सत्यमेव जयते

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

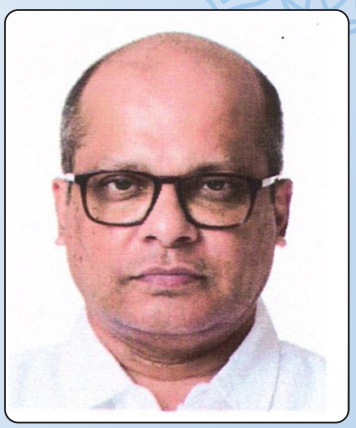
नूतन क्षितिज

उन्नीसवां संस्करण



कार्यालय
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा II)
पश्चिम बंगाल, कोलकाता - 700064

पत्रिका परिवार



संरक्षक
श्री मनीष कुमार
प्रधान महालेखाकार



मार्गदर्शक
श्री सतीश एम.
वरिष्ठ उप-महालेखाकार (प्रशासन)

संपादक
श्री वसीम मिन्हास
सहायक निदेशक (राजभाषा)

सहयोगी संपादक मंडल
श्री राजीव दास
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

श्री अमित कुमार साह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

सुश्री सुमन कुमारी
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

श्री अभिनव कुमार
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी



गतांक से आगे ...

* संपादक मण्डल का रचनाकारों के विचारों से सहमत होना आवश्यक नहीं है। रचनाकार के विचार उनके स्वयं के हैं।

नूतन क्षितिज

स्वत्वाधिकार
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा- II), पश्चिम बंगाल

प्रकाशन
नूतन क्षितिज (हिंदी पत्रिका)

वर्ष
2026

अंक
उन्नीसवां

मूल्य
राजभाषा के प्रति निष्ठा

प्रकाशक
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा - II), पश्चिम बंगाल
सी.जी.ओ. कॉम्प्लेक्स, तृतीय बहुतलीय कार्यालय भवन, पाँचवा तल
सॉल्ट लेक, कोलकाता - 700 064

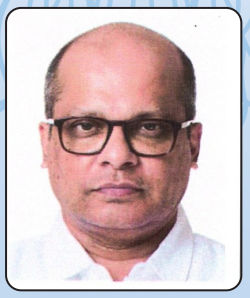
कार्यालय में राजभाषा हिंदी की प्रगति का संक्षिप्त विवरण

प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) पश्चिम बंगाल का कार्यालय जितना अपने मूल विभागीय कार्य के प्रति सजग एवं दक्ष है उतना ही राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति भी समर्पित है क्योंकि राजभाषा नीति का सुचारु कार्यान्वयन करना सभी विभागों का संवैधानिक दायित्व है। कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन सुचारु ढंग से हो इसके लिए कार्यालय का हिंदी कक्ष मुख्यालय के राजभाषा अनुभाग द्वारा जारी दिशानिर्देशों तथा राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी वार्षिक कैलेंडर के अनुसरण में कार्यालय में हिंदी के कार्यान्वयन की गतिविधियों का अनुपालन सुनिश्चित करवाने हेतु प्रयासरत है। कार्यालय में वित्त वर्ष 2026-27 के दौरान हिंदी पत्राचार तथा हिंदी में टिप्पणी लेखन की प्रतिशतता, राजभाषा विभाग द्वारा "ग" क्षेत्र के लिए हिंदी पत्राचार तथा हिंदी टिप्पणी लेखन हेतु निर्धारित लक्ष्य से अधिक रही।

वर्ष के दौरान कार्यालय में हिंदी के कार्य को बढ़ावा देने हेतु हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया जिसमें कार्यालयीन हिंदी, राजभाषा अधिनियम, नियम, प्रावधान, हिंदी तिमाही रिपोर्ट सटीक रूप से भरने जैसे विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया।

साथ ही, कार्यालय में वर्ष 2026 के दौरान दिनांक 16.09.2026 से दिनांक 25.09.2026 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया तथा वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" के 19वें अंक का विमोचन दिनांक 25.09.2026 को किया गया।

प्रधान महालेखाकार का संदेश



यह मेरे लिए अत्यंत हर्ष का विषय है कि हमारे कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" के 19वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। प्रत्येक अंक के प्रकाशन के साथ यह अनुभूति और अधिक प्रबल होती है कि यह पत्रिका केवल एक प्रकाशन ही नहीं, बल्कि हमारे कार्यालय के कार्मिकों के साहित्यिक रुझान का परिचायक भी है।

हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" का उद्देश्य केवल साहित्यिक अभिरुचियों को मंच प्रदान करना ही नहीं है, अपितु कार्मिकों के अनुभवों, विचारों तथा सृजनात्मक अभिव्यक्तियों को एक सूत्र में पिरोना भी है। यह पत्रिका विविध अनुभवों, ज्ञान, संवेदनाओं और रचनात्मकता का ऐसा संगम है, जो हमारे मानवीय एवं सांस्कृतिक पहचान को और अधिक समृद्ध बनाता है।

मुझे प्रसन्नता है कि हमारे कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी राजभाषा हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। हिंदी कार्यशालाओं, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, प्रतियोगिताओं तथा विभिन्न राजभाषा गतिविधियों में सभी की सक्रिय सहभागिता इस बात का प्रमाण है कि हिंदी के प्रति हमारा सामूहिक समर्पण निरंतर सुदृढ़ हो रहा है। इसी क्रम में यह हिंदी गृह पत्रिका कार्यालय के सभी कार्मिकों में हिंदी का प्रचार-प्रसार बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

मैं "नूतन क्षितिज" पत्रिका के सफल संपादन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को तथा पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं के रचनाकारों को हृदय से बधाई देता हूँ। मैं पत्रिका के सफल और निरंतर प्रकाशन की कामना करता हूँ।

(मनीष कुमार)
प्रधान महालेखाकार

वरिष्ठ उप-महालेखाकार/प्रशासन का संदेश



यह अत्यंत हर्ष और गौरव का विषय है कि कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" के 19वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। हिंदी गृह पत्रिकाएं कार्यालय के कार्मिकों की सृजनशीलता एवं रचनात्मकता को प्रदर्शित करती हैं। किसी भी हिंदी गृह पत्रिका का मुख्य उद्देश्य कार्यालय के कार्मिकों में छिपी साहित्यिक प्रतिभाओं को उजागर करने के साथ साथ, कार्यालय में होने वाले विभिन्न प्रकार के राजभाषा विषयक गतिविधियों से परिचित कराना होता है। इस दिशा में हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाती आ रही है।

आज जब तकनीकी और डिजिटल युग में संप्रेषण के अनेक माध्यम उपलब्ध हैं, तब भी हिंदी भाषा का महत्व निरंतर बढ़ रहा है। हिंदी हमें अपनी जड़ों से जोड़ती है तथा हमारे विचारों को व्यापक समाज तक पहुँचाने का सशक्त माध्यम बनती है। कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देकर हम अपने संवैधानिक दायित्व का निर्वहन करते हैं।

"नूतन क्षितिज" पत्रिका का प्रत्येक अंक अपने भीतर अनेक अनुभव, भावनाएँ और रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ समेटे रहता है। इस अंक में भी विविध विषयों पर आधारित रचनाएँ सम्मिलित की गई हैं, जो पाठकों को ज्ञानवर्धन के साथ-साथ चिंतन के लिए भी प्रेरित करेंगी।

"नूतन क्षितिज" पत्रिका के इस अंक के प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक शुभकामनाएं।

सतीश एम

(सतीश एम.)
वरिष्ठ उप-महालेखाकार/प्रशासन

उप-महालेखाकार/ए.एम.जी.-III का संदेश



मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हमारा कार्यालय हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" का 19वां अंक आपके सम्मुख प्रस्तुत कर रहा है। यह पत्रिका हम सबके सामूहिक प्रयास, रचनात्मकता और हिंदी भाषा के प्रति समर्पण का प्रतीक है।

हिंदी केवल हमारी राजभाषा ही नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, संवेदनाओं और राष्ट्रीय एकता की सशक्त अभिव्यक्ति का माध्यम भी है। देश में हिंदी के क्षेत्र और दायरे में वृद्धि हो रही है । प्रशासनिक कार्यों में हिंदी का बढ़ता प्रयोग प्रशासन और जनता के मध्य संवाद को सरल, सहज एवं प्रभावी बनाता है। यह हम सभी का संवैधानिक दायित्व है कि हम अपने दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग करें तथा राजभाषा के संवर्धन में सक्रिय भागीदारी निभाएँ।

मैं सभी रचनाकारों, संपादक मंडल के सदस्यों तथा सहयोगी अधिकारियों और कर्मचारियों को इस पत्रिका में उनके अमूल्य योगदान हेतु साधुवाद देता हूँ। मुझे विश्वास है कि पत्रिका का यह अंक भी अन्य अंकों की भांति, पाठकों का अप्रतिम स्नेह प्राप्त करेगा।

(शिशिर कुमार श्रीवास्तव)
उप-महालेखाकार /ए.एम.जी.-III

उप-महालेखाकार/ए.एम.जी.-IV का संदेश



रचनात्मकता मनुष्य की सबसे सुंदर अभिव्यक्ति है। साहित्य, कला और भाषा के माध्यम से व्यक्ति अपने विचारों, अनुभूतियों और अनुभवों को समाज तक पहुँचाता है। इस कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" इसी सृजनशील परंपरा को आगे बढ़ाने का विनम्र प्रयास है।

हमारा कार्यालय राजभाषा हिंदी के प्रयोग एवं प्रचार-प्रसार के प्रति सदैव प्रतिबद्ध रहा है। हिंदी में कार्य करना केवल प्रशासनिक आवश्यकता नहीं, बल्कि अपनी भाषा और संस्कृति के प्रति सम्मान व्यक्त करने का माध्यम भी है। मुझे प्रसन्नता है कि हमारे कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी इस दिशा में निरंतर उत्साह के साथ कार्य कर रहे हैं।

हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" का निरंतर प्रकाशन यह सिद्ध करता है कि साहित्य और हिंदी भाषा के प्रति हमारी रुचि निरंतर बढ़ रही है। इस बार भी अनेक उत्कृष्ट रचनाएँ प्राप्त हुईं, जिनमें जीवन के विविध रंग, सामाजिक सरोकार, प्रेरक अनुभव और मानवीय संवेदनाएँ प्रतिबिंबित होती हैं।

मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करते हुए इससे जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ।

(अलतमश ग़ाज़ी)

उप-महालेखाकार/ए.एम.जी.-IV

संपादकीय



समय का प्रवाह निरंतर गतिमान है। इसके साथ समाज, विचार, तकनीक और कार्य संस्कृति में अनेक परिवर्तन आते रहते हैं, किंतु भाषा वह सशक्त सूत्र है जो अतीत, वर्तमान और भविष्य को एक साथ जोड़कर रखती है। हिंदी ऐसी ही एक भाषा है, जो करोड़ों भारतीयों की भावनाओं, आकांक्षाओं और सांस्कृतिक चेतना की सामूहिक अभिव्यक्ति का माध्यम है।

भारत की राजभाषा के रूप में हिंदी न केवल प्रशासनिक कार्यों को सरल और सुगम बनाती है, बल्कि प्रशासन और नागरिकों के बीच प्रभावी संवाद का सेतु भी निर्मित करती है। हम सभी का संवैधानिक कर्तव्य है कि कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करें तथा इसे व्यवहार की भाषा बनाने की दिशा में निरंतर प्रयासरत रहें। मुझे यह जानकर संतोष होता है कि हमारे कार्यालय परिवार के सभी सदस्य इस दिशा में समर्पण एवं उत्साह के साथ कार्य कर रहे हैं। हिंदी गृह पत्रिका "नूतन क्षितिज" केवल रचनाओं का संग्रह नहीं, बल्कि विचारों का उत्सव है। यह वह मंच है जहाँ अनुभवों को अभिव्यक्ति मिलती है, संवेदनाएँ शब्दों में ढलती हैं और प्रतिभाएँ नए आयाम को प्राप्त करती हैं। कार्मिकों की सक्रिय भागीदारी ने इस पत्रिका को एक विस्तृत साहित्यिक परिवार का स्वरूप प्रदान किया है।

मुझे विश्वास है कि "नूतन क्षितिज" का यह अंक पाठकों के मन-मस्तिष्क को समृद्ध करेगा तथा उन्हें नए दृष्टिकोण से सोचने के लिए प्रेरित करेगा एवं राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा तथा कर्मचारियों में रचनात्मक अभिव्यक्ति और भाषाई आत्मविश्वास को और सुदृढ़ करेगा। इस अवसर पर मैं प्रधान महालेखाकार महोदय, वरिष्ठ उप-महालेखाकार/प्रशासन तथा सभी समूह अधिकारियों को उनके सतत मार्गदर्शन के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ ।

अंत में मैं सभी रचनाकारों, संपादक मंडल तथा उन सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का हार्दिक अभिनंदन करता हूँ, जिनके समर्पित प्रयासों से इस अंक का संपादन संभव हो सका। आप सभी सुधी पाठकों से अनुरोध है कि पत्रिका पठन के पश्चात अपने सुझाव अवश्य भेजें ताकि भविष्य में पत्रिका को और बेहतर रूप में आप सभी के सम्मुख प्रस्तुत किया जा सके।

वसीम मिन्हास
11.08.26

(वसीम मिन्हास)

सहायक निदेशक/राजभाषा

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	सदियों का ज्ञान, आज का समाधान	श्री अमित कुमार साह	1
2.	पराया धन : एक रूढ़िवादी सोच से समानता की ओर बढ़ता भारतीय समाज	सुश्री सुमन कुमारी	4
3.	नीलांचल की ओर, एक आत्मिक यात्रा का संस्मरण	सुश्री कैशवी कुमारी	7
4.	खेल : जीवन का अमृत	सुश्री प्रीति कुमारी	8
5.	कृत्रिम बुद्धिमत्ता: आधुनिक युग का वरदान या अभिशाप?	सुश्री रश्मि सिंह	10
6.	अनुभव और आधुनिकता का संगम: कार्य संस्कृति में नई रोशनी	श्री आकाश साव	16
7.	ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस: शिक्षा में एक नई क्रांति	श्री शेखर प्रियदर्शी	18
8.	क्या भारत में लोकतंत्र खतरे में है?	श्री करुणाकर साहू	21
9.	डिजिटल गोपनीयता	श्री प्रशांत नाथ तिवारी	24
10.	देश में बढ़ता साइबर अपराध और परेशान जनता	श्री नवीन कुमार	27
11.	हमारी धरती, हमारा प्यारा घर	सुश्री ख्याति राज	29
12.	झीलों की नगरी उदयपुर : यादों में बसी एक अविस्मरणीय यात्रा	सुश्री नेहा कुमारी	30
13.	आईपीएल बनाम टेस्ट क्रिकेट	श्री कौशिक चक्रवर्ती	32
14.	भारतीय खेल-कूद : पारंपरिक विश्लेषण	श्री सुमन दत्त	35
15.	बुढ़ापे में योग के फायदे	श्री शक्ति पदो दास	38
16.	महिलाओं के विरुद्ध हिंसा, यौन अपराध एवं शोषण	श्री सुब्रत माझी	39
17.	पुस्तकें: जीवन की सच्ची मित्र	श्री राहुल रंजन	43
18.	शिक्षा: बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर के सामाजिक परिवर्तन का आधार	श्री राजेश चौधरी	44
19.	डिजिटल डिटॉक्स: आधुनिक कार्य-संस्कृति में मानसिक शांति की कुंजी	श्री शेषन कुमार	46
20.	संध्या का पहर और मेरे अनुभव	श्री आशुतोष कुमार पाण्डेय	48
21.	साइबर अपराध आधुनिक डिजिटल युग की सबसे बड़ी चुनौती	श्री सूजय प्रसाद	49
22.	सच की तलाश	श्री अमित कुमार साव-I	52
23.	जीवन का दूसरा नाम परिवर्तन है	श्री मनोरंजन कुमार	53
24.	कोलकाता – द सिटी ऑफ फूडीज	श्री वसीम मिन्हास	55
25.	योग और जीवन	श्री राजीव दास	57
26.	रील-पुराण: अंगूठे का अवतार	श्री अमित कुमार साह	59
27.	अगर नियत अच्छी है तो नसीब कभी बुरा नहीं हो सकता	श्री मनोरंजन कुमार	61
28.	अबला?	श्री कृष्ण शंकर	62
29.	आत्मविश्वास	श्री राजेश चौधरी	64
30.	कार्यालयीन जीवन का नारी के जीवन पर प्रभाव	सुश्री सुमन कुमारी	65
31.	परीक्षा का बुखार	सुश्री सोनिया	66
32.	युद्ध में हार	श्री शेखर प्रियदर्शी	67
33.	लेखापरीक्षक की राह	श्री अमित कुमार साव-I	68
34.	विद्यालय जीवन	सुश्री सुस्मिता दत्त	69
35.	कर्तव्य और ममता के बीच	सुश्री स्नेहा कुमारी	71
36.	कार्यालयीन गतिविधियाँ		73-74

सदियों का ज्ञान, आज का समाधान



श्री अमित कुमार साह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

विज्ञान और तकनीक के इस दौर में मनुष्य ने चांद पर कदम रख लिया है, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के कारण हमारी दुनिया बदल रही है और हर समस्या का समाधान एक क्लिक पर उपलब्ध है। किंतु, इस चकाचौंध के बीच एक ऐसी चीज़ है जो आज भी असंतुलित है—वह है मनुष्य का भीतरी जीवन। तनाव (Stress), बर्नआउट (Burnout), रिश्तों में बिखराव और दिशाहीनता आज के कॉर्पोरेट और सामाजिक जीवन की सबसे बड़ी चुनौतियाँ हैं।

ऐसे समय में, जब हमें लगता है कि हमारे संकट बिल्कुल नए हैं, तब हमारे पौराणिक ग्रंथ और कहानियाँ एक अलग ही आयाम दिखाती हैं। रामायण, महाभारत, पुराण और उपनिषद केवल देवी-देवताओं की कहानियाँ नहीं हैं। ये मानव मन के मनोविज्ञान (Psychology) और जीवन प्रबंधन (Management) के विश्वकोश (Encyclopedia) हैं। इन कथाओं में छुपे उपदेश आज के 9-to-5 के जीवन, टीम मैनेजमेंट, लीडरशिप और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़े मार्गदर्शक बन सकते हैं। आइए, कुछ चुनी हुई पौराणिक घटनाओं के माध्यम से उन जीवन-सूत्रों को समझते हैं जो आज सबसे ज़रूरी हैं।

1. समुद्र मंथन: कॉर्पोरेट मंथन और विपरीत परिस्थितियों से लड़ना (Resilience)

पौराणिक कथाओं में समुद्र मंथन की कथा सबसे लोकप्रिय और गहरी है। देवताओं और असुरों ने मिलकर अमृत पाने के लिए समुद्र को मथा था। इस कथा से आज के कॉर्पोरेट और व्यक्तिगत जीवन के लिए तीन बड़े सबक मिलते हैं:

क. पहले विष निकलेगा, फिर अमृत

जब मंथन शुरू हुआ, तो सबसे पहले अमृत नहीं, बल्कि 'हलाहल' (भयानक विष) निकला। इससे देवता और असुर दोनों डर गए। आज के दौर में जब हम कोई नया स्टार्टअप शुरू करते हैं, बड़ा प्रोजेक्ट हाथ में लेते हैं, या जीवन बदलने का फैसला करते हैं, तो पहले दिन से सफलता नहीं मिलती। पहले चुनौतियाँ, नुकसान और मानसिक तनाव रूपी विष का सामना करना पड़ता है। जो इस विष को झेल जाता है, वही अंतिम परिणाम (अमृत) तक पहुँचता है।

ख. भगवान शिव बनने की क्षमता (Crisis Management)

जब विष से पूरी सृष्टि खतरे में थी, तब महादेव ने उस विष को अपने कंठ में धारण किया। उन्होंने न उसे उगला, न ही निगला। इससे वे 'नीलकंठ' कहलाए। एक अच्छा लीडर या घर का मुखिया वही है जो संकट (Crisis) के समय पूरी टीम या परिवार के तनाव को खुद सोख (Absorb) सके, बिना अपना आपा खोए। नकारात्मक बातों को पचा लेना और परिणाम को सकारात्मक बनाना ही असली लीडरशिप है।

ग. धैर्य और रत्न-लाभ

मंथन से लगातार मेहनत के बाद 14 रत्न निकले जैसे—कामधेनु, ऐरावत, कल्पवृक्ष, लक्ष्मी और अंत में अमृत। यह बताता है कि जीवन का मंथन लंबा होता है। अगर आपको लगातार मेहनत के बाद भी तुरंत लक्ष्य प्राप्त नहीं हो रहा है, तो धैर्य रखें। मंथन चलता रहा तो एक दिन अमृत ज़रूर मिलेगा।

2. अर्जुन और निष्काम कर्म: बदलते दौर में प्रक्रिया पर ध्यान

महाभारत के युद्ध के मैदान में अर्जुन जब भ्रमित हो गए, तो भगवान कृष्ण ने उन्हें गीता का उपदेश दिया। उनका सबसे प्रसिद्ध श्लोक है: **"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।"** आज के कॉर्पोरेट वर्ल्ड में इसका अर्थ समझना बेहद ज़रूरी है।

क. परिणाम बनाम प्रक्रिया (Result orientation vs Process orientation)

आजकल हर कंपनी में मुख्य प्रदर्शन संकेतक (Key Performance Indicator) और तिमाही लक्ष्यों (Quarterly Targets) का भारी बोझ होता है। हम परिणाम के बारे में इतना सोचते हैं कि हमारा ध्यान आज के काम (Process) से हट जाता है। कृष्ण कहते हैं कि तुम्हारा अधिकार केवल कर्म पर है, फल पर नहीं। जब आप परिणाम

की चिंता छोड़कर अपनी प्रक्रिया को उत्कृष्ट बनाते हैं, तो काम की गुणवत्ता अपने आप बेहतर हो जाती है और तनाव कम होता है।

ख. भ्रम का निवारण (Clarity of Goal)

अर्जुन अपने ही रिश्तेदारों को सामने देखकर भावुक हो गए थे। उन्हें लग रहा था कि युद्ध व्यर्थ है। कृष्ण ने उन्हें याद दिलाया कि उनका कर्तव्य इस समय एक भाई या रिश्तेदार का नहीं, बल्कि एक योद्धा का है जो अधर्म के खिलाफ लड़ रहा है। कॉर्पोरेट लाइफ में भी कई बार इमोशनल बायस (Emotional bias) या ऑफिस की राजनीति के कारण हम सही फैसले नहीं ले पाते। अपने मूल उद्देश्य (Core Objective) को पहचानना और भेदभाव से ऊपर उठकर काम करना ही सच्चा व्यावसायिक धर्म है।

3. रामायण में सुग्रीव और अंगद: टीम बिल्डिंग और कार्य-विभाजन की कला

भगवान राम चाहते तो अपनी शक्ति से माता सीता को एक पल में वापस ला सकते थे, लेकिन उन्होंने वानर सेना का गठन किया और सबको साथ लेकर चले। यह मैनेजमेंट का एक अद्भुत उदाहरण है।

क. सही टैलेंट की मैपिंग (Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats Analysis)

माता सीता की खोज के लिए जब सेना को चारों दिशाओं में भेजा गया, तो दक्षिण दिशा में सबसे विश्वसनीय और शक्तिशाली वानरों को भेजा गया—जैसे हनुमान, अंगद और जामवंत। राम को पता था कि सीता लंका में हैं, इसलिए उन्होंने दक्षिण की टीम में सबसे योग्य लोगों (Subject Matter Experts) को रखा। आज के मैनेजर्स को भी काम बांटते समय कर्मचारियों की ताकतों और कमजोरियों का सही आकलन होना चाहिए।

ख. अंगद का पैर और आत्मविश्वास

रावण के दरबार में अंगद ने अपना पैर जमा दिया और चुनौती दी कि अगर कोई उनका पैर हिला देगा, तो राम सेना हार मान लेगी। यह आत्मविश्वास तब आता है जब आपको अपने काम पर और अपने लीडर पर पूरा भरोसा हो। कॉर्पोरेट प्रेजेंटेशन हो या क्लाइंट मीटिंग, अगर आपकी रिसर्च और तैयारी मजबूत है, तो कोई आपको पीछे नहीं धकेल सकता।

4. एकलव्य और अभिमन्यु: लगातार सीखना और अधूरे ज्ञान का खतरा

महाभारत के ये दो पात्र आधुनिक शिक्षा और स्किल डेवलपमेंट (Skill Development) के लिए सबसे बड़े उदाहरण हैं।

क. एकलव्य: सेल्फ-लर्निंग (Self-Learning) और निष्ठा

एकलव्य को द्रोणाचार्य ने शिक्षा देने से मना कर दिया था, लेकिन उन्होंने गुरु की मिट्टी की मूर्ति बनाकर धनुर्विद्या सीखी। आज के इंटरनेट और ओपन-सोर्स के ज़माने में, अगर आप में सीखने की लगन है, तो आप किसी बड़े कॉलेज या डिग्री पर निर्भर नहीं हैं। खुद को अपस्किल (Upskill) करते रहना और सेल्फ-मोटिवेशन ही आज के दौर के 'गुरु' है।

ख. अभिमन्यु: अधूरे ज्ञान का नुकसान

अभिमन्यु को चक्रव्यूह में घुसना तो आता था, लेकिन वहां से बाहर निकलना नहीं आता था। उनका यही अधूरा ज्ञान उनकी हार का कारण बना। आज के दौर में, आधी-अधूरी जानकारी लेकर बड़े प्रोजेक्ट्स में कूद जाना या बिना पूरी मार्केट रिसर्च के अपना पैसा इन्वेस्ट कर देना बिल्कुल अभिमन्यु जैसा ही कदम है। किसी भी काम को शुरू करने से पहले उसकी 'एग्जिट स्ट्रेटजी' (Exit Strategy) भी तैयार होनी चाहिए।

5. यक्ष प्रश्न: इमोशनल इंटेलिजेंस और ठहराव की ज़रूरत

महाभारत में जब पांडव एक तालाब के पास पानी पीने गए, तो यक्ष ने उनसे कुछ प्रश्न पूछे। युधिष्ठिर के अलावा बाकी चारों भाइयों ने प्रश्नों की परवाह नहीं की और जल्दबाजी में पानी पी लिया, जिससे वे मूर्छित हो गए। युधिष्ठिर ने धैर्य से सारे प्रश्नों का सही उत्तर दिया।

एक प्रश्न था: "दुनिया में सबसे तेज़ क्या चलता है?" युधिष्ठिर ने जवाब दिया: "मन।" दूसरा प्रश्न: "सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है?" जवाब था: "रोज लोग मरते हैं, फिर भी जो जीवित हैं उन्हें लगता है कि वे हमेशा रहेंगे।"

आज के जीवन में इसका महत्व:

धैर्य (Patience): आज हम 'इंस्टेंट ग्रैटिफिकेशन' (तुरंत परिणाम चाहने) के ज़माने में जी रहे हैं। हम हर चीज़ का जवाब तुरंत चाहते हैं। जल्दबाजी में लिया गया कोई भी एक्शन

नुकसानदेह हो सकता है। युधिष्ठिर की तरह पहले रुकना, सुनना और फिर रिएक्ट करना ही इमोशनल इंटेलिजेंस है।

प्राथमिकता तय करना (Prioritization): हम रोज़ भेड़-चाल में भाग रहे हैं, यह भूलकर कि हमारा समय सीमित है। यक्ष के प्रश्न हमें याद दिलाते हैं कि जीवन की नश्वरता को समझकर हमें दैनिक तनाव से ऊपर उठना चाहिए और उन चीज़ों को समय देना चाहिए जो सच में मायने रखती हैं—जैसे परिवार, स्वास्थ्य और आत्मिक शांति।

6. हनुमान जी से सीखें सॉफ्ट स्किल्स और क्राइसिस मैनेजमेंट

हनुमान जी को पौराणिक कथाओं का सबसे पहला और सबसे बड़ा 'मैनेजमेंट गुरु' माना जाता है। उनके चरित्र से हम कई बातें सीख सकते हैं:

क. कम्युनिकेशन स्किल्स (वाणी का संयम)

सीता जी से जब हनुमान पहली बार लंका में मिले, तो उन्होंने सीधे जाकर बात नहीं की। उन्हें पता था कि सीता उन्हें रावण का कोई मायावी सैनिक समझ सकती हैं। इसलिए, उन्होंने पहले पेड़ के पीछे छुपकर मधुर स्वर में राम-कथा सुनाई, जिससे उन्होंने सीता का विश्वास जीता। कॉर्पोरेट कम्युनिकेशन्स में भी सीधे अपनी बात थोपने के बजाय सामने वाले के संदर्भ (Context) को समझना ज़रूरी है।

ख. लचीलापन (Agility and Adaptability)

समुद्र लांघते समय सुरसा नाम की राक्षसी ने हनुमान जी का रास्ता रोका और अपना मुँह बड़ा किया। हनुमान ने अपना शरीर और बड़ा कर लिया। जब सुरसा ने मुँह और अधिक बड़ा किया, तो हनुमान ने तुरंत अपना रूप छोटा किया और उसके मुँह में घुसकर तुरंत बाहर निकल आए। इससे सीख मिलती है कि हर जगह ईगो (Ego) या टकराव काम नहीं आता। कुछ जगहों पर स्थिति के हिसाब से फ्लेक्सिबल होना ही बुद्धिमानी है।

7. राजा हरिश्चंद्र और कुबेर: ईमानदारी और आर्थिक अनुशासन

आज के कॉर्पोरेट घोटालों और पर्सनल लोन के दलदल के दौर में इन दो कथाओं का ज्ञान बेहद अहम है।

क. राजा हरिश्चंद्र: सत्यनिष्ठा (Integrity)

राजा हरिश्चंद्र ने अपने वचन को निभाने के लिए अपना राज-पाट सब कुछ दान कर दिया। उन्होंने श्मशान में नौकरी की, पर अपनी नैतिकता नहीं छोड़ी। किसी भी बिजनेस या प्रोफेशन में 'एथिक्स' (Ethics) और 'इंटीग्रिटी' ही सबसे बड़ी पूंजी होती है। शॉर्ट-टर्म प्रॉफिट के लिए अगर कोई कंपनी अपने मूल्यों से समझौता करती है, तो उसका पतन निश्चित है।

ख. कुबेर का अहंकार: फाइनेंशियल ह्यूमिलिटी (Financial Humility)

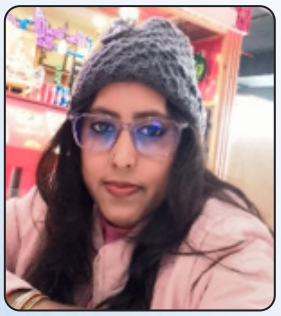
कुबेर को अपनी धन-दौलत पर बड़ा घमंड था। उन्होंने भगवान शिव को अपनी संपन्नता दिखाने के लिए एक बड़ी दावत रखी, जहां गणेश जी ने आकर उनका सारा खाना खा लिया और कुबेर का अहंकार टूट गया। यह कथा सिखाती है कि वेल्थ होने पर घमंड नहीं, बल्कि विनम्रता होनी चाहिए। दिखावे की भेड़-चाल में पड़कर लोग अक्सर फाइनेंशियल क्राइसिस में फंस जाते हैं। मनी मैनेजमेंट का पहला नियम है—दिखावे से दूर रहना।

पौराणिक ज्ञान का आधुनिक आचरण

हमारे पूर्वजों ने इन कथाओं को इसलिए नहीं लिखा था कि हम इन पर केवल फूल चढ़ाएं या इनकी पूजा करें। उन्होंने ये कहानियाँ इसलिए छोड़ी थीं ताकि आने वाली पीढ़ियाँ जीवन के युद्ध में कभी हारा हुआ महसूस न करें।

आज ऑफिस में चल रहा तनाव 'समुद्र मंथन' है, आपका करियर आपका 'कुरुक्षेत्र' है और आपके टारगेट्स आपका 'चक्रव्यूह' हैं। ज़रूरत इस बात की है कि हम अपने भीतर के अर्जुन को जगाएं, कृष्ण रूपी विवेक को अपना सारथी बनाएं और हनुमान जैसी निष्ठा के साथ अपने कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ें। सदियों पुराना यह ज्ञान कल भी सच था, आज भी सच है और आने वाले कल में भी हमारा मार्गदर्शन करता रहेगा।

पराया धन : एक रूढ़िवादी सोच से समानता की ओर बढ़ता भारतीय समाज



सुश्री सुमन कुमारी
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

'नारी तुम केवल श्रद्धा हो,
विश्वास-रजत-नग पग-तल में।"

— *जयशंकर प्रसाद*

'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।"

अर्थात जहाँ नारी का सम्मान होता है, वहाँ देवताओं का वास होता है। भारतीय संस्कृति में नारी को शक्ति, सृजन और संवेदना का प्रतीक माना गया है। वेदों में उसे विदुषी, उपनिषदों में दार्शनिक, महाकाव्यों में आदर्श तथा आधुनिक भारत में राष्ट्र-निर्माण की सहभागी के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है। फिर भी एक विडम्बना सदियों से हमारे सामाजिक जीवन का हिस्सा रही है—बेटी को **"पराया धन"** कहना। यह शब्द सुनने में भले ही सामान्य प्रतीत हो, किंतु इसके पीछे छिपी मानसिकता अत्यंत गहरी और दूरगामी है। यह केवल एक संबोधन नहीं, बल्कि उस सामाजिक संरचना का प्रतीक है जिसने बेटी को परिवार का अस्थायी सदस्य और किसी दूसरे परिवार की "संपत्ति" के रूप में देखने का दृष्टिकोण विकसित किया। आज भारत **"नारी शक्ति वंदन"**, **"बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ"**, महिला नेतृत्व, समान अधिकार और समावेशी विकास की दिशा में आगे बढ़ रहा है। ऐसे समय में "पराया धन" जैसी अवधारणाओं का पुनर्मूल्यांकन आवश्यक हो जाता है। प्रश्न यह है कि क्या बेटी वास्तव में पराई होती है, या हमारी सोच ही पराई हो गई थी?

पराया धन : शब्द नहीं, मानसिकता:–

"पराया धन" का शाब्दिक अर्थ है—ऐसी संपत्ति जो किसी अन्य की हो। जब बेटी के लिए इस शब्द का प्रयोग किया जाता है, तो अनजाने में उसे एक वस्तु अथवा संपत्ति के रूप में देखा जाता है। यह दृष्टिकोण स्त्री के व्यक्तित्व, स्वतंत्रता और मानवाधिकारों के विपरीत है।

भारतीय समाज में विवाह के बाद बेटी के ससुराल जाने की परंपरा ने इस धारणा को जन्म दिया। धीरे-धीरे यह सोच इतनी गहरी हो गई कि माता-पिता भी अपनी बेटी को यह कहकर समझाने लगे कि "यह घर तुम्हारा नहीं, तुम्हें एक दिन दूसरे घर जाना है।"

यह कथन देखने में स्नेहपूर्ण लग सकता है, परंतु मनोवैज्ञानिक दृष्टि से यह बेटी के मन में असुरक्षा और अस्थायित्व की भावना उत्पन्न करता है।

ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य:–

वैदिक काल में महिलाओं की स्थिति अपेक्षाकृत सम्मानजनक थी। **गार्गी**, **मैत्रेयी** और **लोपामुद्रा** जैसी विदुषियों ने दर्शन और ज्ञान की परंपरा को समृद्ध किया। महिलाओं को शिक्षा, यज्ञ तथा वैचारिक विमर्श में भाग लेने का अवसर प्राप्त था।

उत्तरवैदिक और मध्यकालीन सामाजिक संरचना में परिस्थितियाँ बदलीं। विदेशी आक्रमणों, सामंती व्यवस्था, बाल विवाह, पर्दा प्रथा तथा स्त्री-सुरक्षा से जुड़ी चिंताओं ने महिलाओं की स्वतंत्रता सीमित कर दी। धीरे-धीरे बेटी को उत्तराधिकार से दूर रखा गया और विवाह को ही उसका अंतिम लक्ष्य माना जाने लगा। यहीं से "पराया धन" जैसी अवधारणाएँ सामाजिक मान्यता प्राप्त करती गईं।

सामाजिक परिणाम:–

"पराया धन" की मानसिकता ने अनेक सामाजिक कुरीतियों को जन्म दिया—

1. **कन्या भ्रूण हत्या–** जब बेटी को आर्थिक बोझ समझा गया, तब समाज के कुछ वर्गों में कन्या भ्रूण हत्या जैसी अमानवीय प्रवृत्ति विकसित हुई। आधुनिक चिकित्सा तकनीकों के दुरुपयोग ने इस समस्या को और गंभीर बनाया।
2. **दहेज प्रथा–** दहेज की कुप्रथा का एक प्रमुख कारण यही सोच रही कि बेटी "दूसरे घर" जा रही है, इसलिए उसे संपत्ति देकर विदा किया जाए। परिणामस्वरूप अनेक परिवार आर्थिक संकट में फँसे और असंख्य बेटियाँ दहेज उत्पीड़न का शिकार हुईं।
3. **शिक्षा में असमानता–** कई परिवारों में यह तर्क दिया गया

कि बेटी तो पराए घर चली जाएगी, इसलिए उसकी शिक्षा पर अधिक खर्च करने की आवश्यकता नहीं थी। इससे लाखों बालिकाएँ शिक्षा से वंचित रह गईं।

4. **संपत्ति के अधिकार से वंचित करना–** यद्यपि आज कानून बेटियों को समान अधिकार देता है, फिर भी अनेक परिवारों में सामाजिक दबाव के कारण बेटियाँ अपने वैधानिक अधिकारों का उपयोग नहीं कर पातीं।

संविधान की दृष्टि– भारतीय संविधान स्त्री और पुरुष में किसी प्रकार का भेद नहीं करता।

- **अनुच्छेद 14** – विधि के समक्ष समानता।
- **अनुच्छेद 15** – लिंग के आधार पर भेदभाव का निषेध।
- **अनुच्छेद 16** – सार्वजनिक रोजगार में समान अवसर।
- **अनुच्छेद 21** – गरिमापूर्ण जीवन का अधिकार।
- **अनुच्छेद 39 (क)** – पुरुष एवं महिला दोनों के लिए समान आजीविका के अवसर।
- **अनुच्छेद 39 (घ)** – समान कार्य के लिए समान वेतन।
- **अनुच्छेद 51(क)(ई)** – प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध प्रथाओं का त्याग किया जाए।

इसी प्रकार, **हिंदू उत्तराधिकार (संशोधन) अधिनियम, 2005** ने बेटियों को पैतृक संपत्ति में पुत्रों के समान अधिकार प्रदान किए। यह केवल कानूनी परिवर्तन नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम था।

बदलता भारत : बदलती पहचान

इक्कीसवीं सदी का भारत यह सिद्ध कर चुका है कि प्रतिभा का कोई लिंग नहीं होता।

आज भारतीय बेटियाँ—

- प्रशासनिक सेवाओं में नेतृत्व कर रही हैं।
- न्यायपालिका में उच्च पदों पर कार्यरत हैं।
- वैज्ञानिक बनकर अंतरिक्ष अनुसंधान का नेतृत्व कर रही हैं।
- सेना में स्थायी आयोग प्राप्त कर रही हैं।
- खेलों में विश्व स्तर पर देश का गौरव बढ़ा रही हैं।
- उद्यमिता, शिक्षा, चिकित्सा, पत्रकारिता और प्रौद्योगिकी में नई ऊँचाइयाँ छू रही हैं।

यह परिवर्तन स्पष्ट करता है कि बेटी किसी परिवार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि उसकी सबसे बड़ी शक्ति हो सकती है।

प्रेरक उदाहरण– भारत का इतिहास और वर्तमान अनेक प्रेरणादायक उदाहरणों से भरा है।

- सावित्रीबाई फुले ने महिला शिक्षा की अलख जगाई।
- रानी लक्ष्मीबाई ने वीरता का अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया।
- कल्पना चावला ने अंतरिक्ष में भारत का नाम रोशन किया।
- पी. वी. सिंधु ने विश्व मंच पर भारतीय तिरंगे का गौरव बढ़ाया।
- मैरी कॉम ने संघर्ष और सफलता की नई परिभाषा लिखी।

ये उदाहरण बताते हैं कि बेटियाँ किसी की "पराई" नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र की धरोहर हैं।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव:– "पराया धन" शब्द केवल सामाजिक नहीं, मनोवैज्ञानिक समस्या भी है।

जब बचपन से किसी बेटी को यह बताया जाता है कि उसका वास्तविक घर कोई और है, तब उसके मन में अपने अस्तित्व को लेकर असुरक्षा उत्पन्न होती है। दूसरी ओर, पुत्र के मन में श्रेष्ठता का भाव विकसित हो सकता है। समाजशास्त्रियों के अनुसार समानता की शुरुआत भाषा से होती है। जिस दिन हमारी भाषा बदल जाएगी, उसी दिन हमारी सोच भी बदलने लगेगी।

आर्थिक दृष्टिकोण:– विश्व स्तर पर अनेक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि महिलाओं की शिक्षा और आर्थिक भागीदारी बढ़ने से—

- परिवार की आय बढ़ती है।
- बच्चों का स्वास्थ्य सुधरता है।
- सामाजिक विकास तेज होता है।
- गरीबी कम होती है।
- राष्ट्र की अर्थव्यवस्था सशक्त होती है।

अर्थात बेटी पर किया गया निवेश किसी "पराए घर" का

नहीं, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र के भविष्य का निवेश है।

समकालीन भारत और नारी सशक्तीकरण:– आज भारत में महिलाओं के सशक्तीकरण हेतु अनेक पहलें की गई हैं—

- **बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ**
- **सुकन्या समृद्धि योजना**
- महिला स्वयं सहायता समूहों का विस्तार
- महिला उद्यमिता को प्रोत्साहन
- स्थानीय निकायों में महिलाओं का आरक्षण

संसद और विधानसभाओं में महिलाओं के प्रतिनिधित्व को बढ़ाने की दिशा में पहल

इन प्रयासों का उद्देश्य केवल महिलाओं का विकास नहीं, बल्कि सामाजिक सोच में परिवर्तन लाना भी है।

भाषा और सोच का संबंध:– भाषा केवल अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं, बल्कि संस्कृति का दर्पण होती है। यदि हम बेटी को "लक्ष्मी", "घर की शान" और "परिवार का गौरव" कहते हैं, तो उसी बेटी को "पराया धन" कहना विरोधाभासी प्रतीत होता है। नई पीढ़ी को ऐसी भाषा सिखाई जानी चाहिए जो समानता, सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ावा दे।

समाधान:– "पराया धन" जैसी मानसिकता को समाप्त करने के लिए निम्न प्रयास आवश्यक हैं—

- परिवार में पुत्र-पुत्री के प्रति समान व्यवहार।
- गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और समान अवसर।
- संपत्ति में बेटियों के वैधानिक अधिकारों का सम्मान।
- दहेज प्रथा का पूर्ण सामाजिक बहिष्कार।
- महिलाओं की आर्थिक आत्मनिर्भरता।
- विद्यालयों में लैंगिक समानता आधारित शिक्षा।
- मीडिया और साहित्य में सकारात्मक महिला छवि।
- भाषा से भेदभावपूर्ण शब्दों का परित्याग।

किसी कवि ने लिखा है—

"बेटियाँ आँगन की तुलसी हैं, जीवन का मधुर संगीत हैं।
वे पराया धन नहीं, मानवता की सबसे सुंदर प्रीत हैं।"

वास्तव में बेटी न किसी की संपत्ति है और न किसी परिवार पर बोझ। वह समान अधिकारों वाली नागरिक, स्वतंत्र व्यक्तित्व, परिवार की धुरी और राष्ट्र की प्रगति की आधारशिला है। "पराया धन" जैसी अवधारणा आधुनिक लोकतांत्रिक भारत के मूल्यों—समानता, स्वतंत्रता, गरिमा और न्याय—से मेल नहीं खाती।

यदि हमें विकसित, संवेदनशील और समतामूलक भारत का निर्माण करना है, तो सबसे पहले अपनी सोच और अपनी भाषा बदलनी होगी। जिस दिन समाज यह स्वीकार कर लेगा कि **"बेटी पराया धन नहीं, अपितु परिवार की पहचान और राष्ट्र की अमूल्य शक्ति है,"** उसी दिन नारी सम्मान का वास्तविक स्वर्णिम युग प्रारंभ होगा।

"जहाँ बेटी का सम्मान होता है, वहीं परिवार समृद्ध, समाज संस्कारित और राष्ट्र सशक्त बनते हैं।"

नीलांचल की ओर, एक आत्मिक यात्रा का संस्मरण



सुश्री कैशवी कुमारी
पत्नी - श्री राहुल कुमार गुप्ता
स.ले.प.अ.

कुछ यात्राएँ केवल स्थानों तक पहुँचने के लिए नहीं होतीं; वे आत्मा के उन कोनों तक ले जाती हैं जहाँ जीवन स्वयं अपना परिचय देता है। असम की यात्रा मेरे लिए ऐसी ही एक अनुभूति थी—एक ऐसा अनुभव, जिसने केवल दृश्य नहीं दिखाए, बल्कि मन को एक नई दृष्टि प्रदान की।

रेल जब पहली बार असम की धरती पर पहुँची, तो लगा जैसे प्रकृति ने अपने विराट आँगन के द्वार खोल दिए हों। दूर-दूर तक फैली हरियाली, वर्षा से धुले पर्वत, कुहासे में लिपटी घाटियाँ और शांत भाव से बहती ब्रह्मपुत्र—सब मिलकर एक ऐसा संसार रच रहे थे जहाँ मन अनायास ही स्थिर हो जाता है। यहाँ प्रकृति केवल देखी नहीं जाती, बल्कि वह अपने मौन स्पर्श से भीतर तक उतर जाती है।

गुवाहाटी की प्रभात बेला में नीलांचल पर्वत की ओर बढ़ते हुए वातावरण में एक अद्भुत आध्यात्मिक आभा अनुभव हुई। मंद समीर में धूप और पुष्पों की मिली-जुली सुगंध थी, मंदिर की घंटियों का मधुर निनाद था और श्रद्धालुओं की शांत आस्था व्याप्त थी। ऐसा प्रतीत होता था मानो सम्पूर्ण वातावरण किसी अनवरत प्रार्थना में निमग्न हो।

नीलांचल की सीढ़ियाँ चढ़ते हुए लगा कि यह यात्रा केवल पर्वत की ऊँचाइयों तक पहुँचने की नहीं, बल्कि अपने ही अंतर्मन की गहराइयों तक उतरने की है। प्रत्येक कदम के साथ बाहरी संसार का शोर पीछे छूटता गया और भीतर का मौन अधिक स्पष्ट होता गया। उस क्षण समझ में आया कि तीर्थ केवल भौगोलिक स्थान नहीं होते, वे मन की अवस्थाएँ भी होते हैं।

कामाख्या मंदिर के गर्भगृह में प्रवेश करते ही समय मानो अपनी गति भूल गया। वहाँ किसी भव्य प्रतिमा का वैभव नहीं, बल्कि शक्ति का सूक्ष्म और गहन अनुभव था। उस दिव्य वातावरण में सिर झुकाते हुए यह अनुभूति हुई कि श्रद्धा का सबसे गहरा स्वर शब्दों में नहीं, बल्कि मौन समर्पण में प्रकट होता है।

मंदिर से बाहर निकलकर जब नीलांचल की ऊँचाइयों से ब्रह्मपुत्र को निहारा, तो वह केवल एक नदी नहीं लगी। वह युगों से बहती भारतीय संस्कृति की जीवंत धारा प्रतीत हुई, जिसने अनगिनत सभ्यताओं, परंपराओं और स्मृतियों को अपने साथ सँजो रखा हो । अस्त होते सूर्य की सुनहरी किरणें उसकी लहरों पर बिखर रही थीं और ऐसा लग रहा था जैसे आकाश स्वयं अपनी आभा उस नदी को अर्पित कर रहा हो।

इस यात्रा ने मुझे केवल कामाख्या धाम का दर्शन नहीं कराया, बल्कि उत्तर-पूर्व भारत की आत्मा से परिचित कराया। बाँसों की सरसराहट में सहज विनम्रता थी, वर्षा की बूँदों में प्रकृति का संगीत था, पर्वतों की निस्तब्धता में तपस्या का भाव था और वहाँ के लोगों की सरल मुस्कान में ऐसी आत्मीयता थी, जो किसी औपचारिक परिचय की अपेक्षा नहीं करती।

उत्तर-पूर्व भारत का केवल भौगोलिक सीमांत नहीं, बल्कि उसकी सांस्कृतिक और प्राकृतिक संवेदनाओं का अनुपम संसार है। यहाँ प्रकृति स्वयं एक साधक की भाँति शांत, संयमित और संतुलित दिखाई देती है। बादल मानो पर्वतों की गोद में विश्राम करते हैं, वर्षा धरती के साथ-साथ मन की धूल भी धो देती है और हर दृश्य जीवन की क्षणभंगुरता तथा उसकी सुंदरता का एक साथ स्मरण कराता है।

जब लौटने का समय आया, तो हाथों में मंदिर का प्रसाद अवश्य था, पर उससे कहीं अधिक मूल्यवान वह अनुभूति थी जो हृदय में स्थायी रूप से बस चुकी थी। कुछ यात्राएँ समाप्त होकर भी समाप्त नहीं होतीं; वे जीवन के विचारों, संवेदनाओं और दृष्टिकोण का हिस्सा बन जाती हैं।

मेरे लिए कामाख्या अब केवल एक शक्तिपीठ नहीं, बल्कि सृजन, श्रद्धा और आत्मबोध का प्रतीक है। और उत्तर-पूर्व भारत केवल मानचित्र का एक भूभाग नहीं, बल्कि भारत की उस शांत, पावन और सुगंधित चेतना का स्वर है, जो बिना किसी शोर के हृदय को स्पर्श कर लेती है।

खेल : जीवन का अमृत

जन्म से वृद्धावस्था तक — खेलों का हमारे जीवन में अतुलनीय योगदान

जीवन एक लम्बी यात्रा है — कभी सुगम, कभी दुर्गम, कभी आनन्ददायक तो कभी कठिन। इस यात्रा में जो साथी हर मोड़ पर हमारे साथ रहता है, वह है — खेल। खेल केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, यह मन की शान्ति का साधन है, सामाजिक सम्बन्धों का आधार है और स्वस्थ जीवन का मूलमन्त्र है। बचपन की मासूम किलकारियों से लेकर बुढ़ापे की शाम की सैर तक, खेल हमारे जीवन में एक अदृश्य लेकिन अत्यन्त शक्तिशाली भूमिका निभाता है।

"खेल वह भाषा है जो बिना शब्दों के बोलती है, बिना पाठ्यपुस्तक के सिखाती है और बिना औषधि के निरोग रखती है।"

1. बचपन — खेल की अनजानी शुरुआत

जब एक शिशु पहली बार अपने हाथों से किसी वस्तु को पकड़कर फेंकता है, जब वह घुटनों के बल रेंगते हुए किसी गेंद के पीछे भागता है या जब वह पहली बार अपने नन्हे पैरों पर खड़ा होकर लड़खड़ाते हुए दौड़ने का प्रयास करता है — तब वास्तव में खेल की शुरुआत हो जाती है। बचपन का स्वतन्त्र खेल बच्चे की सृजनात्मकता, समस्या-समाधान क्षमता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का आधार बनता है, वास्तव में यह बच्चे के सम्पूर्ण विकास की नींव है।

2. समवयस्कों का साथ — खेल से बनते रिश्ते

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है और पार्क, गली या मोहल्ले में अपनी उम्र के बच्चों से मिलता है, तो सबसे पहला सम्पर्क-सूत्र क्या बनता है? — खेल! न भाषा का बन्धन, न जाति-धर्म का भेद, न अमीर-गरीब का अन्तर — बस एक गेंद, एक मैदान और कुछ उत्साही बच्चे। बस, दोस्ती हो गई!

3. विद्यालय का जीवन — उकताहट का तोड़ : खेल

विद्यालय जीवन में प्रवेश करते ही बच्चे के सामने एक नया संसार खुलता है — किताबें, परीक्षाएँ, गृहकार्य, अनुशासन। गणित का जटिल सूत्र, विज्ञान का कठिन प्रयोग, इतिहास की लम्बी तिथियाँ — ये सब मस्तिष्क पर बोझ डालते हैं। ऐसे में 'खेल का कालखण्ड' किसी वरदान से कम नहीं होता।

विद्यालय में खेल केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, यह सामाजिकीकरण का सबसे प्रभावी माध्यम है, यह बच्चों में आत्मविश्वास जगाता है, उन्हें अनुशासन सिखाता है और समय-प्रबन्धन का पाठ पढ़ाता है।

शिक्षाविद् भी मानते हैं कि जो विद्यालय खेल को प्राथमिकता देते हैं, वहाँ के छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन भी बेहतर होता है।

"जो बच्चा मैदान में गिरकर उठना सीख लेता है, वह जीवन में कभी हार नहीं मानता।"



सुश्री प्रीति कुमारी
लेखापरीक्षक

4. महाविद्यालय — नए पंख, नए सपने, नई चुनौतियाँ

महाविद्यालय का जीवन एक नई दुनिया है। यहाँ सपनों को पंख लगते हैं, लेकिन साथ ही चुनौतियाँ भी बढ़ जाती हैं। माता-पिता की अपेक्षाएँ, विशाल पाठ्यक्रम का बोझ, करियर का दबाव, अच्छी-बुरी संगति का प्रभाव, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी और भविष्य की अनिश्चितता — ये सब मिलकर युवा मन पर अत्यधिक दबाव डालते हैं।

ऐसे तनावपूर्ण वातावरण में खेल एक 'सेफ्टी वॉल्व' का कार्य करता है।

शोध बताते हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क में एण्डॉर्फिन का स्राव बढ़ता है, जो प्राकृतिक तनावनाशक का कार्य करता है।

कॉलेज में सबसे बड़ी चुनौती है सन्तुलन — पढ़ाई और खेल के बीच, सपनों और वास्तविकता के बीच, स्वतन्त्रता और उत्तरदायित्व के बीच। जो छात्र इस सन्तुलन को साध लेता है, वही सफल होता है।

5. उच्च शिक्षा — और भी कठिन और भी आवश्यक

उच्च शिक्षा के चरण में — चाहे वह स्नातकोत्तर हो, शोध कार्य हो या किसी व्यावसायिक पाठ्यक्रम की तैयारी — दबाव अपने चरम पर पहुँच जाता है।

इस अवस्था में अधिकांश युवा खेल को 'समय की बर्बादी' मानकर छोड़ देते हैं और यहीं वे सबसे बड़ी भूल करते हैं। जब शरीर निष्क्रिय हो जाता है, तो मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी घट जाती है। यदि प्रतिदिन केवल तीस मिनट भी खेल या व्यायाम को समर्पित किया जाए, तो न केवल ये समस्याएँ दूर रहती हैं, बल्कि एकाग्रता और स्मरणशक्ति में भी उल्लेखनीय वृद्धि होती है।

6. नौकरी का जीवन — सपनों को साकार करने का समय

वर्षों के अध्ययन और परिश्रम के पश्चात् जब नौकरी मिलती है, तो एक नई स्वतन्त्रता का अनुभव होता है। अब आर्थिक स्वावलम्बन है, समय का प्रबन्धन स्वयं के हाथ में है और सबसे महत्त्वपूर्ण — अब आप अपने खेलकूद के सपनों को साकार कर सकते हैं!

कार्यालय के पश्चात् क्रिकेट खेलना, सप्ताहान्त पर फुटबॉल का मैच, प्रातःकालीन मैराथन में भागीदारी, बैडमिंटन कोर्ट पर मित्रों के साथ प्रतिस्पर्धा, या टेबल टेनिस का एक त्वरित खेल खेलना — यह सब अब सम्भव हैं। सबसे सुन्दर बात यह है कि अब जीतने या हारने का कोई दबाव नहीं — बस मन की प्रसन्नता और शरीर की चुस्ती। यह वह समय है जब खेल अपने शुद्धतम रूप में आनन्द देता है।

"खेल में हार-जीत तो अस्थायी है, पर जो आनन्द और स्वास्थ्य मिलता है, वह स्थायी है।"

7. प्रौढ़ावस्था — जब खेल बन जाता है औषधि

चालीस की आयु पार करते ही शरीर संकेत देने लगता है — घुटनों में दर्द, रक्तचाप में उतार-चढ़ाव, मधुमेह का ख़तरा, हृदय सम्बन्धी चिन्ताएँ, बढ़ता वज़न और मानसिक तनाव। यदि व्यक्ति ने जीवनभर खेल को अपना साथी बनाए रखा है, तो इन समस्याओं की सम्भावना काफ़ी कम हो जाती है।

हृदय स्वास्थ्य और दौड़ : ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स मेडिसिन (2019) में प्रकाशित एक व्यापक मेटा-एनालिसिस के अनुसार, नियमित दौड़ने वाले व्यक्तियों में हृदय रोग से मृत्यु का ख़तरा लगभग 30 प्रतिशत तक कम पाया गया।

मधुमेह और खेल : अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन की 2020 की रिपोर्ट के अनुसार, सप्ताह में कम से कम 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि टाइप2- मधुमेह के ख़तरे को 58 प्रतिशत तक कम कर सकती है। बैडमिंटन, तैराकी, साइकिलिंग जैसे खेल इसके लिए अत्यन्त प्रभावी सिद्ध हुए हैं।

मानसिक स्वास्थ्य : लैंसेट साइकियाट्री (2018) में प्रकाशित एक विशाल अध्ययन — जिसमें 12 लाख से अधिक अमेरिकी वयस्कों ने भाग लिया — ने पाया कि जो लोग नियमित व्यायाम या खेल में संलग्न रहते हैं, उनके मानसिक रूप से अस्वस्थ रहने वाले दिनों की संख्या 43 प्रतिशत कम हो जाती है।

अस्थि एवं सन्धि स्वास्थ्य : नेशनल ऑस्टियोपोरोसिस फ़ाउण्डेशन के अनुसार, नियमित वज़न-वहन व्यायाम (जैसे दौड़ना, चलना, टेनिस) अस्थि घनत्व को बनाए रखने और ऑस्टियोपोरोसिस के ख़तरे को कम करने में अत्यन्त प्रभावी हैं।

कैंसर की रोकथाम : विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, नियमित शारीरिक गतिविधि स्तन कैंसर का ख़तरा 20-25 प्रतिशत और आँतो के कैंसर का ख़तरा 20 प्रतिशत तक कम कर सकती है। खेल के माध्यम से शरीर का वज़न नियन्त्रित रहता है, हॉर्मोनल सन्तुलन बना रहता है और प्रतिरक्षा प्रणाली सशक्त होती है।

ये आँकड़े स्पष्ट करते हैं कि खेल केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि एक सिद्ध चिकित्सा पद्धति है। जो व्यक्ति खेल के प्रति उत्साही रहता है, वह अनेक गम्भीर रोगों से स्वतः ही सुरक्षित रहता है।

८. साठ के पार — नई चुनौतियाँ, नए विकल्प

साठ वर्ष की आयु पार करने के पश्चात् शरीर की सीमाएँ और अधिक स्पष्ट हो जाती हैं। घुटने साथ नहीं देते, श्वास जल्दी फूलने लगती है, फुर्ती पहले जैसी नहीं रहती। क्रिकेट या फुटबॉल जैसे तीव्र खेल अब कठिन हो सकते हैं। लेकिन इसका अर्थ यह कतई नहीं है कि खेल छोड़ देना चाहिए — बल्कि इसका स्वरूप बदल जाता है।

योग इस आयु वर्ग के लिए सर्वोत्तम विकल्प है। प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता बनी रहती है, आसनों से शरीर लचीला रहता है और ध्यान से मन शान्त रहता है। भारतीय परम्परा में योग का इतिहास हज़ारों वर्ष पुराना है और आज सम्पूर्ण विश्व इसकी महत्ता को स्वीकार कर रहा है।

"दौड़ता हुआ घोड़ा और चलता हुआ मनुष्य कभी बूढ़ा नहीं होता।"

उपसंहार — खेल है तो जीवन है

जीवन एक नदी की भाँति है — कभी शान्त, कभी प्रबल, कभी मन्द, कभी तीव्र। इस नदी के प्रवाह में खेल वह नाव है जो हमें डूबने नहीं देती। बचपन में खेल हमें संसार से जोड़ता है, बाल्यावस्था में मित्रता का आधार बनता है, विद्यालय में अनुशासन और आत्मविश्वास देता है, महाविद्यालय में तनाव से मुक्ति दिलाता है, नौकरी में आनन्द का स्रोत बनता है, प्रौढ़ावस्था में रोगों से रक्षा करता है और वृद्धावस्था में सक्रिय और स्वस्थ बनाए रखता है।

अन्ततः, जीवन कितने वर्ष जिया गया, यह उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है — महत्त्वपूर्ण यह है कि कैसे जिया गया। बिना किसी गम्भीर रोग के, पूर्ण ऊर्जा के साथ, आनन्दमय जीवन जीना — यही तो सच्ची सफलता है। और इस सफलता का सबसे सरल, सुलभ और सिद्ध मार्ग है — खेल।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence): आधुनिक युग का वरदान या अभिशाप?



सुश्री रश्मि सिंह
स.ले.प.अ.

वर्तमान समय विज्ञान और तकनीक का युग है। हर दिन नई-नई खोजें मानव जीवन को अधिक सरल, तेज़ और सुविधाजनक बना रही हैं। इन वैज्ञानिक उपलब्धियों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence – AI) सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावशाली तकनीकों में से एक है। पिछले कुछ वर्षों में AI ने जिस गति से विकास किया है, उसने दुनिया के लगभग हर क्षेत्र को प्रभावित किया है। आज यह केवल वैज्ञानिकों और इंजीनियरों तक सीमित नहीं है, बल्कि आम लोगों के दैनिक जीवन का भी अभिन्न हिस्सा बन चुकी है।

सुबह मोबाइल फोन का अलार्म बंद करने से लेकर ऑनलाइन खरीदारी, डिजिटल भुगतान, सोशल मीडिया, अस्पतालों में रोगों की पहचान, विद्यालयों में स्मार्ट शिक्षा, उद्योगों में मशीनों का संचालन और खेती में आधुनिक तकनीकों के उपयोग तक—हर जगह AI अपनी उपयोगिता सिद्ध कर रही है। आज हम जिन सुविधाओं का सहज रूप से उपयोग करते हैं, उनमें से अनेक कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित हैं।

हालाँकि AI ने मानव जीवन को सरल बनाया है, लेकिन इसके साथ कुछ गंभीर चुनौतियाँ भी जुड़ी हुई हैं। रोजगार, गोपनीयता, साइबर सुरक्षा, नैतिकता और मानव निर्णय क्षमता जैसे विषय आज पूरी दुनिया में चर्चा का विषय बने हुए हैं। इसलिए यह समझना आवश्यक है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता क्या है, यह कैसे कार्य करती है, इसके लाभ और हानियाँ क्या हैं तथा भविष्य में इसका समाज पर क्या प्रभाव पड़ सकता है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का अर्थ :

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का अर्थ है—मशीनों या कंप्यूटरों में ऐसी क्षमता विकसित करना, जिससे वे मनुष्य की तरह सोच सकें, सीख सकें, अनुभवों का विश्लेषण कर सकें और उचित निर्णय ले सकें।

सामान्य मशीनें केवल दिए गए निर्देशों के अनुसार कार्य करती हैं। लेकिन AI आधारित मशीनें डेटा का अध्ययन करती हैं, गलतियों से सीखती हैं, नए अनुभवों के अनुसार स्वयं को बेहतर बनाती हैं और समय के साथ अधिक सटीक परिणाम देने लगती हैं।

सरल शब्दों में कहा जाए तो—

"जब किसी मशीन को इस प्रकार विकसित किया जाए कि वह मनुष्य की तरह सोचने, समझने, सीखने और निर्णय लेने का प्रयास करे, तो उसे कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) कहा जाता है।"

AI का उद्देश्य मनुष्य का स्थान लेना नहीं, बल्कि उसके कार्यों को आसान, तेज़ और अधिक प्रभावी बनाना है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का इतिहास: कृत्रिम बुद्धिमत्ता की अवधारणा नई नहीं है। कई सौ वर्षों से लोग यह कल्पना करते रहे हैं कि मशीनें भी मनुष्य की तरह सोच सकती हैं। आधुनिक AI की वास्तविक शुरुआत बीसवीं शताब्दी में हुई।

सन् 1950 में प्रसिद्ध ब्रिटिश गणितज्ञ एलन ट्यूरिंग (Alan Turing) ने एक महत्वपूर्ण विचार प्रस्तुत किया, जिसे ट्यूरिंग टेस्ट (Turing Test) कहा जाता है। इसका उद्देश्य यह जानना था कि क्या कोई मशीन मनुष्य की तरह बुद्धिमानी से बातचीत कर सकती है।

इसके बाद 1956 में अमेरिका के डार्टमाउथ कॉलेज में आयोजित एक सम्मेलन में पहली बार Artificial Intelligence शब्द का प्रयोग किया गया। इसी सम्मेलन को आधुनिक AI की शुरुआत माना जाता है।

1960 और 1970 के दशक में वैज्ञानिकों ने मशीन लर्निंग, न्यूरल नेटवर्क और कंप्यूटर विज़न जैसी तकनीकों पर शोध प्रारंभ किया। हालांकि उस समय कंप्यूटर की क्षमता सीमित होने के कारण AI का विकास अपेक्षाकृत धीमा रहा।

1980 और 1990 के दशक में AI के क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल हुईं। विशेषज्ञ प्रणालियाँ (Expert Systems) विकसित हुईं और मशीनों की निर्णय क्षमता में सुधार हुआ। लेकिन

कुछ तकनीकी सीमाओं के कारण इस अवधि में AI के विकास की गति धीमी पड़ गई। इसे AI Winter कहा जाता है।

इक्कीसवीं सदी में इंटरनेट, क्लाउड कंप्यूटिंग, बिग डेटा और तेज़ प्रोसेसर के विकास ने AI को नई दिशा दी। आज मशीन लर्निंग, डीप लर्निंग और प्राकृतिक भाषा प्रसंस्करण (Natural Language Processing) जैसी तकनीकों के कारण AI पहले से कहीं अधिक शक्तिशाली और उपयोगी बन चुकी है।

AI कैसे कार्य करती है?

AI मुख्य रूप से डेटा पर आधारित होती है। जितना अधिक और बेहतर डेटा किसी AI प्रणाली को प्राप्त होता है, उतनी ही अधिक उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

AI के कार्य करने की प्रक्रिया को निम्नलिखित चरणों में समझा जा सकता है—

- सबसे पहले विभिन्न स्रोतों से बड़ी मात्रा में डेटा एकत्र किया जाता है।
- इस डेटा का विश्लेषण किया जाता है।
- मशीन लर्निंग एल्गोरिद्म उस डेटा से पैटर्न और नियम सीखते हैं।
- इसके बाद AI भविष्य में मिलने वाले नए डेटा के आधार पर निर्णय लेती है।
- यदि उससे कोई गलती होती है, तो वह उस अनुभव से सीखकर अपने परिणामों में सुधार करती है।

इसी कारण AI समय के साथ अधिक बुद्धिमान और सटीक होती जाती है।

AI की प्रमुख तकनीकें

आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता कई आधुनिक तकनीकों पर आधारित है। इनमें प्रमुख हैं—

- मशीन लर्निंग (Machine Learning) – डेटा से सीखने की तकनीक।
- डीप लर्निंग (Deep Learning) – जटिल समस्याओं का समाधान करने वाली उन्नत तकनीक।
- नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग (Natural Language Processing) – मानव भाषा को समझने और उत्तर देने की क्षमता।
- कंप्यूटर विज़न (Computer Vision) – चित्रों और वीडियो की पहचान करने की तकनीक।
- रोबोटिक्स (Robotics) – AI आधारित मशीनों और रोबोट का विकास।

इन तकनीकों के कारण आज AI अनेक जटिल कार्य आसानी से कर पा रही है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के प्रकार

कृत्रिम बुद्धिमत्ता को उसकी क्षमता और कार्य करने के तरीके के आधार पर कई भागों में बाँटा गया है।

(क) क्षमता (Capability) के आधार पर AI के प्रकार

1. संकुचित कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Narrow AI)

यह वर्तमान समय में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली AI है। इसे केवल एक विशेष कार्य करने के लिए विकसित किया जाता है। यह अपने निर्धारित कार्य को बहुत अच्छी तरह करती है, लेकिन दूसरे कार्य नहीं कर सकती।

उदाहरण: ChatGPT, Google Assistant, Siri, Alexa, चेहरा पहचानने वाली प्रणाली, Google Maps

आज अधिकांश AI प्रणालियाँ इसी श्रेणी में आती हैं।

2. सामान्य कृत्रिम बुद्धिमत्ता (General AI)

इस प्रकार की AI मनुष्य की तरह हर प्रकार का कार्य करने में सक्षम होती है। यह नई परिस्थितियों को समझकर स्वयं निर्णय लेती है, अनुभव से सीखती है और विभिन्न समस्याओं का समाधान खोजती है।

3. श्रेष्ठ कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Super AI)

यह AI का सबसे उन्नत और काल्पनिक रूप है। माना जाता है कि भविष्य में यदि ऐसी AI विकसित होती है, तो उसकी बुद्धि और निर्णय क्षमता मनुष्य से भी अधिक हो सकती है।

हालाँकि अभी तक ऐसी कोई AI अस्तित्व में नहीं है। इसलिए यह केवल एक वैज्ञानिक कल्पना है।

(ख) कार्य करने के आधार पर AI के प्रकार

1. प्रतिक्रियाशील मशीनें (Reactive Machines):

ये मशीनें केवल वर्तमान स्थिति के आधार पर निर्णय लेती हैं। इनमें पुराने अनुभवों को याद रखने की क्षमता नहीं होती।

उदाहरण: IBM का प्रसिद्ध शतरंज कंप्यूटर Deep Blue।

2. सीमित स्मृति (Limited Memory)

इस प्रकार की AI पिछले अनुभवों और डेटा का उपयोग करके भविष्य के निर्णय लेती है।

उदाहरण :

Self-driving Cars

आधुनिक ट्रैफिक नियंत्रण प्रणाली

3. मानसिक क्षमता (Theory of Mind)

भविष्य में ऐसी AI विकसित की जा सकती है जो मनुष्य की भावनाओं, व्यवहार और सोच को समझ सके।

यह अभी शोध के चरण में है।

4. आत्म-जागरूक AI (Self-aware AI)

यह AI स्वयं के अस्तित्व को समझने और अपने निर्णय स्वयं लेने में सक्षम होगी।

ऐसी तकनीक अभी उपलब्ध नहीं है। यह केवल भविष्य की कल्पना है।

दैनिक जीवन में AI का उपयोग

आज हम प्रतिदिन अनेक AI आधारित सेवाओं का उपयोग करते हैं, जैसे—

- मोबाइल का Voice Assistant
- Google Search
- YouTube और Netflix की Recommendation System
- Amazon और Flipkart की Product Suggestions
- UPI में Fraud Detection
- Google Maps द्वारा सबसे तेज़ मार्ग बताना
- Spam Email की पहचान

अक्सर हमें पता भी नहीं चलता कि इन सभी सेवाओं के पीछे AI कार्य कर रही है।

प्रमुख AI Tools

आज अनेक AI Tools शिक्षा, लेखन, डिज़ाइन, व्यवसाय और शोध कार्यों में उपयोग किए जा रहे हैं।

1. ChatGPT

प्रश्नों के उत्तर देने, लेख लिखने, सारांश तैयार करने और नई जानकारी प्राप्त करने के लिए।

2. Google Gemini

जानकारी खोजने, लेखन और रचनात्मक कार्यों के लिए।

3. Grammarly

अंग्रेज़ी भाषा की व्याकरण और लेखन सुधारने के लिए।

4. QuillBot

वाक्यों को सरल और नए शब्दों में लिखने के लिए।

5. Midjourney

लिखे गए विवरण से डिजिटल चित्र बनाने के लिए।

6. Leonardo AI

ग्राफिक्स, गेम डिज़ाइन और डिजिटल कला तैयार करने के लिए।

7. Picsart AI

फोटो संपादन और आकर्षक डिज़ाइन बनाने के लिए।

8. Synthesia

AI की सहायता से वीडियो और वर्चुअल प्रस्तुति तैयार करने के लिए।

9. Durable AI

कुछ ही मिनटों में वेबसाइट बनाने के लिए।

10. Otter.ai

मीटिंग, व्याख्यान और इंटरव्यू को लिखित रूप में बदलने के लिए।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता : एक वरदान

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) ने आज मानव जीवन को अधिक सरल, तेज़ और सुविधाजनक बना दिया है। पहले जिन कार्यों में कई घंटे या कई दिन लगते थे, वे अब कुछ ही मिनटों में पूरे हो जाते हैं। यही कारण है कि AI को आधुनिक युग की सबसे बड़ी तकनीकी उपलब्धियों में से एक माना जाता है।

1. शिक्षा

शिक्षा के क्षेत्र में AI ने सीखने और पढ़ाने की प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बना दिया है। AI आधारित प्लेटफॉर्म प्रत्येक विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराते हैं। ऑनलाइन कक्षाएँ, स्मार्ट क्लासरूम, डिजिटल पुस्तकें और वर्चुअल शिक्षक, शिक्षा को अधिक रोचक बना रहे हैं। आज

विद्यार्थी कठिन विषयों को AI की सहायता से आसानी से समझ सकते हैं।

2. स्वास्थ्य

चिकित्सा के क्षेत्र में AI एक नई क्रांति लेकर आई है।

AI की सहायता से—

- कैंसर का प्रारम्भिक पता लगाया जा रहा है।
- एक्स-रे और एमआरआई रिपोर्ट का विश्लेषण किया जा रहा है।
- नई दवाओं पर शोध तेज़ हुआ है।
- रोबोटिक सर्जरी अधिक सुरक्षित हुई है।
- मरीजों की निगरानी पहले से अधिक प्रभावी हुई है।

इससे उपचार की गुणवत्ता और सफलता दोनों बढ़ी हैं।

3. कृषि

भारत जैसे कृषि प्रधान देश में AI किसानों के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हो रही है।

AI की सहायता से—

- मिट्टी की जाँच
- मौसम का पूर्वानुमान
- उचित सिंचाई
- उर्वरकों का सही उपयोग
- रोग और कीटों की पहचान
- उत्पादन का अनुमान

जैसे कार्य अधिक सटीक ढंग से किए जा रहे हैं।

4. उद्योग और निर्माण

कारखानों में AI आधारित मशीनें चौबीसों घंटे कार्य कर सकती हैं।

इनकी सहायता से—

- उत्पादन बढ़ता है।
- गुणवत्ता में सुधार होता है।
- लागत कम होती है।
- दुर्घटनाओं की संभावना घटती है।
- समय की बचत होती है।

आज अधिकांश बड़े उद्योग स्वचालित (Automation) तकनीक का उपयोग कर रहे हैं।

5. व्यापार और ई-कॉमर्स

AI ने व्यापार की कार्यप्रणाली पूरी तरह बदल दी है।

आज ऑनलाइन कंपनियाँ AI की सहायता से ग्राहकों की पसंद का विश्लेषण करती हैं और उसी के अनुसार उत्पादों की सिफारिश करती हैं।

उदाहरण के लिए—

- Amazon
- Flipkart
- Myntra

जैसी कंपनियाँ ग्राहकों की पिछली खरीदारी के आधार पर नए उत्पाद सुझाती हैं।

AI की सहायता से—

- स्टॉक प्रबंधन
- बिक्री का अनुमान
- ग्राहक सेवा
- ऑनलाइन विज्ञापन

भी अधिक प्रभावी हो गए हैं।

6. बैंकिंग और वित्तीय सेवाएँ

आज लगभग सभी बैंक AI का उपयोग कर रहे हैं।

AI की सहायता से—

- ऑनलाइन धोखाधड़ी की पहचान
- डिजिटल भुगतान की सुरक्षा
- ग्राहक सहायता
- ऋण स्वीकृति
- जोखिम का आकलन

जैसे कार्य तेजी और सटीकता से किए जा रहे हैं।

यदि किसी खाते में असामान्य लेन-देन होता है, तो AI तुरंत बैंक को सूचना दे सकती है।

7. परिवहन

AI ने परिवहन व्यवस्था को अधिक सुरक्षित और आधुनिक बनाया है।

आज इसका उपयोग—ट्रैफिक नियंत्रण, स्मार्ट सिग्नल,GPS नेविगेशन,सेल्फ-ड्राइविंग कार,रेलवे और हवाई यातायात प्रबंधन में किया जा रहा है।

8. शासन एवं प्रशासन

सरकारें भी AI का उपयोग नागरिक सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए कर रही हैं।

AI आधारित तकनीकों की सहायता से—ऑनलाइन सेवाएँ, डिजिटल दस्तावेज़ सत्यापन, कर संग्रह. शिकायत निवारण, स्मार्ट सिटी प्रबंधन जैसे कार्य अधिक पारदर्शी और तेज़ हो रहे हैं।

9. सुरक्षा और रक्षा

राष्ट्रीय सुरक्षा के क्षेत्र में भी AI का महत्व लगातार बढ़ रहा है।

AI आधारित तकनीकों का उपयोग—

- चेहरा पहचानने
- संदिग्ध गतिविधियों की पहचान
- सीमा सुरक्षा
- साइबर सुरक्षा
- ड्रोन निगरानी

में किया जा रहा है।

स्मार्ट CCTV कैमरे असामान्य गतिविधियों को पहचानकर तुरंत सुरक्षा एजेंसियों को सूचना भेज सकते हैं।

10. मनोरंजन और मीडिया

AI ने मनोरंजन जगत में भी नई संभावनाएँ पैदा की हैं।

आज AI की सहायता से—

- फिल्म संपादन
- विशेष प्रभाव (VFX)
- संगीत निर्माण
- डिजिटल चित्रकारी
- वीडियो गेम डिज़ाइन
- सामग्री की व्यक्तिगत सिफारिश

जैसे कार्य किए जा रहे हैं।

Netflix, YouTube और Spotify जैसी सेवाएँ AI की सहायता से उपयोगकर्ता की रुचि के अनुसार सामग्री सुझाती हैं।

11. लेखापरीक्षा (Audit) में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का उपयोग

आज के समय में लेखापरीक्षा (Audit) के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। AI की सहायता से बड़ी मात्रा में वित्तीय और प्रशासनिक डेटा का कम समय में विश्लेषण किया जा सकता है। यह अनियमितताओं, त्रुटियों, धोखाधड़ी और जोखिम वाले लेन-देन की पहचान करने में ऑडिटरों की मदद करती है। AI दस्तावेज़ों की जाँच, डेटा मिलान, पैटर्न विश्लेषण तथा रिपोर्ट तैयार करने जैसे कार्यों को अधिक तेज़, सटीक और प्रभावी बनाती है। इससे लेखापरीक्षा की गुणवत्ता में सुधार होता है, समय की बचत होती है और ऑडिटर महत्वपूर्ण मुद्दों के विश्लेषण पर अधिक ध्यान दे सकते हैं। हालांकि, AI केवल एक सहायक तकनीक है; अंतिम निर्णय और पेशेवर विवेक (Professional Judgment) हमेशा ऑडिटर का ही रहता है।इस क्षेत्र में बड़े भाषा मॉडल (Large Language Model) की खोज सराहनीय है और इस पर काम चल रहा है।

भारत में AI का भविष्य

भारत विश्व के उन देशों में शामिल है जहाँ AI का विकास बहुत तेज़ी से हो रहा है। सरकार Digital India, IndiaAI Mission, Smart Cities Mission, राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) तथा विभिन्न डिजिटल पहलों के माध्यम से AI के उपयोग को बढ़ावा दे रही है।

आने वाले वर्षों में AI का उपयोग शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, न्याय व्यवस्था, बैंकिंग, परिवहन और शासन में और अधिक बढ़ने की संभावना है। भारत के युवाओं के लिए AI, डेटा साइंस, मशीन लर्निंग और रोबोटिक्स जैसे क्षेत्रों में रोजगार और नवाचार के अनेक अवसर उपलब्ध होंगे।

इसलिए विद्यार्थियों और युवाओं को नई तकनीकों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, ताकि वे भविष्य की आवश्यकताओं के अनुसार स्वयं को तैयार कर सकें।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता : एक अभिशाप

कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने मानव जीवन को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, लेकिन इसके कुछ नकारात्मक प्रभाव भी हैं। यदि इसका उपयोग बिना उचित नियंत्रण और जिम्मेदारी के किया जाए, तो यह समाज, अर्थव्यवस्था और मानव जीवन के लिए गंभीर चुनौतियाँ पैदा कर सकती है। इसलिए AI के लाभों के साथ-साथ उसके संभावित जोखिमों को भी समझना आवश्यक है।

1. रोजगार पर प्रभाव

AI के बढ़ते उपयोग से कई ऐसे कार्य मशीनें करने लगी हैं

जिन्हें पहले मनुष्य करते थे। उद्योगों, बैंकों, कॉल सेंटरों और कार्यालयों में स्वचालित मशीनों तथा सॉफ्टवेयर के प्रयोग से कुछ पारंपरिक नौकरियों में कमी आई है। विशेष रूप से डेटा एंट्री, ग्राहक सेवा, लेखा-जोखा, विनिर्माण और परिवहन जैसे क्षेत्रों में इसका प्रभाव दिखाई दे रहा है। भविष्य में कई अन्य क्षेत्रों में भी बदलाव आ सकता है। हालाँकि AI कुछ रोजगार कम करती है, लेकिन यह नई प्रकार की नौकरियाँ भी पैदा करती है। इसलिए बदलती तकनीक के अनुसार नए कौशल सीखना आवश्यक है।

2. गोपनीयता और व्यक्तिगत जानकारी का खतरा

आज अधिकांश डिजिटल सेवाएँ उपयोगकर्ताओं का डेटा एकत्र करती हैं। AI इसी डेटा का विश्लेषण करके निर्णय लेती है। यदि इस जानकारी का दुरुपयोग हो जाए या डेटा चोरी हो जाए, तो लोगों की निजी जानकारी खतरे में पड़ सकती है। पहचान की चोरी, बैंक धोखाधड़ी और साइबर अपराध जैसी समस्याएँ बढ़ सकती हैं। इसलिए डेटा सुरक्षा और गोपनीयता के मजबूत कानून अत्यंत आवश्यक हैं।

3. साइबर अपराध और डीपफेक

AI का गलत उपयोग करके अपराधी नए प्रकार के साइबर अपराध कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए—

- नकली वीडियो (Deepfake) बनाना
- फर्जी आवाज़ तैयार करना
- झूठी खबरें फैलाना
- ऑनलाइन धोखाधड़ी करना
- फिशिंग वेबसाइट बनाना
- बैंक खातों की जानकारी चुराना

ऐसी घटनाएँ समाज में भ्रम फैलाती हैं और लोगों का विश्वास कम करती हैं।

4. मशीनों पर अत्यधिक निर्भरता

यदि मनुष्य हर छोटे-बड़े कार्य के लिए AI पर निर्भर हो जाए, तो उसकी सोचने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। विद्यार्थियों में भी यदि AI का अत्यधिक उपयोग बिना स्वयं अध्ययन किए किया जाए, तो उनकी रचनात्मकता और विश्लेषण क्षमता कम हो सकती है। इसलिए AI का उपयोग सहायक के रूप में करना चाहिए, न कि मानव बुद्धि के स्थान पर।

5. स्वायत्त हथियारों का खतरा

आज कई देश AI आधारित रक्षा प्रणालियाँ विकसित कर रहे हैं। यदि भविष्य में पूरी तरह स्वचालित हथियार मानव नियंत्रण के बिना निर्णय लेने लगें, तो यह विश्व शांति और मानवता के लिए गंभीर खतरा बन सकता है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ऐसे हथियारों के उपयोग पर उचित नियंत्रण आवश्यक है।

निष्कर्ष

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधुनिक विज्ञान की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है। इसने शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, व्यापार, बैंकिंग, परिवहन, सुरक्षा और प्रशासन जैसे अनेक क्षेत्रों में उल्लेखनीय परिवर्तन किए हैं। इससे कार्यों की गति बढ़ी है, समय की बचत हुई है और निर्णय अधिक सटीक हुए हैं।

दूसरी ओर, AI के बढ़ते उपयोग से रोजगार, गोपनीयता, साइबर सुरक्षा और नैतिकता जैसी नई चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। इसलिए आवश्यक है कि AI का विकास और उपयोग मानव हित को ध्यान में रखकर किया जाए।

यदि सरकार, वैज्ञानिक, उद्योग और समाज मिलकर AI का जिम्मेदारीपूर्वक उपयोग करें, तो यह मानव जीवन को अधिक समृद्ध, सुरक्षित और सुविधाजनक बना सकती है। हमें AI को मनुष्य का प्रतिस्पर्धी नहीं, बल्कि सहयोगी मानना चाहिए।

अंततः कहा जा सकता है कि—

"कृत्रिम बुद्धिमत्ता स्वयं न तो वरदान है और न ही अभिशाप। उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि मनुष्य उसका उपयोग किस उद्देश्य और किस प्रकार करता है।"

"विज्ञान की प्रत्येक खोज मानव कल्याण के लिए होती है; उसका सही उपयोग उसे वरदान और गलत उपयोग उसे अभिशाप बना देता है।"

अनुभव और आधुनिकता का संगम: कार्य संस्कृति में नई रोशनी



श्री आकाश साव
लेखापरीक्षक

किसी भी संस्थान की सफलता केवल उसके संसाधनों, नियमों, संविधान में दर्ज अधिकार, या प्रणालियों से नहीं, बल्कि वहाँ कार्यरत लोगों की सोच, समझ और समन्वय से निर्धारित होती है। कार्यालय में अलग-अलग पीढ़ियों के लोग मिलकर कार्य करते हैं। एक तरफ अनुभवी लोगों का ज्ञान, अनुशासन और दूरदृष्टि होती है, तो दूसरी तरफ नई पीढ़ी की रचनात्मक सोच, उत्साह और तकनीकी ज्ञान की ऊर्जा होती है।

अनुभवी मस्तिष्क के पास दशकों तक फाइलों, नियमों और बारीकियों से काम करने का अनुभव और चुनौतियों से निपटने की क्षमता होती है। वे मार्गदर्शक के रूप में हमें सिखाते है कि ऑडिटिंग केवल आंकड़ों का खेल नहीं है, बल्कि इसके पीछे की 'सच्चाई' और 'नियमों के महत्व' को समझना जरूरी है। वहीं, नई पीढ़ी के साथियों के पास आधुनिक तकनीक, जैसे, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस), कोडिंग, एडवांस्ड एक्सेल, डेटा एनालिटिक्स टूल्स, आधुनिक सॉफ्टवेयर की समझ होती है।चूँकि हमारे कार्यालय में 'डेटा-लेड ऑडिट' को विशेष प्राथमिकता दी जा रही है, ये आधुनिक तकनीकें काम को तेज, पारदर्शी, आसान और त्रुटिहीन बनाने में मदद करती हैं। नई पीढ़ी के लोगो में बदलते समय के साथ तेज़ी से कदम मिलाने की क्षमता होती है। जब ये दोनों विचार मिलते हैं, तब बेहतरीन परिणाम सामने आते हैं।

कार्यालय की सबसे बड़ी ताकत इस बात पर निर्भर नहीं करती कि वहाँ कितने अनुभवी लोग हैं या कितने नए युवा हैं, बल्कि इस पर निर्भर करती है कि इन दोनों पीढ़ियों के बीच का तालमेल कैसा है। यह सच है कि दोनों पीढ़ियों की सोच में एक 'जेनरेशन गैप' है। अनुभवी लोग अनुशासन, स्थापित प्रक्रियाओं और सावधानी को प्राथमिकता देते हैं, जबकि युवा पीढ़ी स्मार्ट वर्क, ऑटोमेशन और बदलती तकनीक को समझने पर जोर देती है। लेकिन गौर से देखा जाए तो, ये दोनों दृष्टिकोण एक दूसरे के विपरीत नहीं बल्कि पूरक हैं। इससे कार्यालय संस्कृति में न केवल कार्य की गुणवत्ता और निपुणता बढ़ती है बल्कि ज्ञान का आदान-प्रदान दोनों तरफ प्रवाह होता है, जिससे एक दूसरे के प्रति सम्मान, निष्ठा, आपसी समन्वय, खुले मन से संवाद और विश्वास का वातावरण भी विकसित होता है। यही विश्वास और बंधन कार्य संस्कृति में 'हम एक टीम है' की भावना लाता है।

जब अनुभवी और युवा अधिकारी मिलकर निष्पक्ष, तथ्यपरक एवं गुणवत्तापूर्ण ऑडिट करते हैं, तो उसका प्रभाव केवल कार्यालय तक सीमित नहीं रहता, बल्कि समाज में भी सकारात्मक परिवर्तन लाता है। सशक्त एवं प्रभावी ऑडिट सार्वजनिक धन के पारदर्शी, उत्तरदायी एवं विवेकपूर्ण उपयोग को सुनिश्चित करता है तथा सरकारी व्यय में मनमानी और निरंकुशता पर प्रभावी अंकुश लगाता है। नियमित ऑडिट के माध्यम से शासन-प्रशासन में प्रभावी 'नियंत्रण और संतुलन' बेहतर होती है, जिससे पारदर्शिता, जवाबदेही, सुशासन, शुचिता, सत्यनिष्ठा एवं ईमानदारी जैसे प्रशासनिक एवं नैतिक मूल्य और अधिक मजबूत होते हैं। परिणामस्वरूप जनविश्वास बढ़ता है, संस्थाएँ अधिक प्रभावी बनती हैं और लोकतंत्र सशक्त होता है।

किसी भी ऑडिट पैरा या रिपोर्ट को तैयार करते समय, जब पुराने अनुभव की पैनी नजर और नए दृष्टिकोण की नवीनता मिलती है, तो परिणाम हमेशा सकारात्मक और प्रभावशाली होता है। हमें एक ऐसी कार्य संस्कृति को लगातार बढ़ावा देना है जहां वरिष्ठ कर्मचारी युवाओं के नए विचारों का स्वागत करें और युवा बंधु वरिष्ठों के अनुभव का सम्मान करें।

मंडला कलाकृति की प्रेरणा:

इसी विचार को अभिव्यक्त करने के लिए प्रस्तुत मंडला कलाकृति में पारंपरिक एवं समकालीन डिज़ाइनों का समन्वय किया गया है। मंडला का कुछ अंश परंपरा, अनुभव और स्थिरता का प्रतीक है, जबकि कुछ अंश आधुनिकता, नवाचार और परिवर्तनशील सोच का प्रतिनिधित्व करता है। युवा अधिकारी दीप की लौ के समान ऊर्जा, उत्साह और नवाचार का प्रकाश फैलाते हैं, तो वरिष्ठ अधिकारी अपने अनुभव और मार्गदर्शन से उस लौ को और अधिक उज्ज्वलित तथा स्थायी बनाते हैं। दोनों का यह समन्वय ही कार्यसंस्कृति को नई दिशा देता है और संगठन को उत्कृष्टता



की ओर अग्रसर करता है। केंद्र से प्रसारित होती हुई प्रकाश की किरणें यह संदेश देती हैं कि जब पुरानी और नई सोच का मेल होता है, तब कार्य संस्कृति में नई ऊर्जा, विश्वास, संभावनाएं और प्रगति का प्रकाश फैलता है। जैसे मंडला का हर हिस्सा मिलकर इसे पूर्णता प्रदान करता है, वैसे ही कार्यालय में हर अनुभव और हर नई सोच मिलकर संस्थान को पूर्णता और प्रगति की ओर ले जाती है। कार्यालय की वास्तविक उन्नति तब होती है जब अनुभव और नवाचार प्रतिस्पर्धी नहीं, बल्कि सहयोगी बनते हैं। यही संगम किसी भी संगठन को अधिक सक्षम, सशक्त और प्रेरणादायी बनाता है।

ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस: शिक्षा में एक नई क्रांति



श्री शेखर प्रियदर्शी
लेखापरीक्षक

शिक्षा मानव जीवन का वह अमूल्य दीपक है जो अज्ञानता के अंधकार को दूर कर ज्ञान का प्रकाश फैलाता है। समय के साथ शिक्षा के स्वरूप में निरंतर परिवर्तन हुआ है। कभी गुरुकुल की परंपरा थी, फिर विद्यालय और विश्वविद्यालयों का विस्तार हुआ और आज हम डिजिटल युग में प्रवेश कर चुके हैं, जहाँ शिक्षा केवल चारदीवारों तक सीमित नहीं रही। इंटरनेट, स्मार्टफोन और डिजिटल तकनीकों ने ज्ञान को विश्व के प्रत्येक व्यक्ति तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त किया है।

इक्कीसवीं शताब्दी में ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने शिक्षा व्यवस्था में ऐसी क्रांति ला दी है, जिसकी कल्पना कुछ दशक पूर्व तक असंभव प्रतीत होती थी। आज विद्यार्थी घर बैठे विश्व के श्रेष्ठ शिक्षकों से शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं, अपनी गति के अनुसार अध्ययन कर रहे हैं और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की सहायता से अपनी कमियों को पहचानकर उन्हें दूर भी कर रहे हैं। यह परिवर्तन केवल तकनीकी नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और बौद्धिक परिवर्तन का भी आधार बन चुका है।

ऑनलाइन शिक्षा : ज्ञान का असीमित विस्तार

ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा को स्थान और समय की सीमाओं से मुक्त कर दिया है। पहले गुणवत्तापूर्ण शिक्षा केवल बड़े शहरों और प्रतिष्ठित संस्थानों तक सीमित थी, परंतु आज इंटरनेट के माध्यम से दूरस्थ गाँवों में रहने वाला विद्यार्थी भी उसी स्तर की शिक्षा प्राप्त कर सकता है।

ऑनलाइन शिक्षा की सबसे बड़ी विशेषता इसका लचीलापन है। विद्यार्थी अपनी सुविधा के अनुसार अध्ययन कर सकता है, व्याख्यानों को बार-बार सुन सकता है तथा अपनी समझ के अनुसार सीखने की गति निर्धारित कर सकता है। इससे शिक्षा अधिक समावेशी, सुलभ और प्रभावी बनी है।



विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा ने यह सिद्ध कर दिया कि शिक्षा का प्रवाह किसी भी परिस्थिति में रुकना नहीं चाहिए। उस कठिन समय में डिजिटल माध्यम विद्यार्थियों और शिक्षकों के बीच ज्ञान का सेतु बनकर उभरा।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस : शिक्षा का बुद्धिमान साथी

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अर्थात कृत्रिम बुद्धिमत्ता ऐसी तकनीक है जो कंप्यूटर को मानव की भाँति सोचने, सीखने, विश्लेषण करने और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है। शिक्षा के क्षेत्र में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस केवल एक तकनीकी उपकरण नहीं, बल्कि बुद्धिमान सहायक के रूप में कार्य कर रहा है। यह प्रत्येक विद्यार्थी की सीखने की क्षमताओं, रुचियों और कठिनाइयों का विश्लेषण करके व्यक्तिगत शिक्षण उपलब्ध कराता है।

आज अनेक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित प्लेटफ़ॉर्म विद्यार्थियों को उनके स्तर के अनुसार प्रश्न उपलब्ध कराते हैं, उत्तरों का विश्लेषण करते हैं तथा उन विषयों पर विशेष अभ्यास करवाते हैं जिनमें विद्यार्थी कमजोर होता है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की सहायता से—

- व्यक्तिगत शिक्षण
- त्वरित मूल्यांकन
- स्मार्ट कंटेंट निर्माण
- स्वचालित प्रश्नपत्र निर्माण
- भाषाई अनुवाद
- वर्चुअल ट्यूटर
- 24×7 अध्ययन सहायता

जैसी सुविधाएँ संभव हुई हैं।

अब विद्यार्थी किसी भी समय अपनी शंका AI चैटबॉट से पूछ सकता है और तत्काल उत्तर प्राप्त कर सकता है। इससे सीखने की प्रक्रिया अधिक सक्रिय और रोचक बन गई है।

शिक्षकों की भूमिका में परिवर्तन

कुछ लोग मानते हैं कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शिक्षकों का स्थान ले लेगा, जबकि वास्तविकता इसके बिल्कुल विपरीत है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शिक्षक का विकल्प नहीं, बल्कि उसका सहयोगी है।

जहाँ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आँकड़ों का विश्लेषण, मूल्यांकन तथा व्यक्तिगत अध्ययन सामग्री तैयार करने में सहायता करता है, वहीं शिक्षक विद्यार्थियों के नैतिक विकास, चरित्र निर्माण, प्रेरणा तथा मानवीय मूल्यों का विकास करते हैं।

भविष्य की शिक्षा में शिक्षक और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस दोनों मिलकर अधिक प्रभावी शिक्षण व्यवस्था का निर्माण करेंगे।

विद्यार्थियों के लिए नई संभावनाएँ

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने विद्यार्थियों के लिए अनेक नए अवसर खोले हैं।

अब विद्यार्थी—

- किसी भी विषय को अपनी गति से सीख सकता है।
- कठिन विषयों की सरल व्याख्या प्राप्त कर सकता है।
- विभिन्न भाषाओं में अध्ययन सामग्री पढ़ सकता है।
- वर्चुअल प्रयोगशालाओं में प्रयोग कर सकता है।
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित परीक्षा तैयारी कर सकता है।
- करियर मार्गदर्शन प्राप्त कर सकता है।

इस प्रकार शिक्षा केवल परीक्षा तक सीमित न रहकर कौशल विकास का माध्यम बनती जा रही है।

भारत सरकार की प्रमुख पहलें

भारत सरकार ने डिजिटल शिक्षा तथा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को बढ़ावा देने के लिए अनेक महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में डिजिटल शिक्षा, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तथा उभरती प्रौद्योगिकियों को भविष्य की शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार माना गया है। इसमें विद्यार्थियों में रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन तथा तकनीकी दक्षता विकसित करने पर विशेष बल दिया गया है।

2. डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर फॉर नॉलेज शेयरिंग पोर्टल

दीक्षा (डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर फॉर नॉलेज शेयरिंग) देश का प्रमुख डिजिटल शिक्षण मंच है, जहाँ विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए ई-पुस्तकें, वीडियो, प्रश्नोत्तरी तथा शिक्षण सामग्री उपलब्ध है। अब इसमें आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित सुविधाओं के माध्यम से सामग्री खोजने और सीखने को अधिक सरल बनाया जा रहा है।

3. पी एम इ-विद्या

पी एम इ-विद्या के माध्यम से ऑनलाइन, टीवी, रेडियो तथा डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म द्वारा देशभर के करोड़ों विद्यार्थियों तक शिक्षा पहुँचाई जा रही है। इसका उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थी तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराना है।

4. स्वयं एवं स्वयं प्रभा (अप्प्स)

उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों के लिए स्वयं तथा स्वयं प्रभा के माध्यम से निःशुल्क ऑनलाइन पाठ्यक्रम उपलब्ध कराए जा रहे हैं, जिससे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सभी के लिए सुलभ हो रही है।

5. ऐआई फॉर आल एवं रेस्पोंसिबल ऐआई फॉर यूथ

सरकार ने विद्यार्थियों और शिक्षकों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए " ऐआई फॉर आल " तथा " रेस्पोंसिबल ऐआई फॉर यूथ " जैसी पहलें प्रारम्भ की हैं, जिनका उद्देश्य AI का जिम्मेदार एवं नैतिक उपयोग सिखाना है।

6. सीबीएसई एवं एनसीआरटी की पहल

सीबीएसई ने विद्यालय स्तर पर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित कौशल पाठ्यक्रम प्रारम्भ किए हैं तथा एनसीआरटी भी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को पाठ्यक्रम, डिजिटल शिक्षण सामग्री और शिक्षक प्रशिक्षण में सम्मिलित कर रही है। हाल के वर्षों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित शिक्षण और प्रशिक्षण कार्यक्रमों का विस्तार भी किया गया है।

वर्तमान परिदृश्य

आज चैट जीपीटी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित लर्निंग प्लेटफ़ॉर्म, स्मार्ट क्लासरूम, वर्चुअल लैब, डिजिटल मूल्यांकन तथा स्वचालित सामग्री निर्माण जैसी तकनीकों ने शिक्षा का स्वरूप पूरी तरह बदल दिया है।

कई राज्यों ने विद्यालयों में AI शिक्षा को बढ़ावा देना प्रारम्भ कर दिया है तथा भारत में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस साक्षरता को भविष्य की अनिवार्य क्षमता के रूप में विकसित किया जा रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का जिम्मेदारीपूर्वक उपयोग किया जाए तो यह शिक्षा की गुणवत्ता, पहुँच और प्रभावशीलता में अभूतपूर्व सुधार ला सकता है।

चुनौतियाँ

यद्यपि ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अनेक अवसर प्रदान करते हैं, फिर भी इनके समक्ष कुछ महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं—

- डिजिटल असमानता
- इंटरनेट एवं उपकरणों की कमी
- साइबर सुरक्षा
- विद्यार्थियों की गोपनीयता
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर अत्यधिक निर्भरता
- मौलिक चिंतन में कमी
- नैतिक एवं सामाजिक चुनौतियाँ

इसलिए आवश्यक है कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग विवेकपूर्ण तथा जिम्मेदारी के साथ किया जाए।

उपसंहार

ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने शिक्षा के इतिहास में एक नए युग का शुभारंभ किया है। यह परिवर्तन केवल तकनीकी विकास नहीं, बल्कि ज्ञान के लोकतंत्रीकरण का प्रतीक है। आज शिक्षा सीमित संसाधनों की मोहताज नहीं रही; वह प्रत्येक विद्यार्थी के हाथों में उपलब्ध है।

फिर भी हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि तकनीक केवल एक साधन है, साध्य नहीं। शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य मनुष्य में विवेक, संवेदनशीलता, नैतिकता और मानवीय मूल्यों का विकास करना है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ज्ञान प्रदान कर सकता है, परंतु संस्कार, करुणा, सहानुभूति और चरित्र निर्माण का कार्य आज भी शिक्षक ही कर सकते हैं।

यदि ऑनलाइन शिक्षा, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मानवीय मूल्यों का संतुलित समन्वय स्थापित किया जाए, तो भारत न केवल ज्ञान-आधारित समाज का निर्माण करेगा, बल्कि विश्व में शिक्षा के क्षेत्र में एक नई दिशा भी प्रदान करेगा। निस्संदेह, ऑनलाइन शिक्षा और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधुनिक भारत की शिक्षा व्यवस्था में एक ऐसी क्रांति हैं, जो आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने की क्षमता रखती हैं।

क्या भारत में लोकतंत्र खतरे में है?



श्री करुणाकर साहू
व. ले. प. अ.

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है। भारत में लोकतंत्र नागरिकों को नियमित चुनावों के माध्यम से शासन-व्यवस्था को आकार देने का अधिकार देता है और मौलिक अधिकारों व राजनीतिक समानता की गारंटी देता है। लोकतंत्र मुख्य रूप से समावेशिता और प्रतिनिधित्व, मौलिक अधिकारों और स्वतंत्रता, नागरिकों की शक्ति और जवाबदेही, स्वतंत्र न्यायपालिका और सत्ता के शांतिपूर्ण हस्तांतरण को सुनिश्चित करता है। किसी देश का केवल लोकतांत्रिक होना ही काफी नहीं होता बल्कि लोकतांत्रिक मूल्यों को सही मायने में सहज बनाए रखना भी महत्वपूर्ण होता है। लोकतंत्र को सही अर्थों में स्थापित करने के लिए इसके सिद्धांतों और मूल्यों का पालन किया जाना चाहिए। भारत में शासन व्यवस्था संविधान द्वारा स्थापित संस्थाओं के माध्यम से संचालित होती है और लोकतंत्र की रक्षा तथा उसकी निरंतरता बनाए रखने में इन संस्थाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

वर्तमान समय में यह प्रश्न उठता है कि क्या लोकतांत्रिक व्यवस्था सही ढंग से चल रहा है। क्या संसद, विधानसभाओं और अन्य संवैधानिक निकायों जैसे संवैधानिक संस्थानों के लिए योग्य उम्मीदवार चुने जा रहे हैं? क्या लोग अपने प्रतिनिधियों को चुनते समय निष्पक्ष रहते हैं? क्या लोग अपने मताधिकार का इस्तेमाल करने के लिए स्वतंत्र हैं? क्या लोगों को खुलकर बोलने की आज़ादी है? क्या कोई ताकतें उन्हें निष्पक्ष रहने से भटकाने के लिए पर्दे के पीछे से काम कर रही हैं? क्या मीडिया स्वतंत्र रूप से अपनी भूमिका निभा रही है? क्या विपक्षी दलों को विरोध करने का अधिकार दिया गया है? क्या प्रदर्शनकारियों के साथ निष्पक्ष व्यवहार किया जाता है और उनकी शिकायतों को सुना जाता है? क्या अमीर लोग चुनाव प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं? क्या चुनाव आयोग निष्पक्ष तरीके से चुनाव कराता है? क्या लोगों को संवैधानिक संस्थानों पर भरोसा है? क्या न्यायपालिका स्वतंत्र रूप से काम करती है? ऐसे अनेक प्रश्न हैं जिनके जवाब से यह तय होता है कि क्या हमारा लोकतंत्र खतरे में है?

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 19(1)(A) के अंतर्गत नागरिकों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार प्रदान किया गया है। नागरिकों और सभी संस्थाओं की निष्पक्षता एवं अभिव्यक्ति की आज़ादी से गहरा संबंध है। जब तक देश के लोग जागरूक रहते हैं, वे अपने प्रतिनिधि के तौर पर सही उम्मीदवारों को चुन सकते हैं। बेहतर प्रतिनिधियों के चुनाव से ही देश का भविष्य तय होगा और लोकतंत्र मज़बूती से स्थापित होगा। इसलिए अगर हम सही और ईमानदार प्रतिनिधियों को नहीं चुनते हैं, तो वे हमारे संवैधानिक अधिकारों से समझौता कर सकते हैं। वे अनैतिक काम करेंगे और हर संस्था को अनैतिक तरीके से काम करने के लिए मजबूर करेंगे। इसलिए एक बेहतरीन लोकतंत्र बनाए रखने के लिए लोगों का निष्पक्ष रहना बहुत ज़रूरी है। यह सिर्फ़ उन पर ही निर्भर नहीं करता, बल्कि उन अलग-अलग ताक़तों पर भी निर्भर करता है, जिनका सामना उन्हें माहौल और सत्ताधारी सरकार से करना पड़ता है। इसलिए, भारत के संविधान के तहत बोलने की आज़ादी का अधिकार देने वाले अनुच्छेद ही काफ़ी नहीं हैं, बल्कि उन अनुच्छेदों को उनकी असली भावना के साथ लागू करना भी ज़रूरी है। यह तभी संभव है जब संवैधानिक अधिकारी आज़ादी और समझदारी से काम करें।

लोकतंत्र में कई संवैधानिक संस्थाएँ होती हैं। इनमें भारत के माननीय राष्ट्रपति का पद, राज्यसभा, लोकसभा, भारत का सर्वोच्च न्यायालय, भारत का चुनाव आयोग, राज्यों की विधान परिषद और विधानसभाएँ शामिल हैं। राज्यसभा, लोकसभा और राज्यों की विधान परिषद व विधानसभाएँ वे संस्थाएँ हैं जिनके पास कानून बनाने की शक्ति होती है, जिनसे देश का शासन चलाया जाता है। भारत की लोकसभा ही एकमात्र ऐसी संस्था है जिसके पास देश पर शासन करने की पूरी शक्ति होती है। लोकसभा में बहुमत प्राप्त दल के नेता को भारत का प्रधानमंत्री नियुक्त किया जाता है, जिनके पास देश के शासन की मुख्य कार्यकारी शक्तियाँ होती है। अन्य संस्थाएँ और विभाग उनके अधीन काम करते हैं। भारत का सर्वोच्च न्यायालय कानून की व्याख्या करने और मामलों पर निर्णय लेने वाली सर्वोच्च न्यायिक संस्था है, जो नागरिकों को सत्तारूढ़ अधिकारियों के

शोषण से बचाने का काम करती है। कानून लागू करने वाली अन्य महत्वपूर्ण एजेंसियों में प्रवर्तन निदेशालय (ED), केंद्रीय जांच ब्यूरो (CBI), आयकर विभाग और पुलिस अधिकारी आदि शामिल हैं, जिनके पास किसी को भी गिरफ्तार करने और हिरासत में लेने की शक्ति होती है। लेकिन उन्हें आरोपी को न्यायपालिका के सामने पेश करना होता है और उसका आदेश लेना होता है। इसलिए, यह तय करने के लिए कि क्या कानून लागू करने वाली एजेंसियों ने सही काम किया है, सभी संस्थाओं से ऊपर कार्य करने की सर्वोच्च शक्ति न्यायपालिका के पास होती है। कानून लागू करने वाली सभी एजेंसियों का चयन स्थापित प्रक्रिया के अनुसार किया जाता है, जिसे अंततः लोकसभा के नेता नियंत्रित करते हैं। लोकतंत्र का एक और स्तंभ मीडिया है। लोगों तक सच्ची खबरें पहुँचाने में मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मीडिया को पक्षपातपूर्ण व्यवहार नहीं करना चाहिए और न ही उस पर पक्षपातपूर्ण व्यवहार करने के लिए दबाव डाला जाना चाहिए।

अब सवाल यह है कि क्या कोई व्यक्ति या संस्था फ़ैसला लेते समय ईमानदार, निडर, सच्चा और निष्पक्ष हो सकती है? आइए, उन बातों पर चर्चा करें जो किसी व्यक्ति या संस्था के फ़ैसले को प्रभावित करती हैं।

किसी को भी ग़लत तरीके से बहुत ज़्यादा दौलत कमाने का लालच नहीं करना चाहिए। झूठे वादे करके लोगों को आकर्षित करना ग़लत है और ऐसे वादों के कारण किसी राजनीतिक पार्टी की ओर नहीं झुकना चाहिए। कभी-कभी राजनीतिक पार्टियाँ लोगों को धमकाती हैं और उनके मन में डर पैदा करती हैं। ज़्यादातर लोग देश के विकास के बारे में नहीं जानते हैं। हमें यह देखना चाहिए कि देश में किस तरह का विकास हो रहा है और क्या यह सच में हो रहा है या सिर्फ़ बातों-बातों में। देश में असली विकास को सामने लाने में मीडिया की बड़ी भूमिका होती है। लोगों की जानकारी बढ़ाने और आख़िरकार लोकतंत्र को मज़बूत करने की ज़िम्मेदारी उसी की है।

लोकतंत्र के लिए सत्ता का गलत इस्तेमाल बहुत खतरनाक है। लोकतांत्रिक मूल्यों को बनाए रखने के लिए सत्ताधारी पार्टी को संवैधानिक संस्थाओं के संचालन में संविधान का पालन करना चाहिए। उसे देश के अधिक से अधिक विकास और नागरिकों की भलाई के लिए कोशिश करनी चाहिए तथा उसे हमेशा लोगों की खुशहाली के लिए काम करना चाहिए। विपक्षी पार्टियों को सरकार के कामों पर चर्चा करने और सरकार से सवाल पूछने के लिए चुना जाता है। लेकिन अगर विपक्षी पार्टियों और उनके सांसदों, विधायकों, पार्षदों वगैरह को झूठे आरोपों से डराया-धमकाया जाए, गिरफ्तार किया जाए और जेल भेजा जाए, तो लोकतंत्र खतरे में पड़ जाता है। अगर संसदीय शासन प्रणाली में विपक्ष को कमजोर करने के लिए जांच एजेंसियों को गैर-कानूनी रास्ते पर चलने का निर्देश दिया जाए और लोगों को सरकार के गलत फैसलों के खिलाफ आवाज़ उठाने पर चुप रहने की धमकी दी जाए, तो लोकतंत्र पूरी तरह खत्म हो जाएगा।

सबसे बड़ी बात यह है कि देश की जनता ही लोकतंत्र का आधार है। इसीलिए कहा जाता है कि लोकतंत्र जनता का, जनता के लिए और जनता द्वारा चलाया जाने वाला शासन है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सरकार को जनता ही चुनती है। लेकिन आजकल एक अहम सवाल यह है कि क्या लोगों को आज़ादी से वोट देने का मौका मिल रहा है? चुनाव आयोग ऐसे नए नियम लागू कर रहा है जिनसे लोगों को अपना वोटिंग अधिकार साबित करने में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। यह देश के लिए दुर्भाग्यपूर्ण है कि जिन लोगों ने किसी राजनीतिक पार्टी को सत्ता में लाने के लिए वोट दिया, उनसे बाद में यह साबित करने को कहा जाता है कि उनके पास वोटिंग का अधिकार है या नहीं। लोगों को अपने मताधिकार को साबित करने के लिए तरह-तरह के कागज़ात इकट्ठा करने और जमा करने में कई दिनों तक संघर्ष करना पड़ा और जो लोग कागज़ात जमा नहीं कर पाए, वे चुनाव प्रक्रिया से बाहर रह गए। साथ ही, कागज़ात जमा करने के बाद भी लाखों लोग अधूरे फ़ैसले की प्रक्रिया में अटके रहे और अपने मताधिकार का इस्तेमाल नहीं कर पाए। यह लोकतंत्र के लिए एक खतरनाक झटका है।

मज़बूत लोकतंत्र के लिए निष्पक्ष और स्वतंत्र चुनाव बहुत ज़रूरी हैं। वोटर रजिस्ट्रेशन से लेकर चुनाव कराने और वोटों की गिनती तक की पूरी प्रक्रिया निष्पक्ष और स्वतंत्र होनी चाहिए। चुनाव कराने वाली संस्था को चुनाव के दौरान स्वतंत्र रहना चाहिए। पढ़े-लिखे और ईमानदार लोगों को उम्मीदवार के तौर पर चुनाव में हिस्सा लेना चाहिए। लोगों को ऐसे पढ़े-लिखे और ईमानदार व्यक्तियों को चुनकर संसद भेजना चाहिए,जो उनके प्रतिनिधि बन सकें। लेकिन आजकल लोग पढ़े-लिखे उम्मीदवारों को नहीं चुन रहे हैं। इसलिए पढ़े-लिखे और ईमानदार लोग चुनाव प्रक्रिया में हिस्सा लेने में दिलचस्पी नहीं ले रहे हैं। नतीजतन, ज़्यादातर आपराधिक बैकग्राउंड वाले बेईमान

लोग ही चुने जाते हैं क्योंकि लोग ईमानदारी और निष्पक्षता से वोट नहीं देते, बल्कि रिश्वत, झूठे वादों या डराने-धमकाने से प्रभावित होकर वोट देते हैं। इसलिए, लोकतांत्रिक प्रक्रिया की शुरुआत से ही चुनाव ठीक से नहीं हो पाते। इस तरह, एक कमज़ोर लोकतंत्र के लिए सबसे पहले आम लोग ही ज़िम्मेदार हैं।

राष्ट्रीय विकास, राष्ट्रीय समस्याओं, राष्ट्रीय घटनाओं के संबंध में लोगों को शिक्षित करने में मीडिया की जबरदस्त भूमिका है। इसे सरकार की गतिविधियों पर निष्कर्ष निकालने के लिए लोगों के बीच बहस और चर्चा आयोजित करनी चाहिए। लोगों को देश के विकास और सरकार की अन्य गतिविधियों के तथ्य से अवगत कराया जाना चाहिए ताकि वे अगले चुनाव में मतदान का निष्पक्ष निर्णय ले सकें। यदि मीडिया समझौता कर सरकार की गैरकानूनी गतिविधियों को छुपाता है तो उससे लोग गलत निर्णय लेने के लिए गुमराह हो जाते हैं।

आख़िरकार, उम्मीद न्यायपालिका से ही बनी हुई है। यह न केवल अपेक्षित है बल्कि ऐसा प्रतीत भी होता है कि न्यायपालिका भारत में सभी प्राधिकारियों से स्वतंत्र है। न्याय पाना एक आम नागरिक की आखिरी उम्मीद है। कोई नहीं चाहता कि न्याय की प्रक्रिया से किसी भी तरह का समझौता हो। यह अपेक्षित नहीं है कि शक्तिशाली सरकार न्यायिक प्रक्रिया को डराये। यदि दुर्भाग्यवश ऐसा हुआ तो सभी लोकतांत्रिक मूल्य, संस्थाएं और लोकतंत्र में लोगों की आस्था खतरे में पड़ जाएगी।

इसलिए, लोकतंत्र को कायम रखना मुख्य रूप से तीन कारकों पर निर्भर करता है, हालांकि अन्य कारक भी हैं। पहला है देश की जनता, दूसरा है मीडिया और तीसरा और बहुत महत्वपूर्ण कारक है न्यायपालिका। यदि ये तीनों स्तंभ मजबूत और तटस्थ रहेंगे तो सरकार लोकतंत्र को अस्थिर नहीं कर सकती। हमें यह जांचना और तय करना होगा कि क्या संवैधानिक संस्थाएं ठीक से काम कर रही हैं। अगर वे स्वतंत्र रूप से अपना काम नहीं कर रही हैं, तो लोकतंत्र खतरे में है और उससे समझौता किया जा रहा है। देश के लोगों को जल्द से जल्द यह बात समझनी होगी और लोकतंत्र को खतरे से बाहर निकालने के लिए उसके अनुसार कदम उठाने होंगे।

आप जिस तरह बोलते हैं, बातचीत करते हैं,
उसी तरह लिखा भी कीजिए।
भाषा बनावटी नहीं होनी चाहिए।

डिजिटल गोपनीयता (Data Privacy):

व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा एवं ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर डेटा के दुरुपयोग का जोखिम



श्री प्रशांत नाथ तिवारी
लेखापरीक्षक

इक्कीसवीं शताब्दी को डिजिटल क्रांति का युग कहा जाता है। आज इंटरनेट, स्मार्टफोन, कंप्यूटर और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence–AI) जैसी आधुनिक तकनीकों ने मानव जीवन को अभूतपूर्व गति और सुविधा प्रदान की है। बैंकिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, मनोरंजन, सरकारी सेवाएँ तथा सामाजिक संपर्क—लगभग प्रत्येक क्षेत्र डिजिटल माध्यमों पर आधारित हो चुका है। डिजिटल तकनीक ने हमारे जीवन को सरल बनाया है, परंतु इसके साथ एक नई और गंभीर चुनौती भी उभरकर सामने आई है, जिसे **डिजिटल गोपनीयता (Data Privacy)** कहा जाता है।

आज प्रत्येक व्यक्ति इंटरनेट का उपयोग करते समय अपनी अनेक व्यक्तिगत जानकारियाँ साझा करता है, जैसे—नाम, पता, मोबाइल नंबर, ई-मेल, आधार संख्या, पैन कार्ड, बैंक खाता विवरण, स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, फोटो, वीडियो, स्थान (Location), ब्राउज़िंग इतिहास तथा ऑनलाइन खरीदारी का विवरण। ये सभी सूचनाएँ मिलकर व्यक्ति की **डिजिटल पहचान (Digital Identity)** बनाती हैं। यदि इन जानकारियों का दुरुपयोग हो जाए, तो व्यक्ति को आर्थिक, सामाजिक और मानसिक रूप से गंभीर नुकसान उठाना पड़ सकता है। इसलिए वर्तमान समय में डिजिटल गोपनीयता की सुरक्षा प्रत्येक नागरिक की आवश्यकता और अधिकार दोनों बन गई है।

डिजिटल गोपनीयता का अर्थ

डिजिटल गोपनीयता का अर्थ है किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत और संवेदनशील जानकारी को अनधिकृत पहुँच, चोरी, दुरुपयोग या बिना अनुमति के साझा किए जाने से सुरक्षित रखना। यह सुनिश्चित करना कि किसी व्यक्ति का डेटा केवल उसकी सहमति और वैध उद्देश्य के लिए ही उपयोग किया जाए, डिजिटल गोपनीयता का मूल सिद्धांत है।

दूसरे शब्दों में, डिजिटल गोपनीयता वह अधिकार है जिसके अंतर्गत प्रत्येक व्यक्ति यह तय कर सकता है कि उसकी व्यक्तिगत जानकारी कौन देख सकता है, किस उद्देश्य से उसका उपयोग किया जाएगा और उसे किसके साथ साझा किया जाएगा।

व्यक्तिगत डेटा क्या है?

व्यक्तिगत डेटा वह जानकारी है जिससे किसी व्यक्ति की पहचान की जा सकती है। उदाहरण के लिए—

- नाम, जन्मतिथि और पता
- मोबाइल नंबर और ई-मेल
- आधार संख्या एवं पैन कार्ड
- बैंक खाता और डेबिट/क्रेडिट कार्ड विवरण
- पासवर्ड और OTP
- स्वास्थ्य संबंधी जानकारी
- लोकेशन (GPS)
- बायोमेट्रिक डेटा (फिंगरप्रिंट, चेहरे की पहचान, आईरिस स्कैन)
- सोशल मीडिया गतिविधियाँ
- ब्राउज़िंग इतिहास और ऑनलाइन खरीदारी से संबंधित जानकारी

आज अधिकांश डिजिटल सेवाएँ इन जानकारियों का उपयोग बेहतर सेवा प्रदान करने के लिए करती हैं, लेकिन यदि इनका संरक्षण सही ढंग से न किया जाए, तो यही जानकारी साइबर अपराधियों के हाथों में पहुँच सकती है।

डिजिटल गोपनीयता का महत्व

डिजिटल युग में व्यक्तिगत डेटा किसी मूल्यवान संपत्ति से कम नहीं है। जिस प्रकार हम अपने घर, बैंक खाते और दस्तावेज़ों की सुरक्षा करते हैं, उसी प्रकार अपने डिजिटल डेटा की सुरक्षा करना भी आवश्यक है।

डिजिटल गोपनीयता के प्रमुख लाभ हैं—

- व्यक्ति की पहचान सुरक्षित रहती है।
- आर्थिक धोखाधड़ी की संभावना कम होती है।
- ऑनलाइन लेन-देन सुरक्षित रहते हैं।
- सामाजिक प्रतिष्ठा और निजी जीवन की रक्षा होती है।
- साइबर अपराधों से बचाव होता है।
- डिजिटल सेवाओं पर लोगों का विश्वास बढ़ता है।
- ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर डेटा का दुरुपयोग

आज अधिकांश लोग सोशल मीडिया, ई-कॉमर्स वेबसाइटों, ऑनलाइन बैंकिंग, वीडियो स्ट्रीमिंग प्लेटफ़ॉर्म और मोबाइल एप का नियमित उपयोग करते हैं। इन सेवाओं के उपयोग के दौरान उपयोगकर्ताओं का विशाल मात्रा में डेटा एकत्र किया जाता है।

कई बार यह डेटा उपयोगकर्ता की सुविधा बढ़ाने तथा सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने के लिए उपयोग किया जाता है, लेकिन कुछ परिस्थितियों में इसका दुरुपयोग भी हो सकता है।

डेटा के दुरुपयोग के प्रमुख रूप

1. **पहचान की चोरी (Identity Theft):** अपराधी किसी व्यक्ति के आधार, पैन, बैंक विवरण या अन्य व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग करके उसके नाम पर बैंक खाता खोल सकते हैं, ऋण ले सकते हैं या धोखाधड़ी कर सकते हैं।
2. **वित्तीय धोखाधड़ी :** यदि बैंकिंग जानकारी, पासवर्ड या कार्ड विवरण चोरी हो जाए, तो अपराधी खाते से धन निकाल सकते हैं या अनधिकृत वित्तीय लेन-देन कर सकते हैं।
3. **सोशल मीडिया का दुरुपयोग :** सोशल मीडिया पर साझा की गई व्यक्तिगत फोटो, वीडियो और संदेशों का उपयोग ब्लैकमेल करने, फर्जी प्रोफ़ाइल बनाने या गलत सूचना फैलाने के लिए किया जा सकता है।
4. **लक्षित विज्ञापन (Targeted Advertising):** कई कंपनियाँ उपयोगकर्ताओं की पसंद, खोज इतिहास और ऑनलाइन गतिविधियों के आधार पर उनकी पसंद के अनुरुप विशेष विज्ञापन प्रदर्शित करती है। यद्यपि यह व्यावसायिक उद्देश्यों से किया जाता है, फिर भी इससे डेटा के गोपनीयता संबंधी प्रश्न उठते हैं।
5. **डेटा लीक (Data Breach):** किसी कंपनी या संस्था के सर्वर से उपयोगकर्ताओं का डेटा चोरी हो जाना डेटा लीक कहलाता है। इससे लाखों लोगों की निजी जानकारी एक साथ प्रभावित तथा सार्वजनिक हो सकती है।
6. **कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) और डीपफेक (Deepfake) का दुरुपयोग :** कृत्रिम बुद्धिमत्ता की सहायता से किसी व्यक्ति की फोटो, वीडियो या आवाज़ का उपयोग करके नकली सामग्री तैयार की जा सकती है, जिसका उपयोग धोखाधड़ी, ब्लैकमेल या गलत सूचना फैलाने के लिए किया जा सकता है।

डिजिटल गोपनीयता के सामने प्रमुख चुनौतियाँ

डिजिटल गोपनीयता की सुरक्षा आज अनेक कारणों से चुनौतीपूर्ण होती जा रही है।

- साइबर अपराधों में वृद्धि।
- डेटा चोरी और हैकिंग।
- फर्जी मोबाइल एप।
- सार्वजनिक Wi-Fi का असुरक्षित उपयोग।
- कमजोर पासवर्ड।
- सोशल मीडिया पर अत्यधिक व्यक्तिगत जानकारी साझा करना।
- AI आधारित साइबर हमले।
- डेटा का अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्थानांतरण।

डिजिटल गोपनीयता की सुरक्षा के उपाय

प्रत्येक नागरिक निम्नलिखित उपाय अपनाकर अपनी डिजिटल सुरक्षा को मजबूत बना सकता है—

- मजबूत और अलग-अलग पासवर्ड का उपयोग करें।
- Two-Factor Authentication (2FA) चालू रखें।
- OTP, PIN और पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें।
- केवल आधिकारिक वेबसाइट और मोबाइल ऐप का उपयोग करें।
- संदिग्ध लिंक और ई-मेल पर क्लिक न करें।
- मोबाइल और कंप्यूटर को नियमित रूप से अपडेट करें।
- सार्वजनिक Wi-Fi पर बैंकिंग कार्य न करें।
- सोशल मीडिया की Privacy Settings का सही उपयोग करें।
- आवश्यकतानुसार ही किसी ऐप को अनुमति (Permissions) दें।
- समय-समय पर बैंक खाते और ऑनलाइन खातों की गतिविधि की जाँच करें।
- सरकार एवं संस्थाओं की भूमिका

डिजिटल गोपनीयता की रक्षा केवल नागरिकों की जिम्मेदारी नहीं है। सरकार, निजी कंपनियों और डिजिटल सेवा प्रदाताओं की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। सरकार को प्रभावी डेटा संरक्षण कानून लागू करने चाहिए, साइबर अपराधों पर कड़ी कार्रवाई करनी चाहिए तथा नागरिकों में डिजिटल साक्षरता बढ़ाने के लिए जागरूकता अभियान चलाने चाहिए।

कंपनियों को उपयोगकर्ताओं का डेटा सुरक्षित रखने, पारदर्शी गोपनीयता नीति अपनाने तथा केवल आवश्यक डेटा ही एकत्र करने के सिद्धांत का पालन करना चाहिए।

विद्यार्थियों और युवाओं की भूमिका

आज विद्यार्थी और युवा सबसे अधिक डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करते हैं। इसलिए उन्हें विशेष रूप से सावधान रहने की आवश्यकता है। विद्यार्थियों और युवाओं को निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

- अनजान व्यक्तियों से ऑनलाइन मित्रता न करें।
- निजी फोटो और दस्तावेज़ साझा करने से बचें।
- सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत जानकारी सीमित रखें।
- किसी भी संदिग्ध लिंक या ऑफर पर तुरंत विश्वास न करें।
- डिजिटल सुरक्षा के नियमों का पालन करें और दूसरों को भी जागरूक करें।

भविष्य की चुनौतियाँ

डिजिटल प्रौद्योगिकी जिस गति से विकसित हो रही है, उसी गति से डिजिटल गोपनीयता और डेटा सुरक्षा से जुड़ी चुनौतियाँ भी लगातार बढ़ रही हैं। आने वाले वर्षों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence–AI), मशीन लर्निंग (Machine Learning), इंटरनेट ऑफ थिंग्स (Internet of Things–IoT), क्लाउड कंप्यूटिंग, 5G एवं 6G नेटवर्क, ब्लॉकचेन, बिग डेटा तथा क्वांटम कंप्यूटिंग जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का उपयोग जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र में होगा। इससे जीवन अधिक सुविधाजनक और तेज़ होगा, लेकिन व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा सुनिश्चित करना पहले की तुलना में कहीं अधिक कठिन हो जाएगा।

भविष्य में अरबों स्मार्ट उपकरण (Smart Devices) इंटरनेट से जुड़े होंगे। स्मार्ट घड़ियाँ, स्मार्ट टीवी, स्मार्ट कारें, स्मार्ट होम उपकरण, स्वास्थ्य निगरानी यंत्र तथा औद्योगिक मशीनें निरंतर उपयोगकर्ताओं का डेटा एकत्र करेंगी। यदि इन उपकरणों की सुरक्षा पर्याप्त मजबूत नहीं हुई, तो साइबर अपराधी इनसे व्यक्तिगत जानकारी चुराकर आर्थिक धोखाधड़ी, पहचान की चोरी (Identity Theft) तथा ब्लैकमेल जैसे अपराध कर सकते हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का बढ़ता उपयोग भी नई चुनौतियाँ उत्पन्न करेगा। AI की सहायता से अत्यंत वास्तविक दिखने वाले नकली वीडियो, फोटो और आवाज़ (Deepfake) तैयार करना पहले से कहीं अधिक आसान हो गया है। भविष्य में डीपफेक तकनीक का उपयोग राजनीतिक दुष्प्रचार, वित्तीय धोखाधड़ी, सामाजिक अशांति फैलाने, झूठी खबरें प्रसारित करने तथा किसी व्यक्ति की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाने के लिए किया जा सकता है। यदि इन तकनीकों पर प्रभावी नियंत्रण नहीं रखा गया, तो सत्य और असत्य के बीच अंतर करना सामान्य नागरिकों के लिए अत्यंत कठिन हो जाएगा।

डिजिटल बैंकिंग, ऑनलाइन निवेश, ई-कॉमर्स और डिजिटल भुगतान के विस्तार के साथ साइबर अपराधों के नए रूप भी सामने आएँगे। भविष्य में AI आधारित फिशिंग, स्वचालित साइबर हमले, रैनसमवेयर, नकली निवेश प्लेटफ़ॉर्म और डिजिटल पहचान की चोरी जैसी घटनाओं में वृद्धि हो सकती है। साइबर अपराधी अत्याधुनिक तकनीकों का उपयोग करके पारंपरिक सुरक्षा उपायों को भी चुनौती दे सकते हैं।

भविष्य में स्वास्थ्य सेवाएँ, शिक्षा, बैंकिंग, न्याय व्यवस्था और सरकारी सेवाएँ अधिकाधिक डिजिटल होती जाएँगी। अस्पतालों में मरीजों के स्वास्थ्य रिकॉर्ड, विद्यालयों में विद्यार्थियों की जानकारी, बैंकों में वित्तीय डेटा तथा सरकारी पोर्टलों पर नागरिकों की व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन सुरक्षित रखी जाएगी। यदि इन प्रणालियों पर साइबर हमला हुआ, तो आवश्यक सेवाएँ बाधित हो सकती हैं और समाज पर व्यापक प्रभाव पड़ सकता है।

एक अन्य महत्वपूर्ण चुनौती सीमा-पार (Cross-border) डेटा प्रवाह की होगी। आज अनेक डिजिटल कंपनियों के सर्वर विभिन्न देशों में स्थित हैं। ऐसे में नागरिकों का डेटा कई देशों से होकर गुजरता है। भविष्य में यह सुनिश्चित करना बड़ी चुनौती होगी कि डेटा का उपयोग केवल वैध उद्देश्यों के लिए हो तथा नागरिकों की गोपनीयता का उल्लंघन न हो। इसके लिए देशों के बीच सहयोग, प्रभावी अंतरराष्ट्रीय नियम तथा मजबूत डेटा संरक्षण नीतियाँ आवश्यक होंगी।

इन सभी चुनौतियों का समाधान केवल आधुनिक तकनीक से संभव नहीं है। इसके लिए सरकारों, निजी कंपनियों, शैक्षणिक संस्थानों और नागरिकों को मिलकर कार्य करना होगा। मजबूत डेटा संरक्षण कानून, सुरक्षित डिजिटल अवसंरचना, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का नैतिक उपयोग, साइबर सुरक्षा में निरंतर निवेश तथा नागरिकों के बीच डिजिटल साक्षरता और जागरूकता का विस्तार ही भविष्य की चुनौतियों का प्रभावी समाधान है।

अंततः कहा जा सकता है कि आने वाला समय पूरी तरह डिजिटल होगा। इसलिए डिजिटल गोपनीयता और डेटा सुरक्षा केवल तकनीकी आवश्यकता नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का मूल अधिकार और प्रत्येक राष्ट्र की रणनीतिक आवश्यकता बन जाएगी। यदि आज से ही सुरक्षित डिजिटल संस्कृति विकसित की जाए, तो भविष्य की चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना किया जा सकता है और एक सुरक्षित, विश्वसनीय तथा समृद्ध डिजिटल समाज का निर्माण संभव होगा।

उपसंहार

डिजिटल गोपनीयता आधुनिक डिजिटल समाज की आधारशिला है। जिस प्रकार हम अपने घर, धन और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ों की सुरक्षा करते हैं, उसी प्रकार अपने व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा भी अत्यंत आवश्यक है। व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग केवल आर्थिक नुकसान ही नहीं पहुँचाता, बल्कि व्यक्ति की प्रतिष्ठा, स्वतंत्रता और मानसिक शांति को भी प्रभावित करता है।

डिजिटल युग में जागरूकता ही सबसे बड़ी सुरक्षा है। यदि नागरिक सावधानीपूर्वक इंटरनेट का उपयोग करें, अपनी गोपनीय जानकारी सुरक्षित रखें, मजबूत सुरक्षा उपाय अपनाएँ तथा डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का जिम्मेदारी से उपयोग करें, तो अधिकांश डेटा संबंधी जोखिमों से बचा जा सकता है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि **डिजिटल विकास तभी सार्थक है, जब उसके साथ व्यक्तिगत गोपनीयता और डेटा सुरक्षा भी सुनिश्चित हो।** सुरक्षित डेटा, सुरक्षित नागरिक और सुरक्षित डिजिटल भारत ही विकसित राष्ट्र की पहचान है।

देश में बढ़ता साइबर अपराध और परेशान जनता



श्री नवीन कुमार
डाटा एंट्री ऑपरेटर

इक्कीसवीं सदी को यदि सूचना और संचार क्रांति का युग कहा जाए, तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। आज भारत 'डिजिटल इंडिया' अभियान के तहत दुनिया के सबसे बड़े डिजिटल बाजारों में से एक बन चुका है। सब्जी की दुकान से लेकर बड़े मॉल तक और सरकारी योजनाओं के लाभ से लेकर बैंकिंग तक- सब कुछ डिजिटल हो चुका है। लेकिन इस डिजिटल वरदान के पीछे एक ऐसा अंधकार भी पनप रहा है, जिसने देश की सुरक्षा और आम जनता के सुकून को दांव पर लगा दिया है। यह अंधकार है— 'साइबर अपराध'। आज अपराधी बिना किसी हथियार के, सात समंदर पार बैठकर केवल एक कंप्यूटर और इंटरनेट के जरिए लोगों की जिंदगी तबाह कर रहे हैं, जिससे देश की आम जनता बेहद परेशान, डरी और असहाय महसूस कर रही है।

1. साइबर अपराध का बदलता स्वरूप

शुरुआती दौर में साइबर अपराध केवल कंप्यूटर हैक करने या वायरस फैलाने तक सीमित था, लेकिन आज इसका दायरा बेहद व्यापक और खतरनाक हो चुका है:

आर्थिक मोर्चे पर साइबर अपराध : इसके तहत फिशिंग, विशिंग (फोन कॉल के जरिए ठगी), क्रेडिट/डेबिट कार्ड क्लोनिंग और फर्जी निवेश ऐप्स शामिल हैं।

सामाजिक और व्यक्तिगत मोर्चे पर साइबर अपराध : सोशल मीडिया पर पहचान की चोरी, साइबर स्टॉकिंग (पीछा करना) और डीपफेक जैसी आधुनिक तकनीकों का उपयोग करके महिलाओं और युवाओं की अश्लील तस्वीरें/वीडियो बनाना।

राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े साइबर अपराध : देश के महत्वपूर्ण इंफ्रास्ट्रक्चर (जैसे पावर ग्रिड, अस्पताल, या सरकारी डेटाबेस) पर रैनसमवेयर हमला करना और बदले में फिरौती मांगना।

2. अपराधियों के नए हथकंडे और 'डिजिटल अरेस्ट'

हाल के वर्षों में साइबर अपराधियों ने ठगी के ऐसे नए और मनोवैज्ञानिक तरीके खोजे हैं, जिनसे पढ़े-लिखे लोग भी भ्रमित हो जाते हैं।

उदाहरण के लिए : 'डिजिटल अरेस्ट' का नया ट्रेंड। इसमें अपराधी खुद को सीबीआई, ईडी या पुलिस का अधिकारी बताकर पीड़ित को वीडियो कॉल करते हैं। वे बैकग्राउंड में नकली थाना या कोर्ट रूम दिखाते हैं और पीड़ित को डराते हैं कि उनके नाम से कोई अवैध पार्सल या मनी लॉन्ड्रिंग का मामला आया है। डर के मारे लोग बिना सोचे-समझे लाखों-करोड़ों रुपये अपराधियों के खातों में ट्रांसफर कर देते हैं। इसके अलावा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जरिए रिश्तेदारों की आवाज की हूबहू नकल करके भी पैसे ऐंठने के मामले तेजी से बढ़े हैं।

3. आम जनता पर साइबर अपराध का बहुआयामी प्रभाव

साइबर अपराध का प्रभाव सिर्फ आर्थिक नुकसान तक सीमित नहीं है, इसका असर बेहद गहरा होता है:

आर्थिक क्षति : साइबर ठगी के कारण अनेक लोग अपने जीवनभर की जमा-पूँजी खो देते हैं। अमीर लोग तो इस आर्थिक झटके को किसी तरह सह जाते हैं, लेकिन एक रिटायर्ड कर्मचारी जिसकी जीवनभर की ग्रेच्युटी या पीएफ का पैसा साइबर ठगी के कारण चला जाता है, या एक पिता जिसने बेटी की शादी के लिए पैसे जोड़े थे, उनका पूरा परिवार इस साइबर ठगी के कारण बिखर जाता है।

मानसिक प्रताड़ना और आत्महत्याएं : साइबर ब्लैकमेलिंग, ऑनलाइन उत्पीड़न और लोन ऐप्स के जाल में फंसकर देश में कई युवाओं और नागरिकों ने लोक-लाज और मानसिक तनाव के कारण आत्महत्या जैसे आत्मघाती कदम भी उठाए हैं।

डिजिटल विभाजन और अविश्वास : जब साइबर अपराधों से संबंधित घटनाएं लगातार बढ़ती जाती हैं, तो लोगों का डिजीटल बैंकिगं, ऑनलाइन भुगतान जैसी डिजिटल सेवाओं पर से विश्वास कम होने लगता है। जो बुजुर्ग या ग्रामीण आबादी डिजिटल लेन-देन सीखना चाहती थी, वे इन खबरों को सुनकर डर गए हैं। इससे देश के डिजिटल समावेशन की रफ्तार धीमी होती है।

4. साइबर अपराध बढ़ने के प्रमुख कारण

जागरूकता बनाम तकनीकी उपयोग : भारत में इंटरनेट और स्मार्टफोन जितनी तेजी से सस्ते और सुलभ हुए, उतनी तेजी से डिजिटल साक्षरता और 'साइबर हाइजीन' का प्रसार नहीं हुआ। लोग आज भी अपने पासवर्ड काफी सरल जैसे – "123456" या अपना नाम रखते हैं। फलस्वरूप साइबर अपराधी इसी मानवीय भूल का लाभ लेकर लोगों को ठगते हैं।

अपराधियों का भौगोलिक लाभ : जामताड़ा (झारखंड), मेवात (हरियाणा/राजस्थान) जैसे क्षेत्र देश में साइबर अपराध के गढ़ बनकर उभरे हैं। इन दूरदराज के इलाकों से बैठकर अपराधी देश के किसी भी कोने में बैठे व्यक्ति को निशाना बनाते हैं, जिससे क्षेत्राधिकार के कारण स्थानीय पुलिस के लिए उन्हें तुरंत पकड़ना मुश्किल होता है।

फर्जी सिम और बैंक खाते : अपराधी अक्सर गरीबों या अनपढ़ लोगों के दस्तावेजों (आधार/पैन) का दुरुपयोग करके 'खच्चर खाते' और फर्जी सिम कार्ड प्राप्त कर लेते हैं। मुख्य अपराधी तक पहुंचने के सारे रास्ते यहीं बंद हो जाते हैं।

5. भारतीय कानूनी ढांचा और चुनौतियाँ

भारत में साइबर अपराधों से निपटने के लिए सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 और भारतीय न्याय संहिता 2023 की विभिन्न धाराएं मौजूद हैं। सरकार ने 'राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल' और राज्यों में साइबर सेल की स्थापना भी की है। इसके बावजूद चुनौतियाँ कम नहीं हुई है।

हमारी पुलिस व्यवस्था अभी भी साइबर अपराधों की तुलना में पारंपरिक अपराधों को सुलझाने में अधिक माहिर है; उनके पास साइबर अपराधों से निपटने के लिए अत्याधुनिक ट्रेनिंग और इंफ्रास्ट्रक्चर की कमी है।

न्यायिक प्रक्रिया में विलंब होने के कारण अदालतों में मामलों का अंबार रहता लगा है, जिससे साइबर अपराधियों को सजा मिलने की दर बेहद कम है। न्याय में देरी अपराधियों के हौसले बढ़ाती है।

6. साइबर अपराध से बचाव के व्यावहारिक उपाय (जनता और सरकार की भूमिका)

साइबर अपराध से निपटने एवं इस ठगी से बचने के लिए केवल पुलिस पर निर्भर रहना काफी नहीं है, इसके लिए व्यक्तिगत सतर्कता और डिजिटल जागरुकता सबसे बड़ा हथियार है। इसके लिए त्रिपक्षीय प्रयास की आवश्यकता है:

क) आम जनता के लिए :

टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन : अपने सभी सोशल मीडिया और बैंक खातों पर इसे अनिवार्य रूप से लागू करें।

संदेह की आदत: यदि कोई अज्ञात व्यक्ति फोन पर कहे कि आपका बिजली बिल नहीं भरा है, सिम ब्लॉक होने वाली है, या लॉटरी लगी है— तो तुरंत फोन काटें और आधिकारिक नंबर पर जांच करें।

गोपनीयता की रक्षा: सोशल मीडिया पर अपनी निजी जानकारी (जैसे घर का पता, यात्रा का प्लान, फोन नंबर, ई-मेल आदि) सार्वजनिक करने से बचें।

ख) सरकार और बैंकों के लिए :

त्वरित फ्रीजिंग: जैसे ही कोई पीड़ित शिकायत करे, बैंकों के पास ऐसा सिस्टम होना चाहिए कि ठगी की राशि अगले खाते में ट्रांसफर होने से पहले ही फ्रीज हो जाए।

जागरूकता अभियान : दूरदर्शन, रेडियो, सोशल मीडिया और स्कूलों के पाठ्यक्रम में साइबर सुरक्षा को अनिवार्य हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

7. उपसंहार

वर्तमान युग में इंटरनेट और डिजिटल तकनीक ने मानव जीवन को अभूतपूर्व सुविधाएं प्रदान की हैं। आज समाज के प्रत्येक क्षेत्र (बैंकिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य, शासन आदि) डिजिटल तकनिकों पर आधारित है। किंतुइन सुविधाओं के साथ साइबर अपराधों का खतरा भी निरंतर बढ़ता जा रहा है। लेकिन इस माध्यम को सुरक्षित बनाना अनिवार्य है। देश की जनता को इस अदृश्य और तकनीक-सक्षम दुश्मन से बचाने के लिए एक 'कवच' की जरूरत है, जो केवल कड़े कानूनों, अत्याधुनिक एवं प्रशिक्षित पुलिस और जनता की परम सतर्कता से ही बन सकता है। जब तक हर नागरिक डिजिटल रूप से जागरूक नहीं होगा, तब तक डिजिटल इंडिया का सपना अधूरा रहेगा।

अंतिम संदेश:

"एक गलत क्लिक, जिंदगी भर का पछतावा।
सतर्क रहिए, सुरक्षित रहिए!"

हमारी धरती, हमारा प्यारा घर



सुश्री ख्याति राज
सुपुत्री - श्री नवीन कुमार
आँकड़ा प्रविष्टि प्रचालक

प्रस्तावना : पूरी ब्रह्मांड में धरती ही एक ऐसा अनोखा ग्रह है जहाँ जीवन है। धरती हमारी माँ की तरह है जो हमें रहने के लिए जगह, पीने के लिए पानी, खाने के लिए भोजन और सांस लेने के लिए साफ हवा देती है। जैसे हम अपने घर को साफ और सुंदर रखते हैं, वैसे ही यह पूरी धरती भी हमारा एक बड़ा घर है और इसकी रक्षा करना हमारा सबसे बड़ा कर्तव्य है।

प्रकृति का सुंदर उपहार: हमारी धरती को पर्यावरण ने बहुत खूबसूरती से सजाया है। यहाँ ऊँचे-ऊँचे नीले पहाड़ हैं, बहती हुई नदियाँ हैं, हरे-भरे जंगल हैं और चहकते हुए रंग-बिरंगे पशु-पक्षी हैं। यह सब मिलकर धरती पर जीवन को सुंदर और आसान बनाते हैं। यदि पर्यावरण की ये चीज़ें न हों, तो इंसान का ज़िंदा रहना नामुमकिन हो जाएगा।

धरती क्यों उदास है?: आज हमारी धरती माँ थोड़ी उदास और बीमार है। इंसान अपनी सुख-सुविधाओं के लिए पेड़ों को काट रहा है, फैक्ट्रियों और गाड़ियों से हवा को जहरीला बना रहा है और प्लास्टिक फेंककर नदियों को गंदा कर रहा है। प्रदूषण बढ़ने के कारण धरती का तापमान बढ़ रहा है और मौसम का संतुलन बिगड़ रहा है। अगर हमने इसे अभी नहीं रोका, तो हमारा यह सुंदर घर बर्बाद हो जाएगा।

हम बच्चे क्या कर सकते हैं?: धरती को बचाने के लिए बच्चों का योगदान बहुत बड़ा हो सकता है। हम छोटे-छोटे कदमों से बड़ा बदलाव ला सकते हैं:

1. पानी की बचत: ब्रश करते समय या नहाते समय नल को खुला न छोड़ें, पानी की एक-एक बूँद कीमती है।
2. बिजली बचाएं: कमरे से बाहर जाते समय लाइट और पंखे बंद करना न भूलें।
3. पेड़ लगाएं: हर साल अपने जन्मदिन पर एक नया पौधा लगाएं और उसकी देखभाल करें।
4. कचरा सही जगह: कभी भी चॉकलेट के रैपर या कागज़ यहाँ-वहाँ न फेंकें, हमेशा डस्टबिन का इस्तेमाल करें।

निष्कर्ष : धरती है तो हमारा कल है। पर्यावरण को बचाना किसी एक व्यक्ति का नहीं, बल्कि हम सबका सामूहिक कर्तव्य है। यदि हम सब मिलकर अपनी धरती को प्यार करेंगे और इसकी देखभाल करेंगे, तो यह हमेशा हरी-भरी और खुशहाल रहेगी। आइए हम सब मिलकर वादा करें—"धरती माँ को स्वच्छ बनाएंगे, पर्यावरण को सुंदर बनाएंगे।"



झीलों की नगरी उदयपुर : यादों में बसी एक अविस्मरणीय यात्रा



सुश्री नेहा कुमारी
पत्नी- श्री राहुल रंजन
लेखापरीक्षक

यात्राएँ केवल नए स्थानों को देखने का अवसर नहीं देतीं, बल्कि वे जीवन को नए अनुभवों, नई सीख और मधुर स्मृतियों से भी समृद्ध करती हैं। प्रत्येक यात्रा हमें प्रकृति, संस्कृति और लोगों के जीवन को निकट से समझने का अवसर प्रदान करती है। भारत का प्रत्येक प्रदेश अपनी अलग पहचान और विशेषताओं के कारण लोगों को आकर्षित करता है। राजस्थान का **उदयपुर**, जिसे **झीलों की नगरी** के नाम से जाना जाता है, लंबे समय से मेरी यात्रा सूची में शामिल था। इसके बारे में पढ़ा और सुना तो बहुत था, किंतु स्वयं वहाँ जाने का अवसर मिलने पर जो अनुभव हुआ, उसे शब्दों में पूरी तरह व्यक्त करना कठिन है। यह यात्रा केवल एक पर्यटन स्थल का भ्रमण नहीं थी, बल्कि इतिहास, संस्कृति, प्राकृतिक सौंदर्य और आत्मिक शांति का एक अद्भुत संगम थी।

उदयपुर पहुँचते ही इस शहर की पहली झलक ने मेरे मन को मोह लिया। अरावली पर्वतमाला की गोद में बसा यह शहर अपनी स्वच्छता, शांत वातावरण और झीलों की मनमोहक छटा के कारण किसी स्वप्नलोक से कम नहीं लगा। राजस्थान का नाम सुनते ही जहाँ रेतीले मैदान और तपती धूप का चित्र मन में उभरता है, वहीं उदयपुर उस कल्पना से बिल्कुल अलग दिखाई देता है। यहाँ की हरियाली, नीली झीलें और ऐतिहासिक इमारतें मिलकर ऐसा दृश्य प्रस्तुत करती हैं, जिसे देखकर मन बार-बार ठहर जाना चाहता है।

यात्रा की शुरुआत मैंने भव्य **सिटी पैलेस** के भ्रमण से की। महल का विशाल प्रवेश द्वार, नक्काशीदार झरोखे, संगमरमर की सुंदर दीवारें और बारीक कलाकृतियाँ देखकर मैं अभिभूत हो गई। महल के भीतर स्थित संग्रहालय में मेवाड़ राजवंश से जुड़ी अनेक ऐतिहासिक वस्तुएँ, चित्र, हथियार और राजसी जीवन की झलक देखने को मिली। वहाँ के प्रत्येक कक्ष में इतिहास की एक नई कहानी छिपी हुई प्रतीत होती थी। महल की ऊँचाई से दिखाई देने वाला पिछोला झील का दृश्य अत्यंत मनोहारी था। शांत जल में महल की परछाई और दूर तक फैली पहाड़ियाँ प्रकृति और स्थापत्य कला के अद्भुत मेल का सुंदर उदाहरण प्रस्तुत कर रही थीं।

इसके बाद मैंने **पिछोला झील** में नौका विहार का आनंद लिया। नाव धीरे-धीरे झील के शांत जल पर आगे बढ़ रही थी और ठंडी हवा मन को एक अलग ही सुकून दे रही थी। झील के बीच स्थित प्रसिद्ध लेक पैलेस अपनी भव्यता के कारण विशेष आकर्षण का केंद्र था। सूर्यास्त के समय झील का दृश्य इतना मनमोहक था कि ऐसा लग रहा था मानो आकाश ने अपनी सुनहरी चादर जल पर बिछा दी हो। उस पल मैंने महसूस किया कि प्रकृति के बीच बिताए गए कुछ क्षण जीवन की सबसे सुंदर स्मृतियाँ बन जाते हैं।

उदयपुर केवल महलों और झीलों तक ही सीमित नहीं है। यहाँ की संस्कृति और स्थानीय जीवन भी उतने ही आकर्षक हैं। शहर के पुराने बाजारों में घूमते हुए रंग-बिरंगी राजस्थानी पोशाकें, हाथ से बनी कलाकृतियाँ, संगमरमर की नक्काशी, पारंपरिक आभूषण और लघु चित्रकला ने मेरा ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। स्थानीय कारीगरों की मेहनत और कला देखकर उनके प्रति सम्मान की भावना स्वतः उत्पन्न हुई। इन बाजारों में घूमते हुए ऐसा महसूस हुआ कि प्रत्येक वस्तु अपने भीतर राजस्थान की सांस्कृतिक विरासत की एक कहानी समेटे हुए है।

यात्रा के दौरान मुझे राजस्थान के प्रसिद्ध व्यंजनों का स्वाद लेने का अवसर भी मिला। दाल-बाटी-चूरमा, गट्टे की सब्ज़ी, केर-सांगरी और विभिन्न पारंपरिक मिठाइयों का स्वाद आज भी स्मृतियों में ताज़ा है। भोजन केवल स्वादिष्ट ही नहीं था, बल्कि उसमें स्थानीय संस्कृति और आत्मीयता की झलक भी स्पष्ट दिखाई देती थी। वहाँ के लोगों का विनम्र व्यवहार और अतिथि-सत्कार ने इस यात्रा को और भी यादगार बना दिया।

अगले दिन मैंने **फतेह सागर झील** और **सहेलियों की बाड़ी** का भ्रमण किया। फतेह सागर झील के किनारे बैठकर दूर-दूर तक फैले शांत जल और पहाड़ियों को निहारना एक अत्यंत सुखद

अनुभव था। अनेक लोग अपने परिवार के साथ सैर कर रहे थे, बच्चे आनंदपूर्वक खेल रहे थे और पर्यटक इस सुंदर वातावरण को कैमरे में कैद करने में व्यस्त थे। वहीं सहेलियों की बाड़ी के सुंदर उद्यान, फव्वारे और हरियाली ने मन को अत्यंत प्रसन्न कर दिया। यह स्थान प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं लगता।

उदयपुर की यात्रा के दौरान मैंने यह अनुभव किया कि आधुनिक विकास के बावजूद इस शहर ने अपनी सांस्कृतिक पहचान और ऐतिहासिक गरिमा को पूरी तरह सुरक्षित रखा है। यहाँ के लोग अपनी परंपराओं पर गर्व करते हैं। लोक संगीत, पारंपरिक नृत्य, रंग-बिरंगे परिधान और उत्सवों के प्रति उनका उत्साह इस शहर की जीवंत संस्कृति का परिचय देता है। यह देखकर प्रसन्नता हुई कि आधुनिक जीवनशैली अपनाने के बावजूद लोग अपनी जड़ों से जुड़े हुए हैं।

इस यात्रा ने मुझे यह भी सिखाया कि किसी स्थान की सुंदरता केवल उसकी इमारतों या प्राकृतिक दृश्यों में नहीं होती, बल्कि वहाँ के लोगों, उनकी संस्कृति और उनके जीवन मूल्यों में भी होती है। उदयपुर ने मुझे भारतीय इतिहास, कला और सांस्कृतिक विरासत को एक नए दृष्टिकोण से समझने का अवसर दिया। यहाँ बिताया गया प्रत्येक क्षण मेरे लिए एक नई सीख और एक नई अनुभूति लेकर आया।

यात्रा के अंतिम दिन मैं एक बार फिर पिछोला झील के किनारे कुछ समय शांत वातावरण में बैठी रही। हल्की हवा, जल की लहरें और डूबते सूर्य का दृश्य मन को गहरी शांति प्रदान कर रहा था। उस समय मुझे महसूस हुआ कि जीवन की व्यस्तताओं के बीच प्रकृति के साथ बिताए गए ऐसे कुछ पल मन को नई ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देते हैं। इस यात्रा ने मुझे सिखाया कि कभी-कभी अपने नियमित जीवन से कुछ समय निकालकर नए स्थानों की यात्रा करना भी आवश्यक है, क्योंकि ऐसी यात्राएँ केवल स्मृतियाँ ही नहीं देतीं, बल्कि जीवन को नई दृष्टि भी प्रदान करती हैं।

अंततः उदयपुर से विदा लेते समय मन में एक अनोखी संतुष्टि और हल्की-सी उदासी दोनों थीं। ऐसा लग रहा था जैसे मैं केवल एक शहर नहीं, बल्कि इतिहास, संस्कृति और प्रकृति की अनमोल स्मृतियाँ अपने साथ लेकर लौट रही हूँ। उदयपुर की झीलें, महलों की भव्यता, लोगों का स्नेहपूर्ण व्यवहार और यहाँ का शांत वातावरण मेरे मन पर अमिट छाप छोड़ गए। मेरा विश्वास है कि जिसे भी अवसर मिले, उसे जीवन में एक बार इस झीलों की नगरी की यात्रा अवश्य करनी चाहिए। यहाँ बिताया गया प्रत्येक क्षण जीवनभर स्मृतियों में संजोकर रखने योग्य है और बार-बार इस सुंदर नगरी की ओर लौटने का निमंत्रण देता है।

हिंदी ही ऐसी भाषा है जिसमें हमारे देश की सभी भाषाओं का समन्वय है।

आईपीएल बनाम टेस्ट क्रिकेट



श्री कौशिक चक्रवर्ती
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

क्रिकेट दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है, विशेषकर भारत, ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, दक्षिण अफ्रीका, पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे देशों में। इतने वर्षों में, यह खेल अलग-अलग रूपों में विकसित हुआ है और इसका हर फॉर्मेट खिलाड़ियों और प्रशंसकों को एक अनुठा अनुभव प्रदान करता है। क्रिकेट के इन फॉर्मेट में, इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) और टेस्ट क्रिकेट, खेल की दो बिल्कुल अलग शैलियाँ हैं। जहाँ IPL अपने तेज़-तर्रार मनोरंजन और रोमांच के लिए जाना जाता है, वहीं टेस्ट क्रिकेट अपनी परंपरा, कौशल और स्ट्रेटेजिक गहराई के लिए लोकप्रिय है। दोनों फॉर्मेट की अपनी अहमियत और अपील है, जो क्रिकेट को एक विशिष्ट और दिलचस्प खेल बनाती है।

सबसे पहले था टेस्ट क्रिकेट में डब्लू.जी. ग्रेस का ज़माना जिन्होंने असल में 'प्रोफ़ेशनल एमेच्योरिज़्म' की शुरुआत की और दर्शकों तथा मैच अधिकारियों, दोनों पर ही उनका ज़बरदस्त प्रभाव था। कहा जाता हैं की एक बार लेग बिफोर विकेट आउट दिए जाने के कारण उन्होने अम्पायर से यह कहा था "लोग यहाँ मेरी बल्लेबाजी देखने आए हैं, तुम्हारी अंपायरिंग नहीं"। वह ऐसा ज़माना था जब क्रिकेट देखने वाले लोग सर्दियों की धूप में हाथ में संतरे लिए मैच का मज़ा लेने जाते थे। ऊँचे घराने की महिलाएँ वहाँ बुनाई का सामान भी लेकर जाती थीं।

आज का दौर टी-20 क्रिकेट का है। इंडियन प्रीमियर लीग, जिसे आमतौर पर IPL के नाम से जाना जाता है, यह भारत की एक पेशेवर टी-20 क्रिकेट लीग है, जिसका संचालन बीसीसीआई द्वारा किया जाता है। इसे 2008 में लॉन्च किया गया था और यह जल्द ही दुनिया की सबसे सफल स्पोर्टिंग लीगों में से एक बन गई। वर्तमान में इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) का व्यावसायिक वैल्यूएशन लगभग $18.5 बिलियन है। यह ब्रांड वैल्यू के हिसाब से अमेरिकन फुटबॉल लीग यानी NFL के बाद दुनिया की दूसरी सबसे वैल्यूएबल स्पोर्ट्स लीग है। इसने रेवेन्यू के मामले में NBA यानी अमेरिकन बास्केटबॉल लीग और इंग्लिश प्रीमियर फुटबॉल लीग को पीछे छोड़ दिया है। IPL में प्रत्येक टीम 20 ओवर का मैच खेलती है और पूरा खेल लगभग चार घंटे में खत्म हो जाता है। खेल का यह फॉर्मेट बेहद तेज़, रोमांचक और मनोरंजक बनाने के लिए तैयार किया गया है। दर्शक ज़बरदस्त बल्लेबाजी, शानदार कैच, नई तरह की गेंदबाजी और रोमांचक समापन का भरपूर आनन्द लेते हैं। IPL दुनिया भर के बेहतरीन क्रिकेटरों को अपनी ओर खींचता है, जिससे फैंस को एक ही टीम में कई इंटरनेशनल स्टार्स साथ खेलते हुए देखने का मौका मिलता है।

दूसरी ओर, टेस्ट क्रिकेट खेल का सबसे पुराना और पारंपरिक रूप है। एक टेस्ट मैच पांच दिनों तक खेला जाता है, जिसमें हर टीम की दो इनिंग होती हैं। IPL के विपरीत, इसमें कितने ओवर फेंके जा सकते हैं, इसकी कोई लिमिट नहीं है हालांकि दिन में 90 ओवर डलने का एक लक्ष्य रखा जाता हैं । टेस्ट क्रिकेट में सब्र, एकाग्रता और तकनीकी उत्कृष्टता पर फोकस किया जाता है। खिलाड़ियों को कई दिनों तक बदलते पिच कंडीशन, मौसम और मैच के हालात के हिसाब से ढलना होता है। सुबह का पिच में होती है नमी जिसके चलते बल्लेबाज़ को अपनी मनोयोग,धैर्य और टैक्नीक की पूरी परीक्षा अच्छे पेस बोलर के सामने देना पड़ता है। और अगर यह पहला घंटा बोलर को देकर बल्लेबाज़ क्रीज़ में टिक सकता है तो बाकी दिन आमतौर पर बैटिंग तुलना में सहज होता है। लेकिन यह फॉर्मूला ज़्यादा तर SENA (साउथ अफ्रीका, इंग्लैंड, न्यू ज़ीलैंड और ऑस्ट्रेलिया) जैसे देशों में काम आता है। भारत , श्रीलंका और बांग्लादेश जैसे उपमहादेशियों पिच पर असली खेल शुरू होता है जब स्पिन बोलिंग सामने आती है। इसी लिए क्रिकेट की इस फॉर्मेट को अक्सर खिलाड़ी की स्किल्स और मेंटल स्ट्रेंथ का आखिरी इम्तेहान माना जाता है। टेस्ट क्रिकेट को "टेस्ट" इसलिए कहा जाता है क्योंकि ये लंबे, थका देने वाले मैच असल में दो मुकाबला करने वाली टीमों की ताकत, स्किल और सहनशक्ति को परखने के लिए बनाए गए थे। यह शब्द पांच दिनों में किसी खिलाड़ी के चारित्रिक दृढ़ता, शारीरिक फिटनेस और मानसिक मज़बूती की आखिरी परीक्षा होती है। सुनील गावस्कर जैसे खिलाड़ियों को इतना

दिग्गज माना जाता है, कारण है कि वह वेस्ट इंडीज जैसे देशों में जाकर उनके एंडी रॉबर्ट्स, माइकल होल्डिंग, जोएल गार्नर और युवा मैल्कम मार्शल की खतरनाक तेज़ बोलिंग के सामने ढेरों रन बनाए थे। यह 1970 का दौर था जब सबीना पार्क क्रिकेट ग्राउंड के पास हॉस्पिटल में कुछ बेड पहले से बुक कर लिए जाते थे, ताकि टूरिंग टीम के क्रिकेटरों को ऐसी पेस बैटरी के सामने चोट लगने पर ज़्यादा दूर जाना न पड़े। उस भयंकर बोलिंग के सामने गावस्कर ने 1971 में अपनी पहली सीरीज़ में ही 4 मैचों में 154.80 की औसत से 774 रन बनाए। एक तेज़ गेंदबाज़ को 140+ km की स्पीड से बॉलिंग करते हुए देखना और बैट्समैन को उन खतरनाक इनस्विंगर्स को रोकते हुए और बाउंसर्स से बचते हुए देखना, टेस्ट क्रिकेट के एक सच्चे फ़ैन के लिए सबसे यादगार पल होता है। टेस्ट क्रिकेट में मुख्य टैलेंट रन बनाना नहीं है, बल्कि उन गेंदों को चुनना है जिनमें बिना रिस्क लिए रन बनाए जा सकें।

आई पी एल और टेस्ट क्रिकेट के बीच सबसे बड़ा अंतर खेल की गति में है। अगर IPL बर्गर जैसा फास्ट फूड है तो टेस्ट क्रॉकेट पक्का दम बिरयानी जैसी ज़्यादा टाइम लेने वाली डिश है जिसमें क्वालिटी टाइम के साथ आती है, पलक झपकते नहीं। IPL मैच तेज और एक्शन से भरपूर होते हैं। खिलाड़ियों को जल्दी रन बनाने और रिस्क लेने के लिए बढ़ावा दिया जाता है। बैट्समैन अक्सर पहली ही बॉल से बड़े शॉट लगाने की कोशिश करते हैं, जबकि बॉलर स्कोरिंग को रोकने के लिए कटर, नकल बॉल, यॉर्कर और धीमी बाउंसर का इस्तेमाल करते हैं। हर ओवर मैच का नतीजा बदल सकता है, जिससे यह बहुत अप्रत्याशित और रोमांचक हो जाता है। इसके उलट, टेस्ट क्रिकेट धीरे-धीरे आगे बढ़ता है और इसके लिए सावधानी से प्लानिंग करने की ज़रूरत होती है। बैट्समैन अपनी इनिंग्स बनाने के लिए क्रीज़ पर घंटों बिता सकते हैं, जबकि बॉलर लंबे समय तक एक ही लाइन और लेंथ पर डालते हुये प्रेशर बनाए रखने पर फोकस करते हैं। टेस्ट क्रिकेट में सक्सेस परफॉर्मेंस के तेज़ होने के बजाय स्थिरता और धैर्य पर ज़्यादा निर्भर करती है। इस संदर्भ में जो एक टेस्ट मैच का जिक्र अगर न किया जाए तो नाइंसाफ़ी होगी वो हैं 2001 साल में ऑस्ट्रेलिया का भारत के दौरा का ईडेन गार्डडेंस, कोलकाता वाली दूसरी टेस्ट मैच। अगर किसी को पूरी ज़िंदगी में एक ही टेस्ट मैच देखने का मौका मिले तो मैं इस मैच को देखने का सलाह देना चाहूँगा। सिरीज़ से पहले लगातार 15 टेस्ट मैच जीतने की विश्व रिकॉर्ड बनाने वाली ऑस्ट्रेलिया टीम इस सिरीज़ की पहले टेस्ट मैच भी जीत कर आत्मविश्वास की शिखर पे था और एडेन गार्डेन्स में भी उन्होने भारत को फॉलो ऑन करने पर मजबूर किया था। पहली पारी में 274 रनों से पिछड़ता हुआ भारत तीसरे दिन खेल खत्म होने तक 232 रन बनाकर 4 विकेट खो दिया था और हार के कगार पर खड़ा था । लेकिन उसके बाद अगला दो दिन ईडेन गार्डेन्स में जो हुआ वह सिर्फ़ क्रिकेट के मैदान से कहीं आगे बढ़कर असल ज़िंदगी में सभी लोगों के लिए एक मिसाल कायम किया और सिद्ध कर दिया कि उम्मीद कभी खत्म नहीं होती। यह मैच टेस्ट मैच की सदियों से चलती आई फोलो ऑन करवाने की प्रथा को ही लगभग कोल्ड स्टोरेज में भेज दिया और उसके बाद जब भी किसी टीम ने किसी टीम पर फॉलोऑन थोपने का फैसला किया, तो वे अपने फैसले पर खुद ही संदेह करते रहे। वी वी एस लक्ष्मण और राहुल द्रविड़ की जोड़ी ने ग्लेन मैकग्राथ, जैसन गिलेस्पी, शेन वार्न, माइकल कास्प्रोविच जैसे गेंदबाजों के खिलाफ पूरे चौथा दिन अविस्मरणीय बैटिंग का प्रदर्शन करते हुये 376 रन की अपराजित सजेदारी बनाई और उसके बाद अंतिम दिन के आखिरी दो सेशन में हरभजन सिंह और सचिन तेंदुलकर की चमत्कारी बोलिंग के बदौलत भारत वह मैच जीत गया । टेस्ट क्रिकेट को क्यूँ ज़िंदगी का प्रतिरूप कहा जाता हैं यह मैच उस का एक उदाहरण था। एक टीम जो 3.5 दिन तक गेम से पूरी तरह बाहर थी और हार के कगार पर थी, गेम के आखिर में वही विजय की शिखर पर था।

एक और ज़रूरी फ़र्क स्किल्स में है। IPL प्लेयर्स को आक्रामक बल्लेबाज़ी, जल्दी डिसीजन लेने, एथलेटिक फील्डिंग और प्रेशर में परफॉर्म करने की एबिलिटी की ज़रूरत होती है। संक्षिप्त फॉर्मेट में तुरंत नतीजा चाहिए और आक्रामक खेल को पुरस्कार मिलता है। लेकिन, टेस्ट क्रिकेट में ज़्यादा दक्षता की ज़रूरत होती है। प्लेयर्स के पास मज़बूत डिफेंसिव टेक्नीक, बेहतरीन कॉन्संट्रेशन, शारीरिक फिटनेस और कई दिनों तक प्रेशर संभालने की क्षमता होनी चाहिए। जो क्रिकेटर टेस्ट क्रिकेट में अच्छा परफॉर्म करता है, उसे अक्सर टेक्निकली बेहतर माना जाता है क्योंकि इस फॉर्मेट में प्रतिकूलता ज्यादा होते हैं।

दोनों फॉर्मेट की पॉपुलैरिटी भी अलग-अलग है। IPL दुनिया भर में लाखों व्यूअर्स को आकर्षित करता है क्योंकि इसे देखना और समझना आसान है और यह मॉडर्न लाइफस्टाइल में अच्छी तरह से फिट बैठता है। मैच छोटे समय का , मनोरंजक और उत्तेजना से भरे होते हैं। लीग में म्यूज़िक, रंग बिरंगा टीम जर्सी , सेलिब्रिटी

की उपस्थिति, ब्रांड स्पॉन्सरशिप और भरपूर मीडिया कवरेज भी शामिल है। ये कारण आई पी एल को युवा दर्शकों और कैजुअल फैंस के लिए आकर्षणीय बनाते हैं। इंग्लैंड ऑस्ट्रेलिया जैसे कुछ देशों को छोडके टेस्ट क्रिकेट, आर्थिक रूप से कम ग्लैमरस होने के बावजूद, क्रिकेट के शौकीनों के बीच काफी पॉपुलर है। फैंस टैक्टिकल लड़ाइयों, ऐतिहासिक राइवलरी और पांच दिनों में सामने आने वाली अनोखी कहानियों की तारीफ करते हैं।

वित्तीय दृष्टिकोण से, IPL ने क्रिकेट के खेल को बदल दिया है। यह खिलाड़ियों को कॉन्ट्रैक्ट, स्पॉन्सरशिप और एंडोर्समेंट के ज़रिए कमाई के अच्छे मौके देता है। कई युवा क्रिकेटर IPL में खेलने का सपना देखते हैं क्योंकि इससे उन्हें एक्सपोजर और आर्थिक फायदे मिलते हैं। टेस्ट क्रिकेट से आम तौर पर उतना कमर्शियल रेवेन्यू नहीं मिलता, लेकिन इसकी बहुत इज्जत बनी हुई है। टेस्ट मैचों में अच्छा परफॉर्म करना अक्सर महानता की निशानी माना जाता है और इससे खिलाड़ियों को क्रिकेट की दुनिया में हमेशा के लिए इज्ज़त मिलती है।

अपने फर्क के बावजूद, IPL और टेस्ट क्रिकेट एक दूसरे के कॉम्प्लिमेंट हैं। आई पी एल क्रिकेट को और जनप्रिय बनाने और नए फैंस को आकर्षित करने में मदद करता है, जबकि टेस्ट क्रिकेट खेल के परंपरा और मूल्य को बनाए रखता है। बिश्व के बहुत से अच्छे क्रिकेट प्लेयर जैसे कायरन पोलार्ड, सुनील नाराइन , डेवाल्ड ब्रेविस, मथेसा पथिराना आई पी एल से ही उभरके आए हैं । बीसीसीआई के लिए आई पी एल डबल फ़ायदे वाला गोल्डन डक रहा है। भारी पैसे के फ़ायदे के अलावा, इस टूर्नामेंट ने भारतीय क्रिकेट टीम को जसप्रीत बुमराह, हार्दिक पांड्या, अभिषेक शर्मा, यशस्वी जायसवाल जैसे कुछ शानदार खिलाड़ी दिए हैं। आई पी एल तथा टी ट्वेन्टी क्रिकेट के चलते अभी टेस्ट मैच में फ़िल्डिंग और फ़िटनेस की गुणवत्ता में बहुत सुधार आया है एवं पहले से ज़्यादा पॉज़िटिव क्रिकेट खेला जा रहा है जिसके चलते ड्रॉ के बदले रिज़ल्ट आने की संभावना दर्शकों को ग्राउंड में ज़्यादा खीच रही है। कई फॉर्मेट होने से क्रिकेट ज्यादा ऑडियंस को आकर्षित कर पाता है और यह गेम की विकास को सभी जेनरेशन तक पक्का करता है।

IPL और टेस्ट क्रिकेट एक दूसरे के पूरक हैं । आईपीएल की उच्च-तीव्रता वाली बल्लेबाजी ने आधुनिक टेस्ट क्रिकेट में निडर स्ट्रोक-प्ले और तेज रन-रेट को बढ़ावा दिया है। टेस्ट क्रिकेट में अनुशासन की मांग आईपीएल सितारों को अत्यधिक दबाव में टिके रहना सिखाती है। टी20 की विविधताएं जैसे स्लोअर बाउंसर और नॉकलबॉल अब टेस्ट में मजबूत साझेदारियों को तोड़ने के लिए उपयोग की जाती हैं। आईपीएल में विकसित हुई बाउंड्री लाइन की कलाबाजियों ने टेस्ट मैचों में फ़िल्डिंग की मानकों को काफी हद तक बढ़ा दिया है। आईपीएल का मुनाफा क्रिकेट बोर्डों को टेस्ट जैसे लंबे फ़ारमैट को भारी मात्रा में वित्त पोषित करने, बनाए रखने और बढ़ावा देने में सक्षम बनाता है। जैसे अमेरिका और यूरोप के उन्नत देशों की फास्ट लाइफ में क्रिकेट जैसे खलों का प्रसार आई पी एल जैसे टी ट्वेंटी टूर्नामेंट से ही किया जा सकता है।

आखिर में यह कहा जा सकता है कि, आई पी एल और टेस्ट क्रिकेट, क्रिकेट के दो अलग-अलग लेकिन उतने ही ज़रूरी रूप हैं। IPL में रोमांच, मनोरंजन और अत्याधुनिक अपील है, जबकि टेस्ट क्रिकेट टेक्नीक, धैर्य और स्ट्रेटेजिक ब्रिलियंस दिखाता है। खेल की जनप्रियता और उन्नयन में अहम योगदान देने के लिए दोनों फॉर्मेट का बने रहना ज़रूरी है। उन्हें प्रतिद्वंद्वी के तौर पर न देखकर एक दूसरे का साथी मानकर आगे चलने में ही क्रिकेट की खेल के बढ़ोत्तरी और प्रसार की कुंजी छिपी हुई है।

भारतीय खेल-कूद : पारंपरिक विश्लेषण



श्री सुमन दत्त
लिपिक

"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।" यह उक्ति भारतीय संस्कृति में खेलों के महत्व को स्पष्ट करती है। खेल-कूद केवल मनोरंज न का साधन नहीं, बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और सामाजिक विकास का आधार हैं। भारत प्राचीन काल से ही खेलों की समृद्ध परंपरा वाला देश रहा है। यहाँ खेल केवल प्रतियोगिता नहीं थे, बल्कि शिक्षा, सैन्य प्रशिक्षण, स्वास्थ्य, आत्मानुशासन तथा सांस्कृतिक जीवन का अभिन्न अंग थे। भारतीय सभ्यता में खेलों को जीवन-कौशल के रूप में विकसित किया गया। समय के साथ आधुनिक खेलों का प्रभाव बढ़ा, किंतु भारतीय पारंपरिक खेल आज भी अपनी सांस्कृतिक पहचान और सामाजिक उपयोगिता के कारण प्रासंगिक बने हुए हैं।

आज जब मोबाइल, इंटरनेट और वीडियो गेम बच्चों के जीवन का प्रमुख हिस्सा बन गए हैं, तब पारंपरिक खेलों का संरक्षण और पुनर्जीवन अत्यंत आवश्यक हो गया है। भारतीय खेल-कूद की परंपरा केवल इतिहास का विषय नहीं, बल्कि स्वस्थ समाज के निर्माण का प्रभावी माध्यम भी है।

भारतीय खेलों का ऐतिहासिक विकास

भारतीय खेलों का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है। सिंधु घाटी सभ्यता की खुदाई में मिले खिलौने, पासे तथा खेल सामग्री इस बात का प्रमाण हैं कि उस समय भी विभिन्न प्रकार के खेल खेले जाते थे।

वैदिक काल में धनुर्विद्या, रथ-दौड़, घुड़सवारी, कुश्ती, तैराकी तथा शिकार जैसे खेलों का उल्लेख मिलता है।

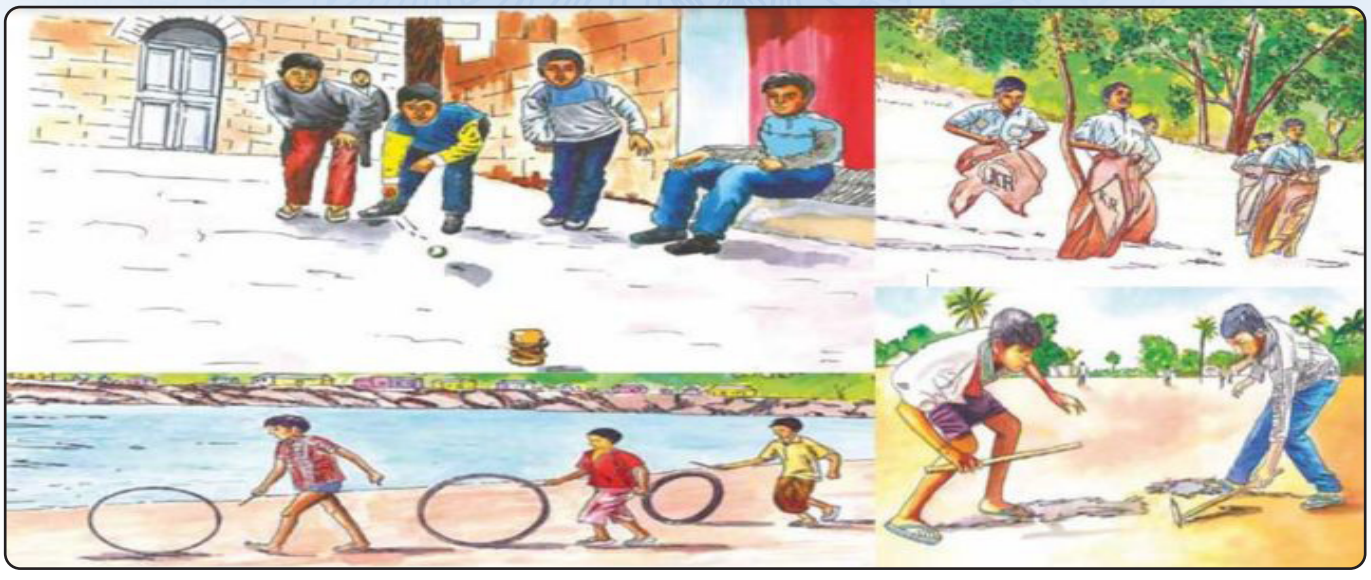
रामायण और महाभारत में भी खेलों और शारीरिक प्रशिक्षण का विस्तृत वर्णन मिलता है। भगवान श्रीराम और लक्ष्मण धनुर्विद्या में निपुण थे। महाभारत में अर्जुन की धनुर्विद्या तथा भीम की गदायुद्ध और कुश्ती में दक्षता प्रसिद्ध है। गुरु द्रोणाचार्य के आश्रम में शस्त्र प्रशिक्षण के साथ विभिन्न शारीरिक खेल भी शिक्षा का हिस्सा थे।

प्राचीन भारत के गुरुकुलों में योग, व्यायाम, मल्लयुद्ध, घुड़सवारी और तीरंदाजी अनिवार्य विषय माने जाते थे। इससे विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास और शारीरिक क्षमता का विकास होता था।

भारतीय पारंपरिक खेलों की विशेषताएँ

भारतीय पारंपरिक खेलों की अनेक विशिष्ट विशेषताएँ हैं—

- न्यूनतम संसाधनों में खेले जा सकते हैं।
- महंगे उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती।
- शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार का विकास करते हैं।
- टीम भावना और नेतृत्व क्षमता विकसित करते हैं।



- सामाजिक समरसता एवं सहयोग की भावना बढ़ाते हैं।
- ग्रामीण जीवन एवं भारतीय संस्कृति से जुड़े होते हैं।
- पर्यावरण के अनुकूल होते हैं।
- सभी आयु वर्ग के लोग इनमें भाग ले सकते हैं।

इन्हीं कारणों से भारतीय खेल केवल मनोरंजन नहीं बल्कि जीवन शिक्षा का माध्यम रहे हैं।

प्रमुख पारंपरिक भारतीय खेल

1. **कबड्डी :** कबड्डी भारत का सबसे लोकप्रिय पारंपरिक खेल है। इसमें शक्ति, गति, संतुलन, फुर्ती और रणनीति का अद्भुत समन्वय दिखाई देता है। यह ग्रामीण भारत में विशेष रूप से लोकप्रिय रहा है। वर्तमान में प्रो कबड्डी लीग के कारण इसकी लोकप्रियता विश्वभर में बढ़ी है।

2. **खो–खो :** खो–खो गति, चपलता तथा निर्णय क्षमता का खेल है। यह भारत के विद्यालयों में लंबे समय से खेला जाता रहा है। इसमें खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक सतर्कता का भी परीक्षण होता है।

3. **मल्लयुद्ध (कुश्ती):** भारतीय कुश्ती की परंपरा अत्यंत प्राचीन है। गाँवों के अखाड़े भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहे हैं। दंड–बैठक, व्यायाम तथा संतुलित भोजन के माध्यम से पहलवान तैयार किए जाते थे। आज भी भारतीय पहलवान अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं।

4. **गिल्ली–डंडा :** गिल्ली–डंडा अत्यंत लोकप्रिय ग्रामीण खेल रहा है। इसे आधुनिक क्रिकेट का पूर्वज भी माना जाता है। इसमें आँख और हाथ के समन्वय, संतुलन तथा प्रतिक्रिया क्षमता का विकास होता है।

5. **पिट्ठू (सात पत्थर):** यह खेल बच्चों में अत्यंत लोकप्रिय था। इसमें सात पत्थरों को गिराकर पुनः सजाने का प्रयास किया जाता है। इससे टीम भावना और रणनीतिक सोच विकसित होती है।

6. **कंचे :** कंचों का खेल बच्चों की एकाग्रता, लक्ष्य निर्धारण और हाथों की सटीकता को बढ़ाता था।

7. **रस्साकशी :** यह सामूहिक शक्ति, समन्वय तथा सहयोग का उत्कृष्ट उदाहरण है। ग्रामीण मेलों में इसका विशेष महत्व रहा है।

8. **चौपड़ और पच्चीसी :** ये भारतीय बौद्धिक खेल हैं। रणनीति, धैर्य तथा निर्णय क्षमता के विकास में इनका महत्वपूर्ण योगदान है। आधुनिक लूडो का विकास इन्हीं खेलों से हुआ माना जाता है।

9. **शतरंज :** विश्वप्रसिद्ध खेल शतरंज की उत्पत्ति भारत में "चतुरंग" के रूप में हुई। यह बुद्धिमत्ता, रणनीति और दूरदर्शिता का श्रेष्ठ खेल है।

भारतीय समाज में खेलों का महत्व

भारतीय समाज में खेलों का महत्व अनेक स्तरों पर दिखाई देता है—

शारीरिक विकास : खेल शरीर को स्वस्थ, सुदृढ़ और रोगमुक्त बनाते हैं। नियमित खेलों से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग जैसी समस्याओं का खतरा कम होता है।

मानसिक विकास : खेल तनाव कम करते हैं, आत्मविश्वास बढ़ाते हैं तथा सकारात्मक सोच विकसित करते हैं। पराजय से सीखने और सफलता को विनम्रता से स्वीकार करने की भावना विकसित होती है।

सामाजिक विकास : खेल जाति, धर्म, भाषा और क्षेत्रीय भेदभाव से ऊपर उठकर राष्ट्रीय एकता का संदेश देते हैं। खिलाड़ी टीम भावना, अनुशासन और नेतृत्व सीखते हैं।

नैतिक विकास : ईमानदारी, निष्पक्षता, सहयोग, धैर्य, आत्मसंयम तथा नियमों के पालन की भावना खेलों के माध्यम से विकसित होती है।

भारतीय त्योहारों एवं मेलों में खेलों की भूमिका

भारत एक ऐसा जीवंत देश है जहाँ त्योहार और मेले केवल धार्मिक अनुष्ठानों तक सीमित नहीं है, बल्कि ये सामाजिक मिलन, उमंग और शारीरिक शक्ति के प्रदर्शन का भी माध्यम है। भारत के अधिकांश ग्रामीण मेलों में कबड्डी, कुश्ती, बैलगाड़ी दौड़, तीरंदाजी तथा रस्साकशी जैसी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती रही हैं। पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र तथा दक्षिण भारत के अनेक राज्यों में आज भी पारंपरिक खेल सांस्कृतिक आयोजनों का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

आधुनिक युग में पारंपरिक खेलों की स्थिति

वैश्वीकरण और आधुनिक तकनीक के कारण क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस तथा अन्य विदेशी खेलों का प्रभाव तेजी से बढ़ा है। बच्चों का अधिकांश समय मोबाइल, टीवी और वीडियो गेम में व्यतीत होने लगा है। इससे पारंपरिक खेलों की लोकप्रियता में कमी आई है।

शहरीकरण के कारण खेल के मैदान भी लगातार कम होते जा रहे हैं। विद्यालयों में परीक्षा–केंद्रित शिक्षा के कारण खेलों को अपेक्षित महत्व नहीं मिल पा रहा है।

फिर भी पिछले कुछ वर्षों में पारंपरिक खेलों के पुनर्जीवन के प्रयास हुए हैं। प्रो कबड्डी लीग, राष्ट्रीय खो–खो प्रतियोगिताएँ तथा विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा ग्रामीण खेलों को प्रोत्साहन देने से इन खेलों के प्रति नई पीढ़ी का आकर्षण बढ़ा है।

पारंपरिक खेलों का वैज्ञानिक महत्व

- वैज्ञानिक दृष्टि से भारतीय खेल अत्यंत उपयोगी हैं।
- कबड्डी फेफड़ों की क्षमता बढ़ाती है।
- खो-खो से गति और प्रतिक्रिया समय विकसित होते हैं।
- कुश्ती शरीर की लगभग सभी मांसपेशियों को सक्रिय करती है।
- गिल्ली-डंडा हाथों और आँखों के समन्वय को मजबूत करता है।
- शतरंज मस्तिष्क की कार्यक्षमता और निर्णय क्षमता को बढ़ाता है।

इस प्रकार भारतीय खेल आधुनिक खेल, विज्ञान की कसौटी पर भी अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं।

भारतीय खेल और राष्ट्रीय पहचान

खेल किसी भी राष्ट्र की पहचान को विश्व स्तर पर स्थापित करने का प्रभावी माध्यम हैं। भारतीय खिलाड़ियों ने ओलंपिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेल तथा विश्व प्रतियोगिताओं में देश का गौरव बढ़ाया है। यदि पारंपरिक खेलों को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा दिया जाए तो वे भारत की सांस्कृतिक पहचान को और अधिक मजबूत कर सकते हैं।

नई शिक्षा नीति और खेल

नई शिक्षा नीति (NEP) में खेल आधारित शिक्षा पर विशेष बल दिया गया है। विद्यालयों में खेलों को पाठ्यक्रम का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाया जा रहा है। इससे पारंपरिक खेलों के पुनर्जीवन की संभावनाएँ बढ़ी हैं।

पारंपरिक खेलों के संरक्षण की आवश्यकता

आज आवश्यकता है कि—

- विद्यालयों में पारंपरिक खेल अनिवार्य किए जाएँ।
- प्रत्येक गाँव और नगर में खेल के मैदान विकसित किए जाएँ।
- ग्रामीण खेल महोत्सव नियमित आयोजित किए जाएँ।
- खिलाड़ियों को आर्थिक सहायता प्रदान की जाए।
- पारंपरिक खेलों पर शोध और प्रलेखन किया जाए।
- डिजिटल माध्यमों द्वारा इन खेलों का प्रचार किया जाए।
- मीडिया में पारंपरिक खेलों को पर्याप्त स्थान दिया जाए।
- अभिभावक बच्चों को मोबाइल से दूर कर खेलों के लिए प्रेरित करें।

चुनौतियाँ

भारतीय पारंपरिक खेल अनेक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं—

- आधुनिक खेलों का बढ़ता प्रभाव।
- खेल के मैदानों की कमी।
- आर्थिक संसाधनों का अभाव।
- प्रशिक्षकों की कमी।
- सरकारी एवं निजी निवेश का सीमित स्तर।
- युवाओं में डिजिटल मनोरंजन की बढ़ती प्रवृत्ति।
- ग्रामीण खेल संस्कृति का धीरे-धीरे समाप्त होना।

भविष्य की संभावनाएँ

यदि सरकार, समाज, विद्यालय, खेल संस्थाएँ तथा अभिभावक मिलकर प्रयास करें तो भारतीय पारंपरिक खेल पुनः विश्व स्तर पर अपनी पहचान बना सकते हैं। खेल पर्यटन, ग्रामीण खेल महोत्सव, खेल विश्वविद्यालय तथा डिजिटल प्रचार इनके विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। भारत अपनी सांस्कृतिक धरोहर के रूप में पारंपरिक खेलों को विश्व समुदाय के सामने प्रस्तुत कर सकता है।

उपसंहार

भारतीय खेल-कूद केवल शारीरिक गतिविधियाँ नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक विरासत, सामाजिक चेतना और राष्ट्रीय अस्मिता के प्रतीक हैं। इन खेलों में भारतीय जीवन-दर्शन, अनुशासन, सहयोग, साहस और आत्मविश्वास का अद्भुत समन्वय दिखाई देता है। आधुनिक जीवनशैली और तकनीकी विकास के इस युग में पारंपरिक खेलों का संरक्षण केवल संस्कृति की रक्षा नहीं, बल्कि स्वस्थ, सशक्त और संतुलित समाज के निर्माण की आवश्यकता है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था—"बल ही जीवन है और दुर्बलता मृत्यु।" खेल मनुष्य को यही बल प्रदान करते हैं। अतः हमें भारतीय पारंपरिक खेलों को केवल अतीत की धरोहर मानकर संग्रहालयों तक सीमित नहीं रखना चाहिए, बल्कि उन्हें वर्तमान जीवन का सक्रिय अंग बनाना चाहिए। यही हमारी संस्कृति के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ एवं समृद्ध भारत की आधारशिला भी बनेगी।

बुढ़ापे में योग के फायदे



श्री शक्ति पदो दास
बहु-कार्य कर्मचारी

योग हमारे देश की एक बहुत पुरानी और अनमोल कला है। योग का मतलब होता है अपने शरीर और मन को एक साथ जोड़ना। योग हर आयु वर्ग के लोगों के लिए फायदेमंद होता है, चाहे वह बच्चे हों, युवा हों या बुजुर्ग। विशेष रूप से हमारे घर के दादा-दादी और नाना-नानी के लिए, योग किसी वरदान से कम नहीं है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, विशेषतः बुजुर्गों की शारीरिक शक्ति, कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। ऐसे में नियमित योगाभ्यास उन्हें बिना किसी अतिरिक्त दवा के भी स्वस्थ, सक्रिय और प्रसन्न रहने में सहायता करता है।

बुढ़ापे में योग की आवश्यकता क्यों है?

बढ़ती उम्र के साथ शरीर में अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं। जोड़ों और घुटनों में दर्द होना, जल्दी थक जाना, शरीर का संतुलन कम होना तथा याददाश्त का कमजोर पड़ना जैसी समस्याएँ सामान्य हैं। इस अवस्था में बुजुर्ग न तो अधिक दौड़-भाग कर सकते हैं और न ही भारी शारीरिक कार्य कर सकते हैं। इसलिए योग उनके लिए सबसे सुरक्षित, सरल और प्रभावी व्यायाम है। योग करने से शरीर पर अधिक दबाव नहीं पड़ता और इसे बुजुर्ग अपनी क्षमता के अनुसार आसानी से कर सकते हैं।

योग करने के प्रमुख लाभ

1. **जोड़ों के दर्द से राहत :** बुढ़ापे में उठने-बैठने और चलने-फिरने के दौरान जोड़ों तथा घुटनों में दर्द होना सामान्य बात है। यदि बुजुर्ग प्रतिदिन हल्के-फुल्के योगासन करें, तो धीरे-धीरे उनके हाथ-पैर और घुटनों का दर्द कम होने लगता है। साथ ही शरीर अधिक लचीला और सक्रिय बनता है।

2. **चलने-फिरने में संतुलन :** बढ़ती उम्र में पैरों की मांसपेशियाँ कमजोर होने लगती हैं, जिससे गिरने का खतरा बढ़ जाता है। नियमित योगाभ्यास से पैरों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, शरीर का संतुलन बेहतर होता है और बुजुर्ग अधिक आत्मविश्वास के साथ चल-फिर सकते हैं।

3. **तनाव और अकेलेपन से मुक्ति :** कई बार बुजुर्ग स्वयं को अकेला महसूस करते हैं, जिससे वे उदास या चिड़चिड़े हो जाते हैं। योग के साथ ध्यान तथा 'ॐ' के उच्चारण से मन शांत होता है, मानसिक तनाव कम होता है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इससे उनका मन प्रसन्न रहता है।

4. **गहरी और अच्छी नींद :** बुढ़ापे में बहुत-से लोगों को रात में अच्छी नींद नहीं आती। नियमित योग और प्राणायाम करने से शरीर तथा मन दोनों को आराम मिलता है। परिणामस्वरूप उन्हें शांत, गहरी और अच्छी नींद आने लगती है।

5. **बीमारियों से बचाव :** बढ़ती उम्र में उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), मधुमेह (शुगर) और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। नियमित प्राणायाम करने से शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है, फेफड़े मजबूत होते हैं और इन बीमारियों को नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है।

बुजुर्गों के लिए कुछ सरल योग अभ्यास

बुजुर्गों को कठिन योगासन करने के बजाय सरल और सुरक्षित अभ्यास करने चाहिए। उनके लिए निम्नलिखित योग विशेष रूप से लाभदायक हैं—

1. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम :** एक नासिका से श्वास लेकर दूसरी नासिका से छोड़ने का अभ्यास। यह मस्तिष्क को शांत रखता है और मानसिक तनाव कम करता है।

2. **भ्रामरी प्राणायाम :** आँखें बंद करके तथा कानों को हल्के से बंद कर भौंरे जैसी मधुर ध्वनि निकालना। इससे तनाव, सिरदर्द और मानसिक अशांति में राहत मिलती है।

3. **कुर्सी पर बैठकर स्ट्रेचिंग :** जो बुजुर्ग जमीन पर बैठने में असमर्थ हैं, वे कुर्सी पर बैठकर भी हाथ-पैरों की हल्की स्ट्रेचिंग और सरल योगाभ्यास कर सकते हैं।

हमारा कर्तव्य

हम सभी का यह कर्तव्य है कि अपने दादा-दादी और नाना-नानी को नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित करें। यदि हम भी प्रतिदिन उनके साथ कुछ समय योग करें, जैसे अनुलोम-विलोम या ध्यान, तो उन्हें प्रोत्साहन मिलेगा। हमारे साथ से उनका उत्साह बढ़ेगा और वे नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित होंगे।

निष्कर्ष

योग बुजुर्गों को आत्मनिर्भर, स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने का एक प्रभावी माध्यम है। जो बुजुर्ग नियमित रूप से योग करते हैं, वे अपने दैनिक कार्य अधिक आसानी से स्वयं कर पाते हैं और उनका जीवन अधिक ऊर्जावान तथा प्रसन्न रहता है। योग न केवल उन्हें अनेक बीमारियों से बचाने में सहायक है, बल्कि उनके जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाता है। इसलिए स्वस्थ, सुखी और सम्मानपूर्ण बुढ़ापा पाने के लिए योग को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए। वास्तव में, "स्वस्थ और सुखद बुढ़ापा पाना है, तो योग को रोज़ अपनाना है।"

महिलाओं के विरुद्ध हिंसा, यौन अपराध एवं शोषण



श्री सुब्रत माझी
सहायक पर्यवेक्षक

'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः' भारतीय संस्कृति में नारी को सम्मान का स्थान दिया गया है, किंतु आज भी अनेक महिलाएँ हिंसा, भेदभाव, शोषण और असुरक्षा का सामना करती हैं। आधुनिक समाज में शिक्षा और तकनीकी प्रगति के बावजूद महिलाओं के विरुद्ध घरेलू हिंसा, दहेज प्रताड़ना, यौन उत्पीड़न, बलात्कार, मानव तस्करी तथा साइबर अपराध जैसी समस्याएँ गंभीर चिंता का विषय हैं। यह केवल कानून की नहीं बल्कि सामाजिक चेतना, नैतिक मूल्यों और समानता की भी चुनौती है।

नारी है जीवन की शक्ति, नारी है सृष्टि का आधार,
उसके बिना अधूरा जग है, उसका सर्वोच्च है सत्कार।

मत दो उसको पीड़ा, मत छीनो उसके सपनों की उड़ान,
सम्मान, सुरक्षा और समानता, यही है उसका सच्चा अधिकार।

जब नारी निर्भय होकर जीएगी, तभी समाज आगे बढ़ पाएगा,
हर बेटी, बहन और माँ का सम्मान, भारत को श्रेष्ठ बनाएगा।

नारी पर अत्याचार का अर्थ

नारी पर अत्याचार से तात्पर्य महिलाओं और बालिकाओं के साथ किसी भी प्रकार के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आर्थिक, सामाजिक अथवा यौन उत्पीड़न, भेदभाव और हिंसा से है। जब किसी महिला की इच्छा, स्वतंत्रता, गरिमा, सम्मान या उसके मूलभूत मानवाधिकारों का उल्लंघन किया जाता है, तब उसे नारी पर अत्याचार माना जाता है। यह अत्याचार केवल मारपीट या शारीरिक हिंसा तक सीमित नहीं है, बल्कि अपमानजनक व्यवहार, मानसिक प्रताड़ना, आर्थिक नियंत्रण, धमकी, सामाजिक बहिष्कार, यौन शोषण, साइबर उत्पीड़न तथा किसी भी प्रकार के भेदभावपूर्ण व्यवहार को भी इसमें शामिल किया जाता है।

वास्तव में, नारी पर अत्याचार केवल किसी एक महिला के विरुद्ध किया गया अपराध नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज की नैतिकता, संवेदनशीलता और न्याय व्यवस्था पर प्रश्नचिह्न लगाता है। ऐसे अपराध महिलाओं के आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार और सामाजिक जीवन पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। भय और असुरक्षा का वातावरण महिलाओं की स्वतंत्रता तथा विकास की संभावनाओं को सीमित कर देता है।

भारतीय संविधान सभी महिलाओं को समानता, स्वतंत्रता, गरिमापूर्ण जीवन और विधि के समक्ष समान संरक्षण का अधिकार प्रदान करता है। इसलिए महिलाओं के साथ किसी भी प्रकार की हिंसा, शोषण, भेदभाव या उत्पीड़न न केवल सामाजिक रूप से अनुचित है, बल्कि यह कानूनी रूप से भी दंडनीय है। एक सभ्य और प्रगतिशील समाज का कर्तव्य है कि वह महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और अधिकारों की रक्षा करे तथा उनके विरुद्ध होने वाले प्रत्येक प्रकार के अत्याचार का दृढ़ता से विरोध करे।

अत्याचार और शोषण के अनेक रूप

महिलाओं के विरुद्ध होने वाले अत्याचार और शोषण के अनेक रूप हैं, जो उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। इनमें **घरेलू हिंसा, दहेज उत्पीड़न, बलात्कार, यौन उत्पीड़न, मानव तस्करी, बाल विवाह, तेज़ाब हमला (एसिड अटैक), कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, ऑनर किलिंग (सम्मान के नाम पर हत्या)** तथा **साइबर अपराध** जैसे अपराध प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त ऑनलाइन धमकी, अश्लील संदेश भेजना, फर्जी सोशल मीडिया प्रोफाइल बनाना, निजी तस्वीरों का दुरुपयोग तथा साइबर स्टॉकिंग जैसी घटनाएँ भी तेजी से बढ़ रही हैं। ये सभी अपराध महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और मौलिक अधिकारों का गंभीर उल्लंघन करते हैं तथा समाज के समग्र विकास में बाधा उत्पन्न करते हैं।

महिलाओं के विरुद्ध अत्याचार के कारण

महिलाओं के विरुद्ध अत्याचार, यौन हिंसा एवं शोषण के पीछे अनेक सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक कारक जिम्मेदार होते हैं। इन कारणों में **पितृसत्तात्मक सोच, लैंगिक भेदभाव, शिक्षा एवं जागरूकता का अभाव, दहेज प्रथा, गरीबी, बेरोज़गारी, नशाखोरी, महिलाओं की आर्थिक निर्भरता, कानूनों का प्रभावी ढंग से पालन न होना,** तथा **अपराधियों को समय पर कठोर दंड न मिलना** शामिल हैं।

महिलाओं के विरुद्ध दुष्परिणाम

महिलाओं के विरुद्ध अत्याचार, यौन हिंसा एवं शोषण के दुष्परिणाम केवल पीड़ित महिला तक सीमित नहीं रहते, बल्कि परिवार, समाज और पूरे राष्ट्र को प्रभावित करते हैं। ऐसी घटनाओं से महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मसम्मान पर गहरा आघात पहुँचता है। अनेक पीड़िताएँ अवसाद (डिप्रेशन), भय, तनाव, चिंता, आत्मविश्वास की कमी तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं का सामना करती हैं। कई बार वे शिक्षा, रोजगार और सामाजिक गतिविधियों से भी दूर हो जाती हैं।

इन अपराधों के कारण परिवारों में असुरक्षा और तनाव का वातावरण उत्पन्न होता है तथा समाज में महिलाओं की स्वतंत्रता और भागीदारी प्रभावित होती है। इससे लैंगिक असमानता बढ़ती है, महिलाओं की आर्थिक एवं सामाजिक प्रगति बाधित होती है तथा देश के समग्र विकास पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

महिलाओं की सुरक्षा हेतु कानून

भारतीय संविधान प्रत्येक नागरिक को समानता, स्वतंत्रता, गरिमा और जीवन का अधिकार प्रदान करता है। संविधान के अनुच्छेद 14, 15, 16 और 21 महिलाओं को समान अधिकार एवं सम्मानजनक जीवन जीने का अधिकार सुनिश्चित करते हैं। अनुच्छेद 15(3) राज्य को महिलाओं और बच्चों के हित में विशेष कानून बनाने की अनुमति देता है। महिलाओं के विरुद्ध बढ़ते अपराधों को रोकने तथा उन्हें न्याय और सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से भारत सरकार ने समय-समय पर अनेक महत्वपूर्ण कानून बनाए हैं।

घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005

यह अधिनियम महिलाओं को घरेलू हिंसा से सुरक्षा प्रदान करने के लिए बनाया गया है। इसके अंतर्गत केवल शारीरिक हिंसा ही नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक, आर्थिक और यौन उत्पीड़न को भी घरेलू हिंसा माना गया है। इस कानून के तहत पीड़ित महिला न्यायालय से संरक्षण आदेश, निवास का अधिकार, भरण-पोषण तथा अन्य आवश्यक राहत प्राप्त कर सकती है।

दहेज निषेध अधिनियम, 1961

दहेज प्रथा भारतीय समाज की सबसे गंभीर सामाजिक कुरीतियों में से एक रही है। इस कानून के अंतर्गत दहेज लेना, देना अथवा उसकी मांग करना दंडनीय अपराध है। दहेज के कारण होने वाली प्रताड़ना, आत्महत्या और मृत्यु जैसी घटनाओं को रोकने के लिए भारतीय दंड संहिता में भी कठोर प्रावधान किए गए हैं। इस कानून का उद्देश्य विवाह को आर्थिक लेन-देन से मुक्त कर महिलाओं की गरिमा की रक्षा करना है।

कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोकथाम संबंधी कानून, 2013

महिलाओं को सुरक्षित कार्य वातावरण प्रदान करने के उद्देश्य से यह कानून बनाया गया। इसके अनुसार प्रत्येक सरकारी एवं निजी संस्थाओं में आंतरिक शिकायत समिति (Internal Complaints Committee) का गठन आवश्यक है, जहाँ महिला कर्मचारी अपनी शिकायत दर्ज करा सकती है। यह कानून कार्यस्थल पर किसी भी प्रकार की छेड़छाड़, अशोभनीय टिप्पणी, अनुचित व्यवहार अथवा यौन उत्पीड़न के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करता है।

भारतीय न्याय संहिता के प्रावधान

महिलाओं के विरुद्ध होने वाले गंभीर अपराधों जैसे बलात्कार, यौन उत्पीड़न, पीछा करना (Stalking), तेजाब (एसिड) हमला, अपहरण, मानव तस्करी तथा महिला की गरिमा का अपमान करने वाले अपराधों के लिए भारतीय न्याय संहिता में कठोर दंड का प्रावधान किया गया है। इन प्रावधानों का उद्देश्य अपराधियों को दंडित करना तथा महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

बच्चों को लैंगिक अपराधों से संरक्षण अधिनियम, 2012

यह अधिनियम 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को यौन उत्पीड़न अथवा शोषण से सुरक्षा प्रदान करता है। इसके अंतर्गत बालिकाओं और बालकों दोनों के साथ होने वाले यौन शोषण, उत्पीड़न और अश्लील गतिविधियों के विरुद्ध कठोर दंड का प्रावधान है। साथ ही, बच्चों के मामलों की सुनवाई के लिए विशेष न्यायालयों की व्यवस्था भी की गई है ताकि शीघ्र न्याय मिल सके।

बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम, 2006

कम उम्र में विवाह होने से लड़कियों की शिक्षा, स्वास्थ्य और भविष्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। इस अधिनियम के अनुसार निर्धारित आयु से कम उम्र में लड़के या लड़की का विवाह कराना दंडनीय अपराध है। इसका उद्देश्य बाल विवाह जैसी सामाजिक कुरीति को समाप्त करना तथा बालिकाओं को शिक्षा एवं बेहतर जीवन का अवसर प्रदान करना है।

मानव तस्करी और महिलाओं के अनैतिक शोषण के विरुद्ध कानून

महिलाओं और बालिकाओं की तस्करी रोकने तथा उन्हें वेश्यावृत्ति, जबरन श्रम और अन्य प्रकार के शोषण से बचाने के लिए विभिन्न कानूनी प्रावधान बनाए गए हैं। इन कानूनों के माध्यम से दोषियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई तथा पीड़ित महिलाओं के पुनर्वास की व्यवस्था की गई है।

साइबर अपराधों से महिलाओं की सुरक्षा

डिजिटल युग में महिलाओं के विरुद्ध ऑनलाइन उत्पीड़न, साइबर स्टॉकिंग, फर्जी सोशल मीडिया प्रोफाइल, निजी तस्वीरों का दुरुपयोग, अश्लील संदेश और ब्लैकमेलिंग जैसी घटनाएँ बढ़ रही हैं। सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम तथा अन्य प्रासंगिक कानूनी प्रावधानों के माध्यम से ऐसे अपराधों पर कार्रवाई की जाती है। सरकार द्वारा साइबर क्राइम पोर्टल और हेल्पलाइन के माध्यम से शिकायत दर्ज कराने की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई है।

कानूनों के प्रभावी क्रियान्वयन की आवश्यकता

यद्यपि भारत में महिलाओं की सुरक्षा के लिए अनेक प्रभावी कानून बनाए गए हैं, लेकिन केवल कानून बना देना पर्याप्त नहीं है। इनका निष्पक्ष और प्रभावी क्रियान्वयन, समयबद्ध जाँच, त्वरित न्याय, पीड़ितों के प्रति संवेदनशील व्यवहार तथा समाज में कानूनी जागरूकता अत्यंत आवश्यक है। पुलिस, न्यायपालिका, प्रशासन और समाज को मिलकर यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रत्येक महिला बिना भय के अपने अधिकारों का उपयोग कर सके। जब कानूनों का कठोरतापूर्वक और निष्पक्षता से पालन होगा तथा समाज महिलाओं के प्रति सम्मानजनक दृष्टिकोण अपनाएगा, तभी महिलाओं की वास्तविक सुरक्षा और सशक्तिकरण संभव हो सकेगा।

समाधान

नारी पर होने वाले अत्याचार, बलात्कार और शोषण जैसी गंभीर सामाजिक समस्याओं का समाधान केवल कठोर कानून बनाने से संभव नहीं है। इसके लिए सरकार, न्यायपालिका, पुलिस प्रशासन, शैक्षणिक संस्थानों, सामाजिक संगठनों, मीडिया, परिवार तथा प्रत्येक नागरिक को मिलकर कार्य करना होगा। महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित उपाय अत्यंत महत्वपूर्ण हैं—

शिक्षा का प्रसार:

शिक्षा महिलाओं के सशक्तिकरण का सबसे प्रभावी माध्यम है। प्रत्येक बालिका को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराई जानी चाहिए ताकि वह अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो सके और आत्मनिर्भर बन सके। विद्यालयों और महाविद्यालयों में लैंगिक समानता, मानवाधिकार, नैतिक शिक्षा तथा महिलाओं के सम्मान से संबंधित विषयों को विशेष महत्व दिया जाना चाहिए। साथ ही, लड़कों को भी बचपन से महिलाओं के प्रति सम्मानजनक व्यवहार और समानता के मूल्य सिखाए जाने चाहिए।

महिला सशक्तिकरण एवं आर्थिक आत्मनिर्भरता:

जब महिलाएँ आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होती हैं, तो वे अपने अधिकारों की रक्षा करने और अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाने में अधिक सक्षम होती हैं। सरकार को महिलाओं के लिए स्वरोजगार, कौशल विकास, व्यावसायिक प्रशिक्षण, उद्यमिता तथा रोजगार के अवसर बढ़ाने चाहिए। स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups), स्टार्टअप योजनाओं और वित्तीय सहायता के माध्यम से भी महिलाओं को सशक्त बनाया जा सकता है।

त्वरित एवं प्रभावी न्याय व्यवस्था:

महिलाओं के विरुद्ध अपराधों के मामलों में निष्पक्ष, संवेदनशील और समयबद्ध जाँच तथा शीघ्र न्याय सुनिश्चित किया जाना चाहिए। अपराधियों को कानून के अनुसार कठोर दंड मिलने से समाज में कानून का सम्मान बढ़ेगा और अपराध करने वालों में भय उत्पन्न होगा। पीड़ित महिलाओं को निःशुल्क कानूनी सहायता, मनोवैज्ञानिक परामर्श तथा पुनर्वास की सुविधाएँ भी उपलब्ध कराई जानी चाहिए।

जन–जागरूकता अभियान:

महिलाओं के अधिकारों, सुरक्षा संबंधी कानूनों तथा लैंगिक समानता के प्रति समाज को जागरूक बनाने के लिए नियमित अभियान चलाए जाने चाहिए। विद्यालयों, महाविद्यालयों, ग्राम सभाओं, सामाजिक संगठनों तथा मीडिया के माध्यम से लोगों को यह संदेश दिया जाना चाहिए कि महिलाओं के प्रति किसी भी प्रकार की हिंसा या भेदभाव स्वीकार्य नहीं है।

लैंगिक समानता को बढ़ावा देना:

समाज में पुत्र और पुत्री के बीच किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिए। महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, संपत्ति, निर्णय लेने तथा नेतृत्व के समान अवसर दिए जाने चाहिए। समानता की भावना परिवार से ही विकसित होती है, इसलिए माता–पिता को अपने बच्चों के साथ समान व्यवहार करना चाहिए।

सुरक्षित सार्वजनिक स्थान एवं परिवहन व्यवस्था:

सड़क, विद्यालय, महाविद्यालय, कार्यस्थल तथा सार्वजनिक परिवहन को महिलाओं के लिए अधिक सुरक्षित बनाया जाना चाहिए। पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था, सीसीटीवी कैमरे, महिला हेल्प डेस्क, पुलिस गश्त तथा आपातकालीन सहायता सेवाओं को प्रभावी बनाया जाना आवश्यक है। कार्यस्थलों पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम के लिए निर्धारित नियमों का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।

साइबर सुरक्षा और डिजिटल जागरूकता:

आज के डिजिटल युग में साइबर अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। महिलाओं को ऑनलाइन धोखाधड़ी, साइबर स्टॉकिंग, फर्जी सोशल मीडिया प्रोफाइल, निजी जानकारी की सुरक्षा तथा साइबर कानूनों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। साइबर अपराधों की शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई के लिए प्रभावी तंत्र विकसित किया जाना चाहिए।

मीडिया की सकारात्मक भूमिका:

मीडिया को महिलाओं की गरिमा का सम्मान करते हुए जिम्मेदार और संवेदनशील रिपोर्टिंग करनी चाहिए। फिल्मों, धारावाहिकों और सोशल मीडिया पर महिलाओं की सकारात्मक एवं सम्मानजनक छवि प्रस्तुत की जानी चाहिए ताकि समाज में स्वस्थ सोच विकसित हो सके।

निष्कर्ष

नारी किसी भी समाज और राष्ट्र की आधारशिला होती है। वह केवल एक परिवार का संचालन करने वाली सदस्य नहीं, बल्कि समाज की संस्कृति, नैतिकता और मानवीय मूल्यों की संवाहक भी है। एक शिक्षित, सुरक्षित और आत्मनिर्भर महिला न केवल अपने परिवार का भविष्य संवारती है, बल्कि राष्ट्र के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है। इसलिए महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान और समान अधिकार सुनिश्चित करना केवल सरकार का दायित्व नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की नैतिक और सामाजिक जिम्मेदारी भी है।

वर्तमान समय में महिलाओं के विरुद्ध घरेलू हिंसा, दहेज उत्पीड़न, यौन उत्पीड़न, बलात्कार, मानव तस्करी, साइबर अपराध तथा अन्य प्रकार के शोषण की घटनाएँ समाज के लिए गंभीर चिंता का विषय हैं। ऐसी घटनाएँ न केवल पीड़िता के जीवन को प्रभावित करती हैं, बल्कि उसके परिवार, बच्चों और पूरे समाज पर भी गहरा मानसिक एवं सामाजिक प्रभाव छोड़ती हैं। किसी भी सभ्य समाज की पहचान इस बात से होती है कि वहाँ महिलाओं को कितना सम्मान, सुरक्षा और समान अवसर प्राप्त हैं। यदि महिलाएँ भय और असुरक्षा के वातावरण में जीवन जीने के लिए विवश हों, तो उस समाज की प्रगति अधूरी मानी जाएगी।

शिक्षा इस परिवर्तन का सबसे सशक्त माध्यम है। विद्यालयों और परिवारों में बच्चों को बचपन से ही समानता, संवेदनशीलता, नैतिकता और महिलाओं के सम्मान का पाठ पढ़ाया जाना चाहिए। लड़कों और लड़कियों दोनों को यह समझाया जाना चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति को गरिमा और सम्मान के साथ जीने का समान अधिकार है। महिलाओं का आर्थिक सशक्तिकरण, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, कौशल विकास और रोजगार के अवसर उन्हें आत्मनिर्भर बनाते हैं तथा अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाने का साहस भी प्रदान करते हैं।

अंततः यह समझना आवश्यक है कि महिलाओं की सुरक्षा केवल महिलाओं का मुद्दा नहीं, बल्कि पूरे समाज की जिम्मेदारी है। जब तक प्रत्येक व्यक्ति महिलाओं के सम्मान, समानता और अधिकारों के प्रति अपनी जिम्मेदारी नहीं समझेगा, तब तक वास्तविक परिवर्तन संभव नहीं होगा। हमें ऐसा समाज बनाने का संकल्प लेना चाहिए जहाँ प्रत्येक बेटी, बहन, माँ और महिला बिना किसी भय, भेदभाव या शोषण के सम्मानपूर्वक अपना जीवन जी सके। यही सच्चे अर्थों में एक लोकतांत्रिक, न्यायपूर्ण, संवेदनशील और विकसित भारत की पहचान होगी तथा यही हमारे संविधान के समानता, स्वतंत्रता और गरिमा के आदर्शों को वास्तविक रूप से साकार करेगा।

पुस्तकें: जीवन की सच्ची मित्र



श्री राहुल रंजन
लेखापरीक्षक

"अच्छी पुस्तकें मनुष्य की सबसे सच्ची मित्र होती हैं।" यह कथन केवल एक कहावत नहीं, बल्कि जीवन का अनुभव है। एक सच्चा मित्र हमें सही मार्ग दिखाता है, कठिन समय में हमारा मनोबल बढ़ाता है और हमारी कमियों को दूर करने की प्रेरणा देता है। ठीक उसी प्रकार पुस्तकें भी बिना किसी स्वार्थ के हमारा मार्गदर्शन करती हैं। वे हमें ज्ञान, अनुभव, संस्कार और जीवन जीने की सही दिशा प्रदान करती हैं। यही कारण है कि पुस्तकों को मानव जीवन की अमूल्य धरोहर माना गया है।

आज का समय विज्ञान और तकनीक का युग है। इंटरनेट, मोबाइल फोन और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के माध्यम से कुछ ही क्षणों में अनेक प्रकार की जानकारियाँ प्राप्त हो जाती हैं। फिर भी पुस्तकों का महत्व कम नहीं हुआ है। इसका कारण यह है कि सूचना और ज्ञान में अंतर होता है। सूचना हमें तथ्य देती है, जबकि पुस्तकें उन तथ्यों को समझने, उनका विश्लेषण करने और सही निष्कर्ष तक पहुँचने की क्षमता विकसित करती हैं। पुस्तकें केवल पढ़ने की वस्तु नहीं हैं, बल्कि वे सोचने, समझने और सीखने की प्रक्रिया को समृद्ध बनाती हैं।

पुस्तकें मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वे केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने का माध्यम नहीं हैं, बल्कि जीवन को समझने का आधार भी हैं। इतिहास, साहित्य, विज्ञान, दर्शन, जीवनी और प्रेरक साहित्य जैसी पुस्तकें हमें विभिन्न दृष्टिकोणों से परिचित कराती हैं। जब हम महान व्यक्तियों के जीवन-संघर्ष के बारे में पढ़ते हैं, तब हमें यह अनुभव होता है कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। निरंतर परिश्रम, धैर्य और आत्मविश्वास ही सफलता की वास्तविक कुंजी हैं।

पढ़ने की आदत हमारे विचारों को व्यापक बनाती है। नियमित अध्ययन करने वाला व्यक्ति किसी भी विषय पर अधिक संतुलित और परिपक्व विचार रखता है। उसका शब्द-भंडार बढ़ता है, भाषा पर पकड़ मजबूत होती है और अभिव्यक्ति अधिक प्रभावशाली बनती है। यही कारण है कि जो लोग नियमित रूप से पुस्तकें पढ़ते हैं, उनमें निर्णय लेने की क्षमता, आत्मविश्वास और रचनात्मक सोच अपेक्षाकृत अधिक विकसित होती है।

आज यह चिंता का विषय है कि पढ़ने की आदत धीरे-धीरे कम होती जा रही है। मोबाइल फोन और सोशल मीडिया ने लोगों का काफी समय अपनी ओर आकर्षित कर लिया है। छोटे-छोटे संदेश और त्वरित जानकारी पढ़ने की आदत ने गहन अध्ययन की प्रवृत्ति को कुछ हद तक प्रभावित किया है। आधुनिक तकनीक का अपना महत्व है, लेकिन उसका उपयोग पुस्तकों का विकल्प नहीं बन सकता। डिजिटल माध्यम तत्काल सूचना दे सकते हैं, परंतु पुस्तकों जैसा गहराईपूर्ण ज्ञान और चिंतन बहुत कम माध्यम प्रदान कर पाते हैं। इसलिए तकनीक का उपयोग करते हुए भी पुस्तकों से जुड़ाव बनाए रखना आवश्यक है।

कार्यालयीन जीवन में भी पुस्तकों का विशेष महत्व है। अपने कार्यक्षेत्र से संबंधित पुस्तकों का अध्ययन करने से ज्ञान बढ़ता है और कार्य करने की क्षमता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त प्रेरक साहित्य, जीवनी और व्यक्तित्व विकास से संबंधित पुस्तकें व्यक्ति को सकारात्मक सोच अपनाने तथा कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने की प्रेरणा देती हैं। निरंतर सीखने की आदत व्यक्ति को बदलते समय के साथ स्वयं को भी ढालने में सहायता करती है। आज जब प्रत्येक क्षेत्र में नए-नए परिवर्तन हो रहे हैं, तब अध्ययन की आदत पहले से अधिक आवश्यक हो गई है।

पुस्तकें हमें केवल ज्ञान नहीं देतीं, बल्कि मानवीय मूल्यों से भी परिचित कराती हैं। वे हमें सत्य, ईमानदारी, करुणा, सहनशीलता और सेवा जैसे गुणों का महत्व समझाती हैं। एक अच्छी पुस्तक कई बार वह परिवर्तन ला सकती है, जो लंबे उपदेश भी नहीं ला पाते। यही कारण है कि अनेक महान व्यक्तियों ने अपने जीवन में पुस्तकों को विशेष स्थान दिया और उन्हें अपना मौन गुरु माना।

बचपन से ही पढ़ने की आदत विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। यदि बच्चों को अच्छी पुस्तकें उपलब्ध कराई जाएँ और घर तथा विद्यालय में अध्ययन का वातावरण बनाया जाए, तो उनमें जिज्ञासा, रचनात्मकता और नैतिक मूल्यों का विकास स्वाभाविक रूप से होता है। परिवार के बड़े यदि स्वयं पढ़ने की आदत अपनाएँ, तो बच्चे भी उनसे प्रेरणा लेते हैं। पुस्तकें केवल ज्ञान का स्रोत नहीं, बल्कि संस्कारों की वाहक भी होती हैं।

अंततः कहा जा सकता है कि पुस्तकें वास्तव में जीवन की सच्ची मित्र हैं। वे बिना किसी अपेक्षा के हमारा साथ देती हैं, हमारी सोच को नई दिशा देती हैं और जीवन के प्रत्येक चरण में हमारा मार्गदर्शन करती हैं। समय बदल सकता है, तकनीक बदल सकती है, लेकिन पुस्तकों का महत्व कभी समाप्त नहीं हो सकता। आवश्यकता केवल इस बात की है कि हम पढ़ने की आदत को अपने जीवन का हिस्सा बनाएँ। जब पुस्तकें हमारी मित्र बन जाएँगी, तब ज्ञान, विवेक, संवेदनशीलता और आत्मविश्वास स्वतः हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाएँगे। यही गुण हमें एक बेहतर इंसान, जागरूक नागरिक और जिम्मेदार समाज का निर्माण करने में सक्षम बनाते हैं।

शिक्षा: बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर के सामाजिक परिवर्तन का आधार



श्री राजेश चौधरी
डाटा एंट्री ऑपरेटर

भारत के इतिहास में कुछ ऐसे महान व्यक्तित्व हुए हैं जिन्होंने अपने संघर्ष, ज्ञान और कर्म से समाज की दिशा बदली है। ऐसे ही महान व्यक्तित्व थे बी.आर. अम्बेडकर, जिन्हें हम प्रेम और सम्मान से बाबा साहब के नाम से जानते हैं। उनका जीवन केवल एक व्यक्ति की सफलता की कहानी नहीं है, बल्कि यह शिक्षा, संघर्ष और सामाजिक परिवर्तन की एक महान गाथा है। जब भी शिक्षा और समानता की बात होती है, तब बाबा साहब का नाम सबसे पहले याद आता है।

मेरे विचार से शिक्षा मनुष्य के जीवन का सबसे बड़ा धन है। धन-दौलत, जमीन-जायदाद और अन्य भौतिक वस्तुएँ समय के साथ समाप्त हो सकती हैं, लेकिन शिक्षा एक ऐसी संपत्ति है जो जीवनभर साथ रहती है। बाबा साहब ने भी शिक्षा की इसी शक्ति को पहचाना और अपने जीवन के अनुभवों से पूरे समाज को इसका महत्व समझाया।

बाबा साहब का जन्म 14 अप्रैल 1891 को एक साधारण परिवार में हुआ था। उस समय समाज में जातिगत भेदभाव बहुत अधिक था। बचपन से ही उन्हें अनेक कठिनाइयों और अपमान का सामना करना पड़ा। विद्यालय में उन्हें अन्य बच्चों के साथ बैठने की अनुमति नहीं मिलती थी। कई बार उन्हें पीने के लिए पानी तक नहीं दिया जाता था। लेकिन इन कठिन परिस्थितियों के बावजूद उन्होंने अपनी पढ़ाई नहीं छोड़ी।

मुझे लगता है कि यदि कोई सामान्य व्यक्ति इतनी कठिनाइयों का सामना करता तो शायद वह पढ़ाई छोड़ देता। लेकिन बाबा साहब ने हार नहीं मानी। उन्होंने यह साबित कर दिया कि यदि मन में दृढ़ संकल्प हो तो कोई भी बाधा व्यक्ति को उसकी मंजिल तक पहुँचने से नहीं रोक सकती।

बाबा साहब पढ़ाई में बहुत तेज थे। उन्होंने भारत में प्रारंभिक शिक्षा प्राप्त करने के बाद विदेश जाकर उच्च शिक्षा हासिल की। उन्होंने अमेरिका के Columbia University तथा London School of Economics जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों से अध्ययन किया। उस समय विदेश जाकर शिक्षा प्राप्त करना बहुत बड़ी बात थी। यह उनकी लगन, मेहनत और ज्ञान के प्रति समर्पण का परिणाम था।

बाबा साहब का मानना था कि शिक्षा ही समाज में परिवर्तन ला सकती है। उन्होंने हमेशा कहा कि यदि समाज को आगे बढ़ना है तो प्रत्येक व्यक्ति को शिक्षित होना होगा। उनका प्रसिद्ध संदेश था—"शिक्षित बनो, संगठित रहो और संघर्ष करो।" यह केवल एक नारा नहीं था, बल्कि उनके पूरे जीवन का सार था।

आज जब मैं बाबा साहब के जीवन को देखता हूँ तो महसूस करता हूँ कि उन्होंने शिक्षा को केवल व्यक्तिगत सफलता का माध्यम नहीं माना। वे चाहते थे कि शिक्षा के द्वारा समाज के कमजोर और वंचित वर्गों को भी सम्मान और अवसर मिले। उनका विश्वास था कि शिक्षित व्यक्ति अपने अधिकारों को समझ सकता है और समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

भारत की स्वतंत्रता के बाद संविधान निर्माण का कार्य प्रारंभ हुआ। इस महत्वपूर्ण जिम्मेदारी के लिए बाबा साहब को संविधान सभा की प्रारूप समिति का अध्यक्ष बनाया गया। उन्होंने अथक परिश्रम करके ऐसा संविधान बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जिसमें सभी नागरिकों को समान अधिकार और अवसर प्रदान किए गए। उन्होंने यह सुनिश्चित करने का प्रयास किया कि किसी भी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, भाषा, लिंग या जन्म के आधार पर भेदभाव न हो।

मेरे अनुसार बाबा साहब का सबसे बड़ा योगदान केवल संविधान निर्माण नहीं है, बल्कि लोगों के मन में शिक्षा और समानता के प्रति जागरूकता पैदा करना भी है। उन्होंने समाज को यह समझाया कि किसी व्यक्ति की पहचान उसके जन्म से नहीं बल्कि उसके ज्ञान, चरित्र और कर्म से होनी चाहिए।

बाबा साहब महिलाओं की शिक्षा और उनके अधिकारों के भी प्रबल समर्थक थे। उनका मानना था कि किसी भी समाज का विकास तब तक संभव नहीं है जब तक उसकी महिलाएँ शिक्षित

और सशक्त न हों। उन्होंने महिलाओं को शिक्षा प्राप्त करने और आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया। आज महिलाओं को जो अनेक अधिकार प्राप्त हैं, उनमें बाबा साहब के विचारों और प्रयासों का महत्वपूर्ण योगदान है।

आज हमारे देश में लाखों विद्यार्थी विद्यालयों और महाविद्यालयों में शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। अनेक छात्र-छात्राएँ गरीब परिवारों से निकलकर डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, वैज्ञानिक और प्रशासनिक अधिकारी बन रहे हैं। जब भी मैं ऐसे लोगों की सफलता की कहानी सुनता हूँ, तब मुझे बाबा साहब के विचार याद आते हैं। उन्होंने दिखाया कि शिक्षा जीवन बदलने की सबसे बड़ी शक्ति है।

वर्तमान समय में भी बाबा साहब के विचार उतने ही प्रासंगिक हैं जितने उनके जीवनकाल में थे। आज हमें आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ नैतिक शिक्षा, सामाजिक जिम्मेदारी और मानवता के मूल्यों को भी अपनाना चाहिए। केवल डिग्री प्राप्त कर लेना ही शिक्षा नहीं है, बल्कि समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को समझना भी शिक्षा का महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

अंत में मैं यही कहना चाहूँगा कि बाबा साहब का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उन्होंने संघर्षों को अवसर में बदला, अपमान को शक्ति में बदला और शिक्षा को समाज परिवर्तन का माध्यम बनाया। हमें उनके आदर्शों से सीख लेनी चाहिए और शिक्षा को अपने जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य बनाना चाहिए। यदि हम बाबा साहब के विचारों को अपनाएँगे, तो न केवल अपना जीवन बेहतर बना सकेंगे बल्कि समाज और राष्ट्र के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकेंगे।

सच कहूँ तो बाबा साहब हमें यह सिखाते हैं कि परिस्थितियाँ चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हों, यदि हमारे पास शिक्षा, आत्मविश्वास और संघर्ष करने का साहस है, तो हम किसी भी लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। यही शिक्षा का वास्तविक महत्व है और यही बाबा साहब का सबसे बड़ा संदेश भी है।

वास्तव में भारतवर्ष में अंतर-प्रांतीय व्यवहार के लिए उपयुक्त राष्ट्रीय भाषा हिंदी ही है।

"डिजिटल डिटॉक्स: आधुनिक कार्य-संस्कृति में मानसिक शांति की कुंजी"

(बढ़ते स्क्रीन-टाइम के बीच कार्य-जीवन संतुलन की एक अनिवार्य पहल)

हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं, जहाँ तकनीक ने हमारे जीवन को बेहद आसान और गतिशील बना दिया है। सरकारी कार्यालयों में 'ई-ऑफिस' (e-Office) और डिजिटल गवर्नेंस के आने से फाइलों का निस्तारण मिनटों में होने लगा है। लेकिन इस डिजिटल क्रांति का एक दूसरा पहलू भी है— 'ऑलवेज ऑन' (Always On) मोड। आज सरकारी कर्मचारी दफ्तर के बाद भी ऑफिशियल व्हाट्सएप ग्रुप्स, ईमेल्स और ऑनलाइन मॉनिटरिंग से जुड़े रहते हैं। तकनीक के इस अत्यधिक प्रभाव के बीच मानसिक शांति और परिवार के लिए समय निकालना एक चुनौती बन गया है। यहीं पर 'डिजिटल डिटॉक्स' (Digital Detox) की आवश्यकता महसूस होती है।

"क्या है यह डिजिटल डिटॉक्स, जो आपके 'नो-सिग्नल' जोन को सुकून से भर देता है?"

डिजिटल डिटॉक्स वह निश्चित अवधि है जिसके दौरान कोई व्यक्ति स्मार्टफोन, कंप्यूटर, टैबलेट और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे डिजिटल उपकरणों का उपयोग करने से स्वेच्छा से परहेज करता है। इसका उद्देश्य वास्तविक दुनिया में उपस्थिति दर्ज कराना, तनाव को कम करना और मानसिक ऊर्जा को पुनर्जीवित करना है।

तकनीक एक बेहतरीन नौकर है, लेकिन एक बेहद खतरनाक मालिक भी है।"

आधुनिक कार्य संस्कृति और मानसिक तनाव :

आज की कॉर्पोरेट और आधुनिक कार्य संस्कृति ने इंसान को एक मशीन में बदल दिया है। इसके कारण कर्मचारियों को कई मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है: -

दफ्तर में उत्पादकता (Productivity) और मानसिक तनाव: अक्सर यह माना जाता है कि हर समय स्क्रीन से चिपके रहने या हर नोटिफिकेशन का तुरंत जवाब देने से काम तेज होता है। लेकिन मनोवैज्ञानिक शोध बताते हैं कि लगातार डिजिटल कनेक्टिविटी से 'थकावट' (Burnout) और मानसिक तनाव बढ़ता है। जब एक कर्मचारी लगातार स्क्रीन पर रहता है, तो उसकी रचनात्मकता (Creativity) और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है। डिजिटल डिटॉक्स हमें मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, जिससे दफ्तर के काम में हमारी एकाग्रता और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।



श्री शेषन कुमार
लिपिक

कार्य-जीवन संतुलन (Work-Life Balance) का गिरता स्तर: तकनीक ने दफ्तर और घर के बीच की भौगोलिक दूरी को तो खत्म कर दिया है, लेकिन मानसिक दूरी को धुंधला कर दिया है। घर पर परिवार के साथ बैठे होने पर भी दिमाग किसी ऑफिशियल मैसेज या मेल पर अटका रहता है। डिजिटल डिटॉक्स हमें यह याद दिलाता है कि एक कुशल लोक सेवक होने के साथ-साथ हमारी भूमिका एक माता-पिता, जीवनसाथी और संतान के रूप में भी है। परिवार को 'क्वालिटी टाइम' देना हमारी मानसिक सेहत के लिए एक टॉनिक की तरह काम करता है।

तुलना और एंग्जायटी: सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियों को लगातार देखने से 'फोमो' (FOMO - Fear of Missing Out) और हीनभावना पैदा होती है।

सूचना का अतिभार (Information Overload): दिन भर में सैकड़ों नोटिफिकेशन और सूचनाओं को प्रोसेस करने से मस्तिष्क लगातार उत्तेजित (stimulated) रहता है, जिससे मानसिक थकान होती है।

"मानसिक शांति का रास्ता डिजिटल डिटॉक्स से होकर गुजरता है?"

सरकारी व्यवस्था के भीतर रहते हुए पूरी तरह तकनीक से कटना असंभव है, लेकिन हम छोटी-छोटी शुरुआत कर सकते हैं:

1. **मानसिक थकान और बर्नआउट से बचाव:** लगातार स्क्रीन देखने और सोचने से दिमाग थक जाता है। डिजिटल डिटॉक्स मस्तिष्क को आराम देने और खुद को रीबूट करने का समय देता है, जिससे 'बर्नआउट' (पूर्ण मानसिक थकावट) का खतरा कम हो जाता है।
2. **एकाग्रता और उत्पादकता में वृद्धि:** जब हम बार-बार आने वाले नोटिफिकेशन से दूर होते हैं, तो हमारा दिमाग 'डीप वर्क' (गहन कार्य) कर पाता है। इससे काम की गुणवत्ता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है।
3. **बेहतर नींद (Sleep Quality):** गैजेट्स से निकलने वाली नीली रोशनी (Blue Light) हमारे स्लीप हार्मोन 'मेलाटोनिन' को प्रभावित करती है। सोने से पहले डिजिटल डिटॉक्स करने से अनिद्रा की समस्या दूर होती है और गहरी नींद आती है।
4. **वास्तविक संबंधों में सुधार:** स्क्रीन से नजरें हटाकर जब हम अपने परिवार, दोस्तों या प्रकृति के साथ समय बिताते हैं, तो हमारे भावनात्मक रिश्ते मजबूत होते हैं, जो मानसिक शांति के लिए बेहद जरूरी हैं।

निष्कर्ष: तकनीक हमारा नेतृत्व करने के लिए नहीं, बल्कि हमारी सहायता के लिए है। 'डिजिटल इंडिया' के इस प्रगतिशील दौर में जहाँ हम अपने दफ्तरों को स्मार्ट बना रहे हैं, वहीं हमारे लिए स्वयं को मानसिक रूप से स्वस्थ रखना भी अत्यंत आवश्यक है। डिजिटल डिटॉक्स कोई विलासिता नहीं, बल्कि आज के समय की एक अनिवार्य आवश्यकता है। तकनीक का कुशलता से उपयोग करें, लेकिन उसके गुलाम न बनें। जब हम स्क्रीन से नजरें हटाकर जीवन की ओर देखेंगे, तभी हम एक स्वस्थ दिमाग के साथ देश और समाज की बेहतर सेवा कर पाएंगे।

"कुछ देर को तकनीक से नाता तोड़कर देखें, चलो आज जिंदगी से सीधा नाता जोड़कर देखें।"

हिंदी भाषा एक ऐसी सार्वजनिक भाषा है, जिसे बिना भेद-भाव प्रत्येक भारतीय ग्रहण कर सकता है।

संध्या का पहर और मेरे अनुभव



श्री आशुतोष कुमार पाण्डेय
स.ले.प.अ.

प्रकृति के रंगमंच पर दिवा और रात्रि के मध्य घटित होने वाला सबसे मन-मोहक दृश्य संध्या का पहर है। यह केवल समय का एक परिवर्तन नहीं, बल्कि प्रकाश और अंधकार के मध्य होने वाला एक मूक संवाद है। जब दिन अपने समस्त क्रियाकलापों को समेटकर विदा लेने लगता है,तब संध्या अपने शांत, सौम्य और आत्मीय स्वरूप के साथ उभरती है। इस क्षण में प्रकृति मानिए बाहरी कोलाहल से मुक्त होकर अपने भीतर की आत्मशांति एवं नीरवता से परिचित कराना शुरु करती है।

सूर्य जब पश्चिमी क्षितिज की ओर झुकता है, तब आकाश के रंगों की ऐसी विलक्षण आभा बिखरती है जिसे शब्दों में पूरी तरह बाँध पाना कठिन है। कहीं सुनहरे प्रकाश की अंतिम आभा है, कहीं नारंगी रंग की छटा, तो कहीं गुलाबी कोमलता का अद्भुत सौंदर्य। ऐसा प्रतीत होता है मानो प्रकृति ने अपनी समस्त कलात्मक चेतना को एक ही चित्रपट पर उकेर दिया हो। डूबते हुए सूर्य की किरणें वृक्षों की शाखाओं पर ठहरकर उन्हें क्षणिक स्वर्णिम आभा प्रदान करती हैं। यह दृश्य जितना सुंदर होता है, उतना ही मनमोहक और शायद इसी सुंदरता में उसका वास्तविक आकर्षण निहित है।

संध्या के समय प्रकृति का प्रत्येक तत्व अपने एक अनोखे लहजे में बोलता है। दिनभर आकाश में विचरण करने वाले पक्षी अपने घोंसलों की ओर लौटते हैं। उनकी उड़ान में एक संतोष का भाव दिखाई देता है, जैसे उन्होंने अपने दिन का दायित्व पूर्ण कर लिया हो। वृक्षों की पत्तियों से गुजरती मंद-मंद पवन, दूर कहीं बजती मंदिर की घंटियाँ, खेतों से लौटते किसानों के कदमों की थकान और गाँव की पगडंडियों पर धीरे-धीरे उतरती शांति मानो मौन रुप से अपने होने का एहसास कराती है

मेरे लिए तो संध्या का पहर आत्ममंथन का क्षण होता है। यह दिनभर की उपलब्धियों और भूलों का शांत मूल्यांकन करने का अवसर होता है। जब चारों ओर प्रकाश धीरे-धीरे मंद पड़ने लगता है, तब मन के भीतर विचारों का दीपक जल उठता है। ऐसा लगता है जैसे बाहरी संसार शांत होते ही अंतर्मन अपनी उपस्थिति को दर्ज कराने लगता है। आधुनिक जीवन की निरंतर भागदौड़ में विराम का यह क्षण अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि मनुष्य केवल कर्म से नहीं, बल्कि चिंतन से भी पूर्ण होता है।

भारतीय साहित्य और संस्कृति में संध्या को सदैव विशेष सम्मान प्राप्त रहा है। संध्या-वंदन की परंपरा हो, कवियों की कल्पना हो अथवा चित्रकारों की तूलिका, संध्या प्रत्येक कला में सौंदर्य, शांति और आध्यात्मिकता का प्रतीक बनकर उपस्थित होती है। यह हमें स्मरण कराती है कि जीवन का प्रत्येक अंत एक नए आरंभ की सूचक होती है। अस्त होता सूर्य पराजय का नहीं, बल्कि अगले नए प्रभात का संकेत देता है। इसी प्रकार जीवन में आने वाला प्रत्येक अवसान, एक नई संभावनाओं की पृष्ठ-भूमि तैयार करती है।

आज का शहरी जीवन कृत्रिम प्रकाश एवं निरंतर व्यस्तता से इतना भर गया है कि मनुष्य प्रकृति के इन सूक्ष्म अनुभवों से दूर होता जा रहा है। संध्या के इस वास्तविक सौंदर्य का अनुभव तभी किया जा सकता है जब हम कुछ क्षणों के लिए अपने मोबाइल, मशीनों और मानसिक व्यस्तताओं से बाहर निकलकर खुले आकाश के नीचे खड़े हों। तब यह अनुभव होता है कि प्रकृति बिना किसी शब्द के भी मनुष्य के भीतर आशा, धैर्य और संतुलन का संचार एवं समावेश कर सकती है।

अंततः, संध्या का पहर केवल दिन का अंतिम अध्याय नहीं, बल्कि जीवन का एक गूढ़ दार्शनिक रूप है जो हमें सिखाता है कि सौंदर्य शोर में नहीं, शांति में जन्म लेता है; पूर्णता गति में ही नहीं, विराम में भी प्राप्त होती है; और हर ढलती हुई रोशनी अपने भीतर एक नए प्रभात को समाए रहती है। इसी कारण से संध्या का पहर मेरे लिए प्रकृति का सबसे संवेदनात्मक, सबसे आत्मीय और सबसे प्रेरक क्षण होता है जो आँखों को ही नहीं, आत्मा को भी आलोकित कर देता है।

साइबर अपराध
आधुनिक डिजिटल युग की सबसे बड़ी चुनौती



श्री सूजय प्रसाद
लेखापरीक्षक

इक्कीसवीं शताब्दी को सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology) का युग कहा जाता है। वर्तमान समय में विज्ञान और तकनीक ने मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन किए हैं। इंटरनेट, कंप्यूटर, स्मार्टफोन, क्लाउड कंप्यूटिंग, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence–AI), इंटरनेट ऑफ थिंग्स (Internet of Things–IoT), ब्लॉकचेन, बिग डेटा, क्लाउड सेवाएँ तथा डिजिटल भुगतान प्रणालियों ने मानव जीवन को पहले की अपेक्षा कहीं अधिक सरल, तेज़, सुविधाजनक और पारदर्शी बना दिया है। आज शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंकिंग, व्यापार, कृषि, उद्योग, संचार, परिवहन, मनोरंजन, सरकारी सेवाएँ तथा न्याय व्यवस्था तक डिजिटल तकनीक का व्यापक उपयोग किया जा रहा है।

भारत सरकार के **"डिजिटल इंडिया"** अभियान ने देश में डिजिटल क्रांति को नई दिशा प्रदान की है। आज यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (UPI), इंटरनेट बैंकिंग, मोबाइल बैंकिंग, ई-गवर्नेंस, डिजिटल लॉकर, ऑनलाइन कर भुगतान, रेलवे एवं हवाई टिकट बुकिंग, ऑनलाइन शिक्षा, टेलीमेडिसिन तथा ई-कॉमर्स जैसी सेवाओं ने नागरिकों का जीवन अत्यंत सुविधाजनक बना दिया है। अब गाँवों में रहने वाला व्यक्ति भी अपने मोबाइल फोन से चंद सेकेंडो में बैंकिंग लेन-देन कर सकता है, सरकारी योजनाओं का लाभ प्राप्त कर सकता है तथा विश्व के किसी भी व्यक्ति से तुरंत संपर्क स्थापित कर सकता है। यह डिजिटल परिवर्तन भारत की आर्थिक और सामाजिक प्रगति का एक महत्वपूर्ण आधार बन चुका है।

किन्तु यह भी सत्य है कि प्रत्येक वैज्ञानिक उपलब्धि अपने साथ कुछ नई चुनौतियाँ लेकर आती है। जिस इंटरनेट और डिजिटल तकनीक ने मानव जीवन को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया है, उसी तकनीक का दुरुपयोग करके अपराधी लोगों को ठगने, उनकी निजी जानकारी चुराने तथा आर्थिक एवं मानसिक क्षति पहुँचाने के नए-नए तरीके खोज रहे हैं। आज साइबर अपराध केवल कंप्यूटर तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि यह मोबाइल फोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन बैंकिंग, डिजिटल भुगतान, ई-कॉमर्स, ऑनलाइन शिक्षा, क्लाउड सेवाओं, कृत्रिम बुद्धिमत्ता तथा सरकारी पोर्टलों तक फैल चुका है।

वर्तमान समय में साइबर अपराध विश्व के लगभग प्रत्येक देश के सामने सबसे बड़ी सुरक्षा चुनौतियों में से एक बन गया है। यह केवल आर्थिक नुकसान का विषय नहीं है, बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा, व्यक्तिगत गोपनीयता, सामाजिक विश्वास, लोकतांत्रिक व्यवस्था तथा डिजिटल अर्थव्यवस्था को प्रभावित करने वाला गंभीर अपराध है। आज साइबर अपराधियों द्वारा बैंक खातों से धन की चोरी, सोशल मीडिया खातों की हैकिंग, पहचान की चोरी, फर्जी निवेश योजनाएँ, ऑनलाइन ब्लैकमेलिंग तथा AI आधारित डीपफेक जैसी घटनाएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इन अपराधों के कारण समाज में असुरक्षा की भावना उत्पन्न हो रही है तथा डिजिटल सेवाओं पर लोगों का विश्वास प्रभावित हो रहा है।

इसलिए वर्तमान समय में प्रत्येक नागरिक के लिए साइबर सुरक्षा का ज्ञान उतना ही आवश्यक हो गया है जितना सड़क सुरक्षा, वित्तीय साक्षरता अथवा स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता का ज्ञान। डिजिटल युग में सुरक्षित रहना केवल तकनीकी विशेषज्ञों की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक इंटरनेट उपयोगकर्ता का नैतिक एवं सामाजिक दायित्व है।

साइबर अपराध का इतिहास

साइबर अपराध का इतिहास कंप्यूटर और सूचना प्रौद्योगिकी के विकास के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। जब 1960 और 1970 के दशक में कंप्यूटरों का उपयोग मुख्यतः वैज्ञानिक अनुसंधान, रक्षा सेवाओं तथा सरकारी संस्थानों तक सीमित था, तब साइबर अपराध की घटनाएँ भी बहुत कम थीं। उस समय कंप्यूटर नेटवर्क सीमित थे और आम नागरिकों की पहुँच उनसे लगभग नहीं के बराबर थी।

1980 के दशक में व्यक्तिगत कंप्यूटर (Personal Computer) के आगमन के साथ तकनीकी विकास की नई शुरुआत हुई। इसी अवधि में कंप्यूटर वायरस, वर्म (Worm) तथा अन्य दुर्भावनापूर्ण प्रोग्रामों के माध्यम से कंप्यूटर प्रणालियों को नुकसान पहुँचाने की घटनाएँ सामने आने लगीं। वर्ष 1988 में इंटरनेट से जुड़े हजारों कंप्यूटरों को प्रभावित करने वाले **"मॉरिस वर्म (Morris Worm)"** ने पहली बार पूरी दुनिया का ध्यान साइबर सुरक्षा की ओर आकर्षित किया। इसके बाद यह स्पष्ट हो गया कि डिजिटल प्रणालियाँ भी अपराधियों के निशाने पर आ सकती हैं।

1990 के दशक में इंटरनेट आम नागरिकों तक पहुँचा।

ई-मेल, वेबसाइट, ऑनलाइन व्यापार तथा इंटरनेट बैंकिंग के विस्तार के साथ साइबर अपराधों का स्वरूप भी बदलने लगा। हैकिंग, डेटा चोरी, ई-मेल फ्रॉड, ऑनलाइन धोखाधड़ी तथा फिशिंग जैसे अपराध तेजी से बढ़ने लगे। अपराधियों ने नकली वेबसाइट बनाकर लोगों की बैंकिंग जानकारी तथा व्यक्तिगत डेटा चुराना प्रारंभ कर दिया।

इक्कीसवीं शताब्दी में स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, क्लाउड कंप्यूटिंग और डिजिटल भुगतान प्रणालियों के व्यापक उपयोग ने साइबर अपराधों को नई दिशा प्रदान की। अपराधियों ने केवल कंप्यूटर ही नहीं, बल्कि मोबाइल फोन, डिजिटल वॉलेट, UPI तथा सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म को भी अपना लक्ष्य बनाना शुरू कर दिया। आज इंटरनेट से जुड़े प्रत्येक उपकरण—चाहे वह मोबाइल हो, लैपटॉप हो, स्मार्ट टीवी हो या स्मार्ट कैमरा—साइबर अपराधियों के निशाने पर हो सकता है।

वर्तमान समय में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI), मशीन लर्निंग, डीपफेक (Deepfake), इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IoT) तथा क्लाउड तकनीक के विकास ने साइबर अपराधों को पहले से कहीं अधिक जटिल और खतरनाक बना दिया है। अब अपराधी किसी व्यक्ति की आवाज़, चेहरा और वीडियो की लगभग वास्तविक जैसी नकली प्रतिकृति तैयार कर सकते हैं, जिससे धोखाधड़ी, ब्लैकमेल तथा फर्जी समाचार फैलाना अत्यंत आसान हो गया है। यही कारण है कि आज साइबर अपराध केवल तकनीकी समस्या नहीं, बल्कि वैश्विक सुरक्षा की चुनौती बन चुका है।

साइबर अपराध का अर्थ एवं परिभाषा

'साइबर' शब्द का संबंध कंप्यूटर, इंटरनेट, डिजिटल नेटवर्क तथा सूचना प्रौद्योगिकी से है, जबकि 'अपराध' का अर्थ कानून के विरुद्ध किया गया कार्य है। इसलिए जब कोई व्यक्ति कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट, डिजिटल उपकरण अथवा किसी ऑनलाइन माध्यम का उपयोग करके अवैध गतिविधि करता है और किसी व्यक्ति, संस्था या सरकार को आर्थिक, सामाजिक, मानसिक अथवा गोपनीयता संबंधी क्षति पहुँचाता है, तो उसे **साइबर अपराध** कहा जाता है।

सरल शब्दों में—

"डिजिटल उपकरणों, कंप्यूटर नेटवर्क और इंटरनेट का उपयोग करके किसी व्यक्ति, संस्था या राष्ट्र को आर्थिक, सामाजिक, मानसिक या गोपनीयता संबंधी नुकसान पहुँचाने वाला प्रत्येक अवैध कार्य साइबर अपराध कहलाता है।"

साइबर अपराध की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि अपराधी को पीड़ित के सामने उपस्थित होने की आवश्यकता नहीं होती। वह हजारों किलोमीटर दूर बैठकर इंटरनेट के माध्यम से कुछ ही क्षणों में अपराध कर सकता है। यही कारण है कि साइबर अपराधों की जाँच और रोकथाम पारंपरिक अपराधों की तुलना में कहीं अधिक कठिन होती है।

साइबर अपराध की प्रमुख विशेषताएँ

साइबर अपराध आधुनिक अपराधों का सबसे जटिल स्वरूप है। इसकी कुछ प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं—

1. **सीमा रहित अपराध:** इंटरनेट की कोई भौगोलिक सीमा नहीं होती। अपराधी किसी भी देश में बैठकर दूसरे देश के नागरिकों को अपना शिकार बना सकते हैं।
2. **अत्यधिक गति:** साइबर अपराध कुछ ही सेकंड में हो सकता है। एक क्लिक या एक OTP साझा करने की गलती से बैंक खाते से लाखों रुपये गायब हो सकते हैं।
3. **अपराधी की पहचान कठिन:** अपराधी VPN, Proxy Server, नकली IP Address, एन्क्रिप्शन तथा अन्य तकनीकों का उपयोग करके अपनी वास्तविक पहचान छिपा लेते हैं, जिससे उन्हें पकड़ना कठिन हो जाता है।
4. **कम लागत, अधिक नुकसान:** साइबर अपराध करने में अपराधियों को बहुत अधिक धन या संसाधनों की आवश्यकता नहीं होती, लेकिन इससे पीड़ित को लाखों या करोड़ों रुपये तक का नुकसान हो सकता है।
5. **तकनीकी ज्ञान का दुरुपयोग:** आधुनिक तकनीक, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, हैकिंग टूल्स तथा स्वचालित सॉफ़्टवेयर का दुरुपयोग करके अपराधी नए-नए प्रकार के अपराध कर रहे हैं।
6. **अंतरराष्ट्रीय स्वरूप:** अनेक साइबर अपराध संगठित अंतरराष्ट्रीय गिरोहों द्वारा संचालित किए जाते हैं। इसलिए इनकी जाँच के लिए विभिन्न देशों की एजेंसियों के बीच समन्वय आवश्यक होता है।
7. **साक्ष्य मिटाना आसान:** साइबर अपराधी डिजिटल रिकॉर्ड, लॉग और डेटा को मिटाने या बदलने का प्रयास करते हैं, जिससे अपराध सिद्ध करना कठिन हो जाता है।
8. **निरंतर बदलता स्वरूप:** तकनीक के विकास के साथ साइबर अपराधों के तरीके भी बदलते रहते हैं। आज AI, डीपफेक और ऑटोमेशन के कारण इनके नए रूप लगातार सामने आ रहे हैं।

वर्तमान समय में साइबर अपराध क्यों बढ़ रहे हैं?

आज साइबर अपराधों में अभूतपूर्व वृद्धि देखने को मिल रही है। इसके अनेक सामाजिक, तकनीकी और आर्थिक कारण हैं।

सबसे प्रमुख कारण इंटरनेट और स्मार्टफोन का तीव्र विस्तार है। आज देश का लगभग प्रत्येक नागरिक इंटरनेट का उपयोग कर

रहा है। डिजिटल भुगतान प्रणाली, ऑनलाइन खरीदारी, सोशल मीडिया और मोबाइल बैंकिंग के बढ़ते उपयोग ने साइबर अपराधियों के लिए नए अवसर पैदा किए हैं।

दूसरा कारण लोगों में साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूकता की कमी है। अनेक लोग आज भी अनजान व्यक्तियों के साथ OTP, UPI PIN, ATM PIN, बैंक पासवर्ड और CVV जैसी गोपनीय जानकारी साझा कर देते हैं। कुछ लोग बिना जाँच किए किसी भी लिंक पर क्लिक कर देते हैं, जिससे वे आसानी से साइबर अपराध का शिकार बन जाते हैं।

तीसरा कारण सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग है। लोग अपनी व्यक्तिगत जानकारी, फोटो, मोबाइल नंबर और स्थान (Location) सार्वजनिक कर देते हैं। अपराधी इन जानकारियों का उपयोग पहचान की चोरी, ब्लैकमेल तथा ऑनलाइन धोखाधड़ी के लिए करते हैं।

चौथा कारण कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का दुरुपयोग है। AI की सहायता से नकली वीडियो, नकली आवाज़, फर्जी दस्तावेज़, स्वचालित फिशिंग ई-मेल तथा डीपफेक सामग्री तैयार करना पहले की तुलना में बहुत आसान हो गया है।

इसके अतिरिक्त बेरोज़गारी, लालच, तकनीकी कौशल का दुरुपयोग, कमजोर साइबर सुरक्षा प्रणाली, सस्ती इंटरनेट सेवाएँ, डिजिटल साक्षरता की कमी तथा अंतरराष्ट्रीय साइबर अपराधी गिरोह भी साइबर अपराधों की बढ़ती घटनाओं के लिए जिम्मेदार हैं।

साइबर अपराध का समाज पर प्रारंभिक प्रभाव

साइबर अपराध केवल किसी एक व्यक्ति की समस्या नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज, अर्थव्यवस्था और राष्ट्र की सुरक्षा को प्रभावित करता है। इससे लोगों की वर्षों की मेहनत की कमाई कुछ ही मिनटों में समाप्त हो सकती है। अनेक लोग आर्थिक नुकसान के साथ-साथ मानसिक तनाव, अवसाद और सामाजिक अपमान का भी सामना करते हैं।

बैंकों, सरकारी विभागों, अस्पतालों, उद्योगों और शैक्षणिक संस्थानों पर होने वाले साइबर हमले सार्वजनिक सेवाओं को बाधित कर सकते हैं। यदि डिजिटल सुरक्षा मजबूत न हो, तो राष्ट्रीय सुरक्षा, आर्थिक विकास तथा डिजिटल अर्थव्यवस्था पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है।

इसलिए साइबर अपराध की रोकथाम केवल सरकार या कानून-प्रवर्तन एजेंसियों का कार्य नहीं है। प्रत्येक नागरिक, प्रत्येक संस्था और प्रत्येक इंटरनेट उपयोगकर्ता की जिम्मेदारी है कि वह डिजिटल सुरक्षा के नियमों का पालन करे और एक सुरक्षित डिजिटल समाज के निर्माण में अपना योगदान दे।

उपसंहार

साइबर अपराध आधुनिक डिजिटल युग की सबसे गंभीर और तेजी से बढ़ती चुनौतियों में से एक है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने जहाँ मानव जीवन को अधिक सरल, सुविधाजनक और समृद्ध बनाया है, वहीं इनके दुरुपयोग ने अपराध के नए स्वरूपों को भी जन्म दिया है। आज ऑनलाइन बैंकिंग, UPI भुगतान, सोशल मीडिया, ई-कॉमर्स, क्लाउड सेवाएँ तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। ऐसे में साइबर सुरक्षा केवल तकनीकी विषय नहीं रह गई है, बल्कि यह प्रत्येक नागरिक की व्यक्तिगत सुरक्षा, आर्थिक स्थिरता, सामाजिक विश्वास और राष्ट्रीय सुरक्षा से सीधे जुड़ा हुआ विषय बन गई है।

साइबर अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण केवल कठोर कानून बनाकर संभव नहीं है। इसके लिए सरकार, कानून-प्रवर्तन एजेंसियों, बैंकिंग संस्थानों, निजी कंपनियों, शैक्षणिक संस्थानों और नागरिकों के बीच समन्वित प्रयास आवश्यक हैं। सरकार को साइबर सुरक्षा ढाँचे को और अधिक मजबूत बनाना होगा, आधुनिक तकनीकों का विकास करना होगा तथा डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देना होगा। विद्यालयों और महाविद्यालयों में साइबर सुरक्षा से संबंधित शिक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए, ताकि विद्यार्थी प्रारंभ से ही सुरक्षित डिजिटल व्यवहार सीख सकें।

प्रत्येक नागरिक का भी यह दायित्व है कि वह डिजिटल माध्यमों का उपयोग सावधानी और जिम्मेदारी के साथ करे। किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ OTP, UPI PIN, बैंक पासवर्ड या अन्य गोपनीय जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। संदिग्ध लिंक, ई-मेल, QR कोड या मोबाइल एप पर बिना सत्यापन के विश्वास नहीं करना चाहिए। मजबूत पासवर्ड, दो-स्तरीय प्रमाणीकरण (Two-Factor Authentication), नियमित सॉफ़्टवेयर अपडेट तथा जागरूकता जैसे सरल उपाय अधिकांश साइबर अपराधों को रोकने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल तकनीकों का भविष्य अत्यंत उज्ज्वल है, किन्तु इनके सुरक्षित और नैतिक उपयोग को सुनिश्चित करना भी उतना ही आवश्यक है। यदि तकनीकी प्रगति के साथ साइबर सुरक्षा को समान महत्व दिया जाए, कानूनों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए तथा प्रत्येक नागरिक डिजिटल जिम्मेदारी का परिचय दे, तो साइबर अपराधों पर काफी हद तक नियंत्रण पाया जा सकता है।

अंततः यही कहा जा सकता है कि सुरक्षित डिजिटल भविष्य केवल आधुनिक तकनीक से नहीं, बल्कि जागरूक नागरिकों, सुदृढ़ साइबर सुरक्षा व्यवस्था और जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार से निर्मित होगा। डिजिटल भारत का सपना तभी साकार होगा, जब प्रत्येक नागरिक साइबर सुरक्षा के नियमों का पालन करते हुए स्वयं भी सुरक्षित रहे और दूसरों को भी सुरक्षित रहने के लिए प्रेरित करे। यही आधुनिक, आत्मनिर्भर और सुरक्षित भारत की पहचान होगी।

सच की तलाश



श्री अमित कुमार साव–I
लेखापरीक्षक

सुबह के पाँच बजे थे। कोलकाता अभी पूरी तरह जागा भी नहीं था, लेकिन सीएजी की ऑडिट पार्टी अपनी यात्रा पर निकल चुकी थी। हाथ में लैपटॉप, कंधे पर बैग और मन में केवल एक संकल्प—**"जनधन की रक्षा और सत्य की खोज।"** ऑडिट टीम का नेतृत्व कर रहे थे वरिष्ठ लेखा अधिकारी **अरुण वर्मा**। उनके साथ तीन युवा अधिकारी थे। यह उनका पहला दूरस्थ फील्ड ऑडिट था। गंतव्य था एक सरकारी उपक्रम, जो वर्षों से अनेक विकास परियोजनाओं पर कार्य कर रहा था। कार्यालय पहुँचते ही औपचारिक स्वागत हुआ। चाय आई, मिठाई आई, भरपूर खातिरदारी आई। लेकिन अरुण जी ने मुस्कुराकर कहा—**"हम यहाँ मेहमान बनकर नहीं, संविधान के दायित्व का निर्वहन करने आए हैं। हमें केवल तथ्य चाहिए।"**

पहले दिन फाइलों की जाँच शुरू हुई। सब कुछ व्यवस्थित दिखाई दे रहा था। रजिस्टर पूरे थे, भुगतान सूची पूरी थी, रिपोर्टें भी आकर्षक थीं। युवा अधिकारियों ने कहा—"सर, लगता है यहाँ सब कुछ बिल्कुल ठीक है।" अरुण जी मुस्कुरा दिए। "ऑडिट में जो दिखाई देता है, वही पूरा सच नहीं होता। असली कहानी कागज़ और ज़मीन—दोनों को साथ देखकर समझ आती है।"

अगले दिन टीम परियोजना स्थल पर पहुँची। रिपोर्ट में लिखा था—**"सभी कार्य समय पर पूर्ण।"** लेकिन वास्तविकता कुछ और थी। एक भवन अधूरा था। कई मशीनें अभी तक स्थापित नहीं हुई थीं। कुछ सामग्री गोदाम में बंद पड़ी थी, जबकि भुगतान महीनों पहले किया जा चुका था। युवा अधिकारी आश्चर्यचकित रह गए। "सर! रिकॉर्ड में तो सब पूरा दिखाया गया है।"

अरुण जी ने शांत स्वर में कहा—"इसलिए फील्ड ऑडिट आवश्यक है। कागज़ केवल दावा करता है, ज़मीन सच्चाई बताती है।"

टीम ने दस्तावेज़ों का मिलान किया, अधिकारियों से चर्चा की और उपलब्ध अभिलेखों के आधार पर तथ्यों का निष्पक्ष परीक्षण किया। कहीं प्रक्रियागत कमियाँ थीं, कहीं निगरानी कमजोर थी और कहीं केवल अभिलेखों के अद्यतनीकरण में देरी थी। टीम ने बिना किसी पूर्वाग्रह के प्रत्येक तथ्य का परीक्षण किया। रिपोर्ट तैयार हुई। उसमें केवल कमियाँ नहीं थीं, बल्कि सुधार के सुझाव भी थे—बेहतर निगरानी, समयबद्ध अनुश्रवण, डिजिटल रिकॉर्ड प्रबंधन और आंतरिक नियंत्रण को मजबूत करने की अनुशंसा की गई।

कुछ महीनों बाद उसी संस्था से पत्र आया।

उसमें लिखा था—

"ऑडिट द्वारा इंगित कमियों के आधार पर हमारी कार्यप्रणाली में महत्वपूर्ण सुधार किए गए हैं। अब परियोजनाओं की नियमित निगरानी हो रही है, रिकॉर्ड समय पर अद्यतन किए जा रहे हैं और वित्तीय नियंत्रण अधिक प्रभावी हो गए हैं।"

वह पत्र पढ़कर युवा अधिकारी बोले—

"सर, आज समझ आया कि ऑडिट केवल आपत्तियाँ लिखना नहीं है।"

अरुण जी मुस्कुराए।

"बिल्कुल। यदि हमारी रिपोर्ट से व्यवस्था बेहतर होती है, जनता का धन सुरक्षित रहता है और शासन अधिक उत्तरदायी बनता है, तभी हमारा उद्देश्य पूरा होता है।" शाम ढल चुकी थी। टीम अगले ऑडिट के लिए फिर यात्रा पर निकल पड़ी।

क्योंकि...

सीएजी का फील्ड ऑडिट केवल खातों की जाँच नहीं, बल्कि जनविश्वास की रक्षा का सतत अभियान है।

हर यात्रा एक नया अनुभव होती है।

हर दस्तावेज़ एक नई कहानी कहता है।

और हर निष्पक्ष ऑडिट, सुशासन की ओर एक नया कदम बढ़ाता है।

यही है लेखा–परीक्षा का वास्तविक अर्थ—

सत्य की खोज, उत्तरदायित्व की स्थापना और राष्ट्रहित की सेवा।

जीवन का दूसरा नाम परिवर्तन है



श्री मनोरंजन कुमार
डाटा एंट्री ऑपरेटर

"परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है।" संसार की हर वस्तु समय के साथ बदलती रहती है। ऋतुएँ बदलती हैं, दिन के बाद रात आती है, बच्चा बड़ा होकर युवा और फिर वृद्ध बन जाता है। यदि परिवर्तन न हो, तो जीवन नीरस और ठहराव से भर जाएगा। इसलिए कहा जाता है कि "जीवन का दूसरा नाम परिवर्तन है।" जो व्यक्ति समय के अनुसार स्वयं को बदलना सीख लेता है, वही सफलता, सम्मान और खुशहाली प्राप्त करता है।

इसी सत्य को सिद्ध करने वाली यह कहानी है एक छोटे से गाँव में रहने वाले किसान मोहन की।

मोहन एक साधारण किसान था। उसके पास लगभग पाँच एकड़ खेती की जमीन थी। वह अपने परिवार के साथ सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत करता था। उसके परिवार में उसकी पत्नी सीता, एक बेटा रवि और एक बेटी पूजा थी। मोहन बहुत मेहनती और ईमानदार व्यक्ति था। सुबह सूर्योदय से पहले खेतों में पहुँच जाता और देर शाम तक काम करता। पूरे गाँव में उसकी मेहनत की प्रशंसा होती थी।

लेकिन मोहन की एक बहुत बड़ी कमजोरी थी—वह परिवर्तन से डरता था। उसे लगता था कि उसके पिता और दादा जिस प्रकार खेती करते थे, वही तरीका सबसे अच्छा है। वह हमेशा कहा करता था, **"पुराने तरीके कभी गलत नहीं होते। नई बातें केवल समय और पैसे की बर्बादी हैं।"**

समय धीरे-धीरे बदलने लगा। मौसम पहले जैसा नहीं रहा। कभी वर्षा समय पर नहीं होती, तो कभी इतनी अधिक बारिश हो जाती कि खेत जलमग्न हो जाते। कई बार भीषण गर्मी फसलों को सूखा देती। दूसरी ओर गाँव के कुछ युवा किसान कृषि विज्ञान केंद्र की सलाह लेकर आधुनिक खेती करने लगे। उन्होंने उन्नत बीज, ड्रिप सिंचाई, जैविक खाद, मौसम की जानकारी और नई मशीनों का उपयोग शुरू कर दिया। उनकी मेहनत रंग लाई और उनकी पैदावार पहले से कहीं अधिक बढ़ गई।

गाँव के लोग मोहन को भी समझाते, "भाई, समय के साथ बदलना जरूरी है। नई तकनीक अपनाओ, इससे मेहनत कम होगी और लाभ अधिक मिलेगा।" लेकिन मोहन उनकी बातों को हँसी में टाल देता। वह कहता, "मेरे पूर्वजों ने कभी इन नई चीजों का सहारा नहीं लिया, फिर भी वे अच्छी खेती करते थे। मैं भी वही करूँगा।"

कुछ वर्षों तक उसकी जिद चलती रही, लेकिन प्रकृति के बदलते स्वरूप ने उसकी कठिन परीक्षा शुरू कर दी। लगातार दो वर्षों तक उसकी फसल खराब हो गई। पहले सूखे ने नुकसान पहुँचाया, फिर बेमौसम बारिश ने बची हुई फसल भी बर्बाद कर दी। खेती से होने वाली आमदनी लगभग समाप्त हो गई। परिवार का खर्च चलाना मुश्किल हो गया। बच्चों की पढ़ाई प्रभावित होने लगी और घर का आर्थिक संकट गहराने लगा।

मजबूरी में मोहन को साहूकार से कर्ज लेना पड़ा। कर्ज पर ब्याज बढ़ता गया। रातों की नींद गायब हो गई। वह हमेशा चिंतित रहने लगा। पहले जो व्यक्ति हँसते-मुस्कुराते हुए जीवन बिताता था, अब हर समय उदास रहने लगा।

एक शाम मोहन खेत से निराश होकर घर लौटा। उसकी पत्नी सीता ने उसके चेहरे पर चिंता की गहरी रेखाएँ देखीं। उसने प्यार से पूछा, "क्या बात है? इतने परेशान क्यों हो?"

मोहन ने भारी मन से कहा, "लगता है अब खेती छोड़नी पड़ेगी। जितनी मेहनत करता हूँ, उतना ही नुकसान होता है। भगवान भी शायद मुझसे नाराज़ हैं।"

सीता मुस्कुराई और बोली, "भगवान नाराज़ नहीं हैं, बल्कि समय बदल गया है। यदि समय बदल सकता है, तो इंसान क्यों नहीं? परिवर्तन कमजोरी नहीं, बल्कि बुद्धिमानी है। जो व्यक्ति समय के अनुसार अपने विचार और कार्य बदल लेता है, वही आगे बढ़ता है।"

पत्नी की बातें मोहन के मन को छू गईं। उसने पूरी रात सोचा कि शायद गलती मौसम या भगवान की नहीं, बल्कि उसकी अपनी सोच की है।

अगले ही दिन वह गाँव में आए कृषि अधिकारी से मिला। अधिकारी ने उसे आधुनिक खेती के अनेक तरीके बताए। उन्होंने मिट्टी की जाँच करवाई, उन्नत बीज चुनने में मदद की, ड्रिप सिंचाई प्रणाली के लाभ समझाए और सरकार द्वारा दी जाने वाली कृषि योजनाओं की जानकारी भी दी। शुरुआत में मोहन को डर लग रहा था कि यदि नई तकनीक असफल हो गई तो उसका बचा-खुचा पैसा

भी डूब जाएगा। लेकिन उसने हिम्मत की और परिवर्तन को स्वीकार करने का निर्णय लिया।

नई खेती की शुरुआत आसान नहीं थी। उसे नई बातें सीखनी पड़ीं। कई बार गलतियाँ भी हुईं, लेकिन उसने हार नहीं मानी। वह रोज़ कृषि विशेषज्ञों से सलाह लेता, नई पुस्तकें पढ़ता और दूसरे सफल किसानों से सीखता।

कुछ महीनों बाद उसकी मेहनत का परिणाम सामने आने लगा। खेतों में पहले से अधिक हरियाली दिखाई देने लगी। फसल स्वस्थ और मजबूत थी। जब कटाई का समय आया, तो उसकी पैदावार पिछले वर्षों की तुलना में लगभग दोगुनी हो गई। अच्छी कीमत मिलने से उसे पर्याप्त लाभ हुआ। उसने धीरे-धीरे अपना पूरा कर्ज चुका दिया। बच्चों की पढ़ाई फिर से शुरू हुई और परिवार में खुशियाँ लौट आईं।

अब मोहन का स्वभाव भी बदल चुका था। जो व्यक्ति पहले नई बातों का विरोध करता था, वही अब गाँव के किसानों को आधुनिक खेती अपनाने के लिए प्रेरित करता था। वह कहता, "परंपराओं का सम्मान करना चाहिए, लेकिन समय की आवश्यकता के अनुसार स्वयं को बदलना भी उतना ही आवश्यक है।"

कुछ समय बाद गाँव के विद्यालय में "जीवन में परिवर्तन का महत्व" विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रधानाचार्य ने मुख्य अतिथि के रूप में मोहन को आमंत्रित किया। बच्चों और गाँव वालों के सामने मोहन ने अपने जीवन का अनुभव साझा किया।

उसने कहा, "मैंने अपने जीवन में सबसे बड़ी गलती यह की कि मैंने परिवर्तन को अपना शत्रु समझ लिया। जब तक मैं पुरानी सोच से चिपका रहा, मुझे केवल असफलता मिली। लेकिन जिस दिन मैंने नई बातें सीखने और समय के साथ बदलने का निर्णय लिया, उसी दिन मेरी सफलता की शुरुआत हो गई। परिवर्तन से डरना नहीं चाहिए, क्योंकि परिवर्तन ही हमें नई संभावनाओं तक पहुँचाता है।"

उसकी बातें सुनकर सभी लोग प्रेरित हुए। बच्चों ने समझा कि केवल खेती ही नहीं, बल्कि शिक्षा, विज्ञान, तकनीक, व्यवसाय, नौकरी और जीवन के हर क्षेत्र में समय के साथ सीखना और बदलना आवश्यक है। जो विद्यार्थी नई चीज़ें सीखते रहते हैं, वही आगे चलकर सफल बनते हैं। जो समाज परिवर्तन को अपनाता है, वही प्रगति करता है।

वास्तव में जीवन एक बहती हुई नदी के समान है। नदी का पानी लगातार बहता रहता है, इसलिए वह स्वच्छ और निर्मल रहता है। यदि नदी का बहाव रुक जाए, तो वही पानी गंदा और बदबूदार हो जाता है। इसी प्रकार मनुष्य का जीवन भी तभी सुंदर और सफल बनता है, जब वह निरंतर सीखता रहे, अपने विचारों में सुधार करता रहे और समय के अनुसार स्वयं को बदलता रहे।

हमारा जीवन हमें हर दिन कुछ नया सिखाता है। कभी परिस्थितियाँ बदलती हैं, कभी लोग बदलते हैं, कभी हमारी जिम्मेदारियाँ बदलती हैं। यदि हम इन परिवर्तनों को सकारात्मक सोच के साथ स्वीकार करें, तो हर कठिनाई एक नए अवसर में बदल सकती है।

नैतिक शिक्षा (Moral):

"जीवन का दूसरा नाम परिवर्तन है। जो व्यक्ति समय के साथ स्वयं को बदलना सीख लेता है, वही जीवन में सफलता, सम्मान और सुख प्राप्त करता है। परिवर्तन से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उसे खुले मन से स्वीकार करना चाहिए, क्योंकि परिवर्तन ही प्रगति, विकास और उज्ज्वल भविष्य का मार्ग प्रशस्त करता है।"

कोलकाता – द सिटी ऑफ फूडीज



श्री वसीम मिन्हास
सहायक निदेशक (राजभाषा)

भारत विविधताओं का देश है और प्रत्येक राज्य अपनी विशिष्ट संस्कृति, भाषा, कला तथा खान-पान के लिए प्रसिद्ध है। कोलकाता, पश्चिम बंगाल की राजधानी, भारत के सबसे सांस्कृतिक और ऐतिहासिक शहरों में से एक है। कोलकाता उन शहरों में से एक है, जिसने अपने स्वाद, परंपराओं और भोजन-प्रेम के कारण पूरे देश में एक विशेष पहचान बनाई है। यहाँ भोजन केवल स्वाद तक सीमित नहीं है; यह लोगों की भावनाओं, संस्कृति और जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा है। यह शहर अपनी साहित्यिक विरासत, कला, संगीत, दुर्गा पूजा और विशेष रूप से अपने स्वादिष्ट एवं अनोखे भोजन के लिए देश भर में प्रसिद्ध है। इस शहर की गलियों से लेकर बड़े-बड़े रेस्तराँ तक हर जगह स्वाद और विविधता का अनोखा संगम देखने को मिलता है। अतः कोलकाता को The City of Foodies कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

कोलकाता का स्टेपल (मुख्य) भोजन चावल और मछली है। बंगाली भोजन में भाप में पके चावल और विभिन्न प्रकार की मछलियों की करी (माछेर झोल) प्रमुख होती है। यहाँ हिलसा (इलिश), रोहू और कतला जैसी मछलियाँ सबसे अधिक पसंद की जाती हैं। मछली विशिष्ट व्यंजनों में शोर्षे इलिश (सरसों की ग्रेवी में बनी हिलसा) बंगाल का सबसे प्रसिद्ध व्यंजन माना जाता है। इसके अलावा चिंगड़ी मलाई करी (नारियल के दूध में बनी चिंगड़ी करी), कोशा मांशो (मसालेदार मटन करी), लूची-आलूर दम (पूड़ी आलू दम) और बेगुन भाजा (बैगन का भाजा) जैसे पारंपरिक व्यंजन बंगाली भोजन की समृद्ध परंपरा को दर्शाते हैं।

यदि कोलकाता की पहचान किसी एक चीज़ से सबसे अधिक जुड़ी है, तो वह है उसका स्ट्रीट फूड। यहाँ की सड़कों पर मिलने वाले स्वादिष्ट और किफायती व्यंजन देश-विदेश से आने वाले पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। फुचका (गोलगप्पे का बंगाली रूप) सबसे लोकप्रिय स्ट्रीट फूड है। इसके अलावा, झाल मूड़ी, घुगनी, तेलेभाजा, अंडा रोल, काठी रोल, मुगलाई पराठा आदि लोगों के पसंदीदा व्यंजन हैं।

कोलकाता में मिलने वाला काठी रोल अत्यंत स्वादिष्ट स्ट्रीट फूड है। पराठे में कबाब, प्याज, नींबू और मसालों को लपेटकर बनाया गया यह व्यंजन आज लाखों लोगों का पसंदीदा फास्ट फूड है। इसी प्रकार मुगलई पराठा, जिसमें अंडा, कीमा और मसाले भरे जाते हैं, भी कोलकाता का प्रसिद्ध व्यंजन है।

भारत में अनेक प्रकार की बिरयानियाँ मिलती हैं, लेकिन कोलकाता बिरयानी अपनी विशिष्ट शैली के कारण सबसे अलग है। इस बिरयानी की सबसे बड़ी विशेषता इसमें डाला जाने वाला उबला हुआ आलू है। सुगंधित चावल, मांस, आलू और मसालों का संतुलन इसे एक अनूठा स्वाद प्रदान करता है। अरसलान, दादा बोउदी, अमीनिया तथा सिराज आदि रेस्तराँ अपनी लाजवाब कोलकाता बिरयानी के लिए देशभर में प्रसिद्ध हैं।

कोलकाता का नाम आते ही लोगों के मन में सबसे पहले यहाँ की मिठाईयों का स्वाद ताजा हो जाता है। रसगुल्ला, संदेश, राजभोग, पंतुआ, चमचम और खीर कदम जैसी मिठाईयाँ पूरे भारत ही नहीं बल्कि विश्वभर में प्रसिद्ध हैं। बंगाल में कोई भी शुभ कार्य इन मिठाईयों के बिना अधूरा माना जाता है।

कोलकाता के दुर्गा पूजा उत्सव के दौरान पूरा शहर एक विशाल भोजन उत्सव में बदल जाता है। हर पंडाल और सड़क पर तरह-तरह के व्यंजनों के स्टॉल लगते हैं, जहाँ लोग पारंपरिक बंगाली भोजन, स्ट्रीट फूड और मिठाईयों का भरपूर आनंद लेते हैं। इस समय पूरे शहर में उत्साह, रंग और स्वाद का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। कोलकाता के लोग भोजन के प्रति अत्यंत उत्साही होते हैं। वे नए-नए व्यंजनों को टेस्ट करना, परिवार और मित्रों के साथ भोजन करना तथा अपनी परंपराओं को संजोकर रखना पसंद करते हैं। यहाँ भोजन लोगों को आपस में जोड़ने का माध्यम है और शहर की आत्मा का प्रतिबिंब भी।

यदि कोलकाता का असली स्वाद जानना हो, तो इसकी गलियों में निकलना ही सबसे अच्छा तरीका है। यहाँ का स्ट्रीट फूड किफायती, स्वादिष्ट और बेहद लोकप्रिय है। कोलकाता का फुचका गोलगप्पे जैसा होता है, लेकिन इसमें मसालेदार आलू, काला चना, विशेष मसाले और इमली का तीखा-खट्टा पानी मिलाकर परोसा जाता है। झाल मूड़ी भी यहाँ का अत्यंत लोकप्रिय व्यंजन है। इसमें मुरमुरे, मूंगफली, प्याज, हरी मिर्च, धनिया, सरसों



का तेल और मसालों का अनोखा मिश्रण होता है। इसके अलावा घुघनी, तेलेभाजा, बेगुनी, समोसा, फिश फ्राई, चॉप, कटलेट, मोमो और चाउमीन आदि लोकप्रिय स्ट्रीट फूड हैं। कॉलेज स्ट्रीट पर स्थित, इंडियन कॉफी हाउस, केवल कॉफी पीने की जगह नहीं बल्कि साहित्यकारों, कवियों, कलाकारों और बुद्धिजीवियों का ऐतिहासिक मिलन-स्थल रहा है। कोलकाता के लोगों की दिनचर्या एक कप चाय के बिना पूरी नहीं होती। यहाँ छोटे-छोटे मिट्टी के कुल्हड़ों (भांड़) में मिलने वाली गरमा-गरम चाय का अपना अलग ही स्वाद है। चाय के साथ समोसा, तेलेभाजा या झाल मूड़ी का आनंद लेना यहाँ की जीवनशैली का हिस्सा है।

कोलकाता में भोजन केवल स्वाद नहीं, बल्कि प्रेम, सम्मान और अपनापन व्यक्त करने का माध्यम है। यहाँ मेहमानों का स्वागत स्वादिष्ट व्यंजनों और मिठाईयों से किया जाता है। परिवार और मित्रों के साथ बैठकर भोजन करना यहाँ की संस्कृति का महत्वपूर्ण अंग है। यही कारण है कि कोलकाता का हर व्यंजन अपने साथ इतिहास, परंपरा और भावनाओं की कहानी लेकर आता है।

अतः यह कहना बिल्कुल उचित होगा कि कोलकाता केवल एक शहर ही नहीं, बल्कि स्वाद, संस्कृति, परंपरा और अतिथि-सत्कार का जीवंत उत्सव है।

योग और जीवन

योग: कर्मसु कौशलम्।

अर्थ: योग का अर्थ है कार्य में कुशलता। यह हमें यह सिखाता है कि प्रत्येक कर्म को बिना किसी लालच या तनाव के पूरी निष्ठा और लगन से करना चाहिए। जीवन में संतुलन और कुशलता ही सच्चे योग का प्रतीक है। (भगवद गीता 2.50)

योग भारत की प्राचीन संस्कृति और ऋषि-मुनियों की अमूल्य देन है। "योग" शब्द संस्कृत की "युज्" धातु से बना है, जिसका अर्थ है – जोड़ना या मिलाना। योग का उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। आज के भागदौड़ भरे जीवन में तनाव, चिंता, अनियमित दिनचर्या और शारीरिक समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। नौकरी, पढ़ाई, प्रतियोगिता और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण लोग तनाव और चिंता से घिरे रहते हैं। ऐसे समय में योग एक ऐसा माध्यम है, जो मनुष्य को स्वस्थ, प्रसन्न और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। ध्यान (मेडिटेशन) और प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मन एकाग्र होता है, स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा नकारात्मक विचार कम होते हैं। योग अवसाद, चिंता और अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर करने में भी सहायक है। इसलिए कहा जाता है कि **"योग स्वस्थ जीवन का आधार है।"**

योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवन-पद्धति है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर, मन और विचारों को नियंत्रित करना सीखता है। यह हमें अनुशासन, धैर्य, आत्मविश्वास और सकारात्मक विचार प्रदान करता है। वास्तव में योग व्यक्तिगत चेतना का ब्रह्मांडीय चेतना से मिलन है। भारत की इस महान परंपरा को आज पूरी दुनिया ने अपनाया है। प्रत्येक वर्ष **21 जून** को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है, जो योग की वैश्विक महत्ता को दर्शाता है।

शारीरिक स्वास्थ्य में योग का महत्व

स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ जीवन की पहचान है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ, लचीला, मजबूत और ऊर्जावान बनाता है। योग से होने वाले स्वास्थ्य लाभ मानवीय कल्पना से परे हैं। नियमित योग करने से रक्त संचार सही रहता है, पाचन तंत्र मजबूत होता है तथा हृदय और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। योग न केवल मोटापा कम करने, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया और पीठ दर्द जैसी अनेक बीमारियों से बचाने में सहायक है अपितु योग मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में भी सहायक है। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मन शांत रहता है और एकाग्रता बढ़ती है। योग महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभदायक है। यह हार्मोनल संतुलन बनाए रखने, शारीरिक शक्ति बढ़ाने और मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है। गर्भावस्था के दौरान विशेषज्ञ की सलाह से किया गया योग माँ और शिशु दोनों के लिए लाभकारी हो सकता है।



श्री राजीव दास
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

योगासन जैसे **ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वज्रासन, पद्मासन और सूर्य नमस्कार** शरीर के विभिन्न अंगों को स्वस्थ रखते हैं। **ताड़ासन** लंबाई बढ़ाता है और रीढ़ को सीधा रखता है। **भुजंगासन** फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है। **त्रिकोणासन** शरीर का संतुलन सुधारता है। **वृक्षासन** एकाग्रता और संतुलन बढ़ाता है तथा पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है। **वज्रासन** भोजन को पचाने में मदद करता है। **पद्मासन** मन को शांत करता है। **सूर्य नमस्कार** शरीर में ऊर्जा भरता है तथा विभिन्न प्रकार के प्राणायाम से शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन का संचार होता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है।

आध्यात्मिक विकास में योग

योग केवल शरीर और मन तक सीमित नहीं है, अपितु यह आत्मा के विकास का भी मार्ग है। योग हमें आत्मचिंतन, आत्मसंयम और आत्मज्ञान की ओर प्रेरित करता है। इससे व्यक्ति अपने भीतर की शक्ति को पहचानता है और जीवन के वास्तविक उद्देश्य को समझने का प्रयास करता है। जब मन, शरीर और आत्मा एक लय में आते हैं, तभी व्यक्ति बाहरी दुनिया के कोलाहल से मुक्त होकर भीतर की वास्तविक शांति को महसूस कर पाता है। योग वास्तव में आत्म-साक्षात्कार का आधार है। योग के माध्यम से मनुष्य क्रोध, लोभ, ईर्ष्या और अहंकार जैसी बुराइयों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकता है। इससे जीवन में शांति, संतोष और सकारात्मकता आती



है। भगवद्गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण ने योग को जीवन का आधार बताया है। उन्होंने कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग के माध्यम से यह समझाया कि ईश्वर की प्राप्ति के अनेक मार्ग हैं, परंतु सभी का लक्ष्य आत्मा और परमात्मा का मिलन है। योग व्यक्ति में प्रेम, करुणा, धैर्य, क्षमा और सत्य जैसे दिव्य गुणों का विकास करता है।

विद्यार्थियों के जीवन में योग

विद्यार्थियों के लिए योग अत्यंत लाभदायक है। नियमित योग करने से स्मरण शक्ति, एकाग्रता और मानसिक क्षमता बढ़ती है। परीक्षा के समय होने वाले तनाव को कम करने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग विद्यार्थियों को अनुशासित, आत्मविश्वासी और स्वस्थ बनाता है। योग शिक्षा को आज कई विद्यालयों और महाविद्यालयों में पाठ्यक्रम का हिस्सा भी बनाया गया है, जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास तथा स्वस्थ जीवनशैली का विकास हो सके।

समाज और राष्ट्र के लिए योग

यदि समाज का प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ होगा तो राष्ट्र भी स्वस्थ और मजबूत बनेगा। योग लोगों में अनुशासन, सहयोग, सहनशीलता और सकारात्मक सोच का विकास करता है। स्वस्थ नागरिक किसी भी देश की सबसे बड़ी शक्ति होते हैं। योग, चिकित्सा पर होने वाले खर्च को भी कम करने में सहायक हो सकता है क्योंकि यह अनेक रोगों की रोकथाम में मदद करता है। भारत ने योग के माध्यम से पूरी दुनिया को स्वास्थ्य और शांति का संदेश दिया है। आज विश्व के अनेक देशों में लोग योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत का गौरवपूर्ण प्रतीक है।

अंततः कहा जा सकता है कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, सुखी और संतुलित जीवन जीने की एक श्रेष्ठ कला है। यह शरीर को स्वस्थ, मन को शांत, बुद्धि को तेज और आत्मा को जागृत करता है। आधुनिक जीवन की अनेक समस्याओं का सरल और प्रभावी समाधान योग में निहित है। योग का पूरा लाभ तभी मिलता है जब इसे नियमित रूप से किया जाए। प्रतिदिन प्रातःकाल स्वच्छ वातावरण में 20 से 30 मिनट योग और प्राणायाम करना चाहिए। यदि हम नियमित रूप से योग को अपनाएँ, तो न केवल हमारा जीवन स्वस्थ और खुशहाल बनेगा, बल्कि समाज और राष्ट्र भी अधिक सशक्त और समृद्ध होंगे।

"करें योग, रहें निरोग" तथा **"योग ही स्वस्थ, सफल और सुखी जीवन की कुंजी है।"**

रील-पुराण: अंगूठे का अवतार



श्री अमित कुमार साह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

कुरुक्षेत्र अब बदल गया है, युद्ध नया अब जारी है,
हर बंदे के हाथ में देखो, पाँच इंच की भारी है।

मर्यादा और लाज बह गई, बह गया सारा होश यहाँ,
छोटा पर्दा हावी ऐसा, गायब सबका जोश यहाँ।

बच्चे, बूढ़े और जवां सब, एक ही रंग में रंगे हुए,
सुबह-शाम और रात-सवेरे, नेट पैक से टंगे हुए।

सबसे पहले बात करें हम, आज के नन्हे वीरों की,
जिन्होंने सूरत बदल के रख दी, बचपन की तस्वीरों की।

जन्म लिया तो रोने के बदले, माँगा सीधे स्मार्टफोन,
लोरी-वोरी पुरानी बातें, 'कोकोमेलन' जाने कौन!

मिट्टी में जो खेलें बच्चे, उनको कीटाणु डराते हैं,
पाँच साल के नन्हे मुन्ने, अब तो रील बनाते हैं।

होमवर्क की फिक्र नहीं है, फ़िक्र है बस व्यूज़ की,
बुद्धि हो गई बंद बेचारे, मुन्ना-मुन्नी फ्यूज़ की।

रोते हैं तो माँ दे देती, हाथ में उनके बाबा-ब्लैक,
बचपन पूरा कैद हो गया, बनकर एक छोटा सा हैक।

'पापा कहते हैं बड़ा नाम करेगा', गाना अब बेकार हुआ,
बेटा इंस्टाग्राम पर जाकर, छपरी सुपरस्टार हुआ।

अब आएँगे बीच शहर में, देश के गौरव, देश के यूथ,
जो रील्स के चक्कर में बन बैठे हैं, बिल्कुल ही म्यूट।

चौबीस घंटे हाथ चल रहा, जैसे कोई मिलर है,
लड़का बेचारा पढ़ना चाहे, पर रील बड़ी किलर है।

सुबह उठते ही बिस्तर पर, पहला दर्शन इंस्टा का,
भूल गए हैं रिश्ता खुद से, रट्टा मारा 'फ़िल्टर' का।

सड़क पर चलते, खाते-पीते, पाउट (Pout) बनाना जारी है,
रील्स स्क्रॉल करने की इनको, लगी भयानक बीमारी है।

यूट्यूब पर ज्ञान दे रहे, खुद का जिनका ठिकाना नहीं,
थंबनेल लिखेंगे ऐसा, इनसा कोई सयाना नहीं।

'दो दिन में करोड़पति बनें', ये लड़का ज्ञान सिखाता है,
और खुद अपने ही बाबूजी से, जेबखर्च ले आता है।

फेसबुक पर प्यार चल रहा, बिना मिले ही कसमों का,
ब्रेकअप और पैचअप होता, तोड़ के बंधन रस्मों का।

जिम में जाकर डोले कम और रील वहाँ ज़्यादा बनती,
अगर न हो मोबाइल साथ में, साँस नहीं इनकी चलती।

लेकिन रुको, ये कहानी केवल, युवा वर्ग तक सीमित नहीं,
हमारे घर के ताऊ-चाचा, भी अब इससे अछूते नहीं।

सत्तर साल के दादाजी को लगा चस्का अब फेसबुक का,
भूल गए हैं दर्द घुटने का, ध्यान रख रहे हैं लुक का।

दादी बैठी काट रही थी, कभी जो सूत आँगन में,
अब वो ठुमके लगा रही अपने ही घर की रसोई में।

सत्संग और कीर्तन वाले, अब तो ग्रुप चलाते हैं,
'गुड मॉर्निंग' के फूलों से, सबका फ़ोन भरवाते हैं।

ताऊजी जो बैठ के पहले, हुक्का कभी गुड़गुड़ाते थे,
अब वो यूट्यूब के नुस्खे, सबको बैठ सुनाते हैं।

"एलियन कब आएगा धरती पर", देख के ताऊ दंग हुए,
फेक न्यूज़ के चक्कर में, घर के लोग तंग हुए।

डिजिटल इंडिया की ये झांकी, बड़ी अजीब, बड़ी न्यारी,
परिवार के सारे लोग बने हैं, एक दूसरे के आभारी।

डाइनिंग टेबल पर बैठे हैं, पर बातचीत सब बंद यहाँ,
पापा देख रहे हैं ट्विटर, मम्मी को रील्स से फुरसत कहाँ।

बेटा मगन है पब्जी में, बेटी स्नैपचैट की दीवानी,
एक ही घर में रह रहे पर, सबकी अपनी एक कहानी।

अगर वाई-फाई चला जाए, तो मानो कोई भूचाल आया,
ऐसा लगता सगे भाई ने, पीठ पर खंजर है चलाया।

'लाइक' (Like) की खातिर लोग यहाँ पर, ऊँचे पुल से कूद रहे,
'कमेंट' (Comment) न आए तो कोने में, बैठ बेचारे कुढ़ रहे।

असली दुनिया छूट गई, सब वर्चुअल के वासी हैं,
फॉलोअर्स बढ़े तो खुश हैं, वरना चेहरे पर उदासी है।

खाना बाद में खाते हैं, पहले फोटो खींची जाती है,
भूख तड़पती रहती है, पर पोस्ट सबसे पहले हो जाती है।

एक्सीडेंट भी हो जाए तो, लोग बचाने आते नहीं,
मोबाइल निकाल के लाइव वीडियो, करना कभी भुलाते नहीं।

संवेदनशीलता मर गई, कैमरा ही अब भगवान हुआ,
इस चक्कर में इंसान देखो, कितना बड़ा नादान हुआ।

चश्मे के नंबर बढ़ते जाते, रीढ़ की हड्डी झुकती है,
पर अंगूठे की ये स्क्रॉलिंग, कभी न पल भर रुकती है।

नोटिफिकेशन की आवाज़ पर, दिल ऐसे धक-धक करता,
जैसे सरहद पर कोई फौजी, दुश्मन से है लड़ता।

बच्चे बूढ़े लग रहे हैं और बूढ़े बनते बाल सखा,
इस मायावी गैजेट ने, सबका संतुलन बिगाड़ रखा।

आँखें लाल और दिमाग खाली, याददाश्त का कबाड़ा है,
हर बंदे ने अपने भीतर, एक नया अखाड़ा बनाया है।

रील में दिखती दुनिया हसीन, पर असल में सब रोते हैं,
डिप्रेशन के शिकार यहाँ, रातों को कहाँ सोते हैं?

आओ मिलकर कसम ये खाएं, इस लत को अब छोड़ेंगे,
इस वर्चुअल दुनिया से, अपना नाता तोड़ेंगे।

बच्चों को फिर से मिट्टी की, उन सोंधी खुशबू में लाएं,
युवाओं को रील्स के बदले, कर्म का असली पाठ पढ़ाएं।

बूढ़ों को कहें कि पोतों को, वो राजा-रानी की कथा सुनाएं,
मोबाइल को रख के दूर ज़रा, आपस में बैठकर बतियाएं।

वरना ये जो रील-पुराण है, सबको एक दिन निगल जाएगा,
इंसान बचेगा रोबोट जैसा, सारा सलीका बदल जाएगा।

अंगूठे की इस महिमा ने, सबको अपना दास किया,
जो काम न कर सकी दुनिया, वो एक ऐप ने पास किया।

जागो हे भारत के वासी, अब तो आँखें खोलो तुम,
इस स्क्रीन के चंगुल से निकल, सच की वाणी बोलो तुम।

रील नहीं रियल (Real) बनो, जीवन का यही तराना है,
मोबाइल के बाहर भी देखो, एक बहुत बड़ा ज़माना है।

जहाँ चिड़ियाँ सच में गाती हैं और धूप सुहानी होती है,
जहाँ रील नहीं बनती बस सुंदर ज़िंदगानी होती है।

बंद करो ये रील पुराण और फोन को दो अब विश्राम,
अपनों का रखो ध्यान, इसी में हैं चारों धाम।

सौ पंक्तियों का व्यंग्य यहाँ, अब आकर पूरा होता है,
जो समझ गया वो हंसता है, जो न समझा वो सोता है।

कविता का बस एक ही संदेश, होश में आओ मेरे भाई,
वरना रील बनाते-बनाते, जीवन की हो जाएगी विदाई!

अगर नियत अच्छी है तो नसीब कभी बुरा नहीं हो सकता



श्री मनोरंजन कुमार
डाटा एंट्री ऑपरेटर

अगर नियत अच्छी है, तो नसीब कभी बुरा नहीं होता,
सच्चे मन से किया गया कर्म कभी अधूरा नहीं होता।
रास्ते चाहे कठिन हों, मंज़िल दूर दिखाई दे,
ईमानदारी का दीपक कभी अँधेरा नहीं होने देता।
जिसके मन में छल न हो और दिल में हो विश्वास,
उसके जीवन में एक दिन अवश्य आता है उजास।
सत्य और मेहनत का फल देर से ही सही, मिलता ज़रूर है,
ईश्वर के दरबार में हर अच्छे कर्म का हिसाब भरपूर है।
मुश्किलें जीवन का हिस्सा हैं, उनसे घबराना नहीं,
हर ठोकर के बाद भी अपने कदमों को रोकना नहीं।
धैर्य, प्रेम और सद्भाव से जो अपना जीवन सजाता है,
भाग्य भी एक दिन उसी के द्वार पर मुस्कुराता है।
दूसरों की सहायता करना, मीठे वचन बोलना,
हर परिस्थिति में मानवता का दीप जलाए रखना।
यही सच्ची दौलत है, यही सबसे बड़ा सम्मान,
यही बनाती है इंसान को सच्चा और महान।
नियत यदि निर्मल हो, तो ईश्वर भी साथ निभाते हैं,
सूखी धरती पर भी आशा के फूल खिल जाते हैं।
इसलिए कभी अपने अच्छे विचारों और कर्मों का साथ मत छोड़ो,
सत्य, सेवा और परिश्रम की राह पर हमेशा आगे बढ़ो।
याद रखो, धन और पद से नहीं, चरित्र से पहचान बनती है।
अच्छी नियत ही जीवन की सबसे बड़ी पूँजी होती है।
जब मन साफ़ हो, कर्म निष्कलंक हों और उद्देश्य मानवता का हो,
तब नसीब भी झुककर कहता है—
“तेरी मेहनत और तेरी सच्चाई ही तेरी सबसे बड़ी जीत है।

अबला?



श्री कृष्ण शंकर
स.ले.प.अ. (तदर्थ)

नारी, तुम अबला हो —
और पुरुष शोषक।
बड़ा सुंदर बिठाया है समीकरण!
पुरुष-सोच ने यह गढ़ा है,
और कविता ने इसे सजाया है।
तुम हमेशा सत्य के आवरण में रहती हो,
मिथ्या में भी हरिश्चंद्र नहीं —
तुम्हारी शपथ खानी चाहिए!
इतना सत्य? इतनी पवित्रता?
अरे, शपथ तो गंगा की खाते हैं —
और गंगा में बहाते भी वही हैं।
तुम्हारी नादानियों पर सब लांछन लगाते हैं,
तुम्हारी गाथाएँ सब गाते हैं,
और 'अबला' बताकर —
कवि शिरोमणि कहलाते हैं!
क्या व्यापार है! क्या सौदा है!
तुम्हारा दर्द — हमारा पुरस्कार।
इतिहास खँगालो — एक उदाहरण नहीं मिलेगा
जहाँ नारी गलत ठहरी हो।
एक भी नहीं? सच में?
लेकिन समाज की अल्पमनीषा का क्या —
देखकर अनदेखा, जानकर अनजान।
तुमने हमेशा मर्दों का सम्मान बचाया,
कभी गलत आरोप नहीं लगाया,
किसी सत्यनिष्ठ को नज़रों में नहीं गिराया —
और बदले में क्या मिला?
यही कि तुम 'अबला' हो।

धन्य हो!
शायद सब सत्य जानते हैं —
लेकिन जब नारी की विपरीत धारा बहे,
जब दो नारियाँ आमने-सामने हों,
तब कौन कवि कविता लिखे?
बिरले ही कोई विद्वान इस दलदल में उतरे।
किंकर्तव्यविमूढ़ की भाँति कलम दम तोड़ देगी,
न वो ओज आएगा, न वो धार —
जो सत्य कहे, वो कविता कहाँ छपेगी?
फिर कौन देगा पुरस्कार?
हार की माला पहनाने वालों को
हार का स्वाद भी चखना पड़ेगा —
फिर ओज, वीर, करुण, प्रेम, ममता
कहाँ से लाओगे?
फिर बड़ा-सा सम्मान कैसे पाओगे?
अपने भीतर झाँको तो सत्य सबको पता है,
अपनों से मिले तो दर्द की टीस होती है —
लेकिन वो कलम पर कैसे लाएँ?
यहाँ बोलने में ज़बान लड़खड़ाती है।
बिल्ली के गले में घंटी?
"ना, ना — हम नहीं बाँधेंगे!"
हमारी कविताओं का रस ही चला जाएगा,

फिर सम्मान, प्रतिष्ठा कहाँ से मिलेगी?
विरोध में? — किसी और दिन।
अभी तो यही गुणगान गाएँगे!
राजा-प्रजा के विरोध में लिखकर साहसी कहलाते हैं,
सत्ता पर कलम चलाने में यश कमाते हैं —
लेकिन यहाँ?
यहाँ तो कलम की स्याही ही जवाब दे देती है!
किस माँ का पक्ष लोगे —
जिसने अपना सब कुछ खोया,
या जिसने केवल सत्य ही बोला?
तराज़ू पर किसे बड़ा तौलोगे —
सत्य को, या परम सत्य को?
सीता और कैकेयी —
दोनों नारी, दोनों माँ,
दोनों ने अपना सत्य जिया,
दोनों ने अपनी क़ीमत चुकाई।
अब बताओ —
किसे 'अबला' कहोगे?
और दोष किस पर मढ़ोगे?
दोष मढ़ना हो तो मढ़ो —
पर ध्यान रहे,
एक को अबला कहोगे तो दूसरी क्या होगी?
खलनायिका? कुलटा? षड्यंत्रकारिणी?
अरे, वो भी तो नारी है —
वो भी तो 'अबला' है!

यही तो फाँस है, कवि महाराज!
जब तक एक नारी थी — कविता बहती थी,
अबला थी, बेचारी थी, त्याग-तपस्या की मूरत थी
—
और कवि? कवि शिरोमणि थे!
पर जब दो नारियाँ आमने-सामने आईं,
तो सारा काव्य-संसार थम गया!
किसकी ममता गाएँ, किसका त्याग सराहें?
किसकी पीड़ा पर रोएँ,
किसके पक्ष में कलम उठाएँ?
तो साहब —
अबला कोई नहीं,
या फिर —
अबला हम हैं,
जिनकी कलम केवल एक ही राग अलापना जानती है,
जिनकी स्याही केवल सरल सत्य लिख सकती है,
और जहाँ सत्य उलझ जाए —
वहाँ हम क़लम रख देते हैं।
तो पूछो मत कि अबला कौन —
क्योंकि यह प्रश्न जितना सरल दिखता है,
उत्तर उतना ही कठिन है।
और हम कवि?
हम तो कठिन प्रश्नों से बचते हैं —
और बचकर 'साहसी' कहलाते हैं!

आत्मविश्वास



श्री राजेश चौधरी
डाटा एंट्री ऑपरेटर

ये आसमाँ छिन गया तो क्या,
हम दूसरा ढूँढ़ लेंगे।
हम वो परिंदे नहीं हैं,
जो उड़ना छोड़ देंगे।

रास्ते में लाख मुसीबतें आए,
चाहे कितने भी तूफ़ान आएँ।
अपने हौसले के दम पर,
हम हर मुश्किल से लड़ जाएँ।

आज अगर अंधेरा है तो,
कल नया सवेरा होगा।
मेहनत और विश्वास के आगे,
हर सपना पूरा होगा।

गिरकर उठना हमने सीखा,
हार मानना नहीं जानते।
छोटे-छोटे कदम बढ़ाकर,
मंज़िल तक पहुँचना जानते।

लोग अगर साथ न दें तो,
हम खुद अपना साथ देंगे।
मन में विश्वास जगा कर,
नई राह की बात करेंगे।

यह जीवन-संघर्षों का सागर,
हमें पार करना आता है।
अपने आत्मविश्वास के बल पर,
हर सपना सच हो जाता है।

कभी न खुद को कमजोर समझो,
अपने भीतर की शक्ति को पहचानो।
दुनिया चाहे कुछ भी कहे,
अपने सपनों को तुम जानो।

ये आसमाँ छिन गया तो क्या,
हम दूसरा ढूँढ़ लेंगे।
हम वो परिंदे नहीं हैं,
जो उड़ना छोड़ देंगे।

जब तक साँसें चलती रहेंगी,
कोशिश भी चलती जाएगी।
आत्मविश्वास की लौ मन में,
हर दिन नई रोशनी लाएगी।

कार्यालयीन जीवन का नारी के जीवन पर प्रभाव



सुश्री सुमन कुमारी
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

भोर की पहली किरण संग,
आँखों में सपनों का संसार लिए,
कंधों पर घर की जिम्मेदारी,
हाथों में कर्म का श्रृंगार लिए।
रसोई की चूल्हे की आँच से लेकर,
कार्यालय की चमकती मेज़ों तक,
हर पल समय से करती समझौता,
चलती रहती है लक्ष्य की राह तक।
एक हाथ से बच्चों का भविष्य लिखती,
दूजे से दफ़्तर की फ़ाइल सँवारती है,
अपने हिस्से की थकान छिपाकर,
सबके चेहरे पर मुस्कान लाती है।
कभी बैठकों की गंभीर चर्चा,
कभी घर की छोटी-सी चिंता,
दो दुनियाओं के बीच खड़ी वह,
बन जाती है साहस की परिभाषा।
समय की सुइयों से दौड़ लगाती,
स्वप्नों को पंख लगाती जाती,
हर उपलब्धि के पीछे छिपी हुई,
अनगिनत त्याग की गाथा गाती।
कार्यालय ने न केवल वेतन दिया,
बल्कि उसको पहचान का अधिकार दिया;
निर्णय लेने का आत्मविश्वास,
और जीवन को नया विस्तार दिया।
अब वह किसी की छाया नहीं,
स्वयं प्रकाश का दीप बनी है;
संघर्षों की हर कठिन डगर पर,
अपने साहस की नज़ीर बनी है।
फिर भी यह सत्य अनदेखा क्यों,
उसकी थकान दिखाई नहीं देती?
कर्तव्यों के इस अनंत सफ़र में,
उसकी ख़ामोशी सुनाई नहीं देती।
उसे सम्मान चाहिए, सहानुभूति नहीं;
समान अवसर चाहिए, उपकार नहीं।
साझेदारी का हाथ चाहिए,
कर्तव्यों का असमान भार नहीं।
जब घर और कार्यालय दोनों मिलकर,
उसके सपनों का मान करेंगे,
तभी सच्चे अर्थों में हम सब
समानता का सम्मान करेंगे।
नारी केवल घर की धुरी नहीं,
कार्यालय की भी पहचान है;
उसके श्रम, प्रतिभा और समर्पण से ही
राष्ट्र की उन्नति की उड़ान है।
आओ ऐसा समाज बनाएँ,
जहाँ हर बेटी निर्भय मुस्कुराए;
घर हो या हो कार्यस्थल कोई,
उसकी प्रतिभा खुलकर जगमगाए।
क्योंकि नारी जब आगे बढ़ती है,
तो केवल अपना जीवन नहीं सँवारती;
वह परिवार, समाज और राष्ट्र की
नई दिशा और नई सुबह सँवारती।

परीक्षा का बुखार



सुश्री सोनिया
स. ले. प. अ.

ऑफिस मे परीक्षा का मौसम आया,
हँसते मुस्कुराते चेहरों पर तनाव छाया।
नौकरी के साथ किताबों से करनी पड़ी यारी,
किताबें खोलते ही नींद आने की हुई बीमारी।
फिर से कॉपी, कलम और नोट्स पुराने,
आज बन गए जीवन के अफ़साने।
हर सुबह-सुबह बस एक ही नारा,
"आज तो पूरा होगा ये चैप्टर हमारा !"
टेलीविज़न और मोबाईल पास बुलाए,
नेटफ्लिक्स, हॉटस्टार के बिना रहा न जाए।"
जो दोस्त कहते थे — "कुछ याद नहीं",
फिर भी सबसे पहले वें पास कर जाएं !
दिल की धड़कन तेज़ सी हो जाती,
घड़ी की सुई दौड़ती हीं जाती।
सवालों का जब पन्ना कंप्यूटर पर खुलता,
आत्मविश्वास पूरा डोलने लगता।
पर मित्रों, यह हमेशा याद रखो,
मत डरना कठिन प्रश्नों से तुम।
मेहनत का फल तो मीठा होता है,
सच्चा प्रयास कभी नहीं खोता है।
परीक्षा, जीवन का अंत नहीं है,
सीख, संघर्ष और विश्वास का प्रयास है।
अवसर कभी खत्म नहीं होगा,
एक दिन तुम्हारा भी आएगा।

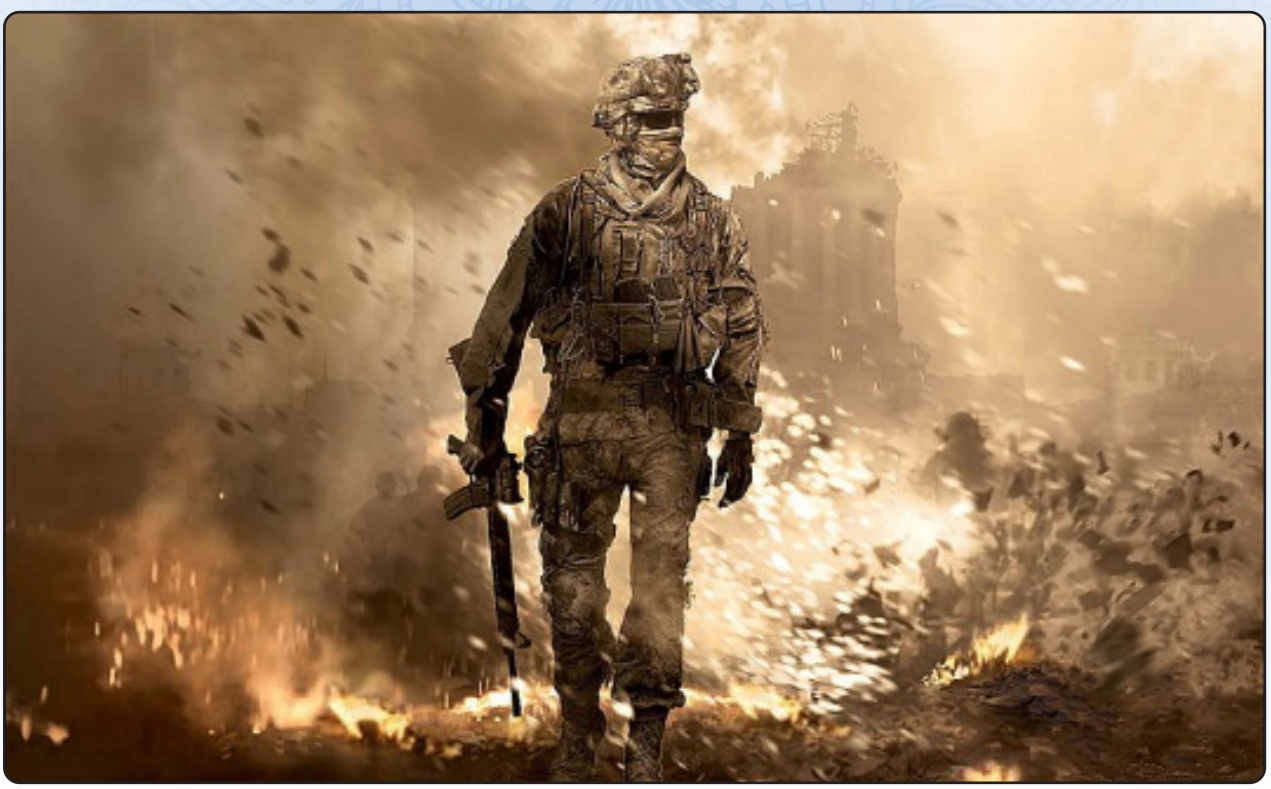
इसलिए मुस्कुराकर पढ़ते ही जाना,
हर असफलता से लड़ते हीं जाना।
परीक्षा का बुखार फिर उतर जाएगा,
मेहनत का सूरज फिर एक दिन मुस्कुराएगा।

युद्ध में हार



श्री शेखर प्रियदर्शी
लेखापरीक्षक

हार अगर युद्ध में मिली,
मत सोचो कि हालात थी ढली।
जो दोबारा तलवार उठाए,
जीत उसी के द्वार आए।
हार से घबराना बंद करो,
कर्म करना प्रारंभ करो।
हार से जो सँभल गया,
जीत उसी के संग गया।
तूफान अगर राहें रोकें
बिजली बनकर उनपर टूटें।
तकदीर अगर दीवार बने,
तो हौंसला से उस पर वार करो।
हार केवल इम्तिहान है
वही जीत की राह है।



लेखापरीक्षक की राह



श्री अमित कुमार साव–I
लेखापरीक्षक

फाइलों के जंगल, आँकड़ों का संसार,
सत्य की खोज में चलता ऑडिट का रथ अपार।
कंधों पर नियमों का, ईमान का है भार,
सीएजी का प्रहरी करता जनहित का विस्तार।

कभी दूर गाँव, कभी शहर की राह,
दस्तावेज़ों में ढूँढ़े उत्तरों की चाह।
धूप हो या वर्षा, न रुकती उसकी चाल,
सच्चाई की लौ लेकर करता हर सवाल।

खर्च हुआ कहाँ, उद्देश्य हुआ पूर्ण?
जनधन का हर अंश रहे उत्तरदायित्वपूर्ण।
न पक्ष, न विपक्ष, न कोई अपना-पराया,
संविधान की शपथ ने केवल सत्य सिखाया।

अंकों की भाषा में छिपी होती कहानी,
कहीं सफलता की गाथा, कहीं भूल पुरानी।
तथ्यों की कसौटी पर हर निर्णय हो खरा,
यही है लेखा-परीक्षा का सच्चा ध्येय हमारा।

फील्ड ऑडिट केवल कमियों की खोज नहीं,
सुधार की राह दिखाना भी इसका धर्म सही।
पारदर्शिता बढ़े, सुशासन का हो विस्तार,
यही है सीएजी के प्रयासों का सच्चा आधार।

चलते रहेंगे कदम, कर्तव्य रहेगा साथ,
निष्पक्षता और निष्ठा होगी हर पल की बात।
जन-जन का विश्वास, संविधान का सम्मान,
सीएजी का फील्ड ऑडिट—राष्ट्र सेवा की पहचान।
जय लेखा, जय उत्तरदायित्व, जय भारत!

विद्यालय जीवन



सुश्री सुस्मिता दत्त
पत्नी - श्री सुमन दत्त
लिपिक

विद्यालय जीवन, जीवन का सबसे मधुर गीत,
यहीं से शुरू होती है सपनों की नई प्रीत।
नन्हे-नन्हे कदमों से बच्चे जब विद्यालय जाते हैं,
माता-पिता के आशीष संग अपना भविष्य सजाते हैं।
कंधों पर बस्ता, हाथों में पुस्तक,
मन में उत्साह और आँखों में अनगिनत लक्ष्य।
हर सुबह नई आशा लेकर आती है,
ज्ञान की किरण जीवन को जगमगाती है।
प्रार्थना सभा का वह पावन दृश्य,
जहाँ गूँजता है एकता और अनुशासन का निश्चय।
राष्ट्रगान की मधुर धुन मन को छू जाती है,
देशभक्ति की भावना हृदय में समा जाती है।
प्रधानाचार्य के प्रेरणादायक शब्द,
जीवन को देते हैं नई दिशा और अर्थ।
गुरुओं का स्नेहिल आशीर्वाद,
बन जाता है जीवन की सबसे बड़ी सौगात।
कक्षा का वातावरण कितना प्यारा होता है,
जहाँ हर दिन नया ज्ञान हमारा होता है।
श्यामपट पर लिखे शब्द ज्ञान का दीप जलाते हैं,
शिक्षक सरल भाषा में कठिन पाठ समझाते हैं।
गणित सिखाता है सोचने की कला,
विज्ञान दिखाता है प्रकृति की अद्भुत लीला।
इतिहास वीरों की गाथाएँ सुनाता है,
भूगोल धरती का परिचय कराता है।
हिंदी हमारी संस्कृति से जोड़ती है,
अंग्रेज़ी दुनिया से मिलने का अवसर देती है।
कला, संगीत और कंप्यूटर शिक्षा,
जीवन को देती नई-नई अभिव्यक्तियाँ।
विद्यालय केवल अंकों का संसार नहीं,
यह चरित्र निर्माण का आधार भी है।
यहाँ सिखाया जाता है सत्य का मार्ग,
ईमानदारी का महत्व और परिश्रम का भाग।
समय का मूल्य समझाया जाता है,
कर्तव्य का बोध कराया जाता है।
हर शिक्षक दीपक बनकर जलता है,
तभी तो हर विद्यार्थी उजाले में चलता है।
अवकाश की घंटी जैसे ही बजती है,
पूरा विद्यालय हँसी से गूँज उठता है।
कोई मैदान की ओर दौड़ लगाता है,
कोई मित्रों संग बैठकर टिफिन खाता है।
किसी के डिब्बे में पराँठे, किसी में मिठाई,
साझा करने में ही मिलती सबसे बड़ी भलाई।
मित्रता का यह सुंदर बंधन,
जीवन भर रहता है अमूल्य धन।
छोटी-छोटी नोकझोंक, फिर तुरंत मुस्कुराना,
यही है सच्चे मित्रों का अनमोल खज़ाना।
खेल का मैदान भी कम नहीं सिखाता,
जीवन का हर पाठ सरल बनाता।
क्रिकेट, फुटबॉल, कबड्डी या दौड़,
हर खेल में छिपा होता है संघर्ष का मोड़।
हार से निराश न होना,

जीत पर कभी घमंड न करना।
टीम भावना, सहयोग और सम्मान,
यही बनाते हैं व्यक्ति को महान।
स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन बसता है,
यही संदेश खेल का हर क्षण कहता है।
विद्यालय के सांस्कृतिक कार्यक्रम,
प्रतिभाओं को देते नया आयाम।
गीत, संगीत, नृत्य और अभिनय,
हर विद्यार्थी में छिपी कला का परिचय।
भाषण प्रतियोगिता आत्मविश्वास बढ़ाती है,
वाद-विवाद सोचने की शक्ति जगाती है।
चित्रकला कल्पना को रंग देती है,
कविता भावनाओं को स्वर देती है।
विज्ञान प्रदर्शनी नई खोजों की राह दिखाती है,
हर जिज्ञासा को नई उड़ान दिलाती है।
परीक्षा का समय जब पास आता है,
मन में थोड़ा भय भी समाता है।
रातों तक पढ़ना, नोट्स बनाना,
हर प्रश्न को बार-बार दोहराना।
पर मेहनत कभी व्यर्थ नहीं जाती,
लगन ही सफलता का फूल खिलाती।
अंक महत्वपूर्ण अवश्य होते हैं,
पर ज्ञान उससे भी अधिक मूल्यवान होता है।
जो सीख विद्यालय देता है,
वही जीवन भर साथ रहता है।
गुरु का स्थान सबसे ऊँचा माना गया है,
उन्होंने ही अज्ञान का अंधकार मिटाया है।
वे केवल पुस्तक का ज्ञान नहीं देते,
जीवन जीने की कला भी सिखाते हैं।
गिरने पर उठना, हारकर फिर चलना,
सत्य के मार्ग पर सदा अडिग रहना।
उनकी सीख अमृत समान होती है,
जो हर कठिनाई में हमारी पहचान होती है।
विद्यालय में मनाए जाने वाले राष्ट्रीय पर्व,
भर देते हैं मन में गर्व।
स्वतंत्रता दिवस और गणतंत्र दिवस,
देशप्रेम का देते हैं अनुपम संदेश।
महापुरुषों की जयंती हमें प्रेरणा देती है,
उनके आदर्शों पर चलने की सीख देती है।
पेड़ लगाना, स्वच्छता अभियान चलाना,
समाज के प्रति अपना कर्तव्य निभाना।
विद्यालय हमें अच्छा नागरिक बनाता है,
राष्ट्र निर्माण का भाव जगाता है।

कर्तव्य और ममता के बीच



सुश्री स्नेहा कुमारी
लेखापरीक्षक

मेरी बाहों में ही जिसकी दुनिया बसती है,
उसकी हँसी से मेरी हर सुबह सजती है।

सुबह उसे सँवारूँ, उसे खिलाऊँ-पिलाऊँ,
उसकी नन्ही मुस्कान में अपना जहाँ पाऊँ।

उसकी छोटी-छोटी बातों पर दिल हार जाती हूँ,
हर दिन उसके संग जीना मैं सीख जाती हूँ।

फिर दिल को समझाकर ड्यूटी पर जाती हूँ,
मुस्कुराती तो हूँ, पर अंदर से टूट जाती हूँ।

दिन भर उससे दूर रहना आसान कहाँ होता है,
हर पल मेरा मन बस उसके पास होता है।

वीडियो कॉल पर भी चेहरा दिखा नहीं पाती हूँ,
उसके "मम्मा-मम्मा" कहते ही मैं भर आती हूँ।

उसकी पुकार सुनकर आँखें नम हो जाती हैं,
मजबूरियों के आगे माँ भी कितनी बेबस हो जाती हैं।

एक तरफ़ ज़िम्मेदारियाँ, एक तरफ़ मेरी जान है,
दोनों के बीच हर दिन मेरा इम्तिहान है।

शाम को जब घर का दरवाज़ा खुलता है,
मेरी चाँदनी मुझे देखकर खिल जाती है।

वो दौड़कर बाहों में सिमट जाती है,
दिन भर की हर थकान पलभर में मिट जाती है।

उसकी हँसी में मेरा सुकून छिपा रहता है,
उसके संग हर दर्द कहीं खो जाता है।

रात को वो बार-बार मुझे जगाती है,
मेरी नींद अपने नन्हे हाथों से चुरा ले जाती है।

फिर भी अगली सुबह मैं मुस्कुराकर उठ जाती हूँ,
क्योंकि मेरी परी मेरी राह तकती रहती है।

वो मेरी तरह तैयार होना चाहती है,
मेरे संग बैठकर खाना खाना चाहती है।

मेरे हर अंदाज़ को चुपके से अपनाती है,
शायद मेरी बेटी मुझमें ही खुद को पाती है।

वो मेरी परछाई, मैं उसकी जहाँ हूँ,
उसकी छोटी-सी दुनिया और आसमाँ हूँ।

मैं उसके बिना अधूरी, वो मेरे बिना अधूरी,
रब की लिखी सबसे खूबसूरत कहानी हमारी।

न मैं उसके बिना पूरी, न वो मेरे बिना पूरी,
माँ-बेटी बस यही, हम एक दूजे के लिए ज़रूरी।

ये रिश्ता शब्दों में कहाँ बयाँ हो पाता है,
मेरा दिल उसके दिल में ही घर बना पाता है।

दुनिया चाहे जो भी कहे, बस इतना सच है,
मेरी बेटी मेरी धड़कन, मेरी जान है.....
और उसी से मेरे सारे अरमान हैं।

- ★ टिप्पणियाँ हिंदी में लिखिए।
- ★ मसौदे हिंदी में तैयार कीजिए।
- ★ शब्दों के लिए अटकिए नहीं।
- ★ अशुद्धियों से घबराइए नहीं।
- ★ अभ्यास अविलंब आरंभ कीजिए।

राजभाषा हिंदी संबंधी प्रावधानों का अनुपालन करना हम सभी सरकारी कार्मिकों का संवैधानिक दायित्व है

भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है। हिंदी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है

राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक की झलकियाँ







हिंदी अनुभाग द्वारा हिंदी कार्यशाला का आयोजन

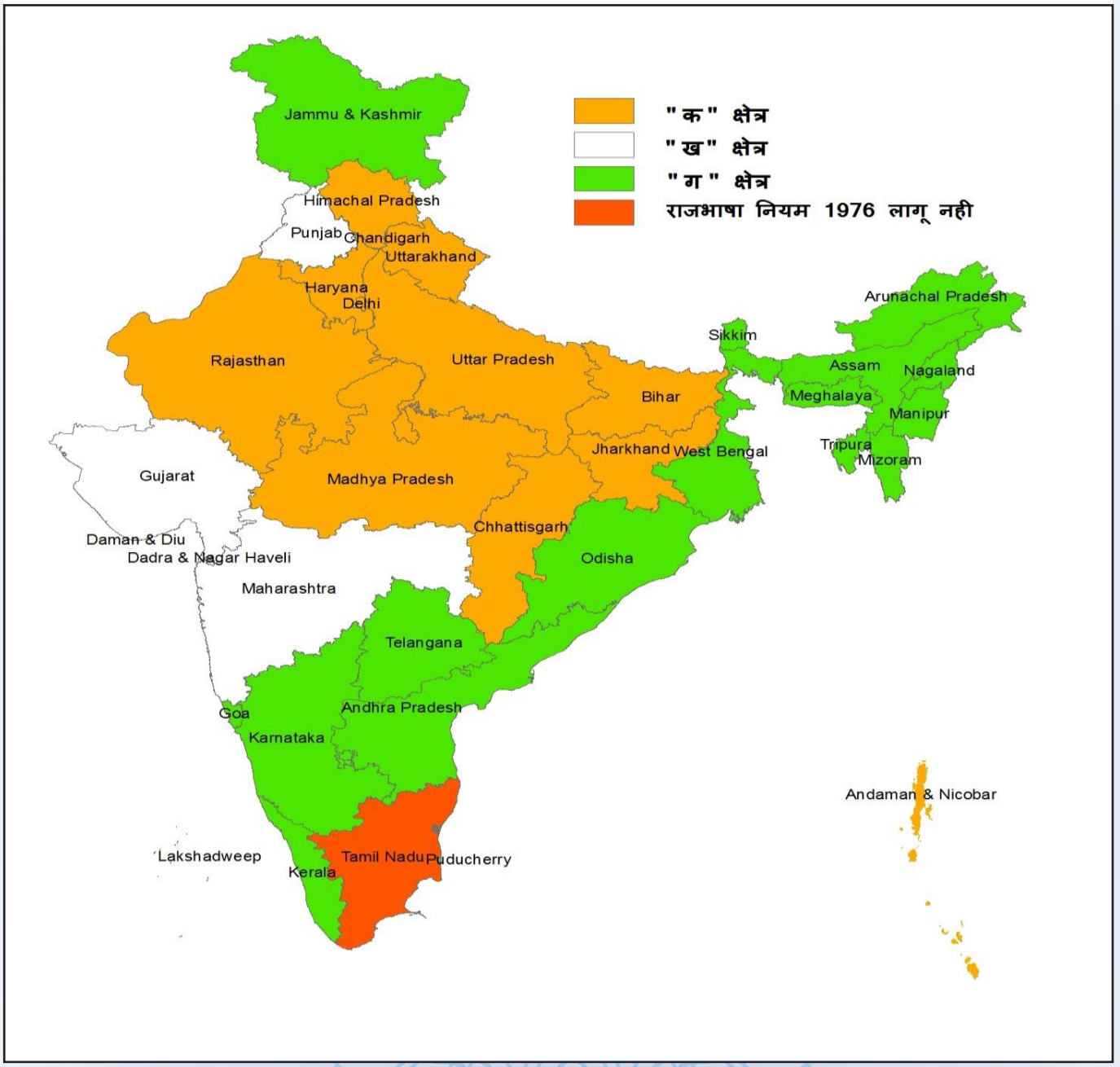






राजभाषा नियम, 1976

हिंदी के अनुमानित ज्ञान के आधार पर देश के राज्यों/संघ शासित प्रदेशों को तीन क्षेत्रों, यथा - क, ख, ग में परिभाषित किया गया है।



भाषा क्षेत्र	राज्य/संघ राज्य
'क'	बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, मध्यप्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह संघ राज्य क्षेत्र
'ख'	गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमण और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र
'ग'	उपरोक्त निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र

स्रोत : rajbhasha.gov.in



SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA

लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा

Dedicated to Truth in Public Interest

भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II)

पश्चिम बंगाल, कोलकाता - 700064