

अंकः- तृतीय



सितंबर - 2023



SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
“लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा”
“Dedicated to Truth and Public Interest”



वार्षिक राजभाषा हिन्दी पत्रिका

दरिद्र



कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा,
पूर्व मध्य रेल, हाजीपुर





महानिदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय, पूर्व मध्य रेल हाजीपुर

वार्षिक राजभाषा हिंदी पत्रिका हरिहर

संरक्षक

श्री विशाल बंसल

महानिदेशक लेखा परीक्षा



सह संरक्षक

अजहर जमाल

निदेशक



सम्पादक

श्री बबन कुमार

हिंदी अधिकारी



सह-सम्पादक एवं प्रकाशन परामर्श

श्री कृष्ण कुमार, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

श्री कून्दन कुमार रविदास, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक



प्रकाशित रचनाएँ लेखकों के निजी विचार हैं एवं
अपनी रचनाओं की मौलिकता के लिए वे स्वयं उत्तरदायी हैं।

संदेश



भाषा किसी देश की सांस्कृतिक विरासत की समृद्धि का परिचायक होती है। एक भाषा के रूप में हिन्दी ने इस विविधतापूर्ण देश के विविध आयामों को एक साथ जोड़कर सामाजिक-सांस्कृतिक समरसता को समृद्ध किया है। राजभाषा के रूप में भी हिन्दी ने कार्यालयी कामकाज में भाषाई अपनत्व के भाव को परिपृष्ठ करते हुए गर्व की अनुभूति प्रदान की है। इस परंपरा के बढ़ाव के रूप में हिन्दी पत्रिका “हरिहर” के तीसरे अंक का प्रकाशन एक सुखद अनुभूति है। कार्यालयी कामकाज की एकरसता के मध्य “हरिहर” पत्रिका कार्यालय के कर्मियों के मनोभाव, विचार और चेतना की अभिव्यक्ति का सबसे उत्तम साधन है।

प्रस्तुत अंक में रचनाकरों ने साहित्य के विविध विधाओं के रूप में काव्य, कहानी, हास्य-व्यंग्य और समसामयिक विषयों पर अपनी अनूठी लेखनी के द्वारा मानव-मन को विविध रंगों में रंगने का प्रयास किया है, उनका यह प्रयास सराहनीय है। यह अपेक्षा रखना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि पत्रिका का यह अंक कार्यालय में हिन्दी के प्रयोग एवं प्रचार-प्रसार में सहायक होने के साथ ही अधिकारियों एवं कर्मचारियों के चित्तवृत्तियों को रसायनिक कर उनकी कार्यक्षमता की वृद्धि में भी साधक होगा। पत्रिका का यह अंक पत्रिका-परिवार के समूहिक प्रयास और पत्रिका के प्रति समर्पण भाव का प्रतिफल है, जिसके लिए संपादक-मण्डल के सभी सदस्य प्रशंसा एवं धन्यवाद के पात्र है। पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना एवं शुभेच्छा के साथ।

विशाल बंसल

विशाल बंसल
महानिदेशक लेखापरीक्षा

संदेश



कार्यालयीन हिन्दी पत्रिका “हरिहर” का तृतीय अंक आप सभी सुधी पाठकों को सौंपते हुए अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। हिन्दी संघ की राजभाषा होने के साथ-साथ यह हमारे आचार-विचार, भावनाओं एवं व्यवहार की संवाहक भी है। इसकी समृद्धि और प्रसार न केवल हमारा समूहिक उत्तरदायित्व है, बल्कि हमारा कर्तव्य भी है। अतः हम सबके लिए यह प्रसन्नता एवं गर्व का विषय है कि “हरिहर” पत्रिका हिन्दी भाषा एवं साहित्य के उत्तरोत्तर विकास एवं कार्यालयी कामकाज में हिन्दी के प्रयोग के प्रति सकारात्मक वातावरण तैयार करने में अपनी महती भूमिका का निर्वहन कर रही है।

अपनी लेखनी के माध्यम से पत्रिका को रचनात्मक समृद्धि प्रदान करने वाले रचनाकार एवं अथक प्रयास व कलात्मक दृष्टि से पत्रिका की रूपरेखा तैयार करने तथा उसे सुसज्जित रूप में प्रस्तुत करने हेतु संपादक-मंडली के सदस्य साधुवाद के पात्र हैं। पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका का यह अंक हिन्दी की प्रगति के गुरुत्तर उद्देश्य को साधने के साथ पाठकों के साहित्यिक वृत्तियों को संतृप्त करने में सफल होगी। पत्रिका के स्वर्णिम भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

अजहर जमाल
निदेशक लेखापरीक्षा

संपादकीय

संपादक की बात

भाषा एक प्रवाह है और खासकर हिंदी-भाषा तो ऐसा प्रवाह है कि इसे हिमालय से कन्याकुमारी और द्वारका से कामरूप तक देखा जा सकता है। मात्र पढ़ने-लिखने एवं बोलने की भाषा होने के अतिरिक्त राष्ट्र की प्रतीक, राष्ट्रीय एकता, अंतर्राष्ट्रीय पहचान के रूप में भी हिंदी भारत का सम्मान बढ़ा सकती है। हिंदी हमारे देश को एकता के सूत्र में पिरोए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। हिंदी भाषा किसी बादशाह के शाही बाग के माली के द्वारा सजाया गया गुलदस्ता नहीं है, वरन् यह तो परमात्मा की इच्छा पर क्षण-क्षण विकास-विस्तार पाने वाली बनस्थली है। हिंदी संपूर्ण हिन्द की भाषा है, किसी स्थान विशेष की नहीं। यह बँगला, असमिया, ओडिया, गुजराती, मराठी, पंजाबी, तमिल आदि की तरह स्थान विशेष का बोध नहीं करती। हिंदी भाषा सारे देश की है, सारे देश के लिए बनी है। अतः उसकी प्रकृति भारत माता की प्रकृति की तरह सरल है। हिंदी इस मायने में और भी सौभाग्यशालिनी है कि इसने संस्कृत की देवनागरी-संस्कारित उच्चारणानुकूल लिपि अपनायी है। इसी लिपि में इसे संस्कृत का अक्षय भंडार भी मिला है तथा इसी लिपि में इसने मराठी और नेपाली जैसी सहवर्तिनी भाषाओं का सानिध्य भी प्राप्त किया है।

एक आजाद मुल्क के प्रतीक इसके क्षेत्रफल, राष्ट्रध्वज, राष्ट्र गान, राष्ट्रीय चिह्न जितने मायने रखते हैं, उतनी ही महत्वपूर्ण उस देश की राष्ट्रभाषा होती हैं। देश की एकता, अखंडता एवं स्थायित्व के लिए एक राष्ट्रभाषा होना परिहार्य हैं। भारत के स्वतंत्रता सेनानियों का सपना था कि हम जिन विषम भाषा परिस्थितियों से गुजरे हैं वे आजाद भारत के नागरिकों को नहीं झेलनी पड़े। इसके लिए उन्होंने हिंदी को भारत की राष्ट्र भाषा बनाने की बात कही थी। इसी बात को ध्यान में रखते हुए हमारी संविधान सभा द्वारा 14 सितम्बर 1949 को भारतीय संघ की राजभाषा के रूप में हिंदी को स्वीकार किया था।

आजादी के इस अमृतकाल में जब हम सभी भारतीय देश की उन्नति और समृद्धि के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर करने को तैयार हैं, तब इसके साथ ही हमें एक जिम्मेदार नागरिक की भूमिका का निर्वहन करते हुए राजभाषा हिंदी को उसका यथोचित सम्मान दिलाने के लिए ईमानदार प्रयास करने की आवश्यकता है।

हरिहर पत्रिका के तीसरे अंक को प्रस्तुति कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा, पूर्व मध्य रेल, हाजीपुर का राजभाषा परिवार अपने उसी प्रयास को साकार रूप देने की बानगी है।

पत्रिका को और रोचक तथा उपयोगी बनाने के लिए आप सभी के रचनात्मक सुझावों की प्रतीक्षा रहेगी।



बबन कुमार
हिंदी अधिकारी

अनुक्रमणिका

सं०	रचना का नाम	रचनाकार (श्री/सुश्री)	पृ.सं.
1	जग भाँति-भाँति के लोग	प्रशांत प्रखर (स.ले.प.अ.(त)	1
2	अवसादः समस्या एवं समाधान	बबन कुमार (हिंदी अधिकारी)	4
3	पिता की छांव	नवीन कुमार (व.ले.प.अ.)	8
4	ऑडिट-ऑडिट सुन के मत घबराना	धर्मेन्द्र कुमार (स.ले.प.अ.)	11
5	मूक हृदय का प्राणपन आत्मनिवेदन	रमेश प्रसाद (स.ले.प.अ.)	12
6	मेरी दीदी	प्रत्यूष कश्यप (पुत्र-बबन कुमार (हिंदी)	15
7	सह साइबर क्राईम	बबन कुमार (हिंदी)	20
8	संगति का प्रभाव	कृष्ण कुमार (कनिष्ठ अनुवादक)	23
9	वसुधैव कुटुंबकम् वर्तमान संदर्भ	कुंदन कुमार रविदास (क.अनु.)	24
10	जरूरत है कि,	कुंदन कुमार रविदास (क.अनु.)	29
11	एक किसान की दुख भरी कहानी	महाश्रम प्रसाद (लेखापरीक्षक)	30
12	विकास का एक पहिया महिला	प्रशांत जाना (स्टेनोग्राफर)	32
13	अंधसमर्थन धोर विरोध में अक्षिता देशहित	विकास कुमार (स.ले.प.अ.(त)	33
14	अकवन एक आयुर्वेदिक उपहार	रमेश कुमार (एम.टी.एस.)	35
15	कुत्ता	प्रशांत प्रखर (स.ले.प.अ.(त)	36
16	गधे में दिमाग कहाँ	श्याम कुमार (लेखापरीक्षक)	38
17	टेसू राजा अड़े खड़े	प्रेरित पाण्डेय (पुत्र-राजीव कुमार पाण्डेय)	40
18	मझदार/बुझे दीपक जला लूँ	दीपा रानी (लेखापरीक्षक)	41

आपके पत्र

प्रधान महानिदेशकार (मैनेजर एवं हफ्तारी), केरल का कार्यालय, तिरुवनंथपुरम्
OFFICE OF THE PRINCIPAL ACCOUNTANT GENERAL (A&E), KERALA,
THIRUVANANTHAPURAM - 695 001

श. तिथि वर्ष/एवंविका. परिवर्त्ता/2023-24/प्र.०८.२०२३/६०१४

दिनांक: 18.05.2023

संतार में

हिन्दी अधिकारी
कार्यालय महानिदेशक, नियोजित
पूर्ण सम्पर्क, ग्राहीन्द्रिपुर, नियोजित- 644 101

ग्राहीन्द्रिपुराचार्या,

निषेध: -आपके कार्यालय की वार्ताका हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की प्रमत्ति के संबंध में।

आपके कार्यालय की वार्ताका हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की हिन्दी प्राप्ति तुर्क, इसके लिया परिचय: -परिचय में अनिवार्य सभी वर्णार्थ शब्द, शब्दावली एवं प्राप्तकीय है।

इस परिचय के प्रकाशन से तुर्क सभी वर्णार्थ शब्द, शब्दावली एवं संक्षेप संसाक्षण का पार है। -परिचय "हरिहर" की उपरोक्त प्रमत्ति एवं उपरोक्त परिचय के लिये हार्दिक शुभकामनाएँ।

अवधारणा:



हिन्दी अधिकारी



प्रधान महानिदेशक आवे शिक्षा
कार्यालय महानिदेशक संस्था परिचय (हिन्दी), दूसरीमंडल
Indian Audit & Accounts Department
Office of The Director General of Audit (Central),
Chandigarh



शिक्षा/प्रधानमंडल/2023-24/ 36

दिनांक: 15.5.23

संतार में

हिन्दी अधिकारी,
कार्यालय प्रधान नियोजित विभागप्राप्त,
पूर्ण सम्पर्क ग्राहीन्द्रिपुर,
ग्राहीन्द्रिपुर- 644101

निषेध: -हिन्दी हि-परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक के संबंध में।

अधिकारी/अधिकारी:

आपके कार्यालय द्वारा घोषिता हिन्दी के प्रधान-प्रधान द्वारा प्रकाशित हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की एक ही प्रति प्राप्ति तुर्क है। परिचय में अनिवार्य सभी वर्णार्थ शब्द, शब्दावली एवं प्राप्तकीय हैं। परिचय की शब्द-शब्दावली अलावांक है। वर्णार्थात् एवं परिचय के कुछतर अंकाराक्षर- संहार की हार्दिक उपरोक्त।

आप हि-परिचय की गुणवत्ता एवं उपलब्धता में उत्तीर्ण प्रमत्ति जारी रखेगी। परिचय के उपरोक्त मतिष्यक के लिये हार्दिक शुभकामनाएँ।

अधिकारी:

अधिकारी,
प्रधान महानिदेशक संस्था परिचय/ हिन्दी

कार्यालय महानिदेशक संस्था परिचय, नियोजित कार्यालय,
प्रधानमंडल विभाग अवधारणा, नियोजित कार्यालय
विभाग अधिकारी कार्यालय नमूना, नियोजित कार्यालय,
०२५६१, वाल डे २५६४, नियोजित-760020
फोन: ०८३-२३७५४१११११२१२११७१०००००८०००
ई-मेल: hindiaccountsdepartment@msme.gov.in

दिनांक: श.प्र.०८.१५/१८१२१/२०२१-१३/२०२१-२३/२३

संतार में

हिन्दी अधिकारी

कार्यालय कार्यालय, पूर्ण सम्पर्क:
नियोजित कार्यालय, नियोजित अधिकारी के नियोजित-
ग्राहीन्द्रिपुर

दिनांक: १०.१०.२०२३

निषेध: -हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की अनिवार्यता एवं परिचय-

संहार.

अपके कार्यालय द्वारा घोषित हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की प्रति प्राप्ति तुर्क है। परिचय द्वारा घोषित वर्णार्थ के वर्णन को वर्णन की संख्या द्वारा दिया गया है। घोषित का द्वारा घोषित की वर्णन की संख्या और वर्णन की वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन की वर्णन का असर आवेदन करें। घोषित की वर्णन की संख्या और वर्णन की वर्णन का असर आवेदन करें। घोषित की वर्णन की संख्या और वर्णन की वर्णन का असर आवेदन करें। घोषित की वर्णन की संख्या और वर्णन की वर्णन का असर आवेदन करें।

निषेध: -हिन्दी परिचय के लिये नियोजित कार्यालय अधिकारी परिचय "हरिहर" के उपरोक्त मतिष्यक के लिये -आवेदन-
परिचय की हार्दिक शुभकामनाएँ।

अवधारणा,
विभाग-
हिन्दी अधिकारी

कार्यालय महानिदेशक संस्था परिचय, परिचय का द्वारा घोषित
प्रति प्राप्ति, वर्णन, वर्णन की संख्या द्वारा, ग्राहीन्द्रिपुर, ०८३-२३७५४११११२११७१०००००८०००
INDIAN AUDIT AND ACCOUNTS DEPARTMENT
Director General of Audit, Environment and Wildlife Department,
Mhowild Branch, 3rd Floor, New Bhawan, H.K. Marg,
Bilaspur Estate, Mhowild-442 052, M.P.
Email: hindiaccountsdepartment@msme.gov.in
Office No: 023-2363-2155/2162/4809, Fax: 023-2363-2464
R.M. No. 140/2021/491910/प्रधानमंडल/2023-24/४८८

दिनांक: 05.6.23

संतार में

हिन्दी अधिकारी

विभाग कार्यालय
नियोजित कार्यालय, नियोजित कार्यालय-
ग्राहीन्द्रिपुर

निषेध: हिन्दी परिचय "हरिहर" के द्वितीय अंक की प्रति प्राप्ति तुर्क है।

विभाग-विभाग

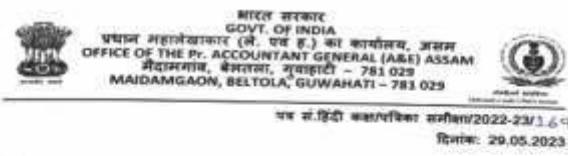
उपरोक्त निषेध जो संविधित अपके वर्णन को परिवर्त्तन के पर त्रिवेदीतान्त्रिका/एकीकरण/2022/167 दिनांक: 27.03.2022 द्वारा दिया गया है, परिचय के द्वितीय अंक की प्रति प्राप्ति तुर्क के द्वितीय अंक की प्रति प्राप्ति तुर्क है।

विभाग के वर्णन के अपके वर्णन द्वारा घोषित हिन्दी के प्रधान-प्रधान द्वारा दिया गया वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें।

विभाग के वर्णन के अपके वर्णन द्वारा घोषित हिन्दी के प्रधान-प्रधान द्वारा दिया गया वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें। वर्णन की संख्या और वर्णन का असर आवेदन करें।

अधिकारी,
विभाग संस्था परिचय/ हिन्दी

आपके पत्र



सेवा में,
हिन्दी अधिकारी (राजस्वाचा अनुबंध),
कार्यालय महानिदेशक, लेखापटीठा, पूर्व भाष्य देश,
बिहार, हाजीपुर- 844101

06 JUN 2023

संदर्भ- सं.प्रश्न.एजेंसी/10-ए/पत्रिका/2022/187 दिनांक 27/03/2023

विषय: हिन्दी पत्रिका 'हरिहर' के द्वितीय अंक की समीक्षा।

महोदय,

आपके कार्यालय की राजस्वाचा हिन्दी पत्रिका 'हरिहर' के द्वितीय अंक की परिषद द्वारा प्राप्ति हुई। पत्रिका की यह पत्रिका भेजने हेतु आपका हासिल आवाद। पत्रिका में समालित सभी रचनाएँ बल्ली, भवितव्य एवं प्रेक्षणीय प्रेक्षणीय हैं। इस पत्रिका में समालित जीवन से नुक्ते विभिन्न पाठ्यनुभाव पर प्रेषण एवं नावालीय लेख लिखे गए हैं। पत्रिका के भाग्यमन से राजस्वाचा हिन्दी के सूक्ष्मान्वयन उत्थान हेतु आपके द्वारा लिखा गया प्रश्नावाचक सम्बन्धीय है।

पत्रिका के इस अंक में प्रकाशित थे बल्ल कुमार, हिन्दी अधिकारी का सेवा 'आठ समीक्षा, या ह समीक्षा', श्री कुमार कुमार, लिपिका का सेवा 'आपत के अवसरों राज- और राज-समाचार', एवं श्री सुमित्र कुमार, लिपिकल हिन्दी अनुवादक की कविता 'राहीट की व्यापा' प्रश्नावाचकीय है।

राजस्वाचा हिन्दी के प्रधार-प्रसार में यह पत्रिका महत्वपूर्ण योगदान दें रही है। उसी उद्देश्यकी एवं संचारक मण्डल को पत्रिका के सफल प्रबोधन के लिए बधाई एवं उत्सवस भविष्य देनु हासिल दुर्जनामनहारा।

भवदीप
हिन्दी अधिकारी

Tele (CPARX) : 0361-2307712/2307716/2301656/2305215 FAX : 0361-2303142/2305981
E-mail:agassam@nrg.gov.in

कार्यालय महानिदेशक (लेखा एवं हास्याचारी) बिहार, पटना
Off. ACCOUNTANT GENERAL (A & E), BIHAR, PATNA
१५५, लेखा एवं हास्याचारी द्वारा दिनांक १५/०६/२०२३

सेवा में,
हिन्दी अधिकारी राजस्वाचा अनुबंध,
कार्यालय महानिदेशक, लेखा एवं हास्याचारी, पूर्व भाष्य देश,
हाजीपुर

विषय:- हिन्दी प्रुष पत्रिका 'हरिहर' के द्वितीय अंक की अधिकारीकृत एवं प्रतिक्रिया।

महोदय,

आपके कार्यालय की हिन्दी पत्रिका 'हरिहर' की भीषण निर्भी दैनिक तरह द्वारा प्राप्त हुई है।

कार्यालयीन हिन्दी पत्रिकाएँ अधिकारीय/कर्मचारीद्वारा द्वारा भास के तथा हिन्दी में प्रकाश उत्पन्न का अवसर देते हैं। इस अंक में लिखित सभी रचनाएँ व्याप्त आवादित करते हैं। पत्रिका के तथा प्रवाहण पर संचारक नियमों को बाधा है।

मुख्यमन्त्रीहरै शरित ।

भवदीप,
भवदीप १०२३
हिन्दी अधिकारी हिन्दी कला

कार्यालय राजस्वाचा अनुबंध (पत्र सं. ११-११, पत्रिका

THE PRINCIPAL ACCOUNTANT GENERAL
(A&E) II MAHARASHTRA
OFFICE ADDRESS: 500, LOKA, RAJBHAVAYA, MUMBAI 400001
Email: agmumbai@nrg.gov.in

दिनांक : 05/06/2023

सं. ११/११/२३/३१.८.- १।

सेवा में,
हिन्दी अधिकारी,
कार्यालय महानिदेशक, लेखापटीठा,
पूर्व भाष्य देश, बिहार, हाजीपुर

महोदय,
इस कार्यालय में आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित भाष्यक हिन्दी पत्रिका 'हरिहर' का द्वितीय अंक प्राप्त हुआ है तथा है व्यवस्था।

पत्रिका का यह पृष्ठ युवराज है। पत्रिका का बाहरी व सेवारी काल-हाजीपुर पत्रिका को विविध रूप देता है। पत्रिका में समिति रचनाएँ राजस्वाचा हिन्दी के प्रधार-प्रसार में अपना उपयोग नियम रखता होता है जो पत्रिकाविधि हो रहा है।

पत्रिका के इस अंक में प्रकाशित लेख व कविताएँ भरत, वल्ली एवं संदर्भाचीय हैं। सभी राजस्वाचा हिन्दी के प्रधार-प्रसार में यह पत्रिका महत्वपूर्ण योगदान दें रही है। सभी उद्देश्यकी एवं संचारक मण्डल प्रवाहण द्वितीय में रहता है।

पत्रिका के तथा अंक में प्रकाशित लेख व कविताएँ भरत, वल्ली एवं संदर्भाचीय हैं। सभी राजस्वाचा हिन्दी के प्रधार-प्रसार में यह पत्रिका महत्वपूर्ण योगदान हेतु हासिल होता है।

हिन्दी
अधिकारी
राजस्वाचा अनुबंध

File No. ST.PERIT/2022-23/अनुयायतारक (Computer No. 11336)
२०२३/२०२४/१०१३/१०१३-२४/१।

पर्याय संदर्भ संस्कृतिका शोर्ट का
कार्यालय, वेगतीर-५६०००१
OFFICE OF THE PRINCIPAL DIRECTOR OF
COMMERCIAL AUDIT & EX-OFFICIO MEMBER
AUDIT BOARD, BENGALURU-560001.

दिनांक : 22/06/2023

सेवा में,

हिन्दी अधिकारी
कार्यालय महानिदेशक, लेखापटीठा,
पूर्व भाष्य देश, हाजीपुर- ८४४४१०

विषय- प्रत्यक्षा पत्र।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की भाष्यक हिन्दी ई- पत्रिका 'हरिहर' के द्वितीय अंक की प्रति इस कार्यालय को गहरा प्राप्त हुई है। पत्रिका में समालित सभी रचनाएँ पठनीय एवं प्रशंसनीय हैं। विभिन्न प्रकार की रचनाओं में सभी आपकी पत्रिका हिन्दी कार्यालय की दिशा में एक सर्विम प्राप्ति है। पत्रिका के प्रकाशन के सकल प्रयास हेतु शुभकामनाएँ।

धन्यवाद,

भवदीप,
हिन्दी अधिकारी

जग माँति-माँति के लोग

ईश्वर ने मानव की रचना बड़े ही फुर्सत से की है। संसार का प्रत्येक मनुष्य अपने आप में अनोखा है। हर किसी की जिंदगी में कुछ न कुछ रस अवश्य है। आज हम इसी रस का आस्वादन करेंगे। रस उतने ही तरह का होगा जितना कि मुझे भान है यानि मेरी जिंदगी में घटित घटनाओं से प्रेरित है, उनमें से गिने चुने मैं आज पेश करने जा रहा हूँ। इनमें से कुछ आपको गुदगुदाएँगे तो कुछ चिंतन के पथ पर ले जाएँगे, शेष मेरी क्षमता पर निर्भर होंगे। तो आइये रसास्वादन करते हैं-

नाम बड़े पर दर्शन छोटे

मेरे सम्बन्धियों में से एक किसी अर्ध सरकारी संस्थान में किसी बड़े पद पर कार्यरत था। उनके अनुसार बाहर में उनकी बहुत इज्जत होती थी, पर बच्चे और पत्नी की नजर में 'बेकार' आदमी था। ऋचाओं, मन्त्रों पर पकड़ थी सो मुंडन, उपनयन या शादियों के मौके पर पंडित को पानी पिला देने की कोशिश में लगे रहते थे। पंडित जितना परेशान होता था, उतना ही आनंदमग्न होते। इसके लिए पत्नी से उतनी ही डांट सुनते, लेकिन आदत छोड़ नहीं पाते थे। जितने बड़े पद पर थे उतने ही कंजूस भी थे। बच्चे यदि 2 रूपये सब्जी खरीदने पर ज्यादा खर्च कर दे या कोई शौकिया चीज खरीद ले तो कलास लगा देते थे। इसमें अर्धांगिनी का भी साथ पाते थे। उन के घर में 'गैस छोड़ने' जैसी छोटी-मोटी बात पर हमेशा हंसी मजाक होता तो कभी कभी हंसी मजाक में वे कोई ऐसी बात कह बैठते कि कभी पत्नी तो कभी जवान बेटा गुस्सा हो जाता। बातें इतनी लच्छेदार करते थे कि सामने वाला 'फैन' हो जाता था। बातों से प्रभावित होकर एक निकट सम्बन्धी शहर में कोई काम पड़ने पर उनके यहाँ रहने गए। गर्मी का मौसम था और शहर में गर्मी बहुत थी। रात में खाना खाने के बाद मेहमान महोदय सोने गए तो मच्छरदानी देखा तो दुर्योगवश उसमें छेद थे। और मच्छरों का प्रकोप इतना कि मच्छर वृन्द शहनाई लेकर राग छेड़ चुके थे और रात गहराने पर राग में वैसे ही वृद्धि होने की सम्भावना थी जैसे बरात आ जाने पर उस्ताद बिस्मिल्ला खां के शहनाई का वॉल्यूम बढ़ा दिया जाता है। मच्छर वाले क्वाइल के धुंए से सभी को एलर्जी थी इसलिए घर में नहीं था और कोई चारा न होने पर उन्होंने मेहमान के लिए बिजली से संचालित मच्छर मारने वाले लिकिवड का प्रबंध किया जो घर के सभी सदस्यों के लिए प्रयोग होता था। मेहमान खाना खा कर सो गए। उन्हें गहरी नींद में पाकर मेजबान महोदय सोते से उठे और उस लिकिवड को स्विच ऑफ कर दिया। मच्छरों के उत्पात मचाने पर मेहमान की जब नींद टूटी तो दृष्टि लिकिवड पर गयी। मन खिन्न हुआ लेकिन पुनः लिकिवड का स्विच उन्होंने ऑन कर दिया। फिर आधे घंटे के बाद मेहमान महोदय को स्विच ऑफ मिला यह क्रम रात भर चलता रहा। सुबह उठे तो लज्जावश घटना की कोई चर्चा न कर पाए। अखबार की तलब थी लेकिन मेजबान महोदय उम्र में बहुत बड़े थे और वो पहले से पढ़ रहे थे इसलिए पूरा तो न मांग पाए लेकिन थोड़ी सी हिम्मत जुटाकर बोले कि आप तो मुख्य पृष्ठ पढ़ रहे हैं कृपया सम्पादकीय वाला पना इधर दे देते.... इस पर मेजबान महोदय का जवाब मिला कि क्षमा करें मैं अखबार टुकड़ों में नहीं पढ़ता। मेहमान महोदय को 11 बजे निकलना था और मेजबान महोदय को सारा दिन घर में ही बैठना था रिटायर्ड अधिकारी जो ठहरे। लेकिन मजाल कि अखबार को छोड़कर कहीं जाएँ। इधर से उधर भी जाना होता तो अखबार को हाथ में दबाकर ही निकलते। निवृत होने भी गए तो जाने कहाँ छुपा कर गए कि मेहमान महोदय को खोजे न मिला। खैर मेहमान महोदय काम से निकल गए। शाम को घर लौटे तो सिर्फ मेजबान महोदय घर पर थे पत्नी और बच्चे कहीं निकले हुए थे। अब मेहमान महोदय विश्राम की मुद्रा में थे लेकिन यहाँ मेजबान महोदय ने उन्हें अकेला नहीं छोड़ा। मेहमान महोदय खुश हुए कि मेरे चलते थे कहीं नहीं गए। लेकिन उनका भ्रम तब दूर हुआ जब इनका कोई सामान

अन्दर वाले कमरे में छूट गया था जब उसे लेने गए तो भी मेजबान महोदय छुपकर उन्हें देख रहे थे। अब ये एहसास मेहमान महोदय को हो गया कि इतने निकट सम्बन्धी होने पर भी मेजबान महोदय को इन पर संदेह था कि कहीं कुछ चुरा न ले। मेजबान महोदय सुबह पहली गाड़ी से चले गए और प्रण लिया कि जब तक अति आवश्यक न हो यहाँ फिर दुबारा नहीं आना है। सगे सम्बन्धियों में बहुत इज्जत होने पर भी मेजबान महोदय के लिए कहा जा सकता है कि ‘नाम बड़े पर दर्शन छोटे’।

सिद्धान्तवादी पुरातन रस्याली

बालपन में पड़ोस के दादाजी के संस्मरण का उल्लेख यहाँ सर्वथा समीचीन होगा। वे बड़े ही दिलचस्प किस्म के इंसान थे। स्वतंत्रता संग्राम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया, स्वतंत्रता प्राप्ति के लक्ष्य की प्रप्ति के पश्चात् कॉलेज के प्राचार्य पद पर भी आसीन हुए, विधायक भी रहे और विद्वान तो थे ही। बस एक ही कमी थी जो सभी खूबियों पर इककीस पड़ती थी और वह यह कि थोड़े सनकी और झक्की भी थे। समाचार पत्रों और घर में उनके पुस्तकालय की पुस्तकों में शब्दों के नीचे कलम से रेखांकन किया करते थे। एक बार गाँव के किराने की दुकान से थोड़ा कुछ सामान खरीदा जिसे कागज के पुड़िया में दुकानदार ने दिया था। सामान खोलते ही कागज पर नजर पड़ने पर दुकानदार पर बहुत जोर से बिगड़े, दरअसल वो उनके अखबार के रेखांकित पन्ने का हिस्सा था। घर आकर सभी पर बिगड़े और रुठ गए। फिर कभी उनके पुस्तकालय से कुछ भी न बेचने की कसम लेकर ही माने। एक बार अपने खेत का धान लेकर चिवड़ा बदलवाने गए। मिल पर भारी भीड़ थी, दुकान के नौकरों ने जल्दबाजी में तौलकर चिवड़ा दिया। डेढ़ मन पक्का चिवड़ा उनका जायज था लेकिन सही से न तौले जाने के कारण उसे ले जाकर किराने की दुकान पर फिर से तौलवाया। चिवड़ा डेढ़ सौ ग्राम अधिक निकला। चिवड़े का बोरा मजदूरके पीठ पर लदवाकर फिर से दो किलोमीटर पैदल चलकर मील पर पहुँचे, चिवड़ा फिर से तौलवाया और और डेढ़ सौ ग्राम चूड़ा चिवड़ा वापस करवायानौकरों ने कहा भी कि इतने से क्या होता है, घर ही रख लेते। ये सुनकर दादाजी गुस्सा हो गए और बोले कि मैं तुम्हारा ज्यादा क्यों रखूँ, मुझे ज्यादा नहीं चाहिए। ऐसा न था कि कम हो जाने पर वो ऐसा न करते बल्कि तब भी ऐसा ही करते। पोतों पर जान लुटाते थे। बड़े पोते की तो हर फरमाईश पूरी करते। उन दिनों घुटनों के पास फटी हुई जींस फैशन में नई-नई आई थी। बड़ा पोता उन्हें साथ लेकर शहर गया और उसी जींस को खरीदने की फरमाईश कर बैठा। दुकानदार ने जींस दिखाया तो दादाजी ने फटी हुई जींस को उलट पलट कर देखा और किनारे रख दिया लेकिन बाकी सभी जींस भी फटे ही थे। पोते ने उसी में से एक जींस पसंद कर लिया, लेकिन दादाजी दुकानदार पर भड़क गए उऔर कहा - कुछ भी कर लोगे, ये फटा हुआ जींस मैं नहीं खरीदूँगा, मेरा भोला पोता इतना नहीं समझता है और तुमलोग इसे ठगने को तैयार लगते हो लेकिन इतना समझ लो कि सौ रुपए के इस फटे कपड़े के लिए मैं 2-3 हजार तो बिल्कुल खर्च नहीं करूँगा, उपभोक्ता फोरम में शिकायत भी होगी सो अलग। बेचारा दुकानदार हक्का बक्का रह गया लेकिन बात समझते ही एक हल्की सी मुस्कान उसके होठों पर तैर गई।

खड़ूस बॉस निकम्मा स्टाफ

दीनदयाल जी विभाग के छोटे अधिकारी थे, उन्हें सीधे-साथे मातहतों पर कड़ाई करने में बड़ा आनंद आता। खुद नियम के बहुत पक्के न थे पर दूसरों को नियम-पालन करवाने में लगे रहते थे। विभाग में किसी नए रंगरूट की बहाली होने पर उसे कई तरह से ऐसे परेशान करते कि बेचारा सीधा होता तो घबरा जाता। ऐसे ही एक नए स्टाफ ने पद संभाला और उसकी तैनाती इनके अंदर ही हो गई। अभी उसेने कार्यालय के पास घर किराए पर नहीं लिया था इसलिए बहुत दूर किसी रिश्तेदार के यहाँ से आता था। नियत समय से अमूमन थोड़ी देर हो ही जाती लेकिन चूँकि

दीनदयाल जी भी उनसे पहले नहीं आते थे सो ठीक ठाक चल रहा था। लेकिन उन्हें न जाने कैसे हवा लग गयी कि सुजीत (नया स्टाफ) देर से आता है, बस क्या था, पहुँच गए एक दिन समय पर और बोले कि ये आदत ठीक नहीं है। सुजीत ने कहा कि अभी डेरा नहीं मिला है सो दूर से आना पड़ता है। जवाब मिला- हम भी कभी दूर से आते थे लेकिन कभी देर नहीं किया। सुजीत ने पता किया तो पता चला साहब तो अपने पुराने समय में एक -डेढ़ घंटे देर से ही आकर हाजिरी बना लेते थे। इसके अलावा साहब एक और काम करते, कभी-कभी कार्यालय के बेस फोन पर फोन लगा देते और वहाँ से भी सुजीत का क्लास लगा देते यानि खुद घर में रहते हुए भी देर से आने वाले की वाट लगाने में कसर न छोड़ते। बेचारा सुजीत सीधा साधा होने के कारण कुछ कह न पाता। लेकिन धीरे-धीरे सुजीत पर भी कार्यालय के अन्य लोगों का रंग चढ़ा। एक दिन विभागीय टूर पर जाना हुआ। दो दिन को टूर था। सुजीत के गृह जिलाके निकट ही दूर पर रहना था। साहब ने कहा कि आज का टूर तो हो गया, कल कार्यालय ही आ जाइएगा। दूर का कोरम वहीं से पूरा कर लेंगे लेकिन अबकि सुजीत ने कहा कि दो दिन का दूर है तो मैं यहीं आऊंगा, कार्यालय न जाऊँगा। दूसरे दिन, सुजीत कार्यालय नहीं पहुँचा। तीसरे दिन दोनों का सामना होते ही साहब ने कहा-कल की छुट्टी दे दीजिएगा। सुजीत ने अन्य सहकर्मियों से पता किया तो पता चला किये हजरात भी दूसरे दिन कार्यालय नहीं आए थे। बस क्या था सुजीत ने बड़े साहब के पास शिकायत कर दी। साहब की बड़ी फजीहत हुई। सुजीत की हिम्मत यूँ ही न बढ़ी थी, वो साहब के कामचोरी से भली-भाँति परिचित हो गया था कभी-कभी साहब चार-पाँच घंटे कार्यालय से नदारद रहते थे और घरेलू काम निपटाते थे। यह सब देखकर उसकी हिम्मत बढ़ गई थी। इसी बीच सुजीत की मुलाकात एक निहायत ही कामचोर और चमचे टाईप के पुराने कर्मचारी हरि प्रसाद से हुई। हरि बाबु ने कहा कि मुझे बेसफोन पर फोन करता तो क्लास लगा देता। हरि बाबु का निकम्मापन और चमचापन मशहूर था। उनके बारे में प्रचलित था कि वो समय आने पर बड़े अधिकारी का जूता साफ करने से लेकर बैग ढोने तक का काम बिना किसी शर्म के करते थे और दूसरों को कहते थे कि जरुरत पड़ने पर किसी को भी ऐसा करना ही पड़ेगा। लेकिन सुजीत को इन बातों से विशेष मतलब नहीं था। हरि बाबु दूसरे विभागों में जाकर पहुँच पैरवी वाले काम करवाने में माहिर थे। ऐसे ही एक बार किसी छोटे व्यापारी का कोई टेंडर सम्बन्धी काम लेकर दूसरे विभाग गए थे। वहाँ जाकर अपना परिचय अपने विभाग के बड़े अधिकारी के करीबी के रूप में दिया और गलत काम करवाने का दबाव बनाने लगे। विभाग का बाबु ईमानदार था। इनसे हुई बातचीत में इन्हें भांप चूका था। उसने टालना चाहा, लेकिन हरि बाबु धौंस दिखाने लगे। ईमानदार आदमी का गुण होता है कि वह किसी के भी दबाव में गलत काम नहीं करता। हरि बाबु उस विभाग के अधिकारी के पास चले गए और वहाँ भी पैरवी लगाने लगे। अधिकारी ने उनकी बात सुनी और जवाब दिया कि मेरा स्टाफ एक जानकार आदमी है, उसी के पास जाइये अगर आपका काम सही होगा तो वहीं से हो जाएगा। हरि बाबु हारकर फिर से बाबू के पास गए लेकिन बाबू ने काम को गलत बताते हुए उनकी मदद करने से इनकार कर दिया। हरि बाबू को बहुत गुस्सा आया लेकिन वे कर भी क्या सकते थे। यह बात जब सुजीत को पता चली तो उसने प्रण लिया कि उसे न तो खदूस अधिकारी बनना है और न ही निकम्मा/चापलूस कर्मचारी, उसे बस कर्म को धर्म मानकर अपनी छ्यूटी करते रहना है।

प्रशांत प्रखर
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी

अवसाद : समस्या एवं समाधान

आज भारत के 20 करोड़ लोग अवसाद (डिप्रेशन) से ग्रस्त हैं, जिनमें भारत की जनसंख्या का 50 प्रतिशत युवा और 5 प्रतिशत बुजुर्ग शामिल है। प्रत्येक 1 लाख में से 16 लोग डिप्रेशन से आत्महत्या करते हैं, जो कि बेहद ही चिंताजनक है। भारत जैसे देश में डिप्रेशन को हल्के में लेना या उन्हें समस्या ना मानकर, संकोच या शर्म की बात समझना या सीधा पागल घोषित कर देना भी चिंता का विषय है। हम शारीरिक कष्ट (चोट, घाव, दर्द) होने पर दबाई से ठीक कर लेते हैं, जबकि तनाव या अवसाद भी मनोवैज्ञानिक दर्द या बिमारी होता है जिसके लिए हम कुछ नहीं करते, न ही समस्या मानते हैं।

तनाव:- तनाव को हम दैहिक-मानसिक प्रतिक्रिया कह सकते हैं जो किसी परिस्थिति से प्रकट होती है। इसे हम रोग नहीं कह सकते हैं, बल्कि इसे मानसिक रोग होने का एक मूल कारण कहा जा सकता है। जैसे कुछ बुरा होने की आशंका, परीक्षा में फेल होने का डर, किसी लड़की या लड़का द्वारा नकारे जाने का डर, अच्छा बनने या दिखने की चाह का दबाव आदि। तनाव कुछ पल से लेकर कुछ दिन तक हो सकता है जिसे हम अक्सर मूड ऑफ होना भी कहते हैं।

तनाव दो प्रकार के होते हैं:- **युस्ट्रेस (Eustress tension)** तनाव-यह तनाव सकारात्मक होता है, जैसे कोई व्यक्ति परीक्षा या प्रतिष्पर्धा में असफल होने के डर से अधिक मेहनत या अधिक ऊर्जा के साथ कार्य करने उत्साहित होता है, अच्छा दिखने के लिए अपने आप को स्वस्थ और फिट रखता है।

डिस्ट्रेस (Distress tension) तनाव-यह नकारात्मक होता है, जैसे किसी कार्य को ना कर पाने की असमर्थता, असहाय महसूस करना, अपने आप को कमतर समझना, अधिक डर का होना। जैसे परीक्षा के दो दिन पहले अधिक तनाव की वजह से खाना पिना, नींद छोड़ देना परिणाम स्वरूप परीक्षा के दौरान तबियत का बिगड़ जाना।

अवसाद:- मस्तिष्क या मन की वह अवस्था या दशा जिसमें लम्बे समय तक उदास या दुखी होने के कारण मनोविकार (नकारात्मकता) होता है। अर्थात् जब कोई व्यक्ति दो सप्ताह से लेकर लम्बे समय तक बहुत उदास, दुखी, चिड़चिड़ापन, गुमसूम, अंदर ही अंदर घूटन महसूस कर रहा हो, हर छोटी बात पर अत्यधिक खुश होना या रोना, कोई नशा करने की शुरूआत, करीबी लोगों का खो जाना या मृत्यु हो जाना, किसी से धोखा, नौकरी का छूटना, अपमान का होना, परीक्षा में फेल हो जाना, कोर्ट-कचहरी का मामला होना, आर्थिक समस्या का होना, बेरोजगारी, आदि। **लक्षण:-** अवसाद के शारीरिक और मानसिक दोनों लक्षण हो सकते हैं।

शारीरिक लक्षण

लक्षण:- अवसाद के शारीरिक और मानसिक दोनों लक्षण हो सकते हैं। शारीरिक लक्षण-

(क) उच्च रक्तचाप-रक्तचाप बढ़ जाने से घबराहट महसूस होना, अजीब सी बेचैनी होना

(ख) सिर दर्द-ज्यादा सोचने से तनाव के कारण सिर में दर्द होना। यह हर व्यक्ति के साथ हो, जरूरी नहीं पर ये भी एक लक्षण है।

(ग) अकेलापन-अवसाद में व्यक्ति अकेला रहने लगता है, समाज, दोस्तों, रिश्तेदारों से कट जाता है, अपने आप को एक कमरे में बंद कर लेता है, चाहे वो भीड़ के बीच में क्यों ना हो, अकेला महसूस करता है, एकांत और अकेलापन में अंतर होता है एकांत में व्यक्ति ज्यादा एकाग्र होकर काम कर सकता है, खुश रह सकता है, लेकिन अकेलापन में अंदर ही अंदर बेचैन, निराश, नकारात्मक होता है।

- (घ) शारीरिक कमजोरी-हमेशा थका हुआ महसूस करना। जैसे शरीर में बिल्कुल भी ताकत नहीं हो।
- (झ) भूख न लगना-अवसाद में अक्सर लोगों को भूख नहीं लगती, उन्हें कुछ भी खाने का मन नहीं करता चाहे कितना भी पसंदीदा खाना उसके सामने लाया जायें। कुछ लोगों में ये उल्टा भी हो सकता है कि अवसाद में ज्यादा भूख लगें, और ज्यादा खाने से वजन का बढ़ जाना भी हो सकता है।
- (च) आँखों के नीचे डार्क सर्कल होना -अवसाद में लोगों के चेहरों में रौनक नहीं होती है, चेहरा बुझा-बुझा सा लगता है।
- (छ) वजन का कम या ज्यादा होना।
- (ज) नींद ना आना-अवसाद में लोगों को नींद नहीं आती है, या बार-बार नींद का खुल जाना, जिससे रात में ज्यादा नकारात्मक हो जाते हैं और आत्महत्या जैसे ख्याल आने लगते हैं।
- (झ) बुद्धिमान -अवसाद में कई व्यक्ति आपने आप बातें करता रहता है, या बड़बड़ते रहता है।
- (झ) रोगप्रतिरोधक क्षमता में कमी -बार बार तनाव या अवसाद के कारण रोगप्रतिरोधक क्षमता में कमी हो जाती है, लोग बार-बार बीमार होने लगते हैं।
- (ट) स्मरण शक्ति का कम होना -कोई व्यक्ति लम्बे समय तक डिप्रेशन/अवसाद में रहे तो कितना भी समझदार या बुद्धिमान क्यों न हो, उसकी स्मरण शक्ति धीरे धीरे कम होने लगती है।

मानसिक लक्षण

- (क) उदास रहना -अवसाद में लोग उदास या दुखी नजर आते हैं, कोई उत्साह या उमंग नहीं होता है, चाहे कोई भी त्यौहार आ जाए, कोई इवेंट या पार्टी हो, कहीं भी चले जाए उदास रहेंगे और हसेंगे भी तो बनावटी जो स्पष्ट नजर आएगा, जबकि तनाव में व्यक्ति ऐसे मौकों में नार्मल हो जाता है।
- (ख) रुची में कमी -अवसाद में व्यक्ति को कोई भी काम करने का मन नहीं होता है, भले ही वह उनकी रुचि का क्यों ना हो जैसे कि अगर किसी को संगीत बहुत पसंद हो किंतु अवसाद में उनके सामने कोई भी संगीत सुनाया जाए तो वह चिड़चिड़ा जाएगा।
- (ग) ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ- अवसाद से पीड़ित व्यक्ति किसी भी कार्य में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता है। क्योंकि अवसाद के कारण वह करता कुछ और रहेगा और ध्यान कहीं और रहेगा।
- (घ) आत्मविश्वास में कमी-व्यक्ति में धीरे-धीरे कम समझदारी और घटती उपयोगिता के कारण आत्मविश्वास में कमी होने लगती है।
- (झ) असहाय महसूस कर ना-जब कोई कर्ज से लदा हो और किसी से उधार भी नहीं ले सके तब वह असहाय महसूस करता है। कोइ महिला या पुरुष, घरवालों के खिलाफ जाकर शादी किया है और पति-पत्नि में अनबन हो रही हो तो ऐसे में वे असहाय महसूस करते हैं क्योंकि उनके पास घरवालों या रिश्तेदारों से मदद लेने का कोई विकल्प नहीं होता है।
- (च) ग्लानि महसूस करना-अवसाद में व्यक्ति इस हद तक चला जाता है कि हर घटना के लिए खुद को जिम्मेदार ठहराना शुरू कर देता है, अपने आप को कोसने लगता है, अपने आप को सबसे कमतर और बदसूरत आदि समझने लगता है।
- (छ) हताशा -अवसाद में व्यक्ति उद्देश्यहीन हो जाता है, कोई आशा नहीं बचती है और जीवन उसे व्यर्थ लगती है और इसी हताशा में वह हमेशा जीवन समाप्त करने के बारे में सोचने लगता है।

अवसाद या तनाव के कारण:

(क) आनुवांशिक कारण-हमारे शरीर में कई प्रकार के रासायनिक स्राव होते रहते हैं जिन्हे हम हॉर्मोन भी कहते हैं इनमें से रोटीन, डोपामीन, एन्ड्रोफाइन, साइटोनिन, न्यूरोपाइन आदि होते हैं, जिनके उतार चढ़ाव से व्यक्ति बार बार तनाव या डिप्रेशन में चला जाता है। कई मामलों में यह अनुवांशिक भी हो सकती है अगर किसी का परिवार या माता-पिता बुरे हादसे का शिकार हुए हो। यदि महिलाएँ अक्सर अवसाद में होती हैं तो यह अवसाद उनके बच्चों को जीन के द्वारा विरासत में मिल सकता है जिससे वह अधिक बिमार होने लगेगा। किसी लाइलाज बिमारी होने पर भी व्यक्ति अवसाद में चला जाता है।

(ख) मनो वैज्ञानिक कारण-कुछ बुरा घटित हो जाना, समाज का डर या दबाव, भावनात्मक दबाव, बेमेल शादी, किसी से हद से ज्यादा लगाव या उम्मीद रखना और टूट जाना इत्यादि कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारण हैं। लोगों की मानसिकता होती है कि कमजोर दिल-दिमाग वाले ज्यादा अवसाद के शिकार होते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि स्मार्ट, शोहरत से भरपूर या सफल लोग भी इसके शिकार होते हैं। कई चर्चित हस्तियां भी अवसाद के कारण आत्महत्या कर लेते हैं। आदिवासी इलाकों में लोग संसाधनों के कमी के बावजूद अवसाद से आत्महत्या नहीं करते हैं, इसके विपरित महानगरों में ऐसे आंकडे ज्यादा पाये जाते हैं।

(ग) सामाजिक कारण-ज्यादातर लोग सामाजिक कारणों से अवसाद में चले जाते हैं, क्योंकि वे सामाजिक संस्कृति पराम्परा, रुद्धिवादिता से बंधे होते हैं और अपने परिवार या पीढ़ी पर थोपते जाते हैं। उदाहरण के लिए-चार लोग क्या कहेंगे, दूसरी जाति की लड़की या लड़के से शादी मत करें, समाज को क्या मुँह दिखा आंगें, तुम्हें परीक्षा में इतने नम्बर लाने हैं, फलाने का बेटा-बेटी ये नौकरी कर रहा है, तुम तो किसी काम के नहीं हो, लोग ऐसी वैसी बातें करते हैं। वहीं समाज में दिखावे के लिए लोग बढ़-चढ़ कर दहेज और पैसे लुटाते हैं, जो परांपरा बन जाती है। खासकर दिखावें की बराबरी करने में मध्यम वर्ग की स्थिति तो सबसे बुरी होती है।

तनाव या अवसाद से बचने के उपायः अगर आपके आस-पास कोई अवसाद से पीड़ित है तो उन्हें महसूस कराएं कि आप उनके साथ है, गले से लगा कर उनसे बातें करें, उन्हें मनोरोग विशेषज्ञ से मिलवाएं। किंतु अवसाद जैसी समस्या ही ना हो इसके लिए ये तरीके अपनाएँ-

रिलेशनशिप- कुछ ऐसे दोस्त बनायें जो माता-पिता, भाई-बहन, रिश्तेदार या अन्य कोई भी हो सकते हैं, जो आपकी किसी भी स्थिति-परिस्थिति में हमेशा साथ हो, जिनसे आप हर बातें शेयर कर सकों या वे आपसे करते हो ताकि कभी अवसाद हो तो उनसे अपनी समस्या साझा कर सकें। कुछ भी हो जाय हम आपके साथ है ये कहने और करने वाला हो, जैसे एक माँ और बच्चे के बीच होता है। बच्चा कितना भी गलती करें माँउसे प्यार या दुलार या पक्ष लेना नहीं छोड़ती है।

सहज होना- अपने भवनाओं को खुलकर व्यक्त करना सीखें। अक्सर लड़कों से यहीं कहा जाता है कि लड़के होकर रोते हो। तो क्या लड़के इंसान नहीं होते हैं, जो रो नहीं सकता। अगर रोएगा नहीं तो मन में कुण्ठा रहेगी जो आगे चलकर अवसाद में बदल जाएगा। अगर कभी गलती हो जाए तो माफी मांग लो, या अपनी गलती सुधार लो, तुम्हारी वजह से किसी का नुकसान हुआ तो दुसरे तरीके से भरपाई कर दो, पर अहं में मत रहो कि मैं नहीं झुकूँगा/झुकूँगी।

संतुलित भोजन करना- संतुलित आहार भोजन से शरीर के हार्मोन नियंत्रित रहेंगे, किसी भी परिस्थिति को झेलने की क्षमता मिलेगी, शरीर स्वस्थ होगा तो मन भी स्वस्थ होगा। कभी तनाव हो तो अपनी पसंद का जंक फूड या जो भी पसंद हो खा ले, मूड अच्छा होगा किंतु इसे रोज आदत में शामिल ना करें।

शारीरिक क्षरण करना- आपको डांस करना पसंद है पर आपको आता नहीं, तो भी उल्टे-सीधे हाथ पैर चलाएं,

इससे शरीर में रक्त संचार होगा, मन भी खुश होगा। दिन-रात जब भी मन करें कसरत करें जैसे पैदल चलना, दौड़ना, व्यायाम करना, योगा करना (योगाभ्यास हमेशा खाना खाने के 4 घण्टे बाद करें) गीत गाना इत्यादि।

नेगेटिव चीजों से बचना-ऐसे खबरें, न्यूज चैनल न देखें जो झूठ, दंगा, सम्प्रदायिकता को बढ़ावा देती हो। कोई भी बात को बिना तर्क में टटोले ना मानें। ऐसे सोशल मिडिया से बचे जो ये अहसास कराते हो कि सभी ज्यादा स्मार्ट हैं, बस आप ही पिछड़ गये हैं न, कोई आपकी फोटो लाइक करें ना करें, तो उसका दुखड़ा रोने की जरूरत नहीं है। ऐसे लोगों से दूर रहें जो आपको प्रोत्साहित करने की बजाय हतोत्साहित करते हों।

भौतिक प्रतिस्पर्धा-चाहे जीवन के किसी भी मुकाम हो आज प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा बढ़ गई है, लोग एक-दूसरे से आगे बढ़ने के चक्कर में ईच्छा, तनाव से ग्रस्त हैं। जिंदगी में प्रतिस्पर्धा लोगों के गुणों को निखारती है, किंतु लोग प्रतिस्पर्धा, खेल, परीक्षा, जिंदगी में आगे बढ़ने की होड़ से, ना करके व्यक्तिगत रूप से करने लगते हैं, जिससे ईच्छा, द्वेष उत्पन्न होते हैं जो अवसाद के कारण बनते हैं। परिवार के साथ समय बिताना-परिवार और बच्चों के साथ समय बिताना भी अवसाद को कम करने में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुछ ऐसा अलग काम, जो भले ही छोटा सा काम हो, जरूर करें जो आपको सुकून दे। किसी जरूरतमंद की मदद कर दे, त्यौहार में किसी जरूरत मंद को खाना खिलाएं, जो बन पड़े करें, उससे खुशी मिलेगी। लोगों से अपेक्षा या उम्मीद कम रखना चाहिए। जितना कम उम्मीद रखेंगे उतना खुश रहेंगे। लिखना-अपनी फिलिंग या अपनी जिंदगी के बारे में लिखना शुरू करें। क्या है, क्या कर सकते हैं, अपने मन में चल रहे विचारों को डायरी में लिखना शुरू करें।

भड़ास निकलना सिर्खे-किसी से गुस्सा, नाराज, दुखी होने पर मन ही मन कुंठित ना हो, जो भी गुस्सा हो निकाल दें। ऐसा नहीं कि किसी और का गुस्सा किसी और पर निकाल दे, बिना सोचे-समझे किसी को भी कह दें। अपनी मन की भड़ास ऐसे निकाल सकते हैं- लिखकर, किसी चीज को लक्ष्य बनाकर खुब चिल्लायें, गुस्सा, भड़ास निकालें।

अभिरुचि (हॉबी)-हर किसी को कोइ ना कोइ रुची होती है। अपनी रुचि का काम, खेल, बागबानी, किताबें पढ़ना इत्यादि जो भी हो, जरूर करें।

जीयो और जीने दो-जीयो और जीने दो की भावना विकसित करें परंतु ऐसा नहीं कि अपने मन का करने में किसी को नुकसान हो।

सैर-सपाटा-परिवार, दोस्त, या अकेले ही घूमने निकल जाये, कभी प्रकृतिक की गोद में जाकर प्रकृतिक के सौंदर्य का आनंद ले। कभी रोड किनारे बसे लोगों के जीवन को देखे कि वो कैसे और किस हालात में हैं और उनसे तुलना करें तो आप देखेंगे कि आप अच्छी स्थिति में हैं। आपके पास तो सब कुछ है फिर इतनी निराशा क्यों?

पुस्तक पढ़ना-किताबें इंसान से भी बढ़कर दोस्त होते हैं, आपके सोचने का, देखने का नजरियाँ बदल देता है, अतः पढ़ने की आदत बनाएं फिल्में देखना-फिल्मों से मनोरंजन के साथ मोटीवेशन भी मिलती है, अतः कभी-कभार अच्छी फिल्में जरूर देखें।

माफ करना-यदि किसी ने बहुत बुरा किया है तो उसे माफ कर दें। किसी ने प्यार में धोखा, रिश्तों में बेईमानी किया तो मातम मनाने या खुद ग्लानि महसूस करने की जरूरत नहीं। गलती जिसने किया उसे पछतावा होना चाहिए, आप बस उन्हें माफ कर जिंदगी में आगे बढ़ने की कोशिश करें। लक्ष्य बनाना-जिंदगी में कोइ उद्देश्य, लक्ष्य होना जरूरी है ताकि उस तक पहुंचनेके लिए महत्वपूर्ण होने में व्यस्त रहे, अपने सपनों को जीना हमारा लक्ष्य होना चाहिए।

आत्मनिर्भर बनना-जिंदगी में आत्मनिर्भर होना जरूरी है ताकि किसी भी चीज के लिए किसी पर निर्भर ना रहे।

पिता की छांव

पिता को गुजरे हुए सालों गुजर गये,
न जाने कैसे ये सालों गुजर गये,
ऐसा लगता है जैसे वे आस-पास हैं सदा,
इन्ही ख्यालों में सालों गुजर गये,
मेरे बिन बोले समझ लेते थे वे मुझे,
हर एक ख्वाहिश मेरी समझ लेते थे वे,
अब इन आँखों ने समंदर भर दिए जैसे,
कभी आँखों में मेरी आंसू तक न आने देते थे वे,
लौटकर के व बचपन आ जाए,
पिता का प्यार हम फिर पा जाए, इस भ्रम में जिए जा रहा हूँ
पिता तो नहीं हैं, फिर भी उनके साथ एक उम्र जिए जा रहा हूँ

इन पंक्तियों को पढ़ते हुए नीरज की आँखों में 15 साल पहले की वो यादें घूम गईं जब उसके पिता पूरे पांच दिनों के लिए अचानक से गायब हो गए थे। 6 अप्रैल 2008 वो दिन कैसे भूल सकता है जब शाम को ऑफिस में ही फोन की घंटी बजी और दूसरी तरफ से मंझली दीदी की भराई-सी आवाज आई। किसी अनहोनी की आशंका से वह सिहर गया था। उसने रुआंसी आवाज में बताया कि पापा नहीं मिल रहे हैं, पता नहीं कहां चले गये हैं। कुछ दिनों पहले ही पापा-मां दीदी के यहां गये थे। उनकी इच्छा मंझले भैया के पास जाने की थी, लेकिन वो चुपचाप अकेले निकल जाएंगे ऐसा किसी ने भी नहीं सोचा था। पड़ोस में किसी ने बताया कि उन्हे स्टेशन की तरफ जाते देखा था। नीरज किसी तरह स्टेशन पहुंचा पर पापा नहीं मिले। उन्हे ढूँढ़ने के लिए वह रात भर हर स्टेशन हर घूमता रहा पर उनका कहीं पता नहीं चला। मन में ये भी उम्मीद थी कि शायद वह मंझले भैया के यहां तो नहीं चले गए। मंझले भैया पटना में रहते थे, वो भी रात भर स्टेशन और आसपास देखते रहे, पर पापा का कुछ पता नहीं चला।



मन की इन उलझनों के बीच किसी ने नीरज को पास के एक पंडित के बारे में बताया जो गुम हुए लोगों के बारे में बता देते थे। वह उनके पास पापा का एक पुराना कुर्ता लेकर गया, उन्होंने उसमें कुछ फूल डाल दिया और उसे घर के बाहरी हिस्से में रख देने को कहा। उस कुर्ते को बाहर वाले कमरे के रोशनदान में रख दिया गया इस उम्मीद के साथ कि इससे पापा लौट आएंगे। उधर उसकी माँ अपनी चिंताओं से उबरने के लिए लगातार हनुमान चालीसा का पाठ किए जा रही थी। साथ ही किसी की सलाह पर दुर्गा सप्तशती का एक मंत्र भी, जिससे खोया आदमी मिल जाता है। तनाव में माँ ने खाना भी छोड़ दिया परंतु उन्हे अपने पिता के लौट आने का पूरा विश्वास था। उसका विश्वास एक जिद था क्योंकि नीरज और उसके सभी भाई-बहनों के समझाने के बाद भी 70 वर्ष की आयु में भी वह पति-पित्नी एक साथ देवघर जाते थे।

दूसरे दिन 07 अप्रैल को नीरज के मंझले भैया पटना के ही एक देवी भक्त के पास गये जिसने उन्हे यह भरोसा दिलाया कि उसके पापा घर लौट गए हैं। निरज इसलिए भी परेशान था कि दो साल पहले हूए ब्रेन हैमरेज के बाद से ही उसके पापा को बोलने में दिक्कत होने लगी थी। ज्यादातर बातें वह इशारों से ही कहते थे। तमाम शारिरिक समस्याओं के बाद अगर कुछ नहीं बदला था तो वह था पास के संतोषी माता के मंदिर में बिना पुजा किए कुछ नहीं खाने का नियम। पुरा दिन ऐसे ही ढूँढ़ते हूए गुजर गया।

अगले दिन 08 अप्रैल को जब निरज घर पिछूंचा तो उसकी बेटी चहकती हूई बोली-पापा आ गए तो हताश निरज के मुंह से अनायास ही निकल पड़ा कि तुम्हारे पापा आ गए पर मेरे पापा पता नहीं कहां चले गए। इन सारी परेशानियों में निरज के साथ उसका साला भी हरदम उसके साथ था। किसी ने बताया कि धनबाद में एक मुस्लिम मौलाना है जो गुमशुदा लोगों का पता बता देते हैं। दोनों किसी तरह धनबाद में उस मुस्लिम मौलाना के यहां पहुंचे जो कि रजाई की दुकान चलाता था। उसने कुछ पढ़कर एक कसैली दिया जिसे गायब होने वाली जगह के पास गाड़ देने को कहा। उसका कहना था कि यह कसैली गुम हुए व्यक्ति को वापस खींच लाएंगी।

अगले दिन 09 तारीख को धनबाद से लौटने के साथ ही नीरज ने उस कसैली को दीदी के घर के बाहर जमीन में गाड़ दिया। आज तीन दिन हो गए थे पिताजी को गुम हुए। घर के सभी लोग बहुत बेचैन हो रहे थे। किसी को कुछ नहीं सुझ रहा था। नीरज की माँ बहुत परेशान हो रही थी और खाने से भी मना कर रही थी। ऐसे में जब किसी ने देवघर जाने की सलाह दी तो निरज का अशांत मन एक उम्मीद के साथ निकल पड़ा जहां काली माँ के एक भक्त के बारे में प्रसिद्ध था कि वह पूछने पर यह बता देते हैं कि खोया हुआ व्यक्ति किस दिशा में और कहां है। जितने लोगों से पूछा उतने तरह की बातें। नीरज की दीदी के घर के पास के ऑटो स्टैण्ड में किसी ने बताया कि एक बुढ़ा आदमी को हरिहरनाथ मंदिर की ओर जाते देखा था तो कोई बोला कि एक बुढ़ा आदमी घटारो मंदिर में सोया हुआ था। इन परिस्थितियों में नाउम्मीद नीरज दोपहर में ट्रेन से जसीडीह के लिए निकल पड़ा। रात को जसीडीह से देवघर पहुंचकर होटल में रुका और सुबह का इंतजार करने लगा लेकिन थकान के बाद भी आंखों में नींद नहीं थी।

10 तारीख की सुबह चार बजते ही वह जल्दी बाबा बैद्यनाथ के दर्शन कर सात बजे तक नीरज काली माँ के मंदिर पहुंच गया जहां मंदिर के पुजारी अपनी दैनिक पुजा में व्यस्त था। पूजा समाप्त होने के पश्चात नीरज ने तमाम बातें उन्हें बतायी तो उन्होंने कहा कि तुम्हारे पिताजी घर से पुरब की दिशा में सोहना और मोहना के बीच में है। निरज ने अपने ससुर को फोन करके यह बात बतायी तो वह तुरंत ही अपने साले के साथ मोटरसाईकिल से मोहना की ओर निकल पड़ा। वहीं नीरज का साला भी अपने फूफेरे भाई के साथ कचहरी से सोहना की ओर ढूँढ़ने निकल पड़े। निरज के बड़े भैया भी उनकी तलाश में पटना से निकल पड़े थे। सुबह में मोहना चौराहे के पास कुछ लोगों ने बताया कि

एक बुढ़ा आदमी चौराहे पर पीपल के पड़े के नीचे रात भर सोया हुआ था, लेकिन थोड़ी देर पहले ही बस में बैठ कर मोहना की ओर चले गए हैं। इस भागदौड़ में सभी लोग बुरी तरह थक गए थे।

डधर नीरज शाम को ही काली माता का प्रसाद लेकर दोपहर की ट्रेन से पटना के लिए निकल पड़ा। आज पुरे पांच दिन हो गए थे और सबसे ज्यादा बुरी स्थिति नीरज के मां की थी जिन्होने खाना- पिना छोड़ दिया था क्योंकि अभी तक पिताजी का कुछ पता नहीं चल पाया था। उनको ढूँढ़ने में सबसे बड़ी समस्या यह थी कि दो साल पहले हूए ब्रेन हैमरेज के बाद से ही उसके पापा को बोलने में दिक्कत थी। फिर उनके पास पैसे भी नहीं थे तो बस या ऑटो वाले बैठाने के बाद बीच रास्ते कहीं उतार देते होंगे, यह सोचकर नीरज की परेशानी और बढ़ जा रही थी। वहीं उसके सम्मुख को किसी ने बताया कि एक आदमी रात को खेतों के रास्ते पैदल ही हरिहरनाथ की ओर जा रहा था।

डधर नीरज के साले संतोष अपने साला रॉकी के साथ लगातार स्टेशन के आसपास पिताजी को ढूँढ़ रहे थे। सभी लोगों के लगातार ढूँढ़ने के बाद भी आज पांच दिनों के बाद भी पिताजी का कुछ पता नहीं चल पाया था। एक तो वो ठीक से बोल नहीं पाते थे और दुसरा उनके पास शायद 100 रूपये ही थे। नीरज जिस रात को पटना पहुंचा तो वहां से घर जाने के लिए कोई ऑटो नहीं मिलने से परेशान होकर जिस एक कारवाले से मदद की उम्मीद में ईशारा किया तो वह उसके पुराने परिचित निकले। उसने भगवान को धन्यवाद किया। अभी उनकी गाड़ी गांधी सेतु पहुंची ही थी कि उसके बड़े भैया का फोन आया कि पापा मिल गए हैं। नीरज को ऐसा लगा मानो उसके वर्षों की मुराद पुरी हो गई हो।

नीरज जल्दी से जल्दी अपने पापा से मिलना चाहता था। रॉकी ने नीरज को बताया बक उसने जब एक बुढ़े आदमी को स्टेशन के बाहर सोये हूए देखा तो उसने बरबस ही पूछ लिया कि क्या वह नीरज के पिताजी हैं तो उन्होंने हां में सर हिला दिया। उनके हां की मुद्रा में सर हिलाते ही रॉकी ने तुरंत नीरज को यह खुशखबरी सुनाई। उसके दीदी और जीजाजी भी जल्दी ही स्टेशन पर कार से पहुंच गए। गाड़ी से उतरते ही उसने भागकर उनके पैर छुए और उनके गले लग गया। पिताजी को पहचानना मुश्किल हो रहा था क्योंकि पांच दिनों तक बिना ढंग से खाए-पिए रहने के कारण बिल्कुल दुबले हो गए थे और उनके कपड़े भी धूल-मिट्टी से काले हो गए थे। वो तो शायद उनकी प्रतिदिन सुबह में पांच किलोमीटर टहलने की आदत थी जिसने उन्हे अपने आप को संभालने में मदद मिली होगी। उनकी कमजोर स्थिति को देखते ही उन्हे सबसे पहले पास के ही डॉ सत्यनारायण के किलनीक में भर्ती किया गया जहां रातभर ग्लूकोज पानी चढ़ाने के बाद अगली सुबह उन्हे घर ले जाया गया। वो 11 अप्रैल का दिन था और शायद नीरज की जिंदगी का सबसे अनमोल और यादगार दिन।

आज भी उस दिन को याद करके निरज की आँखें भर आती हैं और कुछ पंक्तियां यादों में बिखर जाती हैं।

आज शिखर पर हूं,

सब कुछ है मेरे पास

पर आप नहीं तो लगता है,

जैसे सब कुछ पाकर भी खाली है मेरे हाथ।

नवीन कुमार
वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी

ऑडिट ऑडिट सुन के मत घबराना

ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी,
हम हैं अपने ड्यूटी में, टांग मत अड़ाना जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
लोक धन के रक्षक हम, हैं आपके सहयोगी जी,
अगर आप सच्चे-अच्छे, तो किस बात का डरना जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
नियमों विनियमों की सीमा मत तोड़ना,
वितीय औचित्य ध्यान रखना जी,
लोक धन को अपना समझ, मितव्यविता को अपनाना जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
लेखाओं को ठीक रखना, पारदर्शी प्रारूप में दर्शाना जी,
प्रत्येक व्यय का भाउचर रखना, हिसाब बराबर रखना जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
अपने विवेक का सम्यक् प्रयोग, लोक हित में करना जी,
स्व-हितों पर अटके अगर, तो हम से बच के रहना जी
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
हमारे कर्तव्य में मदद करना, काम में बाधा मत डालना जी,
भूल-चूक राइट ऑफ कर देंगे, अपना समझ भूल बताना जी
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
साथ न देने पर भी, हमें अनेक तरीके हैं मालूम जी,
ऑडिट रिपोर्ट बनाने की कला के, हम हैं मंजे खिलाड़ी जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
तथाकथित बार्किंग डॉग से आगे अगर, शक्ति हमें दी जाये तो
वितीय घोटालों और अनियामितता को सुधारने में, अकेले ही हम काफी जी ,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
देश हित के कार्यों में, अपना फर्ज निभाना जी,
लोक हित के रक्षक हम, हमारा साथ निभाना जी,
ऑडिट ऑडिट सुन के, मत घबराना जी।
लोक हितार्थ सत्यनिष्ठा पर अडिग हम, हमें मत डिगाना जी,
हम साथ मिलकर देश बेहतर बनाएं, ऐसी व्यवस्था बनाना जी,
ऑडिट ऑडिट सुनके, मत घबराना जी।

धर्मेंद्र कुमार
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी

मूक हृदय का प्राणपन आत्मनिवेदन

इस रचना का शीर्षक गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की एक कृति से साभार ली गई है। गुरुदेव ने अपने पालतू कुत्ते का हृदय पढ़कर कुछ लिखा था। कवियों, लेखकों ने पालतू पशुओं पर बहुत कुछ लिखा है। मेरे लेखनी में इतनी पैनी शक्ति तो नहीं कि मेरी रचना से गुरुदेव के पालतू कुत्ते या महादेवी वर्मा के पाले हुए हिरणी की मनोदशा/मनो-व्यथा का सचित्र सा वर्णन हो सके फिर भी इस दिशा में अपने मन के उद्गार को प्रकट करने की एक क्षीण सी कोशिश तो कर ही सकता हूँ। बचपन से ही पालतू पशु-पक्षियों से अप्रतिम स्नेह रहा है मेरा। आज भी मेरे घर में रहनेवाले तोते और कुत्ता मुझे बच्चों से प्यारे लगते हैं। कछुओं और बत्तखों का भोलापन तो जैसे मेरे हृदय में बींध जाता है। बचपन में परिवार में मांसाहार देखता था तो उतनी समझ न होने पर भी मैं पसंद नहीं करता था। लेकिन चूँकि सभी खाते थे और जिद पूर्वक मुझे भी खिलाते थे तो कुछ महीने पूर्व तक मैं भी खाता था, लेकिन अब मछली को मारते या बकरे-मुर्गे को कटते देख भी नहीं पाता, हृदय द्रवित हो उठता है। पशु पक्षियों की कुर्बानी या बलि पर मैं आगे कुछ नहीं लिखूँगा क्योंकि ये बातें भी मेरे कोमल हृदय पर नश्तर सी चुभती हैं।

जैसा कि बता चुका हूँ मेरे घर में वर्तमान में दो तोते और एक कुत्ता है लेकिन यदि आप यह सोच रहे हैं कि तोते पिंजड़े में होंगे और कुत्ता जंजीर से बंधा होगा तो आप गलत हैं। सभी पूरे घर में धूमते-टहलते - उड़ते या पल्ली के शब्दों में मटरगश्ती या आवारागर्दी करते फिरते हैं। आज से बारह-तेरह साल पहले मैं दो तोते और एक कुत्ता लाया था। इनके अलावा एक खरगोश भी था जो कि मेरी धर्म पल्ली जो कि धार्मिक प्रवृत्ति की है, को गंगा नहाने जाने के क्रम में झाड़ियों में मिला था, बेचारा पता नहीं कहाँ से आ गया था, सुन्दर तो था पर बड़े कष्ट में था। शरीर पर बहुत सारे दाने से निकले हुए थे जो बहुत प्रयत्न करने पर ही ठीक हुए थे। झाड़ियों से लाया गया वो खरगोश सबका दुलारा बन गया था। सभी थोड़े बड़े हुए, थोड़े रचे बसे तो मेरा घरगुलजार हो गया। बच्चों के साथ ये भी कब घर का हिस्सा बन गए, पता भी न चला। ये आपस में खेलते, थोड़ा सा झगड़ते और थोड़ी-सी मारपीट भी होती। कुल मिलाकर ये मेरे बच्चों की तरह ही रहने लगे थे और बच्चे और पल्ली भी घर के सदस्य की तरह ही इनसे व्यवहार करते थे। जैसा कि मैं बता चुका हूँ तोते पिंजड़े में नहीं रहते थे सो दिन भर इधर-उधर बैठकर गंदगी फैलाते थे तो पल्ली को बुरा न लगता पर कुछ दिनों पर बिछावन के चादर को चोंच से फाड़ देने और कई चादर बर्बाद हो जाने पर धर्मपल्ली ने इन्हें पिंजड़े में डालने की बात कही, लेकिन यह बात मुझे पसंद नहीं थी सो मैंने मना कर दिया।

एक दिन मैं कार्यालय के कार्यों में व्यस्त था कि मोबाइल बजा, मैंने जब उठाया तो उधर से पल्ली के शोकपूर्ण विलाप के शब्द मेरे कानों में पड़े, मन अनिष्ट की आशंका से भर उठा। पूछने पर उसने बताया कि एक तोता मर गया, मैंने पूछा कैसे तो उसने कहा-उड़ते-उड़ते पंखे से टकरा गया। अभी भी निष्प्राण पड़ा है, मेरा दिल बैठ रहा है, जल्दी आइए। मैंने आधे दिन की छुट्टी दी और बुझे हुए मन से घर आ गया, घर जाने पर देखा कि उसके प्राण पखेस उड़ चुके थे। उसको समेटकर एक झोले में रखा और रात होने से पहले नदी में प्रवाहित कर आया। मेरे मन की व्यथा का आप अनुमान भी नहीं लगा सकते लेकिन इतना समझ लीजिए कि उतना ही दर्द हुआ जितना किसी अजीज के मरने पर होता। रात में न मुझसे और न मेरी पल्ली से खाना खाया गया। कुछ दिनों बाद जब मैं कुछ सामान्य हो गया तो एक तोता और खरीद लाया। एकाध साल बाद इस तरह की एक और वारदात हो गई। खरगोश सारा दिन उछल कूद मचाते हुए बड़ा प्यारा लगता था, कुत्ते के साथ सारा दिन धमाचौकड़ी मचाता रहता। एक दिन वो आदतन यूँ ही कुत्ते के साथ खेल रहा था कि कुत्ता अचानक उस पर थोड़ा सा गुर्ज़ा फिर भी वो कुत्ते के साथ मस्ती करता रहा, अचानक न जाने क्यों कुत्ते को उसपर गुस्सा आया, उसने भौंककर डाँटा और बहुत देर तक भौंकता रहा। ऐसी स्थिति में खरगोश अमूमन दौड़कर मेरे पास आकर दुबककर बैठ जाता था सो उस दिन भी मेरे बिस्तर पर सहम

कर बैठ गया। उस दिन मैं थका होने के कारण जल्द सो गया था, मेरी पत्नी और बच्चे किसी रिश्तेदार के यहाँ शादी समारोह में गए हुए थे सो मैं अकेला था। यूँतो मेरा कुत्ता शांत ही रहता है, नया वाला तोता उसपर इपट्टा भी मार दे तो कुछ नहीं बोलता लेकिन उस दिन पता नहीं उसे क्या हो गया था। जब सुबह हुई तो मैंने खरगोश को हिलाया- डुलाया लेकिन वो निश्चेष्ट पड़ा रहा। मेरा कलेजा धक से रह गया। उसके प्राणपखेस उड़ चुके थे। घर में व्यथित संवेदना की लहरें फिर से चहुँओर फैल गई। उसका भी क्रियाकर्म हुआ और मन फिर से कुछ दिनों तक शोका कुल रहा। इसके कुछ समय बाद एक घटना फिर घटी। न जाने कैसे नए वाले तोते का एक पैर टूट गया। मन फिर से दुःखी हुआ लेकिन मैं इसे फिर से खोना नहीं चाहता था। घर के नजदीक ही एक पशुओं के डॉक्टर (वेटरी डॉक्टर) का विलनिक था। उसके पास तोते को लेकर गया कि शायद कुछ मरहम पट्टी बताए लेकिन उसने केवल खाने वाली दवा दी जो कि मैंने समय से तोते को खिलाया। कुछ दिनों में तोता पूरा चंगा हो गया। इस बार दिल को गहरी तसल्ली मिली।

आप सोच रहे होंगे कि पशु-पक्षियों से मेरा प्रेम एक तरफा है लेकिन ऐसा नहीं है, मैंने उनके हाव-भाव, क्रिया-कलाप में अपने लिए भी ढेर सारा प्यार देखा है। आज भी जब कार्यालय जाने को निकलता हूँ तो तोता मुझे जूते पहनने नहीं देना चाहता, रह रह कर फीते पर चोंच मारता है ताकि मैं जूते पहनकर चला न जाऊं। मेरे बैग पर बैठ जाता है मतलब तरह तरह से रोकने की कोशिश करता है। जब मैं चला जाता हूँ तो नाराज हो जाता है और आने पर छुप जाता है, बिना बुलाए आता नहीं और न बुलाने पर नाराज हो जाता है। सर से लेकर पंखों तक जब तक मालिश न करवा ले मेरी जान नहीं छोड़ता।

गर्मी के महीने में गौरैयों और अन्य पक्षियों के लिए दाना पानी और रहने का बंदोबस्त मैं अवश्य करता हूँ बदले में वे भी मेरे घर को अपने कलरव से गुलजार रखते हैं। उन चिड़ियों में से एक पंडुक (जंगली कबूतर) घर में आ गया तो मैंने नोटिस नहीं किया पर जब वो तोते के साथ रात में भी घर में ही था तो मैंने उसके लिए भी थोड़ी जगह बना दी। वो छोटा था बहुत उड़ नहीं पाता था सो पूरा दिन घर में ही चहल कदमी करता। जब मैंने उसके बारे में अपने एक सहकर्मी को बताया तो वे आश्चर्य चकित रह गए। उन्होंने कहा कि ऐसा नहीं हो सकता पंडुक एक जंगली पक्षी है वो आपके घर में क्यों रहेगा। जब मैंने उन्हें अगले दिन मोबाइल पर लिया फोटो दिखाया तब जाकर वो माने।

अभी तो मुझे पक्षियों की सेवा करने का सौभाग्य मिल रहा है लेकिन मुझे डर है कि विकास के अंधे दौर में प्रदूषण या अन्य कारण से ब्रिटेन की तरह यदि पक्षियों/जानवरों की जातियाँ यहाँ भी विलुप्त हो जाए तो प्रकृति के इस अनुपम देन से मानव जाति वंचित न हो जाएगा।

आज के दौर में मनुष्यों में हिंसा का भाव काफी बढ़ गया है। हिंसा की दैनंदिन घटनाएँ इस बात की गवाही देते हैं। परन्तु मनुष्य स्वभाव से ऐसा नहीं है। यदि बचपन से ही नैसर्गिक प्रवृत्ति को अछूता रहने दिया जाए तो कोई भी मनुष्य हिंसक नहीं होगा क्योंकि ये प्रवृत्ति मनुष्य के अंतर से नहीं आती। अब मांसाहार को ही लीजिए। यदि आप किसी बूचरखाने में जहाँ जानवरों को काटा जाता है वहाँ जाकर कुछ ही मिनट बैठ जाइये तो आपका मन अजीब सा हो जाएगा, अभ्यस्त नहीं होने पर आपको जी मिचलाने या उबकाई भी आ सकती है। लेकिन फलों के बगीचे में बैठ जाएँ तो दिल भी गार्डन-गार्डन हो जाता है और मन करेगा कि एकाध फल खा ही लिया जाए। इस बात को कई लोग नहीं भी मान सकते हैं लेकिन नैसर्गिक रूप से यह बात बिलकुल सत्य है। इसका कारण क्या है? यही कि हम मनुष्य स्वभाव से हिंसक नहीं हैं और मेरी ये आकांक्षा है कि एक दिन दुनिया की बहुसंख्यक आबादी इस बात को स्वीकार करेगी और मांसाहार और हिंसा का स्थान विश्व में न्यून होगा।

मेरे हृदय में उठ रहे सभी भावों को अभी मैं शब्द नहीं दे पा रहा हूँ इसलिए इस वादे के साथ अपनी लेखनी को विराम देता हूँ कि अगली बार फिर से कुछ ऐसा ही लाऊंगा और अपने अनुभवों से आपको दो चार करवाऊंगा।

(रमेश प्रसाद)

सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी/आई.टी.



मेरी दीदी

दीदी के चारों ओर है एक अजीब सा नाला
फैशन और बेकार चीजें करने का शौक दीदी ने जिसे है पाला।
मन उब जाए जब दीदी सुनाए स्टोरी
वह मेरे बुआ की बेटी को कहती है दांत खिसोरी।
सुंदर बनने के लिए लगाती है क्रीम जिसमें होता है केमिकल,
कहती है उसके बेकार शौक पूरे होंगे आज नहीं तो कल।
बाथरुम का आँन छोड़ देती है लाईट,
खुद है 21 साल की और करती है आठ साल के बच्चे से फाइट,
पहनना पसंद है उसको कपड़ा वेरी वेरी टाईट।
गाती रहती है हरदम कुछ बेकार सा गाना,
हर समय उसको रहता है एक सुंदर सा फोटो खिचवाना।
परिवार में मेरी मां से करती है बहस,
मेरी मां कहती है, 'चल तु ही जीती, बस-बस'।
कहती है कि अपनी मां का मानती है मजबुरी में, मेरा मानेगी खाक
तो मेरा मन करता है उसको काटे एक काक।
मेरी मां कहती है कि तुम्हारी दीदी है एक कमीनी ब्रैंड,
पर मेरी दीदी समझती है कि वो है बहुत ग्रैंड।
दीदी समझती है कि वो है बहुत खास, पर उससे भी खास
लोग हैं इस दुनिया में यह जानकारी नहीं है उसके पास।

प्रत्यूष कश्यप
पुत्र-बबन कुमार, हिंदी अधिकारी





राजभाषा हिंदी पखवाड़ा 2022 में नाटक का आयोजन





राजभाषा हिन्दी पञ्चवाढ़ा 2022 में निदेशक महोदय का संबोधन





राजभाषा हिंदी पखवाड़ा 2022 में पुरस्कार प्राप्त करते प्रतिभागी





दीप प्रज्ज्वलन कर लेखापरीक्षा दिवस के समापन सामरोह का आरम्भ
करते हुए महानिदेशक महोदय



साइबर क्राइम

आजकल डिजिटल युग में हमारे रोजमर्रा की जिंदगी में इंटरनेट का उपयोग बढ़ा है। सस्ते इंटरनेट और स्मार्टफोन ने जहां लोगों की जिंदगी को आसान बना दिया है, वहीं साइबर अपराधियों की ऐसी फौज भी खड़ी कर दी है जो इन माध्यमों के जरिये लोगों की गाढ़ी कमाई पल भर में उड़ा ले रहे हैं और भोले-भाले लोगों को डरा-धमका कर पैसे वसूल रहे हैं। इन अपराधों को हम साइबर क्राइम कहते हैं।

“साइबर क्राइम” का अर्थ है कि इंटरनेट और डिजिटल तकनीकों का दुरुपयोग करना और नियमों का उल्लंघन करना। “साइबर क्राइम के प्रकार” में से हर एक विशेष रूप दूसरे से भिन्न है, जो इस समस्या की जटिलता और विस्तार को दर्शाता है।

हमारा लक्ष्य इन मुद्दों को गहराई से समझना और साइबर क्राइम के खिलाफ सुरक्षा उपाय ढूँढ़ना है, ताकि हम इस डिजिटल दुनिया को एक सुरक्षित और अधिक सुरक्षित बना सकें।

साइबर क्राइम में हैकिंग, फिशिंग, आइडेंटिटी थ्रेप्ट, सोशल इंजीनियरिंग, डीडीओएस अटैक, बॉटनेट, साइबर स्टॉकिंग, पोर्नोग्राफी, साइबर टेररिज्म आदि शामिल हैं।

साइबर क्राइम से हम सभी प्रभावित हो सकते हैं, अतः हमारी निजी, पेशागत और सरकारी जानकारी के ऑनलाइन सुरक्षित होने की जरूरत है। साइबर क्राइम से हमें निजता का उल्लंघन, पैसों का चोरी, मानहानि, धमकी, हत्या, आतंकवाद, राष्ट्रीय सुरक्षा का खतरा आदि का सामना करना पड़ सकता है।

साइबर अपराध को अंजाम देने वालों को साइबर अपराधी कहा जाता है। ये साइबर अपराधी कंप्यूटर और इंटरनेट प्रौद्योगिकी का उपयोग व्यक्तिगत जानकारी, व्यापारिक रहस्य आदि तक पहुंचने के लिए इस्तेमाल करते हैं, और साथ ही कई नुकसानदायक कार्यों को करने के लिए भी ये इंटरनेट का भी खतरनाक उपयोग करते हैं।

साइबर अपराध के कई प्रकार होते हैं, जो विभिन्न तकनीकों और तरीकों का उपयोग करते हैं।

हैकिंग (Hacking)

हैकिंग साइबर अपराध का सबसे प्रसिद्ध और आम प्रकार है जिसमें एक हैकर या साइबर अपराधी अनधिकृत रूप से कंप्यूटर या संगठन के सिस्टम में घुस जाता है। वे अनधिकृत तरीकों से सुरक्षा को तोड़कर उपयोगकर्ताओं की जानकारी चोरी कर सकते हैं, नेटवर्क को नष्ट कर सकते हैं। साइबर अपराधी लाभ के लिए संगठन के आंतरिक या बाहरी संबंधों में हस्तक्षेप कर सकते हैं, या वेबसाइटों और नेटवर्कों को विरुद्ध प्रभावी हमले कर सकते हैं।

हैकिंग निजी और सार्वजनिक संगठनों, सरकारी अवकाशी विभागों, व्यापारी संगठनों और व्यक्तिगत उपयोगकर्ताओं को संकट में डाल सकता है और इससे आपदा, नुकसान और आपसी विश्वास की हानि हो सकती है।

Theft (इंटरनेट धोखाधड़ी)

इंटरनेट धोखाधड़ी एक साइबर अपराध है जिसमें अपराधी लोगों को वेबसाइट, ईमेल, सोशल मीडिया या अन्य ऑनलाइन माध्यम के माध्यम से धोखा देकर उनसे पैसे, व्यक्तिगत जानकारी, या अन्य महत्वपूर्ण जानकारी चुराते हैं। इंटरनेट धोखाधड़ी के उदाहरण में फेक ईमेल, जहां उपयोगकर्ता को वेबसाइट लिंक पर क्लिक करने के लिए कहा जाता है और उनकी प्रविष्टियों के माध्यम से उनकी जानकारी चोरी की जाती है, या आकर्षक ऑफर का लालच देकर ऑनलाइन खरीदारी वेबसाइटों के माध्यम से धोखाधड़ी होती है।

इंटरनेट धोखाधड़ी व्यापारी संगठनों, ऑनलाइन बैंकिंग सेवाओं, ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्मों, और व्यक्तिगत उपयोगकर्ताओं को प्रभावित कर सकता है और नुकसान के साथ-साथ विश्वसनीयता को कम कर सकता है।

फिशिंग (Fishing)

फिशिंग एक चालाकी पूर्ण साइबर अपराध है जहां अपराधी व्यक्ति धोखा देकर उपयोगकर्ता की संवेदनशील जानकारी को प्राप्त करने की कोशिश करता है। आमतौर

डाटा ब्रीच (Data Breach)

डेटा ब्रीच एक घातक साइबर अपराध होता है जहां अपराधी संगठन अनधिकृत रूप से किसी संगठन के नेटवर्क या सर्वर में प्रवेश करता है और महत्वपूर्ण डेटा को चोरी कर लेता है।

यह डेटा ब्रीच उदाहरण के रूप में उपयोगकर्ताओं की व्यक्तिगत जानकारी, वित्तीय विवरण, या नए उत्पादों और सेवाओं के गोपनीय डेटा को प्रभावित करना हो सकता है।

डेटा ब्रीच के परिणामस्वरूप, व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग गलत कार्यों के लिए किया जा सकता है, व्यापारिक या आर्थिक हानि का कारण बन सकता है और प्रभावित संगठन की निजता और विश्वसनीयता को संदिग्ध बनाकर नुकसान पहुंचा सकता है।

भारत में साइबर क्राइम की सजा

भारत में, साइबर क्राइम की सजा भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 (IT Act) द्वारा निर्धारित की जाती है। यह अधिनियम विभिन्न प्रकार के साइबर अपराधों के लिए विभिन्न दंड प्रावधानों को शामिल करता है। उदाहरण स्वरूप, हैकिंग, डेटा चोरी, वायरस और मालवेयर वितरण, साइबर धोखाधड़ी, और अन्य इंटरनेट-संबंधी अपराधों के लिए व्यक्ति को जेल की सजा और/या जुर्माना का सामना करना पड़ सकता है।

किसी भी उल्लंघन की सजा इसकी गंभीरता पर आधारित होती है। उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति ने किसी अन्य व्यक्ति के संवेदनशील डेटा को बिना अनुमति के प्राप्त किया है, तो उसे तीन वर्ष तक की जेल की सजा और एक लाख रुपए तक का जुर्माना हो सकता है। अपराध की गंभीरता बढ़ने पर, सजा और जुर्माना भी बढ़ सकता है। यह जरूरी है कि हम साइबर क्राइम के खिलाफ संघर्ष करें और इसकी सजा के प्रति जागरूक रहें।

साइबर क्राइम का मुख्य कारण

साइबर क्राइम का मुख्य कारण कई हो सकते हैं, लेकिन दो प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं:

निम्न सुरक्षा मानक

साइबर क्राइम का एक बड़ा कारण है कि कंप्यूटर सिस्टम्स और नेटवर्क्स की सुरक्षा अक्सर पर्याप्त नहीं होती है। कई उपयोगकर्ता और संगठन अपने सिस्टम्स को सुरक्षित नहीं करते हैं और साइबर अपराधियों का आसान निशाना बनते हैं। फायरवॉल, एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर, और अन्य सुरक्षा उपकरणों की कमी का फायदा उठाकर, अपराधी अक्सर इन सिस्टम्स को हैक करने में सफल होते हैं।

उच्च स्तर की सुरक्षा मापदंडों की अभाव में, हमारे डिजिटल डाटा का संरक्षण करना कठिन हो जाता है। बिना उचित सुरक्षा के, हमारी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जानकारी आसानी से प्रभावित हो सकती है या चुराई जा सकती है।

जानकारी का अभाव

दूसरा प्रमुख कारण है कि कई लोगों को साइबर सुरक्षा के महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में जानकारी नहीं होती है। बहुत से उपयोगकर्ता अभी भी अपने डिजिटल उपकरणों को सुरक्षित और अपडेट करने के लिए कौन से कदम उठाए जाने चाहिए, इसके बारे में नहीं जानते। फिशिंग ईमेल्स, खतरनाक वेबसाइट्स और अनजाने स्रोतों से

डाउनलोड की गई फाइलों के खतरों को पहचानने की योग्यता की अक्सर कमी होती है।

इस ज्ञान की कमी ने साइबर अपराधियों को उनके शिकार के साथ मनोविज्ञानिक खेल खेलने का मौका दिया है, जिसमें फिशिंग और धोखाधड़ी शामिल होती है। हमें साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है, ताकि हम स्वयं को और अपने डाटा को सुरक्षित रख सकें।

साइबर क्राइम से बचने के 3 पारा

ईमेल से भेजे गए लिंक पर क्लिक करने से पहले सत्यापन करना महत्वपूर्ण है। यदि ईमेल संदिग्ध लगता है, तो संभावित रूप से यह फिशिंग ईमेल है। उचित सतर्कता आपको फिशिंग ईमेल्स के खतरे से बचा सकती है।

वाई-फाई सुरक्षा

पब्लिक वाई-फाई नेटवर्क का उपयोग करने से पहले सतर्क रहें। ये नेटवर्क अक्सर सुरक्षित नहीं होते हैं, और आपकी व्यक्तिगत जानकारी के चोरी होने का खतरा होता है।

जब भी आपको पब्लिक वाई-फाई का उपयोग करना पड़े तो व्यक्तिगत वीपीएन (VPN) का उपयोग करना एक अच्छा विचार है। VPN आपके डेटा को इंटरनेट पर निजता और सुरक्षा प्रदान करता है।

सोशल मीडिया खातों की सुरक्षा

अपने सोशल मीडिया खातों की सुरक्षा को बढ़ाना भी महत्वपूर्ण है। प्राइवेसी सेटिंग्स को निजी रखें। यह साइबर अपराधियों के लिए आपकी व्यक्तिगत जानकारी तक पहुँचने को कठिन बनाता है।

आपकी पोस्ट कौन देख सकता है, आपके डेटा का उपयोग कैसे किया जा सकता है, इस पर नियंत्रण रखना महत्वपूर्ण है। अनजाने व्यक्तियों से फ्रेंड रिकवेस्ट्स को स्वीकार न करें और अपनी व्यक्तिगत जानकारी को केवल विश्वसनीय लोगों के साथ साझा करें।

साइबर क्राइम की रिपोर्ट

साइबर क्राइम की घटनाओं की रिपोर्ट करना एक आवश्यक कदम है जिससे पुलिस और अन्य संबंधित अधिकारियों को इन अपराधों का सामना करने में मदद मिल सकती है।

साइबर क्राइम की रिपोर्ट करने के चरण

साइबर क्राइम विवरण संग्रहित करें: सबसे पहले, आपको साइबर क्राइम के सभी विवरण संग्रहित करने की आवश्यकता होगी। यदि संभव हो, तो स्क्रीनशॉट लें, ईमेल्स सहेजें, और अन्य साक्ष्य संग्रहित करें।

स्थानीय पुलिसको सूचित करें: अपने स्थानीय पुलिस थाने को अपराध के बारे में सूचित करें। आपको विवरण देने की आवश्यकता होगी और यदि संभव हो, तो सबूत की प्रतिलिपियाँ भी प्रस्तुत करें।

साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल पर जाएं: भारत सरकार ने साइबर क्राइम की रिपोर्ट करने के लिए एक ऑनलाइन पोर्टल शुरू किया है (www.cybercrime.gov.in)। आप इस पोर्टल पर जाकर अपनी रिपोर्ट सबमिट कर सकते हैं।

रिपोर्ट सबमिट करें: आपको अपनी व्यक्तिगत जानकारी, साइबर क्राइम की विवरण, और सबूत अपलोड करने की आवश्यकता होगी। फॉर्म को भरने के बाद, आपको रिपोर्ट सबमिट करनी होगी।

रिपोर्ट की पुष्टि करें: आपको एक ईमेल या SMS के माध्यम से अपनी रिपोर्ट की पुष्टि की जाएगी। इसे सुरक्षित रखें, यह आपके केस की स्थिति जानने में मदद करेगा।

बबन कुमार / हिंदी अधिकारी

संगति का प्रभाव

संगति का प्रभाव व्यक्ति के जीवन पर बहुत गहरा असर डालता है। संगति से अच्छी या बुरी प्रेरणा मिलती है और इससे व्यक्ति के विचार, आचरण और नैतिकता प्रभावित होती है। सकारात्मक संगति लोगों को सफलता और आत्म-संतुष्टि की दिशा में प्रेरित करती है, जबकि नकारात्मक संगति उन्हें नकारात्मक विचारों और कार्यों की ओर खींचती है।

हमारे धार्मिक ग्रन्थों में संगति के प्रभाव को रेखांकित किया गया है :-

१. भगवत गीता :- भगवत गीता में भगवान की कृष्ण-अर्जुन को धर्म और कर्म के संबंध में संगति का संदेश देते हैं, जिससे अर्जुन अपने कर्तव्य को समझ कर महाभारत के युद्ध में समर्थ होते हैं।
२. बाइबल :- बाइबल की मूल शिक्षाएं व्यक्ति के जीवन में संगति और समरसता को बढ़ाने की प्रेरणा देती हैं। ये मूल शिक्षाएँ हैं :- प्रेम, दया, ख्याल रखना तथा अन्य धार्मिक मूल्यों का पालन करना।
३. कुरान :- कुरान में व्यक्ति के अच्छे चरित्र के विकास के लिए संगति के आदर्श बताए गए हैं। यह धार्मिक प्रवृत्ति और न्याय के मूल्यों को समझने में मदद करता है।
४. गुरुग्रंथ साहिब :- सिख धर्म के ग्रंथ गुरुग्रंथ साहिब में संगति और सभ्यता के महत्व पर बल दिया गया है। इसमें सभी मनुष्यों के बराबरी और समरसता का संदेश दिया गया है।

कृष्ण कुमार
(कनिष्ठ अनुवादक)



वसुधैव कुटुंबकम् : वर्तमान संदर्भ

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम् ।

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

उपनिषदों में वर्णित इस सूक्त वाक्य का सरल भाषा में बस यही मतलब है कि “यह मेरा है, यह उसका है, ऐसी सोच संकुचित चित्त वाले व्यक्तियों की होती है। इसके विपरीत उदारचरित वाले लोगों के लिए तो यह सम्पूर्ण धरती ही एक परिवार जैसी होती है।” वैसे तो यह कथन बहुत ही चिरपरिचित और टिपीकल आइडियोलॉजी की तरह अनुभूति देता है। लेकिन यह वाक्य हमारी विराट संस्कृति और मान्यताओं का वास्तविक प्रतिबिंब है। अक्सर हम अपने इतिहास, पुराण और शास्त्रों से ऐसे तथ्यों को परंपरा मानकर उठा लेते हैं, जिनका वर्तमान से कोई विशेष सरोकार नहीं होता है, जबकि महान दार्शनिक परंपराओं और विचार का या तो परित्याग कर देते हैं अथवा दीवार पर टाँगे गए फोटोफ्रेम के भीतर एक उद्धरण (केवल मात्र कोट) के रूप में जगह भर दे देते हैं। हमारे सांस्कृतिक इतिहास के भीतर ऐसे दर्शन, विचार और मान्यताएँ जिनकी जड़े बहुत ही गहरी और विशाल वटवृक्ष की भाँति पसरी हैं, जो हमारे अतीत को समृद्ध करने के साथ ही, वर्तमान के लिए प्रासंगिक है और जो दूरगामी भविष्य को भी प्रभावित करने का माद्दा रखते हैं, “वसुधैव कुटुम्बकम्” की अवधारणा इसी दूसरे प्रकार का दर्शन और अवधारणा है, जिसे हमारे मनीषियों ने प्राचीन समय में रोपा और पोषित किया।

वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा अपने व्यापक अर्थ में पूरे विश्व को एक परिवार और एक घर के रूप में परिभाषित करती है। हमारी परंपरा में धरती के समूचे भूभाग को एक ही संगठित रूप में चित्रित किया गया है। इस धारणा के अनुसार विश्व की पूरी आबादी भले ही अनेक राष्ट्र, धर्म, समुदाय, जाति और भाषा में बंटी है, इसके बावजूद उक्त अवधारणा सभी को एक मानवता के सूत्र में बांधते हुए विश्व-बंधुत्व की विराट भावना को मानव-मात्र के समुख प्रस्तुत करती है। भारतीय मनीषियों की चेतना सदैव ही उदारवादी और घुलनशील रही है, जिसके कारण इसने विविधता को सर्वत्र महत्व दिया है। परिणामस्वरूप धर्म, संस्कृति और परंपरा में देशकाल के अनुसार परिवर्तन और विकास दृष्टिगत होते रहे हैं। यह बदलाव अकारण नहीं है, बल्कि सबको एक साथ साधने की दृढ़ इच्छाशक्ति और विश्व के सभी मतों-मतांतर को स्वीकार करने की बलवती प्रवृत्ति ने पूरे विश्व की समस्त संस्कृतियों के लिए भारतभूमि को सांस्कृतिक विश्वविद्यालय के रूप में प्रतिष्ठित करने का काम किया है। सनातन की आदि भूमि रहे इस देश को जहां बौद्ध और जैन धर्म ने अपनी मुख्य कार्यस्थली माना, वहीं विदेशी आक्रांताओं के साथ प्रविष्ट हुए इस्लाम और साम्राज्यवादी विस्तार के साथ इस भारतभूमि पर अपना एकाधिकार स्थापित करने वाले अंग्रेजों के मूल धर्म इसाईयत से भी इस देश का कोई विशेष दुराव अथवा विद्वेष नहीं रहा है। हिंदू धर्म के भीतर ही शैव, शाक्त, और वैष्णव के मध्य हजारों विरोधाभासों के बावजूद आज तीनों आपस में ऐसे संपृक्त हैं कि सधारण मनुष्य के लिए उनके बीच का यह अंतर स्पष्ट रूप से रेखांकित कर पाना टेढ़ी खीर है यदपि प्राचीन समय सूचना और परिवहन के सीमित साधन होने के कारण सुदूर यूरोप, अमेरिका और अफ्रिका जैसे देशों के साथ विशेष संपर्क न होने के कारण इस देश की सांस्कृतिक समझ की पहुँच सीमित ही रही, तथापि समय के साथ कभी स्वामी विवेकानंद के प्रसिद्ध शिकागो भाषण के साथ तो कभी गुरु रवीन्द्रनाथ ठाकुर के विश्व-मानवता के अवधारणा के साथ वसुधैव कुटुंबकम् की विचारधारा भौतिक क्षेत्र के हिसाब से भी परिपृष्ठ हुई है।

इतिहास और परंपरा में विश्व-बंधुत्व और वसुधैव-कुटुंबकम् का जो भी औचित्य रहा हो, लेकिन वर्तमान

दौर में न केवल उक्त शब्द-बंधों का, बल्कि उनके भीतर निहित गहन अर्थ की भी व्यापक प्रासंगिकता इसके महत्व को विस्तार देती है। यदि विगत सदी से आज तक के राजनीतिक इतिहास की पड़ताल करें, तो स्पष्ट हो जाएगा कि किस कदर संकुचित मानसिकता और विवेक ने व्यापक मानव समाज का मूल संवेदना की हत्या की है। आधुनिक विश्व ने लगभग एक सदी के भीतर दो विश्वयुद्ध की विभीषिका को झेला है। स्वयं को श्रेष्ठ घोषित करने के उपक्रम में संयुक्त राज्य अमेरिका और सोवियत रूस (विभाजन के पहले तक) जैसे दो शक्तिशाली देशों के बीच कई दशकों तक लगातार युद्ध जैसी स्थिति बनी रही। लगभग हर देश का अपने पड़ोसी देश के साथ कुछ न कुछ राजनीतिक-सामरिक विवाद रहा है, अथवा दो-चार युद्धों से दो-चार होना पड़ा है। अधिक से अधिक घातक हथियारों को अपने खेमे में शामिल कर लेने की होड़ और दूसरों को जर्मांदोज कर देने की पैशाचिक भावना ने आधुनिक युग के सबसे खूबसूरत शब्दों लोकतंत्र, मानवता और स्नेह की आत्मा को बार-बार तार-तार किया है। हिरोशिमा और नागासाकी के जख्म को किसी भी आधुनिकतम विकास और तकनीकी समृद्धि से कम नहीं किया जा सकता। यहाँ पर अगर कोई मरहम थोड़ी राहत देने का काम कर सकता है, तो वह है आपसी प्रेम, भाईचारा और निश्चित रूप से विश्व-बंधुत्व की भावना।

लेकिन यह पावन विचार अभी भी हमारी घर की दहलीज से बाहर कदम नहीं रख पाया है। यही कारण है कि बुद्ध और गांधी जैसे शांतिदूतों की कर्मस्थली रहे भारत को भी अपने पड़ोसियों पाकिस्तान और चीन के विरुद्ध युद्ध की आग में उत्तरने के लिये बाध्य होना पड़ा। आज तीव्र विकास के साथ ही विश्व को नित- नवीन चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। विगत पचास वर्षों में विश्व ने उग्रवाद और आतंकवाद के दानवों के तांडव को देखा है और विश्व के लगभग सभी देश धर्म और समुदाय के नाम पर इस उग्रवाद और आतंकवाद के दंश से पीड़ित हैं। इतिहास में विश्व को विश्व-युद्ध की आग में झोंकने वाले हिटलर और मुसोलिनी जैसे तानाशाहों के वैचारिक चेतना से अनुप्रेरित हो, पुनः उग्र राष्ट्रवाद की धारणा फिर से हिलोरे मार रही है। यह उग्र राष्ट्रवाद और उनके इस तथाकथित संकीर्ण राष्ट्र की भावना वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा को वैश्विक पटल पर अपनी जगह बनाने के मार्ग में सबसे बड़ा पत्थर है। स्वयं इस देश के भीतर ही कभी भाषाई शुचिता और श्रेष्ठता के नाम पर विवाद होता है, तो कभी धर्म और क्षेत्रवाद नाम पर होने वाले दंगे विश्व-बंधुत्व की अवधारणा की मिट्टी पलीद करने के लिए काफी हैं। एकदम ताजा उदाहरण की बात करें तो वैश्विक स्तर पर सीरिया, दक्षिण सूडान, इराक, लीबिया और यमन जैसे देश गृह युद्ध आग में लिपटे हैं, वहीं रूस, अमेरिका, सूडान, म्यांमार, श्रीलंका, पाकिस्तान, तुर्की आदि ऐसे देश हैं जहां वर्तमान में सैन्य अथवा नागरिक तख्तापलट की नाकाम कोशिश हुई है अथवा उक्त देश को तख्ता-पलट का सामना करना पड़ा है। इसके साथ ही वर्तमान में रूस और यूक्रेन के बीच चल रहे युद्ध की भयावहता और उनसे उपजे विकट हालत किसी से छिपे नहीं है। पूरे विश्व में सामुदायिक झड़पें, गोलीबारी और लूट एवं हिंसा की खबरें हर दूसरे दिन अखबारों की सुर्खियाँ बनती हैं। भारत के संदर्भ में बात करें तो मणिपुर में मैतेयी-कुकी विवाद से उपजी ज्वलंत घटनाएँ दुनियाँ के सभी देशों के समाचार चैनल की हेडलाइन्स का हिस्सा हैं। उक्त सभी घटनाएँ और स्थितियाँ यह बताने के लिये पर्याप्त हैं कि वैश्विक एक्य की परिकल्पना और विश्व-बंधुत्व की अवधारणा का दुनियाँ के आखरी आदमी तक पहुँचना अभी दूर की कौड़ी है।

विगत कुछ दसकों के दौरान वसुधैव कुटुंबकम की परिकल्पना एक अलहदा चाशनी में डालकर परोसी गई

है। औद्योगीकरण की तेज रफ्तार और व्यवसायिक आयात-निर्यात के बढ़ते साधनों ने संसार के हर कोने तक मनुष्य की पहुँच को आसान बना दिया है। यहीं से 'विश्व-ग्राम' की अवधारणा को बल मिला है, जहां एक देश और राज्यों के उत्पाद एवं सेवा को दूसरे देश और राज्य में भेजना सरल हो गया है। पहले भारत के पूर्वी क्षेत्र के लिए भी दिल्ली दूर हुआ करती थी, लेकिन आज न्यूयार्क और बर्लिन भी हमारी व्यवसायिक सीमा के भीतर है। सूचना-क्रांति ने देश की व्यापक सीमाओं को सीमित करने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया है। परिणामतः लोगों के बीच संपर्कों में यही आई है और सबको एक-दूसरे की भाषा, संस्कार, विचार, शिक्षा आदि से परिचित होने और उन्हें आत्मसात करने का द्वार खुला है। लेकिन इसे तथाकथित विश्व-ग्राम की बहु-आयामी परिभाषा मात्रा ही कह सकते हैं। यदि स्पष्ट रूप से कहें तो इस विश्व-ग्राम की परिकल्पना का सीधा संबंध व्यावसायिक हित को साधने से है, और भी खुलेपन के साथ कहें तो इसकी जड़ में बाजारवाद की अवधारणा है, जिसे व्यापक संदर्भों में ग्लोबलाइजेशन भी कहा जाता है। आज किसी भी देश के राजनैतिक-प्रमुख अथवा सत्ता पर व्यावसायिक शक्तियों का प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष दबाव है। तमाम तरह के अंतर्राष्ट्रीय गठबंधन, साझेदारी, संधियों और भेंटवार्ता के मूल में व्यावसायिक-आर्थिक हित साधने का प्रयास दिख रहा है, सांस्कृतिक और मानवीय साझेदारी का सारा दारोमदार साधारण आदमी के कंधों पर डालकर सब चैन की बंसी बजा रहे हैं। जहां विश्व-बंधुत्व की भावना लोगों के भीतर मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठित करने का महानतम उद्योग करती है, वहीं इस भौतिक बाजारवाद ने मानवीय संवेदनाओं को शून्य करते हुए उस केवल एक उपभोक्ता के रूप में परिवर्तित करने का काम किया है। लोग मात्र एक दूसरे के भौतिक संसाधनों और प्रॉडक्ट्स के कारण जुड़ रहे हैं, अगर कहीं सांस्कृतिक आदान-प्रदान की भावना परिलक्षित भी हो रही है तो कहीं न कहीं उसके मूल में भी बाजारवाद का खुमार नजर आ ही जाता है। इस तरह यह गठबंधन भौतिक, आर्थिक और संस्थाओं ने समव्यावसायिक है, जो वसुधैव-कुटम्बकम् की व्यापक भावना के अनुरूप नहीं है।

अतीत के झरोखे में झांककर देखें तो जैन और बौद्ध धर्मावलम्बी शासकों ने भारत के बाहर धर्म की शिक्षाओं को प्रसारित करने का काम किया। चीन से लेकर अफगानिस्तान, श्रीलंका और जापान आदि देशों तक बौद्ध धर्म की मान्यताओं की मौजूदगी और सहर्ष स्वीकृति विश्व के प्रति भारतीय मनीषा के आत्मीयता का परिचायक है। आज भी दक्षिण-पूर्वी एशियाई देशों में हिंदू धर्म के व्यापक चिह्न इस देश की संस्कृति की व्यापक समझ की ओर संकेत करते हैं। प्राचीन नालंदा और तक्षशिला विश्वविद्यालय केवल भारतभूमि के लिए ही गर्व का विषय नहीं है, बल्कि प्रतीक हैं उस दौर का जब लगभग आधी दुनियाँ दुनिया ज्ञान, विज्ञान, साहित्य, संस्कृति, धर्म और अनौपचारिक शिक्षा-पद्धति से अनभिज्ञ थी, इन महान शिक्षण संस्थाओं ने समूचे विश्व को ज्ञान-ज्योति से प्रकाशित करने का श्रम किया। वास्तव में उस दौर में ही विश्व-बंधुत्व की परिकल्पना को वास्तविक आधारभूमि देने का प्रयास किया गया, जब एक समावेशी शिक्षा पद्धति के द्वारा लोगों में मानवीय भावनाएँ, यथा-प्रेम, स्नेह, दीया, अहिंसा, बौद्धिक तर्कशीलता और परस्पर संवेदना भरने का कार्य किया गया। सत्य, अहिंसा और प्रेम के दम पर साम्राज्यवादी शक्तियों को पराजित कर विश्व के पटल पर गांधी-दर्शन को स्थापित करने का काम भी इसी भारतभूमि से ही आरंभ हुआ। इसके साथ ही गांधी ने न केवल देश के भीतर जातिवाद के विरुद्ध मोर्चा खोलकर लोगों को एकजुट किया, बल्कि दक्षिण अफ्रिका में रंगभेद और नस्लभेद की लड़ाई में जीत हासिल कर दुनियाँ को बंधुत्व का पाठ पढ़ाया। जब दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र का संविधान लिखा जा रहा था, तो उसमें समावेशी विचारधारा और बंधुत्व की भावना को एक जरूरी विचार के रूप में लिखा गया है। इस बंधुत्व शब्द को देश के भीतर रह रहे सभी धर्मों, समुदायों, जाति, जनजाति, और विविध भाषाभाषी लोगों के बीच भाईचारे की भावना को पुष्ट करने के उद्देश्य से

ही संविधान में समाहित किया गया है और अपने व्यापक संदर्भ में यह बंधुत्व ही विश्व-बंधुत्व के रूप में परिणत हो जाता है।

इतिहास और वर्तमान की गहन छानबीन से यह स्पष्ट है कि वैश्विक भाईचारे की समृद्धि राजनैतिक साझेदारी, सामरिक गुटबंदी, आर्थिक बाजारवाद और पेड कल्चरल इवेंट्स के द्वारा होना असंभव है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं निकाला जाना चाहिए कि “वसुधैव कुटुम्बकम्” की अवधारणा एक यूटोपिया है, जिसके आगे की राह एकदम से अन्धकारमय है। हरिवंश राय ‘बच्चन’ ने लिखा है—“है अन्धेरी रात पर, दिया जलाना कब मना है।” यह दिया कुछ और नहीं बल्कि ज्ञान और शिक्षा है। शिक्षा और ज्ञान ऐसे साधन हैं, जो धर्म, जाति, भाषा, लिंग, नस्ल और क्षेत्र की समस्त दीवारों को लांघकर सभी के भीतर समान रूप से चेतना का संचार करते हैं। आरंभिक शिक्षा जहां समान प्रतीकों के द्वारा हमारे भावों और विचारों को प्रकट करने एवं उन्हें प्रसारित करने की भूमिका निभाने में सहयोग करता है, वहीं उच्च-शिक्षा मानव के सोच को विस्तृत रूप देने का काम करता है। शिक्षा वास्तव में ज्ञान का अनौपचारिक रूप है, जो संसार के तथ्यपूर्ण सत्यों से हमारा साक्षात्कार कराता है। इस साक्षात्कार के बाद मनुष्य इस बात को लेकर दृढ़-संकल्पित हो जाता है कि क्षेत्र, धर्म, जाति, नस्ल और भाषा आदि का भेद मानव-निर्मित और क्षणिक हैं, जिसे चिर सत्य बनाने का प्रयास होता रहा है, लेकिन सबसे बड़ा सत्य मनुष्य और उसकी मानवीयता है। शिक्षण-केंद्रों पर प्राप्त होने वाली शिक्षा सामूहिक होती है, जो व्यक्ति के भीतर समावेशी भाव को संचारित करता है। अब तो सरकारे भी केवल अक्षर ज्ञान पर बल न देकर विद्यार्थियों के बीच सामूहिक सौहार्द और सहयोग की भावना को पोषित करने का प्रयास कर रही है। पूरे विश्व में उच्च स्तर पर अंतरराष्ट्रीय संबंधों और उनके विभिन्न विषयों के साथ अंतर्राष्ट्रीय पर तमाम तरह के पाठ्यक्रम तैयार किए गए हैं। महत्वपूर्ण यह है कि ऐसे लोगों की संख्या हाल के दशकों में तेजी से बढ़ी है जो परंपरागत पाठ्यक्रम की जगह ऐसे आधुनिक और महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम में विशेष रुचि ले रहे हैं। इसका परिणाम यह हुआ है कि आज जहां कहीं भी बर्बरता, तानाशाही, नस्लभेद या अलोकतांत्रिक प्रवृत्ति को बढ़ावा मिलता है, उसके विरुद्ध एक ऐसा वर्ग खड़ा हो जाता है, जो विश्व-बंधुत्व की धारणा की पृष्ठभूमि में मानवता का संदेश देता है। इसके साथ ही भारतीय परंपरा से उत्पन्न हुए योग-शिक्षा और योग-क्रिया ने अपना विश्वव्यापी अंतरराष्ट्रीय पहचान बनाई है। अतिप्राचीन भारतीय योग की परंपरा ने आधुनिक कलेवर के साथ वर्तमान में मानव के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सुदृढ़ता और समृद्धि में अपनी महत्वपूर्ण हिस्सेदारी तय की है। योग के प्रति बढ़ते आकर्षण ने भारत की प्राचीन जीवन-शैली, अध्यात्म, ज्ञान-दर्शन और परंपराओं से यूरोप, अमेरिका और अफ्रिका जैसे देशों को भारत के प्रति अपनी स्थापित धारणा व पूर्वाग्रह के प्रति पुनः विचार करने को बाध्य कर दिया है। यह न केवल भारतीय सांस्कृतिक समृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि पूरे विश्व को ज्ञान, बौद्धिकता और भावनात्मक स्तर पर एक सूत्र में बांधने के लिए भी आवश्यक है। शिक्षा के सबसे आरंभिक और महत्वपूर्ण अवयव के रूप में साहित्य की चर्चा की जाती है। साहित्य की विविध विधाओं ने समाज और देश में फैले संकुचित मानसिकता और क्षुद्र भावों को तिरोहित कर लोगों के भाव और विचारों के फलक को विश्वव्यापी और सामासिक करने का प्रयत्न किया है। टैगोर की गीतांजलि इसका महत्वपूर्ण उदाहरण है। इसके साथ ही एक भाषा की साहित्यिक प्रवृत्तियों का दूसरे देश की किसी भाषा के साहित्य की प्रवृत्तियों की समानता इस वैश्विक एकता का ही परिणाम है।

सारांश यह है कि वसुधैव कुटुंबकम और विश्व-बंधुत्व की अवधारणा का परिचय इतना है कि हम हर प्रकार के भेद को समाप्त कर समस्त मानव जाति को मानव-मात्र के रूप में परिभाषित करें और विश्व के समस्त संसाधनों पर सबका समान भावात्मक अधिकार स्वीकार करें। सबकी खुशी में खुश होने और सबकी पीड़ा में व्यथित होने वाली संवेदना जीवन में प्रविष्ट हो। देश और राज्यों की सीमाओं की मर्यादा रखते हुए भी मानव-मात्र के प्रेम और उनके हित के लिए व्याकुल होने की प्रवृत्ति का विकास करें। धार्मिक, सामाजिक, शैक्षणिक और राजनैतिक सुधारों के द्वारा सामूहिक रूप में हम वैश्वक समृद्धि के वाहक बने। ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में उन्नति का उद्देश्य श्रेष्ठता-बोध दिखाने के लिए नहीं बल्कि कल्याणकारी संसाधनों के विकास के लिए हो। आर्थिक-व्यावसायिक समृद्धि का लक्ष्य उपभोक्तावाद की संस्कृति का वर्चस्व न होकर तीसरे दुनिया तक देशों के अति-शोषित, पीड़ित जनमानस के जीवन स्तर को ऊपर उठाना हो। राजनीति का उद्देश्य एक बार फिर से सत्ता हासिल कर अपनी शक्ति, समृद्धि और अपने अहम को तृप्त करना बनता जा रहा है, ऐसे विकट समय में ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो पूरे विश्व में लोकतांत्रिक मूल्यों को समृद्ध कर लोकहित को सर्वोपरि बनाने का कार्य करें। वैश्वक समृद्धि के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य के प्रति सत्ता का रुखा स्पष्ट होना आवश्यक है। सामाजिक स्तर पर धर्म, जाति, नस्ल और भाषा को लेकर मतभेद बहुत गहरा है। फिर भी कबीर से लेकर मार्टिन लूथर, अब्राहम लिंकन, महात्मा गांधी, ज्योतिबा फुले, अंबेडकर, नेल्सन मंडेला, कोफी अन्नान, मलाला यूसुफजई जैसे लोगों ने इस क्षेत्र में बहुत काम किया और बहुतेरे कार्य जारी है। उम्मीद है कि शिक्षा और ज्ञान का प्रभाव के बढ़ते कदम के साथ सबकी मेहनत रंग लाएगी और कृपोषण से लेकर आतंकवाद और तानाशाही जैसी कृत्स्नित प्रवृत्तियों को पीछे छोड़ मानव समाज उस युग में पहुँच जाएगा, जहां एक दूसरे के हाथ को थामकर बनाये जाने वाली मानव-श्रृंखला में दुनियाँ के आखिरी कोने में खड़ा सबसे कमजोर आदमी भी मजबूती के साथ किसी का हाथ थामे खड़ा होगा और विश्व के समक्ष वास्तविक बंधुत्व का पाठ प्रस्तुत करेगा।

कुंदन कुमार रविदास,
कनिष्ठ अनुवादक

जरूरत है कि...

जरूरत है कि अब हर परिंदे को आशियाना मिले।
राह से भटके हुए मुसाफिर को इक ठिकाना मिले।

सियासी लफबाजियों से अब पेट भरता नहीं साहब।
काम बो करो कि सबको दो वक्त का खाना मिले।

लफजों की कारीगरी से फटे कपड़े नहीं सिले जाते।
बात तब बने जब मजलूम को नया पजामा मिले।

खबरनवीसों ने तो झूठ परोसने का काम किया है।
भूख ऐसी जगे कि सच लिखने का बहाना मिले।

सुबह से शाम तक टूटकर खट्टा-मरता आदमी।
आँख चमके उसकी, गर वाजिब मेहनताना मिले।

मुल्क की मोहब्बत में सरहदों पर काट दी जिंदगी।
ढलती शामों का मौसम उस शख्स को सुहाना मिले।

जिस इंशा की मोहब्बत में पत्थर भी पसीजे थे।
काश कि इस मुल्क को ऐसा इक दीवाना मिले।

खोखली सौगातों से अब कुछ नहीं हासिल होना।
सुकूं मिले जो हर बूँद का मुनासिब हर्जाना मिले।

कुंदन कुमार रविदास,
कनिष्ठ अनुवादक

एक किसान की दुख भरी कहानी

दोस्तों एक गांव में भीमा नाम का एक किसान अपनी पत्नी तथा दो बेटों के साथ रहता रहा था। भीमा अपनी कड़ी मेहनत तथा कठिन परिश्रम कर खेती करता था और अपने परिवार का भरण पोषण करता था। भीमा किसान के दो बेटे थे जिनका नाम धीरज तथा निरज था लेकिन वे दोनों अपने पिता के कृषि कार्य में किसी भी प्रकार का मदद नहीं करते थे। भीमा और भीमा की पत्नी शकुंतला दोनों खेत में कर कड़ी मेहनत से खेती करते थे और खेती से जो भी मुनाफा होता, उसे वह अपने परिवार का पालन पोषण तथा अपने दोनों बेटों की शिक्षा पूरी करता था। भीमा और उसकी पत्नी शकुंतला सुबह उठकर खेत में जाते और खेती का काम पूरा निपटा कर शाम को घर वापस आते। भीमा के दोनों बेटे धीरे-धीरे बड़े हो रहे थे। भीमा अनाज की खेती करता था और फसल काटने के बाद वह उस अनाज को वह बेच दिया करता था और उस पैसे से वह अपना घर तथा दोनों बेटों की पढ़ाई पूरी करता था। भीमा बहुत ही मेहनती था इसलिए भीमा अपनी अनाज का खेती से वह अपने परिवार का गुजारा करता था। भीमा के दोनों बेटे धीरज और निरज बड़े हो गए थे इसलिए भीमा अपने दोनों बेटों के विवाह के बारे में सोच रहा था। भीमा अपने दोनों बेटे धीरज और निरज की शादी के लिए लड़की की तलाश शुरू कर करता है। जैसे ही भीमा को लड़की के बारे में जानकारी प्राप्त होती है वह शादी तय करने के लिए लड़की के पिता के घर जाता है। कुछ दिनों बाद भीमा अपने दोनों बेटों की शादी करवा देता है लेकिन शादी के बाद भी धीरज और निरज अपने पिता की खेती में मदद नहीं करते और नहीं कोई काम करते हैं। इधर बेचारा भीमा अपनी पत्नी के साथ खेती कर परिश्रम कर उनका भरण पोषण करते हैं। एक दिन भीमा की पत्नी शकुंतला की तबीयत अचानक खराब हो जाती है। उस समय भीमा बहुत घबरा जाता है और भीमा तुरंत अपनी पत्नी को खेत से लेकर घर आता है लेकिन उस वक्त उसके दोनों बेटे तथा बहू घर पर नहीं होते हैं। यह देखकर भीमा अपनी पत्नी को घर पर अकेले छोड़कर डॉक्टर को बुलाने के लिए निकल जाता है। लेकिन जब भीमा डॉक्टर को लेकर घर लौटता है तब तक काफी देर हो जाती है। और भीमा की पत्नी शकुंतला की मौत हो जाती है। देखकर भीमा को बड़ा झटका लगता है और दुखी होकर अपनी पत्नी शकुंतला की मौत पर बहुत रोने लगता है। भीमा अपने पत्नी शकुंतला के मौत के बाद खुद को अकेला महसूस होने लगता है। लेकिन उनके दोनों बेटों को अपनी माँ की मौत को कोई दुख नहीं होता। अगले दिन भीमा दुखी होते हुए भी खेती करने के लिए खेत जाता है। फिर भी धीरज और निरज अपने पिता की खेती के लिए किसी भी प्रकार का मदद नहीं करते हैं। भीमा अपनी पत्नी की मृत्यु के बाद अकेले ही खेती करता है और उनके दोनों बेटे और बहुएं घर पर आराम से खुशी-खुशी रहते हैं। उन्हें अपने पिता की उम्र की जरा भी परवाह नहीं होती है। धीरज और निरज अपने पिता की उम्र की परवाह नहीं करते हुए आराम से घर पर रहते हैं जिसके कारण भीमा अपने दोनों बेटों से काफी परेशान रहता है और यह सोचता रहता है कि दोनों बेटे आराम के साथ घर पर बैठे रहते हैं लेकिन खेती के काम में जरा भी सहायता नहीं करते हैं। इस वजह से भीमा बहुत दुखी था।

एक दिन जब भीमा सुबह अपने खेती का काम करने के लिए तैयार हो रहा था तब वह भगवान से कहने लगा “हे भगवान मैं ऐसा कौन सा गुनाह किया था कि इतनी बड़ी सजा दे रहे हैं।” ऐसा कह कर भीमा भगवान को कोसने लगता है। और अचानक भीमा के सीने में दर्द होने लगता है। और भीमा को अधिक सदमे की वजह से अटैक आता है जिसके वजह से उसकी दर्दनाक मौत हो जाती है। भीमा के मौत के बाद गांव वाले भी उसके बेटों को भला बुरा कहने लगे। सभी ग्राम के लोग कहने लगे जिससे धीरज और निरज को काफी शार्मिंदगी महसूस होने लगी और गांव का मुखिया धीरज और निरज से कहने लगा कि तुम लोगों ने अपने पिता भीमा की देखरेख नहीं करते थे और खेती

के काम में साथ दिया होता तो आज तुम्हारे पिता तुम्हारे साथ होते।

दोस्तों आप लोगों को बताना चाहता हूँ कि बचपन में माता-पिता हमारे लिए कठिन परिश्रम करते हैं और हमारी खुशी के लिए कड़ी मेहनत मजदूरी कर हमें पढ़ाते हैं और हमें सक्षम बनाते हैं। हम उन्हें ऐसे कैसे छोड़ सकते हैं। माता-पिता हमें इतना प्यार करते हैं और हमारे लिए मुसीबतों का सामना करते हैं और हमें इतना काबिल बनाते हैं। हम ऐसे माता-पिता को पलभर में ही छोड़ देते हैं। ऐसा न करते हुए हमें अपने माता-पिता को भगवान की तरह पूजना चाहिए और उनका आदर सम्मान करना चाहिए। जो माता-पिता हमें उंगली पकड़कर चलना सिखाते हैं ऐसे माता-पिता को जिंदगी में कभी नहीं छोड़ना चाहिए।

दोस्तों यह कहानी थी एक गांव के गरीब किसान की जिसने अपने परिवार तथा अपने दोनों बेटों के बारे में सोचकर अपनी जिंदगी मेहनत मजदूरी तथा कठिन परिश्रम से खेती करके अपनी जिंदगी अपने बेटों के प्रति अपना जीवन खेती में समर्पित कर दिया, ऐसे किसान को मैं सलाम करता हूँ।

महाश्रय प्रसाद



विकास का एक पहिया : महिला सशक्तिकरण

देश के सुंदर भविष्य और उनकी विकास के लिए नारी का शिक्षित होना बहुत ही जरूरी है। शिक्षा पर केवल एक मात्र पुरुष का नहीं नारी का भी समान रूप से पूरा अधिकार है। कहाँ गया है, जहाँ स्त्रियों की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं। प्राचीन काल से ही नारी को गृह देवी या गृहलक्ष्मी कहाँ जाता है। प्राचीन समय में नारी शिक्षा पर विशेष बल दिया जाता था। परंतु मध्य काल में स्त्रियों की स्थिति दयनीय हो गई। उसका जीवन घर की चारदीवारी पर सीमित हो गई। श्री - पुरुष जीवन रूपी रथ के दो पहिए हैं इसलिए पुरुष के साथ-साथ श्री का भी शिक्षित होना जरूरी है। आधुनिक युग नारियों की जागृति का युग है। पंडित जवाहरलाल नेहरू द्वारा कहा गया मशहूर वाक्य छोगों को जागने के लिए महिलाओं को जागृत होना जरूरी है। एक बार जब वह अपना कदम उठा लेती है तो परिवार आगे बढ़ता है, गांव आगे बढ़ता है और राष्ट्र विकास की ओर उन्मुख होता है। पुरुष और महिला को बराबरी में लाने के लिए महिला सशक्तिकरण में तेजी लाने की जरूरत है। सभी क्षेत्रों में महिलाओं का उत्थान राष्ट्र की प्राथमिकता में शामिल होना चाहिए। भारत सरकार द्वारा महिला सशक्तिकरण के लिए कई सारी योजनाएं चलाई जाती हैं। वर्तमान समय में कई महिलाएं महत्वपूर्ण राजनीतिक तथा प्रशासनिक पदों पर पदस्थ हैं फिर भी सामान्य ग्रामीण महिलाएं आज भी अपने घरों में रहने के लिए बाध्य हैं। महिलाओं को अपने अधिकार, आत्मसम्मान और स्वतंत्रता के लिए स्वयं आगे आना होगा।

महिलाएं देश की तरक्की का आधार

उनके प्रति बदलो अपने विचार

प्रशांत जाना



आंदासमर्थन / घोरविरोध में ओड़िया देशहित

आज हर दिन हर चौराहों, सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों में लोग दो धरे में बंटे मिल जाते हैं जो सरकार की नीतियों/कृत्यों/कुकृत्यों को पार्टी प्रवक्ता की तरह समर्थन में सही/संवैधानिक/नैतिक साबित करने या विरोध में गलत/असंवैधानिक/अनैतिक साबित करने के क्रम में अंतहीन संगत/असंगत तर्क/कुतर्क देते मिल जाते हैं चाहे वह मामला सही हो या गलत। कट्टर समर्थन/विरोध ही किसी को विरोधियों से अंधभक्त कहवा देती है तो किसी को देशद्रोही और न जाने कितने अशिष्ट शब्दों का इस्तेमाल करवा देती है जिससे एक दूसरे को सुनने व स्वीकार करने की क्षमता बूरी तरह प्रभावित हुआ है जो लोकतंत्र के लिए स्वास्थ्यकर नहीं हो सकता है।

एक स्वस्थ व खुशहाल लोकतंत्र व इसमें सतत सुधार के लिए नागरिकों में राजनीतिक जागरूकता निरंतर बढ़तीं रहनी चाहिए। शिक्षा के प्रति सरकारों का प्रयास व नागरिकों की जागरूकता के साथ ही समाजवादियों, समाचार-पत्रों, आधुनिक समय में सोशल मीडिया ने नागरिकों के राजनीतिक समझ को फलीभूत करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है नतीजतन बहुत ही सामान्य आर्थिक-सामाजिक पृष्ठभूमि से आने वाले कम पढ़ा लिखा व्यक्ति भी अपना सारा काम-धंधा छोड़ चुनावों में खुद चुनाव लड़ने से ज्यादा प्रत्याशियों को लड़वाने में आनंद की अनुभूति प्राप्त करता है और चुनाव परिणाम आने के कई दिनों बाद तक विचार-विमर्श आदि करता नजर आता है जो दीर्घकाल में व्यक्ति के राजनीतिक समझ व आपसी सामाजिक संबंधों पर जरूरी साकारात्मक प्रभाव अवश्य डाला है लेकिन बहस का गिरता स्तर व राजनीतिक मतभेद की जगह मनभेद का ले लेना लोकतंत्र के विकास में अवरोध ही खड़ा करेगा। हमारा देश भारत संवैधानिक रूप के इतर किस हद तक लोकतंत्र के मूल्यों को सहेजे हुए हैं ?

निःसंदेह हम काफी मात्रा में आदर्श लोकतंत्र को सहेजे हुए हैं और मिलों का सफर तय कर लिया है लेकिन अभी भी कोसों जाना बाकि है। दूनिया का कोई भी देश शत-प्रतिशत लोकतंत्र के नैतिक मूल्यों पर खड़ा नहीं उतर सकता। हाँ, यह जरूर है कि कुछ देश इसके ज्यादा नजदीक हैं। लोकतंत्र निरंतर चलने वाला एक सफर है जिसमें सतत सुधार की गुंजाइश समय, जगह, परिस्थितियों के अनुसार बनी रहतीं हैं। विभिन्नताओं के देश भारत में तो यह सफर/सुधार लंबे समय तक जारी रहने वाला है जो फायदेमंद तब ही होगा जब स्वस्थ बहस व स्वीकार करने की मनोवृत्ति बनी रहेगी। हमारे बीच के अधिकांश लोग अनुश्रुति और अल्प लोभ पर आधारित व कभी कभी चिढ़ाने के उद्देश्य से भी संदेशों को संप्रेषित करने में यकीन रख रहे हैं। किसी भी घटनाओं की सत्यता, तथ्यों या तंत्रों के विश्लेषण के लिए आधुनिक युग में गूगल सर्च इंजन या यूट्यूब आदि का सहारा लेकर सत्यता आदि को काफी हद तक प्रमाणित तो किया ही जा सकता है तभी तथ्यों और विचारों में वृद्धि होगी तो सामाजिक विकास में सहायक होगा।

किसी भी स्तर पर वैचारिक मतभेद सही है पर मनभेद नहीं होनी चाहिए। चुनावी मुद्दे और क्रियाकलापों का प्रभाव हमारे आपसी संबंध पर नहीं पड़ना चाहिए। हमारे समाज की विडम्बना हैं कि अल्प ज्ञानी के और खुद के अल्पज्ञान पर भरोसा करते हुए आपस में उलझे रहते हैं। स्वस्थ बहस के लिए हमें कट्टर समर्थक या घोर विरोध से बचना चाहिए और समझना चाहिए कि जिन नेताओं व जनप्रतिनिधियों के समर्थन में आपसी भाईचारे के संबंध में भाषा के स्तर को गिराते जा रहे हैं उनमें से अधिकांश हमारी-आपकी विचाराधारा का समर्थक न होकर अवसरवादी (कुर्सी

प्रेमी) होते हैं जिन्हें सिर्फ विधायक/सांसद/मंत्री बन जाने तक ही किसी खास विचारधारा का दिखावा करते दिखाना हैं और जनता के मिजाज के अनुसार विचारधारा (पार्टी) बदलते रहते हैं। उन्हें मौका चाहिए चाहे वह जहां मिल जाएं। दुर्भाग्यवश, हमारे जनप्रतिनिधियों में न अधिकतर को संविधान का मामूली स्तर का भी ज्ञान नहीं होता है। वास्तव में राज्य शब्द का भी अर्थ न समझें वह जनप्रतिनिधि हमारा हैं।

दुर्भाग्यवश लोकतंत्र के स्तंभों (न्यूज चैनलों, अखबारों व हास्य-व्यंग्यकारो, सोशल मीडिया) पर तत्कालीन सत्ताधारियों द्वारा गलत को गलत कहने पर सत्ताविरोधी मान उसे नियंत्रित करने का भी प्रयास किया जाता रहा है जिसमें कभी कभी तो न्यूज ऐंकर भी सत्ता की बोल बोलती नजर आते दिखते रहे हैं या सत्ताधारियों से कठोर सवाल से बचते दिखते रहे हैं और हम नागरिक भी अपने अपने हिसाब से गलत-सही कहकर से इसे पनपने में योगदान एक हद तक करते ही रहे हैं।

इसी क्रम में न्यूज डिबेटो में यह चलन बढ़ गया है कि सत्ता से सवाल करने पर सत्ताधारी लोग जबाब में एक सवाल विपक्ष या एंकर से पूछ बैठता है कि फलाने सरकार में भी तो ऐसा हुआ था ???, फलाने राज्य पर तो आपलोग चुप थे ??? और हम समर्थक या विरोधी तालियों की गरगराहट के साथ बुदबुदाते हैं कि ये हुई न बात । तो क्या हमें यह मान लेना चाहिए कि

(I) राजनीति में अब सवाल का जबाब भी एक नया सवाल हो सकता है???

(II) और एक चोर (वर्तमान में विपक्षी) को दूसरे चोर (सत्ताधारी) को चोर (अपकृतक) कहने का अधिकार क्यों नहीं होना चाहिए???

(III) क्या ऐसे राजनीतिक समर्थन/विरोध कर हम चोर को चोरी करने का सह देते हुए या सही काम करने वाले को हतोत्साहित करते हुए देश के विकास में अप्रत्यक्ष बाधाओं के पेड़ को फलीभूत नहीं करते जा रहे हैं???

सरकारों के अंधसमर्थकों को इस बात से खुशी मिलती रही हैं कि पाकिस्तान अशांत है, महंगाई, करण्यान, गृहयुद्ध जैसे मुद्दा अपने उच्चतम स्थिति में है जिसे सत्तारूढ़ दल के नीतियों का विजयी परिणाम के रूप में देखा जाता रहा है जबकि उन्हें अपने देश के करण्यान, महंगाई (टमाटर 250 रूपये किलो) आदि से कोई फर्क नहीं पड़ता। दूसरे तरफ घोरविरोधी हैं जिन्होंने अनु-370 हटने व बहुसंख्यक के आस्था का केन्द्र राम जन्मभूमि मामले को गलत साबित करने में अप्रासंगिक कुतकों का जाला बुनने में कोई कसर न छोड़ी।

इस तरह हम समाज के अग्रणी तथाकथित राजनीतिक जागरूक लोग वास्तव में नैतिक-अनैतिक को पीछे छोड़ते हुए अपने अपने फायदे के अनुसार पार्टी/व्यक्ति के भक्ति में अंधसमर्थन/घोरविरोध करके काफी हदतक जाने-अनजाने देशभक्ति से दूर होते जा रहे हैं होना तो चाहिए कि हम किसी भी विचारधारा का समर्थक रहें लेकिन दल-बदलूओं से सावधान रहते हुए अपने अपने पसंद के राजनीतिक दलों के गलत/अनैतिक कृत्यों को बिना सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक व धार्मिक भेदभाव के गलत कहने की उदारतापूर्वक साहस दिखाएं जिससे आपसी द्वेष में कमी के साथ ही देश की गरिमामयी भिन्नताओं में एकता की इतिहास और संस्कृति गौरवान्वित होता रहें तथा लोकतंत्र की यात्रा सुगमतापूर्वक चलती रहें।

जय हिन्द -----

विकास कुमार
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी (तदर्थ)

अकवन—एक आयुर्वेदिक 3पहार

अकवन को हिंदी में मदार कहते हैं और इसे एक जहरीले पौधे के रूप में जाना जाता है। मदार का पौधा किसी जगह पर उगाया नहीं जाता है। यह पौधा अपने आप ही कहीं पर भी उग जाता है हालांकि यह पौधा अपने आप में औषधीय गुणों से लबरेज है। मदार का वैज्ञानिक नाम कैलोत्रोपिस गिगांटी है। यह आमतौर पर पूरे भारत में पाया जाता है। भारत में इसकी दो प्रजातियां पाई जाती हैं—श्वेतार्क और रक्तार्क। श्वेतार्क के फूल सफेद होते हैं जबकि रक्तार्क के फूल गुलाबी आभा लिए होते हैं। इसे अंग्रेजी में क्राउन फ्लावर के नाम से जाना जाता है, क्योंकि इसके फूल में मुकुट/ताज के समान आकृति होती है। इसके पौधे लंबी झाड़ियों की श्रेणी में आते हैं और 4 मीटर तक लम्बे होते हैं। इसके पत्ते मांसल और मख्मली होते हैं। मदार का फल देखने में आम के जैसे लगता है, लेकिन इसके अंदर रुई होती है, जिसका इस्तेमाल तकिये या गदे भरने में किया जाता है। इसमें फूल दिसंबर-जनवरी महीने में आते हैं और अप्रैल-मई तक लगते रहते हैं। मदार मुख्य रूप से भारत में पाया जाता है, लेकिन दक्षिण पूर्व एशिया और अफ्रीका में भी यह बहुतायत में पाया जाता है। थाईलैंड में मदार के फूलों का उपयोग विभिन्न अवसरों पर सजावट के लिए किया जाता है। इसे राजसी गौरव का प्रतीक माना जाता है और मान्यता है कि उनकी इष्ट देवी हवाई की रानी लिलीउओकलानी को मदार का पुष्पहार पहनना पसंद है। कंबोडिया में अंतिम के आयोजन के दौरान घर की आंतरिक सजावट के साथ ही कलश या ताबूत पर चढ़ाने और अंत्येष्टि में इसका उपयोग किया जाता है।

हिंदुओं के धर्म ग्रंथ शिव पुराण के अनुसार मदार के फूल भगवान शिव को बहुत पसंद है इसलिए शांति, समृद्धि और समाज में स्थिरता के लिए भगवान शिव को इसकी माला चढ़ाई जाती है। मदार का फूल ज्योतिषीय पेड़ों में से भी एक है। स्कन्द पुराण के अनुसार भगवान गणेश की पूजा में मदार के पत्ते का इस्तेमाल करना चाहिए। स्मृतिसार ग्रंथ के अनुसार मदार की टहनियों का इस्तेमाल दान के रूप में करने से दांतों की कई बीमारियां दूर हो जाती हैं। भारतीय महाकाव्य महाभारत के आदि पर्व के पुष्य अध्याय में भी मदार की चर्चा मिलती है। इसके अनुसार ऋषि अयोद-दौम्य के शिष्य उपमन्यु की आंखों की रोशनी मदार के पत्ते खा लेने के कारण चली गई थी। मदार की छाल का इस्तेमाल प्राचीन काल में धनुष की प्रत्यंचा बनाने में किया जाता था। लचीला होने के कारण इसका उपयोग रस्सी, चटाई, मछली पकड़ने की जाल आदि बनाने के लिए भी किया जाता है। औषधीय वैसे तो मदार को एक जहरीला पौधा माना जाता है, और कुछ हद तक यह सही भी है, लेकिन यह कई रोगों के उपचार में भी कारगर है। मदार देश का एक प्रसिद्ध औषधीय पौधा है। इनमें दर्द सहित मधुमेह के रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। मदार के औषधीय गुणों की पुष्टि कई वैज्ञानिक अध्ययन भी करते हैं। वर्ष 2005 में टोकिस्कॉन नामक जर्नल में प्रकाशित एक शोध के अनुसार मदार का दूध बहते हुए खून को नियंत्रित करने में उपयोगी है। मदार का कच्चा दूध कई प्रकार के प्रोटीन से लबरेज हैं, जो प्रकृति में बुनियादी रूप में मौजूद होते हैं। वर्ष 2012 में एडवांसेस इन नैचरल एंड अप्लाइड साइंसेज नामक जर्नल में प्रकाशित एक शोध दर्शाता है कि मदार के पत्ते जोड़ों के दर्द और मधुमेह के उपचार में कारगर हैं। वहीं वर्ष 1998 में कनेडियन सोसायटी फॉर फार्मास्युटिकल साइंसेज में प्रकाशित शोध ने इस बात की पुष्टि की है कि मदार का रस दस्त रोकने में भी उपयोगी है। इन सब के अलावा मदार के पौधे के विभिन्न हिस्सों को सौ से भी अधिक बीमारियों के उपचार में कारगर माना गया है। बिच्छू के डंक मार देने की स्थिति में भी मदार का दूध डंक वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है। हालांकि मदार का दूध आंखों के संपर्क में आ जाए तो यह मनुष्य को अंथा भी बना सकता है। इसलिए मदार का औषधीय तौर पर इस्तेमाल सावधानीपूर्वक किया जा चाहिए।

रमेश कुमार

कुत्ता

बचपन से ही कुत्ते के बारे में आप सभी ने निबंध लिखा-पढ़ा होगा, देखा तो खैर सभी ने होगा। कुत्ते की विशेषताओं से भी आप भली-भाँति परिचित होंगे। यह एक ऐसा जानवर है जो स्वामी भक्त भी है और कर्तव्यपरायण भी। फिर भी मैं बचपन में यह नहीं समझता था कि कुत्ता शब्द गाली के रूप में क्यों इस्तेमाल किया जाता है। कोई यदि चापलूस या चाटुकार किस्म का व्यक्ति हो या दोषपूर्ण व्यवहार वाला हो तो उसकी तुलना इस्ट से कुत्ते से कर दी जाती है। एक फिल्मी गीत की कुछ पंक्तियाँ भी ध्यान आ रहा है-

ये सेवक हैं स्वामी का,
रिश्तेदार हैं टॉमी (कुत्ते) का,
अच्छा इनका काम नहीं,
पर ये नमक हराम नहीं।

यानि यहाँ भी दोषपूर्ण व्यवहार वाले व्यक्ति की तुलना कुत्ते से की गई। लेकिन एक बात ये भी है कि कुछ लोग इस टाइप के भी होते हैं जिनको कुत्ता कहना कुत्ते के कुत्तेपन का भी अपमान है।

फिल्मों की बात चली है तो बचपन में कुत्ते के बारे में सुना हुआ एक प्रसंग आप के समक्ष रखना चाहूँगा- “उन दिनों ‘शोले फिल्म नयी नयी चित्रपटों पर चल रही थी तो दो कुत्तों ने भी फिल्म देखने का विचार किया। सिनेमा हॉल में भीड़ जबरदस्त थी तो दोनों कुत्ते ने विचार किया कि यार हमारे पास टिकट है नहीं और इंसान हमें देंगे भी नहीं तो एक काम करते हैं छुपकर कहीं से हम लोग भी फिल्म देख ही लें। ऐसा करते हैं कि हम दोनों में से एक फिल्म देखेगा और एक बाहर रहेगा। दोनों की सहमति हुई और एक कुत्ता अन्दर चला गया। आधे से अधिक फिल्म बीत जाने पर अन्दर वाला कुत्ता दौड़कर बाहर आ गया तो दुसरे ने पूछा कि क्या हुआ तो उसने बताया कि वीरु बसंती को बोल रहा था इस कुत्ते के सामने मत नाचना बसंती, तुम ही सोचो अगर मैं वहाँ रहता तो हीरोइन कैसे नाचती। फिर कहीं मैं पकड़ा जाता तो मार पड़ती सो अलग। दूसरा कुत्ता बोला तुम तो जन्मजात बेवकूफ हो, अब देखो मैं जाऊंगा और पूरी फिल्म देखकर ही आऊंगा। दूसरा कुत्ता भी अन्दर चला गया लेकिन थोड़ी ही देर में दूम दबाकर डरते और हाँफते हुए बाहर आ गया। अब पहले वाले ने पूछा कि क्या हुआ तो उसने बताया कि अरे यार तुम थे तो सिर्फ नाचने से मना किया था लेकिन अब तो वीरु कह रहा था कुत्ते मैं तेरा खून पी जाऊंगा। अगर मैं वहाँ रहता तो जान के भी लाले पड़ जाते इसलिए वहाँ से भाग आया। दोनों कुत्ते मन मारकर वहाँ से चले गए।

ये तो उस प्रसंग की बात हुई जो मैंने बचपन में सुनी थी, शायद आपने भी सुनी हो लेकिन आमतौर पर स्वामिभक्ति और इमानदारी के प्रतीक के रूप में ही जाना जाता है। इसमें संशय भी नहीं हैं लेकिन लोग कुत्ता शब्द ही गाली समझते हैं। हाल के दिनों में पिटबुल नस्ल के कुत्ते द्वारा अपने ही स्वामी की हत्या करने की घटना सामने आई थी। लेकिन ये अपवाद है, सभी नस्ल के कुत्ते तो ऐसा नहीं करते फिर कुत्ता शब्द गाली क्यों? इसका पूरी तौर पर तो नहीं पर आंशिक रूप से जवाब मुझे तब मिला जब मैं आकाशवाणी दरभंगा में बतौर कंपीयर (रेडियो जॉकी) काम करता था। हुआ यूँ कि उस दिन कार्यक्रम के रात्रिकालीन प्रसारण के पश्चात घर लौट रहा था तो मैंने देखा कि छोटे से जंगलनुमा रास्ते के किनारे एक कुत्ता सोया हुआ था और एक सियार उसके पास जाने की कोशिश कर रहा था। कौतुहलवश मैं देखता रहा पर इसके आगे कुछ हो नहीं पा रहा था। बाद में सियार वहाँ से खिसक गया और कुत्ता भी उठकर जैसे मन मसोसता हुआ वहाँ से चल दिया। थोड़ा दिमाग लगाने पर मुझे बाद में समझ में आया कि ऐसा हुआ है कि सियार यह सोच रहा था कि यह (कुत्ता) कब गहरी नींद में चला जाए और मैं इसके पास जाकर इसका सर फाड़ कर खा जाऊं और कुत्ता सोच रहा था कि यदि मेरे सोने का बहाना करने पर यह (सियार) मेरे नजदीक

आ जाए तो आज की दावत पक्की है, पर दोनों बिरादर (कुत्ते और सियार) के चौकनेपन की वजह से यह संभव न हो सका। और अब मैं थोड़ा थोड़ा समझ गया था कि वास्तव में कुत्ता शब्द गाली के रूप में क्यों इस्तेमाल किया जाता है। फिर भी एक बात अवश्य कहूँगा कि गुण कुत्ते को कहीं से भी नीच साबित नहीं करते बस उसकी चालाकी को दर्शाता है और उसकी चालाकी को गलत भी नहीं कह सकते क्योंकि ईश्वर प्रकृति ने जीने के लिए सभी को कुछ न कुछ गुण दिए हैं और प्रकृति प्रदत्त गुण को नकारात्मक रूप से क्यों देखा जाए। आप भी इस पर सोचिएगा जरुर और यदि इस बारे में कुछ भी पता चले कि कुत्ता शब्द गाली के रूप में क्यों इस्तेमाल होता है तो मुझसे जरुर साझा कीजियेगा।

प्रशांत प्रखर
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी



गद्य में दिमाग कहाँ

एक जंगल में एक शेर रहता था, जो बुढ़ा हो चला था। उम्र अधिक होने के कारण शेर को शिकार करने में बहुत दिक्कतों का सामना करना पड़ता था। एक दिन शेर के हाथ एक लोमड़ी लग जाती है। शेर उसका शिकार करने ही वाला होता है कि तभी लोमड़ी उसके सामने गिड़गिड़ाने लगती है— मुझे छोड़ दो, बदले में मैं तुम्हारे काम आ सकती हूँ। तभी शेर के मन में कुछ ख्याल आया और उसने लोमड़ी से कहा मैं तुम्हे एक शर्त पर छोड़ सकता हूँ कि तुम— मुझे रोज एक शिकार लाकर दोगी। लोमड़ी बेचारी तैयार हो जाती है और उस दिन से हर रोज किसी ना किसी जानवर को बहला फुसला के शेर के पास शिकार होने के लिए लाने लगती है। व्य और शेर से जो कुछ बचता, उसे लोमड़ी खा जाती थी। कुछ माह पश्चात लोमड़ी शेर के लिए ५-६ दिनों तक शिकार नहीं ला पाती। तभी एक दिन शेर की भूख हद से बाहर हो जाती हैं और वो क्रोधित होकर लोमड़ी से कहता हैं— अगर आज तुम मेरे लिए कोई भी जीव नहीं ला पाई तो मैं तुम्हे खा जाऊँगा। डरी हुई लोमड़ी सारा जंगल छान मारती है और जब शाम तक उसके हाथ कुछ भी नहीं लगता, तब वो निराश होकर लौटने लगती है, तभी उसकी नजर एक गधे पर पड़ जाती है और वो राहत की सांस लेती है। वो गधे के पास जाकर कहती है— गधे जी, आपको जंगल के महाराज शेर ने बुलाया है। गधा डरते हुए कहता है—शेर ने मुझे क्यों बुलाया है, मैं नहीं जाऊँगा वहां नहीं तो वो मुझे खा जायेगा। लोमड़ी उसे कहती है—जंगल का राजा बुढ़ा हो गया है, इसलिए वो आपको नया राजा बनाना चाहता है। गधा बेचारा अपनी थोड़ी बुद्धि से थोड़ा सोचता है फिर पूछता है—लेकिन मुझे ही क्यों? है लोमड़ी कहती हैं कि शेर ने गधे को ही इसके लिए उपयुक्त समझा है क्यूंकि वो बहुत समझदार है। गधा लोमड़ी की बातों में आकर उसके साथ शेर से मिलने के लिए चल पड़ता है। शेर दूर से ही लोमड़ी के साथ गधे को आता देख लेता है तथा उसकी भूख और बढ़ जाती है। जैसे ही वो दोनों शेर के थोड़ा निकट पहुँचते हैं, शेर गधे के ऊपर छलांग लगा देता है। गधा जो कि अन्दर से पहले ही डरा रहता है, शेर को छलांग लगाते देख दूम दबा के भाग जाता है। इस बात पे अब लोमड़ी नाराज होकर शेर से कहती है एक तो इतनी मेहनत के बाद मैं गधे को—फुसला के लायी थी यहाँ और आप अपनी भूख पे थोड़ा नियंत्रण ना रख पाए। ये सुन शेर भी थोड़ा लज्जित महसूस करते हुए लोमड़ी से कहता है—मैं भूख के कारण अपना आपा खो बैठा, जाओ किसी तरह गधे को वापस लाओ। अगले दिन, लोमड़ी फिर उसी जगह जाती है, जहाँ गधा उसे मिला था। उसे तुरंत ही पास में वहाँ घास चरते हुए गधा मिल जाता है। गधा इस बार लोमड़ी को दूर से ही देख भड़कते हुए कहता है—तुम तो बोली थी राजा मुझे नया राजा बनाने वाला है, पर शेर तो मुझे खाने के लिए मेरे ऊपर ही कूद गया था। लोमड़ी उसे चालाकी से कहती है अरे गधे जी, आप भी बड़े भोले हो, हमारे राजा जी तो बस ये देखना चाहते थे कि आप कितने फुर्तीले हो। गधा एक बार फिर लोमड़ी की बातों में आ जाता है। दोनों शेर से मिलने चल पड़ते हैं। इस बार शेर दूर से दोनों को आता देख थोड़ा संभल जाता है। जब दोनों पास आते हैं तब शेर कहता है—गधे, नये राजा के लिए तुम बिलकुल सही जानवर हो, आओ यहाँ अपना स्थान संभालो। गधा संकोच करते हुए कहता है— जी हुजुर। इतना कह के वो शेर को नमस्कार करने के लिए जैसे ही झुकता है, शेर उतनी ही तेजी से उसको अपने पंजे से मार देता है। अब शेर अपनी भूख को काबू नहीं करते हुए गधे के बेजान शरीर की ओर बढ़ता है, तभी लोमड़ी मन में सोचती है—अरे, इतनी मेहनत मैंने कि और ये बुढ़ा सारा शिकार अकेले ही चट कर जाएगा और अंत में मेरे हिस्से में सिर्फ कुछ हड्डिया ही आएँगी, इतना सोचते हुए वो शेर को टोकती हैं—हुजुर, इतने दिनों के बाद शिकार आपके हाथ लगा है, इसे ऐसे ही खा लेंगे क्या?, जाइए जरा स्नान कर लीजिये थोड़ा। शेर को लोमड़ी की बात सही लगती है वो स्नान करने चला जाता है। इधर, लोमड़ी जो भी भूखी थी कई दिनों से, मृत गधे को देख उसका मुह पानी से भर जाता है। वह तुरंत गधे के फटे सर से भेजा निकाल चट कर जाती है। जब शेर वापस आकर गधे को खाने जाता है,

तो लोमड़ी से पूछता है- अरे लोमड़ी, इस गधे का दिमाग कहाँ गया।

शेर की बात पे मुस्कुराते हुए कहती है- अरे हुजुर, आप भी अच्छा मजाक करते हैं। भला गधे जैसे जानवर में दिमाग कहाँ होता है।

शेर थोड़ा सोचते हुए कहता है-हां, गधे में दिमाग कहां।



श्याम कुमार
लेखापरीक्षक

टेसू राजा अड़े खड़े

टेसू राजा अड़े खड़े
माँग रहे दही बड़े,
बड़े कहाँ से लाऊँ मैं?
पहले खेत खुदाऊँ मैं,
फसल काट घर लाऊँ मैं।

छान फटक रखवाऊँ मैं,
फिर पिढ़ी पिसवाऊँ मैं,
चूल्हा फूक जलाऊँ मैं,
टिकिया गोल बनाऊँ मैं,
कड़ाही में डलवाऊँ मैं,
तलवाकर सिकवाऊँ मैं।

फिर पानी में डाल उन्हें,
में लूँ खूब निचोड़ उन्हें,
बिचुड़ जाएँ जब सब-के-सब,
उन्हें दही में डालूँ तब।

नमक-मिर्च छिड़काऊँ मैं,
चांदी वरक लगाऊँ मैं,
चम्पच एक मंगाऊँ मैं,
जब वह उन्हें खिलाऊँ मैं। ..



प्रेरित पाण्डेय

कक्षा- 5

पिता-राजीव कु. पाण्डेय

मझदार

जीवन का एक सार मन में सुना है,
एक सवाल बुना है।
कैसे करे जीवन को पार,
कैसे हो जीवन उद्धार।
आशा है, एक किरण आएगी,
मुझे मझदार पार लगायेगी ।
मगर सदियों बीत गयी इस पल को,
पर सवाल न बुझा, अब तक इस मन को ।
कांटो मरा है ताज सर पर,
झूठी वाणी हैं अब सबके कंठ पर।
सिर्फ एक ही लक्ष्य रह गया है,
छल-कपट से दाना-पानी।
कैसे करे जीवन को पार,
कैसे हो जीवन उद्धार ।

बुझे दीपक जला लूँ

सब बुझे दीपक जला लूँ
घिर रहा तम आज दीपक रागिनी अपनी जगा लूँ।
क्षितिज कारा तोड़कर अब
गा उठी उन्मत आँधी
अब घटाओ में न रुकती
लास तन्मय तड़ित बाँधी
धूली की इस वीणा पर मैं तार हर तृण को मिलालूँ

दीपा रानी
लेखापरीक्षक



श्री देवानंद राय, पर्यवेक्षक का विदाई समारोह



श्री अशोक पांडित, एम.टी.एस. का विदाई समारोह

स्वर्णिम यादें



वार्षिक राजभाषा हिंदी पत्रिका हरिहर के द्वितीय अंक का विमोचन



रेलवे की क्रिकेट प्रतियोगिता - 2022 में कार्यालय टीम के सदस्य