



राष्ट्र को एक सूत्र में बांधते हैं हम

भारत श्री

राष्ट्रीय हिंदी साप्ताहिक



विराट बोले- दो दिन पहले दाढ़ी...

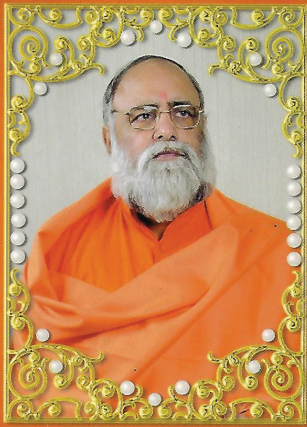
सोमवार, 19 मई 2025 ● वर्ष 6 ● अंक 43 ● मूल्य: 5 रुपए



परम पूज्य सद्गुरुदेव जी ने कहा कि एक स्त्री ज्योतिषी के पास जाकर बोली कि बताओ मेरे भाग्य में संतान है या नहीं?

पेज-10-11

सद्गुरु वाणी



दिव्य पाठ से मस्तिष्क जाग्रत अवस्था में आ जाता है। मस्तिष्क में ज्ञान का प्रवाह विद्युत की भांति तरंगित हो उठता है। इसके विवेक को अकल्पनीय ऊर्जा मिलती है।

तथाकथित गुरु और संत हमें चिंतन नहीं देते बल्कि भयभीत करके चिंता दे देते हैं। सच्चा गुरु वही है जो मनुष्य को चिंताओं और भय से मुक्त करे।

भौतिक संपन्नता के बावजूद पश्चिम जगत के देश दुखी हैं। केवल अध्यात्म और दिव्या पाठ ही सच्चा सुख प्रदान करने में सक्षम हैं।

22 मिनट के संबोधन में पाकिस्तान को स्पष्ट चेतावनी भारत की ओर आँख उठाकर भी देखा तो वो हश्र होगा कि दुनिया याद करेगी

@ भारतश्री व्यूरो

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुद्ध पूर्णिमा दिन राष्ट्र के नाम अपने 22 मिनट के संबोधन में पाकिस्तान को स्पष्ट चेता दिया कि अगर हमारे भारत की ओर आँख उठाकर भी देखा तो वो हश्र होगा कि दुनिया याद करेगी। राष्ट्र के नाम संदेश के अगले दिन पीएम ने आदमपुर एयरबेस पहुंचकर जवानों का उत्साह और मनोबल बढ़ाया। आदमपुर में प्रधानमंत्री के साथ समवेत स्वर में जब जवानों ने भारत माता की जय का उद्घोष किया तो उस निनाद की गूंज और प्रतिध्वनि पाकिस्तान ही नहीं अखिल विश्व ने स्पष्ट तौर पर सुनी।

नपे—तुले शब्दों में अपनी बात विश्व के समक्ष रखी

पीएम ने अपने संबोधन में जितनी स्पष्टवादिता, दृढ़ता और विश्वास के साथ सधे और नपे—तुले शब्दों में अपनी बात विश्व के समक्ष रखी है, ऐसा साहस उनका कोई पूर्ववर्ती दिखा नहीं सका। पाकिस्तान के साथ अब तक हुए चार युद्ध, बालाकोट और उरी स्ट्राइक में उसे इतने गहरे घाव नहीं लगे, जितने ऑपरेशन सिंदूर ने उसे दिये। अपने स्वभाव से विवश पाकिस्तान पहलगाम आतंकी घटना के बाद इसी सोच के साथ रहा होगा, भारत प्रत्युत्तर में अधिक से अधिक एयर स्ट्राइक या उरी जैसा आक्रमण करेगा। लेकिन उसके अनुमान और विचार धरे के धरे रह गए। और भारत ने जो विध्वंस ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से मचाया, उसकी कल्पना भी आतंकियों और उनके जन्मदाताओं एवं शरणदाताओं की कल्पना से भी परे थी।

ऐतिहासिक और साहसी कदम

भारत ने लड़ाई के मोर्चे पर ही नहीं, बल्कि सिंधु जल संधि को स्थगित करने जैसा ऐतिहासिक और साहसी कदम भी उठाया। 1965, 1971 और 1999 कारगिल युद्ध और तमाम छोटी—बड़ी आतंकी घटनाओं में पाकिस्तान की स्पष्ट भूमिका के उपरान्त सिंधु जल संधि स्थगित करने का साहस भारत दिखा नहीं पाया। बालाकोट और उरी स्ट्राइक, जम्मू कश्मीर में धारा 370 को खत्म करने जैसे बड़े कदम उठाने के बाद भी पाकिस्तान भारत को हल्के में लेता रहा। वास्तव में त्रुटि पाकिस्तान की नहीं, हमारी ही रही। हमारे देश के भीतर एक ऐसी मंडली है, जिनके हृदय में भारत से अधिक पाकिस्तान के लिये प्रेम, पक्षपात और दया भावना उछाल मारती है। यही मंडली



हर आतंकी घटना के बाद भारत पाकिस्तान के विरुद्ध कड़े कदम उठाने का प्रपंच और स्वांग रचती है। प्रोपेगंडा करने और नैरेटिव गढ़ने में इस मंडली को महारत प्राप्त है। ऑपरेशन सिंदूर के बाद भी ये मंडली सक्रिय हो गई थी। वो अलग बात है कि इस बार यह अपना एजेंडा चलाने में सफल नहीं हुई। वहीं पाकिस्तान को सख्त सबक सिखाने की बजाय जुबानी जमा खर्च ज्यादा करने की जो परंपरा नेहरू—इंदिरा के शासन में फली फूली, 2014 में मोदी सरकार के गठन से पूर्व तक भारत उसी नीति का सिर झुकाकर अनुसरण करता रहा।

पहलगाम आतंकी हमले के बाद भी पाकिस्तान को प्रत्युत्तर में एयर स्ट्राइक से अधिक की उम्मीद नहीं थी। उसे लग रहा था भारत की सत्ता संभालने वालों में बड़े, प्रभावशाली और कठोर निर्णय लेने का राजनीतिक साहस नहीं है। लेकिन पाकिस्तान पता नहीं यह कैसे भूल गया कि पीएम मोदी खतरे उठाने और साहसी निर्णय लेने के लिए जाने जाते हैं। उनकी प्रसिद्धि, साख और लोकप्रियता की यूएसपी जोखिम उठाना ही तो है। पीएम मोदी की दृढ़ राजनीतिक इच्छा शक्ति का समर्थन पाकर हमारे वीर जवानों ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से भारत ने पाकिस्तान को उदाहरण के साथ अच्छे से समझा दिया है कि अब खेल बदल चुका है। खेल के खिलाड़ी बदल चुके हैं। भारत की सत्ता जिनके हाथों में है, उनका नारा नेशन फर्स्ट का है।

ऑपरेशन सिंदूर के रूप में भारत ने न केवल आतंक के पोषक और जनक पाकिस्तान को करारा उत्तर दिया,

बल्कि एक नया सैन्य और रणनीतिक सिद्धांत स्थापित कर दिया। 7 से 10 मई के बीच चार दिनों तक चले इस सीमित, लेकिन तीव्र सैन्य अभियान ने न केवल पाकिस्तान को सैन्य रूप से झकझोर कर रख दिया, बल्कि वैश्विक मंच पर भारत की साख, क्षमता और इच्छाशक्ति का ऐसा प्रदर्शन किया जो दशकों में पहली बार देखा गया। ऑपरेशन सिंदूर से भारत ने यह स्पष्ट कर दिया कि आतंक के विरुद्ध अब वह चुप नहीं बैठेगा, घर के भीतर घुसकर मारेगा।

पहलगाम घटना के बाद भारत ने बातें नहीं की, डोजियर सौंपने की तैयार नहीं की, सीधे घर में घुसकर मारा, सीधे एक्शन लिया। पाकिस्तान के अंदर घुसकर 15 से अधिक आतंकियों और सेना से जुड़े ठिकानों को नष्ट भ्रष्ट कर दिया। भारत ने केवल आतंकी ठिकानों पर नहीं, उनके ड्रोन कंट्रोल सेंटर और एयरबेस तक को निशाना बनाया। ये दिखाने के लिए कि अगर आवश्यकता पड़ी, तो भारत सीधे उनके सीने तक पहुंच सकता है। ऑपरेशन सिंदूर का उद्देश्य बहुत स्पष्ट था— आतंक का ढांचा तोड़ना, अपनी सैन्य ताकत दिखाना, शत्रु को पुनः सोचने के लिए विवश करना और विश्व को यह बताना कि यह परिवर्तित भारत है। और यह परिवर्तित भारत अब नई सुरक्षा नीति पर चल रहा है।

यह बदला हुआ भारत है, भारत के इस बदले हुए मिजाज और कड़े निर्णय लेने के साहस को पाकिस्तान समझने से चूक गया। जिसका परिणाम अखिल विश्व के समक्ष है।



ORDER ALL TYPES OF :



- POOJA SAMAGRI,
- AYURVEDIC MEDICINE
- AND PRATIMA.



NOW GET AT YOUR HOME ON
MNDIVINE.COM



ORDER NOW



<https://mndivine.com/>

HELPLINE : 9667793986
(10AM TO 6PM, MON-SAT)



भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली गुणवत्तापूर्ण, सुलभ और सस्ती है: लोकसभा अध्यक्ष



लोकसभा अध्यक्ष श्री ओम बिरला ने आज कहा कि भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली गुणवत्तापूर्ण, सुलभ और सस्ती है। उन्होंने चिकित्सा आधारभूत ढांचा और सेवा वितरण में देश की महत्वपूर्ण प्रगति का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत ने स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र की गुणवत्ता को सफलतापूर्वक बढ़ाया है और यह सुनिश्चित किया है कि यह हर नागरिक की पहुँच में रहे। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में की गई अनेक पहलों ने स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक समावेशी और रोगी केंद्रित बनाया है। उन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच, डिजिटल स्वास्थ्य प्रौद्योगिकियों और किफायती उपचार विकल्पों में हुई प्रगति की सराहना की और एक मजबूत और न्यायसंगत स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र के निर्माण के लिए भारत की प्रतिबद्धता की पुष्टि की। श्री बिरला ने नई दिल्ली में नवाचारी चिकित्सक मंच के 7वें वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन - आईपीएफ मेडिकॉन 2025 का उद्घाटन करते हुए यह उल्लेख किया।

बिरला ने कहा कि आज जब विकसित देश बढ़ती स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, भारतीय चिकित्सक नवाचार और अत्याधुनिक तकनीकों को अपनाकर अपनी वैश्विक प्रतिष्ठा बढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह मंच चिकित्सा क्षेत्र में नवीनतम शोध, उभरती प्रौद्योगिकियों और नवाचारों पर चर्चा करने के लिए एक महत्वपूर्ण प्लेटफॉर्म के रूप में कार्य करता है। यह पता लगाता है कि कैसे कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसे उपकरणों का

- ▶▶ भारत फार्मा और चिकित्सा शोध के वैश्विक केंद्र के रूप में उभर रहा है: ओम बिरला
- ▶▶ भारत के दक्ष वैज्ञानिक, बेहतर शोध आधारभूत ढांचा और नवाचार के प्रति प्रतिबद्धता स्वास्थ्य सेवा की प्रगति में अहम योगदान दे रहे हैं जो घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय आवश्यकताओं को पूरा करते हैं - लोकसभा अध्यक्ष
- ▶▶ श्री ओम बिरला ने नई दिल्ली में नवाचारी चिकित्सक मंच (आईपीएफ) के 7वें वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन को संबोधित किया

उपयोग बेहतर स्वास्थ्य सेवा प्रणाली बनाने और चिकित्सा में वर्तमान और भविष्य की चुनौतियों का समाधान करने के लिए किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि भारतीय डॉक्टरों की प्रतिभा और गुणवत्ता ने दुनिया ने लोहा माना है। उन्होंने कहा कि सीमित संसाधनों के बावजूद, डॉक्टरों, पैरामेडिकल स्टाफ और स्वास्थ्य कर्मियों के समर्पण, सेवा और बलिदान ने भारत को कोविड-19 वैश्विक महामारी का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने और सफल उपचार प्रदान करने में सक्षम बनाया था। श्री बिरला ने उल्लेख किया कि यह भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की विश्वसनीयता का सच्चा प्रमाण है।

लोकसभा अध्यक्ष ने कहा कि भारत फार्मास्यूटिकल्स और चिकित्सा शोध के केंद्र के रूप में विकसित हो रहा है, उन्होंने देश में दवा निर्माण, वैक्सीन उत्पादन और जैव चिकित्सा अनुसंधान में प्रगति का उल्लेख करते हुए कहा कि यह बहुत खुशी की बात है कि भारत ने

खुद को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर एक प्रमुख खिलाड़ी के रूप में स्थापित किया है। उन्होंने कहा कि भारत के दक्ष वैज्ञानिक, बेहतर शोध बुनियादी ढाँचा और नवाचार पर ध्यान केन्द्रित करते हुए स्थानीय और वैश्विक दोनों जरूरतों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं को आगे बढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा कि शोध और विकास को बढ़ावा देने वाली पहल और अंतरराष्ट्रीय संस्थानों के साथ सहयोग वैश्विक स्वास्थ्य के भविष्य को आकार देने में भारत की भूमिका को और मजबूत कर रहे हैं। श्री बिरला ने यह भी उल्लेख किया कि भारत सरकार स्वास्थ्य क्षेत्र में गंभीर प्रयास कर रही है। आयुष्मान भारत जैसी पहलों के माध्यम से वंचितों के लिए शोध, नवाचार और मुफ्त चिकित्सा उपचार सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

उन्होंने चिकित्सा क्षेत्र में नवाचार और शोध के महत्व का उल्लेख करते हुए इसे समय की मांग बताया।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि उभरती स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने और रोगी देखभाल में सुधार के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी में तेजी से हो रही प्रगति का लाभ उठाया जाना चाहिए। बिरला ने कहा कि नवाचार की संस्कृति को बढ़ावा देना और चिकित्सा शोध के क्षेत्र में निवेश करना, नए उपचार विकसित करने, बीमारी की रोकथाम को बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य तंत्र को मजबूत करने के लिए आवश्यक है। उन्होंने संस्थानों, वैज्ञानिकों और नीति निर्माताओं से सहयोगात्मक रूप से काम करने का आग्रह किया ताकि ऐसी सफलताएँ प्राप्त की जा सकें जो न केवल भारत बल्कि वैश्विक समुदाय को भी लाभान्वित कर सकें।

बिरला ने यह भी कहा कि यह सम्मेलन केवल एक आयोजन नहीं है - यह मानव सेवा के लिए एक वैश्विक मंच है। उन्होंने कहा कि शोध, नवाचार और सहयोगात्मक प्रयासों के माध्यम से, आईपीएफ एक स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान देगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि यहां होने वाली चर्चाओं में कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल उपकरण, रोबोटिक्स और अन्य आधुनिक चिकित्सा तकनीकों को भी शामिल किया जाएगा - जो इस बात पर केंद्रित होंगी कि मानव-केंद्रित, कुशल स्वास्थ्य सेवा प्रणाली कैसे बनाई जाए। इस सम्मेलन में नेपाल, श्रीलंका, मलेशिया और ब्रिटेन के चिकित्सा प्रतिनिधियों ने भी भाग लिया। इस अवसर पर सांसद श्रीमती कमलजीत सहरावत भी मौजूद रहीं।

किन कारणों से मोर को भारत का राष्ट्रीय पक्षी स्वीकार किया गया

@ आनंद मीणा

पक्षी राज मोर या मयूर, जो भारत का राष्ट्रीय पक्षी है, इसे किन कारणों से भारत का राष्ट्रीय पक्षी स्वीकार (आत्मसात) किया गया है, इसके पीछे की एक नितांत धार्मिक कहानी है जो रोचक, ज्ञानबद्ध और जिज्ञासा पूर्ण है। स्कन्द पुराण में वर्णित है कि पक्षीराज मोर भगवान शिव और माता पार्वती के पुत्र कार्तिकेय भगवान का वाहन है। कहा जाता है कि कार्तिकेय भगवान मन के बड़े चंचल थे। उन्होंने अपने मन को साधने के लिए बहुत प्रयास किया और मन की चंचलता को जीतने के लिए केन्द्रीय कृत रूप से साधना और प्रयास किया। पिता भगवान शिव और माता पार्वती का आशीर्वाद उनके ऊपर था ही।

कहा जाता है कि उनकी इसी कमी को दृष्टिगत रखते हुए भगवान शिव ने कार्तिकेय जी को वाहन के रूप में मोर पक्षी चयनित करके दिया। क्योंकि पक्षीराज मोर अपने मन की चंचलता, प्रेम और सौन्दर्य के साथ-साथ अपने नृत्य से निज मन की चंचलता को साधता है और इसे साधकर ही किसी शुभ संकेत के आने का एक संकेतक और प्रहरी बनता है। इसलिए भगवान ने कहा है कि अपने प्रेम और सौन्दर्य दोनों से अपने मन की चंचलता को साधना होगा। इसलिए मोर को राष्ट्रीय पक्षी बनाया गया। हालांकि, इस बारे में अन्य कई कथाएं भी हो सकती हैं। लेकिन जहाँ तक मैं समझता हूँ कि मोर को राष्ट्रीय पक्षी बनाने के पीछे उसके सौन्दर्य और प्रेम के अलावा उसके सुंदर नृत्य की भी भूमिका आंकी गई होगी, जिसके पीछे सनातन धर्म की आस्था छिपी हुई है।

कहा तो ये भी जाता है कि यहूदी धर्मावलम्बी भी कार्तिकेय भगवान के अनुयायी हैं और आज भी यहूदी देश में कार्तिकेय भगवान की पूजा-अर्चना की जाती है और उन्हें आराध्य के रूप में माना जाता है। स्कन्द पुराण में भी यह बात कई जगहों पर वर्णित है, परन्तु मैं जानता हूँ कि मेरा जो अध्ययन है, वह पुराण के प्रति उतना नहीं बल्कि प्राकृतिक सौन्दर्य की अनुभूतिजनित है। इसलिए मैं अपने आवास पर नित्य या यूँ कहें कि आकस्मिक रूप से यदाकदा मोर के नृत्य को बहुत ही बारीकी पूर्वक देखता हूँ, समझता हूँ और उनके विभिन्न भावों को महसूस करते हुए प्रयास करता हूँ कि अपने जीवन में, अपने साथियों के जीवन में और जहाँ पर मैं कार्य करता हूँ, उससे जुड़े सभी लोगों के जीवन में, उनके मन में प्रेम की उमंग के साथ-साथ ऊर्जा का संचार करवा सकूँ।

इससे सब लोग माननीय प्रधानमंत्री जी, माननीय मुख्यमंत्री जी के जनहितैषी निर्देशों के क्रम में अपने शासकीय दायित्वों के निर्वहन के प्रति चेतना युक्त मन से मन की चंचलता को साधते हुए विभिन्न लोककल्याणकारी योजनाओं या समाज कल्याण विभाग से कृषि, उद्योग, व्यापार, श्रमिक, बुजुर्ग, दिव्यांग आदि सबके कल्याण के प्रति हमसब परिश्रम कर सकें। इसलिए अक्सर मैं मोर के नृत्य को देखता हूँ, सोचता हूँ और उसका वीडियो बनवाकर आप सबसे साझा इसलिए करता हूँ कि इससे मेरी तरह ही आप सभी को कुछ सकारात्मक ऊर्जा मिलती



रहे। क्योंकि कभी कभी सबका चंचल मन कार्य बोझ तले विचलित होता रहता है। इसलिए हमें अपने मन की चंचलता को पुनः स्थिर करते हुए अपने अपने काम को करने के लिए संकल्पित होना है। मैं भी होता हूँ।

आइये हमलोग टीम जौनपुर जब मन की चंचलता को साधते हुए कार्य करेंगे, जनकल्याण का कार्य करेंगे, लोककल्याण का कार्य करेंगे, कृषकों, श्रमिकों, उद्यमियों, सबके हित को साधते हुए प्रत्येक गरीब व्यक्ति के जीवन में विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से उनको एक नई ऊर्जा प्रदान करेंगे। जिस प्रकार माननीय मुख्यमंत्री जी ने मुख्यमंत्री युवा रोजगार योजना अभियान के माध्यम से युवाओं को रोजगार देने के लिए, उन्हें आत्मनिर्भर बनाने के लिए 5 लाख रुपए की व्याजमुक्त धनराशि देकर उन्हें रोजगार सृजक के रूप में आगे बढ़ाने का संकल्प लिया है और उसे कार्यरूप में परिणत कर दिया है, वह भी एक प्रयास है कि युवाओं के मन से उनकी चंचलता को दूर करते हुए उनको रोजगार के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाते हुए अपने जौनपुर जनपद के युवाओं को प्रदेश की भांति ही आगे बढ़ाया जाए, ताकि उनको एक नई दिशा मिल सके और उनका जीवन भी पल्लवित-पुष्पित हो सके।

हमें पता होना चाहिए कि मोर जो भारत का राष्ट्रीय पक्षी है, अपनी अद्वितीय सुंदरता के कारण विश्व प्रसिद्ध है। मोर का वैज्ञानिक नाम Pavo cristatus है। इसके आकर्षक रंग सबको लुभाते आए हैं। यह पक्षी जहाँ पर रहता है, वहाँ आसपास विषधर यानी सांप भी नहीं फटकते हैं। इसलिए भारतीय संस्कृति, कला और धर्म में इस पक्षी का एक महत्वपूर्ण स्थान है। मोर की सुंदरता, आहार, जीवन शैली और सांस्कृतिक महत्व हर किसी के लिए प्रेरणादायक है। इसकी पहचान उसके रंग-बिरंगे पंखों तथा आकर्षक नृत्य से होती है, जो मनभावन लगती है। इसके पंख हरे, नीले और सुनहरे रंगों के मिश्रण से बने होते हैं, जो बेहद आकर्षक और सम्मोहक प्रतीत होते हैं। इसके

पंखों पर चंद्रमा जैसे आकार होते हैं, जिनमें विभिन्न रंगों का सम्मिश्रण होता है। इसका मुँह और गला बैंगनी रंग का होता है। इसके पंख बहुत ही कोमल यानी नरम और मखमली होते हैं।

मोर की आंखें छोटी किन्तु नशीली होती हैं, लेकिन इनमें गहरी चमक होती है, जिससे बहुत ही खूबसूरत लगती हैं। इसका शरीर लंबाई में औसतन 100 से 120 सेंटीमीटर और पंख लगभग 3 से 4 फीट लंबे होते हैं, जिसकी चाल 16 किलोमीटर प्रति घंटे की होती है। इसका वजन औसतन 6 से 10 किलोग्राम तक हो सकता है। इसकी औसत आयु 20 वर्ष होती है। इसके शरीर पर 150 से अधिक पंख होते हैं, जो बहुत ही कीमती होते हैं। इनका आध्यात्मिक और धार्मिक महत्व बहुत ज्यादा है। मोर के पैरों में ताकत होती है, जो उन्हें तेज गति से दौड़ने में काफी सक्षम बनाती है। इसका मुख्य रंग हरा होता है, लेकिन इसके पंखों पर नीला, सुनहरा और ताम्र रंग का अद्वितीय सम्मिश्रण होता है। पंखों के इस रंग-बिरंगे सम्मिश्रण को देखने पर ऐसा प्रतीत होता है जैसे इंद्रधनुष का कोई छोटा-सा टुकड़ा हो। इसके पंखों पर चंद्रमा के आकार के चिन्ह होते हैं, जो इसकी सुंदरता में चार चाँद लगा देते हैं।

चूँकि मोर के पंख नरम और मखमली होते हैं, इसलिए इनका स्पर्श बहुत ही सुखद और सौभाग्य बर्द्धक होता है। मोर जंगलों में भी उच्च स्थानों पर बैठना ज्यादा पसंद करते हैं, जैसे पीपल, नीम और बरगद आदि के पेड़। ये नदियों और जल निकायों के पास रहना बहुत पसंद करते हैं और अक्सर पेड़ों में ही अपने घोंसले बनाते हैं। भारतीय गाँवों में मोर को बहुत प्यार और स्नेह मिलता है। लोग इन्हें पालतू पक्षी की तरह पालते हैं जिससे वे गाँव की सड़कों पर आराम से घूमते देखे जा सकते हैं। राजस्थान आदि राज्यों के शहरी क्षेत्रों में भी उन्हें सड़कों को पार करते हुए यदा कदा देखा जा सकता है। मोर बहुत ही सावधान

पक्षी होते हैं। ये उड़ान बहुत कम करते हैं। ये एक पेड़ से दूसरे पेड़ या नदी के एक तट से दूसरे तट तक ही उड़ान भरते हैं। रात को आराम के लिए ये बड़े और मोटे पेड़ों पर आश्रय लेते हैं। मोर का आहार विविध भांति का शाकाहारी व मांसाहारी दोनों प्रकार का होता है। अधिकतर वे बीज, पत्तियाँ, कीड़े-मकोड़े, सांप, छिपकलियों आदि को खाते हैं।

मोर खेत और बगीचों को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं, लेकिन ये अपने सुंदर नृत्य से लोगों का मन मोह लेते हैं। ये हर किसी का दिल जीत लेते हैं। अक्सर देखा जाता है कि जब मोर खुश होते हैं, तब वे अपने पंखों को फैलाकर नृत्य करते हैं, जो देखने में बेहद सुंदर और मनभावन प्रतीत होता है। मोर के आहार में फल-फूल और सब्जियाँ आदि भी शामिल होते हैं। वे अक्सर अपने आहार को विविध रखने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। मोर का आहार उसकी ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है, खासकर जब वह नृत्य करते हैं या अपनी मादा को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं।

मोर का प्रजनन काल मानसून के मौसम में होता है। इस दौरान नर मोर अपने पंख फैलाकर और नृत्य करके मादा मोर को आकर्षित करते हैं। नर मोर के नृत्य में एक विशेष प्रकार की ध्वनि होती है, जिसे “की-की-की” कहते हैं। यह ध्वनि मादा मोर को आकर्षित करने के लिए होती है। वहीं मादा मोर अंडे देती है। यह एक बार में 3 से 5 अंडे देती है। अंडे देने के बाद मादा मोर उन्हें 28 दिनों तक सेती है। इस अवधि के बाद अंडों से छोटे-छोटे चूजे निकलते हैं, जिन्हें मादा मोर उनकी सुरक्षा और देखभाल करती है। मोर भारतीय संस्कृति और धर्म में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इसे देवताओं खासकर भगवान शिव-पार्वती के पुत्र भगवान कार्तिकेय के वाहन के रूप में भी देखा जाता है। इसलिए मोर की षोडशोपचार पूजा भी की जाती है। मोर का चित्रण भारतीय कला और साहित्य में भी बहुतायत में उपलब्ध होता आया है, जिससे जनमानस में इसके प्रति एक सकारात्मक भाव है।

भारतीय पौराणिक कथाओं में, मोर को शोडष कला निपुण भगवान श्री कृष्ण जी के साथ भी जोड़ा जाता है। इसलिए भगवान कृष्ण अपने सिर पर मोर का पंख धारण अवश्य करते थे, जो उनके सौंदर्य को और अधिक बढ़ा देता था। मोर का पंख भारतीय धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं में पवित्र माना जाता है। इसे शुभता का सर्वोच्च प्रतीक माना जाता है। पक्षी वैज्ञानिकों के मुताबिक, मोर बारिश के मौसम में अपने पंखों को फैलाकर नृत्य करते हैं, जो एक अद्भुत दृश्य होता है। मोर के पंखों पर विभिन्न रंग होते हैं, जो प्रकाश के परिवर्तन के साथ बदलते रहते हैं। मोर के सिर पर एक सुंदर कलगी होती है, जो उसकी सुंदरता को और अधिक बढ़ा देती है। मोर बहुत ही सावधान होते हैं जो थोड़ी सी आहट पर भी सतर्क हो जाते हैं।

मोर की औसत आयु लगभग 20 वर्ष होती है, लेकिन कुछ मोर इससे अधिक समय तक भी जीवित रह सकते हैं। नर मोर अपने पंखों को फैलाकर और नृत्य करके मादा मोर को आकर्षित करते हैं।

हिंसक प्रवृत्ति एवं क्रूर मानसिकता चिन्ताजनक

भारतीय बच्चों में बढ़ रही हिंसक प्रवृत्ति एवं क्रूर मानसिकता चिन्ताजनक है, नये भारत एवं विकसित भारत के भाल पर यह बदनुमा दाग है। पिछले कुछ समय से स्कूली बच्चों में बढ़ती हिंसा की प्रवृत्ति निश्चित रूप से डरावनी, मर्मांतक एवं खौफनाक है। चिन्ता का बड़ा कारण इसलिए भी है क्योंकि जिस उम्र में बच्चों के मानसिक और सामाजिक विकास की नींव रखी जाती है, उसी उम्र में कई बच्चों में आक्रामकता एवं क्रूर मानसिकता घर करने लगी है और उनका व्यवहार हिंसक होता जा रहा है। कैथल जनपद के गांव धनौरी में दो किशोरों की निर्मम एवं क्रूर हत्या की हृदयविदारक घटना न केवल उद्बलित एवं भयभीत करने वाली है बल्कि चिन्ताजनक है। चौदह-पंद्रह साल के दो किशोरों की गला रेतकर हत्या कर देना और वह भी उनके हमउम्र साथियों द्वारा, हर संवेदनशील इंसान को हिला देने वाली डरावनी एवं खौफनाक घटना है, जो किशोरों में पनप रहे हिंसक बर्ताव एवं हिंसक मानसिकता का चिन्ता एवं घातक रूप है। जिस उम्र में बच्चों को पढ़ाई-लिखाई और खेलकूद में व्यस्त रहना चाहिए, उसमें उनमें बढ़ती आक्रामकता, हिंसा एवं क्रूरता एक अस्वाभाविक और परेशान करने वाली बात है। जाहिर है दसवीं-ग्यारहवीं के छात्रों की क्रूर हत्या हमारे समाज में बढ़ती संवेदनहीनता को भी दर्शाती है। ऐसी कई अन्य घटनाओं में स्कूल में पढ़ने वाले किसी बच्चे ने अपने सहपाठी पर चाकू या किसी घातक हथियार से हमला कर दिया और उसकी जान ले ली। अमेरिका की तर्ज पर भारत के बच्चों में हिंसक मानसिकता का पनपना हमारी शिक्षा, पारिवारिक एवं सामाजिक संरचना पर कई सवाल खड़े करती है।

जैसाकि घटना से संबंधित तथ्यों में बताया गया कि हत्या में शामिल युवक धनौरी गांव के ही थे और कुछ दिन पहले किशोरों को धमकाने उनके घर आए थे। मारे गए किशोरों पर हत्या आरोपियों ने आरोप लगाया था कि वे उनकी बहनों से छेड़खानी करते थे। निश्चय ही ऐसे छेड़खानी के कथित आरोप को नैतिक दृष्टि से अनुचित ही कहा जाएगा, लेकिन उसका बदला हत्या कदापि नहीं हो सकती। यह दुखद है कि एक मृतक किशोर अरमान पांच बहनों का अकेला भाई था। घटना से उपजी त्रासदी से अरमान के परिवार पर हुए वज्रपात को सहज महसूस किया जा सकता है। उनके लिये जीवनभर न भुलाया जा सकने वाला दुख एवं संत्रास पैदा हुआ है। बड़ा सवाल है कि जिन वजहों से बच्चों के भीतर आक्रामकता एवं हिंसा पैदा हो रही है, उससे निपटने के लिए क्या किया जा रहा है? पाठ्यक्रमों का स्वरूप, पढ़ाई-लिखाई के तौर-तरीके, बच्चों के साथ घर से लेकर स्कूलों में हो रहा व्यवहार, उनकी रोजमर्रा की गतिविधियों का दायरा, संगति, सोशल मीडिया या टीवी से लेकर सिनेमा तक उसकी सोच-समझ को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों से तैयार होने वाली उनकी मनःस्थितियों के बारे में सरकार, समाजकर्मी एवं



अभिभावक क्या समाधान खोज रहे हैं। बच्चों के व्यवहार और उनके भीतर घर करती प्रवृत्तियों पर मनोवैज्ञानिक पहलू से विचार किए बिना समस्या को कैसे दूर किया जा सकेगा?

बहरहाल, इस हृदयविदारक एवं त्रासद घटना ने नयी बन रही समाज एवं परिवार व्यवस्था पर अनेक सवाल खड़े किये हैं। सवाल नये बन रहे समाज की नैतिकता एवं चरित्र से भी जुड़े हैं। निश्चित ही किसी परिवार की उम्मीदों का यूँ कल्ल होना मर्मांतक एवं खौफनाक ही है। लेकिन सवाल ये है कि चौदह-पंद्रह साल के किशोरों पर यूँ किन्हीं लड़कियों को छेड़ने के आरोप क्यों लग रहे हैं? पढ़ने-लिखने की उम्र में ये सोच कहां से आ रही है? क्यों हमारे अभिभावक बच्चों को ऐसे संस्कार नहीं दे पा रहे हैं ताकि वे किसी की बेटी व बहन को यूँ परेशान न करें? क्यों लड़कियों से छेड़छाड़ की अश्लील एवं कामुक घटनाएं बढ़ रही हैं। क्या हमारी शिक्षा व्यवस्था में नैतिक शिक्षा का वह पक्ष उपेक्षित हो चला है, जो उन्हें ऐसा करने से रोकता है? क्या शिक्षक छात्रों को सदाचारी व नैतिक मूल्यों का जीवन जीने की प्रेरणा देने में विफल हो रहे हैं? हत्या की घटना हत्यारों की मानसिकता पर भी सवाल उठाती है कि उन्होंने क्यों सोच लिया कि छेड़खानी का बदला हिंसा एवं क्रूरता से गला काटना हो सकता है? धनौरी की घटना के पूरे मामले की पुलिस अपने तरीके से जांच करेगी, लेकिन किशोर अवस्था में ऐसी घटना को

अंजाम देने के पीछे बच्चे की मानसिकता का पता लगाना भी ज्यादा जरूरी है। दरअसल, दशकों तक बॉलीवुड की हिंदी फिल्मों ने समाज एवं विशेषतः किशोर पीढ़ी में जिस अपसंस्कृति का प्रसार किया, आज हमारा समाज उसकी त्रासदी झेल रहा है। इसमें दो राय नहीं कि किशोरवय में राह भटकने का खतरा ज्यादा रहता है।

अब तक हिन्दी सिनेमा से समाज के किशोरवय और युवाओं में गलत संदेश गया कि निजी जीवन में छेड़खानी ही प्रेम कहानी में तब्दील हो सकती है। हमारे टीवी धारावाहिकों की संवेदनहीनता ने गुमराह किया है। बॉक्स ऑफिस की सफलता और टीआरपी के खेल ने मनोरंजक कार्यक्रमों में ऐसी नकारात्मकता एवं हिंसक प्रवृत्ति भर दी कि किशोरों में हिंसक एवं अराजक सोच पैदा हुई। इंटरनेट के विस्तार और सोशल मीडिया के प्रसार से स्वच्छंद यौन व्यवहार का ऐसा अराजक एवं अनियंत्रित रूप सामने आया कि जिसने किशोरों व युवकों को पथभ्रष्ट एवं दिग्भ्रमित करना शुरू कर दिया। आज संकट ये है कि हर किशोर के हाथ में आया मोबाइल उसे समय से पहले वयस्क बना रहा है। जिस पर न परिवार का नियंत्रण है और न ही शिक्षकों का। 'मन जो चाहे वही करो' की मानसिकता वहां पनपती है जहां इंसानी रिश्तों के मूल्य समाप्त हो चुके होते हैं, जहां व्यक्तिवादी व्यवस्था में बच्चे बड़े होते-होते स्वच्छंद हो जाते हैं। अर्थप्रधान दुनिया में माता-पिता के पास बच्चों के साथ बिताने के लिए समय

ही नहीं बच पा रहा।

आज किशोरों एवं युवाओं को प्रभावित करने वाले सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म व नये-नये एप पश्चिमी अपसंस्कृति से संचालित हैं। इन पर अश्लीलता और यौन-विकृतियों वाले कार्यक्रमों का बोलबाला है। ऐसे कार्यक्रमों की बाढ़ है जिनमें हमारे पारिवारिक व सामाजिक रिश्तों में स्वच्छंद यौन व्यवहार को हकीकत बनाने का खेल चल रहा है। पारिवारिक एवं सामाजिक उदासीनता एवं संवादहीनता से ऐसे बच्चों के पास सही जीने का शिष्ट एवं अहिंसक सलीका नहीं होता। वक्त की पहचान नहीं होती। ऐसे बच्चों में मान-मर्यादा, शिष्टाचार, संबंधों की आत्मीयता, शांतिपूर्ण सहजीवन आदि का कोई खास ख्याल नहीं रहता। भौतिक सुख-सुविधाएं एवं यौनाचार ही जीवन का अंतिम लक्ष्य बन जाता है। भारतीय बच्चों में इस तरह का एकाकीपन उनमें गहरी हताशा, तीव्र आक्रोश और विषैले प्रतिशोध का भाव भर रहा है। वे मानसिक तौर पर बीमार बन रहे हैं, वे आत्मघाती-हिंसक बन रहे हैं और अपने पास उपलब्ध खतरनाक एवं घातक हथियारों का इस्तेमाल कर हत्याकांड कर बैठते हैं।

ऑस्ट्रिया के क्लागेनफर्ट विश्वविद्यालय की ओर से किशोरों पर किए गए अध्ययन में पता चला है कि दुनिया भर में 35.8 प्रतिशत से ज्यादा किशोर मानसिक तनाव, अनिद्रा, अकारण भय, पारिवारिक अथवा सामाजिक हिंसा, चिड़चिड़ापन अथवा अन्य कारणों से जूझ रहे हैं।

भ्रष्टाचार के इतने काले कारनामे

देश के नेताओं ने आजादी के बाद से भ्रष्टाचार के इतने काले कारनामे किए हैं कि यदि कोई नेता ईमानदारी से अच्छा भी काम करे तब भी उस पर सख्त भरोसा करना मुश्किल होता है। देश के लोगों की याद से नेताओं के काले कारनामे की छाप मिटे, इससे पहले ही कोई न कोई नया कांड ऐसा सामने आता है और पूरे तंत्र की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े हो जाते हैं। नया मामला राजस्थान का है। भारत आदिवासी पार्टी (बीएपी) के एक विधायक जयकृष्ण पटेल को राजस्थान भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो ने विधानसभा में सवाल पूछने के बदले १० लाख रुपये की रिश्वत लेने के आरोप में रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया। राजस्थान की इस क्षेत्रीय पार्टी के दो विधायक और एक सांसद हैं। आदिवासियों के उत्थान के आह्वान के साथ इस पार्टी का गठन किया गया। इस पार्टी ने २०१३ के विधानसभा चुनाव में कुल चार सीटें जीतीं, तीन सीटें राजस्थान में और एक सीट मध्यप्रदेश में जीती। बीएपी की टिकट पर डूंगरपुर बांसवाड़ा संसदीय सीट जीतने वाले राजकुमार रोट लोकसभा से सांसद बने। रिश्वत लेने के आरोपी बीएपी विधायक पटेल ने विधानसभा में बीते सत्र के दौरान ११ जुलाई २०२४ को अवैध खनन, फार्म हाउस, वन्य जीव और नशा तस्करी को लेकर सरकार पर गंभीर आरोप लगाते हुए कुछ सवाल किये गए थे। विधानसभा में इन्हीं खनन से जुड़े सवालों को हटाने को लेकर रिश्वत का खेल शुरू हुआ। बीएपी विधायक ने इन सवालों को हटाने के लिए १० करोड़ की डिमांड की थी। अंततः १० लाख में सौदा तय हुआ और विधायक पटेल को रंगे हाथों दबोच लिया गया। यह पहला मौका नहीं है जब किसी जनप्रतिनिधि ने सदन की पवित्रता को तार-तार किया है। इससे पहले भी मामले सामने आ चुके हैं, जब विधानसभा हो या लोकसभा में सवाल पूछने या नहीं पूछने के ऐवज में रिश्वत मांग कर समूचे लोकतंत्र को कलंकित करने का काम किया गया है। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की तृणमूल कांग्रेस पार्टी (टीएमसी) की सांसद महुआ मोइत्रा का मामला अभी भी देश के लोगों की स्मृति से मिटा भी नहीं है।

बजरंग मुनि

हमेशा चौकस रहती सेनाएं

@ अनुराग पाठक

चाहे दुश्मन की हों, या अपनी, सेनाएं हमेशा चौकस रहती हैं। ऐसे में छह और सात मई की दरमियानी रात भारतीय सेनाएं जिस तरह पाकिस्तान और उसके कब्जे वाले कश्मीर की नौ जगहों पर सफल निशाना साधने में कामयाब रहीं, उससे पाकिस्तान की सेना, उसकी चौकसी और चीन से खरीदे उसके चौकसी वाले तंत्र पर सवाल उठता है। भारत ने यह कार्रवाई पहलगाम में २२ अप्रैल को बहे बेगुनाह खूनों के जवाब में किया। भारत के खबरिया टीवी चैनल अक्सर ही जल्दबाजी में रहते हैं। उनके यहां सोच-विचार की प्रक्रिया की गुंजाइश कम है। शायद यही वजह है कि भारतीय कार्रवाई को उन्होंने पाकिस्तान पर हमला बताने में देर नहीं लगाई। लेकिन यह ध्यान रखने की बात है कि हमला एक तरह से युद्ध की शुरुआत होता। इस लिहाज से देखें तो भारत ने जवाबी कार्रवाई की है, हमला नहीं। क्योंकि भारत ने अपनी तरफ से शुरुआत नहीं की है। इसमें दो राय नहीं कि पहलगाम में बहाए गए बेगुनाह खूनों के चलते देश में गुस्से की लहर थी। पहलगाम में आतंकियों ने जिन २६ बेगुनाह लोगों का खून बहाया, उनमें एक नेपाली नागरिक भी था। हैरत की बात यह है कि इन बेगुनाहों खून बहाते वक्त आतंकियों ने बाकायदा उनसे नाम पूछा, उन्हें कुरान की आयत और कलमा पढ़ने को बोला। यहां तक कि उनके वस्त्र उतारकर उनके अंदरूनी अंगों को देखा और हिंदू होने की तसल्ली होते ही बिना वजह गोलियों से उड़ा दिया। उसमें दो ऐसी महिलाएं विधवा हुईं, जिनके माथे पर कुछ ही दिनों पहले सिंदूर का तेज शामिल हुआ था। आतंकियों ने धर्म के नाम पर इन महिलाओं का सुहाग उजाड़कर सिर्फ इन महिलाओं और उनके परिवारों को सूना ही नहीं किया, बल्कि भारतीय सहनशक्ति को चुनौती दे दी। भारत में गुस्से की लहर उड़ना स्वाभाविक था। बिहार के मधुबनी में एक सभा में प्रधानमंत्री मोदी का कहना कि सुहाग उजाड़ने वाले आतंकियों का पीछा करके उन्हें खोजकर मिट्टी में मिला दिया जाएगा, उस गुस्से की ही अभिव्यक्ति थी। उसी अभिव्यक्ति को भारतीय सेनाओं ने बीती छह और सात मई की आधी रात को एक बजकर पांच मिनट से डेढ़ बजे के बीच जमीनी हकीकत बना दिया। इस हमले में पाकिस्तान के बहावलपुर स्थित मौलाना मसूद अजहर का केंद्र भी रहा, जिसने थोक के भाव से आतंकियों को पैदा किया और भारत निर्यात किया है। जिसमें २६ नवंबर २००८ को मुंबई को खून से लाल कर देने वाले अजमल कसाब और उसका षडयंत्र रचने वाले रिचर्ड हेडली भी शामिल थे।

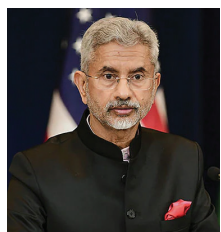
भारत ने काफी सावधानी से इन स्थलों को चुना और मिसाइल एवं ड्रोन के जरिए निशाना बनाया। भारत की कोशिश यह रही कि उसकी कार्रवाई की जद में सामान्य नागरिक ना आए। लेकिन पाकिस्तान ने इसे खुद पर हमला माना। दिलचस्प यह है कि उसने आतंकी ठिकानों को नागरिक ठिकाने बताना शुरू किया। इसके साथ ही उसने अंतरराष्ट्रीय समुदाय के सामने यह भी बताना तेज कर दिया कि भारत ने मासूमों को निशाना बनाया है। फिर उसने आतंकवादी कार्रवाई पर साझा जांच का प्रस्ताव रखा। लेकिन अंतरराष्ट्रीय समुदाय ने इसे स्वीकार नहीं किया है।

पाकिस्तान एक तरफ जहां खुद को प्रताड़ित बता रहा है, वहीं वह सात-आठ मई की रात से लगातार भारतीय क्षेत्रों में हमला कर रहा है। दुखद बात यह है कि वह खुद भारतीय क्षेत्र में नागरिक ठिकानों और घरों को निशाना बना रहा है। कश्मीर सीमा पर पुंछ में उसने एक गुरुद्वारे पर हमला किया, जिसमें रागी समेत चार लोगों की मौत हो गई। पाकिस्तान लगातार भारत के सैनिक ठिकानों पर हमला कर रहा है। इन पंक्तिओं के लिखे जाने तक वह तकरीबन पूरी पश्चिमी सीमा पर मिसाइल, मोर्टार, ड्रोन और हवाई हमले कर चुका है। उसने चंडीगढ़, जैसलमेर, बाड़मेर, उरी, अखनूर, पहलगाम, जम्मू, लेह, सर क्रोक, भुज समेत तमाम सैनिक ठिकानों पर निशाना साधने की कोशिश कर चुका है। यह बात और है कि भारत की जवाबी कार्रवाई में उसके तकरीबन सभी प्रयास नाकाम कर दिए गए। दिलचस्प यह है कि पाकिस्तान के इन हमलों को निष्फल करने वाली आकाश मिसाइल को भारत की अपनी स्वदेशी कंपनी भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड ने बनाया है। भारत ने उनके तीन सैनिक ठिकाने जहां तबाह किए हैं, वहीं उसको लगातार जवाब दिया जा रहा है।

भारत की जवाबी कार्रवाई से पाकिस्तान लगातार मुंह की खा रहा है। इसके बावजूद वह दुष्प्रचार के जरिए अपनी डींगें हांक रहा है। पाकिस्तान अपने लोगों को लगातार बता रहा है कि उसकी सेनाओं ने भारत की सेना या वायुसेना को इतना नुकसान पहुंचाया। जबकि उसके ये दावे कोरे झूठ हैं। इस लिहाज से देखें तो भारत दो मोर्चों पर जूझ रहा है..पहला मोर्चा जहां सैनिक है, वहीं दूसरा मोर्चा सूचनाओं का है..अरब क्रांति के दौरान देवता के रूप में उभरा सोशल मीडिया अब देवता और दैत्य-दोनों ही भूमिकाओं में है..पाकिस्तान इन दिनों सोशल मीडिया की दैत्य वाली भूमिका का खूब उपयोग करते हुए भारत के बारे में लगातार गलत सूचनाएं दे रहा है..अपनी सेनाओं की झूठी कामयाबियों को इसी के जरिए वह फैला रहा है।

जुबानी तीर

“



जानबूझकर गलत तरीके से पेश किया गया।

पाकिस्तान को ऑपरेशन सिंदूर शुरू होने के बाद शुरुआती चरण में सूचित किया गया। इसे गलत तरीके से 'हमले से पहले' की बात बताकर तथ्यों को तोड़ा-मरोड़ा जा रहा है।' मंत्रालय का कहना है कि जयशंकर के बयान को

-एस जयशंकर, विदेश मंत्री

“

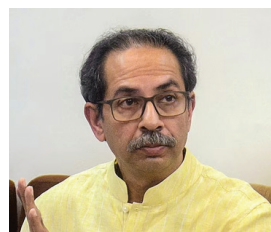


के लिए कर रहे हैं।

मोदीजी को गोधरा मामले में SC से क्लीन चिट मिल गई थी और अमित शाह की गिरफ्तारी राजनीतिक थी। संजय राउत नैतिक रूप से दिवालिया हैं और यह सब राजनीतिक फायदे

चंद्रशेखर बावनकुले, भाजपा प्रमुख

“



बात नहीं करनी चाहिए।

अगर मुझे पूछा जाए कि क्या अमित शाह हमारे घर मदद मांगने आए थे, तो मैं कहूंगा कि मुझे याद नहीं है, क्योंकि जो भी भलाई की जाती है, उसके बारे में

उद्धव ठाकरे, शिवसेना प्रमुख



एंजायटी और चिंता के प्रकार और आयुर्वेदिक उपचार



@ डॉ महिमा मक्कर

चिंत्ता हमारे जीवन का एक सामान्य हिस्सा है, जो कभी-कभी हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। यह एक मानसिक स्थिति है जो अक्सर तनाव, अनिश्चितता और भय से उत्पन्न होती है। चिंता के प्रकार और उनके उपचार के बारे में जानना महत्वपूर्ण है ताकि हम इसे सही समय पर पहचान कर उससे निपटने के उपाय कर सकें। इस लेख का उद्देश्य आपको आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से चिंता के प्रकार और उनके उपचार के बारे में जानकारी देना है। आयुर्वेद, जो प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, चिंता के प्राकृतिक और प्रभावी उपचार प्रदान करती है। इस लेख में हम सरल और प्रभावी आयुर्वेदिक उपचारों की चर्चा करेंगे, जो चिंता से राहत दिलाने में सहायक हो सकते हैं।

चिंता के प्रकार

सामान्यीकृत चिंता विकार

सामान्यीकृत चिंता विकार में व्यक्ति हमेशा चिंता और भय में रहता है। यह स्थिति रोजमर्रा के कार्यों और जीवन पर बुरा असर डालती है। इसके लक्षणों में अधिक चिंता करना, थकान महसूस करना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, चिड़चिड़ापन, मांसपेशियों में तनाव और नींद में समस्या शामिल हैं। इसके कारणों में आनुवंशिकता, तनावपूर्ण जीवन घटनाएं और मस्तिष्क में रसायनों का असंतुलन हो सकता है।

सामाजिक चिंता विकार

सामाजिक चिंता विकार में व्यक्ति को सामाजिक

स्थितियों में अत्यधिक डर और असहजता होती है। इसके लक्षणों में सामाजिक स्थितियों से बचना, आत्म-संकोच, शर्मिंदगी का डर और पसीना आना शामिल हैं। इसके कारणों में बचपन के अनुभव, आनुवंशिकता और न्यूरोबायोलॉजिकल फैक्टर शामिल हैं।

पैनिक डिसऑर्डर

पैनिक डिसऑर्डर में व्यक्ति को अचानक और तीव्र भय के दौर आते हैं। इसके लक्षणों में तेजी से दिल धड़कना, पसीना आना, सांस लेने में कठिनाई, चक्कर आना और मौत का डर शामिल हैं। इसके कारणों में आनुवंशिकता, बड़े तनावपूर्ण घटनाएं और मस्तिष्क में रसायनों का असंतुलन हो सकता है।

फोबिया

इसमें व्यक्ति को किसी विशेष वस्तु या स्थिति से अत्यधिक और तर्कहीन डर होता है। फोबिया के विभिन्न प्रकार होते हैं, जैसे ऊँचाई का डर, पानी का डर, या साँप का डर। इसके लक्षणों में घबराहट, पसीना आना, दिल की धड़कन बढ़ना और उस वस्तु या स्थिति से बचने की कोशिश शामिल हैं। इसके कारणों में बुरे अनुभव, आनुवंशिकता और सीखने की प्रक्रिया शामिल हो सकती है।

ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर

ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर में व्यक्ति को अनचाहे विचार आते हैं और वे अनिवार्य रूप से कुछ कार्य करते हैं। इसके लक्षणों में बार-बार हाथ धोना, गिनती करना, चीजों को सही ढंग से रखना और विचारों पर नियंत्रण न होना शामिल हैं। इसके कारणों में आनुवंशिकता, मस्तिष्क में रसायनों का असंतुलन और बचपन के अनुभव शामिल हो सकते हैं।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर

इसमें व्यक्ति को किसी भयानक घटना के बाद लक्षण अनुभव होते हैं। इसके लक्षणों में बुरे सपने, फ्लैशबैक, तनाव, चिड़चिड़ापन और भावनात्मक दूरी शामिल हैं। इसके कारणों में युद्ध, दुर्घटनाएं, प्राकृतिक आपदाएं और हिंसक घटनाएं शामिल हो सकती हैं।

चिंता का उपचार

आयुर्वेदिक उपचार

अश्वगंधा

तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है और थकान दूर करती है।

अश्वगंधा चूर्ण या कैप्सूल के रूप में लिया जा सकता है।

ब्राह्मी

मानसिक शांति और स्मरण शक्ति बढ़ाती है। चिंता और तनाव के लक्षणों को कम करती है। इसे चूर्ण, कैप्सूल या तेल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

जटामांसी

अनिद्रा और चिंता के उपचार में प्रभावी है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता को सुधारती है और मन को शांति देती है।

इसे चूर्ण या तेल के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

तुलसी

तनाव और चिंता को कम करती है। इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है।

तुलसी के पत्तों को चाय में डालकर या चबाकर लिया जा सकता है।

आयुर्वेदिक थेरेपीज

पंचकर्म

शरीर को डिटॉक्स करने की प्रक्रिया है। मन और शरीर को संतुलित करती है। इसमें वमन, विरेचन, बस्ती, रक्तमोक्षण और नस्य शामिल हैं।

शिरोधारा

मस्तक पर धीमी गति से तेल डालने की थेरेपी है। मानसिक शांति और गहरी नींद लाने में मदद करती है।

तनाव और चिंता को कम करती है।

आयुर्वेदिक दिनचर्या और आहार

दिनचर्या

नियमित व्यायाम और योग करें। प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें। सूर्योदय के साथ जागें और समय पर सोएं। आहार ताजे और संतुलित भोजन का सेवन करें। मसालेदार, तले हुए और भारी भोजन से बचें। फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और दूध उत्पादों का सेवन करें। गर्म पानी पिएँ और ठंडे पेयों से बचें।

इन आयुर्वेदिक उपायों का पालन करके आप चिंता और तनाव को प्राकृतिक और स्वस्थ तरीके से कम कर सकते हैं। आयुर्वेदिक उपचार न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारते हैं, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

भारतीय संत परम्परा में “नाथ सम्प्रदाय”

हरियाणा प्रदेश को भारतीय संस्कृति का प्रमुख केन्द्र माना गया है। इसे आदि सृष्टि का जन्म स्थान होने का गौरव भी प्राप्त है। साहित्य सृजन के क्षेत्र में भी यह प्रदेश अग्रगण्य रहा है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सहिताएं, ब्राह्मण ग्रन्थ, आरण्यक तथा स्मृतियां और उपनिषदों के साथ महाभारत ग्रन्थ का सृजन भी इसी प्रदेश में हुआ है। महाभारत को इतिहास पुराण की संज्ञा दी गई है। इसकी विशेषता है कि जो अन्यत्र है वह महाभारत में है और जो महाभारत में नहीं है वह अन्यत्र भी नहीं है। इसी क्षेत्र में संस्कृत की श्रेष्ठतम काव्यकृतियों का सृजन हुआ है। कुरुक्षेत्र के विख्यात सम्राट हर्ष स्वयं एक महान कवि और नाटककार थे। उन्होंने ही रत्नावली, प्रियदर्शिका, नागानन्द आदि नाटकों की रचना की थी। महाराजा हर्ष के राजकवि वाणभट्ट ने कादम्बरी और हर्ष चरित्र की रचना करके संस्कृत साहित्य को समृद्ध बनाने में अपना योगदान दिया था। हिन्दी व अपभ्रंश में भी इसी क्षेत्र में प्रचुर मात्रा में साहित्य का सृजन हुआ। हरियाणा प्रदेश को भारतीय संस्कृति का प्रमुख केन्द्र माना गया है। इसे आदि सृष्टि का जन्म स्थान होने का गौरव भी प्राप्त है। साहित्य सृजन के क्षेत्र में भी यह प्रदेश अग्रगण्य रहा है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सहिताएं, ब्राह्मण ग्रन्थ, आरण्यक तथा स्मृतियां और उपनिषदों के साथ महाभारत ग्रन्थ का सृजन भी इसी प्रदेश में हुआ है। महाभारत को इतिहास पुराण की संज्ञा दी गई है। इसकी विशेषता है कि जो अन्यत्र है वह महाभारत में है और जो महाभारत में नहीं है वह अन्यत्र भी नहीं है। इसी क्षेत्र में संस्कृत की श्रेष्ठतम काव्यकृतियों का सृजन हुआ है। कुरुक्षेत्र के विख्यात सम्राट हर्ष स्वयं एक महान कवि और नाटककार थे। उन्होंने ही रत्नावली, प्रियदर्शिका, नागानन्द आदि नाटकों की रचना की थी। महाराजा हर्ष के राजकवि वाणभट्ट ने कादम्बरी और हर्ष चरित्र की रचना करके संस्कृत साहित्य को समृद्ध बनाने में अपना योगदान दिया था। हिन्दी व अपभ्रंश में भी इसी क्षेत्र में प्रचुर मात्रा में साहित्य का सृजन हुआ। साहित्य सृजन की दृष्टि से नाथ सम्प्रदाय का भी विशेष योगदान रहा है। यह क्षेत्र अस्थल बोहर मत्स्येन्द्र नाथ के शिष्य चौरंगी नाथ की तपोभूमि रहा है। नाथ सम्प्रदाय में इनके अनेक पद आज भी प्रचलित हैं। नाथ सम्प्रदाय में मस्तनाथ नामक प्रसिद्ध कवि हुए हैं। इसी पावन धरा पर जैन मुनि कवि पुण्य दंत का जन्म हुआ। जिन्होंने महापुराण व जसहरचरित ग्रंथों की रचना की थी। हिन्दी के प्रथम कवि श्रीधर का भी संवत् 1150 के लगभग आविर्भाव हुआ। इनके द्वारा रचित “पासगाहचरित” तथा “बटुमाणचरित” ग्रंथों की रचना की गई। बूचराजसूरी, हेमविजयसूरी, भट्टारक आदि महान शब्द शिल्पी भी हरियाणा प्रदेश में ही अवतरित हुए। नाथ सम्प्रदाय के संचालक मत्स्येन्द्र नाथ एवं गोरखनाथ माने जाते हैं। सिद्धों की भोग प्रधान योग साधना की प्रतिक्रिया से ही नाथ पंथियों की हठयोग साधना का शुभारम्भ हुआ। इस सम्प्रदाय के लोग हठयोग पर विशेष बल देते थे। इन्हें योग मार्गी कहा गया, निर्गुण निराकार ईश्वर की उपासना में संलग्न रहे दलित जातियों में अधिकांशतः सिद्ध नाथ संतों का आविर्भाव हुआ। इस सम्प्रदाय के साधकों को योगी, अवधूत, सिद्ध तथा ओगड़ कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि सिद्ध मत और नाथमत एक ही है। नाथ सम्प्रदाय में गोरखनाथ प्रसिद्ध संत हुए। उनके द्वारा रचित ग्रंथ उपलब्ध हैं। इसके अलावा गोपीचन्द भर्तृहरि, चौरंगीनाथ आदि कवियों ने अपनी वाणी द्वारा नाथ परम्परा



की साधना पद्धति का प्रचार प्रसार किया। इन संत कवियों ने अपनी रचनाएं दोहो अथवा पदों में ही की हैं। चौपाई का प्रयोग भी कहीं कहीं पर दृष्टिगत होता है तत्कालीन संत साहित्य पर नाथों और सिद्धों का पूरा प्रभाव रहा है। चौरासी सिद्धों में विशेष मान्यता प्राप्त सिद्ध संत गोरखनाथ तथा मत्स्येन्द्र नाथ थे। राहुल सांस्कृत्यायन के अनुसार गोरखनाथ का जन्म काल तैरहवीं शताब्दी को माना जाता है। गुरु गोरखनाथ को गोरक्षनाथ भी कहते हैं। इन्हीं के नाम से गोरखपुर नगर का नामकरण माना जाता है। गोरखपंथी साहित्य के अनुसार आदिनाथ स्वयं भगवान शिव परम्परा के अग्रदूत गुरु मत्स्येन्द्र नाथ थे। गोरखनाथ के पूर्व कई सम्प्रदाय थे। उनका भी विलय नाथ सम्प्रदाय में हो गया। साथ ही शैव व शाक्तों के अलावा बौद्ध, जैन तथा वैष्णव योगमार्गी भी नाथ सम्प्रदाय में विलीन हो गये। गुरु गोरखनाथ ने अपनी योग साधना तथा साहित्य में तप स्वाध्याय और निराकार ईश्वर को महत्व दिया। इनके द्वारा रचित ग्रंथों की संख्या चालीस बताई जाती है। कुछ लोग चौदह रचनाओं का उल्लेख करते हैं। गोरखनाथ जी द्वारा रचित साहित्य को “गोरखवाणी” के नाम से संकलित किया गया है। हठयोग के साधक संत गोरख नाथ ने कई आसनो का प्रचलन किया। उटपंटांग अवस्था के आसनो के कारण लोग कहने लगे कि ये क्या गोरखधन्धा है। गोरख नाथ की यह अटूट मान्यता थी कि सिद्धियों के परे पहुँच कर समाधिस्थ होना ही योगी का परम लक्ष्य होना चाहिए। समाधि से मुक्त होकर परम शिव के समान स्वयं को स्थापित कर ब्रह्मलीन हो जाने पर ही परम शक्ति का अनुभव होने लगता है। हठयोग की परम्परा को अग्रसर करने वालों में गोरखनाथ सर्वोपरि हैं। चौरंगीनाथ, चुणकरनाथ, भूतहरि, जालन्धिरभाव आदि संतों ने भी हठ योग का प्रचार प्रसार किया। इस प्रकार असम आदि निकटस्थ राज्यों में भी इस सम्प्रदाय ने अपने पैर फैलाकर नाथ परम्परा को प्रोत्साहित किया। गुरु शिष्य परम्परा को गति मिली, योग विधाओं का एकत्रीकरण हुआ। साधु संत परिव्राजक के रूप में अखण्ड ध्वनि रमाते थे। हिमालय की कन्दराओं में साधना करने लगे। हाथ में चिमटा,

कमण्डल, कान में कुण्डल, कमर में कमरबन्धा, जटाधारी वेष में ये साधु सन्त धूणी रमा कर ध्यान करने लगे और अवधूत या सिद्ध कहे जाने लगे। इनके गले में काली रुन का जनेऊ होता है। इनका पारस्परिक अभिवादन “आदीश” शब्द से होता है। भूत धारी बाबा भी इसी सम्प्रदाय से सम्बद्ध होते हैं। ये नाथ साधू सन्त हठ योग पर विशेष बल देते हैं। प्रारम्भिक दस नाथों में आदिनाथ, आनन्दीनाथ, करालानाथ, विकरालानाथ, महाकालनाथ, कालभैरवनाथ, बटुकनाथ, भूतनाथ, वीरनाथ और श्री कौंधनाथ सिद्धहस्त थे। बाद में इन्हीं के बारह शिष्य हुए। अन्य शैवों की तरह नाथ परम्परा के संत न तो लिंगार्चन करते हैं और न ही शिवोपासना के विविध अंगों का निर्वहन करते हैं। तीर्थाटन और देवी देवताओं में विश्वास रखते हैं। कैला देवी और हिमालाज माता के प्रति इन संतों की विशेष आस्था है। भस्म स्नान करते हैं, प्राणायाम की क्रियाओं को महत्ता देते हैं। वस्तुतः इनका ये पंथ योग साधना का ही पंथ माना गया है।

इस सम्प्रदाय के प्रमुख सिद्धान्तों में यह शैव मत का शुद्ध योग सम्प्रदाय है। महर्षि पतंजलि की योग साधना का अनुसरण करते हैं।

माँस मद्यादि तथा समस्त तामसिक भोजनों का निषेध करते हैं। मोक्ष की प्राप्ति के लिए काया शोधन अनिवार्य मानते हैं।

इस मत में शुद्ध हठ योग तथा राज योग की साधनाएं स्वीकार्य हैं।

शारीरिक पुष्टता के लिए रस विद्या को महत्व दिया गया है।

इस पंथ में जीवित समाधि लेने की प्रथा भी है। अलख जगाना तथा इष्ट देव का ध्यान करना और भिक्षाटन करना प्रमुख है।

इस सम्प्रदाय के संस्थापक आदिनाथ को शंकर का अवतार माना गया है।

इनके सिद्धान्तानुसार परमात्मा केवल है उसी

परमात्मा तक पहुँचना मोक्ष है।

अखण्ड ब्रह्मचारी होना सम्प्रदाय की गरिमा है। 5 इस सम्प्रदाय में भस्म स्नान की विशेष महिमा है।

नाथ पंथी काया को परमात्मा का आवास मानकर उसकी साधना करते हैं।

काया शोधन के लिए यम नियम हठ योग के षट् कर्म (नेति, धौति, वस्ति, नोली, कपालभाति और त्राटक) का प्रयोग किया जाता है।

शरीर पर भस्म का लेप कर शरीर में स्वांस का प्रवेश बन्द कर देते हैं और रोम कूपों को भी भस्म से बन्द कर देते हैं। प्रारम्भिक दस नाथों के बारह शिष्य थे जो इस क्रम में हैं। नागार्जुन, जड़भरत, हरिश्चन्द्र, सत्यनाथ, चरवटनाथ, अवधनाथ, वैराग्य नाथ, कान्ताधारीनाथ, जालन्धर नाथ और मलयार्जुन नाथ। नाथ सम्प्रदाय के प्राचीनतम ग्रंथों में हठयोग संबंधी ग्रंथ हैं। श्वेदरण्डसंहिता और शशिव संहिता गोरखनाथ कृत ग्रंथों में हठयोग, गोरखनाथ ज्ञानामृत, सिद्धसिद्धान्त पद्धति गोरख कल्प गोरक्षसहस्रनाम, चतुर्थीत्यासन, योगचिन्तामणि, योगमहिमा, योगमार्तण्ड, योगसिद्धान्त पद्धति, गोरखनाथ दत्त गोरख संवाद, गोरख नाथ जी रा पद, गोरखनाथ के स्फुट ग्रंथ, ज्ञानसिद्धान्त योग, ज्ञान निकुन्ज, योगेश्वरी साकी, नरवय बोध, विरह पुराण और गोरखसार ग्रंथ नाथ सम्प्रदाय के प्रामाणिक ग्रंथ माने जाते हैं। नाथ सम्प्रदाय में भोग विलास का बहिष्कार माना गया। ज्ञान निष्ठा को विशेष महत्व प्रदान किया गया। काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों से मुक्त रहकर साधना मार्ग पर अग्रसर होना तथा गुरु को विशेष महत्ता प्रदान करते हुए आचरण की पवित्रता को सर्वोपरि मान्यता प्रदान की गई है। रसायन सिद्धि वैराग्य तथा वर्णाश्रम व्यवस्था का विरोध इस परम्परा में विशेषतः रहा है। नाथ साहित्य में दोहा छंद की बहुलता है। साहित्य में सुन्दर रूपक और उक्तियों द्वारा दिशा बोध प्रदान किया गया है। भाषा की दृष्टि से गौरसेनी अपभ्रंश का विशेष उपयोग हुआ है। निर्गुण काव्यधारा के सृजन में इन प्रवृत्तियों के विशेषतः लक्षित किया गया है। भारतीय संत परम्परा में इस सम्प्रदाय को विशिष्ट मान्यता प्राप्त है।

धार्मिक उत्सवों में दुर्घटनाओं का सिलसिला खत्म होने का नाम नहीं ले रहा है। प्रयागराज कुंभ मेले में और इसी साल जून माह में बैंगलुरु में आईपीएल मैच में मची भगदड़ की स्मृतियां विलोपित भी नहीं हो पाई थीं कि पुरी में चल रहे भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा में भगदड़ मचने से तीन श्रद्धालुओं की मौत हो गई और 50 से ज्यादा घायल हो गए। गुंडिचा मंदिर के पास घटी यह घटना पूरी तरह प्रशासनिक लापरवाही का नतीजा है। मंदिर में प्रवेश का रास्ता केवल एक था, बाहर जाने का मार्ग बंद कर दिया था, क्योंकि वहां से वीआईपी लोग दर्शन के लिए जा रहे थे। आम भक्तों के लिए बाहर आने का दूसरा कोई मार्ग नहीं था। इसी समय मंदिर में दो ट्रक लकड़ी और अनुष्ठान सामग्री से भरे इसी संकीर्ण मार्ग से भीतर भेज दिए गए। ट्रकों के कारण भीड़ में अफरा-तफरी मच गई और हादसा घट गया। साफ है, प्रशासनिक प्रबंधन की घोर लापरवाही के चलते श्रद्धालु हादसे के शिकार हो गए। मुख्यमंत्री मोहन मांझी ने सुरक्षा की चूक के लिए क्षमा मांगते हुए पुरी के कलेक्टर सिद्धार्थ शंकर और एसपी विनीत अग्रवाल का अविलंब स्थानांतरण कर दिया। स्थानांतरण कोई सजा नहीं होती। वास्तव में कुंभ मेले में और आईपीएल क्रिकेट मैच में हुए हादसों से प्रशासन को सबक लेने की जरूरत थी, जिससे रथयात्रा में भगदड़ से बचा जाए।

भारत में पिछले डेढ़ दशक के दौरान मंदिरों और अन्य धार्मिक आयोजनों में उम्मीद से कई गुना ज्यादा भीड़ उमड़ रही है। जिसके चलते दर्शन-लाभ की जल्दबाजी व कुप्रबंधन से उपजने वाली भगदड़ व आगजनी का सिलसिला हर साल इस तरह के धार्मिक मेलों में देखने में आ रहा है। साफ है, प्रत्येक कुंभ में जानलेवा घटनाएं घटती रहने के बावजूद शासन-प्रशासन ने कोई सबक नहीं लिए। धर्म स्थल हमें इस बात के लिए प्रेरित करते हैं कि हम कम से कम शालीनता और आत्मानुशासन का परिचय दें। किंतु इस बात की परवाह आयोजकों और प्रशासनिक अधिकारियों को नहीं होती, अतएव उनकी जो सजगता घटना के पूर्व सामने आनी चाहिए, वह अक्सर देखने में नहीं आती ? लिहाजा आजादी के बाद से ही राजनीतिक और प्रशासनिक तंत्र उस अनियंत्रित स्थिति को काबू करने की कोशिश में लगा रहता है, जिसे वह समय पर नियंत्रित करने की कोशिश करता तो हालात कमोबेश बेकाबू ही नहीं हुए होते ? अतएव देखने में आता है कि आयोजन को सफल बनाने में जुटे अधिकारी भीड़ के मनोविज्ञान का आकलन करने में चूकते दिखाई देते हैं।

रथयात्रा की तैयारियों के लिए कई हजार करोड़ की धनराशि खर्च की जाती है। जरूरत से ज्यादा प्रचार करके लोगों को यात्रा के लिए प्रेरित किया जाता है। फलतः जनसैलाब इतनी बड़ी संख्या में उमड़ गया कि सारे रास्ते पैदल भीड़ से जाम हो गए। इसी बीच लापरवाही यह रही कि बाहर जाने के रास्ते को नेता और नौकरशाहों के लिए आरक्षित कर दिया गया और दो ट्रक आम रास्ते से मंदिर की ओर भेज दिए। इस चूक ने घटना को अंजाम दे दिया। जो भी प्रबंधन के लिए आधुनिक तकनीकें उपाय किए गए थे, वे सब व्यर्थ साबित हुए। क्योंकि उन पर जो घटना के भयावह दृश्य दिखाई देने लगे थे, उनसे निपटने का तात्कालिक कोई उपाय ही संभव नहीं रह गया था। ऐसी लापरवाही और बदइंतजामी सामने आना चकित करती है। दरअसल रथयात्रा में जो भीड़ उमड़ी थी, उसके अवागमन के प्रबंधन के लिए जिस प्रबंध कौशल की जरूरत थी, उसके प्रति घटना से पूर्व सर्तकता बरतने की जरूरत थी ? इसके प्रति प्रबंधन अदूरदर्शी रहा। मेलों के प्रबंधन की सीख हम विदेशी साहित्य और प्रशिक्षण से लेते हैं। जो भारतीय मेलों के परिप्रेक्ष्य में कतई प्रासंगिक नहीं है।



संदर्भ- जगन्नाथ पुरी की रथयात्रा में हुआ हादसा

जगन्नाथ रथयात्रा हादसा प्रबंधन की भूल का परिणाम



क्योंकि दुनिया के किसी अन्य देश में किसी एक दिन और विशेष मुहूर्त के समय लाखों-करोड़ों की भीड़ जुटने की उम्मीद ही नहीं की जाती ? बावजूद हमारे नौकरशाह भीड़ प्रबंधन का प्रशिक्षण, लेने खासतौर से योरुपीय देशों में जाते हैं। प्रबंधन के ऐसे प्रशिक्षण विदेशी सैर-सपाटे के बहाने हैं, इनका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं होता। ऐसे प्रबंधनों के पाठ हमें खुद अपने देश ज्ञान और अनुभव से लिखने होंगे।

प्रशासन के साथ हमारे राजनेता, उद्योगपति, फिल्मी सितारे और आला अधिकारी भी धार्मिक लाभ लेने की होड़ में व्यवस्था को भंग करने का काम करते हैं। इनकी वीआईपी व्यवस्था और यज्ञ कुण्ड अथवा मंदिरों में मूर्तिस्थल तक ही हर हाल में पहुंचने की रूढ़ मनोदशा, मौजूदा प्रबंधन को लाचार बनाने का काम करती है। जो इस रथयात्रा में देखने में आई है। आम श्रद्धालुओं के बाहर जाने का रास्ता इन्हीं

लोगों के लिए सुरक्षित कर दिया गया था। नतीजतन भीड़ ठसाठस के हालात में आ गई और दुर्घटना घट गई। दरअसल दर्शन-लाभ और पूजापाठ जैसे अनुष्ठान अशक्त और अपंग मनुष्य की वैशाखी हैं। जब इंसान सत्य और ईश्वर की खोज करते-करते थक जाता है और किसी परिणाम पर भी नहीं पहुंचता है तो वह पूजापाठों के प्रतीक गढ़कर उसी को सत्य या ईश्वर मानने लगता है। यह मनुष्य की स्वाभाविक कमजोरी है। यथार्थवाद से पलायन अंधविश्वास की जड़ता उत्पन्न करता है। भारतीय समाज में यह कमजोरी बहुत व्यापक और दीर्घकालीक रही है। जब चिंतन मनन की धारा सूख जाती है तो सत्य की खोज मूर्ति पूजा और मुहूर्त की षुभ घड़ियों में सिमट जाती है। जब अध्ययन के बाद मौलिक चिंतन का मन-मस्तिष्क में हस हो जाता है तो मानव समुदाय भजन-कीर्तन में लग जाता है। यही हथ्र हमारे पथ-प्रदर्शकों का हो गया है। नतीजतन पिछले कुछ समय से सबसे ज्यादा

मौतें भगदड़ की घटनाओं और सड़क दुर्घटनाओं में उन श्रद्धालुओं की हो रही हैं, जो ईश्वर से खुशहाल जीवन की प्रार्थना करने धार्मिक यात्राओं पर जाते हैं।

मीडिया इसी पूजा-पाठ का नाट्य रूपांतरण करके दिखाता है, यह अलौकिक कलावाद, धार्मिक आस्था के बहाने व्यक्ति को निष्क्रिय व अंधविश्वासी बनाता है। यही भावना मानवीय मसलों को यथास्थिति में बनाए रखने का काम करती है और हम ईश्वरीय अथवा भाग्य आधारित अवधारणा को भाग्य और प्रतिफल व नियति का कारक मानने लग जाते हैं। दरअसल मीडिया, राजनेता और बुद्धिजीवियों का काम लोगों को जागरूक बनाने का है, लेकिन निजी लाभ का लालची मीडिया, लोगों को धर्मभीरु बना रहा है। राजनेता और धर्म की आंतरिक आध्यात्मिकता से अज्ञान बुद्धिजीवी भी धर्म के छद्म का शिकार होते दिखाई देते हैं।

भाग्य में लिखे को बदल सकता है गुरु

परम पूज्य सद्गुरुदेव जी ने कहा कि एक स्त्री ज्योतिषी के पास जाकर बोली कि बताओ मेरे भाग्य में संतान है या नहीं? यह स्त्री विवाह के काफी समय बाद भी मां नहीं बन पाई थी। ज्योतिषी ने उसकी कुंडली व हस्तरेखाओं का अध्ययन करने के बाद कहा कि तेरे भाग्य में संतान का सुख नहीं है। निराश होकर वह स्त्री गुरु की शरण में गई और उनसे कहा कि ज्योतिषी ने कहा है कि वह कभी मां नहीं बन सकती। उस महिला की बात सुनकर गुरु ने कहा कि ज्योतिष शास्त्र कभी झूठ नहीं बोलता। तेरे भाग्य में तान का सुख नहीं है। गुरु का उत्तर सुनने के बाद वह श्री पुनः ज्योतिषी के पास गई और उनसे कहा कि तुमने या कहा था वही गुरु जी ने भी कहा है। उस महिला की बात सुनकर ज्योतिषी ने कहा कि मैं तो केवल ज्योतिषी हूँ और वही बता सकता हूँ जो ज्योतिष शास्त्र में लिखा है। वे गुरु हैं इसलिए यदि वे आशीर्वाद दें तो तुझे संतान अवश्य हो सकती है। गुरु चाहे तो भाग्य के लिखे को भी बदला जा सकता है। ज्योतिषी की बात सुनने के बाद वह स्त्री पुनः गुरु की शरण में गई और उनके चरणों में प्रार्थना करने लगी। गुरु को दया आ गई और उन्होंने कहा कि जाओ कागज और कलम ले आओ। गुरु जी 'एक' लिखने लगे तो उनका हाथ हिल गया और एक के स्थान पर सात बन गया। गुरु ने कागज देखा तो वे हंसकर बोले कि अब तेरे एक नहीं सात संतानें होंगी और हुआ भी ऐसा ही। इस प्रकार गुरु की कृपा से लिखे को भी बदला जा सकता है। गुरु जो कृपा प्रदान करता है, वह प्रभु की कृपा होती है।



सर्वरोग निवारक औषधि से जीवन में आया चमत्कारी बदलाव

भयंकर पीलिया से मुक्ति

राम कुमार जी वर्षों से पीलिया की गंभीर समस्या से जूझ रहे थे। दवाइयों का लगातार सेवन और जीवनशैली की कठिनाइयों के बावजूद स्थिति बेहतर नहीं हुई। इसके साथ ही उन्हें हाई ब्लड प्रेशर और शुगर की बीमारी ने भी जकड़ लिया। डॉक्टर ने यहाँ तक कह दिया कि उन्हें कीमोथैरेपी करवानी पड़ेगी। इसी निराशा में उन्होंने समागम में सर्वरोग निवारक औषधि ग्रहण की। उन्होंने इसे विधिपूर्वक सेवन किया और सिर पर भी लगाया। चमत्कारिक रूप से अब वे पूरी तरह स्वस्थ हैं — न पीलिया, न बीपी और न ही शुगर!

— राम कुमार, यमुनानगर, हरियाणा

जोड़ों के दर्द से मुक्ति

पिछले पाँच वर्षों से रमा गोस्वामी जी जोड़ों के दर्द से बेहद परेशान थीं। रात को चैन की नींद तक नसीब नहीं थी। कई दवाइयाँ लीं, थैरेपी करवाई लेकिन राहत नहीं मिली। लेकिन समागम में सर्वरोग निवारक औषधि ग्रहण करने के बाद उन्होंने इसे शरीर पर लगाया, स्नान किया और सेवन किया। कुछ ही समय में उन्हें दर्द से मुक्ति मिल गई।

— रमा गोस्वामी, सूरत, गुजरात

स्किन और डैड्रफ की समस्या खत्म

हर प्रसाद जी डैड्रफ की समस्या से 10 वर्षों तक परेशान रहे। सिर में खुजली, सफेद चकत्ते और झड़ते बाल उनके लिए शर्मिंदगी का कारण बन गए थे। तरह-तरह के शैम्पू और इलाज आजमाए पर कोई असर नहीं हुआ। समागम में प्राप्त औषधि का विधिपूर्वक प्रयोग करने के बाद उन्हें डैड्रफ से पूरी तरह राहत मिल गई और वे अब खुद को आत्मविश्वास से भरपूर महसूस करते हैं।

— हर प्रसाद सिंह, बुलंदशहर, उ.प्र.

रसौली समाप्त

सरोज जी के पेट में स्कैन के दौरान रसौली (गांठ) पाई गई थी और डॉक्टर ने तुरंत ऑपरेशन की सलाह दी थी। खून की कमी, आँखों की कमजोरी और

बाल झड़ना जैसे लक्षण भी दिखने लगे थे। समागम में जाकर उन्होंने सर्वरोग निवारक औषधि ग्रहण की और उसका विधिपूर्वक प्रयोग किया। जब दोबारा स्कैन करवाया गया तो डॉक्टर भी हैरान रह गए — रसौली पूरी तरह खत्म हो चुकी थी।

— सरोज गुप्ता, लुधियाना, पंजाब

ब्लड सर्कुलेशन ठीक हुआ

किरण सिंह जी पाँच साल से नर्वस सिस्टम की गड़बड़ियों से जूझ रही थीं। नसों में ब्लड सर्कुलेशन न होने के कारण उन्हें चक्कर आते थे, हाथ-पैर फड़कते थे, नींद नहीं आती थी और रोजमर्रा की ज़िंदगी कठिन हो गई थी। डॉक्टरों की दवाएं भी असर नहीं कर पा रही थीं। उन्होंने सर्वरोग निवारक औषधि का विधिपूर्वक सेवन किया और चमत्कारिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ हो गईं।

— किरण सिंह, कानपुर, उ.प्र.

सरवाइकल से राहत

निशा जी लम्बे समय से सरवाइकल की समस्या से पीड़ित थीं। गर्दन, कंधों और हाथों तक फैलने वाला दर्द उनके लिए जीवन को बहुत कठिन बना चुका था। थैरेपी से राहत न मिलने के बाद उन्होंने समागम में औषधि ग्रहण की। नियमित प्रयोग और सद्गुरुदेव जी की कृपा से उन्हें सरवाइकल से पूरी तरह मुक्ति मिल गई।

— निशा छाबड़ा, अंबाला, हरियाणा

शराब की लत और बीपी से छुटकारा

मनोज जी को दोस्तों की संगति के चलते शराब की आदत लग गई थी, जिससे उन्हें भयंकर बीपी की समस्या हो गई थी। डॉक्टरों की दवाएं भी लत को छुड़ा नहीं पाईं। लेकिन समागम में जाकर सर्वरोग निवारक औषधि का सेवन कर, उन्होंने अभिमंत्रित जल से स्नान किया। केवल 15 दिनों में ही उन्होंने शराब से पूरी तरह तोबा कर ली और बीपी भी सामान्य हो गया।

— मनोज दधवा, पटियाला, पंजाब





बिहार में है सरकारी नौकरियों की बहार, युवाओं के रोजगार के सपने लगातार हो रहे साकार

सिर्फ 5 साल में 50 लाख युवाओं को नौकरी/रोजगार देने का बनेगा रिकॉर्ड

@ रिकू विश्वकर्मा

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के नेतृत्व में बिहार में युवाओं को लगातार सरकारी नौकरी और रोजगार दिया जा रहा है। यूं कहें कि नौकरी और रोजगार देने के मामले में बिहार लगातार इतिहास रच रहा है। वर्ष 2020 से लेकर अब तक 9 लाख 60 हजार से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी दी गई है। इसमें से 10 से ज्यादा बार नियुक्ति पत्र वितरण समारोह का आयोजन कर खुद मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने अपने हाथों से विभिन्न विभागों में चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र सौंपा। इस कड़ी में शनिवार को 21,391 युवक-युवतियों को पुलिस की नौकरी मिली है। इसके अलावा अलग-अलग विभागों में करीब 2 लाख पदों पर बहाली की प्रक्रिया जारी है। इसके साथ ही बिहार में 24 लाख लोगों को अलग-अलग सेक्टर में रोजगार के अवसर उपलब्ध कराये गये हैं। इसमें से

सबसे ज्यादा रोजगार उद्योग के क्षेत्र में युवाओं को मिला है। बिहार के अलग-अलग जिलों में कई औद्योगिक क्षेत्र विकसित किए गए हैं, जहां छोटी-बड़ी कंपनियां अपनी इकाई स्थापित कर बड़ी संख्या में लोगों को रोजगार दे रही हैं। इसमें से सबसे ज्यादा रोजगार मुजफ्फरपुर के बेला इंडस्ट्रियल एरिया, भोजपुर के गीधा और बिहटा औद्योगिक क्षेत्र में उपलब्ध हुए हैं।

इसके अलावे मुख्यमंत्री उद्यमी योजना के तहत प्रदेश में अब तक 40 हजार से ज्यादा उद्यमियों ने अपना खुद का कारोबार शुरू किया है। साथ ही, इन इकाइयों में बड़ी संख्या में लोगों को रोजगार के अवसर भी उपलब्ध हुए हैं। इसके अलावा स्वयं सहायता समूहों से जुड़कर बड़ी संख्या में महिलाएं भी स्वरोजगार से जुड़ी हैं और आस-पास के लोगों को रोजगार भी दे रही हैं। इतनी बड़ी संख्या में युवाओं को नौकरी और रोजगार देकर नीतीश सरकार ने पूरे देश में नजीर पेश किया है।

मुख्यमंत्री ने 10 लाख युवाओं को नौकरी देने का किया था वादा

वर्ष 2020 में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने 7 निश्चय 2 के तहत 10 लाख युवाओं को नौकरी और 10 लाख को रोजगार देने का वादा किया था। इस बहाकर अब 12 लाख नौकरी एवं 38 लाख रोजगार कर दिया गया है। नीतीश सरकार लोगों को नौकरी एवं रोजगार उपलब्ध कराने को लेकर मिशन मोड में लगातार काम कर रही है। इस परिणाम है कि अब तक विभिन्न विभागों में 9 लाख 60 हजार से अधिक बहाली हो चुकी है, शेष की प्रक्रिया जारी है। इसके साथ ही 10 लाख की जगह अब तक 24 लाख लोगों के लिए रोजगार की व्यवस्था की जा चुकी है। इस वर्ष चुनाव से पहले तक 38 लाख लोगों को रोजगार मिल जाएगा।

शिक्षक नियुक्ति में बिहार ने रचा इतिहास

बिहार ने बड़े पैमाने पर शिक्षकों की नियुक्ति करके इतिहास रचा है। वर्ष 2023 में बिहार सरकार ने निर्णय लिया कि अब शिक्षकों की नियुक्ति बिहार लोक सेवा आयोग के माध्यम से होगी। बिहार लोक सेवा आयोग (बीपीएससी) के द्वारा शिक्षक नियुक्ति के प्रथम चरण में 1 लाख 20 हजार 336 शिक्षकों की नियुक्ति हुई। 2 नवंबर 2023 को पटना के गांधी मैदान में आयोजित समारोह में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने चयनित शिक्षकों को नियुक्ति पत्र वितरित किया। इसके बाद 13 जनवरी 2024 को शिक्षक नियुक्ति के द्वितीय चरण में 96 हजार 823 शिक्षकों को नियुक्ति पत्र सौंपा गया। शिक्षक नियुक्ति के तृतीय चरण में 9 मार्च 2025 को गांधी मैदान में 51 हजार 389 शिक्षकों को नियुक्ति पत्र वितरित किया गया। अब तक बीपीएससी द्वारा तीन चरणों में चयनित 2 लाख 66 हजार 558 नए शिक्षक बहाल हो गए हैं। इसके अलावा बीपीएससी द्वारा आयोजित प्रधानाचार्य पद की परीक्षा में चयनित 42 हजार 918 अभ्यर्थियों को भी नियुक्ति पत्र सौंपा गया है। इस तरह बीपीएससी से नियुक्त होनेवाले नए शिक्षकों की संख्या 03 लाख 09 हजार 476 हो गयी है।

पुलिस सेवा में भी बंपर बहाली

बिहार पुलिस सेवा में भी बंपर बहाली हो रही है। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने 28 जून 2025 को राजधानी पटना के बापू सभागार में आयोजित कार्यक्रम के दौरान 21392 सिपाहियों को नियुक्ति पत्र सौंपा है। इससे पहले 21 अक्टूबर 2024 को नवनियुक्त 1239 पुलिस अवर निरीक्षकों (दारोगा) को नियुक्ति पत्र दिए गये थे। बिहार में पहली बार ट्रांसजेंडर पुलिस अवर निरीक्षकों को भी इस मौके पर नियुक्ति पत्र सौंपा गया।



स्क्रीन दुश्मन नहीं...

बच्चों के लिए सोच-समझकर चुनें कटेन्ट

आज लोग अपना ज्यादातर वक्त स्मार्टफोन, कम्प्यूटर, टैबलेट, टेलीविजन या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जैसे डिजिटल स्क्रीन पर बिताते हैं और इस पर दुनियाभर में विशेषज्ञों तथा माता-पिता के बीच बहस छिड़ी हुई है कि क्या छोटे बच्चों को इन डिजिटल उपकरणों का इस्तेमाल करने देना चाहिए। तो फिर 'स्क्रीन टाइम' का बच्चे के तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक विकास पर वास्तविक प्रभाव क्या है? कई बाल चिकित्सा संघ बचपन में खासतौर से पांच साल की आयु तक के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम को सीमित रखने की सलाह देते हैं लेकिन अनुसंधान से पता चलता है कि यह तस्वीर पूरी तरह से सच नहीं है। बच्चे स्क्रीन टाइम में क्या देखते हैं, वह इसके प्रभाव के लिए महत्वपूर्ण है।

शारीरिक प्रभाव

कई अध्ययनों में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि स्क्रीन के लंबे समय तक उपयोग से बच्चों में आंखों की थकान, आंखों में सूखापन और निकट दृष्टि दोष हो सकता है। इसके अलावा, बच्चों को जिस प्राकृतिक उत्तेजना की जरूरत होती है, तकनीक उसकी जगह नहीं ले सकती और न ही लेनी चाहिए। 'फ्री प्ले', शारीरिक व्यायाम, आमने-सामने बातचीत और प्रकृति के साथ संपर्क सभी बच्चे के विकास के लिए जरूरी हैं, लेकिन इनके स्थान पर स्क्रीन टाइम से मोटापे, दृष्टि दोष और सीखने की कठिनाइयों का जोखिम बढ़ सकता है।

तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक प्रभाव

शारीरिक प्रभाव के अलावा स्क्रीन टाइम के कारण ध्यान, भाषा सीखने और भावनात्मक विनियमन जैसे कार्यों पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे में चिंता है। तीन वर्ष से कम आयु के बच्चों पर किए गए 102 अध्ययनों की समीक्षा से पता चलता है कि स्क्रीन टाइम के घंटे ही एकमात्र कारक नहीं है, परिस्थितियाँ और संदर्भ भी बहुत महत्वपूर्ण हैं। यदि कोई बच्चा खेल रहा है और उस दौरान टेलीविजन चालू छोड़ रखा है तो इससे बच्चे के खेल, ध्यान और बातचीत में बाधा आती है, भले ही बच्चा सीधे तौर पर टेलीविजन न देख रहा हो। यदि शैक्षिक उद्देश्यों के लिए और देखरेख में उपयोग किया जाए तो टैबलेट, मोबाइल फोन और टेलीविजन मूल्यवान शिक्षण उपकरण हो सकते हैं, लेकिन यदि इनका लापरवाही से उपयोग किया जाए तो ये सामाजिक संपर्क को सीमित कर सकते हैं।

असली समस्या: अनुचित सामग्री

प्रमुख खतरा स्क्रीन ही नहीं है, बल्कि उस पर मौजूद सामग्री है। बच्चों के अनुकूल न होने वाली सामग्री को देखने से ध्यान और कार्यों में कठिनाई होती है। यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म को देखने से सबसे छोटे बच्चों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। दो से तीन साल की उम्र के बच्चे, जो इस प्लेटफॉर्म के ज्यादा संपर्क में रहते हैं, उनमें भाषाई विकास का स्तर कम होता है।



भावनाओं को पहचानने में इंसान के बराबर कुशल हो सकता है एआई

जब हम किसी दूसरे व्यक्ति को ईमेल या सोशल मीडिया पर कुछ लिखते हैं तो हम सीधे तौर पर कुछ नहीं कहते, लेकिन हमारे शब्द एक छिपे हुए अर्थ को व्यक्त कर सकते हैं। हम अक्सर यह भी उम्मीद करते हैं कि ये भावनाएं पाठकों तक पहुंच जायेंगी। लेकिन क्या होगा यदि दूसरी तरफ कोई कृत्रिम मेधा (एआई) प्रणाली हो, न कि कोई व्यक्ति? क्या एआई हमारे मूलपाठ में छिपे अर्थ को समझ सकता है? और अगर ऐसा है, तो इसका हमारे लिए क्या मतलब है? विषय-वस्तु विश्लेषण अध्ययन का एक क्षेत्र है जो पाठ में अंतर्निहित गहरे अर्थों और भावनाओं को उजागर करने से संबंधित है। उदाहरण के लिए, इस प्रकार का विश्लेषण हमें संचार में मौजूद राजनीतिक झुकाव को समझने में मदद कर सकता है जो शायद सभी के लिए स्पष्ट नहीं है। यह समझना कि किसी की भावनाएं कितनी तीव्र हैं या वे व्यंग्यात्मक हैं, किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, ग्राहक सेवा में सुधार लाने और यहां तक कि राष्ट्रीय स्तर पर लोगों को सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण हो सकता है। ये तो बस कुछ उदाहरण हैं। हम जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी इसके फायदों की कल्पना कर सकते हैं, जैसे सामाजिक विज्ञान अनुसंधान, नीति-निर्माण और व्यवसाय। यह देखते हुए कि ये कार्य कितने महत्वपूर्ण हैं और संवादात्मक एआई कितनी तेजी से बेहतर हो रहा है- यह पता लगाना आवश्यक है कि ये प्रौद्योगिकियां इस संबंध में क्या कर सकती हैं (और क्या नहीं)। इस मुद्दे पर काम अभी शुरू ही हुआ है। मौजूदा अध्ययन से पता चलता है कि चैटजीपीटी को समाचार वेबसाइटों पर राजनीतिक झुकाव का पता लगाने में सीमित सफलता मिली है। चैटजीपीटी का उपयोग मुख्य रूप से प्राकृतिक भाषा को समझने और उत्पन्न करने के लिए किया जाता है।

इससे सामाजिक संपर्क में कठिनाई आ सकती है। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि अत्यधिक टेलीविजन देखने से सात साल की उम्र में अधिक बैचेनी होने के

साथ ही गणित और शब्दावली में खराब प्रदर्शन भी देखा गया। यह भी पाया गया है कि 15 से 48 महीनों के बीच बहुत अधिक टेलीविजन देखने से भाषा विकास में देरी

की आशंका तीन गुना बढ़ जाती है।

बच्चों के अनुकूल सामग्री क्या है?

यहीं से कहानी बदल जाती है। बच्चों और शैक्षणिक सामग्री का सकारात्मक प्रभाव हो सकता है, खासकर अगर इसमें बातचीत भी शामिल हो। उदाहरण के लिए, चार से छह वर्ष की आयु के बच्चों में ध्यान और कार्यकारी कार्यों में सुधार के लिए बनाए गए डिजिटल कार्यक्रमों ने न केवल इन क्षमताओं में सुधार दिखाया है, बल्कि बुद्धिमत्ता, ध्यान और कार्यशील स्मृति (वर्किंग मेमोरी) में भी सुधार दिखाया है। परिवार से बातचीत के साथ-साथ डिजिटल कार्यक्रमों के उपयोग से दो से चार वर्ष की आयु के उन बच्चों की भाषा में सुधार देखा गया जिनमें भाषा सीखने में देरी देखी गयी थी।

विशेषज्ञों की सलाह

कई विशेषज्ञ निकायों ने ये सिफारिशें की हैं कि स्क्रीन टाइम का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाए। 'अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स' ने 18 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन से दूर रहने का सुझाव दिया है (वीडियो कॉल को छोड़कर)। जब वे 18-24 महीने के हो जाते हैं, तो वे केवल गुणवत्तापूर्ण सामग्री देखने की सलाह देते हैं वह भी वयस्कों की मौजूदगी में। दो से पांच वर्ष की आयु के बच्चों के मामले में, प्रतिदिन अधिकतम एक घंटे की शैक्षिक सामग्री देखने की अनुमति दी जानी चाहिए।

मीडिया ब्रॉडकास्टिंग में क्लाउड टेक्नोलॉजी का बढ़ता उपयोग



आज की डिजिटल दुनिया में, मीडिया और ब्रॉडकास्टिंग इंडस्ट्री तेजी से क्लाउड टेक्नोलॉजी की ओर बढ़ रही है। क्लाउड तकनीक ने पारंपरिक ब्रॉडकास्टिंग मॉडल को पूरी तरह से बदल कर रख दिया है, जिससे कंटेंट क्रिएशन, एडिटिंग, स्टोरेज और डिस्ट्रीब्यूशन कहीं अधिक आसान, लचीला और लागत प्रभावी हो गया है।

क्लाउड का प्रभाव: रिमोट वर्क और कोलैबोरेशन

क्लाउड की सहायता से अब एडिटर्स, प्रोड्यूसर्स और टेक्निकल टीमों एक ही कंटेंट पर दुनिया के किसी भी कोने से रियल-टाइम में साथ काम कर सकते हैं। इससे ना केवल प्रोडक्शन प्रोसेस तेज हुआ है, बल्कि समय और संसाधनों की भी बचत होती है।

फास्ट और स्केलेबल स्टोरेज

हाई-रिजोल्यूशन वीडियो और भारी कंटेंट को स्टोर करने के लिए पारंपरिक सर्वर की तुलना में क्लाउड स्टोरेज अधिक सुरक्षित और स्केलेबल विकल्प प्रदान करता है। कंटेंट को किसी भी समय, कहीं से भी एक्सेस किया जा सकता है।

लाइव स्ट्रीमिंग और कंटेंट डिलीवरी

क्लाउड के माध्यम से लाइव इवेंट्स को बेहतर

क्वालिटी और कम लेटेसी के साथ स्ट्रीम किया जा सकता है।

OTT प्लेटफॉर्म जैसे नेटफ्लिक्स, अमेजन प्राइम, और डिज्नी+ हॉटस्टार अपने बैकएंड में क्लाउड पर निर्भर हैं ताकि करोड़ों दर्शकों तक कंटेंट स्मूथली पहुँच सके।

एआई और ऑटोमेशन का सहयोग

क्लाउड के साथ इंटीग्रेटेड अक टूल्स ब्रॉडकास्ट

इंडस्ट्री को ऑटोमेटेड ट्रांसक्रिप्शन, सबटाइटल जनरेशन, ऑडियो लेवलिंग और कंटेंट टैगिंग जैसी सुविधाएं दे रहे हैं। इससे मैनुअल मेहनत कम होती है और आउटपुट की क्वालिटी भी बढ़ती है।

भविष्य की ओर एक कदम

जैसे-जैसे टेक्नोलॉजी आगे बढ़ रही है, क्लाउड-आधारित मीडिया ब्रॉडकास्टिंग भविष्य की जरूरत

बन चुकी है। भारत में भी कई न्यूज चैनल, फिल्म प्रोडक्शन हाउस और डिजिटल कंटेंट क्रिएटर्स अब क्लाउड इंफ्रास्ट्रक्चर को अपनाकर ग्लोबल स्टैंडर्ड्स पर काम कर रहे हैं।

निष्कर्ष: मीडिया ब्रॉडकास्टिंग में क्लाउड टेक्नोलॉजी केवल एक ट्रेंड नहीं, बल्कि एक आवश्यक बदलाव है जो इस इंडस्ट्री को तेज, स्मार्ट और भविष्य-प्रूफ बना रहा है।





जिन तारों को गुमाँ था, रोशनी का,
टूटे तो, रोशनी बिखर सी गई।

नदियां इठलाई, इतराई उफ़ान पे,
जल विहीन हुई तो सिहर सी गई।

किसी छोटे से जानो, अपना रंग रूप,
बड़ों में, आपकी 'मासूमियत' उतर सी गई।

देखी है, हांकने वालों ने अपनी फजीहत,
सच सामने आते ही, नजरें मुकर सी गई।

ताउम्र रहती कहां, किसी की अकड़,
इतिहास हुए, और यादें बिसर सी गई।

दुनिया तोड़ नहीं पाती, हिम्मत ए जुनून,
कर्तव्यनिष्ठों की शख्सियतें निखर सी गई।।

-अविनाश कुमार

अनकहे जज्बात

जो बिन कहे नक्षो को पढ़ता हैं,
जो आवाज से हर दर्द को समझता है मेरे!!!!
जो अशक बन नयनों में झलकता हैं,
जो दूर होकर भी पास रहता हैं मेरे!!!!
जो ख्वाबों में अक्सर सजता है,
जो कविता बन कलमों से चहकता मेरे!!!!
जो जज्बातों के अक्षरों में ढलता है,
जो सारी बातें खामोशी से सुनता हैं मेरे!!!!
जो मुस्कान बन होठों पे सजता है,
जो कड़ी धूप में भी छांव बनता है मेरे!!!!
जो हर खामियों को दूर करता हैं,
जो थामे हाथ आगे चलता है मेरे!!!!
जो हर चुनौतियों में साथ रहता हैं,
जो हँसला बन साहस भरता हैं मेरे!!!!
जो आंखों में आंसू नहीं सहता हैं,
जो हिम्मत बन आवाज में रहता हैं मेरे!!!!

-नेहा पांडे

बालकों में आत्मनियंत्रण, एकाग्रता एवं भावनात्मक स्थिरता के विकास में

योग-ध्यान का महत्व

@ मनीष पांडेय

वर्तमान समय में बाल्यावस्था केवल खेलकूद और शिक्षा तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि यह मानसिक दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा और तकनीकी व्यस्तता से भी घिरी हुई है। मोबाइल, टेलीविजन, सोशल मीडिया और बढ़ती शैक्षणिक अपेक्षाएँ बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित कर रही हैं। इस कारण बच्चों में एकाग्रता की कमी, आवेगपूर्ण व्यवहार, भावनात्मक अस्थिरता, और अनुशासनहीनता जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं।

ऐसे परिप्रेक्ष्य में योग एवं ध्यान एक प्रभावशाली माध्यम के रूप में उभरकर सामने आए हैं। भारतीय परंपरा में योग को शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का साधन माना गया है, और ध्यान को चित्त को नियंत्रित करने की कला। आधुनिक मनोविज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि योग और ध्यान बालकों में आत्मनियंत्रण, स्मृति, धैर्य, और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देते हैं।

विशेष रूप से, जब इन प्राचीन पद्धतियों को बाल शिक्षा के साथ जोड़ा जाता है, तो उनका प्रभाव बच्चों के संज्ञानात्मक विकास, सामाजिक व्यवहार और भावनात्मक स्थिरता पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। यह लेख इसी संदर्भ में बच्चों के मानसिक विकास के तीन महत्वपूर्ण आयामों — आत्मनियंत्रण, एकाग्रता एवं भावनात्मक स्थिरता — पर योग एवं ध्यान के योगदान का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

आत्मनियंत्रण (Self-Control) और योग-ध्यान

आत्मनियंत्रण की आवश्यकता क्यों?

बचपन में आवेगशीलता स्वाभाविक होती है, लेकिन अगर यह नियंत्रित न हो तो आगे चलकर यह आक्रामकता, निर्णयात्मक असंतुलन और सामाजिक असफलता में बदल सकती है।

योग-ध्यान का योगदान

प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम और नाड़ी शोधन

श्वास-प्रक्रिया को संतुलित करते हैं जिससे मस्तिष्क की आवेगशील प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण होता है।

ध्यान अभ्यास से मानसिक सतर्कता और प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण विकसित होता है।

वृक्षासन जैसे स्थिरता वाले योगासनों से शारीरिक संयम के साथ मानसिक संयम की भी भावना उत्पन्न होती है।

एकाग्रता (Concentration) और योग-ध्यान

एकाग्रता का विकास क्यों आवश्यक है?

शिक्षा, खेल, और रचनात्मक कार्यों में सफलता के लिए ध्यान केंद्रित करना अत्यंत आवश्यक है। परंतु आधुनिक तकनीक और सूचनाओं के अति प्रवाह ने बच्चों की ध्यान-क्षमता को बाधित कर दिया है।

योग-ध्यान द्वारा समाधान

त्राटक ध्यान (दीपक को देखकर ध्यान केंद्रित करना) नेत्र और मानसिक एकाग्रता दोनों को बढ़ाता है। भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क में अल्फा वेव्स को सक्रिय करता है जो गहरी एकाग्रता की स्थिति को प्रकट करती हैं। शवासन जैसे विश्रामयोग बच्चे को आंतरिक चंचलता से मुक्त कर ध्यान केंद्रित करने योग्य बनाते हैं।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

न्यूरोइमेजिंग अनुसंधान से यह ज्ञात हुआ है कि ध्यान करने वाले बच्चों के मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (ध्यान और निर्णय केंद्र) में सक्रियता अधिक होती है।

मनोवैज्ञानिक यंत्र Stroop Test के प्रयोग से यह प्रमाणित किया गया कि योग करने वाले छात्रों की चयनात्मक ध्यान अधिक तीव्र होती है।

भावनात्मक स्थिरता और योग-ध्यान

भावनात्मक स्थिरता

यह वह क्षमता है जिसमें बच्चा क्रोध, ईर्ष्या, डर और निराशा जैसी भावनाओं को पहचानता, समझता और नियंत्रित करता है।

योग-ध्यान की भूमिका

योगिक भाव ध्यान सहानुभूति और करुणा जैसी भावनाओं को पोषित करता है।

भुजंगासन, बालासन आदि आरामदायक आसनों से बच्चे मानसिक शांति का अनुभव करते हैं।

माइंडफुलनेस मेटिडेशन भावनाओं को पहचानने और उनसे संयमित प्रतिक्रिया देने में सहायक होता है।

मनोवैज्ञानिक लाभ

भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि

आत्मस्वीकृति और आत्मसम्मान में सुधार

सामाजिक व्यवहार में सहिष्णुता, करुणा, और संयम

बालकों हेतु अनुशंसित योग-ध्यान अभ्यास

अभ्यास का नाम मुख्य लाभ सुझावित अवधि

शवासन मानसिक विश्राम, तनाव मुक्ति 5-10 मिनट

अनुलोम-विलोम आत्मनियंत्रण, मानसिक संतुलन 5 मिनट

भ्रामरी भावनात्मक शांति, एकाग्रता 3-5 मिनट

वृक्षासन शारीरिक व मानसिक संतुलन 2 मिनट प्रति पैर

माइंडफुलनेस ध्यान विचार नियंत्रण, आंतरिक जागरूकता 10 मिनट

निष्कर्ष

बालकों के मानसिक विकास में योग और ध्यान का योगदान केवल शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मनःशास्त्रीय, तंत्रिका-वैज्ञानिक एवं भावनात्मक स्तरों पर व्यापक रूप से कार्य करता है। योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से बच्चों में Impulsivity, Attention Deficit, और Emotional Dysregulation जैसे लक्षणों में उल्लेखनीय कमी देखी गई है। यह केवल एक व्यक्तिगत साधना नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की सामुदायिक रणनीति के रूप में उभर रहा है।

विशेष रूप से माइंडफुलनेस आधारित योग अभ्यास, बच्चों में Executive Functions — जैसे निर्णय क्षमता, भावनात्मक नियमन, और आत्म-प्रेरणा — को विकसित करते हैं। यह सभी कार्यक्षमताएँ 21वीं सदी के जीवन

कौशल (life skills) के अंतर्गत आती हैं, जिन्हें WHO और UNESCO जैसे अंतरराष्ट्रीय संगठनों ने बाल विकास के लिए आवश्यक माना है।

शोधों से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह स्थापित किया जा सकता है कि:

योग अभ्यास से बच्चों का कॉर्टिसोल स्तर घटता है, जिससे तनाव कम होता है।

अल्फा वेव्स की सक्रियता बढ़ती है, जिससे मानसिक शांति और विचार स्पष्टता में वृद्धि होती है।

सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर सक्रिय होते हैं, जो आत्मसंतोष और सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देते हैं।

नीति निर्माण की दृष्टि से सुझाव

विद्यालय स्तर पर योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जाए।

-जैसे माइंडफुलनेस पीरियड, ध्यान सभा या योग सत्र।

बाल विकास एवं शिक्षा पाठ्यक्रमों में योग-ध्यान आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम जोड़े जाएँ।

-विशेष रूप से बच्चों में आत्मनियंत्रण, सहानुभूति और भावनात्मक स्थिरता को लक्ष्य बनाकर।

शिक्षकों और अभिभावकों को योग-ध्यान के प्रभावों पर प्रशिक्षित किया जाए, ताकि वे इसे घर और कक्षा दोनों स्थानों पर लागू कर सकें।

नैतिक और शैक्षिक अंतर्दृष्टि

योग और ध्यान हमें यह सिखाते हैं कि संयम, संतुलन और सजगता केवल व्यवहार की विधियाँ नहीं, बल्कि व्यक्तित्व का मूलधार हैं। बालकों में इन गुणों का विकास उन्हें न केवल एक सफल छात्र बल्कि एक सजग नागरिक भी बनाता है। इसलिए आज आवश्यकता है कि हम इन विधाओं को आधुनिक शिक्षा दर्शन का अंग बनाकर बाल मानसिकता को स्थिरता, संवेदनशीलता और समरसता की ओर उन्मुख करें।



विराट बोले- दो दिन पहले दाढ़ी में कलर किया हर चार दिन में यह करना पड़े तो समझो रिटायरमेंट का समय आ गया

विराट कोहली टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने पर पहली बार बोले हैं। उन्होंने लंदन में आयोजित एक कार्यक्रम में कहा कि बढ़ती उम्र के कारण उन्हें यह फैसला लेना पड़ा। विराट 36 साल के हो चुके हैं। उन्होंने 12 मई 2025 को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए टेस्ट क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की थी।

विराट कोहली टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने पर पहली बार बोले हैं। उन्होंने लंदन में आयोजित एक कार्यक्रम में कहा कि बढ़ती उम्र के कारण उन्हें यह फैसला लेना पड़ा। विराट 36 साल के हो चुके हैं। उन्होंने 12 मई 2025 को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए टेस्ट क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की थी। लंदन में पूर्व क्रिकेटर युवराज सिंह की ओर से अपने यूवीकैन फाउंडेशन के लिए डिनर पार्टी का आयोजन किया गया था। इस पार्टी में कोहली समेत दुनियाभर के क्रिकेटर और अन्य फील्ड से जुड़े लोग पहुंचे थे। टीवी प्रजेक्टर गौरव कपूर के यह कहने पर कि लोग उन्हें मैदान पर मिस करते हैं तो विराट ने मुस्कराते हुए कहा, ह्यमैने दो दिन पहले अपनी दाढ़ी में कलर किया था। जब आपको हर चार दिन में दाढ़ी रंगनी पड़े तो समझ आ जाता है कि अब समय (रिटायरमेंट) आ गया है।

कोहली ने इंडिया के लिए 123 टेस्ट खेले हैं

कोहली का टेस्ट करियर शानदार रहा



है, जिसमें उन्होंने 123 टेस्ट (210 पारी) में 46.85 की औसत से 9,230 रन बनाए। इस दौरान उन्होंने 30 शतक और 31 अर्धशतक लगाए। उन्होंने 68 टेस्ट में कप्तानी की और 40 में जीत हासिल की। उनकी जीत का प्रतिशत 58.82 है, जो 50 या ज्यादा टेस्ट में कप्तानी करने वालों में तीसरा सबसे बेहतर है।

टेस्ट में धोनी-रोहित से आगे हैं विराट, सभी घरेलू सीरीज जीतीं

विराट कोहली ने बतौर कप्तान कोई भी कउउ टूर्नामेंट नहीं जीता। टेस्ट क्रिकेट में बतौर कैप्टन वे महेंद्र सिंह धोनी और रोहित शर्मा दोनों से आगे हैं। कोहली ने घर में सभी 11 सीरीज जीतीं। धोनी और रोहित दोनों की कप्तानी में टीम इंडिया को घरेलू पिचों में टेस्ट सीरीज में हार झेलनी पड़ी। रोहित की कप्तानी में तो न्यूजीलैंड से क्लीन स्वीप भी शामिल है। कोहली ने 2015 में साउथ अफ्रीका के खिलाफ पहली बार घरेलू मैदान पर कप्तानी की थी। भारत ने 4 टेस्ट की सीरीज 3-0 से जीती। इसके बाद कोहली की कप्तानी में टीम ने भारत में खेली सभी सीरीज जीतीं।

कोहली ने पिछले साल वर्ल्ड कप जीतने के बाद टी-20 से ले लिया था संन्यास। विराट कोहली ने टी-20 वर्ल्ड कप जीतने के बाद 29 जून 2024 को टी-20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट

विराट कोहली का टेस्ट करियर

मैच 123

9230

रन

46.85

औसत

30/31

100/50

254*

बेस्ट



से संन्यास ले लिया था। वह वनडे क्रिकेट खेलना जारी रखेंगे। विराट कदछ में भी खेल रहे हैं। इस साल उनकी टीम

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने कदछ का खिताब अपने नाम किया। कोहली 2008 से ही इस टीम का हिस्सा हैं।

भारत को एक राष्ट्र के रूप में जल सुरक्षा को प्राथमिकता देनी होगी



@ सुमित शुक्ला

डेजीरो—एक ऐसा शब्द है जो अब केवल एक संभावित आपदा नहीं, बल्कि 21वीं सदी के सबसे गंभीर मानवीय संकटों में से एक का प्रतीक बन चुका है। यह शब्द पहली बार 2018 में वैश्विक स्तर पर चर्चा में तब आया जब दक्षिण अफ्रीका का कैपटाउन शहर पानी की आपूर्ति पूरी तरह समाप्त होने के कगार पर पहुंच गया था। ह्यडे जीरो वह दिन होता है जब शहर के सभी नल बंद कर दिए जाते हैं, और नागरिकों को सार्वजनिक वितरण केंद्रों पर लंबी कतारों में खड़े होकर सीमित मात्रा में पानी प्राप्त करना पड़ता है। कैपटाउन में यह सीमा प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 25 लीटर निर्धारित की गई थी। हालांकि इस संकट का कारण केवल जलवायु परिवर्तन या वर्षा की अनिश्चितता नहीं था—यह दशकों की नीति विफलता, शहरों का अति-विस्तार, परंपरागत जल स्रोतों की उपेक्षा और जल प्रबंधन में बड़ी खामियों का संयुक्त परिणाम था।

कैपटाउन ने कड़ी नीतियों और नागरिक सहभागिता से इस आपदा को कुछ समय के लिए टाल दिया है। लेकिन पानी की गंभीर किल्लत की आहट अब भारत के दरवाजे तक होने लगी है। भारत जैसे देशों में, जहां जनसंख्या अत्यधिक है, शहरीकरण अनियंत्रित है, और भूजल दोहन पर कोई स्पष्ट नियंत्रण नहीं—डे जीरो अब भविष्य की आशंका नहीं, बल्कि एक आसन्न यथार्थ है।

जल संकट के सबसे भीषण दौर से गुजर रहा बेंगलुरु

बेंगलुरु, जिसे कभी 'झीलों का शहर' कहा जाता था, आज जल संकट के सबसे भीषण दौर से गुजर रहा है। यहां की अधिकांश झीलें अब या तो कचरा डंपिंग साइट बन चुकी हैं या अवैध निर्माण की भेंट चढ़ गईं। भूजल स्तर हर वर्ष 10-12 मीटर की दर से नीचे जा रहा है। बेंगलुरु में डे जीरो की आंशिक झलक तब देखने को मिली जब पूरे शहर में टैंकर के पानी पर निर्भरता बढ़ी। चेन्नई भी 2019 में डे जीरो जैसे संकट का सामना कर चुका है जब उसके चारों जलाशय सूख गए थे। वहीं दिल्ली की स्थिति भी बेहतर नहीं—शहर की मुख्य जलधारा यमुना प्रदूषण और अतिक्रमण की शिकार है, जबकि भूजल स्तर अत्यधिक गंभीर श्रेणी में जा चुका है। नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार 2030 तक भारत के 21 बड़े शहरों में जलापूर्ति पूरी तरह समाप्त हो सकती है।

पानी के मामले में हरियाणा की स्थिति भी चिंताजनक है। धान, गन्ने जैसी अत्यधिक जल-खपत वाली फसलों का विस्तार, सिंचाई तकनीकों का अल्प उपयोग और नगण्य वर्षा जल संचयन ने भूजल अंधाधुंध तरीके से समाप्त कर दिया। केंद्रीय भूजल बोर्ड के अनुसार हरियाणा के 85 प्रतिशत से अधिक क्षेत्रों में भूजल स्तर खतरनाक स्तर पार कर चुका है।

भारत में जल संकट के लिए जिम्मेदार केवल वर्षा की

अनियमितता नहीं है, बल्कि जल निकायों पर अतिक्रमण, नीति असंगति, शहरी अपशिष्ट का जल स्रोतों में मिलना और लोगों में जल बचत के प्रति उदासीनता जैसे कारक भी उतने ही उत्तरदायी हैं।

बनाई कई योजनाएं

जल संकट से निपटने के लिए कई योजनाएं तो बनाई गईं, लेकिन उनका क्रियान्वयन कागजी आंकड़ों तक ही सीमित रह गया। मसलन, जल जीवन मिशन को सिर्फ ह्यहर घर नलक तक सीमित समझा गया, जबकि उसका मूल उद्देश्य स्थानीय जल स्रोतों का सशक्तीकरण और सामुदायिक सहभागिता के जरिए जल आत्मनिर्भरता था। इस स्थिति से निपटने के लिए बहुआयामी रणनीति अपनानी होगी। जल को केवल सरकारी जिम्मेदारी न मानकर नागरिक सहभागिता पर बल देना होगा। जल संरक्षण को जीवनशैली में लाना होगा झू जैसे कैपटाउन में लोगों ने बर्तनों में नहाने का पानी जमा कर पौधों को सींचा, हाथ धोते समय नल बंद करना सीखा और शौचालयों में रिसाइकल पानी का प्रयोग शुरू किया।

भारत में भी प्रत्येक इमारत में वर्षा जल संचयन अनिवार्य करना चाहिए, जिसे स्थानीय निकाय सख्ती से लागू करें। भूजल का मापन, नियमन और पुनर्भरण एक समर्पित मिशन के तहत चलाया जाए। जल जीवन मिशन को स्थानीय स्रोतों को पुनर्जीवित करने और जल

संरक्षण पर केंद्रित करना होगा। शहरी क्षेत्रों में कंक्रीट की जगह परकोलेशन पिट्स, बायोस्वेल्स और हरित क्षेत्र बढ़ाने होंगे ताकि वर्षा जल भूमि में जकड़ हो सके। पानी की कीमत समझना और उपभोग पर नियंत्रण लाना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए स्लैब आधारित मूल्य निर्धारण, जहां न्यूनतम जरूरतों के बाद अतिरिक्त खपत पर उच्च शुल्क लगे, एक व्यावहारिक नीति हो सकती है। इससे पानी का विवेकपूर्ण उपयोग प्रोत्साहित होगा। वहीं, तकनीकी नवाचार जैसे जल रिसाव की स्मार्ट निगरानी, अपशिष्ट जल के पुनः उपयोग और समुद्री जल से मीठा पानी बनाने की प्रक्रिया को प्रमुखता दी जानी चाहिए। चेन्नई ने समुद्री जल शोधन संयंत्र की ओर कदम बढ़ाया है, और यह उन तटीय शहरों के लिए प्रेरणा हो सकता है जहां भूजल या वर्षा जल अपर्याप्त है।

स्कूलों और कॉलेजों में जल शिक्षा को पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाए। आने वाली पीढ़ी को जल के महत्व और उसके संरक्षण के व्यावहारिक तरीकों से परिचित कराना अब एक राष्ट्रीय जिम्मेदारी बन गई है।

भारत को एक राष्ट्र के रूप में जल सुरक्षा को प्राथमिकता देनी होगी, नीतिगत, प्रशासनिक और सामाजिक स्तर पर समन्वित प्रयास करने होंगे। दरअसल, जल को लेकर आत्मनिर्भरता केवल योजना की भाषा में नहीं हो, जमीनी क्रियान्वयन और जनचेतना में झलकनी चाहिए। तभी हम डे जीरो के खतरे को टाल सकते हैं।

19

सोमवार, 19 मई 2025

विज्ञापन

राष्ट्र को एक सूत्र में बांधते हैं हम
भारत श्री



प्रभु कृपा दुख निवारण समागम

BY

**Arihanta
Industries**

- BHRINGRAJ
- AMLA
- REETHA
- SHIKAKAI

100 ML

15 ML



**ULTIMATE
HAIR
SOLUTION**

NO

ARTIFICIAL
COLOR
FRAGRANCE
CHEMICAL

KESH VARDAK SHAMPOO

The complete solution of all hair problems:

- Prevent hair fall and make hair follicle strong.
- Promote hair growth.
- Free from all artificial & harmful chemicals like., SLS.
- 100% pure ayurvedic shampoo.
- Suitable for all hair types.



ORDER ONLINE @ :

amazon

arihanta.in

Arihanta Industries