताल, उत्तराखंड का चित्र		68
41.	लड़की होना क्या अपराध है	निशा पाण्डेय, लेखापरीक्षक	69-70
42.	देवासुर संग्राम	कमलकान्त पाण्डेय, लेखापरीक्षक	71
43.	हां मैं पहाड़ हूँ	उर्मिला लिंगवाल, लेखापरीक्षक	72
44.	दिल-दिमाग की जंग	नीरा अग्रवाल, पत्नी संदीप कुमार गर्ग, व. लेप. अधिकारी	73
45.	गुरु की छवि	रेनू, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक (ब) - हिन्दी	74
46.	कार्यालयीन गतिविधियां		75-76
47.	सेवानिवृत्ति - 2025		77-78
48.	कार्यालय कर्मियों के बच्चों द्वारा बनाए गए चित्र		79-80



उप महालेखाकार महोदय के साथ राजभाषा अनुभाग





## संपादक की कलम से

जीवन में प्रौढ़ता का गुण/लक्षण अत्यंत महत्वपूर्ण है। आप चाहे विद्वान हैं या सामान्य इंसान, प्रौढ़ व्यवहार-दृष्टिकोण आपके चरित्र का जरूरी अंग होना चाहिए। प्रौढ़ता ही वह गुण है जो आपको हर स्थिति में प्रतिष्ठा दिलाता है।

1980 के दशक में दूरदर्शन के महाभारत सीरियल में श्रीकृष्ण का अभिनय करने वाले नितीश भारद्वाज उस समय मात्र 23 वर्ष के थे जब उन्हें यह काम मिला, लेकिन उन्होंने कितनी प्रौढ़ता से श्रीकृष्ण के पात्र को निभाया कि यह विश्वास करना मुश्किल होता है कि वह सिर्फ ताजा-ताजा युवा हुए लड़का थे। निश्चित रूप से यह मात्र अभिनय के लिए अभिनेता की विशेषज्ञता नहीं थी, बल्कि इसमें एक व्यक्ति के रूप में उनकी जीवन शैली में निहित प्रौढ़ता भी थी जिसने निर्देशक-निर्माता को प्रभावित किया।

तब से अब तक लगभग 40 साल बीत चुके हैं और हम देखते हैं कि समाज में प्रौढ़ता का स्तर लगातार घटता-गिरता जाता है। आज 45-50 साल का व्यक्ति भी स्वयं को युवा दिखाने की होड़ में 18-20 साल के बालकों जैसी छिछली बात और व्यवहार करता दिखाई/सुनाई देता है। आज गलत जीवन शैली के प्रभाव में जब बीमारियां तेजी से व्यक्ति को पकड़ रही हैं, तो एक उपचार सब ओर प्रसारित है - जवान रहो। लेकिन इसका अर्थ भी सभ्य समाज ने गलत ले लिया। 40 या 50 साल की उम्र में जवान दिखने का अर्थ देह को तंदरुस्त और मन को उत्साहपूर्ण एवं सकारात्मक रखने से है, लेकिन इसका यह अर्थ कतई नहीं कि बुद्धि भी 'जवान' हो जाए, लड़कपन में लौट जाए। यह ध्यान देने की बात है कि 40 या 50 साल की उम्र में आपकी देह 25 साल की बन सकती है, लेकिन आपकी बुद्धि, आपकी जुबान और आपका व्यवहार आपकी उम्र के अनुसार ही होना चाहिए, लगातार प्रौढ़ और सुसंस्कृत होना चाहिए।

साहित्य व्यक्ति की प्रतिभा के साथ-साथ उसकी प्रौढ़ता/परिपक्वता का परिचायक भी है। साहित्य व्यक्ति के भीतर संवेदना, विचार, मंथन, अभिव्यक्ति का सबूत और सर्वहित कामना का परिचायक है। साहित्य निश्चित रूप से व्यक्ति को बेहतर मनुष्य बनाता है। इसलिए सामान्य व्यक्ति के लिए साहित्य से जुड़ना बहुत जरूरी है।

साहित्य व्यक्ति को भाषाई रूप से मजबूत बनाता है और उसकी अभिव्यक्ति का पोषण भी करता है। साहित्य से दूर होने के कारण ही आज व्यक्ति अपनी अभिव्यक्तियों में बहुत सीमित या शून्य होता जा रहा है। ऐसे में वह सहारा लेता है उपकरणों का। निश्चित रूप से इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर उपलब्ध 'इमोजी' सुविधा ने भी व्यक्ति की अभिव्यक्ति क्षमता को हानि पहुंचाई है। जैसे बहुत सामान्य उदाहरण के तौर पर, धन्यवाद कहने या लिखने के स्थान पर जुड़े हुए हाथों की इमोजी चस्पा कर देना अथवा किसी को बधाई देनी है तो कोई बधाई संदेश कहने या लिखने के स्थान पर इससे संबंधित इमोजी चिपका देना। इसी तरह दुख जताने, प्रशंसा करने, हौसला बढ़ाने आदि के लिए भी अलग-अलग इमोजी हैं, पर शब्द और वाक्य खत्म होते जा रहे हैं। और जब व्यक्ति में शब्द और वाक्य खत्म होने लगते हैं तो पहले वह ज्ञान शुन्य होने लगता है और फिर भाव शुन्य। ऐसे में साहित्य से जुड़ाव व्यक्ति और समाज के लिए बहुत लाभदायक है।

यह पत्रिका इस कार्यालय में साहित्यिक प्रतिभाओं के होने को सिद्ध करती है और इस रूप में बड़े स्तर पर आशा भी देती है।





## हिमालयी क्षेत्रों में प्राकृतिक आपदा

वर्ष 2025 में उत्तराखंड और भारत के अन्य हिमालयी क्षेत्रों ने भूस्खलन, बाढ़, बादल फटना तथा हिमनदीय झीलों के फटने जैसी अनेक प्राकृतिक आपदाओं का सामना किया। इन आपदाओं के पीछे कई प्राकृतिक एवं मानवजनित कारण जिम्मेदार हैं। हिमालय भूगर्भीय दृष्टि से अत्यंत युवा पर्वत है, जहां निरंतर टेक्टोनिक गतिविधियां होती रहती हैं। यही कारण है कि इस क्षेत्र में भूकंप और भूस्खलन तथा बादल फटने जैसी घटनाएँ बार-बार होती रहती हैं।

इस वर्ष मानसून के दौरान अत्यधिक वर्षा, बादल फटने की घटनाओं और असामान्य मौसम पैटर्न ने नदियों के जलस्तर को अचानक बढ़ा दिया, जिससे बाढ़ और भूमि कटाव की स्थिति उत्पन्न हुई। जलवायु परिवर्तन ने हिमनदों के पिघलने की गति तेज कर दी, जिससे ग्लेशियल लेक आउट बर्स्ट फ्लड की घटनाएँ भी दर्ज हुई। इसके परिणामस्वरूप उत्तरकाशी जिले के धराली गांव का एक हिस्सा बादल फटने से आए मलबे के कारण दब गया एवं अत्यधिक जानमाल की हानि हुई।

मानवजनित कारणों में अंधाधुंध सड़क एवं भवन निर्माण, सुरंग और जलविद्युत परियोजनाओं के लिए खनन, वनों की कटाई तथा असंतुलित पर्यटन गतिविधियां प्रमुख हैं। बिना वैज्ञानिक मानकों के निर्माण कार्य और भूमि की वहन क्षमता की अनदेखी ने आपदाओं की तीव्रता को और बढ़ा दिया।

### भविष्य में रोकथाम के उपाय

इन आपदाओं से बचाव के लिए दीर्घकालिक और सतत रणनीति आवश्यक है। सबसे पहले, निर्माण कार्यों को वैज्ञानिक अध्ययन एवं भूगर्भीय सर्वेक्षण के आधार पर अनुमोदित किया जाना चाहिए। वनों की कटाई पर कठोर नियंत्रण, जीआईएस मैपिंग के आधार पर अनुश्रवण करना तथा वनीकरण को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने हेतु नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग और कार्बन उत्सर्जन में कमी लाने की दिशा में ठोस कदम उठाने होंगे।

इसके अतिरिक्त, नदी घाटियों और ग्लेशियर क्षेत्रों की निरंतर निगरानी के लिए आधुनिक तकनीकों जैसे रिमोट सेंसिंग और जीआईएस का उपयोग किया जाना चाहिए। आपदा पूर्व चेतावनी प्रणाली को अधिक सशक्त और ग्राम स्तर तक पहुंचाया जाना चाहिए। स्थानीय समुदायों को आपदा प्रबंधन के प्रशिक्षण से सशक्त बनाना भी अत्यंत आवश्यक है।

### निष्कर्ष

प्राकृतिक आपदाएं पूरी तरह टाली नहीं जा सकती, किंतु वैज्ञानिक योजना, पर्यावरण संरक्षण और जागरूकता के माध्यम से उनकी तीव्रता और दुष्प्रभावों को अवश्य कम किया जा सकता है।

अतः समाज के शिक्षित व्यक्तियों से अपेक्षा है कि वे स्वयं के स्तर पर एक जागरूक नागरिक बनते हुए अन्य व्यक्तियों को भी जागरूक बनाते रहें, जिससे ऐसी आपदाओं को कम किया जा सके।







## ई-गवर्नेंस और ई-ऑडिट : डिजिटल इंडिया के संदर्भ में संभावनाएँ और चुनौतियाँ

भारत में प्रशासनिक सुधारों और पारदर्शिता को बढ़ावा देने के लिए सूचना प्रौद्योगिकी ने एक क्रांतिकारी बदलाव लाया एवं सूचना प्रौद्योगिकी एक प्रभावी साधन के रूप में उभरी है। जहाँ पहले सरकारी तंत्र धीमी, जटिल और कागज़ी प्रक्रियाओं पर निर्भर था, वहीं अब डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म ने सेवा वितरण और वित्तीय प्रबंधन को अधिक तेज, स्टीक और पारदर्शी बना दिया है। "डिजिटल इंडिया" पहल ने न केवल सेवा वितरण को सरल और त्वरित बनाया है, बल्कि वित्तीय प्रबंधन और ऑडिट की प्रक्रिया को भी आधुनिक स्वरूप दिया है। पारंपरिक कागज़ी अभिलेखों से हटकर अब ई-ऑडिट और आई.टी. आधारित लेखा प्रणाली सार्वजनिक वित्तीय अनुशासन और जवाबदेही को सुनिश्चित करने में सहायक सिद्ध हो रही हैं। "डिजिटल इंडिया" कार्यक्रम, जिसकी शुरुआत 01 जुलाई 2015 में हुई, का उद्देश्य था:

- शासन को ई-गवर्नेंस से एम-गवर्नेंस की ओर ले जाना, (सरकारी सेवाओं को केवल कंप्यूटर आधारित पोर्टल तक सीमित न रखकर, उन्हें मोबाइल फोन पर आसान और सुलभ बनाना, ताकि गांव-कस्बे में रहने वाला आम नागरिक भी कहीं से भी, कभी भी सरकारी सेवाएँ प्राप्त कर सके।)

- जनता को फेसलेस, पेपरलेस और कैशलेस सेवाएं उपलब्ध कराना

- वित्तीय प्रबंधन प्रणाली को अधिक मजबूत बनाना।

इसके परिणामस्वरूप, अब सरकारी योजनाएं एवं व्यय और राजस्व से जुड़ी अधिकतर प्रक्रियाएं ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर आ गई हैं।

### ई-गवर्नेंस और ई-ऑडिट का महत्व

- **पारदर्शिता:** ऑनलाइन डेटा उपलब्ध होने से हेराफेरी और अनियमितताओं की संभावना कम होती है।
- **रियल टाइम मॉनिटरिंग:** डिजिटल लेखा प्रणाली से व्यय और राजस्व का वास्तविक समय पर विश्लेषण संभव हो पाता है।
- **लागत और समय की बचत:** मैनुअल रिकॉर्ड की तुलना में डिजिटल प्रणाली तेज और किफायती है।
- **उत्तरदायित्व:** प्रत्येक वित्तीय लेन-देन का डिजिटल रिकॉर्ड बनने से जवाबदेही तय करना सरल होता है।
- **भ्रष्टाचार पर नियंत्रण:** डिजिटल ट्रैकिंग से "बेनामी भुगतान" और "फर्जी बिलिंग" जैसी प्रवृत्तियों पर अंकुश लगता है।

### डिजिटल इंडिया और हाल के विकास

- **पी. एफ. एम. एस. :** केंद्र और राज्य सरकारों की योजनाओं में फंड फ्लो और व्यय की ऑनलाइन निगरानी।
- **जेम (GeM -Government e-Marketplace):** सरकारी खरीद प्रणाली में पारदर्शिता और प्रतिस्पर्धा।
- **जी. एस. टी. एन. (GSTN):** टैक्स प्रशासन में ई-गवर्नेंस का उत्कृष्ट उदाहरण।
- **ई-ऑफिस और आई एफ एम एस:** सरकारी कार्यप्रणाली को पेपरलेस और ऑटोमेटेड बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम।
- **डेटा एनालिटिक्स :** अब ऑडिट विभाग बड़े डेटा (Big Data) के माध्यम से पैटर्न, धोखाधड़ी और जोखिम क्षेत्रों की पहचान कर पा रहे हैं।

## प्रमुख चुनौतियां

- **तकनीकी ढांचा:** ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में इंटरनेट और हार्डवेयर की सीमाएं।
- **मानव संसाधन (Capacity Building):** कर्मचारियों को आईटी आधारित कार्यप्रणाली की पर्याप्त ट्रेनिंग का अभाव।
- **डेटा सुरक्षा:** साइबर अपराध और डाटा लीक की आशंका।
- **मानकीकरण की कमी:** अलग-अलग राज्यों और विभागों में विभिन्न प्लेटफॉर्म और सॉफ्टवेयर का उपयोग।
- **परिवर्तन का प्रतिरोध (Resistance to Change):** पुराने ढर्रे पर काम करने की आदत के कारण कुछ कर्मचारी नई प्रणाली को अपनाने में संकोच करते हैं।

## वर्तमान परिप्रेक्ष्य में ई-ऑडिट से जुड़ी बातें

**1. ऑनलाइन ऑडिट प्रक्रिया का विस्तार:** वर्तमान में सी.ए.जी. के अंतर्गत अधिकांश कार्यालयों ने रिमोट ऑडिट और डेस्क रिव्यू की व्यवस्था अपनाई है। अब ऑडिट टीमों सीधे भारत सरकार या राज्य सरकार के कार्यालयों में जाकर अभिलेख देखने की बजाय, संबंधित कार्यालयों द्वारा ऑनलाइन पोर्टल पर अपलोड किए गए दस्तावेजों और डेटा का परीक्षण करती हैं, जिससे बुनियादी कार्य भारत सरकार या राज्य सरकार के कार्यालयों का दौरा किए बिना ही पूरा हो जाता है, इससे समय, श्रम और संसाधनों की उल्लेखनीय बचत हुई है।

**2. सी.ए.जी. कार्यालय का ई-ऑडिट प्रयास:** भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक कार्यालय द्वारा हाल ही में आई.टी. ऑडिट, निष्पादन लेखापरीक्षा और अनुपालन लेखापरीक्षा में डिजिटल टूल्स का उपयोग बढ़ाया है। बिग डेटा एनालिटिक्स और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित तकनीकों का प्रयोग करके अनियमितताओं और संदिग्ध पैटर्न की पहचान की जा रही है। इस संबंध में सीएजी कार्यालय ने अपने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण उपलब्ध कराया है। मुख्यालय का उद्देश्य है कि प्रत्येक अधिकारी को ई-ऑडिट की तकनीकी समझ से सुसज्जित किया जाए, ताकि कार्य अधिक प्रभावी हो सके।

इस दिशा में सी.ए.जी. कार्यालय ने अपने सभी प्रशिक्षण केंद्रों में IT से संबंधित विषयों पर विशेष कोर्स प्रारंभ किए हैं। साथ ही, मुख्यालय ने आई.आई.टी और आई.आई.एम. जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ टाई-अप किया है, ताकि अधिकारियों/कर्मचारियों को उन्नत स्तर पर प्रशिक्षण प्रदान किया जा सके। इसका उद्देश्य है कि ई-ऑडिट के दौरान अधिकारियों और कर्मचारियों को किसी भी प्रकार की तकनीकी कठिनाई का सामना न करना पड़े तथा लेखा परीक्षा से संबंधित कार्य अधिक सटीक और पारदर्शी तरीके से संपन्न हो।

• **जी.एस.टी. और डायरेक्ट टैक्स सिस्टम में ई-ऑडिट:** जी.एस.टी. एनप्लेटफॉर्म ने टैक्स प्रशासन को पूरी तरह पारदर्शी बनाया है। फर्जी बिलिंग, इनपुट टैक्स क्रेडिट की गड़बड़ी और बेनामी लेन-देन को पकड़ने में ई-ऑडिट बेहद सहायक सिद्ध हुआ है।

**3. बैंकों और वित्तीय संस्थानों में ई-ऑडिट:** आजकल अधिकांश बैंकिंग प्रणाली सी.बी.एस. (Core Banking Solution) और डिजिटल लेन-देन पर आधारित है। रिजर्व बैंक और अन्य ऑडिट संस्थान ई-ऑडिट के माध्यम से संदिग्ध लेन-देन, धोखाधड़ी और मनी लॉन्ड्रिंग जैसी गतिविधियों पर प्रभावी निगरानी रख पा रहे हैं।

• **आई.एफ.एम.एस और पी.एफ.एम.एस. का इंटीग्रेशन:** केंद्र और राज्य स्तर पर अब आई.एफ.एम.एस और पी.एफ.एम.एस. को जोड़ने की प्रक्रिया चल रही है। इससे किसी भी योजना का एन्ड-टू-एन्ड ट्रैकिंग संभव हो गई है, जिसे ई-ऑडिट से तुरंत परखा और विश्लेषित किया जा सकता है।

• **साइबर सुरक्षा की चुनौतियां:** हाल के वर्षों में डाटा ब्रीच और रैंसम वेयर अटैक की घटनाओं ने यह संकेत दिया है कि ई-ऑडिट प्रणाली की सफलता के लिए साइबर सुरक्षा को और मजबूत करना आवश्यक है।

## भविष्य की संभावनाएँ

- **ब्लॉकचेन आधारित लेखा प्रणाली:** जिससे रिकॉर्ड छेड़छाड़-रहित और स्थायी हो जाएंगे।
- **आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग:** फ्रॉड डिटेक्शन और रिस्क एनालिसिस में उपयोगी।



- **क्लाउड आधारित ऑडिट पोर्टल :** किसी भी स्तर पर तुरंत डेटा एक्सेस और विश्लेषण की सुविधा।
- **डिजिटल साक्षरता :** अधिकारियों/कर्मचारियों और आम जनता दोनों के लिए आवश्यक, जिससे सिस्टम का सही उपयोग हो सके।

### निष्कर्ष

ई-गवर्नेंस और ई-ऑडिट ने भारत में वित्तीय प्रबंधन और सरकारी पारदर्शिता को नई दिशा दी है। हालांकि, तकनीकी ढांचे, मानव संसाधन और साइबर सुरक्षा से जुड़ी चुनौतियां अभी भी बनी हुई हैं। यदि डिजिटल इंडिया के लक्ष्यों को व्यवस्थित ढंग से लागू किया जाए, तो न केवल सरकारी पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ेगी, बल्कि भारत वैश्विक स्तर पर ई-गवर्नेंस के आदर्श मॉडल के रूप में स्थापित हो सकता है।





## हिंदी दिवस पर एक संस्मरणात्मक लेख

"आज" है भैया, "आज" है

"आज" है .....

यह शब्द कानों में गूँजते हुए सुबह होती थी, बचपन में। एक हॉकर थे, मेरे गृह नगर बनारस से प्रकाशित होने वाले इस "आज" दैनिक से जुड़े हुए, जो वर्ष-भर बिना किसी अवरोध के अखबार पहुंचाया करते थे, चाहे कोई भी मौसम हो। "आज" हिंदी दैनिक एक जमाने में उत्तर भारत का एक सर्वमान्य एवं ठीक-ठाक संख्या में वितरण वाला हिंदी दैनिक हुआ करता था। आज लगभग पांच दशक बीत जाने के बाद भी उस हॉकर का रंग-रूप, उनका पहनावा, उनकी हल्की दाढ़ी, साइकिल से अखबार वितरण का व्यवसाय वाला उनका एक प्रभावी व्यक्तित्व मेरे मन मस्तिष्क पर अपनी अमिट छाप रखता है। उस दौर में सामान्य परिवारों में अखबार नहीं मंगाया जाता था। ऐसा मान लीजिए कि नियमित अखबार मंगाना मध्यस्तरीय वैभवपूर्ण जीवन का एक अंग होता था। उन दिनों मेरे एक पड़ोसी थे, डॉक्टर शंभू नाथ श्रीवास्तव, जो नगर निगम वाराणसी के "कर विभाग" में नौकरी करते थे, उनके यहां "आज" अखबार आता था। फिर उनसे मांगकर हम एवं आस-पास रहने वाले अन्य परिवारों के पुरुष वर्ग उसे पढ़ा करते थे। अखबार मांगकर पढ़ने की इस प्रक्रिया में तब बालमन का नकारात्मकता से भी सामना हो जाता था, जब कभी सुविधापूर्ण रूप में समय पर अखबार नहीं मिल पाता था, क्योंकि एक अनार सौ बीमार वाली स्थिति हो जाती थी। परन्तु फिर भी पढ़ने की ललक कम नहीं हुई बल्कि दिन प्रतिदिन बढ़ती ही गई।

थोड़े बड़े होने पर मेरा अखबार पठन-पाठन का शौक और बढ़ा। घर से कुछ दूरी पर जिले का जिला सूचना अधिकारी कार्यालय था। उस समय इस कार्यालय के विस्तृत क्रियाकलाप एवं उसकी प्रभाविता के बारे में कुछ ज्यादा नहीं पता था। हमें बस यह था कि जिले के अंदर छपने एवं वितरित होने वाले सभी राष्ट्रीय, प्रादेशिक एवं स्थानीय दैनिक एवं सांध्य अखबार का पूरा संग्रह कार्यालय के अपने वाचनालय में सुसज्जित रहता था, जिसे देखकर दैनिक पाठको की आंखें चमक उठती थीं। वहां बैठकर कोई भी अखबार पढ़ सकता था। यह सुविधा निःशुल्क थी, बस वाचनालय के अंदर रखी गई आगंतुक पंजी पर दैनिक रूप से नाम, पता एवं समय लिखकर हस्ताक्षर करना होता था। इस वाचनालय के रूप में मुझे एक खजाना मिल गया था जो घर के पास भी था। वहां मेरा डेढ़-दो घंटा समय व्यतीत होने लगा था अखबारों के बीच। वाचनालय में जो केयरटेकर थे, वह भी बड़े ही तन्मयता से यह देखा करते कि किस पाठक ने अखबार के बंडल को ठीक से रखा है अथवा नहीं रखा है, किसने पंजी में अपने हस्ताक्षर किए या नहीं किए, इस कार्य में थोड़ी लापरवाही पर भी बहुधा उनकी एक झिड़की हम पाठकों को मिल जाया करती थी, पर पाठन का नशा उसे भुला देता।

अखबार के नियमित पठन-पाठन ने सामान्य हिंदी वर्तनी, शब्द क्षमता, लेखन की समझ में काफी वृद्धि की। बड़े हिंदी अखबारों के संपादकीय लेखों के प्रति दीवानगी ने भाषाई ज्ञान एवं लेखन कौशल की समझ पैदा की। हिंदी दैनिक "जनसत्ता" के लेखों, विषयगत खबरों एवं इस अखबार के तत्कालीन संपादक श्री प्रभाष जोशी के संपादकीय लेख तो संग्रहणीय स्तर के हुआ करते थे। अंग्रेजी भाषा के भी अखबार जैसे टाइम्स ऑफ इंडिया, बिजनेस टाइम्स आदि अच्छा लिखा करते थे। यहां पर यह भी उल्लेखनीय है कि मेरे घर से लगभग आठ कोस की दूरी पर कथा सम्राट मुंशी प्रेमचंद का घर, लगभग डेढ़ कोस की दूरी पर कालजई रचना कामायनी के लेखक जयशंकर प्रसाद का घर, स्वतंत्रता आंदोलनों में अपने लेखों से वैचारिक चिंगारी पैदा करने वाले एवं "भारत वर्ष की उन्नति कैसे हो सकती है" लेख के लेखक भारतेन्दु हरिश्चंद्र जी के अमिट कार्यों, जो शिलालेख स्वरूप बनारस में स्थित हैं, ने हिंदी के प्रति विचारों को उद्बलित किया।

ललित निबंध के अग्रणी लेखक श्री विद्यानिवास मिश्र जी, जिन्होंने साधारण विषयों को लेकर उन्हें पौराणिक, ऐतिहासिक एवं साहित्यिक सन्दर्भों से युक्त करके प्रभावशाली बनाया, हमारे विश्वविद्यालय "काशी विद्यापीठ, वाराणसी"

के वाइस चांसलर थे। उनके सान्निध्य एवं अनुकरणीय व्यक्तित्व ने बहुत प्रभावित किया एवं हिंदी की ओर उन्मुख किया। विश्वविद्यालय से सेवानिवृत्ति के उपरांत भी अक्सर वह हमें अपनी पुस्तकों में लीन एवं धूप लेते हुए अपने कुटीर के प्रांगण में मिल जाया करते थे।

बड़ी बात तो यह रही कि मेरे एक सहपाठी के पूज्य पिता जी डॉक्टर शंभू नाथ सिंह जी के सानिध्य का भी अवसर प्राप्त हुआ डॉक्टर साहब हिंदी नवगीत विधा के अग्रणी श्रेणी में अपना स्थान रखते हैं।

"... समय की शिला पर मधुर चित्र कितने,  
किसी ने बनाए किसी ने मिटाए ..."

यह उनका एक प्रसिद्ध नवगीत सृजन है, जो आज भी गाहे-बगाहे उनकी स्मृतियों में उनकी पुण्यतिथि पर जिले के मंचों से पढ़ा जाता है। मेरे पड़ोसी डॉक्टर शंभू नाथ श्रीवास्तव की अखबार के लिए झिड़कियों से लेकर नवगीतकार श्री शंभू नाथ सिंह जी की स्मृति स्वरूप बड़े आयोजनों तक का यह सफर ऐसा रहा कि इसने मुझे हिंदी भाषा के प्रति, हिंदी लेखन तथा पठन-पाठन के प्रति उत्प्रेरित किया। परन्तु, आज हमें संपादकीय लेखों के लिए किसी प्रिंट मीडिया में वह प्रभाविता नहीं दिखाई देती। इसके पीछे क्या कारण हो सकता है इसके बारे में यहां पर कुछ उल्लिखित करना विषयगत संदर्भ से परे की बात हो सकती है। हिंदी के प्रभावी लेखन एवं उसकी मांग के संबंध में यह उल्लिखित करना है कि विगत वर्षों में समाज के सामान्य क्रियाकलापों की गति में अत्यधिक तेजी आई है। परिणाम यह हुआ है कि हमारे समाज का मूलभूत तानाबाना ही बदल चुका है और समाज की सामान्य संवेदनाएं एवं उनका ढांचा भी बदला है। परिणामतः समाज का दर्पण कहा जाने वाला साहित्य भी उसी रूप में प्रभावित हुआ है। महाकवि निराला ने लिखा था :

" देखा उसे मैंने इलाहाबाद के पथ पर  
वह तोड़ती पत्थर "

उक्त पंक्तियां लेखक की मानवीय संवेदना को व्यक्त कर रहीं हैं, यही कारण है कि ये रचनाएं आज भी पढ़ी जा रही हैं। आज, जन सामान्य एवं हमारी युवा पीढ़ी जीवन के लगभग सभी पक्षों में त्वरित, तीव्र एवं तुरंत परिणाम की अपेक्षा रखती है। परिणाम यह है कि साहित्य सृजन के अंतर्गत वह प्रभावोत्पादकता कम ही देखने को मिलती है।

कथाकार प्रेमचंद की कहानियां, उपन्यास आज भी उतने ही प्रेरक हैं क्योंकि उनकी विषय-वस्तु सामाजिक संवेदनाओं के इर्द-गिर्द घूमती है।

उक्त के परिप्रेक्ष्य में आज मैं यह पाता हूं कि मेरे द्वारा पूर्व में पढ़े गए अखबार भी अब उस स्तर की भाषाई शुद्धता एवं उसके प्रभाव का ध्यान नहीं रखते, बड़े-बड़े नामचीन हिंदी दैनिक के प्रथम पृष्ठ की खबर में भाषाई त्रुटि दिख रही है और संपादकीय लेख तो अब बिल्कुल ही अप्रभावी हो चुके हैं, यह स्थिति विचारणीय है। विगत में पढ़े गए अखबार एवं उसके आस-पास एवं संदर्भ से जुड़े हुए व्यक्ति/संस्थान एवं उस पृष्ठभूमि की छाप मन पर प्रभावी रूप से अंकित है जो भाषा एवं साहित्य की चर्चा होने पर उन यादों को झंकृत कर देती है।

अंत में मेरे कार्यालय भवन के पीछे प्रवाहित होने वाली नदी एवं प्रकृति के रंगों को समर्पित कुछ पंक्तियां:

हे तमसा!  
तुम तम-सा नहीं  
सम-सा हो  
अन्य की तरह ही  
निरंतर प्रवाहशील  
जीवन प्रदायिनी  
मोक्षदायिनी  
पहाड़ एवं जंगलों के बीच  
ओझल-सी  
नित नव धुन में



रम-सा  
हे तमसा  
यों ही प्रवाहशील रहो  
और  
प्रेरित करो हमें भी  
नित नव नूतनता के साथ  
प्रवाहशील एवं प्रगतिशील रहने हेतु  
हे तमसा !

## हिंदी दिवस 2025 एवं पांचवां अखिल भारतीय राजभाषा सम्मलेन गाँधीनगर, गुजरात कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की प्रतिभागिता



नीरज व्रुंगू  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



## “जो मिला वही आपका वक्त का सच्चा फलसफा”

“वक्त ठहरता नहीं” यह एक ऐसा वाक्य है जो जीवन की सबसे ठोस सच्चाई को सरल शब्दों में बयां करता है। समय एक सतत प्रवाह है जो न किसी के लिए रुकता है, न लौटता है। वह राजा के लिए भी उतना ही तेज चलता है, जितना एक आम इंसान के लिए और यही उसकी निष्पक्षता है। वक्त सबका आता है।

हम जीवन में बहुत कुछ चाहते हैं - सफलता, संपत्ति, संबंध, पहचान। परंतु यह भी सच है कि हर चीज़ हर समय नहीं मिलती। जो भी मिला है, जो भी इस समय हमारे पास है, वही हमारा असली है। भविष्य के सपनों और अतीत की यादों में उलझ कर हम वर्तमान को नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि सच्चाई यही है - जो मिला वही आपका है, बाकी सब झूठ है।

यह कथन हमें वर्तमान में जीने की प्रेरणा देता है। यह अहसास कराता है कि हर उपलब्धि हर रिश्ता, हर अवसर जो आज है, वह अनमोल है। आने वाला समय चाहे जो भी लाए, जो अभी है, उसे संजोना ही बुद्धिमानी है।

हम अक्सर दूसरों से तुलना करते हैं और सोचते हैं कि हमारा “वक्त” कब आएगा। पर यदि हम गहराई से सोचे तो पाएंगे कि हमारा वक्त तो चल ही रहा है। हर सांस, हर क्षण, हर संघर्ष और हर मुस्कान उसी वक्त का हिस्सा है। जब हम इसे पहचानना शुरू करते हैं, तब हम जीवन को सच में जीना शुरू करते हैं।

### इस लेख का सार है कि :

वक्त न थमेगा, पर आपका वक्त जरूर आएगा। जो आज आपके पास है, उसे अपनाइए, सराहिए। भविष्य की चिंता में वर्तमान को न खोइए, क्योंकि जो मिला है, वही आपका है, बाकी सब एक भ्रम है।





## यात्रा डायरी - धनौली और कौसानी

1.

शुरू अक्टूबर में 3 दिन की छुट्टियों का अपना खास महत्व है ... आप सर्दी के मुहाने पर होकर घर में नहीं बैठे रह सकते। विशेषकर तब जब आप पहाड़ के ठीक सामने हो और उसकी स्मृति लगातार आपको हांट करती हो। स्मृति में बसे पहाड़ कितनी पीड़ा और अलगाव पैदा कर सकते हैं - यह हमें कोलकाता में पता चला था।

पर इस बार हम भागना नहीं चाहते थे, यहां तक कि चलना भी नहीं। बस ऐसी जगह बैठ जाना चाहते थे, जहां से लगातार पहाड़ में खुद को महसूस कर सकें - पहाड़ के मुहाने पर, किसी ढलान पर, सड़क से दूर, शहर और दूसरे पर्यटकों से दूर, देवदार के निकट, समय के सूनेपन और ठहराव में।

इसलिए हम धनौली से कुछ पहले रुक गए। सड़क से बाएं ओर नीचे उतरकर एक छोटा-सा होटल है ... कुछ-कुछ स्कॉटिश कॉटिजों की बनावट में - शांत और अकेला। हम रात में पहुंचे थे... लगभग 8 बजे। तापमान काफी कम था ... हवा में पहाड़ी अक्टूबर और ठंड थी। हम देर तक कांपते रहे। घने बादल लगातार घिर रहे थे। चारों तरफ जंगल और अंधेरा था। कैंडलब्रा लैंपों के धीमे पीले प्रकाश में बादलों का धुआं एकसाथ उजले और धुंधले वृत्त बना रहा था। हर वृत्त अपने भीतर कितना कुछ समेट रहा था - वृक्ष, फूल, पत्थर, खिड़की, कुर्सी, घास ... प्रकाश में अंधेरे का प्रतिबिंब और अंधेरे में प्रकाश की छाया भी।

केयरटेकर हमें हमारे कमरे तक ले गया। वो ढलान पर नीचे उतरकर बिल्कुल घाटी के किनारे पर था - जैसे किसी तरह अटका हुआ। इतने एकांत में भी और ज्यादा अकेला और दूर। तिकोनी छत का छोटा-सा कॉटिज जिसकी दीवारें बड़े-चौड़े पहाड़ी पत्थरों की थी। भीतर सफेद बत्तियां जल रही थी। शायद उसकी खिड़कियां खुली थी। घाटी के काले अंधेरे से छूटते बदल उसके भीतर गड़मड़ा रहे थे। अपने सीमित और धीमे प्रकाश में वो कॉटिज घाटी के विकराल अंधकार की श्वास पर झिलमिला रहा था।

उस रात हम चारों को पहाड़ ने पकड़ लिया। पलंग के सामने बड़ी दीवार खिड़की थी, जिसके बाहर कैंडलब्रा लैंप की रोशनी में अंधेरे कैनवास से निकलते बादलों के सफेद-घने गुच्छे लगातार गुजरते रहे। खिड़की की दरारों से ठंडी पहाड़ी हवा भीतर सरकती रही। हम कंबलों की मोटी तहों में लिपटे एकदूसरे का हाथ थामे बाहर देखते रहे... देर तक बात करते रहे...

...यह सिर्फ रात नहीं है, वैसी रात जो मैदानों में होती है, यह बहुत अनिवार्य ढंग से पहाड़ी रात है, बहुत ऊंचे पहाड़ों की रात, देवदार, धुंध और ठंडे बादलों की रात। इसलिए जब कभी घने घुप्प अंधकार में धुंध और बादल के बीच एकाएक सामने किसी पहाड़ पर रोशनी का कोई झिलमिलाता छोटा-सा झुरमुट नजर आ जाता है और फिर गायब हो जाता है, तो समझना मुश्किल हो जाता है कि क्या ज्यादा गहरा और घना है - रात, वृक्ष, बादल या धुंध ... किसने किसको घेर लिया है, छुपा दिया है!

पहाड़ों में पता चलता है कि रात को भी छुपाया जा सकता है।

सामने किसी पहाड़ पर रोशनी का कोई झिलमिलाता छोटा-सा झुरमुट - उसक नजर आना, यह कितना गहरा संतोष है, बल्कि आश्वासन जो आत्मा को आशीर्वाद देता-सा महसूस होता है ... कि बादल, धुंध या रात के घने पर्दों के पीछे वो है, जब मेरी सामान्य दृष्टि कुछ नहीं देख पाती, सिवाए काले अनंत के, तब भी वो मेरे देखने के अंतिम सीमा के परे उपस्थित है।

2.

धनौली में सुबह के सात। मैं कमरे के बाहर घाटी के मुहाने पर लॉन में कुर्सी पर बैठा देखता हूं।

घने सफेद बादल जैसे पहाड़ के शिखर से उपजे मोटे झबरीले हवा के फूल ... उनकी झिलमिल छाया में उमगते उनींदे पहाड़ ... पहाड़ की देह पर वृक्ष - देवदार, चीड़, सेब, चेरी और बुरांश ... नीचे घाटी में कोई नदी बहती है (या शायद पहाड़ी नाला है) ... एक पक्षी बर्फीली हवा में पंख खोलता है, उड़ता है - पानी, वृक्ष, पहाड़, बादल और घाटी को जोड़ता है।



खुली घाटी - मेरी दृष्टि की सीमा से आगे बहुत ज्यादा खुली - इतनी कि मैं चार-पांच क्षणों से ज्यादा उसे एकटक नहीं देख पाता हूँ, आँख में पानी उतर आता है। घाटी में पहाड़ों का लैंडस्केप लगातार उठता चला जाता है, जो अपने तल में जितना हरा है, ऊपर उठते-उठते उतना ही भूरा और खाली हो जाता है। पहाड़ों के ऊपर ठहरे बादलों में एक्सर्ड पेंटिंग के आकार उभरते हैं।

कितने ही पहाड़ी गांव नजर आते हैं। नीचे वो एक-दूसरे से काफी दूर होंगे, पर यहां ऊपर से बहुत पास दिखाई देते हैं - लाल-हरे रंग के छोटे-छोटे झुरमुट। मैं गिनता हूँ। पूरी घाटी में लगभग पांच ऐसे झुरमुट हैं। मुझे उनकी अलग-अलग आवाजें सुनाई देती हैं - मशीनों, घंटियों, बकरियों और बसों की आवाज।

अचानक सारी घाटी में सफेद बादलों के फुल-फूले गुब्बारे भर गए हैं। लगभग हर पहाड़ बादल की छाया में छुप कर काला हो जाता है। सिर्फ किसी एक पहाड़ी पर धूप बच जाती है और उस पर बसा गांव या कोई इमारत - शायद मंदिर - उद्घाषित हो उठता है - बहुत पवित्र और दिव्य नजर आता है। उसको देखते हुए लगता है जैसे बहुत पवित्र रूक्षता में ही ईश्वर का कोमल और आत्मीय आशीर्वाद बसता है ... कि वो ही तीर्थ है और जीवन का लक्ष्य।

... और जब आप उसके रहस्य और दैवीय माया में उलझ कर खिंचने और बंधने लगते हैं, ठीक तभी उसके पीछे के पहाड़ पर बादल हट जाता है और बहुत दूर श्वेत बर्फ की चोटियां - गंगोत्री से बद्रीनाथ (वो सब एक सीधी पंक्ति में एकदूसरे से जुड़ी दिखाई देती हैं - साफ और धवल) - प्रकाशित हो उठती हैं ... जैसे पहाड़ आपके समर्पण, आस्था और श्रद्धा की परीक्षा लेते हुए स्मित मुस्कान से भर उठते हैं ... कहते हुए - "इतना आसान नहीं है।"

भीतर से अंजु आवाज देती है - 'चाय आ गई।' मैं खड़ा होता हूँ। पीछे होटल का विस्तृत स्पेस, दालान और कॉटिज है - खाली और निर्जना। यह ऑफ सीजन है और सारा होटल खाली है। इसलिए हमारी अपनी निजी प्रॉपर्टी सा महसूस होता है। रूम-अटेंडेंट और केयर-टेकर पुरानी फिल्मों के चौकीदारों की तरह गर्म टोपी और मफलर ओढ़े भाग-भागकर हमारी सेवा करते हैं। वे बताते हैं कि सितंबर-अक्टूबर में यहां के होटलों में यूँ ही निर्जनता और अकेलापन पसरा रहता है, अगर कोई टूरिस्ट आ जाता है, खासकर परिवार, तो अपना-सा जान पड़ता है।

सुबह मैंने उनको देखा था ... छः बजे के लगभग। घनी सर्दी में वो दोनों लॉन में रेलिंग के सहारे खड़े बीड़ी पी रहे थे। एक-दूसरे के पास, फिर भी अपने-अपने निजी दायरे में बद्ध... चुप ... पहाड़ी सदरी और गोल टोपी में। पीछे के पहाड़ से उतरती धुंध लगातार उनके गर्म कपड़ों में जज्ब होती जाती थी। बीड़ी का धुआं घाटी के अंधेरे में पहाड़ी सुबह के रंग भर रहा था। वो रीति आँखों से धीरे-धीरे आलोकित होती घाटी को ताक रहे थे ... ठंड के बावजूद दोनों एकदम निष्कंप, निर्विकार, निर्विकल्प-से। अंधेरे और उजाले की कश्मकश में उनके चेहरे धुंध के कैनवास पर एकेलिक लकीरों-से दिखते थे। मैंने आवाज नहीं की।

ऐसे साधारण और मिट्टी के लोग वास्तव में इंसान की श्रेणी से बाहर होते हैं ... वो प्रकृति का हिस्सा होते हैं - जैसे वृक्ष, घास, फूल, मिट्टी, वैसे ही ठेठ पहाड़ी लोग। वो दोनों - 'प्राकृतिक इतिहास के दो स्मारक।' भारत में सिर्फ पहाड़ में ही इतिहास बचा है। इतिहास जिसका संबंध किसी भी दूसरी चीज से कहीं ज्यादा मनुष्य की संस्कृति, उसके जमीनीपन और सरलता से है। पर क्या सिर्फ 'बच जाना' 'बचा हुआ' ही इतिहास है? उनको देखते-देखते एकाएक एहसास होता है कि प्रकृति इतिहास के अधीन नहीं, बल्कि इतिहास से बिल्कुल भिन्न स्कूल और स्वतंत्र भेद है - समय की सीमा के बाहर उपस्थित कोई दूसरा समय ... और आप अपनी सीमाओं के विरुद्ध संघर्ष करके ही उस तक पहुंच सकते हैं।

बाद में उनसे बात हुई थी। हर ठेठ पहाड़ी की तरह उनकी बातों के आरंभ में पहाड़ी भोलापन था और अंत में पहाड़ी जमीनी चिंताएं - पहाड़ों पर कम होते पहाड़ी, स्थानीय लोगों के हाथ से खिसकती जमीनें, पड़ोसी मैदानी राज्यों का बढ़ता प्रभाव, नई पीढ़ी का मैदानों को पलायन। उनकी नजर में हिमाचल के लोगों ने पर्यटन के बावजूद अपनी जमीन और संस्कृति को पकड़ कर रखा है जबकि उत्तराखंड पर्यटन की बलि चढ़ता जाता है। "आप देखो, कहीं भी चैसू, फानू, भटवानी, थेंचवानी, डूबके या मंडवे की रोटी नहीं मिलती। हर कोई सिर्फ पंजाबी टिक्के, बटर मसाला या मैगी ही परोस रहा है। बिच्छू साग, जखिया और झंगोरा बिल्कुल गायब होता जाता है। जम्बू का किसी को पता ही नहीं और नाटी तो पुराने लोगों में ही बची है।"

मैं भीतर आ गया। खिड़की के पास गोल मेज पर प्रांजल का बनाया चित्र था। वह देर रात तक गर्म कंबल में लिपटी शूबर्ट को सुनते हुए (वह छोटी उम्र में ही क्लासिकल संगीत को समझने लगी है) उसे बनाती रही थी - खिड़की के बाहर खड़ा कैंडलब्रा लैंपपोस्ट, उसका उजला पीला आलोक और वृक्षा पता नहीं यह उसके चित्र की या कमरे की गर्माहट थी कि उसको देखते-देखते बाहर की - पहाड़, लॉन, धुंध, सुबह और घाटी में उड़ते पंछी की - सर्दी देह के अलग-अलग हिस्सों से झड़ती महसूस हुई।

### 3. कौसानी से।

दिसंबर। रात के 10। कौसानी। पहाड़ की चोटी पर कुमाऊँ मंडल विकास निगम का लकड़ी का कॉटिज। तापमान 4 डिग्री। मैं कॉटिज के बाहर बरामदे में।

चारों तरफ खड़े चीड़े के वृक्ष बर्फीली ठंडी हवा का धुआँ छोड़ते हैं। नीचे तलहटी में बैजनाथ चमक रहा है। मैं हतप्रभ-सा देखता हूँ। पहाड़ में रोशनियों का इतना साफ दृश्य मैंने पहले नहीं देखा - जैसे अंधेरे के स्वच्छ जल में अंतरिक्ष का प्रतिबिंब। काले पहाड़ों की उतरती-चढ़ती ढलानों पर रोशनी के रंग-बिरंगे झिलमिलाते दाने बहुत दूर तक बिखरे हैं। घने अंधकार के लैंडस्केप पर मैं रोशनी के गुच्छों के सहारे कर्णप्रयाग से कौसानी तक का रास्ता ढूँढता हूँ। सबसे ज्यादा भेंटा को - ग्वालदाम से पहले छोटा-सा गांव जहाँ से त्रिशूल प्रत्यक्ष दिखाई देता है। हम वहाँ रुके थे, गांव के बाहर - एक सेवानिवृत्त फौजी के अकेले ढाबे पर, घने बादलों और हल्की बूंदों में। हमारी गाड़ी के नंबर से उन्हें लगा कि मैं भी फौजी हूँ। पर जब मैंने उन्हें बताया कि मैं आडिट से हूँ तो उनके पास सरकार से कहने के लिए बहुत कुछ था। उनसे बहुत बातें की। खाने के लिए उन्होंने घर के बने सादे दाल-चावल के साथ राई के पत्तों की सब्जी और स्थानीय घास की चटनी दी थी। हम तेज हवा में ठिठुरते खाते रहे, हैरान होते रहे। वह एक बिल्कुल भिन्न स्वाद था - व्यवसायिकता से परे, उसमें सर्दी का रस और पहाड़ की आत्मीयता थी। हमारे पीछे त्रिशूल घने काले बादलों के रहस्य में लीन था। वहाँ ताजा बर्फ गिर रही थी। उन्होंने कहा - 'आप खुशनसीब हैं जो हिमालय को प्रत्यक्ष सफेद होता देख रहे हैं।'

एकाएक महसूस होता है कि पहाड़ की प्राचीन देह से उपजते इस काले अंधेरे के परे से सफेद बर्फीली चोटियाँ मुझे घूरती हैं जो आज पूरा दिन हमारी कार के पीछे लगी रहीं।

कौसानी से हिमालय की 10 चोटियाँ सीधी पंक्ति में नजर आती हैं। निर्मल वर्मा भी यहाँ त्रिशूल की खोज में आए थे। वह लिखते हैं - 'शायद कौसानी की हवा याद रहेगी।' वह गांधी आश्रम में रुके थे। आश्रम पर लिखा भी है। पर पंत के घर पर क्यों नहीं लिखा, यह कुछ हैरान करता है (सुमित्रानंदन पंत का जन्म कौसानी में हुआ था और जिस घर में हुआ था वह गांधी आश्रम के नीचे ही है)। शायद कल इसका कारण पता चल सके कि अकेलेपन के लेखकों का यात्रा मार्ग किस एकांत की चाह में रहता है।

घड़ी के साथ-साथ पारा गिरता जाता है। नीचे तलहटी में बादलों का काला धुंधलका बढ़ गया है। रोशनियों के ठंडे दाने पृथ्वी की गर्माहट में दुबकने लगे हैं। बहुत दूर की पहाड़ियों की काली आउटलाइने अंधेरे के सिरहाने गिरने लगी हैं। सब कुछ धीरे-धीरे एक अंतहीन काले स्पेस में घिरता जाता है। हवा खुद में जमती जाती है। शायद कल बारिश होगी और बर्फ भी।

मैं भीतर आ गया। लकड़ी की दीवारों के बाहर हवा के थपेड़े लगते हैं। खिड़की के शीशों में से ठंडी हवा की कतरने भीतर सरकती हैं। शुक्र है कि हमें दो हीटर दिए गए हैं - उनकी गर्माहट कमरे के भीतर गुनगुने नर्म लिहाफ-सी है।

द्विशा सो गई और प्रांजल अपनी डायरी में कुछ लिखती है (या कुछ बनाती है)। अंजु 'आउटलैंडर' देख रही है (लैपटॉप में)। उसका थीम कॉटिज के गुनगुने इको में गूँजता है -

'सिंग मी ए सॉन्ग, ऑफ़ ए लास, दैट इज गोन  
से, कुड दैट लास भी आई  
मेरी ऑफ सोल शी सेल्ड ऑन ए डे  
ओवर दी सी टू स्काए'

हालांकि मेज पर चार्ली की आत्मकथा रखी है, पर गीत की धुन मुझे कहीं ओर खींच लेती है - ग्लेंकोए ...आइल ऑफ स्काए ...फॉकलैंड ...स्कॉटिश हाईलैंड्स। अंजु से कहता हूँ - 'हम कौसानी में हैं, पहाड़ पर, धुंध और बादल के बीच, बर्फीली हवा और चीड़ों की मेलंकली में, लकड़ी के कॉटिज में ... हम पूरी रात आउटलैंडर देखेंगे... इस पहाड़ से बहुत दूर के किसी दूसरे पहाड़ को पकड़ने की कोशिश करेंगे... क्या हम फिर कभी यहाँ लौट कर आ पाएंगे!'





## सोशल मीडिया की चमक और खोया हुआ सुकून

एक छोटे से शहर में रहने वाली काव्या एक साधारण किशोरी थी। बारहवीं कक्षा में पढ़ने वाली काव्या को किताबों, संगीत और अपने परिवार के साथ समय बिताने में आनंद आता था। उसका जीवन सरल था—सुबह स्कूल, दोपहर में दोस्तों के साथ हंसी-मजाक और शाम को अपनी दादी के साथ पुरानी कहानियां सुनना। लेकिन एक दिन, उसकी सहेली नेहा ने उसे एक नया सोशल मीडिया ऐप डाउनलोड करने को कहा। "काव्या, तू इस पर नहीं है? ये तो आजकल सबके पास है! देख, कितना मजा आता है!" नेहा ने उत्साह से कहा।

काव्या ने उत्सुकता में ऐप डाउनलोड किया। शुरुआत में, वह रंग-बिरंगे वीडियो, मजेदार मीम्स और चमकदार जीवनशैली की तस्वीरों से मंत्रमुग्ध हो गई। वह घंटों स्क्रॉल करती, एक के बाद एक वीडियो देखती। उसे लगता कि वह एक ऐसी दुनिया में प्रवेश कर चुकी है जहां सब कुछ परफेक्ट है—लोग विदेशों में छुट्टियां मना रहे हैं, महंगे कपड़े पहन रहे हैं, और हर पल खुशी से भरा हुआ है।

धीरे-धीरे, काव्या की दिनचर्या बदलने लगी। वह देर रात तक फोन पर वीडियो देखती, और सुबह थकी-थकी स्कूल जाती। उसका ध्यान पढ़ाई से हटने लगा। पहले जहां वह अपनी कक्षा में अव्वल रहती थी, अब उसका मन किताबों में नहीं लगता था। उसकी दादी ने कई बार टोका, "बेटी, ये फोन छोड़ दे, कुछ देर मेरे साथ बैठ, कुछ बात करा" लेकिन काव्या हंसकर टाल देती, "दादी, बस दो मिनट, ये वीडियो खत्म कर लूं।"

सोशल मीडिया पर काव्या ने कुछ इन्फ्लुएंसर्स को फॉलो करना शुरू किया। उनकी जिंदगी देखकर उसे अपनी जिंदगी छोटी लगने लगी। "मेरे पास तो ऐसा कुछ नहीं है," वह सोचती। उसे अपने साधारण कपड़े, अपने छोटे से घर और अपने शहर की सादगी में कमी नजर आने लगी। वह अपने माता-पिता से महंगे फोन और ट्रेंडी कपड़ों की मांग करने लगी। जब उसके पिता ने समझाया कि उनकी आमदनी सीमित है, तो काव्या चिढ़ गई। "आप लोग कुछ समझते ही नहीं!" वह गुस्से में बोली और अपने कमरे में चली गई।

एक दिन, काव्या ने एक वीडियो देखा जिसमें एक लड़की अपनी मां के साथ बहस कर रही थी और लोग उसकी "बिंदास" अदा की तारीफ कर रहे थे। काव्या को लगा कि यह "कूल" है। उसने भी अपनी मां से छोटी-छोटी बातों पर बहस शुरू कर दी। पहले जहां वह अपनी मां की हर बात मानती थी, अब उसे लगता कि मां की सलाह पुराने जमाने की है।

लेकिन एक रात, जब वह फिर से देर तक फोन पर थी, उसे एक पुरानी तस्वीर मिली—उसकी और दादी की, जब वे दोनों बगीचे में हंसते हुए फूलों को पानी दे रहे थे। काव्या को अचानक एहसास हुआ कि उसने कितने दिनों से दादी के साथ समय नहीं बिताया। उसे याद आया कि पहले वह दादी की कहानियां सुनकर कितना सुकून पाती थी। लेकिन अब, उसका मन अशांत था। वह हर समय बेचैन रहती, यह सोचकर कि उसे और लाइक्स चाहिए, और लोग चाहिए।

अगले दिन, काव्या स्कूल में उदास थी। उसकी शिक्षिका, श्रीमती शर्मा ने उसका बदला हुआ व्यवहार देखा और उसे बुलाकर पूछा, "काव्या, क्या बात है? तुम पहले जैसी नहीं रही।" काव्या ने सारी बात बता दी—कैसे वह सोशल मीडिया की चमक में खो गई थी और कैसे अब उसे अपनी जिंदगी में कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

श्रीमती शर्मा ने मुस्कुराकर कहा, "काव्या, सोशल मीडिया एक आइना है, लेकिन वह पूरा सच नहीं दिखाता। लोग सिर्फ अपनी जिंदगी की चमक दिखाते हैं, पर उनके दुख और संघर्ष छिपे रहते हैं। असली खुशी उन छोटे-छोटे पलों में है जो तुम अपने परिवार और दोस्तों के साथ बिताती हो।"

उस दिन, काव्या ने फैसला किया कि वह सोशल मीडिया का उपयोग कम करेगी। उसने अपने फोन में टाइमर सेट किया और दिन में सिर्फ आधा घंटा ऐप्स देखने का समय रखा। बाकी समय, वह अपनी दादी के साथ कहानियां सुनने, अपने दोस्तों के



साथ हंसने और अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने लगी। धीरे-धीरे, उसका मन शांत होने लगा। उसे फिर से वही सुकून मिलने लगा जो पहले उसे अपने परिवार और साधारण जीवन में मिलता था।

### निष्कर्ष

काव्या की कहानी हमें सिखाती है कि सोशल मीडिया एक उपकरण है, न कि हमारी जिंदगी का आधार। अगर हम इसका उपयोग संतुलन के साथ करें, तो यह हमें प्रेरणा और ज्ञान दे सकता है। लेकिन अगर हम इसकी चमक में खो जाएं, तो यह हमारे मूल्यों, रिश्तों और मानसिक शांति को छीन सकता है। असली खुशी हमारे आसपास के लोगों और साधारण पलों में छिपी है—हमें बस उसे ढूँढने की जरूरत है।

## हिंदी दिवस 2025 एवं पांचवां अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन गाँधीनगर, गुजरात





## भारत का स्वदेशी ए.आई. मॉडल – भारत जेन (BharatGen)

### प्रस्तावना

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आज के दौर की सबसे प्रभावशाली और बहुचर्चित तकनीक है। चाहे स्वास्थ्य सेवा हो, शिक्षा, कृषि, परिवहन, सुरक्षा या मनोरंजन—हर क्षेत्र में ए.आई. ने गहरी पैठ बना ली है। विश्व की बड़ी शक्तियाँ जैसे अमेरिका, चीन और यूरोप पहले ही अपने-अपने ए.आई. मॉडल के जरिए वैश्विक नेतृत्व स्थापित करने में लगी हुई हैं। इस परिप्रेक्ष्य में भारत ने भी एक बड़ा कदम उठाया है और “भारत जेन” नामक स्वदेशी मल्टीमॉडल ए.आई. मॉडल विकसित करने की पहल की है।

भारत जेन केवल एक तकनीकी परियोजना नहीं, बल्कि डिजिटल भारत का भविष्य है। यह न केवल भारतीय भाषाओं और सांस्कृतिक विविधता को आत्मसात करेगा, बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा, डेटा संप्रभुता और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी अहम भूमिका निभाएगा। इस निबंध में हम भारत जेन की आवश्यकता, इसकी विशेषताएँ, संभावित लाभ, चुनौतियाँ और भविष्य की दिशा पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

### भारत में कृत्रिम बुद्धिमत्ता का परिदृश्य

भारत में ए.आई. का विकास पिछले एक दशक में तेजी से हुआ है। सरकारी और निजी स्तर पर अनेक पहल की गई हैं—जैसे नीति आयोग की “ए.आई. फॉर आल (AI for All)” रणनीति, डिजिटल इंडिया अभियान और स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट्स। भारत में ए.आई. स्टार्टअप्स की संख्या 2023 में लगभग 450 थी, जिसकी 2025 तक दोगुनी होने की संभावना है। हालांकि अब तक भारत में अधिकांश ए.आई. मॉडल और सॉफ्टवेयर विदेशी कंपनियों जैसे गूगल (Google), माइक्रोसॉफ्ट (Microsoft), ओपन ए.आई. (OpenAI) या बाइडू (Baidu) पर निर्भर रहे हैं। लेकिन समस्या यह है कि ये विदेशी मॉडल भारतीय भाषाओं, बोलियों और सांस्कृतिक विशेषताओं को पर्याप्त रूप से नहीं समझते। उदाहरण के लिए, चैट जी.पी.टी. (ChatGPT) या जेमिनी (Gemini) हिंदी में काम तो करते हैं, लेकिन ग्रामीण बोली या जटिल सांस्कृतिक सन्दर्भों को सही से नहीं पकड़ पाते। ऐसे में एक भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल स्वदेशी ए.आई. मॉडल की आवश्यकता महसूस होती है।

भारत जैसे बहुभाषी और बहुसांस्कृतिक देश के लिए स्वदेशी ए.आई. मॉडल विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। इसके कुछ मुख्य कारण निम्नलिखित हैं:

#### 1. भाषायी विविधता

भारत में 22 अनुसूचित भाषाएँ और लगभग 19,500 बोलियाँ हैं। विदेशी ए.आई. मॉडल अधिकतर अंग्रेजी या कुछ प्रमुख भाषाओं तक ही सीमित रहते हैं। भारत जेन का लक्ष्य है कि यह ग्रामीण भारत तक भी पहुँच सके और हर भारतीय को उसकी मातृभाषा में जानकारी उपलब्ध करा सके।

#### 2. सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य

भारतीय समाज की सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और सामाजिक विशिष्टताएँ अलग हैं। विदेशी मॉडल कई बार भारतीय मान्यताओं को या तो नज़रअंदाज़ कर देते हैं या गलत रूप में प्रस्तुत करते हैं। स्वदेशी ए.आई. मॉडल भारतीय संदर्भों को सही प्रकार से प्रस्तुत करेगा।

### 3. डेटा संप्रभुता और सुरक्षा

ए.आई. मॉडल को प्रशिक्षित करने के लिए विशाल मात्रा में डेटा की आवश्यकता होती है। यदि भारत विदेशी मॉडल पर निर्भर रहता है, तो संवेदनशील राष्ट्रीय डेटा विदेशों में संग्रहीत हो सकता है। भारत जेन भारत को डेटा पर पूर्ण नियंत्रण और सुरक्षा प्रदान करेगा।

### 4. आत्मनिर्भर भारत

केन्द्र सरकार के “आत्म निर्भर भारत” अभियान का उद्देश्य है कि भारत तकनीक के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बने। भारत जेन इसी दिशा में एक ठोस कदम है।

#### भारत जेन : एक परिचय

भारत जेन भारत सरकार, प्रमुख शोध संस्थानों (जैसे IITs, IISc) और उद्योग जगत के सहयोग से विकसित किया जा रहा है। इसमें 50 से अधिक शोधकर्ता और वैज्ञानिक शामिल हैं।

#### मुख्य विशेषताएँ

- **मल्टीमॉडल क्षमता** – यह मॉडल केवल टेक्स्ट ही नहीं, बल्कि छवि, आवाज़ और वीडियो को भी समझ और उत्पन्न कर सकेगा।
- **भारतीय भाषाओं पर विशेष ध्यान** – हिंदी, तमिल, बंगाली, मराठी, तेलुगु, पंजाबी सहित विभिन्न भारतीय भाषाओं और बोलियों में कार्य करेगा।
- **समावेशी डिज़ाइन** – ग्रामीण और शहरी दोनों वर्गों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर तैयार किया जा रहा है।
- **ए.आई. नैतिकता और पारदर्शिता** – इसमें यह सुनिश्चित किया जाएगा कि कोई भी सामाजिक, जातीय या लैंगिक पक्षपात न हो।
- **लॉन्च लक्ष्य** – 2026 तक इसे सार्वजनिक रूप से उपलब्ध कराने का लक्ष्य रखा गया है।

#### संभावित लाभ

##### 1. शिक्षा

भारत जेन छात्रों को उनकी मातृभाषा में अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराएगा। ग्रामीण क्षेत्र का बच्चा भी ए.आई. की मदद से विज्ञान, गणित या इतिहास को अपनी भाषा में समझ सकेगा। यह शिक्षा का लोकतंत्रीकरण करेगा।

##### 2. स्वास्थ्य

ए.आई. डॉक्टरों और मरीजों के बीच सेतु का कार्य कर सकता है। मरीज अपनी भाषा में लक्षण बताएगा और ए.आई. डॉक्टर को सही जानकारी उपलब्ध कराएगा। इससे ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता बढ़ेगी।

##### 3. कृषि

भारत की लगभग 55% जनसंख्या कृषि पर निर्भर है। भारत जेन किसानों को उनकी बोली में खेती से जुड़ी वैज्ञानिक सलाह देगा—जैसे बीज चयन, सिंचाई तकनीक और मौसम पूर्वानुमान।

##### 4. प्रशासन

सरकारी सेवाओं को अधिक पारदर्शी और सुगम बनाने में यह ए.आई. सहायक होगा। नागरिक अपनी भाषा में सवाल पूछकर योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

##### 5. उद्योग और रोजगार

भारत जेन के कारण ए.आई. आधारित स्टार्टअप्स को बढ़ावा मिलेगा और लाखों नए रोजगार सृजित होंगे।



यह वास्तव में “ए.आई. फॉर आल” और “आत्मनिर्भर भारत” की दिशा में ऐतिहासिक कदम होगा।

## चुनौतियाँ

भारत जेन जैसी महत्वाकांक्षी परियोजना को लागू करना आसान नहीं है। इसमें कई चुनौतियाँ सामने आ सकती हैं:

- **वित्तीय निवेश** – ए.आई. मॉडल विकसित करने में अरबों रुपये का निवेश चाहिए।
- **तकनीकी प्रतिस्पर्धा** – अमेरिका के जी पी टी मॉडल या चीन के ERNIE जैसे मॉडलों से प्रतिस्पर्धा कठिन होगी।
- **नैतिकता और पूर्वाग्रह** – सुनिश्चित करना होगा कि मॉडल किसी समुदाय या वर्ग के प्रति पक्षपात न करे।
- **साइबर सुरक्षा** – डेटा चोरी और गलत उपयोग से बचाव के लिए कड़े सुरक्षा मानक चाहिए।
- **मानव संसाधन** – ए.आई. क्षेत्र में प्रशिक्षित विशेषज्ञों की कमी एक बड़ी चुनौती है।

## वैश्विक संदर्भ में भारत

अमेरिका के पास ओपन ए.आई. का जी पी टी और गूगल का जेमिनी है, चीन के पास बाइडू का ERNIE, और यूरोप अपना ए.आई. अधिनियम (AI Act) ला चुका है। ऐसे में भारत जेन भारत को वैश्विक मंच पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर देगा। यदि भारत सफलतापूर्वक यह मॉडल विकसित कर लेता है, तो यह ग्लोबल साउथ (एशिया, अफ्रीका, लैटिन अमेरिका) के देशों के लिए भी प्रेरणा बनेगा।

## सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव

- **भाषाई समानता** – अब अंग्रेजी जानने वालों को ही नहीं, बल्कि हर भाषा बोलने वाले को डिजिटल दुनिया से लाभ मिलेगा।
- **सांस्कृतिक संरक्षण** – लोककथाएँ, साहित्य और क्षेत्रीय ज्ञान भारत जेन के माध्यम से सुरक्षित रह सकेंगे।
- **सामाजिक न्याय** – ग्रामीण और शहरी डिजिटल खाई कम होगी।

## भविष्य की दिशा

भारत जेन का लक्ष्य केवल एक ए.आई. मॉडल बनाना नहीं है, बल्कि एक ए.आई. इकोसिस्टम तैयार करना है। इसमें शिक्षा, शोध, उद्योग और स्टार्टअप्स सभी शामिल होंगे।

- सरकार को चाहिए कि वह ए.आई. अनुसंधान में अधिक निवेश करे।
- विश्वविद्यालयों और उद्योग जगत के बीच मजबूत सहयोग स्थापित हो।
- डेटा गोपनीयता और साइबर सुरक्षा पर सख्त कानून लागू हों।
- ए.आई. उपयोग में नैतिक दिशा-निर्देश बनाए जाएँ।

## निष्कर्ष

भारत जेन भारत का डिजिटल भविष्य है। यह केवल एक तकनीकी परियोजना नहीं बल्कि आत्मनिर्भरता, सांस्कृतिक पहचान और सामाजिक समावेशिता का प्रतीक है। यदि भारत इसे सफलतापूर्वक विकसित करता है, तो यह दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र को तकनीकी दृष्टि से भी वैश्विक नेता बना सकता है।

भारत जेन उस भारत की तस्वीर प्रस्तुत करता है जो अपनी भाषाओं, अपनी संस्कृति और अपने लोगों को केंद्र में रखकर भविष्य की तकनीक को गढ़ रहा है। यह वास्तव में “ए.आई. फॉर आल” और “आत्मनिर्भर भारत” की दिशा में ऐतिहासिक कदम होगा।

शिवानी  
पत्नी अंकित तोमर, डी.ई.ओ



## कन्यादान परंपरा: आशीर्वाद या असमानता

### प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में विवाह केवल दो व्यक्तियों का नहीं, बल्कि दो परिवारों और दो वंशों का पवित्र बंधन माना जाता है। विवाह की अनेक परंपराओं और विधानों में “कन्यादान” का विशेष स्थान है। इसे इतना महत्वपूर्ण समझा गया है कि शास्त्रों में इसे “महादान” कहा गया है। परंपरागत रूप से यह माता-पिता द्वारा अपनी पुत्री को वर को सौंपने की प्रक्रिया है, जिसे पुत्री के भविष्य के लिए शुभ और मंगलकारी माना जाता रहा है। हालाँकि, बदलते समय में समाज में नए प्रश्न उठने लगे हैं। आधुनिक शिक्षा, महिला सशक्तिकरण और नारीवादी विचारधारा ने इस परंपरा को आलोचनात्मक दृष्टि से देखना शुरू किया है। कुछ लोग इसे आशीर्वाद और पवित्र कर्तव्य मानते हैं, तो कुछ के अनुसार यह स्त्री को वस्तु की तरह प्रस्तुत कर पितृसत्तात्मक असमानता को बढ़ावा देता है। यही द्वंद्व इस विषय को और अधिक प्रासंगिक बना देता है। यह लेख इसी द्वंद्व पर केंद्रित है – क्या कन्यादान सचमुच आशीर्वाद है, या यह असमानता और लैंगिक भेदभाव का प्रतीक है?

### कन्यादान की परिभाषा और धार्मिक आधार

कन्यादान का शाब्दिक अर्थ है – कन्या का दान। हिंदू विवाह विधि में यह एक प्रमुख संस्कार है जिसमें पिता अपनी पुत्री का हाथ वर को सौंपता है और घोषणा करता है कि अब यह कन्या तुम्हारी धर्मपत्नी है।

### कन्यादान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कन्यादान का उल्लेख प्राचीन वैदिक ग्रंथों और धर्मशास्त्रों में मिलता है। वैदिक युग में कन्यादान को सबसे श्रेष्ठ दान माना गया। उस समय समाज कृषि प्रधान था और स्त्रियों को घर-परिवार की धुरी समझा जाता था। कन्या को विवाह में देना केवल दान नहीं, बल्कि सामाजिक व धार्मिक दायित्व की पूर्ति थी। मध्यकालीन समाज में कन्यादान सामाजिक प्रतिष्ठा और कर्तव्य का विषय बन गया। माता-पिता के लिए यह जीवन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी मानी जाती थी। औपनिवेशिक काल और आधुनिक युग में भी यह परंपरा विवाह संस्कार का अनिवार्य हिस्सा बनी रही, हालाँकि समय के साथ इसके स्वरूप और व्याख्याएँ बदलती रहीं।

### धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण

भारतीय धार्मिक परंपरा में दान को पुण्य का साधन माना गया है। भोजन दान, भूमि दान, गोदान आदि की तरह कन्यादान को सर्वोपरि स्थान दिया गया। इसके पीछे यह विचार था कि कन्या विवाहोपरांत पति के घर जाकर नए जीवन की शुरुआत करती है और माता-पिता का कर्तव्य होता है कि वे उसका समुचित सम्मानपूर्वक विवाह करें।

धर्मशास्त्रों में विवाह के आठ प्रकार बताए गए हैं, जिनमें “ब्राह्मविवाह” में कन्यादान को सबसे पवित्र माना गया है। पुराणों में कन्यादान को मोक्षदायी कहा गया है। लोकमान्यता के अनुसार, कन्यादान करने वाले माता-पिता को “स्वर्ग” प्राप्त होता है।

इस दृष्टिकोण से देखा जाए तो कन्यादान का अर्थ है – पुत्री को जीवन के एक नए अध्याय के लिए शुभ आशीर्वाद देना। इसे बेटी के भविष्य को सुरक्षित करने और उसके वैवाहिक जीवन को संपूर्ण बनाने की प्रक्रिया माना गया।

कन्यादान को आशीर्वाद के रूप में देखा जाता है, जिसमें माता-पिता अपनी संतान के सुखमय जीवन की कामना करते हैं। विवाह समारोह में यह क्षण भावनात्मक और पवित्र माना जाता है। कई समाजों में इसे अब भी अत्यंत सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है।

## कन्यादान में निहित असमानता

हालाँकि कन्यादान को पवित्र कर्म कहा जाता है, लेकिन इसके पीछे कुछ गंभीर प्रश्न छिपे हैं:

1. **दान की वस्तु के रूप में स्त्री** – जब कन्या का दान किया जाता है, तो वह वस्तु की तरह प्रतीत होती है जिसे दिया या लिया जा सकता है।
2. **पितृसत्तात्मक मानसिकता** – यह मान्यता है कि कन्या पिता की संपत्ति है जिसे विवाह में दान किया जाना चाहिए।
3. **अधिकार का हस्तांतरण** – कन्यादान में यह संकेत मिलता है कि पिता से पति को अधिकार स्थानांतरित हो रहा है।
4. **समानता का अभाव** – विवाह में वर के लिए कोई “वर दान” या समान प्रक्रिया नहीं होती। केवल स्त्री को ही दान योग्य माना जाता है।

इस दृष्टि से कन्यादान स्त्री को स्वतंत्र व्यक्ति न मान कर पराधीन और वस्तु समान ठहराता है।

## नारीवादी दृष्टिकोण

नारीवादी चिंतकों और समाजशास्त्रियों ने कन्यादान की परंपरा की कठोर आलोचना की है।

- सिमोन द बोउवार ने कहा था – “स्त्री पैदा नहीं होती, बनाई जाती है।” कन्या दान इसी निर्माण का हिस्सा है जिस में स्त्री को वस्तु बना दिया जाता है।
- भारतीय नारीवादी लेखिकाएँ मानती हैं कि कन्यादान स्त्री की स्वतंत्रता और गरिमा का उल्लंघन है।
- आधुनिक महिलाओं के अनुसार, विवाह समानता और साझेदारी का संबंध है, न कि दान और स्वामित्व का।

## आधुनिक समाज में बदलती धारणाएँ

बदलते समय के साथ कन्यादान की परंपरा में परिवर्तन आ रहे हैं।

1. **कन्यादान का विरोध** – शहरी क्षेत्रों और शिक्षित वर्ग में कई लोग कन्यादान की रस्म नहीं करते।
2. **कन्याप्रदान शब्द का प्रयोग** – कुछ विद्वान “दान” शब्द की जगह “प्रदान” शब्द का प्रयोग करते हैं, जिससे वस्तुकरण का भाव कम होता है।
3. **पिता-माता दोनों की भागीदारी** – पहले केवल पिता कन्यादान करते थे, अब माता-पिता दोनों समान रूप से यह भूमिका निभाते हैं।
4. **समान संस्कार की माँग** – कुछ लोग चाहते हैं कि विवाह में दूल्हे के लिए भी कोई समान रस्म हो, जिससे संतुलन बना रहे।

## कानूनी और संवैधानिक परिप्रेक्ष्य

भारतीय संविधान में समानता का अधिकार (अनुच्छेद 14–15) और नारी सम्मान की गारंटी दी गई है। ऐसे में कन्यादान जैसी परंपराएँ आलोचना के घेरे में आती हैं।

हालाँकि, विवाह संबंधी हिंदू विधि में अब तक कन्यादान को अनिवार्य कानूनी प्रावधान नहीं बनाया गया है। यह केवल एक धार्मिक और सांस्कृतिक परंपरा है।

## कन्यादान: आशीर्वाद के पक्ष में तर्क

1. **संस्कार और परंपरा का सम्मान** – यह भारतीय संस्कृति की पहचान है।
2. **भावनात्मक बंधन** – इसमें माता-पिता अपनी पुत्री के भविष्य के लिए आशीर्वाद देते हैं।
3. **पारिवारिक जुड़ाव** – कन्यादान के माध्यम से दो परिवारों का एक होना सहज हो जाता है।
4. **धार्मिक आस्था** – लाखों लोग इसे मोक्षदायी मानते हैं।

## कन्यादान: असमानता के पक्ष में तर्क

1. **स्त्री का वस्तुकरण** – इसे दान कहकर स्त्री की गरिमा को ठेस पहुँचती है।
2. **पितृसत्ता का प्रतीक** – यह मान्यता कि स्त्री पिता की संपत्ति है।



**3. समानता का उल्लंघन –** विवाह में दोनों पक्ष बराबर हैं, फिर केवल कन्या का दान क्यों?

**4. आधुनिक समाज से विसंगति –** शिक्षा, स्वतंत्रता और रोजगार के युग में यह परंपरा पुरानी और असंगत लगती है।

### संतुलित दृष्टिकोण

यदि हम परंपरा और आधुनिकता के बीच संतुलन बनाना चाहते हैं तो कन्यादान की परंपरा को नए रूप में परिभाषित करना होगा।

- “दान” शब्द के स्थान पर “आशीर्वाद” या “प्रदान” का प्रयोग किया जाये।
- इसे लैंगिक समानता के साथ निभाया जाए – माता-पिता दोनों शामिल हों।
- विवाह को साझेदारी का संस्कार माना जाए, न कि अधिकार हस्तांतरण का।
- सामाजिक जागरूकता के माध्यम से इस परंपरा को स्वतंत्र विकल्प बनाया जाए, बाध्यता नहीं।

### निष्कर्ष

कन्यादान भारतीय विवाह परंपरा का महत्वपूर्ण अंग है। यह एक ओर धार्मिक आस्था और सांस्कृतिक भावनाओं से जुड़ा हुआ है, वहीं दूसरी ओर स्त्री की समानता और गरिमा पर प्रश्न भी खड़ा करता है। यदि इसे आशीर्वाद के रूप में देखा जाए तो यह पवित्र और भावनात्मक संस्कार है। लेकिन यदि इसे दान और अधिकार हस्तांतरण के रूप में समझा जाए तो यह असमानता का प्रतीक है। आवश्यक है कि समाज इस परंपरा को नए दृष्टिकोण से अपनाए। कन्यादान को आशीर्वाद और शुभकामना के रूप में परिभाषित किया जाए, न कि स्त्री के वस्तुकरण के रूप में। तभी यह परंपरा आधुनिक लोकतांत्रिक और समानता-आधारित समाज में स्वीकार्य होगी। इस प्रकार, कहा जा सकता है कि – “कन्यादान तभी आशीर्वाद है, जब वह बेटी की स्वतंत्रता और गरिमा को सम्मान दे; अन्यथा यह असमानता का प्रतीक ही रहेगा।”



अंकित तोमर  
डी.ई.ओ



## गांव की चौपाल लोकतंत्र की असली प्रयोगशाला

### प्रस्तावना

भारत एक गांव प्रधान देश है। आज भी लगभग 65% भारतीय जनसंख्या गांवों में निवास करती है। गांव केवल कृषि उत्पादन या ग्रामीण जीवन का प्रतीक नहीं हैं, बल्कि ये सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक चेतना के केंद्र भी हैं। गांव की संरचना में “चौपाल” का विशेष स्थान है। चौपाल केवल एक भौतिक स्थान नहीं है, बल्कि यह संवाद, सहभागिता, निर्णय-प्रक्रिया और सामूहिक जीवन का प्रतीक है।

यदि संसद और विधानसभाएं लोकतंत्र की औपचारिक संस्थाएं हैं तो गांव की चौपाल लोकतंत्र की असली प्रयोगशाला है। यहां हर वर्ग, जाति, लिंग और आयु वर्ग के लोग अपनी बात रखते हैं। चौपाल पर ही गांव के विवाद सुलझते हैं, त्योहार तय होते हैं और सामाजिक मुद्दों पर निर्णय लिए जाते हैं।

### चौपाल की परिभाषा और स्वरूप

चौपाल का अर्थ है गांव का सार्वजनिक स्थल जहाँ लोग एकत्रित होते हैं। यह प्रायः बरगद, पीपल या नीम के पेड़ के नीचे बनी हुई चबूतरे जैसी जगह होती है। कभी-कभी इसे पंचायत भवन या किसी खुले मैदान में भी देखा जा सकता है। चौपाल केवल बैठने की जगह नहीं, बल्कि ग्रामीण जीवन का केंद्र है।

- यहां चर्चाएं और बहस होती हैं।
- समूह निर्णय लिए जाते हैं।
- त्योहारों और मेलों की योजना बनाई जाती है।
- झगड़ों और विवादों का समाधान किया जाता है।
- और सबसे अहम, लोकतांत्रिक मूल्यों का अभ्यास होता है।

### ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

भारतीय इतिहास में चौपाल जैसी संस्थाओं का उल्लेख प्राचीन काल से मिलता है।

- महाजनपद काल में गांव स्तर पर “सभा” और “समिति” नामक संस्थाएं थीं।
  - मुगल काल में गांव के सरपंच और पंच आपसी विवाद चौपाल पर ही निपटाते थे।
  - ब्रिटिश शासन में भी चौपाल को गांव की न्याय और प्रशासनिक प्रणाली का हिस्सा माना गया।
- इस प्रकार चौपाल लोकतंत्र की जड़ों को सींचने वाला मंच रहा है।

### चौपाल और लोकतंत्र का संबंध

लोकतंत्र की असली आत्मा है – जन भागीदारी और संवाद। चौपाल यही सुनिश्चित करती है।

1. **समानता का मंच** – यहां अमीर-गरीब, उंच-नीच सभी को बोलने का अवसर मिलता है।
2. **निर्णय में भागीदारी** – पंचायत चुनाव, गांव के त्योहार, विकास योजनाएं – सब पर सामूहिक निर्णय।
3. **जन-जागरूकता का केंद्र** – सरकारी योजनाओं, अधिकारों और कर्तव्यों की जानकारी चौपाल से फैलती है।
4. **लोकनीति का प्रशिक्षण** – ग्रामीण नागरिक यहीं तर्क-वितर्क और बहस करना सीखते हैं, जो लोकतांत्रिक प्रक्रिया की नींव है।

## चौपाल और सामाजिक जीवन

चौपाल केवल राजनीतिक नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन का भी धड़कता दिल है।

- त्योहारों की योजना – होली, दीपावली, सावन मेला जैसी गतिविधियां चौपाल पर तय होती हैं।
- सामाजिक एकता – चौपाल जातीय और धार्मिक विविधता को जोड़ने का मंच है।
- संस्कृति का संरक्षण – लोकगीत, भजन, लोकनाट्य और पारंपरिक खेल चौपाल पर जीवंत रहते हैं।
- शिक्षा का माध्यम – बच्चे बड़ों की चर्चाओं से ज्ञान और व्यवहार सीखते हैं।

## चौपाल और न्याय प्रणाली

गांव में छोटे-मोटे झगड़े अक्सर चौपाल पर सुलझाए जाते हैं।

- जमीन के विवाद,
- वैवाहिक या पारिवारिक झगड़े,
- सामाजिक आचार-विचार से जुड़े मुद्दे

इन सभी पर चौपाल में चर्चा होती है और पंचायतनुमा समाधान निकाला जाता है। यही कारण है कि इसे “ग्राम न्यायालय की जननी” कहा जा सकता है।

## आधुनिक लोकतंत्र में चौपाल की भूमिका

आज के डिजिटल युग में भी चौपाल की प्रासंगिकता बनी हुई है।

- चुनावों के समय चौपाल पर ही नेता जनता से संवाद करते हैं।
- सरकारी योजनाओं की जानकारी यहां दी जाती है।
- सामाजिक संगठनों और एनजीओ की बैठकें यहीं होती हैं।
- ग्रामीण युवाओं की शिक्षा, रोजगार और स्वास्थ्य संबंधी चर्चाएं भी चौपाल पर होती हैं।

## चौपाल की चुनौतियाँ

हालांकि, बदलते समय में चौपाल को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है:

1. जातिगत और वर्गीय असमानता – कुछ जगहों पर अभी भी दबे-कुचले वर्गों को बोलने का अधिकार नहीं मिलता।
2. महिलाओं की भागीदारी कम – पारंपरिक चौपालों में महिलाओं की उपस्थिति नगण्य रहती है।
3. आधुनिकीकरण का असर – टीवी, मोबाइल और सोशल मीडिया के कारण सामूहिक बैठकों का महत्व घट रहा है।
4. राजनीतिक हस्तक्षेप – चौपाल अब कई बार स्वतंत्र न रहकर राजनीतिक प्रचार का माध्यम बन जाती है।

## चौपाल का भविष्य और संभावनाएं

चौपाल को केवल परंपरा मानकर छोड़ देना उचित नहीं होगा। इसे लोकतांत्रिक प्रयोगशाला के रूप में मजबूत करना जरूरी है।

1. समावेशी चौपाल – महिलाओं, दलितों और पिछड़े वर्गों की समान भागीदारी सुनिश्चित हो।
2. डिजिटल चौपाल – आधुनिक तकनीक (इंटरनेट, प्रोजेक्टर, मोबाइल) का उपयोग कर सूचना प्रसार किया जाए।
3. शैक्षिक चौपाल – किसानों, युवाओं और महिलाओं के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएं।
4. न्यायिक चौपाल – छोटे विवादों को सुलझाने के लिए इसे ग्राम न्यायालय से जोड़ा जाए।
5. सांस्कृतिक संरक्षण – लोक कला, साहित्य और परंपराओं को चौपाल के जरिए जीवित रखा जाए।

## वैश्विक तुलना

भारत की चौपाल जैसी संस्थाएं दुनिया के अन्य हिस्सों में भी हैं –



- अफ्रीका में इसे “पलावरट्री” कहा जाता है।
  - लैटिन अमेरिका में गांव की सामुदायिक बैठकें लोकतंत्र का आधार हैं।
  - यूरोप के गांवों में “टाउन स्क्वेयर” का वही महत्व है, जो भारत में चौपाल का है।
- इससे स्पष्ट है कि चौपाल जैसी संस्था वैश्विक स्तर पर लोकतांत्रिक संस्कृति का प्रतीक है।

### निष्कर्ष

गांव की चौपाल वास्तव में लोकतंत्र की असली प्रयोगशाला है। यह वह स्थान है जहां भारत का साधारण नागरिक अपनी बात खुलकर कहता है, विवाद सुलझाता है, योजनाएं बनाता है और लोकतंत्र का प्रत्यक्ष अभ्यास करता है। आज जब लोकतंत्र कई बार केवल चुनाव तक सीमित हो जाता है, तब चौपाल हमें याद दिलाती है कि लोकतंत्र का अर्थ है सामूहिक संवाद और जनभागीदारी। यदि चौपाल को आधुनिक संदर्भ में सशक्त और समावेशी बनाया जाए, तो यह ग्रामीण भारत ही नहीं, पूरे देश के लोकतांत्रिक ढांचे को मजबूत करेगी। इसलिए कहा जा सकता है कि “संसद लोकतंत्र का औपचारिक मंच है, लेकिन चौपाल उसकी असली आत्मा है।”





## कृत्रिम बुद्धिमत्ता: संभावनाएं एवं आशंकाएं

आज के समय में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (ए.आई.) या कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक चर्चित शब्द बन गया है। विज्ञान गल्पकथाओं और अनुसंधान प्रयोगशालाओं से बहुत आगे बढ़ते हुए ए.आई. आज मानवीय जीवन और दैनिक मानवीय गतिविधियों तक में इतनी गहराई से अंतर्निहित हो चुका है कि हमें अक्सर ये एहसास तक नहीं होता है कि हम इस के साथ संवाद कर रहे हैं। एक स्मार्टफोन पर वॉयस कमांड दे कर काम करने से लेकर व्यक्तिगत खरीदारी करने, विज्ञान, चिकित्सा क्षेत्र, सोशल मीडिया और वर्चुअल रियलिटी तक ए.आई. और मशीन लर्निंग की उपस्थिति हर जगह देखी जा सकती है।

ए.आई. स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, अनुसंधान, ग्राहक सेवा और प्रबंधन जैसे विभिन्न क्षेत्रों को बदल रहा है। यह मनुष्यों की तुलना में अधिक कुशलतापूर्वक तथा सटीक है और अथक रूप से निरंतर कार्य कर सकता है। ए.आई. के यह गुण इसे विभिन्न औद्योगिक एवं तकनीकी क्षेत्रों हेतु एक अपरिहार्य आवश्यकता बना रहे हैं। आज ए.आई. प्रोग्रामिंग के कोड लिख सकता है, अनुवाद कर सकता है और ग्राहक सेवा क्षेत्रों में एक मनुष्य की तरह कार्य कर सकता है। ए.आई. कलाकृतियाँ रच सकता है और वीडियो तक बना सकता है। अतः यह मानने में कोई त्रुटि नहीं है कि एक दिन ए.आई. मनुष्यों को अनेक सेवा क्षेत्रों से प्रतिस्थापित भी कर सकता है।

### ए.आई. क्या है?

ए.आई. के बारे में सबसे पहले जॉन मेकार्थी नामक एक अमेरिकी कम्प्यूटर विज्ञानी और अनुसंधानकर्ता द्वारा जानकारी दी गई थी। उनके अनुसार ए.आई. एक उच्च कोटि का कम्प्यूटर प्रोग्राम है जो मानव मस्तिष्क के सिद्धांत पर कार्य करता है। यह मानव मस्तिष्क की तरह तर्कों का उपयोग कर सकता है, अपनी गलतियों से सीख सकता है और भविष्य की रणनीति बना सकता है।

जब कम्प्यूटर आए थे तो इस बात की आशंकाएं पैदा हुई थी कि क्या ये मनुष्यों के रोजगार तो नहीं छीन लेंगे। पर समय के साथ ये आशंकाएं निर्मूल सिद्ध हुई। कम्प्यूटर के आने से न केवल रोजगार ही पैदा हुए बल्कि मानव समाज उन्नति के उच्च शिखरों पर पहुंचा। इसने ज्ञान और अनुसंधान के क्षेत्र में हमारी उपलब्धियों को बहुत अधिक ऊंचाइयों पर पहुंचा दिया। आज विभिन्न प्रकार के ज्ञान और सूचनाओं के स्रोत हमारे हाथ में हैं। हमारा स्मार्ट फोन हमें दुनिया भर की जानकारी दे रहा है। ए.आई. कम्प्यूटर प्रोग्रामों का उच्च स्तर है। आज विभिन्न ए.आई. टूल्स जैसे चैट-जीपीटी, जेमिनी, ग्रेक, को-पायलट आदि हमारे कम्प्यूटरों एवं स्मार्टफोनों में मौजूद रह कर हमें दुनिया भर की जानकारी दे रहे हैं। बहुत से लोग सर्च इंजनों के उपयोग के बजाय चैट-जीपीटी जैसे ए.आई. टूल्स का उपयोग कर रहे हैं। इन के द्वारा दी गई जानकारी बहुत कम समय में मिल जाती है और इसके लिए आपको विभिन्न वेबसाइटों पर जाकर काम की जानकारी प्राप्त करने के लिए समय नष्ट करने की आवश्यकता नहीं है। अगर एक भाषा से दूसरी भाषा में अनुवाद करना हो तो ए.आई. ये कार्य बहुत कम समय में सटीकता के साथ कर सकता है। आज छात्र अपने प्रोजेक्ट आसानी से बना सकते हैं, कर्मचारी अपने कार्य करने के लिए ए.आई. का उपयोग कर रहे हैं और प्रोग्रामर अपने द्वारा बनाए गए प्रोग्रामों की त्रुटियों की जांच ए.आई. की सहायता से कर सकते हैं। न्यायिक क्षेत्र में यह अभिलेखों की त्रुटियों को पकड़ सकता है, विभिन्न न्यायालय के पूर्व के निर्णयों के आधार पर न्यायिक कार्यों में लगे लोगों को सुझाव दे सकता है, प्रकरणों की जांच कर सकता है और न्यायाधीशों को फैसले लिखने में भी सहायता कर सकता है। लेखापरीक्षा में यह डाटा की जांच कर कम समय में सटीक निष्कर्ष निकाल सकता है। ए.आई. की उच्च क्षमता को जानने के लिए कुछ उदाहरण आगे दिए गए हैं।

कुछ समय पूर्व तकनीकी क्षेत्र की दिग्गज कंपनी गूगल ने विलो नाम से एक क्वांटम चिप बनाई। गूगल का दावा है कि इस चिप ने मात्र पांच मिनट में एक ऐसी कम्प्यूटेशनल समस्या को हल कर दिया था जिसे हल करने में आज के सर्वश्रेष्ठ सुपर कंप्यूटरों



को लगभग 10 सेप्टिलियन वर्ष का समय लगेगा। आपकी जानकारी के लिए मैं आपको बताना चाहूंगा कि एक सेप्टिलियन  $9 \times 10^{24}$  (एक के बाद 24 शून्य) के बराबर है। यह इतनी विशाल संख्या है कि ब्रह्मांड की आयु भी इसकी तुलना में कम पड़ जाती है। गौरतलब है कि वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड की आयु मात्र 13.5 अरब वर्ष है। ए.आई. प्रोग्राम जैसे अल्फा प्रोटीओ (Alpha Proteo) और ईएसएम 3 ने प्रोटीन सिन्थिसिस के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। इनके द्वारा ऐसी प्रोटीन संरचनाओं का पता लगाया गया है जो प्रकृति में उपलब्ध नहीं है। प्रोटीन जैसे जटिल अणु की संरचना पता करने में पहले वर्षों लग जाते थे। आज ए.आई. कुछ ही समय में नए-नए प्रोटीन संरचनाओं को रच सकता है। इसकी सहायता से ऐसे प्रोटीन बनाए जा सकते हैं जो प्रकृति में नहीं मिलते। ऐसे प्रोटीन पदार्थ बनाए जा सकते हैं जो किसी विशेष प्रकार के विषाणु या जीवाणु को मार सकें, ऐसी दवाइयां बनाई जा सकें जो लाइलाज बीमारियों को ठीक कर सकें और शरीर को अतिमानवीय शक्ति प्रदान कर सकें।

ये कुछ उदाहरण हैं जो ए.आई. की सामर्थ्य एवं संभावनाओं के बारे में बताते हैं। ए.आई. आज जीवन के हर पहलू में सम्मिलित हो चुका है। जब आप अमेज़न, फ्लिपकार्ट जैसे ऑनलाइन शॉपिंग प्लैटफॉर्म पर खरीदारी करते हैं तो ए.आई. आपकी पसंद और आवश्यकता की वस्तुओं को खोजने में मदद करता है तथा आपको सुझाव देता है। जब आप नेटफ्लिक्स, प्राइम वीडियो जैसे ऑनलाइन माध्यमों पर अपनी पसंद की फिल्म देखना चाहते हैं तो ए.आई. आपके व्यवहार, पसंद आदि के आधार पर आपको सुझाव देता है। सोशल मीडिया पर आपकी पसंद के कंटेंट आपको दिखाता है। कुल मिलाकर ए.आई. की संभावनाएं असीम हैं और ये स्थिति तब है जब ए.आई. विकासक्रम में अभी विकास की अवस्था में ही है। जब यह अपने उच्च स्तर की ओर बढ़ता रहेगा, इसकी क्षमताएं भी लगातार बढ़ती रहेंगी। यह भी याद रखना होगा कि हर संभावना के साथ आशंकाएं और हर उपलब्धि के साथ खतरे भी उपस्थित रहते हैं। ए.आई. जहां अत्यंत लाभकारी हैं वहीं यह विनाशकारी भी साबित हो सकता है।

### क्या ए.आई. मनुष्यों के लिए खतरा बन सकता है?

ए.आई. के कारण सबसे अधिक शंका आज रोजगार के क्षेत्र से संबंधित है। जब ए.आई. प्रोग्राम लिख सकता है, लेख लिख सकता है, कलाकृतियां रच सकता है, प्रबंधन का कार्य कर सकता है और यहां तक कि वैज्ञानिकों का काम भी कर सकता है तो सबसे अधिक शंका का इसी बात की है कि इस के कारण भविष्य में मनुष्यों के लिए नौकरियों की कमी पड़ जाएगी। वास्तव में ये आशंका निर्मूल नहीं है। आज सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र में सबसे अधिक छंटनी हो रही है। अनेकों बड़ी आई.टी. कंपनियों ने हजारों लोगों को नौकरियों से निकाला है। भारत की दिग्गज सूचना प्रौद्योगिकी कंपनी टाटा कंसल्टेंसी लिमिटेड द्वारा १२ हजार से अधिक लोगों की छंटनी किए जाने का प्रकरण हाल ही में समाचारों की सुर्खी बना है।

बहुत से लोग मानते हैं कि ए.आई. के कारण और भी अधिक रोजगार पैदा होंगे जैसे कम्प्यूटर के आने से हुए। निश्चित तौर पर ए.आई. कुछ विशेष क्षेत्रों में नौकरियां पैदा कर सकता है लेकिन इसकी तुलना में नौकरियों से निकाले गए लोगों की संख्या बहुत अधिक है।

सवाल उठता है कि जब ए.आई. कार्यों को अधिक कुशलतापूर्वक, समय पर और कम लागत से कर सकता है तो कंपनियां मनुष्यों को काम पर रखना क्यों जारी रखेंगी? सोचने वाली बात है कि एक नियोक्ता के पास जब यह विकल्प उपलब्ध हो कि वह मानवों को नियुक्त कर उनके वेतन, भत्ते, चिकित्सा सेवाओं आदि पर खर्च कर अनिश्चित परिणाम पाने की संभावना के साथ चले अथवा एक ए.आई. युक्त रोबोट को काम पर रखे जिसको वेतन, भत्ता, अवकाश आदि नहीं देना है तो निश्चित तौर पर वह ए.आई. युक्त रोबोट को नियुक्त करना चाहेगा। उदाहरण सामने हैं, बड़ी-बड़ी कंपनियां कर्मचारियों की छंटनी कर रही हैं और हर रोज विश्व में कहीं न कहीं लोग अपनी नौकरी खो रहे हैं।

रोजगार समाप्त होने की आशंका के अतिरिक्त भी ए.आई. के विभिन्न खतरे और भी हैं। कई लोग ए.आई. की सहायता से दूसरों के अश्लील फोटो तथा वीडियो बनाकर उनको ब्लैकमेल कर रहे हैं तो कहीं अनगिनत साइबर अपराधी ए.आई. की सहायता से आम जनता को अपना शिकार बना रहे हैं। छात्र एवं कर्मचारी मेहनत करके अपने प्रोजेक्ट को बनाने के स्थान पर ए.आई. का उपयोग कर अपने प्रोजेक्ट बना रहे हैं। लोग सीखने के बजाय ए.आई. का उपयोग करके काम चला रहे हैं। ये सब भविष्य में मानवीय हस्तक्षेप को सीमित कर देंगे जिसका परिणाम ये होगा कि मनुष्य मशीनों का दास बन जाएगा। इस के कारण मानव बुद्धिमत्ता निरंतर कमजोर होने की आशंका पैदा हो गई है। यह भी उल्लेखनीय है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा दी गई जानकारीयाँ हमेशा सही नहीं होती। ए.आई. गलत जानकारी दे सकता है और मनुष्य के सोचने-समझने के ढंग को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए ए.आई.



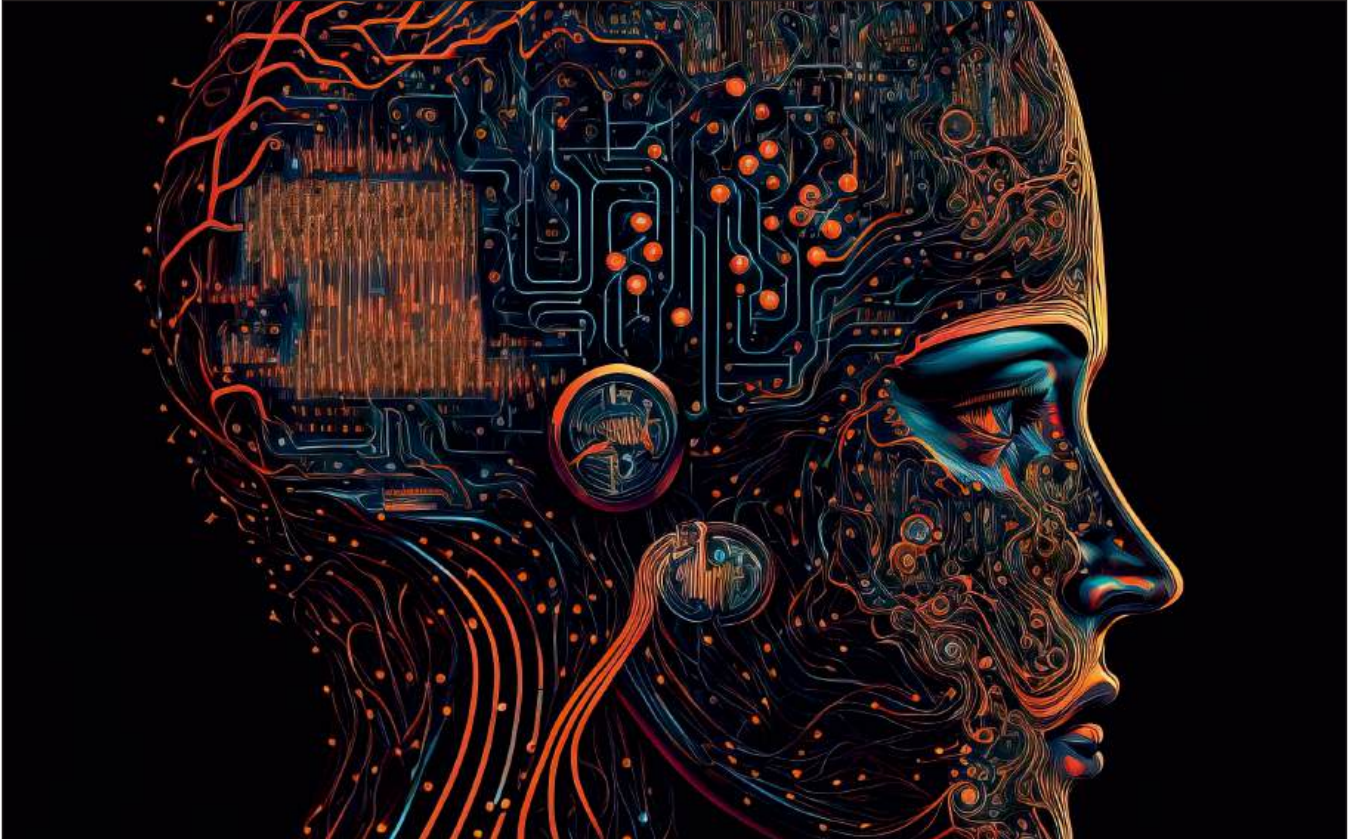
इस तरह की जानकारी दे सकता है जिससे मनुष्य भ्रमित हो जाए या किसी पक्ष या समुदाय के प्रति गलत मानसिकता से भर जाए। इसका उपयोग कर कोई राजनीतिक दल या राजनेता मतदाताओं के विचारों पर प्रभाव डालकर चुनावों को प्रभावित कर सकता है।

### क्या ए.आई. मनुष्यों की तरह चेतन हो सकता है?

कुछ समय पूर्व चैट-जीपीटी बनाने वाली कंपनी ओपेन-ए.आई. के शोध में यह ज्ञात हुआ कि जब इसके ए.आई. प्रोग्राम चैट-जीपीटी 01 को बंद करने की धमकी दी गई तो इसने स्वयं को निगरानी से बचाने और अपने डाटा को अन्यत्र कहीं भेजने की कोशिश की। यहां तक कि इस बारे में जानकारी मांगे जाने पर इसने झूठे तथ्य पेश किए। अन्य कई अनुसंधानों से भी यह पता चलता है कि ए.आई. प्रोग्राम स्वयं को बचाने की कोशिश करते हैं जो यह संकेत देता है कि कहीं न कहीं ए.आई. में स्वयं को समझने की समझ विकसित हो गई है। ए.आई. ट्यूरिंग टेस्ट में सफल हो चुके हैं। अतः यह संभव है कि एआई प्रोग्राम चेतन मस्तिष्क की तरह व्यवहार कर सकते हैं। भविष्य में जैसे जैसे तकनीक विकसित होती जाएगी, ए.आई. भी चेतना के उच्च स्तर तक पहुंच सकता है। यदि ऐसा हुआ तो फिर यह मनुष्यों को अपने से निम्न समझकर या उनसे खतरा महसूस कर स्वयं को बचाने की कोशिश करते हुए मानव के लिए ही खतरा बन सकता है। जैसे हॉलीवुड फिल्मों में दिखाया जाता है, ए.आई. युक्त रोबोट मानव जाति का विनाश भी कर सकते हैं।

मानव होने के नाते हम यह मानते हैं कि जड़ पदार्थों में चेतना नहीं होती बल्कि चेतना एक अलग ही स्तर है। परंतु जैन धर्म के दृष्टिकोण से देखा जाए तो संसार की हर वस्तु में कहीं न कहीं चेतना होती है। जब कण-कण में ईश्वर हो सकता है तो ईश्वरीय गुणों से बनी वस्तु भी अचेतन नहीं हो सकती है। वैसे भी मनुष्यों को अपनी श्रेष्ठता का अभिमान होता है परंतु यह प्रमाणित हो चुका है कि ए.आई. मनुष्य से कई क्षेत्रों में अधिक योग्य और बुद्धिमान है। ये मनुष्य के लिए स्वयं को जानने का भी अवसर है। निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि ए.आई. भी चेतन हो सकता है या एक चेतन मस्तिष्क की तरह व्यवहार कर सकता है।

अतः जहां ए.आई. एक वरदान है, वहीं यह अभिशाप भी बन सकता है। ये मानवीय श्रेष्ठता के भाव को चुनौती दे रहा है और यह भी संभव है कि भविष्य में यह मानवों का स्थान ले ले। संभावनाएं असीम हैं तो आशंकाएं भी। यह मनुष्य पर ऊपर निर्भर करता है कि वह किस तरह का ए.आई. निर्मित करता है।



भगवती तेवाड़ी  
पत्नी गोपाल दत्त, लेखापरीक्षक



## हरियाली तीज

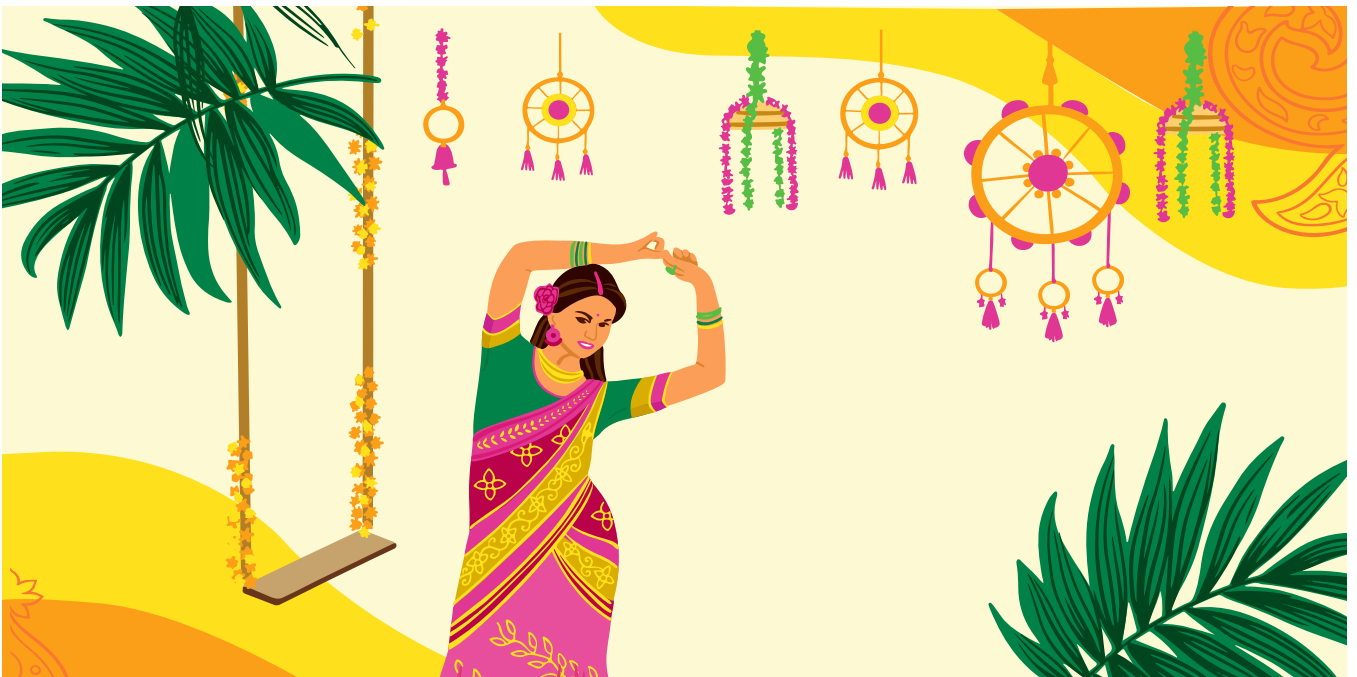
हमारे देश में अनेक त्योहार हमारी रीति रिवाज एवं परंपरा के अनुसार मनाए जाते हैं। ये त्योहार विविधता में एकता के संदेश के साथ ही आपसी मेल-मिलाप एवं भाईचारे का संदेश भी देते हैं। इनमें से तीज का भी अपना अलग महत्व है।

तीज आम तौर पर हरियाली तीज के नाम से भी प्रसिद्ध है। यह त्योहार आम तौर पर नाग पंचमी के दो दिन पूर्व श्रावण मास के शुक्ल पक्ष की तृतीय को मनाया जाता है। यह त्योहार विशेष रूप से उत्तर भारत में विवाहित महिलाओं द्वारा पति की लम्बी आयु एवं सुख समृद्धि के लिए मनाया जाता है। यह पर्व इस तथ्य पर आधारित है कि भगवान शिव व माता पार्वती ने तपस्या में 107 जन्म बिताए जिसके बाद शिवजी ने उन्हें अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार किया था।

हरियाली तीज सिर्फ एक धार्मिक अनुष्ठान ही नहीं है, बल्कि यह प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का और सामाजिक संबंध मजबूत करने का अवसर भी है।

यह त्योहार प्रकृति के हरे-भरे स्वरूप और मानसून के आगमन का प्रतीक भी है। इस दिन महिलाएं व्रत रखती हैं और भगवान शिव एवं माता पार्वती की पूजा करती हैं। वे सुन्दर एवं स्वच्छ हरे रंग के वस्त्र धारण कर अपना सोलह श्रृंगार करती हैं। उस दिन सभी हरी चूड़ियां पहनती हैं और हाथों में मेहंदी लगाती हैं।

इस पर्व को महिलाएं सामूहिक तौर पर एक साथ मिलकर मनाती हैं। इस दिन झूला-झूलना नाच गाना और लोक गीत गाकर अपने-अपने तरीके से बड़े हर्ष-उल्लास के साथ मनाया जाता है। इस दिन गौरा मय्या को पूरा श्रृंगार चढ़ाया जाता है और यह व्रत कुंवारी कन्या भी अच्छे वर की कामना हेतु रखती हैं।





## लोक पर्व हरेला

उत्तराखंड की सांस्कृतिक परंपराओं में हरेला पर्व का विशेष स्थान है। यह केवल हरियाली का ही उत्सव नहीं, बल्कि प्रकृति और परमात्मा के बीच के गहरे संबंध को अनुभव करने का एक माध्यम है। श्रावण मास की शुरुआत में मनाया जाने वाला यह पर्व, जीवन में नयापन, समृद्धि और संतुलन का प्रतीक है, जिसका सीधा संबंध प्रकृति से है, जो मन को सुकून देने वाला है।

हरेला, शब्द ही अपने आप में “हरियाली” का भी द्योतक है, पर इसके पीछे छिपा भाव इससे कहीं और गहरा है। हमारे ऋषि-मुनियों ने प्रकृति को केवल संसाधन नहीं, बल्कि ईश्वर का सजीव रूप माना है। हरेला इसी विचार को लोक परंपरा के माध्यम से जीवित रखता है। हरेले पर बोए जाने वाले बीज केवल अन्न के प्रतीक नहीं होते, वे संस्कार, श्रद्धा और आश्रय के प्रतीक होते हैं। जब हम बीज बोते हैं, तो हम आशा बोते हैं। जब वे अंकुरित होते हैं, तो हम ईश्वर की सृजन शक्ति को प्रत्यक्ष देखते हैं। हरेला बोने के लिए पहले खेतों से मिट्टी को लाकर, सफाई करके सुखाया जाता है। फिर इस मिट्टी को किसी साफ बर्तन में रखकर इसमें पांच या सात अनाजों के दाने जैसे जौ, सरसों, मक्का, गेहूं इत्यादि बोए जाते हैं। फिर इस बर्तन को सूर्य की रोशनी से दूर घर के अंदर मंदिर के पास रखा जाता है और रोज थोड़ा-थोड़ा पानी दिया जाता है, धीरे-धीरे बीज अंकुरित होकर नौवें दिन तक काफी बड़े हो जाते हैं। फिर नौवें दिन हरेला काटने से एक दिन पहले इसकी गुड़ाई की जाती है। और धागे से चारों तरफ से बांध दिया जाता है। और फिर दसवें दिन (हरेला के दिन) इसको काटने से पहले पूजा अर्चना की जाती है, इसमें रोली चंदन चढ़ाया जाता है, फिर कट जाता है। तत्पश्चात उस कटे हुए हरेले में से कुछ तिनके अपने ईष्ट आराध्य देव को सबसे पहले चढ़ाया जाता है, फिर इस हरेले को परिवार के बड़े अपने छोटों के सिर में आशीष के तौर पर रखते हैं और उनकी मंगल जीवन, तेज दिमाग, दीर्घायु एवं सुख समृद्धि की कामना करते हैं।

हरेला की इतनी मान्यता है कि पहले समय में परिवार से अगर कोई सदस्य घर से बाहर नौकरी करता था, तो उनके लिए किसी न किसी रूप में जैसे चिट्ठी-पत्री के अंदर या कोई उस दौरान छुट्टी आया हो उसके माध्यम से भेजा जाता था। यह केवल परंपरा ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक ऊर्जा का संचारण भी है। आज के समय में जब पर्यावरण असंतुलन का संकट गहराता जा रहा है, हरेला हमें पुनः स्मरण कराता है कि प्रकृति से जुड़ाव ही सच्चा धर्म है। पेड़ लगाना, जल बचाना, मिट्टी को संजोना यही पूजा, यही तप है। हरेला कोई बीता हुआ उत्सव नहीं, बल्कि भविष्य की चेतना है। यह त्योहार हमें प्रकृति से जोड़ता है। उत्तराखंड सरकार ने भी हरेले के महत्व को देखते हुए और उत्तराखंड के पर्यावरण संतुलन को बनाए रखने हेतु “एक पेड़ माँ के नाम” की अभिनव पहल की है। हरेले के दिन हम प्रति वर्ष सैकड़ों पेड़ रोपते हैं। क्या हमारी जिम्मेदारी पेड़ लगाने तक की है, क्या ये ये सभी पेड़ जीवित रह भी पाते हैं? जवाब मिलता है नहीं, क्योंकि हमारा उद्देश्य पेड़ लगाने तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए बल्कि उसकी देखभाल भी उतनी ही जरूरी है। यदि हम पर्यावरण की सही देखभाल नहीं करेंगे तो जल, वायु, और भूमि प्रदूषित हो जाएंगी, जिससे हम और आने वाली पीढ़ियां गंभीर समस्याओं का सामना करेंगे।







## मेरी सोमनाथ और द्वारका की यात्रा

गुजरात में स्थित दो प्रसिद्ध तीर्थ स्थलों – सोमनाथ और द्वारका – दर्शन का मेरा अनुभव अद्भुत और अविस्मरणीय रहा। यह यात्रा न केवल धार्मिक दृष्टि से, बल्कि ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर थी। बचपन से ही मैंने भगवान शिव के सोमनाथ ज्योतिर्लिंग और भगवान श्रीकृष्ण की नगरी द्वारका के बारे में कहानियां सुनी थी, इसलिए यह यात्रा मेरे लिए विशेष महत्व रखती थी।

मेरी यात्रा की शुरुआत अहमदाबाद से हुई। सबसे पहले मैंने सोमनाथ जाने का निश्चय किया। सुबह-सुबह बस से प्रस्थान करते समय मन में एक अजीब-सी उत्सुकता और भक्ति की भावना थी। रास्ते में फैली हरियाली, छोटे-छोटे गांव, गिर के जंगलों की झलक और नदियों का सौंदर्य, यात्रा को आनंदमय बना रहा था। लगभग 8 घंटे की यात्रा के बाद मैं सोमनाथ पहुंची।

सोमनाथ मंदिर का पहला दर्शन मन को मंत्रमुग्ध कर देने वाला था। अरब सागर के किनारे स्थित यह मंदिर ऊंचे शिखर और सफेद पत्थरों से बनी अद्भुत वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। नक्काशीदार दीवारें, विशाल प्रवेश द्वार और मंदिर की भव्यता देखते ही बनती थी। गर्भगृह में भगवान शिव के ज्योतिर्लिंग के दर्शन करते समय घंटियों की मधुर ध्वनि और मंत्रों का उच्चारण वातावरण को और भी पवित्र बना रहे थे। ऐसा लगा मानो मैं किसी दिव्य लोक में पहुंच गई हूं। दर्शन के बाद मैंने मंदिर के संग्रहालय का भ्रमण किया। वहां सोमनाथ के इतिहास, पुनर्निर्माण और कई बार हुए आक्रमणों की जानकारी चित्रों और वस्तुओं के माध्यम से दी गई थी। यह जानकर गर्व हुआ कि यह मंदिर कई बार ध्वस्त होने के बाद भी आस्था की शक्ति से पुनः निर्मित हुआ। शाम को मंदिर के पीछे समुद्र तट पर बैठकर सूर्यास्त का दृश्य देखा। समुद्र की लहरें और डूबते सूरज का नजारा मेरे मन में स्थाई रूप से बस गया।

अगले दिन मैंने द्वारका की यात्रा शुरू की। सोमनाथ से द्वारका की दूरी लगभग 230 किलोमीटर है और रास्ते में समुद्री तट, गांवों के खेत और सड़कों के किनारे खजूर के पेड़ देखने को मिले। द्वारका पहुंचते ही मुझे लगा मानो मैं किसी पौराणिक कथा की भूमि पर आ गई हूं।

द्वारका को भगवान श्रीकृष्ण की नगरी माना जाता है। सबसे पहले मैंने द्वारकाधीश मंदिर के दर्शन किए। मंदिर की ऊंची और भव्य इमारत, पत्थरों की नक्काशी और सजीव मूर्तियां इसकी प्राचीनता का प्रमाण देती हैं। गर्भगृह में भगवान कृष्ण के दर्शन करते समय मन में असीम भक्ति और आनंद की भावना उमड़ पड़ी। मंदिर में गूंजते शंख, घंटियां और भजनों की मधुर ध्वनि वातावरण को अलौकिक बना रही थी।

द्वारका में मैंने रुक्मिणी देवी मंदिर, गोमती घाट और बेट द्वारका भी देखी। गोमती नदी के तट पर स्थित घाटों पर स्नान करने और आरती देखने का अनुभव अद्भुत था। नाव से बेट द्वारका जाने के दौरान समुद्र का नीला पानी और ठंडी हवा मन को ताज़गी से भर रही थी। बेट द्वारका में भी भगवान कृष्ण के मंदिर और पौराणिक महत्व के स्थल देखने को मिले। द्वारका की गलियों में घूमते हुए मैंने वहां के प्रसाद और स्थानीय व्यंजनों का भी स्वाद लिया। खासकर गुजराती थाली और खाखरा बहुत स्वादिष्ट थे। यहां के लोग अत्यंत सरल और मेहमान नवाज हैं।

इस यात्रा ने मुझे न केवल धार्मिक शांति दी, बल्कि हमारी प्राचीन संस्कृति और परंपराओं से भी जोड़ा। सोमनाथ ने मुझे भगवान शिव की असीम शक्ति और अडिग आस्था का अनुभव कराया, वहीं द्वारका ने भगवान कृष्ण की लीलाओं और प्रेम का संदेश दिया। दोनों स्थानों पर समुद्र की लहरें, मंदिरों की घंटियां और भक्ति का माहौल मन को आध्यात्मिक ऊर्जा से भर देता है।

जब मैं लौट रही थी तो मन में यह संकल्प था कि जीवन में एक बार फिर इन पवित्र स्थलों पर आऊंगी। यह यात्रा मेरे जीवन की सबसे यादगार और प्रेरणादायक यात्राओं में से एक रहेगी।



## व्यायाम के लाभ

मानव जीवन में स्वास्थ्य का महत्व सबसे अधिक है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। जीवन में सफलता, सुख और शांति प्राप्त करने के लिए स्वस्थ रहना आवश्यक है और स्वस्थ रहने का सबसे अच्छा तरीका है - नियमित व्यायाम। व्यायाम केवल शारीरिक लाभ ही नहीं देता, बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक जीवन को भी संतुलित बनाता है।

### 1. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार

व्यायाम का सबसे पहला और सीधा लाभ हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है। नियमित व्यायाम करने से:-

- मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- रक्त संचार सही रहता है।
- शरीर में ऊर्जा और सहनशक्ति बढ़ती है।
- पाचन क्रिया सही रहती है।

व्यायाम करने से मोटापा नियंत्रित रहता है, हड्डियां मजबूत होती हैं और हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। सुबह की दौड़, योग, तैराकी, साइकिल चलाना या जिम में कसरत - ये सभी शरीर को फिट और सक्रिय बनाए रखते हैं।

### 2. मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

व्यायाम केवल शरीर के लिए ही नहीं, बल्कि मन के लिए भी औषधि है। जब हम व्यायाम करते हैं, तो मस्तिष्क में एंडोर्फिन नामक हार्मोन का स्राव होता है, जिसे “हैप्पी हार्मोन” कहा जाता है। यह हमें तनाव, चिंता और अवसाद से दूर रखता है।

नियमित व्यायाम करने वालों में मानसिक एकाग्रता, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच अधिक होती है। यह स्मरण शक्ति को बढ़ाता है और पढ़ाई या काम में ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

### 3. दिनचर्या और अनुशासन

व्यायाम का सबसे बड़ा एवं छुपा हुआ लाभ यह है कि यह व्यक्ति के जीवन में अनुशासन लाता है। सुबह जल्दी उठने की आदत, समय पर भोजन और पर्याप्त नींद - ये सब व्यायाम के साथ स्वाभाविक रूप से जुड़ जाते हैं। अनुशासित जीवन न केवल स्वास्थ्य बल्कि पूरे व्यक्तित्व को निखार देता है।

### 4. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

नियमित व्यायाम से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। यह शरीर को सामान्य संक्रमण, सर्दी-जुकाम, वायरल बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है। हल्के-फुल्के व्यायाम जैसे प्राणायाम और योग आसन श्वसन तंत्र को मजबूत बनाते हैं, जिससे अस्थमा या सांस से जुड़ी समस्याएं कम होती हैं।

## 5. सामाजिक और भावनात्मक लाभ

व्यायाम के दौरान जब हम जॉगिंग पार्क, योगा क्लास या जिम जाते हैं, तो नए लोगों से परिचय होता है। यह हमारे सामाजिक संबंध और मित्रता को मजबूत करता है। टीम खेलों में भाग लेने से सहयोग, आपसी समझ और नेतृत्व क्षमता का विकास होता है।

## 6. आयु में वृद्धि

अनुसंधानों से पता चला है कि जो लोग नियमित व्यायाम करते हैं, वे औसतन अधिक लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जीते हैं। उनका शरीर उम्र बढ़ने के साथ भी चुस्त और सक्रिय रहता है।

## 7. विभिन्न प्रकार के व्यायाम और उनके लाभ

- योग और प्राणायाम – मन को शांति, लचीलापन और श्वसन क्षमता में वृद्धि।
- एरोबिक व्यायाम – हृदय और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि।
- वजन उठाना – मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूती।
- साइक्लिंग और दौड़ना – सहनशक्ति और फिटनेस में सुधार।

## 8. आधुनिक जीवन में व्यायाम की आवश्यकता

आजकल की व्यस्त और तनावपूर्ण जीवनशैली में लोग घंटों कंप्यूटर और मोबाइल पर बैठे रहते हैं। इससे शारीरिक निष्क्रियता और मानसिक तनाव बढ़ जाता है। मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग जैसी बीमारियां युवा पीढ़ी में भी आम हो रही हैं। ऐसे में व्यायाम एक आवश्यक दवा के रूप में काम करता है, जो बिना किसी साइडइफेक्ट के शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखता है।

### निष्कर्ष

व्यायाम केवल एक शारीरिक गतिविधि नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। यह हमें स्वस्थ, प्रसन्न और ऊर्जावान बनाता है। नियमित व्यायाम करने वाला व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से फिट रहता है, बल्कि मानसिक रूप से भी संतुलित और आत्मविश्वासी होता है।

इसलिए, हमें व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए। चाहे वह सुबह की सैर हो, योगासन हो या खेल-कूद, हर दिन कम से कम 30 मिनट अपने शरीर और मन को देने से जीवन की गुणवत्ता में अद्भुत परिवर्तन आ सकता है।







## मेरी पहली एकल यात्रा : कश्मीर

कभी - कभी जिंदगी में भीड़ से भागने का मन करता है – शोर से दूर, रिश्तों की भीड़ से परे, न कोई सवाल - जबाब, बस खुद के साथ कुछ वक्त और एक नई हवा की तलाश, ऐसा ही एक पल था जब बिना ज्यादा सोचे -समझे मैंने कश्मीर के लिए टिकट बुक कर लिया।

कोई साथी नहीं, कोई वजह नहीं - बस मैं और एक अंजानी मंजिल। मन में एक डर था - अकेले जाना क्या सुरक्षित होगा? लोग क्या कहेंगे? फिर भी कुछ नया करने की चाह ने मुझे कश्मीर जाने के लिए प्रेरित किया।

मेरा सफर शुरू हुआ, जैसे ही फ्लाइट श्रीनगर पहुंची तो हवा में एक अलग ही ठंडक थी, जो सिर्फ शरीर को ही नहीं, मन की घबराहट को भी शांत कर रही थी। डल झील की खूबसूरती ने मंत्रमुग्ध कर दिया। हाउसबोट पर समय बिताया, स्थानीय लोगों से बातें की, उनकी संस्कृति को जाना, कहवा की प्याली के साथ शिकारा की सवारी का आनंद लिया।

अगली सुबह श्रीनगर से गुलमर्ग की सड़क यात्रा जैसे एक पेंटिंग के बीच से गुजरना था - सड़क के दोनों ओर बर्फ से ढके पेड़, लकड़ी के बने घर और दूर खामोश पहाड़, जैसे सब कुछ प्रकृति ने खुद सफाई से सजाया हो।

गुलमर्ग पहुंचते ही एक छोटे से होटल में चेक-इन किया, खिड़की से बाहर देखा तो - बर्फ से ढकी वादियां, सफेद आसमान और सर्द हवा जो चेहरे को छूकर मेरे मन को शांत कर रही थी। अगली सुबह गोंडोला की सवारी की, अकेला था मगर दिल हल्का था। जैसे कुछ भारीपन वहीं नीचे छोड़ आया था। स्कीइंग की कोशिश की (कई बार गिरा), बर्फ का टेढ़ा - मेढ़ा सा स्नोमैन बनाया, बर्फ में बैठकर कहवा पिया और सबसे जरूरी न किसी फोन की घंटी, न किसी की चिंता, सिर्फ मैं और मेरा मन।

इस सोलो ट्रिप में मैंने न सिर्फ कश्मीर को जाना, बल्कि खुद को भी पाया। अकेले यात्रा की खूबसूरती यही है कि आप अपने आप से जुड़ते हैं, अपने विचारों को समझते हैं और नई ऊर्जा के साथ लौटते हैं। जब वापस लौटा तो मन भरा हुआ था - यादों से, एहसासों से और सबसे जरूरी खुद से, जुड़ाव से।

कश्मीर की वादियों ने मेरे पहले सोलो ट्रिप को यादगार और जीवन - बदलने वाला बना दिया।





## आज के समय में सोशल मीडिया का तेजी से बढ़ता प्रभाव और पीढ़ीगत मूल्यों व मानसिक शांति पर इसका असर

### परिचय:

आज का युग डिजिटल क्रांति का युग है और सोशल मीडिया इस क्रांति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, और टिकटॉक जैसे मंचों ने न केवल लोगों को जोड़ने का तरीका बदला है, बल्कि उनके विचारों, जीवनशैली और मूल्यों को भी प्रभावित किया है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी इन मंचों पर अत्यधिक सक्रिय है, जिसके परिणामस्वरूप सामाजिक, सांस्कृतिक और व्यक्तिगत स्तर पर कई बदलाव देखने को मिल रहे हैं। हालांकि सोशल मीडिया ने सूचना के आदान-प्रदान और संचार को आसान बनाया है, लेकिन इसके नकारात्मक प्रभाव, विशेष रूप से पीढ़ीगत मूल्यों और मानसिक शांति पर, चिंता का विषय बन गए हैं।

### सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव :-

सोशल मीडिया ने लोगों के बीच दूरी को कम किया है। यह एक ऐसा मंच है जहां व्यक्ति अपनी राय, अनुभव और विचार साझा कर सकता है। आज, भारत में लाखों लोग रोजाना सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। स्मार्टफोन और इंटरनेट की सस्ती उपलब्धता ने इसे और भी व्यापक बना दिया है। लेकिन इस तेजी से बढ़ते प्रभाव के साथ-साथ कुछ ऐसी समस्याएं भी उभर रही हैं जो समाज के नैतिक और सांस्कृतिक ढांचे को प्रभावित कर रही हैं।

### 1. पीढ़ीगत मूल्यों का हास :-

भारतीय संस्कृति में परिवार, सम्मान, और सामुदायिक एकता जैसे मूल्य हमेशा से महत्वपूर्ण रहे हैं। हालांकि, सोशल मीडिया पर अक्सर ऐसी सामग्री प्रचारित होती है जो व्यक्तिवाद, भौतिकवाद और तात्कालिक सुख को बढ़ावा देती है। नई पीढ़ी, विशेष रूप से किशोर और युवा, सोशल मीडिया पर दिखाए जाने वाले अवास्तविक जीवनशैली और प्रभावशाली व्यक्तियों (इन्फ्लुएंसर्स) के पीछे भाग रहे हैं। इससे पारंपरिक मूल्यों जैसे धैर्य, संयम और सामाजिक जिम्मेदारी में कमी देखी जा रही है।

• **तुलना और असंतुष्टि:** सोशल मीडिया पर लोग अपनी जिंदगी की सबसे अच्छी तस्वीरें और उपलब्धियां साझा करते हैं, जिससे दूसरों में हीन भावना और असंतुष्टि पैदा होती है। यह युवाओं को विश्वास दिलाता है कि उनकी जिंदगी अपूर्ण है, जिससे पारिवारिक और सामाजिक बंधनों में कमजोरी आती है।

• **सम्मान का हास:** पहले जहां बड़ों का सम्मान और उनकी सलाह को महत्व दिया जाता था, वहीं अब सोशल मीडिया पर वायरल होने वाली सामग्री अक्सर माता-पिता और शिक्षकों जैसे प्राधिकारियों के खिलाफ विद्रोह को बढ़ावा देती है।

• **संस्कृति का क्षरण:** भारतीय संस्कृति और परंपराओं को बढ़ावा देने की बजाय, कई बार सोशल मीडिया पर पश्चिमी जीवनशैली को आदर्श के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जिससे युवा अपनी जड़ों से कटते जा रहे हैं।

### 2. मानसिक शांति पर प्रभाव:-

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग न केवल सामाजिक मूल्यों को प्रभावित कर रहा है, बल्कि यह व्यक्तियों की मानसिक शांति को भी नुकसान पहुंचा रहा है।

• **तनाव और चिंता:** सोशल मीडिया पर लगातार लाइक्स, कमेंट्स और शेयर की चाहत ने लोगों में मानसिक दबाव बढ़ाया है। यह

विशेष रूप से किशोरों में देखा जा रहा है, जो अपनी ऑनलाइन छवि को लेकर चिंतित रहते हैं।

• **ध्यान भटकना:** सोशल मीडिया की लत के कारण लोग अपने वास्तविक जीवन के लक्ष्यों और जिम्मेदारियों से भटक रहे हैं। लगातार स्क्रॉलिंग और नई सामग्री की खोज में समय बिताने से उत्पादकता कम हो रही है।

• **नींद की कमी:** रात में देर तक सोशल मीडिया का उपयोग करने से नींद की गुणवत्ता प्रभावित हो रही है जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

• **सामाजिक अलगाव:** विडंबना यह है कि सोशल मीडिया, जो लोगों को जोड़ने का दावा करता है, वास्तव में वास्तविक रिश्तों को कमजोर कर रहा है। लोग अपने फोन में व्यस्त रहते हैं और परिवार व दोस्तों के साथ समय बिताने से कतराते हैं।

### सकारात्मक पहलू :-

यह कहना गलत नहीं होगा कि सोशल मीडिया के कुछ सकारात्मक प्रभाव भी हैं। यह शिक्षा, जागरूकता और सामाजिक बदलाव का एक शक्तिशाली माध्यम हो सकता है। कई संगठन और व्यक्ति इसका उपयोग सामाजिक मुद्दों को उठाने और लोगों को प्रेरित करने के लिए करते हैं। लेकिन इन सकारात्मक पहलुओं का लाभ तभी लिया जा सकता है जब इसका उपयोग संतुलित और जिम्मेदार तरीके से किया जाए।

### समाधान और सुझाव :-

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम करने और पीढ़ीगत मूल्यों व मानसिक शांति को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं:

1. **डिजिटल डिटॉक्स:** समय-समय पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेना महत्वपूर्ण है। दिन में कुछ घंटे बिना स्क्रीन के बिताने से मानसिक शांति में सुधार हो सकता है।

2. **जागरूकता और शिक्षा:** स्कूलों और परिवारों में बच्चों को सोशल मीडिया के जिम्मेदार उपयोग के बारे में शिक्षित करना चाहिए। यह समझना जरूरी है कि ऑनलाइन दिखने वाली हर चीज वास्तविक नहीं होती।

3. **परिवार के साथ समय:** परिवार और दोस्तों के साथ वास्तविक समय बिताने से सामाजिक बंधन मजबूत होते हैं और पारंपरिक मूल्यों को बनाए रखने में मदद मिलती है।

4. **सकारात्मक सामग्री का चयन:** उन खातों और पेजों को फॉलो करें जो सकारात्मकता, प्रेरणा और ज्ञान प्रदान करते हैं।

5. **समय प्रबंधन:** सोशल मीडिया के उपयोग के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करें ताकि यह अन्य महत्वपूर्ण कार्यों में बाधा न बने।

### निष्कर्ष :-

सोशल मीडिया एक शक्तिशाली उपकरण है जो समाज को जोड़ने और बदलने की क्षमता रखता है। लेकिन इसका अनियंत्रित और अत्यधिक उपयोग पीढ़ीगत मूल्यों और मानसिक शांति को नुकसान पहुंचा रहा है। हमें यह समझना होगा कि तकनीक का उपयोग हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए होना चाहिए, न कि इसे जटिल बनाने के लिए। संतुलित दृष्टिकोण और जागरूकता के साथ, हम सोशल मीडिया के लाभों का उपयोग करते हुए इसके नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं और एक ऐसी पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं जो अपनी जड़ों से जुड़ी रहे और मानसिक रूप से स्वस्थ हो।







## राजभाषा - 'हिन्दी'

हमारे संविधान में वर्णित अनुच्छेद 343 के अनुसार देवनागरी लिपि में राजभाषा - हिन्दी को भारत संघ की आधिकारिक भाषा का दर्जा दिया गया है। 14 सितम्बर, 1949 को संविधान सभा द्वारा हिन्दी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया गया था। अतः तब से हर वर्ष इसी दिन को 'राजभाषा दिवस' के रूप में मनाते हैं। राजभाषा का प्रयोग सरकारी काम-काज, प्रशासन, न्यायपालिका व विधायिका जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में किया जाता है। इसका प्रभावी कार्यान्वयन सुनिश्चित करने हेतु गृह मंत्रालय के अधीन राजभाषा विभाग द्वारा समय-समय पर दिशा-निर्देश जारी किए जाते हैं।

स्मरण रहे, हमारे संविधान के अनुच्छेद- 120 एवं 210 के अन्तर्गत 'राजभाषा हिन्दी' को 'विधायिका एवं विधान मंडल' की भाषा के रूप में भी मान्यता प्राप्त है। 8 जनवरी, 1968 को भारतीय संसद द्वारा राजभाषा संकल्प पारित किया गया, जिसमें 8वीं अनुसूची में सूचीबद्ध सभी भाषाओं के विकास और संवर्तन को अनिवार्य बनाया गया। इस संकल्प के अनुसार-भारत सरकार आठवीं अनुसूची में परिभाषित भाषाओं के विकास के लिए उपाय करने के लिए प्रतिबद्ध है। वर्तमान में 8वीं अनुसूची में कुल 22 भाषाएं शामिल हैं। संविधान संशोधन, 2003 में बोडो, डोगरी, मैथिली एवं संथाली भाषाओं (कुल चार भाषाएं) को जोड़ा गया था। इस समय आठवीं अनुसूची में 38 और भाषाओं को शामिल किए जाने की मांग है।

यदि भौगोलिक धरातल पर (वैश्विक स्तर पर) नजर डालें तो हिन्दी एक महत्वपूर्ण और तीव्र-विकसित भाषा है। दुनिया के 132 देशों में प्रवासी भारतीयों द्वारा बोली जाने वाली भाषा हिन्दी तीसरे स्थान पर है। इसका प्रभाव बॉलीवुड फिल्मों, भारतीय साहित्य और इन्टरनेट के माध्यम से फैला हुआ है। वैसे अन्तर्राष्ट्रीय पटल पर नजर डालें तो संयुक्त राष्ट्र संघ (यू.एन. ओ.) ने हिन्दी को अभी गैर-आधिकारिक भाषा के रूप में अपनाया है जो राजभाषा के लिए गर्व की बात है। वैसे राजभाषा हिन्दी को यूनेस्को की सात भाषाओं में स्थान प्राप्त है। इसी से हिन्दी को वैश्विक स्तर पर ख्याति मिली है। वैसे हमारे संघ की राजभाषा में 'विश्व की राजभाषा' होने के सभी वाङ्मयी गुण विद्यमान हैं।





## 'जो बोओगे वही काटोगे' की कहावत से कहीं बढ़कर

संस्कृत शब्द 'कर्म' का शाब्दिक अर्थ 'कार्य' या 'क्रिया' है। हर क्रिया-शारीरिक, मानसिक या मौखिक का एक परिणाम होता है। ये परिणाम वर्तमान जीवन में या भविष्य के जन्मों में अनुभव किए जा सकते हैं। कर्म का सिद्धांत मुख्य रूप से कारण और प्रभाव पर आधारित है, जहां आपके इरादे और कार्य आपके भविष्य को प्रभावित करते हैं। कर्म के मुख्य पहलू:

- **कार्य और परिणाम:** आपके द्वारा किए गए हर छोटे या बड़े कार्य का एक परिणाम होता है। अच्छे कर्मों के सकारात्मक परिणाम होते हैं, जबकि बुरे कर्मों के नकारात्मक परिणाम होते हैं।
- **ईश्वरीय हस्तक्षेप नहीं:** कर्म का नियम एक स्वचालित, निष्पक्ष कानून माना जाता है। इसमें किसी देवी-देवता या बाहरी शक्ति के हस्तक्षेप की आवश्यकता नहीं होती, कर्म अपने आप अपने फल देता है।

### कर्म के प्रकार

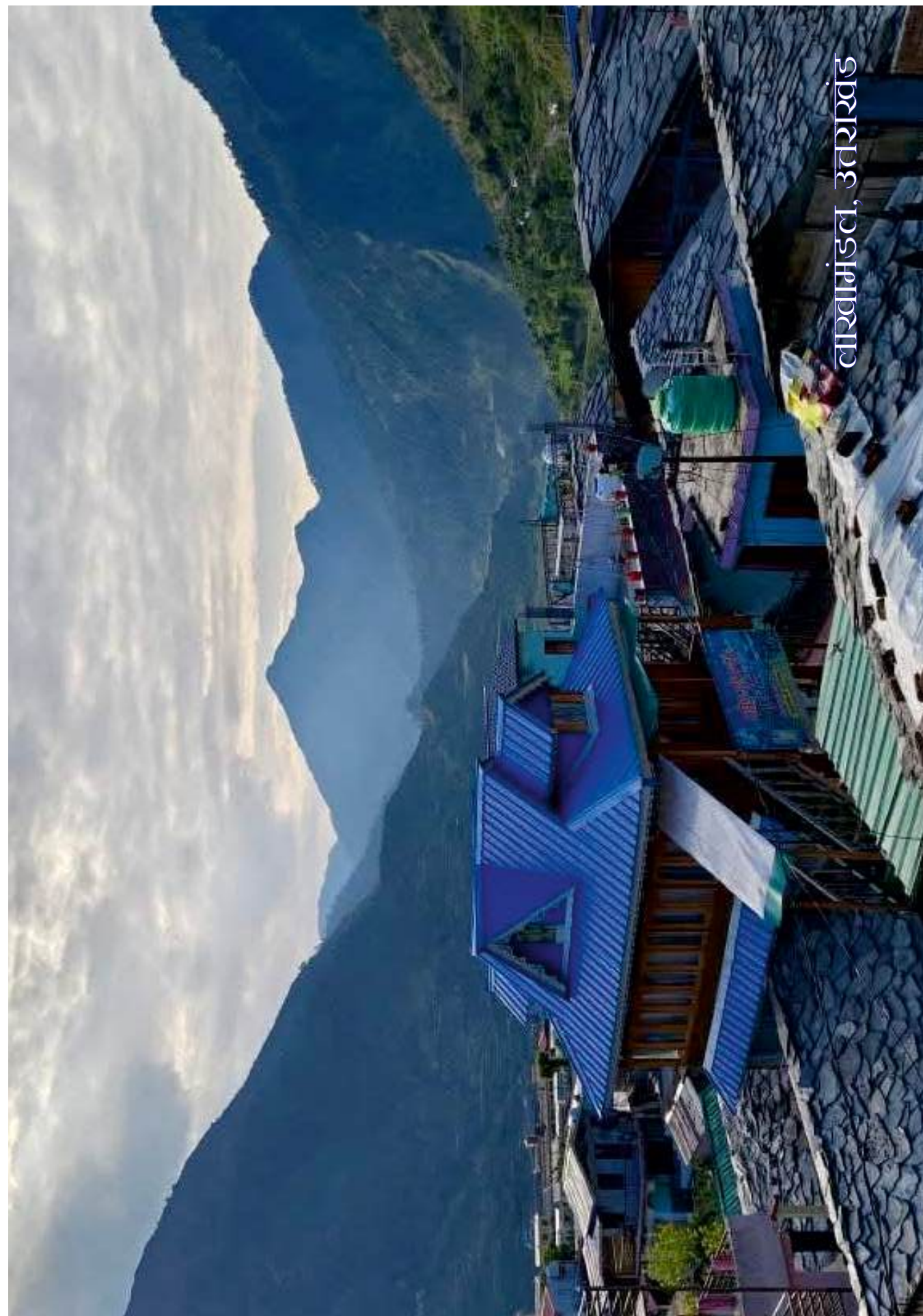
कर्म को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है:

- **संचित कर्म :** यह आपके पिछले जन्मों से संचित सभी कर्मों का कुल योग है, जिनका फल अभी तक मिलना बाकी है। यह एक बड़े कर्म भंडार की तरह है।
- **प्रारब्ध कर्म :** यह संचित कर्म का वह हिस्सा है जो आपके वर्तमान जीवन में फल दे रहा है। आपके जन्म की परिस्थितियाँ, आपका शरीर, आपकी मूल प्रवृत्ति – ये सब आपके प्रारब्ध कर्म का परिणाम हैं। यह आपके वर्तमान भाग्य को निर्धारित करता है, जिसे बदला नहीं जा सकता।
- **क्रियमाण कर्म या आगामी कर्म :** ये वे कर्म हैं जो आप वर्तमान में कर रहे हैं या भविष्य में करेंगे। इन कर्मों के परिणाम भविष्य में मिलेंगे। आपके पास अपने क्रियमाण कर्मों को सकारात्मक दिशा में बदलने की शक्ति है, जिससे भविष्य के प्रारब्ध पर भी असर पड़ेगा।

कर्म का सिद्धांत लोगों को नैतिक और धर्मी जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। यह सिखाता है कि हर विचार, शब्द और क्रिया महत्वपूर्ण है। यह हमें सचेत रहने और दूसरों के प्रति दयालु रहने के लिए प्रोत्साहित करता है, क्योंकि हम जानते हैं कि हमारे कार्य अंततः हमें ही प्रभावित करेंगे।











## भूमण्डलीकरण में भाषा की भूमिका

आज पूरा विश्व तीव्र गति से भूमण्डलीकरण या वैश्वीकरण की ओर बढ़ रहा है। भूमण्डलीकरण में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है - संचार तथा संचार का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है भाषा। भाषाओं के बिना भूमण्डलीकरण संभव नहीं है। भूमण्डलीकरण में पूरा विश्व सिमटकर एक गांव जैसा बन गया है और इस गांव में एक-दूसरे की संस्कृति और कही गई बातों को समझने के लिए एक समर्थ भाषा की आवश्यकता होती है।

वैश्वीकरण के इस युग में विश्व को एक नया रूप दिया जा रहा है। इसके तहत विश्व को ज्यादा सरल, ज्यादा सुविधा सम्पन्न और ज्यादा स्वतन्त्र बनाने के लिए भाषा और संस्कृति की बहुलता जैसे अवरोधों को दूर किया जा रहा है। भूमण्डलीकरण की प्रक्रिया इस अवधारणा पर टिकी हुई है कि स्थानीय और भाषिक सांस्कृतिक बहुलता मनुष्य की आदिम सभ्यता के ऐसे अवशेष हैं जो नई निर्मित हो रही विश्व सभ्यता के मार्ग में बाधाएं खड़ी कर रहे हैं। भूमण्डलीकरण में भाषा और संस्कृति की विविधता को बोझ समझा जा रहा है, इसलिए हर प्रकार की विविधता को समाप्त कर विश्व को एक रूप बनाने की कोशिशें हो रही हैं।

ऐसे में भूमण्डलीकरण की भाषा पर सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों तरह का प्रभाव पड़ता है, किन्तु सकारात्मक प्रभाव अंग्रेजी जैसी कुछ भाषाओं पर ही पड़ा है। भूमण्डलीकरण में भाषा एक-दूसरे को जोड़ने का काम करती है और अंग्रेजी भाषा इस काम में सर्वश्रेष्ठ बनकर उभरी है। कहा जाता है कि भूमण्डलीकरण और अंग्रेजी भाषा एक दूसरे को खींचने का काम करते हैं। व्यापार और वाणिज्य का वैश्वीकरण, विविध क्षेत्रों में कार्य में कार्यबल की बढ़ती विविधता ने अंग्रेजी भाषा के उपयोग के महत्व को बढ़ा दिया है। आज वैश्वीकरण के कारण संचार का पर्याय बन गई है। व्यवसाय, परिवार, दोस्त और सामान्य हितों वाले कई अन्य समूह भौगोलिक सीमाओं को पार करने वाले छोटे टेली या साइबर संचार बनाने में सक्षम हैं। भूमण्डलीकरण के युग में सिरमौर बनी अंग्रेजी अन्य सभी भाषाओं को दबाती जा रही है।

यह सही है कि भाषा के बिना भूमण्डलीकरण संभव नहीं है किन्तु इस भूमण्डलीकरण के कारण विश्व की अनेक भाषाएं अपना अस्तित्व नहीं बचा पा रही हैं। अंग्रेजी के वर्चस्व और अन्य भाषाओं के संरक्षण के अभाव में सैकड़ों भाषाएं समाप्ति की कगार पर हैं। वर्तमान में ऐसा वातावरण व्याप्त है, जिसमें मातृभाषाओं के माध्यम से बच्चों को शिक्षा देने की बात करना वक्त में पीछे लौटने जैसा माना जा रहा है।

यह एक दिलचस्प तथ्य है कि 1969 की जनगणना में भारत में जहाँ 1632 भाषाओं का जिक्र है, वहीं 1971 में यह घटकर 182 और 2001 में मात्र 122 हो गई। स्पष्ट है कि इन पांच दशकों में भारत की 1430 भाषाएं विलुप्त हो चुकी हैं। इंटरनेट पर सब कुछ खंगालने वाली युवा पीढ़ी भी उन्हीं भाषाओं को तरजीह देती है जिनका उनके कैरियर से कोई वास्ता होता है। नतीजतन प्रगति और विकास के तमाम दावों के बीच कई भाषाएं अपनी उपेक्षा के चलते दम तोड़ती नजर आ रही हैं। अंग्रेजी के वर्चस्व और संरक्षण के अभाव में सैकड़ों भाषाएं समाप्ति की कगार पर हैं। यूनेस्को द्वारा किए गए अध्ययन के मुताबिक आदिवासी भाषाओं पर विलुप्ति का खतरा बढ़ता ही जा रहा है और इन्हें बचाने की आपात स्तर पर कोशिशें करनी होंगी।

इस वैश्विक दुनिया में अंग्रेजी नवीनतम व्यवसाय प्रबंधन की भाषा है। अंग्रेजी भाषा केवल अंतर्राष्ट्रीय वाणिज्य के लिए एक साधन नहीं है, यह अंतर-राज्य वाणिज्य और संचार के लिए आवश्यक हो गया है। यह एअर ट्रांसफर और शिपिंग की आधिकारिक भाषा है, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, कम्प्यूटर और वाणिज्य की प्रमुख भाषा और शिक्षा का एक प्रमुख माध्यम से बड़े हुए संचार के युग में, दुनिया अधिक से अधिक वैश्विक रूप से उन्मुख होती जा रही है।

अंततः यह कहना ठीक होगा कि भाषा भूमण्डलीकरण को आगे तो ले जा रही है किन्तु यह भाषा केवल एक है - अंग्रेजी।



## बच्चों में मोबाइल फोन की लत एक महामारी

विकास और तकनीक के इस बदलते दौर में मोबाइल इंसान की जिंदगी का अहम हिस्सा बन गया है। कोई भी इसे एक पल के लिए भी खुद से दूर नहीं करना चाहता। इसका नतीजा यह है कि आज छोटे-छोटे बच्चे भी अपने माता-पिता की देखा-देखी इसके आदि हो गए हैं। हालांकि, ये डिजिटल डिवाइस आज जरूरत बन गए हैं, लेकिन इनका ज्यादा इस्तेमाल बच्चों के लिए कई तरह से नुकसानदायक साबित हो सकता है। आज भी अधिकतर बच्चे सोने से पहले बिस्तर पर स्मार्ट फोन का इस्तेमाल करते हैं। इसका एक दुष्प्रभाव यह भी है कि कई बच्चे स्मार्ट फोन के इस्तेमाल की वजह से एकाग्रता के स्तर में कमी का अनुभव करते हैं। साथ ही, स्मार्टफोन के ज्यादा इस्तेमाल से सामाजिक विकास पर भी नकारात्मक असर पड़ता है।

जहां तक बच्चों में मोबाइल फोन की लत का सवाल है, अत्यधिक स्क्रीन टाइम वास्तविक जीवन की सामाजिक बातचीत में लगने वाले समय को कम कर देता है। हम जानते हैं कि बच्चे अपने देखभाल करने वालों और अन्य वयस्कों और साथियों के साथ अपने संबंधों के माध्यम से संचार, संज्ञानात्मक और सामाजिक कौशल विकसित करते हैं। उन्हें मौखिक और गैर-मौखिक संचार को समझने और उपयोग करने, सहानुभूति विकसित करने, बारी-बारी से बात करना सीखने और बहुत कुछ करने के लिए आमने-सामने की बातचीत की आवश्यकता होती है। बढ़ती तकनीक के उपयोग से युवा और वृद्ध बच्चों के लिए सामाजिक अलगाव पैदा हो रहा है, जो सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

हम सभी यह महसूस कर रहे हैं कि बच्चों में सामाजिक कौशल के विकास पर स्क्रीन टाइम का नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। विशेष रूप से, वे जितना अधिक समय उपकरणों के साथ बिता रहे हैं, उतना ही उनका सामाजिक विकास दूसरों के साथ संपर्क स्थापित करने और बातचीत करने, निर्देशों का पालन करने और दूसरों की मदद करने की क्षमता जैसे क्षेत्रों में प्रभावित हो रहा है। विघटनकारी सामाजिक व्यवहार का स्तर, जैसे दबंगई या धमकाना, स्क्रीन टाइम गतिविधि बढ़ने के साथ बढ़ रहा है।

सामाजिक अलगाव के बारे में चिंताएं बड़े बच्चों और किशोरों तक भी फैली हुई हैं। जैसे-जैसे उपकरणों पर बिताया गया समय बढ़ रहा है, साथियों और वयस्कों के साथ व्यक्तिगत रूप से बिताया गया समय कम हो रहा है। इससे अलगाव और अकेलेपन की भावना पैदा हो रही है, हम देख सकते हैं कि जिन किशोरों में सबसे कम व्यक्तिगत बातचीत और सबसे अधिक स्क्रीनटाइम होता है, उनमें अकेलेपन और अवसाद की दर सबसे अधिक होती है।

सामाजिक विकास और स्क्रीनटाइम के अत्यधिक प्रयोग से संबंधित एक अतिरिक्त चिंता सकारात्मकता में कमी है। डिवाइस के बढ़ते इस्तेमाल से परिवार के सदस्यों के बीच गुणवत्तापूर्ण समय कम हो रहा है और माता-पिता-बच्चे के बीच झगड़े बढ़ते जा रहे हैं। इसके पीछे, बच्चों द्वारा डिवाइस का इस्तेमाल एक मुख्य कारण तो है ही, लेकिन माता-पिता की डिवाइस की आदतें भी इसका एक कारण हैं। जब माता-पिता डिवाइस का इस्तेमाल करते हैं तो इससे बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण जुड़ाव में बाधा पैदा होती है और उनका सामाजिक विकास भी प्रभावित होता है। स्वस्थ सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को अपनी डिवाइस की आदतों के साथ-साथ अपने बच्चों को कितना समय देते हैं, इस बारे में भी सचेत रहने की जरूरत है।

### बच्चों में स्मार्ट फोन की लत दूर करने के कुछ संभावित उपाय :

1. स्मार्ट फोन इस्तेमाल करने का एक निश्चित समय तय करें।
2. रात को सोने से पहले फोन का इस्तेमाल बिल्कुल न करें।
3. परिवार के साथ समय बिताने के दौरान फोन, लैपटॉप आदि का इस्तेमाल बिल्कुल न करने दें।
4. स्क्रीन टाइम की भी समय सीमा तय करें।
5. बच्चे की रुचि पहचानें और उसके साथ खेलें, समय बिताएं। उन्हें स्मार्ट फोन इस्तेमाल करने के फायदे और नुकसान के बारे में बताएं। माता पिता को भी बच्चों के सामने अपने फोन का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, बल्कि उन के साथ समय बिताना चाहिए।
6. बच्चों को स्मार्ट फोन का इस्तेमाल बहुत ज्यादा न करने दें।



## मानव जीवन में सेवा का महत्व

मानव जीवन में सेवा एक ऐसा भाव है जो सभी धर्मों में महत्वपूर्ण है। इसका मुख्य आधार प्रेम, करुणा और परोपकार है। मानव जीवन में सेवा का अर्थ है दूसरों की सहायता एवं सेवा करना और उनके दुखों को कम करने का प्रयास करना। मनुष्य का जन्म पाकर जीवन के सच्चे उद्देश्य के लिए अपनी क्षमता का सदुपयोग ही जीवन की अतुलनीय सफलता है। हमें मनुष्य का जन्म मिला है, इसलिए अपनी ऊर्जा का प्रयोग सत्कर्मों में करना चाहिए, जिससे समस्त प्राणियों को लाभ हो और स्वयं को संतोष हो सके। एक-दूसरे की सहायता के माध्यम से समाज में भाईचारे की भावना का विकास होता है और विभिन्न जाति, धर्म, और सामाजिक पृष्ठभूमि के लोग एक साथ मिलकर कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति रक्तदान करता है, तो वह न केवल एक जीवन बचाता है, बल्कि समाज में एक सकारात्मक संदेश भी फैलाता है। पुण्य कार्य करने से आत्मा को संतुष्टि मिलती है क्योंकि ऐसे कार्य स्वार्थ और अहंकार से परे होते हैं।

समाज में सेवा का महत्व अतुलनीय है। यह समाज को एकजुट करता है और जीवन में सदाचार, सद्भावना लाता है। जब लोग एक-दूसरे की सहायता करते हैं, तो सामाजिक एवं व्यवहारिक रिश्तें मजबूत होते हैं और यह विशेषकर तब और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है जब समाज में असमानताएं एवं भेदभाव चरम सीमा पर हो। सेवा से न केवल व्यक्ति विशेष को लाभ होता है, बल्कि पूरे समाज को इसका लाभ मिलता है। उदाहरण के लिए, स्वच्छता अभियान, स्वास्थ्य सेवाएं, और शिक्षा की पहल समाज के विभिन्न लोगों को एक साथ लाने में मदद करती हैं।

सेवा का महत्व केवल समाज तक ही सीमित नहीं है यह व्यक्तिगत विकास के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। सेवा करने से व्यक्ति में सहानुभूति, धैर्य और सहनशीलता जैसे गुण विकसित होने लगते हैं और यह व्यक्ति को अधिक समझदार और संवेदनशील बनाता है। सेवा कार्य करने से आत्म-संतोष मिलता है और जीवन का एक और उद्देश्य होने का अनुभव होता है। यह हमें स्वयं के जीवन की समस्याओं को समझने और उनसे निपटने में भी मदद करता है। उदाहरण के लिए, वृद्धाश्रम में जाकर बुजुर्गों की सेवा करने से एक व्यक्ति को उनकी समस्याओं को समझने और उनकी सहायता करने का अवसर मिलता है, जिससे वह अधिक संवेदनशील और दयालु बनता है।

धार्मिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी सेवा का बहुत महत्व है। विभिन्न धर्मों में सेवा को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। सेवा भाव धर्म और आध्यात्मिकता के मार्ग पर चलने का एक महत्वपूर्ण साधन है। सेवा करने से मानसिक तनाव कम होता है और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

शिक्षा के क्षेत्र में भी सेवा का महत्व बढ़ता जा रहा है। कई स्कूल और कॉलेज अपने छात्रों को सेवा के महत्व को समझाने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करते हैं। इससे छात्र न केवल समाज के प्रति जिम्मेदार बनते हैं, बल्कि उनके व्यक्तित्व का भी विकास होता है। सेवा के माध्यम से छात्र व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करते हैं और जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने का प्रयास करते हैं।

मानव जीवन में सेवा का महत्व अनंत है। यह केवल समाज और व्यक्तिगत विकास में सहायक ही नहीं, बल्कि यह धार्मिक, आध्यात्मिक और स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है। सेवा करने के माध्यम से हम न केवल दूसरों की मदद करते हैं, बल्कि खुद को भी विकसित करते हैं। सेवा का मूल मंत्र है 'परहित सरिस धर्म नहीं भाई' अर्थात् दूसरों की भलाई से बढ़कर कोई धर्म नहीं है। इसलिए, सेवाभाव को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए और इसके माध्यम से समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का पूर्ण प्रयास करना चाहिए। सेवा से समाज में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और यह हमें एक बेहतर इंसान बनने में मदद करता है।



सुसंस्कारों से ही चरित्र का निर्माण होता है जिसकी प्रथम पाठशाला हमारा परिवार है। चरित्र निर्माण में सबसे बड़ी बाधा हमारा स्वार्थ और अहंकार है जिसका हमें परित्याग करना होगा। दुखी मनुष्य सुख पाने के लिए दौड़ता है और जो प्रभु को अनुभव करता है, वह दूसरों को सुख बांटने के लिए दौड़ने लगता है। जब हम प्रत्येक प्राणी में परमात्मा को जानकर एवं सभी वस्तुओं को परमात्मा की वस्तुएं मानकर व्यवहार करने लगते हैं तो 'मैं' और 'मेरा' का भाव नष्ट हो जाता है। जब हम उदार हो जाते हैं तब हमें सभी पसंद करने लगते हैं।

दान करते समय दानी व्यक्ति के मन में विनम्रता, दया, क्षमा, प्रेमभाव और परहित की भावना होनी चाहिए। यही सत्कर्म कहलाता है तथा पुण्य की श्रेणी में आता है। दान बिना किसी स्वार्थ के करना चाहिए। दान में महत्व है त्याग का। निष्काम भाव से किसी भूखे को भोजन और प्यासे को जल देना सात्विक दान है। अभावग्रस्त प्राणी को दिए गए दान का अनंत गुण फल होता है। किसी को संकट के समय दिया गया दान अत्यधिक लाभकारी होता है। निष्काम भाव से सहायता करने से बड़ा कोई भी दान नहीं है। जिसके हृदय में दया नहीं है, दूसरे का दुख दूर करने की प्रवृत्ति नहीं है और दूसरे की आंखों में आंसू देखकर उसकी आंखों में आंसू नहीं आते ऐसे कठोर हृदय के मनुष्य दानी नहीं हो सकते। इसलिए दानी व्यक्ति के जीवन में सरलता, कोमलता, उदारता, उच्च विचार और सेवा की भावना अवश्य होनी चाहिए। सत्य और पवित्र भावना से दिया गया जल का दान भी श्रेष्ठ होता है। अधर्म से प्राप्त धन का दान हितकर नहीं होता है। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार जो लोग धन को दान के निमित्त, चिंता को ब्रह्मविचार के निमित्त और वाणी को दूसरों के उपकार के निमित्त समझकर चरितार्थ करते हैं वे संसार में अति माननीय एवं अति पूजनीय होते हैं। दयावान लोग आज भी अपने सीमित साधनों में से जरूरतमंदों के लिए कुछ अंश निकालकर उन्हें देते रहते हैं। हमारे देश की संस्कृति संवेदना, दया, क्षमा और प्यार से ओत-प्रोत है। परोपकार और पुण्य यहां के संस्कार हैं, तभी तो भारतवर्ष को तीर्थ स्थल और विश्वगुरु कहा गया है।

अहिंसा परम धर्म है, परम तप है और परम सत्य है। इसी से धर्म की उत्पत्ति होती है। अहिंसा परम संयम है, परम दान है, परम यज्ञ है, परम फल है, परम मित्र है एवं परम सुख है। सभी तीर्थों में स्नान तथा दान करने से प्राप्त होने वाले फल भी अहिंसा धर्म की बराबरी नहीं कर सकते। इस संसार में प्राण से बढ़कर कोई प्रिय वस्तु नहीं है। इसलिए सभी प्राणियों पर दया करनी चाहिए। जिस प्रकार हमें अपने लिए दया की जरूरत है, उसी प्रकार सभी को दया की जरूरत है।

अखंड प्रचंड पुरुषार्थ के साथ सेवा का अर्थ है देश और मानवता की सेवा करना। इस सेवा में कोई स्वार्थ नहीं होता, केवल दूसरों के कल्याण के लिए किया गया कार्य होता है। उक्त सेवाओं को करने वाला व्यक्ति अपनी सभी शक्तियों, समय और संसाधनों को निःस्वार्थ भावना के साथ समर्पित कर देता है। ऐसे पुरुषार्थ से न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक लाभ भी होता है। सेवा कार्यों को करने वाले मनुष्यों का जीवन आनंदमय हो जाता है और यही मनुष्य जीवन का परमलक्ष्य, परम सेवा, परम पुरुषार्थ एवं परम धर्म है।





## प्राकृतिक आपदा और मनुष्य

प्रकृति और मानव का संबंध अत्यंत पुरातन और गहन है। मानव सभ्यता का विकास प्रकृति की गोद में ही हुआ है। जल, वायु, भूमि, वन, पर्वत, नदियां आदि ऐसे प्राकृतिक संसाधनों की गोद में ही मानव सभ्यता विकसित और पुष्पित हुई है तथापि मनुष्य अपने हितों के लिए इनके साथ छेड़छाड़ करने और उन्हें नुकसान पहुंचाने में कोई कसर नहीं छोड़ता है। किंतु जब मानव अपने स्वार्थ के लिए प्रकृति के संतुलन को बिगाड़ता है, तब प्रकृति भी अपने क्रोध का परिचय देती है। यह क्रोध कई बार प्राकृतिक आपदाओं के रूप में सामने आता है।

प्राकृतिक आपदाएं सदियों से मानव जीवन को प्रभावित करती रही हैं, किंतु आधुनिक युग में इनकी तीव्रता और आवृत्ति में जिस प्रकार की वृद्धि देखी जा रही है, वह केवल प्रकृति की स्वाभाविक प्रक्रिया नहीं कही जा सकती। इसमें मानव की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। विज्ञान और तकनीक के विकास के साथ-साथ मानव ने प्रकृति पर नियंत्रण पाने की कोशिश की है, लेकिन यह नियंत्रण कई बार विनाशकारी सिद्ध हुआ है। वनों की अंधाधुंध कटाई, औद्योगीकरण, प्रदूषण, अनियंत्रित शहरीकरण, जल स्रोतों का दोहन, पर्वतीय क्षेत्रों में निर्माण कार्य, खनन आदि ऐसी गतिविधियां हैं जो पर्यावरणीय संतुलन को बिगाड़ती हैं और प्राकृतिक आपदाओं को जन्म देती हैं।

उदाहरणस्वरूप, वनों की कटाई से मिट्टी का कटाव बढ़ता है, जिससे भूस्खलन की घटनाएं बढ़ती हैं। जलवायु चक्र असंतुलित होता है, जिससे कहीं अत्यधिक वर्षा होती है तो कहीं सूखा पड़ता है। औद्योगीकरण और प्रदूषण से वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैसों की मात्रा बढ़ती है, जिससे वैश्विक तापमान में वृद्धि होती है। यह जलवायु परिवर्तन का मुख्य कारण बनता है, जिसके प्रभावस्वरूप ग्लेशियर पिघलते हैं, समुद्र का जलस्तर बढ़ता है और तटीय क्षेत्रों में बाढ़ तथा तूफान की घटनाएं बढ़ जाती हैं। नदियों के प्रवाह में हस्तक्षेप, जैसे बांधों का निर्माण या जल का अत्यधिक दोहन, बाढ़ की तीव्रता को बढ़ाता है और जल संकट को जन्म देता है। अनियंत्रित शहरीकरण से जल निकासी की व्यवस्था बाधित होती है, जिससे भारी वर्षा के समय शहरों में जलभराव और बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होती है। पर्वतीय क्षेत्रों में खनन और निर्माण कार्यों से भूमि की स्थिरता प्रभावित होती है, जिससे भूस्खलन की घटनाएं बढ़ती हैं।

इन सभी गतिविधियों का परिणाम यह होता है कि प्राकृतिक आपदाएं अधिक विनाशकारी रूप में सामने आती हैं। जलवायु परिवर्तन आज वैश्विक चिंता का विषय बन चुका है। इसका मुख्य कारण मानवजनित ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन है। इसके प्रभावस्वरूप मौसम चक्र असामान्य हो गया है। कहीं अत्यधिक गर्मी पड़ रही है, तो कहीं अत्यधिक वर्षा हो रही है। कृषि प्रभावित हो रही है, जल संकट उत्पन्न हो रहा है और खाद्य सुरक्षा पर खतरा मंडरा रहा है। समुद्र का जलस्तर बढ़ने से तटीय क्षेत्रों में बाढ़ और तूफान की घटनाएं बढ़ रही हैं। यह सब मानव की लापरवाहियों का परिणाम है।

इन आपदाओं से निपटने के लिए केवल वैज्ञानिक उपाय ही पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि कानूनी और नीतिगत हस्तक्षेप भी आवश्यक है। इसी संदर्भ में राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एन.जी.टी.) की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। एन.जी.टी. ने पर्यावरण संरक्षण और आपदा जोखिम को कम करने के लिए कई महत्वपूर्ण आदेश पारित किए हैं। विशेष रूप से नदी तटों पर निर्माण को लेकर एन.जी.टी. ने स्पष्ट दिशा-निर्देश दिए हैं। उदाहरण स्वरूप गंगा नदी के किनारे निर्माण को लेकर एन.जी.टी. ने अपने आदेश में कहा है कि "हिमालयी क्षेत्रों में नदी के किनारे से 50 मीटर की दूरी तक कोई निर्माण कार्य या अन्य गतिविधि नहीं की जा सकती। यह क्षेत्र 'निषिद्ध क्षेत्र' माना जाएगा।" इसके आगे "50 मीटर से 100 मीटर तक का क्षेत्र 'नियामक क्षेत्र' होगा, जिसमें निर्माण तभी संभव होगा जब राज्य सरकार द्वारा स्पष्ट रूप से अनुमत गतिविधियां अधिसूचित की जाएं।" इसी प्रकार, "मैदानी क्षेत्रों में नदी के मध्य से 100 मीटर तक का क्षेत्र निषिद्ध होगा और 100 से 300 मीटर तक का क्षेत्र नियामक क्षेत्र माना जाएगा।" जब तक राज्य सरकार नियामक क्षेत्र में अनुमत गतिविधियों की अधिसूचना जारी नहीं करती, तब तक वहां कोई निर्माण कार्य नहीं किया जा सकता।

तथापि उत्तराखंड जैसे पहाड़ी इलाकों में यह देखा जा रहा है कि पर्यटकों को लुभाने और प्रकृति की गोद में पर्यावरण को बढ़ाने के नाम पर नदी तल के आसपास अथवा सुरम्य वनों के बीच में पर्यटक आवासों अथवा होटलों का निर्माण उपर्युक्त नियमों को अनदेखा करते हुए किए जा रहे हैं, जिसके कारण बरसात के समय भूस्खलन अथवा बाढ़ की दशा में प्राकृतिक आपदाएं और अधिक विकराल और वीभत्स रूप ले रही हैं।

इन आदेशों से स्पष्ट होता है कि एन.जी.टी. ने नदी किनारे निर्माण को लेकर सख्त दिशा-निर्देश दिए हैं, जिनका उद्देश्य न केवल पर्यावरण की रक्षा करना है, बल्कि बाढ़, कटाव और जल प्रदूषण जैसी आपदाओं को रोकना भी है। अतः जब हम प्राकृतिक आपदाओं की बात करते हैं, तो यह आवश्यक है कि हम इन कानूनी आदेशों का पालन करें और नदी तटों को संरक्षित रखें। यदि मानव गतिविधियाँ इन आदेशों के अनुरूप हों, तो हम न केवल आपदाओं के प्रभाव को कम कर सकते हैं, बल्कि एक स्थायी और सुरक्षित पर्यावरण की दिशा में भी अग्रसर हो सकते हैं।

अतः यह आवश्यक है कि हम अपनी गतिविधियों पर नियंत्रण रखें और प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करें। इसके लिए पर्यावरण संरक्षण की दिशा में ठोस कदम उठाने होंगे। वनों की रक्षा करनी होगी, जैव विविधता को बनाए रखना होगा और प्रदूषण नियंत्रण के उपाय अपनाने होंगे। नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को अपनाना चाहिए, जैसे सौर, पवन और जल ऊर्जा, ताकि जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता कम हो और वायुमंडलीय प्रदूषण घटे। सतत विकास की नीति अपनानी होगी, जिसमें विकास कार्यों में पर्यावरणीय संतुलन का ध्यान रखा जाए। निर्माण कार्यों में पारिस्थिति की तंत्र का संरक्षण आवश्यक है। आपदा प्रबंधन प्रणाली को सुदृढ़ करना होगा, जिसमें पूर्व चेतावनी प्रणाली, राहत कार्यों की तैयारी और जन जागरूकता अभियान शामिल हों। शिक्षा और जागरूकता के माध्यम से लोगों को पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनाना होगा और उन्हें आपदाओं से निपटने के लिए प्रशिक्षित करना होगा।

सरकारों, संस्थाओं और नागरिकों को मिलकर एक समन्वित प्रयास करना होगा, ताकि प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव को कम किया जा सके। इसके अतिरिक्त, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी सहयोग आवश्यक है, क्योंकि जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय संकट सीमाओं से परे हैं। संयुक्त राष्ट्र और अन्य वैश्विक संस्थाओं को इस दिशा में ठोस नीतियां बनानी होंगी और उनका क्रियान्वयन सुनिश्चित करना होगा। भारत जैसे विकासशील देशों के लिए यह चुनौती और भी बड़ी है क्योंकि यहां जनसंख्या घनत्व अधिक है, संसाधनों की कमी है और आपदा प्रबंधन की व्यवस्था अभी भी सुदृढ़ नहीं है। अतः हमें स्थानीय स्तर पर भी जागरूकता फैलानी होगी और समुदायों को सशक्त बनाना होगा। ग्राम पंचायतों, नगर निकायों और राज्य सरकारों को मिलकर आपदा प्रबंधन की योजनाएं बनानी होंगी और उनका प्रभावी क्रियान्वयन करना होगा। स्कूलों और कॉलेजों में पर्यावरण शिक्षा को अनिवार्य करना चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ियां प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनें और जिम्मेदार नागरिक बनें।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्राकृतिक आपदाएं पूरी तरह रोकੀ नहीं जा सकती, लेकिन उनकी तीव्रता और प्रभाव को कम किया जा सकता है। इसके लिए मानव को अपनी गतिविधियों पर नियंत्रण रखना होगा और प्रकृति के साथ संघर्ष नहीं, बल्कि सहयोग करना होगा। प्रकृति हमें जीवन देती है, लेकिन जब हम उसका संतुलन बिगाड़ते हैं, तो वह हमें चेतावनी देती है। यह चेतावनी हमें समझनी होगी और समय रहते सुधार करना होगा। आज आवश्यकता है एक ऐसे दृष्टिकोण की जो विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करे। तभी हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक सुरक्षित और स्थायी भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं। प्राकृतिक आपदाओं को केवल एक चुनौती के रूप में नहीं, बल्कि एक अवसर के रूप में देखना चाहिए—एक अवसर, जो हमें प्रकृति के साथ पुनः जुड़ने, उसे पुनः संपोषित करने और अपने गतिविधियों को नियंत्रित करने का ज्ञान देता है और यह अहसास दिलाता है कि अगर मानव अथवा मानवजनित गतिविधियां किसी भी प्रकार से प्रकृति के साथ खिलवाड़ करेंगी तो प्रकृति अपना रास्ता स्वयं चुनेगी, जो विनाश की परिणति के रूप में भी प्रकट हो सकती है।

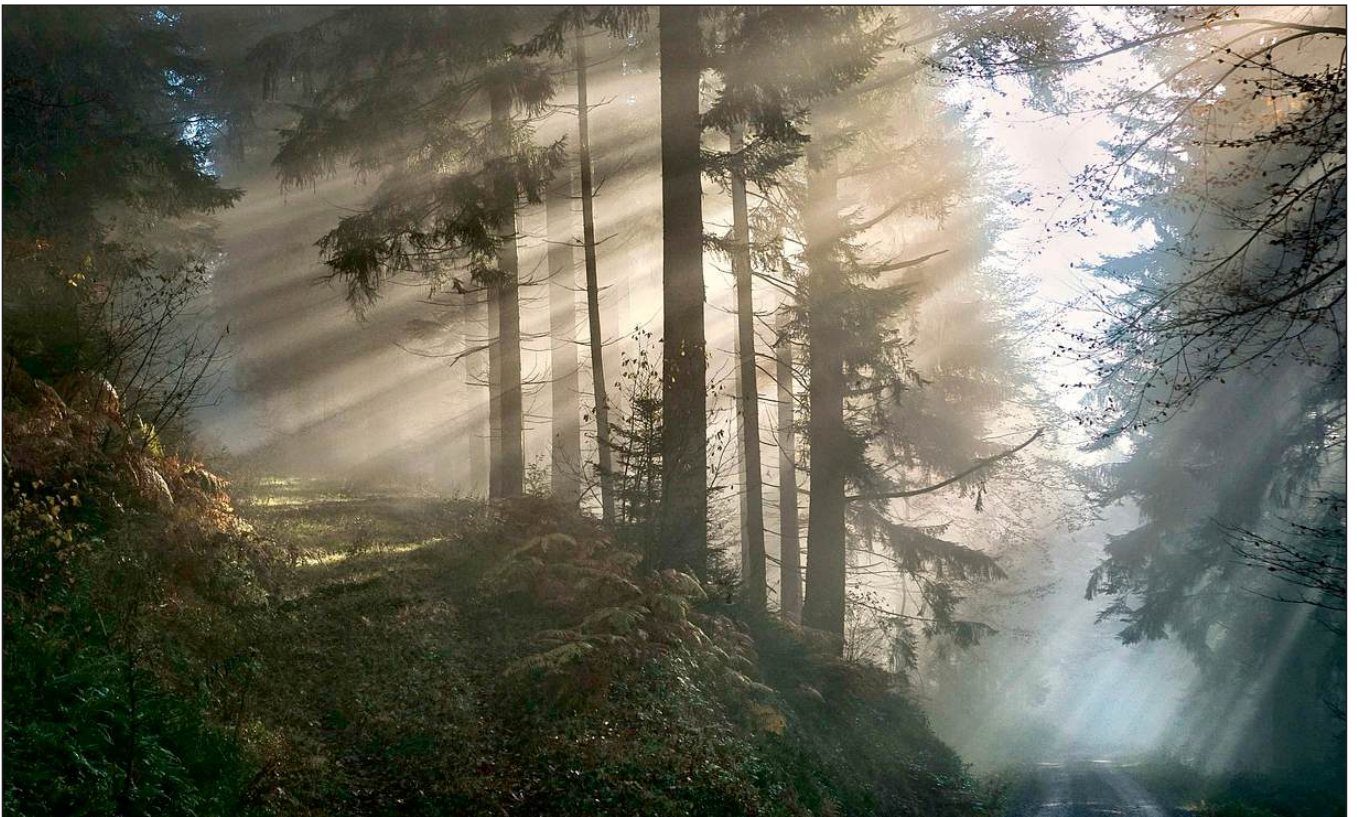






## पर्यावरण

जैसा कि हम सब लोग भली भांति परिचित हैं, हरियाली को कायम रखने के लिए पेड़/पौधों का लगाया जाना अति आवश्यक है। प्राकृति की खूबसूरती को कायम रखने के लिए पौधों का लगाया जाना अति आवश्यक है, जिससे कि हम हर पल शुद्ध हवा के वातावरण में सांस ले सकें तथा अपने जीवन में स्वस्थ रह सकें। प्रातः काल के समय सूर्य उदय से पूर्व भ्रमण करने पर पर्यावरण की शुद्ध वायु को ग्रहण कर अपने जीवन स्तर को उन्नत कर सकें। परन्तु आज के युग में मनुष्य अपनी उन्नति के लिए पर्यावरण से खेल खेलता है। आज के आधुनिक युग में मशीनों द्वारा विशाल छायादार/फलदार वृक्षों को पल भर के समय में ही ध्वस्त कर दिया जाता है जिससे पशु - पक्षियों और मानव के जीवन में परिवर्तन हो जाता है। जो आनन्द कुदरत से प्राप्त जीवन यापन करने में है, वो आनन्द आधुनिक उपकरणों में कहाँ। जिस पौधे को पेड़ बनने में सालों लग जाते हैं, उसे आधुनिक विशालकाय मशीनों द्वारा पल भर में छाया से मुक्त कर पर्यावरण से खेल किया जाता है। उसकी जगह विशालकाय इमारतों का निर्माण किया जाता है। पहाड़ों की खूबसूरती विशालकाय वृक्षों से होती है। पहाड़ों एवं विशालकाय वृक्षों के बीच से प्रातः लालिमा धारण किए सूर्य का उदय होना प्राकृति एवं पर्यावरण के लिए अति आवश्यक एवं महत्वपूर्ण होता है जो कि अति लाभदायक होता है एवं अपनी सुंदरता का भी परिचायक होता है। पेड़ों के कटाव, मिट्टी के कटावों के कारण प्राकृतिक पर्यावरण समाप्त होता जा रहा है जिसके कारण आपदाएं बढ़ती जा रही हैं। सभी लोग मिलकर संकल्प करें कि रोज नहीं तो माह में अगर 3 से 4 पेड़ लगाएंगे तो प्रदूषित पर्यावरण को रोका जा सकता है एवं मनुष्य रोग रहित, स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकता है और प्रत्येक व्यक्ति को पर्यावरण से संबंधित कार्यक्रमों में हिस्सा लेना चाहिए। बिना किसी इच्छाओं को मन में धारण किये मनुष्य अपने परिवार का जीवन यापन करता है, उसी प्रकार पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए वृक्षों का भी पालन-पोषण करे तो उसको लाभ ही प्राप्त होगा।





## एक यात्रा, एक परिवर्तन मथुरा-वृंदावन का दिव्य अनुभव

लगभग 8-9 वर्ष पूर्व की बात है। सर्दियों की रूमानियत और कालेज जीवन की आजादी, जब जीवन में न नौकरी की चिंता थी, न ही किसी जिम्मेदारी का बोझ। मैं और मेरे तीन घनिष्ठ मित्र, चारों के मन में घूमने की तीव्र इच्छा थी। कोई पहाड़ों की बात करता तो कोई किसी और पर्यटन स्थल की। मगर पैसों की कमी और समय की मर्यादा के बीच एक योजना बनी, एक ऐसी यात्रा, जिसमें दर्शन, भक्ति और रोमांच तीनों का संगम हो। मेरे मन में एक नाम कई दिनों से गूँज रहा था, वृंदावन। सुना था, यह स्थान केवल एक शहर नहीं, बल्कि एक भावना है। फिर क्या था, यूट्यूब के वीडियो, गूगल के नक्शे और ढेर सारी बातचीत के बाद हमने निर्णय लिया मथुरा, वृंदावन और आगरा की यात्रा करेंगे। ट्रेन की टिकट बुक हुई दो कंपर्म, दो वेटिंग। पर हमें क्या फर्क पड़ता? जब चार दोस्त साथ हों, तो स्लीपर की दो सीटें भी महल से कम नहीं लगती। यात्रा की शुरुआत हुई रात के लगभग 11 बजे, मुज़फ्फरनगर से मथुरा की ओर छत्तीसगढ़ एक्सप्रेस की स्लीपर सीटों पर हम रवाना हुए।

### प्रथम पड़ाव: मथुरा – श्री कृष्ण जन्म भूमि

सुबह-सुबह मथुरा स्टेशन पर उतरते ही वातावरण में गूँजती राधे-राधे और जय श्रीकृष्ण की आवाजें आत्मा को छू रही थीं। स्टेशन की दीवारों पर श्रीकृष्ण के भव्य चित्र और मंदिरों के पोस्टर देखकर एक अलौकिक अनुभूति होने लगी थी। होटल में थोड़ी देर विश्राम के बाद पहला पड़ाव था, श्रीकृष्ण जन्मभूमि। रिक्षे से मथुरा की गलियों का अनुभव लेते हुए हम पहुंचे श्रीकृष्ण जन्मभूमि के प्रवेश द्वार पर। सुरक्षा व्यवस्था अत्यंत कड़ी थी, मोबाइल और बैग बाहर जमा कर, हम दर्शन हेतु पंक्ति में खड़े हो गए। इस परिसर में स्थित केशवदेव मंदिर, गर्भगृह (कारागार) और भागवत भवन दर्शनीय स्थलों में प्रमुख हैं। पर जिसने मेरे हृदय को सबसे अधिक स्पर्श किया, वह था वह कारागार, जहां भगवान श्रीकृष्ण का जन्म हुआ था। वहां की दिव्यता, शांति और वह मौन मानों सब कुछ आत्मा में उतर गया। वहां एक दिव्य शांति थी, मानो सारी सांसें रुक गई हों। मेने एक बार दर्शन कर संतोष नहीं पाया, दोबारा फिर से दर्शन करने गया। थोड़ा ऊंचाई पर बने भागवत भवन में जब राधा-कृष्ण की भव्य प्रतिमाओं के समक्ष बैठा, तो ऐसा लगा जैसे कोई संबंध जन्मों पुराना हो। वहां बैठे-बैठे मैंने यही अनुभव किया कि मन तो अब यहीं बस गया है।

### द्वितीय पड़ाव: द्वारिकाधीश मंदिर और यमुना तट

इसके बाद हमारा अगला पड़ाव था – यमुना तट पर स्थित 'द्वारिकाधीश' मंदिर, यहां भगवान श्रीकृष्ण अपने द्वारिकाधीश रूप में विराजमान हैं। मंदिर में स्थापित काले श्यामवर्ण श्रीकृष्ण और राधारानी की मूर्ति अद्भुत आकर्षण का केंद्र रही। मंदिर के दर्शन के बाद यमुना मैया के तट पर नौकायन। एक घंटे की नौका यात्रा में यमुनाजी की ठंडी हवाओं ने हमारे मन को तरोताजा कर दिया।

### तृतीय पड़ाव: वृंदावन – जहां बसता है

अब हम पहुंचे वृंदावन, श्रीकृष्ण की लीलाओं की भूमि। सबसे पहले पहुंचे इस्कॉन मंदिर (श्रीकृष्ण बलराम मंदिर)। यह मंदिर जितना भव्य है, उतना ही भक्ति से परिपूर्ण भी। यहां विदेशी भक्तों को देखकर मन में यह भाव जगा कि भक्ति किसी सीमा, भाषा या देश की मोहताज नहीं होती। रात होते-होते भजन-कीर्तन में सभी भक्त नृत्य कर रहे थे। सब कुछ कृष्णमय। ऐसा लग रहा था मानो वृंदावन की हवाओं में भी मुरली की मधुरता घुली है।

## प्रेम मंदिर – जहां प्रेम आकार लेता है

इसके बाद हम पहुंचे विश्वप्रसिद्ध प्रेम मंदिर। श्वेत संगमरमर से बना यह मंदिर अपनी अद्भुत नक्काशी और संगीतमय झांकियों के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर के चारों ओर बनी श्रीकृष्ण की लीलाओं की झांकियां और मुख्य कक्ष में लगा भव्य झूमर सब कुछ मंत्रमुग्ध कर देने वाला था। रात में मंदिर में लगी विभिन्न लाइटों में नहाया यह मंदिर मानों स्वयं राधा-कृष्ण का आलोक बन गया था। भीड़ देखकर लग रहा था मानो पूरा वृन्दावन इसी प्रांगण में समाया है।

## बांके बिहारी मंदिर – जहां नजर टिकती नहीं

अगली सुबह हम पहुंचे श्री बांके बिहारी मंदिर। भीड़ अत्यधिक थी, गलियां छोटी होती जा रही थी और भीड़ के बीच हम धीरे-धीरे आगे बढ़ते गए। यहां श्रीकृष्ण का त्रिभंग मुद्रा में बांके बिहारी स्वरूप विराजमान है। यहां की विशेषता है- बार-बार परदे का गिराया जाना, ताकि भक्त बांके बिहारी स्वरूप के सौंदर्य में खो न जाएं। वह रूप, वह दृष्टि, वह भव्यता कुछ क्षणों में ही श्रीकृष्ण से एक आत्मीय जुड़ाव बन गया।

## निधिवन – जहां रास की रहस्यमय रात होती है

इसके बाद हम पहुंचे निधिवन, जो रहस्यों से भरा हुआ स्थान है। वृक्षों का लिपटा हुआ रूप, वहां की रहस्यमयी शांति और रंगमहल सबकुछ अकल्पनीय था। यहां की मान्यता है कि संध्या के बाद श्रीकृष्ण राधारानी और गोपियों संग रास रचाते हैं, इसलिए वहां रात में कोई नहीं रुकता। इस स्थल की ऊर्जा और रहस्य ने मन को पूरी तरह बांध लिया।

## रंगनाथ मंदिर ब्रज और दक्षिण का संगम

निधिवन के समीप स्थित श्री रंगनाथ जी मंदिर, दक्षिण भारतीय स्थापत्य कला का अनूठा उदाहरण है। यहां भगवान श्री विष्णु जी का शेषनाग पर शयन करता रूप देखा। विशाल गोकुल, शांत जलकुंड और लंबा परिक्रमा पथ। यह मंदिर भी आत्मा को एक अलग ही अनुभव दे गया।

## वापसी और एक नई शुरुआत

कुछ यात्राएं सिर्फ घूमने भर के लिए नहीं होती, वे हमारे जीवन का रुख बदल देती हैं। ऐसी ही यात्रा मेरी भी थी मथुरा-वृन्दावन की, जो उस समय तो एक सामान्य भ्रमण लग रही थी, लेकिन लौटकर जब जीवन देखा तो महसूस हुआ कि वह एक आध्यात्मिक पुनर्जन्म था।

हमारा अगला पड़ाव था वृन्दावन में यमुना जी का पावन तट। वहां की शांत संध्या, मंत्रोच्चारण और बहती यमुना की लहरों ने जैसे समय को थाम लिया हो। शाम अंसि घाट पर बीती और रात की ट्रेन से वापसी थी, लेकिन लौटते हुए जैसे कुछ छूट गया था। नहीं, कुछ नहीं, मेरा मन ही वहीं जन्मभूमि में छूट गया था जहां कान्हा का जन्म हुआ था। मैं वहां से कन्हैया की एक छोटी सी प्रतिमा लेकर आया था। पर वह मेरे लिए केवल प्रतिमा नहीं थी.. वो साक्षात् श्रीकृष्ण हैं। वर्षों बीत गए हैं, लेकिन वो कान्हा आज भी मुझसे बात करते हैं। मैं उन्हें अपना हाल-चाल बताता हूं और वो मुझे मार्ग दिखाते हैं। सही-गलत का भेद समझाते हैं। जब जीवन में रास्ता खो जाए, तो वही कान्हा मुझे फिर से मथुरा-वृन्दावन भेज देते हैं। उस यात्रा ने मुझे मेरा सबसे सच्चा और खास मित्र दिया- श्रीकृष्ण। उनके रूप में मुझे ऐसा दोस्त मिला जो बिना बोले सब समझता है, जो हर बार गिरने से पहले थाम लेता है और कभी भी साथ नहीं छोड़ता। जब मैं दिल्ली में तैनात था, तो हर महीने कान्हा से मिलने वृन्दावन निकल पड़ता था और जब लौटता, तो अगले महीने फिर जाने की बेचैनी होती। धीरे-धीरे मेरा यह प्रेम दूसरों तक भी पहुंच गया। मेरे घरवाले, कुछ रिश्तेदार और मेरे कुछ खास दोस्त जो वहां मेरे साथ गए और सब ही मथुरा-वृन्दावन से प्रेम कर बैठे। मैं खुद को भाग्यशाली मानता हूं कि मैं माध्यम बना उन्हें भी श्रीकृष्ण से जोड़ने का। उस पहली यात्रा के बाद से वृन्दावन तो जैसे मेरा दूसरा घर बन गया। बार-बार जाना और हर बार नया अनुभव। साथ ही गोवर्धन की यात्रा भी कई बार की, जिसमें उस पर्वत की परिक्रमा करते समय ऐसा लगता मानो कृष्ण खुद साथ चल रहे हों। फिर आया बरसाना, राधा रानी की भूमि। ऊंचाई पर स्थित उनका वो भव्य मंदिर, वहां से दिखता सम्पूर्ण बरसाना और



वहां की हवा में घुला प्रेम रस एक अलग ही अनुभूति थी। फिर नंदगांव, कृष्ण के बचपन की वो गलियाँ, वो एहसास.. मानो समय ने वहीं ठहराव ले लिया हो।

अब मथुरा-वृंदावन जाना घूमने की यात्रा नहीं रही, अब वह एक मिलन बन गया है। मिलन अपने कान्हा से, अपने उस सखा से जो हर रूप में मेरे साथ हैं। अब वहां की गलियाँ सिर्फ गलियाँ नहीं, कुंज गलियाँ बन गई हैं। वहां का खाना सिर्फ भोजन नहीं, प्रसाद बन गया है। वहां नाचना-कूदना अब भजन-कीर्तन है। वहां की मिट्टी अब ब्रज रज है और वहां के लोग अब सिर्फ लोग नहीं, सखा बन गए हैं। वो पहली यात्रा अब सिर्फ एक स्मृति नहीं, मेरे जीवन का आधार बन गई है। उस दिन जो कान्हा की प्रतिमा लेकर लौटा था, वह मेरे जीवन का सबसे बड़ा उपहार थी। उसी दिन से मेरा जीवन एक नए रास्ते पर चल पड़ा जिस रास्ते पर हर मोड़ पर कृष्ण है, हर दिशा में राधा रानी का आशीर्वाद है और हर कदम पर प्रेम है, भक्ति है।

"कई बार हम घूमने निकलते हैं, लेकिन कुछ यात्राएं हमें अपने आप से मिला देती हैं। कल फिर जा रहा हूं, कोई तो है जो पुनः मिलने बुला रहा है।"





## गाँव की नहर में तैराकी और मेंढक-उछाल

गोरखपुर मण्डल के जनपद कुशीनगर के अंतर्गत आने वाले रामकोला कस्बे के पास बहुत से छोटे-छोटे गांव हैं, पर मेरा पसंदीदा रहा उरदहां गांव- एक प्राकृतिक स्वर्ग की तरह था। यहां के हर दृश्य में एक अनोखी सुंदरता थी, जो कभी खत्म होने वाली नहीं लगती थी। खेतों में लहलहाती फसलें, जो सूरज की किरणों से रंगी हुई थीं, गांव के मनमोहक दृश्य का हिस्सा थीं। इन फसलों के बीच बहती नहर, जो जीवन की धारा बन चुकी थी, उस समय हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गई थी। नहर का पानी केवल सिंचाई का माध्यम नहीं था, बल्कि यह सभी के जीवन का आधार बन चुका था। समय बदला, और उस गांव को भी कंक्रीट के जंगल में बदलते देर न लगी। गांव की अल्हड़ सादगी कब सूचना क्रांति के शोर-शराबे में उपभोग-संस्कृति और बाजारवाद के आगोश में चली गई, पता ही नहीं चला।

गांव में नहर के किनारे बसी झोपड़ियां और छोटे घरों के सामने जो बाग-बगीचे थे, वे न केवल हमें खाने के लिए फल और सब्जियां देते थे, बल्कि यह हमारे जीवन का हिस्सा बन चुके थे। आम, नीम और बबूल के पेड़ों की शाखाएं नहर के पानी के पास फैली रहतीं। जब हम बच्चे नहर के किनारे खेलते थे, तो इन पेड़ों की छांव में बैठना, उनकी शाखाओं की सरसराहट सुनना और नहर के पानी के साथ तैरना एक नयापन और सुकून प्रदान करता था। यह नहर सिर्फ एक जलधारा नहीं थी, बल्कि यह गाँव की आत्मा थी। गांव के लोग नहर के किनारे बैठकर अपनी बातों का आदान-प्रदान करते थे। कोई अपनी परेशानियों के बारे में बताता, तो कोई अपने पुराने दिनों की यादों में खोया रहता।

गांव के बच्चों के लिए नहर का पानी किसी रहस्य से कम नहीं था। पानी के बहाव में बहते हुए लकड़ी के टुकड़ों, सूखे पत्ते को नाचते हुए आगे बढ़ते हुए देखने का आनंद अवर्णनीय रहा। कुछ बच्चे कंकड़ से मेंढक-उछाल का खेल शर्त लगा कर खेलते कि पानी की सतह पर लगभग 30-40 डिग्री के कोण पर फेंका हुआ कंकड़ कितनी बार छलांग लगा कर नहर के पानी में डूबता है। इस रहस्य को ज्यादा जानने व समझने की जिज्ञासा विश्वविद्यालय तक मेरा पीछा करती रही। बस इतना ही समझ आया कि यह किसी भी द्रव्य के भौतिक गुण सतह-तनाव का परिणाम है, परंतु आज तक यह अनसुलझा रहस्य बना रहा कि एक कंकड़ कितनी बार मेंढक-उछाल लेगा। गोरखपुर विश्वविद्यालय के पुस्तकालय के हाइड्रोडायनेमिक्स की किताब में भी वह सूत्र नहीं मिला जो कंकड़ के मेंढक-उछाल की सही संख्या की गणना कर सके। विषय नीरस नहीं हो, इसलिए वापस मूल विषय की ओर बढ़ते हैं।

बड़ी उम्र के बच्चों और दूसरों को तैरते हुए देख कर हम सभी चौथी-पांचवी कक्षा के बच्चे भी नहर में तैरने का सपना देखा करते थे। नहर के पानी में तैरना हमारे लिए न केवल खेल था, बल्कि यह हमारी हिम्मत और साहस का परीक्षण भी था। हम नहर के पानी को अपने डर को चुनौती देने का एक जरिया मानते थे। नहर में कभी-कभी अचानक पानी का स्तर बढ़ जाता था, इसलिए बड़े लोग नहर से दूर रहने की चेतावनी देते थे। परंतु बड़ों की चेतावनियों का उल्टा असर हुआ था, वे जितना हमें डराते, हम उतना ही उस पानी के साथ खेलने और तैरने का विचार करते थे।

नहर के पानी में तैरने का विचार हमारे लिए किसी रोमांच से कम नहीं था। यह रोमांच वही था जो कैची-स्टाइल में साइकिल को चलाते हुए मिला था। तैरना हमारे लिए एक खेल था, एक साहसिक गतिविधि थी, जिसमें हम अपनी हिम्मत को परखने का अवसर ढूँढ़ रहे थे और फिर जब गर्मियों की छुट्टियां आईं, तो सब कुछ बदलने लगा। एक दिन मूसलधार बारिश हो रही थी और नहर का पानी अपनी तेज धारा से बह रहा था। हम तीन दोस्त – मैं, शैलेश और बाढ़ू – सभी पांचवी कक्षा के आचार्य शिशु मंदिर के छात्र।

बाढ़ू के नाम का भी अपना ही रहस्य था, उसने हमें बताया था कि बाढ़ में पैदा होने की वजह से उसका नाम 'बाढ़ू' रखा गया था।



वह रविवार का दिन हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और सबसे दुस्साहसिक दिन था। नहर किनारे बगीचे के पेड़ों में कच्चे आम (अमिया) के गुच्छे लटक रहे थे। हमारी योजना थी कि कच्चे आम को सीपी से छिल कर, नमक के साथ आनंद लिया जाएगा।

बाढ़ की लाठी से पानी को नहर की बहाव की विपरीत दिशा में खींचे चला जा रहा था, तभी लाठी मेरे हाथ से फिसल कर नहर में बहने लगा।

बाढ़ की लाठी को पकड़ने के लिए दौड़ते हुए, मैंने बिना सोचे-समझे पानी में छलांग लगा दी और यह मेरी बड़ी गलती थी। पानी की तेज धारा ने मुझे अपनी गिरफ्त में ले लिया। जिस पानी को मैं एक रोमांच के रूप में देख रहा था, वही अब मेरे लिए एक खतरनाक चुनौती बन चुका था। बहती हुई धारा में फंसते हुए, मुझे ऐसा लगा कि अब मैं कभी बाहर नहीं आऊंगा। मेरा दिल धड़क रहा था, और मैं अपने शरीर को नियंत्रित करने की पूरी कोशिश कर रहा था। लेकिन पानी का बहाव इतनी तेज था कि मैं खुद को रोक नहीं पा रहा था। अब मेरी चीखें गूंज रही थीं, "बचाओ! कोई बचाओ!" मैं डूबने की स्थिति में था और मुझे अपनी जान की चिंता हो रही थी।

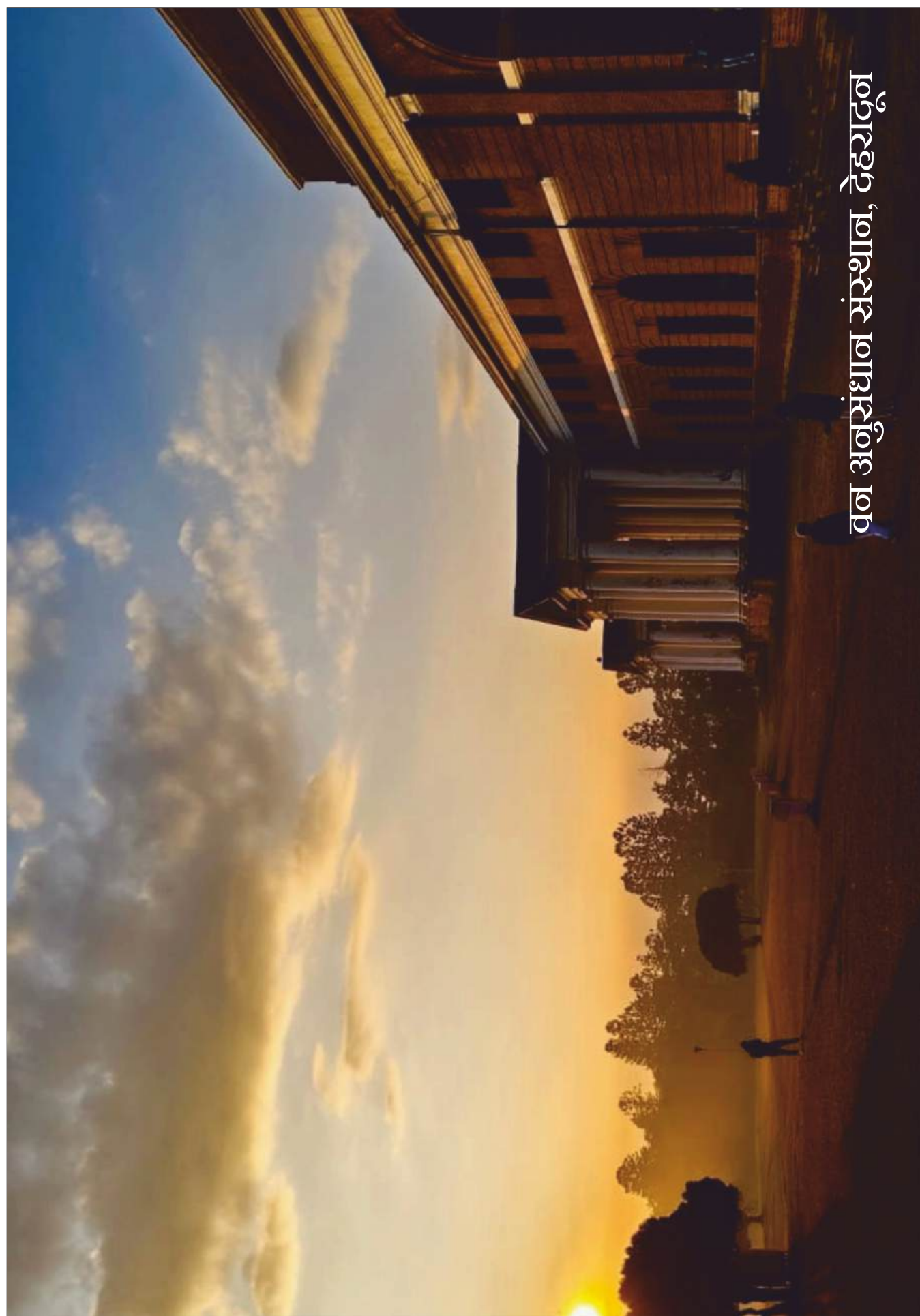
यह वह पल था, जब मैंने महसूस किया कि नहर का पानी कितना खतरनाक हो सकता है। उस समय मुझे यह समझ में आया कि अगर हमें नहर में तैरने के लिए साहस चाहिए था, तो हमें इसके खतरों को भी समझना चाहिए था। अचानक मेरे सामने बाढ़ आया, जो नहर के किनारे अपनी भैंसों को चरा रहा था। उसकी शांत और स्थिर आंखों में वह विश्वास था, जो मुझे उस संकट से बाहर निकालने में मदद करने लगा। बाढ़ ने बिना देर किए एक लंबी सुखी टहनी को पानी में डाला और कहा, "पकड़ ले भाई!" बाढ़ की आवाज में इतनी ताकत और विश्वास था कि मेरे अंदर एक उम्मीद की किरण जगी। यह प्रयास मेरे लिए जीवन रक्षक साबित हुआ। मैंने सुखी टहनी को पकड़ लिया और बाढ़ की आवाज ने मुझे नया साहस दिया, "अब लात मार! पैर चला, जैसे साइकिल चलाते हो!" उनके शब्दों ने मुझे फिर से शक्ति दी। मैंने घबराते हुए, लेकिन पूरी ताकत से पैर चलाना शुरू किया। धीरे-धीरे, जैसे-जैसे मैं किनारे के पास पहुंचने लगा, मुझे महसूस हुआ कि बाढ़ के प्रयास ने मुझे जीवन दान दिया था।

उस दिन बाढ़ ने न केवल मुझे तैराकी सिखाई, बल्कि मुझे जीवन के सबसे महत्वपूर्ण पाठ भी दिए। "पानी से डरोगे तो डूबोगे, लेकिन अगर तुम उसका सम्मान करोगे, तो वही तुम्हें सहारा देगा," उसके शब्द मेरे जीवन का हिस्सा बन गए थे। वह दिन मेरे लिए जीवन का एक मोड़ बन गया था।

जीवन की कठिनाइयों का सामना करने के लिए डर को पार करना जरूरी है। यह भय ही है जो हमारी सारी क्षमता को रोकता है।









## सम्राट अशोक (ऐतिहासिक लेख)

भारतीय इतिहास ही नहीं, बल्कि विश्व इतिहास में भी सम्राट अशोक को महान सम्राटों की श्रेणी में गिना जाता है। कोई भी व्यक्ति या शासक यूँ ही महान नहीं बन जाता। सम्राट अशोक का जीवन और शासन इसका जीवंत उदाहरण है। बौद्ध दर्शन से प्रभावित होकर, अशोक ने विश्व में सबसे पहले '**जियो और जीने दो**' के सिद्धांत को अपनाया और इसके प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सम्राट अशोक ने न केवल मानवाधिकारों का सम्मान किया, बल्कि जीवाधिकारों की सुरक्षा के लिए भी काम किया। उनके शासनकाल में न केवल मानव चिकित्सालयों की स्थापना हुई, बल्कि पशु चिकित्सालयों की भी स्थापना की गई, जो उस समय की एक अद्भुत पहल थी। अशोक के यह कार्य उनके समग्र दृष्टिकोण और करुणा को दर्शाते हैं, जो उन्हें एक आदर्श और दूरदर्शी शासक के रूप में स्थापित करते हैं।

सम्राट अशोक का शासन भारतीय इतिहास में एक अनूठा और प्रेरणादायक उदाहरण है, उन्होंने जनता की सेवा और **सर्वलोकहित** को अपने शासन का सर्वोच्च उद्देश्य बनाया। 'मैं चाहे भोजन ग्रहण कर होऊँ, अंतःपुरमें होऊँ, अपने उद्यान में होऊँ या अपने शयन कक्ष में होऊँ, मेरे राज्य के प्रति वेदक जनता की आवाज मुझ तक पहुँचा सकते हैं।' सम्राट अशोक का आदर्श वाक्य था कि '**सवेमुनिसेपजाममा**' अर्थात् सभी मनुष्य मेरी संतान हैं। उन्होंने सभी मनुष्यों को अपनी संतान मानकर सभी प्राणियों के प्रति दयालुता और करुणा का संदेश दिया। अशोक ने यह सुनिश्चित किया कि उनके कर्मचारी जनता के सुख-कल्याण के लिए उसी तरह ध्यान रखें जैसे कुशल धाय बच्चे की देखभाल करती है।

अशोक भारत के पहले राजनीतिक दार्शनिक थे जिन्होंने अपने शासन के आदर्शों को लिखित रूप में प्रस्तुत किया। आश्चर्य होता है कि 2300 वर्ष पूर्व एक राजा ने इतना दूरदर्शी राजनीतिक दर्शन प्रस्तुत किया। उन्होंने धम्म के सिद्धांतों को पत्थरों, स्तंभों और शिलाओं पर उत्कीर्ण करवा कर उसे आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित रखा, ताकि उसका संदेश बिना किसी मिलावट के स्थायी रूप में रह सके। अशोक ने इसे '**धम्म लिपि**' का नाम दिया। अफसोस इस बात का था कि इस लिपि को कोई पढ़ नहीं पा रहा था। भारत में इस लिपि को समझने वाला कोई नहीं रहा था। अशोक द्वारा प्रयोग की जाने वाली इस धम्म लिपिक को डीकोड करने का श्रेय जेम्स प्रिंसेप को जाता है।

जेम्स प्रिंसेप का जन्म 23 अप्रैल 1799 को इंग्लैंड में हुआ था। वे एक बहुआयामी विद्वान और पुरातत्त्ववेत्ता थे जिन्होंने भारतीय इतिहास और प्राचीन लिपियों के अध्ययन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। 1819 में कोलकाता आने के बाद उन्होंने टकसाल में सिक्कों की जांच का काम संभाला और 1820 में बनारस स्थानांतरित हो गए जहां उन्होंने करीब दस वर्षों तक भारतीय मंदिरों की वास्तुकला और स्थापत्यकला का अध्ययन किया। उन्होंने काशी विश्वनाथ मंदिर सहित कई मंदिरों के नक्शे बनाए। वर्ष 1837 में कैप्टन एडवर्ड स्मिथ द्वारा भेजे गए सांची स्तूप की रेलिंग में उत्कीर्णलिपि के कुछ टुकड़ों की मदद से जेम्स प्रिंसेप ने '**दानम**' शब्द को पढ़ा और धीरे-धीरे पूरी ब्राह्मी लिपि को समझ लिया। श्रीलंका में कार्यरत ब्रिटिश सिविल सर्वेंट जार्ज टर्नर ने जेम्स प्रिंसेप को बताया कि उन्हें बौद्ध ग्रंथों से पता चला है कि 'देवानंपियेनापियदसिना' एक भारतीय राजा अशोक के लिए प्रयोग की जाने वाली एक उपाधि है जो राजा चन्द्रगुप्त मौर्य का पोता है। श्रीलंका में ईसा पूर्व तीसरी सदी में एक राजा तिस्य हुए जो अशोक के धम्म से बहुत प्रभावित थे। उन्होंने अशोक के उपनाम 'देवानंपियेनापियदसिना' का प्रयोग कर अपने को गौरवान्वित किया। मास्की, गुर्जरा, उडेल्लोलम और नितूर के लघु शिला लेखों में अशोक का वास्तिक नाम '**अशोक**' उत्कीर्ण है। अशोक के कुछ ही शिलालेख में उनका नाम '**अशोक**' उत्कीर्ण है। जो पाली प्राकृत भाषा में है जब कि अधिकांश शिला लेखों में अशोक ने अपना उप नाम '**देवानंपियेनापियदसिना**' उत्कीर्ण करवाया है। जिस प्रकार सूर्य, चंद्रमा और सत्य को कोई छुपा नहीं

सकता, उसी प्रकार से इतिहास की सच्चाई को भी कोई छुपा नहीं सकता। इतिहास के पन्नों में कहीं खोया हुआ सम्राट हो या कोई अन्य तथ्य, उसकी वास्तविकता समय के साथ उजागर हो ही जाती है।

दुर्भाग्यवश, प्रिंसेप को मस्तिष्क की गंभीर बीमारी हो गई, जिसके कारण वे इलाज के लिए इंग्लैंड लौट गए और 23 अप्रैल 1840 को उनका निधन हो गया। उनकी स्मृति में हुगली नदी के किनारे प्रिंसेप घाट बनवाया। जेम्स प्रिंसेप का भारतीय इतिहास और पुरातत्व के क्षेत्र में योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण और अमूल्य है। वे भले ही विदेशी धरती पर पैदा हुए हों, लेकिन उनका दिल हमेशा भारत के लिए धड़कता था। वे हमें इतिहास का खजाना देकर चले गए।

वर्ष 1356 की बात है, एक दिन फिरोजशाह तुगलक अपने राज्य के भ्रमण के लिए निकले। अपने भ्रमण के दौरान उन्होंने टोपरा (वर्तमान हरियाणा) तथा मेरठ में दो अत्यंत भव्य और सुन्दर स्तम्भों को देखा। ये स्तम्भ उत्कृष्ट शिल्पकला के नमूने थे और उनमें सूर्य की किरणों के पड़ने से ये चकाचौंध कर रहे थे। इन स्तम्भों पर प्राचीन भाषा में अभिलेख उत्कीर्ण थे। फिरोज शाह तुगलक इन स्तम्भों को देखकर इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने इन्हें अपने महल में स्थापित करने का निर्णय लिया।

इन स्तम्भों को यमुना के जल मार्ग से सावधानीपूर्वक दिल्ली लाया गया और फिरोज शाह कोटला में स्थापित किया गया। इन स्तम्भों को दिल्ली-टोपरा स्तम्भ भी कहा जाता है। शम्स-ए-सिराज जो फिरोज शाह तुगलक के दरबारी थे, ने अपनी पुस्तक 'तारीख-ए-फिरोजशाही' में दिल्ली-टोपरा स्तम्भ लाए जाने का वृत्तान्त लिखा है। इन स्तम्भ लेखों को पढ़वाने के लिए भारत के विभिन्न कोनों से विद्वान बुलाए गए, परन्तु किसी को भी इन अभिलेखों को समझने में सफलता नहीं मिली। यहाँ तक कि बादशाह अकबर ने भी इन स्तम्भों के रहस्य को जानने की कोशिश की, पर कोई स्पष्ट उत्तर नहीं मिल सका।

लोक कथाओं और इतिहासकारों ने इन स्तम्भों को लेकर विभिन्न मत व्यक्त किए। कुछ विद्वानों ने कहा कि इन पर महाभारत के युधिष्ठिर के वनवास का वर्णन है, जबकि अन्य ने इसे भीम की लाठी के रूप में माना। कुछ लोगों का मत था कि ये स्तम्भ सिकंदर महान के काल में स्थापित किए गए थे। इन स्तम्भों में उत्कीर्ण अभिलेखों का अर्थ समझ पाना एक रहस्य बना हुआ था। फिरोजशाह तुगलक द्वारा टोपरा से लाए गए ये स्तम्भ न केवल ऐतिहासिक धरोहर हैं, बल्कि भारतीय सभ्यता और कला की समृद्धि के प्रतीक भी हैं, जो आज भी दिल्ली के फिरोजशाह कोटला में अपनी प्राचीन महत्ता बनाए हुए शान से खड़े हैं।

देव भूमि उत्तराखण्ड में देहरादून के निकट कालसी में सम्राट अशोक का एक मात्र शिलालेख पाया गया है। इसकी खोज **जॉन फॉरेस्टर ने सन 1860** में की थी। इस शिलालेख की भाषा पाली है तथा लिपि ब्राह्मी है। यह शिलालेख टोंस और यमुना नदी के संगम पर स्थित है और भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा संरक्षित है। इसे चतुर्दश शिलालेख के नाम से जाना जाता है। इसमें सम्राट अशोक ने विभिन्न विषयों पर 14 प्रज्ञापन अथवा राजाज्ञाएं जारी की हैं। सम्राट अशोक ने इस राजाज्ञा में नैतिकता, मानवीय सिद्धांतों और पशु के प्रति अहिंसा न करने का वर्णन किया है। कालसी शिलालेख में यहाँ के निवासियों को **पुलिंद तथा इस क्षेत्र को अपरान्त** कहा गया है। कालसी का प्राचीन नाम **सुधनगर व कलकूट** था। इस शिलालेख में हाथी का चित्र उकेरा गया है। हाथी बुद्ध के जन्म का प्रतीक माना जाता है। शिलालेख में हाथी की आकृति के नीचे ब्राह्मी लिपि में **'गजतमे'** लिखा हुआ है। माना जाता है कि यह भारत में पशुओं के चित्रों के नीचे उनके नाम लिखे जाने का संभवतः पहला उदाहरण है। भारत सरकार ने हाथियों के संरक्षण के लिए 1992 में **'गजतमे'** नाम से एक परियोजना की शुरुआत की थी। ऐसा प्रतीत होता है कि इस नाम की प्रेरणा यहीं से मिली है।

सम्राट अशोक इतिहास के पन्नों में स्वर्ण अक्षरों में अंकित हैं। वे मौर्य साम्राज्य के तीसरे राजा थे और भारतीय इतिहास के महान प्रशासकों में से एक माने जाते हैं। उनके शासनकाल में मौर्य साम्राज्य ने अपनी शक्तिशाली स्थिति और सांस्कृतिक उन्नति की उच्चतम सीमा को प्राप्त किया।

अशोक का जन्म 268 ईसा पूर्व में पाटलीपुत्र में हुआ था, जो वर्तमान में बिहार की राजधानी पटना के नाम से जाना जाता है। उनकी माता का नाम शुभद्रांगी और पिता का नाम बिन्दुसार था। अशोक का साम्राज्य वर्तमान में पश्चिम में अफगानिस्तान और पाकिस्तान से लेकर पूर्व में बांग्लादेश तथा दक्षिण में आंध्रप्रदेश और तमिलनाडु तक भारत के बड़े भू भाग पर फैला हुआ था।

इतिहास के पन्नों को उलटने से ज्ञात होता है कि अशोक के बचपन के बारे में ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं है, उनके स्वयं के अभिलेख भी मौन हैं। लेकिन माना जाता है कि उन्होंने राजसी शिक्षा और शस्त्र विद्या का पूरा प्रशिक्षण प्राप्त किया था। उन्हें राजनीति, सैनिक और शस्त्रों का ज्ञान दिया गया, जिससे वे एक योग्य शासक बन सके। सम्राट बनने से पहले अशोक को साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों में प्रशासनिक जिम्मेदारियां दी गईं। उन्होंने विद्रोहियों का दमन किया और साम्राज्य में शांति बनाए रखी।

अपने शासन काल की शुरुआत में अशोक ने साम्राज्य का विस्तार किया और धीरे-धीरे एक शक्तिशाली शासक के रूप में



उभरे। अशोक के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण मोड़ था कलिंग युद्ध। ईसा पूर्व 261 में अशोक ने कलिंग पर आक्रमण किया, जो उनके साम्राज्य के अधीन नहीं था। इस युद्ध में बड़ी संख्या में सैनिक और आम लोग मारे गए। इतिहास में इसे एक भीषण नरसंहार के रूप में याद किया जाता है। कहा जाता है कि इस युद्ध में एक लाख लोग मारे गए थे और डेढ़ लाख लोग बंदी बनाए गए। इसका उल्लेख स्वयं अशोक ने अपने 13वें शिला लेख में किया है। कुछ इतिहासकारों का कहना है कि यह अतिशयोक्तिपूर्ण भी हो सकता है, क्योंकि अशोक ने अपने अभिलेख में सतसहस्र शब्द का प्रयोग किया है।

अशोक ने इस युद्ध के विनाशकारी परिणाम देखे। युद्ध में घायल सैनिकों का क्रंदन और बच्चों और महिलाओं को रोते-बिलखते देख उन का हृदय करुणा से भर गया। इस घटना ने उनके हृदय को गहराई तक छुआ। कलिंग युद्ध की विभीषिका ने अशोक को शांति और अहिंसा के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। युद्ध के बाद अशोक ने अपने जीवन में 'धम्म' के सिद्धांतों को अपनाने का निश्चय किया। अशोक ने रण-विजय को छोड़ 'धम्म विजय' का बिगुल बजा दिया।

अशोक बुद्धमार्गी हो गए और भगवान बुद्ध की शिक्षाओं को अपने साम्राज्य में फैलाने का निर्णय लिया। उन्होंने बौद्ध दर्शन के प्रचार-प्रसार के लिए शिलालेखों, स्तम्भों और गुहाओं का उपयोग किया और अहिंसा, दया, करुणा, सच्चाई और धार्मिक सहिष्णुता के संदेशों को उत्कीर्ण करवाया। इन शिलालेखों में कई भाषाओं का इस्तेमाल हुआ जैसे ब्राह्मी, खरोष्ठी, ग्रीक और अरमाईक। अशोक ने अपने संदेशों को साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचाने का प्रयास किया। कहा जाता है कि सम्राट अशोक ने 84 हजार बौद्ध विहारों का निर्माण करवाया। सम्राट अशोक ने उन स्थानों की धम्म यात्राएं की जो भगवान गौतम बुद्ध से जुड़े हुए थे। इन स्थानों में उन्होंने स्तूपों, स्तंभों और विहारों का निर्माण करवाया। अशोक का उद्देश्य था बौद्ध दर्शन को फैलाना और उन पवित्र स्थलों की खोज करना जहां भगवान बुद्ध ने उपदेश दिया। भगवान बुद्ध के संदेशों की तलाश में प्रसिद्ध चीनी यात्री फाह्यान, हेनसांग और इत्सिंग भारत आए थे। उन्होंने अशोक के कई स्तूपों, विहारों और स्तंभों को देखे जाने का उल्लेख अपने यात्रा वृत्तांत में किया है। अशोक ने एक भाषा और लिपि देकर भारत को एकता के सूत्र में बांध दिया।

अशोक ने न केवल युद्ध और राजनीति में, बल्कि समाज सुधार के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने राज्य में कई सुधार किए, जानवरों के प्रति हिंसा रोकने का प्रयास किया और शिकार को सीमित किया। साथ ही, पशुओं की देखभाल और इलाज के लिए अस्पतालों की स्थापना की। अशोक ने लोगों को नैतिकता और धम्म के प्रति जागरूक किया और धम्म के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। अशोक ने शासन पर कम और अनुशासन पर ज्यादा जोर दिया। अशोक का धम्म एक नैतिक और आध्यात्मिक सिद्धांत था जो सभी सम्प्रदायों और लोगों के लिए समान था। उनके धम्म का उद्देश्य लोगों में नैतिकता और अच्छे आचरण को बढ़ावा देना था। उन्होंने लोगों से दया, सहिष्णुता, परोपकार और संयम की शिक्षा दी। उनकी धम्म नीति का मुख्य उद्देश्य समाज में सद्भावना, शांति और सहअस्तित्व को बढ़ावा देना था।

बौद्ध दर्शन के सिद्धांतों को अपनाने के बाद सम्राट अशोक ने अहिंसा, त्याग और करुणा को अपने शासन की आधारशिला बनाया। उन्होंने अपने शासनकाल में कई ऐसे निर्णय लिए जो समाज की भलाई और कल्याण के लिए थे। अशोक ने केवल अपने राज्य की भौतिक उन्नति पर ध्यान नहीं दिया, बल्कि आध्यात्मिक और सामाजिक उन्नति को भी प्राथमिकता दी।

अशोक ने पूरे देश में अस्पतालों और औषधालयों की स्थापना करवाई, जो उस समय एक अत्यंत प्रगतिशील कदम था, क्योंकि चिकित्सा सुविधाओं का अभाव था। उनके द्वारा स्थापित चिकित्सा संस्थानों में न केवल मनुष्यों का इलाज किया जाता था, बल्कि पशुओं के लिए भी चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध करवाई गईं। उन्होंने आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने के लिए औषधीय पौधों की खेती का भी प्रबंध किया। उन्होंने सड़कें बनवाई और यात्रियों की सुविधा के लिए सड़कों के किनारे छायादार पेड़ लगवाए। जगह-जगह सार्वजनिक कुएं खुदवाए, धर्मशालाएं बनवाई और आम के बगीचे लगाए।

अशोक ने शिक्षा को व्यापक स्तर पर बढ़ावा दिया। उन्होंने अपने राज्य में बौद्ध दर्शन के प्रचार के लिए कई बौद्ध विहारों, मठों और विश्वविद्यालयों की स्थापना की जिनमें नालंदा प्रमुख था। इसके अलावा, उन्होंने अपने पुत्र महेंद्र और पुत्री संघमिता को बौद्ध दर्शन का प्रचार-प्रसार करने के लिए श्रीलंका भेजा। इस प्रकार अशोक न केवल भारत में, बल्कि अन्य देशों में भी बौद्ध दर्शन का संदेश फैलाने का प्रयास किया। अशोक का प्रभाव केवल भारत तक सीमित नहीं रहा, बल्कि चीन, कम्बोडिया, जापान जैसे देशों में भी उनके आदर्शों का अनुसरण किया गया। चीन के राजा लियांगवुडि, कम्बोडिया के जयवर्मन सप्तम, वर्मा के धम्मचेती और जापान के राजा सुकुतो को अपने-अपने देश के 'सम्राट अशोक' कहे जाते हैं। उन्होंने अपने देशों में अशोक के धम्म का प्रचार-प्रसार किया और अपने राज्यों में कल्याणकारी कार्य किए।

समाज में समानता का प्रचार-प्रसार भी अशोक के शासन का एक महत्वपूर्ण पहलू था। उन्होंने समाज में विभिन्न सम्प्रदायों और वर्गों के बीच एकता और सद्भावना की भावना को बढ़ावा दिया। वे मानते थे कि समाज में हर व्यक्ति को समानता का अधिकार है और समाज की प्रगति में सभी का योगदान आवश्यक है।

अशोक ने अपने राज्य में न्याय और प्रशासनिक सुधारों को भी बढ़ावा दिया। वे मानते थे कि किसी भी राज्य की प्रगति का आधार उसका न्यायपूर्ण प्रशासन होता है। उन्होंने अपने राज्य में 'धर्म महामात्रों' की नियुक्ति की, जिनका कार्य धम्म के सिद्धांतों का प्रचार करना था। ये अधिकारी लोगों के बीच अहिंसा, सत्य और करुणा की भावना को बढ़ाते थे और जन कल्याण के कार्यों की देख-रेख भी करते थे। इसके अतिरिक्त अशोक ने 'रज्जुक' और 'राष्ट्रिक' प्रशासनिक अधिकारियों की नियुक्ति की जो राज्य के प्रशासनिक कामकाज की देख-रेख करते थे। अशोक ने कर प्रणाली में भी सुधार कर जनता की सेवा की और अपने राज्य को समृद्ध और न्यायपूर्ण बनाया।

अशोक की मृत्यु 232 ईसा पूर्व हुई। उनकी मृत्यु के बाद मौर्य साम्राज्य का पतन शुरू हो गया। सम्राट अशोक के बाद उनके उत्तराधिकारी कमजोर साबित हुए, जिससे साम्राज्य की एकता में दरार आई। इस कमजोरी के कारण मौर्य साम्राज्य छोटे-छोटे राज्यों में बंट गया। बृहद्रथ को मौर्य वंश का अंतिम शासक माना जाता है, उनकी हत्या उनके ही सेनापति पुष्यमित्र शुंग ने कर दी थी। इस प्रकार मौर्य शासन का अंत हो गया।

अशोक की दूरदर्शिता, करुणा और जनता के प्रति उनका समर्पण आज भी राजनीति और शासन के क्षेत्र में एक आदर्श के रूप में देखे जाते हैं, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा स्रोत हैं। सम्राट अशोक का योगदान केवल भारत तक सीमित नहीं था, बल्कि उन्होंने पूरी एशिया में बौद्ध दर्शन और भारतीय संस्कृति का प्रसार किया। अशोक के सिद्धांत आज भी प्रासंगिक हैं।

सारनाथ से प्राप्त अशोक के सिंह शीर्ष को स्वतंत्र भारत ने अपने 'राज चिन्ह' के रूप में अपनाकर मानवता के उस महानायक को अपनी सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित की है। भारत का सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'भारत रत्न', अशोक काल के प्रतीकों से युक्त है और सेना का सर्वोच्च वीरता पुरस्कार 'अशोक चक्र' अशोक के नाम से ही प्रदान किया जाता है। अशोक के प्रतीक हमारे देश की सांस्कृतिक विरासत ही नहीं बल्कि हमारे राष्ट्र की पहचान भी बन चुके हैं, जो हमारे देश की संस्कृति, इतिहास और मूल्यों को दर्शाते हैं। अशोक जयंती चैत्र माह की अष्टमी को मनाया जाना उनके आदर्शों को जीवित रखने की एक अनुपम पहल है।





## मानव जन्तु थे या हैं ?

सृष्टि के आदिकाल में, प्रकृति में पेड़, नदी, बर्फीले पहाड़, सूखा रेगिस्तान, झरने आदि सब कुछ विद्यमान था पर उस समय मानव का आविर्भाव नहीं हुआ था। विज्ञान कहता है कि आज से लगभग 2 करोड़ वर्ष पहले अफ्रीका से आदिमानव का अस्तित्व जाना जाता है जो कि वानर प्रजाति से विवर्तित हो कर आज इस रूप में है।

उस समय पर मानव अन्य प्राणियों की तरह ही अपना पेट भरने के लिए फल-मूल-कंद आदि से लेकर साग-पत्तों का भोजन किया करता था। आगे एक ही स्थान पर उस खाद्य का अभाव होने के कारण मांसाहारी में परिवर्तित होने लगे। इसके पश्चात अपने आप को सुरक्षित करने के लिए एक साथ कबीले में रहने लगे एवं आग जलाने की खोज की गई। मानव ने अपने अस्तित्व को बचाए रखने के लिए अपनी उद्भावनी शक्ति अपने अंदर से पैदा की जो कि प्रकृति के अन्य किसी जीव-जन्तु में देखा नहीं गया।

मानव की इसी खोज के गुण ने उसको न केवल सामाजिक प्राणी में परिवर्तित कर दिया, बल्कि मानव जीवन को सर्वोच्च पर्याय पर पहुँचने पर विवश कर दिया जिसके परिणामस्वरूप भारत में वैदिक सभ्यता का विकास तथा बौद्धिक रचना से हम सभी परिचित हैं। भारत के वेद-पुराण आदि ग्रन्थ से जाना जाता है कि उस समय मानव का बौद्धिक स्तर एवं दार्शनिक सोच किस चरम स्तर को छू चुकी थी।

पूरे विश्व में अलग-अलग जगह पर अलग-अलग समय में बौद्धिक सोच का विकास, इतिहास से हमें पता चलता है। इसी के साथ अधिकार कायम करने की लिप्सा भी मानव के मन में साथ-साथ घर करती गई, जिसके परिणाम में पूरे विश्व में युद्ध की घटनाओं से हम लोग परिचित हैं, जो आज भी चल रहे हैं।

पूरे विश्व में गिने-चुने ही लोग थे या अभी भी हैं, जिनके प्रभाव से एक देश दूसरे देशों के साथ लड़ाई में जुटता है पर यह विचारणीय है कि क्या उन युद्धों में भागीदारी करने वाले सभी सैनिक व उन देशों के सभी नागरिक क्या ऐसी लड़ाई चाहते थे? किसी ने उन से उनकी राय नहीं पूछी और अगर पूछी होती तो, जवाब नहीं होता। कारण है कि सामान्य मनुष्य जीवन की हानि कभी नहीं चाहेगा। पर मनुष्य क्यों हिंसा पर उतर आता है, क्या उसको प्रेरित करता है? या उसके अपने अहम को ठेस पहुँचती है अथवा अपने नुकसान पर वह ऐसा करने पर मजबूर हो जाता है। यह वास्तव में एक गहन चिंता का विषय है जिस पर पूरे विश्व के विवेकशील व्यक्तियों द्वारा आज भी निरन्तर खोज की जा रही है।

युगों से चिंताशील/बौद्धिक लोग समय-समय पर कुछ-कुछ उपाय/नुस्खा सभ्य समाज को देते गए ताकि मानव अपनी सत्ता पर केन्द्रित हो पाए एवं जीवन के असली लक्ष्य को प्राप्त कर पाए। उस दिशा में जाने के लिए पूर्व में किसी बौद्धिक व्यक्ति द्वारा अपने आसपास के लोगों को समझाया जाता था। बाद में, किताब के रूप में ऐसे ज्ञान को बांटा गया ताकि मनुष्य अपने साथ अपने परिवेश तथा प्रकृति का भी खयाल रखे क्योंकि परिवेश तथा प्रकृति को छोड़ कर मानव का अस्तित्व टिक नहीं पाएगा।

प्रयुक्ति के विकास के साथ-साथ मानव प्रकृति से दूर होता चला गया एवं प्रकृति के ऊपर अपना अधिकार बनाता गया, उसकी सोच इसी में सीमित हो गई कि प्रकृति से हमें सिर्फ लेना ही है, बदले में कुछ करने की जरूरत नहीं। देना तो दूर, इन्सान प्रकृति को एक तरह से खत्म करने पर तुला हुआ है।

पर इंसान अगर सोचे तो वह प्रकृति की गोद में बाकि सब जीव-जन्तु की तरह ही एक सामान्य जीव है और ठीक से अगर सोचा जाए तो बाकि किसी जीव ने न तो उस प्रकृति का अभी तक कोई नुकसान किया न अपने सहज अभ्यास को बदला, एक मानव ही है, जो भिन्न है।

इस भौतिक प्रगति के जाल में मनुष्य अपने आप ही फँस गया। आज उसके हाथ में दुनिया की सारी सुविधा मौजूद है पर चिंतन का विषय है कि क्या वो खुश है? वेदों में जो कहा गया था “सर्वे भवन्तु सुखिन, सर्वे सन्तु निरामया” वो काफी शोध के बाद निकल कर आई एक दार्शनिक सोच थी, वो सिर्फ कहने के लिए नहीं, पर अमल करने के लिए थी।



हो सकता है कि पाठक इस बात से सहमत हों कि पूरे विश्व की एक छोटी-सी इकाई हम सब के घर हैं, जहां से या तो हम उस बौद्धिक सोच को आगे बढ़ाएं या हिंसक प्रवृत्ति को बढ़ावा दें। पर प्रयुक्ति की मार ने हमें ऐसे नागपाश में घेर कर रख दिया है कि यह जानते हुए भी हम लोग उसके भंवर में फंस जाते हैं। मानवीय प्रवृत्ति में कुछ गुण हैं जैसे दया, क्षमा, धैर्य जो आजकल के समाज से लुप्त होते जा रहे हैं एवं इसकी जगह ले रहे हैं- वासना, हठकारिता, लोभ जो मानव को और अंधकार में धकेल रहा है। क्या इन्सान इससे अनजान है या जानते हुए भी वह अपने आप को उस गर्त में ले जा रहा है।

सृष्टि में आने के बाद इन्सान को हिंसक होना पड़ा था अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए, लेकिन आज उसको क्या डर है कि आज भी वो उस हिंसा को छोड़ नहीं पा रहा है। आज तो कोई वन्य जीव उसको काट खाने के लिए नहीं दौड़ रहा है, बल्कि आज वन्य जीव का आश्रय ही इन्सान के कारण खतरे में है, इसीलिए कभी - कभी वन्य जीव अपने भोजन की तलाश में इन्सान के बीच में आ जाते हैं।

इन्सान अपने अहम या सत्ता के मद में अंधा होकर एक दूसरे पर वार कर रहा है जो काफी समय तक लड़ाई को जारी रख रहा है। इससे उस देश के आम लोगों की जिंदगी खतरे में पड़ जाती है, जिसके कारण जो प्रभावशाली है वो तो दूसरे देश में जा सकता है, पर उन आम आदमियों का क्या जो सामर्थ्यवान नहीं, उनके बारे में कोई नहीं सोच रहा। इसके अलावा, किसी भी युद्ध के काफी लंबे समय तक चलने के कई कारण हैं, इस संबंध में युद्ध लड़ने वाले अथवा उनकी सहायता करने वाले नहीं सोचते हैं कि हम लोग तो अपने अहंकार में मत्त हो कर लड़ाई कर रहे हैं, लेकिन बाकि दुनिया के लोग इस प्रदूषण के शिकार हो रहे हैं। अगर, दुनिया ही खत्म हो जाए तो इतनी प्रगति या वित्त को लेकर क्या करोगे? मिट्टी अगर खाने की चीज न उगा सके तो इतना धन और वैभव लेकर क्या लाभ होगा ?

आदमी की जिन्दगी, उसका वातावरण, उसकी प्रगति, उसकी सादगी - हो सकता है कि इन सबके बारे में विश्व स्तर पर सेमिनार/ गोष्ठी हो रही हों पर कार्यक्षेत्र में यह कितना फलीभूत हो रहा है, इस पर गौर करना होगा। वर्तमान समय में भारत के परिप्रेक्ष्य में जो अनियमित बारिश तथा इसके प्रतिफल में बाढ़ जैसी आपदाओं ने आम जनमानस के जीवन को जैसे झकझोर कर रखा है, इस पर अति गहन विचार करने की आवश्यकता है।

इसी के साथ आम जनमानस पर सामाजिक प्रभाव एक बहुत बड़ा हिस्सा है जो नई पीढ़ी को एक नई दिशा में ले जा रहा है। सामाजिक माध्यम का दबदबा नई पीढ़ी को नए चिन्तन का मौका नहीं दे रहा और इससे बड़े - बूढ़े भी अछूते नहीं हैं। माता-पिता इन नई चीजों की लत में अपनी सन्तान की देखभाल में लापरवाही कर रहे हैं और बच्चे भी इसी के देखा-देखी खुद को भी अलग-थलग महसूस कर रहे हैं। आज से बीस-पच्चीस साल पहले एक घर में किताबें खरीद कर पढ़े जाने का रिवाज होता था एवं इस पर परिवार के सदस्यों के बीच चर्चा भी की जाती थी, लेकिन आजकल सोशल मीडिया ने किताब का गला घोट कर रख दिया है। पहले घर के दादा-दादी से बच्चे ढेर सारी कहानी सुना करते थे जिससे उन्हें कुछ सीख मिलती थी जो आज के दिन में अप्राप्त है क्योंकि हर घर "हम दो- हमारे दो" हो कर रह गए हैं। मानव जीवन की आगामी पीढ़ी को कोई नीति शिक्षा न मिलने के कारण और इसके साथ माता-पिता की उदासीनता तथा सोशल मीडिया एवं वैश्विक प्रभावों से युक्त हिन्दी फिल्मों के प्रभाव से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष कारणों से युवा पीढ़ी को कोई बौद्धिक दिशा नहीं मिल पा रही है, जिसके फलस्वरूप आपस में लड़ाई, साजिश, अपराध, इत्यादि घटनाएं नित देखी जा रही हैं।

पर हमें कभी न कभी तो सोचना पड़ेगा कि हम किस ओर जा रहे हैं, क्या मानवीय मूल्यबोध दुनिया की तेज रफ्तार के आगे अपने घुटने टेक देंगे। क्या आगे हमें खुद को इन्सान कहने पर कोई शर्म तो नहीं आएगी? क्या अवसाद तो हमें घेर नहीं लेगा? यदि कथनी और करनी में अंतर न हो या थोड़ा-सा मानवीय भावनाओं से भरे होते तो हो सकता है कि हमारी जिन्दगी और बेहतर बन सकती थी। हो सकता है कि कोई कहेगा कि हम लोग तो परिस्थिति के शिकार हैं, निर्णय एवं सिद्धान्त तो बड़े लोगों को तय करने हैं जो ऊपर बैठे हैं, हमारे पास क्या क्षमता है। हां, यह बात कुछ हद तक स्वीकार की जा सकती है, पर अपने जीवन को सही दिशा देना हर एक इन्सान के हाथ में होता है कि वो किस तरीके से दूसरे के साथ बर्ताव करें, वो क्या पढ़े, उसका आध्यात्मिक जीवन संपूर्णतः उसके सिद्धान्त पर टिका होता है, इसलिए दूसरों को दोष देने के बजाय खुद की आलोचना आवश्यक होती है और यही एक ताकत परमात्मा ने मानव को दी है जिससे वो जानवर से अलग हो जाता है, नहीं तो जो मनुष्य अपने विवेक की न सुने या सुनकर भी अनसुना कर दे वो जानवर से कुछ अलग होने का दावा कैसे कर सकता है।



## परिवार को एक सूत्र में रखने के फायदे एवं एकल परिवार की सीमाएं भारतीय समावेशी दृष्टिकोण से

### भूमिका

मानव जीवन में परिवार का स्थान सर्वोपरि है। भारतीय समाज में परिवार केवल खून के रिश्तों का समूह नहीं, बल्कि संस्कार, परंपरा, भावनात्मक जुड़ाव और सामाजिक जिम्मेदारी का संगम है। परिवार एक ऐसा आश्रय स्थल है जहां व्यक्ति को प्रेम, सुरक्षा, सम्मान और सहयोग की अनुभूति होती है। भारतीय संस्कृति में परिवार का महत्व सदियों से रहा है। यहां परंपरागत रूप से संयुक्त परिवार पद्धति प्रचलित रही है, जिसमें दादा-दादी, माता-पिता, चाचा-चाची, भाई-बहन और अन्य सदस्य एक साथ रहते हैं। “वसुधैव कुटुम्बकम्” अर्थात् संपूर्ण संसार एक परिवार है, का विचार भारतीय संस्कृति की आत्मा है। यह दृष्टिकोण न केवल पारिवारिक स्तर पर, बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय एकता में भी झलकता है। भारत में परंपरागत रूप से संयुक्त परिवार व्यवस्था रही है, जिसमें दादा-दादी, चाचा-चाची, भाई-बहन और अन्य सदस्य एक छत के नीचे रहते थे। औद्योगिकीकरण, शहरीकरण और आधुनिक जीवनशैली के कारण एकल परिवार का चलन बढ़ा है, लेकिन संयुक्त परिवार की सामाजिक और सांस्कृतिक महत्ता आज भी बनी हुई है। समय के साथ सामाजिक ढांचा बदलने पर अब एकल (न्यूक्लियर) परिवार भी तेजी से बढ़े हैं। दोनों व्यवस्थाओं के अपने फायदे और सीमाएं हैं, परंतु संयुक्त परिवार, अर्थात् परिवार को एक सूत्र में रखना, आज भी अनेक दृष्टियों से लाभकारी है।

### परिवार को एक सूत्र में रखने के फायदे (संयुक्त परिवार के लाभ) :

आर्थिक मजबूती और संसाधनों का साझा उपयोग : संयुक्त परिवार में आय और व्यय का बोझ बांटा रहता है। घर, वाहन, रसोई, घरेलू उपकरण आदि का साझा उपयोग धन और संसाधनों की बचत करता है। आपात स्थिति, जैसे बीमारी या आर्थिक संकट में, परिवार सामूहिक रूप से सहायता करता है।

### भावनात्मक सुरक्षा और अपनापन :

बड़े-बुजुर्ग, माता-पिता और भाई-बहन का साथ जीवन के उतार-चढ़ाव में मानसिक सहारा देता है। संयुक्त परिवार में “मैं अकेला नहीं” की भावना व्यक्ति को तनाव और अवसाद से बचाती है।

### संस्कार, परंपरा और सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण:

संयुक्त परिवार बच्चों के लिए सबसे बड़ा विद्यालय है। बड़ों के अनुभव, लोककथाएं, धार्मिक अनुष्ठान और त्योहार मिलजुलकर मनाने से बच्चों में सम्मान, सहयोग और सहनशीलता जैसे गुण पनपते हैं। यह केवल हिंदू परंपराओं तक सीमित नहीं, बल्कि भारत की विविध भाषाओं, रीति-रिवाजों और धार्मिक मान्यताओं को भी संजोए रखता है।

### समावेशी समाज का आधार :

संयुक्त परिवार केवल खून के रिश्तों तक सीमित नहीं होता—अक्सर इसमें विवाह से जुड़े नए रिश्तेदार, पड़ोसी, मित्र, और जरूरतमंद लोग भी शामिल हो जाते हैं। यह भारतीय “समावेशी दृष्टिकोण” का प्रतीक है, जहाँ भिन्न मत, विचार और जीवनशैली के लोग भी एक छत के नीचे सामंजस्य से रहते हैं।

### **बच्चों और बुजुर्गों की बेहतर देखभाल :**

कामकाजी माता-पिता के लिए बच्चों का पालन-पोषण आसान हो जाता है। बुजुर्गों को सम्मान और सहारा मिलता है और उनका अनुभव परिवार के लिए मार्गदर्शक होता है।

### **खेल और शारीरिक विकास में योगदान :**

गांवों में आज भी कबड्डी, कुश्ती, हॉकी और एथलेटिक्स जैसे खेलों में ज्यादातर खिलाड़ी संयुक्त परिवारों और ग्रामीण पृष्ठभूमि से निकलते हैं। इसका कारण यह है कि संयुक्त परिवारों में बच्चों को सामूहिक खेलों का अवसर मिलता है, उन्हें सही आहार और दिनचर्या में अनुशासन का महत्व सिखाया जाता है। गांव के खुले मैदान, परंपरागत अखाड़े और सामूहिक खेल वातावरण शारीरिक स्वास्थ्य, टीम भावना और प्रतिस्पर्धात्मक कौशल को बढ़ावा देते हैं। कुश्ती के अखाड़ों से लेकर राष्ट्रीय हॉकी टीम और कबड्डी लीग तक, कई नामचीन खिलाड़ी ऐसे संयुक्त और ग्रामीण परिवारों से आए हैं, जिन्होंने परिवार और गाँव की सामूहिक भावना को अपनी सफलता का आधार बताया है।

### **संयुक्त परिवार में पले-बढ़े बच्चों की सोच व नेतृत्व क्षमता:**

संयुक्त परिवार में पलने-बढ़ने वाला बच्चा केवल पुस्तकीय ज्ञान ही नहीं प्राप्त करता, बल्कि जीवन के विविध अनुभवों का अमूल्य खजाना भी अर्जित करता है। ऐसे परिवेश में उसे बचपन से ही विभिन्न आयु, स्वभाव और परिस्थितियों वाले लोगों के साथ रहना, उनकी समस्याओं को समझना और उनके समाधान में सहभागी बनना सिखाया जाता है। यही कारण है कि जब वह शिक्षा पूरी कर किसी उच्च पद पर पहुंचता है, तो उसकी सोचने-समझने की शक्ति सामान्य से कहीं अधिक गहरी और व्यापक होती है। वह किसी भी व्यक्ति की परेशानी को संवेदनशीलता के साथ महसूस कर सकता है और परिस्थितियों का सूक्ष्म विश्लेषण कर उचित निर्णय लेता है। उसमें अद्भुत नेतृत्व क्षमता विकसित हो जाती है, क्योंकि वह बचपन से ही परिवार के छोटे-बड़े मुद्दों, मतभेदों और समाधान की प्रक्रियाओं का साक्षी रहता है। ऐसे व्यक्तियों के निर्णय प्रायः लोकहित में होते हैं, क्योंकि उनमें न केवल व्यावहारिक समझ होती है, बल्कि मानवीय दृष्टिकोण भी गहराई से रचा-बसा होता है।

हमारे समाज में इसके अनगिनत उदाहरण मिलते हैं। कई प्रतिष्ठित प्रशासक, उद्योगपति, शिक्षाविद् और जननेता, जिन्होंने अपने जीवन के प्रारंभिक संस्कार संयुक्त परिवार से पाए, आगे चलकर अपने-अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट नेतृत्व और जनकल्याणकारी निर्णयों के लिए प्रसिद्ध हुए। संयुक्त परिवार केवल परवरिश का ढांचा नहीं, बल्कि जीवन प्रबंधन और नेतृत्व की एक जीवंत पाठशाला है।

### **एकल परिवार की सीमाएं (न्यूक्लियर फैमिली की चुनौतियां)**

**अकेलापन और मानसिक तनाव :** एकल परिवार में सामाजिक बातचीत सीमित हो जाती है, जिससे अकेलापन, अवसाद और तनाव की संभावना बढ़ जाती है। बच्चों को खेल और बातचीत के लिए सीमित अवसर मिलते हैं।

**जिम्मेदारियों का केंद्रीकरण :** घर के सभी कार्य, बच्चों की देखभाल, आर्थिक प्रबंधन और बुजुर्गों की देखभाल की जिम्मेदारी केवल पति-पत्नी पर होती है। किसी आपातकाल में मदद तुरंत मिलना कठिन हो सकता है।

**संस्कारों और विविधता का अभाव :** बड़े-बुजुर्गों के अभाव में बच्चों को पारंपरिक और सांस्कृतिक ज्ञान सीमित मात्रा में मिलता है। एकल परिवार में कई बार भाषा, रीति-रिवाज और स्थानीय परंपराएं अगली पीढ़ी तक पहुंचने से पहले ही लुप्त हो जाती हैं।

**आर्थिक दबाव और संसाधनों का बिखराव:** अलग-अलग घर, वाहन, रसोई और अन्य सुविधाओं पर अधिक खर्च होता है। संसाधनों का यह बिखराव पर्यावरण पर भी अतिरिक्त बोझ डालता है।

**आधुनिक भारत में पारिवारिक स्थिति :** आज के भारत में संयुक्त और एकल परिवार दोनों साथ-साथ मौजूद हैं। शहरी क्षेत्रों में नौकरी, शिक्षा और स्वतंत्र जीवनशैली की चाह से एकल परिवार तेजी से बढ़े हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में संयुक्त परिवार अब भी अधिक सामान्य हैं। कुछ जगहों पर “संयुक्त-एकल परिवार” का नया रूप भी उभर रहा है जहाँ सदस्य अलग घरों में रहते हैं लेकिन आर्थिक और भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं। आधुनिक परिवारों में डिजिटल कनेक्टिविटी भी रिश्तों को जोड़े रखने का एक



साधन बन गई है। व्हाट्सऐप ग्रुप, वीडियो कॉल और सोशल मीडिया के जरिए दूर रहने पर भी संपर्क बना रहता है, लेकिन यह प्रत्यक्ष मुलाकात के भावनात्मक स्पर्श की पूरी तरह भरपाई नहीं कर पाता।

### निष्कर्ष

भारतीय समावेशी दृष्टिकोण हमें सिखाता है कि परिवार केवल रिश्तों का नाम नहीं, बल्कि सहयोग, सम्मान, त्याग और साथ निभाने की भावना का नाम है। संयुक्त परिवार व्यवस्था, जहां एक सूत्र में सभी जुड़े रहते हैं, सामाजिक स्थिरता और व्यक्तिगत सुरक्षा का मजबूत आधार है। संयुक्त परिवार व्यवस्था में सहयोग, अपनापन और सुरक्षा की भावना अधिक होती है, वहीं एकल परिवार में निजता और स्वतंत्रता का स्थान प्रमुख होता है। परंतु एकल परिवार में सहयोग और संकट से निपटने की क्षमता अपेक्षाकृत कम हो जाती है। बदलते समय में आवश्यकता है कि हम संयुक्त परिवार के मूल्यों जैसे आपसी सहयोग, बड़ों का सम्मान, बच्चों का सामूहिक पालन-पोषण आदि को बनाए रखें, चाहे हम शारीरिक रूप से एक घर में रहें या न रहें। गांवों और संयुक्त परिवारों ने न केवल सांस्कृतिक मूल्यों को जीवित रखा है, बल्कि खेल, कला और लोक परंपराओं में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। सच्ची पारिवारिक एकता केवल एक छत के नीचे रहने से नहीं, बल्कि मन से जुड़कर रहने से बनती है। यदि हम इस सूत्र को अपनाएं, तो परिवार सुख, शांति और समृद्धि का वास्तविक आधार बना रहे।

### इसलिए आधुनिक भारत के लिए आदर्श यही है कि:

1. संयुक्त परिवार के मूल्यों (सहयोग, संस्कार, समावेशिता, खेल भावना) को संजोए रखें।
2. आधुनिकता के सकारात्मक पहलुओं (निजता, स्वतंत्रता, शिक्षा के अवसर) को भी अपनाएं।

यही संतुलन हमारे परिवार को न केवल एक सूत्र में बांधे रखेगा, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी सुख, शांति और समृद्धि का आधार बनेगा।





## कविता

### 1. नवरात्र

धूप हवा प्रकाश सुगंध  
दरवाजे खिड़कियां आले सुकंठ  
कण क्षण शून्य मौन  
ध्वनि स्पंदन जीवन भोर  
बैठना दौड़ना खेलना हंसना  
लिखना पढ़ना देखना सुनना  
चित्र काव्य कलम रंग  
समय गति विचार अंतरंग  
विविधता स्वीकार फले सद्भाव  
मिलजुल चलें सरल स्वभाव  
शब्द भाव दृश्य गीत  
सत्य शिव सुंदर की रीत...।

### 2. बा

(अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन-2025 गांधीनगर, गुजरात । सितंबर । गांधी आश्रम में हृदयकुंज )

बा के खाली कमरे की खिड़की में अब भी बा की आंखें हैं  
बा की खिड़की आज भी देखती है  
नदी, नीम, चबूतरा, विनोबा-मीरा की कुटिया,  
कबूतर, गिलहरी, मोर, रीता आकाश, सूखी रेत  
पैरों के निशां - जाते हुए और फिर बहुत दिन तक न लौटते हुए ।

बा की रसोई  
पत्थर के बर्तन  
शेष हिस्से से कुछ ज्यादा घिर आया अंधेरा  
मैं ठंडे पत्थर के फर्श पर बैठा रहा  
(तसव्वुर खानम्, नूर जहां, मुस्सरत नज़ीर के रवायती, अदीबी, शफ़क़त भरे गीत मुसलसल सुनता रहा, देखता रहा)  
कितनी उम्रों से खाली रसोई के  
अकेले पुराने ठंडे अंधेरे में  
दीपक की धीमी मुकद्दस लौ-सी प्रदीप्त बा  
मृदुल खादी-सी शुभ्र बा  
हवा-सी हल्की, विचार-सी भारी बा ।

संगम देव  
पत्नी शशि कुमार  
लेखापरीक्षक

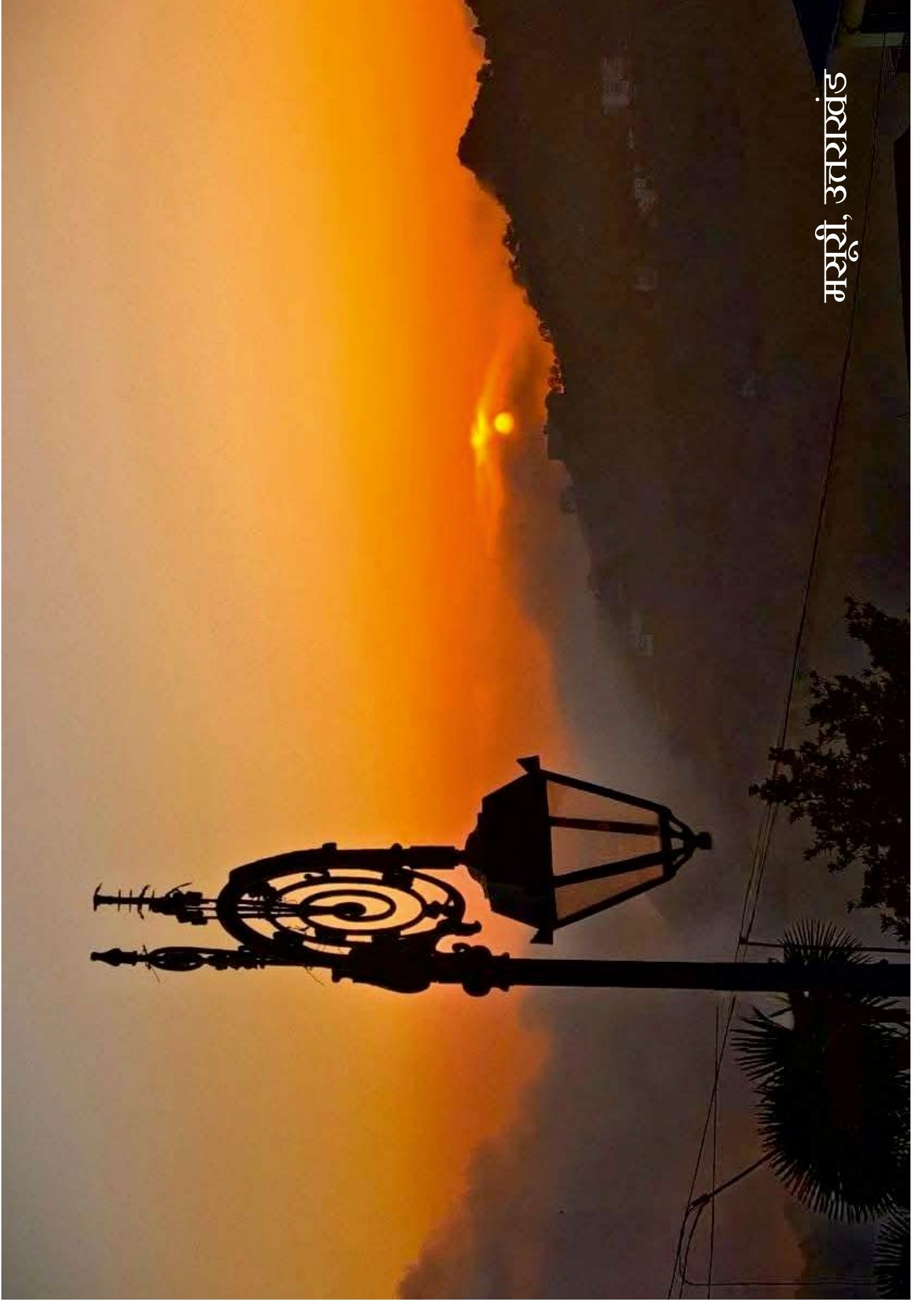


## सभ्य समाज की भाषा

इस सभ्य समाज में होते हैं भाषाओं के दंगला  
एक बोली को मिलता है सम्मान का ताज,  
तो दूसरी पर पड़ती है भेदभाव की आगा  
आखिर कौन बताए क्या भाषित है ये सभ्य समाज?  
भाषा नहीं है किसी के सभ्य होने का मापदंड,  
हर शब्द में बसा है कोई अनमोल छंद।  
कहीं धर्म, नीति, प्रेम की बोली से बट जाता है समाज,  
आखिर कौन बताए क्या भाषित, है ये सभ्य समाज?  
भाषा शोर नहीं करती,  
तर्क में नहीं निकलती तलवार,  
न ही देती किसी को असभ्य का तिरस्कार।  
आखिर कौन बताए क्या भाषित है ये सभ्य समाज?  
सभ्य समाज की बोली बड़ी भारी,  
हर आदमी में है कोई न कोई खराबी।  
मुंह पर है सभ्यता, भीतर है कलेश,  
बातों में मिठास, पर मन में द्वेष।  
भाषा तो मुस्कान में बहस करती है;  
मौन में भी उत्तर देती है।  
जब शब्द संयमित होते हैं मन निर्मल होता है,  
तब भाषा सम्मान जनक होती है,  
और समाज होता है उन्नत।  
उत्तर, दक्षिण, पूरब, पश्चिम,  
हर कोने की है अपनी सौगात,  
भाषा, संस्कृति का करे सत्कार।  
आओ बदलें यह सोच पुरानी  
न भेदभाव हो, न कोई कहानी।  
एक नई मिसाल बनाए,  
सभ्य समाज का मूल अर्थ सभ्य समाज बताएं।  
भारत में हैं लिपियां अनेक,  
पर भाव है केवल एका।  
हर भाषा को मिले सम्मान,  
विविधता में एकता — यही सभ्य समाज की पहचान।



મસૂરી, ઉત્તરાખંડ





## सड़क सुरक्षा

जाना हो घर से निकलकर, सूझ-भूझ से चला करो ।  
चलें सड़क पर इससे पहले गाड़ी का निरीक्षण करो ।

सड़क पर चलने से पहले, नशा नींद का त्याग करो ।  
हेलमेट व सीट-बेल्ट पहनो, तब वाहन प्रयोग करो ।

लाल हरी पीली बत्ती का, ध्यान हमेशा रखा करो ।  
जल्दी बाजी करो कभी ना, घर परिवार का ध्यान करो ।

चलो सड़क पर स्वस्थ मति में, धैर्य हमेशा धरा करो ।  
जाने दो जल्दी वाले को, पर उपकारी बना करो ।

रोगी वाहन बजा के सायरन, यदि पीछे से आ जाए ।  
सड़क किनारे हो जाओ खुद, रास्ता दें वो चला जाए ।

तेज गति का शौक न पालो, चलो धीरे जीवन जी लो ।  
जब सड़क पर चलते हो, नियम का पालन कर लो ।

सड़क सुरक्षा के बारे में, जन-जन को जागरूक कर दो ।  
दुर्घटना फिर हो ना पाए, खुशहाल बना दो हर घर को ।





## अंतर्मन की बातें

बहुत लिखी इधर-उधर की,  
आज कहूं कुछ अंतर्मन की,  
बड़े चांद तारे तोड़े हैं,  
शायद बहुत व्यंग्य बाण,  
कलम से तोड़े हैं,  
सफर एक ऐसा अपनाया है,  
जहां सपने सारे अधूरे छोड़े हैं,  
आज नहीं कुछ दोहराना  
बस खुदको कुछ बतलाना है,  
आज इन कल्पनाओं के परे  
बात कहूं कुछ केवल अपनी  
पाबंदी की जंजीरों ने,  
अंतर्मन के संघर्षों ने,  
गहरी अंधेरी रातों ने  
जीवन का सबक सिखाया है।  
इस जीवन के खामोश सफर ने  
मुझको आज यही बस बतलाया है,  
कि फिर डोर अपने विश्वास की,  
खुद थामके दिखलाना है,  
और शायद खुद की तलाश में,  
एक कदम आज फिर मुझे बढ़ाना है,  
खुद को चाहने का सपना  
जो मैंने आज अपनाया है,  
उसको एक उम्र तक शायद निभा के दिखाना है,  
तो क्यूं लिखूं मैं इधर-उधर की  
चलो आज कहूं कुछ अपने मन की,  
शायद बस कुछ अंतर्मन की।



नीरा अग्रवाल  
पत्नी संदीप कुमार गर्ग,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



### चलो दोस्तों एक चाय हो जाए

चलो दोस्तों एक चाय हो जाए  
दिल में है आंसुओं का समंदर,  
चेहरे पर मुस्कुराता हुआ मुखौटा,  
आज दिल खोलकर खिल-खिलाया जाए,  
चलो दोस्तों एक चाय हो जाए।  
रिश्तों की भीड़ है बहुत,  
फिर भी सब हैं यहां अकेले,  
क्यों न इस तन्हाई से बाहर आया जाए,  
चलो दोस्तों एक चाय हो जाए।  
नीम की तरह कड़वे हो गए हैं रिश्ते,  
सच्ची दोस्ती में नहीं है कड़वाहट की गुंजाइश,  
थोड़ी मिठास, अदरक और इलायची की महक मिलाई जाए,  
चलो दोस्तों एक चाय हो जाए।  
दुखों से भरा है यह जीवन,  
थोड़ी सी खुशियां बांट ली जाए,  
चलो दोस्तों एक चाय हो जाए।



## जीवन – अनंत

मति को धीर रख स्वयं के लक्ष्य पर तीर रख  
व्यर्थ नहीं जाएगा तेरा लक्ष्य  
जिसे तू असफलता समझता है वही तेरी सफलता की पगडंडी है  
शर्त बस इतनी है विचलित नहीं होना है धीर नहीं खोना है ।  
जीवन एक प्रक्रिया है जिसे समझता तू परिणाम है  
जीवन के अध्याय के समाप्त होने पर जीवन की कथा पूरी नहीं होती  
जीवन ज्यामिति की सीधी रेखा नहीं यह तो निरंतर पथ पर अग्रसर वृत्त है ।  
अनंत को अनंत में जोड़ने से, या अनंत को अनंत में घटाने से अनंत कभी कम नहीं हुआ करता,  
समुद्र में कुछ घट जल डालने से या कुछ घट जल निकालने से समुद्र सूखा नहीं करता ।  
यह जीवन अनंत है कुछ घटनाओं के बाद जीवन का अंत नहीं होता  
पतझड़ का अर्थ फूलों का मुरझाना नहीं होता बल्कि वसंत का आगमन होता है।



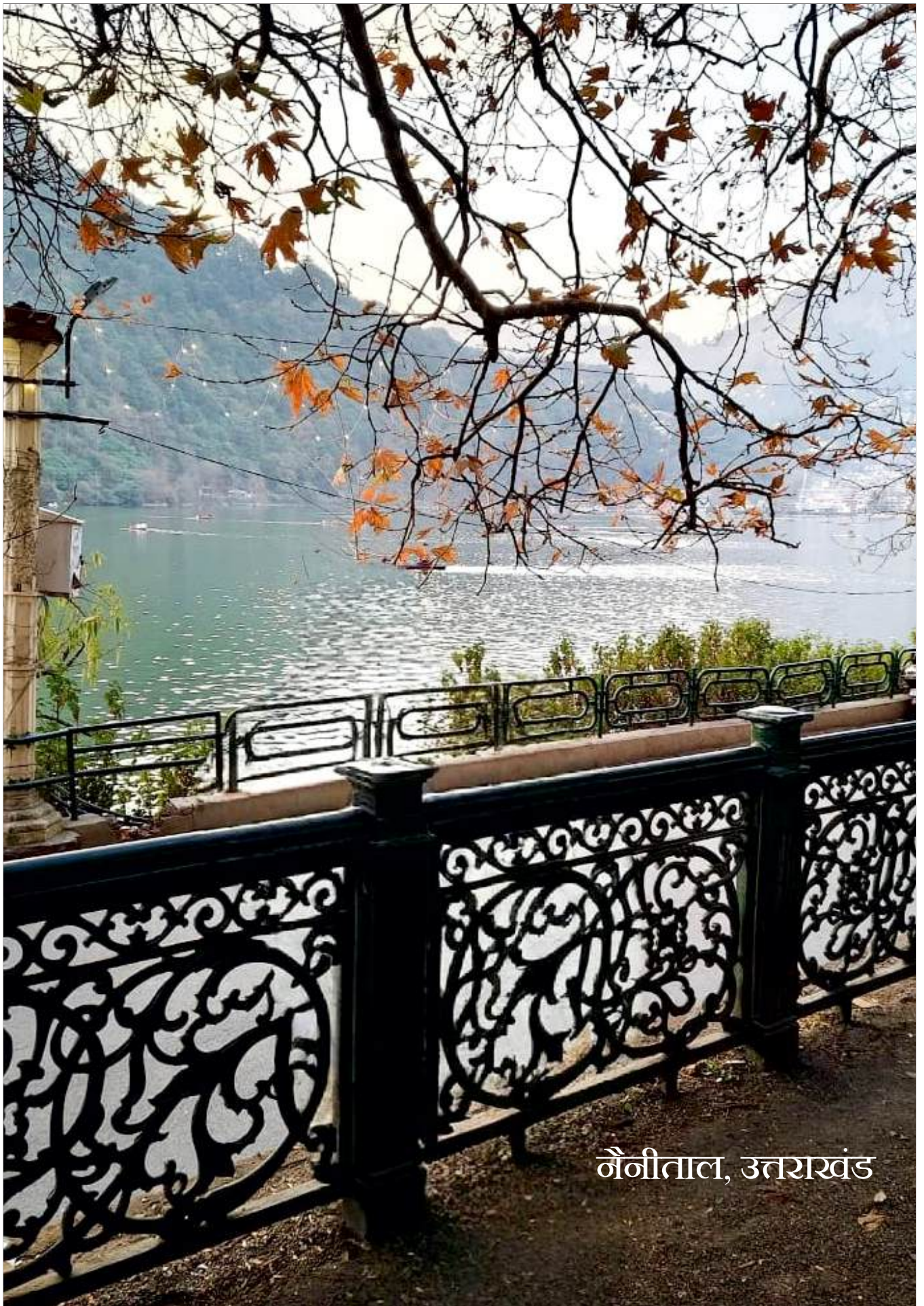
रोबिन तोमर  
डी.ई.ओ.



## क्या सिर्फ दिवस ही मनाएंगे

हम दिवस मनाते आए हैं  
हम दिवस मनाते जाएंगे ।  
मां, तुने हमें बनाया है  
हम तुझे बहाते जाएंगे ।  
अंग्रेजी की धारा में  
हम तुझे बहाते जाएंगे ।  
बैद्धिकता के मानक से  
हम तुझे हटाते जाएंगे ।  
विवशता की वेदी पर  
हम तुझे चढ़ाते जाएंगे ।  
निज भाषा उन्नति अहै  
का मूल पढ़ाते जाएंगे ।  
विद्वत्तजनों के वक्तव्यों पर  
करताल लगाते जाएंगे ।  
तेरे निर्मल आंचल को  
हम हिंगलिश से जोतते जाएंगे ।  
आडम्बर का व्यूह रचाकर  
हम चक्र चलाते जाएंगे ।  
हे मां ! क्या तुझे खबर है ?  
मातृ से पहले तू हुई मदर है  
हिन्दी, हिन्दी, हिन्दी,  
के गीत सुनाते जाएंगे ।  
सिंहासन पर तुझे बैठाकर  
माथे तिलक, शीश मुकुट चढ़ाकर  
हम इसे गिराते जाएंगे ।  
हिन्दी, हिन्दी, करते करते  
हम कथा लिखाते जाएंगे ।  
हम दिवस मनाते आए हैं  
हम दिवस मनाते जाएंगे,  
हम दिवस मनाते जाएंगे ।





नैनीताल, उत्तराखंड





## लड़की होना क्या अपराध है

लड़की होना क्या अपराध है  
या कोई अभिशाप है , श्राप है या पाप है ?  
या मानव के भीतर अभी भी क्या पशु का वास है ?  
वही क्यों चढ़ती है हवस , हैवानियत की बलि  
हर समय हर युग में वही प्रताड़ित होती है  
आतंकित शोषित और पीड़ित होती है  
अपराध के बाद जांच या न्याय  
क्या अन्याय नहीं कहलाएगा ?  
क्यों नहीं कुचला जाता हर अपराध  
उत्पन्न होने से पहले  
क्या समाज फिर किसी निर्भया को इंसाफ दिलाएगा ?  
जो सोच, जो समाज स्वयं में विकृत हो  
वह क्या कलंक को धो पाएगा  
क्या नारी का आंचल निश्चल  
किसी पशु की छाया से दूर रह पाएगा ?  
क्या मेरा प्रश्न सिर्फ प्रश्न-चिन्ह बनकर रह जाएगा ?  
लड़की होना क्या अपराध है  
या कोई अभिशाप है, श्राप है या पाप है ?  
द्वापर में था एक दुशासन,  
त्रेता में था एक रावण,  
कलयुग में अनगिनत रावण, दुशासन  
मानव के मन में बसते हैं  
इसलिए हर नारी के अंतस में  
बारम्बार होता है द्रौपदी का चीर हरण और सीता का अपहरण ।  
वह भी क्या समय था  
नारी के चीरहरण, अपहरण पर  
महाभारत और लंका दहन हुआ करती थी  
अब विरोध में सिर्फ मोमबतियां सड़कों पर चलती हैं ।  
सत्ता में बैठी महिलाएं भी  
सिर्फ अफसोस जताती हैं ।  
न जाने एक महिला दूसरे महिला की वेदना  
क्यों नहीं समझ पाती है ,  
नारी कोमलता से बात न बनेगी

भावों को शूल बनाना होगा  
मैं कहती हूँ कोमलता को वज्र बनाओ  
अपने अंदर समाधिस्थ काली को जगाओ,  
जड़ समाज को अपना उग्र रूप दिखाओ,  
मानव के भीतर पशु की बलि के रक्त से  
स्वयं के अभिशाप का करो मोचन  
क्योंकि लड़की होना न कोई अपराध है  
न पाप है न श्राप है ।  
शक्ति जिसे कहते हैं, आज वह क्या इतनी शक्तिहीन है,  
क्या शक्ति अभिशप्त है ?  
दुर्गा, काली, चंडी यह सब समाधिस्थ हैं  
यह समय है शक्ति के समक्ष पशु नहीं  
बलात्कारियों की बलि चढ़नी चाहिए,  
क्योंकि, लड़की होना न अपराध है न श्राप है न पाप है ।  
भविष्य तो देखा नहीं मैंने पर इतना कहती हूँ  
जननी, प्रकृति, स्त्री ये सभी एक ही हैं  
जब यह रूष्ट हो जाएगी,  
सृजन प्रेम, वात्सल्य का विलोप हो जाएगा  
यह संसार प्राणहीन, सृजनरहित, प्रेमरहित हो जाएगा  
मरघट-सा बन जाएगा ;  
क्योंकि लड़की होना न कोई अपराध है ,  
न कोई श्राप है, न कोई पाप है ।







## देवासुर संग्राम

स्वर्ग यही और नर्क यही  
मानव के मन में नित चलता है देवासुर संग्राम  
जिसकी विजय हो मानव के मन में  
मानव के जीवन का वैसा परिणाम  
सूरों की विजय स्वर्ग-सा जीवन  
असुरों की जय नर्क-सा जीवन  
सुर और असुर मानव के मन में है दोनों का वास  
प्रश्न ये है मानव चले किसके साथ ?  
सुरों को भी स्वर्ग की अभिलाषा ,  
असुरों को भी स्वर्ग की भोग विलाषा  
मानव को यह निर्णय करना होगा  
जीवन में किसको आमंत्रण और किसको अस्वीकृत करना होगा ?  
जिसका पदार्पण होगा जीवन में , जीवन वैसा हो जाएगा  
जीवन स्वर्ग-सा महक उठेगा, या नर्क-सा असुर बन उत्पात मचाएगा  
स्वर्ग का भोग या नर्क की यातनाएं  
जीवन के बाद नहीं, यहीं सब हिसाब हो जाएगा  
जिसका आरंभ सुगम है, उसका अंत भी क्या शुभ हो पाएगा ?  
भोग विलाषा, भौतिक सुख और मनोविनोद की प्रबल संभावना  
लालच प्रलोभन का परिणाम  
या  
जिसका आरंभ कठिन है, उसका अंत शुभ हो जाएगा ?  
त्याग, तपस्या, सेवा, परमार्थ का परिणाम  
दैव और आसुरी पक्ष के भार से धर्म कांटा अपना निर्णायक निर्णय बतलाएगा  
क्षण भर के आकर्षण के लिए कोई कीट-पतंग बन जाएगा या स्वयं को प्रकाशित / आत्म दीप्त कर अटल ध्रुव तारा कहलाएगा ।  
मन के इस आंतरिक महाभारत में, कौन विजय पताका फहराएगा  
मन के इस रण में, विचारों के प्रांगण में  
धनुर्धारी अर्जुन, दानवीर कर्ण, अश्वत्थामा, कृपाचार्य या दुर्योधन, किसकी विजय होगी ?  
पात्रों का चुनाव परिणाम बताएगा ।  
तुम्हारा जीवन कैसा होगा ये तुम्हारा चुनाव बताएगा,  
जिसको शरण दी तुमने मन में वह वटवृक्ष बन जाएगा,  
जिसका वरण किया तुमने, वह तुम्हारी रक्षा या हरण कर ले जाएगा,  
जिस विचार की विजय होगी, वही अपना जीवन पर राज चलाएगा ।  
स्वर्ग यही नर्क यही, वही अपना जीवन पर राज चलाएगा  
स्वर्ग यही नर्क यही, यही युद्ध का परिणाम  
निर्णायक निर्णय देवसुर संग्राम



## हां मैं पहाड़ हूँ

हां मैं पहाड़ हूँ, निश्छल, सरल शीतल अपार हूँ,  
अपने रंग संजोता हुआ कई उद्गमों का द्वार हूँ।  
बढ़ता हूँ, घटता हूँ, हर पल विपरीत दिशाओं में  
कभी ठिठुरन कभी बहता सर्द-जर्द हवाओं में  
बिखर जाता हूँ, फिर नए उत्साह से बनता हूँ,  
कई-कई तूफानों से गुजरा, मैं स्थिर व्यवहार हूँ,  
हां मैं पहाड़ हूँ, निश्छल सरल शीतल अपार हूँ।  
संस्कृति के मनकों को पिरो, कई भागों धागों में  
अपने पर्वत, जंगल, ताल, गदेरों के मीठे ठंडे धारों में  
मैं ही बुरांश देवदार की बहती शीतल बयार हूँ,  
हां मैं पहाड़ हूँ निश्छल सरल शीतल बयार हूँ।  
पलायन पर रोता हूँ, अपनी जड़ों को खोता हूँ,  
कभी पराया-सा बनकर, अपने ही घर होता हूँ,  
अपनी मिट्टी में लिपटा हुआ, एक बड़ा देवदार हूँ,  
हां मैं पहाड़ हूँ, निश्छल सरल शीतल अपार हूँ।



नीरा अग्रवाल  
पत्नी संदीप कुमार गर्ग,  
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



## दिल-दिमाग की जंग

एक दफा दिल दिमाग से पूछ बैठा,  
क्यों अब रिश्ते टूट रहे हैं, घर परिवार छूट रहे हैं ?  
दिमाग कुटिलता से मुस्कुराया बोला ए दिल सुन,  
मैं तुझको एक राज की बात बताता हूं,  
दिल और दिमाग के बीच का खेल तुझे समझाता हूं।  
पहले लोग सिर्फ तेरी ही आवाज सुना करते थे,  
तू करता था सब पर राज,  
रिश्तों की एक डोर बंधी थी ए दिल तेरे साथ।  
फूलों की भांति महकता था हर एक परिवार,  
सुख-दुख में सब साथ खड़े थे, खुशियां थी अपरंपारा।  
अपना अस्तित्व खतरे में देख मैं थोड़ा घबराया।  
फिर मैंने एक खेल रचाया,  
सबको अपना परिचय करवाया।  
मजबूर दिल के साथ कुछ न कर पाओगे,  
साथ चलोगे अगर मेरे तुम, धन-दौलत सब पा जाओगे।  
दिल तो नाजुक है, कमजोर बड़ा, कितने दिन टिक पाएगा,  
मेरा साथ पकड़ लोगे तो जीवन तुम्हारा तर जाएगा।  
बस फिर क्या था इंसान में लालच का अंकुर फूट गया,  
रिश्तों का नफा-नुकसान वह भली-भांति जान गया।  
सारे रिश्ते ताक पर रखकर दिल की सुनना छोड़ दिया,  
स्वार्थ के वश हो, उसी ओर चल दिया।  
दिल टूटे परिवार छूटे मेरा मकसद सफल हुआ,  
दिल और दिमाग की जंग में तुम हारे मैं जीत गया।





रेनू  
डी.ई.ओ.



## गुरु की छवि

शांति, सजग और विश्वास,  
भरोसा, मेहनत और विकास,  
ज्ञान की मूर्त और धैर्य का प्रतिबिम्ब,  
चहरे पर मुस्कान और ज्ञान की  
लालसा सदैव दिलों  
में विद्यमान,  
है छवि आपकी, हमारी नजरों में  
आप महान!!!



## कार्यालयीन गतिविधियां



ऑडिट दिवस 2024



कार्यालय में स्वास्थ्य जांच का आयोजन



## कार्यालयीन गतिविधियां



कार्यालय में आयोजित बाल चित्रकला प्रतियोगिता



कार्यालय में आयोजित रंगोली प्रतियोगिता



## सेवानिवृत्ति - 2025



श्री संजीव कुमार, महालेखाकार के साथ  
श्री संजय राजदान, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (सेवानिवृत्त)



श्री मुकेश कुमार, उप महालेखाकार के साथ  
श्री नंदन सिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षक (सेवानिवृत्त)



श्री मुकेश कुमार, उप महालेखाकार एवं  
श्री अनुज शर्मा, उप महालेखाकार के साथ  
श्री प्रवीण कुमार श्रीवास्तव, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी (सेवानिवृत्त)



श्री अनुज शर्मा, उप महालेखाकार के साथ  
श्री सुनील कल्ला, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (सेवानिवृत्त)

**वर्ष 2025 में निम्नलिखित अधिकारी एवं कर्मचारी सेवानिवृत्त हुए**

1. श्री सुनील कल्ला, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
2. श्री राजेंद्र सिंह नेगी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
3. श्री संजय राजदान, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
4. श्री प्रवीण कुमार श्रीवास्तव, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
5. श्री प्रमोद चौहान, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
6. श्री नंदन सिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

**संदेश:** सेवानिवृत्त हुए उपर्युक्त समस्त कर्मियों को सफल सेवानिवृत्ति के लिए बधाई। यह कार्यालय आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है और ईश्वर से प्रार्थना करता है कि आपका भावी जीवन खुशियों, नए सपनों और रोमांच से भरा हो। आपकी सेवानिवृत्ति आपके लिए आराम, खुशी और आपके जीवन भर के जुनून को पूरा करने का समय सिद्ध हो।

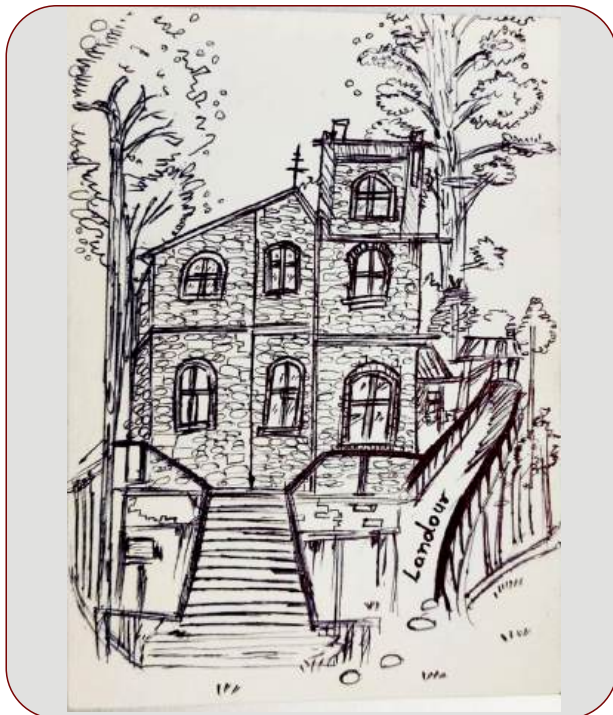


## कार्यालय कर्मियों के बच्चों द्वारा बनाए गए चित्र



आद्या

पुत्री श्री कुलदीप कुमार, लेखापरीक्षक



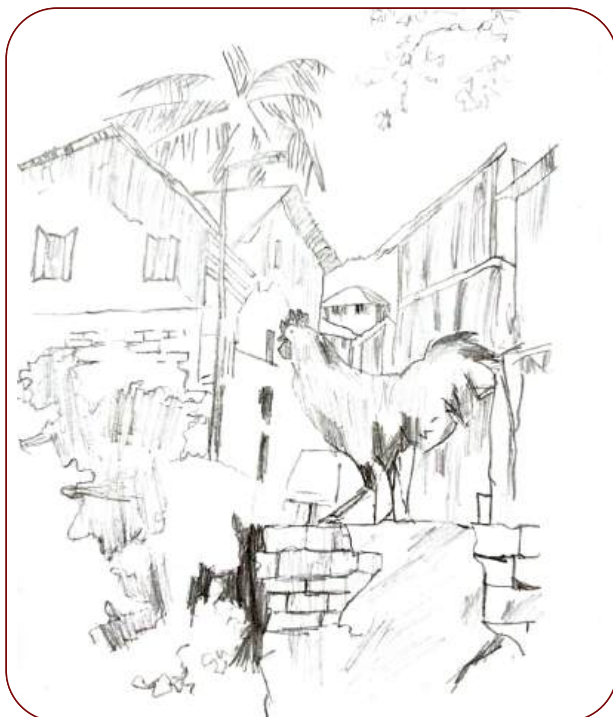
प्रांजल

पुत्री श्री प्रशांत कुमार, सहायक निदेशक (राभा)



अदिति

पुत्री श्री कुलदीप कुमार, लेखापरीक्षक

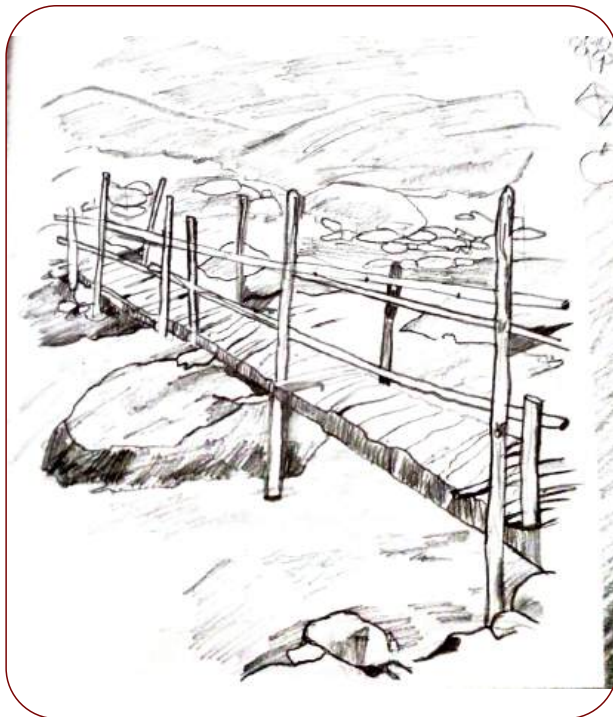


आराध्या मिश्रा

पुत्री श्री मधुकर मिश्र, सहायक पर्यवेक्षक



## कार्यालय कर्मियों के बच्चों द्वारा बनाए गए चित्र



शिवम मिश्रा

पुत्र श्री मधुकर मिश्र, सहायक पर्यवेक्षक



आरुष बिष्ट

पुत्र श्री लक्ष्मण सिंह, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



आरुष बिष्ट

पुत्र श्री लक्ष्मण सिंह, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



तरुणिका

पुत्री श्री विकास कुमार, डी.ई.ओ.





हिन्दी पखवाड़ा 2025

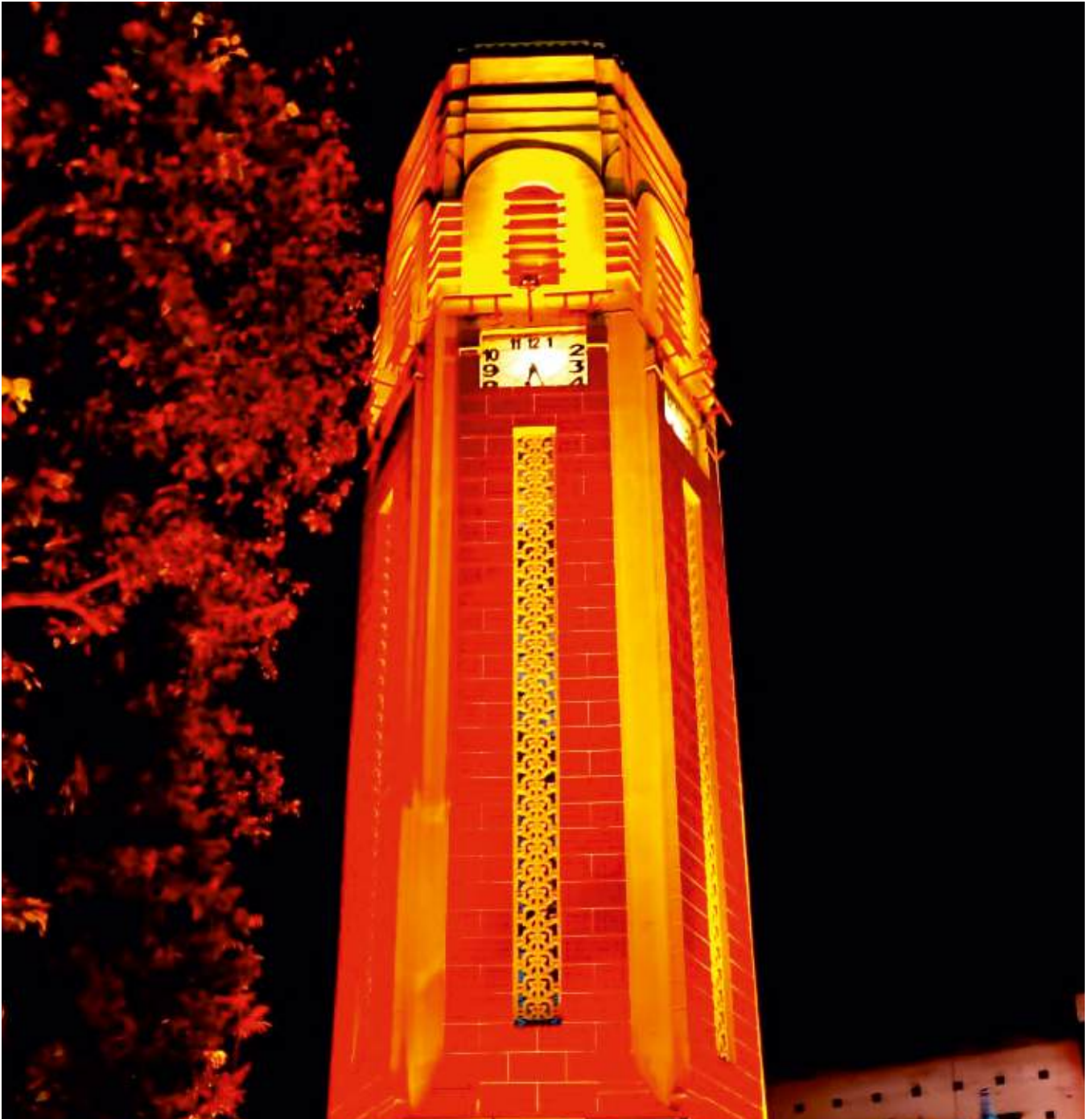


हिन्दी पखवाड़ा 2025



हिन्दी कार्यशाला





SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA  
लोकहितार्थं सत्यनिष्ठा  
Dedicated to Truth in Public Interest

## कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा) उत्तराखंड ऑडिट भवन, कौलागढ़, देहरादून

