

यूनियन मूजाब

वरिष्ठ नागरिक विशेषांक



अनुक्रमिका

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की तिमाही हिन्दी पत्रिका

वर्ष - 8 अंक - 4 अक्टूबर-दिसंबर, 2022

संरक्षक

ए. मणिमखलै

प्रबंध निदेशक एवं सीईओ

प्रधान संपादक

लाल सिंह

मुख्य महाप्रबंधक (मा.सं.)

संपादक

डॉ. सुलभा कोरे

सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

संपादक मंडल

अशोक चंद्र

मुख्य महाप्रबंधक

योगेन्द्र सिंह

मुख्य महाप्रबंधक

अरूण कुमार

महाप्रबंधक

अम्बरीष कुमार सिंह

उप महाप्रबंधक

राजभाषा कार्यान्वयन प्रभाग

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

ई-मेल: sulabhakore@unionbankofindia.bank

union.srijan@unionbankofindia.bank

9820468919, 022-22896517

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

Editor : Dr. Sulabha Shrikant Kore

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

▶ परिदृश्य	3
▶ संपादकीय	4
▶ वरिष्ठ नागरिक संज्ञा, व्याख्या, संकल्पना	5
▶ वरिष्ठ नागरिक - 'दूसरा बचपन'	6-7
▶ साहित्य सृजन : राजस्थानी साहित्यकार श्री कन्हैयालाल सेठिया	8-9
▶ वरिष्ठ नागरिक समाज और सामाजिकता	10-11
▶ भारतीय कानून और वरिष्ठ नागरिकों के विशेष अधिकार	12-13
▶ वृद्धावस्था और आर्थिक सक्षमता का प्रबंधन	14-15
▶ काव्य सृजन	16-17
▶ वृद्धाश्रम	18
▶ वृद्धावस्था में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के तरीके	19
▶ वरिष्ठ नागरिकों की समस्या / दादी की बचत का वो रुल	20-21
▶ वरिष्ठ नागरिक - अनुभव के प्रतीक	22
▶ साहित्य / सिनेमा / विज्ञापन में वरिष्ठ नागरिकता	23
▶ विशेष साक्षात्कार - डॉ. दामोदर खडसे	24-25
▶ वृद्धावस्था - महज एक आंकड़ा या मानसिकता	26-27
▶ रिटायर्ड लाइफ - नई शुरुआत Retired या Re-tier	28-29
▶ वरिष्ठ नागरिकों हेतु सरकारी योजनाएँ	30-31
▶ सेंटर स्प्रेड : विशाखापट्टणम	32-33
▶ वरिष्ठ नागरिक-कुछ चर्चित चुनिंदा हस्तियां	34-36
▶ आधुनिकता के साथ वरिष्ठ नागरिकों का तारतम्य	37
▶ भावी बैंकिंग व्यवस्थाएं	38
▶ अखिल भारतीय वार्षिक राजभाषा सम्मेलन, 2022	39
▶ परिवर्तन के दौर से जूझता वरिष्ठ नागरिक	40-41
▶ राजभाषा हिन्दी का कार्यान्वयन - जहाँ चाह वहाँ राह	42-43
▶ आज और आज के परिवार के दौर में वरिष्ठ नागरिक	44-45
▶ सफर नौकरी से सेवानिवृत्ति के बाद का	46-47
▶ मूल्यों का हास	48-49
▶ मोबाइल बैंकिंग: भविष्य की बैंकिंग	50-51
▶ अंतरराष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक दिवस	52-53
▶ यात्रा सृजन : मेरी अमरनाथ यात्रा	54-55
▶ पुस्तक समीक्षा : ऐ लड़की	56-57
▶ राजभाषा पुरस्कार	58-59
▶ राजभाषा समाचार	60-61
▶ आयुष्यमान भवः	62
▶ आपकी नज़र में	63
▶ बैंक कवर	64

परिदृश्य



प्रिय साथियो,

गृह पत्रिकाएँ, संवाद का सबसे सशक्त माध्यम होती हैं। बैंक की तिमाही हिन्दी गृह पत्रिका 'यूनियन सृजन' के माध्यम से आपको संबोधित करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। पत्रिका का यह अंक 'वरिष्ठ नागरिक' विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है।

वरिष्ठ नागरिकों के अनुभव समाज के लिए एक धरोहर की तरह हैं। इस अवस्था में स्वास्थ्य सबसे पहली प्राथमिकता है। इसलिए वरिष्ठ नागरिकों को उन्हें उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की पूरी जानकारी रखनी चाहिए और नियमित आधार पर चिकित्सा सुविधाओं का लाभ उठाना चाहिए। वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित वित्तीय नियोजन भी अत्यंत आवश्यक है। वरिष्ठ नागरिकों के हितों की रक्षा के लिए जहाँ एक ओर सरकार बैंकों के माध्यम से 'वरिष्ठ नागरिक बचत योजना' संचालित कर रही है, वहीं सावधि जमाओं में वरिष्ठ नागरिकों को अधिक ब्याज प्रदान किया जाता है। वर्तमान में हमारे बैंक द्वारा सुपर सीनियर सिटीजन के लिए सावधि जमा पर 8.05% की अत्यंत आकर्षक ब्याज दर प्रदान की जा रही है। रिवर्स मोर्टगेंज जैसी योजनाओं के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों को उनकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के लिए वित्त भी प्रदान किया जाता है। आज सेवानिवृत्ति के बाद भी कर्मचारी अपने जीवन की दूसरी पारी में सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाओं से जुड़कर अपने अनुभव के माध्यम से समाज को लाभान्वित कर रहे हैं।

'यूनियन सृजन' का यह 'वरिष्ठ नागरिक विशेषांक' आपको वृद्धावस्था के हर एक पहलू से रूबरू कराएगा।

जब गृहस्थ जीवन समाप्त हो जाता है और आप जिम्मेदारियों से मुक्त हो जाते हैं तब जीवन का यह दौर शुरू होता है। जीवन के इस काल में हम अपने बाल्यकाल एवं यौवन काल का स्मरण करते हैं। इस अंक में वरिष्ठ नागरिक का जीवन अनुभव, प्रसिद्ध हस्तियाँ, उनकी मानसिकता, शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ, तकनीक के नित बदलते दौर में वरिष्ठ नागरिकों के लिए बैंकिंग सेवाओं की सूची और साथ ही उनके इस्तेमाल करने में होने वाली परेशानियाँ, जमापूजी का वित्तीय प्रबंधन शामिल है। जीवन की इस आपा-धापी में वरिष्ठ नागरिकों से संबंधित जीवन के समस्त पहलुओं को समेटे हुए यह अंक आपको पसंद आएगा, इसका मुझे विश्वास है।

बैंकिंग क्षेत्र में भी यह दौर नित नए बदलाव लेकर आ रहा है। ऐसे में हमें इन चुनौतियों को अवसर के रूप में लेकर इनका लाभ उठाने की आवश्यकता है। इस दिशा में बैंक द्वारा कई प्रयास किए जा रहे हैं, जो बैंक को इस प्रतिस्पर्धी माहौल में अग्रणी बनाए रखने के लिए अनिवार्य है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि आपकी सकारात्मक सोच और प्रयास मौजूदा वित्त वर्ष के अंत में हमें बैंकिंग क्षेत्र में उत्कृष्ट स्थान दिलाएंगे।

शुभकामनाओं सहित,

आपकी

(ए. मणिमेखलै)

प्रबंध निदेशक एवं सीईओ



संपादकीय

वृद्धत्व, जरा..... कभी न कभी आनेवाला यह समय- वैसे भी समय कभी किसी के लिए रुकता नहीं, जब जन्म लेते हैं वहीं से यह समय की यात्रा हमारे साथ शुरू हो जाती है. यह समय हमें बाल्य, बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था, मध्यम आयु से लेकर फिर एक ऐसे मुकाम पर लाकर छोड़ देता है, जहां शरीर का उत्साह थोड़ा कम होने लगता है, एक स्थिरता का माहौल दिखायी देने लगता है. तकरीबन सभी जिम्मेदारियां खत्म हो चुकी होती है, बच्चे अपने अपने कैरियर के दौर में चलते रहते हैं और फिर एक वरिष्ठ नागरिक जन्म लेने लगता है.

इस वरिष्ठ नागरिक ने बीते जमाने से लेकर अब तक ही नहीं, आज तक बहुत कुछ किया हुआ होता है और भविष्य में, जब तक सांस है, बहुत कुछ करता रहता है. यह वरिष्ठ नागरिक किसी भी देश, शहर, गाँव और संस्था के लिए एक आस्ति के रूप में होता है. उसका अनुभव, ज्ञान, समझ-बूझ, धैर्य सबकुछ उपयोगी, मार्गदर्शी और सहायक होता है. अपनी सभी जिम्मेदारियों से जब वह मुक्त हो जाता है तब फिर उसकी जिंदगी की नई पारी शुरू होती है. अब तक जिंदगी में उसने जिन जिन बातों से मुँह मोड़ा था या उसे मुंह मोड़ना पड़ा था, उन सब बातों/चीजों को करने के लिए जिंदगी उसे मौका देती है, समय देती है और फिर वह अपने सभी दबे दबाये हुए शौकों को फिर से याद करना शुरू कर देता है. लेकिन इसके लिए भी सकारात्मक मानसिकता और स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है जो वरिष्ठ नागरिक को अपनी खुशी एवं भविष्य को और मजबूत बनाने के लिए सहायक सिद्ध होती है.

आज का 'वरिष्ठ नागरिक' इस मायने में बहुत समझदार है, स्वतंत्र है और अपनी जिंदगी की नई शुरुआत के लिए तैयार है, नौकरी के बाद, सेवानिवृत्ति के बाद क्या किया जाए, इस सोच में वह परेशान नहीं रहता. बच्चों के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के पश्चात् अपने स्वास्थ्य और मानसिकता के प्रति ज्यादा जागरूक रहता है और 'दिल मांगता है' वहीं करना चाहता है. बैंकिंग में तो ये अनुभवसंपन्न वरिष्ठ साथी हरदम सबका मार्गदर्शन करने के लिए तत्पर रहते हैं.

नई पीढ़ी कभी कभी इन वरिष्ठ नागरिकों के प्रति सही रवैया नहीं रखती है लेकिन एक सत्य उन्हें भी हमेशा याद रखना चाहिए कि यह सिर्फ समय की बात है. समय की इस यात्रा में उन्हें भी इस पड़ाव से कभी ना कभी गुजरना होगा, तब उनका पूर्व रवैया उनके लिए भी तकलीफदेह बन सकता है.

'वरिष्ठ नागरिकों' के लिए समर्पित 'यूनियन सृजन' का यह अंक मुझे भी वरिष्ठ नागरिक की श्रेणी में स्थापित कर रहा है. इतने सालों की 'सृजन यात्रा' यहीं पर रुकनेवाली है. लेकिन आपकी राय/प्रतिक्रिया हरदम हमारा साथ देगी, इसका मुझे विश्वास है.

शुभकामनाओं के साथ,

आपकी,

(डॉ. सुलभा कोरे)
संपादक

वरिष्ठ नागरिक मंझा, त्याख्या, संकल्पना

आज हम वरिष्ठ नागरिकों के बारे में चर्चा करते हैं। सबसे पहले हम यह जान लेते हैं कि ये वो है जिनकी उम्र साठ साल या उससे अधिक है जैसे कि हमारे माता-पिता, दादा-दादी इत्यादि। आज के दौर में कुछ युवाओं को ऐसा लगता है कि ये हमारे ऊपर बोझ हैं तो हम इस लेख के माध्यम से आप सभी को अवगत कराना चाहते हैं कि ये हमारे ऊपर बोझ बिल्कुल भी नहीं हैं बल्कि ये वो हैं जिनके पास कई दशकों का अनुभव है। निःसंदेह इनके अनुभव हमारे लिए हर तरह से लाभकारी ही साबित हुए हैं।

ऐसा कहा जाता है कि बुढ़ापा जीवन का दूसरा बचपन होता है। जिस तरह से बचपन में सब भोले-भाले होते हैं और इस उम्र में प्यार की अत्यधिक आवश्यकता होती है उसी तरह जीवन के इस पड़ाव पर इन्हें अत्यधिक प्यार की आवश्यकता होती है अन्यथा इसके अभाव में ये निराश हो जाते हैं।

2021 की जनगणना के अनुसार हमारे देश में बुजुर्गों की संख्या हमारी आबादी का केवल 10% है। यह हमारे लिए चिंता का विषय है कि लगभग 90% आबादी केवल 10% आबादी का ख्याल नहीं रख पा रही हैं। आजकल देखा जाए तो अधिकतर घरों में बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार हो रहा है। कई घरों में बुजुर्गों को या तो अकेले रहने के लिए विवश किया जाता है या उन्हें वृद्धाश्रम भेज दिया जाता है।

अभी हाल ही में मुंबई में एक घटना घटित हुई जिसमें एक बुजुर्ग पति-पत्नी मुंबई के पॉश इलाके के अपार्टमेंट में रहते थे। उनके बच्चे विदेश में बसे हुए थे। उनके बच्चों ने छह महीने से उनसे कोई संपर्क नहीं किया था। छह महीने बाद लोगों को पता चला कि दोनों पति-पत्नी छह महीने पहले ही मर चुके हैं। घर से उन दोनों के कंकाल निकाले गए। यह कहानी हमारी ओछी मानसिकता को प्रदर्शित करती है कि हम हमारे माता-पिता के प्रति पूरी तरह संवेदनहीन हो चुके हैं। हम बुजुर्गों से किसी तरह का कोई मतलब नहीं रखते सिवाय उनकी जमा-पूंजी के।

दिन-प्रतिदिन देश में वृद्धाश्रमों की संख्या बढ़ती जा रही है। हम ये क्यों नहीं सोचते हैं कि जिस तरह वे आज बुजुर्ग हैं कल हम भी बुजुर्ग होंगे तो हमारे बच्चे भी हमारे साथ वही सब करेंगे जो हम उनके साथ कर रहे हैं। क्योंकि बच्चे वही सीखते हैं जो वह घर में देखते हैं। वरिष्ठ नागरिकों के मनोरंजन के लिए उन्हें विविध स्थानों पर भ्रमण पर ले जाया जाए क्योंकि उनका मन भी बच्चों की तरह चंचल होता है जो छोटी-छोटी बातों में खुशी का अनुभव करता है।

भारतीय रिजर्व बैंक के आदेशानुसार सभी बैंकों ने वरिष्ठ नागरिकों को सर्वोच्च जमा योजना पर 0.5% अधिक ब्याज देकर उनके प्रति सम्मान प्रकट किया है।

एक बात का ध्यान वरिष्ठ नागरिकों को भी रखना चाहिए कि वे भी कोई ऐसा कार्य या व्यवहार न करें जो उनकी गरिमा को ठेस पहुँचाने वाला हो। उन्हें अत्यंत सतर्कतापूर्वक समाज की नई पीढ़ी के समक्ष अपना आदर्श उपस्थित करना चाहिए। उन्हें अपना बहुमूल्य समय समाज के पिछड़े वर्ग की भलाई में लगाना चाहिए तभी नई पीढ़ी उनका सम्मान करेगी। वरिष्ठ नागरिकों को हमेशा स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रहने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हें परिवार की छोटी-छोटी बातों पर चिंताग्रस्त होने से स्वयं को बचाना चाहिए और उम्र के इस पड़ाव पर मानसिक शांति पर ध्यान देना चाहिए। उन्हें ये हमेशा याद रखना चाहिए कि चिंता ओर चिंता में एक बिंदी का ही अंतर होता है। चिंता व्यक्ति को जीवन रहते हुए सताती है और चिंता व्यक्ति को मरने के बाद। अतः उन्हें चिंता से जहां तक हो बचना चाहिए, अपने प्रति गर्व एवं उत्साह की भावना रखनी चाहिए और किसी तरह का भय, निराशा नहीं रखनी चाहिए। जितने दिन भी जिएं शान से जीना चाहिए।



पंकज कुमार
क्षे.का. लुधियाना



वरिष्ठ नागरिक – ‘दूसरा बचपन’

भारतीय समाज की सामासिक संस्कृति में बड़ों का सम्मान करने और उनकी सेवा करने की एक परंपरा रही है। हर व्यक्ति के लिए बुढ़ापा जीवन का एक कड़वा सच है, जिसे हम इंसान का दूसरा बचपन भी कह सकते हैं। यह वह समय होता है जब वृद्ध अपनी संतति से वही अपेक्षा रखते हैं जो उन्होंने उनके बचपन में पालन पोषण के लिए किया।

संस्कृत में कथन है - मातृ देवो भवः च पितृ देवो भवः

यहाँ माता-पिता की तुलना देवताओं से की गई है। देवताओं के समान आदर सम्मान का वर्णन किया गया है। प्राचीन युग के दौरान, माता-पिता को देवी-देवताओं के रूप में पूजा जाता था और एक उच्च आसन पर बिठाया जाता था। जिसमें श्रवण कुमार का अपने माता-पिता के प्रति श्रद्धाभाव अकल्पनीय है। आधुनिक काल में कामकाजी परिवार की विभिन्न समस्याओं और एकल परिवार प्रणाली के कारण वृद्ध माता-पिता / वरिष्ठ नागरिकों के साथ अनेक बार देखा गया है कि उनके बेटे और बेटियों द्वारा उन्हें बोझ माना जाता है। इस प्रकार परिवार से सरकार या राज्य के प्रति इस जिम्मेदारी का स्थानांतरण होता है।

एक उम्र के बाद अधिकतर यह देखा गया है कि जब वरिष्ठ नागरिकों

/ बुजुर्गों की काया में परिवर्तन आता है, चेहरे पर झुर्रियाँ, आँखों का कपोल में धँस जाना, शारीरिक शिथिलता, समझ और बोली में अन्तर आना आदि उन्हें एक बच्चे के तरह दूसरे पर आश्रित कर देते हैं। बचपन की सब से बड़ी विशेषता यह होती है - वह सिर्फ वर्तमान में जीता है। उसकी सोच में न अतीत है और न ही कुछ भविष्य।

मनुष्य की आदत है कि वह अपने सामर्थ्य में सब कुछ करने का प्रयत्न करता है। जब तक उसके शरीर में दम -खम है, वह अपनी हर इच्छा को पूरा करने का प्रयास करता है। एक समय ऐसा आता है कि मन की अधूरी इच्छाएं तो बच जाती हैं परन्तु उन्हें पूरा करने की शक्ति नहीं बचती। ऐसी ही दशा में उसका दूसरा बचपन शुरू हो जाता है। वह स्वयं में केंद्रित हो कर, मात्र अपनी मस्ती में जीना शुरू कर देता है। बिना इस बात की परवाह किए कि दूसरे लोग उस के ऐसे आचरण के बारे में क्या सोचते हैं। कहते हैं कि बच्चे - बूढ़े एक समान होते हैं। बुजुर्ग जब बच्चे के समान मांगें करते हैं तब उस स्थिति को संभालना बहुत मुश्किल होता है। बुजुर्गों के साथ और ज्यादा संवेदना और सहनशीलता की आवश्यकता होती है। जो वृद्ध मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं उनका अनुभव और सीख भी आज के युवाओं और पारिवारिक जीवन के लिए बड़ी लाभदायक होती है। यह अनुभव आपको शैक्षणिक अध्ययन से नहीं आते हैं। आवश्यकता है कि उम्र के इस पड़ाव पर आप उनकी बातों को जरूर सुनें, उन्हें समय दें जिस

तरह हम अपने बच्चों को देते हैं क्योंकि आपके ध्यान से ही जीवन के उस पड़ाव पर वह बचपन के आनंद की भाँति आह्लादित होते हैं।

जितना खुश आप बच्चों की मांग पूरी करके होते हैं. उसी तरह उनकी आवश्यकताओं का भी ध्यान रखा जाए. कई बार वह अप्रत्याशित खान-पान व वस्तु की माँग करते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं हैं. तब थोड़ा कम ही सही पर उनकी मांग को पूरा करें इससे उनको शायद केवल खुशी मिलेगी लेकिन आपको संतुष्टि मिलेगी.

अपनी संतान से लगाव के कारण भी और वृद्ध माता-पिता के प्रति प्रेम की कमी के कारण भी हमें उनकी मांग अनुचित लग सकती है क्योंकि, बच्चों की अनुचित मांगों पर तो हम बहुत प्रसन्न होते हैं और पूरा भी करने लगते हैं. संतान माता-पिता के ही अंश से विकसित है अतः उनके प्रति लगाव अधिक स्वाभाविक है परंतु यही लगाव हमें अपने वृद्ध जनों के प्रति भी रखना चाहिए.

आपके बचपन में इन्होंने कितनी ही बार आपकी अनुचित मांग को पूरा किया, आपको बहलाया और आपके अप्रासंगिक सवालों के जवाब दिए, क्योंकि सवाल ही उनकी समझ को विकसित करते हैं. अगर इतना याद रख पाओगे तो कुछ भी मुश्किल नहीं होगा. जिस तरह बच्चे की तोतली आवाज में आपको उनकी हर बात अच्छी ही लगती है. वृद्ध जन की आवाज भले ही इतनी साफ न हो, जुबान लड़खड़ाती हो, आवाज में अगर कुछ शब्द आपको पसंद भी न आएँ या आपके कहे शब्दों को सुनने में आपको 2-3 बार में प्रतिक्रिया नहीं मिले. यह एक मनोवैज्ञानिक कारण भी है. हम उनके बचपन रूपी पड़ाव में पूरे संयम के साथ उनका दिल से सम्मान के साथ सेवा करें.

हर इन्सान की जिन्दगी तीन काल खंड में विभाजित होती है, - भूतकाल, वर्तमान तथा भविष्य. हम अपने वर्तमान में कम और भूत काल की कमी पर विचार करने और भविष्य की आकांक्षाओं में अधिक जीवन व्यतीत करते हैं. जबकि हमें वर्तमान को एक उत्तम और आदर्श रूप से जीने की आवश्यकता है जिससे हमारा भविष्य संवर सके. हम अपनी संतान को एक ऐसा वातावरण, परिवेश और संस्कार से परिपूर्ण करें, जिससे उनमें वृद्धों के प्रति सम्मान और आदर के आधार मूल्य विकसित किए जा सकें.

हम बच्चे के रूप में जिंदगी जीते हैं और उसके खट्टे-मीठे अनुभव संग्रहित करते हुए जवान होते हैं. इस समय के अनुभव अलग होते हैं. जब वह उम्र आती है कि हमारा शारीरिक प्रतिरूप इस दुनिया में नवीन संघर्ष और सामंजस्य को स्थापित करने लगता है. वृद्ध जीवन में सबसे बड़ा बदलाव हो चुका होता है वह यह कि आप काफी सारे कार्य से सेवा निवृत्त हो चुके होते हैं. आपके काम आपकी अगली पीढ़ी की तरफ जा चुके होते हैं और उनकी नजर में आप कुछ न कर पाने की स्थिति में आ चुके होते हैं.

जिस इंसान ने अपनी जिन्दगी के 60-70 वर्ष उस परिप्रेक्ष्य में अपने कारोबार, परिवार और सामाजिक ताने बाने, प्रतिष्ठा को विकसित करने में हर परिस्थिति से लड़ कर खुद को स्थिर करने में लगा दिये जो दिन-रात, धूप-छांव की परवाह किए बिना अपने परिवार और बच्चों की जरूरतों को पूरा करने और उनके इस समय जीवन को संवारने में लगा रहा. अब वह भारतीय राज्य व्यवस्था में वरिष्ठ नागरिक और ग्रामीण अंचल में बूढ़े की संज्ञा से जाने जाते हैं. प्रत्येक तंत्र का हर स्तर पर यह प्रयास होना चाहिए कि उनके अथक परिश्रम, उनके समर्पण, उनके त्याग और उनके बलिदान को याद रखें तथा उनके प्रति अपने दायित्व निभाएं.

जब वरिष्ठ नागरिक जीवन के इस पड़ाव पर एक जंग लड़ रहे होते हैं तब हमारे यह प्रयास होने चाहिए कि हम उन्हें अकेला नहीं छोड़ें, इस पड़ाव में अकेलापन उनके उत्साह को खत्म कर देता है और वह कठिनाई का विचार करते हुए अनेक नई बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं. सबसे अहम बात यह होती है कि जो आज तक सबके लिए बहुत जरूरी थे वह अब निरर्थक होते हैं. यह भाव उनको बहुत ज्यादा खलता है. अब मेरा किसी भी चीज पर कोई अधिकार नहीं रहा और सब लोग मुझे बेकार समझते हैं, यह हीन भावना उन में भर जाने के कारण एक कुंठित भाव उत्पन्न करता है. ग्रामीण परिवेश में वरिष्ठ नागरिकों का आज भी सम्मान और सेवा का स्तर उनकी संतानों द्वारा अधिक भाव से किया जाता है, वह अपने बुजुर्ग माता पिता को समय देते हैं. हो सकता है कि वहाँ शिक्षा का अभाव हो पर संस्कार का अभाव और संस्कृति के संरक्षण की आवश्यकता महसूस नहीं होती. शायद आधुनिकीकरण के अभाव में ग्रामीण वृद्ध अपने बचपन को एक आदर्श रूप से जीते हैं. आज शहरीकरण और हाल में शहर में बसे वृद्ध कहते हैं कि 'हमारे जमाने में ऐसा नहीं होता था'. यह आलाप रटते हैं जिससे पारिवारिक जीवन में टकराव बढ़ जाता है.

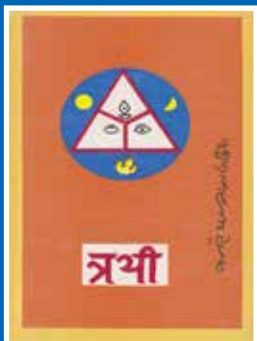
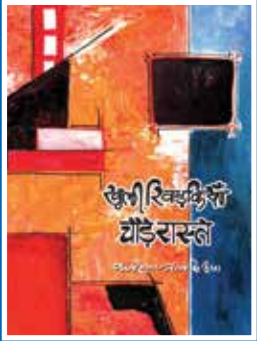
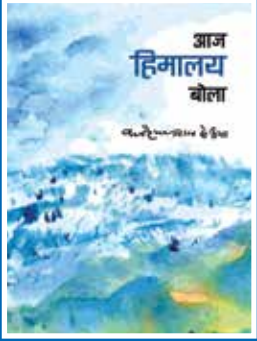
हम उनको आज की परिस्थिति से अवगत कराएं और उन्हें एहसास कराएं कि वे अकेले नहीं हैं और आज भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं. हम उनकी महत्ता का अहसास उन्हें कराएं, उनसे परामर्श लेते रहें, उनकी वृद्धावस्था में देखभाल करें. वरिष्ठ नागरिकों के लिए हम अपने स्तर से एक आदर्श परिवेश का निर्माण स्वयं करें. हम सभी के सम्मिलित प्रयास से समाज में वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक समानता और सहयोग का भाव किया जा सकता है.



रूपेश कुमार वर्मा
क्षे.म.प्र.का. दिल्ली



राजस्थानी साहित्यकार कन्हैयालाल सेठिया



राजस्थानी बोली के प्रसिद्ध कवि कन्हैयालाल सेठिया का जन्म 11 सितंबर, 1919 को राजस्थान के चूरू जिले के सुजानगढ़ शहर में हुआ था। कन्हैयालाल सेठिया राजस्थान और मायड़ बोली के एक महान रचनाकार होने के साथ-साथ समाज सुधारक, स्वतंत्रता सेनानी, परोपकारी और पर्यावरणविद भी थे। राजस्थान की संस्कृति को देश-विदेश में पहुंचाने का काम श्री सेठिया जी ने बखूबी किया। उनके पिता श्री छगनमल सेठिया और माता मनोहरी देवी थीं। इनका विवाह 1937 में श्रीमती धापू देवी से हुआ। कन्हैयालाल सेठिया के दो पुत्र जयप्रकाश एवं विनयप्रकाश तथा एक पुत्री श्रीमती संपत देवी हैं। इनके पिताजी एक व्यापारी थे। सेठिया जी व्यापारिक घराने से होने के बावजूद भी साहित्य के क्षेत्र से जुड़े रहे। सेठिया जी बीकानेर प्रजामंडल के सदस्य भी रहे और भारत छोड़ो आंदोलन के समय कराची में इन्होंने कई जनसभाओं को संबोधित किया। इन्होंने लोगों को आजादी के लिए एकजुट किया और अंग्रेजी शासन के खिलाफ जागृत किया। आजाद भारत से पहले उन्होंने अपनी कविताओं से अंग्रेजी शासन को ललकारा इस कारण इन पर कई बार राजद्रोह का केस लगाया गया और इन्हें जेल में भी रहना पड़ा। कन्हैयालाल सेठिया जी की 1934 में महात्मा गांधी जी से भेंट हुई उसके बाद इन्होंने अपने शरीर पर खादी धारण करना शुरू कर दिया और पिछड़े वर्ग की मदद करने में आगे आए, इन्होंने हरिजनों की सेवा और उत्थान के लिए कई कार्य किए, हरिजनों के बच्चों की शिक्षा के लिए उन्होंने एक स्कूल की भी स्थापना की। उन्होंने आजादी के दौरान महसूस किया कि आमजन को मातृभाषा में भाषण देकर प्रेरित किया जा सकता है। यही कारण था कि जागीरदारों के खिलाफ 'कुण जमीन रो धणी' जैसी कविता की रचना की और वह लोगों में बहुत लोकप्रिय हुई। कन्हैयालाल सेठिया ने सामंतवाद के खिलाफ जबरदस्त मुहिम चलाई, जिसमें इन्होंने पिछड़े वर्ग को मुख्य धारा में जोड़ने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। कन्हैयालाल सेठिया गांधीजी से काफी प्रभावित थे। जब 1942 में महात्मा गांधी ने 'करो या मरो' का नारा देकर आह्वान किया तब कन्हैयालाल सेठिया ने बीकानेर प्रजामंडल से लोगों में जनजागृति चलाई और गांधी जी का साथ दिया। यही

वह समय था जब श्री सेठिया पर राजद्रोह का मुकदमा चला और इन्हें जेल जाना पड़ा। जब भारत छोड़ो आंदोलन की शुरुआत हुई तब श्री सेठिया लाहौर में थे और वहां पर लोगों में अंग्रेजी शासन के प्रति जागृति पैदा करने का कार्य कर रहे थे। 1992 में राजस्थान सरकार द्वारा इन्हें स्वतंत्रता संग्राम में भूमिका के लिए ताम्रपत्र दिया गया।

साहित्यिक जीवन: राजस्थान में इन्हें भीष्म पितामह के नाम से जाना जाता था। इनकी आरंभिक शिक्षा कलकत्ता में हुई। कन्हैयालाल सेठिया बचपन से ही साहित्य के क्षेत्र में काफी ज्यादा रुचि लेते थे। इन्होंने बचपन से ही देश के प्रति समर्पित, जनजागृति, पिछड़े वर्ग को आगे लाने में और राष्ट्रहित में अपनी कहानियों और कविताओं को लिखना शुरू कर दिया था। इन्होंने अपनी छात्र जीवन के दौरान ही स्वतंत्रता संग्राम में हिस्सा लेना शुरू कर दिया, इस कारण बीच में इनकी पढ़ाई भी बाधित हुई। बाद में उन्होंने राजस्थान विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि प्राप्त की, इनके सबसे पसंदीदा विषय दर्शन, राजनीति और साहित्य थे। उनकी पहली साहित्यिक रचना राजस्थानी में 'रमणियां या सोरठों' मानी जाती है। यह पारंपरिक शैली में प्रचलित काव्य चित्रों और उपमाओं पर लिखा गया था। इसके बाद 'नीमड़ों' राजस्थानी की लघु पुस्तिका है। कन्हैयालाल सेठिया ने अपनी कहानियों और कविताओं को हिंदी, राजस्थानी और उर्दू भाषा में लिखना शुरू किया। तीनों ही भाषाओं में उन्होंने बखूबी अपनी कृतियों को लिखा। इनकी कविताएं आमजन की जुबान पर इस तरह चिपक गई कि लोग दिन-रात इनकी कविताएं और गीत गाते रहते थे। इनकी सारी कविताएं देश प्रेम से जुड़ी हुई थीं और राष्ट्र को समर्पित थीं। इनकी सबसे प्रसिद्ध काव्य रचना 'पीथल और पाथल' तथा 'धरती धोरों री' है जो राजस्थान के बच्चों से लेकर बड़े बूढ़ों सभी की जुबान पर हमेशा रहती है। 'धरती धोरों री' राजस्थान की एक अमर कृति है जो स्कूली व महाविद्यालयी शिक्षा का अभिन्न हिस्सा है। श्री सेठिया जी ने अपनी कृति 'धरती धोरों री' में राजस्थान की धरती का सुंदर रचनात्मक चित्रण किया है। इस प्रसिद्ध कविता के कुछ अंश-

आ तो सुरगा नै सरमावै, ई पर देव रमण नै आवे,
 ई रो जस नर नारी गावै, धरती धोरा री !
 सूरज कण कण नै चमकावै, चन्दो इमरत रस बरसावै,
 तारा निछरावल कर ज्यावै, धरती धोरा री !
 काळा बादलिया घहरावै, बिरखा घूघरिया घमकावै,
 बिजली डरती ओला खावै, धरती धोरा री !
 लुळ लुळ बाजरिया लैहरावै, मक्की झालो दे'र बुलावै,
 कुदरत दोन्युं हाथ लुटावै, धरती धोरा री !
 पंछी मधरा मधरा बोलै, मिसरी मीठै सुर स्युं घोलै,
 झीणूं बादरियो पपोळै, धरती धोरां

विभिन्न भाषाओं में प्रसिद्ध कृतियाँ: कन्हैयालाल सेठिया की रचनाओं ने यह साबित किया कि वे सिर्फ राजस्थान के ही नहीं, पूरे देश के कवि हैं। इनकी हिंदी में 18, उर्दू में 2 और राजस्थानी में 14 पुस्तकों का प्रकाशन हुआ। कन्हैयालाल सेठिया जी की कई रचनाएं आज भी अप्रकाशित हैं जो कहीं ना कहीं इधर-उधर पत्र-पत्रिकाओं में बिखरी हुई पड़ी हैं। इनकी कई रचनाओं को विभिन्न भाषाओं में अनुवाद भी किया गया है।

राजस्थानी/मायड़ - रमणियां रा सोरठा, पीथल और पाथल, गळगचिया, मींझर, कूंकऊ, लीलटांस, धर कूचा धर मंजळां, मायड़ रो हेलो, सबद, सतवाणी, अघरीकाळ, लीक-लकोळिया, क-कक्को कोड रो, दीठ सतवाणी एवं हेमाणी।

मूल राजस्थानी में लिखित और चर्चित कविताएं- पाथल और पीथल, धारती धोरां री, जलम भोम, धार कूचां धर मंझला, हरे घास री रोटी और हल्दीघाटी।

हिन्दी- वनफूल, अग्निवीणा, मेरा युग, दीप किरण, प्रतिबिम्ब, आज हिमालय बोला, खुली खिड़कियां चौड़े रास्ते, प्रणाम, मर्म, अनाम, स्वागत, देह-विदेह, आकाश गंगा, वामन विराट, निष्पति एवं त्रयी।

उर्दू- ताजमहल एवं गुलचीं।

सम्मान एवं पुरस्कार :

कन्हैयालाल सेठिया जी को अपनी कविताओं और कहानियों की बदौलत कई सारी उपलब्धियां हासिल हुईं तथा साहित्य के क्षेत्र में इन्होंने कई पुरस्कार प्राप्त किए। ऐसे कवि या लेखक बहुत ही कम हुए हैं जिन्होंने कृतियां जनमानस के लिए लिखीं और वे जनमानस की जुबान पर हमेशा रहती हैं। आपको अपने गीत और कहानियों के कारण कई उपलब्धियों से नवाजा गया जो इस प्रकार हैं -

• वर्ष 1976 में राजस्थानी काव्यकृति 'लीलटांस' पर, साहित्य अकादमी, नई दिल्ली द्वारा राजस्थानी भाषा की सर्वश्रेष्ठ कृति के लिए सम्मानित किया गया।

- वर्ष 1983 एवं वर्ष 1984 में राजस्थान साहित्य अकादमी, उदयपुर द्वारा सर्वोच्च सम्मान 'साहित्य मनीषी' प्रदान किया गया।
- वर्ष 1987 - राजस्थानी अकादमी का सर्वोच्च 'सूर्यमल मिश्रण शिखर पुरस्कार' राजस्थानी कविता 'सबद' के लिए।
- वर्ष 1988 - भारतीय कविता 'हिन्दी' निर्ग्रंथ' पर भारतीय ज्ञानपीठ, नई दिल्ली द्वारा मूर्तिदेवी साहित्य पुरस्कार' से सम्मानित।
- वर्ष 1989 - राजस्थानी कविता 'सतवाणी' के लिए राजस्थानी भाषा परिषद, कोलकाता द्वारा 'टंटिया पुरस्कार' से सम्मानित।
- वर्ष 1989 - राजस्थानी वेलफेयर एसोसिएशन, मुंबई द्वारा 'नाहर सम्मान'।
- वर्ष 1992 - राजस्थान सरकार द्वारा 'स्वतंत्रता सेनानी' कांस्य पदक (ताम्र पत्र) से सम्मानित किया गया।
- वर्ष 2004 - राजस्थानी भाषा संस्कृति एवं साहित्य अकादमी, बीकानेर द्वारा राजस्थानी भाषा की उन्नति में योगदान हेतु सर्वोच्च सम्मान 'पृथ्वीराज राठौड़ पुरस्कार' से सम्मानित।
- वर्ष 2004 - 'पद्म श्री' - भारत सरकार द्वारा पुरस्कृत।
- वर्ष 2005 - राजस्थान फाउन्डेशन, कोलकाता चेंप्टर द्वारा 'प्रवासी प्रतिभा पुरस्कार' से सम्मानित।
- वर्ष 2005 - 'राजस्थान विश्वविद्यालय' द्वारा पी.एच.डी. की मानद उपाधि प्रदत्त।

बालकवि बैरागी ने लिखा है - "मैं महामनीषी कन्हैयालाल जी सेठिया की बात कर रहा हूँ। अमर होने या रहने के लिए बहुत अधिक लिखना आवश्यक नहीं है। मैं कहा करता हूँ कि बंकिम बाबू और अधिक कुछ भी नहीं लिखते तो भी केवल 'वंदे मातरम' ने उनको अमर कर दिया होता। तुलसी को - 'हनुमान चालीसा', इकबाल को 'सारे जहां से अच्छा हिंदोस्ता हमारा' जैसा एक गीत ही काफी था। बिहारी ने मात्र सात सौ दोहे यानि चौदह सौ पंक्तियाँ लिख कर अपने आपको अमर कर लिया। ऐसा ही कुछ सेठिया जी के साथ भी हो चुका है, वे अपनी अकेली रचना के दम पर शाश्वत और सनातन हैं, चाहे वह रचना राजस्थानी ही क्यों न हो।"

राजस्थान सरकार द्वारा इन्हें मरणोपरान्त 31 मार्च, 2012 को राजस्थान का सबसे बड़ा सम्मान 'राजस्थान रत्न' दिया गया। साहित्य के लिए समर्पित तथा देश प्रेम में न्योछावर कन्हैयालाल सेठिया जी का देहावसान 11 नवंबर, 2008 को कोलकाता में हुआ।



सुभाष चन्द्र
 क्षे.का. अमृतसर

वरिष्ठ नागरिक - समाज और सामाजिकता

समाज एक ऐसी इकाई होता है जहाँ सभी प्रकार के नागरिक अपने-अपने दृष्टिकोण तथा अपनी-अपनी विचारधारा के आधार पर एकत्रित होकर अपना जीवन यापन करते हैं। समाज के नागरिकों की विचारधारा व्यक्तिगत भी हो सकती है, सामूहिक भी हो सकती है और सामाजिक भी हो सकती है। समाज एक ऐसी सामाजिक संरचना को प्रदर्शित करता है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुसार जीवन जी सकता है लेकिन उस व्यक्ति से अथवा प्रत्येक व्यक्ति से यह अपेक्षा अवश्य की जाती है कि वह अपना आचरण तथा अपना दृष्टिकोण समाज के द्वारा निर्धारित मानदंडों के अनुसार परिचालित करे।

समाज के द्वारा निर्धारित मानदंडों, सामाजिक नियम-कायदों के अनुसार चलना ही सामाजिकता कहलाती है। यदि सामाजिकता के तहत समाज के मानदंडों नियम कायदों का अनुसरण किया जाता है तो समाज की संरचना को कोई नुकसान नहीं पहुँचता है और सामाजिक समस्याएँ भी उत्पन्न नहीं होती हैं, अतः समाज के प्रत्येक नागरिक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह सामाजिकता निभाए अन्यथा समाज की सुरक्षा करना कठिन हो जाता है।

समाज को यदि नागरिकों की उम्र के अनुसार विभाजित किया जाए तो यह तीन वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

समाज : बाल समाज, युवा समाज, वृद्ध समाज

बाल समाज वह समाज होता है जिसमें छोटे बालक-बालिकाओं की बहुलता होती है अर्थात् 0-14 वर्ष तक की आयु की जनसंख्या की अधिकता होती है। ऐसे समाज उन देशों में पाए जाते हैं जहाँ जन्मदर बहुत अधिक होती है। इस प्रकार का समाज प्रायः अविकसित देशों में अधिक पाया जाता है, जबकि युवा समाज वह समाज होता है जहाँ कार्यकारी जनसंख्या अथवा युवा शक्ति बहुत अधिक मात्रा में होती है। ऐसा समाज उन देशों में पाया जाता है जहाँ जन्म दर विगत के वर्षों में बहुत अधिक रही हों परंतु वर्तमान में उसमें कमी आ रही है, जैसा कि भारत में हो रहा है। इसी कारण भारत को युवाओं का देश कहा जाता है।

वृद्ध समाज वह समाज होता है जहाँ वृद्धजनों की बहुलता होती है। ऐसे समाज प्रायः उन देशों में पाए जाते हैं जहाँ जन्मदर बहुत तेजी से कम होती जाती है और लम्बे समय तक कम होती रहती है। ऐसे समाज प्रायः विकसित देशों में पाए जाते हैं, जैसे जापान एवं कुछ यूरोपीय देश अब ऐसे समाज का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं जहाँ वृद्धजनों की आबादी बहुत अधिक हो रही है, क्योंकि इन देशों में जीवन प्रत्याशा, आधारभूत सुख-सुविधाओं, स्वास्थ्य सेवाएँ आदि का स्तर तेजी से बढ़ रहा है। इसी कारण इन विकसित देशों में वृद्धजनों की आबादी तेजी से बढ़ रही है और इसके साथ-साथ लम्बे समय तक मृत्यु दर भी कम हो रही है।

जन्मदर एवं मृत्युदर का स्वास्थ्य सेवाओं से प्रत्यक्ष संबंध होता है। जिन देशों में स्वास्थ्य सुविधाओं का स्तर तेजी से बढ़ता है, उन देशों में जन्मदर एवं मृत्युदर दोनों में ही तेजी से कमी आने लगती है क्योंकि

बढ़ती स्वास्थ्य सेवाओं के कारण वृद्धजनों को बीमारियों से लड़ने के लिए सहायता मिलती है। वे तुलनात्मक रूप से स्वस्थ बने रहते हैं और एक स्वस्थ वृद्ध की विचारधारा भी सकारात्मक होती है। अतः यह कहा जा सकता है कि जिस प्रकार एक युवा व्यक्ति देश के लिए संसाधन होता है उसी प्रकार एक स्वस्थ तथा सकारात्मक वृद्ध भी देश के लिए संसाधन हो सकता है क्योंकि स्वस्थ एवं सकारात्मक सोच वाला वृद्ध व्यक्ति अपने जीवन के अनुभवों से परिपूर्ण होता है। उसका अनुभव, उसका सामर्थ्य एवं उसके सामाजिक संबंध अधिक होते हैं, जबकि युवा व्यक्ति के पास अनुभवों तथा सामाजिक संबंध का खजाना नहीं होता है और यदि होता भी है तो वृद्ध व्यक्ति की तुलना में कम होता है। अतः यह कहा जा सकता है कि यदि एक शक्तिशाली, ऊर्जावान युवा व्यक्ति के साथ-साथ एक स्वस्थ वृद्ध व्यक्ति का अनुभव एवं उसके सामाजिक सम्बंधों को समन्वित कर दिया जाए तो देश की उन्नति की राह आसान हो सकती है।

वृद्धजनों को एक संसाधन मानकर यदि उनके अनुभवों का लाभ लिया जाए और उनके द्वारा विकसित किए गए सामाजिक संबंधों को यदि एक संसाधन के रूप में दोहन किया जाए तो समाज को दोहरा लाभ मिल सकता है। समाज के वर्तमान विकास का श्रेय इन वृद्धजनों को ही दिया जाना चाहिए। जैसा कि आज हमारा देश तेजी से प्रगति कर रहा है तो इसकी प्रगति में युवाओं की मेहनत और उनके प्रयासों का महत्व तो है परंतु इससे ज्यादा महत्व उन वृद्धजनों का भी है जिन्होंने अपनी मेहनत, लगन एवं सतत प्रयासों से एक ऐसी सुदृढ़ नींव रखी है, जिस पर आज युवा पीढ़ी अपने सपनों का भारत बना रही है इसलिए वृद्धजन हमारी धरोहर हैं। हमें इनकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए बल्कि इनका यथोचित सम्मान करना चाहिए और समय पर इनके अनुभवों का लाभ भी लेना चाहिए। यह सब तभी संभव हो सकता है जब हम ऐसे समाज का निर्माण करें जिसमें युवाओं के तकनीकी कौशल के साथ-साथ वृद्धजनों के अनुभवों, सामर्थ्य आदि का सुन्दर संगम किया जाए और इसके लिए हमें एक ऐसी सामाजिक व्यवस्था विकसित करनी होगी जिसमें सर्वप्रथम वृद्धजनों का सम्मान किया जाए।

सामाजिकता वह आचरण पद्धति होती है जो यह प्रदर्शित करती है कि समाज में नागरिकों को किस प्रकार आचरण करना चाहिए। समाज के द्वारा निर्धारित मानदंडों, नियम कायदों के अनुसार व्यवहार करना सामाजिकता होती है और समाज का सर्वांगीण विकास तभी संभव है जब समाज के द्वारा निर्धारित आचरण पद्धति का हम सभी अनुसरण करें, क्योंकि समाज की प्रगति श्रेष्ठ एवं आदर्श सामाजिक व्यवस्था पर निर्भर करती है। यदि समाज के नागरिकों के द्वारा अनुचित, असामाजिक एवं अमर्यादित आचरण किया जाता है तो समाज की प्रगति अवरूद्ध होने लगती है।

वृद्धजन हमारी सामाजिक धरोहर होते हैं। उनका सम्मान उनकी सुरक्षा और उनकी खुशी ही सही मायनों में समाज का सर्वांगीण विकास कर सकती है। इस मायने में हमारा भारत देश अन्य देशों से बेहतर है

क्योंकि आज भी भारतीय समाज में वृद्धजनों की सुरक्षा एवं सम्मान का भाव पाया जाता है। इसका मुख्य कारण यह है कि हमारे भारतीय समाज में बचपन से ही बड़ों का आदर, मान-सम्मान करना सिखाया जाता है और आज भी एक औसत युवा भारतीय अपने बड़े बुजुर्गों का मान-सम्मान कर रहा है। उनकी कही हुई बातें नापसंद होने के बाद भी उनके सम्मान में सर झुकाकर सुनता रहता है। यह वे भारतीय संस्कार हैं जो सदियों से हमारे परिवारों में माता-पिता के द्वारा दिए गए हैं और आज भी भारत के युवाओं में कहीं न कहीं जिन्दा बचे हुए हैं। इसका मूल कारण यह है कि भारत के समाज की सामाजिक व्यवस्था का ताना-बाना कुछ इस प्रकार रहा है कि उसमें हमारे बड़े-बुजुर्गों का आदर सम्मान सदैव सर्वोपरि रहा है आज भी भारतीय समाज के निम्न वर्गीय तथा मध्यम वर्गीय परिवारों में यह सामाजिकता बनी हुई है परंतु समाज के सभ्रांत परिवारों में अथवा उच्च वर्गीय परिवारों में यह सामाजिकता धीरे-धीरे कम होती जा रही है। इसलिए भारत के ग्रामीण क्षेत्रों एवं छोटे-छोटे कस्बों में आज भी वृद्ध-समाज-सामाजिकता का आदर्श स्वरूप बचा हुआ है जबकि भारत के बड़े-बड़े नगरों तथा महानगरों में अब इसका आदर्श स्वरूप ध्वस्त हो रहा है क्योंकि आज के महानगरीय युवा, अभिजात्य तथा कुलीन परिवार अब भौतिकवाद की अंधी दौड़ में शामिल होते जा रहे हैं।

यह जानते हुए भी कि जैसे कर्म किए जाते हैं वैसा ही फल मिलता है इस कर्मवाद को भुलाकर इन सभ्रांत परिवारों में अपने वृद्ध माता-पिता की उपेक्षा एवं अपमान किया जाता है और उन्हें अपनापन प्रदान करने के स्थान पर उनकी देखभाल के लिए नौकर अथवा आया रख दी जाती है जबकि वृद्धावस्था में व्यक्ति को नौकर-चाकर की आवश्यकता नहीं होती है बल्कि अपने परिवारजनों की आवश्यकता होती है, लेकिन मोबाइल में डूबी हुई युवा पीढ़ी और धन कमाने में मगन माता-पिता के पास इतना समय भी नहीं होता है कि अपने घर में वृद्धजनों के पास कुछ समय बैठकर बातचीत करें और उनके सुख-दुःख को साझा करें। यह एक विडम्बना ही कही जा सकती है कि जिन माँ-बाप ने अपना सम्पूर्ण जीवन अपने बच्चों के पालन-पोषण में लगा दिया, उन बच्चों को बड़े होने पर अपने माँ-बाप से बात करने तक का समय नहीं रहता इसका मुख्य कारण यह है कि इन अभिजात्य परिवारों में समय की कमी होती है और इनकी प्राथमिकता में इनके वृद्धजन नहीं होते हैं, जबकि एक औसत मध्यम वर्गीय परिवार में आज भी घर के बड़े-बुजुर्गों के द्वारा घर के महत्वपूर्ण फैसले लिए जाते हैं और घर के सदस्य उन फैसलों का सम्मान भी करते हैं। इसी कारण इन घरों में सामाजिक समस्याओं की कमी पाई जाती है और अभिजात्य परिवारों के समान इनके बच्चे अकेलापन, अवसाद, विभ्रम जैसी समस्याओं का सामना भी नहीं करते हैं, क्योंकि मध्यम वर्गीय परिवार समाज के द्वारा निर्धारित सामाजिक मूल्यों के अनुसार आचरण करते हैं और समाज को आदर्शवादी स्वरूप प्रदान करने में सहायक साबित होते हैं। मध्यम वर्गीय परिवारों में प्रारंभ से ही बच्चों का प्रायः संयुक्त परिवार में पालन-पोषण किया जाता है। इसके परिणामस्वरूप उनमें बचपन से ही रिश्तों की समझ विकसित हो जाती है और उन्हें घर में दादा-दादी, नाना-नानी का आशीर्वाद और व्यवहारिक मार्गदर्शन मिल जाता है जबकि अभिजात्य वर्ग के एकल

परिवार के बच्चे रिश्तों से अनजान होते हैं, उन्हें ना तो माता-पिता का पर्याप्त लाड़-प्यार मिल पाता है और ना ही दादा-दादी, नाना-नानी का आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन मिल पाता है इसलिए ऐसे परिवारों के बच्चे समाज एवं सामाजिकता दोनों से ही दूर होते जाते हैं और आगे चलकर अकेलापन, अवसाद, मानसिक विभ्रम, दिशाहीनता का आसानी से शिकार हो जाते हैं। आज के आधुनिक समाज में वृद्धजनों की उपेक्षा, अपमान एवं तिरस्कार को जनरेशन-गैप की आड़ में उचित ठहराया जा रहा है। वृद्धजनों की सही सलाह, उचित मार्गदर्शन को दकियानूसी साबित करके आधुनिक युवा पीढ़ी जितना वृद्धजनों का अपमान कर रही है उतना ही अपना तथा अपने भविष्य का नुकसान भी कर रही है। इसलिए ऐसे आधुनिक युवाओं के द्वारा समाज में श्रेष्ठ आचरण नहीं किया जा रहा है और सामाजिक संरचना का भी उल्लंघन किया जा रहा है।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता आज के समय में एक ऐसा हथियार बनती जा रही है जिसके कारण कभी-कभी समाज के हितों पर आघात पहुँचाने का कार्य किया जा रहा है। आज का युवा वर्ग तेजी से मुखर होता जा रहा है। उसे बोलना तो ध्यान में रहता है लेकिन समाज में कब तथा कहाँ बोलना चाहिए और क्या बोलना चाहिए इसका ज्ञान युवाओं को कम ही है। इसके कारण अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का दुरुपयोग हो रहा है और सामाजिक संरचना भी कमजोर हो रही है। इस प्रकार देखा जाए तो आज के युग में वृद्धजनों का सम्मान, समाज की मर्यादा एवं सामाजिकता के स्वरूप को समाज में व्याप्त आक्रोश, अवसाद, कुंठाओं, अमर्यादित आचरण आदि से खतरा उत्पन्न हो गया है। इसके लिए कहीं न कहीं आज का सामाजिक परिवेश भी उत्तरदायी माना जा सकता है, क्योंकि जब बच्चों को माँ-बाप का लाड़ दुलार मिलना चाहिए तब आज के महानगरीय माता-पिता के पास समय नहीं होता है और पारिवारिक तथा सामाजिक रिश्तों से अंजान महानगरीय बच्चे ना तो अपने बुजुर्गों का मार्गदर्शन ले पा रहे हैं और ना ही अपनी भावनाएँ किसी के सामने व्यक्त कर पा रहे हैं। ऐसी स्थिति में ऐसे बच्चे जब युवावस्था में आते हैं तो वे अपने रिश्तेदारों से, समाज से और अपने परिवार के वृद्धजनों से बहुत दूर चले जाते हैं। यह दूरी आसानी से कम नहीं हो पाती है। इस दूरी ने युवाओं को अपने समाज से और सामाजिकता से अलग-थलग कर दिया है इसलिए आज के महानगरीय परिवेश में वृद्धजनों के प्रति वह सामाजिक आचरण नहीं हो रहा है, जिसके लिए हमारी भारतीय संस्कृति जानी जाती है। हमारी अतुलनीय भारतीय संस्कृति के आदर्शों के अनुसार समाज एवं सामाजिकता के आदर्श बने रहे और वृद्धजनों को यथोचित सम्मान मिल सके, इसके लिए आवश्यक है कि हम अपनी युवा पीढ़ी पर विशेष ध्यान दें, उन्हें अकेला नहीं छोड़ें, उनकी भावनाओं तथा विचारों का सम्मान करें तथा उनकी कुंठाओं, अवसादों का स्नेहपूर्वक निराकरण करें तभी भारतीय समाज में आदर्श सामाजिक व्यवस्था की स्थापना हो सकती है।



कल्याणी सिंह जादव
क्षे.का.इन्दौर

भारतीय कानून और वरिष्ठ नागरिकों के विशेष अधिकार



वृद्धावस्था मानव जीवन चक्र का सबसे कमजोर चरण है। इस समय बुजुर्गों को सबसे ज्यादा देखभाल और सुरक्षा की जरूरत होती है। जब भारत की बात आती है, तो 2007 से पहले वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों की रक्षा करने वाला कोई विशिष्ट कानून नहीं था। वे व्यक्तिगत कानूनों, नागरिक संहिता जैसे कई सामान्य विधानों की छत्रछाया में शारीरिक यातना और मानसिक दुर्व्यवहार के खिलाफ रखरखाव और सुरक्षा का दावा करने में सक्षम थे। भारतीय दंड संहिता, 1860 और घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 और हमारे भारतीय संविधान के भाग III के तहत उल्लिखित मौलिक अधिकारों के तहत ये किया जा सकता था। लेकिन माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम 2007 के लागू होने के बाद, बुजुर्ग अब इस एकल कानून के माध्यम से सुरक्षा और भरण-पोषण का दावा कर सकते हैं। कमी उस भारी अंतर में निहित है जो अधिनियम और उसके व्यावहारिक कार्यान्वयन के बीच पैदा हुई है। मौजूदा विधानों के प्रावधानों का गंभीर विश्लेषण करके और उक्त अधिनियम के तहत स्थापित ट्रिब्यूनल से एकत्रित अनुभवजन्य आंकड़ों के आधार पर, यह निष्कर्ष निकाला गया है कि विभिन्न अधिकारों का लाभ वरिष्ठ नागरिकों को मिलता है।

भारत में, 'वरिष्ठ नागरिक' शब्द को माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम, 2007 की धारा 2 (h) के तहत कुछ इस तरह परिभाषित किया गया है कि, भारत का नागरिक होने के नाते कोई भी व्यक्ति, जिसने 60 वर्ष या उससे अधिक की आयु प्राप्त कर ली है।

भारतीय संविधान और वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार: भारत के संविधान के अनुच्छेद 21, जो जीवन के मौलिक अधिकार और व्यक्तिगत स्वतंत्रता के बारे में बात करता है, में स्वाभाविक रूप से सम्मान के साथ जीवन जीने का अधिकार शामिल है। इस अधिकार में भारत के प्रत्येक नागरिक के लिए भोजन, आश्रय, वस्त्र और जीवन स्तर के सभ्य स्तर के मूल अधिकार शामिल हैं। इसलिए इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि एक वृद्ध व्यक्ति भी मानव आबादी का हिस्सा बनता है और इसलिए उसे गुणवत्तापूर्ण जीवन और सम्मान का अधिकार है। भारत के संविधान के भाग IV के तहत अनुच्छेद 41 और अनुच्छेद 46 में लोगों के मौलिक अधिकारों की रक्षा के लिए राज्य को निर्देश है।

अनुच्छेद 41 कहता है कि वृद्धावस्था, बीमारी और अक्षमता के मामले में सार्वजनिक सहायता प्राप्त करना नागरिक का अधिकार है और अनुच्छेद 46 कमजोर वर्गों के आर्थिक हितों की रक्षा के बारे में बात

करता है, जहां कमजोर वर्गों में वरिष्ठ नागरिक शामिल हैं। भले ही राज्य की नीतियों के ये निर्देशक सिद्धांत कानून द्वारा बाध्यकारी या लागू करने योग्य नहीं हैं, लेकिन वरिष्ठ नागरिकों की सुरक्षा के लिए नीतियां बनाना राज्य का एक सकारात्मक कर्तव्य है क्योंकि ये निर्देश देश के शासन में एक मौलिक भूमिका निभाते हैं।

वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार के लिए भारत सरकार द्वारा उठाए महत्वपूर्ण कदम: भारत सरकार ने बुजुर्गों के जीवन स्तर में सुधार लाने के लिए भोजन, आश्रय, वित्तीय सुरक्षा, स्वास्थ्य देखभाल, दुर्व्यवहार और शोषण आदि से सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए 1999 में वृद्ध व्यक्तियों पर राष्ट्रीय नीति (एनपीओपी) को अपनाया। भारत सरकार की ऐसी कई अन्य नीतियां हैं जिन्हें भारत के संविधान के अनुच्छेद 41 और 46 के तहत अधिनियमित किया गया परन्तु 2007 तक, बुजुर्गों के अधिकारों की रक्षा के लिए कोई विशेष अधिनियम नहीं था। वृद्धावस्था के समय बुजुर्गों को सबसे ज्यादा देखभाल और सुरक्षा की जरूरत होती है।

अनुच्छेद 41 और 46 के तहत, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने स्वास्थ्य देखभाल, कर छूट, पेंशन योजना, भूमि अनुदान, कल्याण निधि की स्थापना, परामर्श सुविधाओं आदि के संबंध में वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए वृद्ध लोगों के लिए राष्ट्रीय नीति, 1999 की शुरुआत की।

यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि 2007 में पहली बार भारतीय विधायिका ने समवर्ती सूचियों के अनुच्छेद 41 और प्रविष्टि 23 के तहत अधिनियमित एक अलग कानून बनाया जो केवल वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों की सुरक्षा से संबंधित था। यह अधिनियम वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए एक सस्ता, त्वरित और सरल तंत्र स्थापित करता है। दोनों सदनों द्वारा पारित होने के बाद अधिनियम को 29 दिसंबर 2007 को भारत के राष्ट्रपति से स्वीकृति मिली और 31 दिसंबर 2007 को आधिकारिक राजपत्र में प्रकाशित किया गया। अधिनियम वरिष्ठ नागरिकों के उत्तराधिकारियों और बच्चों को उन्हें प्रदान करने के लिए एक कानूनी कर्तव्य लगाता है। यह वृद्धाश्रमों की स्थापना के लिए राज्य सरकार पर शुल्क भी लगाता है। इस अधिनियम के तहत वरिष्ठ नागरिक या माता-पिता अपने बच्चों या कानूनी उत्तराधिकारियों से मासिक भत्ते का दावा करने के लिए न्यायाधिकरण के समक्ष आवेदन कर सकते हैं।

कानूनी सुरक्षा: व्यक्तिगत कानून के तहत: माता-पिता की देखभाल करने के नैतिक कर्तव्य को सभी लोगों द्वारा मान्यता प्राप्त है।

हालाँकि, जहाँ तक कानून का संबंध है, इस तरह के दायित्व की स्थिति और सीमा हर समुदाय में विभिन्न प्रकार की है।

(I) हिंदू कानून: हिंदुओं में वृद्ध माता-पिता, जो अपनी खुद की कमाई और संपत्ति से खुद को बनाए रखने में सक्षम नहीं हैं, उनके भरण-पोषण के लिए बेटों के दायित्व को शुरुआती ग्रंथों में भी मान्यता दी गई है।

हिंदू पर्सनल लॉ के तहत माता-पिता के रखरखाव के लिए वैधानिक प्रावधान हिंदू दत्तक ग्रहण और रखरखाव अधिनियम, 1956 की धारा 20 में निहित है। यह अधिनियम भारत में पहला पर्सनल लॉ कानून है, जो बच्चों पर अपने माता-पिता के भरण-पोषण की बाध्यता लगाता है। जैसा कि धारा के शब्दों से स्पष्ट है, माता-पिता के भरण-पोषण का दायित्व केवल पुत्रों तक ही सीमित नहीं है पुत्रियों का भी माता-पिता के प्रति समान कर्तव्य है।

(II) मुस्लिम कानून: मुस्लिम कानून के तहत भी बच्चों का कर्तव्य है कि वे अपने वृद्ध माता-पिता का भरण-पोषण करें। इसके अनुसार:

(ए) आसान परिस्थितियों में बच्चे अपने गरीब माता-पिता को बनाए रखने के लिए बाध्य हैं, हालाँकि बाद वाले अपने लिए कुछ कमाने में सक्षम हो सकते हैं।

(बी) एक बेटा, जो गरीब होने के बावजूद कुछ कमा रहा है, अपने पिता का समर्थन करने के लिए बाध्य है जो कुछ भी नहीं कमाता है।

मुस्लिम कानून के तहत बेटे और बेटियों दोनों का कर्तव्य है कि वे अपने माता-पिता का भरण-पोषण करें। हालाँकि, यह दायित्व उनके पास साधन होने पर निर्भर है।

(III) ईसाई और पारसी कानून: ईसाइयों और पारसियों के पास माता-पिता के रखरखाव के लिए कोई व्यक्तिगत कानून नहीं है। जो माता-पिता रखरखाव की मांग करना चाहते हैं, उन्हें आपराधिक प्रक्रिया संहिता के प्रावधानों के तहत आवेदन करना होगा।

(IV) दंड प्रक्रिया संहिता के तहत: धारा 125 दंड प्रक्रिया संहिता, 1973 से पहले संहिता के तहत माता-पिता के भरण-पोषण का कोई प्रावधान नहीं था।

इस धारा के तहत यह आवश्यक है कि माता-पिता यह स्थापित करें कि दूसरे पक्ष के पास पर्याप्त साधन हैं और उन्हें (यानी माता-पिता), जो खुद के भरण-पोषण करने में असमर्थ हैं, दूसरे पक्ष द्वारा भरण-पोषण के लिए इनकार कर दिया गया है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि CrPC 1973, एक धर्मनिरपेक्ष कानून है और सभी धर्मों और समुदायों से संबंधित व्यक्तियों को नियंत्रित करता है। इस अधिनियम के तहत पुत्रियों का भी कर्तव्य है कि वे अपने माता-पिता का भरण-पोषण करें।

कानूनी सुरक्षा और न्यायिक फैसले:

1. के.एम.एडम बनाम गोपालकृष्णन (1974); सुप्रीम कोर्ट ने यह फैसला लिया कि अन्य बातों के साथ-साथ, अगर बच्चा हिंदू है और पिता या मां हिंदू हों, तो वह उसके खिलाफ रखरखाव का दावा करने के हकदार है।
2. कीर्तिकांत डी. वड़ोदरिया बनाम गुजरात राज्य; सर्वोच्च न्यायालय ने यह फैसला लिया कि वृद्ध और विकलांग माता-पिता दत्तक ग्रहण और रखरखाव अधिनियम, 1956 की धारा 20 के तहत अपनी बेटे से उसी तरह रखरखाव के हकदार हैं जैसे बेटे से।
3. सनी पॉल बनाम स्टेट एनसीटी ऑफ दिल्ली व अन्य में दिल्ली उच्च न्यायालय ने यह फैसला सुनाया कि जो बच्चे अपने माता-पिता के साथ अपने घर में रहते हुए उनके साथ दुर्व्यवहार करते हैं, उन्हें संपत्ति से बेदखल किया जा सकता है। न्यायमूर्ति मनमोहन ने अपने फैसले में निर्दिष्ट किया कि घर को स्व-अर्जित या माता-पिता के स्वामित्व की आवश्यकता नहीं है। जब तक माता-पिता के पास संपत्ति का कानूनी अधिकार है वे अपमानजनक वयस्क बच्चों को बेदखल कर सकते हैं।

अदालतों ने बार-बार वरिष्ठ नागरिकों या माता-पिता के शांतिपूर्वक और सम्मान के साथ रहने के अधिकार को स्वीकार किया है।

निष्कर्ष: वरिष्ठ नागरिकों की रक्षा करने वाले अधिकार प्रकृति में विशिष्ट नहीं हैं। ये अधिकार केवल बुनियादी मानवाधिकारों के आधार पर सुरक्षा प्रदान करते हैं जो सभी मनुष्यों को जन्म से उपलब्ध हैं। इन सभी प्रावधानों का लक्ष्य देश के बुजुर्ग नागरिकों को सुरक्षा और संरक्षा प्रदान करना है। उन्हें आर्थिक रूप से सहायता दी जानी चाहिए ताकि वे सम्मान के साथ जीवन व्यतीत कर सकें। कई बच्चे अपने माता-पिता की उपेक्षा करते हैं जब वे बूढ़े हो रहे होते हैं और अपने जीवन के बहुत ही महत्वपूर्ण वर्षों की ओर बढ़ रहे होते हैं जहां उन्हें समर्थन, सहायता, देखभाल और प्यार की आवश्यकता होती है। ऐसे कई मामले देखे गए हैं जहां माता-पिता को अकेला छोड़ दिया जाता है या उनके बच्चों द्वारा वृद्धाश्रम में छोड़ दिया जाता है।

इन सभी मामलों को देखते हुए भारत सरकार ने बुजुर्गों की सुरक्षा के लिए कदम उठाए और व्यक्तिगत और धर्मनिरपेक्ष कानूनों में प्रावधान किए। इन कानूनों ने बच्चों के लिए अपने माता-पिता की देखभाल करना अनिवार्य कर दिया। बेटा और बेटे दोनों इस दायित्व के अधीन हैं। पहले यह कानूनी बाध्यता नहीं बल्कि नैतिक बाध्यता थी। लेकिन बढ़ती हुई वृद्धाश्रम जैसी विभिन्न परिस्थितियों के कारण सरकार ने देश के वृद्ध वर्ग की सुरक्षा के लिए विभिन्न कानून बनाए।



रक्षित तनेजा
क्षे.म.प्र.का.दिल्ली

वृद्धावस्था और आर्थिक सक्षमता (वित्तीय योजना-जीवन पूंजी का प्रबंधन)



वित्तीय योजना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक व्यक्ति व्यक्तिगत और वित्तीय लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ता है दूसरे शब्दों में, वित्तीय नियोजन किसी के जीवन लक्ष्यों के अनुरूप हमारे वित्त के प्रबंधन की प्रक्रिया है.

वरिष्ठ नागरिकों के लिए वित्तीय योजना के उद्देश्य :-

- सुखद सेवानिवृत्ति जीवन की योजना
- बच्चों के लिए शिक्षा अनुदान योजना
- कर योजना
- बीमा योजना
- आपातकालीन निधि योजना
- निवेश और संपत्ति योजना

वित्तीय योजना को प्रभावित करने वाले कारक:-

खर्च करने का व्यवहार :- हमारा वित्तीय जीवन सीधे तौर पर हमारे खर्च से जुड़ा होता है. हम आज कैसे खर्च करते हैं यह निर्धारित करता है कि हम अपने भविष्य के वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे या नहीं. हमारे साधनों के भीतर रहना उज्ज्वल भविष्य की कुंजी है.

जोखिम प्रोफाइल :- कुछ लोग स्वाभाविक रूप से दूसरों की तुलना में अधिक जोखिम लेने में अधिक सहज होते हैं. अगर हमें लगता है कि हम 'जोखिम के प्रतिकूल' हैं, यानी हम जोखिम लेना पसंद नहीं करते हैं, भले ही हमारी वित्तीय योजना को इसकी आवश्यकता हो, हमें जोखिम भरे उत्पादों में बहुत अधिक निवेश से बचना चाहिए. हमें संतुलित प्रोफाइल तैयार करनी होगी क्योंकि कुछ जोखिम वाला हिस्सा होना चाहिए क्योंकि यह कहा गया है 'नो रिस्क नो गेन'.

आयु :- आने वाले दिनों में हम आर्थिक रूप से कहां होंगे, इस पर हमारी वर्तमान आयु का बहुत प्रभाव पड़ता है. आपके 60 और 70 वर्ष के दशक में, हम काफी मात्रा में जोखिम लेने की स्थिति में नहीं हैं. इसलिए जितनी जल्दी हम अपने लक्ष्यों को लागू करना शुरू करें, उतना ही बेहतर है. समान रूप से, हमारी आयु निर्धारित करती है कि हमें अपने वित्तीय लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कितनी समय सीमा तय करनी है.

अर्थव्यवस्था:- अर्थव्यवस्था कैसा प्रदर्शन कर रही है यह हमेशा हमारी चिंता होनी चाहिए क्योंकि यह हमें सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है. उदाहरण के लिए, जब अर्थव्यवस्था का विस्तार हो रहा होता है, तो हम अपनी बचत को बढ़ाने और अधिक वित्तीय लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने की स्थिति में हो सकते हैं. दूसरी ओर, जब अर्थव्यवस्था सिकुड़ रही है, तो हमें सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने की अपील मिल सकती है, जो आगे के कठिन समय से खुद को बचाने के तरीके के रूप में है.

उत्तरदायित्व :- कितने लोग आर्थिक रूप से सीधे हम पर निर्भर हैं? यदि वे ऐसे लोग हैं जो हम पर भरोसा करते हैं, उदाहरण के लिए, हमारा परिवार, बच्चे, उन्हें हमारी वित्तीय योजना में शामिल करना सुनिश्चित करें.

आपात स्थिति के लिए प्रावधान :- आपात स्थिति अक्सर नहीं होती है, लेकिन जब वो आती है, तो वे हमारी सारी बचत को साफ़ कर सकती है. इसलिए, हमारी योजना तब तक पूरी नहीं होगी जब तक कि इसमें आपातकालीन खंड शामिल न हो.

वित्तीय लक्ष्य :- हमारे पास कितने वित्तीय लक्ष्य हैं? क्या वे प्राप्त करने योग्य हैं? प्राप्त करने योग्य लक्ष्य रखना बुद्धिमानी है. बस हमारे

वित्तीय लक्ष्यों को हमारी वित्तीय योजना के साथ संरेखित करें. एक बार जब हम ऐसा कर लेते हैं, तो कागज पर जो अच्छा दिखता है उसे वास्तविक जीवन में आकर्षक बनाने में बदलना आसान हो जाएगा.

वित्तीय योजना के लाभ :-

- वित्तीय नियोजन हमारे वित्तीय निर्णयों को दिशा और अर्थ प्रदान करता है
- यह हमें यह समझने की अनुमति देता है कि हम जो भी वित्तीय निर्णय लेते हैं वह हमारे वित्तीय स्वास्थ्य के अन्य क्षेत्रों को कैसे प्रभावित करता है
- व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करना
- एक सुरक्षित सेवानिवृत्ति आय
- आत्मविश्वास से भरा धन प्रबंधन
- कम जोखिम
- मन की शांति

वरिष्ठ नागरिकों के लिए वित्तीय नियोजन में सुनहरे नियम :-

10-5-3 नियम :-

हमें वरिष्ठ नागरिकों को यह समझाना होगा कि इक्विटी (10%), डेट -5%, एसबी ए/सी -3% यह कहता है कि लंबी अवधि में इक्विटी औसतन 10% (लगभग) का रिटर्न देती है और डेट यील्ड में निवेश करती है. 5% (लगभग) का रिटर्न इसी तरह बैंक बचत खाते में धनराशि रखने पर 3% (लगभग) रिटर्न मिलता है. इससे उन्हें यह समझने में मदद मिलेगी कि वे अपना पैसा किस साधन में रखना चाहते हैं.

100 माइनस आयु नियम (100-Age Rule):-

100-आयु = इक्विटी निवेश. जैसा कि प्रत्येक वरिष्ठ नागरिक को इक्विटी बाजारों का उचित ज्ञान नहीं हो सकता है, ऐसे में यह सरल नियम इन लोगों को अपने पोर्टफोलियो में इक्विटी और ऋण का अनुपात तय करने में मदद कर सकता है. मान लीजिए अगर किसी की उम्र 65 साल है. पोर्टफोलियो मिक्स पर फैसला करना चाहता है इसलिए (100-65 = 35) 35% कॉर्पस इक्विटी में लगाया जा सकता है और शेष 65% डेट और फिक्स्ड इनकम इंस्ट्रुमेंट्स में उम्र बढ़ने के साथ-साथ इक्विटी का एक्सपोजर कम हो जाएगा और डेट के लिए एक्सपोजर कम हो जाएगा.

50-30-20 नियम :-

नीड्स, वांट्स और सेविंग्स पर कितना खर्च करना है. यह नियम यह तय करने में मदद करता है कि जीवन की बुनियादी आवश्यकताओं,

इच्छापूर्ति की आवश्यकताएं एवं शुद्ध आय से बचत. इसलिए जीवन के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए किसी की शुद्ध आय (सकल आय-कर) का न्यूनतम 20% बचाया जाना चाहिए और विभिन्न साधनों के माध्यम से निवेश किया जाना चाहिए.

40% ईएमआई का नियम :-

यह नियम वरिष्ठ नागरिकों की देनदारियों/ऋणों को तय करने में मदद करेगा. एक वरिष्ठ नागरिक द्वारा लिए गए सभी ऋणों की कुल ईएमआई उनकी शुद्ध मासिक पेंशन/आय के 40% से अधिक नहीं होनी चाहिए. यदि इस सुनहरे नियम का उल्लंघन किया जाता है तो व्यक्ति कर्ज के जाल में फंस सकता है और उसका जीवन प्रभावित हो सकता है.

हेल्थ लाइफ कवर नियम:-

यह नियम हमें इस बारे में मार्गदर्शन देता है कि वरिष्ठ नागरिकों के पास कितना स्वास्थ्य बीमा कवरेज होना चाहिए क्योंकि हमारे देश में जीवन शैली की बीमारियाँ और चिकित्सा व्यय दिन-प्रतिदिन बढ़ रहे हैं. उनकी वार्षिक आय के बराबर स्वास्थ्य बीमा कवरेज पालन करने के लिए एक आदर्श नियम है ताकि परिवार के किसी भी सदस्य को कुछ हो जाए तो उनकी जीवन बचत को प्रभावित किए बिना चिकित्सा उपचार किया जा सके. इस स्वास्थ्य बीमा को वरिष्ठ नागरिकों को जल्द से जल्द चुनना चाहिए.

निष्कर्ष:-

जीवन के इस पड़ाव पर वरिष्ठ नागरिक के लिए वित्तीय योजना बहुत ही जरूरी है क्योंकि जीवन की पूंजी जो हमारे वरिष्ठ नागरिक हैं उसका सही इस्तेमाल हो सके और बाकी बचे जीवन पारी में वह अपने जीवन के सब सपने पूरे कर पाएँ, एकल आय पर निर्भर न रहें, दूसरा स्रोत बनाने के लिए निवेश करें. खर्च करने के बाद जो बचता है उसे बचाएँ नहीं बल्कि बचत के बाद जो बचता है उसे खर्च करें. अपने पैसे को अपने लिए काम करने दें. आप पैसे के लिए काम नहीं करते हैं, यही वित्तीय स्वतंत्रता है. यदि हम चर्चा किए गए सुनहरे नियमों का पालन करते हुए अपनी वित्तीय योजना पर काम करते हैं तो निश्चित रूप से व्यक्ति वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त कर सकता है. इस सफर में हमारे वरिष्ठ नागरिक के लिए बैंक की बहुत ही अहम भूमिका है एवं सभी वरिष्ठ नागरिक अपने बैंक शाखा से संपर्क कर इसका लाभ उठा सकते हैं.



सुनील कुमार
स्टा.प्र.कें, गुरुग्राम

अवसर !

ज़िंदगी की दौड़ में
बिना रुके दौड़ते रहे
ऑफिस का वक्त
वो काम की कश्मकश
फाइलों में गुज़ारी ज़िंदगी
मानो बहुत कुछ छूट गया
अब ठहराव आया है ॥

कई शहर कई जगह
कुछ खट्टे मीठे से पल
लोगों और यादों का कारवां
सबको लिए आगे चलना है
अब सेवानिवृत्ति का अवसर आया है ॥

जो छूटे रूठे उनको मनाना है
खाली खाली सा कुछ दिन लगेगा
इतने सालों का लगाव
कहाँ इतनी जल्दी छूटेगा ॥

तरुण के लिए अपने कर्म की छाप छोड़ी है
इज्जत की पूंजी जीवन में कमाई है
जवानी गई हासिल करने में
अब सुकून की सांस लेना है
अब सेवानिवृत्ति का अवसर आया है ॥

बेशुमार जज़्बा लिए
सेवानिवृत्ति से हम
मन को समझाए हैं
शरीर मेरा साथ तुम देना
छूटे थे जो लम्हे
उनको जीने का मुकाम आया है
अब अवसर का आनंद लेने का दिन आया है ॥

रंजन कुमार सेठी
क्षे.का. भुवनेश्वर



तुज़ुर्ग

आँखों में तज़ुर्बा, दिल में दर्द और माथे पे सिलवटें,
फिर भी उनके होंठों पे हमेशा मुस्कान रहती है,
चेहरे की हर एक झुर्री, कई कहानियाँ बयान करती हैं.

लुटाता रहा वो मिठास, खुद खारा बन कर,
सँवार दी कई ज़िंदगियाँ, सहारा बन कर,
ताक रहीं हैं आज वही बूढ़ी आँखें राह को,
कि कोई तो बुला ले बस, एक इशारा कर,
जिन आँखों ने दफ़न कर दिए सपने कई,
उन आँखों में बस अब, उम्मीदें तमाम रहती हैं,
फिर भी उनके होंठों पे हमेशा मुस्कान रहती है,
चेहरे की हर एक झुर्री, कई कहानियाँ बयान करती हैं.

कोई कसर बाकी न छोड़ी, जिन्होंने अपने प्यार में,
छूट गए वो आज पीछे, अकेले इस संसार में,
हो रही हर सुबह जिनकी, अधूरेपन के एहसास में,
और ढल रही है ज़िंदगी, बस अपनों के इंतज़ार में,
चल रही हैं साँसे, लेकिन आत्मा बेजान रहती है,
फिर भी उनके होंठों पे हमेशा मुस्कान रहती है,
चेहरे की हर एक झुर्री, कई कहानियाँ बयान करती हैं.

अभिनंदन श्रीवास्तव
क्षे.का. गोवा



मृदु मन

ऐ! मृदु मन मेरे...
आ बैठ !!
तुझसे कुछ बात करनी है !
कुछ कटु सत्य, कुछ तीखे व्यंग्य,
कुछ पड़ताल करनी है !!
लफ्जों को सिला के,
आ बैठ !
तुझसे कुछ बात करनी है !!

कुछ अनसुनी, अनकही व्यथा
की पहचान करनी है !!
तेरी मोती अश्रु धारा के,
संचित कर माला पिरोनी है !!
ऐ! मृदु मन मेरे...
आ बैठ !
तुझसे कुछ बात करनी है !!

सब्र के इम्तिहान में,
आज परिणाम की घड़ी है !
तेरे संशय से घिरे प्रश्न,
तुझे स्वयं ही ढूँढ़ने हैं !!
ऐ! मृदु मन मेरे...
आ बैठ !
तुझसे कुछ बात करनी है !!

तेरे पुलकित हुए मन को,
आज पहचान देनी है !
प्रतिबिंब हर तेरे रूप के,
तुझे तुझसे मिलानी है !!
ऐ! मृदु मन मेरे...
आ बैठ !
तुझसे कुछ बात करनी है !!

प्रतिमा
खारगर शाखा,
मुंबई वाशी



रिटायरमेंट प्लान

कर साठ सावन पार,
आज वो रुत आई है,
मनाएंगे हम भी खुशियाँ,
अब जाकर फुर्सत पाई है
बचपन गया पढ़ाई में,
जवानी कमाने में गंवाई है,
हो गए अब रिटायर हम,
खुशियाँ अब घर आई हैं,

देकर सारा जीवन दूसरों को,
कुछ लम्हे खुद के कमाये हैं
कुछ शौक खुद के करेंगे पूरे
ऐसे ख्याल मन में आए हैं
जो बचा है जीवन हमारा अब
उसमें ज़िंदगी जीनी है
जीवन की पूंजी कुछ अब
अपने ऊपर लुटानी है

क्या पहले करूँ क्या बाद में
यह सोचकर मन मुस्काया है.
बागवानी करूँ? या पूरी करूँ वो किताब
जिसका स्वप्न बरसों से सजाया है
चार धाम जाऊँ या विदेश यात्रा
यह सोच कुछ संशय मन में आया है
बहुत असमंजस के बाद यह विचार मुझे आया है,
जो हमेशा संग था मेरे,
रिटायरमेंट उसका भी तो आया है

धाम संगिनी का हाथ,
चंद लम्हे सुकून में बिताने हैं,
अब सुबह की सैर पत्नी के साथ कर,
आगे के प्लान बनाने हैं,
जिसे समय दे न पाया भाग दौड़ में
अब उसकी बारी है,
जीवनसंगिनी के संग अब आराम से चलनी
यह जीवन की गाड़ी है.



पूजा वर्मा
क्षे.का. बेंगलूरु (दक्षिण)



मेरे बच्चे अब बड़े हो गए हैं

मेरे बच्चे अब बड़े हो गए हैं
और हम अकेले हो गए हैं
बिस्तरों पर अब सलवटें नहीं पड़ती
ना ही इधर उधर छितराए हुए कपड़े हैं
रिमोट के लिए भी अब झगड़ा नहीं
ना ही खाने की कोई फ़रमाइशें हैं

घर बहुत बड़ा और शानदार दिखता है
पर हर कमरा बेजान लगता है
अब मेरे गले से कोई नहीं लटकता
ना ही घोड़ा बनने की ज़िद होती है
अब तो वक्रत काटे भी नहीं कटता

कंधे पर थपकी और गोद में सो जाना
सीने पर लिटाकर वो लोरी सुनाना
बार बार उठ कर रज़ाई ओढ़ाना
अब तो बिस्तर भी बहुत बड़ा हो गया है
मेरे बच्चों का बचपन कहीं खो गया है

अब हर दिन लगता है कोई सरप्राइज है
और बच्चों की कोई नयी फरमाइश है
अब तो रोज मेरी सेहत फोन पर पूँछते हैं
मुझे अब आराम की हिदायत देते हैं
लगता है अब शायद हम बच्चे हो गए हैं
मेरे बच्चे अब बड़े हो गए हैं
और हम अकेले हो गए हैं



सुमित साहू
सरल, नागपुर

कि छू लूँ आसमान

बस इतनी सी तमन्ना है ज़िंदगी की,
कि छू लूँ उछल कर आसमान,

चलता जा रहा हूँ एक अनजान पथ पर,
नित बदलते जा रहे हैं रास्ते,
जीवन के इन तमाम अनुभवों को लेकर साथ,
बस चलता जा रहा हूँ

बाधाएं तो हजारों आती हैं रास्ते में,
पर तमाम बाधाओं को करता पार,
सुलझाता हुआ न जाने कितने समीकरणों को,
बस मंजिल को रखकर सामने,
चलता जा रहा हूँ

असफलता का स्वाद भी चखा है मैंने,
असफलता द्योतक है कि सफलता अब दूर नहीं,
खुद को यही समझाते हुए,
नित नई ऊर्जा के साथ,
चलता जा रहा हूँ...

बस इतनी सी तमन्ना है ज़िंदगी की,
कि छू लूँ उछल कर आसमान,



प्रदीप कुमार सिंह
खुदरा आस्तियाँ वर्टिकल, मुंबई

वृद्धाश्रम

आज फिर एक बड़ी-सी गाड़ी वृद्धाश्रम के सामने आकर रुकी, उसमें से एक धन-धान्य से संपन्न नज़र आने वाले दम्पति उतरे और फिर उनके बाद एक बेहद ही लाचार व बेबस से नज़र आने वाले वृद्ध दम्पति उतरें और ये चारों वृद्धाश्रम के रिसेप्शन की ओर बढ़ गए, फ़र्क सिर्फ़ इतना था कि रिसेप्शन की ओर जाते वक़्त वृद्ध दम्पति की चाल धीमी थी, मानों की वो बेमन से जा रहे हों, और कुछ ही देर में धन-धान्य से संपन्न नज़र आने वाले दम्पति उन बेबस वृद्ध दम्पति को छोड़कर वहाँ से चले गये. जाते वक़्त उन धन-धान्य से संपन्न दम्पति के चेहरे पर सुकून था लेकिन वृद्ध दम्पति की आँखों में आँसू. ये दृश्य मैंने आज पहली बार नहीं देखा. इससे पहले भी कई बार देखा है, ना जाने कितनी ही बूढ़ी आँखों को रोते हुए देखा है, ना जाने कितने जवान दम्पतियों को यहाँ से जाते समय मुस्कराते हुए देखा है.

दोस्तों, मैं जानता हूँ कि आप सभी इस वक़्त मेरा परिचय जानने के लिए उत्सुक हो रहे हैं. मेरा नाम समय है, कोई मुझे वक़्त कहता है, कोई टाइम, काल व वेला के नाम से भी मुझे जाना जाता है और ये मेरा दुर्भाग्य है कि मैं आजकल वो सब देख रहा हूँ जिसकी मैंने कभी उम्मीद ही नहीं की थी. मेरी तो समझ ही नहीं आता कि ये वृद्धाश्रम जैसे स्थान बने ही क्यों? क्यों आजकल की पीढ़ी को अपने बुजुर्ग बोझ लगाने लगे, ऐसा पहले तो नहीं होता था, पहले तो बुजुर्गों का सम्मान करना, उनकी आज्ञा का पालन करना हर व्यक्ति अपना कर्तव्य समझता था, बुजुर्गों की छत्र-छाया में घर के छोटे बच्चों को भी अच्छे संस्कार मिलते थे. परिवार मिलजुलकर रहते थे, और इसी वजह से पहले के समय में संयुक्त परिवार हुआ करते थे. लेकिन आजकल ऐसा नहीं होता है, शायद आजकल की पीढ़ी तो संयुक्त परिवार का मतलब भी ना समझती हो, उन्हें तो मुश्किल से ही बुजुर्गों का सानिध्य प्राप्त हुआ हो, क्योंकि आजकल की पीढ़ी तो एकल-परिवार में रहना पसंद करती है, अगर किसी को मज़बूरन किसी बुजुर्ग की ज़िम्मेदारी निभानी भी पड़े तो उसे वृद्धाश्रम भेज दिया जाता है.

मैं सोचता हूँ अगर हमारे माता-पिता ने भी ऐसा ही किया होता तो कैसा लगता, वो अपने बच्चों की ज़िम्मेदारी उठाने से इंकार कर देते तो, या छोटे-बड़े सभी काम करने से मना कर देते तो, उन्हें बोझ समझते हुए किसी अनाथाश्रम में भेज देते तो.....! जानता हूँ सोचते हुए भी डर लगता है. तो सोचिए माता-पिता को कितना डर लगता होगा, वो भी बच्चों जैसे ही तो होते हैं, उन्हें ज्यादा कुछ नहीं बस थोड़ा-सा प्यार चाहिए, और थोड़ा-सा अपनापन बस उसी में खुश हो जाते हैं वो तो, बिल्कुल एक छोटे बच्चों की तरह से, फिर भी आजकल की पीढ़ी ये बात समझ नहीं पाती. नहीं मैं ऐसा बिल्कुल नहीं कह रही हूँ कि सभी अपने बुजुर्गों का अपमान करते हैं, या उन्हें बोझ समझते हुए वृद्धाश्रम भेज देते हैं, नहीं ऐसा कतई नहीं है, बल्कि आजकल के समय में भी अनगिनत ऐसे परिवार हैं, जहाँ बुजुर्गों का सम्मान किया जाता है, उनकी छत्र-छाया में संयुक्त परिवार सुख से रह रहे हैं, उनसे मिले संस्कारों का लाभ उठाया जाता है. लेकिन अफ़सोस समाज का एक तबका ऐसा भी है जो इसके विपरीत है, और उसी तबके की वजह से बाकी के लोग भी बदनाम हो रहे हैं.

दोस्तो मैं सिर्फ़ इतना कहना चाहता हूँ कि जो लोग अपने बुजुर्गों को बोझ समझते हुए उनकी ज़िम्मेदारियों से अपना मुँह मोड़ लेते हैं एवं उन्हें अकेला छोड़ देते हैं या किसी वृद्धाश्रम में छोड़ देते हैं, क्षणभर के लिए ये सोचें कि अगर उनके माता-पिता ने उन्हें उनके बचपन में अकेला छोड़ दिया होता तो या फिर उनकी ज़िम्मेदारियों से मुँह मोड़ लिया होता तो, उनकी बचकानी हरकतों से परेशान होकर उन्हें हिंकारत भरी नज़रों से देखना शुरू कर दिया होता तो, या फिर उनके ज़िद करने पर डाँटना-फटकारना शुरू कर दिया होता तो....! हाँ दोस्तो बस कुछ पलों के लिए अपना बचपन याद कर लीजिए खुद-ब-खुद ही आप अपने बुजुर्गों का सम्मान करने लग जायेंगे क्योंकि कहीं ना कहीं आपके बुजुर्गों का भोलापन, उनका ज़िद करना, छोटी-छोटी बातों में खुश हो जाना, आपके थोड़े से प्यार से उनके होठों पर एक मुस्कान आ जाना, ये सब आपका बचपन ही तो है, जो लौटकर आया है, आपके माता-पिता ने तो अपनी ज़िम्मेदारी को तो बख़ूबी निभाया था, अब आपकी बारी है.



सुमित गर्ग
क्षे.का. बठिंडा

वृद्धावस्था में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के तरीके

उम्र का बढ़ना मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो जैविक बदलाव को दर्शाता है। उम्र बढ़ने के साथ मानव की मानसिक तथा शारीरिक क्षमताओं में कमी आने लगती है। बुढ़ापा आते ही शरीर का मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है। साथ ही बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है।

शरीर को स्वस्थ रखना सतत प्रक्रिया है और इसका काफी कुछ निर्धारण 20-30 साल की आयु में ही हो जाता है। बुढ़ापे में सेहतमंद रहने के लिए सभी लोगों को कम उम्र से ही प्रयास करते रहना चाहिए। यानी कि अगर 60 साल की आयु के बाद भी शरीर को फिट और तंदुरुस्त बनाए रखना है तो 20 साल की आयु से ही इसके प्रयास शुरू कर देने चाहिए। 20-30 की आयु में यदि आप पौष्टिक आहार के सेवन के साथ नियमित रूप से व्यायाम करते हैं तो भविष्य में तमाम तरह की बीमारियों का खतरा काफी कम हो सकता है।

वृद्धावस्था में शरीर को फिट रखने, मानसिक और सामाजिक विकास के लिए निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इससे आपकी याददाश्त तो तेज होगी, साथ ही बीमारियों से भी बचे रहेंगे।

आहार में जरूर शामिल करें कैल्शियम : उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों में दर्द और गठिया की समस्या होना सबसे आम दिक्कतों में से एक है। इस तरह की जोखिम से बचे रहने के लिए सभी लोगों को वयस्कावस्था से ही आहार में कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों को जरूर शामिल करना चाहिए। कैल्शियम, हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए बहुत आवश्यक पोषक तत्व होता है।

मसालों और जड़ी-बूटियों का सेवन : बुढ़ापे में प्रतिरक्षा से संबंधित कई तरह की गंभीर बीमारियों से बचे रहने के लिए 20-30 की आयु में लोगों को ज्यादातर ऐसे भोजन करने चाहिए, जो प्राकृतिक मसालों और जड़ी-बूटियों से संपन्न हों। भारतीय व्यंजनों में प्रयोग किए जाने वाले ज्यादातर मसाले जैसे हल्दी, धनिया, लौंग, दालचीनी, जीरा आदि न सिर्फ भोजन के स्वाद को बढ़ाते हैं, साथ ही इन्हें प्रतिरक्षा के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। भोजन में इन मसालों का उपयोग सुनिश्चित करें।

वसा का सेवन बहुत ज्यादा न करें और न ही बहुत कम : आमतौर पर वसा युक्त आहार को स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक माना जाता है, पर यह पूरी तरह से सही नहीं है। हेल्दी फैट का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक होता है। नट्स, घी, मछली, अलसी और सूरजमुखी के बीज से हेल्दी फैट प्राप्त किया जा सकता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को व्यवस्थित रखने के साथ जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए यह काफी आवश्यक माने जाते हैं।

शराब और धूम्रपान न करें : स्वस्थ जीवन के लिए शराब और धूम्रपान सबसे बड़ी बाधा हो सकते हैं। कम उम्र में इनकी लत कई तरह की बीमारियों को जन्म दे सकती है। शराब का सेवन शरीर में कई तरह की दिक्कतें पैदा कर सकता है। भविष्य में हृदय रोग और मधुमेह से बचे रहने के साथ आंतों को स्वस्थ रखने और रक्तचाप से संबंधित समस्याओं से बचे रहने के लिए शराब और धूम्रपान से बिल्कुल परहेज करना चाहिए। यह प्रतिरक्षा को भी गंभीर क्षति पहुंचा सकते हैं।

यादगार बढ़ाने वाली एक्सरसाइज करें : उम्र बढ़ने के साथ लोग चीजें भूलते जाते हैं। इससे बचने के लिए आप पजल्स सॉल्व कर सकते हैं। इसके अलावा आप उन एक्टिविटीज को करें जिससे आपका दिमाग सक्रिय रूप से काम करेगा। आप चीजों को याद रख सकेंगे।

सकारात्मक सोच रखें : बुढ़ापा आने पर कई लोग चिड़चिड़े हो जाते हैं। उन्हें छोटी-छोटी बातों पर भी गुस्सा आने लगता है। इस समय में शरीर के साथ मन को भी स्वस्थ रखना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए आप रोजाना मेडिटेशन करें। इसकी वजह से आपकी सोच सकारात्मक रहेगी और आत्मविश्वास से भरे रहेंगे।

पूरी नींद लें : उम्र बढ़ने के साथ, आपके शरीर को भी पहले से ज्यादा आराम की जरूरत होती है। इसलिए रोजाना 7 से 9 घंटे की पूरी नींद लें। नींद लेने से आप तरोताजा महसूस करेंगे।

सामाजिक स्तर पर खुद को जोड़े : लोगों से बातचीत करें इससे आपका स्ट्रेस लेवल मेंटेंन रहेगा। अपने दोस्तों और परिजनों से रोजाना मिलें। अपनी मन की बातें उनसे कहें। इन चीजों को करने से आप स्वस्थ रहेंगे।

समय-समय पर टेस्ट कराएं : बीमारियों से बचने के लिए नियमित रूप से अपने टेस्ट कराते रहना चाहिए। ताकि आपको कोई गंभीर बीमारी न हो।

वृद्धावस्था में प्रातः एवं सायंकालीन भ्रमण, व्यायाम, स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रहने में उपयोगी होते हैं, योग और प्रभु-स्मरण मानसिक शांति एवं संतोष प्रदान कर सकते हैं। चिंता व्यक्ति को जीवित रखते हुए जलाती है। अतः इससे बचें।

अपने प्रति गर्व एवं उत्साह की भावना रखें, मन में निराशा न लाएँ। जितने दिन जियें, शान से जीएँ।



ए वी लक्ष्मी

क्षे.म.प्र.का. विजयवाड़ा

वरिष्ठ नागरिकों की समस्या

हमारे पुराणों के अनुसार मानव जीवन को 4 आश्रमों में बाटा गया है. पहला ब्रह्मचर्य आश्रम, दूसरा गृहस्थ आश्रम, तीसरा सन्यास आश्रम और चौथा वानप्रस्थ आश्रम, पूर्व समय में यह माना जाता था कि मनुष्य की आयु 100 वर्षों की होगी इसलिए इसे 4 भागों में विभाजित किया गया था ताकि मनुष्य आयुअनुसार अपने कर्तव्यों का निर्वहन कर सके, परंतु समय के बदलाव के साथ ही मनुष्य की जीवन शैली में बदलाव आया पर उम्र के पड़ाव आज भी वही हैं जो पहले थे, आज भी यह माना जाता है कि पहले मनुष्य अपना बचपन जिये, किशोरावस्था में अपने कैरियर को बनाए और गृहस्थ जीवन में प्रवेश करे, तीसरे चरण में अपने कर्तव्यों का निर्वहन करने के साथ साथ भविष्य की योजनाएं बनाकर वो सेवानिवृत्त हो एवं अंत में सांसारिक मोह से दूर होकर, प्रभु का नाम ले.

वृद्धावस्था मानव की अंतिम अवस्था होती है, इस अवस्था में व्यक्ति को सभी निजी तथा सरकारी संस्थाओं से सेवानिवृत्त किया जाता है ताकि वो अब आराम कर सके एवं स्वयं व अपने परिवार के साथ समय व्यतीत कर सके. प्रायः वरिष्ठ नागरिकों को बहुत सारी समस्याओं का सामना करना पड़ता है क्योंकि इनकी शारीरिक तथा मानसिक क्षमता में कमी आ जाती है, जो समस्याएँ मैं बताने जा रहा हूँ उसमें कुछ अपवाद भी होंगे परंतु एक बड़ा वर्ग है जो लगभग इन सभी समस्याओं से गुजरता है. जो निम्न प्रकार से हैं:

अस्वस्थता: अस्वस्थता वरिष्ठ नागरिकों की आम समस्या होती है, क्योंकि उम्र के साथ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती हैं, बढ़ती उम्र के साथ साथ उन्हें कई तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं, और उन्हें कमजोर बना देती है, एक समय के बाद तो मशीनें भी काम करना बंद कर देती हैं ऐसे में इंसानी शरीर जो ताउम्र काम किया है उसके लिए जरूरी हो जाता है कि वे उचित खान-पान, आहार, व्यायाम, ध्यान आदि करें जिससे जितना अधिक हो सके वो स्वस्थ एवं सक्रिय रहे.

अकेलापन: एक उम्र के बाद सभी को सेवाओं से मुक्त किया जाता है, जिससे उनके पास बहुत सारा समय होता है, एक ओर जहां घर के लोग अपने-अपने काम, स्कूल, कार्यालय में व्यस्त हो जाते हैं तो वो अकेलापन महसूस करता है, यदि इस उम्र में भी जीवनसाथी का साथ है तो बुजुर्गों को अकेलापन कम लगता है अन्यथा जिसने सम्पूर्ण जीवन गरिमा के साथ कार्य किया हो एवं व्यस्त रहा हो उसे अकेलापन खलने लगता है.

ऐसे में जरूरी है कि वे अपने समय का सदुपयोग करें एवं क्षमता अनुसार खुद को व्यस्त रखें जैसे:

- ◆ परिवारवालों एवं पड़ोसियों से संपर्क में रहना

- ◆ मित्रों से मिलते रहना
- ◆ पालतू पशु रखना
- ◆ अपनी रुचि का कोई काम करना जैसे बागवानी, पेंटिंग, सिलाई, बुनाई, लेखन आदि.
- ◆ रोज की घटनाओं एवं अपनी भावनाओं को लिखकर रखना ताकि आप स्वयं का खयाल रख सकें.
- ◆ शरीर को सक्रिय रखने हेतु सैर करना, व्यायाम करना.
- ◆ मन को सक्रिय रखने के लिये ध्यान करना, पूजा करना या अपनी पसंद का कोई काम करना.

शारीरिक अक्षमता: बढ़ती उम्र के कारण वरिष्ठ नागरिकों की शारीरिक क्षमताओं में कमी आ जाती है एवं उन्हें अपने रोजमर्रा के कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है, जो उनके आत्मसम्मान को भी खलता है. कई बार देखा जाता है कि बढ़ती उम्र में बुजुर्ग बेहद छोटे-छोटे काम के लिए भी दूसरों पर आश्रित हो जाते हैं, ऐसे में परिवार वालों को चाहिये कि वह उनकी स्थिति को समझे एवं जितना हो सके उनका खयाल रखें उनकी सुविधाओं का खयाल रखें एवं सम्मान बना रहने दें और शारीरिक अक्षमता से होने वाले हादसों को टाल सकें. जैसे:-

- ◆ बाथरूम में उठने बैठने के लिये सपोर्ट लगाना ताकि कोई हादसा न हो सके.
- ◆ मोबाइल में आकस्मिक समय में काम आने वाले नंबर फास्ट डायल में रखना.
- ◆ सभी मेडिकल रिकॉर्ड एक साथ व्यवस्थित रखना.
- ◆ बुजुर्गों के रूम में एक अलार्म/घंटी लगाना जिससे यदि वो उठ ना सकें या परेशानी होने पर आपको बुला सकें.
- ◆ धूप लेना एवं पोषक आहार लेना ताकि शरीर की कमियों को पूरा कर सकें.
- ◆ नियमित मेडिकल चेक अप कराना.

सम्मान ना मिलना: नई पीढ़ी तथा पुरानी पीढ़ी में एक जनरेशन गैप होना सामान्य बात है, ऐसे में दोनों के अनुभव अलग होंगे, अपेक्षाएँ अलग होंगी, और कभी-कभी बुजुर्गों की निर्भरता युवाओं को या परिवार वालों को खलने लगती है एवं वे उनकी अवहेलना करने लगते हैं या निरादर कर देते हैं साथ ही उन्हें उस तरह का सम्मान नहीं दे पाते जो उन्हें मिलना चाहिये एवं वे जिसकी आशा करते हैं, ऐसे समय

में परिवार वालों को यह सोचना चाहिये कि जो हाल आज बुजुर्गों का है वो कल आपका भी होगा ही, तो आप अच्छा व्यवहार करके सभी के समक्ष अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करें एवं सहानुभूति रखें. घर के महत्वपूर्ण निर्णयों में उनकी राय लें, उनसे बात चीत करते रहें एवं यह महसूस कराएं कि वो आपके लिये आपके परिवार के लिये कितने महत्वपूर्ण हैं.

अवसाद: अवसाद की आजकल कोई उम्र नहीं है एवं वो किसी को भी हो सकता है परंतु ऊपर बताए गए सभी कारण अवसाद का कारण बन सकते हैं.

कहते हैं न समय का पहिया कभी भी रुकता नहीं है वो निरंतर चलता रहता है, हर उम्र की एक अलग गरिमा है- किसी ने बहुत सही कहा है -

बचपन में - समय है, स्वास्थ्य है, पर पैसा नहीं,

जवानी में - स्वास्थ्य है, पैसा है, पर समय नहीं

बुढ़ापे में - पैसा है, समय है, पर स्वास्थ्य नहीं

ऐसे में बुजुर्ग जिनके पास इतने सालों का अनुभव है, दुनिया की परख है, उन्होंने अपने अनुभवों से, गलतियों से काफी कुछ सीखा है. ऐसे में युवाओं की ज़िम्मेदारी हो जाती है कि वो इस धरोहर को संभाल कर रखें. अंत में.....

भावनाओं का कोई मोल नहीं,
आशीर्वाद का कोई तोड़ नहीं,
परिवार से मजबूत कोई डोर नहीं
और जहां हो बुजुर्गों का सम्मान,
ऐसा मंदिर कहीं और नहीं



सुमन कुमार
क्षे.का. बेंगलूरु (दक्षिण)

दादी की बचत का वो रूल.. आज भी है कूल..

आज कल की दौड़ भाग वाली जिंदगी में हम में से कई लोगों का घर के बड़े बुजुर्गों के पास बैठना कम ही हो पाता है. पर अपने इस व्यस्त जीवन में कुछ पल जरूर निकालें और अपने जीवन के आधार केन्द्रित वृक्ष के रूप में उनसे कुछ लेने का प्रयास जरूर करें हो सकता है आज उनकी बातें कुछ पुरानी जरूर लगें पर याद रखिएगा जीवन में काम जरूर आएंगी. ऐसी ही मेरी दादी की एक बात जो मुझे हमेशा याद रहती है, वह है बचत का उनका रूल.

वो अक्सर कहा करती हैं कि “बेटा एक हिस्सा सेहत का एक बचत का और एक मेहनत का”. सुनने में बिल्कुल आसान सा सादा सा यह वाक्य मैं बचपन में समझ ही नहीं पाता था कि कितनी आसान भाषा में कितनी गहरी बात सिखा दी गई है मुझे. चलिये आपको भी समझा देता हूँ कि इस आसान सी लगने वाली इस पंक्ति का गहन भाव :

- 1. एक हिस्सा सेहत का :** यहाँ सेहत से उनका मतलब शारीरिक स्वास्थ्य (फिज़िकल बॉडी) और मानसिक स्वास्थ्य से है. अपनी आय का एक तिहाई हिस्सा अपने शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी चीज़ों के लिए जरूर रखिए. अब कोरोना महामारी के बाद मैं जान पाया हूँ कि उनकी यह सीख कितनी उपयोगी है.
- 2. एक हिस्सा बचत का :** यहाँ बचत से उनका अर्थ पैसों के साथ-साथ समय बचाने का भी है. इससे यह फायदा होगा कि हम बचे

हुए समय से कोई नई खूबी (हॉबी) सीख पाएँगे, जिससे हम या तो और पैसा बना पायेंगे या हम उससे अपना जीवन और आसान बना पायेंगे. यह कोई शौक भी हो सकता है जिसे आप आगे चलकर अपना करियर बना लें.

- 3. एक हिस्सा मेहनत का :** इस हिस्से में बचत का वह भाग डालिए जो अपने पेशे, परिवार और सामाजिक जीवन जीने के लिए उपयोगी है. यानि आसान भाषा में कुछ बचत अपने करियर के लिए कुछ अपने परिवार और आपके सपनों के लिए और कुछ अपने समाज को बेहतर बनाने के लिए जरूर कीजिये .

आज जब मैं खुद सारी जिम्मेदारियों का निर्वहन कर रहा हूँ तो समझ में आ रहा है कि दादी की दी हुई सीख आज भी उतनी ही नई और गहरी है बिलकुल दादी की तरह. बस समय के साथ कुछ बदला है तो वो है उम्र का उनका पड़ाव. सुपर सीनियर सिटिज़न क्लब में आ चुकी दादी से आज भी बात करो तो इतनी सटीक, व्यवहारिक और उपयोगी बातें कि, आप जितना सीखो उतना कम लगता है.



आलोक चौहान
क्षे.का. इंदौर

वरिष्ठ नागरिक - अनुभव के प्रतीक

वरिष्ठ नागरिक - अनुभव के प्रतीक,
अनुभवों से ही मिलती है सीख,
मूल्य इनका तुम जो जान लो अभी,
पछतावा जीवन में होगा न कभी.

हमारे देश में वरिष्ठ नागरिक 'अनुभव के प्रतीक' माने जाते हैं। वे एक जीता जागता इतिहास, भूगोल और विज्ञान होते हैं। उनके विभिन्न क्षेत्रों का अनुभव नई पीढ़ी का मार्गदर्शन करने के साथ-साथ प्रेरणा स्रोत भी होते हैं। जीवन मूल्यों को समझाने में उनकी महत्ता अतुल्य है।

वरिष्ठ नागरिक : सरकारी तंत्र के अनुसार साठ वर्ष से ऊपर की उम्र के लोग वरिष्ठ नागरिक माने जाते हैं। आयु तो केवल आधार है, वास्तविकता में 60 वर्ष या उससे ज्यादा अनुभव रखने वाले लोग वरिष्ठ नागरिक की श्रेणी में आते हैं। आज मैं इस विषय पर लेख लिखते हुए भावुक हो रहा हूँ क्योंकि यह लेख मुझे मेरे दादा की यादों की तरफ खींच रहा है, जिन्होंने मुझे इस धरती पर जन्म लेने से लेकर वयस्क अवस्था में पहुँचने तक जीवन के संघर्षों से लड़ना सिखाया।

दशकों पहले, हमारे समाज में वरिष्ठ नागरिकों की अलग ही भूमिका थी। वह परिवार की रीढ़ - रज्जु होते थे। परिवार की पूरी बाग - डोर उनके हाथों में होती थी। घर का सबसे बड़ा, घर का मालिक होता था। हर गाँव में पंचायत की व्यवस्था होती थी। गाँव के सारे बुजुर्ग मिलकर पंचायत का संचालन करते थे। घर से लेकर समाज तक हर महत्वपूर्ण निर्णयों में वरिष्ठ नागरिकों की अत्यंत भूमिका होती थी। समाज और घर सभी इनके द्वारा बनाई गई व्यवस्था से चलते थे। ऐसा लगता था कि सभी का काम निर्धारित है। लोग नियमानुसार अपने कामों में लगे रहते थे। घर के पोता - पोती, नाती - नातिन, इन सबका सबसे ज्यादा जुड़ाव दादा - दादी और नाना - नानी से होता था। कभी - कभी तो बच्चे समझ ही नहीं पाते थे कि उनके माँ - बाप की उनके पालन - पोषण में क्या भूमिका है, क्योंकि पूरी ज़िम्मेदारी यही वरिष्ठ नागरिक कहे जाने वाले लोग निभाते थे। हमारे गाँव की एक कहावत थी कि अगर किसी विवाह समारोह में कोई घर का बुजुर्ग नहीं है, वह कार्यक्रम अव्यवस्थित हो जाता था।

कहा जाता है कि समय परिवर्तनशील है और बदलाव सृष्टि का नियम है। इस दिशा में भी निरंतर बदलाव आने लगे हैं। वरिष्ठ नागरिक जैसा शब्द इसी बदलाव का परिणाम है, अन्यथा हम तो दादा, दादी, नाना, नानी - इन्हीं शब्दों से परिचित थे। परंतु अब समाज में बहुत बड़ा बदलाव आ गया है। यह वरिष्ठ नागरिक आधुनिकता के रास्ते में कांटे लगने लगे हैं। परिवारों के विघटन और एकाकी पारिवारिक व्यवस्थाओं ने इनको हासिये पर खड़ा कर दिया है। कई परिवारों में इनको बोझ समझा जाने लगा है। पैसे की लालसा, धनवान बनने की होड़ से सांस्कृतिक मूल्यों की बलि चढ़ाई जा रही है। जगह - जगह पर वृद्धाश्रम खुलना इस बात का उदाहरण है। इस सामाजिक

बदलाव ने वरिष्ठ नागरिकों को वित्तीय, शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर कर दिया है। हालांकि, समय के बदलाव के साथ - साथ इन लोगों ने भी अपने अंदर बदलाव लाया है। बहुत सारे वरिष्ठ नागरिक अपनी वित्तीय योजना बनाने लगे हैं और आने वाले समय का सामना करने के लिए तैयार हैं। परंतु भावनात्मक दृष्टि से यह अपने - आप को कमजोर पाने लगे हैं। जहां एक तरफ, शारीरिक क्षमता उम्र के साथ - साथ कमजोर होती है, वहीं भावनात्मक कमजोरी अपने परिवार की दूरियाँ एवं उनके अंदर बढ़ते व्यक्तिगत स्वार्थ के कारण हो रही है। व्यक्तिगत स्वार्थ में लोग अपने दादा - दादी, नाना - नानी, इन रिश्तों से दूर जा रहे हैं। हालांकि, इसमें नुकसान सबका हो रहा है। एक हिन्दी चलचित्र 'अतिथि तुम कब जाओगे' में दोनों तरह के जीवन का अद्भुत वर्णन हुआ है। चलचित्र में किस तरह से एक बुजुर्ग की उपस्थिति और अनुपस्थिति, दोनों परिस्थितियों में परिवार की कल्पना की गई है।

हमारा देश एक 'वेलफेयर स्टेट' है, जो कि कल्याणकारी व्यवस्था में विश्वास रखता है। गांधी जी द्वारा बताए गए 'सर्वोदय' से ही समाज का विकास हो सकता है। 'सर्वोदय' से तात्पर्य है एक समाज में अंतिम व्यक्ति का भी विकास हो। एक अच्छा समाज वही होता है जहां सभी का विकास हो, जहां कोई भी छूटा हुआ ना रहे। भारतीय संविधान में राज्य के नीति निर्देशक तत्व के अनुसार समाज के छोटे हुए वर्गों जैसे कि बेरोजगार, ऐसे वरिष्ठ नागरिक जो स्वयं की सहायता करने में अक्षम हैं आदि को सहायता प्रदान की जाती है।

समाज आवश्यकताओं के अनुसार बदलता है। समाज में बदलाव आ रहा है। हम जगह-जगह पर हास्य क्लब जैसी संस्थाएं देख रहे हैं जहां बहुत सारे वरिष्ठ नागरिक एकत्रित होकर अपनी भावात्मक आवश्यकताओं को पूर्ण करने में लगे हैं। वास्तविकता में इस तरह के क्लब इनके लिए संजीवनी बूटी का काम कर रहे हैं।

हम एक ऐसे समाज की कल्पना कर रहे हैं जहां हमारे वरिष्ठ नागरिक हमारे साथ कदम से कदम मिलाकर अपने अनुभवों का ज्ञान फैलाकर चलें और रहें।

आप मेरी आन हैं, आप मेरी शान हैं
जब आप मेरे साथ हैं, तभी हम इंसान हैं।
आप से अंधेरा दूर हट जाए आप हर घर में रोशनी लाएँ
आओ मिलकर एक सुंदर, प्यारा समाज बनाएँ।



बृजेश तिवारी
ससेवि, कें. का. मुंबई

साहित्य / सिनेमा / विज्ञापन में वरिष्ठ नागरिकता

हमारे समाज का एक महत्वपूर्ण अंग है, हमारे समाज का वरिष्ठ नागरिक. वह हमारे समाज का वह अंग है जिन्होंने समाज को निरंतर परिस्थितियों से गुजरते हुए देखा है. समाज का एक बड़ा अंग होने के साथ साथ समाज की कमियों तथा अच्छाइयों का तजुर्बा भी उन्हें ज़्यादा है, वर्तमान समाज जो अनेक कठिनाइयों से गुज़र रहा है, उनके मार्ग-दर्शन से कई परेशानियों का समाधान आसानी से निकल जाता है. वरिष्ठ नागरिकों का होना समाज अथवा घर दोनों में ही लाभकारी होता है.

साहित्य एवं वरिष्ठ नागरिक : साहित्य से वरिष्ठ नागरिकों का संबंध अधिक घनिष्ठ है, वर्तमान समय में जहां सभी के पास समय की कमी है ऐसे में समाज का वरिष्ठ वर्ग ही है, जो साहित्य एवं संस्कृति से जुड़ा है और घर बड़े-बूढ़ों की ही देन है जो आज भी परिवार में सदाचार एवं सद्भावना का माहौल देखने को मिलता है. बच्चों का भी लगाव उनके दादा-दादी अथवा नाना-नानी से ज़्यादा होता है. छोटे बच्चों को हर बात जानने की लालसा सबसे अधिक होती है. यही कारण है कि वे दादी-नानी के ज़्यादा करीब होते हैं. उनसे उन्हें कहानियां सुनने को मिलती हैं. अपने समाज से जुड़ी बातें जानने को मिलती हैं. बच्चों के प्रति उनका प्रेम भी अधिक होता है. घर को साहित्यिक एवं सांस्कृतिक रूपरेखा प्रदान करने में पूरा योगदान घर के बड़े बूढ़ों का ही होता है. भारत की सभी भाषाओं के साहित्य में वरिष्ठ नागरिकों की कहानी दर्शायी गई है जो कि काफी मनोरंजक है.

सिनेमा और वरिष्ठ नागरिक : यह कहना उचित नहीं होगा कि वरिष्ठ वर्ग का सिनेमा से कोई संबंध नहीं है, क्योंकि यह भी हमारे समाज को देन वरिष्ठ नागरिकों की ही है. सिनेमा वर्तमान में प्रचलित नहीं हुआ अपितु यह भी बहुत पुराना है, यह कहा जा सकता है कि वर्तमान में प्रचलित सिनेमा वरिष्ठ नागरिकों के लिए अनुकूल नहीं है. हमारा वर्तमान समय अब बहुत सी कुरीतियों से भर गया है. अब वर्तमान समाज आधुनिक होने के नाम पर और ज़्यादा गलत होते जा रहा है. अपनी नींव से दूर होकर उसे लग रहा वह सुखी रह सकता है. परंतु ऐसा नहीं है कोई भी पेड़ टहनी से अलग कर दिया जाए तो वह कभी पनप नहीं पाएगा, ठीक उसी प्रकार बिना नींव के पेड़ का कोई मोल नहीं है, जैसे परिवार में भी बिना नींव के कुछ भी संभव नहीं है, सिनेमा भी अब धीरे धीरे

बहुत आधुनिक हो गया है और यही कारण है कि वरिष्ठ नागरिकों का समन्वयन ठीक से नहीं होता है, वे स्वयं को अनुकूल नहीं पाते आज के इस आधुनिक सिनेमा के साथ. आज का सिनेमा बहुत आधुनिक हो गया है और यह वर्तमान में सभी पीढ़ियां एक साथ बैठकर देख पाना थोड़ा मुश्किल है क्योंकि वर्तमान सिनेमा में सद्भावना कम है.

विज्ञापन एवं वरिष्ठ नागरिक : वर्तमान समाज पूर्ण रूप से आधुनिक हो चुका है. जहां पर वरिष्ठ वर्ग को अब थोड़ी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है. यह नया समाज हमें जिसने दिया है आज यह समाज उन्हीं के लिए अनुकूल नहीं रह गया है. टेलीविज़न एवं समाचार पत्रों में आने वाले विज्ञापन तथा पोस्टर आदि का सभी के लिए अनुकूल होना अब संभव नहीं है. कई बार आज का समाज वरिष्ठ नागरिकों की आलोचना करता है. कहते हैं कि ये बड़े-बूढ़े आज के समाज को समझ नहीं पाते हैं लेकिन आज के समाज को भी समझना चाहिए कि ये हमारे समाज का ही अटूट अंग हैं. वे हमेशा उन्नति एवं प्रगति का सबको आशीर्वाद देते हैं. परिवार जनों को भी अपने बड़े बूढ़ों के लिए अनुकूल माहौल बनाना चाहिए. उन्हें सदैव बुजुर्ग बोलने से अच्छा है कि उनके बीच बैठकर वर्तमान समय में हो रही आधुनिकता पर उनसे चर्चा की जाए जिससे वह भी वर्तमान समाज में अनुकूलता का अनुभव कर सकें.

वरिष्ठों को, अपने प्रियजनों को वर्तमान समाज में अनुकूल अनुभव का अहसास कराने का प्रयास हमें ही करना होगा और अपने बीच के इस अंतर को स्वयं ही समाप्त करना होगा. उनसे विचार विमर्श कर हम उनके और स्वयं के लिए एक बेहतर समाज का निर्माण कर पाएंगे. आधुनिक पीढ़ी को अपने साहित्य एवं संस्कृति से जोड़ने का सबसे बड़ा साधन हमारे घर में बैठे दादा-दादी, नाना-नानी ही हैं. हम उनसे ज्ञान अर्जित कर उनके अनुभव से अपना भविष्य सफल बना सकते हैं.



निर्भय सोणी
क्षे.का.तिरुवनंतपुरम



शब्दों की

दहलीज पर.....

डॉ. दामोदर खडसे

डॉ. दामोदर खडसे हिंदी के प्रसिद्ध साहित्यविद हैं। वे महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी, महाराष्ट्र सरकार, मुंबई के 2011 से 2015 तक कार्यकारी अध्यक्ष रहे हैं। साथ ही केंद्रीय हिंदी समिति, बोर्ड ऑफ स्टडीज, एसएनडीटी विश्वविद्यालय, मुंबई, बोर्ड ऑफ स्टडीज, पुणे विश्वविद्यालय, पुणे, बोर्ड ऑफ स्टडीज, सोलापुर विश्वविद्यालय, सोलापुर, बोर्ड ऑफ स्टडीज, यशवंतराव चव्हाण मुक्त विश्वविद्यालय, नासिक, भारतीय रिजर्व बैंक, केंद्रीय कार्यालय, मुंबई, भारतीय बैंक संघ, मुंबई- हिंदी समिति, भाषा "पत्रिका", राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग की प्रकाशन- परामर्श समिति, के सदस्य भी रहे हैं। आपको पूर्व राष्ट्रपति डॉ. शंकरदयाल शर्मा के कर कमलों से 'काला सूरज' उपन्यास हेतु केंद्रीय हिंदी निदेशालय का राष्ट्रीय साहित्य पुरस्कार, पूर्व राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवी सिंह पाटिल के करकमलों द्वारा केंद्रीय हिंदी संस्थान का गंगाशरण सिंह पुरस्कार एवं साहित्य अकादमी सम्मान (बारोमास- मराठी उपन्यास अनुवाद हेतु), जैसे प्रतिष्ठित पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। डॉ. दामोदर खडसे की प्रकाशित पुस्तकों में विभिन्न कथा संग्रह- भटकते कोलंबस, पार्टनर, आखिर वह एक नदी थी, जन्मांतर गाथा, इस जंगल में, निखडलेली चाकं (मराठी), उत्तरायण (मराठी), संपूर्ण कहानियाँ, यादगारी कहानियाँ, उपन्यास- काला सूरज, भगदड़, खंडित सूर्य (मराठी), कोलाहल (मराठी), बादल राग, खिड़कियाँ, एकांतगाथा, कविता संग्रह- अब वहाँ घोंसले हैं, जीना चाहता है मेरा समय, सन्नटे में रोशनी, तुम लिखो कविता, अतीत नहीं होती नदी, प्रकाश पेरताना (मराठी), रात, नदी कभी नहीं सूखती, इसके साथ ही समीक्षा, राजभाषा विषयक पुस्तकें लिखी हैं। डॉ. दामोदर खडसे द्वारा कुल 19 पुस्तकों का अनुवाद किया है। डॉ. दामोदर खडसे पर कुछ ग्रंथ भी लिखे गए हैं, उसमें मुख्यतः 'कागज की जमीन पर', 'शब्दों की दहलीज पर', डॉ. दामोदर खडसे का सृजन संसार, नदी के साथ-साथ, साहित्य के शिखर-दामोदर खडसे।

डॉ. दामोदर खडसे से हमारी क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालय, पुणे की संवाददाता सुश्री अनुराधा कांबले की बातचीत के कुछ अंश-

1. आपने सभी विधाओं में लेखन किया है ऐसा कोई लेखन रह गया है क्या? इन सब विधाओं में आपकी सबसे ज्यादा पसंदीदा विधा कौनसी है, जिसमें आपको लगता है कि आप इसमें सही ढंग से या अभिव्यक्त कर सकते हैं।

मैंने हर विधा का लेखन किया है किंतु नाटक लेखन मैंने नहीं किया है। मैंने कई नाटकों का अनुवाद तो किया है किंतु नाटक लेखन नहीं कर पाया। जहां तक सबसे ज्यादा पसंदीदा विधा की बात है तो ऐसे तो नहीं कह सकते, अन्याय होगा वो। पर आसानी से अभिव्यक्त तो केवल कविता में हो सकता है। कविता में एक हवा आती है और निकल जाती है। कहानी में वही हवा रूक-रूक कर आती है और

निकल जाती है जबकि उपन्यास में हवा ठहर-ठहर कर आती है और निकल जाती है।

2. आपने लेखन की शुरुवात कब की?

मैंने जैसे लेखन की शुरुआत बहुत पहले की है। 15-16 साल का था तबसे लेखन की शुरुआत की। पिताजी का स्थाणांतरण होता रहता था, तो इस यात्रा में एक मित्र का साथ छूट गया, तब मैंने पहली कविता लिखी। इसी के साथ लिखना शुरु हुआ।

3. क्या आपके घर में लेखन को प्रेरित करने वाला कोई माहौल था या कोई लेखन करता था?

माहौल तो ऐसा कुछ नहीं था। हाँ! मेरे पिताजी घर पर पत्रिकाएं जरूर मँगवाते थे। मेरा जन्म छत्तीसगढ़ के अंबिकापुर के छोटे से कस्बे पटना में हुआ। हम लोग वहाँ से 3 से 4 कि.मी. दूरी पर बस गए, आदिवासी इलाके में मेरा बचपन बीता। पढ़ाई अंबिकापुर में हुई, फिर हम लोग अकोला आ गए। आगे की पढ़ाई वहाँ शुरु की। फिर स्नातक वहीं हुआ। वहीं शिक्षक के रूप में कार्य भी किया।

4. लिखने की शुरुआत हिंदी से हुई या मराठी से हुई?

हिंदी से ही हुई क्योंकि देखा जाए तो हम पूर्ण रूप से हिंदी भाषी क्षेत्र से ही थे। बचपन सारा हिंदी क्षेत्र में ही बीता था। मराठी हमारे साथ इस कारण थी क्योंकि परिवार मराठी था और हम केवल 5 लोग ही मराठी बोलते थे। आस-पास सब जगह हिंदी ही थी तो लेखन भी हिंदी में ही किया।

5. आपने कविताओं से लेखन शुरु किया। फिर कहानी, उपन्यास, जैसी विधाओं में आपने लेखन किया, कहाँ से प्रेरणा प्राप्त हुई?

कॉलेज में आने के बाद ही सही रूप से लिखना शुरु हुआ। प्रेरणा ऐसे कुछ नहीं किंतु काल्पनिक प्रेरणाएँ बहुत थी। अपनी भावनाओं को फिर लेखन के माध्यम से शब्दों में बाँधना शुरु किया।

6. आपने पी.एच.डी. कब की?

बैंक की जॉब करते समय पी.एच.डी की थी। शिक्षक के रूप में काम करते-करते मैंने एम.ए. व एम.एड. भी किया। एज्यूकेशन फील्ड में ही रहने का मेरा निश्चय था तो मैं उसी फील्ड में काम कर रहा था। लेकिन मुझे पता चला कि बैंक ऑफ महाराष्ट्र में राजभाषा अधिकारी पद हेतु 2 रिक्तियाँ निकली हैं तो मैंने भी आवेदन किया। हमारा चयन भी हो गया। नियुक्त भी हो गए थे उसके बाद नागपुर में नौकरी सँभालते-सँभालते मैंने पी.एच.डी. भी कर ली।

7. साहित्य अकादमी का जो पुरस्कार आपको प्राप्त हुआ है, उसके संबंध में आप कुछ बताएँ?

साहित्य अकादमी पुरस्कार मुझे अनुवाद के लिए प्राप्त हुआ है. 'बारोमास' के हिंदी अनुवाद करने के लिए साहित्य अकादमी पुरस्कार प्राप्त हुआ और समग्र काम के लिए केंद्रीय हिंदी संस्थान का गंगाचरण पुरस्कार भी प्राप्त हुआ.

8. 'बारोमास' हो या 'काला सूरज' हो, इनके विषय थोड़े अलग हैं, एक लेखक के रूप में सृजन कर्ता के रूप में ये विषय दिमाग में कैसे आते हैं?

'काला सूरज' एक पत्रकार के जीवन पर है और मैंने वह उपन्यास 35 वर्ष पूर्व लिखा है. आज मीडिया पूरे सिस्टम पर हावी है, समाज पर हावी है. जो सूरज के समान दैदीप्यमान है वो भी संपत्ति के सामने काला पड़ जाता है और उस सूरज को ग्रहण लग जाता है और उस सूरज का खलन धीरे-धीरे कैसे हो जाता है, यह उस उपन्यास में दिखाया गया है. पार्लियामेंट में बात करने का मुझे कई बार अवसर प्राप्त हुआ और ब्यूरोक्रेसी में लोग अधिकारों का जाल किस तरह से फैलाते हैं यह देखने का अवसर भी मुझे कई बार प्राप्त हुआ. फिर उसे पत्रकारिता के साथ जोड़ने का एक अच्छा अवसर मुझे प्राप्त हुआ और इसी प्रकार सूरज काला होता चला गया.

9. आप सोचते हैं फिर उसे शब्दों में उतारते हैं, यह जो प्रक्रिया है उपन्यास लेखन की, उसका प्लॉट तैयार करना, फिर उसे विस्तार पूर्वक ज्यादा दिलचस्प बनाना, यह सब प्रक्रिया कैसे चलती है?

कोई एक कथा बीज जब हमारे मन में असर डालता है, उहापोह करता है, कोलाहल करता है, छेड़ता है, आपके साथ शरारत करता है, आपको अंदर से हिला देता है तब जाकर किसी चरित्र का निर्माण होता है. कई सारे लोग पूछते हैं कि ये चरित्र कहाँ से आया है? किसके जैसा है? कोई भी चरित्र किसी के भी समान नहीं होता. वो कई लोगों का मिला जुला रूप होता है और उसके लिए रात दिन काम करना पड़ता है. इसी प्रकार एक चरित्र का निर्माण होता है.

10. जिस प्रकार से आपकी यात्रा चल रही थी, इसमें अनुवाद बीच में कैसे आया?

अनुवाद का श्रेय कमलेश्वर को जाता है. सारिका में एक कॉलम आता था 'गर्दिश के दिन', उस गर्दिश के दिन में लेखक के तरह-तरह के गर्दिश के लेख उसमें आते थे, दया पवार का गर्दिश का दिन उसमें आया, कमलेश्वर ने उसे मेरे पास अनुवाद के लिए भेजा जो कि मराठी में था, उस समय मैं कोलम में था.

फिर मैंने उस गर्दिश के दिन का अनुवाद हिंदी में किया क्योंकि वह सारिका में छपना था, सारिका में जब वह छपा तो एकदम तहलका मच गया चारों तरफ !

तो कमलेश्वर ने दया पवार जी से कहा कि अब आप इसे फुल लेंथ आत्मकथ्य करो. इसके बाद दया पवार ने 'बलुतं' लिखा, और राधा कृष्ण ने इसे छापने के लिए प्रस्ताव भेजा तो कमलेश्वर ने मेरा नाम सुझाया कि इन्होंने शुरु किया है तो इन्हें ही खत्म करने दीजिए. इसी प्रकार यह पहला अनुवाद हुआ.

11. बहुत सारे क्षेत्रों में आपने काम किया है, तो आप इसे क्या मानेंगे, आपका विकास और हो गया, आपके ज्ञान में बढ़ोत्तरी हो गई, या आपको एक नया आसमान मिल गया, इस तरह से कुछ अलग करने के लिए?

विविध क्षेत्रों में कार्य करने का अवसर जरूर मिला मुझे! जहाँ तक नई-नई जानकारियाँ प्राप्त करने की या हासिल करने की बात है, हर दिन कुछ न कुछ परिवर्तन व्यक्ति में रोज होता है. कई बार ऐसा लगता है कि बस हो गया अब! बहुत दिनों से मैं यह काम कर रहा हूँ लेकिन लगता है जब तक कर सकते हैं तब तक कर लेना चाहिए. जब तक सक्रिय रह सकते हैं, आखिरी समय तक सक्रिय रहना चाहिए. मुझे कोई अफसोस नहीं है, दुख नहीं है, उपलब्धियाँ ढेर सारी हैं, जितनी हैं मुझे लगता है, मेरी औकात से ज्यादा मुझे मिला है.

12. आप इस तरह बहुत सारे कार्यों में व्यस्त रहते हैं तो परिवार और इसका मेल कैसे किया?

मेरे परिवार ने बहुत सहयोग दिया है, दो बेटे हैं, एक इंग्लैंड में हैं और एक यहीं साथ ही रहता है. मेरी सफलता में इन्हीं लोगों का सबसे ज्यादा योगदान है. मुझे प्रोत्साहित भी किया है, इन सबने! इन लोगों की हिस्सेदारी सबसे ज्यादा है, मैं तो केवल एक निमित्त मात्र हूँ.

13. नई पीढ़ी को साहित्य, सृजन को लेकर आप क्या कहना चाहेंगे?

मैं सोचता हूँ कि पढ़ने की आदत लोगों की कम हो गई है, सब ऑनलाइन चलता है, तो जितना पढ़ेंगे उतना अपने आप को बुनेंगे, और उतना अपने आप को व्यक्त करेंगे. मेरा कहना है कि साहित्य को केवल साहित्य के रूप में ही पढ़ना चाहिए. नए लोगों ने लिखा भी अच्छा है और अच्छा लिखेंगे भी, ऐसा मैं समझता हूँ. दुनिया हमेशा नए लोगों की तलाश करती रहती है. कोई भी समाज नए लोगों के बिना आगे नहीं जा सकता है. बस यही है कि और परिश्रम और पठन-पाठन भी होना चाहिए, पुरानी और नई चीजें भी पढ़नी चाहिए, तभी आप में मजबूती आएगी. बहुत सारे लोग अच्छा लिख रहे हैं. जब नदी बहती है, उसमें बाढ़ आती है परंतु जब बाढ़ थमती है, रूकती है बारिश, तब बचा हुआ जल नीचे तक पारदर्शी दिखता है. स्वच्छ और निर्मल होता है, इसी प्रकार साहित्य भी कुछ समय बाद नई पीढ़ी द्वारा भी स्वच्छ और निर्मल तथा पारदर्शी बन ही जाएगा.

अनुराधा
क्षे.म.प्र.का. पुणे



वृद्धावस्था - महज एक आंकड़ा या मानसिकता



जीवन के प्रारंभिक भाग के दौरान परिवर्तन विकासात्मक होते हैं जिससे वे संरचना और कार्यप्रणाली की परिपक्वता की ओर ले जाते हैं। जीवन के उत्तरार्ध में वे मुख्य रूप से अंतर्वलनशील होते हैं, जिसमें प्रारंभिक चरणों में एक प्रतिगमन शामिल होता है। ये परिवर्तन प्राकृतिक संगति हैं जिसे हम आमतौर पर उम्र बढ़ने के रूप में संदर्भित करते हैं, और वे शारीरिक के साथ-साथ मानसिक संरचनाओं और कार्यप्रणाली को भी प्रभावित करते हैं।

वृद्धावस्था की विशेषताएं: जीवन काल में हर दूसरी अवधि की तरह, वृद्धावस्था में भी कुछ शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों की विशेषता होती है, और व्यक्ति पर इन परिवर्तनों का प्रभाव काफी हद तक यह निर्धारित करता है कि वह अच्छा या बुरा, व्यक्तिगत और सामाजिक समायोजन करेगा या नहीं।

प्रतिकूल सामाजिक प्रवृत्तियों के कारण, वृद्धावस्था की भूमिकाओं के साथ कुछ परिणाम जुड़े होते हैं, भले ही उन्हें कितनी ही सफलतापूर्वक पूरा किया गया हो। बेकार और अवांछित महसूस करते हुए, बुजुर्ग लोग हीनता और आक्रोश की भावनाएँ विकसित करते हैं - ऐसी भावनाएँ जो अच्छे व्यक्तिगत या सामाजिक समायोजन के अनुकूल नहीं होती हैं। जैसा कि Busse and Pfeiffer ने इंगित किया है, एक सकारात्मक पहचान को बनाए रखना मुश्किल है जब ऐसी पहचान के लिए सामान्य सहारा, जैसे कि किसी की सामाजिक और व्यावसायिक भूमिकाएँ, छीन ली जाती हैं।

वृद्धावस्था की अद्वितीय समस्याएं:

- शारीरिक लाचारी, जिसके कारण दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है
- आर्थिक असुरक्षा इतनी बढ़ जाती है कि जीवनयापन पूरी तरह से बदल जाता है
- आर्थिक या भौतिक स्थितियों में बदलाव के अनुसार रहने की स्थिति बन जाना
- जो मर चुके हैं या चले गए हैं या जो विकलांग हैं, उनके स्थान पर नए दोस्त बनाना
- बढ़े हुए खाली समय के लिए नई गतिविधियों का विकास करना
- युवा लोगों के साथ वयस्कों की तरह व्यवहार करना सीखना

वृद्धावस्था में रुचियों के परिवर्तन को प्रभावित करने वाली स्थितियाँ: वृद्धावस्था में स्वास्थ्य और ऊर्जा में परिवर्तन के कारण स्थिर कार्यों में रुचि बढ़ती है। उच्च सामाजिक समूहों के वृद्ध लोगों

के पास आमतौर पर पहले से विकसित रुचियाँ होती हैं। वृद्धावस्था में आर्थिक स्थिति का बहुत बड़ा योगदान रहता है। कई बार पैसे होने के बावजूद कुछ ऐसे रुचियाँ अपनाती होती हैं जो हमारी सेहत के लिए अच्छी होती हैं। वृद्धावस्था में धार्मिक सहिष्णुता भी बढ़ती है। उम्र बढ़ने के साथ साथ व्यक्ति विभिन्न धर्मों के लोगों के प्रति अधिक उदार रवैया अपनाता है। वृद्धावस्था में धार्मिक विश्वासों में परिवर्तन सामान्यतः व्यक्ति की आस्था से जुड़ी परम्परागत मान्यताओं को स्वीकार करने की दिशा में होता है।

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, व्यक्ति अक्सर मृत्यु के बाद के जीवन में कम दिलचस्पी लेता है और मृत्यु के बारे में अधिक चिंतित होता है। जब बुजुर्ग व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब हो जाता है, तो वह अक्सर अपना ध्यान मृत्यु पर केंद्रित करता है और इसके बारे में चिंतित हो जाता है।

वृद्धावस्था में समायोजन: वृद्धावस्था के दो विकासात्मक प्रक्रिया उन क्षेत्रों से संबंधित हैं जो विशेष रूप से सभी वयस्कों के लिए महत्वपूर्ण हैं - काम और पारिवारिक जीवन। बुजुर्ग व्यक्ति को इन क्षेत्रों में समायोजन की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसी समस्याओं का सामना वे पहले भी कर चुके हैं लेकिन उन समस्याओं का महत्व अलग था जब उन्हें अपने कार्यों एवं पारिवारिक जीवन में तालमेल बैठाना पड़ता था। इसलिए उम्र के साथ साथ उसे न केवल अपनी कार्य परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाना चाहिए, बल्कि उसे इस अहसास के साथ भी तालमेल बिठाना चाहिए कि जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है उसकी उपयोगिता कम होती जाती है और कार्य समूह में उसकी स्थिति घटती जाती है। इसके अलावा, समय आने पर उन्हें रिटायरमेंट के लिए एडजस्ट करने की समस्या होती है।

कुछ समय पहले तक, सेवानिवृत्ति एक समस्या थी जो अपेक्षाकृत कम श्रमिकों को प्रभावित करती थी। आज, हालाँकि, अनिवार्य-सेवानिवृत्ति नीतियों की व्यापक स्वीकृति और पुरुषों और महिलाओं के लिए पहले से कहीं अधिक समय तक जीने की बढ़ती प्रवृत्ति के साथ, सेवानिवृत्ति हमारी संस्कृति की प्रमुख सामाजिक समस्याओं में से एक बन रही है। प्रत्येक वर्ष, पुरुषों और महिलाओं के लिए कुल जीवन अवधि और कामकाजी जीवन अवधि के बीच की खाई चौड़ी हो जाती है। अधिक लोगों के लिए सेवानिवृत्ति की अवधि लंबी और लंबी होती जाती है। छोटे व्यक्ति के लिए, जिसके दिन अक्सर कर्तव्यों और जिम्मेदारियों से भरे होते हैं, सेवानिवृत्ति या अर्ध-सेवानिवृत्ति के वर्ष जीवन के सुनहरे दौर की तरह लगते हैं। मध्य आयु तक, सेवानिवृत्ति के विचार तेजी से मजबूत होते हैं, न केवल इसलिए कि व्यक्ति के

काम का बोझ बढ़ जाता है क्योंकि उसकी ताकत और ऊर्जा कम हो जाती है, बल्कि इसलिए भी क्योंकि वह महसूस करता है कि वह युवा कर्मचारियों के साथ अपनी प्रतिस्पर्धा में हारने वाली लड़ाई लड़ रहा है। अधिकांश बुजुर्ग लोगों के लिए, सेवानिवृत्ति से पहले की अपेक्षाओं और सेवानिवृत्ति की वास्तविकताओं के बीच एक स्पष्ट अंतर है।

महिलाएं, कुल मिलाकर, पुरुषों की तुलना में सेवानिवृत्ति के लिए अधिक आसानी से समायोजित होती हैं। भूमिका परिवर्तन उनके लिए उतना मौलिक नहीं है क्योंकि उन्होंने अपने पूरे कामकाजी जीवन में अपनी व्यावसायिक भूमिका के अलावा हमेशा घरेलू भूमिका निभाई है, चाहे वे विवाहित हों या अविवाहित।

वृद्धावस्था में समायोजन को प्रभावित करने वाले कारक: पुरुष अपनी नौकरी/पेशे को अपनी पहचान बना लेते हैं और रिटायरमेंट के बाद उन्हें लगता है कि उनका कोई महत्व नहीं है लेकिन महिलाओं के साथ ऐसा नहीं होता है क्योंकि वे पहले से ही कुछ खास तरह के घरेलू कामों में लगी रहती हैं। इसलिए उन्हें सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन में खुद को समायोजित करना आसान लगता है। जिन लोगों ने वृद्धावस्था में अनिवार्य रूप से होने वाले परिवर्तनों के लिए स्वयं को मनोवैज्ञानिक या आर्थिक रूप से तैयार नहीं किया है, वे अक्सर इन परिवर्तन के साथ तालमेल बिठाने में अपने आप को असमर्थ पाते हैं। इसलिए सेवानिवृत्ति जीवन हेतु एक उचित योजना न केवल वित्तीय स्तर पर बल्कि भावनात्मक स्तर पर भी करने की जरूरत होती है। वृद्धावस्था में अच्छी तरह से समायोजित होने के लिए, व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने में सक्षम होना चाहिए और उसके लिए प्रदान किए गए जीवन के ढांचे के भीतर दूसरों की अपेक्षाओं पर खरा उतरना चाहिए। बुजुर्गों के प्रति समाज का प्रतिकूल रवैया वृद्धावस्था में अच्छे समायोजन के लिए सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है।

समायोजन की विधि - तर्कसंगत तरीकों में उम्र की सीमाओं को स्वीकार करना, नई रुचियों को विकसित करना, अपने बच्चों को छोड़ना, सीखना और अतीत के बारे में नहीं सोचना शामिल है। तर्कहीन तरीकों में उम्र के साथ आने वाले बदलावों को नकारना और पहले की तरह जारी रखने की कोशिश करना, बीते दिनों के सुखों और जीत में व्यस्त रहना और शारीरिक देखभाल के लिए दूसरों पर निर्भर रहना शामिल है।

स्वास्थ्य की स्थिति - पुरानी बीमारी, अस्थायी बीमारियों की तुलना में समायोजन के लिए एक बड़ी बाधा है, भले ही बाद की बीमारी अधिक गंभीर हो सकती है, जबकि वे पहले की तुलना में बनी रहती हैं। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए और योग, मॉर्निंग वॉक, बातचीत और दोस्तों के साथ कुछ समय बिताने आदि में समय लगाना चाहिए।

रहन-सहन की स्थितियाँ- जब एक बुजुर्ग व्यक्ति को ऐसी जगह रहने

के लिए मजबूर किया जाता है जो उसे हीन, अपर्याप्त और क्रोधित महसूस कराता है, तो यह उसके द्वारा वृद्धावस्था में किए जाने वाले समायोजन पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। आर्थिक स्थितियाँ- वृद्ध व्यक्ति के लिए वित्तीय समस्याओं से तालमेल बिठाना विशेष रूप से कठिन होता है।

समय प्रबंधन- समय प्रबंधन के लिए अपने आप को कैसे व्यस्त रखें और जीवन के प्रत्येक पहलू को उचित समय दें। जैसे कि अपने जीवनसाथी के साथ समय बिताना, बच्चों से मिलने जाना, रिश्तेदारों से मिलना आदि।

वृद्धावस्था में प्रसन्नता देने वाली स्थितियाँ:

- वृद्ध लोगों के साथ पहले के सुखद संपर्कों के परिणामस्वरूप वृद्धावस्था के प्रति एक अनुकूल रवैया विकसित होना।
- बचपन और वयस्कता की सुखद यादें।
- बाहरी हस्तक्षेप के बगैर वांछित जीवन शैली अपनाने की स्वतंत्रता।
- स्वयं और वर्तमान रहन - सहन की स्थितियों को स्वीकार करना, भले ही ये अपेक्षाओं से कम हों।
- जीवन का एक संतोषजनक, सामाजिक रूप से स्वीकार्य पैटर्न स्थापित करने का अवसर।
- रोचक और सार्थक गतिविधियों में निरंतर भागीदारी।

जापान में सेवानिवृत्ति जैसा कोई शब्द नहीं है क्योंकि वे 'इकिगई' का अभ्यास करते हैं। उनका मानना है कि आपकी आखिरी सांस तक निश्चित रूप से कोई न कोई प्रेरणा है जो आपको आपके बिस्तर से जगाती है, और उसे 'इकिगई' कहा जाता है। एक बच्चे के लिए इसकी 'इकिगई' दोस्तों के साथ खेलना हो सकता है, एक मध्यम उम्र के आदमी के लिए - काम पर जाना और एक महिला के लिए परिवार और बच्चों के लिए खाना बनाना उनका 'इकिगई' हो सकता है। इसलिए हमें अपनी इकिगई समझने और विकसित करने की आवश्यकता है। जिससे हम महसूस करते हैं हर दिन एक नया दिन है, हर रोज सूरज एक नई उम्मीद के साथ निकलता है और एक खूबसूरत दिन बिताने की संतुष्टि के साथ डूबता है।

उम्र सिर्फ मात्र एक आंकड़ा है, अगर आप इसे महसूस करने लगे तो आपको कार्यभार से मुक्ति ले लेनी चाहिए, लेकिन यदि आप इसे महसूस करते हैं तो आप एक नए सूर्योदय के साथ एक नई पारी की शुरुआत कर सकते हैं। पसंद पूरी तरह से आपकी है !



गीतंजलि साहू
स्टा.प्र.कें. भुवनेश्वर



रिटायर्ड लाइफ - नई शुरुआत

Retired या Re-tier

हैं जिनको अपनाकर इसे आनंदपूर्ण तरीके से जिया जा सकता है. सक्रिय रहने की अच्छी कार्य-योजना होने से सेवानिवृत्त जीवन में आप सेवानिवृत्ति (Retirement) से पुनः सक्रिय (Re-tier) हो सकते हैं. इनमें से कुछ निम्न हैं:

नियुक्ति दिनांक के दिन ही सेवानिवृत्ति का दिन भी तय हो जाता है. सेवाकाल आपकी नियुक्ति से सेवानिवृत्ति की समय यात्रा है जिसे आप विभिन्न उपलब्धियों, चुनौतियों का सामना करते हुए पूर्ण करते हैं. कार्यालयीन जीवन से सेवानिवृत्ति, 'यह करना है' से, 'यह भी कर सकता / सकती हूँ' का परिवर्तन है. कर्मासक्त व्यक्तियों के लिए यह केवल कार्य-क्षेत्र बदलने जैसा है वहीं आसक्तिबद्ध लोगों के लिए सेवानिवृत्ति जीवन के अति-महत्वपूर्ण अध्याय का समापन है.

गीता में लिखा है कि जिसने जन्म लिया है, उसकी मृत्यु भी निश्चित है. मगर जब तक मृत्यु नहीं आती है मनुष्य को अपने कर्म में प्रवृत्त रहना चाहिए. जीवन में इस विचारधारा को अपनाने वाले लोगों के लिए सेवानिवृत्ति एक सकारात्मक परिवर्तन है. वे इसे उन कार्यों को करने के जिन्हें वे करना चाहते थे मगर अपनी अन्य महत्वपूर्ण प्रतिबद्धताओं के चलते नहीं कर पाए या अपने स्वजनों के साथ आनन्द के उन क्षणों को जीने के या शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास की यात्रा पूर्ण करने के या ईश्वर की बनाई अद्भुत प्रकृति के सभी रूपों को देखने के एक अवसर के रूप में लेते हैं. ये तो सिर्फ एक धारणा है कि साठ वर्ष के बाद व्यक्ति की कार्य-क्षमता कम हो जाती है. सक्रिय जीवन का अवसान हो जाता है यदि किसी माह की अंतिम तिथि तक आप सक्रिय हैं तो उसके अगले ही दिन आप निष्क्रिय कैसे हो सकते हैं?

असल में सेवानिवृत्ति के बाद का समय ही व्यक्ति के जीवन का सबसे सुनहरा समय होता है. बचपन शिक्षा प्राप्त करने में तो यौवन नौकरी मिल जाने के बाद सेवारत संस्था के प्रति समर्पण और उसके विकास के साथ स्वयं के विकास और व्यक्तिगत जीवन के लक्ष्यों की प्राप्ति में निकलता है.

मानसिक रूप से व्यक्ति को सेवानिवृत्ति पर यह स्पष्ट होना चाहिए कि वह जीवन की इस दूसरी पारी को किस प्रकार जीना चाहते हैं. ये कोई बता नहीं सकता है, हर किसी की प्राथमिकता अलग होती है. जीवन की गति धीमी हो जाती है. शिक्षा, संस्कार और व्यक्तिगत प्रतिबद्धताओं, लक्ष्यों के कारण जीवन के इस हिस्से को जीने का कोई मूलमंत्र नहीं है जो सब पर एक समान लागू हो मगर शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक जीवन में कुछ ऐसे नियम, सिद्धान्त जरूर

01. मानव जीवन के दो सबसे कठिन समय एक नवजात के प्रथम पाँच वर्ष और सेवानिवृत्ति के बाद का प्रथम वर्ष होता है. जीवन में बदलाव स्वीकार करें और थोड़ा विश्राम करें. बीते समय का मलाल न रखें. आत्म-जागरूकता में आप अपने पछतावे, भय, क्रोध और विद्वेषपूर्ण रिश्तों के साथ समझौता करना सीखते हैं.
02. सेवानिवृत्ति के बाद एक साल में आपका उन अधिकतर लोगों से संपर्क टूट जाएगा जिनके साथ आप काम करते थे और सेवानिवृत्त जीवन में सर्वाधिक सुख तब मिलता है जब कुछ अच्छे दोस्त साथ हों, इसके अनुसार यह निर्णय लेना चाहिए कि अब आपको किस शहर में रहना है .
03. अपने सेवाकाल में हम लोग स्वास्थ्य की अनदेखी कर बैठते हैं. कार्य के दबाव के कारण चीज़ों को लक्ष्य के रूप में देखने व फटाफट काम निपटाने के आदी हो जाते हैं. जिसके कारण हमारे भीतर कई प्रकार की नकारात्मक आदतें अनायास ही जन्म ले लेती है जैसे गुस्सा करना या असहिष्णुता प्रदर्शित करना. यह वक्त है कि इन आदतों से खुद को मुक्त किया जाए. अपने फोन को पास में रखकर न सोएं, अच्छी नींद लें, व्यायाम करें, कृतज्ञता प्रकट करें अपने शरीर से सम्पर्क बनाएं (ध्यान करें).
04. सेवानिवृत्ति के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर लाइफ़स्पैन डेवलपमेंटल साइकोलॉजी कोर्स के अनुसार आम तौर पर पूर्णकालिक कैरियर के बाद प्रमोदकाल एक वर्ष तक चलता है फिर अनेक लोगों के लिए ये पहचान का संकट हो जाता है. मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह अवस्था चार चरणों में विभक्त है:
 - (i) मोहभंग की अवस्था: उबाऊ और थकानपूर्ण समय लगने लगता है. अपने रिक्त समय को लक्ष्यहीन गतिविधियों और पारिवारिक सलाह के अनुसार व्यतीत करने का प्रयास करते हैं और मन में सभी से मोहभंग होने की स्थिति आती है.
 - (ii) स्थिरता: अपने सेवानिवृत्त जीवन को आप पूरी तरह से स्वीकारते हैं. ये आपकी दिनचर्या में शामिल होती जाती है.

जब आप स्थिरता तक पहुँचते हैं, तब आप एक ऐसी पहचान को स्वीकार करते हैं जो वास्तव में आपके मूल मूल्यों के साथ संरेखित होती है। उपरोक्त क्लासिक चक्र से गुजरने के बजाय यदि स्थिरता तक आप पहुँचते हैं तो आप जो जीवन चाहते हैं, उसके लिए आप आत्म-चितन करने में समय व्यतीत करते हैं।

(iii) इस अवस्था में टालमटोल, प्रेरणा की कमी या मानसिक जाल में फँसना अत्यधिक आसान है। इसके लिए दिन के आरम्भ में कोई दो ऐसे कार्य सोचें जो आज आप कर सकते हैं, उन्हें करें। यदि दैनिक आधार पर आप इन कार्यों को करते हैं तो आपके लक्ष्य आपको कार्य में व्यस्त रखेंगे और ये आपको संतोष के साथ खुशी देंगे। ये छोटे छोटे कदम आपको अपने लघुत्तम लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहयोगी होंगे इससे आपका आत्मविश्वास बना रहेगा।

(iv) घर के बाकी सदस्य काम पर जाते हैं तो आपको अकेलापन महसूस होगा। स्वयं को व्यस्त रखें। अपनी किसी रूचि को विकसित करें। शोध कहते हैं कि रूचिपूर्ण कार्य करने से संतुष्टि और प्रसन्नता बढ़ती है। अपने जीवन में कुछ नया जोड़ें। अपने आप को थोड़ा असहज होने दें और भले ही यह गोल्फ, कार्ड, सॉफ्टबॉल, बोर्ड गेम या गेंदबाजी के खेल के रूप में हो। जब आप हर नई गतिविधि को अपने पूर्ण प्रयासों से करने का प्रयास करते हैं तो आपको कुछ आश्चर्यजनक परिणाम मिल सकते हैं।

05. कुछ नया सीखने, करने मिलने के लिए प्रयासरत रहें। पुस्तकालयों, संस्थाओं का हिस्सा बनें ये आपको अपने दिमाग का विस्तार करने, नए लोगों से मिलने के लिए प्रेरित करती हैं। इससे एक शाश्वत छात्र बने रहने, अपने कौशल में सुधार करने, प्रासंगिक बने रहने और अपने जीवन के उद्देश्य में योगदान करने में मदद मिलती है।

06. अपनी इच्छाओं की सूची होती है जिसमें अनेक तुच्छ होती हैं। उन्हें पूरा करें। जैसे कि एक स्वादिष्ट नई रेसिपी आजमाना, एक अलग हेयरड्रेसर टूटना या व्यायाम कक्षा में शामिल होना, जो उन्होंने पहले नहीं किया है, उन्हें जीवन के लिए एक नया उत्साह देता है।

07. ये दुनिया ईश्वर की एक अद्भुत रचना है। ऐसे स्थानों की सूची बनाएं जहां आप कम से कम एक बार घूमने जाना चाहते हैं। प्रत्येक पर्यटन स्थल का एक अलग ही परमानंद होता है, उसको महसूस कीजिए। विभिन्न स्थानों की संस्कृति से खुद को परिचित कीजिए यह अपने जीवन में कुछ नया जोड़ने के समान है। ये यात्राएं आपके अनुभवों की खिड़कियां खोल सकती हैं कि विभिन्न संस्कृतियां, सभ्यताएं जीवन को कैसे महत्व देती हैं।

08. सेवानिवृत्त जीवन में इतना खर्च नहीं होता जितना सोचते हैं। सेवानिवृत्त होने से पहले अपने खर्चों का हिसाब और भविष्य के खर्चों का अनुमान होना चाहिए। 3-4 महीनों के लिए हर खर्च को लिखें। खर्च तीन तरह के हो सकते हैं: क) रोजाना के खर्च, ख) हर महीने के खर्च, ग) अनपेक्षित खर्च। आपातकालीन धनराशि की योजना बनाएं। वित्तीय नियमितता आपकी जीवन शैली को एकीकृत करता है जो आपके मूल मूल्यों की रक्षा के लिए काम करता है।

09. समझें कि वित्तीय आजादी और सेवानिवृत्ति दोनों होते हैं। अगर आप 'काम करना' जारी रखना चाहते हैं और महीने की वेतन कमाना चाहते हैं तो यह आपका अपना फैसला है। परामर्श कार्य या एक सामयिक परियोजना लेने से आपको आय अर्जित करने के लिए अधिक लचीलापन या अवकाश का समय मिल सकता है। सेवानिवृत्ति एक नए क्षेत्र में जाने और दूसरे करियर का परीक्षण करने का अवसर हो सकता है। जिन के पास पेंशन, सामाजिक सुरक्षा या व्यक्तिगत बचत से कुछ पैसा आता है, उनके पास कम वेतन वाली नौकरी लेने के लिए कुछ लचीलापन होता है।

10. रोकथाम इलाज से बेहतर है। नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं। स्वास्थ्य जांच रिपोर्ट के अनुसार अपने नित्यकर्मों में आवश्यक परिवर्तन करें जिससे आप प्रकृति के अधीन निकट एवं दवाइयों से दूर रहें। याद रखें एलौपैथी ही स्वास्थ्य लाभ के लिए एक मात्र चिकित्सा पद्धति नहीं है आप हौम्योपैथी, आयुर्वेद या अन्य चिकित्सा पद्धतियों को भी अपना सकते हैं।

11. बहुत से लोगों ने एक लेखक, कलाकार या संगीतकार बनने के सपने को टाल दिया जबकि उन्होंने एक परिवार का समर्थन किया। सेवानिवृत्ति पुराने जुनून को फिर से खोजने या कुछ नया सीखने का समय हो सकता है। संगीत पाठ या कला वर्ग के लिए साइन अप करने पर विचार करें। अपने नाती-पोतों के लिए अपने विचारों को कागज़ पर उतारने का समय निकालें। अपनी पुरानी तस्वीरों और पत्रों को देखें और उन्हें व्यवस्थित करके आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित रखें। उस विरासत के बारे में सोचें जिसे आप छोड़ना चाहते हैं और ऐसा करने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

वित्तीय स्वतंत्रता के साथ सेवा निवृत्ति जीवन में फिर से सक्रिय होने का एक अवसर है। इसे सकारात्मक लेने पर ये जीवन के लिए वरदान साबित हो सकती है।



विकास तिवाड़ी
क्षे.का.जोधपुर



वरिष्ठ नागरिकों हेतु सरकारी योजनाएँ

भारत में सरकारी लाभ सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय के अनुसार वरिष्ठ नागरिकों की संख्या लगभग 104 मिलियन अर्थात् 10 करोड़ से अधिक है। यह संख्या आने वाले वर्षों में बढ़ने की संभावना है। सेवानिवृत्ति के बाद जीवन में बदलाव, स्थिर आय की कमी मुश्किलें पैदा कर सकती हैं, इसलिए आर्थिक रूप से स्वतंत्र रहने के लिए पूर्व योजना और निवेश आवश्यक है।

वर्तमान समय में वरिष्ठ नागरिकों का समूह एक पृथकता ग्रहण करता जा रहा है। लगभग 60 वर्ष के व्यक्ति वरिष्ठ नागरिक की कोटि में आते हैं। सामान्यतः सभी सेवा-निवृत्त व्यक्ति स्वयं को वरिष्ठ नागरिक जन मानते हैं। वरिष्ठ नागरिक जनों की सबसे प्रमुख समस्या उनका अकेलापन है। यद्यपि वे घर-परिवार में रहते हैं, पर घर के सदस्यों के मध्य भी वे स्वयं को उपेक्षित अनुभव करते हैं। वरिष्ठ नागरिकों की एक अन्य समस्या है शारीरिक अस्वस्थता। उन्हें चिकित्सा-सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हो पाती हैं। वे अस्पताल तक जाने में असमर्थ होते हैं। बीमारी पर खर्च करने के लिए उनके पास पर्याप्त धन भी नहीं होता।

वरिष्ठ नागरिक बचत योजना: 60 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के लोगों के लिए वरिष्ठ नागरिक बचत योजना मुख्य योजनाओं में से एक है। सरकार समर्थित यह लघु बचत योजना वरिष्ठ नागरिकों के लिए सबसे सुरक्षित और विश्वसनीय निवेश विकल्पों में से एक है। इसमें न्यूनतम राशि ₹ 1,000 जमा की जा सकती है। 7.4% प्रति वर्ष की दर से ब्याज देने के कारण वरिष्ठ नागरिक बचत योजना सबसे फायदेमंद निवेश विकल्पों में से है, विशेष रूप से एफडी और बचत खाते जैसे पारंपरिक निवेश विकल्पों की तुलना में। यह एक फिक्स्ड इनकम स्मॉल सेविंग स्कीम द्वारा ऑफर की जाने वाले उच्चतम ब्याज दरों में से एक है। इस बचत योजना में 55-60 वर्ष की आयु वर्ग के रिटायर लोग, जिन्होंने वोलंटरी रिटायर्मेंट स्कीम को चुना हो, पात्र हैं। इस योजना में एचयूएफ एवं एनआरआई वरिष्ठ नागरिक पात्र नहीं हैं। आयकर अधिनियम की

धारा 80 सी के तहत, वरिष्ठ नागरिक बचत योजना में निवेश कर आप ₹ 1.5 लाख प्रति वर्ष टैक्स छूट का क्लेम भी कर सकते हैं। वरिष्ठ नागरिक बचत योजना में निवेश की प्रक्रिया काफी सरल है। आप भारत में किसी भी अधिकृत बैंक या किसी भी डाकघर में वरिष्ठ नागरिक बचत योजना अकाउंट खोल सकते हैं। इसके तहत, ब्याज राशि का भुगतान त्रैमासिक किया जाता है, जो आपके निवेश में अवधि के भुगतान को सुनिश्चित करता है। ब्याज प्रत्येक अप्रैल, जुलाई, अक्टूबर और जनवरी के पहले दिन जमा किया जाएगा।

वरिष्ठ नागरिकों में उम्र से संबंधित बीमारियों की चिंता होने लगती है। भारत में, चिकित्सा मुद्रास्फीति कई परिवारों के लिए तनाव का कारण बन गई है क्योंकि वे चिकित्सा उपचार पर बहुत अधिक खर्च करते हैं। वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य बीमा योजनाओं की आवश्यकता को नज़रअंदाज नहीं किया जा सकता है। वरिष्ठ नागरिकों के लाभों को ध्यान में रखते हुए इस तरह की योजनाओं को अनूठी विशेषताओं के साथ डिजाइन किया गया है। हेल्थ कवर होना हर किसी के लिए जरूरी है। आजकल ढेर सारे विकल्प उपलब्ध हैं। हालाँकि किसी को एक स्वास्थ्य बीमा योजना का चयन करना चाहिए जो किसी व्यक्ति या परिवार की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को ठीक से पूरा करता हो।

स्टैंडअलोन हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियां जैसे केयर हेल्थ इंश्योरेंस, वरिष्ठ नागरिक योजनाएं प्रदान करती हैं जिनमें इन-पेशेंट केयर, अस्पताल में भर्ती होने से पहले और बाद के चिकित्सा खर्चों के लिए कवरेज, वार्षिक स्वास्थ्य जांच, वैकल्पिक उपचार कवरेज आदि जैसे लाभ शामिल हैं। वरिष्ठ नागरिक लाभ वाली सरकारी योजनाएँ बुजुर्गों को तनाव मुक्त जीवन जीने में मदद करने के लिए भारत में वरिष्ठ नागरिकों के लिए कई लाभ प्रदान करती हैं। भारत में वरिष्ठ नागरिक आयकर अधिनियम की धारा 80 डी के तहत आयकर छूट, ट्रेन टिकट और हवाई किराए पर छूट और स्वास्थ्य बीमा प्रीमियम पर उच्च कटौती का लाभ उठा सकते हैं। इसके

अलावा, विभिन्न वरिष्ठ नागरिक बचत योजनाएं हैं जो उन्हें कई तरह से मदद करती हैं। उपरोक्त के अतिरिक्त भारत में 2022 की नवीनतम योजनाओं का संक्षिप्त विवरण निम्नानुसार है :

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना : इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना विशेष रूप से 60 वर्ष से अधिक आयु के गरीब बुजुर्गों के लिए बनायी गयी है। यह योजना 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्ग लोगों को वित्तीय सहायता प्रदान करती है।

वरिष्ठ पेंशन बीमा योजना: वरिष्ठ पेंशन बीमा योजना 60 वर्ष से अधिक उम्र के वरिष्ठ नागरिकों के लिए, वित्त मंत्रालय ने यह पेंशन कार्यक्रम बनाया है। इस प्रोग्राम को चलाने का अधिकार भारत के एलआईसी ऑफ इंडिया के पास है। यह दस वर्षों तक 8% की औसत ब्याज दर के साथ गारंटीड पेंशन प्रदान करता है।

वरिष्ठ मेडिकलेम पॉलिसी: वरिष्ठ मेडिकलेम पॉलिसी दवाओं, प्लाज्मा, आपातकालीन परिवहन, और अन्य निदान-संबंधी खर्च की पूरी लागत इस प्रोग्राम द्वारा कवर की जाती है, जिससे बुजुर्ग नागरिकों को लाभ मिलता है। यह बुजुर्ग वयस्कों के स्वास्थ्य संबंधी खर्चों को कवर करने में सहायता करता है और इसे 60 से 80 वर्ष के बीच की आयु के वरिष्ठ नागरिकों के लिए बनाया गया है।

नेशनल प्रोग्राम फॉर द हेल्थकेयर ऑफ द एल्डरली (एनपीएचसीई): नेशनल प्रोग्राम फॉर द हेल्थकेयर ऑफ द एल्डरली कार्यक्रम का प्रारम्भ वर्ष 2010 में शुरू किया गया था। यह प्रोग्राम, सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए निवारक और प्रोमोशनल देखभाल दोनों पर केंद्रित है। क्षेत्रीय अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र और उप-केंद्र स्तर पर विशेष चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने के लिए राज्य स्वास्थ्य सोसायटी जिम्मेदार होती है।

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने कम आय वाले और गरीब परिवारों के 10 करोड़ सदस्यों को कवरेज प्रदान करने के लिए 2018 में इस प्रोग्राम की शुरुआत की थी। यह प्रोग्राम एक परिवार के लिए प्रत्येक बार अस्पताल में भर्ती होने के लिए पांच लाख रुपये तक की कवरेज प्रदान करता है।

सीनियर सिटीजन वेलफेयर फंड: सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा स्थापित इस फंड में केंद्र सरकार के प्रोग्राम के तहत सेविंग्स अकाउंट और छोटे सेविंग्स अकाउंट से दावा न किए गए धन शामिल हैं।

राष्ट्रीय वयोश्री योजना: बीपीएल कैटेगरी के अंतर्गत आने वाले 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए, यह प्रोग्राम चिकित्सा सहायता और सुविधाजनक उपकरण प्रदान करता है। केंद्रीय क्षेत्र की इस योजना के लिए केंद्र सरकार पूरा धन उपलब्ध कराती है।

प्रधान मंत्री वय वंदना योजना: भारत में सबसे अधिक पसंद की जाने वाली वरिष्ठ नागरिक पेंशन योजनाओं में से एक यह है। प्रधान मंत्री वय वंदना योजना की पॉलिसी अवधि दस वर्ष की है और यह 60 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों के लिए है। पेंशनर के

पास मासिक, तिमाही, छमाही या वार्षिक भुगतान प्राप्त करने का विकल्प होता है। इस प्रोग्राम के साथ, आप 8% वार्षिक ब्याज कमा सकते हैं।

रिवर्स मॉर्टगेज योजना: वित्त मंत्रालय ने बुजुर्गों की मदद के लिए 2007 में इस प्रोग्राम की शुरुआत की थी। लोन के बदले उनकी आवासीय संपत्ति को न्यूनतम 10 वर्ष की अवधि के लिए गिरवी रखा जा सकता है और घर की कीमत के 60% के बराबर राशि दी जाएगी।

वयोश्रेष्ठ सम्मान: यह कार्यक्रम उन बुजुर्गों पर केंद्रित है जिन्होंने अपने क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान दिया है और अपने काम का सम्मान किया है।

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ते जाते हैं। इस प्रकार, वेतनभोगी व्यक्तियों को विभिन्न बचत योजनाओं में निवेश करके एक आरामदायक सेवानिवृत्ति की योजना बनाने पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही, उन्हें 60 वर्ष की आयु तक पहुंचने के बाद बिना किसी चिंता के जीवन जीने के लिए वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी खरीदने पर विचार करना चाहिए। हेल्थ कवर का विकल्प चुनकर अपने बुजुर्ग माता-पिता को आर्थिक रूप से सुरक्षित भविष्य का उपहार दें। केयर हेल्थ इंश्योरेंस द्वारा 'केयर सीनियर' वरिष्ठ नागरिकों के लिए कई लाभों के साथ एक स्वास्थ्य नीति है, जिसमें इन-पेशेंट हॉस्पिटलाइजेशन कवर, वैकल्पिक उपचार कवर और वार्षिक स्वास्थ्य जांच शामिल हैं।

वरिष्ठ नागरिकों के अब अनेक क्लब बन गए हैं। इन क्लबों के द्वारा उनका एकाकीपन दूर करने का प्रयास किया जाता है। उनके लिए विविध कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इससे सामाजिकता की भावना विकसित होती है। वरिष्ठ नागरिकों को उचित सम्मान मिलना ही चाहिए। उन्हें बिजली, पानी, आयकर की लंबी कतारों से बचाने का प्रयास किया जाना आवश्यक है कहीं-कहीं ऐसा हो भी रहा है। हमें उनकी समस्याओं पर उचित ध्यान देना चाहिए। वरिष्ठ नागरिक अनुभवी होते हैं समाज को वे बहुत कुछ दे सकते हैं समाज उनके मार्गदर्शन पर चल सकता है। यह सब कुछ तभी संभव है जब समाज उनका उचित मान-सम्मान करे। उन्हें समाज की गतिविधियों में शामिल किया जाना चाहिए। इससे वे स्वयं को समाज का अभिन्न अंग समझेगे और अपना सभी प्रकार का सहयोग प्रदान करेंगे। वरिष्ठ नागरिकों को स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रहना चाहिए उन्हें परिवार की छोटी-छोटी बातों पर चिंताग्रस्त होने से स्वयं को बचाना चाहिए। योग और प्रभु-स्मरण उन्हें मानसिक शांति एवं संतोष प्रदान कर सकता है। अपने प्रति गर्व एवं उत्साह की भावना रखें, मन में निराशा न लाएँ। जितने दिन जियें, शान से जिएँ।



शिखा गुप्ता
शे.का. कानपुर

भाग्य का शहर विशाखापट्टणम

आंध्र प्रदेश के बड़े शहरों में से एक

विशाखापट्टणम अपने अद्भुत रेतीले समुद्र तटों, सबमैरिन म्यूजियम, एयर क्राफ्ट म्यूजियम, कैलाशगिरि, आकर्षक पार्क, बौद्ध अवशेष स्थलों और आसपास के दर्शनीय स्थल जैसे अराकु घाटी और लम्बासिघी (दक्षिण भारत का कश्मीर) के कारण आकर्षण का केंद्र बना रहता है। इसे भाग्य का शहर के साथ साथ ईस्ट कोस्ट का गहना भी कहा जाता है। यहाँ नौसेना का बेस भी है। यह भारत के स्वच्छ शहरों में से एक है। वैसे तो विशाखापट्टणम साल के 365 दिन घूमने के लायक है, मगर अराकु घाटी, बोर्ना गुफा और लम्बासिघी घूमने के लिए नवंबर से जनवरी माह अच्छा माना जाता है। जहां अराकु घाटी लोगों को अपने सुंदर और लुभावने घाटी के माध्यम से अपनी ओर आकर्षित करती है तो वहीं लम्बासिघी के सर्द, बर्फ बारी (मानो बादलों के शहर) अपनी ओर बुला ही लेती है। अगर आप धार्मिक स्थल जाना चाहें तो यहाँ का प्रसिद्ध सिहाचलम मंदिर आपको अपनी ओर आकर्षित करेगा।

विशाखापट्टणम जाने के लिए रेल्वे और हवाई जहाज दोनों की अच्छी सुविधा है। अराकु विशाखापट्टणम

से लगभग 100 किलोमीटर की दूरी पर है। वहाँ जाने के लिए आप रेल्वे, स्थानीय बस या कार/टैक्सी का उपयोग कर सकते हैं। यदि आप लम्बासिघी (दक्षिण भारत का कश्मीर) जाना चाहते हैं तो विशाखापट्टणम से लम्बासिघी के 120 किलोमीटर के सफर के लिए कार/टैक्सी सबसे अच्छा व सुविधाजनक विकल्प होगा। लम्बासिघी जाते समय ध्यान रखिए कि यह एक छोटा गाँव होने के कारण यहाँ रेस्तरा नहीं हैं। आप अपना खाना नरसीपट्टणम या चिंतापल्ली (लम्बासिघी से 30 किलोमीटर पहले) से ही पैक करवा लें।

गर लेना हो मजा सर्द और गर्म का साथ-साथ जाइए 'भाग्य का शहर' लिए अपनों को साथ सुंदर है इतना, यह ईस्ट कोस्ट का गहना स्वच्छता और सुंदरता का आनंद लें साथ-साथ

सावन सौरभ
के.का. मुंबई





वरिष्ठ नागरिक-कुछ चर्चित चुनिंदा हस्तियां

आपाधापी के इस आर्थिक युग में जहां ज्यादातर लोग सिर्फ अपने बारे में सोच कर, सिर्फ अपने लिए जी रहे हैं, वहीं हमारे आस-पास नजर घुमाएं तो कुछ मुठ्ठी भर लोग ऐसे भी मिलेंगे जो न सिर्फ समाज के प्रति समर्पित हैं अपितु वृद्ध होने के बावजूद समाज से कुछ लेने की जगह समाज को अपना अमूल्य योगदान दे रहे हैं. ये तो बिल्कुल सच है कि इस पृथ्वी पर हम सबका जन्म किसी ना किसी विशेष मकसद के लिए होता है जो हमारे जन्म के साथ ही तय हो जाता है. परंतु दुनिया में कुछ एक मुठ्ठी भर सिरफिरे ऐसे भी होते हैं, जिनका जज्बा उन तक या उनके अपनों तक ही सीमित नहीं रहता बल्कि उनके कर्मों से दुनिया में अमिट छाप रह जाती है. जहां बढ़ती उम्र में इंसान स्वयं की भी मदद ठीक से नहीं कर पाता वहीं इन महान हस्तियों ने इस उम्र में भी काम कर दिखाये हैं. इनसे रूबरू होने से ये बिना किसी संदेह के कहा जा सकता है कि इन सभी के लिए उम्र सिर्फ एक अंक है उससे ज्यादा कुछ नहीं. हमारे देश में ही ऐसे महानुभावों की सूची लंबी है. अगर मैं कहूँ कि मैं आज उन नौजवानों के बारे में बात करूंगी-ये सारे ही अजूबे 70-75-80-85 वर्षीय जवान हैं. ये वे लोग हैं जिन्होंने सब से हटकर अपना योगदान दिये ऐसे- ऐसे तरीकों से जो हम सबकी सोच के परे है:-

ओंकार नाथ शर्मा 'मैडिसिन बाबा उर्फ मैडिसिन भिक्षु' : स्वेच्छा से घूम-घूम कर लोगों से उनकी अप्रयुक्त (unused) दवाइयाँ इकट्ठा करके गरीब जरूरतमंद लोगों तक पहुंचाना, यही दिनचर्या है मैडिसिन बाबा की....



यह नाम दिल्ली नहीं बल्कि पूरे भारत में काफी जाना पहचाना है. कहते हैं वन-भौं-वन-भौं जीवन बदलने

के लिए एक घटना ही काफी होती है. ऐसा ही कुछ मैडिसिन बाबा के साथ हुआ. जब 2008 में पूर्वी दिल्ली में दिल्ली मेट्रो के निर्माणाधीन पुल को गिरते देखा तो दवा की भारी कमी के एहसास ने ओंकार नाथ शर्मा जी को अंदर तक झकझोर दिया. फिर से ऐसा कुछ ना हो, ऐसा प्रण उन्होंने मन ही मन ले डाला. वो दिन है और आज का दिन है, उन्होंने कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा. 85 वर्ष के लगभग उम्र, छोटी उम्र में कार दुर्घटना के कारण अपंग, संभालने के लिए एक 45 वर्षीय मानसिक रूप से विकसित पुत्र और इसी जज्बे को 2016 में गौरव पुरस्कार से, 2017 में शूरवीर पुरस्कार से नवाजा गया. इनके प्रयासों को यूपी, बिहार की कक्षा 8वीं की किताब में प्रकाशित किया गया.

साथ ही साथ अब छत्तीसगढ़ सरकार के शिक्षा मण्डल ने भी इनके बारे में दसवीं की अँग्रेजी की किताब में जगह दी है. सलाम है इनके जज्बे को !!

बालकृष्ण विठ्ठल दास दोशी - 'आवासीय रहवास के जनक' :



20वीं सदी के सबसे ज्यादा प्रभावपूर्ण भारतीय शिल्पकार जिन्होंने ना सिर्फ भारत में आर्किटेक्ट को एक नया नजरिया

दिया बल्कि प्रिट्ज़र पुरस्कार जैसा महान पुरस्कार प्राप्त कर पूरी दुनिया में अपनी शिल्पकला का लोहा मनवा दिया. उनकी आत्मकथा 'पल्टस अंचार्टेड' (paltus uncharted) उनके सीधे सादे फिर भी अति प्रभावकारी कार्यों पर प्रकाश डालती है. यू तो बी.वी. दोशी जी ने शिल्पकार के तौर पर कई नायाब काम किए हैं, चाहे फिर बात अहमदाबाद की 'जी गुजा के दो' या स्कूल ऑफ आर्किटेक्चर CEPT अहमदाबाद (1966) की हो. पर सबसे ज्यादा हम इन्हें मानते हैं - कम लागत में आवासीय घर की संकल्पना (concept of economic housing) आईआईएम बेंगलूरू, आईआईएम उदयपुर, निफ्ट दिल्ली, फ्लेम यूनिवर्सिटी से.

'कम लागत में आवासीय घर' : अरण्य लो कॉस्ट आवासीय पारियोजना - 1982 में इंदौर के अंदर निर्मित यह आवासीय कॉलोनी आज भी अपनी विशेषताओं के लिए बहुचर्चित है. बी वी दोशी जी ने कभी भी सिर्फ एक आर्किटेक्ट के तौर पर नहीं सोचा. उनके किसी भी वास्तुकला को देखने से पता चलता है कि उनकी प्राथमिकता हमेशा जगह का अधिक से अधिक इस्तेमाल, वो भी अति सुचारु रूप से! उनके द्वारा बनाए गए ऐसे कई सारे नमूने हैं जिनमें जलवायु परिवर्तन, परिदृश्य इत्यादि को ध्यान में रखा गया है.

प्रोफेसर संदीप देसाई- मुंबई के Beggar's प्रोफेसर

'विद्या दानम् - श्रेष्ठा दानम्' पेशे से एक मरीन इंजीनियर तथा प्रबंधन के प्रोफेसर संदीप देसाई जी वो हस्ती हैं जो सबके लिए जीती जागती मिसाल है. ये वही आदमी है जिसने सालों पहले मुंबई की



लोकल ट्रेनों में भीख मांगना शुरू किया था, सिर्फ इसीलिए कि ये हमारे ग्रामीण भारत में उत्तम स्तर की शिक्षा पहुंचा सके और उनकी इस यात्रा की शुरुआत उन्होंने यवतमाल के सूखा प्रभावित ग्रामीण क्षेत्र में अँग्रेजी माध्यम स्कूल चालू करके की. सन् 2001 में प्रोफेसर संदीप देसाई जी ने श्लोका मिशनरीज की शुरुआत में कुछ समय तक तो देसाई जी एवं उनके सहयोगी इस्लाम जी जगह-जगह कार्यशाला करके निधि जमा करते रहे. परंतु ये लंबे समय तक संभव नहीं था. बहुत उधेड़बुन के बाद उन्होंने यह फैसला किया- मुंबई की लोकल ट्रेनों में भीख मांगने का काम शुरू किया. 'विद्या दानम् - श्रेष्ठा दानम्' - "ग्रामीण क्षेत्रों में हम अँग्रेजी माध्यम के स्कूल खोलना चाहते हैं, अगर आप किसी भूखे को खाना खिलाते हैं तो आप उसका पालन केवल एक समय करते हैं, लेकिन अगर आप उसी को शिक्षा देते हैं तो उसको आप ज़िंदगी भर अपने पैरों पे खड़ा कर देते हैं"

मुंबई की लोकल ट्रेनों में एक-एक सवारी से रूबरू होकर उन्हें इन शब्दों से अपने इस नेक मकसद के बारे में बताना एवं वित्तीय सहायता मांगना, कुछ को समझ आता कुछ सिर हिलाकर मना कर देते, ये सिलसिला सालों चलता रहा, सन 2004-2005 में उन्होंने इस माध्यम से 65 लाख रुपये जुटाये और केवल 5 वर्षों में लगभग 1 करोड़ रुपये और यह सिलसिला अभी भी जारी है.

आलोक सागर- 'आदिवासियों के मसीहा' : हमने ना जाने कितने



ही इंसानों की कहानी सुनी है जिन्होंने बड़ी-बड़ी यूनिवर्सिटी से पढ़ाई करके अपने-अपने क्षेत्र में सफलता के व्यापक मुकाम

हासिल किए हैं, पर कुछ ऐसे भी लोग होते हैं जो ज्ञान में तो भरपूर होते ही हैं बल्कि विश्व में अपनी अलग सोच, नजरिए तथा काम के लिए जाने जाते हैं.

ऐसे ही हैं आलोक सागर! पूर्व-आईआईटी दिल्ली प्रोफेसर, ह्यूस्टन यूनिवर्सिटी से पीएचडी, एक ऐसे शख्स जिन्होंने कई महान हस्तियों को पढ़ाया है. जैसे हमारे आरबीआई के पूर्व गवर्नर, श्री रघुराम राजन. 1982 में इन्होंने अपनी अच्छी भली नौकरी छोड़ कर मध्य प्रदेश के आदिवासियों के जीवन को बदलने का बीड़ा उठाया. विगत 30-35 वर्षों से प्रोफेसर सागर को 'चमू' नाम की बेहद ही इंटेरियर जगह, जहां ना बिजली है न रास्ते, परंतु 750 से ज्यादा आदिवासी प्रजातियां रहती है. वहाँ रहकर वहाँ की भाषा सीखकर उनकी जीवनशैली अपनाकर प्रोफेसर साहब ने वहाँ के आदिवासियों को जीवन जीना सिखाया. यहाँ इन्होंने 50,000 से ज्यादा पौधे रोपित किए. ये प्रतिदिन लगभग 60 कि.मी साइकिल चला कर अलग अलग पेड़ों के बीज

वितरित करते हैं. 72 वर्षीय आलोक सागर जी इन आदिवासियों के लिए किसी भगवान से कम नहीं.

थायम्मल : अगर कभी आपका जाना त्रिपुर तरन्नी नवदु के इर्द गिर्द हो तो एक बार के लिए मरंगालिन थयास के बारे में जरूर पूछताछ कीजिएगा. 'मरंगलीं थयास' मतलब पेड़ों की माँ, ये नाम लेते ही आपको थायम्मल के निवास की ओर रास्ता दिखा दिया जाएगा. अपनी शिक्षिका की नौकरी से सेवानिवृत्ति होने के बाद उन्होंने निश्चय किया, एक लघु वन का निर्माण करने का. यह काम शुरू करने पर जो उन्हें अनगिनत कठिनाइयों का सामना करना पड़ा पर उन्होंने एक कदम भी पीछे नहीं हटाया, और इसीलिए वो एक मिसाल बन गईं.



नारियल के पेड़ से ही उन्हें औसतन 6 लाख प्रति वर्ष की आय हो रही है. यही नहीं उन्होंने पोंगलूर मे स्वयं के प्रयासों से 8.5 एकड़ में फैला हुआ हरित स्वर्ग का भी निर्माण किया है, ये सब थायम्मल नाम के साथ ही संभव हो सका, वरना मंजिलें इतनी आसान कहाँ?

कालिका प्रसाद कला : ये हमारे समाज के कुछ हिस्सों की बड़ी दुर्भाग्यपूर्ण सोच है कि वकीलों का काम सिर्फ बहस करना होता है, पर ये बात हमेशा सच साबित नहीं होती.



2013 में जब भयंकर बाढ़ ने उत्तराखंड के कई हिस्सों को तबाह कर दिया था, तब ना जाने कितने ही लोगों ने अपना घर बार सब खो दिया था. 5000 से ज्यादा लोगों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ा और ना जाने कितने ही लोग लापता हो गए थे. राज्य में अचानक ही कई सैकड़ों बच्चे अनाथ हो गए. इन अनाथ बच्चों में तब भी लड़कों को सहारा देने कुछेक लोग आगे आए पर इस आपदा में अनाथ हुई बच्चियों का कोई मालिक नहीं था. तब इनके लिए भगवान का रूप धारण कर आये कालिका प्रसाद कला जी! 2015 में इन्होंने एक जनहित याचिका दर्ज कराई जिसमें अनाथ बच्चियों को मूल शिक्षा सुविधा प्रदान करने की बात थी और जब इन्होंने महसूस किया कि अर्जी के बाद भी कुछ नहीं हो रहा है तब इन्होंने खुद एक ट्रस्ट सेट-

अप किया और इसके माध्यम से वो लगभग 150 से अधिक बच्चियों को शिक्षित कर चुके हैं। इनके एनजीओ 'मिशन हेल्प' के जरिये ये पिछले 20 सालों से निःशुल्क विधि सलाह प्रदान करते आ रहे हैं। 2015 में दायर की गयी याचिका का 2017 मार्च में फैसला आया, जिसमें उत्तराखंड हाइ कोर्ट ने 132 अनाथ बच्चों को चिन्हित कर नवोदय विद्यालय में दाखिला करवाया और कक्षा VIII तक मुफ्त शिक्षा का आदेश पारित किया।

श्री कला जी के इन कठिन, अति कठिन प्रयासों के बिना इन अनाथ बच्चे-बच्चियों के जीवन की क्या दशा और दिशा हो पाती यह हमारी कल्पना के भी परे है। और इनके कदम बस यहीं तक नहीं थके, हाल ही में इन्होंने डेटराइन में 'मानस फ़ाउंडेशन' अनाथ बच्चियों हेतु सेट अप किया है, जिसका मुख्य उद्देश्य मेधावी बच्चियों को वार्षिक



स्कौलरशिप के माध्यम से शिक्षा हेल्प प्रदान करना है।

एस रामा कृष्णन् एवं शंकर रमन जी- 'अमर सेवा संगम के जनक' : ये वो दो नाम हैं जो तिरुनेवेली जिले में 'अमर सेवा संगम' नाम की एक संस्था चलाते हैं, जिसका गठन सन 1981 में एस रामा कृष्णन् जी द्वारा किया गया। सन् 1992 में शंकर रमन जी एवं कृष्णन् जी इस अभियान से जुड़े। यह संस्था केवल अक्षम लोगों के लिए काम करती है। इसे चलाने वाले ये दोनों महानुभाव स्वयं अक्षम हैं। इन्होंने एक ऐसा समुदाय बनाया है जो हर अक्षम व्यक्ति को अच्छे से जीना और खुश रहना सिखाता है। कुछ मुट्टी भर जमीन से शुरू हुई इस संस्था का दायरा आज लगभग 30 एकड़ के ऊपर है। केवल 5 बच्चों से शुरू करके आज 1000 से ज्यादा अक्षम जनों/ बच्चों के साथ जुड़े हैं। ये दोनों ही 70 वर्ष पार है परंतु आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास के साथ जीवन कैसे जिया जाता है, ये इसकी जीती जागती मिसाल हैं। एस रामा कृष्णन् जी को अपनी उत्कृष्ट सेवा के लिए सन् 2016 में मिस अमेजिंग इंडियंस अवार्ड, उत्कर्षता के लिए सशक्तिकरण हेतु डॉ मैरी वेरगीस अवार्ड 2012 एवं 2020 में पद्मश्री से नवाजा गया है।

सुधा मूर्ति - दयालुता की कहानी : सुधा मूर्ति जी उन महिलाओं में से एक हैं जिनका जन्म दूसरों को प्रोत्साहित करने के लिए होता है। एक ऐसा व्यक्तित्व जिसने सामाजिक सुधारों की दुनिया में अपने विचारों तथा अपने छोटे बड़े कामों से एक आंधी लायी। वो एक



उद्यमी है, एक लेखिका तथा एक लोकोपकारक (फिलॉथोपिस्ट), जिनका लोहा पूरी दुनिया मान चुकी है। इंफोसिस जैसी बड़ी कंपनी की चेयरपर्सन एवं रिढ़ की हड्डी होने के बावजूद उन्होंने लाखों लोगों का जीवन सुधार दिया। 1996 में मूर्ति जी ने इं. फोसिस फ़ाउंडेशन की शुरुआत की और वो तो बस शुरुआत

थी, तब से अभी तक इस यात्रा के माध्यम से सुधा मूर्ति जी ने-

- लाखों लोगों में गरीबी उन्मूलन, स्वावलंबन, शिक्षा का महत्व, स्त्री स्वास्थ्य सुधार कार्यक्रम, बाल स्वास्थ्य सुधार के बारे में जागरूकता निर्माण का कार्य किया।
- बाढ़ पीड़ित क्षेत्रों में इस संस्था ने 2300 से ज्यादा घरों का निर्माण किया।
- अतिरिक्त 7000 पुस्तकालय तथा 16000 शौचालयों का भी निर्माण किया जा चुका है।

हर महीने के 10 दिन सुधा मूर्ति जी ग्रामीण क्षेत्रों में व्यतीत करती हैं। वहाँ रहकर वहाँ के लोगों से उनकी समस्याओं, उनकी परेशानियों को जानकर उनका समाधान करना, इसी दिनचर्या का निर्वाह करती हैं। यही कारण है कि उन्हें उनके काम के लिए न सिर्फ हमारे देश में वाहवाही मिली, बल्कि उनकी ख्याति विदेशों में भी कम नहीं है। चाहे बात पद्मश्री की हो या राष्ट्रीय पुरस्कार (समाज के प्रति अति उत्कृष्ट कार्य करने हेतु) या बात लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड की हो, इन सभी पुरस्कारों से श्रीमती सुधा मूर्ति जी को नवाजा जा चुका है।

इन सब लोगों के बारे में पढ़ कर बस दो ही बातें आती हैं मन में, पहली कि आज की इस मतलबी दुनियाँ में भी ऐसे लोग हैं जो खुद से, परिवार से, हर चीज से ऊपर उठकर सोचने की क्षमता रखते हैं। ये न सिर्फ सोचते हैं बल्कि जो सोचते हैं उस कल्पना को उन्होंने अपनी मेहनत, लगन से कुछ अलग कर चमत्कार कर डाले हैं और दूसरा यह कि हम अगर इनसे प्रेरित होकर इनके योगदानों का 1% भी इस समाज, इस दुनिया को लौटा पायें तो हमसे ज्यादा खुशानसीब और कोई भी नहीं होगा।



स्वाति खेतान
शे.का. मुंबई (ठाणे)

आधुनिकता (सोशल मीडिया) के साथ वरिष्ठ नागरिकों का तारतम्य

ज्यादातर लोगों का मानना है कि सोशल मीडिया वरिष्ठ नागरिकों के बीच लोकप्रिय नहीं है लेकिन यह सच नहीं है. अध्ययनों में पाया गया है कि किसी भी अन्य आयु वर्ग की तुलना में हाल के वर्षों में अधिक संख्या में वरिष्ठ नागरिक सोशल मीडिया से संपर्क कर रहे हैं, जो यह साबित करता है कि इस तकनीक के बड़े आयु वर्ग के लिए भी बहुत लाभ हैं.

सोशल मीडिया वरिष्ठ नागरिकों को कैसे प्रभावित करता है?

यहां कुछ महत्वपूर्ण पहलू दिए गए हैं जो बताते हैं कि वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में सोशल मीडिया कैसे सकारात्मक भूमिका निभा रहा है -

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार : हम आमतौर पर कहते हैं कि कोई व्यक्ति स्वस्थ है, अगर उसे कोई बीमारी या दुर्बलता नहीं है. लेकिन स्वस्थ रहना इससे कहीं बढ़कर है. अच्छे स्वास्थ्य में पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण शामिल है. नए अध्ययनों में पाया गया है कि सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले वरिष्ठ अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन से संबंधित कई सकारात्मक उदाहरण प्राप्त करते हैं क्योंकि वे रचनात्मक गतिविधियों में अधिक व्यस्त रहते हैं और स्व-शिक्षा और प्रेम पर ध्यान केंद्रित करते हैं. इसके अलावा, वे नवीनतम समाचारों और रुझानों से अपडेट रहते हैं, इसलिए वे धूम्रपान और शराब जैसी आदतों में कम लिप्त होते हैं. इंटरनेट वृद्ध वयस्कों को उनकी सामाजिक पूंजी बढ़ाने, सामाजिक संपर्क बनाए रखने में और उन्हें अकेलेपन से लड़ने में मदद कर सकता है. इंटरनेट वृद्ध वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार का एक महत्वपूर्ण कारक है. सोशल मीडिया पर आत्म-अभिव्यक्ति, आत्म-अनुभूति को बढ़ावा देने के लिए इंटरनेट के उपयोग, सामाजिक और मनोरंजन गतिविधियों से सभी बड़े वयस्कों की खुशी में सुधार हुआ है.

इंटरनेट का उपयोग सामाजिक समर्थन को मजबूत करके वृद्ध वयस्कों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है. लघु वीडियो एप्लिकेशन वृद्ध वयस्कों के सामाजिक नेटवर्क का विस्तार कर सकते हैं नेटवर्क समुदाय सामाजिक समर्थन प्रदान कर सकता है. यह वृद्ध वयस्कों की आत्म-सुरक्षा को बढ़ावा दे सकता है और आत्म-खोज और विकास का अवसर प्रदान कर सकता है और आभासी समुदाय वृद्ध वयस्कों के लिए अपनेपन की भावना प्रदान कर सकते हैं ताकि सामाजिक सन्नहितता के पुनर्कार्यान्वयन में सहायता मिल सके और वृद्ध वयस्कों के लिए सामाजिक भागीदारी के अवसर प्रदान कर सकें इंटरनेट पर प्रदान की गई स्वास्थ्य जानकारी लोगों के आहार और व्यायाम के तरीकों में सुधार कर सकती है. शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में

इंटरनेट की भूमिका मुख्य रूप से बातचीत, सूचना साझा करने, चर्चा और तकनीकी सहायता के माध्यम से महसूस की जाती है.

खरीददारी को आसान बनाएं : खरीददारी एक ऐसी चीज है जो हर आयु वर्ग को उत्साहित करती है. इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप 16 या 60 वर्ष के हैं; यह हमेशा सभी के लिए मजेदार होती है. लेकिन वरिष्ठ लोगों के लिए यह कई बार चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि वे उम्र के साथ कमजोर हो जाते हैं और ज्यादा घूमने फिरने में सक्षम नहीं होते हैं. हालाँकि, यह इन दिनों चिंता का विषय नहीं है क्योंकि ऑनलाइन खरीददारी ने चीजों को वास्तव में आसान बना दिया है. वरिष्ठ लोगों के लिए ऑनलाइन कुछ भी ऑर्डर करना और होम डिलीवरी करना वास्तव में फायदेमंद है. वे जो कुछ भी चाहते हैं वह बस एक क्लिक दूर है, और उन्हें अब बाहर जाने या ड्राइव करने की आवश्यकता नहीं है.

एक बड़े समुदाय से संबंधित होने की भावना : सोशल मीडिया वरिष्ठ नागरिकों के बीच एक बड़े समुदाय से संबंधित होने की भावना पैदा करता है. यह वरिष्ठों को कई ऑनलाइन समुदायों का हिस्सा बनने की अनुमति देता है और उन्हें बड़े पैमाने पर जुड़ा हुआ महसूस कराता है. वरिष्ठ लोग चैट करने, ऑडियो/वीडियो कॉल करने और फोटो साझा करने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग कर सकते हैं. सोशल मीडिया का सबसे अच्छा हिस्सा यह है कि यह उन्हें समान विचारधारा वाले लोगों को खोजने और उन विषयों पर चर्चा करने में मदद करता है जिनके बारे में वे सबसे अधिक भावुक हैं.

दोस्तों और परिवार के साथ अप-टू-डेड रहें : वृद्ध व्यक्तियों को आमतौर पर बहुत अधिक खाली समय के कारण अवसाद या चिंता से ग्रस्त देखा जाता है. सोशल मीडिया उन्हें अपने दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ाव की भावना देता है क्योंकि वे अपने पोते-पोतियों को बड़े होते हुए देख सकते हैं, भले ही वे उनके साथ न हों. उन्हें पता चलता है कि उनके बच्चे क्या कर रहे हैं और उनके प्रियजनों के जीवन में क्या हो रहा है. उनमें से कई अपने सभी प्रियजनों के साथ संपर्क में रहने के लिए सोशल मीडिया पर समूह बनाते हैं जिसमें वे अपनी गतिविधि साझा करके आपस में जुड़ाव महसूस कर सकते हैं.



शांतनु कुमार
क्षे.का. पुणे (पूर्व)

भावी बैंकिंग व्यवस्थाएं

तेजी से बदल रही बैंकिंग व्यवस्थाएं, बैंकों को भविष्य की नई बैंकिंग संरचनाओं की ओर ले जा रही हैं। एक समय था जब बैंक शाखा जाए बिना बैंकिंग नहीं हो सकती थी, बैंकों में भौतिक खाता-बही के माध्यम से बैंकिंग प्रणाली कार्य करती थी। बैंक किसी भी देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ होते हैं देश में बैंकिंग व्यवस्थाओं का इतिहास लगभग 18 वीं शताब्दी से मानते हैं

आज के समय में बैंकिंग व्यवहार और उपभोक्ताओं की जरूरतों के परिवर्तन जिस तरीके से हो रहे हैं वैसी स्थिति में बैंकों का भविष्य भी काफी चुनौतीपूर्ण है अब तो यह माना जा रहा है कि परंपरागत बैंकिंग का दौर खत्म हो चुका है और कैशलेस बैंकिंग धारणा मजबूत हुई है

आज तकनीक ने बैंकों के स्वरूप को एकदम बदल दिया है। इसमें बिग डेटा, क्लाउड कंप्यूटिंग, स्मार्टफोन और ऐसे अन्य नवाचार शामिल हैं।

जिस प्रकार बैंकों में डिजिटलीकरण का दौर चल रहा है आने वाला समय कैशलेस बैंकिंग का होगा। मोबाइल बैंकिंग, एसएमएस बैंकिंग, फिनटेक बेस्ट लेंडिंग और डोर स्टेप बैंकिंग, डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र, डिजिटल अप्रेजल सिस्टम, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सिस्टम, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस बेस्ट बैंकिंग सेवाएं इत्यादि का क्रांतिकारी व्यवस्थाओं के आने से बैंकिंग बहुत सरल हो गई है।

लंबी-लंबी कतारों का दौर बैंकों में समाप्ति की ओर अग्रसर है यह बदलती बैंकिंग प्रणाली वरिष्ठ नागरिकों को सुगमता से बैंकिंग सुविधाएं पहुंचाने में सक्षम है भले ही वरिष्ठ नागरिक आज के युवाओं की तरह कंप्यूटर से वाकिफ नहीं है किंतु बैंकों में बढ़ती डिजिटलीकरण व्यवस्था वरिष्ठ नागरिकों के लिए बहुत ही सुगमता प्रदान कर रही है।

बैंकों में बढ़ती डिजिटलीकरण व्यवस्था बैंकों को काफी ट्रांसपेरेंट बना रही है। तेजी से गतिशील आर्थिक व्यवस्था बैंकों के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होगी। ऐसे बैंक का मार्केट हिस्सेदारी ज्यादा बढ़ेगी जिनकी तकनीकी व्यवस्था जबर्दस्त होगी। यद्यपि बैंको ने बहुत सारी सुविधाएं वरिष्ठ नागरिकों को ध्यान में रखते हुए भी बनाई हैं किंतु अभी बहुत सारी व्यवस्थाओं को दुरुस्त करने की आवश्यकता है।

भविष्य की बैंकिंग पूरी तरह बदल चुकी होगी। ग्राहकों के लिए विशिष्ट बैंकिंग अनुभव, जोखिम और नियमों दोनों का बेहतर प्रबंधन और संगठित करना यही भविष्य है। हमारे बच्चे शायद किसी अलग तरह की बैंकिंग का अनुभव लेंगे।

एक बात तो पक्की है कि बैंक शाखाओं का महत्व निकट भविष्य



तक ही सीमित रहेगा। उसके बाद उनका महत्व बहुत हद तक कम हो जाएगा भविष्य में बैंक शाखाएँ बहुत अलग तरह की भूमिका अदा करेंगी।

जैसे किसी पेचीदा मामले में सलाह देना या किसी कठिन समस्या का हल निकालने में मदद करना वह एक अलग तरह के सलाह केंद्र की तरह काम करेंगी। आज बैंकिंग प्रौद्योगिकी के लिए फिनटेक एक प्रमुख औजार बन चुका है।

अभी तो बैंकिंग के बारे में मत मतांतरों की कोई कमी नहीं है, भविष्य की बैंकिंग या बैंकिंग के भविष्य के बारे में बैंकिंग उद्योग से जुड़े लोगों में कई तरह के प्रश्न हैं, जैसे कि नई तकनीक पारंपरिक बैंकिंग पद्धतियों का स्थान कैसे ले पाएंगे, क्या पारंपरिक बैंकिंग कंपनियां इसी तरह हावी रहेंगी या फिर इनका स्थान कोई नई कंपनियां ले लेंगी क्या पारंपरिक बैंकिंग कंपनियां और फिनटेक कंपनियां एक-दूसरे की साझेदार होंगी या एक दूसरे की प्रतिद्वंदी ?

इन प्रश्नों के उत्तर मिलें या ना मिलें लेकिन एक बात तो तय है कि आज से एक दशक बाद की बैंकिंग पूरी तरह से अलग होगी।

प्रश्न यह नहीं है कि बैंकिंग उद्योग इन तेज बदलावों को स्वीकार करके आगे बढ़ पाएगी या नहीं, बल्कि यह है कि क्या बदलावों के चलते बैंक जीवित रह सकेंगे? निश्चित रूप से दुनिया भर में जो भी सस्ता, आधुनिक, तकनीक पर आधारित बैंकिंग दे सकता है, वह बैंकिंग बिजनेस में आगे आ सकेगा।



विपिन कुमार भगत
क्षे.का. पुणे (पूर्व)

अखिल भारतीय वार्षिक राजभाषा सम्मेलन, 2022

अखिल भारतीय वार्षिक राजभाषा सम्मेलन 2022 का आयोजन स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र, हैदराबाद में दि. 15, 16 एवं 17 दिसंबर, 2022 को किया गया। इस सम्मेलन में बैंक के 144 राजभाषा प्रभारियों ने भाग लिया। वार्षिक राजभाषा अधिकारी सम्मेलन का उद्घाटन, मुख्य महाप्रबंधक (मासं) श्री लाल सिंह द्वारा किया गया। इस अवसर पर एसटीसी, हैदराबाद के प्रभारी श्री बी एस राव एवं सहायक महाप्रबंधक (राभा) डॉ. सुलभा कोरे भी उपस्थित रहीं।

मुख्य महाप्रबंधक (मासं) महोदय के कर कमलों से आंतरिक राजभाषा शील्ड योजना के अंतर्गत वित्तीय वर्ष 2021-22 हेतु कुल 3 विजेता क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालयों एवं 9 विजेता क्षेत्रीय कार्यालयों के राजभाषा अधिकारियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

मुख्य महाप्रबंधक (मासं) श्री लाल सिंह के संबोधन के पश्चात् राजभाषा सम्मेलन की प्रस्तावना मदों पर चर्चा की गई। राजभाषा की मदों और बैंक की वार्षिक कार्य योजना 2022-23 पर कार्यनिष्पादन की चर्चा की गई। समीक्षा सत्र में डॉ. सुलभा कोरे, सहायक महाप्रबंधक (राभा) द्वारा क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालयवार व क्षेत्रवार कार्यनिष्पादन की समीक्षा करते हुए सभी राजभाषा अधिकारियों को महत्वपूर्ण मदों पर उचित सलाह दी गई। सम्मेलन में बैंक के दृष्टि दिव्यांग साथियों हेतु 'सुगम्यता एवं

समावेश' विषय पर सत्र का आयोजन भी किया गया। कार्यक्रम के समापन सत्र में क्षेत्र मुख्य महाप्रबंधक, हैदराबाद, श्री सुरेश चंद्र तेली ने प्रतिभागियों को संबोधित किया।

समापन सत्र के दौरान सुश्री ए. मणिमेखलै, प्रबंध निदेशक एवं सीईओ की गरिमामयी उपस्थिति रही। इस अवसर पर प्रबंध निदेशक एवं सीईओ महोदयों द्वारा कॉर्पोरेट हिंदी गृह पत्रिका 'यूनियन सृजन' के जुलाई-सितंबर, 2022 अंक का विमोचन किया गया एवं आंतरिक राजभाषा शील्ड प्रतियोगिताओं के विजेता क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालयों तथा क्षेत्रीय कार्यालयों के राजभाषा प्रभारियों को राजभाषा शील्ड प्रदान की गई। उन्होंने अपने सारगर्भित संबोधन में प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया और राजभाषा के साथ-साथ बैंक के कॉर्पोरेट कारोबारी लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु पीपीटी प्रस्तुतिकरण के माध्यम से बैंक की रणनीति के विषय में बताया। धन्यवाद ज्ञापन श्री रामजीत सिंह, मुख्य प्रबंधक (राभा) द्वारा किया गया।



परिवर्तन के दौर से जूझता वरिष्ठ नागरिक

“हर निवाला उसका अब तो तल्लू है,
उम्र नेमत थी मगर दिल भर गया.”

- शाद अज़ीमाबादी



परिवर्तन सृष्टि का शाश्वत नियम है। सब कुछ प्रतिपल परिवर्तित होता ही रहता है। इसी नियम के तहत हम मनुष्यों का जीवन भी निरंतर परिवर्तनशील है। बचपन के बाद युवावस्था और युवावस्था के उपरांत वृद्धावस्था का आना पूरी तरह स्वाभाविक है। यह अलग बात है कि जीवन के प्रत्येक पड़ाव पर चुनौतियां होती ही हैं। वृद्धावस्था तो वह पड़ाव है जो प्रायः सबसे लम्बा होता है और सर्वाधिक चुनौतीपूर्ण भी।

अपने विकास के क्रम में मनुष्य ने जीवन को आसान बनाने वाली कुछ संस्थाएं विकसित कीं। जिसमें सबसे महत्वपूर्ण संस्था परिवार ही है, इसमें मतभेद नहीं हो सकता। परिवार वो स्थान है जहाँ सभी लोग मिल-जुलकर श्रम विभाजन के आधार पर रहते हैं और इस तरह सबकी मुश्किलें भी आसान होती हैं और जीवन में आकर्षण और खुशहाली भी बनी रहती है।

हम जानते ही हैं कि बुजुर्गों और बच्चों को संरक्षण की आवश्यकता होती है जो एक परिवार में बड़ी आसानी से मिल जाता है। बुजुर्गों के अनुभव और युवाओं के प्रयत्न मिल कर सबकुछ सरल बना देते हैं। अभी कुछ समय पूर्व तक ऐसा ही होता आया था। खासकर संयुक्त परिवार भारतवर्ष में एक बहुत ही आदर्श और सुदृढ़ व्यवस्था के रूप में जाने जाते हैं। लेकिन बदलते समय और बदलती प्राथमिकताओं को देखते हुए हमारे वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में बहुत से उतार चढ़ाव आते रहे हैं।

ज़रा पीछे मुड़कर देखें तो हमारे पूर्वजों की राह शायद इतनी कठिन नहीं थी। बड़े परिवार हुआ करते थे और सभी की आवश्यकताएं सुचारू रूप से पूरी होती रहती थीं। घर के वरिष्ठ सदस्यों की सलाह से घर परिवार आराम से चला करता था। दादा, दादी एक उम्र तक अपनी मेहनत से घर में योगदान देने के पश्चात एकतरह से अपनी जिम्मेदारियों से अवकाश लेकर अपने जीवन को अगली पीढ़ी की सुपुर्द कर चैन की सांस लेते थे। घर के बच्चों की देखभाल और अध्ययन का ज़िम्मा प्रायः ये बुजुर्ग ही उठाया करते थे।

ज़्यादा पुरानी बात नहीं है जब दादा-दादी बच्चों को पढ़ाने लिखाने में प्रसन्नता अनुभव करते थे। दादी-नानियों के स्नेहिल हाथों में शिशुओं का लालन पालन होते हमने देखा ही है। उनकी परवरिश में बच्चों का शारीरिक तथा मानसिक विकास अत्यंत सुचारू रूप से हुआ करता था। ऐसा तो नहीं है कि तब कोई भी समस्या वरिष्ठों को नहीं होती रही होगी। शारीरिक समस्याएं तो आयु ढलने के साथ लगी रहती ही हैं पर घर में अनुशासन और प्रेम के माहौल में सब कुछ इतना भी मुश्किल नहीं होता था।

परन्तु आज हम देखते हैं कि नई पीढ़ी की प्राथमिकताएं बदल गई हैं। महत्वाकांक्षा से प्रेरित जीवन हो गया है जिसके कारण हमारे पारिवारिक मूल्यों में बदलाव स्पष्ट दिखाई पड़ता है। पढ़-लिखकर आगे बढ़ने वाली युवा पीढ़ी को बन्धनों और नियमों में बंध कर चलना भाता नहीं है। उनको लगता है कि उन्हें स्वतंत्रता चाहिये। शायद बुजुर्गों के साथ रहकर अपना जीवन वे उतनी स्वतंत्रता से नहीं जी पाते जितना उन्हें लगता है कि जीना चाहिए। छोटी-छोटी बातों के लिये आज्ञा लेना या सलाह लेना उन्हें नागवार लगता है। इसी मानसिकता के कारण संयुक्त परिवार भंग हुए और एकल परिवारों का जन्म हुआ।

आरम्भ में तो सब कुछ ठीक ही लगता रहा होगा, घर के बड़े भी बच्चों की तरक्की देख कर प्रसन्न ही होते थे, आज भी होते ही हैं। बच्चे शिक्षित होकर अपने घर-परिवार से दूर रहकर अपनी आजीविका कमाते और अपने छोटे से परिवार में अपनी मर्जी के मुताबिक रहते, कभी-कभी माँ बाप से मिलते रहते। पर धीरे-धीरे एक और परिवर्तन आया जब शिक्षित महिलाओं ने भी घर के बाहर निकल कर अपने कैरियर पर ध्यान देना शुरू किया। इसके बाद जो सबसे बड़ी समस्या हुई वो छोटे बच्चों के पालन पोषण की। जब पति और पत्नी दोनों घर से बाहर काम करेंगे तो बच्चों की परवरिश में दिक्कतें तो आएंगी। इसके समाधान के रूप में अस्तित्व में आये 'क्रेच'। जहां बच्चों की देखभाल तो हो जाती है पर जहाँ तक परिवार का वातावरण, उसके संस्कार, बड़ों के प्यार-दुलार की बात है निस्संदेह वे इस सबसे वंचित रह जाते हैं।



यह विषय थोड़ा अप्रासंगिक लग सकता है क्योंकि हम बुजुर्गों की बात कर रहे थे न कि बच्चों की। लेकिन सच्चाई तो यह है कि दोनों बातें पूरी तरह एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। एक ओर बालगृहों की आवश्यकता पड़ी तो दूसरी ओर बुजुर्गों के लिए वृद्धाश्रमों की। स्पष्ट है कि जब तीन पीढ़ियां एक साथ रहती थीं तब अनायास ही सबकी ज़रूरतें पूरी हो जाया करती थीं। बच्चे अपने दादा-दादी, नाना-नानी के पास सुरक्षित और बड़े अपने बच्चों के साथ खुश और खुशहाल।

परन्तु ज़रूरी तो नहीं है हमेशा जो होना चाहिये वो ही होता रहे। नतीजा हमारे सामने है ही। आज के वरिष्ठ नागरिक बहुत सी समस्याओं से जूझ रहे हैं। उम्र के इस पड़ाव पर असुरक्षा की भावना लिये ये हमेशा अपने भविष्य के प्रति आशंकित रहते हैं। आज अधिकांश बुजुर्ग अकेले रहते हैं, उनके बच्चे कहीं दूर दराज़ रहते हैं जो कभी-कभी ही उनसे मिलने के लिये समय निकाल पाते हैं। बाकी उनका समय इंतज़ार में ही व्यतीत होता है। दूसरी ओर तेज़ी से बढ़ती टेक्नोलॉजी के कारण उन्हें वक्त के साथ कदम मिलाकर चलने में बहुत दिक्कतें आती हैं। अधिकांश लोग मोबाइल का प्रयोग आज भी निश्चित होकर नहीं कर पाते, चाहे वो रुपयों-पैसों का लेनदेन हो या दूसरी बहुत सी चीज़ें।

कुछ समय पूर्व तक तो ये लोग स्मार्टफोन के इस्तेमाल तक से डरते थे, लेकिन धीरे-धीरे वह हिचक जाती रही और इन्होंने स्मार्टफोन का प्रयोग करना सीख लिया। इससे एक बहुत बड़ा लाभ यह हुआ कि इनके समक्ष भी दुनिया जहान की जानकारी प्राप्त करने के रास्ते खुल गए। मन लगाने का एक साधन हो गया। दूर बैठे बेटे-बेटियों से ऑडियो अथवा वीडियो कॉल के ज़रिये जुड़ना आसान हो गया। अपने मित्रों-संबंधियों की खैर खबर रखना जारी रहने से जीवन की नीरसता में कुछ कमी तो अवश्य ही आई। लेकिन ये आभासी दुनिया अभी भी इस पीढ़ी के लोगों को बहुत रास नहीं आती। उन्हें तो अपनों का वास्तविक साहचर्य ही आनन्दित कर सकता है।

हम देखते हैं आजकल मेडिकल साइंस में नए-नए आयाम खुलते जा

रहे हैं, रोगों के निदान और इलाज के नवीनतम तरीके ईजाद हो रहे हैं, जिंदगी को स्वस्थ और आरामदेह बनाने के अथक प्रयास जारी हैं। लेकिन वृद्धावस्था तो स्वयं ही एक बीमारी है जो कि करीब-करीब लाइलाज ही है। वृद्धों को शारीरिक आराम से ज़्यादा तो खुशनुमा वातावरण की आवश्यकता होती है। उनको चिंतामुक्त जिंदगी मिले और आंगन में नाती-पोतों की किलकारियां सुनाई दें यही उनके लिए सबसे बड़ा सुख है, जो कि पहले की तुलना में अब दुर्लभ हो गया है।

परिवारों के बदलते स्वरूप को देखते हुए ही वृद्धाश्रमों का जन्म हुआ जो कुछ समय पहले असम्भव सी बात लगा करती थी, और भारतीय परिवेश से बिल्कुल भी मेल नहीं खाती थी। किन्तु यदि यही समस्या का समाधान है तो इसकी आवश्यकता को नकारा तो नहीं जा सकता, आलोचना जितनी चाहें हम कर लें। सच भी है कम से कम ऐसे स्थानों पर रहकर उनकी देखभाल हो जाती है, अकेले भी नहीं रहना पड़ता, और वे धीरे-धीरे इस सब की आदत भी डाल ही लेते हैं और परिस्थितियों के साथ समझौता कर लेते हैं।

सच पूछिए तो हम इस पर बहुत बातें कर सकते हैं कि क्या होना चाहिये और कैसे होना चाहिए लेकिन इस विवाद का असर वास्तविक परिस्थिति पर कितना पड़ता है देखने की बात तो ये है। इसलिए जो है उसी को कैसे और बेहतर बनाया जाय, सारे प्रयास इस पर होने चाहिए। अभी भी जहां सन्मति और सद्भाव है उन परिवारों में बड़े और बच्चे सब साथ में रहते ही हैं, और वयोवृद्ध लोग जीवन की संध्या को अवसाद में बिताने के बजाय आनंद में बिताते हैं।

अंत में यही कह सकते हैं कि हर व्यक्ति को अपनी युवावस्था में ही अपनी वृद्धावस्था कैसे बितानी है, इसकी तैयारी कर लेनी चाहिए। वरना बरसात शुरू होने के बाद छतरी की चिंता करने से क्या लाभ? इस उम्र में दो चीज़ों की ज़रूरत सबसे ज़्यादा होती है। एक तो अच्छा स्वास्थ्य और दूसरी आर्थिक आत्मनिर्भरता! यदि ये दोनों आपके पास हैं तो आपकी जीवन संध्या आसानी से व्यतीत हो सकती है। सही खान-पान और व्यायाम इत्यादि करके सेहत को दुरुस्त रखना और आर्थिक मामलों में स्वयं को सुरक्षित रखना अत्यंत आवश्यक है। कुछ अपवादों को छोड़ दें तो इस उम्र में कोई महत्वाकांक्षाएं तो पालता नहीं बस किसी तरह यह अंतिम पड़ाव सुकून से बीत जाए यही बहुत समझते हैं।

‘जब कश्ती साबित सालिम थी, साहिल की तमन्ना किसको थी,
अब ऐसी शिकस्ता कश्ती पर साहिल की तमन्ना कौन करे।’



निधि मालवीय
शे.का. मुंबई (ठाणे)

राजभाषा कार्यान्वयन - जहाँ चाह, वहाँ राह

हिन्दी भारत की राजभाषा है और इसे संविधान में 14 सितंबर 1949 को मान्यता दी गई थी। राजभाषा के रूप में मान्यता प्राप्त होने के 70 वर्ष बाद भी सही माइनों में राजभाषा का सक्रिय अनुपालन हो रहा है या नहीं? इस प्रश्न के उत्तर में गर्व से कहा जा सकता है कि 'हाँ' केन्द्र सरकार के कार्यालयों में राजभाषा का सक्रिय अनुपालन हो रहा है। हर कार्यालय अपने अपने तरीके से राजभाषा कार्यान्वयन करने हेतु प्रयास कर रहा है अपने अनुभव एवं प्रयास के माध्यम से कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन को सक्रिय करने हेतु निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं-

1. **प्रतिदिन ई-मेल द्वारा हिन्दी में आज का शब्द, आज का विचार एवं आज का प्रश्न प्रेषित करना:** यदि हम प्रतिदिन सुबह ई-मेल के जरिए आज का शब्द, आज का विचार एवं आज का प्रश्न सभी शाखाओं और कार्यालयों को प्रेषित करेंगे तो स्टाफ सदस्यों को हर दिन एक नया शब्द सीखने का, नये विचार से अपने दिन की शुरुआत करने का और अपने ज्ञान को बढ़ाने का मौका मिलेगा।
2. **सभी विभागों/शाखाओं/कार्यालयों के ई-मेल सिग्नेचर को द्विभाषी करना :** यदि हम सभी शाखाओं/कार्यालयों/विभागों के ई-मेल सिग्नेचर को द्विभाषी कर देते हैं तो जब कभी कोई ई-मेल प्रेषित किया जाएगा तो ई-मेल का कुछ भाग अपने आप द्विभाषी में प्रेषित हो जाएगा। स्टाफ सदस्यों को अपनी ओर से कुछ करने की जरूरत नहीं होगी। ई-मेल सिग्नेचर में - प्रिय महोदय से लेकर विषय, संदर्भ, भवदीय, शाखा/विभाग का नाम एवं पता द्विभाषी कर डाला जा सकता है।
3. **सभी ई-मेल और पत्रों/ रिपोर्ट का उत्तर ई-मेल द्वारा प्रेषित करना :** यदि राजभाषा प्रभारी या संबंधित अधिकारी द्वारा शाखाओं/ विभागों/ कार्यालयों से प्राप्त होने वाले सभी रिपोर्टों/ सूचनाओं/ईमेल की प्राप्ति / पावती केवल एक लाइन में-आपकी रिपोर्ट प्राप्त हुई- सहयोग हेतु धन्यवाद प्रेषित करेंगे तो निश्चय ही स्टाफ प्रोत्साहित होंगे और वे आपके ई-मेल हेतु हिन्दी में धन्यवाद भी प्रेषित करेंगे। जिससे राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तथा स्टाफ में हिन्दी के प्रति जागरूकता एवं नया उत्साह एवं उमंग जगेगा।
4. **सभी त्योहारों, जन्मदिन, सेवानिवृत्ति के समय हिन्दी में शुभकामनाएं प्रेषित करना :** यदि राजभाषा विभाग द्वारा प्रादेशिक त्योहारों के समय, स्टाफ के जन्मदिन के अवसरों पर, सेवानिवृत्ति के समय स्टाफ को हिन्दी में शुभकामनाएं भेजेंगे तो स्टाफ प्रोत्साहित होंगे और वे आपके द्वारा प्रेषित हिन्दी मेल को पढ़ने का प्रयास भी करेंगे तथा आपको हिन्दी में शुभकामनाएं भी भेजेंगे। जिससे स्टाफ सदस्य हिन्दी टंकण भी करने लगेंगे और हिन्दी पढ़ने में रूचि भी दिखाएंगे।
5. **कारोबार लक्ष्य प्राप्त करने वाली शाखाओं को हिन्दी में शुभकामनाएं प्रेषित करना :** प्रत्येक तिमाही में अंचल द्वारा लक्ष्य प्राप्त शाखाओं की सूची प्रेषित की जाती है उन शाखाओं को हिन्दी में ईमेल प्रेषित कर शुभकामनाएं भेजनी चाहिए जिससे हिन्दी राजभाषा के क्षेत्र के आगे बढ़कर सामान्य बैंकिंग से भी जुड़ेगी और शाखा के स्टाफ न चाहते हुए भी हिन्दी पढ़ने का प्रयास करेंगे क्योंकि उन्हें यह जानने की उत्सुकता होगी कि किस शाखा द्वारा लक्ष्य प्राप्त किया गया।
6. **शाखा में उपयोग किए जाने वाले फाइलों की द्विभाषी सूची तैयार कर सभी शाखाओं को प्रेषित करना :** जिससे सभी शाखाओं के फाइलों के नाम द्विभाषी हो जाएंगे और राजभाषा नियम का अनुपालन भी सुनिश्चित होगा।
7. **शाखाओं/ कार्यालयों/ विभागों में दैनंदिन आधार पर उपयोग किए जाने वाले शब्दों की द्विभाषी सूची तैयार कर सभी को प्रेषित करना :** शाखाओं/ कार्यालयों/ विभागों में नामित संपर्क अधिकारी से संपर्क करते हुए उनके द्वारा दैनंदिन आधार पर उपयोग किए जाने वाले शब्दों की द्विभाषी सूची तैयार कर सभी को ई-मेल से प्रेषित करना। जिससे शाखा/ कार्यालय/ विभाग दैनंदिन में उपयोग किए जाने वाले पत्रों, रजिस्ट्रों में प्रविष्टि, वाउचरों आदि में द्विभाषी में प्रविष्टि करने में सक्षम बन जाएंगे और राजभाषा का कार्यान्वयन सभी क्षेत्र में बढ़ने लगेगा। राजभाषा का कार्यान्वयन सहयोग से ही संभव है हमें निरंतर स्टाफ सदस्यों से संपर्क बनाए रखते हुए उनकी आवश्यकतानुसार उन्हें सेवा प्रदान करनी होगी।
8. **तिमाही आधार पर हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन :** राजभाषा प्रभारियों को तिमाही आधार पर हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन करना चाहिए और ध्यान रखना कि प्रत्येक कार्यशाला में अलग अलग स्टाफ को नामित करें जिसमें अधिकारी वर्ग, एकल खिड़की परिचालक वर्ग, कार्यपालक वर्ग, हिन्दी संपर्क अधिकारी कोई भी हो सकता है। कार्यशाला में राजभाषा नीति नियम से लेकर, कंप्यूटर में हिन्दी का प्रयोग, पत्र लेखन, टिप्पणियाँ, बैंकिंग शब्दावली आदि का सत्र रखना चाहिए।
9. **द्विभाषी पत्र शीर्ष का उपयोग सुनिश्चित करना :** जब शाखा/ कार्यालयों/ विभागों का द्विभाषी पत्र शीर्ष तैयार किया जाता है तो उसमें - शाखा का नाम, पत्र सं, दिनांक, पदनाम, विषय, संदर्भ, भवदीय, शाखा प्रमुख, संलग्न आदि शब्दों को संलग्न करते हुए द्विभाषी पत्र शीर्ष तैयार करना चाहिए। ऐसा करने हेतु एक पत्र के बहुत सारे अंश द्विभाषी में प्रेषित होना शुरू हो जाएगा।
10. **कंप्यूटरों में यूनिकोड संस्थापन :** यदि सभी कंप्यूटरों में

यूनिकोड संस्थापन किया जाए तो राजभाषा का कार्यान्वयन अधिक सरल हो जाएगा और यूनिकोड संस्थापन के समय देवनागरी की-बोर्ड के साथ फोनेटिक की-बोर्ड का भी संस्थापन करना चाहिए जिससे स्टाफ सदस्यों को हिन्दी टंकण में बहुत आसानी होगी और वे आसानी से दैनंदिन कार्यों में राजभाषा का उपयोग कंप्यूटर के माध्यम से करने लगेंगे. यूनिकोड संस्थापन की पीपीटी तैयार कर उसे ई-मेल के जरिए सभी शाखाओं/कार्यालयों/विभागों को प्रेषित करना चाहिए.

11. क्षेत्र में आयोजित स्टाफ बैठक तथा अन्य बैठक में तथा स्टाफ सदस्यों के साथ अधिकाधिक हिन्दी भाषा का प्रयोग करना : ऐसा करने हेतु शाखा/विभाग/कार्यालय में राजभाषा का माहौल तैयार होगा और स्टाफ सदस्य हिन्दी बोलने के लिए प्रेरित भी होंगे और हिन्दी सीखने भी लगेंगे.

12. हिन्दी दिवस प्रतियोगिताओं एवं समारोह का आयोजन : राजभाषा प्रभारियों को हिन्दी माह के दौरान स्टाफ सदस्यों के लिए विभिन्न तरह की प्रतियोगिताओं का आयोजन करना चाहिए जिसमें हिन्दी सुलेख, हिन्दी श्रुत लेख, हिन्दी टंकण, बैंकिंग शब्दावली, हिन्दी निबंध प्रतियोगिता, हिन्दी शीर्षक लेखन प्रतियोगिता, हिन्दी हस्ताक्षर प्रतियोगिता, हिन्दी कविता पाठ प्रतियोगिता, राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता, हिन्दी भाषण प्रतियोगिता, हिन्दी एकल गीत प्रतियोगिता, हिन्दी समूह गान प्रतियोगिता, हिन्दी चित्र प्रतियोगिता, हिन्दी समाचार वाचन प्रतियोगिता, हिन्दी नोटिंग प्रतियोगिता, सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता हिन्दी में, आदि आयोजित कर सकते हैं जिससे स्टाफ सदस्यों में राजभाषा के प्रति रूचि बढ़ेगी और स्टाफ सदस्य सक्रियता से प्रतियोगिता में भाग भी लेंगे और हिन्दी का एक माहौल बनेगा जिसके आधार पर स्टाफ सदस्यों के सहयोग से राजभाषा कार्यान्वयन सक्रियता से बढ़ने लगेगा.

13. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों में उपस्थिति एवं उनके द्वारा आयोजित हिन्दी दिवस प्रतियोगिताओं में स्टाफ सदस्य की प्रतिभागिता सुनिश्चित करना : जिन क्षेत्रों में शाखाएं नराकास की सदस्य हैं उन्हें नराकास की अर्द्धवार्षिक बैठकों में भाग लेने हेतु अनिवार्य रूप से निदेशित करना, रिपोर्ट को समय पर प्रेषित करने हेतु उनको सहयोग देना और नराकास द्वारा आयोजित किए जाने वाले हिन्दी दिवस प्रतियोगिताओं में शत प्रतिशत स्टाफ की प्रतिभागिता सुनिश्चित करना तथा प्रत्येक प्रतियोगिता हेतु उनका मार्गदर्शन करना, जिससे स्टाफ सदस्यों में राजभाषा के प्रति काफी उत्साह जगेगा और वे भी अपने आप हिन्दी सीखने लगेंगे.

14. हिन्दी प्रोत्साहन योजनाओं के बारे में स्टाफ सदस्यों को सूचित करना : बैंक में लागू हिन्दी प्रोत्साहन योजनाओं के मानदंडों से लेकर पुरस्कार राशि के बारे में स्टाफ सदस्यों को परिपत्र या ई-मेल के जरिए सूचित करना चाहिए तथा मासिक आधार पर ई-मेल प्रेषित करते हुए उन्हें प्रोत्साहन योजना में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते रहना चाहिए. जिससे स्टाफ

सदस्य उत्साह के साथ प्रोत्साहन योजनाओं में भाग लेंगे. हिन्दी न जानने वाले स्टाफ सदस्यों को केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही परीक्षाओं- प्रबोध, प्रवीण, प्राज्ञ के लिए नामित करना तथा बैंक में इन परीक्षाओं के पास करने पर प्राप्त होने वाली राशि की सूचना भी देना चाहिए. जिससे स्टाफ अधिकाधिक इन परीक्षाओं में भाग लेंगे और प्रशिक्षित भी होने लगेंगे.

19. राजभाषा नियम, अधिनियम और वार्षिक कार्यक्रम में दिए लक्ष्यों की सूचना ई-मेल से शाखाओं/विभागों/कार्यालयों को भेजना : आज का युग कंप्यूटर का युग है जहाँ ई-मेल का बोलबाला है स्टाफ ज्यादातर ई-मेल ही देखते हैं इसलिए हमें अपनी सभी सूचनाओं को हार्ड प्रति के साथ साथ ई-मेल के द्वारा भी प्रेषित करना है. यदि हम ऐसा करेंगे तो स्टाफ सदस्य भारत सरकार, गृह मंत्रालय द्वारा जारी राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित लक्ष्यों से परिचित हो पाएंगे और उक्त के प्रति उनमें गंभीरता भी आएगी. लक्ष्य प्राप्त न करने वाली शाखाओं/विभागों को नियमित आधार पर ई-मेल के जरिए प्रोत्साहित करते रहने की आवश्यकता है.

20. हिन्दी पत्रिकाओं का प्रकाशन : तिमाही/छमाही/वार्षिक आधार पर हिन्दी पत्रिकाओं का प्रकाशन किया जाना चाहिए और उसमें राजभाषा से संबंधित गतिविधियों को जोड़ना चाहिए जिससे अधिक से अधिक स्टाफ तक राजभाषा की गतिविधियां पहुँचें और स्टाफ की अभिरूचि के अनुसार उसे हिन्दी में लेख, कविता, कहानी, निबंध लिखने हेतु प्रोत्साहित करें जो राजभाषा के कार्यान्वयन में स्टाफ की रूचि को बढ़ाएगा और स्टाफ उत्साहित हो कर राजभाषा कार्यान्वयन के लिए आगे भी आएगा. यदि प्रकाशित लेखों के लिए मानदेय दिया जाए तो स्टाफ को प्रोत्साहन भी मिलेगा और वे प्रेरित भी होंगे.

इस प्रकार हम शाखाओं/विभागों/कार्यालयों में राजभाषा कार्यान्वयन को सक्रिय कर सकते हैं केवल यह ध्यान रखें कि राजभाषा प्रभारी का जितना सहयोग राजभाषा कार्यान्वयन हेतु स्टाफ सदस्यों को प्राप्त होगा उतना राजभाषा कार्यान्वयन आसान होता जाएगा. राजभाषा कार्यान्वयन में प्रोत्साहन एक बड़ी भूमिका अदा करता है. निरंतर प्रोत्साहन करते रहने से हमें निश्चय ही स्टाफ सदस्यों का सहयोग प्राप्त होगा तभी जाकर सही मायनों में राजभाषा का कार्यान्वयन संभव हो जाएगा. राजभाषा कार्यान्वयन का उत्तरदायित्व केवल राजभाषा अधिकारियों का ही नहीं, यह सभी स्टाफ सदस्यों का भी है. सभी के सहयोग से ही राजभाषा का कार्यान्वयन सक्रिय गति से आगे बढ़ पाएगा. राजभाषा अधिकारी आपका पथदर्शक होगा. आपको राजभाषा कार्यान्वयन की राह में आगे बढ़ना है तथा उसका सक्रिय कार्यान्वयन अपनी शाखाओं/विभागों/कार्यालयों में करना है.



राजेश के
क्षे.का. कोषिकोड

आज और आज के परिवार के दौर में वरिष्ठ नागरिक



आज के दौर में

वयोवृद्ध एवं सेवानिवृत्त प्रत्येक व्यक्तियों को सम्मानजनक नाम वरिष्ठ नागरिक दिया गया है। प्रत्येक 60 वर्ष की उम्र पूर्ण करने वाले वृद्धजन वरिष्ठ नागरिक कहे जाते हैं। जीवन को मूल रूप से तीन अवस्थाओं में बाँटा गया है। इन अवस्थाओं में बाल्यावस्था, युवावस्था तथा वृद्धावस्था हैं। जिस प्रकार बाल्यावस्था के बाद युवावस्था आती है, ठीक उसी प्रकार युवावस्था के बाद वृद्धावस्था आती है। बाल्यावस्था किसी भी व्यक्ति के जीवन का स्वर्णिम काल होता है। बाल्यावस्था में किसी भी तरह की कोई चिंता नहीं रहती है। यही कारण है कि हर व्यक्ति अपने बचपन को फिर से जीने की इच्छा रखता है जीवन में रचनात्मकता कार्य को संचार करने वाली युवावस्था हिम्मत, उमंग और जोश से भरी होती है। अपने जीवन काल की अधिकांश उपलब्धियाँ मानव इसी अवस्था में पूर्ण करता है। इसीलिए हर कोई व्यक्ति सदैव युवा या जवान बने रहने का स्वप्न देखता रहता है कि मैं हर समय इसी तरह बना रहूँ, लेकिन वृद्धावस्था इन दोनों अवस्थाओं से भिन्न है।

मनुष्य पुराने ज़माने से ही लम्बी आयु की कामना करता आया है और यह भी सत्य है कि वह कभी वृद्ध नहीं होना चाहता है, परन्तु जवान होने के बाद शरीर का वृद्धावस्था में प्रवेश होना प्रकृति का नियम है और हम सब इस नियम से बँधे हुए हैं, प्रकृति के इस नियम के अनुसार अनेक शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं का सामना करने के बाद भी सभी व्यक्तियों को वृद्धावस्था सरल रूप से स्वीकार करना ही होता है। वृद्धावस्था में मनुष्य की शारीरिक क्षमता में कमी आ जाती है, जिससे उनकी निर्भरता दूसरों पर बढ़ जाती है। शरीर की सभी इन्द्रियाँ धीरे-धीरे कमजोर पड़ने लगती हैं और व्यक्ति धीरे-धीरे उन पर अपना नियन्त्रण खोने लगता है। जो व्यक्ति युवावस्था में अपने

स्वास्थ्य के प्रति बेहद सचेत होते हैं, वृद्धावस्था में वे भी रोगों से बच नहीं पाते। इस अवस्था में व्यक्ति रोगमुक्त रह जाए, ऐसा होना लगभग असम्भव है। इसीलिए चिकित्सकों से नियमित रूप से परामर्श करना एवं चिकित्सक

के अनुसार दवाई व नियमित योग ध्यान करना उनके जीवन का अंग बन जाता है। यह भी सत्य है कि उम्र के इस पड़ाव पर वरिष्ठ नागरिकों को अपनी अनेक शारीरिक समस्या घेर लेती है, परन्तु यह उनकी वास्तविक समस्या नहीं है। उनकी वास्तविक समस्या मानसिक है। मानसिक समस्या के निदान के लिए आज की युवा पीढ़ी की ज़िम्मेदारी है और इसे युवा पीढ़ी को सहर्ष स्वीकार करना है।

यह शुभ लक्षण है कि इनकी समस्याओं की ओर समाज का ध्यान जा रहा है। जिन्होंने जीवन भर अपने कार्यों से समाज की विविध रूपों में सेवा की, वृद्धावस्था में उनकी समस्याओं पर ध्यान देना समाज का नैतिक कर्तव्य है। आज के परिवार में और परिवार के बाहर इन लोगों की समस्याओं को समझने और उनका समाधान करने के प्रयत्न बहुत कम ही हुए हैं।

वरिष्ठ नागरिकों की विभिन्न समस्याएं हैं, इनमें सर्वप्रथम वे स्वयं को अकेला अनुभव करते हैं। घर परिवार में रहते हुए भी उन्हें लगता है कि उनकी ओर उचित ध्यान नहीं दिया जा रहा है। वे स्वयं को अकेला महसूस करते हैं। आज युवा पीढ़ी की मानसिकता यह हो गई है कि वृद्ध व्यक्ति परिवार पर बोझ होते हैं। इसीलिए आजकल तो बच्चे अपने वृद्ध माता-पिता को घर से निकालकर उन्हें एक अपमानजनक जीवन जीने के लिए असहाय छोड़ देते हैं। यही कारण है कि आज भारत में भी 'ओल्ड एज होम' की अवधारणा जोर पकड़ रही है और वर्तमान समय की मांग है कि हमारे देश में भी 'पैड ओल्ड एज होम' की आवश्यकता है। जो वृद्ध माता-पिता बिल्कुल अकेले रह जाते हैं, उनके लिए 'ओल्ड एज होम' जाने के अतिरिक्त कोई और मार्ग शेष नहीं रहता और जो लोग इनका हिस्सा नहीं बनते तथा परिवार से दूर अकेले रहने का जोखिम उठाते हैं। वृद्धजनों को

अकेला जानकर उनके साथ लूटपाट करने की घटना में लगातार वृद्धि होती जा रही है। आज हममें से बहुत से लोग बुजुर्गों के महत्व से भली-भांति परिचित ही नहीं हैं। सच तो यह है कि कम सक्रिय होने पर भी बुजुर्गों की उपयोगिता कम नहीं होती। एक अधिक सक्रिय बुजुर्ग जहाँ परिवार की देखभाल या उन्नति में सहयोग करता है, वहीं एक कम सक्रिय बुजुर्ग घर के सभी सदस्यों को भावनात्मक सुरक्षा देकर उन्हें एक कड़ी में पिरोए रखने में सहायक होता है। बड़े-बुजुर्गों से परिवार में अनुशासन बना रहता है, जो परिवार के सभी सदस्यों के हित में होता है। अक्सर प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के लिए बुजुर्गों के अनुभव बहुत उपयोगी सिद्ध होते हैं।

आजकल के समय में जब पति-पत्नी दोनों को धनोपार्जन के लिए नौकरी पर जाना पड़ता है, तो घर में बुजुर्गों के होने से छोटे बच्चों का पालन-पोषण करने में सहायता मिलती है। घर में तनावपूर्ण स्थिति होने पर बुजुर्ग उसे आसानी से संभाल लेते हैं और सभी सदस्यों को भावनात्मक रूप से सुरक्षा प्रदान करते हैं। अतः वरिष्ठ नागरिकों का साथ मिलना हमारे लिए किसी वरदान से कम नहीं है। उम्र भर कड़ा परिश्रम करने के बाद वृद्धावस्था व्यक्ति के आराम करने की अवस्था होती है। वह जीवन भर दूसरों की जरूरतों को पूरा करने और अपने कर्तव्यों को निभाने में ही लगा रहता है। वृद्धावस्था में उसे अपने ऊपर ध्यान देने का भरपूर समय मिलता है, परन्तु आधुनिक दौर में स्थिति विपरीत है। सभी व्यक्तियों को यह मानसिक रूप से स्वीकार कर लेना चाहिए कि वृद्धावस्था एक-न-एक दिन सबके जीवन में आती है। वृद्धों के साथ सम्मानजनक व्यवहार न करना पूर्णतः अनैतिक है। इसीलिए हमें उनका महत्व समझते हुए उनका सम्मान करना चाहिए और उनकी सेवा करनी चाहिए। उनकी उपस्थिति तथा मार्गदर्शन परिवार और समाज दोनों के लिए कल्याणकारी है। यदि आज हम उनका सम्मान करेंगे, तभी हम अपनी आने वाली पीढ़ी से सम्मान पाने के अधिकारी होंगे।

एक नब्बे वर्षीय स्वस्थ वृद्धजन अपने पूरे परिवार के सदस्यों को जीवन चक्र की सफलता के बारे में बता रहे थे कि :-

- चार वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपने बिस्तर को गीला नहीं करते।
- आठ वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपने घर लौटने का रास्ता जानते हैं।
- बारह वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपने लिए अच्छे मित्र चुन सकते हैं।
- अठारह वर्ष की उम्र में नशीले पदार्थ, मदिरा और सिगरेट से दूर रह पाना सफलता है।
- पच्चीस वर्ष की उम्र तक एक अच्छी नौकरी पा लेना सफलता है।



- तीस वर्ष की उम्र में आपका एक पारिवारिक व्यक्ति बन जाना सफलता है।
- पैंतीस वर्ष की उम्र में आपने कुछ जमा पूँजी बनाना सीख लिया है तो यह सफलता है।
- पैतालीस वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपनी युवावस्था बरकरार रख पाते हैं।
- पचपन वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपने कर्तव्यों का निर्वाह करने में पूरी तरह से सक्षम हैं।
- पैसठ वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप स्वयं को निरोगी रख पाएं।
- सत्तर वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप आत्मनिर्भर हैं, अर्थात् किसी पर बोझ नहीं हैं।
- पचहत्तर वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आप अपने पुराने मित्रों से रिश्ता कायम रखे हुए हैं।
- अस्सी वर्ष की उम्र में सफलता यह है कि आपको अब भी अपने घर लौटकर आने का रास्ता पता है।
- पचासी वर्ष की उम्र में फिर सफलता यह है कि आप अपने कपड़ों को गीला नहीं करते।
- अंततः यही तो जीवन चक्र है। जो घूम फिर कर वापस वहीं आ जाता है जहाँ से उसकी शुरुआत हुई है।



शिव प्रसाद गोनेकर
क्षे.का.भोपाल (दक्षिण)



अफ़र, नौकरी से सेवानिवृत्ति के बाद का

जिस तरह पतझड़ के बाद वसंत आता है, उसी तरह हमारी जिंदगी में नौकरी से अवकाश यानी रिटायरमेंट के बाद वसंत आता है। सेवानिवृत्ति के बाद एक नई जिंदगी मिलती है, जिसे आप अपने मन मुताबिक जी सकते हैं। मगर अक्सर लोग मान लेते हैं कि अब हम सेवानिवृत्त हो गए, किसी काम के लायक नहीं रहे, और सारी जिम्मेदारी बच्चों पर छोड़ देते हैं। ऐसी स्थिति में कई बार घरों में कलह बढ़ने लगता है। क्योंकि मशीनी होते इस युग में घर के बच्चे समझ नहीं पाते कि उन्हें कुछ समय घर के बुजुर्गों के साथ भी बिताना चाहिए। तो ऐसी स्थिति आपकी सेवानिवृत्ति के बाद आए उससे पहले आपको सेवानिवृत्त होने के बाद क्या करना है, अपने खाली समय को कैसे इस्तेमाल करना है? इस सबकी योजना बना लेनी चाहिए, ताकि आपके सेवानिवृत्ति के बाद जीवन सुखमय बीते।

कुछ लोग योजना बनाते हैं कि हम सेवानिवृत्ति के बाद कहीं लंबी यात्रा पर निकल जाएंगे। कुछ की योजना होती है कि दोस्तों की मंडली बना कर खूब गप्प किया करेंगे। सभी अपनी इच्छानुसार जिंदगी जीना चाहते हैं। सरकार भी कर्मचारियों को पेंशन देती है। ऐसे में किसी भी सेवानिवृत्त अधिकारी की जिम्मेदारी बन जाती है कि उसने समाज से जो लिया है वह उसे वापस करे।

अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप खुद को भी सक्षम समझेंगे और आपके मन में कभी यह भाव भी नहीं आएगा कि मैंने समाज के लिए कुछ नहीं किया। आप अपने सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन को उबाऊ न बनाएं, बल्कि उसे एक नई शुरुआत के रूप में लें जैसे सीमा पाठक कर रही हैं। सीमा पाठक एक सेवानिवृत्त प्रधानाचार्या हैं। सेवानिवृत्ति के बाद वे अपना खाली समय लिखने-पढ़ने में बिताती हैं। इसके अलावा वे एक संस्था के लिए लोगों में खुशहाली का सर्वेक्षण करती हैं और उस संस्था के लिए किताबों का अनुवाद करती हैं। जो विचार लोगों को खुशी दे सकते हैं उन्हें वॉट्सएप समूह के लोगों में भेजती हैं। सीमा को कंप्यूटर चलाना नहीं आता, पर वे स्मार्टफोन से सारी सामग्री टाइप करती हैं।

आज सेवानिवृत्ति की उम्र अधिक नहीं है। विभिन्न देशों में सेवानिवृत्ति की उम्र अलग-अलग है। जैसे विश्व बैंक के अनुसार पोलैंड में पुरुषों के लिए सड़सठ वर्ष और महिलाओं के लिए साठ वर्ष है। एपेरियन कैफे के अनुसार चीन में औसत उम्र छप्पन साल है। संयुक्त अरब अमीरात में उनचास है। जापान और भारत में साठ वर्ष है। इस उम्र में सेवानिवृत्त होने के बाद भी व्यक्ति में इतनी क्षमता होती है कि आगे आठ से दस साल काम और कर सकता है। चूंकि आज लोगों की जीवनशैली में काफी बदलाव आया है

और यही बदलाव बुजुर्गों की जीवनशैली में भी आ रहा है. तो ऐसे में आप खुद को उम्र के इस पड़ाव में भी साबित कर सकते हैं. सेवानिवृत्त अधिकारी के पास अपने क्षेत्र का अथाह अनुभव होता है. वह अपने इस अनुभव को लोगों के साथ साझा कर देश की सेवा कर सकता है. एक शोध में सामने आया कि सेवानिवृत्त होने के बाद जीवन में अधिक सकारात्मकता आती है. क्योंकि इस समय हमारे खाने-पीने, सोने और दैनिक गतिविधियों की अवधि बढ़ जाती है और हम जीवन को उसकी रवानगी में जीते हैं.

बेंगलूरु में रहने वाले आर एसएन मूर्ति ने रक्षा लेखा महायनियंत्रक, रक्षा मंत्रालय में काम किया है. वे सेवानिवृत्ति के बाद खाली नहीं बैठे. मूर्ति सप्ताह में एक-दो दिन परिवार को देते हैं और बाकी समय में लोगों को पेंशन के बारे में जानकारी देते हैं. चूंकि मूर्ति अकाउंट के काम से जुड़े रहे हैं, इस वजह से अकाउंट से संबंधित लोगों की समस्याओं को भी निपटाते हैं. वे कहते हैं कि 'आज लोगों के पास कई तरह की पेंशन सुविधाएं हैं. जैसे विधवा महिला के लिए, अविवाहित लड़की के लिए, माता-पिता किसी कारणवश जीवित नहीं रहे तो उनके बच्चों के लिए पेंशन है. लेकिन इतनी तरह की पेंशन होने के बावजूद लोगों को इसके बारे में पता नहीं है. मैं लोगों को सिर्फ जागरूक करने का काम करता हूं.' यह सब काम वे बिना पैसे लिए करते हैं.

अपनी रुचियों को जगाएं

हर व्यक्ति की किसी न किसी काम में रुचि जरूर होती है. जैसे किसी की पेंटिंग में, किसी की खाना बनाने में, किसी की सिलाई-कढ़ाई-बुनाई में, किसी की संगीत में, किसी की पढ़ने-लिखने में, किसी की गाना गाने में आदि. वैसे ही आप भी अपनी रुचि के अनुसार लोगों की सेवा कर सकते हैं. रिटायरमेंट के बाद ही वह समय आता है जब खुद को निखार सकते हैं. आप अपने बारे में सोच सकते हैं. खुद को निःस्वार्थ सेवा में लगा सकते हैं. अगर आपको समाज सेवा में दिलचस्पी है तो कई सामाजिक संस्थाओं से जुड़ सकते हैं. अगर आप डॉक्टर हैं, तो अपना खुद का क्लिनिक खोल सकते हैं. लोगों को मुफ्त में दवाएं दे सकते हैं. अगर आप शिक्षक हैं तो बच्चों को मुफ्त में पढ़ा सकते हैं, जैसे अमिता जैन कर रही हैं. अमिता जैन पहले एक निजी स्कूल में पढ़ाती थीं. पर एक दुर्घटना में उनके पैर की हड्डी टूट गई और उन्होंने स्कूल जाना छोड़ दिया. पर उनकी पढ़ाने की ललक कम नहीं हुई. तब उन्होंने अपने पास की ही एक कल्याणकारी संस्था में झुग्गी बस्ती के बच्चों को पढ़ाना शुरू कर दिया. अमिता जैन पिछले बारह सालों से बच्चों को मुफ्त पढ़ा रही हैं. उनके पास जो भी पैसा होता है, वह उन बच्चों की मदद में लगा देती हैं. बच्चों को चाहे आर्थिक मदद चाहिए या भावनात्मक, वे दोनों स्तरों पर बच्चों की मदद करती हैं.

सेवानिवृत्ति के बाद ये न करें

देखने में आया है कि जो लोग सेवानिवृत्ति के बाद की योजना नहीं बनाते, वे बेवजह अपना समय व्यर्थ करते हैं. वे बहुत अधिक टीवी देखने लगते हैं. लंबे समय तक बैठे रहते हैं. इस वजह से उनकी आंखों पर असर पड़ता है. जिन बीमारियों को वे अपनी सक्रियता से रोक सकते थे, उसे खाली बैठ कर बढ़ा लेते हैं. इसके अलावा देखने में यह भी आया है कि सेवानिवृत्त लोग शराब का सेवन अधिक करने लगते हैं. उन्हें लगता है कि अब तो जिंदगी के चार दिन बचे हैं, इसलिए इसे जैसे गुजारना है वैसे गुजार लें. शराब अधिक पीने से आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है. सुप्रीम कोर्ट के पूर्व वकील और मोटिवेशनल स्पीकर अशोक अरोड़ा बताते हैं कि सेवानिवृत्ति के बाद व्यक्ति खुद को अकेला महसूस न करे. सेवानिवृत्ति के बाद खुद को रचनात्मकता, उत्पादकता और भावनात्मकता के स्तर पर उदासीन न रखें. अगर आप सेवानिवृत्त होने के बाद भी खुद को सक्रिय रखते हैं, तो अवसाद के शिकार नहीं होंगे. सेवानिवृत्त व्यक्ति को नकारात्मक सोच नहीं रखनी चाहिए. सबसे बड़ी बात कि सेवानिवृत्ति के बाद हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि हमें सब कुछ आता है और हमसे ज्यादा ज्ञानी और कोई नहीं है.

नौकरी से सेवानिवृत्ति के बाद बहुत सारे लोगों के सामने समस्या होती है कि वे आगे का अपना जीवन कैसे गुजारें. कई लोग घर की जिम्मेदारियां बच्चों पर डाल कर दिन भर घर में बैठे रहते हैं. इस तरह वे कई तरह की बीमारियों को न्योता देते और कष्ट में जीवन बिताते हैं पर सेवानिवृत्ति को सकारात्मक ढंग से लेने की जरूरत है. यह सोचना चाहिए कि इसके बाद एक नया जीवन शुरू हो रहा है. खाली समय काटने के लिए कई लोग अपनी रुचियों को नए सिरे से जगाते हैं और खुशहाल जीवन जीते हैं.

सेवानिवृत्ति के बाद का जीवन कैसे बिताएं

हमारे अंदर अहंकार आ जाता है और हमारे अंदर से सीखने की चाह खत्म हो जाती है. इसलिए कभी न सोचें कि हमें सब कुछ आता है, बल्कि यह सोचें कि हमें अभी बहुत कुछ सीखना है. यह नहीं सोचना चाहिए कि आधी जिंदगी निकल गई और आधी बच गई है. बल्कि यह सोचना चाहिए कि अब जो जिंदगी बच गई है उसे अच्छी तरह जीना है. सेवानिवृत्ति को सेवानिवृत्ति न समझ कर जीवन की नए सिरे से शुरुआत समझना चाहिए.



रुही
शे. का. लुधियाना

मूल्यों का हास

नानी माँ की पुण्यतिथि पर सुबह से ही आँखें गीली थी, मन स्वतः ही पुरानी स्मृतियों की ओर हो चला. नानी माँ का आँचल, ममता भरा चेहरा, उनकी दिनचर्या, कठिन परिश्रम, कठोर अनुशासन, उच्च विचार, संयुक्त परिवार का दायित्व, असंख्य स्मृतियाँ मेरी गीली आँखों में तैरते रहे.

बचपन से ही नानीमाँ के सानिध्य का मुझे बहुत सौभाग्य मिला. वृद्धावस्था की ओर अग्रसर मेरी नानी माँ, वरिष्ठ नागरिक की श्रेणी में नहीं थी. जब मैं स्कूल जाती थी, तब नानाजी कार्यरत थे, उन दिनों कम उम्र में विवाह और परिवार होने के कारण मेरी नानीमाँ मुझसे केवल 45 वर्ष बड़ी थीं.

नानी माँ की दिनचर्या आज भी मेरी स्मृति पटल पर अंकित है. सुबह 4 बजे स्नान, फिर रसोई, 8 बजे नाश्ता और 10 बजे तक दोपहर का भोजन पका कर 11 बजे अपनी सिलाई- कढ़ाई लेकर तो कभी पुस्तक लेकर अपनी रुचि के कामों में समय व्यतीत करती. कोई भी मौसम हो, सुबह की दिनचर्या यही रहती. अनुशासन ऐसा कि घड़ी के कांटे के साथ दैनिक तालमेल रहता. शाम की रसोई पुनः 4 बजे से प्रारंभ हो जाती और 7 बजे तक समाप्त और 9 बजे रसोई बंद हो जाती है.

उन दिनों कोयले के चूल्हे उपयोग में लाए जाते थे. उनमें आँच कम या अधिक करने हेतु कोई नाँब नहीं हुआ करता था. चूल्हा एक बार जलता और तभी बुझता जब पूरा खाना बन जाता. उसी प्रकार फ्रिज की कोई व्यवस्था नहीं हुआ करती थी, ताजे फल और सब्जी रोज क्रय किए जाते एवं उतनी ही मात्रा में पकाए जाते कि परिवार को प्राप्त हो एवं दिन के अंत तक अपशिष्ट ना हों. बिजली से संचालित मिक्सर ग्राइंडर उपलब्ध नहीं थे, दैनिक उपयोग हेतु गीले मसाले पारंपरिक चक्की में ही पीसे जाते. जिन्हें ज्ञात न हो, गीले मसाले पीसने का एक क्रम होता, टमाटर पहले पीसते और अंत में मिर्च.

उन दिनों सूखे मसाले, अचार, पापड, वड़ी प्रत्येक वस्तु घर में तैयार की जाती. वर्ष में एक बार पूरे वर्ष हेतु अनाज भरता और उसका उचित भंडारण किया जाता. क्रय हेतु आटा उपलब्ध नहीं होता था, वरन गेहूँ का क्रय कर ही आटा तैयार किया जाता.

इतना सब करते हुए कभी दिनचर्या नहीं गड़बड़ाई, केवल रसोई ही कार्य नहीं था, बच्चों की शिक्षा पालन पोषण, परिवार के वरिष्ठ जनों की सेवा, तीन समय की दिया आरती, समय प्रबंधन ऐसा सटीक कि कोई कार्य पीछे नहीं छूट जाता. 10 वीं पास मेरी नानी माँ घर का प्रबंधन ऐसे करती कि बड़े-बड़े एमबीए भी दातों तले उंगली दबा लें.

आश्चर्य ही है कि कैसे केवल दैनिक 24 घंटे में इतने सारे कार्य सुचारू ढंग से निपटा लिए जाते और तनाव, जो आज कल आम सी बात हो गई है, का दूर दूर तक कोई चिन्ह नहीं होता.

प्रत्येक सदस्य की रुचि, अरुची कंठस्थ थी और तदनुसार व्यंजन एवं फल, मिठाई आदि हमेशा घर में उपस्थित रहें, इसका संपूर्ण ध्यान रखती थीं. उन्हें किसी मोबाइल फोन या डायरी की आवश्यकता नहीं थी किसी का जन्मदिन अथवा विवाह वार्षिक स्मरण सब कुछ उनके मस्तिष्क में अंकित रहता.

केवल रुचि अरुचि ही नहीं स्वास्थ्य, मनोदशा, परीक्षा की तैयारी, नए कपड़े और जूते, औषधि, घरेलू नुस्खे, सभी सदस्यों की सभी आवश्यकताओं का पूरा पूरा ध्यान रखतीं. इतना धैर्य और इतनी एकाग्रता एक स्वस्थ मस्तिष्क का द्योतक है. आज कल लोग 'एकाग्रता की कमी' की सुधार/चिकित्सा हेतु कभी दवाई लेते हैं, तो कभी योग शिविर की सहायता लेते हैं. आजकल बाज़ार में एकाग्रता बढ़ाने हेतु पुस्तक उपलब्ध है, किंतु उस पीढ़ी में प्रकृति ने स्वयं ही एकाग्रता हेतु सारे नैसर्गिक प्रबंध किए हुए थे.

अवश्य ही नानी माँ की पीढ़ी प्रकृति का पूर्ण सम्मान एवं स्वयं के शरीर को प्रकृति के नियमों के अनुसार बाँध कर रखती. प्रतिदिन स्वच्छ एवं ताजा भोजन करते, जंक फूड जैसी कोई धारणा भी नहीं थी. उस समय डब्बा बंद खाना उपलब्ध ही नहीं होता था. गीला कचरा, सूखा कचरा, काँच सब पृथक पृथक रहता. पेड़, पौधे का संरक्षण होता, घर में आंगन होता जहाँ नाना प्रकार के फल फूल, एवं सब्जी के पेड़, पौधे लगे होते हैं, प्रतिदिन तुलसी की पूजा होती, प्रकृति का सानिध्य होता और प्रकृति की कृपा शरीर और मन पर बनी रहती.

उस पीढ़ी को ज्ञात था कि केवल स्नेह नहीं अनुशासन भी उतना ही आवश्यक है. अनुशासित परिश्रम ही सफलता की ओर ले जाता है. इसलिए अनुशासन हेतु कभी डांट तो कभी चप्पल, बेलन, झाड़ू, डंडा आदि को उपयोग में लाया जाता. संध्या पूजा हेतु अगर सभी बच्चे उपस्थित न हों, तो डाँट निश्चित है. घर में तोड़ फोड़ हो गई तो बेलन, जिद कर घर सर पर उठाया तो चप्पल. सशक्त अनुशासन का ही चलन था और कभी बच्चों में डिप्रेशन की भी कोई समस्या नहीं हुई. आजकल के बच्चे ऐसे सशक्त अनुशासन के परे हो कर भी डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं, या कि सशक्त अनुशासन से परे हैं, इसीलिए डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं.

अपनी व्यस्तता के मध्य भी नानीमाँ हम बच्चों के लिए समय

निकालती. हमें धार्मिक, मूलभूत मानव मूल्य, आध्यात्मिकता के मूल्य छोटी कथाओं के माध्यम से बताती. बालक के कोमल मस्तिष्क को सही गलत, पाप पुण्य का अंतर और सद्कर्मों का मूल्य समझाने हेतु जीवंत लघु कथाओं से अधिक उचित कोई और मार्ग नहीं है. नानी माँ द्वारा सिंचित मूल्य हम अभी भी अपने जीवन में निभाते हैं किंतु अगली पीढ़ी तो मोबाइल से खेलती है. बच्चा रोये तो उसे मोबाइल दे दो. मोबाइल में आँखें गड़ाए, गर्दन झुकाये गेम खेलते बच्चे का मस्तिष्क स्वतः अपने आस पास की दुनिया से कट जाता है. बालमन पल्लवित होने की आयु से ही कुंद होने लग जाता है.

अपने परिवार की मैं पहली स्त्री हूँ जो नौकरी हेतु आगे बढ़ी. नानी माँ ने मेरे माता पिता की प्रगतिशील सोच पर बहुत गर्व जताया. अल्पायु में विवाहित की संज्ञा पाने वाली मेरी नानी माँ, हमेशा ही स्त्री की उच्च शिक्षा के पक्ष में रही. उनकी प्रत्येक वार्ता से यह स्पष्ट होता कि परिवार और समाज में स्त्री की उन्नति, बदलती भूमिका और स्वयं हेतु निर्णय लेने के अधिकार को देख कर वह कितना आनंद बोध करतीं.

नानी माँ की पीढ़ी ही ऐसी थी, सरल, प्रपंच से परे, जो सबमें खुशी बांटते, हर विषय के सकारात्मक पहलू को देखते, समय का सदुपयोग करते, प्रकृति का सम्मान करते और प्रकृति के सानिध्य में स्वास्थ्य लाभ पाते, अपने वरिष्ठ जनों की सेवा करते, अपने सपने अपने बच्चों में जीते, सबसे प्रेम और सद्भावना रखते, गीता के संदेश 'कर्म करो फल की चिंता नहीं' का पालन करते हुये केवल अपने दायित्व निभाते. जो वटवृक्ष की भांति अपने परिवार को इतना सक्षम बनाते कि हर प्रकार की परिस्थिति का सामना कर सकें. उनके प्रति आदर और सम्मान मन में स्वतः ही उत्पन्न हो जाता.

नानी माँ और उनकी पीढ़ी अंतिम समय तक अपने मूल्य, दायित्व निभाते रहे. किन्तु यथार्थ यही है कि पीढ़ी दर पीढ़ी मूल्यों का हास एक कटु सत्य है. पहले पास पड़ोस के साथ सुख दुख का नाता होता था, वार्तालाप टेलीफोन अथवा मोबाइल पर नहीं वरन परस्पर भेंट करके होते थे. आवश्यकता पड़ने पर पड़ोसी का द्वार रात के दो बजे भी खटखटाने में कोई संकोच नहीं होता था. पास पड़ोस का सुख दुख में साथ होता, त्योहारों में साथ होता, मित्रता पीढ़ी दर पीढ़ी होती, पुश्तैनी घर होते और पुश्तैनी नाते. बगीचे में लगे लौकी और पपीते पूरे मुहल्ले में बंटते, मुहल्ले में जन्मे नवजात शिशु हेतु उपहार हर घर से आते. पास पड़ोस के वरिष्ठजनों को प्रणाम कर उनका हाल चाल पूछना दिनचर्या का भाग होता. धार्मिक यात्रा उपरांत, प्रभु के प्रसाद पर पूरे मुहल्ले का अधिकार होता.

हर घर की मुंडेर पर सुबह गोरेया हेतु दाने डाले जाते. हर घर से पहली रोटी गोमाता के लिए होती और अंतिम कुत्ते के लिए. हर घर

के बाहर पशु पक्षियों हेतु पेयजल का प्रबंध किया जाता. आमदनी कम होती और आवश्यकताएँ भी. बड़ी गाड़ी, महंगे वस्त्र नहीं होते, सादा और सरल जीवन होता.

बच्चे केवल शिक्षा और खेल कूद के विषय में विचार विमर्श करते, पियर प्रेशर जैसी धारणा का जन्म नहीं हुआ था. मूलभूत अनुशासन से परे आज की पीढ़ी, पहली विफलता से ही घोर अवसाद का शिकार हो जाती है. केवल टीवी पर कमर्शियल ही आता है 'नेवर गिव उप' किन्तु यथार्थ में पलायन की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है. विद्यालय की परीक्षा में फ़ेल होकर आत्महत्या करते बच्चे किस प्रकार से एक सशक्त समाज का निर्माण कर पाएंगे. घर में वरिष्ठ जनों का सम्मान व आदर होता, संयुक्त परिवार होता और वरिष्ठ जन की मृत्यु पर परिवार ही नहीं मुहल्ला शोकग्रस्त होता. बुजुर्ग के खाली घर में मृत पाये जाने की घटनाएँ दुःस्वपन से कम नहीं, किन्तु आज का यथार्थ यही है.

मनुष्य नामक सामाजिक प्राणी सोशल लाइफ, सोशल साइट्स पर नहीं वरन यथार्थ में जीता है. सृजन के कार्य यथार्थ में होते, स्वयं के कर्मों पर प्रसिद्धि पाता, मोबाइल फोन पर किसी सड़क दुर्घटना का लाइव वीडियो बना कर नहीं. नई पीढ़ी ने तकनीक को गले लगाया और अपनों से, आत्मीयता से दूरी बना ली. बुजुर्गों द्वारा दिये गए मूल्यों को अर्थहीन मान कर अनुशासित दिनचर्या से दूर होकर नाना प्रकार के रोग जैसे टेंशन, स्ट्रैस, डिप्रेशन का शिकार होते चले गए. न केवल शरीर वरन मन का स्वास्थ्य भी बिगड़ गया.

सोशल मीडिया/ वीएफएक्स की दुनिया में सीमित प्राणी अपने स्वयं की परिवार के साथ एडजस्ट करने को राजी नहीं. माता पिता बच्चों को अनुशासित करने से कतराने लगे हैं. वह मूल्य जो परिवार के प्रति, समाज के प्रति समर्पण भाव बनाए रखते, आज लुप्तप्राय अवस्था में हैं. घर का आँगन संकीर्ण हो बालकनी बन गया है, मानव मन संकीर्ण हो स्वार्थी और अवसरवादी बन गया है. एक दूसरे के प्रति प्रेम, विश्वास और सहयोग की भावना को मूर्खता की संज्ञा दी जाती है.

आजकल गोरेया घर की मुंडेर पर नहीं आती, क्योंकि हम मुंडेर का त्याग कर आए और गोरेया ने हमारा त्याग कर दिया. यह मूल्यों का हास ही तो है जो आजकल नानी/दादी घर में नहीं वरन् वृद्धाश्रम में पाई जाती हैं और हमारे मूल्यों का वटवृक्ष हमारे स्वार्थ और भौतिकवादिता की दीमक की भेंट चढ़ जाता है.



शिल्पा शर्मा सरकार
क्षे.म.प्र.का. पुणे

मोबाइल बैंकिंग: भविष्य की बैंकिंग



पिछले पांच वर्षों में भारत के डिजिटल भुगतान परिदृश्य का रूप बदल गया है। आज देश में 40 प्रतिशत भुगतान (मूल्य के आधार पर) डिजिटल हैं। डिजिटल भुगतान हेतु बुनियादी ढांचे में तेजी से विस्तार के कारण आज 3 ट्रिलियन यूएस डॉलर का डिजिटल भुगतान बाजार पहुंच गया है। डिजिटल भुगतान की अगली लहर टियर 3 से टियर 6 स्थानों (शहरों) से आने की संभावना है। मर्चेट स्वीकृति का विस्तार, खुदरा बाजार, शृंखलाओं का डिजिटलीकरण और सुदूर पहुंच वाले क्षेत्रों में वित्तीय सेवा बाजार की स्थापना प्राथमिक कारक हैं जो भारत में डिजिटल भुगतान के तेजी से विकास को बढ़ावा देंगे। भारत का डिजिटल भुगतान बाजार एक विभक्ति बिंदु पर है और 2026 तक 3 ट्रिलियन डॉलर से 10 ट्रिलियन डॉलर अर्थात तीन गुना से अधिक वृद्धि होने की उम्मीद है।

वैश्विक और भारतीय फिनटेक कंपनियां भारत में एंड यूजर्स के बीच यूपीआई (यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस) अपनाने के प्रमुख वाहक रहे हैं जो एक बड़े क्यूआर कोड आधारित मर्चेट एक्सेप्टेंस नेटवर्क के निर्माण से सहायता प्राप्त है। यह उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस, नवीन पेशकशों और एक खुले एपीआई पारिस्थितिकी तंत्र द्वारा समर्थित है। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि यूपीआई के पिछले 3 वर्षों में लगभग 9 गुना लेनदेन की मात्रा में वृद्धि देखी गई है। यह इंगित करता है कि डिजिटल भुगतान को पूरे देश में सर्वव्यापी स्वीकृति प्राप्त हुई है जबकि टियर 1, टियर 2 शहरों में डिजिटल भुगतान की उच्च स्वीकृति देखी गई है। इन क्षेत्रों में डिजिटल भुगतान अपनी पैठ बना चुका है। टियर 3 से टियर 6 शहरों में डिजिटल भुगतान अब जोर पकड़ रहा है। अब विकास की अगली लहर टियर 3 से टियर 6 शहरों से आएगी, जैसा कि पिछले दो वर्षों में देखा जा सकता है, जहां टियर 3 से टियर 6 शहरों में फिनटेक भुगतान कम्पनियाँ तेजी से नए ग्राहक को जोड़ रही हैं।

डिजिटल भुगतान की रीढ़ यूपीआई: भारतीय रिजर्व बैंक ने वर्ष 2012 में चार साल की अवधि के लिए एक विजन स्टेटमेंट जारी किया था जो भारत में एक सुरक्षित, कुशल, सुलभ, समावेशी, इंटर-ऑपरेबल और अधिकृत भुगतान और निपटान प्रणाली के निर्माण के प्रति प्रतिबद्धता दर्शाता है। यह घरेलू भुगतान बाजार में कागज के उपयोग को कम करने के लिए हरित पहल का हिस्सा है। इसी के मद्देनजर यूपीआई को सार्वजनिक उपयोग के लिए 2016 में आधिकारिक तौर पर लॉन्च किया गया था।

आरबीआई के मार्गदर्शन में एनपीसीआई एक नई भुगतान प्रणाली विकसित करने का कार्य करने वाला प्राथमिक निकाय बना जो

सरल, सुरक्षित और इंटरऑपरेबल है। यूपीआई, फोर पिलर पुश-पुल इंटरऑपरेबल मॉडल पर काम करता है जहां प्रेषक / लाभार्थी फ्रंट एंड पीएसपी (भुगतान सेवा प्रदाता) और प्रेषक / लाभार्थी, बैंक एंड बैंक होंगे जो उपयोगकर्ताओं के लिए मौद्रिक लेनदेन का निपटान करते हैं।

यूपीआई 2.0 : 16 अगस्त, 2018 को यूपीआई 2.0 लॉन्च किया गया था जिसने उपयोगकर्ताओं को अपने ओवरड्राफ्ट खातों को यूपीआई से जोड़ने में सक्षम बनाया। उपयोगकर्ता विशिष्ट व्यापारी के लिए एक आदेश जारी करके लेनदेन को पूर्व-अधिकृत करने में भी सक्षम थे। 2.0 संस्करण में लेनदेन के लिए चालान देखने और संग्रहीत करने की सुविधा शामिल थी। आवर्ती भुगतान के लिए ऑटो-पे सुविधा की एक अतिरिक्त सुविधा भी इसके माध्यम से है। 8 जून, 2022 से भारतीय रिजर्व बैंक ने रुपये (RuPay) क्रेडिट कार्ड को यूपीआई से जोड़ने की अनुमति दी। ग्राहक अब फिजिकल कार्ड के अभाव में यूपीआई का उपयोग करके क्रेडिट कार्ड से भुगतान कर सकते हैं।

यूपीआई 123 भुगतान : वित्तीय समावेशन पहल के रूप में यूपीआई 123 भुगतान प्रणाली एक क्रांतिकारी पहल है। एनपीसीआई ने 2021 में फिनटेक स्टार्ट-अप उबोना टेक्नोलॉजीज के साथ इंटरएक्टिव वॉयस रिस्पॉन्स (आईवीआर) परियोजना के तहत यूपीआई भुगतान पारिस्थितिकी तंत्र पर कम कनेक्टिविटी क्षेत्रों में फीचर फोन उपयोगकर्ताओं के लिए वॉयस-आधारित भुगतान सेवा विकसित करने पर काम करना शुरू कर दिया। यह सिस्टम, पीयर-टू-पीयर (पी 2 पी) लेनदेन के लिए दो चरण प्रमाणीकरण (दो एफए) प्रवाह के साथ डुअल टोन मल्टी-परीक्वेन्सी (डीटीएमएफ) सिग्नलिंग तकनीक का उपयोग करेगा। हम सभी जानते हैं कि यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस एक रीयल-टाइम भुगतान प्रणाली है जो एक बैंक खाते से दूसरे बैंक खाते में पैसे भेजने या अनुरोध करने की अनुमति देती है। किसी भी यूपीआई क्लाइंट ऐप का इस्तेमाल किया जा सकता है और एक ही ऐप से कई बैंक खाते जोड़े जा सकते हैं। उपयोगकर्ता द्वारा बनाए गए वर्चुअल पेमेंट एड्रेस (वीपीए) या यूपीआई आईडी का उपयोग करके पैसा भेजा या अनुरोध किया जा सकता है जो अपने ग्राहक को लिंकड मोबाइल

नंबर का उपयोग करके बैंक खाते से पैसे भेजने या अनुरोध करने में मदद करता है। संपर्क रहित भुगतान के उद्देश्य से यूपीआई प्रत्येक उपयोगकर्ता खाते के लिए एक विशिष्ट क्यूआर कोड भी तैयार करता है।

आरबीआई के निर्देश के अनुसार यूपीआई मोबाइल ऐप को दिसंबर 2021 से ऑन-डिवाइस वॉलेट सुविधाओं का समर्थन करना होगा। इन-बिल्ट वॉलेट बुनियादी ढांचे का उपयोग कम मूल्य के तत्काल भुगतान में मदद करेगा। यूपीआई लाइट बिना इंटरनेट कनेक्शन के क्यूआर कोड को स्कैन कर सकता है। यूपीआई लाइट डेबिट लेनदेन को ऑफलाइन संसाधित करेगा जबकि क्रेडिट तब होगा जब डिवाइस ऑनलाइन हो जाएगा। लेकिन अंतिम लक्ष्य ऑफलाइन मोड के माध्यम से क्रेडिट और डेबिट लेनदेन दोनों को प्राप्त करना है। यूपीआई लाइट ऑन-डिवाइस वॉलेट की ऊपरी सीमा ₹2,000 है।

नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) की वेबसाइट उन बैंकों को सूचीबद्ध करती है जो यूपीआई की सुविधा प्रदान करते हैं। भुगतान सेवा प्रदाता (पीएसपी) में ये शामिल हैं जिन बैंकों के पास लेन-देन की सुविधा के लिए अपना मोबाइल एप्लिकेशन है और जारीकर्ता में ये बैंक शामिल हैं जिनका भुगतान इंटरफेस नहीं है और वे यूपीआई का उपयोग करके लेनदेन के लिए तृतीय-पक्ष सॉफ्टवेयर पर निर्भर हैं।

e-RUPI या e UPI (इलेक्ट्रॉनिक रुपया और UPI का पोर्टमेंट) वित्तीय सेवा विभाग, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के सहयोग से विकसित किया गया है। इसे 2 अगस्त 2021 से पेश किया गया था। e-RUPI कल्याण सेवाओं की लीक प्रूफ डिलीवरी सुनिश्चित करने और भ्रष्टाचार को कम करने के लिए बिचौलियों को दरकिनार करने के लिए है। निजी क्षेत्र इस सेवा का उपयोग अपनी कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी पहल (सीएसआर) के लिए कर सकते हैं। ई-आरयूपीआई मूल रूप से क्यूआर कोड या एसएमएस स्ट्रिंग पर आधारित ई-वाउचर है जिसे मोबाइल फोन के माध्यम से वितरित किया जा सकता है। ई-आरयूपीआई भविष्य के केंद्रीय बैंक डिजिटल मुद्रा (सीबीडीसी) के अग्रदूत के रूप में कार्य करेगा जिसे आरबीआई द्वारा लॉन्च किया जाएगा। यह राष्ट्रीय डिजिटल भुगतान बुनियादी ढांचे के भीतर अंतराल को उजागर करने में मदद करेगा।

वित्तीय सॉफ्टवेयर और सिस्टम (एफएसएस) ने 1 दिसंबर, 2021 को समाज के वित्तीय रूप से कम सेवा वाले क्षेत्रों के लिए ई-आरयूपीआई को एकीकृत किया। कर्नाटक सरकार ने ई-आरयूपीआई के माध्यम से विद्यार्थियों हेतु छात्रवृत्ति प्रदान करने के लिए एनपीसीआई के साथ पार्टनरशिप की है जिसे फीचर फोन पर भी प्राप्त किया जा सकता है। यूपीआई के प्रभावी होने के उपरांत लेनदेन में सुगमता के कारण आए बदलाव को इन दो उदाहरणों से समझा जा सकता

इक्विटी और म्यूचुअल फंड: वित्त वर्ष 2021 में इक्विटी और म्यूचुअल फंड निवेश में तेजी से वृद्धि देखी गई है। वर्तमान में लगभग 73 मिलियन डीमैट खाते सक्रिय हैं जो तीन साल पहले के 36 मिलियन के दोगुने से अधिक हैं। इसके साथ ही इक्विटी बाजार में

खुदरा निवेशक आधार में चार साल पहले के 1.2 करोड़ से 8 गुना से अधिक का उछाल देखा गया है। जो आज लगभग 100 मिलियन निवेशकों तक पहुंच गया है। हालांकि, इस वृद्धि के बावजूद भारतीय आबादी शेयर बाजार तक अभी भी कम पहुंच रही है। केवल 7-8% आबादी ही शेयर बाजार में भाग लेती है जो संयुक्त राज्य अमेरिका (55%) और यूके (33%) जैसे देशों की तुलना में काफी कम है।

फास्ट टैग: फास्ट टैग 2014 में स्थापित, भारत में एक इलेक्ट्रॉनिक टोल संग्रह प्रणाली है जो भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण द्वारा संचालित है। यह सीधे प्रीपेड या फास्ट टैग से जुड़े बचत खाते से टोल भुगतान करने के लिए रेडियो फ्रीक्वेंसी पहचान तकनीक का उपयोग करता है। पिछले वर्ष के 256 मिलियन की तुलना में वित्तीय वर्ष 2022 में कुल मिलाकर 435 मिलियन फास्ट टैग जारी किए गए थे। अप्रैल 2021 से मार्च 2022 तक फास्ट टैग के माध्यम से 24 बिलियन बार भुगतान हुआ जिसमें ₹38,077 करोड़ लेनदेन किया गया। मार्च 2022 से फास्ट टैग के माध्यम से भुगतान ने 14,000 करोड़ मासिक लेनदेन को पार कर लिया।

डिजिटल भुगतान के आगमन के साथ, देश कैशलेस होने की कोशिश कर रहा है। वैश्विक स्तर पर, डिजिटल भुगतान में कुल लेनदेन मूल्य 2022 में 8,562 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। बदलते भुगतान परिदृश्य में यूपीआई की स्वीकार्यता काफी तेजी से बढ़ रही है। भारत यूपीआई एकीकरण के लिए 30 देशों के साथ बातचीत कर चुका है। कई देश इसे अपने देश में भी शुरू कर चुके हैं। यही यूपीआई की सफलता की कहानी है।

इस अभूतपूर्व वृद्धि के परिणामस्वरूप डिजिटल भुगतान 2026 तक सभी प्रकार के भुगतानों का लगभग 65 प्रतिशत होगा, यानी 3 में से 2 लेनदेन (मूल्य के अनुसार) डिजिटल होंगे। भारत तेजी से डिजिटल भुगतान आधारित अर्थव्यवस्था बन जाएगा और क्यूआर कोड के बढ़ने के कारण विशेष रूप से खुदरा और फुटकर व्यापारी (ऑफलाइन सेगमेंट में व्यापारी) इस वृद्धि के सबसे महत्वपूर्ण वाहक के रूप में उभरेंगे। हम उम्मीद करते हैं कि मर्चेन्ट भुगतान जल्द ही व्यक्ति-से-व्यक्ति निधि हस्तांतरण से आगे निकल जाएगा। जैसा कि हम देखते हैं कि डिजिटल भुगतान सभी प्रकार के वाणिज्य में अंतर्निहित हो गए हैं। हम एम्बेडेड भुगतान से एम्बेडेड वित्त तक प्रगति को भी देखेंगे। जैसे-जैसे अधिक से अधिक व्यापारी डिजिटल भुगतान स्वीकार करना शुरू करेंगे। यह डिजिटल लेन-देन ट्रेल के निर्माण के कारण छोटे व्यापारियों के लिए क्रेडिट तक पहुंच में एक महत्वपूर्ण बदलाव को अनलॉक करेगा। धोखाधड़ी प्रबंधन को संबोधित करने, डिजिटल ऑनबोर्डिंग और केवाईसी को सरल बनाने, बैंकों के तकनीकी बुनियादी ढांचे पर दबाव कम करने, भुगतान खिलाड़ियों के लिए बेहतर अर्थशास्त्र की अनुमति देने और अंत में, देश के डिजिटल बुनियादी ढांचे को मजबूत करेगा।



देवेन्द्र सैनी
क्षे.का. पुणे (पूर्व)



अंतरराष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक दिवस : प्रासंगिकता एवं बैंकों की भूमिका

हाल ही में हम सभी ने किसी न किसी सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर एक घटना अवश्य सुनी व पढ़ी है, जिसमें एक युवक अपनी माता को धोखे में रखकर अपना पुरतैनी घर बेच देता है और माँ को विमानतल के बाहरी भाग में बैठा छोड़कर स्वयं विदेश चला जाता है। हालाँकि यह घटना अतिशयोक्ति पूर्ण या कल्पनातीत लग सकती है, फिर भी ऐसी घटनाओं के अध्ययन से यह बात तो स्पष्ट हो जाती है कि वृद्धजन के साथ कुछ ऐसा तो घटित हो रहा है जो सभ्यता के उच्च बिंदु पर स्वयं को खड़ा मानने वाले मानव समाज के दायित्वबोध पर प्रश्नचिह्न लगाता है। वृद्धजन के साथ होने वाले उपेक्षा, अपमान, भेदभाव, शोषण और इसी तरह के समस्त अन्यायों की रोकथाम एवं इस ओर जागरूकता का प्रचार-प्रसार करने के उद्देश्य से प्रत्येक वर्ष 1 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस या वरिष्ठ नागरिक दिवस मनाया जाता है। हमारे वृद्धजन हम सभी के लिए संध्या के सूरज हैं और वरिष्ठ नागरिक दिवस देश के पूर्वी भागों में मनाई जाने वाली छठ पूजा की भाँति है। इसमें उनके अनुभवों की पकी हुई आँच हम सब के लिए प्रेरणा का स्रोत बनती है।

क्या है इतिहास

1982 में वियना में आयोजित बढ़ती आयु वर्ग के लिए अंतरराष्ट्रीय कार्य आयोजना बैठक में लिए गए अहम निर्णयों के आधार पर 14 दिसंबर, 1990 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा अपने प्रस्ताव 45/106 के आधार पर यह निर्णय लिया गया कि प्रत्येक वर्ष 1 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस का आयोजन राष्ट्र संघ के तत्वावधान में किया जाएगा। यह एक छोटी सी पहल थी उस व्यापक अभियान की जो आज भी अपूर्ण है तथा जिसे संपूर्णता तक पहुंचाना प्रत्येक विश्व नागरिक का कर्तव्य है।

प्रत्येक वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा किसी विशेष थीम के आधार पर इस अंतरराष्ट्रीय महत्व के दिवस को मनाया जाता है। वर्ष 2022 के वृद्धजन दिवस की थीम बदलते विश्व में वृद्धजन का निरूपण है। इस थीम का अभिप्राय है, वैश्विक स्तर पर उपस्थित होने वाली समस्याओं के समाधान में वरिष्ठ नागरिकों के सकारात्मक योगदान को सुनिश्चित करना।

प्रासंगिकता

प्रत्येक तिथि एवं पर्व स्वयं में काल देश एवं वातावरण के अनुसार प्रासंगिकता रखता है। वृद्धजन दिवस संपूर्ण विश्व हेतु प्रासंगिक है क्योंकि जीवन प्रत्याशा में हो रही वृद्धि के चलते वरिष्ठ नागरिकों की जनसंख्या में महती वृद्धि हुई है। जहाँ 1950 में वैश्विक स्तर पर औसत जीवन प्रत्याशा 46 वर्ष थी, वह 2010 में बढ़कर 68 वर्ष हो गई। 2050 तक वैश्विक स्तर पर वृद्धजन की जनसंख्या डेढ़ अरब के आँकड़े को पार कर जाएगी ऐसा अनुमान है। दक्षिण एशिया एवं दक्षिण पूर्वी एशिया के देशों में वरिष्ठ नागरिकों की संख्या में वृद्धि अधिक होगी क्योंकि यहाँ पर आज युवा एवं प्रौढ़ व्यक्तियों की संख्या संपूर्ण विश्व में सर्वाधिक है। अफ्रीका के सबसहारा क्षेत्र में 65 वर्ष से अधिक की जनसंख्या 3.2 करोड़ है, वह बढ़कर 2050 में 10.1 करोड़ हो जाएगी। वरिष्ठ नागरिकों की लगभग एक अरब जनसंख्या जो कुल वैश्विक वयोवृद्धजन की संख्या का दो तिहाई होगी, 2050 में अति निर्धन एवं विकासशील देशों में निवास कर रही होगी। 2050 तक विश्व में निवास करने वाले वृद्धजन की जनसंख्या का 80 प्रतिशत कम अथवा मध्यम आय वर्ग वाला होगा। प्रतिशत की यदि बात की जाए तो जापान की जनसंख्या में 65 वर्ष से अधिक आयु वाले वरिष्ठ नागरिकों की जनसंख्या 28 प्रतिशत है, 23 प्रतिशत के साथ इटली

दूसरे स्थान पर है। फिनलैंड, यूनान, एवं पुर्तगाल की जनसंख्या का लगभग 22 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक हैं। अपनी बड़ी जनसंख्या के साथ चीन और भारत में यह प्रतिशत क्रमशः 12 व 6 है। वर्तमान एवं भावी चुनौतियों के आधार पर हम कह सकते हैं कि अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस अत्यधिक प्रासंगिक है तथा भविष्य में इसकी प्रासंगिकता में निरंतर वृद्धि होगी।

अंतरराष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक दिवस एवं बैंकर की भूमिका

प्रश्न यह उठता है कि इस दिवस का महत्व हम बैंकरों के लिए कितना है और हम इस हेतु क्या कुछ कर सकते हैं? इसके उत्तर में कहा जा सकता है कि बैंकों में काम करने वाले या अन्यत्र कहीं भी अपनी आर्थिक अथवा सामाजिक भूमिका निभाने वाले लोग भी कल वृद्धावस्था को प्राप्त करेंगे, क्योंकि सामान्यतः जीवन की इस यात्रा को वृद्धावस्था के पड़ाव तक पहुंचे बिना पार किया ही नहीं जा सकता है। ऐसे में यदि हम बैंकरों से अपेक्षा की जाती है कि अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस का आयोजन अपने संसाधनों के माध्यम से करें तो हमें निम्नांकित बिंदुओं पर कार्य करना चाहिए -

1. **प्रत्येक वृद्ध एवं वयोवृद्ध ग्राहक तक पहुंचें:** कई वरिष्ठ ग्राहक हमारे साथ अपने व्यवसायिक जीवन की शुरुआत से जुड़े हैं तथा वे हम पर अपने आर्थिक संसाधनों के संरक्षण हेतु बहुत अधिक विश्वास करते हैं। ऐसे में यदि हम अपने ग्राहकों से उनके स्थान पर जाकर मिलें तथा उनकी कुशलक्षेम जानकर उनकी आवश्यकताओं एवं उसकी पूर्ति हेतु अपने उत्पादों की न केवल जानकारी प्रदान करें, बल्कि उन्हें हम अपने उत्पाद कम अथवा निःशुल्क आधार पर प्रदान करें।
2. **अपने कॉर्पोरेट सामाजिक दायित्वों का निर्वहन:** 2013 में आए कम्पनी अधिनियम के संशोधन ने हमारे कॉर्पोरेट दायित्व के निर्वहन को सुनिश्चित कर दिया है। ऐसे में यदि अवसर मिले तो बैंकर अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के मौके पर अपनी सीएसआर गतिविधि के तहत किसी वृद्धाश्रम अथवा ऐसे स्थान का जहाँ पर बड़ी संख्या में वरिष्ठ नागरिक निवास करते हैं, का चयन कर भ्रमण कर सकते हैं जिससे हमारे बैंकर साथियों को अपनी सामाजिक जिम्मेदारी का एहसास होगा।

3. **विशेष उपकरणों की खरीद हेतु सस्ते ऋण:** वृद्धावस्था के चलते कई तरह की शारीरिक व मानसिक कठिनाइयाँ आ जाती हैं। ऐसे में यह आवश्यक है कि हम अपने सामाजिक दायित्वों का निर्वहन करें तथा अपने वृद्ध साथियों को विभिन्न सहायक उपकरण जैसे श्रवण यंत्र, विशेष प्रकार की छड़ी, विशेष प्रकार की व्हीलचेयर, चश्मे एवं लेंस आदि खरीदने में सस्ते ऋण प्रदान कर सहायता करें। ऐसे ऋण सारे दस्तावेजीकरण के साथ ही प्रदान किये जाएं तथा इन ऋणों को त्वरित आधार पर प्रदान किया जाए।
4. **आजीविका विषयक ऋणों का प्रचार-प्रसार:** साधारण भारतीय व्यक्ति अपने जीवन में मकान खरीदने को न केवल प्राथमिकता देता है, बल्कि अपने जीवन की गाढ़ी कमाई भी अपने घर में लगाता है। वृद्धावस्था तक आते-आते कई कारणों से उसकी बचत एवं निवेश का बड़ा भाग समाप्त हो जाता है। ऐसे में हमारी रिवर्स मॉर्टगेंज जैसी योजनाएं उनके बहुत काम आ सकती हैं।
5. **सहायक संस्थानों व कम्पनियों को सहायता:** ऐसी कम्पनियाँ जो वृद्धजन के लाभ एवं सहायता हेतु उत्पाद बनाती एवं सेवाएं प्रदान करती हैं, उन्हें अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर सम्मानित किया जा सकता है तथा ऐसी संस्थाओं व कम्पनियों की वित्तीय सहायता भी की जा सकती है। सोशल एक्सचेंज की अवधारणा भी हमारे देश में जोर पकड़ने लगी है। ऐसे में सामाजिक दायित्व निर्वहन करने वालों के श्रेयों में हमारे बैंक निवेश भी कर सकते हैं।

इस तरह से हम अंतरराष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक दिवस का न केवल आयोजन कर सकते हैं, बल्कि हमारे अपने संध्या के सूरज रूपी वृद्धजन के प्रति अपनी सच्ची संवेदना एवं उनके द्वारा किये गए काम का सम्मान भी कर सकते हैं। बैंक जैसे आर्थिक संस्थान में होने पर हमें इन कामों से न केवल आत्म संतुष्टि मिल सकती है, बल्कि हमारे अपने समाज को आगे बढ़ाने तथा स्वयं के लिए भविष्य की नींव मजबूत करने में भी हम अपना भरपूर योगदान दे सकते हैं।



अर्पित जैन

क्षे.का.भोपाल (दक्षिण)



मेरी

अमरनाथ यात्रा

वर्षों पूर्व एक मित्र से श्री अमरनाथ यात्रा वृत्तांत सुन मैंने संकल्प लिया कि जीवन में एक बार अमरनाथ गुफा की यात्रा अवश्य करूंगा. वर्ष 2000 में सेना की सेवा के दौरान मेरा तबादला श्रीनगर हो गया. मुझे इस पोस्टिंग की खबर सुन खुशी हुई, क्योंकि वहाँ रहते हुए अमरनाथ की यात्रा करने का सौभाग्य अवश्य प्राप्त होता.

शीघ्र ही श्रीनगर में हमारी यूनिट ने आवास की व्यवस्था की सूचना दी, पत्नी व दो बच्चों के साथ हम श्रीनगर के लिए निकल पड़े. अंबाला से जम्मू हम ट्रेन से पहुंचे. जम्मू में सेना के ट्रांसिट कैंप में रात्रि विश्राम के पश्चात सेना के काफिले के साथ श्रीनगर पहुंचे. उस समय घाटी में आतंकवाद पूरे चरम पर था और कारगिल युद्ध का समय था, इसलिए सेना के लोगों को काफिले के साथ ही निकलना पड़ता था. बस जम्मू से बनिहाल पहुंची, यहाँ शिविर में दोपहर के भोजन की व्यवस्था थी. रास्ते में प्राकृतिक दृश्यों का आनंद उठाते हुए जब हम 2.9 कि.मी. लंबी जवाहर सुरंग पहुंचे तो मन पुलकित हो उठा. यह सुरंग कश्मीर का प्रवेश द्वार भी है. यहाँ एक नहीं बल्कि दो सुरंग (आने व जाने के लिए अलग-अलग) बराबर लम्बाई की हैं. इस सुरंग का निर्माण जर्मन इंजीनियरों के सहयोग से हुआ था. तब यह सुरंग एशिया की सबसे लंबी सुरंग थी. पीर पंजाल की तलहटी में बनी यह सुरंग बनिहाल को काजीगुंड से जोड़ती है, यहीं सुरंग कश्मीर को पूरे भारतवर्ष से भी जोड़ती है.

यात्रा तो शुरू से ही आनंदमय थी, पर जैसे-जैसे बस पटनीटॉप की तरफ बढ़ रही थी, मौसम का मिजाज भी बदल रहा था. घाटी में पहुँचते ही यात्रियों के मन में आनंद की जो लहर दौड़ रही थी, वो पहाड़ों की तलहटी पर लिदर नदी की बलखाती चाल को देख और भी अधिक हो गई, सभी की थकान मिट चुकी थी. सायं लगभग 05 बजे हम श्रीनगर में झेलम के तट पर स्थित सेना के ट्रांसिट कैंप में पहुंचे. ट्रांसिट कैंप में हमारे यूनिट की गाड़ी पहले से ही हमारा इंतजार कर रही थी. हम सकुशल अपने आवास पर पहुँच गए.

अगले दिन सबसे पहला कार्य अमरनाथ यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन करना था. थोड़े प्रयासों के बाद हमें 03 जुलाई, 2000 को यात्रा प्रारम्भ करने की मंजूरी मिल गयी. अमरनाथ यात्रा पर जाने के दो रास्ते हैं. एक पहलगाम होकर और दूसरा सोनमर्ग, बालताल से. यानी की पहलगाम या बालताल तक किसी भी सवारी से पहुँचें, यहाँ से आगे जाने के लिए अपने पैरों का ही इस्तेमाल करना होगा. पहलगाम से जानेवाले रास्ते को सरल और सुविधाजनक समझा जाता है, लेकिन इसमें समय ज्यादा लगता

है. बालताल से अमरनाथ गुफा की दूरी मात्र 17 किलोमीटर है, पर यह बहुत ही दुर्गम तथा संकरे रास्ते वाला है, साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से भी संवेदनशील है. सरकार इस मार्ग को सुरक्षित नहीं मानती और अधिकतर यात्रियों को पहलगाम के रास्ते से ही अमरनाथ जाने के लिए प्रेरित करती है. इस मार्ग से जाने वाले लोग अपने जोखिम पर यात्रा करते हैं. रास्ता छोटा होने के कारण हमने बालताल के रास्ते यात्रा का निर्णय लिया.

03 जुलाई, 2000 को पत्नी व दो बेटों के साथ सेना के वाहन से सोनमर्ग के लिए प्रस्थान कर दिया. साथ में सेना के 30 जवान व उनके परिवार के सदस्य थे. श्रीनगर से हमारी बस डल झील के किनारे स्थित मुगल गार्डन, निशातबाग व चश्मेशाही होते हुए आगे बढ़ रही थी.

प्रकृति के साथ कुदरत की नायाब कारीगरी का आनंद उठाते चरार-ए-शरीफ, गांदरबल होते हुए हुए हमारी बस करीब 2 बजे सोनमर्ग पहुंची. यहाँ से बालताल मात्र 3 किमी दूर था. बताया गया कि आज हमें यहीं विश्राम करना है और, कल सुबह 6 बजे सभी ब्रह्मालुओं को आगे की पैदल यात्रा के लिए बालताल छोड़ दिया जाएगा. बालताल के चेक पोस्ट से दोपहर 12 बजे तक आगे की यात्रा आरंभ करनी होती है, क्योंकि उसके बाद यात्रा आरंभ करने पर अंधेरा होने से पहले अगले पड़ाव तक पहुँचना कठिन होता है.

सोनमर्ग का मुख्य बाजार बहुत छोटा था, पर रौनक बहुत थी. सभी यात्रियों को रात्रि विश्राम के पश्चात् सुबह 7 बजे बस से बालताल पहुँचा दिया गया. बालताल में सुबह का नजारा बड़ा ही अद्भुत था. जिस जगह पर हम खड़े थे ठीक उसके ऊपर इतना ऊंचा पहाड़, मैंने अपने जीवन में कभी नहीं देखा था. कुछ थोड़े से लोग जो शारीरिक रूप से अपने आपको इस यात्रा के लिए अक्षम पाते थे, घोड़े की पीठ पर सवार होकर बाबा का जयघोष करते हुए खुली प्रकृति का आनन्द उठाते हुए आगे बढ़ रहे थे.

यहाँ पर लंगर वाले बड़ी मनुहार के साथ रोकते हुए हाथ जोड़कर विनती करते हैं कि बाबा की प्रसादी खाकर ही जाएं. यहाँ आपको मन पसंद चीजें खाने को मिलेंगी. कहीं केसर वाला दूध है, तो कहीं इमरतियाँ बन रही है. बरफ़ी, पेड़ा, बूंदी, कचौड़ियाँ न जाने कितने ही व्यंजन आपको खाने को मिलेंगे, वो भी बिना कोई मूल्य चुकाए. हम भी एक भक्त का आग्रह तुकरा नहीं सके और उनके लंगर में स्वादिष्ट नाश्ता किया. खेमों में तरह तरह के पकवान सजे हुए थे और वहाँ के सेवादर भाई बड़े प्यार और आदर

भाव से सभी को भोजन करा रहे थे, हिंदुस्तान के लगभग सभी प्रकार के शाकाहारी व्यंजन यहाँ पर उपलब्ध थे. व्रत के लिए फलाहार एवं मधुमेह रोगियों के लिए भी शुगर फ्री खाने का प्रबंध भी था.

बालताल से दो किमी पैदल चलकर हम दोमेल पहुंचे, यहाँ पर यात्रा का परमिट चेक होता है. यहाँ यह भी निश्चय करना होता है कि आगे की यात्रा आप पैदल करना चाहते हैं अथवा घोड़े पर (पोनी वाले) बैठ कर, क्योंकि इसके आगे आपको संगम तक (लगभग 12 किमी) कहीं भी खाली घोड़े नहीं मिलेंगे. लोगों ने सलाह दी कि आपके पास छोटे बच्चे हैं, घोड़े कर लें, परंतु हमें भोले नाथ व अपने कंधों पर ज्यादा विश्वास था, सो पैदल ही निकल पड़े.

यात्रा का अगला पड़ाव 6 किमी दूर बरारी टॉप था, इसकी चढ़ाई बिल्कुल खड़ी थी. यह रास्ता धूल भरा था. हम लोग बरारी टॉप की ओर बढ़ ही रहे थे कि बाबा बर्फानी की कृपा मानों रिमझिम फुहार के रूप में यात्रियों पर बरसने लगी. सबने फटाफट रेनकोट पहन लिया. इस यात्रा में रेनकोट बहुत आवश्यक है, क्योंकि एक बार भीग जाने पर ठंडी हवाओं में आपकी कुल्फी जम जाएगी. डर इस बात का ज्यादा था कि अगर ज्यादा बारिश हो गयी तो पूरे रास्ते कीचड़ हो जाएगा और आगे बढ़ना मुश्किल हो जाएगा. लेकिन ज्यादा बारिश नहीं हुई. पतले से रास्ते पर एक तरफ गगनचुंबी पर्वत तो दूसरी तरफ अनंत गहराई में बहती हुई पंचतरनी नदी. थोड़ी सी चूक और आप सैकड़ों फीट नीचे खाई में! पहाड़ के ऊपर टंगे इस रास्ते के सौंदर्य का बखान करना शायद मेरे शब्दों से परे है.

बरारी टॉप पहुंचने पर देखा कि रास्ता संकरा होने व आने जाने का एक ही मार्ग होने, साथ ही एक साथ कई घोड़ों के आ जाने के कारण भीड़ अनियंत्रित सी लग रही थी. ऐसा लग रहा था मानों कोई दुर्घटना हो जाएगी पर सुरक्षा कर्मियों के आने के बाद शीघ्र ही सब कुछ सामान्य हो गया. थोड़ी देर में हमारे साथ के भी कुछ लोग आ गए, पर पत्नी व बेटा नहीं आए. समझ नहीं आ रहा था कि वे लोग पीछे रह गए या आगे निकल गए. काफी देर इंतजार करने के बाद भी जब वे नहीं आए, तो शंकाओं के बीच हमने यात्रा आगे बढ़ाने का निर्णय लिया, कारण दिन ढलने के साथ ही ठंड और भी बढ़ती जाएगी. बरारी टॉप से संगम की दूरी 5 कि.मी. है, अभी थोड़ी दूर ही बढ़े थे कि दर्शन कर वापस आ रहे हमारे एक मित्र मिल गए और उन्होंने हमें पत्नी व बेटे की कुशलता की सूचना दी, उन्होंने बताया कि अगले पड़ाव पर वो हम लोगों का इंतजार कर रहे हैं. तब जाकर मन को राहत मिली, रास्ते में ग्लेशियर मिला और आगे मार्ग में थोड़ी दूरी पर ग्लेशियर फटने के कारण रास्ता काफी दुर्गम हो गया था, परन्तु हम सब लोग आराम से रास्ता पार कर गए.

हम जैसे-जैसे संगम की ओर बढ़ रहे थे, लोग मुझसे पत्नी व बेटे की कुशलता के बारे में बताते जा रहे थे, क्योंकि आगे जाने वालों से मैंने पत्नी व बेटे का हुलिया बता कर संदेश देने की गुजारिश की थी. आखिरकार वो पल भी आ गया, जब हम सब सायं 4 बजे संगम में मिलें. संगम में अमरावती एवं पंचतरणी नदी का संगम है, पंचतरणी में भैरव पहाड़ी की तलहटी में पाँच नदियाँ बहती हैं, ऐसा माना जाता है कि ये भगवान शिव की जटाओं से निकलती हैं. संगम में ही पहलगाम की तरफ से आने वाले यात्री भी मिलते हैं. यहाँ रात्रि विश्राम की समुचित व्यवस्था

थी, परंतु हमारी इच्छा थी कि आज रात हम गुफा के द्वार पर भोले नाथ की शरण में ही विश्राम करें. अतः हम आगे बढ़ गए.

संगम से आगे लगभग 1 किमी का रास्ता खड़ी चढ़ाई का है. घोड़े बड़ी आसानी से एक आदमी को पीठ पर लेकर आगे बढ़ रहे थे. नीचे से देखने पर ऊपर को चलते लोग व घोड़े पेड़ पर टंगे हुए से प्रतीत होते थे. छोटे बेटे को कंधे पर बैठाकर बड़ी सावधानी से हम सब आगे बढ़ रहे थे. चूक की कोई गुंजाइश नहीं थी, पूरी यात्रा में सबसे कठिन चढ़ाई यही है. इस चढ़ाई के बाद ढलान प्रारम्भ हो जाती है. जैसे ही ढलान पर आते हैं गुफा के प्रथम दर्शन यहीं से होते हैं. ऐसे अद्भुत, आत्मिक आनंद की अनुभूति शायद मैंने आज तक अनुभव नहीं की. अनायास ही आँखों से अश्रु धार फूट पड़ी. बड़ी मुश्किल से बच्चों से अपने आंसुओं को छुपाया.

इसके आगे का रास्ता बड़ा ही अनूठा था. मार्ग के दोनों तरफ आसमान को छूते पर्वत बीच में बर्फ से ढकी अमरावती नदी. नदी के दोनों किनारों से जाने का रास्ता था, पर नदी के बर्फ से ढके होने के कारण पार करने लिए किसी पुल की आवश्यकता नहीं थी. नदी के दोनों छोर भी पास-पास ही थे. आगे चलने पर बर्फ का रास्ता शुरू हो जाता है, बर्फ पर डंडों के सहारे चलने का हमारा यह पहला अनुभव था, जो बेहद रोमांचकारी रहा.

यहाँ से 3 किमी दूर स्थित गुफा बहुत पास प्रतीत होती है. लगभग 2 किमी चलने के बाद छोटी-छोटी सजे हुए टेंट में दुकानें मिलने लगती हैं. साथ ही ठहरने के लिए किराए पर टेंट भी मिलते हैं. अब तक अंधेरा हो चुका था. हम गुफा के बहुत पास पहुँच चुके थे. वहाँ एक राजस्थानी श्रद्धालु ने अमरावती नदी के किनारे ही बड़ा सा टेंट लगा रखा था. उन्होंने बड़े श्रद्धा भाव से हमें वही रुकने का आग्रह किया. उन्होंने हमें रुकने का स्थान, रात्रि का भोजन व बिस्तर आदि उपलब्ध कराया. उस रात्रि हमें ऐसा लगा, मानों हम भोले नाथ की गोद में सोये हों.

सुबह जल्दी उठकर कल-कल बहती अमरावती के बर्फ से भी ठंडे जल में सबने स्नान किया. साफ वस्त्र पहन कर बड़े उत्साह के साथ पवित्र गुफा के दर्शन को पहुँच गए. वहाँ का फर्श इतना ठंडा था कि नंगे पैर खड़े होना मुश्किल हो रहा था. श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए वहाँ लकड़ी के बने खड़ाऊँ उपलब्ध कराये गए थे. बर्फ से बने शिवलिंग का दर्शन बड़े सुकून के साथ हुआ. पास में ही मैंने माता पार्वती व गणेश की बर्फ से बनी आकृति के भी दर्शन हुए. जब हम सब ने बाबा बर्फानी के दर्शन के साथ-साथ वहाँ विराजमान दो कबूतरों को जिन्हें अमर कबूतर कहा गया है, देखा तो दिल में उमंग, उल्लास की जो लहर दौड़ी उसका वर्णन शब्दों में बयान करना नामुमकिन सा लग रहा है. प्रसाद प्राप्त कर हर्षित मन से भोले के अद्भुत शिवलिंग की छवि मन में लिए वापस चल दिये.

वापसी में लगभग 3 बजे दोपहर तक हम बालताल वापस आ गए. वहाँ से सोनमर्ग आकर सेना के शिविर में रात्रि विश्राम के पश्चात अगले दिन वापस श्रीनगर आ गए. इस अद्भुत यात्रा का सुखद अनुभव आज भी यादों में जीवंत है.



कृष्ण कुमार यादव
स्टा. महा. वि., बेंगलूर

ऐ लड़की

गुजरात और पंजाब का वह हिस्सा जो अब पाकिस्तान में है वहाँ पर जन्मी कृष्णा सोबती हिन्दी साहित्य जगत में अपनी बेबाक रचनात्मकता और अभिव्यक्ति के लिए प्रसिद्ध साहित्यकार और लेखिका है। वर्ष 1980 में साहित्य अकादमी पुरस्कार, वर्ष 2017 में ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित कृष्णा सोबती को कथा भाषा की विलक्षणता को नया रूप देने के लिए साहित्य के क्षेत्र में ऐसे कई पुरस्कार मिले हैं। अब तक इनके 5 उपन्यास, 7 विचार-संवाद-संस्मरण, 6 लंबी कहानियाँ (आख्यायिका), एक कहानी संग्रह, एक यात्रा आख्यान प्रकाशित हो चुके हैं। इन्होंने आख्यायिका (फिक्शन) की एक विशिष्ट शैली को मद्देनजर रखते हुए एक विशेष प्रकार की लंबी कहानियों का सृजन किया है जिसे पढ़ते समय औपन्यासिक एहसास तो जरूर होगा। उसी में से एक 'ऐ लड़की' है जो उपन्यास के रूप में भी प्रकाशित हुई है।

वर्ष 1991 में प्रकाशित उपन्यास 'ऐ लड़की' का विभिन्न थियेट्रों में भी मंचन हो चुका है। उपन्यास का शीर्षक 'ऐ लड़की' एक ऐसा सम्बोधन है जिसका उपयोग सामान्यतः कोई भी व्यक्ति अपना गुस्सा या नाराजगी प्रकट करने के लिए करता है, और यहाँ इसका उपयोग इसी संदर्भ में हुआ है। यह उपन्यास एक बूढ़ी स्त्री और उसकी बेटी के बीच हो रहे संवाद से जुड़ा है। एक बूढ़ी स्त्री जो लंबे समय से किसी बीमारी से जूझ रही है। उसके अंदर की उधेड़-बुन, उसकी मनःस्थिति, कितने ऐसे भाव जो अनकहे ही रह गए हैं। उन्हें कोई भी व्यक्ति केवल अपनी निजी जिंदगी में ही जी सकता है। इन स्थितियों की भावभूमि को समझते हुए उसे शब्दों में प्रकट करना अत्यंत ही कठिन कार्य है लेकिन लेखिका ने इस कार्य को बड़ी ही विलक्षणता के साथ किया है।

इस पूरे संवाद में 3 भूमिकाएँ मुख्य किरदार में हैं जिसमें अम्मू, लड़की और सूसन (अम्मू की नर्स) है। इसके अलावा इस उपन्यास में कई पात्र हैं जो संवादों के माध्यम से कथा में आते रहते हैं। जिनमें अम्मू के पति, उनकी माँ, उनका बेटा, उनकी बड़ी बेटी, उनकी नाती-पोते आदि। इस उपन्यास में सूसन की भूमिका केवल बीच-बीच में आ रही जड़ता को तोड़ने के लिए है। बाकी के दो पात्र अम्मू और लड़की है। उपन्यास का पूरा संवाद इन दोनों किरदारों के बीच ही चलता रहता है। कहानी की प्रमुख किरदार अम्मू या मम्मू है जो बहुत कठोर तो है साथ ही नर्म भी है, एक स्त्रीवादी है तो पितृसत्तात्मक भी है, एक मरणासन्न बुजुर्ग भी है। उनके किरदार की ये सारी विशेषताएँ इस लेख में बहुत सारे संवादों में उदाहरणस्वरूप देखे जा सकते हैं।

यह उपन्यास घटना प्रधान नहीं है बल्कि एक घटना घटने का इंतजार कर रहा

है। अतः इस कहानी में कोई घटना नहीं है बल्कि उस घटना की प्रतीक्षा में हैं अनुभूतियाँ, मनोवैज्ञानिक हलचल जिसे पढ़ते समय तो बहुत स्थिर मालूम होती है लेकिन मन के अंदर एक तूफान सा मच जाता है। ऐसा तूफान जो एक तरफ तो शांत हो जाएगा लेकिन दूसरी ओर उस लड़की के सीने में ही दफन रहेगा।

उपन्यास की शुरुआत जिस संवाद से होती है, वह पहली ही पंक्ति में अपने शीर्षक का रहस्य खोल देती है। एक बुजुर्ग बीमार स्त्री जो बिस्तर पर पड़े-पड़े अपनी मौत का इंतजार कर रही हो - 'ऐ लड़की, अंधेरा क्यों कर रखा है! बिजली पर कटौती! क्या सचमुच ऐसी नौबत आ गई!' वगमारे की जलती रौशनी पर भी उस बुजुर्ग स्त्री के भीतर का अंधेरा हावी है और विडम्बना यह कि वह सभी को झूठा ठहरा रही है। वह अपनी ही बेटी से इतना कठोर व्यवहार करती है। इसके अतिरिक्त इस उपन्यास को पढ़ते वक्त ऐसा महसूस होता है कि यदि अम्मू की बीमारी को दरकिनार कर दिया जाए तो अम्मू एक बेहद ऊर्जावान स्त्री है, जो घुड़सवारी करती है, अकेली मिलों की यात्रा करती है। उसका विवाह होता है और यहीं से शुरू होती है घोड़ों पर काबू करने वाली लड़की को काबू करने की कवायद। उसके पति ने कहा था - 'अपने को संवारने के लिए बहुत कुछ सीखना पड़ता है। सिर्फ घोड़ों की सवारी से काम नहीं चलता। लड़की, मर्द का दबदबा रहना ही चाहिए। उसका स्थान नीचे नहीं, ऊपर है।' इस संवाद से यह पता चलता है कि एक स्वतंत्र मन को काबू किया जाता है। इस काबू करने की प्रक्रिया में न जंजीर होती है, न लगाम, न कोई बाहरी ताकत बल्कि रीति, समाज, संस्कार, संस्कृति के कोमल, रेशमी और रंगीन धागों से उसे जकड़ दिया जाता है और स्त्री इन धागों को छू-छू कर धर्म और समाज के प्रति नतमस्तक होती जाती है।

इस उपन्यास में कोई क्रमबद्धता नहीं है। बल्कि माँ बेटी के मध्य हो रहे संवादों से कहानी की परतें धीरे-धीरे खुलती चली जाती है। संवाद के केंद्र में बेटी है लेकिन उसकी ओर से प्रतिक्रिया या प्रतिउत्तर ज्यादा नहीं होते जो कि किसी भी संवाद के लिए जरूरी होते हैं अतः इसे हम अगर एकालाप कहें तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। ज्यादातर इस कहानी में माँ ही बोलती है। माँ के विचारों में भी एकरूपता नहीं है। कभी वह बिलकुल पारंपरिक घरेलू स्त्री की तरह बात करती है तो कभी एक प्रगतिशील नारी की तरह और कहीं न कहीं माँ के इन क्षण प्रतिक्रिया बदलते विचारों से बेटी हैरान होती रहती है।

बेटी के विवाह न करने के कारण भी माँ उसे ताने देती है। हम जिस समाज में रहते हैं वहाँ विवाह करना और संतान को जन्म देना ही स्त्री जीवन का मुख्य लक्ष्य है, इसके बिना स्त्री का जीवन अधूरा है। माँ कभी भी बेटी के अकेले रहने की सराहना नहीं करती बल्कि

हमेशा उसे उस अधूरेपन की याद दिलाती रहती है - 'इतना बता दो कि खुदमुखत्यारी चलाओगी किस पर! तेरी पंक्ति में कोई नहीं! न किसी की माँ, न दादी, न नानी. वनस्पति-कुश-घास-तिनका! जो कह रही हूँ वह समझती तो हो!' लेखिका अम्मू के माध्यम से बिना कोई विरोध किए स्त्रीत्व के संपूर्णता की ओर संकेत करती है और बताती है कि एक नए जीवन को जन्म देने की शक्ति कैसे एक स्त्री को एक दूसरे ही पायदान पर लाकर खड़ी कर देती है.

वहीं जब कहानी में आगे बढ़ते हैं तो देखते हैं कि बिस्तर पर पड़ी अम्मू को वक्त के बीत जाने का दुख है. वह वक्त जिसमें वह कुछ न कर पाई. जीवन के इस अंतिम दौर में जब सारी जिम्मेदारियाँ खत्म हो चुकी है, जब उन्हें देखने सुनने वाला कोई नहीं है, किसी के प्रति उसकी कोई जवाबदेही नहीं है तब इस क्षण में उसे अपने एक स्त्री होने का एहसास होता है. जिंदगी के इस उतार चढ़ाव में जीवन खत्म हो गया है और जब होश आता है तो सब कुछ बीत चुका होता है.

अम्मू का यह भी मानना है कि जब जिंदगी से शिकायत हो, अपने परिवार से शिकायत हो, खुद से शिकायत हो तो इस स्थिति से तभी निकला जा सकता है जब स्त्री पुरुष के अधीन न हो. वह अपनी जीविका खुद कमाएँ. एक बीमार बूढ़ी स्त्री जब इस तरह की बात कहती है वो भी तब जब उसके परिवार में बेटा-बेटी, बड़े-बड़े नाती पोते हो तो ऐसा जान पड़ता है कि यह बात सिर्फ यह बूढ़ी औरत नहीं बल्कि समाज की लगभग सभी औरत यह कहना चाहती है चाहे वह किसी भी उम्र या पृष्ठभूमि में हो. बिस्तर पर पड़ी अम्मू अपने जीवन भर के कर्मों का लेखा जोखा कर रही है. जीवन भर परिवार के नाम पर, भाई के नाम पर, पिता के नाम पर, बच्चों के नाम पर खुद को कुर्बान करती आई और जब आज उसे सबकी जरूरत पड़ी तो लड़की के अलावा कोई नहीं है - 'ज़रा सोचो, मैं अपने भाई की तरह पढ़ती तो क्या बनती! क्या होती मैं और क्या होते मेरे बच्चे! सच तो यह है कि लड़कियों को तैयार ही जानमारी के लिए किया जाता है'

लड़की का चरित्र हाशिये पर पड़ा हुआ चरित्र है जिसके माध्यम से अम्मू अपने जीवन की फिल्म देखती है. लड़की एक शांत चुप चरित्र है जो संवाद के दौरान ज्यादा प्रतिउत्तर नहीं देती लेकिन ध्यान से देखने पर पता चलता है कि वह एक बेहद मजबूत चरित्र है. माँ से तर्क करना उसे गलत कहना माँ को सजा देने के बराबर है. माँ के लाख तानों के बावजूद भी वह अपने निर्णय पर अडिग रहती है. वह अपनी बूढ़ी बीमार माँ की पूरे तन-मन से सेवा करती है. लड़की जानती है कि अम्मू का प्रतिरोध अम्मू का अपना नहीं अपितु उस समाज का है जिसने उन्हें ऐसा बना दिया है. यहाँ तक कि जब अम्मू बार बार अपने बेटे से मिलने की इच्छा प्रकट करती है तब भी लड़की को एक पल के लिए भी अम्मू पर गुस्सा नहीं आता

वह जानती है कि यह अम्मू नहीं अम्मू के भीतर बैठा वह पुरुष बोल रहा है जिसे सदियों के प्रयास से इस संरचना में गूँथा गया है. लड़की जानती है कि अम्मू का प्रतिरोध अम्मू का अपना नहीं बल्कि उस समाज का है जिसने उन्हें ऐसा बना दिया है. इतना परतंत्र कि वे अपने मन से सोच भी नहीं सकती. बड़ी-बड़ी बातें करने वाली अम्मू भी अपने चेतन के हाथों मजबूर हैं तो फिर किसी की क्या गलती है. वह शांत भाव से बिना किसी अपेक्षा के अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाह करती है.

अपने अंतिम समय में भी अम्मू उस पितृसत्तात्मक बंधन से प्रभावित है. अपने पति की मृत्यु के इतने वर्ष पश्चात भी वह उस पुरुष मानसिकता से ग्रसित है उससे बाहर नहीं निकल पाती है. अम्मू लड़की से पूछती है- 'लड़की तुम से एक बात पूछ लूँ! हाँ अम्मू! भला यह फ्लैट किसके नाम है! मेरे गैरहाज़िर होने पर आपके नाम है अम्मू! तो लड़की, यह मैंने तुम्हें दिया. दोनों एक साथ हँसती है'

कृष्णा सोबती की इस कथा को शिल्प की दृष्टि से लंबी कहानी कहा जाए या उपन्यास कहा जाए, यह अपने आप में एक द्वंद है. बूढ़ी बीमार अम्मू के आत्मालापों से शुरू होकर स्त्री विमर्श के मूल चितन पर आकर केन्द्रित हो जाती है. इस कहानी को पढ़ कर ऐसा प्रतीत होता है कि अम्मू फ्रायड के मनोविश्लेषणवाद के सिद्धान्त की याद दिलाती है. मनुष्य का मन तीन भागों में बंटा रहता है - चेतन, अवचेतन, अचेतन. अम्मू का चरित्र इन तीनों स्तरों पर खरा उतरता दिखाई देता है. अपनी सीमाओं के बावजूद यह उपन्यास मृत्यु से मुठभेड़ करती, जीवन का उत्सव मनाती एक स्त्री की अदम्य जिजीविषा की कहानी है. यह आपसी रिश्तों की धूप-छांह, रंग, मूड के अनुसार बदलती है. अम्मू के व्यक्तित्व को केवल एक बूढ़ी बीमार औरत कह कर खारिज नहीं किया जा सकता है. यह वास्तव में एक स्त्री का अपने भीतर की असली स्त्री से मिलन है, संवाद है, उससे उपजी खीज है जो गुस्से और बड़बड़ाहट के रूप में बाहर निकलती रहती है. कृष्णा सोबती का यह उपन्यास 'ए लड़की' न जाने एक साथ कितना कुछ कह जाता है. उनकी विभिन्न समस्याओं के साथ-साथ उनके साथ होने वाली सामाजिक अश्लीलता का भी इन्होंने वर्णन किया है. उन्होंने माता पिता और बच्चे के रिश्ते के उस पहलू को दिखाया है कि जब भूमिकाएँ उलट जाती है तो चीजें कितनी कठिन हो सकती है और एक बेटे को अपनी माँ की माँ भी बनना पड़ता है.

प्रीति साव
क्षे.का.भुवनेश्वर





दि. 03 नवंबर 2022 को अमृतसर में आयोजित गृह मंत्रालय भारत सरकार के क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन में वित्त वर्ष 2020-21 एवं वित्त वर्ष 2021-22 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु क्षे.का.गाजीपुर, संयोजक कार्यालय नराकास गाजीपुर को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ. श्री धर्मेन्द्र राजोरिया, नराकास गाजीपुर के अध्यक्ष शील्ड प्राप्त करते हुए. वित्त वर्ष 2020-21 हेतु श्री किशोर कुमार, सदस्य सचिव एवं वित्त वर्ष 2021-22 हेतु श्री अनुराग कुमार सिंह, सदस्य सचिव प्रमाणपत्र प्राप्त करते हुए.



दि. 18.11.2022 को नराकास, मंगलूरु की 71वीं अर्धवार्षिक बैठक एवं हिंदी दिवस पुरस्कार वितरण समारोह में वर्ष 2021-22 में बैंकिंग श्रेणी के अंतर्गत उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालय, मंगलूरु को विशेष पुरस्कार से सम्मानित किया गया. बैठक के विशेष अतिथि श्री के जी नाथ, उपाध्यक्ष, नव मंगलूरु पत्तन प्राधिकरण के कर कमलों से श्री आर रतीश, महाप्रबंधक, ट्रांजेक्शन बैंकिंग एवं श्री जॉन अब्राहम, राजभाषा अधिकारी ने शील्ड एवं प्रमाण पत्र प्राप्त किया गया.



नराकास (बैंक) राँची द्वारा वर्ष 2021 -22 के दौरान उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन के लिए क्षे.म.प्र.का. राँची को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ. श्री निर्मल कुमार दुबे, सहायक निदेशक, क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन कार्यालय (पूर्व) कोलकाता, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार की उपस्थिति में अध्यक्ष, नराकास (बैंक) राँची के कर कमलों से पुरस्कार शील्ड एवं प्रमाण पत्र ग्रहण करते हुए श्री ज्ञान रंजन सारंगी, क्षेत्र महाप्रबंधक राँची, श्री राजेश कुमार, एवं सुश्री शारदा साव, राजभाषा प्रभारी.



दि. 15.10.2022 को नराकास (बैंक व बीमा), बेलगावी के हिंदी दिवस समारोह में क्षे.का. बेलगावी को वित्त वर्ष 2021-22 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ. मुख्य अतिथि डॉ. जयशंकर यादव, सेवानिवृत्त क्षेत्रीय सहायक निदेशक, क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, मुंबई के कर कमलों से डॉ. प्रकाश टी., नराकास अध्यक्ष व उप महाप्रबंधक, प्रथम पुरस्कार ग्रहण करते हुए.



दि. 28.11.2022 को आयोजित नराकास धनबाद की छमाही बैठक में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु क्षे.का. धनबाद को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया. निदेशक (कार्मिक), भारत कोकिंग कोल लिमिटेड धनबाद और उपनिदेशक(कार्यान्वयन), क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय -कोलकाता से पुरस्कार प्राप्त करते श्री उमेश कुमार, मुख्य प्रबन्धक एवं श्री विक्रान्त कुमार, राजभाषा अधिकारी.



दि. 17.11.2022 को आयोजित नराकास बठिंडा की अर्धवार्षिक बैठक में क्षे.का., बठिंडा को वर्ष 2021-22 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ. श्री इंद्रजीत सिंह, मुख्य आयकर आयुक्त, नराकास प्रमुख एवं श्री जितेंद्र मनकोटिया, मंडल प्रमुख (पीएनबी), सचिव नराकास से पुरस्कार ग्रहण करते हुए सुश्री रेणु बाला, राजभाषा प्रभारी.



दि. 29.11.2022 को आयोजित नराकास अकोला की अर्धवार्षिक बैठक में अकोला शाखा, अमरावती क्षेत्र को वर्ष 2021-22 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ. श्री सलीम सिंह नराकास अध्यक्ष एवं श्री रवि किशोर, कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (आयुक्त) से पुरस्कार ग्रहण करते हुए श्री पंकज कुमार, शाखा प्रबंधक, अकोला शाखा एवं राजभाषा अधिकारी, श्री मुकेश पाटिल.



दि. 24.11.2022 को आयोजित नराकास बीकानेर की अर्धवार्षिक बैठक में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तृतीय पुरस्कार ग्रहण करते हुए मुख्य प्रबंधक, श्री सुशील कुमार, बीकानेर मुख्य शाखा.



दि. 25.11.2022 को आयोजित नराकास (बैंक) नोएडा की अर्धवार्षिक बैठक में वर्ष 2021-22 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु नोएडा सेक्टर - 62 शाखा को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ. पुरस्कार ग्रहण करते हुए सुश्री उषा, राजभाषा प्रभारी एवं शाखा प्रमुख श्री देवेश बाजपेयी.



दि. 22.12.2022 को आयोजित दिल्ली बैंक नराकास की 57 वीं अर्ध वार्षिक बैठक में नराकास द्वारा आयोजित अंतर बैंक मुद्रित पत्रिका प्रतियोगिता में क्षे.का. दिल्ली (मध्य) की गृह पत्रिका 'यूनियन महक' के प्रथम पुरस्कार को सुश्री अंशुली आर्या, आईएएस, सचिव, गृह मंत्रालय, भारत सरकार जी के करकमलों से श्री गोविंद मिश्रा, क्षेत्र प्रमुख दिल्ली (मध्य) द्वारा ग्रहण किया गया.



दि. 19.10.2022 को नराकास (बैंक और बीमा), हैदराबाद द्वारा आयोजित बैठक में 'राजभाषा कार्यान्वयन' पर उत्कृष्ट प्रस्तुति के लिए श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) से प्रशंसा पत्र ग्रहण करते हुए श्री सोवन सेनगुप्ता, उप अंचल प्रमुख.



दि. 22.11.2022 को विजयवाड़ा में आयोजित कारोबार समीक्षा बैठक के दौरान क्षे.म.प्र.का.विजयवाड़ा की छमाही गृह पत्रिका 'यूनियन विजय' का विमोचन प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुश्री ए. मणिमेखलै द्वारा किया गया। इस अवसर पर उपस्थित मुख्य महाप्रबंधक, सर्व श्री एस महापात्रा, मिनोचा, प्रवीण शर्मा एवं महाप्रबंधक सर्व श्री संजय नारायण, अमरेंद्र कुमार, श्रीनिवास राव, बीबी राउत एवं श्री नवनीत कुमार, क्षेत्र महाप्रबंधक विजयवाड़ा; श्री पीवीजे नरसिंहामूर्ति, उप अंचल प्रमुख; श्री वेगे रमेश, उप महाप्रबंधक।



दि. 28.12.2022 को क्षे.म.प्र.का. हैदराबाद द्वारा कार्यपालकों के लिए मानव संसाधन प्रबंधन विषय पर 'राजभाषा संगोष्ठी' आयोजित की गयी। संगोष्ठी में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए श्री सुरेश चंद्र तेली, मुख्य महाप्रबंधक।



दि. 27.12.2022 को नराकास (बैंक तथा बीमा) बेंगलूर की 74 वीं बैठक एवं संयुक्त राजभाषा उत्सव में क्षेत्र महाप्रबंधक कार्यालय व क्षेत्रीय कार्यालय बेंगलूर (दक्षिण) की संयुक्त गृह पत्रिका 'यूनियन कावेरी' एवं स्टाफ महाविद्यालय, बेंगलूर की गृह पत्रिका 'यूनियन ज्ञान दीपिका' का विमोचन श्री एल.वी. प्रभाकर, प्रबंध निदेशक एवं सीईओ, केनरा बैंक; श्री देवाशीष मुखर्जी, कार्यपालक निदेशक, केनरा बैंक; श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन), दक्षिण; श्री आलोक कुमार, क्षेत्र महाप्रबंधक, बेंगलूर; श्रीमती अनुराधा कान्त, मुख्य महाप्रबंधक, आईडीबीआई; श्री टी. रमेश, मुख्य महाप्रबंधक, नाबार्ड; श्री हृषीकेश मिश्रा, प्राचार्य, स्टाफ महाविद्यालय, बेंगलूर; श्री ई. रमेश, सदस्य सचिव द्वारा किया गया।



दि. 06.12.2022 को क्षे.का., एर्णाकुलम की गृह पत्रिका 'यूनियन वाणी' के सितंबर, 2022 अंक का विमोचन करते हुए श्री एम रवीन्द्र बाबू, क्षेत्र महा प्रबंधक, मंगलूर. साथ में उपस्थित श्री मंजुनाथस्वामी सी जे तथा सुश्री बिनु टी एस, वरिष्ठ प्रबंधक (राभा).



दि. 03.12.2022 को अंचल प्रमुख श्री राजीब लोचन पट्टनायक, श्री प्रशांत कुमार साहू, क्षेत्र प्रमुख; श्री हरीश बेटा, उप क्षेत्र प्रमुख, क्षे.का. नागपुर एवं श्री प्रमोद ठाकुर, उप क्षेत्र प्रमुख, क्षे.का. अमरावती के द्वारा क्षे.का. नागपुर की गृहपत्रिका 'यूनियन प्रवाह' का विमोचन किया गया।



दि. 18.11.2022 को नराकास, मंगलूर की 71वीं अर्धवार्षिक बैठक एवं हिंदी दिवस पुरस्कार वितरण समारोह 2022 का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता श्री आर रतीश, महाप्रबंधक, ट्रांजेक्शन बैंकिंग द्वारा की गई। विशेष अतिथि के रूप में श्री के जी नाथ, उपाध्यक्ष, नव मंगलूर पत्तन प्राधिकरण एवं मुख्य अतिथि के रूप में ऑ नलाइन माध्यम से श्री नरेन्द्र सिंह मेहरा, सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार उपस्थित रहे।



दि. 29.11.22 को दिल्ली अंचल के राजभाषा अधिकारियों की अर्धवार्षिक राजभाषा समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया. जिसकी अध्यक्षता श्रीमती बीना वाहिद, क्षेत्र महाप्रबंधक, दिल्ली द्वारा की गई.



दि. 09.11.2022 को क्षे.म.प्र.का., मंगलूर में कार्यपालकों हेतु राजभाषा संगोष्ठी श्री अरविंद कुमार, उप अंचल प्रमुख, मंगलूर अंचल की अध्यक्षता में आयोजित की गयी. इस संगोष्ठी में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. जयंती प्रसाद नौटियाल, सेवानिवृत्त उप महाप्रबंधक (राजभाषा) उपस्थित रहे. मंगलूर अंचल के समस्त क्षेत्रीय कार्यालयों से कार्यपालकों एवं राजभाषा अधिकारी भी इस बैठक में उपस्थित रहे.



दि. 09.11.2022 को क्षे.म.प्र.का. मंगलूर द्वारा अंचल के राजभाषा अधिकारियों के लिए आयोजित अर्धवार्षिक समीक्षा बैठक में उपस्थित क्षेत्र महा प्रबंधक श्री रवीन्द्र बाबू एवं उप अंचल प्रमुख श्री अरविन्द कुमार के साथ उपस्थित अंचल के राजभाषा प्रभारीगण.



दि. 03.12.2022 को क्षे.म.प्र.का. विजयवाड़ा में अर्धवार्षिक अंचलीय राजभाषा समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया. इस अवसर पर श्री नवनीत कुमार, क्षेत्र महाप्रबंधक विजयवाड़ा; श्री पी वी जे एन मूर्ति, उप अंचल प्रमुख उपस्थित रहे.



दि. 08.-09.12.2022 को क्षे.म.प्र.का. मंगलूर द्वारा मंगलूर अंचल के स्टाफ सदस्यों हेतु दो दिवसीय कंप्यूटर आधारित हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया. कार्यशाला का उद्घाटन श्री अरविंद कुमार, उप अंचल प्रमुख, मंगलूर अंचल ने किया. विशेष अतिथि के रूप में श्री राजेन्द्र कुमार, अं.ले.प.का. मंगलूर, उप महाप्रबंधक उपस्थित रहे, साथ में श्री विकास अग्रवाल, सहायक महाप्रबंधक, यूनियन लर्निंग अकादमी, श्री अरुण गुप्ता, केंद्र प्रभारी, एसटीसी मंगलूर एवं अंचल के सभी राजभाषा अधिकारी.



दि. 08-09 दिसंबर 2022 को क्षे.म.प्र.का. हैदराबाद में आयोजित कंप्यूटर आधारित हिन्दी कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए श्री सोबन सेनगुप्ता, उप अंचल प्रमुख. श्री बी एस राव, प्रभारी, कर्मचारी प्रशिक्षण केंद्र एवं श्री दीपक एन एस, प्रभारी, ग्रामीण एवं वित्तीय समावेशन इस अवसर पर उपस्थित रहे.



दि. 12.12.2022 को क्षे.म.प्र.का. बेंगलूर द्वारा दो दिवसीय कंप्यूटर आधारित हिन्दी कार्यशाला में उप अंचल प्रमुख, श्री टी. नञ्जुडप्पा, प्राचार्य एवं उप महा प्रबंधक श्री ऋषिकेश मिश्रा, संकाय सदस्य सहित कुल 27 प्रतिभागी उपस्थित रहे.



खेजड़ी (शमी) वृक्ष - 'राजस्थान का कल्पवृक्ष'

राजस्थान की शुष्क जलवायु के कारण यहां की वनस्पतियां पारिस्थितिकी के अनुकूल विशिष्टता लिए हुए होती हैं। खेजड़ी एक ऐसा ही पेड़ है जो यहां बहुतायत में पाया जाता है। इस बहुउद्देश्यीय वृक्ष का प्रत्येक भाग किसी न किसी रूप में यहां के प्राणियों के लिए उपयोगी है। इसीलिए इस वृक्ष को मरू प्रदेश का कल्पवृक्ष भी कहा जाता है। खेजड़ी राजस्थान का राजकीय वृक्ष भी है। भारत के विभिन्न भागों में इसे भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है। दिल्ली क्षेत्र में इसे जाटी, पंजाब व हरियाणा में जांड, गुजरात में समरी, कर्नाटक में बनी, तमिलनाडु में बन्नी, सिन्ध में कजड़ी के नाम से पुकारा जाता है। वेदों एवं उपनिषदों में खेजड़ी को शमी वृक्ष के नाम से वर्णित किया गया है।

खेजड़ी का वृक्ष भीषण गर्मी में भी हरा-भरा रहता है। भीषण गर्मी में जब रेगिस्तान में पशुओं के लिए धूप से बचने का कोई सहारा नहीं होता तब यह पेड़ ही उन्हें छाया देता है। इसकी पत्तियों को 'लूम' कहा जाता है जिसे पशु बहुत ही चाव से खाते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी खेजड़ी बहुत महत्वपूर्ण है। खेजड़ी की पकी हुई सांगरियों में औसतन 8-15 प्रतिशत प्रोटीन, 40-45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 8-15 प्रतिशत शुगर (शर्करा), 8-12 प्रतिशत फाइबर (रेशा), 2-3 प्रतिशत वसा (फैट), 0.4-0.5 प्रतिशत कैल्सियम, 0.2-0.3 प्रतिशत आयरन (लौह तत्व) तथा अन्य सूक्ष्म तत्व पाये जाते हैं जो स्वास्थ्य वर्धक और गुणकारी है। खेजड़ी के वृक्ष से जो सांगरी का उत्पादन होता है, उसकी सब्जी भी बनती है और यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देती है। सांगरी से पहले खेजड़ी पर भिंजर लगती है जो आयुर्वेदिक औषधि के रूप में काम आती है और इससे कई त्वचा एवं अन्य रोगों का उपचार होता है। आयुर्वेद की दृष्टि में तो शमी (खेजड़ी) अत्यंत गुणकारी औषधि मानी गई है। कई रोगों में इस वृक्ष के अंग काम आते हैं। आयुर्वेद में मानसिक विकार, स्कीजोफ्रेनिया, श्वसन पथ के संक्रमण, अत्यधिक गर्मी, दाद, ढीली गति, ल्यूकोरिया जैसे अनगिनत रोगों के उपचार में खेजड़ी का उपयोग वर्णित है। शमी की छाल से घाव, ब्रोन्कियल अस्थमा और स्टामाटाइटिस का इलाज करते हैं। छाल का पाउडर गले और दांतों के दर्द में और बाहरी अल्सर को ठीक करने में प्रभावी होता है। शमी के बीज रक्त शर्करा को कम करने में सहायक है।

शमी की छाल के काढ़ा का उपयोग बुखार, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, वात और पित्त दोषों के असंतुलन में किया जाता है। छाल का उपयोग गठिया और बिच्छू के डंक के इलाज के लिए किया जाता है। शमी की पत्तियों का काढ़ा आंतों के कीड़े और कुष्ठ रोगों के उपचार में प्रभावी है। शमी के फूल को चीनी के साथ मिश्रित करके खाने से गर्भवती महिलाओं के गर्भपात को रोकने में मदद मिलती है।

बहु उपयोगी खेजड़ी को राजस्थान का राज्य वृक्ष 1983 में घोषित किया गया। विजयदशमी (दशहरा) के दिन खेजड़ी वृक्ष का पूजन किया जाता है। खेजड़ी के वृक्ष के बारे में बहुत सी लोक मान्यताएं जुड़ी हुई हैं। कहा जाता है यह श्रीराम का प्रिय वृक्ष था और लंका पर आक्रमण से पहले उन्होंने शमी वृक्ष की पूजा करके उससे विजयी होने का आशीर्वाद प्राप्त किया था। शमी वृक्ष का वर्णन महाभारत काल में भी मिलता है। कहा जाता है कि कुरुक्षेत्र में युद्ध से पहले पांडवों ने शमी वृक्ष की पूजा करके विजय श्री का आशीर्वाद प्राप्त किया था। तभी से यह मान्यता है कि इस वृक्ष की पूजा करने से शक्ति और विजय प्राप्त होती है। ऋग्वेद के अनुसार शमी के पेड़ में आग पैदा करने की क्षमता होती है।

खेजड़ी वृक्ष के नाम पर राजस्थान में 'खेजडली' नाम का गांव भी है। यह गांव जोधपुर से 26 किमी. दूरी पर स्थित है। 28 अगस्त, 1730 में खेजड़ी के हरे वृक्षों की रक्षा के लिए 'अमृता देवी बिश्नोई' सहित चोरासी गांव के 363 बिश्नोई (71 महिलाएं, 292 पुरुष) खेजडली में वृक्षों को कटने से बचाने के लिए शहीद हुए थे। यह घटना किसी वृक्ष को बचाने के लिए इतनी बड़ी संख्या में शहीद हुए लोगों की दृष्टि से विश्व की सबसे बड़ी घटना है। खेजडली में विश्व का एकमात्र वृक्ष मेला भी लगता है। खेजडली स्थान बिश्नोई समाज का पवित्र स्थल है। यहाँ वृक्ष काटने पर पूर्ण प्रतिबंध है। रेगिस्तान में भी हरियाली बरकरार रखने में इस वृक्ष की अहम भूमिका है।



मयंक शर्मा
के.का. मुंबई



आपके बैंक की तिमाही हिन्दी गृहपत्रिका 'यूनियन सृजन' का अप्रैल-जून 2022 का 'हरियाणा विशेषांक' अंक प्राप्त हुआ. तदर्थ धन्यवाद. पत्रिका सुंदर तथा संग्रहणीय है. पत्रिका का कवर अत्यंत आकर्षक है. 'हरियाणा विशेषांक' के माध्यम से हरियाणा राज्य की विविधता, क्षेत्रीय विशेषताएँ, खान-पान, लोकनृत्य एवं दर्शनीय स्थलों की जानकारी का संकलन बहुत ही रोचक ढंग से किया गया है जो पाठकों की रुचि लेखों के अंत तक संजोय रखता है. सभी लेख अत्यंत उपयोगी एवं पठनीय हैं. पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए सम्पादक मंडल, सभी रचनाकारों व लेखकों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं.

राजीव वाष्पेय

सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा), सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, केन्द्रीय कार्यालय मुंबई

आपके बैंक की तिमाही हिन्दी पत्रिका यूनियन सृजन, जुलाई-सितंबर 2022 का राजभाषा विशेषांक प्राप्त हुआ. धन्यवाद. पत्रिका की विषय-वस्तु का चयन, साज-सज्जा एवं प्रस्तुति अत्यंत ही आकर्षक एवं उच्च कोटि की है.

पत्रिका में शामिल समस्त लेख रोचक और पठनीय हैं. इस विशेषांक में हिन्दी की विकास-यात्रा से लेकर वर्तमान परिप्रेक्ष्य में हिन्दी की उपयोगिता तथा लोकप्रियता में आ रही चुनौतियों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई है. पत्रिका की विषय-वस्तु मूल रूप से राजभाषा हिन्दी के बहुआयामी पहलुओं, बैंकिंग क्षेत्र में हिन्दी के प्रयोग की व्यापकता और भाषा में अनुवाद के महत्व को उजागर करती है. पत्रिका में शामिल 'विज्ञापन में हिन्दी', 'सेटलाइट चैनलों में हिन्दी', 'विभिन्न हिन्दी शिक्षण योजनाएं आदि लेखों ने सहज ही ध्यान आकृष्ट किया है.

समग्र रूप से 'यूनियन सृजन' का राजभाषा विशेषांक पठनीय व संग्रहणीय है. सुंदर संपादन एवं संयोजन के लिए संपादकीय टीम बधाई की पात्र है. पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हमारी हार्दिक शुभकामनाएं.

डॉ. गुलाबचंद यादव

महाप्रबंधक (राजभाषा), आईडीबीआई बैंक लिमिटेड, मुंबई

आपके कार्यालय की गृह पत्रिका 'यूनियन सृजन' का राजभाषा विशेषांक प्राप्त हुआ. पत्रिका के कुशल संपादन के लिए संपादक मण्डल को हार्दिक शुभकामनाएं. पत्रिका में राजभाषा हिन्दी की विकास यात्रा का बखूबी वर्णन किया गया है. राजभाषा के सभी पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए हिन्दी की संवैधानिक स्थिति, राजभाषा प्रावधान का भी बेहतर समामेश किया गया है, जो कि पाठकों के ज्ञान वर्धन में निश्चित तौर पर वृद्धि करेगा. 'देश को एक सूत्र में बांधती हिन्दी' लेख प्रभावशाली लगा. समग्र रूप से राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार के लिए आपकी गृह पत्रिका का यह विशेषांक अत्यंत उपयोगी एवं सराहनीय है. पत्रिका के संपादक मण्डल को साधुवाद. हमें आशा है कि भविष्य में भी कलात्मकता एवं नवोन्मेषिता से परिपूर्ण आपकी पत्रिका के अंक ऐसे ही प्राप्त होते रहेंगे.

रजनीश यादव

मुख्य प्रबन्धक, भारतीय स्टेट बैंक, हैदराबाद

आपके कार्यालय की तिमाही गृह पत्रिका 'यूनियन सृजन' का नवीनतम अंक 'राजभाषा विशेषांक' प्राप्त हुआ. इसमें संकलित लेख जैसे भाषा में अनुवाद का महत्व, बैंकिंग उद्योग में हिन्दी के प्रयोग की व्यापकता, वैश्विक स्तर पर हिन्दी की लोकप्रियता आदि रुचिकर है एवं सभी कविताएं हृदयविदारक हैं. पत्रिका में चित्रांकन बड़ा ही आकर्षक है एवं भाषा सरल, सहज तथा सटीक है. पत्रिका के प्रकाशन के लिए इतने महत्वपूर्ण विषय को चुनने के लिए संपादक मंडल का धन्यवाद. मैं आशा करता हूँ कि भविष्य में भी आपकी पत्रिका में इसी प्रकार के अन्य रोचक आलेख तथा हिन्दी से संबंधित जानकारियां पढ़ने को मिलेंगी. पत्रिका के आगामी अंकों के लिए हृदयतल से शुभकामनाएं.

शिवम ताम्रकार

राजभाषा अधिकारी, पंजाब नेशनल बैंक, मंडल कार्यालय, डिब्रूगढ़

यूनियन सृजन का राजभाषा विशेषांक (जुलाई - सितंबर 2022) हमें प्राप्त हुआ. सितंबर माह में राजभाषा अंक निकालना राजभाषा के प्रति आपके उत्साह एवं गंभीरता को दर्शाता है. पत्रिका में सम्मिलित प्रथम लेख हिन्दी की विकास यात्रा को पढ़कर हिन्दी भाषा के विशाल अस्तित्व का पता चला. सांस्कृतिक विस्तार में राजभाषा हिन्दी की भूमिका निश्चय ही उसके वैश्विक पटल को हमारे सामने प्रस्तुत करती है. 'मैं और मेरी हिन्दी' कविता से मैं काफी प्रभावित हुआ और यह अनुभव कर रहा हूँ जिसने हिन्दी को अपनाया, उसने सफलता पायी. 'विज्ञापनों में हिन्दी' लेख भी हिन्दी भाषा के नये वर्चस्व को प्रस्तुत करती है. नई शिक्षा नीति 2022 को पढ़कर अपने ज्ञान का वर्धन कर पाया. केन्द्रीय कार्यालय एवं क्षेत्रीय कार्यालयों द्वारा आयोजित हिन्दी दिवस समारोह के चित्र देखकर ऐसा लगा कि यूनियन बैंक हिन्दी के विकास एवं प्रचार में काफी अग्रसर है और कई नवोन्मेषी कदम भी उठा रहा है. इस सुंदर पत्रिका में ज्ञानवर्धक लेख जोड़ने एवं इसका सुंदर कलेवर तैयार करने हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाइयाँ. आपका प्रयास इसी तरह नवोन्मेषी कदम उठाता रहे, इसी कामना के साथ.

डॉ मणिकंडन

सहायक प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, कण्णूर विश्वविद्यालय



चेनाब ब्रीज, छत्रु गांव, हिमाचल प्रदेश
छायाचित्र - मानसी जग्रवाल
क्षे.का., आणंद