पर्यावरण
विशेषांक

जून 2025 रु.20/-

गाँव गिराँव

राष्ट्रीय हिन्दी मासिक

ग्लोबल वार्मिंग

वैश्विक संकट - वैश्विक जिम्मेदारी

कार्यालय नगर पंचायत रानीगंज जनपद-प्रतापगढ़

पत्रांक- 126/न०पं०रानीगंज/2025-26

दिनांकः 22 मई, 2025

स्वच्छ रानीगंज

सुन्दर रानीगंज

नगर पंचायत रानीगंज जनपद-प्रतापगढ़

अपने नागरिकों से निम्न अपील करता है।

1. सभी नगरवासी एक वृक्ष अवश्य लगायें।
2. पटरी दुकानदार सड़क / पटरी पर दुकाने न लगायें।
3. नगर को स्वच्छ बनायें और बीमारी से दूर रहने के लिए खुले में शौच न जाये।
4. कूडे को स्वयं ही कम्पोस्टिंग करके खेतों में उर्वरक हेतु उपयोग करे।
5. प्लास्टिक, पॉलीथीन, थर्मोकोल का प्रयोग 15 जुलाई, 2018 से पूर्णतया प्रतिबंधित है, इसका प्रयोग कदापि न करें उसके स्थान पर जूट या कपड़े के बने थैले का प्रयोग करें।
6. किसी भी प्रकार के अतिक्रमण से दूर रहे नाला/नाली व सड़कों को अवरोध मुक्त रखें।
7. जन्म-मृत्यु का पंजीकरण 21 दिन के अन्दर करवायें और किसी भी अनावश्यक कागजी कार्यवाही से मुक्त रहें।
8. प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर्स आत्म निर्भर निधि योजनान्तर्गत रेहड़ी और पटरी वालों (छोटे सड़क विक्रेताओं) को अपना खुद का काम शुरू करने के लिए प्रथम बार में धनराशि 10,000.00 (दस हजार) रुपए तक लोन मुहैया कराया जायेगा। सरकार द्वारा लिया गया ऋण एक वर्ष के भीतर किश्त लौटाने के बाद द्वितीय बार में धनराशि 20,000.00 (बीस हजार) रुपए तथा तृतीय बार में धनराशि 50,000.00 (पच्चास हजार) रुपए तक का लोन प्राप्त किया जा सकता है।
9. प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के तहत प्रथम बार में धनराशि 1,00,000 (एक लाख), द्वितीय बार में धनराशि 2,00,000 (दो लाख) तथा तृतीय बार में धनराशि 3,00,000 (तीन लाख) रुपए तक का लोन प्राप्त किया जा सकता है। (पूर्ण जानकारी हेतु नगर पंचायत रानीगंज से सम्पर्क करें)
10. यह नगर आपका है इसे स्वच्छ बनाये रखने में निकाय को सहयोग प्रदान करें।
11. स्वच्छ सर्वेक्षण 2025 के रैकिंग में सहयोग करें।

महेन्द्र कुमार सिंह
अधिशासी अधिकारी
नगर पंचायत रानीगंज
जनपद-प्रतापगढ़

मीरा गुप्ता
अध्यक्ष
नगर पंचायत रानीगंज
जनपद-प्रतापगढ़

आदित्य प्रजापति
अपरजिलाधिकारी /
प्रभारी अधिकारी स्थानीय निकाय
जनपद-प्रतापगढ़

शिव सहाय अवस्थी
जिलाधिकारी
प्रतापगढ़

गाँव गिराँव

वर्ष : 14, अंक : 07, जून 2025, पृष्ठ 44, मूल्य : 20/-

सलाहकार सम्पादक - दिनेश चंद्र, लक्ष्मीशंकर पाण्डेय
सम्पादक - श्रीधर द्विवेदी
समाचार सम्पादक - डॉ. पंकज कुमार ओझा
प्रबन्ध सम्पादक - गुरु प्रसाद शुक्ल
सहायक सम्पादक - कमलेश पाण्डेय, रविन्द्र प्रताप सिंह गोपाल मौर्य
उप सम्पादक - वीरेन्द्र कुमार विन्द, नागेश्वर सिंह, रामप्रसाद यादव
विज्ञापन प्रबन्धक - उमेश चन्द जैन
डिजिटल एग्जिक्यूटिव - इ. अमित पटेल
लेआउट व डिजाइन - मंजीत कुमार

नेशनल मीडिया एक्जक्यूटिव
महेन्द्र प्रसाद गांधी-9415874679

राज्य प्रभारी - दिल्ली - यश सिंह 8882678591
चंडीगढ़ - ओ.पी. राय 8009069795
लुधियाना - गुरदीप सिंह-9815453958
पटना - अमित मिश्रा- 9263056540
पूर्वी उ0प्र0 - प्रदीप राय- 8546055042
पश्चिमी उ0प्र0- अनिल कुमार बाजपेयी-8052159000
लखनऊ - डा. विजयकांत पाण्डेय - 8795506060
प्रयागराज- मनोज पाण्डेय - 9140410568
मिर्जापुर - राजेश कुमार मिश्र- 6393139610
म0प्र0 - प्रहलाद पटेल - 7566126043
रीवा- नन्दलाल पाण्डेय- 9981962439

विशेष प्रतिनिधि- अरविन्द सिंह (वाराणसी) 9919442266 कालीदास त्रिपाठी (चन्दौली) 9838454120, ओमकार नाथ- 9415698795, अशोक जायसवाल- 9451891800, मनोज यादव- 9598155820

कार्पोरेट आफिस

गाँव गिराँव मीडिया प्रा0लि0
मिथिलेश कुमार (ब्यूरो चीफ)
सी-216, सेक्टर-63 नोएडा, गौतम बुद्धनगर
उत्तर प्रदेश पिन-201309
मो0 - 9811191393, 9910768136
ई-मेल – gaongiraw@gmail.com
बेवसाइट - www.gaongiraw.in

मुम्बई ब्यूरो- 704/25 सोनम मारी गोल्ड, राम मन्दिर के पास, ओल्ड गोल्डेन नेस्ट-3 मीरा भयन्दर रोड भयन्दर, (ईस्ट) थाणे महाराष्ट्र-401105 8850955358, 9930046946

हेड ऑफिस पत्राचार- 13, दीपशिखा अपार्टमेंट गांधीनगर, सिगरा, वाराणसी, उप्र-221010 मो.- 9450825966, 7525825966

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीधर द्विवेदी द्वारा युग सत्य प्रिंटिंग प्रेस, शिवपुर वाराणसी उ0प्र0 से मुद्रित व शि.15/137 भरलाई शिवपुर, वाराणसी (उ0प्र0) 221009 से प्रकाशित।

RNI No - UPHIN/2012/41296

भीतर के पन्नों पर

विचार बिन्दु :
पर्यावरण, स्वास्थ्य और जीवन... 2
कवर स्टोरी :
पर्यावरण मनुष्य जाति की... 3-5
कृषि, पर्यावरण औरभविष्य... 6-7
जलवायु परिवर्तन और... 8-10
जंगल, जल और जीवन... 11-12
राष्ट्रीय मुद्दा
ऑपरेशन सिंदूर... 13-14
अर्थव्यवस्था
तय करने हैं अभी... 15
साहित्य
कहानी- परफैक्शनिस्ट 16-18
गजल- मुख्तार अहमद की रचनाएं 19-20
व्यंग्य- खेद है 21-22
संस्मरण- पंकज चतुर्वेदी 23-24
किताब समीक्षा- हमारी आजादी तथा अन्य लेख 25-26
उद्योग
बीसीसीएल का कौशल विकास प्रशिक्षण 27
बालको का डिजिटल नवाचार 28-29
व्यंजन
आम रस पूरी 30
ब्यूटी फैशन
आइस फेशियल 31
पर्यटन
विरासत का अद्भुत संगम डलहौजी 32
धर्म-कर्म
क्यों की जाती है वृक्ष की पूजा? 33-35
ज्योतिष 36
स्वास्थ्य
गर्भवती महिलाएं रहें सतर्क 37-38
खेल-खिलाड़ी 39
सिने-जगत 40

पाठकों से– पत्रिका के लिए आपके प्रतिक्रिया, सुझाव, विचार आमंत्रित हैं। ई मेल–gaongiraw@gmail.com पर भेजें। – सम्पादक

नोट– पत्रिका में प्रकाशित लेख, विचार लेखकों के अपने हैं, सम्पादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। पत्रिका में दिये गये पद अवैतनिक हैं। समस्त विवादों का न्यायक्षेत्र वाराणसी न्यायालय क्षेत्र में ही मान्य होगा।

पर्यावरण, स्वास्थ्य और जीवन पर वैश्विक चिन्तन जरूरी ...

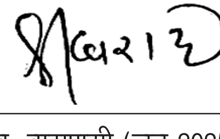
विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अनुमान लगाया है कि विश्वभर में हो रही कुल मौतों में से 23झ, यानि 12.6 मिलियन, पर्यावरणीय कारणों से होती हैं जिनमें से 90झ मौतें निम्न से मध्यम आय वाले देशों में हुईं। इस खेल में भी विकसित देश गैरजिम्मेदार रहे हैं। वायरस हमले, आक्सीजन की कमी से जनहानि इनके हिंसक प्रयोग को प्रमाणित करते हैं। प्रदूषण तथा रसायनों और अपशिष्टों का अनुचित प्रबंधन, साथ ही पर्यावरणीय क्षरण और जैव विविधता की हानि, तथा जलवायु परिवर्तन, ये सभी आपस में जुड़े हुए वैश्विक संकट हैं, जिनका मानव और पशुओं दोनों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

विश्व पर्यावरण दिवस हर साल 5 जून को मनाया जाता है। इसकी शुरुआत 1973 में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम द्वारा पर्यावरण के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए की गई थी मगर अब यह एक औपचारिकता में बदलता जा रहा है। विकसित देश अपने अहम की रक्षा करने में जुटे हैं और अंतरिक्ष से लेकर पृथ्वी तक अपना प्रभुत्व चाहते हैं। इनकी मंशा स्पष्ट नहीं है। छोटे छोटे देशों पर ठीकरा फोड़ना इनकी आदत हो गई है। बायु, जल, पृथ्वी को दूषित होने के कारणों और निवारणों की चिंता के बजाय अब हर साल एक अलग विषय चुना जाता है। 2025 में पर्यावरण दिवस प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त करने पर केंद्रित है। इस पर भी बात की जाये तो इसके उत्पादन पर रोक लगाने के बजाय उपयोग पर प्रतिबन्ध लगाया जा रहा है जो ग़लत है। इसमें भी इस उद्योग को बचाने का कुचक्र है जबकि इसका असर पृथ्वी पर प्रत्यक्ष रुप से पड़ा है।

पृथ्वी हमारा एकमात्र आवास है और इसका संरक्षण करना हमारा सामूहिक दायित्व है। आम तौर पर समझा जाता है कि वायु, जल, मिट्टी और पेड़-पौधे मिलकर पर्यावरण बनाते हैं। मनुष्य के आसपास का सारा वातावरण, घर के भीतर और बाहर, सभी कुछ पर्यावरण का एक हिस्सा है। इसलिए, यदि पानी और हवा का प्रदूषण मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है, तो साथ ही घरों में इस्तेमाल होने वाली बहुत-सी आम चीजें भी हमारे पर्यावरण को दूषित करती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अनुमान लगाया है कि विश्वभर में हो रही कुल मौतों में से 23%, यानि 12.6 मिलियन, पर्यावरणीय कारणों से होती हैं जिनमें से 90% मौतें निम्न से मध्यम आय वाले देशों में हुईं। इस खेल में भी विकसित देश गैरजिम्मेदार रहे हैं। वायरस हमले, आक्सीजन की कमी से जनहानि इनके हिंसक प्रयोग को प्रमाणित करते हैं। प्रदूषण तथा रसायनों और अपशिष्टों का अनुचित प्रबंधन, साथ ही पर्यावरणीय क्षरण और जैव विविधता की हानि, तथा जलवायु परिवर्तन, ये सभी आपस में जुड़े हुए वैश्विक संकट हैं, जिनका मानव और पशुओं दोनों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम पर्यावरण, प्रदूषण और स्वास्थ्य के परस्पर संबंधित मुद्दों को संबोधित करने में एक जटिल चुनौती का सामना कर रहा है।

आज के बढ़ते औद्योगीकरण और तकनीकी विकास की होड़ ने इंसान को ऐसी अति-आधुनिक सुख-सुविधाएँ प्रदान की हैं, जिनके कारण उसका जीवन अप्रत्याशित रूप से सरल और सहज बन गया है। इस व्यवधान ने प्रकृति के स्वाभाविक सामंजस्य को असंतुलित कर दिया है और, चूँकि मानव-जीवन प्रकृति का अभिन्न अंग हैं, इसलिए बढ़ते प्राकृतिक असंतुलन ने इंसान के जीवन को भी असंतुलित कर दिया है। आज का बिगड़ा पर्यावरण मनुष्य के स्वास्थ्य को मौत तक ले जा रहा है । मानव जनित यह संकट नारा, स्लोगन और चर्चाओं से दूर होने वाला नहीं है बल्कि कड़ाई से प्रतिबंधित करने की जरूरत है। वृक्षों का क्षरण, रासायनिक कचरों की विभीषिका, रासायनिक हथियारों की होड़, वायु, ध्वनि आदि प्रदूषण मानव जीवन पर वैश्विक संकट पैदा कर दिये हैं। वैश्विक समुदाय को इसको रोकने की सामूहिक जिम्मेदारी लेनी होगी तभी भविष्य में सुरक्षित जीवन की कल्पना की जा सकती है।



पर्यावरण मनुष्य जाति की सबसे बड़ी चिन्ता

पर्यावरण प्रदूषण वह है जो मनुष्य के द्वारा प्रकृति पर आरोपित है। यह प्राकृतिक परिवर्तन कत्तई नहीं है। इस प्रदूषण के लिए मनुष्य और सिर्फ मनुष्य जिम्मेदार है। मनुष्य की गतिविधियाँ धीरे-धीरे पर्यावरण के लिए खतरा बन चुकी हैं। इस खतरे का विश्लेषण वरिष्ठ पत्रकार हर्षवर्धन कर रहे हैं।

मानव अस्तित्व

पर्यावरण की समस्या आज की सबसे अग्रणी समस्या है। व्यक्ति, समाज और सरकार तीनों के लिए इसका एक समान महत्व है। स्वस्थ पर्यावरण मानवीय अस्तित्व के लिए जरूरी है। दिनोंदिन पर्यावरण के बिगड़ते स्वास्थ्य ने मानव जाति को चिन्ता में डाल दिया है। इस समस्या से मुख मोड़ना अपने भविष्य से पीठ फेरने जैसा है।

बढ़ता तापमान

पृथ्वी का तापमान लगातार बढ़ रहा है। पिछले सौ-डेढ़ सौ साल के आँकड़े इसकी पुष्टि करते हैं। फलस्वरूप अनेक प्रकार की जलवायु संबंधी समस्याएँ सिर उठाने लगी हैं। मौसम चक्र परिवर्तित हो गया है और उसका सर्वाधिक प्रभाव फसल-चक्र पर पड़ा है। बागवानी प्रभावित हुई है। मत्स्य-पालन प्रभावित हुआ है, पशु-पालन पर बुरा असर पड़ा है और इन सबका प्रभाव मानव समाज के खाद्य-सुरक्षा पर पड़ा है, जिसे लेकर नीति निर्माताओं की चिन्ता बढ़ी है। विशेष बात यह है कि सरकार को इस समस्या के प्रति जितना सतर्क और बेचैन होना चाहिए उतना वह नहीं दिखती। भारत सरकार तो पर्यावरण के प्रति उलटे लापरवाह दिखाई पड़ती है।

फसल-चक्र भंग

फसल-चक्र के प्रभावित होने से फसलों का मारा जाना आम बात हो गई है। इससे उत्पादन में गिरावट आई है, जिसका दुष्प्रभाव किसान वर्ग पर पड़ा है जो फसलों का उत्पादक है। किसान वर्ग और किसान-मजदूर वर्ग आर्थिक क्रम में सबसे निचले पादान पर है और संख्या में 50 प्रतिशत से ज्यादा है। भारत की कुल आबादी की आधी से अधिक जनसंख्या किसानी पर निर्भर करती है और यही जनसंख्या फसल-चक्र भंग से प्रभावित है।

ग्लेशियरों का पिघलना

ग्लेशियरों के पिघलने से समुद्र तट के इलाकों के डूबने का खतरा हर वक्त बना रहता है। समुद्र तटवर्ती आबादी संख्या की दृष्टि से मायने रखती है। भारत में मुम्बई, कोलकाता, गोवा, कोचीन, मद्रास जैसे भीमकाय महानगर समुद्र तटवर्ती हैं। ये बड़े नगर हैं और भारत के अर्थव्यवस्था में इनका अच्छा-खासा योगदान है। ग्लेशियरों के

पिघलने से इनके डूबने का खतरा बना रहता है।

तापमान के बढ़ने से केवल ग्लेशियर ही नहीं टूटते अपितु वनस्पतियों के अस्तित्व पर भी संकट बना रहता है। इधर हाल के वर्षों में कितनी वनस्पतियाँ विलुप्त हो गई हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। विषम जलवायु पशु-पक्षियों के लिए भी खतरा है और पशु-पक्षी हमारे पर्यावरण को संरक्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

औद्योगिकीकरण का प्रभाव

औद्योगिकीकरण का कुप्रभाव वायु-प्रदूषण, जल-प्रदूषण, ध्वनि-प्रदूषण और मृदा-प्रदूषण के रूप में देखा जा सकता है।

वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण शुद्ध रूप से उद्योगों की देन है। कल-कारखानों से निकलने वाली हानिकर गैसें वायु-प्रदूषण का मुख्य कारण हैं। मनुष्य के रोजमर्रा के जीवन में बनने वाले धुओं से वायु-प्रदूषण बढ़ता है। प्लास्टिक और कचरे भी वायु-प्रदूषण को बढ़ावा देते हैं।

जल प्रदूषण

उद्योगों का तरल अवशिष्ट जल प्रदूषण का मुख्य कारण बनता है। आज नदियाँ साफ नहीं रह गई हैं और उनके जलस्रोतों को प्रदूषित किया जा चुका है। अधिकांश नदियों को अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ते हुए हम देख रहे हैं। इन नदियों में गंगा जैसी नदी भी शामिल है, जिसे हम मरणासन्न तक कह सकते हैं। गंगा के साथ जुड़ी भावनाएँ स्वच्छ गंगा अभियान को संचालित करने के लिए सरकारों को मजबूर कर रही हैं। जिसमें जन-धन का करोड़ों रुपया खर्च हो रहा है। गंगा प्रदूषण की मुख्य समस्या सरकारों द्वारा उत्पन्न की गई है, जिसमें गंगा के शुरुआती बाँधों की महत्वपूर्ण भूमिका है। जनता के विरोध के बावजूद गंगा पर अनेक बाँध बँधे हैं और गंगा के निचले हिस्से महानगरों के कचरे ढोने के काम आ रहे हैं। किसी भी महानगर का सीवर गंगा में गिरने से रोका नहीं गया है और न ही पीने के पानी की वैकल्पिक व्यवस्था की जा सकी है।

ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण औद्योगिकीकरण का परिणाम है। औद्योगिकीकरण के कारण नगरीय सभ्यता का विस्तार हुआ और वहाँ कल-कारखाने लगाये गए। कल-कारखानों के साथ ध्वनि यंत्रों का विस्तार हुआ जो ध्वनि प्रदूषण के कारण हैं। अब ध्वनि प्रदूषण गाँव की ओर तेजी से पैर पसार रहे हैं। सांस्कृतिक कारणों से भी ध्वनि प्रदूषण फैल रहा है। तीज-त्योहार, पूजा-पर्व, शादी-विवाह जैसे कार्यक्रम ध्वनि प्रदूषण के कारण बन गए हैं। इधर धार्मिक यात्राओं का तमाशा बढ़ा है, जिसमें ध्वनि यंत्रों की उपयोगिता देखी जा सकती है।

मृदा प्रदूषण

यह गाँव की मुख्य समस्या है। शुद्ध मिट्टी का अभाव आज के गाँव की सबसे मुख्य समस्या है। रासायनिक उर्वरकों के अत्यधिक प्रयोग से भूमि की प्राकृतिक उर्वरा शक्ति नष्ट हो चुकी है, जिसके चलते किसान रासायनिक उर्वरकों पर निर्भर हो गए हैं। खेती बिना उर्वरकों के अब संभव नहीं रह गई है। मृदा प्रदूषण के चलते भू-जल भी प्रदूषित हुआ है। मृदा और भू-जल का सीधा सरोकार मानवीय स्वास्थ्य से है। इधर के 30-40 वर्षों में गाँव के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ा है, जिससे न केवल मनुष्य अपितु मवेशी भी प्रभावित हुए हैं।

यंत्रों के प्रयोग से गाँव का जीवन और गाँव के आपसी संबंध दोनों बदले हैं। श्रम करने की प्रवृत्ति घटी है, जिससे शारीरिक क्षमता पर असर पड़ा है और प्रतिरोधी क्षमता प्रभावित हुई है। एक तरफ यंत्रों ने मानव शरीर की प्रतिरोधी क्षमता न्यून किया है तो दूसरी तरफ मृदा प्रदूषण और भू-जल प्रदूषण ने उसे रुग्ण बना डाला है। आने वाले दिनों में यह समस्या विकराल रूप लेने जा रही है और ग्रामीण जीवन कैंसरग्रस्त होता दिखाई दे रहा है।

प्रदूषण सबसे बड़ी चिन्ता

भारत के लिए प्रदूषण सबसे बड़ी चिन्ता बन चुका है। 21वीं शताब्दी से सरकारों ने सड़कों का जाल बिछाने का अभियान शुरू किया है। नेशनल हाइवे बन

रहे हैं और विश्वबैंक इसे प्रोत्साहित कर रहा है। पश्चिमी देशों की रुचि तीसरी दुनिया के देशों से धन कमाने की है और नेशनल हाइवे इसके माध्यम बने हैं। कृषि भूमि निरन्तर कम होती जा रही है और वृक्ष-वनस्पतियाँ समाप्त हो रही हैं। एक नेशनल हाइवे बनने के साथ लाखों की संख्या में उत्पादक वृक्ष समाप्त किये गये हैं। वाराणसी के समानान्तर निकाली गई हाइवे के इर्द-गिर्द केवल इस परिक्षेत्र में 5 लाख से अधिक वृक्ष काटे गये हैं। जिसके कारण इस शहर का और आसपास का वातावरण बुरी तरह प्रभावित हुआ है और हम एक मानव विरोधी मौसम की मार झेलने के लिए अभिशप्त हैं। सरकार के दबाव में वैज्ञानिक भी चुप्पी साधे हुए है और नेशनल हाइवे और पर्यावरण के विनाश पर उनका कोई वक्तव्य या अध्ययन प्रकाश में नहीं आया है।

प्रदूषण रोकने के उपाय

प्रदूषण रोकने के उपाय के नाम पर व्यक्तिगत स्तर पर सामाजिक स्तर पर और शासकीय स्तर पर गतिविधियाँ जारी हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर प्रदूषण रोकना

कुछ संवेदनशील लोग व्यक्तिगत स्तर पर प्रदूषण रोकने की कोशिश में लगे हैं। इन्हें पर्यावरण कार्यकर्ता के रूप में पहचान मिल रही है। ऐसे लोगों को राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रोत्साहित करने के लिए पुरस्कार आदि दिये जाने की व्यवस्था हुई है और कुछ लोगों को शान्ति का नोबल उनके पर्यावरण संरक्षण प्रयासों के लिए दिया गया है। थुनवर्ग जैसी 18 वर्षीय पर्यावरण कार्यकर्ता इसका उदाहरण है।

सामाजिक स्तर पर प्रदूषण रोकना

कुछ गैर सरकारी संगठन पर्यावरण संरक्षण के लिए सक्रिय हैं। ये निजी स्रोतों से या सरकारों से अनुदान प्राप्त कर पर्यावरण के प्रति लोगों को जागरूक करते हैं और वृक्षारोपण आदि के कार्यक्रम चलाते हैं। इन संगठनों की राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अच्छी प्रतिष्ठा है।

शासकीय स्तर पर प्रदूषण रोकना

शासकीय स्तर पर प्रदूषण मंत्रालय हैं, ये राज्य स्तर पर भी हैं और केन्द्र स्तर पर भी। कल-कारखानों को इनसे एनओसी लेनी होती है, जिसमें यह प्रमाणित किया जाता है कि ये संयंत्र प्रदूषण मुक्त हैं। एनजीटी जैसी संस्था भी प्रदूषण नियंत्रण की दृष्टि काम करती है। नदियों का जल पेय है या अपेय इसको ये संस्थाएँ प्रमाणित करती हैं और प्रदूषण की स्थिति का खुलासा करती हैं। हम जानते हैं कि इन संस्थाओं की वास्तव में क्या भूमिका है और इनसे कितने लाभान्वित हो रहे हैं। सरकारी विभाग अपने बजट में करोड़ों का प्रावधान करते हैं और खर्च कर डालते हैं, पर्यावरण की चिन्ता कम करने में इनकी कोई भूमिका दिखाई नहीं देती।

वन संरक्षण और वनारोपण

हमारे पर्यावरण को स्वस्थ रखने में वनों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। आजादी के बाद से वनों को संरक्षित करने का एक खास अभियान चलाया गया। केन्द्र सरकार और राज्य सरकार के विभाग खुले किन्तु वनों का कटना जारी रहा और धीरे-धीरे वे छीज होते गए। छोटे-छोटे जंगलों का तो जंगल-माफियाओं ने नाश कर डाला और इसमें सरकार की भूमिका उनके सहयोग की ही रही। वनारोपण एक शब्द है, जिसे सुनकर सुख का अनुभव कर सकते हैं। कई नदी जोड़ो परियोजनाएँ बनाई गईं और वे ज्यादा कागजी ही रही।

अन्तर्राष्ट्रीय मामला

प्रदूषण केवल एक देश का मामला नहीं है, यह अन्तर्राष्ट्रीय मामला भी है। इसके लिए अनेक संधियाँ हुई हैं। 1992 का रियो अर्थ समिट इस दिशा में हुए प्रयासों में मील का पत्थर है। इस समिति में दुनिया के सभी देशों ने मिलकर संकल्प लिया क वे पर्यावरण प्रदूषण रोकेंगे और एक दूसरे देश की मदद करेंगे।

कारपोरेट और मस्क और ट्रम्प की लाबी दक्षिणपंथियों के साथ पर्यावरण की चिन्ता करने वालों पर आरोप लगा रहे हैं कि पर्यावरण संकट को बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत किया जा रहा है। संकट उतना नहीं है जितना उद्योग-विरोधी और वामपंथी बता रहे हैं। यह दुनिया के शंकालुओं का एक दल है, जो कारपोरेट को मदद करने की ठाने हुए है।

भारत के दक्षिणपंथी और 11 वर्षों से सरकार में काबिज दल पर्यावरण संकट को बढ़ने दे रहे हैं। यहाँ पीने का पानी भी साफ मुहैया नहीं हो रहा है और न ही उन्मादक ध्वनि फैलाने वाली गतिविधियों पर रोक लगाई जा रही है।

(लेखक सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय में पत्रकारिता के अतिथि प्रोफेसर हैं)

कृषि, पर्यावरण और भविष्य : संतुलन की खोज

– डॉ. प्रज्ञा ओझा

भारत एक कृषि प्रधान देश है, जहाँ अर्थव्यवस्था और संस्कृति का आधार कृषि रहा है। साथ ही, पर्यावरण हमारी सभ्यता की नींव है, जो जीवन के लिए आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराता है। लेकिन आधुनिक युग में, बढ़ती जनसंख्या, औद्योगीकरण, और जलवायु परिवर्तन के दबाव ने कृषि और पर्यावरण के बीच संतुलन को चुनौती दी है। यह लेख कृषि और पर्यावरण के बीच सामंजस्य स्थापित करने की आवश्यकता, चुनौतियों, और भविष्य के लिए सतत समाधानों पर प्रकाश डालता है।

कृषि और पर्यावरण का अंतर्संबंध

कृषि और पर्यावरण एक-दूसरे के पूरक हैं। कृषि के लिए उपजाऊ मिट्टी, जल, और अनुकूल जलवायु की आवश्यकता होती है, जो पर्यावरण प्रदान करता है। वहीं, कृषि पद्धतियाँ पर्यावरण की गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग मृदा, जल, और वायु प्रदूषण का कारण बनता है, जबकि जैविक खेती और वनीकरण पर्यावरण को संरक्षित करते हैं।

भारत में, हरित क्रांति ने खाद्य उत्पादन को बढ़ाया, लेकिन इसने मृदा की उर्वरता, जल स्तर, और जैव-विविधता पर नकारात्मक प्रभाव भी डाला। आज, सतत कृषि और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन बनाना समय की माँग है।

चुनौतियाँ

जलवायु परिवर्तनः अनियमित मानसून, सूखा, और बाढ़ जैसी घटनाएँ कृषि उत्पादकता को प्रभावित कर रही हैं। तापमान में वृद्धि और मिट्टी की उर्वरता में कमी फसलों की पैदावार पर असर डाल रही है।

मृदा क्षरणः रासायनिक उर्वरकों और गहन खेती के कारण मिट्टी की जैविक संरचना कमजोर हो रही है। भारत में लगभग 30% कृषि योग्य भूमि मृदा क्षरण से प्रभावित है।

जल संकटः सिंचाई के लिए भूजल का अत्यधिक दोहन जल स्तर को कम कर रहा है। पंजाब और हरियाणा जैसे राज्यों में यह समस्या गंभीर है।

जैव-विविधता का ह्रासः एकल फसल प्रणाली और जंगल कटाई ने स्थानीय पौधों, कीटों, और जीवों की प्रजातियों को खतरे में डाल दिया है।

प्रदूषणः कीटनाशकों और उर्वरकों का रिसाव नदियों और झीलों को प्रदूषित कर रहा है, जिससे मानव और पर्यावरण दोनों को नुकसान हो रहा है।

सतत समाधान

कृषि और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैंः

जैविक खेती को बढ़ावाः जैविक खेती मृदा की उर्वरता को बनाए रखती है और रासायनिक प्रदूषण को कम करती है। भारत में सिक्किम जैसे राज्य इसका सफल उदाहरण हैं, जो पूरी तरह जैविक खेती पर आधारित हैं।

जल प्रबंधनः वर्षा जल संचयन, ड्रिप सिंचाई, और स्प्रिंकलर सिंचाई जैसी तकनीकों से जल का संरक्षण किया जा सकता है। सरकार की 'प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना' इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

फसल विविधताः एकल फसल (मोनोक्रॉपिंग) के बजाय मिश्रित फसल और फसल चक्रण को बढ़ावा देना चाहिए। यह मृदा की उर्वरता को बढ़ाता है और कीटों को नियंत्रित करता है।

कृषि-वानिकीः खेतों में पेड़-पौधों को उगाने से मिट्टी का कटाव रुकता है, कार्बन संग्रहण बढ़ता है, और जैव-विविधता को सहारा मिलता है। नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोगः सौर ऊर्जा और बायोगैस जैसे स्रोतों का उपयोग कृषि कार्यों में करने से जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता कम होगी और पर्यावरण सुरक्षित रहेगा।

किसानों का प्रशिक्षणः आधुनिक और पर्यावरण-अनुकूल तकनीकों के बारे में किसानों को जागरूक करना आवश्यक है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और कृषि विश्वविद्यालय इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

सरकार और नीतियों की भूमिका

भारत सरकार ने कई योजनाएँ शुरू की हैं, जैसे राष्ट्रीय मिशन फॉर सस्टेनेबल एग्रीकल्चर (NMSA) और परंपरागत कृषि विकास योजना, जो सतत कृषि को बढ़ावा देती हैं। इसके अलावा, जलवायु परिवर्तन पर राष्ट्रीय कार्य योजना (NAPCC) पर्यावरण संरक्षण और जलवायु अनुकूलन को प्राथमिकता देती है। हालांकि, इन नीतियों का प्रभावी कार्यान्वयन और ग्रामीण स्तर तक जागरूकता पहुँचाना अभी भी एक चुनौती है।

भविष्य की दिशा

कृषि और पर्यावरण का भविष्य नवाचार और सहयोग पर निर्भर करता है। डिजिटल तकनीक, जैसे ड्रोन, सेंसर, और कृत्रिम बुद्धिमत्ता, सटीक खेती (Precision Farming) को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे संसाधनों का न्यूनतम उपयोग हो और उत्पादकता बढ़े। साथ ही, वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए भारत को अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अपनी आवाज़ बुलंद करनी होगी।

किसानों, वैज्ञानिकों, नीति निर्माताओं, और समाज के संयुक्त प्रयासों से ही हम एक ऐसे भविष्य की रचना कर सकते हैं, जहाँ कृषि न केवल खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करे, बल्कि पर्यावरण को भी पोषित करे।

निष्कर्ष

कृषि और पर्यावरण एक सिक्के के दो पहलू हैं। इनके बीच संतुलन न केवल आज की आवश्यकता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी अनिवार्य है। सतत कृषि पद्धतियों, जागरूकता, और तकनीकी नवाचारों के माध्यम से हम एक हरित, समृद्ध, और टिकाऊ भविष्य की नींव रख सकते हैं। यह संतुलन की खोज हमें प्रकृति के साथ सहजीवन की ओर ले जाएगी, जहाँ कृषि और पर्यावरण एक-दूसरे को संबल प्रदान करेंगे।

आह्वानः आइए, हम सभी मिलकर पर्यावरण के अनुकूल कृषि को अपनाएँ और एक स्वस्थ ग्रह का निर्माण करें, जो न केवल हमारी, बल्कि भावी पीढ़ियों की भी जरूरतों को पूरा करे। ●

ग्लोबल वार्मिंग

हवा के चलने का एक सबब होता है,
बादलों के साथ आने का भी अपना मतलब होता है,
ग़र मिल जाये अनुकूल वातावरण का साथ, फिर
बारिश और हरियाली का मज़ा बड़ा ग़ज़ब होता है।

शुद्ध हवा और बादल का मिलना ज़रूरी है,
जिसके लिये हमारी बिगड़ी आदतों का बदलना ज़रूरी है,
अपनाओ जूट, कपड़ा, काग़ज़ इत्यादि,
प्लास्टिक उपयोग की क्या मजबूरी है।

धरती का तापमान बढ़ रहा है,
साल दर साल पारा ऊपर चढ़ रहा है,
जाड़े में गर्मी, गर्मी में बरसात,
हो चला है आमबात,
यही तो है ग्लोबल वार्मिंग की सौग़ात।

हरियाली का दामन छूट रहा है,
वातावरण घुट रहा है,
ज़रूरत है अभी जागें,
आज ही प्रदूषण वाली आदतें त्यागें,
वरना देर हो जायेगी,
आपके बच्चों की ज़िंदगी अंधेर हो जायेगी।

-अनिल अंकित

जलवायु परिवर्तन और ग्रामीण संसाधन प्रबंधन

डा. जयशंकर

जलवायु किसी सुविस्तृत इलाके के दीर्घ समय से बने रहने वाले औसत मौसम को कहते हैं। मौसम जहाँ कुछ दिनों या घंटों मे बदल सकता है वहीं जलवायु बदलने में सैकड़ों हजारों साल का समय लगता है। उदाहरण के लिए भारत की जलवायु यूरोपीय देशों की तुलना में अलग है। यूरोपीय देशों में जहाँ भयानक सर्दी बनी रहती है वहीं पर उन देशों का तापमान औसत तापमान से भी सदैव कम रहता है। अक्सर बर्फबारी होना, भयंकर सर्दी पडना वहाँ के जलवायु का स्वभाव है। वहीं पर दक्षिण एशियाई देशों, अफ्रीकी देशों में न तो सर्वत्र बर्फबारी होती है न ही कडाके की ठण्ड होती है। इन क्षेत्रों का मौसम अक्सर सम रहता है। इनमें न ही ज्यादा ठंड न ही ज्यादा गर्मी रहती है।

हमारी जलवायु मे पिछले कुछ सदियों में धीरे धीरे बदलाव आता रहा है। अर्थात सैकड़ों साल से जो एक औसत मौसम बना हुआ था वह अब परिवर्तित हो रहा है। जैसे भारत मे हमारे पास तीन प्रमुख मौसम -

सर्दी, गर्मी, और बारिश हैं और चार ऋतुएं होती हैं। इसी तरह यूरोप मे चार मौसम - वसंत, गर्मी, पतझड़ और शीत होते हैं। इन मौसमों और ऋतुओं का अपना समय एवं उनकी खास विशेषताएं होती हैं। जलवायु किसी राष्ट्र विशेष के रहन- सहन, खानपान, कृषि तथा अर्थव्यवस्था आदि के निर्धारण मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

पिछले कुछ दशकों में हमने देखा है कि बारिस का ढंग बदल रहा है, गर्मी का मौसम बहुत दीर्घ होता जा रहा है और सर्दी का मौसम दिन पर दिन छोटा होता जा रहा है। इन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ये बदलाव केवल एक भूभाग मे नहीं हो रहा है अपितु सम्पूर्ण विश्व मे हो रहा है। इन्हीं सब घटनाओं और मौसम मे आ रहे बदलावों को ही जलवायु परिवर्तन कहते हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि औसत तापमान, बारिस, बर्फबारी, सर्दी - गर्मी आदि मौसमों के विभिन्न आयामों में होने वाले परिवर्तन को ही जलवायु परिवर्तन कहते हैं। वर्त्तमान मे भारत सहित संपूर्ण विश्व जलवायु परिवर्तन की समस्या से जूझ रहा है। पर्यावरण मे अनेक परिवर्तन हो रहें हैं यथा तापमान मे बेतहाशा बढोत्तरी, वर्षा में कमी, अतिवृष्टि, हवाओं की दिशा में परिवर्तन आदि के दुष्प्रभाव सर्वत्र सुस्पष्ट दृष्टिगोचर हो रहें हैं। जलवायु सामान्यतः स्थिर रहती है, परन्तु वर्तमान में स्थानिक एवं वैश्विक जलवायु मे मानवीय तथा प्राकृतिक कारणों से परिवर्तन देखने को मिल रहा है। जलवायु मे दिखाई देने वाले ये परिवर्तन लम्बे समय की विभिन्न मानवीय गतिविधियों तथा प्रकृति में हो रहे बदलावों के ही दुष्परिणाम हैं।

जलवायु परिवर्तन पर अन्तर सरकारी पैनल (आई पी सी सी) के अनुसार वीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में उत्तरी गोलार्द्ध का औसत तापमान विगत पांच सौ सालों की तुलना में अधिक था। हिममंडल लागातार

सिकुड़ रहा है। पिछले दशक में अंटार्कटिका मे बर्फ पिघलने की दर तीन गुना हो गई है। विगत शताब्दी में वैश्विक समुद्र के स्तर में लगभग आठ इंच की बृद्धि देखी गई है। महासागरों का अम्लीकरण भी इसकी पुष्टि करता है। वस्तुतः महासागरों की उपरी परत द्वारा अवशोषित ण्ध्2 अर्थात कार्बनडाईआक्साईड की मात्रा में प्रति वर्ष दो बिलियन टन की बढोत्तरी हो रही है। अपने देश भारत का तापमान विभिन्न गतिविधियों के कारण वर्ष 1900 से वर्तमान तक लगभग दो डिग्री सेल्सियस तक बढ चुका है।

जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक एवं मानवीय दोनों कारणों से हो रहा है जिसमें मानवीय कारकों का विशेष योगदान है। मानवीय कारकों मे मानवीय गतिविधियों को देखा जा सकता है। औद्योगिकरण के लिए कोयले और पेट्रोलियम पदार्थों अर्थात फासिल फ्यूएल्स के अंधाधुंध उपयोग के कारण कार्बन डाई आक्साईड का बेहिसाब उत्सर्जन हो रहा है। ग्रीन हाउस गैसों-यथा कार्बनडाईआक्साईड, मीथेन, नाईट्रस आक्साईड, सल्फर डाई आक्साईड आदि के अधिकाधिक उत्सर्जन से पृथ्वी का औसत तापमान बढ रहा है। भूमि उपयोग में परिवर्तन - यथा रिहायशी इलाकों का बढना, कांक्रीट की गगनचुंबी इमारतों मे बृद्धि, फैक्ट्रियों का बढना भी इसके लिए उत्तरदायी हैं। इससे सतह के एल्बीडों मे बहुत बृद्धि हुई है। वनों की अंधाधुंध कटाई, पशुपालन में बृद्धि, कृषि क्षेत्र में बृद्धि एवं कृषि में रसायनिक उर्बरकों यथा यूरिया, एमोनियम सल्फेट, डाई अमोनियम फास्फेट, जिंक सल्फेट, सुपर फास्फेट, पोटाश, अमोनियम पालीफास्फेट, अमोनियम डाइहाइड्रोजन फास्फेट, इनके ज्यादा से ज्यादा प्रयोग से भी जलवायु मे परिवर्तन हो रहा है। उपरोक्त गैसों के उत्सर्जन से वातावरण की सतह पर गैसों की परत बन जाती है जिसके कारण सूर्य से निकलने वाली गर्मी (उष्मा) अवशोषित नहीं हो पाती है। इसके चलते तापमान में दिनोंदिन बृद्धि होती रहती है। कृषि, उद्योग आदि के लिए जल के बेहिसाब दोहन से भी जलवायु में परिवर्तन हो रहा है। प्राकृतिक कारणों में सौर विकरण में बदलाव, टेक्टोनिक संचलन, ज्वालामुखी विस्फोट आदि भी जलवायु परिवर्तन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

वस्तुतः जलवायु परिवर्तन का प्रमुख कारण भूमण्डलीय उष्मन है जिसके लिए प्रमुख रुप से ग्रीन हाउस गैसें (GHGS) जिम्मेदार हैं। भयंकर सूखा, भीषण आग - पानी, अतिवृष्टि, न्यून वृष्टि खासकर पेयजल की कमी, समुद्र के जलस्तर मे बृद्धि, बाढ, ध्रुवीय बर्फ का तीव्र गति से पिघलना, विनाशकारी तूफान, घटती जैव विविधता इसके ज्वलंत प्रमाण हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार जलवायु परिवर्तन के कारण मानव के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड रहा है। रोगों के जीवाणुओं में बढोत्तरी भी इसी का प्रतिफल है।श्वसन रोगों, हृदय रोगों, चर्म रोगों की बढोत्तरी में भी जलवायु परिवर्तन महत्वपूर्ण कारक सिद्ध हो रहा है।जलवायु परिवर्तन का परिणाम विश्व के मानसूनी क्षेत्रों पर भी तीव्रता के साथ दिखाई दे रहा है। तापमान बढने के कारण हिमालय श्रृंखला के ऊपर मौजूद हिम खण्डों में तेजी से पिघलाव हो रहा है। केदारनाथ धाम, हिमाचल, उत्तराखंड एवं सिक्किम की त्रासदी इसी के भयंकर परिणाम हैं। जलवायु परिवर्तन के कारण गर्म लहरों (Heat Waves) की तीव्रता ने न केवल पशुओं के रोगों में बृद्धि की है अपितु उनके प्रजनन क्षमता तथा दुग्ध उत्पादन पर भी नकारात्मक प्रभाव डाला है।

खाद्य एवं कृषि संगठन (FAO) के अनुसार अकेले भारत को वर्ष 2015 तक लगभग 125 मिलियन टन खाद्यान्न उत्पादन का नुकसान हुआ है। एक अनुमान के अनुसार वर्ष 2100 तक भारतीय ग्रीष्म मानसून की तीव्रता में दस फीसदी की बृद्धि हो सकती है। भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान (IARI) के अनुसार प्रति एक डिग्री सेल्सियस तापमान बढने पर गेंहू के उत्पादन में चार से पांच मिलियन टन की कमी होती है। अत्यधिक गर्मी के कारण सिंधु गंगा के मैदानी क्षेत्रों में होने वाले गेंहू की उपज में 51% की कमी आ सकती है। यही नहीं वायुमंडल में Co2 की सांद्रता बढने से गेंहू, चावल, सोयाबीन जैसी अधिकांश फसलों में प्रोटीन एवं अन्य आवश्यक तत्वों की कमी देखी गई है।

भारत अर्थात हमारा देश कृषि प्रधान गांवों का देश है। यहां की 60% आबादी कृषि उत्पादन एवं उससे जुडे अर्थ तान्त्रिकी पर निर्भर है।भारत में अधिकांश कृषि कार्य मानसूनी वर्षा पर निर्भर है। कृषि कार्य, कृषि से जुडे संबंधित उत्पाद और उससे जुडे विभिन्न व्यवसाय यहां की अर्थव्यवस्था की रीढ हैं। यहाँ जीवन की निर्भरता और जीवनयापन अर्थात भरण - पोषण कृषि एवं उससे जुडे व्यवसाय वन संसाधनों तथा उनसे होने वाली

आय पर अधिकतर आश्रित हैं। इसलिए विश्व के अन्य देशों की तुलना भारतीय जीवन में जलवायु और उसकी वर्तमान स्थिति तथा बदलती हुई परिस्थिति ज्यादा मायने रखती है। ग्रामीण परिवार स्थानीय जल आपूर्ति और कृषि संवेदनशील वर्षा पर आधारित हैं जिसमें मानसून की अनिश्चितता सदैव बनी रहती है। कृषि योग्य खेती, पशुपालन, ईंधन की लकड़ी (जलावन), जंगलो में, पहाड़ो पर होने वाली जडी-बूटियों का उत्पादन, वनों के माध्यम से विभिन्न कार्यों में उपयोग होने वाली बेशकीमती काष्ठों की उपलब्धता सब कुछ संवेदनशील मानसून एवं जलवायु की परिस्थितिकी पर निर्भर हैं। दिनों दिन मौसम में हो रहे बदलावों और जलवायु परिवर्तन के कारण ग्रामीण परिवारों के लिए जीवनयापन हेतु उपलब्ध संसाधन जैसे कृषि योग्य क्षेत्र, प्राकृतिक संसाधन यथा ईंधन के उपयोग में आनेवाली लकड़ी, विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उपलब्ध सरकंडे , बाँस, जडी बूटियां, विभिन्न कार्यों हेतु बेशकीमती एवं उपयोगी काष्ठ सबकुछ आने वाले समय में कम हो सकते हैं। मत्स्य उत्पादन, अन्न उत्पादन, दुग्ध उत्पादन आदि सब पर जलवायु परिवर्तन का नकारात्मक असर दिखाई दे रहा है।

अतिवृष्टि, अल्पवृष्टि, बाढ, सूखा उर्बरा भूमि का मरूस्थलीकरण होना, उत्पादन औसत का घटना सब कुछ भारतीय जीवन एवं अर्थव्यवस्था को प्रभावित कर रहें हैं।जहाँ शुष्क क्षेत्रों में मिट्टी में लवणता की मात्रा में बृद्धि फसलों की उत्पादकता कम कर देती है वहीं पर कृषि योग्य जमीनों के ऊसरीकरण, बंजरपन के चलते साथ ही आबादी में बेतहाशा बृद्धि, हरे भरे जीवित,वनों की अकूत कटाई, जनसंख्या मे प्रबल बढोत्तरी से उत्पन्न बेरोजगारी के कारण ग्रामीणों का काम की तलाश में बडे छोटे शहरों में पलायन के लिए मजबूर होना पड रहा है।

जलवायु परिवर्तन के कारण विभिन्न क्षेत्रों पर पड रहे भिन्न भिन्न कुप्रभावों को कम करने के लिए सरकार के साथ साथ सामाजिक संस्थाओं को भी समय और आवश्यकता के अनुसार जागरूक रहने की अति आवश्यकता

है? जलवायु परिवर्तन के कारण मौसम, मानसून में हो रहे बदलावों, कृषि, पशुपालन उनके माध्यम से होने वाले विभिन्न उत्पादों, मत्स्य पालन, हस्त उत्पाद व्यवसायों, वनोत्पादों पर निर्भर विभिन्न व्यवसायों, उद्योगों की वर्तमान परिस्थिति के अनुसार समीक्षा करते हुए नई नीतियों और कौशलों का विकास करना अनिवार्य हो गया है। साथ ही बदलती हुई परिस्थितिकी के अनुसार समीक्षा करते हुए आम जन को गांव से शहरों तक परिवर्तित जलवायु के अनुसार रहन - सहन,जीवनशैली को अपनाने के लिए प्रेरित तथा प्रशिक्षित करने की महती आवश्यकता है। जहाँ 2030 तक 2.5- 3 बिलियन टन Co_2 के बराबर कार्बन सिंक सृजित करना आवश्यक है वहीं पर पौधरोपण, हरित कौशल विकास कार्यक्रम, जैविक कृषि को प्रोत्साहित करना अनिवार्यता बन गई है। भूगर्भ जल का कम से कम दोहन, पानी की कम खपत वाली फसलों के उत्पादन, वनोत्पादों जैसे काष्ठ, ईंधन, वनों, हरियाली को बढावा देने, पृथ्वी एवं उसके संसाधनों के संरक्षण को व्यवहार में लाने के लिए आमजन को अभिप्रेरित करने हेतु नीतियों के निर्माण के साथ साथ तीव्र गति से प्रभावशाली ढंग से अभियान चलाने और प्रोत्साहित करने की जरूरत है। नवीकरणीय ऊर्जा, सौर ऊर्जा के अधिकाधिक उपयोग के लिए संबंधित नीतियों के लागूकरण तथा इनके उपयोग के लिए विभिन्न प्रोत्साहन योजनाओं को जन- जन तक पहुंचाने का भरपूर प्रयास आवश्यक है। ग्रामीण संसाधनों के बेहतर प्रबंधन एवं उनके समुचित उपयोग हेतु सरकार और व्यवसायिक घरानों, बडी बडी औद्योगिक कम्पनियों को आगे बढचढकर निवेश करने की आवश्यकता है। जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभावों को कम करने के लिए अनुसंधान तथा विकास को बढावा देने पर ज्यादा फोकस करना वर्तमान में अत्यंत जरूरी है। गांव गांव, शहर शहर तक आमजन को आने वाली प्राकृतिक आपदाओं, बेढंग मौसम की पूर्व मे जानकरी देने के लिए सूचनातंत्र को अत्याधुनिक तथा मजबूत करने के लिए सरकार को अत्यधिक प्रयास करने की महती आवश्यकता है। पूर्व अनुमानित चेतावनी प्रणालियों के विकास एवं उनके सही कार्यान्वयन से जहाँ पर देश के लोगों के अमूल्य जीवन और संपत्ति को बचाया जा सकता है वहीं पर देश के चहुँमुखी विकास की गति को भी स्थायित्व मिलेगा।

ईमेल-jaishankarrai 1962@gmail.com

मोबाइल - 6394192621

आवास – 6/120 विनीत खण्ड गोमती नगर, लखनऊ उ. प्र -226010

जंगल, जल और जीवन पर्यावरण संरक्षण की आवश्यकता

डॉ. पंकज कुमार ओझा

जंगल, जल, और जीवन एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। ये तीनों तत्व न केवल प्रकृति के आधार हैं, बल्कि मानव सभ्यता के अस्तित्व और समृद्धि का भी मूल हैं। जंगल हमें ऑक्सीजन, जैव-विविधता, और जलवायु संतुलन प्रदान करते हैं; जल जीवन का आधार है, और जीवन इन दोनों पर निर्भर करता है। हालांकि, बढ़ते शहरीकरण, औद्योगीकरण, और अनियंत्रित संसाधन दोहन ने इन तत्वों को खतरे में डाल दिया है। विश्व संसाधन संस्थान (WRI) के अनुसार, वैश्विक वन क्षेत्र पिछले 30 वर्षों में 178 मिलियन हेक्टेयर कम हो चुका है, जो भारत के कुल क्षेत्रफल का लगभग आधा है (WRI, 2024)। भारत में भी पर्यावरणीय संकट गहरा रहा है। यह लेख जंगल, जल, और जीवन के संरक्षण की आवश्यकता, वर्तमान चुनौतियों, और समसामयिक प्रयासों पर प्रकाश डालता है, जिसमें वास्तविक डेटा और समाधान शामिल हैं।

पर्यावरणीय संकटः वास्तविकता और आंकड़े

1. जंगलः हरे फेफड़ों का संकट

जंगल पृथ्वी के फेफड़े हैं, जो कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं और ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। भारतीय वन सर्वेक्षण (FSI) की 2023 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत का वन क्षेत्र कुल भौगोलिक क्षेत्र का 24.62% है, लेकिन इसमें से केवल 12% घने जंगल हैं। पिछले दो दशकों में, खनन, शहरीकरण, और अवैध कटाई के कारण भारत ने 1.5 मिलियन हेक्टेयर वन क्षेत्र खो दिया है (FSI, 2023)। इसके परिणामस्वरूप, जैव-विविधता पर खतरा बढ़ा है, और 25% से अधिक प्रजातियां विलुप्ति के कगार पर हैं (IUCN, 2023)। उदाहरण के लिए, पश्चिमी घाट के वर्षावन, जो विश्व की जैव-विविधता हॉटस्पॉट हैं, तेजी से सिकुड़ रहे हैं।

2. जलः घटता जीवन स्रोत

जल जीवन का आधार है, लेकिन भारत में जल संकट गहराता जा रहा है। नीति आयोग की 2018 की रिपोर्ट में चेतावनी दी गई थी कि 2020 तक भारत के 21 प्रमुख शहरों में भूजल स्तर शून्य हो सकता है। हाल के आंकड़ों के अनुसार, भारत की 60% नदियां और झीलें प्रदूषण और अति-दोहन के

कारण खतरे में हैं (CPCB, 2024)। गंगा नदी, जो 40% भारतीय आबादी को पानी प्रदान करती है, कई स्थानों पर इतनी प्रदूषित है कि वह पीने योग्य नहीं रही। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, भारत में जलजनित रोगों के कारण प्रतिवर्ष 400,000 लोग प्रभावित होते हैं (WHO, 2023)।

3. जीवनः मानव और प्रकृति का संतुलन

जंगल और जल के बिना जीवन असंभव है। जलवायु परिवर्तन के कारण बढ़ते तापमान और अनियमित मानसून ने भारत में कृषि, आजीविका, और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (UNEP) की 2023 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 2022 में अत्यधिक गर्मी की लहरों के कारण 24,000 से अधिक लोग प्रभावित हुए। इसके अलावा, वायु प्रदूषण, जो जंगलों की कमी और औद्योगिक उत्सर्जन से बढ़ता है, भारत में प्रतिवर्ष 1.6 मिलियन लोगों की मृत्यु का कारण बन रहा है (विश्व बैंक, 2022)।

पर्यावरण संरक्षण की आवश्यकता

जंगल, जल, और जीवन का संरक्षण केवल पर्यावरणीय मुद्दा नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक, और नैतिक जिम्मेदारी है। निम्नलिखित कारण इसे अनिवार्य बनाते हैं:

जलवायु संतुलनः जंगल कार्बन सिंक के रूप में कार्य करते हैं। भारत के जंगलों ने 2022 में 2.5 बिलियन टन कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित किया (FSI, 2023)।

जल संसाधन संरक्षणः जंगल जल चक्र को बनाए रखते हैं, जो वर्षा और भूजल पुनर्भरण के लिए आवश्यक है।

जैव-विविधताः भारत में 59,000 से अधिक प्रजातियां हैं, जिनमें से कई औषधीय और पारिस्थितिक महत्व की हैं (IUCN, 2023)।

आर्थिक लाभः पर्यावरणीय संरक्षण से पर्यटन, कृषि, और नवीकरणीय ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में रोजगार के अवसर बढ़ते हैं।

समसामयिक प्रयास और पहल

भारत सरकार और गैर-सरकारी संगठन पर्यावरण संरक्षण के लिए कई कदम उठा रहे हैं:

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशनः इस मिशन ने गंगा नदी की सफाई के लिए डिजिटल मॉनिटरिंग और बायो-रेमेडिएशन तकनीकों को लागू किया है। 2024 तक, 70% सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट चालू हो चुके हैं (NMCG, 2024)।

हरित भारत मिशनः इस मिशन के तहत, भारत ने 2030 तक अतिरिक्त 2.5-3 बिलियन टन कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषण की क्षमता बढ़ाने का लक्ष्य रखा है, जिसमें वनरोपण पर जोर दिया गया है।

नवीकरणीय ऊर्जाः भारत ने 2024 तक 120 गीगावाट सौर और पवन ऊर्जा उत्पादन हासिल किया, जो जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता को कम कर रहा है (IEA, 2024)।

जागरूकता अभियानः 'Beat Plastic Pollution' जैसे अभियानों ने भारत में एकल-उपयोग प्लास्टिक पर प्रतिबंध को बढ़ावा दिया। 2022 में, भारत ने एकल-उपयोग प्लास्टिक पर पूर्ण प्रतिबंध लागू किया (MoEFCC, 2022)।

समाधान और भविष्य का रास्ता

पर्यावरण संरक्षण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता हैः

वन संरक्षण और वृक्षारोपणः सामुदायिक वन प्रबंधन और वृक्षारोपण अभियानों को बढ़ावा देना, जैसे कि 'Green Skill Development Programme'।

जल प्रबंधनः वर्षा जल संचयन और नदियों की सफाई के लिए स्थानीय समुदायों को शामिल करना।

तकनीकी नवाचारः IoT और AI का उपयोग जल और वन संसाधनों की निगरानी के लिए करना। उदाहरण के लिए, ड्रोन-आधारित वन निगरानी ने अवैध कटाई को 20% तक कम किया है (MoEFCC, 2023)।

शिक्षा और जागरूकताः स्कूलों और समुदायों में पर्यावरण शिक्षा को बढ़ावा देना, ताकि युवा पीढ़ी जिम्मेदार नागरिक बन सके।

नीतिगत उपायः सख्त पर्यावरण कानूनों का पालन और नवीकरणीय ऊर्जा में निवेश बढ़ाना।

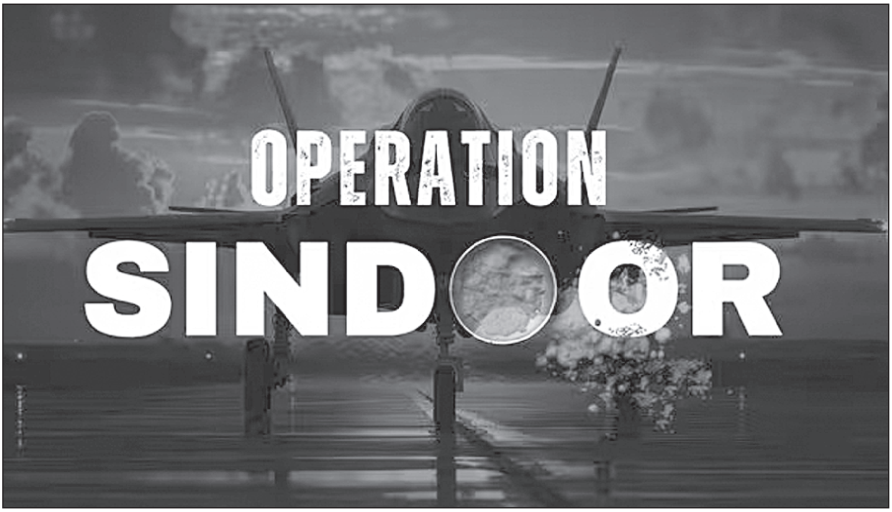
निष्कर्ष

जंगल, जल, और जीवन पृथ्वी की धड़कन हैं। इनके बिना न तो मानव सभ्यता फल-फूल सकती है और न ही प्रकृति का संतुलन बना रह सकता है। भारत जैसे विकासशील देश में, जहां आर्थिक प्रगति और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन बनाना चुनौतीपूर्ण है, समन्वित प्रयासों की आवश्यकता है। वास्तविक डेटा और समसामयिक पहलों से स्पष्ट है कि तकनीक, नीति, और सामुदायिक भागीदारी मिलकर एक हरित और सतत भविष्य बना सकते हैं। प्रत्येक नागरिक को इस दिशा में योगदान देना होगा, ताकि हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ और समृद्ध धरती छोड़ सकें।

बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, बाँदा (उ. प्र.)

ऑपरेशन सिंदूर : भारत का आतंकवाद पर करारा प्रहार और सेना की अमर गाथा

-डॉ. पंकज कुमार ओझा



भारत, एक ऐसा राष्ट्र जो शांति और सह-अस्तित्व का प्रतीक है, ने आतंकवाद के खिलाफ अपनी अटल प्रतिबद्धता को बार-बार सिद्ध किया है। ऑपरेशन सिंदूर, जो 7 मई 2025 को भारतीय सशस्त्र बलों द्वारा शुरू किया गया, इस दृढ़ संकल्प का जीवंत प्रमाण है। 22 अप्रैल 2025 को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए भीषण आतंकी हमले, जिसमें 26 निर्दोष जिंदगियां छिन गईं, ने पूरे देश को झकझोर दिया। इस दुखद घटना के जवाब में, भारतीय सेना ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से आतंकवाद के गढ़ों पर सटीक और साहसी प्रहार किया, जिसने न केवल भारत की सैन्य शक्ति को प्रदर्शित किया, बल्कि वैश्विक मंच पर आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति को पुनः स्थापित किया। यह लेख भारतीय सेना की वीरता की गाथा, आतंकवाद के खिलाफ भारत की अडिग लड़ाई, और इस ऑपरेशन के समसामयिक महत्व को रेखांकित करता है, जिसमें वास्तविक तथ्य और प्रेरणादायक उदाहरण शामिल हैं।

ऑपरेशन सिंदूर : वीरता का स्वर्णिम अध्याय

ऑपरेशन सिंदूर भारतीय सेना, नौसेना, और वायुसेना की संयुक्त शक्ति का अनुपम उदाहरण है। इस अभियान में भारतीय वायुसेना ने अत्याधुनिक राफेल जेट्स और ड्रोन का उपयोग कर आतंकी संगठनों के ठिकानों को ध्वस्त किया। जैश-ए-मोहम्मद और लश्कर-ए-ताइबा जैसे संगठनों के गढ़ों को चंद मिनटों में नेस्तनाबूद कर दिया गया। यह ऑपरेशन न केवल सैन्य दक्षता का प्रतीक था, बल्कि भारत की तकनीकी श्रेष्ठता और रणनीतिक परिपक्वता का भी परचम लहराया।

भारतीय सेना का यह साहसिक कदम देश के 140 करोड़ नागरिकों के लिए गर्व का क्षण था। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने इसे 'आतंकवाद के खिलाफ भारत की नई परिभाषा' बताया, जबकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, 'हमारी सेना ने सिद्ध किया कि भारत आतंकवाद को कभी बर्दाश्त नहीं करेगा।' यह ऑपरेशन केवल एक सैन्य कार्रवाई नहीं, बल्कि भारत की एकजुटता और आत्मसम्मान का प्रतीक है।

भारतीय सेनाः देश का गौरव

भारतीय सेना का साहस और समर्पण विश्व में बेमिसाल है। ऑपरेशन सिंदूर में हमारे वीर जवानों ने न केवल अपनी तकनीकी कुशलता दिखाई, बल्कि अपने प्राणों की बाजी लगाकर देश की सुरक्षा सुनिश्चित की। बिना किसी नुकसान के आतंकी ठिकानों को नष्ट करना उनकी प्रशिक्षण और अनुशासन की मिसाल है। भारतीय वायुसेना ने रडार ब्लैकआउट और अत्याधुनिक हथियारों का उपयोग कर दुश्मन की रक्षा प्रणालियों को निष्क्रिय किया, जो उनकी तकनीकी श्रेष्ठता को दर्शाता है।

देशभर में इस अभियान ने उत्साह की लहर दौड़ा दी। उत्तर प्रदेश से लेकर तमिलनाडु तक, नागरिकों ने सड़कों पर उतरकर 'भारत माता की जय' के नारे लगाए। क्रिकेट दिग्गज सचिन तेंदुलकर ने इसे 'भारत की एकता और शक्ति का प्रतीक' बताया, तो बॉक्सर विजेंद्र सिंह ने कहा, 'हमारी सेना हमारा गर्व है।' यह केवल एक ऑपरेशन नहीं, बल्कि हर भारतीय के दिल में देशभक्ति की ज्वाला प्रज्वलित करने वाला क्षण था।

भारत सरकार : आतंकवाद के खिलाफ अडिग संकल्प

भारत सरकार ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से विश्व को स्पष्ट संदेश दिया कि आतंकवाद के खिलाफ हमारी नीति जीरो टॉलरेंस की है। पहलगाम हमले के बाद, सरकार ने त्वरित और निर्णायक कार्रवाई की, जिसने न केवल आतंकियों को सबक

सिखाया, बल्कि उनके प्रायोजकों को भी चेतावनी दी। प्रधानमंत्री मोदी का कथन, 'आतंकवाद के खिलाफ भारत की कार्रवाई अनमोल और अटल होगी,' देश की दृढ़ नीति को रेखांकित करता है।

सरकार ने कूटनीतिक मोर्चे पर भी अपनी ताकत दिखाई। वैश्विक मंचों पर भारत ने आतंकवाद के खिलाफ एकजुटता का आह्वान किया, जिसे अमेरिका, ब्रिटेन, और सऊदी अरब जैसे देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। यह भारत की बढ़ती वैश्विक साख का प्रमाण है। सरकार ने कश्मीर में सामाजिक सद्भाव बनाए रखने के लिए भी कदम उठाए, ताकि आतंकवाद का जवाब एकता के साथ दिया जाए।

आतंकवाद का विरोध : एक राष्ट्रीय संकल्प

आतंकवाद मानवता का शत्रु है, जो शांति और विकास को नष्ट करता है। भारत ने बार-बार सिद्ध किया है कि वह इस बुराई के सामने कभी नहीं झुकेगा। ऑपरेशन सिंदूर ने यह स्पष्ट किया कि भारत अब आतंकवाद को न केवल अपने क्षेत्र में, बल्कि उसके स्रोतों पर भी कुचल देगा। यह अभियान हर भारतीय के लिए एक प्रेरणा है कि हमें आतंकवाद के खिलाफ एकजुट रहना होगा। चाहे वह सीमा पर तैनात जवान हो या सड़क पर चलने वाला आम नागरिक, हम सभी का कर्तव्य है कि इस लड़ाई में देश का साथ दें।

समसामयिक प्रभाव और भविष्य का रास्ता

ऑपरेशन सिंदूर ने भारत को आतंकवाद के खिलाफ वैश्विक लड़ाई का नेतृत्व करने वाला देश बनाया है। इसने कश्मीर मुद्दे को आतंकवाद के खिलाफ एक व्यापक संघर्ष के रूप में पुनः परिभाषित किया। हालांकि, चुनौतियां अभी भी बाकी हैं। कश्मीर में सामाजिक तनाव को कम करने और आतंकी गतिविधियों पर निगरानी बढ़ाने की आवश्यकता है। सरकार और सेना को चाहिए किः

आतंकी हमलों की जांच को और तेज करें।

ड्रोन और सैटेलाइट जैसी तकनीकों को और सुदृढ़ करें।

सामुदायिक कार्यक्रमों के माध्यम से युवाओं को आतंकवाद के खिलाफ जागरूक करें।

निष्कर्ष

ऑपरेशन सिंदूर भारतीय सेना की वीरता और सरकार की दृढ़ इच्छाशक्ति का एक स्वर्णिम अध्याय है। यह अभियान हर भारतीय के लिए गर्व और प्रेरणा का स्रोत है। हमारी सेना ने सिद्ध किया कि भारत का साहस और एकता आतंकवाद के हर रूप को परास्त कर सकती है। जैसा कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा, 'ऑपरेशन सिंदूर भारत की आत्मा का प्रतीक है–अडिग, अटल, और अजेय।' आइए, हम सब मिलकर अपनी सेना और सरकार के साथ कंधे से कंधा मिलाकर आतंकवाद के खिलाफ इस लड़ाई को और मजबूत करें। भारत माता की जय!

बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, बाँदा (उ. प्र.)

तय करने हैं अभी और भी मुक़ाम

डॉ. प्रभात कुमार
जनसंपर्क अधिकारी
टीएचडीसी खुर्जा

हाल ही में आईएमएफ ने भारत को दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था घोषित किया है। जापान को पीछे छोड़ते हुए भारत (डॉलर 4.187 ट्रिलियन) अब दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। भारत की अर्थव्यवस्था का आकार चार ट्रिलियन डॉलर से ज्यादा का हो चुका है। अगर अर्थव्यवस्था के आकार को देखा जाए तो अब अमेरिका (डॉलर 30.5 ट्रिलियन), चीन (डॉलर 19.23 ट्रिलियन) और जर्मनी (डॉलर 4.7 ट्रिलियन) ही भारत से बड़े हैं। इस बात की पूरी संभावना है कि वर्ष 2027 तक भारत जर्मनी को पछाड़कर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा। आइएमएफ की ओर से अप्रैल में जारी वर्ल्ड इकोनॉमिक आउटलुक के अनुसार, 2030 तक भारतीय आर्थिकी का आकार 6.77 ट्रिलियन डॉलर का हो जाएगा।

हाल ही में छपी World Bank Poverty Report 2025 के अनुसार पिछले एक दशक में, भारत ने गरीबी को भी काफी हद तक कम किया है। भारत ने 2011-12 से 2022-23 के बीच अत्यंत गरीबी (Extreme Poverty) यानी प्रतिदिन 2.15 डॉलर से कम पर जीवन यापन करने वाले 17.1 करोड़ लोगों को गरीबी से बाहर निकालने में सफलता हासिल की है। जहां 2011-12 में अत्यंत गरीबी की दर 16.2% थी, वह 2022-23 में घटकर 2.3% रह गई। ये आंकड़े भारत की तेज आर्थिक प्रगति की अत्यंत ही सुखद तस्वीर प्रस्तुत करते हैं।

आज एप्पल, माइक्रो सॉफ़्ट, गूगल, टेस्ला जैसी दिग्गज कंपनियां जहां एक ओर भारत में अपना कारोबार फैला रही हैं वहीं भारतीय स्टार्ट-अप एवं कंपनियां भी तेजी से अपना ग्लोबल प्रसार कर रहे हैं। रिलायंस, अडानी, एयरटेल, टाटा, विप्रो, महिंद्रा, वेदांता जैसे अनेक भारतीय उद्योग समूह दुनिया भर में अपने व्यापार को फैला रहे हैं।

इस अवसर पर मशहूर उद्योगपति आनंद महिंद्रा ने अपने ट्वीट में कहा कि भारत का चौथे स्थान पर पहुंचना करोड़ों भारतीयों की मेहनत, हुनर और हिम्मत का नतीजा है, लेकिन जश्न के साथ यह भी जरूरी है कि हम सिर्फ कुल जीडीपी में नहीं, बल्कि प्रति व्यक्ति आय में भी आगे बढ़ें एवं गवर्नेंस, इंफ्रास्ट्रक्चर, मैन्युफैक्चरिंग, शिक्षा और कैपिटल एक्सेस जैसे क्षेत्रों में लगातार आर्थिक सुधार करते रहें।

यह बात बिल्कुल तर्कसंगत जान पड़ती है। भारतीय अर्थव्यवस्था ने रफ़्तार तो पकड़ी है लेकिन कुछ चुनौतियां अभी भी हमारे सामने मौजूद हैं। मसलन, देश में प्रति व्यक्ति की आय को बढ़ाना बेहद जरूरी है। वर्तमान समय में भारत में प्रति वर्ष प्रति व्यक्ति की आय केवल डॉलर 2,880 है जो की चीन (डॉलर 13300) और अमेरिका (डॉलर 65000) की तुलना में काफी कम है। जब तक प्रति व्यक्ति की आय नहीं बढ़ेगी तब तक उनके जीवन स्तर में कोई खास सुधार देखने को नहीं मिलेगा।

इसके साथ ही आर्थिक असमानता को दूर करना भी अत्यंत आवश्यक है। ऑक्सफैम रिपोर्ट - सर्वाइवल ऑफ द रिचेस्टः द इंडिया स्टोरी के अनुसार, भारत के सबसे अमीर 1% लोगों के पास कुल संपत्ति का 40% से अधिक हिस्सा है, जबकि निचले 50% लोगों के पास केवल 3% संपत्ति है। अर्थव्यवस्था के सामने बेरोजगारी एक विकराल संकट बनी हुई है। इसी वर्ष राजस्थान में चपरासी के 53,749 पदों की नौकरी के लिए 24.76 लाख से अधिक लोगों ने आवेदन किया। हर एक पद के लिए औसतन 46 उम्मीदवारों ने आवेदन किया और इन आवेदकों में पीएचडी, एमबीए, कानून स्नातक के साथ-साथ सिविल सेवा की तैयारी कर रहे युवा भी शामिल रहे। इस घटना से भारत में बेरोजगारी के आलम को समझा जा सकता है।

Artificial Intelligence (AI) के इस दौर में जब लाखों नौकरियों के खत्म होने के कयास लगाए जा रहे हैं ऐसे में नए अवसरों का सृजन और युवाओं को रोजगार देना एक बहुत बड़ी चुनौती है। भारत में दुनिया की सर्वाधिक आबादी निवास करती है और उनके जीवन स्तर को ऊंचा उठाने के लिए हमें योजनाबद्ध तरीके से शहरों का पुनर्निर्माण करना होगा। भारत में विकसित देशों जैसी आधारभूत संरचना का निर्माण होना बहुत ही जरूरी है। अभी भारत के अधिकांश शहरों एवं गाँवों में जल निकासी एवं कचरा प्रबंधन प्रणाली नहीं है। देश में नदियां, जल स्रोत, वायुमंडल, भूमि आदि प्रदूषण से बुरी तरह प्रभावित हैं।

भारतीय शहरों में पार्क एवं ग्रीन स्पेस में वृद्धि करना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही स्वास्थ्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक सुधार करना होगा। सरकारी स्कूल हो या अस्पताल उनकी स्थिति को और बेहतर करना होगा। क्यूंकि जब तक देश के आम आदमी के जीवन का स्तर ऊपर नहीं उठेगा तब तक सिर्फ आंकड़ों की बाज़ीगरी से खुश होने से कोई लाभ नहीं। ●

परफैक्शनिस्ट

डॉ. यशोधरा भटनागर

'बस बहुत हो गया।अब मैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकता। मैम परफेक्शनिस्ट!'

'रवि!रवि!'राशि कुछ समझती-कहती तमतमाते हुए रवि बाहर निकलगया।

अंदर से पूरी तरह टूटी हुई वह सोफे पर बैठ गई। पिछले पंद्रह दिनों से रवि का रवैया बहुत ही अजीब सा लग रहा है। लेकिन पिछले पंद्रह दिनों में रवि के इस व्यवहार को लेकर क्या उसने खुद से

कभी प्रश्न किया या अब उसे देखने, समझने और महसूस करने का समय मिला है? घर-ऑफिस,ऑफिस-घर दौड़ते-भागते संभालते जिंदगी के पैंतीस सालगुजर गए।

घर हो या ऑफिस दोनों जगह हर काम परफेक्शन के साथ करना उसका स्वभाव में था।मजालहै कि कभी उसका घर अस्त-व्यस्त पड़ा हो या ऑफिस में कोई काम पैंडिंग रहा हो। अपने फ्रेंड सर्कलमें उसकी छवि मैम परफेक्शनिस्ट के रूप में ही है। यहाँ तो ठीक है महीने पंद्रह दिनों के लिए जब भारत जाती तो अम्मा भी उसे देख निहालहो जातीं। मोहल्ले भर में उसके रूप-गुण का बखान करती-'हमारी राशि भले विदेश में रहे है पर घर-गृहस्थी भी खूब अच्छे से संभाले है सब काम खुद ही करे है और यहाँ आजकलकी लड़की -बहुअन को देखो घर के काम करने में तो इनकी हेठी हो जात है।'

वह सुनकर बस मुस्कुरा देती।सच में अपने घर को चमकाने में वह कोई कसर नहीं छोड़ती।सुबह पाँच बजे उठकर सबके लिए नाश्ता-खाना, लंचबॉक्स तैयार कर के किचन समेट खुद भागती-दौड़ती सात चालीस की मैट्रो पकड़ती। कभी बैठने को सीट मिलजाती तो बैग में रखा सैंडविच निकालकर जल्दी-जल्दी निगलपानी गटक लेती। वैसे प्राइवेसी के नाम पर इस देश में किसी को किसी की परवाह नहीं होती कि सामने वाला क्या कर रहा है। यहाँ के लोगों की यह बात उसे कभी-कभी अच्छी भी लगती है।

बस हर काम खुद ही करना होता है यह बड़ा खलता है पर अब धीरे-धीरे सब कुछ आदत में शुमार हो गया है। साफ-सफाई, बर्तन,फल-सब्जी,राशन-पानी सब कुछ कभी उसे तो कभी रवि को ही मैनेज करना होता है । बेटा आदित्य भी सैटलहोते ही अलग रहने लगा, बेटी ने भी फिरंगी से शादी करके घर बसा लिया है। बच्चों से उसे कोई गिला शिकवा नहीं।यह सब तो यहाँ का चलन ही है फिर अपने देश में कौन बच्चे माँ-बाप को छाती से चिपकाए घूम रहे हैं। हफ़्ते में दो दिन बिटिया आकर जरूर रह जाती है।

तीन बरस की नातिन निकी के साथ वह भी बच्ची बन जाती। उसके तोतले बोल तन-मन में नया उत्साह भर देते। उसे लगा कि अब उसे नौकरी को अलविदा कहने का परफेक्ट टाइम आ गया है परिवार के साथ समय गुजारा जा सकता है।यही सोच कर उसने तीन महीने पहले अपना इस्तीफा सौंप दिया था। यहाँ रिटायरमेंट जैसा कुछ नहीं होता।आप जितने बरस काम करना चाहो कर सकते हो पर अपने इस शरीर को कब तक घसीटेगी? बासठ के बाद उम्र ने चेहरे, आँखों के साथ-साथ कमर और घुटनों पर अपने दस्तखत करने शुरू कर दिए थे। न जाने कितनी उम्र बची है रवि के साथ बचे हुए दिन सुकून से बिताएगी। अभी तक तो सप्ताह के दो दिन, शनिवार और रविवार ही मिलते थे जो घर के कामों... घर की डीप क्लीनिंग, लॉन का मेंटेनेंस और बगीचे की देखभाल, लॉन्ड्री आदि में निकलजाते।

बिटिया शोमा कहती भी 'मैम परफेक्शनिस्ट! एक वीक कुछ काम छोड़ दोगी तो आसमान नहीं फट पड़ेगा। अपना और पापा का भी ध्यान रखना सीखो ममा आप।'

वह एक कान से सुनती, दूसरे से निकालदेती।शोमा मुँह बना कर अपने कमरे में सिमट जाती और वह सभी के लिए स्पेशलब्रेकफास्ट,लंच बनाने में,फिर फर्श, दीवारें और घर चमकाने मे रविवार भी निकालदेती। उसके घर का कोना-कोना चमकता रहता। घर के टॉयलेट्स भी में भी कितनी सफाई और सजावट है!वॉश बेसिन के पास कोने में रखा चीनी मिट्टी के फ्लावर वास,सलीके से रखे सफेद झक टावल, सफेद चीनी मिट्टी की ट्रे में वर्ली पेंटिंग वाले हैंड वॉश डिस्पेंसर और ब्रश होल्डर, सफेद सीट मैट्स और शॉवर एरिया के बाहर नरम मोटा सफेद कार्पेट।यूँ तो रवि घर के हर काम में उसके साथ-साथ बराबर लगे रहते पर उसकी सफाई-सफाई के सामने वो घुटने टेक देते।

कभी-कभी रवि कहते 'यार घर को घर जैसा रहने दो प्लीज़! आओ साथ बैठ कर कॉफी पीते हैं कोई पुरानी मूवी देखते हैं।'

इस पर वह चिढ़कर कहती 'मेरे पास इन सब के लिए वक्त नहीं है।''

धीरे-धीरे दोनों के बीच जरूरत भर की बातचीत रह गई।रवि को ऐसा लगने लगा था कि राशि को ये सफाई करने की मानसिक बीमारी है तभी तो गीले टॉवेलको टेबलया बेड पर रखा देख कर राशि आग बबूला हो जाती है। बच्चे भी इसी उसकी इसी सफाई की सनक के चलते अपनी मम्मी से एक निश्चित दूरी बना चुके थे।

यहाँ के चलन के अनुसार ही पंद्रह बरस की उम्र से दोनों बच्चे पढ़ाई के साथ काम करने लगे थे। दोनों थक-हार कर जब घर लौटते तो अपनी बुक्स, बैग,जूते,कपड़े सब अस्त-व्यस्त छोड़ देते।अलसुबह उनके कमरे में घुसते ही वह दोनों पर इतना खीजती कि धीरे-धीरे बच्चों ने भी उसके इस व्यवहार को चुपचाप एक्सेप्ट कर लिया।

'चलो वॉक के लिए चलते हैं।फिर पड़ोस के कॉफी पार्लर से कॉफी भी पीकर आ जाएँगे।' मैंने रवि को कहा रवि को डिनर के बाद वॉक और कैपैचीनो कॉफी बहुत पसंद है। अभी तक तो घर-ऑफिस की व्यस्तता के चलते वह कभी रवि के साथ निकलही नहीं पाती थी।

'राशि अभी नहीं।मैं थोड़ा बिज़ी हूँ।' कह रवि ने फिर लैपटॉप में आँखें गढ़ा लीं।

'रवि तुम्हें तो...।'

रवि ने प्रश्नवाचक मुद्रा से उसे देखा और बाहर विंडी वेदर का बहाना बना कर चुप हो गया।उसकी आँखों में एक गहरा मौन पसरा हुआ था।सूनी मौन आँखें!

'रवि प्लीज़ चलते हैं न। मेरा भी मन है।' उसने उसे मनाने के अंदाज में कहा तो रवि एकाएक फट पड़े।

'राशि मेरे पास इन सबके लिए टाइम नहीं

है।राइट नाऊ आय एम बिज़ी। तुम्हारे सारे काम हो गये मैम परफेक्शनिस्ट?'

'रवि! क्या हुआ तुम्हें? छोड़ो!नहीं चलते कहीं। बट प्लीज़ डोंट गेट इरिटेटेड लाइक दिस। घर में ही कॉफी बना कर पी लेते हैं।'

'राशि सालभर पहले ही से मैंने कॉफी के शौक को तिलांजलिदे दी है। हाँ तुम्हें कैसे पता होगा? तुम तो...।'

'रवि ! रवि! स्टॉप इट। मैंने अपनी पूरी लाइफ का एक-एक पलतुम्हारे घर के लिए दिया है।'

'हाँ मैं भी तो यही कह रहा हूँ। घर के लिए ही,घरवालों के लिए...।'

'रवि!' उसके दिमाग की नसें झनझना उठीं।अंदर एक झंझावात उठा और सब कुछ चारों ओर घूमता सा अनुभव हुआ कानों में रवि की आवाज़ष्ठमैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकता मैम परफेक्शनिस्ट... ओह!यह क्या हो गया?इतने बरस साथ-साथ में बिताने के बाद भी वह रवि के अंदर के बवंडर को नहीं जान पाई।

बाहर तेज हवाएँ ऊँचे-ऊँचे पेड़ों को झंझोड़े दे रही थी ! घर के खिड़की-दरवाज़े खड़खड़ा रहे थे। आज विंडी वेदर के साथ तूफानी मौसम का ऑरेंज अलर्ट था। ऐसे मौसम में रवि कहाँ निकलगया। मन जोरों से धड़कने लगा।

तेज़ हवा से घर के बाहर लगा यूकेलिप्टस बहुत भयावह अंदाज में झूम रहा था मानो किसी भी क्षण धराशायी हो जाएगा। ऐसे मौसम में अक्सर ये पेड़ टूट कर गिर जाते हैं फिर भी न जाने क्यों यहाँ लोगों ने घर के बाहर इन्हें लगाया हुआ है।रवि के मना करने पर भी उसने घर के सामने यह पेड़ लगा दिया था। तभी रवि ने हँसते हुए कहा भी था 'जानती हो इसे यहाँ के लोग 'विडो मेकर ट्री' भी बुलाते हैं।' और मैंने हँस कर टालदिया था।

लेकिन उसे आज यह सब क्यूँ याद आ रहा था?

'हे ईश्वर क्या करूँ?कहाँ जाऊँ?इस समय कहाँ गये होंगे रवि?' उसे कुछ समझ नहीं आ रहा था।

'रवि! रवि!' पुकारती हुई वह दरवाजे तक पहुँची कि धुंधलाये शीशे में से सड़क से उसके घर की ओर आती हुई एक आकृति दिखलाई दी। और अगले ही पलसामने लगा पेड़ जोरों की आवाज के साथ ज़मीन पर था। मौसम इतना खराब था कि वह चाह कर भी बाहर नहीं जा सकती थी। उसने कांपते हाथों से मोबाइलपर रवि का नंबर डायलकिया। रिंग जा रही थी लेकिन कोई जवाब नहीं। तीसरी बार में समझ में आया कि रवि का मोबाइलतो पिछले रूम में बज रहा है। कुछ देर में बारिश थमने पर हिम्मत कर बाहर निकली। दूर से कार की हेड लाइट नजदीक आती दिखी। घर के पास आकर टैक्सी रूकी।

दो कप कॉफी हाथ में लिए हुए रवि टैक्सी से उतरा।

'राशि इस आंधी-तूफान में तुम बाहर क्यों खड़ी हो?'

'ओह रवि! आय एम सॉरी।'

'नो डियर इट वाज़ माय फॉल्ट। मैंने ही ओवर रिएक्ट किया इसीलिए सोचा क्यों न गरमागरम कॉफी के साथ माफी माँग लूँ।'

और मैं रवि की बाँहों में सिमटी उसके प्यार भरे स्पर्श को महसूस कर रही थी। मौसम भी धीरे-धीरे साफ हो रहा था।

152, अलकापुरी, देवास, मध्यप्रदेश-455001 फोन नंबर -9425306554

गूंगी गुड़िया

-डॉ. रंजना जायसवाल

इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने के बाद सौरभ की शादी के लिए रिश्ते आने लगे थे। रोज ही कोई न कोई अपनी बेटी का रिश्ता लेकर चला आता घर में खुशी का माहौलथा, सब बड़े खुश थे।अनुराधा भी बहुत खुश थी,आखिर सौरभ उसका लाडला था।अनुराधा की शादी के समय उसके कंधे तक आता था,दिनभर उसके आगे-पीछे डोलता रहता था।उसका प्यारा देवर आज इतना बड़ा हो चुका था कि उसकी शादी की चर्चा भी होने लगी थी। बचपन में कितना चिढ़ाती थी वहष्ठ' तेरी दुल्हनिया तो कानी आएगी कानी एक आँख से देखेगी।' नन्हा सौरभ कितना चिढ़जाता था और वह उसको चिढ़ता देखकर खिलखिला कर हँस पड़ती।

'मैं-मैं शादी नहीं करूँगा मुझे तो सुंदर सी दुल्हनिया चाहिए, बिल्कुलआप जैसीष्ठ'

'मेरी जैसी...?'

उस दिन सौरभ की बात को सुनकर अम्मा जी कितना नाराज हुई थी,

'भगवान बचाए ऐसी दुल्हन से हर चीज का जवाब हाजिर रहता है।ऐसी पढ़ी-लिखी बहू लाने का दंड भी तो इसी जन्म में भोगना होगा।'

अनुराधा कट कर रह जाती, उसकी सिर्फ इतनी ही तो गलती थी कि वह पढ़ी-लिखी थी। चीजों को अपने अनुसार देखती और समझती थी। न जाने कितनी मौकों पर उसने अपनी बात रखने की पर जब-जब कोशिश की हर कोई उसे डांट कर चुप करा देता।

'जब तुम से राय मांगी जाए तभी तुम अपनी राय देना,अभी घर में हम सब जिंदा हैं।'

क्या थी उसकी जिंदगी सिर्फ किसी की बहू और किसी की बीवी... क्या पढ़ा-लिखा होना इतना बड़ा अपराध है। छोटी सी छोटी गलती को उसकी पढ़ाई से जोड़ दिया जाता।

'माँ ने कुछ सिखाया नहीं जीवन भर बस कागज और कलम लिए बैं‌ी रही। यह पढ़ाई-लिखाई कभी काम नहीं आती।कलेक्टर भी हो जाती तब भी घर-गृहस्थी तो देखनी ही पड़ती।माँ के साथ रहकर घर-गृहस्थी सीखी होती तो मायके की नाक यूँ न कटती।'

शायद उसके ससुरालवालों को बहू नहीं एक गूंगी गुड़िया चाहिए थी जो चुपचाप सर झुका कर उनकी बातों को सुनती और मानती रहती। एक अजीब सा डर उसके मन में घर कर गया था, वह भगवान से प्रार्थना करती थी कि सौरभ की होने वाली बीवी की उसकी जैसे हालत न हो। अभी-अभी लड़की वाले गये थे,लड़की देखने में ठीक-ठाक थी पर दहेज...अनुराधा से रहा नहीं गया आखिर...

'एक बार सौरव भैया से भी उनकी पसंद

पूछ लीजिए हो सकता हो वह किसी को पसंद करते हो। सब अपनी-अपनी चला रहे हैं पर जिंदगी जिसे काटनी है उसकी पसंद भी तो सब को समझनी चाहिए।'

अम्मा जी ने जलती हुई निग़ाहों से देखा,जब तक वो कुछ कहती तब तक प्रखर बोलपड़े।

'तुम फिर शुरू हो गई, कितनी बार कहा है घर के मामलों में चुप रहा करो,हमे तुमसे ज्यादा सौरभ के भले-बुरे की फिक्र है। तुम से किसी ने राय मांगी जो तुम चली आई हो राय देने।'

अनुराधा छटपटा कर रह गई,ऐसे कैसे चुप हो जाये।आखिर सौरभ उसका भी तो कुछ लगता है।समय बीतता रहा,रोज कोई न कोई रिश्ता लेकर आता ही रहता पर कभी दहेज ,कभी रंग-रूप तो कभी लड़की की शिक्षा-दीक्षा के नाम पर बात बन नहीं रही थी।अम्मा जी एक बार पढ़ी-लिखी बहू लाने का परिणाम देख चुकी थी अब दूसरी नहीं...

रोज-रोज मेहमानों की आवभगत से घर वाले भी अब कहीं न कहीं खीजने लगे थे। कलरात ही अनुराधा की मौसी की देवरानी का फोन आया था, उनकी बेटी भी शादी करने लायक थी।परिवार काफी सुलझा हुआ था,न-न करते-करते भी उन्होंने अनुराधा को कुहू की फोटो भेज दी थी। अनुराधा कई बार कुहू से मिलचुकी थी।

'बिटिया! तेरी छोटी बहन की तरह है,क्या तू नहीं चाहती कि तेरी बहन का घर बसे।'

क्या कहती वो...मौसी जी को मना भी कैसे करती पर

'अम्मा जी! सौरभ के लिए एक रिश्ता आया है। मेरी मौसी की देवरानी की बेटी है...'

अनुराधा ने धीरे से मोबाइलअम्मा जी की तरफ खिसका दिया

'देखने में तो लड़की सुंदर और समझदार लग रही है।'

'काफी सम्मानित परिवार है, दहेज में कार,गृहस्थी का सामान और पच्चीस लाख भी देने को तैयार है। एक बात और वो ज्यादा पढ़ी-लिखी भी नहीं है।'

'अरे इतना अच्छा रिश्ता तुमने कभी बताया क्यों नहीं, ये तो वही बात हो गई बगलमें छोरा शहर में ढिढोरा...'

पता नहीं ये भ्रम था या फिर कुछ और अनुराधा को ऐसा महसूस हुआ कि अम्मा जी इस बात से ज्यादा खुश थी कि कुहू कम पढ़ी-लिखी थी।

'सौरभ के पापा अनुराधा का देखा-भला परिवार है, बढ़िया शादी भी कर रहे हैं और क्या चाहिए हमेष्ठ कोयलकी तरह कुहूकती रहेगी दिन भर।'

तभी अनुराधा ने कहा, 'आप सभी से एक जरूरी बात कहनी है।'

'अब कौन सी जरूरी बात रह गई तुम्हारी!'

अम्मा जी ने बुरा सा मुँह बनाया

'कुहू बहुत अच्छी लड़की है मैं भी चाहती हूँ कि उसका संसार बस जाए पर वह बोलनहीं सकती। एक एक्सीडेंट में उसकी आवाज जाती रही।'

अनुराधा की बात को सुन पूरे कमरे में सन्नाटा पसर गया।अम्मा जी का चेहरा सफेद पड़ गया, प्रखर गुस्से में कमरे से बाहर चले गए। एक अजीब सा सन्नाटा पूरे कमरें में भर गया। शब्द कहीं खो से गए,पूरा घर उसे ऐसे देख रहा था कि मानो उसे खड़े-खड़े भस्म कर देगा। अनुराधा सोच रही थी बोलती हुई बहू किसी को नहीं अच्छी लगती पर गूंगी बहू भी किसी को नहीं चाहिए होती।

पता-लालबाग कॉलोनी, छोटी बसही, मिर्जापुर, उत्तर प्रदेश, पिन कोड 231001
मोबाइलन-9415479796
ranjana1mzp@gmail.com

गाँव गिराँव हिन्दी मासिक पत्रिका
पाठकों के लिए gaongiraw.in
पर भी उपलब्ध।
अन्य वेबपेज के लिए देखें
www.gaongiraw.com
www.gaongirawsports.com

मुख्तार अहमद की रचनाएँ

1. बुढ़ापे की ओर चलते जिस्म

हम बुढ़ापे की ओर चलते जिस्म
खुद़ अपनी जिंदगी की तमाम तल्खियों ,
गलतियों को भूलकर
और तुम सभी की ज़्यादतियों को भुलाकर
सिर्फ़ प्यार में रहना चाहते हैं ,जिससे
वंचित रहे हैं हम ,तुम्हारी उम्र में
व्यस्त जीवन झंझावतों और झंझटों
और पालन में
खरामाखरामा जिंदगी ऊब चुकी है रफ़्तार से
तेज़ रौशनी से चुंधियाने लगी हैं आंखे
तेज़ आवाज़ से बढ़जाती हैं ,धडकने
अर्ध शतकीय,बढ़ते शतक की ओर
वापसी संभव नहीं, और चाहते भी नही
वापसी, दखल़तुम्हारी जिंदगी में देना
हम रोकना नहीं चाहते तुम्हें ,तुम रुकना भी मत
सिर्फ़ अपनी चालधीमी कर रहे हैं हम
तुम वो सब करो जो हमने किया और
वो भी जो हम न कर पाए हासिल
जो हमने सुनानी थी रामायण, महाभारत
लिखना था संविधान ,लिख चुके सुना चुके
तुम अपने नव ग्रंथ लिखो,यथार्थ,शाश्वत
सितारों में कहीं ,आशा
जीवित भाषा व जीवन साझा
हमने नाम दिए ग्रहों उपग्रहों को,
तुम सितारे गिन लेना
नक्षत्र प्रतीक्षा में हैं और क्षितिज अपार
अभी हम सुस्ताते हुए,देखेंगे तुम्हारी रफ़्तार ।।

2. हां! जगह खाल़ी करनी होगी

हां! जगह खाल़ी करनी होगी
प्रासंगिक जन हेतू
अप्रासंगिक हो चुके लोगों को
सामाजिकता निभानी होगी
ज़िंदों के लिएं
मरना होगा ; मृत समान अनुपयोगी
रुग्ण काया रोगी
बेमाया क्षीण प्रतिछाया
विलूपन एवं विलोपन
तृष्ण तृण तृप्तण काया

किवाड़ों की ओट से नहीं आतीं आहटें
कोलाहटें फुसफुसाती मिष्ठी सांसों का कोरस
जो पदचाप से ही खुशियों में उभर जातीं राग खुशी में
हम भी सुनते सांस रोके वे अकुलाहटें
एक जोड़ी आंखें, प्रतिक्षारतझिरियों से झांकती
उन्ही आंखों में झांकने की बैचेनी
अथक, बिना कहीं और रुके सीधा घर लातीं
अब नहीं आतुर आह्टें
आखें गुम गई हैं कहीं,उम्र,शरीर और समय के मध्य
प्रकाश वर्ष सी जिंदगी ,
योजन योजन भटकती निगाहें
लौट कर ठहर जातीं बंद दरवाज़े की कुंडी पर
जो हमेशा हिलती रहती मुस्कान बनाती
अब अर्ध विराम सी अटकी है
घर जैसे धुंधलाकर गुम हो गया अंतरिक्ष की खल़ा में

यह तो सोचा ही नहीं था कभी
हम घेर लेंगे धरती भीड़ बनकर
अथवा भेड़ बनकर किंतु भेड़ उपयोगी
पशु है जैसे गाय उंट अंत उनका
भोजन बन जाना अंतिम उपादेय जन हेतू
परंतु वृद्धजन न दुग्ध न भोजन, अनुपयोगी
तो हे रुग्ण तन! हे वृद्धमन! न भार बन
कर रिक्त स्थान कर उदार मन
कर अंतिम निर्वाण
यथासंभव निदान।।

3. होना एक कवि का

बूढ़ा होना एक कवि का
ऐसा ही है जैसे
डालपे पकता आम!
और पैमाने में झलकता जाम
चिलचिलाती दोपहर की

सुरमई ढलती शाम
जैसे दिन रात का
केंद्र लिएं हैं थाम
गोवर्धन थामे घनश्याम
आतुर कुछ विचलित
संश्यचित प्रथमः गंभीर
सरयू समाधि समय
मर्यादित राम
जैसे अस्त होता अबोला
दिनकर अभिराम
जैसे यसरब में सुकून आराम
बढ़ती उम्र का ढलता पैग़ाम
मृत्यु नहीं है अंतिम सत्य
जैसे झलकता जाम
शाख पकता आम ।।

4. ज़िंदगी जान ही लेती है आखिर

यूँ भी ज़िन्दगी जान ही लेती है, आख़िर
प्यार का अहसास या /अहसास का प्यार
कब मंदिम पड़ जाते हैं/ धुंधले
उजाले
परेशानियों की धुंधली परत में
छुप जाती हैं चाहतें
अहसास होता बार बार
हर बार/लगातार
निरंतर
खोने का
अपनापन/आदर
जब
तुम्हारे पास काम न हो
खो जाती है आंखों की चमक
और/आवाज़ की खनक
और/जब सुनता नहीं कोई
एक आवाज़ में
दो आवाज़ में
जब पास काम न हो अपने
जीवन में कोई रंग नहीं होता
और/संग भी नहीं होता
और/क्यों हों
क्या है उपादेयता वर्तमान में
भले ही रहे हों राजा कभी
अतीत
सुखी अतीत से वर्तमान भूख नहीं मिटती
तो क्या सब व्यर्थ
बिना अर्थ
मंदिम पड़ जाते अहसास
अकेले से रह जाते
अहसास
कविता लिखते
कविता में जीते जीवन
पर कविता से पेट नहीं भरता
भूख नहीं मिटती
उसे सच पता है
नाकामी इंसान खो देता है
सम्मान
जब उसके पास नहीं होता काम
लिखता है कविता नाकाम इंसान
नहीं लिखेगा तो मर जायेगा
कविता में ज़िंदा इंसान।।

5. लौट के बुद्धू का घर आना

लौट के बुद्धु का घर आना
जान बचाकर लाखों पाना
कभी सभी का सच नहीं होता
जैसे खुद के साएपे पैर रखना
खोना सम्मान धीरे धीरे लुप्त
आत्मसम्मान कर्ता से क्रिया होते देखना
और फिर धीरे से ही खो देना परछाई
सूरज उतरने पर जैसे धुंधलाती
कोल्हू का बैलबना जिनके वास्ते
लौट आना बोझ सा हुआ अथवा
गधा ! गधे बोझ ढोते हैं और वह भी
संज्ञा और विशेषण में उलझता मन
अन्ततः जान ही जाता है ज़रूरत
ज़रूरी और से उपजी उपमा का सत्य
अतः सुबह के भूले को शाम को
भूले से भी नहीं लौटना चाहिए घर
यदि याद आ भी जाए तो भी
तब भी सदा भूले रहना चाहिए
गुमशुदा सा वापसी पे टूट जाते हैं भरम
जो गढ़ते हैं प्रेम में होकर प्रेम से
और भरम टूटकर ज़िंदा लगने से
बेहतर है गुमशुदा और भूला सा रहना
क्योंकि भूले रहकर जिंदा रहना
सरलहै बनिस्बत
ज़िंदा रहकर गुमशुदा रहना ।।

6. सच है सख्त वक़्त

सच है सख्त वक़्त
में से निकालना वक़्त बुज़ुर्गों के वास्ते
नौजवानों के लिएंथोड़ा मुश्किलतो है
लेकिन आते जाते कभी कभार घर में
घर के दरवाज़े से ही
झांकना ज़रूरी है
देखना कि सांस ले पा रहे हैं या नहीं
घर के बुज़ुर्ग
अक्सर दम घुटता है अकेलेपन में
तो बिना शिकायत चुपचाप
चले जाते हैं बुर्ज़ुग।।

7. सबसे बुरा वक़्त वो होता है

सबसे बुरा वक़्त वो होता है
जब किसी भी बात का बुरा नहीं लगना;
बुरा नहीं लगता
गौण होना कितना गौण हो जाता
उपयोगिता एवं उपादेयता के मध्य
विकर्ण बोध ,ज्यों टीप दिए गए
पुर्जे का मसलकर फेंक दिया जाना
और फिर याद ना किया जाना
अप्रासंगिक होते जाना
धूलसीलन से सनी लुगदी होते जाना
इबारत का मिट्टी में मिलजाना
भुला दिए जानें की पीड़ा
पाषाण देवता को भी होती
खंडित विखंडित शनैःशनैः
विलाप ही तो है,अनगूंजा
बुरा नहीं लगता होगा उसे
प्रतिमा से पत्थर हो जाना
फिर बुद्ध से इतर हो जाना
यूहींतितरबितर हो जाना ।।

मुख्तार अहमद
धीरपुर, निरंकारी कॉलोनी, अम्बेडकर चौपाल के पास, दिल्ली-09
मो. 9350147760.

खेद है

–मुकेश असीमित

संसार में दो ही चीज़ें आपको मिलेंगीः सड़कों पर खुदा और लोगों की ज़ुबान पर खेद। आजकलखेद बड़े ज़ोर-शोर से प्रकट किया जा रहा है। जहाँ देखो, वहां खेद। रेलवे प्लेटफ़ॉर्म पर ट्रेनें लेट हो रही हैं, तो खेद। रेलवे विभाग भी जब तक एक घंटे में सौ बार खेद प्रकट न कर ले, आपको ट्रेन में बैठने नहीं देगा।

सोशलमीडिया पर देखो, तो विभिन्न प्रकार से खेद प्रकट किया जा रहा है। कोरोना कालमें तो खेद की ऐसी बाढ़आ गई कि अगर कोई गलती से अपनी शादी की सालगिरह या जन्मदिन पर माला पहने हुए फोटो पोस्ट कर देता, तो लोग खेद प्रकट करने लगते। अब तो खेद का अंग्रेज़ीकरण भी हो गया है। लंबा-चौड़ा खेद लिखने की ज़रूरत नहीं, 'रिप' लिखकर काम चलजाता है।

नेता लोग तो खेद प्रकट करने में धुरंधर हैं। सुबह-सुबह इनके पीए इन्हें खेद प्रकट करने के दस ठिकाने बता देते हैं। कुछ तीये की बैठक, कुछ बाढ़-सूखे से प्रभावित इलाक़े, और कहीं पुलया खदान धंसने से हताहतों का स्थल–इनके लिए ये जगहें इनकी कर्मस्थली हैं। खेद प्रकट करना, एक तरह की खेती है। खेद के बीज से वोटों की फसलउगाई जाती है।

नेता जी की गाड़ी में हमेशा पुष्प-चक्र तैयार है। रास्ते में अगर कहीं कोई भीड़ मुँह लटकाए मिलजाए बस, इनके खेद के स्वर स्वतः प्रस्फुटित होने लगते हैं–'हमें खेद है कि...'। नेता जी फिर पूछते हैं, 'अच्छा, किस बात पर खेद प्रकट करना है?' मामला समझते ही उनके वाक्य का 'फिलइन द ब्लैंक्स' पूरा होता है।

जनता भी इन नेताओं को खेद प्रकट करने के भरपूर मौके देती है। कभी रैली में दबकर, कभी सत्संग में कुचलकर, कभी फ़ुटपाथ पर किसी रईस की गाड़ी के नीचे आकर, तो कभी पुलके नीचे धँसकर।

खेद की भी घुड़दौड़ लगती है–पीड़ित के घर कौन पहले पहुँचे, इसकी होड़। अगर विपक्षी पार्टी पहले पहुँच गई, तो आपके खेद का पुछल्ला फिर जेब में ही रह जाएगा। सारा खेद का हलवा तो विपक्षी पार्टी खा जाएगी। अखबार वाले भी उसी को महत्व देते हैं, जो सबसे बड़ा खेद प्रकट करता है। छोटे-मोटे खेद को तो जगह ही नहीं मिलती।

खेद भी वी आई पी कैटेगरी और बीपीएल कैटेगरी का होता है। बीपीएल कैटेगरी का खेद सीज़नलहोता है, जो सिर्फ़ चुनावी समय में नेताजी के साथ दिखता है। बाक़ी पाँच सालों में मानो दुनिया में कुछ घटित ही नहीं होता। ऐसा लगता है जैसे हर जगह अच्छे दिन आ गए हों। जनता मजे के चूरन का फांका लगाए बैठी रहती है।

चुनाव आते ही आम आदमी की हर समस्या पर खेद प्रकट होता है। उसकी भूख, बेरोज़गारी, और महंगाई पर चढ़ी उपेक्षा की धूलएक बार फिर पोंछ दी जाती है। खेद प्रकट करने की घुड़दौड़ शुरू हो जाती है। सभी पार्टियाँ अपने-अपने घोड़ों पर दाँव लगाती हैं। जो खेद-सम्राट हो, मगरमच्छी आँसू बहाने में निपुण हो, वही आगे बढ़ता है।

खेद प्रकट करने के लिए मुद्दे खोजे जाते हैं। पुराने मुद्दे, जो कब्रों में दफ़्न थे, उन्हें उखाड़ा जाता है। कई मुद्दे ऐसे हैं, जिन पर सौ बार भी खेद प्रकट कर लो, लेकिन जनता को हमेशा नए लगते हैं। जैसे–संविधान की हत्या, इमरजेंसी, नेहरू, गांधी, सावरकर। इन मुद्दों को मिस्र की ममी की तरह राजनीतिक पैंतरेबाज़ी के रसायन में लपेटकर संरक्षित रखा जाता है, ताकि सड़े नहीं और ताज़ा लगें।

आलू और पेट्रोलके दाम तो खेद प्रकट करने के लिए बने ही हैं।

बी पि एल वाला खेद तभी प्रकट होता है, जब घटना अत्यधिक दुखद हो। जैसे–लोग थोक में मरें, कुचलें या दबें। नहीं तो खेद की श्रेणी में नहीं आएगा। न कोई अखबार वाला, न कोई समाजचिंतक, न कोई नेता–कोई भी अपनी बहुमूल्य खेद-निधि को ऐसे ही तो नहीं लुटाएगा।

हाँ, जब ज़रूरत होगी, तब खेद बाँटने से इन्हें कोई रोक नहीं सकता। वे पातालकी गहराई से भी खेद की वजह ढूँढनिकालेंगे। और अगर कुछ न मिला, तो गड़े मुर्दे उखाड़ लाएँगे। उन मुद्दों पर फिर से खेद प्रकट करेंगे, जिन पर पहले भी कई बार कर चुके हैं। पर खेद करेंगे, ज़रूर करेंगे।

दूसरा वीआईपी वाला खेद, यह रसूखदारों का खेद है। यह खेद तो ऐसा है कि अगर किसी वीआईपी आत्मा को ज़रा भी खरोंच लग जाए तो वह तुरंत प्रकट हो जाता है। नेताजी को ज़ुकाम हो जाए तो दस उनके चापलूस अपनी नाक रगड़कर नेताजी की नाक साफ़ करते हुए खेद प्रकट करने लगेंगे! राजनीति के कमानदारों और रसूखदारों के लिए तो देश का सेंसेक्स भी खेद प्रकट करने लग जाए। पीएम साहब के माथे पर चिंता की सलवटें पड़ जाएं, या 'भाइयो-बहनो' कहने भर की देर हो, तो सेंसेक्स खेद प्रकट करते हुए धराशायी हो सकता है। अगर किसी वीआईपी का कुत्ता भी मर जाए, तो खेद प्रकट करने के लिए पूरा शहर उमड़ पड़ता है।

सरकार को चाहिए कि एक खेद दिवस रख दे और सारे खेदों को एक ही दिन में निपटा दे। एक खेद स्मारक भी बनना चाहिए और एक खेद स्टेडियम भी! चुनाव में भी खेद प्रतियोगिता होनी चाहिए। जो प्रत्याशी खेद प्रकट करने में सबसे ज़्यादा स्कोर ले, उसे

विजयी घोषित कर देना चाहिए। कम से कम, हर चुनाव के बाद ईवीएम की दुर्दशा पर खेद प्रकट करना तो बंद हो जाएगा।

खेद प्रकट करने में हर महकमे के अफसर भी सिद्धहस्त हैं। जिन फाइलों में रिश्वत का एक्सीलेटर लग जाए, वह आगे बढ़जाएगी। वरना अफसरों की खेद के कीचड़ में धंसी रह जाएगी। 'खेद है, जनाब। आपकी परेशानी समझते हैं, पर क्या करें! कोशिश कर रहे हैं। सरकारी सिस्टम है, टाइम लगता है।'

पुलिस महकमा और वकीलमहकमा थोड़ा अलग है। ये खुद खेद प्रकट नहीं करते, बल्कि मुवक्किलों को खेद प्रकट करने पर मजबूर कर देते हैं। डॉक्टर लोग खेद प्रकट करने में माहिर हैं, 'खेद है, हम आपके मरीज़ को बचा नहीं सके।' इसके बाद मरीज़ के अटेंडेंट डॉक्टर के लिए खेद प्रकट करने लगते हैं, 'खेद है, डॉक्टर को पीटने से हम नहीं बचा सके।' अब क्या करें! परिजन तो समझ जाते हैं, लेकिन छुटभैये नेता, स्वार्थी गुंडे और मुआवज़ा मांगने वाले लोग भी तो खेद प्रकट करते हैं। और यह उनका अपना तरीका है खेद प्रकट करने का।

अखबार वाले भी खेद प्रकट करने में पीछे नहीं रहते। परिजन के साथ खेद प्रकट करते हैं और अस्पतालके डॉक्टरों को लानत भेजते हैं। अखबार वाले तो एक पन्ना इन खेद प्रकट करने वालों के लिए बचाकर रखते हैं। खेद प्रकट करने के साथ अगर अपने प्रतिष्ठान का विज्ञापन भी जोड़ सकें, तो लोग और ज़्यादा आकर्षित होते हैं। संवेदनाओं की गंगा में धंधे में लगी जंग धुलजाए, तो क्या बुराई है! मुझे भी आजकलखेद का बड़ा सामना करना पड़ रहा है। रचनाएँ प्रकाशन के लिए भेजता हूँ, तो उधर से जवाब आता है, 'खेद है, आपकी रचना प्रकाशित न कर पाने के लिए।' उनके खेद से मेरी आत्मा मुझे धिक्कारती है। क्यों मैं उन्हें दिनभर खेद प्रकट करवाने में लगाए रखता हूँ? कितना कष्ट होता होगा! मैं भी अपनी रचनाओं के संपादकीय निर्णय की बलिचढ़जाने पर खेद प्रकट कर रहा हूँ।

'सम्पर्क : गर्ग हॉस्पिटल, स्टेशन रोड गंगापुर सिटी राजस्थान-322201

पंकज चतुर्वेदी : स्त्री अस्मिता की महत्ता का कराया बोध

–आरती आस्था

नियति ने पहले से ही तय कर रखा है कि हम कब, कहां, कैसे किसी से मिलेंगे? वजह कभी कोई घटना बनती है तो कभी कोई व्यक्ति। आपसे रूबरू होने में सुप्रसिद्ध गीतकार विनोद श्रीवास्तव की महती भूमिका रही। दरअसल, मैंने अपने दूसरे कविता संग्रह 'कहना नहीं कुछ' का ब्लर्ब लिखने के लिए उनसे अनुरोध किया तो उन्होंने विनम्रतापूर्वक यह कहते हुए लिखने से इनकार कर दिया कि वह मेरे पहले कविता संग्रह 'खामोशी से पहले' के लिए ब्लर्ब लिख चुके हैं, इसलिए अब किसी अन्य साहित्यकार से ब्लर्ब लिखवाना उचित रहेगा। सहृदय और स्नेही होने के कारण मेरी भावनाएं आहत न हों, इसका ध्यान रखते हुए उसी पलउन्होंने मेरे समक्ष आपका नाम प्रस्तावित कर दिया। परिणाम कुछ भी हो, प्रयास करना चाहिए यह सोचकर मैंने उनकी सलाह के अनुरूप उक्त काव्य संग्रह का ब्लर्ब लिखने के लिए आपको फोन कॉलकिया। आपने मुझसे पूछा, 'आप कहां रहती हैं... क्या करती हैं?' मेरे यह बताने पर कि मैं बिल्हौर में रहती हूं, आप उत्साहित होते हुए बोले, 'वहीं पास में तिस्ती नाम की जगह है, वहां मेरी बुआजी रहती हैं। मैं वहां आता-जाता रहता हूं, क्या आप उस जगह के बारे में जानती हैं?' मेरे द्वारा सकारात्मक उत्तर देने पर आपने उस स्थान से जुड़ी कुछ यादें, मुझसे साझा कीं।

मेरे द्वारा कविताओं की पांडुलिपि भेजने के कुछ दिनों के पश्चात जब आपने उसे पढ़लिया तो मुझे कॉलकिया और ब्लर्ब लिखने का आश्वासन देते हुए कहा, 'ग्रामीण क्षेत्र में रहते हुए तुम इतना पढ़-लिख रही हो, यही अपने आप में बड़ी बात है। यह भी बता दूं कि तुम्हारी कविताएं स्तरहीन नहीं हैं। कविताएं लिखना जारी रखना। यह भी हमेशा याद रखना कि लिखने से ज्यादा जरूरी है पढ़ते रहना।'

पढ़ने के लिए आपकी हिदायत से याद आया कि जब आप कानपुर स्थित लक्ष्मी देवी ललित कला अकादमी में रचनात्मक लेखन

जानेमाने कवि और आलोचक
पंकज चतुर्वेदी

कार्यशाला में पढ़ाने आए थे तो आपने एक बार रघुवीर सहाय की एक कविता-

'पढ़िए गीता, बनिए सीता
फिर इन सब में लगा पलीता
किसी मूर्ख की हो परिणीता
निज घर-बार बसाइए
होय कंटीली आंखें गीली
लकड़ी सीली तबियत ढीली'

को सुनाकर इसे व्याख्यायित करते हुए कहा था, 'यह कविता की दृष्टि से बहुत अच्छी है, हालांकि सच्चाई बड़ी कड़वी है।' फिर कक्षा में उपस्थित महिला प्रशिक्षुओं की ओर संकेत करते हुए कहा, 'यह समाज आप लोगों से यही अपेक्षा करता है लेकिन आप लोगों को समाज की अपेक्षाओं पर खरा उतरने की कोशिश करने की बजाय अपने व्यक्तित्व को ऐसा गढ़ना है कि समाज में आपका अपना वजूद हो और आपसे कुछ कहने के पूर्व सामने वाला सोचने के लिए विवश हो।'

मुझे अच्छे से याद है कि जब आप पढ़ाना शुरू करते थे तो अनवरत ऐसे बोलते रहते कि मानो, अपने भीतर का सारा ज्ञान, अनुभव हम सब प्रशिक्षुओं पर उड़ेलदेना चाहते हों। ऐसा करते समय आप प्रशिक्षुओं में किंचित भेदभाव नहीं करते थे।

हां तो मैं अपनी उस बात पर लौटती हूं कि पहली बार मेंने आपको अपने कविता संग्रह के ब्लर्ब लिखने के लिए कॉलकिया था। आपको पांडुलिपि दिए हुए कई महीने गुजर चुके थे लेकिन आप ब्लर्ब लिख कर नहीं दे रहे थे। हालांकि उस दौरान आपसे फोन पर कई बार बातें हुईं, बेहद आत्मीय बातें भी हुई थीं। उन बातचीत में एक ओर आप मुझसे ढेरों प्रश्न करते थे तो दूसरी ओर बगैर मेरे किसी प्रश्न के, अपने बारे में सहज ही उठने वाले सवालों के जवाब स्वयं दे दिया करते थे। लेकिन ब्लर्ब के बारे में कुछ नहीं कहते थे और संकोचवश मैं भी आपसे कुछ नहीं कह पाती थी। इधर मुझे बार-बार प्रकाशक महोदय का संदेश मिलरहा था, 'ब्लर्ब के कारण पुस्तक प्रकाशन में विलंब हो रहा है। यदि आप ब्लर्ब उपलब्ध करवा दें तो पुस्तक प्रकाशन के अंतिम चरण का काम शीघ्रता से पूरा हो जाएगा।'

अपेक्षा से अधिक समय लगते देख एक दिन मैंने विनम्र शब्दों में आपको ब्लर्ब लिखने की याद दिलाई। इस पर आप बोले, 'मैं नहीं चाहता कि ब्लर्ब में छोटी-सी भी कोई गलती (नुक्ता या अनुस्वार की भी) रह जाए। प्रकाशक लोग इन गलतियों पर ध्यान नहीं देते पर कम से कम हम साहित्यकारों को तो इन गलतियों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।'

आपकी बात सुनकर मैं भले ही उस समय चुप हो गई लेकिन मुझे यकीन हो गया कि मेरी चुप्पी ने सरगोशी करते हुए आपको इतना एहसास तो दिला ही दिया होगा कि ब्लर्ब लिखे बगैर आपका पीछा छूटने वाला नहीं है। मेरा अनुमान तब सही साबित हो गया, जब इस बातचीत के पंद्रह दिन के बाद ही आपने ब्लर्ब लिखकर भेज दिया। आपके द्वारा लिखे गए ब्लर्ब में वाकई व्याकरण और भाषा संबंधी छोटी-छोटी बातों का भी ध्यान रखा गया था।

इसके बाद कानपुर में ही अलग-अलग जगह आयोजित होने वाले साहित्यिक कार्यक्रमों में आपसे छोटी-छोटी कई मुलाकातें

और बातें होती रहीं लेकिन लंबे समय तक आपसे कोई विशेष या विस्तृत बात-मुलाकात नहीं हुई।

कुछ वर्षों के अंतरालके बाद जब मेरे तीसरे काव्य संग्रह 'अंतिम विकल्प से पहले' का लोकार्पण कार्यक्रम आयोजित हुआ तो अन्य कई साहित्यकारों के साथ ही मैंने आपको भी वक्ता के रूप में आमंत्रित किया। हालांकि मैं पूरी तरह आश्वस्त नहीं थी कि आप मेरा आमंत्रण स्वीकार करेंगे। लेकिन आपने न केवलकार्यक्रम में आने की स्वीकृति दी, बल्कि समय पर पहुंचे भी। लोकार्पण के बाद अन्य वक्ताओं के वक्तव्य के दौरान आपने लगभग पूरा काव्य संग्रह पढ़डाला। इसीलिए जब आप अपना वक्तव्य देने आए तो कई उद्धरण देते हुए आपने मेरी कविताओं की खूबियों और खामियों पर प्रकाश डाला। आपने ही मंच पर विराजमान प्रसिद्ध कथाकार राजेंद्र राव जी को बताया कि संग्रह में एक कविता उन पर भी लिखी गई है। इतना ही नहीं आपने मेरी कई कविताओं का पाठ भी किया। वास्तव में आप किसी भी कार्य को पूर्णता से करने में विश्वास करते हैं। ऐसा मैंने कई बार महसूस किया और शायद इसी कारण से आपने उस कार्यक्रम में निरपेक्ष होकर मेरी कविताओं पर अपने विचार प्रकट किए थे। यह स्मरण रखते हुए कि अब कविता संसार में मैं नई नहीं हूं, मेरी अपनी एक पहचान है, इसीलिए मुझे प्रोत्साहन की उतनी दरकार नहीं, जितनी आलोचना की है। उस दिन आपके वक्तव्य का यह अंश आज भी मुझे याद है। आपने कहा, 'ये कविताएं बहुत अच्छी नहीं हैं क्योंकि ये एजेंडाविहीन कविताएं हैं।' यह अलग बात है कि वहां उपस्थित एक अन्य वरिष्ठ लेखक ने एजेंडाविहीन होने के कारण ही संग्रह की कविताओं को अच्छा कहा था।

किसी भी बात को कहने या किसी काम को करने का आपका अपना निराला अंदाज रहता है। इसीलिए लोकार्पण के दौरान ही जब अल्पाहार शुरू हो गया लेकिन मंचासीन साहित्यकारों के पास बैरे ने कुछ नहीं पहुंचाया तो आप मंच से ही बोलपड़े, 'अरे भाई, हम लोगों के साथ इतना भेदभाव क्यों?' यह सुनकर वहां उपस्थित अधिकतर लोग खिलखिला पड़े और तुरंत ही एक बैरा नाश्ता लेकर मंचासीन लोगों के पास पहुंच गया। दरअसल, बैरा और कार्यक्रम की व्यवस्था संभालरहे अन्य लोग असमंजस में थे कि मंच पर चाय/कॉफी और नाश्ता ले जाना ठीक रहेगा या नहीं!

मुझे याद है एक बार आपने अपनी बेटी से जुड़ा कोई संस्मरण फेसबुक पर पोस्ट किया था। उसे पढ़कर आपकी बेटी को देखने की इतनी प्रबलइच्छा मुझमें जागी कि आपसे उसकी फोटो साझा करने का अनुरोध किया। इस पर आपने सहज भाव से मुझे घर आकर उससे मिलने का प्रस्ताव रखा। आपका प्रस्ताव मुझे बहुत अच्छा लगा था। यह अलग बात है कि आपके घर आने का संयोग अभी तक नहीं बन सका है। यह वाकया इसलिए याद आ गया कि जब मैंने अपने चौथे काव्य संग्रह 'अस्तित्व का यज्ञ' को भाई के हाथों आपके घर भेजा तो वापस आकर उन्होंने बताया कि आप तो कहीं बाहर गए हुए थे, आपकी बेटी दरवाजा खोलने आई थी। मेरी किताब भाई ने उसके ही हाथों में थमा दी थी। इतना ही नहीं भाई ने यह भी बताया कि आपका घर मेरे घर से कुछ ही दूरी पर है। यह जानकर मुझे बहुत अच्छा लगा।

किसी दिन जब मेरा मन अनमना हो, तब बगैर तनिक समय गंवाए मैं आपके घर पहुंच सकूं, यह विचार कर मैं नवशीलधाम की गलियों में मॉरनिंग वॉक के लिए जाने लगी। टहलते हुए हर घर को ऐसे निहारती मानो, जो घर आपका होगा, वह स्वयमेव बोलदेगा कि हां, तुम्हें इसी घर की तलाश है। एक दिन उन्हीं गलियों में गुजरते हुए एक घर के सामने अचानक मेरे कदम ठिठक गए, जबकि मेरे साथ वॉक करने वाले बच्चे आगे बढ़गए और मुझे ठहरा देखकर साथ आने के लिए मुझे आवाज देने लगे। मेरे कदम जिस घर के सामने ठिठके थे, उसके मुख्य द्वार के अंदर और बाहर ढेरों हरसिंगार के फूलबिखरे हुए थे। जैसे कह रहे हों, 'स्वागत है!'

जब मैं कुछ कदम दूर खड़े बच्चों के पास पहुंची और वहां रुकने का उन्हें कारण बताया तो पास ही टहलरहे एक अंकलने बताया, 'वह डॉक्टर पंकज चतुर्वेदी का घर है, जो एसडी कॉलेज में हिंदी के विभागाध्यक्ष हैं।'

यह सुनकर लंबी सी मुस्कान मेरे चेहरे पर फैलगई। हालांकि मेरे मन के किसी कॉम्प्लेक्स ने आपके घर की दहलीज को लांघकर भीतर आने से अब तक रोके रखा है। देखती हूं, अप्रतिम अनुभूति देने वाले उस घर को भीतर से देखने और महसूस करने का सूअवसर मुझे कब प्राप्त होता है?

अंत में मुझे अपनी बात कहने के लिए आपकी ही पंक्तियों का सहारा लेना पड़ रहा है, 'अगर तुम कभी विफलया अपमानित नहीं हुए तो मतलब यही है तुम लड़े नहीं।'

सर! मैं कई मर्तबा, कई स्तरों पर विफलहुई हूं। अपनी नेकनीयती के चलते अपमानित भी भरपूर की गई हूं। लड़ी हूं, लड़ रही हूं, असत्य के खिलाफ, अन्याय के विरुद्ध...

यह लिखते हुए आपके ही काव्य संग्रह 'काजू की रोटी' में मौजूद एक कविता 'साथ' याद आ रही है, जिसे मैं यहां उद्धृत कर रही हूं क्योंकि मुझे लगता है मेरे शब्दों की तुलना में आपकी ही यह कविता मेरी भावनाओं को कहीं बेहतर ढंग से आपके समक्ष रखने में समर्थ है–

मेरा साथ इसलिए मत देना
कि मैं तुम्हारा सजातीय हूं
या मित्र हूं
या इस प्रत्याशा में
कि मैं भी तुम्हारा साथ दूंगा
व्यक्ति का साथ मत देना
सच का देना
क्योंकि फिर मैं तुम्हारा साथ
नहीं भी दे पाया तो
तुम्हें यह रंज नहीं होगा
कि एक निम्न प्रयोजन से
तुम मेरे साथ खड़े रहे थे।

ऐसे में अगर मैं यह खुशफहमी पालूं कि आपका स्नेह, मार्गदर्शन और शुभकामनाएं मुझे मिलती रहेंगी तो इसे आप अनाधिकार चेष्टा तो नहीं समझेंगे न!

सम्पर्क : कानपुर
ईमेल: authoraasthha@gmail.com

'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख'

–ज़ाहिद खान

डॉ. रशीद जहां, तरक्क़ीपसंद तहरीक का वह उजला, चमकता और सुनहरा नाम है, जो अपनी सैंतालिस साल की छोटी सी ज़िंदगानी में एक साथ कई मोर्चों पर सक्रिय रहीं। उनकी कई पहचान थीं मसलन अफ़साना निगार, ड्रामा निगार, जर्नलिस्ट, एडीटर, डॉक्टर, सियासी-समाजी एक्टिविस्ट और इन सबमें भी सबसे बढ़कर, मुल्क में तरक्क़ीपसंद तहरीक की बुनियाद रखने और उसको परवान चढ़ाने में रशीद जहाँ का अविस्मरणीय योगदान है। वह प्रगतिशील लेखक संघ और भारतीय जन नाट्य संघ (इप्टा) की संस्थापक सदस्य थीं। इन दोनों संगठनों के विस्तार में उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। हिंदी और उर्दू ज़बान के अदीबों, संस्कृतिकर्मियों को इन संगठनों से जोड़ा। अफ़सोस, ऐसी बेमिसाल शख्सियत और उनकी तहरीरों के बारे में हमारी नई पीढ़ी की जानकारी बेहद महदूद है। नई पीढ़ी डॉ. रशीद जहाँ और उनके काम को जानें, इस एक अदद मक़सद की खातिर 'उत्तर प्रदेश प्रगतिशील लेखक संघ' ने बुकलेट 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' प्रकाशित की है। जिसमें न सिर्फ़ डॉ. रशीद जहाँ की जुझारू शखसियत पर रौशनी डालते कुछ मानीखेज़ मज़ामीन हैं, बल्कि उनके कुछ चर्चित लेख भी शामिल हैं। इस बुकलेट का संपादन और अनुवाद शकील सिद्दीक़ी ने किया है। उर्दू से हिंदी तर्जुमे के मैदान में शकील सिद्दीक़ी जाना-पहचाना नाम है। उन्होंने उर्दू से कई अहमतरीन किताबों 'उमराव जान अदा', 'गुज़िश्ता लखनऊ', 'परी-खाना', 'अंगारे', 'दस्तंबू' वगैरह का हिंदी में अनुवाद किया है। इन किताबों के अलावा डॉ. रशीद जहाँ के अफ़साने, ड्रामें और मज़ामीन को हिंदी में लाने का सेहरा भी उन्हीं के सर है। इसी सिलसिले की अगली कड़ी बुकलेट 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' है।

बुकलेट दो हिस्सों में है। पहले हिस्से में 'मुंशी प्रेमचंद और तरक्क़ी पसंद अदीबों की पहली कॉफ्रेंस', 'हमारी आज़ादी', 'जनता एवं साहित्य', 'उर्दू अदब में इंक़लाब की ज़रूरत', 'औरत घर से बाहर' और 'चंद्र सिंह गढ़वाली' जैसे रशीद जहाँ के खास़ लेख संकलित हैं, तो दूसरे हिस्से में उनके कुछ समकालीन अदीबों ने अपने लेखों में इस बात को रेखांकित किया है कि मुल्क की आज़ादी, तरक्क़ीपसंद तहरीक और अदब में डॉ. रशीद जहाँ की क्या अहमियत, हैसियत है और उन्हें क्यों याद किया जाना चाहिए। हां, शकील सिद्दीक़ी ने बुकलेट की प्रस्तावना के अलावा अपने एक दीगर लेख में रशीद जहाँ की ज़िंदगी और अदब पर तफ़सील से लिखा है। रशीद जहाँ के जानिब आज़ादी का क्या तसव्वुर था, वह आज़ाद हिंदुस्तान में किस तरह की हुकूमत चाहती थीं?, उनके 'हमारी आज़ादी' लेख से जाना जा सकता है, ''हमारे मुल्क में ऐसी आज़ादी चाहिए कि हमारे हिंदुस्तान में कोई भूखा और बेरोज़गार न रह जाए। हमारे यहाँ के हर बच्चे और बूढ़े, औरत-मर्द को हाई स्कूल तक की तालीम मुफ़्त और ज़रूर मिले। शिफ़ाखाने (अस्पताल) मुफ़्त हों और इतने हों कि कोई बीमार घर में पड़ा न सड़े या सड़क के किनारे दम न तोड़ दे। हमारे मुल्क में अवाम की जम्हूरी हुकूमत हो और वह अपने फ़ायदे के लिए मुल्क की सारी पैदावार ख़्वाह वह ज़मीन से हो, ख़्वाह फैक्ट्रियों से हों, उन पर जनता का पूरा-पूरा इखत्तियार हो।'' (पेज-23)

'मुंशी प्रेमचंद और तरक्क़ी पसंद अदीबों की पहली कॉफ्रेंस' और 'चंद्र सिंह गढ़वाली', रशीद जहाँ के इन लेखों में दो अलग-अलग क्षेत्र की बेजोड़ शखसि़यत के बारे में कई दिलचस्प मालूमात मिलती हैं, जिन्हें बहुत कम लोग जानते हैं। उर्दू-हिंदी के महान कथाकार प्रेमचंद और स्वतंत्रता संग्राम सेनानी चंद्र सिंह गढ़वाली दोनों को ही उन्होंने बड़ी शिद्दत से याद किया है। 'प्रगतिशील लेखक संघ' का पहला सम्मेलन जिसकी अध्यक्षता प्रेमचंद ने की थी, इस सम्मेलन के बहाने रशीद जहाँ ने उनका एक मुख़्तसर सा खाक़ा खींच दिया है। इस खाक़े से मालूम चलता है कि प्रेमचंद एक बेहतरीन अदीब के अलावा कितने सहज और सरल इंसान थे। प्रगतिशील लेखक संघ के बारे में वे क्या सोचते थे और इससे उनकी क्या उम्मीदें थीं। चंद्र सिंह गढ़वाली पहले हिंदुस्तानी सिपाही थे, जिन्होंने 1857 क्रांति के बाद हिंदुस्तानी फ़ौज को अपने मुल्क के लिए कुछ कर गुज़रने का सबक़ सिखाया। 23 अप्रेल 1930 को पेशावर के क़िस्साख़्वानी बाज़ार में अंग्रेज़ अफ़सर की हुक्म–'उदूली कर न सिर्फ़ अपना बल्कि अपनी पलटन 18/2 रॉयल गढ़वाली रायफल का नाम हमेशा के लिए इतिहास के पन्नों में सुनहरे अल्फ़ाज़ों में लिखवा लिया। 'चंद्र सिंह गढ़वाली' लेख में रशीद जहाँ ने उनकी हंगामखेज़ ज़िंदगी और मुल्क की आज़ादी में उनके यादगार योगदान के बारे में विस्तार से लिखा है। लेख से मालूम चलता है कि अंग्रेज़ी फ़ौज में रहकर वे किस तरह से हिंदुस्तानी फ़ौजियों में आज़ादी का जज़्बा जगा रहे थे। इस बहादुर सिपाही ने अंग्रेज़ हुकूमत के लाख ज़ुल्म सहे, पर उनके आगे झुका नहीं।

रशीद जहाँ एक इंक़लाबी खातून थीं। उनके अदब में ये इंक़लाबी रुजहान जगह-जगह दिखलाई देता है। 'जनता एवं साहित्य', 'उर्दू अदब में इंक़लाब की ज़रूरत' और 'औरत घर से बाहर' आदि लेख में उनके जनवादी और बग़ावती तेवर साफ़ नज़र आते हैं। दीगर लेखों के बनिस्बत ये लेख छोटे-छोटे हैं, मगर इन लेखों में उनकी जन पक्षधरता और इंक़लाबी सोच का दीदार होता

है। 'जनता एवं साहित्य' लेख में उनका नज़रिया है, फ़ासिज्म के खिलाफ़ लड़ाई में लेखक हो या फिर कलाकार, वे इस लड़ाई में ग़ैर-जानिबदार बनकर नहीं रह सकते। उन्हें अपना पक्ष चुनना ही होगा। 'उर्दू अदब में इंक़लाब की ज़रूरत', लेख दरअसल शायर-ए-इंक़लाब जोश मलीहाबादी के इसी टाइटल से शाया हुए चर्चित लेख का तफ़्सिरा है। जिसमें रसीद जहाँ बड़े तार्किक अंदाज़ में इस लेख का विश्लेषण करते हुए इस नतीजे पर पहुँचती हैं, ''हमारे अदीब, जो सोसाइटी की तब्दीलियों को जो हो रही हैं और जिनकी आइंदा ज़रूरत है, अगर बर-वक़्त खयाल में न रखेंगे, तो हमारा अदब परस्ती, लाचारी और बेचारगी से निकल नहीं पायेगा। '' रसीद जहाँ का यह खयाल आज के हालात पर पर भी बिल्कुल दुरुस्त बैठता है। अपने समय से निरपेक्ष रहकर, कभी अच्छा साहित्य नहीं रचा जा सकता।

उर्दू अदब में आज हमें जो स्त्री यथार्थ और स्त्री विमर्श दिखाई देता है, उसमें रशीद जहाँ का बड़ा योगदान और कुर्बानियाँ शामिल हैं। डॉ. मुल्कराज आनंद से लेकर डॉ. क़मर रईस तक इसमें उनकी महत्वपूर्ण भूमिका मानते थे। प्रोफ़ेसर नूरुल हसन ने रशीद जहाँ को पहली ऐसी मुस्लिम लेखिका कहा है, ''जिन्होंने पहली बार औरत और मज़हब के सवाल पर बिना किसी झिझक के अपने खयाल बयाँ किए। '' सच बात तो यह है कि रशीद जहाँ ने अपने अफ़सानों और लेखों में सिर्फ़ औरत के हालात का ही तज़्किरा नहीं किया, बल्कि वह सामंती और मज़हबी बेड़ियों से कैसे आज़ाद हो?, उसकी पुर–ज़ोर पैरवी की। रूढ़ियों, धार्मिक कर्मकांडों पर जमकर प्रहार किए। औरतों के लिए समाज में लैंगिक न्याय और समानता की वकालत की। उसके अधिकारों के लिए संघर्ष किया। रशीद जहाँ ने कहानी, एकांकी और नाटक लिखने के अलावा पत्रकारिता भी की। प्रगतिशील लेखक संघ के अंग्रेजी मुख्य पत्र 'द इंडियन लिट्रेचर' और सियासी मासिक मैगज़ीन 'चिंगारी' के संपादन में उन्होंने न सिर्फ़ सहयोग किया, बल्कि इसमें रचनात्मक अवदान भी दिया। रशीद जहाँ ने अपने ज़्यादातर लेख 'चिंगारी' के लिए ही लिखे। बुकलेट में शामिल 'औरत घर से बाहर' लेख में उनका नज़रिया है, 'औरत घर के बाहर निकलेगी, तभी आर्थिक तौर पर आज़ाद होगी। '

'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' के दूसरे हिस्से की सबसे बड़ी उपलब्धि उर्दू के बड़े तनक़ीद निगार डॉ. क़मर रईस का लेख 'रशीद जहां-क्रांतिकारी चिंतन की लेखिका' है। जिसमें उन्होंने रशीद जहाँ और उनके अदब पर विस्तार से लिखा है। उन्हें अच्छी तरह से जानने-समझने के लिए यह एक मुकम्मल आलेख है। उर्दू अफ़साना निगारी में रशीद जहाँ के योगदान का ज़िक्र करते हुए डॉ. क़मर रईस यहाँ तक लिखते हैं, ''तरक्क़ीपसंद अदीबों में प्रेमचंद के बाद रशीद जहाँ तन्हा थीं, जिन्होंने उर्दू अफ़सानों में समाजी और इंक़लाबी हक़ीक़त निगारी की रवायत को मुस्तहकम बनाने की सई की। '' तरक्क़ीपसंद तहरीक के बानी सज्जाद ज़हीर ने अपनी किताब 'रौशनाई' में डॉ. रशीद जहाँ और उनके शौहर महमूदुज़्ज़फ़र के बारे में तफ़सील से लिखा है। 'मुश्किलों में हंसते हुए जीना' लेख में संपादक शकील सिद्दीक़ी ने सज्जाद ज़हीर की उन टिप्पणियों को शामिल किया है, जो रशीद जहाँ से संबंधित थीं। इस लेख को पढ़कर, उनकी शखस़ियत के कई अनछुए पहलू सामने आते हैं। 'कुछ भी कर सकती थीं वह इप्टा के लिए' (राजेन्द्र रघुवंशी) और 'अवाम के लिए अवामी थियेटर' (सिद्दीक़ा बेगम) लेख रसीद जहाँ के रंगकर्म और इप्टा के प्रति उनके समर्पण को प्रदर्शित करते हैं। सिद्दीक़ा बेगम ने अपने लेख में इस बात को रेखांकित किया है, रशीद जहाँ अवाम के लिए उसी की ज़बान में थियेटर करने की हामी थीं।

'उनकी बेजोड़ शखस़ियत' (राधे दुबे) लेख बुकलेट में क्यों शामिल किया गया?, समझ से परे है। क्योंकि दीगर लोगों के साथ रशीद जहाँ का इसमें मुख्त़सर सा तआरुफ़ भर है। बुकलेट के आखरि में रशीद जहाँ की ज़िंदगी का पूरा लेखा-जोखा दिया गया है। बुकलेट का इख्त़िताम शायर सलाम मछलीशहरी की नज़्म से किया गया है। इस नज़्म में वे रशीद जहाँ को दुख्त़र–ए–एशिया (एशिया की बेटी) का खत़िाब देते हुए लिखते हैं, ''ऐ रशीद जहां-ऐ दुख्त़र–ए–एशिया, इससे पहले कि मैं ख़्वाब से चौंकता/शम-ए-गुल की ताबिंदगी खो गई, इससे पहले कि मैं रौशनी मांगता। '' जैसा कि मैंने ऊपर ज़िक्र किया कि बुकलेट 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' उत्तर प्रदेश प्रगतिशील लेखक संघ ने प्रकाशित की है। ज़ाहिर है कि बुकलेट का प्रकाशन एक मक़सद के तहत है, इस लिहाज़ से देखें, तो पेपरबैक में छपी इस बुकलेट का 70 रुपए दाम, कुछ ज़्यादा ही है। यहीं नहीं बुकलेट की छपाई भी और बेहतर हो सकती थी। उम्मीद है कि अगले संस्करण में बुकलेट की यह कमियाँ दुरुस्त कर ली जाएँगी। बुकलेट का टाइटल 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' बुकलेट के मसौदे के मुताबिक़ मुनासिब नहीं लगता। क्योंकि, बुकलेट में डॉ. रशीद जहाँ पर मब्नी लेख भी शामिल हैं। जहाँ तक इस बुकलेट के अनुवाद का सवाल है, शकील सिद्दीक़ी ने तर्जुमा करते वक़्त आसान हिंदुस्तानी ज़बान की बजाए संस्कृतनिष्ट हिंदी को तरजीह दी है। लिहाज़ा उर्दू ज़बान में जो रवानगी है, वह हमें कहीं बुकलेट में नज़र नहीं आती। बावजूद इसके 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख' डॉ. रशीद जहां, उनके अदब और समाजी-सियासी सरोकारों को जानने-समझने के लिए एक बेहतर बुकलेट है। प्रगतिशील आंदोलन से जुड़े हर शख्स़ को यह बुकलेट ज़रूर पढ़नी चाहिए।

किताब : 'हमारी आज़ादी तथा अन्य लेख', सम्पादन एवं अनुवाद : शकील सिद्दीक़ी, सहयोग राशि : 70 (पेपरबैक संस्करण), प्रकाशक : प्रगतिशील लेखक संघ (उ.प्र.) लखनऊ,मोबाइल-98391 23525

सम्पर्क : महल कॉलोनी, शिवपुरी मप्र
मोबाइल 94254 89944

बीसीसीएल ने अधिकारियों के संवाद कौशल विकास हेतु किया प्रशिक्षण आयोजित

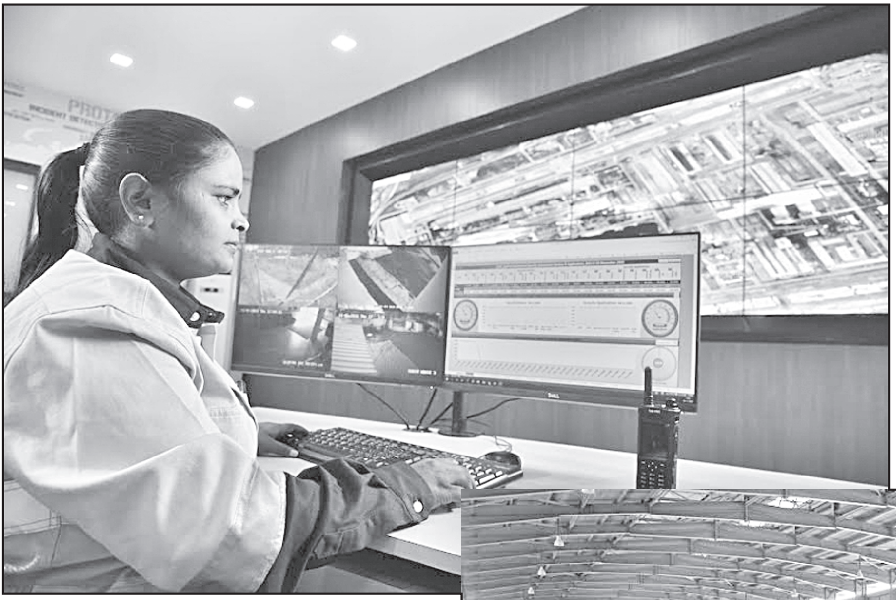
कोयला नगर स्थित अन्नपूर्णा हॉल में बीसीसीएल के मानव संसाधन विभाग द्वारा अधिकारियों के संवाद एवं प्रस्तुति कौशल को सुदृढ़ बनाने हेतु तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम 'इम्पैक्टः मास्टरिंग कम्युनिकेशन' प्रेजेंटेशन स्किल्स' का शुभारंभ किया गया। यह कार्यक्रम स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) के प्रबंधन प्रशिक्षण संस्थान (एमटीआई), रांची के सहयोग से 27 से 29 मई 2025 तक आयोजित किया गया, जिसमें ई4-ई5 स्केल के चयनित अधिकारियों ने भाग लिया।

प्रशिक्षण के पहले दिन की शुरुआत चंद्रनाथ कुमार द्वारा कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करने से हुई। इसके उपरांत दो संवादात्मक एवं ज्ञानवर्धक सत्रों का आयोजन हुआ। पहले सत्र में अतानु मुखर्जी ने 'समूह एवं संगठन संचार' विषय पर संवाद की भूमिका, पारदर्शिता, नेतृत्व संप्रेषण एवं सहभागिता जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला। वहीं, दूसरे सत्र में चंद्रनाथ कुमार ने 'संचार प्रक्रिया और इसकी बाधाओं के समाधान' विषय पर व्यावहारिक उदाहरणों के साथ विस्तृत चर्चा की।

दिनभर की गतिविधियाँ रॉल-प्ले, केस स्टडी विश्लेषण, समूह कार्य और आत्ममूल्यांकन जैसे इंटरेक्टिव सेशंस के माध्यम से आयोजित की गईं, जिससे प्रतिभागियों को वास्तविक कार्यस्थल की चुनौतियों से जोड़ने में मदद मिली। प्रतिभागियों ने प्रशिक्षण सत्रों की उपयोगिता की सराहना की। कार्यक्रम का संचालन मानव संसाधन विभाग की सुश्री दिवांशी जैन ने सफलतापूर्वक किया।

यह प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिकारियों के समग्र व्यक्तित्व विकास की दिशा में एक सराहनीय पहल है, जो संगठन में अधिक प्रभावी और सकारात्मक संवाद संस्कृति को बढ़ावा देने में सहायक सिद्ध होगा। ●

बालको ने डिजिटल नवाचार के साथ प्रचालन उत्कृष्टता व सुरक्षा को दिया बढ़ावा



वेदांता समूह की कंपनी भारत एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड (बालको) ने राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस के अवसर पर अपने पूरे मूल्य श्रृंखला में अत्याधुनिक तकनीक के माध्यम से प्रचालन उत्कृष्टता और सस्टेनेबिलिटी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और मजबूत किया है। दक्षता, सुरक्षा और विश्वसनीयता को बेहतर बनाने के उद्देश्य से बालको ने कई डिजिटल नवाचार किये हैं जिससे प्रचालन में सकारात्मक बदलाव आया है।

सस्टेनेबल और ऊर्जा-कुशल संचालन को बढ़ावा देने के लिए बालको ने अपने पॉटलाइन में एक नया रीलाइनिंग डिज़ाइन अपनाया है। 100 प्रतिशत ग्रैफिटाइज़ेशन के बाद से ऊर्जा की खपत में 400 किलोवाट-घंटा प्रति मीट्रिक टन की कमी आई है, जिससे करंट एफिशिएंसी में सुधार हुआ है और उत्सर्जन में भी कमी आई है।

इसके साथ बालको ने फिनिशिंग लाइन एरिया में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) सिमुलेटर को एकीकृत किया है, जो प्रक्रिया मापदंडों का व्यापक विश्लेषण करने में सक्षम हैं। यह समाधान रोल्ड प्रोडक्ट्स के उत्पादन को अधिकतम करने के लिए अनुकूल स्थितियों की पहचान कर प्रक्रिया दक्षता को बेहतर बनाते हैं।

एआई आधारित उन्नत तकनीक ने बालको के फर्नेस में एनोड निर्माण की गुणवत्ता बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह रोबोट-आधारित तकनीक फर्नेस की रिफ्रेक्टरी संरचनाओं का स्वतः परीक्षण करती है, जिससे घिसाव और क्षति का सटीकता से पता चलता है और एनोड की गुणवत्ता बेहतर होती है, साथ ही संचालन की सुरक्षा भी सुनिश्चित होती है।

बालको के 1200 मेगावाट बिजली संयंत्र में लागू किया गया एआई-संचालित कन्वेयर बेल्ट मॉनिटरिंग सिस्टम सुरक्षा और दक्षता दोनों को बढ़ाता है। यह सिस्टम कन्वेयर की स्वास्थ्य जांच, रियल-टाइम अग्नि अलर्ट और संचालन बेल्ट के पास मानव उपस्थिति की पहचान करता है, जिससे सुरक्षित संचालन सुनिश्चित होता है।

बालको के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं निदेशक श्री राजेश कुमार ने कहा कि बालको में हम अपने प्रत्येक प्रचालन क्षेत्र में डिजिटल नवाचार को एकीकृत कर रहे हैं

जिससे एफिशिएंसी, सेफ्टी और सस्टेनेबिलिटी को बढ़ाया जा सके। हमारे डिजिटल पहल प्रचालन उत्कृष्टता में नए मानक स्थापित कर रहे हैं जिससे हम भारत के एल्यूमिनियम उद्योग में नेतृत्व करते हुए सतत भविष्य के लिए योगदान दे रहे हैं।

तकनीक का उपयोग अब एल्यूमिनियम 'भविष्य की धातु' उत्पादन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। डिजिटल परिवर्तन के तहत 62 प्रक्रियाओं का डिजिटलीकरण किया गया जिससे मैनुअल कार्यों की जगह अब रियल-टाइम डेटा संग्रह ने ले ली है। संसाधनों का कुशल उपयोग संभव हुआ और निर्णय प्रक्रिया भी अधिक डेटा-आधारित हो गई है। मानव एवं मशीन इंटरैक्शन के बीच संतुलन सुनिश्चित हुई जिससे सुरक्षा मानकों को मजबूती मिली है। प्रक्रियाओं और संचालन में व्यापक विश्लेषणात्मक अंतर्दृष्टि प्रदान करके बालको ने सुरक्षा, स्थिरता और संचालन उत्कृष्टता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को मजबूत किया है।

बालको ने मजबूत सुरक्षा संस्कृत के निर्माण की दिशा में अपने प्रचालन क्षेत्र में कई अत्याधुनिक तकनीकों को शामिल किया है। फिनिश्ड गुड्स टावर और ऐश एवं कोल कंट्रोल टावर 24x7 लाइव मॉनिटरिंग डैशबोर्ड की सुविधा प्रदान करते हैं, जो रीयल-टाइम जीपीए ट्रैकिंग और स्पीड मॉनिटरिंग के माध्यम से निरंतर और सुचारू प्रचालन सुनिश्चित करते हैं।

सड़क सुरक्षा को बढ़ाने के लिए आंतरिक वाहन संचालन में अत्याधुनिक एआई तकनीक एडवांस ड्राइवर असिस्टेंस सिस्टम (एडीएएस) और ड्राइवर मॉनिटरिंग सिस्टम (डीएमएस) को लागू किया गया है। ऑगमेंटेड एंड वर्चुअल रिएलिटी आधारित प्रशिक्षण केंद्र, वीडियो एनालिटिक्स, सस्टेनेबेलिटी मोबाइल ऐप और ई-लर्निंग पाठ्यक्रम जैसे डिजिटलीकरण के माध्यम से कर्मचारियों को सुरक्षा संस्कृति से जोड़ा गया है।

सेंट्रलाइज्ड सिक्योरिटी ऑपरेशन्स सेंटर (सीएसओसी) डिजिटल इंटेलिजेंस और डेटा इनसाइट्स का उपयोग कर सुरक्षा, ट्रैफिक एवं आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में बेहतर निर्णय लेने में सहायता करता है। कोल यार्ड में थर्मल निरीक्षण द्वारा संचालित हॉट स्पॉट डिटेक्शन सिस्टम सहित एंड-टू-एंड डिजिटल डैशबोर्ड द्वारा रियल टाइम डेटा की निगरानी जैसी परियोजनाएं सुरक्षा को सुनिश्चित करती हैं। संयंत्र में एलईडी लोगो प्रोजेक्टर का उपयोग फर्श पर सुरक्षा संकेतों को उजागर करने के लिए किया जाता है, जिससे कम रोशनी, धूल भरे और उच्च ट्रैफिक वाले क्षेत्रों में भी सुरक्षा संदेश स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। ●

एनटीपीसी ने वित्त वर्ष 25 में मजबूत वित्तीय प्रदर्शन की रिपोर्ट दी : समूह का पीएटी 12% बढ़ा

भारत की सबसे बड़ी बिजली उत्पादक कंपनी एनटीपीसी लिमिटेड ने चौथी तिमाही और पूरे वित्त वर्ष वित्त वर्ष 25 के लिए अपने ऑडिट किए गए वित्तीय परिणामों की घोषणा की है, जिसमें प्रमुख मैट्रिक्स में मजबूत वृद्धि दिखाई गई है।

स्टैंडअलोन आधार पर, एनटीपीसी ने वित्त वर्ष 25 की चौथी तिमाही के लिए ₹45,813 करोड़ की कुल आय की सूचना दी, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 4% की वृद्धि है, जबकि कर के बाद लाभ (पीएटी) बढ़कर ₹5,778 करोड़ हो गया, जो साल-दर-साल 4% अधिक है। पूरे वित्त वर्ष के लिए, स्टैंडअलोन आय 5% बढ़कर ₹174,414 करोड़ हो गई, और पीएटी 9% बढ़कर ₹19,649 करोड़ हो गई। ₹1,570 करोड़ के PAT में वृद्धि मुख्य रूप से क्षमता वृद्धि, परिचालन दक्षता, अन्य आय में वृद्धि और प्रावधानों और हतोत्साहनों में कमी के कारण हुई, जिसकी आंशिक भरपाई उच्च कर व्यय और पिछले वर्ष के ईंधन समायोजन से हुई।

समेकित आधार पर, एनटीपीसी समूह की वित्त वर्ष 25 के लिए कुल आय 5% बढ़कर ₹190,862 करोड़ हो गई, जबकि समूह PAT 12% बढ़कर ₹23,953 करोड़ हो गया। संयुक्त उद्यम मुनाफे के हिस्से में 35% की वृद्धि, जो ₹2,214 करोड़ तक पहुंच गई, और सहायक कंपनियों से मुनाफे में 6% की वृद्धि, जो ₹4,139 करोड़ हो गई, से मजबूत प्रदर्शन को बल मिला। ये परिणाम रणनीतिक निवेश, परिचालन उत्कृष्टता और अपने व्यावसायिक क्षेत्रों में निरंतर लाभप्रदता द्वारा संचालित बिजली क्षेत्र में एनटीपीसी के निरंतर नेतृत्व को रेखांकित करते हैं। एनटीपीसी के थर्मल पावर स्टेशन परिचालन दक्षता में उद्योग के मानक स्थापित करना जारी रखते हैं। एनटीपीसी के कोयला संयंत्रों ने वित्त वर्ष 25 के दौरान 77.44% का प्लांट लोड फैक्टर हासिल किया, जो पिछले 7 वर्षों में सबसे अधिक है, जो शेष भारत के कोयला पीएलएफ 67.23% से काफी बेहतर प्रदर्शन है। ●

समर स्पेशल आम रस पूरी

गर्मियों की सौगात है यह रसीला मीठा आम और गर्मियों का सबसे स्पेशल नाश्ता है आमरस पूरी. वैसे भी आम फलों का राजा है. मीठे आमरस के साथ नमकीन पूड़ी का जो मेल है उसका आनंद किसी अन्य साधारण नाश्ते में मिलना संभव नहीं। यह एक पारंपरिक नाश्ता है जो महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, बिहार, गुजरात, मध्य प्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ में विशेष रूप से प्रचलित है।

आम से हम सब बहुत तरह के आइसक्रीम, कुल्फी रबड़ी, मैंगो शेक, जूस, स्मूदी,मूज़ बर्फी पेड़ा आदि बनाते हैं उनमें आमरस पूरी भी बहुत प्रचलन में है। बनाने में यह जितनी आसान है खाने में उतनी ही स्वादिष्ट ! पारंपरिक रूप में मैंने इसे मिट्टी के बर्तन में सर्व किया है तो चलिए झटपट बनाते हैं आमरस पूरी

सामग्री आमरस के लिए :

2 बड़े पके आम (कम रेशे वाला आम)

3 चम्मच शुगर पाउडर या स्वाद के अनुसार

1 कप दूध

1 चुटकी जायफल पाउडर

1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर

कुछ केसर के धागे (2 चम्मच दूध में भिगोए हुए)

1 चुटकी काला नमक

आवश्यकतानुसार बारीक कटा बादाम

पूरी की सामग्री :

1 + 1/2 कप गेहूं का आटा

1 चम्मच घी (मोयन के लिए)

1/2 चम्मच अजवाइन

स्वादानुसार नमक

आवश्यकता अनुसार कुकिंग ऑयल

विधिः

1.आम रस

सबसे पहले आम धोकर साफ कर लीजिए फिर आम का छिलका निकाल लीजिए। हमारी कोशिश होनी चाहिए कि कम रेशे वाले पके आम हो। अब आम से इसका गूदा निकाल लीजिए।

2. आम को मिक्सर जार में डालिए साथ में इसमे चुटकी भर काला नमक, पीसी चीनी चीनी, केसर वाला दूध, जायफल पाउडर, हरी इलायची पाउडर और थोड़ा सा कप वाला दूध मिला लीजिए।

3. अब ब्लेंड कर लीजिए। अभी आमरस बहुत गाढ़ा है क्योंकि अभी इसमें दूध की मात्रा बहुत कम डाली गई थी, अब 'फ्रीज़् में रख के ठंडा कर लीजिए।

4. आमरस तैयार है, अब इसे बारीक कटे हुए बादाम से सजाकर परोसें।

5.पूरियों के लिएःआटे में मोयन डालकर और सारी सामग्री मिलाकार अच्छे से मिक्स कर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर डो बना लीजिए। इस डो से छोटी-छोटी पूरी बेल लीजिए। कढ़ाई में तेल गर्मकर इन पूरियों को सुनहरा होने तक तल लीजिए।

6.गर्मागर्म पूरी को आमरस के साथ सर्व करें और स्वाद के रस में डूब जाएं। एकदम सिम्पल पर स्वाद असाधारण।

-ज्योति चतुर्वेदी (वाराणसी)

गोंद कतीरा से बनाएं टेस्टी ड्रिंक

गर्मियों के मौसम में गोंद कतीरा का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। तेज और चिलचिलाती धूप और लू से यह हमारा बचाव करती है। इसमें मौजूद नेचुरल कूलिंग प्रॉपर्टीज हमारे शरीर का तापमान बैलेंस में रखता है। इस मौसम में गोंद कतीरा खाने से पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती हैं और शरीर को भी एनर्जी मिलती है। वहीं गर्मियों में यह डिहाइड्रेशन से भी बचाव करता है। इसकी तासीर ठंडी होती है और गर्मियों में इसका सेवन रामबाण माना जाता है। साथ ही यह हड्डियों को मजबूत बनाने में भी सहायता करता है।

पुदीना-नींबू शिकंजी गोंद कतीरा शिकंजी रेसिपी

इस रेसिपी को बनाने के लिए एक बर्तन में गोंद कतीरा को भिगो दें।अब एक मिक्सर जार में नींबू, पुदीना, काला नमक, जीरा और चीनी डालकर पीस लें। फिर इस पेस्ट को एक बर्तन में निकाल लें। एक गिलास में भीगा हुआ गोंद कतीरा डालें और फिर यह पेस्ट डालें। इसके बाद ऊपर से ठंडा पानी और जलजीरा डालकर मिक्स करें।बर्फ के टुकड़े ऊपर से डालकर सर्व करें।

गर्मियों में आइस फेशियल से चेहरे पर आएगा ग्लो

गर्मियों में तेज धूप, धूल-मिट्टी और पसीने के कारण त्वचा अपना नेचुरल ग्लो खोने लगती है। वहीं तेज धूप की वजह से त्वचा पर डार्कनेस और टैनिंग होना आम बात है। ऐसे में गर्मियों में स्किन को अधिक फ्रेश और ग्लोइंग बनाए रखना पड़ता है, जिससे कि त्वचा पर किसी तरह का कोई प्रॉब्लम नहीं हो। वहीं स्किन केयर के लिए हम सभी महंगे-महंगे ट्रीटमेंट लेने लगते हैं। लेकिन कई बार यह उपाय असरकारी नहीं होता है। क्योंकि मार्केट में मिलने वाले इन ब्यूटी प्रोडक्ट्स में केमिकल रहता है। जिसका त्वचा पर भी निगेटिव असर देखने को मिलता है।

ऐसे में लोग घरेलू उपाय करना ज्यादा सही समझते हैं। भले ही यह हमारी त्वचा असर नहीं करते हैं, लेकिन इसका बुरा प्रभाव भी नहीं होता है। यह घरेलू नुस्खे हमारी सुंदरता को निखारने का काम करते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको गर्मियों में आइस फेशियल के फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

आईस फेशियल के फायदे

ओपन पोर्स करे बंद

आइस फेशियल से हमारे ओपन पोर्स बंद हो जाती है। जिससे त्वचा पर पिंपल्स और दाने निकलने जैसी समस्या नहीं होती है। साथ ही इससे हमारी त्वचा स्पॉटलेस रहने के साथ ग्लो भी करती है। गर्मियों में अक्सर फेस को पोर्स ओपन होने की समस्या आती है। ऐसे में आइस फेशियल से यह पोर्स बंद होने लगते हैं और फेस का ऑयल भी कंट्रोल होता है।

जलन और दर्द में राहत

गर्मियों में फेस पर पिंपल्स और धूल मिट्टी की वजह से दर्द और जलन होने लगती है। ऐसे में आइस फेशियल से दाने में होने वाले दर्द, खुजली और जलन से राहत मिलती है। वहीं आइस फेशियल से ब्लड सर्कुलेशन तेजी से होता है और त्वचा संबंधी सभी तरह की परेशानियां दूर होने लगती हैं।

पफीनेस होती है कम

कुछ लोगों के चेहरे पर सुबह उठने के बाद पफीनेस यानी की स्वेलिंग नजर आती है। ऐसे में आइस फेशियल की मदद से फेस की पफीनेस को दूर किया जा सकता है। आप बर्फ को आंखों के नीचे रगड़ें, जहां पर सूजन दिखती हो।

सनबर्न से राहत

वहीं गर्मियों में धूप की वजह से हमारी त्वचा पर सनबर्न होने लगता है। इसको भी आइस फेशियल दूर किया जा सकता है। आइस फेशियल से स्किन की रेडनेस और धूप से जली हुई स्किन को भी ठीक करता है। वहीं आइस फेशियल से स्किन ग्लोइंग और टाइट दिखने लगती है।

ऐसे करें आईस फेशियल

हालांकि आइस फेशियल करने के लिए कभी बर्फ को डायरेक्ट फेस पर रगड़ना नहीं चाहिए। इसके बजाय आप एक कपड़े में बर्फ का टुकड़ा रखें। फिर सर्कुलर मोशन में अपने फेस पर हल्के हाथों से रब करते जाएं। आप अपनी आंखों के नीचे और माथे पर आइस को रगड़ना है। बता दें कि मेकअप से ठीक पहले आइस फेशियल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से मेकअप के बाद पोर्स खुल जाते हैं और आपकी त्वचा पैची दिखने लगती है।

शांति, प्राकृतिक सौंदर्य व औपनिवेशिक विरासत का अद्भुत संगम है डलहौज़ी

हिमाचल प्रदेश के चंबा जिले में स्थित डलहौज़ी एक सुंदर और शांत पहाड़ी स्थल है, जो अपनी ठंडी जलवायु, हरे-भरे देवदार के जंगलों, और औपनिवेशिक वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। समुद्र तल से लगभग 1,970 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह शहर 19वीं शताब्दी में ब्रिटिश गवर्नर जनरल लॉर्ड डलहौज़ी द्वारा स्थापित किया गया था और आज भी अपने ब्रिटिश युग की विरासत को सहेजे हुए है।

डलहौज़ी की विशेषताएँ

डलहौज़ी एक ऐसा स्थल है जहाँ प्राकृतिक सुंदरता, इतिहास और शांति का अनोखा मिश्रण देखने को मिलता है। यहाँ की वादियाँ, झीलें, जलप्रपात और दूर-दूर तक फैले पहाड़, किसी चित्रकार की कल्पना जैसे प्रतीत होते हैं। यह स्थल उन यात्रियों के लिए आदर्श है जो भीड़-भाड़ से दूर, सुकून के पल बिताना चाहते हैं।

प्रमुख दर्शनीय स्थल

1. खजियार भारत का 'मिनी स्विट्ज़रलैंड'- डलहौज़ी से लगभग 22 किमी दूर स्थित खजियार एक छोटा सा पठार है, जिसे घास के मैदान, झील और देवदार के पेड़ों से घिरा हुआ माना जाता है। यहाँ की खूबसूरती और खुला मैदान बच्चों और फोटोग्राफरों को बेहद पसंद आता है।

2. कालाटोप वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी- यह जंगल क्षेत्र वन्य जीव प्रेमियों और ट्रेकिंग करने वालों के लिए आदर्श स्थान है। यहाँ से धौलाधार पर्वतमाला के अद्भुत दृश्य दिखाई देते हैं।

3. पंचपुला- डलहौज़ी के पास स्थित यह जलप्रपात गर्मियों में बेहद लोकप्रिय होता है। यहाँ की ताजगीभरी हवा और पानी की कलकल ध्वनि मन को शांति देती है।

4. सुभाष बाओली- यह एक शांत जगह है जहाँ नेताजी सुभाष चंद्र बोस कुछ समय के लिए ठहरे थे। यह स्थान घने पेड़ों और पानी के झरनों से घिरा है।

5. सेंट जॉन और सेंट फ्रांसिस चर्च- ब्रिटिश काल में बनी ये चर्चें औपनिवेशिक वास्तुकला की सुंदर मिसाल हैं और पर्यटकों को अतीत से जुड़ने का अवसर देती हैं।

डलहौज़ी में क्या करें?

ट्रेकिंग और नेचर वॉक

फोटोग्राफी और बर्ड वॉचिंग

लोकल हस्तशिल्प और ऊनी वस्त्रों की खरीदारी

हिमाचली व्यंजनों का स्वाद लेना (मदरा, चना मसर, सीडू आदि)

ध्यान और योग के लिए एकांत वातावरण का लाभ उठाना

यात्रा का सर्वोत्तम समय

मार्च से जूनः गर्मियों में ठंडी और सुहावनी जलवायु के लिए उपयुक्त।

सितंबर से नवंबरः हरियाली और पर्वतीय शांति के लिए आदर्श।

दिसंबर से फरवरीः बर्फबारी का आनंद लेने वालों के लिए स्वर्ग समान।

कैसे पहुँचे डलहौज़ी?

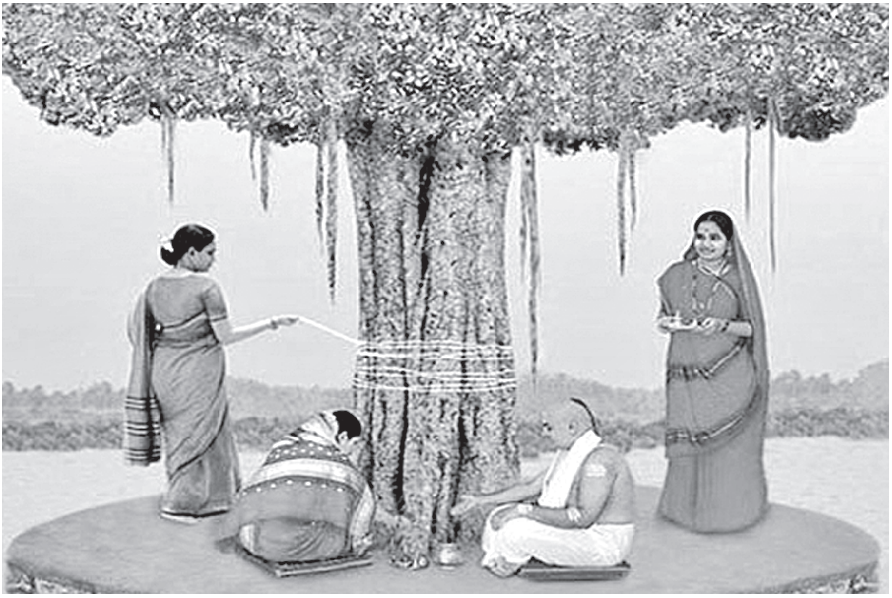
हवाई मार्गः निकटतम हवाई अड्डा पठानकोट (लगभग 75 किमी) है।

रेल मार्गः निकटतम रेलवे स्टेशन पठानकोट है, जहाँ से टैक्सी या बस के माध्यम से डलहौज़ी पहुँचा जा सकता है।

सड़क मार्गः डलहौज़ी हिमाचल और पंजाब के प्रमुख शहरों से सड़क मार्ग द्वारा अच्छी तरह जुड़ा है।

डलहौज़ी उन यात्रियों के लिए एक आदर्श गंतव्य है जो शहर की भीड़-भाड़ और तनाव से दूर, पहाड़ों की गोद में कुछ सुकून भरे पल बिताना चाहते हैं। यहाँ का हर कोना एक अलग कहानी कहता है – कभी औपनिवेशिक इतिहास की, कभी प्रकृति की, और कभी आत्मिक शांति की।

क्यों की जाती है वृक्ष की पूजा?



शास्त्रों के अनुसार जो व्यक्ति एक पीपल, एक नीम, दस इमली, तीन कैथ, तीन बेल, तीन आंवला और पांच आम के वृक्ष लगाता है, वह पुण्यात्मा होता है और कभी नरक के दर्शन नहीं करता। इसी तरह धर्म शास्त्रों में सभी तरह से वृक्ष सहित प्रकृति के सभी तत्वों के महत्व की विवेचना की गई है।

हिन्दू धर्म में वृक्ष में देवताओं का वास माना गया है। क्या सचमुच वृक्ष में देवताओं का वास होता है या कि वृक्ष महज एक वृक्ष से ज्यादा कुछ नहीं जिसे व्यक्ति कभी भी काटकर जला सकता है और वह वृक्ष उस व्यक्ति का कुछ नहीं बिगाड़ सकता। क्या यह सच है? आखिर वृक्षों की पूजा के पीछे क्या है वैज्ञानिक, धार्मिक और प्राकृतिक कारण?

1. वृक्ष हमारे जीवन और धरती के पर्यावरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वृक्ष से एक और जहां ऑक्सीजन का उत्पादन होता है तो दूसरी ओर यही वृक्ष धरती के प्रदूषण को खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। दरअसल, यह धरती के पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलन प्रदान करते हैं।

2. वृक्ष औषधीय गुणों का भंडार होते हैं। नीम, तुलसी, जामुन, आंवला, पीपल, अनार आदि अनेक ऐसे वृक्ष हैं, जो हमारी सेहत को बरकरार रखने में मददगार सिद्ध होते हैं।

3. वृक्ष से हमें भरपूर भोजन प्राप्त होता है, जैसे आम, अनार, सेवफल, अंगूर, केला, पपीता, चीकू, संतरा आदि ऐसे हजारों फलदार वृक्षों की जितनी तादाद होगी, उतना भरपूर भोजन प्राप्त होगा। आदिकाल में वृक्ष से ही मनुष्य के भोजन की पूर्ति होती थी।

4. वृक्ष के आसपास रहने से जीवन में मानसिक संतुष्टि और संतुलन मिलता है। वृक्ष हमारे जीवन के संतापों को समाप्त करने की शक्ति रखते हैं। माना कि वृक्ष देवता नहीं होते लेकिन उनमें देवताओं जैसी ही ऊर्जा होती है। हाल ही में हुए शोधों से पता चला है कि नीम के नीचे प्रतिदिन आधा घंटा बैठने से किसी भी प्रकार का चर्म रोग नहीं होता। तुलसी और नीम के पत्ते खाने से किसी भी प्रकार का कैंसर नहीं होता। इसी तरह वृक्ष से सैकड़ों शारीरिक और मानसिक लाभ मिलते हैं।

इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए हमारे ऋषि-मुनियों ने पर्यावरण संरक्षण हेतु वृक्ष से संबंधित अनेक मान्यताओं को प्रचलन में लाया। उपरोक्त वैज्ञानिक कारणों से हमारे पूर्वज भली-भांति परिचित थे और इस तरह वे पारिस्थितिकी संतुलन के लिए और उपरोल्लिखित उद्देश्यों की रक्षा के लिए वृक्ष को महत्व देते थे, लेकिन उन्हें यह भी मालूम था कि मनुष्य आगे चलकर इन वृक्षों का अंधाधुंध दोहन करने लगेगा इसलिए उन्होंने वृक्षों को बचाने के लिए प्रत्येक वृक्ष का एक देवता नियुक्त किया और जगह-जगह पर प्रमुख वृक्षों के नीचे देवताओं की स्थापना की।

दरअसल, वृक्ष हमारी धरती पर जीवन का प्रथम प्रारंभ हैं। जीवों ने या कहें आत्मा में सर्वप्रथम प्राणरूप में खुद को वृक्ष के रूप में ही अभिव्यक्त किया था। जब धरती पर स्वतंत्र जीव नहीं थे, तब वृक्ष ही जीव थे। यही जीवन का विस्तार करने वाले थे, जो आज भी हैं। इसके बाद जब चेतना परम पद को प्राप्त कर लेती है, तो वह वृक्षों जैसी ही स्थिर हो जाती है। अनंत ऐसी आत्माएं हैं जिन्होंने वृक्ष को अपना शरीर बनाया है। वृक्ष इस धरती पर ईश्वर के प्रथम प्रतिनिधि या दूत हैं। वेद शास्त्रों और पुराणों को पढ़ने पर इस बात का खुलासा होता है।

धरती के दो छोर हैं- एक उत्तरी ध्रुव और दूसरा दक्षिणी ध्रुव। वृक्ष इन दोनों ध्रुवों से कनेक्ट रहकर धरती और आकाश के बीच ऊर्जा का एक सकारात्मक वर्तुल बनाते हैं। वृक्ष का संबंध या जुड़ाव जितना धरती से होता है उससे ज्यादा कई गुना आकाश से होता है।

वैज्ञानिक शोधों से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि धरती के वृक्ष ऊंचे आसमान में स्थित बादलों को आकर्षित करते हैं। जिस क्षेत्र में जितने ज्यादा वृक्ष होंगे, वहां वर्षा उतनी ज्यादा होगी। धरती के वर्षा वनों के समाप्त होते जाने से धरती पर से वर्षा ऋतु का संतुलन भी बिगड़ने लगा है जिसके चलते कहीं सूखा तो कहीं बाढ़ के नजारे देखने को मिलते हैं। खैर, यह तो सिद्ध होता है कि वृक्षों का संबंध आकाश से है।

यदि आप किसी प्राचीन या ऊर्जा से भरपूर वृक्षों के झुंड के पास खड़े होकर कोई मन्नत मांगते हो तो यहां आकर्षण का नियम तेजी से काम करने लगता है। वृक्ष आपके संदेश को ब्रह्मांड तक फैलाने की क्षमता रखते हैं और एक दिन ऐसा होता है जबकि ब्रह्मांड में गया सपना हकीकत बनकर लौटता हैं।

वैज्ञानिक कहते हैं, मानव मस्तिष्क में 24 घंटे में लगभग 60 हजार विचार आते हैं। उनमें से ज्यादातर नकारात्मक होते हैं। नकारात्मक विचारों का पलड़ा भारी है तो फिर भविष्य भी वैसा ही होगा और यदि मिश्रित विचार हैं तो मिश्रित भविष्य होगा। जो भी विचार निरंतर आ रहा है वह धारणा का रूप धर लेता है। ब्रह्मांड में इस रूप की तस्वीर पहुंच जाती है फिर जब वह पुनः आपके पास लौटती है तो उस तस्वीर अनुसार आपके आसपास वैसे घटनाक्रम निर्मित हो जाते हैं अर्थात योगानुसार विचार ही वस्तु बन जाते हैं। यदि आप निरंतर वृक्षों की सकारात्मक ऊर्जा के वर्तुल में रहते हैं तो आपके सोचे सपने सच होने लगते हैं इसीलिए वृक्षों को कल्पवृक्ष की संज्ञा दी गई है।

तुलसी : हमारे ऋषि-मुनियों ने जब तुलसी का निरंतर प्रयोग किया तो उन्हें पता चला कि तुलसी में ऐसे गुण हैं, जो हमारे एक नहीं सैकड़ों रोग को मिटा सकती है। उसमें सबसे खास यह कि तुलसी में कैंसर सेल्स को मिटाने की ताकत है। 5 तुलसी के पत्तों का 5 बेल और 5 नीम के पत्तों के साथ कूट-पीसकर गोली बनाकर सेवन किया जाए तो यह कैंसर को समाप्त कर सकती है। वैसे प्रतिदिन तुलसी का 1 पत्ता खाते रहने से कभी भी जीवन में कैंसर नहीं होता।

जिनके घरों में तुलसी का पौधा रहता है उनके घर की हवा शुद्ध रहती है। यह हवा में उड़ रहे घातक जीवाणुओं का नाश कर देती है। तुलसी के बीजों को गुड़ में मिलाकर खाने से निःसंतान महिलाओं को जल्द ही संतान सुख की प्राप्ति होती है। औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी के रस में थाइमोल तत्व पाया जाता है जिससे त्वचा के रोगों में लाभ होता है। किडनी की पथरी में तुलसी की पत्तियों को उबालकर बनाया गया काढ़ा शहद के साथ नियमित 6 माह सेवन करने से पथरी मूत्र मार्ग से बाहर निकल आती है। इस तरह तुलसी के सैकड़ों लाभ हैं।

लहसुन : कैंसर के उपचार में लहसुन की महत्वपूर्ण भूमिका है। कई चिकित्सीय शोध बताते हैं कि लहसुन का नियमित सेवन करने वाले लोगों को कैंसर होने की आशंका बेहद कम होती है। लहसुन में कैंसर से लड़ने की विलक्षण क्षमता है। यह निरोधक प्रणाली को प्रेरित करता है, कैंसर भड़काने वाले तत्वों का निर्विषीकरण करता है और नाइट्रेट के निर्माण में बाधा बनकर यह पाचन मार्ग, स्तन तथा प्रोस्टेट के कैंसरों के इलाज में

बहुत प्रभावकारी है।

जामुन : जामुन की अधिकता के कारण इस धरती के माध्य स्थान का नाम जम्बूद्वीप पड़ा। जामुन कई रोगों की रोकथाम में लाभदायक है, जैसे पेचिश, पथरी, हैजा, रक्त संबंध बीमारी, गठिया, कब्ज, शुगर आदि। जामुन की गुठली के अंदर गिरी में 'जंबोलीन' नामक ग्लूकोसाइट पाया जाता है। यह स्टार्च को शर्करा में परिवर्तित होने से रोकता है। इसी कारण मधुमेह में रोकथाम रहती है।

आम के पत्ते : आम के पत्ते शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं। इसके लिए लगभग 15 ताजे आम के पत्तों को लेकर एक गिलास पानी में उबाल दीजिए। सुबह इस पानी को छानकर पीजिए। इससे शुगर लेवल नियंत्रित रहता है।

करेला और आंवला : एक-एक चम्मच करेला और आंवले के जूस को मिला लीजिए। इस घोल को नियमित रूप से 2 महीने तक पीजिए। यह खून और यूरीन में शुगर के स्तर को कम करता है। करेला भी शुगर को नियंत्रित करता है। लेकिन करेला खाने से पहले उसके बीजों को निकाल दीजिए।

नीम का पत्ता : नीम के 10 पत्तों को रोजाना सुबह-सुबह पानी के साथ 3 महीने तक लीजिए। इससे शुगर का स्तर नियंत्रित रहेगा। नीम खून को साफ करता है। यह

कई अन्य रोगों के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

अर्जुन की छाल : देश में तेजी से बढ़ रहे हृदयरोग को अर्जुन की छाल की मदद से रोका जा सकता है। इस छाल के चूर्ण के साथ कुछ औषधियां पुष्कर मूल, शंखपुष्पी, बिडंग, ब्राह्मी, वचा, गुगल, ज्योतिषमती, पुनर्नवा, सर्पगंधा मिला देने के बाद तैयार औषधि हृदयरोग के लिए जिम्मेदार हानिकारक वसा को कम करने में कारगर है। हृदयाघात, हृदय शूल में अर्जुन की छाल से सिद्ध दूध अथवा 3 से 6 ग्राम छाल घी या गुड़ के शर्बत के साथ देते हैं। इसके अलावा अर्जुन के वृक्ष का उपयोग रक्तपित्त, प्रमेह, मूत्राघात, शुक्रमेह, रक्तातिसार तथा क्षय

और खांसी में भी लाभप्रद रहता है।

लहसुन : लहसुन का प्रयोग हृदयरोगों और कैंसर के प्रति शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है। लहसुन को गरीबों का 'मकरध्वज' कहा जाता है। वह इसलिए कि इसका लगातार प्रयोग मानव जीवन को स्वास्थ्य संवर्धक स्थितियों में रखता है। लहसुन एक संजीवनी है, जो कैंसर, अल्सर और हृदयरोग के विरुद्ध सुरक्षा कवच बन सकती है। त्वचा को दाग-धब्बेरहित बनाने, मुंहासों से बचने और पेट को साफ करने में भी लहसुन बढ़िया है।

लौकी का रस : लौकी का एक कप रस निकालकर प्रतिदिन सेवन करने से भी हार्ट अटैक की आशंका कम हो जाती है।

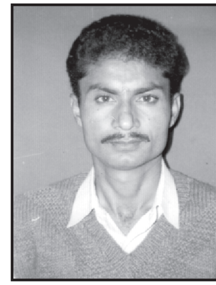
पीपल के पास रहना : औषधीय गुणों के कारण पीपल के वृक्ष को 'कल्पवृक्ष' की संज्ञा दी गई है। पीपल के प्रत्येक तत्व जैसे छाल, पत्ते, फल, बीज, दूध, जटा एवं कोपल तथा लाख सभी प्रकार की आधि-व्याधियों के निदान में काम आते हैं। पीपल की छाया में ऑक्सीजन से भरपूर आरोग्यवर्धक वातावरण निर्मित होता है। इससे हृदय रोगियों को लाभ मिलता है। इस वातावरण से वात, पित्त और कफ का शमन-नियमन होता है तथा तीनों स्थितियों का संतुलन भी बना रहता है। इससे मानसिक शांति भी प्राप्त होती है। पीपल पाचन, खांसी, बुखार, दस्त, में सुधार करने के लिए भी उपयोगी है।

जून मास का राशिफल

पं0 राम कृपाल शुक्ल

धर्मशास्त्राचार्य, पुराणेतिहासाचार्य एवं कर्मकाण्ड कोविद

मो. 9415820597



मेष- यह मास आपके लिए सामान्य है। निराशा से मुक्ति मिलने का योग है। विशेष स्नेहीजनों से सहयोग मिलेगा। विरोधी परास्त होंगे। व्यापार में उतार-चढ़ाव रहेगा। असमंजस की स्थिति के कारण व्यवसाय में भय बना रहेगा। आर्थिक हानि हो सकती है। चोट चपेट से बचना जरुरी है। दिनांक 2, 4, 10, 12 नेष्ट हैं।

वृषभ- यह मास आपके लिए सामान्य है। स्थिति संघर्षपूर्ण रहेगी। सामाजिक धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। धैर्य बनाए रहें, लाभ होगा। आकस्मिक धन लाभ का योग है। देशाटन का अवसर मिल सकता है। कमर के नीचे के हिस्सों में दर्द या कोई बीमारी हो सकती है। व्यापार में लाभ होगा। दिनांक 5, 9, 15, 20, 24 नेष्ट हैं।

मिथुन- आपका यह माह सामान्य है। मनःस्थिति बदलती रहेगी। स्त्री से सुख व सहयोग मिलेगा। धन की स्थिति कमजोर रहेगी। पूरे माह रहस्य और रोमांच में मन फंसा रहेगा। शिक्षा क्षेत्र से जुड़े जातकों को कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय सोच समझकर लेना चाहिए। व्यापारिक दृष्टि अभी विशेष फायदा नहीं देगी। दिनांक 5, 13, 19, 23, 28 नेष्ट हैं।

कर्क- आपका यह माह ठीक है। रोगों से मुक्ति मिलेगी। सम्मान बढ़ेगा। बन्धु बान्धव अनुकूल रहेंगे। प्रसन्नतादायक समाचार प्राप्त होंगे। इस माह आप धार्मिक गतिविधियां बढ़ा दें। देवार्चन जरुरी है। इससे आमदनी का रास्ता बनेगा। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा। मित्रगण सहयोग करेंगे। शत्रु पराजित हो सकते हैं। दिनांक 7, 9, 17, 25 नेष्ट हैं।

सिंह- आपका यह माह सामान्य है। धन हानि से कष्ट हो सकता है। मानसिक ग्लानि से पीड़ित रह सकते हैं। राजकीय पक्ष से संकट का सामना करना पड़ सकता है। पड़ोसियों से विवाद न करें। साहस एवं शक्ति में कमी रहेगी। भौतिक सुख-साधन में बाधा आ सकती है। भाग्य साथ देता रहेगा, इस कारण विपरीत परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे। दिनांक 4, 14, 20, 29 नेष्ट हैं।

कन्या- यह माह आपके लिए सामान्य है। कामकाज यथावत चलता रहेगा। किसी वस्तु के चोरी चले जाने की सम्भावना है। शत्रुओं से सावधान रहें। किसी भी प्रकार का आरोप लग सकता है। चोट-चपेट से भी बचना है। आसपास के झगड़ों से बचें, समय ठीक नहीं है। मानसिक संताप झेलना पड़ सकता है। इस सबके बीच भाग्योन्नति भी सम्भव है। दिनांक 6, 8, 16, 24 नेष्ट हैं।

तुला- यह माह आपके लिए अच्छा है। अच्छे समय में भी सूझबूझ से काम निकालना होगा। कभी भी धोखा हो सकता है पर यह सहनीय होगा। किसी कम परिचित व्यक्ति पर भरोसा न करें। आपकी अभिरुचि धर्म कर्म में है और उसी में मन लगा रहेगा। किसी महिला सहयोगी से मदद मिल सकती है। मित्र के साथ समय व्यतीत होगा। दिनांक 10, 18 नेष्ट हैं।

वृश्चिक- आपके लिए यह माह अच्छा नहीं है। धैर्य रखें। धीरे-धीरे सबकुछ रास्ते पर आा जाएगा। इस माह दुविधाओं से घिरे रहेंगे। काम बनते बनते बिगड़ जाएंगे। परिवार के लिए व्यर्थ की दौड़ धूप करनी पड़ सकती है। मानसिक शान्ति तलाशते रहेंगे। भ्रमण में समय बीत सकता है। व्यापार में सामान्य प्रगति होगी। दिनांक 2, 9, 19, 25 नेष्ट हैं।

धनु- यह माह आपके लिए सामान्य है। कैरियर को लेकर चिन्तित रहेंगे। मानसिक तनाव का अहसास करेंगे। सोचा हुआ सबकुछ नहीं मिलता अतः धैर्य से काम लें। किसी नए कार्य की शुरुआत कर सकते हैं। भौतिक सुख-सुविधाएं प्राप्त होंगी और देशाटन का लाभ प्राप्त होगा। अन्तरात्मा पर भरोसा करके आगे बढ़ने का समय है। यश लाभ हो सकता है। दिनांक 2, 8, 13, 22, 28 नेष्ट हैं।

मकर- यह माह आपके लिए शुभ है। बकाया रकम प्राप्त हो जायेगी। परिवार में सुख-सौभाग्य बढ़ेगा। रोजी-रोजगार में बढ़त होगी। सरकारी अधिकारियों से अनुकूलता मिलेगी। अच्छे कामों का सम्पादन करेंगे। आर्थिक प्रगति धीमी गति से होगी। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा। विद्यार्थियों को अध्ययन में सफलता मिलेगी। यात्रा आशापूर्ण होगी। दिनांक 1, 7, 19, 25 नेष्ट हैं।

कुम्भ- यह माह आपके लिए शुभ है। घर-गृहस्थी के सामानों पर खूब खर्च करेंगे। भाग्योन्नति का समय है। शेयर, सट्टा, लाटरी से धनार्जन का समय है। किन्तु इस सबसे दूर रहें। यह माह आपको अतिव्यस्त रखेगा। जिससे मन में कुण्ठा जागृत होगी। छोटी मोटी पूंजी से व्यापार कर रहे लोगों को संघर्ष का सामना करना पड़ेगा। हर कार्य में ईमानदारी जरुरी है। दिनांक 3, 8, 13 नेष्ट हैं।

मीन- आपके लिए यह माह सामान्य है। अपयश या लांछन के शिकार हो सकते हैं। धन का अपव्यय होगा।स्वास्थ्य बाधा का भी योग है। वायु, पित्त, कफ का प्रकोप बढ़ सकता है। उद्योग और व्यवसाय से जुड़े जातकों के लिए भी बाधाएं आसन्न हैं। बन्धु बान्धवों से भी परेशानी का योग है। दिनांक 2, 5, 13, 22, 28 नेष्ट हैं।

गर्भवती महिलाएं स्वास्थ्य के प्रति रहे सतर्क

डा. संध्या यादव
पूर्व सीनियर रेजिडेंट, बीएचयू
मुख्य चिकित्सक जेपी मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, फरीदपुर

आयरन की कमी ना हो

गर्भवती महिलाएं में एनीमिया एक प्रमुख समस्या है। यह ऐसी स्थिति है, जिसके अंतर्गत रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम हो जाता है। डब्लू एच वो का अनुमान है कि हमारे देश में 42 प्रतिशत महिलाएं एवं 65 प्रतिशत गर्भवती महिलाए एनीमिक है। भारत में एनीमिया प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से रक्तस्राव, हृदय विफलता, संक्रमण और प्री-एक्लेम्पसिया के कारण मातृ मृत्यु के 40 प्रतिशत लक्षण के लिए जिम्मेदार है।विश्व स्वास्थ्य संगठन गर्भवती महिलाओं के लिए प्रतिदिन 60 मि.ग्रा. आयरन अनुपूरण की सलाह देता हैं तथा भारत सरकार गर्भवती महिलाओं के लिए प्रतिदिन100 मि.ग्रा आयरन अनुपूरण की सलाह देता हैं / एनीमिया के उपचार में जागरूकता एवं पौष्टिक व संतुलित आहार की जानकारी जैसे की विटामिन सी, प्रोटीन और लौह से भरपूर आहार, खाने के साथ चाय और काफी के सेवन से दूर रहने की आवश्यकता है। लौह से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दाल, गुड़, चुकंदर, हरी सब्जियां, मेवे, अंडा, मछली, अंजीर आदि के नियमित सेवन और गर्भावस्था के दूसरी तिमाही से नियमित रुप से आयरन के गोली के सेवन से एनीमिया से बचा जा सकता है।

हाई रिस्क प्रेग्नेंसी के प्रति सजग रहे

इंटरनेशनल जनरल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हैल्थ के रिपोर्ट के अनुसार विश्व में लगभग 5 लाख से अधिक की मौत गर्भावस्था के दौरान होती है जिसका एक प्रमुख कारण हाई रिस्क प्रेगनेन्सी है । भारत में हाई रिस्क प्रेगनेन्सी की दर 20 से 30 प्रतिशत है। जिसमें प्रमुख रूप से उच्च रक्त चाप, मधुमेह, हृदय या गुर्दे की समस्या, ऑटो इम्यून रोग, थायरायड रोग, महिला की आयु 17 साल से कम या 35 साल से अधिक है। इसके अतिरिक्त गर्भवती महिला को यदि पूर्व गर्भावस्था के दौरान प्री-एक्लेम्पसिया या एक्लेम्पसिया, बच्चा आनुवंशिक समस्या के साथ पैदा हुआ हो, एच आई वी या हेपेटाइटिस सी के संक्रमण रहा हो तो वह हाई रिस्क प्रेगनेन्सी का कारण बन सकता है। इससे बचने के लिए महिला को डाक्टर की देखरेख में नियमित रूप से परीक्षण करवाते रहना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान हर महिला को भरपूर मात्रा में पानी पीने जरूरी होता है। जहां तक संभव हो जंक फूड से अपने आप को दूर रखें। गर्भवती महिला को हित या योग्य आहार विहार का सेवन करना चाहिए तथा मैथुन, क्रोध एवं शीत से बचना चाहिए।

प्रसूताएं बरते विशेष सावधानी

प्रसव के बाद साधारणतया 45 दिनों के काल को सुतिकावस्था कहते हैं। इन दिनों में गर्भाशय अपने पूर्व स्थान को प्राप्त करता है। गर्भ में 9 महीने तक पलने के बाद शिशु का जन्म होता है। इस नौ महीनों तक शिशु को गर्भाशय में जीवित रहने के लिए प्रकृति ने व्यवस्था बनाई है। पहले महीने से नौवें महीने तक गर्भाशय में धीरे धीरे वृद्धि होती हैं और प्रसव के बाद केवल 45 दिनो में वह

अपने स्थान पर आ जाता है।

प्रसव काल की इस अवधि में प्रसूता के शरीर पर निश्चित कुछ प्रभाव पड़ता है।प्रसूता अपने को कमजोर महसूस करती है। श्वास प्रश्वास की गति और शारीरिक तापमान घटता बढ़ता रहता है। पाचन क्रिया मंद सी रहती है । प्रसव के बाद प्रसूता को अगर 8 घंटे के भीतर पेशाब नहीं होता तो उसके लिए उपाय आवश्यक है। प्रसव के बाद प्रसूता अत्यंत शिथिल पड़ जाती है अथवा बहुत थकावट महसूस करती है। अतः वह पूर्ण विश्राम चाहती है। उसे कुछ गरम पेय देना आवश्यक है। उसके लिए शांत एवं एकांत कमरे की व्यवस्था होनी चाहिए। प्रसव के बाद रक्तस्राव की ओर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए प्रसूता के बाह्य अंग पर बंधे कपड़े देखना चाहिए। प्रसव के समय और बाद में प्रसूता में विषाणु का प्रवेश ना हो इस पर भी ध्यान देना चाहिए। प्रसूता के पास कार्य करने वाली स्त्री अपने मुख पर मास्क लगा कर रहे। प्रसूता के स्त्राव के कपड़े शुरू में 4 घंटे पर तथा बाद में 8-8 घंटे पर बदलना चाहिए। प्रसूता को पहले दिन थकावट की वजह से भूख नहीं लगती। उसे गरम चाय अथवा दूध लेना चाहिए। साधारणतया दो दिन तक हल्का आहार और तीसरे दिन शौच होने के बाद हल्का सुपाच्य विटामिन युक्त भोजन देना चाहिए। एक निश्चित काल तक प्रसूता को पथ्यादि व्यवस्था का पालन करना चाहिए। प्रसूता के पैड जब जब गंदे हो तुरंत बदलने चाहिए। यदि टांके लगे हों तो विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

प्रसव उपरांत यदि नींद आने में कठिनाई होती है तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए, उचित मात्रा में नींद लेना प्रसूता के लिए आवश्यक है। प्रसुता स्त्री को हित या योग्य आहार विहार का सेवन करना चाहिए। छठे या आठवें सप्ताह के बाद स्त्री को अपनी सार्वदेहिक जांच करा लेनी चाहिए। इस समय अवशिष्ट रह गए छोटे मोटे विकार की ओर यदि ध्यान ना दिया जाए तो भविष्य में परेशानी का कारण बन सकती है। इस प्रकार गर्भावस्था एवं प्रसवकाल की व्यथावो से ग्रस्त स्त्री धीरे धीरे पूर्णतः स्वस्थ हो जाती है। उसकी सारी शिथिल धातु एवं अंग प्रत्यंग अपनी पूर्ण अवस्था में लौट जाते हैं।लेकिन प्रसूता द्वारा यदि इसका पूर्ण पालन ना किया गया तो ज्वर, कास, पिपासा, शरीर का भारीपन, शूल तथा अतिसार आदि रोग होने की संभावना बनी रहती है। प्रसूता को अपेक्षित आराम, पोषण, प्यार एवं सहानभूति मिले तो प्रसन्न मन से सारे कष्टों को सहकर परिवार की रक्षा एवं पालन करती है। ●

गर्भकालिन मधुमेह एवं सावधानी

27 जून को डायबिटीज के रोग के बारे में लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से 'मधुमेह जागृति दिवस' मनाया जाता है। मधुमेह अनुवांशिक कारणों के आलावा अनियमित जीवन शैली, तनाव, शारीरिक व्यायाम का ना होना इस बीमारी का मुख्य कारण है। मधुमेह रोगियों की संख्या का तेजी से बढ़ना चिंता का विषय बन चुका है ।विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वैश्विक रूप से 1980 में 108 मिलियन डायबिटीज के मरीज थे। 2914 में इनकी संख्या 422 मिलियन हो गई। 1980 के मुकाबले 2014 में डायबिटीज पीड़ित महिलाओं की संख्या में 80 फीसद बढोतरी हुई है। (4.6 फीसद से 8.3 फीसद)। मधुमेह रोग का प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है लेकिन यदि मधुमेह रोग महिला में हो और खासतौर पर गर्भावस्था के दौरान हो तो इसकी गंभीरता और बढ़ जाती है। गर्भकालिन मधुमेह उन महिलाओं को भी हो सकता है जिन्हे कभी मधुमेह की बीमारी ना रही हो। गर्भावस्था के दौरान दूसरी एवं तीसरी तिमाही में डाइबिटीज के होने का खतरा ज्यादा होता है। भारत में हर सात में से एक गर्भवती महिला को मधुमेह होने का खतरा रहता है। महिलाओं में गर्भकालिन मधुमेह होने का एक कारण महिला का वजन भी हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था दौरान वजन पर नियंत्रण रखना महत्वपूर्ण है। गर्भावधि में आहार विहार को नियंत्रित कर मधुमेह के खतरे को कम किया जा सकता है। ऐसे कार्बोहाइड्रेट जिसमे साबुत अनाज और अपरिष्कृत अनाज एवं कम वसा वाले प्रोटीन का प्रयोग करें। अच्छे आहार के साथ चिकित्सक की सलाह से हल्के व्यायाम भी करने चाहिए। गर्भावधि मधुमेह स्वयं ठीक हो जाता है।

इंग्लैंड दौरे के लिए गिल बने कप्तान

इंग्लैंड दौरे के लिए शुभमन गिल को भारत का नया टेस्ट कप्तान बनाया गया है जबकि विकेटकीपर ऋषभ पंत को टीम का उपकप्तान बनाया गया है। करुण नायर की भारतीय टीम में वापसी हुई है जबकि बी साई सुदर्शन और अभिमन्यु ईश्वरन को भी टेस्ट टीम में जगह दी गई है। चयनकर्ताओं ने इंग्लैंड दौरे के लिए 18 सदस्यीय टीम की शनिवार को घोषणा की।

शार्दुल ठाकुर और नीतीश कुमार रेड्डी भारतीय दल में तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर होंगे, जबकि जसप्रीत बुमराह की अगुवाई वाले तेज गेंदबाजी आक्रमण में मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा, आकाश दीप और अर्शदीप सिंह को शामिल किया गया है। वहीं स्पिन विभाग में कुलदीप यादव, रवींद्र जडेजा का साथ देते दिखाई देंगे।

हालांकि चयनित दल में सरफराज खान जैसे चेहरे नदारद हैं। वहीं तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी को जगह नहीं मिल पाई है, वह इंग्लैंड दौरे के लिए फिट नहीं हैं।

मुख्य चयनकर्ता अजीत आगरकर ने कहा कि इंग्लैंड दौरा चुनौतीपूर्ण होगा लेकिन गिल पर उन्हें पूरा विश्वास है। वह रोहित शर्मा की जगह लेंगे, जिन्होंने पिछले सीजन खासकर ऑस्ट्रेलिया में हुई बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में खराब फार्म के चलते मई में इस प्रारूप से संन्यास ले लिया था।

गिल ने भारत के लिए अब तक 32 टेस्ट खेले हैं। उन्होंने भारत के 2020-21 ऑस्ट्रेलिया दौरे पर एमसीजी टेस्ट में टेस्ट डेब्यू किया था। उन्होंने अब तक 35.05 की औसत से 1893 रन बनाए हैं। उनके घर में (42.03) और बाहर (27.53) औसत में बड़ा अंतर है। आगामी सीरीज गिल का पहला पूरा दौरा होगी। उन्होंने 2021 और 2023 में वहां पर दो डब्ल्यूटीसी फाइनल खेले हैं और 2021 दौरे पर वह पांचवां टेस्ट भी खेला था, जो कोविड-19 की वजह से स्थगित करने के बाद खेला गया था।

इंग्लैंड के खिलाफ पांच टेस्ट मैचों की सीरीज से भारत 2025-27 विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) चक्र की शुरुआत करेगा।

इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय टीम शुभमन गिल (कप्तान), ऋषभ पंत (उपकप्तान और विकेटकीपर), के एल राहुल, यशस्वी जायसवाल, साई सुदर्शन, अभिमन्यु ईश्वरन, करुण नायर, नीतीश कुमार रेड्डी, रवींद्र जडेजा, ध्रुव जुरेल, वॉशिंगटन सुंदर, शार्दुल ठाकुर, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा, आकाश दीप, अर्शदीप सिंह, कुलदीप यादव।

कान्स के समापन समारोह में छाया आलिया भट्ट का लुक

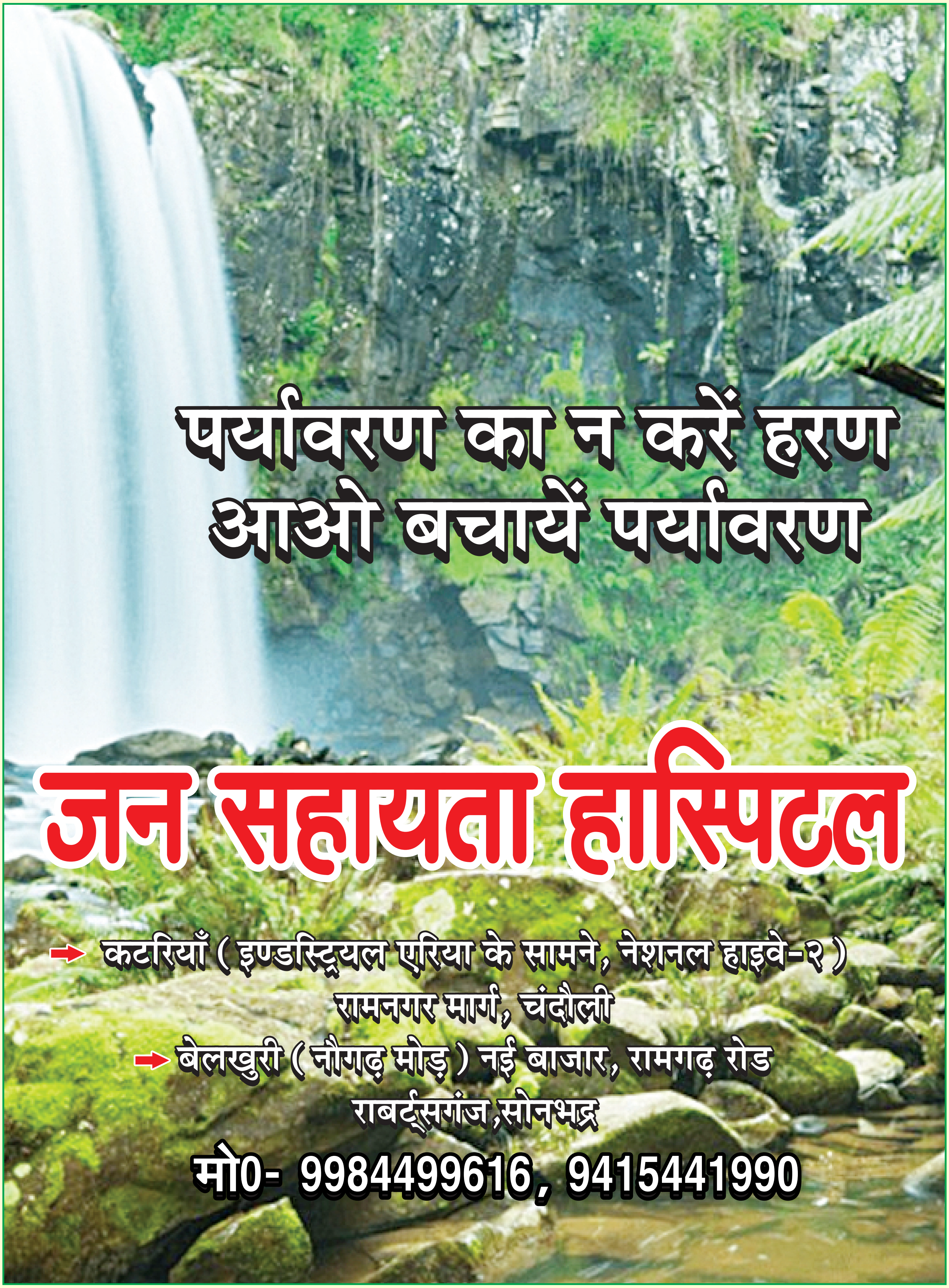
कान्स फिल्म फेस्टिवल के समापन समारोह में आलिया भट्ट ने ऐसा लुक चुना जिसने हर किसी का ध्यान खींच लिया। इस बार आलिया ने जिस अंदाज़ में रेड कार्पेट पर कदम रखा, वह भारतीय विरासत और अंतरराष्ट्रीय फैशन की अनूठी मिलन कहानी बन गया। रिया कपूर द्वारा स्टाइल की गई यह पोशाक गुच्ची के लिए भी खास रही, क्योंकि ऐसा माना जा रहा है कि यह मशहूर फैशन हाउस की भारतीय साड़ी से प्रेरित पहली ड्रेस थी।

आलिया का यह पहनावा स्किन टोन में था, जिसे स्वारोवस्की क्रिस्टल्स से सजाया गया था और उस पर गुच्ची का प्रतिष्ठित 'जीजी' मोनोग्राम बारीकी से उकेरा गया था। पारदर्शी और बारीक क्रिस्टल नेट से तैयार यह आउटफिट किसी शिल्पकला से कम नहीं लग रहा था। साड़ी से प्रेरित इस ड्रेप की सबसे खास बात थी उसका लंबा, फ्लोइंग पल्लू जो सोशल मीडिया पर सबसे ज़्यादा चर्चा में रहा।

ब्लाउज़ की बात करें तो वह भी पूरी तरह से ड्रामा से भरा हुआ था–मेटैलिक लुक और नेट जैसी बनावट ने रेड कार्पेट पर इसे और भी ग्लैमरस बना दिया। इसके साथ आलिया ने डायमंड रिविएरे नेकलेस और सिंपल इयर स्टड्स पहनकर पूरे लुक को संतुलित रखा। खुले और लहराते बालों के साथ न्यूड, डेवी मेकअप और सिर्फ काजल से उभरी आंखों ने उनके लुक को और भी आकर्षक बना दिया। यह आलिया भट्ट की गुच्ची की वैश्विक ब्रांड एम्बेसडर बनने के बाद पहली बड़ी इंटरनेशनल रेड कार्पेट एंट्री थी, और उन्होंने इसे पूरी गरिमा और आत्मविश्वास के साथ निभाया। यह आउटफिट भारतीय विरासत और पश्चिमी हाई फैशन का मेल था–बिना किसी बनावटीपन के। फैशन प्रेमियों की नजर में यह अब तक के कान्स में आलिया का सबसे शानदार लुक माना जा रहा है।

अभिनेता मुकुल देव का निधन

आर... राजकुमार' और 'जय हो' जैसी फिल्मों में अपनी दमदार अभिनय के लिए पहचाने जाने वाले अभिनेता मुकुल देव का निधन हो गया है। उनके निधन की खबर से फिल्म और टीवी इंडस्ट्री में शोक की लहर दौड़ गई है। मुकुल देव एक लोकप्रिय और मेहनती कलाकार थे, जिन्होंने अपने करियर में कई फिल्मों और टीवी शोज में काम किया। उन्होंने अपनी प्रतिभा से कई लोगों का दिल जीता था। उन्होंने न केवल मुख्य भूमिकाएं निभाई, बल्कि सहायक भूमिकाओं में भी अपनी छाप छोड़ी। उनकी करीबी दोस्त और एक्ट्रेस दीपशिखा नागपाल ने सोशल मीडिया पर इस खबर की पुष्टि की और इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक पुरानी तस्वीर शेयर करते हुए लिखा, 'आरआईपी।'


पर्यावरण का न करें हरण
आओ बचायें पर्यावरण
जन सहायता हास्पिटल
कटरियाँ (इण्डस्ट्रियल एरिया के सामने, नेशनल हाइवे-२)
रामनगर मार्ग, चंदौली
बेलखुरी (नौगढ़ मोड़) नई बाजार, रामगढ़ रोड
राबर्ट्सगंज,सोनभद्र
मो0- 9984499616, 9415441990

Quality through Technology & Innovation

D.K. Singh
Managing Director

Kamlesh Tiwari
Manager

Mr. D.K. Singh **Mob. 9793566999**

Excel Pharmaceuticals

B.O. Plot No. 147, Phase-1, Chandigarh
E-mail : excelpharma.singh@gmail.com, www.excelpharmaceuticals.com