

वर्ष -6, अंक -2, अप्रैल - जून, 2021 मुंबई

# यूनियन सृजन

युवा  
विशेषांक



यूनियन बैंक ऑफ इंडिया  Union Bank of India

 आन्ध्र प्रदेश  
Andhra

 भारत सरकार का उपक्रम  
A Government of India Undertaking  
 कॉर्पोरेशन  
Corporation

# अनुक्रमिका

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की तिमाही हिन्दी पत्रिका

वर्ष - 6 अंक - 2 अप्रैल - जून, 2021

## संरक्षक

राजकिरण रै जी.

प्रबंध निदेशक एवं सीईओ

## प्रधान संपादक

कल्याण कुमार

मुख्य महाप्रबंधक (मा.सं.)

## कार्यकारी संपादक

नवल किशोर दीक्षित

सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

## संपादक

डॉ. सुलभा कोरे

मुख्य प्रबंधक (राजभाषा)

## संपादन मंडल

अशोक चंद्र

मुख्य महाप्रबंधक

वी. वी. टेम्भूर्णे

महाप्रबंधक

अम्बरीष कुमार सिंह

उप महाप्रबंधक

राजभाषा कार्यान्वयन प्रभाग

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया, केंद्रीय कार्यालय, मुंबई  
द्वारा आंतरिक परिचालन हेतु प्रकाशित

ई-मेल: [navalkishored@unionbankofindia.com](mailto:navalkishored@unionbankofindia.com)

[sulabhakore@unionbankofindia.com](mailto:sulabhakore@unionbankofindia.com)

[union.srijan@unionbankofindia.com](mailto:union.srijan@unionbankofindia.com)

9820468919, 022-22896595

Printed and Published by Dr. Sulabha Shrikant Kore on behalf of Union Bank of India, Printed at Uchitha Graphic Printers Pvt. Ltd., 65, Ideal Ind. Estate, Mathuradas Mill Compound, S. B. Marg, Lower Parel, Mumbai - 400 013, and Published from Union Bank of India, 239, Union Bank Bhawan, Vidhan Bhawan Marg, Nariman Point, Mumbai - 400 021.

**Editor : Dr. Sulabha Shrikant Kore**

इस पत्रिका में प्रकाशित विचार लेखकों के अपने हैं.  
प्रबंधन का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है.

▶ परिदृश्य .....	3
▶ संपादकीय .....	4
▶ देश निर्माण में युवा .....	5
▶ साहित्य सृजन : अमृतलाल नागर .....	6-7
▶ काव्य सृजन .....	8-9
▶ आज का युवा .....	10-11
▶ जीवन का साथ देती युवा पीढ़ी .....	12
▶ युवाओं में बढ़ती हिंसा .....	13
▶ युवा - नौकरी या कारोबार .....	14-15
▶ उम्र के साथ तकजा - मैं युवा हूँ .....	16-17
▶ भौतिकता और युवा पीढ़ी .....	18-19
▶ ड्रग्स के मायाजाल में फंसता युवा .....	20-21
▶ पाश्चात्य संस्कृति का युवाओं पर प्रभाव .....	22-23
▶ इंटरनेट से युवा संस्कृति में परिवर्तन .....	24-25
▶ खेल और युवा .....	26-27
▶ सेंटर स्प्रेड - सिक्किम .....	28-29
▶ राजनीति में युवाओं की भागीदारी .....	30-31
▶ सोशल मीडिया का युवा वर्ग पर प्रभाव .....	32
▶ पैसा और युवा .....	33
▶ युवा और योग .....	34-35
▶ आधुनिक युवा की समस्याएं .....	36-37
▶ युवा और दर्शन .....	38-39
▶ युवा और परंपरा .....	40
▶ युवा उद्यमी .....	41
▶ यात्रा सृजन : जैसलमेर एक अद्भुत शहर .....	42-43
▶ युवाओं का योगदान .....	44
▶ युवा और उनकी मानसिकता .....	45
▶ युवा और डिप्रेशन .....	46-47
▶ सीख जिंदगी की .....	48-49
▶ राजभाषा पुरस्कार .....	50-51
▶ राजभाषा समाचार .....	52-53
▶ आयुष्यमान भवः - ड्रैगन फ्रूट .....	54
▶ आपकी नज़र में .....	55

# परिदृश्य

प्रिय यूनियनाइट्स,

युवावस्था जीवन की वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति उत्साह से भरपूर रहता है एवं किसी भी कार्य को अधिक तत्परता से करता है. यही समय प्रायः व्यक्ति के कैरियर एवं जीवन की दिशा तय करता है. वर्तमान में किसी भी देश, समाज या संस्कृति का भविष्य इस तथ्य पर निर्भर है कि उसकी कुल मानव शक्ति में युवाओं का प्रतिशत कितना है.

हमारा देश इस संबंध में बहुत भाग्यशाली है कि हमारे देश में युवाओं का अनुपात अधिक है. पूरा विश्व आज भारत की ओर आशा की दृष्टि से देख रहा है. भारतीय युवा सभी क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं. पिछले वर्ष हमने देखा कि कोरोना जैसी चुनौती से निपटने में भी युवा महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं.

यदि हम आज की युवा पीढ़ी का दृष्टिकोण देखें तो वह पुराने समय की अपेक्षा अधिक खुला है. सोशल मीडिया के माध्यम से युवा महत्वपूर्ण सामाजिक विषयों पर अपने विचार खुलकर व्यक्त कर रहा है जो कि सकारात्मक बहस का रास्ता प्रशस्त करता है. यह युवा जीवन की समस्याओं से निपटने में अधिक सक्षम है तथा भविष्य के प्रति अधिक सजग है. वह रचनात्मक सोच तो रखता ही है और न केवल शिक्षा बल्कि स्वास्थ्य, खेल, फाइन आर्ट्स में भी रुचि रखता है.

इस युवा के अति उत्साह के कुछ नकारात्मक पहलू भी हैं, जैसे कई बार वह गुमराह होकर हिंसा या आपराधिक गतिविधियों में लिप्त हो जाता है. इसलिए यह आवश्यक है कि पुरानी पीढ़ी से उचित मार्गदर्शन लेकर अपने जीवन को एक सही दिशा दें. पुरानी पीढ़ी का यह दायित्व है कि वह एक ऐसा सृजनात्मक वातावरण बनाएं जिसमें नई पीढ़ी उनके सामने खुल कर आ सके.

बैंकिंग उद्योग को देखें तो यहां भी युवाओं का बोलबाला है. मुझे खुशी है कि यूनियन बैंक का अधिकांश कार्यबल युवा है. यूनियन बैंक ने हमेशा युवाओं को प्रोत्साहित करने हेतु कदम उठाए हैं. जहाँ पहले किसी अधिकारी को कार्यपालक बनने में काफी समय लगता था, वहीं आज बैंक में बहुत से युवा कार्यपालक कार्यरत हैं जो बैंक के भविष्य के लिए एक सकारात्मक संकेत है.

‘यूनियन सृजन’ का यह ‘युवा विशेषांक’ युवा जीवन के समस्त पहलुओं को अपने में समेटे हुए है. लेकिन यहाँ युवा का अर्थ केवल आयु से संबंधित नहीं है, बल्कि जो भी व्यक्ति नित नए विचारों से जुड़ा है, अपनी सोच को समय के साथ अद्यतन कर रहा है, वही सच्चा ‘युवा’ है.

आपको यह ऊर्जावान, युवा अंक पसंद आएगा, इसका मुझे विश्वास है.

आपका

राजकिरण रै जी

(राजकिरण रै जी.)

प्रबंध निदेशक एवं सीईओ



# संपादकीय



‘युवा’ इस शब्द का उच्चारण करते ही हमारे सामने जो प्रतिभा उभरती है, वह एक बेबाक, संतुलित व्यक्तित्व की होती है जो अपनी आधुनिक सोच, शिक्षा, विचार और पहनावे को लेकर जाना जाता है. यह ‘आज का युवा’ है. यह चाहे तो समाज को नई दिशा दे सकता है या समाज को आमूलचूल बदल भी सकता है. यह युवा पूरे विश्व की आन, बान और शान है. लेकिन हमारा भारत इस क्षेत्र में कुछ अधिक सौभाग्यशाली है. आज भारत में युवा जनसंख्या का प्रभाव विश्व में सर्वाधिक है और यही वजह है कि पूरे विश्व की नजर भारत की ओर है.

हालांकि भारतीय युवा के बारे में क्या कहा जाए? सदियों से यह युवा अपनी प्रतिभा, सहिष्णुता तथा नवीनता के लिए जाना जाता है. यह परंपरा आज भी जारी है. विश्व में ऐसा कोई भी देश नहीं होगा, जहां भारतीय युवा मौजूद नहीं होगा. अमेरिका, यूरोप, जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया आप कोई भी नाम लीजिए, भारतीय युवा वहाँ मौजूद होगा. सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में तो भारत का कोई सानी नहीं है. अनेक ख्यातिकर्त वैश्विक कंपनियों में भारतीय युवा छाया हुआ है. यह युवा जिस तरह से डायनामिक है, उसी तरह से कभी-कभार बढ़ती प्रतिद्वंद्विता और बदलते परिवेश की वजह से अवसाद से भी घिर जाता है. कभी आत्महत्या कर लेता है, नशीले पदार्थों का सेवन करता है, गलत रास्ता अपना लेता है, बुरी संगत में भी फंस जाता है. लेकिन उसे यह भी ज्ञात है कि सफलता पाने के लिए उसे खुद ही आगे बढ़ना होगा, प्रयास करने होंगे. यह अहसास

होते ही वह स्वयं अपने अवसाद से बाहर निकल कर नयी उड़ान भरता है. आज का यह युवा प्रैक्टिकल तो है ही लेकिन उसके साथ वह भावुक भी है. उसके पास ऊर्जा, उष्मा, प्रतिभा, मेधा सब कुछ है. उसकी मुट्ठी में दुनिया है और उसे स्वयं में एक सकारात्मकता भरनी होगी, जो उसके लिए प्रगति की सीढ़ी का काम करेगी.

वैसे देखा जाए तो युवा होने में उम्र की उतनी अहमियत तो नहीं होती जितनी मानसिकता की. युवा होना आपकी मानसिकता पर निर्भर करता है. अन्यथा 88 वर्ष की युवा ‘आशा भोसले’ के गले से उसी ऊर्जा के साथ सुर नहीं निकलते और ना ही उन सुरों पर उसके पैर थिरकते. मुझे बेहद खुशी है कि हमारा यूनियन बैंक का युवा स्टाफ बेहद ऊर्जावान है और उन्होंने अपने लेखकीय योगदान से इस अंक को समृद्ध कर दिया है. उनके योगदान से हमने युवा से संबंधित हर एक पहलू को समेटने की कोशिश की है. आशा है, यह योगदान और प्रस्तुति आपकी अपेक्षाओं के अनुरूप होगी.

आपकी प्रतिक्रियाओं का हमें इंतजार रहेगा.

आपकी,

(डॉ. सुलभा कोरे)

# देश निर्माण में युवा

युवा वर्ग के संदर्भ में नेल्सन मंडेला ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा था 'आज के युवा कल के नेता हैं.'

देश का भविष्य और उन्नति युवा पीढ़ी पर निर्भर करती है। युवा पीढ़ी और देश का भविष्य एक दूसरे पर निर्भर करता है। युवा नई और सकारात्मक सोच के साथ देश की प्रगति में अपना योगदान कर सकता है। देश को सही रास्ते पर चलाने के लिए युवा का सबसे बड़ा हाथ होता है इसलिए युवा पीढ़ी को राष्ट्र के उन्नयन में महत्वपूर्ण माना जाता है। युवा वर्ग देश का भविष्य होने के साथ-साथ हमारे देश के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। भारत में युवाओं की संख्या अन्य देशों से अधिक है। भारत की लगभग 65 प्रतिशत जनसंख्या की आयु 35 वर्ष से कम है। इसलिए सरकार का पूरा ध्यान युवाओं के माध्यम से विकास लाने पर केन्द्रित है। उनके अनुसार युवा देश के विकास के लिए अपना सक्रिय योगदान प्रदान करें न कि केवल उसका एक हिस्सा बनकर रह जाएँ। सरकार द्वारा पेश की गई राष्ट्रीय युवा नीति-2014 का उद्देश्य 'युवाओं की क्षमताओं को पहचानना और उसके अनुसार उन्हें अवसर प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाना और इसके माध्यम से विश्वभर में भारत को एक सशक्त राष्ट्र बनाना है।' युवाओं के व्यक्तित्व में सुधार लाने, उनमें नेतृत्व के गुण विकसित करने एवं उनमें ज़िम्मेदार नागरिक के गुण और स्वयंसेवा की भावना उत्पन्न करने के उद्देश्य से युवा मामले विभाग ने विभिन्न कार्यक्रमों को कार्यान्वयित किया है। राष्ट्रीय युवा नीति-2014 की विषयवस्तु एवं युवा मामले विभाग के विभिन्न कार्यक्रमों/ योजनाओं के बारे में अधिक जानकारी विभाग की वेबसाइट ([www.yas.nic.in](http://www.yas.nic.in)) पर उपलब्ध कराई गई है।

## राष्ट्र निर्माण में युवा की भूमिका

किसी भी राष्ट्र को प्रौद्योगिकी, शोध, विज्ञान, चिकित्सा, यानि आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक के संदर्भ में प्रगति और विकास के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाता है। जब युवा अपने प्रयासों के साथ ईमानदारी से यही काम करता है, तो इसे चिह्नित किया जाता है। भारत में युवाओं की सबसे बड़ी संख्या है, जिन्हें यदि बेहतर तरह से पोषित किया जाये और अगर ये अपना प्रयास सही दिशा में लगाते हैं, तो यह देश पूरी दुनिया में सबसे उत्कृष्ट बन जायेगा।

## युवाओं की शक्ति

ऐतिहासिक समय से यह देखा जा सकता है कि हमारे राष्ट्र के लिए कई परिवर्तन, विकास, समृद्धि और सम्मान लाने में युवा सक्रिय रूप से शामिल हुए हैं। इसका मुख्य उद्देश्य उन्हें एक सकारात्मक दिशा में

प्रशिक्षित करना है। युवा पीढ़ी के उत्थान के लिए कई संगठन काम कर रहे हैं क्योंकि वे बड़े होकर राष्ट्र निर्माण में सहायक बनेंगे। गरीब और विकासशील देश अभी भी युवाओं के समुचित विकास और शिक्षण में पिछड़े हुए हैं।

एक बच्चे के रूप में प्रत्येक व्यक्ति, अपने जीवन में कुछ बनने का सपने देखता है, दूसरे शब्दों में, हम कह सकते हैं कि कुछ उद्देश्य होना चाहिए। बच्चा अपनी शिक्षा पूरी करता है और कुछ हासिल करने के लिए कुछ कौशल प्राप्त करता है। इसलिए यह राष्ट्र की प्रगति के प्रति उस व्यक्ति का सकारात्मक दृष्टिकोण है।

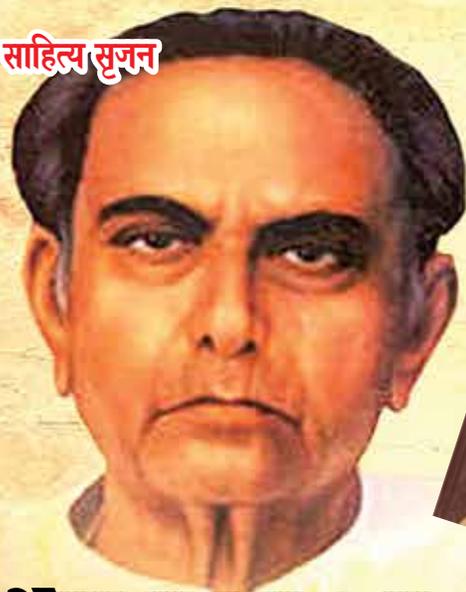
- युवा अपार क्षमताओं से भरा होता है और युवा अपनी अपार क्षमताओं का उपयोग राष्ट्र को सशक्त बनाने में करता है।
- वे क्षमता, उत्साह और महान कार्य-क्षमता से भरे हुए हैं।
- कुछ छात्र, विकास मानसिकता की खासियत से धन्य होते हैं, जो एक मूल अवधारणा से बेहतर विचारों को प्राप्त करने का शानदार तरीका होता है।
- युवाओं में त्वरित शिक्षा, रचनात्मकता, कौशल होता है। वे हमारे समाज और राष्ट्र में परिवर्तन लाने की शक्ति रखते हैं।
- युवा उस चिंगारी के साथ बड़ा होता है, जो कुछ भी कर सकता है।
- समाज में कई नकारात्मक कुरीतियाँ और कार्य किए जाते हैं। युवाओं में समाज परिवर्तन और लिंग तथा सामाजिक समानता की अवधारणा को लाने की क्षमता है।
- समाज में व्याप्त कई मुद्दों पर काम करके युवा दूसरों के लिए एक आदर्श बन सकते हैं।
- युवा मन प्रतिभा और रचनात्मकता से भरा हुआ है। यदि वे किसी मुद्दे पर अपनी आवाज उठाते हैं, तो परिवर्तन लाने में सफल होते हैं।

## निष्कर्ष

युवाओं को प्रत्येक पहलू में प्रगति करने के साथ-साथ एक राष्ट्र को हर एक दृष्टिकोण से प्रगतिशील बनाने की क्षमता का आशीर्वाद प्राप्त होता है। युवाओं को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ सही दिशा में काम करने पर ध्यान देना चाहिए।



सुनील साव  
क्षे. का., शिवमोग्गा



# हिन्दी के सुप्रसिद्ध साहित्यकार अमृतलाल नागर



**अमृतलाल नागर** का जन्म 17 अगस्त, 1916 को गोकुलपुरा, आगरा, उत्तर प्रदेश में एक गुजराती ब्राह्मण परिवार में हुआ। आपके पितामह वर्ष 1895 से लखनऊ में बस गए थे। आपने अपनी पढ़ाई हाई स्कूल तक ही की। इसके बाद साहित्य, इतिहास, पुराण, पुरातत्व एवं समाजशास्त्र का स्वयं अध्ययन किया। हिन्दी के अतिरिक्त गुजराती, मराठी, बंगला एवं अंग्रेजी भाषा पर भी ज्ञान अर्जित किया। आपने स्वतंत्र लेखन एवं फिल्म लेखन पर अच्छा खासा काम किया तथा कोल्हापुर में हास्यरस के प्रसिद्ध पत्र 'चकल्लस' का भी सम्पादन किया। आप आकाशवाणी, लखनऊ में ड्रामा प्रोड्यूसर भी रहे हैं।

उन्होंने पहली बार दिसंबर 1928 में पाक्षिक आनंद में एक कविता प्रकाशित की थी। यह कविता साइमन कमीशन के विरोध से प्रेरित थी। वर्ष 1932 में मेघराज इन्द्र नाम से कविताएं लिखीं। 'तस्तीम लखनवी' नाम से व्यंग्यपूर्ण स्केच व निबंध लिखे तथा कहानियों के लिए अमृतलाल नागर ही नाम रखा। आपकी भाषा सहज, सरल, दृश्य के अनुकूल है। मुहावरों, लोकोक्तियों, विदेशी तथा देशज शब्दों का प्रयोग आवश्यकतानुसार किया गया है। इनकी रचनाओं में भावात्मक, वर्णनात्मक, शब्द चित्रात्मक शैली का प्रयोग किया गया है।

**व्यक्तित्व:** नागर जी अपने व्यक्तित्व और सामाजिक अनुभवों की कसौटी पर विचारों को कसते रहे और जितनी मात्रा में उन्हें खरा पाते उतनी ही मात्रा में ग्रहण करते थे। उनकी कसौटी मूलभूत रूप से साधारण भारतीय जन की कसौटी, जो सत्य को अस्थिर तर्कों के द्वारा नहीं, उपलब्ध साधन व श्रद्धा के द्वारा पहचानी जाती है। अंधश्रद्धा को काटने के लिए वे तर्कों का प्रयोग अवश्य करते हैं, किन्तु तर्कों के कारण अनुभवों को नहीं झुठलाते, परिणामस्वरूप कभी-कभी पुराने और नए दोनों उन पर झुंझला उठते हैं। 'एकदा नैमिषारण्ये' में पुराणों और पौराणिक चरित्रों का समाजशास्त्रीय, अर्ध-ऐतिहासिक स्वच्छंद विश्लेषण या 'मानस का हंस' में युवा तुलसीदास के जीवन में 'मोहिनी प्रसंग' का संयोजन आदि पुराणपंथियों को अनुचित दुस्साहस लगता है, तो बाबा रामजीदास और तुलसी के आध्यात्मिक अनुभवों को श्रद्धा के साथ अंकित करना बहुतेरों नयों को नागवार और प्रगतिविरोधी प्रतीत होता है। नागर जी इन दोनों प्रकारों के प्रतिवादों से विचलित नहीं होते। अपनी इस प्रवृत्ति के कारण वे किसी एक साहित्यिक खाने में नहीं रखे जा सकते।

**विचार:** अमृतलाल नागर हिन्दी के गंभीर कथाकारों में सर्वाधिक लोकप्रिय हैं। वे विशिष्टता और रंजकता दोनों तत्वों को अपनी कृतियों में समेटने में समर्थ हुए हैं। उन्होंने न तो परम्परा को ही नकारा है, न आधुनिकता से मुँह मोड़ा है। उन्हें अपने समय की पुरानी और नई दोनों पीढ़ियों का स्नेह व समर्थन मिला तथा कभी-कभी दोनों का उपालंभ भी मिला है। आध्यात्मिकता पर गहरा विश्वास करते हुए भी वे समाजवादी हैं, किन्तु जैसे उनकी आध्यात्मिकता किसी सम्प्रदाय कठघरे में बंदी नहीं है, वैसे ही उनका समाजवाद किसी राजनीतिक दल के पास बंधक नहीं है। उनकी कल्पना के समाजवादी समाज में व्यक्ति और समाज दोनों का मुक्त स्वस्थ विकास समस्या को समझने और चित्रित करने के लिए उसे समाज के भीतर रखकर देखना ही नागर जी के अनुसार ठीक से देखना है।

**जगत के प्रति दृष्टिकोण:** नागर जी की जगत के प्रति दृष्टि न अतिरेकवादी है, न हठाग्रही। जीवन की क्रूरता, कुरूपता, विफलता को भी वे अंकित कराते चले हैं, किन्तु उसी को मानव नियति नहीं मानते।

**साहित्यिक जीवन:** नागर जी किस्सागोई में माहिर हैं। यद्यपि गंभीर उत्तरदायित्वों का निर्वाह करने के कारण कहीं-कहीं उनके उपन्यासों में बहसों के दौरान तात्त्विक विवेचन के लंबे-लंबे प्रसंग भी आ जाते हैं। तथापि वे अपनी कृतियों को उपदेशात्मक या उबाऊ नहीं बनने देते। रोचक कथाओं और ठोस चरित्रों की भूमिका से ही विचारों के आकाश की ओर भरी गई इन उड़ानों को साधारण पाठक भी झेल लेते हैं। उनके साहित्य का लक्ष्य भी साधारण नागरिक है, अपने को असाधारण मानने वाला साहित्यकार या बुद्धिजीवी समीक्षक नहीं। समाज में खूब घुल-मिलकर अपने देखे-सुने और अनुभव किये चरित्रों, प्रसंगों को तनिक कल्पना के पुट से वे अपने कथा साहित्य में ढालते रहे हैं।

**अपराध बोध का अनुभव:** सामाजिक परिस्थितियों से जूझते हुए व्यक्ति के अंतर्मन में कामवृत्ति के घात-प्रतिघात का चित्रण भी उन्होंने विश्वसनीय रूप से किया है। काम को इच्छाशक्ति गीत और सृजन के प्रेरक के रूप में ग्रहण करने के कारण वे उसे बहुत अधिक महत्व देते हैं। पीड़िता नारी के प्रति उनकी सदा सहानुभूति रही है, चाहे वह कन्नगी के सदृश्य एकनिष्ठ हो, चाहे माधवी के सदृश्य वैश्या। स्वार्थी पुरुष की भोग-वासना ही नारी को वेश्या बनाती है। अतः पुरुष होने के कारण उनके प्रति नागर जी अपने मन में अपराध बोध का अनुभव करते हैं।

**ज़िंदादिली और विनोदी वृत्ति:** नागर जी की ज़िंदादिली और विनोदी वृत्ति उनकी कृतियों को कभी विषादपूर्ण नहीं बनने देती. 'नवाब मसनद' और 'सेठ बांकेलाल' में हास्य व्यंग्य की जो धारा प्रवाहित हुई है, वह अनंत धारा के रूप में उनके गंभीर उपन्यासों में भी विद्यमान है और विभिन्न चरित्रों एवं स्थितियों में बीच-बीच में प्रकट होकर पाठक को उल्लासित करती रहती है.

**जीवित चरित्र की दास्तान -** खाँटी लखनवी छाप: नागर जी पर सबसे अधिक प्रभाव मुंशी प्रेमचंद और शरत चंद्र चट्टोपाध्याय का पड़ा था. वे उनके दर्शन करने खासतौर से कोलकाता जाते थे. लखनऊ के जनजीवन और बोली का जितना शानदार चित्रण अमृतलाल नागर की रचनाओं में मिलता है उतना शायद कहीं नहीं. उन्होंने लखनऊ के जीवन को ओढ़ा, बिछाया, इसको पूरी तरह से जिया. नागर जी 1940 में मुंबई गये थे, जहां वे सात साल रहे. इस बीच उन्होंने 18 फिल्मों की पटकथाएँ लिखीं. डबिंग का काम करने वाले वे पहले लेखक थे. उनके लखनऊ वाले घर में सत्यजीत रे की शतरंज के खिलाड़ी और श्याम बेनेगल की जुनून फिल्म की शूटिंग हुई.

### रचनाएँ:

**उपन्यास:** महाकाल (1947) (1970 से 'भूख' शीर्षक प्रकाशित), बूंद और समुद्र (1956), शतरंज के मोहरे (1959), सुहाग के नूपुर (1960), अमृत और विश (1966), सात घूँघट वाला मुखड़ा (1968), एकदा नैमिषारण्ये (1972), मानस का हंस (1973), नाच्यौ बहुत गोपाल (1978), खंजन नयन (1981), बिखरे तिनके (1982), अग्निगर्भा (1983), करवट (1985), पीढ़ियाँ (1990).

**कहानी संग्रह:** वाटिका (1935), अवशेष (1937), तुलाराम शास्त्री (1941), आदमी, नहीं! नहीं! (1947), पाँचवाँ दस्ता (1948), एक दिल हजार दास्ताँ (1955), एटम बम (1956), पीपल की परी (1963), कालदंड की चोरी (1963), मेरी प्रिय कहानियाँ (1970), पाँचवाँ दस्ता और सात कहानियाँ (1970), भारत पुत्र नौरंगीलाल (1972), सिकंदर हार गया (1982), एक दिल हजार अफसाने (1986- लगभग सभी कहानियों का संकलन).

**नाटक:** युगावतार (1956), बात की बात (1974), चन्दन वन (1974), चक्करदार सीढ़ियाँ और अंधेरा (1977), उतार-चढ़ाव (1977), नुक्कड़ पर (1981), चढ़त न दूजो रंग (1982).

**व्यंग्य:** नवाबी मसनद (1939), सेठ बांकेमल (1944), कृपया दाँएँ चलिए (1973), हम फिदाये लखनऊ (1973), मेरी श्रेष्ठ व्यंग्य रचनाएँ (1985), चकल्लस (1986), स्फुट हास्य-व्यंग्य रचनाओं का संकलन.

**अन्य कृतियाँ:** गदर के फूल (1957-1857 की प्रसिद्ध क्रांति के संबंध में महत्वपूर्ण सर्वेक्षण), ये कोठेवालियाँ (1960- वैश्याओं की समस्या पर एक मौलिक एवं अनूठा सामाजिक सर्वेक्षण), जिनके साथ जिया (1973- साहित्यकारों के संस्मरण), चैतन्य महाप्रभु (1978- आत्मोपरक लेखों का संकलन), साहित्य और संस्कृति (1986- साहित्यिक एवं ललित निबंधों का संकलन), अमृत मंथन (1991- अमृतलाल नागर के साक्षात्कार (संपादक: डॉ. शरद नागर एवं डॉ. आनंद प्रकाश त्रिपाठी), अमृतलाल नागर रचनावली (संपादक: डॉ. शरद नागर), फिल्म क्षेत्रे रंग क्षेत्रे

(2003-नागरजी के फिल्मी, रंगमंच तथा रेडियो नाटक संबंधी लेखों का संकलन), अत्र कुशलं तत्रास्तु (2004- नागरजी एवं रामविलस शर्मा के व्यक्तिगत पत्राचार का संग्रह).

**अनुवाद:** बिसाती (1935- मोपासा की कहानियाँ), प्रेम की प्यास (1937), काला पुरोहित (1939), आँखों देखा गदर (1948- विष्णु भट्ट गोडसे की मराठी पुस्तक 'माझा प्रवास' का अनुवाद), डॉ फक्कड़ (1955- कन्हैयालाल माणिकलाल मुंशी के तीन गुजराती नाटक), सारस्वत (1956- मामा वारेरकर के मराठी नाटक का अनुवाद).

**सम्पादन:** सुनीति (1934), सिनेमा समाचार (1935-36), अल्ला कह दे (20 दिसंबर, 1937 से 03 जनवरी, 1938 साप्ताहिक), चकल्लस (फरवरी 1938 से 03 अक्टूबर, 1938 साप्ताहिक), नया साहित्य (1945), सनीचर (1949), प्रसाद (1953-54) मासिक पत्रों का सम्पादन.

**संस्मरण:** 'गदर के फूल', 'ये कोठेवालियाँ', 'जिनके साथ जिया'.

**अन्य:** नाटक, रेडियो नाटक व फीचर भी अनेक लिखे. 1940 से 1947 तक फिल्म सेनेरियो का लेखन कार्य किया. 1953 से 1956 तक आकाशवाणी, लखनऊ में ड्रामा प्रोड्यूसर रहे.

### पुरस्कार:

- 'बूंद और समुद्र' पर काशी नागरी प्रचारिणी सभा का बटुक प्रसाद पुरस्कार एवं सुधाकर पदक,
- 'सुहाग के नूपुर' पर उत्तर प्रदेश शासन का वर्ष 1962-63 का प्रेमचंद पुरस्कार,
- 'अमृत और विष' पर वर्ष 1967 का साहित्य अकादमी पुरस्कार,
- 'अमृत और विष' पर वर्ष 1970 का सोवियत लैंड नेहरू पुरस्कार,
- 'मानस का हंस' पर उत्तर प्रदेश शासन का वर्ष 1973-74 का राज्य साहित्यिक पुरस्कार,
- हिन्दी रंगमंच की विशिष्ट सेवा हेतु 1970-71 का उत्तर प्रदेश संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार,
- 'खंजन नयन' पर भारतीय भाषा, कलकत्ता (कोलकाता) का वर्ष 1984 का नाथमल भुवालका पुरस्कार,
- वर्ष 1985 का उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान का सर्वोच्च भारत भारती सम्मान (22 दिसंबर, 1989 को प्रदत्त)
- हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रयाग द्वारा 'साहित्य वाचस्पति' उपाधि से विभूषित.

आपको प्रसिद्धि 'अमृत और विष' से प्राप्त हुई तथा साहित्य अकादमी पुरस्कार एवं वर्ष 1981 में भारत सरकार द्वारा साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में पद्म भूषण पुरस्कार से सम्मानित किया जाना उनकी बड़ी उपलब्धियों में से रही है. आपका देहावसान 23 फरवरी, 1990 को लखनऊ में हो गया था.



रामजीत सिंह  
कै. का., मुंबई

## युवा कौन है

युवा एक शक्ति है,  
जो आकाश में भी छेद कर सकती है

युवा कौन है  
युवा एक सोच है,  
जो असंभव को संभव कर सकती है

युवा कौन है  
युवा एक चेतना है,  
जो अवचेतन को चेतन कर देती है

युवा कौन है  
युवा एक आशा है,  
जो देश के उद्देश्य को पूरा करती है.

युवा कौन है  
युवा एक सृष्टि निर्माता है,  
जो सृष्टि रचता है.

युवा कौन है  
देश का भविष्य है,  
जो देश-परिवार का नाम रोशन करता है.

युवा कौन है  
युवा एक आग है,  
जो राख में भी आग लगा सकती है.

युवा कौन है  
युवा जीवन एक पड़ाव है,  
जिसका लक्ष्य, लक्ष्य भेदी बाण है.

युवा कौन है  
युवा एक आवाज है,  
जिसकी जय जयकार है.



दीपक कुमार  
क्षे. का., आगरा

## # युवा

युवा  
युवा है दर्द में  
युवा ही मर्ज है  
युवा ही नाम  
युवा पहचान है  
दर्द बेरोजगारी का  
दर्द लाचारी का  
कभी प्यार में  
बेवफाई का  
कभी भीड़ में  
तनहाई का

कभी राजनीति का चक्रव्यूह  
कभी आंदोलनों का व्यूह  
विकास की आस में  
डूबता युवा है  
अपनी नाम की पहचान  
बनाने में, कभी टूटता युवा है  
कभी जिम्मेदारियों के बोझ से  
कभी सपनों के टूटने से  
बिखरता युवा है  
पर इनमें ही जोश है  
कुछ कर दिखाने का  
इनमें ही जुनून है  
चुनौतियां आजमाने का  
ये ठान ले तो बदल सकते हैं  
दुनिया सारी  
ये मान ले किसी को अपना  
तो मिटा देते हैं खुद को  
निभाने में यारी  
ये नीव है संसार की  
प्रगति का द्वार ये  
हो हौसले बुलंद तो  
दुनिया है युवा की मुट्ठी में.



नेहा दास  
क्षे. का. पुणे (पश्चिम)



## मैं फिर जीत जाऊंगा

थोड़ा डूबंगा, मगर मैं फिर तैर जाऊंगा,  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।

उनके तानों और गालियों के तीरों को मैं सीना तान  
सह जाऊंगा, लोग क्या सोचेंगे,  
ये काम मैं उन पर ही छोड़ जाऊंगा।  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।

लाख निकाले बाहर मुझे या छोड़ आए दरिया पार  
या फिर पीड़ा दे हजार,  
मैं बहते लहू से ही इनसे आंख से आंख मिलाऊंगा,  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।

छीन ले चाहें ये मुझसे मेरा जहान या मिट्टी में मिला  
दे मेरा सम्मान,  
मैं अंगद के पैर जैसा अडिग हो जाऊंगा,  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।

तोड़े चाहे ये मेरा विश्वास या लगाये मेरी ज़िंदगी में  
आग, मैं आग से अंगारा बन इनको ही भस्म कर जाऊंगा।  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।

किस मिट्टी से बने हो तुम, ये सोच मैं इनके जहन  
में बिठाऊंगा, जब करेंगे सलाम मेरे जज्बे को, तब  
सीना तान अपनी मूँछों पर हांथ फिराऊंगा।  
ऐ ज़िंदगी तू देख, मैं फिर जीत जाऊंगा।।



रमेश अरेजा  
परिचालन विभाग, मुंबई



## वह ही युवा है

जोश का भरपूर भंडार हो जिसमें  
वह ही युवा है।  
मिटा दे हर घोर अंधियारे को जो  
वह ही युवा है।  
लक्ष्य ध्येय ही एक मात्र मिशन है जिसका  
वह ही युवा है।  
संसार की भलाई को हर चुनौती स्वीकारें  
वह ही युवा है।  
हार से निराश कभी नहीं होता है जो  
वह ही युवा है।  
चीरकर बढ़ता है जो वक्त की धारा को  
वह ही युवा है।  
शक्ति संकल्प प्रण का उन्माद सागर है जो  
वह ही युवा है।  
जिसके संपर्क से प्राणी ऊर्जा से भर जायें  
वह ही युवा है।  
लड़ता है जो अनाचारी आतंकी और अन्यायी से  
वह ही युवा है।  
ज्ञान, विज्ञान, मान सम्मान है जिसमें  
वह ही युवा है।  
उम्र की जंजीरे कभी बांध नहीं सकती जिसे  
वह ही युवा है।।  
वह ही युवा है।।



दीपक गुप्ता  
क्षे. का., भोपाल (सेन्ट्रल)



## करके तो देख

ज़िंदगी की हकीकत से मुलाक़ात करके देख  
कभी पानी के बुलबुलों से बात करके देख  
दुनिया की दौलत तेरे कदमों में होगी  
जो कुछ भी है तेरा, सब ख़ैरात करके देख  
तुझसे फिर मज़दूरों का हक़ न मारा जाएगा  
एक बार छालों से भरे अपने हाथ करके देख  
न रास्ते में अड़चनें, न मंज़िल पे थकान  
तू सफ़र में सबकी दुआएं साथ करके देख  
वक्त आने पर हर बाज़ी तेरे नाम होगी  
पहले मगर मेहनत दिन-रात करके देख  
तराश देंगी इक दिन तुझे, इक अनोखी मूरत में  
चुनौतियों भरी छेनी की मार बर्दाश्त करके देख



शफ़ीक़ ख़ान  
क्षे. का., नागपुर



## प्यार के पल

सोचता हूँ, क्या पाने को  
आता हूँ मैं पास तुम्हारे  
आँखों में हों अपनेपन के सपने  
बाहों में हों चाँद सितारे  
कानों में दो प्यार के बोल  
अमृत से बरसेंगे  
अपनों के रस अपनेपन से  
कुंठित मन हरसेंगे  
जब टपकेंगे आँसू मेरी आँखों से  
धरती पर न गिरने दोगी  
चूम कर मेरे माथे को  
भावुकता को बल दोगी  
प्यार से जब लगाओगी गले  
मुझको अपनी बाहों में  
दौड़ पड़ेगे मेरे एहसास  
तुम्हारी रग-रग में  
साथ तुम्हारा साथी  
जीवन का रस देगा  
प्यार के ऐसे पल पाने को  
क्यों न मन तरसेगा  
क्यों न मन तरसेगा?



अजित कुमार  
सिलीगुड़ी मुख्य शाखा



## आज का युवा

किसी भी राष्ट्र अथवा देश के नवयुवक उस राष्ट्र के विकास एवं निर्माण की आधारशिला होते हैं। युवा किसी भी राष्ट्र का अभिन्न अंग होते हैं। एक राष्ट्र जो ऊर्जावान, जिज्ञासु और मेहनती युवकों से भरा हो और उन्हें काम के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान करने में सक्षम हो वही राष्ट्र अपने विकास के लिए मजबूत आधारशिला बनाता है। आज लगभग 65% भारतीय जनसंख्या युवाओं की है। भारत में युवा पीढ़ी उत्साहित और नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक या आतुर है, चाहे वह विज्ञान, प्रौद्योगिकी या खेल का क्षेत्र हो - हमारे देश के युवा हर क्षेत्र में श्रेष्ठ हैं। जब देश की रक्षा की बात आई तो वो सिपाही बने और देश के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी। यही नहीं वह इंजीनियर और डॉक्टर भी बने ताकि वह समाज की सेवा भली-भाँति कर सकें।

इन युवकों से ही देश की वास्तविक पहचान होती है। यदि देश के नवयुवकों में चारित्रिक दृढ़ता व नैतिक मूल्यों का समावेश है तथा वे बौद्धिक, मानसिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों से परिपूर्ण हैं तो निस्संदेह हम एक स्वस्थ एवं विकसित राष्ट्र की कल्पना कर सकते हैं। परंतु यदि हमारे युवकों की मानसिकता रुग्ण है अथवा उनमें नैतिक मूल्यों का अभाव है तो यह देश अथवा राष्ट्र का सबसे बड़ा दुर्भाग्य है क्योंकि इन परिस्थितियों में विकास की कल्पना केवल कल्पना तक ही सीमित रह सकती है, उसे यथार्थ का रूप नहीं दिया जा सकता है।

विश्व एकीकरण के दौर में अन्य विकासशील देशों की भाँति हमारा भारत देश भी विकास की दौड़ में किसी से पीछे नहीं है। विगत कुछ वर्षों में देश में विकास की दर में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। विशेष रूप से विज्ञान एवं तकनीकी के क्षेत्र में आज हमारा स्थान अग्रणी देशों में है। इसका संपूर्ण श्रेय हमारे देश के युवा वर्ग को जाता है जिसने यह सिद्ध कर दिया है कि बुद्धि और शक्ति दोनों में ही हम किसी से पीछे

नहीं हैं। हमारे देश में प्रतिवर्ष लाखों की संख्या में डॉक्टर, इंजीनियर तथा व्यवसायी निकलते हैं जिनकी विश्व बाजार में विशेष माँग है।

निस्संदेह हम चहुँमुखी विकास की ओर अग्रसर हैं। विश्व बाजार में अनेक क्षेत्रों में हमने अपनी उपलब्धि दर्ज कराई है। अनेक क्षेत्रों में हमने गुणवत्ता के अंधेरों से निकलने में सफलता प्राप्त की है। परंतु हम अपने देश के युवा वर्ग की मानसिकता, उनकी मनःस्थिति व उनकी वर्तमान परिस्थितियों का आकलन करें तो हम पाते हैं कि उनमें से अधिकांश अपनी वर्तमान परिस्थितियों से संतुष्ट नहीं हैं। हमारे युवा वर्ग में असंतोष फैल रहा है।

देश के युवा वर्ग में बढ़ते असंतोष के अनेक कारण हैं। हमारे देश की वर्तमान परिस्थितियाँ इसके लिए उत्तरदायी हैं तो कुछ उत्तरदायित्व हमारी त्रुटिपूर्ण राष्ट्रीय नीतियों एवं दोषपूर्ण शिक्षा पद्धति का भी है। अनियंत्रित रूप से बढ़ती जनसंख्या के फलस्वरूप उत्पन्न प्रतिस्पर्धा से युवा वर्ग में असंतोष की भावना उत्पन्न होती है।

स्वतंत्रता के पाँच दशकों बाद भी हमारी शिक्षा पद्धति में कोई भी मूलभूत परिवर्तन नहीं आया है। हमारी शिक्षा का स्वरूप आज भी सैद्धांतिक अधिक तथा प्रयोगात्मक कम है जिससे कार्यक्षेत्र में शिक्षा का विशेष लाभ नहीं मिल पाता है। परिणामस्वरूप देश में बेकारी की समस्या दिनों-दिन बढ़ रही है। शिक्षा पूरी करने के बाद भी लाखों युवक रोजगार की तालाश में भटकते रहते हैं जिससे उनमें निराशा, हताशा, कुंठा एवं असंतोष बढ़ता चला जाता है। देश में व्याप्त भ्रष्टाचार से भी युवा वर्ग पीड़ित है।

आज की युवा पीढ़ी मोबाइल और कंप्यूटर पर ज़्यादा व्यस्त रहती है जिसकी वजह से वह अपने परिवारों को ज़्यादा वक्त नहीं देती है। युवा वर्ग को अपने परिवार की उतनी कदर करनी चाहिए जितना

## युवा विशेषांक

वह अपने दोस्तों की करते हैं। हर क्षेत्र का सही उपयोग सही समय पर करना एक जिम्मेदार नौजवान का कर्तव्य है। कुछ नौजवान अपने मनोरंजन और गमों को भुलाने के लिए नशे के पदार्थों का सहारा लेते हैं जो कि गलत कदम है। अपने परिवार और समाज के प्रति उत्तरदायित्व युवा वर्ग को होना चाहिए। नशे की दुनिया एक नकारात्मक कदम है जिसपर अंकुश लगाना युवा वर्ग का दायित्व है। विश्व में कई जगहों पर हिंसा का कारण युवा वर्ग है। कभी-कभी वह ज़िन्दगी के कुछ पड़ाव में गलत फैसला ले लेते हैं और किसी की भी बातों में आ जाते हैं। हर सही फैसले और कार्य का चुनाव करना भी उनका ही कर्तव्य है। उन्हें किसी भी हाल में अपने संयम को नहीं खोना है। सोशल मीडिया का सही इस्तेमाल नौजवानों के लिए लाभप्रद साबित हो सकता है जिसकी मदद से वो अपने विचारों का सही रूप से आदान-प्रदान कर सकते हैं। युवा अपने नए सुविचारों का तथाकथित समाज में प्रयोग करके, समाज को एक नयी दिशा की ओर ले जा सकते हैं। युवा वर्ग समाज की नकारात्मक सोच को बदलने की ताकत रखता है बस ज़ब्बा सही होना चाहिए।

आज देश का युवा वर्ग कुंठा से ग्रसित है। सभी ओर निराशा एवं हताशा का वातावरण है। चारों ओर अव्यवस्था फैल रही है। दिनों-दिन हत्याएँ, लूटमार, आगजनी, चोरी आदि की घटनाओं में वृद्धि हो रही है। आए दिन हड़ताल की खबरें समाचार-पत्रों की सुर्खियों में होती हैं। कभी वकीलों की हड़ताल, तो कभी डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक आदि हड़ताल पर दिखाई देते हैं। छात्रागण कभी कक्षाओं का बहिष्कार करते हैं तो कभी परीक्षाओं का। ये समस्त घटनाएँ युवा वर्ग में बढ़ते असंतोष का ही परिणाम हैं।

देश के युवा वर्ग में बढ़ता असंतोष राष्ट्र के लिए चिंता का विषय है। इसे समाप्त करने के लिए आवश्यक है कि हमारे राजनीतिज्ञ व प्रमुख पदाधिकारीगण निजी स्वार्थ से ऊपर उठकर देश के विकास की ओर ध्यान केंद्रित करें एवं सुदृढ़ नीतियाँ लागू करें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उनका कार्यान्वयन सुचारू ढंग से हो रहा है या नहीं।

भ्रष्टाचार में लिप्त अफसरों व कर्मचारियों से सख्ती से निपटा जाए। देश भर में स्वच्छ एवं विकासशील वातावरण के लिए आवश्यक है कि सभी भर्तियाँ गुणवत्ता के आधार पर हों तथा उनमें भाई-मतीजावाद आदि का कोई स्थान न हो। हमारी शिक्षा पद्धति में भी मूलभूत परिवर्तन की आवश्यकता है।

### युवाओं को क्यों सशक्त बनाएँ?

क्यों देश के युवाओं को सशक्त बनाने की आवश्यकता है:

- अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए ज्ञान और कौशल प्राप्त करने में उनकी सहायता करने के लिए
- अपनी रूचियों का पता लगाने में उनकी सहायता करने के लिए
- उनमें छिपी संभावनाओं को पहचानने के लिए

- उन्हें समाज की समस्याओं के बारे में संवेदनशील बनाने और उन्हें शिक्षित करने के लिए

### भारत में युवाओं का सशक्तिकरण

भारत सरकार का भी लक्ष्य युवाओं के नेतृत्व वाले विकास पर है। निष्क्रिय होकर बैठने की बजाएँ युवाओं को देश के विकास और प्रगति में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। युवा दिमाग को प्रोत्साहित और सशक्त बनाने के लिए देश की सरकार ने राष्ट्रीय युवा नीति शुरू की है। इसका उद्देश्य युवाओं को सही दिशा में संभावित रूप से निर्देशित करना है जो संपूर्ण रूप से राष्ट्र को मजबूत करने में मदद करेगा।

देश में हर बच्चे को शिक्षा मिले यह सुनिश्चित करने के लिए भी कई शिक्षा कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। भारत सरकार लिंग भेदभाव नहीं करती है। देश में लड़कियों को सशक्त बनाने के इरादे से सरकार ने 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम शुरू किया है।

जब देश के युवा अपने कौशल और क्षमता का पूरी तरह उपयोग करेंगे तो देश निश्चित रूप से विकास और उन्नति करेगा और इसे दुनिया भर में एक नई पहचान मिलेगी। आज के युग में देश का युवा वर्ग स्वयं में एक शक्ति है। वह स्वयं एकजुट होकर अपनी समस्याओं का निदान कर सकता है यदि उसे राष्ट्र की ओर से थोड़ा-सा प्रोत्साहन एवं सहयोग प्राप्त हो जाए। युवाओं की नेतृत्व शक्ति कई बार सिद्ध की जा चुकी है। स्व. श्री राजीव गाँधी अपनी युवावस्था में ही भारत के प्रधानमंत्री बने थे। इन्होंने देश की युवा शक्ति को एकत्रित एवं विकसित करने में अग्रणी भूमिका निभाई थी।

अंत में हम यह कह सकते हैं कि जो राष्ट्र अपने युवाओं पर ध्यान केंद्रित करता है और उन्हें विभिन्न पहलों और कार्यक्रमों के माध्यम से अधिकार या प्रोत्साहन देता है, वही राष्ट्र सही दिशा में आगे बढ़ सकता है।



- मनु

क्षे.म.प्र.का, अहमदाबाद

# जीवन का साथ देती युवा पीढ़ी

जीवन को समझना ऐसा ही है, जैसे पानी के बुलबुले को हाथ में लेकर उसको पल भर निहार कर ये सोचना कि अब ये पल ऐसा ही रहेगा. जीवन पल-प्रतिपल परिवर्तन का नाम है, और आज की युवा पीढ़ी इस परिवर्तन का कदम-दर-कदम साथ देती है. आज का युवा समझदार हैं साथ ही जिम्मेदार भी. इस बात पर शायद आपकी भौंहे तन जाए कि जिम्मेदार कैसे कह दिया? जिम्मेदार है, आज का युवा अपने जीवन को लेकर, आज का युवा बलिदान और समझदारी में फर्क समझता है. हालांकि इसके लिए अधिकतर युवा पीढ़ी को गलत ही समझ लिया जाता. आज के युवा ने अपने बुजुर्गों का बलिदान देखा है, देखा है कैसे अपने लिए कुछ ना कर पाने की विवशता को.

आज का युवा जीवन से दया की भीख नहीं मांगता है. अपने दम पर अपने सपने पूरे करने का हुनर है, आज की युवा पीढ़ी के पास. जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव को सबसे बेहतर अगर किसी वर्ग ने समझा है तो वो है आज का युवा वर्ग. कोरोना के कारण इस पीढ़ी ने वो देखा जो आप और हम सोच कर भी घबरा जाते. पर बदलते वक़्त के साथ इन्होंने ताल-मेल बिठाया अपने जीवन के हर परिवर्तन से कुछ नया सीख कर आगे बढ़े, अपनों का साथ दिया. आज जब इस महामारी ने बुजुर्गों को अपना निशाना बनाया तो आज का युवा वर्ग ही तो था जो आगे रहकर इन बूढ़े कंधों को सहारा दे रहा था.

कहीं अगर कोई कुछ नहीं कर पाया है तो उसका अफ़सोस भी युवा के दिल में हमेशा के लिए दफन हो गया है. जीवन का इस तरह तेजी से बदलना किसी ने भी नहीं सोचा था. युवा पीढ़ी आज सच में नयी है क्योंकि आप और हम सभी जानते हैं इस बार हमारे जाने पहचाने तौर-तरीके काम नहीं आये. नयी सावधानियाँ, नए विकल्प, नयी समस्या पर युवा इन सबसे डरा नहीं. इस नए परिवर्तन को अपनाकर अपने बड़ों के लिए एक मिसाल कायम की. जीवन का साथ देने के लिए वर्षों का अनुभव जरूरी नहीं, कभी-कभी सरलता से स्वीकार भाव भी सब कुछ आसान कर देता है.

युवा किसी पर बोझ नहीं होना चाहता, ना ही किसी और के लिए उत्तरदायी होना चाहता है, इसलिए ना ही वह अपने ऊपर किसी और के निर्णय हावी होने देता है ना ही अपने निर्णयों को किसी और पर थोपता है. आज की युवा पीढ़ी जीवन को सच में जीना चाहती है. आगे बढ़कर आसमान को छूना चाहती है. जीवन को कैसे जीना है हमें यह आज के युवा से सीखना चाहिए. कैसे अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करके उसको पाने के लिए पुराने कुछ रस्मोरिवाजों

को छोड़ना भी होगा. हम हमेशा लकीर के फ़कीर नहीं रह सकते हैं. अगर कोरोना मौत का भयावह डर लेकर आया तो ये सच भी है कि जीवन में आत्मनिर्भर होने के साथ-साथ महत्वपूर्ण है अपनों के साथ रहकर भी अपनों से दूर ना हो जाना.

आज के जीवन में नयी तकनीक के सहारे युवा अपने काम के साथ अपनों का ख्याल भी रख सकते हैं. जब पड़ोस वाली आंटी कहती है, 'देखो मुझे ऑनलाइन पार्सल आया, दवाई जो खत्म हो गयी थी.' रोज शाम का समय तय है चाय के साथ बिटिया से वीडियो कॉलिंग पर बात करने का. आज का युवा बहुत जल्द ये समझ गया है कि अपनों का साथ हम तब ही दे सकते जब अपने लिए कुछ कर पाए. इस वजह से आज युवा कुछ चीजों, कुछ रिश्तों को पीछे छोड़ देता पर उन्हें भूलता नहीं है. इसके लिए थोड़ा सा तो सख्त होना ही होता जिसके कारण यह समझ लिया जाता कि आज का युवा रिश्तों की कदर नहीं करता. सच तो यह है कि आज का युवा जीवन की कदर करता है. जीवन में अनवरत बहते इस समय की कदर करता है. इसलिए समय गुजरने से पहले अपने लिए, अपनों के लिए वह बहुत कुछ करना चाहता है. इस युवा पीढ़ी के सपनों की उड़ान को समझकर उनका साथ देने की जरूरत है. बार-बार उन्हें अनुभव ना होने का ताना ना मरते हुए उनके नए तरीकों को अपने जीवन में शामिल करने की जरूरत है. युवा पीढ़ी जीवन का साथ देने में माहिर हो गयी है आइये इनका साथ दें, इन्हें समझें तो ये इतने ही जूनून और प्यार से हमारा भी साथ देंगे.

मुझे रुकना नहीं है कहीं  
मुझे थमना नहीं है कहीं  
कि मेरी उड़ान अभी बाकी है  
ज़माना देखेगा मुझे चमकते हुए एक दिन  
विश्वास है स्वयं पर मुझको  
मेरा होना ही मेरे खुद के लिए काफी है.....



**उपासना सिरसैया**  
क्ष. का., हैदराबाद, पंजागुट्टा



## युवाओं में बढ़ती हिंसा

**आ**ज के युवा ही किसी भी राष्ट्र या देश के निर्माण एवं विकास की आधारशिला है। यदि युवकों में नैतिक मूल्यों के साथ-साथ बौद्धिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों का समावेश है तो हम एक स्वस्थ एवं विकसित राष्ट्र के निर्माण की ओर अग्रसर हैं।

आज के युग में हमारा देश 'भारत' विकास की दौड़ में किसी से पीछे नहीं है, विशेष रूप से विज्ञान एवं तकनीकी क्षेत्र में। इसका पूरा श्रेय हमारे देश के युवाओं को जाता है। लेकिन यदि हमारे युवाओं में इन गुणों का अभाव है तो यह हमारे देश के लिए सबसे बड़ा दुर्भाग्य है क्योंकि इस स्थिति में विकास को साकार रूप नहीं दिया जा सकता है। बड़े दुःख की बात यह है कि आज जब हम अपने देश के युवा वर्ग की मानसिकता और उनकी वर्तमान स्थिति पर नजर डालें तो अधिकतर युवा अपने आप से संतुष्ट नहीं हैं और यह असंतोष धीरे-धीरे फैलता ही जा रहा है जो बढ़ती हिंसा का मुख्य कारण है। आइए नजर डालते हैं ऐसे ही मुख्य कारणों पर जो हिंसा का बढ़ावा दे रहे हैं:-

- **पारिवारिक परिवेश** - परिवार एक ऐसी संस्था है जहां बच्चों की नींव बनती है क्योंकि बचपन तो उसके परिवार के साथ व्यतीत होता है और सभी बच्चे कच्चे घड़े की तरह होते हैं जिन्हें हम जिस रूप में ढालना चाहें ढाल सकते हैं। ईमानदारी और स्पष्ट विचार के जरिये बच्चों का विकास होना अत्यंत आवश्यक है। लेकिन कभी-कभी आधारशिला मजबूत होने के बावजूद बच्चे हिंसा की ओर अग्रसर हो जाते हैं इस परिस्थिति में मनो-चिकित्सक की राय जरूर लेनी चाहिए। क्योंकि आज के युवा में भ्रम की स्थिति तेजी से फैलती जा रही है।
- **भौतिक सुविधाओं की खोज** - अपने जीवन को सरल और सुचारू बनाने के लिए आज की युवा पीढ़ी भौतिक सुविधाओं को एकत्र करने की होड़ में अपने मूल कर्तव्य को भूलते जा रहे हैं जो राष्ट्र निर्माण के लिए घातक है।
- **समाज में बढ़ती हिंसा** - जहां एक ओर युवा अपने विकास का इतिहास रच रहे हैं वहीं दूसरी ओर युवाओं का एक ऐसा वर्ग है जिन्हें भ्रमित किया जा रहा है और एक-दूसरे से श्रेष्ठ दिखने की होड़ में बदले की भावना से मन को घेरते जा रहे हैं। छोटी-छोटी बात पर आज के युवा अपने गुस्से को दिखाते हैं और उग्रता पर उतर आते हैं। उदाहरण के लिए-कुछेक शिक्षण संस्थानों में हुए दंगे में शामिल सभी युवा थे बात अगर सिर्फ धरने प्रदर्शन तक

रहती तो बात फिर ठीक थी लेकिन जब ये प्रदर्शन हिंसा पर आ गयी तो सिर्फ और सिर्फ बर्बादी ही नजर आई। ना तो किसी का भविष्य बना और ना ही आंदोलन का नतीजा।

- **शिक्षा प्रणाली में त्रुटि** - हमारे देश में शिक्षा पर जोर दिया जाता है पर उसमें कई त्रुटियां हैं जिस पर ध्यान देने की बहुत जरूरत है। इसी कमी के कारण कई युवा अपने आप को समझ पाने में असमर्थ हैं। क्योंकि आज की शिक्षा बाजार के योग्य मानकों पर प्रमाणित होने की परिकल्पना करती है। जिस कारण युवाओं में शिक्षा और बेरोजगारी के विषय में असमानता को बढ़ावा मिला है।
- **रोजगार का अभाव** - आज के युवाओं के लिए रोजगार में अवसरों की कमी सबसे गंभीर चिंता का विषय है। यह सच है कि युवा वर्ग ही देश का नाम रोशन कर रहे हैं और परचम लहरा रहे हैं लेकिन इस बात से भी यह इंकार नहीं किया जा सकता कि भारतीय बाजार, देश में नौकरी करने की इच्छा रखने वाले युवाओं की बढ़ती संख्या के साथ मिलकर चलने में असमर्थ है।
- **सहानुभूति और सहिष्णुता का अभाव** - सूचना प्रौद्योगिकी की दौड़ में आज की युवा पीढ़ी इस पर इस कदर हावी हो चुकी है कि आज के युग में संवेदनशीलता, सहानुभूति और सहिष्णुता का घोर अभाव सा हो गया है। नए-नए गैजेट का भंडार न जुटाकर त्याग, प्यार और सामंजस्य की भावना जागृत करने का प्रयास करना है।

भारतीय युवाओं को महात्मा गांधी के इन बातों पर ध्यान देने की जरूरत है :- "आपकी मान्यताएं आपके विचार बन जाती हैं; आपके विचार आपके शब्द बन जाते हैं, आपके शब्द आपके कार्य बन जाते हैं; आपके कार्य आपकी आदत बन जाती है, आपकी आदतें आपके मूल्य बन जाते हैं, आपके मूल्य आपकी नियति बन जाती है"।



अरविंद कुमार  
नानपुरा शाखा, सूरत

# युवा-नौकरी या कारोबार ?

‘दिन हो, रात हो, अब युवा हिन्द के करते आराम नहीं समाज बदल रहा है युवा, व्याकुलता का अब काम नहीं’.

युवा जीवन किसी भी मनुष्य जीवन का आधार है. युवा वर्ग में 14 वर्ष से लेकर 40 वर्ष तक के लोग शामिल होते हैं. आज हमारे देश में इस आयु के लोग सबसे बड़ी संख्या में मौजूद हैं. यह वर्ग शारीरिक और मानसिक रूप से सबसे ज्यादा ताकतवर है, जो स्वयं, अपने परिवार व अपने देश की उन्नति व प्रगति के लिए अथक प्रयत्न करता रहता है. युवा देश की रीढ़ की हड्डी की तरह होते हैं, जिन्हें राष्ट्र और समाज पुनर्निर्माण के लिए अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होती है. जो युवा आदर्शपूर्वक जिज्ञासा, कर्मठता, सच्चरित्रता से जीवन यापन करता है, उसका जीवन उतना ही सहज, सरल एवं अमृतमय हो जाता है. आज हमारे देश में 75% युवा पढ़ना-लिखना जानते हैं.

यह समय निश्चित रूप से सर्वोत्तम जीवन है, इसमें भविष्य की नींव निर्धारित होती है तथा नए व्यक्तित्व का विकास होना प्रारम्भ होता है. नई उमंग से सराबोर युवक अदम्य उत्साह से जीवन की ओर उन्मुख होता है. यदि देश के अनुशासित युवा वर्ग राष्ट्र निर्माण में योगदान देते हैं तो वह देश प्रगति करता है. दूसरी ओर यदि वे अनुशासनहीन, अपने कार्यों को न करने वाले तथा अपने ही हित में लगे रहने वाले रहें तो राष्ट्र अवनति की ओर बढ़ता है. कहीं-न-कहीं भारत को यह और अधिक शक्तिशाली बनाता है कि विश्व में सर्वाधिक युवा भारत में हैं.

किसी देश का भविष्य तभी बेहतर हो सकता है जब उस देश के युवाओं को बेहतर शिक्षा और शैक्षिक योग्यता के आधार पर बेहतर रोजगार उपलब्ध हों. ‘आँकड़ों के आधार पर यह तो कहा जा सकता है कि भारत दुनिया का ऐसा देश है, जहाँ युवाओं की संख्या सर्वाधिक है, किन्तु दुनिया में सबसे अधिक बेरोजगार युवा भी हमारे देश में ही हैं.’ युवाओं में जैसे-जैसे शिक्षा का स्तर बढ़ रहा है, वैसे-वैसे बेरोजगारी की दर भी बढ़ रही है.

आज के युवाओं को अत्यधिक प्रतिस्पर्द्धा होने की वजह से नौकरी नहीं मिलने जैसी समस्या से जूझना पड़ रहा है. घर से दूर रहकर नए समाज, नए परिवेश में रहना, खाने-पीने की व्यवस्था, नए माहौल में बसने का प्रयास करना और इन सबके बीच गहन अध्ययन करना व अपने-अपने लक्ष्य के प्रति ध्यान केन्द्रित करना. ऐसे में जो युवा सब कुछ आसानी से सुनियोजित ढंग से कदम आगे बढ़ाते हैं, वे निश्चित रूप से कई सरकारी नौकरी की लाइन लगा देते हैं. किन्तु इसमें से जो

भी युवा इन दिनों पथभ्रष्ट होते हैं, वे अपने जीवन का बहुमूल्य समय नष्ट कर अपना भविष्य गर्त में डालते हैं.

इनमें से कुछ युवाओं में प्रतिभा, क्षमता तो होती है, किन्तु शुरुआती दौर में ही अच्छे दिशानिर्देश नहीं मिल पाने के कारण भी वे सही समय पर सही परीक्षा की तैयारी नहीं कर पाते हैं.

सर्व प्रयासों के बावजूद यदि किसी कारणवश समय रहते हमें सरकारी नौकरी/प्राइवेट नौकरी नहीं मिल पायी हो तो आत्मनिर्भर बनने के लिए स्वयं का कारोबार भी एक बेहतरीन जरिया है. काम चाहे कोई भी हो, केवल ज़रूरत है हमें अपने हर काम के प्रति सच्चाई, ईमानदारी, त्याग व समर्पण की. युवा वर्ग में इतनी ऊर्जा, स्फूर्ति होती है कि वे हर असंभव कार्य करने की क्षमता रखते हैं. कोई भी एक व्यक्ति अपने परिवार, समाज व देश के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है. अतएव समय रहते हमें अपने अंदर की क्षमता को पहचान कर उसका सदुपयोग करने की आवश्यकता है, जिससे हम अपने पाँव पर खड़े भी रह सकें, अपने परिवार का पालन-पोषण कर सकें व यथासंभव राष्ट्र निर्माण में अपना सहयोग दे सकें. यदि किसी भी कारणवश हम पथभ्रष्ट हो जाते हैं, फिर बेरोजगारी की ओर कदम बढ़ते ही हम दूसरे पर निर्भर हो जाते हैं, जो सारी जिंदगी के लिए घातक हो जाता है.

## बेरोजगारी के कारण

हमारे देश में बेरोजगारी की समस्या दिन-प्रतिदिन विकराल रूप धारण करती जा रही है. शिक्षित एवं अशिक्षित दोनों वर्ग में बेरोजगारी बढ़ रही है. इस बेरोजगारी के अनेक कारण हैं.

- सरकारी नौकरी के अवसर समाप्त हो रहे हैं.
- भारत में करीब 70 फीसदी भारतीय कर्मचारियों का मानना है कि देश की अर्थव्यवस्था में गिरावट के कारण भी रोजगार की अनिश्चितता बढ़ रही है.
- सरकारी नौकरियों में रिश्तत या धांधली जैसी और भी कई बातें हैं जो युवा को अपने देश से दूर करने के लिए काफी हैं.
- हमारे देश में आर्थिक असमानता होने के कारण भी युवाओं में हीन भावना पनपने लगती है, जिससे उनमें असंतोष होता है.

## बेरोजगारी से प्रभावित युवा वर्ग

राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण संगठन के आधार पर शहरी क्षेत्रों में युवकों की अपेक्षा युवतियों में बेरोजगारी दर करीब चार गुना अधिक है.



तकनीकी शिक्षा क्षेत्र में भी बेरोजगारी दर में बेतहाशा वृद्धि हो रही है, जिससे लगता है कि देश में युवाओं के लिए चलाये जा रहे कौशल विकास के तमाम प्रयास नाकाफी साबित हो रहे हैं। शिक्षित बेरोजगार युवक बेरोजगारी में आत्महत्या करने को मजबूर हो गए हैं।

आज के कई किशोर अपने पथ से भ्रमित हो रहे हैं, कुछ युवा वर्ग उत्सुकतावश, कुछ बेरोजगारी में, कुछ पारिवारिक माहौल के कारण, मादक द्रव्य का सेवन आरंभ कर देते हैं। इन घातक पदार्थों के सेवन से युवा कुरीतियों, आडंबरों, पाखंडों, अनैतिकताओं आदि का ज्ञान प्राप्त कर भ्रमित हो रहे हैं। बेरोजगार युवक ही समाज एवं राष्ट्र विरोधी गतिविधियों में संलग्न हो जाते हैं। अतः उन्हें रोजगार प्रदान करना सरकार और समाज दोनों की ज़िम्मेदारी है। इस समस्या को दूर करने के लिए एक योजनाबद्ध ढंग से काम करने की आवश्यकता है।

### सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयास :-

सरकार को बेरोजगार युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए भरसक प्रयास की ज़रूरत है। कुछ समय पहले ही केन्द्रीय मंत्रिमंडल द्वारा राष्ट्रीय युवा नीति -2014 को मंजूरी दी गयी, जिसका मुख्य उद्देश्य युवा वर्ग को क्षमता एवं दक्षता हासिल करने के लिए सशक्त बनाना है। नयी युवा नीति में निर्धारित लक्ष्यों को हासिल करने के लिए पाँच पारिभाषित उद्देश्यों और प्राथमिकता वाले 11 क्षेत्रों की पहचान की गयी है। प्राथमिक क्षेत्रों में शिक्षा, कौशल विकास, रोजगार, उत्पादक श्रम शक्ति का सृजन, उद्यमशीलता और सामाजिक न्याय जैसे विषयों को शामिल किया गया है। आज के पढ़े-लिखे वर्ग को स्वावलंबी बनने की आवश्यकता है। यदि पढ़ाई व्यवसायोन्मुखी शिक्षा की व्यवस्था कर दे तो युवा वर्ग अपनी उत्पादन इकाई स्वयं लगा सकता है। ऐसा भी नहीं हो सकता कि सरकारें हर किसी को रोजगार मुहैया करवाने में सफल हो पाएँ। हमारी सरकार युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने हेतु कई योजनाएँ चला रही हैं। किन्तु अब सरकारी विभागों में खाली चल रहे पदों को भरने की प्रक्रिया शुरू करके युवाओं को रोजगार से जोड़ने की पहल करनी होगी।

### युवाओं पर बेरोजगारी का प्रभाव :-

इसे गलत नीतियों का परिणाम कहें या नीति निर्माताओं की बदनीयती का खामियाजा, कि हम देश के करोड़ों शिक्षित बेरोजगार युवाओं को सही मायने में मानव संसाधन के रूप में स्थापित नहीं कर पा रहे हैं। बढ़ती बेरोजगारी शिक्षित युवाओं को दीमक की तरह चाटती जा रही है। युवाओं को नैतिक शिक्षा ग्रहण करने की आवश्यकता है, जिससे उनका सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास संभव हो पाये। बेरोजगारी से आहत युवा रातोंरात धनाढ्य बनने के लिए कई बार गलत रास्ते पर चल देते हैं।

### बेरोजगारी के कारण अपने देश से पलायन :-

- बेरोजगार युवा रोजी-रोटी संघर्ष के लिए अब विदेशों में दस्तक देते जा रहे हैं और अक्सर खाड़ी देशों में यह युवक कंपनियों की तानाशाही नीतियों की वजह से वहीं फँसकर रह जाते हैं।
- कई युवाओं को रोजगार के अवसर भी मिल रहे हैं, किन्तु कुछ युवा वर्ग अपने परिवार व देश के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों को भी दिन-प्रतिदिन भूलते जा रहे हैं। किन्तु इनमें से कुछ व्यक्ति अपने देश में योगदान देने के बजाय विदेशों में जाकर योगदान दे रहे हैं।
- भारत के युवा यहाँ की राजनीतिक सत्ता और फैले हुए भ्रष्टाचार से दूर होना चाहते हैं। इसलिए वे कोई भी ठोस कदम उठाने से पहले कई बार सोचते हैं और अपने देश से दूर होकर वहीं बस जाते हैं।

आज का युवा तैयार है एक नई क्रान्ति के लिए। भारत का युवा वर्ग संप्रदायवाद, जातिवाद आदि से ऊपर उठकर राष्ट्रधर्म को ही सर्वोपरि मान रहा है। यह वाकई में एक अच्छी सकारात्मक बात है। इसलिए हमें समय-समय पर युवाओं का मार्गदर्शन करना होगा जिससे वे सही और गलत की पहचान कर देश को आगे तथा तरक्की के मार्ग पर ले जाने में सहयोग प्रदान कर सकें।

यह जरूर कहा जा सकता है कि बच्चों और वृद्धों की तुलना में युवाओं के तनावग्रस्त होने की संभावना अधिक रहती है। युवा अपने देश की उन्नति के लिए जितना बलवान हो सकते हैं, दिशाहीन होने की स्थिति में उतने ही कमजोर। कभी-कभी इनके दिशाहीन होने की वजह से शिक्षण संस्थाओं का दुरुपयोग होना आरंभ हो जाता है। इससे शांति में बाधा पहुँचने से युवा छात्रों का भविष्य अंधकारमय हो जाता है।

किसी भी समाज/राष्ट्र के विकास में उसके युवा वर्ग का योगदान महत्वपूर्ण होता है। युवा कच्चे घड़े की तरह होते हैं, जिन्हें नैतिक, सामाजिक हर प्रकार से शिक्षित करना हर माता-पिता का कर्तव्य होता है। यह कोशिश अपने परिवार से ही आरंभ करनी होगी, जिससे देश के युवा भटकने के बजाए सच्चे सपूत बनकर अपना और अपने देश का नाम रोशन करें।



प्रीति प्रिया  
क्ष.का., समस्तीपुर

# उम्र के साथ तकाजा - मैं युवा हूँ..

युवावस्था जीवन का वह पड़ाव है, जहां मनुष्य पूर्ण रूप से स्वस्थ होता है, उसकी सभी इंद्रियां पूरे मनोयोग से काम करने में सक्षम होती हैं। जीवन को मनोवांछित राह दिखाने के लिए यह पड़ाव अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

अब बहुत से जीवन इस अवस्था को शरीर से न जोड़कर, मन से जोड़ लेते हैं, और कहते हैं, कि युवावस्था का संबंध शरीर से नहीं, मन से होता है, इसलिए जब तक हमारा मन जवां है, तब तक हम जवां हैं। एक कवि के शब्दों में..

उम्र का बढ़ना माना, दस्तूर ऐ जहां है,  
महसूस न करो अगर, तो उम्र कहां बढ़ती है!

जरा सोचिए, कि आप को आपके जन्म की तारीख नहीं मालूम। न जन्म प्रमाण पत्र है, न कुंडली और न ही कोई और दस्तावेज़, जो आप की सही उम्र बता सके। फिर आप को कह दिया जाए कि आप की उम्र वही है, जो आप महसूस करते हैं।

ऐसे में आप खुद को कितने बरस का महसूस करेंगे?

कुछ लोग खुद को उम्र दराज महसूस करते हैं। तो, कुछ जवां। आजकल, कुछ वैज्ञानिक इस मानसिकता पर शोध कर रहे हैं। इस शोध से कुछ दिलचस्प बातें सामने आई हैं। आप अपने आप को जितना उम्रदराज महसूस करते हैं, उसका आपकी बेहतर और खराब उत्पादकता से गहरा ताल्लुक है। इसका आपकी सेहत से भी गहरा नाता है। अब वैज्ञानिक ये पता लगाने में जुटे हैं कि जो उम्र आप महसूस करते हैं, क्या उससे आपके बीमार होने या बेहतर काम करने का कोई रिश्ता है?

इस लेख के लेखक उस वर्ग के लोगों में से एक हैं, जो अपने आपको 12 से 13 साल के लड़कपन का समझते हैं।

हालांकि उनकी उम्र पचास से ऊपर है। अपने काम करने के जोश, नई चीजें सीखने का हौसला और रात को टूटने तक काम करते रहने की हिम्मत के चलते उनके इस दावे को नकारने की हिम्मत अच्छे-अच्छे लोगों को भी नहीं होती है। हां, मुंह दबा कर कुछ लोगों की व्यंग्यात्मक लहजे में कुछ टिप्पणियां और फुसफुसाहटें जरूर सुनाई पड़ती हैं, जिन्हें नकारना या नजरंदाज करना इन जैसे दिल से नौजवां इंसान के लिए बाएं हाथ का खेल है।

अमरीका की वर्जिनिया यूनिवर्सिटी के ब्रायन नोसेक ऐसे ही एक वैज्ञानिक हैं। वो कहते हैं कि, “लोग अपनी उम्र से खुद को कितना कम उम्र महसूस करते हैं, ये बात उनके तमाम फ़ैसलों को प्रभावित करती है। खुद को लोग जितना जवां या उम्रदराज महसूस करते हैं, उसी हिसाब से ज़िंदगी के फ़ैसले लेते हैं।”

उम्र को महसूस करने की अहमियत यहीं खत्म नहीं हो जाती है। आप अपने आप को कितना जवां महसूस करते हैं, इसका आपकी सेहत से भी ताल्लुक होता है। यहां तक कि आप की मौत से भी इसका नाता है। तो, आप वाकई उतने ही बरस के होते हैं, जितना आप महसूस करते हैं।

वैसे उम्र को लेकर ये शोध नई नहीं है। 1970 से 1980 के दशक के बीच कई ऐसे छिट-पुट शोध हुए थे। लेकिन, पिछले दस सालों में इनकी बाढ़ सी आ गई है। हाल में हुई ऐसी शोधों का एक बड़ा पहलू ये है कि किस तरह उम्र को लेकर हमारी सोच हमारे व्यक्तित्व पर असर डालती है।

सब जानते हैं कि उम्र बढ़ने के साथ लोग शांत हो जाते हैं। नए अनुभव करने से बचते हैं। वहीं युवा ज़्यादा जोखिम लेने को तैयार रहते हैं। नई जगहें, नए प्रयोग के लिए ज़्यादा उत्साहित होते हैं।

लेखक का अनुभव कुछ और दर्शाता है, दो साल पहले लेखक को किसी कारण से हार्ट अटैक आ गया (जिसके कारणों की विश्लेषणात्मक जांच करनी अभी शेष है) जिसके बाद इनकी कार्यशैली में कुछ पाबंदियां लगाने के प्रयत्न डॉक्टर और परिवार के आत्मीय जन कर रहे हैं। हालांकि इनके जोश, उत्साह और अथक मेहनत करने के जज्बे में कोई विशेष कमी दृष्टिगोचर नहीं होती है।

इसी प्रकार, उम्र महसूस करने को लेकर हुई शोध बताते हैं कि जो लोग खुद को जवां महसूस करते हैं, वो भी बढ़ती उम्र के साथ ज़्यादा ईमानदार हो जाते हैं। जज़्बात पर काबू पाना सीख लेते हैं। ये गुण तो वैसे भी उम्र बढ़ने के साथ आते ही हैं। लोग ज़िंदगी के तजुर्बों के साथ शांत होते जाते हैं।

कहने का मतलब ये कि जो लोग दिल से जवां रहते हैं, ऐसा नहीं है कि वो बचकाने रह जाते हैं। लेकिन, बढ़ती अवस्था के बावजूद खुद को युवा महसूस करने वाले लोगों के डिप्रेशन के शिकार होने की आशंका कम होती है। उनकी दिमागी सेहत औरों के मुकाबले अच्छी होती है। वो भूल जाने की बीमारी के शिकार कम होते हैं। अस्वस्थ कम होते हैं।

हम खुद को जितनी उम्र का महसूस करते हैं, उसके हिसाब से हमारे सेहतमंद होने की कई वजहें होती हैं। सबसे बड़ी वजह तो ये होती है कि बढ़ती उम्र के साथ लोगों में प्रौढ़ता आती है। लेकिन जो लोग खुद को युवा महसूस करते हैं, वो जवानी के दिनों के तजुर्बों जैसे घूमना या नए शौक पालने के तजुर्बों ज़्यादा करते हैं। यानी जो लोग जवां महसूस करते हैं, वो उछल-कूद, वर्जिश, टहलने या घूमने जाने में ज़्यादा वक़्त बिताते हैं। इसका उनकी सेहत पर अच्छा असर पड़ता है।

मगर इसका उल्टा ताल्लुक भी है, अगर लोग डिप्रेशन में होते हैं तो उन्हें दिमागी सुकून नहीं होता, चीजें भूलते हैं, चलने-फिरने से कतराते हैं, तो वो खुद को ज़्यादा उम्र का महसूस करने लगते हैं. अगर ऐसा होता है, तो लोगों की सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है. लोग वक़्त से पहले खुद को उम्रदराज मान लेते हैं जो उनकी सेहत के लिए और नुक़सानदेह होता है.

उम्र का तकाज़ा तो मन की प्रकृति पर अपना असर और रंग दिखाने के यत्न करेगा ही, और गाहे-बगाहे स्वास्थ्य की कमज़ोर डोर को लचका कर हमें भयभीत भी करता रहेगा.

किंतु हमें यह चाहिए कि हम अपने मन के बच्चे को लाड़ लड़ाते रहें, उस पर अनुभवों की बोझिल सांसें न लादें.

समय की झुर्रियां न थोपें. हमारी शक़ल जरूर उतनी आकर्षक नहीं रहेगी, मगर हम अपने मन पर उदासी का आवरण न चढ़ने दें.

वर्जिनिया यूनिवर्सिटी के ब्रायन नोसेक और निकोल लिंडनर ने असल उम्र और महसूस होने वाली उम्र के फ़र्क़ को समझने की कोशिश की है.

हम सब को पता है कि बच्चे और किशोर खुद को असल उम्र से ज़्यादा बड़ा मानते हैं. लेकिन, 25 साल की आयु तक पहुंचते-पहुंचते लोगों को लगने लगता है कि वो उम्र की असल रफ़्तार को पीछे छोड़ आए हैं.

30 के दशक में पहुंचते ही लोगों को खुद के असल उम्र से जवां होने का एहसास होने लगता है. ऐसा 70 फ़ीसद लोगों के साथ होता है. दो प्रसिद्ध शोधकर्ता कहते हैं कि, 'ऐसा लगता है कि जो उम्र महसूस करते हैं, वो मंगल ग्रह की होती है, जबकि असल उम्र धरती वाली होती है. अब धरती का एक दशक मंगल ग्रह के 5.3 साल के बराबर ही होता है'.

लिंडनर और ब्रायन नोसेक ने लोगों की उम्र को लेकर ख़्वाहिश को भी समझने की कोशिश की यहां भी लोग मंगल ग्रह की गणना से ही प्रेरित नज़र आए. ज़्यादातर लोग अपनी असल से कम उम्र के महसूस करना चाहते थे. मगर यहां भी उम्र के अलग-अलग पड़ाव पर सोच अलग दिखी.

जैसे कि 20 साल के 60 प्रतिशत लोग ज़्यादा उम्र के होने का एहसास करना चाहते थे. वहीं 26 साल की आयु वाले 70 फ़ीसद खुद को कम उम्र का महसूस करना चाहते थे.

कुछ मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि असल से कम उम्र का एहसास करके इंसान असल में अपनी सुरक्षा करता है. क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ कई नेगेटिव चीजें होती हैं.

इसलिए अपने मन में अगर आप अपने आप को एक बच्चा मान कर खुश हैं तो इससे किसी को भी कोई आपत्ति नहीं होगी. और हो भी

क्यों,

जब तक कि

उन अड़ोसियों-पड़ोसियों की

व्यक्तिगत अस्मिता पर कोई आंच नहीं आए.

### अलग-अलग क्षेत्र में उम्र के पड़ाव

जर्मनी की बिएल्फेल्ड यूनिवर्सिटी की एना कोर्नाट ने इस बारे में शोध किया है. एना बताती हैं कि उम्र का एहसास अलग-अलग क्षेत्रों में अलग तरह का होता है. पेशेवर ज़िंदगी में लोग उम्रदराज महसूस करना चाहते हैं, ताकि उन्हें सीनियर होने के फ़ायदे मिलें. यही बात सेहत और वित्तीय मामलों में भी दिखी.

वहीं सामाजिक ज़िंदगी में वो कम उम्र का एहसास चाहते हैं. एना ने रिसर्च में ये भी पाया कि जो लोग खुद को अपनी असल उम्र से कम होने का एहसास करते हैं, वो अपने भविष्य को लेकर बेहतर नज़रिया रखते हैं.

कुछ पंक्तियां पेश हैं :

मन से अपने आप को,  
बच्चा समझते रहे,  
हालांकि उम्र के पड़ाव हमें,  
पीछे छोड़ते गए!

हालांकि, वैज्ञानिक तरक्की के बावजूद, इस मनोविज्ञान की बारीकियां अभी भी इंसान की पकड़ से दूर हैं.

लेकिन, शायद वो दिन दूर नहीं, जब हम विज्ञान की मदद से खुद को और जवां महसूस करेंगे और बढ़ती उम्र की चुनौतियों से लंबे वक़्त तक बचाकर रख सकेंगे.

अमेरिकी शोधकर्ताओं ने कुछ इस तरह की औषधि की खोज कर ली है जो न सिर्फ़ उम्र के बढ़ने से होने वाले कोशिकाओं के क्षय को रोकेंगी वरन उन कोशिकाओं के पुनर्निर्माण की प्रक्रिया को भी गति देगी. यह प्रयोग अभी अमेरिकी सैनिकों को लंबे समय तक जवां महसूस कराने के लिए किया जा रहा है. संभवतः निकट भविष्य में यह आम जनता के लिए भी उपलब्ध कराया जाएगा.



राहुल गुप्ता

टीटीनगर शाखा, भोपाल



# भौतिकता और युवा पीढ़ी

ताजगी, जोश, स्फूर्ति व उत्साह की अविरल धारा; सफलता एवं असफलता के मध्य की अनिश्चितता; अंतहीन जीवन व अनगिनत अपेक्षाओं से घिरा हुआ; जीवन को सार्थक बनाने व हासिल करने की ललक के साथ अग्रसर; अडिग आस्था, अटल संकल्प व अनंत पराक्रम से पूर्ण, प्रेम व सहजता को समझने की कोशिश करता हुआ और ऐसी ही अनंत की भावनाओं के बीच स्वयं को सशक्त करता हुआ 'युवा' भारत को गति देने के लिए अग्रसर है, किंतु नैतिक व आध्यात्मिक मामलों में कम रुचि लेते हुए या धर्म व संस्कार से विमुख होकर भौतिक सुख संपत्ति, धन, व्यसन और दिखावे की तरफ आकर्षित होते हुए, भौतिकता की तरफ भागती हुई 'युवा पीढ़ी' भारत का एक विभिन्न स्वरूप दिखाती है, जो कि निश्चित ही देश का वर्तमान स्वरूप है.

## भौतिकता क्या है?

भौतिक वस्तुओं का भोग करके विविध प्रकार के शारीरिक सुखों को प्राप्त करने की प्रवृत्ति को 'भौतिकता' कहा जाता है. वर्तमान समाज में 'अति-भौतिकता' का समावेश, उन्नीसवीं सदी से चहुँदश प्रगति में तीव्रता आने से हुआ और इक्कीसवीं सदी में समाज और विज्ञान की प्रगति अपने चरम विकास की ओर बढ़ ही रही है. वर्तमान समय में रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा, मनोरंजन, व्यवसाय सभी क्षेत्रों में वैज्ञानिक व भौतिक उपकरणों की धूम मची हुई है. मूल्यवान् वस्त्र, कीमती भोज्य पदार्थ, बढ़िया मकान, टी.वी., फ्रिज, ए.सी., कार और विलास-व्यवस्थाएँ ही जीवन का लक्ष्य बन गये हैं. यह भ्रान्ति व्याप्त है कि भौतिक संसार में आनंद है, इससे हमारी युवा पीढ़ी की बुद्धि इतनी भ्रमित है कि उस को विश्वास हो गया है कि भौतिक पदार्थों को पा लेने से आनंद-प्राप्ति हो जाएगी. परन्तु सच तो इसके विपरीत है, संसार और सांसारिक वस्तुओं की कामना, युवा पीढ़ी के दुःख दर्द का कारण है. सांसारिक वस्तुओं की कामना पूर्ति से लोभ का जन्म होता है और यदि कामना न पूरी हुई तो क्रोध का जन्म होता है. अतः भौतिक वस्तुओं की कामना के दो परिणाम होते हैं, लोभ या क्रोध,

इनसे आगे चल कर अनेक मन के रोग पैदा होते हैं जैसे, ईर्ष्या, कोप, अहंकार, मद इत्यादि. किंतु यह भी सत्य है कि भौतिकता आकर्षक व मनमोहक ना होती तो युवा उसमें फंसता ही नहीं.

## युवा पीढ़ी की भौतिक आवश्यकता और नैतिकता;

मनुष्य अन्य जीवों की तरह भौतिक प्राणी है किंतु भौतिकता की तरफ आकर्षित होता युवा; नैतिकता, मानवता व मानवीय कर्तव्यों से दूर होता जा रहा है; सत्य, करुणा, उपकार, प्रेम, मैत्री, उदारता, क्षमा समाज के प्रति दायित्व यह सब पूर्ण करने में असमर्थ दिख रहा है. निश्चल मन, निस्वार्थ प्रेम, अद्भुत मीठी वाणी, स्वस्थ चरित्र, सार्थक जीवन, साधारण वस्त्र, सात्विक भोजन, कृतज्ञता सहित, कृतज्ञ रहिए और ना जाने ऐसी कितनी ही अलौकिक भावनाओं को भूल कर, अति भौतिकता में फंसा हुआ युवा अंतर्मन की मौलिकता का दम घोंटता जा रहा है. भौतिकता के अर्जन से युवा स्वयं को उर्ध्वगामी मान रहा है किंतु वह नित्य मानव मूल्यों को खोता जा रहा है; अपनी सफलता का उत्सव मना रहा है किंतु पतन दबे पांव युवा पीढ़ी को घेरता जा रहा है.

भौतिकता में लिप्त युवा भौतिक आवश्यकता और नैतिक जिम्मेदारियों को साथ में समुचित रूप से वहन करने में असमर्थ दिखता है, भौतिक दृष्टि से इच्छाओं की पूर्ति ही जीवन का उद्देश्य नहीं. यदि मात्र इसी भाव के साथ देश का युवा अग्रसर होगा तो जीवन के मूल्यों की बात करना व्यर्थ ही है, भौतिकवादी दृष्टि का यह भयावह विस्तार युवा पीढ़ी को संकट के ऐसे बिंदु की ओर धकेल रहा है जहां से उसका संस्कारों और नैतिकता की तरफ लौट पाना कतिपय असंभव ही होता जा रहा है.

## क्या करे युवा पीढ़ी?

भौतिकता के आकर्षण पर मुग्ध हुए युवा समाज को मानवीय मूल्यों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए. युवा को भौतिकता से लिप्त साम्राज्य में समग्र विकास को भी महत्ता देनी चाहिए, सुखभोग से आगे बढ़कर

युवा को विविध कलाओं में दिलचस्पी लेना, चितन- मनन की सामर्थ्य को प्राप्त करना, विद्या का अर्जन करना, परोपकार आदि कार्य में संलग्न होना, आध्यात्मिक ज्ञान में रुचि लेना आदि में केंद्रित होना चाहिए. जो इस प्रकार के उन्नत दर्जे के कर्मों को महत्ता नहीं देता, नैतिक आचरण का पालन नहीं करता, इस प्रकार के युवा साम्राज्य के जीवन की सार्थकता वस्तुतः संदिग्ध ही है यह युवा अपने आगे आने वाली पीढ़ियों में संस्कार को सिंचित करने में स्वतः ही असफल दिखाई देता है. पहले माता-पिता अपने आगे आने वाली पीढ़ी में संस्कार सिंचित करते थे किंतु आज युवा पीढ़ी अपनी आगे आने वाली पीढ़ियों के लिए सुख-सुविधाएं अर्जित कर रहा है.

भौतिकता और व्यसन में लिप्त 'युवा' मात्र धन और धन को प्राथमिकता दे रहा है, साथ ही समाज में सम्मान को खोता जा रहा है. यह कहना भी सही ही होगा कि वर्तमान में 'धन' को ही सम्मान दिया जा रहा है;

‘अधमा धनमिच्छन्ति धनं मानं च मध्यमाः.

उत्तमा मानमिच्छन्ति मानो हि महतां धनं..’

अर्थात् उत्तम श्रेणी का मनुष्य सम्मान को सर्वोपरि रखता है.

वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार भारत की 50% जनसंख्या युवा वर्ग में निहित है और वर्तमान में ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि यह संख्या बढ़कर 65% हो गयी है और यही युवा भारत को सुदृढ़ता प्रदान करता है.

भारत के युवा का हर युग में विभिन्न स्वरूप रहा है, त्रेता युग में पुरुषोत्तम श्री राम और उनके भाई संस्कार, शिक्षा, पराक्रम, ऊर्जा, पुरुषार्थ के स्वरूप थे. द्वापर युग में श्री कृष्ण और पंच पांडव युवा का प्रतिनिधित्व करते हैं, किंतु साथ ही कौरव युवा का ही स्वरूप थे, जो कि पूर्णतः व्यसन और भौतिकता में लिप्त थे और यही उनके पतन का कारण बना. मानव मूल्यों के समाज का आधार स्तंभ दधीचि, रतिदेव, सुकरात, ईशा मसीह, सम्राट अशोक, महात्मा गौतम बुद्ध एवं स्वामी विवेकानंद जैसे महापुरुषों ने रखा है. किन्तु भौतिकता और विलासिता की इस धूमधाम ने मानवीय मूल्यों को अपूरणीय क्षति पहुंचाई है? आज समाज में व्याप्त आपाधापी, नैतिक अराजकता और मूल्यों के तिरस्कार, शिक्षा का अभाव व संस्कारों तथा नैतिकता की कमी ही प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से उत्तरदायी है. सत्य ही कहा गया है;

‘येषां न विद्या न तपो न दानं ज्ञानं न शीलं न गुणो न धर्मः.

ते मृत्युलोके भुवि भारभूता मनुष्यरूपेण मृगाश्चरन्ति?’

अर्थात् जिन मनुष्यों के पास विद्या, तप, दान, सहयोग की भावना, नैतिक ज्ञान, शीलता, मानवीय गुण-धर्म में संलग्नता का अभाव है वे इस धरती पर भारयुक्त मनुष्य के रूप में विचरण करने वाले पशु ही हैं. युवा की दैनिक चर्या मात्र पेट पालने और सुख संसाधन का भोग करने तक सीमित है. साथ ही आज युवा एक दिखावे की दुनिया में

जी रहा है जहां बड़े ब्रांड के कपड़े, महंगे जूते, महंगे मोबाइल फोन, आलीशान गाड़ियां और घर ही जीवन का उद्देश्य बनता जा रहा है. धन को सर्वोपरि मानकर स्वयं पर अभिमान करना, वयोवृद्ध व बड़ों को समुचित सम्मान ना देना, यह भी वर्तमान पीढ़ी का ही स्वरूप है. त्याग व नैतिकता से दूर मात्र 'प्राप्त' करने की होड़ में सामाजिकता को कलुषित करना, पशुवृंद भी यही स्वरूप लिए धरती पर विचरते हैं. अंतर केवल यह रहता है, कि पशुओं का सुखभोग भोजन और विश्राम तक सीमित है किंतु मनुष्य का सुख भोग बौद्धिकता के कारण असीमित भौतिक इच्छाओं का अंतहीन साम्राज्य है और इसी भौतिकता की चमक में युवा अपना ही भविष्य अंधकारमय कर रहा है.

**निष्कर्ष :**

युवा संसाधनों की भीड़ में स्वतः ही एकाकी होता जा रहा है. अब मित्रों व मिलने वालों की संख्या 1 या 2 हो गई है, किंतु सोशल मीडिया पर हजारों मित्र हैं, जो कि वास्तविकता से अनभिज्ञ हैं और वे सहयोग के लिए उपस्थित ही नहीं हैं. युवा अपने आसपास के समाज से रिश्तों व दोस्तों से दूर हो चुका है. जो प्रेम के संबंध प्रगाढ़ हो सकते हैं, वह भौतिकता के अंधाधुंध अनुकरण से पीछे छूटते जा रहे हैं. भौतिकता के नेह में अन्य सामाजिक संबंधों का हास होता जा रहा है और युवा एकाकी होता जा रहा है.

भौतिकता का भोग कदापि वर्जित नहीं है किंतु विवेक और बुद्धिमत्ता के साथ युवाओं को अपना चहँमुखी विकास करना चाहिये. स्वामी विवेकानंद जी के उत्कृष्ट वचन हैं 'उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत' अतः उठो जागो ज्ञानी पुरुषों के पास जाकर उत्तम ज्ञान को प्राप्त करो.

कदाचित् भौतिकता का वास्तविक सुख, ज्ञान और धर्म के अनुसरण के साथ ही है और अत्यधिक भौतिकता में लिप्तता पतन का कारण हो सकती है. कहा भी गया है 'अति सर्वत्र वर्जयेत'. युवा को यह मंथन करना होगा, कि वह क्या प्राप्त करना चाहता है, मात्र 'भौतिकता' अथवा 'भौतिक जीवन में रहते हुए वास्तविकता'. महाभारत के युद्ध से पूर्व दुर्योधन और अर्जुन दोनों के सामने विकल्प थे. युद्ध के लिए एक तरफ श्री कृष्ण ने नारायणी सेना का विकल्प रखा और दूसरी तरफ विकल्प स्वयं श्री कृष्ण ही थे. दुर्योधन को 'भौतिकता' दिखाई दी और उसने नारायणी सेना को चुना और अर्जुन ने 'वस्तविक श्री कृष्ण' को.



**दिव्या दीक्षित**

सरल लाइट, प्रयागराज

## ड्रग्स के मायाजाल में फँसता युवा

**भारत** विकासशील देश है। स्वतंत्रता प्राप्ति के 75 वर्ष बीत जाने के बाद भी यह देश विकसित देशों की श्रेणी में नहीं आ पाया है। इसके अनगिनत कारण यथा बेलगाम बढ़ती जनसंख्या, भ्रष्टाचार, गंदी राजनीति, गरीबी, निरक्षरता, बेरोजगारी, जातिवाद एवं धार्मिक कट्टरवाद इत्यादि हैं। इनके अतिरिक्त एक ऐसा भी कारक है जिसकी वजह से भारत का विकास पथ शुरुआती दौर में ही अवरुद्ध हो जाता है और वह है युवाओं में ड्रग्स की लत। हम विश्व भर में सर्वाधिक युवा शक्ति होने का दम भरते हैं, किन्तु यह भी एक कटु सत्य है कि भारत में युवाओं के एक बहुत बड़े वर्ग को ड्रग्स की लत ने जकड़ रखा है। जिस देश का युवा ड्रग की चपेट में आ जाता है, उसे दुनिया की कोई भी ताकत आगे नहीं ले जा सकती है।

शहरों एवं कस्बों में कबाड़ बीनने वाले छोटे-छोटे नौनिहालों से लेकर कॉलेजों में पढ़ने वाले औसत घरों के बच्चों से लेकर समृद्ध परिवार तक के बच्चे इसका शिकार हो रहे हैं। इन युवाओं को देखकर आश्चर्य होता है कि क्या यह वही युवा पीढ़ी है, जिसके कंधों पर देश की बागडोर सौंपी जानी है तथा भविष्य के सुनहरे भारत की बुनियाद रखी जानी है?

आइए सबसे पहले हम समझते हैं कि ड्रग्स किसे कहते हैं। ये ऐसे पदार्थ होते हैं जो मानव को नशे में भर देते हैं जिससे वह एक प्रकार के कृत्रिम आनंद का अनुभव करने लगता है। परंतु वास्तविकता में

उसका मस्तिष्क सुन्न होकर वह संवेदन शून्य हो जाता है। अब प्रश्न उठता है कि ड्रग्स किस प्रकार के होते हैं। शराब और तंबाकू सेवन एक प्रकार का नशा है, जिसके अधिक सेवन से व्यक्ति धीरे-धीरे नशे की ओर बढ़ने लगता है। परंतु, ड्रग्स इससे कई गुना ज्यादा घातक होता है। चरस, गांजा, अफीम, हेरोइन, कोकीन, निकोटिन, बार्बीचुरेट्स (डौनर्स), एलएसडी, मार्फीन इत्यादि मुख्य ड्रग के नाम हैं। ड्रग्स के अधिक सेवन से मनुष्य के सोचने की शक्ति कम हो जाती है, शारीरिक एवं मानसिक रूप से वह बलहीन हो जाता है। उसकी इंद्रियों पर उसका नियंत्रण नहीं रह जाता। इस प्रकार के निस्तेज युवा जो स्वयं को नहीं संभाल सकते वे देश को क्या संभालेंगे?

युवा वर्ग में इसके सेवन की लत के कारणों पर यदि गौर करें तो पाएँगे कि यह समाज में एक प्रकार का स्टेटस सिंबल सा बनता जा रहा है। इस वर्ग में अपने आपको शामिल करने के लिए किसी अन्य युवा को भी ड्रग्स लेना ही पड़ता है, अन्यथा लोग उसे अपने ग्रुप में शामिल नहीं करते। लोग देखते हैं कि ड्रग्स का सेवन करने वाले आनंद का अनुभव कर रहे हैं तो उसमें भी इसका अनुभव करने की इच्छा जागृत होती है और वह पहला कदम उठाने में देर नहीं करते। अवसाद या डिप्रेशन, तनाव एवं चिंता के शिकार युवा वर्ग इससे उभरने की सही चेष्टा नहीं करते और आसानी से प्राप्त होने वाले ड्रग्स की ओर उनका रूझान बढ़ता जाता है। उनका मानना है कि

## युवा विशेषांक

इसके सेवन से उन्हें किसी पीड़ा का अनुभव नहीं होता है. खेलकूद के शौकीन कुछ युवा शरीर में तुरंत शक्ति एवं स्फूर्ति भरने के लिए ड्रग्स का सेवन करने लगते हैं. कुछ युवा यह सोचकर कि “चलो यार, एक बार लेने से कुछ नहीं होता” इसका प्रयोग करने लगते हैं. जिन घरों में माता-पिता शराब आदि का सेवन करते हैं, उनके बच्चों को अनायास ही इसकी लत लग जाती है. इसके अतिरिक्त युवा आर्थिक तंगी, असफलता, अपने परिवार में उपेक्षित महसूस होने, प्रेम में विफलता इत्यादि कारणों से भी ड्रग लेने लगते हैं. कुछ दशक पूर्व यदि कोई बच्चा सिगरेट खरीदने जाता था तो दुकानदार उसे डाँट कर भगा देता था. कोई बच्चा चोरी छिपे ही यह कार्य कर सकता था. जबसे आधुनिकता या यूँ कहें कि ग्लोबलाइजेशन आया है परिस्थितियाँ ठीक विपरीत हो गई हैं. आज कुछ कंपनियों ने पान मसाला के नाम पर तंबाकू बनाना प्रारंभ कर दिया और उनके विज्ञापन में सिनेमा के बड़े-बड़े कलाकारों को इसका सेवन करते दिखाते हैं. इसके अतिरिक्त इन कंपनियों ने इन उत्पादों को छोटी-छोटी दुकानों और ठेलों पर भी उपलब्ध करवाकर युवाओं को अपना शिकार बना लिया है. अपने आप को फिल्मों के हीरो महसूस कर नौवीं से बारहवीं कक्षा के बच्चे अनायास ही इस जहर का सेवन शुरू कर देते हैं. यही बच्चे आगे चलकर उम्र के पड़ाव के अनुसार अन्य नशे की चपेट में आने लगते हैं.

आज भारत में ड्रग्स का व्यापार धड़ल्ले से चल रहा है. दक्षिण एशिया में भारत ड्रग्स का सबसे बड़ा बाजार है. संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत के अनेकों अपराधी समूह नशे के कारोबार में लिप्त हैं, क्योंकि इस धंधे में अत्यधिक लाभ कमाया जा सकता है. मुंबई जैसे बड़े शहरों में ड्रग्स का चलन काफी बढ़ गया है. यहाँ ड्रग्स का सेवन करने वालों में 14 से 25 वर्ष की आयु वर्ग के युवाओं की संख्या बहुत अधिक है. आज यह धंधा सिर्फ बड़े शहरों में ही नहीं, बल्कि छोटे नगरों और गाँवों में भी अपने पैर पसार रहा है. हाल ही में अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत ने बालीवुड में नशे की लत की पोल को पूरी तरह से खोलकर रख दिया है.

ड्रग्स पर पाबंदी लगाने या इसे पूर्ण रूप से उखाड़ फेंकने के दो ही उपाय हैं. पहला यह कि ड्रग्स की लत लगे युवाओं को इसके चुंगल से बाहर लाकर उन्हें प्रगति की राह पर ले जाना. दूसरा यह कि बच्चों पर इसका प्रभाव शुरू से ही न पड़ने देना. जिन्हें इसकी लत लग चुकी है, उनके लिए इससे छुटकारा पाना किसी संघर्ष से कम नहीं है. लेकिन फिर भी नशे के आदि अगर इसे छोड़ने को अपना लक्ष्य



बना लेते हैं तो यह असंभव भी नहीं है. इसके लिए उन्हें सबसे पहले किसी विशेषज्ञ डाक्टर से उपचार करवाना होगा. मन को नियंत्रण में रख प्रेरक विचारों को जीवन का मंत्र बनाना होगा. नियमित प्राणायाम, योगाभ्यास तथा धार्मिक ग्रंथों के अध्ययन व अच्छी संगत में रह कर धीरे-धीरे इस दलदल से बाहर निकला जा सकता है.

यदि माता-पिता अपने बच्चों को बचपन से ही आध्यात्मिक शिक्षा प्रदान करें तो संभव है कि बड़े होकर वे मानसिक रूप से विचलित नहीं होंगे तथा उनके पथ भ्रष्ट होने की संभावना समाप्त हो जाएगी. परिवार में बुजुर्गों का होना एक संजीवनी बूटी से कम नहीं होता है, क्योंकि वे बच्चों में अच्छे संस्कार पिरोते हैं, जिससे वे आगे चलकर आदर्शवान बनते हैं. माता-पिता को चाहिए कि वे यथा संभव अधिक समय अपने बच्चों के साथ बिताएँ जिससे वे अपने को कभी उपेक्षित महसूस न करें. इस प्रकार वे डिप्रेशन का शिकार भी नहीं होंगे. माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों के मित्रों को भी अच्छी तरह जानें और उनसे भी बातचीत करते रहें, जिससे उसके चरित्र पतन की संभावना कम हो.

सरकार द्वारा नशीले पदार्थों पर प्रतिबंध लगाया गया है, किंतु इसके बावजूद यह व्यापार दिन-दूनी रात-चौगुनी तरक्की कर रहा है. अतः प्रशासन का कर्तव्य है कि वह नशे के कारोबार को समूल समाप्त करे. इसके तस्करों को कठोर सजा दे ताकि इसका अवैध व्यापार रोका जा सके. आज आवश्यकता इस बात की है कि प्रशासन ही नहीं बल्कि देश का प्रत्येक नागरिक चाहे वह शिक्षक हो, कामगार हो, अभिभावक हो या गृहणी ही क्यों न हो इस बीमारी को विकराल रूप धारण न करने दे. हमारे देश का युवा इस देश की रीढ़ की हड्डी है. इसके कंधे मजबूत होंगे तो देश मजबूत होगा और देश मजबूत होगा तो देश उत्थान एवं प्रगति के पथ पर अग्रसर होगा.



एल. गोवर्धन राव,  
क्षे.म.प्र.का., बेंगलूरु

# पाश्चात्य संस्कृति का युवाओं पर प्रभाव

अंतर-निर्भरता के इस दौर में जब सारा विश्व एक ग्राम के रूप में परिणत होने को है, ऐसे में संस्कृतियों का एक दूसरे पर प्रभाव पड़ना सहज एवं स्वाभाविक प्रतीत होता है. भारतीय संस्कृति का अवलोकन करें तो हम पाते हैं कि यह बहुरंगी एवं सब को आत्मसात करने वाली प्रवाहमान नदी के समान है, जो कि प्राचीनकाल से निरंतरता के साथ सब को स्वयं में समाहित करते हुए आगे बढ़ रही है.

यदि हम सरल शब्दों में समझें तो संस्कृति परंपराओं से चले आ रहे उन आचार-विचारों का एक समुच्च है जो पीढ़ियों को पीढ़ियों से प्राप्त होता है. ये आचार-विचार हमें हमारे पूर्वजों द्वारा किये गए लंबे प्रयोगों के पश्चात् प्राप्त हुए हैं. इन्हें ही हम संस्कार कहकर पुकारते हैं. यदि भारतीय संस्कृति की बात करें तो हम पाते हैं की गर्भाधान से लेकर मृत्यु और कई बार तो उसके बाद भी संस्कारों को निभाए जाने की परंपरा रही है. समाज में निहित ये संस्कार ही किसी संस्कृति को उसकी पहचान प्रदान करते हैं.

जिस संस्कृति के मानने वालों का राजनैतिक एवं आर्थिक प्रभाव वैश्विक स्तर पर बढ़ता है, वह संस्कृति अन्य को न केवल प्रभावित करती है, वरन कई बार अन्य संस्कृतियों के अस्तित्व पर ही संकट उत्पन्न कर देती है.

मानव जीवन का दूसरा पड़ाव अर्थात् युवा अवस्था वह स्थिति है जब व्यक्ति नवाचार करने तथा नई-नई चीजों को सीखने, समझने एवं अपनाने के लिए उत्सुक एवं लालायित रहता है. भविष्य के सुनहरे सपने इस अवस्था में बहुत ही लुभावने प्रतीत होते हैं और सामाजिक बाधाओं से स्वयं को दूर कर लेने की छटपटाहट मन को उद्वेलित करती है. ऐसे में अपनी थाली से औरों की थाली में अधिक घी देखने की प्रवृत्ति सहज ही मन में घर कर जाती है.

सूचना एवं परिवहन क्रांति के चलते आज संस्कृतियों का समन्वय एवं सांस्कृतिक आक्रमण जैसी परिस्थितियाँ उत्पन्न हो रही हैं. भारतीय विद्वान चिन्तातुर हैं कि हमारा युवा दिन-प्रतिदिन पाश्चात्य संस्कृति के रंग में रंगता जा रहा है और

वे इसे हमारी अपनी संस्कृति पर प्रत्यक्ष प्रहार के रूप में देखते हैं. चितनशील प्राणी होने तथा अपने समाज के विकास में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने के लिए हम सब के लिए भी यह जानना आवश्यक है कि आखिर पाश्चात्य संस्कृति के वे कौन से घटक हैं जो युवा पीढ़ी को प्रभावित कर रहे हैं. आइये उन पर एक दृष्टि डालते हैं-

1. **शिक्षा संस्कार** : आज हम जिस शिक्षा पद्धति को ओढ़े बैठे हैं, वह पश्चिमी शैली की है. बच्चा जब जन्म लेता है उस समय से और कई मामलों में तो उससे पहले से ही युवा माता-पिता आज बच्चे को मंहंगी पाश्चात्य शिक्षा देने के लिए तत्पर दिखाई देते हैं. वे अपने जीवन की बड़ी जमा पूँजी महज कुछ रटी-रटाई अंग्रेजी की पुस्तकों एवं साफसुथरे लगने वाले अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों की भेंट चढ़ा देते हैं. हाय-हैलो वाले संस्कार बच्चों में डालने हेतु युवा अभिभावक जी-जान लगा देते हैं.

2. **परिधान** : पश्चिमी शैली के वस्त्र आज आम हो गए हैं. जो कुछ टीवी और सोशल मीडिया पर दिखाया जाता है, उसकी माँग युवाओं में अधिकाधिक होती है. पाश्चात्य शैली के डिजाइनर कपड़ों से भारतीय बाजार अटे पड़े हैं. स्टाइल और फैशन इस कदर हावी है कि ऑनलाइन कारोबार का एक बड़ा हिस्सा केवल कपड़ों की खरीद पर ही व्यय हो रहा है. विडंबना यह है कि आज का युवा अधिक खर्च करता है और तन को कम ढँकता है, जबकि हमारे पारंपरिक वस्त्र शरीर को न केवल अच्छी तरह ढँकते थे, बल्कि शारीरिक सौंदर्य को निखारते थे. वे कपड़े हमारे अपने खुले एवं गर्म परिवेश के अधिक अनुकूल थे. दुर्भाग्यवश वे वस्त्र केवल पुरानी पृष्ठभूमि पर बने टीवी सीरियलों में ही देखने को मिलते हैं.

3. **भोजन** : हमारे यहाँ पर एक कहावत प्रचलित रही है कि जैसा खाओ अन्न, वैसा होगा मन. बहुत हद तक यह कहावत सही लगती है, क्योंकि आज का युवा स्टाइलिश होने के भुलावे में पड़कर पिज्जा, बर्गर, स्पाघेटी, म्योनी, सैंडविच, इटालियन फूड



आदि से नजदीकियाँ तो बढ़ा रहा है, किंतु वह दाल-रोटी, देसी सब्जियों, स्वदेशी मिठाइयों, स्थानीय व्यंजनों आदि से दूर होता जा रहा है. हमारे समाज की पहचान शुद्ध-शाकाहारी भोजन से थी, किंतु आज परिदृश्य बिल्कुल बदल चुका है. विदेशी व्यंजन खाना तथा माँस-मदिरा का सेवन करना स्वयं को आधुनिक साबित करने का पैमाना बनकर रह गया है. ऊँची विदेशी शराब एवं प्लेटों में पड़े नरम माँस के टुकड़े आज के युवाओं के स्टेटस सिबल और कॉर्पोरेट पार्टियों की शान बन गए हैं. अपनी उच्च आय को हमारे युवा इन व्यर्थ के खान-पान में बहा रहे हैं. इनके दूरगामी परिणाम हमारे समाज में दिखने भी लगे हैं. आज सहनशीलता का अभाव, तनाव का आधिक्य, युवाओं में व्याप्त हो रहा है. खाने की शुचिता न रहने से व्यवहार भी मशीनी हो गया है. स्वास्थ्य विषयक हानियाँ तो अगणित हैं.

4. **व्यावसायिक दृष्टिकोण :** आज का युवा बहुत जागरूक एवं व्यावसायिक वृत्ति का धनी है. वह प्रत्येक काम को उचित ढंग से करना चाहता है तथा अपने लिए भी गुणवत्तापूर्ण जीवनशैली चाहता है. इसमें कोई बुराई तो प्रतीत नहीं होती, किंतु यह प्रवृत्ति केवल नाक की सीध में देखने अर्थात् अपने काम-से-काम रखना सिखाती है और इसके चलते युवाओं का एक बड़ा वर्ग असंवेदनशीलता का शिकार हो रहा है. सुदूर कोरिया एवं अर्जेंटीना की खबर रखने वाला हमारा युवा अपने पड़ोसी एवं सहकर्मियों से पूरी तरह अपरिचित रहता है. ऑनलाइन सब कुछ करने की प्रवृत्ति ने अपनों को अपनों से बहुत दूर कर दिया है. इसके साथ ही प्रत्येक संबंध को आर्थिक दृष्टिकोण से देखने की प्रवृत्ति ने हमारे सांस्कृतिक साँचे-ढाँचे में सेंध लगाने का काम किया है.
5. **विवाह परंपरा में अविश्वास :** सोलह संस्कारों में महत्वपूर्ण माना जाने वाला तथा गृहस्थ आश्रम का आधार विवाह संस्कार आज न केवल मुश्किल दौर से गुजर रहा है, बल्कि अब यह कोई पवित्र बंधन भी नहीं रह गया है. भारतीय संस्कृति में जो लगन के मायने थे उन्हें मैरिज अर्थात् आनंद के पर्याय ने कहीं धूमिल कर दिया है. देखा यह जा रहा है कि आज बहुत से युवा दोहरी आय एवं संतानहीनता का जीवन अर्थात् पति-पत्नी दोनों का उच्च आय वाला होना तथा संतान के रूप में जिम्मेदारी का न होना (डबल इनकम, नो चाइल्ड), ऐसा जीवन चाहने लगे हैं. इस तरह की जीवनशैली नितांत भौतिकतावाद के दलदल में हमारे समाज को धकेलती जा रही है. बिना शादी के साथ-साथ रहने यानी लिव इन रिलेशनशिप का प्रचलन भी बढ़े एवं मध्यम आकार के नगरों में बढ़ता जा रहा है. ऐसे संबंधों को न तो समाज मान्यता देता है और न ही कानूनी तौर पर इसे स्वीकार किया जाता है. परिणामतः युवतियों को इसके नाम पर बदनामी और शोषण की दोहरी मार झेलनी पड़ रही है.
6. **भौतिकतावाद का तांडव :** भौतिकतावाद आज इस कदर युवा पीढ़ी पर हावी हो चुका है कि अब चहुँओर गैजेट्स एवं चकाचौंध युक्त वस्तुओं की चर्चा होती है. पश्चिम ने जो कुछ हमें दिया है उसमें उधारी का घी पीने की ऐसी प्रवृत्ति भी शामिल है जिसके

चलते युवा बिना कुछ सोचे, महंगी-महंगी कारें, मोबाइल फोन, बाइक, स्मार्टवाच इत्यादि सामान उपयोगिता का ध्यान किये बिना खरीदता जा रहा है. इसका दुष्परिणाम अधिक कमाने की कभी न खत्म होने वाली होड़ के रूप में सामने आया है. गलाकाट प्रतियोगिता के इस दौर में प्रत्येक युवा अपनी क्षमता को पहचाने बिना भेड़चाल चलने पर विवश हो रहा है. अधिकांश भारतीय घर अब इलेक्ट्रॉनिक कबाड़खाने बनते जा रहे हैं तथा इस कबाड़ को निपटाने की कोई व्यवस्था आज तक हमारा समाज नहीं खोज पाया है. भौतिकतावाद ने हमारे युवाओं के मनोमस्तिष्क पर गहरा एवं प्रतिकूल प्रभाव डाला है. आज हमारा युवा वर्ग उपभोक्तावाद के चक्रव्यूह में इस कदर उलझकर रह गया है कि उससे बाहर निकल पाने का कोई रास्ता दिखाई ही नहीं पड़ रहा है.

7. **साहित्य एवं भाषा पर प्रभाव :** अंग्रेजी भाषा को आज का युवा किसी फैशन एवं ऊँचे सामाजिक प्रतीक चिह्न के तौर पर देखता है. यही कारण है कि हिन्दी एवं अन्य भारतीय भाषाओं में लिखा जाने वाला साहित्य उपेक्षा का शिकार हो रहा है, जबकि अंग्रेजी में लिखा गया कुछ भी हाथोंहाथ बिकता है.

### क्या लाभ भी हैं?

ऐसा नहीं है कि सांस्कृतिक संक्रमण की हानियाँ ही हैं, प्रत्येक संस्कृति में बहुत सी अच्छी एवं बुरी बातें समान रूप से होती ही हैं. लेकिन तरुणाई वह अवस्था है जहाँ पर अच्छाई या बुराई को देखने की दृष्टि विकसित नहीं हो पाती है, वहाँ तो कुछ भी नया कर गुजरने की चाह ही मन में पल्लवित होती है. ऐसे में बहुत सी बार बहकाने वाली बातें प्रभाव डालती ही हैं. फिर भी पाश्चात्य संस्कृति में अच्छाइयों की कमी नहीं है. मसलन, यदि व्यावसायिक प्रवृत्ति को ही लें तो हम पाते हैं कि इसे अपनाने से काम में गुणवत्ता का विकास होता है. इसके साथ ही पाश्चात्य ढंग की कार्यशैली में सभी के लिए कार्यस्थल पर बिना किसी असमानता के कार्य करने का अवसर मिलता है. इसके साथ ही नारीवादी आंदोलनों ने भी पाश्चात्य से बहुत कुछ लाकर हमारे सामने प्रस्तुत किया है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है. युवाओं को चाहिए कि वे स्वयं को आगे बढ़ाने के लिए नवाचार एवं नई व्यवस्थाओं को सीखें व समझें, किंतु अपनी संस्कृति एवं संस्कारों को न भूलें क्योंकि वे ही हमारा आधार हैं. हमारे द्वार अन्य संस्कृतियों के लिए खुल सकते हैं और हम उनका खुले मन से स्वागत भी कर सकते हैं, किंतु हम अपना घर तो उनके लिए खाली नहीं कर सकते. प्रत्येक युवा होते भारतीय को इस बात को भलीभाँति समझ लेना चाहिए ताकि हमारा विकास अपने आधार से जुड़कर हो, न कि अपनी नींव को खोखला करके. हमारी अनुभवी पीढ़ी को चाहिए कि वे अपने युवा होते बच्चों से ऐसी अपेक्षाएं न रखें जिन्हें पूरा करने के लिए युवा वर्ग को अपनी संस्कृति व संस्कारों की तिलांजलि देनी पड़ जाए.



अर्पित जैन

क्षे.का., भोपाल (दक्षिण)

# इंटरनेट से युवा संस्कृति में परिवर्तन

जब मनुष्य का जन्म होता है, तो उसके प्रथम पथ प्रदर्शक उसके माता-पिता ही होते हैं। जो उसके जीवन की राह को प्रशस्त करना सिखाते हैं, अर्थात् उसका आचार-विचार, रहन-सहन, व्यवहारिकता आदि सब कुछ उन्हीं की देन होता है। इन्हीं से संस्कार बनते हैं। जो अपने स्वयं के आदर्शों पर निर्मित होते हैं। इसी प्रकार से समाज में इन संस्कारों का मिला-जुला स्वरूप संस्कृति को जन्म देता है, और नई सभ्यता का निर्माण होता है। अर्थात् हम कह सकते हैं कि हमारी सभ्यता संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। परंतु आज जिस प्रकार से आधुनिक काल में हम जी रहे हैं वहाँ सभी संस्कृति एक दूसरे से मिलती जा रही है, सांस्कृतिक आदान-प्रदान हो रहा है और एक नई विश्वव्यापी संस्कृति का निर्माण हो रहा है और इस आधुनिकता के काल में डिजिटल युग होने के कारण इंटरनेट ने इस संस्कृति को एक दूसरे तक पहुंचाने में अहम योगदान दिया है। जिसने आधुनिकता को एक नए स्वरूप में परिवर्तित कर दिया है। संस्कृति सभ्यता की प्रतीक है, इंटरनेट की वर्ल्ड वाइड वेब सुविधा युवा को एक कोने से बैठा कर पूरी दुनिया की सैर करवाती है। जिससे युवाओं में अन्य देशों की संस्कृति को अपनाने की उत्सुकता बढ़ी है, जिससे संस्कृति निरंतर रूप से परिवर्तनशील बनी हुई है।

एक युवा की पहचान उसकी संस्कृति से होती है। आज इंटरनेट के उपयोग ने युवा संस्कृति को आंतरिक व बाह्य रूप से प्रभावित किया

है। यहां संस्कृति से तात्पर्य सिर्फ कला से नहीं, बल्कि जीवन शैली से भी है। आंतरिक संस्कृति युवाओं के भीतरी चरित्र, जो कि दूसरों के साथ व्यवहार करने में झलकता है, को दर्शाती है। एवं बाह्य संस्कृति युवाओं के कार्य करने के तरीके को दर्शाती है। इंटरनेट ने युवा संस्कृति अर्थात् रहन-सहन, सोचने-समझने के तरीके, विचार, भाषा, पहनावा, कार्य करने का सलीका, व्यवहार, चरित्र, मित्र-वर्ग, जीवन-साथी चुनने के तरीके आदि कई क्षेत्रों को प्रभावित किया है। इंटरनेट ने युवा को दुनिया भर की संस्कृति की सैर करवाई है। यहां तक कि युवाओं ने उसे जीवन शैली में अपनाया है। इंटरनेट ने युवाओं के किसी भी कार्य करने की जिज्ञासा को पूर्ण कर उसे कौशलता, क्रियात्मकता, उत्कृष्टता, कलात्मकता प्रदान की है। इंटरनेट का प्रभाव युवाओं के दैनिक कार्यों जैसे गृह-कार्य, बच्चों की पढ़ाई, आर्थिक व्यवस्था का ब्यौरा, साज-सजावट, खरीदारी आदि कई क्षेत्रों में देखा जा सकता है। आज इंटरनेट ने व्यावसायिक, शिक्षण व स्वास्थ्य संबंधी क्षेत्रों में भी उत्कृष्ट योगदान दिया है। इंटरनेट का उपयोग करने के लिए जरूरी नहीं कि कंप्यूटर स्क्रीन का उपयोग किया जाए, बल्कि यह कार्य 5.5 इंच की मोबाइल फोन से भी हो जाता है।

इंटरनेट ने युवा वर्ग के रोजमर्रा के कार्यों को काफी आसान बनाया है। उदाहरण के लिए, पहले हमें बिजली, पानी, टेलीफोन आदि के बिल जमा करने के लिए लंबी कतार में खड़ा होना पड़ता था, अब वही

सारे कार्य इंटरनेट की ई-पेमेंट सुविधा से पल भर में हो जाते हैं। अब तो युवा बैंकिंग कार्य जैसे खाता खोलना, खाता-विवरण, ए.टी.एम. आवेदन, चेक-बुक आवेदन, क्रेडिट-कार्ड बकाया राशि जमा करना, ऋण-आवेदन आदि कार्य इंटरनेट की ऑनलाइन बैंकिंग सेवा से घर पर ही कर लेते हैं। इन सबसे युवाओं का रहन-सहन काफी प्रभावित हुआ है। अब तो इंटरनेट की ऑनलाइन-खरीदारी ऐप जैसे मित्रा, अमेज़ॉन, फ्लिपकार्ट, जियो-मार्ट आदि ने युवा वर्ग के दैनिक-जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति घर बैठे ही उपलब्ध करवाई है। अब बाजार जाकर थकने के बजाय, घर बैठे ही उचित मूल्य पर सामान मिल जाता है। इन सब ऐप ने युवाओं को लेटेस्ट ट्रेंड से तो अवगत कराया ही है, साथ ही युवाओं के पहनावे में भी काफी परिवर्तन आया है। जो कि संस्कृति के आदान-प्रदान की झलक को प्रदर्शित करता है।

इंटरनेट ने युवाओं को खान-पान का काफी शौकीन बनाया है। इंटरनेट ने युवाओं को विभिन्न जाति, धर्म, देशों के व्यंजन विशेष से परिचित कराया है। यहां तक कि इंटरनेट ने व्यंजन विशेष बनाने की विधि ऑनलाइन उपलब्ध कराई है। जिससे युवा घर बैठे बनाकर खाने का लुत्फ उठाता है। आज युवा रोजी-रोटी के लिए दुनिया के किसी भी कोने में जाकर बसता है। जहाँ उसे वहाँ की संस्कृति में सामंजस्य बनाना पड़ता है। उसमें सबसे अधिक समस्या उसे वहाँ की बोली समझना एवं अपनी बात समझाना है। आज इंटरनेट पर दुनिया की लगभग हर भाषा सिखाने वाले ट्यूटर्स उपलब्ध हैं, जो कि भाषा का ज्ञान देने के साथ-साथ उस भाषा में बोलना तक सिखा देते हैं। इंटरनेट ने युवा की इस समस्या को दूर तो किया ही है, साथ ही में पर्यटन को भी बढ़ावा दिया है एवं इंटरनेट की जी.पी.एस.गूगल मैपिंग सुविधा किसी भी कोने से मनचाही जगह का रास्ता दिखाने के साथ-साथ मार्गदर्शन भी करती है। जिससे मनचाही जगह पर घूमना सरल हो गया है एवं इसने यात्रा के खर्चों को भी कम किया है।

इंटरनेट ने युवा वर्ग की डिस्टेंस लर्निंग को ऑनलाइन लर्निंग की मदद से आसान बना दिया है। जिससे युवा दफ्तर का कार्य करने के साथ-साथ जरूरी डिग्री हासिल कर अपनी योग्यता, उपाधि व वेतन सभी में वृद्धि कर रहे हैं। अतः यह सच है कि इंटरनेट ने युवाओं को आत्मविश्वास के साथ-साथ आत्मनिर्भर भी बनाया है। चूंकि, मनोरंजन जिदगी का अमूल्य पल है। जब दिन भर काम करने के बाद ऊबा हुआ युवा कुछ पल के लिए इंटरनेट पर मनपसंद कार्य कर ले, तो वो भी खुशी से हंसने लगता है। आज रेडियो, टेलीविज़न, अखबार, संगीत, किताबें आदि सभी डिजिटल प्रारूप में उपलब्ध है एवं हर तरह के ऑनलाइन गेम्स भी मिल जाते हैं जो युवा को मनोरंजन के साथ-साथ आमदनी भी दिलाते हैं।

यहां तक कि इंटरनेट पर बनी सोशल साइट्स जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक, ट्विटर, स्नैपचैट आदि ने युवा वर्ग के मित्र चुनने एवं मित्रता

निभाने के तरीके ही बदल दिए हैं। अब तो शादी के लिए वर-वधू भी जीवनसाथी.कॉम, शादी.कॉम जैसी मैट्रिमोनियल साइट्स से ढूंढे व पसंद किए जाते हैं, विवाह के बंधन में बंध जाते हैं। अब तो शादी, जन्मदिन, उद्घाटन आदि के न्यूते इंटरनेट की ऑनलाइन-टेंपलेट्स सुविधा से तुरंत बन जाते हैं। आज इंटरनेट के माध्यम से ही जीवन के हर उत्सव व सुख-दुख की सूचना इंस्टेंट मैसेजिंग से दे दी जाती है। समय के अभाव एवं इंटरनेट की उपलब्धता ने युवा के कई कार्यों को काफी आसान बना दिया है।

इंटरनेट ने इन सब कार्यों के साथ-साथ युवा वर्ग के कार्यों की सुरक्षा व गोपनीयता को बरकरार रखा है। यहां तक कि जब सुबह से शाम तक युवा अपने व्यवसाय के लिए घर, परिवार, बच्चों से दूर रहता है, तो इंटरनेट की कई फैमिली लोकेटर ऐप्स अपनों पर नजर रखने में भी मदद करती है। अतः इंटरनेट के इतने सारे फायदों ने युवाओं को आधुनिक तरीके से जीना सिखाया है। किंतु इतने सारे फायदे होते हुए भी हम कई बार इस तकनीक का गलत कार्यों के लिए उपयोग करते हैं। जिस कारण से आतंकवाद, धर्मवाद, जातिवाद के प्रति अराजकता भी फैलती है। चूंकि इंटरनेट संचार का एक बहुत अच्छा माध्यम है, यहां पर लाइक-शेयर करके फैलाई गई कोई भी सूचना धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक मुद्दों के प्रति हिंसात्मक धारणा पैदा करती है। जिस कारण से कई बार आर्थिक, सामाजिक एवं जन हानि भी होती है। क्योंकि इंटरनेट ज्ञान का खजाना है यहाँ हर प्रकार की जानकारी उपलब्ध है। पहले जहाँ युवा दिन की शुरुआत ध्यान, चिंतन, योग करके करना पसंद करते थे, वहीं आज आंख खोलकर इंटरनेट चलाना पसंद करते हैं। इंटरनेट के अति उपयोग ने युवा वर्ग को मानसिक समस्याओं जैसे चिड़चिड़ापन, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना आदि से पीड़ित कर दिया है।

यह कहा जा सकता है कि इंटरनेट ने युवा संस्कृति पर कहीं सकारात्मक तो कहीं नकारात्मक छाप छोड़ी है। सब का कर्तव्य है कि वह इसका उपयोग अच्छे कार्यों के लिए करें एवं अपनी संस्कृति का परिचय दें। अतः इंटरनेट सिर्फ एक तकनीक नहीं बल्कि सांस्कृतिक कलाकृति है, जो युवा में संस्कृति का आदान-प्रदान करती है, उसे सभ्यता से तथा आधुनिकता से जीना सिखाती है। इंटरनेट ने युवाओं को कलात्मक, कार्यशील, सृजनात्मक, उत्पादक एवं प्रतिस्पर्धी बनाया है।



टीना डिंगलानी  
मुबारीकपुर शाखा, भोपाल

# खेल और युवा

**आ**धुनिक भारत की जनसंख्या में युवा वर्ग का प्रतिशत सर्वाधिक है। अतः यह आवश्यक है कि युवाओं की समस्याओं को हल करते हुए उनकी ऊर्जा को देश के विकास साथ-साथ खेलों में भी लगाया जाये। खेल अनेक प्रकार से मानव जीवन को पोषित करने का कार्य करते हैं। ये हमें अनुशासन और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निरंतर कार्य और अभ्यास करना सिखाते हैं। इसके साथ ही यह हमें शारीरिक और मानसिक दोनों तरीकों से स्वस्थ रखते हैं और इस प्रकार हम सामाजिक, भावनात्मक, मानसिक और बौद्धिक रूप से फिट रहते हैं। खेलों में प्रतिनिधित्व से सहनशीलता, सद्भाव, निष्पक्षता और अनुशासन के गुण युवाओं में समाहित होते हैं। इस प्रकार के युवा न केवल अपना, अपने परिवार, बल्कि अपने देश के निर्माण के साथ-साथ समूची सृष्टि में अपना योगदान सुनिश्चित करते हैं।

आज देश के युवाओं पर बहुत सी जिम्मेदारियां हैं। देश का युवा यदि अपने हौसले और जूनून को सही मार्ग पर ले जाए तो एक सकारात्मक समाज की रचना कर सकते हैं। युवा पीढ़ी ने समाज के प्रत्येक क्षेत्र में अपना भरपूर योगदान दिया है। विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में हमारे युवाओं ने अपनी उपलब्धियों से देश का नाम रोशन किया है। परंतु, आज विश्व में किसी भी राष्ट्र की प्रतिष्ठा को खेलों में उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर भी आँका जाता है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में अच्छा प्रदर्शन केवल पदक जीतने तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह किसी राष्ट्र के स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था एवं लक्ष्य के प्रति सजगता को भी सूचित करता है।

वर्तमान वर्ष में आयोजित हुए टोक्यो ओलंपिक में भारत ने खिलाड़ियों का एक बहुत बड़ा दल भेजा है। परंतु, कुछ व्यक्तिगत प्रदर्शनों को छोड़कर भारतीय खिलाड़ियों का प्रदर्शन निराशाजनक ही रहा। चार वर्ष पूर्व रियो ओलंपिक में भी हमारे खिलाड़ी केवल दो ही पदक जीत पाये थे। ओलंपिक में भारत द्वारा आज तक के इतिहास में जीते गए कुल पदकों से ज्यादा पदक तो अमेरिका के तैराक माइकल फ़ैलप्स

अकेले ही जीत चुके हैं। एशियाड खेलों में हम कुल उतने पदक भी नहीं जीत पाते हैं, जितने चीन के स्वर्ण पदक होते हैं। कामनवेल्थ खेलों में भी हमारा प्रदर्शन औसत ही रहता है। खेलों में भारत के लिए उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले युवा तैयार करने के लिए यह जरूरी है कि शिक्षा उत्पादक, व्यावहारिक और क्रियाचिंत करने वाली तो हो ही, साथ-साथ पाठ्यक्रम में खेल गतिविधियों को कोर ऐक्शन प्लान का हिस्सा बनाया जाए। प्रत्येक बड़े खेल आयोजनों के बाद देश में एक सवाल उठता है कि इतनी बड़ी आबादी वाले देश से क्या इतने ही पदकों की उम्मीद की जा सकती है?

खेलों में इस प्रकार के लचर प्रदर्शन का मुख्य कारण यह है कि इतने बड़े देश में मात्र 15% से भी कम युवाओं के पास ही खेलने की सुविधा उपलब्ध है। सुविधाओं के आभाव में युवाओं की खेलों में रुचि समाप्त हो जाती है। इसलिए खेलों के आधारभूत ढांचे में परिवर्तन करना होगा। यह तभी संभव है जब खेलों को भी स्वास्थ्य एवं शिक्षा से जोड़ा जाए। प्रारम्भिक स्तर से जब गंभीर प्रयास किए जाएंगे, तभी युवा इसकी तरफ आकर्षित होंगे और भविष्य में उत्कृष्ट खिलाड़ी बनकर उभरेंगे। परिस्थितियों को देखते हुए आज इस क्षेत्र में एक साथ कई कदमों को उठाने की जरूरत है। पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी बाजपेयी ने एक साक्षात्कार में कहा था, 'हमारी प्राथमिकता क्या होगी, यह बताना तो मुश्किल है...लेकिन हमें कई प्राथमिकताओं पर एक साथ काम करना होगा।' स्कूली स्तर पर खेलकूद के आधारभूत ढांचों को मजबूत करने में भी उनका वक्तव्य अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक स्पष्ट नीति के तहत स्कूली स्तर पर संसाधन और सामर्थ्य दोनों का इंतजाम करना होगा। इसमें खेलकूद के साधनों के इंतजाम के साथ उनके प्रबंधन की भी व्यवस्था करनी होगी।

भारत के युवाओं में शक्ति एवं ऊर्जा की कोई कमी नहीं है। बिना भेदभाव के यदि इन युवाओं को खेलों में अवसर मिलेगा तो उनकी ऊर्जा को सही राह तो मिलेगी ही, देश व समाज को भी चहुँमुखी

## युवा विशेषांक

लाभ होगा. कुछ दशकों से भारत तेजी से आर्थिक प्रगति कर रहा है. अतः, खिलाड़ियों हेतु खेल सुविधाओं का अभाव समझ से परे है. वैसे, धन व सुविधाएं अपना काम तो करती हैं, परंतु वे सफलता का पैमाना नहीं बन सकतीं. अगर ऐसा होता तो अमीर देशों को पदक तालिका में ऊंचा स्थान मिलता. खेलों में उत्कृष्टता के लिए राजनैतिक, सामाजिक व सांस्कृतिक प्रतिबद्धता अनिवार्य है. इसके लिए दूरगामी सोच, सक्रिय योजनाएँ एवं उनके बेहतर क्रियान्वयन की आवश्यकता है. सरकारी प्रयासों के साथ खेलों के प्रति लोगों के दृष्टिकोण को बदलने एवं जागरूकता लाने की भी आवश्यकता है.

युवाओं को खेलों में सुविधा प्रदान करने के परिप्रेक्ष्य में आज राज्य सरकारों की भूमिका अहम हो गई है. हरियाणा सरकार ने अपने प्रदेश में खेलों के विकास पर ध्यान दिया, परिणामस्वरूप वहाँ से ज्यादा खिलाड़ी उभर रहे हैं. उड़ीसा सरकार ने यदि भारतीय हॉकी टीम को सहारा नहीं दिया होता

तो क्या वे ओलंपिक में कांस्य पदक जीत पाते? क्या महिला हॉकी टीम सेमीफाइनल में पहुँच पाती? आज सरकार का दायित्व है कि शिक्षा एवं स्वास्थ्य के साथ साथ खेलों में भी फंड बढ़ाकर युवाओं की क्षमता का विकास करे. उदाहरण के तौर पर यदि हम चीन को देखें तो उन्होंने 1952 ओलंपिक में एक भी पदक नहीं जीता. तदनंतर, 32 वर्षों तक वे ओलंपिक से दूर रहे. इसके बाद 1984 में उन्होंने 15 स्वर्ण पदक जीते. हालिया वर्षों में ब्रिटेन का प्रदर्शन भी आश्चर्य का विषय बना हुआ है. इन देशों की सरकारों ने खेल को प्राथमिकता

में शामिल कर अपनी नीतियों का इस प्रकार निर्माण किया कि वे लगातार पदक तालिका में आगे बढ़ते गए.

आज, महत्वपूर्ण यह भी है कि खेल को राजनीति से दूर रखा जाये. यदि खेल मंत्रालय कुछ सार्थक पहल नहीं कर पा रहा है तो इसके अस्तित्व का औचित्य क्या है? अमेरिका जैसे खेलों के पावर हाउस में कोई खेल मंत्रालय नहीं है. फिर भी वहाँ के खिलाड़ियों का प्रदर्शन उत्कृष्टतम स्तर पर है. इसीलिए मेरा विचार है कि भारत को खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु चाहे कुछ वर्ष लग जाँ, परंतु, नेतृत्व सही हाथों में होना चाहिए. दिशा सही होने पर ही, खेलों की दशा सुधरेगी. संतोष की बात यह है कि बीते कुछ वर्षों में खेल मंत्रालय और युवा कल्याण मंत्रालय के तार्किक फैसलों से उत्साही युवाओं को खेलों की मुख्यधारा में लाने का मार्ग प्रशस्त हुआ है. अब शिक्षण संस्थाओं को भी सरकार के इस अभियान में हाथ बंटाना होगा और उन्हें एक समेकित नीति पर काम करना होगा.

सामाजिक अनुभव बताते हैं कि आज का युवा देश के वैज्ञानिकों को भले ही न जानता हो, परंतु उसे देश के बड़े खिलाड़ियों के नाम जरूर पता होते हैं. व्यावहारिक रूप से यह भी सही है कि हमारे देश में क्रिकेट विश्व कप मैचों के समय सड़कों पर सत्राटा दिखता है. हिंदुस्तानी युवाओं की यही खेल भावना हमारी शक्ति बन सकती है. हमें देश के युवाओं को खेलों का पेशेवर प्रशिक्षण और करियर डेवलपमेंट की नीतियों से जोड़ना होगा, जिससे उनमें खेलों के रोजगारोन्मुख होने की संभावना विकसित हो सके. स्कूलों और विश्वविद्यालयों को ऐसा माहौल विकसित करना होगा, जिससे विद्यार्थी पढ़ाई के साथ खेलों को भी अपनी क्षमता और रुचि के हिसाब से जीवन का हिस्सा बना सकें. क्रिकेट, हॉकी, मुक्केबाजी, कुश्ती, बैडमिंटन, भारोत्तोलन आदि खेलों में युवा खिलाड़ियों के हालिया बेहतर प्रदर्शन ने भविष्य का आईना दिखा दिया है. मात्र कुछ नीतिगत निर्णयों और सामूहिक प्रयासों से इस प्रकार की स्थितियाँ बन सकेंगी, जिसमें न सिर्फ बौद्धिक, बल्कि शारीरिक रूप से सशक्त युवा समाज का निर्माण होगा.



स्वागतिका बल  
क्षे.म.प्र.का., बेंगलूरु

## प्रकृति की भव्यता की साक्ष्य - सिक्किम

पर्वतों के पास आपको विस्मित करने और प्रेरणा देने की अद्भुत शक्ति होती है। पर्वत ऊंचाई और गौरव बोध का परिचय देते हैं। ऐसे ही पर्वतों के गोद में बसा एक राज्य है - सिक्किम।

सिक्किम एक बेहद आकर्षक पहाड़ी इलाका है, जो अपने अद्भुत नजारों से हमेशा पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। सिक्किम का प्रत्येक स्थान अपने अलौकिक सौन्दर्य और प्रकृति के आशीर्वाद से भरा है। हिमालय की गोद में बसे इस जादुई राज्य में यदि आप नहीं गए तो आप भव्यता के साक्षात्कार से जरूर चूक गए हैं।

सिक्किम राज्य का उच्चतम बिंदु कंचनजंगा पर्वत है, इसे पृथ्वी की तीसरी सबसे ऊंची चोटी के रूप में भी जाना जाता है। सिक्किम की सीमा के पूर्व में भूटान, पश्चिम में नेपाल और उत्तर में चीन है। नाथुला दर्रे के पास आप भारत चीन बार्डर और सिल्क रूट देख सकते हैं। वहीं पास में त्सोंगमो झील है जो ठंड के मौसम में पूरी तरह से जम जाती है। त्सोंगमो झील के अलावा दूसरी बेहद खूबसूरत झील गुरु डोंगमर है। यहां खूबसूरत पहाड़ियां, झीलें, लुप्तप्राय कई वन्य जीव-

जन्तुओं और फूलों तथा वनस्पतियों की हजारों प्रजातियों को भी देख सकते हैं। रूमटेक मोनेस्ट्री में आकर आप आत्मिक और आध्यात्मिक शांति और ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं। पहाड़ों के ढलानों पर चाय के बागान और चेरी के फूल से भरे पेड़ आपके सफर को काफी मनमोहक बनाते हैं।

सिक्किम भारत का सबसे स्वच्छ राज्य है, इस राज्य में प्लास्टिक बैग पूरी तरह से प्रतिबंधित है, साथ ही इस राज्य के स्थानीय निवासी शहर की सफाई के प्रति बहुत संवेदनशील हैं। यहाँ के लोग काफी परिश्रमी, मददगार, सहृदय और विनम्र स्वभाव के हैं।

सिक्किम हमेशा एक मंत्रमुग्ध कर देने वाला अनुभव है, जहां जाकर आप प्रकृति के जादुई सौन्दर्य को पांचों इंद्रियों से महसूस कर सकते हैं।

- ऋतु रॉय  
क्षे.का., हावड़ा





ORISSA URJA LIMITED  
A LIFE IS NOT ABOUT ADDING UP A  
MORTGAGES  
AND TRAVEL THE JOURNEY AND ALL THE  
REALIZING BEHIND ALONG THE WAY!  
WELCOME TO HIMACHAL PRADESH



## राजनीति में युवाओं की भागीदारी

युवा किसी भी देश और समाज में बदलाव के मुख्य वाहक होते हैं। इतिहास गवाह है कि दुनिया में आज तक जितने परिवर्तन हुए हैं चाहे वह सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक रहे हों उनके मुख्य आधार युवा ही रहे हैं। भारत में भी युवाओं का एक समृद्धशाली इतिहास है। प्राचीन काल में आदि गुरु शंकराचार्य से लेकर गौतम बुद्ध और महावीर स्वामी ने अपनी युवा अवस्था में धर्म एव समाज सुधार का बीड़ा उठाया था। भारत में मौर्य साम्राज्य के संस्थापक चन्द्रगुप्त मौर्य से लेकर, मुगल काल में अकबर जैसे शासक, परवर्ती काल में टीपू सुल्तान, वीर शिवाजी, तदुपरान्त रानी लक्ष्मीबाई, भगत सिंह चन्द्रशेखर आज़ाद और नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जैसे युवा क्रांतिकारियों ने राष्ट्रनिर्माण व राष्ट्र की उन्नति में अपना उत्कृष्ट योगदान दिया है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के आंदोलनों को सफल बनाने एव उनके नेतृत्व में भारत को आज़ादी दिलाने में कई युवा नेताओं का भी योगदान रहा है। यदि आज़ादी से लेकर अब तक के सात दशकीय समकालीन भारत के इतिहास की बात की जाए तो इस काल में भी कई आंदोलनों और परिवर्तनों का नेतृत्व युवाओं ने ही किया है। भारत को खद्यु उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने (हरित क्रांति) से लेकर परमाणु शक्ति सम्पन्न बनाने का जिम्मा युवा कंधों ने ही उठाया। कम्प्यूटर क्रांति व नई आर्थिक नीति भी युवा मस्तिष्क की ही उपज थीं।

यदि वर्तमान भारत की बात की जाए तो यह दुनिया के सबसे युवा देशों में से एक है। युवा एक ऐसा वर्ग है जो शारीरिक एवं मानसिक रूप से सबसे ज्यादा ताकतवर है। जो देश और परिवार के विकास के लिए हर संभव प्रयत्न करते हैं। आज भारत का 75% युवा पढ़ना-लिखना जानता है। जनसंख्या के आंकड़ों के मुताबिक भारत में पच्चीस वर्ष तक के आयु वाले लोगों का वर्ग कुल जनसंख्या का 65 प्रतिशत है। यही कारण है कि इसे दुनिया भर में उम्मीद की नजरों से देखा जा रहा है और इक्कीसवीं सदी की महाशक्ति होने की भविष्यवाणी की जा रही है। युवा आबादी ही देश की तरक्की

को रफ्तार प्रदान कर सकती है। जैसा कि भारत के पूर्व राष्ट्रपति ए पी जे अब्दुल कलाम ने कहा था कि हमारे पास युवा संसाधन के रूप में अपार सम्पदा है और समाज के इस वर्ग को सशक्त बनाया जाए तो हम बहुत जल्द ही महाशक्ति बनने के लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं।

यह बात शत-प्रतिशत सत्य है कि बिना खनिज संसाधन के भी किसी देश का विकास हो सकता है लेकिन बिना मानव संसाधन के देश के विकास के बारे में सोचा भी नहीं जा सकता। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हम जापान का ले सकते हैं, जिसने खनिज संसाधनों के आभाव में भी मानव संसाधन के दम पर विकास की इबारत लिखी और आज दुनिया की तीन बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। यदि भारत के राज्यों की बात की जाए तो बिहार, झारखंड, छत्तीसगढ़ और ओडिशा जैसे राज्य संसाधनों के बावजूद पिछड़े हुए हैं जबकि केरल कर्नाटक जैसे राज्य विकास के मामले में आगे हैं।

यदि स्वास्थ्य एवं कौशल विकास में निवेश करके मानव संसाधन को मानव पूंजी में तब्दील कर दिया जाए तो निश्चय ही भविष्य में इसका बेहतर प्रतिफल मिलेगा। यदि मानव संसाधन का उचित दोहन और प्रबंधन नहीं किया जाता तो यही विकास में सबसे बड़ी बाधा उत्पन्न करता है। उदाहरण के तौर पर हम आतंकवाद, नक्सलवाद और उग्रवाद में संलिप्त युवाओं को ले सकते हैं। आतंकवाद, नक्सलवाद और उग्रवाद जैसे नकारात्मक तत्व भी अपने मंसूबों को अंजाम देने के लिए युवाओं को ही अपना माध्यम बनाते हैं।

युवाओं के दिग्भ्रमित और गलत रास्ते पर जाने का एक कारण बेरोजगारी को माना जाता है। युवाओं को अपनी ये मानसिकता बदलनी होगी कि सरकारी नौकरी ही रोजगार का एक मात्र जरिया है। भारतीय समाज में यह अवधारणा है कि सरकारी नौकरी ही जीवन की सफलता का पैमाना है। समाज के लोगों को इस धारणा को बदलना होगा। आज भारत का युवा वर्ग ऊँचाइयों को छूना चाहता है। भारत का युवा वर्ग तैयार है एक नई युवा क्रांति के लिए।

भारत दुनिया का लोकतान्त्रिक देश है। इसके बावजूद यहाँ राजनीति में युवाओं की भागीदारी बेहद कम है। अक्सर देखा गया है की राजनीति को लेकर नकारात्मक भाव होता है। इसलिए वे राजनीति में नहीं आना चाहते। लेकिन उन्हें यह समझना चाहिए कि जबतक वे राजनीति में भागीदारी नहीं करेंगे, तब तक राजनीति से नकारात्मकता दूर नहीं होगी। भारतीय संविधान ने अठारह साल से अधिक उम्र के युवाओं को मतदान का अधिकार दिया हुआ है। ऐसे में युवाओं की भूमिका अहम हो जाती है।

युवाओं को बेहतर मानव संसाधन में बदलने के लिए शिक्षा व्यवस्था में सुधार की जरूरत है। देश के विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में अभी भी परंपरागत तरीके से ही पढ़ाई हो रही है। इस कारण हमारे विश्व-विद्यालय वैश्विक प्रतिस्पर्धा में पिछड़े हुए हैं। इसके लिए हमें शिक्षा के प्राथमिक एवं उच्च दोनों ही स्तर पर प्रयास करने होंगे।

हमारे देश में प्रतिभाओं की कमी नहीं है जहां तक बात है शोध और अनुसंधान के क्षेत्र की तो ऐसा नहीं है कि यहाँ के युवा पीछे हैं। हमारे देश के युवा अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस जैसे देशों में जाते हैं, वहाँ अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हैं और नोबल जैसे प्रतिष्ठित पुरस्कार भी पाते हैं।

**वर्तमान राजनीतिक माहौल** - भारत की राजनीति में आज वृद्ध लोगों का ही बोलबाला है और चंद गिने-चुने युवा ही राजनीति में हैं। इसका एक कारण यह है कि भारत में राजनीति का माहौल दिन-ब-दिन बिगड़ रहा है और सच्चे राजनीतिक लोगों की जगह सत्ता लोलुप और धन के लालची लोगों ने ले ली है।

राजनीति में देश-प्रेम व समाज-सेवा की भावना की जगह परिवारवाद, जातिवाद और संप्रदायवाद ने ले ली है। आये दिन जिस तरह से नेताओं के भ्रष्टाचार के किस्से बाहर आ रहे हैं, देश के युवा वर्ग में राजनीति के प्रति उदासीनता बढ़ती जा रही है।

भारत का युवा वर्ग अब इस देश को अपना न समझकर दूसरे देशों में अपना आशियाना खोज रहा है। वे यहाँ की राजनीति सत्ता और फैले हुए भ्रष्टाचार से दूर होना चाहते हैं, इसलिए वे कोई भी ठोस कदम उठाने से पहले अनेक बार सोचते हैं। यहाँ तक कि भारत में वोट डालने वाले युवा को अपने चुने हुए उम्मीदवार पर भरोसा नहीं होता है।

आज के युवाओं को सिर्फ टारगेट ओरिएंटेड बना दिया गया है, मतलब यह है कि आजकल माता-पिता स्वयं नहीं चाहते कि उनका पुत्र या पुत्री अपने कार्यों के अलावा देश के सामाजिक कार्यों में अपना योगदान दे क्योंकि आजकल का माहौल ही कुछ इस तरह का हो गया है कि सब केवल अपना व्यक्तिगत भविष्य बनाने में लगे हुए हैं। समाज सुधार व समाज कल्याण की भावना से हमारा सरोकार नहीं रह गया है। आजकल के युवाओं को उनके परिवार के प्रति ज़िम्मेदारी का एहसास तक नहीं होता। इसलिए हमें इसके लिए कई ठोस कदम उठाने होंगे।

युवाओं को संप्रदायवाद तथा राजनीति से परे अपनी सोच का दायरा बढ़ाना होगा। युवाओं को इस मामले में एकदम सोच समझकर आगे बढ़ना होगा और ऐसी किसी भावना में न बह कर, सोच समझकर निर्णय लेना होगा।

भारत का युवा वर्ग वाकई में समझदार है, ज़्यादातर युवा वर्ग राष्ट्रधर्म को सर्वोपरि मान रहा है। यह वाकई में एक अच्छी और सकारात्मक बात है जो भारत जैसे देश के लिए बड़ी बात है, और भी चीजें हैं जैसे बेरोजगारी, सरकारी नौकरियों में जगह पाने के लिए रिश्तत जैसी बातें भी युवा को देश से दूर करने का कारण हैं। इसलिए हमें समय-समय पर अपने युवाओं का मार्गदर्शन करना होगा। जिससे कि वे सही या गलत की पहचान कर सकें तथा अपने देश को आगे, तरक्की के मार्ग पर ले जाने में सहयोग प्रदान कर सकें।

यह सत्य है कि राजनीति व्यवसाय या खेती की तरह आजीविका नहीं है। राजनीति आजीविका न होकर समाज सेवा का क्षेत्र है। राजनीति में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। लोग चुनाव हारते और जीतते हैं लेकिन राष्ट्र व राजनीति सदैव बना रहता है। अटल बिहारी बाजपेयी के शब्दों में : “सरकारें आएंगी, जाएंगी, पार्टियां बनेंगी, बिगड़ेंगी लेकिन यह देश हमेशा रहना चाहिए.” राष्ट्र का काम राजनीति, पूर्णकालिक काम है। इसमें युवाओं को अपनी भागीदारी लेनी होगी और भ्रष्ट व्यवस्थाओं को साफ करने का बीड़ा लेना होगा। यह अलग बात है कि राजनीति में पैसा और अव्यवस्था सदियों से चली आ रही है और इसे सुधारना इतना सहज नहीं होगा। लेकिन क्या इसका अर्थ यह है कि युवा पीढ़ी राजनीति से अलग हो जाए, उसे देश के वर्तमान और भविष्य से कुछ मतलब ही न हो? यदि ऐसा हुआ तो यह बहुत ही खतरनाक होगा। उन्हें भी राजनीति में सक्रिय होना होगा, पर उनकी सक्रियता का अर्थ सतत जागरूकता है। ऐसा हर विषय, जो उनके आज और कल को प्रभावित करता है, उस पर वे अहिंसक आंदोलन कर देश, प्रदेश और स्थानीय जन प्रतिनिधियों को अपनी नीति और नियत बदलने पर मजबूर कर दे।

स्पष्ट है कि राजनीतिक सक्रियता का अर्थ सिर्फ चुनाव लड़ना नहीं, सामयिक विषयों पर जागरूक व आंदोलनरत रहना भी है। व्यक्ति को समाज सेवा के लिए अपनी रुचि का क्षेत्र चुन लेना चाहिए, जिसमें से राजनीति भी एक है।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में तो भारत के युवाओं का डंका पूरी दुनिया में बज रहा है, लेकिन प्रतिभा पलायन की वजह से हम इनका लाभ नहीं ले पा रहे हैं। हमें यह समझना होगा कि युवाओं की तरक्की से ही देश कि तरक्की होगी। जिस दिन राजनीति से लेकर प्रशासन तक, समाज से लेकर विज्ञान तक, खेल से लेकर कारोबार तक युवाओं कि भागीदारी बढ़ेगी, उस दिन देश का भविष्य उतना ही उज्ज्वल होगा। युवाओं की ऊर्जा, योग्यता, संवेदनशीलता और देश प्रेम की आहुती पाकर देश का राजनीतिक परिदृश्य निश्चित ही बदलेगा।



**अजीत कुमार भारती**

न्यू वी आई पी रोड शाखा, बड़ौदा

# सोशल मीडिया का युवा वर्ग पर प्रभाव

वर्तमान दौर में सोशल मीडिया नई पीढ़ी के जीवन का अहम हिस्सा है. यह ऐसा विशाल नेटवर्क है जो दुनिया को आपस में जोड़े रखता है. वैश्वीकरण के इस दौर में स्वतंत्रता, समानता एवं मानवाधिकारों से जुड़े मुद्दों पर सोशल मीडिया प्रभावकारी भूमिका निभा रहा है. सोशल मीडिया का सही उपयोग किसी वरदान से कम नहीं है, यदि इसका संयमित प्रयोग किया जाए.

सोशल मीडिया के उपयोगकर्ताओं में सबसे बड़ी हिस्सेदारी युवा वर्ग की है. एक अनुमान के अनुसार शहरी भारत में प्रत्येक चार में से तीन युवा सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों यथा फेसबुक, ट्विटर, यू-ट्यूब आदि का व्यापक प्रयोग कर रहे हैं. इसके कारण यह युवाओं के नैतिक और सामाजिक मूल्यों के साथ युवाओं की जीवनशैली और विचारों को प्रभावित कर रहा है. दरअसल मानव की प्रवृत्ति अनुकरणात्मक होती है. अतः सोशल मीडिया पर जैसी जानकारी परोसी जाएगी वैसा ही लोग अनुसरण करेंगे.

आज का दौर अगर सही मायने में देखें तो युवाशक्ति का दौर है. भारत में इस समय 65% के करीब युवा हैं और इन युवाओं को जोड़ने का काम सोशल मीडिया कर रहा है. युवा वर्ग के लोगों में सोशल नेटवर्किंग साइट्स का क्रेज दिन-पर-दिन बढ़ता जा रहा है जिसके कारण आज सोशल नेटवर्किंग दुनिया भर में इंटरनेट पर होने वाली नंबर वन गतिविधि बन गयी है. इसके माध्यम से लोग अपनी बात देश और दुनिया के हर कोने तक पहुंचा सकते हैं.

सोशल मीडिया तक पहुंच कायम करने में मोबाइल का बहुत बड़ा योगदान है और इसमें भी युवाओं की भूमिका प्रमुख है. एक अध्ययन के अनुसार 77% उपयोगकर्ता सोशल मीडिया का इस्तेमाल मोबाइल से करते हैं. अनुमानतः भारत में सोशल मीडिया पर प्रतिदिन करीब 30 मिनट का समय लोगों के द्वारा व्यतीत किया जा रहा है. इनमें अधिकतर कॉलेज जाने वाले विद्यार्थी और युवा पीढ़ी के लोग शामिल हैं. गत वर्षों में कोरोना के कारण ढेर सारी गतिविधियां यथा पढ़ाई, सामाजिक संपर्क आदि हेतु मोबाइल का प्रयोग काफी बढ़ा है एवं शहर के साथ-साथ ग्रामीण युवा भी इसके प्रयोग से अछूता नहीं रहा है. सोशल मीडिया के प्रयोग से देश-दुनिया के सुदूर कोने में रहने वाले मित्र-परिचित भी हमेशा जुड़े रहते हैं भले ही वास्तविक जीवन में उनकी मुलाकातें नगण्य हों, सोशल मीडिया की सफलता ऐसे भी देखी जा सकती है कि परंपरागत मीडिया भी अब फेसबुक, ट्विटर जैसे माध्यमों पर न सिर्फ अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहा है बल्कि विभिन्न मुद्दों पर लोगों द्वारा व्यक्त की गई राय का भी इस्तेमाल कर रहा है.

भारत सहित दुनिया के तमाम देशों में सोशल मीडिया ने सिर्फ व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं बल्कि कई सामाजिक अभियानों को मजबूती दी है. सोशल मीडिया सिर्फ चेहरा दिखाने का माध्यम नहीं

रह गया है अपितु लोकतंत्र की मजबूती एवं रक्षा में भी भूमिका निभा रहा है. हाल के वर्षों में घटित कई आंदोलनों में सोशल मीडिया ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है.

युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव बहुत गहरा है. ये वो वर्ग है जो सबसे ज्यादा सपने देखता है एवं उन सपनों को पूरा करने में अपना सर्वस्व दाँव पर लगाता है. जहां एक तरफ सोशल मीडिया युवाओं के सपने को एक नई दिशा दे रहा है वहीं दूसरी ओर युवा वर्ग अपने सपनों को पूरा करने के लिए इस माध्यम का उपयोग कर रहे हैं. युवा सोशल मीडिया के माध्यम से देश-दुनिया की सरहदों को पार कर अपने सपनों की उड़ान भर रहे हैं. ब्लॉगिंग के जरिए जहां ये युवा अपनी समझ, ज्ञान और विचारों की अभिव्यक्ति का काम कर रहे हैं वहीं सोशल मीडिया साइट्स के जरिए दुनिया भर में अपनी समान मानसिकता वाले लोगों को जोड़कर सामाजिक सरोकार को पूरी तन्मयता से कर रहे हैं.

लेकिन इसका एक नकारात्मक पहलू भी है. युवाओं को सोशल नेटवर्किंग साइट्स का नशा सा हो गया है. सोशल वेबसाइट पर घंटों समय देने से युवा पीढ़ी कई स्तरों पर प्रभावित हो रही है. इससे न केवल उनकी पढ़ाई प्रभावित हो रही है बल्कि धीरे-धीरे उनकी रचनात्मकता भी खत्म हो रही है. सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों से युवा वर्ग के समक्ष आपत्तिजनक एवं भड़काऊ सामग्री प्रस्तुत की जा रही है जो उनके मन-मस्तिष्क पर बहुत ही बुरा प्रभाव डाल रही है. इस माध्यमों ने लोगों को वास्तविक जीवन को भूलकर आभासी जीवन में रहने को मजबूर कर दिया है जिससे संवादहीनता की स्थिति बन रही है एवं इससे हमारा पारिवारिक एवं सामाजिक तान-बाना कमजोर हुआ है. आपसी रिश्ते-नातों में बढ़ती दूरियां और परिवारों में बिखराव की स्थिति इसके दुखदायी परिणाम हैं.

आज हमारे सामने सबसे बड़ा यक्ष प्रश्न यह है कि युवा शक्ति को सोशल मीडिया के दुष्परिणामों से बचाकर इनका परिवार हित, समाज हित एवं देश हित में सुदपयोग कैसे करें? इस उद्देश्य की प्राप्ति में ही युवा शक्ति का भविष्य छुपा है एवं युवा वर्ग स्वयं ही इसकी प्राप्ति में अहम भूमिका निभा सकता है. अगर देश का युवा चाहे तो सोशल मीडिया के उचित प्रयोग से अपना भविष्य निर्मित कर सकता है और यदि युवाओं का भविष्य संवरेगा तो देश सुदृढ़ होगा, इसमें कोई शंका नहीं.

रविनेश कुमार  
क्षे.का., पटना



# पैसा और युवा

**पैसा**, मनी, धन, अर्थ, मुद्रा और भी ना जाने कितने नाम होंगे जिनसे हम अनभिज्ञ हैं परंतु नाम से ज्यादा हम सभी इसके महत्व से परिचित हैं, क्योंकि मानव के जन्म से लेकर मृत्यु तक का सफर इसी से परिपूर्ण होता है अर्थात् यह मनुष्य को जीवनपर्यंत तक जीवित रखता है हमारी पहली जरूरत भोजन भी पैसे से ही पूरी होती है यानि कि इस उदर तृप्ति के लिए ही हम अपने पूरे जीवन भर संघर्ष करते हैं। पैसे से ही हम अपना और अपने आश्रितों की उदर तृष्णा को पूर्ण कर पाते हैं अर्थात् जीवन की सबसे बड़ी जरूरत ही पैसा है।

पूर्व समय में समाज एवं मानव व्यक्तित्व अन्य जीवनोपयोगी संसाधनों को महत्व देता था, क्योंकि उसकी जरूरतें सीमित थी वह भोग विलास या भौतिक आडंबर में विश्वास नहीं रखता था, परंतु आज संपूर्ण विश्व एक ही संस्कृति का रूप धारण करता जा रहा है जिसके कारण अपनी हर जरूरत और जीवन यापन का व्यवहार, भौतिक सुख, सामाजिक स्थापत्य सब पैसों से निर्मित हो रहा है, बाल्यावस्था मुद्रा के महत्व से अबोध है क्योंकि उनकी जरूरतों को माता-पिता पूरी करते हैं तथा वृद्धा अवस्था में पैसों को बचाने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है क्योंकि अपने अंतिम पड़ाव पर यह पैसा ही कुछ कष्ट कम कर पाएगा! अब आती है, बीच की अवस्था यानि युवा वर्ग जो इसके संचय, उपभोग और उपयोगिता में अपना जीवन व्यतीत करता है क्योंकि वही सही मायने में इस बात को समझ पाता है कि आखिर उनके जीवन में पैसों की क्या अहमियत है।

आज के युवा वर्ग का एक ही मत है, कि अगर आपके पास पैसा है तो सब कुछ है। सही मायनों में देखा जाए तो यह सत्य भी है क्योंकि पैसा होने पर ही आप अपने मन की इच्छा पूरी कर पाएंगे। आप सारे भौतिक सुखों का आनंद ले पाएंगे और भोग विलासिता की वस्तुओं का संग्रह कर पाएंगे। आप दैनिक जीवन को सरल सुखमय बनाने के लिए वस्तुओं का संचय कर पाएंगे, आप पैसों के कारण ही अपने आसपास अपने समाज में वर्चस्व स्थापित कर पाएंगे। आपके द्वारा एकत्रित धन एवं भौतिक विलास की वस्तुओं से ही आपकी सामाजिक प्रतिष्ठा का मान बढ़ेगा, जो कि बिना धन के असंभव है अर्थात् आपका जीवन आप नहीं बल्कि आपका धन चला रहा है। इसके लिए युवा वर्ग में हमेशा एक प्रतिद्वंद्विता रहती है। अपने आप को आगे रखने की सबसे अलग पहचान बनाने की यह चाहत धन के बिना असंभव है और वह इसे संचय करने की होड़ में ही लगा रहता है।

अक्सर यह भी देखने को मिलता है कि कई बार वह अधिक धन पाने की लालसा को पूरा करने के लिए अलग-अलग रास्ता चुनता है। अपनी लालसा पूरा करने के लिए वह इस बात को भूल जाता है कि यह रास्ता सरल है या कठिन, यह रास्ता अच्छा है या बुरा, यह रास्ता

उसे किस मंजिल तक पहुंचा देगा उसे इस परिणाम से कोई लेना देना नहीं है वह तो अपने द्वारा अधिक-से-अधिक धन संचय करना चाहता है, और विश्व को यह बताना चाहता है कि अधिक धन संचय करने से ही एक सफल इंसान बना है। उसके जीवन का आधार ही धन है, अतः युवा वर्ग ने यह मानसिक अवधारणा बना ली है कि जीवन को संपूर्णता का आधार ही धन है और धन के बिना जीना व्यर्थ है।

कई बार धन को पाने की प्रतिद्वंद्विता में युवा अपने आप से ही प्रतिद्वंद्विता कर लेता है अपने आप को इस धन की लालसा में कुछ ऐसा व्यस्त कर लेता है कि वह स्वयं को ही नहीं पहचान पाता कि वह क्या था और क्या हो गया है। इसी स्थिति में वह उन्नति के रास्ते से अवनति के रास्ते पर अग्रसर हो जाता है। धन के लालच में अच्छे-बुरे को न पहचान कर केवल धन को ही पाना चाहता है चाहे वह किसी भी प्रकार से आए। इसके अवनति के रास्ते के परिणाम स्वरूप उसका सर्वस्व ही नष्ट हो जाता है। उसके द्वारा एकत्रित किया गया धन भी किसी काम में नहीं आ पाता है ना ही स्वयं उसके और ना ही किसी और के। वह जिस प्रकार एकत्रित होता है उसी प्रकार बिखर भी जाता है अर्थात् धन का संचय भी व्यर्थ हो जाता है। जिस उद्देश्य के लिए वह धन एकत्रित करता है वह उद्देश्य भी काल के गर्त में समा जाता है।

अतः संक्षेप में तर्कित रूप से कहा जा सकता है कि पैसा और युवा वर्ग में अटूट संबंध है, बाल्य, युवा, वृद्धावस्था इन तीनों अवस्था में युवा ही धन का सही उपार्जन और उपभोग कर पाता है। धन के संचय से ही वर्तमान में भौतिक सुख और भविष्य अर्थात् वृद्धावस्था में आर्थिक सुरक्षा प्राप्त कर पाता है और अपने परिवार को सही जीवन व दिशा दे पाता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि पैसा और युवा वर्ग का गहरा संबंध है। यह संबंध भी सकारात्मक होना चाहिए युवा धन एकत्रित तो करे पर उसका उपभोग भी करे। धन के कम या ज्यादा होने पर उसे अपने व्यक्तित्व पर हावी न होने दे, क्योंकि धन से ज्यादा मूल्यवान उसका व्यक्तित्व है, जो कि सदैव हर स्थिति परिस्थिति में उसके साथ रहेगा। धन आपको भौतिक सुख तो देगा परंतु व्यक्तित्व आपको आत्मसंतुष्टि देगा जो अमूल्य है।



**अभिषेक भार्गव**  
मुबारीकपुर शाखा, भोपाल

# युवा और योग

दोस्तो, जब भी हम योग की बात करते हैं तो हमारे मन में बस यही ख्याल आता है कि वो सिर्फ बड़े बुजुर्गों और अस्वस्थ लोगों के लिए है, जहां कुछ भी रोमांचक नहीं है और इसको करने से लोग जल्द ही ऊब जाते हैं। किन्तु जब हम युवाओं की बात करते हैं तो हमें हमेशा पार्टी, खान-पान, सोशल मीडिया - व्हाट्सएप / फेसबुक / इंस्टाग्राम / ट्विटर आदि के ही ख्याल आते हैं।

किन्तु ये भी उतना ही सत्य है कि आज ज्यादातर लोग डिप्रेशन, तनाव, एंजाइटी, मोटापा आदि लाइफस्टाइल बीमारियों से ग्रसित हैं। जिसमें युवाओं की संख्या सबसे अधिक है और इस स्थिति का सबसे बड़ा कारण है खराब अथवा अस्वस्थ दिनचर्या। इसीलिए आज के युवा के लिए ये अत्याधिक जरूरी है कि वो जितना जल्दी हो सके अपने जीवन का योग से नाता जोड़ लें जिससे वो एक सुखी एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकें।

न केवल युवा अथवा सभी उम्र के व्यक्तियों (बच्चे / युवा / बुजुर्ग) के जीवन में आज योग का महत्व काफ़ी बढ़ चुका है। क्योंकि आज की तेज़ भागदौड़ भरी जीवन शैली में तनाव मुक्त और स्वस्थ जीवन के लिए योग ही सरल और सटीक उपाय है।

मानो जैसे आपका शरीर आपकी अंतरात्मा के लिए एक वाहन के समान है और योग उस वाहन की बेहतर तरीके से देख-रेख करने में तथा अच्छे से चलने में मदद करता है। क्योंकि जीवन-यापन करने का असली मजा तब ही है, जब आपका शरीर स्वस्थ हो।

योग, न केवल आसनों और प्राणायाम तक सीमित है बल्कि जीवन यापन करने का एक सही तरीका है। यह एक ऐसा तरीका है जो हमें निश्चय ही तन और मन से युवा रहने में कारगर सिद्ध होगा।

योग और ध्यान हजारों वर्ष पहले, भारत में शुरू हुआ और इससे प्रेरित होकर और अपनाकर आज पश्चिम जीवन पद्धति भी इसके लाभ उठा रही है।

## योग के सूत्र

भिन्न-भिन्न जगहों पर योग को अलग तरीके से समझाया गया है, किन्तु महर्षि पतंजलि ने योग को 8 सूत्र में वर्णन किया है:

- **यम** - आपकी समाज के साथ नैतिक साझेदारी। इस सूत्र में आप अहिंसा, सत्यता, संयम से अपनी जीवन शैली व्यतीत करते हैं, और किसी भी तरीके का लालच, चोरी, चालाकी या भेद भाव नहीं करते हैं।
- **नियम** - इस सूत्र में आपकी खुद के साथ साझेदारी, आपकी सच्चाई, स्वच्छता, प्रतिबद्धता, अनुशासन का ध्यान रखते हैं एवं, अपने जीवन से अहंकार का नाश करते हैं और सुखमयी और सरल जीवन शैली को अपनाते हैं।
- **आसन** - शरीर से भिन्न-भिन्न मुद्रा बनाना एवं कसरत करना। जिनसे हम अपने शरीर को स्वस्थ, मजबूत और संतुलित रख सकते हैं और काफ़ी सारे रोगों से निजात पा सकते हैं।

जैसे कि - भुजंगासन करने से आपकी कमर का दर्द दूर होता है। चक्रासन आपके हृदय के चक्र खोलने में कारगर है और मेरुदंड को लचीला बनाता है। मंडूक आसन से मधुमेह जैसे रोग भी नियंत्रित होते हैं।



- **प्राणायाम** - प्राणायाम का अर्थ है सांसों को नियंत्रित रूप से लेना, जिससे आपके फेफड़ों को तो शक्ति प्रदान होती ही है

## युवा विशेषांक

साथ ही आपका दिमाग भी संतुलित होता है. प्राणायाम में हम भिन्न-भिन्न तरीकों से स्वांस को लेते और छोड़ते हैं. जिससे कि हम कई अलग तरीकों से अपने शरीर और दिमाग को नियंत्रित रूप में जोड़ सकते हैं. शरीर एवं फेफड़ों के अंदर जमे हुए विषैले पदार्थों को बाहर निकाल सकते हैं. नियमित योग से उम्र के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को कम किया जा सकता है. प्राणायाम करने से मन सदैव अपनी युवावस्था में रहता है.

- **प्रत्याहार** - हमें अपनी सारी इंद्रियों को निष्क्रिय करके अपने दिमाग को एकदम शांत करना होता है जिससे हम सर्वोच्च तरीके से धारणा और ध्यान कर पाएं.
- **धारणा** - दिमाग पर एकग्रता हासिल करना या फिर अपने दिमाग में कोई भी बाहरी खयाल नहीं आने देना. अर्थात अपने फिजूल के विचारों, सोच को नियंत्रित रखना. आप उच्च धारणा को अपनी जीवन शैली में शामिल कर अपने दैनिक कार्यों को बेहतर और सटीक कर पाएंगे.
- **ध्यान** - हम अपनी सारी शारीरिक ऊर्जा को केन्द्रित करके, धारणा के साथ एक स्थिर अवस्था में बैठते हैं और ध्यान लगाते हैं.
- **समाधि** - ये अंतिम और एक सर्वोच्च स्थिति है जहां व्यक्ति हर वस्तु का त्याग करके ध्यान में लीन होता है जिससे प्रज्ञा की प्राप्ति होती है और यही योग का अंतिम चरण और अंतिम लक्ष्य है.

योग और ध्यान करने का सही समय: वैसे तो हम योग दिन में खाना खाने के 2 घंटे के पश्चात किसी भी समय कर सकते हैं, किंतु कुछ-कुछ आसन ऐसे भी होते हैं जो हमें एकदम खाली पेट ही करना चाहिए जैसे नौली क्रिया और बह्वा क्रिया. अगर हम योग और ध्यान



का सर्वाधिक लाभ लेना चाहते हैं तो हमें प्रतिदिन प्रातः काल में खाली पेट योग करना चाहिए, और ध्यान हम रात के समय सोने से 10-15 मिनट पहले भी कर सकते हैं.

### योग से लाभ

नियमित तौर पर योग और ध्यान करने से आप खुद पर दिमागी एवम् शारीरिक तौर पर काबू पा सकते हैं. दिल हृष्ट पुष्ट, मजबूत, लचीला और निरोगी रहता है. ये आपके शरीर की मांसपेशियों को खिंचाव एवं मालिश प्रदान करते हैं. यह आपके दिल, जिगर, छोटी एवं बड़ी आंत, गुर्दे और सभी अंगों को ठीक तरीके से कार्य करने में मदद करता है. साथ ही आपकी पाचन शक्ति को भी अच्छा रखता है.

प्राणायाम से आपके शरीर के विषैले पदार्थों को निकालने में मदद मिलती है. यह मानसिक असंतुलन, तनाव, एकग्रता की कमी, दमा खतरनाक और जानलेवा बीमारियों से भी हमें बचाता है.

योग हमें खराब जीवन शैली से होने वाली बीमारियों जैसे कि मधुमेह, ब्लड प्रेशर, जोड़ों में दर्द और शारीरिक अकड़न से भी निजात दिलाता है.

योग से आपका वजन नियंत्रित रहता है, आप लंबे समय तक मानसिक और शारीरिक रूप से युवा रह सकते हैं. योग से कई बीमारियों का उपचार होता है पर युवावस्था में योगाभ्यास आरंभ करने पर हम ऐसे कई रोगों से बच कर अपनी वृद्धावस्था को भी युवावस्था में परिवर्तित कर सकते हैं. इस प्रकार से युवा और योग ऐसी अजेय जोड़ी हैं जिसका कोई तोड़ नहीं.

दोस्तो, योग और ध्यान के अनगिनत लाभ हैं, हम जितना भी गिन लें कम ही पाएंगे, इसलिए हमें अगर एक सफल और सुखमय जीवन व्यतीत करना है तो योग और ध्यान को अपनी जीवन शैली का एक भाग बना कर नियमित अभ्यास करना चाहिए.



**अनिकेत जायसवाल**  
सीएमसी, पुणे (पश्चिम)



# आधुनिक युवा की समस्याएँ

## युवा कौन हैं?

युवा अर्थात् असीम आशाओं, कल्पनाओं, उच्च महत्वकांक्षाओं व गहन ऊर्जा से ओतप्रोत एक ऐसा व्यक्तित्व जिनकी आंखों में भावी जीवन के इंद्रधनुषी सपने हों और उन सपनों को साकार करने का आत्म विश्वास हो. अनुशासित जीवन मूल्यों के साथ देश व समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए कुछ भी कर गुजरने को तैयार युवा किसी देश और समाज की रीढ़ होते हैं. यदि युवा निराश है, कमजोर है, लाचार है तो देश कमजोर है. युवा किसी देश का वर्तमान तो होते ही हैं, साथ ही वे उस देश के भूतकाल और भविष्य के सेतु भी होते हैं. यह भी सर्वथा सत्य है कि किसी भी समाज को बेहतर बनाने और शक्तिशाली राष्ट्र के निर्माण में वहाँ के युवाओं का ही सर्वाधिक योगदान होता है. स्वामी विवेकानंद ने युवाओं का आह्वान करते हुए कठोपनिषद का एक मंत्र उद्धृत किया था, 'उत्तिष्ठत जाग्रतप्राप्य वरान्निबोधतः.' अर्थात् उठो, जागो और तब तक मत रुको, जब तक कि अपने लक्ष्य तक न पहुँच जाओ. इस प्रकार का जज्बा युवाओं से बेहतर किसका हो सकता है? समाज का भी यह दायित्व है कि राष्ट्र निर्माण के कार्यों में युवाओं को यथाशीघ्र एवं व्यापक स्तर पर महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाने का अवसर प्रदान करें, ताकि वे अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा, देश व समाज का विकास करते हुए व्यक्तिगत सफलता के नये आयाम स्थापित कर सकें.

## युवा की समस्याएँ:

उल्लेखनीय है कि संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 17 दिसंबर, 1999 को प्रत्येक वर्ष 12 अगस्त को अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गयी थी. भारत में इसका प्रारंभ वर्ष 1985 में ही हो गया था, जब सरकार ने स्वामी विवेकानन्द, जिनका दर्शन एवं जीवन भारतीय युवकों के लिए प्रेरणा का बहुत बड़ा स्रोत है, इनके जन्म दिवस अर्थात् 12 जनवरी को प्रतिवर्ष राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की थी. युवा दिवस मनाने का तात्पर्य यह है कि सरकार युवा की समस्याओं पर ध्यान केन्द्रित करे.

यदि युवाओं को समय पर और उचित भूमिका नहीं दी गयी तो मानव संसाधनों का भारी क्षय होता है. युवा शक्ति की

क्रियाशीलता को समय से देश की विकास परियोजनाओं में प्रयुक्त किया जाए तो यह अद्भुत कार्य करती है. किसी चुनौती या आपदा के समय जब भी देश के युवाओं को पुकारा गया तो वे पीछे नहीं रहे. प्राकृतिक आपदा हो या राष्ट्रीय सुरक्षा, देश के युवाओं ने सदैव आगे बढ़कर अपना शत-प्रतिशत योगदान दिया है.

भारत में दुनिया के युवाओं का पांचवां हिस्सा रहता है. यहाँ की कुल आबादी का आधा हिस्सा 25 साल के नीचे का है. यह भारत को एक अद्वितीय जनसांख्यिकीय लाभ प्रदान करता है, परंतु, पूंजीगत विकास में पर्याप्त निवेश के बिना यह मौका लुप्त हो सकता है. क्योंकि, आज की दुनिया पहले से कहीं ज्यादा गतिशील और अनिश्चित है. भारत की युवा आबादी अनमोल संपत्ति होने के साथ-साथ चुनौतीपूर्ण भी है. चूंकि भारत तेज़ और एक समान आर्थिक, जनसांख्यिकीय, सामाजिक और तकनीकी बदलावों से गुज़रता है, इसलिए यह सुनिश्चित करना होगा कि इसका विकास समावेशी हो, जो समाज के सभी वर्गों तक पहुंचता हो. भारत अपनी वास्तविक विकास क्षमता को महसूस करने में तब तक सक्षम नहीं हो पाएगा, जब तक यहां के युवा अपनी अर्थव्यवस्था में पर्याप्त रूप में और उत्पादक तरीके से भाग लेने में सक्षम नहीं हो जाते.

परंतु, आधुनिक युग में महसूस किया जा रहा है कि युवाओं में नकारात्मकता बढ़ रही है. उनमें धैर्य की कमी है. वे हर वस्तु अतिशीघ्र प्राप्त कर लेना चाहते हैं. वे आगे बढ़ने के लिए कठिन परिश्रम की बजाय शार्टकट्स खोजने लगते हैं. भोग-विलास और आधुनिकता की चकाचौंध उन्हें अत्याधिक प्रभावित करती है. उच्च पद, धन-दौलत और ऐश्वर्य उनके आदर्श बनते जाते हैं. इच्छित लक्ष्य प्राप्त नहीं होने पर उनमें चिड़चिड़ापन और मानसिक तनाव की गंभीर स्थिति आ जाती है. युवाओं की इस नकारात्मकता को सकारात्मकता में परिवर्तित करना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय मुद्दा है.

इनके अतिरिक्त आधुनिक युवाओं के जीवन में राज्य की आर्थिक अस्थिरता, बेरोजगारी, स्वास्थ्य आदि अनेकों समस्याएँ हैं. युवा नौकरी की तलाश में हैं परंतु, सरकारी नीतियों के कारण योग्य होते हुए भी आसानी से नौकरी नहीं मिल पाती. परिणामस्वरूप, युवा आर्थिक रूप से असुरक्षित महसूस करते

हैं. मल्टीनेशनल कंपनियों में प्राप्त रोजगारों में स्थायित्व का अभाव व समय-समय पर उभरी आर्थिक मंदी की स्थितियाँ भी युवाओं की समस्या में वृद्धि करती है. युवा अच्छी नौकरी कर अपने परिवार का भरण-पोषण व अपने माता-पिता के सपने और उम्मीदों को पूरा करना चाहते हैं. परंतु, पहले उसे शिक्षा के लिए फिर रोजगार के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है.

मात्र किताबी शिक्षा से शिक्षित युवाओं का एक बड़ा वर्ग उचित तकनीकी जानकारी व विशेषज्ञ हुनर के अभाव में नौकरी से वंचित रह जा रहे हैं. एक सर्वे के अनुसार शिक्षित युवकों में से लगभग 80 प्रतिशत छात्र तकनीकी रूप से अयोग्य रह जाते हैं. तकनीकी ज्ञान न होने व शिक्षा के आधार पर रोजगार न मिल पाने की स्थिति में वे स्वयं का कोई रोजगार नहीं आरम्भ कर पाते. इसके अतिरिक्त युवाओं को इंटरनेट की पर्याप्त व सस्ती उपलब्धता, स्किल की जरूरतों और उपलब्ध स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम के बारे में जागरूकता का अभाव भी एक समस्या है.

युवाओं की आध्यात्मिक समस्याएँ भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं. समाज में नैतिक दिशानिर्देशों के नुकसान की प्रक्रिया, पारंपरिक मानदंडों और मूल्यों का क्षरण तेजी से बढ़ रहा है. आधुनिक युवाओं की कठोर अभिव्यक्ति, भाषाई मानदंडों का उल्लंघन और क्रूर शब्दों का प्रयोग आध्यात्मिक दरिद्रता परिलक्षित करती है. एक संक्रमणकालीन और अस्थिर सामाजिक समूह के रूप में आज युवा अत्यंत कमजोर लग रहा है.

आज टेलीविज़न के प्रत्येक चैनल पर बेसिरपैर के टॉक शो, रियलिटी शो और अर्थहीन व निरर्थक धारावाहिक काफी लोकप्रिय हो रहे हैं. वर्ल्ड वाइड वेब और इंटरनेट ने आग में घी का काम किया है. इसकी वजह से युवाओं को वयस्क सामग्री सहज ही उपलब्ध हो जा रही है. इससे उनमें शारीरिक व मानसिक विकृति उत्पन्न हो रही है.

युवाओं में धूम्रपान, शराब, नशीली दवाओं और ड्रग्स की लत को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है. एक सर्वे के अनुसार स्कूली छात्रों का एक बड़ा वर्ग धूम्रपान करता है. युवाओं के बीच धूम्रपान की एक गलत प्रतिष्ठा है जो कि उनकी राय में फैशनबल और स्वतंत्रता दिखाती है. आधुनिक युवाओं की एक और समस्या बेहतर स्वास्थ्य है. आज 40% से अधिक युवा विभिन्न बीमारियों यथा श्वसन संबंधी, पाचन तंत्र संबंधी, चोट व विषाक्तता संबंधी, जननांग प्रणाली संबंधी, आंख व कान संबंधी, त्वचा संबंधी विकृतियों से पीड़ित हैं. इससे युवाओं की मृत्यु दर बढ़ती है, जो किसी भी राष्ट्र के लिए चिंतनीय विषय है.

समस्या की जड़ तक पहुँचने हेतु एक स्वयंसेवी संस्था ने विभिन्न

सामाजिक मुद्दों यथा पुरुष व महिला, स्वतंत्रता व स्नेह, परिवार व देशद्रोह, प्यार व पवित्र जीवन मूल्य, रिश्तों में खुलापन, अकेलापन, आत्म-साक्षात्कार, जीवन की पूर्णता व सार्थकता, व्यवसाय व मनोरंजन आदि पर स्कूली युवाओं के दृष्टिकोण का अध्ययन किया. उपरोक्त सभी मुद्दों पर अधिकांश युवाओं का रवैया उदासीन रहा और उन्हें ये सभी अप्रासंगिक लगे. उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे लगभग 87% युवाओं ने सर्वेक्षण में किसी भी प्रकार प्रतिष्ठित नौकरी प्राप्त करना अपना लक्ष्य बताया. उनके जीवन में शिक्षा सफलता प्राप्त करने का एक घटक मात्र है.

भारत का युवा कौन सा स्किल और रोजगार चाहता है और मौजूदा शिक्षा व्यवस्था इन उम्मीदों को पूरा करती है या नहीं, इसके आंकलन के लिए वर्ल्ड इकोनॉमिक फ़ोरम और ऑब्ज़र्वर रिसर्च फ़ाउंडेशन ने साझा तौर पर भारत में युवाओं पर एक सर्वे किया. नतीजे बताते हैं कि भारतीय युवा महत्वाकांक्षी हैं और अपने करियर के फैसलों में अधिक स्वायत्तता दिखाते हैं. वे बदलती स्किल जरूरतों को समझते हैं और उच्च शिक्षा ग्रहण करने के लिए उत्सुक हैं, अतिरिक्त प्रशिक्षण लेते हैं और स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम में शामिल होते हैं. परंतु, ठीक उसी समय कई फैक्टर उनकी महत्वाकांक्षाओं की राह में रोड़ा बन जाते हैं और उन्हें काम की बदलती प्रकृति के साथ प्रभावी रूप से तालमेल बिठाने से रोक देते हैं. सर्वे के नतीजे सरकारी नीतियों के लिए ये संदेश हो सकता है कि भारतीय युवाओं के लिए शिक्षा से आर्थिक गतिविधियों की ओर जाने का आसान रास्ता सुनिश्चित किया जाए.

हमें अपने युवाओं के लिए एक ऐसा सामाजिक कार्यक्रम बनाना होगा, जिसमें वे स्वयं बने रहें और जिससे उन्हें संतुष्टि मिले. इस तरह की सामाजिक गतिविधियाँ व्यक्तिगत और कई मौलिक प्रश्नों के साथ मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने में योगदान करती हैं. वर्तमान में, सामाजिक और आध्यात्मिक संकट की स्थितियों में युवा लोगों के सामाजिक अनुकूलन की समस्या विभिन्न सार्वजनिक संस्थानों और संगठनों के लिए विशेष ध्यान देने का विषय बन गई है. यह स्वाभाविक है, क्योंकि यह युवाओं का राज्य है, जो समाज के भविष्य को निर्धारित करता है.



**कृष्ण कुमार यादव**  
क्षे.म.प्र.का., बेंगलूरु

# युवा और दर्शन

दर्शन या अध्यात्म हमें स्वयं के भीतर ईश्वर का ज्ञान कराता है। हमारे भौतिक शरीर के लिए जन्म और मृत्यु एक प्राकृतिक क्रिया है। जो दुनिया में आएगा वो जाएगा भी। यह हमारे जीवन की नियति है। आध्यात्मिक जीवन एक ऐसी नाव है जो ईश्वरीय ज्ञान से भरी होती है। यह नाव जीवन के उत्थान एवं पतन के थपेड़ों से हिलेगी-डुलेगी, पर डूबेगी नहीं। अक्सर धर्म और दर्शन को आपस में जोड़ा जाता है। दर्शन हमें कुछ ऐसा बनाने का प्रयास कराता है, जो जन्म और मृत्यु के बंधन के परे हो। धर्म जीवन शैली का हिस्सा है। यह बाहर पर केंद्रित है; आध्यात्मिकता भीतर पर केंद्रित है। धर्म बाहर से आता है जबकि आध्यात्मिकता भीतर से आती है। धर्म व्यक्ति के चरित्र को आकार देता है जबकि आध्यात्मिकता का उद्देश्य व्यक्ति द्वारा स्वयं को आकार देना है।

आध्यात्मिक ज्ञान मानव को पतन की ओर अग्रसर होने से रोकता है। भौतिकता के कारण इंसान के अंदर जो अंधकार उत्पन्न हुआ है, उसे अध्यात्म के प्रकाश से ही दूर किया जा सकता है। आध्यात्मिक ज्ञान ही उसे यह समझाने में सहायक हो सकता है कि इस जगत का असली सृष्टिकर्ता और सर्वेसर्वा ईश्वर ही हैं। मानव तो उसकी एक रचना मात्र है।

मनुष्य में दर्शन के विकास से तात्पर्य व्यक्ति में विद्यमान उस आध्यात्मिकता (Spirituality) का विकास करना है जो उसमें जन्मजात होती है और जिसके विकास के माध्यम से व्यक्ति को ऐसे आत्मज्ञान या आत्मानुभूति की प्राप्ति होती जो उसे ईश्वर तथा उसकी सृष्टि के साथ निकटता बनाये रखने में सहायक सिद्ध होती है।

दर्शन या आध्यात्मिकता का किसी धर्म, संप्रदाय या मत से कोई संबंध नहीं है। आप अपने अंदर से कैसे हैं, आध्यात्मिकता इसके बारे में है। दार्शनिक होने का मतलब है, भौतिकता से परे जीवन का अनुभव कर पाना। अगर आप सृष्टि के सभी प्राणियों में भी उसी परम-सत्ता के अंश को देखते हैं, जो आप में है, तो आप दार्शनिक हैं।

जन्म और मृत्यु बस कुम्हार के कारोबार की तरह हैं - कुम्हार मिट्टी से मनचाहे पुतले, बर्तन बनाता है। कुछ ऐसा ही अस्तित्व है मानव जीवन का। इस पुतले के क्रिया-कलापों को डोरियों के जरिये नियंत्रित कर उसे कठपुतली का रूप दे देते हैं। अब हमको कठपुतली की कहानी व ड्रामा रोमांचित नहीं करते, क्योंकि अब हम जान चुके

होते हैं कि इसमें सारी चीजों को कैसे संचालित किया गया है। केवल वही लोग जिनकी याद्दाश्त छोटी होती है, रोज आकर एक ही नाटक देखेंगे और मजे लेंगे। अध्यात्म इस सृष्टि और मानव जीवन के कठपुतली के नाटक की वास्तविकता से परिचित होना है। एक दर्शक के रूप में नहीं बल्कि एक खोजी के रूप में।

हमारा यह शरीर इस धरती से लिया गया कर्ज है, जिसे यह धरती पूरा-का-पूरा हमसे वापस ले लेगी। लेकिन जब तक हमारे पास यह शरीर है, तब हम इससे ऐसी चीज बना सकते हैं या हासिल कर सकते हैं, जो धरती हमसे वापस न ले जाए। चाहे हम प्राणायाम करें या ध्यान, हमारी ये सारी कोशिशें हमारी जीवन ऊर्जा को एक तरह से रूपांतरित करने का तरीका है, ताकि ये मांस बनाने के बजाय कुछ ऐसे सूक्ष्म तत्व का निर्माण कर सके, जो मांस की अपेक्षा ज्यादा टिकाऊ हो। अगर हम इस सूक्ष्म तत्व को पाने की कोशिश नहीं करेंगे तो जीवन के अंत में जब हमसे कर्ज वसूली करने वाले आएंगे तो वे हमसे सब चीज ले लेंगे और हमारे पास कुछ नहीं बचेगा।

इस शरीर को अपने बारे में बहुत गुमान होता है, लेकिन हम इस धरती का महज एक छोटा सा हिस्सा मात्र हैं। इसलिए जो लोग अध्यात्म से जुड़े होते हैं वे लोग शरीर को ज्यादा-से-ज्यादा धरती के संपर्क में रखने की कोशिश करते हैं, जिससे उन्हें लगातार इस बात का अहसास होता रहे कि वे इसी धरती का एक छोटा सा हिस्सा हैं। यही वजह है कि आध्यात्मिक लोग हमेशा नंगे पैर रहते हैं और खाली जमीन पर बैठना पसंद करते हैं। जमीन पर पालथी मारकर बैठने से शरीर को कहीं-न-कहीं इस बात का अनुभव होता है। जिस क्षण यह धरती के संपर्क में आता है, इसे तुरंत अहसास हो जाता है कि यह भी धरती ही है। यही वजह है कि ज्यादातर आध्यात्मिक लोग पहाड़ों में जाना एवं रहना पसंद करते हैं, क्योंकि पहाड़ों में याद दिलाने का यह काम ज्यादा बड़े पैमाने पर होता है। हम पहाड़ों में बनी गुफा में चले जाएं तो हमें अपने चारों तरफ धरती का अहसास होगा। पहाड़ों में रहना चुनौतीपूर्ण होते हुए भी योगी अक्सर अपने रहने के लिए पहाड़ों को चुनते हैं। वहां शरीर को लगातार याद दिलाया जाता रहता है कि वह नश्वर है। पहाड़ों में जाकर रहना शायद हममें से प्रत्येक के लिए संभव न हो। इसमें हाथों और पैरों से मिट्टी को छूना मदद करता है। इसीलिए दिन में कम-से-कम एक घंटा हमें अपने हाथों से जमीन में कुछ काम जरूर करना चाहिए। भले ही हम बगीचे में कुछ करें, नहीं

तो कुछ देर नंगे पैर चलें. यह हममें एक तरह से शारीरिक याददाश्त भरेगा कि हम नश्वर हैं. हमारे आध्यात्मिक मार्ग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए शरीर में इस बात का लगातार अहसास होना बेहद जरूरी है. यह जितनी जल्दी होगा, हमारे भीतर आध्यात्मिकता का भाव उतना ही मजबूत होगा. युवा इस प्रकार की क्रिया से आसानी से खुद को जोड़ सकते हैं.

## युवा जीवन में दर्शन का महत्व

लगभग हर पीढ़ी अपनी पुरानी पीढ़ी से कुछ अलग और बेहतर करना चाहती है. आज के समय में जानकारी के हमले हर दिशा से हो रहे हैं. इन्फॉर्मेशन बहुत अधिक है और लोग इस जानकारी में पूरी तरह से फँस गए हैं. आज से कुछ 40-50 वर्ष पहले तक हमें बोरियत के बारे में पता नहीं था. आज युवा पूरे ब्रह्माण्ड को जान जाते हैं और अपनी फोन स्क्रीन पर देख सकते हैं. जब तक वे 25 वर्ष के होते हैं उनके पास कुछ भी रोचक, उत्साहवर्धक जानने के लिए नहीं बचता है. अगर हमने इस जानकारी के विस्फोट को नहीं रोका तो एक समय ऐसा आएगा जब युवा जीवन में कुछ भी रोचक न होने के कारण आत्महत्या करने लगेंगे. यह डराने वाली वास्तविकता है. बच्चे बस इसलिए ऊब गए हैं क्योंकि उनको हर बात की जानकारी है. एक सर्वेक्षण के अनुसार केवल वर्ष 2019-2020 में देश में 93000 युवाओं ने आत्महत्या कर ली है. इसलिए मानव मन को संभालना आवश्यक है. सूचनाओं के हमले की गति यही रही तो यह स्थिति बहुत भयानक होगी.

दर्शन वो औज़ार है जिससे जीवन जीना सहज और सरल हो जाता है. दर्शन जीवन में लाने से हम रिश्तों से दूर नहीं होते बल्कि और पास आ जाते हैं. दर्शन सबके जीवन में अपनी-अपनी तरह से काम करेगा. हम सबकी अपनी जीवन यात्रा है. हमें अपने जीवन में दर्शन को जीवन जीने की कला के रूप में देखना चाहिए.

## मानव जीवन में युवा अवस्था दर्शन को अपनाने का सर्वोत्तम समय है

अब सवाल यह उठता है कि क्या आध्यात्मिक होने के लिए युवाओं को किसी धर्म का पालन करना आवश्यक है? तो हमें श्रद्धा को धर्माधता के रूप में नहीं समझना चाहिए. आध्यात्मिक मार्ग पर चलने के लिए युवाओं को थोड़ी श्रद्धा चाहिए, लेकिन विश्वास नहीं. किसी दिन जब हमारे अनुभव हमारी मन की सीमाओं के परे चले जाएंगे तो श्रद्धा अपने आप पैदा होती है. लेकिन विश्वास समय के साथ विकसित होता है. श्रद्धा घटित होती है. श्रद्धा का संबंध इस बात को पहचानने से है कि सृष्टि में एक ऐसी बुद्धिमत्ता मौजूद है जो हमारे सीमित तर्क से परे है और इसका संबंध उस तक पहुंच बनाने से है. लेकिन अभी दुर्भाग्य से, श्रद्धा को कट्टर धर्मान्धता के रूप में गलत समझा जाता है. श्रद्धा एक गहन आंतरिक अनुभव से पैदा होती है. इसमें किसी लाभ-हानि की गणना शामिल नहीं होती.

जब हम संगठित धर्म के किसी भी रूप से संबंध रखते हैं, तब हम एक विश्वास करने वाले इंसान होते हैं. जब हम एक आध्यात्मिक मार्ग

पर हैं, तब हम खोज करने वाले एक साधक होते हैं. युवा जिज्ञासु होते हैं, सवाल पूछते हैं, अपना ज्ञान बढ़ाना चाहते हैं तो दर्शन से जुड़ने के लिए युवा अवस्था एकदम सही समय है.

## श्रद्धा और विश्वास

मनुष्य की बुद्धिमत्ता हमें जीवन के बारे में अचरज में डालती है. जिस पल हम अचरज के इस गहन भाव को एक तय निष्कर्ष से बदल देते हैं, तब हम जानने की सारी संभावनाओं को ही खत्म कर देते हैं. विश्वास में, हमारे पास एक नए तरह का आत्मविश्वास होता है, जिस पल हम किसी चीज में विश्वास करते हैं, हमारा टकराव एक विपरीत विश्वास से होता है. हम इसे मध्यस्थता की बातचीत से टाल सकते हैं. लेकिन टकराव होना लाजिमी है. आध्यात्मिक होने के लिए हमको किसी धर्म का पालन करने की जरूरत नहीं है.

## क्या युवाओं को दार्शनिक बनने के लिए धर्म से जुड़ाव आवश्यक है?

अक्सर यह शिकायत सुनाई पड़ती है कि आज की पीढ़ी धार्मिक नहीं है, यानि इसका विश्वास पिछली पीढ़ी की तरह नहीं है. वास्तव में यह एक अच्छी बात है कि ज्यादा युवा किसी विश्वास को न मानने वाले हों. खोजने के लिए इच्छुक होना चाहिए, उनमें खुद से जानने की ललक होनी चाहिए. अगर वह ललक गायब हो गई है, तो हम उन्हें युवा कैसे कह सकते हैं? आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब है कि हम खुद के साथ पूरी तरह से ईमानदार हैं. आध्यात्मिक होने के लिए किसी धर्म से जुड़ना आवश्यक नहीं है.

## अब प्रश्न यह है कि, आध्यात्मिकता युवाओं को क्या दे सकती है?

युवा का मतलब है भरपूर ऊर्जा. ऊर्जा के संदर्भ में, जीवन के किसी दूसरे चरण में, कोई व्यक्ति वह सब नहीं कर सकता जो वह युवा होने पर कर सकता है. लेकिन बिना स्थिरता और दिशा के बेलगाम ऊर्जा खतरनाक और विनाशकारी होती है. जब कोई जवान होता है, तब वह जितना स्थिर हो, उतने ही अच्छे से वह अपने शरीर और बुद्धि को जीवन गढ़ने के लिए इस्तेमाल कर सकता है. युवा मानवता का वह हिस्सा है जो अभी भी निर्माणाधीन है. उनमें अधिक जीवन है. आध्यात्मिकता जीवन है, विशुद्ध जीवन! यह हमको जागृत करने से संबंध रखती है. योग आंतरिकता को संभालने का विज्ञान है. हम एक ऐसी आंतरिक संभावना पैदा करते हैं, जहां आनंदमय, उल्लासपूर्ण और शांत होना हमारी अपनी प्रकृति होती है - हमारे आस-पास जो होता है उसकी वजह से नहीं. एक बार जब हम ऐसे होते हैं, तब हमारा जीवन खुशी की खोज में नहीं जाता. हमारा जीवन हमारी खुशी की अभिव्यक्ति होता है.



निधि सोनी

क्षे.म.प्र.का., भोपाल

# युवा और परंपरा

**भ**ारतीय संस्कृति एक सामासिक संस्कृति है। संस्कृति, परम्पराएँ-संस्कृति का अहम हिस्सा होती हैं जो किसी स्थान विशेष के लोगों की विचारधारा और जीवन शैली को विस्तृत रूप में प्रभावित करती हैं। संस्कृति किसी समाज विशेष के रहन-सहन, खान-पान, बोली-विचार, रीति-रिवाज, कला-कौशल, धर्म-दर्शन, भाषा व साहित्य की विशिष्टता होती है और परंपरा इन विशेषताओं को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में अवरिक्त रूप से हस्तांतरित और संचारित होने की प्रक्रिया को कहते हैं। इस प्रक्रिया का वहन मानव समुदाय द्वारा ही किया जाता है, अर्थात् परंपरा समाज के लोगों और पीढ़ियों से संबन्धित तत्व है।

भारतीय परंपराएँ अपनी विविधता, प्राचीनता और विशेषताओं के लिए पूरे दुनिया में मिसाल के तौर पर प्रसिद्ध हैं। भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे पुरानी संस्कृतियों में से एक है। भारत में हर राज्य और जिले की अपनी एक विशिष्ट परंपरा और सांस्कृतिक गुणवत्ता है, जो उस राज्य और जिले को एक दूसरे से अलग बनाती है। इन परम्पराओं का पालन वहाँ की पीढ़ियों द्वारा ही किया जाता है। भारत में सामान्यतः एक पीढ़ी अपने बच्चों में अपने परम्पराओं का मनवाने और पालन करवाने के उपक्रम में लग जाती है। यह बालक वर्ग ही आगे चलकर उस परंपरा का वाहक बनता है। तभी तो हमारी प्राचीन परम्पराएँ और आस्थाएँ अभी भी जीवित हैं और फलफूल रही हैं।

युवा वर्ग जिसे क्रांति का द्योतक माना जाता है वही संस्कृति का पुरोधा भी होता है। अर्थात् परम्पराओं में बदलाव और परंपरा का समुचित वहन भी युवाओं द्वारा ही किया जाता है। हमें परंपरा, रूढ़ि और क्रांति के बीच साम्यता और विषमता को बारीकी से समझना आवश्यक है। जो परम्पराएँ समाज, मानव जाति और प्रकृति के कल्याण के लिए होती हैं उसे जीवित रखा ही जाता है वहीं दूसरी ओर जो परंपरा समाज और संस्कृति के विकास में बाधक होती है उसका लुप्त होना भी आवश्यक हो जाता है। कई ऐसी परम्पराएँ प्राचीनकाल में विद्यमान रही हैं जो समाज में, मनुष्यों में भेदभाव और असमानता उत्पन्न करती थीं, प्रकृति के लिए अभिशाप थीं जो कालांतर में नष्ट हो गयी या नष्ट होने की ओर अग्रसर है। उदाहरण के लिए अस्पृश्यता, सती प्रथा और भी कई ऐसे उदाहरण हैं जो समाज में एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य से भेदभाव और सामाजिक दूरी उत्पन्न करते रहे हैं। इन सभी चल रहे परम्पराओं का युवा समाज द्वारा ही उन्मूलन किया गया। यही नहीं उनके स्थान पर नई और तार्किक परम्पराएँ लागू हुईं।

हमारी संस्कृति और परम्पराएँ हमें भारतीय बनाते हैं। परंपराओं की वैज्ञानिक औचित्य ही परंपरा के जीवित रहने का साधन है। अर्थात् जो परम्पराएँ मानव जाति और प्रकृति के लिए रक्षक और पोषक हों वह परंपरा जीवित है और आगे भी रहेगी। उदाहरण के लिए भारतवर्ष को 365 दिनों में 366 त्योहारों का देश कहा जाता है। सभी त्योहारों की अपनी विशेषताएँ

और मनाने के तौर-तरीके हैं जो वर्षों से चले आ रहे हैं। दीपावली, छठ, मकरसंक्रांति और बैशाखी आदि त्यौहार जो विभिन्न राज्यों के विभिन्न आयोजन जो कि ऋतु- परिवर्तन और फसल की कटाई पर आधारित हैं अपनी-अपनी परम्पराओं और मान्यताओं के साथ आज भी लोगों द्वारा मनाए जाते हैं और इसमें युवा पीढ़ी के उत्साह और नेतृत्व को हम अनदेखा नहीं कर सकते। चाहे दिवाली की धूम हो, होली के रंग हों, बैसाखी-लोहड़ी के उल्लास या मकरसंक्रांति में पतंगबाज़ी की प्रतियोगिता; इन सभी त्योहारों और रीति-रिवाजों में युवा पीढ़ी आज भी उत्साह से भाग ले रही है और इसे आने वाली पीढ़ियों को सुपुर्दा भी कर रही है।

परंपरा और आधुनिकता : जिस प्रकार से परम्पराओं के वहन में युवा पीढ़ी का योगदान काफी महत्वपूर्ण है उसी प्रकार से आधुनिकता के क्षेत्र में भी युवा वर्ग ही अग्रणी भूमिका निभाता है। सामान्यतः परम्परा और आधुनिकता परस्पर विरोधी अवधारणाएँ मानी जाती हैं किन्तु ये आपस में पूरक भी होती हैं। जो परम्पराएँ आधुनिकता को अपने साथ लेकर चलने में सक्षम नहीं होती वे जड़ बनकर रूढ़ियों में परिवर्तित हो जाती हैं। और रूढ़ियाँ किसी भी समाज के लिए नुकसानदायक ही होती हैं।

समाज के विकास के लिए आधुनिकता और परंपरा में संतुलन बिठाना अति आवश्यक है और यह कार्य युवा वर्ग ही सही तरीके से कर सकता है। आज का युवा वर्ग परंपरा से विमुख नहीं है और आधुनिकता के साथ चलना उसकी आवश्यकता है। पश्चिम सभ्यता के बढ़ते प्रचार-प्रसार ने हमारी संस्कृति और परम्पराओं को काफी प्रभावित किया है। आज हमारे रीति-रिवाज, खान-पान और पहनावे में काफी बदलाव आए हैं और ये बदलाव पाश्चत्य सभ्यता से प्रभावित हैं। उदाहरण के लिए संगीत, पोशाक, वेश-भूषा, खानपान और भाषा-साहित्य आदि पर पाश्चत्य संस्कृति का प्रभाव काफी अधिक पड़ रहा है। युवा वर्ग इस मोह के चपेट में अधिक हैं। नशाखोरी, नैतिकता का पतन, शिक्षा के स्तर में गिरावट के कारण कहीं न कहीं हमारा युवा वर्ग पीछे छूट रहा है कुछ अवांछित परम्पराएँ अस्तित्व में आ रही हैं।

आज हमारे युवाओं को वैज्ञानिक सोच रखते हुये पाश्चत्य सभ्यता को अपनाने और किसी भी भारतीय परंपरा को खत्म करने के औचित्य पर पूर्व विचार और तार्किक विश्लेषण करने की आवश्यकता है। इस कार्य में युवा वर्ग ही अहम भूमिका निभा सकता है।



राजेश कुमार पंडित  
शे.का., हावड़ा

# युवा उद्यमी

उद्यम किसी बिजनेस का आधार होता है, कोई भी काम शुरू करना है उसके पहले ये जानना जरूरी है कि उसका उद्देश्य क्या है। उद्यम के स्थापित होने से लेकर बाज़ार में आने और फिर ग्राहकों के बीच अपनी पहचान बनाने तक की प्रक्रिया को उद्यम, उसको धरातल पर लाने वाले व्यक्ति या समूह को उद्यमी कहते हैं। जब कोई युवा, किसी नए विचार नई तकनीक के साथ किसी बिजनेस को शुरू करता है, युवा उद्यमी कहलाता है, बाज़ार का भविष्य कैसा होगा, ये एक युवा उद्यमी की नजर बेहतर तरीके से देख सकती है, युवा उद्यमी समाज का वो स्तम्भ है जिनके कंधों पर बेहतर कल का भार होता है, समाज के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आयामों में परिवर्तन का दायित्व इनके हिस्से आता है। युवा उद्यमी नई सोच और ऊर्जा से भरे हुये वो ऊर्जा पुंज हैं जिसकी रोशनी में हम उज्ज्वल भविष्य का सपना स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

इस तथ्य से हम भलीभाँति वाकिफ हैं कि किसी भी समाज या देश की उन्नति में वहाँ के युवाओं का विशेष योगदान होता है, किसी भी देश में युवा आबादी जितनी ज्यादा होती है वो देश उतनी ज्यादा तरक्की करता है, कारण है युवा पीढ़ी ऊर्जा से लबरेज होती है उनके पास नए विचारों का विशाल भंडार होता है, उसका सही दिशा में उपयोग करके कोई भी देश तेजी से आगे बढ़ सकता है, हमारा देश भारत इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है, युवा उद्यमी की उपस्थिति हमेशा से रही है, चाहे श्री जेआरडी टाटा हों, धीरुभाई अंबानी, स्टीव कुक या बिल गेट्स हों। एक युवा उद्यमी अच्छा डिग्रीधारक हो ऐसा जरूरी नहीं, बेशक उनके पास नए आइडिया होते हैं, समय की मांग क्या है, इसका खाका उनके दिमाग में होता है। फ़ेसबुक के संस्थापक ने फ़ेसबुक अपने कॉलेज के मित्रों को डिजिटल तरीके से जोड़ने और नेटवर्क बनाने के उद्देश्य से प्रारंभ किया था कॉलेज कैटीन की गपशप से बाहर ऐसा प्लेटफॉर्म दिया जिसमें दूरियों की कोई बाधता न रहे कोई कहीं भी रहे आपस में जुड़ा रहे आज हर उम्र का आदमी फ़ेसबुक का उपयोग कर रहा है। इसी प्रकार ऑनलाइन खरीददारी से जुड़ा विचार जेफ़ बेजोस के मन में था, उन्होंने देखा बाज़ार में प्रॉडक्ट तो बहुत हैं उनके लिए ग्राहक भी हैं, लेकिन उन तक कोई दूरदराज़ क्षेत्र में रहने वाला व्यक्ति खरीदे कैसे ये समस्या थी बस इसी आइडिया के साथ उन्होंने अमेजन की स्थापना की, आज दुनिया की सबसे ज्यादा ऑनलाइन शॉपिंग इसी के माध्यम से होती है, फंडा यही है, 'यह समझना जरूरी है जरूरत किस चीज की है, उसे उपलब्ध कैसे कराया जाए।' ओला, उबर के संस्थापक ने देखा युवा पीढ़ी कार में चलना पसंद करती है लेकिन हर कोई कार खरीद नहीं सकता, ऐसे में कुछ किराया देकर सफर का आनंद हर कोई ले सके, इसी आइडिया के साथ कंपनी की शुरुआत की गयी और आज दुनिया में सबसे ज्यादा उपयोग की जाने वाली टैक्सी सेवा के रूप में ये कंपनियां जानी जाती हैं। युवा उद्यमियों ने उद्यम की परिभाषा हमेशा बदली

है, परिवर्तन लाए गए हैं, आज भारी-भरकम मशीनरी और उद्योग लगाने की जगह जोमाटो जैसी कंपनी खुद के संसाधन लगाए बिना सफलतापूर्वक दौड़ रही हैं।

युवा उद्यमी में बहुत से गुणों का होना जरूरी है, जिसके बिना सफलता पाना संभव नहीं है जैसे-लगनशीलता, आत्मविश्वास, जोखिम प्रबंधन, दूरदर्शिता, नेटवर्किंग, लक्ष्य निर्धारण, और सीखने की कला आदि कुछ ऐसे आयाम हैं जिनके बिना बाज़ार में स्थापित होना मुश्किल है, सीखना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उद्यमिता का क्षेत्र बहुत विस्तृत है, असफलता, सफलता की पहली सीढ़ी है यदि किसी भी चरण में हमें असफलता मिलती है, तो उससे सीख के आगे बढ़ना सबसे बेहतर है। इस बात का अध्ययन बहुत जरूरी है कि गलती कहाँ हुई और उसको सुधारा कैसे जाए। दूरदर्शिता और लगनशीलता का मिश्रण किसी भी उद्यम को आगे ले जाने में बहुत जरूरी है, बिजनेस एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है जिसमें अनेक उतार-चढ़ाव और समय के साथ परिवर्तन आते हैं, कोई भी आइडिया समय की मांग पर कितना खरा उतरेगा इसका अनुमान लगाना बहुत जरूरी है, अधिकांश आइडिया न चलने के पीछे यही कारण होता है। एक युवा उद्यमी के पास उद्यम स्थापित करने के लिए मुद्रा का प्रबंध करना भी चुनौतीपूर्ण होता है। कोई भी उसमें पैसा तभी लगाता है जब आइडिया अलग होने के साथ लंबे समय तक टिकने में सक्षम हो। अंत में सबसे जरूरी है मजबूत नेटवर्क का होना, आज के प्रतिस्पर्धा वाले युग में बाज़ार में संबंध लॉन्ग-लिविंग होना चाहिए, जिसमें सबको तरक्की का मौका मिले, आज सोशल नेटवर्किंग का दौर चल पड़ा है, इसके द्वारा मजबूत नेटवर्क बनाया जा रहा है जिसका लाभ निश्चित ही आगे आने वाले समय में मिलने वाला है।

उद्यमिता एक ऐसा क्षेत्र है जो समुद्र में मोती ढूँढने के समान है, युवा उद्यमी जिनके पास सिर्फ आइडिया होते हैं, उसके बाज़ार में सफल होने की संभावना है, ये जानना बहुत मुश्किल और जोखिम भरा काम है, ऐसे में ये जानना कि ग्राहकों के पास मौजूदा समय में क्या समस्या हैं और उसका समाधान कैसे ढूँढा जाए उनको क्या पसंद आएगा तभी कोई आइडिया सफल हो सकता है। अभी वो समय गया जिसमें कुछ भी बेचो बिक जाएगा, आज का बाज़ार प्रतिस्पर्धा का युग है, चीजों को अलग नजरिए से देखना जरूरी है जिसे आपके प्रतिस्पर्धी नहीं देखते हैं। एक युवा उद्यमी हमेशा खुद में सुधार करता रहता है जिसके लिए निरंतर काम करते रहना, अध्ययन करना और अपने नेटवर्क को आगे बढ़ाते रहना, अपने अनुभव से सीखते रहना बहुत आवश्यक है।



पराग जैन  
के.का.मुंबई

# जैसलमेर एक अद्भुत शहर

**जैसलमेर** हमारे देश के राजस्थान राज्य का सीमावर्ती जिला है। यह जिला पाकिस्तान से बिल्कुल सटा हुआ है। इसे स्वर्ण शहर के नाम से भी जाना जाता है। बात है सन् 1996 ई. की हमने अपने 4 मित्रों के साथ इस शहर को देखने की योजना बनायी। हम मरुधर एक्सप्रेस से लखनऊ से जोधपुर पहुंचे। जोधपुर के आगे ट्रेन की सुविधा नहीं थी, क्योंकि मीटर गेज पटरी की ब्राडगेज में बदलाव की प्रक्रिया शुरू हुई थी जिसके कारण ट्रेन की सुविधा से हम वंचित हो गए। जोधपुर से जैसलमेर की दूरी लगभग 300 किमी. थी और बिल्कुल मध्य में पोखरण आता है। पोखरण के बारे में हमने बहुत सुना था कि सेना के सभी अभ्यास वहीं पर होते हैं।

हमने जोधपुर स्टेशन से बाहर निकलकर बस में बुकिंग की और बैठ गए, बस की यात्रा शुरू हुई, रास्ते में हमें बड़ी दूर तक फैले खाली मैदान, बालू और कुछ कटीले वृक्ष दिख रहे थे ऐसा लग रहा था कि इस शहर के रास्ते में कहीं भोजन एवं पानी मिलना बहुत मुश्किल होगा, धूप के कारण मृग मरीचिका दिखाई दे रही थी, धूप काफी बढ़ रही थी तभी पोखरण आ गया और वहाँ पर हमलोगों ने उतरकर कुछ नाश्ता किया और हम सभी ने यह अनुभव किया कि पोखरण जैसे कस्बे में भी जहां पीने का पानी मिलना कठिन था परंतु शीतल पेय पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध था। हम फिर बस में बैठ गए और आगे बढ़ गए। बालू ही बालू, बीच-बीच में ऊँट और हिरन दूरदराज़ पर भागते हुए नजर आ रहे थे। चूंकि हमने पहले कभी हिरनों को झुण्ड में भागते नहीं देखा था तो हमें बहुत मजा आ रहा था और हम अपना उस समय का शटर वाला कैमरा बार-बार क्लिक कर रहे थे, शाम तक हम जैसलमेर शहर पहुँच गए। बस के पहुँचते ही वहाँ पर होटलों के एजेंटों ने बस को घेर लिया वो हाथ पकड़कर खींच रहे थे, ऐसा लग रहा था कि वे हमें उठा ही ले जाएंगे। हमलोगों ने रात्रि में होटल में आराम करने का निर्णय लिया और रात का खाना खाकर सो गए। अब दूसरे दिन सुबह हमने पूरा दिन घूमने की योजना बनाई। हमने रात को एक जीप तय कर ली जो पूरे दिन का रु. 450 लेने वाला था।

सुबह लगभग 7 बजे जीप वाले ने हमलोगों को होटल से अपनी गाड़ी में बिठाया और हमारी यात्रा शुरू हो गयी, सबसे पहले हमलोग गड़ीसर तालाब पर गए -

**गड़ीसर तालाब** - यह तालाब बहुत ही सुंदर है हालांकि यह बहुत बड़ा नहीं है परंतु तालाब के बीच एक छोटा-सा टावर है जिसकी कलाकृतियाँ अद्भुत हैं। इस तालाब के एक तरफ कई इमारतें हैं जो राजा-रजवाड़ों के जमाने की कलाकृति एवं इंजीनियरों का गुणगान करती है। आमीर खान और जूही चावला की फिल्म “हम है राही प्यार के” का गाना “घूँघट की आड़ से दिलबर” की, शूटिंग इसी तालाब में अंदर बनी हुई आकृति के अंदर हुई थी, ऐसा सुनकर हम बहुत खुश हुए क्योंकि हमें इसकी जानकारी नहीं थी। उस दिन रविवार था कई स्कूलों के लड़के-लड़कियाँ भी शायद घूमने के लिए निकले थे इसलिए इस तालाब पर सुबह-सुबह काफी भीड़ थी, हमने कुछ फोटो खींचे, उसके बाद आगे बढ़े।

**जैसलमेर किला** - किले का बाहरी आवरण हमने रात में देख लिया था क्योंकि ऐसा लगता था कि शहर किले के ही चारों तरफ बसा हुआ है। किला अद्भुत है, ऐसा कहा जाता है कि जैसलमेर की एक चौथाई जनसंख्या किले के आसपास एवं इसके अंदर रहती है। हमने किले के अंदर प्रवेश किया और उसके अंदर रहने वाले लोगों से भी मिले। किले के अंदर एक मंदिर भी है, हमने मंदिर के भी दर्शन किए, किले के दूसरे किनारे से पूरा शहर दिखाई दे रहा था। किले के किनारे मोटे-मोटे गुंबद दिख रहे थे। ड्राईवर ने हमें बताया कि जैसलमेर का किला राजस्थान का दूसरा सबसे बड़ा किला है। हम तो अचंभित थे कि इतनी बड़ी आकृति को बनाने में कितना समय एवं कितना पैसा लगा होगा। वह किला जैसलमेर की शान है और उसकी खूबसूरती आज भी वैसी ही है।

जैसलमेर शहर को देखकर ऐसा लग रहा था कि यहाँ भारतीय कम विदेशी ज्यादा रहते हैं, हर जगह विदेशी यात्री एवं ऊंट बहुत अधिक

संख्या में थे. ऊंट के प्रति इतना प्यार हमने इससे पहले कभी नहीं देखा था. ऊंट भी 5 या 6 की संख्या में झुण्ड में दिख रहे थे और ऊंटवाले राजस्थानी पहनावे के थे और ऊंटों को रंगबिरंगे पहनावे से सजा के रखा था. जगह-जगह पर बड़े-बड़े कड़ाहे में दूध उबाला जा रहा था. हमलोग किले से बाहर निकले और रेस्टोरेंट में मारवाड़ी लस्सी पी, इतनी स्वादिष्ट लस्सी आज तक मैंने फिर कभी नहीं पी. लोगों ने बताया कि जैसलमेर में आना तो मारवाड़ी लस्सी जरूर पीना. लस्सी पीने के बाद हम पुनः आगे बढ़े और पटवा की हवेली पहुंचे. यह पाँच तले की इमारत थी और इसकी सुंदरता का क्या कहना. पूरी हवेली नक्काशी से भरी पड़ी थी, यह हवेली काफी संकरी गली में है और इसके अंदर पेंटिंग्स आदि इसकी शोभा बढ़ा रही थीं. हालांकि इसके बाद और भी 2-3 हवेली शहर के अंदर हैं परंतु हम शहर के बाहर जाने के विचार में थे.

**बड़ा बाग -** शहर के बाहर हम सबसे पहले बड़ा बाग देखने पहुंचे. यह लगभग शहर से 6 से 7 किमी. की दूरी पर था, यहाँ पर बहुत सारी आकृतियाँ गुंबद के आकार में काफी आकर्षक थीं. यह एक पहाड़ी पर स्थित है. यह पत्थरों को काटकर छतरी के आकार की बनाई गयी थी और ऐसा कहा जाता है कि राजा, रानी, राजकुमार एवं उनके परिवार के लोग यहाँ समय बिताते थे. हमलोगों ने वहाँ पर फोटोग्राफी की, कुछ विदेशी मित्र भी वहाँ मिल गए उनसे बातचीत भी की और उनके साथ फोटो खिंचवाई. विदेशियों के साथ फोटो खिंचाने से हम लोगों ने बहुत प्रफुल्लित हो रहे थे क्योंकि पहली बार था जब हम लोगों ने किसी विदेशी व्यक्ति से बातचीत की. उन लोगों में दो महिलाएं और एक पुरुष थे और वे जर्मन नागरिक थे. इसके बाद हमलोग आगे बढ़े और तजिया टावर देखने गए.

**तजिया टावर -** यह भी अपने आप में अनोखी कलाकृति है, यह टावर बादल महल परिसर के अंदर है. यह टावर 5 स्टोरी में है और इसका आकार तजिए के रूप में है और काफी पुराना है. इसकी बाल्कनियों की कलाकृति बहुत ही सुंदर और अद्भुत है. हम हवेली के बाहर काफी देर तक रुके रहे और बहुत सारी फोटोग्राफी की. राजस्थान के राजपूतों को याद करके हमलोगों ने एक दूसरे के साथ पंजा भी लड़ाया और शाम को पुनः शहर में वापस आ गए. वापस आने के बाद हमें पता लगा कि

यहाँ पर आग के ऊपर चलते हुए नृत्य होते हैं, हमने उसका भी लुत्फ उठाया. समझ में नहीं आ रहा इस नृत्य की प्रशंसा कैसे करें. इसे देखने के बाद ही आप इसका अनुभव कर पाएंगे.

दूसरे दिन हमारा कार्यक्रम सम (सनडुंस) देखने का था हमने उसकी बहुत प्रशंसा सुनी थी चूंकि यह स्थान शाम को ज्यादा रमणीय होता है इसलिए हम दोपहर के बाद सम देखने के लिए निकले. रास्ते में ऊंटों के झुण्ड एवं विदेशी नागरिकों को देखकर हम अत्यंत खुश हो रहे थे, हमें लग रहा हम बहुत मस्ती करने वाले हैं. लगभग 2 घंटे की यात्रा के बाद हम सम पहुंचे. शाम के चार बज रहे थे, वहाँ चारों तरफ बालू के बड़े-बड़े टीले थे, सिर्फ एक चाय की दुकान एक छोटे से घर के अंदर थी. बाकी सिर्फ बालू के बड़े-बड़े टीले, ऊंटों की भरमार, टीलों के ऊपर एक जगह पर राजस्थानी लोकगीत मटके के प्रयोग के साथ गाया जा रहा था, ये सब देखकर मजा आ गया. हमें लग रहा था हम जन्नत में आ गए हैं. हमने 50-50 रुपये में ऊंट का भाव किया और ऊंट के ऊपर बैठ गए. ऊंट काफी देर तक दौड़ता रहा, इसके पहले भी हमने ऊंट देखे थे परंतु ऊंट की सवारी का आनंद अलग ही था. हमारे एक मित्र ऊंट के भागते समय नीचे गिर गए लेकिन उन्हें ज्यादा चोट नहीं आयी क्योंकि बालू में चोट कहाँ लगती है. हमलोगों ने अपना शर्ट उतारकर कुश्ती भी लड़ी. एक जगह हमने देखा काफी भीड़ थी, हम भी वहाँ पहुंचे वहां कलवेलिया नृत्य चल रहा था. कुछ लड़कियां वहाँ के परंपरागत पहनावे में गजब का नृत्य कर रहीं थीं. उनके शरीर का लचीलापन देखते ही बन रहा था. अपने शरीर को पीछे से झुकाकर मुंह से सिक्के उठा ले रही थी. हमने काफी देर तक नृत्य देखा, अब आयी सूर्यास्त की बारी जिसको देखने के लिए हम इतनी दूर आए थे. सूर्य की लाल किरणें पीली बालू पर पड़कर बिल्कुल स्वर्ण जैसी लग रही थी शायद इसीलिए ही इस शहर का एक नाम स्वर्ण नगरी भी है. हमने बहुत सारी फोटो ली, कैमरे का भरपूर उपयोग किया. अंधेरा होने के बाद हमने चाय पी, जिसमें बालू की महक एवं स्वाद भरपूर था. उसके बाद हम वापस आ गए और दो दिन की इस यात्रा का समापन किया.

यह यात्रा इतनी सुंदर एवं रमणीय थी कि आज भी हमारे मानस पटल पर इसकी यादें अंकित हैं.



**वृजेश कुमार तिवारी**  
एसएसडी, के.का., मुंबई

# युवाओं का योगदान

युवा राष्ट्र का संरचनात्मक और कार्यात्मक ढांचा है। हर राष्ट्र की सफलता का आधार उसकी युवा पीढ़ी और उनकी उपलब्धियाँ होती हैं। युवा देश और समाज को नए शिखर पर ले जाते हैं। ये देश और समाज के जीवन मूल्यों के प्रतीक होते हैं।

समाज को बेहतर बनाने और राष्ट्र के निर्माण में सर्वाधिक योगदान युवाओं का ही होता है। श्रमशक्ति युवाओं के पास प्रचुर मात्रा में होती है। आज हमारे देश में प्रशिक्षित युवकों की बहुतायत है।

ऐतिहासिक समय से यह देखा जा सकता है कि हमारे राष्ट्र के लिए कई परिवर्तन, विकास, समृद्धि और सम्मान लाने में युवा सक्रिय रूप से शामिल हुए थे। बच्चा अपनी शिक्षा पूरी करता है और कुछ हासिल करने के लिए कुछ कौशल प्राप्त करता है।

स्वामी विवेकानंद जी ने राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका को महत्वपूर्ण माना है इसलिए उन्होंने युवाओं को क्रांतिकारी विचार दिये - 'उठो जागो और तब तक रुको नहीं जब तक अपनी मंजिल तक न पहुँच जाओ'। उनका मानना था कि नौजवान पीढ़ी अगर अपनी ऊर्जा का इस्तेमाल देश की तरक्की में करें जिससे राष्ट्र को एक नए मुकाम तक पहुंचाया जा सके। क्योंकि युवा ही वर्तमान का निर्माता एवं भविष्य का नियामक होता है। विश्व में जितने भी महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं उसमें युवाओं के लगन और बलिदान का अतुलनीय योगदान रहा है। हमारी युवा शक्ति देश की तकदीर और तस्वीर बदलने का जज्बा रखती है। अनुभवी लोगों का मार्गदर्शन, हमारी युवा शक्ति को अपनी सकारात्मक ऊर्जा राष्ट्रहित में लगाने को प्रेरित करता है।

भारत एक विकासशील और बड़ी जनसंख्या वाला देश है। देश की लगभग 65 प्रतिशत जनसंख्या की आयु 35 वर्ष से कम है। संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत सबसे बड़ा युवा आबादी वाला देश है। यह स्थिति वर्ष 2045 तक बनी रहेगी। अपनी बड़ी युवा जनसंख्या के साथ भारत की अर्थव्यवस्था नई ऊंचाई पर जा सकती है। परंतु इस ओर ध्यान देना होगा कि आज देश की बड़ी जनसंख्या बेरोजगारी से भी जूझ रही है। भारतीय सांख्यिकी विभाग द्वारा जारी आकड़ों के अनुसार देश में बेरोजगारों की संख्या 11.3 करोड़ से अधिक है। 15 से 60 वर्ष आयु के 74.8 करोड़ लोग बेरोजगार हैं, जो काम करने वाले लोगों की संख्या का 15 प्रतिशत हैं। यह अब तक बेरोजगारों की सबसे बड़ी संख्या है। वर्ष 2001 की जनगणना में जहां 23 प्रतिशत लोग बेरोजगार थे, वहीं 2011 की जनगणना में इनकी संख्या बढ़कर 28 प्रतिशत हो गयी। बेरोजगार युवा हताश हो जाते हैं, ऐसी स्थिति में युवा शक्ति का अनुचित उपयोग

किया जा सकता है। हताश युवा अपराध के मार्ग पर चल पड़ते हैं। वे नशाखोरी के शिकार हो जाते हैं और अपनी नशे की लत को पूरा करने के लिए अपराध भी कर बैठते हैं। इस तरह वे अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं। देश में हो रही 70 प्रतिशत आपराधिक गतिविधियों में युवाओं की संलिप्तता रहती है।

युवाओं के उचित मार्गदर्शन के लिए अति आवश्यक है कि उनकी क्षमता का सदुपयोग किया जाए, उनकी सेवाओं को प्रौढ़ शिक्षा तथा अन्य सरकारी योजनाओं के तहत चलाए जा रहे अभियानों में प्रयुक्त किया जा सकता है, वे सरकार द्वारा सुनिश्चित लक्ष्यों की प्राप्ति के दायित्व को वहन कर सकते हैं। तस्करी, कालाबाजारी, जमाखोरी जैसे अपराधों पर अंकुश लगाने में उनकी सेवाएं ली जा सकती हैं। युवाओं को राष्ट्र निर्माण के कार्य में लगाया जाए, राष्ट्र निर्माण का कार्य दुष्कर है। इसे एक साथ और एक ही समय में पूर्ण नहीं किया जा सकता, यह चरणबद्ध कार्य है। युवा इस श्रेष्ठ कार्य में अपनी क्षमता और योग्यता के अनुसार भाग ले सकते हैं। ऐसी असंख्य योजनाएं, परियोजनाएं और कार्यक्रम हैं, जिनमें युवाओं की सहभागिता सुनिश्चित की जा सकती है। युवा सामाजिक, आर्थिक और नवनिर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। वे समाज में प्रचलित कुप्रथाओं और अंधविश्वास को समाप्त करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। दहेज प्रथा जिसके कारण न जाने कितनी महिलाओं पर अत्याचार किए जाते हैं, समाज में छुआछूत, उंच-नीच और जात-पात की खाई भी बहुत गहरी है। आतंकवाद के प्रति भी युवाओं में जागृति पैदा करने की आवश्यकता है।

केवल राष्ट्रीय युवा दिवस मना कर स्वामी विवेकानंद जी के स्वप्न को साकार नहीं किया जा सकता और न ही युवाओं के प्रति अपने दायित्व को निर्वाह किया जा सकता है। संयुक्त राष्ट्र संघ के निर्णयानुसार वर्ष 1985 को अंतरराष्ट्रीय युवा वर्ष घोषित किया गया। पहली बार वर्ष 2000 में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस का आयोजन आरंभ किया गया। संयुक्त राष्ट्र ने 17 दिसंबर 1999 को प्रत्येक वर्ष 12 अगस्त को अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की थी। अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस मनाने का अर्थ है कि सरकार युवा के मुद्दों और उनकी बातों पर ध्यान आकर्षित करे।

निःसंदेह युवा देश के विकास का एक महत्वपूर्ण अंग है। युवाओं को देश के विकास के लिए अपना सक्रिय योगदान प्रदान करना चाहिए। समाज को बेहतर बनाने और राष्ट्र निर्माण के कार्यों में युवाओं को सम्मिलित करना अति महत्वपूर्ण है तथा इसे यथाशीघ्र एवं व्यापक स्तर पर किया जाना चाहिए। इससे एक ओर तो वे अपनी सेवाएं देश को दे पाएंगे दूसरी ओर इससे उनका भी उत्थान होगा।

राजू टी शेटी  
क्षे. का., कोट्टायम



# युवा और उनकी मानसिकता

“हमारे जमाने में .....” यह वाकई हर किसी ने अपने पहले की पीढ़ी को सुनाया है, हर पीढ़ी को लगता है कि जो उनका समय था वही सबसे अच्छा था. जो हमने जीने के लिए संघर्ष किया वो आज की पीढ़ी को नहीं करना पड़ रहा है और नई पीढ़ी की तुलना में वो खुद को ज्यादा समझदार जताने की कोशिश करते हैं .

अगर हम आज के युवाओं के बारे में सोचें तो उनकी तुलना हमारे जमाने से करना कितना गलत है यह समझ आता है.

पहली बात तो ये है कि आज के युवा को हमारे जैसी परिस्थितियों का सामना करने की नौबत ही नहीं आती वह अपने माँ-बाप की इकलौता या इकलौती संतान होते हैं. ज्यादा-से-ज्यादा उसका एक भाई या बहन रहता है, ज़्यादातर माँ-बाप अपने बच्चों को जरूरत हो या न हो कई वस्तुएं बिन मांगे ही दिलवा देते हैं, इससे ये होता है कि कई दिनों से दिल में जिस की आस लिए बैठे हैं, जिसका बहुत लंबा इंतजार किया है वो चीज पिताजी ने लाकर दी तो जो आनंद मिलता है, उसका इन्हें पता ही नहीं है और किसी वस्तु के ना मिलने से होने वाली त्याग की भावना या अपने अविभावक की विवशता को समझना जैसी बात जानते ही नहीं.

आज का युवा सच में भाग्यशाली है, तकनीक उनकी उँगलियों पर है, इनको खत, टेलीग्राम, ट्रंक कॉल आदि चीजों का पता ही नहीं. हर पल की खबर देनेवाला मोबाइल जो है इनके हाथों में. ये क्या जानें जब अपना बेटा दूर देश नौकरी पर जाता है तो दो-तीन दिन बाद ‘ठीक से पहुँच गया’, ये टेलीग्राम पढ़कर उस माँ के दिल को कितना सुकून मिलता है. परदेस गए अपने पति की एक चिट्ठी के लिए पत्नी दिन-रात आँखों में इंतजार लिये रहती है और जब वो चिट्ठी आती है तो उसके दिल का हाल क्या होता है. नई नवेली दुल्हन जब ससुराल से अपनी माँ को खत लिखती है तो क्या नहीं होता उस खत में. माँ का कलेजा आंखों से अश्रु बनकर निकलता है, ‘लेकिन ये इन युवाओं की कल्पना से परे है. वो अनुभव, वो मानसिक सुकून इन युवाओं की समझ से बाहर है. इस वजह से धीरज शब्द इनकी डिक्शनरी से गायब हो गया है’

इन्हें सब कुछ फास्ट चाहिये, इनका युवा होना भी तो फास्ट हो गया है, बचपन फास्ट हो गया और और उसी गति से जल्दी पीछे छूटता गया है. हमने अपना बचपन लगभग 15 साल जिया है वहीं आज 8 साल का बच्चा भी बच्चा नहीं रह गया है. जल्दी सोना, जल्दी उठना ये इन्हें हजम ही नहीं होता, देर रात तक वेबसीरीज़ देखना, सुबह देर से उठना, जल्दी जल्दी ऑफिस या कॉलेज जाना ये इनके लिए आम बात है.

हाथ में आए मोबाइल से वो जरूरत की सारी चीजें यूँ घर बैठे ही मिनटों में पा सकते हैं, किसी भी जानकारी के लिए गूगल ट्रूथ लेते हैं, कुछ पाने के लिए मेहनत करनी पड़ती है, ये इन्हें मालूम ही नहीं. मेहनत करने की मानसिकता खत्म हो गई है, वो ज्यादा आलसी होते जा रहे हैं.

आज के युवा स्वतंत्र विचारों के हैं, वो ज्यादा प्रैक्टिकल है. उन्हें मालूम है कि जीवन में उन्हें क्या करना है, उनकी स्वतन्त्रता, उनकी उन्मुक्ता उनके लिए बहुत मायने रखती है, ‘मुझे जो अच्छा लगे, मुझे जो पसंद हो, मेरी जो मर्जी हो वो मैं करूंगा/करूंगी’, ये उनकी मानसिकता है. बहुत सारी शॉपिंग, घूमना-फिरना, खाना-पीना ये उनकी ज़िंदगी का हिस्सा है. मस्ती में जीना उन्हें अच्छा लगता है.

आज का युवा मानसिक तनाव से भी गुजर रहा है, अच्छे अंक, अच्छा कॉलेज, अच्छा कैरियर, अच्छी नौकरी, अच्छा घर, अच्छा पार्टनर, अच्छी ज़िंदगी. यह सब पाने के लिए वो भाग-दौड़ करता है. उन्हें लगता है कि यही जीवन है. 40-50 साल पहले जो बेटा अपने पिताजी के सामने खड़े होने से कतराता था आज उसका ही बेटा उसके सामने अपनी राय रखने में या अपनी बात मनवाने में बिल्कुल नहीं हिचकिचाता.

एक और चीज इन युवाओं में नजर आती है और वो है समानता. उनके दिमाग में ऊँच-नीच, जातिवाद, लिंग-भेद ये भाव नहीं होते, घर के काम में लड़का-लड़की दोनों हाथ बटाते हैं. लड़का और लड़की एक दूसरे के पूरक बनने की कोशिश कर रहे हैं.

आज के युवा को पता है कि उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है. उन्हीं की भाषा में कहें तो- ‘सोर्टेड’ होते हैं. लेकिन वो स्वार्थी नहीं हैं उन्हें अपने घर के प्रति प्यार है. माँ-बाप के प्रति आदर है. उन्हें लगता है कि अपने माँ बाप भी टेक्नोलोजी में साक्षर हों इसलिये वो उनके शिक्षक बन जाते हैं.

यही युवा सामाजिक आपत्ति आने पर डटकर मदद के लिए तैयार हो जाता है. फिर वो कोरोना काल हो या बाढ़ जैसी आपत्ति हो, ये युवा ही हैं जो जगह-जगह से सामान जुटाकर मदद पहुँचाते हैं, लॉकडाउन में अपने आस-पड़ोस के लोगों की जरूरत की सामग्री लाकर देते हैं.

आज का युवा इक्कीसवीं सदी का युवा है जो निडर है, कुछ कर दिखाने का जज्बा है, अपने हुनर से अपनी नई पहचान बनाने की वो हमेशा कोशिश करता है. इस बदलती दुनिया में वो अपने आप को बहुत अच्छी तरह से सँभाल रहा है.

हर दशक के युवा की अपनी चुनौतियाँ और अपने अवसर हैं.

हाँ ये सही है कि फिर भी आज का युवा बीस तीस साल बाद अपनी नई पीढ़ी को यही सुनाएगा कि ‘हमारे जमाने में.....’



जयश्री नाईक

शिवाजी रोड शाखा, पुणे (पूर्व)

# युवा और डिप्रेशन



**डिप्रेशन** जिसे हिंदी में अवसाद भी कहते हैं, इसे एक मानसिक विकार की श्रेणी में रखा जाता है। इसे हम व्यक्ति के रोजमर्रा के जीवन में हस्तक्षेप करने वाली दुःख, हानि या गुस्से की अनुभूति के रूप में भी समझ सकते हैं।

डिप्रेशन कोई दुर्लभ बीमारी नहीं है बल्कि इसके विपरीत यह एक बेहद आम बीमारी है। विशेषकर युवाओं में तो यह अक्सर पाई जाती है।

**आइए जानते हैं हैरान कर देने वाले कुछ तथ्य**

1. युवाओं की मृत्यु का तीसरा मुख्य कारण आत्महत्या है।
2. हर 100 मिनट में एक युवा अपनी जान लेता है।
3. एक अध्ययन के अनुसार 20% प्रतिशत युवा डिप्रेशन का शिकार हैं। अर्थात् हर दस में से 2 युवा डिप्रेशन से ग्रस्त हैं।
4. डिप्रेशन के शिकार केवल 30% युवाओं का इलाज हो रहा है।

नोट: कुछ युवाओं में डिप्रेशन का शिकार होने की ज़्यादा संभावना होती है जैसे -

1. युवतियों में डिप्रेशन का प्रतिशत युवकों से लगभग दोगुना है।
2. हिंसा के शिकार या ऐसे बच्चे जिन पर ज़्यादा ध्यान नहीं दिया गया है उनमें जोखिम ज़्यादा रहता है।
3. किसी लाइलाज बीमारी या शारीरिक कठिनाई से जूझने वाले युवा।
4. ऐसे युवा जिनके परिवार में किसी को डिप्रेशन की समस्या रही हो। 20-50% तक डिप्रेशन के मरीज़ युवाओं में पाया गया है की उनके परिवार के किसी सदस्य को डिप्रेशन अथवा कोई अन्य मानसिक बीमारी होती है।
5. ऐसे युवा जिन्होंने कोई सदमा झेला हो या घर में कोई दिक्कत रही हो जैसे माता-पिता का अलगाव या उनकी मृत्यु।

कैनसस यूनिवर्सिटी में फ़ैमिली स्टडी एंड ह्यूमन सर्विसेज़ के प्राध्यापक

टोनी ज्यूरिक का कहना है कि 'युवा खुद को अजेय/मज़बूत समझते हैं, इसलिए जब भी वह किसी मानसिक वेदना से गुजरते हैं तो निराशा से भर जाते हैं और यह स्वीकार कर लेते हैं कि जीवन में उनका कोई नियंत्रण नहीं है.'

**क्या आज के युवा जीवन की कठिनाइयों के लिए तैयार नहीं हैं?**

कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि हमने अपने युवाओं को अवास्तविक अपेक्षाएँ रखने वाला बनाया है। हमेशा अच्छा महसूस करने का संदेश देते-देते हम आने वाली पीढ़ी को कठिन परिस्थितियों का सामना करना या जटिल भावनाओं को संभालना नहीं सिखा पाते।

युवावस्था जीवन का एक कठिन पड़ाव है। अपने करियर की शुरुआत करना, कमाई का प्रबंध, प्रेम की तलाश या फिर पहली बार अपने निर्णय खुद लेना, ये सरल नहीं हैं और हर बार परिणाम हमारी इच्छा के अनुरूप नहीं होते। इसलिए दुःख और निराशा की अनुभूति सामान्य बात है। किंतु सामान्यतः ये अनुभूति कुछ समय में चली जाती है। यदि यह भावनाएं लम्बे अरसे तक आपके दिमाग में स्थिर हैं तो अवसाद यानी डिप्रेशन का रूप ले लेती हैं और इसके उपचार की आवश्यकता है।

लक्षण:

- ऐंजाइटी
- बात-बात पर चिढ़ना और गुस्सा आना
- दुःख एवं निराशा
- ध्यान लगाने, याद रखने में या निर्णय लेने में कठिनाई
- सोने में कठिनाई
- आलस और ऊर्जा की कमी
- खुद को चोट पहुँचाने के विचार
- सामान्य से अधिक सोना
- भूख ना लगना या भूख से ज़्यादा खाना;मोटापा



अलग-अलग लोगों में डिप्रेशन के अलग रूप पाए जाते हैं। कई बार हम इसे सामान्य दुःख की अनुभूति समझ कर अनदेखा कर देते हैं।

यह हमारे दैनिक कामकाज को तो प्रभावित करता ही है साथ ही यह आपके रिश्तों को प्रभावित कर सकता है और कुछ लाइलाज बीमारियों का कारण भी बन सकता है।

### चेतावनी

ऐसे कई लक्षण हैं जिनको हम अपने आसपास ख़ास कर युवाओं में देख सकते हैं। ये लक्षण हमारे प्रियजनों की मानसिक स्थिति की चेतावनी हो सकते हैं। इन्हें गम्भीरता से लेकर हम किसी बड़ी दुर्घटना से बच सकते हैं। ध्यान दें:

- ऊर्जा हीनता
- विभिन्न प्रकार के नशे
- अकेले में अधिक समय बिताना (माता-पिता और करीबी मित्रों से दूरी बनाना)
- शारीरिक समस्याएँ (सिर दर्द, भूख, नींद आदि की समस्या)
- मृत्यु या आत्महत्या के बारे में चर्चा करना
- घर से दूर भागना
- पहनावे की तरफ ध्यान न देना
- खेल-कूद या किसी भी गतिविधि में रुचि न लेना, कोई शौक नहीं।

ऐसे लक्षणों को देखने पर व्यक्ति से बात करके सही कारण का पता लगाया जा सकता है और उपचार अथवा उचित मार्गदर्शन की ओर अग्रसर किया जा सकता है।

### हस्तक्षेप और उपचार

समाज के वर्तमान स्वरूप में हम अक्सर दूसरों के मामलों में हस्तक्षेप करने से बचते हैं। और ये मान लेते हैं कि हर व्यक्ति अपनी समस्या खुद सुलझाने में सक्षम है। लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि समाज के रूप में यह हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम कमजोर समय में व्यक्ति विशेष का सहारा बनकर खड़े हों।

भारी डिप्रेशन से उबरने वाले ज़्यादातर लोगों ने इस बात की पुष्टि की कि वह आज इसीलिए ज़िंदा हैं क्योंकि कुछ समझदार लोगों ने न सिर्फ़ उनकी परवाह की बल्कि सही समय पर हस्तक्षेप करके उपचार में सहायता की।

### क्या डिप्रेशन से बचा जा सकता है ?

ऐसा माना जाता है कि डिप्रेशन से बचने के कोई सिद्ध उपाय नहीं हैं। चूँकि डिप्रेशन का कारण समझ पाना कठिन है अतः इससे बच पाना भी लगभग नामुमकिन हो जाता है।

किंतु यदि एक बार आप जीवन में डिप्रेशन की कड़ी का सामना कर चुके हैं तो भविष्य में आने वाले डिप्रेशन से आप बच सकते हैं। जीवनशैली के किन परिवर्तनों और उपचार से आपको पूर्व में सहायता मिली उनसे सीख कर या उन्हें पुनः अभ्यास में ला कर।

### कुछ निम्नलिखित तकनीक उपयोगी हो सकती हैं:

- नियमित व्यायाम
- पूरी नींद
- उपचार पूरा करना
- तनाव में कमी
- लोगों के साथ मज़बूत संबंध बनाना

इसके अलावा भी कुछ तकनीक डिप्रेशन से लड़ने में बहुत कारगर साबित हो सकती हैं।

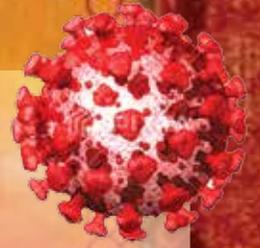
ऐसा माना जाता है कि युवा ही हमारा भविष्य हैं अतः यदि हमारा युवा अंधकार में है तो इसका अर्थ है कि हमारा भविष्य भी अंधकारमय होगा। इस अंधियारे को उजाले में केवल ज्ञान की रोशनी और सद्भावना की ऊष्मा से ही बदला जा सकता है। वर्तमान परिस्थितियों में डिप्रेशन की लड़ाई किसी अकेले की नहीं हम सभी की लड़ाई है।

डिप्रेशन सबसे ज़्यादा पाया जाने वाला मानसिक रोग है। लेकिन फिर भी लोगों में इसके प्रति जागरूकता बहुत कम है। कुछ लोग इसे सामान्य दुःख की अनुभूति समझ कर हल्के में ले लेते हैं और कुछ लोग आज भी मानसिक बीमारी के नाम पर डॉक्टर के पास जाने से घबराते हैं। ज़रूरत है कि हम सभी एक दूसरे की मानसिक स्थिति के प्रति सजग रहें और किसी के प्रति कोई भी अवधारणा बनाने से बचें।



**ज्योति सिंह**  
क्षे.का., पुणे (पश्चिम)

# श्रीव्य जिंदगी वकी !



छुत पर लटकते पंखे को देख मेघना गहरी सोच में डूब गयी 'इतनी भागदौड़, इतनी कमाई, इतनी शानशौकत किस काम की अगर मैं इस सेंटर से बाहर ही न निकल पाई,' क्या यह मेरा आखरी समय है? क्या इसके बाद मैं अपने परिवार वालों को कभी देख न पाऊंगी?...क्या मुझे मेरे जिंदगी के आखरी पल इसी कक्ष में जहाँ सिर्फ ऑक्सीजन की कृत्रिम मशीन, दवाईयों की भद्दी बदबू और आजू-बाजू के कक्ष में पड़े हुए मरीज और दो-चार बार आने वाले डॉक्टरों के बीच गुजारनी होगी?...अब तक की सारी छोटी-बड़ी बातें उसके जहन में इस तरह नाच रही थीं जैसे कि सरिता के प्रवाह पर फेंके पत्थर से वलय उठकर बूंदें नाचने लगती हैं.

मेघना करीबन पैतालीस की उम्र वाली कॉलेज प्रोफेसर... घर में दस साल की बेटी अनु, बारह साल का बेटा विभोर, पति राकेश और सास ससुर.... बड़ा घर उसमें नौकर-चाकर, बगीचा, आंगन.... पर मेघना ने कभी इसे एक नजर से देखा ही नहीं वह तो बस अपने रुतबे और दिखावे में रहती थी. पति का अच्छा बिज़नेस था, पर दोनों न एक दूसरे को समय दे पाते, न ही बच्चों को, सास-ससुर को तो पूछना दूर ही था.

चीन के वुहान शहर से होता हुआ कोरोना का राक्षस सारे देश में फैल रहा था. जब प्रधानमंत्री जी ने आकस्मिक देशव्यापी लॉकडाउन की घोषणा की तो लगा यह क्या है. घर में बंद होने से क्या होगा पर पता न था कि यह राक्षसरूपी कोरोना सच में कितना भयावह है. दो दिन बाद चौबीस मार्च को फिर से घोषणा हुई कि कोरोना की श्रृंखला को तोड़ने के लिए पच्चीस मार्च से पूरे देश में इक्कीस दिन का सम्पूर्ण लॉकडाउन रहेगा. घर में अब तक मेघना का किसी से सवांद नगण्य था. इस समय उसे लग रहा था कि वह नजरबन्द हो गयी हो. तिलमिलाती हुयी मेघना को देख सासुमाँ बोली 'स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए यह जरूरी है. सासुमाँ को देखते मेघना को विचार आया 'यह प्रत्येक स्थिति को जरूरी जिम्मेदारी मानते हुए तादात्म्य बना लेती हैं या ऐसी असंपृक्त हो गयी है कि स्थिति से फर्क नहीं पड़ता.'

बच्चे दादी को पूछने लगे दादी यह लॉकडाउन क्या है, दादी मुस्कराते हुए बोली 'लॉकडाउन मतलब ताला बंदी. हम घर में हैं इसलिए सुरक्षित हैं.' दादी और नाती के इस रिश्ते को इतने नजदीक से मेघना कितने दिनों बाद देख रही थी. अपने काम और रुतबे को लेकर वह इतनी व्यस्त थी की उसे

आजू-बाजू की छोटी-छोटी खुशियाँ दिखायी नहीं देती थी पर अब तो इक्कीस दिन बिताने थे.

सुबह से टीवी पर कोरोना-कोरोना की खबरें देख कर सब घबरा जाते थे. समय बिताने के लिए क्या करें, मेघना सोचने लगी. सुबह देर से उठी तो देखा सासुमाँ ने सब के लिए चाय-नाश्ता बनाया था. घर के मंदिर में दिया लगा हुआ था जिसे देख मन एक नई कली की तरह खिल उठा. मेघना की सासुमाँ हर रोज सुबह उठकर ससुरजी के लिए चाय बनाती थी और दोनों बगीचे में साथ बैठकर चाय पीते थे. भले ही घर में नौकर हो पर ससुरजी को सासुमाँ के हाथ की चाय ही अच्छी लगती थी. बगीचे में वह दोनों पौधे की गुड़ाई करते थे. पौधों को पानी डालना उनकी देखभाल करना उन्हें अच्छा लगता था और यह सब करते-करते वह अपने विचार भी एक दूसरे के साथ बाँटते थे. कितनी छोटी सी बात थी पर कितना सुकून था.

मेघना को लगता था कि वह पूरी तरह गतिहीन हो गयी है. फिर उसने सोचा थोड़ा व्यायाम कर ले ताकि रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाई जाये. टीवी और मोबाइल का अत्याधिक प्रयोग दिमाग पर असर डाल रहा था. असहायता और निराशा कनपटियों में सनसनाहट भर रही थी. भयावह खबरें बता रही थी कि दुनिया अंत की और जा रही है. दिल बैठा जा रहा था. स्मृति मंद पड़ रही थी. घर के सारे सदस्य अब साथ मिलकर खाना खाने लगे थे. ससुरजी बताते थे कि कितनी सावधानी से अपनी देखभाल करनी चाहिए. मुँह पर मास्क लगाना चाहिए, दूसरों से दूरी बनाकर बात करनी चाहिए, बार-बार हाथ धोने चाहिए. सासुमाँ तुलसी, अदरक, काली मिर्च, हल्दी और दालचीनी मिलाकर काढ़ा बनाकर सबको याद से सोते समय देती थीं. उन्हें देख मेघना सोचने लगी, घर की जिम्मेदारी इन्होंने इतनी अच्छी तरह उठाई है इसलिए मैं आराम से काम कर पाती हूँ और मैं कभी इनको धन्यवाद भी कह नहीं पायी. आज पता चला घर के बड़े बुजुर्ग का घर में होना आशीर्वाद होता है, बोझ नहीं. अरसा हुआ इनका सुख-दुःख नहीं पूछा, साथ बैठ कर चाय नहीं पी. काम और उसके अहंकार में इतनी डूबी थी कि बाकि कुछ मुझे सोचना गवारा न था. पहले जब वह मेरे साथ चाय पीती थी, बातें करती थी, मुझे लगता था व्यवधान डाल रही हैं. उन्हें उपेक्षित करने के लिए अखबार पढ़ने लगती थी, इधर-उधर कॉल करती थी. उन्हें जब यह समझ आया तो उन्होंने साथ बैठना छोड़ दिया.

शाम को वह बगीचे में आयी तो बच्चे दादाजी के साथ खेल रहे थे. उसने बच्चों से पूछा “क्या मैं खेलूँ तुम्हारे साथ” बच्चे अचरज से एक-दूसरे कि और देखने लगे, उनके लिए यह पहली बार था, कि मेघना खेलने के लिए पूछ रही थी वरना वह तो सिर्फ पढ़ाई के बारे में ही पूछती थी या डांटती थी. मेघना समझ गयी उसके और बच्चों के बीच अब एक दीवार सी आ गयी थी. वह सोचने लगी मैंने क्या-क्या खो दिया है.....

बगीचे की और देखते ही मन प्रसन्न हो रहा था. सच में प्रकृति हमें कितना कुछ देती है पर हम ही उसे नजर अंदाज करते रहते हैं. बगीचे की साफ हवा ने दिल की उदासीनता को ऐसे दूर किया जैसे पुरानी तस्वीर पर बैठे धूल को साफ करके मन में खुशी की लहर दौड़ती हो. कितनी मेहनत से ससुरजी ने इसे बनाया था, चारों तरफ उड़ रही तितलियों, काले भंवर, मधुमक्खियों को कब से नहीं देखा था, गिरगिट, गिलहरी को दौड़ते नहीं देखा था. आज मालूम हुआ यहाँ इतने जीव बसते हैं.

तुलसी, पुदीना, कडीपत्ता, एलोवेरा, गिलोय कितना कुछ लगा हुआ था. बगीचे की सफाई और देखरेख के लिए ससुरजी को वाहवाही मिलनी चाहिए थी पर मैं हमेशा सोचती थी कि ये खाली बैठे रहते हैं. अपने आस-पास की वास्तविकताओं को देखने का, प्रकृति के सानिध्य में थोड़ा वक्त बिताने का ख्याल नहीं आता था. इस लॉकडाउन ने यह सब सिखा दिया. मेघना थोड़ी देर बाद घर के अंदर आयी तो राकेश बैठे थे. मुस्कुराते हुए उन्होंने कहा बगीचे में टहलना अच्छी बात है, धूप में भी रहा करो इम्युनिटी बढ़ानी चाहिए. मेघना सोचने लगी कल तक किसी के जहन में नहीं था यह शब्द आज सब की संपत्ति की तरह हो गया. राकेश की आवाज ने मेघना को विचारों के भंवर से बाहर निकाला और सिर हिला कर वह चली गयी.

कक्ष में आ रही मशीन की बीप की आवाज ने और बाजू के कक्ष से आ रही कुछ गड़बड़ की आवाजों ने मेघना को फिर से विचारों के आसमान से सच्चाई की जमीं पर ला खड़ा किया. नियमित जांच करने आयी परिचारिका से पूछा तो पता चला बाजू के कक्ष में भर्ती मरीज कोरोना का शिकार हो गया और उसे कोई घरवाले भी नहीं देख पाएंगे. सारी प्रक्रिया अभी अस्पताल वाले ही करेंगे. घरवालों के हाथ सिर्फ एक प्रमाण पत्र रह जायेगा. मेघना फिर से सोचने लगी आखरी बार भी घरवाले देख न पाए..... हाय कैसी यह मज़बूरी! क्या है जीवन, क्या है आखरी सच. अकेले ही आना, अकेले ही जाना बस पीछे यादें छोड़ जाना अच्छी या बुरी.... आप पर निर्भर करता है.

कार से अस्पताल आते देखा था तो पुलिसवाले बंद घरों के चबूतरों पर बैठकर घर से लाया खाना खा रहे थे. सोचा ये लोग न चैन से खा पाते हैं, न सो पाते हैं. लोगों की नौकरी जाते देखा, भूख से लोगों को तिलमिलाते हुए देखा. डॉक्टरों को, पुलिस को कोरोना हो रहा है. यह बेचारे उन जगह पर सेवा दे रहे हैं, जहाँ जाते हुए लोग डरते हैं. कुछ दिन पहले मेघना की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटिव आयी थी.

नन्हें वाइरस ने कितना नजरिया बदल दिया है. हमारी जरूरतें कम हैं इतना तामझाम पता नहीं क्यों जोड़ते हैं. जो अपने हिस्से में आया है, उस पर संतोष करना चाहिए, जो दूसरों के हिस्से का है उसकी कामना क्यों? जिस स्थिति को टाला न जाये उस स्थिति का सामना सकारात्मक भाव से करना चाहिए.

मेघना विचारों के चक्रव्यूह में फिर से चली गयी. राकेश से आखरी बार कब प्यार से बात की थी, कब उनसे प्यार से चिंता जताई थी. कब फोन करके पूछा था कि तुमने खाना खाया. कब..... याद नहीं आ रहा था. तब लग रहा था भगवान मैंने थोड़े जो भी पुण्य किये होंगे तो एक बार मुझे फिर से एक मौका दे दो जीने का. इस बार मैं जिंदगी खुल के जियूँ, इस बार मैं रिश्तों को पैसे से, अपने अहम् से ज्यादा अहमियत दूँ. इस बार बच्चों को कहूँ कि चलो मैं भी तुम्हारे साथ थोड़ा खेल लेती हूँ. सास-ससुर जी के साथ बैठकर उनके लिए चाय बनाकर बगीचे की हवा खाते गप्पे मारूँ. राकेश के साथ अपना सुख-दुःख बाँटूँ. बस एक बार.....

“मेघना मैडम अब आप ठीक हैं, आपकी दूसरी रिपोर्ट नेगेटिव आ गयी है. आज आपकी छुट्टी हो जाएगी.” परिचारिका के इस शब्द ने मेघना को गहरी सोच से बाहर निकाला और भगवान को मन ही मन में लाख-लाख धन्यवाद करते हुए मेघना अपना सामान समेटने लगी. आज से नयी मेघना अस्पताल के बाहर निकल रही थी.

जिंदगी की अहमियत को लेकर, रिश्तों के अपनेपन को लेकर, आसपास की प्रकृति को लेकर और सजगता से, नयी उम्मीद से, नए नजरिये से नयी मेघना घर के रास्ते पर अपनी नजर लगाए कार में बैठी थी... जैसे मानो उसने कोरोना से नहीं अपने अंदर के बुरे गुणों से लड़ाई जीती हो.....



स्मिता राहुल डबरे  
पाषाण शाखा, पुणे

## राजभाषा पुरस्कार

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा केवल राष्ट्रीयकृत बैंकों के लिए दिनांक 01 दिसंबर, 2020 से 28 फरवरी, 2021 के दौरान 'स्मृति आधारित अनुवाद टूल 'कंठस्थ' के माध्यम से आयोजित अनुवाद प्रतियोगिता में बैंक के राजभाषा अधिकारियों को 'प्रशस्ति-पत्र' प्राप्त हुआ

6000 से अधिक श्रेणी में डेटा अपलोड करने वाले जांचकर्ता



श्री नवल किशोर दीक्षित  
कें. का., मुंबई

6000 से अधिक श्रेणी में डेटा अपलोड करने वाले अनुवादक



सुश्री शमा सलीम शिकलगर  
कें. का., मुंबई

6000 से अधिक श्रेणी में डेटा अपलोड करने वाले अनुवादक



सुश्री गायत्री रवि किरण  
क्षे. का., सिकंदराबाद

जांचकर्ता श्रेणी



श्री विवेकानन्द  
कें. का., अनेक्स-हैदराबाद

अनुवादक श्रेणी



श्री जितेन्द्र गुप्ता  
कें. का., अनेक्स-हैदराबाद

अनुवादक श्रेणी



श्री राजीव रंजन कुमार  
कें. का., अनेक्स-हैदराबाद



नराकास, हैदराबाद द्वारा क्षे.म.प्र.का., हैदराबाद को वर्ष 2020-21 में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया. श्री के पी शर्मा, उपनिदेशक (कार्यान्वयन) द्वारा पुरस्कार ग्रहण करते हुए श्री योगानंद, उप महाप्रबंधक; श्री अमित शर्मा (मुख्य प्रबंधक), सुश्री गायत्री रवि किरण, राजभाषा अधिकारी.



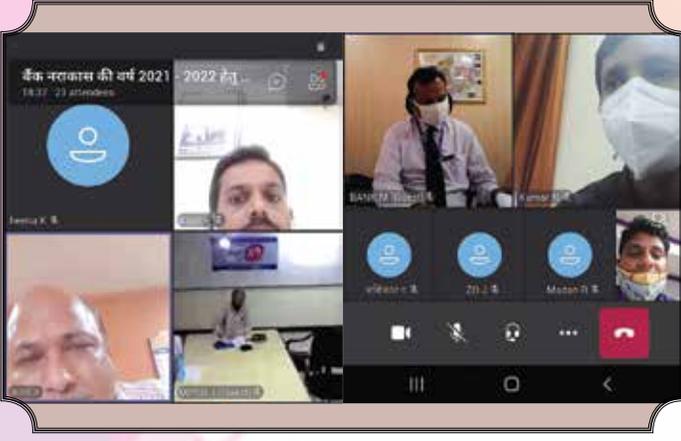
नराकास, कोषिककोड द्वारा क्षे.का., कोषिककोड को वर्ष 2020-21 में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया. कार्यालय के स्टाफ सदस्यों के साथ क्षेत्र प्रमुख, श्री टी.ए. नारायणन.



दुर्गापुर नराकास, दुर्गापुर स्टील प्लांट द्वारा क्षे.का. दुर्गापुर को राजभाषा कार्यान्वयन हेतु विशिष्ट पुरस्कार नराकास सचिव, श्री कामेन्दु मिश्र द्वारा प्रदान किया गया.



नराकास, उडुपी द्वारा क्षे.का., उडुपी को वर्ष 2020-21 में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया. नराकास अध्यक्ष, सुश्री लिना पिंटू द्वारा पुरस्कार ग्रहण करते हुए क्षेत्र प्रमुख, डॉ. एच.टी. वासप्पा.



दि. 28.06.21 को बैंक नराकास, जबलपुर की बैठक में क्षे.का., जबलपुर को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया. बैठक ऑनलाइन आयोजित की गई. बैठक में क्षेत्र प्रमुख, श्री महेंद्र श्रीवास्तव ने भाग लिया.



नराकास, अजमेर द्वारा अजमेर शाखा (जोधपुर क्षेत्र) को वर्ष 2020-21 में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया. समूह में उपस्थित शाखा के स्टाफ सदस्य.



नराकास, मेरठ द्वारा क्षेत्रीय कार्यालय, मेरठ को वर्ष 2020-21 में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया.



नराकास, गांधीनगर द्वारा क्षे का गांधीनगर को वर्ष 2020 के लिए श्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रोत्साहन पुरस्कार दिया गया.



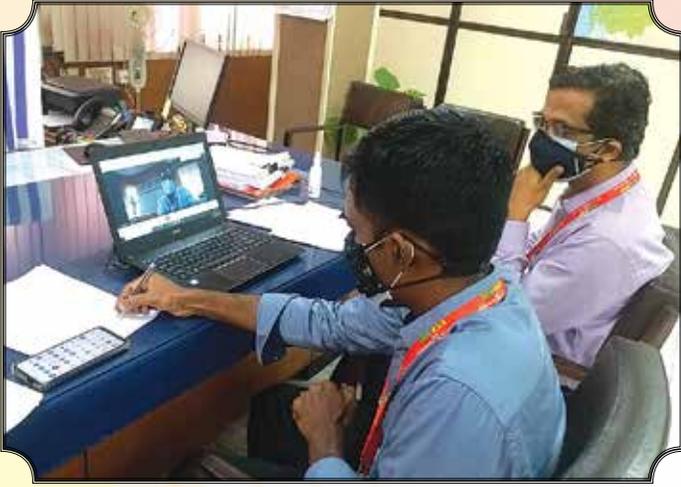
केनरा बैंक द्वारा आयोजित अखिल भारतीय अंतर बैंक हिंदी कहानी लेखन प्रतियोगिता 2020-21 में क्षे.का. राजकोट से श्री प्रभाकर नाथ वर्मा, मुख्य प्रबंधक को प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.



इंडियन ओवरसीज बैंक द्वारा आयोजित अखिल भारतीय हिंदी निबंध प्रतियोगिता में श्री विजय रामदास, प्रबन्धक, क्षे.का., शिवमोगगा को प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दि. 17.06.2021 को बैंक ऑफ बड़ौदा, नराकास द्वारा आयोजित 'भारतीय भाषाएँ क्विज प्रतियोगिता' में श्री दिनेश साद, मुख्य प्रबंधक, क्षे.का., राजकोट को द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



नराकास एर्णाकुलम, संयोजक यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की छमाही ई-बैठक दि. 16.06.2021 को नराकास अध्यक्ष श्री मंजूनाथ स्वामी सी जे, उप महाप्रबंधक की अध्यक्षता में आयोजित की गयी. इस बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में, श्री हरीश सिंह चौहान, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय कोच्चि के साथ एर्णाकुलम के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के कार्यालय प्रमुख उपस्थित रहे.



नराकास सीधी, संयोजक यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की छमाही ई-बैठक दि. 11.06.21 को नराकास अध्यक्ष एवं अग्रणी जिला प्रबंधक श्री गिरधारी लाल डोई की अध्यक्षता में आयोजित की गयी. इस बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में श्री हरीश सिंह चौहान, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय भोपाल के साथ सीधी के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के कार्यालय प्रमुख उपस्थित रहे.



नराकास रीवा, संयोजक यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की छमाही ई-बैठक दि. 10.06.21 को नराकास अध्यक्ष श्री राजीव रंजन की अध्यक्षता में आयोजित की गयी. इस बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में, श्री हरीश सिंह चौहान, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, भोपाल के साथ रीवा के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के कार्यालय प्रमुख उपस्थित रहे.



दि. 08.04.21 को श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन), उत्तरी क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय-1, दिल्ली द्वारा बाराँ रोड, कोटा शाखा का राजभाषा निरीक्षण किया गया.

दि. 15.04.21 को श्री के. पी. शर्मा, उप निदेशक (कार्यान्वयन), उत्तरी क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय-1, दिल्ली द्वारा क्षे.का., दिल्ली (दक्षिण) का राजभाषा निरीक्षण किया गया.

दि. 09.06.21 को श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन), उत्तरी क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय-1, दिल्ली द्वारा क्षे.का., अमृतसर का राजभाषा निरीक्षण किया गया.



दि. 22.06.21 को श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन), उत्तरी क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय-1, दिल्ली द्वारा माउंट आबू शाखा, उदयपुर का राजभाषा निरीक्षण किया गया.



दि. 21.04.21 को नराकास, कोषिककोड की अर्धवार्षिक बैठक में भाग लेते हुए श्री डी. महेश्वरय्या, क्षेत्र प्रमुख. साथ में उपस्थित है श्री राजेश के, वरिष्ठ प्रबंधक, राजभाषा.



बैंक नराकास, बड़ौदा के तत्वावधान में दि.02.07.21 को क्षे.का., बड़ौदा द्वारा एक वेबिनार का आयोजन किया गया. इस वेबिनार की अध्यक्षता श्री सत्यजीत महांती, क्षेत्र प्रमुख, बड़ौदा ने की एवं मार्गदर्शन हेतु बैंक ऑफ बड़ौदा से श्री संजय सिंह, उप महाप्रबंधक व प्रमुख (राजभाषा व संसदीय समिति) भी उपस्थित रहे. मुख्य वक्ता के रूप में श्री जी.डी. पंत, मुख्य प्रबंधक (संकाय), स्टाफ महाविद्यालय, बेंगलुरु ने सत्र लिया. वेबिनार में सदस्य बैंक व कार्यालयों से कुल 70 प्रतिभागियों ने भाग लिया.



दि. 08.06.21 को श्री सी. वी. मंजूनाथ, क्षेत्र महाप्रबंधक, अहमदाबाद द्वारा आणंद क्षेत्र की छमाही हिंदी गृह-पत्रिका 'यूनियन आणंद' के मार्च-2021 अंक का विमोचन किया गया. इस अवसर पर श्री राजेश कुमार झा, क्षेत्र प्रमुख; श्री सुनील कुमार, उप क्षेत्र प्रमुख; श्री परेश जे. शेठ, मुख्य प्रबंधक, श्री हरिन कुमार जानी और श्री सुनील कुमार गौतम उपस्थित रहे.



दि. 29.06.21 को क्षे. का., राजकोट द्वारा बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति राजकोट के तत्वावधान में ऑनलाइन 'हिन्दी शीर्षक लेखन प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया.



दि. 24.06.21 को कालिकट शाखा, क्षे.का.,कोषिककोड के स्टाफ सदस्यों के लिए आयोजित राजभाषा डेस्क प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन, श्री टी ए नारायणन, क्षेत्र प्रमुख द्वारा किया गया.

# शुषुव फूट - ड्रेगन फूट



ड्रेगन फूट बेल पर लगने वाले फल है, जो ज्यादातर मेक्सिको और सेंट्रल एशिया में पाया जाता है. लेकिन अब इसकी खेती भारत में भी होने लगी है. यह फल कैक्टेसीया फैमिली से है और दो प्रकार में आता है - एक सफ़ेद गूदे वाला और दूसरा लाल गूदे वाला! फल के बाहर की और स्पाइक्स होते हैं और वह अंदर की तरफ सफ़ेद होता है और इसमें काले रंग के बीज होते हैं. इसका तन गूदेदार और रसीला होता है. यह फल खाने में रसीला और काफी कुछ तरबूज की तरह मीठा होता है. एंटीऑक्सीडेंट, फायबर और विटामिन सी इस फल में भरपूर मात्रा में होता है. कई गंभीर बीमारियों से रिकवरी में यह फल मदद करता है. ड्रेगन फूट खरीदने से पहले उसे हलका दबाकर देखें, फल ज्यादा नर्म और ज्यादा लुगदी वाला नहीं होना चाहिए. निशानवाला या सूखी पत्तियों वाला फल ज्यादा पक्व है. इसको सुपर फूट माना जाता है क्योंकि स्वास्थ्य के दृष्टि से इसके कई फायदे हैं. जानिए, यह स्वास्थ्य के लिए कैसे फायदेमंद होता है.

## इम्यूनिटी बूस्टर -

हमारी श्वेत रक्त कोशिकाओं को फ्री रेडिकल से नुकसान हो सकता है. इस फल में मौजूद विटामिन सी, कैरोटीनॉयड और एंटीऑक्सीडेंट इन फ्री रेडिकल को बेअसर करके श्वेत रक्त कोशिकाओं की रक्षा करते हैं. श्वेत रक्त कोशिकाएँ संक्रामक रोगों और बाह्य पदार्थों से हमारे शरीर की रक्षा करती हैं. यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती है.

## हृदय स्वास्थ्य -

इस फल के बीजों में पाये जाने वाले ओमेगा 3 और ओमेगा 6 वसा अम्ल (फैटी एसिड) शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के काम आते हैं. खराब कोलेस्ट्रॉल कम होने से हृदय स्वस्थ रहता है.

## पाचन तंत्र स्वस्थ रखने के लिए -

ड्रेगन फूट में फ़ाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह पाचन क्रिया में मददगार साबित होता है. यह कब्ज और अन्य पाचन संबंधित समस्याओं को दूर रखता है. इस फल में एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट

पाया जाता है जो फ्लोरा जैसे अच्छे बैक्टीरिया के बढ़ने में मदद करता है. यह बैक्टीरिया पाचन क्रिया में काम आता है.

## डेंगू में लाभकारी -

ड्रेगन फूट के बीजों में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीवायरल गुण होने के कारण यह फल डेंगू के उपचार में फायदेमंद साबित होता है. यह फल डेंगू से कम होने वाले प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने में असरदार साबित हुआ है.

## त्वचा के लिए लाभकारी -

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण यह रूखी त्वचा, धूप की कालिमा और मुंहासों पर भी असरदार साबित होता है. इसमें मौजूद विटामिन सी त्वचा में चमक लाता है. एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होने के कारण बढ़ती उम्र से त्वचा पर होने वाले बदलाव की प्रक्रिया को भी यह धीमी कर देता है.

## आँखों की सेहत -

बीटा कैरोटीन नामक घटक जो इसमें मौजूद है वह आँखों की सेहत के लिए महत्वपूर्ण है. बीटा कैरोटीन एक ऐसा घटक है जो सब्जी और फलों को पीला, नारंगी और लाल रंग देता है. हमारा शरीर बीटा कैरोटीन को विटामिन ए में परिवर्तित कर देता है. विटामिन ए आँखों की दृष्टि के लिए महत्वपूर्ण माना गया है.

## वजन कम करने के लिये -

ड्रेगन फूट में फ़ाइबर और पानी अधिक होने से वजन कम करने के लिये इसका सेवन किया जा सकता है. साथ ही इस फल में कैलोरी की मात्रा भी बहुत कम पायी गयी है.

## हड्डियों और दांत के लिए लाभकारी -

ड्रेगन फूट हड्डियों और दातों को मजबूती देता है. कैल्शियम, फोस्फोरस तथा मॅग्निशियम इस फल में मौजूद होने की वजह से यह हड्डियों और दांत के लिए लाभकारी है.

## ड्रेगन फूट खाने के नुकसान -

1. इस फल में अधिक मात्रा में शुगर पायी जाती है.
2. इस फल की बाहरी पर्त न खाएं क्योंकि इसमें कीटनाशक पाए जाते हैं.



प्रियांका आंगवलकर  
कें.का., मुंबई

आप के द्वारा प्रेषित 'यूनियन सृजन' का 'महाराष्ट्र विशेषांक' प्राप्त हुआ. प्रेषण के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद. पत्रिका का स्वरूप 'महाराष्ट्र की संस्कृति संगम' को दिखानेवाले अजायबघर के समान है. भाषा, साहित्य, संस्कृति, खान-पान, रंगमंच, खेल, यात्रा सृजन आदि के माध्यम से महाराष्ट्र की विविध झलकियों को आलेखों द्वारा एक मंजिल में प्रस्तुत किया. महाराष्ट्र की अपनी विशेषताओं को एक-एक आलेख में प्रस्तुत करके इस विशेषांक की शोभा भी दिलचस्प चित्रों के साथ 'महाराष्ट्र की महानता' इस अंक में चमकती है. पाठकों के हृदय को छू लेने वाले इस उत्कृष्ट विशेषांक को प्रकाशित करने के लिए 'यूनियन सृजन' के समस्त संपादक मण्डल को दिल से हार्दिक बधाइयां.

- डॉ. विजिता विजयन  
सहायक प्राध्यापक  
द.भा.हिन्दी प्रचार सभा, मद्रास  
एर्णाकुलम केंद्र

बेहद आकर्षक और खूबसूरत कलेवर में आपकी हिन्दी पत्रिका 'यूनियन सृजन' का संस्कृति विशेषांक प्राप्त हुआ, धन्यवाद. मुझे पहली बार ऐसी पत्रिका को पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जो एक प्लेटफॉर्म से विविध संस्कृतियों और सभ्यताओं का दर्शन कराती हो. पत्रिका का यह अंक भारतीय दर्शन के विभिन्न मतों का संक्षिप्त सार प्रस्तुत करता है, ऐसे में भारतीय संस्कृति का विश्व पर प्रभाव नामक आलेख अत्यधिक प्रासंगिक है.

स्वरूप चाहे कोई भी हो, भाषा के बिना मानवीय व्यवहार की कल्पना नहीं की जा सकती, अतः इस पत्रिका में विशेष साक्षात्कार के तहत प्रो. गणेश नारायण दास देवी के भाषा-विषयक विचार अत्यधिक पठनीय, रोचक और ज्ञानवर्धक हैं. आयुर्वेद लेख दूरदृष्टी का परिचायक है. 'पड़ेरू' के प्राकृतिक सौन्दर्य का वर्णन और प्रस्तुति अद्भुत है. भारतीय संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में नारी की स्थिति पर आलेख प्रासंगिक है. आलेख 'कर्म संस्कृति' भी बेहद अच्छा लगा. पत्रिका में प्रकाशित सभी कविताएं मार्मिक और हृदयस्पर्शी हैं.

समग्र दृष्टि से समृद्ध इस अंक के प्रकाशन के लिए पत्रिका के संपादक और संपादकीय टीम के सभी सदस्यों को मेरी हार्दिक बधाई. पत्रिका कम समय में संस्कृति जैसे व्यापक विषय का अधिक से अधिक ज्ञान प्रदान करने में पूरी तरह सक्षम है. पत्रिका के भावी अंकों के प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं.

- जय प्रकाश तिवारी  
प्रधान कार्यालय, बैंक ऑफ बड़ोदरा



यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की तिमाही हिन्दी पत्रिका का जनवरी-मार्च, 2021 संस्कृति विशेषांक प्राप्त हुआ. वैसे तो पत्रिका का मुख्य उद्देश्य जनसाधारण को साहित्य और भाषा से जोड़ना होता है, किन्तु इस पत्रिका के संस्कृति विशेषांक का प्रकाशन, केवल हिन्दी के प्रचार-प्रसार का ही नहीं बल्कि भारतीय संस्कृति के साथ जनसाधारण को जोड़ने का भी एक सशक्त माध्यम है. पत्रिका के इस विशेष अंक का प्रकाशन सराहनीय है. पत्रिका में प्रकाशित आलेख के माध्यम से जहां एक ओर हमारी संस्कृति की विशेषताओं को रेखांकित किया गया है, वहीं दूसरी ओर काव्य के माध्यम से मानव जीवन की विभिन्न स्थितियों को दर्शाया गया है. पत्रिका में लेखकों ने अपनी संस्कृति के साथ सभ्यता का भी उल्लेखनीय चित्रण किया है.

- पूजा साव  
गेल (इंडिया) लिमिटेड, बड़ोदरा

आपके बैंक की गृह पत्रिका 'यूनियन सृजन' का जनवरी-मार्च 2021 अंक प्राप्त हुआ. तदर्थ धन्यवाद. आपके बैंक की पत्रिका यूनियन सृजन अपने नाम को पूर्ण रूप से चरितार्थ करती है. सृजनता एवं विविधता से परिपूर्ण यह पत्रिका अपने आप में अनेक विषय को समेटे हुए है. भारतीय संस्कृति की विशेषताओं से लेकर भारतीय संस्कृति एवं दर्शन के साथ भारतीय संस्कृति एवं लोकसाहित्य एवं भारतीय संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में नई स्त्री, सभी अपने आप में पूर्ण आलेख हैं एवं इनमें लेखक का परिश्रम साफ परिलक्षित होता है. विश्व पटल पर भारत की खासीयत जहां हमारे देश की विशेषताएं बयां करती हैं, वहीं विश्व में हमारी पहचान को भी परिलक्षित करती हैं. वेशभूषा, खान पान एवं भौगोलिक विविधता आलेख अत्यंत ही रोचक व ज्ञानवर्धक होने के साथ-साथ हमारे देश की विविधताओं के बारे में जानकारी प्रदान करता है. इस पत्रिका के लिए संपादक मंडल को मेरी ओर से बहुत बहुत बधाई एवं आगामी अंकों के लिए हार्दिक शुभकामनाएं.

- प्रशांत देशपांडे  
सहायक महाप्रबंधक, सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया  
आंचलिक कार्यालय, अहमदाबाद



छायाचित्र : पावागढ  
विकास विजयकर, मंजूसर शाखा, बडौदा