ISSN 2348-4683
मूल्यः ₹20 मात्र

पाँचवाँ स्तंभ

सकारात्मक चिंतन एवं विकास का संवाहक

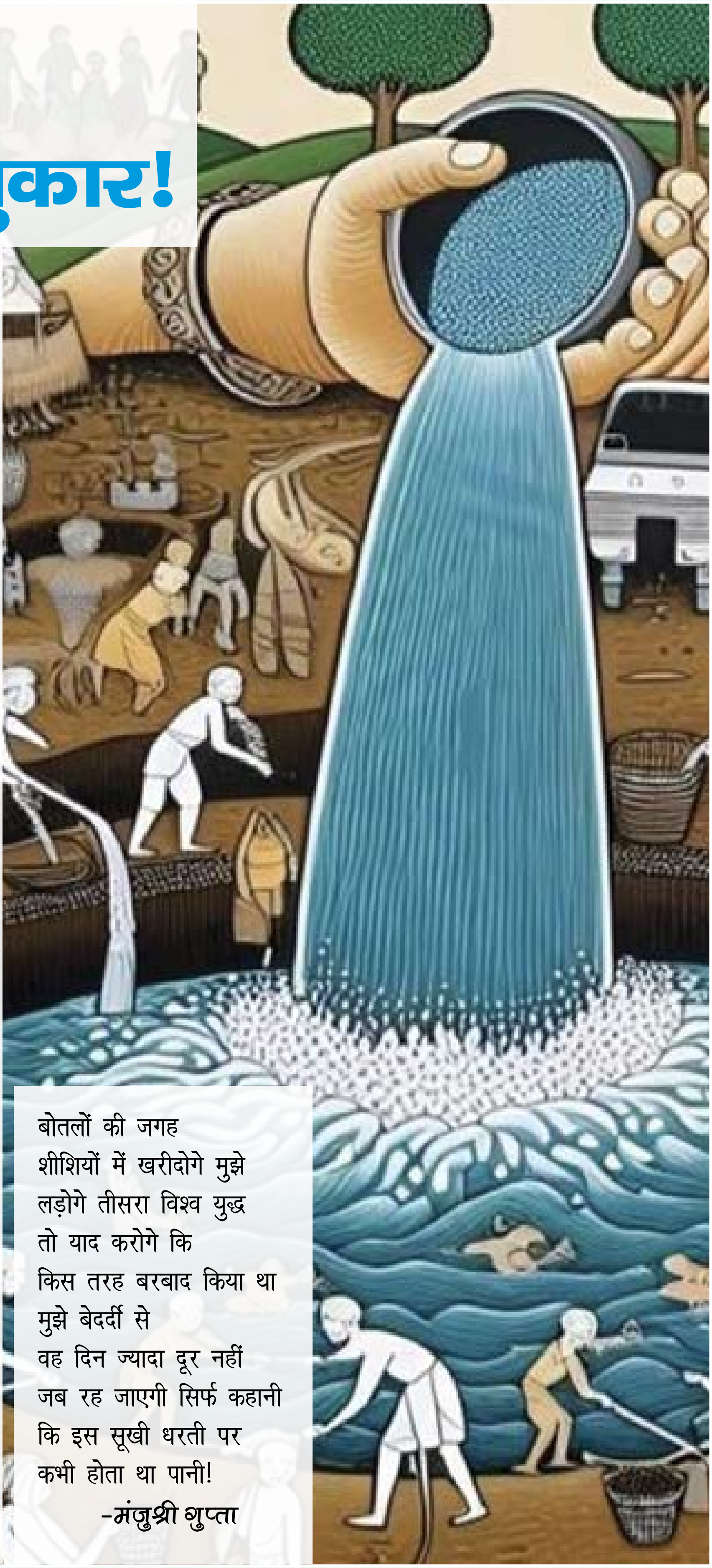
अप्रैल-जून, 2025

सं जानीध्वं, सं गच्छध्वम्

वर्ष 15, अंक 156

कविता

पानी की पुकार!



मैं...
नदियों और समुद्रों से भाप बन उड़ता
बादलों में समाता
फिर बरसता
तुम्हारे घर-आँगन, झीलों, नदियों
वन-उपवन में
आकांक्षा यही है मेरी
कोई प्यासा न रहे
वन-उपवन
हरे भरे रहें...
मगर तुम क्या कर रहे हो?
तुम्हारी संख्या तो
बढ़ती ही जा रही है
कैसे बुझाऊँ तुम सबकी प्यास?
दिन प्रतिदिन
भीड़-ही-भीड़
तालाब, कुओं बावड़ियों,
झीलों को पाटकर
वनों, वृक्षों को काटकर
उगा रहे हो कंक्रीट के जंगल
जब मैं बरसता हूँ
मुझे बहा देते हो नालों में- व्यर्थ
क्या संचित नहीं कर सकते थे मुझे?
कि कुछ और लोगों की
प्यास बुझ जाती!
और कुछ और वृक्ष हरे हो जाते?
मेरी उपेक्षा क्यों?
क्योंकि मैं बहुत सस्ता हूँ इसलिए?
मैं नाराज और उदास हूँ
ख़त्म हो रहा हूँ
बहुत जल्दी जब मैं
तुम्हारे बीच नहीं रहूँगा
तब समझ आएगी तुम्हे मेरी कीमत
बोतलों की जगह
शीशियों में खरीदोगे मुझे
लड़ोगे तीसरा विश्व युद्ध
तो याद करोगे कि
किस तरह बरबाद किया था
मुझे बेदर्दी से
वह दिन ज्यादा दूर नहीं
जब रह जाएगी सिर्फ कहानी
कि इस सूखी धरती पर
कभी होता था पानी!

-मंजुश्री गुप्ता

लोकतंत्र का
पाँचवाँ स्तंभ
सकारात्मक चिंतन एवं विकास का संवाहक
वर्ष 15, अंक 156, (कुल पेज 40, कवर सहित)

संस्थापक संपादक
स्व. मृदुला सिन्हा
संपादक
संगीता सिन्हा
सलाहकार संपादक
संजय कुमार मिश्र
डॉ. रामशरण गौड़
कला एवं सज्जा
प्रहलाद यादव
नीता राय
संपादन सहयोग
प्रमोद मौर्य
कार्यालय
पी.टी. 62/20, डी.डी. ब्लॉक, कालकाजी,
नई दिल्ली– 110019
इ मेलः panchvan.stambh@gmail.com
editorpanchwastambh@gmail.com
वेबसाइट : www.sathilive.com
संपर्क : 9868010452, 9555194261
शुल्क
एक अंक : ₹20
वार्षिक : ₹220
पाँच वर्षीय : ₹1000
आजीवन के लिए : ₹2500
समस्त चेक/बैंक ड्राफ्ट/मनीऑर्डर,
पाँचवाँ स्तंभ (Panchwa stambh)
नई दिल्ली के नाम स्वीकार्य होंगे।
प्रकाशक, मुद्रक तथा स्वत्वाधिकारी
श्रीमती मृदुला सिन्हा द्वारा,
पी.टी. 62/20, कालकाजी,
नई दिल्ली–110019
से प्रकाशित तथा
एना प्रिंट ओ ग्राफिक्स प्रा.लि.
347–के, उद्योग केन्द्र एक्सटेंशन.II,
सेक्टर–ईकोटेक-II, ग्रेटर नोएडा,
गौतमबुद्ध नगर, उ.प्र. से मुद्रित

सं जानीध्वं, सं गच्छध्वम्
'साथी' (सोशल एक्शन थ्रू इंटिग्रेटेड नेटवर्क) का मासिक प्रकाशन

पाँचवाँ स्तंभ में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखकों के हैं। संपादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। सभी कानूनी विवादों का निपटारा दिल्ली न्यायालय की अधिकारिता में।

अन्दर के पन्नों पर

मंथन 04

चिंतन
प्रकृति की ओर लौटना ही अब एकमात्र विकल्प है! 06
डॉ. विमलेश शर्मा

पर्यावरण विशेष
हर आदमी को पर्यावरण रक्षा हेतु सन्नद्ध होना पड़ेगा 08
अमिताभ कुमार

सरोकार
मोटापा : महारोग 11
डॉ. रामशरण गौड़

मोटापा एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या 13
डॉ. विनोद गुप्ता

मोटापा : कारण और निवारण 16
प्रेमपाल शर्मा

ऑपरेशन सिंदूर
शानदार जीत से भारत एशिया की एक बड़ी शक्ति बना 18
ललित गर्ग

योग दिवस
योग : विश्व की संपूर्ण समस्याओं का समाधान 20
विनोद कुमार

समाधान
एक अँधेरा लाख सितारे, एक निराशा लाख सहारे 22
डॉ. शोभा विजेन्द्र

कल्याणकारी योजनाएँ
जन कल्याणकारी योजनाओं ने बदली जिंदगी 25
मुरारी गुप्ता

कविताएँ
अनिल कुमार मिश्र 'विज्ञ' की कविताएँ 27
बूँद-बूँद में सीख 28
डॉ. सत्यवान 'सौरभ'

लोक का मर्म और धर्म
जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ! 29
डॉ. अखिलेश कुमार शर्मा

संस्कार प्रवाह
मृदुल कहानी
दोस्त आम 31
मृदुला सिन्हा

कहानी
जीवनधारा 33
पूनम पांडे

हिंद स्वराज 37
महात्मा गांधी

किस्त-दर-किस्त 38
संजय कुमार मिश्र

जल से जीवन पलता है,
हर जीव जल में चलता है।
बिन जल सूखी धरती होगी,
हरियाली भी मरती होगी।
इस जल को व्यर्थ न जाने दो,
हर बूँद बचाने का व्रत लो

–सुभद्रा कुमारी चौहान

महात्मा गांधी ने कहा था, प्रकृति ने हमारी जरूरत को पूरा करने के लिए सबकुछ दिया, पर हमारे लोभ, लालच को पूरा करना उसके वश की बात नहीं।

वेदों में कहा गया कि परहितार्थ, आत्मदान सौम्यतत्त्व तथा दूसरों को जीवनदान की शिक्षा जल से लेनी चाहिए। हम सब जानते हैं कि दुनिया भर में अलग-अलग देशों की संस्कृति का विकास नदियों के किनारे बसे स्थानों पर बड़ी शालीनता से हुआ। नदी न होती तो कई शहरों का अस्तित्व ही न होता। भारत में तो नदियों का बड़ा मान है। गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती। नर्मदे सिन्धू कावेरी जले अस्मिन सन्निधिम कुरु।। जिसका अर्थ है, हे पवित्र नदियाँ गंगा, यमुना, गोदावरी और सरस्वती, हे नर्मदा सिन्धू और कावेरी। कृपया इस जल में उपस्थित रहें और इसे पवित्र बनायें। ये तो है आस्था, विश्वास और हमारी संस्कृति, जिसने नदियों को पूजा है। लेकिन इसके कारण पर भी जाना जरूरी है कि नदियों का महत्त्व इतना क्यों रहा? जवाब इतना मुश्किल भी नहीं। प्रकृति और इसमें जनमा मानव दोनों की प्रकृति में बड़ा अंश इस पानी का ही है, दूसरी बात मनुष्य को जीवनयापन के लिए सबसे पहले जिन चीजों की आवश्यकता होती है, वह है जल। जल ही जीवन है और इसके बिना जीवन मात्र की कल्पना नहीं की जा सकती, जल नहीं तो पृथ्वी नहीं। हमें बचपन से ही स्कूल में पढ़ाया गया कि पृथ्वी पर 70-75 प्रतिशत तक पानी है, लेकिन पीने लायक बहुत कम। नदियाँ सूख रही हैं, गाँव, शहर में पानी की किल्लत बढ़ रही है, लोगों तक पीने का पानी पहुँचाने में अरबों रुपये खर्च हो रहे हैं। पानी के नाम पर रोज छोटे-बड़े झगड़े सुनाई पड़ते हैं, जिसकी वजह है बढ़ती जनसंख्या, गलत प्रयोग और इसका दोहन।

महात्मा गांधी ने कहा था, प्रकृति ने हमारी जरूरत को पूरा करने के लिए सबकुछ दिया, पर हमारे लोभ, लालच को पूरा करना उसके वश की बात नहीं। आज पीने के लिए जल की कमी तो हो ही रही है, नदियों से समुद्र तक जल प्रदूषित हो रहा है। औद्योगिक व घरेलू कचरे, कृषि रसायनों और प्लास्टिक के कारण जलस्रोत दूषित हो रहे हैं, जिससे बीमारियाँ तो फैलती हैं, जलीय जीवों के जीवन पर खतरा भी बढ़ता है। हिंदकुश हिमालयी क्षेत्र में इस वर्ष नवंबर से मार्च के बीच गिरने वाले बर्फ में 23.6 प्रतिशत की अबतक गिरावट दर्ज की गयी है, जो पिछले 23 सालों में सबसे कम है, इसके चलते दक्षिण एशिया क्षेत्र में जल संकट का खतरा मंडरा रहा है। ऐसी चुनौतीपूर्ण स्थितियों पर जल प्रबंधन से जुड़े लोग नजर रखे हुए हैं।

पर्यावरणविद् अनुपम मिश्र का कहना है कि हमें उस तरफ ध्यान देना चाहिए, जहाँ-जहाँ लोगों ने पारंपरिक तौर-तरीकों को अपनाकर स्थानीय स्तर पर न केवल पीने के लिए पानी की दिक्कतों का हल निकाला है, बल्कि वहाँ के वातावरण को हरा-भरा करने के साथ तालाब, झील और नदियों को सजल कर दिखाया है। दुनिया में सबसे ज्यादा बरसात चेरापूँजी में होती है, वहाँ के लोग भी जल की कमी झेल रहे हैं, क्योंकि जल का संरक्षण नहीं हो पा रहा है। अगर संरक्षण सही तरीके से किया जाए तो असर दिख सकता है। बड़ी-बड़ी बातें छोड़ भी दें तो घर के स्नानगृह और रसोई से ही शुरुआत की जा सकती है। जल बचाने के ऐसे छोटे-छोटे कदम, बड़ी कामयाबी दिला सकते हैं और दिला रहे हैं।

दिल्ली-एनसीआर में गिरते भू-जल स्तर पर चिंता जताते हुए जोहांसबर्ग का उदाहरण दिया गया और टिप्पणी की गयी कि अवैध बोरवेल के जरिये एक बूँद पानी का दोहन करना भी पाप है। केन्द्रिय भू-जल बोर्ड के रिपोर्ट में दावा किया गया है कि दिल्ली एनसीआर में भू-जल दोहन का आँकड़ा सौ

फीसदी से भी ऊपर पहुँच गया है, इसके कुछ उपाय भी सुझाए गए हैं, जैसे वर्षा जल संग्रहण और पानी के दोबारा उपयोग से स्तर में सुधार आ सकता है। इसके लिए परंपरागत जलस्रोत को बचाना होगा और पानी की रिसाइक्लिंग (पुनर्चक्रण) को बढ़ावा देना इस समस्या का हल निकाल सकती है। राजधानी से गुजरने वाली एकमात्र बड़ी नदी यमुना है। दिल्ली के सांस्कृतिक और प्राकृतिक जीवन पर यमुना का सदियों से महत्त्व रहा है, लेकिन आज यमुना में गिरने वाले गंदे पानी के चलते प्रदूषण का स्तर इतना ज्यादा होता है कि नदी का जलीय जीवन काफी हद तक नष्ट हो गया है, लेकिन DPCP के यमुना पर स्थापित तीन बड़ी परियोजनाओं से स्वच्छ जल मिलने की उम्मीद है।

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून। यहाँ रहीम पानी के दो भावों पर बात करते नजर आते हैं, एक तो जल जीवन का स्रोत है, इसे बचाकर रखना चाहिए। दूसरा आँखों के पानी की बात कही जा रही है। यहाँ विनम्रता, व्यवहार की, आँखों की शर्म की भी बात हो रही है। लेकिन हमारे पड़ोसी देश के आँखों का पानी तो जैसे सूख ही गया है। उनकी नदियाँ भी सूखने की कगार पर हैं। पहलगाम हमले में मारे गए सैलानी और उनके अपनो की आँखों से बहते अश्रुजल को देखकर किसका मन नहीं भरा होगा, इसी कारण हमें भी कड़े फैसले लेने पड़े और बातों के साथ सिन्धु जल समझौता का निरस्तिकरण करना पड़ा। एक गीत है कि पंछी, नदिया, पवन के झोके कोई सरहद ना इसे रोके...। लेकिन कभी-कभी ऐसा जल प्रहार सबक भी सिखाता है। भारत ने संयुक्त राष्ट्र में कहा कि पाकिस्तान ने तीन युद्ध और हजारों आतंकी हमले कर इस सिंधु नदी संधि का उल्लंघन किया है। लेकिन सभी जानते हैं कि बरसों से भारत ने नदी के ऊपरी तट पर स्थित देश होने के नाते हमेशा जिम्मेदारी से काम किया है। यह चर्चा न जाने कितनी बार होती रही कि पानी के लिए युद्ध हो सकता है, लेकिन हम अपनी संस्कृति, परंपरा विश्व बंधुत्व को संजोते और मानवता के नाते हमेशा सहयोग देते रहे हैं।

इस साल के शुरुआती महीनों में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मोटापे के खिलाफ जंग में मदद के लिए विभिन्न क्षेत्रों के 10 लोगों को नामित किया है। अपने 'मन की बात' कार्यक्रम में भी उन्होंने मोटापे से लड़ने के लिए घरों में तेल की खपत 10 फीसदी तक कम करने का सुझाव दिया है। यह सच है कि मोटापे को हलके में लेना गंभीर समस्याओं को बुलावा देना है। WHO सहित अन्य अध्ययन बताते हैं कि भारत में मोटापा गंभीर चिंता का विषय है। World obesity Atlas 2024 के अनुसार मोटापे के मामले में भारत दुनिया भर में तीसरे स्थान पर है। सोशल मीडिया हो या फिर खबरों की दुनिया वजन कम करने के तरह-तरह के तरीके लोकप्रिय हो रहे हैं। कभी कुछ दवाओं की

अरबों साल पहले मंगल ग्रह पर नदियाँ और झीलें होने का दावा किया जाता था, और खोज आज तक जारी है। वैज्ञानिकों को मंगल ग्रह की सतह के नीचे एक विशाल जल भंडार होने का संकेत मिला है।

चर्चा जोर पकड़ लेती है, तो कभी अलग-अलग तरह की चाय और Protein Shake का क्रेज बढ़ जाता है। कुछ कार्ब और वसा से दूरी बना लेते हैं। अलग-अलग तरीके हैं। लेकिन वजन कम करने के लिए विशेषज्ञों से सलाह लेना भी बहुत जरूरी है।

21 जून को 'विश्व योग दिवस' है और इस दिन को आज पूरी दुनिया मनाती है और इस पर चर्चा करती है। यह दिन हमें योग को अपनी जीवन दिनचर्या में स्थान देने के लिए प्रेरणा देती है। योग में भी जल यानी पानी का अपना महत्त्व है। कहते हैं कि अगर पानी अच्छे और सही मात्रा में पियें तो यह वजन कम करने में भी मदद करता है। यानी जल का महत्त्व प्रकृति और देश के लिए तो है ही शरीर के लिए भी उतना ही जरूरी है। फिर गरमी का मौसम है तो पानी की जरूरत कुछ ज्यादा पड़ती है।

अरबों साल पहले मंगल ग्रह पर नदियाँ और झीलें होने का दावा किया जाता था, और खोज आज तक जारी है। वैज्ञानिकों को मंगल ग्रह की सतह के नीचे एक विशाल जल भंडार होने का संकेत मिला है। NASA से मिले डेटा में दिखा है कि पृथ्वी की तरह मंगल पर भी चट्टानों के बीच तरल जल मौजूद हो सकता है। हालाँकि इस पर अभी और शोध की आवश्यकता होगी और इसमें अभी और समय लग सकता है, लेकिन तब तक हाथ पर हाथ धर के बैठा नहीं जा सकता। हमें आज तो जल चाहिए ही, कल के जल का भी इंतजाम करना है, भविष्य के लिए इसे बचाकर भी रखना है। जाहिर है जल का उपयोग संभल के करना होगा। उसी प्यासे कौवे की तरह, जिसने घड़े में थोड़े से जल को भी अपनी सूझ-बूझ से पीने के लिए उपयोग किया, अगर एक पक्षी में इतनी समझ हो सकती है तो हम तो इंसान हैं।

संगीता सिन्हा

प्रकृति की ओर लौटना ही अब एकमात्र विकल्प है!

डॉ. विमलेश शर्मा
सुपरिचित लेखिका

भारत में प्रकृति के प्रति आदर और आध्यात्मिक संतोष का शाश्वत भाव सदा से रहा है। हम पृथु की परंपरा से हैं, जहाँ दोहन से पहले प्रकृति का पोषण किया जाता है।

सृष्टि और प्रकृति फिर-फिर जनमती है, पुनर्नवा होती है; इसी क्रम में मनुष्य और मानवीयता की सृष्टि का आधार भी यही ऋत है। मानवीय दृष्टि जब प्राणिमात्र के लिए सजल हो उठती है, तो वसुधा, वरुण व व्योम स्वयं स्वस्तिवाचन करते हैं। यह कहा जाता है कि करुणा स्वभावगत होती है और करुणा से लबरेज मनुष्य पृथ्वी के हर उपादान के प्रति कारुण्य भाव रखता है। वस्तुतः यह संसार इन्हीं कोमल एवं शुभ्र भावों की शरणस्थली है। यहाँ घास नरम बिछौना देती है, नदी प्यास बुझाती है, वसुधा प्राणिमात्र को धन्य करती है, दरख्त सलोनी छाँव देता है और आसमान अन्यान्य सौगातें। दिखने में ये सभी बहुत साधारण सी बातें लगती हैं, और ये सभी इसी रूप में रहनी भी चाहिए थीं...पर क्या आज प्रकृति का यह नैसर्गिक रूप बच पाया है? हमने इस पारिस्थितिकी तंत्र को कितना असामान्य बना दिया, यह हमारी सोच से भी परे है, दारुण है।

भारत में प्रकृति के प्रति आदर और आध्यात्मिक संतोष का शाश्वत भाव सदा से रहा है। हम पृथु की परंपरा से हैं, जहाँ दोहन से पहले प्रकृति का पोषण किया जाता है। यह दुःखद है कि यह परंपरा आज टूट रही है। प्रकृति का कोई वैश्विक स्तर नहीं होता, उसका कोई धर्म नहीं होता, वहाँ सिर्फ प्रेम और क्षेमभाव ही दिखाई देता है, परन्तु मनुष्य ने उसके इस भाव का उस हद तक दोहन किया है कि वह शोषण और क्षति की सीमा तक पहुँच गया है। मौसम और आबोहवा बदल रहे हैं और इसके कारण कहीं जंगल सुलग रहे हैं, कहीं भूस्खलन तो कहीं अतिवृष्टि-अनावृष्टि का सामना करना पड़ रहा है। भारत की ही बात करें तो अनेक राज्यों की आर्थिक सर्वेक्षण रिपोर्ट यह बताती है कि कश्मीर, बिहार, राजस्थान, उत्तराखंड, महाराष्ट्र, ओडिशा, छत्तीसगढ़ आदि स्थानों पर वनों में लगने वाली आग एक गंभीर पर्यावरणीय और सामाजिक संकट बन चुकी है। जलवायु परिवर्तन के कारण भारत में औसत तापमान बढ़ रहा है। कभी हम धूप की उम्मीद करते हैं, तो पानी बरसता है और जब बारिश की आस में आसमान को देखते हैं, तो आग बरसती है। कहीं आँधी है, तो कहीं जल प्लावन। तापमान में वृद्धि के कारण कहीं लू के थपेड़े हैं, तो कहीं हरियाली सिकुड़कर धरती बंजर हो रही है। ये सभी संकेत सामान्य तो कतई नहीं हैं। धरती के बढ़ते तापमान पर चिंता व्यक्त करते हुए अनुपम मिश्र ने कहा है कि 'धरती माता का बुखार लगातार बढ़ता जा रहा है, साल दर साल। क्या हम तभी सँभलेंगे जब वह कोमा में पहुँच जाएगी।'

इसे इस तरह समझा जाना चाहिए, हम अक्सर यह मान बैठते हैं, साथ ही अनेक शोध और रिपोर्ट्स भी हमें कई मर्तबा भ्रमित करते रहते हैं कि एक स्थान या भूगोल में होने वाले दोहन का असर अन्य स्थान पर नहीं पड़ता। वस्तुतः पर्यावरण प्रदूषण की कोई पारिधिक सीमा नहीं है, इसीलिए

वैश्विक स्तर पर इस संदर्भ में बहुपरतीय चिंता देखी जा रही है। परंतु इस चिंता और इसके दुष्प्रभावों-कारकों को जानने के बावजूद विकसित हों या विकासशील, सभी राष्ट्र इस पर चुप्पी साधे हैं। चंद गैर सरकारी संगठन और संस्थान पर्यावरण को सहेजने का प्रयास एक वृहत्तर उद्देश्य के रूप में करते हैं और शेष दूसरों पर अपनी ज़िम्मेदारी डालते हुए अवसरों-प्राकृतिक उपादानों का उत्खनन अपने तुच्छ स्वार्थ के लिए करते रहते हैं और उसका नतीजा होती हैं अनामंत्रित स्थितियाँ तथा आपदाएँ। आज हमारे गाँव-ढाणियाँ उजाड़ हो रहे हैं। पर्वतों के कटाव ने आँधियों की सौगात हमें दे दी है, बदलियों को कहीं दूर उड़ा दिया है, जंगल जल रहे हैं और ग्लेशियर पिघल रहे हैं। इस स्थिति में हमें यह समझना होगा कि पर्यावरण की सहेजन केवल अकादमिक चिंतन का नहीं वरन् सामूहिक दृष्टि का विषय है।

हम समस्याओं पर बात कर सकते हैं, पर्यावरण के विभिन्न मापदण्डों की आकलन रिपोर्ट्स भी कारणों और दशा पर ही बात करती हैं, परन्तु निदानात्मक विकल्प किसी के पास नहीं होता। रिपोर्ट्स में हम पाते हैं कि कहीं खूबसूरत चिनार के पेड़ों की बेदर्दी से कटाई हो रही है, तो कहीं वसुधा औद्योगिक कचरे से राज्य विशेष की नदियाँ जल प्रदूषण की चपेट में हैं। संयुक्त राष्ट्र द्वारा निर्धारित सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) संख्या 6 के अंतर्गत, 2030 तक प्रत्येक व्यक्ति को स्वच्छ जल और स्वच्छता उपलब्ध करवाने का लक्ष्य रखा गया है। गौरतलब है कि अभी विश्व में लगभग 220 करोड़ लोगों को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध नहीं है। संयुक्त राष्ट्र संगठन जैसे संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 2001 से 2018 के मध्य हुई प्राकृतिक आपदाओं में से 74 प्रतिशत का कारण बाढ़ और सूखा था। एक शोध यह बताता है कि यदि वैश्विक तापमान को 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित कर दिया जाए, तो जल संकट को 50 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। नीति आयोग की रिपोर्ट भी चिंताजनक है, जिसके अनुसार, 2030 तक भारत में जल की माँग इसकी आपूर्ति से दोगुनी हो जाएगी और स्वच्छ जल के अभाव में हर साल दो लाख से ज्यादा लोगों की जान जा रही है।

जनसंख्या वृद्धि, नगरीकरण, उद्योगीकरण और जीवनशैली में आ रहे बदलावों के कारण जल की खपत निरंतर बढ़ रही है। भूजल के अत्यधिक दोहन के कारण भूजल स्तर में भारी गिरावट आ रही है। भूजल का पुनर्भरण निकासी से कम हो रहा है। चिंताएँ और कारक अनेक हैं, परन्तु रोकथाम के हाथ कम। अतः सभी को साझा प्रयास कर सामुदायिक भागीदारी से पर्यावरण को बचाना होगा। जल संरक्षण के लिए जल का सीमित और विवेकपूर्ण प्रयोग, धूसर जल का प्रबंधन, जलस्रोतों की सुरक्षा, वर्षा जल संचयन, जल संग्रहण के पारंपरिक तरीकों को पुनर्जीवित करना तथा पारंपरिक जल स्रोतों का जीर्णोद्धार करके ही जल संकट से निपटा जा सकता है। हमारी संस्कृति में जल संग्रहण और शुद्धीकरण की अनूठी परंपराएँ रही हैं, जिनमें गुजरात के कच्छ रण की 'विरदा' भी एक है, को अपनाकर और अनुसरण

विज्ञान कहता है कि जल संरक्षण और पृथ्वी का तापमान एक दूसरे से संबद्ध है और दोनों को पुष्ट रखने के लिए मानवीय दायित्व और दृष्टि की दरकार है। पर्यावरण के प्रति चिंता सारे विश्व में बढ़ी है और भारत में भी व्यापक हुई है। ऐसे में वर्तमान पर्यावरण संकट हमें प्रकृति की ओर लौटने की चेतावनी और अवसर एक साथ प्रदान कर रहा है।

कर आकाश से गिरी हर एक बूँद को सहेज सकते हैं। हमारे बणजारे नमक का यह स्वभाव जानते थे कि वह पानी में घुल जाता है, इसलिए वे राजस्थान के सांभर के खारे आगोर के बीच मीठे पानी की तलाइयाँ बनाते थे। हम बूँद में अमृत और सागर को देखने वाली परंपरा से हैं, प्रकृति में देवत्व और तपन में हरापन को देखने की संस्कृति से हैं, परंतु ऐसा प्रतीत होता है कि आज वह प्रजाति विलुप्त हो गई है। राजस्थान के कवि चंद्रसिंह बिरकाली ने इसी भाव से दोहे लिखे जान पड़ते हैं-

'आस लगायाँ मुरधरा, देख रही दिन रात।
भागी आ तूं वादली, आयी रुत वरसात।।
सोने सूरज उगियो दीठी बादलियाँ।
मुरधर लेवे वारणा भर भर आँखड़ियाँ।।'

विज्ञान कहता है कि जल संरक्षण और पृथ्वी का तापमान एक दूसरे से संबद्ध है और दोनों को पुष्ट रखने के लिए मानवीय दायित्व और दृष्टि की दरकार है। पर्यावरण के प्रति चिंता सारे विश्व में बढ़ी है और भारत में भी व्यापक हुई है। ऐसे में वर्तमान पर्यावरण संकट हमें प्रकृति की ओर लौटने की चेतावनी और अवसर एक साथ प्रदान कर रहा है। हम प्रकृति की ओर लौट कर उसकी रज और हवा को सहेजकर पर्यावरण संरक्षण को सकर्मक वितान में ला सकते हैं, सृष्टि के जीवन को लय में ला सकते हैं। नई पौध को प्रकृति से जोड़कर वन-वनस्पतियों, स्थानीय वृक्षों से उनकी पहचान कराकर उनके हरियल प्रेम से उनकी मित्रता करा सकते हैं। आज की पीढ़ी में से कितने हैं, जो शिरीष, अशोक, कदंब, करंज, कचनार, पारिजात, गुलमोहर और अमलतास सरीखे तपस्वियों को पहचानते होंगे...यह पहचान आने वाली पीढ़ियों के लिए सौगात हो सकती है। प्लास्टिक प्रयोग से बचकर, संतुलित, विवेकपूर्ण, सधैर्य जीवन जीकर प्रकृति की आबोहवा को स्वस्थ बनाया जा सकता है, वरना अभी तो पर्यावरण वाक़ई बेहद बीमार है!

संपर्क : 9414777259

हर आदमी को पर्यावरण रक्षा हेतु सन्नद्ध होना पड़ेगा

अमिताभ कुमार
वरिष्ठ पत्रकार

हम सभी को पता है कि हमारा शरीर पाँच तत्त्वों से मिलकर बना है। इसलिए पृथ्वी का मौसम और जलवायु सीधे हमारे जीवन को प्रभावित करता है।

मानव मस्त है, मदमस्त है, प्रलय आसन्न है और हम छलरूपी प्रकृति दिवस, सप्ताह, रंगारंग कार्यक्रम मनाकर अपना कर्त्तव्य पूरा मान लेते हैं। किस को छल रहे? किस को ठग रहे, क्या यह समझ रहे कि बाकी जीव, वनस्पति भले खत्म हो जाएँ, मानव बचा रहेगा। जाने किस भ्रम में जी रहे। हमारी वजह से इस पृथ्वी के 84 लाख योनियों, वनस्पति जगत सब के सब खतरे में हैं। जी हाँ, एकमात्र मानव सबकी नैया डुबोने न पूरी पृथ्वी को डुबोने पर तुला है, जलप्रलय होकर रहेगा।

यह सब अब नहीं चलेगा। हर आदमी को पर्यावरण रक्षा हेतु सन्नद्ध होना पड़ेगा। पिछले महीने यानि 22 अप्रैल को हमने 'विश्व पृथ्वी दिवस' मनाया। पृथ्वी दिवस हमारे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि अबतक की जानकारी के अनुसार यह एक मात्र ग्रह है, जहाँ जीवन है। यह हमें रहने के लिए जीवनावश्यक स्थान, भोजन, पानी, हवा आदि प्रदान करता है। पृथ्वी को माँ के रूप में देखा जाता है, जो हमें पोषण, आश्रय और सुरक्षा प्रदान करती है। शास्त्रों में कहा गया है कि सुबह उठने के बाद जमीन पर पैर रखने से पहले अपनी दोनों हथेलियों के तलुवों को देखकर, समुद्र वसने देवी, पर्वत स्तन मंडिते विष्णु पत्नी, नमस्तुभ्यं, नमस्तुभ्यं पाद स्पर्श क्षमस्वम्। मंत्र बोलना चाहिए। फिर जमीन पर पाँव रखते हैं।

हम सभी को पता है कि हमारा शरीर पाँच तत्त्वों से मिलकर बना है। इसलिए पृथ्वी का मौसम और जलवायु सीधे हमारे जीवन को प्रभावित करता है। जीवन, अन्न, वस्तु, आवास और आश्रय, सब हमें इसी पर धरती पर मिलता है। हमारे प्राचीन वेद, ऋग्वेद में पृथ्वी को गोल बताया गया है। अथर्ववेद में पृथ्वी को माता कहा गया है। भगवद् गीता में कृष्ण बताते हैं कि पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, मन और बुद्धि दिव्य स्रोतों से उत्पन्न होते हैं। दुख की बात यह है कि मानवीय कृत्यों, जैसे पेड़ों की कटाई, खनन, जीव जंतुओं का लगातार शिकार व मानव के अत्यधिक सुविधाभोगी होने के

कारण पृथ्वी और इसपर रहने वाले सभी तरह के जीव, जंतु, पेड़, पौधे, नदी, झील आदि पर संकट आ रहा है। विभिन्न अध्ययनों, शोधों में लगातार यह बात सामने भी आ रही है। नित आती प्राकृतिक आपदाएँ इस बात की उदाहरण हैं।

आपको बता दें कि चीन की नानकाई यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने खुलासा किया है कि पौधों की पत्तियाँ अब हवा में मौजूद माइक्रो प्लास्टिक कणों को सीधे अवशोषित कर रही हैं। यह अध्ययन प्रतिष्ठित 'नेचर' पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। निरंतर बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण, तापमान वृद्धि यानि ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन जैसी समस्याएँ देखने को मिल रही हैं। विज्ञान पत्रिका 'साइंस एडवांस' में प्रकाशित एक अध्ययन में यह जानकारी आई है कि बेतहाशा गर्मी से दुनिया भर की झीलों में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो रही है, इससे जलीय जीवों की मौत, पानी की गुणवत्ता खराब हो रही, मानव जीवन पर असर पड़ रहा है। चीनी विज्ञान अकादमी के नान जिंक यूनिवर्सिटी ऑफ ज्योग्राफी के शोध से यह खुलासा हुआ है। डब्ल्यूडब्ल्यूई की रिपोर्ट में बताया गया कि पौधों की 200 से अधिक प्रजातियाँ विलुप्त हो गई हैं। यहाँ झारखंड राज्य का सारण जंगल में सलाई अशोक, शीशम सहित कई पौधे गायब हो गए, यह एशिया के सबसे सघन जंगलों में शुमार था, यहाँ पहले पेड़-पौधों की 300 से अधिक प्रजातियाँ थीं, जिनमें से अब महज 87 बची हैं। वाइल्डलाइफ इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया ने बताया कि पौधों की प्रजातियाँ विलुप्त होने से इनका असर वनस्पतियों के साथ पक्षियों, कीटों और स्तनधारी पर भी पड़ता है। बता दें कि वर्ष 2010 सारण में हाथियों सर्वेक्षण हुआ था तब इनकी आबादी 253 थी, वर्ष 2022 में यह घटकर 25 से 30 हो गई। यह गिरावट खनन गतिविधियों की वजह से हुई है। प्राकृतिक गलियारों के नष्ट होने की वजह से ही हाथी, जंगल छोड़ मानव बस्तियों की ओर पलायन के लिए मजबूर होते हैं। इसी तरह वाराणसी का कछुआ वन्य अभ्यारण भी लगातार गंगा के किनारे खनन आदि के कारण प्रभावित हो रहा है। वाराणसी में स्थित कछुओं की सुरक्षा को लेकर आए दिन खबरें प्रकाशित होती रहती हैं। प्रयागराज के मेजा में ही स्थित 200 बीघा क्षेत्र में काले मृग संरक्षण केंद्र के आसपास मानव आबादी बढ़ती जा रही है। इससे हिरणों की सुरक्षा खतरे में है।

'क्लाइमेट चेंज द हिमालय' नामक अध्ययन के अनुसार 1951 से 2018 के बीच भारत के हिमालय क्षेत्र के तापमान वृद्धि मैदानी इलाकों की तुलना में अधिक हो रहा है। खास तौर पर 4000 मीटर से अधिक ऊँचाई वाले क्षेत्रों में यह वृद्धि 0.5 डिग्री सेल्सियस प्रति दशक तक देखी गई है। तापमान के कारण हिमालय में अधिक हिमस्खलन हो रहे हैं, जिससे जान-माल का भारी नुकसान हो रहा है। वर्ष 1972 से 2022 के बीच हर साल औसतन 62 लोगों की जान गई, जिसमें कुल 3100 से अधिक मौतें दर्ज की गईं। उत्तराखंड में सबसे ज्यादा हिमस्खलन वाले क्षेत्र उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग और पिथौरागढ़ आदि

धरती पर सबसे बड़ी समस्या तो प्लास्टिक को लेकर है। वैज्ञानिकों को पहाड़, हिमालय, समुद्र आदि सभी जगह प्लास्टिक की मौजूदगी के सबूत मिले हैं। एक नए अध्ययन में हवा में मौजूद प्लास्टिक के महीन कण पक्षियों के फेफड़ों में भी पैठ बना रहे हैं। टैक्सस विश्वविद्यालय आर्लिंग्टन के शोधकर्त्ताओं के अध्ययन में यह बात सामने आई है।

जिले हैं। खासकर 3000 मीटर से ऊपर के क्षेत्र हिमस्खलन के लिहाज से अत्यधिक संवेदनशील है।

स्विट्जरलैंड की बाइक गुणवत्ता प्रौद्योगिकी कंपनी इकर की ताजा रिपोर्ट के आँकड़े भी चिंताजनक हैं, दरअसल भारत गत वर्ष की अपेक्षा इस सूची में दो स्थान नीचे है। दुनिया के 20 सबसे अधिक प्रदूषित शहरों में मेघालय स्थित बर्नीहाट और देश की राजधानी दिल्ली भी शामिल है। एनवायरमेंट इंटरनेशनल में छपे बार्सिलोना इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के एक अध्ययन में बताया गया कि जन्म से लेकर 12 वर्ष तक के बच्चों में वायु प्रदूषण के उच्च स्तर में संपर्क में आने से उनका दिमागी विकास प्रभावित होने लगता है।

पृथ्वी पर बढ़ते तापमान से समुद्री जल भी अछूता नहीं है और इससे जल के बढ़ते तापमान के कारण 'ओलिव रिडल' नामक समुद्री कछुआ पर भी इसका असर वैज्ञानिकों को देखने को मिला है।

धरती पर सबसे बड़ी समस्या तो प्लास्टिक को लेकर है। वैज्ञानिकों को पहाड़, हिमालय, समुद्र आदि सभी जगह प्लास्टिक की मौजूदगी के सबूत मिले हैं। एक नए अध्ययन में हवा में मौजूद प्लास्टिक के महीन कण पक्षियों के फेफड़ों में भी पैठ बना रहे हैं। टैक्सास विश्वविद्यालय आर्लिंग्टन के शोधकर्त्ताओं के अध्ययन में यह बात सामने आई है। मुंबई स्थित भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान के पर्यावरण विशेषज्ञों का दावा है कि नमक और मछली से लेकर झीलों और समुद्र तटों में प्लास्टिक मिल रहा है। यह हवा, पानी, मिट्टी में तेजी से मिल रहा है और इन्हीं माध्यमों से हमारे शरीर में भी प्रवेश कर रहा है।

प्लास्टिक के खिलाफ पृथ्वी मंत्रालय 2019 से ही अभियान चला रहा है। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार हर वर्ष दुनिया भर में लगभग 500 अरब प्लास्टिक बैग उपयोग में लाए जाते हैं, जो

सभी प्रकार के अपशिष्टों का 10 प्रतिशत है। पूरे विश्व में इतना प्लास्टिक हो गया है कि इससे पृथ्वी को पाँच बार लपेटा जा सकता है।

नेशनल प्रोडक्टिविटी काउंसिल (एनपीसी) ने यूनाइटेड नेशंस एनवायरमेंट प्रोगाम (यूनेप) के साथ मिलकर गंगा तट पर बसे हरिद्वार, आगरा, प्रयागराज के किनारे प्लास्टिक प्रदूषण स्रोतों की पड़ताल की तो पता चला कि शहरों में जो कचरा फेंका जाता है, वह बारिश के साथ नदियों के जरिए समुद्र में पहुँच रहा है। भारत सरकार द्वारा प्रतिबंध के बावजूद नदियों, झीलों में सिंगल यूज थैली और प्लास्टिक सबसे ज्यादा पहुँच रहा है, जिससे नौ प्रजातियों की मछलियों पर सीधा असर पड़ रहा है, इसमें से तीन प्रजाति की मछलियाँ, मनुष्यों द्वारा उपयोग में लाई जाती हैं। उन सभी में प्लास्टिक के कण मिले हैं।

तमिलनाडु के अध्ययनकर्ताओं ने बताया कि नमक के जरिए माइक्रो प्लास्टिक तेजी से हमारे शरीर में पहुँच रहा है।

एनवायरमेंटल साइंस एंड पॉल्यूशन रिसर्च जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट में अध्ययन कर्त्ताओं ने दावा किया है कि 52 साल पुरानी महाराष्ट्र की लोनार झील, जो विश्व की पाँच खारे पानी वाली झीलों में शामिल है, उसमें भी माइक्रो प्लास्टिक की मात्रा 14.44 कण प्रतिकिलो पहुँच चुकी है। झील में 16 प्रकार के प्लास्टिक पहुँच चुके हैं। ऐसा मानवीय गतिविधियों के कारण ही हुआ है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूनेप) के अनुसार पर्यावरण सुरक्षा में निवेश केवल सरकारों के स्तर पर ही नहीं होनी चाहिए, बल्कि निजी क्षेत्र को भी इसमें सहभागिता करनी होगी।

पर्यावरण को बचाने के लिए भारत सरकार बड़े प्रयास कर रही है। अक्षय ऊर्जा क्षेत्र में पिछले 8 वर्षों में ढाई सौ प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है। इसी तरह सौर ऊर्जा में भी देश प्रगति कर रहा है। देश में बाघों की संख्या भी दुगनी हुई है और तेंदुए की संख्या में लगभग 60 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। वायु प्रदूषण मापने को राष्ट्रीय स्वच्छ वायु योजना, साथी मिशन लाइफ जैसी योजना भी चल रही है। रेलवे, हवाई अड्डों पर सौर ऊर्जा के प्रयोग ने भारत को जलवायु परिवर्तन प्रदर्शन सूचकांक में शीर्ष 10 देश में शामिल किया है। भारत अंतरराष्ट्रीय सौर गठबंधन की स्थापना कर वैश्विक सोच के साथ आगे बढ़ रहा है, ताकि एक सूर्य, एक विश्व, एक ग्रेड का विजन तैयार किया जा सके। विभिन्न अध्यनों व शोधों के अनुसार 90 प्रतिशत ग्लोबल वार्मिंग की वजह ग्रीन हाउस गैसें, वनों की कटाई और जीवाश्म ईंधन का दहन है। आईपीसीसी के अनुसार 21वीं सदी के अंत तक पृथ्वी की सतह का तापमान तय मानक दो डिग्री सेल्सियस से अधिक बढ़ सकता है।

आम आदमी को भी सरकार के प्रयास में अपनी सहभागिता दिखानी चाहिए, यदि हर व्यक्ति जीवन में 300 पेड़ लगाए, तो एक व्यक्ति द्वारा पूरे जीवन में किए गए प्रदूषण को खत्म करने की क्षमता रखते हैं। 17.50 लाख पुराने पेड़ों द्वारा मिलने वाली

पर्यावरण को बचाने के लिए भारत सरकार बड़े प्रयास कर रही है। अक्षय ऊर्जा क्षेत्र में पिछले 8 वर्षों में ढाई सौ प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है। इसी तरह सौर ऊर्जा में भी देश प्रगति कर रहा है। देश में बाघों की संख्या भी दुगनी हुई है और तेंदुए की संख्या में लगभग 60 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। वायु प्रदूषण मापने को राष्ट्रीय स्वच्छ वायु योजना, साथी मिशन लाइफ जैसी योजना भी चल रही है।

ऑक्सीजन की कीमत 2.5 अरब डॉलर के बराबर होगी। नए पौधों की तुलना में परिपक्व पेड़ 30 प्रतिशत अधिक प्रदूषण हटाने की क्षमता रखते हैं। आपकी संपत्ति की कीमत में सुव्यवस्थित ढंग से लगाए गए पेड़ 14.02 प्रतिशत वृद्धि करते हैं। इमारतों के इर्द-गिर्द लगाए गए पेड़, एसी की जरूरत में कमी लाते हैं। सार्वजनिक वाहनों का व्यापक उपयोग और एअरकंडीशन से मुक्ति जैसे बहुत परिवर्तन ला सकता है।

पेड़ अधिक से अधिक लगाना, हर किसी का लक्ष्य होना चाहिए। सरकार, उद्योग और व्यापारिक संस्थान ही नहीं, हर व्यक्ति को इस अभियान में शामिल होना जरूरी है। खनन प्रक्रिया, सड़क बनाना जरूरी है, तो उसके पश्चात् खाली स्थानों पर सघन वन उगाने की प्रक्रिया भी साथ के साथ चलती रहनी चाहिए। जितने रेगिस्तान हैं, उनमें भी किनारों की तरफ से वनरोपण की प्रक्रिया शुरू होनी चाहिए। इसके लिए शहरों के जैविक उच्छिष्ट कचरे, कृषि के उच्छिष्ट भूसे, डंठल, पराली आदि को उपयोग में लाना चाहिए।

जंगल और दलदल प्रकृति के उद्गम, प्रजनन, परिवर्धन, पोषण, संवर्धन स्रोत व प्राकृतिक प्रयोगशालाएँ हैं। हम सबके संपूर्ण जीव-जंतु व वनस्पति जगत का आधार वही हैं। अतः दलदलों व जंगलों को नष्ट कम से कम करना है। यदि किन्हीं अपरिहार्य कारणोंवश ऐसा करना भी पड़े तो उसके बदले में उससे दस गुना नवीन वन व दलदल क्षेत्र विकसित करना है। क्योंकि प्रकृति से हासिल उपादानों का शतांश भी मानव चुकता नहीं कर सकता है। आइये, हम किसी का इंतजार न करें, गिलहरी प्रयास ही सही, पर हरचंद इस दिशा में काम करें।

संपर्क : 8800838001

मोटापा : महारोग

डॉ. रामशरण गौड़
वरिष्ठ लेखक

आज गाँव हों या नगर, सभी जगह लोगों की दिनचर्या में बदलाव आ रहा है। लोगों में परिश्रमहीनता बढ़ती जा रही है। यदि अधिक भोजन खाया जाए तो उसकी कैलोरी खर्च करने के लिए शारीरिक श्रम भी आवश्यक है। अब हम कार्य न करने को संपन्नता का प्रतीक मानने लगे हैं।

भारत में लोगों में मोटापा एक महारोग के रूप में उभर कर आ रहा है। इसका मुख्य कारण है, भारतीयों की जीवन-शैली में परिवर्तन। उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार इस समय भारत में लगभग 80 प्रतिशत लोग मोटापे से ग्रस्त हैं। मोटापा भारत में एक चिंता का विषय बनता जा रहा है। क्योंकि मोटापा व्यक्ति के पास अकेला नहीं आता। वह हृदयाघात, मधुमेह, शुगर, कैंसर, ऑर्थराइटस, अवसाद आदि बीमारियों को भी अपने साथ ला सकता है। इसके निम्नलिखित कारण हैं-

दिनचर्या में बदलाव

आज गाँव हों या नगर, सभी जगह लोगों की दिनचर्या में बदलाव आ रहा है। लोगों में परिश्रमहीनता बढ़ती जा रही है। यदि अधिक भोजन खाया जाए तो उसकी कैलोरी खर्च करने के लिए शारीरिक श्रम भी आवश्यक है। अब हम कार्य न करने को संपन्नता का प्रतीक मानने लगे हैं। जबकि धनधान्य का तो आधार स्तंभ परिश्रम है। पहले दुकानदार ही सुबह से शाम तक बैठे रहते थे। अतः मोटे हो जाते थे। परंतु अब मोटापे के भय से उनकी कार्यशैली में बदलाव आ रहा है, परंतु आम लोग आराम को अधिक महत्त्व देने लगे हैं। हम अपने धर्मशास्त्रों के मार्गदर्शन को भी नहीं पहचानते, न उनके संबंध में कोई लोगों को बताता है। 'ऐतरेय ब्राह्मण' में कहा गया है कि इंद्र ने पुरुष रूप में आकर रोहित से- हे रोहित, सुनने में आता है कि उसको श्री संपन्नता और यश प्राप्त नहीं होती, जो श्रम करने से थकता नहीं है। जो मुनष्य बैठा रहता है, वह निकम्मा समझा जाता है। इन्द्र तो उसी की सहायता करता है, जो श्रम करता है। उद्योगी है-

इन्द्रः पुरुषरूपेण पर्येत्य (रोहितम्)
नानश्रांताय श्रीरस्तीति रोहित शुश्रुय।
पापो नृषद्‌ वरो जन इंद्र इच्चरतः सरना।।

(7 / 15—चरैवेति नांन)

खान-पान में परिवर्तन

भारत एक प्राकृतिक देश है। यहाँ शाकाहारी भोजन की कोई कमी नहीं। पहले भारतीयों का प्रमुख भोजन शाकाहारी था। केवल बंगाल, तमिलनाडु और आन्ध्र प्रदेश के पूर्वीभाग में सामिष (मछली) खायी जाती थी, उत्तराखंड के लोगों को विवशतावश मांस खाना पड़ता था। परंतु आज भारत के लोग मांसाहारी अधिक होते जा रहे हैं, जो उनके मोटापा का कारण बन रहा है। भारतीयों में मांस खाने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। मांस खाने वाले यह नहीं जानते कि मांस देर से पचता है, जो खाद्य पदार्थ देर से पचता है, वह व्यक्ति की चरबी बढ़ाता है। 'विदुर नीति' में कहा गया है कि अपनी उन्नति चाहने वाले पुरुष को वही वस्तु खानी चाहिए, जो खाने योग्य हो तथा खायी जा सके, खाने के बाद पच सके और पच जाने पर लाभ पहुँचाये-

यच्छक्यं ग्रसितुं ग्रस्यं ग्रस्तं परिणेश्च यत्।
हिंत च परिणामे यत तदायं भूतिमिच्छता।।

(2 / 14)

मांस तक तापसी भोजन हाता है। इससे मनुष्य में अविवेक उत्पन्न हो जाता है। 'चाणक्य नीति' में कहा गया है कि 'मांस खाने वाला, शराब पीने वाला और निरक्षर व्यक्ति अविवेकी होते हैं, क्योंकि इन लोगों का आचरण पशु के समान होता है-

मांसमक्षैः सुरापानैमुरर्वैश्चाक्षर वर्जितैः।
पशुमिः पुरुवाकारैमरि आक्रांता च मेदिनी।

(7 / 21)

अधिक भोजन करना

व्यक्ति को मितभोजी (कम खाने वाला) तथा पौष्टिक आहार करने वाला होना चाहिए। देखा गया है विवाह, उत्सव, त्योहार के अवसर पर लोग यदि उनकी रुचि के अनुसार भोजन होता है, तो वे पेट की आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेते हैं, जो पचता नहीं, और उनके पेट में अपच, अम्लपित्त (एसैडिटी), वायु (गैस) का कारण बनता है और शरीर का मोटापा बढ़ाता है। 'मनुस्मृति' में कहा गया है कि अधिक भोजन करना निरोगता, आयु, स्वर्ग और पुण्यों का नाशक है-

अनारोग्यमनायुष्यपस्वर्ग्यें चातिभोजनतम्।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मातत्तत्परिवर्जेयेत्।।

(2 / 57)

आजकल अधिसंख्य पढ़े-लिखे युवक और युवतियाँ निजी कंपनियों में काम कर रहे हैं। कुछ कंपनियाँ घर से काम कराती हैं, जो मोटापा, अन्य रोग, अवसाद और पति-पत्नी के पारस्परिक व्यवहार में कटुता प्रदान कर रही हैं। लोगों का पैसा तो बचता है, परंतु ऐसे लोग रोग को पालते रहते हैं। अतः युवक व युवती घर से काम करने की प्रवृत्ति से बचें।

घर से कार्य (वर्क फ्रॉम होम)

आजकल अधिसंख्य पढ़े-लिखे युवक और युवतियाँ निजी कंपनियों में काम कर रहे हैं। कुछ कंपनियाँ घर से काम कराती हैं, जो मोटापा, अन्य रोग, अवसाद और पति-पत्नी के पारस्परिक व्यवहार में कटुता प्रदान कर रही हैं। लोगों का पैसा तो बचता है, परंतु ऐसे लोग रोग को पालते रहते हैं। अतः युवक व युवती घर से काम करने की प्रवृत्ति से बचें।

समाधान

कम भोजन करें। सुबह-शाम भ्रमण करें। यदि शाम को भ्रमण न कर सकें तो सुबह कम से कम आधा घंटे का भ्रमण के लिए समय निकालें। नित्यप्रति योग और प्राणायाम के लिए थोड़ा-बहुत समय अवश्य निकालें। अनेक रोगों से जूझते हुए अमेरिका आदि देशों में तो लोग प्रातः भ्रमण पर अत्यंत बल दे रहे हैं। वहाँ प्रातः भ्रमण के समूह (क्लब) बनते जा रहे हैं। भारतीय धर्म का 'गायत्री-मंत्र' मानसिक उद्धेय की महानतम औषधि है। अतः इसका दिन में एक-दो बार अवश्य जाप कर लें। सात्विक जीवन के प्रति निष्ठा रखें। भारत के विख्यात आयुर्वेदाचार्य महर्षि चरक ने कहा है कि जो व्यक्ति मन, कर्म और वचन से सात्विक जीवन का अनुपालन करते हुए जीवन में विवेक, तप, तत्परता और योग को अपनाता है, उसके पास रोग कभी नहीं आता।

मर्तिवचः कर्म सुरवानुबंधि
सच्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः।
ज्ञानं तपः तत्परता च योगे।
यस्तास्ति तं नानुपतंति रोगाः।

(शरीरस्थानम्—अ—4 / 38142)

सपर्क : 9811227528

सूचना और प्रसारण मंत्रालय

Azadi Ka Amrit Mahotsav

एक स्वस्थ और निरोग भारत की ओर: सामूहिक कार्यवाही के माध्यम से मोटापे से मुकाबला

Posted On: 01 MAR 2025 10:41AM by PIB Delhi

"अपनी खान-पान की आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके हम अपने भविष्य को अधिक मजबूत, स्वस्थ और रोगमुक्त बना सकते हैं।"

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

मोटापा एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या

डॉ. विनोद गुप्ता
सुपरिचित स्तंभकार

रिपोर्ट के मुताबिक 2022 में 15.9 करोड़ बच्चे-किशोर और 87.9 करोड़ वयस्क मोटापे के शिकार पाए गए।

दुनियाभर में मोटापे की समस्या से जूझ रहे लोगों की आबादी एक अरब से ज्यादा हो गई है। मोटापे के बढ़ते जोखिमों को लेकर किए गए शोध में यह खुलासा हुआ है। 'द लैसेट जर्नल' में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया के बच्चों-किशोरों में 1990 के मुकाबले 2022 (यानी तीन दशक) में मोटापे की दर चार गुना बढ़ गई। वयस्क आबादी में महिलाओं में मोटापे की दर दोगुनी और पुरुषों में तीन गुना से ज्यादा हो गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, 2022 में 15.9 करोड़ बच्चे-किशोर और 87.9 करोड़ वयस्क मोटापे के शिकार पाए गए। बच्चों के साथ बुजुर्गों में भी यह भी समस्या बढ़ी है। जहाँ तक भारत में मोटे लोगों की संख्या का प्रश्न है, 5 से 19 साल के बच्चों और किशोरों की संख्या 7 करोड़ 30 लाख के करीब है। वहीं 20 वर्ष से अधिक आयु के कोई 15 करोड़ 80 लाख लोग मोटापे से ग्रस्त हैं। अनुमान है कि बीएमआई के हिसाब से देश में 23 प्रतिशत महिलाएँ मोटे की श्रेणी में आती हैं, जबकि पुरुषों में मोटापे का प्रतिशत 22 प्रतिशत है। यदि पेट की गोलाई को आधार माना जाए, तो 40 प्रतिशत महिलाएँ मोटापे की शिकार हैं, जबकि पुरुषों में 12 प्रतिशत ही इसके अंतर्गत आते हैं। गौरतलब है कि देश में 30 से 49 वर्ष की आयु समूह की महिलाओं में हर दूसरी महिला मोटापे की गिरफ्त में है।

यहाँ शिशु से लेकर वृद्ध तक मोटापे की चपेट में आ रहे हैं। लड़कियाँ और महिलाएँ भी इसमें पीछे नहीं हैं। अन्य शब्दों में मोटापा हर उम्र और लिंग में हावी है। गौरतलब है कि अगर किसी व्यक्ति के शरीर का बीएसआई 30 से 39.9 के बीच है, तो वह मोटापे की श्रेणी में आता है। 40 या उससे अधिक बीएमआई को गंभीर रूप से मोटापे की श्रेणी में रखा जाता है।

मोटापा ज्ञात करने के लिए बॉडी मास इंडेक्स, जिसे बीएमआई कहा जाता है, का इस्तेमाल किया जाता है, इसकी गणना व्यक्ति की ऊँचाई और वजन के आधार पर की जाती है। इसका संबंध शरीर की चर्बी से होता है। इसकी कई श्रेणियाँ हैं। आदर्श बीएमए 18.5 से 24.9 है। 25 से 29.9 अधिक तथा 30 से 39.9 मोटापे की श्रेणी में है। 35 से

39.9 अधिक मोटापा तथा 40 से अधिक हद दर्जे का मोटापा है। बीएमआई की गणना व्यक्ति के वजन को किलोग्राम में मीटर की ऊँचाई के वर्ग से विभाजित करके की जाती है।

मोटे लोगों की चयापचयी गड़बड़ा जाती है। उन्हें फैटी लिवर की समस्या भी हो सकती है। पित्ताशय और अग्नाशय से संबंधित बीमारियाँ होने की आशंका भी बढ़ जाती है। इसके अलावा, उन्हें गुर्दा रोग होने की आशंका बनी रहती है। मोटापे की वजह से उन्हें गठिया और गाउट जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। जोड़ों में लचीलापन खत्म हो जाता है, वे ठीक से काम नहीं करते।

आपका वजन अधिक है, तो आपको कम वजन वालों की तुलना में गठिया रोग होने की 60 प्रतिशत अधिक संभावना है। यह दावा ऑर्थराइटिस केयर एंड रिसर्च जर्नल की एक रिपोर्ट में किया गया है। वहीं भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् ने भी अपने सर्वेक्षण में दावा किया है कि 22.5 प्रतिशत वयस्क प्रभावित हैं।

अधिक वजन से व्यक्ति का चलना-फिरना, उठना-बैठना सब कुछ दुश्वार हो जाता है। कुछ को तो बिस्तर पर करवट लेने या बदलने में भी सहायक की आवश्यकता पड़ती है। यह मोटोपे की चरम सीमा है, जिससे व्यक्ति घर की चारदीवारी में कैद होकर रह जाता है। उसका घर से बाहर निकलकर चार कदम चलना भी मुश्किल है। ऐसे में सीढ़ियाँ चढ़ना, चढ़ाई वाले स्थान पर चलने का तो प्रश्न ही पैदा नहीं होता ।

अत्यधिक मोटापा उनके दाम्पत्य जीवन को भी प्रभावित करता है। यदि पति-पत्नी दोनों में से कोई एक या दोनों ही अत्यधिक मोटे हैं, तो उनमें यौन निष्क्रियता आने लगती है। ऐसे में वे दाम्पत्य के सुख से वंचित रह जाते हैं। महिला हो या पुरुष, अत्यधिक मोटापा उनकी प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित करता है। महिला को गर्भधारण बड़ा मुश्किल से होता है। गर्भकाल के नौ महीने उसके लिए काफी तकलीफदेह हो सकते हैं। मोटापे की वजह से सामान्य प्रसव की संभावना नहीं रहती। ऐसे में सिजेरियन डिलिवरी ही एकमात्र विकल्प रहता है। महिलाओं में अधिक मोटापा उनके बाँझपन का कारण भी बनता है। पुरुषों में यह नपुंसकता का कारण हो सकता है। शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता प्रभावित होती है। पुरुषों में इरेक्टाइल डिस्फंक्शन की समस्या हो सकती है। इसमें पुरुषों को यौन उत्तेजना नहीं आती या पर्याप्त समय तक कायम नहीं रहती। इस वजह से उन्हें शर्मिन्दा होना पड़ता है। मोटापे की वजह से कई बार साँस लेने में कठिनाई आने लगती है। ऐसे में दम फूलने लगता है। माना जाता है कि मोटापे के कारण खर्राटे भी अधिक आने लगते हैं। स्लीप एप्निया की समस्या पैदा हो जाती है।

अनियंत्रित मोटापे की वजह से मधुमेह जैसे रोग भी लग जाते हैं, जो ताउम्र पीछा नहीं छोड़ते। यही नहीं, मोटापे की वजह से उच्च रक्तचाप, हृदयरोग और कोलेस्ट्रॉल, स्ट्रोक जैसी समस्याएँ भी पैदा हो जाती हैं, जो कि मौत का कारण भी बन सकती हैं। अधिक वजनी लोग अपना शरीर भी नहीं सँभाल पाते। शरीर का संतुलन गड़बड़ा जाता है। उनके घुटने समय से पूर्व जवाब दे जाते हैं।

आपका वजन अधिक है, तो आपको कम वजन वालों की तुलना में गठिया रोग होने की 60 प्रतिशत अधिक संभावना है। यह दावा ऑर्थराइटिस केयर एंड रिसर्च जर्नल की एक रिपोर्ट में किया गया है।

मोटापे का शिकार महिला हो तो उसे कोई भी ड्रेस फिट नहीं बैठती। चाहकर भी वे मनपसंद पोशाक नहीं पहन सकतीं। क्योंकि मोटापा उन्हें इसकी इजाजत नहीं देता। पुरुषों के समक्ष भी यही परेशानी है। पेंट पहनने में परेशानी होती है। कमर की बजाय उसके नीचे पहनना पड़ती है, वह भी बेल्ट लगाकर। बिना बेल्ट के पेंट नहीं पहनी जा सकती।

मोटापे का कोई एक कारण नहीं है। इसके कई कारण हैं। यदि एक से अधिक कारण मिल जाएँ, तो मोटापा तेजी से बढ़ने लगता है, बेलगाम घोड़े की भाँति। वैसे मोटापा आनुवंशिक भी होता है। मोटे माता-पिता की संतानों के मोटे होने की संभावना बनी रहती है। इसकी शुरुआत बचपन से ही हो जाती है।

आज हमारा खानपान भी पूर्णतः बदल गया है। सादा, सुपाच्य और पौष्टिक भोजन थाली से दूर होता जा रहा है। दाल, चावल, हरी सब्जियाँ, दही, सलाद की बजाय फास्टफूड खाकर पेट भरा जा रहा है। सादा भोजन तो गले के नीचे उतरता ही नहीं। बर्गर, पिज्जा जैसे फास्टफूड के बच्चों से लेकर बड़े तक दीवाने हैं। कचौड़ी, समोसे, पकोड़े, वेफर्स, आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक के बगैर काम नहीं चलता। मीठा तो हर भोजन के अंत में चाहिए ही। अब बताइये, इन सबका परिणाम क्या होगा? पहले लोग गली-मोहल्ले या मैदान में जाकर खेलते थे, इससे उनका व्यायाम हो जाता था। लेकिन आज कम्प्यूटर युग में परंपरागत खेल की बजाय कम्प्यूटर पर गेम खेलने लगे हैं। शारीरिक श्रम के अभाव में उन पर मोटापे की परत चढ़ती जा रही है। कुछ दशक पहले तक लोग मॉर्निंग वॉक पर जाते थे। रात्रि भोजन के बाद टहलते भी थे। लेकिन आज कितने लोग सुबह-शाम घूमने जाते हैं? एक्सरसाईज करने का तो प्रश्न ही पैदा नहीं होता।

हार्मोन की गड़बड़ी की वजह से भी यह समस्या हो सकती है। आनुवंशिकता की वजह से भी मोटापा हो सकता है। इसमें जीन में ही मोटापा होता है। कुछ लोगों को दवाइयों के साइड इफेक्ट की वजह से भी मोटापा बढ़ने लगता है।

मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने वालों की संख्या देश और दुनिया में बढ़ रही है। आने वाले समय में भी यह वृद्धि जारी रहेगी। अमेरिकी फर्म डाटा डॉट एआइ की 'स्टेट ऑफ मोबाइल रिपोर्ट 2024' के अनुसार मोबाइल फोन पर औसतन पाँच घंटे से ज्यादा

समय बिताने वाले शीर्ष 10 देशों में भारत सहित थाईलैंड, अर्जेंटीना, सऊदी अरब और ब्राजील जैसे देशों के नाम हैं।

पहले सामान खरीदने बाजार भी खुद ही जाना पड़ता था। अब ऐसे कई काम मोबाइल से हो रहे हैं : ऑनलाइन खरीदी हो रही है। बदलाव समय की माँग है, पर आदत बड़ी आबादी को बीमार बना रही है। मेडिसिन विशेषज्ञ का कहना है, एक स्थान पर लंबे समय तक बैठे रहने पर मेटाबोलिज्म प्रभावित होता है।

अब से कुछ दशक पहले गृहिणियाँ घर का अधिकांश काम स्वयं करती थीं। इससे उनकी एक्सरसाइज होती थी। लेकिन आज कपड़े धोने, आटा गूँधने और रोटी बनाने तक की मशीनें आ गई हैं। अधिकांश लोगों का मोटापा उनकी लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से बढ़ता है। आरामपसंद और निष्क्रिय जिंदगी जीने वाले खाते तो बहुत हैं, लेकिन करते कुछ नहीं। शारीरिक श्रम शून्य होता है। ऐसे में खा-खाकर मुटिया जाते हैं।

माना कि मोटापा एक अभिशाप है, जो अनेक परेशानियों और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। यही नहीं, अधिक मोटापा शरीर को बेशेप, बेडौल और भद्दा बना देता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति हँसी और उपहास का पात्र बनता है। इसलिए मोटे लोग तुरत-फुरत अपना वजन कम करने की सोचते हैं और इसके लिए जतन भी करते हैं। लेकिन क्या तेजी से वजन घटाना उचित है? कहीं इससे खतरे तो जुड़े नहीं हैं?

वजन घटाने की कवायद में जुटे लोगों को भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आइसीएमआर) ने चेताया है कि तेजी से वजन घटाने के तरीकों और मोटापा करने वाली दवाएँ लेने से परहेज करें। एक साथ ज्यादा वजन कम करना स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।

आइसीएमआर ने इस बारे में गाइडलाइन जारी की है। इसके मुताबिक, वजन घटाने वाला आहार प्रतिदिन 1000 किलो कैलोरी से कम नहीं होना चाहिए। इसमें सभी पोषक तत्त्व शामिल होने चाहिए। आइसीएमआर ने वजन घटाने के दौरान ताजी सब्जियाँ, साबुत अनाज, दालें और फलों को आहार में शामिल करने का सुझाव दिया है। गाइडलाइन में कहा कि मोटापे के शिकार लोगों को चीनी, प्रसंस्कृत उत्पाद और फलों के रस के सेवन से बचना चाहिए।

मोटापा कैसे घटाएँ? सबसे पहले तो डॉक्टर से अपना संपूर्ण मेडिकल चेकअप कराएँ। विशेष तौर पर हार्मोंस की जाँच कराएँ। कहीं आपका मोटापा हार्मोंस के असंतुलन की वजह से तो नहीं? यदि ऐसा है, तो उपचार की जरूरत है। हार्मोंस का लेवल सामान्य होने पर मोटापा दूर हो जाएगा।

यदि खानपान की गड़बड़ी की वजह से मोटापा है, तो भी डाइटिंग की नहीं, राइट डाइट प्लान करने की जरूरत है। इसके लिए आप किसी डाइटीशियन से परामर्श करें। उससे अपनी सही खुराक निर्धारित कराएँ। उस पर अडिग रहें। वह डाइटीशियन आपका कद, वजन और कार्य की प्रकृति को देखकर कैलोरी कम करने का प्लान बनाएगा। राइट डाइट प्लान का मतलब ऐसे भोजन से है, जिसका सेवन से शरीर को पोषण तो मिले, किन्तु मोटापा न बढ़े।

पहले सामान खरीदने बाजार भी खुद ही जाना पड़ता था। अब ऐसे कई काम मोबाइल से हो रहे हैं ऑनलाइन खरीदी हो रही है। बदलाव समय की माँग है, पर आदत बड़ी आबादी को बीमार बना रही है।

मोटापा एक गंभीर और जटिल बीमारी है। इसे घटाने के लिए व्यापक वजन प्रबंधन की जरूरत होती है। मोटापे से जूझ रहे लोगों के लिए इंजेक्शन से वजन घटाने वाली दवाएँ एक लोकप्रिय विकल्प बन गई हैं। एक अध्ययन से पता चला है कि चार में से एक या 25 प्रतिशत लोग अपने डॉक्टर से परामर्श किए बिना इनका उपयोग करते हैं, जिससे उन्हें कई स्वास्थ्य जोखिमों का सामना करना पड़ता है। वजन घटाने वाली ये दवाएँ कुछ लोगों के लिए प्रभावी हो सकती हैं, लेकिन इनके गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इन्हें लेना बंद करने के बाद वजन फिर बढ़ सकता है।

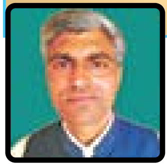
प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मोटापे के खिलाफ अपने हालिया अभियान में उनका समर्थन करने के लिए फिल्म उद्योग से कुछ जाने-माने नामों को चुना है। उन्होंने भारत में बढ़ते मोटापे पर चिंता जताई है और लोगों से तेल की खपत कम करने का आग्रह किया है। उन्होंने मोटापे के खिलाफ लड़ाई को मजबूत करने और भोजन में खाद्य तेल की खपत कम करने के बारे में जागरूता फैलाने में मदद करने के कुछ लोगों को नामित किया।

प्रधानमंत्री ने प्रमुख हस्तियों को टैग किया, जिनमें अभिनेता मोहनलाल, आर. माधवन, निरहुआ और गायिका श्रेया घोषाल के साथ-साथ राजनीतिक हस्तियाँ, खेल चैम्पियन और व्यवसायी भी शामिल हैं। न सिर्फ सिनेमा की हस्तियाँ बल्कि उन्होंने जम्मू कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला, आनंद महिन्द्रा, भारत्तोलक मीराबाई, इंफोसिस के सह संस्थापक नंदन नीलेकणि, परोपकारी और सांसद सुधा मूर्ति और निशानेबाजी श्री दिग्गज मनु भाकर को भी नामित किया। प्रत्येक नामांकित व्यक्ति को 10 व्यक्तियों को नामांकित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है, जिससे अभियान की पहुँच विविध समुदाय तक बढ़ सके। प्रधानमंत्री ने लोगों से हर महीने 10 प्रतिशत खाद्य तेल कम करने को कहा, यह मोटापा कम करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम होगा।

आइए, हम सब अपनी आदतों में सकारात्मक बदलाव कर देश को मोटापा मुक्त बनाएँ। इसी से स्वस्थ भारत का निर्माण होगा।

संपर्क : 43/2, सुदामानगर, रामटेकरी, मन्दसौर–458001 (म.प्र.)

मोटापा : कारण और निवारण



प्रेमपाल शर्मा
लेखक–संपादक

शरीर का थुलथुल तथा बेडौल हो जाना ही मोटापा है। मोटापे की शुरुआत अचानक नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होती है।

चंचल और सुथरी काया की चाह किसे नहीं होती। सभी सुंदर और मजबूत दिखना चाहते हैं। परंतु मोटापा अपने आप में एक बीमारी बन जाता है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मोटापा राष्ट्रीय चिंता का विषय बन गया है। यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी महामारी की तरह फैल रहा है। भारत में इसकी भयावहता को देखते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मोटापे पर चिंता व्यक्त की, जिससे यह बेहद चर्चा का विषय बन गया। आज के व्यस्त जीवन और फास्ट-फूड तथा अनियमित जीवन-व्यवहार के कारण मोटापा एक ज्वलंत समस्या बन गया है। मोटापे की समस्या बड़ों में ही नहीं, बच्चों में भी गंभीर रूप लेती जा रही है। मोटापा खुद तो एक बीमारी है ही, अन्य बीमारियों को भी जन्म देता है।

मोटापा क्या है : शरीर का थुलथुल तथा बेडौल हो जाना ही मोटापा है। मोटापे की शुरुआत अचानक नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होती है। अगर कोई एक बार मोटापे की पकड़ में आ जाए तो इससे छुटकारा पाना कठिन हो जाता है।

मोटापे के दुष्परिणाम : मोटापे के कारण एक ओर जहाँ शरीर का आकार, गठन और सौंदर्य बिगड़कर कुरूपता छा जाती है, वहीं दूसरी ओर मोटापा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, जोड़ों में दर्द, नपुंसकता तथा यौन-संबंधी रोगों को जन्म देता है। कुल मिलाकर मोटापा शरीर को रोगों का घर बना देता है।

मोटापा बढ़ने के कारण

शरीर में मोटापा बढ़ने के एक नहीं, अनेक कारण हो सकते हैं। सबसे बड़ा कारण तो हमारी आरामपरस्त जीवन-शैली है।

- शारीरिक श्रम में कमी, यानी जितनी कैलोरी लेते हैं, उससे कम खर्च करना। महिलाओं द्वारा घर के कामों में आधुनिक साधनों पर निर्भरता उनके मोटापे को जन्म दे रही है।
- भोजन में अनुपात से ज्यादा वसा अर्थात् अधिक ऊर्जा वाले पदार्थ, कृत्रिम मीठे पदार्थ खाने से मोटापा बढ़ता है।

- मानसिक तनाव झेल रहे स्त्री-पुरुष भी मोटापे के शिकार हो जाते हैं। आज हर आयु वर्ग के स्त्री-पुरुष तनाव में जी रहे हैं।
- कुछ लोगों में मोटापा पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता है। यानी यह वंशानुगत रूप से फैलता है।
- शरीर के हार्मोंस में गड़बड़ी के कारण भी मोटापा चढ़ जाता है और शरीर अशक्त तथा बेडौल हो जाता है।
- आलसी तथा ज्यादा मदिरापान एवं सिगरेट पीने वालों का शरीर फूलकर थुलथुल हो जाता है।
- जोड़ों के दर्द, गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल, नींद की या मनोभावों को दबाने वाली गोलियों का सेवन भी मोटापे को जन्म देता है।

मोटापे के कारण एक ओर जहाँ शरीर का आकार, गठन और सौंदर्य बिगड़कर कुरूपता छा जाती है, वहीं दूसरी ओर मोटापा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, जोड़ों में दर्द, नपुंसकता तथा यौन-संबंधी रोगों को जन्म देता है।

मोटापा दूर करने के उपाय

संयमित आहार-विहार, संतुलित भोजन तथा ऐसा भोजन, जिसमें विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट, जिंक आदि ज्यादा हों और कैलोरी कम। निम्न उपायों से मोटापा कम करने में मदद मिलती है-

- प्रातः एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू का रस डालकर बिना कुछ खाए पीएँ। मोटापा कम होने लगेगा।
- भोजन में चोकरयुक्त गेहूँ, चना, जौ और जई के बने आटे का प्रयोग करें। इसकी रोटी आदि का सेवन करें।
- नाश्ते में अंकुरित चना, ताजा मौसमी फल और हरी सब्जियों का सेवन अधिक करें।
- कद्दू और सीताफल की सब्जी छिलके सहित मेथी और पुदीने के साथ खाना लाभप्रद रहता है।
- मोटे अनाजों, जैसे जौ, मक्का-बाजरा, ज्वार, कोदों इत्यादि का मौसम के अनुसार सेवन करें, इन अनाजों से मोटापा न बढ़कर शरीर को शक्ति भरपूर मिलती है।
- कच्चे पपीते की सब्जी, काली मिर्च, भूना हुआ जीरा, हल्दी, नमक डालकर लोहे की कढ़ाई में पकाकर खाने से मोटापे से निजात मिलती है।
- सुबह छाछ में काला नमक, भूना जीरा, काली मिर्च और अजवाइन डालकर पीने से पाचन-क्रिया ठीक रहती है और मोटापा कम होता है।
- तला हुआ भोजन, पूरी, पराँठे, छोले-भठूरे और फास्ट फूड का त्याग करें। इनसे मोटापा बढ़ता है।
- सामर्थ्यानुसार पैदल चलें, 5-7 किमी. साइकिल चलाएँ, 2-3 किमी. दौड़ लगाएँ, इससे मोटापा नियंत्रित करने में आसानी होती है।
- सामर्थ्य के अनुसार श्रम करके ज्यादा से ज्यादा पसीना बहाएँगे तो मोटापा नहीं चढ़ेगा, आरामतलब और आलसी लोगों को मोटापा जल्दी पकड़ता है। अतः दो-चार किमी. दौड़ें तो इससे पूरे शरीर की कसरत हो जाती है और पसीना अधिक मात्रा में निकलता है।
- तुलसी के पत्तों का रस शहद में मिलाकर प्रातः रोजाना पीने से मोटापा घटने लगता है।
- तैराकी करना भी अच्छा व्यायाम है, इससे शरीर चुस्त और फुर्तीला बना रहता है।
- बीयर पीने से मोटापा बढ़ता है। अतः इसका सेवन न करें।

नीचे हम स्त्री-पुरुषों की लंबाई के हिसाब से वजन तालिका दे रहे हैं। इसकी तय सीमा से वजन बढ़े तो समझें मोटापा बढ़ रहा है या आपको अपना शिकार बना रहा है।

लंबाई	पुरुष वजन कि.ग्रा.	स्त्री वजन कि.ग्रा.
5 फीट	50.8	54.4
5 फीट 1 इंच	51.7	55.2
5 फीट 2 इंच	56.3-60.3	53.1-56.6
5 फीट 3 इंच	57.6-61.7	54.4-58.1
5 फीट 4 इंच	58.9-63.5	56.3-59.9
5 फीट 5 इंच	60.8-65.3	57.6-61.2
5 फीट 6 इंच	62.6-66.7	58.9-63.5
5 फीट 7 इंच	64.0-68.5	60.8-65.3
5 फीट 8 इंच	65.8-70.8	62.2-66.7
5 फीट 9 इंच	67.6-72.6	64.0-68.5
5 फीट 11 इंच	71.2-76.2	67.1-71.7
6 फीट	73.0-78.5	68.5-73.1
6 फीट 1 इंच	75.3	80.7
6 फीट 2 इंच	77.6	83.5

उपर्युक्त तालिका के अनुसार आप अपना वजन नियंत्रित कर सकते हैं। समय-समय पर अपने वजन का माप करते रहें, अगर वजन बढ़े तो अपनी कैलोरी की मात्रा थोड़ी-थोड़ी घटाते रहें। थोड़ा जागरूक तथा संयमित रहकर आप मोटापे के चंगुल से बचे रह सकते हैं।

संपर्क : जी–326, अध्यापक नगर, नांगलोई, दिल्ली–110041,
दूरभाष : 9868525741

शानदार जीत
से भारत एशिया की एक बड़ी शक्ति बना

ललित गर्ग
स्वतंत्र स्तंभकार

यह ठीक है कि सैन्य टकराव रोकने की घोषणा अमेरिकी राष्ट्रपति ने की, लेकिन इसका मूल कारण तो भारत का यह संकल्प रहा कि इस बार पाकिस्तान को छोड़ना नहीं है।

भारत और पाकिस्तान के बीच सीमा पर जारी तनाव एवं युद्ध की स्थितियों के बीच भारत ने बड़ा ऐलान करते हुए सीज फायर लागू किया। चार दिन चले सैन्य संघर्ष में परिस्थितियाँ और भी ज्यादा नाजुक हो गई थीं एवं पाकिस्तान की भारी तबाही हुई। दोनों परमाणु सम्पन्न देशों के बीच के बढ़ते तनाव के बीच समझौते के बाद भले ही पाकिस्तान के विनाश का सिलसिला थम गया हो, लेकिन उसकी एक भूल भारी का सबब बन सकता है। क्योंकि भारत ने यह बड़ा फैसले लेते हुए कहा था कि भविष्य में उसकी जमीन पर किसी भी आतंकवादी हमले को भारत के खिलाफ युद्ध की कारवाई माना जाएगा और उसकी गोली का जवाब गोले से दिया जाएगा। पाकिस्तान की फितरत को देखते हुए भारत सरकार एवं भारतीय सेना अधिक चौकस, सावधान एवं सतर्क रहते हुए संघर्ष-विराम के लिए यदि सहमत हुई है तो उसका स्वागत होना चाहिए। जब भारत ने पाकिस्तान को सबक सिखाकर कड़ा संदेश दे दिया तो संघर्ष विराम को एक समझदारी भरा फैसला ही माना जायेगा। यदि पाकिस्तान ने फिर आतंकवादियों को मदद-हथियार देकर भारत पर हमले करवाये तो उसकी हर हरकत का जवाब पहले से ज्यादा ताकतवर, विनाशकारी एवं विध्वंशक होगा। शनिवार को हुए समझौते के कुछ ही घंटों के बाद सीज़ फायर के अतिक्रमण ने बता दिया कि पाकिस्तान में चुनी हुई सरकार के बजाय सेना ही समांतर रूप से सत्ता चला रही है। जिसे भारत-पाक के बीच शांति पसंद नहीं है। तभी भारत ने स्पष्ट किया है कि पाक के साथ बातचीत राजनीतिक, ईएएम स्तर पर या एनएसए के बजाय सिर्फ डीजीएमओ स्तर पर ही होगी।

पाकिस्तान को परमाणु ठिकानों पर हमले का डर सता रहा था, भय एवं डर की इन स्थितियों के बीच पाकिस्तान ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से सहयोग माँगा एवं युद्ध विराम के लिये अपनी सहमति दी, भारत ने अपनी शर्तों पर, पाकिस्तान को झटका देने के बाद इस सीज फायर पर सहमति जताई है तो यह भारत का बड़प्पन है, उसकी बड़ी सोच का ही परिचायक है और भारत की कूटनीतिक जीत है। एक बार फिर पाकिस्तान को उसकी जमीन दिखाई गयी है। दुनिया ने भी भारत की सैन्य पराक्रम एवं स्वदेशी हथियारों की ताकत को देखा और समझा है। एक बानगी भर में जब पाकिस्तान ने पुंछ और राजौरी समेत रिहायशी इलाकों को निशाना बनाया तो जवाबी कारवाई करते हुए भारतीय सेना ने भी पाकिस्तानी सेना के कई महत्त्वपूर्ण हवाई अड्डों को तबाह कर दिया। सेना ने रावलपिंडी समेत पाक सेना के 4 एयरबेस नष्ट कर दिए। पाकिस्तान की फतेह मिसाइल को हवा में ही खत्म कर दिया गया। लाहौर एवं कराची सहित पाकिस्तान में अनेक स्थानों पर भारी तबाही से सहम गये पाकिस्तान ने घुटने टेक दिये। भारत ने उसके एयर डिफेंस सिस्टम की धज्जियाँ उड़ाकर जिस तरह उसके प्रमुख एयरबेस ध्वस्त किए, उसके बाद उसके सामने और अधिक तबाही एवं शर्मिंदगी झेलने के अलावा और कोई रास्ता नहीं रह गया था।

यह ठीक है कि सैन्य टकराव रोकने की घोषणा अमेरिकी राष्ट्रपति ने की, लेकिन इसका मूल कारण तो

भारत का यह संकल्प रहा कि इस बार पाकिस्तान को छोड़ना नहीं है। भारत ने संघर्ष विराम केवल सैन्य टकराव रोकने तक सीमित रखकर कूटनीति एवं राजनीतिक परिपक्वता का ही परिचय दिया है। भारत ने पाकिस्तान को सही रास्ते पर लाने के लिए उसके खिलाफ सिंधु जल समझौते स्थगित करने जैसे जो कठोर फैसले लिए, वे यथावत रहेंगे। ये रहने भी चाहिए, क्योंकि धोखा देना एवं अपनी बात से बदलना पाकिस्तान की पुरानी आदत है। इस पर यकीन के साथ कुछ कहना कठिन है कि अब वह भारत में आतंक फैलाने से बाज आएगा। उसने और खासकर उसकी सेना ने भारत के प्रति जो नफरत पाल रखी है, उसके दूर होने में संदेह है। भारतीय नेतृत्व को पाकिस्तान के प्रति अपने संदेह से तब तक मुक्त नहीं होना चाहिए, जब तक वह आतंक से तौबा नहीं करता और कश्मीर राग अलापना बंद नहीं करता।

सीजफायर की कहानी 9-10 मई की रात से शुरू होती है, जब पाकिस्तान पर करारा पलटवार करते हुए भारतीय वायुसेना ने पाक सैन्य ठिकानों पर ब्रह्मोस-ए क्रूज मिसाइल दाग दी। इस दौरान रावलपिंडी के नूरखान, चकलाला और पंजाब के सरगोधा एयरबेस को निशाना बनाया गया। यह हमला रावलपिंडी में पाकिस्तानी सेना के मुख्यालय के बेहद करीब हुआ। इसके बाद पीओके में जकोबाबाद, भोलारी और स्कार्दू एयरबेस को भी तबाह किया गया। भारत के द्वारा पाकिस्तानी एयरबेस पर हमले से बौखलाए पाक को अगला निशाना उनके परमाणु कमांड और कंट्रोल इंफ्रास्ट्रक्चर पर होने का डर सताने लगा। ऐसे में पाकिस्तान ने अमेरिका से मदद माँगी। अमेरिका पहले से दोनों देशों के संपर्क में था। मगर परमाणु की बात सुनकर अमेरिका भी हड़बड़ी में आ गया।

पहलगाम आंतकी हमले के बाद तेजी से बदले घटनाक्रम के चलते 'ऑपरेशन सिंदूर' शुरू होते ही पाक स्थित बहावलपुर, मुरीदके व मुजफ्फराबाद में आतंकी ठिकानों को सेना ने मिट्टी में मिला दिया। फिर एक बार भारतीय सेना प्रोफेशनल एवं सैन्य मानकों पर खरी उतरी। जिसमें वायुसेना-नौसेना की महत्त्वपूर्ण भूमिका रही। 'ऑपरेशन-सिंदूर' की कामयाबी से बौखलाए पाक ने एलओसी समेत कई शहरों पर हमले किये, जिसे हमारे प्रतिरक्षा तंत्र ने विफल किया। विदेशी डिफेंस सिस्टम के साथ मिलाकर बनायी गई कई परतों वाली प्रतिरक्षा प्रणाली ने पाकिस्तान के तमाम हमले विफल कर दिए। तमाम विदेशी रक्षा विशेषज्ञों ने इस प्रणाली की मुक्तकंठ से प्रशंसा की। भारत के मारक हमलों के सामने असहाय पाकिस्तान ने अमेरिका, सऊदी अरब व चीन जैसे देशों से सीज़ फायर के लिये गुहार लगायी। लेकिन भारत ने अपनी शर्तों पर सीज़ फायर पर सहमति जतायी। प्रधानमंत्री ने दो टूक शब्दों में कहा कि सीमा पार से यदि कोई गोली चली तो उसका जवाब गोले से दिया जाएगा।

पाकिस्तान का यह आरोप बेबुनियाद है कि तनाव की शुरुआत भारत ने की। भारत ने पाकिस्तानी सेना के ठिकानों को अभी तक निशाना नहीं बनाया है। दरअसल, आतंकवाद के मामले में पाकिस्तान लंबे अरसे से दुनिया को गुमराह करता आया है। ताजा मामले में भी वह झूठ फैला रहा है कि भारत की स्ट्राइक उसके धार्मिक स्थलों पर हुई और इसमें आतंकी नहीं, आम नागरिक मारे गए हैं। यह झूठ

सीजफायर की कहानी 9-10 मई की रात से शुरू होती है, जब पाकिस्तान पर करारा पलटवार करते हुए भारतीय वायुसेना ने पाक सैन्य ठिकानों पर ब्रह्मोस-ए क्रूज मिसाइल दाग दी। इस दौरान रावलपिंडी के नूरखान, चकलाला और पंजाब के सरगोधा एयरबेस को निशाना बनाया गया।

दरअसल उसी साजिश का हिस्सा है, जिसके तहत आतंकियों ने टारगेटेड किलिंग करके भारत में सांप्रदायिक तनाव फैलाने का प्रयास किया था। सच्चाई तो यह है कि धर्म को आतंक से पाकिस्तान ने जोड़ा है। आतंकवादियों को पालना-पोसना और उनके जरिये छद्म युद्ध लड़ना पाकिस्तान की पुरानी आदत रही है, लेकिन इस बार वह जिस तरह आम लोगों का इस्तेमाल ढाल की तरह कर रहा है, वह निंदनीय एवं शर्मनाक होने के साथ-साथ चिंताजनक भी है। इससे उसकी हताशा झलकती है।

भारत का मकसद आतंकवाद का खात्मा है, युद्ध नहीं है। प्रधानमंत्री ने अमेरिकी उप राष्ट्रपति जेडी वेंस को साफ बताया था कि पाकिस्तान की किसी भी हरकत की प्रतिक्रिया विनाशकारी साबित हो सकती है। निस्संदेह, भारत की सटीक काररवाई और पाकिस्तान के हमलों को विफल बनाने से दुनिया में स्पष्ट संदेश गया कि भारत एशिया की एक बड़ी शक्ति है। यह भी कि भारत अपनी सुरक्षा को लेकर न केवल सतर्क है, बल्कि पाकिस्तानी हमलों को विफल बनाने की ताकत भी रखता है। भारतीय सेनाओं का उत्कृष्ट प्रदर्शन इसकी मिसाल है। आधुनिक तकनीक व मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र के बूते भारत पाक के सैन्य प्रतिष्ठानों, हवाई अड्डों व प्रतिरक्षा प्रणाली को करारी चोट देने में सफल हुआ। पाक को इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ी। वहीं उसके मित्र तुर्की व चीन द्वारा दिए गए हथियारों, ड्रोन व प्रतिरक्षा प्रणाली को भारतीय सेनाओं ने नेस्तनाबूद कर दिया। हमने दुनिया को बताया कि हम अपनी संप्रभुता और नागरिकों की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं करेंगे। पाकिस्तान के पास विकल्प बहुत ज्यादा नहीं हैं। उसकी अर्थव्यवस्था इस संघर्ष को लंबा झेल पाने में असमर्थ है, युद्ध को तो वह भूल ही जाए। इसके बाद भी अगर वह दुस्साहस करने की सोच रहा है, तो यह जरूरी हो जाता है कि उस तक पहुँचने वाली मदद को भी रोका जाए। उसे आईएमएफ से नए राहत पैकेज का इंतजार है और भारत सरकार इसका विरोध करेगी। दुनिया को समझ लेना चाहिए कि पाकिस्तान को मिलने वाली कोई भी मदद आखिरकार आतंक फैलाने में ही इस्तेमाल होगी।

संपर्क : ई–253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली–92, मो : 9811051133

योग : विश्व की संपूर्ण समस्याओं का समाधान

विनोद कुमार
योगाचार्य

विश्व को योग दर्शन भारत देश के ऋषियों की देन है, जो हमारे देश के गौरव को बढ़ाता है। संपूर्ण विश्व भारत के प्राचीन ज्ञान के प्रति कृतज्ञ है।

भारत के प्राचीन 6 दर्शनों में से एक है- योग दर्शन आकार की दृष्टि से सबसे छोटा दर्शन है परंतु फैलाव की दृष्टि से संपूर्ण ब्रह्मांड को अपने में समेटे हुए है। छोटा अर्थात मात्र 195 सूत्रों में वर्णित योग दर्शन चार पदों में विभक्त है, यथा समाधि पाद, साधन पाद, विभूति पाद और कैवल्य पाद। योग दर्शन सार्वभौमिक है, अर्थात सभी देशों की भूमियों पर एक-सा है। महर्षि पतंजलि के योग दर्शन के साधन पाद में अष्टांग योग का वर्णन है। योग के आठ अंग भारत देश की थाती है तथा दुनिया के सभी मानवीय मूल्यों का मूल है एवं मत पंथ संप्रदाय की सीमाओं से मुक्त है। अष्टांग योग सार्वभौमिक सार्वदेशीय सार्वकालिक प्रमाणिक एवं वैज्ञानिक है।

27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा की 69वें सत्र को संबोधित करते हुए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने विश्व समुदाय को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकॉर्ड 177 समर्थक देशों के साथ '21 जून' को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उसके लाभ के लिए विस्तृत रूप से कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है और इसलिए बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्धन और जीवन शैली संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है। संपूर्ण विश्व योग दर्शन की महत्ता को समझने के लिए अग्रसर हो रहा है।

विश्व को योग दर्शन भारत देश ऋषियों की देन है, जो हमारे देश के गौरव को बढ़ाता है। संपूर्ण विश्व भारत के प्राचीन ज्ञान के प्रति कृतज्ञ है। वैश्विक समस्याओं का समाधान योगदर्शन के अष्टांग योग में निहित है। यम, नियम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरना, ध्यान और समाधि योग के आठ अंग हैं। यम, नियम मनुष्य को विकारों से मुक्त रखने का सामर्थ्य रखते हैं एवं मनुष्य की भावनाओं को नियंत्रित करते हैं। आसन शरीर को स्वस्थ सुदृढ़ और सुडौल बनाते हुए प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण बनाते हैं। प्राणायाम साधकों को सांसों का संचालन सिखाता है, जिससे मन नियंत्रित रहता है। प्राणायाम विषय वासना की दासत्व से चेतना को मुक्त करने में सहायक होता है। प्रत्याहार इंद्रियों को संयमी बनाता है तथा धारणा ध्यान और समाधि मानव को उसकी आत्मा के अंतर्तम स्थल तक पहुँचने में सहायक होती है।

मनुष्य परमतत्त्व की खोज में आकाश की ओर टकटकी नहीं लगाता बल्कि उसे बोध होने लगता है कि परमात्मा उसके अंदर ही है एवं समाधान उसके स्वयं के अंदर है, बाहर नहीं। यम संपूर्ण विश्व को अनुशासित रखने में सहयोगी हैं। यम संख्या में पाँच है- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। अहिंसा के पालन से संपूर्ण विश्वयुद्ध से बच सकता है, आतंकवाद उग्रवाद से मुक्ति मिल सकती है। संपूर्ण विश्व में भय मुक्त वातावरण बन सकता है। विश्व में अभयता और प्रेम का संचार बढ़ सकता है, सत्य के पालन से मिथ्या

व्यवहार मिथ्या आरोपों से बचा जा सकता है, सत्य नैतिकता का सर्वोच्च सिद्धांत है। अस्तेय अर्थात चोरी नहीं करना। अस्तेय के पालन से विश्वास से युक्त सुंदर संसार का निर्माण हो सकता है। ब्रह्मचर्य अर्थात संयमी, संयम में रहने से बहुत प्रकार की समस्याओं से बचा जा सकता है। अपरिग्रह अर्थात संचय मुक्त होना, संग्रह नहीं करने की प्रवृत्ति से संपूर्ण विश्व में चहुँओर खुशहाली और समृद्धि की व्यवस्था बन सकती है।

आज एक-एक व्यक्ति या एक-एक देश के द्वारा जितना संग्रह कर रखा है, यदि वे अपरिग्रह का पालन करें तो संपूर्ण विश्व में व्याप्त गरीबी भुखमरी जैसी विकट समस्या से थोड़े से समय में मुक्ति मिल सकती है एवं संसार में फैली हुई दरिद्रता को मिटाया जा सकता है। आत्मा की दरिद्रता का द्योतक है संग्रह करना अपरिग्रही होते ही अभावों से मुक्ति हो सकती है। अष्टांग योग का दूसरा अंग है, नियम यह यह व्यक्तिगत अनुशासन के लिए लागू होते हैं। चरित्र संबंधी विधान को नियम कहते हैं, नियमों का संबंध व्यक्तिगत शरीर इंद्रियों तथा अंतःकरण के साथ होता है। नियम भी पाँच प्रकार के हैं- यथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान। व्यक्ति-व्यक्ति मिलकर ही विश्व का निर्माण होता है। व्यक्ति ने ही धरती को बाँटकर अलग-अलग देश बना रखे हैं, अन्यथा धरती तो एक ही है। व्यक्ति नियमों का पालन करता है, तो व्यक्ति के नियम पालन से व्यक्ति समाज राष्ट्र और अंतरराष्ट्र व्यवस्थित होते हैं। शौच नियम के पालन से व्यक्ति के शरीर एवं उसके इर्द-गिर्द स्वमेव व्यवस्था निर्मित होने लगती है। शौच अर्थात शुद्धि।

शुद्धि के बहुत आयाम हैं, जैसे शरीर, शुद्धि विचार, शुद्धि वाणी, शुद्धि आहार, शुद्धि आहार निर्माण, शुद्धि आहार प्राप्ति के साधनों की शुद्धि शौच पालन से शरीर स्वस्थ रहता है तथा शौच पालन से भ्रष्टाचार जैसी समस्या का समाधान संभव है। संतोष अर्थात् चित्त की संतुष्टि। संतोष सुखवर्धक, इसके उल्ट असंतोष दुखवर्धक होता है। संतोष के पालन से कलह को मिटाया जा सकता है। तप सब उद्देश्य की प्राप्ति में आने वाले कष्टों को सहने की क्षमता विकसित करता है तथा बिना विचलित हुए निरंतर लक्ष्य प्राप्ति की ओर बढ़ाने का कार्य करता है। चौथा नियम स्वाध्याय, स्वयं के अध्ययन से लेकर उत्तम अध्ययन की ओर अग्रसर करता है, जिससे अज्ञान रूपी अंधकार का शमन होता है और आत्म-अध्ययन अपने चहुँओर ज्ञान का प्रकाश फैलाने में सफल होता है। पाँचवाँ नियम ईश्वर प्रणिधान है, जो अपने पास शुभ है दिव्य है, पवित्र है, वह ईश्वर को अर्पित करने का भाव अहमता के भाव को तिरोहित करता है। वर्तमान समय में योग के तीसरे और चौथे अंग आसन और प्राणायाम पर खूब कार्य हो रहा है, परंतु यम और नियम के अभाव में आसान और प्राणायाम पूर्णता की ओर अग्रसर नहीं हो पाते हैं। आसन कर शरीर की स्थिति को सुदृढ़ बनाया जा सकता है। विभिन्न प्रकार के रोगों से बचा जा सकता है एवं प्रकृति के साथ संतुलन बनाने में सहायक है।

सभी आसनों को प्रकृति से ही खोजा गया है। जैसे वृक्षासन, पर्वतासन, मकरासन इत्यादि महर्षि पतंजलि को तन और मन दोनों का चिकित्सक कहा गया है, आसन तन को स्वस्थ करता है। आसन के जीतने अर्थात नियमित अभ्यास से आसनों में पारंगत होने से प्राणायाम

आज एक एक व्यक्ति या एक एक देश के द्वारा जितना संग्रह कर रखा है यदि वे अपरिग्रह का पालन करें तो संपूर्ण विश्व में व्याप्त गरीबी भुखमरी जैसी विकट समस्या से थोड़े से समय में मुक्ति मिल सकती है एवं संसार में फैली हुई दरिद्रता को मिटाया जा सकता है।

सिद्ध होता है। प्राणायाम मन को स्वस्थ करता है। तन और मन दोनों स्वस्थ होने पर मानव स्वस्थ हो सकता है। मन की स्वस्थता के अभाव में उत्तम स्वास्थ्य की कल्पना बेमानी है। आज संपूर्ण संसार की मानव देह बीमारियों ने घेर ली है। आसान और प्राणायाम सभी मानवों को चाहे वह किसी भी देश धर्म, पंत, मत संप्रदाय को मानने वाला हो, किसी भी देश में रहने वाला हो उसकी देह को आसन और प्राणायाम शुगर, बीपी, मोटापा, थायराइड जैसी बीमारियों के चंगुल से बचाने में सक्षम है। शरीर के सभी अंग जैसे मस्तिष्क, फेफड़ों, हृदय, लिवर, किडनी, आँतें एवं प्रजनन अंगों को सुचारू रूप से काम करने और वृद्धावस्था तक साथ देने में सहयोगी हो सकता है।

प्राणायाम की स्थिरता एवं अभ्यास से प्रत्याहार सिद्ध होता है। प्रत्याहार पाँचवाँ अंग है। प्रत्याहार इंद्रियों को अंतर्मुखी बनाता है। इंद्रियों को विषयों से विमुख करना पीछे हटाना तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध, पाँच विषयों पर अधिकार प्राप्त कर इंद्रियजय की स्थिति को मानव प्राप्त कर सकता है। यह सभी पाँचों अंग बहिरंग साधन है और अगले तीन प्रमुख अंग धारना ध्यान और समाधि अंतरंग साधन है। मानव मात्र को समस्याओं के समाधान की आवश्यकता है, अष्टांग योग का अंतिम लक्ष्य समाधि है।

विश्व स्तर पर जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण प्रदूषण की समस्या के मूल में मानव ही है, मानव प्राकृतिक संसाधनों का अविवेक पूर्ण दोहन एवं जंगलों की अंधाधुंध कटाई, आर्थिक और सामाजिक मुद्दे जैसे गरीबी, बेरोजगारी, अशिक्षा, बाल-विवाह दहेज प्रथा, जातिवाद उन्माद की प्रवृत्ति युद्ध जैसी समस्याएँ योग द्वारा प्राप्त विवेक से समाधानित हो सकती हैं। योग मानव के समग्र चिंतन को स्वस्थ बनाने में मुख्य भूमिका निभा सकता है और विश्व के प्रत्येक मानव की समस्याओं का समाधान योग द्वारा संभव है।

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा योग के क्षेत्र में कार्य किया जा रहा है, जिसे और आगे बढ़ाने की आवश्यकता है। योग को पाठयक्रमों में जोड़ा जाना महत्त्वपूर्ण कदम है। राज्य देश और विश्व की सरकारें द्वारा योग को शिक्षा और चिकित्सा में जोड़ा जाए तो योग पूरे ब्रह्मांड को जोड़ने का सामर्थ्य रखता है।

संपर्क : 8619334747

एक अँधेरा लाख सितारे, एक निराशा लाख सहारे

डॉ. शोभा विजेन्द्र
संस्थापिका, संपूर्णा

आशा जी ने मीरा की ओर देखते हुए कहा कि प्लीज़, आप अकेले मत रहिए। अपने कमरे में हर वक्त बंद रहना भी डिप्रेशन को जन्म देता है।

मीरा, कई दिनों से लगातार घर में रहने और आसपास में घटित असामान्य कारणों से दुखी रहने लगी थी। उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता था। यहाँ तक कि खाने और सोने में भी उसे दिक्क़तें आने लगी थीं। हमेशा मन बेचैन रहता था। यह दुख कभी-कभी तो इतना बढ़ जाता था कि वह लगातार रोती रहती थी। उसे लग रहा था कि उसको जैसे डिप्रेशन ने घेर लिया है। उसको अपनी समस्या का कोई समाधान नहीं मिल रहा था। मन भटका-सा रहता था। मीरा को ऐसा लगता था, जैसे उसके जीवन में अँधेरा-ही-अँधेरा है। अकेलापन उसके ऊपर हावी होता जा रहा था। तभी एक दिन उसकी पुरानी सहेली पहुँची। आशा सादगी की प्रतिमूर्ति लग रही थी। मीरा को देखते ही उसको भान हो गया था कि मीरा की तबियत ठीक नहीं है। उन्होंने मीरा का हाल-चाल पूछा। मीरा आशा जी के वात्सल्य से भरे वचनों को सुनकर अपने को रोक नहीं पाईं। वह बोली कि कुछ दिनों से उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता। रात को नींद नहीं आती और दिन में भूख नहीं लगती है। आशा जी ने उसे गले से लगाते हुए बातचीत का सिलसिला शुरू किया और बताया कि डिप्रेशन से पीड़ित लोगों से उनकी लगातार बातचीत होती रहती है। मीरा ने आशा जी की ओर देखते हुए फिर प्रश्न किया कि आपको दिन-रात बहनों की समस्या से जूझने में क्या मिलता है? आशा जी ने बताया कि जब वह किसी को परामर्श देती हैं और उसके समाधान के लिए प्रयासरत होती हैं तो स्वतः ही दो लाभ मिलते हैं। एक ओर हम समस्या को समझने की स्थिति को विकसित करते हैं तो वहीं दूसरे व्यक्ति की समस्या का समाधान भी कराते हैं।

आशा जी ने मीरा की ओर देखते हुए कहा कि प्लीज, आप अकेले मत रहिए। अपने कमरे में हर वक्त बंद रहना भी डिप्रेशन को जन्म देता है। कई बार ऐसा लगता है कि यदि हम अपनी समस्या किसी दूसरे को बताएँगे तो सामने वाला हमारे बारे में क्या सोचेगा? और यही सोच संवादहीनता की

ओर ले जाती है। हम एकाकी हो जाते हैं, जो स्थिति अनचाही है। यह एक ऐसा चक्रव्यूह है, जो हमें स्वयं ही तोड़ना है अन्यथा हम अवसाद में गिरते चले जाते हैं। अपने मन की भावनाओं को दूसरे के साथ अवश्य साझा करें। यदि कोई व्यक्ति आपकी हँसी भी उड़ाए तो उसका कोई संज्ञान नहीं लेना चाहिए। हम इस पूरी कायनात में सूक्ष्म इकाई हैं। हमारी छोटी-छोटी बातें या कहा जाए तो हमारे इस भौतिक स्वरूप की कोई पहचान नहीं है। यह संसार चराचर है। कुंठित मन अपने आप में ही अनेक कहानियाँ गढ़ लेता है और अपने को इस धरा पर अकेला महसूस करता है। जिसकी वजह से वह जीवन से पूर्णतः निराश हो जाता है। इसके विपरीत जब हम अपने मन के अंदर यह बात बैठा लेंगे कि किसी अपने के साथ कोई बात साझा करने में कोई बुराई नहीं है तो आपको शायद कोई संकोच नहीं रहेगा। कभी-कभी हमारा अहम भी किसी को अपना समझने में आड़े आ जाता है।

आशा जी ने मीरा को बताया कि अपने को कमजोर या शक्तिशाली समझना ही व्यक्ति की भूल है। संतुलित व्यवहार ही व्यक्ति को सफल जीवन की ओर अग्रसर करता है। अतएव हम सबको प्रतिदिन अवश्य ही इस बात को आँकने, जाँचने और परखने की आवश्यकता है कि दिनभर में हमने कितनी बार असंतुलित व्यवहार किया। धीरे-धीरे संतुलित व्यवहार करने का अभ्यास हो जाएगा और यही प्रक्रिया हमें कुंठा और अकेलेपन से बचाएगी।

जीवन एक खुली किताब की तरह सत्य, स्वतन्त्र और रंगीला ही होना चाहिए। ऐसे कार्य करें जो किसी से छिपाने पड़ें ही नहीं, उन्हें भी स्वीकार करें। यदि हम ऐसी सोच बनाएँ, जिसमें व्यक्तिगत छिपी हुई कुछ खास बातें ही नहीं, सब कुछ जैसा है वैसा है तो हमें अवसाद एवं डिप्रेशन होने की संभावनाएँ कम हैं। डुअल पर्सनालिटी की अवधारणा भी कई बार अवसाद का कारण बन जाती है।

आज के युग की सबसे बड़ी बीमारी डिप्रेशन यानी अवसाद है। अवसाद किसी को, कभी भी, कहीं भी हो सकता है। इस सदी की महामारी कोरोना वायरस ने एक से दूसरे को संक्रमित कर लाखों परिवारों को काल का ग्रास बना दिया, ठीक उसी प्रकार अवसाद भी संक्रमित करता है। परिवार का एक सदस्य जब अवसाद का शिकार हो जाता है तो धीरे-धीरे पूरा परिवार इसकी चपेट में आ जाता है, यदि उनमें जागरूकता नहीं है। 21वीं सदी में डिप्रेशन के मरीज लगातार बढ़ते जा रहे हैं। आज मानव बौखलाहट से सिक्कों पर नजर आता है। न्यूयॉर्क की सड़कों से लेकर रोम की गलियों, यूरोप की पगडंडियों और दुनिया की किसी भी राजधानी तक, आपको यह दृश्य देखने को मिल जाएगा। हर व्यक्ति को इस बीमारी के बारे में जानने और समझने की आवश्यकता है।

यहाँ पर यह भी बताना आवश्यक है कि डिप्रेशन का एक कारण अपने विचारों, भावनाओं, संवेदनाओं, शारीरिक और मानसिक वेगों को प्रकट न कर पाना भी होता है। अतः आवश्यक

आज के युग की सबसे बड़ी बीमारी डिप्रेशन यानी अवसाद है। अवसाद किसी को, कभी भी, कहीं भी हो सकता है। इस सदी की महामारी कोरोना वायरस ने एक से दूसरे को संक्रमित कर लाखों परिवारों को काल का ग्रास बना दिया, ठीक उसी प्रकार अवसाद भी संक्रमित करता है।

है कि आप किसी-न-किसी के साथ अवश्य अपनी बात को अवश्य साझा करें। वह व्यक्ति आपका मित्र, माता-पिता, गुरु या कोई भी ऐसा व्यक्ति हो सकता है, जिसके साथ आप निर्भीक रूप से अपनी बात रख सकें।

निर्भीक रूप से अपनी बात रख सकते हैं। किंतु यदि उसके बाद भी स्थिति नहीं सुधरती है तो भी घबराएँ नहीं, मानसिक चिकित्सक को अवश्य दिखाएँ और घर पर अकेले न रहें। अकेले रहना घातक सिद्ध हो सकता है।

हमें कोरोना ने सिखाया है कि यह जीवन क्षण भंगुर है, कोई भी बीमारी इस जीवन लीला को समाप्त कर सकती है। हमें हमारे महापुरुष भी बहुत कुछ सिखाकर जा चुके हैं और लगातार आज भी हम ज्ञानवान लोगों के द्वारा जीवन जीने की कला को सीख ही रहे हैं। उन्होंने हमें सिखाया है कि हम आडम्बरों से दूर रहें। अपनी बाहरी शक्ल को सुन्दर बनाने का प्रयास करते-करते हम मेकअप की दुनिया में गुम हो रहे हैं। जिससे बाहर निकलना हमारे लिए मुश्किल ही नहीं नामुमकिन हो गया है। हम पर दिखावा हावी हो गया है, मासूमियत जैसे खो सी गई है। मीरा को आज भी याद है कि बचपन में मेहमानों के आने पर किसी पासी के घर से कुर्सी माँग लेना, चीनी माँग लेना या अन्य कोई वस्तु माँग लेना कितना सहज था। मासूमियत की वह दुनिया ही अलग थी। आज हम अपने माता-पिता, सगे-संबंधियों से भी अपनी परेशानियों को कहते हुए कतराते हैं। झूठ बोलते हैं। पर्दा रखते हैं और अंत में अपने आपको समस्या से घिरा पाते हैं।

आप कल्पना कीजिए लेकिन सत्य को भी पहचानिए। अपनी बात को स्पष्ट तरीके से परिवार के लोगों से अवश्य कहिए। जिस घर में एक व्यक्ति अवसाद का शिकार होता है, धीरे-धीरे उस परिवार में इस प्रकार के विकार आने की सम्भावना रहती है। अतः परिवार के सभी सदस्यों में परस्पर प्रेम रहना चाहिए। यदि लड़ाई भी करें। केवल चुप होकर बैठ जाना अवसाद को जन्म देता है।

आइए, आज हम निश्चय करें कि हमारे आज-पास यदि कोई

मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति है और वह अवसाद का शिकार हो सकता है तो तुरन्त उसको अपना मित्र बना लें। आपकी यह पहल उसको अपनी बात साझा करने की हिम्मत देगी। मित्र बनाइए। प्रेम करिए। यही जीवन का मंत्र है।

जैसे-जैसे पूरा विश्व विकास की चरम सीमा पर पहुंच रहा है, वैसे-वैसे मानव दुख और अवसाद में भी गिरता जा रहा है। चीन के अंदर आत्महत्या की दर विश्व के विकसित राष्ट्रों में सर्वाधिक है। यहाँ पर यह भी बताना आवश्यक है कि चीन में अधिकतर नास्तिक प्रवृत्ति के लोग हैं और इस संसार से आगे, जहान और भी है जिस कारण वे अपनी किसी भी असफलता का जब कोई स्पष्ट कारण नहीं ढूंढ़ पाते तो अवसाद से घिर जाते हैं। सनातन धर्म, पूर्वजन्म के कर्मों और प्रारब्ध को इंगित करता है और हम अपनी किसी सफलता या असफलता को पूर्व-जन्म के कर्मों का परिणाम मानकर सहज ही स्वीकार कर लेते हैं। हर व्यक्ति को जो सुख-दुख मिलता है, ऐसी मान्यता है कि वह हमारे पूर्वजन्मों से जुड़ा प्रारब्ध है। श्रीमद्भगवद्गीता का सन्देश भी तो हमें जीवन में सन्तुष्ट रहना और संतोष करना सिखाता है। आइए, हम छोटी-छोटी परेशानियों पर मुस्कराना सीखें। दुख और अवसाद को अपने पास नहीं टिकने दें।

जैसे-जैसे पूरा विश्व विकास की चरम सीमा पर पहुँच रहा है, वैसे-वैसे मानव, दुख और अवसाद में भी गिरता जा रहा है।

जब भी हम अवसाद की स्थिति में आने वाले होते हैं, तो इससे पहले कहीं-न-कहीं हमको इसका पूर्वाभास होने लगता है। चिड़चिड़ापन, कुंठा, बहुत अधिक बोलना या कम बोलना, पलायन प्रवृत्ति, सामान्य नींद की प्रक्रिया में विघ्न, अथवा नींद न आना, भूख में कमी, लगातार वजन कम होना, थकान महसूस होना, अपच, मुँह सूखना, कब्ज, अतिसार, सिरदर्द, पेट, सीने, पैरों, जाँघों में दर्द, भारीपन, पैरों में पसीना, साँस लेने में दिक्कत, चिंता आदि भी डिप्रेशन के लक्षण हो सकते हैं। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि ये लक्षण आने पर हम अवश्य ही अवसाद के शिकार होंगे। यदि हम पूर्व में ही सतर्क हो जाएँ और सकारात्मक विचारों के सहारे सामाजिक कार्यों में लग जाएँ तो अवसाद पर शुरू में ही काबू पाया जा सकता है। जब तक सामान्य नींद और भोजन का आनंद आप ले रहे हैं, तब तक कोई डरने की बात नहीं है। जैसे ही आपकी नींद और भोजन में विघ्न आने लगे तो समझ लें कि अब आपको उठना पड़ेगा या यों कहें कि जैसे ही अवसाद का प्रभाव हमारे दैनिक जीवन पर भी पड़ने लगे तो हमें तुरन्त मानसिक चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

संपर्क : 9868104665 :

लोकतंत्र का

पाँचवाँ स्तंभ

सकारात्मक चिंतन एवं विकास का संवाहक

पी.टी. 62/20 कालकाजी, नई दिल्ली-19
मोबाईल नं. : 9868010452

(मासिक पत्रिका) का सदस्यता फार्म

पूरा नाम ....

पता ....

....

फोन .... मोबाइल .... ई-मेल ....

सदस्यता वार्षिक ₹220, पांच वर्षीय ₹1000, आजीवन ₹2500

सदस्यता राशिः ₹.......... नकद/मनीऑर्डर/ड्राफ्ट क्रमांक .... दिनांक ....

कृपया सदस्यता राशि मनीऑर्डर/ड्राफ्ट "Panchwa Stambh" (पाँचवाँ स्तंभ) के नाम पी.टी 62/20 कालकाजी, नई दिल्ली-110019 के पते पर भेंजे।

RTGS/NEFT के लिए "Panchwa Stambh", Central Bank Of India A/c No. 3504660941, IFSC Code: CBIN0280308, Branch Name: Kalkaji, New Delhi-19 के खाते में जमा कर सूचित करें।

स्थान .... दिनांक .... हस्ताक्षर ....

(प्रिय पाठको, यह आपके प्रेम का ही परिणाम है कि आज पाँचवाँ स्तंभ पत्रिका देश के 28 राज्यों के साथ ऑनलाईन माध्यम से भी आपके पास पहुँच रही है और निरंतर आपकी सराहना मिल रही है। आपसे अनुरोध है आप इसका स्वयं सदस्य बनें एवं अपने इष्ट मित्रों को भी सदस्य बनायें।)

जन कल्याणकारी योजनाओं ने बदली जिंदगी

मुरारी गुप्ता

स्वास्थ्य ऐसा विषय था, जिसके बारे में सरकारी स्तर पर सिर्फ अस्पतालों, सीएचसी या पीएचसी तक सोचा जाता था। लेकिन मोदी सरकार ने एक कदम आगे बढ़कर लोगों को स्वास्थ्य कवच प्रदान किया।

भारत एक विकासशील देश है, जहाँ जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा गरीबी, शिक्षा की कमी, स्वास्थ्य सेवाओं की अनुपलब्धता और बेरोजगारी जैसी समस्याओं से ग्रसित रहा है। ऐसे में केंद्र सरकार द्वारा शुरू की गई जन कल्याणकारी योजनाएँ सामाजिक उत्थान और आर्थिक विकास में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। इन योजनाओं ने समाज के वंचित तबकों तक आवश्यक सेवाएँ पहुँचाकर सामाजिक ढाँचे में सकारात्मक परिवर्तन लाई हैं।

सबसे पहले प्रधानमंत्री जन-धन योजना (2014) की बात करें तो यह वह योजना है, जिसने वित्तीय समावेशन को बढ़ावा दिया। इस योजना के तहत मार्च 2025 तक 51.8 करोड़ बैंक खाते खोले गए हैं, जिनमें 56 प्रतिशत खाताधारक महिलाएँ और 67 प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रों के लोग हैं। इससे सब्सिडी का सीधा हस्तांतरण संभव हुआ और भ्रष्टाचार में कमी आई। गरीब तबके के लोग अब औपचारिक वित्तीय व्यवस्था का हिस्सा बन चुके हैं। एक समय था, जब बैंक में खाता खुलवाना लोगों का एक सपना होता था, लेकिन इस योजना के बाद हर आदमी की पहुँच बैंक तक हो गई।

स्वास्थ्य ऐसा विषय था, जिसके बारे में सरकारी स्तर पर सिर्फ अस्पतालों, सीएचसी या पीएचसी तक सोचा जाता था। लेकिन मोदी सरकार ने एक कदम आगे बढ़कर लोगों को स्वास्थ्य कवच प्रदान किया। 'आयुष्मान भारत योजना' के तहत 50 करोड़ से अधिक नागरिकों को सालाना 5 लाख रुपए तक का स्वास्थ्य बीमा प्रदान किया गया है। अब तक 6 करोड़ से अधिक लाभार्थी इस योजना के अंतर्गत इलाज करवा चुके हैं। इसके कारण स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच गरीबों तक बढ़ी है और स्वास्थ्य खर्च के कारण गरीबी में जाने वाले परिवारों की संख्या में गिरावट आई है।

लोगों को स्वावलंबी और उद्यमी बनाने के उद्देश्य से 'प्रधानमंत्री मुद्रा योजना' बहुत कारगर साबित हुई है, जो लोग सिर्फ पैसे के अभाव में

कोई काम शुरू नहीं कर पाते थे, उनको ऋण की गारंटी खुद सरकार ने ली और उन्हें सशक्त किया। आज देखने में आता है कि ऐसे लोगों ने भी अपने उद्यम शुरू किए हैं, जिन्होंने कभी अपने बिजनेस के बारे में सोचा नहीं था। इस योजना के माध्यम से छोटे व्यवसायों को बढ़ावा देने के लिए अब तक 27 लाख करोड़ रुपए से अधिक के ऋण वितरित किए गए हैं। लगभग 68 प्रतिशत ऋण महिलाओं को और 51 प्रतिशत ऋण अनुसूचित जाति, जनजाति और अन्य पिछड़े वर्गों के लोगों को दिए गए हैं। इससे ग्रामीण क्षेत्रों में स्वरोजगार को बढ़ावा मिला है और महिला उद्यमिता में वृद्धि हुई है।

सामाजिक सुरक्षा भारत सरकार की प्राथमिकता रही है। सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र में 'प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना' और 'प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना' जैसी पहलें प्रभावी रही हैं। जीवन ज्योति योजना में 16 करोड़ लोग और सुरक्षा बीमा योजना में 34 करोड़ लोग शामिल हुए हैं। वहीं 'अटल पेंशन योजना' के तहत लगभग 6 करोड़ असंगठित क्षेत्र के कामगारों को वृद्धावस्था में वित्तीय सुरक्षा मिली है।

महिलाओं के जीवन में बदलाव लाने वाली 'प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना' ने परिवारों का वातावरण बदल दिया है। महिलाओं को चूल्हे के धुएँ से मुक्ति दिलाने में इस योजना ने बड़ी भूमिका निभाई है। इसके तहत अब तक 9.6 करोड़ एलपीजी कनेक्शन वितरित किए गए हैं। इसके परिणामस्वरूप ग्रामीण भारत में रसोई गैस का उपयोग 24 प्रतिशत से बढ़कर 70 प्रतिशत तक पहुँच गया है। महिलाओं को धुएँ से निजात मिली, स्वास्थ्य में सुधार हुआ और उनकी जीवन गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

स्वच्छता के क्षेत्र में 'स्वच्छ भारत मिशन' ने ऐतिहासिक बदलाव किया। वर्ष 2014 से शुरू हुए इस अभियान के तहत 11 करोड़ से अधिक शौचालय बनाए गए और 2019 में भारत को खुले में शौच से मुक्त (ODF) घोषित कर दिया गया। इससे बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा में सुधार हुआ है।

प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत 3 करोड़ से अधिक पक्के

सामाजिक सुरक्षा भारत सरकार की प्राथमिकता रही है। सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र में 'प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना' और 'प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना' जैसी पहलें प्रभावी रही हैं। जीवन ज्योति योजना में 16 करोड़ लोग और सुरक्षा बीमा योजना में 34 करोड़ लोग शामिल हुए हैं।

मकान स्वीकृत किए गए हैं, जिनमें से अधिकांश महिलाओं के नाम पर हैं। इससे महिलाओं की सामाजिक स्थिति सुदृढ़ हुई है और परिवारों को स्थायी छत उपलब्ध कराई गई है।

कृषि क्षेत्र में 'प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना' के अंतर्गत 11 करोड़ से अधिक किसानों को सालाना 6,000 रुपए की आर्थिक सहायता मिल रही है। अब तक 3 लाख करोड़ रुपए से अधिक की राशि किसानों के खातों में सीधे भेजी जा चुकी है। इससे किसानों को खेती के लिए आवश्यक संसाधन जुटाने में मदद मिली है और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को स्थिरता प्राप्त हुई है।

इन योजनाओं के परिणामस्वरूप समाज में व्यापक बदलाव देखे गए हैं। गरीबी दर में कमी आई है, स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बढ़ी है, महिलाओं की सामाजिक और आर्थिक भागीदारी मजबूत हुई है, और ग्रामीण-शहरी अंतर कुछ हद तक कम हुआ है। विश्व बैंक की रिपोर्ट भी मानती है कि भारत ने वित्तीय समावेशन और सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है।

हालाँकि, योजनाओं के प्रभावी कार्यान्वयन में कुछ चुनौतियाँ भी बनी हुई हैं। जमीनी स्तर पर जागरूकता की कमी, भ्रष्टाचार की आशंका और प्रशासनिक जटिलताएँ ऐसी समस्याएँ हैं, जिन्हें दूर करना आवश्यक है। तकनीक के बेहतर उपयोग और निगरानी व्यवस्था को सुदृढ़ कर इन योजनाओं की प्रभावशीलता और अधिक बढ़ाई जा सकती है। केंद्र सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं ने समाज के वंचित वर्गों तक अवसर, सुरक्षा और सम्मान पहुँचाकर देश के सामाजिक और आर्थिक विकास को गति दी है। यदि योजनाओं का पारदर्शी ढंग से कार्यान्वयन होता रहे, तो आने वाले समय में भारत एक समावेशी, सशक्त और आत्मनिर्भर समाज की दिशा में मजबूती से आगे बढ़ेगा।

(लेखक भारतीय सूचना सेवा के अधिकारी हैं), संपर्क : 9414061219

कविताएँ

अनिल कुमार मिश्र 'विज्ञ'

पेड़ और नदी की गश्त

पेड़ कहे मैं नहीं किसी का तो क्या उसने कहा सही?
हम सब पेड़ के पेड़ हमारा मान लो प्यारे यही सही!
CO_2 हम सबने छोड़ी तरु ने भोजन हित वही लही।
तरु ने जो ऑक्सीजन छोड़ी हम सबने भी वही गही।
ज्ञात नहीं पेड़ों को शायद वह किसके हैं उनका कौन?
इसीलिए तो पेड़ों ने भी धारण कर ली आजीवन मौन।
ये अपने फल स्वयं न खाते भूख मिटाने कहीं न जाते।
नदियाँ भी नीर नहीं पीती पर किसे कहें अपनी बीती।
परहित में दोनों रहे मस्त...अब पेड़ कट रहे नदी पस्त।
भू पर तब तक जीवन है जब तक दोनों कर रहे गस्त।
पेड़ लगा लो धरा बचा लो मानव जीवन पेटेंट करा लो।
नदियों का जल निर्मल करके स्वयं तरो पूर्वज तरा लो।

पर्यावरण के हित में सोचें

प्लास्टिक पाउच थर्माकोल, दें पौधों की जड़ में विष घोल।
लता विटप सब दुःखी बहुत हैं चाहें पर ना पाएँ बोल।
सौर शक्ति गठबंधन करके सिंगल यूज प्लास्टिक रोक।
पर्यावरण के हित में सोचें किंचित नहीं करें अब शोक।
उत्पाद नहीं पेट्रोल स्वदेशी पता नहीं कब क्या होगा ?
जीवाश्म ईंधन करें प्रदूषण उपजे श्वास नली में रोगा।
पर उपकार भाव में आयें अधिक सजगता मेहनत थोड़ी।
प्लास्टिक प्लेट में खाना छोड़ें अज्ञानता की मटकी फोड़ें।
धातु से मिलते खनिज अपार बचती पर्यावरण की मार।

पेड़ का गुस्सा

तपेगी धरती भभकेगा अम्बर।
एक जैसे होंगे जून औ, दिसंबर।
थम जाएगी बारिश, आएँगी बाढ़ें।
तुम रह जाओगे खींशें काढ़े।
बादलों का मैं ही मूल जनक हूँ।
जो जहर लीलता धरती का
अरे! मैं तो वही कनक हूँ।

अपना जीवन राख बनाकर।
तुम सबको जीवन दे जाते।
फिर भी तूने मेरे 'अपने' काटे!
तुम भूल गए सब रिश्ते नाते !
जब तक मैं हूँ! तब तक तुम हो।
कह देता हूँ... जाते-जाते।

संपर्क : 9891953366

दोहे

डॉ. सत्यवान 'सौरभ'
स्वतंत्र पत्रकार

बूँद-बूँद में सीख

इस धरती पर हैं बहुत, पानी के भंडार।
पीने को फिर भी नहीं, बहुत बड़ी है मार।।

जल से जीवन है जुड़ा, बूँद-बूँद में सीख।
नहीं बचा तो मानिये, मच जाएगी चीख।।

अगर बचानी ज़िंदगी, करें आज संकल्प।
जल का जग में है नहीं, कोई और विकल्प।।

धूप नहीं, छाया नहीं, सूखे जल भंडार।
साँसें गिरवी हो गईं, हवा बिके बाज़ार।।

आये दिन होता यहाँ, पानी ख़र्च फिजूल।
बंद साँस को खुद करें, बहुत बड़ी है भूल।।

जो भी मानव खुद कभी, करता जल का ह्रास।
अपने हाथों आप ही, तोड़े जीवन आस।।

हत्या से बढ़कर हुई, व्यर्थ गिरी जल बूँद।
बिन पानी के कल हमीं, आँखें ना ले मूँद।।

नदियाँ सब करती रहें, हरा-भरा संसार।
होगा ऐसा ही तभी, जल से हो जब प्यार।।

पानी से ही चहकते, घर-आँगन-खलिहान।
धरती लगती है सदा, हमको स्वर्ग समान।।

बाग़, बगीचे, खेत हों, घर या सभी उद्योग।
जीव-जंतु या देव को, जल बिन कैसा भोग।।

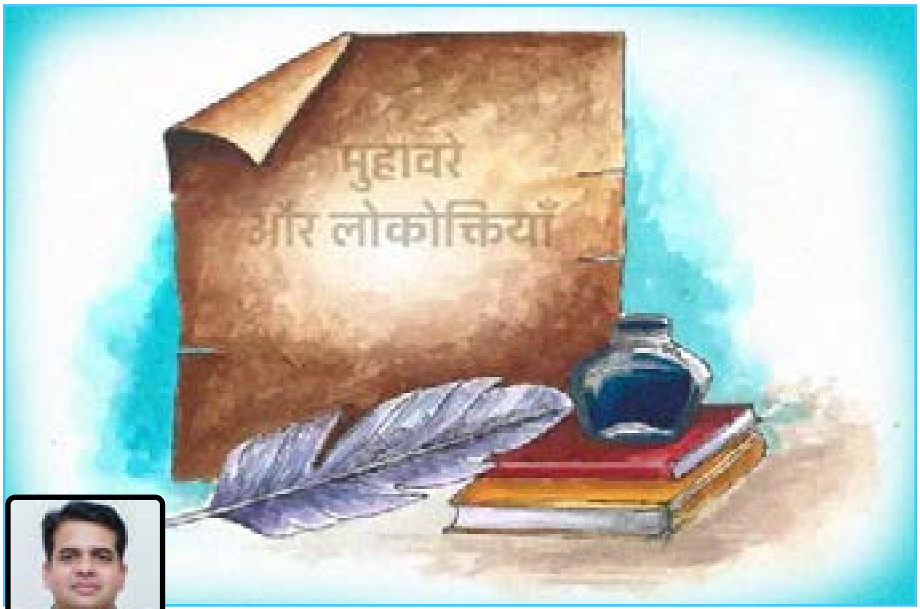
पानी है तो पास है, सब कुछ तेरे पास।
धन-दौलत से कब भला, मिट पाएगी प्यास।।

जल से धरती है बची, जल से है आकाश।
जल से ही जीवन जुड़ा, सबका है विश्वास।।

अगर बचानी ज़िंदगी, करें आज संकल्प।
जल का जग में है नहीं, कोई और विकल्प।।

संपर्क : 9466526148

जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ!



डॉ. अखिलेश कुमार शर्मा
स्तंभकार

‘अपनी नींद सोना, अपनी नींद जागना’ से मनुष्य स्वयं को स्वतंत्र चेतनाधर्मी के रूप में गढ़ता है। इसी स्वतंत्र चेतनाधर्मिता से वह अपने कार्य को पूरा करने की ठानता भी है।

लोक में कहा गया है, ‘जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ।’ जिसे आप खोज रहे हैं, जिसे आप पाना चाहते हैं, जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं, वह आपको मिल सकता है। बस, इसके लिए आपको पूरी डूब के साथ कठिन मेहनत और प्रयास करना होगा। संकल्पशील मनुष्य अपना लक्ष्य निर्धारित करता है और उसे प्राप्त करने के लिए जी-जान से एकजुट होकर उसे प्राप्त भी करता है। लोक की इसी बात को कबीर अपने दोहे में दोहराते हैं-

जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ।
मैं बपुरा डूबन डरा, रहा किनारे बैठ।।

लोक के पास अपनी अनुभव-समृद्धता है। अनुभवों की विशालता है। मौलिकता है। इसी अनुभव-समृद्धता और विशालता के बूते लोक अपनी बात को प्रमाणित भी करता है। कोरी हवा में किसी बात को नहीं कहता। लोक के पास अनुभवों की समृद्धता-विशालता भी है और प्रामाणिकता भी। लोक की अनुभव-समृद्धता बात, कथन या उक्ति लोकोक्ति के रूप में मनुष्य का पथ-प्रदर्शन करती है। जीवन-पथ को सुगम बनाती है। मनुष्य के होने का बोध जाग्रत करती है। लोक में कहा गया है, ‘अपनी करनी पार उतरनी।’ अर्थात् मनुष्य अपने द्वारा किए गए कार्य से विजय प्राप्त करता है। लाभ प्राप्त करता है। सफलता प्राप्त करता है। ‘अपना हाथ जगन्नाथ’ तो फिर किसी का मुँह क्यों ताकना? किसी से क्या अपेक्षा रखना? अपनी सामर्थ्य के बूते संसार-सागर को पार करना, जीवन की चुनौतियों पर विजय प्राप्त करना मानवीय जीवटता की पहचान है। मनुष्य के लिए कुछ भी असंभव नहीं। महर्षि वेदव्यास ने कहा भी है, ‘‘न मानुषात् श्रेष्ठतरं हि किंचित्’’ अर्थात् मनुष्य से श्रेष्ठ कुछ भी नहीं। संसार का कोई पर्वत ऐसा नहीं, जिस पर आदमी चढ़ न सके। ऐसा कोई सागर नहीं, जिसे आदमी पार न कर सके। ऐसी कोई आँधी नहीं, जिसका सामना आदमी न कर सके।

‘अपनी नींद सोना, अपनी नींद जागना’ से मनुष्य स्वयं को स्वतंत्र चेतनाधर्मी के रूप में गढ़ता है। इसी स्वतंत्र चेतनाधर्मिता से वह अपने कार्य को पूरा करने की ठानता भी है। तो ‘काम को काम सिखाता है’ लोकोक्ति सार्थक होने लगती है। कार्य करने की ठनक और उसकी निष्ठा से व्यक्ति न केवल काम से काम सीखता है; बल्कि उस श्रेष्ठ कार्य से उसकी पहचान बनने लगती है। श्रेष्ठ कार्य करने के नाते मनुष्य में निष्ठा और समर्पण भाव जगने लगता है। ‘जहाँ चाह, वहाँ राह’ बनने लगती है। फिर ‘नदी नाव संयोग’ बन जाता है। ‘भले का भला’ होने लगता है। ‘साँच को आँच नहीं’ लगती।

'हाथ का दिया आड़े आए' सच हो जाता है। 'नेकी कर और कुएँ में डाल' जीने का ढंग सुझाती है। जीवन की राह में लोक की पंक्तियाँ-लोकोक्तियाँ पग-पग पर मनुष्य का पथ-प्रशस्त करती रहती हैं। यही लोक का मर्म है। जिसे सहज भाव से जाना-समझा और अनुभव किया जा सकता है। मानवीय जीवटता, सतत अभ्यास और कठिन परिश्रम से बड़े-से-बड़े कार्य को कर सकने की सामर्थ्य प्राप्त होती है। लोक की इसी बात को कवि वृंद ने अपने दोहे में प्रस्तुत किया है-

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत-जात ते सिल पर परत निशान।।

लोक अपने अनुभव की समृद्धता से जिस बात को कहता है, उल्लेख करता है। शास्त्र उस बात को प्रमाणित भी करता है। वेद मनीषी डॉ. बद्रीप्रसाद पंचोली अपने निबंध संग्रह 'जीवन शतपथ' में कहते हैं- लोक वेदेच। अर्थात् जो लोक में है, वही वेद में है। अर्थात् वेद में वही कहा गया है जो लोक में है। वेद लोक का पर्याय है। मानवीय जीवन संगति का चोला है। यह संगति सत्संगति और संत-संगति के साहचर्य से निखरती है। यह संगति आती है लोक में रमने से। लोक को जीने से। लोक, जीवन के व्यावहारिक सिद्धांत प्रदान करता है। 'आप भला तो जग भला' से 'कर भला तो हो भला' लोक की पुष्टि है। 'अंत भला तो सब भला' लोक का सारगर्भित संदेश है। यह सच है कि 'आदमी की दवा आदमी है', परंतु इसके इतर जब मनुष्य अपने 'स्व' को पहचानकर महात्मा बुद्ध के अनुसार 'अप्प दीपो भव' अर्थात् 'अपना दीपक स्वयं बनो' के भाव को अपनाता है तो इससे मानवीय जीवन में आत्मविश्वास, आत्मसंबल और आत्मसंयम की बढ़ोतरी होने लगती है। अपनी क्षमताओं के विकास के बारे में मनुष्य अपना ध्यान एकाग्र करने लगता है। यह सुखद स्थिति है। मनुष्य अपने सुख और संतोष की निर्मिति स्वयं करने लगता है तो उसे 'अपना मकान कोट समान' लगने लगता है। 'अपना घर दूर से सूझता है' उक्ति सार्थक होने लगती है।

कर्मशील मनुष्य अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है। कर्मठता उसकी पहचान बनती है। कर्मठ व्यक्ति एक कार्य को हाथ में लेता है और जब तक उसे पूरा नहीं कर लेता, रुकता नहीं है। उस कार्य को पूरा करके ही साँस लेता है। इस संदर्भ में लोक मनुष्य के लिए संदेश भी देता है- 'एकै साधे सब सधे, सब साधे सध जाय।' एक बार में, एक समय में एक काम ही हाथ में लेना और उसे पूरी निष्ठा-समर्पण से पूरा करना। यही सफलता की निशानी है। लोक चेष्टा की धुन से एक पंक्ति बार-बार उच्चरित होती है- 'जीता वही जो डरा नहीं'। विजय प्राप्त करने के लिए सभी आवश्यक उपादान आवश्यक हैं। पर, सबसे ज्यादा जरूरी है, मन का विश्वास। आंतरिक शक्ति। मन की मजबूती। लोक अपने अनुभव से कहता है- 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।' मन की शक्ति भी अद्भुत है। 'मन चंगा, तो कठौती में गंगा' होती है। मन की निर्मलता आवश्यक है। मन पावन तो सब अच्छा-अच्छा लगने लगता है।

लोक अपने अनुभव की समृद्धता से जिस बात को कहता है, उल्लेख करता है। शास्त्र उस बात को प्रमाणित भी करता है। वेद मनीषी डॉ. बद्रीप्रसाद पंचोली अपने निबंध संग्रह 'जीवन शतपथ' में कहते हैं- लोक वेदेच। अर्थात् जो लोक में है, वही वेद में है। अर्थात् वेद में वही कहा गया है जो लोक में है। वेद लोक का पर्याय है।

लोक धर्म कहता है- 'साँच बराबर तप नहीं'। सच्चाई को किसी अन्य सहारे की आवश्यकता नहीं पड़ती। सच रणक्षेत्र में अकेला खड़ा होकर लड़ाई लड़ भी सकता है और युद्ध जीत भी सकता है। सच के साथ, सच के पक्ष में खड़े होने से अधिक कोई दूसरी तपस्या नहीं। यह रास्ता कठिन जरूर हो सकता है, पर असंभव नहीं। सच्चाई का रास्ता भले ही कष्टदायक हो सकता है। पर इसकी परिणति सुखद और संतोषप्रद होती है। लोक के ये भाव संदेश लोक को जीने-रमने-गुनगुनाने से स्वतः ही प्राप्त होने लगने हैं। लोक की यह शक्ति, लोक का यह धर्म बड़ा अनूठा है। निराला है।

लोक कहता है- 'सब दिन एक जैसे नहीं होते।' जीवन परिवर्तनशील है। परिवर्तन संसार का नियम। जो आज है, वह कल नहीं रहेगा। जो कल होगा, वह परसों नहीं रहेगा। जीवन सुख-दुख का रेला है। कभी सुख, कभी दुख। बुरे दिन के बाद अच्छे दिन भी आते हैं। लोक में कहा गया है- 'घूरे के भी दिन फिरते हैं।' इसके लिए धैर्य की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। जीवन-नैया को पार करने के लिए धैर्य रूपी पतवार जरूरी है। 'रोज-रोज़ कुआँ खोदना'- सतत् परिश्रम का परिचायक है। कार्य किए बिना, सिर्फ़ भाग्य भरोसे बैठने से सफलता प्राप्त नहीं होती। सफलता किसी परिचय की मोहताज नहीं होती। सफलता का कोई शॉर्टकट भी नहीं होता। सफलता परिश्रम माँगती है। कठिन परिश्रम। निरंतरता-अनवरता भी। जब दुनिया साथ छोड़ दे, सभी लोग किनारा कर लें, तब 'एकला चलो रे' की संगति मन को मजबूत बनाती है। 'मन सच्चा तो काम भी पक्का' विश्वास बढ़ाता है। सच्चे मन से किए हुए संकल्प पूरे होते हैं, कठोर परिश्रम के बूते। लोक विश्वास की ऐसी उक्तियों के माध्यम से लोक का मर्म और धर्म राह दिखाता है, 'जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ।'

संपर्क : 9413224221

दोस्त आम

मृदुला सिन्हा

राधेश्याम अपने बेटे को गरमी की छुट्टियों में दादा-दादी के पास भेज देते। हर सुबह राहुल अपने दादाजी के साथ बगीचे में जाता।

राहुल अपने माता-पिता के साथ शहर में रहता था। परंतु गरमी की छुट्टियों में अपनी दादी के घर अवश्य चला जाता। उसके परदादा ने ही बगीचा लगवाया था। फलों के वृक्षों से भरा बगीचा। उसमें तरह-तरह के फलदार वृक्ष थे। बगीचा नदी के किनारे था। उसके पिता राधेश्याम गाँव में ही पढ़े। अपने दादाजी के साथ प्रति सुबह बगीचा जाना, दिन भर पके हुए पेड़ से गिरे आम चुन-चुनकर इकट्ठा करना। छोटे-छोटे, पन्द्रह-बीस आम दिनभर में चूसते जाना, नदी में दो-तीन बार नहाना और शाम ढले थैलों में आम भरकर घर आ जाना।

दादाजी के चार बेटे थे, तो बगीचा कई परिवारों का बन गया था। इसलिए बीच-पच्चीस बच्चे दिन-भर साथ रहते, खेलते-कूदते। वे अपने-अपने घर से चावल-दाल लाकर वन-भोज का भी आयोजन करते।

राधेश्याम बड़े होकर कॉलेज की पढ़ाई के लिए शहर चले गए। पढ़ाई समाप्त कर नौकरी भी शहर में करने लगे। पर उन्हें अपने गाँव की बहुत याद आती थी। खासकर गाँव में बिताए गर्मियों के दिन वे भूल नहीं पए। वे नन्हे राहुल को अपने बचपन के ढेर सारे प्रसंग सुनाया करते। शहर में रहकर भी राहुल के मन में गाँव के प्रति रोमांचक भाव जग गए। वह भी गाँव जाना चाहता था।

राधेश्याम अपने बेटे को गरमी की छुट्टियों में दादा-दादी के पास भेज देते। हर सुबह राहुल अपने दादाजी के साथ बगीचे में जाता। उसके दादाजी के पिताजी द्वारा लगाए आम के पेड़ बड़े मोटे-मोटे हो गए थे। दादाजी वहाँ बैठकर उसे कहानियाँ सुनाते। उसके पिता के बचपन की कहानियाँ। राहुल को मजा आता था, अपने पिता के बचपन की ढेर सारी बातें सुनने में।

एक दिन राहुल के दादाजी ने आम के वृक्षों को दिखाते हुए उनके बारे में बताया, 'जब ये पेड़ बूढ़े हो गए। ठीक मेरी तरह। मेरे पिताजी ने लगाए थे ये पेड़। पेड़ लगाते वक्त वे जानते थे कि स्वयं उसका फल नहीं खा पाएँगे। फिर भी हमारे लिए पेड़ लगा गए।'

राहुल बड़े ध्यान से अपने दादाजी की बातें सुनता था। पूछा, 'दादाजी! आपने पेड़ नहीं लगाए?'

'हाँ, हाँ! मैंने भी लगाए हैं, चलो दिखाएँ।' दादाजी बोले।

उसके दादाजी ने दूसरा बगीचा दिखाया। वहाँ पेड़ अभी छोटे थे। उसमें फल नहीं आए थे। राहुल को छोटे-छोटे वृक्षों के पत्तों को छूना सुखकर लग रहा था। राहुल ने पूछा, 'दादाजी! इस पर फल कब लगेंगे?

'अगले साल थोड़े फल आएँगे। फिर फलों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ती जाएगी। जब तक ये पेड़ बूढ़े होकर सूखेंगे, ये नये पेड़ फल देते रहेंगे। इसलिए दादा को भी और पोते को भी वृक्ष लगाते रहना पड़ता है।'

दादाजी ने उसे आम के छोटे-छोटे पौधे भी दिखाए, जिन्हें वे बरसात आते ही खेतों में लगाने वाले थे।

राहुल के पिता उसे लेने गाँव आ गए। गाँव छोड़ने का उसका मन नहीं हो रहा था। कई पेड़ों पर आम लगे ही थे। उसके दादाजी ने बताया था कि कुछ आम सावन-भादों तक पेड़ पर लगे रहते हैं। राहुल ने चलते समय दादाजी से आम का एक कलम माँग लिया। शहर आकर गमले में लगा लिया। प्रति सुबह उसमें पानी डालकर विद्यालय जाता। शाम को आकर उसे निहारता रहता। नन्ही टहनियों को छू-छूकर देखता। पर पौधा ज्यादा नहीं बढ़ पाया। राहुल बहुत चिंतित था। कई रातों को उठ-उठकर वह पानी गमले में डाल आता। एक दिन उसके दादाजी शहर आए। उसने अपना आम का पौधा दिखाकर पूछा, 'दादाजी यह जल्दी क्यों नहीं बढ़ता। इस पर फल कब लगेंगे?'

उसके दादाजी ओर से हँसे। बोले, यह पौधा अकेला हो गया है। आस-पास आम के और पौधे नहीं। यह किससे बातें करे। दूसरी बात कि तुमने इसे गमले में लगा रखा है। इसे बढ़ने के लिए काफी मिट्टी चाहिए। तीसरी बात कि समय पर ही वृक्ष में फल लगता है। दिन-रात तुम्हारे सिंचाई करने से यह असमय नहीं फलने लगेगा।'

राहुल का फ्लैट पाँचवीं मंजिल पर था। भला उसे जमीन कहाँ मिलती। पर वह पौधा उसका दोस्त बन गया था। उसने निचली मंजिल वाली आंटी से कहा, 'आंटी! मैं आपकी बगीचे में यह पौधा लगा दूँ। आप फलेगा तो आप और हम बाँटकर खाएँगे।'

आंटी सहृदय थीं। उन्होंने सोचा, 'जब आम फलेगा, तब बँटवारा देखा जाएगा। अभी राहुल का मन क्यों दुखाना।'

अब राहुल का एक और जिगरी दोस्त हो गया, चंदन-आंटी का बेटा। दोनों मिलकर उस पौधे की देख-रेख करने लगे। पौधा भी बड़ा होने लगा। उस पौधे के साथ-साथ उस छोटे बगीचे में और भी पौधे थे। राहुल और चंदन उनमें भी पानी डालते। एक दिन दोनों को आम के पौधे की लंबाई अपने बराबर देखकर बड़ा सुखद लगा। छः महीने में ही वह उनसे भी बड़ा हो गया। अ बवे उसकी फुनगी नहीं छू सकते थे। अगले वर्ष दोनों बच्चे

राहुल के पिता उसे लेने गाँव आ गए। गाँव छोड़ने का उसका मन नहीं हो रहा था। कई पेड़ों पर आम लगे ही थे। उसके दादाजी ने बताया था कि कुछ आम सावन-भादों तक पेड़ पर लगे रहते हैं। राहुल ने चलते समय दादाजी से आम का एक कलम माँग लिया। शहर आकर गमले में लगा लिया।

सातवीं कक्षा में गए। आम पर भी बौर आ गए। दोनों की खुशी का ठिकाना नहीं था। छोटी-छोटी अमियाँ भी आ गईं। फिर क्या? दोनों सुबह-शाम निहारते बैठे रहते।

राहुल के पिता ने कहा, 'राहुल! छुट्टियाँ हो गईं। चलो तुम्हें गाँव छोड़ आएँ। दादाजी इंतजार कर रहे होंगे।'

राहुल ने कहा, 'पापा! अमियाँ जरा और बड़ी हो लें। फिर उन्हें लेकर दादाजी को दिखाने चलेंगे।'

उसी रात जोरों की आँधी आई। सुबह उठकर राहुल और चंदन पेड़ के नीचे गए। जमीन पर गिरी अमियाँ देख उन्हें बड़ा दुख हुआ। उसके पिता ने समझाया, 'अगले वर्ष फिर लगेंगे फल। ऐसा ही होता है। इन वृक्षों को भी बहुत कष्ट सहना पड़ता है। आँधी, वर्षा, तूफान, सूखा, सब कष्ट सहकर जो बच जाते हैं, वही फल देते हैं। इन झंझावातों से जो फल बचते हैं, वही हम खाते हैं।'

राहुल गाँव गया। अपने पिता को बगीचे में ले गया। बोला, 'आपके दादाजी ने बगीचा लगाया। आपके पिताजी ने भी लगाया। अब आप भी लगाएँ। दोनों बगीचों के पेड़ों पर फल आ रहे हैं। आप आज लगाएँगे, तभी तो चार वर्ष बाद उस पर फल आएँगे। दादाजी कहते हैं कि हर बेटे को फल का पेड़ लगाना चाहिए।'

उसके पिता ने भी पाँच पेड़ लगाए। राहुल पानी पटाता रहा। उसके दादाजी ने कँटीले तारों से पौधों को घेर दिया। राहुल ने पूछा, 'ऐसा क्यों दादाजी?'

इसलिए कि भेड़-बकरी या अन्य कोई जानवर इसे खा न जाएँ। पौधों को भी उनके बचपन में अपने बच्चों जैसी देख-रेख करनी होती है। नहीं तो असमय मुरझा जाएँगे।' दादाजी ने समझाया।

'समझ गया। वैसे ही न जैसे मम्मी-पापा मेरी देखभाल करते हैं।' राहुल बोला।

पापा और दादाजी मुसकरा दिए। ©पाँ.स्तं.

कहानी

जीवनधारा

पूनम पांडे
सुप्रसिद्ध कहानीकार

दामिनी ने बंद खिड़कियाँ खोलीं तो चट से दो गौरैया उड़कर भीतर आ गईं। वेद की चूरी हुई उस रोटी से कुछ कण गिर गए थे। उनको चुगकर खुशी-खुशी वापस उड़कर चली गईं।

इस बार मई की तीखी और चिलचिलाती हुई गरमी और ऊपर से जिद्दी गरम 'लू' के थपेड़े अलग। एक तो करेला दूसरा नीम चढ़ा। रूमाल से बार-बार पसीना पोंछती हुई दामिनी ने जैसे-तैसे खुद को सँभाला और एक-एक कर जरूरी सामान निकालना शुरू किया।

उसके पति वेद ने तो पहले ही घोषणा कर दी थी कि 'मुझे अभी तुरंत बंगलौर जाना होगा। इसलिए दामिनी प्रिय, अब तुम्हारे हवाले वतन...।'

जवाब में दामिनी एक मीठी-सी हँसी हँसकर अपने काम में लग गई। वेद का सारा सामान तो बैग में पैक ही था और उसे इतनी उमस में पराँठे, पकौड़ा पसंद नहीं था।

आदत के अनुसार वेद ने इस गरम मौसम का अनुपालन करते हुए दही में रोटी को चूर कर नाश्ता किया। कैरी का पानी भरपेट पिया। एक बोतल में रास्ते के लिए भरकर रख भी लिया।

उधर वेद ने अपना रास्ता लिया, इधर दामिनी ने चहलकदमी शुरू कर दी। उसको इस नये घर पर अभी अपने पदचिह्न बनाने बाकी थे।

उसके पति वेद का तबादला इस नये कस्बे में हुआ था। हालाँकि पुराने कस्बे से अधिक दूरी नहीं थी। फिर भी अब सेवानिवृत्ति तक पाँच साल यहीं गुजारने थे।

दामिनी ने बंद खिड़कियाँ खोलीं तो चट से दो गौरैया उड़कर भीतर आ गईं। वेद की चूरी हुई उस रोटी से कुछ कण गिर गए थे। उनको चुगकर खुशी-खुशी वापस उड़कर चली गईं। दामिनी की आँखें भर आईं। अचानक ही उसका मन उमसने लगा। बेटियाँ भी गौरैया जैसी होती हैं। आँगन में आकर एक दाना चुगकर खुशी की चहचहाहट के साथ वापस लौट जाती हैं।

अब सबसे पहले उसने बेटियों को फोन लगाया। पहली बेटी मुरादाबाद में नौकरी कर रही है। दूसरी बेटी बरेली में योग प्रशिक्षक है। दामिनी अपनी बेटियों से उनका हालचाल पूछना चाहती थी। वह उनसे कहना चाहती थी कि अपना खास खयाल रखना। हर समय अपने पास एक छोटा प्याज रहेगा तो लू जरा कम ही लगेगी। पुदीने का रस या पुदीने की चटनी से शरीर को राहत मिलेगी। पर नहीं। उल्टा दामिनी को दोनों से अच्छा

खासा भाषण सुनना पड़ गया था। दोनों ने लगभग एक-सी ही बात कही थी कि अब बहुत भारी सामान उठाने की उम्र नहीं है, इसलिए एक सहायक जरूर रख लेना और ठंडा भोजन मत खा लेना, अपनी थाली अच्छी तरह लगाना और आराम से भोजन करना। योग प्रशिक्षक बिटिया ने तो अनुलोम-विलोम पर अच्छा भाषण ही पिला दिया।

मगर अपनी औलाद से तो डाँट-फटकार भी छप्पन भोग-सी लज्जतदार लगती है। इसलिए दामिनी को मन-ही-मन आनंद आ रहा था। भरपेट उपदेश सुनकर उसने एक अंगड़ाई ली और नयन मूँदकर कुछ गहरी-गहरी साँसें लेकर योग प्रशिक्षक बेटी का कहना भी मान लिया।

दामिनी की उम्र पचपन साल की है। पति वेद उसके हमउम्र ही हैं। उन दोनों ने छब्बीस साल पहले प्रेम-विवाह किया था। हाँ, प्रेम किया था, लेकिन कोई मर्यादा तार-तार नहीं की। किसी को लज्जित नहीं किया था। दोनों के परिवार से पूरी सहमति मिली तब दोनों ने सात फेरे लिए।

दामिनी के परिवार में बस उसकी एक मामी थी। वही उसकी माता-पिता और अभिभावक थीं। होश सँभालने के बाद दामिनी ने जब अपनी पाठशाला में सहपाठियों को माँ और पिता के साथ आते हुए देखा तो उसका मन भी इस पावन रिश्ते को खोजने लगा। शुरू-शुरू में तो मामी टालने लगती थी। उसे बहला दिया करती थीं। मगर हौले-हौले दामिनी को यह प्रश्न भीतर-ही-भीतर कचोटने लगते थे कि आखिर उसका परिवार कहाँ है। एक दिन ग्यारह साल की दामिनी ने मामी के समीप बैठकर जिद्द पकड़ ली। आज उसे जानना था कि आखिर हुआ तो हुआ क्या?

नाना-नानी, माँ-पापा, मामा कोई भी नहीं है। उसके जीवन में इतना खालीपन आखिर क्यों?

मामी की ममता हार गई। मामी ने सारी कहानी सुना दी। दामिनी की माता का नाम फूला था। फूला अपने माता-पिता की इकलौती संतान थी। फूला का पालन-पोषण बहुत ही लाड़-प्यार से हुआ। दुनिया का हर सुख और सारी सुविधा उसे हासिल हुई थी। फूला को भी अपने इस सौभाग्यशाली जीवन पर अहंकार होने लगा था। वह किशोरी से युवती होते हुए हठी होने लगी। मगर अपनों की तो लात भी दाल-भात लगती है, इसलिए माता-पिता को उसके जिद्द करने और बार-बार नाराज होने पर प्यार ही उमड़ता था।

वैसे इसका एक कारण और भी था। फूला ने जब बारहवीं की परीक्षा पास कर ली थी, तब वह अपने सबसे छोटे मामा के विवाह की तैयारी में मदद करने नानी के घर चली गई थी। नानी के घर पर बड़ी मामी का छोटा बेटा था। मँझली मामी गर्भवती थी। दोनों ही मामी अपने-अपने मसलों में उलझी हुई थीं। अठारह साल की फूला ने नानी के साथ हर दिन बाजार जाना। रोज आढ़त जाकर रुपया कमाने में मगन बड़े और मँझले मामा ने भर-भरकर नोट सामने रख दिए, यह कहकर कि 'शादी

दामिनी के परिवार में बस उसकी एक मामी थी। वही उसकी माता-पिता और अभिभावक थीं। होश सँभालने के बाद दामिनी ने जब अपनी पाठशाला में सहपाठियों को माँ और पिता के साथ आते हुए देखा तो उसका मन भी इस पावन रिश्ते को खोजने लगा। शुरू-शुरू में तो मामी टालने लगती थी।

में खुलकर रुपया खर्च करो। मगर हमसे इन दिनों और कुछ भी मत कहो। आढ़त में बहुत मारा-मारी है। साँस लेने तक की फुर्सत नहीं मिलती।' नानी ने भी कुछ-न-कुछ तो कहा। रुपया तो यों भी हर समस्या का समाधान नहीं, मगर बहुत सारी चीजों पर भारी पड़ता ही है। सो दोनों मामा की जगह उनका रुपया काम पर लग गया। जिन मामा की शादी थी, वह बेचारे इन दिनों खुद ही मसरूफ थे। उनके एक अंतरंग मित्र का मकान बन रहा था। वह मित्र उनके ही भरोसे था। इसलिए वह तो बेचारे इतने व्यस्त रहते थे कि दिखाई ही नहीं पड़ते थे।

अब विवाह के लिए तरह-तरह की सूची बनाना। निमंत्रण-पत्र को अंतिम रूप देना आदि कार्य फूला ने नानी के साथ सहयोग कर तसल्ली से संपन्न कराए। फूला को नानी का काम करते हुए कभी लगा ही नहीं कि वह काम कर रही है। फूला को बस यही लगा कि नानी उसकी हर राय को बगैर ना-नुकुर मान लिया करती हैं, इसलिए वह और भी जोश के साथ खुद को ही सुपर पावर मानकर काम कर देती। वैसे सच कहा जाये तो काम कुछ था ही नहीं। नानी ने अतिरिक्त नौकर रखे हुए थे। उनको आदेश देना होता था। वह दौड़-दौड़कर सब काम कर दिया करते थे।

इस विवाह समारोह में फूला की खूब वाह-वाही हुई। नानी भी हरेक मेहमान से आगे बढ़कर कहती थी कि यह सब व्यवस्था फूला की वजह से हुई। यह नये तरह का पकवान उसी ने सुझाया। यह सजावट जो आप देख रहे हो इसका नमूना भी फूला ने तैयार किया। यह माला फूला ने खुद फूल बाजार में जाकर तैयार करवाई थी आदि, आदि।

नयी मामी भी फूला की मुरीद बन गई। वह एक तरह से फूला की सहेली भी बन गई थी। फूला और नयी मामी में केवल चार साल का अंतर था। यह कोई इतना अधिक फासला नहीं

था। इसलिए फूला और नयी मामी अकसर समय साथ-साथ बिताया करते थे। उधर फूला की माता को किस बात की फिक्र थी भला। नानी के घर तो हर कोई सुरक्षित होता है। मगर जो दिखता है, वह होता नहीं है।

अब फूला के साथ भी कुछ कुछ ऐसा ही हो रहा था। उसको बचपन से वाहन, बँगला, ऐशो आराम तथा नौकर-चाकर देखकर कुछ अफारा-सा होने लगा था, इसीलिए अब उसे अभाव में रहकर हँसने-बोलने वाले भी बेहद भाते और हूबहू ऐसा ही था, नयी मामी का चचेरा भाई। वह आयु में लगभग पच्चीस छब्बीस का होगा। मगर चेहरे से इतना हँसमुख था कि सोलह का लगता था। गोरा रंग, मजबूत कद-काठी का जीवन नामक तूफान फूला के जीवन में हलचल मचाने लगा था।

फूला की मामी तो अपने नवजीवन को एक लय देने में जुटी हुई थीं। वह बहुत दिमाग नहीं लगा पाई कि आखिर यह सब क्या खिचड़ी पक रही है। जीवन भी किसी-न-किसी बहाने अपनी छोटी बहन की ससुराल आता था। फूला वहाँ उपस्थित रहती थी और इस तरह नैन-मटक्का शनैः-शनैः दिल के आदान-प्रदान में बदल गया। अब हवा की लय अलग थी, मन की दशा भी एकदम भिन्न, इसीलिए फूला एकदम मदहोश और खोयी-खोयी सी रहने लगी थी।

जीवन एक होटल में काम करता था। मगर रहता एकदम टिप-टॉप ही था। बहन के ससुराल आता तो रसोई सँभाल लेता। उसकी सरलता सबको भा गई और चचेरी बहन भी उसकी बढ़-चढ़कर ही तारीफ किया करती थी।

फूला को जीवन के साथ समय बिताना सबसे अच्छा लगने लगा था। फूला के माता-पिता की दुकान देखने वाला मोहन फूला के लिए भाई समान था। उसके माता-पिता भी उसको अपने बेटे जैसा ही मानते थे। चादर, रजाई, गद्दे, तकिये आदि की लम्बी-चौड़ी दुकान थी। मोहन ही जगह-जगह से माल लाया करता और वही सब हिसाब-किताब रखता था।

फूला के माता-पिता की नजर जिसे नहीं देख पा रही थी, वह मोहन ने देख लिया। उसका कपटी मन बल्लियों उछलने लगा। फूला की कमजोर नस मोहन के हाथ में आ गई थी। कॉलेज जा रही हूँ कहकर घूमने-फिरने वाली फूला एक साल के अंदर क्या थी, क्या हो गई थी।

जब बदनामी ने तांडव करना चालू किया, तब एक दिन मोहन ने ही अपने तथाकथित माता-पिता को खूब भड़काया और सिखा-पढ़ाकर जीवन के खिलाफ कर दिया।

होटल में काम करने वाला कम पढ़ा-लिखा दामाद। उनको किसी हाल में स्वीकार नहीं था। फूला को घर पर नजरबंद कर दिया गया। मामी बेचारी पर खूब लांछन लगाये गए। फूला और नानी के घर के बीच सख्त दीवार खड़ी कर दी गई।

अब मोहन की बन आई। अब उसे भी विवाह करना था। फूला के माता-पिता ने उसकी भरपूर मदद की। उसका विवाह संपन्न कराया। मोहन की पत्नी भी यदा-कदा दुकान में बैठने

जीवन ने तो हद ही कर दी थी। वह एक बार भी उसे खोजने नहीं आया। फूला को यह सदमा सहन नहीं हुआ। दामिनी को जन्म देने के तीन दिन बाद वह परलोक सिधार गई। बेटी चली गई, मगर अपनी एक प्रतिकृति छोड़कर गई थी। अब फूला के माता-पिता को ऐसे अवसाद ने आकर घेरा कि वह रात-दिन फूला को याद किया करते।

लगी। उधर एक दिन मौका पाकर फूला घर से भाग गई। अखबार में खबर नहीं छपी न किसी चैनल ने इस पर ब्रेकिंग न्यूज लगाई। मगर एक कान से दूसरे कान तक होती हुई फुसफुसाहट सारे कस्बे में फैल गई।

एक महीने तक खोजबीन की गई। आखिरकार मोहन ने उसे चंडीगढ से बरामद कर ही लिया और फूला को माता-पिता के घर पर ला पटका। जिस घर में वात्सल्य और ममता भरी हवा चलती थी, उसी घर में गर्भवती फूला को इतना खराब माहौल मिला कि दिन बदलते देर नहीं लगती, इस कहावत पर उसे यकीन हो गया।

जीवन ने तो हद ही कर दी थी। वह एक बार भी उसे खोजने नहीं आया। फूला को यह सदमा सहन नहीं हुआ। दामिनी को जन्म देने के तीन दिन बाद वह परलोक सिधार गई। बेटी चली गई मगर अपनी एक प्रतिकृति छोड़कर गई थी। अब फूला के माता-पिता को ऐसे अवसाद ने आकर घेरा कि वह रात-दिन फूला को याद किया करते। मोहन और उसकी पत्नी ही एकमात्र सहारा थे। मोहन दुकान का सच्चा मालिक बन गया था और उसकी पत्नी अब बँगले में ठाठ से रहती। कारण स्पष्ट था कि दामिनी की देखभाल करनी होती थी।

स्मृतिलोप और लकवे की मार ने फूला की माँ को दामिनी का पहला जन्मदिन भी नहीं देखने दिया था। एक रात वह सोई तो फिर हमेशा के लिए ही सो गई।

फूला के पिता को अचानक ही मतिभ्रम ने अपनी चपेट में ले लिया। अब हौले-हौले वह एक मांस-पिंड भर ही रह गये थे।

मोहन ने उनको स्थाई रूप से अस्पताल में भर्ती करा दिया। इस तरह बँगला और दुकान दोनों पर मोहन का कब्जा हो गया था। अस्पताल की फीस एकदम समय पर भर दी जाती थी।

मगर, फूला के पिता को एक दिन भी अस्पताल जाकर देखने की जहमत नहीं उठाई मोहन ने। उसकी पत्नी तो केवल आज्ञा

पालन करना जानती थी। मोहन के भीतर अजीब-सा निर्मोही दैत्य प्रवेश कर चुका था। वह बस रुपये कमाने में मगन था। हाँ, मगर दामिनी, जिसे पैदा होते ही उन दोनों ने गोद में लिया था, वह उनको अपनी-सी लगती थी।

खैर! समय का खेल। मुकद्दर की किताब में अभी कुछ अंतरंगी पन्ने और थे, जो पलटे जाने थे। अब दामिनी चार साल की हो गई थी। तथा मोहन खूब मालदार हो गया था। उसने हाल ही में पत्नी का ऑप्रेशन दिल्ली के महँगे अस्पताल में कराया। दरअसल पत्नी को कुछ गर्भाशय संबंधी तकलीफ थी और अब सभी जाँच करने के बाद मोहन की पत्नी की बच्चेदानी निकाल दी गई थी। अब वह कुदरती ढँग से माँ नहीं बन सकती थी। पत्नी को समझाकर मोहन ने मना लिया कि दामिनी है न। फिर किस बात का दुख? पत्नी अस्पताल से लौट आई। दामिनी की उपस्थिति ने सब घाव भर दिए।

इस तरह समय पंख लगाकर उड़ता रहा। फूला के पिता अब कोमा में थे। मोहन एक बार अस्पताल हो आया था। उनकी इस हालत पर मोहन के मन-ही-मन लड्डू फूट रहे थे। अब उसका मार्ग निष्कंटक था। अस्पताल का स्टॉफ फीस का दीवाना था। फीस समय पर आ जाती थी।

किसी ने ठीक ही कहा है कि भगवान की लाठी में आवाज नहीं होती है। एक दिन मोहन पानीपत से चादरें खरीदकर लौट रहा था। मगर सड़क दुर्घटना में वह जीवन से हाथ धो बैठा।

अब उस अबोध दामिनी की असली परीक्षा आरंभ हुई। जब उसका तीसरा जन्मदिन मनाया जा रहा था। तब अभिभावक के नाम पर अपने आँसू छिपाती हुई मोहन की पत्नी उसके पास थी।

तीसरे जन्मदिन के बाद उसे प्ले स्कूल में भर्ती कराया गया। जहाँ दामिनी ने माता-पिता, मौसी, चाचा जैसे रिश्ते देखे और सुने। मगर एक दिन उसे सारा सच पता चला तो उसने अपनी माँ समान मामी के आँचल में खुद को छिपा लिया।

उस दिन सारी कहानी सुनकर ग्यारह साल की दामिनी सुबकती हुए एक ही आरजू कर रही थी। आप अब शादी तो नहीं कर लोगी न। मैं अकेली रह जाऊँगी। ‘अरे, नहीं लाडो, कतई नहीं’, कहकर मामी ने दामिनी को गले लगा लिया था।

कहते हैं कि खरबूजे को देखकर खरबूजा रंग बदलता है। पर मोहन की पत्नी अपने पति जैसी नहीं बनी। उसने सबसे पहले दुकान किराये पर लगाई। फिर फूला के बूढ़े पिता को अस्पताल से घर लिवा लाई। दामिनी ने अपने नाना को देखा तो वह लिपट गई उनसे। मगर वह तो एक पत्थर से अधिक कुछ न थे।

फिर भी वह थे तो सही। मोहन की सरलमना पत्नी ने रात-दिन उनकी सेवा में खुद को समर्पित कर दिया था।

दामिनी कॉलेज में आई तो वेद जैसा साथी मिल गया। वेद खुद अनाथ ही था। न जाने किसका बेटा था। कहाँ का था। उसने अनाथालय में ही अपना बचपन बिताया था। मेधावी वेद को माता-पिता मिल ही गये थे। उस अनाथालय की देखभाल करने वाले कारोबारी रमा और शिवराज ने उसे अपना लिया था।

दामिनी कॉलेज में आई तो वेद जैसा साथी मिल गया। वेद खुद अनाथ ही था। न जाने किसका बेटा था। कहाँ का था। उसने अनाथालय में ही अपना बचपन बिताया था। मेधावी वेद को माता-पिता मिल ही गये थे। उस अनाथालय की देखभाल करने वाले कारोबारी रमा और शिवराज ने उसे अपना लिया था।

रमा और शिवराज ने वेद की तरह आठ और बच्चों को निजी तौर पर गोद लिया था।

वेद लकीर-लकीर चलता गया। वह पढ़ता गया, इसलिए आगे बढ़ता गया। कॉलेज में दामिनी जैसी सौम्य प्रेमिका ने उसे जीवन का अलग ही रंग दिखाया। दामिनी उसके लिए हरेक प्रहर में किसी चमकीले सूर्योदय से कहीं कम नहीं थी।

वह परीक्षा पास कर सहकारिता विभाग में समन्वयक के पद पर भी पहुँच गया। वेद के अभिभावक दामिनी से उसका संबंध करने को सहर्ष तैयार हो गए। उसके बाद दामिनी का जीवन एक नयी राह पर चल पड़ा।

उसके नाना स्वर्ग सिधार गए थे। अठहत्तर साल की बुजुर्ग मामी ने उस बँगले और दुकान को दामिनी के नाम कर, फिलहाल किराए पर सुपुर्द कर रखा था। अब वह वृद्धाश्रम में नियमित अवैतनिक सेवा देती थी। जीवन के अंतिम दिन हँसते हुए गुजार रही थी। दामिनी और वेद ने उनसे आग्रह किया था कि हमारे पास रहो, मगर वह टाल जाती थी। अपने कुटिल पति के पाप का फल भुगत रही हूँ। ऐसा कहती थी।

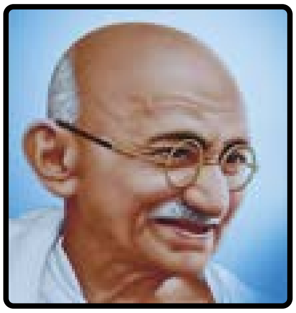
आज दामिनी ने मन-ही-मन कुछ तय कर लिया था। अब बेटियाँ भी आत्मनिर्भर हैं। अब मामी की सेवा करने का समय है। मेरी माँ और मामी।

दामिनी ने मन-ही-मन कुछ तय कर लिया था। वेद की तो पहले से ही सहमति थी।

कुछ दिन में घर भी ठीक-ठाक सँभल गया। इस घर में गपशप की आवाज खुलकर आने लगी। वेद पूछ रहा था। मामीजी आप चाय में एक चम्मच शक्कर लोगी या गुड़ का टुकड़ा साथ लाऊँ।

संपर्क : 9828792720

बंग–भंग



महात्मा गाँधी

आज तक हम मानते आए हैं कि बादशाह से अर्ज करना चाहिए और वैसा करने पर भी दाद न मिले तो दुःख सहन करना चाहिए, अलबत्ता, अर्ज तो करते ही रहना चाहिए। बंगाल के टुकड़े होने के बाद लोगों ने देखा कि हमारी अर्ज के पीछे कुछ ताकत चाहिए, लोगों में कष्ट सहन करने की शक्ति चाहिए।

पाठक : आप कहते हैं, उस तरह विचार करने पर यह ठीक लगता है कि कांग्रेस ने स्वराज्य की नींव डाली। लेकिन यह तो आप मानेंगे कि वह सही जागृति नहीं थी। सही जागृति कब और कैसे हुई?

संपादक : बीज हमेशा हमें दिखाई नहीं देता। वह अपना काम जमीन के नीचे करता है और जब खुद मिट जाता है, तब पेड़ जमीन के ऊपर देखने में आता है। कांग्रेस के बारे में ऐसा ही समझिये। जिसे आप सही जागृति मानते हैं, वह तो बंग-भंग से हुई, जिसके लिए हम लॉर्ड कर्जन के आभारी हैं। बंग-भंग के वक्त बंगालियों ने कर्जन साहब से बहुत प्रार्थना की, लेकिन वे साहब अपनी सत्ता के मद में लापरवाह रहे। उन्होंने मान लिया कि हिन्दुस्तानी लोग सिर्फ बकवास ही करेंगे, उनसे कुछ भी नहीं होगा। उन्होंने अपमान भरी भाषा का प्रयोग किया और जबरदस्ती बंगाल के टुकड़े किए। हम यह मान सकते हैं कि उस दिन से अंग्रेजी राज्य के भी टुकड़े हुए। बंग-भंग से जो धक्का अंग्रेजी हुकूमत को लगा, वैसा और किसी काम से नहीं लगा, इसका मतलब यह नहीं कि जो दूसरे गैर इंसाफ हुए, वे बंग-भंग से कुछ कम थे। नमक-महसूल कुछ कम गैर इंसाफ नहीं है। ऐसा और तो आगे हम बहुत देखेंगे। लेकिन बंगाल के टुकड़े करने का विरोध करने के लिए प्रजा तैयार थी। उस वक्त प्रजा की भावना बहुत तेज थी। उस समय बंगाल के बहुतेरे नेता अपना सबकुछ न्योछावर करने को तैयार थे। अपनी सत्ता, अपनी ताकत को वे जानते थे। इसलिए तुरंत आग भड़क उठी। अब वह बुझनेवाली नहीं है, उसे बुझाने की जरूरत भी नहीं है। ये टुकड़े कायम नहीं रहेंगे, बंगाल फिर एक हो जाएगा। लेकिन अंग्रेजी जहाज में जो दरार पड़ी है, वह तो हमेशा रहेगी ही। वह दिन-ब-दिन चौड़ी होती जाएगी। जागा हुआ हिंद फिर सो जाए, वह नामुमकिन है। बंग-भंग को रद्द करने की माँग स्वराज्य की माँग के बराबर है। बंगाल के नेता यह बात खूब जानते हैं। अंग्रेजी हुकूमत भी यह बात समझती है। इसीलिए टुकड़े रद्द नहीं हुए। ज्यों-ज्यों दिन बीतते जाते हैं, त्यों-त्यों प्रजा तैयार होती जाती है। प्रजा एक दिन में नहीं बनती, उसे बनने में कई बरस लग जाते हैं।

पाठक : बंग-भंग के नतीजे आपने क्या देखे?

संपादक : आज तक हम मानते आए हैं कि बादशाह से अर्ज करना चाहिए और वैसा करने पर भी दाद न मिले तो दुःख सहन करना चाहिए, अलबत्ता, अर्ज तो करते ही रहना चाहिए। बंगाल के टुकड़े होने के बाद लोगों ने देखा कि हमारी अर्ज के पीछे कुछ ताकत चाहिए, लोगों में कष्ट सहन करने की शक्ति चाहिए। यह नया जोश टुकड़े होने का अहम नतीजा माना जाएगा। यह जोश अखबारों के लेखों में दिखाई दिया। लेख कड़े होने लगे। जो बात लोग डरते हुए या चोरी-चुपके करते थे, वह खुल्लमखुल्ला होने लगी। लिखी जाने लगी। स्वदेशी का आंदोलन चला। अंग्रेजों को देखकर छोटे-बड़े सब भागते थे, पर अब नहीं डरते, मार-पीट से भी नहीं डरते, जेल जाने में भी उन्हें कोई हर्ज नहीं मालूम होता और हिंद के पुत्ररत्न आज देश निकाला भुगतते हुए विराजमान हैं। यह चीज उस अर्ज से अलग है। यों लोगों में खलबली मच रही है। बंगाल की हवा उत्तर में पंजाब तक और मद्रास इलाके में कन्याकुमारी तक पहुँच गई है।

पाठक : इसके अलावा और कोई जानने लायक नतीजा आपको सूझता है?

संपादक : बंग-भंग से जैसे अंग्रेजी जहाज में दरार पड़ी है, वैसे ही हम में भी दरार फूट पड़ी है। बड़ी घटनाओं के परिणाम भी यों बड़े ही होते हैं। हमारे नेताओं में दो दल हो गए हैं, एक मोडरेट और दूसरा एक्स्ट्रीमिस्ट। उनको हम 'धीमे' और 'उतावले' कह सकते हैं। (नरम दल व गरम दल शब्द भी चलते हैं।) कोई मोडरेट को डरपोक पक्ष और एक्स्ट्रीमिस्ट को हिम्मतवाला पक्ष भी कहते हैं। सब अपने खयालों के मुताबिक इन दो शब्दों का अर्थ करते हैं। यह सच है कि जो दल हुए हैं, उनके बीच जहर भी पैदा हुआ है। एक दल दूसरे का भरोसा नहीं करता, दोनों एक-दूसरे को ताना मारते हैं। सूरत कांग्रेस के समय करीब-करीब मार-पीट भी हो गई। ये जो दो दल हुए हैं, वह देश के लिए अच्छी निशानी नहीं है, ऐसा मुझे तो लगता है। लेकिन मैं यह भी मानता हूँ कि ऐसे दल लम्बे अरसे तक टिकेंगे नहीं। इस तरह कब तक ये दल रहेंगे, यह तो नेताओं पर आधार रखता है। क्रमशः...

(भाग–प्रथम)

किस्त-दर-किस्त

योग से जुड़कर स्वस्थ रहें

संजय कुमार मिश्र
M 0997 1189 229

योग के सबसे बुनियादी सिद्धांतों में से एक है 'गहरी साँस लेना'। प्रकृति के विषयों की तरह हमारी साँस स्थिर और एक आवर्ती चक्र है। साँस लेना जीवन से जुड़ा हुआ है, और इस प्रकार यह प्रकृति के साथ हमारे परस्पर संबंध का प्रतीक है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 23 फरवरी को 'मन की बात' के 119वें एपिसोड में कहा कि एक स्वस्थ भारत बनने के लिए हमें ओबेसिटी (मोटापा) की समस्या से निपटना ही होगा। एक अध्ययन के मुताबिक, आज हर आठ में से एक व्यक्ति मोटापे की समस्या से परेशान है। बीते सालों में मोटापे के मामले दोगुने हो गए हैं, लेकिन इससे भी ज्यादा चिंता की बात यह है कि बच्चों में भी मोटापे की समस्या चार गुना बढ़ गई है। मोटापे को नियंत्रित करने की मुहिम एक सामयिक एवं सराहनीय कदम होने के साथ स्वास्थ्य-क्रांति का आधार है।

मोटापा वर्तमान युग की एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या एवं एक दीर्घकालिक बीमारी है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं एवं असाध्य बीमारियों का कारण बन सकती है और जीवन को छोटा कर सकती है। दुनिया भर में मोटापे के शिकार एक अरब से ज्यादा लोगों में 88 करोड़ लोग वयस्क हैं, जबकि 15 करोड़ 90 लाख बच्चे हैं। महिलाओं में मोटापा बढ़ने की सबसे तेज़ गति देखने को मिल रही है। आज मोटापा समस्या नहीं, महामारी बन गया है। भुखमरी से जितनी मौतें होती हैं, उससे कहीं ज्यादा मौतों की वजह अब मोटापा बन गया है। मोटापा जीवनशैली से जुड़ी कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है, जैसे दिल की बीमारी, टाइप 2 डायबिटीज, स्ट्रोक, साँस लेने में समस्या और मानसिक स्वास्थ्य समस्या जैसे चिंता, तनाव और अवसाद।

मोटापा कोई कारण नहीं बल्कि असंतुलित जीवन का परिणाम है। आज पूरा मानव जीवन एवं प्रकृति असंतुलित नजर आती हैं, क्योंकि हम उपभोगवादी अप्राकृतिक जीवन शैली अपनाकर प्रकृति का विनाश करते चले जा रहे हैं। प्रकृति के असंतुलन के कारण कहीं अतिशय गर्मी, अतिशय बारिस और बाढ़, अतिशय आग और कहीं अतिशय ठंड पड़ रही है। प्राकृतिक विध्वंस और विनाश की अनेक घटनायें अब जीवन का आम हिस्सा बनती जा रही हैं। अनेक तरह की बीमारियाँ आम हो गई है, जिनमें मोटापा भी है।

योग के माध्यम से जीवन में संतुलन आती है, क्योंकि योग हमें प्रकृति के साथ जीने की सीख देती है। हम प्रकृति के साथ सामंजस्य के साथ जीने की कला सीखते हैं। हम उपभोगवादी संस्कृति से हटकर 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' की जीवनशैली अपनाते हैं। प्रकृति ही हर जीव-जाति के लिए जीने के साधन जुटाती रही है। पृथ्वी पर साफ पानी, साफ हवा और वनस्पति तथा खनिज उपलब्ध कराती है। आज हमारी प्रकृति और पर्यावरण खतरे में हैं। ऐसे में योग ही ऐसा माध्यम है, जो जीवन की होड़ और दौड़ को सही रास्ते पर लाने में मार्गदर्शन कर सकता है।

योग साधक आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से प्रकृति से जुड़ते हैं। प्रकृति एक एकीकृत इकाई है और योग मनुष्य को उससे जोड़ने का काम करता है। योग मन, शरीर और आध्यात्मिकता पर ध्यान केंद्रित करता है, ताकि उन्हें एक लय, एक आत्मा में लाया जा सके। कभी-कभी हम भूल जाते हैं कि मनुष्य भी प्रकृति का ही एक हिस्सा है। हमारी भलाई इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपनी प्रकृति को समझें, चाहे वह खुशी हो, चिंता हो, भूख हो, नींद हो या शारीरिक कष्ट हो। जब हम योग के माध्यम से जुड़ना सीखते हैं, तो हम अपने आस-पास की दुनिया के साथ-साथ खुद से भी जुड़ते और लय को संतुलित करते हैं। यह सब प्राकृतिक रूप से होता है।

योग के सबसे बुनियादी सिद्धांतों में से एक है 'गहरी साँस लेना'। प्रकृति के विषयों की तरह हमारी साँस स्थिर और एक आवर्ती चक्र है। साँस लेना जीवन से जुड़ा हुआ है, और इस प्रकार यह प्रकृति के साथ हमारे परस्पर संबंध का प्रतीक है। योग के माध्यम से मोटापा कम करने के लिए कुछ विशिष्ट योग आसनों और प्रणायामों का अभ्यास कर सकते हैं, जो वजन घटाने और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसमें नौकासन, भुजंगासन, धनुरासन, कुंभकासन, उष्ट्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन, पश्चिमोत्तानासन और सूर्य नमस्कार शामिल हैं।

योग हर इंसान को स्वयं को नियंत्रित कर प्रकृतिस्थ, यानी सरल-सहज बनाता है। यह स्वस्थ मन, स्वस्थ तन, स्वस्थ पर्यावरण एवं स्वस्थ समाज की ओर लौटने का अवसर देता है। मानव द्वारा अपने निजी स्वार्थ, लोभ और लालसा के लिए पर्यावरण का इतना विनाश करने के बावजूद अभी भी हमारे पास रामबाण समाधान 'योग' है, जिसके माध्यम से हम इस ब्रह्मांड और मानव सभ्यता को बचा सकते हैं।

प्रधानमंत्री की पहल से मोटापा नियंत्रित करने के अनुकूल परिणाम तभी सामने आ सकते हैं, जब आम लोग यह समझेंगे कि स्वस्थ जीवनशैली उन्नत राष्ट्र ही नहीं, उन्नत स्वास्थ्य का आधार है। आज की सुविधापरक एवं भौतिकतावादी जीवनशैली मोटापा बढ़ाने का काम कर रही है। लोग यदि योग के माध्यम से प्रकृति से जुड़कर खानपान में संयम एवं सतर्कता बरतें, शारीरिक सक्रियता बढ़ाएँ और आसन-प्राणायाम को जीवन का हिस्सा बना लें तो मोटापे को दूर भगाकर अपने जीवन को संतुलित कर सकते हैं। ©पाँ.स्तं.

साथी संस्था की गतिविधियाँ

साथी संस्था की पर्यावरणीय पहल : किचन वेस्ट से प्राकृतिक खाद का निर्माण

आज के दौर में जब शहरी जीवनशैली में बढ़ता कचरा प्रबंधन एक गंभीर चुनौती बन चुका है, वहीं साथी संस्था द्वारा कालकाजी स्थित RWA PT&DD Block में एक सराहनीय पहल की जा रही है। संस्था ने स्थानीय निवासियों को जागरूक करते हुए घरेलू किचन वेस्ट यानी जैविक कचरे के बेहतर उपयोग की दिशा में महत्त्वपूर्ण कदम उठाया है।

इस पहल के अंतर्गत संस्था स्थानीय परिवारों को उनके दैनिक उपयोग के बाद बचने वाले कचरे जैसे सब्जियों के छिलके, फल के अवशेष, चायपत्ती, अन्न आदि को अलग से एकत्र करने के लिए प्रेरित करती है। एकत्रित किए गए इस कचरे को वैज्ञानिक विधि से विघटित कर प्राकृतिक जैविक खाद (Organic Compost) में परिवर्तित किया जाता है। इस खाद का उपयोग पार्कों, छतों पर बने किचन गार्डन और गमलों में पौधों के पोषण हेतु किया जा रहा है।

यह न केवल पर्यावरण-संरक्षण की दिशा में एक बड़ा कदम है, बल्कि इससे गीले कचरे की मात्रा में भी कमी आई है, जिससे क्षेत्र की स्वच्छता में सुधार हुआ है। साथी संस्था ने न केवल खाद निर्माण की प्रक्रिया को सरल और व्यवहारिक बनाया है, बल्कि स्थानीय लोगों को स्वच्छता और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार नागरिक बनने का संदेश भी दिया है।

POSTAL REGD. NO. DL(S)-01/3287/2019-21
RNI NO. DELHIN/2006/18597