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

राजभाषा पत्रिका

ज्ञान गंगा

तृतीय संस्करण (2024-25)



भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग,
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान,
20, सरोजिनी नायडू मार्ग,
प्रयागराज - 211001

सरकारी कामकाज हिंदी में करना कोई मुश्किल काम नहीं है। आप शुरू तो कीजिए, धीरे-धीरे आपको लगने लगेगा, यह तो बहुत ही आसान है।

अस्वीकरण

इस अंक में लेखकों / रचनाकारों द्वारा व्यक्त किए गए विचार उनके अपने हैं। संपादक मंडल का उनसे सहमत होना या असहमत होना आवश्यक नहीं है। विचारों एवं लेखन की मौलिकता संबंधी जिम्मेदारी स्वयं रचनाकार की है। रचना/आलेखों के संपादन एवं प्रकाशन संबंधी सर्वाधिकार संपादक मंडल में निहित होंगे।

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

राजभाषा वार्षिक पत्रिका

ज्ञान गंगा

तृतीय अंक (2024-25)

भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग,
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान,
20, सरोजिनी नायडू मार्ग,
प्रयागराज - 211001

'ज्ञान गंगा' परिवार

मुख्य संरक्षक	श्री राम हित, महानिदेशक क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज
संपादक मंडल	श्री रामराज पाल, मूल संकाय/ई.डी.पी. श्री कैलाश नाथ मौर्या, मूल संकाय/ज्ञान केंद्र श्री निर्मल, सहा. प्रशा. अधिकारी श्री अनुराग श्रीवास्तव, स.ले.प.अ./ओ.आई.ओ.एस. श्रीमती मोनिका चौहान, कनिष्ठ अनुवादक
परामर्श मंडल	श्री सत्येन्द्र कुमार सिंह, मूल संकाय/सामान्य-2 श्री धवल किशोर सिंह, मूल संकाय/सामान्य-1 श्री कौशलेश सिंह, वरि. प्रशा. अधि.(सलाहकार)
अभिप्रेरक	श्री अंजय कुमार, श्री नितिन सिंह, श्री अभिषेक कुमार जायसवाल, श्री शिवम, श्री सागर चौधरी, श्री गौरव सचान, सुश्री कामिनी सिंह, श्री विवेक मिश्रा, श्री अरुण कुमार सिंह, श्री चंदन सिंह, श्री रमेश चंद्र, श्री बलिराम कुमार, श्री राजन चौहान, श्री हर्षवर्धन, श्री प्रभाकर एवं संस्थान के समस्त अधिकारी/कर्मचारीगण ।
ग्राफिक्स एवं डिजाइनिंग	श्रीमती मोनिका चौहान, कनि. अनुवादक

अनुक्रमणिका

क्रमांक	रचना का नाम	रचनाकार एवं पदनाम	पृष्ठ
गद्य			
1	जीवन का सबसे बड़ा सूत्र	श्री के.एन.मौर्या, मूल संकाय/ज्ञान केंद्र	2-3
2	'विपस्सना' या 'विपश्यना' क्या है?	श्री के.एन.मौर्या, मूल संकाय/ज्ञान केंद्र	4-5
3	विरुद्ध आहार	श्री कौशलेश सिंह, वरि. प्रशासनिक अधिकारी	6-8
4	सुशासन एवं सूचना का अधिकार- एक परिचय	श्री सत्येन्द्र कुमार सिंह, मूल संकाय/सामान्य-2	9-11
5	भईया से अंकल: अधेड़ावस्था एक मेटामॉर्फोसिस	श्री धवल किशोर सिंह, मूल संकाय/सामान्य-1	12-13
6	इन्हें भी दें जगह अपने घरों में	श्री रामराज पाल, मूल संकाय/ई.डी.पी.	14-15
7	यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई)	श्री अभिषेक कुमार जायसवाल, संकाय सदस्य/ज्ञान केंद्र	16-21
8	इलाहाबाद शहर से मेरा रिश्ता	श्री सागर चौधरी, स.ले.प.अ./ई.एच.आर.एम.एस.	22-23
9	चापलूसी- एक कला या दूसरों के लिए सजा	श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार	24
10	चिड़ियाघर की यात्रा	श्री अरुण कुमार सिंह, वरि. लेखापरीक्षक	25-26
11	एक एथलीट का जीवन	श्री चंदन सिंह, वरि. लेखापरीक्षक	27-28
12	मंत्र – आध्यात्मिक शक्ति का स्त्रोत	श्रीमती मोनिका चौहान, कनि.अनुवादक	29-31

13	भूमण्डलीय ऊष्मीकरण	श्री संतोष, एमटीएस	32-33
14	शबरी	सुश्री आयुषी जायसवाल, पत्नी-श्री अभिषेक जायसवाल, संकाय सदस्य/ज्ञान केंद्र	34-37
15	असली सफर तो अब शुरू हुआ है।	श्रीमती निशा सोनी, पत्नी-श्री निर्मल, सहा.प्रशा.अधि.	38
16	महाराष्ट्र स्थित ज्योतिर्लिंग यात्रा वृत्तांत	श्रीमती सरिता मिश्रा, पत्नी-श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार	39
17	प्रयागस्य प्रवेशाद्वै पापं नश्यतिः तत्क्षणात्	श्री विनय सिंह, पति-श्रीमती मोनिका चौहान, कनि. अनुवादक	40-42
पद्य			
18	यूज एंड थ्रो (यूज-थ्रो)	श्री कौशलेश सिंह, वरि. प्रशा.अधिकारी	43
19	प्रेम प्रयास	श्री अनुराग श्रीवास्तव, स.ले.प.अ./ओ.आई.ओ.एस.	44
20	काव्य दर्शन	श्री अनुराग श्रीवास्तव, स.ले.प.अ./ओ.आई.ओ.एस.	45
21	व्यक्ति और व्यक्तित्व	श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार	46
22	आशा	श्रीमती श्वेता सिंह, पत्नी- श्री अरुण कुमार सिंह, वरि. ले.प.	47
23	सूर्य नमस्कार	श्रीमती मोनिका चौहान, कनि. अनुवादक	48
24	पुराणों में स्त्री	श्री राजन चौहान, लिपिक/टंकक	49
25	बचपन	श्रीमती सरिता मिश्रा, पत्नी-श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार	50
26	स्त्री	डॉ. ज्योति सचान, पत्नी-श्री गौरव सचान, स.लेप.अ./ई.एच.आर.एम.एस.	51

श्री राम हित
महानिदेशक,
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज
20, सरोजिनी नायडू मार्ग,
प्रयागराज - 211001



शुभकामना संदेश

संस्थान की राजभाषा पत्रिका 'ज्ञान गंगा' का तृतीय अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

हमारी पत्रिका हमारे संस्थान में हिंदी भाषा और संस्कृति के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है, और मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि यह एक ऐसी पहल है जिसमें हमारे सहयोगियों का सक्रिय योगदान रहा है।

पूर्व की भांति इस वर्ष का अंक भी उच्च गुणवत्ता वाले लेखों, कविताओं, कहानियों के साथ विषयों की एक आकर्षक सारणी रखता है। मुझे उम्मीद है कि सभी पाठकों के लिए हमारे सहयोगियों की रचनाएं आनंददायक एवं ज्ञानवर्धक साबित होगी।

इस पत्रिका के प्रकाशन को सफल बनाने में अथक परिश्रम करने वाली संपादकीय टीम, डिजाइनर और सभी प्रायोजकों को धन्यवाद देता हूँ। आखिरकार, हमारी राजभाषा पत्रिका हमारे संस्थान के भीतर हिंदी भाषा और संस्कृति को बढ़ावा देने के हमारे प्रयासों का एक सच्चा उदाहरण है। इसकी सफलता हम सभी की सामूहिक सफलता है, और मैं भविष्य में इसे और भी उच्चतर मानकों पर पहुंचते हुए देखने के लिए आशान्वित हूं।

राम हित
महानिदेशक

जीवन का सबसे बड़ा सूत्र



श्री के.एन.मौर्या
मूल संकाय / ज्ञान केंद्र
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

इतने सारगर्भित विषय पर किसी साधारण लेखक को अपनी लेखनी प्रयोग करने का दुस्साहस सूरज को दिया दिखाने जैसा है, फिर भी यहां पर निम्नवत एक-दो उदाहरणों के सहारे जीवन के सबसे बड़े सूत्र पर प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है, जिससे यह सिद्ध हो जाएगा कि कोई भी अवतार, सिद्ध पुरुष, संत, महात्मा, ईश्वर अथवा भगवान इस धरती पर जब-जब अवतरित हुआ है तो वह यही उपदेश देते हुए सुना या देखा गया है कि "समस्त चमत्कारी शक्तियां मात्र रास्ता बतलाती हैं, जिस पर आमजन स्वयं चलकर अपना हित-सुख साध सकते है | अर्थात उनके द्वारा सुझाए गए मार्ग पर चलना स्वयं को ही पड़ता है", जीवन का सबसे बड़ा सूत्र यही है |

प्रथम उदाहरण:



तथागत गौतम ने अपने उपदेशों में उपर्युक्त आशय की ही शिक्षा दी है:

" तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता |"

अर्थात सभी तथागत मात्र रास्ता बतलाते हैं, सारा मार्ग स्वयं ही तय करना पड़ता है, चलना पड़ता है अथवा वांछित गंतव्य / मंजिल तक मनुष्य मात्र को स्वयं के ही परिश्रम से पहुंचना होता है |

द्वितीय उदाहरण:

महाभारत युद्ध के अंतिम समय की निर्जन हो चुके कुरुक्षेत्र की एक घटना:

द्वापर युग के सबसे बड़े योद्धा भीष्म पितामह निर्जन युद्ध मैदान में शर-शय्या पर पड़े सूर्य के उत्तरायण होने की प्रतीक्षा कर रहे थे, तभी एक परिचित ध्वनि उनके कानों में शहद की सी मिठास के साथ पहुंची,"प्रणाम पितामह"।



भीष्म के सूख चुके होठों पर एक अत्यंत धुंधली सी मुस्कान तैरने लगी और वह बोले, "आओ देवकीनंदन कृष्ण, स्वागत है, मैं बहुत देर से तुम्हारा ही स्मरण कर रहा था।", कृष्ण बोले, "क्या कहूं पितामह! अब तो मैं आपसे यह भी नहीं पूछ सकता कि कैसे हैं आप?" भीष्म पितामह कुछ क्षणों की शांति के बाद बोले, "कुछ पूछूँ केशव, बड़े सही समय पर आए हो, संभवतः शरीर-त्याग के पूर्व मेरे अनेक भ्रम दूर हो जाएंगे", कृष्ण बोले, "कहिए पितामह, क्या पूछना चाहते हैं?" भीष्म बोले, "कृष्ण तुम तो ईश्वर हो न," कृष्ण बोले, "नहीं पितामह, मैं तो आपका पौत्र हूं, ईश्वर नहीं |" भीष्म उस पीड़ा में भी ठहाके लगाकर हंस पड़े और बोले, "कृष्ण, मैं अपने जीवन का स्वयं कभी आकलन नहीं कर पाया, मैं तो यह भी नहीं जानता कि मेरा जीवन अच्छा रहा या बुरा। पर अब तो इस धरा से जा रहा हूं कन्हैया, अब तो ठगना छोड़ दो |"

कृष्ण पितामह का हाथ अपने हाथों में पकड़कर उनके थोड़ा और नजदीक आए और हाथ जोड़कर बोले, "पूछिए पितामह, आप क्या पूछना चाहते हैं?" पितामह बोले, एक बात बताओ कन्हैया, क्या इस युद्ध में जो कुछ हुआ वह ठीक था ?" कृष्ण बोले,"किसकी ओर से पितामह, पांडवों की ओर से या कौरवों की ओर से?" भीष्म पितामह बोले, "कौरवों के कृत्य की चर्चा का तो कोई अर्थ ही नहीं रहा कन्हैया, पर क्या पांडवों की ओर से जो हुआ वह सही था- आचार्य द्रोण का वध, दुर्योधन की जांघ के नीचे गदा-प्रहार, दुशासन की छाती का चीरा जाना, जयद्रथ के साथ हुआ छल, निहत्थे कर्ण का वध, सब ठीक था क्या?" कृष्ण ने कहा, "इसका उत्तर मैं कैसे दे सकता हूं पितामह? इसका उत्तर तो उन्हें देना चाहिए जिन्होंने ऐसा किया। उत्तर दें दुर्योधन वध करने वाले भीम, उत्तर दें कर्ण और जयद्रथ का वध करने वाले अर्जुन। मैं तो इस युद्ध में था ही नहीं पितामह। "कन्हैया तुम अभी भी छलना नहीं छोड़ोगे? जगत भले ही कहता रहे कि पांडवों की विजय हुई लेकिन मैं जानता हूं कि यह केवल तुम्हारी और तुम्हारी विजय है कृष्णा, उत्तर तो मैं तुम ही से पूछूंगा।" इतना सुनते ही कृष्ण थोड़ा गंभीर होकर बोले, "तो सुनिए पितामह- कुछ बुरा नहीं हुआ, कुछ अनैतिक नहीं हुआ, वही हुआ जो होना चाहिए ।" भीष्म पितामह ने कहा, "यह तुम कह रहे हो केशव, मर्यादा पुरुषोत्तम राम का अवतार-कृष्ण कह रहा है। यह छल तो किसी युग में हमारे सनातन संस्कारों का अंग नहीं रहा, फिर यह उचित कैसे हुआ?" कृष्ण ने कहा, इतिहास से शिक्षा ली जाती है पितामह, पर निर्णय वर्तमान की परिस्थितियों के आधार पर लेना पड़ता है। हर युग अपने तर्कों और अपनी आवश्यकता के आधार पर अपना नायक चुनता है, राम त्रेता युग के नायक थे, मेरे भाग में द्वापर आया था, हम दोनों का निर्णय एक समान नहीं हो सकता पितामह ।" पितामह ने कहा, "मैं कुछ समझ नहीं पाया कृष्ण।" कृष्ण ने कहा, "पितामह राम और कृष्ण की परिस्थितियों में बहुत अंतर है, राम के युग में खलनायक भी रावण जैसा शिव भक्त होता था, तब रावण जैसी नकारात्मक शक्ति के परिवार में भी विभीषण जैसे संत हुआ करते थे। तब बाली जैसे खलनायक के परिवार में भी तारा जैसी विदुषी स्त्रियां और अंगद जैसे सज्जन पुत्र होते थे। उस युग में खलनायक भी धर्म का ज्ञान रखता था, इसलिए राम ने उनके साथ छल नहीं किया, किंतु मेरे युग के भाग में कंस, जरासंध, दुर्योधन, शकुनी, जयद्रथ जैसे घोर पापी आए। उनकी समाप्ति के लिए हर छल उचित है पितामह, पाप का अंत आवश्यक है पितामह, वह चाहे जिस विधि से हो" पितामह ने पुनः प्रश्न किया,"तो क्या तुम्हारे इन निर्णयों से गलत परंपराएं नहीं प्रारंभ होगी केशव?, क्या भविष्य तुम्हारे इन छलों का अनुसरण नहीं करेगा और यदि करेगा तो क्या यह उचित होगा?" कृष्ण ने कहा,"भविष्य तो इससे भी नकारात्मक आ रहा है पितामह, कलयुग में तो इतने से भी काम नहीं चलेगा। वहां मनुष्य को कृष्ण से भी अधिक कठोर होना होगा, नहीं तो धर्म समाप्त हो जाएगा। जब क्रूर और अनैतिक शक्तियां धर्म और सत्य का समूल नाश करने के लिए आक्रमण कर रही हों तो नैतिकता अर्थहीन हो जाती है पितामह, तब महत्वपूर्ण होती है विजय और केवल विजय, भविष्य को यह सीखना ही होगा पितामह ।" भीष्म पितामह ने पूछा कि,"क्या धर्म का भी नाश हो सकता है केशव, और धर्म का नाश यदि होना ही है तो मनुष्य क्या इसे रोक सकता है?" कृष्ण ने कहा,"सब कुछ ईश्वर के भरोसे छोड़कर बैठना मूर्खता होती है पितामह, ईश्वर स्वयं कुछ नहीं करता, केवल मार्गदर्शन करता है, सब मनुष्य को स्वयं ही करना पड़ता है, आप मुझे भी ईश्वर कहते हैं न तो बताइए इस युद्ध में मैंने कुछ किया क्या? सब कुछ पांडवों को ही करना पड़ा न, यही प्रकृति का संविधान है, युद्ध के प्रथम दिन यही तो कहा था मैंने अर्जुन से, यही परम सत्य है ।"

कृष्ण की बातों को सुनकर पितामह संतुष्ट लग रहे थे। उनकी आंखे धीरे-धीरे बंद होने लगी और उन्होंने कहा, "चलो कृष्ण, यह मेरी इस धरा पर अंतिम रात्रि है, कल संभवतः चले जाना होगा। अपने इस अभागे भक्त पर कृपा करना कृष्ण ।" कृष्ण ने मन में ही कुछ कहा और भीष्म को प्रणाम कर लौट चले| पर युद्ध के उस डरावने अंधकार में जीवन का सबसे बड़ा सूत्र मिल चुका था, जब अनैतिक और क्रूर शक्तियां सत्य का विनाश करने के लिए आक्रमण कर रही हों तो नैतिकता का पाठ आत्मघाती होता है, ईश्वर कुछ भी नहीं करते, ईश्वर सिर्फ राह दिखाते हैं, सब कुछ हमें ही करना पड़ता है और ईश्वर के भरोसे हाथ पर हाथ रखकर बैठे रहना मूर्खता होती है |

"विपस्सना" या "विपश्यना" क्या है?



श्री के.एन.मौर्या
मूल संकाय / ज्ञान केंद्र
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

शब्द "विपस्सना" दो शब्दों "वि+पस्स" के मेल से निर्मित है जिसमें 'वि' से तात्पर्य 'विशेष' या 'As it is' है तथा 'पस्स' का तात्पर्य 'देखना' है। इस प्रकार विपस्सना का अर्थ 'विशेष ढंग से देखना' हुआ। यह विशेष ढंग से देखना वास्तव में As it is देखने को कहते हैं। यह 'जो जैसा है वैसा ही देखना' सुनने में जितना सीधा, सरल व सामान्य समझ में आता है, वास्तव में व्यवहारिक तौर पर उतना ही दुरुह है।

इस शब्द का प्रयोग मुख्यत: तथागत गौतम बुद्ध द्वारा उपदिष्ट एक मेडिटेशन प्रक्रिया के लिए किया जाता है, जिसमें मेडिटेटर को कुछ भी करना नहीं होता है बल्कि जो जैसा है उसको अपनी अनुभूतियों द्वारा वैसे ही जानना होता है और इसी विधा को अपना कर सिद्धत्थ गोतम 'सिद्धार्थ गौतम' बने तथा अपने देश में ही नहीं बल्कि विश्व के अनेक देशों में आज भी उनका धर्म राष्ट्रीय धर्म बना हुआ है। इस धरती पर यदि कोई वैज्ञानिक धर्म है तो वह यही धर्म है जो उपर्युक्त वर्णित सिद्धान्त या दर्शन पर आधारित है।

"बौद्ध दर्शन"- तथागत की शिक्षा निम्नांकित चार सत्यों पर आधारित है:

1. दु:ख सत्य,
2. दु:ख समुदय सत्य,
3. दु:ख निरोध सत्य तथा
4. दु:ख निरोध गामिनी मार्ग सत्य

ये चारों आर्य सत्य तथागत की कई वर्षों तक किये गये शोध पर आधारित हैं जिसके द्वारा उन्होने यह घोषित किया है कि :

1. सर्वप्रथम सत्य **दु:ख सत्य** है जिसके अंतर्गत उन्होने बताया है कि अपनी मनचाही न होना तथा अनचाही हो जाना, प्रिय से वियोग अथवा अप्रिय से संयोग होना, तरह-तरह की व्याधि- वृद्धावस्था आदि भांति-भांति प्रकार के दु:ख हैं।

2. दु:ख समुदय सत्य : इसके अंतर्गत यह समझाया गया है कि दु:ख सकारण है अकारण नहीं है।

3. दु:ख निरोध सत्य : उक्त बिंदु (2) में बताये गये दु:ख के कारणों का निवारण करके दु:ख से मुक्ति संभव है तथा

4. दु:ख के कारणों के निवारण का उपाय भी है। इसके लिए उन्होनें निम्नानुसार आठ उपाय बतलाये हैं, जिन्हें "आर्य आष्टांगिक मार्ग" कहते है:

1. सम्यक दृष्टि (ज्ञान) :- दुख, दुख समुदय, दुख निरोध एवं दुख निरोध गामिनी आर्य सत्य, इन चारों आर्य सत्यों का यथार्थ ज्ञान सम्यक दृष्टि हैं। कायिक (शरीर से संबंधित), वाचिक (वाणी से संबंधित) एवं मानसिक (मन से संबंधित) ये सभी कर्म दो प्रकार के होते हैं - कुशल एवं अकुशल। जिन्हें क्रमशः भले एवं बुरे कहा जाता है, इन दोनों को भली भांति जानना सम्यक दृष्टि कहलाता है।

2. सम्यक संकल्प :- इच्छा, इरादा, मनोरथ या दृढ़ निश्चय। जब हिंसात्मक रागयुक्त विचार अधिक बलवान होते हैं तब उसे मिथ्या संकल्प कहते हैं। इनका ही प्रतिपक्षी सम्यक संकल्प है।

3. सम्यक वाक् :- झूठ-वचन एवं बकवास का त्याग ही सम्यक वाक कहलाते हैं।



4. सम्यक कर्मान्त :- हिंसा, चोरी और काम- मिथ्याचार से विरत रहना सम्यक कर्मान्त है। संक्षेप में इसके अंतर्गत अकुशल (बुरे) कर्मों का त्याग एवं पंचशील का आचरण आते हैं।

5. सम्यक आजीव :- किसी को नुकसान पहुँचाये बिना अपनी आजीविका चलाना ही सम्यक आजीव है।

6. सम्यक स्मृति :- (जागरुकता) कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना एवं धर्मानुपश्यना। इन चारों स्मृति-प्रस्थानों की भावना करने को सम्यक स्मृति कहते हैं।

7. सम्यक व्यायाम :- इंद्रियों पर संयम, बुरी-भावनाओं को रोकने एवं अच्छी भावनाओं के उत्पाद के प्रयत्न और उत्पन्न अच्छी भावनाओं को कायम रखने का प्रयत्न, ये सम्यक व्यायाम है।

8. सम्यक समाधि या चित्त की पूर्ण एकाग्रता :- यथार्थ समाधि से चित्त को एकाग्र किया जाता है। इस क्षेत्र का प्रारम्भिक कदम है आनापान सति अर्थात् श्वास प्रश्वास के प्रति जागरूकता।

मेरा आग्रहपूर्वक कथन है कि
अपनी सारी मानसिक शक्ति
हिन्दी के अध्ययन में लगावें।
- आचार्य विनोबा भावे

विरूद्ध आहार



श्री कौशलेश सिंह
वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (सलाहकार)
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

विरूद्ध आहार क्या है

जो कोई आहार द्रव्य या औषधि दोषों को अपने स्थान से उभार दे परन्तु उसे शरीर से बाहर न निकाले वे सभी आहार द्रव्य अहितकर होते है ये ही विरुद्धाहार कहलाते हैं। इन द्रव्यों में कुछ परस्पर गुण विरुद्ध, कुछ संयोग विरुद्ध, कुछ संस्कार विरुद्ध कुछ देश, काल, मात्रा आदि से विरुद्ध होते हैं। कुछ द्रव्य स्वभाव से ही विरुद्ध होते हैं जैसे- शमीधान्यो में उड़द, शाकों में सरसों का शाक, दुग्धो में भेड़ का दूध आदि।

स्वास्थ्य पर विरूद्ध आहार का दुष्प्रभाव

हमारा स्वास्थ्य मुख्य रूप से दो बातो पर निर्भर करता है, पहला जिसके अंतर्गत हमारा आहार बिहार आता है और दूसरा जिसके अंतर्गत ऋतु, जलवायु और वातावरण का प्रभाव आता है। हमारे आहार बिहार अर्थात खानपान एवं रहन सहन के कारण यदि शरीर में कोई दोष कुपित एवं संचित होता है तो इसके परिणाम स्वरूप विभिन्न रोगों की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेद में आहार बिहार को लेकर कई नियम बताए गये हैं उनमें से विरूद्ध आहार का नियम अति महत्वपूर्ण है।

विरुद्ध आहार का सेवन करने से कई तरह के रोग होने का खतरा रहता है। क्योंकि ये रस, रक्त आदि धातुओं को दूषित करते हैं, दोषों को बढ़ाते हैं तथा मलों को शरीर से बाहर नहीं निकालते। कई बार कुछ गंभीर रोगों के कारण समझ में नहीं आते हैं, असल में उनका कारण विरुद्धाहार होता है। आयुर्वेद में कहा गया है कि विरुद्ध आहार का लगातार सेवन करते रहने से ये शरीर पर धीरे-धीरे दुष्प्रभाव डालते हैं और धातुओं को दूषित करते रहते हैं जो विभिन्न रोगों का कारण बनता है।

विरूद्ध आहार के घटक- विरुद्ध आहार निम्न प्रकार के होते हैं, -

1- देश की दृष्टि से विरूद्ध आहार: जंगली देश या मरुभूमि में रूक्ष और तीक्ष्ण आदि द्रव्यों का सेवन करना तथा नमी-प्रधान स्थानों में नमी वाले, चिकनाई युक्त, ठंडी तासीर वाले द्रव्यों का सेवन करना देश के विरुद्ध होता है।

2- काल की दृष्टि से विरूद्ध आहार– जो आहार ऋतुचर्या अथवा दिनचर्या के अनुरूप न हो उन्हें काल विरुद्ध कहा जाता है। जैसे- जाड़ों में शीतल एवं रूक्ष आहार एवं औषध द्रव्यों का सेवन करना तथा गर्मी में कटु और उष्ण आदि आहार एवं औषध द्रव्यों का सेवन करना काल विरुद्ध होता है। दिनचर्या के अनुसार रात्रि में सत्तू, खीरा, मूली आदि का सेवन करना काल विरुद्ध होता है।

3- अग्नि की दृष्टि से विरूद्ध आहार- चार प्रकार की जठराग्नि के रहते हुए उसके अनुसार आहार न करना अग्नि विरुद्ध कहलाता है। जैसे- मन्द अग्नि वाले व्यक्ति को भारी, चिकनाई युक्त, ठण्डे और मधुर रस वाले या मिठास युक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

4- मात्रा की दृष्टि से विरूद्ध आहार- जैसे- शहद और घी का समान मात्रा में सेवन करना विष के समान है, परन्तु अलग अलग मात्रा में सेवन करना अमृत माना गया है।

5- सात्म्य विरूद्ध आहार- जिस पुरुष को कटु रस और उष्णवीर्य आहार प्रकृति के अनुकूल हो गया है ऐसे व्यक्ति के लिए मधुर रस और शीत वीर्य आहार सात्म्य विरूद्ध होता है।

6- दोषों की दृष्टि से विरूद्ध आहार - वात-प्रकृति वाले लोगों द्वारा वात-वर्धक पदार्थों का और कफ-प्रकृति वाले लोगों द्वारा कफ-वर्धक पदार्थों का तथा पित्त प्रकृति वाले लोगों द्वारा पित्त-वर्धक पदार्थों का सेवन दोष विरुद्ध कहलाता है।

7- संस्कार या पाक की दृष्टि से विरूद्ध आहार - जो आहार-द्रव्य संस्कार से विष के सामान हो जाते है वे आहार द्रव्य संस्कार विरुद्ध होते है। जैसे- खट्टे पदार्थों को ताँबे या पीतल के बर्तन में पका कर खाना, दस रात्रि तक कांसे के पात्र में रखे हुए घृत का सेवन। रेड़ की लकड़ी में छेद कर या रेड़ के तेल से बना गौरैया, मोर, लवा या तित्तिर का मांस विष के सामान होता है।

8- वीर्य की दृष्टि से विरूद्ध आहार- शीत वीर्य पदार्थों को उष्ण वीर्य पदार्थों के साथ सेवन करना वीर्य विरुद्ध कहलाता है।, जैसे – शीतवीर्य संतरा, मौसम्मी, अनानास आदि को दही अथवा लस्सी के साथ सेवन करना।

9- कोष्ठ अथवा पाचन की दृष्टि से विरूद्ध आहार- जिस पुरुष का कोष्ठ क्रूर होता है उसके लिए मात्रा में बहुत कम, मंदवीर्य और मल को नहीं लाने वाला तथा जिस पुरुष का कोष्ठ मृदु होता है उसके लिए मात्रा में बहुत अधिक या गुरु द्रव्य और जो मल को लाने वाला है ऐसे अन्न को अधिक मात्रा में देना कोष्ठ विरुद्ध होता है।

10- शारीरिक अवस्था की दृष्टि से विरूद्ध आहार- जैसे-अधिक चर्बी वाले अर्थात् मोटे व्यक्तियों द्वारा चिकनाई युक्त पदार्थों (घी, मक्खन, तेल आदि) का सेवन तथा कमजोर मनुष्यों द्वारा रूक्ष और हल्के (लघु) पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। परिश्रम, मैथुन, व्यायाम इन कार्यों में लगे व्यक्तियों द्वारा वात वर्धक आहार तथा जो व्यक्ति अधिक सोते है या आलसी है ऐसे व्यक्तियों द्वारा कफ वर्धक आहार का सेवन अवस्था विरुद्ध कहलाता है।

11- क्रम विरूद्ध आहार – जब व्यक्ति मल-मूत्र का त्याग किये बिना और बिना भूख लगे भोजन करता है तो उसे क्रम विरुद्ध कहा जाता है। सुश्रुत के अनुसार-मल-मूत्र का त्याग कर चुकने पर, इन्द्रियों के निर्मल होने पर, शरीर में हल्कापन होने पर, उद्गार के शुद्ध हो जाने पर, हृदय में निर्मलता होने पर, अपान वायु का अधःप्रवाहरण होने पर, भोजन में रूचि होने पर, थकान मिट जाने पर, उदर में ढ़ीलापन होने पर, भोजन करना चाहिए।

12- निषेध की दृष्टि से विरूद्ध आहार – कुछ विशेष पदार्थों के सेवन के बाद उनके कुप्रभाव से बचने के लिए किसी अन्य विशेष पदार्थ का सेवन अवश्य करना चाहिए या उसके बाद किसी पदार्थ का सेवन एकदम नहीं करना चाहिए। इस नियम का उल्लंघन करना निषेध की दृष्टि से विरुद्धाहार है। जैसे- गेहूँ व जौ से बने गर्म भोजन के साथ ठण्डा पानी पीना, व्यायाम के तुरंत बाद भोजन करना या भोजन के पश्चात् व्यायाम करना, इत्यादि।

13- उपचार- जब व्यक्ति घृत आदि स्नेहों को पीकर शीतल आहार, औषधि या जल को पीता है तो वह उपचार विरुद्ध कहा जाता है।

14- पाक- दूषित एवं अनुचित लकड़ी से आहार को पकाना या चावल आदि को बिना पूर्ण पकाए (अधकच्चा) या अधिक पके हुए या जले हुए अन्न का सेवन करना पाक विरुद्ध होता है।

15– संयोग की दृष्टि से विरूद्ध आहार – कुछ पदार्थों को एक-साथ या आपस में मिला कर खाना संयोग की दृष्टि से विरुद्धाहार है, जैसे खट्टे पदार्थों को दूध के साथ खाना, दूध के साथ तरबूज व खरबूजा खाना, दूध के साथ लवण युक्त पदार्थों का सेवन करना इत्यादि।

16- हृदय या रुचि की दृष्टि से विरूद्ध आहार – जो आहार मनोनुकूल न हो उसका सेवन करना हृदय विरुद्ध कहा जाता है। आहार के पचने में मन का बहुत बड़ा सम्बन्ध होता है। शरीर एवं अग्नि में कोई विकृति न हो, फिर भी यदि आहार मन के अनुकूल न हो तो उसका पाचन ठीक से नहीं होता। अतः अच्छे न लगने वाले भोजन को विवशता से तथा रुचिकर भोजन को भी अरुचि से नही खाना चाहिए।

17- संपद विरूद्ध आहार- जिस आहार या औषधि द्रव्य में उचित रूप मे रस उत्पन्न न हुए हो अथवा जो अतिक्रांत रस हो अथवा जिसका रस प्रारंभिक अवस्था में ही विकृत हो गया हो उसका सेवन करना संपद विरूद्ध कहलाता है।

18- विधि विरूद्ध आहार- एकांत में विधि पूर्वक जो भोजन नहीं किया जाता है विधि विरूद्ध कहलाता है।

उपरोक्त सभी प्रकार के विरुद्ध आहारों के कुछ उदाहरण यहाँ प्रस्तुत किए जा रहे हैं-

- **दूध के साथ :** मछली, दही, नमक, मूली, मूली के पत्ते, अन्य कच्चे सलाद, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, आम, आमरा, बेर, बड़हल, केला, नींबू, करौंदा, कैथा, कटहल, जामुन, खट्टा अनार, आँवला, गुड़, तिलकुट, उड़द, सत्तू, तेल तथा अन्य प्रकार के खट्टे फल या खटाई, सभी अम्ल द्रव्य वह द्रव रूप हो या सूखे हो विरुद्ध होते है। मूली, लहसुन, सहिजन, अर्जक, सुमुख, सुरसा, आदि खाकर दूध नहीं पीना चहिये (अर्जक, सुमुख, सुरसा ये तीनो तुलसी के विभिन्न प्रकार है)। वन कोदो ,मोठ, कुलथी उड़द, करेले एवं भिंडी की सब्जी और सेम को भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। सुश्रुत ने दूध को पके हुए बड़हल के साथ या खाने से पहले या खाने के बाद सभी अवस्था में हानिकर बताया है।
- **दही के साथ :** खीर, दूध, पनीर, गर्म पदार्थ, गर्म भोजन, खीरा, खरबूजा आदि ना खाएं।
- **खीर के साथ :** कटहल, खटाई (दही, नींबू, आदि), सत्तू, शराब आदि ना खाएं।
- **शहद के साथ:** घी (समान मात्रा में पुराना घी), वर्षा का जल, तेल, वसा, अंगूर, कमल का बीज, मूली, ज्यादा गर्म जल, गर्म दूध या अन्य गर्म पदार्थ, शर्करा (शर्करा से बना शरबत) आदि चीजें ना खाएं। शहद को गर्म करके सेवन करना भी हानिकारक है।
- **ठंडे जल के साथ :** घी, तेल, गर्म दूध या गर्म पदार्थ, तरबूज, अमरूद, खीरा, ककड़ी, मूंगफली, चिलगोजा आदि चीजें ना खाएं।
- **गर्म जल या गर्म पेय के साथ :** शहद, कुल्फी, आइसक्रीम व अन्य शीतल पदार्थ का सेवन ना करें।
- **घी के साथ :** समान मात्रा में शहद, ठंडे पानी का सेवन ना करें।
- **खरबूजा के साथ :** लहसुन, दही, दूध, मूली के पत्ते, पानी आदि का सेवन ना करें।
- **तरबूज के साथ :** ठण्डा पानी, पुदीना आदि विरुद्ध हैं।
- **बड़हल :** पके हुए बड़हल को दूध, दही, मधु, उड़द की दल, गुड़ और घृत के साथ नहीं खाना चाहिए।
- **चावल के साथ :** सिरका ना खाएं।
- **नमक :** अधिक मात्रा में नमक खाना हानिकारक है।
- **उड़द की दाल के साथ :** मूली ना खाएं।
- **केला के साथ :** मट्ठा पीना हानिकारक है।
- **घी :** काँसे के बर्तन में दस दिन या अधिक समय तक रखा हुआ घी विषाक्त हो जाता है।
- **दूध, सुरा, खिचड़ी :** इन तीनों को मिलाकर खाना विरुद्धाहार है। इससे परहेज करें।
- **भिंडी की सब्जी** खाने के बाद मूली या करेले की सब्जी या करेला नहीं खाना चाहिए
- **करेला या करेले की सब्जी** खाने के बाद दूध, दही, आम, भिंडी, मूली या मूली से बनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- कोई भी फल खाने के बाद पानी का सेवन नहीं करना चाहिए।
- पपीता खाने के बाद या साथ में दही, केला, नीबू, संतरा, करेला या पानी का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। हर फल की प्रकृति अलग-अलग होती है, इसलिए एक साथ अलग प्रकृति के फलों का सेवन नही करना चाहिए।
- इस प्रकार के विरुद्ध आहार के सेवन से शरीर के धातु और दोष असन्तुलित हो जाते हैं, परिणामस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इन सबका विचार करके ही खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

सुशासन एवं सूचना का अधिकार – एक परिचय



श्री सत्येन्द्र कुमार सिंह
मूल संकाय / सामान्य- 2
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

किसी देश या राज्य में अपने मामलों को प्रबंधित करने के लिए सरकार जो कार्रवाई करती है उसे शासन कहा जाता है। शासन से तात्पर्य किसी भी स्तर पर शामिल निर्णय लेने और प्रशासन से है, अर्थात राष्ट्रीय, क्षेत्रीय, स्थानीय, कार्पोरेट, परिवार आदि। शासन को 'निर्णय लेने की प्रक्रिया और वह प्रक्रिया जिसके द्वारा निर्णयों को लागू किया जाता है', के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। शासन में सरकार एक प्रमुख भूमिका निभाती है। यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। शासन के परिणामों को ध्यान में रखते हुए नागरिक या जनता उन्हें कैसे प्राप्त करते हैं, अच्छा या खराब कहा जा सकता है।

सुशासन की अवधारणा भारतीय समाज के लिए नई नहीं है। कौटिल्य के अर्थशास्त्र में राजा के कार्यों में लोगों के कल्याण को सर्वोपरि माना गया है। प्राचीन भारत में राजा राजधर्म से बँधें हुए थे। यहाँ तक कि महाभारत एवं रामायण जैसै महाकाव्य भी राजा द्वारा पालन किए जाने वाले सुशासन के सिद्धांतों की बात करते हैं। महात्मा गांधी ने भी 'सु-राज' शब्द दिया था जिसका अर्थ है सुशासन। भारतीय संविधान में शासन के महत्व को दर्शाया गया है जो कि संप्रभु, समाजवादी, धर्म निरपेक्ष एवं लोकतांत्रिक गणराज्य पर आधारित है, साथ ही लोकतंत्र कानून का शासन और लोगों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है।

सुशासन के सिद्धांत यह सुनिश्चित करते हैं कि निर्णय लेने में प्रत्येक व्यक्ति की भागीदारी है और सरकार वर्तमान के साथ-साथ समाज के भविष्य की आवश्यकताओं के प्रति उत्तरदायी है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा सुशासन के आठ प्रमुख सिद्धांत या विशेषताएं बतायी गयी है जो संक्षेप में नीचे वर्णित हैं।

1. **भागीदारी (Participatory)-** भागीदारी सुशासन की एक महत्वपूर्ण आधारशिला है जो समाज के सभी वर्गों की भागीदारी है। भागीदारी का तात्पर्य संगठन बनाने एवं अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता से है। लोगों को वैध संगठनों एवं प्रतिनिधियों के माध्यम से अपनी राय देने में सक्षम होना चाहिए।
2. **पारदर्शिता (Transparency)-** पारदर्शिता का तात्पर्य मीडिया पर किसी प्रकार का नियंत्रण न हो तथा सभी संबंधित लोगों विशेष रूप से लिए गये निर्णयों से प्रभावित होने वाले लोगों तक सूचनाओं की आसानी से पहुँच हो। आवश्यक सूचनाएं आमजन के लिए सुलभ और समझने योग्य हों।
3. **कानून का शासन (Rule of law)-** यह इस बात की गारंटी देता है कि निष्पक्ष कानूनी ढ़ाचे को निष्पक्ष रूप से लागू किया जाए। इसके अंतर्गत मानवाधिकारों की सुरक्षा भी है।
4. **अनुक्रियाशीलता (Responsiveness)-** इसका तात्पर्य यह है कि संस्थानों एवं प्रक्रियाओं द्वारा उचित समय सीमा के अंदर सभी हितधारकों को सेवाएं प्रदान की जानी चाहिए।
5. **आम सहमति उन्मुख (Consensus oriented)-** आम सहमति उन्मुख निर्णय लेने से यह सुनिश्चित होता है कि हर किसी की सामान्य न्यूनतम जरूरत पूरी की जा सकती है जो किसी के लिए हानिकारक नहीं होगा। इसके अंतर्गत उचित माध्यम से व्यापक सहमति बननी चाहिए।
6. **समानता एवं समावेशिता (Equity and Inclusiveness)-** सुशासन एवं समतापूर्ण समाज के निर्माण का आश्वासन देता है। सभी को उसकी पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना अवसर दिए जाने चाहिए और किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिए।

7. प्रभावशीलता एवं दक्षता (Effectiveness and efficiency)- इसके अनुसार संस्थाए एवं प्रक्रियाएं ऐसे परिणाम उत्पन्न करती है जो अपने संसाधनों का इष्टतम उपयोग करते हुए समाज की जरूरतों को पूरा करते हैं। इसमें प्राकृतिक संसाधनों का सतत उपयोग एवं पर्यावरण संरक्षण भी शामिल है।

8. जवाबदेही (Accountability)- यह इस मंत्र पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति या समूह अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार है, खासकर जब उनके कार्य सार्वजनिक हित को प्रभावित करते हैं। जवाबदेही सिर्फ सरकार के प्रति ही नहीं बल्कि नागरिकों एवं समस्त हितधारकों के प्रति भी होनी चाहिए।

सुशासन एवं सूचना का अधिकार के मध्य साधन एवं साध्य का सम्बंध है। सूचना का अधिकार एक साधन है जिसके द्वारा साध्य सुशासन को हासिल किया जा सकता है। सूचना का अधिकार 15 जून 2005 को राष्ट्रपति डा. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम की सहमति के फलस्वरुप अधिनियमित किया गया और यह 12 अक्टूबर 2005 को लागू हुआ। इसके अंतर्गत छः अध्याय, इकतीस धाराएं और दो अनुसूचियां हैं।

सूचना का अधिकार अधिनियम का मूल उद्देश्य नागरिकों को अधिकार सम्पन्न व सशक्त बनाना, सरकार की कार्यशैली में पारदर्शिता तथा जवाबदेही बढ़ाना, भ्रष्टाचार रोकना तथा लोकतंत्र को सही अर्थों में लोगों के हित में काम करने में सक्षम बनाना है। इस अधिनियम ने ऐसी शासन-प्रणाली सृजित की है जिसके माध्यम से नागरिकों को लोक प्राधिकारियों के नियंत्रण में उपलब्ध सूचना को प्राप्त करना अधिकारिक रूप से सुलभ हुआ है। किसी भी स्वरूप में कोई भी सामग्री 'सूचना' है। इसके अंतर्गत इलेक्ट्रानिक रूप से धारित अभिलेख दस्तावेज, ज्ञापन, ई-मेल, मत, सलाह, प्रेस विज्ञप्ति, परिपत्र, आदेश, लाग बुक, संविदा रिपोर्ट, कागज पत्र, नमूने माडल, आकड़ो संबंधी सामग्री आदि आते हैं। इस अधिकार के अंतर्गत दस्तावेजों तथा रिकार्डो का निरीक्षण, दस्तावेजों या रिकार्डों के नोट उद्दरण या प्रमाणित प्रतियाँ प्राप्त करना, सामग्री के प्रमाणित नमूने लेना भी शामिल है। अधिनियम के अंतर्गत केवल भारत के नागरिकों को सूचना का अधिकार प्राप्त है। आवेदक को सूचना सामान्यतः उसी रूप में प्रदान की जाती है जिसमें वह मांगता है, परन्तु यदि किसी विशेष स्वरूप में मांगी गयी सूचना की आपूर्ति से लोक प्राधिकारी के संसाधनों का अनपेक्षित ढंग से विचलन होता है या रिकॉर्डो के परिरक्षण में कोई हानि होने की संभावना होती है तो उस रूप में सूचना देने से मना किया जा सकता है।

इस अधिनियम के अंतर्गत केवल ऐसी सूचना प्राप्त की जा सकती है जो लोक प्राधिकारी के पास पहले से मौजूद है या मौजूद होनी चाहिए। लोक प्राधिकारी द्वारा सूचना सृजित करना या सूचना की व्याख्या करना या आवेदक के समस्याओं का समाधान करना या काल्पनिक प्रश्नों का उत्तर देना अपेक्षित नहीं है, परन्तु आवेदक को अनुसूची दो में शामिल सुरक्षा संगठनों (25) से सूचना मांगने का अधिकार सीमित है केवल भ्रष्टाचार एवं मानवीय अधिकारों के उल्लंघन संबंधी सूचनाए प्राप्त की जा सकती है। इसके अलावा इस अधिनियम की धारा 8 एवं 9 में सूचना की ऐसी श्रेणियां दी गयी है जो भारत की संप्रभुता और अखण्डता, राज्य की सुरक्षा, व्यक्तिगत सूचना एवं वैश्वासिक संबंध कॉपीराइट आदि से संबंधित है, के प्रकटन में लोक प्रधिकारी को छूट प्राप्त है।

सूचना प्रदान करने के लिए लोक प्राधिकरण द्वारा प्रत्येक कार्यालय में केंद्रीय लोक सूचना अधिकारी को नामित किया जाता है, जिसके पास सूचना हेतु आवेदन किया जाता है। यदि कोई व्यक्ति अपना आवेदन लिखित रूप में देने में असमर्थ है तो वह अपना आवेदन तैयार करने में केंद्रीय लोक सूचना अधिकारी से युक्ति युक्त सहायता ले सकता है।

सूचना के लिए आवेदन अंग्रेजी अथवा हिंदी अथवा उस क्षेत्र की राजकीय भाषा में किया जा सकता है। आवेदक से अपेक्षित है कि वह आवेदन पत्र के साथ सूचना माँगने का निर्धारित शुल्क रु. 10/- मांग पत्र अथवा बैंकर चेक अथवा भारतीय पोस्टल आर्डर के रूप में संलग्न करें। आवेदक को सूचना प्रदान करने में आनेवाली लागत जैसे फोटोकापी किए हुए पेज इत्यादि के लिए नियमानुसार अतिरिक्त शुल्क देय होगा। सूचना मांगने के लिए आवेदन का कोई निर्धारित प्रपत्र नहीं है। आवेदन सादे कागज पर किया जा सकता है जिसमें आवेदक का नाम तथा डाक का पूरा पता लिखा होना चाहिए। सूचना मांगने का कारण देना अपेक्षित नहीं है। उल्लेखनीय है कि गरीबी रेखा के नीचे की श्रेणी के अंतर्गत आने वाले आवेदकों को किसी प्रकार का शुल्क देय नहीं है।

केंद्रीय लोक सूचना अधिकारी वैध आवेदन प्राप्त होने के 30 दिनों के भीतर आवेदक को सूचना प्रदान करेगा। यदि मांगी गयी सूचना व्यक्ति के जीवन अथवा स्वतंत्रता से संबंधित है तो सूचना अनुरोध प्राप्त होने के 48 घंटे के भीतर देय होगा। यदि सूचना अधिनियम के प्रावधानों के तहत सूचना नहीं प्रदान की जा सकती तो ऐसी अस्वीकृति के कारण तथा अपीलीय प्राधिकारी का ब्योरा आवेदक को दिया जाएगा।

यदि आवेदक केंद्रीय लोक सूचना अधिकारी द्वारा दी गई सूचना से संतुष्ट नहीं है तो वह सूचना प्राप्त होने के 30 दिनों के भीतर प्रथम अपीलीय प्राधिकारी को अपील कर सकता है। प्रथम अपीलीय प्राधिकारी को अपील प्राप्त होने के 30 दिन के भीतर अथवा आपवादिक मामलों में 45 दिनों के भीतर अपील का निपटान करना होगा।

अपील कर्ता यदि प्रथम अपीलीय प्राधिकारी के आदेश से संतुष्ट नही है तो निर्णय प्राप्त होने के 90 दिन के भीतर आवश्यक सूचनाओं के विवरण एवं संबंधित दस्तावेजों को संलग्न करते हुए विहित प्रपत्र में केंद्रीय सूचना आयोग को दूसरी अपील की जा सकती है। केन्द्रीय सूचना आयोग को अपील निपटान हेतु कोई अवधि निर्धारित नही की गयी है। केंद्रीय सूचना आयोग प्राप्त आवेदन के सही ढंग से निपटान न होने की स्थित में केंद्रीय लोक सूचना अधिकारी के विरूद्ध सेवा नियमों के अंतर्गत कार्यवाही की संस्तुति कर सकता है और नियमानुसार रु. 25000/- तक का अधिकतम अर्थदण्ड (रू. 250/- प्रतिदिन के देरी पर) कारित कर सकता है।

सूचना का अधिकार से संबंधित सूचना हेतु कुछ महत्वूर्ण वेबसाइटों के पते निम्नलिखित हैं-

1. भारत सरकार का पोर्टल (http://indiaimage.nic.in)
2. सूचना का अधिकार संबंधी पोर्टल (www.rti.gov.in)
3. केंद्रीय सूचना आयोग की वेबसाइट (http://cic.gov.in)

अंततः सूचना का अधिकारी ..... उत्तरदायी बना है।

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

-सुमित्रानंदन पंत

भईया से अंकल : अधेड़ावस्था एक मेटामॉर्फोसिस (कायापलट या रूपांतरण)



श्री धवल किशोर सिंह
मूल संकाय / सामान्य- 1
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

'अंकल थोड़ा साइड दीजिए प्लीज'। किराना दुकान वाले को जैसे ही मैं अपने सामान की सूची बताने वाला था तभी पीछे से किसी महिला की मधुर आवाज कानों मे पड़ी। मैंने पीछे मुड़ कर देखा तो लगभग 25-30 वर्ष की एक महिला मेरी तरफ देख रही थी । मस्तिष्क यही इशारा कर रहा था की यह सम्बोधन मेरे लिए था पर मन इसे स्वीकार करने के लिए कतई राजी नहीं था। मैंने पूछा आप मुझ से कह रहीं हैं, जवाब मिला 'हाँ अंकल, थोड़ी सी साइड प्लीज'। मन बैठ गया तभी दुकान वाले के शब्द कानों मे पड़े, 'भाई साहब आपको क्या चाहिए'? सहसा यह अहसास हुआ की अब भाईसाहब सम्बोधन से मुझे शायद दुकान वाले की तरह 50 वर्ष या उस से ज्यादा वाले लोग ही बुलाएंगे।

मध्य आयु—एक ऐसा समय, जब उम्मीद की जाती है कि युवावस्था का उत्साह धीरे-धीरे परिपक्वता और समझदारी में बदल जाएगा। लेकिन, जैसा कि हम में से कई जानते हैं, हकीकत अक्सर हमें हैरान कर देती है। एक दिन आप वह ऊर्जावान "भाई" होते हैं, जिसकी सभी प्रशंसा करते हैं, और अगले ही दिन आप "अंकल" बन जाते हैं जिसे धीरे-धीरे पीछे धकेल दिया जाता है।

वह क्षण जब अहसास हुआ-

आपको भी शायद वह दिन याद होगा जब यह हुआ। युवा लोगों से भरे कमरे में दाखिल होते समय, आपने "हाय ब्रो!" जैसी सामान्य अभिवादन की उम्मीद की थी। इसके बजाय, एक अजीब खामोशी और फिर एक झिझक भरी "नमस्ते, अंकल" सुनाई दी। अंकल? सहज ही आपने पीछे मुड़कर देखा कि कोई बुजुर्ग सज्जन खड़े हैं या नहीं। लेकिन कोई नहीं था— यह खिताब खासतौर पर आपके लिए था।

दर्पण का कठोर सत्य-

आपके बाथरूम का दर्पण आपका सबसे बड़ा दुश्मन बन जाता है। हर झलक एक नई झुर्री, एक सफेद बाल, या उससे भी बुरा, एक बढ़ते हुए गंजेपन को उजागर करती है। आप अलग-अलग कोणों और रोशनी की कोशिश करते हैं, लेकिन दर्पण कोई रहम नहीं दिखाता। वे सफेद बाल, जो कभी प्रतिष्ठित माने जाते थे, अब सख्ती से कह रहे हैं, "आपका वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण कराने का समय आ गया है!"

वार्डरोब की दुविधा-

आपकी कभी स्टाइलिश रही वार्डरोब ने अब आपको धोखा दे दिया है। वे कपड़े जो आपको सहजता से कूल दिखाते थे, अब ऐसा लगते हैं जैसे आप बहुत मेहनत कर रहे हैं या उससे भी बुरा, जैसे आप कोई फैन्सी ड्रेस पार्टी में जा रहे हैं। अनिच्छा से, आप ढीले जींस, आरामदायक स्नीकर्स और ऐसे शर्ट स्वीकार करना शुरू कर देते हैं जो आपके बढ़ते कमर को छिपाते हैं—बिल्कुल "अंकल यूनिफॉर्म"।

टेक्नॉलजी के संघर्ष-

एक समय था जब आप तकनीक के जादूगर थे। आज, नवीनतम गैजेट्स आपको विदेशी डिजाइन लगते हैं। छोटे टेक्स्ट को पढ़ने के लिए आपको चश्मे की जरूरत पड़ती है, और टिकटॉक अब भी एक पहेली बना हुआ है। आपके भतीजे-भतीजियाँ आपकी तकनीकी संघर्षों का आनंद लेते हैं, धैर्यपूर्वक (कई बार) आपको इमोजी का सही उपयोग समझाते हैं।

सामाजिक जीवन का रूपांतरण-

वो दिन बीत गए जब आप पूरी रात पार्टी करते थे और अगले दिन सामान्य रूप से कार्य कर पाते थे। अब, दोस्तों के साथ देर रात का खाना भी जेट लैग जैसा रिकवरी पीरियड मांगता है। शादी और सामाजिक आयोजनों के निमंत्रण एक निहित समझ के साथ आते हैं: आप आएंगे, लेकिन डी.जे. के शुरू होने से पहले ही निकल जाएंगे।

अंकल शब्द की सुपरपावर-

"अंकल" कहे जाने के अपने फायदे भी हैं। यह आपको किसी भी विषय पर सलाह देने का एक अनजाना अधिकार देता है, भले ही आपकी उसमें कोई विशेषज्ञता न हो। युवा लोग करियर विकल्पों से लेकर किड्नी स्टोन को ठीक करने के सर्वोत्तम तरीके तक हर चीज के लिए आपका परामर्श चाहते हैं। आपकी सलाह को सम्मान के साथ सुना जाता है, भले ही वे उसका पालन करने का कोई इरादा न रखते हों।

परिवर्तन को अपनाना-

अक्सर 40 से 60 वर्ष के बीच लोग मिड लाइफ क्राइसिस से गुजरते हैं। यह सिर्फ व्यक्ति की बढ़ती उम्र ही नहीं बल्कि जीवन की सच्चाई, मृत्यु की अपरिहार्यता और जीवन में उपलब्धियों की संभावित कमी को उजागर करती हैं। अंततः, आप इस परिवर्तन को अपनाना सीख जाते हैं। आप अपने नए रोल में खुशियां पाते हैं, ज्ञान बांटते हैं (चाहे पूछा जाए या नहीं) और अनुभवी चाचा चौधरी बनकर संतुष्ट हो जाते हैं। आप महसूस करते हैं कि "अंकल" केवल एक टाइटल नहीं है; यह सम्मान का प्रतीक है। यह ट्वेंटीस की अशांति और थर्टीज की व्यस्तता से बचने का संकेत देता है। शोपेन हावर ने लिखा कि पहले चालीस वर्ष टेक्स्ट हैं, बाकी के साल उनकी कॉमेनट्री हैं। अतः आपके पास कहानियाँ हैं, साझा करने के लिए सबक हैं, और चश्मे तथा पेन रिलीव बाम का धीरे-धीरे बढ़ता हुआ संग्रह है।

निष्कर्ष

"भईया" से "अंकल" बनने की यात्रा अपने आप में हास्य, विनम्रता, चिंतन, मनन और एक स्मृति सागर से भरी है। सफेद बालों, झुर्रियों और धीमी गति को जीवन में पूरे मन से अपनाएं। मिडल ऐज अंत नहीं है; यह जीवन की किताब का एक हास्यपूर्ण नया अध्याय है। और कौन जाने? एक दिन, आप "चाचा" से "दादा" बनने का सर्वोच्च परिवर्तन भी अनुभव कर सकते हैं।

मध्य जीवन तक, हम आम तौर पर इस अवस्था में पहुँच जाते हैं कि हम समझ सकें कि किस मुद्दे पर सबसे अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है और किन हिस्सों को हमें बदलना चाहिए। हम कहां मजबूत हैं, कहां कमजोर हैं। यह खुद पर काम करना बंद करने का समय नहीं है; यह वह समय है जब हम अंततः खुद को सुलझाने के लिए तैयार हो सकते हैं। यह हार मानने और यह कहने का समय नहीं है, 'मैं यही हूं, बदलने के लिए बहुत देर हो चुकी है।' बल्कि इसके विपरीत- यह अपनी क्षमता के लिए, एक बार और हमेशा के लिए स्टैंड लेने का समय है। चिंता न करें कि इस बिंदु तक पहुंचने में आपको इतना समय लग गया। हर किसी को इतना समय लगता है। हम तब तक कुछ नहीं जानते जब तक हम यह सब न जान लें कि हम वह नहीं हैं जो हमें होना चाहिए। केवल तभी हमारे पास वह बनने का मौका है जो हम बनना चाहते थे, और भगवान ने हमारे जन्म के दिन से ही हमें ऐसा बनाने की इच्छा जताई थी।

तो, चाचाओं को सलाम! अपने खिताब को गर्व से पहनें, पीछे की मूर्खताओं पर हंसें, और याद रखें: आप उतने ही पुराने हैं जितना आप महसूस करते हैं, और हमेशा एक अच्छी कहानी कहने के लिए होती है।

"मध्यजीवन एक अतिप्रभावी अहंकार को त्यागने और मानव अस्तित्व के गहरे महत्व पर विचार करने का समय है।"

-कार्ल गुस्ताव जुंग

इन्हें भी दें जगह अपने घरों में



श्री रामराज पाल
मूल संकाय / ई.डी.पी.
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

एक समय था जब हम अपने घर-आंगन में गौरैया को फुदकते देखते और उसकी चहचहाहट सुनकर प्रफुल्लित हो जाते थे। बचपन में हमारे लिए चिड़िया या चिरैया का मतलब ही गौरैया होती थी। सबसे पहले बच्चा इसी चिड़िया को पहचानना सीखता था। पड़ोस के लगभग हर घर में इनका घोंसला होता था। हमारे घरों में, छतों पर भागती-फुदकती गौरैया की चीं-चीं हमें सुकून देती थी वो झुंड में घर के आंगन में आकर दाना चुगती। जब कभी घर-आंगन में सूप से अनाज फटका जाता था, तो फटकने के बाद गिरे अनाज को खाने गौरैया फुर्र से आती थी और दाना चुगकर फुर्र से उड़ जाती थी। बच्चे बचपन में इसे पकड़ने की कोशिश करते हुए खेला करते थे। टोकरी के नीचे चावल रख इसे फँसाते और पकड़ने के बाद गौरैया पर रंग डालकर उड़ा देते थे। जब दोबारा वह आती थी, तो उसे पहचानकर मेरी गौरैया...मेरी गौरैया कहकर चहकते और खुश होकर ताली बजाकर उसका स्वागत करते थे। बड़े जब घर-आंगन में बैठे रहते तो उनके पैर के पास निर्भीकता से आती और गिरे हुए दानों को चुग, फुर्र से उड़ जाती ।

गौरैया अपना आवास मूल रूप से घरो की दीवारों वा छतो के झरोखों में बनाती है या घरों के आसपास रहती है अंडे देने के लिए भी घरों के अंदर ही जगह खोज लेती है। आदिवासियों की लोक कथाओं में भी गौरैया चिड़िया का वर्णन मिलता है। हमारी लोक कलाओं में घरों की दीवारों व दरवाजों की चौखटों पर चिड़ियों के चित्र बनाने की परंपरा भी मिलती है।

पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन में गौरैया के योगदान को नकारा नहीं जा सकता । ये खेतों में फसली पौधों में लगे कीड़े मकोड़ो को खाकर न केवल पर्यावरण की रक्षा करती है बल्कि फसली नुकसान पर भी अंकुश लगाती हैं । इस तरह यह किसान की मित्र है । वास्तु शास्त्र भी मानता है कि यदि घर की उत्तर दिशा या ईशान कोण में गौरैया ने अपना घोंसला बनाया है, तो यह घर के लिए अत्यंत शुभ होता है। मान्यता के अनुसार यदि गौरैया घर में ईशान कोण में घर बनाए तो घर के अंदर सुख समृद्धि का वास होता है, और परिवार की सारी परेशानियां भी धीरे धीरे दूर होती है।



बदलते मानवीय मूल्यों के चलते ये बाते अब केवल कहानी भर बनकर रह गयी है अब गौरैयों की संख्या काफी कम होती जा रही है। बिहार के इस राजकीय पक्षी की संख्या 60 से 80 फीसदी कम हो गई है। पक्षी प्रेमियों के प्रयास से वर्ष 2010 से हर वर्ष 20 मार्च को विश्व गौरैया दिवस मनाया जा रहा है। गौरैया की संख्या में कमी के पीछे कई कारण हैं जिन पर लगातार शोध हो रहे हैं। गौरैया की संख्या में कमी के पीछे के कारणों में आहार की कमी, बढ़ता आवासीय संकट, कीटनाशक का व्यापक प्रयोग, जीवन-शैली में बदलाव, प्रदूषण और मोबाइल फोन टावर से निकलने वाले रेडिएशन को दोषी बताया जाता रहा है आज यह अंतर्राष्ट्रीय प्रकृति संरक्षण संघ (आईयूसीएन) की लुप्तप्राय प्रजातियों की लाल सूची में है।

हमें मकानो में कुछ खुली जगहों पर गड्ढेनुमा आकृतियां बनाने की जरूरत है। घर के बाहर लकड़ी के छोटे बक्से भी बनवा सकते हैं, जिनमें गौरैया अपने लिए घोसला बना सकें । गमलों में, बगीचे में, छत पर या लॉन में देसी पेड़-पौधे लगाएं। उनके लिए हम कृत्रिम घोंसला भी बना कर घरों की दीवारों तथा छज्जों में लगा सकते हैं । घर की छतों पर अनाज के दाने बिखेरने की परंपरा जो हम भूल चुके हैं, उसे फिर से अपनाने की जरूरत है। रसोई में बचे खाद्य, भोजन आदि को फेंकने की जगह खुली जगह पर बिखेर दें । मिट्टी के पात्र, आधे घड़े या ऐसे ही किसी बर्तन में चिड़ियों के लिए पानी रखें. पेड़-पौधों, बगीचों और खेतों में अंधाधुंध कीटनाशक का प्रयोग न ही करें ।





(मेरी बेटियों द्वारा घर पर बनाया गया गौरैया का घोसला)

साहित्यकार महादेवी वर्मा अपनी कहानी गौरैया में कामना करती हैं कि हमारी शहरी जीवन को समृद्ध करने गौरैया हमारे घर-आंगन वापस लौटेगी।

यह कामना तभी पूरी होगी, जब हम अपने स्तर से प्रयास करें । हमारे संयुक्त प्रयासों से ही हम अपनी इस प्यारी चिड़िया गौरैया को अपनी आने वाली पीढ़ियो के लिए संरक्षित कर सकते हैं। हमारे घर-आंगन में हमारी प्यारी गौरैया फिर से मेहमान बन कर लौटे और परिवार बन कर बस जाए हम ऐसी कामना करते हैं।

हिंदी आम बोलचाल की 'महाभाषा' है।

-जॉर्ज ग्रियर्सन

यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई): डिजिटल लेनदेन के लिए एक वरदान



श्री अभिषेक कुमार जायसवाल
संकाय सदस्य / ज्ञान केंद्र
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

परिचय

यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) भारत के डिजिटल भुगतान परिदृश्य में एक क्रान्तिकारी शक्ति के रूप में उभरा है, जिसने व्यक्तियों और व्यवसायों के वित्तीय लेनदेन करने के तरीके में क्रांति ला दी है। यूपीआई को नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) द्वारा 2016 में शुरू किया गया था। यूपीआई मोबाइल उपकरणों के माध्यम से अंतर-बैंक निधि हस्तांतरण के लिए एक निर्बाध, तत्काल और सुरक्षित मंच प्रदान करता है।



नकद लेनदेन पारंपरिक रूप से भारत की वित्तीय प्रणाली पर हावी रही है। हालाँकि, स्मार्टफोन और इंटरनेट के उपयोग में तेजी से वृद्धि ने भारत के भुगतान परिदृश्य में बदलाव को उत्प्रेरित किया है, जिसमें डिजिटल लेनदेन पारंपरिक नकदी-आधारित तरीकों की तुलना में तेजी से गति प्राप्त कर रहे हैं। विभिन्न डिजिटल भुगतान प्रणालियों के बीच, यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) एक गेम-चेंजर के रूप में उभरा है, जो देश भर के उपयोगकर्ताओं को अद्वितीय सुविधा, गति और सुरक्षा प्रदान करता है। एनपीसीआई द्वारा यूपीआई व्यक्तियों को मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करके बैंक खातों के बीच तुरंत धन हस्तांतरित करने में सक्षम बनाता है। यह मौजूदा स्मार्टफोन बुनियादी ढांचे का लाभ उठाता है और लेनदेन के लिए बैंक खाते के विवरण या लंबी डेबिट/क्रेडिट कार्ड जानकारी की आवश्यकता को समाप्त करता है। 2016 से अपनी स्थापना के पश्चात, यूपीआई लेनदेन में तेजी से वृद्धि देखी गयी है। जिससे लोगों के लेन-देन के तरीके में बदलाव आया है और नकदी रहित अर्थव्यवस्था का मार्ग प्रशस्त हुआ है जोकि एक वरदान साबित हो रहा है।

यूपीआई का विकास

यूपीआई पीयर-टू-पीयर (पी2पी) और पीयर-टू-मर्चेंट (पी2एम) लेनदेन के लिए एक निर्बाध और उपयोगकर्ता के अनुकूल मंच प्रदान करता है। पिछले कुछ वर्षों में, यूपीआई कई पुनरावृत्तियों और संवर्धन से गुजरा है, जिसमें क्यूआर (QR) कोड भुगतान, आवर्ती भुगतान और तृतीय-पक्ष ऐप्स के साथ एकीकरण जैसी नई सुविधाएँ पेश की गई हैं, जिससे इसकी उपयोगिता और पहुंच का विस्तार हुआ है।

यूपीआई ने अपनी स्थापना के बाद से महत्वपूर्ण विकास किया है। यहाँ इसके विकास का एक संक्षिप्त परिचय दिया गया है:

- **लॉन्च (2016):** यूपीआई को एनपीसीआई द्वारा अप्रैल 2016 में मोबाइल उपकरणों के माध्यम से तत्काल रियल-टाइम इंटर-बैंक लेनदेन की सुविधा के उद्देश्य से लॉन्च किया गया था। प्रारंभ में इसे कुछ बैंकों द्वारा अपनाया गया था और अधिक बैंकों और वित्तीय संस्थानों ने अपने मोबाइल बैंकिंग ऐप में यूपीआई को एकीकृत करना शुरू कर दिया था। इससे यूपीआई प्लेटफॉर्म के माध्यम से लेनदेन की संख्या में तेजी से वृद्धि हुई।

- **यूपीआई 2.0 (2018):** अगस्त 2018 में एनपीसीआई ने यूपीआई 2.0 को कई नई सुविधाओं और संवर्धन के साथ पेश किया, जिसका उद्देश्य उपयोगकर्ता-अनुभव को बेहतर बनाना और प्लेटफॉर्म की क्षमताओं का विस्तार करना था। यूपीआई 2.0 ने ओवरड्राफ्ट सुविधा, वन-टाइम मैंडेट, इनबॉक्स में इनवॉइस और क्यू आर (QR) कोड आदि जैसी सुविधाएँ पेश कीं।
- **क्यू आर (QR) कोड भुगतान:** क्यू आर (QR) कोड आधारित भुगतान यूपीआई की एक प्रमुख विशेषता बन गई है, जिससे उपयोगकर्ता अपने स्मार्टफोन का उपयोग कर QR कोड स्कैन करके भुगतान कर सकते हैं। इसने व्यापारियों और ग्राहकों दोनों के लिए भुगतान की प्रक्रिया को और सरल बना दिया है, जिससे इसे अपनाने में वृद्धि हुई है।
- **उपयोग के मामलों का विस्तार:** यूपीआई व्यापारी भुगतान, बिल भुगतान, ऑनलाइन खरीदारी, टिकट बुकिंग आदि उपयोग के मामलों की एक विस्तृत श्रृंखला को शामिल करने के लिए पीयर-टू-पीयर (पी2पी) स्थानान्तरण से परे विकसित हुआ। उपयोग के मामलों के इस विस्तार ने विभिन्न क्षेत्रों में यूपीआई को व्यापक रूप से अपनाने में योगदान दिया।
- **अन्य प्लेटफार्मों के साथ एकीकरण:** यूपीआई को ई-कॉमर्स वेबसाइटों, खाद्य वितरण ऐप, उपयोगिता बिल भुगतान पोर्टल आदि सहित विभिन्न अन्य प्लेटफार्मों और सेवाओं के साथ एकीकृत किया गया, जिससे उपयोगकर्ताओं के लिए यूपीआई का प्रयोग करके भुगतान करना अधिक सुविधाजनक हो गया।
- **सीमा पार भुगतान:** एनपीसीआई ने अंतर्राष्ट्रीय बाजारों के लिए यूपीआई लॉन्च किया, जिससे उपयोगकर्ता यूपीआई प्लेटफॉर्म का उपयोग करके सीमा पार लेनदेन कर सकते हैं। इस कदम का उद्देश्य घरेलू लेनदेन से परे यूपीआई की पहुंच का विस्तार करना और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उपयोगकर्ताओं की जरूरतों को पूरा करना था। अभी तक फ्रांस, श्रीलंका, मॉरीशस, भूटान, संयुक्त अरब अमीरात, मलेशिया, सिंगापुर, नेपाल, ओमान, कतर और रूस में यूपीआई भुगतान स्वीकार किए जाते हैं।

<u>यूपीआई कैसे काम करता है?</u>



- **उपयोगकर्ता:** उपयोगकर्ता भुगतान शुरू करने व प्राप्त करने के लिये यूपीआई ऐप (PhonePe, PayTM आदि) का उपयोग करता है।
- **यूपीआई ऐप:** यूजर इंटरेक्शन व संचार की सुविधा प्रदान करता है।
- **एनपीसीआई:** एनपीसीआई यूपीआई के संबंध में नियमों, विनियमों और दिशानिर्देशों को निर्धारित करता हैऔर यूपीआई का संचालन करता है।
- **प्रेषक बैंक:** यह बैंक उपयोगकर्ता के धन को अपने पास रखता है और अधिकृत होने पर खाते से डेबिट कर देता है।

- **प्राप्तकर्ता बैंक:** धन प्राप्त करने के बाद, प्राप्तकर्ता के खाते में जमा करता है।

यूपीआई आर्किटेक्चर

- **फ्रंट-एंड:** फ्रंट-एंड के माध्यम से भुगतान भेजने और प्राप्त करने के लिए यूजर इंटरफेस यूपीआई ऐप द्वारा प्रदान किए जाते हैं।
- **भुगतान सेवा प्रदाता:** (पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर-PSP) यूपीआई ऐप्स को एनपीसीआई से जोड़ता है।
- एनपीसीआई स्विच: एनपीसीआई स्विच एक केंद्रीय प्रणाली है जो भुगतान अनुरोधों और उत्तरों के मार्ग का प्रबंधन करती है।
- **बैंक एपीआई:** ये एनपीसीआई और बैंकों को एक दूसरे के साथ संवाद करने की अनुमति देते हैं।
- **बैंक सर्वर:** एनपीसीआई के साथ बातचीत करते हैं, लेनदेन का अनुरक्षण करते हैं, और डेबिट और क्रेडिट खातों का भी अनुरक्षण करते हैं।

यूपीआई लेन-देन का प्रवाह

- **उपयोगकर्ता द्वारा भुगतान आरंभ करना:-**

o उपयोगकर्ता प्राप्तकर्ता का चयन करता है (यूपीआई आईडी, QR कोड, आदि द्वारा) और अपने यूपीआई ऐप में राशि दर्ज करता है।

o ऐप उपयोगकर्ता के वर्चुअल पेमेंट एड्रेस (वीपीए) को प्राप्त करता है और भुगतान विवरण को एन्क्रिप्ट करता है।

- **ऐप द्वारा अनुरोध भेजना:-**

o यदि लागू हो तो एन्क्रिप्टेड भुगतान अनुरोध ऐप द्वारा पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर को भेजा जाता है।

o पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर आवश्यक प्रमाणीकरण विवरण के साथ अनुरोध को एनपीसीआई को अग्रेषित करता है।

- **एनपीसीआई द्वारा रूटिंग अनुरोध:-**

o एनपीसीआई अनुरोध को डिक्रिप्ट करता है और सुरक्षित प्रोटोकॉल का उपयोग करके उपयोगकर्ता के यूपीआई पिन को सत्यापित करता है।

o प्राप्तकर्ता के विवरण के आधार पर, एनपीसीआई प्राप्तकर्ता बैंक की पहचान करता है और अनुरोध का मार्ग निर्धारित करता है।

- **बैंक द्वारा वैलिडेशन:-**

o रिसीविंग बैंक अनुरोध को प्रमाणित करता है और रिसीवर के खाते की वैधता की जांच करता है।

o यदि पर्याप्त धन मौजूद है, तो बैंक एनपीसीआई को पुष्टि भेजता है।

- **धन का स्थानांतरण:-**

o पुष्टि होने पर, प्रेषक के बैंक खाते से धन निकालता है और एनपीसीआई को धन भेजता है।

o एनपीसीआई धन को प्राप्तकर्ता बैंक को क्रेडिट करता है, जो क्रेडिट के पश्चात प्राप्तकर्ता के खाते में धन जमा करता है।

- **पुष्टीकरण:-**

o एनपीसीआई प्रेषक और प्राप्तकर्ता दोनों ऐप्स को पुष्टिकरण संदेश भेजता है।

o ऐप्स उपयोगकर्ताओं को सफल लेन-देन पूरा होने की सूचना देते हैं।

यूपीआई कितना सुरक्षित है?

- **टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन:** टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन का उपयोग यूपीआई की मुख्य सुरक्षा विशेषताओं में से एक है। एक विनिमय को अंतिम रूप देने से पहले, ग्राहकों को दो प्रकार के विशिष्ट प्रमाण प्रदान करने होते है। इसमें ग्राहक का मोबाइल डिवाइस या फिंगरप्रिंट एवं पासवर्ड या पिन की आवश्यकता के कारण अनधिकृत पहुंच वस्तुतः समाप्त हो जाती है। सुरक्षा के इस स्तर की व्यावहारिकता को अनुकूलित करने के लिए, यह जरूरी है कि उपयोगकर्ता मजबूत और अद्वितीय पासवर्ड का उपयोग करें।

- **बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण:** कई प्रणालियाँ अब यूपीआई लेनदेन की सुरक्षा में सुधार के लिए फिंगरप्रिंट या चेहरे की पहचान जैसे बायोमेट्रिक पहचान के तरीके प्रदान करती हैं। ये तकनीकें उपयोगकर्ता की विशिष्ट जैविक विशेषताओं को मान्य करती हैं, जिससे अतिरिक्त सुरक्षा मिलती है। चूंकि अनधिकृत व्यक्तियों के लिए इन गुणों की नकल करना असंभव है, इसलिए बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण बेहद सुरक्षित है। हालांकि, उपयोगकर्ताओं को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनकी बायोमेट्रिक जानकारी सुरक्षित है।
- **लेन-देन सीमाएँ और चेतावनी:** धोखाधड़ी गतिविधियों के खतरे को कम करने के लिए, यूपीआई लेनदेन में रियल टाइम अलर्ट्स और लेनदेन सीमाएँ शामिल हैं। उपयोगकर्ताओं के पास इस बात पर प्रतिबंध लगाने की क्षमता है कि वे किसी दिए गए समय सीमा में कितना लेन-देन कर सकते हैं। यह उपयोगकर्ताओं को अधिक वित्तीय नियंत्रण देता है और बड़े पैमाने पर धोखाधड़ी वाले लेनदेन की रोकथाम में सहायता करता है। प्रत्येक लेन-देन उपयोगकर्ताओं के पंजीकृत ईमेल पते या मोबाइल नंबरों को वास्तविक समय की चेतावनी भी देता है, जिससे वे किसी भी संदिग्ध व्यवहार का तुरंत पता लगा सकते हैं और रिपोर्ट कर सकते हैं।
- **सुरक्षित पिन प्रविष्टि:** यूपीआई लेनदेन के लिए उपयोगकर्ता प्राधिकरण के लिए एक सुरक्षित पासवर्ड या पिन की प्रविष्टि की आवश्यकता होती है। प्लेटफॉर्म अक्सर अंकों को छिपाने या वर्चुअल कीबोर्ड को नियोजित करने जैसी तकनीकों का उपयोग करते हैं ताकि पिन की सुरक्षा की जा सके।
- **सुरक्षित नेटवर्क और एन्क्रिप्शन:** यूपीआई लेनदेन प्रक्रिया सुरक्षित नेटवर्क पर आयोजित की जाती है, आमतौर पर उपयोगकर्ता की गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए ट्रांसपोर्ट लेयर सिक्योरिटी (टीएलएस) या सिक्योर सॉकेट लेयर (एसएसएल) एन्क्रिप्शन प्रोटोकॉल का उपयोग किया जाता है। एन्क्रिप्शन का उपयोग करके, आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि कोई भी अनधिकृत पक्ष उपयोगकर्ता के डिवाइस और भुगतान गेटवे के बीच स्थानांतरित किए गए गोपनीय डेटा को रोकने या बदलने में सक्षम नहीं हो पायेगा।

<u>यूपीआई की कार्यात्मकता</u>

यूपीआई कार्यात्मकताओं की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है जो इसे एक बहुमुखी और सुविधाजनक भुगतान मंच बनाता है। यहाँ यूपीआई की कुछ प्रमुख विशेषताएँ दी गई हैं:-

- **इंस्टेंट फंड ट्रांसफर:** यूपीआई उपयोगकर्ताओं को सप्ताहांत और छुट्टियों सहित 24x7 सुरक्षित और वास्तविक समय में बैंक खातों के बीच तुरंत धन स्थानांतरित करने में सक्षम बनाता है।
- **वर्चुअल पेमेंट एड्रेस (वीपीए):** उपयोगकर्ता अपने बैंक खाते से जुड़ा एक यूनिक वर्चुअल पेमेंट एड्रेस (वीपीए) बना सकते हैं, जिससे जटिल बैंक खाते के विवरण को याद रखने की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। वीपीए आमतौर पर "username@bankname" जैसा दिखता है।
- **क्यूआर (QR) कोड भुगतान:** यूपीआई क्यू आर कोड आधारित भुगतान की सुविधा प्रदान करता है, जिससे उपयोगकर्ता जल्दी और आसानी से भुगतान करने के लिए मर्चेंट आउटलेट्स या वेबसाइटों पर क्यूआर कोड स्कैन कर सकते हैं।
- **अनुरोध एकत्र करें:** व्यापारी या व्यक्ति यूपीआई का उपयोग करके संग्रह अनुरोध उत्पन्न कर सकते हैं, जिससे वे ग्राहकों या साथियों से भुगतान का अनुरोध कर सकते हैं। उपयोगकर्ता इन अनुरोधों के लिए सूचनाएं प्राप्त करते हैं और उन्हें अनुमोदित या अस्वीकार कर सकते हैं।
- **बिल भुगतान:** यूपीआई अपने यूपीआई-सक्षम ऐप के माध्यम से उपयोगकर्ता के बैंक खाते से सीधे उपयोगिता बिलों, मोबाइल रिचार्ज, डीटीएच रिचार्ज, क्रेडिट कार्ड बिलों और अन्य बिलों के भुगतान की सुविधा प्रदान करता है।

- **ऑनलाइन खरीदारी:** ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म या मोबाइल ऐप पर ऑनलाइन खरीदारी करते समय भुगतान करने के लिए यूपीआई का उपयोग किया जा सकता है। उपयोगकर्ता चेकआउट के दौरान भुगतान विकल्प के रूप में यूपीआई का चयन कर सकते हैं और लेनदेन को निर्बाध रूप से पूरा कर सकते हैं।
- **इन-ऐप भुगतान:** कई मोबाइल एप्लिकेशन यूपीआई को भुगतान विकल्प के रूप में एकीकृत करते हैं, जिससे उपयोगकर्ता सीधे ऐप के भीतर विभिन्न सेवाओं और उत्पादों के लिए भुगतान कर सकते हैं।
- **आवर्ती भुगतान:** यूपीआई सदस्यता नवीकरण, ऋण ईएमआई, बीमा प्रीमियम आदि जैसी सेवाओं के लिए आवर्ती भुगतान का समर्थन करता है। उपयोगकर्ता अपने बैंक खातों के साथ आवर्ती भुगतान आदेश स्थापित कर सकते हैं।
- **सीमा पार भुगतान:** यूपीआई से कई देशों में अंतरराष्ट्रीय लेनदेन भी किया जा सकता है, जिससे उपयोगकर्ता अपनी यूपीआई आईडी का उपयोग करके विदेश में पैसे भेज सकते हैं। अभी तक फ्रांस, श्रीलंका, मॉरीशस, भूटान, संयुक्त अरब अमीरात, मलेशिया, सिंगापुर, नेपाल, ओमान, कतर और रूस में यूपीआई भुगतान स्वीकार किए जाते हैं।
- **सुरक्षा विशेषताएं:** यूपीआई में लेनदेन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन, एमपिन (MPIN) और एन्क्रिप्शन जैसे मजबूत सुरक्षा उपाय शामिल हैं।
- **लेन-देन-इतिहास:** उपयोगकर्ता अपने यूपीआई-सक्षम ऐप के माध्यम से अपने लेन-देन के इतिहास और खाते की शेष राशि देख सकते हैं, जो उनके वित्त पर पारदर्शिता और नियंत्रण प्रदान करता है।

यूपीआई के लाभ

- **सुविधा:** यूपीआई किसी भी समय, कहीं भी भुगतान करने और प्राप्त करने का एक तेज, सुरक्षित और उपयोगकर्ता के अनुकूल तरीका प्रदान करता है।
- **लागत प्रभावी:** लेन-देन उपयोगकर्ताओं के लिए निःशुल्क हैं, जिससे यह संबंधित शुल्क के साथ नकद या कार्ड भुगतान का एक आकर्षक विकल्प बन जाता है।
- **वित्तीय समावेशन:** यूपीआई स्मार्टफोन और बैंक खातों वाले व्यक्तियों को डिजिटल अर्थव्यवस्था में भाग लेने में सक्षम बनाकर वित्तीय समावेशन को बढ़ावा देता है।
- **पारदर्शिता:** उपयोगकर्ताओं को प्रत्येक लेन-देन के लिए वास्तविक समय की सूचनाएं प्राप्त होती हैं, जिससे पारदर्शिता और उनके वित्त पर नियंत्रण सुनिश्चित होता है।
- **व्यवसाय दक्षता में वृद्धि:** यूपीआई व्यवसायों के लिए भुगतान प्रक्रिया को सरल और सुव्यवस्थित करता है, जिससे तेजी से निपटान होता है और नकदी प्रवाह में सुधार होता है।

यूपीआई की सफलता में योगदान देने वाले कारक

- **सरल और उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस:** यूपीआई एक उपयोगकर्ता के अनुकूल डिजाइन प्रदान करता है जो विभिन्न स्तरों की तकनीकी विशेषज्ञता वाले लोगों के लिए सुलभ है।
- **अंतरसंचालनीयता:** यूपीआई विभिन्न बैंकों और भुगतान प्लेटफार्मों पर काम करता है, समावेशिता और सुविधा को बढ़ावा देता है।
- **मोबाइल वॉलेट के साथ एकीकरण:** यूपीआई मोबाइल वॉलेट के साथ निर्बाध रूप से एकीकृत होता है, जिससे उनके मौजूदा उपयोगकर्ता प्लेटफार्म का लाभ उठाया जा सकता है।
- **सरकारी पहल:** भारत सरकार ने यूपीआई अपनाने को प्रोत्साहित करने के लिए डिजिटल इंडिया और कैशबैक योजनाओं जैसी पहलों के साथ डिजिटल भुगतान को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया है।

भविष्य की संभावनाएं

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और ब्लॉकचेन जैसी उभरती प्रौद्योगिकियों के साथ निरंतर नवाचार और एकीकरण के साथ यूपीआई का भविष्य आशाजनक है। विकास के संभावित क्षेत्रों में शामिल हैं

- **उन्नत सुरक्षा विशेषताएं:** बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण और उन्नत एन्क्रिप्शन विधियों को लागू करने से सुरक्षा और मजबूत हो सकती है।
- **ऑफ़लाइन कार्यक्षमता:** ऐसी तकनीकों की खोज करना जो सीमित या बिना इंटरनेट कनेक्टिविटी के भी यूपीआई लेनदेन को सक्षम बनाए।

नई तकनीकों के साथ एकीकरण: यूपीआई को एआई-संचालित चैटबॉट और सुरक्षित और पारदर्शी सूक्ष्म लेनदेन के लिए ब्लॉकचेन के साथ एकीकृत किया जा सकता है।

'मैं उन लोगों में से हूँ, जो चाहते हैं और जिनका विचार है कि हिंदी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है'।

-लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक

इलाहाबाद शहर से मेरा रिश्ता



श्री सागर चौधरी
स.लेप.अ./ईएचआरएमएस
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

मेरा शहर जो कुछ महीनों पूर्व "इलाहाबाद" हुआ करता था, उसके कुछ दशकों पूर्व जो "प्रयागराज" हुआ करता था और आज भी है, का जिक्र आते ही मेरा मन बालक हो उठता है। शरीर देश के किसी भी कोने में कुर्सी पर बैठकर मेज पर रखा लैपटॉप चलाता रहे पर मन दोस्तों के साथ निकलकर नेतराम की कचौड़ी-जलेबी खाने पहुंच जाता है। कहते हैं कि इंसान जहां जन्म लेता है, वो अपनी जन्मभूमि और अपना बचपन, वहां की यादें, स्कूल के दोस्त कभी नही भूलता।



देखा जाए तो इलाहाबाद कोई बहुत बड़ा शहर नही है, 365 वर्ग किलोमीटर में फैला हुआ उत्तर प्रदेश का एक छोटा सा शहर है। शहर जितना छोटा है इतिहास इसका उतना ही बड़ा है, "अकबरनामा" में उल्लेख है कि मुगल सम्राट अकबर ने इलाहाबाद शहर की नींव रखी पर मेरे अनुसार जो शहर पहले से ही इतना उन्नत था और गंगा-जमुना-सरस्वती (त्रिवेणी) नदियों का संगम हुआ करता था। 1585 में संगम के किनारे किले का निर्माण करके उसका नामकरण करने भर से ही हमे उसे अकबर द्वारा स्थापित शहर के नाम से नही जानना चाहिए। वाराणसी के बाद ये उत्तर प्रदेश का दूसरे नंबर का पर्यटन स्थल है।

ग्रेजुएशन के दौरान अक्सर मैं और मेरे दोस्त सर्दियों में गंगाघाट पर जाकर घूमा करते थे। वहां की हवा में ही कुछ बात है जब ठंडी ठंडी हवाएं तन को छू कर निकलती हैं तो लगता कि बिन गंगा नहाए ही सब पवित्र हो गया। इलाहाबाद में कहते हैं कि यहां पहला साल पढ़ाई का नही शहर की खाक छानने का होता है। लड़कों का एक पैर क्लास में और दूसरा पैर कटरा चौराहे पर रहता है। एक दोस्त कहता "अमां यार पहिले साल पढ़ लेबो तो दूसरे और तीसरे साल का करबो ।"😂

उसकी बात हम सबको जंच गई इसलिए पहला साल क्लास में कम और बचपन से लेकर अब तक जो भी इलाहाबाद के बारे में पढ़ते सुनते महसूस करते आए थें उसका मुआयना करने का ज्यादा होता था। टोली के किसी लड़के का बर्थडे नही छूटता था और इसी बहाने किसी दार्शनिक स्थल के दर्शन हो जाते थें। हमने कभी बड़ी पार्टियां नही की, मल्टीप्लेक्स नही गए बस टपरी पर चाय समोसा और दोस्तों का साथ भी जन्नत से कम नही था। निकल जातें हम किसी भी वक्त शहर के किसी पुराने हिस्से के बरसों पुरानी कोठियों को निहारने, कभी-कभी गंगा किनारे सुबह-सुबह की धूप लेने और वहीं बंधवा में बड़े हनुमान जी के दर्शन करने, वहीं किसी चौराहे पर दही जलेबी और समोसे का भोग लगाने।

घूमने को तो यहां सैकड़ों जगहें हैं मसलन आनंद भवन, चंद्रशेखर आजाद पार्क, खुसरो बाग, अकबर का किला, जवाहर प्लेनेटोरियम , सरस्वती घाट, नागवासुकी मंदिर, सोमेश्वर नाथ मंदिर, भारद्वाज आश्रम, त्रिवेणी संगम,

सेंट कैथेड्रल चर्च वगैरह लेकिन ये सारी जगहों पर हम सिर्फ रिश्तेदारों में से अगर कोई अचानक आ जाए और उसको घुमाना हो तभी जाते थें बाकी तो हम सब स्टूडेंट्स के लिए कॉलेज कैंपस की लाइब्रेरी ही पसंदीदा जगह होती थी। इलाहाबाद विश्वविद्यालय अपने आप में ही एक छोटा शहर है जिसके अंदर लॉ फैकल्टी से लेकर आर्ट फैकल्टी तक आने जाने में ही आपका सारा दिन बीत जाता है।

पहला साल तो यूं ही ज्यादा मौज मस्ती और थोड़ी सी पढ़ाई में कब गुजर गया पता ही नही चला पर दूसरे साल से मैने थोड़ी गंभीरता की चादर ओढ़ ली, आगे का समय यूं ही बेकार नही जाने दे सकता था क्योंकि मां बाप के साथ-साथ अपने सपने भी पूरे करने थे। फिर फलाना धिमकाना एग्जाम के फॉर्म भरने और एग्जाम देने का समय शुरू हो गया। ज़िला बलिया का रहने वाला एक मित्र जो की मेरे साथ लॉ की पढ़ाई करा करता था और लॉज में रहता था उसके साथ एसएससी की तैयारी में जुट गया। लॉ की पढ़ाई के अंतिम वर्ष में महज़ छः महीने तैयारी की हम दोनों का चयन हो गया ।

सेलेक्शन हो जाने के बाद मुझे ये शहर छोड़कर जाना पड़ा (जितनी खुशी सेलेक्शन हो जाने की होती है उससे कहीं ज्यादा दुख अपने शहर को, अपने दोस्तों को, अपने घर को छोड़ने का होता है जिसमे हमने कभी हंसकर कभी रोकर कभी लड़ झगड़ के बिताए होते हैं)

मुझसे ये शहर एक बार जो छूटा तो दोबारा आना मुश्किल हो गया। धीरे धीरे सारे ही दोस्त अपने काम में लग गएं, मेरी भी पोस्टिंग गुवाहाटी शहर में हुई लेकिन वहाँ फिर वैसा मन ना लगा जैसा इलाहाबाद में लगता था।

"मैं इलाहाबाद से निकल गया पर इलाहाबाद मुझसे कभी नही निकला"

साथ वही है जो दूर रह कर भी महसूस होता है .... जैसे मेरा रिश्ता मेरे शहर इलाहाबाद के साथ।

हिंदी भारत की राष्ट्रभाषा तो है ही,
यही जनतंत्रात्मक भारत में राजभाषा
भी होगी।

- सी. राजगोपालाचारी

चापलूसी – एक कला या दूसरों के लिए सजा



श्री विवेक मिश्रा
वरि. लेखाकार
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

चापलूसी यानि चाटुकारिता का मतलब होता है किसी के सामने ढील चढ़ाना या खुशामद करना। यह एक नकारात्मक शब्द है जिसका उपयोग किसी के लिए आवश्यकता के अनुसार किया जाता है, अक्सर इसे किसी की खुशामद या उनके आगे पूंछताछ के लिए किया जाता है। इसके माध्यम से कठिन कार्य को भी सरलतापूर्ण तरीके से किया जाना संभव है | हमारे समाज में आज इसका विशेष प्रचलन है | अब यह एक 'कला' के रूप में प्रदर्शित हो रही है | इस कला को खुशामद, चमचागिरी, मक्खनबाजी आदि नामों से भी जाना जाता है |

अब प्रश्न उठता है कि शिल्प कला, साहित्य कला इत्यादि पर पूर्णकालिक ग्रंथ उपलब्ध हैं तो चापलूसी कला पर कोई ग्रंथ या उपन्यास क्यों नहीं मिलता ? शायद यही इस कला की विशेषता है | प्राचीन समय में चाटुकार जो इस कला के पारखी थे, वे नहीं चाहते थे की इस महान कला का प्रचार-प्रसार हो | क्यूंकि इससे इसका महत्त्व कम हो सकता था | इसी कारण से वे इसे 'गुप्त' ही रखना चाहते थे | फिर भी इस कला ने इतनी उन्नति प्राप्त की कि जितने खुशामद करने वालों की गिनती आज है, उतनी पहले नहीं थी |

चापलूसी 'एक कला'- हाँ, चापलूसी एक प्रकार की कला हो सकती है, जिसमें व्यक्ति अन्य लोगों को मना लेता है और उनसे अपनी खुशामद के माध्यम से अपनी बात मनवाने की कोशिश करता है। यह हवा की तरह चलती रहती है किन्तु प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती | यानी चाटुकार इस कला का उपयोग करता रहता है किन्तु जिससे वह इसे करता है उसे इसका पता नहीं चल पता | यह कला अक्सर लोगों के बीच बेवकूफ बनाने या उनसे लाभ उठाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। लेकिन ऐसा करना नैतिकता के खिलाफ हो सकता है और उत्पादक और समृद्धिशाली संवाद को बिगाड़ सकता है।

चापलूसी 'दूसरों के लिए सजा' - चापलूसी को एक प्रकार की सजा भी समझा जा सकता है, जहां व्यक्ति दूसरों की खुशामद करता है ताकि उन्हें अपनी मनचाही या लाभ की प्राप्ति हो। यह एक नकारात्मक प्रवृत्ति है जो अक्सर समाज में असहीता और न्याय के खिलाफ मानी जाती है। चापलूसी दूसरों के साथ बेईमानी और असहीता का प्रतीक हो सकती है, और यह व्यक्ति के सामाजिक और नैतिक मूल्यों को कमजोर कर सकती है।

चापलूसी कहीं भी और किसी भी प्रकार की हो सकती है, जैसे कि:

1. कार्यस्थल पर: ऑफिस, स्कूल, कॉलेज, या किसी अन्य संगठन में, जहां लोग अपने अधिकारियों या वरिष्ठ को खुश करने के लिए इस कला का उपयोग कर सकते हैं।
2. सामाजिक संदर्भ में: मित्रों या पारिवारिक संबंधियों के साथ, जहां कोई व्यक्ति दूसरों को अपने लाभ के लिए चापलूसी कर सकता है |
3. राजनीतिक या व्यावसायिक दौरों में: राजनीतिज्ञ, उद्योगपति या समाज के विभिन्न स्तरों पर लोग अपने संबंधियों को मनाने के लिए चापलूसी का इस्तेमाल कर सकते हैं|

नैसर्गिक एवं व्यवहारिक तौर पर, चापलूसी का इस्तेमाल नैतिकता और ईमानदारी के साथ होना चाहिए| दूसरों के साथ सही तरीके से व्यवहार करना बेहद महत्वपूर्ण है | इसके उद्देश्य की पूर्ति में किसी के नुकसान एवं उसके अधिकारों का हनन मान्य नहीं होना चाहिए |

चिड़ियाघर की यात्रा



श्री अरुण कुमार सिंह
वरि. लेखापरीक्षक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

हममें से लगभग सभी ने चिड़ियाघर का दौरा अवश्य किया होगा। उनमें से आपके पसंदीदा जानवर भी होंगें और आप उनसे प्यार भी करते होंगे। हर किसी को अलग-अलग तरह के जानवर पसंद होंगे। इन जानवरों को देखना हमारे लिए कितना आनंददायी और रोमांचकारी हो सकता हैं, ये वहीं बता सकता है जिसे जानवरों से प्रेम हो। हम अपने पसंद के जानवरों के बारे में अधिक से अधिक जानने की इच्छा रखते हैं। विभिन्न प्रकार के जानवरों को देखने और उनके बारे में जानने के लिए बच्चे बहुत ही उत्सुक रहते हैं और इसीलिए वे चिड़ियाघर जाने को हमेशा ही तैयार रहते है।

भारत में चिड़ियाघर

भारत के विभिन्न राज्यों के अनेक शहरों में कुल मिलाकर 155 चिड़ियाघर बनाये गए हैं। ये चिड़ियाघर जानवरों को विलुप्त होने से बचाने के लिए बनाये गए हैं। इनमें उनके संरक्षण के लिए जंगल जैसा माहौल बनाया गया हैं और इसमें उनकी पूरी तरह से देखभाल की जाती हैं। ऐसे चिड़ियाघर पर्यटकों / घूमने वालों के लिए एक निश्चित समयावधि में ही खोले जाते हैं, जिससे कि जानवरों और इंसानों दोनों की सुरक्षा की जा सकें। बच्चों के लिए ये स्थान आनंद के साथ-साथ सीखने के उद्देश्य से भी एक उचित जगह है। यहां पर हम विभिन्न प्रकार के जानवरों को प्रत्यक्ष रूप में देख सकते हैं और उनके बारे में अधिक जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं।

चिड़ियाघर जाने का मेरा अनुभव

मुझे प्रकृति से बहुत प्यार है और प्राकृतिक जगहों पर घूमना मुझे बेहद पसंद हैं। पक्षी और जानवर ही हमारी प्रकृति की सुंदरता को बढ़ाते है और मुझे ऐसा लगता है कि इनके बिना प्रकृति अधूरी है। ये सभी प्रकृति की सुंदरता और लोगों की आजीविका को आपस में जोड़ते हैं।

पिछले दिनों मुझे इंदौर के चिड़ियाघर की यात्रा करने का मौका मिला। इस चिड़ियाघर का नाम कमला नेहरू प्राणी संग्रहालय था जो कि नवलखा नामक स्थान पर है। मैं अपनी इस यात्रा को लेकर बहुत ही उत्साहित था, क्योंकि यह परिवार संग चिड़ियाघर की मेरी पहली यात्रा थी।

चिड़ियाघर जाने वाले दिन हम सभी सुबह ही उठ कर तैयार हो गए। चिड़ियाघर की यात्रा मेरे लिए बहुत ही उत्साहित और रोमांचित होने वाली थी। समय बीतने के साथ ही चिड़ियाघर के लिए मेरी उत्सुकता और अधिक बढ़ती जा रही थी। इससे पहले मैंने लखनऊ और दिल्ली के चिड़ियाघरों को देखा था। यह मेरे जीवन का बहुत ही अच्छा पल होने वाला था क्योंकि मुझे सर्दी के मौसम में चिड़ियाघर जाने का मौका मिला। यह इसलिए अच्छा था क्योंकि सर्दी के दिनों में जानवर धूप लेने के लिए अपने पिंजरों से बाहर निकल आते हैं, जबकि गर्मियों में सभी जानवर अपने पिंजरों या किसी ठंडी छांव की आड़ में बैठे होते है और मुश्किल से ही हमें दिखते हैं। कुछ ही मिनटों के सफर के बाद हम होटल से चिड़ियाघर पहुंच गए। टिकट लेने के बाद हम सभी अंदर गए।

चिड़ियाघर का प्रवेश द्वार – चिड़ियाघर के प्रवेश द्वार पर एक विशालकाय गेट का प्रारूप बनाया गया था। इस गेट पर अलग-अलग जानवरों की आकृतियां बनाई गई थी, जैसे- बंदर, भालू, मोर, तरह-तरह के पक्षी इत्यादि। द्वार के सामने ही एक बड़े पक्षी की आकृति बनाई गई थी, जो मशीन द्वारा हमेशा घूमती रहती है। यह हमें द्वार पर ही चिड़ियाघर के अंदर का एक संपूर्ण परिदृश्य दिखा रहा था। प्रवेश द्वार पर हमने अपनी कई तस्वीरें भी ली।

चिड़ियाघर के अंदर – चिड़ियाघर के अंदर प्रवेश के रास्तें विभिन्न जानवरों की प्रतिमा जैसे शेर, भालू, हाथी, गैंडा इत्यादि की मूर्तियों से सजे थे। शुरू में ही हिरण का एक झुण्ड था, जो स्टील के बाड़ों से घिरे हुए थे। सभी हिरन इधर-उधर टहल रहे थे। किसी भी जानवर की पूर्ण जानकारी और सुरक्षा के नियम वहां के संरक्षित क्षेत्र के बाहर बोर्ड पर अंकित की गयी थी।

इसके अतिरिक्त ज़ेब्रा, बड़ी छिपकली तथा बंदर की कई प्रजातियाँ भी बाड़ों में बंद थी एवं इसके बाद हमने शुतुरमुर्ग को उसके पिंजरे में देखा। वास्तव में यह बहुत ही विशालकाय पक्षी था जैसा की हम सभी ने किताबों में पढ़ा था।

इंदौर के इस प्राणी उद्यान मे सांपों से लिए अलग से एक विशेष एरिया बनाया गया था, जिसे देखने के लिए अलग से टिकट लेना पड़ता है। परिवारजनों ने भयवश इसे देखने से इंकार कर दिया।

चिड़ियाघर में एक बड़े बाड़े में अलग-अलग प्रकार के कई पक्षियों का प्राकृतिक निवास था। इसके लिए भी अलग से टिकट लेना पड़ता है। पक्षियों को इतनी मात्रा में देखकर हम मंत्रमुग्ध हो गए। जिनमे नीचे खरगोश भी घूम रहे थे। सभी पक्षी विभिन्न रंगों और नस्लों के थे। आगे चलकर हमने शेर, चीता, हाथी, सियार, लोमड़ी और लकड़बग्घे को भी देखा। शेर दहाड़ते हुए बहुत ही भयानक दिखाई दे रहा था। बाघ अपने परिवार सहित अपने बाड़े में इधर-उधर घूम रहा था। हमें चिड़ियाघर में भालू भी देखें, जो अपने बाड़े में आराम कर रहे थे। वहां हमने सफेद बाघ भी देखा जो बहुत ही शानदार दिखाई दे रहा था।

इन सभी के अलावा चिड़ियाघर में वृद्धजनों एवं दिव्यांगजनों के लिए बैटरी चालित एक रिक्शा भी उपलब्ध था। इसके अतिरिक्त वहाँ विभिन्न प्रकार के झूलों वाला एक पार्क भी था। हम सभी 4-5 घंटे तक चिड़ियाघर के अंदर ही रहें। हम सभी पूरे चिड़ियाघर में घूमें। वहां के प्रत्येक जानवरों को नजदीक से देखा और उनके बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त की।

इस चिड़ियाघर की सबसे अच्छी बात यह थी कि अंत मे बाहर निकलने से पहले फास्ट फूड तथा आइसक्रीम इत्यादि की व्यवस्था भी थी। सभी लोग थक कर आने के बाद इसका भरपूर आनंद ले रहे थे।

क्या चिड़ियाघर कुछ सीखने और मनोरंजन का स्थान है?

चिड़ियाघर घूमने के लिए एक बहुत ही मनोरंजक और रोचक जगह है। हम इसमें विभिन्न जानवरों को अपनी आँखों के सामने देख सकते हैं। हम शेर, भालू, गैंडा, सफेद बाघ इत्यादि जानवरों को चिड़ियाघर में देख सकते हैं जो कि केवल जंगलों में ही देखे जाते हैं। हमने इन सभी जानवरों के रहने और उनके व्यवहार करने के तरीकों को बहुत ही नजदीक से देख सकते हैं और इनके बारे में अधिक जानकारी इकठ्ठा कर सकते हैं। मेरी राय में चिड़ियाघर अपने परिवार और दोस्तों के साथ मनोरंजन और आनंद लेने की एक उत्तम जगह है। इस प्रकार से हम यह कह सकते हैं कि चिड़ियाघर सीखने और मनोरंजन करने का एक सम्पूर्ण स्थान है।



निष्कर्ष : इस चिड़ियाघर के दौरे के बाद मैं बहुत ही प्रसन्न था। यह मेरे जीवन के सबसे अच्छे पलों में से एक था जो मैंने अपने परिवार के साथ चिड़ियाघर के अंदर बिताये थे। मेरे मन में बार-बार चिड़ियाघर घूमने की भावना आती है। हमें चिड़ियाघर घूमते समय वहां दिए गए दिशा-निर्देशों का अवश्य पालन करना चाहिए ताकि हमें किसी भी प्रकार की समस्या या जानवरों के गुस्से का सामना न करना पड़े।

एक एथलीट का जीवन



श्री चंदन सिंह
वरि. लेखापरीक्षक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

एथलीट वह व्यक्ति होता है जो किसी खेल या खेल के क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा करता है और उसमें उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अभ्यस्त होता है। एथलीट विभिन्न खेलों जैसे कि क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, टेनिस, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, गोल्फ, स्की, स्नोबोर्डिंग, स्केटिंग और अन्य खेलों में प्रतिस्पर्धा कर सकता है। एथलीट विभिन्न स्तरों पर प्रतियोगिता में भाग लेता है, जैसे कि स्थानीय, राष्ट्रीय, और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर। वे अपने देश का नाम रोशन करते हैं और अपने खेल के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

एक एथलीट की जीवन शैली अनौपचारिक रूप से उनकी दिनचर्या, खानपान और प्रशिक्षण की धारा को परिभाषित करती है। एथलीट्स का जीवन अन्योन्य और बेहद अनुशासित होता है। उनकी दिनचर्या उनके शारीरिक और मानसिक विकास को समर्पित होती है। दिन की शुरुआत- जल्दी उठकर अभ्यास के लिए होती है। सुबह की शुरुआत ध्यान और योग से होती है, जो उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। उनका खान-पान संतुलित और पोषण से भरपूर होता है। उनके भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, और विटामिन्स का संतुलित मिश्रण होता है।

एक एथलीट का करियर बहुत छोटा होता है। जिस खेल को आप पसंद करते हैं उसे आप 12-15 साल से ज्यादा नहीं खेल पाते, दुनिया में बहुत कम लोग हैं जो अपना खेल 12-15 साल से ज्यादा खेल पाते हैं। यदि आप एक पेशेवर एथलीट हैं तो आप को अपने जीवन में बहुत से त्याग करने पड़ते है एक पेशेवर एथलीट को सफलता हासिल करने के लिए बहुत अनुशासित रहना पड़ता है, आप ना तो और लोगों की तरह खाना खा सकते हैं, ना आप और लोगों की तरह अपनी मर्जी से कहीं घूम फिर सकते है| आप को प्रतिदिन एक कठोर अनुशासन और जीवनशैली का पालन करना पड़ता है| 1.41 अरब जनसंख्या वाले भारत देश में यदि आप एक पेशेवर एथलीट हैं तो अपने आप को भाग्यशाली समझें। दुनिया में लाखों लोग हैं जो पेशेवर एथलीट बनना चाहते हैं, लेकिन उनमें से केवल 1-2% ही पेशेवर एथलीट बन पाते हैं।

एक पेशेवर एथलीट बनने का सफर असफलताओं से भरा है। एक एथलीट अपने पूरे करियर में हर चीज से लड़ता है। वर्षों तक सफलता न मिलने का दर्द, परिवार और दोस्तों से दूर रहने का दर्द, एक अलग जीवनशैली होने का दर्द, कई चोटों का दर्द, एक एथलीट अपने खेल के लिए यह सब करता है| भले ही आप अतीत में एक बहुत अच्छे एथलीट थे, किसी को परवाह नहीं है, यहां तक कि आपके उद्योग के लोगों को भी नहीं, आपको हर दिन खुद को साबित करना होगा। लोग आपको उसी दिन से आंकने लगते हैं जिस दिन वे आपको खेलते हुए देखते हैं, यदि आप अपने करियर के अच्छे दौर से गुजर रहे हैं तो हर कोई आपका समर्थन करेगा और आप पर विश्वास करेगा, यदि आप बुरे दौर से गुजर रहे हैं, तो जिस दिन वे आपको खेलते हुए देखेंगे उसी दिन से वे आपको पसंद नहीं करेंगे।

एक एथलीट का जीवन संघर्ष से भरा होता है। वह अपने सपनों को पूरा करने के लिए लगन, समर्थन, और अथक प्रयास करता है। एक एथलीट का संघर्ष उनके रोज़मर्रा के जीवन में अनेक कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता को बढ़ाता है।

पहली चुनौती विशेष रूप से अपने खेल में उत्कृष्टता की प्राप्ति करने की होती है। एक एथलीट को अनवरत प्रयत्न करना पड़ता है ताकि वह अपने खेल में उत्कृष्टता को हासिल कर सके। इसके लिए वह अनेक घंटे तक ट्रेनिंग

करता है, कठिनाईयों का सामना करता है, और कभी-कभी असफलता का मुकाबला करना पड़ता है। दूसरी चुनौती स्वास्थ्य और चोट का होता है। खेल में चोट लगना एक आम बात है और यह एक एथलीट के लिए बड़ा संघर्ष हो सकता है। चोट लगने के बाद वापस आना और खेलना एक लंबी और कठिन प्रक्रिया होती है, लेकिन वह अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए इस संघर्ष का सामना करता है।

तीसरी चुनौती आर्थिक समर्थन की कमी हो सकती है। अक्सर, खिलाड़ियों को अपने खेल में उत्कृष्टता की प्राप्ति के लिए आर्थिक सहायता की आवश्यकता होती है। और चौथी चुनौती संघर्ष खेल में मान्यता हासिल करने का होता है। खेल के माध्यम से मान्यता पाना और अपने देश का नाम रोशन करना कोई आसान काम नहीं है। इसके लिए खिलाड़ियों को कठिन प्रयास करना पड़ता है और वे अपने जीवन में कई बाधाओं का सामना करते हैं।

यह सभी एथलीटों के लिए है। जब एक बच्चे के रूप में आप उस खेल को खेलते है जिसे आप बेहद पसंद करते हैं, तो आप बस अपनी आखिरी सांस तक उस खेल को खेलना चाहते है, अगर आपको ईश्वर ने यह अवसर दिया कि जो सपना आपने देखा था उसे पूरा करने के लिए आपको अवसर मिला है, तो उस सपने के प्रति पूरी ईमानदारी से मेहनत करनी चाहिए, चाहे कुछ भी हो, दिन अच्छे हों या बुरे, अपना 100% देते रहिए, रात को सुकून भरी नींद के लिए आपको बस इतना ही करना है। उम्र का एक पड़ाव ऐसा आयेगा जिस दिन यह सब खत्म हो जाएगा, आप कभी भी वह खेल नहीं खेल पाएंगे जिसे आप हमेशा से पसंद करते हैं और करते रहेंगे।

समाज के बहुत से लोगो को एक एथलीट का जीवन बहुत सुगम और आसान लगता है क्योंकि उन्हें एथलीट की सफलता दिखती है लेकिन उसके पीछे का परित्याग नहीं, परन्तु वास्तविकता इस से कहीं मेल नहीं खाती| किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए बहुत से त्याग करने पड़ते है ठीक उसी प्रकार एक पेशेवर एथलीट भी अपने जीवन में बहुत कठिन परिश्रम और अनुशासन का पालन करता है तभी वह सफल हो पता है| मै स्वयं एक पेशेवर एथलीट हूँ इसलिए इस बात को यहाँ रख रहा हूँ, शायद सभी लोग इस लेख को पढ़ेंगें भी नहीं परन्तु पर जो कुछ लोग भी इसे पढेंगे शायद वो एक एथलीट के जीवन के बारे में समझ सकेंगे| एक एथलीट का संघर्ष उनकी लगन, समर्थन, और अनथक प्रयास को दर्शाता है। वे हर चुनौती का सामना करते हैं और अपने सपनों को पूरा करने के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहते हैं। उनका संघर्ष उन्हें महानता की ऊंचाइयों तक पहुंचाने में मदद करता है और उन्हें अपने क्षेत्र में प्रसिद्धि प्राप्त करने का मार्ग प्रदर्शित करता है।

'हिंदी का प्रश्न स्वराज्य का प्रश्न है'।

-महात्मा गांधी

मंत्र – आध्यात्मिक शक्ति का स्रोत



श्रीमती मोनिका चौहान
कनि. अनुवादक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

मंत्रों की शक्ति, इसके प्रभाव जानने से पहले हम यह जान लेते है कि मंत्र आखिर है क्या? शास्त्रों में मंत्र का अर्थ 'मन: तारयति इति मंत्र:' के रूप में बताया गया है, अर्थात् मन को तारने वाली ध्वनि ही मंत्र है। मंत्र को शाब्दिक अर्थ में समझे तो ऐसा तंत्र जो मन को बांधे उसे मंत्र कहते हैं।

वेदों में शब्दों के संयोजन से ऐसी ध्वनि उत्पन्न की गई है, जिससे मानव मात्र का मानसिक कल्याण हो। मंत्र का अर्थ होता है, जो मन को रीझ ले, जो मन को रंग ले, जो मन के लिए सूत्र बन जाए। इस प्रकार तो कोई भी चीज मंत्र हो सकती है। मंत्र की असली शक्ति उसे जपने वाले की श्रद्धा में होती है। यदि कोई श्रद्दापूर्वक किसी भी शब्द या वाक्य का मनन करता है तो वह शक्तिशाली मंत्र बन जाता है। मंत्र में शब्दों का संचय होता है, जिससे हम मन की संतुष्टि प्राप्त कर सकते हैं और अनिष्ट बाधाओं को नष्ट कर सकते हैं। मंत्र इस शब्द में 'मन्' का तात्पर्य मन और मनन से है और 'त्र' का अर्थ शक्ति और रक्षा से है। मंत्र के मनन से व्यक्ति को सम्पूर्ण ब्रह्मांड से उसकी एकरूपता का ज्ञान प्राप्त होता है, ब्रह्मांड से समन्वय स्थापित करने में सहायता मिलती है।

हिंदू धर्म में हजारों मंत्र है। हर देवी-देवता के अपने अलग-अलग मंत्र है। मंत्र मुख्यत: तीन प्रकार के होते है:- वैदिक मंत्र, तांत्रिक मंत्र और शाबर मंत्र।

1. वैदिक मंत्र:- वैदिक मंत्र वे मंत्र हैं जिन्हे वेदों से ग्रहण किया गया है। यदि धार्मिक कर्मकांड में बात की जाए तो सबसे पहले वैदिक मंत्रों की बात होती है। मान्यता है कि वैदिक मंत्रों को सिद्ध करने में काफी समय लगता है लेकिन वैदिक मंत्रों की सबसे बड़ी विशेषता भी यही है कि यदि उनको एक बार सिद्ध कर लिया जाए तो वे फिर कभी भी नष्ट नहीं होते हैं। मानव जीवन में उनका प्रभाव सदैव बना रहता है। जिस किसी भी मनुष्य ने अपनी मनोकामना की पूर्ति के लिए वैदिक मंत्रों को सिद्ध कर लिया है, तो उसकी जिंदगी में उस मंत्र का प्रभाव हमेशा बना रहता है। चारों वेदों को मिला कर कुल 5000 से भी अधिक मंत्र हैं। और ये तो केवल संहिता की बात है इसके अलावा उपनिषदों को भी वेदिक मंत्र ही माना जाता है। उन्हें भी मिला लिया जाए तो लगभग 10,000 से भी अधिक मंत्र हैं। गायत्री मंत्र सबसे लोकप्रिय वैदिक मंत्र है। यह सबसे पहले वेद (ऋग्वेद) मे दर्ज है। वैदिक मंत्रों के कुछ उदाहरण हैं: -

1. "ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥" - यह मंत्र गायत्री मंत्र कहलाता है और सूर्य देवता की प्रार्थना के लिए प्रयोग होता है।
2. "ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥" - यह मंत्र वेदों में शांति का मंत्र है और शांति की प्रार्थना के लिए प्रयोग होता है।

2. तांत्रिक मंत्र :- वैदिक मंत्रों को सिद्ध करने में जहां कड़ी मेहनत और ध्यान की जरूरत होती है वहीं तांत्रिक मंत्र वैदिक मंत्र की अपेक्षा जल्दी सिद्ध हो जाते हैं और अपना फल भी मानव को जल्दी दे देते हैं। लेकिन तांत्रिक मंत्र जितनी जल्दी सिद्ध होते हैं उतनी ही जल्दी उनका प्रभाव समाप्त भी हो जाता है। अर्थात् जितनी जल्दी तांत्रिक मंत्र अपना असर दिखाते हैं उनकी शक्ति भी उतनी जल्दी क्षीण हो जाती है। तांत्रिक मंत्रों का प्रभाव वैदिक मंत्रों की अपेक्षा कम समय के लिए रहता है। ये मंत्र अनुष्ठान के समय उच्चारित किए जाते हैं ताकि अनुष्ठान का प्रभाव बढ़ जाए। इन मंत्रों का उच्चारण तांत्रिक क्रियाओं को विशेष प्रभावशाली बनाने के लिये किया जाता है।

तांत्रिक मंत्र विशेष रूप से तांत्रिक साधनाओं में प्रयोग होने वाले मंत्र होते हैं। ये मंत्र साधक को अपने उद्देश्य की प्राप्ति में सहायक होते हैं। तांत्रिक मंत्रों का प्रयोग विभिन्न कार्यों की सिद्धि, भयानक शक्तियों का उपयोग, यंत्र, मंत्र,

तंत्र आदि के सहारे किया जाता है। तांत्रिक मंत्रों का प्रयोग तांत्रिक शास्त्र में उल्लिखित विशेष पद्धतियों के अनुसार किया जाता है। इन मंत्रों का उच्चारण, उपासना, और साधना का विधान बहुत महत्वपूर्ण होता है। ये मंत्र साधक को अद्भुत शक्तियों और सिद्धियों की प्राप्ति में सहायक होते हैं। तांत्रिक मंत्रों के कुछ उदाहरण हैं:

1. "ॐ ह्रीं श्रीं क्रीं ठः ठः फट् स्वाहा" - यह मंत्र धन, समृद्धि, और धन संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए प्रयोग किया जाता है।
2. "ॐ क्रीं कालिकायै नमः" - यह मंत्र मां काली की साधना में प्रयोग होता है और भयानक शक्तियों की विजय प्राप्ति में सहायक होता है।

3. शाबर मंत्र :- वैदिक और तांत्रिक दोनों मंत्रों से शाबर मंत्र अलग होते हैं। शाबर मंत्र बहुत जल्द सिद्ध हो जाते है। यानी वह जाप करने वाले को अपना प्रभाव जल्द देते हैं। ये मंत्र शीघ्र सिद्ध होते हैं इसलिए इनका प्रभाव भी ज्यादा देर तक नहीं रहता है। शाबर मंत्रों का उद्दीपन महर्षि शाबर के नाम पर हुआ है। इन मंत्रों का उद्दीपन विभिन्न तंत्र ग्रंथों में किया गया है, जैसे कि "शाबर मंत्र संग्रह", "शाबर तंत्र", आदि। शाबर मंत्रों में विभिन्न देवी-देवताओं, नवनाथों, नाथ सिद्धों और अन्य अद्भुत शक्तियों की साधना का विस्तार होता है। इन मंत्रों का उपयोग भगवान, देवी-देवताओं की कृपा, सुख, शांति, स्वास्थ्य और समृद्धि के लिए किया जाता है।

सभी प्रकार के मंत्रों की शक्ति और साधना अलग-अलग होती है। इसे तीन तरह से जपा जाता है:- वाचिक, उपांशु और मानस।

- **वाचिक जाप :-** इसका अर्थ है मंत्रों को उच्च स्वर में पढ़ा जाना। इस मंत्र जाप को दूसरे लोग आसानी से सुन सकते हैं। हवन, कथा आदि कर्म काण्डों में मंत्र जाप वाचिक ही होते हैं।
- **उपांशु जाप :-** यह मानसिक व वाचिक जाप का मिश्रण है। जब मंत्र बिना बोले हुए पढ़े जाते हैं तो वह उपांशु जाप कहलाता है। इसमें साधक द्वारा बोला जा रहा मंत्र किसी को भी सुनाई नहीं देता, पर साधक के होंठ हिलते दिखाई देने पर मंत्र जाप करने का पता चल जाता है।
- **मानस जाप :-** जब साधक साधना करते समय मंत्रों का उच्चारण बोलकर करने की जगह मन में ही करता है तो उसे मानसिक जाप कहते हैं। इस जाप में साधक के होठ तक नहीं हिलते, पास बैठे लोगों को भी पता नहीं चलता कि साधक मंत्र जाप कर रहा है।

मंत्र जाप के नियम :- मंत्र जाप में विशेष ध्यान देने वाली बात है - मंत्र का सही उच्चारण। दूसरी बात जिस मंत्र का जाप अथवा अनुष्ठान करना है, उसका संकल्प पहले से लेना चाहिए। मंत्र सिद्धि के लिए आवश्यक है कि मंत्र को गुप्त रखा जाए। प्रतिदिन के जप से ही सिद्धि होती है। किसी विशिष्ट सिद्धि के लिए सूर्य अथवा चंद्रग्रहण के समय किसी भी नदी में खड़े होकर जप करना चाहिए। इसमें किया गया जप शीघ्र लाभदायक होता है। जप का दशांश हवन करना चाहिए और ब्राह्मणों या गरीबों को भोजन कराना चाहिए।

मंत्र की सफलता, मंत्र के प्रकार, उद्देश्य तथा उसे जपने की संख्या पर निर्भर करती है। जब मंत्रों का उपयोग किसी विशेष ग्रह या ग्रह को प्रसन्न करने के उद्देश्य से किया जाता है, तो उसे ग्रह और उसके स्वामी के आधार पर एक निश्चित संख्या में जप करना पड़ता है। यहां उद्देश्य संबंधित शक्तियों को सक्रिय करने के लिए आवश्यक कंपन प्रभाव उत्पन्न करना है।

सनातन धर्म में मंत्रों को आध्यात्मिक ऊर्जा के स्रोत के रूप में माना जाता है। ये मंत्र अनंत ज्ञान, शांति, सुख और समृद्धि की प्राप्ति के लिए उपयोगी होते हैं। मंत्र जाप करने से व्यक्ति का मन शांत होता है और उसकी आत्मा में ऊर्जा का संचार होता है। ये मंत्र अद्भुत शक्ति से भरपूर होते हैं और व्यक्ति को आध्यात्मिक विकास में मदद करते हैं। मंत्र जाप के द्वारा व्यक्ति अपने जीवन को संतुलित और सफल बनाने का मार्ग खोज सकता है।

मंत्रो का लगातार जाप करने से व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं। कुछ मुख्य लाभ इस प्रकार है:-

1.आध्यात्मिक साधना: मंत्रो का नियमित जाप करने से व्यक्ति की आध्यात्मिक साधना में वृद्धि होती है और अध्यात्मिक ज्ञान बढ़ता है।

2.आध्यात्मिक विकास: ध्यान और अध्यात्मिक विकास मंत्रों का जाप करने से व्यक्ति का मन ध्यान में लगता है और उसका अध्यात्मिक विकास होता है।

3.आत्मविश्वास: मंत्रों का जाप करने से व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है और वह स्वयं में और अपने कार्यों में विश्वास करने लगता है।

4.मंत्रों के जाप से ऊर्जा और उत्साह मिलता है। यह व्यक्ति की क्रियाशीलता को बढ़ाता है और उसे अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है।

5.शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: मंत्रों के नियमित जाप से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह तनाव को कम करता है और मन को शांति प्रदान करता है।

6. सफलता: नियमित मंत्रों का जाप जीवन में सफलता की प्राप्ति कराता है।

इन सभी लाभों के साथ, मंत्रों का लगातार जाप करने से व्यक्ति का जीवन संतुलित, सुखमय, और सफल होता है। मंत्र जाप करना हमारे आभामंडल को बढ़ाता है क्योंकि मंत्र जाप ध्यान, तपस्या और आध्यात्मिक विकास का एक प्रमुख साधन है। मंत्र जाप करने से हमारा मन शांत होता है और विचारों का संचार नियंत्रित होता है, जिससे हमारी चित्त शुद्धि होती है। मंत्र जाप करने से हम ध्यान और धारणा में वृद्धि होती है। मंत्र जाप करने से हमारी प्राण शक्ति का संतुलन होता है। मंत्र जाप हमें आत्मज्ञान की प्राप्ति में मदद करता है। इस प्रकार, मंत्रों के जाप का नियमित अभ्यास हमारे जीवन को समृद्धि, शांत और सफल बनाता है।

हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।

- स्वामी दयानंद सरस्वती

भूमण्डलीय उष्मीकरण (ग्लोबल वार्मिंग)



श्री संतोष कुमार
एम.टी.एस.
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

वर्तमान समय में विश्व की सबसे प्रमुख समस्या ग्लोबल वार्मिंग की है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण पृथ्वी की सतह का तापमान निरन्तर बढ़ रहा है। तापमान में वृद्धि के कारण पूरे विश्व में अनेक प्रकार की पर्यावरणीय समस्यायें उत्पन्न हो रही हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ की एक इकाई 'वर्ल्ड मेट्रोलॉजिकल ऑर्गेनाइजेशन' ने करीब एक हजार वर्षों के आंकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन करने के बाद चेतावनी जारी की कि गर्म होती धरती एक खतरनाक परिणाम की ओर बढ़ रही है। ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन इस खतरे को और बढ़ा रहा है।

विश्व में बिगड़ते हुए पर्यावरण संतुलन एवं प्रदूषण के कारण पृथ्वी के तापमान में निरंतर वृद्धि हो रही है जो कि जीवधारियों, वृक्षों एवं मानवों के लिए खतरा बन गई है, इसे ही ग्लोबल वार्मिंग कहते है।

हमारे वायुमण्डल में मुख्यतः ऑक्सीजन, कार्बन डाई-ऑक्साइड और मीथेन जैसी अन्य ग्रीन हाउस गैसें विद्यमान है जो धरती से परावर्तित सूर्य की किरणों के कुछ अंश सोखकर पृथ्वी को गर्म रखती हैं और अतिरिक्त गर्मी को अंतरिक्ष में विलीन हो जाने देती हैं। कार्बनडाइक्साइड,नाइट्रोजन, ऑक्साइड तथा मीथेन जैसी गैसें पृथ्वी के चारों ओर एक तरह से कवच बना लेती हैं। इस कारण पृथ्वी से उत्सर्जित होने वाली गर्मी वायुमण्डल से बाहर नहीं निकल पाती है। ये गैसें पृथ्वी को कम्बल की तरह ढक लेती हैं। विश्व तापमान में वृद्धि तथा जलवायु परिवर्तन में 80% योगदान कार्बनडाइऑक्साइड गैस का है। वर्तमान में ग्रीनहाउस गैसों के बढ़ जाने के कारण यह प्राकृतिक चक्र असंतुलित हो गया है। ग्रीन हाउस गैसें यदि अत्यधिक बढ़ जायेगी तो न केवल पृथ्वी पर सूर्य का प्रकाश पहुंचना कम होता जाएगा साथ ही पृथ्वी से परावर्तित सूर्य की किरणें और अतिरिक्त गर्मी भी वायुमण्डल से बाहर नहीं जा सकेगी। इस स्थिति में पहले तो पृथ्वी का तापमान बढ़ता चला जाएगा और उसके पश्चात सूर्य का प्रकाश पर्याप्त मात्रा में न मिलने के कारण पृथ्वी तेजी के साथ ठंडी होने लगेगी और हिमयुग आ जाएगा। यह एक ऐसी स्थिति होगी जिसमें मानव पेड़-पौधों व जानवरों सहित जीवन का प्रत्येक स्वरूप विलुप्त हो जाएगा।

सर्वप्रथम 1903 में स्वांत एहिनस नामक वैज्ञानिक ने ग्रीन हाउस गैसों के कारण धरती के बढ़ते तापमान का सिद्धान्त पेश किया था।

1958 में अमेरिकी वैज्ञानिक प्लास ने कार्बनडाइऑक्साइड तथा क्लोरोफ्लोरो कार्बन (सी.एफ.सी.) गैसों के कारण पर्यावरण के विषाक्त होने का सिद्धान्त प्रस्तुत किया।

ग्लोबल वार्मिंग का प्रभाव- ग्लोबल वार्मिंग का प्रभाव पर्यावरण के विभिन्न क्षेत्रों में स्पष्ट दिखाई दे रहा है जिनमें से मुख्य प्रभाव निम्न प्रकार है-

1.विश्व तापमान में वृद्धिः- ग्लोबल वार्मिंग के कारण विश्व तापमान में वृद्धि हो रही है तथा वर्तमान स्थिति को देखते हुए यह अनुमान लगाया जा रहा है कि वर्ष 2026 तक पृथ्वी का तापमान खतरनाक स्तर तक पहुँचने की संभावना है। जिससे मौसम चक्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। यदि समय रहते हुए इसे रोकने के प्रयास नहीं किये गए तो वर्ष 2026 से 2060 के मध्य पृथ्वी के तापमान में 20से० की वृद्धि हो जाएगी। तथा 21वीं सदी के अन्त तक तापमान में 30से० की वृद्धि जो जाएगी। जिससे हिमाच्छादित उत्तरी और दक्षिणी ध्रुवीय क्षेत्रों के साथ-साथ हिमालय के हिमाच्छादित क्षेत्रों की बर्फ तेजी से पिघलेगी जिससे महासागरों का जलस्तर तेजी से बढ़ने पर समुद्रतटीय क्षेत्रों को

तथा द्वीपों को डुबो देगा। औद्योगिकरण के प्रारम्भ से अर्थात् 1750 से लेकर अब तक पृथ्वी के तापमान में 0.70 से. वृद्धि हो चुकी है। औद्योगिक क्रांति के बाद से विश्व में कार्बन डाइ ऑक्साइड का उत्सर्जन बढ़ा है क्योंकि औद्योगिक सभ्यता कोयला, पेट्रोलियम तथा प्राकृतिक गैस जैसे हाइड्रोकार्बन ईधन पर निर्भर होती चली गई। तापमान में वृद्धि के कारण 2001 में अंटार्कटिका में 2000 वर्ग किमी. का बर्फीला टापू देखते ही देखते पिघल गया। धरती के तापमान में वृद्धि होने के कारण पिछले 100 वर्षो में हिमालय क्षेत्र के लगभग सभी हिमनद पिघलकर पीछे हट गए है साथ ही बर्फ की चादर भी पतली होती जा रही है।

2. ओजोन परत पर प्रभावः- पृथ्वी में क्लोरो फ्लोरो कार्बन, मिथेन तथा अन्य ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन का ओजोन परत पर विनाशकारी प्रभाव पड़ रहा है। ग्रीन हाउस गैसों के कारण ओजोन रूपी छतरी का क्षरण होता जा रहा है। आज ओजोन, छिद्र का आकार 27 मिलियन वर्ग किमी. हो गया जो कि आस्ट्रेलिया के समस्त क्षेत्रफल का चार गुना अधिक है। क्लोरोफ्लोरो व अन्य गैसों का उत्पादन व प्रयोग बन्द कर दे तो भी इस छिद्र को पूरी तरह से भरने में आठ-दस दशक लग सकते हैं। क्योंकि अब तक जितनी भी सी.एफ.सी. गैसों व रसायनों का निर्माण हो चुका है वे अगले कई दशक तक वायुमण्डल में घुलते और पहुंचते रहेंगें।

3. जीव-पादप प्रजातियों पर प्रभावः- ग्लोबल वार्मिंग का सबसे अधिक विनाशकारी प्रभाव जीवों तथा पादप प्रजातियों पर पड़ रहा है। 2050 तक ग्लोबल वार्मिंग के कारण दुनिया में वर्तमान समय में उपलब्ध पेड़-पौधों तथा जीवधारियों के 50 प्रतिशत संख्या का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। ग्लोबल वार्मिंग के कारण बढ़ रहे धरती के तापमान से जीवों के प्राकृतिक आवास जीने लायक नहीं रहेगें।

4. वायुमण्डल के ऊपरी हिस्से पर प्रभावः- ग्लोबल वार्मिंग का प्रभाव न केवल धरती पर अपितु वायुमण्डल के ऊपरी हिस्से अर्थात् थर्मोस्फीयर पर भी पड़ रहा है। कार्बनडाइऑक्साइड की बढ़ती हुई मात्रा से थर्मोस्फीयर का घनत्व लगातार कम होता जा रहा है। इसी थर्मोस्फीयर हिस्से में कई प्रमुख उपग्रह व अन्तर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन स्थित है जो थर्मोस्फीयर के घनत्व कम होते जाने से अंतरिक्षयान आपस में टकराने लगेंगें। अमेरिका स्थित नैवल स्पेस लैबोरेट्री के अनुसार थर्मोस्फीयर का वायुमण्डलीय घनत्व अगले 100 वर्षे में लगभग आधा हो जाएगा।

5. हवाई यातायात द्वारा ग्लोबल वार्मिंग ।

6. समुद्री जल स्तर में वृद्धि।

ग्लोबल वार्मिंग के कारण धरती के तापमान में वृद्धि हो रही है। औद्योगिक क्रान्ति से पहले वायु में कार्बन डाईआक्साइड का भाग दस लाख में केवल 270 भाग थी जबकि इसकी मात्रा बढ़कर अब 360 भाग से अधिक हो चुकी है। कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा दुगुनी होने से तापमान 4 से 6 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ सकता है। धरती के तापमान में वृद्धि होने से ध्रुवीय तथा पर्वतीय क्षेत्रों की बर्फ पिघलने से समुद्री जल स्तर बढ़ेगा। 1990 की तुलना में समुद्र का जल स्तर 10 से 20 सेमी. तक बढ़ा है। यदि समुद्री जल स्तर में 50 सेमी. की वृद्धि होगी तो इससे 10 करोड़ तटवर्तीय व्यक्तियों का जीवन प्रभावित होगा। अनेक द्वीप डूब जायेंगें तथा करोड़ो व्यक्तियों को स्थानान्तरण के लिए विवश होना पड़ेगा। संयुक्त राष्ट्र संघ ने भारत की पहचान उन 27 राष्ट्रों में की है जहाँ समुद्री जल स्तर बढ़ने का सबसे ज्यादा खतरा रहता है। ग्लोबल वार्मिंग के खतरों को जानते हुए भी इस समस्या के नियंत्रण एवं समाधान के लिए विश्व स्तर पर ठोस ईमानदारी से सामूहिक प्रयास नहीं किया जा रहा है। इस संदर्भ में विकसित देश अधिक लापरवाह है जबकि ग्लोबल वार्मिंग को बढ़ाने में विकसित देशों की सबसे बड़ी भूमिका है जबकि विकासशील व पिछड़े देश ग्लोबल वार्मिंग के दुष्परिणामों को झेल रहे हैं।

अतः समय रहते इस समस्या के समाधान के लिए सामूहिक प्रयास करना आवश्यक है अन्यथा सम्पूर्ण पृथ्वी का पर्यावरण तंत्र तहस-नहस हो जायेगा।

शबरी



श्रीमती आयुषी जायसवाल
पत्नी – श्री अभिषेक कुमार जायसवाल,
संकाय सदस्य / ज्ञान केंद्र
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

रामचरितमानस में शबरी की भगवद्भक्ति का बड़ा ही मनोहारी वर्णन किया गया है। कमलनयन और विशाल भुजा वाले, सिर पर जटाओं का मुकुट और हृदय में वनमाला धारण किये हुए सुंदर -सांवले भगवान श्री राम अपने अनुज लक्ष्मण के साथ सीता की खोज में वन में इधर-उधर भ्रमण कर रहे थे। भ्रमण करते हुए वे शबरी के आश्रम के निकट पहुंचते हैं।

शबरी भील जनजाति में जन्मी एक वृद्ध महिला थी। जब वह व्यस्क थी तो उनके माता-पिता उनके विवाह के अवसर पर भोज देने के लिए परंपरा अनुसार बड़ी संख्या में पशुओं को वध करने के लिए लाए थे। उस गांव में न जाने कितनी शादियों में पशुओं का वध होता रहा होगा, पर किसी युवती ने इसका प्रतिकार नहीं किया। पर वध के लिए ले गए निरीह पशुओं को देखकर शबरी की आंखें भर आई, ह्रदय द्रवित हो उठा। उनके मन में भारी ग्लानि और पीड़ा हुई। भक्तिमती भोली-भाली शबरी सोचने लगीं कि भला यह कैसा विवाह है जिसमें इतने पशुओं का वध होगा? ऐसे विवाह से तो विवाह न करना ही अच्छा है।

उन निरीह पशुओं की ऐसी नियति को देखकर शबरी के मन में सांसारिक जीवन से वैराग्य उत्पन्न हो गया। वे एक जंगल में चली गई,जहाँ वे भगवद्भक्ति कर सकें। उस जंगल में कई संतों के आश्रम थे। भगवद्भक्ति के लिए वे संतों का आशीर्वाद पाना चाहती थीं, पर वे प्रत्यक्ष रूप से संतों के पास जाएं तो जाएं कैसे; क्योंकि वह भील जनजाति की जो ठहरीं। भगवद्भक्ति में तल्लीन, पावन, पुनीत जीवन जीने वाले संतों के सामने स्वयं को अधम मानने वाली शबरी जाएँ भी तो कैसे? वे संतों के पास प्रत्यक्ष रूप से जाने की हिम्मत नहीं जुटा पाईं। इसलिए वे रोज चुपके से ऋषियों के आश्रम में जातीं और वहां साफ-सफाई करके लौट आतीं।

ऋषिगण जब अपने शिष्यों के साथ आश्रम से बाहर चले जाते तो शबरी चुपके-चुपके आश्रम की सफाई कर देतीं, संत और शिष्यों के लिए जल भर देतीं और अन्य सेवाएं कर दिया करतीं। जब ऋषिगण वापस आते तो अपने आश्रम की साफ सफाई व अन्य सेवाओं को देखकर अचंभित हो जाते। भला यह सब रोज कौन कर जाता है ?

एक दिन एक शिष्य ने छिपकर यह पता लगा ही लिया कि उनके आश्रम की साफ-सफाई व अन्य सेवा शबरी नाम की भील जाति की एक महिला चुपके-चुपके कर जाती है। उस शिष्य ने अपने गुरु से कहा- “गुरुदेव ! भील जाति की यह महिला आश्रम के अंदर आकर यहां की पवित्रता भंग कर जाती है।" पर ऋषि तो ऋषि ठहरे । करुणा की प्रतिमूर्ति मतंग ऋषि ने शबरी की निश्छलता, निष्कपटता, समर्पण व भक्ति को देखकर उसे आश्रम के पास ही कुटिया में रहकर भगवद्भक्ति करने की आज्ञा प्रदान कर दी ।

ऋषिवर ने उसे राम मंत्र से दीक्षित किया और उसकी सेवा व सच्ची गुरुभक्ति व भगवद्भक्ति को देखकर कहा – “पुत्री ! तब मैं सशरीर तो नहीं रहूंगा, पर तुम एक दिन भगवान श्री राम को अपनी आंखों से प्रत्यक्ष देख सकोगी । तुम अपनी भगवद्भक्ति में कभी भी कोई व्यवधान मत आने देना। पल-पल भगवान का स्मरण करते रहना। प्रभु बड़े दयालु हैं । वे तुम पर एक दिन अपनी कृपा अवश्य बरसाएंगे।" अपने गुरु के मुख से ऐसी वाणी सुनकर, ऐसा आश्वासन सुनकर शबरी की आंखें प्रेमाश्रुओं से भर आयीं। वे गुरु के चरणों में गिर पड़ीं। एक दिन ऋषिवर संसार से विदा हो गए । पर शबरी अपने गुरु के आदेश का पल-पल निर्वाह करती हुई,अविराम भक्ति करती रहीं, भगवान के आने की बाट जोहती रहीं। भगवान तो सर्वज्ञ हैं, अंतर्यामी हैं, सर्वव्यापी हैं, फिर भला शबरी की निश्छल भक्ति उनसे

कैसे छिपी रह सकती थी? प्रभु तो परम दयालु हैं । अपने भक्त की निश्छल भक्ति व सच्चे प्रेम को देखकर वे द्रवित अवश्य ही होते हैं, भक्त पर अपनी कृपा अवश्य ही बरसाते हैं ।

शबरी रोज जंगल से बेर लाया करती, उन्हें चखा करती और जो बेर मीठे होते उन्हें अलग अपने प्रभु को खिलाने के लिए रख लेती । जिस मार्ग से ऋषिवर आते जाते थे, उसे साफ करके वे निष्कंटक बनाया करती थीं । वे भगवान राम की प्रतिपल प्रतीक्षा करती थीं और स्वयं को यह भरोसा देती थीं कि प्रभु उन्हें दर्शन अवश्य देंगे ।



तुलसीदास जी ने उनके इन भावों को कुछ इस तरह से व्यक्त किया है - वे सभी दिशाओं में, सभी पहरों में सचेत हो, देखती है कि कहीं मेरे प्रभु आ तो नहीं गए और उनके आने पर भी मैं कहीं सोई तो ना रही। कहीं मेरे प्रभु मार्ग भटक तो नहीं गए। उनके हृदय में उमड़ता-घुमड़ता प्रेम आंखों से अश्रु बन बह रहा है । वे सोच रही हैं कि कहीं मुझे अधम जानकर प्रभु ने आने का विचार बदल तो नहीं लिया।

यह सोचकर वे और भी रोती जाती हैं। उन आँसुओं ने मानों शबरी के कोटि-कोटि जन्मों के कर्म संस्कारों को धो डाला। उनका मन पवित्र हो गया।

उन्होंने कुटिया से झांक कर देखा तो देखती रह गईं। देखा मेरे प्रभु तो सचमुच मेरी कुटिया की ओर आ रहे हैं। इस परम दिव्य प्रसंग को तुलसीदास जी ने इस प्रकार प्रस्तुत किया है –

"सरसिज लोचन बाहु बिसाला । जटा मुकुट सिर उर बनमाला॥
स्याम गौर सुंदर दोउ भाई। सबरी परी चरन लपटाई॥
प्रेम मगन मुख बचन न आवा । पुनि पुनि पद सरोज सिर नावा॥
सादर जल लै चरन पखारे । पुनि सुंदर आसन बैठारे॥
कंद मूल फल सुरस अति दिए राम कहुँ आनि । प्रेम सहित प्रभु खाए बारंबार बखानि॥
पानि जोरि आगें भइ ठाढ़ी। प्रभुहि बिलोकि प्रीति अति बाढ़ी॥
केहि बिधि अस्तुति करौं तुम्हारी। अधम जाति मैं जड़मति भारी॥
अधम ते अधम अधम अति नारी। तिन्ह महँ मैं मतिमंद अघारी॥
कह रघुपति सुनु भामिनि बाता। मानउँ एक भगति कर नाता॥
जाति पाँति कुल धर्म बड़ाई। धन बल परिजन गुन चतुराई॥
भगति हीन नर सोहइ कैसा। बिनु जल बारिद देखिअ जैसा॥
नवधा भगति कहउँ तोहि पाहीं। सावधान सुनु धरु मन माहीं॥

अर्थात कमल नयन और विशाल भुजा वाले, सिर पर जटाओं का मुकुट और हृदय पर वनमाला धारण किए हुए श्री राम व लक्ष्मण जी के चरणों में शबरी लिपट पड़ीं। वे प्रेम में मग्न हो गईं और उनके मुख से कोई शब्द नहीं निकला । फिर उन्होंने जल लेकर आदरपूर्वक दोनों भाइयों के चरण धोए और फिर उन्हें सुंदर आसनों पर बैठाया । उन्होंने अत्यंत रसीले व स्वादिष्ट कंद मूल और बेर लाकर प्रभु श्री राम जी को दिए । प्रभु ने बार-बार प्रशंसा करके उन्हें प्रेम सहित खाया। फिर वह हाथ जोड़कर आगे खड़ी हो गई ।

प्रभु को देखकर उनका प्रेम अत्यंत बढ़ गया । उन्होंने कहा, “मैं किस प्रकार आपकी स्तुति करूँ? मैं नीच जाति की और अत्यंत मंदबुद्धि हूँ ।" इस पर भगवान श्री राम ने कहा, “हे मातंगी ! मेरी बात सुनो ! मैं तो केवल एक भक्ति का ही संबंध मानता हूं । मैं तुम्हारी सच्ची भक्ति से अति प्रसन्न हूं। मैं तुझसे अब अपनी नवधा भक्ति कहता हूं। तू सावधान होकर सुन और मन में धारण कर।" इस प्रकार प्रभु ने शबरी जी की सच्ची भक्ति के कारण उन्हें नवधा भक्ति प्रदान की। शबरी जी की भक्ति सफल हुई।

भक्त और भगवान के मिलन के इस मधुर प्रसंग में साधकों व भक्तों के लिए कई आध्यात्मिक प्रेरणायें व संकेत हैं । सर्वप्रथम तो शबरी बालिका होते हुए भी पशु वध जैसे क्रूर, अमानवीय और अधार्मिक परंपरा का विरोध करती हैं, उसका प्रतिकार करती है । परम्पराओं की तुलना में वे अपने विवेक को अधिक महत्त्व देती हैं । अनीति का विरोध न करना भी अनीति को बढ़ावा देने के ही समान है ।

आज समाज में दहेज प्रथा, बेटे-बेटी में फर्क, खर्चीली शादियां, आदि कई बुराइयां हैं, जिनका विरोध होना ही चाहिए । पर्यावरण-संरक्षण के लिए काम किया जाना चाहिए । साधना और धर्म के मार्ग पर चलने वाले साधकों के लिए यह अभीष्ट भी है । शबरी में भाव-संवेदना भरी हुई है, इसलिए वह पशुवध की परंपरा से दुखी थीं, द्रवित थीं ।

शबरी में सेवा की भावना प्रबल है। उनमें श्रमशीलता भी है । वे चुपके चुपके सेवा कर जाती हैं। इसका प्रतीकात्मक अर्थ यह है कि साधक को सेवा, श्रेय पाने की आशा से नहीं,वरन स्वभावतः ही करना चाहिए । सेवा में कोई दिखावा, प्रदर्शन, मान-सम्मान पाने की भावना नहीं होनी चाहिए ।

इसके साथ ही हमारे लिए यह भी प्रेरणा है कि हम जहां भी रहे वहां साफ-सफाई, स्वच्छता-पवित्रता का वातावरण बनाए रखें । सेवा में अहंकार की भावना नहीं होनी चाहिए । अपने घर पर या गुरु आश्रमों में या समाज में हमें निश्छल, निष्कपट भाव से सेवा करनी ही चाहिए जैसा कि शबरी ने किया ।

सेवा हमारे लिए सौभाग्य का द्वार खोल देती है । सेवा के कारण ही शबरी के जीवन में सौभाग्य का द्वार खुला । उनकी सेवा-भक्ति से प्रभावित होकर ही मतंग ऋषि ने उन्हें अपनी शिष्या बनाया एवं उसी सेवा-भक्ति ने उन्हें भगवान के दर्शन कराए । शबरी ने शिष्या बनने की अपनी पात्रता को साबित किया ।

शबरी को अपने गुरु के वचनों पर अटूट विश्वास था । यदि गुरु ने कहा कि आने वाले समय में ऐसा होगा तो होगा ही । इसमें संदेह की रत्ती भर भी गुंजाइश नहीं होनी चाहिए । यदि उन्होंने कहा है कि अविराम भक्ति करने पर एक दिन भगवान आएंगे तो अवश्य ही आएंगे । हमें भी ऐसा सोचना चाहिए कि यदि हमारे गुरु ने कहा है कि युग परिवर्तन होना अवश्यम्भावी है तो ऐसा होगा ही ।

शबरी ने अपने गुरु के वचनों का अक्षरशः पालन किया और उसी के बल पर वे प्रभु की असीम कृपा प्राप्त कर सकीं और प्रभु के दर्शन कर सकीं । जिस मार्ग से प्रभु के आने की संभावना थी, उस मार्ग को शबरी ने अपने आंचल से बुहारकर निष्कंटक बनाया । इसका अर्थ यह ही है कि हमें दूसरों के मार्ग को निष्कंटक बनाना चाहिए,उस पर कांटे नहीं बिछाना चाहिए । इससे स्वयं का जीवन भी निष्कंटक हो जाता है। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रेरणा हमें शबरी के जीवन से मिलती है ।

शबरी प्रभु के लिए मीठे बेर रखती थी । इसका अर्थ यही है कि हमारे हर कर्म इतने मधुर हों,दिव्यहों जिससे कि हम उन्हें प्रभु को समर्पित कर सकें । प्रभु को अपवित्र, अमधुर कर्म, अपवित्र चिंतन, चरित्र, व्यवहार प्रिय नहीं । न ही ऐसे कर्म प्रभु को अर्पित किए जा सकते हैं ।

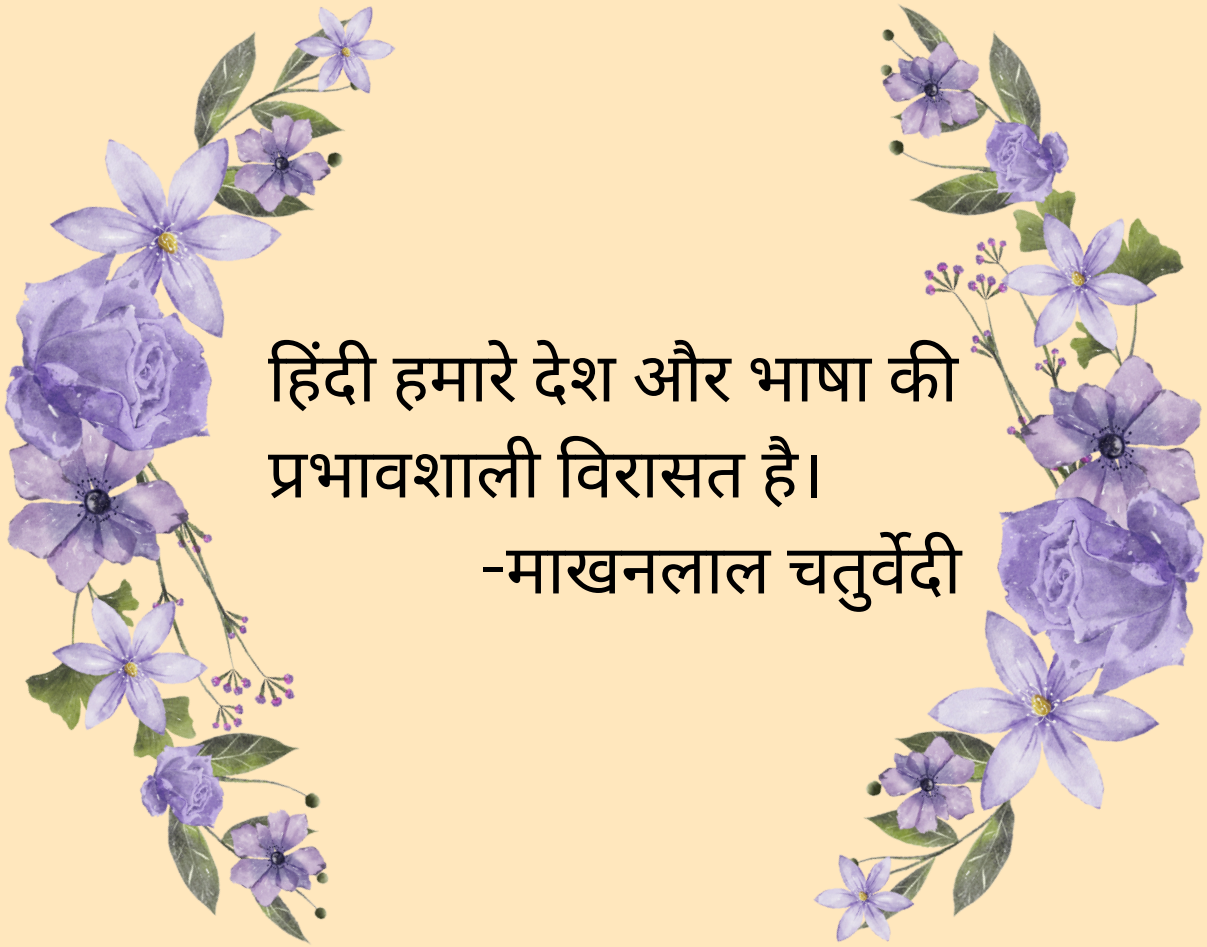
इसका दूसरा पहलू यह भी है कि प्रभु भक्त की प्रेम-भावना पर ही रीझते हैं । प्रभु को हम प्रेम-भावना से अपने अंतःकरण में प्रकट कर सकते हैं । प्रभु प्रेम के भूखे हैं, पदार्थ के नहीं । वे भक्त की प्रेम भावना को देखते हैं। इसलिए प्रभु ने जूठे बेरों को नहीं, बल्कि शबरी की प्रेम भावना को देखा । उन्होंने उनके द्वारा अर्पित सामग्री को नहीं, बल्कि उनके निश्छल, निष्कपट मन को देखा, प्रेम को देखा ।

शबरी हमेशा जागरूक रहा करती थीं और वे हर पल ईश्वर के प्रति सचेतन थीं । उन्होंने कभी भी उस अवस्था को नहीं त्यागा । इसी तरह हम भी संसार में रहते हुए जो भी कर्म करें, उन्हें सदा ईश्वर के प्रति सचेतन होते हुए ही करें। शबरी को उनके गुरु के द्वारा दिए गए मंत्र पर पूर्ण विश्वास था । वे उसे नित्य श्रद्धा भाव से जाप करती थीं। वे किसी दूसरे मंत्र की, दूसरे गुरु की या किसी अन्य रास्ते की तलाश में नहीं भटकती थीं । उन्हें मालूम था कि उनके गुरु ब्रह्मज्ञानी हैं । हमें भी अपने गुरु के हर वाक्य को ब्रह्मवाक्य मानना चाहिए ।

हमारे द्वारा सदा गुरु की आज्ञा का पालन होना चाहिए । गुरु की आज्ञा को साक्षात् नारायण की आज्ञा समझना चाहिए । गुरु एवं आराध्य के प्रति गहरी श्रद्धा-निष्ठा होनी चाहिए ; क्योंकि जो श्रद्धा हर दूसरे दिन गिरगिट की तरह रंग

बदलती हो वह श्रद्धा, श्रद्धा तो कतई नहीं हो सकती । वह श्रद्धा या श्रद्धालु होने का भ्रम मात्र है, प्रपंच मात्र है। ऐसी श्रद्धा, अश्रद्धा से भी गई गुजरी है। जो श्रद्धा विपरीत-से-विपरीत, प्रतिकूल-से-प्रतिकूल और कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में भी अविचल बनी रहे, वही सच्ची श्रद्धा है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि शबरी की तरह हर सच्चे साधक को पूरी श्रद्धा-निष्ठा व ईमानदारी से अपने अंतःकरण व मन की मलिनता पर झाड़ू लगाते हुए उसे सदा पवित्र व निर्मल बनाए रखना चाहिए । साथ ही अपनी साधना में नियमितता व निरंतरता बनी रहनी चाहिए, तभी हम शबरी की भांति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो सकेंगे । शबरी की भांति हमें जीवन-व्यवहार में हमेशा ईश्वर की सर्वज्ञता, सर्वव्यापकता का भान होना चाहिए, जिससे कि हम सर्वत्र ईश्वर की उपस्थिति की अनुभूति करते हुए हमेशा शुभ कर्म, पुण्य कर्म करते रहें और बुरे कर्म, अशुभ कर्म करने से बचे रहें । यदि हम ऐसा कर सके तो साधना में सफलता सुनिश्चित है और प्रभु की कृपा प्राप्त होना अवश्यंभावी है ।



असली सफर तो अब शुरू हुआ है



सुश्री निशा सोनी
पत्नी- श्री निर्मल सोनी, सहा. प्रशा. अधिकारी
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

औरत के कई किरदार होते हैं, वह एक बेटी, दोस्त, पत्नी, बहू और मां होती है। उसका सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण और बेहतर किरदार मां का होता है। जब एक औरत मां बनती है, उसी दिन से वह खुद के लिए जीना छोड़ देती है। मेरे अनुभव से जब एक औरत मां बनने के पहले चरण में होती है तब उसका दिल और दिमाग एक अलग ही उलझन में होता है, जिसे प्रेगनेंसी कहते हैं। वहां उसे अपनेपन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

हर समय कुछ खाने व खिलाने का सोचने वाली शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव के कारण खुद कुछ खा नहीं पाती। जब एक सामान्य इंसान को उल्टियां होती है तो लोग चिंतित हो जाते हैं, पर जब कोई गर्भवती महिला उल्टी करती है तो उसे सामान्य क्यों माना जाता है। वह भी कुछ नए बदलाव का सामना कर रही होती है और इसी समय से शुरू होती है यह जानने की यात्रा, कि कौन अपना है और कौन पराया। मेरे अनुभव में उस वक्त उसका हाथ पकड़कर अगर थोड़ा सा उसका साथ दिया जाए, तो सफर आसानी से शुरू हो जाता है।



अब आता है दूसरा चरण, जब वह खुद को आईने में देखती है तब उसके शरीर की बनावट कुछ अलग ही हो जाती है। यह उसका एक अलग अनुभव होता है। उस बनावट के कारण वह अच्छे से सो तक नहीं पाती। रात यूं ही गुजर जाती है। यह सोचते कि करवट किधर लें? अगर उस समय भी कोई अपना हाथ पकड़ कर पूछ ले कि क्या हुआ? नींद नहीं आ रही है क्या? तो खुद ही नींद आ जाती है।

तीसरा चरण सबसे महत्वपूर्ण होता है। कहते हैं इस चरण में वह अपनी जान लगा देती है। लेकिन फिर भी हार नहीं मानती। उस समय भी वह अपनों से एक प्यार भरी मुस्कान ही चाहती है। और अगर मिल जाए तो वह यह चरण भी आसानी से पार कर जाती है।

जब एक नन्ही किलकारी उसके हाथों में आकर गूंजती है, तब वह अपने सारे दुख भूल कर खुशी के आंसू के साथ रो पड़ती है लेकिन वह भूल जाती है कि “असली सफर तो अब शुरू हुआ है।”

महाराष्ट्र स्थित ज्योतिर्लिंग यात्रा वृतांत



सुश्री सरिता मिश्रा
पत्नी- श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

ईश्वर की असीम कृपा से इस बार मुझे अपने परिवार सहित 12 ज्योतिर्लिंगों मे से दर्शन के लिए अवशेष रहे 02 ज्योतिर्लिंगों के साथ ही एक बार पुन: त्रियम्बकेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन प्राप्त करने का सुनहरा अवसर प्राप्त हुआ| त्रियम्बकेश्वर, घृष्णेश्वर, और भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग की यात्रा में एक अद्वितीय धार्मिक और पर्यटन का अनुभव प्राप्त होता है। यह तीन महत्वपूर्ण हिन्दू तीर्थ स्थल हैं जो महाराष्ट्र राज्य में स्थित हैं।

- **त्रयम्बकेश्वर ज्योतिर्लिंग :** भारत वर्ष मे भगवान शिव के बहुत सारे शिवलिंग हैं, लेकिन शिव के 12 ज्योतिर्लिंग का विशेष महत्व है। इन्हीं में से एक - त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग, महाराष्ट्र राज्य के नासिक जिले से 30 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। मंदिर के अंदर ब्रह्मा, विष्णु और महेश के रूप में तीन छोटे-छोटे ज्योतिर्लिंग हैं। मान्यता है कि यहां स्थित शिवलिंग स्वयं प्रकट हुआ था। इसे किसी के द्वारा स्थापित नहीं किया गया है। यह मंदिर गोदावरी नदी के तट पर स्थित है। ऐसी मान्यता है की यहाँ पर शिव की पूजा से व्यक्ति की सभी मनोकामनाएं पूर्ण हो जाती हैं।
- **घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग :** घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग महाराष्ट्र प्रदेश में औरंगाबाद जिले में दौलताबाद से 12 मील की दूरी परवेरुल गांव के पास स्थित है। 12 ज्योतिर्लिंगों में से यह अंतिम ज्योतिर्लिंग है| यह ज्योतिर्लिंग भी भगवान शिव को समर्पित है | यह शिवलिंग शिव की अपार भक्त रही घुष्मा की भक्ति का स्वरूप है। उसी के नाम पर ही इस शिवलिंग का नाम घुष्मेश्वर पड़ा था। मान्यता है कि इस मंदिर का अंतिम जीर्णोद्धार 18 वीं शताब्दी में इंदौर की महारानी पुण्य श्लोका देवी अहिल्याबाई होलकर ने करवाया था। ज्योतिर्लिंग के दर्शन से श्रद्धालु को मानसिक और आध्यात्मिक शांति मिलती है। यह मंदिर अजंता और एलोरा की गुफाओं के निकट स्थित है। शहर के शोर-शराबे से दूर स्थित यह मंदिर शांति एवं सादगी से परिपूर्ण माना जाता है। देश-विदेश से लोग यहां दर्शन के लिए आते हैं तथा आत्मिक शांति प्राप्त करते हैं।



- **भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग :** भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग पुणे के पास सह्याद्रि पर्वत की गोद में स्थित है। शिव जी के 12 ज्योतिर्लिंगों में छठा ज्योतिर्लिंग है | यह ज्योतिर्लिंग भगवान शिव को समर्पित है और यह भक्तों की आत्मिक शांति के लिए एक प्रसिद्ध स्थल है। कुंभकर्ण के पुत्र भीमा की वजह से भीमाशंकर मंदिर बना है। इस मंदिर के पास ही भीमा नदी भी बह रही है। इन ज्योतिर्लिंगों की यात्रा करने से व्यक्ति को मानसिक और आध्यात्मिक शांति मिलती है, साथ ही उनके धार्मिक और आध्यात्मिक उत्थान का अनुभव होता है। यह यात्रा भारतीय संस्कृति और धर्म के एक महत्वपूर्ण हिस्से को दर्शाती है |

“प्रयागस्य प्रवेशाद्वै पापं नश्यति: तत्क्षणात्।”



श्री विनय सिंह
पति- श्रीमती मोनिका चौहान, कनि. अनुवादक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

'प्रयागस्य प्रवेशाद्वै पापं नश्यति: तत्क्षणात्' अर्थात् प्रयाग में प्रवेश मात्र से ही समस्त पाप का नाश हो जाता है। हिन्दू मान्यता के अनुसार, इस पावन नगरी के अधिष्ठाता भगवान श्री विष्णु स्वयं हैं और वे यहाँ माधव रूप में विराजमान हैं। सृष्टिकर्ता ब्रह्मा ने सृष्टि निर्माण का कार्य पूर्ण करने के बाद यहीं पर प्रथम यज्ञ किया था। इसी प्रथम यज्ञ के कारण प्र और याग अर्थात यज्ञ से मिलकर प्रयाग शब्द बना और इस स्थान का नाम प्रयाग पड़ा जहाँ भगवान श्री ब्रम्हा जी ने सृष्टि का सबसे पहला यज्ञ सम्पन्न किया था। भगवान के यहाँ बारह स्वरूप विद्यमान हैं। जिन्हें द्वादश माधव कहा जाता है। यह नगरी सबसे बड़े हिन्दू सम्मेलन महाकुंभ की चार स्थलियों में से एक है, शेष तीन हरिद्वार, उज्जैन एवं नासिक हैं। हिन्दू धर्मग्रन्थों में वर्णित प्रयाग स्थल पवित्र नदी गंगा और यमुना के संगम पर स्थित है। यहीं सरस्वती नदी गुप्त रूप से संगम में मिलती है, अतः ये त्रिवेणी संगम कहलाता है। यहां प्रत्येक बारह वर्ष में महाकुंभ मेला लगता है। प्रयागराज, अपने गौरवशाली अतीत एवं वर्तमान के साथ भारत के ऐतिहासिक एवं पौराणिक नगरों में से एक है। यह हिंदू, मुस्लिम, सिख, जैन एवं ईसाई समुदायों की मिश्रित संस्कृति का शहर है।

प्रयागराज सोम, वरूण तथा प्रजापति की जन्मस्थली है। प्रयाग का वर्णन वैदिक तथा बौद्ध शास्त्रों के पौराणिक पात्रों के सन्दर्भ में भी रहा है। यह महान ऋषि भारद्वाज, ऋषि दुर्वासा तथा ऋषि पन्ना की ज्ञानस्थली भी है। ऋषि भारद्वाज यहां लगभग 5000 ई०पू० में निवास करते थे और उन्होनें लगभग 10,000 से अधिक शिष्यों को यहाँ रहकर पढ़ाया। वह प्राचीन विश्व के महान दार्शनिक थें।

हिंदुओं के लिए यह एक पवित्र तीर्थ स्थान है। यह तीर्थ बहुत प्राचीन काल से प्रसिद्ध है और यहाँ के जल से प्राचीन राजाओं का अभिषेक होता था। इस बात का उल्लेख वाल्मीकि रामायण में भी है। भगवान श्री राम वनवास जाते समय प्रयाग में ही भारद्वाज ऋषि के आश्रम से होते हुए गए थे।

प्रयाग नगरी बहुत दिनों तक कौशल राज्य के अंतर्गत था। अशोक आदि बौद्ध राजाओं के समय यहाँ बौद्ध के अनेक मठ और विहार थे। अशोक का स्तंभ अभी तक किले के भीतर स्थित है जिसमें समुद्रगुप्त की प्रशस्ति खुदी है। फाहियान नामक चीनी यात्री जिस समय प्रयाग में आया था। उस समय प्रयाग कोशल राज्य में ही लगता था। प्रयाग का अक्षयवट बहुत प्राचीन काल से प्रसिद्ध है। त्रिवेणी तट पर अकबर के किले में स्थित अक्षयवट को 300 वर्ष पुराना माना गया है। इसकी गोलाई दस मीटर है। बहुत प्राचीन न भी जाएं तो भी इस वृक्ष ने मुगल काल को तो देखा ही है। इस वृक्ष ने गंगा की धारा को भी बंटते देखा है। कभी पूर्वगामी तो कभी पश्चिम वाहिनी प्रवाह होता रहा है।

चीनी यात्री हुएन्सांग ईसा की सातवीं शताब्दी में भारतवर्ष में आया था। उसने अक्षयवट को देखा था। आज भी लाखों यात्री प्रयाग आकर इस वट वृक्ष का दर्शन करते है जो सृष्टि के आदि से माना जाता है। वर्तमान में जितने भी पुराण हैं उनमें मत्स्यपुराण बहुत प्राचीन और प्रामाणिक माना जाता है। इस पुराण में इस तीर्थ के माहात्म्य का वर्णन है। उसमें लिखा है कि प्रयाग प्रजापति का क्षेत्र है जहाँ गंगा और यमुना बहती हैं। साठ सहस्त्र वीर गंगा की और स्वयं सूर्य जमुना की रक्षा करते हैं। यहाँ जो वट वृक्ष है उसकी रक्षा स्वयं शूलपाणि करते हैं। पाँच कुंड हैं जिनमें से होकर नदी बहती है। माघ महीने में यहाँ सब तीर्थकर कल्पवास करते हैं। माघ महीने में यह कल्पवास बहुत फलदायी होता है। संगम पर जो लोग अग्नि द्वारा देह विसर्जित करते हैं वे लोग जितने रोम हैं उतने सहस्र वर्ष स्वर्ग लोक में वास करते हैं।

वर्तमान का झूंसी क्षेत्र, जो कि संगम के बहुत करीब है, चंद्रवंशी (चंद्र के वंशज) राजा पुरुरव का राज्य था। पास का कौशाम्बी क्षेत्र वत्स और मौर्य शासन के दौरान समृद्धि से उभर रहा था। सन 1575 ई० में संगम के सामरिक महत्व से प्रभावित होकर सम्राट अकबर ने "इलाहाबास" (वर्तमान में प्रयागराज) के नाम से शहर की स्थापना की जिसका अर्थ "अल्लाह का शहर" है। मध्ययुगीन भारत में शहर का सम्मान भारत के धार्मिक-सांस्कृतिक केंद्र के तौर पर था। एक लंबे समय के लिए यह मुगलों की प्रांतीय राजधानी थी जिसे बाद में मराठाओं द्वारा कब्जा कर लिया गया था। सन 1801 ई० में शहर का ब्रिटिश इतिहास शुरू हुआ जब अवध के नवाब ने इसे ब्रिटिश शासन को सौंप दिया। ब्रिटिश सेना ने अपने सैन्य उद्देश्यों के लिए किले का इस्तेमाल किया। फिर सन 1857 ई० में यह शहर आजादी के युद्ध का केंद्र था और बाद में अंग्रेजों के खिलाफ भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन का गढ़ बन गया।

आजादी के प्रथम संग्राम 1857 के पश्चात ईस्ट इंडिया कंपनी ने मिंटो पार्क में आधिकारिक तौर पर भारत को ब्रिटिश सरकार को सौंप दिया था। इसके बाद शहर का नाम इलाहाबाद रखा गया तथा इसे आगरा-अवध संयुक्त प्रांत की राजधानी बना दिया गया। सन 1868 ई० प्रयागराज न्याय का गढ़ बना, जब इलाहाबाद उच्च न्यायालय की स्थापना हुई। ब्रिटिश वास्तुकार सर विलियम ईमरसन ने कोलकाता में विक्टोरिया मेमोरियल डिजाइन करने से तीस साल पहले आल सैंट कैथेड्रल के रूप में इलाहाबाद एक भव्य स्मारक की स्थापना की।

इलाहाबाद विश्वविद्यालय चौथा सबसे पुराना विश्वविद्यालय है। प्रयागराज भारतीय स्थापत्य परंपराओं के साथ संश्लेषण में बने कई विक्टोरियन और जॉर्जियाई भवनों में समृद्ध रहा है।

यह शहर ब्रिटिश राज के खिलाफ भारतीय स्वाधीनता आंदोलन का केंद्र था जिसका केंद्र बिंदु आनंद भवन था। इलाहाबाद (वर्तमान में प्रयागराज) में महात्मा गांधी ने भारत को मुक्त करने के लिए अहिंसा विरोध का कार्यक्रम प्रस्तावित किया था। प्रयागराज ने स्वतंत्रता के पश्चात् भारत को सबसे बड़ी संख्या में प्रधानमंत्री दिए है – जवाहर लाल नेहरू, लाल बहादुर शास्त्री, इंदिरा गांधी, राजीव गांधी, वी.पी.सिंह। पूर्व प्रधानमंत्री चंद्रशेखर इलाहाबाद विश्वविद्यालय के छात्र थे।

प्रयागराज मूल रूप से एक प्रशासनिक और शैक्षिक शहर है। इलाहाबाद उच्च न्यायालय, उत्तर प्रदेश के महालेखापरीक्षक, रक्षा लेखा के प्रमुख नियंत्रक (पेंशन) पीसीडीए, उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद, पुलिस मुख्यालय, मोती लाल नेहरू प्रौद्योगिकी संस्थान, मेडिकल और कृषि कॉलेज, भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईआईटी), आईटीआई नैनी और इफ्को फूलपुर यहां कुछ प्रमुख संस्थान हैं।

सभ्यता के प्रारम्भ से ही प्रयागराज विद्या, ज्ञान और लेखन का गढ़ रहा है। यह भारत का सबसे जीवंत राजनीतिक तथा आध्यात्मिक रूप से जागरूक शहर है।

प्रयागराज में संगम स्थल के अतिरिक्त अन्य कई जगहे भी भ्रमण योग्य है। प्रयागराज शहर में आजाद पार्क (पुराना कंपनी बाग), मिंटो पार्क और भारद्वाज पार्क सैलानियों के आकर्षण का केंद्र है।

प्रयागराज को तीर्थ नगरी भी कहा जाता है। प्रयागराज में अनेक प्रसिद्ध मंदिर भी हैं जैसे वेणी माधव मंदिर, शंकर विमान मंडपम, श्री बड़े हनुमान मंदिर, सोमेश्वर महादेव मंदिर, नाग वासुकी मंदिर, अलोपी देवी मंदिर, मनकामेश्वर मंदिर आदि। इसके अतिरिक्त इलाहाबाद किला, खुसरो बाग, आनंद भवन, इलाहाबाद स्तम्भ भी देखने योग्य हैं। अगर आप भी प्रयागराज संगम स्नान करने आते हैं, तो रामघाट पर शाम 7:00 बजे से आयोजित की जाने वाली गंगा आरती में जरूर शामिल हो जो लगभग 45 मिनट का पूरा कार्यक्रम होता है। इस दौरान उपस्थित श्रद्धालु एवं भक्त गंगा आरती में शामिल होकर पूरे भक्ति भाव से इसको संपन्न करते हैं।

प्रयागराज में अगले वर्ष महाकुंभ मेला लगने वाला है जो 14 जनवरी, 2025 (पौष पूर्णिमा) से शुरू होकर 26 फरवरी, 2025 (महा शिवरात्रि) तक त्रिवेणी संगम पर आयोजित होगा। महाकुंभ में इस बार भी तीन शाही स्नान होंगे। पहला शाही स्नान मकर संक्रांति को होगा। दूसरा मौनी अमावस्या यानी 29 जनवरी, तीसरा और आखिरी शाही स्नान बसंत पंचमी 03 फरवरी को होगा।



महाकुंभ का संबंध समुद्र मंथन से जुड़ा है। समुद्र मंथन के दौरान अमृत पाने के लिए देव और दानवों में 12 दिन तक निरंतर संघर्ष चला तो विष्णु जी के कहने पर गरुड़ ने अमृत का कलश ले लिया। असुरों ने जब गरुड़ से अमृत कलश छीनने का प्रयास किया तो उस पात्र में से अमृत की कुछ बूंदें छलक कर प्रयागराज, नासिक, हरिद्वार और उज्जैन में गिरीं। यही वजह है कि महाकुंभ के दौरान हरिद्वार में गंगा, उज्जैन में शिप्रा, नासिक में गोदावरी और इलाहबाद में त्रिवेणी संगम पर स्नान किया जाता है। मान्यता है कि इससे अमृत की प्राप्ति होती है। अगर संभव हो तो आप भी महाकुंभ में अवश्य शामिल हों।

सभी भारतीय भाषाओं के लिए
यदि कोई एक लिपि आवश्यक है
तो वो देवनागरी ही हो सकती है।
-जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

यूज एंड थ्रो (यूज-थ्रो)



श्री कौशलेश सिंह
वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (सलाहकार)
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

नाम तक आजकल यूज-थ्रो हो गए हैं।
क्या से क्या आजकल यूज-थ्रो हो गए हैं।।

पुरखों ने कितने जतन से सम्भाली,
थी कुछ किताबों की जो आलमारी,
बचपन में हमने पढ़ी वे किताबें,
उनमें कई पीढ़ियों के निशां थे,
मगर आज जैसे ही निकले नतीजे,
सब किताब औ कलम यूज-थ्रो हो गए हैं।
क्या से क्या आजकल यूज-थ्रो हो गए हैं।

हर घर में थी एक कोठरी पुरानी,
जिसमें थी पुरखों की सारी निशानी,
जो संग्रहालय से कुछ कम नहीं थे,
हम आज के जैसे विकसित नही थे,
नशा यूँ तरक्की का ऐसा चढ़ा कि,
मकाँ के मकाँ यूज-थ्रो हो गए हैं।
क्या से क्या आजकल यूज-थ्रो हो गए हैं।

रिश्ता सगा हो या हो दूर वाला,
था हमने कई पीढ़ियों तक संभाला,
कोई भी हो कितना सगा से सगा क्या,
गुरू शिष्य हो या हो बन्धु-सखा क्या,
पत्नी-पति और माता- पिता तक के
रिश्ते भी अब यूज-थ्रो हो गए हैं।
क्या से क्या आजकल यूज-थ्रो हो गए हैं।

प्रेम प्रयास



श्री अनुराग श्रीवास्तव
स.ले.प.अ./ओ.आई.ओ.एस.
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

जिसको जैसी अनुभूति हुई उसने वैसी उपमाएं दीं।
कुछ ने अमृत का घट बोला, कुछ ने विष की संज्ञाएं दीं।
कुछ ने बिरंचि से तुलना की, कुछ ने यम के प्रतिमान गढ़े।
कुछ ने सागर से गहरे, कुछ ने नभ से ऊंचे मान गढ़े,
बस एक तुम्हारी आहट पर सुख-चैन गंवाए कितनों ने,
सौ बार छले जाकर भी तुम पर ह्रदय लुटाए कितनों ने।
कितने अधरों ने यत्न किए, कितनी हथेलियां पिसी गईं,
कितने पोथे लिख दिए गए और कितनी कलमें घिसी गईं।

पर प्रेम तुम्हारी सीमाएं, है कौन भला सच जान सका?
या कौन तुम्हारी माया को गहराई से पहचान सका?
है कोई जो तुमको शब्दों की सीमाओं में बांध सका?
कब कौन तुम्हें किस महाकाव्य की कुंडलियों में साध सका?
तुम रीति रिवाज़ों से स्वतंत्र, सब नियमों से उन्मुक्त रहे,
चल पड़ी नियति अनुचर बनकर, तुम सदा नियति से मुक्त रहे।
वैविध्य तुम्हारे भावों का वर्णन से परे, असीमित है।
तुमको लिखने का हर प्रयास लघु है, अपूर्ण है, सीमित है।





काव्य दर्शन



श्री अनुराग श्रीवास्तव
स.ले.प.अ./ओ.आई.ओ.एस.
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

मुक्त काया में जीवन का दर्पण लिए, अनवरत नव सृजन का समर्पण लिए,
कोयले सी दहकती हुई भाव में, जूझने को सजग धूप में, छांव में,
आंधियों को समेटे हुई अंक में, गुनगुनाती हुई सी चली जा रही,
चार शब्दों में जीवन को गढ़ती हुई, एक कविता नदी सी बही जा रही।

वेदनाओं को चुपचाप सहती हुई, फिर कभी फूट कर सबसे कहती हुई,
प्रेम में डूब कर खिलखिलाती हुई, गीत दारुण विरह के भी गाती हुई,
हर मनोभाव का कंठ बनकर प्रथम, पक्ष निष्पक्ष होकर कही जा रही,
चार शब्दों में जीवन को गढ़ती हुई, एक कविता नदी सी बही जा रही।

सारे दैवीय उपमान दिनकर, शशि, काव्य श्रद्धा में मस्तक झुकाए हुए,
कीर्तियों के जलधि की परिधि देखकर, सिद्धियों के शिखर हैं लजाए हुए,
मुख पे मृदुहास्य का पुट सुशोभित किए, पथ के सारे थपेड़े सही जा रही,
चार शब्दों में जीवन को गढ़ती हुई, एक कविता नदी सी बही जा रही।

व्यक्ति और 'व्यक्तित्व'



श्री विवेक मिश्रा
वरि. लेखाकार
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

व्यक्तित्व एक अद्वितीय रहस्य है,
रंग-रूप में भिन्न, स्वभाव में विविध।
हर व्यक्ति अपने आप में एक कहानी है,
छिपा है जिसमें अनगिनत गुण और विविधता।

व्यक्ति का स्वभाव अद्वितीय है,
उसकी प्रतिभा और विशेषता सजीव है।
कितना भी उसे कोई समझने का प्रयास करे,
हर किसी के लिए वह अनापेक्षित है।

आँखों में चमक,चेहरे पर मुस्कान,
प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व है अनूठा लक्षण।
समय के साथ बदलते नहीं ये गुण,
बल्कि मजबूत होते जाते हैं उनके रंग।

व्यक्तित्व की अनमोल धारा,
विश्व को समृद्ध और संतुष्ट बनाता है।
हर व्यक्ति एक मंच, एक पट का हिस्सा है,
जिसका पात्र उसके व्यक्तित्व की कहानी सुनाता है।



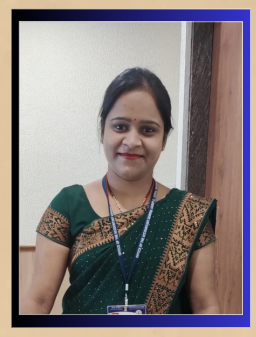
आशा



श्रीमती श्वेता सिंह
पत्नी -श्री अरुण कुमार सिंह, वरि. लेखापरीक्षक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

मन के,
गहन आवरण
में बैठी,
निर्मल,
नन्ही,
सहज सी 'आशा'
जो,
अपने नाजुक पंख फैलाये,
बहते पलों पर सवार होकर,
अपनी मंजिलों तक पहुँचे।
आप स्वयं,
वो आशा,
बहते पल
और वो मंजिल,
अनूठे,
रहस्यमय रूप से,
एक के ही,
भिन्न रूप हैं,
उस एक से ही,
मेरी ये प्रार्थना है।

सूर्य नमस्कार



श्रीमती मोनिका चौहान
कनि. अनुवादक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

सुबह सवेरे जल्दी उठकर, जो सूर्य नमस्कार करता है
जीवन से रोगों को भगाकर, स्वस्थ स्वयं को रखता है।
सूर्य नमस्कार के इतने सारे फायदे है,
पर इसको करने के भी कुछ अपने कायदे हैं,
इसमें शामिल है कुल बारह आसन,
खुद को स्वस्थ रखने का है जो आश्वासन,

- इसमें सबसे पहले प्राणासन आता है,

और यह तनाव को कोसो दूर भगाता है,
यह हमारे मन को एकाग्र करता है,
और सारी चिंताओं को भी हरता है।

- फिर दूसरे नंबर पर हस्तउत्तानासन आता है,

जो हमारे शरीर में उर्जा का संचार बढ़ाता है,
यह फेफड़ों को भी स्वस्थ बनाता है,
शरीर के आक्सीजन स्तर को भी बढ़ाता है,

- इसके बाद तीसरा आसन है हस्तपादासन,

यह करके आए शरीर में लचीलापन,
पीठ और कंधे के दर्द से तुरंत राहत दिलाए,
किडनी में रक्त का संचार भी बढ़ाए,

- अगला आसन आता है अश्व संचालन,

जो भी व्यक्ति करता है इसका पालन,
पेट की बीमारी से वो दूर रहता है,
कब्ज की समस्या वो कभी नहीं सहता है

- इसके बाद आता है पर्वत आसन,

ये सही करता है ब्लड सर्कुलेशन
फेफड़ों को बेहद मजबूत बनाता है,
रीड़ की हड्डी को भी लाभ पहुँचाता है,

- अष्टांग नमस्कार छठे नंबर पर आता है,

यह पूरे शरीर को लाभ पहुँचाता है,

- आती है फिर भुजंगासन की बारी,

जो दूर करें अस्थमा जैसी बीमारी,
रूकी हुई लंबाई को भी यह बढ़ाता है,
मानसिक थकान में भी लाभ पहुँचाता है,

- अधोमुखश्वासन उसके बाद आता है,

जिसका अभ्यास बालों को घना बनाता है,
आँखो की रोशनी भी इससे तेज होती है,
पूरे ही शरीर को ऊर्जावान बनाता है।

- नवें नंबर पर आता है दंडासन,

इसको करके होता है एकाग्र मन,
यह पाचन क्रिया में सुधार करता है,
बिगड़ी शारीरिक मुद्रा का भी उपचार करता है।

- इसके बाद हस्तपादासन और हस्तउत्तानासन को

फिर से दोहराया जाता है,
दिल से संबंधित सभी बीमारी को दूर भगाया जाता है।

- अंत में बारी आती है ताड़ासन की,

इससे नहीं आती समस्या पाचन की,
पीठ दर्द की समस्या में भी ये लाभकारी है
मधुमेह जैसी बीमारी में भी यह उपचारी है।

- इस तरह से 12 आसन पूर्ण हो जाते हैं,

और यह संपूर्ण शरीर को लाभ पहुँचाते हैं।
स्वस्थ, सुखी और संतुलित जीवन अगर चाहिए,
तो सूर्य नमस्कार का रोज अभ्यास करना चाहिए।

पुराणों में स्त्री



श्री राजन चौहान
डी.ई.ओ./टंकक
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

भक्त सभी थे वहां, देते थे आदर भगवान को।
चलते थे पुराणों के पद चिन्हों पर,
तत्पर राम, कृष्ण के साथ सीता, राधा की जय जयकार को।
किंतु घरों के भीतर से आने वाली आवाजों से अनजान थे,
या स्त्रियों से होती गलतियों से परेशान थे,
जिसका दंड वह अक्सर पाती रहती थी,
चूड़ी-पायलों के साथ कराहने की आवाज़ भी आती रहती थी,
चेहरों से अनजान थी, वह घरों से बाहर नहीं आती थी,
मायके भी परदें और ओढनी में, किसी पुरुष के साथ ही जाती थी,
वह उत्सव में शामिल तो नहीं हो पाती थी,
पर घरों में व्रत करके स्वयं पर होने वाले अत्याचार की उम्र अवश्य बढ़ाती थी,
शिक्षा भी पुराणों के अनुसार चाही थी,
पुरुषों को अनिवार्य और स्त्रियों को मनाही थी,
याद है उस समय भी किसी ने उनके भले के लिए हाथ बढ़ाया था,
पूछे जाने पर “पुराणों की पंक्तियां भूल गए क्या?” कोई जवाब ना आया था,
पर अब जब जवाब मिल रहा है उसमें कोई संदेह न बचा था,
पुराण भी तो पुरुष सत्तात्मक समाज में किसी पुरुष ने ही रचा था,
अगर वह स्त्री द्वारा रचा जाता तो
शायद उसमें स्त्री की इतनी विषम परिस्थितियां ना आती,
इतना कुछ होने के बाद वो स्त्री एक प्रश्न तो मन में लाती,
चाहे उसे सभा में दर्शाती या ना दर्शाती,
इससे अनेक नारियां प्रताड़ित होने से बच जाती,
या इन्हीं पुराणों की पंक्तियां दिखाकर सवाल करती,
पुरुष भी नारी के प्रश्न करने का अधिकार जान जाते,
ज्यादा नहीं तो पुराणों का हवाला देकर उन्हें गलत ना ठहराते।

बचपन



सुश्री सरिता मिश्रा
पत्नी- श्री विवेक मिश्रा, वरि. लेखाकार
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज

बचपन की वो मस्ती, वो खिलौने का जुनून,
छोटे छोटे कदम, बड़ी उम्मीदों का धरोहर।
बाल्यावस्था की वो अनमोल यादें,
जीवन की नन्हीं सी एक कहानी का अनमोल पल |

उड़ाते गुब्बारे, खेलते खिलौने,
मिलते दोस्त, छुपती खोज,
बचपन के वो लम्हें, अनमोल हैं नाते,
जिसमें खुद को पाने की है विलच्छित खोज।

छुपे राज, बचपन की मिठास,
माँ की गोदी, बाप का संग,
सब कुछ है प्यार से भरा,
बचपन की ये प्यारभरी दास्तान।

बचपन की वो मिठास, वो मस्ती,
जब दिल बेफिक्र था, सब कुछ हंसी में थी छिपी।
फिर आई जवानी, जिसमें जगी नई राहों की उम्मीद,
पर जिम्मेदारी का बोझ, बन गया ज़िन्दगी की परीक्षा का साक्षी।

स्त्री



डा. ज्योति सचान
पत्नी- श्री गौरव सचान, स.लेप.अ./ई.एच.आर.एम.एस.
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, प्रयागराज



मैं अस्त्र हूँ, शस्त्र हूँ, प्रहार हूँ, प्रचंड हूँ।
मैं गुलामी की जंजीरों से मुक्त हूँ, मैं ही समाज की पहचान हूँ।
मै ही इतिहास हूँ, मैं ही वर्तमान हूँ, मैं ही आनेवाला कल हूँ,
मैं स्त्री हूँ।।

मैं आकाश हूँ, उड़ान हूँ, जमीं से आसमान हूँ।
मैं आशा हूँ, किरन हूँ, उम्मीद हूँ, मिसाल हूँ।
मैं ही प्रारंभ, मैं ही अंत हूँ, मैं ही नारीशक्ति हूँ,
मैं स्त्री हँ।।

मैं न झुकी, न सहमी, न डरी, तटस्थ खड़ी चट्टान हूँ।
मैं ही अहं पूर्ण सुख की तृप्ति हूँ, मैं ही त्याग की मूर्ति हूँ।
मैं ही सवाल मैं ही जवाब हूँ, मैं आइने की हकीकत हूँ,
मैं स्त्री हूँ।।

मैं परिवार की नींव हूँ, चरित्र से चरित्रवान हूँ।
मैं जीवन में नयी चेतना हूँ, मैं ही सर्वस्व, सर्वव्यापी हूँ,
मैं स्त्री हूँ।।

हिंदी पखवाड़ा आयोजन की झलकियां













हिंदी कार्यशाला का आयोजन





क्षेत्रीय परामर्शदात्री समिति की बैठक का आयोजन





राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठक का आयोजन





गणतंत्र दिवस की झलकियां





प्रशिक्षण अनुभाग द्वारा आयोजित प्रशिक्षण की झलकियां





योग दिवस का आयोजन





स्वतंत्रता दिवस की झलकियां









प्रान्तीय ईर्ष्या–द्वेष को दूर करने में जितनी सहायता इस हिंदी प्रचार से मिलेगी, उतनी दूसरी किसी चीज़ से नहीं मिल सकती

-सुभाषचंद्र बोस

भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग,
क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान,
20, सरोजिनी नायडू मार्ग,
प्रयागराज - 211001