



SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest



“अमलतास” वार्षिक पत्रिका - तृतीय अंक वर्ष : 2024-25



अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरणीय लेखापरीक्षा एवं सतत विकास केंद्र
(आईसीईडी), जयपुर



पूर्व हिंदी दिवस एवं पखवाड़े के समापन समारोह के दौरान महानिदेशक महोदया एवं निदेशक महोदय साथ ही अधिकारीगणों द्वारा पत्रिका विमोचन और महानिदेशक महोदया द्वारा पुरस्कार वितरण करते हुए।



आई.सी.ई.डी. कार्यालय जयपुर का
ड्रोन द्वारा लिया गया छायाचित्र

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार



प्रिय देशवासियो!

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

इस वर्ष का हिंदी दिवस समारोह विशेष है, क्योंकि 14 सितंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा द्वारा हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किए जाने के 75 वर्ष पूरे हो रहे हैं। यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि राजभाषा विभाग द्वारा इसे 'राजभाषा हीरक जयंती' के रूप में मनाया जा रहा है।

भारत अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पुरातन सभ्यता और भाषिक विविधता के लिए दुनिया में विशिष्ट स्थान रखता है। क्षेत्रीय भाषाओं ने हमारी अतुलनीय सांस्कृतिक विविधता को आगे बढ़ाने और देशवासियों को भारतीयता के अटूट सूत्र में पिरोने का काम किया है। अतः हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं को भारतीय अस्मिता का प्रतीक कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी।

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान स्वराज, स्वदेशी और स्वभाषा पर विशेष बल दिया गया था। हिंदी ने तब से लेकर आज तक, देश की विविधता में एकता स्थापित करने और सामूहिक सद्भावना को सुदृढ़ करने का महती कार्य किया है। हिंदी की इसी शक्ति के कारण उन दिनों हिंदी की स्वीकार्यता को बढ़ावा देने वालों में लोकमान्य तिलक, महात्मा गाँधी, लाला लाजपत राय, नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, राजगोपालाचारी एवं अन्य गैर-हिंदीभाषी महानुभावों की महत्वपूर्ण भूमिका रही थी। आजादी के बाद हिंदी की इसी सर्वसमावेशी प्रवृत्ति को ध्यान में रखते हुए हमारे संविधान निर्माताओं ने हिंदी को संघ की राजभाषा का दर्जा दिया तथा संविधान की आठवीं अनुसूची में प्रमुख भारतीय भाषाओं को स्थान दिया।

हिंदी एक ऐसी भाषा है, जिसमें आपको देश की कई भाषाओं के तत्व मिल जाएँगे। इसका इतिहास लिखने वालों ने तो रासो ग्रंथों, सिद्धों-नाथों की वाणियों से लेकर भक्तिकाल के संत कवियों और खड़ी बोली तक इसकी परम्परा को माना है। कवि चंदबरदाई से लेकर महाकवि विद्यापति, ज्योतिरीश्वर ठाकुर, तुलसीदास, सूरदास, मीराबाई, आंडाल, गुरु नानकदेव जी, संत रैदास, कबीरदास जी से लेकर आज तक कई साहित्यकारों व भाषाविदों ने भारतीय भाषाओं के माध्यम से हिंदी का मार्ग प्रशस्त किया। इसके विकास में उन असंख्य लोकभाषाकारों का भी अमूल्य योगदान है, जो गायन-वादन के द्वारा इस भाषा के आदिरूपों को जन-जन तक पहुँचाते रहे। हिंदी भाषा मैथिली, भोजपुरी, अवधी, ब्रज, हरियाणवी, राजस्थानी, मेवाती, गुजराती, छत्तीसगढ़ी, बघेली, कुँमाउनी, गढ़वाली जैसी मातृभाषाओं के समन्वित रूप से ही तो बनी है। मुझे खुशी है कि हिंदी भाषा इन मातृभाषाओं को अक्षुण्ण रखते हुए आगे बढ़ रही है और लगातार विकसित हो

रही है। आज जब राजभाषा के रूप में हिंदी अपनी 75वीं वर्षगाँठ पूरी कर रही है, तब हमें इसका यह इतिहास जरूर याद रखना चाहिए।

14 सितंबर, 1949 से लेकर लगातार राजभाषा के रूप में हिंदी के संवर्धन के अनेक काम हुए हैं। राजभाषा विभाग की विशाल यात्रा को पीछे मुड़ कर देखें, तो हमें कई महत्वपूर्ण पड़ाव दिखाई देते हैं, जहाँ इस विभाग ने जिम्मेदारीपूर्वक सरकारी तंत्र को भाषिक चेतना के प्रति प्रेरित किया है।

साल 1977 में श्रद्धेय **अटल बिहारी वाजपेयी जी** ने तत्कालीन विदेश मंत्री के रूप में पहली बार संयुक्त राष्ट्र की आम सभा को हिंदी में संबोधित कर राजभाषा का मान बढ़ाया। माननीय **प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी** जब अंतरराष्ट्रीय मंचों पर हिंदी भाषा में संबोधन देते हैं और भारतीय भाषाओं के उद्धरण देते हैं, तो समूचे देश में अपनी भाषा के प्रति गौरव के भाव को और बल मिलता है। बीते 10 वर्षों में हमारी सरकार ने राजभाषा को और भी समृद्ध व सक्षम बनाने के हर संभव कार्य किए हैं। 2018 में अनुवाद टूल कंठस्थ का लोकार्पण हो, 2020 में भारत की नई शिक्षा नीति में मातृभाषाओं को विशेष महत्व देने की अनुशंसा हो, केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में आधिकारिक भाषाओं की सूची में कश्मीरी, डोगरी और हिंदी को शामिल करने के लिए विधेयक पारित करना हो, 2022 में हिंदी दिवस पर कंठस्थ 2.0 का लोकार्पण हो या साल 2021 से हर साल हिंदी दिवस पर 'अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' आयोजित करना हो, सरकार राजभाषा व भारतीय भाषाओं के संरक्षण के प्रति प्रतिबद्ध है। साथ ही, संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन का 12वाँ खंड भी माननीय राष्ट्रपति महोदया को सौंप दिया है।

राजभाषा में कार्यों को प्रोत्साहन देने हेतु हमने साल 2022 से संशोधित राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना भी शुरू की है जिसके तहत ज्ञान-विज्ञान, अपराध शास्त्र अनुसंधान, पुलिस प्रशासन, संस्कृति, धर्म, कला, धरोहर एवं विधि के क्षेत्र में राजभाषा में मौलिक पुस्तक लेखन हेतु पुरस्कार दिए जाते हैं। साथ ही, राजभाषा विभाग ने डिजिटल शब्दकोश 'हिंदी शब्द सिंधु' का निर्माण भी किया है।

दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में यह और भी आवश्यक हो जाता है कि हिंदी एवं भारतीय भाषाओं के माध्यम से जन-जन तक संवाद स्थापित करते हुए राष्ट्र की प्रगति सुनिश्चित की जाए। यह अत्यंत आवश्यक है कि हम व्यापक रूप से सरल और सहज भाषा का प्रयोग करके राजभाषा और जनभाषा के बीच की दूरी को पाटें, ताकि देश के हर वर्ग का नागरिक देश की प्रगति से परिचित भी हो और लाभान्वित भी। इस तरह 'आत्मनिर्भर भारत' व 'विकसित भारत' के लक्ष्य को प्राप्त करने में हमारी भारतीय भाषाओं की सशक्त भूमिका रहने वाली है।

मुझे विश्वास है कि हिंदी दिवस एवं राजभाषा हीरक जयंती समारोह, मातृभाषाओं के प्रति राजभाषा विभाग की प्रतिबद्धता को और भी ऊँचाई देने का सार्थक माध्यम बनेगा। मैं राजभाषा विभाग के कार्यों की सराहना करते हुए हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

वंदे मातरम!

नई दिल्ली
14 सितंबर, 2024


(अमित शाह)



संदेश

अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरणीय लेखापरीक्षा एवं सतत् विकास केंद्र (आईसीईडी), जयपुर की वार्षिक हिन्दी पत्रिका "अमलतास" के तृतीय संस्करण के प्रकाशन पर मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। यह हमारे लिए गर्व का क्षण है, क्योंकि यह पत्रिका न केवल हमारी भाषा और संस्कृति को सहेजने का प्रयास है, बल्कि यह हमारे विचारों और रचनात्मकता को साझा करने का एक मंच भी है। पत्रिका का तृतीय संस्करण हमारी मेहनत और समर्पण का परिणाम है। इस अंक में हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने विभिन्न विषयों पर लेख, कहानियाँ, कविताएँ और विचार प्रस्तुत किए हैं, जो न केवल ज्ञानवर्धक हैं, बल्कि पाठकों को मनोरंजन भी प्रदान करते हैं। इसमें शामिल सामग्री हमारे समाज की विविधता, चुनौतियों और उपलब्धियों को दर्शाती है। लेखकों ने अपनी रचनाओं के माध्यम से महत्वपूर्ण मुद्दों को उजागर किया है।

यह पत्रिका हमें प्रेरित करती है कि हम अपनी मातृभाषा में लिखने के लिए आगे आएँ और अपने विचारों को बेझिझक व्यक्त करें। आपकी मेहनत और रचनात्मकता ने इस पत्रिका को एक नई पहचान दी है। प्रिय पाठकों, आशा है कि यह पत्रिका आपके लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी और आप इसे पढ़कर आनंदित होंगे।

हमारे पत्रिका परिवार के सभी सदस्यों, लेखकों एवं रचनाकारों को इस पत्रिका के प्रकाशन हेतु किए गए कार्यों एवं प्रयासों के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। इस पत्रिका का उद्देश्य कार्यालय के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों एवं पाठकों में हिन्दी के प्रति उत्साह एवं लगाव को प्रोत्साहन देना है। मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका के लिए किए गए सम्पूर्ण प्रयास आशानुरूप परिणाम लायेंगे। वास्तव में, यह एक प्रशंसनीय कार्य है। यह भी आशा है कि यह पत्रिका हिन्दी के प्रचार-प्रसार में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

पत्रिका की सफलता हेतु शुभकामनायें।

डॉ. अभिषेक गुप्ता
महानिदेशक, आईसीईडी, जयपुर



संदेश

मैं कार्यालय की हिन्दी पत्रिका "अमलतास" के तृतीय अंक के प्रकाशन हेतु अपार हर्ष महसूस कर रहा हूँ। रचनाकारों ने इस पत्रिका में अपनी रचनात्मकता के सभी पहलुओं के माध्यम से अपनी प्रतिभा को उद्घाटित कर हिन्दी के प्रचार-प्रसार में अपना पूर्ण सहयोग प्रदान किया है, साथ ही कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपनी रचना प्रतिभा के माध्यम से अपने मन के भावों को शब्दों के धरातल पर उतारकर अपनी श्रेष्ठ रचनाओं को आप तक पहुंचाने का प्रयास किया है।

पत्रिका में प्रकाशित सामग्री हिन्दी भाषा के प्रचार-प्रसार में सहयोग प्रदान करती है। पत्रिका में सम्मिलित किए गए लेख एवं रचनाएँ सारगर्भित एवं प्रेरणादायी हैं। सरकारी कर्मचारी होने के नाते सरकार की राजभाषा नीति का पालन करना हमारा नैतिक कर्तव्य है। अतः हमें यह कहने में गर्व है कि हमारा कार्यालय भी राजभाषा नीतियों पर अमल करने में अग्रसर है।

मैं पत्रिका के सफलतापूर्वक सम्पादन हेतु पत्रिका परिवार के सभी सदस्यों व रचनाकारों को राजभाषा हिन्दी के प्रति इस निष्ठा के लिए हृदय से आभार प्रकट करता हूँ एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति एवं उज्ज्वल भविष्य हेतु शुभकामनायें देता हूँ।

मेहुल ग्रोवर
निदेशक/प्रशासन

पत्रिका परिवार

वार्षिक पत्रिका - तृतीय अंक

वर्ष : 2024-25

संरक्षक- डॉ. अभिषेक गुप्ता,

(महानिदेशक, आईसीईडी, जयपुर)

परामर्शदाता - श्री मेहुल ग्रोवर, निदेशक (प्रशासन)

प्रबंध संपादक- श्री कमल कुमार सहल, सलाहकार (अनुसंधान)

संपादक- श्री कैलाश चन्द बाज्या, सहायक प्रशासनिक

अधिकारी (अनुसंधान)

सहायक संपादक- राम लखन मीना, कनिष्ठ हिंदी

अनुवादक (प्रशासन)

नोट:- पत्रिका के इस अंक में प्रकाशित विचार रचनाकारों के निजी हैं, उससे संपादक मंडल या संरक्षक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाकारों की मौलिकता के लिए रचनाकार स्वयं उत्तरदायी होंगे।

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	इंद्र की कृपा भरपूर फिर भी जल के लिए तरसने को हम मजबूर	श्री जयंत शर्मा वरि. सलाहकार/अनुसंधान	01
2.	ग्रीन हाउस	श्री राम लखन मीना कनि. हिंदी अनुवादक/प्रशासन	05
3.	बढ़ती आधुनिकता - छीनता बचपन	श्री कैलाश चंद बाज्या स.प्र.अधिकारी/अनुसंधान	10
4.	हिन्दी भाषा	श्री सोनू दायमा वरि. ले.प./संपदा	14
5.	मेरे विचारों का गुलदस्ता <ul style="list-style-type: none"> जीवन में लचीलापन और बदलाव घमंड का परित्याग: आत्मिक संबंध और सच्ची समझ की दिशा में सन्यास का गहन मार्ग: आत्मा और मन की खोज काम की पूजा: आदतों से चरित्र तक जीवन की यात्रा 	श्री विकास धीर स.प्र.अधिकारी/अनुसंधान	17
6.	मिलेंगे ज़रूर	श्री राजेश कुमार स.प्र.अधिकारी/प्रशासन	23
7.	पवित्र नदियाँ, प्रदूषित जल: भारत के नदी प्रदूषण संकट की दोहरी सच्चाई	श्री रोहन शर्मा स.प्र.अधिकारी/अनुसंधान	24
8.	कविता <ul style="list-style-type: none"> हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है किसान की व्यथा 	श्री आशुतोष गोयल वरि. ले.प./हॉस्टल	29
9.	भारत का आर्थिक पुनरूद्धारक: कृषि	श्री हेमराज सिंह गुर्जर/एमटीएस	32
10.	श्रावण सोमवार का महत्व	श्रीमती सरोज देवी सैन पत्नी श्री राकेश कुमार सैन(पुस्तकालयाध्यक्ष)	36

क्र.सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ सं.
11.	मोबाईल का मानव जीवन पर प्रभाव	कुमारी दीक्षा सुपुत्री श्री राजेश कुमार स.प्र.अधिकारी/प्रशासन	39
12.	पर्यावरण और हमारी सजगता	डॉ. महेश कुमार सैनी शोध सहायक	42
13.	मेरा बचपन	श्री कमल राम मीणा वरि. ले.प./प्रशिक्षण	47
14.	जैव विविधता पर वनों की कटाई के परिणाम	श्री राजेश कुमार मीना वरि. ले.प./अनुसंधान	48
15.	मोबाईल की गिरफ्त में हम	श्री कमल राम मीणा वरि. ले.प./ प्रशिक्षण	53
16.	वर्षा ऋतु	कुमारी इनाया वर्मा सुपुत्री श्री मनोज कुमार, स.प्र.अधिकारी/अनुसंधान	54
17.	भारत का संविधान	श्री पप्पू लाल सैन, डाटा एंट्री ऑपरेटर	55
18.	पर्यावरणीय चुनौतियाँ और समाधान	श्री कमलेश कुमार गुर्जर/एमटीएस	59
19.	प्लास्टिक बैग पर प्रतिबंध क्यों लगाना चाहिए	श्री मेघराज गुर्जर/एमटीएस	62
20.	मोटा अनाज: स्वस्थ जीवन का आधार	श्री कुलदीप चौधरी आशुलिपिक/सचिवालय	66
21.	आर्थिक विकास की कीमत प्राकृतिक आपदाएं	श्री सचिन डाटा एंट्री ऑपरेटर/सचिवालय	70
22.	चित्रकला	कुमारी याना वर्मा सुपुत्री श्री मनोज कुमार, स.प्र.अधिकारी/अनुसंधान	



“इंद्र की कृपा भरपूर फिर भी जल के लिए तरसने को हम मजबूर”

भूमिका:

वर्ष 2024 का आगमन क्या हुआ, एक समाचार कि 'आई.टी. हब बेंगलुरु-शहर पीने के पानी को तरस रहा है', ने देश-विदेश में खूब सुर्खियां बटोरी। अभी तक मैं यही सोचा करता था कि पीने के पानी की समस्या मेरे अपने नगर जयपुर जैसे कुछ ही शहरों तक सीमित है, परन्तु इस समाचार ने यह अहसास करा दिया कि चुनिंदा शहरों को छोड़ दें तो यह समस्या कमोबेश देश के हर शहर की है। हाँ, इतना जरूर हो सकता है कि किसी शहर के कुछ हिस्सों में यह नजर ना आए क्योंकि वे हिस्से या तो उस शहर के वी.आई.पी. इलाके हो सकते हैं, जहाँ पर्याप्त जल की पूरी आपूर्ति करना बाध्यकारी होता है, अथवा वे भौगोलिक रूप से शहर ने निचले हिस्से हों, जहाँ पीने के पानी का तेज प्रवाह स्वतः आता हो। फिर भी शहरों के आमजन के एक बड़े भाग को तो जल की अपर्याप्त आपूर्ति से दिन-प्रति-दिन रूबरू होना ही पड़ता है। ऐसे में यह प्रश्न तो उत्पन्न होता ही है कि आखिरकार ऐसा क्यों है? क्या देवराज इंद्र हमसे रूठे हुए हैं और हमें वर्षा जल कम प्रदान कर रहे हैं? यदि हम वर्षा के पिछले 2-3 दशकों के भी आंकड़े देखें तो पता चलेगा कि पिछले कई दशकों में देश के लगभग सभी भागों में औसत से बेहतर ही वर्षा हुई है। मेरे ही शहर जयपुर में इसी वर्ष औसत से लगभग दोगुनी वर्षा दर्ज हो चुकी है, जबकि अभी तो मानसून समाप्त भी नहीं हुआ है। अतः इंद्र देव को तो हम जिम्मेदार नहीं ठहरा सकते हैं। तो फिर और क्या वजह हो सकती है? शहरों में पीने के जल की अपर्याप्त आपूर्ति का एक बड़ा कारण गांवों से बड़ी संख्या में लोगों का शहरों की तरफ पलायन और उसकी वजह से शहरों का अनियंत्रित विस्तार भी माना जाता है। इसे पूरी तरह से नकारा तो नहीं जा सकता है परन्तु पूरी तरह से स्वीकार भी नहीं किया जा सकता है क्योंकि विदेशों में कई शहर ऐसे हैं जो जनसँख्या और क्षेत्रफल की दृष्टि से हमारे अधिकतर शहरों से बड़ें हैं फिर भी वहाँ आमजन को पानी के लिए जूझना नहीं पड़ता है जैसा कि हमें। वहाँ पर जल प्रबंधन बहुत सुदृढ़

है। तो फिर और क्या कारण हो सकते हैं, जिन्हें जिम्मेदार ठहराया जा सकता है? तो चलिए इस पर चर्चा करते हैं।

जल की पर्याप्त आपूर्ति के अभाव के प्रमुख घटक

ज्यों-ज्यों जनसँख्या का विस्तार होगा, त्यों-त्यों शिक्षा, रोजगार, और बेहतर जीवनयापन की तलाश में लोगों का गावों-ढाणियों से शहरों की ओर पलायन होगा, यह बात सर्वविदित है और इसे स्वीकार करना ही होगा। ऐसे में आवश्यकता है कि हम उन जिम्मेदार कारणों को खोजें जो किसी शहर में पर्याप्त जल आपूर्ति में बाधा हैं। मेरे विचार से इसके लिए दो घटक जिम्मेदार हैं, सरकार तथा हम, यानी आमजन।

(अ) सरकारें जिम्मेदार हैं

कल्याणकारी सरकारों का यह दायित्व होता है कि वे अपने नागरिकों के बेहतर और उच्च जीवन स्तर की दिशा में निरन्तर प्रयत्नशील रहें। इसके लिए बड़ी-बड़ी योजनाएँ तो बनाई जाती हैं और प्रति वर्ष भारी-भरकम बजट भी रखा जाता है, परन्तु फिर भी आमजन को उनका अपेक्षित लाभ नहीं मिल पाता है। जिसके कई कारण, जैसे कि ढुलमुल सरकारी रवैया, भाई-भतीजावाद, भ्रष्टाचार, और योजनाओं के सही क्रियान्वयन की इच्छा शक्ति का अभाव इत्यादि हैं।

मेरे ही शहर को लीजिये, जिसकी जल आपूर्ति का मुख्य स्रोत बीसलपुर बांध है, जो लोगों के जल की वास्तविक मांग की पूर्ति करने में असमर्थ है, परन्तु फिर भी मानसून के दौरान जब बांध पूर्ण भर जाता है तो उसके अतिरिक्त जल को बांध के गेट खोल कर व्यर्थ बहा दिया जाता है। अतिरिक्त जल के संग्रहण की, इतने वर्ष व्यतीत हो जाने के पश्चात भी कोई वयवस्था नहीं हो पाई है।

बीसलपुर बांध से जल आपूर्ति करने से पूर्व जयपुर शहर की प्यास एक झील जिसका नाम रामगढ़ झील है, बुझाती थी। यह झील इतनी बड़ी थी कि यहाँ कभी एशियन गेम्स की विभिन्न नौकायन प्रतियोगिताएं हुआ करती थीं। परन्तु आज ! सम्पूर्ण शहरवासियों की प्यास बुझाने वाली यह झील कुछ बाहुबली और प्रभावशाली लोगों के संकीर्ण स्वार्थ की भेट चढ़ गई, जिन्होंने इसके वॉटर कैचमेंट एरिया की भूमि पर अनाधिकृत अतिक्रमण कर अपने लिए फार्म हॉउस, व्यावसायिक केंद्र स्थापित कर झील का गला घोट दिया। जिससे झील में वर्षा जल का आगमन रुक गया और आज यह झील पूरी तरह से सूख चुकी है।

मेरे शहर की भूमि के सतही जल की यह स्थिति तो ऊपर वर्णित दो उदाहरणों से उजागर हो ही गई है, अब जरा भू-गर्भ जल की भी बात कर लेते हैं जो और भी भयावह है। देश में औसत भू-गर्भ जल जहाँ 407.21

बिलियन क्यूबिक मीटर तक दोहन के योग्य है वहीं जयपुर का भू-गर्भ जल इतना नीचे जा चुका है कि यहाँ का भू-गर्भ जल मात्र 00.65 बिलियन क्यूबिक मीटर ही दोहन के योग्य है लेकिन जल की उपलब्धता इतनी कम है कि हम जल की पूर्ति के लिए निर्धारित मापदंडों से भी 126 प्रतिशत और अधिक भू-गर्भ जल का दोहन कर रहे हैं। इसका परिणाम है कि प्रति वर्ष भू-गर्भ जल स्तर तेजी से नीचे जा रहा है और अब तो अति-चिंताजक स्थिति तक पहुंच गया है। साथ ही इतने नीचे से जल दोहन के कारण उसमें कई विषैले तत्व भी घुल गए हैं जो स्वास्थ्य की दृष्टि से खतरनाक हैं।

(ब) हम भी कम दोषी नहीं हैं

सदियों पहले ही महान कवि रहीम अपने एक दोहे के माध्यम से हमें सतर्क कर गए थे जो इस प्रकार है:

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून ।

पानी गए न ऊबरै, मोती मानुष चून ।।

अर्थात जल को सहेज कर रखिए, क्योंकि जल के बिना यह संसार भी जीवन-शून्य है, पानी के जाने से मोती अपनी चमक खो देता है, चुना सूख कर बेकार हो जाता है, ठीक वैसे ही, जैसे सम्मान खो जाने से मनुष्य के जीवन का कोई अर्थ नहीं रह जाता है। शायद उन्हें सैकड़ों वर्षों पहले ही इस बात का अंदाजा था कि इंसान पानी के मोल को नहीं समझेगा, और जब समझेगा, तब तक बहुत देर हो चुकी होगी।

जल प्रकृति की ओर से दिया गया अमृत तुल्य उपहार है। जल के बिना जीवन की कल्पना करना असंभव है, परन्तु इंसान को जो आसानी से मिलता है, वह उसकी बर्बादी करने में ज़रा भी देर नहीं करता। सुविधा सम्पन्न लोग चाहे भू-गर्भ जल के संग्रहण में किंचित मात्र भी योगदान ना देते हों लेकिन बोरिंग कर भूमि से जल दोहन करने में कतई संकोच नहीं करते। इतना ही नहीं, आमजन भी अपने दैनिक जीवन में देखें और खुद से पूछें कि सुबह से शाम तक आज मैंने कितना जल व्यर्थ गँवाया, तो वह पायेगा कि नित्य कर्म से लेकर रात को सोने तक, नहाने, आँगन धोने, गाड़ियाँ साफ करने, कपड़े धोने आदि कार्यों में उसने जरूरत से ज्यादा ही पानी का उपयोग करा है। इन्हें यदि हम थोड़ी बुद्धि लगाकर उपयोग करना शुरू कर दें, तो हम काफी शुद्ध जल की बचत कर सकते हैं। लेकिन अभी हमें पानी का संकट अपने सामने खड़ी मौत के रूप में नहीं दिख रहा, तभी तो हम इसका बेरहमी से उपयोग करने में निर्दय और निष्ठुर हैं और इसके संरक्षण के प्रति लापरवाह।

जल की असली कीमत राजस्थान में रेगिस्तान के गाँवों से समझी जा सकती है जहाँ महिलाएं अभी भी लम्बी दूरी तय करने के बाद पीने योग्य पानी लाती हैं। हालाँकि, सरकार ने यहाँ वर्ष 2024 तक हर घर पानी का

कनेक्शन लगवाने का वादा किया है, लेकिन यह तो तब ही संभव है जब आपके पास पर्याप्त पानी हो। जब पानी ही नहीं होगा, तो नलों में पानी कहाँ से आएगा और यदि आएगा भी तो कितना सा ?

हमारे लगभग हर मोहल्ले में नागरिक समिति बनी होती है, परन्तु कितनी समितियों ने मोहल्ले में रेन-वाटर हार्वेस्टिंग के लिए गंभीर प्रयास किये? और यदि मोहल्ले में रेन-वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम है भी, तो क्या मोहल्ले के प्रत्येक नागरिक ने उसमे वर्षा जल से जल संग्रहण में योगदान दिया? सम्पूर्ण देश में कुछ अपवादों को छोड़कर शायद कभी नहीं। तो फिर हम पर्याप्त जल आपूर्ति नहीं होने के लिए सरकारों को ही दोषी कैसे मान सकते हैं।

अभी भी वक्त है सभी को संभलने का

हम सभी ग्लोबल वार्मिंग की ओर बढ़ रहे हैं। हमारी पृथ्वी तेजी से गर्म हो रही है। जिसके कारण भूमि का जल तेजी से वाष्पीकृत होकर उड़ेगा। उस समय हम जीवनदायनी अमृत तुल्य जल कहाँ से लेंगे? जबकि गर्म धरती पर जीवित रहने के लिए तो और भी अधिक जल की आवश्यकता होगी। यदि हमारी जल संग्रहण की आदत ही नहीं होगी तो वर्षा जल को भी कहाँ संजोकर रखेंगे?

अतः अब समय आ गया है कि हम सभी फिर वे चाहे सरकारें हो या आमजन, चेत जाएं। जल का मितव्ययतापूर्वक उपयोग करें, उसे व्यर्थ ना होने दें, जल संग्रहण की ठोस नीतियाँ बनाएं और उन का कड़ाई से पालन करें। आमजन भी वर्षा जल के संग्रहण में अपना योगदान दें, क्योंकि बून्द-बून्द से ही घड़ा भरता है। अन्यथा यहाँ कब अकाल की परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाएँ, कहा नहीं जा सकता। इसके लिए पहले खुद संकल्पित हों, ताकि दूसरों को भी इसका महत्व समझा पाएँ। हमें फिर से इस लेख के शीर्षक को ना दोहराना पड़े कि **"इंद्र की कृपा भरपूर फिर भी जल के लिए तरसने को हम मजबूर"**।



चित्र: जयपुर शहर के मध्य स्थित सुंदर झीलें और कुंड



श्री राम लखन मीना, कनि. हिंदी अनुवादक/प्रशासन

आईसीईडी, जयपुर

ग्रीनहाउस

पृष्ठभूमि:

ग्रीनहाउस एक विशेष संरचना है जिसे अंदर के वातावरण के तापमान और आर्द्रता को नियंत्रित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। ग्रीनहाउस के विभिन्न प्रकार हैं, लेकिन उन सभी में पारदर्शी सामग्रियों से ढके बड़े क्षेत्र होते हैं जो सूर्य के प्रकाश और गर्मी को पकड़ते हैं। दीवारों और छतों के लिए आधुनिक ग्रीनहाउस में उपयोग की जाने वाली सबसे आम सामग्री पॉलीकार्बोनेट से बनी कठोर प्लास्टिक, पॉलीएथीलीन से बनी प्लास्टिक फिल्म या कांच के शीशे हैं। जब ग्रीनहाउस के अंदर सूरज की रोशनी पड़ती है, तो तापमान बढ़ जाता है, जिससे पौधों को ठंड के मौसम में भी बढ़ने के लिए आश्रय वाला वातावरण मिलता है।

ग्रीनहाउस, मौसम अथवा जलवायु नियन्त्रित होते हैं। ग्रीनहाउस के विभिन्न उपयोग हैं और मुख्यतः गैर-मौसमी या सीजन के बाद या पहले सब्जियाँ, पुष्प फसलें, पौधा-रोपण, पर्यानुकूलन, निर्यातोन्मुखी फलोत्पादन व पौध प्रजनन तथा प्रजाति संशोधन इत्यादि हैं। ग्रीनहाउस, आय स्ट्रक्चर को बढ़ाने हेतु बनाये जाते हैं, जिसमें फसलों का उत्पादन कृत्रिम तरीके से नियन्त्रित वातावरण और अन्य स्थितियाँ जैसे तापमान, आर्द्रता, प्रकाश की तीव्रता, प्रकाशकाल, वातायन व्यवस्था, मृदा माध्यम, रोग नियन्त्रण, सिंचाई, खादपानी तथा अन्य कृषि विज्ञान विषयक कार्य सीजन भर, बाहरी प्राकृतिक वातावरण से अप्रभावित स्थिति में किये जाते हैं। पारम्परिक कृषि विज्ञान कार्यप्रणाली में फसलों की खेती, मैदानी, खुले खेतों में प्राकृतिक अवस्था में की जाती है तथा फसलें मौसम में, अकस्मात होने वाले परिवर्तन जैसे तापमान, आर्द्रता, प्रकाश की तीव्रता, प्रकाशकाल और अन्य परिस्थितियों के प्रति संवेदनशीलता के कारण फसल विशेष पर विपरित प्रभाव से उत्पादन में कमी हो जाती है।

ग्रीनहाउस, विभिन्न साइजों में और ग्राहक की आवश्यकता के अनुसार बनाये जाते हैं। साइज 100 वर्ग मीटर से शुरू होकर 10,000 वर्ग मीटर या और अधिक तक विस्तारित है। परिष्करण का स्तर भी पॉलिथीन शीट से आवरण किये हुए साधारण पॉली-हाउस से लगाकर उच्चतम परिष्कृत, पूर्ण ऑटोमैटिक सिस्टम,

पॉलीकार्बोनेट शीट की दो परतों वाली छत, प्रकाश संश्लेषण, रेडियोधर्मी विकिरण लाइटिंग्स, बूम इरिगेशन (सिंचाई साधन फॉगर्स, स्पिंकलर्स आदि पम्प के साथ ग्रीनहाउस की छत पर लगे होकर ग्रीनहाउस में उपर से पौधों की सिंचाई करते हैं) रोलिंग बेंचेस और पूर्ण ऑटोमैटिक कम्प्यूटराइज्ड सिस्टम आदि प्रकार का होता है।

ग्रीन-हाउस के प्रकार:

स्वतंत्र ग्रीनहाउस

एक स्वतंत्र ग्रीनहाउस में क्रॉसेट (हूप), ए-फ्रेम, गॉथिक या गैबल छत का आकार हो सकता है। ग्रीनहाउस शब्द का उल्लेख करते समय आमतौर पर इस प्रकार की संरचना की कल्पना की जाती है। स्वतंत्र डिजाइन आमतौर पर 10,000 वर्ग फीट से कम जगह पर बढ़ने की योजना बनाने वाले छोटे उत्पादकों के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

क्रॉसेट ग्रीनहाउस

क्रॉसेट ग्रीनहाउस, जिन्हें हूप हाउस या पॉलीइथिलीन सुरंग के रूप में भी जाना जाता है, पीवीसी या धातु से बने पाइप से बनाए जाते हैं, जिन्हें हूप में मोड़ा जाता है और पॉलीइथिलीन फिल्म से लपेटा जाता है। क्रॉसेट ग्रीनहाउस को रोल-अप साइडवॉल और दोनों सिरों पर बड़े खुले दरवाजों के माध्यम से हवादार किया जाता है। कुछ हूपहाउस में अंतिम दीवारें लगी होती हैं जिन्हें अक्सर वेंटिलेशन के लिए खोला जा सकता है। चूंकि हूपहाउस में आम तौर पर नींव और स्थायी पर्यावरण नियंत्रण प्रणाली का अभाव होता है, इसलिए कुछ राज्यों में नियम और परमिट आमतौर पर ग्रीनहाउस की तुलना में इन प्रकार की संरचनाओं के लिए कम सख्त होते हैं।

गॉथिक आर्क ग्रीनहाउस

गॉथिक आर्क ग्रीनहाउस में एक धनुषाकार छत रेखा और दीवारें होती हैं जो एक सतत आकार बनाती हैं। ग्रीनहाउस के गॉथिक आर्क डिज़ाइन के कई फ़ायदे हैं, जो इसे बागवानी करने वालों के बीच एक लोकप्रिय विकल्प बनाते हैं। सबसे पहले, यह छत के आधे-आंसू के आकार की वजह से तेज़ हवाओं और भारी बर्फबारी को झेलने की अपनी क्षमता के लिए जाना जाता है। गॉथिक ग्रीनहाउस के नुकीले मेहराब अन्य ग्रीनहाउस डिज़ाइनों की तुलना में अधिक वायु मात्रा को समायोजित कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप

बेहतर गर्मी **गैबल छत ग्रीनहाउस** गैबल-शैली के ग्रीनहाउस में ढलानदार, सपाट छतें होती हैं जो ऊर्ध्वाधर साइडवॉल से जुड़ी होती हैं। गैबल रूफ स्टाइल ग्रीनहाउस छत को सहारा देने के लिए पारंपरिक वेल्डेड या बोल्टेड ट्रस का उपयोग करते हैं। इन्हें बनाना अधिक महंगा और जटिल है, लेकिन वे पर्दा प्रणाली, बूम सिंचाई, स्वचालित टोकरी प्रणाली और अन्य उपकरणों को सहारा देने के लिए पर्याप्त आंतरिक शक्ति प्रदान करते हैं। ट्रस के उपयोग से गैबल शैली की इमारतों को 60 फीट (18 मीटर) तक की चौड़ाई में फैलाया जा सकता है।

लाभ व हानियाँ

हमारे पर्यावरण में बढ़ते बदलाव के साथ, बहुत से लोगों ने जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग पर चर्चा करना शुरू कर दिया है। सबसे ज़्यादा चर्चित विषयों में से एक है "ग्रीनहाउस प्रभाव", लेकिन ज़्यादातर लोगों को इस बात की जानकारी नहीं है कि यह क्या है और यह हमारे पर्यावरण को कैसे प्रभावित करता है। कुछ वैज्ञानिकों ने कहा है कि ग्रीनहाउस प्रभाव महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पृथ्वी पर जीवन के अस्तित्व में योगदान देता है, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो इसका विरोध करेंगे। यह लेख ग्रीनहाउस प्रभाव के फ़ायदों और नुकसानों के बीच तुलना करेगा और फिर आप तय कर सकते हैं कि यह हमारे ग्रह को बचा रहा है या इसे मार रहा है।

ग्रीनहाउस प्रभाव किसी ग्रह के निचले वायुमंडल में सूर्य की गर्मी का फंसना है, क्योंकि ग्रह की सतह से निकलने वाले अवरक्त विकिरण की तुलना में सूर्य से आने वाले दृश्य विकिरण के लिए वायुमंडल की अधिक पारदर्शिता है। ग्रीनहाउस प्रभाव को बढ़ाकर मानवीय गतिविधियाँ ग्लोबल वार्मिंग में योगदान देती हैं। ग्रीनहाउस प्रभाव तब होता है जब कुछ गैसों - जिन्हें ग्रीनहाउस गैसों के रूप में जाना जाता है - पृथ्वी के वायुमंडल में एकत्र होती हैं। वायुमंडल में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली इन गैसों में कार्बन डाइऑक्साइड, मीथेन, नाइट्रोजन ऑक्साइड और फ्लोरीनेटेड गैसों शामिल हैं जिन्हें कभी-कभी क्लोरोफ्लोरोकार्बन (CFC) के रूप में जाना जाता है। अधिकांश कार्बन डाइऑक्साइड जो लोग वायुमंडल में छोड़ते हैं, वह तेल, कोयला और प्राकृतिक गैस जैसे जीवाश्म ईंधन को जलाने से आती है।

लाभ:

1. ग्रीनहाउस प्रभाव जीवन को बढ़ावा देता है

ग्रीनहाउस गैसों पृथ्वी की कुछ ऊष्मा ऊर्जा को रोककर हमारे ग्रह को रहने योग्य बनाए रखती हैं ताकि यह पूरी तरह से अंतरिक्ष में न चली जाए। इस ऊष्मा-फँसाने को ग्रीनहाउस प्रभाव के रूप में जाना जाता है।

ग्रीनहाउस प्रभाव पृथ्वी की सतह पर एक निश्चित तापमान स्तर बनाए रखने में मदद करता है, जिससे यह जीवित प्राणियों के रहने योग्य बन जाता है। ग्रीनहाउस गैसों की बदौलत पृथ्वी जीवन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त गर्म है।

2. खतरे से सुरक्षा

ग्रीनहाउस गैसों पृथ्वी पर सभी जीवित प्राणियों को खतरनाक सौर विकिरण से बचाती हैं। वे सौर विकिरण के उन हिस्सों को अवरुद्ध करते हैं जो हमारे अस्तित्व के लिए हानिकारक हैं और उन्हें वायुमंडल में वापस भेज देते हैं। इसका सबसे बड़ा उदाहरण UV या अल्ट्रावायलेट विकिरण है। ओजोन, जो मुख्य ग्रीनहाउस गैसों में से एक है, पृथ्वी में प्रवेश करने वाली UV किरणों के खिलाफ एक ढाल के रूप में कार्य करती है। ओजोन परत की अनुपस्थिति में, UV किरणों का कोई प्रतिरोध नहीं होगा, और वे सीधे हम तक पहुँचेंगी।

हानियाँ:

ग्लोबल वार्मिंग

यह ग्रीनहाउस प्रभाव का अब तक का सबसे बड़ा नुकसान है। ग्लोबल वार्मिंग ग्रह के समग्र तापमान का दीर्घकालिक वार्मिंग है। हालांकि यह वार्मिंग प्रवृत्ति लंबे समय से चल रही है, लेकिन जीवाश्म ईंधन के जलने के कारण पिछले सौ वर्षों में इसकी गति में काफी वृद्धि हुई है। जैसे-जैसे मानव आबादी बढ़ती जा रही है, वैसे-वैसे जीवाश्म ईंधन के जलने की मात्रा भी बढ़ती जा रही है।

1. समुद्र के स्तर में वृद्धि

जैसे-जैसे ग्रीनहाउस गैसों के कारण पृथ्वी गर्म होती जा रही है, पानी गर्म होकर फैल रहा है, जिससे समुद्र का स्तर बढ़ रहा है। समुद्र के स्तर में वृद्धि के प्रभाव पहले से ही महसूस किए जा रहे हैं, और पूर्वानुमान बहुत आशाजनक नहीं हैं। सबसे पहले, **पानी तटीय क्षेत्रों में तेजी से घुसपैठ कर रहा है**, जिससे मिट्टी का कटाव हो रहा है और कृषि भूमि, आवास या मनोरंजन क्षेत्रों को खतरा है। आर्द्रभूमि में बाढ़ और जलभृतों का प्रदूषण भी होता है, जिससे प्रत्येक स्थान की वनस्पति और जीव प्रभावित होते हैं, जिससे मछलियों, पक्षियों, पौधों और कई अन्य प्रजातियों के आवास का नुकसान होता है।

2. समुद्री जीवन पर प्रभाव

ग्रीनहाउस गैसों हमारे महासागरों से ऑक्सीजन छीन रही हैं। समुद्री जीवविज्ञानी आपको बताएंगे कि टूना और स्वोर्डफ़िश जैसी मछलियाँ, जिन्हें 200 मीटर की गहराई पर शिकार करने के लिए समुद्र के गहरे पानी के गोताखोरों के रूप में जाना जाता है, आज बार-बार सतह पर आ रही हैं।

इसका कारण यह है कि समुद्र के तापमान में वृद्धि ने समुद्र से दूर के पानी से ऑक्सीजन को खत्म कर दिया है, जिससे शिकारियों के लिए गहरे पानी में सांस लेना मुश्किल हो गया है - शिकार करना तो दूर की बात है। जैसे-जैसे ग्रह का वायुमंडल अधिक गर्मी को सोखता है, वैसे-वैसे महासागर गर्म होते जाते हैं।

ये सभी बातें सिर्फ़ एक ही बात बताती हैं, और वो ये कि अगर हम अपने पर्यावरण की देखभाल नहीं करेंगे तो हम सभी को इसके गंभीर परिणाम भुगतने होंगे। हमारे सभी कार्यों से हमारा अस्तित्व कमज़ोर और छोटा होता जा रहा है। यह सब पढ़ने के बाद खुद से एक सवाल पूछना चाहिए कि क्या आपको लगता है कि यह हमारे ग्रह को बचा रहा है या मार रहा है?

निष्कर्ष

जितना ज्यादा ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन होता है, वायुमंडल में इनका संकेद्रण उतना ही बढ़ता जाता है। इनमें से हर एक गैसों अलग-अलग समय तक पृथ्वी के वायुमंडल में मौजूद रहती है, जैसे कि कुछ वर्षों से लेकर कुछ हजार वर्षों तक। इनमें से हर एक का प्रभाव भिन्न होता है कुछ दूसरों से ज्यादा प्रभावी होती है और पृथ्वी के तापमान को ज्यादा गर्म करती है।

इसके साथ ही जलवायु परिवर्तन के कारण पर्यावरण के कई पहलुओं में बदलाव आया है जैसे कि गर्म जलवायु, बढ़ता समुद्र स्तर, सूखा आदि। जो कि सदियों तक पृथ्वी के तापमान को प्रभावित करेगा और इसके साथ ही हमें भविष्य में होने वाले जलवायु परिवर्तन के प्रतिकूल प्रभावों के लिए भी तैयार रहना चाहिए। यदि हम अभी भी इससे होने वाली क्षति की सीमा को नज़रअंदाज़ करते रहेंगे तो भविष्य में इसके परिणाम और भी ज्यादा गंभीर हो सकते हैं। हमें अभी से ही इसके रोकथाम के प्रयास करने की आवश्यकता है और इसके लिए हमें ज्यादा से ज्यादा नवीकरणीय ऊर्जा के संसाधनों के उपयोग को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।



श्री कैलाश चंद बाज्या, स. प्र. अधिकारी/अनुसंधान

आईसीईडी, जयपुर

बढ़ती आधुनिकता - छीनता बचपन

"बढ़ती आधुनिकता बचपन को छीन लेती है" कथन इस चिंता को दर्शाता है कि बचपन का सार, जो मासूमियत, चंचलता और अन्वेषण की विशेषता है, समकालीन सामाजिक परिवर्तनों द्वारा कमज़ोर या रूपांतरित किया जा रहा है।

भारत में प्रत्येक वर्ष 14 नवम्बर को पंडित जवाहरलाल नेहरू के जन्मदिन को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। जो सपने चाचा नेहरू ने बच्चों के खुशहाल जीवन को लेकर देखे थे, उनमें से आज कई धूमिल होते नजर आ रहे हैं। आज भी देश के करोड़ों बच्चे दो जून की रोटी के लिए मोहताज हैं।

जिस उम्र में बच्चों के हाथों में स्कूल जाने के लिए किताबों से भरा बस्ता होना चाहिए, उस उम्र में वे मजदूरी करने को मजबूर हैं। ये विषम हालात ही हैं जो इन बच्चों को उम्र से पहले बड़ा बना रहे हैं। कहा जाता है कि बच्चे किसी देश का वर्तमान ही नहीं, बल्कि भविष्य भी होते हैं। अतः जिस देश के बच्चे वर्तमान में जितने महफूज व सुविधा-सम्पन्न होंगे, जाहिर है कि उस देश का भविष्य भी उतना ही उज्ज्वल होगा।

यहाँ कुछ दृष्टिकोण दिए गए हैं कि आधुनिकता बचपन को कैसे प्रभावित करती है ?

1. प्रौद्योगिकी और स्क्रीन समय:

मुद्दा: आधुनिक जीवन में डिजिटल उपकरणों और स्क्रीन की व्यापक उपस्थिति बच्चों के बीच अत्यधिक स्क्रीन समय का कारण बन सकती है। यह पारंपरिक आउटडोर खेल और आमने-सामने की बातचीत की जगह ले सकता है, जिससे शारीरिक गतिविधि के स्तर और सामाजिक विकास पर असर पड़ सकता है। आजकल के बच्चे ऐसे खेल खेलना पसन्द ही नहीं करते हैं जिसमें शारीरिक परिश्रम हो। मोबाईल की लत

बच्चों पर इस कदर हावी होती जा रही है कि बच्चे इसके लिए कुछ भी कर गुजरने के लिए बेकरार रहते हैं और वे मोबाईल पर थोड़ी देर नहीं बल्कि दिन भर ही लगे रहते हैं। अगर आपका बच्चा भी इसी राह पर आगे बढ़ रहा है तो आपके लिए खतरे की घण्टी है क्योंकि मोबाईल आपके बच्चे से उसका बचपन छीन रहा है।

मोबाईल की लत एक बार फिर सुर्खियों में है। हरियाणा में 9 साल के एक बच्चे को इसकी इतनी बुरी लत थी कि उसने स्मार्टफोन छीने जाने की वजह से अपना हाथ काटने की कोशिश की। मोबाईल की लत का ये इकलौता मामला नहीं है। देश भर में बच्चे और युवा बड़ी संख्या में मोबाईल की लत के शिकार हो रहे हैं। 12 साल का अविनाश मोबाईल के बिना एक पल नहीं रह सकता। उससे अगर मोबाईल छीन लिया जाये तो वो गुस्से में आ जाता है। ऐसी ही लत है भोपाल यूनिवर्सिटी की प्रिया को। उसे व्हाट्सऐप की ऐसी लत लगी कि वह पूरी रात जगी रह जाती है। अब वह इस लत से छुटकारा पाने के लिए मानसिक अस्पताल में काउन्सलिंग ले रही है।

मोबाईल की लत इस कदर हावी होती जा रही है कि बच्चे आपराधिक भी होते जा रहे हैं और गलत कदम तक उठा रहे हैं। अभी हाल ही में ग्रेटर नोएडा में एक 16 वर्षीय लड़के ने अपनी माँ और बहन की हत्या कर दी क्योंकि बहन ने शिकायत कर दी थी कि भाई दिन भर मोबाईल फोन पर खतरनाक गेम खेलता रहता है और इसलिए माँ ने बेटे की पिटाई की, उसे डाँटा और उसका मोबाईल छीन लिया। मोबाईल पर मारधाड़ वाले गेम खेलते रहने के आदी लड़के का गुस्सा इससे बढ़ गया कि उसने अपनी माँ और बहन की हत्या कर दी और घर से भाग गया। इसी तरह कुछ महीनों पहले कोटा में एक 16 वर्षीय किशोर ने फाँसी लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस की जाँच पड़ताल में पता चला कि बच्चे को पबजी गेम खेलने की लत थी और दिनभर मोबाईल में गेम खेलता रहता था। जब घरवालों ने मोबाईल छीन लिया और देने से मना कर दिया तो यह गलत कदम उठा लिया।

उदाहरण: बच्चे आउटडोर में कल्पनाशील खेल खेलने के बजाय स्मार्टफोन और टैबलेट पर अधिक समय बिताते हैं।

2. त्वरित परिपक्वता:

मुद्दा: शैक्षणिक अपेक्षाओं और मीडिया प्रभावों सहित आधुनिक सामाजिक दबाव, बच्चों से परिपक्व होने की अपेक्षा की जाने वाली गति को बढ़ा सकते हैं। यह लापरवाह खेल और अन्वेषण के लिए समय कम कर सकता है।

उदाहरण: युवा बच्चे सहज खेल में शामिल होने के बजाय कम उम्र में अकादमिक रूप से उत्कृष्ट प्रदर्शन करने या संरचित गतिविधियों में भाग लेने के लिए दबाव महसूस करते हैं।

3. असंरचित खेल के समय का नुकसान:

मुद्दा: शहरीकरण और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ बच्चों की सुरक्षित, प्राकृतिक बाहरी स्थानों तक पहुँच को सीमित कर सकती हैं जहाँ वे स्वतंत्र रूप से खोजबीन कर सकते हैं, खेल सकते हैं और साथियों के साथ बातचीत कर सकते हैं।

उदाहरण: खेल के मैदानों का बंद होना या आस-पास के पार्कों की अनुपस्थिति बच्चों को घर के अंदर या नियंत्रित वातावरण में खेलने के लिए मजबूर करती है।

4. बचपन का व्यावसायीकरण:

मुद्दा: आधुनिक उपभोक्ता संस्कृति और मीडिया अक्सर विज्ञापनों और उत्पादों के ज़रिए बच्चों को लक्षित करते हैं, जो कम उम्र से ही उनकी इच्छाओं और अपेक्षाओं को आकार देते हैं।

उदाहरण: बच्चे भौतिक वस्तुओं और ब्रांडेड उत्पादों को बढ़ावा देने वाले विज्ञापनों के संपर्क में आते हैं, जो उनकी प्राथमिकताओं और मूल्यों को प्रभावित करते हैं।

5. पर्यावरणीय प्रभाव:

मुद्दा: पर्यावरणीय परिवर्तन, जैसे कि आवास का नुकसान और जलवायु परिवर्तन, प्राकृतिक सेटिंग्स को प्रभावित कर सकते हैं जहाँ बच्चे पारंपरिक रूप से खेलते और खोजबीन करते हैं।

उदाहरण: हरित स्थानों और प्राकृतिक वातावरण में कमी, बाहरी गतिविधियों और प्रकृति के साथ जुड़ाव के अवसरों को प्रभावित करती है।

6. सकारात्मक पहलू:

ज्ञान और शिक्षा तक पहुँच: आधुनिक प्रौद्योगिकियाँ सूचना और शैक्षिक संसाधनों तक अभूतपूर्व पहुँच प्रदान करती हैं, जिससे बच्चों के लिए सीखने के अवसर बढ़ते हैं।

वैश्विक संपर्क: बच्चे इंटरनेट के माध्यम से विविध पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के साथियों से जुड़ सकते हैं, जिससे वैश्विक जागरूकता और समझ को बढ़ावा मिलता है।

स्वास्थ्य और सुरक्षा में प्रगति: स्वास्थ्य सेवा और सुरक्षा उपायों में प्रगति बच्चों के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार, मृत्यु दर में कमी और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि में योगदान करती है।

वकालत और अधिकार: बच्चों के अधिकारों के लिए बढ़ती जागरूकता और वकालत ने दुनिया के कई हिस्सों में बच्चों के लिए सुरक्षा और अवसरों में सुधार किया है।

आधुनिकता की चकाचौंध में अब बचपन की तस्वीर ही बदल गई है। एक समय था कि बच्चों को गर्मी की छुट्टी का बेसब्री से इंतजार रहता था। गर्मी की छुट्टी शुरू होने के पहले से बच्चे नाना-नानी या रिश्तेदारों के घर जाने के लिए उतावले रहते थे। गर्मी की छुट्टियां शुरू होते ही बच्चे विभिन्न प्रकार के खेलों का सुबह से रात तक आनंद लेते थे लेकिन टेक्नोलॉजी की युग में बचपन अब खोता जा रहा है। एक समय बच्चे जहां संतुलन, गिल्ली डंडा, कांच की बाटी, कबड्डी, रेस टीप-चोर सिपाही, नदी पहाड़ कई अन्य प्रकार के खेल खेलकर दो महीने की गर्मी की छुट्टी का मजा उठाते थे वहीं अब बच्चे इन सब खेलों की ओर ध्यान ही नहीं देते। शहरी क्षेत्रों के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में भी बच्चे इनसे दूर होते जा रहे हैं। आधुनिक युग में बच्चे टीवी में गेम, कार्टून तथा मोबाईल में व्यस्त हो गए हैं। समय की तेज धारा ने बच्चों को भी एक दूसरे से अलग थलग कर अपने-अपने आंगन तक बांध कर दिया है। स्वचालित खिलौने दूरदर्शन और सेटेलाइट चैनलों ने बचपन की तस्वीर ही बदल दी है। रही-सही कसर किताबों के बढ़ते बोझ ने पूरी कर दी है। उम्र से जुड़ी चंचलता, बाल सुलभ शरारतें सहजता और अलहड़पन अब कहां है, बचपन की पूरी तस्वीर ही बदल गई है।

7. निष्कर्ष:

निष्कर्ष के तौर पर, आधुनिकता तकनीकी प्रगति और शिक्षा तक बेहतर पहुँच जैसे निर्विवाद लाभ लाती है, यह ऐसी चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करती है जो बचपन के पारंपरिक अनुभव को बदल सकती हैं। इन प्रभावों को संतुलित करने के लिए इस बात पर विचार करने की आवश्यकता है कि आधुनिक दुनिया के अवसरों और उन्नति को अपनाते हुए बचपन के आवश्यक तत्वों को कैसे संरक्षित और बढ़ावा दिया जाए।



श्री सोनू दायमा, वरि. ले. प./संपदा

आईसीईडी, जयपुर

हिन्दी भाषा

पृष्ठभूमि:

हिंदी की प्रसिद्धि आज देश ही नहीं अपितु विदेशों में भी है। हिंदी का सरलतम रूप आज समाज में व्याप्त है। हिंदी का अध्ययन देश ही नहीं अपितु विदेशों में भी किया जा रहा है। हिंदी भाषी क्षेत्रों का दायरा व्यापक और विस्तृत होता जा रहा है, जिसमें संभावनाएं असामान्य रूप से बढ़ती जा रही हैं। हिंदी भाषा ने एक नया रूप धारण किया, जिसमें इसके पाठकों और श्रोताओं का साथ मिलता गया। हिंदी भाषी लोग भारत में बेहद ज्यादा संख्या में उपलब्ध हैं, जिसके कारण भारतीय साहित्य में हिंदी भाषा ने अपनी प्रतिष्ठा प्राप्त कर ली। हिंदी भाषा के अध्ययन के लिए विदेशी लोग भी लालाहित हैं। हिंदी का जन्म उर्दू, अरबी और फारसी भाषाओं से हुआ है। मेरा ऐसा मानना है काफी शब्द उनसे ग्रहण किए गये हैं, किंतु संस्कृत का यह सरलतम रूप है। हिंदी में, संस्कृत और उर्दू भाषा के शब्दों का प्रयोग देखने को मिलता है।

हिंदी भाषा के उद्भव के कारण:

हिंदी से पूर्व प्राकृत, अपभ्रंश, खड़ी बोली आदि का प्रयोग था जो बेहद ही जटिल भाषा मानी जाती है। इसको लिखना और बोलना बेहद कठिन माना जाता है। जो भाषाएं भारत में प्रचलित थीं वह सामान्य जनमानस की भाषा नहीं थी। संस्कृत पढ़े लिखे और विद्वानों की भाषा मानी जाती थी। इस भाषा का प्रयोग सामान्य जीवन में नहीं किया जाता था, जिसके कारण इस भाषा से सामान्य जन परिचित नहीं थे। भारत की अधिकतर आबादी ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करती थी, जहां के लोग अपनी क्षेत्रीय भाषा में बातचीत किया करते थे। इन ग्रामीणों को बैंक अथवा कार्यालय में हिंदी भाषा का प्रयोग करने में सुविधा होती है। अतः ऐसे क्षेत्र बहुतायत संख्या में है जहां कार्यालय भाषा हिंदी है। अतः नवजागरण काल में हिंदी भाषा का चलन आरंभ हुआ।

भारतेंदु हरिश्चंद्र और उनकी सहयोगी टोलियों ने हिंदी भाषा के क्षेत्र में बेहद सराहनीय कार्य किया। भारतेंदु को हिंदी भाषा के विकास का श्रेय दिया जाता है इससे पूर्व खड़ी बोली प्रचलन में थी। जनसामान्य की रुचि को ध्यान में रखते हुए भारतेंदु ने हिंदी भाषा का चलन आरंभ किया। तत्काल समय में कविता नाटक और उपन्यास की रचना हिंदी में की गई जिसे लोगों ने खूब सराहा और धीरे-धीरे मध्यमवर्गीय पाठकों का उदय हुआ। इन पाठकों की प्रमुख भाषा हिंदी थी। अतः उन्होंने हाथों-हाथ इन उपन्यास और साहित्य को अपनाया।

हिंदी भाषी क्षेत्र की जानकारी:

हिंदी भाषा का क्षेत्र आज व्यापक हो गया है, पूर्व समय से उत्तर भारत का संपूर्ण भाग हिंदी भाषी माना जाता था। जिसमें प्रमुख मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार आदि है। इन प्रदेशों में अधिक आबादी और संख्या होने के कारण हिंदी भारत में लोकप्रिय भाषा बन गई। आज वैश्विक स्तर पर हिंदी भाषा उभर कर सामने आई है। वर्तमान समय में देश ही नहीं अपितु विदेशों में भी हिंदी भाषा की सराहना की जा रही है। हिंदी भाषा इतनी सरल है कि जो शब्द का उच्चारण होता है वही शब्द लिखित रूप में होता है। जबकि अन्य भाषाओं में शब्द का उच्चारण और लेख विभिन्न होते हैं। विदेशी पाठक भी हिंदी का अध्ययन कर रहे हैं और इस क्षेत्र में उभरती संभावनाओं की तलाश कर रहे हैं। इंटरनेट पर हिंदी भाषी लोगों की निरंतर गुणात्मक रूप से वृद्धि हो रही है। जिसका यही कारण है कि हिंदी सरल और सुगम भाषा बनती जा रही है। यह एक विशाल समूह की भाषा है जो सरल और सुगम मानी गई है।

वैश्विक स्तर पर हिंदी भाषा:

भारत सदैव से विश्व गुरु माना गया है, बीच में कुछ कालखंड ऐसे रहे जहां भारत अपनी राजनीतिक परिस्थितियों में घिर गया था। किंतु वह आज भी विश्व गुरु बनने की राह में पीछे नहीं है। भारत में वैदिक गुरुकुल और शिक्षा को ग्रहण करने के लिए देश-विदेश से शिक्षार्थी आया करते थे। यहां के गुरुकुल की शिक्षा दुर्लभ थी। नालंदा विश्वविद्यालय इसका एक प्रमुख उदाहरण है।

- भारत ने ही विश्व को वेद और योग तथा विज्ञान की शिक्षा दी।
- भारतीय वेद पुराणों में निहित विज्ञानों को आज के वैज्ञानिक खोज कर रहे हैं।
- जबकि उन सभी को भारतीय वेद पुराण में लिखा जा चुका था।

ठीक इसी प्रकार हिंदी की पकड़ विश्व स्तर पर हो गई है। इसके पाठकों के माध्यम से हिंदी भाषा का विस्तार हो रहा है। आज विदेशी लोग भी व्यापार करने के लिए भारत की ओर ताक रहे हैं। ऐसी स्थिति में वह हिंदी भाषा का गहन अध्ययन कर रहे हैं। आए दिन शोध में यह पाया जा रहा है कि भारतीय हिंदी भाषा का निरंतर

गुणात्मक रूप से विकास हो रहा है। अतः इनकी आबादी और पाठकों की संख्या बेहद अधिक है ऐसे में विदेशी भी भारत की ओर अपनी संभावनाएं तलाश रहे हैं। इंटरनेट पर इंग्लिश और चाइना भाषा के बाद हिंदी ही सबसे लोकप्रिय भाषा मानी जा रही है। देश विदेश के लोग हिंदी सीखने के लिए मोटी रकम खर्च कर रहे हैं।

हिंदी के साहित्य:

हिंदी के साहित्य की वर्तमान में वैश्विक स्तर पर मांग बढ़ गई है। हिंदी के साहित्य व्यक्ति के जीवन से जुड़े होते हैं। उसमें हर्ष, विषाद, संवेदना सभी प्रकार के भाव निहित होते हैं। हिंदी साहित्य मानवीय संवेदनाओं को प्रकट करने में सक्षम है। आप इन साहित्य को पढ़कर यह महसूस करेंगे कि यह हूबहू आपके सामने आपके आंखों के दृश्य को प्रकट कर रहा है। हिंदी से पूर्व खड़ी बोली और अवधी भाषा का प्रचलन जोर पर था। किंतु इन साहित्य को पढ़ने में उनके शब्दों को समझने में काफी कठिनाई का अनुभव करना पड़ता था। तत्कालीन लेखकों और कवियों ने इस पर विचार विमर्श कर हिंदी भाषा में साहित्य का रूपांतरण और रचना आरंभ की। जयशंकर प्रसाद , भारतेन्दु हरिश्चंद्र , मुंशी प्रेमचंद , आदि प्रमुख कवियों ने सामाजिक जीवन को हूबहू हिंदी साहित्य में पाठक के सामने प्रकट किया है। यही कारण है कि मुंशी प्रेमचंद को कलम का सिपाही माना जाता है।

उनकी रचना ग्रामीण परिवेश से जुड़ी हुई थी, यह साहित्य ग्रामीण जीवन को प्रकट करने का सामर्थ्य रखती थी। इन कवियों के साहित्य को ग्रामीण जीवन का महाकाव्य भी माना गया है। हिंदी साहित्य जनसामान्य का साहित्य है। इस साहित्य के पाठकों का दायरा बेहद विस्तृत और व्यापक है।

शब्द और उच्चारण:

हिंदी विश्व की एक इकलौती ऐसी भाषा है जिसमें शब्द उच्चारण किए जाते हैं और वही शब्द लिखे जाते हैं। हिंदी के अतिरिक्त अन्य सभी भाषाओं में उच्चारण और लेखन में बेहद ही अंतर देखने को मिलता है। कई बार शब्दों को पढ़कर उसके उच्चारण में अस्पष्टता होती है। हिंदी को इन्हीं सभी कठिनाइयों को ध्यान में रखकर विस्तार मिला। हिंदी जन सामान्य और मध्यम वर्ग की सशक्त भाषा है। इस भाषा में अनेक भाषाओं के शब्दों को समाहित किया गया है, जिसमें प्रमुख अरबी, फारसी, उर्दू, संस्कृत आदि भाषाएं शामिल हैं। इंटरनेट पर भी हिंदी का प्रयोग इसलिए प्रसिद्ध है, क्योंकि इसके शब्दों का लिखना और उच्चारण करना पाठकों के लिए सुलभ है। दिन-प्रतिदिन इसी सुगमता के कारण हिंदी का निरंतर विकास होता जा रहा है। वह दिन दूर नहीं जब हिंदी विश्व स्तर की सर्वश्रेष्ठ भाषा कहलाई जाएगी।



श्री विकास धीर, स. प्र. अधिकारी/अनुसंधान
आईसीईडी, जयपुर

“मेरे विचारों का गुलदस्ता”

‘जीवन में लचिलापन और बदलाव’

जीवन निरंतर बदलता रहता है, और जीवन के हर चरण में अलग-अलग चुनौतियाँ और मांगें होती हैं। जो चीजें पहले काम आईं, वे हमेशा वर्तमान या भविष्य में प्रभावी नहीं हो सकतीं। बदलती परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाने के लिए, हमें अपने मानसिक लचिलापन को बढ़ाना चाहिए। ध्यान (मेडिटेशन) इसमें बहुत मदद कर सकता है, जिससे हम चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में जल्दी ढल सकते हैं और नये दृष्टिकोण अपनाने

हमें अपने पिछले अनुभवों पर विचार करना चाहिए और देखना चाहिए कि क्या काम किया और क्या नहीं? इन अंतर्दृष्टियों का उपयोग करके हमें अपनी विधियों को समायोजित करना चाहिए और भविष्य में समान परिस्थितियों में समुचित निर्णय लेने चाहिए।

हमें यह समझना चाहिए कि परिवर्तन जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है और इसे स्वीकार करना चाहिए। खुद को नई और अपरिचित परिस्थितियों में डालें जो आपको अनुकूलन करने की चुनौती देती हैं। इसमें नई जिम्मेदारियाँ लेना, अलग-अलग शौक अपनाना या नए माहौल में जाना शामिल हो सकता है। जब हम अज्ञात क्षेत्र में कदम रखते हैं, तो हम अनिश्चितता के माध्यम से नेविगेट करना सीखते हैं।

मानसिक लचिलापन एक ऐसा कौशल है जिसे समय के साथ निखारा जा सकता है। इसमें पुरानी आदतों को छोड़ने, परिवर्तन को अपनाने और लगातार विकसित होने की इच्छा होती है। एक लचीली मानसिकता को विकसित करके, हम जीवन के विभिन्न चरणों में आने वाली चुनौतियों और अवसरों को बेहतर तरीके से संभालने के लिए तैयार हो जाएंगे। इसके परिणामस्वरूप, हम असामान्य समाधान खोजने और चुनौतियों का सामना करते समय रचनात्मक तरीके से सोचने की क्षमता विकसित करेंगे।

इस लेख से हम यह समझ सकते हैं कि जीवन की अनिश्चितताओं और परिवर्तनों के साथ तालमेल बिठाना हमारे मानसिक लचिलेपन पर निर्भर करता है। जो कुछ भी हमें पिछले अनुभवों से मिला है, वह हमें अब और भविष्य में मार्गदर्शन करने की क्षमता देता है। ध्यान और नई चुनौतियों का सामना करके हम न केवल अपनी सोच को विस्तृत कर सकते हैं, बल्कि अपनी समस्या-समाधान की क्षमताओं को भी बढ़ा सकते हैं। जीवन के हर बदलते पल को एक अवसर के रूप में देखना और उसे अपनाना ही हमें सशक्त बनाएगा। इस प्रक्रिया से न केवल हम खुद को बेहतर समझ पाएंगे, बल्कि हर नई परिस्थिति को भी आत्मविश्वास और रचनात्मकता के साथ संभालने में सक्षम होंगे।

‘घमंड का परित्याग: आत्मिक संबंध और सच्ची समझ की दिशा में’

धन और बुद्धि के घमंड से अलग होने से हमें दूसरों को गहराई से समझने और अर्थपूर्ण संबंध बनाने में मदद मिलती है।

धन के घमंड का मतलब अक्सर भौतिक संपत्ति और वित्तीय स्थिति से होता है। जब हम इस घमंड से अलग हो जाते हैं, तो हमारा ध्यान बाहरी सफलता के मानकों से हटकर हर व्यक्ति की स्वाभाविक मूल्य और गरिमा को पहचानने पर केंद्रित हो जाता है। इस बदलाव से हम लोगों को उनके भौतिक धन या सामाजिक स्थिति के परे देख सकते हैं। इससे हमें उनके अनुभवों, चुनौतियों और आकांक्षाओं को समझने में आसानी होती है, और एक गहरा संबंध बनता है।

इसी तरह, बुद्धि के घमंड से भी सही मायने में संबंध बनाने में रुकावट आ सकती है। जब हम अपनी बौद्धिक उपलब्धियों पर अत्यधिक घमंड करते हैं, तो हम अक्सर दूसरों के दृष्टिकोण और विचारों को नजरअंदाज कर सकते हैं। इस घमंड से मुक्त होकर, हम विभिन्न विचारों को और समझने के लिए अधिक खुल जाते हैं। यह स्वीकार करना ज़रूरी है कि हर किसी के पास कुछ मूल्यवान योगदान होता है। इस खुलेपन से हम अर्थपूर्ण बातचीत कर सकते हैं, दूसरों से सीख सकते हैं, और आपसी सम्मान पर आधारित वास्तविक संबंध बना सकते हैं।

धन और बुद्धि के घमंड से अलग होकर, हम विनम्रता, सहानुभूति, और जिज्ञासा जैसी विशेषताओं को विकसित करते हैं। ये गुण हमें दूसरों को गहराई से समझने और उनके साथ उच्च स्तर पर संबंध बनाने में मदद करते हैं, जिससे एकता का एहसास बढ़ता है।

घमंड से अलग होने से हम जीत और हार को समान मनःस्थिति के साथ स्वीकार कर सकते हैं। जब हम खुद को साबित करने की निरंतर जरूरत को छोड़ देते हैं, तो हम अधिक लचीले और विफलता से सीखने के लिए तैयार हो जाते हैं। इस मानसिकता को अपनाकर, हम भविष्य की चुनौतियों को अधिक सहजता और लचीलेपन के साथ संभाल सकते हैं और भविष्य में विघ्न से बच सकते हैं।

‘सन्यास का गहन मार्ग: आत्मा और मन की खोज’

सन्यास केवल किसी पहाड़ी स्थान पर जाकर ध्यान करने के बारे में नहीं है, जहाँ मानव का निवास नहीं होता। यह रोज़मर्रा की महत्वाकांक्षाओं से ऊपर उठने और इच्छाओं से उत्पन्न कर्मों को छोड़ने के बारे में अधिक है। हम सन्यास को अपनाने के लिए गहन अध्ययन, ध्यान और प्रार्थना के माध्यम से सभी प्रकार की परिस्थितियों के साथ समन्वय और अनुकूलन सीख सकते हैं। एक को कर्म करना होता है, लेकिन सभी कर्मों के फलों से दूर रहना होता है।

किसी न किसी बिंदु पर, हम हमेशा महसूस करते हैं कि हमारे भीतर एक ऐसा हिस्सा है जो महसूस करता है कि हमें सही मार्गदर्शन के बारे में पूरी तरह से नहीं पता। यह स्थिति अज्ञानता की होती है, जहाँ हम किसी विशेष स्थिति से जुड़े नहीं होते और न ही कुछ नया स्वीकार करने के लिए तैयार होते हैं। वास्तव में, जब हम खो जाते हैं, तो हमें अपने आप को ढूँढना आसान हो जाता है। ऐसी स्थिति में, शांत कमरे में कुछ क्षण बैठना, विचार करना और जांचना बेहतर होता है। साधना के माध्यम से हम अपनी कमियों और दोषों को दूर करके आत्मनिरीक्षण की महिमा को समझ सकते हैं।

हम अपने मन को इस तरह से प्रशिक्षित कर सकते हैं कि हम दुनिया के तरीकों के साथ अनुकूलित हो सकें और प्रभावित न हों। इसके लिए, हमें गहराई से ध्यान और पूछताछ की आवश्यकता है। हो सकता है कि एकाकीपन की बजाय "अकेलापन" शब्द सही हो, क्योंकि यह एक पसंदीदा मानसिक अवस्था है। इस दुनिया में दूसरों के बीच हम जो एकाकीपन बनाते हैं, उसमें हम ध्यान और जांच कर सकते हैं।

एकाकीपन को अपनाया जा सकता है जब हम लोगों के बीच रहते हुए उनकी विभिन्न ऊर्जा और क्रियाओं से अप्रभावित रहते हैं। जब हम दूसरों के कार्यों से प्रभावित नहीं होते, तब वह क्षण होता है जब हम दिमाग को दिल पर नियंत्रण प्राप्त करते हैं। सत्य का पूर्ण ज्ञान एक पूरी तरह से अलग यात्रा है।

जैसा कि किसी ने कहा है, "कम से कम वहाँ तक जाओ, जहाँ तक आपको अभी दिखाई दे रहा है; वहाँ पहुँचने पर आगे का रास्ता भी अपने आप दिखने लगेगा।" मैं इसी यात्रा का अनुसरण करता हूँ और सत्य के ज्ञान को प्राप्त करने की कोशिश करता हूँ। ऊपर व्यक्त किए गए विचार और राय पूरी तरह से मेरे अपने हैं और शब्दों का चयन द्वारा किसी व्यक्ति विशेष की भावनाओं को ठेस पहुँचाने का मेरा कोई उद्देश्य नहीं है।

‘काम की पूजा: आदतों से चरित्र तक जीवन की यात्रा’

मध्य रात्रि है और मौसम काफी बारिशी है। पिछले कई दिनों से लगातार बारिश हो रही है। धरती मां ने लगता है अपनी प्यास बुझा ली है। वर्षा के बाद हमारे परिसर में सब कुछ अत्यंत हरा-भरा हो गया है, जिसका रात्रि के समय वृक्षों का ज़ूम शॉट लिया गया है।



अपने विचार साझा किए हुए काफी समय हो गया है। इन बौछारों ने मुझे सोचने पर मजबूर किया और उन लंबे समय से दबे हुए विचारों को व्यक्त करने का प्रोत्साहन दिया जो मेरे मन में कभी-कभी उठते रहते हैं।

किसी ने सही कहा है, "कर्म ही पूजा है।" इस पंक्ति का मतलब है कि अपने काम को समर्पण के साथ करना सबसे बड़ी पूजा है।

आपको अपने काम का आनंद लेना चाहिए ताकि आप बेहतर तरीके से काम कर सकें। जब आप अपने काम का आनंद लेने लगते हैं, तो आप अपनी पूरी कोशिश देने लगते हैं। जब आप अपनी पूरी कोशिश करते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आपके काम में उत्कृष्टता आती है। किसी भी काम को पूरी संतोषजनकता के साथ करने के लिए रुचि की आवश्यकता होती है। किसी कार्य में रुचि उत्पन्न करने के लिए, आपको पहले उस कार्य को करने की इच्छा जागृत होनी चाहिए। रुचि बिना इरादे के विकसित नहीं हो सकती, केवल इरादे के माध्यम से ही एक व्यक्ति एक निश्चित दिशा में कार्य करने का संकल्प करता है। श्रेष्ठ परिणाम देने के लिए,

आपको मजबूत कार्य सिद्धांतों की आवश्यकता है। कार्य सिद्धांत वास्तव में उन मूल्यों का समूह हैं, जो काम के महत्व पर केंद्रित होते हैं और कठिन मेहनत करने की मजबूत इच्छाओं को दर्शाते हैं। इन मूल्यों का सामाजिक अंगीकरण व्यक्ति के चरित्र को बढ़ाता है। मजबूत कार्य नैतिकता स्वाभाविक रूप से उच्च गुणवत्ता वाले काम का परिणाम होती है, जो व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्रोत्साहन देती है। जब आप सिद्धांतों के साथ काम करना शुरू करते हैं, तो यह वास्तव में मानसिकता को मजबूत करने में मदद करता है।

कार्य करने की प्रक्रिया मूल रूप से एक क्रिया है जो भविष्य की आदत में परिणत होती है। हमारी आदतें वास्तव में लंबे समय तक निरंतर क्रियाओं के परिणामस्वरूप होती हैं।

किसी ने सही कहा है:

**"अपने कार्यों को देखें, वे आपकी आदतें बन जाती हैं।
अपनी आदतों को देखें, वे आपके चरित्र को बनाती हैं।"**

इसलिए जो कुछ भी हम बार-बार करते हैं, वह हमारी आदतें बन जाती हैं और आदतें हमारे चरित्र को बनाती हैं। चरित्र ही वास्तव में हमारे जीवन की नियति को तय करता है। काम को सही तरीके से करने की आदत हमें न केवल कार्यस्थल पर सफल और उच्च कोटि का बनाती है, बल्कि जीवन के कई क्षेत्रों में भी हमें आगे रखती है। यह हमारे ऊपर है कि हम अपनी आदतों को चरित्र में बदलें ताकि अपने जीवन की दिशा को निर्धारित कर सकें।



॥ मिलेंगे जरूर ॥

हम राहगीर बन मिलेंगे ।
पर मिलेंगे, हम जरूर,
लहरों सा पास आकर ,
फिर चले जाएंगे सुदूर ॥

किसी घर की मुंडेर पर ।
न नजरें न बात कर,
यह मौन मुलाकात कर,
तोता और मैना बनकर,
फिर उड़ जाएंगे सुदूर,
हम राहगीर बन मिलेंगे,
पर मिलेंगे, हम जरूर ॥

किसी गांव की चौपाल पर ।
न चरभर न ताश खेलकर,
यह मौन मुलाकात कर ,
मालिक और नौकर बनकर,
फिर चलें जाएंगे सुदूर,
हम राहगीर बन मिलेंगे,
पर मिलेंगे, हम जरूर ॥

किसी खेत की मेंड़ पर ।
न खरीफ न रबी पर,
यह मौन मुलाकात कर,
पेड़ और पौधे बनकर,
फिर चलें जाएंगे सुदूर,
हम राहगीर बन मिलेंगे,
पर मिलेंगे, हम जरूर ॥



श्री रोहन शर्मा, स.प्र. अधिकारी/ अनुसंधान
आईसीईडी, जयपुर

पवित्र नदियाँ, प्रदूषित जल: भारत के नदी प्रदूषण संकट की दोहरी सच्चाई

परिचय

भारत नदियों के विशाल नेटवर्क का घर है, जो देश के भूगोल, संस्कृति और अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये नदियाँ विभिन्न राज्यों में फैली हुई हैं और इन्हें मोटे तौर पर हिमालयी और प्रायद्वीपीय नदियों में वर्गीकृत किया जा सकता है।

- **उत्तरी भारत:** गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्र जैसी प्रमुख नदियाँ उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, बिहार और असम जैसे राज्यों से होकर बहती हैं। ये नदियाँ मुख्य रूप से ग्लेशियरों से भरती हैं।
- **पश्चिमी भारत:** सिंधु और इसकी सहायक नदियाँ, जिनमें सतलुज और व्यास शामिल हैं, पंजाब, हरियाणा और राजस्थान के कुछ हिस्सों से होकर बहती हैं।
- **मध्य और पूर्वी भारत:** नर्मदा, तापी, महानदी और गोदावरी जैसी नदियाँ मध्य प्रदेश, ओडिशा, महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़ और आंध्र प्रदेश से होकर गुजरती हैं।
- **दक्षिणी भारत:** कृष्णा, कावेरी और पेरियार नदियाँ कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल और तेलंगाना से होकर बहती हैं, जो पश्चिमी घाट से निकलती हैं।

प्रत्येक राज्य सिंचाई, पेयजल और जल विद्युत के लिए अपनी नदियों से लाभ उठाता है, जिससे वे भारत की अर्थव्यवस्था और संस्कृति की जीवनरेखा बन जाती हैं।

नदियाँ कैसे प्रदूषित हो रही हैं?

भारत में आज नदियाँ मानवीय गतिविधियों और औद्योगिक प्रथाओं के संयोजन के कारण गंभीर प्रदूषण का सामना कर रही हैं। नदी प्रदूषण के प्राथमिक कारणों में शामिल हैं:

1. **औद्योगिक अपशिष्ट:** कारखाने, बिना उपचारित या आंशिक रूप से उपचारित अपशिष्ट जल को सीधे नदियों में बहा देते हैं, जिसमें हानिकारक रसायन और भारी धातुएँ होती हैं। कपड़ा, रसायन और चमड़ा उद्योग जैसे उद्योग इसमें प्रमुख योगदान देते हैं।
2. **सीवेज निपटान:** विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों से अनुपचारित घरेलू सीवेज का एक बड़ा हिस्सा नदियों में डाला जाता है। कई शहरों में उचित सीवेज उपचार सुविधाओं का अभाव है, जिससे जल निकाय दूषित हो जाते हैं।
3. **कृषि अपवाह:** रासायनिक उर्वरकों, कीटनाशकों और शाकनाशियों के अत्यधिक उपयोग से वर्षा के दौरान अपवाह होता है, जो इन प्रदूषकों को नदियों में ले जाता है, जिससे जल की गुणवत्ता प्रभावित होती है।
4. **प्लास्टिक और ठोस अपशिष्ट:** घरेलू कचरा और निर्माण मलबे सहित प्लास्टिक और अन्य ठोस अपशिष्ट का अनुचित निपटान, नदियों को अवरुद्ध करता है, जिससे जलीय जीवन और प्रवाह प्रभावित होता है।
5. **धार्मिक प्रथाएँ:** मूर्ति विसर्जन और फूल, भोजन और राख चढ़ाने जैसे अनुष्ठान प्रदूषण में योगदान करते हैं, खासकर गंगा और यमुना जैसी पवित्र मानी जाने वाली नदियों में।
6. **रेत खनन:** अत्यधिक और अनियमित रेत खनन नदी के पारिस्थितिकी तंत्र को प्रभावित करता है, अवसादन को बढ़ाता है और जल प्रवाह और जैव विविधता को बाधित करता है।

इन कारकों के कारण पानी में ऑक्सीजन का स्तर कम हो जाता है, जलीय आवास नष्ट हो जाते हैं और पानी पीने और अन्य उद्देश्यों के लिए अनुपयुक्त हो जाता है।

जल (प्रदूषण की रोकथाम और नियंत्रण) अधिनियम, 1974, भारत में जलीय संसाधनों की अखंडता की रक्षा और उसे बनाए रखने के लिए बनाया गया था। इसका प्राथमिक उद्देश्य जल प्रदूषण को रोकना और नियंत्रित करना है, जिससे देश भर में जल गुणवत्ता की बहाली और संरक्षण सुनिश्चित हो सके। इसे प्राप्त करने के लिए, जल निकायों की स्थिति का आकलन करने के लिए जल गुणवत्ता निगरानी आवश्यक है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) निगरानी स्टेशनों के एक राष्ट्रव्यापी नेटवर्क की देखरेख करता है। यह वैश्विक पर्यावरण निगरानी प्रणाली (जीईएमएस) के तहत 1977-78 में शुरू किया गया, यह नेटवर्क अब राष्ट्रीय जल गुणवत्ता निगरानी कार्यक्रम (एनडब्ल्यूएमपी) के तहत नदियों, झीलों, तालाबों, तटीय जल, आर्द्रभूमि और भूजल को कवर करता है।

समय के साथ जल गुणवत्ता के आंकड़ों से पता चलता है कि नदियाँ अपनी पूरी लंबाई में प्रदूषित नहीं हैं, बल्कि विशिष्ट स्थानों पर हैं, जहाँ उनकी आत्म-समावेशी क्षमता जल गुणवत्ता को बनाए रखने में विफल रहती है।

ये प्रभावित हिस्से अत्यधिक दूषित हैं और लक्षित हस्तक्षेप की आवश्यकता है। इन प्रदूषित नदी खंडों की पहचान करना जल की गुणवत्ता को उसकी मूल स्थिति में बहाल करने की दिशा में संसाधनों और प्रयासों को कुशलतापूर्वक आवंटित करने के लिए आवश्यक है।

जल गुणवत्ता की बहाली के लिए प्रदूषित नदी खंडों पर सीपीसीबी की रिपोर्ट- 2022

राष्ट्रीय नदी जल गुणवत्ता के अपने नियमित मूल्यांकन में, सीपीसीबी प्रमुख पैरामीटर के रूप में जैव-रासायनिक ऑक्सीजन मांग (बीओडी) के आधार पर प्रदूषित नदी खंडों (पीआरएस) की पहचान करता है। यह विश्लेषण इन पहचाने गए प्रदूषित नदी खंडों की बहाली के लिए अनुरूप कार्य योजनाओं के विकास और निष्पादन को सूचित करता है। नदियों के वे स्थान/खंड जो बीओडी के लिए बाहरी स्नान के लिए प्राथमिक जल गुणवत्ता मानदंडों को पूरा नहीं करते हैं, यानी 3 मिलीग्राम/एल से अधिक को प्रदूषित स्थान या प्रदूषित खंड के रूप में पहचाना जाता है।

मानदंड

1. यदि नदी, नाले या जलधारा पर एक भी स्थान है और वह स्थान बीओडी का अनुपालन नहीं कर रहा है, तो उसे प्रदूषित स्थान के रूप में पहचाना जाता है।
2. नदी पर लगातार क्रम में पहचाने गए दो या अधिक प्रदूषित स्थानों को एक खंड के रूप में माना जाता है और प्रदूषित नदी खंड के रूप में परिभाषित किया जाता है।

प्राथमिकता – I

- 30.0 mg/L से अधिक BOD सांद्रता वाले स्थानों की निगरानी

प्राथमिकता – II

- 20.0 – 30.0 mg/L के बीच BOD वाले स्थानों की निगरानी

प्राथमिकता – III

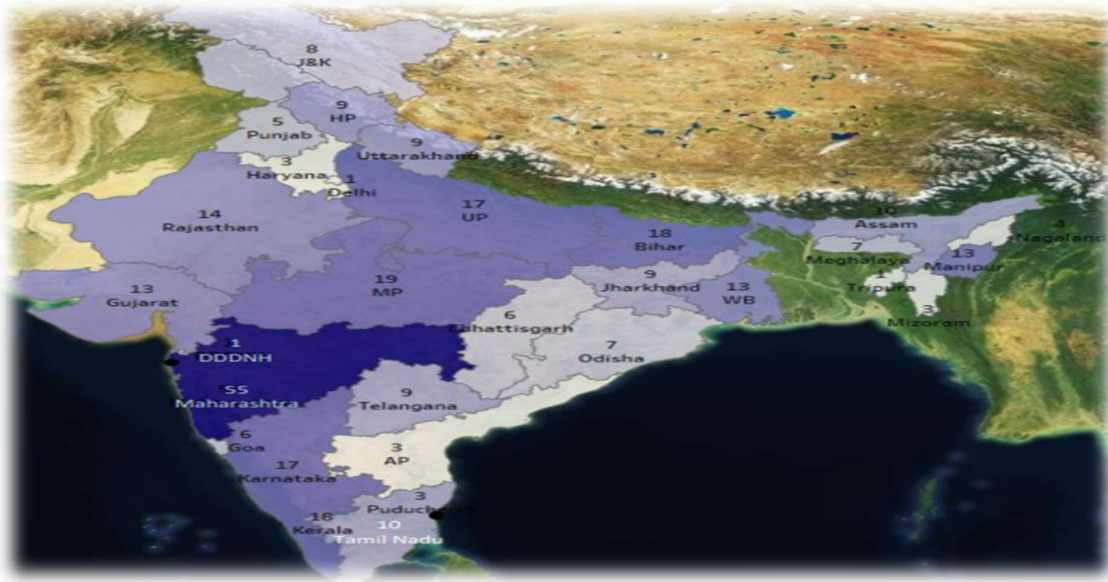
- 10.0 – 20.0 mg/L के बीच BOD वाले स्थानों की निगरानी

प्राथमिकता – IV

- 6.0 – 10.0 mg/L के बीच BOD वाले स्थानों की निगरानी

प्राथमिकता – V

- 3.0 – 6.0 mg/L के बीच BOD वाले स्थानों की निगरानी



चित्र 1: राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों में पहचाने गए प्रदूषित नदी खंडों की संख्या

(Source: <https://cpcb.nic.in/>)

तुलनात्मक मूल्यांकन

सीपीसीबी की रिपोर्ट में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि पहचाने गए प्रदूषित नदी खंडों की कुल संख्या में कमी, जो जल की गुणवत्ता में सुधार दर्शाती है, का श्रेय सीवेज बुनियादी ढांचे में सुधार, औद्योगिक अपशिष्टों को विनियमित करने, अपशिष्ट प्रबंधन और नदी प्रदूषण को रोकने और कम करने के उपायों को लागू करने पर केंद्रित चल रहे प्रयासों को दिया जा सकता है।

पहचाने गए पीआरएस की संख्या, पहचान की गई प्रदूषित नदियों की संख्या, उपलब्ध और सांख्यिकीय रूप से विश्लेषित डेटासेट की संख्या, पीआरएस वाले राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की संख्या का आकलन करने के लिए मूल्यांकन वर्ष 2018 बनाम 2022 के दौरान पहचाने गए पीआरएस का तुलनात्मक मूल्यांकन किया गया है। विश्लेषण पहचाने गए प्रदूषित नदी खंडों की बहाली के लिए उचित कार्य योजनाओं की तैयारी और कार्यान्वयन में मदद करता है। तुलनात्मक मूल्यांकन के आधार पर, निम्नलिखित अवलोकन किए गए हैं:

1. 2016 और 2017 में 521 नदियों के जल गुणवत्ता डेटा की जांच करके 2018 में देश की 323 नदियों में कुल 351 प्रदूषित खंडों का पता चला। 2022 के मूल्यांकन में, वर्ष 2019 और 2021 के लिए 603 नदियों के जल गुणवत्ता डेटा के विश्लेषण के माध्यम से 279 नदियों में 311 प्रदूषित खंडों को चिह्नित किया गया है।

2. सीपीसीबी की 2018 की रिपोर्ट (2016 और 2017 में खंडों के आकलन के बाद) के अनुसार, प्राथमिकता 1 के रूप में 45 खंड, प्राथमिकता 2 के रूप में 16, प्राथमिकता 3 के रूप में 43, प्राथमिकता 4 के रूप में 72 और प्राथमिकता 5 के रूप में 175 खंड वर्गीकृत किए गए थे। सीपीसीबी की 2022 की रिपोर्ट में प्राथमिकता 1 में 46, प्राथमिकता 2 में 16, 3, प्राथमिकता 4 में 65 और प्राथमिकता 5 में 145 हैं। उल्लेखनीय रूप से, सभी सुधार नदी के उन हिस्सों में हुए हैं, जिनमें अपेक्षाकृत कम हस्तक्षेप की आवश्यकता थी।
3. प्रदूषित नदी हिस्सों की 'प्राथमिकता 1' और 'प्राथमिकता 2' श्रेणियों में किसी भी महत्वपूर्ण परिवर्तन की अनुपस्थिति या केवल मामूली बदलाव अधिक कठोर उपायों की आवश्यकता को दर्शाता है। इन उपायों को विविध बिंदु स्रोतों से उत्पन्न होने वाले जैविक प्रदूषण को रोकने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जिससे प्राप्त जल निकायों में छोड़े जाने से पहले अपशिष्ट जल उपचार के लिए बुनियादी ढांचे के विकास और इसके प्रभावी संचालन की आवश्यकता हो।
4. गुजरात और उत्तर प्रदेश ने 'प्राथमिकता 1' नदी हिस्सों की सबसे अधिक संख्या के साथ शीर्ष स्थान हासिल किया, जो प्रत्येक राज्य के लिए 6 था। हालांकि, जब प्रदूषित नदी हिस्सों की कुल संख्या की बात आई, तो महाराष्ट्र 55 के साथ सबसे आगे रहा, उसके बाद मध्य प्रदेश (19), बिहार (18), केरल (18), कर्नाटक (17) और उत्तर प्रदेश (17) का स्थान रहा।
5. असम में मान्यता प्राप्त प्रदूषित नदी खंडों की संख्या में कमी आई है, जो 2018 में 44 से घटकर 2022 में सिर्फ 10 रह गई है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि 2018 में पहचानी गई कई नदियों को बाद में असम सरकार द्वारा आर्द्रभूमि और स्थिर जल निकायों के रूप में नामित किया गया था, और इन्हें वर्तमान मूल्यांकन से बाहर रखा गया है।
6. पांच राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में मान्यता प्राप्त प्रदूषित नदी खंडों की गिनती में कोई बदलाव नहीं हुआ है, जो दमन और दीव, दादरा और नगर हवेली (1), दिल्ली (1), कर्नाटक (17), मेघालय (7), और उत्तराखंड (9) हैं।



श्री आशुतोष गोयल, वरि. ले. प./हॉस्टल
आईसीईडी, जयपुर

हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है.....

{ ये कविता एक ऐसे बच्ची के विचार है जिसकी गरीब माँ इस महामारी के दौर में अपने प्राण त्याग चुकी है। वो अपनी बेटी को लेकर चली थी उन लाखों मजदूरों की तरह जो नंगे पैरों पर अपने गांव की तरफ निकल पड़े थे। लेकिन अफ़सोस इस बेटी की माँ मुजफ़्फ़रपुर रेलवे स्टेशन पर भूख और निर्जलीकरण के कारन अपने प्राण त्याग चुकी है। ये बेटी जो अभी सही से बोलना नहीं जानती अपनी माँ को उठाने की कोशिश कर रही है। वो गरीब बेटी अपनी माँ की हो चुकी मौत से अनजान क्या सोच रही होगी उस बेटी के विचारों को इस कविता में पिरोने की कोशिश की है..... }

उठ माँ,

देख उम्मीद पूरी होने की अपनी घड़ी आयी है।
हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है।।
अमीरों का भी शायद अब दिल पिघलने लगा है।
देख उस और शायद अब खाना भी मिलने लगा है।।
नसीहत तेरी भीड़ में ना जाने की मुझे रोकती है।
पर अज़ीयत मेरी की ये भूख हर बार मुझे टोकती है।।
क्या बिगाड़ेगी ये बीमारी इन गरीबों का यहाँ।
गरीब के लिए भूख से बड़ी बीमारी कब आयी है।।

देख उम्मीद पूरी होने की अपनी घड़ी आयी है।
हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है।।

माँ ये सब लोग मुझे अब उस और बुलाते हैं।
अब तू वापस नहीं आएगी कहकर रुलाते हैं।।
कल तक तो थी तू मेरे लिए इतनी परेशान ,आज कहाँ बेफिक्र सी खोयी है।
ये कौनसी दुनिया है माँ जहाँ गरीब होकर भी तू चैन से सोई है।।
है अगर इतना सुकून तो मुझे भी लेकर चल।
हम गरीबों का यहाँ कौन हमराही है।।

देख उम्मीद पूरी होने की अपनी घड़ी आयी है।
हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है।।

माँ कुछ देर और ठहर कर जा।
मेरी बेलिबास ख्वाहिशों को एक लिबास दिलाकर जा।।
क्यों उम्र से पहले बड़ी हो जाऊं मैं ,
क्यों इन कारखानों में कैद हो जाऊं मैं ,
क्यों मैं अपना बचपन जी नहीं सकती ,
बेफिक्र इन रईस बच्चों की तरह एक दिन भी रह नहीं सकती,
क्यों मुसलसल होता रहेगा इम्तिहान सिर्फ मेरा यहाँ,
क्यों ये भूख छीनती रहेगी स्वाभिमान सिर्फ मेरा यहाँ ,
सिर्फ इज्जत देने में भी ज़माने का मसला हुज़ूर क्या है,
जन्मी हूँ मुफ़लिसी में अगर तो इसमें मेरा कुसूर क्या है ,
माँ, हो सके तो भरोसा अपने खुदा में मुझे दिलाकर जा,
कोई है अगर गरीबों का मुंसिफ तो उसका पता बताकर जा।।

चलते जाना ही है गरीब की फितरत,
ये बात तेरी आज फिर याद आयी है ,
मैं चली जाती हूँ माँ, देख उम्मीद पूरी होने की अपनी घड़ी आयी है।
हमें गांव ले जाने शायद एक बस आयी है।।

श्री आशुतोष गोयल, वरि. ले. प./हॉस्टल
आईसीईडी, जयपुर

किसान की व्यथा

मेरी फसलों, का देखो अभी उग जाना बाकी है ।

जेठ की इस गर्मी में मेरा अभी झुलस जाना बाकी है ।।

कैसे ना रोऊं, मैं देख तुम्हारे शहर में पानी की बर्बादी।

मेरी फसलों पर अभी, पहली बारिश हो जाना बाकी है।।

कैसे खुश हो जाऊं मैं , इस गिरते बर्फ की बारिश पर।

मेरी फसलों का देखो अभी, कट जाना बाकी है।।

और अभी तो जलील होगी, मेहनत मेरी कई दिनों तक।

मेरी फसलों का अभी बाज़ार में बिक जाना बाकी है।।

देख ये उदासी, सोचा अलविदा कहूं अब ज़िन्दगी को।

मगर मेरी बेटी के चेहरे पर अभी उम्मीद का एक अफसाना बाकी है।।

सोचा था, कि सिर्फ खेत में पसीना बहाना ही है काम मेरा।

पर शायद अभी सड़कों पर मेरा लहू बह जाना बाकी है।।



श्री हेमराज सिंह गुर्जर, एमटीएस
आईसीईडी, जयपुर

भारत का आर्थिक पुनरुद्धारक: कृषि

प्रस्तावना:

भारतीय अर्थव्यवस्था की जड़ें कृषि से जुड़ी हुई हैं। देश का लगभग 60 प्रतिशत जनमानस ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करता है, और इन क्षेत्रों का अधिकांश जीवन निर्वाह कृषि पर आधारित है।

कृषि केवल खाद्य सुरक्षा का स्रोत ही नहीं है, बल्कि यह ग्रामीण अर्थव्यवस्था और सामाजिक संरचना की भी धुरी है। हालांकि, आज की बदलती दुनिया और आर्थिक परिदृश्य में कृषि क्षेत्र कई चुनौतियों का सामना कर रहा है।

भारत का आर्थिक पुनरुद्धार कृषि के विकास व मजबूती पर निर्भर करता है। कृषि क्षेत्र में सुधार न केवल ग्रामीण जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है बल्कि यह देश की संपूर्ण आर्थिक स्थिति को भी सशक्त बना सकता है। इसलिए सरकारी नीतियां, तकनीकी नवाचार, प्रभावी विपणन की महत्वपूर्ण भूमिका है।

तकनीकी सुधार और नवाचार:

तकनीकी सुधारों और नवाचारों के माध्यम से भारत कृषि क्षेत्र को आधुनिक बनाया जा सकता है, साथ ही साथ संसाधनों का बेहतर प्रबंधन, उत्पादकता में वृद्धि और आर्थिक लाभ सुनिश्चित किया जा सकता है।

स्मार्ट कृषि और डेटा एनालिटिक्स:

- **सेंसर्स और ड्रोन:** फसलों की वृद्धि व स्वास्थ्य की निगरानी के लिए इन नवाचारों के माध्यम से पौधों की स्थिति, मिट्टी की नमी आदि का बेहतर तरीके से ध्यान रखा जा सकता है जिससे उत्पादकता में बढ़ोतरी की जा सकती है।
- **डेटा एनालिटिक्स:** मौसम परिवर्तन, मिट्टी की स्थिति व फसल मान के आधार पर डेटा का विश्लेषण करके उत्पादन योजनाओं को अनुकूल किया जा सकता है।

आधुनिक सिंचाई तकनीके:

- **ड्रिप सिंचाई पद्धति:** इस सिंचाई पद्धति में सीधे पौधों की जड़ों में बूंद-बूंद पानी पहुंचाया जाता है जिससे फसल की उत्पादकता में वृद्धि व पानी की बचत होती है।
- **स्प्रिंकलर सिंचाई:** यह सिंचाई पद्धति वर्षा जैसा प्रभाव प्रदान करती है और यह पानी को पम्पिंग द्वारा पाइप से समान मात्रा में फसल में वितरित करती है।

उन्नत बीज और उर्वरक:

- **जीन संशोधित बीज:** जलवायु के अनुसार बीजों का उपयोग।
- **उन्नत उर्वरक:** उन्नत उर्वरक व सही मात्रा सही समय उर्वरक के प्रयोग के लिए मिट्टी परीक्षण।

स्वचालन एवं मशीनरी: कम से कम मानवीय हस्तक्षेप के साथ वस्तु सेवा उत्पादन और वितरण के लिए स्वचालित उपकरणों या मशीनों के उपयोग द्वारा कम से कम समय में कार्य किया जा सकता है। कम समय कम लागत, कम श्रम में भी अधिक उत्पादन लिया जा सकता है जैसे- ट्रैक्टर, हार्वेस्टर प्लांट इत्यादि द्वारा।

जैविक खेती और फसल चक्र:

- **जैविक कृषि:** प्राकृतिक उर्वरकों व कीटनाशकों के प्रयोग से पर्यावरण की सुरक्षा व फसल की गुणवत्ता में सुधार।
- **फसल चक्र:** बदल-बदल कर फसल करने से मिट्टी की गुणवत्ता बनी रहती है व उत्पादन में बढ़ोतरी होती है।

ई- कृषि और डिजिटल प्लेटफार्म:

किसानों को मौसम विभाग की भविष्यवाणी, तकनीकी सलाह, कृषि संबंधित महत्वपूर्ण जानकारीयां, किसानों को सीधे बाजारों से जोड़ने, ई-कृषि प्लेटफॉर्म व वेब पोर्टल जैसी डिजिटल सेवाएं प्रदान की जावें।

विपणन और आपूर्ति श्रृंखला:

प्रभावी विपणन और आपूर्ति श्रृंखला किसानों को उनकी फसलों का उचित मूल्य प्राप्त करने और उत्पादनों का समय पर आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है।

1. कृषि विपणन सुधार:

- डिजिटल बाजार से सीधे किसानों को जोड़कर बिचौलियों की भूमिका समाप्त कर किसानों को ज्यादा से ज्यादा जागरूक करके, अधिक लाभांश दिलाकर और अधिक कृषि करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

- किसानों को उनकी उपज का उचित मूल्य (न्यूनतम समर्थन मूल्य) दिलाकर पारदर्शिता और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने से किसानों को सही कीमत मिल सकती है।
- किसान उत्पादक संगठन (एफपीओ) बनाकर भी आपसी सहयोग, जानकारी आदान-प्रदान करके कृषि उपज को बढ़ाया जा सकता है।

2. आपूर्ति श्रृंखला:

- लॉजिस्टिक्स और यातायात प्रबंधन: कच्चे माल व तैयार माल, इंवेंट्री और अन्य संसाधनों के परिदृश्य और भंडारण प्रक्रिया।
- कच्चे व तैयार माल को यातायात के माध्यम से आसानी से एक से दूसरी जगह सही समय पर भेजा जा सके व बड़े भंडारण में माध्यमस्त पथ द्वारा ताकि उनकी ताजगी बनी रहे और समय की बचत हो।
- सप्लाई चैन के माध्यम से स्टॉक की उपलब्धता, गुणवत्ता नियंत्रण और वितरण में सुधार।

I. कृषि उत्पादों की गुणवत्ता नियंत्रण:

- मानक और प्रमाणीकरण: इससे कृषि उत्पादों में गुणवत्ता बनी रहती है। जिससे उत्पादों पर विश्वास और उपभोक्ताओं का भरोसा बना रहता है।
- खाद्य सुरक्षा: खाद्य सुरक्षा व गुणवत्ता मानकों का पालन करके उपभोक्ताओं की स्वास्थ्य सुरक्षा व भरोसा बढ़ाया जा सकता है।

II. विपणन और ब्रांडिंग

- **ब्रांडिंग और प्रमोशन:** कृषि उत्पादों की बिक्री के लिए रणनीतियां, प्रचार अभियान की मांग बढ़ाना आदि।

सरकारी योजनाएं और आर्थिक सहयोग:

भारत में कृषि क्षेत्र के सुधार और विकास सरकार की योजनाओं व आर्थिक सहयोग के बिना असंभव है।

- **न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी)-** सरकार द्वारा फसलों के न्यूनतम मूल्य गारंटी से किसानों को अपनी उपज का उचित मूल्य मिलता है।
- **फसल बीमा और सुरक्षा:** किसानों को वित्तीय सहायता मिलती है।
- **कृषि सब्सिडी:** खाद, बीज, मशीनों, सिंचाई, परिवहन संसाधनों आदि पर आर्थिक सहायता के कारण कम लागत में उत्पादन में वृद्धि की जा सकती है।
- **कृषि ऋण योजनाएँ-** कम ब्याज पर ऋण देना व ऋण माफी किसानों को आर्थिक सहायता देकर उनके विकास में सहयोग करना।

- **कृषि बीमा योजनाएँ-** फसल बीमा योजना व पशुधन बीमा योजना: प्राकृतिक आपदाओं, बीमारियों और कीटों से हुए नुकसान की भरपाई के लिए प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना एवं पशुओं की बीमारी व मृत्यु पर पशुधन बीमा योजना।

3. संवहनीय खेती:

यह कृषि क्षेत्र को दीर्घकालिक स्थिरता, आर्थिक लाभ और पर्यावरणीय सुरक्षा प्रदान कर सकती है। यह न केवल किसानों की अपनी विद्या को सशक्त बनाता है, बल्कि पर्यावरण और प्राकृतिक संसाधनों की भी रक्षा करती है।

- **भूमि प्रबंधन और संरक्षण:** फसल चक्रीकरण व जैविक उर्वरक के माध्यम से लम्बे समय तक मिट्टी की गुणवत्ता, उत्पादन में वृद्धि शुद्ध उत्पादों की उपज प्राप्त की जा सकती है।
- जल प्रबंधन, वर्षा जल संचय (डैम, तालाब आदि)।
- **विविधता और पारिस्थितिकी तंत्र:** जैविक खेती करके रसायनमुक्त खेती, विविध फसलें लाकर।
- **प्राकृतिक किट नियंत्रण:** प्राकृतिक शत्रुओं का उपयोग (परजीवी कीट, पक्षी) फसल की सुरक्षा व संवहनीय कीट नाशकों का प्रयोग, नीम का तेल आदि।

4. प्रशिक्षण एवं जानकारी:

- किसानों को नई-नई तकनीकों, प्रथाओं और प्रबंधन की जानकारी प्रदान करके उनकी उत्पादन दक्षता और आर्थिक स्थिति में सुधार किया जा सकता है।
- **किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम:**
 1. **प्रशिक्षण और कार्यशालाएं:** विभिन्न सरकारी व गैर सरकारी संगठनों द्वारा आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा बीज, उर्वरक, सिंचाई पद्धति, पौधा रोपण आदि जानकारीयां।
 - खेत पर जाकर किसानों को वाणिज्यिक जानकारी देना।
 2. **तकनीकी शिक्षा और कौशल विकास:**
 - कृषि विश्वविद्यालय और व्याख्यान व डिप्लोमा और सर्टिफिकेट कोर्स।
 - सामुदायिक शिक्षा कार्यक्रम व प्रचार प्रसार सामग्री: ग्रामीण क्षेत्रों में किसानों की फसल सुरक्षा, संसाधन प्रबंधन व पर्यावरणीय मुद्दों पर जागरूक करता है।
 - **कृषि सलाहकार सेवाएं:** पेशेवर कृषि सलाहकार और विशेषताओं द्वारा प्रदान की जाने वाली सलाह और समर्थन से किसानों को मदद मिलती है।



श्रीमती सरोज देवी सैन पत्नी श्री राकेश कुमार सैन
पुस्तकालयाध्यक्ष, आईसीईडी, जयपुर

श्रावण सोमवार का महत्व

श्रावण का सम्पूर्ण मास मनुष्यों में ही नहीं अपितु पशु पक्षियों में भी एक नव चेतना का संचार करता है जब प्रकृति अपने पूरे यौवन पर होती है और रिमझिम फुहारें साधारण व्यक्ति को भी कवि हृदय बना देती हैं। सावन में मौसम का परिवर्तन होने लगता है। प्रकृति हरियाली और फूलों से धरती का श्रृंगार देती है परन्तु धार्मिक परिदृश्य से श्रावण मास भगवान शिव को ही समर्पित रहता है।

मान्यता है कि शिव आराधना से इस मास में विशेष फल प्राप्त होता है। इस महीने में हमारे सभी ज्योतिर्लिंगों की विशेष पूजा, अर्चना और अनुष्ठान की बड़ी प्राचीन एवं पौराणिक परम्परा रही है। रुद्राभिषेक के साथ साथ महामृत्युंजय का पाठ तथा कालसर्प दोष निवारण की विशेष पूजा का महत्वपूर्ण समय रहता है। यह वह मास है जब कहा जाता है जो मांगोगे वही मिलेगा। भोलेनाथ सबका भला करते हैं।

श्रावण महीने में हर सोमवार को शिवजी का व्रत या उपवास रखा जाता है। श्रावण मास में पूरे माह भी व्रत रखा जाता है। इस महीने में प्रत्येक दिन स्कन्ध पुराण के एक अध्याय को अवश्य पढ़ना चाहिए। यह महीना मनोकामनाओं का इच्छित फल प्रदान करने वाला माना जाता है। पूरे महीने शिव परिवार की विशेष पूजा की जाती है।

श्रावण के सोमवार 2024 में

इस वर्ष में 22 जुलाई को श्रावण मास की शुरुआत हुई और 22 जुलाई के दिन ही श्रावण मास का प्रथम सोमवार था। इसके बाद, 29 जुलाई को दूसरा सोमवार, 5 अगस्त को तीसरा सोमवार, 12 अगस्त को चौथा सोमवार और 19 अगस्त को पांचवा सोमवार रक्षा बंधन के दिन था। इस मास में सोमवार के उपवास रखे जाते हैं। कुछ श्रद्धालु 16 सोमवार का व्रत भी रखते हैं। श्रावण मास में मंगलवार के व्रत को मंगला गौरी व्रत कहा

जाता है। जिन कन्याओं के विवाह में विलम्ब हो रहा है, उन्हें श्रावण में मंगला गौरी का व्रत रखना लाभदायक रहता है। श्रावण के महीने में सावन शिवरात्रि और हरियाली अमावस का भी अपना अलग-अलग महत्व है।

श्रावण मास की विशेषता

श्रावण के सोमवारों के दिन रखे गये व्रतों की महिमा अपरम्पार है। जब सती ने अपने पिता दक्ष के निवास पर शरीर त्याग दिया था उससे पूर्व महादेव को हर जन्म में पति के रूप में पाने का प्रण किया था। पार्वती ने सावन के महीने में ही निराहार रहकर कठोर तप किया था और भगवान शंकर को पा लिया था। इसलिए यह मास विशेष हो गया और सारा वातावरण शिवमय हो गया।

इस अवधि में विवाह योग्य लड़कियाँ इच्छित वर पाने के लिए श्रावण के सोमवारों का व्रत रखती हैं इसमें भगवान शंकर के अलावा शिव परिवार अर्थात माता पार्वती, कार्तिकेय, नन्दी और गणेश जी की भी पूजा की जाती है। सोमवार को उपवास रखना श्रेष्ठ माना जाता है परन्तु जो व्रत नहीं रख सकते हैं वे सूर्यास्त के बाद एक समय भोजन ग्रहण कर सकते हैं।

श्रावण मास में शिव उपासना विधि:

श्रावण मास की पूर्णिमा के दिन श्रावण नक्षत्र होने से इस मास का नाम श्रावण हुआ और वैसे तो प्रतिदिन ही भगवान शिव की पूजा करनी चाहिए। लेकिन श्रावण मास में भगवान शिव के कैलाश में आगमन के कारण व श्रावण मास भगवान शिव को प्रिय होने से श्रावण मास में की गई समस्त आराधना शीघ्र फलदाई होती है।

पद्म पुराण के पाताल खंड के अष्टम अध्याय में ज्योतिर्लिंगों के बारे में कहा गया है कि जो मनुष्य इन द्वादश ज्योतिर्लिंगों के दर्शन करता है, उनकी समस्त कामनाओं की इच्छा पूर्ति होती है। स्वर्ग और मोक्ष का वैभव जिनकी कृपा से प्राप्त होता है।

शिव के त्रिशूल की एक नोक पर काशी विश्वनाथ की नगरी का भार है। पुराणों में ऐसा वर्णित है कि प्रलय आने पर भी काशी को किसी प्रकार की क्षति नहीं होगी।

भारत में शिव संबंधी अनेक पर्व तथा उत्सव मनाए जाते हैं। उनमें श्रावण मास भी अपना विशेष महत्व रखता है। संपूर्ण महीने में चार सोमवार, एक प्रदोष तथा एक शिवरात्रि, ये योग एक साथ श्रावण महीने में मिलते हैं। इसलिए श्रावण का महीना अधिक फल देने वाला होता है। इस मास के प्रत्येक सोमवार को शिवलिंग पर शिवामूठ चढ़ाई जाती है।

वह क्रमशः इस प्रकार है-

प्रथम सोमवार को 🍌 कच्चे चावल एक मुट्ठी। दूसरे सोमवार को 🍌 सफेद तिल्ली एक मुट्ठी। तीसरे सोमवार को 🍌 खड़े मूँग एक मुट्ठी। चौथे सोमवार को 🍌 जौ एक मुट्ठी और यदि पाँचवाँ सोमवार आए तो एक मुट्ठी सत्तू चढ़ाया जाता है।

शिव की पूजा में बिल्व पत्र अधिक महत्व रखता है। शिव द्वारा विषपान करने के कारण शिव के मस्तक पर जल की धारा से जलाभिषेक शिव भक्तों द्वारा किया जाता है। शिव भोलेनाथ ने गंगा को शिरोधार्य किया है। श्रावण मास में आशुतोष भगवान् शंकर की पूजा का विशेष महत्व है। जो प्रतिदिन पूजन न कर सकें उन्हें सोमवार को शिव पूजा अवश्य करनी चाहिये और व्रत रखना चाहिये। सोमवार भगवान् शंकर का प्रिय दिन है, अतः सोमवार को शिव आराधना करनी चाहिये। श्रावण मास में लघुरुद्र, महारुद्र अथवा अतिरुद्र पाठ कराने का भी विधान है।

अमोघ फलदाई है सोमवार व्रत

शास्त्रों और पुराणों में श्रावण सोमवार व्रत को अमोघ फलदाई कहा गया है। विवाहित महिलाओं को श्रावण सोमवार का व्रत करने से परिवार में खुशियां, समृद्धि और सम्मान प्राप्त होता है, जबकि पुरुषों को इस व्रत से व्यवसाय-कार्य में उन्नति, शैक्षणिक गतिविधियों में सफलता और आर्थिक रूप से मजबूती मिलती है। अविवाहित लड़कियां यदि श्रावण के प्रत्येक सोमवार को शिव परिवार का विधि-विधान से पूजन करती हैं तो उन्हें अच्छा घर और वर मिलता है। शिव कथा सुनने का भी अपना अलग महात्म्य है अतः सोमवार के दिन शिव कथा भी सुननी चाहिए।



कुमारी दीक्षा सुपुत्री श्री राजेश कुमार,
स. प्र. अधिकारी/प्रशासन
आईसीईडी, जयपुर

मोबाईल का मानव जीवन पर प्रभाव

मोबाईल क्रांति ने व्यक्तिगत जीवन एवं सामाजिक जीवन में नए तरह के जोखिम उत्पन्न कर दिये हैं। हाल ही में, मैंने समाचार पत्र में एक खबर पढ़ी कि एक नाबालिक लड़के की लगातार 10 घंटे तक मोबाईल पर विडियो गेम्स खेलने के कारण, उसकी आँखों की रोशनी चली गई। यह खबर बस मोबाइल के एक जोखिम को सारगर्भित कर, उसके जोखिमों का परिचय मात्र दे रही है। हम प्रतिदिन कमोबेश ऐसी अनगिनत खबरों से वाकिफ होते हैं जो हमें हर पल मोबाइल से उत्पन्न जोखिमों से परिचित करवाती रहती है। परंतु मोबाईल के अनेक फायदे भी हैं।

मोबाईल का सर्वप्रथम आविष्कार मार्टिन कूपर ने 1973 में किया और भारत में मोबाईल का आगमन 1995 में हुआ। 1973 से लेकर आज 2024 तक आते-आते मोबाईल प्रत्येक व्यक्ति की पहली आवश्यकता बन गया है। अंतर्राष्ट्रीय दूरसंचार के मुताबिक पूरी दुनिया में मोबाईल धारकों की संख्या छः अरब के पार पहुँच गई है। मोबाईल की सनक कितनी है यह इससे तय किया जा सकता है कि भारत में लगभग 75 प्रतिशत से अधिक लोगों के पास मोबाईल है।

मोबाईल ने व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन दोनों को वृहत स्तर पर प्रभावित किया है। आज मोबाईल प्रत्येक व्यक्ति की पहली जरूरत बन गया है, फिर चाहे वो 10 साल का बच्चा हो या चाहे 80 वर्ष का वरिष्ठ नागरिक। मोबाईल के अपने कुछ, व्यक्तिगत जीवन और सामाजिक जीवन के स्तर पर फायदे हैं तो कुछ नुकसान भी हैं।

परंतु बढ़ती आधुनिकता के साथ मोबाईल क्रांति, मनुष्य में घटती समझदारी और कमतर होती परिपक्वता आदि इसके जोखिमों को बढ़ावा दे रही है। आज के किशोर और बच्चे मोबाईल के सर्वाधिक आदी होते जा

रहे हैं। पिछले साल हरियाणा के 16 वर्षीय बालक ने अपने माता-पिता की गोली मारकर हत्या कर दी जिसकी वजह थी माता पिता द्वारा बच्चों को मोबाईल के उपयोग करने से टोकना। बच्चे मोबाईल खेल के चक्कर में लाखों रुपये उड़ा देते हैं तथा अपने जरूरी कार्यों को छोड़कर बुरी लत का शिकार होकर अपना भविष्य दाव पर लगा रहे हैं। भारत में हर दस में से सम्भवतः चार बच्चे मोबाईल रील्स के आदी हो चुके हैं, जो इस पर कई घंटे बर्बाद करते हैं। कई अनुसन्धानों व अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि लगातार और जरूरत से ज्यादा मोबाईल का उपयोग स्वास्थ्य सम्बन्धी कई समस्याओं का कारण बन सकता है जैसे: आंखों में तनाव, सूखापन (ड्राईनेस), धुंधलापन, मानसिक तनाव व मस्तिष्क को नुकसान, अनिद्रा, बांझपन, इयर फोन आदि की वजह से सुनने की दिक्कत, गर्दन व सिर में दर्द, चिड़चिड़ापन व गुस्सैल प्रवृत्ति का बढ़ना इत्यादि।

इसके अलावा, कई नवीनतम अध्ययनों से पता चला है कि लगातार एक घंटे से अधिक मोबाईल का उपयोग ब्रेन कैंसर की सम्भावना को बढ़ाता है। इस तरह व्यक्ति के स्वास्थ्य को हानि पहुंचा कर उसकी सृजनशीलता, बहुआयामी प्रतिभा तथा उत्पादकता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और यही नकारात्मक प्रभाव, सम्पूर्ण देश के आर्थिक विकास की गति को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

सामाजिक जीवन के स्तर पर भी मोबाईल के नुकसान कम नहीं हैं। समाज में बढ़ते योजनाकृत अपराधीकरण में मोबाईल की अहम भूमिका है। आज के बच्चे, किशोर तथा युवा, मोबाईल के कारण अश्लील चलचित्र देखने जैसी बुरी आदतों का शिकार हो रहे हैं जो समाज में यौन अपराध यथा बलात्कार, गैंगरेप जैसी घटनाओं को बढ़ावा दे रही है। डार्क वेब का बढ़ता प्रभाव इंटरनेट पर यौन सामग्री की बढ़ती मांग समाज को ओर गर्त में पहुंचा रही है।

मोबाईल के अधिक उपयोग व इसकी लत के कारण मनुष्य अपनी सामाजिक परम्पराओं व संस्कृति को भूलता जा रहा है। अभी हाल ही में खबर पढ़ी कि बेटे ने अपने पिता का अंतिम संस्कार विडियो काल के माध्यम से किया, जो इस बात की पुष्टि करता है। इसके अलावा आंतकवाद, भ्रष्टाचार, नक्सलवाद, ब्लैकमेल (Blackmailing) आदि कई सामाजिक बुराइयों के मूल में कहीं न कहीं मोबाईल भी है।

इस सबके इतर मोबाईल का एक पर्यावरणीय जोखिम भी है। मोबाईल उपकरणों से निकली रेडियोएक्टिव तथा इलेक्ट्रोमैग्नेटिक किरणें वातावरण व पक्षियों को भी नुकसान पहुंचाती हैं। मोबाईल के अत्यधिक उपयोग ने मनुष्य को अपनी पर्यावरणीय जिम्मेदारी से दूर कर दिया है।

मोबाईल के जोखिमों के इतर इसके कुछ लाभ भी हैं। इस तथ्य को भी नकारा नहीं जा सकता है। मोबाईल ने मानव जीवन के कई हिस्सों व कार्यों को अत्यन्त सुलभ व सरल बना दिया है। मोबाईल के कारण व्यक्ति

दूरस्थ परिजन से आसानी से वार्तालाप कर सकता है। इसके अलावा मोबाईल ने स्वास्थ्य, रोजगार, समाचार व शिक्षा सुविधा को अत्यंत आसान कर दिया है। मोबाईल के माध्यम से ऑनलाइन शॉपिंग, फूड ऑर्डर, परिवहन संबंधी बुकिंग जैसी रोजमर्रा की आवश्यकता अत्यधिक सुलभ हो गई हैं।

परन्तु यह भी कड़वा सत्य है कि मोबाईल के जितने लाभ हैं, उससे कहीं ज्यादा नुकसान भी हैं। हालांकि, व्यक्ति अपने व्यक्तिगत आचरण तथा सरकारी प्रयासों की सहायता से मोबाईल जोखिमों को एक हद तक कम कर सकता है।

व्यक्तिगत स्तर पर मनुष्य अपने मोबाईल का उपयोग अत्यन्त जरूरी कार्यों के लिए तथा सीमित समय तक ही करे, ताकि अवांछित रोगों की जोखिमों से बचा जा सके।

सरकार अपने स्तर पर इंटरनेट पर निगरानी कर, उन अवांछित चीजों पर प्रतिबंध लगाये, जो मनुष्य में अनैतिकता का संचार करती हैं। इसके अलावा, सरकार को मोबाईल गवर्नेंस तथा सोशल मीडिया 'कंटेंट' पर प्रभावी निगरानी/नियन्त्रण के लिए आवश्यक नीतियां बनाए।

मोबाईल के फायदों तथा जोखिमों के बाद हम कह सकते हैं कि मोबाईल क्रान्ति ने वाकई में मानव जीवन को आसान बनाया है, परन्तु दूसरी तरफ मोबाईल ने मानव को अपनी कठपुतली बना लिया है, यह कहना भी अतिशयोक्ति नहीं होगा कि मोबाईल के कारण बाहरी आयाम तो सरल हो गये, परन्तु आन्तरिक आयाम उतने ही जटिल हो गये।

बढ़ती आधुनिकता भविष्य में मोबाईल की उपयोगिता को और बढ़ाएगी। वर्तमान की पीढ़ियों को देखकर यह कहना मुश्किल है कि मोबाईल आवश्यक नहीं है। परन्तु मोबाईल ही जोखिमों को इस आधुनिक पीढ़ी की आवश्यकता के आधार पर नकारा तो नहीं जा सकता, परन्तु ये भी कटु सत्य है कि जोखिम वक्त के साथ और अधिक घातक होते जा रहे हैं। मानव मोबाईल पर ऑनलाइन आते-आते अपनी संस्कृति, नैतिकता, बुनियादी मूल्यों व इंसानियत से ऑफलाइन होता जा रहा है। इस नुकसान की भरपाई मोबाईल के सभी फायदे मिलकर भी नहीं कर पायेंगे।

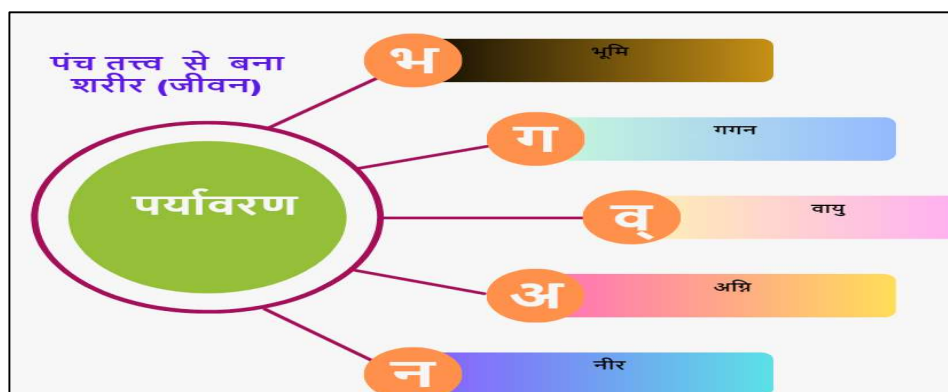


डॉ. महेश कुमार सैनी, शोध सहायक
आईसीईडी, जयपुर

पर्यावरण और हमारी सजगता

1. परिचय

हमारे चारों तरफ जैविक एवं अजैविक घटक पर्यावरण कहलाते हैं। जैविक घटकों में सभी प्रकार के जीव जंतु एवं सूक्ष्म जीव आते हैं, जबकि अजैविक घटकों में हवा, पानी, अग्नि, आकाश, पृथ्वी आदि आते हैं। इनको आयुर्वेद में पंच तत्त्व कहा गया है जिनसे जीव की उत्पत्ति होती है। इसलिए इनको ही भगवान कहा गया है जिसका शाब्दिक अर्थ निम्नानुसार है :



चित्र 1: भगवान = पर्यावरण

इसलिए इन पांचों तत्वों की अपने आप में बहुत अधिक महत्वता है। इनके बिना जीवन की कल्पना भी करना संभव नहीं है। इनमें से वायु के बिना तो हम एक मिनट भी नहीं रह सकते हैं। पृथ्वी पर वायु में ऑक्सीजन की उपस्थिति ही जीवन प्रारम्भ का आधार है एवं ये आधार पेड़ों पर टिका हुआ है। पेड़-पौधे, हवा एवं पानी

को अग्नि (सूर्य) की उपस्थिति में ऑक्सीजन में बदल देते हैं। ये ऑक्सीजन ही प्राण वायु है जिसकी कीमत हमने बहुत अच्छे से कोरोना काल में समझ ली है। विज्ञान में यही ऑक्सीजन बनने की प्रक्रिया प्रकाश संश्लेषण कहलाती है। औसत वयस्क मानव को प्रति दिन लगभग 550 लीटर ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। यह उम्र, लिंग, वजन, स्वास्थ्य और शारीरिक गतिविधि के आधार पर बदलता है। प्रति घंटे औसत खपत 23 लीटर होती है, जबकि आराम की स्थिति में प्रति मिनट 0.5 लीटर ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, जो व्यायाम के दौरान बढ़ सकती है।

2. हिंदू धर्म में पर्यावरण का महत्व:

दशकूपसमा वापी, दशवापीसमो हृदः ।

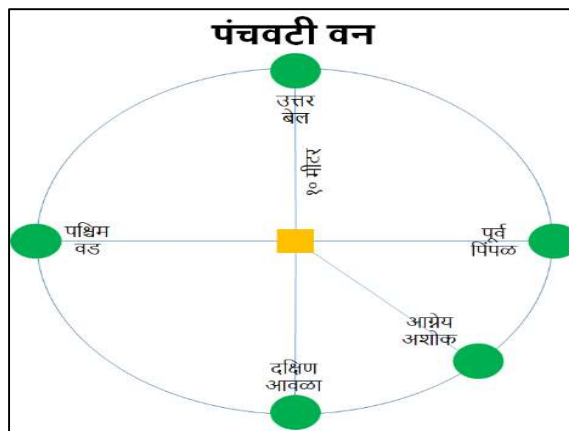
दशहृदसमो पुत्रो, दशपुत्रसमो द्रुमः ॥

एक तालाब दस कुओं के बराबर होता है, एक जलाशय दस तालाबों के बराबर होता है। एक पुत्र दस जलाशय के बराबर होता है, और एक वृक्ष दस पुत्रों के बराबर होता है अर्थात् एक पेड़ १०००० कुएं खोदने के बराबर मिलने वाले पुण्य के बराबर होता है।

पेड़ों के बारे में हिंदू मान्यताएँ प्राचीन परंपराओं और शास्त्रों में गहराई से निहित हैं, जहाँ पेड़ों को पवित्र और जीवन के लिए आवश्यक माना जाता है। पीपल, बरगद और नीम जैसे पेड़ों का विशेष महत्व है, जो विभिन्न देवताओं का प्रतीक हैं और दैवीय गुणों को दर्शाते हैं। उदाहरण के लिए, पीपल का पेड़ भगवान विष्णु से जुड़ा है, जबकि बरगद का पेड़ भगवान शिव से जुड़ा है। पेड़ों को प्रकृति की दिव्यता का प्रकटीकरण माना जाता है, जो आश्रय, भोजन और आध्यात्मिक सात्वना प्रदान करते हैं। वट सावित्री और वन महोत्सव जैसे अनुष्ठान और त्यौहार पेड़ों के महत्व का जश्न मनाते हैं, उनकी सुरक्षा और संरक्षण पर जोर देते हैं।

3. पंचवटी वन:

पंचवटी वन में पाए जाने वाले पाँच वृक्ष हिंदू पौराणिक कथाओं में महत्वपूर्ण हैं: वट वृक्ष (रामायण में केंद्रीय भूमिका), पीपल वृक्ष (ज्ञान और आत्मज्ञान का प्रतीक), बेल वृक्ष (भगवान शिव से जुड़ा), आमलकी वृक्ष (स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का प्रतीक), और कदंब वृक्ष (भगवान कृष्ण से जुड़ा)।



चित्र 2- पंचवटी

5. नक्षत्र वाटिका:

इन पेड़ों को माना जाता है कि वे प्रत्येक नक्षत्र से जुड़ी गुणों और ऊर्जाओं को धारण करते हैं, और उन लोगों को आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक लाभ प्रदान करते हैं जो नक्षत्र वाटिका में उनकी प्रेरणा की तलाश करते हैं।

सारणी 2: हिंदू ज्योतिष में प्रत्येक 27 नक्षत्र (चंद्रमा के गृह) के साथ संबंधित 27 पेड़ों की महत्वपूर्णता:

क्रम संख्या	नक्षत्र	संबंधित पेड़	प्रतीक और महत्व	क्रम संख्या	नक्षत्र	संबंधित पेड़	प्रतीक और महत्व
1.	अश्विनी	अशोक (<i>Saraca asoca</i>)	स्वास्थ्य, ऊर्जा, नई शुरुआतें	14.	चित्रा	आम (<i>Mangifera indica</i>)	पूर्णता, रचनात्मकता, समृद्धि
2.	भरणी	पलाश (<i>Butea monosperma</i>)	शुद्धता, शक्ति, परिवर्तन	15.	स्वाति	अर्जुन (<i>Terminalia arjuna</i>)	टिकाऊपन, शुद्धिकरण, स्वास्थ्य

3.	कृत्तिका	बेल (<i>Aegle marmelos</i>)	प्रजनन, संरक्षण, भक्ति	16.	विशाखा	चंदन (<i>Santalum album</i>)	शुद्धता, आध्यात्मिक विकास, शुभता
4.	रोहिणी	बादाम (<i>Prunus dulcis</i>)	सौंदर्य, विकास, पोषण	17.	अनुराधा	इंडियन रोजवुड (<i>Dalbergia latifolia</i>)	समानता, संतुलन, भक्ति
5.	मृगशीर्षा	नागकेसर (<i>Mesua ferrea</i>)	जागरूकता, ज्ञान, संवेदन-शीलता	18.	ज्येष्ठा	फिकस साइकोमोरस (<i>Ficus sycomorus</i>)	दीर्घायु, ज्ञान, शक्ति
6.	आर्द्रा	पान (<i>Piper betle</i>)	शुद्धि, शुद्धीकरण, आध्यात्मिक विकास	19.	मूल	इंडियन कोरल (<i>Erythrina variegata</i>)	परिवर्तन, संरक्षण, साहस
7.	पुनर्वसु	बांस (<i>Bambusoideae</i>)	लचीलापन, अनुकूलता, टिकाऊपन	20.	पूर्व आषाढ़ा	पीपल (<i>Ficus religiosa</i>)	ज्ञान, प्राप्ति, समृद्धि
8.	पुष्य	पीपल (<i>Ficus religiosa</i>)	ज्ञान, प्राप्ति, समृद्धि	21.	उत्तर आषाढ़ा	इंडियन एलम (<i>Holoptelea integrifolia</i>)	संरक्षण, शक्ति, सहनशीलता
9.	आश्लेषा	नींबू (<i>Citrus limon</i>)	शुद्धीकरण, उपचार, स्पष्टता	22.	श्रवण	जामुन (<i>Syzygium cumini</i>)	ज्ञान, अध्ययन
10.	मघा	पलाश (<i>Butea monosperma</i>)	शाहीत्व, शक्ति, राजसी गुण	23.	धनिष्ठा	पलाश (<i>Butea monosperma</i>)	शुद्धता, शक्ति, परिवर्तन
11.	पूर्व फाल्गुनी	कटहल (<i>Artocarpus heterophyllus</i>)	प्रचुरता, प्रजनन, समृद्धि	24.	शतभिषा	इंडियन कीनो ट्री (<i>Pterocarpus marsupium</i>)	उपचार, पुनर्जीवन, आध्यात्मिकता
12.	उत्तर फाल्गुनी	इंडियन एलम (<i>Holoptelea integrifolia</i>)	संरक्षण, शक्ति, सहनशीलता	25.	पूर्व भाद्रपदा	कदंब (<i>Neolamarckia cadamba</i>)	प्रेम, सौंदर्य, भक्ति
13.	हस्त	नीम (<i>Azadirachta indica</i>)	शुद्धीकरण, उपचार, संरक्षण	26.	उत्तर भाद्रपदा	बरगद (<i>Ficus benghalensis</i>)	स्थिरता, ज्ञान, आध्यात्मिक विकास
				27.	रेवती	चंदन (<i>Santalum album</i>)	शुद्धता, आध्यात्मिकता, शुभता

6. अन्य धर्मों के अनुसार पेड़ों का महत्व

धर्म	पर्यावरण का महत्व
इस्लाम	इस्लामी शिक्षाओं के अनुसार, पेड़ लगाना और बीज बोना पुण्य कार्य माना जाता है। अनस बिन मलिक की हदीस में कहा गया है कि जब कोई मुसलमान पेड़ लगाता है, तो उससे मिलने वाला फल धर्मार्थ उपहार होता है। कुरान में खजूर, अंजीर और जैतून जैसे पौधों का विशेष महत्व है। उद्यानों को आध्यात्मिकता का प्रतीक माना जाता है।
सिख	सिख मान्यताएँ बरगद और पीपल के पेड़ों के प्रति श्रद्धा पर जोर देती हैं। बरगद का पेड़ दीर्घायु और ज्ञान का प्रतीक है, जबकि पीपल के पेड़ का महत्व गुरु नानक से जुड़ा है। ये पेड़ प्रकृति के प्रति सम्मान और आध्यात्मिक विकास के सिख मूल्यों को दर्शाते हैं।
ईसाई	ईसाई धर्म में पेड़ों का महत्व बाइबिल में वर्णित प्रतीकों के इर्द-गिर्द केंद्रित है। जीवन का वृक्ष शाश्वत जीवन का प्रतीक है। जैतून का पेड़ शांति और समृद्धि का प्रतीक है। पेड़ आध्यात्मिक विकास और विश्वास का प्रतिनिधित्व करते हैं।
जैन	जैन धर्म में पर्यावरण का महत्वपूर्ण स्थान है। अहिंसा और सभी जीवन के प्रति सम्मान इसके मुख्य सिद्धांत हैं। जैन शाकाहारी भोजन करते हैं और जड़ वाली सब्जियों से बचते हैं। पर्युषण के दौरान जैन पर्यावरण जागरूकता बढ़ाते हैं और कई जैन समुदाय पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय हैं।
बौद्ध	बौद्ध धर्म जीवन के परस्पर संबंध और करुणामय जीवन जीने की आवश्यकता पर जोर देता है। अहिंसा और माइंडफुलनेस इसके प्रमुख सिद्धांत हैं। बौद्ध धर्म में पर्यावरण संरक्षण का महत्वपूर्ण स्थान है, जिसमें भिक्षु और भिक्षुणियाँ सक्रिय रूप से शामिल होते हैं। बौद्ध जलवायु कार्रवाई नेटवर्क जैसे संगठन जलवायु परिवर्तन के खिलाफ वैश्विक स्तर पर बौद्धों को संगठित करते हैं।

7. पर्यावरण की सुरक्षा कैसे करें:

- **कम करें, पुनः उपयोग करें और रीसायकल करें:** एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का उपयोग कम करें और वस्तुओं का पुनः उपयोग करें।
- **ऊर्जा का संरक्षण करें:** ऊर्जा-कुशल उपकरणों का उपयोग करें और अक्षय ऊर्जा स्रोतों का समर्थन करें।
- **जल संसाधनों की रक्षा करें:** पानी की बर्बादी को कम करें और जल निकायों को प्रदूषित करने से बचें।
- **संधारणीय कृषि को बढ़ावा दें:** स्थानीय और जैविक खाद्य पदार्थों का समर्थन करें और मांस की खपत कम करें।
- **कार्बन फुटप्रिंट कम करें:** सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें और ईंधन-कुशल वाहनों का चयन करें।
- **संरक्षण प्रयासों का समर्थन करें:** स्थानीय सफाई अभियानों और वृक्षारोपण गतिविधियों में भाग लें।
- **घर पर संधारणीय प्रथाओं को अपनाएँ:** पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों का उपयोग करें और अपशिष्ट को कम करें।
- **कॉर्पोरेट जिम्मेदारी:** स्थायी व्यवसायों का समर्थन करें और कॉर्पोरेट जवाबदेही की वकालत करें।
- **सरकारी नीतियाँ और वकालत:** पर्यावरण कानून का समर्थन करें और नागरिक भागीदारी में हिस्सा लें।
- **शिक्षित करें और जागरूकता बढ़ाएँ:** पर्यावरणीय मुद्दों के बारे में जानकारी रखें और दूसरों को शिक्षित करें।



श्री कमल राम मीणा, वरि. ले.प./प्रशिक्षण
आईसीईडी, जयपुर

मेरा बचपन'

माटी की सौंधी सौंधी सुगंध आने लगी है ।

बातें वही पुरानी याद आने लगी हैं ॥

जब हम स्कूल में पढ़ा करते थे ।

सच्ची में एकदम टेंसन फ्री रहा करते थे ॥

बाजरे के बीज की थैली ही हमारा स्कूल बैग हुआ करती थी ।

इतना ही नहीं बारिश में वो हमारा रेनकोट भी हुआ करती थी ॥

कभी - कभी तो बारिश में किताबें भी भीग जाया करती थी ।

फिर बारिश भी हमें स्कूल जाने से रोक ना पाया करती थी ॥

टिफिन और लंच बॉक्स का लफ़ड़ा तो हम बिल्कुल नहीं पाला करते थे ।

एक कटोरी बूरा और लोणी घी नाश्ता की करके हम स्कूल जाया करते थे ॥

गिनती, पहाड़े, एबीसीडी और बारहखड़ी जोर से चिल्ला-चिल्ला कर बोला करते थे ।

होमवर्क वगैरह का झंझट तो हम रास्ते में ही खत्म कर दिया करते थे ॥

ज्यादा बारिश हो जाने पर स्कूल की छुट्टी हो जाया करता थी ।

हमारी कागज की नाव मौसमी नालों में रेस लगाया करती थी ॥

रविवार के दिन हमारी भैंस चराने की वारी आ जाया करती थी ।

इस बहाने कुंड तलाई नालों में हमारी स्विमिंग हो जाया करती थी ॥



श्री राजेश कुमार मीना, वरि. ले. प./अनुसंधान
आईसीईडी, जयपुर

जैव विविधता पर वनों की कटाई के परिणाम

हम सभी जानते हैं कि प्राचीन समय था जब सारी मानव जाति पेड़-पौधों की पूजा किया करती थी, लेकिन अब हम जंगलों/पेड़-पौधों को बड़ी बेरहमी से काट रहे हैं। वही जंगल दिन-ब-दिन हमारी स्वार्थी जरूरतों के लिए खत्म होते जा रहे हैं, जिसका नतीजा वनों की कटाई है। क्या आपने कभी सोचा है कि अगर वनों की कटाई जारी रही तो क्या होगा? हमारे ग्रह की भलाई के लिए वनों की कटाई को कम करने के लिए स्थायी समाधान खोजना और समाधान करना अति-आवश्यक है।

वनों की कटाई का मतलब क्या है?

वनों की कटाई का मतलब है पेड़ों को बड़े पैमाने पर काटना, चाहे वह जंगल हो, कोई बंजर भूमि हो या वे पेड़ जो हम हर रोज़ कार्यालय जाते समय देखते हैं। खेती, घर बनाने, कारखाने बनाने हेतु लकड़ी काटने, मवेशियों के चरने के लिए जगह बनाने, तेल निकालने, खनन करने, बांध बनाने या फर्नीचर बनाने के लिए लकड़ी प्राप्त करने और ईंधन के रूप में उपयोग करने के लिए प्राकृतिक जंगलों को नष्ट किया जा रहा है।

वन पृथ्वी की लगभग 30 प्रतिशत भूमि को कवर करते हैं। सभ्यता के समय से ही जंगल की लकड़ी हमारे लिए एक आवश्यक आवश्यकता की वस्तु रही है और आज भी हमारे रोजमर्रा के जीवन में कई उपयोगों के लिए मुख्य स्रोत बनी हुई है। पेड़ जल चक्र को बनाए रखने में मदद करते हैं और जीवों को आसरा देते हैं। यह ऐसे क्षेत्र में होता है जहाँ पेड़-पौधों की घनी आबादी होती है और इसे ज़्यादातर अमेज़न वर्षावन जैसे जंगल में देखा जाता है। वन क्षेत्र के विलुप्त होने से जैव विविधता प्रभावित होती है, जिससे लोगों का जीवन खतरे में पड़ जाता है। वनों के कम होने से मिट्टी का कटाव, कम फसलें, बाढ़, जल चक्र में व्यवधान,

ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन, जलवायु परिस्थितियों में परिवर्तन और जैव विविधता का नुकसान जैसी व्यापक समस्याएं पैदा होती हैं।

वनों की कटाई के प्रकार:

लॉगिंग:- अवैध कटाई की गतिविधियाँ बहुत आम हैं जो जंगलों पर निर्भर लोगों की आजीविका को नष्ट कर देती हैं। कागज, माचिस, फर्नीचर जैसे लकड़ी आधारित उद्योगों को पर्याप्त मात्रा में लकड़ी की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। लकड़ी का उपयोग सबसे अधिक ईंधन के रूप में किया जाता है और इसलिए ईंधन की आपूर्ति के लिए बड़ी मात्रा में पेड़ों को काटा जाता है। ईंधन के रूप में जलाऊ लकड़ी और चारकोल का उपयोग किया जाता है।

अवैध कटाई और भूमि अतिक्रमण:

अवैध कटाई में जंगलों से लकड़ी की अनधिकृत निकासी शामिल है, जो नियमित रूप से कमाई और प्रवर्तन की कमी की सहायता से संचालित होती है। यह अब न केवल डिफॉरेस्टेशन में योगदान देता है बल्कि इसके अतिरिक्त अपराध को बढ़ावा देता है और स्थायी वन प्रबंधन प्रयासों को कमजोर करता है। भूमि अतिक्रमण का तात्पर्य आपराधिक प्राधिकरण के बिना कृषि या निपटान उद्देश्यों के लिए वन क्षेत्रों के कैरियर से है। अवैध कटाई और भूमि अतिक्रमण दोनों ही वनों की कटाई के लिए अच्छे आकार के व्यक्ति हैं, विशेष रूप से कमजोर शासन और प्रवर्तन वाले क्षेत्रों में।

कृषि गतिविधियाँ:

कृषि कार्यों के लिए वनों की कटाई विश्व स्तर पर वनों की कटाई का प्रमुख उद्देश्य है। फसल भूमि, चरागाह और वृक्षारोपण के लिए रास्ता बनाने के लिए जंगलों को साफ किया जाता है। कृषि का विकास अक्सर जनसंख्या वृद्धि और भोजन की मांग से प्रेरित होता है। वनों का कृषि भूमि में रूपांतरण वनों की कटाई का एक बड़ा कारण है। खाद्य उत्पादों की बढ़ती मांग के कारण, फसलों और मवेशियों के चरने के लिए कई पेड़ों को काट दिया जाता है। भूमि प्राप्त करने और कृषि और लकड़ी की जरूरतों को पूरा करने के लिए 40 प्रतिशत से अधिक जंगलों को साफ किया जाता है।

खनन:

तेल और कोयले के खनन के लिए बड़ी मात्रा में वन भूमि की आवश्यकता होती है। सड़कों के निर्माण से वनों की कटाई होती है क्योंकि वे दूरदराज की भूमि तक रास्ता प्रदान करते हैं। खनन से निकलने वाला कचरा पर्यावरण को प्रदूषित करता है और आस-पास की प्रजातियों को प्रभावित करता है।

शहरीकरण एवं मानव बस्तियों का विस्तार:

जैसे-जैसे जनसंख्या बढ़ती है, लोगों की ज़रूरतें भी बढ़ती हैं, जिससे वनों की कटाई होती है। सड़कों के निर्माण, घरों के विकास, खनिज दोहन और उद्योगों के विस्तार जैसी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए वनों को काफी हद तक कम किया जा रहा है। बढ़ती आबादी का सीधा असर वनों पर पड़ता है क्योंकि शहरों के विस्तार के साथ आवास और बस्तियों के लिए अधिक भूमि की आवश्यकता होती है।

लकड़ी उत्पादन:

वनों की कटाई का एक मुख्य कारण लकड़ी का उत्पादन है। लकड़ी की बहुत मांग है और इसलिए वनों की कटाई बढ़ जाती है। यह कच्चे माल का एक स्रोत है जिसका उपयोग कागज के उत्पादन और निर्माण के लिए भी किया जाता है।

जंगल की आग:

दुनिया भर के विभिन्न भागों में जंगलों में आग लगने के कारण हर साल हम बड़ी संख्या में पेड़ों को खो देते हैं। ऐसा अत्यधिक गर्मी और सर्दी के कारण होता है। मनुष्य या प्रकृति द्वारा लगाई गई आग के कारण वन क्षेत्र को भारी नुकसान होता है।

वनों की कटाई के प्रभाव:

वनों की कटाई के कई खराब पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभाव हो सकते हैं, जैसे: जैव-विविधता को नुकसान, ग्रीनहाउस गैसोलीन उत्सर्जन में वृद्धि, मिट्टी का कटाव, वर्षा कम होना, बाढ़ का खतरा, भूस्खलन जंगल की आग का खतरा बढ़ना, मूल निवासियों का विस्थापन और मानवाधिकारों का हनन कुछ मुख्य कारण हैं।

ग्रीनहाउस गैस का उत्सर्जन:

मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड जैसी गैसों पृथ्वी के वायुमंडल में गर्मी को रोकती हैं, जिससे जलवायु में परिवर्तन होता है। पेड़ कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं और वायुमंडल में ऑक्सीजन और पानी छोड़ते हैं और यह ग्लोबल वार्मिंग में योगदान देता है। वनों की कटाई से ग्रीनहाउस गैस का उत्सर्जन होता है।

मिट्टी का कटाव: पेड़ों की कटाई से जंगल खत्म हो रहे हैं और इस तरह मिट्टी का कटाव हो रहा है। सूरज की गर्मी के संपर्क में आने से मिट्टी के अंदर की नमी सूख जाती है। पोषक तत्व वाष्पित हो जाते हैं और यह उन जीवाणुओं को प्रभावित करता है जो कार्बनिक पदार्थों को तोड़ने में मदद करते हैं। इसके कारण, बारिश मिट्टी की सतह को धो देती है और कटाव होता है। बड़ी मात्रा में मिट्टी स्थानीय धाराओं और नदियों में बह जाती है।

सांस्कृतिक प्रभाव: जंगलों की कटाई से स्वदेशी संस्कृतियों और परंपराओं को नुकसान पहुंचाती है, जिससे उनके स्थानीय समुदाय खतरे में पड़ जाते हैं।

आर्थिक परिणाम: वनों की कटाई अल्पावधि में लाभदायक लग सकती है, लेकिन अंततः यह स्थायी आजीविका और आर्थिक लाभों को नष्ट कर देती है और बुनियादी ढांचे को नुकसान पहुंचाती है।

जैव विविधता की हानि:

वनों की कटाई से भूमि में परिवर्तन होता है और इसलिए बहुत से पौधे और जानवर जीवित नहीं रह पाते। अधिक वनों की कटाई से पूरी प्रजातियाँ विलुप्त हो सकती हैं। पौधों और जानवरों की कई अद्भुत प्रजातियाँ नष्ट हो गई हैं और कई अन्य प्रजातियाँ लुप्तप्रायः हैं। चूँकि पारिस्थितिकी तंत्र की प्रत्येक प्रजाति दूसरी प्रजातियों पर निर्भर करती है, इसलिए एक प्रजाति के नष्ट होने से दूसरी प्रजातियों पर दूरगामी परिणाम हो सकते हैं। हम अपने आवासों के विनाश के कारण हर दिन जानवरों की लगभग 50 से 100 प्रजातियाँ खो देते हैं। वनों की कटाई के कारण लाखों पौधे और जानवरों की प्रजातियाँ विलुप्त होने के कगार पर हैं।

बाढ़ का खतरा:

वनों की कटाई से भूमि का कटाव होता है क्योंकि पेड़ पहाड़ों की सतह को बनाए रखते हैं। नदियों का जल स्तर अचानक बढ़ जाता है, जिससे बाढ़ आती है। जब बारिश होती है, तो पेड़ अपनी जड़ों की मदद से बड़ी मात्रा में पानी को सोख लेते हैं और जमा कर लेते हैं। पेड़ों को काटने से पानी का प्रवाह बाधित होता है और कुछ इलाकों में बाढ़ आ जाती है।

वनों की कटाई का समाधान:

वृक्षारोपण:

पेड़ हमारे पर्यावरण की रक्षा में कई तरह से महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं इसलिए हमें वनों की रक्षा करनी चाहिए। वनों की कटाई रोकने का सबसे अच्छा तरीका पुनः वृक्षारोपण है। पेड़ों को काटने पर प्रतिबंध होना चाहिए।

सरकारी नियम: वनों की कटाई की व्यापकता को देखते हुए संगठनात्मक और सरकारी स्तर पर कानूनों के विनियमन का कार्यान्वयन होना चाहिए। सरकारें वनों की रक्षा करने वाले कानून और दिशानिर्देश बनाकर वनों की कटाई को कम करने में भूमिका निभा सकती हैं।

सार्वजनिक जागरूकता:

वनों की कटाई के प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाएं और शैक्षिक अभियान आयोजित करें एवं वनों के महत्व के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने से जंगली क्षेत्र के उत्पादों की मांग को कम करने और स्थायी वन नियंत्रण का मार्गदर्शन करने में मदद मिल सकती है।

निष्कर्ष:

वनों की कटाई एक गंभीर समस्या है जिसके कुछ खराब पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभाव हैं। वनों की कटाई से बचने के लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं, जिनमें टिकाऊ जंगली क्षेत्र नियंत्रण, पुनर्वनीकरण, वन उत्पादों की कम मांग, सरकारी दिशानिर्देश और सार्वजनिक मान्यता शामिल हैं।



श्री कमल राम मीणा, वरि. ले.प./प्रशिक्षण
आईसीईडी, जयपुर

मोबाइल की गिरफ्त में हम

मोबाइल कहो या स्मार्टफोन, बना दिया इसने हमको बुद्ध और घनचक्कर ।
गिरफ्त में लिया है हमें इस कदर कि, नाच रहे हैं हम सब बन के बंदर ॥

जिंदगी में बस गया है ये इस कदर कि, कमी इसकी तुरंत खलने लगती है ।
पल भर भी नजर ना आए तो, ये जिंदगी ही अनकंफर्टेबल सी लगने लगती है ॥

व्हाट्सएप यूट्यूब फेसबुक और इंस्टा की चपेट में, हैं सब नीरस और बेचैन ।
हँसी - खुशी मौज - मस्ती गिरवी रख कर , बन गए हैं सब ज्ञानी स्क्रीन मैन ॥

खो गया है बचपन अब, डिजिटल लर्निंग और वीडियो गेमिंग के भँवर जाल में ।
छीनकर मासूमियत बच्चों से, डुबो दिया है जालिम मोबाइल ने बीच मझदार में ॥

बन गया है खिलौना अब मोबाइल, हो रहे हैं बच्चे मानसिक विकृति के शिकार ।
गुल्ली-डंडा चोर-पुलिस लुका-छिपी सतोलिया सबको गया ये मोबाइल डकार ॥

एकसाथ बैठकर बातचीत और भोजन कर लें , इतना भी अब समय कहाँ ।
सुध-बुध सी खोये हम सब अपनी धुन में मस्त, लगे पड़े हैं मोबाइल में यहाँ ॥

घंटों - घंटों साथ बैठ कर भी, अल्फाज़ तो क्या लफ़्ज़ भी निकल ना पाते हैं ।
दिलोदिमाग में करके जमा गंदगी, ना जाने हम क्या रहस्य जानना चाहते हैं ॥



कुमारी इनाया वर्मा सुपुत्री श्री मनोज कुमार,
स. प्र. अधिकारी/अनुसंधान
आईसीईडी, जयपुर

वर्षा ऋतु

श्याम वर्ण घुघंराले बादल, जो खुशियाँ ढेरों बरसाते हैं।
दूर तलक कोमल कली भी सूरज-सी खिला जाते हैं ॥

सूखी-भूरी डाली भी, हरियाली से भर जाती है।
श्यामल बादलों की टोली, जब अमृत-बूंदें बरसाती हैं ॥

शोभा-श्री क्षितिज है मानो, धरती पर स्वर्ग की थाल से।
नैन मेरे हट रहे नहीं हैं, प्रकृति के इस दृश्य कमाल से ॥

खेतों की लहराती हरियाली, देन है इन बरसातों की।
सप्तरंगों का मिलन देख, तृप्ति हो गई है आंखों की ॥

नंदनवन भी झूम रहा है, हवा की मनमोहक ताल पे।
झूम रहे हैं सारे मोर, बूंदों की टिप-टिप ताल पे ॥

आज कसर कोई रही नहीं है, सावन में महाकाल से।
नैन मेरे हट रहे नहीं हैं, प्रकृति के इस दृश्य कमाल से ॥



श्री पप्पू लाल सैन, डाटा एंट्री ऑपरेटर

आईसीईडी, जयपुर

भारत का संविधान

संविधान किसी देश के प्रशासन का मार्गदर्शन करने वाले नियमों और विनियमों के एक समूह के साथ ही हर लोकतांत्रिक और धर्मनिरपेक्ष देश की रीढ़ है।

भारत का संविधान भारत का सर्वोच्च कानून है। इसमें मौलिक अधिकार, कर्तव्य, राजनीतिक सिद्धांत, प्रथाएं, प्रक्रियाएं, शक्तियां, सरकार के कर्तव्य आदि शामिल हैं। भारतीय संविधान दुनिया का सबसे लंबा लिखित संविधान है। यह संवैधानिक सर्वोच्चता प्रदान करता है न कि संसदीय सर्वोच्चता, क्योंकि यह संसद द्वारा नहीं बल्कि संविधान सभा द्वारा बनाया गया है और इसकी प्रस्तावना की घोषणा के साथ इसे लोगों द्वारा अपनाया गया है। प्रस्तावना को सम्पूर्ण संविधान की आत्मा माना जाता है।

भारत का संविधान 26 नवंबर 1949 को लिखा गया था जो 26 जनवरी 1950 से लागू हुआ। इसीलिए प्रत्येक वर्ष 26 नवंबर को संविधान दिवस और 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के रूप में मनाया जाता है। संविधान को दो महीने के लिए रोक दिया गया था, क्योंकि 1930 में लाहौर अधिवेशन में पंडित जवाहर लाल नेहरू ने अंग्रेजों से पूर्ण स्वराज की मांग की थी। 26 जनवरी 1930 को अंग्रेजों ने भारतीयों को कुछ हद तक स्वराज दिया था। उस दिन भारतीयों ने भारत का पहला स्वतंत्रता दिवस मनाया था। इसीलिए हम हर साल भारत का गणतंत्र दिवस मनाने के लिए इस तारीख को हमेशा याद रखते हैं। संविधान का मसौदा एक सभा द्वारा तैयार किया गया था जिसे संविधान सभा के नाम से जाना जाता है। डॉ. सच्चिदानंद सिन्हा संविधान सभा के पहले अध्यक्ष थे। इसका मसौदा जुलाई 1946 से नवंबर 1949 के बीच तैयार किया गया था। भारतीय लोगों के प्रतिनिधियों ने लंबी बहस और चर्चा के बाद भारतीय संविधान का निर्माण किया। यह दुनिया का सबसे विस्तृत संविधान है। किसी भी अन्य संविधान में भारतीय संविधान के समान सूक्ष्म विवरण नहीं दिया गया है।

भारत का संविधान एक संविधान सभा द्वारा बनाया गया था जिसे 1946 में स्थापित किया गया था। डॉ. राजेंद्र प्रसाद को संविधान सभा का अध्यक्ष चुना गया था। संविधान का मसौदा तैयार करने के लिए एक मसौदा

समिति नियुक्त की गई और डॉ. बी.आर. अम्बेडकर को अध्यक्ष नियुक्त किया गया। संविधान के निर्माण में कुल 166 दिन लगे, जो 2 वर्ष, 11 महीने और 18 दिनों की अवधि में फैला था। भारतीय संविधान को डिजाइन करते समय ब्रिटिश, आयरिश, स्विस्, फ्रेंच, कनाडाई और अमेरिकी संविधान की कुछ मुख्य विशेषताओं को शामिल किया गया था।

प्रस्तावना:

भारत का संविधान एक प्रस्तावना से शुरू होता है जिसमें संविधान के मूल आदर्श और सिद्धांत शामिल हैं। 'प्रस्तावना' शब्द का तात्पर्य संविधान के परिचय या प्रस्तावना से है। इसमें संविधान का सारांश या सार, साथ ही वे आदर्श और आकांक्षाएं शामिल हैं जिन पर भारतीय राज्य की स्थापना की गई है।

भारतीय संविधान की प्रस्तावना का अर्थ बताते हुए प्रख्यात न्यायविद् एन.ए. पालखीवाला ने इसे 'संविधान का पहचान पत्र' कहा है। इसी प्रकार, श्री के. एम. मुंशी ने इसे 'संविधान की राजनीतिक कुंडली' बताया है।

प्रस्तावना की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि 13 दिसंबर 1946 को पंडित जवाहर लाल नेहरू ने संविधान सभा में एक महत्वपूर्ण प्रस्ताव पेश किया जिसे उद्देश्य प्रस्ताव के नाम से जाना जाता है। इस संकल्प ने भारतीय संविधान के मूल लक्ष्य या सिद्धांतों को रेखांकित किया। इसने संविधान बनाने में संविधान सभा के सदस्यों के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में भी काम किया। यह एक महत्वपूर्ण संकल्प था जिसने स्वतंत्र भारत के संविधान के परिभाषित आदर्शों को रेखांकित किया, और वह रूपरेखा प्रदान की जिसके तहत संविधान निर्माण का कार्य आगे बढ़ना था। इसने भारत को एक "स्वतंत्र संप्रभु गणराज्य" घोषित किया, इसके नागरिकों को न्याय, समानता और स्वतंत्रता की गारंटी दी, और आश्वासन दिया कि "अल्पसंख्यकों, पिछड़े और आदिवासी क्षेत्रों, और दलित और अन्य पिछड़े लोगों के लिए पर्याप्त सुरक्षा प्रदान की जाएगी।

भारतीय संविधान की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

1. विश्व का सबसे लंबा संविधान
2. कठोर और लचीला
3. एकात्मक विशेषताओं वाली संघीय प्रणाली
4. मौलिक अधिकार
5. मौलिक कर्तव्य

भारतीय संविधान की 12 अनुसूचियाँ निम्न प्रकार हैं:

पहली अनुसूची: भारत के राज्यों और क्षेत्रों की सूची, उनकी सीमाओं में परिवर्तन और उस परिवर्तन को करने के लिए उपयोग किए गए कानूनों की सूची

दूसरी अनुसूची: सार्वजनिक अधिकारियों, न्यायाधीशों और नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक के वेतन की सूची

तीसरी अनुसूची:- शपथ के प्रकार - निर्वाचित अधिकारियों और न्यायाधीशों के लिए पद की शपथों की सूची

चौथी अनुसूची: राज्य या केंद्र शासित प्रदेश द्वारा राज्यसभा (संसद का ऊपरी सदन) में सीटों के आवंटन का विवरण

पाँचवीं अनुसूची: अनुसूचित क्षेत्रों और अनुसूचित जनजातियों (विशेष सुरक्षा की आवश्यकता वाले क्षेत्रों और जनजातियों) के प्रशासन और नियंत्रण के लिए प्रावधान करता है

छठी अनुसूची: असम, मेघालय, त्रिपुरा और मिजोरम में आदिवासी क्षेत्रों के प्रशासन के लिए प्रावधान किए गए।

सातवीं अनुसूची: केंद्र सरकार, राज्य और जिम्मेदारियों की समवर्ती सूची

आठवीं अनुसूची: अधिकारिक भाषाएं

नौवीं अनुसूची: कुछ अधिनियमों और विनियमों का सत्यापन

दसवीं अनुसूची: संसद और राज्य विधानसभाओं के सदस्यों के लिए दलबदल विरोधी प्रावधान

ग्यारहवीं अनुसूची: पंचायत राज (ग्रामीण स्थानीय सरकार)

बारहवीं अनुसूची: नगर पालिकाएँ (शहरी स्थानीय सरकार)

कठोर और लचीला:

भारतीय संविधान की एक और अच्छी विशेषता कठोरता और लचीलापन है। इसका मतलब है कि संविधान में किसी भी बदलाव के लिए संसद के दोनों सदनों के दो-तिहाई बहुमत और राष्ट्रपति के निर्देशों की भी आवश्यकता होती है। हम कह सकते हैं कि संविधान में संशोधन किसी एक व्यक्ति का काम नहीं है क्योंकि संसद के सभी सदन इस पर विचार और चर्चा करते हैं कि कोई भी बदलाव अच्छा है या नहीं। इसीलिए संविधान में कठोरता है। यह अनूठी विशेषता इसे बदलती परिस्थितियों के अनुकूल होने की अनुमति देती है और साथ ही मूलभूत सिद्धांतों के लिए स्थिरता और सुरक्षा भी प्रदान करती है। गतिशील समाज की चुनौतियों का सामना करने के लिए कानूनी और राजनीतिक ढांचे के विकास के लिए लचीलापन महत्वपूर्ण है। पिछले कुछ वर्षों में, प्रशासनिक मामलों से लेकर महत्वपूर्ण सामाजिक और राजनीतिक परिवर्तनों तक विभिन्न मुद्दों को संबोधित करने के लिए संविधान में कई बार संशोधन किए गए हैं।

मौलिक अधिकार:

मौलिक अधिकार किसी देश के संविधान द्वारा प्रत्येक नागरिक को दी गई आवश्यक स्वतंत्रता और अधिकारों के एक समूह को संदर्भित करते हैं। ये अधिकार व्यक्तिगत स्वतंत्रता के आधार के रूप में कार्य करते हैं, नागरिकों को मनमाने राज्य कार्यों से बचाते हैं और बुनियादी मानव अधिकारों और स्वतंत्रता को सुनिश्चित करते हैं। वे किसी राष्ट्र के भीतर लोकतंत्र, न्याय और समानता को कायम रखने के लिए अभिन्न अंग हैं। वे देश में सत्तावादी एवं निरंकुश शासन की स्थापना को रोकते हैं। संक्षेप में, उनका लक्ष्य 'पुरुषों की नहीं, कानूनों की सरकार' स्थापित करना है।

भारतीय संविधान में छः मौलिक अधिकार इस प्रकार हैं:

1. **समानता का अधिकार (अनुच्छेद 14-18):** कानून के समक्ष सभी व्यक्ति समान हैं। इसका मतलब यह है कि सभी व्यक्तियों को देश के कानूनों द्वारा समान रूप से संरक्षित किया जाएगा। इसमें यह भी कहा गया है कि किसी भी नागरिक के साथ उसके धर्म, जाति या लिंग के आधार पर भेदभाव नहीं किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को खेल के मैदानों, होटलों, दुकानों आदि सहित सभी सार्वजनिक स्थानों तक पहुंच प्राप्त है। राज्य रोजगार के मामलों में किसी के साथ भेदभाव नहीं कर सकता है।
2. **स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 19-22):** इसमें भाषण और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार, संघ बनाने का अधिकार, देश के किसी भी हिस्से में स्वतंत्र रूप से घूमने और निवास करने का अधिकार और कोई भी पेशा, व्यवसाय या व्यवसाय करने का अधिकार शामिल है।
3. **शोषण के विरुद्ध अधिकार (अनुच्छेद 23-24):** संविधान मानव तस्करी, जबरन श्रम और 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के रोजगार पर प्रतिबंध लगाता है।
4. **धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 25-28):** सभी नागरिकों को धार्मिक स्वतंत्रता प्रदान की जाती है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी पसंद के धर्म का अभ्यास करने, मानने और प्रचार करने का अधिकार है।
5. **सांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकार (अनुच्छेद 29-30):** संविधान कहता है कि सभी अल्पसंख्यक, धार्मिक या भाषाई, अपनी संस्कृति को संरक्षित और विकसित करने के लिए अपने स्वयं के शैक्षणिक संस्थान स्थापित कर सकते हैं।
6. **संवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32):** यह नागरिकों को अदालत जाने की अनुमति देता है यदि उन्हें लगता है कि उनके किसी मौलिक अधिकार का राज्य द्वारा उल्लंघन किया गया है।



श्री कमलेश कुमार गुर्जर, एमटीएस

आईसीईडी, जयपुर

पर्यावरणीय चुनौतियाँ और समाधान

परिचय:

हाल के दशकों में, पर्यावरण संबंधी मुद्दे मानवता के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक बनकर उभरे हैं। जलवायु परिवर्तन और वनों की कटाई से लेकर प्रदूषण और जैव विविधता के नुकसान तक, पर्यावरण क्षरण के प्रभाव बहुत गहरे और दूरगामी हैं। जैसे-जैसे वैश्विक आबादी बढ़ती जा रही है और औद्योगिक गतिविधियाँ तेज़ होती जा रही हैं, यह ज़रूरी है कि हम इन समस्याओं को कम करने और पर्यावरणीय स्थिरता को बढ़ावा देने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करें और उन्हें लागू करें। यह निबंध हमारे समय के प्रमुख पर्यावरणीय मुद्दों की पड़ताल करता है और उन्हें संबोधित करने के लिए समाधान प्रस्तावित करता है, सामूहिक कार्रवाई और अभिनव दृष्टिकोणों के महत्व पर जोर देता है।

जलवायु परिवर्तन:

जलवायु परिवर्तन यकीनन 21वीं सदी की सबसे बड़ी पर्यावरणीय चुनौती है। जीवाश्म ईंधन के जलने से ग्रीनहाउस गैसों, मुख्य रूप से कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) में वृद्धि के कारण वैश्विक तापमान में वृद्धि, बर्फ की टोपियां पिघलना और अधिक बार चरम मौसम की घटनाएं हो रही हैं। इन परिवर्तनों के पारिस्थितिकी तंत्र, मानव स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिरता पर गंभीर परिणाम होते हैं।

जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है। ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करना महत्वपूर्ण है, और इसे पवन, सौर और जलविद्युत जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों में बदलाव के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, इमारतों, परिवहन और उद्योग में ऊर्जा दक्षता में सुधार से उत्सर्जन में उल्लेखनीय कमी आ सकती है। सरकारों और व्यवसायों को भी ऐसी नीतियों और प्रौद्योगिकियों का समर्थन करना चाहिए जो कार्बन कैप्चर और भंडारण को बढ़ावा देती हैं।

वनों की कटाई और आवास की क्षति:

वनों की कटाई, जो मुख्य रूप से कृषि, कटाई और बुनियादी ढांचे के विकास से प्रेरित है, एक और महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दा है। वनों का विनाश न केवल संग्रहीत कार्बन को मुक्त करके जलवायु परिवर्तन में योगदान देता है, बल्कि अनगिनत प्रजातियों के आवासों के विनाश की ओर भी ले जाता है। जैव विविधता के इस नुकसान का पारिस्थितिकी तंत्र और मानव समाज पर व्यापक प्रभाव पड़ता है, जिसमें जल चक्रों का विघटन और मिट्टी का क्षरण भी शामिल है।

वनों की कटाई से निपटने के लिए, स्थायी भूमि-उपयोग प्रथाओं को बढ़ावा देना आवश्यक है। इसमें अवैध कटाई पर विनियमन लागू करना, पुनर्वनीकरण और वनीकरण परियोजनाओं का समर्थन करना और स्थायी कृषि प्रथाओं को अपनाने को प्रोत्साहित करना शामिल है। इसके अतिरिक्त, संरक्षण क्षेत्रों की स्थापना और स्वदेशी भूमि अधिकारों का समर्थन करके मौजूदा वनों की रक्षा करना महत्वपूर्ण पारिस्थितिकी तंत्रों को संरक्षित करने में मदद कर सकता है।

प्रदूषण:

प्रदूषण, अपने विभिन्न रूपों में, पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण खतरा है। वाहनों से निकलने वाले उत्सर्जन, औद्योगिक गतिविधियों और कृषि पद्धतियों के कारण होने वाला वायु प्रदूषण, श्वसन संबंधी समस्याओं को जन्म दे सकता है और जलवायु परिवर्तन में योगदान दे सकता है। औद्योगिक उत्सर्जन, कृषि अपवाह और अनुचित अपशिष्ट निपटान के परिणामस्वरूप होने वाला जल प्रदूषण जलीय पारिस्थितिकी तंत्र को प्रभावित करता है और पीने के पानी के स्रोतों के लिए जोखिम पैदा करता है। अक्सर कीटनाशकों और खतरनाक अपशिष्टों के उपयोग के कारण होने वाला मृदा प्रदूषण भूमि को खराब कर सकता है और खाद्य सुरक्षा को प्रभावित कर सकता है।

प्रभावी प्रदूषण नियंत्रण के लिए विनियामक उपायों, तकनीकी नवाचार और जन जागरूकता के संयोजन की आवश्यकता होती है। वाहनों और उद्योगों के लिए सख्त उत्सर्जन मानकों को लागू करना, अपशिष्ट प्रबंधन बुनियादी ढांचे में निवेश करना और स्वच्छ प्रौद्योगिकियों के उपयोग को बढ़ावा देना आवश्यक कदम हैं। सार्वजनिक शिक्षा अभियान पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार व्यवहार को प्रोत्साहित करने और प्रदूषण स्रोतों और प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

जैव विविधता हानि:

जैव विविधता में गिरावट एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है, क्योंकि यह पारिस्थितिकी तंत्रों के लचीलेपन को कमजोर करता है और उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं, जैसे परागण, जल शोधन और मिट्टी

की उर्वरता को कम करता है। मानवीय गतिविधियाँ, जिनमें आवास विनाश, संसाधनों का अत्यधिक दोहन और आक्रामक प्रजातियों का प्रवेश शामिल है, जैव विविधता के नुकसान के प्रमुख कारण हैं।

जैव विविधता की रक्षा के लिए, संरक्षण प्रयासों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। इसमें संरक्षित क्षेत्रों की स्थापना और रखरखाव, क्षत-विक्षत आवासों को बहाल करना और अवैध वन्यजीव व्यापार से निपटने के उपायों को लागू करना शामिल है। इसके अतिरिक्त, भूमि-उपयोग नियोजन और विकास परियोजनाओं में जैव विविधता संबंधी विचारों को एकीकृत करने से पारिस्थितिकी तंत्र और प्रजातियों पर पड़ने वाले प्रभावों को कम करने में मदद मिल सकती है।

टिकाऊ प्रथाएँ और नवाचार:

पर्यावरण संबंधी मुद्दों को संबोधित करने के लिए अधिक टिकाऊ प्रथाओं और अभिनव समाधानों की ओर बदलाव की आवश्यकता है। सतत विकास का उद्देश्य आर्थिक विकास को पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक समानता के साथ संतुलित करना है। इसमें सर्कुलर अर्थव्यवस्था जैसी प्रथाओं को बढ़ावा देना शामिल है, जो अपशिष्ट को कम करने और संसाधनों का पुनः उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करती है, और टिकाऊ कृषि, जो खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए पर्यावरणीय प्रभावों को कम करने का प्रयास करती है।

पर्यावरण संरक्षण में नवाचार भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वच्छ ऊर्जा समाधान, अपशिष्ट से ऊर्जा प्रणाली और पर्यावरण के अनुकूल सामग्री जैसी प्रौद्योगिकी में प्रगति, अधिक टिकाऊ भविष्य की दिशा में प्रगति को बढ़ावा दे सकती है। अनुसंधान और विकास में निवेश करना, साथ ही सरकारों, व्यवसायों और समुदायों के बीच सहयोग को बढ़ावा देना, नवाचार को बढ़ावा देने और दीर्घकालिक पर्यावरणीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

निष्कर्ष:

हम जिन पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, वे जटिल और परस्पर जुड़ी हुई हैं, जिन्हें प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए एक व्यापक और सहयोगात्मक दृष्टिकोण की आवश्यकता है। जलवायु परिवर्तन, वनों की कटाई, प्रदूषण और जैव विविधता का नुकसान ऐसे गंभीर मुद्दे हैं जिन पर तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता है। संधारणीय प्रथाओं को अपनाकर, अभिनव समाधानों को लागू करके और सामूहिक जिम्मेदारी को बढ़ावा देकर, हम एक स्वस्थ और अधिक संधारणीय ग्रह की दिशा में काम कर सकते हैं। यह हमारे संयुक्त प्रयासों के माध्यम से है कि हम आने वाली पीढ़ियों के लिए बेहतर भविष्य सुनिश्चित करेंगे, पर्यावरण की रक्षा करेंगे और सभी जीवित प्राणियों की भलाई करेंगे।



श्री मेघराज गुर्जर, एमटीएस

आईसीईडी, जयपुर

प्लास्टिक बैग पर प्रतिबंध क्यों लगाना चाहिए ?

प्रस्तावना:

प्लास्टिक बैग पर्यावरण के लिए बहुत बड़ा खतरा हैं। वे ज़्यादातर ऑर्गेनिक पॉलिमर से बने होते हैं, जो कार्बन परमाणुओं की लंबी श्रृंखलाओं के अलावा और कुछ नहीं होते। ये पॉलिमर रासायनिक रूप से बहुत स्थिर होते हैं और इसलिए, पर्यावरणीय कारकों द्वारा आसानी से नहीं तोड़े जा सकते। प्लास्टिक बैग का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है क्योंकि वे औद्योगिक रूप से महत्वपूर्ण हैं और सस्ते भी हैं। हालाँकि, प्लास्टिक के उपयोग के वर्षों से अब पर्यावरण पर इसके प्रभाव दिखने लगे हैं। अब तक बनाए गए गैर-अपघटनीय कचरे के ढेर हवा, पानी, मिट्टी और प्रकृति के हर दूसरे घटक को प्रदूषित कर रहे हैं। यह सही समय है कि हम इस खतरे के बारे में जागरूक हों और वैश्विक स्तर पर प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाने में योगदान दें। तभी हम अपनी धरती को दम घुटने से बचा पाएंगे। समस्या जितनी दिखती है, उससे कहीं ज़्यादा गंभीर है। शोधकर्ताओं का दावा है कि प्लास्टिक की थैलियाँ जल प्रदूषण का एक बड़ा कारण हैं। ये हमारी कृषि भूमि को बंजर बनाने और कई अन्य गंभीर समस्याओं का कारण भी हैं। कई देशों ने स्वच्छ और हरित वातावरण सुनिश्चित करने के लिए प्लास्टिक की थैलियों के उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया है। भारत भी इन देशों में से एक है।

प्लास्टिक बैग: मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक:

प्लास्टिक की थैलियाँ मानव स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक हैं। इनके निर्माण से लेकर इन्हें कचरे के रूप में निपटाने तक - प्लास्टिक की थैलियाँ मानव स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से नुकसान पहुँचाने के अलावा कुछ नहीं करती हैं।

प्लास्टिक की थैलियों को उनका मनचाहा रूप देते समय उत्पादित विषैले रसायन, उन्हें बनाने में शामिल लोगों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। प्लास्टिक की थैलियों का व्यापक रूप से खाद्य पैकेजिंग

के लिए उपयोग किया जाता है। शोधकर्ताओं का दावा है कि प्लास्टिक से कुछ विषैले तत्व उनमें पैक किए गए खाद्य पदार्थों में प्रवेश कर जाते हैं। इस प्रकार प्लास्टिक की थैलियाँ भोजन को सुरक्षित रूप से पैक करने के बजाय उसे दूषित करती हैं। प्लास्टिक के कारण भोजन को नुकसान पहुँचाने के कई मामले सामने आए हैं। ऐसे भोजन को खाने से फूड पॉइज़निंग, आंतों की समस्याएँ और अन्य स्वास्थ्य संबंधी खतरे हो सकते हैं। प्लास्टिक की थैलियाँ संदिग्ध मानव कार्सिनोजेन भी हो सकती हैं।

इसके अलावा, प्लास्टिक की थैलियों से बहुत ज़्यादा मात्रा में गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरा निकलता है। यह कचरा धरती पर लगभग 500 साल तक रहता है। यह अपशिष्ट पदार्थ जल निकायों में प्रवेश करता है और पीने के पानी की गुणवत्ता को खराब करता है। पिछले कुछ दशकों में पीने के पानी की गुणवत्ता में भारी गिरावट आई है। इसका मुख्य कारण नदियों में फेंके जा रहे प्लास्टिक बैग की बढ़ती मात्रा है, जो पीने के पानी का स्रोत हैं। इससे कई तरह की जल जनित बीमारियाँ फैल रही हैं।

प्लास्टिक बैग जानवरों में गंभीर बीमारी का कारण बनते हैं:

बेकार प्लास्टिक बैग से जानवरों और समुद्री जीवों पर सबसे ज़्यादा असर पड़ता है। हम इस्तेमाल के बाद प्लास्टिक बैग को बिना सोचे-समझे फेंक देते हैं। ये प्लास्टिक बैग कूड़े के ढेर का एक बड़ा हिस्सा होते हैं, जहाँ मासूम जानवर खाने की तलाश में जाते हैं। जानवर अक्सर अपने खाने के साथ प्लास्टिक के छोटे-छोटे कण और यहाँ तक कि पूरे प्लास्टिक बैग को भी खा जाते हैं। प्लास्टिक के छोटे-छोटे कण उनके शरीर में जमा हो जाते हैं और समय के साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा करते हैं। दूसरी ओर, एक बार में पूरे प्लास्टिक बैग को निगलने से उनकी दम घुटने से तुरंत मौत हो सकती है।

समुद्री जीवों के साथ भी यही होता है। प्लास्टिक कचरे की वजह से जल निकाय बहुत ज़्यादा प्रदूषित हो रहे हैं। इससे समुद्री जीवों के पीने वाले पानी की गुणवत्ता खराब हो रही है। मछलियाँ, कछुए और दूसरे समुद्री जीव भी प्लास्टिक की सामग्री खाते हैं और कभी-कभी भोजन समझकर पूरा प्लास्टिक बैग ही निगल जाते हैं और अंततः बीमार पड़ जाते हैं।

वे देश जिन्होंने प्लास्टिक बैग पर प्रतिबंध लगाया/उपयोग करना कम कर दिया:

दुनिया भर के कई सारे देशों ने प्लास्टिक बैगों को या तो प्रतिबंधित कर दिया या फिर उनके उपयोग को कम करने के लिये उन पर कार्य कर रहे हैं। इसमें तंजानिया, केन्या, युगांडा, दक्षिण अफ्रीका, मोरक्को, मलेशिया, बांग्लादेश, ताइवान, इंग्लैंड, जर्मनी, हवाई, न्यूयॉर्क, इटली, स्कॉटलैंड, रोड आइलैंड और मेन जैसे

देश शामिल हैं। इन उपायों के द्वारा काफी हद तक प्लास्टिक बैगों की समस्या से निजात पाने में मदद मिली है। परन्तु अभी इस समस्या का पूरे तरीके से समाधान नहीं हुआ है, क्योंकि इन उपायों को सही तरीके से लागू नहीं किया गया है।

इनमें से कुछ देशों में प्लास्टिक बैग अभी भी काले बाजार में उपलब्ध हैं और गैर-कानूनी तरीके से अभी भी इनका उपयोग हो रहा है।

प्लास्टिक बैगों को प्रतिबंधित करने के कारण:

वैसे तो इसके कई कारण हैं कि आखिर प्लास्टिक बैगों को क्यों प्रतिबंधित किया जाये और इसी की वजह से कई देशों ने प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के लिये सख्त कदम उठाये हैं, इन्हीं में से कुछ कारणों के विषय में नीचे बताया गया है:

- प्लास्टिक बैगों से फैलने वाले कचरे से लगातार भूमि और जल प्रदूषित होते रहते हैं।
- प्लास्टिक की वजह से पृथ्वी पर रहने वाले जीव- जंतुओं के साथ-साथ समुद्री जीवों पर भी खतरा मंडराने लगा है।
- अपशिष्ट प्लास्टिक बैगों से मुक्त रसायन भूमि में प्रवेश कर जाते हैं और उसे बंजर बना देते हैं।
- प्लास्टिक बैगों का मानव स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।
- प्लास्टिक बैगों द्वारा नालियों और सीवरों के जाम होने की भी समस्या उत्पन्न होती है।

आमजन को प्लास्टिक पर प्रतिबंध का समर्थन करना चाहिये:

हालांकि भारत सरकार द्वारा कई राज्यों में प्लास्टिक को प्रतिबंधित किया जा चुका है, फिर भी लोग इनका उपयोग करते हुए देखे जाते हैं। दुकानदार कुछ दिन के लिये खरीददारों को प्लास्टिक बैग देना बंद कर देते हैं और कुछ दिन बाद फिर से इनका उपयोग चालू कर देते हैं क्योंकि सरकार द्वारा प्लास्टिक बैगों के उत्पादन और वितरण को लेकर कोई ठोस कदम नहीं उठाया जाता। यह वह समय है, जब हमें भी इस प्रतिबंध को सफल बनाने के लिये अपना योगदान देने की आवश्यकता है।

हम जैसे समाज के पढ़े-लिखे लोगों को इस संदर्भ में अपनी जिम्मेदारी का वहन करते हुए प्लास्टिक के उपयोग को बंद करने के साथ दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना होगा। निम्नलिखित कुछ तरीकों से हम सरकार का समर्थन कर सकते हैं:

उपयोग पर नियंत्रण करना:

क्योंकि हम प्लास्टिक बैगों का उपयोग करने के आदी हैं, इसलिये एका-एक इनका उपयोग बंद कर देना हमारे लिये थोड़ा कठिन है। इस योजना में सफल होने के लिये हमें पर्यावरण पर होने वाले इसके दुष्प्रभावों को समझना होगा और इनके उपयोग पर नियंत्रण करना होगा, जिससे कुछ दिनों में हमारी प्लास्टिक बैग उपयोग करने की आदत छूट जायेगी।

अन्य विकल्पों को अपनाना:

प्लास्टिक के अलावा पर्यावरण के अनुकूल ऐसी अन्य कई वस्तुएं हैं जिनका हम उपयोग कर सकते हैं। किराने की दुकान से सामान लाने के लिये प्लास्टिक के बैग की जगह, हम बाजार जाते वक्त कपड़े या जूट का बैग लेकर जा सकते हैं जिनका इस्तेमाल बार-बार किया जा सकता है।

पुनः उपयोग:

हमे हमारे घर में पड़े प्लास्टिक बैगों को फेंकने से पहले जितने बार संभव हो सके उनका उतने बार उपयोग करना चाहिए।

जागरुकता फैलाकर:

इसके आलावा सरकार द्वारा भी लोगों में प्लास्टिक बैगों के नकरात्मक प्रभाव को लेकर लोगों में जागरुकता फैलानी चाहिये और प्रचार-प्रसार तथा लोगों के मध्य मौखिक रूप से इसके विषय में जानकारी फैलाकर इसे प्रतिबंधित करना चाहिए। हम स्वयं भी अपने घरों में काम करने वालों को, कार साफ करने वालों और बच्चों को पर्यावरण से जुड़ी समस्याओं के विषय में जागरुक कर सकते हैं। जिससे हम उन्हें प्लास्टिक बैग के उपयोग को बंद करने के लिये प्रेरित कर सकते हैं।

निष्कर्ष:

हमारे द्वारा प्लास्टिक बैग से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को ज़्यादातर नजरअंदाज कर दिया जाता है, और उन पर गंभीरतापूर्वक विचार नहीं किया जाता है। क्योंकि दैनिक जीवन में इस्तेमाल होने वाले इन छोटे-छोटे प्लास्टिक बैगों के दीर्घकालिक प्रभाव पर लोगों द्वारा ध्यान नहीं दिया जाता है। अपनी सुविधा के लिये हम इन प्लास्टिक बैगों का उपयोग करते रहते हैं और पर्यावरण और पृथ्वी के जन-जीवन पर इनके द्वारा होने वाले हानिकारक प्रभावों को पूरी तरीके से नजरअंदाज कर देते हैं। अब समय आ गया है कि हम इस बात को समझें कि प्लास्टिक किस हद तक हमारे पर्यावरण को नष्ट कर रहा है और पौधों, जानवरों, समुद्री जीवों के साथ-साथ इंसानों के लिए भी जीवन को मुश्किल बना रहा है। स्वच्छ पर्यावरण सुनिश्चित करने के लिए प्लास्टिक उत्पादों का उपयोग कम किया जाना चाहिए।



श्री कुलदीप चौधरी, आशुलिपिक/सचिवालय
आईसीईडी, जयपुर

मोटा अनाज: स्वस्थ जीवन का आधार

प्रस्तावना

आधुनिक युग में हमारे खानपान में काफी परिवर्तन आया है। शहरीकरण और औद्योगिकीकरण ने भोजन में सुविधा और कुशलता को प्राथमिकता दी है, जिसके कारण प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का चलन बढ़ा है। ये खाद्य पदार्थ अक्सर पोषण से रहित होते हैं और उनमें हानिकारक तत्व, जैसे कि परिरक्षकों और रसायनों की अधिकता होती है। इन प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का लगातार सेवन मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों का कारण बन रहा है। दूसरी ओर, प्राचीन अनाज जैसे मिलेट्स (बाजरा, रागी, ज्वार आदि) फिर से लोकप्रिय हो रहे हैं। मिलेट्स प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-फ्री होते हैं, फाइबर से भरपूर होते हैं और इनमें कई आवश्यक विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। इस निबंध में हम मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से होने वाले नुकसान और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व पर चर्चा करेंगे।

मिलेट्स: पोषण से भरपूर अनाज

मिलेट्स छोटे बीज वाले अनाज होते हैं, जो सूखे और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाए जाते हैं। बाजरा, रागी, ज्वार, कोदो जैसे मिलेट्स प्राचीन काल से कई संस्कृतियों का मुख्य आहार रहे हैं। ये अनाज पोषण से भरपूर होते हैं और आधुनिक जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों से बचाव करने में सहायक हैं।

उच्च पोषण मूल्य

मिलेट्स का मुख्य स्वास्थ्य लाभ उनका फाइबर से भरपूर होना है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। फाइबर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे यह मधुमेह के रोगियों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बन जाता है। इसके विपरीत, परिष्कृत अनाज, जैसे सफेद

आटा और चावल, प्रसंस्करण के दौरान अपने अधिकांश फाइबर और पोषक तत्व खो देते हैं। इससे रक्त शर्करा में तेजी से वृद्धि हो सकती है, जो दीर्घकालिक रूप से हानिकारक है।

मिलेट्स प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत होते हैं, जो मांसपेशियों की मरम्मत और शरीर के समग्र कार्य के लिए आवश्यक होते हैं। हालांकि मिलेट्स में प्रोटीन की मात्रा कुछ अन्य अनाजों से कम होती है, लेकिन इसमें आवश्यक अमीनो एसिड पाए जाते हैं, जो इसे पूर्ण प्रोटीन स्रोत बनाते हैं। इसके अलावा, मिलेट्स में मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन, और विटामिन बी जैसे खनिजों की प्रचुरता होती है, जो हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

मिलेट्स एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जिनमें फेनोलिक एसिड, फ्लेवोनॉइड्स और टैनिन्स शामिल हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में फ्री रेडिकल्स को निष्क्रिय करने का काम करते हैं, जो कोशिकाओं को क्षति पहुंचा सकते हैं और कैंसर, हृदय रोग जैसी बीमारियों का कारण बन सकते हैं। मिलेट्स का नियमित सेवन इन बीमारियों से बचाव कर सकता है और दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

ग्लूटेन-फ्री और हाइपोएलर्जिनिक

मिलेट्स प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-फ्री होते हैं, जो उन्हें ग्लूटेन असहिष्णुता (सेलिएक रोग) वाले लोगों के लिए एक आदर्श विकल्प बनाता है। इसके अलावा, मिलेट्स में एलर्जी उत्पन्न करने की संभावना भी बहुत कम होती है, जिससे वे उन लोगों के लिए भी फायदेमंद हैं जिन्हें अन्य अनाजों से एलर्जी होती है। मिलेट्स का यह गुण उन्हें एक व्यापक आहार विकल्प बनाता है।

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्य पर उनका प्रभाव

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ आज की आधुनिक जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो रहे हैं। ये खाद्य पदार्थ अक्सर अधिक चीनी, नमक, अस्वस्थ वसा और कृत्रिम परिरक्षकों से भरे होते हैं, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

पोषण की कमी

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की सबसे बड़ी समस्या यह है कि इनमें पोषण की अत्यधिक कमी होती है। प्रसंस्करण के दौरान प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व, जैसे फाइबर, विटामिन और खनिज, हटा दिए जाते हैं। उदाहरण के लिए, सफेद आटे या चावल में फाइबर, आयरन और बी विटामिन की मात्रा बहुत कम होती है,

जो इन्हें "खाली कैलोरी" वाला भोजन बनाता है। इस तरह के भोजन का अधिक सेवन वजन बढ़ाने और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ावा देता है।

इसके विपरीत, मिलेट्स और अन्य साबुत अनाज अपने प्राकृतिक फाइबर और पोषक तत्वों को बनाए रखते हैं। साबुत अनाज के नियमित सेवन से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। यदि लोग प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बजाय अधिक साबुत अनाज और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें, तो उनके स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

प्रसाधन और संरक्षक

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में बड़ी मात्रा में संरक्षक और कृत्रिम रंग, स्वाद और मीठे तत्व होते हैं। इनमें से कई तत्व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। कुछ कृत्रिम संरक्षक और रंग एलर्जी, बच्चों में अतिसक्रियता, और कुछ मामलों में कैंसर का कारण भी बन सकते हैं। इसके अलावा, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में उच्च मात्रा में सोडियम और अस्वस्थ वसा होते हैं, जो हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और मोटापे का कारण बन सकते हैं।

अत्यधिक चीनी और नमक

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अत्यधिक मात्रा में चीनी और नमक का उपयोग किया जाता है। अत्यधिक चीनी के सेवन से मोटापा और टाइप 2 मधुमेह जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। इसके अलावा, चीनी से भरे पेय पदार्थ, सैक्स और मिठाइयाँ शरीर को अत्यधिक ऊर्जा देती हैं, लेकिन उनमें कोई महत्वपूर्ण पोषक तत्व नहीं होते। इसी प्रकार, अधिक नमक के सेवन से उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है, जिससे दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का खतरा बढ़ जाता है।

आहार में बदलाव की आवश्यकता

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को देखते हुए यह जरूरी है कि लोग अपने आहार में बदलाव करें। हाल के वर्षों में प्राकृतिक और असंसाधित खाद्य पदार्थों की आवश्यकता को लेकर जागरूकता बढ़ी है, और लोग अब अपने खानपान के बारे में अधिक सचेत हो रहे हैं। फिर भी, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की व्यापक उपलब्धता और उनकी सुविधा के कारण बदलाव मुश्किल साबित हो रहा है।

संपूर्ण खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाना

अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए लोगों को साबुत और कम प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना आवश्यक है। इनमें साबुत अनाज जैसे मिलेट्स के साथ ताजे फल, सब्जियाँ, नट्स और बीज शामिल हैं। ये खाद्य पदार्थ आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले हानिकारक तत्वों से मुक्त होते हैं। अधिक साबुत खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करके व्यक्ति अपने स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है और दीर्घकालिक बीमारियों से बच सकता है।

परंपरागत अनाजों का पुनरुत्थान

परंपरागत अनाज जैसे मिलेट्स को भी प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है, जो मुख्यधारा के अनाजों, जैसे गेहूं और चावल के सामने अक्सर अनदेखे रह जाते हैं। सरकारें और स्वास्थ्य संगठन मिलेट्स के पोषण लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाकर और उनके उत्पादन और खपत को प्रोत्साहित करके महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उन क्षेत्रों में जहाँ मिलेट्स का पारंपरिक रूप से उत्पादन होता है, वहाँ इन अनाजों का पुनरुत्थान किया जाना चाहिए और उन्हें आधुनिक आहार में शामिल किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

अंततः, मिलेट्स जैसे साबुत अनाज स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद होते हैं और उन्हें हमारे आहार का हिस्सा बनाना जरूरी है। इनमें उच्च मात्रा में फाइबर, पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव करने में सहायक होते हैं। इसके विपरीत, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ पोषण से रहित होते हैं और इनमें हानिकारक तत्वों की अधिकता होती है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बजाय साबुत और असंसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन करके लोग अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि हम अपने आहार में स्वस्थ बदलाव करें और परंपरागत अनाजों जैसे मिलेट्स को अपनाएं।



श्री सचिन, डाटा एंट्री ऑपरेटर/सचिवालय
आईसीईडी, जयपुर

आर्थिक विकास की कीमत प्राकृतिक आपदाएं

प्रस्तावना:

आर्थिक विकास एक राष्ट्र की सामाजिक और आर्थिक प्रगति का संकेत है, जो जीवन स्तर में सुधार, रोजगार सृजन, और समृद्धि को बढ़ावा देता है। लेकिन, इस विकास के साथ कई बार एक छुपी हुई कीमत भी होती है, जो प्राकृतिक आपदाओं के रूप में सामने आती है। जैसे-जैसे आर्थिक गतिविधियाँ और बुनियादी ढाँचा विकसित होते हैं, वैसे-वैसे प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग बढ़ता है और पर्यावरणीय असंतुलन उत्पन्न हो सकता है। इस असंतुलन के परिणामस्वरूप, प्राकृतिक आपदाएँ, जैसे बाढ़, सूखा, भूकंप, और चक्रवात, अधिक बार और अधिक गंभीर रूप से सामने आ सकते हैं।

प्राकृतिक आपदाएँ, अपनी विनाशकारी शक्ति से, विकासशील और विकसित दोनों ही देशों को प्रभावित करती हैं। ये आपदाएँ केवल भौतिक संरचनाओं को ही नुकसान नहीं पहुँचातीं, बल्कि आर्थिक, सामाजिक, और पर्यावरणीय स्थिरता को भी चुनौती देती हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि आर्थिक विकास की प्रक्रिया में आपदाओं के प्रभाव को समझा जाए और इसके लिए समुचित रणनीतियाँ तैयार की जाएं।

1. भौतिक और बुनियादी ढाँचों पर प्रभाव

- **विनाशकारी क्षति:** प्राकृतिक आपदाएँ बुनियादी ढाँचे, जैसे सड़कें, पुल, इमारतें, और बिजली आपूर्ति नेटवर्क को गंभीर रूप से नुकसान पहुँचाती हैं। इसके परिणामस्वरूप, इन ढाँचों की मरम्मत और पुनर्निर्माण के लिए बड़े वित्तीय संसाधनों की आवश्यकता होती है, जो अन्य विकासात्मक परियोजनाओं के लिए आवंटित धन को प्रभावित कर सकती है।

- **उत्पादन क्षमता में कमी:** आपदाओं के कारण औद्योगिक और कृषि उत्पादन की क्षमता में कमी आती है। जैसे, बाढ़ से फसलों की बर्बादी होती है और उद्योगों की उत्पादन लाइनें ठप हो सकती हैं, जिससे कुल आर्थिक उत्पादन में कमी आती है।

2. वित्तीय लागत और संसाधन प्रबंधन

- **राहत और पुनर्वास पर खर्च:** आपदाओं के बाद राहत कार्यों और पुनर्वास के लिए भारी वित्तीय खर्च होता है। सरकारी और निजी क्षेत्र के संसाधन इन आपदाओं के प्रभावित क्षेत्रों में राहत प्रदान करने और पुनर्निर्माण में लगते हैं, जिससे अन्य क्षेत्रों के विकास पर असर पड़ता है।
- **बीमा प्रीमियम में वृद्धि:** आपदाओं की बढ़ती आवृत्ति और तीव्रता से बीमा प्रीमियम में वृद्धि होती है। इससे व्यवसायों और व्यक्तियों के लिए बीमा लागत बढ़ जाती है, जो आर्थिक अस्थिरता का कारण बन सकती है।

3. आर्थिक अस्थिरता और निवेश पर प्रभाव

आपदाएँ व्यापार संचालन और आपूर्ति श्रृंखला को प्रभावित करती हैं, जिससे निवेशकों की जोखिम धारणा बढ़ जाती है और निवेश में कमी आती है। आर्थिक अस्थिरता के कारण मुद्रा की विनिमय दर में उतार-चढ़ाव हो सकता है, जो अंतर्राष्ट्रीय व्यापार और निवेश को प्रभावित करता है।

4. रोजगार और जीवन स्तर पर प्रभाव

- **रोजगार के अवसरों में कमी:** आपदाओं के कारण निर्माण, कृषि, और औद्योगिक क्षेत्रों में कार्यस्थल की क्षति होती है, जिससे रोजगार के अवसर घटते हैं। इसके परिणामस्वरूप बेरोजगारी और आर्थिक अस्थिरता बढ़ सकती है।
- **जीवन स्तर में गिरावट:** आपदाओं से प्रभावित परिवारों की आय में कमी आती है, स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, और जीवन स्तर में गिरावट होती है। इससे समाज की समग्र आर्थिक और सामाजिक स्थिति प्रभावित होती है।

5. दीर्घकालिक आर्थिक विकास पर असर

- **आर्थिक विकास की गति में कमी:** आपदाओं के कारण हुए नुकसान और पुनर्निर्माण के लिए आवश्यक संसाधन, दीर्घकालिक विकास योजनाओं को प्रभावित कर सकते हैं। पुनर्निर्माण की प्रक्रियाएँ अक्सर धीमी होती हैं और विकास की गति को प्रभावित करती हैं।

- **विकासात्मक परियोजनाओं में रुकावट:** आपदाओं के बाद विकासात्मक परियोजनाओं की योजना और कार्यान्वयन में रुकावट आती है, जिससे समग्र विकास की दिशा प्रभावित होती है।

सामाजिक और स्वास्थ्य प्रभाव

1. सामाजिक प्रभाव

- **आजीविका और सामाजिक असमानता:** प्राकृतिक आपदाओं के परिणामस्वरूप किसानों, छोटे व्यवसायियों, और श्रमिकों की आजीविका पर प्रतिकूल असर पड़ता है। विशेष रूप से, गरीब और कमजोर वर्ग के लोग अधिक प्रभावित होते हैं, जिससे सामाजिक असमानता बढ़ जाती है और सामाजिक विभाजन में वृद्धि होती है।
- **स्थानीय समुदायों में अस्थिरता:** आपदाएँ स्थानीय समुदायों को अस्थिर कर देती हैं, जिससे समुदायों में तनाव, संघर्ष और सामाजिक विघटन की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। प्रभावित क्षेत्रों में सामाजिक ढाँचे की कमी और पुनर्निर्माण के प्रयासों में बाधाएँ उत्पन्न होती हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:** आपदाओं के बाद मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे कि चिंता, तनाव बढ़ जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप सामाजिक स्वास्थ्य और सामुदायिक समर्थन की ज़रूरत बढ़ जाती है।

2. स्वास्थ्य प्रभाव

- **स्वास्थ्य संकट और बीमारियाँ:** आपदाओं के बाद, स्वच्छता और स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी के कारण संक्रामक बीमारियाँ फैल सकती हैं। बाढ़, सूखा, और अन्य आपदाएँ जलजनित और वायुजनित बीमारियों को बढ़ावा देती हैं, जैसे कि हैज़ा, डेंगू, और फ्लू।
- **स्वास्थ्य सेवाओं की कमी:** आपदाओं के बाद स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पहुंच प्रभावित होती है। चिकित्सा सुविधाओं का क्षय और आपातकालीन सेवाओं की कमी, प्रभावित लोगों के इलाज में बाधाएँ उत्पन्न करती हैं।
- **लंबी अवधि के स्वास्थ्य प्रभाव:** आपदाओं के लंबे समय तक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है, जैसे कि कुपोषण, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, और पुरानी बीमारियाँ। दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए स्थिर स्वास्थ्य योजनाओं की आवश्यकता होती है।

पर्यावरणीय प्रभाव

1. पारिस्थितिक तंत्र पर प्रभाव

- **वनों की क्षति:** बाढ़, आग, और अन्य आपदाएँ वनों को नष्ट कर देती हैं। वनों की कमी से वनस्पति, वन्यजीवों की प्रजातियाँ, और स्थानीय पारिस्थितिक तंत्र में असंतुलन उत्पन्न होता है। वनों की कमी से जलवायु परिवर्तन और मिट्टी के कटाव में वृद्धि होती है।
- **जलीय पारिस्थितिकी तंत्र:** बाढ़ और अन्य जल आपदाएँ नदियों, झीलों, और अन्य जल स्रोतों को प्रदूषित कर देती हैं। इससे जलीय जीवों की प्रजातियाँ प्रभावित होती हैं और जल की गुणवत्ता में गिरावट आती है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य और मछली पालन को प्रभावित करता है।

2. जलवायु परिवर्तन और जलवायु संकट

- **जलवायु परिवर्तन:** आपदाएँ, जैसे चक्रवात और सूखा, जलवायु परिवर्तन को प्रभावित करती हैं। बढ़ते तापमान और अनियमित वर्षा पैटर्न से आपदाएँ अधिक गंभीर हो सकती हैं, जिससे आर्थिक विकास की योजना पर असर पड़ता है।
- **ग्लोबल वार्मिंग:** आपदाएँ जैसे कि जंगल की आग और बर्फ की चादर का पिघलना, वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैसों के स्तर को बढ़ाती हैं, जिससे ग्लोबल वार्मिंग में तेजी आती है और दीर्घकालिक पर्यावरणीय संकट उत्पन्न होता है।

3. भूमि उपयोग और मृदा की गुणवत्ता

- **भूमि क्षति:** बाढ़ और सूखा भूमि को नुकसान पहुँचाते हैं, जिससे भूमि की उर्वरता में कमी आती है और कृषि उत्पादकता प्रभावित होती है। भूमि क्षति का दीर्घकालिक प्रभाव खाद्य सुरक्षा और आर्थिक विकास पर पड़ता है।
- **मिट्टी का कटाव:** आपदाओं के कारण मिट्टी का कटाव और भूमि का क्षय बढ़ जाता है, जिससे खेती की भूमि की गुणवत्ता में कमी आती है। इससे खाद्य उत्पादन में कमी और आर्थिक अस्थिरता उत्पन्न होती है।

4. प्राकृतिक संसाधनों की क्षति

- **जल संसाधनों पर प्रभाव:** बाढ़, सूखा, और अन्य आपदाएँ जल संसाधनों की गुणवत्ता और उपलब्धता को प्रभावित करती हैं। जल प्रदूषण और पानी की कमी का प्रभाव कृषि, उद्योग, और सार्वजनिक उपयोग पर पड़ता है।
- **खनिज संसाधनों की क्षति:** आपदाएँ खनिज संसाधनों, जैसे कि कोयला और धातुओं, के खनन क्षेत्रों को प्रभावित करती हैं। इससे खनिज संसाधनों की आपूर्ति में कमी और संबंधित उद्योगों की कार्यक्षमता पर असर पड़ता है।

5. पर्यावरणीय पुनर्निर्माण और प्रबंधन

- **पुनर्निर्माण और संरक्षण:** आपदाओं के बाद पर्यावरणीय पुनर्निर्माण की आवश्यकता होती है, जैसे कि वनों की पुनर्वृत्ति, जल स्रोतों की सफाई, और पारिस्थितिकी तंत्र की बहाली। इन प्रयासों से पर्यावरणीय स्थिरता को पुनः स्थापित किया जा सकता है।
- **सतत विकास और पर्यावरणीय नीतियाँ:** सतत विकास योजनाओं और पर्यावरणीय नीतियों का पालन करके, प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव को कम किया जा सकता है। यह दीर्घकालिक पर्यावरणीय स्थिरता और आर्थिक विकास के लिए आवश्यक है।

निवारण और प्रबंधन के उपाय

प्रभावी आपदा प्रबंधन न केवल आपदाओं के प्रभाव को कम करने के लिए आवश्यक है, बल्कि यह सुनिश्चित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि राहत, पुनर्वास, और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया व्यवस्थित और प्रभावी तरीके से की जा सके। आपदा प्रबंधन के उपायों में कई चरण शामिल होते हैं, जो आपदा की तैयारी, प्रतिक्रिया, और पुनर्निर्माण को ध्यान में रखते हैं।

1. आपदा तैयारी

- **आपदा प्रबंधन योजनाएँ:** विभिन्न प्रकार की आपदाओं के लिए विशेष योजनाएँ तैयार करनी चाहिए। इन योजनाओं में आपातकालीन प्रक्रियाएँ, त्वरित राहत उपाय, और पुनर्वास रणनीतियाँ शामिल होनी चाहिए।

सुझाव और शिक्षा: समुदायों को आपदा प्रबंधन के बारे में जागरूक करना और प्रशिक्षण देना महत्वपूर्ण है। इसमें आपदा की स्थिति में क्या करना है, सुरक्षित स्थान की पहचान, और आपातकालीन संपर्क जानकारी शामिल होनी चाहिए।

शिक्षा और प्रशिक्षण कार्यक्रम

- **स्कूलों और कॉलेजों में पाठ्यक्रम:** स्कूलों और कॉलेजों में आपदा प्रबंधन और पर्यावरणीय सुरक्षा पर पाठ्यक्रम और कार्यशालाएँ शामिल करें। बच्चों और युवाओं को आपदा की तैयारी, प्रतिक्रिया, और पर्यावरणीय जिम्मेदारी के महत्व के बारे में शिक्षा दें।
- **समुदाय आधारित प्रशिक्षण:** स्थानीय समुदायों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करें। इसमें आपदा प्रतिक्रिया, प्राथमिक चिकित्सा, और आपातकालीन तैयारी पर व्यावहारिक प्रशिक्षण शामिल हो सकता है।
- **आपातकालीन तैयारी किट:** परिवारों और संगठनों को आपातकालीन तैयारी किट तैयार करने के लिए प्रोत्साहित करें, जिसमें आवश्यक वस्तुएँ जैसे प्राथमिक चिकित्सा सामग्री, जल, भोजन, और अन्य जीवनरक्षक सामग्री शामिल हो।

2. चेतावनी प्रणालियाँ

- **प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली:** आपदाओं के बारे में प्रारंभिक चेतावनी देने के लिए आधुनिक तकनीकों का उपयोग करें, जैसे मौसम पूर्वानुमान, भूकंपीय निगरानी, और जल स्तर की निगरानी। इससे लोगों को समय पर सुरक्षित स्थान पर जाने का समय मिलता है।
- **संचार नेटवर्क:** आपदा के दौरान प्रभावी संचार नेटवर्क स्थापित करें, ताकि सभी प्रभावित क्षेत्रों में सूचना पहुंचाई जा सके। रेडियो, टेलीविजन, और मोबाइल अलर्ट सिस्टम का उपयोग करें।

3. आपातकालीन प्रतिक्रिया

- **तत्काल राहत कार्य:** आपदा के तुरंत बाद राहत कार्य शुरू करें, जैसे कि प्राथमिक चिकित्सा, भोजन और पानी की आपूर्ति, और अस्थायी आश्रय प्रदान करना।
- **संसाधन प्रबंधन:** आपातकालीन परिस्थितियों में संसाधनों का कुशल प्रबंधन करें, जिसमें खाद्य आपूर्ति, चिकित्सा सामग्री, और मानव संसाधन शामिल हैं।
- **सुरक्षित स्थान:** प्रभावित लोगों के लिए सुरक्षित स्थान और आश्रय की व्यवस्था करें। अस्थायी शरणगाहों का निर्माण करें और उन्हें आवश्यक सुविधाएँ प्रदान करें।

4. पुनर्वास और पुनर्निर्माण

- **पुनर्वास योजना:** आपदा के बाद प्रभावित लोगों के लिए पुनर्वास योजनाएँ तैयार करें, जिसमें स्थायी आवास, स्वास्थ्य सेवाएँ, और रोजगार सृजन के उपाय शामिल हों।

- **पुनर्निर्माण की प्राथमिकता:** बुनियादी ढाँचे, जैसे सड़कें, पुल, और स्कूलों की मरम्मत और पुनर्निर्माण में प्राथमिकता दें। दीर्घकालिक पुनर्निर्माण योजनाएँ तैयार करें जो पर्यावरणीय और सामाजिक स्थिरता को ध्यान में रखें।
- **सामाजिक समर्थन:** प्रभावित समुदायों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ और सामाजिक समर्थन प्रदान करें। पुनर्निर्माण और पुनर्वास प्रक्रिया में स्थानीय समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करें।

5. जोखिम और क्षमता निर्माण

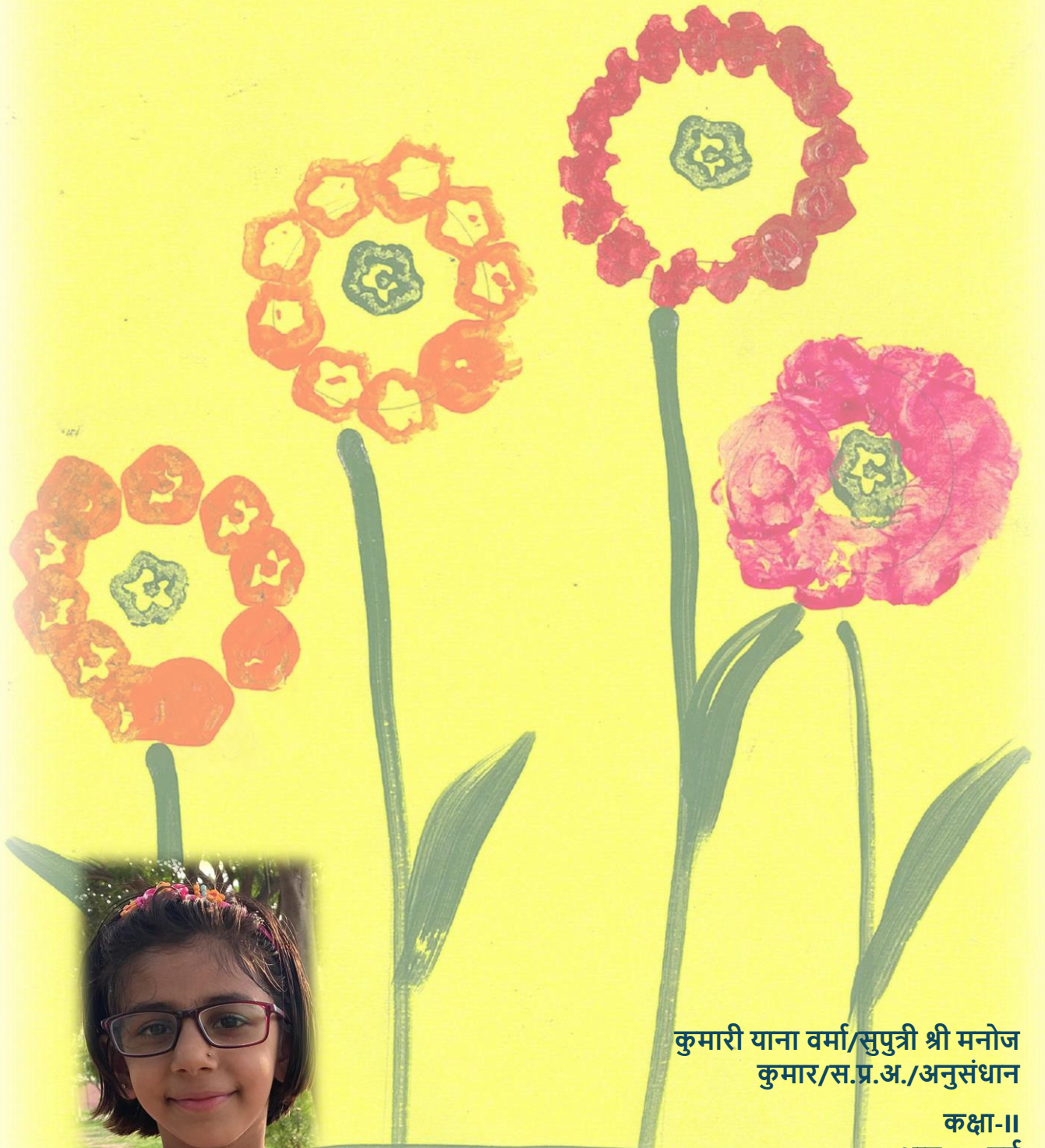
- **जोखिम मूल्यांकन:** आपदाओं के संभावित जोखिमों की पहचान और मूल्यांकन करें। इन जोखिमों को कम करने के लिए उपायों की योजना बनाएं।
- **क्षमता निर्माण:** आपदा प्रबंधन में स्थानीय प्रशासन, संगठनों, और समुदायों की क्षमता निर्माण पर ध्यान दें। नियमित प्रशिक्षण और अभ्यास कराएँ ताकि आपदा के समय प्रभावी प्रतिक्रिया दी जा सके।

6. आपदा प्रबंधन नीति और नियामक ढाँचा

- **नीति विकास:** आपदा प्रबंधन के लिए स्पष्ट नीतियाँ और नियम तैयार करें, जो आपदा की तैयारी, प्रतिक्रिया, और पुनर्निर्माण के सभी पहलुओं को कवर करें।
- **सांविधिक समर्थन:** आपदा प्रबंधन के लिए आवश्यक कानूनी और संस्थागत ढाँचा स्थापित करें, जिसमें आपातकालीन प्राधिकरण, वित्तीय संसाधन, और निगरानी तंत्र शामिल हों।

उपसंहार

प्राकृतिक आपदाएँ आर्थिक विकास की यात्रा में एक महत्वपूर्ण बाधा साबित होती हैं। हालांकि ये आपदाएँ दीर्घकालिक और व्यापक प्रभाव डालती हैं, परंतु उपयुक्त निवारण उपाय, सामुदायिक जागरूकता, और सतत विकास की नीतियाँ अपनाकर, उनके प्रभाव को कम किया जा सकता है। आर्थिक विकास को स्थिर और दीर्घकालिक बनाए रखने के लिए एक संतुलित और समन्वित दृष्टिकोण आवश्यक है, जो प्राकृतिक आपदाओं से निपटने में सक्षम हो और समाज की स्थिरता और समृद्धि को सुनिश्चित करे।



कुमारी याना वर्मा/सुपुत्री श्री मनोज
कुमार/स.प्र.अ./अनुसंधान

कक्षा-II
आयु-07 वर्ष