सेन्ट्रल मंथन

खंड 9 ● अंक - 1 केवल आतंरिक परिचालन हेतु जून - 2025

पर्यावरण

विशेष आकर्षण

योग : शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का सेतु

सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया
Central Bank of India
1911 से आपके लिए ''केंद्रित'' "CENTRAL" TO YOU SINCE 1911

माननीय संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति द्वारा हमारे आंचलिक कार्यालय गुवाहाटी एवं क्षेत्रीय कार्यालय बैंगलोर का सफल निरीक्षण

बैंगलोर | **गुवाहाटी**

केन्द्रीय कार्यालय की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की जून 2025 की बैठक में कर्तव्येन कर्ताभि रक्षयते (निबंध सुरभि भाग - 3) का विमोचन करते हुए माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम वी राव, कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही, मुख्य महाप्रबंधक सुश्री पॉपी शर्मा एवं अन्य कार्यपालकगण.

सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की तिमाही हिन्दी गृह-पत्रिका
(केवल आंतरिक परिचालन हेतु)

प्रकाशन तिथि : 07.08.2025 • खण्ड 9 • अंक - 1 • जून, 2025

कवर पेज डिज़ाइन- श्री गोलू गौर, क्षे. का. छिंदवाड़ा

प्रधान संरक्षक

श्री एम वी राव
प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी

संरक्षक

श्री विवेक वाही
कार्यपालक निदेशक

श्री एम वी मुरली कृष्णा
कार्यपालक निदेशक

श्री महेन्द्र दोहरे
कार्यपालक निदेशक

उप संरक्षक

सुश्री पॉपी शर्मा
मुख्य महाप्रबंधक (मासंवि / राजभाषा)

संपादक

श्री हितेन्द्र धूमाल
सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

सहायक संपादक

श्री अमित कुमार झा
श्री सुनील कुमार साव
श्री संदीप यादव
सुश्री साक्षी राय

विषय-सूची

22

23

24

2 माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम.वी.राव का संदेश

3 माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही का संदेश

4 माननीय कार्यपालक निदेशक श्री एम वी मुरली कृष्णा का संदेश

5 माननीय कार्यपालक निदेशक श्री महेन्द्र दोहरे का संदेश

6 सुश्री पॉपी शर्मा, मुख्य महाप्रबंधक का संदेश

7 संपादकीय

8 आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्त्व

9 आर्थिक विकास और शहरीकरण

14 जलवायु परिवर्तन वैश्विक समस्या

17 भारत की उन्नति में बैंकिंग सेक्टर का योगदान

19 यात्रा वृत्तांत - सिक्किम - गंगटोक

25 योग एवं पर्यावरण के अंतर्संबंध

27 योग एवं पर्यावरण: आत्मा और प्रकृति का संतुलन

29 बैंकिंग और योग

32 व्यंजन विधि - पूरण-पोली एवं अनारसा

33 भाषा....

35 क्रेडिट लाइन के उपयोग पर नया नियंत्रण: डिजिटल भुगतान की दिशा में एक निर्णायक कदम..

36 कविता - छलकती मुस्कान

37 पंजाब का लोकसंगीत : जीवन के हर रंग का प्रतीक

40 कृषि विकास और किसानों की आय में वृद्धि: सरकारी योजनाओं का प्रभाव

41 महाकुंभ: 144 वर्षों बाद का नजारा

इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार अनिवार्यत: बैंक के नहीं हैं.

डिज़ाइन, संपादन तथा प्रकाशन : हितेन्द्र धूमाल, सहायक महाप्रबंधक-राजभाषा, एम.जी.रोड, फोर्ट, मुंबई - 400 023 के लिए तथा उनके द्वारा उचिता ग्राफिक प्रिंटर्स प्राईवेट लिमिटेड. आइडियल इंडस्ट्रीयल इस्टेट, मथुरादास मिल्स कंपाउण्ड, सेनापती बापत मार्ग, लोअर परेल, मुंबई - 400 013.

माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

30 जून, 2025 को समाप्त तिमाही हमारे बैंक के लिए उपलब्धियों से परिपूर्ण एक स्वर्णिम अध्याय रही है. यह तिमाही हमारी संगठित प्रतिबद्धता, उत्कृष्ट रणनीति, और सतत परिश्रम का प्रत्यक्ष परिणाम है.

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि बैंक का कुल व्यवसाय ₹7.04 लाख करोड़ के महत्वपूर्ण पड़ाव को पार कर गया है, जिसमें 10.84% की सशक्त वार्षिक वृद्धि दर्ज की गई है. इसी प्रकार कुल जमा में 11.41% और सकल अग्रिम में 9.97% की प्रभावशाली वृद्धि हमारे निरंतर प्रगतिशील दृष्टिकोण की पुष्टि करती है.

रिटेल, कृषि और एमएसएमई क्षेत्रों में 15.71% की उल्लेखनीय वृद्धि, हमारे बैंक की सामाजिक एवं आर्थिक प्रतिबद्धता को दर्शाती है. इस तिमाही में ₹1169 करोड़ का शुद्ध लाभ, 32.84% की वार्षिक वृद्धि के साथ, हमारी वित्तीय मजबूती को रेखांकित करता है. सकल एवं शुद्ध एनपीए में निरंतर सुधार और प्रावधान कवरेज अनुपात में वृद्धि हमारी विवेकपूर्ण ऋण नीति का प्रमाण है.

साथ ही, बैंक का पूंजी पर्याप्तता अनुपात बढ़कर 17.66% हो गया है, जिसमें से टियर-I अनुपात 15.48% है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि के 15.68% की तुलना में 198 आधार अंकों का सराहनीय सुधार दर्शाता है. यह हमारे संतुलित परिसंपत्ति विस्तार और मजबूत पूंजी प्रबंधन की दिशा में एक महत्वपूर्ण संकेत है.

वित्तीय वर्ष 2025-26 में बैंक ने कुछ रणनीतिक मुख्य फोकस क्षेत्र निर्धारित किए हैं, जिन पर आप सभी के समन्वित प्रयास अपेक्षित हैं:

- **YOBA 156** के अंतर्गत प्रत्येक शाखा द्वारा औसतन ₹12 करोड़ की जमा वृद्धि सुनिश्चित करना, जिसमें ₹1 करोड़ चालू जमा, ₹5 करोड़ बचत जमा एवं ₹6 करोड़ सावधि जमा शामिल हैं.
- **वेतन व्यय की पूर्ति हेतु आय में वृद्धि -** जो गुणवत्तापूर्ण ऋण वितरण, तकनीकी रूप से बट्टे खाते में डाले गए खातों की वसूली, और गैर-ब्याज आय से ही संभव है.
- **उत्कृष्ट आस्ति गुणवत्ता** बनाए रखते हुए आय और लाभप्रदता में निरंतरता.
- **ग्राहक सेवा में उत्कृष्टता,** जिससे ग्राहक शिकायतों का पूर्ण समाधान हो सके और संसाधन संग्रहण एवं व्यवसाय वृद्धि में गतिशीलता आए.

''यह संदेश मेरे लिए व्यक्तिगत रूप से अत्यंत विशेष है, चूंकि यह मेरी बैंकिंग सेवा-यात्रा की पूर्णता का अवसर है. सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया के साथ मेरा यह दीर्घकालिक जुड़ाव केवल एक व्यावसायिक दायित्व नहीं, अपितु एक आत्मिक अनुभव रहा है - जिसमें अनगिनत स्मृतियाँ, उल्लेखनीय उपलब्धियाँ और अनमोल शिक्षाएँ समाहित हैं. इस महान संस्था के सतत विकास और सामाजिक उत्तरदायित्व की यात्रा में सहभागी बनना मेरे जीवन का गौरव और सौभाग्य रहा है.

अब जब मैं यह उत्तरदायित्व सौंप रहा हूँ, तो यह दृढ़ विश्वास व्यक्त करता हूँ कि बैंक की बागडोर आप जैसे समर्पित, दूरदर्शी और मूल्यों-से-बंधे साथियों के हाथों में है - जो इसे और अधिक ऊँचाइयों तक अवश्य ले जाएँगे.

आप सभी को मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं.

(एम.वी. राव)
प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी

माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

किसी भी संस्था की प्रगति का मार्ग उसके प्रत्येक स्टाफ सदस्य की समेकित ऊर्जा, स्पष्ट उद्देश्य और समर्पण से प्रशस्त होता है. 30 जून 2025 को समाप्त तिमाही में हमारे बैंक ने जिन महत्वपूर्ण उपलब्धियों को पार किया है, वे न केवल हमारी रणनीतिक दिशा की पुष्टि करते हैं, बल्कि इस संस्था की अंतर्निहित शक्ति और सुदृढ़ता को भी दर्शाते हैं.

₹7.04 लाख करोड़ का कुल व्यवसाय, ₹1169 करोड़ का शुद्ध लाभ, और रिटेल, एग्री एवं एमएसएमई क्षेत्रों में दहाई अंकों में वृद्धि - ये आँकड़े महज़ आर्थिक संकेतक नहीं हैं, बल्कि आपके परिश्रम, नवाचार और उत्तरदायित्व की प्रतिध्वनि हैं.

परंतु हमारे लिए विकास का तात्पर्य केवल आंकड़ों की उपलब्धि नहीं है, बल्कि एक समावेशी, उत्तरदायी और सतत संस्थागत संस्कृति का निर्माण है. आने वाले समय में हमें निम्नलिखित बिंदुओं पर विशेष ध्यानाकर्षण की आवश्यकता है:

- **डिजिटल परिवर्तन को व्यवहार में लाना:** केवल तकनीक अपनाना पर्याप्त नहीं, हमें ग्राहकों को उस तकनीक से जोड़ना और उनका अनुभव बेहतर बनाना होगा.
- **जोखिम-प्रबंधन में उत्कृष्टता:** आस्ति गुणवत्ता में सुधार एवं विवेकपूर्ण निर्णय ही हमारी दीर्घकालिक स्थिरता की नींव हैं.
- **सशक्त नेतृत्व विकास:** शाखा स्तर से लेकर प्रबंधकीय स्तर तक नेतृत्व कौशल का विकास हमें आत्मनिर्भर और निर्णायक बनाएगा.
- **सांस्कृतिक एवं सामाजिक प्रतिबद्धता:** बैंक केवल वित्तीय इकाई नहीं, समाज के उत्थान की प्रेरक शक्ति भी है - यह भावना हमारी कार्यशैली में प्रतिबिंबित होनी चाहिए.

इस अवसर पर मैं हमारे बैंक के प्रबुद्ध नेतृत्वकर्ता, **माननीय एमडी एवं सीईओ श्री एम. वी. राव जी** को विशेष रूप से स्मरण करना चाहूंगा, जो इस माह सेवानिवृत्त हो रहे हैं. श्री राव के गतिशील, दूरदर्शी और परिवर्तनशील नेतृत्व में बैंक ने न केवल लाभप्रदता की दिशा में ऐतिहासिक प्रगति की, बल्कि एक डिजिटल एवं समावेशी बैंकिंग संस्थान के रूप में खुद को पुन: परिभाषित किया. उनके द्वारा किए गए रणनीतिक निर्णयों और मानव-केंद्रित दृष्टिकोण ने बैंक की नींव को और अधिक सशक्त बनाया. हम उनके योगदान के प्रति आभार व्यक्त करते हैं और उनके आगामी जीवन के लिए शुभकामनाएँ देते हैं.

मैं आप सभी से यह अपेक्षा करता हूँ कि आप अपने भीतर के नेतृत्व को पहचानें, परिवर्तन को अपनाएं और हर दिन को एक नए अवसर की तरह लें. बैंक की वास्तविक पूंजी उसकी मानव संपदा है - और आप सभी इस पूंजी के श्रेष्ठ प्रतीक हैं.

आप सभी को आगामी तिमाही के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ एवं मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम मिलकर न केवल लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे, बल्कि नई ऊँचाइयों की ओर अग्रसर होंगे.

आप सभी को आगामी तिमाही के लिए शुभकामनाएँ

(विवेक वाही)
कार्यपालक निदेशक

माननीय कार्यपालक निदेशक श्री एम वी मुरली कृष्णा का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

मुझे आप सभी को यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि 30 जून, 2025 को समाप्त तिमाही में हमारे बैंक ने शानदार परिणाम दर्ज किए हैं. यह तिमाही न केवल हमारी वित्तीय स्थिरता और आस्ति गुणवत्ता का प्रमाण है, बल्कि लाभप्रदता के क्षेत्र में हमारी रणनीतिक दिशा की सफलता का भी सूचक है.

हमारा कुल व्यवसाय ₹7 लाख करोड़ के आंकड़े को पार कर गया है, जो हमारी बढ़ती पहुंच और ग्राहकों के विश्वास को दर्शाता है. इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि गत वर्ष की इसी अवधि की तुलना में हमारे लाभ में 32.84% की उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है. ये आंकड़े केवल संख्याएं नहीं हैं, बल्कि यह आप सभी की कड़ी मेहनत, समर्पण और अटूट प्रतिबद्धता का सीधा परिणाम है.

हालांकि, हमें इस गति को बनाए रखना है और भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार रहना है. हमारी आगे की दिशा स्पष्ट है और हम निम्नलिखित प्रमुख क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करेंगे:

- **डिजिटल ग्राहकों का जुड़ाव बढ़ाना:** हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी तकनीक ग्राहकों के अनुभव को बेहतर बनाए और उन्हें अधिक सशक्त करे. डिजिटल नवाचार को अपनाने और ग्राहकों के लिए इसे सहज बनाने पर हमारा विशेष ध्यान रहेगा.
- **RAM क्षेत्रों पर फोकस** : रिटेल, कृषि और एमएसएमई (रैम) जैसे उच्च-विकास क्षेत्रों में हमें मजबूत पकड़ रखनी है, विशेष रूप से ग्रामीण और अर्ध-शहरी शाखाओं में, जहां विकास की अपार संभावनाएं हैं.
- **एनपीए पर सख्त नियंत्रण:** आस्ति गुणवत्ता हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता बनी रहेगी. अग्रिम स्वीकृति और निगरानी प्रणाली को और अधिक सुदृढ़ करके हम एनपीए को नियंत्रित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं.
- **मानव संसाधन और नेतृत्व विकास:** हम अपने कर्मचारियों में निवेश करना जारी रखेंगे. शाखा और क्षेत्र स्तर पर नेतृत्व कौशल को बढ़ावा देना आवश्यक है ताकि निर्णय लेने की प्रक्रिया में तेजी और दक्षता आए.
- **सतत लाभप्रदता:** लागत नियंत्रण, गैर-ब्याज आय वृद्धि और ग्राहक-केंद्रित रणनीतियों के माध्यम से हम बैंक की लाभप्रदता को बनाए रखने का प्रयास करेंगे.
- **सामाजिक और वित्तीय समावेशन:** बैंक के रूप में, हमारा एक बड़ा सामाजिक दायित्व भी है. हमें ग्रामीण भारत के अंतिम व्यक्ति तक पहुँच सुनिश्चित करते हुए वित्तीय समावेशन के अपने लक्ष्य को पूर्ण करना है.

इस तिमाही की उपलब्धियां बैंक के रणनीतिक मार्गदर्शन और हमारे प्रत्येक कर्मचारी की समर्पित मेहनत का प्रतिफल है. अब इस गति को बनाए रखने, नवाचार अपनाने और समावेशी विकास की दिशा में और अधिक सक्रिय कदम उठाने की आवश्यकता है. मुझे विश्वास है कि हम मिलकर न केवल अपने लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे, बल्कि नई ऊँचाइयों की ओर अग्रसर होंगे और एक ऐसे बैंक का निर्माण करेंगे जो देश के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता रहेगा.

आप सभी को आगामी तिमाही के लिए शुभकामनाएँ!

(एम वी मुरली कृष्णा)
कार्यपालक निदेशक

माननीय कार्यपालक निदेशक श्री महेंद्र दोहरे का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

वित्त वर्ष 2025-26 की शुरुआत के साथ हम एक नए संकल्प, नई ऊर्जा और स्पष्ट दिशा के साथ आगे बढ़ रहे हैं. इस वर्ष को हमने ''व्यवसाय उत्कृष्टता का वर्ष'' घोषित किया है - एक ऐसा वर्ष जो हमें केवल निर्धारित लक्ष्यों में पहुँचने तक सीमित नहीं रखेगा, बल्कि सेवा की उत्कृष्टता, नवाचार, स्थायी मूल्य सृजन और संगठनात्मक दक्षता को गहराई से आत्मसात करने का मार्ग प्रशस्त करेगा.

हमारी प्राथमिकताएं स्पष्ट, उद्देश्यपरक और भविष्यगामी हैं-

- गुणवत्तापूर्ण एवं विवेकपूर्ण ऋण संवितरण,
- प्रत्येक शाखा द्वारा औसतन ₹12 करोड़ की जमा में वृद्धि,
- बचत एवं सावधि जमा में संतुलित वृद्धि के साथ सीडी अनुपात को संतुलित बनाए रखना,
- तकनीकी दृष्टि से बट्टाकृत खातों की प्रभावी वसूली, तथा
- गैर-ब्याज आय के स्रोतों को विविधतापूर्ण रूप से विकसित करना.

इन सभी प्रयासों का मूल उद्देश्य है - उत्कृष्ट परिसंपत्ति गुणवत्ता और सर्वोत्तम ग्राहक सेवा.

हमारे लिए ग्राहक संतुष्टि केवल एक उद्देश्य नहीं, बल्कि हमारे संगठनात्मक मूल्यों की जीवंत अभिव्यक्ति है. यह हमें व्यवसाय वृद्धि और संसाधन संवर्धन की दिशा में सबसे प्रभावी शक्ति प्रदान करती है.

यह वर्ष हमारे लिए एक भावनात्मक पड़ाव भी है, क्योंकि हमारे माननीय एमडी एवं सीईओ श्री एम. वी. राव जी अपने सेवाकाल को पूर्ण कर रहे हैं. उनके नेतृत्व में हमारा बैंक न केवल पुनरुत्थान की राह पर लौटा, बल्कि डिजिटलीकरण, परिचालन दक्षता, लाभप्रदता और ब्रांड प्रतिष्ठा के प्रत्येक आयाम में अभूतपूर्व प्रगति की है. उनका अनुभव, उनकी दूरदृष्टि और उनकी विनम्रता सदैव हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत रहेंगे.

प्रिय साथियों, आपके समर्पण, परिश्रम और प्रतिबद्धता की बदौलत हमारा बैंक निरंतर प्रगति कर रहा है. अमृतकाल के इस स्वर्णिम अवसर पर, आइए हम सब मिलकर अपने बैंक को व्यवसाय उत्कृष्टता, नवाचार और ग्राहक-सेवा की नई ऊँचाइयों तक पहुँचाएँ.

स्नेहपूर्ण शुभकामनाएं.

(महेंद्र दोहरे)
कार्यपालक निदेशक

सुश्री पॉपी शर्मा, मुख्य महाप्रबंधक का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट्स,

30 जून 2025 को समाप्त तिमाही में हमारे बैंक ने उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। यह उपलब्धियाँ हम सभी के संगठनात्मक सामर्थ्य, प्रतिबद्धता और टीम भावना का प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। यह केवल आँकड़ों की जीत नहीं, बल्कि हमारे साझा प्रयासों और समर्पण की सफलता है, जिसने बैंक को सतत प्रगति के पथ पर अग्रसर किया है। यह उपलब्धियाँ न केवल हमारे गौरवशाली अतीत की प्रतिध्वनि हैं, बल्कि उज्ज्वल भविष्य की संभावनाओं का सशक्त संकेत भी देती हैं।

इसी भावना को आगे बढ़ाते हुए, जब हम 9 अगस्त को अपने संस्थापक श्री सोराबजी पोचखानावाला जी की 144वीं जयंती मनाने जा रहे हैं, तो यह हमारे लिए उनके दृष्टिकोण और मूल्यों को पुन: आत्मसात करने का उपयुक्त अवसर है।

इसी क्रम में, बैंक द्वारा एक विशेष पहल - ''CASA FOR LEGACY'' - का शुभारंभ किया गया है, जो 1 अगस्त से 31 अगस्त 2025 तक जारी रहेगी। इस अभियान का उद्देश्य है:

''144 वर्षों की अमूल्य विरासत को, प्रत्येक शाखा में 144 नए कासा खातों के माध्यम से जीवंत करना।''

यह अभियान केवल व्यवसाय वृद्धि का ही प्रयास नहीं, बल्कि हमारे संस्थापक के योगदान के प्रति एक सच्ची संगठात्मक श्रद्धांजलि है - एक ऐसा प्रयास जो परंपरा और प्रगति के मध्य सेतु का कार्य करेगा।

इस पहल को सफल बनाने में मानव संसाधन विभाग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमारी प्रतिभा, क्षमता और संकल्प ही बैंक की असली पूंजी है। प्रत्येक कर्मचारी इस अभियान का ब्रांड एम्बेसडर है - जो ग्राहकों से जुड़ाव, सेवा की उत्कृष्टता और लक्ष्य पूर्ति की भावना को साकार करता है।

मैं आप सभी से आग्रह करती हूँ कि अपने जोश, लगन और समर्पण से इस अभियान को ऐतिहासिक सफलता में परिवर्तित करें। यह न केवल एक लक्ष्य की प्राप्ति होगी, बल्कि हमारे संस्थापक के स्वप्नों को साकार करने की दिशा में एक ठोस कदम भी होगा।

आइए, इस संस्थापक दिवस पर हम ''CASA FOR LEGACY'' को अपना साझा ध्येय बनाएं और अपने संगठन की विरासत को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाएँ।

(पॉपी शर्मा)
मुख्य महाप्रबंधक - मानव संपदा प्रबंधन

संपादकीय

''परिस्थितियाँ और व्यक्तित्व: इंसान के भीतर छिपे द्वंद्व की कहानी''

प्रिय सेन्ट्रलाइट मित्रों,

मनुष्य मूलत: एक संवेदनशील और सामाजिक प्राणी है। वह मृदुता, सहानुभूति और सहयोग के गुणों से युक्त होता है, और इन्हीं गुणों के आधार पर हम किसी समाज या संस्कृति की पहचान करते हैं। यदि हम मुंबई जैसे महानगर की बात करें तो यहां का जनजीवन अपने आप में एक उदाहरण है - संयम, अनुशासन और सामाजिक शिष्टाचार का।

मुंबई में लोगों का व्यवहार आमतौर पर अत्यंत विनम्र और व्यवस्थित होता है। चाहे वह ऑटो की लंबी लाइन हो, बस स्टॉप की प्रतीक्षा हो या रास्ते में किसी अनजान व्यक्ति को मदद देने की बात - मुंबईकरों में एक आदर्श नागरिक का व्यवहार स्पष्ट दिखता है। यदि किसी को चोट लग जाए या वह परेशानी में हो, तो कितनी भी जल्दी क्यों न हो, लोग रुकते हैं, पूछते हैं, सहायता का हाथ बढ़ाते हैं।

किन्तु यह दृश्य पूर्णत: बदल जाता है, जब वही व्यक्ति ऑफिस जाने या लौटने के समय मुंबई लोकल ट्रेन की भीड़ में शामिल होता है। तब वही विनम्र व्यक्ति अचानक एक प्रतियोगी में बदल जाता है - दौड़ता है, धक्का देता है, सीट के लिए संघर्ष करता है। उस क्षण उसके लिए किसी और की उपस्थिति या स्थिति मायने नहीं रखती।

यह द्वैत हमें एक गहरे सत्य से परिचित कराता है - कि मनुष्य का व्यवहार स्थायी नहीं होता, वह समय, स्थान, परिस्थिति और तत्कालीन आवश्यकताओं के अनुसार बदलता रहता है। कभी-कभी ये बदलाव इतने तीव्र होते हैं कि वे उसके मूल स्वभाव को ढक लेते हैं। और इसी प्रक्रिया में, कई बार वह मैनर या इंसानियत जैसे मूल मूल्यों से भी दूर हो जाता है।

यह परिस्थिति केवल मुंबई लोकल तक सीमित नहीं है। जीवन के हर मोड़ पर, हर व्यक्ति को ऐसे विकल्पों से गुजरना पड़ता है जहां उसके धैर्य, संतुलन और आत्मनियंत्रण की परीक्षा होती है। अनेक बार इन परीक्षाओं में हम या तो मूल्य आधारित निर्णय लेते हैं या तात्कालिक लाभ की दौड़ में अपने सिद्धांतों से समझौता कर बैठते हैं। ऐसे में सफलता उन्हीं को प्राप्त होती है, जो इस ऊहापोह में भी अपने व्यवहार और मूल्यों का संतुलन बनाए रखते हैं। वे जो दौड़ते हैं, पर दूसरों को रौंदकर नहीं; जो आगे बढ़ते हैं, पर पीछे छूटने वालों को भी सहारा देने की प्रवृत्ति रखते हैं।

हमारा बैंकिंग जगत भी इसी जीवन-यात्रा का प्रतिबिंब है। व्यावसायिक लक्ष्यों की दौड़, समयसीमा का दबाव, और निरंतर बदलते परिदृश्य में हमें अपना आत्म-संतुलन, टीम भावना और नैतिक मूल्यों की रक्षा करनी है। अत:, संदेश यही हैं कि चाहे परिस्थिति कैसी भी हो, यदि हम अपने भीतर के संतुलन को बनाए रखें और दूसरों के प्रति अपनी मानवीय संवेदनाओं को जीवित रखें, तो हम न केवल एक बेहतर व्यक्ति बन सकते हैं, बल्कि एक उत्कृष्ट बैंक कर्मचारी भी।

सेन्ट्रल मंथन का यह जून 2025 अंक योग एवं पर्यावरण विशेषांक के रूप आपके समक्ष प्रस्तुत है, आशा है यह अंक आपको पसंद आएगा। कृपया अपने विचारों से अवश्य अवगत कराएं.

सादर सस्नेह

(हितेन्द्र धूमाल)

सहायक महाप्रबंधक-राजभाषा

आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्त्व

वर्तमान समय में मानव जीवन तीव्र गति से परिवर्तित हो रहा है। तकनीकी विकास, भौतिक सुविधाओं की बढ़ती लालसा और प्रतिस्पर्धा की मानसिकता ने व्यक्ति के जीवन को अत्यंत जटिल बना दिया है। जहाँ एक ओर व्यक्ति विज्ञान और आधुनिकता की ऊँचाइयों को छू रहा है, तो वहीं दूसरी ओर उसका मानसिक संतुलन, शारीरिक स्वास्थ्य और उसकी आत्मिक शांति लगातार बाधित हो रही है। असंयमित आहार, अनियमित दिनचर्या, नींद की कमी, निरंतर मानसिक दबाव और प्रकृति से कटाव- ये सब आधुनिक जीवनशैली की देन हैं, जिसने मानव को असंतुलित, असंतुष्ट और अंततः रोगग्रस्त बना दिया है। ऐसे संकटपूर्ण समय में योग न केवल भारत, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए समाधान का रूप लेकर उभरा है।

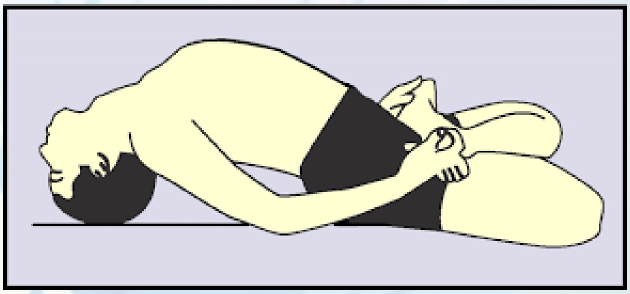
योग केवल व्यायाम या आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवनपद्धति है। योग का शाब्दिक अर्थ होता है- जोड़ना अर्थात् मन और शरीर के बीच तालमेल स्थापित करना और स्वयं को उस परम शक्ति से जोड़ना जिससे यह संसार चल रहा है। योग से मनुष्य में स्थिरता, धीरता और अनुशासन का जन्म होता है और अनुशासन से व्यक्तित्व का विकास होता है। भगवद्गीता का यह कथन- 'योगः कर्मसु कौशलम्' इस सत्य को पुष्ट करता है कि योग केवल ध्यान या तप नहीं, बल्कि जीवन में कुशलता का मार्ग है। यह मनुष्य को शरीर, मन और आत्मा के समन्वय से जीने की दिशा प्रदान करता है। पतंजलि योगसूत्र के अनुसार 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों का निरोध है। इस श्लोक से स्पष्ट होता है कि योग का उद्देश्य मन के उतार-चढ़ाव को नियंत्रित कर स्थिरता प्राप्त करना है, जिससे व्यक्ति अपने मूल स्वरूप को पहचान सके।

आधुनिक जीवनशैली में व्याप्त समस्याएँ बहुआयामी हैं। यदि हम शारीरिक स्तर पर देखें तो आज अधिकांश लोग लंबी अवधि तक बैठने वाले कार्यों में संलग्न हैं। इससे रीढ़, कमर, कंधे और नेत्रों से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। मोटापा, मधुमेह, रक्तचाप जैसी बीमारियाँ अब केवल वृद्धावस्था तक सीमित नहीं रहीं, बल्कि युवावस्था में भी सामान्य होती जा रही हैं। तो वहीं जब हम मानसिक स्तर पर देखते हैं तो हम पाते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी प्रकार की चिंता, अनिद्रा, अवसाद और बेचैनी से ग्रस्त है। डिजिटल तकनीक की निरंतरता और सोशल मीडिया की आदतों ने व्यक्ति की ध्यान-शक्ति और एकाग्रता को भंग कर दिया है। आज का व्यक्ति भावनात्मक रूप से न केवल अधिक अस्थिर हो गया है, बल्कि उसमें संवेदनशीलता का ह्रास भी स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता दिख रहा है। आज संबंधों में कटुता, परिवार में विघटन और एकाकीपन की भावना आधुनिक जीवन का यथार्थ बन गई है। इन सबके बीच व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से भी शून्यता की अवस्था में पहुँच गया है। उसे लगता है कि भौतिक उपलब्धियों के बावजूद वह भीतर से खाली है, टूट रहा है।

योग इस विघटन और खालीपन के बीच एक सेतु बनकर आता है। शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से योगासन शरीर को लचीला, सक्रिय और ऊर्जावान बनाते हैं। जैसे- भुजंगासन, वृक्षासन, तड़ासन, त्रिकोणासन आदि के अभ्यास से न केवल मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, बल्कि आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली भी सुधरती है। हेमचंद्राचार्य द्वारा रचित 'योगशास्त्र' योग दर्शन का एक विशिष्ट ग्रंथ है, जो शरीर, मन और आत्मा के समन्वय की शास्त्रीय व्यवस्था प्रस्तुत करता है। इस ग्रंथ की विशेषता यह है कि इसमें शरीर के विभिन्न अंगों के अनुरूप विशिष्ट आसनों का निर्देश दिया गया है, जिससे योग की वैज्ञानिकता और व्यावहारिक उपयोगिता स्पष्ट होती है।

मस्तिष्क की सक्रियता और एकाग्रता के लिए 'शीर्षासन' जैसे आसनों की अनुशंसा की गई हैं, जो मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को संतुलित कर मानसिक स्पष्टता बढ़ाते हैं। नेत्रों की दृष्टि को तेज करने हेतु 'त्राटक' का उल्लेख मिलता है, जिसमें किसी स्थिर बिंदु पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। ग्रीवा और मेरुदंड की लचक तथा स्वास्थ्य के लिए 'वक्रासन' और 'अर्धमत्स्येन्द्रासन' उपयोगी माने गए हैं। हृदय और श्वसन प्रणाली के लिए 'भुजंगासन' व 'मत्स्यासन' लाभकारी हैं, जो छाती को खोलते हैं और रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं।

पाचन तंत्र की क्रियाशीलता बढ़ाने हेतु 'पवनमुक्तासन' और 'पश्चिमोत्तानासन' उपयोगी बताए गए हैं, जबकि ध्यान और साधना की स्थिरता के लिए 'पद्मासन', 'वज्रासन' और 'वीरासन' का अभ्यास आवश्यक समझा गया है। इन अंग विशेष आसनों से न केवल शरीर सशक्त होता है, बल्कि मानसिक स्थिरता और आत्मिक सजगता भी प्राप्त होती है। यह स्पष्ट होता है कि जब शरीर के अंगों को उनकी प्रकृति के अनुसार साधा जाता है, तो सम्पूर्ण जीवन अधिक सम्यक, संयमित और सजग बनता है। जैसा कि कुमारसंभवम् में उल्लेख है- 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् शरीर ही धर्म-साधना का पहला साधन है। यदि शरीर रोगग्रस्त होगा तो न सेवा संभव है, न साधना, न ही सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वहन। योग के अभ्यास से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे व्यक्ति न



केवल स्वस्थ रहता है बल्कि दीर्घजीवी भी बनता है।

इन आसनों के अतिरिक्त 'सूर्य नमस्कार' भी अत्यंत महत्वपूर्ण योग-क्रम है, जिसे प्राय: 'संपूर्ण योग' की संज्ञा दी जाती है। यह एक गतिशील श्रृंखला है, जिसमें बारह चरणों में शरीर, श्वास और मन का समन्वय होता है। सूर्य नमस्कार न केवल शरीर के प्रत्येक अंग को सक्रिय करता है, बल्कि यह रक्त संचार को तीव्र करता है, पाचन को सुधारता है और स्नायु तंत्र को सशक्त बनाता है। इसे नियमित रूप से करने से व्यक्ति की शारीरिक स्फूर्ति, मानसिक स्थिरता और आत्मिक ऊर्जा में वृद्धि होती है। इसमें निहित प्रत्येक मुद्रा प्राणायाम, आसन और ध्यान का समुच्चय है, इसीलिए

यह योग के मूल तत्वों का समेकित रूप है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास दिन की शुरुआत में किया जाए तो यह शरीर में ऊष्मा, चेतना और उत्साह भर देता है। योगशास्त्र में इसे 'प्रात:कालीन सूर्योपासना' का रूप भी माना गया है, जो आत्म-अनुशासन, श्रद्धा और शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के संतुलन का प्रतीक है।

इसके अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति जैसे प्राणायाम का अभ्यास अत्यंत प्रभावशाली है। ये प्राणायम श्वसन तंत्र को शुद्ध करते हैं और मन को शांत करते हैं। पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है- 'प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य' अर्थात् श्वास के नियंत्रण द्वारा चित्त की शुद्धि संभव है। ध्यान की अवस्था में व्यक्ति स्वयं को वर्तमान क्षण में स्थिर करता है, जिससे उसकी एकाग्रता, स्मरणशक्ति और मानसिक संतुलन में वृद्धि होती है। भावनात्मक स्थिरता के लिए योग एक संपूर्ण साधन है। यह व्यक्ति के व्यवहार को संवेदनशील और सन्तुलित बनाता है। पतंजलि के अनुसार 'मैत्री करुणा मुदितोपेक्षणां सुखदु:खपुण्यापुण्यविषयानां भावनातश्चित्तप्रसादनम्' अर्थात् मैत्री, करुणा, हर्ष और उपेक्षा जैसे भावों के विकास से चित्त की प्रसन्नता संभव होती है। योग के यम और नियम जैसे अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह आदि व्यक्ति के

नैतिक मूल्यों को सशक्त करते हैं और समाज में समरसता और सद्भावना को बढ़ावा देते हैं।

इसके अलावा योग की महत्ता केवल शरीर और मन तक सीमित नहीं है, वह आत्मा तक जाती है। आत्म-साक्षात्कार की दिशा में यह एक सुनिश्चित मार्ग है। योग में वर्णित अष्टांग मार्ग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आदि व्यक्ति को क्रमश: बाह्य से आंतरिक यात्रा की ओर ले जाता है। जब चित्त शांत हो जाता है, तब व्यक्ति अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। जैसा कि योगसूत्र में वर्णित है कि 'तदा द्रष्टु: स्वरूपेऽवस्थानम्'। यही योग का अंतिम लक्ष्य है- स्वरूप में स्थित होना, आत्मा से तादात्म्य स्थापित करना।

यदि हम वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखें तो योग की इस अखिल जागरूकता और पुनरुत्थान में 'पतंजलि योगपीठ' की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण और युगांतकारी रही है। हरिद्वार स्थित यह संस्थान न केवल योग के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक पक्षों को जनसामान्य तक पहुँचाने का कार्य कर रहा है, बल्कि प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा को आधुनिक संदर्भों में पुनर्परिभाषित भी कर रहा है। पतंजलि योगपीठ ने योग को केवल आसनों तक सीमित न रखकर उसे जीवनचर्या, आहार, औषधि और प्रकृति चिकित्सा के समन्वय के रूप में प्रस्तुत किया है। स्वामी रामदेव के नेतृत्व में प्रतिदिन प्रसारित होने वाले योग सत्रों ने जहाँ करोड़ों लोगों को घर बैठे योगाभ्यास की प्रेरणा दी, वहीं आचार्य बालकृष्ण ने आयुर्वेद और औषधीय वनस्पतियों के माध्यम से उसके शास्त्रीय पक्ष को सशक्त किया।

इस अभियान में सरकारी, गैर-सरकारी और शैक्षणिक संस्थानों की सहभागिता ने भी एक व्यापक आंदोलन का स्वरूप ग्रहण किया है। विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों और प्रशिक्षण संस्थानों में योग को पाठ्यक्रम और दिनचर्या का भाग बनाया गया है। इससे यह स्पष्ट होता है कि योग अब केवल साधकों या विशिष्ट वर्गों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह जन-जन की चेतना का हिस्सा बन चुका है। पिछले कुछ वर्षों में जिस प्रकार योग को वैश्विक स्तर पर पहचान मिली है, वह पतंजलि योगपीठ जैसी संस्थाओं के सतत प्रयासों का परिणाम है। योग के इस प्रसार ने न केवल भारत की सांस्कृतिक छवि को सुदृढ़ किया है, बल्कि विश्व समुदाय में भारत को एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक राष्ट्र के रूप में प्रतिष्ठित भी किया है। इस प्रकार पतंजलि योगपीठ का योगदान योग को पुनर्जीवित करने भर का नहीं, बल्कि उसे जनांदोलन का रूप देने का है- एक ऐसा आंदोलन जो शरीर को स्वस्थ, मन को शांत और आत्मा को प्रकाशित करता है।

भारत सरकार इस क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देते हुए न केवल राष्ट्रीय स्तर पर बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग की महत्ता स्थापित करने में सफ़लता प्राप्त की है। इस प्रयास ने न केवल योग को वैश्विक पटल पर स्थापित किया है बल्कि इसके साथ-साथ भारत की प्राचीन संस्कृति, आयुर्वेद और उसके फायदे को रेखांकित किया है। यही कारण है कि योग की वैश्विक स्वीकार्यता का प्रमाण है कि संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया गया है। यह दिवस केवल प्रतीक नहीं, बल्कि योग के वैश्विक प्रभाव और स्वीकार्यता का सशक्त उदाहरण है। कोरोना महामारी के दौर में पूरी दुनिया ने देखा कि

किस प्रकार योग और प्राणायाम ने लाखों लोगों को मानसिक और शारीरिक शक्ति प्रदान की। सरकार ने योग, वैश्विक पटल पर विस्तार देने के लिए एक अलग 'आयुष मंत्रालय' की भी स्थापना की है।

भारत सरकार ने योग के प्रचार-प्रसार और जागरूकता अभियान में उल्लेखनीय भूमिका निभाई है। यह योगदान केवल राष्ट्रीय स्तर तक सीमित नहीं रहा, बल्कि अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर भी योग की महत्ता को स्थापित करने में भारत ने ऐतिहासिक सफलता प्राप्त की है। यह प्रयास न केवल योग के वैश्विक प्रचार की दिशा में मील का पत्थर सिद्ध हुआ है, बल्कि इसके माध्यम से भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा और समग्र जीवनदृष्टि को भी वैश्विक पहचान मिली है। भारत सरकार के सतत प्रयासों और वैश्विक नेतृत्व के फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया। यह दिवस मात्र एक प्रतीकात्मक आयोजन नहीं है, बल्कि यह योग के सार्वभौमिक प्रभाव, स्वीकार्यता और प्रासंगिकता का जीवंत प्रमाण है। आज विश्व के कोने-कोने में भिन्न-भिन्न भाषाओं, संस्कृतियों और जीवनशैलियों में लोग योग को अपने जीवन का अंग बना रहे हैं, यह भारत की सांस्कृतिक कूटनीति की एक ऐतिहासिक उपलब्धि है।

विशेष रूप से कोरोना महामारी के संकट काल में जब पूरी दुनिया शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संकट से गुजर रही थी, तब योग और प्राणायाम ने लाखों-करोड़ों लोगों को न केवल रोग-प्रतिरोधक क्षमता प्रदान की, बल्कि उन्हें मानसिक स्थिरता और सकारात्मकता भी प्रदान की। उस दौर में 'घर-घर योग' और 'डिजिटल योग सत्रों' के माध्यम से भारत ने यह सिद्ध कर दिया कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन की संपूर्णता की ओर एक मार्ग है। योग के इस वैश्विक प्रसार को संगठित रूप देने और उसकी वैज्ञानिक, चिकित्सीय तथा सांस्कृतिक दृष्टि को व्यापक स्वरूप देने हेतु भारत सरकार ने 'आयुष मंत्रालय' की स्थापना की है। यह मंत्रालय आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी चिकित्सा प्रणालियों को बढ़ावा देने हेतु कार्य कर रहा है। इसके अंतर्गत न केवल शोध, प्रशिक्षण और उपचार की सुविधाएँ विकसित की गई हैं, बल्कि योगाचार्यों, चिकित्सकों और जनसामान्य को एक साझा मंच पर लाने का प्रयास भी किया गया है।

इसी श्रृंखला में हमारे सेन्ट्रल बैंक ने भी अपने अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों के मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने हेतु एक प्रशंसनीय पहल करते हुए नियमित योग-सत्रों का आयोजन प्रारंभ किया है। यह न केवल कर्मचारियों के कार्यक्षमता और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दिशा में एक सकारात्मक प्रयास है, बल्कि यह कार्यस्थल को अधिक संतुलित और ऊर्जा-सम्पन्न बनाने में भी सहायक सिद्ध हो रहा है।

बैंक द्वारा 'हैबिल्ड योग' जैसे उन्नत प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रतिदिन ऑनलाइन योग सत्रों का नियमित आयोजन किया जा रहा है। इन सत्रों में योगाचार्य के मार्गदर्शन में श्वसन संबंधी प्राणायाम, मानसिक तनाव निवारण हेतु ध्यान और शारीरिक संतुलन के लिए विशेष आसनों का अभ्यास कराया जाता है। इन क्रियाओं से कर्मचारियों और अधिकारियों को जहाँ तात्कालिक रूप से मानसिक शांति और शारीरिक ऊर्जा प्राप्त होती है, वहीं दीर्घकालिक रूप में उनके स्वास्थ्य, एकाग्रता और कार्यक्षमता में भी उल्लेखनीय वृद्धि होती है। परिणामस्वरूप बैंक के अधिकारी एवं कर्मचारी अपने कार्यस्थल पर अधिक संतुलित मनोदशा, पूर्ण मानसिक सजगता और शारीरिक स्फूर्ति के साथ कार्य करते हुए बैंक की कुल उत्पादकता और कार्य गुणवत्ता में निरंतर सकारात्मक योगदान दे रहे हैं।

इसके अलावा बैंक द्वारा प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विशेष योग-प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाता है, जिसमें योगाचार्य अधिकारियों और कर्मचारियों को प्राणायाम, ध्यान एवं यौगिक जीवनशैली की जानकारी प्रदान करते हैं। यह आयोजन केवल एक दिन तक सीमित न होकर पूरे वर्ष के लिए एक स्वास्थ्य-संवेदनशील वातावरण के निर्माण का माध्यम बनता है। इस पहल के द्वारा बैंक ने यह स्पष्ट किया है कि उसका संगठनात्मक दायित्व केवल कार्य-निष्पादन तक सीमित नहीं, बल्कि कर्मचारियों की समग्र भलाई और जीवन गुणवत्ता को भी समाहित करता है। योग-सत्रों के माध्यम से बैंक ने एक संतुलित, उत्पादक और स्वास्थ्य-केंद्रित कार्य संस्कृति को मजबूती दी है, जो आज की प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली में अत्यंत आवश्यक है।

अंततः पतंजलि के श्लोक से हम स्पष्ट रूप से कह सकते हैं- 'योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन। योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मिऽ' अर्थात् योग से चित्त का, व्याकरण से वाणी का और आयुर्वेद से शरीर का मल (दोष) दूर करने वाले श्रेष्ठ मुनि पतंजलि को मैं नमन करता हूँ। इस प्रकार आधुनिक जीवनशैली के आईने में योग केवल एक विकल्प नहीं, वरन् एक अपरिहार्य आवश्यकता है। यह व्यक्ति को स्वस्थ बनाता है, सजग बनाता है और समर्थ बनाता है। योग के मार्ग पर चलकर ही हम आंतरिक शांति, स्थिरता और जीवन की पूर्णता को प्राप्त कर सकते हैं।

सुरेश कुमार सिंह
क्षेत्रीय प्रमुख
उत्तर मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय

आर्थिक विकास और शहरीकरण

विकास शब्द सुनते ही हमारे मन में बड़ी - बड़ी इमारतें, चौड़ी सड़कें, चमचमाती गाड़ियां और बढ़ती आय का चित्र उभरता है। पर क्या केवल आर्थिक समृध्दि को ही विकास कहा जा सकता है आज के समय में यह सोच सीमित और अधूरी मानी जाती है। सच्चा और सतत विकास वह होता है, जो लोगों के जीवन की गुणवत्ता- जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य, समानता, अवसर और गरिमा- में सुधार लाएं। प्रसिद्ध अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन ने भी कहा है कि विकास का उद्देश्य केवल आय में वृद्धि नहीं, बल्कि लोगों की क्षमताओं का विस्तार और स्वतंत्रता की प्राप्ति है।

शहरीकरण मुख्यत: आधुनिकीकरण, औद्योगीकरण और सामाजिक सुधार की प्रक्रिया से सीधा संबंधित है, और सामान्यत: ग्रामीण प्रवास के कारण शहरी क्षेत्रों के पर्याप्त विस्तार से होता है। प्रवास राष्ट्रीय स्तर पर बदलती सामाजिक-आर्थिक और राजनीतिक परिस्थितियों का बैरोमीटर है और अर्थव्यवस्था में मौजूद आर्थिक असमानताओं के स्तर को दर्शाता है। शहरीकरण आमतौर पर विकासशील देशों में देखा जाता है, जहां की सरकारें शहरों को विकसित करने के लिए निरंतर तत्पर रहती हैं। शहरीकरण एक सतत प्रक्रिया है, जिसके परिणामस्वरूप शहर के आसपास के क्षेत्र औद्योगिक एवं व्यावसायिक क्षेत्र में बदल जाते हैं। दुनिया भर में शहरीकरण को विकास की एक प्रमुख आवश्यकता माना जाता है। शहरीकरण और आर्थिक प्रगति के बीच एक कारण-प्रभाव संबंध देखा गया है, हालांकि कारण और प्रभाव की दिशा अच्छी तरह से परिभाषित नहीं है। शहर तेज़ आर्थिक गतिविधियों के क्षेत्र हैं, और सामाजिक-आर्थिक बुनियादी ढांचे के मामले में अधिक विकसित होते हैं। कालांतर में शहर बेहतर जीवन के पर्याय बन गए हैं।

सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में कृषि का हिस्सा 1990 में जो लगभग 40%था, गिरकर आज केवल 15% ही रह गया है। इस दौरान तेजी से हुए आर्थिक और औद्योगिक विकास ने लोगों को गाँवों से शहरों की ओर आकर्षित किया है, जिस कारण शहरीकरण तीव्र गति से बढ़ा है। इसके कुछ प्रमुख कारक, बेहतर रोजगार के अवसर, बेहतर जीवन स्तर और बेहतर सुविधाएं हैं। बड़ी संख्या में लोग अपने परिवारों के साथ बेहतर अवसरों की तलाश में शहरों में पलायन कर रहे हैं। दुनिया में सबसे बड़ी आबादी के साथ भारत की 32% आबादी शहरी क्षेत्रों में रहती है। पिछले 50 वर्षों में भारत की ग्रामीण आबादी 82% से घटकर लगभग 68% हो गई है। भारत की शहरी जनसंख्या जो 1951 में 17%थी, 2025 तक बढ़कर 42% हो जाने की सम्भावना है।

चीन और भारत में अलग-अलग गति से शहरीकरण हुआ है, लेकिन फिर भी दोनों देशों में समान समस्याएं उत्पन्न हुई हैं, और दोनों ने उनसे निपटने के लिए समान तरीके भी विकसित किए हैं। पिछले तीन दशकों से चीन बड़े पैमाने पर ग्रामीण प्रवास के दौर से गुजर रहा है। भारत का शहरीकरण हालाँकि उतना तेज नहीं रहा है जितना अनुमान था, लेकिन भारत में अगले कुछ वर्षों में बड़ी संख्या में लोगों द्वारा शहरों की ओर पलायन की प्रबल सम्भावना है। दोनों देश शहरीकरण के बड़े नकारात्मक प्रभावों से भी निपट रहे हैं। तेजी से हुए शहरीकरण के कई विनाशकारी विशेष रूप से सामाजिक और पर्यावरणीय दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं। पिछले कुछ वर्षों में, हमने शहरीकरण के नकारात्मक पक्ष को शहरों में बढ़ती गन्दी बस्तियों और झुग्गियों के विस्तार के रूप में देखा है, जिस कारण

आर्थिक स्तर पर भेदभाव और बढ़ गया है। चीन और भारत दोनों ही गरीब इलाकों और मलिन बस्तियों से निपटने की कोशिश कर रहे हैं। इन क्षेत्रों में पर्याप्त सेवाओं और बुनियादी ढांचे का अभाव है। भारत के शहरों में निम्न वर्ग के लिए मूलभूत सुविधाओं का व्यापक अभाव देखा गया है।

आर्थिक विकास और शहरीकरण ने हमारे समाज पर न केवल सकारात्मक प्रभाव डाले हैं, बल्कि नकारात्मक प्रभाव भी डाले हैं। एक समाज के रूप में आगे बढ़ने के लिए और अपनी आने वाली पीढ़ियों के बेहतर भविष्य के लिए हमें यह तय करना होगा, कि हम अपनी प्रगति के लिए क्या कीमत चुका रहे हैं, और क्या ऐसा करना सही है।

सकारात्मक प्रभाव:

सामाजिक प्रगति: बढ़ते शहरीकरण के माध्यम से संस्कृति और विज्ञान में सुधार की गति बढ़ने की व्यापक संभावना होती है। जैसे-जैसे विविध संस्कृतियां एक-दूसरे के निकट आती हैं तो उनमें आपसी संवाद बढ़ता है, जिससे विभिन्न संस्कृतियों के अधिक सुचारू रूप से समावेशित होने की सम्भावना भी बढ़ती है। इसके अलावा, बेहतर शिक्षा, बेहतर स्वास्थ, बेहतर नौकरी, बेहतर घर न केवल जीवन स्तर को बल्कि सामाजिक स्तर को भी बेहतर करते हैं।

बेहतर शिक्षा व्यवस्था: शहरी विद्यालयों के पास अधिक सुविधा संपन्न व्यवस्थाएं मौजूद होती हैं। शहरी विद्यालयों में कर्मचारियों की कमी की संभावना कम होती है। शहरी विद्यालयों में योग्य शिक्षकों का अनुपात अधिक होता है और ग्रामीण विद्यालयों की तुलना में शिक्षक-छात्र अनुपात भी अधिक होता है। जिस कारण शहरी विद्यालयों की तुलना में ग्रामीण विद्यालयों में शिक्षा कम प्रभावी पाई गई है। ग्रामीण विद्यालयों में छात्रों की जरूरतों को पूरा करने के लिए पुस्तकालय, कंप्यूटर जैसे संसाधन अपर्याप्त है। ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षकों और विद्यालय प्रशासन को शिक्षण की आधुनिक तकनीकों को सीखने के अधिक अवसर नहीं मिल पाते हैं। शहर से भौगोलिक दूरी और प्रशासन के सहयोग की कमी के कारण भी ग्रामीण क्षेत्रों में अच्छी तरह से प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति और अच्छे शिक्षकों को रोके रखना और भी अधिक कठिन हो जाता है। जिस कारण, ग्रामीण क्षेत्रों में छात्रों का शैक्षिक प्रदर्शन शहरी क्षेत्रों की तुलना में काफी कम है।

बेहतर स्वास्थ्य व्यवस्था: गावों की तुलना में शहरों में स्वास्थ व्यवस्था बेहतर है, जहां लोग अपनी गम्भीर बीमारियों का इलाज आसानी से करा सकते हैं जिस कारण लोग शहरों में रहना पसंद करते हैं। गांव में छोटी आबादी बहुत बड़े क्षेत्र में फैली होती है, जबकि शहरों में बहुत बड़ी आबादी छोटे क्षेत्र में रहती है, जिस कारण सरकारों और अन्य एजेंसियों के लिए गांव की तुलना में शहरों में रहने वाले लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना प्रति व्यक्ति सस्ता और आसान पड़ता है। इसी कारण सरकारों को शहरों में शिशु मृत्यु दर को नियंत्रित करने में बहुत मदद मिली हैं, और शहरों के लोगों की आयु गांवों के लोगों की तुलना में अधिक देखी गयी है।

आर्थिक विकास: व्यवसायीकरण और व्यापार ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में कस्बों और शहरों को बेहतर व्यवसायिक अवसर और लाभ प्रदान करता है। लोगों को अपनी उन जरूरतों को पूरा करने के लिए शहरों की ओर आना पड़ता है जो गावों में आसानी से उपलब्ध नहीं है, जैसे कि बेहतर शिक्षा, बेहतर इलाज, बेहतर नौकरी इत्यादि। जब लोग निरंतर शहरों में आते हैं, तो शहर की मौजूदा व्यवस्था को और भी बेहतर और व्यवस्थित करने की जरुरत पड़ती है, जिससे शहरों का निरंतर विकास जरुरी हो जाता है, और अंततः शहरों के विकास से देश की प्रगति में योगदान मिलता है। जिस शहर में सुशिक्षित लोग, बेहतर मूलभूत सुविधाएं और व्यवस्थित तंत्र उपलब्ध होता है, वहां विदेशी निवेश की संभावनाएं बढ़ जाती है जिससे रोजगार के नए अवसर पैदा होते हैं जो देश की तरक्की में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। सकल घरेलू उत्पाद में उद्योग और सेवाओं का संयुक्त योगदान कृषि की तुलना में काफी अधिक है। शहरीकरण देश के व्यवसायिक क्षेत्रों में रोजगार के अधिक अवसर और अर्थव्यवस्था में विविधता प्रदान करके आगे बढ़ने में मदद करता है। भारत में शहरीकरण का स्वरुप अर्थव्यवस्था में हो रहे संरचनात्मक परिवर्तनों को प्रत्यक्ष रूप से दर्शाता है।

नकारात्मक प्रभाव:

पर्यावरण एवं स्वास्थ: शहरी क्षेत्रों की मलिन बस्तियों और अनधिकृत कॉलोनियों में सफाई की ख़राब स्थिति शहरों की एक कटु सच्चाई है। कई असंगठित कॉलोनियों और मलिन बस्तियों में जल निकासी व्यवस्था या तो मौजूद ही नहीं है और अगर मौजूद है भी, तो बहुत ही खराब स्थिति में है, जिसके परिणामस्वरूप अपशिष्ट जल अवरुद्ध होता है और कई गंभीर बिमारियों को न्यौता देता है। इन अस्वच्छ स्थितियों के कारण अतिसार और मलेरिया जैसी अनेक गंभीर बीमारियां फैलती हैं। असुरक्षित कचरा निपटान भी शहरी क्षेत्रों में

अन्य महत्वपूर्ण समस्याओं में से एक है, और कचरा प्रबंधन हमेशा एक बड़ी चुनौती रहा है।

एक अन्य प्रमुख समस्या पीने योग्य जल की अपर्याप्त आपूर्ति भी है। मानव सभ्यता के प्रारम्भ से ही शहरों के निवासियों के लिए जल की उपलब्धता को ध्यान में रखते हुए, शहरों को बसाने की जगह का चयन किया जाता रहा है, हालाँकि जैसे-जैसे शहरों को आकार और जनसख्या में वृद्धि होती जाती है, जल की आपूर्ति माँग से कम होने लगती है, जो कि जीवन को बनाए रखने के लिए प्रकृति के सबसे आवश्यक तत्वों में से एक है।

आवासीय स्थिति: आय की तुलना में घरों की निरंतर बढ़ती लागत ने अधिकांश निम्न और मध्यम आय वर्ग के लिए शहरों में घर खरीदना लगभग असंभव बना दिया है। आवास और सार्वजनिक भवनों के लिए अपर्याप्त स्थान भी शहरों में झुग्गियों के बढ़ने का प्रमुख कारण है। लोगों को उचित वेंटिलेशन, प्रकाश व्यवस्था, पानी की आपूर्ति, सीवेज सिस्टम आदि के अभाव में भीड़भाड़ बाली बस्तियों में रहना पड़ता है। श्रमिकों और मजदूरों को शहरों में फैली अस्वच्छ परिस्थितियों में अनधिकृत मलिन बस्तियों में रहने के लिए मजबूर होना पड़ता है। बढ़ती शहरी आबादी के लिए आवास व्यवस्था सरकार के सामने सबसे बड़ी चुनौती है। उदाहरण के लिए, दिल्ली में आने वाले दशक में लगभग 5 लाख आवासीय इकाइयों की कमी होने का अनुमान है। हालाँकि, हमारी सरकार ने प्रधान मंत्री आवास योजना (PMAY) के माध्यम से इस समस्या से निपटने की ओर एक मत्वपूर्ण कदम उठाया है।

सामाजिक स्थिति: शहरों में विभिन्न क्षेत्रों, भाषाओं, संस्कृतियों और धर्मों के लोग बस्ते है। जिनका आपस में कोई सीधा सम्बन्ध नहीं होता है। अन्य समस्याओं की तरह, शहरीकरण और बेरोजगारी में वृद्धि के साथ अपराध की घटनाएं भी बढ़ जाती हैं। वास्तव में शहरी अपराधों में बढ़ती प्रवृत्ति शहरों की शांति और सद्भावना को भंग करती है, और इसका प्रभाव विशेष रूप से महिलाओं की सुरक्षा पर पड़ता है, बलात्कार की निरंतर बढ़ती घटनाएं इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। भारत के शहरों में बेरोजगारी दर लगभग 15-25% है। शिक्षित लोगों में यह प्रतिशत और भी अधिक है। कोई भी प्राकृतिक आपदा शहरों में असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों को सबसे अधिक प्रभावित करती है। कई विकसित और कुछ विकासशील अर्थव्यवस्थाओं के विपरीत भारत में लॉकडाउन के दौरान लगभग 52% श्रमिकों को बिना काम और वेतन की वजह से शहरों से अपने घर गांव में लौटना पड़ा, और उन्हें इस संकट से निपटने के लिए कोई सीधी वित्तीय सहायता भी प्राप्त नहीं हुई। लॉकडाउन और यात्रा पर लगे प्रतिबंधों की वजह से एक तरफ न केवल रोजगार के नए अवसरों में निरंतर गिरावट आई है बल्कि दूसरी तरफ वेतन भत्तों में निरंतर कटौती भी हुई है, और कई लोगों को अपनी नौकरियां भी गवानी पड़ी हैं। जिस कारण शहरों में बेरोजगारी में पिछले एक साल के दौरान निरंतर वृद्धि देखी गई है, जिसने हमारे समाज पर एक नकारात्मक प्रभाव डाला है।

वैश्विक और स्थानीय बाजारों के एकीकरण और उदारीकरण के साथ-साथ विदेशी पूंजी की आमद और निवेश से भारतीय युवाओं के लिए नौकरी की संभावनाएं पहले से कई अधिक बढ़ी हैं। इस कारण हमारी ग्रामीण आबादी बेहतर रोजगार के अवसरों और उच्च जीवन स्तर की अपेक्षाओं से आकर्षित हो कर शहरों की तरफ पलायन करने के लिए प्रेरित हुई है। हालांकि, कई आर्थिक और सामाजिक असमानताओं के कारण अर्थव्यवस्था का असमान विकास भी हुआ है। शहरीकरण निश्चित रूप से अर्थव्यवस्था के विकास के लिए एक प्रमुख कारक है। भारत के आर्थिक विकास में शहरों को उनके योगदान के अनुसार जो सम्मान मिलना चाहिए था, वैसा नहीं मिला है। इसका एक मुख्य कारण शहरों में रहने वाले लोगों के बीच गहरी आर्थिक और सामाजिक असमानता है। शहरों में विकास की गति को बनाए रखने के लिए बेहतर योजना, बेहतर बुनियादी ढांचा, बेहतर शासन और बेहतर प्रबंधन की आवश्यकता है। नीति निर्माताओं के सामने एक प्रमुख चुनौती है कि अपने सीमित संसाधनों को और बेहतर तरीके से किफायती तौर पर सही दिशा में कैसे उपयोग किया जाये। इस दिशा में पहला कदम शहरी अर्थव्यवस्था की वर्तमान आवश्यकताओं को पहचान कर और शहरी आबादी के समावेशी विकास को सुनिश्चित कर उठाया जा सकता है। अत: योजनाबद्ध नीतिगत उपायों को अपनाया जाना चाहिए, ताकि समाज के उन वर्गों को चिन्हित कर सीधा लाभ पहुंचाया जा सकें जिन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरुरत है।

"शहरीकरण का उद्देश्य बेहतर जीवन सुविधाएं और समान अवसर प्रदान करना होना चाहिए।"

अंतत: हमारा लक्ष्य शहरीकरण को बढ़ाने के प्रयासों के साथ-साथ आम लोगों के जीवन स्तर में व्यापक सुधार की तरफ भी होना चाहिए। जिससे शहरीकरण और आर्थिक विकास का लाभ सभी को मिल सके, तभी सही मायने में सबका साथ और सबका विकास के सपने को साकार किया जा सकता है।

एस. वी. जे. साईं कुमार
प्रबंधक, मा.सं.प्र.
आंचलिक कार्यालय, रायपुर

“जलवायु परिवर्तन वैश्विक समस्या”

चारों तरफ हरे-भरे खेत, पेड़-पौधे, पहाड़, पक्षियों की चहचहाहट, नदियों का कल-कल करता हुआ जल, बारिश की फुहारें और गुनगुनी सी धूप किसे पसंद नहीं होती। ज़ाहिर सी बात है कि हर इंसान प्रकृति के मनोरम नज़ारे को देखना चाहता है, उसके करीब रहना चाहता है। उत्तराखंड व हिमाचल जैसे राज्यों में लगातार बढ़ रही पर्यटकों की भीड़ इस बात का प्रमाण है कि भले ही लोग बड़ी-बड़ी इमारतों में रहते हों, बड़े-बड़े कारखाने व कंपनियों में काम करते हों लेकिन मानसिक सुकून के लिये वे प्रकृति की गोद ही ढूंढते हैं।

अब ज़रा एक क्षण के लिये सोचिए कि अगर आपसे ये गोद छिन जाए; आप जिधर भी नज़र दौड़ाएं उधर ऊंचे-ऊंचे भवन, होटल्स, दुकानें और शोरूम, हाईवे आदि के अलावा कुछ न दिखे, जिस परिस्थिति की हम कल्पना भी नहीं कर सकते वो हकीकत में घटित हो जाए तो कितना खतरनाक होगा। इसी संदर्भ में कवयित्री अनामिका अंबर जी लिखती हैं-

धरा पर चंदा की चाँदनी और गगन पे तारा नहीं मिलेगा
कदर जो कुदरत की न हुई तो कोई नज़ारा नहीं मिलेगा
पनाह देते हैं छांव देते, सफर में चलने को पाँव देते
हरा-भरा न हो ज़हान तो कहीं गुजारा नहीं मिलेगा

औद्योगिक स्पर्धा के बाद से दुनियाभर के देशों ने अधिक से अधिक मुनाफा कमा लेने के लालच के चलते पर्यावरण व प्रकृति का दोहन करना प्रारंभ कर दिया। लेकिन जल्दी ही इसके दुष्परिणाम दिखने लगे। नदियां मैली होने लगीं, धरती का तापमान बढ़ने लगा, ग्लेशियर्स पिघलने लगे, समुद्र का जलस्तर बढ़ने लगा, तटीय इलाके डूबने लगे, हवाएं जहरीली होने लगीं, बेमौसम बारिश व मौसम परिवर्तन से कृषि प्रभावित होने लगी, संकट की घंटी बजने लगी और तब जाकर दुनिया को समझ में आया कि हम जिस तरह से स्पर्धा की दौड़ में प्रकृति व पर्यावरण का दोहन कर रहे हैं, उससे हम ज्यादा दिनों तक इस ग्रह को इंसानों के रहने लायक नहीं रख पाएंगे। और हम सबको ऐसी परिस्थिति का सामना न करना पड़े और समय रहते हम पर्यावरण के संरक्षण को लेकर सचेत हो जाएं, इसके लिये विगत कई सालों से न केवल राष्ट्रीय स्तर पर बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रकार के कदम उठाए जा रहे हैं।

पृथ्वी के पर्यावरण का संकट सभी के लिए गंभीर चिंता का विषय बना हुआ है। वर्तमान में पर्यावरण संबंधी विसंगतियों को दर्शाते अध्ययनों और रिपोर्टों की कमीं नही हैं। हर दिन प्रदूषण से जुड़े तमाम भयावह आंकड़े हमारे सामने आते हैं, जो पृथ्वी की बदलती दशा के प्रति हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं।

संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण और विकास सम्मेलन:

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ते प्रदूषण और वैश्विक तापमान को लेकर समय-समय पर चिंता व्यक्त की जाती रही है और आम जनता का ध्यान इस दिशा में आकर्षित करने के लिए सम्मेलनों, संधियों और नीतियों को माध्यम बनाया जाता है। इसी विषय के तहत जून 1992 में ब्राजील के रियो डि जेनेरो शहर में संयुक्त राष्ट्र की पहल पर 'संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण और विकास सम्मेलन' का आयोजन किया गया था। इस शिखर सम्मेलन में 150 से अधिक देशों के शासनाध्यक्षों या उनके प्रतिनिधियों ने भाग लेकर पृथ्वी के पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त रखने का वादा किया था। इस सम्मेलन में मुख्यतया धरती के बढ़ते तापमान और जलवायु परिवर्तन के बारे में गंभीरतापूर्वक विचार-विमर्श किया गया।

ग्लोबल वार्मिंग की समस्या से निपटने के लिए पहला अन्तर्राष्ट्रीय करार क्योटो प्रोटोकॉल है जो 1997 में किए गए यूनाइटेड नेशंस फ्रेमवर्क कंवेंशन ऑन क्लाइमेट चेंज (UNFCCC) का संशोधित रूप है। जापान के क्योटो शहर में ''क्योटो प्रोटोकाल'' नामक मसौदा पर्यावरण विध्वंस को रोकने की विश्व इच्छा का प्रतीक बनकर सामने आया था। विश्व के अधिकतर देशों ने जलवायु परिवर्तन की समस्या पर चिंता व्यक्त की और ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन में कटौती करने के लिए एक समझौता तैयार किया गया था।

क्योटो संधि के तहत ग्रीन हाउस गैसों की पहचान तथा भूमंडलीय तापमान को कम करने संबंधी उपायों पर विचार व्यक्त किए गए थे। क्योटो प्रोटोकाल का मुख्य उद्देश्य ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को

नियंत्रित करना था। भारत को इसमें विकासशील देश मानते हुए कुछ राहत मिली।

दिसंबर 2007 में इंडोनेशिया के बाली शहर में धरती को जलवायु परिवर्तन के खतरों से बचाने के लिए दुनिया भर के देशों के नेता और विशेषज्ञ जुटे। ''बाली शिखर सम्मेलन'' में 187 देश एक साझा प्रस्ताव पर सहमत हुए थे।

18 दिसंबर, 2009 कोपेनहेगन के संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन से नया नाम ''कॉप-15'' अस्तित्व में आया। 193 देशों के प्रतिनिधिमंडलों और अनेक गैर सरकारी संगठनों ने भाग लेकर, इसे समय का सर्वाधिक महत्वपूर्ण पर्यावरण सम्मेलन बना दिया।

मैक्सिको के कानकुन में सितम्बर, 2010 में जलवायु परिवर्तन पर हुए सम्मेलन में विकासशील देशों ने जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए एक खरब डॉलर का हरित कोश स्थापित करने के प्रति भी प्रतिबद्धता व्यक्त की। इसी क्रम में रीओ+20 (2012), पेरिस समझौता (2015), ग्लासगो सम्मेलन (COP-26, 2021), COP-28 (दुबई) 2023 आयोजित किए गए और बहुत से निर्णय किए गये।

यह सच है कि इन अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण सम्मेलनों के विकास ने भारत सहित दुनिया भर में पर्यावरण कानूनों को आकार देने और उन्हें प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। लेकिन इसके बावजूद जलवायु परिवर्तन एक विकट समस्या बनता जा रहा है।

ग्रीन हाउस गैसों की बढ़ती मात्रा से जलवायु परिवर्तन के संकट का अनुमान लगा कर सन् 1988 में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम और विश्व मौसम विज्ञान संगठन के अंतर्गत विभिन्न देशों के एक पैनल-इंटर गवर्नमेंटल पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज (आईपीसीसी) यानी जलवायु परिवर्तन पर अन्तर सरकारी समूह की स्थापना की गई थी। अपने गठन के बाद आईपीसीसी ने जलवायु परिवर्तन संबंधी अध्ययन आरंभ कर दिए।

फरवरी, 2007 में आईपीसीसी ने एक रिपोर्ट जारी करी जिसमें ''बहुत ही विश्वास'' के साथ जलवायु परिवर्तन के लिए मानवीय गतिविधियों को जिम्मेदार ठहराया गया। इस रिपोर्ट में यह स्पष्ट कहा गया कि ग्रीनहाउस गैसों की बढ़ोत्तरी मुख्य रूप से मानव क्रियाकलापों और कारगुजारियों के चलते ही हुई है। आईपीसीसी को जनमानस की मानसिकता में अहम् बदलाव लाने के लिए वर्ष 2007 के नोबेल शांति पुरस्कार के लिए चुना गया था।

जलवायु परिवर्तन के प्रभाव एवं प्रबंधन (भारत):

जलवायु परिवर्तन का सर्वाधिक नुकसान भारत को ही होगा क्योंकि धरती का तापमान बढ़ने से हिमालय के हिमनद पिघलेंगे जिससे हिमालय से निकलने वाली नदियों में पानी की मात्रा भी प्रभावित होगी जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से वर्षा चक्र को प्रभावित करेगा।

जलवायु परिवर्तन के संभावित परिणामों को देखते हुए योजना आयोग ने 11 वीं योजना में जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को रोकने के लिए युद्ध स्तर पर कदम उठाने और राष्ट्रीय कार्ययोजना बनाने की सिफारिश की है। ग्यारहवीं योजना के प्रारूप में पर्यावरण संरक्षण के विषय को शामिल किया गया है और पूरी दुनिया में जतायी जा रही चिंता के मद्देनजर योजना आयोग ने आखिरी समय में जलवायु परिवर्तन का विषय जोड़ा है। भारत में जलवायु परिवर्तन के विषय में जागरूकता का प्रसार करने के लिए अनेक सरकारी विभाग व स्वयंसेवी संस्थाएं कार्य कर रही हैं।

परिवर्तन पर भारत अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के साथ मिलकर रचनात्मक

कार्यों में संलग्न होने के साथ ही घरेलू स्तर पर भी इस दिशा में अहम कार्य कर रहा है। भारत का मानना है कि जलवायु परिवर्तन की समस्या से निपटने के लिए रणनीतियों का निर्माण सतत विकास के लिए बनाई गई रणनीतियों के आधार पर होना चाहिए। इसलिए बनाई गई रणनीतियों में कृषि, जल संसाधन, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, वन तथा तटीय क्षेत्रों में बुनियादी ढांचा इत्यादि का विशेष ध्यान रखा है।

भारत ने जलवायु परिवर्तन के संदर्भ में लाभ को देखते हुए सतत विकास के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सौर ऊर्जा, ऊर्जा कुशलता बढ़ाने, सतत कृषि, स्थायी आवास, हिमालयी पारिस्थितिकी, देश के वन क्षेत्र में वृद्धि करने और जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय कार्ययोजना के मुख्य बिन्दुओं की रणनीतिक जानकारी देने से संबंधित आठ राष्ट्रीय मिशन चल रहे हैं। इन सभी मिशनों का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के प्रति जनमानस को जागरूक करना भी है।

''राष्ट्रीय जल अभियान'' का उद्देश्य जल संरक्षण, दुरूपयोग को न्यूनतम करना और राज्यों में और एक से दूसरे राज्यों में अधिक समान वितरण को सुनिश्चित करना।

''हरित भारत के लिए राष्ट्रीय अभियान'' वन्य भूमि पर वनाच्छादन करने पारिस्थितिकीय प्रणाली से संबंधित सेवाओं को बढ़ाने पर जोर देता है, ताकि राष्ट्रीय नीति के अधीन निर्धारित देश के कुल भू-क्षेत्र के 33 प्रतिशत भाग को वनाच्छित किया जा सके।

''राष्ट्रीय धारणीय कृषि मिशन'' का लक्ष्य अनुसंधान और प्रौद्योगिकी विकास के साथ ही समुचित निधि सुनिश्चित करना तथा जलवायु परिवर्तन के विभिन्न पहलुओं से जुड़ी चुनौतियों की पहचान करना और तदनुसार काम करना है।

जलवायु परिवर्तन पर निम्नांकित पहलुओं पर विशेष ध्यान दिया जाएगा:

राष्ट्रीय सौर अभियान का उद्देश्य सौर प्रौद्योगिकियों के अलावा अन्य नवीकरण और परमाणु ऊर्जा, वायु ऊर्जा एवं गैर जीवाश्म विकल्पों के माध्यम से कुल ऊर्जा में सौर ऊर्जा के अंश को बढ़ाना है।

ऊर्जा दक्षता को बढ़ाने के राष्ट्रीय अभियान में ऊर्जा का उपयोग करने वाले बड़े उद्योगों और सुविधाओं में अधिकृत ऊर्जा बचत के व्यवसाय के लिए ऊर्जा कुशलता उपकरणों को बढ़ावा, भविष्य में ऊर्जा बचत की योजना के द्वारा सभी क्षेत्रों में मांग अनुरूप प्रबंधन और ऊर्जा कुशलता के प्रोत्साहन के लिए वित्तीय साधनों का विकास जैसी नई पहलें शामिल हैं।

भवनों, ठोस कचरे का प्रबंधन में ऊर्जा कुशलता और जैव-डीजल एवं हाइड्रोजन पर आधारित परिवहन विकल्पों सहित सार्वजनिक परिवहन के मॉडल में बदलाव को प्रोत्साहन देने वाले दीर्घकालीन प्रयासों पर राष्ट्रीय अभियान.

जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय कार्य योजना में भी इस बात का उल्लेख है कि भारत एक उष्णकटिबंधीय देश है। जहां सूर्य का प्रकाश प्रतिदिन अधिक समय तक और तीव्रता के साथ उपलब्ध रहता है। अत: सौर ऊर्जा की भावी ऊर्जा स्रोत के रूप में व्यापक संभावनाएं हैं। राष्ट्रीय सौर मिशन का उद्देश्य देशभर में इसे यथाशीघ्र प्रसारित करने की नीति और स्थितियों का निर्माण कर भारत को सौर ऊर्जा के क्षेत्र में विश्व में शीर्ष पर स्थापित करना है।

जलवायु या पर्यावरण से संबंधित इन सम्मेलनों में प्रस्तावों और घोषणाओं के जरिये जो कुछ कहा जाता है वह वास्तविकता के धरातल पर नहीं उतर पाता है। ऐसा न हो कि पर्यावरण की यह राजनीति कहीं ग्लोबल वार्मिंग की रफ्तार के मुकाबले बहुत सुस्त पड़ जाए और जलवायु परिवर्तन से संबंधित समस्या और विकराल रूप धारण करती रहे।

पर्यावरण प्रदूषण के दुष्परिणामों से पृथ्वी ग्रह को बचाने के लिए सभी देशों को कदम से कदम मिला कर चलना होगा। विश्व के कुछ विकसित देशों का ध्यान पर्यावरण की अपेक्षा आर्थिक विकास पर अधिक है। जिसके कारण पर्यावरण को भारी क्षति हो रही है। यदि ग्लोबल वार्मिंग को रोकने के उपाय जल्द नहीं किये गये तो सारी पृथ्वी रहने लायक नहीं रहेगी। पृथ्वी पर जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि जल्द ही दुनिया के सारे देश प्रदूषण के संकट से निपटने के लिए अपने मतभेद और अपने निजी हित भूलकर सामने आए और पृथ्वी ग्रह को सुंदर और जीवनदायी ग्रह बनाए रखने में सहयोग करें।

इस समस्या से निपटने के लिये केवल देश और सरकारों को ही नहीं, प्रत्येक मनुष्य को अपने स्तर पर कदम उठाने होंगे। पृथ्वी, वायु, भूमि तथा जल हमारे पूर्वजों से प्राप्त सम्पत्तियाँ नहीं हैं। वे हमारे बच्चों की धरोहरें हैं। वे जैसी हमें मिली हैं वैसी ही उन्हें भावी पीढ़ियों को सौंप देना होगा। इसके लिये हमें अपने लालच की पूर्ति के लिये प्रकृति का दोहन करना बंद करना होगा, उसका पोषण व संरक्षण करना होगा ताकि ताप के समय हमें प्रकृति की छाँव मिल सके। कवयित्री अनामिका अंबर की ये पंक्तियां भी आपसे कुदरत को बचाने की गुहार लगा रही हैं-

हवाओं ने लिखी जिंदगानी, न रुख को बदलो मेहरबानी
हमारी सांसे ये कह रही हैं, कहीं सहारा नहीं मिलेगा।

पूनम वर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, आगरा

भारत की उन्नति में बैंकिंग सेक्टर का योगदान

हमारा देश आजादी के 77वें वर्ष में प्रवेश कर चुका है तथा भारत की अर्थव्यवस्था विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। इसमें आधुनिक बैंकिंग का इतिहास लगभग 200 वर्ष पुराना है जिसकी शुरुआत ब्रिटिश काल में ही हो चुकी थी। आजादी मिलने के बाद के इस सफर में देश के विकास में बैंकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। आजादी मिलने के बाद देश के समक्ष उपस्थित कई बड़ी चुनौतियों में से कुछ प्रमुख आर्थिक चुनौतियां थीं-औद्योगिक क्षेत्र में पिछड़ापन, मजबूत अर्थव्यवस्था की स्थापना, बुनियादी ढांचे की कमजोरी इत्यादि किंतु भारतीय बैंकिंग सेक्टर ने इन चुनौतियों का सामना करते हुए कृषि, उद्योग, सड़क, बिजली, टेलीकॉम, शिक्षा, रियल स्टेट इत्यादि क्षेत्रों के विकास में अपना पूरा पूरा योगदान दिया है।

जैसा कि ज्ञात है, बैंक वह संस्था है जो जनता से जमा के रूप में धन स्वीकार करती है, ऋण वितरण करती है तथा मांग पर धन वापस निकालने की सुविधा देती है। सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक सुरक्षा संबंधी उपकरण है जिस पर व्यक्ति भरोसा कर सकता है और अपनी पूंजी को सुरक्षित रख सकता है। बैंकों का मुख्य उद्देश्य लोगों तक इन सेवाओं को पहुंचाना और उनके एवं देश के आर्थिक विकास में योगदान देना है। व्यवसायिक एवं औद्योगिक प्रगति के लिए वित्तीय सहायता की आवश्यकता पड़ती है तथा इन वित्तीय आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमें बैंकों पर निर्भर होना पड़ता है। आज विश्व के लगभग सभी विकासशील देश चौमुखी विकास हेतु आर्थिक नियोजन नीति बनाते हैं जिसके कार्यान्वयन हेतु बैंकिंग सेक्टर की मदद ली जाती है।

अत: बैंक मुद्रा बाजार के सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग के रूप में देश के आर्थिक विकास के महत्वपूर्ण उपकरण होते हैं तथा देश की आर्थिक, सामाजिक नीतियों एवं कार्यक्रमों के कार्यान्वयन में उनकी महती भूमिका है।

बैंकिंग सेक्टर ऋण प्रदान कर व्यक्तियों और व्यवसायों की वृद्धि और विकास में सहायता करते हैं जिसका व्यापक अर्थव्यवस्था पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बैंकिंग सेक्टर किस प्रकार देश की प्रगति में सहायता करता है यह देश की अर्थव्यवस्था के प्रमुख स्तंभों जैसे कृषि, उद्योग, सरकारी नीतियों इत्यादि में बैंकिंग के योगदान से समझा जा सकता है। उदाहरण हेतु:-

- चूंकि भारत एक कृषि प्रधान देश है अत: कृषि क्षेत्र हेतु नीति निर्धारण में किसानों का हित सोचना जरूरी है। कृषि जनित समस्याएं बहुआयामी समाधान की मांग करती है जिसका उत्तरदायित्व सरकारी तंत्र के साथ-साथ बैंकिंग सेक्टर पर भी है। भारत में बैंकों का विस्तृत जाल है जो महानगरों से लेकर सुदूर गांवों तथा कस्बों तक फैला है अत: सरकार कृषि क्षेत्र की योजनाओं के सुचारू कार्यान्वयन हेतु बैंकिंग सेक्टर की

सहायता लेती है। बैंक सभी प्रकार की कृषि जरूरतों हेतु ऋण प्रदान कर कृषि क्षेत्र के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं जैसे कि फसल ऋण, कृषि उपकरणों के क्रय हेतु ऋण, फसल भंडारण गोदाम बनाने हेतु ऋण इत्यादि।

- व्यापार व वाणिज्य को बैंकिंग सेक्टर द्वारा दी जाने वाली सुविधाएं सर्वविदित हैं। भारत में कुटीर उद्योग, लघु उद्योग एवं एमएसएमई क्षेत्र काफी हद तक रोजगार प्रदान कर रहे हैं तथा यह उद्योग संसार की प्रत्येक अर्थव्यवस्था का आधार स्तम्भ है। यह भारत के कुल निर्यात में योगदान तथा सामाजिक पिरामिड के सबसे निम्न स्तर तक वस्तुएं तथा सेवाएं पहुंचाने का कार्य कर भारत के समावेशी विकास तथा गरीबी उन्मूलन में भी अपनी भूमिका निभाते हैं। बैंकिंग सेक्टर देश के इन सभी छोटे, मझोले एवं बड़े उद्योगों को उनकी तरलता तथा व्यापार निरंतरता सुनिश्चित करने हेतु करों में रियायत देते हुए ऋण के रूप में पूंजी उपलब्ध कराता है। इसी प्रकार एक्जिम बैंक आयातकों और निर्यातकों को वित्तीय सहायता प्रदान करता है। यह प्रधान वित्तीय संस्था के रूप में देश के अंतर्राष्ट्रीय व्यापार को बढ़ावा देने के लिए वस्तुओं और सेवाओं के आयात और निर्यात को वित्तीय सहायता देने वाले संस्थाओं के कार्य को समायोजित करने का कार्य करता है।

- देश के आम आदमी की घरेलू जरूरतों एवं शौक को पूरा करने हेतु विभिन्न ऋण जैसे वाहन ऋण, आवास ऋण, व्यक्तिगत ऋण इत्यादि प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त बैंक निवेशकों को भी ऋण प्रदान करते हैं । इससे अर्थव्यवस्था में पूंजी निर्माण में मदद मिलती है। विकासशील अर्थव्यवस्था में यह पूंजी की कमी को दूर करने में मदद करता है। बैंक ग्राहकों को ब्याज देकर अर्थव्यवस्था में निष्क्रिय धन को सक्रिय पूंजी में भी परिवर्तित करते हैं।

- कोरोना महामारी के दौरान जब पूरा देश कोविड 19 के प्रसार को रोकने हेतु लॉकडाउन में था तब देश के सभी बैंक, एटीएम तथा ग्राहक सेवा केंद्र पूरी तरह कार्यरत थे तथा वैकल्पिक भुगतान चैनल जैसे डिजिटल भुगतान इत्यादि के माध्यम से बैंकिंग सेक्टर ने यह सुनिश्चित किया कि देश का कोई भी महत्वपूर्ण भुगतान या अंतरण रुक ना पाए।

- देश की आबादी का एक बड़ा हिस्सा अभी भी गाँवों में निवास करता है तथा बैंकों का यह दायित्व है कि विभिन्न सरकारी योजनाओं को इस वर्ग तक पहुंचाएं। ऐसे ग्राहक वर्ग को वित्तीय समावेशन के अंतर्गत वाजिब दरों पर बैंकिंग सुविधाएं उपलब्ध करा कर विकास की मुख्य धारा से जोड़ने का कार्य बैंकिंग सेक्टर ने ही किया है।

- वर्तमान सरकार द्वारा बिचौलियों की भूमिका समाप्त कर विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ सीधे आम आदमी तक पहुंचाने का कार्य भी बैंकों को ही सौंपा गया है जिसके तहत विभिन्न अनुदान जैसे कि डीबीटी, प्रधानमंत्री आवास योजना, नरेगा तथा अन्य सरकारी योजनाओं जैसे वृद्धा पेंशन, किसान सम्मान निधि, जन सुरक्षा, इंटरेस्ट सब्वेंशन, कर्ज माफी इत्यादि का लाभ सीधे लाभार्थियों के खातों में पहुंचता है।

- वर्तमान समय की महत्वपूर्ण जरूरत ''नकदी रहित अर्थव्यवस्था'' को साक्षात रूप देने में बैंकों की महत्वपूर्ण भूमिका को कोई नकार नहीं सकता क्योंकि नकदी रहित संव्यवहार ट्रेस करने योग्य है, कर संग्रह हेतु सहायक है, काले धन के वितरण पर लगाम कसता है, नोटों की छपाई तथा संचलन की लागत को कम करता है तथा दुनिया भर में परिचालन योग्य है अत: विश्व के अधिकांश देश इस ओर बढ़ रहे हैं। नकदी रहित अर्थव्यवस्था में सभी लेन-डेन डिजिटल माध्यमों जैसे डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड, मोबाइल बैंकिंग, इंटरनेट बैंकिंग, पॉज, डिजिटल वॉलेट, यूपीआई इत्यादि के माध्यम से किए जाएंगे तथा इन माध्यमों का प्रयोग कर पाने हेतु बैंक खाता होना अनिवार्य है।

उपरोक्त बिंदुओं के अतिरिक्त बैंकिंग सेक्टर स्टार्ट-अप्स को ऋण देते हैं और उनके खर्चों का वित्तपोषण करते हैं। इससे रोजगार सृजन को प्रोत्साहन मिलता है। बैंकिंग क्षेत्र स्वयं भी हर साल लाखों नौकरियां पैदा करता है। बैंक ब्याज दर के नियमन द्वारा अर्थव्यवस्था में तरल नकदी के प्रवाह को तय करते हैं। यह मुद्रास्फीति से निपटने में भी मदद करता है।

अत: उपर्युक्त बिंदुओ से यह स्पष्ट है कि बैंकिंग सेक्टर के कार्य एवं देश की प्रगति सदैव समानांतर चलते हैं। वर्तमान समय को देखते हुए यह भी स्पष्ट है कि स्वयं बैंकिंग सेक्टर ही कई प्रकार की चुनौतियों जैसे बढ़ता एनपीए, फ्रॉड मामलों में बढ़ोत्तरी, बैंकों में आपस में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, एकीकरण इत्यादि से जूझ रहा है। आज आवश्यकता है कि जो भी सरकारें सत्ता में आएं वह देश के विकास को अपना पूरा संबल प्रदान करने वाले, देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ यानी बैंकिंग सेक्टर को सबल बनाने हेतु आवश्यक कदम उठाएं ताकि भविष्य में भी बैंकिंग सेक्टर देश के सर्वांगीण विकास में इसी प्रकार अपना अतुलनीय योगदान देता रहे।

श्वेता चतुर्वेदी
सहायक प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, गोरखपुर

यात्रा वृत्तांत

सिक्किम - गंगटोक

जनवरी 2025 का माह और पूरी दुनिया में ठंड चरम पर थी। ऐसे समय में हम तीन लोग मैं, मेरा पुत्र एवं मेरी सहेली पहाड़ों की यात्रा पर निकल पड़े। मन में काफी दुविधा थी कि एक तो ठंड का मौसम दूसरा इतनी ऊंचाई पर जाना, क्या ठीक रहेगा। लेकिन मन में जोश भी था और बेटे की इच्छा को ध्यान में रखते हुए हमने हैदराबाद से हवाई यात्रा शुरू की और बागडोगरा पहुंच गये। बागडोगरा एयरपोर्ट में पहले से ही बुक किया हुआ टैक्सी ड्राइवर हमारा इंतजार कर रहा था। हम एयरपोर्ट से टैक्सी से दार्जिलिंग के लिये निकल पड़े।

हमने दार्जिलिंग में ठहरने के लिए बैंक का हॉलिडे होम बुक किया हुआ था जो कि ''एलिट हाईट्स'' होटल में था। टैक्सी वाले ने हमें होटल के पास यह कहकर छोड़ दिया कि मैं कल सुबह 4.00 बजे आप लोगों को लेने आ जाऊंगा टाईगर हिल चलना होगा। होटल पहुंचने के बाद हमने थोड़ा आराम किया फिर शाम को हम मॉल रोड घूमने के लिए निकल पड़े और अपनी जरूरत के अनुसार खरीददारी भी की। खरीदारी के पश्चात मॉलरोड में ही एक बंगाली रेस्टोरेंट में रात का खाना खाया। खाना बहुत स्वादिष्ट था। खाने के पश्चात हम होटल वापस पहंच गये और दूसरे दिन सुबह टाईगर हिल्स जाने की तैयारी करके सो गये।

दूसरे दिन सुबह 4.30 बजे हम टाईगर हिल्स के लिये निकल पड़े। वहां पहुंचने के बाद पता चला, सूर्योदय लगभग 6.15 से 6.25 के बीच होगा तब तक इंतजार करना पड़ेगा। एक तो सुबह के समय तापमान लगभग 0(शून्य) डिग्री था, हमारी ठण्ड से हालत खराब हो रही थी। टैक्सी की पार्किंग टाईगर हिल व्यू पॉइंट से लगभग एक कि.मी. नीचे थी। अत: व्यू प्वाइंट के लिए ऊपर की ओर चढने लगे लेकिन जैसे-जैसे हम ऊपर की और चढ़ने लगे, मुझे और मेरी सहेली को सांस लेने में तकलीफ होने लगी।

मैंने और मेरी सहेली ने ज्यादा ऊपर जाने का जोखिम न लेते हुये बीच में ही एक चाय की टपरी पर बैठने का निर्णय लिया और चाय पीने का आनंद उठाने की इच्छा जताते हुये बेटे को व्यू पॉइंट की ओर भेज दिया। लगभग 6.30 बजे सूर्योदय होने पर पता चला कि कोहरे और बादल के कारण स्वर्णिम कंचनजंगा की चोटियां दिखाई नहीं पड़ रही हैं। मन में एक संतुष्टि हुई, ऐसा लगा हमारा ऊपर तक न जाने का निर्णय ही सही रहा।

वहां से निकल कर हम बतासिया लूप देखने चले गए। वहां हमने खूब आनंद उठाया। टॉय ट्रेन का आनंद अद्भुत था, फिर दार्जिलिंग की पोशाक में फोटो खिंचवाया। वहां से निकलकर हमने दार्जिलिंग की कई स्थानीय जगहों की सैर की। दोपहर तीन

बजे तक हमारा दार्जिलिंग दर्शन समाप्त हो गया।

अगले दिन हम सुबह 9.00 बजे सिक्किम की राजधानी गंगटोक के लिये निकल पड़े। रास्ते में हमने तिस्ता नदी एवं रंगिती नदी का संगम स्थल देखा।

हम दोपहर लगभग तीन बजे गंगटोक पहुंच गए। हमने ठहरने के लिये रिसॉर्ट में कमरा बुक किया था। रिसॉर्ट बहुत ही शानदार था। बालकनी से एक तरफ गंगटोक शहर और दूसरी तरफ कंचनजंगा की चोटियां नजर आ रही थी।

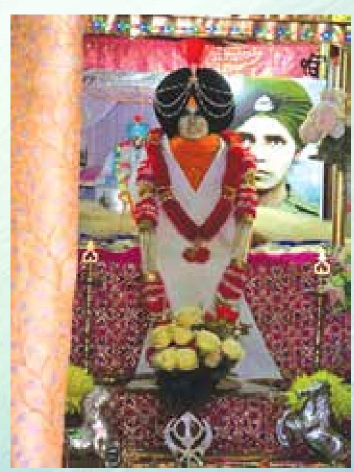
दूसरे दिन हमारा नाथुला पास जाने का कार्यक्रम था, अत: हमने रिसॉर्ट में ही आराम करने का निर्णय लिया। नाथुला पास जाने हेतु स्वीकृति की आवश्यकता होती है। ऊपर पहाड़ों पर अधिक बर्फबारी होने की वजह से हमें दूसरे दिन सुबह तक स्वीकृति नहीं मिल पायी। मन थोड़ा दुखी था कि इतनी दूर आये हैं, क्या हमारी यात्रा पूर्ण नहीं हो पायेगी। फिर भी हमें यह उम्मीद थी कि दूसरे दिन का समय भी हमारे पास है।

हमने उस दिन का उपयोग करते हुये गंगटोक शहर के स्थानीय दर्शनीय स्थलों में घूमने का निर्णय लिया। गंगटोक शहर बहुत ही सुंदर शहर है। हमने वन झाकरी वॉटर फॉल, मॉनेस्ट्री, गणेश मंदिर, हनुमान टेक, रोपवे आदि स्थानों में घूमने के पश्चात अंत में एम.जी. रोड(मॉल रोड) में घूमने का आनंद लिया। मॉल रोड का नजारा तो बहुत ही सुंदर था। ऐसा लग रहा था मानो जैसे हम कहीं विदेश में घूम रहें हैं। शाम हो गई थी और ठण्ड बढ़ने लगी थी, अत: हम रिसॉर्ट में वापस आ गये।

हमारे पास केवल एक दिन का समय बचा था और हम इंतजार करने लगे कि हमें नाथुला पास जाने की स्वीकृति मिल जाये। रात के 10.00 बजे एजेण्ट से बात करने पर पता चला कि नाथुला पास जाने हेतु स्वीकृति नहीं मिल पायेगी। तब हमने नाथुला जाने की उम्मीद छोड़ दी और भारी मन से सो गये। सुबह 7.00 बजे अचानक मोबाइल बज उठा और एजेंट ने हमें बताया कि रास्ते खुल गए हैं और हमें स्वीकृति मिल गयी है। आप लोग 9.00 बजे तक तैयार रहिए।

हम सुबह 9.00 बजे नाथुला पास के लिए निकल पड़े। रास्ते में पेट्रोल भरवाने के लिए गाड़ी जब पेट्रोल पंप में रुकी तो एक महिला अपने हाथ में कुछ सामान बेचने हमारी खिड़की के पास आकर हमें निवेदन करने लगी। उसके हाथ में कपूर की डिब्बी, पॉपकॉर्न और छोटे-छोटे ऑक्सीजन सिलेंडर थे। हमने अपनी सावधानी का ध्यान रखते हुए कपूर की डिब्बी, पॉपकॉर्न और एक ऑक्सीजन सिलेंडर खरीद लिया।

हम नाथुला पास की ओर बढ़ रहे थे और रास्ते में हमने जो प्रकृति का अदभूत सौंदर्य देखा, वह शब्दों में बयान कर पाना मुश्किल है। कंचनजंगा की चोटियां और उस पर चांदी सी चमकती बर्फ ऐसी लग रही थी कि मानो हाथ बढ़ाते ही हम कंचनजंगा की चोटियों को छू लेंगे। प्रकृति के इस सौंदर्य को हम अपनी आंखों और मोबाइल के कैमरे में कैद करते हुए नाथुला पास पहुंच गए।



समुद्र तल से 14140 फीट ऊंचाई, दोपहर के 12 बजे माइनस-2 डिग्री तापमान और साथ ही ऑक्सीजन की कमी, तब महसूस हुआ कि हमने पेट्रोल पंप के पास उस

महिला से जो सामान खरीदा उसकी वाकई जरूरत पड़ने वाली है। नाथुला पास में व्यू पॉइंट लगभग 300 फीट और ऊपर था। मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगी थी इसलिये मैंने और ऊपर जाने का जोखिम नहीं लिया। बेटा और मेरी सहेली ऊपर व्यू पॉइंट तक गए और मैं वहीं एक पत्थर पर बैठकर पॉपकार्न खाते हुए और कपूर की गोलियां सूंघते हुए इंतजार करने लगी। इतने में एक 6-7 साल की बच्ची मेरे बाजू में आकर बैठ गई और उसकी मां ने उसके मुंह पर ऑक्सीजन मास्क लगा रखा था। बच्ची को सांस लेने में बहुत तकलीफ हो रही थी। लगभग 5-7 मिनट के पश्चात बच्ची थोड़ी ठीक हुई तब मैंने उस बच्ची को पॉपकॉर्न खाने को दिए और कपूर की कुछ गोलियां रूमाल में रखकर सूंघने को कहा। इन सब के बीच थोड़ी दूर बैठा एक और व्यक्ति जो हमें काफी देर से देख रहा था उसने मुझसे कपूर की कुछ गोलियां मांगी और उसके बारे में जानकारी चाही तब मैंने उन्हे कपूर की कुछ गोलियां दी और कहा कि हमने सुना है कपूर और पॉपकॉर्न हमारे ऑक्सीजन स्तर को ठीक रखता है। उन्होंने कहा मैं ऊपर जा नहीं पाया क्योंकि मुझे भी बहुत तकलीफ हो रही है।

मेरा बेटा और सहेली ऊपर से वापस आ चुके थे। ऑक्सीजन की कमी से मेरा शरीर डगमगा रहा था। उठ कर चलने की हिम्मत नहीं

हो रही थी लग रहा था गिर पड़ूंगी। उन दोनों को भी थोड़ी तकलीफ महसूस होने लगी थी, आखिर में हमने भी ऑक्सीजन का उपयोग कर ही लिया और थोड़ी राहत महसूस होने पर हम वहां से बाबा हरभजन मंदिर की ओर चल पड़े।

हमारे ड्राइवर ने हमसे पूछा कि वह स्थान देखना चाहेंगे जहां बाबा की समाधी है और असली मंदिर भी वहीं है जो यहां से लगभग 12-13 किमी दूर है। जिसके लिए रू. 2000/- अतिरिक्त भुगतान करने पड़ेंगे। हमने पूछा कि मंदिर तो यहां से 4 किमी की दूरी पर है फिर यह किसका मंदिर है। उसने हमें बताया कि यह भी बाबा का ही मंदिर है। अतिरिक्त बर्फबारी होने पर लोग वहां तक नहीं जा पाते हैं, तब वे यहीं से दर्शन कर लेते हैं। इसलिए ज्यादातर लोगों को उस स्थान के बारे में जानकारी नहीं है।

हमने सोचा इतनी दूर जब आ ही गये हैं तो उसे भी क्यों छोड़ा जाये और हम मंदिर के लिए चल पड़े। वहां पहुंच कर लगा हमारा यहां आने का निर्णय सही रहा। प्रकृति का अद्‌भुत नजारा था, हम ऊपर थे और बादल नीचे। मानो हम किसी और ही दुनिया में आ गए हों। धरती में स्वर्ग के दर्शन का अनुभव। देश की रक्षा करते हुए बाबा हरभजन और हमारे देश की सेना के नौजवान। और हम इस जन्नत की सैर करने आए हुए हैं। प्रकृति के इस अद्‌भुत नजारे से खामोशी द म्यूजिकल फिल्म के गीत के बोल ''आज मैं ऊपर आसमां नीचे'' सार्थक लग रहा था। बाबा हरभजन के दर्शन कर उनके प्रति मन श्रद्धा से भर उठा। इतने पवित्र और सुंदर स्थान के दर्शन करवाने हेतु हमने अपने ड्राइवर को दिल से धन्यवाद दिया।

मन में शांति और सूकून का अनुभव लिए हुए हम सोम्गो झील की ओर बढ़ गए जो कि हमारे वापसी के रास्ते में ही थी। सोम्गो लेक एक ग्लेसियर झील है और दिन के तीन बजे भी यहां का तापमान 1.00 डिग्री था। हमने यहां याक की सवारी की और रोप वे से ऊपर तक गए और ऊंचाई से पहाड़ों के बीच झील के अद्‌भुत नजारे का आनंद लिया।

शाम के पांच बजे हम सोम्गो झील से गंगटोक वापसी के लिए चल पड़े। यह हमारी पांच दिवसीय यात्रा का आखिरी पड़ाव था। ढेर सारी यादें, अद्‌भुत नजारे, सौंदर्य, रोमांच के अनुभवों को अपने मन और दिमाग में संजोए हुए, अगले दिन सुबह हम अपने गंतव्य के लिए आगे बढ़ गए। टैक्सी वाले ने हमें गंगटोक से बागडोगरा हवाई अड्डे पर छोड़ दिया और हम हवाई यात्रा करते हुए वापस हैदराबाद आ गए।

भक्ति सरकार
वरिष्ठ प्रबंधक-राजभाषा
आंचलिक कार्यालय, हैदराबाद

पुरस्कार

नगर राजभाषा कार्यांवयन समिति (बैंक-बीमा) हैदराबाद द्वारा राजभाषा के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु आंचलिक कार्यालय हैदराबाद को वर्ष 2024-25 के लिये राजभाषा शील्ड (प्रथम पुरस्कार) एवं वरिष्ठ प्रबंधक राजभाषा श्रीमती भक्ति सरकार को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया.

नराकास, बागपत द्वारा वर्ष 2023-2024 के अंतर्गत "आंतरिक कामकाज में हिंदी का अमल'' अभियान में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु नराकास की छमाही बैठक में "बागपत शाखा'' को द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.

नराकास, आगरा की छमाही बैठक में वर्ष 2023-2024 के दौरान राजभाषा हिंदी के प्रगामी और राजभाषा नीति के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय आगरा को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.

बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, श्रीरामपुर बैठक के दौरान वित्तीय वर्ष 2024-25 में राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय कोलकाता (दक्षिण) की शाखा श्रीरामपुर को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.

नराकास रूपनगर (रोपड) की छमाही बैठक में वर्ष 2023-24 में राजभाषा कार्यान्वयन के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना के अंतर्गत रोपड.शाखा को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.

नराकास मेरठ की 27 वीं बैठक में वर्ष 2024-25 के दौरान भारत सरकार की राजभाषा नीति के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु हमारे क्षेत्रीय कार्यालय मेरठ को प्रशासनिक कार्यालय संवर्ग मे प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.

नराकास गोरखपुर के द्वारा वित्तीय वर्ष 2024-25 हेतु क्षेत्रीय कार्यालय गोरखपुर को राजभाषा वार्षिक शील्ड प्रतियोगिता में प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.

पुरस्कार

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति अकोला द्वारा वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान क्षेत्रीय कार्यालय अकोला को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ.

नराकास विजयवाडा की छमाही समीक्षा बैठक मे वर्ष 2024-25 के दौरान भारत सरकार की राजभाषा नीति के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय, विजयवाडा को प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया गया.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति सागर द्वारा हमारे सागर क्षेत्रीय कार्यालय सागर को विशेष राजभाषा पुरस्कार से सम्मानित किया गया है.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति गांधीनगर के द्वारा राजभाषा के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु हमारे बैंक को सम्मानित किया गया है.

क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल में दिनांक 13 मई से 13 जून तक आयोजित हिन्दी सेंट मेल प्रतियोगिता में विजेता प्रतिभागियों को क्षेत्रीय प्रमुख श्री संजीव कुमार द्वारा पुरस्कार प्रदान किया गया.

क्षेत्रीय कार्यालय वाराणसी के अन्तर्गत संझनपुर क्षेत्र में हिंदी गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया.

पुरस्कार

लुधियाना बैंक नराकास की 20 वीं छमाही बैठक में हिंदी के श्रेष्ठ कार्यनिष्पादन के लिए क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ.

क्षेत्रीय कार्यालय, जलपाईगुड़ी द्वारा भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम के अनुपालनार्थ राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया.

हमारे बैंक के संयोजन में संचालित 'बैंक नराकास पणजी' द्वारा भारतीय रिज़र्व बैंक के सहयोग से समिति के सभी सदस्य बैंक एवं वित्तीय संस्थानों के राजभाषा अधिकारियों एवं बैंक अधिकारियों के लिए ''कंठस्थ अनुवाद प्रशिक्षण कार्यक्रम'' का आयोजन किया गया.

बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति जयपुर के तत्वावधान में सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय जयपुर द्वारा टैगोर पब्लिक स्कूल, अम्बाबाड़ी तथा टीवीबी गर्ल्स पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों हेतु चित्र देखो कहानी लिखो प्रतियोगिता का आयोजन किया गया तथा विजेताओं को पुरस्कृत किया गया.

क्षेत्रीय कार्यालय जामनगर द्वारा शाखा प्रबंधकों हेतु हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया.

क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, दक्षिण (बेंगलुरु) के उप निदेशक (कार्यान्वयन) श्री अनिर्बान कुमार विश्वास द्वारा क्षेत्रीय कार्यालय, हुबली का दिनांक 20.06.2025 को राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया गया. उप निदेशक महोदय द्वारा कार्यालय के राजभाषा संबंधी कार्यों की प्रशंसा की गई.

क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय - कोच्चि के उप निदेशक (कार्यान्वयन) द्वारा हमारे कोयंबटूर क्षेत्रीय कार्यालय का राजभाषायी निरीक्षण किया गया.

योग एवं पर्यावरण के अंतर्संबंध

वर्तमान समय में जब मानव सभ्यता तेजी से विकास के पथ पर अग्रसर हो रही है, तब एक ओर तकनीकी प्रगति ने हमारे जीवन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं दूसरी ओर पर्यावरणीय असंतुलन, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन और जैव विविधता की हानि जैसे संकट भी हमारे अस्तित्व को चुनौती दे रहे हैं। ऐसे समय में योग न केवल एक आत्मिक और शारीरिक साधना के रूप में, बल्कि प्रकृति और मानव के बीच सामंजस्य स्थापित करने वाले एक सशक्त माध्यम के रूप में उभर रहा है। योग और पर्यावरण का गहरा संबंध है, जिसे समझकर हम न केवल स्वयं को स्वस्थ बना सकते हैं, बल्कि पृथ्वी को भी एक संतुलित और स्वच्छ रूप दे सकते हैं।

संस्कृत में ''योग'' शब्द का अर्थ है ''जोड़ना'' या ''एकीकृत करना''। योग एक ऐसी विधा है जो शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में बाँधने का कार्य करती है। यह केवल आसनों तक सीमित नहीं है, बल्कि एक जीवनशैली है जिसमें ध्यान, प्राणायाम, संयम, आहार और आचरण की शुद्धता शामिल है। पतंजलि योगसूत्र में योग को ''चित्तवृत्तिनिरोध:'' कहा गया है, अर्थात् मन की वृत्तियों को नियंत्रित करना ही योग है।

पर्यावरण वह समग्र प्रणाली है जिसमें हम रहते हैं इसमें वायु, जल, मृदा, वनस्पति, पशु-पक्षी और मानव शामिल हैं। पर्यावरण का संतुलन ही जीवन के अस्तित्व की आधारशिला है। किंतु आधुनिकता की दौड़ में हमने प्रकृति का दोहन इस हद तक कर दिया है कि वनों की कटाई, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता का क्षरण जैसी समस्याएं विकराल रूप ले चुकी हैं। ग्लोबल वॉर्मिंग, ओजोन परत में छिद्र, अम्लीय वर्षा और प्राकृतिक आपदाएं अब आम हो चली हैं।

योग और पर्यावरण का परस्पर संबंध

योग व्यक्ति की आंतरिक शुद्धता पर बल देता है। जब व्यक्ति अपने भीतर शुद्धता, संयम, संतुलन और करुणा का विकास करता है, तो यह स्वाभाविक रूप से उसके बाह्य व्यवहार में परिलक्षित होता है। ऐसा व्यक्ति प्रकृति के प्रति संवेदनशील होता है और पर्यावरणीय संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग करता है।

योग का सिद्धांत ''अपरिग्रह - यानी आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना - हमें उपभोक्तावाद की अंधी दौड़ से दूर करता है। जब हम सीमित संसाधनों का संतुलित उपयोग करते हैं, तो प्रकृति पर दबाव कम होता है और पर्यावरणीय संतुलन बना रहता है।

योग एक ऐसी जीवनशैली को बढ़ावा देता है जो प्रकृति के अनुरूप होती है - शुद्ध आहार, संयमित आचरण, प्रात:कालीन जागरण, प्राकृतिक दिनचर्या। ऐसी जीवनशैली अपनाकर हम अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम कर सकते हैं।साथ ही योग ध्यान और साधना के माध्यम से व्यक्ति में समग्र चेतना का विकास करता है। जब व्यक्ति अपने आसपास के जीव-जंतुओं, पेड़ों-पौधों और प्राकृतिक तत्त्वों के प्रति संवेदनशील होता है, तो वह उनके संरक्षण के लिए भी प्रयास करता है।

योग के विभिन्न अंगों से पर्यावरण संरक्षण

पंच यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) और पंच नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान) योग के मूल स्तंभ हैं। इनमें से ''अहिंसा'' हमें अन्य जीवों और प्रकृति के साथ अहिंसक व्यवहार की प्रेरणा देती है। ''अपरिग्रह'' उपभोक्तावाद को सीमित करता है, जिससे पर्यावरणीय क्षरण को रोका जा सकता है।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास अत्यंत आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति पर्यावरणीय कार्यों में अधिक सक्रिय रूप से भाग ले सकता है। साथ ही, प्राणायाम शुद्ध वायु के महत्व को उजागर करता है, जिससे वायु प्रदूषण की समस्या पर जनजागरूकता फैलती है। वहीं ध्यान व्यक्ति को आत्मनिरीक्षण, आंतरिक शांति और जागरूकता की ओर ले जाता है। ध्यानशील व्यक्ति प्रकृति की सूक्ष्मता को अनुभव कर पाता है और उसकी रक्षा के लिए प्रतिबद्ध रहता है।

यौगिक जीवनशैली से पर्यावरण पर सकारात्मक प्रभाव

1. **शुद्ध और सात्त्विक आहार:** योग में शुद्ध, शाकाहारी और सात्त्विक भोजन की अनुशंसा की जाती है। शाकाहार को अपनाने से मीथेन गैस का उत्सर्जन घटता है जो मवेशियों के पालन से होता है, जिससे ग्रीनहाउस प्रभाव को कम किया जा सकता है।

2. **स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों का उपयोग:** यौगिक जीवनशैली स्थानीय उत्पादों के उपयोग की प्रेरणा देती है, जिससे लॉजिस्टिक ऊर्जा की खपत घटती है और प्रदूषण भी कम होता है।

3. **न्यूनतम उपभोग:** योग में सादगीपूर्ण जीवन की बात कही जाती है। इससे व्यक्ति अनावश्यक वस्तुओं के क्रय से बचता है और संसाधनों का संरक्षण होता है।

पर्यावरण संरक्षण के लिए योग आधारित कुछ पहल

1. **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून):** इस दिन को केवल योगाभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि पर्यावरण के प्रति सामूहिक चेतना के रूप में मनाया जाता है। कई संस्थाएं वृक्षारोपण, प्लास्टिक मुक्त अभियान, और स्वच्छता अभियान भी चलाती हैं।

2. **योग शिविरों में पर्यावरण शिक्षा:** आज कई योग संस्थान अपने प्रशिक्षण कार्यक्रमों में पर्यावरण संरक्षण की शिक्षा भी दे रहे हैं, जिससे साधकों में प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता विकसित हो रही है।

3. **गौ संरक्षण और जैविक खेती को बढ़ावा:** योग आश्रमों और संस्थाओं द्वारा गौ आधारित खेती, जैविक उत्पादों का प्रचार, और प्लास्टिक रहित जीवन शैली को बढ़ावा दिया जा रहा है।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी योग को सतत विकास के लक्ष्यों (Sustainable Development Goals - SDGs) से जोड़ा है। योग न केवल स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, बल्कि यह जलवायु परिवर्तन की चुनौती का सामना करने के लिए मानसिक दृढ़ता और सामूहिक जागरूकता भी उत्पन्न करता है। विश्व के कई देशों में योग अब केवल शारीरिक व्यायाम न रहकर एक सतत जीवन दर्शन के रूप में उभर रहा है।

भारतीय संस्कृति में प्रकृति को देवतुल्य माना गया है - वायु देव, अग्नि देव, वरुण देव, पृथ्वी माता, आदि। योग इसी दृष्टिकोण को आगे बढ़ाता है। ऋषि-मुनि वनों में रहकर योग साधना करते थे, क्योंकि प्रकृति के समीप ही चेतना का जागरण संभव है। इस प्रकार, योग और पर्यावरण का सह-अस्तित्व भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है।

योग और पर्यावरण दोनों ही मानव जीवन के दो महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। एक व्यक्ति को आंतरिक शांति और संतुलन प्रदान करता है, तो दूसरा बाह्य जीवन के लिए अनिवार्य आधार है। यदि हम योग के सिद्धांतों को अपनाकर जीवन जीएं, तो हम न केवल स्वयं को रोगों और मानसिक तनावों से मुक्त रख सकते हैं, बल्कि पृथ्वी को भी एक सुंदर, स्वच्छ और संतुलित ग्रह बना सकते हैं। योग हमें यह सिखाता है कि पर्यावरण की रक्षा केवल एक सामाजिक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि आत्मिक साधना का भी एक भाग है। इसलिए आज की आवश्यकता है कि हम योग को केवल व्यायाम या स्वास्थ्य लाभ तक सीमित न रखें, बल्कि इसे पर्यावरणीय चेतना और समग्र जीवन दर्शन के रूप में अपनाएं। यही सतत और संतुलित भविष्य की ओर पहला कदम होगा।

राकेश कुमार सिंह
क्षेत्रीय प्रमुख , गोरखपुर

योग एवं पर्यावरण : आत्मा और प्रकृति का संतुलन

- एक समग्र दृष्टिकोण

जब कभी सुबह-सुबह खिड़की खोलते ही पत्तियों की सरसराहट और ठंडी हवा के झोंके से मन शांति से भर जाता है, तो लगता है कि प्रकृति की गोद में बैठकर हम कुछ पल जी लिए। और अगर ऐसे ही किसी क्षण में योग की मुद्रा में बैठ जाएँ, तो भीतर भी कुछ शांत होता है, स्थिर होता है जैसे आत्मा और प्रकृति एक-दूसरे से बातें कर रहे हों।

मुझे हमेशा से यह लगता रहा है कि योग और पर्यावरण दो अलग विषय नहीं हैं, बल्कि ये एक ही जीवन-दर्शन की दो शाखाएँ हैं। योग हमें भीतर की गहराई तक ले जाता है, और पर्यावरण हमें बाहर की सुंदरता का बोध कराता है। जब ये दोनों संतुलन में हों, तभी जीवन वास्तव में संपूर्ण होता है।

योग: सिर्फ शरीर नहीं, एक सोच है

अक्सर लोग योग को सिर्फ कुछ आसनों तक सीमित कर देते हैं जैसे ताड़ासन, भुजंगासन, प्राणायाम इत्यादि। लेकिन जो लोग योग को जीते हैं, उन्हें पता होता है कि योग एक जीवन पद्धति है। यह वह रास्ता है जो हमें आत्म-अनुशासन, संयम और चेतना की ओर ले जाता है।

योग हमें हमारे विचारों पर नियंत्रण करना सिखाता है। आज जब चारों ओर अशांति, तनाव और भागदौड़ है, योग हमें रुककर अपने भीतर झाँकने की शक्ति देता है। यह शक्ति ही वह पहला कदम है जो हमें सच्चे अर्थों में प्रकृति के करीब लाता है।

पर्यावरण: बस हरियाली नहीं, जीवन का आधार है

जब हम 'पर्यावरण' शब्द सुनते हैं, तो हमारे सामने पेड़, पानी, पहाड़ और पक्षियों की तस्वीरें आती हैं। लेकिन पर्यावरण सिर्फ दृश्य नहीं है यह जीवन की अदृश्य श्वास है। वह हवा जो हम बिना देखे लेते हैं, वह पानी जिसे हम बोतल में भरकर पीते हैं, वह मिट्टी जिस पर हमारा हर एक कदम पड़ता है ये सब मिलकर हमारी ज़िन्दगी का ताना-बाना बनाते हैं।

आज का यथार्थ यही है कि हमने इस आधार को हिला दिया है। जंगल कट रहे हैं, नदियाँ सूख रही हैं, जानवर विलुप्त हो रहे हैं और इन सबके बीच हम खुद को खोते जा रहे हैं। इन हालातों में योग ही वह तरीका है जो हमें फिर से प्रकृति से जोड़ सकता है।

जब योग और पर्यावरण मिलते हैं

एक दिन सुबह पार्क में योग करते समय मैंने देखा कि बगल में एक पेड़ के नीचे कुछ छोटे बच्चे खेल रहे थे। उनकी हँसी, योग की शांति और सुबह की हवा इन तीनों का संगम इतना सुंदर था कि लगा जैसे जीवन ने कुछ कह दिया हो। तभी मैंने महसूस किया कि योग और पर्यावरण के बीच कोई खिंची हुई रेखा नहीं है, बल्कि ये तो एक-दूसरे में घुले-मिले हैं।

योग सिखाता है अहिंसा परमो धर्मः, यानी किसी को भी, किसी भी रूप में हानि न पहुँचाना। पर्यावरण का मूल भाव भी यही है प्रकृति के साथ सौहार्द और सम्मान।

जब हम योग करते हैं, तो हमारे अंदर वह संवेदना जन्म लेती है जो हमें यह सोचने पर मजबूर करती है क्या मैं जिस प्लास्टिक की बोतल में पानी लाया हूँ, क्या वह धरती के लिए ठीक है? क्या मेरा यह वाहन, यह फैशन, यह उपभोग सच में ज़रूरी है?

यौगिक जीवनशैली और प्रकृति का सम्मान

योग सिखाता है सादगी। यह कहता है जितना ज़रूरी हो, उतना लो। यह सोच ही हमें पर्यावरणीय दृष्टिकोण देती है। जब कोई योगी प्लास्टिक से बचता है, स्थानीय भोजन करता है, खुले में साँस लेना पसंद करता है, तो वह अनजाने में पर्यावरण की भी रक्षा कर रहा होता है।

कई बार हमें लगता है कि पर्यावरण बचाना किसी बड़े अभियान का हिस्सा होना चाहिए सरकार कुछ करे, संस्था कुछ करे। लेकिन सच तो यह है कि जब एक व्यक्ति भी योग के रास्ते पर चलता है, तो वह अपने आसपास के संसार को बेहतर बनाने की दिशा में एक कदम आगे बढ़ाता है।

प्रकृति में योग: जहाँ धरती बनती है ध्यानस्थ

क्या कभी अपने किसी जंगल या नदी किनारे योग किया है? पेड़ जब साँस लेते हैं, और आप जब प्राणायाम करते हैं तो लगता है जैसे आप और प्रकृति एक लय में साँसें ले रहे हों। वह अनुभव शब्दों में नहीं समा सकता। वह अनुभव ही असली शिक्षा है कि योग अकेले करने का साधन नहीं, यह प्रकृति की गोद में फलने-फूलने वाला बीज है।

आज की पीढ़ी और योग-पर्यावरण का रिश्ता

हमारे बच्चे मोबाइल और मशीनों के साथ बड़े हो रहे हैं। उन्हें मिट्टी की महक, पेड़ की छाँव और शांत साँझ की आदत नहीं रही। यही पीढ़ी अगर योग से जुड़ती है, तो वह स्वाभाविक रूप से पर्यावरण के प्रति भी संवेदनशील बनेगी।

यदि विद्यालयों में योग केवल पीटी क्लास न बनकर, जीवन का हिस्सा बने और उसमें यह भी सिखाया जाए कि प्रकृति भी हमारी गुरु है तो यह एक स्थायी परिवर्तन ला सकता है।

स्त्री, योग और प्रकृति: तीनों जीवनदायिनी

एक स्त्री, विशेषकर एक माँ, सबसे पहले योग और पर्यावरण की सच्ची साधिका होती है। वह अपने बच्चे को पहली बार जब साँस लेना सिखाती है, वह पहला योग होता है। वह घर में जब पौधे लगाती है, बरसात का पानी बचाती है वह पहला पर्यावरणीय कदम होता है।

अगर समाज की महिलाएँ योग और प्रकृति से फिर से जुड़ें तो वह समाज अपने आप शांत, सुंदर और सशक्त बन जाएगा।

हम क्या कर सकते हैं?

- हर दिन थोड़ा योग करें - भले ही पाँच मिनट का ध्यान ही क्यों न हो।
- घर में पेड़ लगाएँ - जैसे तुलसी, नीम, एलोवेरा।
- प्लास्टिक के विकल्प ढूँढें - कपड़े के थैले, मिट्टी के बर्तन।
- अपने बच्चों को योग और पर्यावरण दोनों से कहानियों के जरिए जोड़े, अनुभवों के ज़रिए।
- हर महीने एक दिन प्रकृति के नाम करें - मोबाइल बंद, बाहर बैठकर बस साँस लें।

भीतर की शांति, बाहर की हरियाली

जब मन शांत होता है, तो आंखें हरियाली देखती हैं। और जब आँखें हरियाली देखती हैं, तो मन अपने आप शांत हो जाता है। यही योग और पर्यावरण का रिश्ता है - एक भीतर से जोड़ता है, एक बाहर से।

यह लेख कोई ज्ञान नहीं, बस एक अनुभूति है - उस सुबह की, जब मैंने योग किया था और पक्षियों ने संगीत दिया था। उस पल का, जब धरती और आत्मा एक हो गए थे।

अगर आप भी कभी वह अनुभव पाना चाहते हैं - तो बस एक दिन सुबह, ज़रा जल्दी ज़रा जल्दी उठिए और प्रकृति से पूछिए...."क्या मैं अब योग कर सकता हूँ?"

उसकी मुस्कान ही आपकी पहली साँस होगी।

श्री गोविंद भूषण झा
सहायक प्रबंधक-मा. सं. प्र. विभाग
क्षेत्रीय कार्यालय, दरभंगा

बैंकिंग और योग

संतुलन की राह में एक कदम

जब भी हम बैंकिंग की बात करते हैं, तो एक अनुशासित, गतिशील और ग्राहकों की सेवा में निरंतर समर्पित कार्यशैली की कल्पना हमारे मन में आती है. यह पेशा निस्संदेह राष्ट्र की आर्थिक रीढ़ है, लेकिन आज के प्रतिस्पर्धात्मक और व्यस्त बैंकिंग क्षेत्र में कार्य करते हुए मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रखना एक चुनौती बन गया है.

बैंकिंग की दुनिया में योग की आवश्यकता

"जहाँ तनाव है, वहाँ समाधान भी होना चाहिए - और बैंकिंग के क्षेत्र में योग वही समाधान है।"

बैंकिंग आज केवल जमा-निकासी या ऋण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक अत्यंत प्रतिस्पर्धात्मक, लक्ष्य-आधारित और मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण क्षेत्र बन चुका है. लगातार ग्राहकों की अपेक्षाओं को पूरा करना, डिजिटल टूल्स के साथ अपडेट रहना और काम के घंटों के दौरान बैठने की स्थिति - ये सभी कर्मचारियों के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर सीधा असर डालते हैं. इसी परिस्थिति में योग एक अमूल्य

वरदान के रूप में सामने आता है.

बैंकिंग और तनाव: एक अनकहा रिश्ता

बैंककर्मियों के सामने हर दिन अनेक प्रकार की चुनौतियाँ होती हैं -

- लंबी बैठकों और कंप्यूटर स्क्रीन के सामने निरंतर काम
- ग्राहकों के दबाव और शिकायतों का सामना
- समयबद्ध कार्य और टार्गेट का तनाव
- निजी जीवन और कार्य संतुलन में कठिनाई

ये सभी मिलकर मानसिक तनाव, थकावट, अनिद्रा, पीठ और आंखों की समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं. यदि इनका समय रहते समाधान न किया जाए, तो यह दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण बन सकते हैं. ऐसी स्थिति में योग लाभकारी है -

1. शारीरिक स्फूर्ति

बैंकिंग क्षेत्र में कार्यरत कर्मचारियों को अधिकतर समय कंप्यूटर के सामने बैठकर कार्य करना पड़ता है, जिससे गर्दन, पीठ और कंधों में अकड़न या दर्द की समस्या आम हो जाती है. योगासन जैसे भुजंगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन और वज्रासन रीढ़ को लचीलापन देते हैं और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं. नियमित अभ्यास से बैठने के कारण होने वाली पीड़ा में स्पष्ट कमी देखी जा सकती है.

2. तनाव प्रबंधन

बैंककर्मी कई बार लक्ष्य पूर्ति, ग्राहक सेवा और रिपोर्टिंग दबाव के कारण मानसिक तनाव और चिंता से ग्रसित हो जाते हैं. प्राणायाम, विशेषकर अनुलोम-विलोम, भ्रामरी एवं ध्यान जैसे यौगिक अभ्यास मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति को संतुलित करते हैं और नर्वस सिस्टम को शांत करते हैं. इससे मन स्थिर रहता है और चिंता में स्पष्ट कमी आती है.

3. मानसिक एकाग्रता

बैंकिंग जैसे संवेदनशील कार्यक्षेत्र में निर्णय क्षमता और एकाग्रता अत्यंत आवश्यक है. त्राटक, ध्यान और नाड़ी शुद्धि प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक फोकस बढ़ता है, जिससे कर्मी तेज़ी से निर्णय लेने में सक्षम होते हैं. यह कार्यकुशलता और उत्पादकता दोनों को बढ़ाता है.

4. शांत नींद

लंबे समय तक मानसिक दबाव में रहने से अनिद्रा या नींद की गुणवत्ता में कमी की समस्या बढ़ जाती है. योग मन को शांत करता है, मांसपेशियों को विश्राम देता है और शरीर में तनाव हार्मोन को नियंत्रित करता है.

शवासन, योग निद्रा और धीमे प्राणायाम के अभ्यास से गहरी और शांत नींद आती है, जिससे कर्मी तरोताजा महसूस करते हैं.

5. सकारात्मक दृष्टिकोण

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, यह मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर भी प्रभाव डालता है. नियमित योगाभ्यास से मन प्रसन्न रहता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और कार्यस्थल पर सकारात्मक सोच पनपती है. यह नकारात्मकता, झुंझलाहट और चिड़चिड़ेपन को कम कर कार्यस्थल के वातावरण को भी सौहार्दपूर्ण बनाता है.

6. स्वस्थ जीवनशैली का मार्ग

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि यह एक संतुलित जीवन जीने की कला सिखाता है. यह एक ऐसा प्रकाशपुंज बनकर सामने आता है, जो व्यक्ति को न केवल स्वास्थ्य की ओर ले जाता है, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में संतुलन और आनंद की अनुभूति कराता है.

विशेष रूप से बैंक कर्मियों के लिए कुछ सरल और प्रभावी योग अभ्यास अत्यंत उपयोगी हैं. ये अभ्यास दिनभर की थकान, तनाव और एक ही जगह लंबे समय तक बैठने से उत्पन्न समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं:-

1. ताड़ासन (Palm Tree Pose)

लाभ: रीढ़ की हड्डी को खिंचाव देकर पीठ दर्द से राहत, मुद्रा में सुधार

कैसे करें:

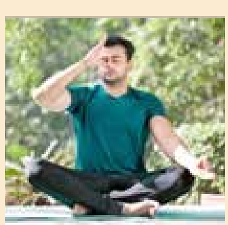
- सीधे खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर उठाएं.
- पूरे शरीर को ऊपर की ओर खींचें, एड़ियों पर खड़े हों.
- कुछ सेकंड रोकें और सामान्य स्थिति में आ जाएं.

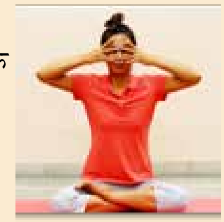
2. भुजंगासन (Cobra Pose)

लाभ: कमर दर्द, पीठ दर्द, रीढ़ की लचक बढ़ाता है

कैसे करें:

- पेट के बल लेटें, हथेलियाँ कंधों के पास रखें.
- सांस लेते हुए सिर और छाती ऊपर उठाएं.
- कोहनियों को मोड़ें और नजरें ऊपर रखें.





3. वज्रासन (ThundeRolt Pose)

लाभ: पाचन में सुधार, भोजन के बाद बैठने के लिए श्रेष्ठ

कैसे करें:

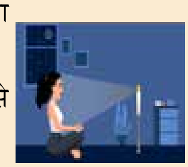
- घुटनों को मोड़कर एड़ियों पर बैठें.
- हाथ घुटनों पर रखें और कमर सीधी रखें.
- 5-10 मिनट तक शांति से बैठें.

4. अनुलोम-विलोम प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing)

लाभ: मानसिक शांति, तनाव में राहत, एकाग्रता में वृद्धि

कैसे करें:

- आराम से बैठें, दाएं अंगूठे से दाहिनी नासिका बंद करें और बाईं से श्वास लें.
- अब बाईं नासिका बंद करें और दाहिनी से श्वास छोड़ें.
- यह क्रम 5-10 बार दोहराएं.

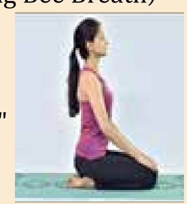


5. भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari – Humming Bee Breath)

लाभ: सिरदर्द, तनाव और चिंता में लाभकारी

कैसे करें:

- आंखें बंद करें, गहरी सांस लें और "ced" की ध्वनि करते हुए धीरे-धीरे छोड़ें.
- यह प्रक्रिया 5 बार दोहराएं.



6. त्राटक (Eye Focusing Exercise)

लाभ: आंखों की थकान, सिरदर्द और स्क्रीन तनाव में राहत

कैसे करें:

- किसी एक बिंदु या दीपक की लौ को एकटक देखें.
- पलकें बिना झपकाए देखें, जब आंखें थक जाएं तब बंद करें और

वर्तमान समय में अनेक बैंक जैसे सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, योग को कार्यस्थल संस्कृति में शामिल कर रहे हैं. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जैसे आयोजनों से लेकर नियमित योग शिविर और प्रतिदिन सुबह वर्चुअल सेशन्स - ये सभी पहल बैंक कर्मचारियों के संपूर्ण स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दिशा में कदम हैं. इन पहलों का उद्देश्य केवल एक दिन का आयोजन नहीं, बल्कि कार्यालयीन संस्कृति में स्वास्थ्य और संतुलन को प्राथमिकता देना है.

योग हर दिन: सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया और Habuild की अभिनव पहल

"स्वस्थ कर्मचारी, सशक्त संस्था"- इसी सोच को आगे बढ़ाते हुए सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है. बैंक ने हाल ही में Habuild के साथ साझेदारी की है, जिसके अंतर्गत सभी कर्मचारियों को **"Yoga Everyday"** कार्यक्रम के माध्यम से ऑनलाइन योग सेवाएं प्रदान की जा रही हैं. यह पहल न केवल कर्मचारियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि मानसिक शांति और कार्यक्षमता बढ़ाने की दिशा में भी एक सार्थक प्रयास है. बैंक इस साझेदारी के माध्यम से अपने कर्मचारियों को नियमित योग सत्रों से जोड़ने की पहल कर रहा है, जिससे वे अपने व्यस्त बैंकिंग जीवन में भी स्वास्थ्य और संतुलन बनाए रख सकें.

Habuild की भूमिका

Habuild एक प्रसिद्ध ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म है जो लोगों को फिटनेस की आदतें विकसित करने में सहायता करता है. इसके संस्थापक सौरभ बोथरा के नेतृत्व में यह मंच अब तक 80 लाख से अधिक लोगों को प्रशिक्षित कर चुका है और इसकी ऑनलाइन कम्युनिटी 1.22 करोड़ से अधिक सदस्यों की है. Habuild के "Yoga Everyday" प्रोग्राम में रोजाना लाइव एवं वर्चुअल योग सत्र आयोजित किए जाते हैं, जो उपयोगकर्ताओं को अनुशासित रूप से स्वास्थ्य को अपनाने की प्रेरणा देते हैं.

कर्मचारी कल्याण और उत्पादकता पर प्रभाव

यह साझेदारी सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की कर्मचारी कल्याण की व्यापक दृष्टिकोण का हिस्सा है. नियमित योग अभ्यास न केवल स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम करता है, बल्कि मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता और कार्यक्षमता को भी बढ़ावा देता है. इसके परिणामस्वरूप कर्मचारी कम बीमार पड़ते हैं, कार्य में मन लगाते हैं और कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण बनता है.

योग - जीवनशैली की दिशा में परिवर्तन

योग सिर्फ सुबह के कुछ मिनटों तक सीमित न होकर, एक सम्पूर्ण जीवनशैली का परिचायक है; यह सिखाता है - कैसे हर स्थिति में संयम और संतुलन बनाए रखें. बैंकिंग जैसे पेशे में यह गुण अत्यंत उपयोगी है. योग केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि एक यात्रा है - स्वयं के भीतर संतुलन और आनंद की खोज. जब हम योग को अपनी दिनचर्या में स्थान देते हैं, तो न केवल स्वास्थ्य बेहतर होता है, बल्कि कार्यस्थल पर भी हमारी ऊर्जा, प्रेरणा और उत्पादकता में वृद्धि होती है.

"स्वास्थ्य ही असली धन है", यह कहावत हम सबने सुनी है. यदि हम रोज 15-30 मिनट का समय योग के लिए निकाल सकें, तो न केवल हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि कार्यस्थल पर भी अपने सर्वोत्तम प्रदर्शन की ओर अग्रसर हो सकते हैं.

योग केवल अभ्यास नहीं, उत्सव है

योग को केवल एक शारीरिक व्यायाम समझना उसकी गरिमा को सीमित करना होगा. यह आत्मनिरीक्षण का मार्ग है, जो व्यक्ति को भीतर से सशक्त बनाता है. जब हम नियमित योग करते हैं, तो कार्यक्षमता में तो वृद्धि होती ही है, साथ ही जीवन में प्रसन्नता, संतुलन और संतोष भी आता है. बैंकिंग के तेज़ रफ्तार जीवन में यदि कुछ हमें रुककर स्वयं को संभालने की शक्ति देता है, तो वह है - योग. यह केवल शरीर का नहीं, बल्कि सोच का, दृष्टिकोण का, और जीवन के प्रति दृष्टिकोण का भी विकास करता है.

निष्कर्ष

बैंकिंग और योग - दोनों अनुशासन और समर्पण से जुड़े हैं. जहाँ बैंकिंग राष्ट्र निर्माण का कार्य है, वहीं योग आत्मविकास और स्वास्थ्य का मार्ग है. यदि दोनों का सामंजस्य बना लिया जाए, तो न केवल कर्मचारी व्यक्तिगत रूप से सशक्त होंगे, बल्कि संस्थान की कार्यक्षमता और गुणवत्ता में भी गुणात्मक वृद्धि होगी.

तो आइए, बैंकिंग करते हुए योग को अपनाएं

स्वस्थ रहें, सशक्त बनें और सफलता की नई ऊँचाइयों को छुएं.

राजीव साव
प्रबंधक (राजभाषा), आंचलिक कार्यालय – कोलकाता

पूरण-पोली

सामग्री:-

1. चनादाल- 2 कटोरी
2. शक्कर - 2 कटोरी
3. शुद्ध घी- 1 कटोरी
4. जायफल- 1 नग
5. इलायची - 6-7
6. नमक
7. गेहूँ का आटा- 3 कटोरी
8. तेल - दो चम्मच

विधि:-

चनादाल को कुकर में पानी डालकर अच्छी तरह से पका लें. ठण्डा होने पर दाल को मिक्सर में बारीक पीस लें. कढ़ाई में दो चम्मच घी डाल कर पीसी हुई दाल को पानी सूखते तक पका लें. पानी सूखने पर दाल में शक्कर एवं चुटकीभर नमक डाल कर पुन: सुखा लें. दाल ठण्डा होने पर उसमें जायफल एवं इलायची को बारीक पीस कर मिला लें एवं रोटी के आकार के गोले बना लें.

आटे में स्वादानुसार नमक एवं तेल का मोयन डालकर नरम गूंथ लें. रोटी के आकार के गोले बनाकर उसमें दाल के गोले को भरकर बेल लें. गरम तवे पर घी डालकर सेंक लें. गरम-गरम पूरण-पोली घी के साथ परोसें.

अनारसा

सामग्री:-

1. चावल- 2 कटोरी
2. शक्कर - 2 कटोरी
3. खसखस - 50 ग्राम
4. तलने के लिये घी अथवा मीठा तेल

विधि:-

चावल को पानी बदल-बदल कर तीन दिन भिगोयें. चौथे दिन चावल को चलनी की सहायता से पानी से निकाल लें एवं सादे कपड़े पर कुछ देर फैलाकर रखें, जिससे पानी सूख जाये. पानी सूखने के पश्चात चावल को पीसे एवं बारीक चलनी से छान लें. इसी प्रकार शक्कर को भी बारीक पीसकर बारीक चलनी से छान लें. चावल एवं शक्कर के पावडर को दूध से गूंथकर छोटे-छोटे गोले बनाये एवं गोले को तुरंत प्लेट में रखे हुये खसखस के ऊपर रखकर एक तरफ से चपटा कर लें.

कढ़ाई में तेल को गरम कर लें एवं धीमी आंच पर एक-एक ही गोले तलें. ध्यान रखें कि खसखस वाला हिस्सा ऊपर की ओर रहे. गरम-गरम परोसें.

ममता चन्नावर
सीएसए
क्षेत्रीय कार्यालय, रायपुर

भाषा

भाषा को वैचारिक आदान-प्रदान का माध्यम कहा जा सकता है. भाषा अभ्यान्तर अभिव्यक्ति का सर्वाधिक विश्वसनीय माध्यम है. वह हमारे अभ्यान्तर के निर्माण, विकास, हमारी अस्मिता, सामाजिक-सांस्कृतिक पहचान का भी साधन है. भाषा के बिना मनुष्य सर्वथा अपूर्ण है और अपने इतिहास तथा परम्परा से विच्छित है. अपने मन के भीतर चल रहे विचारों को लोगों के सक्षम प्रस्तुत करने का सबसे प्रभावी माध्यम हमारी भाषा ही है. हमारी भाषा हमारे मुँह से निकलने वाले शब्दों का समूह होता है जिसके माध्यम से हम अपने विचारों को अभिव्यक्ति प्रदान करते हैं.

भाषा के द्वारा ही हम किसी भी व्यक्ति के सामने अथवा किसी समाज विशेष के सामने अपने विचारों को प्रकट कर सकते हैं. इस दुनिया में हजारों भाषाएँ बोली, पढ़ी और समझी जाती है. परंतु जिस भाषा को हमारी पीढियाँ बोलती आती है, उसे हमारी मातृभाषा कहा जाता है और अधिकतर लोग अपनी मातृभाषा से अत्यधिक प्रेम करते हैं और वह अपने घर में अथवा अपने समाज के बीच में अपनी मातृभाषा का ही इस्तेमाल करते हैं, जिसे कि अंग्रेजी में मदर टंग कहा जाता है. अपनी मातृभाषा से हर व्यक्ति बचपन से ही परिचित होता है. व्यक्ति को दूसरे समाज की भाषा अथवा दूसरे किसी देश की भाषा जल्दी समझ में नहीं आती है. हालांकि व्यक्ति अगर थोड़ा प्रयास करे तो वह दूसरे समाज की भाषा भी अवश्य सीख सकता है.

भाषा विचार विनिमय का एक महत्वपूर्ण साधन है . भाषा के बिना मनुष्य पशु के समान है. भाषा के कारण ही मनुष्य संसार का सर्वश्रेष्ठ प्राणी बन सका है. भाषा का विस्तार एवं विकास मनुष्य का अपना ही विकास है. भाषा के द्वारा मानव अपने पूर्वजों के भाव, विचार एवं अनुभव को सुरक्षित रखने में सफल हो सकता है. भाषा के द्वारा किसी भी समाज का ज्ञान सुरक्षित रहता है. भाषा सामाजिक एकता में सहायता पहुँचाती है. भाषा के द्वारा शारीरिक विकास बौद्धिक विकास एवं व्यक्तित्व का विकास होता है. भाषा ही भावनात्मक, राष्ट्रीय एकता एवं अंतर्राष्ट्रीय भावनाओं का विकास करती है.

दुनिया के वैज्ञानिकों द्वारा भाषाओं को अलग-अलग शाखा में बांटा गया है. जैसे कि हिन्दी भाषा को वैज्ञानिकों ने भारतीय आर्य भाषा की शाखा बताया है और हिन्दी भाषा के अंतर्गत जो अवधी, बुंदेलखंडी या फिर ब्रजभाषा आती है, यह सभी हिन्दी की उप भाषाएँ हैं. अर्थात आप इस प्रकार से भी समझ सकते हैं कि अवधी, बुंदेलखण्डी और ब्रजभाषा की माता हिन्दी भाषा ही है. कभी-कभी दो अलग-अलग भाषाओं में भी काफी समानता होती है और उनके शब्दों का एक जैसा ही अर्थ होता है.

जो भाषाएँ किसी निश्चित भू-भाग तक बोली जाती हैं उन्हें स्थानीय भाषा कहा जाता है. हमारे भारत देश में लगभग हर 50 किलोमीटर पर भाषाएँ बदलती रहती हैं. किसी जगह पर हमें अवधी भाषा बोलने वाले लोग मिलते होते हैं, तो 50-100 किलोमीटर आगे जाने पर हमें बुंदेलखंडी भाषा बोलने वाले लोग मिलते हैं.

अलग-अलग भाषाओं के अपने-अपने व्याकरण मौजूद होते हैं जिनमें उन भाषाओं के विभिन्न शब्दों का अर्थ ऐसी भाषाओं में बताया जाता है जो भाषा अधिकतर लोग बोल, पढ़ अथवा समझ सकते हैं. भाषाओं के द्वारा विभिन्न प्रकार के ग्रन्थों और किताबों का निर्माण किया गया है.

मनुष्य ने लाखों वर्ष पहले ही भाषा के महत्व को पहचान लिया था और इसलिए मनुष्य के द्वारा लगातार भाषा का विकास किया जा रहा है. जिस प्रकार इंसानी सभ्यता का विकास हो रहा है उसी प्रकार भाषा का विकास हो रहा है. यही वजह है कि लगातार भाषाओं में बदलाव भी हो रहे हैं.

सामान्य तौर पर भाषा अपने विचारों के आदान-प्रदान का एक जरिया होता है. भाषा के बिना मनुष्य अपूर्ण होता है. भाषा विभिन्न प्रकार की लिपियों में लिखी जाती है. नेपाली, संस्कृत, मराठी, हिन्दी इत्यादि भाषाएँ देवनागरी लिपि में लिखी जाती है. हमारी भाषा में हमारे विचारों की झलक दिखती है.

समाज में रहते हुए अन्य लोगों के साथ बातचीत करने के लिए अथवा अपने विचारों को प्रकट करने के लिए हमारी भाषा बहुत

ही महत्वपूर्ण माध्यम होती है. समान भाषा बोलने वालें सामान्यत: अधिक जल्दी एक दूसरे से घुलने-मिलने लगते हैं.

भाषा के कारण ही लाखों वर्ष पहले लिखे गए वेद, उपनिषद, पुराण जैसे ग्रंथ आज तक सुरक्षित हैं और आज लोग उन्हें पढ़ने के लिए लालायित रहते हैं.

भाषा का महत्व क्या है ?

मनुष्य के व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में भाषा के महत्व को निम्न प्रकार से समझा जा सकता है.

1. विचार विनिमय का सरलतम माध्यम

भाषा विचार विनिमय का एक महत्वपूर्ण माध्यम है. यह केवल मनुष्य के पास ही है. भाषा, पशु पक्षी सभी के पास है परंतु विचार विनिमय करने की जो शक्ति मनुष्यों के पास है वह किसी के पास नहीं है. भाषा के माध्यम से एक व्यक्ति अपने सारे सुख-दुख को दूसरे व्यक्ति तक बड़ी आसानी या सरलतम माध्यम से विनिमय कर सकता है.

2. ज्ञान प्राप्ति का प्रमुख साधन

भाषा के माध्यम से ही एक पीढ़ी अपने संचित ज्ञान को विरासत के रूप में दूसरी पीढ़ी को सौंपती है. भाषाओं के माध्यम से ही हम प्राचीन एवं नवीन इतिहास को पहचानने में समर्थ होते हैं. भाषा के द्वारा ही मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है.

3. राष्ट्रीय की एकता का आधार

समस्त राष्ट्र का संचालन भाषा के माध्यम से होता है. भाषा राष्ट्रीय एकता का मूल आधार है. इसके अतिरिक्त भाषा विभिन्न राष्ट्रों के बीच विचार, विनिमय व्यापार एवं संस्कृति के आदान-प्रदान का माध्यम बनती है. ऐसी भावनाओं के अभाव में विभिन्न राष्ट्रों में विद्वानों के विचार राष्ट्रीय विशेष तक ही सीमित रह जाते हैं.

4. सामाजिक जीवन में प्रगति का माध्यम

भाषा समाज के सदस्यों को एक सूत्र में बांधती है. भाषा के माध्यम से ही समाज प्रगति के पथ पर आगे बढता है, इसलिए भाषा जितनी विकसित होगी, समाज का उतना ही विकास होगा. भाषा के माध्यम से समाज के केवल नैतिक व्यवहार ही संपन्न नहीं होते बल्कि अंतर्राष्ट को जोड़ने में सहायक है. अत: यह कहा जा सकता है कि भाषा सामाजिक जीवन में प्रगति का आधार है.

5. व्यक्तित्व निर्माण में सहायक

भाषा व्यक्ति के विकास का महत्वपूर्ण साधन है. व्यक्ति अपने मन के भावों को भाषा के माध्यम से ही अभिव्यक्त करता है और इसी अभिव्यक्ति में उसके अंदर छिपी हुई प्रतिभा के दर्शन होते हैं. अपने विचारों तथा भावों को सफलतापूर्वक अभिव्यक्त करना तथा अनेक भाषाएँ बोल लेना एक विकसित व्यक्तित्व के लक्षण हैं. अत: किसी व्यक्ति की अभिव्यक्ति जितनी स्पष्ट होगी उसके व्यक्तित्व का विकास भी उतनी ही प्रभावशाली ढंग से होगा.

6. चिंतन एवं मनन का स्त्रोत या माध्यम

हम भाषा के द्वारा ही विचार चिंतन एवं मनन करते हैं, मानव अपने विचारों की उंचाइयों के कारण ही सभी प्राणियों में श्रेष्ठ समझा जाता है और इसी के कारण कई तरह की नई-नई जानकारियाँ भी लेने में सक्षम हो पाता है. इसके द्वारा विश्व शांति एवं राष्ट्रीय एकता के प्रयास निरंतर चल रहे हैं. अत: यह स्पष्ट है कि विचार चिंतन एवं मनन शक्तियों का विकास भाषा पर ही आधारित है.

7. साहित्य, कला, सभ्यता एवं संस्कृति का विकास

भाषा नहीं होती तो साहित्य भी नहीं होता, क्योंकि साहित्य को भाषा के माध्यम से ही लिखा जाता है और भाषा का विकास उसके पल्लवित साहित्य के दर्पण में देखा जाता है. इसी प्रकार कला के स्वर भी भाषा में ही मुखरित होते हैं. भाषा के द्वारा ही हम जीवन शैली से परिचित होते हैं. भाषा के द्वारा हम नवीन अविष्कारों के आधार पर एक नई सृष्टि का निर्माण करते हुए अपनी भाषा को भी उन्नत बनाते हैं.

8. भाषा शिक्षा ही प्रगति की आधारशिला है

भाषा शिक्षा का आधार है. सभी ज्ञान विज्ञान के ग्रंथ भाषा में ही लिपिबद्ध होते हैं. अगर भाषा ना हो तो शिक्षा की व्यवस्था भी संभव नहीं है. ऐसा होने से मनुष्य असभ्य हिंसक तथा जंगली जानवर की तरह हो जाएगा. भाषा के अभाव में हमें अपने पूर्वजों द्वारा प्राप्त ज्ञान कभी प्राप्त नहीं होगा.

रंजना चौधरी
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)
सर एसपीबीटी महाविद्यालय

"क्रेडिट लाइन के उपयोग पर नया नियंत्रण: डिजिटल भुगतान की दिशा में एक निर्णायक कदम"

डिजिटल इंडिया की अवधारणा ने भारत में भुगतान व्यवस्था को पूरी तरह से बदल दिया है. विशेष रूप से यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) ने रोजमर्रा के लेनदेन को इतना सरल बना दिया है कि आज इसका उपयोग गांव से लेकर शहर तक हर वर्ग के लोग कर रहे हैं. समय के साथ-साथ यूपीआई प्रणाली में भी नए-नए नवाचार जुड़े, जिनमें क्रेडिट लाइन सुविधा एक प्रमुख बदलाव थी. लेकिन अब इस सुविधा के अनुचित उपयोग को रोकने के लिए राष्ट्रीय भुगतान निगम (एनपीसीआई) ने **एक नया नियम लागू किया है, जो 31 अगस्त 2025 से प्रभाव में आएगा.**

यूपीआई और क्रेडिट लाइन सुविधा:

यूपीआई एक ऐसी भुगतान प्रणाली है जो रियल टाइम मनी ट्रांसफर को मोबाइल ऐप्स के माध्यम से संभव बनाती है. शुरुआत में, यूपीआई के साथ केवल बचत खाता, प्रीपेड वॉलेट और रूपे कार्ड को ही जोड़ा जा सकता था. लेकिन डिजिटल भुगतान के विस्तार को देखते हुए सरकार और बैंकों ने एक और सुविधा जोड़ी - क्रेडिट लाइन.

क्या है क्रेडिट लाइन?

क्रेडिट लाइन एक पूर्व-स्वीकृत कर्ज सुविधा है, जो बैंकों द्वारा ग्राहकों को दी जाती है. इसमें ग्राहक को एक निश्चित राशि तक का कर्ज उपलब्ध होता है, जिसका उपयोग वह जरूरत पड़ने पर UPI के जरिए भुगतान में कर सकता है. इस राशि पर केवल उपयोग की गई रकम पर ही ब्याज लगता है, जो इसे पारंपरिक कर्ज से थोड़ा अलग बनाता है.

नई नीति: उद्देश्य और बदलाव

31 अगस्त 2025 से एनपीसीआई द्वारा लागू किया गया नया नियम यह कहता है कि ग्राहक केवल उसी उद्देश्य के लिए क्रेडिट लाइन का उपयोग कर सकेंगे, जिसके लिए बैंक ने यह सुविधा स्वीकृत की है.

इस नीति के प्रमुख बिंदु:

- **क्रेडिट लाइन की स्वीकृति उद्देश्य आधारित होगी -** यानी अगर किसी ग्राहक को चिकित्सा खर्च के लिए यह सुविधा मिली है, तो वह इसका उपयोग शिक्षा या अन्य किसी कार्य में नहीं कर सकेगा.
- **बैंकों और पेमेंट ऐप्स को यह सुनिश्चित करना होगा** कि ग्राहक तयशुदा उद्देश्य के बाहर इसका उपयोग न कर सकें.
- इस नियम का उद्देश्य है दुरुपयोग को रोकना और सिस्टम की पारदर्शिता बढ़ाना.

क्यों जरूरी था यह बदलाव?

हाल के वर्षों में देखा गया कि:

- कई ग्राहक क्रेडिट लाइन का उपयोग गैर-जरूरी या अनधिकृत कार्यों में कर रहे थे.
- कुछ ग्राहक इसे बिजनेस निवेश या अन्य उधारी चुकाने में इस्तेमाल कर रहे थे, जबकि उन्हें यह सुविधा स्वास्थ्य या शिक्षा के लिए दी गई थी.
- इससे बैंकिंग प्रणाली पर जोखिम बढ़ने लगा था और ग्राहकों के डिफॉल्ट की संभावना भी बढ़ रही थी.

एनपीसीआई के मुताबिक, इस सुविधा के दुरुपयोग को रोकना अब अनिवार्य हो गया था, जिससे ग्राहक, बैंक और पूरे डिजिटल इकोसिस्टम की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके.

इसके प्रभाव: ग्राहक, बैंक और इकोसिस्टम पर

ग्राहकों पर प्रभाव

- ग्राहकों को अब क्रेडिट लाइन के उद्देश्य को समझकर ही उसका उपयोग करना होगा.
- यह व्यवस्था उन ग्राहकों के लिए लाभदायक होगी जो अनुशासित ढंग से खर्च करते हैं, लेकिन जिन्हें विवेकहीन खर्च की आदत है, उनके लिए यह सीमा बनेगी.
- इससे अत्यधिक कर्ज लेने और चूक करने की संभावना घटेगी.

बैंकों पर प्रभाव

- बैंक अब क्रेडिट लाइन को स्वीकृत करते समय उद्देश्य स्पष्ट रूप से निर्धारित करेंगे.
- उन्हें यह देखना होगा कि क्रेडिट लाइन का उपयोग उसी प्रयोजन में हो रहा है, जिसके लिए वह स्वीकृत की गई है.
- इससे बैंकों की ऋण गुणवत्ता में सुधार होगा और एनपीए का खतरा कम होगा.

डिजिटल भुगतान व्यवस्था पर प्रभाव

- यूपीआई प्लेटफॉर्म पर पारदर्शिता और निगरानी मजबूत होगी.
- इससे अनुचित व्यवहार जैसे गैरकानूनी व्यापार या अनधिकृत निवेश को रोका जा सकेगा.

- डिजिटल भुगतान पर लोगों का भरोसा बढ़ेगा, जो सरकार के डिजिटल इंडिया मिशन को मजबूती देगा.

सम्भावित चुनौतियाँ और समाधान

- पेमेंट ऐप्स और बैंकों को अपने सिस्टम को इस तरह से अपडेट करना होगा कि वे क्रेडिट लाइन के उद्देश्य की ट्रैकिंग कर सकें.
- इसके लिए एआई और मशीन लर्निंग आधारित मॉड्यूल की जरूरत हो सकती है.
- कई ग्राहकों को यह पता नहीं होगा कि उनका कर्ज किस प्रयोजन के लिए स्वीकृत हुआ है.
- इसके लिए बैंकों और एनपीसीआई को संयुक्त रूप से जन-जागरूकता अभियान चलाने होंगे.
- वर्षों से उपभोक्ता जिस लचीलेपन के साथ यूपीआई का उपयोग करते आ रहे हैं, उसमें अचानक बदलाव करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है.
- इसे धीरे-धीरे, चरणबद्ध तरीके से लागू करना अधिक उपयुक्त होगा.

दूरगामी परिणाम और संभावनाएँ

इस नियम से न केवल दुरुपयोग रुकेगा, बल्कि:

- बैंक अधिक आत्मविश्वास से ऋण सुविधाएं देंगे.
- ग्राहकों में वित्तीय अनुशासन बढ़ेगा.
- यूपीआई को एक विश्वसनीय और उद्देश्य केंद्रित भुगतान प्रणाली के रूप में वैश्विक पहचान मिलेगी.
- भारत अन्य देशों के लिए एक डिजिटल फाइनेंस मॉडल प्रस्तुत कर सकेगा.

एक जिम्मेदार उपभोक्ता की ओर कदम

डिजिटल युग में वित्तीय सेवाओं की पहुँच जितनी आसान हुई है, उतनी ही जिम्मेदारी उपभोक्ताओं की भी बढ़ी है. क्रेडिट एक सुविधा है, न कि अधिकार - और उसका विवेकपूर्ण उपयोग ही व्यक्तिगत और राष्ट्रीय वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित करता है.

एनपीसीआई द्वारा उठाया गया यह कदम स्वागत योग्य है, क्योंकि इससे डिजिटल ऋण संस्कृति को दिशा और मर्यादा मिलेगी. आने वाले वर्षों में यह नियम उपभोक्ता हित, बैंकिंग स्थायित्व और डिजिटल भुगतान की सुरक्षा - इन तीनों को मजबूत करने में निर्णायक भूमिका निभाएगा.

शिल्पा निशान्त आनन्द
मुख्य प्रबंधक
दक्षिण मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय, मुंबई

"छलकती मुस्कान"

छुपाने की आदत, इसकी होती है आसान,
मुस्कुराहटों में जा छुपा, आंखों का पानी।
दिखाने की फितरत में, माहिर है ये मुस्कान,
यही तो है बस, ज़िन्दगी की कहानी।।

घुलने लगी, फिज़ाओं में नरमी,
कैसा है, इन बयारों का असर।
जमने लगी, मुस्कान की गरमी,
मिलने लगी, कतारों में फ़िकर।।

फिसले जो कभी, लबों से हंसी,
थाम ले आशा की, एक डोर।
मचले वो सभी, जो ख्वाबों में धंसी,
नाम है अभिलाषा, नहीं कुछ और।।

रूह- ए जज्बात, छलकती ही जाए,
बन के मुस्कान, तो कभी आंखों का पानी।
व्यूह में सवालात, करती ही जाए,
मत बन नादान, कभी जी भी ले ये
जिंदगानी।।

मुस्कुराहटों में जा छुपी, आंखों का पानी,
यही तो है बस, जिन्दगी की कहानी.....

श्रीमती नीतू साहू
पत्नी: श्री तेजराम साहू
वरिष्ठ प्रबंधक, आईटी
आंचलिक कार्यालय, रायपुर

पंजाब का लोकसंगीत : जीवन के हर रंग का प्रतीक

लोकसंगीत का उद्भव प्रकृति की प्रेरणा तथा मानव हृदय के अंतरमन में बसे भावों की सहज अभिव्यक्ति से होता है. 'लोकसंगीत' शब्द का शाब्दिक अर्थ है- जनसामान्य में प्रचलित गीत. ये गीत न केवल जनजीवन की अनुभूतियों को अभिव्यक्त करते हैं, अपितु उनकी संस्कृति, परंपरा और जीवन-मूल्यों को भी प्रतिबिंबित करते हैं. इन्हें 'लोकगीत' अथवा 'ग्राम्य गीत' भी कहा जाता है. लोकसंगीत जीवन की मौलिक प्रवृत्तियों से जुड़ा होता है, यह जन्मभूमि से गहराई से सम्बद्ध तथा पीढ़ी-दर-पीढ़ी प्रवाहित परंपरा से समरस होता है. प्रत्येक क्षेत्र या प्रांत की अपनी विशिष्ट सांस्कृतिक पहचान होती है, जो वहाँ की सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, ऐतिहासिक तथा राजनीतिक परिस्थितियों का प्रतिबिंब होती है. इसी प्रकार लोकसंगीत भी क्षेत्र विशेष की विविधताओं के अनुरूप भिन्न-भिन्न रूपों में विद्यमान रहता है.

भारत का प्रत्येक प्रांत एवं राज्य एक विशिष्ट सांस्कृतिक इकाई के रूप में प्रतिष्ठित है, जिसकी अपनी विशेषताएँ एवं सांस्कृतिक पहचान होती है. लोकगीत मानव जीवन के प्रत्येक चरण से जुड़े होते हैं. जैसे- जन्मोत्सव, बाल्यावस्था, विवाह, वर-वधू संबंधी परंपराएँ तथा मृत्यु से संबंधित शोकगीत आदि. प्रत्येक क्षेत्र की गायन शैलियाँ और गायन विधियाँ भिन्न-भिन्न होती हैं, जिनमें उस भू-भाग की सांस्कृतिक सुगंध समाहित रहती है.

पंजाबी लोकगीतों की भाषा अत्यंत सहज एवं सरल होती है, जिसे पढ़े-लिखे और अशिक्षित- दोनों ही वर्गों के लोग समान रूप से आनंदपूर्वक गा सकते हैं. पंजाबी लोकगीतों के अनेक रूप प्रचलित हैं. जैसे- लोरियाँ, घोड़ियाँ, टप्पे, सुहाग, गिद्दा, नृत्य गीत, वियोग गीत, झूमर, बाजरे की फसल से संबंधित गीत, ऊँट (डाची) गीत, जिन्दुआ, वर्षा ऋतु के गीत, चरखे के गीत तथा प्रसिद्ध 'छल्ला' गीत आदि. विवाह अवसर पर गाए जाने वाले गीतों में हास्य, उल्लास एवं श्रृंगार रस की भावपूर्ण अभिव्यक्ति होती है, जो समूचे वातावरण को हर्षोल्लास से भर देती है.

लोकसंगीत किसी भी सभ्यता और संस्कृति का अभिन्न एवं महत्वपूर्ण अंग होता है. यह मानव हृदय की गहनतम अनुभूतियों की सहज, सरल तथा स्वाभाविक अभिव्यक्ति का माध्यम है. लोकसंगीत को शास्त्रीय संगीत की आधारशिला भी माना जाता है. भारत के प्रत्येक प्रांत का अपना विशिष्ट लोकसंगीत है, जो वहाँ की भौगोलिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक विशेषताओं से प्रभावित होता है.

वर्तमान समय में पंजाब का लोकसंगीत न केवल देशभर में, अपितु अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अत्यंत लोकप्रिय है. भाषा की सीमाएँ इसकी व्यापक लोकप्रियता में बाधा नहीं बन सकीं. पंजाबी लोकगीतों में अनेक शास्त्रीय रागों की झलक मिलती है. वास्तव में शास्त्रीय संगीत के कई राग लोकधुनों से ही विकसित हुए हैं. जैसे- सिदूंरा, मांड, पहाड़ी, मुल्तानी, सिंध-भैरवी आदि राग प्रारंभ में लोकधुनों के रूप में प्रचलित थे, जो समय के साथ विकसित होकर शास्त्रीय स्वरूप में परिवर्तित हो गए.

वस्तुतः लोकसंगीत शास्त्रीय संगीत का मूल स्रोत है. शास्त्रीय संगीत की टप्पा शैली, जिसे शोरी मियाँ ने लोकप्रिय बनाया, मूलतः पंजाब के ऊँट हांकने वाले चरवाहों द्वारा गाए जाने वाले लोकगीतों का परिष्कृत रूप है. इसी प्रकार पंजाबी और मुल्तानी काफ़ियाँ, जो उपशास्त्रीय संगीत की श्रेणी में आती हैं, भी लोकधुनों से ही विकसित हुई हैं. पंजाब अंग की ठुमरी पर भी वहाँ की पारंपरिक लोकधुनों का गहरा प्रभाव परिलक्षित होता है.

पंजाब भारत का ऐसा राज्य है, जिसका लोकसंगीत अत्यंत समृद्ध, विविधतापूर्ण और प्रभावशाली है. इसकी मधुरता और स्वर- संपन्नता ने न केवल देश के अन्य राज्यों में, बल्कि विदेशों में भी इसे लोकप्रिय बना दिया है. 'भंगड़ा' की तेज़ और उत्साहवर्धक धुनें केवल पंजाब के नवयुवकों को ही नहीं, अपितु दिल्ली, मुम्बई, कोलकाता तथा कनाडा जैसे देशों और महानगरों में बसे लोगों को भी नृत्य के लिए प्रेरित करती हैं.

पंजाबी लोकसंगीत आज फ़िल्मी संगीत का भी अभिन्न हिस्सा बन चुका है. हिंदी फ़िल्मों में पंजाबी लोकधुनों और गायन शैलियों का प्रयोग व्यापक रूप से किया जाता है, जिससे फ़िल्मों में जनभावनाओं से जुड़ाव और उत्सवमय वातावरण की सृष्टि होती है. स्वाभाविक

रूप से पंजाब के लोगों को प्रसन्नचित्त, हँसमुख एवं जीवंत स्वभाव का माना जाता है. यहाँ के निवासी उत्सवप्रिय, संगीतप्रेमी एवं स्वभावत: नृत्य-संगीत में रमे रहते हैं. अत: यह स्वाभाविक ही है कि उनकी मानसिक प्रवृत्तियाँ उनके संगीत में भी प्रतिफलित होती हैं. लोकसंगीत उनकी भावनाओं, सामाजिक परिवेश एवं जीवन-दृष्टि का प्रतिबिंब होता है.

पंजाब का लोकसंगीत वहाँ की सांस्कृतिक एवं सामाजिक संरचना का सजीव द्योतक है. इसकी विविधता और व्यापकता इतनी समृद्ध है कि इसमें मानव जीवन के प्रत्येक चरण- जन्म से लेकर मृत्यु तक से संबंधित लोकगीतों एवं धुनों का समावेश पाया जाता है.

पंजाब में प्रचलित कुछ प्रमुख लोकगीत और लोक धुनें-

सुहाग: यह गायन अत्यंत भावप्रवण होता है. पुत्री के विवाह अवसर पर गाए जाने वाले 'सुहाग गीत' विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं, जिनमें माता-पिता और पुत्री के बीच होने वाले विछोह की पीड़ा का हृदयस्पर्शी चित्रण किया जाता है. इन गीतों में कहीं पुत्री अपने पिता (बाबुल) से एक उत्तम एवं सुंदर वर की कामना करती है, तो कहीं वह अपने बाबुल का आँगन छोड़कर जाने को लेकर मन में गहरी उदासी और अनिच्छा व्यक्त करती है. उदाहरणस्वरूप-

बेटी चनन दे ओहले ओहले क्यों खड़ी
जाइए, चनन दे ओहले ओहले क्यों खड़ी
मैं तां खड़ी सां बाबल जी दे बार
बाबल! वर लोड़िए

घोड़ियाँ: यह लोकगीत पुत्र के विवाह अवसर पर उस समय गाया जाता है, जब वर घोड़ी पर सवार होता है. इस अवसर पर उसकी बहनें एवं परिवार की अन्य महिलाएँ पारंपरिक गीतों का सामूहिक रूप से गायन करती हैं. इन गीतों में वर के निकट संबंधियों, जैसे- माता-पिता, दादा-दादी, बहन, चाचा-चाची, मामा-मामी आदि का भावपूर्ण एवं उत्सवी संदर्भ प्रस्तुत किया जाता है, जिससे पारिवारिक स्नेह और सामूहिक उल्लास का वातावरण निर्मित होता है. उदाहरणस्वरूप-

घोड़ी तेरी वे मल्लाह सोणीं
सोणीं वे
सजदी काठियाँ दे नाल
काठी डेढ़ ते हज़ार
मैं बलिहारी वे माँ देया सुरजना.

सिट्ठणियाँ: ये गीत विवाह के अवसर पर महिलाओं द्वारा पारंपरिक रूप से गाए जाते हैं. इनके माध्यम से समूचे वातावरण में उल्लास और उत्सव की रौनक छा जाती है. इन गीतों में वर-वधू तथा दांपत्य जीवन से संबंधित विविध भावों एवं प्रसंगों का चित्रण किया जाता है, जिससे विवाह समारोह भावनात्मक एवं सांस्कृतिक दृष्टि से समृद्ध हो उठता है. उदाहरणस्वरूप-

कुडी तां साडी तिल्ले दी तार ए
मुंडा तां दिसदा कोई घुमियार ए
जोड़ी तां फबदी नहीं.

छंद: जब दूल्हा बारात लेकर वधु के घर पहुँचता है, तो वधु की सखियाँ एवं उसकी सालियाँ पारंपरिक रूप से उससे छंद सुनने का आग्रह करती हैं. इन छंदों के माध्यम से परस्पर हास-परिहास और विनोदपूर्ण संवाद का वातावरण निर्मित होता है, जिससे विवाह समारोह में आनंद और आत्मीयता की अनुभूति और अधिक गहराई से उत्पन्न होती है. उदाहरणस्वरूप-

छन्द परागे आइए जाइए
छन्द परागे वालीयां
सोने दा मैं महल चिणावां
विच बिठावां सालीयां.

वैण और अलाहुणियाँ: - ये गीत शोक की अवस्था में विशेष रूप से किसी व्यक्ति की मृत्यु के उपरांत गाए जाते हैं. जब कोई स्त्री अकेले विलाप करते हुए गीत गाती है, तो उसे 'वैण' कहा जाता है, जबकि सामूहिक रूप से स्त्रियों द्वारा किया गया शोकगान 'अलाहुणी' कहलाता है. पश्चिमी पाकिस्तान के पारंपरिक समाज में किसी व्यक्ति के निधन पर उसकी निकटवर्ती स्त्रियाँ गोलाकार मुद्रा में खड़ी होती थीं. उनके मध्य एक स्त्री, जिसे 'वैण' कहा जाता था- विलाप करते हुए मृतक के सद्गुणों का करुण वर्णन करती थी. शेष स्त्रियाँ छाती पीट-पीटकर उसके पीछे-पीछे स्वर मिलाती थीं, जिससे वातावरण अत्यंत शोकाकुल एवं भावविह्वल हो उठता था.

टप्पा:- यह पंजाब में प्रचलित एक प्रसिद्ध लोकगीत शैली है, जिसमें मुख्यत: शृंगार रस का प्रधान स्थान होता है. इन टप्पों में प्रेम के मिलन और वियोग की गहरी अनुभूतियों को अभिव्यक्त किया जाता है. इन गीतों की अपनी विशिष्ट धुन होती है, जो कहरवा ताल में स्वरबद्ध होती है. इसके अतिरिक्त इन टप्पों में लड़के और लड़की अथवा दो समूहों के बीच प्रश्नोत्तरी एवं कटाक्ष का संवादी रूप भी होता है, जो अत्यंत मनोरंजक एवं रुचिकर होता है. उदाहरणस्वरूप-

प्रश्न: बाइसाइकिल चलाई जांदे हो

ओ तुहाडी कौन लगदी

जिन्नू पिछे बिठाई जांदे हो

उत्तर: बाइसाइकल चलाई जांदे हां

ओ साडी वाइफ लगदी

जिन्नू पिछे बिठाई जांदे हां.

ढोला: 'ढोला' शब्द का प्रयोग प्रेमी या प्रियतम के संदर्भ में किया जाता है. विषय के दृष्टिकोण से यह माहीया के समीपवर्ती है, परंतु इसमें 'ढोला' शब्द का अनिवार्य समावेश होता है. ढोला गीतों की धुन सरल एवं सरस होती है. पटियाला घराने के उस्ताद बरकत अली खाँ तथा आशिक अली खाँ को ढोला गायन में विशेष रुचि थी. ये गीत मुख्यत: भैरवी और तिलंग रागों में गाए जाते हैं. उदाहरणस्वरूप-

बाजार विकेदीयां छुरीयां

इश्के दीयां चाटां बुरीयां

लगण तां जाणे, जी ढोला.

बोलियाँ: पंजाब के प्रसिद्ध लोकनृत्यों गिद्धा और भंगड़ा में बोलियों का समावेश होता है. ये संक्षिप्त गीत अत्यंत प्रसिद्ध एवं लोकप्रिय हैं. इन बोलियों की विषयवस्तु प्राय: व्यंग्यात्मक होती है, जिनमें हास्य और परिहास के विविध रूप अभिव्यक्त होते हैं. उदाहरणस्वरूप-

सुण नी मेलणे नचण वालिए

मैं तेरा जस गावां

मंदा बोल न बोलां गिदे विच

वद के बोली पांवा

सस्सी पुन्नू, सोहनी महीवाल, यूसुफ जुलैखा : सस्सी-पुन्नू की प्रणय कथा पंजाब में लोककाव्य एवं लोकधुनों के रूप में व्यापक रूप से प्रचलित है. सस्सी-पुन्नू की धुन सामान्यत: सारंग राग के स्वरों में गाई जाती है. लोकगायक इस धुन की सौंदर्यवृद्धि हेतु अन्य स्वर समूहों का भी समावेश करते हैं, जिससे संगीत की मनोहरता एवं प्रभावशाली प्रस्तुति सुनिश्चित होती है.

पूरन भगत:- इस लोकगीत की धुन आसा एवं मांड रागों की स्वर-संगतियों में रचित होती है. इसे लय-बाधा रहित, मुक्त रूप में गाया जाता है.

उपर्युक्त लोकधुनों और गीतों के अतिरिक्त पंजाब में अनेक अन्य लोकगीत भी व्यापक रूप से प्रचलित हैं, जिनमें चरखे के गीत, त्रिञ्झण के गीत, मिट्टी दा बावा, चीणा, किंकली, मींह (वर्षा) के गीत, त्यौहार एवं ऋतुओं के गीत, लोहड़ी के गीत, सावन, जुगनी, जिन्दुआ, नूंह-सस्स (सास-बहू) के झगड़े संबंधी गीत, झूमर गीत, बाजरे की रखवाली के समय के गीत, डाची वाले की धुन, छल्ला, मुंदरी, अंबरसरे दीयां वड़ीया तथा बुल्ले शाह की काफियाँ प्रमुख हैं.

पंजाबी लोकगायकों में लाल चन्द तथा जमला जट्ट का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है. इन्होंने अनेक शिष्यों का प्रशिक्षण दिया, जो स्वयं विख्यात हुए. नरिंदर बीबा इसी परंपरा की प्रमुख शिष्या हैं. इसके अतिरिक्त आसा सिंह मस्ताना, सुरिंदर कौर, प्रकाश कौर, महिंदर कौर, पूरन शाह कोटी, वडाली भाई, गुरदास मान, हंसराज हंस आदि के नाम भी प्रसिध्द हैं. पाकिस्तानी पंजाबी लोकगायकों में नूरजहाँ, गुलाम अली, हुसैन बख्श, आलम लुहार, जाहिदा अख्तर, फरीदा खानम तथा बांग्लादेश की रूना लैला विशेष रूप से विख्यात हुए हैं.

वास्तव में, पंजाब का लोकगायन इतना व्यापक और समृद्ध है कि इस प्रदेश में लोकगायकों की प्रतिष्ठा शास्त्रीय गायकों से भी अधिक मानी जाती है. पंजाब की लोकसंगीत परंपरा अत्यंत मधुर, सुरीली एवं समृद्ध है, जिसका गहन अध्ययन एवं सम्यक् परिचय सरल नहीं है. यह एक अथाह सागर के समान है, जिसमें जितना अधिक गोता लगाया जाए, उतने ही अनमोल रत्न प्राप्त होते हैं.

निष्कर्ष: पंजाब का लोकसंगीत अत्यंत समृद्ध एवं विविधतापूर्ण है, जो प्रदेश की सांस्कृतिक, सामाजिक और भावनात्मक जीवन का सजीव प्रतिबिंब प्रस्तुत करता है. यह संगीत जीवन के प्रत्येक अवसर- जन्म, विवाह, त्यौहार, वर्षा, और मृत्यु तक से जुड़ा हुआ है तथा प्रत्येक स्थिति के अनुरूप विशिष्ट गीतों का संग्रह इसमें मौजूद है. पंजाबी लोकगीतों की मधुरता, सरलता और भावों की गहराई इसे विशिष्ट बनाती है. साथ ही पंजाब के लोकगायकों ने इस संगीत को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्धि दिलाई है. लोकसंगीत केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक धरोहर का अभिन्न हिस्सा है, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी सजीव रहता है. अत: पंजाब का लोकसंगीत उसकी जीवंतता, समृद्धि और सांस्कृतिक विशिष्टता का सूचक है.

भास्कर शर्मा
प्रबंधक
उत्तर मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय

कृषि विकास और किसानों की आय में वृद्धि: सरकारी योजनाओं का प्रभाव

भारत एक कृषि प्रधान देश है, जहाँ अधिकांश जनसंख्या की आजीविका कृषि पर निर्भर है. किसानों की समृद्धि न केवल ग्रामीण अर्थव्यवस्था की मजबूती का प्रतीक है, बल्कि यह राष्ट्रीय विकास की नींव भी है.सरकार ने समय-समय पर किसानों की स्थिति सुधारने और कृषि विकास को बढ़ावा देने के लिए अनेक योजनाएं लागू की हैं, जिनका उद्देश्य किसानों की आय को दोगुना करना, कृषि उत्पादकता बढ़ाना और सतत कृषि को प्रोत्साहित करना है.

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना (PM-KISAN)

इस योजना के तहत पात्र किसानों को प्रतिवर्ष 6,000 रुपये की सीधी नकद सहायता दी जाती है. यह सहायता तीन किस्तों में उनके बैंक खातों में जमा की जाती है. इससे किसानों को बीज, खाद और अन्य जरूरी संसाधन खरीदने में मदद मिलती है, जिससे खेती की लागत घटती है और आय में वृद्धि होती है.

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (PMFBY)

यह योजना किसानों को प्राकृतिक आपदाओं से होने वाले फसल नुकसान से सुरक्षा प्रदान करती है. इससे किसानों का जोखिम कम होता है और उन्हें किसी आपदा के समय आर्थिक संकट का सामना नहीं करना पड़ता. बीमा प्रीमियम भी नाममात्र होता है, जिससे छोटे और सीमांत किसान भी लाभ उठा सकते हैं.

प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना (PMKSY)

इस योजना के तहत ''हर खेत को पानी'' देने का लक्ष्य रखा गया है. सूक्ष्म सिंचाई तकनीकों जैसे ड्रिप और स्प्रिंकलर सिस्टम को बढ़ावा देकर जल संरक्षण के साथ फसलों की उत्पादकता में वृद्धि की जा रही है.इससे किसान कम पानी में अधिक उपज प्राप्त कर सकते हैं.

ई-नाम (e-NAM) प्लेटफॉर्म

ई-नाम एक राष्ट्रीय कृषि बाजार है जो किसानों को डिजिटल माध्यम से अपने उत्पाद बेहतर दामों पर बेचने की सुविधा देता है. इससे बिचौलियों की भूमिका कम होती है और किसानों को उनकी उपज का उचित मूल्य मिलता है.

मृदा स्वास्थ्य कार्ड योजना

इस योजना के माध्यम से किसानों को उनकी जमीन की मिट्टी का परीक्षण कर उसकी विश्लेषण रिपोर्ट दी जाती है. इससे वे उपयुक्त उर्वरक और फसल चुन सकते हैं, जिससे उत्पादन लागत घटती है और गुणवत्ता में सुधार होता है.

कृषि यंत्रीकरण और जैविक खेती को बढ़ावा

सरकार ने किसानों को कृषि यंत्रों की खरीद पर सब्सिडी और प्रशिक्षण देकर खेती में आधुनिक तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित किया है. साथ ही जैविक खेती को बढ़ावा देकर निर्यात संभावनाएं भी बढ़ाई जा रही हैं.

निष्कर्ष

सरकारी योजनाओं का समग्र प्रभाव किसानों की आर्थिक स्थिति सुधारने में सकारात्मक रहा है. हालांकि, इन योजनाओं का लाभ हर किसान तक पहुँचाने और पारदर्शिता बनाए रखने की आवश्यकता बनी हुई है. यदि इन योजनाओं को सही ढंग से क्रियान्वित किया जाए, तो निश्चित ही भारत में कृषि विकास के साथ-साथ किसानों की आय में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है.

अर्पण बाजपेयी
वरिष्ठ प्रबंधक
आंचलिक कार्यालय, अहमदाबाद

महाकुंभ: 144 वर्षों बाद का नजारा

मैं खुद को बहुत गौरवान्वित मानता हूं कि मैने इस अद्भुत संगम को महसूस किया. मैंने जैसै ही प्रयागराज की पावन भूमि पर पैर रखा, तो हर जगह केवल आस्था की गूंज सुनाई दे दे रही थी. हम रात की ट्रेन से सुबह प्रयागराज पहुंचे. वहां **'आस्था की भीड़'** को देखकर सुकून आया कि आज मैं भी कितना खुशकिस्मत हूं कि मुझे इस भीड़ का हिस्सा बनने का मौका मिला. मैने प्रयागराज पहुंचते ही वहां की धरती को प्रणाम किया.

प्रयागराज में हर वर्ग के इंसान के लिए व्यवस्था की गई थी. वहां सार्वजनिक स्नान ग्रह, लंगर सबका इंतजाम था. स्टेशन से हम अपने टेंट की और बढ़े जो सिटी में स्थित था. हर रास्ते पर कड़ी सुरक्षा की गई थी. टेंट सिटी पहुंचकर, तैयार होकर हम त्रिवेणी मां के दर्शन के लिए निकले.

सबसे पहले हम अरैल घाट पहुंचे, जहां से हमने नौका की. नौका पर सवार होकर और यमुना, गंगा का नजारा देखते हुए हम त्रिवेणी संगम पहुंचे. त्रिवेणी संगम पर गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम होता है. वहां हमने त्रिवेणी मैया को सबसे पहले साड़ी भेंट की. उसके बाद हमने त्रिवेणी मां को फूल अर्पण किए. फिर मैंने अपने परिवार के साथ त्रिवेणी संगम में डुबकी लगाई और एक अद्भुत संगम का अहसास किया. यह संगम हमको निरंतर याद दिलाता है कि हम सब एक हैं. वहां संगम में डुबकी लगाते हुए , कोई किसी का धर्म, जाति, आयु आदि नहीं पूछ रहा था. वहां हम सब में एक चीज समान थी और वो थी आस्था. चारों और बच्चें, बूढ़े, जवान सभी अपनी ही मस्ती में थे. सबसे सहनशील बात तो यह थी कि वहां इतने सारे लोग थे, लेकिन सब अपने अनुशासन से अपने कर्म किए जा रहे थे. वहां की व्यवस्था की तारीफ करना तो बनता है. त्रिवेणी संगम पर भी न जाने कितने पुलिस कर्मी तैनात थे. मैंने संगम पर सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की अस्थाई ब्रांच भी देखी. ब्रांच को देखकर तो मन में बस यही ख्याल आया कि जैसे **'कुंभ में बिछड़े हुए दो भाई मिल गए हों'**. सेन्ट्रल बैंक की इस पहल से मैं बहुत खुश हुआ. हमारी बात वहां कई सारे पुलिस कर्मियों से हुई जिन्होंने बताया कि इस महाकुंभ को यादगार और सफल बनाने के लिए वे जी जान से मेहनत कर रहे हैं. न वे सुबह देखते हैं न ही रात, वे देखते हैं तो बस हम सभी की सुरक्षा. ऐसा कुछ मंजर हमें स्टेशन पर भी देखने को मिला था.

त्रिवेणी संगम के बाद हम बड़े हनुमान मंदिर भी गए. वहां हनुमान जी के दर्शन कर मन प्रसन्न हो गया. अरे हां ! एक और बात ध्यान आई. वहां सिर्फ प्रशासन ही नही बल्कि वहां के निवासियों ने भी बहुत मदद की. हमें त्रिवेणी संगम से निकलने में देर शाम हो गई थी और हमारा टेंट संगम से थोड़ी दूर था. लेकिन वहां एक ऑटो चालक ने हमारी भरपूर मदद की. उसने यह सुनिश्चित किया कि हम अपने टेंट तक सुरक्षित पहुंच जाएं.

महाकुंभ एक अनूठा अहसास था जो जीवन भर मुझे एकता और आस्था का आभास कराता रहेगा. मैं अपने आप को सौभाग्यशाली मानता हूं कि मुझे इस महाकुंभ में सम्मालित होने का और अपनी यात्रा को आप सबके साथ साझा करने का अवसर मिला.

कार्तिक मित्तल
सहायक प्रबंधक- मा.सं.प्र
क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना

स्वास्थ्य के रक्षकों को सलाम- विभिन्न आंचलिक व क्षेत्रीय कार्यालयों में डॉक्टर दिवस समारोह का आयोजन

क्षेत्रीय कार्यालय, त्रिवेन्द्रम

क्षेत्रीय कार्यालय, आगरा

क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

आंचलिक कार्यालय, अहमदाबाद

क्षेत्रीय कार्यालय, पणजी

आंचलिक कार्यालय, रायपुर

क्षेत्रीय कार्यालय, रोहतक

क्षेत्रीय कार्यालय, शिमला

क्षेत्रीय कार्यालय, मुजफ्फरपुर

क्षेत्रीय कार्यालय, कोलकाता (द)