मेक इन इंडिया

75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

G20 भारत 2023 INDIA

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

रक्षक

छ:माही पत्रिका अंक-15 (अप्रैल-सितम्बर 2023)

कीटनाशक • फंगसनाशक • शाकनाशी • बीज • उर्वरक • बॉयो पेस्टिसाइड्स • सूक्ष्म पोषक तत्त्व

हि इ लि
समृद्धि हेतु सुरक्षा

हिल (इंडिया) लिमिटेड

(पूर्व में हिन्दुस्तान इन्सेक्टिसाइड्स लिमिटेड)
(भारत सरकार का उद्यम)

राजभाषा कीर्ति पुरस्कार

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा लागू कीर्ति पुरस्कार योजना के अंतर्गत हिल (इंडिया) लिमिटेड को द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ तथा यह प्रतिष्ठित पुरस्कार राजभाषा विभाग द्वारा दिनांक 14.09.2023 को आयोजित हिंदी दिवस एवं पुरस्कार वितरण समारोह में माननीय गृह राज्यमंत्री महोदय श्री अजय कुमार मिश्रा के कर-कमलों से अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री कुलदीप सिंह ने प्राप्त किया।

छःमाही पत्रिका– रक्षक, अंक–15

अप्रैल से सितम्बर 2023

मुख्य संरक्षक
श्री कुलदीप सिंह
अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक

संरक्षक
श्री डी.एन.वी. श्रीनिवास राजू
निदेशक (वित्त)

श्री शशांक चतुर्वेदी
निदेशक (विपणन)

संपादक
श्री अजीत कुमार
सहायक प्रबन्धक (राजभाषा)

परामर्श समिति
श्री अनिल यादव
डॉ. राजेन्द्र थापर
डॉ. शिवेन्द्र सिंह
श्री अजीत वर्मा
श्री विजय कुमार गांधी

सहयोग
श्री ओम प्रकाश साह
श्री अनुभव कुमार

पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाओं की मौलिकता का पूर्ण दायित्व स्वयं लेखकों का है। अतः पत्रिका में निहित रचनाओं के लिए हिल (इंडिया) लिमिटेड प्रबंधन उत्तरदायी नहीं है।

- अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक की कलम से ... 2
- संदेश – निदेशक (वित्त) ... 3
- संदेश – निदेशक (विपणन) ... 4
- संपादकीय ... 5
- भारत के मोटे अनाजों पर एक नजर ... 6
- युवा और खेती ... 10
- राजभाषा कार्यान्वयन में आयोजना एवं समीक्षा का महत्व ... 13
- हिन्दी साहित्य का स्वर्ण युग : भक्ति–काल ... 15
- साहित्यः समाज का दर्पण ... 17
- मेरी प्रिय पुस्तक : रामचरितमानस ... 19
- योग : एक वृहद जीवन ... 21
- तनाव का प्रबंधन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ... 23
- आहार ही औषधि है ... 24
- पहला सुख निरोगी काया, पहला दुःख रोगी काया ... 26
- हँसे और स्वस्थ रहें ... 28
- स्वास्थ्य एवं व्यायाम ... 30
- ई–कॉमर्स ... 32
- भारत में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (A.I.) ... 34
- मित्र वही जो विपत्ति में काम आए ... 37
- घर–घर की कहानी ... 37
- अपने आपको जानो ... 38
- पराधीन सपनेहुँ सुख नाहिं ... 40
- कर्म और अभ्यास ... 42
- परिवार की कहानी ... 43
- परहित सरिस धरम नहिं भाई ... 44
- मन के हारे हार है, मन के जीते जीत ... 46
- ओजोन परत की सुरक्षा ... 48
- ईमानदारी से मूल्यवान कोई संपति नहीं ... 50
- अन्तरिक्ष में मानव ... 52
- एकहि साधे सब सधे, सब साधे सब जाय ... 54
- डॉ. भीमराव अम्बेडकर ... 55
- भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव ... 57
- साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप ... 59
- राष्ट्र के निर्माण में स्वच्छता की भूमिका ... 61
- सुरों की मलिका – लता मंगेशकर ... 63
- हम होंगे (जीवनसाथी के नाम) ... 64
- नीति और राजनीति ... 64
- 21 से 60 वर्षों का सफर ... 65
- जिंदगी का फलसफ़ा ... 66
- हिल, निगमित कार्यालय में हिंदी पखवाड़े का आयोजन ... 67
- हिल (इंडिया) लिमिटेड हिंदी पखवाड़े का आयोजन ... 68
- राजभाषा विचार – संगोष्ठी ... 69
- हिन्दी पखवाडा, 2023 समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह ... 70–71
- बधाई – राजभाषा गौरव सम्मान एवं बठिंडा यूनिट, राजभाषा ... 72
- हिल (इंडिया) लिमिटेड में स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023 ... 73
- आजादी का अमृत महोत्सव ... 74
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ... 74
- विश्व पर्यावरण दिवस की झलकियां ... 75
- स्वच्छता ही सेवा ... 75
- किसान मेलों की झलकियां ... 76

अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक की कलम से

हिल (इंडिया) लिमिटेड की गृह पत्रिका 'रक्षक' का नवीन अंक आपको सौंपते हुए मुझे अपार प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका राजभाषा हिन्दी के प्रति रूचि बढ़ाने तथा गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम, राजभाषा नियम, अधिनियम एवं नीतियाँ से पाठकों को अवगत कराने के साथ–साथ कंपनी की विभिन्न गतिविधियों का भी दर्पण है। पत्रिका के माध्यम से अपने विचारों को व्यक्त करने से कार्मिकों की लेखन प्रतिभा में वृद्धि होती है। मुझे इस बात की खुशी है कि हमारी गृह पत्रिका ने हिल (इंडिया) लिमिटेड को राजभाषा के क्षेत्र में एक नई पहचान दी है, विशेष रूप से तकनीकी विषयों पर लिखे गए लेखों ने पाठकों का ज्ञान बढ़ाने में अपनी अहम् भूमिका निभाई है और उसी के परिणामस्वरूप पत्रिका को नराकास से समय–समय पर श्रेष्ठ पत्रिका के रूप में सम्मानित किया गया है।

आप सभी जानते है कि हिल (इंडिया) लिमिटेड जन–स्वास्थ्य एवं कृषि के क्षेत्र में अपना उत्कृष्ट योगदान देने के साथ–साथ एक ही स्थान पर कृषक समुदाय की सभी कृषि आदानों की आवश्यकताओं को समय पर एवं उचित दर पर पूरा करना तथा स्वच्छ और सुरक्षित प्रौद्योगिकी के माध्यम से गुणवत्ता वाले उत्पाद प्रदान करना है। इसमें फसलों की उत्पादकता को बढ़ाना और कंपनी की उत्पाद रेंज, निर्यात, दक्षता और उत्पादकता बढ़ाने के साथ–साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य को भी बढ़ाना है। मैं यह बात भी गर्व के साथ बताना चाहूँगा कि हिल (इंडिया) लिमिटेड लंबे समय तक चलने वाली कीटनाशक मच्छरदानी (एल.एल.आई.एन.) का विनिर्माणन करने वाला भारत सरकार का एक मात्र उपक्रम है। एल.एल.आई.एन. भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा देश में मलेरिया नियंत्रण एवं रोकथाम हेतु ग्रसित क्षेत्रों में वितरण किया जाता है। हिल स्वास्थ्य मंत्रालय को उच्च गुणक्तावान एल.एल.आई.एन. देने के लिए प्रतिबद्ध है। हिल (इंडिया) लिमिटेड ने देश के विभिन्न क्षेत्रों में समय–समय पर किसानों के लिए ''एकीकृत कीट एवं कीटनाशकों के सुरक्षित एवं विवेकपूर्ण उपयोग पर'' प्रशिक्षण देकर अपना सामाजिक दायित्व भी निभाया है। इस प्रकार के प्रशिक्षणों से किसानों की फसल लागत में कमी आएगी और उनका पशुधन, भूमिगत जल, पक्षी एवं वातावरण भी सुरक्षित रहेगा। हिल (इंडिया) लिमिटेड देश के ग्रामीण और कृषक समुदाय को उचित मूल्य और सर्वोत्तम गुणवत्ता पर जन–स्वास्थ्य और कृषि रसायन उत्पादों के निर्माण और आपूर्ति के लिए प्रतिबद्ध है।

भारत के संविधान में हिन्दी को संघ की राजभाषा घोषित किया गया है तद्नुसार केन्द्र सरकार द्वारा अपने मंत्रालयों, कार्यालयों एवं सार्वजनिक क्षेत्रों के उपक्रमों के लिए राजभाषा नियम, अधिनियम बनाए गए हैं। संवैधानिक दायित्वों के साथ–साथ हिन्दी हमारी भाषायी एकता की भी परिचायक है हम राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कृत संकल्प हैं। निगमित कार्यालय के साथ–साथ सभी अधीनस्थ यूनिटों में भी राजभाषा हिन्दी का कार्यान्वयन दिन–प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। मुझे यह बताने में बड़ी प्रसन्नता हो रही है कि हमारी कंपनी को लगातार पाँच वर्षों से राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार से हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए गौरवमयी कीर्ति पुरस्कार प्रदान किया गया है।

अतः हमारा नैतिक कर्तव्य है कि हम हिन्दी का अधिक से अधिक प्रयोग करें। इस छःमाही के दौरान हमने अपने निगमित कार्यालय एवं अधीनस्थ यूनिटों में हिन्दी का अधिक से अधिक प्रचार एवं प्रसार करने के उद्देश्य से एवं राजभाषा विभाग के निर्देशों के अनुसार हिन्दी पखवाड़े का आयोजन किया। जिसमें विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करने के साथ–साथ कार्मिकों को अपना अधिक से अधिक कार्य हिन्दी में करने के लिए कार्यशाला के माध्यम से प्रशिक्षित भी किया गया।

हिन्दी में मौलिक लेखन को प्रोत्साहित करने एवं हिन्दी के प्रचार–प्रसार में पत्रिका महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। मुझे आशा है कि पत्रिका में निहित विभिन्न विषयों से संबंधित जानकारी सुधी पाठकों के लिए उपयोगी एवं रूचिकर सिद्ध होगी। भविष्य में भी आप सभी कर्तव्यनिष्ठा और अधिक परीश्रम से संगठन को उच्च शिखर पर पहुंचाने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते रहें। मेरी हार्दिक शुभकामनाएं सदैव आपके साथ हैं।

(कुलदीप सिंह)
अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक

संदेश

''रक्षक'' पत्रिका के अंक 15 आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए आपार प्रसन्नता हो रही है। हमारा सदैव यह प्रयास रहता है कि प्रेरणा और प्रोत्साहन के माध्यम से राजभाषा हिन्दी प्रचार–प्रसार अनवरत बढ़ता रहे। रक्षक पत्रिका एक ऐसा मंच है जो कार्मिकों की सृजनशीलता को उजागर करती है। कंपनी की गतिविधियों को जनसाधारण तक पहुँचाने में भी रक्षक अपनी भूमिका निभाने में सफलता प्राप्त कर रही है।

हिल (इंडिया) लिमिटेड एकमात्र ऐसी कंपनी है जो जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने के साथ–साथ कृषकों को एक ही स्थान पर पूर्ण बास्केट प्रदान करती है अर्थात् फसलों की कीटों से रक्षा करने के लिए पेस्टिसाइड्स, अच्छी पैदावार के लिए गुणवत्तावान बीज और पैदावार को बढ़ाने के लिए उर्वरक। इस पत्रिका के माध्यम से हमारा प्रयास है कि अपने कार्मिकों के साथ–साथ सभी पाठकों को जन स्वास्थ्य और कृषि संबंधी सर्वश्रेष्ठ उपयोगी जानकारी सरल भाषा में उपलब्ध कराई जा सके।

कृषि देश के एकल घरेलू उत्पाद (जी.डी.पी.) का लगभग 18 प्रतिशत है और यह भारत की लगभग 60 प्रतिशत आबादी के लिए आजीविका का प्राथमिक स्रोत है और तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक है। उर्वरक कृषि का एक महत्त्वपूर्ण घटक बना हुआ है भारत विश्व में उर्वरक का दूसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता है। देश में खाद्यान्न सुरक्षा की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए कंपनी ने एकीकृत एवं विवेकपूर्ण उपयोग पर किसानों को प्रशिक्षित करने का महत्त्वकांक्षी कार्यक्रम अपनाया है। यह कार्यक्रम कृषि लागत को कम करने और पर्यावरण, मृदा स्वास्थ्य, मनुष्य, पक्षियों, पशुधन और भूमिगत जल को कीटनाशकों के अविवेकपूर्ण उपयोग के कारण कीटनाशकों के अवशेषों के बुरे प्रभाव से बचाने के लिए महत्त्व रखते है। कंपनी ने देश के विभिन्न भागों में प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया।

कंपनी अपने व्यवसायिक हितों तथा अपनी अधीनस्थ यूनिटों के नजदीक ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षित पेयजल आदि उपलब्ध कराने के सामाजिक दायित्वों (सी.एस.आर.) का नियमित रूप से निर्वहण करने के साथ–साथ राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन में भी निरंतर आगे बढ़ रही है। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्य को पूरा करने के लिए कंपनी प्रयत्नशील है। मुझे यह बताने में खुशी हो रही है कि हमारे निगमित कार्यालय को राजभाषा हिन्दी के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए पूणे, महाराष्ट्र में हिन्दी दिवस एवं अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन के अवसर पर आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह में वर्ष 2022–23 के लिए राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा लागू नीति पुरस्कार योजना के अन्तर्गत माननीय गृह राज्यमंत्री के कर–कमलों से 'क' क्षेत्र में प्रतिष्ठित द्वितीय कीर्ति पुरस्कार प्रदान किया गया है तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्रालय, रसायन एवं पेट्रोरसायन विभाग से वर्ष 2022–23 के लिए राजभाषा हिन्दी के श्रेष्ठ कार्यान्वयन हेतु प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ है। संगठन के प्रधान कार्यालय में ही नहीं अपितु अधीनस्थ यूनिटों में भी राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में प्रगति हुई है। हमारे कार्मिक विभिन्न विषयों पर पत्रिका में लेखन कर इस पत्रिका को जन उपयोगी बना रहे हैं। राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), दिल्ली की बैठक एवं पुरस्कार वितरण समारोह में हिन्दी में श्रेष्ठ कार्य हेतु निगमित कार्यालय के सहायक प्रबंधक (राजभाषा) श्री अजीत कुमार को ''राजभाषा गौरव सम्मान'' से सम्मानित किया गया है।

मुझे विश्वास है कि सभी अधिकारी एवं कर्मचारी पूरी लगन, परिश्रम, एकजुटता और पूर्ण समर्पण की भावना से संगठन को सफलता के शिखर पर पहुंचाने के लिए कार्य करेंगे, ताकि हम सभी क्षेत्रों में महत्त्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल करें। पत्रिका की सफलता के लिए मेरी ओर से आप सभी को ढेर सारी शुभकामनाएं।

श्रीनिवास राजू

(डी.एन.वी. श्रीनिवास राजू)
निदेशक (वित्त)

संदेश

गृह पत्रिका ''रक्षक'' का नवीनतम अंक आपको सौंपते हुए मुझे अति प्रसन्नता हो रही है। राजभाषा हिन्दी का प्रचार–प्रसार करना हमारा सामाजिक दायित्त्व होने के साथ–साथ संवैधानिक अनिवार्यता भी है। रक्षक पत्रिका हिल के कार्मिकों की हिन्दी में लेखन क्षमता बढ़ाने के साथ–साथ पाठकों को उपयोगी जानकारी देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। हिल (इंडिया) लिमिटेड का कारोबार जन–स्वास्थ्य, कृषि रसायन, बीज और उर्वरक का निर्माण एवं विपणन का है, जिसका सीधा संबंध आम जनता और किसानों से है। हिल के कारोबार को प्रोत्साहित करने और किसानों के बीच संपर्क स्थापित करने में राजभाषा हिन्दी निःसंदेह एक सेतु का कार्य कर रही है। आज हिन्दी को विश्व की सशक्त तथा व्यापक भाषाओं की श्रेणी में होने पर गर्व है। मेरा यह मानना है कि हिन्दी भाषा की उन्नति ही राष्ट्र की उन्नति का द्योतक है।

हिन्दी सारे देश को एकता के सूत्र में बांधती चली आई है। स्वतंत्रता आंदोलन के दिनों में अनेक सेनानियों ने हिन्दी को अपनाया, स्वयं उसका प्रयोग किया और अन्य लोगों को इस भाषा के प्रयोग के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे स्वतंत्रता आंदोलन का संदेश सारे देश में जन–जन तक फैला। जिसके परिणामस्वरूप देवनागरी लिपि में लिखी जाने वाली हिन्दी, भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(1) के अनुसार संघ की राजभाषा बनी। आज हिन्दी अपने एक सीमित दायरे से बाहर निकलकर एक नए आकाश में अनेक रूपों में उड़ान भर रही है। यही कारण है कि कंपनी में काम–काज राजभाषा हिन्दी में उत्कृष्टतापूर्वक हो रहा है। जिसके परिणाम स्वरूप हिल को राजभाषा हिन्दी के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा लगातार पांच वर्षों से गौरवमयी कीर्ति पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। हिन्दी सलाहकार समिति, रसायन एवं उर्वरक मंत्रालय, रसायन एवं पेट्रो रसायन विभाग एवं नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम–2), दिल्ली की बैठक एवं पुरस्कार वितरण समारोह में भी हमारी कंपनी को हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य के लिए समय–समय पर सम्मानित किया गया है।

कंपनी अपने कारोबार के साथ–साथ सामाजिक दायित्वों का भी पूरा निर्वहन करती है तथा अपनी अधीनस्थ यूनिटों के आस–पास ग्रामीण क्षेत्रों में विशेषाधिकार प्राप्त वर्ग के उत्थान के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य, जल, स्वच्छता, व्यावसायिक कौशल जैसे क्षेत्रों में विकास पर ध्यान केंद्रित करके समर्थन प्रदान करती है।

मैं रक्षक के इस अंक के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ तथा इस अंक में योगदान देने वाले सभी कार्मिकों को हार्दिक बधाई देता हूँ। आशा है कि रक्षक पत्रिका का यह अंक सुधी पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

शशांक चतुर्वेदी

(शशांक चतुर्वेदी)
निदेशक (विपणन)

संपादकीय

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि हिल (इंडिया) लिमिटेड में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी राजभाषा नीति के कार्यान्वयन में प्रगति हो रही है। इस कड़ी में गृह पत्रिका रक्षक का अनवरत प्रकाशन एक संक्षिप्त परिचय है। आज सरकारी तथा निजी क्षेत्र में हिन्दी को जनव्यापी बनाने में इन गृह पत्रिकाओं का बहुत बढ़ा योगदान रहता है।

प्रत्येक अंक के साथ पत्रिका अपने नए कलेवर एवं नई रचनाओं के साथ पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक बनी हुई है। पत्रिका के इस अंक में संकलित लेखकों के लेख, विचार, कविताएं इत्यादि से ही प्रकाशन संभव हो पाया है। प्रस्तुत अंक में सम्मिलित अधिकांश रचनाएं अवश्य ही आपके कोमल मन को स्पंदित करेंगी। इस अंक में कंपनी की गतिविधियों की जानकारी देने के साथ–साथ विभिन्न विषयों से संबंधित जनोपयोगी लेख जैसे– भारत के मोटे अनाजों पर एक नजर, युवा और खेती, राजभाषा कार्यान्वयन में आयोजना एवं समीक्षा का महत्त्व, ई–कॉमर्स, अपने आपको जानो, योग : एक वृहद जीवन, तनाव का प्रबंधन योग एव प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा, भारत में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (A.I.) आदि जैसे विभिन्न विषयों को सम्मिलित किया गया है। पत्रिका को रोचक बनाने के उद्देश्य से इसमें कविताओं, संस्मरणों आदि को भी कार्यान्वित स्थान दिया गया है। इसके अतिरिक्त कंपनी में आयोजित राजभाषा हिन्दी, अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस एवं स्वच्छता अभियान के दौरान कार्यान्वित की गई विभिन्न गतिविधियों से संबंधित जानकारी दी गई है। हिल (इंडिया) लिमिटेड के निगमित एवं अधीनस्थ यूनिटों में राजभाषा हिन्दी से संबंधित विभिन्न संगोष्ठियों, कार्यशालाओं के साथ–साथ हिन्दी के प्रचार–प्रसार एवं कार्मिकों की हिन्दी के प्रति रूचि बढ़ाने हेतु सितंबर माह में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के निर्देशानुसार हिन्दी पखवाड़े का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। इन प्रतियोगिताओं में कार्मिकों ने बढ़–चढ़ कर भाग लिया। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार की राजभाषा नीतियों के अनुपालनार्थ अधिक से अधिक कार्य हिन्दी में किया जाता है। इन्हीं प्रयासों के फलस्वरूप राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा लागू कीर्ति पुरस्कार योजना के अन्तर्गत कंपनी को द्वितीय पुरस्कार मिला। यह पुरस्कार हमारे लिए अत्यन्त प्रेरणादायी है। इसी वर्ष रसायन और उर्वरक मंत्रालय की हिन्दी सलाहकार समिति की बैठक में कंपनी को हिन्दी के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति से समय–समय पर हिन्दी के कार्यान्वयन तथा गृह पत्रिका ''रक्षक'' के लिए राजभाषा शिल्ड के रूप में प्रतिष्ठित पुरस्कार प्राप्त हुए हैं। इन प्रेरणादायी पुरस्कार के लिए हिल (इंडिया) लिमिटेड की ओर से हार्दिक आभार। भविष्य में भी राजभाषा हिन्दी के प्रयोग, प्रचार एवं प्रसार के लिए हिल (इंडिया) लिमिटेड सदैव सघन प्रयास करती रहेगी।

मुझे आशा ही नहीं अपितु विश्वास है कि यह अंक उपरोक्त उपयोगी विषयों से संबंधित जानकारी जनमानस तक पहुँचाने के साथ–साथ पाठकों के लिए उपयोगी एवं रोचक साबित होगा।

अजीत कुमार
सहायक प्रबंधक (राजभाषा)
(राजभाषा गौरव सम्मान से सम्मानित)

भारत के मोटे अनाजों पर एक नजर

कृषि प्रभाग

शशांक चतुर्वेदी
निदेशक (विपणन)

परिचय

मिलेट एक प्रकार की अत्यंत पौष्टिक छोटी अनाज वाली खाद्य फसलें हैं जिन्हें कीटनाशकों और उर्वरकों के रूप में अपेक्षाकृत कम इनपुट की आवश्यकता होती है। इनकी खेती सीमांत या निम्न उत्पादक मिट्टी पर की जाती है। ये कृषि वस्तुएं देश की खाद्य और पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान देती है। मिलेट की अधिकांश फसलें भारत से उत्पादन होती हैं और आमतौर पर उनकी उच्च पोषण सामग्री के कारण उन्हें न्यूट्री–अनाज के रूप में जाना जाता है, जो उचित मानव शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक आवश्यकताओं को पूरा करता है।

मिलेट की खेती सीमित वर्षा की विशेषता वाले क्षेत्रों में वर्षा आधारित फसलों के रूप में की जाती है, जिससे उन्हें स्थायी कृषि और खाद्य सुरक्षा के संदर्भ में महत्वपूर्ण महत्व मिलता है। प्रमुख मिलेट और छोटे मिलेट में मोटे अनाजों का वर्गीकरण उनके खेती के क्षेत्र और अनाज के आकार पर आधारित है। प्राथमिक मोटे अनाजों में ज्वार, और बाजरा शामिल है।

रागी, कुटकी, सावा और कोरले, छोट मोटे अनाजों की श्रेणी में आते हैं। एशिया और अफ्रीका में मिलेट का वर्चस्व मानव इतिहास में एक महत्वपूर्ण खाने का हिस्सा था, क्योंकि ये फसलें लोगों द्वारा खेती की जाने वाली शुरूआती फसलों में से थीं। समय के साथ, मिलेट दुनिया भर में उभरने और विकसित होने वाली सभ्यताओं के लिए महत्वपूर्ण खाद्य स्रोत बन गया। सभी मोटे अनाज 2 से 4 महीने की अवधि के भीतर अपने जीवन चक्र को पूरा करते हैं। वे फसल प्रणालियों की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए अच्छी तरह से अनुकूल हैं और बदलती पर्यावरणीय परिस्थितियों के अनुकूल होने की क्षमता रखते हैं, खासकर मानसून के मौसम की अप्रत्याशित प्रकृति के दौरान।

अधिकांश मोटे अनाजों की खेती खरीफ मौसम की फसलों के रूप में की जाती है, जो आमतौर पर मई और जून के बीच बोई जाती हैं और सितंबर और अक्टूबर के बीच परिपक्वता तक पहुंचती हैं। इनमें से अधिकांश फसलें रबी के मौसम के दौरान अनुकूल उत्पादकता स्तर प्रदर्शित करती हैं, जो अक्टूबर से मार्च तक फैली होती है, साथ ही गर्मी का मौसम, जो जनवरी और अप्रैल के बीच होता है। चावल और गेहूं की तुलना में मोटे अनाज काफी कम पानी की आवश्यकता का प्रदर्शन करते हैं। जिससे वे सूखे की स्थिति के लिए अत्यधिक अनूकुल हो जाते हैं। इन फसलों की खेती मुख्य रूप से 450 मिमी से कम की वार्षिक वर्षा की विशेषता वाले क्षेत्रों में की जाती है, मक्का के विपरीत, जिसमें आमतौर पर न्यूनतम लगभग 700 मिमी वर्षा की आवश्यकता होती है। ज्वार के कुल उत्पादन का लगभग आधा और बाजार उत्पादन का 80% मानव उपभोग के लिए आवंटिक किया जाता है, शेष भाग का उपयोग पोल्ट्री फीड़, शराब के उत्पादन और अन्य औद्योगिक प्रयोगों जैसे उपयोगों के लिए किया जाता है।

अकाल के समय में लगातार फसल देने की क्षमता के कारण मोटे अनाजों को आमतौर पर अकाल प्रतिरोधी फसलों के रूप में पहचाना जाता है। पहले, इन कृषि उत्पादों को आमतौर पर खेती के लिए अंतिम उपाय के रूप में उनकी स्थिति के कारण अनाथ फसलों के रूप में संदर्भित किया जाता था, मुख्य रूप से उनकी सीमित बाजार मांग और अन्य फसलों की तुलना में तुलनात्मक रूप से कम लाभप्रदता के कारण। फिर भी, आजीविका का समर्थन करने, खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने और विभिन्न क्षेत्रों में गरीब आबादी की पोषण संबंधी भलाई को बढ़ाने में उनकी पर्याप्त भूमिका के कारण इन अनदेखी फसलों के महत्व को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, ये फसलें हमारे खाद्य संसाधनों में विविधता लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

भारत के लोकप्रिय मोटे अनाज

1. ज्वार (सोरघम)

ज्वार उत्पादन और रकबे के संदर्भ में, चावल, गेहूं, मक्का और जौ के पीछे दुनिया की प्राथमिक अनाज खाद्य फसलों में पांचवें स्थान पर है। भारतीय संदर्भ में, ज्वार के अनाज का उपयोग मुख्य रूप से मानव उपयोग के लिए किया जाता है, हालांकि अनाज की कटाई के बाद शेष स्टोवर पौष्टिक पशु आहार के रूप में महत्वपूर्ण

मूल्य रखता है। अनाज का उपयोग चिकन फीड के रूप में उनकी खपत से परे है, जिसमें उपभोग्य शराब के निर्माण सहित अन्य औद्योगिक अनुप्रयोग शामिल हैं। ज्वार, जिसे अकादमिक रूप से सी–4 संयंत्र के रूप में संदर्भित किया जाता है, फसल में सूखे को सहन करने की आंतरिक क्षमता होती है और विभिन्न प्रकार की पर्यावरणीय परिस्थितियों में खेती की जा सकती है। ज्वार, अर्ध–शुष्क मौसम में खेती की जाती है, दोहरे उद्देश्यों के साथ एक बहुमुखी फसल के रूप में कार्य करती है। इसका अनाज मानव उपयोग के लिए बहुत सराहा जाता है, ज्वार की विशिष्ट खेती केवल चारे के रूप में उनके पोषण मूल्य के लिए की जाती है खासकर भारत के उत्तरी राज्यों में। इस विशेष चारे के व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है और अन्य विकल्पों से ऊपर पसंद किया जाता है। इस फसल की खेती भारत के उत्तर–पश्चिमी, पश्चिमी और मध्य क्षेत्रों में की जाती है। एक मजबूत तने के साथ, जवार 8 फीट तक लंबा हो सकता है, और कभी–कभी, 15 फीट तक ऊंचा हो सकता है। विशिष्ट प्रकार के तने गन्ने के समान एक रसीला और सैकरीन गुणवत्ता प्रदर्शित करते हैं, जिससे उन्हें बायोएथेनॉल उत्पादक के लिए एक बढ़ता विकल्प मिलता है। पत्तियों की लंबाई लगभग 2.5 फीट है, जबकि उनकी चौड़ाई लगभग 5 सेमी है। छोटे फूल पैनिकल्स में उत्पन्न होते हैं जो घनत्व के एक स्पेक्ट्रम का प्रदर्शन करते हैं, जो विरल से कॉम्पैक्ट तक होते हैं फूलों के प्रत्येक समूह में 800–3,000 गुठलियों की पर्याप्त मात्रा होती है। बीज विभिन्न किस्मों में रंग, आकार और आकार के संदर्भ में महत्वपूर्ण भिन्नता प्रदर्शित करते हैं। ज्वार के पौधे को इसके इच्छित उद्देश्य के आधार पर विभिन्न प्रकार में वर्गीकृत किया जाता है, जिसमें अनाज ज्वार, चरागाह और घास के लिए उपयोग किए जाने वाले चारा शर्बत, सिरप और जैव ईंधन उत्पादन के लिए खेती किए जाने वाले मीठे ज्वार और ब्रूमकॉर्न शामिल हैं।

2. बाजरा

यह क्षेत्र और उत्पादन के मामले में छठा प्रमुख अनाज है और इसमें सभी ज्वार की उच्चतम सूखा सहनशीलता क्षमता है। बाजरा एक अनाज की फसल है जो भारत में महत्वपूर्ण कृषि महत्व रखती है, चावल और गेहूं के बाद खेती के क्षेत्र के मामले में दूसरे स्थान पर है। फसल की खेती 9.3 मिलियन हेक्टेयर के विशाल क्षेत्र में की जाती है, जिसमें 9.5 मिलियन टन का वर्तमान अनाज उत्पादन होता है और प्रति हेक्टेयर 1044 किलोग्राम की उत्पादकता दर का प्रदर्शन होता है।

भारत के प्राथमिक राज्य जहां बड़े पैमाने पर बाजरे की खेती की जाती है, उनमें राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात, उत्तर प्रदेश और हरियाणा शामिल हैं। ये राज्य सामूहिक रूप से देश में कुल बाजरा रकबे का 90% से अधिक योगदान देते हैं। मोती बाजरा 600 से 700 किलोग्राम/हेक्टेयर तक लागत प्रभावी अनाज उत्पादन देने की उल्लेखनीय क्षमता प्रदर्शित करता है, भले ही उपबंधक स्थितियों के तहत खेती की जाए।

इसके अलावा, गर्मियों के मौसम के दौरान 80–85 दिनों की परिपक्वता अवधि के साथ संकर खेती करते समय, सिंचाई और उत्कृष्ट मिट्टी की उर्वरता की स्थिति में, बाजरा 4–5 टन/हेक्टेयर की पर्याप्त अनाज उपज प्राप्त कर सकता है। विचाराधीन पौधा एक ऊर्ध्वाधर विकास पैटर्न प्रदर्शित करता है, जो 6 से 15 फीट तक की काफी ऊंचाई तक पहुंचता है। पौधा एक पुष्पक्रम के गठन को प्रदर्शित करता है जो एक भूरे रंग के रंग के साथ एक कॉम्पैक्ट स्पाइक जैसे पैनिकल की विशेषता है।

बाजरा में लगभग 3 से 4 मिमी लंबाई के ओवॉइड अनाज होते हैं, जो इसे अन्य मिलेट किस्मों के बीच सबसे बड़ी गुठली होने के लिए उल्लेखनीय बनाते हैं। हालांकि, यह ध्यान देने योग्य है कि ज्वार, एक अन्य मिलेट संस्करण, बड़े आकार की गुठली भी प्रदर्शित कर सकता है, लेकिन लगभग सफेद, हल्के पीले, भूरे, स्लेट नीला या बैंगनी सहित रंगों की एक श्रृंखला के साथ। चावल और गेहूं की खेती के बाद बाजरा, भारत में सबसे बड़े पैमाने पर खेती की जाने वाली अनाज फसलों में से एक के रूप में एक प्रमुख स्थान रखता है। फसल की खेती 9.3 मिलियन हेक्टेयर

क्षेत्र में की जाती है, जिसके परिणामस्वरूप 9.5 मिलियन टन का वर्तमान अनाज उत्पादन और प्रति हेक्टेयर 1044 किलोग्राम की उत्पादकता दर है।

भारत के प्राथमिक राज्य जहां बाजरा की खेती प्रमुख है, वे राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात प्रदेश और हरियाणा हैं। ये राज्य सामूहिक रूप से देश में बाजरा की खेती के लिए समर्पित कुल रकबे का 90% से अधिक योगदान देते हैं। बाजरा सीमित संसाधनों और उप प्रबंधन प्रथाओं की विशेषता वाली स्थितियों में भी 600 से 700 किलोग्राम/हेक्टेयर तक लागत प्रभावी अनाज उत्पादन प्रदान करने की उल्लेखनीय क्षमता प्रदर्शित करता है।

इसके अलावा, गर्मियों के मौसम के दौरान 80–85 दिनों की परिपक्वता अवधि के साथ संकर किस्मों की खेती करते समय, सिंचाई और उत्कृष्ट मिट्टी की उर्वरता की स्थितियों के तहत, बाजरा 4–5 टन/ हेक्टेयर का काफी अधिक अनाज उत्पादन प्राप्त कर सकता है। बाजरा प्रोटीन, आहार फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम और लोहे जैसे महत्वपूर्ण घटकों की उल्लेखनीय प्रचुरता प्रदर्शित करता है। इस पदार्थ में खनिजों और प्रोटीन की एक विविध सारणी की उपस्थिति मानव स्वास्थ्य के लिए इसकी कई लाभप्रद विशेषताओं में योगदान देती है।

3. रागी (फिंगर मिलेट)

यह विशेष रूप से पूर्वी और मध्य अफ्रिका और दक्षिणी भारत के ग्रामीण लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण मुख्य भोजन है। फिंगर मिलेट अनुकूलन शीलता की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदर्शित करता है, जो समुद्र तल से लेकर हिमालय के खड़े हिस्सें तक फैला हुआ है। हालांकि, यह अच्छी तरह से सूखा, दोमट मिट्टी में इष्टतम वृद्धि प्रदर्शित करता है। कर्नाटक राज्य फिंगर बाजरा उत्पादन का लगभग 60% या वैश्विक उत्पादन का लगभग 34% है। रागी एक कॉम्पैक्ट, विपुल रूप से ब्रांचिंग प्लांट है जो विशिष्ट उंगली के आकार के टर्मिनल पुष्पक्रम प्रदर्शित करता है। एक पूरी तरह से विकसित पौधे की ऊंचाई 30 से 150 सेंटीमीटर के बीच भिन्न होती है, जबकि बीज सरसों के बीज के समान एक मामूली आकार प्रदर्शित करते हैं, जो हल्के भूरे से गहरे या सफेद रंग के होते हैं।

फसल की परिपक्वता अवधि 3 से 5 महीने तक होती है, जो विशिष्ट किस्म और प्रचलित विकास स्थितियों पर निर्भर करती है। रागी के दाने गुणवत्ता वाले प्रोटीन में समृद्ध होते हैं ट्रिप्टोफैन, सिस्टीन और मेथियोनीन, फाइबर (10–15% आहार फाइबर), फाइटोकेमिकल्स, कैल्शियम और अन्य खनिजों की उच्च मात्रा होती है। खेती की गई पौधों की प्रजातियां अपेक्षाकृत सुसंगत वर्षा पैटर्न के लिए अच्छी तरह से अनुकूल हैं और जड़ों का एक व्यापक लेकिन सतही नेटवर्क रखती हैं। अनाज उच्च पोषण मूल्य प्रदर्शित करता है और असाधारण माल्टिंग विशेषताओं को रखता है। फिंगर आजरा भंडारण कीट कीटों के लिए उल्लेखनीय प्रतिरोधक प्रदर्शित करता है, जिससे यह अकाल की अवधी के दौरान एक महत्वपूर्ण खाद्य स्रोत बन जाता है। यह लचीलापन अनाज को 50 साल तक विस्तारित अवधि के लिए संग्रहीत करने की अनुमति देता है, जिसमें गिरावट के लिए न्यूनतम नुकसान होता है।

4. सावा (बार्नयार्ड मिलेट)

यह मुख्य रूप से भारत, चीन, जापान और कोरिया में जीविका और चारा दोनों के लिए खेती की जाती है। जापान और भारत से उत्पन्न सावा प्रजातियां मजबूत विकास का प्रदर्शन करती हैं और मिट्टी और नमी की स्थिति के संबंध में अनुकूलन शीलता की एक विस्तृत श्रृंखला रखती हैं। ये पौधे विभिन्न मौसमों के दौरान और ऊंचाई पर मजबूत विकास प्रदर्शित करते हैं, लेकिन लगभग तीन से चार महीने की परिपक्वता अवधि की आवश्यकता होती है। यह आमतौर पर सीमांत मिट्टी में उगाया जाता है जो चावल और अन्य फसलों की सफल खेती के लिए अनुपयुक्त है। सावा का पौधा एक ईमानदार विकास की आदत प्रदर्शित करता है, जो 60–130 से.मी. की ऊंचाई तक पहुंचता है। इस पौधे के स्पाइकलेट्स भूरे से बैंगनी तक का रंग प्रदर्शित करते हैं। भारत में विशेष रूप से उत्तराखंड के खड़ी के क्षेत्रों में, इस फसल की खेती अनाज और चारा दोनों उद्देश्यों के लिए की जाती है।

5. कोदो (कोदो मिलेट)

यह भारत में 3,000 साल पहले पालतू बनाया गया था। कोदो भारत के कई क्षेत्रों में मिट्टी में लगाया जाता है, लेकिन इसकी खेती अन्य भौगोलिक क्षेत्रों में सीमित है। विचाराधीन पौधे को व्यापक रूप से इसकी असाधारण लचीलापन, लंबे समय तक शुष्कता का सामना करने की क्षमता, और पत्थरों या बजरी की बहुतायत की विशेषता वाली मिट्टी के प्रकारों में पनपने की क्षमता के लिए मान्यता प्राप्त है, जो आमतौर पर अन्य कृषि उत्पादों की खेती के लिए अनुपयुक्त होते हैं। इस विशेष बाजरा की परिपक्वता अवधि तुलनात्मक रूप से विस्तारित होती है, जो चार से छह महीने की अवधि तक चलती है, अन्य मिलेट किस्मों में देखी गई दो से चार महीने की छोटी अवधि के विपरीत। हाल ही में, कम अवधि वाले वेरिएंट के विकास में प्रगति हुई है। कोदो, एक बारहमासी घास की प्रजाति, तक गुच्छेदार विकास की आदत प्रदशित करती है और 90 सेमी की अधिकतम ऊंचाई प्राप्त कर सकती है। अनाज टिकाऊ, कॉर्नियस भूसी से घिरा होता है जो हटाने के लिए मजबूत प्रतिरोध प्रदर्शित करता हैं अनाज का रंग कई रंगों को प्रदर्शित करता है, जो हल्के लाल रंग से गहरे भूरे रंग तक फैला होता है।

6. कुटकी (लिटिल मिलेट)

इसे भारत के पूर्वी घाट में पालतू बनाया गया था, जहां यह आदिवासी लोगों के भोजन का एक बड़ा हिस्सा बनाता था। वहां से, यह श्रीलंका, नेपाल और म्यांमार चला गया। कुटकी, जिसे लिटिल मिलेट के रूप में भी जाना जाता है, में प्रोसोमिलेट से समानताएं है। हालांकि, यह आमतौर पर इसके निचले कद, छोटे पैनिकल्स और छोटे बीज की विशेषता है। कुटकी की खेती मुख्य रूप से मामूली पैमाने पर की जाती है, या तो स्वेच्छा से या न्यूनतम ध्यान के साथ, विशेष रूप से या गरीब मिट्टी पर। कुटकी में तेजी से परिपक्वता होती है और सूखे की स्थिति और जल जमाव दोनों को सहन करने की क्षमता होती हैं इस विशेष प्रजाति के वैश्विक संग्रह में देखी गई आनुवंशिक विविधता अन्य प्रजातियों की तुलना में तुलनात्मक रूप से कम है, और अनाज की विशेषताएं चावल की तुलना में समानता रखती हैं। यह प्रशंसनीय है कि इस विशेष प्रजाति की खेती भारत की सीमाओं से परे अपेक्षाकृत कम सीमा तक सीमित है।

7. कोरेल (ब्राउन टॉप मिलेट)

यह भारत का मूल निवासी है, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश के कुछ हिस्सों में अपेक्षाकृत सीमित खेती है, हालांकि खरपतवार के रूप में इसकी घटना भारत के सभी राज्यों में नोट की जाती है। भारत में, कोरेल मुख्य रूप से एक मुख्य खाद्य फसल के रूप में उपयोग किया जाता है। इसमें पोषक तत्वों की कमी वाली रेतीली दोमट मिट्टी में पनपने की क्षमता होती है और यह 60–80 दिनों की अवधि के भीतर परिपक्वता तक पहुंच जाती है। इसके अलावा, इसे कम खेती के खर्च के कारण एक लागत प्रभावी फसल माना जाता है, क्योंकि इसे व्यापक निराई की आवश्यकता नहीं होती है और यह प्रचलित कीटों और बीमारियों के लिए अपेक्षाकृत प्रतिरोधी है। चारे की फसल के रूप में यह बाजरा की तुलना में महीन और तेजी से बढ़ती है।

निष्कर्ष

मोटे अनाजों को एक पौष्टिक और स्वस्थ आहार विकल्प माना जाता है हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि उन्हें चमत्कारी खाद्य पदार्थ नहीं माना जाना चाहिए या औषधीय गुणों के अधिकारी नहीं होना चाहिए। मुख्य खाद्य पदार्थों के रूप में, उनके पास आमतौर पर औसत वयस्क द्वारा उपभोग किए जाने वाले अनाज के एक से दो सर्विंग्स के लिए प्रभावी ढंग से प्रतिस्थापित करने की क्षमता होती है, जिसके परिणामस्वरूप सकारात्मक आहार परिणाम होते हैं। मिलेट का उपयोग पारंपरिक पाक व्यंजनों की विविध श्रृंखला तैयार करने के लिए किया जा सकता है। खाद्य उद्योग, विशेष रूप से महानगरीय क्षेत्रों में, आधुनिक खाद्य उत्पादों की एक विविध श्रृंखला प्रदान करता है जो खाना पकाने और खपत के लिए सुविधाजनक हैं। रेडी–टू–कुक और रेडी–टू–ईट व्यंजनों की यह उपलब्धता उपभोक्ताओं को अपने आहार में मिलेट को शामिल करने के लिए कई विकल्प प्रदान करती है। मिलेट में पाया जाने वाला ऊंचा प्रोटीन स्तर मुख्य आहार के रूप में सेवन किए जाने पर दैनिक आवश्यक सेवन को पूरा करने में महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में कार्य करता है।

मिलेट में पाए जाने वाले खनिज सामग्री में वृद्धि शरीर के भीतर सौष्ठव और रखरखाव प्रक्रियाओं को बढ़ावा देने में योगदान देती है। इसके अतिरिक्त, इन कार्बोहाइड्रेट की धीमी रिहाई रक्त शर्करा के स्तर के प्रभावी विनियमन में योगदान देती है और बाद के भोजन के स्थगन को बढ़ावा देती है। मिलेट आधारित खाद्य पदार्थो के क्षारीय गुण एक स्वस्थ पाचन तंत्र को बढ़ावा देने में योगदान करते हैं। मिलेट में एंटीऑक्सिडेंट की उच्च सांद्रता होती है, जिससे तनाव के प्रभावी प्रबंधन और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में सहायता मिलती है। मुख्य रूप से, मिलेट में केंद्रित एक आहार, जो कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स प्रदर्शित करता है, जीवनशैली से संबंधित विकारों की घटना को रोकने, मधुमेह के प्रबंधन और मोटापे को कम करने में अत्यधिक प्रभावी है।

युवा और खेती

अजीत वर्मा
प्रबंधक (बीज उत्पादन), निगमित कार्यालय

एक कहावत है– "उत्तम खेती, मध्यम बान : अधम चाकरी, भीख निदान।" अर्थात् खेती करना सबसे अच्छा कार्य है। खेती के बाद व्यापार करना अच्छा कार्य है। इसके बाद चाकरी यानी नौकरी को स्थान दिया गया है और अंत में जब कुछ नहीं कर सकते तो भीख माँगना ही अंतिम विकल्प है, जिन्हें सबसे बेकार काम माना गया है। यानी कृषि कार्य बेकार नहीं है। यदि कृषि से युवा जुड़ जाए तो देश का काया–पलट हो सकता है।

असल में किसी भी देश के मानव संसाधन को उत्पादक बनाने में युवाओं का बड़ा योगदान रहा है। कुल जनसंख्या में युवाओं का प्रतिनिधित्व जितना ज़्यादा होता है समाज उतना ही ज़्यादा तरक्की की राह पर रफ़्तार भरता है क्योंकि समाज का सबसे सक्रिय और क्षमतावान वर्ग युवाओं का होता है। युवाओं की आत्मनिर्भरता का सीधा संबंध देश की खुशहाली से है। यदि एक युवा गलत रास्ता अपना ले तो वह सम्पूर्ण समाज के लिए समस्या बन जाता है। इसलिए युवाओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, उम्दा कौशल और टिकाऊ रोजगार देना समय की माँग बन गई है। "कृषि एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें रोजगार की कोई कमी नहीं है और जहाँ युवा अपने नवाचार के द्वारा न केवल अपना भविष्य उज्ज्वल कर सकते हैं बल्कि देश की दशा और दिशा भी तय कर सकते हैं।"

भारत की 50 प्रतिशत से अधिक आबादी कृषि से ही जीविकोपार्जन करती है। जबकि आर्थिक दृष्टि से कृषि का सकल घरेलू उत्पाद में योगदान मात्र 16% है। यानी कृषि को फिर से एक नई क्रांति की आवश्यकता है। युवाओं के द्वारा कमोबेश कृषि क्रांति का वह आधार तैयार हो चुका है जो भारत की तस्वीर बदल सकती है। दिक्क़त केवल इस बात की है कि किसान का बेटा किसान नहीं बनना चाहता और किसान स्वयं अपने बच्चों को कृषि कार्य में नहीं रखना चाहता है। इसी तरह कृषि की पढ़ाई करने वाले युवा भी वापस गाँव में जाकर खेती नहीं करना चाहता है। युवा जोखिम लेने के लिए जाने जाते हैं किंतु कृषि और किसान को भारत में ऐसे ट्रीट किया जाता रहा है जैसे वह समाज के मुख्यधारा से अलग हो। यानी "कृषि को बेकारों, बेगारों और निरक्षरों का पेशा मानने की मानसिकता पर पूर्ण–विराम लगाने की आवश्कता है।" यदि एक बार आत्मसम्मान और आर्थिक सुरक्षा की भावनाएँ युवा किसानों में आ गया तो न केवल युवाओं के अच्छे दिन आ सकते हैं बल्कि भारत फिर से बुलंदी पर चढ़ सकता है। क्योंकि "विकसित भारत का रास्ता युवाओं, खेतों और खलिहानों से होकर ही गुजरेगा।"

आसपास गौर करें तो मालूम पड़ेगा कि फल–फूलों की खेती, मशरूम की खेती, पशुपालन एवं दुग्ध उत्पादन, मिल्क प्रोडक्ट तैयार करना, क्राफ्टेड फल के पौधे तैयार करना, खाद–बीज की दुकान लगाना, कुक्कुटपालन, मधुमक्खी पालन, सजावटी पौधों की नर्सरी खोलना, खाद्य प्रसंस्करण और आँवला, तिलहन, दलहन की प्रोसेसिंग यूनिट लगाना युवाओं को खूब भा रहा है। इस ओर युवाओं का रुझान बढ़ा है। कोरोना के बाद गाँवों में ही रोजगार की ओर आकर्षण का बढ़ना, देश और अर्थव्यवस्था के लिए शुभ संकेत है। यदि वैज्ञानिक पद्धति से कॉलेज स्तर पर प्रशिक्षण दिया जाए, कुटीर एवं कृषि आधारित घरेलू उद्योगों को बढ़ावा मिले तो पैसे की चाहत में युवा वर्ग भी खेती की ओर जूनून के साथ रुख करेंगे।

"लाल बहादुर शास्त्री ने कहा था जय जवान, जय किसान। उसके बाद अटल बिहारी वाजपेयी ने जय जवान, जय किसान, जय विज्ञान का नारा बुलंद किया था। हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा जय जवान, जय किसान, जय विज्ञान, जय अनुसंधान।" यानी कृषि क्षेत्र में भी अनुसंधान बहुत ज़रूरी है। युवाओं को कृषि से जोड़ने के लिए वर्तमान में देशभर में 73 कृषि विश्वविद्यालय प्रयासरत हैं। जहाँ कृषि की पढ़ाई गुणवत्तापूर्ण तरीके से हो रही है। भारत का इजरायल के साथ कृषि शोध को लेकर करार हुआ है। अंतरिक्ष विज्ञान, नैनो टेक्नोलॉजी, जेनेटिक्स, आर्टिफिसियल इंटेलिजेंस, इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी और अन्य क्षेत्रों से जुड़े वैज्ञानिकों को यदि एक प्लेटफॉर्म पर लाया जाए तो कृषि क्षेत्र के लिये बेहतरीन शोध हो सकते हैं। जिससे कृषि के तकनीकीकरण, बाजारीकरण, डिजिटलीकरण और औद्योगिकरण को बल मिलेगा। और युवाओं को कृषि से जुड़ाव महसूस होगा।

दरअसल युवा और कृषि दो ऐसी विशेषताएँ हैं जो भारत को विशिष्टता प्रदान करती है। 'यूथ इन इण्डिया 2022' रिपोर्ट के अनुसार भारत के कुल जनसंख्या का 27.3% युवा आबादी है। यानी 37.14 करोड़ युवाओं के साथ भारत सबसे अधिक युवाओं वाला देश है। और किसे नहीं पता कि भारत को कृषि प्रधान देश बोला जाता है! इस तरह युवा और कृषि भारत के लिए चुनौती नहीं बल्कि अवसर है। स्वरोजगार के तरफ युवाओं को आकर्षित करने में कृषि क्षेत्र सबसे आगे है। शून्य बजट प्राकृतिक कृषि, कार्बनिक कृषि और व्यापारिक कृषि कुछ ऐसे कृषि के चुनिंदा प्रकार हैं जो युवाओं को खूब आकर्षित कर रहे हैं। युवा इस क्षेत्र में उद्यमशीलता और नवाचार के द्वारा आमूलचूल परिवर्तन ला रहे हैं।

यदि किसान पढ़े–लिखे हो तो मौसम, मिट्टी, जलवायु, बीज, उर्वरक, कीटनाशक और सिंचाई से संबंधित सटीक जानकारी रखेंगे। फसलों को सही दाम कैसे मिले, कोल्ड स्टोरेज में फलों और सब्जियों को सुरक्षित कैसे रखा जाए और कृषि से प्राप्त कच्चे माल का निर्यात संबंधी गतिविधियों के बारे में ख़बर युवा किसान भलीभांति रखते हैं। जिससे ज़्यादा लाभ मिलने की संभावना बढ़ जाती है। दरअसल अब कृषि कार्य भी आधुनिक हो गया है। "एक जागरूक, शिक्षित, कर्मठ और दूरदर्शी किसान ही अपने खेत का सदुपयोग कर सकते हैं। फसलों की पैदावार और गुणवत्ता का कनेक्शन किसानों के मस्तिष्क से होता है।" निर्णय लेने की अच्छी क्षमता, विपरीत परिस्थियों में भी संयमता न खोना, फसल बीमा की सही जानकारी, कृषि ऋण की प्रक्रिया से अवगत होना, मजदूरों से समानुभूति बनाए रखना और बाजार के अनुकूल कल्पना करना; ये कुछ ऐसे गुण हैं जो युवा किसानों में कमोबेश पाए ही जाते हैं। जिससे कृषि कार्य रचनात्मक और आसान लगने लगता है। विकसित देशों में युवा दशकों से खेती–किसानी कर रहे हैं, और लगातार मानक स्थापित करते आ रहे हैं।

यदि युवा खेती नहीं करेंगे तो भविष्य के किसान कहाँ से आएँगे! युवा गाँव से शहर की ओर पलायन कर रहे हैं। सरकारी नौकरी से लगाव इतना ज़्यादा है कि इन्हें जीवन–मरण का प्रश्न मान बैठते हैं। दरअसल युवाओं को कृषि से जोड़ने के लिए कुछ बदलाव की आवश्यकता है। इसी संदर्भ में एमएस स्वामीनाथन की अगुआई वाले राष्ट्रीय किसान आयोग का जिक्र ज़रुरी है। अन्न की आपूर्ति को भरोसेमंद बनाने और किसानों की आर्थिक स्थिति को बेहतर करने के उद्देश्य से साल 2004 में केंद्र सरकार ने एमएस स्वामीनाथन की अध्यक्षता में राष्ट्रीय किसान आयोग का गठन किया था। इसने कुल पाँच रिपोर्ट सरकार को सौंपी थी। इस आयोग ने अपनी रिपोर्ट में कृषि क्षेत्र में युवाओं की रुचि बनाई रखने की ज़रूरत पर ज़्यादा जोर दिया था। इसके रिपोर्ट में भूमि बंटवारा, भूमि सुधार, सिंचाई सुधार, उत्पादन सुधार, ऋण और बीमा, खाद्य सुरक्षा, वितरण प्रणाली में सुधार, प्रतिस्पर्धा का माहौल बनाना तथा रोजगार सुधार जैसे विषयों पर ध्यान आकर्षित किया गया था। यदि इन तमाम मुद्दों पर सही से ध्यान दिया जाए तो इसमें कोई दो राय नहीं कि एक दिन अधिकांश भारतीय युवाओं का लक्ष्य किसान बनने का हो सकता है!

कृषि में युवाओं के आने से कई लाभ हैं जैसे– ज्यादा से ज्यादा युवा स्वरोजगार कर पाएँगे, उपभोगता अथवा डिमांड के मुताबिक

कच्चा माल का उत्पादन समय पर हो सकेगा, लघु मध्यम एवं कुटीर उद्योगों को बढ़ावा मिलेगा, रोजगार संबंधी मुद्दे का काफी हद तक हल हो जाएगा, गाँवों का सतत और टिकाऊ विकास होगा और साक्षर किसान होने के नाते जमीन की उर्वरता बनी रहेगी। कृषि कार्य में समय का काफी महत्व है, सही समय पर और सही तरीके से खेतों की जुताई, फसलों की बुआई, रोपाई, निराई, सिंचाई और कटाई न हो तो सही लाभ किसानों को नहीं मिल पाता है। युवा किसान इन सभी चुनौतियों का सामना ठीक से कर लेते हैं जिससे उन्हें विशेष समस्याएँ नहीं झेलनी पड़ती हैं। आजकल तो बड़े–बड़े शैक्षणिक संस्थानों जैसे– IIT, IIM और सेंट्रल यूनिवर्सिटी से पढ़े–लिखे युवा कृषि में दिलचस्पी दिखा रहे हैं।

क़ायदे से पढ़ा भारतीय युवा फूड प्रोसेसिंग, वेल्यू एडिशन, टेक्नोलॉजी और मार्केटिंग को भलीभांति जानते हैं। गाँव में ही प्रोसेसिंग हो, गाँव में ही पैकेजिंग हो और वहीं से सीधे बाजार तक सामान पहुँचे तो युवाओं को खेती–किसानी से कोई परहेज न होगा। आजकल तो कई युवा किसान ऐसे हैं जिनका अंतर्राष्ट्रीय बाजार में लिंक स्थापित हो गया है और वे ठीक–ठाक लाभ कमा रहे हैं। अधिक से अधिक युवा कृषि कार्य से जुड़ें इसके लिए भागीरथ प्रयास की आवश्कता है। क्योंकि "हमारे सामने यह चुनौती है कि किसानों की अगली पीढ़ी कैसे तैयार हो। अगर युवा इसमें नहीं आएंगे तो हम किसान कहाँ से लाएंगे।" देश के नीति निर्धारणकर्ताओं के सामने चुनौती है कि ऐसी नीतियाँ बनाएँ कि गाँवों में युवा रह सके और खेती–किसानी कर सके। इससे युवाओं के साथ–साथ भारत का भी उद्धार होगा। तब बेरोजगारी का समाधान यूँ ही हो जाएगा। "कृषि में युवाओं के आने से युवा आत्मनिर्भर होंगे, युवाओं के आत्मनिर्भर होने से देश आत्मनिर्भर होगा। अंततोगत्वा राष्ट्र का कल्याण होगा।"

गौरतलब है कि भारत में कृषि को कमतर आँका गया है। जो कुछ नहीं करता वही किसान बनता है, इस प्रकार की अवधारणा को इतना बल मिला कि आज़ादी के 75 साल बाद भी भारतीय कृषि उस मुकाम को हासिल नहीं कर पाई जिनकी वह हकदार है। चूँकि अब दुनिया स्टार्टअप युग में है इसलिए कृषि क्षेत्र में भी युवा बढ़–चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं। भारत के विभिन्न कृषि विश्वविद्यालयों में फसलों के बीज, फलों के बीज और जैविक उर्वकों पर शोध कार्य हो रहे हैं। कई खाद्य पदार्थों को GI टैग दिया जा रहा है। विदेश में भारत के कई कृषि उत्पाद डिमांड में रहते हैं जैसे– बासमती चावल, जर्दालू आम, शाही लीची, दार्जिलिंग चाय और दरभंगा मखाना इत्यादि। इसलिए युवा धीरे–धीरे ही सही, कृषि को रोजगार के रूप में अपना रहे हैं।

भारत के पास युवाओं की अच्छी जनसंख्या है, बड़ा बाजार है, उत्पादों को खपाने के लिए करोड़ों की संख्या में उपभोगता वर्ग हैं और विविध फसलों के लिए विभिन्न प्रकार की मिट्टियाँ और मौसम हैं। फसलों को सिंचित करने के लिए सैकड़ों कलकल करती नदियाँ हैं, सस्ता श्रम है। आवश्यकता सिर्फ ऊर्जावान शिक्षित युवा किसानों की है, जो खेत–खलिहानों में नेतृत्वकर्ता की भूमिका निभाए। इसलिए युवा सोच ले तो भारत के खेतों को नवाचार और कर्मठता से लहलहा सकता है। यूँ ही नहीं कहा गया है–

'मेरे देश की धरती सोना उगले, उगले हीरे मोती,

मेरे देश की धरती।'

राजभाषा कार्यान्वयन में आयोजना एवं समीक्षा का महत्व

अजीत कुमार
सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय

राजभाषा संबंधी सांविधिक और कानूनी उपबंधों का अनुपालन सुनिश्चित करने और संघ के सरकारी काम–काज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए गृह मंत्रालय के एक स्वतंत्र विभाग के रूप में जून, 1975 में राजभाषा विभाग को स्थापना की गई थी। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संघ का राजकीय कार्य हिंदी में करने के लिए प्रत्येक वर्ष वार्षिक कार्यक्रम जारी किया जाता है ताकि राजभाषा का प्रचार प्रसार तथा उत्कृष्ट कार्यान्वयन किया जा सके। वार्षिक कार्यक्रम में दिए गए सभी लक्ष्यों को पूर्ण करना प्रत्येक कार्यालय हेतु अनिवार्य है। राजभाषा कार्यान्वयन करने हेतु प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सबसे पहले आयोजना की आवश्यकता होती है ताकि वार्षिक कार्यक्रम को प्रत्येक मद को निर्धारित समय सीमा के भीतर आसानी से पूर्ण किया जा सके। राजभाषा कार्यान्वयन हेतु आयोजना सबसे महत्वपूर्ण है। साथ ही किए गए कार्य की समीक्षा करना भी महत्वपूर्ण है। कार्यालयों द्वारा किए जा रहे राजभाषा कार्यान्वयन की समीक्षा नियंत्रक कार्यालय द्वारा लक्ष्यों के सापक्ष को जाती है। कार्यालयों द्वारा किए जा रहे कार्य को समीक्षा कर के सुधारात्मक उपाय, यदि आवश्यक हो तो सूचित किए जा सकते हैं।

राजभाषा अधिकारियों के लिए आयोजना बैठके और समीक्षा बैठके राजभाषा के प्रति सरकारी संगठनों की प्रतिबद्धता को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वार्षिक कार्यक्रम की प्रत्येक मद को यदि योजनाबद्ध तरीके से पूर्ण किया जाए तो ये बैठकें निम्नलिखित कार्यों के लिए महत्वपूर्ण होती है :

राजभाषा प्रचार प्रसार एवं विचारों का आदान प्रदान: राजभाषा कार्यान्वयन हेतु निर्धारित समय सीमा के आधार पर कार्ययोजना बनाकर राजभाषा का प्रचार प्रसार समयबद्ध रूप से किया जा सकता है। इस प्रकार की बैठके राजभाषा के प्रचार और प्रोत्साहन को रणनीतियों की समीक्षा करती है ताकि कर्मचारियों का राजभाषा में सकारात्मक वातावरण बना रह सके।

ऐसी बैठकों में योजनाबद्ध रणनीतियों के साथ–साथ विचारों का आदान प्रदान भी किया जाता है ताकि, नई–नई संकल्पनाओं के आधार पर राजभाषा कार्यान्वयन सरल किया जा सकता है।

कार्यपद्धति में सुधार : ये बैठकें राजभाषा में कार्य करने में आने वाली चुनौतियों का समाधान तलाशती है और उनके लिए उपाय सुझाती है ताकि सरकारी कार्यों की कार्यपद्धति में सुधार हो सके।

राजभाषा अधिकारी जब तक अपने कार्य का मूल्यांकन रखयं नहीं करते हैं तब तक उन्हें स्वयं की क्षमता और कमियों का आभास नहीं होगा। राजभाषा कार्यान्वयन हेतु सर्वप्रथम स्वयं को सक्षम बनाना बहुत महत्वपूर्ण है। निरंतर परिवर्तन ही सफलता की सीढ़ी है। अपने द्वारा किए जा रहे कार्य का स्वमूल्यांकन करके स्वयं को उत्कृष्ट राजभाषा अधिकारी के रूप में बना सकते हैं। तभी वे अधिकारी अपने नियंत्रणाधीन विभागों/ शाखाओं/ कार्यालयों से श्रेष्ठ कार्य करवा पाएंगे।

संवाद कौशल : ये बैठके राजभाषा अधिकारियों को सरकारी संगठनों के बीच राजभाषा के मामलों पर संवाद कौशल का माध्यम प्रदान करती है। राजभाषा अधिकारी को केवल अपने सीमित क्षेत्र में ही संवाद नहीं करना चाहिए क्योंकि एक राजभाषा अधिकारी सफल राजभाषा अधिकारी तभी बन सकता है जब वह अपने निर्धारित क्षेत्र से परे जाकर प्रत्येक स्टाफ सदस्य से संवाद करता है। संवाद ही राजभाषा कार्यान्वयन का मुख्य स्रोत है।

राजभाषा कार्यान्वयन की प्रगति की निगरानी : ये बैठके राजभाषा के कार्यों को प्रगति की निगरानी करती हैं और यह सुनिद्धित फारती है कि निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति हो रही है या नहीं। प्रत्येक राजभाषा अधिकारी को अपने कार्यों की निगरानी करनी चाहिए। विभागों/ शाखाओं/ कार्यालयों में हो रहे राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी मासिक एवं त्रैमासिक रिपोर्ट की समीक्षा की जानी चाहिए।

कई बार यह पाया जाता है कि राजभाषा अधिकारी अपना कार्य करते रहते हैं किंतु कार्य की प्रगति की ओर ध्यान नहीं देते। इस हेतु राजभाषा अधिकारियों की जिम्मेदारी है कि वे विभागों/ यूनिटों / कार्यालयों द्वारा किए जा रहे कार्य का मूल्यांकन करें,

जिससे कि विभागों/ यूनिटों / कार्यालयों में किए जा रहे कार्यान्वयन में कहाँ कमी है उसको जानकारी प्राप्त को जा सके।

वार्षिक कार्यक्रम के साथ ही साथ नराकास के सदस्य यूनिटों/ कार्यालयों का समय–समय पर मार्गदर्शन करना, राजभाषा अधिकारियों की बैठके आयोजित करना, उनके द्वारा किए जा रहे कार्यों पर चर्चा करना, राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी आयोजना तैयार करना, निर्धारित समय सीमा में सभी लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करना तथा क्षेत्रीय कार्यालयों द्वारा किए गए कार्यों की समीक्षा समय–समय पर किया जाना अनिवार्य है।

राजभाषा अधिकारियों हेतु आयोजना और समीक्षा बैठकें भाषा संबंधी मामलों को सुनिद्धित करने में महत्वपूर्ण होती हैं। इससे सुनिहित होता है कि आधिकारिक कार्यों में राजभाषा का प्रयोग होता है और नागरिकों को भी सेवाएं राजभाषा में प्रदान की जाती है।

राजभाषा कार्यान्वयन में आयोजना हेतु प्रमुख मदों की ओर ध्यान दिया जाना–

1. मासिक रिपोर्ट : मासिक रिपोर्ट का प्रस्तुतीकरण प्रत्येक माह की समाप्ति पर अगले माह की 7 तारीख तक अवश्य कर दिया जाना चाहिए, क्षेत्रीय कार्यालय अपने अंचल कार्यालयों को मासिक रिपोर्ट का प्रेषण निर्धारित समय सीमा से पूर्व करेंगे और अंचल कार्यालय अपनी एवं नियंत्रणाधीन क्षेत्रीय कार्यालयों की समेकित रिपोर्ट केंद्रीय कार्यालय को प्रत्येक माह की 07 तारीख तक प्रेषित करेंगे और सोआरएस पोर्टल में भी अपलोड करेंगे।

2. तिमाही प्रगति रिपोर्ट का प्रस्तुतीकरण (गृह मंत्रालय को ऑनलाइन रिपोर्ट सहित) गृह मंत्रालय द्वारा जारी नवीनतम दिशानिर्देशों के अनुसार केंद्रीय कार्यालय को कार्यालयीन रिपोर्ट का प्रस्तुतीकरण 30 दिनों के अंदर ऑनलाइन करना होता है तथापि सभी कार्यालयों को यह निर्देशित किया गया है कि वे कार्यालयीन रिपोर्ट 7 दिनों के अंदर प्रस्तुत कर दें एवं समेकित रिपोर्ट 21 दिनों के अंदर प्रस्तुत किया जाना सुनिश्चित करें

3. धारा 3(3) का अनुपालन धारा 3(3) के अधीन उल्लिखित दस्तावेजों को द्विभाषी रूप में जारी किया जाना अनिवार्य है। धारा 3(3) का अनुपालन करना सांविधिक जिम्मेदारी है और हम सब का उत्तरदायित्व भी है।

4. नियम 5 का अनुपालन राजभाषा नियम 5 के अनुसार हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना अनिवार्य है, तथापि, यदा–कदा इस नियम के उल्लंघन के मामले सामने आते रहते है, जिसका कारण जानकारी का अभाव अभवा राजभाषा नियम के प्रावधान को गंभीरता से न लेना हो सकता है। इसलिए, यह आवश्यक है कि राजभाषा से संबंधित सभी मंचों पर इसका व्यापक प्रचार किया जाए।

5. अंग्रेज़ी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिन्दी में देना संसदीय राजभाषा समिति 'क' एवं 'ख' भाषिक क्षेत्रों में अंग्रेजी में प्राप्त पत्रों का जवाब हिंदी में दिए जाने पर विशेष जोर देती है। ऐसे पत्रों का रख–रखाव भी अनिवार्यतः किया जाए।

6. हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन कार्य योजना में दिए गए लक्ष्यों के अनुसार हिंदी कार्यशाला का आयोजन करना राजभाषा अधिकारी की जिम्मेदारी है। सामान्यतया इन कार्यशालाओं में राजभाषा अधिनियम/नियम, पत्र व्यवहार, बैंकिंग शब्दावली, यूनीकोड, आंतरिक कार्यों में हिंदी का प्रयोग, प्रोत्साहन योजनाएं आदि जैसे विषय शामिल किए जाते हैं।

7. यूनिट निरीक्षण : शाखा निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य यूनिटों में राजभाषा नीति का अनुपालन सुनिश्चित कराने में आने वाली कठिनाइयों पर विचार–विमर्श कर उन्हें दूर करना, स्टाफ सदस्यों से संपर्क बढ़ाना, तिमाही प्रगति रिपोर्ट के प्रस्तुतीकरण पर चर्चा करना, यदि संभव हो तो अपनी उपस्थिति में कार्यालय स्तरीय राभाकास की बैठक एवं डेस्क प्रशिक्षण आयोजित करना है।

8. राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक यह क्षेत्र में राजभाषा कार्यान्वयन की वास्तविक प्रगति को समिति के सदस्यों के समक्ष प्रस्तुत करने का उपयुक्त मंच है, जिसका समुचित उपयोग क्षेत्र में राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने में किया जा सकता है। बैठक का आयोजन तिमाही के दूसरे माह में किया जाना उपयुक्त होता है, ताकि बैठक में लिए गए निर्णयो का यथासमय कार्यान्वयन सुनिश्चित किया जा सके।

हिन्दी साहित्य का स्वर्ण युग : भक्ति-काल

साहित्य प्रभाग

ओम प्रकाश साह
कनिष्ठ सहायक, निगमित कार्यालय

आचार्य रामचन्द्र शुक्ल ने हिन्दी साहित्य के इतिहास को चार कालों–वीरगाथा काल, भक्तिकाल, रीति काल एवं आधुनिक काल में विभाजित किया है। वीरगाथा काल को ही सर्वमान्य रूप से आदि काल कहा जाता है। उन्होंने आदि काल का समय संवत् 1050–1375 अर्थात् 992 –1317 ई, भक्ति काल का समय संवत् 1375–1700 अर्थात 1317–1642 ई, रीति काल का समय संवत् 1700–1900 अर्थात् 1642–1842 ई, तथा आधुनिक काल का समय संवत् 1900 के बाद से अब तक अर्थात् 1842 ई, से वर्तमान तक बताया है। साहित्य की उत्कृष्टता एवं इसके उद्देश्यों के दृष्टिकोण से भक्ति काल में अन्य कालों की तुलना में अच्छे साहित्य की रचना की गई।

भक्ति काल के प्रमुख कवि तुलसीदास, कबीरदास, सूरदास, रहीम, मीरा रसखान, मलिक मुहम्मद जयसी इत्यादि हैं। इस काल की रचनाओं में भाषागत विविधता देखने को मिलती है। इस काल में काव्य रचना के लिए कबीर ने सधुक्कड़ी, जायसी ने अवधि, सर ने ब्रजभाषा एवं तुलसी ने अवधी एवं ब्रजभाषा जैसी हिन्दी की प्रमुख तत्कालीन बोलियों का प्रयोग किया। तुलसीदास रचित 'रामचरितमानस,' कबीर रचित'बीजक', सूरदास रचित 'सूरसागर' एवं मलिक मुहम्मद जायसी रचित 'पद्मावत' इस काल की प्रमुख रचनाएँ हैं। भक्ति काल के काव्यों को हिन्दी साहित्य के श्रेष्ठ काव्य की संज्ञा दी गई है।

पहले भारत कई छोटे–छोटे राज्यों में विभाजित था और उस समय एक राष्ट्र की भावना विकसित नहीं हुई थी। भक्ति काल अर्थात् चौदहवीं शताब्दी से लेकर सत्रहवीं की अवधी में विभिन्न कवियों ने ऐसे साहित्य की रचना की, जिससे राष्ट्रीय मुक्ति आन्दोलन प्रारंभ हुआ और राजनीतिक दृष्टि से भारत के एक अखंड राष्ट्र होने की अवधारण का विकास हुआ। इस काल में भारत की लगभग सभी भाषाओं में भक्ति–काव्य रचा गया। भक्त कवियों ने देश के विभिन्न भागों में घूम–घूमकर ईश्वर की भक्ति का प्रचार किया एवं आडंबरों के विरूद्ध आवाज उठाई, जिसके फलस्वरूप पूरा भारत सांस्कृतिक एकता के सूत्र में पुनः बँध गया।

भक्ति काल की सबसे बड़ी उपलब्धि काव्यों के माध्यम से समाज–सुधार करना था। उस काल में समाज में कई प्रकार के अंधविश्वास एवं आडंबर विद्यमान थे। मुसलमानों के आगमन के कारण एक नई संस्कृति का प्रभाव भारतीय समाज पर पड़ने लगा था। राजनीतिक शक्ति मुसलमानों के हाथ में थी, इसलिए हिन्दुओं की स्थिति बिगड़ती जा रही थी। धार्मिक कट्टरता, रूढ़िवादित, जातिवाद इत्यादि समस्याएँ समाज को दीमक की तरह खाए जा रही थी। ऐसे समय में कवियों ने अपने काव्यों से ऐसे आडंबरों पर कुठराघात कर जनता को सही रास्ते पर लाने का प्रयास किया। सामाजिक भेदभाव मिटाने के प्रयास हुए।

एक उदाहरण देखिए

"जाति–पाँति पूछै नहिं कोई।
हरि को भजै सो हरि का होई।।"

पूजा के नाम पर आडंबर के लिए कबीर ने हिन्दू और मुस्लिम दोनों को खरी–खोटी सुनाई

"पाहन पूजै हरि मिले,तो मैं पूजूँ पहार।
तते यह चाकी भलि, पीस खाय संसार।।

"काँकर पाथर जोरि के, मस्जिद लई बनाय।
ता चढ़ि मुल्ला बाँग दे, का बहिरा हुआ खुदाय।।"

इस काल में भक्ति की दो काव्य धाराएँ प्रबल रूप से प्रवाहित हुई–सगुण धारा और निर्गुण धारा सगुण धारा के कवियों ने ईश्वर को साकार एवं निर्गुण धारा के कवियों ने निराकार मानकर काव्य रचना की। इस काल के भक्त कवियों ने अपनी रचनाओं के माध्यम से लोगों को सदाचार पाठ पढ़ाया। भक्ति काल के काव्यों में तत्कालीन समाज को विभिन्न बुराइयों से मुक्त करने और उसमें श्रेष्ठ गुण विकसित करने की पुकार सुनाई देती है। गोस्वामी तुलसीदास ने अवगुण को त्यागने और गुण को ग्रहण करने की सीख इस प्रकार दी है

"परहित सरिस धरम नहिं भई।
पर पीड़ा सम नहिं अधमाई"।।

भक्ति काल ने हिन्दू–मुस्लिम एकता को बढ़ावा दिया। कई मुसलमान कवियों ने भी हिन्दू देवताओं की भक्ति में सराबोर होकर काव्यों की रचना की। मलिक मुहम्मद जयसी की 'पद्मावत' की पंक्तियों से बात पूर्णतः प्रमाणित हो जाती है

''गुरू सुआ जेई पंथ दिखावा,
बिन गुरू जगत को निरगुन पावा''

भक्ति एवं सामाजिक आदर्श के दृष्टिकोण से मीरा, कबीरदास, सूरदास एवं तुलसीदास के समकक्ष कवि इस काल के फिर पैदा नहीं हो सके। काव्य–शिल्प एवं भाषा के दृष्टिकोण से भी भक्ति काल अति समृद्ध रहा। 'रामचरितमानस' आज तक हिन्दी का सर्वश्रेष्ठ महाकाव्य बना हुआ है। कबीर के दोहे आज भी जन–जन में लोकप्रिय हैं। आधुनिक कवियों ने अच्छी कविताओं की रचना की है, किन्तु आम आदमी तक इनके काव्यों की उतनी पहुँच नहीं है, जितनी कबीर, तुलसी एवं रहीम की रचनाओं की है। इन भक्त कवियों के काव्य भारतीय जनमानस में रच–बस चुके हैं।

भक्ति काल को स्वर्ण युग सिद्ध करने के लिए इसकी उत्कृष्टता की तुलना अन्य कालों के साहित्य से करना भी आवश्यक है। आदिकालीन काव्य में न तो धार्मिक काव्यधाराओं और न ही युद्धकाव्य की प्रधानता है। आदि काल में रचे गए वीर रस की कविताएँ हो या श्रृंगार रस की, इनमें अतिशयोक्ति की अधिकता है। जितना भक्ति काल के कवियों ने समाज को प्रभावित किया, उतना आदि काल के कवि नहीं कर सके। आदि काल का काव्य आम आदमी का काव्य नहीं बन सका।

रीति काल में श्रृंगार रस की कविताओं की अधिकता थी। इस काल के अधिकतर कवि किसी–न–किसी राजदरबार की शोभा हुआ करते थे, इसलिए वे प्रायः राजा की प्रशंसा के लिए ही काव्य रचना करते थे। इस काल का अधिकतर काव्य, साहित्य के उद्देश्यों को पूरा करने में सक्षम नहीं है। इस दृष्टिकोण से यह काव्य भक्तिकालीन काव्यों के समक्ष नहीं ठहर सकता।

हिन्दी साहित्य के आधुनिक काल का प्रारंभ 1842 ई, से हुआ। इस काल ने हिन्दी साहित्य को बेशक बहुत अच्छे कविः जैसे–सुमित्रानन्दन 'पन्त', सूर्यकान्त त्रिपाठी 'निराला', रामधारी सिंह 'दिनकर', हरिवंश राय 'बच्चन', गजानन माधव ' मुक्तिबोध' इत्यादि दिए, किन्तु इनमें से कितने कवियों एवं कितनों के काव्यों से भारत का आम आदमी परिचित है। भक्ति काल को समाप्त हुए लगभग साढ़े तीन सौ वर्ष बीत चुके हैं, फिर भी 'रामचरितमानस' की चौपाइयाँ तथा कबीर एवं रहीम के दोहे भारतीय जनमानस के जीवन का हिस्सा बने हुए हैं। भक्तिकालीन काव्य की प्रासंगिकता आधुनिक संदर्भ में भी कम नहीं हुई है। काव्य–शिल्प एवं भाषा–सौन्दर्य के दृष्टिकोण से भी 'रामचरितमानस' के समक्ष आधुनिक काल का कोई काव्य नहीं ठहरता।

भक्ति काल का काव्य भावपक्ष दोनों दृष्टिकोण से उच्चकोटि का है। इस काल के काव्यों में विविध रसों, छन्दों एवं अलंकारों का बड़ी सहजता के साथ प्रयोग किया गया है। सूरदास ने श्रीकृष्ण के लिए 'इत दूहत उत धार चलावत 'जैसी छोटी–सी पंक्ति के माध्यम से ही संयोग श्रृंगार रस की समृद्धि साकार कर दी है। वास्तव में, भक्ति काल के काव्य के बिना हिन्दी साहित्य की समृद्धि की कल्पना भी नहीं की जा सकती। कहा जाता है कि 'साहित्य समाज का दर्पण होता है 'एवं उसमें समाज–सुधार की क्षमता विद्यमान होती है, इस पैमाने पर भी भक्ति काल का साहित्य बिल्कुल खरा उतरता है। इन्हीं कारणों से भक्ति काल को हिन्दी साहित्य का स्वर्ण युग कहा जाता है। इस युग में लिखी गई रचनाएँ हमेशा प्रासंगिक रहेंगी। ●

साहित्यः समाज का दर्पण

पवन कुमार
प्रचालक श्रेणी–II, बठिंडा यूनिट

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने कहा है–'' जिस देश को अपनी भाषा और साहित्य के गौरव का अनुभव नहीं है, वह उन्नत नहीं हो सकता।'' सचमुच किसी भी राष्ट्र की भाषा एवं साहित्य के अध्ययन के आधार पर वहाँ की सभ्यता एवं संस्कृति के विकास का सहज ही आकलन किया जा सकता है, क्योंकि साहित्य में मानवीय समाज के सुख–दुःख, आशा–निराशा, साहस–भय और उत्थान–पतन का स्पष्ट चित्रण रहता है। साहित्य की इन्हीं खूबियों के कारण इसे समाज का दर्पण कहा जाता है। मंशु प्रेमचंद ने साहित्य को 'जीवन की आलोचना' कहा है।

वास्तव में, देखा जाए तो साहित्य एक स्वायत्त आत्मा है और उसकी सृष्टि करने वाला भी ठीक से यह नहीं बता सकता कि उसके रचे साहित्य की गूँज कब और कहाँ तक जाएगी। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि साहित्य समाज में नैतिक सत्य की चिंता है, तो यह समाज की दूरगामी वृत्तियों का रक्षक तत्त्व भी है।

तभी तो प्रेमचंद ने साहित्यकारों को सावधान करते हुए साहित्य के लक्ष्य को बड़ी मार्मिकता से रेखांकित करते हुए कहा था–''जिस साहित्य से हमारी सुरूचि न जागे, आध्यत्मिक और मानसिक तृप्ति न मिले, हममें शक्ति और गति न पैदा हो, हमारा सौन्दर्य–प्रेम न जागे, जो हममें सच्चा संकल्प और कठिनाइयों पर विजय पाने की सच्ची दृढता न उत्पन्न करे, वह आज हमारे लिए बेकार है, वह साहित्य कहलाने का अधिकारी नहीं।''

साहित्य में सत्य की साधना है, शिवत्व की कामना है और सौन्दर्य की अभिव्यंजना है। शुद्ध, जीवंत एवं उत्कृष्ट साहित्य मानव एवं समाज की संवेदना और उसकी सहज वृत्तियों को युगों तक जनमानस में संचारित करता रहता है। तभी तो शेक्सपियर हो या कालिदास उनकी कृतियाँ आज भी अपनी रससुधा से लोगों के हृदय को आप्लावित कर रही हैं। एक बात और, राजनीतिक दृष्टि से विश्व चाहे कितने ही गुटों में क्यों न बँट गया हो, चाहे उसके मतभेद की खाई कितनी ही गहरी क्यों न हो गई हो, किन्तु साहित्य के प्रांगण में सब एक हैं, क्योंकि दुनिया का मानव एक है तथा उसकी वृत्तियाँ भी सब जगह और सभी कालों में एक समान हैं।

प्राचीन ग्रीक साहित्य क्यों प्रिय लगता है, जबकि वह ग्रीक समाज की दास–प्रथा, स्त्रियों की दुर्दशा तथा श्रम से घृणा जैसी विकृतियों से पीड़ित था। वह आज भी प्रिय एवं आकर्षक इसलिए लगता है कि इसमें मनुष्यता का एक युग चित्रित हुआ है। इसमें दोराय नहीं कि मनुष्य के सहज स्वभाव के अनुसार साहित्य भी परिवर्तित होता रहता है। कारण यह है कि साहित्यकार समय की विचारधारा से अछूत नहीं रह सकता। जीवन की तरह साहित्य में भी संघर्ष और निरंतरता चलती रहती है, इसलिए साहित्य समाज का दर्पण कहलाता है और कहलाए भी क्यों न, समय और परिस्थिति का प्रभाव साहित्य पर अनिवार्य रूप से जो पड़ता है।

साहित्य ही वर्तमान को सामने रखकर भविष्य की रूपरेखा तय करता है। समाज की सुषुप्त विवेक–शक्ति को जागृत करना साहित्य का बुनियादी लक्ष्य है। अपने समय के सच को उजागर करने के साथ ही गुणात्मक साहित्य सदैव प्रासंगिक बना रहता है तथा जनमानस को आलोक स्तंभ के समान दिशा और प्रकाश देता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि श्रेष्ठ साहित्य वही होता है, जो अपने भीतर–बाहर सार्वभौमिक मूल्यों एवं उद्देश्यों को समाए रहता है। उदाहरण के तौर पर कबीरदास, रवीन्द्रनाथ टैगोर, शरत्चंद्र, जयशंकर प्रसाद, रेणु, प्रेमचंद, शेक्सपियर, होमर, मिल्टन आदि नाम मानव एवं समाज की चेतना में रच–बस चुके हैं। ये साहित्यकार मनुष्य की नियतिगत विवशताओं के सामने विकल्पों, प्रारूपों तथा संभावनाओं का मानचित्र खड़ा करके प्रतिरोधक बल की सिद्धि का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

निःसंदेह साहित्यकार साहित्य का सर्जन जीवन की ठोस सामग्री से करता है और जीवन को प्रेरित करने के लिए उस सामग्री को सुव्यवस्थित बनाता है। जो साहित्यकार मौलिकता की चिंता में पूर्व उपलब्ध यथार्थ एवं उत्तम सत्य से आँखें मूँद केवल आत्माभिव्यंजन के लिए अपनी घटिया एवं बीती बातों का प्रदर्शन करता है, वह साहित्यकार नहीं है। इस सच्चाई को राहुल सांकृत्यायन, रामधारी सिंह 'दिनकर', मोहन राकेश एवं कमलेश्वर जैसे साहित्यकारों ने बखूबी समझा था और तभी वे ज्ञान, सत्य एवं प्रतिभा सापेक्ष श्रेष्ठ कृतियाँ दे सके, इसलिए तो कहा गया है–'जहाँ न पहुँचे रवि, वहाँ पहुँचे कवि'

समाज में साहित्य की सत्ता एवं स्थिति का एक और पक्ष है। वह व्यापक सातत्र्य पर ढाँचे से अनेक रूपों में जुड़ा होता है। वह

सामाजिक प्रक्रिया के आर्थिक, राजनीतिक और विचारधारात्मक व्यवहारों से प्रभावित होता है और उनको प्रभावित भी करता है। साहित्य मानव अनुभव की अद्वितीय अवस्था को अपने भीतर संजोए हुए है। साहित्यरूपी भवन का निर्माण समाज के आधार पर ही होता है। साहित्य सर्वथा देशकालिक होता है।

साहित्यिक परिस्थितियाँ जैसी होंगी उस काल के साहित्य का रूवरूप भी वैसा ही होगा। विद्वानों के एक वर्ग के अनुसार, साहित्य को आदर्शवादी होना चाहिए, तो दूसरे वर्ग के अनुसार, यथार्थवादी। यथार्थवादियों का साहित्य के विषय में यह तर्क है कि जीवन में निराशा, पाप एवं कष्ट का साम्राज्य होता है, अतः जीवन की इस स्थिति में आशा, पुण्य और सुख का चित्रण अस्वाभाविक प्रतीत होता है।

दूसरी ओर, आशावादियों का कहना है कि जीवन में निराशा, पाप और कष्ट का साम्राज्य ही नहीं होता, बल्कि उसमें आशा, पुण्य और सुख का भी समावेश होता है, इसलिए यथार्थवादियों का तर्क आदर्शवाद की गलत समझ का सूचक है। दोनों के मध्य विवाद को समाप्त करते हुए छायावाद के शीर्षस्थ कवि जयशंकर प्रसाद की पंक्तियों को उद्‌घृत किया जा सकता है–'' जीवन की अभिव्यक्ति यथार्थवाद है और अभावों की पूर्ति आदर्शवाद। साहित्य की पूर्णता के लिए यथार्थवाद और आदर्शवाद दोनों का समन्वित रूप आवश्यक है।'' अतः कह सकते हैं कि यथार्थवाद और आदर्शवाद दोनों एक–दूसरे के पूरक हैं।

वास्तव में, जीवन साहित्य का आधार है– चाहे वह व्यक्ति–विशेष का हो, परिवार का हो, समाज का हो, राज्य का हो, राष्ट्र का हो अथवा संपूर्ण विश्व का। जीवन के बिना साहित्य की कल्पना भी असंभव है और साहित्य की समृद्धि के बिना जीवन एवं समाज का संयक् विकास असंभव है।

वैसे तो तथाकथित आध्यात्मिक गतिविधियाँ भी सामाजिक स्थितियों से सीधा संबंध रखती हैं या कहिए उनका परिणाम हैं, पर लेखन कोई अध्यात्मिक या मोक्ष की तलाश में की जाने वाली एकान्तिक तपस्या नहीं, बल्कि यह चाहे कितना भी व्यक्तिवादी क्यों न हो, अंततः इसमें एक सामाजिक प्राणी के रूप में व्यक्ति और उसके अपनी समाज से संबंधों की तलाश होती है। लेखन की सांसारिकता से जो असहमति नजर आती है, वह कुल मिलाकर एक बेहतर नई दुनिया की तलाश ही होती है। वृहत्तर अर्थों में, साहित्य जो है और जो होना चाहिए, उसके बीच का पुल है।

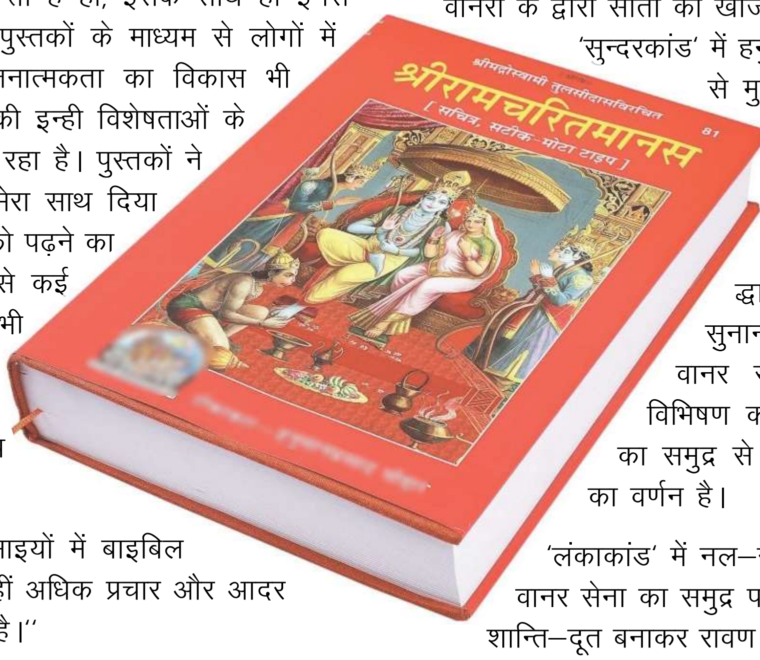
साहित्य और समाज का संबंध अन्योन्याश्रित है। न तो साहित्य समाज को समझे बगैर कुछ सीख सकता है, न ही कोई सीख दे सकता है। दूसरी ओर, यह भी उतना ही सत्य है कि कोई भी समाज साहित्यविहीन नहीं होता। साहित्य अर्थात् रचनात्मक मानवीय प्रकृति का अभिन्न अंग है, जो कल्पनाशीलता की सक्रियता के माध्यम से विकास की प्रेरक शक्ति के रूप में सदा विद्यमान नजर आती है। हर बड़ा रचनाकार पूर्ण रूप से समाज –विशेष की ही देन होता है और उसी समाज–विशेष की भाषा, संस्कृति, परंपराओं और इतिहास के दायरे में उसकी रचनात्मकता अभिव्यक्ति पाती है, इसलिए जिस साहित्य का अपने समाज से जितना आदान–प्रदान होगा, वह साहित्य उतना ही जीवन्त, संवेदनशील एवं प्रभावशाली होगा।

मेरी प्रिय पुस्तक : रामचरितमानस

दिव्या शर्मा
कंपनी सचिव, निगमित कार्यालय

किसी भी देश की सभ्यता और संस्कृति के संरक्षण एवं उसके प्रचार–प्रसार में पुस्तकें अहम् भूमिका निभाती हैं। पुस्तकें ज्ञान का संरक्षण भी करती हैं यदि हम प्राचीन इतिहास के बारे में जानना चाहते हैं, तो इसका अच्छा स्रोत भी पुस्तकें ही हैं। उदाहरण के तौर पर, वैदिक साहित्य से हमें उस काल के सामाजिक, आर्थिक एवं राजनितिक पहलुओं की जानकारी मिलती है। पुस्तकें इतिहास के अतिरिक्त विज्ञान के संरक्षण एवं प्रसार में भी सहायक होती हैं। विश्व की हर सभ्यता के विकास में पुस्तकों का प्रमुख योगदान रहा है।

पुस्तकें शिक्षा का प्रमुख साधन तो हैं ही, इसके साथ ही इनसे अच्छा मनोरंजन भी होता है। पुस्तकों के माध्यम से लोगों में सद्वृत्तियों के साथ–साथ सृजनात्मकता का विकास भी किया जा सकता है। पुस्तकों की इन्ही विशेषताओं के कारण इनसे मेरा विशेष लगाव रहा है। पुस्तकों ने हमेशा अच्छे मित्रों के रूप में मेरा साथ दिया है। मुझे अब तक कई पुस्तकों को पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। इनमें से कई पुस्तकें मुझे प्रिय भी हैं, किन्तु सभी पुस्तकों में 'रामचरितमानस' मेरी सर्वाधिक प्रिय पुस्तक है। इसे हिन्दू परिवारों में धर्म–ग्रन्थ का दर्जा प्राप्त है।



जॉर्ज ग्रियर्सन ने कहा है–"ईसाइयों में बाइबिल का जितना प्रचार है, उससे कहीं अधिक प्रचार और आदर हिन्दुओं में रामचरितमानस का है।"

'रामचरितमानस' अवधी भाषा में रचा गया महाकाव्य है, इसकी रचना गोस्वामी तुलसीदास ने सोलहवीं सदी में की थी। इसमें भगवान राम के जीवन का वर्णन है। यह महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित संस्कृत के महाकाव्य 'रामायण' पर आधारित है। तुलसी ने इस महाकाव्य को सात कांडों में विभाजित किया है। इन सात कांडों के नाम हैं–'बालकांड', 'अयोध्याकांड', 'किष्किन्धाकांड', 'सुन्दरकांड', 'लंकाकांड', एवं उत्तराकांड'।

'बालकांड' में 'रामचरितमानस' की भूमिका, राम के जन्म के पूर्व का घटनाक्रम, राम और उनके भाइयों का जन्म, ताड़का वध, राम विवाह का प्रसंग आदि का बड़ा मनोरम वर्णन है। 'अयोध्याकांड' में राम के वैवाहिक जीवन, राम को अयोध्या का युवराज बनाने की घोषणा, राम को वनवास, राम का सीता एवं लक्ष्मण सहित वन में जाना, दशरथ की मृत्यु राम–भरत मिलाप इत्यादि घटनाओं का वर्णन है। 'अरंयकांड' में राम का वन में संतों से मिलना, चित्रकूट से पंचवटी तक उनकी यात्रा, खर–दूषण से राम का युद्ध, द्वारा सीता का हरण इत्यादि घटनाओं का वर्णन है।

'किष्किन्धाकांड' में राम–लक्ष्मण का सीता को खोजना, राम–लक्ष्मण का हनुमान से मिलना,राम व सुग्रीव की मैत्री, बालि का वध, वानरों के द्वारा सीता की खोज इत्यादि घटनाओं का वर्णन है। 'सुन्दरकांड' में हनुमान का समुद्र लाँघना, विभीषण से मुलकात, अशोक वाटिका में माता सीता से भेंट, रावण के पुत्रों का अशोक वाटिका में हनुमान से युद्ध, लंका दहन, हनुमान का लंका से वापस लौटना, हनुमान द्वारा राम को सीता का संदेश सुनाना, लंका पर चढ़ाई की तैयारी, वानर सेना का समुद्र तक पहुँचना, विभिषण का राम की शरण में आना, राम का समुद्र से रास्ता माँगना इत्यादि घटनाओं का वर्णन है।

'लंकाकांड' में नल–नील द्वारा समुद्र पर सेतु बनाना, वानर सेना का समुद्र पार कर लंका पहुँचाना, अंगद को शान्ति–दूत बनाकर रावण की सभा में भेजना, राम व रावण की सेना में युद्ध, राम रावण और कुंभकरण का वध, राम का सीता से पुनर्मिलन इत्यादि घटनाओं का वर्णन है। 'उत्तरकांड' में राम का सीता व लक्ष्मण सहित अयोध्या लौटना, अयोध्या में राम का राजतिलक, अयोध्या में रामराज्य का वर्णन, राम का अपने भाईयों को ज्ञान देना इत्यादि घटनाओं का वर्णन है।

'रामचरितमानस' में सामाजिक आदर्शों को बड़े ही अनूठे ढंग से व्यक्त किया है। इसमें गुरू–शिष्य, माता–पिता, पति–पत्नी, भाई–बहन इतयादि के आदर्शों को इस तरह से प्रस्तुत किया गया है कि ये आज भी भारतीय समाज के प्रेरणा–स्रोत बने हुए हैं। वैसे तो इस ग्रंथ को ईश्वर (भगवान राम) की भक्ति प्रदर्शित करने के लिए लिखा गया काव्य माना जाता है, किन्तु इसमें तत्कालीन समाज को विभिन्न बुराइयों से मुक्त करने एवं उसमें श्रेष्ठ गुण विकसित करने की पुकार सुनाई देती है। यह धर्म–ग्रंथ उस समय लिखा गया था, जब भारत में मुगलों का शासन था और मुगलों के दबाव में हिन्दुओं को इस्लाम धर्म स्वीकार करना पड़ रहा था।

समाज में अनके प्रकार की बुराइयाँ अपनी जड़े जमा चुकी थीं। समाज ही नहीं परिवार के आदर्श भी एक–एक कर खत्म होते जा रहे थे। ऐसे समय में इस ग्रंथ ने जनमानस को जीवन के सभी आदर्शों की शिक्षा देकर सुधार एवं अपने धर्म प्रति आस्था बनाए रखने के लिए प्रेरित करने में महत्त्पूर्ण भूमिका निभाई। पंक्तियों को देखिए

जासु राज प्रिय प्रजा दुखारी। सो नृप अवसि नरक अधिकारी।।

काव्य –शिल्प एवं भाषा के दृष्टिकोण से भी 'रामचरितमानस' अति समृद्ध है। यह आज तक हिन्दी का सर्वश्रेष्ठ महाकाव्य बना हुआ है। इसके छंद और चौपाइयाँ आज भी जन–जन में लोकप्रिय हैं। अधिकतर हिन्दू घरों में इसका पाठ किया जाता है। रामचरितमानस की तरह अब तक कोई दूसरा काव्य नहीं रचा जा सकता है, जिसका भारतीय जनमानस पर इतना गहरा प्रभाव पड़ा हो। आधुनिक कवियों ने अच्छी कविताओं की रचना की है, किन्तु आम आदमी तक उनके काव्यों की उतनी पहुँच नहीं है, जितनी तुलसीदास के काव्यों की है।

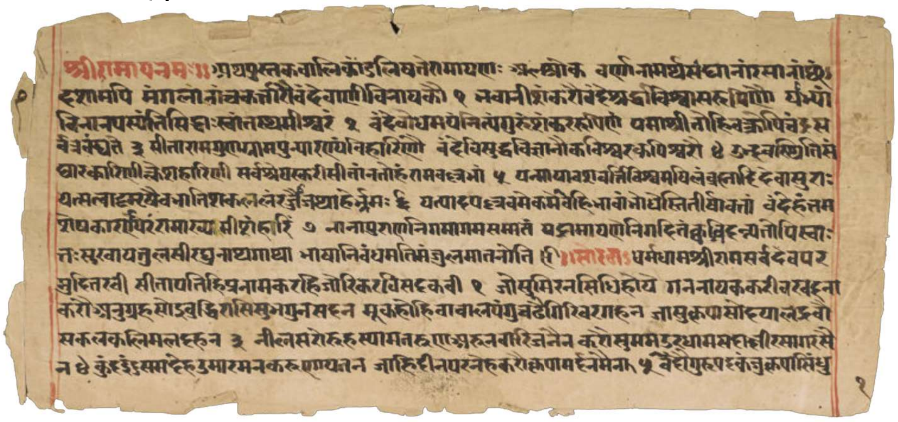
चाहे 'हनुमान चालीसा' हो या 'रामचरितमानस' तुलसीदास जी के काव्य भारतीय जनमानस में रच–बस चुके हैं। इन ग्रंथों की सबसे बड़ी विशेषता इनकी सरलता एवं योग्यता है, इसलिए इन्हें पढ़ने में आनन्द आता है। तुलसीदास की इन्हीं अमूल्य देनों के कारण आचार्य रामचन्द्र शुक्ल ने लिखा है–''यह (तुलसीदास) एक कवि ही हिन्दी को एक प्रौढ़ साहित्यिक भाषा सिद्ध करने के लिए काफी है।''

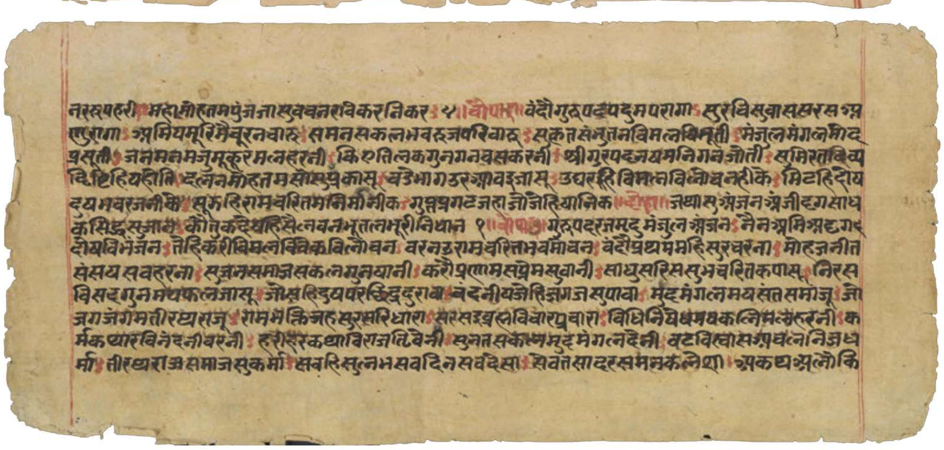
जीवन के सभी संबंधों पर आधारित 'रामचरितमानस' के दोहे एवं चौपाइयाँ आम जन अभी भी कहावतों की तरह लोकप्रिय हैं। लोग किसी भी विशेष घटना के संदर्भ में इन्हें उद्धृत करते हैं। लोगों द्वारा प्रायः रामचरितमानस से उद्धृत की जाने वाली इन पंक्तियों को देखिए

सकल पदारथ ऐहि जग माहिं, करमहीन नर पावत नाहिं।

'रामचरितमानस' को भारत में सर्वाधिक पढ़ा जाने वाला ग्रंथ माना जाता है। विदेशी विद्वानों ने भी इसकी खूब प्रशंसा की है। इसका अनुवाद विश्व की कई भाषाओं में किया गया है, किन्तु अन्य भाषा में अनूदित'रामचरितमानस' में वह काव्य सौन्दर्य एवं लालित्य नहीं मिलता, जो मूल 'रामचरितमानस' में है। इसको पढ़ने का अपना एक अलग आनन्द है। इसे पढ़ते समय व्यक्ति को संगीत एवं भजन से प्राप्त होने वाली शान्ति का आभास होता है, इसलिए भारत के कई मंदिरों में इसका नित्य पाठ किया जाता है।

हिन्दी साहित्य को समृद्ध करने में रामचरितमानस' की भूमिका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण रही है। इस कालजयी रचना के साथ–साथ इसके रचनाकार तुलसीदास की प्रासंगिकता भी सर्वदा बनी रहेगी। आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी की शब्दों में–''लोकनायक वही हो सकता है, जो समन्वय कर सके। गीता में समन्वय की चेष्टा है। बुद्धदेव समन्वयवादी थे और तुलसीदास समन्वयकारी थे। लोकशासकों के नाम तो भुला दिए जाते हैं, परन्तु लोकनायकों के नाम युग–युगान्तर तक स्मरण किए जाते है''।





योग : एक वृहद जीवन

आरोग्य प्रभाग

अजीत कुमार
सहायक प्रबन्धक (राजभाषा), निगमित कार्यालय

महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में कहा है ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'' अर्थात् जो चित की वृत्तियों को रोकने में सहायक हो वही योग है. योगसूत्र में चित को एकाग्र कर ईश्वर में लीन करने का विधान है। पतंजलि के अनुसार चित की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना ही योग है अर्थात् मन को इधर–उधर भटकने न देना ओर केवल ईश्वर में लीन रखना ही योग है भारतीय जीवन दर्शन में उपभोग की संपदा के स्थान पर जीवन मूल्यों की संपदा को ही अधिक महत्वपूर्ण माना गया है इस संपदा के माध्यम से व्यक्ति न केवल शारीरिक एवं मानसिक प्रगति करता है वरन् जीवन के वृहद उद्देश्यों की भी प्राप्ति करता है भारतीय संस्कृति में आरंभ से ही योग की एक अनुपम परंपरा चली आ रही है जो न केवल मनुष्य को स्वस्थ बनाती है अपितु उसे एक बेहतर जीवन शैली भी प्रदान करती है, जिससे वह अपना सर्वांगीण विकास कर सकता है।

योग का अर्थ :– है वर्तमान समय में लोग योग का अर्थ शारीरिक व्यायाम से समझते हैं किन्तु योग वृहद संकल्पना है जो मनुष्य के शरीर से लेकर उसके मन से होते हुए उसकी आत्मा तक पहुँचती है योग शब्द की उत्पति 'युजिर' धातु से हुई है, जिसका अर्थ है 'जुड़ना' इस प्रकार भारतीय जीवन दर्शन में योग से तात्पर्य आत्मा को परमात्मा से जोड़ने से है जब व्यक्ति योग का आरंभ करता है तब वह शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से अपनी शारीरिक इन्द्रियों को नियंत्रित करता है योग के अगले चरण में व्यक्ति अपने विकास की ओर बढ़ता है और निरंतर अभयास के माध्यम से आत्मिक विकास की ओर अग्रसर होता है

योग के मुख्य चरण :– है पतंजलि के योगसूत्र में मुख्य रूप से योग के आठ चरण बताए गए हैं, जो इस प्रकार हैं:–

1. **यम** :– योग का प्रथम चरण मुख्य रूप से पाँच सिद्धांतों जैसेः सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह पर आधारित है जहाँ एक ओर सत्य और अहिंसा जैसे सिद्धांत व्यक्ति को नैतिक रूप से सुदृढ़ बनाते हैं वहीं दूसरी ओर अस्तेय (चोरी न करना) एवं अपरिग्रह (संग्रह न करना)जैसे सिद्धांतों से समाज का आधार सुदृढ़ बनाता है ब्रह्मचर्य के पालन से व्यक्ति का चरित्र उदात बनता है

2. **नियम** :– योग का द्वितीय चरण व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन में कुछ नियमों का पालन करने से संबंधित है इन नियमों में प्रमुख हैः ब्रह्म मुहूर्त में उठना, व्यायाम आदि करना, सात्विक भोजन करना तथा सात्विक जीवन शैली आदि इस प्रकार योग का द्वितीय चरण व्यक्ति के दैनिक जीवन को सुव्यवसिति करता है और उसे अगले चरण के लिए तैयार करता है

3. **आसन** :– योग के तृतीय चरण में जब व्यक्ति द्वारा नियमों के पालन पर बल दिया जाता है तब यह आवश्यक हो जाता है कि वह शारीरिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ हो तभी वह सभी नियमों को पालन कर सकता है अतः योग के तृतीय चरण में विभिन्न प्रकार के आसन बताए गए हैं, जिससे व्यक्ति के शरीर की समस्त व्याधियाँ दूर हो जाती हैं।

4. **प्राणायाम** :– प्राणायाम से तात्पर्य प्राणों को विभिन्न आयामों में ले जाकर उसे व्यवसिति करने से है यहाँ 'प्राण' शब्द से तात्पर्य मनुष्य की श्रवसों से है मनुष्य के जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण उसकी श्रावस होती है क्योंकि इसके बिना वह एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकता, प्राणायाम के अभ्यास से न केवल शारीरिक बनता है और उसका चित एकाग्र होने लगता है

5. **प्रत्याहार** :– योग का अगला चरण प्रत्याहार है। प्रत्याहार शब्द से तात्पर्य है : ''संक्षिप्त कथन'' योग में प्रत्याहार से तात्पर्य इन्द्रियों को सभी के बाहरी विषयों से मुक्त कर उन्हें अन्तर्मुखी बनाना है, जिससे व्यक्ति अपने आत्मिक विकास की ओर अग्रसर हो सके दूसरे षब्दों में कहें तो जो इन्द्रियाँ निरंतर वासनाओं की ओर गमन करती रहती हैं, उनकी इस गति को अपने भीतर ही लौटाकर आत्मा की ओर लगाना या स्थिर रखने का प्रयास करना ही प्रत्याहार है

6. **धारण** :– धारण शब्द ''धृ'' धातु से बना होता है, जिसका अर्थ हैः ''धारण करना,'' योग दर्शन के अनुसार किसी स्थान

अथवा मन के भीतर या बाहर चित को स्थिर करना धारण है प्राणायाम के अभ्यास से ही मन धारणकरने के सामर्थ्य को प्राप्त करता है जब व्यक्ति प्राणायाम के अभ्यास से श्वासों को अधिक समय तक रोकने में सिद्ध हो जाता है तब वह धारणा के अभ्यास में समर्थ हो जाता है

7. **ध्यान** :— धारण के पश्चात् योग का अगला चरण ध्यान है धारणा की अवस्था जब परिपक्व हो जाती है तब उसे ध्यान कहा जाता है गीता के अनुसार ध्यान एक योग क्रिया है, विद्या है, तकनीक है, आत्मानुशासान की एक युक्ति है, जिसका प्रयोजन है एकाग्रता, तनावहीनता, मानसिक स्थिरता व संतुलन, धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त करना ध्यान के माध्यम से मनुष्य मानसिक शांति, दृढ़ मनोबल, एकाग्रता, ईश्वर का अनुसंधान तथा मन को निर्विचार करना आदि जैसे उद्देश्यों की प्राप्ति करता है

8. **समाधि** :— योग का अंतिम चरण है समाधि यह योग का अंतिम अंग है जिसका अर्थ है मन को ब्रह्म पर केन्द्रित करना ध्यान की पराकाष्ठा में आपका मन मस्तिष्क विकार रहित होकर शून्यता को प्राप्त करते हैं आप जिस वातावरण में हैं उसका आभास भी समाप्त हो जाता है आप शनैः—शनैः शांति और शक्ति का अदभुत प्रवाह अपने भीतर महसूस करते हैं पहले यह क्रिया आपके अवचेतनमें होती है और फिर चेतन तक प्रवाहित हो जाती है, अंततः जब मनुष्य इस प्रक्रिया में पूर्णतः लीन हो जाता है और चेतन व अवचेतन का आभास भी समाप्त हो जाता है तब आत्मा परमात्मा में विलय हो जाती है जीवात्मा और परमात्मा की प्रकृति मिलकर एक हो जाती है, समस्त इच्छाओं का नाश हो जाता है, योग की यह अवस्था ही समाधि कहलाती है

योग हमारे शरीर, मन, भावना तथा ऊर्जा के स्तर पर काम करता है अतः मोटे तौर पर योग को चार भागों में बाँटा गया है पहला कर्मयोग, जहाँ हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं दूसरा भक्ति जहाँ हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं, तसरा ज्ञानयोग, जहाँ हम अपने मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं, तथा चौथा क्रियायोग जहाँ हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं

योग मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसमें जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है योग एक कला के साथ—साथ एक विज्ञान भी है यह विज्ञान है क्योंकि यह शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए व्यवहारिक तरीके प्रदान करता है योग के अभ्यास की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में सहयोग करती है इसके माध्यम से भौतिक और मानसिक संतुलन प्राप्त होता है और शरीर व मन शांत हो जाता है तनाव और चिंता का प्रबंधन करके आपको राहत देता है यह शरीर में लचीलापन, माँसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी सहयोग करता है जिसके माध्यम से गहन ध्यान संभव है और समाधि की पूर्ण अवस्था प्राप्त करने पर चेतन और व्यक्ति पूर्णतः परब्रह्म में लीन हो जाता है इस प्रकार योग हमें एक वृहद जीवन शैली प्रदान करता है, जिसमें वैयक्तिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक सभी जीवन मूल्यों के उच्चतम आदर्श सम्मिलित किए गए हैं। ●

तनाव का प्रबंधन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा

सतीश सिंह
योगाचार्य एवं प्राकृतिक चिकित्सक

मेरे विचार में आजकल की जिस प्रकार हमारी जीवन शैली है जिसमें तनाव एक व्यापक और विश्वव्यापी समस्या है, भारतवर्ष के संदर्भ में भी तनाव की समस्या बहुत तेजी से बढ़ रही है, खासतौर पर शहरों में इसकी स्थिती बहुत चिंताजनक है। आजकल तनाव या अवसाद की समस्या से एलोपैथी डॉक्टरों केक्लीनिक में लाइन लगी रहती है और इसकी दवाईयाँ का भी प्रयोग प्रचलन में है परन्तु मेरे विचार में योग व प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा हम इसका सम्पूर्ण इलाज कर सकते है।

स्वास्थ्य क्या है (योग के अनुसार)

स्वस्थ : स्वस्थ
स्व : आत्मा
स्थ : स्थित होना

जिसमें व्यक्ति अपने मूल रूप में स्थित हो वही स्वस्थ है।

आचार्य सुश्रुत कहते है :–

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

अर्थात जिस पुरूष के दोष, धातु, मल तथा अग्नि सम हो, तथा जिसकी इंद्रियाँ, मन तथा आत्मा प्रसन्न हो, वही स्वस्थ है।

यौगिक उपाय तनाव के लिए मेरा ऐसा मानना है कि हम यौगिक जीवन शैली तथा प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा तनाव की समस्या पर काबू पा सकते हैं बिना किसी दुष्प्रभाव के।

आइए जानते है पहले तनाव के कारणः–

1 **लोभ** :– वस्तुओं एवं रिश्तों में आवश्यकता से अधिक लोभ या लगाव इसका मुख्य कारण है।

1. स्वार्थ एवं अहंकार
2. असफलता से निराशा
3. जीवन में लिए गए गलत निर्णय
4. आत्म संवेदना की कमी
5. आत्मविश्वास का कम होना
6. भगवान पर श्रद्धा की कमी
7. लंबी बीमारी के कारण

नोटः तनाव का संबंध न्यूरोटॉंसमीटर्स है जो मस्तिष्क में होते है, उपयुक्त सब वजह से इसकी सूचना देने की क्षमता में कमी आती है जिसके कारण मानसिक समस्या उत्पन्न होती है।

योग में :–

शुद्धिक्रिया

कपाल भति, कुंजल, जलनेति, सूजनेति यौगिक सूक्ष्य व्यायामः–

ग्रीवा संचालन, स्कंध शक्तिविकासन क्रिया, कटि शक्ति विकासक क्रिया, स्मण शक्ति विकासक, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया।

योगासनः– ताड़ासन वृक्षासन, गोमुखसन, उत्तानपादासन, सरलमत्यास, भुजंगासन, सेतुबंधासन, मरकटासन, उष्ट्रासन, शवासन।

प्राणायाम :– यौगिक श्वसन, नाड़ी शोधन, उज्यायी, शीतली, शीतकारी तथा भ्रामरी

ध्यानः– शवासन जागरण, ओम जाप, ओम ध्यान

प्राकृतिक चिकित्सा

हमारा शरीर पंच तत्वों से बना है तथा इनमें से किसी एक तत्व की कमी भी तनाव का कारण बन सकती है।

भोजन :– रसादार, फलाहार, ताजी सब्जियाँ एवं अंकुरित आहार लेना चाहिए, मीर्च–मसाले, तला–भुना भोजन से बचें, चीनी, मैदा व गरिष्ट भोजन से बचें। सोयाबीन व तील का दूध लाभकारी है। भिगोए हुए बादाम का सेवन लाभकारी है, धुप का सेवन, हवा में पार्क में टहलना, खुली हवा जैसे छत पर सोना, साफ पानी का प्रयोग लाभकारी है – रीढ़ स्नान, मिट्टी की पट्टी करना तथा नहाने से पहले सूखा घर्षण शरीर पर।

हमारा शरीर पाँच तत्त्वों से बना है – आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी। इन पाँचों तत्त्वों को पर्याप्त मात्रा में ग्रहण करने से तथा रोज योगाभ्यास करने से हम पूरे जीवन भर स्वस्थ एवं निरोगी रह सकते हैं।

आहार ही औषधि है

अरविंद कुमार
वरिष्ठ निजी सचिव, निगमित कार्यालय

औषधि का सेवन करने में चार सावधानियाँ बरतने की आवश्यकता है। औषधि की मात्रा निश्चित है, औषधि के सेवन का समय निश्चित है तथा औषघि का प्रयोग निश्चित समय तक किया जाता है। जब रोगमुक्त हो जाते हैं तो औषधि का सेवन बंद कर देते हैं तथा औषधि का सेवन गुणवत्ता के आधार पर किया जाता है, स्वाद के आधार पर नहीं। इसी प्रकार, हमें अपने आहार को औषधि की तरह ही उपयोग में लाना होगा। आहार की मात्रा निश्चित, आहार का समय निश्चत तथा किसी रोग को दूर करने के लिए कुछ आहार का परहेज एवं कुछ का सेवन (चिकित्सक की राय से) निश्चित समय तक के लिए। अगर हम आहार का सेवन औषधि की तरह करें तो हम बीमार नहीं पड़ेंगे। औषधि में स्वाद की प्रधानता नहीं होती। इसी प्रकार आहार में भी स्वाद की प्रधानता नहीं होनी चाहिए। स्वाद–प्रमुख आहार के सेवन में हम कभी भी आवश्यक मात्रा तक सीमित नहीं रह पाएँगे। नतीजा होगा– अधिक आहार हमारे शरीर में विकार पैदा करेगा और हम रोगग्रस्त हो जाएँगे।

प्रकृति मौसम के अनुसार ही फल,सब्जी, अनाज आदि पैदा करती है। गरमियों में पसीने से बदबू आती है, अतः सुगंधित फूल–बेला आदि–गरमियों में ही पैदा होते हैं। गरमी से बचने के लिए सरदार फलों की आवश्यकता होती है, अतः आम, तरबूज, बेल, खीरा, ककड़ी, खरबूजा आदि गरमी में ही पैदा होते हैं। इसी कारण इनका सेवन हमेशा आपमें तरावट पैदा करेगा। आदर्श आहार वह है जो हमारे शरीर का उत्तम विकास करे, हमें चेतना, प्रसन्नता व शक्ति प्रदान करे, हमारी देह को निर्मल तथा स्वस्थ रखे।

आजकल का मनुष्य प्रकृति से दूर होता जा रहा है। वह दिन–रात भाग–दौड़ करता है, मानसिक तनाव को आमंत्रित करता है, प्रदूषित हवा को फेफड़ों में भरता है, अशुद्ध आहार का सेवन करता है और अतिरेकों से भरा जीवन जीता है। बीमारी दिन–प्रतिदिन बढ़ती जाती है तो इसमे आश्चर्य नहीं। अप्राकृतिक जीवन की यह सजा स्वाभाविक ही है।

बीमारी को दूर करने के लिए आदमी विषमय दवाओं या रसायनों को पेट में डालता है और निश्चित गति से मृत्यु–द्वार की ओर निरंतर बढ़ता जाता है।

मनुष्य को वास्तविक स्थिति समझनी चाहिए कि प्राकृतिक आहार में अप्रतिम तारक शक्ति विद्यमान है। शताब्दियों पूर्व सुप्रसिद्ध ग्रीक चिकित्सक हिपोक्रटस ने बताया था कि "अपने आहार को ही अपनी औषधि बनाइए।" फलों का सेवन प्राकृतिक आहार का श्रेष्ठ स्वरूप है। फलों का सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि करता है शरीर को हलका रखता है, मन में प्रसन्नता हमेशा विद्यमान रहती है, चेहरे पर कांति एवं ओज स्पष्ट दिखाई पड़ता है।

यदि आप चाहते हैं कि शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्त्व आपको हमेशा मिलते रहें, आपको जीवंत सुंदर स्वरूप प्राप्त हो, सदा स्वस्थ रहें, यौवन और यौनशक्ति दीर्घावस्था तक बनी रहे तो आहार को औषधि की तरह सेवन करने से अधि उत्तम उपाय कोई नहीं है।

मनुष्य के पास सारे सुख हों, लेकिन शरीर सुख न हो तो क्या बाकी के सारे सुख उसे प्रसन्नता प्रदान करेंगे? बिलकुल नहीं। इसलिए यह उक्ति सही है कि 'पहला सुख निरोगी काया'।

शरीर के कोष रात–दिन क्षीण होते जाते हैं। आहार ही नए कोषों का निर्माण करता है एवं शारीरिक बल, बुद्धि और ओज का मूल भी आहार ही है। अतएव लोग दैनिक आहार विषयक सूक्ष्म ज्ञान प्राप्त करें तथा शरीर को निरोगी बनाएँ, यह आवश्यक है। लोगों को यह जानना आवश्यक है कि खान–पान की स्वच्छता हमें स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। घरेलू औषधियों की जानकारी भी हमें चिकित्सकों से दूर रखेगी।

यदि मनुष्य को इस बात का विवेक न रहे कि शरीर के लिए क्या हितकर है और क्या अहितकर, तो रोगों की उत्पत्ति निश्चित है, क्योंकि रोगों की उत्पत्ति का मूल कारण मिथ्याहार ही है।

मनुष्य दो प्रकार से रोगी होता है–एक, अपने कारणें से तथा दूसरा, अज्ञात कारणों से। निन्यानवे प्रतिशत आदमी अपने ही कारणों से रोगी होता है। गलत आहार तथा दिनचर्या उसमें प्रमुख है। प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति भी अलग–अलग होती है। जैसे

किसी को दही का सेवन अच्छा लगता है तो किसी को दही के सेवन से कफ पैदा होता है। प्रायः प्रत्येक व्यक्ति को यह पता होता है कि किस चीज का सेवन हमारे शरीर के अनुकूल नहीं है। जो हमारे शरीर के अनुकूल नहीं है, उसके सेवन से परहेज रखना चाहिए। हम अपने स्वास्थ्य के प्रति अगर इतने चेतन हो जाएँ तो हमे कोई बीमार नहीं बना सकता है। अज्ञात कारणों से बीमार वह होता है जैसे कहीं पानी अशुद्ध मिल गया संक्रामक रोगी से भेंट हो गई और उसके रोग ने संक्रमण करके हमें भी रोगी बना दिया। ज्यादातर व्यक्ति किसी न किसी गलत आहार या पेय का गुलाम है। वह सोचता है कि वह इसके सेवन के बिना नहीं रह सकता। चाहे पान हो या पान–मसाला, शराब हो या खैनी, सिगरेट हो या मिठाई–नमकीन। वह इनके सेवन से छुटकारा चाहता है, डॉक्टर भी मना करता है, लेकिन आदतों का गुलाम हो गया है। अपने में इच्छा–शक्ति का अभाव है। वह यह नहीं सोचता कि अमुक व्यक्ति अगर इन चीजों के बिना सेवन से प्रसन्नचित रह सकता है तो हम क्यों नहीं रह सकते?

आप इन छोटी–छोटी बुराइयों से जैसे पान, पान मसाला, खैनी, सिगरेट, शराब आदि से जितनी जल्दी छुटकारा पा लेंगे उतनी ही आपकी प्रसन्नता में वृद्धि होगी और आप उतने ही स्वस्थ रहेंगे। शरीर को रोगी बनाया जाए या निरोगी रखा जाए, यह मुनष्य की इच्छाशक्ति पर निर्भर है। यदि मनुष्य चाहे तो अपने को निरोगी रख सकता है।

विरूद्ध आहार का सेवन भी नहीं करना चाहिए। विरूद्ध आहार भयंकर रोगों को उत्पन्न करता है। फलों के साथ दूध का सेवन नहीं करना चाहिए। फलों के साथ दूध का सेवन विरूद्ध आहार है। लहसुन या प्याज के साथ गुड़ या दूध का सेवन भी विरूद्ध आहार है।

बुद्धिमान मनुष्यों को ऐसा आचरण करना चाहिए, ताकि रोगों की उत्पत्ति न हो। पथ्य का पालन करने वाले का रोग बिना औषधियों के मिट जाता है, जबकि पथ्य का पालन नहीं करनेवालों की व्याधि सैकड़ों औषधियों से भी नहीं मिटती, यह सत्य है। हम अगर संकल्पित हो जाएँ कि अनावश्यक चीजों का सेवन नहीं करेंगे तो किसकी हिम्मत है कि रोगी बना देगा। 'आहार ही औषधि है' का मंत्र जीवन में अपना लें तो आप निश्चित रूप से निरोग एवं स्वस्थ रहेंगे। ●

पहला सुख निरोगी काया, पहला दुःख रोगी काया

दिनेश चंद्र बंदुनी
वरिष्ठ सहायक (विशेष श्रेणी), निगमित कार्यालय

इस लेखक के शीर्षक की पहली पंक्ति तो प्रचलित है, लेकिन, दूसरी पंक्ति में नवीनता है। सारा सुख एवं सारा दुःख समाया हुआ है निरोगी काया एवं रोगी काया में। हम आगे चर्चा करेंगे कि रोगी होने से कैसे बचा जाए। स्वस्थ एवं निरोगी रहना हमारी प्रकृति है। अस्वस्थ एवं रोगी होना हमारी विकृति है। यह विकार प्रकृतिजन्य है या हम अपने विकार के कारण स्वयं हैं। हमारा अप्राकृतिक जीवन ही हमारे में विकार पैदा करता है। हमारा आहार–विहार जब अप्राकृतिक हो जाएगा तो सारे विकार पैदा हो जाएँगे। हम आगे इसकी चर्चा करेंगे कि कहाँ–कहाँ और कैसे–कैसे अपने प्रकृतिक जीवन को हम अप्राकृतिक बना लेते हैं और चाहे–अनचाहे अपने में विकार पैदा कर लेते हैं।

जीव जगत् में हँसने का अधिकार केवल मनुष्य को मिला है। अगर मनुष्य होकर कोई नही हँसता तो मनुष्य नहीं है। महान् लोग बिना हँसी एवं विनोद के रह ही नहीं सकते। महात्मा गांधी तनाव के क्षणों में मजाक करने से नहीं चूकते थे। उनका तो कहना था कि' अगर मैं हँसना नहीं जानता तो कब का पागल हो जाता। मुसकराने से काम नहीं चलेगा, खूब जोरों से हँसें, ठहाके लगाएँ, स्वयं हँसें और दूसरों को हँसाएँ। हँसना तो निरोग का अचूक नुस्खा है। यह मुफ्त ही दवा है। मनोरोगों के लिए ठहाके रामबाण के समान काम करते हैं आप समय दे हँसने में, यह प्राण का संगीत है।

विज्ञान की नित नई उपलब्धियों ने दो पीढियों के मानसिक धरातल को इतना प्रभावित किया है कि दो पीढ़ियाँ साथ रहने में तनावग्रस्त हो रही हैं। इस तनाव का मुख्य कारण है कि दोनों पीढ़ियाँ अपने को सही एवं दूसरे को गलत समझती हैं। यह तनाव एवं चिंता परिवार में अशांति एवं बीमारी का कारण बनती है इस प्रकार की चिंताओं से मुक्त होने का उपाय क्या है? जो होता है, उसे होने दीजिए। आपके तनाव, चिंता एवं आशांति से आपकी समस्याएँ सुलझनेवाली नहीं हैं। जयादातर पारिवारिक समस्याएँ समय पाकर अपने आप दूर हो जाती हैं। केवल चिंतन के धरातल को थोड़ा बदलने की आवश्यकता है कि दूसरे पक्ष को हमसे शिकायत है तो अवश्य हमारे में कमी होगी। प्रत्येक व्यक्ति जब इस प्रकार सोचने लगेगा तो तनाव एवं चिंता में कमी आएगी। जब तक दूसरे को गलत एवं अपने को सही मानते रहेंगे, आपकी समस्या का निदान नहीं होगा। आप हर हालत में अपने को तनाव, चिंता एवं अशांति से बचाएँ तो ही आप निरोगी रह पाएँगें।

निरोग रहने एवं प्राकृतिक जीवन जीने का नुस्खा है– अपने आहार को ही अपनी औषधि बनाकर लें। जैसे औषधि की मात्रा निश्चित होती है, वैसे आहार की मात्रा भी निश्चित कर लें। जैसे औषधि समय से लेते हैं, वैसे ही आहार भी समय से लें। जैसे रोग दूर हो जाने पर औषधि छोड़ देते हैं, वैसे मौसमों के अनुकूल आहार ग्रहण करें। प्रकृति जो भी आहार जिस मौसम में पैदा किया है, वह अपने आप प्रकृति में संतुलन पैदा करता है। मौसम के विपरीत भोजन ही असंतुलन पैदा करेगा और वह रोग का कारण होगा। इसमें सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि औषधि का सेवन स्वाद की दृष्टि से नहीं किया जाता, केवल गुणवत्ता को ध्यान में रखकर ही किया जाता उसी प्रकार केवल स्वाद के लिए आहार ग्रहण करना हमें रोगी बना देगा। अगर आहार को समय से लें, मात्रा निश्चित रखें, मौसम के अनुकूल ग्रहण करें और स्वाद से बचे तो हमें निरोगी रहने से कोई रोक नहीं पाएगा।

शरीर पाकर हमने शरीर का सुख नहीं लिया और शरीर को बोझ की तरह ढोया तो हमसे बढ़कर अभागा कौन होगा?हमारे सुख–दुःख का कारण दूसरा कोई नहीं, हम स्वयं हैं। ध्यान रखें, आपका अच्छा स्वास्थ्य भी कृपासाध्य नहीं, क्रिया–साध्य है। अपने बुरे स्वास्थ्य के लिए अपने भाग्य को मत कोसिए, अपने प्रयास एवं प्रयत्नों की कमी मानिए। जिस क्षण आप अपने प्रयास एवं प्रयत्नों पर भरोसा करने लग जाएँगे और अपनी दिनचर्या को नियमित कर लेंगे, किसकी ताकत है जो आपको रोगी रख सकेगा। निरोग रहने के लिए अपनी दिनचर्या नियमित रखें। रात में दस बचे तक सो जाएँ और प्रातः पाँच बजे तक यानी सूर्योदय से पहले उठ जाएँ। प्रातः भ्रमण नियमित करें। पेट साफ रखने के लिए पपीता और बेल अत्यधिक फायदेमंद हैं। आँवले का सेवन भी स्नायु–दौर्बल्य दूर करता है हरी सब्जियों और सलाद का सेवन भी लाभप्रद है। रोटी, चावल, दाल आदि का सेवन करें। मिर्चमसाला, मांस–मछली आदि से परहेज करें। पानी पीने का अभ्यास नियमित रखें, क्योंकि जल ही जीवन है। प्रातः काल उठने पर एवं रात्रि में निद्रा के लिए जाते समय थोड़ी देर के लिए ईश्वर का ध्यान कर लें। भोजन के विज्ञान की जानकारी होनी चाहिए कि क्या भोजन करना चाहिए, कब करना चाहिए, कैसे करना चाहिए और कितना करना चाहिए? तली हुई चीजों का सेवन न करें। तनाव एवं चिंता में जीना बंद करें। भूख से आधा भोजन आपको अधिक स्वस्थ और प्रसन्न रखेगा। हीन भावना, डर, चिंता, उतावलापन, उदासी एवं चिड़चिड़ेपन से दूर रहें। भोग–विलास पर नियंत्रण रखें। पेट में भारीपन होने पर उपवास रखें। द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध से दूर रहें। जीवन जीने के लिए है, ढोने के लिए नहीं। दिनचर्या के पालन में थोड़ी सी असावधानी बड़ी बीमारी का कारण बन जाती है। जीवन की सारी क्रिया नपी–तुली होनी चाहिए। आवश्यकता से अधिक औषधि का सेवन भी हानिप्रद हैं। यह निर्विवाद है कि पहला सुख निरोगी काया एवं पहला दुःख रोगी काया है।

हँसे और स्वस्थ रहें

सुखचन्द
कनिष्ठ सहायक, निगमित कार्यालय

जीवन जगत् में हँसने का अधिकार केवल मनुष्य को मिला। अगर मनुष्य होकर नहीं हँसता तो मनुष्य ही नहीं है। महान् लोग बिना हँसी एवं विनोद के रह ही नहीं सकते। महात्मा गांधी तनाव के क्षणों में परिहास करने से नहीं चूकते थे। उनका तो कहना था कि 'अगर मैं हँसना नहीं जानता तो कब का पागल हो जाता'। हँसने के लिए मस्ती आवश्यक है। विनोदी जीव सदैव मस्त रहता है दूसरों को भी हँसाता है। अतः आप सदैव हँसमुख रहें, चाहे दुःख हो या सुख। मुसकराने से काम नहीं चलेगा। खूब जोरों से हँसें, ठहाके पर ठहाके लगाएँ, स्वयं हँसें और दूसरों को हँसाएँ हँसी मुफ्त की दवा है।

डॉ. रेमंड मूडी का कथन सार्थक है कि हँसने से सेहत अच्छी रहती है। अमेरिका चिकित्सक डॉ. विलियम फ्राइ का कहना है कि ठहाके लगाने से दर्द–विशेष रूप सिर दर्द– में कमी आती है, पाचन संस्थान एवं फेफड़ों की बहुत कारगर कसरत हो जाती है और ये अंग स्वस्थ बने रहते हैं। मनोरोगों के लिए ठहाके रामबाण के समान काम करते हैं।

इस प्रकार की चिंताओं से मुक्त होने का उपाय क्या है? जो होता है उसे होने दीजिए। आपके तनाव, चिंता एवं अशांति से आपकी समस्याएँ सुलझनेवाली नहीं हैं। तो आप अपनी मस्ती एवं प्रसन्नता को भी क्यों कम होने देते हैं? हँसते रहना एवं मस्त रहना ही चिंतामुक्त होने का एकमात्र उपाय है। कभी–कभी पारिवारिक समस्याएँ समय पाकर अपने आप दूर हो जाती है लेकिन अगर आपकी चिंता ने आपको बीमार बना दिया और आप उस बीमारी से ठीक नहीं हो पा रहें हैं तो पुनः किसी प्रकार वह मस्ती प्रसन्नता आपको नहीं मिल सकती, जो आपको बिना बीमारी के मिलती। अतः किसी भी परिस्थिति में रहें, अपनी मस्ती एवं प्रसन्नता में कमी न आने दें। यह मानव आश्वस्त हो जाएँ कि दूसरे पक्ष को हमसे शिकायत है तो अवश्य हममें कमी होगी। प्रत्येक व्यक्ति जब इस प्रकार सोचने लगेगा तो तनाव एवं चिंता में कमी आएगी। जब तक आप दूसरे को गलत एवं अपने को सही मानते रहेंगे, आपकी समस्या का निदान नहीं निकलेगा।

आप समय दें हँसने में , यह प्राण का संगीत है। समय दें सोचने में, यह शक्ति का स्रोत है। खेल के लिए समय दें, यह यौवन का रहस्य है। पढ़ने के लिए समय दें, यह ज्ञान का फौवारा है। समय दें अपने काम में यह सफलता की कुंजी है। समय दें मित्रता में, यह आनंद की राह है। कहने का तात्पर्य कि अपने को व्यस्त रखें तो ही मस्ती मिलेगी। हँसी का अवसर न चूकें। जोरदार ठहाके लगाएँ, फिर देखें कि आपके कोलेस्ट्रॉल में कितनी कमी आती है और रोग–प्रतिरोधक शक्ति कितनी बढ़ती है। इससे हृदय रोगों से निजात मिलती है। इंसुलिन का स्राव उचित मात्रा में होने से मधुमेह में कमी आ जाती है और सबसे बड़ी बात है कि हमारे ठहाके हमें चिंता, तानव एवं अशांति से मुक्त करते हैं।

काका हाथरसी विश्व के प्रथम व्यक्ति थे जिन्होंने अपनी वसीयत में लिखा कि मेरे मरने के बाद कोई रोएगा नहीं। लोग मेरी शवयात्रा में ठहाके लगाते लाएँगे। दाह–संस्कार में हास्य कविताएँ पढ़ी

जाएँगी और हास्य कवि सम्मेलन का आयोजन श्मशान घाट पर ही होगा। ऐसा ही हुआ। देश के प्रसिद्ध व्यंग्यकार अशोक चक्रधर से संचालन में श्मशान घाट पर हास्य कवि सम्मेलन हुआ। लोगों ने ठहाके लगाकर काका को अंतिम विदाई दी। हास्य कवि ने मौत को भी हँसकर लिया, यमदूत रोते रह गए। काका की मान्यता थी कि जिस व्यक्ति ने जीवन भर सबको हँसाया, वह क्या अंतिम

समय में रूलाकर जाएगा। उसकी अंतिम यात्रा में भी खूब जमकर हँसो। काका की अंतिम इच्छा थी–

'अंत मेरा हो तभी यह काम कर देना प्रभो,
रसमलाई से हमारा उदर भर देना प्रभो!
मुर्दनी के साथ भ्रष्टाचारियों की कार हो,
रिश्वती अफसर व बाबू और उनके यार हों।'

इसे कहते हैं काका की जिंदादिली ! एक बार काका बनारस आए तो मेरे घर ठहरे। मैंने काका से कहा कि आपको अभी तक 'पद्मश्री' नहीं मिला, तो उन्होंने कहा कि 'झुनझुनवालाजी, भारत सरकार के लोग आए थे कि सरकार आपको पद्मश्री देना चाहती है। तो मैंने कहा कि नहीं चाहिए। भारत सरकार अगर देना ही चाहती है तो मुझे 'जयश्री टी' दे दे।' हम सभी हँसते–हँसते लोट–पोट हो गए।

शेक्सपीयर ने भी कहा है, ''प्रसन्नचित व्यक्ति अधिक जीता है। दुःखी, चिंताग्रस्त और उदास चेहरा सभी को ऐसा मायूस करता है जैसे कोई मौत की खबर लेकर आया हो। ''इसी प्रकार रॉबर्ट मार्डन के अनुसार–'' हँसी जीवन का शुभ प्रभात है। यह शीतकाल की धूप है तो गरमी की तपती दोपहरी में सघन छाया। इससे आत्मा खिल उठती है। इससे आपको आनंद तो मिलता ही है, दूसरों में भी आनंद प्रवाहित होता है। हास–परिहास पीड़ा एवं निराश का दुश्मन है। यह दुःखों के लिए रामबाण है।''

यदि प्रत्येक मनुष्य हँसने का प्राकृतिक रहस्य समझ ले तो उसे कभी डॉक्टर या वैद्य के पास जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। प्रसन्नता पानेवाला मालामाल हो जाता है और देने वाला कभी गरीब नहीं होता। हँसने से जीवन की नीरसता, एकाकीपन, दूषित भावना, थकान, मानसिक तनाव और शारीरिक पीड़ा में राहत मिलती है। पश्चिम के विकसित राष्ट्रों में कई चिकित्सकों ने अब 'लॉफिंग थेरैपी' के द्वारा उपचार करना शुरू कर दिया है। इस समय हमारे देश में भी लगभग 450 लॉफिंग क्लब चल रहे हैं। लॉफिंग क्लबों की शुरूआत मुंबई से हुई और उसकी ख्याति अब अन्य शहरों तथा विदेशों तक पहुँच गई है। शायद यही कारण रहा होगा कि बादशाह अकबर ने बीरबल को अपना दरबारी ही नहीं, अपना मित्र बनाया था। अकबर की सफलता के पीछे उसका हास्य–प्रेम भी रहा होगा। बिड़ला परिवार में भी दोपहर का भोजन सब लोग साथ करते थे। उनके साथ में बीरबल सरीखा व्यक्ति जरूर बैठता था, जो सभी को हँसाता एवं प्रसन्नचित रखता था।

संसद् में भी हास्य के प्रकरण आते हैं और गंभीर विषयों पर चिंतन के समय हास्य का प्रकरण संजीवनी की तरह काम करता है। बड़े–बड़े कथावाचकों जैसे महान् संत श्री मोरारी बापू, संत श्री रमेश भाई ओझा, श्री किरीट भाई आदि भी अपनी कथाओं थोड़ी–थोड़ी देर में हास्य का संपुट अवश्य देते हैं। कारण, एक तो सोता हुआ व्यक्ति जग जाता है, दूसरे कथा को हास्य रोचक बना देता है। एक कथा में मोरारी बापू सुना रहे थे–'किसी ने पूछा कि विवाह में हर चीज लाल रंग की क्यों होती है, जैसे टीका लाल रोली का, हाथ में सूत्र बाँधते हैं लाल रंग का, विवाह का निमंत्रण–पत्र भी लाल रंग में, पगड़ी भी लाल रंग की आदि?'बापू ने कहा कि 'लाल रंग खतरे का निशान है और विवाह भी एक खतरा है। 'इसी प्रकार किरीट भाई सुना रहे थे कि 'व्यक्ति हुक्का गुड़गुड़ा रहा था। हुक्के का चूल्हा काफी दूर था और उसकी नली बहुत लंबी थी। किसी ने पुछा कि हुक्के का चुल्हा इतनी दूर क्यों? तो उन्होंने कहा कि 'व्यसन' से जितना दूर रहो, अच्छा है। इसी प्रकार के प्रकरण बहुत से हैं। सही बात तो यह है कि हास्य के कारण जंतु प्रकृति का मनुष्य भी जीवंत हो जाता है। हास्य उसी प्रकार काम करता है जैसे सूखे पेड़ में पानी देने से उसमें हरियाली आ जाती है। मनुष्य जीवन को हँसी–खुशी से जीना है, उत्साह उमंग में रहना है, हमेशा प्रसन्न रहते हुए औरों को प्रसन्न रखना है तो हास्य–व्यंग्य के अवसर मत चूकिए। हास्य के कारण आपकी मित्रता बढ़ेगी, परिचय बढ़ेगा। जहाँ भी आप जाएँगे, आपको लोग चाहेंगे। कारण, हर व्यक्ति परेशान है। अपनी ही परेशानियों के कारण हर व्यक्ति चाहता है कि निराशा के बीच कोई आशा की किरण खिल जाए, उदासी के समय उमंग आ जाए। नीरसता के समय सरसता आ जाए। निराशा और उदासी दूर करने का एकमात्र उपाय हास्य है। ●

स्वास्थ्य एवं व्यायाम

देवेन्द्र कुमार शर्मा
वरिष्ठ सहायक (विशेष श्रेणी), निगमित कार्यालय

प्रकृति ने संसार के सभी जीव–जन्तुओं को पनपने एवं बढ़ने के अवसर प्रदान किए हैं। सभी प्राणियों में श्रेष्ठ होने के कारण मानव ने अनुकूल–प्रतिकूल, सभी परिस्थितियों में अपनी बुद्धि और विवेक का प्रयोग कर स्वयं को स्वस्थ्य बनाए रखने में सफलता हासिल की है। विश्व की सभी सभ्यता–संस्कृतियों में न सिर्फ स्वास्थ्य रक्षा को प्रथम दिया गया है, अपितु स्वस्थ रहने की तरह–तरह की विधियों का शास्त्रगत बखान भी किया गया है।

''सवेरे सोना और जागना मानव को स्वस्थ्य, सम्पन्न एवं बुद्धिमान बनाता है।'' बेंजामिन फ्रेंकलिन द्वारा दिए गए इस प्रसिद्ध स्वास्थ्य सूत्र से भला कौन परिचित नहीं है। भारतीय शास्त्र भी 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् 'स्वस्थ्य शरीर ही धर्म का साधन है, जैसे स्वास्थ्य वचनों से भरे पड़े हैं।

भगवान बुद्ध ने कहा था–'' हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखें अन्यथा हम अपने मन को सक्षम और शुद्ध नहीं रख पाएँगें।''

आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में इंसान को फुर्सत के दो पल भी नसीब नहीं हैं। घर से दफ्तर, दफ्तर से घर तो कभी घर ही दफ्तर बन जाता है यानि इंसान के काम की कोई सीमा नहीं है। वह हमेशा खुद को व्यस्त रखता है। इस व्यस्तता के कारण आज मानव शरीर तनाव, थकान, बीमारी इत्यादी का घर बनाता जा रहा है। आज उसने हर प्रकार की सुख–सुविधाएँ तो अर्जित कर ली हैं, किन्तु उसके सामने शारीरिक एवं मानसिक तौर पर स्वस्थ्य रहने की चुनौती आ खड़ी हुई है।

यद्यपि चिकित्सा एवं आयुर्विज्ञान के क्षेत्र में मानव के अनेक प्रकार की बीमारियों पर विजय हासिल की है, किन्तु इससे उसे पर्याप्त मानसिक शान्ति भी मिल गई हो, ऐसा नहीं कहा जा सकता। तो क्या मनुष्य अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहा है? यह ठीक है कि काम जरूरी है, लेकिन काम के साथ–साथ स्वास्थ्य का भी ख्याल रखा जाए, तो यह सोने–पे–सुहागा वाली। महात्मा गाँधी ने कहा भी है

''स्वास्थ्य ही असली धन है, सोना और चाँदी नहीं।''

सचमुच यदि व्यक्ति स्वस्थ्य न तो उसके दुनिया की हर खुशी निरर्थक होती है। रुपये के ढेर पर बैठकर आदमी को तब ही आनन्द मिल सकता है, जब वह शारीरिक रूप से स्वथ्य हो। स्वास्थ्य की परिभाषा के अन्तर्गत केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होना ही नहीं, बल्कि मानकसिक रूप से स्वस्थ होना भी शामिल है। व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, किन्तु मानसिक परेशानियों से जूझ रहा हो, तो भी उसे स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। उसी व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है, जो शारीरिक एवं मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ हो। साइरस ने ही कहा है कि अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ, जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं।

व्यक्ति का शरीर एक यन्त्र की तरह है। जिस तरह यन्त्र को सुचारु रूप से चलाने के लिए उसमें तेल–ग्रीस आदि का प्रयोग किया जाता है, उसी प्रकार मनुष्य को अपने शरीर को क्रियाशील एवं अन्य विकारों से दूर रखने के लिए शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। शिक्षा एवं मनोरेजन के दृष्टिकोण से भी व्यायाम का अत्यधिक महत्त्व है। शरीर के स्वस्थ रहने पर ही व्यक्ति कोई बात सीख पाता है अथवा खेल, नृत्य–संगीत एवं किसी प्रकार के प्रदर्शन का आनन्द उठा पाता है। अस्वस्थ व्यक्ति के लिए मनोरंजन का कोई महत्त्व नहीं रह जाता।

जॉनसन ने कहा है–''उत्तम स्वास्थ्य के बिना संसार का कोई भी आनन्द प्राप्त नहीं किया जा सकता।''

देखा जाए तो स्वास्थ्य की दृष्टि से व्यायाम के कई लाभ हैं–इससे शरीर की मांसपेशियाँ एवं हड्डियाँ मजबूत होती हैं। रक्त का संचार रूप से होता है। पाचन क्रिया सुदृढ़ होती है। शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलती है और फेफड़े मजबूत होते हैं। व्यायाम के दौरान शारीरिक अंगों के सक्रिय रहने के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इस तरह व्यायाम मनुष्य के शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है।

किसी कवि ने ठीक ही कहा है –

''पत्थर–सी हों मांसपेशियाँ, लोहे–सी भुजदण्ड अभय।
नस–नस में हो लहर आग की तभी जवानी पाती जय।''

व्यायाम से न केवल तनाव, थकान, बीमारी एवं अन्य समस्याओं का समाधान संभव है, बल्कि मानव मन को शान्ति प्रदान करने में भी उसकी भूमिका अहम् है। इस तरह, यह हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। यह शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाए रखता है, साथ ही तनाव से भी छुटकारा दिलाता है।

यह शरीर के जोड़ों एवं मांसपेशियों में लचीलापन लाता है, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, शारीरिक विकृतियों को काफी हद तक ठीक करता है, शरीर में रक्त के प्रवाह को सुचारु करता है तथा पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। इन सबके अतिरिक्त यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्तियाँ बढ़ाता है, कई प्रकार की बीमारीयों, यथा–अनिद्रा, तनाव, थकान, उच्च रक्तचाप, चिन्ता इत्यादि को दूर करता है तथा शरीर को अधिक ऊर्जावान बनाता है। हमारे शास्त्र में कहा भी गया है–'' व्यायामान्पुष्ट गात्राणि'' अर्थात् व्यायाम से शरीर मजबूत होता हैं।

व्यायाम से होने वाले मानसिक स्वास्थ्य के लाभ पर गौर करें तो पता चलता है कि यह मन को शान्त एवं स्थिर रखता है, तनाव को दूर कर सोचने की क्षमता, आत्मविश्वास तथा एकग्रता को बढ़ाता है। विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं शोधार्थियों के लिए व्यायाम विशेष रूप से लाभदायक है, क्योंकि यह उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के साथ–साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ाता है, जिससे उनके लिए अध्ययन–अध्यापन की प्रक्रिया सरल हो जाती है। कलियुगी भीम की उपाधी से विभूषित विश्वप्रसिद्ध पहलवान राममूर्ति कहते हैं–''मैंने व्यायाम के बल पर अपने दमे तथा शरीर की कमजोरी को दूर किया तथा विश्व के मशहूर पहलवानों में अपनी गिनती कराई'', ये है व्यायाम की महत्ता।

हर आयु वर्ग के स्त्री–पुरुष व्यायाम का अभ्यास कर सकते हैं, किन्तु व्यायाम की जटिलताओं को देखते हुए इसके प्रशिक्षण का पर्याप्त अनुभवी होना आवश्यक है, अन्यथा इससे लाभ के स्थान पर हानि भी हो सकती है। प्रगति के साथ आए प्रदूषण ने मानव जीवन दूभर कर दिया है तथा उसके सामने स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याएँ उठ खड़ी हुई हैं। ऐसी परिस्थिति में व्यायाम मानव के लिए अत्यन्त लाभकारी सावित हो रहा है। यही कारण है कि इसने विश्व के बाजार में अपनी अभूतपूर्व उपस्थिति दर्ज कराई है।

हर कोई आज विभिन्न प्रकार के व्यायाम के नाम पर धन कमाने की इच्छा रखता है। पश्चिमी देशों में इसके प्रति आकर्षण को देखते हुए यह रोजगार का भी एक उत्तम जरिया बन चुका है। आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में खुद को स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाए रखने के लिए व्यायाम बेहद आवश्यक है। इस तरह स्पस्ट है कि वर्तमान परिवेश में न सिर्फ व्यायाम हमारे लिए सार्थक है, बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण एवं मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के कारण आज इसकी सार्थकता वैश्विक स्तर पर भी काफी बढ़ गई है।

इस तरह, स्वास्थ्य एवं व्यायाम का एक–दूसरे से घनिष्ठ संबंध है। व्यायाम के बिना शरीर आलस्य, अकर्मण्यता एवं विभिन्न प्रकार की बीमारियों का घर बन जाता है। नियमित व्यायाम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से आवश्यक है। इस संदर्भ में हिप्पोक्रेट्स ने बड़ी महत्त्वपूर्ण बात कही है–''यदि हम प्रत्येक व्यक्ति को पोषण और व्यायाम की सही राशि दे सकते, जो न बहुत कम होती और न बहुत ज्यादा, तो हमें स्वस्थ रहने का सबसे सुरक्षित रास्ता मिल जाता।'' अतः हमें इनकी शिक्षा को जीवन में उतारने की कोशिश करनी चाहिए। ●

ई–कॉमर्स

वाणिज्य प्रभाग

अभय सिन्हा
प्रबंधक (वाणिज्य एवं उत्पादन)–प्रभारी, निगमित कार्यालय

आजकल हर व्यक्ति डिजिटल तरीके से शॉपिंग करना पसंद करता है, क्योंकि इंटरनेट के द्वारा कुछ भी चीज पसंद करके हम घर पर आर्डर कर सकते हैं। आज के भाग दौड़ के समय में किसी भी व्यक्ति के पास इतना समय नहीं है कि वह मार्केट जा कर सामान पसंद करें और उसे खरीदें, इसलिए डिजिटल तरीके से मार्केटिंग करना लोगों को ज्यादा आसान लग रहा है। व्यक्ति अपने घर में मोबाइल और इंटरनेट की मदद से घर पर अपनी पसंद के सामान का चयन कर के उसे खरीदता है और वह सामान आपको घर पर सुरक्षित तरीके से पहुंचाया जाता है। ऑनलाईन मार्केटिंग से बड़ी बड़ी कंपनियों का भी अधिक मुनाफा हुआ है, ऑनलाइन अपने समान बेचकर वे अधिक बिक्री कर रहे हैं। इसी प्रकार इंटरनेट के द्वारा किया जाने वाला व्यापार को ही ई–कॉमर्स कहते हैं।

ई–कॉमर्स क्या है?

इलेक्ट्रॉनिक तरीके से किसी भी चीजों का व्यापार करना ई–कॉमर्स कहलाता है। इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम के द्वारा खरीदी और बिक्री का प्रचलन बहुत प्रसिद्ध होता जा रह है। इसमें बहुत तरीके से बिजनेस की जाती है जैसे –

- बिजनेस टू बिजनेस जिसमें एक कंपनी दूसरी कंपनी के डायरेक्ट कांटेक्ट में आकर सामान की बिक्री और खरीद ही करती है।
- बिजनेस टू कंज्यूमर जिसमें कंज्यूमर कंपनी से डायरेक्ट समन खरीदता है।
- कंज्यूमर टू कंज्यूमर जिसमें एक कंज्यूमर दूसरे कंज्यूमर से सामान खरीदा और बेचता है।
- कंज्यूमर टू बिजनेस जिसमें एक कंज्यूमर बड़ी बड़ी कंपनियों से व्यापार करता है।

ऐसे बहुत सारे आते हैं जो कि ई–कॉमर्स से जुड़ी हुई है जैसे अमेजॉन, फ्लिपकार्ट, स्नैपडील, मिंत्रा और नायका जैसे सॉफ्टवेयर एप्लीकेशन जिसमें इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से खरीदी की जाती है। E-Commerce में खरीदी के साथ साथ पेमेंट भी इलेक्ट्रॉनिक और इंटरनेट माध्यम में की जाती है। ज्यादातर ई–कामर्स बड़ी बड़ी एंटरप्राइजेस और कंपनियों द्वारा कि जाती है। इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से ट्रेडिंग करना ई कॉमर्स का महत्व पूर्ण रूप है। इंटरनेट में आपके बजट के हिसाब से सभी तरीके के सामान उपलब्ध हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति अपनी जरूरतों को पूरा कर सकता है।

ई–कॉमर्स का महत्व :–

ई–कॉमर्स का महत्व बिजनेस में ज्यादा है। इसकी मदद से व्यवसाय बढ़ता दिख रहा है। वर्तमान समय में मार्केटिंग के लिए यह बहुत ही जाना माना सिस्टम है। आज के समय को देखते हुए अनुमान लगाया जा सकता है कि भविष्य में इसका महत्व कई गुना बढ़ सकता है। ई कॉमर्स का महत्व इसे बढ़ाया गया है क्योंकि या दुनिया के किसी भी कोने में सामान खरीदी या बिक्री कर सकता है जिससे ग्राहकों की संख्या बढ़ती जा रही है। इसका ओपन होने का या बंद होने का कोई निर्धारित समय नहीं होता यह 24 घंटे और सातों दिन खुले रहता है जिसमें ग्राहक किसी भी समय मार्केटिंग कर सकता है। यह कस्टमर तक समान सुरक्षित पहुंचता है जो कि लोगों को बहुत सुविधाजनक लगता है। ईकॉमर्स के जरिए ऑनलाइन मार्केटिंग के साथ ऑनलाइन पेमेंट भी बहुत जल्दी होती है।

ई–कॉमर्स का लाभ :–

- ई–कॉमर्स के जरिए ग्राहक राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मार्केटिंग से जुड़ जाता है।
- इसकी मदद से सामान खरीदने के लिए बाहर जाने की जरूरत नहीं पड़ती हमें हमारी जरूरत के सामान घर पर ही डिलीवर कर दिया जाता है।
- ई कॉमर्स से बिज़नेस में आने वाली बाधा काम हुई है।
- इससे छोटे मोटे व्यापार को अच्छा प्लेटफार्म प्राप्त होता है जिससे वह अपने सामान अनेक ग्राहकों के साथ जुड़कर बेच सकते है।

- कम लागत के साथ भी बिजनेस पारंपरिक स्टोर से अधिक विकसित होती है।
- खरीदने वाले व्यक्ति के लिए और बेचने वाले कंपनियों के लिए यह सुविधा बढ़ा देता है।
- ई–कॉमर्स की मदद से हम अपने बजट के हिसाब से प्रोडक्ट का चयन कर सकते हैं।
- ऐसे कई सारे ई कॉमर्स से जुड़ी सॉफ्टवेयर ऐप है जो प्रोडक्ट के मटेरियल सही ना आने पर प्रोडक्ट रिटर्न भी करती है।

ई–कॉमर्स से होने वाली परेशानियां:–

ई–कॉमर्स से लोगों को राहत मिल रही है, परंतु उसके साथ साथ कई सारी परेशानियों का सामना भी करना पड़ता है। जो लोग इसका उपयोग बहुत समय से करते आ रहे हैं, उनके लिए यह आदत सा हो जाता है। लेकिन जो व्यक्ति पहली बार इलेक्ट्रॉनिक के जरिए मार्केटिंग करना चाहता है उनके मन में कई सारे सवाल उत्पन्न होने लगते हैं, जैसे जो सामान उन्होंने ऑर्डर किया है उसकी क्वालिटी सही होगी या नहीं? या फिर सही समय पर उन्हें उनका ऑर्डर मिलेगा या नहीं? ऐसे कई सारे सवाल हैं जो ग्राहकों द्वारा पूछे जाते हैं। कई सारी कंपनियां है जो इन सभी सवालों के जवाब पहले ही ग्राहकों तक पहुंचा देती है, जिससे ग्राहकों को कोई शंका ना रहे। कंपनियों के गरेंटी देने के बाद भी बहुत बार ग्राहकों को सामान में उलट फर देखने को मिलता है। और भी बहुत सी परेशानियां ग्राहकों को होती है, जैसे –

- आज भी हर व्यक्ति ईकॉमर्स को लेकर जागरूक नहीं है। इसके कारण भी लोगो को परेशानियों का सामना करना पड़ता है।
- बहुत बार लोगो के मन में ऑनलाइन शॉपिंग को लेकर सुरक्षा का प्रश्न खड़ा हो जाता है क्योंकि कंपनिया ग्राहकों का डाटा और एड्रेस कलेक्ट करती है। ये बात लोगो को चिंतित कर देता है।
- ई–कामर्स का उपयोग हर व्यक्ति नहीं कर पाता क्यूंकि उन्हें इंटरनेट का इस्तेमाल करना ही नहीं आता। आजकल इंटरनेट का जमाना होने के बावजूद भी कई क्षेत्र ऐसे हैं जहां पर लोगों को इंटरनेट का इस्तेमाल करना बिल्कुल नहीं आता और इसी कारण वश वह इस सुविधा को प्राप्त नहीं कर पाते।
- बड़ी और छोटी सभी कंपनियां अगर ई–कॉमर्स से जुड़ जाएगी तो सभी कार्य ऑनलाइन तरीके से होने लगेगी और काम करने वाले व्यक्तियों की मांग कम हो जाएगी, जिससे बेरोजगारी बढ़ने की आशंका है।
- बहुत बार फ्रॉड कंपनियां ग्राहकों से पेमेंट करवा कर सामान की डिलीवरी नहीं करती और उनके बैंक बैलेंस पर छेड़ छाड़ करती है। लोगों को इससे भी अधिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

भारत में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (A.I.)

सूचना प्रौद्योगिकी

सुशांत कुमार जेना
बाह्य साधनः वरिष्ठ सहायक (सूचना प्रौद्योगिकी)

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस – रोबोट, सेल्फ–ड्राइविंग कार इत्यादि – के चारों ओर प्रचार के साथ, यह मानना आसान हो सकता है कि AI हमारे रोजमर्रा के जीवन को प्रभावित नहीं करता है। वास्तव में, हममें से अधिकांश लोग लगभग हर दिन किसी न किसी तरह से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का सामना करते हैं। जिस क्षण से आप उठकर अपने स्मार्टफोन की जांच करते हैं और नेटफ्लिक्स द्वारा अनुशंसित कोई अन्य फिल्म देखते हैं, AI ने तेजी से हमारे रोजमर्रा के जीवन में अपनी जगह बना ली है। स्टेटिस्टा के एक अध्ययन के अनुसार, वैश्विक AI बाजार हर साल 54 प्रतिशत तक बढ़ने के लिए तैयार है। लेकिन AI वास्तव में क्या है? क्या इससे वास्तव में भविष्य में मानवजाति का भला होगा?

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या है?

विहंगम दृष्टि से, AI एक कंप्यूटर प्रोग्राम को स्वयं सोचने और सीखने की क्षमता प्रदान करता है। यह उन कार्यों को करने के लिए मशीनों में मानव बुद्धि (इसलिए, कृत्रिम) का अनुकरण है जिन पर हम आम तौर पर मनुष्यों पर भरोसा करते हैं।

अपनी क्षमताओं के आधार पर AI के तीन मुख्य प्रकार हैं – कमजोर AI, मजबूत AI और सुपर AI।

कमजोर AI – एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करता है और अपनी सीमाओं से परे प्रदर्शन नहीं कर पाता।

मजबूत AI – किसी भी बौद्धिक कार्य को समझ और सीख सकता है जो एक इंसान कर सकता है (शोधकर्ता मजबूत AI तक पहुंचने का प्रयास कर रहे हैं)

सुपर AI – मानव बुद्धि को पार करता है और किसी भी कार्य को मानव से बेहतर कर सकता है (अभी भी एक अवधारणा)

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के फायदे और नुकसान

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रोग्राम एक ऐसा प्रोग्राम है जो सीखने और सोचने में सक्षम है। किसी भी चीज़ को कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानना संभव है यदि इसमें कोई ऐसा कार्य करने वाला प्रोग्राम शामिल हो जिसे हम आम तौर पर मानते हैं कि एक इंसान करेगा।

जहां कृत्रिम बुद्धिमत्ता के कई फायदे हैं, वहीं कुछ कमियां भी हैं। AI के लाभों में कार्य स्वचालन के माध्यम से दक्षता, सूचित निर्णयों के लिए डेटा विश्लेषण, चिकित्सा निदान में सहायता और स्वायत्त वाहनों की उन्नति शामिल है। AI की कमियों में नौकरी में विस्थापन, पूर्वाग्रह और गोपनीयता के बारे में नैतिक चिंताएं, हैकिंग से सुरक्षा जोखिम, मानव जैसी रचनात्मकता और सहानुभूति की कमी शामिल है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के फायदे

1. मानवीय त्रुटि में कमी

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह त्रुटियों को काफी कम कर सकता है और सटीकता और परिशुद्धता बढ़ा सकता है। प्रत्येक चरण में AI द्वारा लिए गए निर्णय पहले से एकत्र की गई जानकारी और एल्गोरिदम के एक निश्चित सेट द्वारा तय किए जाते हैं। जब ठीक से प्रोग्राम किया जाता है, तो इन त्रुटियों को शून्य किया जा सकता है।

2. शून्य जोखिम

AI का एक और बड़ा लाभ यह है कि AI रोबोट को हमारे लिए काम करने की अनुमति देकर मनुष्य कई जोखिमों को दूर कर सकते हैं। चाहे बम को निष्क्रिय करना हो, अंतरिक्ष में जाना हो, महासागरों के सबसे गहरे हिस्सों की खोज करनी हो, धातु से बनी मशीनें प्रकृति में प्रतिरोधी होती हैं और प्रतिकूल वातावरण में भी जीवित रह सकती हैं। इसके अलावा, वे अधिक जिम्मेदारी के साथ सटीक कार्य प्रदान कर सकते हैं और आसानी से ख़राब नहीं होते।

3. 24×7 उपलब्धता

ऐसे कई अध्ययन हैं जो बताते हैं कि मनुष्य एक दिन में केवल 3 से 4 घंटे ही उत्पादक होता है। इंसानों को भी अपने कामकाजी जीवन और निजी जीवन को संतुलित करने के लिए ब्रेक और समय की आवश्यकता होती है। लेकिन AI बिना ब्रेक के अंतहीन

काम कर सकता है। वे इंसानों की तुलना में बहुत तेजी से सोचते हैं और सटीक परिणामों के साथ एक समय में कई कार्य करते हैं। वे AI एल्गोरिदम की मदद से कठिन दोहराव वाले कार्यों को भी आसानी से संभाल सकते हैं।

4. डिजिटल सहायता

कुछ सर्वाधिक तकनीकी रूप से उन्नत कंपनियाँ डिजिटल सहायकों का उपयोग करके उपयोगकर्ताओं से जुड़ती हैं, जिससे मानव कर्मियों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। कई वेबसाइटें उपयोगकर्ता द्वारा अनुरोधित सामग्री वितरित करने के लिए डिजिटल सहायकों का उपयोग करती हैं। हम बातचीत में उनसे अपनी खोज पर चर्चा कर सकते हैं। कुछ चौटबॉट इस तरह से बनाए जाते हैं कि यह बताना मुश्किल हो जाता है कि हम किसी इंसान से बातचीत कर रहे हैं या चौटबॉट से।

5. नये आविष्कार

व्यावहारिक रूप से हर क्षेत्र में, AI कई नवाचारों के पीछे प्रेरक शक्ति है जो मनुष्यों को अधिकांश चुनौतीपूर्ण मुद्दों को हल करने में सहायता करेगी।

6. निष्पक्ष निर्णय

मनुष्य भावनाओं से प्रेरित होता है, चाहे हम इसे पसंद करें या नहीं। दूसरी ओर, AI भावनाओं से रहित है और अपने दृष्टिकोण में अत्यधिक व्यावहारिक और तर्कसंगत है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का एक बड़ा फायदा यह है कि इसमें कोई पक्षपातपूर्ण विचार नहीं है, जो अधिक सटीक निर्णय लेना सुनिश्चित करता है।

7. दोहराव वाले कार्य करें

हम अपने दैनिक कार्य के हिस्से के रूप में कई दोहराए जाने वाले कार्य करेंगे, जैसे कि खामियों के लिए दस्तावेज़ों की जाँच करना और अन्य चीजों के अलावा धन्यवाद नोट भेजना। हम इन छोटे–मोटे कामों को कुशलतापूर्वक स्वचालित करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग कर सकते हैं और यहां तक कि लोगों के लिए 'उबाऊ' कार्यों को खत्म कर सकते हैं, जिससे उन्हें अधिक रचनात्मक होने पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति मिल सके।

8. दैनिक अनुप्रयोग

आज हमारी रोजमर्रा की जिंदगी पूरी तरह से मोबाइल डिवाइस और इंटरनेट पर निर्भर हो गई है। हम विभिन्न प्रकार के ऐप्स का उपयोग करते हैं, जिनमें गूगल मैप्स, एलेक्सा, सिरी, विंडोज़ पर कॉर्टाना, ओके गूगल, सेल्फी लेना, कॉल करना, ईमेल का जवाब देना आदि शामिल हैं। विभिन्न AI–आधारित तकनीकों के उपयोग से, हम आज के मौसम अनुमान लगा सकते हैं और आने वाले दिन का भी

9. जोखिम भरी स्थितियों में AI

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का एक मुख्य लाभ यह है। एक AI रोबोट बनाकर जो हमारी ओर से खतरनाक कार्य कर सकता है, हम मनुष्यों द्वारा सामना किए जाने वाले कई खतरनाक प्रतिबंधों से पार पा सकते हैं। इसका उपयोग किसी भी प्रकार की प्राकृतिक या मानव निर्मित आपदा में प्रभावी ढंग से किया जा सकता है, चाहे वह मंगल ग्रह पर जाना हो, बम को निष्क्रिय करना हो, महासागरों के सबसे गहरे क्षेत्रों की खोज करना हो, या कोयले और तेल के लिए खनन करना हो।

10. चिकित्सा अनुप्रयोग

AI ने चिकित्सा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है, जिसमें निदान और उपचार से लेकर दवा की खोज और नैदानिक परीक्षण तक के अनुप्रयोग शामिल हैं। AI–संचालित उपकरण डॉक्टरों और शोधकर्ताओं को रोगी डेटा का विश्लेषण करने, संभावित स्वास्थ्य जोखिमों की पहचान करने और व्यक्तिगत उपचार योजनाएं विकसित करने में मदद कर सकते हैं। इससे रोगियों के लिए बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त हो सकते हैं और नए चिकित्सा उपचार और प्रौद्योगिकियों के विकास में तेजी लाने में मदद मिल सकती है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के नुकसान

1. उच्च लागत

ऐसी मशीन बनाने की क्षमता जो मानव बुद्धि का अनुकरण कर सके, कोई छोटी उपलब्धि नहीं है। इसके लिए बहुत समय और संसाधनों की आवश्यकता होती है और इसमें बहुत अधिक धन खर्च हो सकता है। AI को अपडेट रहने और नवीनतम

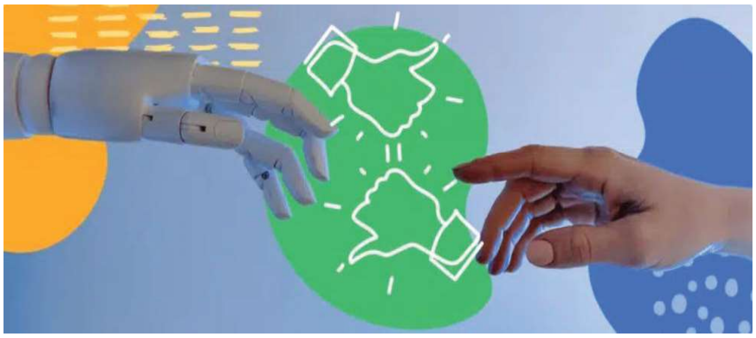
आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए नवीनतम हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर पर काम करने की भी आवश्यकता होती है, जिससे यह काफी महंगा हो जाता है।

2. कोई रचनात्मकता नहीं

AI का एक बड़ा नुकसान यह है कि यह लीक से हटकर सोचना नहीं सीख सकता।AI पूर्व–फेड डेटा और पिछले अनुभवों के साथ समय के साथ सीखने में सक्षम है, लेकिन अपने दृष्टिकोण में रचनात्मक नहीं हो सकता है। एक उत्कृष्ट उदाहरण बॉट क्विल है जो फोर्ब्स की कमाई रिपोर्ट लिख सकता है। इन रिपोर्टों में केवल बॉट को पहले से उपलब्ध कराए गए डेटा और तथ्य शामिल हैं। हालाँकि यह प्रभावशाली है कि एक बॉट स्वयं एक लेख लिख सकता है, लेकिन इसमें फोर्ब्स के अन्य लेखों में मौजूद मानवीय स्पर्श का अभाव है।

3. बेरोजगारी

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का एक अनुप्रयोग एक रोबोट है, जो व्यवसायों को विस्थापित कर रहा है और बेरोजगारी बढ़ा रहा है (कुछ मामलों में)। इसलिए, कुछ लोग दावा करते हैं कि चौटबॉट और रोबोट द्वारा मनुष्यों की जगह लेने के परिणामस्वरूप बेरोजगारी की संभावना हमेशा बनी रहती है। उदाहरण के लिए, जापान जैसे कुछ अधिक तकनीकी रूप से उन्नत देशों में विनिर्माण व्यवसायों में मानव संसाधनों को प्रतिस्थापित करने के लिए अक्सर रोबोट का उपयोग किया जाता है। हालाँकि, यह हमेशा मामला नहीं होता है, क्योंकि यह मनुष्यों के लिए काम करने के अतिरिक्त अवसर पैदा करता है और साथ ही दक्षता बढ़ाने के लिए मनुष्यों की जगह लेता है।



4. इंसान को आलसी बनाओ

AI एप्लिकेशन अधिकांश थकाऊ और दोहराव वाले कार्यों को स्वचालित करते हैं। चूँकि हमें काम पूरा करने के लिए चीजों को याद नहीं करना पड़ता या पहेलियाँ हल नहीं करनी पड़ती, इसलिए हम अपने दिमाग का कम से कम उपयोग करते हैं।AI की यह लत आने वाली पीढ़ियों के लिए समस्या पैदा कर सकती है।

5. कोई नैतिकता नहीं

नैतिकता और नैतिकता महत्वपूर्ण मानवीय विशेषताएं हैं जिन्हें AI में शामिल करना मुश्किल हो सकता है।AI की तीव्र प्रगति ने कई चिंताएँ पैदा कर दी हैं कि एक दिन, AI अनियंत्रित रूप से बढ़ेगा, और अंततः मानवता को मिटा देगा। इस क्षण को AI विलक्षणता के रूप में जाना जाता है।

6. भावशून्य

बचपन से ही हमें सिखाया गया है कि न तो कंप्यूटर और न ही अन्य मशीनों में भावनाएँ होती हैं। मनुष्य एक टीम के रूप में कार्य करता है, और लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए टीम प्रबंधन आवश्यक है। हालाँकि, इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि प्रभावी ढंग से काम करने के मामले में रोबोट इंसानों से बेहतर हैं, लेकिन यह भी सच है कि मानवीय कनेक्शन, जो टीमों का आधार बनते हैं, उन्हें कंप्यूटर द्वारा प्रतिस्थापित नहीं किया जा सकता है।

7. कोई सुधार नहीं

मनुष्य कृत्रिम बुद्धिमत्ता विकसित नहीं कर सकता क्योंकि यह पहले से लोड किए गए तथ्यों और अनुभव पर आधारित तकनीक है।AI एक ही कार्य को बार–बार करने में कुशल है, लेकिन यदि हम कोई समायोजन या सुधार चाहते हैं, तो हमें कोड को मैन्युअल रूप से बदलना होगा। AI को मानव बुद्धि की तरह एक्सेस और उपयोग नहीं किया जा सकता है, लेकिन यह अनंत डेटा संग्रहीत कर सकता है।

मशीनें केवल वही कार्य पूरा कर सकती हैं जिनके लिए उन्हें विकसित या प्रोग्राम किया गया है; यदि उनसे कुछ और पूरा करने के लिए कहा जाता है, तो वे अक्सर असफल हो जाते हैं या बेकार परिणाम देते हैं, जिसके महत्वपूर्ण नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं। इस प्रकार, हम किसी भी चीज़ को पारंपरिक नहीं बना पा रहे हैं।

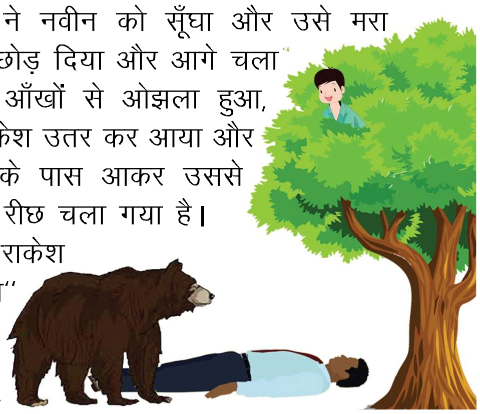
अब जब आप आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के फायदे और नुकसान दोनों को जानते हैं, तो एक बात निश्चित है कि इसमें रहने के लिए एक बेहतर दुनिया बनाने की व्यापक क्षमता है। मनुष्यों के लिए सबसे महत्वपूर्ण भूमिका यह सुनिश्चित करना होगी कि एआई का उदय नियंत्रण से बाहर न हो जाए। हालाँकि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के पक्ष और विपक्ष दोनों बहस योग्य हैं, लेकिन वैश्विक उद्योग पर इसका प्रभाव निर्विवाद है। यह व्यवसायों के लिए स्थिरता प्रदान करते हुए हर दिन बढ़ता जा रहा है। यह निश्चित रूप से कई नए युग की नौकरियों में समृद्धि के लिए AI साक्षरता और अपस्किलिंग की आवश्यकता की मांग करता है।

मित्र वही जो विपत्ति में काम आए

अशोक
बाह्य साधनः वरिष्ठ सहायक, निगमित कार्यालय

कहानी :– एक गाँव में राकेश और नवीन दो घनिष्ठ मित्र रहते थे। दोनों की मित्रता गाँव वालों के लिए एक उदाहरण थी। एक बार वे दोनों मित्र इकट्ठे यात्रा पर गए। रास्ते में उन्हें एक जंगल से गुजरना पड़ा। उस जंगल में उन्हें एक रीछ मिला। ज्यों ही उन मित्रों ने उस रीछ को अपनी ओर आते हुए देखा तो राकेश डर के मारे पास के एक पेड़ पर चढ़ गया। पेड़ पर चढ़ कर उसने अपने आप को पत्तों में छिप लिया। दूसरा मित्र नवीन अकेला रह गया क्योंकि उसको पेड़ पर चढ़ना नहीं आता था। नवीन को जब बचने का कोई उपाय नहीं सूझा तो वह जमीन पर लेट गया और अपनी साँस को इस तरह रोक लिया जैसे वह मर गया हो।

कुछ समय बाद रीछ उस जमीन पर लेटे हुए मित्र नवीन के पास पहुँचा। रीछ ने नवीन को सूँघा और उसे मरा हुआ जानकर वहीं छोड़ दिया और आगे चला गया। ज्योंही रीछ आँखों से ओझला हुआ, ऊपर वाला मित्र राकेश उतर कर आया और अपने मित्र नवीन के पास आकर उससे कहा कि उठो मित्र रीछ चला गया है। जब वह उठा तो राकेश ने नवीन से पूछा'' हे मित्र ! रीछ ने तुम्हारे कानों में क्या कहा था?'' दूसरे मित्र नवीन ने उत्तर दिया, ''ओह! रीछ ने मुझे बहुत काम की बात कही है। उसने कहा है कि ऐसे मित्र के साथ कभी यात्रा पर मत जाओ जो तुम्हें संकट के समय अकेला छोड़ जाए।'' यह सुनकर पहला अर्थात् राकेश बहुत लज्जित हुआ।



शिक्षा– सच्चे मित्र की परीक्षा विपत्ति के समय ही होती है।

घर-घर की कहानी

अमित कुमार
बाह्य साधन : सहायक विपणन, निगमित कार्यालय

प्रस्तावना : हर घर में अपनी अलग कहानी होती है। हर घर की दीवारें गुजरे समय की बिना बताए हुए किस्से सुनती हैं। यह कहानी वे छोटी–छोटी कथाएं है, जिनमें छिपी एक दिलचस्पी और सिख होती है।

धारा 1 : सबका परिवार एक छोटे से गांव में रहने वाले प्रेम नामक युवक का परिवार बहुत बड़ा था। उनके घर में दादी–दादा, माता–पिता, एक छोटी सी बहन और उनकी पत्नी तथा दो छोटी बच्चे रहते थे। परिवार के सभी सदस्य एक –दूसरे के साथ प्रेम और समर्थन में बढ़–चढ़कर रहते थे। छोटी सी छुट्टी पर भी सभी साथ मिलकर खुशियों का पारंपरिक त्योहार मानते थे।

धारा 2 : संघर्ष की कहानी प्रेम की पत्नी, सुषमा, एक संघर्षशील महिला थी। सपने देखती और उन्हें पूरा करने के लिए मेहनत करती थी। उसका एक सपना था कि बच्चे अच्छी शिक्षा प्राप्त करें। लेकिन उनके पास आर्थिक समस्याएँ थीं। वह निरंतर मेहनत करके उन समस्याओं का समाधान निकालने की कोशिक करती रही। उसकी मेहनत और संघर्ष ने परिवार को महसूस कराया और धीरे–धीरे समस्याओं का समाधान निकाला।

धारा 3 : साझा सुख–दुख परिवार के सदस्य न केवल सुख–दुख में साथी रहते थे, बल्कि वे एक–दूसरे के साथ अपनी खुशियों और सुखों को भी साझा करते थे। जब भी कोई सदस्य किसी समस्या से गुजरता, तो परिवार का समर्थन उसके साथ होता था। इससे हर मुश्किल को आसानी से पार किया जा सकता था।

निष्कर्ष : सबका घर –घर की कहानी दिखाती है कि परिवार का महत्व कितना महत्वपूर्ण होता है। सभी सदस्यों के बीच समझदारी, समर्थन और प्रेम की भावना होना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना मिलकर ही किया जा सकता है और विजय प्राप्त की जा सकती है।

अपने आपको जानो

अभिप्रेरणा

प्रियंका
विजय एन्कलेव, द्वारका, नई दिल्ली

प्रेम रावत जी का परिचय

पिछले छः दशक से श्री प्रेम रावत जी संपूर्ण विश्व में शांति और मानवता का एक सुंदर संदेश लोगों को दे रहे हैं। उनका सदैव यही प्रयास रहा है कि प्रत्येक मनुष्य के जीवन में शांति का अनुभव करना संभव हो। उन्होंने करोड़ों लोगों को अपने लाइव कार्यक्रमों एवं मीडिया के द्वारा शांति का संदेश दिया है। शांति के क्षेत्र में उनके अपूर्व योगदान के लिए उन्हें विश्व की अनेक सरकारी और शैक्षणिक संस्थानों द्वारा "शांति दूत" की मानद उपाधि से सम्मानित किया गया है।

श्री प्रेम रावत जी को विश्व भर में अनेक कार्यक्रमों को सम्बोधित करने के लिए प्रतिष्ठित संस्थानों में नियमित रूप से आमंत्रित किया जाता है जिनमें यूनाइटेड नेशन्स, यूरोपियन पार्लियामेंट सहित कई अन्य देशों की पार्लियामेंट आदि प्रमुख संस्थान हैं। इसके अतिरिक्त उन्हें हार्वर्ड विश्वविद्यालय, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय, आई.आई.टी. दिल्ली, आई.आई.एम. अहमदाबाद, इन्फोसिस पुणे आदि में भी आमंत्रित किया जाता है। उनके लाइव कार्यक्रम जहां एक तरफ ग्रामीण क्षेत्रों में होते हैं, वहीं दूसरी तरफ महानगरों में भी लोग उन्हें बड़े ध्यान से सुनकर शांति की दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा प्राप्त करते हैं। उन्होंने कैदियों के जीवन में सुधार लाने और अपराध को कम करने के उद्देश्य से भारत सहित विश्व की कई जेलों में भी कार्यक्रमों को संबोधित किया है।

आज विश्व के 174 देशों के लोग श्री प्रेम रावत जी के शांति और मानवता के इस अद्भुत संदेश का आनंद उठा रहे हैं। उनके संदेश का 70 से अधिक भाषाओं में अनुवाद किया जाता है।

2 अप्रैल, 2023 को लखनऊ में, प्रेम रावत जी ने अपनी पुस्तक 'हियर योरसेल्फ' का हिंदी संस्करण 'स्वयं की आवाज़' के विमोचन के समय एक लेखक द्वारा पुस्तक पढ़ने के कार्यक्रम में भाग लेने वाले अब तक के सबसे बड़े दर्शकों का विश्व रिकॉर्ड बनाया। इस दौरान कार्यक्रम में, 1,14,704 लोगों ने उनकी न्यूयॉर्क टाइम्स की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक, 'हियर योरसेल्फ' का हिंदी संस्करण 'स्वयं की आवाज़' को उनके द्वारा पढ़ते हुए सुना।

26 नवंबर, 2023 को बोधगया में, प्रेम रावत जी ने एक कार्यक्रम 'अपने आपको जानो' विषय पर श्रोताओं को सम्बोधित किया, जिसमें 3,75,603 दर्शकों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में "एक अकेले वक्ता को सुनने आए श्रोताओं की सबसे बड़ी उपस्थिति" का नया गिनीज़ विश्व रिकार्ड बनाया। इस प्रकार प्रेम रावत जी ने एक साल के अंदर दो गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए।

जिस चीज की हम यहां चर्चा कर रहे हैं, वह बहुत सरल है। परन्तु इस चीज का सब लोग वर्णन नहीं करते। कोई किसी चीज की कथा करता है, कोई किसी के बारे में बोलता है, पर मैं और किसी विषय पर नहीं आपके विषय में बताना चाहता हूँ। क्योंकि आपकी दुनिया में सबसे जरूरी व्यक्ति आप हैं। लोगों का मानना है कि बनानेवाला जरूरी है। परन्तु आप उस बनानेवाले को समझें, तब तो वह बनानेवाला जरूरी है। अगर आप उसको स्वीकार नहीं करें, नहीं जानें, तो आपकी दुनिया में तो जरूरी नहीं हुआ, जिसको आप पहचानते हैं, जिसको आप जानते हैं, जिसको आप मानते हैं।

आपके जीवन के अंदर, क्या आप इस बात को समझते हैं कि अपने आपको जानना जरूरी है! आप लोगों ने 'सुकरात' का नाम तो सुना होगा, तो ग्रीस में डेल्फी से यह बात निकली कि "अपने आपको जानो।" उसके बाद 'सुकरात' ने इस बात को लोगों से कहा कि "अपने को जानो, समझो" — और यही बात कबीरदास जी ने भी कही।

आत्मज्ञान, इसका मतलब हुआ अपने आपको जानो। हम हरेक चीज को जानने की कोशिश करते हैं, वह कौन है, वह क्या है, पर अपनी तरफ कभी नहीं देखते हैं कि मैं क्या हूँ।

दो चीजें हैं — एक, आपका जन्म हुआ और अगर आपका जन्म नहीं हुआ होता तो आप यहां नहीं होते और दूसरी बात यह है कि अगर आपका जन्म हो गया है, तो यह बात भी निश्चित है कि एक दिन आपको इस संसार से जाना है। यह कोई चाहता नहीं है। इसके लिए लोग बड़ी–बड़ी चीजें करते हैं। लोग भागते हैं, दौड़ते हैं, ढंग से खाते हैं, वजन कम करने की कोशिश करते हैं। क्योंकि हम सब जीना चाहते हैं और हम नहीं सोचना चाहते हैं कि किसी दिन हमारा अंत होगा।

अब बात है कि आप क्या हैं! आप किन पदार्थों के बने हुए हैं? ऑक्सीजन, हाइड्रोजन, कार्बन, कैल्शियम, नाइट्रोजन, फास्फोरस, इन चीजों के आप बने हुए हैं। 70 प्रतिशत आप पानी हैं। पानी चलता है, पानी बोलता है, तो क्या यह चमत्कार नहीं है? सबसे बड़ा चमत्कार है, परन्तु आप इसको चमत्कार नहीं मानते। यह पृथ्वी 70

प्रतिशत पानी है, आप भी 70 प्रतिशत पानी हैं। आपकी प्रवृत्ति है कि आप बाहर की ओर देखते हैं कि क्या हो रहा है! हम चाहते हैं कि आप अपने अंदर की ओर देखें कि क्या हो रहा है। जिस चीज के आप बने हुए हैं, बाहर की सारी चीजें भी उन्हीं चीजों की बनी हुई हैं।

अपने जीवन में जिस दिन, जो आपके हृदय में बैठा हुआ है, जो आपके अंदर बैठा हुआ है, जिस दिन आपने उसको जान लिया– हमारे वेद शास्त्र कहते हैं कि आपने सबकुछ जान लिया। आत्मज्ञान की जो विद्या है, वह सब विद्याओं से श्रेष्ठ है। जो अपने आपको नहीं जानता, वह समझ नहीं पायेगा कि वह यहां क्यों है! जिंदगी चलानी आपको है और यह समय आपको मिला है। अगर आप अपने जीवन के अंदर इस जीवन को आनंद से भर सके, तो यह आनंद का आनंद कौन लेगा? आप ही लेंगे और कोई नहीं ले सकता।

यह जो स्वांस आपके अंदर आ रहा है और जा रहा है, ये आपका स्वांस है। इसके अंदर जो आनंद विराजमान है, वह आपका आनंद है। जब अपने आपको ही नहीं जाना, तो जो जाना या न जाना, वह तो बराबर हुआ और जब तक आपके अंदर, अपने आपको जानने की प्यास नहीं लगेगी, आपकी जिंदगी पूरी नहीं होगी।

एक कहानी है –

काफी घना जंगल था और वहां एक बहुत ही खूंखार शेर राज करता था। वह हर रोज बिना सोचे–समझे, जहां मर्ज़ी जाता था और जानवरों को मारकर खा जाता था। सारे जानवर उससे बहुत ही परेशान हो गए थे। एक दिन सब उसके पास गए और उससे प्रार्थना की – जी, आप ऐसा मत करो। हम जितने भी जंगल के वासी हैं, हर दिन, समय पर एक जानवर आपके पास आएगा, जिसको आप खा लेना और अपनी भूख मिटा लेना। आपको इधर–उधर जाकर जानवरों को मारने की जरूरत नहीं है।

शेर ने सोचा, बात तो ठीक है। अच्छा रहेगा मेरे को यहां–वहां जाने की जरूरत नहीं होगी और घर बैठे ही मुझे खाना मिल जाएगा। शेर मान गया। एक दिन ऐसे करते–करते एक छोटे खरगोश की बारी आयी और वह खरगोश बहुत ही चालाक था। जब वह जाने लगा तो उसकी माँ रोने लगी कि अब तेरी बारी है, आज तेरे को जाना है।

उसने कहा – आप चिंता क्यों करते हैं। वह शेर है बड़ा, पर दिमाग से है बेवकूफ। मैं चालाक हूँ, मैं उसको संभाल लूंगा, आप चिंता मत करो।

खरगोश बहुत ही लेट शेर के पास पहुंचा।

शेर गुर्राया – इतना लेट क्यों हो गया। मुझे भूख लगी है। मैं तेरा कब से इंतज़ार कर रहा हूँ।

खरगोश बोला – यहाँ आते समय जो जंगल का भगवान है, वह मुझे मिल गया। वे वहां खड़े थे, मैं उनसे बात करने लगा, इसीलिए देरी हो गयी।

शेर ने कहा – क्या बात कर रहा था ?

खरगोश बोला – भगवान कह रहे थे, यह जो जंगल का राजा शेर मैंने बना रखा है, इसको मैं हटाता हूँ और आज से मैंने तुझे जंगल का राजा बना दिया है। तो शेर को लगा, यह कैसे हो गया, राजा तो मैं हूँ। शेर कहता है कि इसका क्या प्रमाण है तेरे पास कि यह हुआ?

खरगोश ने कहा – मैं देता हूँ प्रमाण। तुम मेरे पीछे–पीछे आओ और देखो, मैं सभी जानवरों को कितना खूंखार लगता हूँ। जैसे ही वे मुझे देखेंगे, भाग जाएंगे।

शेर ने अपना सिर खुजाया कहा – अच्छा ठीक है।

आगे–आगे खरगोश और पीछे–पीछे शेर चल रहा है। सचमुच में जहाँ देखो सभी जानवर, कोई इधर भाग रहा है, कोई उधर भाग रहा है।

शेर ने सोचा, सचमुच में इसको राजा बना दिया गया है। यह तो बड़ा खूंखार है। देखो, सभी जानवर कैसे भाग रहे हैं। उसने सोचा खरगोश को देखकर भाग रहे हैं। उसको यह नहीं मालूम था, वे उसको देखकर भाग रहे थे, खरगोश को देखकर नहीं।

क्या नसीहत है इस कहानी की? अपने आपको जानो। क्योंकि शेर अपने आपको नहीं जानता था, खरगोश ने जो कहा उसने मान लिया।

(यह आलेख 26 नवंबर, 2023 को बोधगया में प्रेम रावत जी के द्वारा दिए गए 'शांति के संदेश' से संकलित किया गया है।)

पराधीन सपनेहुँ सुख नाहिं

सुशील काला
उप प्रबंधक (मा.सं.एवं प्र.), निगमित कार्यालय

स्वाधीनता प्राणीमात्र का जन्मसिद्ध अधिकार है। इस विस्तृत जगत् में किसी भी जीव को बँधा हुआ जीवन पसंद नहीं आता। स्वाधीनता अमूल्य निधि है, जिसके अभाव में यह जीवन शव के समान जड़ हो जाता है। गुलामी की जंजीर को तोड़कर स्वाधीनता की ओर अग्रसर मानवता ने स्वतंत्रता का मूलयांकन करते हुए इसे एक अभूतपूर्व उपलब्धि माना है

''नहीं चाहते हम धन–वैभव, नहीं चाहते हम अधिकार,
बस स्वतंत्र रहने दो हमको और स्वतंत्र रहे संसार।।''

प्राचीन एवं मध्यकाल में स्त्रियों का पूरा जीवन पराधीनता से इस प्रकार जकड़ा हुआ था कि वे अपने किसी भी कार्य या व्यवहार के लिए स्वतंत्र नहीं थीं। उनके मस्तिष्क में पराधीनता की भावना इस प्रकार घर कर गई थी कि वे सपने में भी अपनी स्वतंत्रता के सुख का आनंद नहीं उठा पाती थीं। तुलसीदास ने इसी संदर्भ में स्त्रियों की दारूण स्थिति का चित्रण करते हुए लिखा है

''पराधीन सपनेहुँ सुख नाहिं।
कर विचार देखहुँ मन माहिं।।''

वस्तुतः सृष्टि में विद्यमान सभी जीव–जन्तु अपनी स्वतंत्रता से अत्यधिक प्रेम करते हैं। पिंजरे कैद चिड़िया हो या सलाखों से घिरा शेर, एक नवजात शिशु हो या अत्यंत कमजोर वृद्ध, यदि किसी भी जीवन में थोड़ी–सी भी चेतना है, तो वह अपनी स्वतंत्रता से अत्यधिक प्रेम करता हैं वह प्रत्येक आयाम या सभी पक्षों में स्वतंत्र होना चाहता है। वह विचारों की स्वतंत्रता चाहता है, उसे अभिव्यक्त करने की स्वतंत्रता चाहता है। उसे कार्य करने की स्वतंत्रता प्रिय है, तो उस कार्य की सफलता से उत्पन्न आनंद के उपभोग की स्वतंत्रता भी उसे वांछनीय है। इन तमाम स्वतंत्रताओं में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता मूलभूत है। अभिव्यक्ति की इच्छा किसी व्यक्ति की भावनाओं, कल्पनाओं एवं चिन्तन से प्रेरित होती है और अपनी–अपनी क्षमता अनुरूप होती है।

वैयक्तिक स्तर पर विचारों की अभिव्यक्ति से तात्पर्य युक्तियुक्त अभिव्यक्ति से है। निरपेक्ष स्वतंत्रता का कोई अर्थ नहीं होता। स्वतंत्रता हमेशा प्रतिमानों में निहित होती है। विश्व के किसी भी देश का संविधान अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता कुछ ऐसी हिदायतों के साथ देता है, जिससे देश की एकता, अखंडता एवं संप्रभुता नकारात्मक रूप से प्रभावित न हो। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की निर्दोषता या सदोषता कभी स्पष्टतः निरपेक्ष नहीं हो सकती, पूर्ण नहीं हो सकती। जो मानदंड आज उचित एवं प्रासंगिक लगते हैं, वही अनिवार्य रूप से भविष्य के लिए भी उचित एवं प्रासंगिक नहीं हो सकते। विचारों एवं दृष्टिकोणों के साथ–साथ सामाजिक मानदंड भी बदलते हैं।

अभिव्यक्ति या किसी भी प्रकार की स्वतंत्रता का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष संबंध स्वावलंबन से होता है। 'पराधीन सपनेहुँ सुख नाहिं' उक्ति जहाँ एक ओर यह स्पष्ट करती है कि पराधीन व्यक्ति को सपने में भी सुख प्राप्त नहीं होता, वहीं दूसरी ओर इसमें यह अभिप्राय भी निहित है कि किसी भी प्रकार के सुख प्राप्ति के लिए स्वाधीनता अर्थात् स्वावलंबन अपरिहार्य है।

'हितोपदेश' में भी कहा गया है–''पराधीन को यदि जीवित कहते हैं, तो मृत कौन है?'' अंग्रेजी में भी लोकप्रिय एक उक्ति का अनुवाद है–''स्वर्ग में दास बनकर रहने की अपेक्षा नरक में स्वाधीन शासन करना अधिक अच्छा है।''वास्तव में, पराधीनता केवल राजनीतिक नहीं, बल्कि मानसिक, बौद्धिक एवं आर्थिक भी होती है। जब कोई व्यक्ति दूसरों के विचारों से प्रभावित होने या दूसरों का अनुसरण करने के लिए बाध्य हो जाए, तो यह भी पराधीनता का ही सूचक है। स्वाधीनता से सच्चे आनंद की प्राप्ति होती है जबकि पराधीनता मनुष्य के स्वाभिमान को नष्ट कर देती है। पराधीनता से बचने का एकमात्र मार्ग आत्मनिर्भरता एवं आत्मविश्वास है, जिसे संघर्ष द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

एक स्वाधीन व्यक्ति की ही सोच रचनात्मक हो सकती है। पराधीन है, जिसकी आत्मा दुःखी एवं दबी हुई होती है, वह व्यक्ति अपनी पूर्ण सृजनात्मक क्षमता का उपयोग भला कैसे कर सकता है। एक पराधीन राष्ट्र के लोगों की सोच पिछड़ी एवं नकारात्मक होती है, क्योंकि उनकी मानसिकता पराधीन या दास प्रवृत्ति की हो जाती है, जबकि दूसरी ओर, स्वाधीन देश के सदस्यों में रचनात्मक ऊर्जा का अक्षय स्रोत होता है।

वे क्रियात्मक रूप से अधिक सक्रिय एवं जीवंत होते हैं। अत्यधिक रचनात्मक सोच एवं दृष्टिकोण होने के कारण राष्ट्र–निर्माण में उनका योगदान अत्यंत प्रभावी एवं उल्लेखनीय होता है। इसी कारण स्वाधीन राष्ट्र का विकास एवं प्रगति अत्यंत तीव्र गति से निरंतर होती जाती है।

स्वाधीनता की भावना व्यक्ति के अंदर हमेशा उत्साह, उमंग, सुजनात्मकता, जीवंतता का संचार करती है, जिसका प्रभाव उसकी सकारात्मक क्रियाओं के रूप में सामने आता है। देश की पराधीनता ने भारतीयों के मन–मस्तिष्क को अत्यधिक संग्राम की प्रक्रिया तेज होने के साथ–साथ नेतृत्व वर्ग ने सामान्य भारतीय जनता को धीरे–धीरे जागरूक करना प्रारंभ किया और उसे स्वाधीन चेतना से अवगत कराया। इसके परिणामस्वरूप हमने स्वयं को स्वाधीन करने के लिए कमर कस ली और अंततः हमने अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर स्वतंत्रता प्राप्त की।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद स्वाधीनता के स्वाद से अवगत होने पर हमने स्वयं को अधिक–से–अधिक रचनात्मक रूप से सक्रिय बनाया। लोगों ने अपनी सृजनशीलता का पूरा उपयोग करना प्रारंभ किया, जिसके परिणामस्वरूप भारत आज विकास एवं प्रगति के पथ पर तेजी से अग्रसर है।

एक नवजात शिशु भी अपने ऊपर किसी का नियंत्रण को प्रसन्नता से स्वीकार नहीं करता। वह लंबे समय तक माँ की गोद में पड़े–पड़े स्वयं को पराधीनता से जकड़ा हुआ महसूस करता है और गोद से स्वतंत्र होकर बिस्तर पर आते ही खुशी से हाथ–पैर फेंकने लगता है। बच्चा जैसे–जैसे बड़ा होता है, वैसे–वैसे अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए दूसरों पर निर्भरता कम करता जाता है और उसकी स्वतंत्रता की इच्छा बढ़ती जाती है। पूरी तरह स्वतंत्र होकर आत्मनिर्भर बनकर उसकी स्वाधीन चेतना पूरी तरह ग्रहण कर लेती है और उसकी रचनात्मक या सृजनात्मक क्षमता का लाभ पूरे समाज को मिलने लगता है।

स्वाधीनता किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए जितनी आवश्यक है, उतनी ही समाज एवं राष्ट्र के लिए भी क्योंकि स्वाधीन व्यक्ति ही अपनी सृजनात्मकता का पूर्ण उपयोग कर सकता है। पराधीनता व्यक्तित्व को पूरी तरह नष्ट कर देती है। पराधीन व्यक्ति न तो अपनी रचनात्मक सोच या दृष्टिकोण ही विकसित कर पाता है और न ही उसके क्रियाशील व्यवहार में रचनात्मकता आ पाती है।

अच्छे व्यक्तियों की संगति किसी व्यक्ति को न सिर्फ कुमार्ग पर जाने से रोकती है, बल्कि उसे सुमार्ग पर जाने के लिए प्रेरित भी करती है। सुसंगति सचमुच हमारे जीवन को एक अर्थपूर्ण दिशा प्रदान करती है। सौ वर्ष की कुसंगति से अल्प समय की सुसंगति लाख गुना अच्छी है

''एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनी आध।
तुलसी संगति साधु की, कटै कोटी अपराध।।

कर्म और अभ्यास

दयावती
वरिष्ठ सहायक (विशेष श्रेणी), निगमित कार्यालय

वीरभोग्या वसुंधरा उक्ति के आधार पर हम कह सकते है कि इस संसार में केवल कर्म करने वाले ही इतिहास में अपना नाम अमर कर जाते है इसलिए आलस्य को त्याग कर हमेशा परिश्रम करने की सीख सद्‌गुरू देते आए हैं। मैथिलीशरण गुप्त ने भी निरंतर परिश्रम करने वाले व्यक्तियों की महिमा का बखान किया और जो प्रमाद में अपना समय बेकार कर देते हैं उनको संदेश देते हुए कहा कि–

"कुछ काम करो, कुछ काम करो
जग में रह कर कुछ नाम करो

यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो

कुछ तो उपयुक्त करो तन को
नर हो , न निराश करो मन को।"

मानव–जीवन में कर्म की प्रधानता है। कर्म अभ्यास के साथ जुड़ा है। अभ्यास का अर्थ है– किसी काम को निरंतर प्रयत्न। किसी काम को करने से वांछित सफलता नही मिलती तो उसे निरंतर प्रयत्न करते रहना चाहिए। काम करते रहने पर भी सफलता न मिलने पर मनुष्य काम करना छोड़ देता है। महापुरूषों ने ऐसी स्थिति में निरंतर काम करने की प्रेरणा दी है –

"देखकर बाधा विविध बहु विघ्न घबराते नहीं।
रह भरोसे भाग्य के दुख भोग पछताते नहीं।

मनुष्य जैसा कर्म करता है वेसा ही फल भोगता है। वस्तुतः मनुष्य के द्वारा किया गया कर्म ही प्रारब्ध बनता है। इसे यूं समझें कि किसान जो बीज खेत में बोता है, उसे ही फसल के रूप में वह बाद में काटता है। भगवान श्रीकृष्ण गीता में स्वयं कहते हैं कि कोई भी मनुष्य क्षण भर भी कर्म किए बगैर नहीं रह सकता है। आज के परिवेश में विचार किए जाने की आवश्यकता यह है कि क्या हम क्षण –प्रतिक्षण, दिन–प्रतिदिन जो कर्म कर रहे हैं, वह हमें जीवन में ऊंचाई की तरफ ले जा रहे हैं या फिर इस संदर्भ में कही लापरवाही हमें नीचे तो नहीं गिरा रही है? हम अच्छे कर्मो के सहारे स्वर्ग में जा सकते हैं और बुरे द्वारा नरक में।

मानव के पास ही प्रभु ने शक्ति प्रदान की है कि अपने अच्छे कर्मो के सहारे वह जीवन नैया को पार लगा सके। कर्म करने की जब कोई अवसर मिले तो उसे छोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि अवसर बड़ा मूल्यवान होता है इसलिए मैथिलीशरण गुप्त जी कहते हैं कि –

"संभलो कि सुयोग न जाय चला
कब व्यर्थ हुआ सदुपाय भला

समझो जग को न निरा सपना
पथ आप प्रशस्त करो अपना

अखिलेश्वर है अवलंबन को
नर हो, न निराश करो मन को।"

निरंतर अभ्यास करने से मूर्ख भी ज्ञानी हो जाता है जैसे पत्थर पर रस्सी के बार–बार आने–जाने से पत्थर पर निशान पड़ जाते हैं। यह कार्य–कुशलता का मूलमंत्र है। शरीर को सुडौल बनाने के लिए निरंतर व्यायाम आवश्यक है। विद्यार्थी को कोई चीज बार–बार याद करनी पड़ती है। कवि भी तभी प्रखर बनता है जब वह अभ्यास करता है। भारतीय काव्यशास्त्र में अभ्यास को प्रतिभा का उत्कर्ष बताया गया है। प्रत्येक क्षेत्र में प्रतिभा उसी को प्राप्त होती है जो निरंतर कर में लगा रहता है गीता जी में भगवान श्री कृष्ण ने कहा भी है कि –

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भुर्मा ते संगोस्त्वकर्मणि।।

जो कोई भी मनुष्य कर्म करेगा उसे उस कर्म का फल अवश्य मिलेगा। अतः सभी को निरंतर कर्म का अभ्यास करते रहना चाहिए। अभ्यास से कई लाभ होते हैं। इससे मानव की कार्य–कुशलता बढ़ती है। इससे मनुष्य कार्य की कठिनाइयों के विषय में सिद्ध

हस्त हो जाता है और पुनरावृत्ति करने पर उसे कठिनाइयाँ कम लगती हैं। इससे ज्ञान में वृद्धि होती है। अभ्यास के प्रसंग में यह भी विचारणीय है कि अभ्यास व्यक्ति स्वयं करता है या उसके लिए किसी के निर्देश की आवश्यकता होती हैं। यदि व्यक्ति स्वयं अभ्यास करता है तो उसमें पूर्णता नहीं आ पाती क्योंकि उसे अभ्यास के तरीकों में सिद्धहस्तता प्राप्त नहीं होगी। किसी विशेषज्ञ के निर्देशन में किया गया अभ्यास अधिक लभदायक होता है।

अभ्यास के द्वारा व्यक्ति ज्ञान की विभिन्न धाराओं का परिचय प्राप्त करता है। यह विशेष प्रकार की आदत का निर्माण कर देता है। यह आदत कई रूपों में काम देती है। अभ्यास के कारण ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ग्लेडस्टोन मंच पर बोल सके। कालीदास की कहानी के बारे में सभी जानते हैं। इस प्रकार जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए अभ्यास की जरूरत होती हैं।

अभ्यास मानव–जीवन के लिए वह पारस पत्थर है जिसका स्पर्श पाकर लोहा भी सोना हो जाता हैं। यह बिल्कुल सही है कि जड़ बुद्ध वाला व्यक्ति भी अभ्यास से सीख सकता है। उसकी अज्ञानता समाप्त हो जाती है। सफलता के लिए अभ्यास नितांत आवश्यक है। ठीक ही कहा गया है कि कर्म और अभ्यास के बिना मनुष्य भाग्य के भरोसे रहकर केवल दोहे प्राप्त कर सकता है–

करत–करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात ते सिल पर परत निसान।।"

परिवार की कहानी

आरती चौधरी
(धर्मपत्नी श्री अमित कुमार)
बाह्य साधन : सहायक विपणन, निगमित कार्यालय

प्रस्तावना : हर घर की अपनी अलग कहानी होती है। हर घर में खुशियाँ, दुख, संघर्ष, सफलता और असफलता की कई कहानियाँ छिपी होती हैं। यह उन घटनाओं की कहानी है जो हमारे घर में घटती हैं। हमारे जीवन को रंगीन और यादगार बनाती हैं।

मुख्य भाग : एक छोटे से गांव में रहने वाले रामु और सीता की एक प्यारी सी कहानी थी। रामु एक मजदूर था जो कि दिन–रात मेहनत करता था ताकि वह अपने परिवार की आर्थिक ताकि वह अपने परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार कर सके। सीता घर का प्रबंधन करने वाली थी और वह हमेशा आनंदपूर्ण और परिवार के सभी सदस्यों की चिंता करती थी। एक दिन, रामु को एक अचानक ही बीमारी हो गई। उसका स्वास्थ्य दिन–रात मेहनत करने की वजह से कमजोर हो गया था। इससे परिवार की आर्थिक स्थिति और भी बिगड़ गई। सीता ने सोचा कि उसे कुछ करना चाहिए। उसने गांव के लोगों से मदद मांगी और उनका सहारा लिया। उन्होंने एक छोटे से व्यवसाय की शुरूआत की और उसे मिलकर चलाया।

परिश्रम, संघर्ष और समर्पण के बाद, रामु व्यवसाय धीर–धीरे बढ़ने लगा। उसकी मेहनत और सीता की सहायता से उनका परिवार फिर से आर्थिक रूप से स्थिर हो गया।

इस कहानी से हमें यह सिखने को मिलता है कि संघर्षों भरी जिन्दगी में हमें हार नहीं माननी चाहिए। जब हम अपने परिश्रम, समर्पण और मेहनत के साथ किसी भी मुश्किल का सामना करते हैं, तो हम सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

निष्कर्ष : घर–घर की कहानियाँ हमें यह सिखाती हैं कि जीवन में आनेवाली हर चुनौती का सामना करना हमारे हाथ में है। हालात के बदलने पर हार नहीं माननी चाहि, बल्कि समर्पण और मेहनत से हम अपने लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकते हैं। चाहे जीवन की कितनी भी मुश्किलें क्यों ना हो, परिवार के साथ मिलकर, आपसी सहायता करके हम समस्या का समाधान निकाल सकते हैं।

परहित सरिस धरम नहिं भाई

अजय कुमार सिंह
वरिष्ठ सहायक, निगमित कार्यालय

"परहित सरिस धरम नहिं भाई।
पर पीड़ा सम नहिं अधमाई।।"

परोपकार से बढ़कर कोई उत्तम कर्म नहीं और दूसरों को कष्ट देने से बढ़कर कोई नीच कर्म नहीं। परोपकार की भावना ही वास्तव में मनुष्य को 'मनुष्य' बनाती है। कभी किसी भूखे व्यक्ति को खाना खिलाते समय चेहरे पर व्याप्त सन्तुष्टि के भाव से जिस असीम आनन्द की प्राप्ति होती है, वह अवर्णनीय है। किसी वास्तविक अभावग्रस्त व्यक्ति की निःस्वार्थ भाव से अभाव की पूर्ति करने के बाद जो सन्तुष्टि प्राप्त होती है, वह अकथनीय है। परोपकार से मानव के व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यक्ति 'स्व' की सीमित संकीर्ण भावाओं की सीमा से निकलकर 'पर' के उदात्त धरातल पर खड़ा होता है, इससे उसकी आत्मा का विस्तार होता है और वह जन–जन के कल्याण की ओर अग्रसर होता है।

प्रकृति सृष्टि की नियामक है, जिसने अनेक प्रकार की प्रजातियों की रचना की है और उन सभी प्रजातियों में सर्वश्रेष्ठ प्रजाति मनुष्य है, क्योंकि विवेकशील मनुष्य जाति सिर्फ अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति तक सीमित नहीं रहती, बल्कि वह स्वयं से परे अन्य लोगों की आवश्यकताओं की भी उतनी ही चिन्ता करती है, जितनी स्वयं की। इसी का परिणाम मनुष्य की सतत विचारशील, मननशील एवं अग्रगामी दृष्टिकोण सम्बन्धी मानसिकता के रूप में देखा जा सकता है। प्रकृति के अधिकांश जीव सिर्फ अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति तक ही स्वयं को सीमित रखते हैं, अपनी एवं अपने बच्चों की उदरपूर्ति के अतिरिक्त उन्हें किसी अन्य चिन्ता नहीं रहती, लेकिन मनुष्य स्वयं के साथ–साथ न सिर्फ अपने परिवार, बल्कि पूरे समाज को साथ लेकर चलता है एवं उनके हितों के प्रति चिन्तित रहता है।

मनुष्य की यही भावना उसे भ्रातृत्व की भावना से जोड़ती है। विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास ही अंततः विश्व शान्ति एवं प्रेम की स्थापना को संभव कर सकता है। किसी भी समाज के सभी प्रबुद्ध व्यक्तियों का सपना एक ऐसे आदर्श समाज की स्थापना होता है, जहाँ मानव–मानव के बीच किसी प्रकार का कोई भेदभाव न रहे। मनुष्य की बस एक ही जाति हो मनुष्यता की, उसका सिर्फ एक ही धर्म हो इंसानियत का, उसका सिर्फ एक ही नारा हो मानवीयता का। समतामूलक एवं मानव के प्रति गरिमायुक्त व्यवहार जिस समाज की रंग–रंग में व्याप्त होगा, वह समाज की धरती पर स्वर्गतुल्य हो जाएगा।

मानव के प्रति समानता एवं गरिमापूर्ण व्यवहार सिर्फ उस मानसिकता की उपज हो सकती है, जो वैश्विक स्तर पर सभी मनुष्यों को न केवल समान समझे, बल्कि मनुष्य–मनुष्य के बीच किसी भी प्रकार की असमानता को अतार्किक एवं हेय समझे। जो व्यक्ति जीव के अन्दर ही ईश्वर की क्षमता कृति समझता है, उसे न सिर्फ धार्मिक दृष्टिकोण से, बल्कि वैज्ञानिक एवं भौतिकवादी दृष्टिकोण से भी मनुष्य–मनुष्य के बीच अन्तर करने का कोई औचित्य नजर नहीं आता। धार्मिक दृष्टि से मनुष्य को ईश्वर की रचना या अंश मानने का श्रेष्ठ परिणाम यह होता है कि मनुष्य किसी भी मनुष्य को उचित सम्मान एवं गरिमा प्रदान करने के लिए नैतिक रूप से बाध्य रहता है। नैतिकता संबंधी बाध्यता उसे व्यवहार में दूसरे मनुष्यों की चिन्ता, उनके हितों की पूर्ति हेतु सार्थक प्रयत्न करने की ओर अग्रसर करती है।

समाज के सभी प्रबुद्ध एवं विचारशील व्यक्ति इस मत से सहमत हैं कि प्रत्येक मनुष्य का कर्त्तव्य है कि वह सम्पूर्ण समाज की बेहतरी के लिए यथासंभव प्रयत्न करे। सभी व्यक्तियों के कल्याण में ही प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण छिपा है। किसी समाज का वृहत स्तर पर कल्याण होने से तात्पर्य उस समाज के प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण होने से है। किसी भी समाज का अस्तित्व समाज के सदस्यों पर ही टिका होता है। सदस्यों के सामाजिक संबंधों के सामाजिक संबंधों के जाल को ही समाज कहते हैं अर्थात् समाज का निर्माण ही सदस्यों के बीच की अंतः क्रिया से होता है, इसलिए समाज एवं व्यक्ति दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। व्यष्टि स्तर पर समाज। यदि कोई व्यक्ति किसी भी अन्य व्यक्ति के प्रति परोपकार या परहित की भावना के साथ व्यवहार करता है, तो अंततः वह ऐसा समाज के प्रति ही कर रहा होता है।

मनुष्य में तो अपनी सभ्यता एवं संस्कृति के आरंभ से ही सहकारी प्रवृत्ति निहित है। उसने प्रारंभ से ही दूसरों के दुःख–दर्द को अपना समझा है और सामूहिक स्तर पर सम्मिलित रूप से उसे दूर करने की कोशिश की है, साथ–साथ रहने की प्रकिया में पनपी आत्मीयता की भावना ने उसे एक–दूसरे के साथ भावनात्मक रूप से सुदृढ़ किया। यदि कोई मनुष्य इस नैसर्गिक देन हैं। यदि कोई मनुष्य इस नैसर्गिक प्रवृत्ति को विकृत करने की कोशिश करता है, तो यह प्रकृति एवं मानव समाज दोनों के प्रति नैतिक दृष्टि से अपराध है।

इन सबके बावजूद समाज के अनेक सदस्य अपने संकीर्ण स्वार्थो की पूर्ति हेतु समाज की अनेक मर्यादाओं का उल्लंघन करते हैं, उनमें से एक परहित की चिन्ता या परोपकार की भावना का त्याग करना भी है। परोपकार की भावना से रहित मनुष्य पशु या जड़ के सामने है। परोपकार की भावना का संदेश तो हमें जड़ एवं चेतन प्रकृति भी देती है

''वृच्छ कबहुँ न फल भखैं नदी न सँचै नीर।
परमारथ के कारनै साधुन धरा सरीर।।''

जड़ प्रकृति के अंतर्गत सूर्य, चन्द्रमा, नदी, वायु आदि, तो चेतन प्रकृति पेड़–पौधे अपने लिए नहीं, बल्कि दूसरों के लिए अपना जीवन जीते हैं। मनुष्य जीवन की सार्थकता इसी में है कि वह दूसरों के कल्याण पर भी ध्यान दे। जो व्यक्ति दुःखी व्यक्तियों की करूण पुकार से अशक्त एवं असहाय व्यक्तियों की याचनापूर्ण करूण दृष्टि के विचलित या प्रभावित न हो, वह मनुष्य कहलाने के योग्य नहीं है। उसमें एवं पशु में अधिक अन्तर नहीं होता। वह मानव जाति में उत्पन्न होकर भी पशु के समान ही होता है। उसे प्रकृति की भूल के रूप में देखा जाना चाहिए। ऐसे व्यक्ति को सामाजिक बहिष्कार के दंड से दंडित किया जाना चाहिए, जिससे मनुष्य–मनुष्य के बीच की सहयोगात्मक आवश्यकता का उसे भी अनुभव हो सके।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, इसलिए कदम–कदम पर उसे एक–दूसरे के सहयोग एवं समर्थन देना ही एक–दूसरे की सहायता करना, परोपकार करना एवं आपसी सुख–दुःख की भावनाओं में सम्मिलित होना है। ऐसा करने वाला मनुष्य ही सही अर्थो में मनुष्य है और मानव प्रजाति उस पर गर्व कर सकती है, क्योंकि इससे वह स्वंय एवं समाज दोनों को अर्थपूर्ण बनाता है। कवि 'मैथिलीशरण गुप्त जी' ने कितना सार्थक लिखा है–

''यही पशु प्रवृत्ति है कि आप आप ही चरे,
वही मनुष्य है कि जो मनुष्य के लिए मरे।''

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

प्रकाश सिंह सौन
प्रचालक श्रेणी–II, निगमित कार्यालय

मनोविज्ञान की दृष्टि से चेतना पत्थर में सोती है, वनस्पति में जगती है, पशु में चलती है और मनुष्य में चिन्तन करती है। अतः चिन्तन करना मनुष्य की पहचान है। इस चिन्तन का संबंध मन से है, जो मन की शक्ति के रूप में निहित होता है। मन के जुड़ने से असंभव से लगने वाले कार्य भी सरलता से संपन्न हो जाते हैं और मन के टूटने से बड़े–बड़े दृढ़ संकल्प भी धराशायी हो जाते हैं। संकल्प शक्ति वह अचूक हथियार है, जिससे विशाल सशस्त्र सेना को भी आसानी से पराजित किया जा सकता है।

संकल्प शक्ति इतनी शक्तिशाली एवं प्रभावपूर्ण होती है कि सामने वाला अपने सभी अस्त्र–शस्त्र लिए निरूत्तर रह जाता है। यह कोई बाह्य शक्ति नहीं, अपितु मनुष्य की आंतरिक शक्ति है। मनुष्य की इस आंतरिक शक्ति से मानव समाज तो क्या, स्वयं देव समाज भी घबराता है।

मन की इसी आंतरिक शक्ति के दम पर मानव ने इस विविधतापूर्ण एवं शक्तिशाली प्रकृति को अपने नियंत्रण में किया है। मन की शक्ति के बल पर मनुष्य ने आकाश की ऊँचाई एवं पाताल की गहराई मापी है। प्रकृति से संघर्ष करते हुए उसने अपने लिए उन सभी सुविधाओं को जुटाया है, जो उसकी कल्पना–शक्ति में साकार हो सकीं।

जीवन एक अनवरत संघर्ष का नाम है। समय के साथ–साथ आगे बढ़ते रहने की प्रबल मानवीय लालसा ही जीवन है और यही जीवन उपलब्धि एवं सीमा नामक दो बिन्दुओं को आपस में संयुक्त करता है। जीवन की निर्बाध गति के मार्ग में समस्या रूपी अनेक अवरोध भी उत्पन्न होते हैं, जो जीवन रूपी मार्ग को और सुदृढ़ बनाते हैं एवं लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित भी करते हैं। जीवन कर्म का पथ है एवं लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु लम्बी साधना की आवश्यकता होती है।

ऐसे में मानव मन कई बार परिस्थितियों के सामने स्वयं को मजबूर–सा पाता है। वह टूटने–बिखरने लगता है। समस्याओं से टकराकर इतना थक जाता है कि कई बार निराशा की अंधकारमय गहरी खाई में खोने का भय पैदा हो जाता है, लेकिन इन्हीं परिस्थितियों में उसे स्वयं को, स्वयं से ही संबल लेने की आवश्यकता पड़ती है। जीवन में व्याप्त संघर्ष से कोई भी व्यक्ति बच नहीं सकता। संघर्ष से मुक्ति पाने का मार्ग पलायन नहीं हो सकता है। संघर्ष की प्रक्रिया में व्यक्ति का सही दिशा में किया जाने वाला कर्म ही सार्थक प्रयास है। यही समस्याओं से छुटकारा पाने का एकमात्र मार्ग है।

जीवन में संघर्ष यदि अपरिहार्य है, तो इस संघर्ष का सामना सिर्फ दृढ़ संकल्प के माध्यम से ही किया जा सकता है। स्वयं के प्रति दृढ़ विश्वास एवं अपनी संपूर्ण क्षमताओं का शत–प्रतिशत उपयोग उन्हीं परिस्थितियों में किया जा सकता है, जब व्यक्ति अपने अन्दर अदम्य उत्साह, भरपूर ताजगी एवं अपनी क्षमताओं में पूर्ण विश्वास रखे। आपने चींटी वाली कहानी सुनी होगी, जो दीवार पर बार–बार दाना लेकर चढ़ती और गिर जाती थी। इसके बावजूद उसने हार स्वीकार नहीं की और निरन्तर प्रयास करती रही परिणामस्वरूप वह दीवार को पार करने में सफल हो गई। यह छोटी–सी कहानी हमें एक महत्त्वपूर्ण प्रेरणा देती है।

जीवन में कभी भी मन को कमजोर मत होने दीजिए। यह मन अनंत अदम्य शक्ति का स्रोत है। मन की शक्ति अत्यंत व्यापक एवं अक्षय है। इस शक्ति की संभावना को पहचानना चाहिए। वही शक्ति हमारे कार्य को सफलता एवं असफलता में परिवर्तित कर सकती है। मौलाना आजाद ने लिखा है–''मोर को चमन की जुस्तजू नहीं होती। वह जहाँ भी अपने परों को खोल देता है, एक चमनिस्तान खिल उठता है। अतः हमें अपने मन को कभी मरने नहीं देना चाहिए।''

जीवन में यदि संघर्ष है, तो उस संघर्ष की प्रक्रिया के दौरान अनेक अवसर आते है, जब परिणाम आशानुकूल नहीं मिलते। कई बार हमें असफलताएँ भी प्राप्त होती हैं, लेकिन उन असफलताओं से घबराकर हमें निराश नहीं होना चाहिए। अपने मन को छोटा नहीं करना चाहिए। जब एक बार हम मन से स्वयं को पराजित मान लेते हैं, तो सारी कहानी यहीं पर खत्म हो जाती है, जीवन उत्साहविहीन एवं बोझिल बन जाता है, इसलिए कहा जाता है कि मन का हारना ही वास्तविक हार है, क्योंकि उसके बाद

सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक ऊर्जा, उत्साह, उमंग, दृढ़ इच्छाशक्ति जैसी शक्तियों का स्वयं ही नाश हो जाता है।

असफलताएँ जीवन प्रक्रिया का स्वाभाविक अंक होती हैं। दुनिया का कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं हो सकता, जिसने असफलता का स्वाद न चखा हो, लेकिन महान् सिर्फ वही व्यक्ति बनते हैं, जो अपनी असफलताओं को सफलता प्राप्त करने की प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा बना लेते हैं। असफलताओं से घबराए बिना वे तब तक लक्ष्य प्राप्ति के लिए ईमानदारीपूर्वक प्रयत्न करते रहते हैं, जब तक वास्तव में सफलता मिल नहीं जाती। वे ईमानदारीपूर्वक सार्थक प्रयत्न इसलिए करते रहते हैं, क्योंकि उन्हें अपनी क्षमताओं पर विश्वास होता है, वे कभी भी मन से हार नहीं मानते।

इसी का नतीजा एक दिन उनकी सफलता के रूप में सामने आता है। ऐसे व्यक्ति उत्साहरहित एवं दुविधाग्रस्त हो जाते हैं। दूसरी ओर, अधिकांश व्यक्ति अपनी असफलताओं से घबराकर निराश हो जाते हैं। उन्हें अपनी क्षमताओं पर विश्वास नहीं रहता और वे मन से हार को स्वीकार कर लेते हैं। ऐसे व्यक्ति उत्साहरहित एवं कार्य में सफल नहीं होंगे, क्योंकि उन्होंने अपनी हार मन से स्वीकार कर ली है।

मन में दृढ़ संकल्प एवं उत्साह रखने वाले व्यक्तियों ने दुनिया में ऐसे असंभव कार्यों को भी संभव कर दिया है, जो कल्पनाओं से भी परे हैं। विभिन्न महान् व्यक्तियों का जीवन उनकी दृढ़ मानसिकता का प्रतीक है, जिसके सहयोग से उन्होंने साधारण मानवीय कमजोरियों से ऊपर उठते हुए अनेक कल्पनातीत कार्य कर दिखाए हैं, अन्यथा थोड़े–से लोगों के सामूहिक प्रयासों के साथ शिवाजी, नेपोलियन, महात्मा गाँधी, माओत्से–तुंग आदि अनेक महान् कारनामों को भला कैसे अंजाम दे पाते?

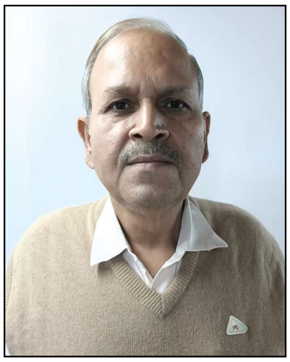
इतना ही नहीं, 8 वर्ष की आयु में एक भीषण दुर्घटना के कारण पैरों का सारा मांस जल जाने के बावजूद डॉ. ग्लेन कनिंघम अपनी संकल्पशक्ति के बल पर ही अमेरिका के सबसे तेज़ धावकों में शामिल हुए और 1,500 मी की दौड़ में विश्व रिकार्ड बनाया। खगोलविद् स्टीफन हॉकिंग ने अपने शरीर के अधिकतर अंगों के शिथिल होने के बावजूद केवल अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के दम पर ही खगोलशास्त्र में सफलता के नए प्रतिमान स्थापित किए।

एक निर्जीव व्यक्ति में जान फूँक सकने की क्षमता रखने वाले प्रोत्साहक एवं प्रेरक वक्ता निक बुजिसिक को जन्म से ही कंधों से दोनों हाथ नहीं थे तथा पैरों के नाम पर छोटा–सा बायाँ पैर था, जिस पर मात्र दो अँगुलियाँ थीं। ये सभी उदाहरण इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि अत्यन्त विषम परिस्थितियों में भी किसी ने अपनी असफलता को मन से स्वीकार नहीं किया और निरन्तर लक्ष्य प्राप्ति के अपने प्रयास में लगे रहे, अंततः उन्हें सफलता प्राप्त हुई और वे इतिहास में अमर हो गए। वस्तुतः मनुष्य जो कुछ करता है, वह केवल अपनी मानसिक दृढ़ता के बल पर ही करता है।

मन अनन्त शक्ति का स्रोत है, उसे सिर्फ हीन–भावना से बचाए रखना आवश्यक है। मन की अपरिमित शक्ति को भूले बिना अपनी क्षमताओं में अथाह विश्वास ही सफलता की मूल कुंजी है। अपनी क्षमताओं में विश्वास का अभाव व्यक्ति को मानसिक रूप से अशक्त बना देता है और सर्वशक्ति संपन्नता के बावजूद मानसिक दुर्बलता व्यक्ति को असफलता की राह पर धकेल देती है, इसलिए मन को सुदृढ़ बनाना एवं उसे सफलता प्राप्ति के प्रति आश्वस्त बनाए रखना, लक्ष्य प्राप्ति हेतु अपरिहार्य है। ●

ओजोन परत की सुरक्षा

कुलभूषण
वरिष्ठ सहायक (विशेष श्रेणी), निगमित कार्यालय



पृथ्वी के चारों ओर समतापमंडल में 15 से 35 किमी के बीच एक परत विद्यमान है, जो ऑक्सीजन के तीन परमाणुओं से मिलकर बनने वाले अणुओं, जिसे ओजोन कहा जाता है, निर्मित है। ओजोन अर्थात् 03 से बनी इसी परत को ओजोन परत कहा जाता है। यह परत पृथ्वी की सुरक्षा के दृष्टिकोण से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यह पृथ्वी पर आने वाली सूर्य की खतरनाक पराबैंगनी किरणों का अवशोषण करती है। सूर्य की ये पराबैंगनी किरणें प्राणियों की त्वचा के लिए अत्यन्त घातक हैं। इस तरह, हम कह सकते हैं कि ओजोन परत पृथ्वी के सुरक्षा कवच का कार्य करती हैं। पिछले कुछ वर्षों के दौरान ओजोन परत में क्षरण की स्थिति पाई गई है।

ओजोन परत के क्षय के कई कारण हैं। औद्योगीकरण के बाद से वातावरण के दूषित होने के कारण पृथ्वी के इस सुरक्षा कवच में क्षरण हुआ है। ओजोन परत के क्षरण के लिए सर्वाधिक जिम्मेदार क्लोरो–फ्लोरो कार्बन (सीएफसी) एवं हाइड्रो क्लोरो–फ्लोरो कार्बन (एचसीएफसी) जैसे रासायनिक पदार्थ रहे हैं। इन दो पदार्थों के अतिरिक्त कार्बन टेट्राक्लोराइड, मिथाइल क्लोरोफॉर्म, मिथाइल ब्रोमाइड जैसे रासायनिक पदार्थ भी ओजोन परत के क्षरण के लिए जिम्मेदार हैं। ग्रीन हाउस इफेक्ट के कारण भी ओजोन परत को क्षति पहुँची है। पृथ्वी पर सीधे आने वाली सौर ऊर्जा की बड़ी मात्रा अवरक्त किरणों के रूप में पृथ्वी के वातावरण से बाहर चली जाती है।

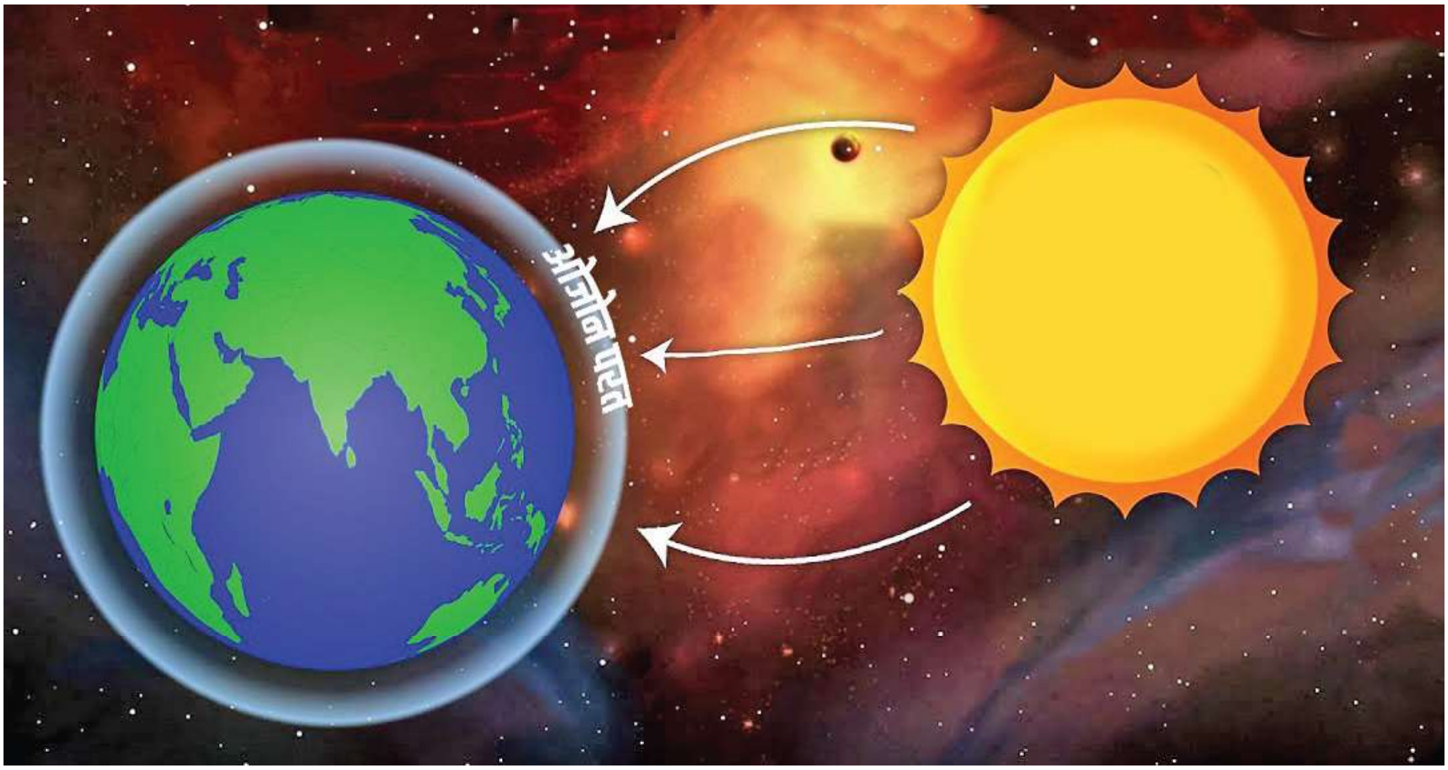
इस ऊर्जा की कुछ मात्रा ग्रीन हाउस गैसों ,द्वारा अवशोषित होकर पुनः पृथ्वी पर पहुँच जाती है, जिससे तापक्रम अनुकूल बना रहता है। ग्रीन हाउस गैसों में मीथेन, कार्बन डाइ–ऑक्साइड नाइट्रस ऑक्साइड इत्यादि हैं। वातावरण में ग्रीन हाउस गैसों का होना अच्छा है, किन्तु जब इनकी मात्रा बढ़ जाती है। तो तापमान में वृद्धि होने लगती है इसके कारण पृथ्वी के ध्रुवों के ऊपर ओजोन परत को भारी क्षति पहुँची है। पिछले पचास वर्षों में इसकी क्षति में वृद्धि की दर अधिक रही है। संयुक्त राज्य अमेरिका की विभिन्न रिपोर्टों के अनुसार, पृथ्वी के वायुमंडल में ओजोन परत में दो बड़े–बड़े छिद्र हो गए हैं। एक अंटार्कटिक महासागर के ऊपर एवं दूसरा आर्कटिक महासागर के ऊपर।

अब तक ओजोन परत के क्षरण के कई दुष्परिणाम देखने को मिले हैं। यदि इसका क्षय रोका नहीं गया, तो इसके और भी घातक परिणाम सामने आने की आशंका है। इसके कारण पृथ्वी पर आने वाली सूर्य की पराबैंगनी किरणों की मात्रा बढ़ जाएगी, जिसके कारण जीव–जन्तुओं को त्वचा संबंधी अनेक प्रकार के गंभीर एवं घातक रोगों (जैसे–कैंसर आदि) का सामना करना पड़ेगा। पेड़–पौधा का विकास बाधित होने से अनेक प्रकार की कठिनाइयाँ उत्पन्न होंगी। पृथ्वी होगी, जिससे पर्यावरण संतुलन भी बिगड़ेगा।

जलवायु परिवर्तन, बढ़ते प्रदूषण एवं ग्लोबल वार्मिंग को देखते हुए बीसवी शताब्दी में संयुक्त राष्ट्र एवं अन्य वैश्विक संगठनों ने पर्यावरण की सुरक्षा की बात करनी शुरू की। ओजोन परत के क्षय के विषय में पहली बार वर्ष 1976 में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) की प्रशासनिक परिषद् में विचार–विमर्श किया गया। इसके बाद वर्ष 1977 में ओजोन परत के विशेषज्ञ वैज्ञानिकों की बैठक आयोजित की गई और यूएनईपी एवं विश्व मौसम संगठन ने समय–समय पर ओजोन परत में होने वाले क्षय को जानने के लिए ओजोन परत समन्वय समिति (सीसीओएल) का गठन किया।

ओजोन परत के संरक्षण के लिए वर्ष 1985 में वियना संमेलन हुआ एवं इसकी नीतियों को विश्व के अधिकतर देशों ने वर्ष 1988 में लागू किया। वियना समझौते के परिणामस्वरूप 16 सितम्बर, 1987 को ओजोन परत की रक्षा हेतु मॉण्ट्रियल समझौता हुआ, जिसमें ओजोन परत के क्षरण के लिए सर्वाधिक जिम्मेदार क्लोरो– फ्लोरो कार्बन (सीएफसी) एवं हाइड्रो क्लोरो–फ्लोरो कार्बन (एचसीएफसी) जैसे रासायनिक पदार्थों के उत्पादन तथा खपत कम करने के लिए आवश्यक उपायों पर चर्चा भी की गई। इसके बाद इस विषय से संबंधित कई समझौते एवं संमेलन विश्व के कई अन्य शहरों में किए गए।

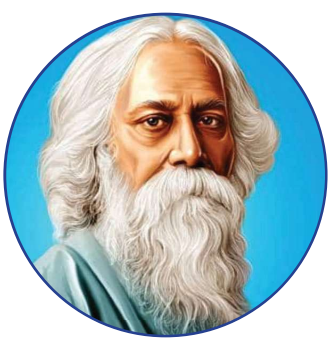
अन्तरराष्ट्रीय समझौते का पूर्णरूपेण पालन करने पर वर्ष 2050 तक ओजोन परत ठीक होने की संभावना जताई जा रही है। भारत ने मॉंट्रियल समझौते पर 17 सितंबर, 1992 को हस्ताक्षर



किए हैं। आज विश्व के 197 देश इस अन्तर्राष्ट्रीय समझौते से जुड़े हुए हैं। अन्य राष्ट्रों के साथ–साथ भारत भी इस समझौते को ईमानदारीपूर्वक निभा रहा है, फलस्वरूप इधर कुछ दशकों से ओजोन परत की स्थिति में सुधार देखा जा रहा है, जो पर्यावरण संतुलन व सुरक्षा हेतु अच्छा संकेत है। वर्ष 1985 से मॉंट्रियल समझोते की यादगार तिथि के रूप में 16 सितंबर पूरे विश्व में ओजोन दिवस के रूप में मनाया जाता है।

ओजोन परत का क्षय रोकने के लिए हमें कई आवश्यक उपाय करने होगें। ओजोन परत पृथ्वी की सुरक्षा परत है, इसलिए इसका संरक्षण आवश्यक है। इसके लिए सर्वप्रथम हमें जनसंख्या को स्थिर बनाए रखने की आवश्यकता है। स्वाभाविक है कि जनसंख्या बढ़ेगी, तो उसके उत्पाद एवं रोजगार के लिए उद्योग–धंधों को स्थापित करना होगा। उद्योग–धंधों प्रदूषण को बढ़ावा देंगे, जो ओजोन के क्षरण का कारण बनेगा। अतः यदि हम चाहते हैं कि प्रदूषण कम हो एवं पर्यावरण की सुरक्षा के साथ–साथ संतुलित विकास भी हो, इसके लिए हमें नवीन प्रौद्योगिकी का प्रयोग करना होगा।

लोगों को ओजोन परत के क्षरण के भावी खतरे के प्रति जागरूक करना होगा। ओजोन गैस का स्रोत ऑक्सीजन है, इसलिए पूरे विश्व में अधिक–से अधिक पेड़–पौधे लगाकर और उन्हें सुरक्षा प्रदान कर ओजोन परत के संरक्षण में सहयोग किया जा सकता है। यदि संपूर्ण, मानव जगत् मिल–जुलकर पर्यावरण के साथ मित्रवत् व्यवहार करते हुए ओजोन परत का हितैषी बन जाए, तो निश्चय ही आने वाले चार–पाँच दशकों में ओजोन परत के छिद्र भर जाएँगे। ●



"जीवन की चुनौतियों से बचने की बजाए उनका निडर होकर सामना करने की हिम्मत मिले, इसकी प्रार्थना करनी चाहिए।"

ईमानदारी से मूल्यवान कोई संपति नहीं

कान्ता
वरिष्ठ सहायक, निगमित कार्यालय

मनुष्य का जो कर्तव्य है, वही उसका धर्म है जो भी आदमी ईमानदारी से अपने कर्तव्य का पालन करता है वह सच्चा धार्मिक है। किसान का धर्म खेती करना है जो भी किसान हल की मूठ पकड़ कर खेतो में काम करता है, भगवान मिट्टी में से अनाज उत्पन्न कर उसकी मदद करने आ जाते है। मनुष्य के लिए इससे अच्छी और कोई बात नही है कि वह सदा मानते रहे अनुभव करते रहे कि ईमानदारी से जो भी कार्य वह हाथ में लेगा,उससे उसे सफलता अवश्य मिलेगी । जो व्यक्ति परिश्रम नही करते वे आलसी हो जाते है भाग्य के भरोसे बैठे रहते है आज मनुष्य ने जो तरह–तरह की खोजे की है वे सब अपने परिश्रम के बल पर ही की है। यादि वह हाथ पर हाथ धरे बैठे रहता है तो वह कभी चांद पद पहुंच पाने में सफल नही होता परिश्रम व ईमानदारी से जो सफलता मिलती है उसमें प्रेममयी पवित्रता की सुगंध आती है। अतः कहना अत्युक्ति नही होगी कि ईमानदारी से मूल्यवान कोई संपति नहीं है।

मनुष्य में जब ईमानदारी व सुमति रहती है सुबुद्धि का वास रहता है वह अच्छे कार्यो में प्रवृत्त होता है और उस पर अनेक प्रकार की संपति,सफलता,लक्ष्मी आदि की कृपा बनी रहती है। पर जब कुमति के अधीन हो जाता है तो उसमें अनेक प्रकार के दुर्गण उत्पन्न हो जाते है ईमानदारी ही सफलता की जननी है तथा जीवन मे सफलता का मूलमंत्र ईमानदारी ही है।

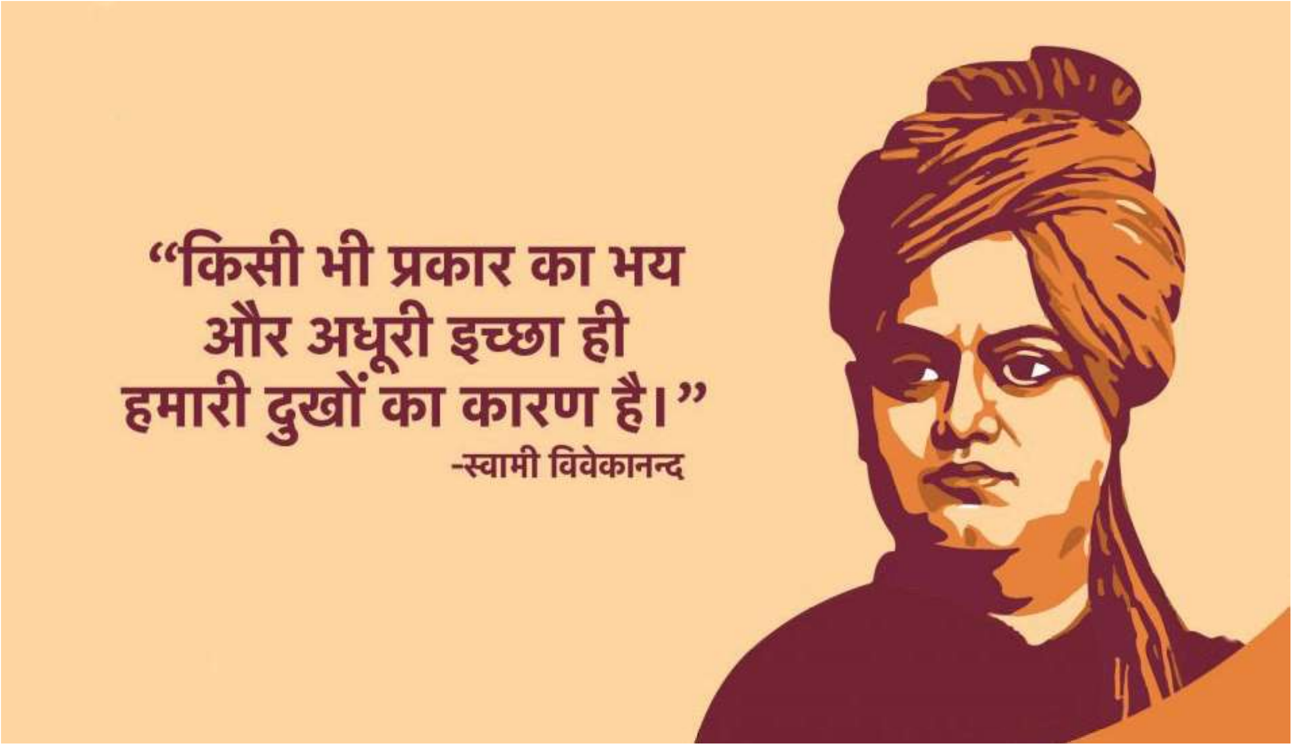
ईमानदारी राष्ट्र को महान बनाती है यादि राष्ट्र का हर नागरिक ईमानदार होगा तो राष्ट्र बहुत ही शीघ्र उन्नति कर सकता है। ईमानदार लोगो का धर्म होता है ईमान वे अपने इरादों को कामयाब करने में किसी भी हद तक जा सकते है ईमानदार लोगों को अपनी जान की परवाह न करके अपने अंजाम देने से नही चूकते। देश के प्रत्येक नागरिक में ईमानदारी के गुण होने चाहिए जिससे समूचे राष्ट्र का विकास हो सके जैसे देश सेवा, समाजसेवा,हमदर्दी नागरिको का परस्पर प्यार, सहयोग इन्सानियत सहनशीलता और विश्वास जिनसे हमारे सारे ही देश की उन्नति हो सके।

समाज में बहुत सी कुरीतियों विद्यमान होती है जिनका मूल कारण अज्ञानता होता है इसलिए इस अज्ञानता को मिटाने के लिए शिक्षा का विस्तार करना एक अच्छे नागरिक का परमावश्यक कर्तव्य है। अच्छा चरित्र एक अच्छे नागरिक का आधारभूत गुण है। उसे अपने व्यवहार में अच्छे चरित्र का प्रदर्शन करने के साथ–साथ दूसरे लोगों को भी अच्छा चरित्र ग्रहण करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

देश के प्रत्येक नागरिक में एक अच्छे ईमानदार का गुण होना चाहिए जिसके लिए उसके प्रत्येक गुण अधिकार या रूचि को देश की प्रगति हेतु न्योछावर कर देना चाहिए जहां उसके अधिकारों की कुर्बानी से राष्ट्र को पर्याप्त लाभ पहुंचता हो। संसार में हर व्यक्ति के जीवन में सफलता,लक्ष्य की प्राप्ति तथा आदर प्राप्त करना चाहता है। व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपनी समर्थ के अनुसार प्रयास भी करता है इसके लिए भ्रष्ट आचरण तथा अनुचित कार्यो का सहारा लेने में भी नही हिचकिचाता अधिक से अधिक धन पाने की यह मृग–तृष्णा उसे मानव से दानव बना देती है। इसके विपरित ईमानदारी एक संतोष एक ऐसी आनंदमय दशा का नाम है जिसमें न अशांति है, न असंतोष न ईर्ष्या है न लालच इसलिए कहा गया है ईमानदारी एक मूल्यवान संपति है।

मनुष्य बेईमानी से अनेक प्रकार की धन दौलत पाकार भी मन से कभी संतुष्ट नही होता वह जितना भी पा लेता है उससे अधिक और अधिक धन पाने की इच्छा कभी खत्म ही नही होती इसी तरह यह सिलसिला चलता ही रहा तो वह एक दिन देश द्रोही या आतंकवाद का रूप ले सकता है। और वह व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखने में असमर्थ हो जाता है। धन दौलत की इस अंधी दौड मे सुख –शांति चैन सब कुछ नष्ट हो जाता है। जिस व्यक्ति में ईमानदारी नही है, वह स्वयं को सुखी नही मानता और अधिकाधिक धन–संपति के लिए लालायित रहा करता है ईमानदारी रूपी धन प्राप्त हो जाने पर बाकी सब प्रकार के धन मिट्टी के समान हो जाते है। आज स्थिति यह है कि लोग धन–दौलत के पीछे अंधा धुंध भागते नजर आते है। किसी को भी संतुष्टि नही है धन का लालच उसे बुरे से बुरे काम करने पर मजबूर कर देता है। वह स्वार्थी अवसर वादी लोभी लालची तथा ईर्ष्यालु बन गया है।

किसी भी राष्ट्र की उन्नति का एक मात्र आधार वहां के निवासियों की अनुशासन भावना है। यदि समाज में अनुशासन न हो तो अनैतिकता भ्रष्टाचार जैसी बुराइयां पनपने लगती है। छात्र जीवन में तो ईमानदार का और भी महत्व है क्योंकि इस काल में पड़े संस्कार प्रवृतियां, आदतें जीवनभर के लिए पछताना नही पड़ता। चरित्र व ईमानदारी मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व का दर्पण होता है। ह्रदय की उदारता परोपकार की भावना,सहिष्णुता और कर्तव्य शीलता, नम्रता तथा सत्यवदिता ईमानदारी और कर्त्तव्य परायणता सभी ईमानदारी के गुण है। ईमानदारी किसी एक गुण का बोधक नहीं, बल्कि गुणों का समूह है। अच्छी शिक्षा तथा सुसंगति चरित्र निर्माण के ही साधन है। अच्छी शिक्षा तथा सुसंगति चरित्र निर्माण के ही साधन है। अच्छी शिक्षा भी व्यक्ति को चरित्रवान व ईमानदार बनाती है। बालक की बुद्धि का विकास अच्छी शिक्षा के बिना नही हो सकता। चरित्र की आधारशिला बचपन तथा शिक्षण काल में ही रखी जाती है सच्चरित्र जिंदगी की सबसे बडी ताकत होती है जिनके आगे अन्य शक्तियां हार जाती है। गांधी जैसा दुबला–पतला व्यक्ति अपने ईमानदारी के बल पर ही अंग्रेजी साम्राज्य को धूल चटाने में सफल रहा किसी देश की उन्नति तथा प्रगति वहां के निवासियों के चरित्र बलपर ही पूर्णता आधारित होती हैं। अतः हमारा कर्तव्य है कि हम चरित्रवान व ईमानदार बनें। आज हमारा चरित्र गिर गया है। चारों और भ्रष्टाचार तथा अनैतिकता का बोलबाला है जिसके कारण विदेशों में हमारी प्रतिष्ठा घटी है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे चरित्रवान व ईमानदार बने और भावी जीवन में प्रबंध नागरिक के रूप में देश और समाज की सेवा में संलग्न रहे। कुसंग से बेईमानी से मनुष्य का अधरूपतन बहुत शीघ्र हो जाता है जैसे कि वृक्ष पर चढने के लिए मेहनत करनी पडती है मगर गिरने में कुछ भी परिश्रम नही पडता अर्थात ईमानदारी से कमाया हुआ धन, यश, सम्मान एक मूल्यवान संपति है। ईमानदारी हमेशा सद–कर्म तथा आदर्श एवं कर्तव्यों के रथ पर कर्मशील होना सिखलाती है।



अन्तरिक्ष में मानव

कृष्णलाल
सहायक अधिकारी (तकनीकी), निगमित कार्यालय

अन्तरिक्ष ने प्रारंभ से ही मानव को अपनी ओर आकर्षित किया है। पहले मनुष्य अपनी कल्पना और कहानियों के माध्यम से अंतरिक्ष की सैर किया करता था। अपनी इस कल्पना को साकार करने के संकल्प के साथ मानव ने अंतरिक्ष अनुसंधान प्रारंभ किया और उसे बीसवीं सदी के मध्य के दशक में इस क्षेत्र में अभूतपूर्व सफलता प्राप्त हो ही गई। आज मनुष्य न केवल अंतरिक्ष के कई रहस्यों को जान गया है, बल्कि वह अंतरिक्ष की सैर करने के अपने सपने को भी साकार कर चुका है।

अंतरिक्ष में मानव के सफर की शुरूआत वर्ष 1957 में हुई। 4 अक्टूबर, 1957 को सोवियत संघ ने 'स्पुतनिक' नामक अंतरिक्ष यान को अंतरिक्ष की कक्षा में भेजकर एक नए अंतरिक्ष युग की शुरूआत की। इस यान में अंतरिक्ष में जीवों पर पड़ने वाले विभिन्न प्रभावों का अध्ययन करने के लिए एक 'लायका' नामक कुतिया को भी भेजा गया था। अंतरिक्ष में मानव के सफर को एक और आयाम देते हुए 31 जनवरी, 1958 को संयुक्त राज्य अमेरिका ने 'एक्सप्लोरर' नामक अंतरिक्ष यान छोड़ा। इस यान का उद्देश्य पृथ्वी के ऊपर विद्यमान चुंबकीय क्षेत्र एवं पृथ्वी पर उसके प्रभावों का अध्ययन करना था। स्पुतनिक एवं एक्सप्लोरर के अंतरिक्ष में भेजे जाने के साथ ही विश्व में अंतरिक्ष युग की शुरूआत हुई, दुनिया अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ ही विकास की आधुनिक अन्नत अवस्था तक पहुँच गई है।

अंतरिक्ष यानों का उद्देश्य अंतरिक्ष के रहस्यों पर से पर्दा हटाना था, इसलिए अंतरिक्ष यानों में कैमरे भी लगाए जाते थे। अक्टूबर, 1959 में सोवियत संघ द्वारा भेजे गए' लूना–3'नामक अंतरिक्ष यान से सर्वप्रथम चन्द्रमा के चित्र प्राप्त हुए थे। इसके बाद वर्ष 1962 में अमेरिका द्वारा भेजे मैराइनर–2 नामक यान की सहायता से शुक्र ग्रह के बारे में हमें कई जानकारियाँ प्राप्त हुई। इस सफलता से प्रेरित होकर अमेरिकी अंतरिक्ष अनुसंधान संस्थान 'नासा' ने वर्ष 1964 में 'मैराइनर–4'नामक अंतरिक्ष यान का प्रक्षेपण मंगल ग्रह के रहस्यों का पता लगाने के लिए किया।

प्रारंभ में अंतरिक्ष अनुसंधान हेतु भेजे जाने वाले यान मानवरहित होते थे। अंतरिक्ष में मानव का पहला कदम 12 अप्रैल, 1961 को पड़ा, जब सोवियत संघ के यूरी गागरिन अंतरिक्ष में पहुँचने वाले विश्व के प्रथम व्यक्ति बने। इसके बाद सोवियत संघ की वेलेंटीना तेरेश्कोवा ने वोस्टॉक–नामक अंतरिक्ष यान से अंतरिक्ष की यात्रा करके विश्व की प्रथम महिला अंतरिक्ष यात्री होने का गौरव प्राप्त किया। मानव द्वारा शुरू किए गए अंतरिक्ष अनुसाधान के इतिहास में 20 जुलाई, 1969 का दिन अविस्मरणीय है। इसी दिन अमेरिका के दो अंतरिक्ष यात्री नील आर्मस्ट्रांग एवं एडविन एल्ड्रिन ने चन्द्रमा की धरती पर अपने कदम रखे। 'अपोलो–11 नामक अंतरिक्ष यान पर सवार होकर चन्द्रमा की सतह तक पहुँचे थे। इस अंतरिक्ष यान में इन दोनों के साथ माइकेल कॉलिन्स भी सवार थे। नील आर्मस्ट्रांग ने चन्द्रतल पर पहुँचकर कहा था–''सुन्दर दृश्य है। सब कुछ सुन्दर है।''

अंतरिक्ष युग की शुरूआत के समय किसी ने यह कल्पना भी नही की थी कि भविष्य में अंतरिक्ष पर्यटन भी प्रारंभ हो जाएगा। वर्ष 2002 में डेनिस टीटो ने दुनिया के प्रथम अंतरिक्ष पर्यटक बनने का गौरव हासिल किया। इसके बाद वर्ष 2006 में अनुशेह अंसारी विश्व की पहली अंतरिक्ष पर्यटक बनीं। आने वाले समय में कई व्यक्ति अंतरिक्ष पर्यटन पर जाने के लिए अग्रिम बुकिंग करवा चुके हैं।

भारतीय मूल की अमेरिकी वैज्ञानिक सुनिता विलियम्स अंतरिक्ष में सर्वाधिक 322 दिनों तक रहने वाली पहली महिला बन गई हैं। उनका दूसरा लंबा अंतरिक्ष मिशन 19 नवम्बर, 2012 को पूरा हुआ। उन्होंने 50 घंटे 40 मिनट तक सात 'स्पेस वाक' कर विश्व रिकॉर्ड भी बनाया है। भारत आने पर उन्होंने कहा था–'' चाँद पर जाना एक सपने जैसा होगा, मंगल पर जाना भी बेहद अच्छा रहेगा, पर मुझे लगता है कि मेरे अंतरिक्ष यात्री बने रहने तक संभव नही हो सकेगा।''

अंतरिक्ष पर्यटन में सफलता प्राप्त करने के बाद अंतरिक्ष में मानव बस्तियाँ बनाने की परियोजनाओं पर कार्य चल रहा है। विश्व के बहुत कम देशों अंतरिक्ष अनुसंधान के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं। अंतरिक्ष अनुसंधान में जुटे देशों में प्रमुख रूप से रूस, संयुक्त राज्य अमेरिका, जर्मनी, जापान, चीन, ब्राजील एवं भारत के नाम शामिल हैं।

भारत को अंतरिक्ष युग में ले जाने का श्रेय प्रख्यात वैज्ञानिक विक्रम साराभाई को जाता है। भारत ने अब तक अंतरिक्ष अनुसंधान के क्षेत्र में काफी प्रगति की है। इसने अब तक कई उपग्रह अंतरिक्ष में किए हैं। राकेश शर्मा भारत के प्रथम अंतरिक्ष यात्री हैं। उनके अंतरिक्ष में पहुँचने पर भारत की तत्कालीन प्रधानमन्त्री श्रीमती इन्दिरा गाँधी ने उन्हें बधाई देते हुए पूछा था कि वहाँ से हिन्दुस्तान कैसा लग रहा है? तो उन्होंने उत्तर देते हुए कहा था ''सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा।''

अंतरिक्ष की यात्रा करने वालों में भारतीय नारी भी पीछे नहीं रही है। कल्पना चावला एक ऐसा ही नाम है, जो वर्ष 1997 में कोलम्बियों एसटीएस–87 अंतरिक्ष यान से अंतरिक्ष की यात्रा कर धरती पर लौटीं। 16 जनवरी, 2003 को छः अन्य सदस्यों के साथ कोलम्बिया एसटीएस–107 से उन्होंने अंतरिक्ष में जाने के लिए फिर से उड़ान भरी, किन्तु 16 दिनों की अंतरिक्ष यात्रा पूर्ण कर पृथ्वी पर उतरने से पूर्व ही उनके यान में विस्फोट हो गया और उस दुर्घटना में सभी अंतरिक्ष यात्रियों की मौत हो गई। इस दुर्घटना ने भारतीय अंतरिक्ष परी को हमसे छीन लिया।

अंतरिक्ष अनुसंधान से विश्व अत्यधिक लाभान्वित हुआ है। अंतरिक्ष में भेजे गए उपग्रहों के कारण ही सूचना–क्रान्ति की शुरूआत करने में सफलता प्राप्त हुई है। विभिन्न उपग्रहों से मौसम संबंधी जानकारियाँ प्राप्त होती है एवं सूचना प्रसारण में सहयोग मिलता है। इन उपग्रहों की सहायता से पृथ्वी के विभिन्न भागों के मानचित्र बनाने में सहायता मिलती है। मानव के लिए उपयोगी क्षेत्रों की खोज में भी इसके कारण विशेष सहायता मिलती है। कुछ उपग्रह शिक्षा के प्रसार में भी विशेष रूप से लाभप्रद साबित हुए हैं।

इनकी सहायता से दूरस्थ क्षेत्रों में विद्यार्थियों को शिक्षा की उपलब्धता हो सकती है। विभिन्न अंतरिक्ष यात्रियों द्वारा चन्द्रमा की सतह के संबंध में किए गए अध्ययनों से चन्द्रमा की भौगोलिक संरचना एवं उसमें उपस्थित पदार्थों के संबंध में अनेक बातों का पता चला है। मंगल शुक्र एवं अन्य ग्रहों के रहस्यों को जानने के लिए भेजे गए यानों से इन ग्रहों के संबंध में भी कई रहस्यों का पता चला है। वर्ष 2014 में मंगल ग्रह की कक्षा में स्थापित होने के पश्चात् भारतीय उपग्रह 'मंगलयान' से भी मंगल ग्रह के बारे में लगातार सूचनाएँ प्राप्त हो रही हैं। वैज्ञानिकों का यह भी मानना है कि मंगल ग्रह पर जीवन की संभावनाएँ हो सकती हैं।

अंतरिक्ष युग में प्रवेश करने के बाद से मानव ने इस क्षेत्र में अनेक अभूतपूर्व अपलब्धियाँ हासिल की हैं। जिस तरह से वह इस क्षेत्र में प्रगति के पथ पर अग्रसर है, उससे यह अनुमान लगाया जा सकता है कि वह दिन दूर नहीं जब मानव अंतरिक्ष में अपनी बस्तियाँ बनाने में भी कामयाब हो जाएगा।

एकहि साधे सब सधे, सब साधे सब जाय

राजेन्द्र
सहायक (वाणिज्य), बठिंडा यूनिट

महान् क्रान्तिकारी संत एवं युगप्रवर्तक कवि कबीर ने लिखा है

''एकहि साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।

माली सींचे मूल को, फूलै फलै अघाय।।''

कहने का तात्पर्य है कि जिस तरह माली के द्वारा पौधे की जड़ को सींचने से पूरे पेड़ की सिंचाई हो जाती है और समूचा पेड़ हरा–भरा होकर खूब फूलता–फलता है, ठीक उसी तरह व्यक्ति यदि अपने मूल लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपना तन–मन–धन समर्पित कर दे, तो मूल लक्ष्य की प्राप्ति होते ही उसे अन्य सभी अनुषंगी लक्ष्य स्वयं ही हासिल हो जाते हैं।

उपरोक्त बात से स्पष्ट होता है कि व्यक्ति को अपने जीवन के मूल लक्ष्य की पहचान करके उसे हासिल करने के लिए अपना सब कुछ न्यौछावर कर देना चाहिए, क्योंकि मूल लक्ष्य प्राप्त होने पर अन्य सहायक लक्ष्य सरलता से प्राप्त हो जाते हैं। जो व्यक्ति अपने कई लक्ष्यों को एक साथ प्राप्त करने की कोशिश करता है, वह अपने प्रयासों के साथ न्याय नहीं कर पाता है। एक से अधिक लक्ष्यों को एक साथ हासिल करने की कोशिश का अर्थ है–अपनी ऊजा, अपनी निष्ठा एवं एकाग्रता तथा अपने समय को कई भागों में विभाजित करना।

इनके विभाजन का अर्थ है–लक्ष्य पाने की दृढ़ता में कमी, दृढ़ संकल्प में कमी, समर्पण भाव में कमी और इन कमियों के साथ सफलता प्राप्त करना हमेशा संदिग्ध होता है। सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने तन, मन एवं धन को किसी बिन्दु–विशेष यानि लक्ष्य विशेष के लिए पूरी तरह समर्पित कर दे, वह अपनी समूची एकाग्रता एवं निष्ठा को उस लक्ष्य की प्राप्ति से जोड़ दे, लेकिन यदि लक्ष्य ही अनेक होंगे, तो निश्चित रूप से एकाग्रता एवं निष्ठा भी विभाजित होगी और लक्ष्य प्राप्ति को संदेहास्पद बना देगी। एक ही समय में अनेक कार्यों को प्रारंभ करने से कोई भी कार्य पूर्णता तक नहीं पहुँच पाता, परिणामस्वरूप हमारे सभी कार्य अधूरे रह जाते हैं। इसलिए हमें अतिशय व्यग्रता न दिखाते हुए एक समय में कोई एक काम ही पूरी तल्लीनता एवं निष्ठा के साथ करना चाहिए, ताकि हम एकाग्रचित होकर उसमें सफलता प्राप्त कर सकें।

कहा भी गया है कि एक साथ दो नावों में पैर रखने वाला व्यक्ति कभी भी किनारे तक नहीं पहुँच सकता है। उसका बीच रास्ते में ही नदी में गिरना अवश्यम्भावी है। दूसरी ओर एक ही नाव में सवार होकर सफर करने वाला व्यक्ति निश्चित रूप से नदी को पार कर लेता है। जिस तरह, बिना विचार किए किसी कार्य को करना विपत्तियों को आमन्त्रण देना है, ठीक उसी तरह एक साथ कई कार्यों को प्रारंभ करना किसी भी कार्य के प्रति पूर्ण निष्ठा के अभाव को दर्शाता है तथा ऐसा करना सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कार्य की पहचान न कर पाने की अयोग्यता को भी उजागर करता है।

एक ही कार्य या लक्ष्य को साधने से तात्पर्य भी नहीं है कि किसी भी कार्य या लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश की जाए, बल्कि मूल्य कार्य या लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश की जानी चाहिए, तभी वह प्रयास सार्थक होगा। जिस तरह, पौधे की जड़ में पानी देने से वह खूब फूलता–फलता है, लेकिन यदि पौधे की जड़ों को न सींचकर सिर्फ उसके पत्तों की सिंचाई की जाए, तो वह पौधा जीवित नहीं रह पाएगा, उसी तरह जीवन के मूल लक्ष्य की पहचान न करके अन्य लक्ष्यों को प्राप्त करने की कोशिश की जाएगी, तो उससे अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति नहीं होगी और जीवन में सफलता पाना संदिग्ध हो जाएगा।

इसलिए एक ही कार्य को करना, एक ही लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए पूरी तरह एकाग्रचित हो जाना एवं संपूर्ण निष्ठा एवं समर्पण से उसे प्राप्त करने की कोशिश करना महत्त्वपूर्ण है, लेकिन वह कार्य या लक्ष्य मूल होना चाहिए, सर्वाधिक प्रमुख होना चाहिए और इसकी पहचान करने की व्यक्ति में क्षमता होनी चाहिए, सामर्थ्य होनी चाहिए। मूल या सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण लक्ष्य या कार्य को निष्ठापूर्वक प्राप्त करने या संपादित करने से ही अन्य अनुषंगी लक्ष्य या कार्य भी पूर्ण हो जाते हैं। स्वामी विवेकानन्द ने भी कहा है–'' एक समय में एक काम करो और ऐसा करते समय अपनी पूरी आत्मा उसमें डाल दो और बाकी सब कुछ भूल जाओं।'' ●

डॉ. भीमराव अम्बेडकर

उमाशंकर प्रसाद
सहायक, निगमित कार्यालय

गीता में कहा गया है–''यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारतः अभ्युत्थानम् धर्मस्य तदात्मानम् सृजाम्यहम्'' अर्थात् 'जब–जब पृथ्वी पर अधर्म का साम्राज्य स्थापित हो जाता है, तब–तब अधर्म का नाश कर धर्म की स्थापना करने के लिए ईश्वर अवतार लेते हैं।' अंग्रेजों के शासनकाल में जब भारत माता गुलामी की जंजीरों में जकड़ी कराह रही थी, तब उस घड़ी में भी दकियानूसी एवं गलत विचारधारा के लोग मातृभूमि को विदेशियों के चंगुल से मुक्त कराने के लिए संघर्ष करने के बजाय मानव–मानव में जाति के आधार पर विभेद करने से नहीं हिचकते थे।

ऐसी प्रतिकूल परिस्थिति में कट्टरपंथियों का विरोध कर दलितों का उद्धार करने एवं भारत के स्वतन्त्रता संग्राम को सही दिशा देने के लिए जिस महामानव का जन्म हुआ, उन्हें ही दुनिया डॉ. भीमराव अम्बेडकर के नाम से जानती है। वे अपने कर्मो के कारण आज दलितों के बीच ईश्वर के रूप में पूजे जाते हैं।

भीमराव अम्बेडकर का जन्म 14 अप्रैल 1891 को केन्द्रीय प्रांत (अब मध्य प्रदेश)के म्हो में हुआ था। उनके पिता रामजी मलोजी सकपाल सेना में सूबेदार मेजर थे तथा उस समय म्हो छानवीन में तैनात थे। उनकी माता का नाम भीमाबाई मुरबादकर था। भीमराव का परिवार हिन्दू धर्म की महार जाति से संबंधित था, उस समय कुछ कट्टरपंथी सवर्ण इस जाति के लोगों को अस्पृश्य समझकर उनके साथ भेदभाव एवं बुरा व्यवहार करते थे।

यही कारण है कि भीमराव को भी बचपन में सवर्णों के बुरे व्यवहार एवं भेदभाव का शिकार होना पड़ा। स्कूल में उन्हे अस्पृश्य जानकर अन्य बच्चों से अलग एवं कक्षा से बाहर बैठाया जाता था। अध्यापक उन पर ध्यान भी नहीं देते थे। भेदभाव एवं बुरे व्यवहार का प्रभाव उन पर ऐसा पड़ा कि दलितों एवं अस्पृश्य माने जाने वाले लोगों के उत्थान के लिए उन्होंने उनका नेतृत्व करने का निर्णय लिया तथा उनके कल्याण हेतु एवं उन्हें उनके वास्तविक अधिकार व संमान दिलाने के लिए दकियानूसी तथा कट्टरपंथी लोगों के विरूद्ध वे जीवनभर संघर्ष करते रहे।

वर्ष 1905 में उनका विवाह रमाबाई नामक एक कन्या से हो गया और उसी वर्ष उनके पिता उन्हें लेकर बंबई चले गए, जहाँ उनका नामांकन एलफिंसटन स्कूल में करवा दिया गया। वर्ष 1907 में जब उन्होंने अच्छे अंकों के साथ मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण कर ली, तो बड़ौदा के महाराजा सयाजी राव गायकवाड़ ने प्रसन्न होकर उन्हें 25 रूपये मासिक छात्रवृत्ति देना प्रारंभ किया। 1912 में राजनिति विज्ञान और अर्थशास्त्र में बी.ए. करने के बाद बड़ौदा महाराज ने उन्हें अपनी फौज में उच्च पद पर नियुक्त कर लिया। 1913 में अपने पिता की मृत्यु के बाद उन्होंने इस नौकरी से त्यागपत्र देकर उच्च शिक्षा हेतु विदेश जाने का फैसला किया।

बड़ौदा के महाराज ने उनके इस फैसले का स्वागत किया एवं उनके त्यागपत्र को स्वीकार कर उन्हें उच्च शिक्षा के लिए छात्रवृत्ति भी प्रदान की। इसके बाद भीमराव अमेरिका चले गए, जहाँ न्यूयॉर्क के कोलंबिया विश्वविद्यालय से उन्होंने वर्ष 1915 में एम .ए तथा वर्ष 1916 में पी. एच. डी. की उपाधी प्राप्त की।

वर्ष 1917 में वे कोल्हापुर के शासक शाहजी महाराज के संपर्क में आए तथा उनकी आर्थिक सहायता से मूक नायक नामक पाक्षिक पत्र निकालना शुरू किया,जिसका उद्देश्य या–दलितोद्वार करना। पी.एच.डी. की डिग्री प्राप्त करने के बाद भी उच्च शिक्षा की उनकी भूख शान्त नहीं हुई थी, इसलिए वर्ष 1923 में वे इंग्लैंड चले गए, जहाँ लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से उन्होंने डॉक्टर ऑफ साइंस की डिग्री प्रप्त की। इसके बाद कानून में कैरियर बनाने के दृष्टिोण से उन्होंने बार एट लॉ की डिग्री भी प्राप्त की।

कानून की पढ़ाई पूरी करने के बाद वर्ष 1923 में अम्बेडकर स्वदेश लौटें तथा बंबई उच्च न्यायालय में वकालत करना प्रारंभ किया। यहाँ भी उन्हें अपनी जाति के प्रति समाज की गलत धारण एवं भेदभाव के कारण अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। उन्हें कोर्ट में कुर्सी नहीं दी जाती थी तथा कोई मुवक्किल उनके पास नहीं आता था। संयोगवश उन्हें एक हत्या का मुकदमा मिला, जिसे किसी भी बैरिस्टर ने स्वीकार नहीं किया था, किन्तु उन्होंने इतनी कुशलता से इस मामले की पैरवी की कि जज ने उनके मुवक्किल के पक्ष में निर्णय दिया। घटना से अम्बेडकर को खूब ख्याति मिली।

अम्बेडकर ने बचपन से ही अपने प्रति समाज के भेदभाव रूपी अपमान को सहा था, इसलिए उन्होंने इसके खिलाफ संघर्ष की शुरूआत की। इस उद्देश्य हेतु उन्होंने वर्ष 1927 में 'बहिष्कृत भारत' नामक मराठी पाक्षिक समाचार–पत्र निकालना प्रारंभ किया, इस पत्र ने शोषित समाज को जगाने का अभूतपूर्व कार्य किया। वर्ष 1927 में उन्हें बंबई के गवर्नर ने विधानपरिषद् के लिए मनोनीत किया तथा वे 1937 तक बंबई विधानसभा के सदस्य बने रहे। उस समय दलितों कों अछूत समझकर मंदिरों में प्रवेश नहीं करने दिया जाता था। उन्होंने मंदिरों में अछूतों के प्रवेश की माँग की और वर्ष 1930 में 30 हजार दलितों को साथ लेकर नासिक के कालाराम मंदिर में प्रवेश के लिए सत्याग्रह किया।

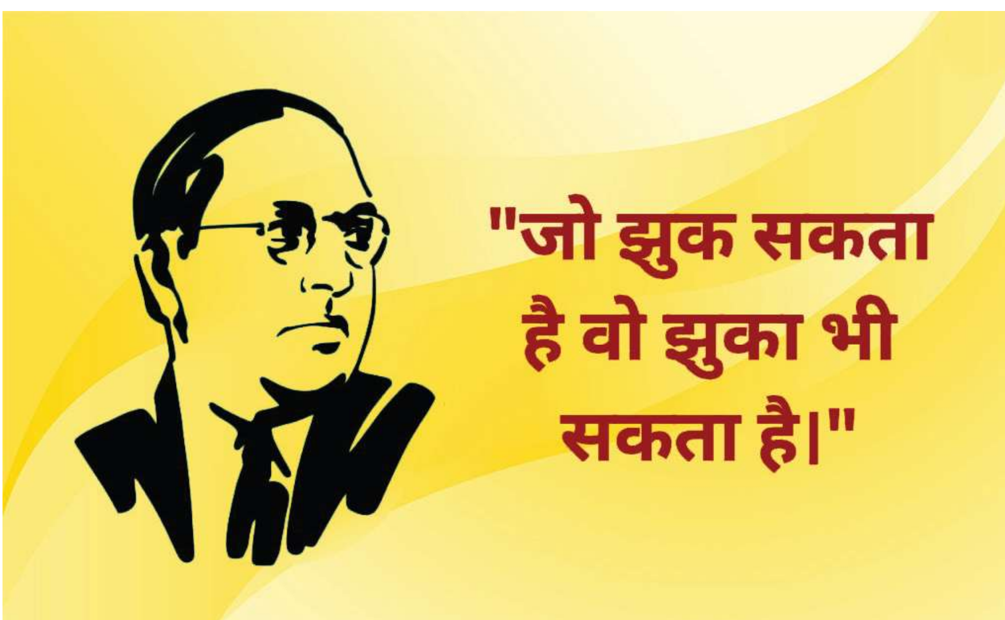
इस अवसर पर उच्च वर्णों के लोगों की लाठियों की मार से अनेक लोग घायल हो गए, किन्तु उन्होंने सबको मंदिर में प्रवेश कराकर ही दम लिया। इस घटना के बाद लोग उन्हें 'बाबा साहब' कहने लगे। उन्होंने वर्ष 1935 में 'इंडिपेंडेंट लेबर पार्टी' की स्थापना की, जिसके द्वारा उन्होंने दलित एवं अछूत समझे जाने वाले लोगों की भलाई के लिए कट्टरपंथियों के विरूद्ध संघर्ष प्रारंभ किया। वर्ष 1935 में उन्हें गवर्नमेंट लॉ कॉलेज के प्रधानाचार्य का गरिमामयी पद प्रदान किया गया। वर्ष 1937 में बंबई के चुनावों में इनकी पार्टी को पंद्रह में से तेरह उन्हें स्थानों पर जीत हासिल हुई, हालाँकि अम्बेडकर गाँधीजी के दलितोद्वार के तरीकों से सहमत नहीं थे, लेकिन अपनी विचारधारा के कारण उन्होंने कांग्रेस के जवाहरलाल नेहरू एवं सरदार वल्लभभाई पटेल जैसे बड़े नेताओं को अपनी ओर आकर्षित किया। वर्ष 1941 में उन्हें वायसराय की परामर्श समिति का सदस्य नियुक्त किया गया। वर्ष 1944 में वायसराय ने पुनः एक्जीक्यूटिब काउंसिल गठित की तथा डॉ0 अम्बेडकर को 'श्रम सदस्य' के रूप में मनोनीत कर संमानित किया।

जब 15 अगस्त, 1947 को भारत स्वतंत्र हुआ, तो उन्हे स्वतंत्र भारत का प्रथम कानून मंत्री बनाया गया, इसके बाद उन्हें भारत की संविधान प्रारूप समिति का अध्यक्ष नियुक्त किया गया। भारत के संविधान को बनाने में अम्बेडकर ने मुख्य भूमिका निभाई, इसलिए उन्हें भारतीय संविधान का निर्माता भी कहा जाता है।

अपने जीवनकाल में अपने उद्देश्यों की पूर्ति हेतु उन्होंने कई पुस्तकों की रचना भी की, जिनमें से कुछ उल्लेखनीय पुस्तकें हैं–'अनटचेबल्स हू आर दे' 'स्टेट्स एंड माइनॉरिटीज', 'हू वर दी शुद्राज', बुद्धा एंड धंमा', पाकिस्तान एंड पार्टीशन ऑफ इंडिया', थॉट्स ऑफ लिंग्युस्टिक', स्टेट्स', द प्रॉब्लम ऑफ द रूपी', द इवोल्यूशन ऑफ प्रॉविंशियल फाइनैन्स इन ब्रिटिश इंडिया', द राइज एंड फॉल हिन्दू वूमेन', इमैनसिपेशन ऑफ द अनटचेबल्स'।

अम्बेडकर सभी धर्मों का समान रूप से आदर करते थे। वे हिन्दू धर्म के खिलाफ नहीं थे तथा इस धर्म की बुराइयों एवं इसमें निहित भेदभाव को दूर करना चाहते थे। उन्हें तब लगने लगा कि कट्टरपंथी एवं दकियानूसी विचारधारा के लोगों के रहते हुए पिछड़े एवं दलितों का भला नहीं हो सकता, तो उन्होंने धर्म–परिवर्तन का निर्णय लिया। 14 अक्टूबर, 1956 को उन्होंने दशहरे के दिन नागपुर में विशाल समारोह में लगभग दो लाख लोगों के साथ बौद्ध धर्म स्वीकार कर लिया।

डॉ. भीमराव अम्बेडकर एक महान् विधिवेत्ता, समाज सुधारक, शिक्षाविद् एवं राजनेता थे। उन्होंने अन्याय, असमानता, छुआछूत, शोषण तथा ऊँच–नीच के खिलाफ जीवनभर संघर्ष किया। 6 दिसम्बर 1956 को भारत के इस महान् सपूत एवं दलितों के उद्धारक व मसीहा का निधन हो गया। उनकी उपलब्धियों एवं मानवता के लिए उनके योगदान को देखते हुए भारत सरकार ने वर्ष 1990 में उन्हें मरणोपरान्त देश के सर्वोच्च नागरिक संमान 'भारत रत्न' से संमानित किया। अम्बेडकर आज हमारे बीच भले न हों, किन्तु यदि आज दलितों को बहुत हद तक उनका संमान मिला है तथा समाज में छुआछूत की भावना कम हुई है, तो इसका सर्वाधिक श्रेय डॉ. भीम राव अम्बेडकर को ही जाता है। अम्बेडकर की विचारधारा पूरी मानवता का कल्याण करती रहेगी, उनका जीवन हम उसके लिए अनुकरणीय है।



भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव

बालेन्द्र प्रसाद मिश्र
उप प्रबंधक (मा.सं. एवं प्र.)/विधि, निगमित कार्यालय

भारतीय संस्कृति अध्यात्मक प्रधान है, जबकि पाश्चात्य संस्कृति को भौतिक माना जाता है। अध्यातमक प्रधान संस्कृति से तात्पर्य अभौतिकतावादी दृष्टिकोण को अत्यधिक महत्त्व मिलने से है। प्राचीनकाल से ही 'आस्था से ही 'वसुधैव कुटुम्बकम' और 'अतिथि देवो भवः' के सिद्धान्तों में रची–बसी भारतीय संस्कृति में विश्वास , भावना, आस्था, धर्म , रीति–रिवाजों, परंपराओं आदि का अत्यधिक महत्त्व रहा है। धर्म प्रधान संस्कृति होने के कारण ही लोगों ने इसे अध्यात्म प्रधान संस्कृति माना है। रामकृष्ण परमहंस 'के शब्दों में–''ईश्वरत्व और त्याग पर्यायवाची शब्द हैं। संस्कृति और सदाचार उसकी बाह्म अभिव्यक्तियाँ हैं।''

परंपरागत दृष्टिकोण के अंतर्गत हम अपने धार्मिक अर्थात् आध्यात्मिक दर्शन को लेकर बहुत हद तक अतीत के प्रति महिमामंडित भाव रखते हैं, लेकिन आज आवश्यकता इस बात की है कि वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाकर हमें इस तथ्य का मूल्यांकन करना चाहिए कि 21वीं सदी में भी क्या 5वीं सदी की मान्यताओं को जारी रखा जा सकता है? आज जब दुनिया की निरंतर तीव्र प्रगति के बल पर चाँद तो क्या सूर्य को भी खँगालने की कोशिश कर रही है, मानव का क्लोन बनाकर ईश्वर की सत्ता को चुनौती देने की कोशिश कर रही है तो क्या इन परिस्थितियों में धर्म या आध्यात्मिकता को आवश्यकता से अधिक महत्त्व देना प्रसंगिक एवं बुद्धिमानीपूर्ण है?

पाश्चात्य संस्कृति भौतिकता प्रधान और वैज्ञानिक संस्कृति भौतिकता प्रधान संस्कृति से तात्पर्य ऐसी संस्कृति से है, जो यथार्थवादी दृष्टिकोण को अधिक महत्त्व देती है। भौतिक का सामान्य अर्थ देखने या इन्द्रिय बोध से साक्षात संबंध रखने वाली वस्तु से है, अर्थात् जो यथार्थ एवं वास्तविक हो। पाश्चात्य संस्कृति को इसलिए वैज्ञानिक माना जाता है, क्योंकि इसमें जाँच–पड़ताल की मूल्यांकन पद्धति अपनाकर एक सामान्य सिद्धान्त या नियम बनाया जा सकता है, जिसके आधार पर भविष्यवाणी की जा सके और व्यक्ति एवं जीवन –शैली को बेहतर बनाया जा सके।

एक ओर भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है, दूसरी ओर यह हमारे लिए हितकारी भी साबित हो रही है पश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण हममें ' वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना कम होती जा रही है। संयुक्त परिवार का विघटन हो रहा है। पारिवारिक जीवन तनावपूर्ण एवं संघर्षपूर्ण हो गया है। पाश्चात्य संस्कृति की नकल के कारण स्वतंत्र होकर जीवन–यापन करना पसन्द करते हैं, परिणामस्वरूप वैवाहिक संबंधों में सुदृढ़ता एवं आत्मीयता का अभाव उत्पन्न हो गया है। संयुक्त परिवार में वैवाहिक संबंधों को टूटने से बचाने के लिए पारिवारिक पृष्ठभूमि होती है, वर्तमान के एकल या नाभिक परिवारों में उसका अभाव है।

इस कारण विवाह विच्छेद की समस्या में वृद्धि हुई है। वहीं दूसरी ओर प्रेम विवाह, अंतर्जातीय विवाह जैसे मामलों में वृद्धि हुई है। पश्चात्य प्रभाव के कारण व्यक्तित्व के विकास में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, विशेषकर महिलाओं के व्यक्तित्व के विकास में। शिक्षा के प्रसार ने उन्हें अधिक महत्त्वाकांक्षी एवं आत्मविश्वास बना दिया है। उनमें आत्मनिर्भरता की भावना का अत्यधिक विस्तार होने से परिवार का संतुलित एवं सुदृढ़ विकास होता है। शैक्षिक एवं आर्थिक दृष्टि से आत्मनिर्भर महिलाएँ, जो कल परंपरा की बेड़ियों में जकड़ी हुई घर की चहारदीवारी में कैद थी, अब पुरूषों के समान अधिकार प्राप्त करने लगी हैं।

आजकल पाश्चात्यीकरण या पश्चिमीकरण को आधुनिकीकरण समझने की भूल की जा रही है, जो एक बड़ी समस्या है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से पाश्चात्यीकरण एवं आधुनिकीकरण की प्रक्रियाएँ सिद्धान्ततः भिन्न हैं, लेकिन व्यावहारिक रूप से कुछ भिन्नताएँ होने के बाद भी उनमें काफी समानताएँ हैं। सरल शब्दों में कहें, तो भारत में आधुनिकीकरण की प्रक्रिया पश्चिमीकरण की प्रक्रिया द्वारा ही प्रारंभ होती है।

पश्चिमीकरण की प्रक्रिया में पश्चिमी संस्कृति का अनुकरण किया जाता है, जिसमें आधुनिक मूल्यों के साथ–साथ कुछ रूढ़िवादी परंपराएँ भी शामिल रहती हैं, जबकि आधुनिकीकरण का अर्थ है–आधुनिक मूल्यों का अनुकरण करना एवं उसके अनुरूप व्यवहार करना। इस तरह पश्चिमीकरण की प्रक्रिया के अंतर्गत आँखें मूँदकर पाश्चात्य देशों की संस्कृति का अनुकरण नहीं किया जाता है।

यही कारण है कि पश्चिमीकरण के अन्तर्गत मौजूद आधुनिक मूल्यों का अनुकरण करना तो तार्किक एवं उपयुक्त लगता है, लेकिन पाश्चात्य संस्कृति के अन्य तत्त्वों का अंधानुकरण अनुचित, किन्तु पाश्चात्य संस्कृति का अनुकरण करने की होड़ में हम अपनी भाषा, संस्कृति, वेशभूषा, रहन–सहन, कला, विज्ञान, साहित्य आदि सभी कुछ भूल गए हैं। सचमुच आज पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण करने वाले भारतवासियों को 'मैथिलीशरण गुप्त' की इन पंक्तियों पर गंभीरतापूर्वक विचार करने की आवश्यकता है

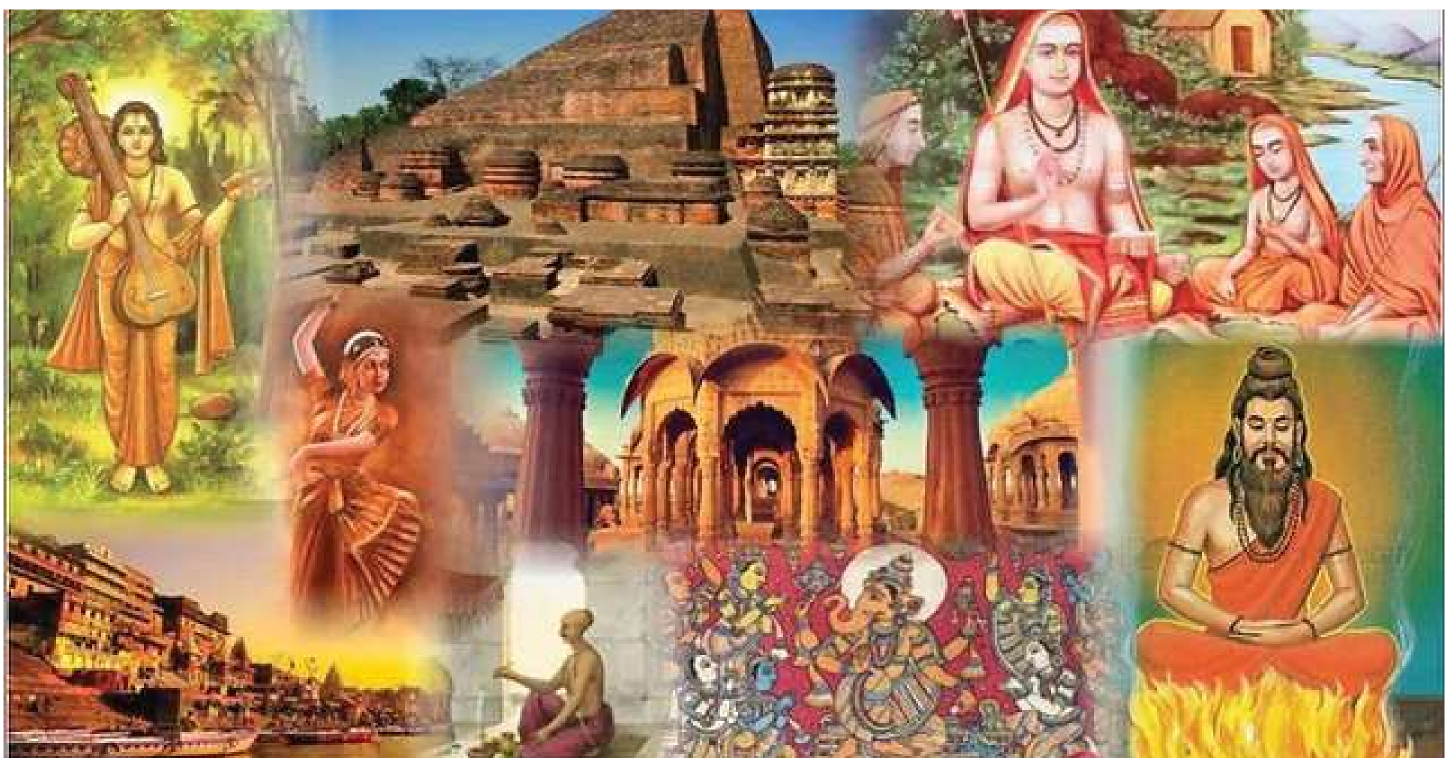
"यह ठीक है, पश्चिम बहुत ही कर रहा उत्कर्ष है,
पर पूर्व–गुरू उसका यही पुरू वृद्ध भारतवर्ष है।"

इन सबके बावजूद आज हमने आधुनिकता की दौड़ में आर्थिक के साथ–साथ सांस्कृतिक क्षेत्र में भी अत्यंत प्रगति की है। शिक्षा का प्रसार, संचार साधनों का विकास, भौतिकवादी संस्कृति का प्रचार आदि कारकों ने रूढ़िग्रस्त परंपरागत भारतीय आदर्शो में अनेक सकारात्मक परिवर्तन किए हैं, जिनके फलस्वरूप रूढ़िग्रस्त, आडंबरपूर्ण एवं अतार्किक धर्म के प्रति लोगों का लगाव कम होता जा रहा है। अधिकांश लोग अब भाग्य की अपेक्षा कर्म पर विश्वास करने लगे हैं। आधुनिकता आज समय की माँग है, लेकिन इसी के साथ–साथ भौतिकवादी दुष्टिकोण ने लोगों को यान्त्रिक बना दिया है। संवेदनाएँ, प्रेम, आत्मीयता का स्थान कृत्रिम एवं औपचारिक संबंधों ने ले लिया है। मनुष्य अब अधिक एकाकी एवं स्वकेन्द्री बन गया है। लोगों के बीच आत्मीयता एवं आमने–सामने के स्नेहपूर्ण संबंध समाप्त होते जा रहे हैं परिणमस्वरूप सामाजिक जीवन नीरस एवं अर्थविहीन होता जा रहा है।

इसी कारण आज आवश्यकता भारतीय संस्कृति की परंपराओं को सहेजकर रखने के साथ–साथ पाश्चात्य संस्कृति के आधुनिक मूल्यों को आत्मसात् करने की है। पारंपरिकता आधुनिकता को आधार प्रदान करती है, उसे शुष्क नीरस एवं बुद्धि–विलास बनने से बचाती है, मानवीय व्यवहार को एक सम्यक् अर्थ प्रदान करती है।

भारतीय संस्कृति की परंपराएँ हमें अपने भारतीय होने को अहसास कराती है, जो हमें विश्व के अन्य देशों से विकास की दौड़ में बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। भारतीय संस्कृति की अनेक परंपराएँ ऐसी हैं, जो सामाजिक जीवन को अधिक सरस एवं आत्मीय बनाए रखने में योगदान करती हैं, जिससे मनुष्य की तरह जीवन जिया जा सकता है, यंत्र की तरह नहीं। वहीं। पाश्चात्य संस्कृति की अनेक विशेषताएँ हमारे विचारों को अधिक तार्किक एवं बौद्धिक बनाती हैं। जिन्हें हम अपने व्यवहार में क्रियांवित कर मनुष्य जीवन को अधिक सार्थक बना सकते हैं।

इस प्रकार भारतीय और पाश्चात्य संस्कृति में परस्पर विरोध नहीं, बल्कि अन्योंन्याश्रित संबंध है। अतः हमें बुद्ध के सम्यक् सिद्धान्त का अनुसरण कर, जिसकों समझाते हुए उन्होंने कहा था– सितार की तार को इतना न कसो कि वह टूट जाए और इतना भी ढीला न छोड़ो कि वह बज ही न सके, दोनों संस्कृतियों की अच्छाइयों को ग्रहण करना एवं उनकी कमियों का त्याग करना चाहिए।



साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप

चैतन्य दीक्षित
वाह्य साधनः विधि अधिकारी, निगमित कार्यालय

आज के समसामयिक संदर्भ में यह उक्ति जितनी अर्थपूर्ण एवं प्रासंगिक है, उतनी संभवः पहले कभी नहीं रही। आधुनिक युग के यांत्रिक समाज में मनुष्य न केवल यंत्रवत् बन गया है, बल्कि विद्यमान उपभोक्तावादी संस्कृति ने उसे भौतिक सुख–सुविधाओं की प्राप्ति के लिए इतना अधीर बना दिया है कि उसने अपनी सारी नैतिकताओं को ताक पर रख दिया है। इन्हीं में से एक नैतिकता सत्य संबंधी भी है। भौतिकता प्रधान संस्कृति का प्रचार–प्रसार होने के साथ ही मानवीय संबंधों के परीक्षण की घड़ी सामने आ गई।

मानवीय संबंधों की अहमियत भौतिकता प्रधान संस्कृति के विकसित होने के साथ–साथ कम होती चली गई और आज उत्तर–आधुनिक समाज में सामाजिक संबंध तो अत्यधिक कमजोर हो ही गए हैं, मानवीय संबंधों के आगे भी प्रश्न चिह्न लग गया है। मानवीय संबंधों से तात्पर्य, मनुष्य मात्र के साथ स्थापित होने वाले संबंधों से है। आज लोग भौतिकवादी मानसिकता से इतना अधिक प्रभावित हैं कि अब परिवार के सदस्यों के बीच के आत्मीय संबंध भी खो से गए हैं। ऐसे कृत्रिम परिवेश में व्यक्ति सिर्फ अपनी सफलताओं तक सिमट कर रह गया है और इन्हें पाने के लिए वह अत्यंत उन्मुक्त एवं निःसंकोच भाव से झूठ का सहारा लेने लगा है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, जो विवेक–बुद्धि संपंन है। वह अपनी बुद्धि संपंनता एवं प्रतिभा का उपयोग एक ऐसी व्यवस्था निर्मित करने में करता है, जिससे उसे अधिक–से–अधिक सुख–सुविधाओं की प्राप्ति हो सके। इसी के परिणामस्वरूप निरंतर तीव्र गति से भौतिक उपलब्धियाँ हासिल की जा रही हैं, लेकिन इसका एक दूसरा पहलू यह है कि उसने अपने लिए समय–समय पर कई ऐसी सामाजिक व्यवस्थाएँ भी निर्मित की हैं, जो निरपेक्ष दृष्टि से विवादित एवं नैतिकता विहीन हैं। आज मनुष्य नैतिकता एवं अनैतिकता की सोच से काफी दूर हो गया है अपने भौतिक विकास के लिए किसी भी मार्ग को अपनाने से नहीं चूकता।

मनुष्य–स्वभाव को देखते हुए अनंत काल से मानव की सच्चरित्रता पर प्रश्नचिह्न लगाते रहे हैं। समाज ने सामाजिक व्यवस्था को सुव्यवस्थित ढंग से चलायमान बनाने के लिए कुछ नैतिक मानदंडों का प्रवधान किया, जिसमें एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण नैतिकता सत्य बोलने संबंधी है। मानव–स्वभाव को ध्यान में रखते हुए कहा जा सकता है कि अपनी सुविधाओं के अनुसार मनुष्य झूठ बोलने से बाज नहीं आता, जिससे उसे तो राहत मिल जाती है, लेकिन व्यापक स्तर पर अन्य सदस्यों को इसकी कीमत चुकानी पड़ती है, इसलिए लोगों के बीच यह सूक्ति प्रचलित एवं प्रचारित है कि 'सच बोलने से बड़ा दूसरा कोई तप (तपस्या) नहीं और झूठ बोलने से बड़ा कोई पाप नहीं'।

तपस्या अपने आप में एक अत्यंत कठिन मानवीय क्रियाकलाप है, जिसमें शारीरिक सुविधाओं का पूरी तरह त्याग करना पड़ता है। शारीरिक सुख–सुविधाओ को पूरी तरह तिलांजलि देना एक प्रकार से 'तप' है और ऐसी प्रवृत्ति के तप में सत्य बोलना शीर्ष पर स्थित है,क्योंकि सत्य बोलने का अर्थ है–अपनी सुविधाओं की चिंता किए बिना तथ्यों को उसी रूप में सामने रखा, जिस रूप में वे विद्यमान हैं।

यह सामान्य रूप से मानव–स्वभाव से मेल नहीं खाता, क्योंकि मनुष्य न केवल सामाजिक व्यवस्था का स्वयं ही निर्माता है, बल्कि वह स्वभाव से थोड़ा लोभी, आलसी एवं संग्रही प्रवृत्ति का भी होता है। इसे ध्यान में रखकर कहा जा सकता है कि अपनी सुविधाओं के अनुसार वह यथार्थ के साथ हेर–फेर भी करता रहता है।

आज के तीव्र गति से परिवर्तित उत्तर–आधुनिक समाज में मनुष्य की सोच सिर्फ स्वयं तक ही सीमित हो गई है। नैतिकता उसके लिए सिर्फ दूसरों को उपदेश देने की वस्तु बनकर रह गई है। वह स्वयं को लाभ पहुँचाने के लिए सभी प्रकार के छल–प्रपंचों का सहारा लेता है। दैनिक जीवन में मानवीय व्यवहार के अंतर्गत एक अत्यधिक महत्त्वपूर्ण विशेषता सत्य बोलने संबंधी है, जिससे सामाजिक व्यवस्था एवं मानवीय संबंध निर्बाध रूप से निरंतर प्रगतिशील रह सके, लेकिन एक समय अपनी सत्यवादिता को निभाने वाले राजा हरिश्चन्द्र के अतुलनीय त्याग की कल्पना करना अब दुर्लभ है, वैसा वास्तविक व्यवहार तो अब असंभव है।

हमारे समाज के निर्माताओं ने सामाजिक मूल्यों में सत्य बोलने को इतना अधिक महत्त्व इसलिए प्रदान किया, जिससे मनुष्य

अन्तः क्रिया करने वाले दूसरे मनुष्यों के साथ छल–कपट न कर सके। समाज के अन्य सदस्य यथार्थ से वंचित एवं भ्रम के शिकार न रहें। यह सामाजिक व्यवस्था को न केवल सुचारू ढंग से परिचालित करने में सहायक है, बल्कि इस सामाजिक मूल्य के माध्यम से समाज अपने सदस्यों को त्याग करने एवं परहित को ध्यान में रखने को भी सीख देता है। यह सामाजिक मूल्यों को और उच्चस्तरीय बनाने एवं गरीमा प्रदान करने का भी कार्य करता है। कहा जा सकता है कि सत्य बोलना बहुत हद तक सामाजिक मूल्यों की कुंजी है, जिससे सभी सामाजिक मूल्य संबंधित हैं।

इसके ठीक विपरीत झूठ बोलना सबसे बड़ा व्यक्तिगत एवं सामाजिक दुर्गुण है। झूठ बोलना एक प्रकार की चोरी है, जिसमें किसी की दृष्टि से तथ्यों को छिपाया जाता है। यह लोगों को न केवल वास्तविकता से दूर रखता है, बल्कि भावी परिणाम के प्रति भी सतर्क होने से वंचित करता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यापक स्तर पर समाज एवं दूसरे सदस्यों को क्षति होती है। यह व्यक्ति एवं सामाजिक दोनों स्तरों पर नुकसानदायक एवं कष्टदायी होता है। यह सामाजिक स्तर पर किया जाने वाला सर्वाधिक महत्त्पूर्ण नकारात्मक व्यवहार है, क्योंकि इसका प्रभाव वर्तमान के साथ–साथ भविष्य पर भी अत्यंत गंभीर रूप से पड़ता है।

झूठ बोलने के कारण प्रभावित व्यक्ति कभी भी वास्तविकता से परिचित नहीं हो पाता, परिणामस्वरूप वह न तो उसे परिवर्तित करने के लिए कोई प्रयास कर पाता है और न ही संभावित दुष्परिणामों के प्रति सर्तक हो पाता है, इसलिए कहा गया है कि झूठ बोलने से बड़ा कोई पाप नहीं है। 'पाप' इस अर्थ में कि यह हमें दिग्भ्रमित करके वांछित कर्त्तव्यों से वंचित रखता है। झूठ या असत्य कथन ही सभी बुराइयों की जड़ है। यहीं से अपराध की शुरूआत होती है। दुनिया में आने वाले किसी बच्चे के द्वारा सबसे पहला गलत कार्य झूठ बोलने का ही किया जाता है और यहीं से उसमें भावी अनैतिकताओं एवं अपराधों की नींव पड़ती है, इसलिए कहा जाता है कि झूठ बोलना सभी पापों का मूल है।

राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के दर्शन के दो ही मूल आधार हैं– सत्य एवं अहिंसा। गाँधीजी ने इस तथ्य को पहचाना कि यदि लोगों में सत्य के प्रति आस्था जगा दी जाए, तो समाज की नैतिकता का स्तर स्वतः ही अत्यधिक ऊचा उठ जाएगा। सभी नैतिकताओं की जड़ यही है, इसलिए उन्होंने सत्य बोलने पर इतना अधिक जोर दिया। वस्तुतः सत्य के मार्ग पर चलने वाले साहसी एवं वीर, जबकि सत्य से दूर भागने वाले भीरू एवं कायर कहलाते हैं। सत्य आत्मसंमान का प्रतीक है और यह मनुष्य को स्वाभिमानी बनाता है, जबकि असत्य आत्मग्लानि को विकसित करता है। 'सत्य' को 'ईश्वर' का पर्याय मानते हुए 'कबीरदास ने कहा है

"साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप।
जाके हिरदै साँच है, ताके हिरदै आप।।"

आज के उत्तर–आधुनिक समाज में जहाँ उपभोक्तावादी संस्कृति की प्रधानता के कारण भौतिक सुख बोलना एक सामान्य प्रचलन है। ऐसी स्थिति में समाज के सदस्यों की नैतिकता का पतन अपरिहार्य है। आज सामाजिक मूल्यों का ह्रास स्पष्टतः परिलक्षित है। सामाजिक मूल्यों को क्षयशील होने से बचाने के लिए 'सत्यता' का पालन करना अनिवार्य है, हालाँकि सत्य कथन का पालन करना सबसे कठिन 'तप' है। इसके बावजूद सामाजिक संबंधों की गरिमा को बनाए रखने एवं सामाजिक व्यवस्था को सुव्यवस्थित ढंग से गतिमान बनाए रखने के लिए एक ऐसा अनिवार्य मानवीय व्यवहार है, जिसका सभी सचेत एवं कर्त्तव्यपरायण व्यक्तियों द्वारा पालन करना अभीष्ट है। ●

राष्ट्र के निर्माण में स्वच्छता की भूमिका

डॉ. शिवेन्द्र सिंह
प्रबंधक (प्रशासन), निगमित कार्यालय

स्वच्छता एक ऐसा मुद्दा है जो हमारे स्वास्थ्य, पर्यावरण, और समाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। यह हमारे जीवन में गुणवत्ता और समृद्धि लाता है। स्वच्छता के बिना, हमारा स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है और बीमारियों का प्रसार हो सकता है। इसके अलावा, स्वच्छता का ध्यान रखना आपसी सद्भाव, व्यापारिक विकास, और पर्यटन के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण रूप से साझेदारी को बढ़ावा देता है।

भारत में स्वच्छता की दिशा में किए गए प्रयास :–

स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान एक राष्ट्रीय स्तर का अभियान है जो 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू किया गया था। इसका उद्देश्य भारत को स्वच्छता के मामले में ग्लोबल मानकों तक पहुंचाना है। स्वच्छ भारत अभियान के तहत, लोगों को सार्वजनिक स्थानों को साफ–सुथरा रखने, शौचालयों का निर्माण करने, और जनसाधारण को स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूक करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

स्वच्छ गंगा अभियान

स्वच्छ गंगा अभियान एक महत्वपूर्ण पहल है जो भारत की पवित्र गंगा नदी को पुनर्जीवित करने के लिए शुरू की गई है। गंगा नदी धर्मिक और सांस्कृतिक महत्त्व के साथ–साथ पर्यटन और आर्थिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छ गंगा अभियान के तहत, नदी के जल को पूरी तरह से शुद्ध करने, नदी के तटों को साफ़ करने, और नदी में प्रदूषण को कम करने के लिए कई पहल की जा रही है।

स्वच्छता सर्वेक्षण

स्वच्छता सर्वेक्षण भारत में स्वच्छता की स्थिति की गुणवत्ता को मापने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। इस सर्वेक्षण के माध्यम से ग्राम पंचायतों, नगर निगमों, और अन्य सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता का आकलन किया जाता है और उच्चतम स्वच्छता स्तर वाले स्थानों को पुरस्कारित किया जाता है। इसके द्वारा लोगों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है और स्वच्छता को महत्व देने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

शौचालय निर्माण

शौचालय निर्माण भी एक महत्वपूर्ण चरण है जो स्वच्छता के माध्यम से हमारे समाज को सुधारने में मदद करता है। शौचालयों की गंदगी को रोकने, जनसंख्या के बढ़ते भारत में स्वच्छता एक महत्वपूर्ण विषय होता है और इसे हल करने के लिए स्वच्छता अभियानों की जरूरत होती है। शौचालय निर्माण के माध्यम से लोगों को स्वच्छता के महत्व के बारे में शिक्षा दी जा रही है और स्वच्छता को सबके लिए संभव बनाने की दिशा में प्रयास किया जा रहा है।

भारत में स्वच्छता की चुनौतियां

भारत में स्वच्छता के लिए कई चुनौतियां हैं जिन्हें पहले ही से दूर करना आवश्यक है। यहां कुछ महत्वपूर्ण चुनौतियां हैं :

जनसंख्या का विस्तार

भारत में जनसंख्या का विस्तार एक महत्वपूर्ण स्वच्छता की चुनौती है। बढ़ती हुई जनसंख्या के कारण, सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता का प्रबंधन और ध्यान रखना और जनसंख्या के साथ स्वच्छता को सुनिश्चित करना बहुत मुश्किल होता जा रहा है। इसके लिए सरकार को जनसंख्या नियंत्रण के माध्यम से स्वच्छता को बढ़ाने के लिए नीतियां बनानी चाहिए और जनसंख्या वृद्धि को रोकने के लिए जागरूकता कार्यक्रमों को प्रोत्साहित करना चाहिए।

संकटमोचन अभियान

भारत में संकटमोचन अभियान (Open Defecation Free Campaign) भी एक महत्वपूर्ण चुनौती है जो स्वच्छता के क्षेत्र में आवश्यक है। अभी भी बहुत से गांव और शहरों में लोग खुले में शौच करते हैं, जो स्वच्छता को प्रभावित करता है और जनस्वास्थ्य को खतरे में डालता है। संकटमोचन अभियान के अंतर्गत, लोगों को शौचालय का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और खुले में शौच करने को रोकने के लिए निर्माण कार्य किए जाते हैं।

पर्यावरणीय प्रदूषण

भारत में पर्यावरणीय प्रदूषण भी एक महत्वपूर्ण स्वच्छता की चुनौती है। विभिन्न क्षेत्रों में प्रदूषण के कारण प्रदूषित जल, हवा, और माटी होती है, जो स्वच्छता को प्रभावित करती हैं। इसके लिए ध्यान रखने के लिए सख्त कानूनों की जरूरत है और प्रदूषण नियंत्रण के माध्यम से स्वच्छता को सुनिश्चित किया जा सकता है।

स्वच्छता के लाभ

स्वच्छता के बहुत सारे लाभ हैं जो भारत को एक बेहतर और स्वस्थ देश बनाने में मदद करते हैं। यहां कुछ महत्वपूर्ण लाभ हैं :

स्वास्थ्य और रोगों का नियंत्रण

स्वच्छता से संबंधित अभियानों के माध्यम से भारत में स्वास्थ्य के स्तर में सुधार होता है। साफ पानी, स्वच्छ शौचालय, और स्वच्छ वातावरण से रोगों का प्रसार कम होता है और लोगों को अच्छी स्वास्थ्य की सुविधा मिलती है।

पर्यावरण संरक्षण

स्वच्छता एक महत्वपूर्ण कदम है जो पर्यावरण संरक्षण में मदद करता है। स्वच्छता के माध्यम से कचरे का व्यवस्थापन, प्रदूषण कम करना, और प्राकृतिक संसाधनों का सुरक्षण किया जाता है। इससे पर्यावरण की सुरक्षा होती है और भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरी–भरी पर्यावरण मिलता है।

नगरीय स्वच्छता कार्यक्रम

नगरीय स्वच्छता कार्यक्रम (Urban Cleanliness Program) एक औचक चरण है जो शहरी क्षेत्रों को स्वच्छता की दिशा में आगे बढ़ाने के लिए अभियान चलाता है। इसके तहत सभी नगरीय क्षेत्रों में सफाई कर्मचारियों को नियुक्त किया जाता है जो सड़कों, चौकों, और सार्वजनिक स्थलों की सफाई करते हैं। यह कार्यक्रम भारत के शहरी क्षेत्रों को स्वच्छ और आकर्षक बनाने में मदद करता है।

ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम

ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम (Rural Cleanliness Program) भारत के गांवों में स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए शुरू किया गया है। इसके अंतर्गत, गांवों में स्वच्छता की दृष्टि से महत्वपूर्ण उपकरणों की व्यवस्था की जाती है, जैसे कि सार्वजनिक शौचालय, गांव के सड़कों की सफाई, और कचरे का व्यवस्थापन। इससे ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता का स्तर सुधारता है और जनस्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष

स्वच्छता भारत के लिए एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जो सभी नागरिकों को लेना चाहिए। इसके लिए सरकार, संगठन, और नागरिकों को मिलकर काम करना चाहिए और स्वच्छता को एक प्राथमिकता बनाना चाहिए। स्वच्छता के माध्यम से हम एक स्वस्थ, सुरक्षित, और सुंदर भारत का निर्माण कर सकते हैं। ●

सुरों की मलिका - लता मंगेशकर

अर्चना खरे
एम.बी.ए, एम.सी.ए.
(अर्चना खरे एक स्वतंत्र विचारक हैं)
ई.एम.पी.आई बिज़नेस स्कूल अंसल विला, सतबड़ी, नई दिल्ली

सुरों की मलिका लता मंगेशकर हमारे ज़हन में हमेशा आबाद रहेंगी। उनका जीवन 92 साल का एक खूबसूरत सफर था। उनकी गायकी के गायक और श्रोता सभी मुरीद थे। यद्यपि उनका निधन हुए दो साल गुजर गए हैं परन्तु ऐसा लगता है कि वे आज भी हमारे बीच मौजूद हैं। उन्हें भूल पाना संगीत प्रेमियों के लिए असंभव है। वे गीतों के रूप में सदैव जिन्दा रहेंगी। उन्होंने बहुत सारी विधाओं पर गाने गाये हैं जैसे सुख–दुख, प्यार–मोहब्बत, बचपन–बुढ़ापा आदि। उन्होंने अपनी आवाज़ के जादू से संगीत की दुनिया में चार चाँद लगा दिए। उनके गाये हुए गीतों को सुनकर आज भी लोग मंत्रमुग्ध हो जाते हैं।

स्वरकोकिला लता मंगेशकर का जन्म 28 सितम्बर 1929 को मध्य प्रदेश के इंदौर जिले में हुआ था। लता को संगीत विरासत में मिला था। उनके पिता दीनानाथ मंगेशकर एक कुशल एवं योग्य रंगमंचीय गायक थे जिसका प्रभाव लता मंगेशकर पर भी पड़ा और उन्होंने 5 साल की उम्र से ही संगीत सीखना शुरू कर दिया था। लता जी के पिता दीनानाथ मंगेशकर का स्वर्गवास 1942 में हुआ। उस समय लता जी की उम्र मात्र 13 साल की थी। पिता जी की मृत्यु के बाद परिवार में सबसे बड़ी होने के कारण परिवार की सारी जिम्मेदारी लता जी पर आ गयी, जिसके कारण उन्होंने विवाह नहीं किया और ताउम्र अविवाहित रहीं।

लता मंगेशकर ने 50,000 से अधिक गाने गाये और संगीत की दुनिया को समृद्ध किया। उन्होंने न केवल हिंदी में गाने गाये, बल्कि अंग्रेजी सहित कई प्रान्तीय भाषाओं में दिल को छू लेने वाले गाने गाये, उदाहरण के लिए मराठी, कन्नड़, तेलगू बंगाली, मलयालम, हिंदी, अंग्रेजी आदि। लता जी ने 1942 में अपना पहला गाना गाया। लता जी ने श्रृंगार रस को बहुत खूबसूरती, तन्मयता और मधुरता से अपने गीतों में उकेरा है।

स्वरकोकिला लता जी को अनेक अवार्ड और पुरस्कारों से नवाज़ा गया। भारत रत्न, दादा साहेब फालके अवार्ड, पदम् विभूषण, पदम भूषण, महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवार्ड, नेशनल फिल्म अवार्ड, फिल्मफेयर अवार्ड, बंगाल फिल्म जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन अवार्ड आदि। लता जी का नाम सन् 1960 में सर्वाधिक 30,000 गानों को गाने के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज है।

उनके कुछ लोकप्रिय गीत इस प्रकार हैं –

- अजीब दास्ताँ है ये, कहा शुरू कहाँ ख़तम
- बाँहों में चले आओ, हो हमसे सनम क्या पर्दा
- तुझसे नाराज नहीं जिंदगी हैरान हूँ मैं
- आपकी नज़रों ने समझा प्यार के काबिल मुझे,
- तेरे बिना जिंदगी से कोई शिकवा तो नहीं

देश की आज़ादी के उपरान्त आपका गाया गीत 'ऐ मेरे वतन के लोगों जरा आँख में भर लो पानी' बड़ा ही लोकप्रिय हुआ, जिसे सुनकर आज भी लोगों का हृदय देश–प्रेम से भर जाता है। अपने इस गाने से लता जी ने हमें देश सेवा करने का सन्देश दिया।

कुछ ही लोग जानते हैं कि लता जी ने गीत गाने के अलावा संगीतकार और फिल्म निर्माता के रूप में भी कार्य किया है। एक संगीतकार के रूप में उन्होंने कुछ मराठी फिल्मों में भी संगीत दिया जैसे – 1950 में 'राम राम पाहुना'। इसके बाद फिर अगली चार मराठी फिल्मों में उन्होने 'आनंदघन' उपनाम से संगीत दिया 1962 में 'मोहित्याची मंजुला', 1964 में 'मराठा तितुका मेलवावा', 1965 में 'साधी माणसं' और 1969 में 'तांबडी माती'।

निर्माता के रूप में उनके द्वारा निर्मित कुछ फिल्में इस प्रकार है– 1953 में 'बादल' और 'झाँझर', 1955 में 'कंचन' और 1990 में 'लेकिन'।

लता जी 92 साल की उम्र में 6 फरवरी 2022 को हम सभी को छोड़कर इस जहाँ से रुखसत हो गयीं। अपने जीवन के अंतिम दिनों में उन्हें कोविद और निमोनिआ की बीमारी के कारण ब्रीच कैंडी अस्पताल, मुंबई में भर्ती होना पड़ा। जहां कुछ दिनों तक इलाज कराने के उपरान्त उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कह दिया। उनका गाया एक लोकप्रिय गीत आज भी कानों में गूँजता है –

रहें न रहें हम, महका करेंगे
बन के कली, बन के सबा, बागे वफ़ा में।

राजेश श्रीवास्तव
उप–निदेशक (राजभाषा),
राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय

हम होंगे (जीवनसाथी के नाम)

जैसे जैसे उम्र बढ़ेगी, हरदम होंगे।
जब पास नहीं होगा कोई, तब हम होंगे।

बूढ़ी काया, चिपके रोग, दवा के पर्चे
कुछ भी शौक नहीं, पर बढ़ते जाते खर्चे
झुर्री वाली बाँहों का घट जाएगा दम
नज़र, बुढ़ाई आँखों से जब आएगा कम
चलने फिरने में थोड़े ज़रूर भ्रम होंगे। 1

बच्चे अपनी दुनिया में मगन मस्त होंगे
हम दोनों खाँसी से रातभर पस्त होंगे
जब बढ़ जाएगी खाँसी, कफ होगा गाढ़ा
मैं तुलसी तोड़ूगा तुम बना लेना काढ़ा
दो चुस्की लेने पर, ठसके कुछ तो कम होंगे। 2

साथ हँसे हैं, साथ कभी रो गए हम दोनों
एक और एक ग्यारह अब हो गए हम दोनों
तूफानों का हरदम डर मगर हम लड़ेंगे
कश्ती हो जाए जर्जर मगर हम लड़ेंगे
एक दूजे की लाठी, ओ साथी हम होंगे। 3

इधर बुढ़ापे की दाँतों से कब पटती है
उधर मसूड़ों से भी रोटी कम कटती है
मीठे पर बहुओं बेटों के सौ पहरे हैं
तीखी मिर्ची के पर ज़ख्म बहुत गहरे हैं
बस यादों के कुछ मधुर मधुर मौसम होंगे। 4

देवी प्रसाद मिश्र
सदस्य, हिंदी सलाहकार समिति, ग्रामीण विकास मंत्रालय,
भारत सरकार, नई दिल्ली

नीति और राजनीति

नीति और राजनीति लोकशाही के दो होते मूलभूत अंग है।
यदा–कदा ही दोनों लोकशाही में दिखते चलते संग है।।

नीति में जनतंत्र, राजनीति में अर्थतंत्र की प्रधानता होती है।
नीति में शासित, राजनीति में शासक की महत्ता होती है।।

राजनीति में धनबल,जनबल,बाहुबल का बोलबाला होता है।
राजनीति में संख्या के बल चुनाव जीतना मकसद होता है।।

चुनाव जीतकर राज करना राजनीति का अभीष्ट होता है ।
राज का भूत सिर चढ़कर जनता को पांव तले दबाता है।।

नीति राजनीति की धुरी है, नीतिहीन राजनीति अर्थहीन है ।
नीतिहीन राजनीति अधूरी है, होती नहीं कभी सर्वजनीन है।।

नीति में जन–बल के साथ जन–मन को भी जीतना होता है।
नीति में न्याय, सुशासन, अनुशासन का परचम लहराता है।।

जन–मन को जीत जननायक जब लोकशाही में आता है।
राजनीति में शासक–शासित का भेद स्वतः मिट जाता है।।

लोकशाही में जनहित का भाव जब–जब सर्वोपरि होता है।
लोकशाही का सही स्वरूप तभी समूल कारगर होता है।।

सफल लोकशाही में नीति और राजनीति का समन्वय नितांत जरूरी है।
नीति लोकशाही की मजबूरी नहीं, बल्कि लोकशाही में बहुत जरूरी है।।

नीतिहीन लोकशाही यथा–प्राण बिना मानव शरीर अनुरूप है।
नीति–राजनीति के समन्वय में ही लोकशाही का सफल स्वरूप है।।

'जय भारत–जय भारती'

21 से 60 वर्षों का सफर

विजय कुमार गांधी
उप प्रबन्धक (प्रशासन), निगमित कार्यालय

उन सभी को जिन्होंने अपने परिवार के लिए 21 से 60 वर्ष कमाने में व्यस्त रहे। आज उनके लिए समर्पित एक छोटी सी रचना भेज रहा हूँ।

कैसे कटा 21 से 60
तक का यह सफ़र,
पता ही नहीं चला।

क्या पाया, क्या खोया,
क्यों खोया,
पता ही नहीं चला!

बीता बचपन,
गई जवानी
कब आया बुढ़ापा,
पता ही नहीं चला।

कल बेटे थे,
कब ससुर हो गये,
पता ही नहीं चला!

कब पापा से
नानु बन गये,
पता ही नहीं चला।

कोई कहता सठिया गये,
कोई कहता छा गये,
क्या सच है,
पता ही नहीं चला!

पहले माँ बाप की चली,
फिर बीवी की चली,
फिर चली बच्चों की,
अपनी कब चली,
पता ही नहीं चला!

बीवी कहती
अब तो समझ जाओ,
क्या समझूँ,
क्या न समझूँ,
न जाने क्यों,
पता ही नहीं चला!

दिल कहता जवान हूँ मैं,
उम्र कहती है नादान हूँ मैं,
इस चक्कर में कब
घुटनें घिस गये,
पता ही नहीं चला!

झड़ गये बाल,
लटक गये गाल,
लग गया चश्मा,
कब बदली यह सूरत
पता ही नहीं चला!

समय बदला,
मैं बदला
बदल गई मित्र–
मंडली भी
कितने छूट गये,
कितने रह गये मित्र,
पता ही नही चला

कल तक अठखेलियाँ
करते थे मित्रों के साथ,
कब सीनियर सिटिज़न
की लाइन में आ गये,
पता ही नहीं चला!

बहु, जमाईं, नाते, पोते,
खुशियाँ आई,
कब मुस्कुराई उदास
ज़िन्दगी,
पता ही नहीं चला।

जिंदगी का फलसफ़ा

जिंदगी का फलसफा भी अजीब है
जिसे मिल गया वह खुशनसीब
जिसे नहीं मिला वही गरीब
जिंदगी की उधेड़बुन, रस्में, रवायतें

जिंदगी की कहानी सबकी जुबानी
चलती ही रहती है सबकी रूहानी
जिंदगी की नफरतें, मुहब्बतें
सारे इश्कों की सोहबतें

रिश्तों के तकादे, रिश्तों की बन्दिशें
सबके बीच टूटती, जीती जिंदगी
चलती रहती है उम्रभर बस यूँ ही

जिंदगी का फलसफा भी अजीब है
जिसे मिल गया वह खुशनसीब

पूनम ओसवाल
संयुक्त निदेशक,
गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग,
केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान

रसायन और उर्वरक मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति की बैठक में हिल (इंडिया) लिमिटेड को हिन्दी के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए माननीय रसायन एवं उर्वरक मंत्रालय मंत्री श्री मनसुख मांडविया जी के कर कमलों से प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ। कंपनी की ओर से यह पुरस्कार संयुक्त सचिव (रसायन)/अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री सुशांत कुमार पुरोहित जी ने प्राप्त किया।

रसायन एवं पेट्रो रसायन विभाग के उपनिदेशक (राजभाषा) श्री राकेश कुमार द्वारा हिल (इंडिया) लिमिटेड के रसायनी यूनिट का हिंदी की प्रगति संबंधी निरीक्षण किया गया।

हिल, निगमित कार्यालय में हिंदी पखवाड़े का आयोजन

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार कार्यालय में दिनांक 14 सितम्बर, 2023 से 29 सितम्बर, 2023 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। राजभाषा विभाग द्वारा 14 सितंबर, 2023 को पूणे में आयोजित किए गए हिंदी दिवस एवं पुरस्कार वितरण समारोह के साथ ही पखवाड़े का शुभारंभ किया गया।

तत्पश्चात् पखवाड़े के दौरान विभिन्न गतिविधियों एवं प्रतियोगिताओं के आयोजन के माध्यम से सभी कार्मिकों को अपना अधिकाधिक कार्य हिन्दी में करने के साथ–साथ आयोजित प्रतियोगिताओं में अधिक से अधिक कार्मिकों को भाग लेने के लिए प्रेरित किया गया।

पखवाड़े के दौरान निम्नानुसार प्रतियोगिताओं एवं कार्यक्रमों का आयोजन किया गया :–

1. हिन्दी निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 18.09.2023 को किया गया, जिसमें 23 कार्मिकों ने भाग लिया।
2. हिन्दी कविता/नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 19.09.2023 को किया गया, जिसमें 35 कार्मिकों ने भाग लिया।
3. कार्मिकों के लिए हिन्दी टंकण अभ्यास का आयोजन दिनांक 20.09.2023 को किया गया, जिसमें 28 कार्मिकों ने भाग लिया।
4. हिन्दी ई–मेल लेखन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 21.09.2023 को किया गया, जिसमें 21 कार्मिकों ने भाग लिया।
5. हिन्दी मुहावरे एवं लोकोक्तियां प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 22.09.2023 को किया गया, जिसमें 24 कार्मिकों ने भाग लिया।
6. हिन्दी टिप्पण एवं मसौदा लेखन प्रतियोगिता आयोजन दिनांक 25.09.2023 को किया गया, जिसमें 19 कार्मिकों ने भाग लिया।
7. प्रश्न मंच प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 26.09.2023 को किया गया, जिसमें 15 कार्मिकों ने भाग लिया।

हिंदी पखवाड़े का समापन दिनांक 29.09.2023 को किया गया। हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह में अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, निदेशक (वित्त), निदेशक (विपणन), उप महाप्रबन्धक (विपणन–बीज), उप महाप्रबन्धक (विपणन)–प्रभारी, के साथ–साथ अन्य वरिष्ठ अधिकारी तथा सभी कार्मिक उपस्थित थे। सहायक प्रबन्धक (राजभाषा) द्वारा हिन्दी पखवाड़े की रिपोर्ट प्रस्तुत की गई।

इसके पश्चात हिंदी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में सफलता प्राप्त तथा मूल रूप से हिन्दी में टिप्पण एवं मसौदा लेखन करने वाले सभी कार्मिकों को अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, निदेशक (वित्त) एवं निदेशक (विपणन) महोदय के कर–कमलों से वस्तु रूप में पुरस्कार/प्रोत्साहन वितरित किए गए।

इसके पश्चात् अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय का संभाषण हुआ। महोदय ने अपने संभाषण में कहा कि सहायक प्रबन्धक (राजभाषा) द्वारा पखवाड़े के दौरान आयोजित कार्यक्रमों की रिपोर्ट से ज्ञात हुआ है कि इस पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं/कार्यक्रमों में प्रतिभागिता कुल 165 रही। मुझे इस बात की अत्यन्त प्रसन्नता है कि हमारी कंपनी को इस वर्ष भी राजभाषा कार्यान्वयन के श्रेष्ठ निष्पादन के लिए राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार से गौरवमयी कीर्ति पुरस्कार (द्वितीय), हिन्दी सलाहकार समिति से प्रथम पुरस्कार तथा नराकास (उपक्रम–2), दिल्ली से भी हिल (इंडिया) कंपनी के सहायक प्रबंधक (राजभाषा) को हिंदी में श्रेष्ठ कार्य हेतु 'राजभाषा गौरव सम्मान' से सम्मानित किया गया। यह हम सभी के लिए एक गौरवपूर्ण उपलब्धि है। आप सभी इसके लिए बधाई के पात्र हैं। सभी कार्मिकों ने इस पखवाड़े के दौरान आयोजित सभी कार्यक्रमों में उत्साह पूर्वक भाग लिया है। हमारे प्रधान कार्यालय में ही नहीं अपितु अन्य यूनिटें जो "ख" तथा "ग" क्षेत्र में स्थित हैं, में भी कार्मिकों को हिन्दी का पर्याप्त ज्ञान है। केन्द्रीय सचिवालय हिन्दी परिषद तथा विभिन्न नराकासों द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में हमारे संस्थान के कार्मिकों को सदैव पुरस्कार मिलते रहे हैं, यह इस बात का प्रमाण है कि हिन्दी में कार्य करने में सभी रूचि लेते हैं। गत वर्षों में यूनिकोड, हिन्दी की–बोर्ड, लीला सॉफ्टवेयर, मशीन अनुवाद, ई–महाशब्दकोश, गूगल वॉइस टाइपिंग, कंठस्थ आदि जैसे विकसित हुए अनेक हिन्दी टूल्स का प्रयोग करके हिन्दी के कार्यान्वयन की गति में तेज़ी लाई जा सकती है। कार्यालय में हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए समय–समय पर विभिन्न कार्यशालाएं भी आयोजित की जाती हैं, जिनमें हिन्दी में टिप्पण एवं प्रारूप लेखन करने तथा कंप्यूटर पर यूनिकोड पर हिन्दी में कार्य करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। तथापि, राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में निरंतर प्रयास करने की आवश्यकता है। हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम भारत सरकार, गृह मंत्रालय द्वारा जारी निर्देशों का पालन करते हुए वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने का पूरा प्रयास करें, क्योंकि यह हमारा नैतिक तथा संवैधानिक दायित्व है। कंपनी राजभाषा से संबंधित नियम, अधिनियमों/लक्ष्यों के प्रति पूर्णतः वचनबद्ध है तथा उनके अनुपालन हेतु सतत प्रयासरत है। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय ने पखवाड़े के दौरान आयोजित की गई सभी प्रतियोगिताओं में सफलता प्राप्त सभी कार्मिकों को बधाई दी।

इसके पश्चात् निदेशक (वित्त) एवं निदेशक (विपणन) महोदय ने अपने संभाषण में सभी उपस्थित कार्मिकों को अपना अधिक से अधिक कार्य हिन्दी में करने के लिए कहा तथा पुरस्कार प्राप्त सभी विजेताओं को बधाई दी। अंत में धन्यवाद ज्ञापन के साथ हिन्दी पखवाड़े का समापन हुआ।

हिल (इंडिया) लिमिटेड हिंदी पखवाड़े का आयोजन

हिल (इंडिया) लिमिटेड के प्रधान कार्यालय के साथ – साथ अधीनस्थ तीनों यूनिटों में सितंबर माह के दौरान हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया। पखवाड़े के दौरान सभी कार्यालयों में कार्मिकों के लिए हिंदी की विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया था। हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह के दौरान विजेताओं का पुरस्कृत किया गया।

टिप्पण एवं मसौदा लेखन प्रतियोगिता – 25.09.2023

कविता एवं नारा प्रतियोगिता – 19.09.2023

हिंदी निबंध प्रतियोगिता – 18.09.2023

मुहावरे एवं लोकोक्तियां प्रतियोगिता – 22.09.2023

राजभाषा विचार - संगोष्ठी

राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों को पूरा करने तथा कार्यालय में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए निगमित कार्यालय में कार्मिकों के लिए तीन विचार संगोष्ठियों का आयोजन किया गया।

26.09.2023

27.09.2023

30.06.2023

समृद्धि हेतु सुरक्षा

हिन्दी पखवाडा, 2023 समापन

निगमित

एवं पुरस्कार वितरण समारोह

कार्यालय

बधाई

"राजभाषा गौरव सम्मान"

CS Scanned with CamScanner

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) दिल्ली उपक्रम–2 के तत्वावधान में आयोजित बैठक एवं पुरस्कार वितरण समारोह में हिंदी में श्रेष्ठ कार्य हेतु हिल (इंडिया) लिमिटेड के सहायक प्रबंधक (राजभाषा) श्री अजीत कुमार को "राजभाषा गौरव सम्मान" से सम्मानित किया गया।

बठिंडा यूनिट, राजभाषा

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), बठिंडा द्वारा सभी सरकारी विभागों के लिए हिंदी में ऑनलाइन यूनिकोड टाइपिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। कुल 33 प्रतिभागियों ने भाग लिया और हिल (इंडिया) लिमिटेड के श्री अभिषेक कौशिक (सहायक प्रबंधक) को प्रथम स्थान प्राप्त हुआ।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), बठिंडा द्वारा सभी सरकारी विभागों के लिए ऑनलाइन हिंदी चित्र कहानी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। हिल (इंडिया) लिमिटेड के श्री अभिषेक (सहायक प्रबंधक) को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ।

हिल (इंडिया) लिमिटेड में स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023

गुरूग्राम

हिल (इंडिया) लिमिटेड के गुरूग्राम स्थित अनुसंधान एवं विकास केन्द्र में स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य पर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री कुलदीप सिंह द्वारा ध्वजारोहण किया गया।

रसायनी यूनिट

हिल (इंडिया) लिमिटेड के महाराष्ट्र में रसायनी यूनिट में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर श्री डी.डी. सोनवानी, यूनिट प्रमुख द्वारा सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों की उपस्थिति में ध्वजारोहण किया गया।

बठिंडा यूनिट

हिल (इंडिया) लिमिटेड की पंजाब स्थित बठिंडा यूनिट में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर श्री विजय कुमार महाराणा द्वारा सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों की उपस्थिति में ध्वजारोहण किया गया।

आजादी का अमृत महोत्सव

हिल (इंडिया) लिमिटेड में 'आजादी का अमृत महोत्सव' पहल के तत्वावधान में 'हर घर तिरंगा' अभियान शुरू किया। कंपनी के प्रत्येक कर्मचारी को तिरंगा वितरित किया गया।

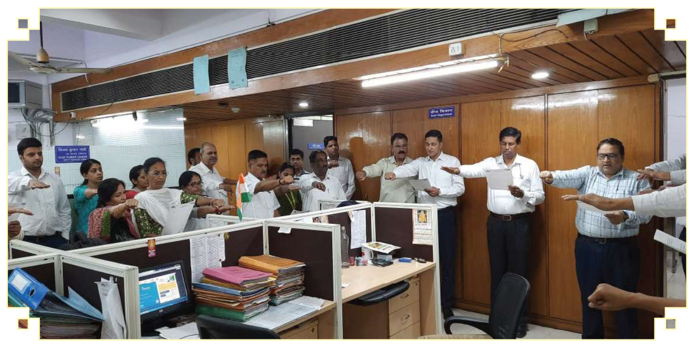
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

दिनांक 21.06.2023 को हिल (इंडिया) लिमिटेड के प्रधान कार्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में निदेशक (वित्त) और निदेशक (विपणन) महोदय के साथ सभी कार्मिकों ने भाग लिया।

विश्व पर्यावरण दिवस की झलकियां

रसायनी यूनिट

निगमित कार्यालय



स्वच्छता ही सेवा

हिल (इंडिया) लिमिटेड के नई दिल्ली स्थित मे 'स्वच्छता ही सेवा' के तहत सभी अधिकारियों की उपस्थिति में अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक द्वारा निगमित कार्यालय में प्लास्टिक के एकल उपयोग के खिलाफ शपथ ली गई।

देश के विभिन्न प्रदेशों में किसानों को प्रशिक्षित करने के उद्देश्य से एकीकृत कीट प्रबंधन, कीटनाशकों के विवेकपूर्ण उपयोग आदि विभिन्न विषयों पर हिल (इंडिया) लिमिटेड द्वारा आयोजित किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा किसान मेलों में हिल की प्रतिभागिता की झलकियां।

किसान मेलों की झलकियां

समृद्धि हेतु सुरक्षा

हिल (इंडिया) लिमिटेड

(पूर्व में हिन्दुस्तान इन्सेक्टिसाइड्स लिमिटेड)
(भारत सरकार का उद्यम)
सीआइएन यू24211डीएल1954जीओआई002377

PROTECT TO PROSPER

कृषि रसायन

हिलक्रॉन 36 एस एल
(मोनोक्रोटोफॉस)

हिलमाला 50 ई सी
(मैलाथियॉन)

हिलबान 50 ई सी
(क्लोरपाइरिफॉस)

हिलफेट 75 एस पी
(एसिफेट)

हिलस्टार 25 डब्ल्यू जी
(थियामेथोक्सेम 25% डब्ल्यू जी)

हिलफॉस प्लस
(प्रोफेनो + साइपर)

हिलब्लेज़ 25% एस सी
(बूप्रोफ्रेज़िन 25% एस सी)

हिलजेंट
(फिप्रोनिल जी आर)

हिलमिडा
(इमिडाक्लोप्रिड)

हिलसाइप्रिन 10 ई सी
(साइपरमेथ्रिन)

हिलसाइप्रिन 25 ई सी
(साइपरमेथ्रिन)

हिलप्रिड 20 एस पी
(एसीटेमिप्रिड)

हिलवॉस 76 ई सी
(डाईक्लोरोवॉस)

हिलहन्टर
(क्लोपाइरिफॉस 50% + साइपरमेथ्रिन 5% ई सी)

हिलफॉस 50 ई सी
(प्रोफेनोफॉस)

हिलकार्टेप 4 जी
(कार्टेप हाइड्रोक्लोराइड)

हिलाम्बदा 5 ई सी
(लाम्बदा – साइहैलोथ्रिन)

हिलाम्बदा 2.5 ई सी
(लाम्बदा – साइहैलोथ्रिन)

खरपतवारनाशी

हिलप्रेटी 50 ई सी
(प्रेटिलाक्लोर)

हिलपेंडी 30 ई सी
(पेंडीमेथलीन)

हिलटाक्लोर
(बुटाक्लोर 50 ई सी)

त्रिनाशी 41 एस एल
(ग्लाईफोसेट)

फफूंदनाशी

हिलसल्फ 80 डब्ल्यू डी जी
(सल्फर 80% डब्ल्यूजी डी जी)

हिलथेन एम 45
(मैंकोजेब 75 डब्ल्यू पी)

हिलकॉपर 50 डब्ल्यू पी
(कॉपर ऑक्सीक्लोराइड)

हिलनेट 75 डब्ल्यू पी
(थाइफिनेट मिथाइल)

हिलजिम 50 डब्ल्यू पी
(कार्बनडेजिम)

हिलजोल पॉवर 5% एस सी
(हैक्साकोनाजोल)

हिलमिल
(मैंकोजेब 63% + मेटालेक्सिल 8%)

हिलपंच
(मैंकोजेब 63% + कार्बनडेजिम 12%)

हिलब्लास्ट 75 डब्ल्यू पी
(ट्राइसाईक्लोज़ोल)

जन स्वास्थ्य

डी.डी.टी.
मैलाथियॉन तकनीकी
मैलाथियॉन डब्ल्यू पी
एल.एल.आई.एन. – (शीघ्र आने वाला)

बीज

धान
गेहूँ
चना
मसूर
मूंग
उड़द
अरहर
सोयाबीन
सरसों
मूंगफली
हाब्रिड मक्का
चारा फसलें – जई, बरसीम

सब्ज़ियों के बीज

फ्रेंच बीन
ओ.पी. और हाइब्रिड ओकरा
धनिया, मूली
पालक

उर्वरक

यूरिया
एस.एस.पी.
डी.ए.पी.
एम.ओ.पी.
पानी में घुलनशील उर्वरक – हिलगोल्ड
एन.पी.के. (19:19:19)
एन.पी.के. (13:0:45)
बेंटोनाइट सल्फर
कैल्शियम नाइट्रेट

टेक्निकल्सः मोनोक्रोटोफॉस, मैलाथियॉन, एसिफेट, मैंकोजेब, इमिडाक्लोप्रिड
बुप्रोफेज़िन, क्लोरपाइरिफॉस, पेंडीमेथलीन, ग्लाईफोसेट

कीटनाशक के सुरक्षित एवं विवेकपूर्ण उपयोग पर प्रशिक्षण

हिल (इंडिया) लिमिटेड
स्कोप कॉम्पलेक्स, कोर–6, द्वितीय तल, 7, लोदी रोड, नई दिल्ली – 110003 (भारत), दूरभाषः 011–24361019, 24362100
www.hil.gov.in

समृद्धि हेतु सुरक्षा

उद्देश्य

किसानों को पेस्टिसाइड्स की एक विशाल विविधता प्रदान करने के लिए उत्पाद प्रोफाइल का विस्तार करना।

कृषि समुदाय के लिए तीन क्षेत्रों अर्थात कृषि रसायन, बीज और उर्वरकों की एक पूर्ण बास्केट प्रदान करना।

दूरदर्शिता

जनस्वास्थ्य एवं फसल संरक्षण के क्षेत्र में एक अग्रणी प्रतिस्पर्द्धक बनना।

गुणवत्ता नीति

- सरकार के जन-स्वास्थ्य/फसल संरक्षण कार्यक्रमों को बल प्रदान करना।
- पेस्टिसाइड्स के उचित प्रयोग को उन्नत करना।
- कार्मिक उत्पादकता में सुधार लाना।
- कार्मिक सहभागिता को प्रोत्साहित करना।
- कार्मिक में सुरक्षा जागरूकता बढ़ाना।

हिल (इंडिया) लिमिटेड

(भारत सरकार का उद्यम)

निगमित कार्यालय

स्कोप काम्पलैक्स, कोर-6, द्वितीय मंजिल-7, लोदी रोड़, नई दिल्ली-110003

दूरभाष: 24362100, 24361107, फैक्स: 24362116

ई-मेल: headoffice@hil.gov.in वेबसाइट: www.hil.gov.in