



छत्तीसगढ़ राज्य

वर्ष : 08, अंक : 09, अगस्त 2019

संपादक
चन्द्रभूषण वर्मा

प्रबंध संपादक
रीतेश शर्मा

सलाहकार संपादक
अरुण चौबे, पूरन सिंह
संकरण शरण जी महाराज

संवाददाता
रश्मि शर्मा (दिल्ली)
मिलिन्द (नागपुर)
अजीत पटेल (बिहार)
आशीष दुबे (भोपाल)
सुधीर अग्निहोत्री (उत्तरप्रदेश)
चन्द्रचूर्ण सिंह (ओडिशा)
मनीष जोशी (रायपुर)
मुकेश टिकिरिहा (रायपुर)
कुमार नायर (धमतरी)
सलीम रजा उस्मानी (दंतेवाड़ा)
भूपेन्द्र वर्मा (भानपुरी (बस्तर))
अनिल सिंह (अंबिकापुर)
प्रदीप मौर्य (राजनांदगाँव)

विधि सलाहकार
परिमल डोनगांवकर

ले-आउट एवं ग्राफिक्स
सत्येन्द्र कुमार सिंह

संपादकीय कार्यालय
गायत्री नगर, आशीर्वाद हॉस्पिटल के पास
डंगनिया, रायपुर (छ.ग.)

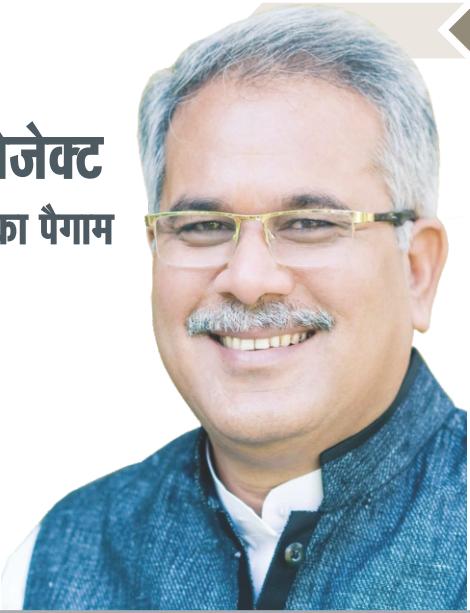
रवामी प्रकाशक मुद्रक चंद्रभूषण वर्मा
द्वारा गायत्री नगर, आशीर्वाद हॉस्पिटल
के पास, डंगनिया, रायपुर (छ.ग.) से
प्रकाशित तथा प्रिटेक स्कैनर, मिश्रा
बाड़ा, तात्यापारा चौक, रायपुर (छ.ग.)
से मुद्रित मोबाइल : 98262-37000
E-mail : chandrabhushanverma555@gmail.com

प्रकाशित रचनाओं के विचारों से संपादक का
सम्मत होना जरूरी नहीं है। छत्तीसगढ़ राज्य
से संबंधित सभी विवादास्पद मामले
रायपुर न्यायालय के अधीन होंगे

अन्दर के पृष्ठों पर...

03

भूपेश का ड्रीम प्रोजेक्ट छत्तीसगढ़ में खुशहाली का पैगाम



बदलने वाला है ट्रैफिक नियम कटेगा 2 लाख तक का चालान

17

जहां लोग करते हैं मौत का इंतजार..

18



पहली भारतीय
क्रिकेट टीम
अंग्रेजों ने
कैसे बनाई

20

आखिर कानों में गाना क्यों गाते हैं मच्छर?

41



हमारे मासिक पत्रिका में छपे विज्ञापनों के लिए मासिक पत्रिका
छत्तीसगढ़ राज्य उत्तरदायी नहीं है, विज्ञापनों में प्रकाशित विचार
विज्ञापनदाता की निजी राय है इससे मासिक पत्रिका का कोई संबंध नहीं है

01





चन्द्रभूषण वर्मा

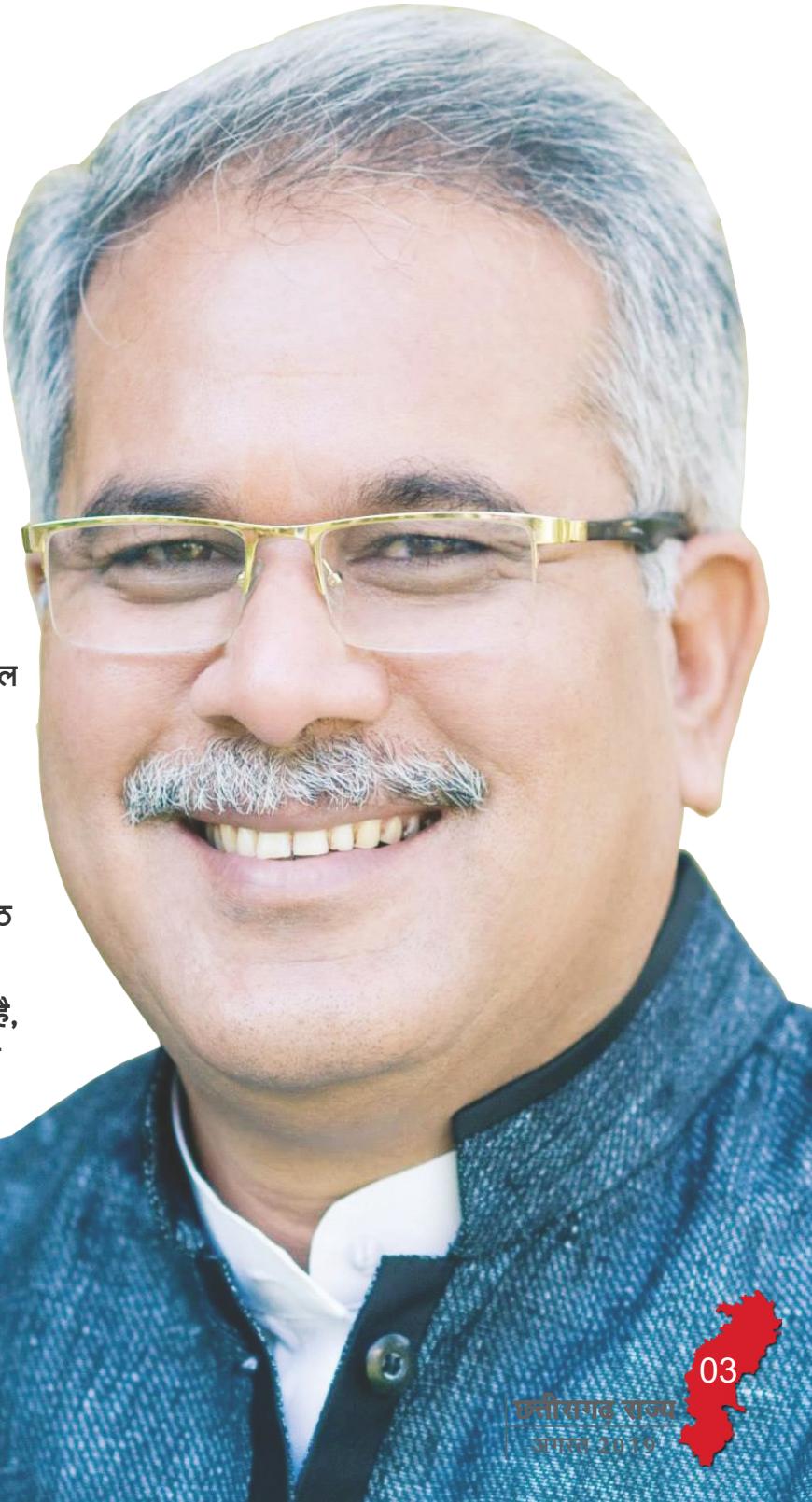
राहुल बिना कांग्रेस



आम चुनाव में पार्टी की करारी हार के कुछ दिनों बाद पार्टी अध्यक्ष पद से इस्तीफे की पेशकश करने वाले राहुल गांधी ने आखिरकार सार्वजनिक रूप से इस पर अंतिम निर्णय की घोषणा कर दी है। साथ ही पार्टी की पराजय के लिये अपनी जिम्मेदारी को मानते हुए दल के अन्य नेताओं की जवाबदेही तय करने की भी बात कही। साथ ही यह भी कि जब तक हम सत्ता की कामना का त्याग नहीं करते, अपने विरोधियों को मात नहीं दे सकते। संभव है इस बयान के कुछ दार्शनिक निहितार्थ हों। मगर कहीं न कहीं वे इस बयान के जरिये पार्टी कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाने का ही प्रयास कर रहे थे। लेकिन एक बात तय है कि राहुल गांधी के इस्तीफे के अंतिम ऐलान के बाद पार्टी कार्यकर्ताओं की वैसी सार्वजनिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आयी, जैसी वर्ष 1977 में इंदिरा गांधी की पराजय के बाद सामने आयी थी। या फिर सोनिया गांधी द्वारा 1999 में इस्तीफा देने के बाद सामने आई थी। तब कार्यकर्ताओं के दबाव के बाद सोनिया गांधी ने इस्तीफा वापस ले लिया था। इसके बावजूद तमाम सवाल बाकी हैं कि जैसा राहुल कह रहे हैं कि पार्टी गांधी परिवार पर निर्भरता से मुक्त रहे, तो क्या ऐसा संभव है? विगत में ऐसे अनुभव अच्छे नहीं रहे हैं। गांधी परिवार से बाहर राजनेताओं को पार्टी की बागड़ेर सौंपने पर उन्हें संपूर्णता के साथ स्वीकार्य नहीं किया गया। संगठन के क्षत्रप आमने-सामने रहे और पार्टी में बिखराव भी नजर आया। बेहतर होता राहुल पार्टी अध्यक्ष रहते हुए नये अध्यक्ष के चुनाव की प्रक्रिया पूरी करा जाते। जहां तक पार्टी की गांधी परिवार पर निर्भरता खत्म करने की बात है तो प्रियंका गांधी अभी भी पार्टी में महासचिव पद पर कायम है और सोनिया गांधी यूपीए की चेयरपर्सन बनी हुई हैं। ऐसे में पार्टी में प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से परिवार की भूमिका बनी रहेगी। बदलाव की इसी पृष्ठभूमि में पार्टी पर निर्भर करेगा कि वह इस मौके को नये अवसर में कैसे बदलती है। क्या वह परिवार के मोह से इतर जनाधार वाले नेताओं को पार्टी नेतृत्व संभालने का अवसर देती है? जो पार्टी में सही मायनों में चयन की लोकतांत्रिक प्रक्रिया को सिरे चढ़ाकर अन्य राजनीतिक दलों पर भी ऐसा करने का दबाव बनाए। तमाम राजनीतिक दलों में चयन की परंपरा में लोकतांत्रिक प्रक्रिया की अनदेखी ही की जाती रही है। सही मायनों में ऐसे कदमों से कांग्रेस संगठन ऊर्जावान व पारदर्शी बनेगा। ऐसे में पार्टी को उन नेताओं की जड़ें तलाशने की जरूरत है जो जनाधार के बिना ही दशकों से दिल्ली में बैठकर पार्टी में बड़ी भूमिका निभाते रहे हैं। साथ ही राज्यों में भी नेतृत्व की चयन प्रक्रिया को लोकतांत्रिक व पारदर्शी बनाने की जरूरत है ताकि राज्यों में भी भाजपा को चुनौती देने वाला संगठन बन सके। कहीं न कहीं राहुल गांधी ने भी सत्ता की कामना का त्याग करने की नसीहत देकर शायद इसी ओर इशारा भी किया है। निस्संदेह इन बदलावों से ही कांग्रेस में प्राण वायु का संचार हो सकता है जो लगातार दो आम चुनावों में करारी शिक्षण के बाद अपने जख्म सहला रही है। यदि ऐसा नहीं होता तो मौजूदा राजनीतिक परिस्थितियों में राहुल गांधी का इस्तीफा पार्टी के लिये नुकसानदायक भी हो सकता है। इसमें दो राय नहीं कि मौजूदा हालात में कांग्रेस में वो दमखम नहीं है जो मोदी-शाह की रणनीतियों का मुकाबला कर सके। यहां सवाल यह भी है कि क्या आम चुनाव में हार की जवाबदेही सिर्फ राहुल गांधी की ही है? क्या केंद्र व राज्य के नेताओं को भी जवाबदेही के चलते इस्तीफे नहीं देने चाहिए? यदि ऐसा नहीं होता है तो पार्टी की कार्य संस्कृति में अपेक्षित बदलाव संभव ही नहीं है। पार्टी के लिये यह आत्ममंथन का समय है।

भूपेश का इम्म प्रोजेक्ट

छत्तीसगढ़ में खुशहाली का पैगाम



- सरदार वल्लभ भाई पटेल की कृषि नीति और खूबचंद बघेल की खूबियों को लेकर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने नरवा, गरवा, घुरवा प्रोजेक्ट तैयार किया।
- पृथक छत्तीसगढ़ राज्य के साथ जिस ग्राम्य व्यवस्था की तर्खीर खींची गई थी उसे भूपेश बघेल साकार कर रहे हैं।
- तीज-त्योहार में अवकाश की घोषणा कर भूपेश बघेल ने ठेठ छत्तीसगढ़िया होने की बात कही है।
- गौठानों के विकास से पशु पालक कृषकों को राहत मिली है, इसमें चारे के लिए अतिरिक्त प्रबंध किया जा रहा है, इससे श्वेत क्रांति तो नहीं पर दूध का उत्पाद जरूर बढ़ जाएगा।
- कांग्रेस के दिग्गज मुख्यमंत्रियों अर्जुन सिंह, दिग्गिवजय सिंह, पं. श्यामाचरण शुक्ल पर इम्म प्रोजेक्ट के साथ मुख्यमंत्री के पद पर एंट्री मारी।

मछली के बच्चे को तैरने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है। स्वतंत्र भारत में कांग्रेस के शासन और प्रशासन का स्वर्णिम इतिहास है। पं. जवाहर लाल नेहरू, श्रीमती इंदिरा गाँधी और राजीव गाँधी के अलावा और गाँधी परिवार से कई दिग्गज प्रधानमंत्री हुए हैं, जिन्होंने अपनी राजनीतिक प्रतिभा और कुशल शासन व्यवस्था से देश में इबारत लिखी है। इसी तरह मध्य प्रदेश सहित देश के अन्य राज्यों में कांग्रेस के कई नामी मुख्यमंत्री हुए हैं, जिसका लोहा आज भी माना जाता है।

कहने का अर्थ है शासन और प्रशासन की कला कांग्रेस के नेताओं में पार्टी से विवास्त में

इसलिए उनका चुनाव मुख्यमंत्री के रूप में किया गया। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष के रूप में भूपेश बघेल की छवि एक जु़झारू नेता के रूप में है। कांग्रेस में अजीत जोगी अध्याय एक प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम है। इस प्रसंग में भूपेश बघेल खरे साबित हुए हैं। किन्तु भूपेश बघेल का यह जु़झारू व्यक्तित्व लोस चुनाव में ढेर हो गया है। हालांकि लोस चुनाव में कांग्रेस का प्रदर्शन पूरे देश में उल्लेखनीय नहीं है। उस सूरत में भूपेश बघेल के नेतृत्व को लेकर सवाल नहीं उठाए जा सकते हैं। पर कांग्रेस के लिए आत्मचिन्तन की इस बेला में भूपेश बघेल से छत्तीसगढ़ के लिए विशेष रूप से उम्मीद जरूर की जा सकती है।

पटेल पं. जवाहर लाल नेहरू के मर्तिमंडल में उप प्रधानमंत्री और गृहमंत्री थे फिर कृषि के मामले में उनकी सलाह मायने रखती थी। भाजपा ने राजनीतिक लाभ के लिए सरदार पटेल को स्वयं से जोड़ा। पर उनके कृषि दर्शन के चिंतन को छोड़ दिया।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल सरदार पटेल की उसी कृषि दर्शन के चिंतन से प्रेरित होकर नरवा, घुरुवा योजना की कल्पना की। विचार, चिंतन और जनहित से जुड़े मुद्दे को कांग्रेस का मंच मिला और चुनाव में कांग्रेस की बंपर जीत हुई। इस योजना का सर्वाधिक उल्लेखनीय पक्ष विधानसभा चुनाव 2018 में सामने आया। छत्तीसगढ़ में कांग्रेस को स्वयं इतनी बड़ी जीत की उम्मीद नहीं थी। देश और प्रदेश में जीत-हार की अनेक खबरें प्रकाशित हो रही थी, जिसमें समीक्षों ने नरवा, घुरुवा योजना के लिए भूपेश बघेल की तारीफ तो की गई साथ ही यह भी टिप्पणी की नरवा, घुरुवा भारतीय जीवन दर्शन का अंग है। सभ्यता और संस्कृति का विकास नदी के तट पर हुआ है। उसी तरह ग्राम्य जीवन का आधार है नरवा-घुरुवा इसका कारण राष्ट्रीय स्तर के अखबारों में इस योजना के लिए मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की तारीफ हुई।

सत्ता में आने के बाद बघेल सरकार ने रमन सरकार की कई योजनाओं को बंद किया है। यथा दाल-भात योजना। लोस चुनाव में भाजपा की बंपर जीत हुई है। कहने का अर्थ है केन्द्र में भाजपा की सरकार और राज्य में कांग्रेस की सरकार, इस उठापटक में योजनाओं के लाभ से जनता वर्चित होती है। नरवा, घुरुवा योजना एक वेद कालीन भारतीय जीवन दर्शन का स्वरूप है। इस योजना से जनता को पौष्टिक आहार मिलेगा, जैविक कृषि से पर्यावरण संवरता है। ऐसी लाजवाब और शानदार योजना को पूरे देश में लागू करना चाहिए। अब यदि भूपेश सरकार की तर्ज पर केन्द्र सरकार भी योजनाओं की पर कतरने लगे तो केवल और केवल जनता को नुकसान ही होगा। इसलिए राजनीतिक अहंकार को त्याग कर जनहित को प्राथमिकता देना सरकारों की जवाबदारी है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल और पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह यदि जनहित के लिए संयुक्त रूप से नरवा-घुरुवा योजना की वकालत केन्द्र सरकार से करना चाहिए।

मिलती है। म.प्र. में डीपी मिश्रा, अर्जुन सिंह और दिग्विजय सिंह कांग्रेस के ऐसे मुख्यमंत्री हुए हैं जिन्होंने मुख्यमंत्री पद की शपथ अपने ड्रीम प्रोजेक्ट के साथ ली थी और अपनी कार्य प्रणाली से जनता का दिल जीता और विपक्ष को चमत्कृत किया। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल कांग्रेस के उन्हीं दिग्गज नेताओं की स्टाइल में ड्रीम प्रोजेक्ट साथ मुख्यमंत्री पद पर एंट्री मारी है। छत्तीसगढ़ विधानसभा चुनाव 2018 के घोषणा पत्र में कांग्रेस की प्रमुख योजना “छत्तीसगढ़ की चार चिन्हारी नरवा, गरुवा, घुरुवा, बाड़ी गाँव ल बचाना है संगवारी” को कांग्रेस की राज्य में बंपर जीत का प्रमुख कारण माना जा रहा है, जिसमें कृषि-किसान ऋण मुक्ति की घोषणा भी शामिल है। इस ड्रीम प्रोजेक्ट के नायक भूपेश बघेल हैं।

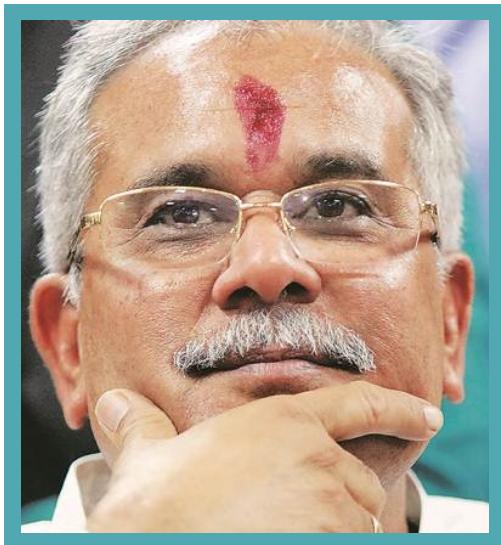
भूपेश बघेल की नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी योजना खेती-किसानी की आत्मा है। छत्तीसगढ़ की खेती-किसानी पूर्व में नरवा-घुरुवा की तकनीक पर आश्रित थी, पर आधुनिकीकरण के नाम पर इस तकनीकी के साथ पूर्ववर्ती सरकार ने खिलाड़ किया जिसके कारण छत्तीसगढ़ की कृषि तकनीक और संस्कृति को भारी नुकसान पहुँचा। भारत कृषि प्रधान देश है और कृषि का नायक कुर्मियों को माना गया है। भारत के प्रचीन इतिहास में खेती-किसानी को संवरने में जिन प्रमुख जातियों का उल्लेख मिलता है उसमें कुर्मी जाति अग्रणी है। लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल गुजरात के गुर्जर कुर्मी क्षत्रिय समाज के थे और उनका स्वतंत्र भारत में कृषि विकास में योगदान को पूरा देश जानता है। हालांकि सरदार

- सरदार वल्लभाई पटेल और स्टेच्यू ऑफ यूनिटी को लेकर भाजपा पर वोट की राजनीति करने का आरोप लगा।
- पंडित जवाहर लाल नेहरू के मंत्रिमंडल में उप प्रधानमंत्री का पद मिला था, फिर कैसी उपेक्षा।
- सरदार पटेल की कृषि नीति में नरवा, गरवा, घुरवा की वकालत मिलती है, जिसे भूपेश बघेल ने अपना कर संदेश।



देश के सरदार और कांग्रेस के पटेल वोट की राजनीति करने की कला में भाजपा उस्ताद : भूपेश

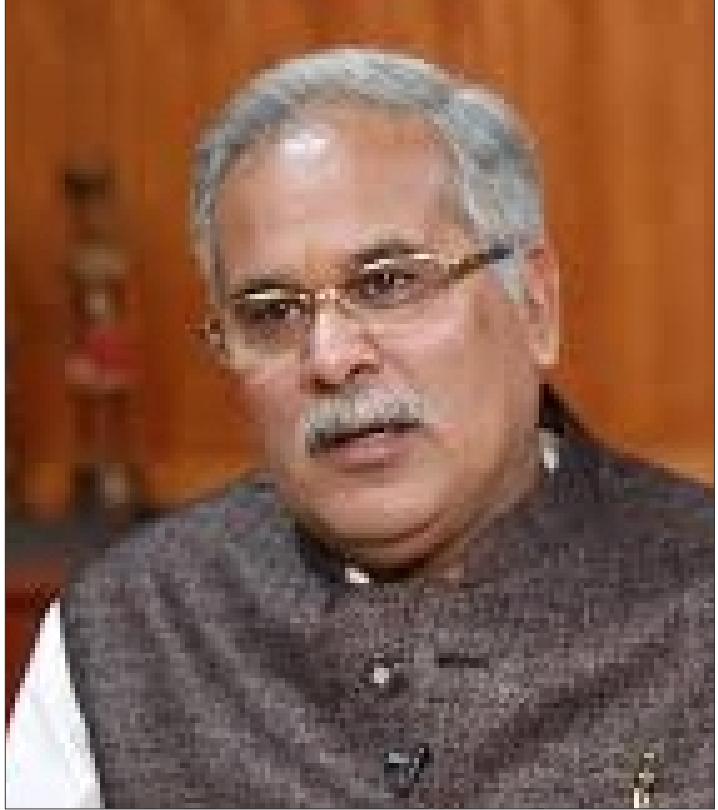
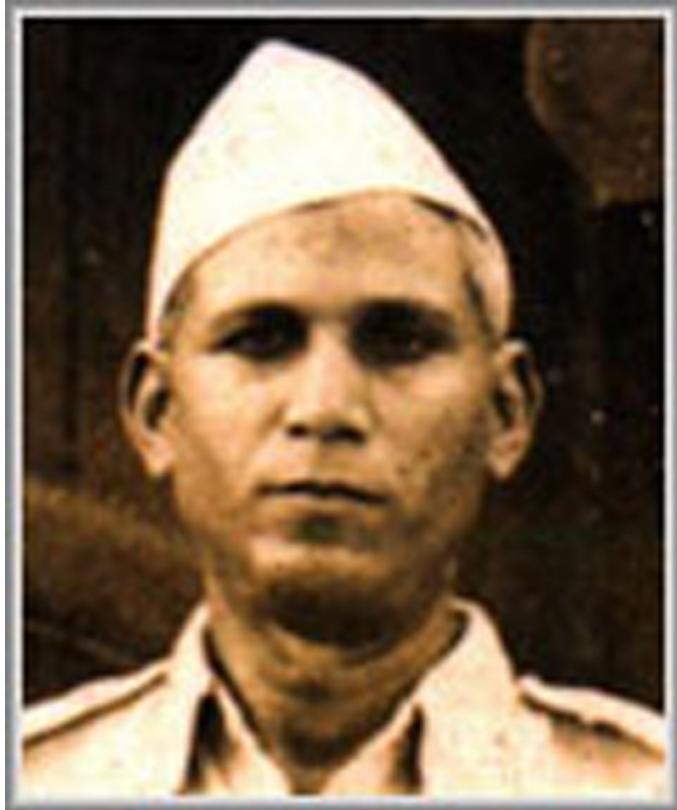
साधु-संत और महापुरुष किसी की बपौती नहीं होते हैं। उसी तर्ज में भाजपा ने देश के प्रथम उप प्रधानमंत्री और गृहमंत्री सरदार वल्लभ भाई पटेल की विशाल प्रतिमा की स्थापना की और यह घोषित किया कि कांग्रेस में पटेल के साथ न्याय नहीं हुआ। उनकी प्रतिमा के अनुकूल स्थाननहीं दिया गया और कांग्रेस में वंशवाद चलाने का आरोप लगाते हुए गांधी परिवार की आलोचना की गई। कांग्रेस की तरफ से आरोप को खारिज करते हुए भाजपा पर वोट की राजनीति करने का आरोप लगाया गया। सरदार वल्लभ भाई पटेल देश के सरदार थे और नेता कांग्रेस के थे। आजादी की लड़ाई में सरदार पटेल की उल्लेखनीय भूमिका रही है। बारडोली सत्याग्रह के नेतृत्व के लिए सरदार पटेल की चर्चा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हुई। पं. जवाहर लाल नेहरू ने उनकी तारीफ की उन्हें उप प्रधानमंत्री बनाया



गया, कृषि दर्शन में उनके वैदिक विद्वांत पर आधारित कृषि दर्शन को स्वीकार किया गया। देश में प्रधानमंत्री तो एक ही होता है, जिसके लिए नेहरू समर्थ साबित हुए, इस सूत्र में सरदार पटेल

आजादी के सिपाही थे, और मानते थे - सिपाही को संघर्ष करना पड़ता है। संघर्ष के लिए उत्तम सेहत की जरूरत पड़ती है। उत्तम सेहत के लिए पौष्टिक आहार जरूरी है। पौष्टिक आहार उत्तम कृषि जैविक कृषि दर्शन में नरवा-घुरुवा योजना की वकालत की। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने सरदार पटेल की उसी योजना से प्रेरित होकर अपना ड्रीम प्रोजेक्ट बनाया, जिसे जनता ने हाथों-हाथ लिया और कांग्रेस ने जीत का इतिहास लिखा, जिसमें भूपेश बघेल का चिंतन प्रगट होता है। साथ ही भाजपा को नसीहत भी देता है। सीएम बघेल अपनी नरवा-घुरुवा योजना से भाजपा के आरोप को खारिज किया है और स्थापित किया है कि कांग्रेस में सरदार पटेल की कभी उपेक्षा नहीं है। भाजपा ने राजनीतिक लाभ के लिए स्टेच्यू ऑफ यूनिटी की स्थापना की पर सरदार पटेल के विचारों को कांग्रेस सदैव आत्मसात करती है उसी का परिणाम है नरवा-घुरुवा योजना का प्रदेश में

डॉ. खूबचंद बघेल की खूबियाँ हैं मुख्यमंत्री भूपेश बघेल में



डॉ. खूबचंद बघेल को पृथक छत्तीसगढ़ राज्य के प्रथम स्वप्न दृष्टा माना जाता है। 1946 में प्रदेश कांग्रेस कमेटी की बैठक में पहली बार पृथक छत्तीसगढ़ का प्रस्ताव आया। इस प्रस्ताव से डॉ. बघेल इतने आंदोलित हुए कि ठाकुर प्यारेलाल द्वारा संपादित राष्ट्रबंधु समाचार पत्र में अपने लेखों के माध्यम से पृथक छत्तीसगढ़ की अनिवार्यता को प्रतिपादित किया। डॉ. खूबचंद बघेल स्वतंत्रता संग्राम सेनानी, समाजसेवक, प्रखर विचार और एक अच्छे साहित्यकार थे। उनके नाटकों और कविताओं में छत्तीसगढ़ की व्यथा-कथा और संस्कृति की झलक मिलती है। उनकी बासी शीर्षक वाली कविता में छत्तीसगढ़ के प्रति जो प्रेम झलकता है -

बासी के गुण कहूं कहां तक इसे न टालो हांसी में
गजब बिटामिन भरे हुए हैं छत्तीसगढ़ के बासी में।।
नादानी में फूल उठा मैं ओछों की शाबासी में
फसल उन्हरी बोई मैंने असमय हाय मटासी में।।
अंतिम बासी को साधा निज यौवन पूरन मासी में

- छत्तीसगढ़ के प्रथम स्वप्न द्राष्टा में खूबचंद बघेल शामिल हैं। राज्य के लिए आंदोलन की बुनियाद रखी।
- खूबचंद बघेल के चिंतन और साहित्य में छत्तीसगढ़ के ग्राम्य जीवन वैज्ञानिक ध्यान है, जिसमें नरवा, गरवा, घुरवा की महत्ता प्रतिपादित है।

बुद्ध कबीर मिले मुझको छत्तीसगढ़ के बासी में।।

इसी तरह डॉ. बघेल ने एक वैज्ञानिक सममत ग्राम्य जीवन की कल्पना की है, जिसमें नरवा, गुरुवा, घुरुवा आदि का उल्लेख मिलता है। व्यक्ति अपने परिवार और समाज से प्रेरित और प्रभावित होता है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की नरवा, घुरुवा योजना। डॉ. खूबचंद की योजना से प्रेरित है, जिसके क्रियान्वयन में स्वमेव आदर्श गांव का विकास होगा। जल संधारण का देशी उपाय है नरवा, जिसके विकास से भूजल का स्तर बढ़ता है। पशुओं को व्यवस्थित करने के लिए गौठान का होना बहुत जरूरी है। भूपेश बघेल की योजना में इसका समावेश है। विस चुनाव 2018 में इस योजना के नाम पर जनता ने कांग्रेस का भव्य अभिषेक किया। भूपेश सरकार के संबंध में किसी योजना के क्रियान्वयन को लेकर एक वर्ष पहले कुछ कहना अनुचित होगा। बहरहाल योजना की खूबियाँ और उसके क्रियान्वयन पर चर्चा जरूर की जा सकती है।

आधुनिक खेती का अर्थ यंत्रों का भरमार नहीं



मनुष्य कार्य कुछ भी करे, उसका परिणाम उसे अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष के रूप में मिलता है। अर्थ अर्थात् धन, वैभव, सम्पन्नता, साधन आदि। अंग्रेजी में अर्थ का मतलब पृथ्वी होता है और यह भी सत्य है कि मनुष्य को धन केवल पृथ्वी से प्राप्त होता है। इस पृथ्वी की सेवा का एक स्वरूप कृषि कार्य को माना गया है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल छेतिहर कृषि परिवार कुर्मी समाज से जुड़े हैं। यह अंचल कुर्मी बहुल है। छत्तीसगढ़ में ही नहीं देश में कुर्मी यानी कुशल किसान की कहावत मशहूर है। पृथक छत्तीसगढ़ के साथ विकास की जो परिकल्पना की गई थी उसे छत्तीसगढ़ की भाजपा सरकार आकार देने में नाकाम रही। राज्य बनने के साथ छत्तीसगढ़ की सत्ता कांग्रेस के हाथ में आई। अजीत जोगी मुख्यमंत्री बने पर उनका अल्पकालीन कार्यकाल प्रशासनिक तैयारी और राजनीतिक विवाद में गुजर गया। फिर सत्ता डॉ. रमन सिंह को मिली। पर रमन सरकार के 15 सालों के कार्यकाल में राज्य के विकास के लिए अनेक योजनाएं बनीं लेकिन चाउर और मोबाइल बाबा की सरकार में छत्तीसगढ़ की मूल संस्कृति और भावना का विकास नहीं हुआ। 2018 के चुनाव में भूपेश बघेल की नरवा, गरुवा, घुरवा योजना जनता को इतनी भायी की कांग्रेस की ऐतिहासिक जीत हुई, भूपेश बघेल मुख्यमंत्री बन गए और अब नरवा-घुरवा योजना को आकार दिया जा रहा है। यदि इस योजना का क्रियान्वयन सही ढंग से किया जाता है तो निश्चित ही छत्तीसगढ़ के गाँवों की तस्वीर बदल जाएगी। भूपेश बघेल के कृषि दर्शन में छत्तीसगढ़

ही नहीं भारत वर्ष का ग्राम्य जीवन आदर्श रूप में झलकता है। गाँव की कहानी कभी नरवा, गरुवा, घुरवा और बाड़ी के बिना पूरी नहीं होती है। तट पर बैठकर तैराकी की प्रतियोगिता जीतने वाले योद्धाओं में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का शुमार नहीं होता है। उन्होंने खेती का हुनर अपने छात्र जीवन में खेतों में हल चलाकर, खेतों में खार वार खातू पालकर और जैविक खेती के मरम को समझकर पाया है। इसका मतलब यह नहीं है कि सीएम बघेल केवल नागर और बैल तक सीमित हैं। वे ट्रैक्टर और हावेंस्टर सहित अन्य कृषि यंत्रों के संतुलित उपयोग के पक्षधर हैं। श्री बघेल का मानना है कि बैल या भैंसा जोड़ी से खेत की जोताई करने का विशेष महत्व है। नागर से खेत को जोतना यानी उपज के लिए भाव भूमि तैयार करना है। नागर के फाल से किसान धरती पर तरक्की और समृद्धि की इबारत लिखता है, पर जम्झरत के मुताबिक ट्रैक्टर और अन्य यांत्रिक संसाधनों, का उपयोग करना चाहिए। यदि किसान पूर्णतः यंत्रों में आश्रित होता है तब वह खेती के राग-पाग को भूल जाता है। इसलिए किसान को सदैव कृषि यंत्रों का उपयोग जागरूकता के साथ करना चाहिए। नरवा-घुरवा योजना कृषि की बुनियादी जरूरतों को ग्राम स्तर पर पूरा करेगा और हमारे लिए पौष्टिक आहार का उत्पादन करेगा। नरवा-घुरवा एक बेमिसाल योजना है जिसके सही क्रियान्वयन से गाँव परिवेश में एक नई क्रांति का उदय होगा। यदि भूपेश बघेल खाटी कृषक नहीं होते तो शायद इस योजना पर गंभीरता से चिंतन भी नहीं होता।

कृषि में जैविक पद्धति को बल मिलेगा और पौष्टिक आहार भी

कृषि में रासायनिक खाद्यों के असंतुलित उपयोग से उत्पादन में प्रदूषण है और जैविक पद्धति के उत्पादन में शुद्धता है। और जैविक खेती की पहली शर्त घुरवा है। घुरवा के होने से किसान खाद का उत्पादन स्वयं करेगा। इसके लिए किसानों को यथायोग्य भूमि भी दी जाएगी। जैविक खेती को बल देने से पशुधन में स्वाभाविक रूप से वृद्धि होगी। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के नरवा, गरुवा, घुरवा, बाड़ी योजना के क्रियान्वयन से पौष्टिक अच्छ, दूध आदि का उत्तम उत्पादन होगा। पानी के मुख्य स्रोतों का हिसान होता है पर गांवों में बहने वाला नरवा का संरक्षण इस योजना से होगा। कुआं और तालाब से नरवा को ग्राम जीवन में ज्यादा महत्व दिया गया है क्योंकि नरवा क्षेत्र को भूजल स्तर बढ़ाने का महत्वपूर्ण प्राकृतिक साधन माना गया है। पृथक छत्तीसगढ़ राज्य बनने के साथ जिस ग्राम जीवन की कल्पना की गई थी। उस कल्पना के स्वरूप पूर्ववर्ती सरकार ने कार्य नहीं किया। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की योजना से ग्रामों की तस्वीर बदल जाएगी। इस योजना के क्रियान्वयन में भूपेश बघेल कितने खरे उतरेंगे यह तो वक्त बताएगा। जीने के लिए प्रमुख साधन में स्वच्छ वातावरण और पौष्टिक आहार की गिनती होती है। नरवा, घुरवा योजना में दोनों का पोषण हो रहा है।

गाँवों में उतरेगा समृद्धि का संसार

नरवा-घुरुवा से आएगी जिंदगी में बहार

[सुनील कुमार कुजूर]

विचार और अमल की जुगलबंदी का नाम राजनीति और प्रशासन है। लोकतंत्र हो या राजतंत्र राजा को अपने विचारों और योजनाओं को क्रियान्वित करने के लिए कुशल अधिकारियों की जरूरत पड़ती है। नरवा, घुरुवा एक योजना नहीं योजनाओं का समच्चय है। इसलिए विविध विभागों के अधिकारियों की टीम योजना को साकार करने में जुटी है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की कृषि और किसान योजना की अवधारणा को धरातल पर लाने के लिए करोड़ों की योजना को वैज्ञानिक स्तर पर अंजाम दिया जा रहा है। कृषि के विकास से किसान का कल्याण होगा और राज्य में समृद्धि आएगी और इस समृद्धि का रास्ता नरवा, गरुवा, घुरुवा और बारी से गुजरता है। इस योजना को अंजाम देने के लिए छत्तीसगढ़ राज्य शासन की ओर से प्रकाशित मार्गदर्शिका में योजना के लिए बजट के साथ जिलेवार कार्ययोजना का स्वरूप रखा गया है। कृषि के लिए पानी की उपलब्धता

पहली शर्त है। पानी के प्रमुख साधनों में वर्षा, नदी, तालाब और डेम शामिल हैं। इसके अलावा ग्रामीण स्तर पर सतही जल (सरफेस वाटर) जिसे नरवा के नाम से जानते हैं। इस पानी के संरक्षण के लिए अब तक प्रदेश में कोई कारगर योजना नहीं बनी। हालांकि किसान इस पानी का अपनी सुविधा के अनुसार अंशतः उपयोग करते हैं। अब सरकार के स्तर पर इस पानी के शत-प्रतिशत सदुपयोग करने की योजना को अंजाम दे रही है। नरवा यानी लोकल जलस्रोत के संरक्षण से पशु-पक्षियों का जीवन सुरक्षित होगा साथ ही इस पानी के उपयोग से किसान अन्य उपज भी ले सकेंगे। ग्रीष्म ऋतु में अभी राज्य के सैकड़ों गाँवों में पानी की किल्लत होती है। यदि नरवा का पानी वैज्ञानिक स्तर पर सुरक्षित रखा गया तो गर्मी में गाँवों में निस्तारी के लिए जूझने की नौबत नहीं आएगी। समय के मांग और उत्पादन में वृद्धि के नाम पर रसायनिक खादों का प्रचलन कृषि में दिनों दिन बढ़ रहा है। आधुनिक

और हाईब्रीड के नाम पर तरह-तरह के चमत्कृत करने वाले उपज की जानकारी आए दिन सुनने और देखने मिलती है। साथ ही उन फलों और उपज की गुणवत्ता और पौष्टिकता को लेकर सवाल उठाए जा रहे हैं। जैविक खेती को बढ़ावा देने से ऐसे सवाल स्वमेव निर्मूलन हो जाएंगे। जैविक खेती का आधार घुरुवा को माना गया है। प्राचीन भारत के कृषि दर्शन का यदि अवलोकन करें तो घुरुवा की महत्ता स्वयं सिंद्ध होता है।

कृषि और पशुधन

किसानी और पशुधन का संबंध चोली और



दामन का है। बैल और भैंस का उपयोग किसान नागर जोतने और परिवहन के लिए करता है। पृथक छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद पूर्ववर्ती भाजपा सरकार ने गाँव के विकास की बुनियादी आवश्यकताओं को ध्यान नहीं दिया, नतीजा गाँवों का चाराहा अतिक्रमण की भेंट चढ़ गया। पशुओं के लिए गौठान नहीं रहा। इस सूरत में रबी और खरीफ की फसल की सुरक्षा ही किसानों के लिए चुनौती बन गई। पशुओं को 24 घंटे तो कोठे में बांध कर नहीं रखा जा सकता है। परिणाम स्वरूप पशु वंश की वृद्धि में आघात पहुँचा। भूपेश सरकार की सुराजी गाँव योजना गरुवा और गौठान को प्राथमिकता दी गई है। गाँवों में 300 पशुओं के लिए सर्वसुविधा युक्त गौठान का निर्माण किया जा रहा है।

गौठान के निर्माण से पशु पालन को सामूहिक बल मिलेगा। गाँवों में एक व्यवस्था कायम होगी। फसलें सुरक्षित होंगी। सार्वजनिक सुविधा मिलने से किसान पूर्वत पशुपालन की ओर उन्मुख होगा। पशुधन की वृद्धि से गोबर और अन्य अपशिष्ट की मात्रा बढ़ेगी और किसान का घुरुवा हमेशा लबालब होगा। जैविक खेती का आधार घुरुवा है। घुरुवा से किसान स्वयं कंपोस्ट खाद बनाएगा। कृषि में जब उपयोगिता के आधार पर सायानिक खादों का संतुलित उपयोग होने लगेगा तो हमारी उपज निस्सदैह पौष्टिक होगा।

बारी-बखरी की राम कहानी

जीवन के लिए दाल-चावल के बाद सब्जियों की जरूरत पड़ती है। गाँवों में नरवा-घुरुवा की जीवन शैली नष्ट होने के कारण बारी-बखरी का नाम लोग भूल गए। भूपेश सरकार की सुराजी योजना में बाड़ी को प्राथमिकता दी गई है। गाँव में पूर्व में प्रायः सभी परिवार के पास अनिवार्य रूप से बाड़ी होती ही थी। हर व्यक्ति अपनी आय का बड़ा हिस्सा सब्जी और फल के लिए खर्च करता है। गाँवों में बाड़ियों के मृत हो जाने से किसान भी बाजार की सब्जियों पर आश्रित है। सरकार की पहल से अब गाँवों में हर परिवार को बाड़ी लगाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है और सुविधा भी मुहैया की जा रही है। नरवा, गरुवा, घुरुवा और

बारी योजना से किसान और गाँव अर्थिक रूप से स्वावलंबी होने की दिशा में अग्रसर होगा। बाड़ी के विकास से सब्जी और फलों के उत्पादन को प्रोत्साहन मिलेगा। बारी की धनिया और मिर्ची के साथ टमाटर की चटनी में बासी खाने का आनंद वहीं जानता है जो किसान पूर्व में नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी की जीवन शैली को जी चुका है। भूपेश सरकार ने सुराजी गाँव योजना की जो सौगात छत्तीसगढ़ को दी है उस योजना के सही क्रियान्वयन से राज्य में क्रांति आएगी। बटकी म बासी और चुटकी म... लोकगी छत्तीसगढ़ में जीवंत होगा। भूजल संवर्धन का श्रेष्ठ साधन नरवा को माना गया है अब जल के संरक्षण के लिए कार्ययोजना बनाकर भूपेश सरकार युद्ध स्तर पर कार्य कर रही है। राज्य के 27 जिलों में करोड़ों की लागत से माडल गौठानों का निर्माण किया जा रहा है। सतही जल के संरक्षण के लिए उपयोग किए जा रहे हैं ताकि भूजल के स्तर में वृद्धि हो तथा नरवा के पानी का शत-प्रतिशत उपयोग किया जा सके। गौठान निर्माण के बाद कई गाँवों में उत्सव का महोल है। किसान अपनी फसल की सुरक्षा को लेकर निश्चिंत हो रहे हैं।

घुरुवा में दीपदान की अनोखी प्रथा की सच्चाई

दर्पण में यदि धूल की परत जम जाए तो उसमें

चेहरा साफ नजर नहीं आता है। इसका अर्थ यह नहीं होता है कि दर्पण खराब हो गया है। भूपेश सरकार की नरवा-घुरुवा योजना छत्तीसगढ़ ही नहीं भारतीय ग्राम्य जीवन का दर्शन है। पृथक छत्तीसगढ़ राज्य निर्माण के बाद राज्य में रमन सरकार 15 वर्षों तक कायम थी किन्तु गाँवों के विकास के लिए किसी कारगर योजना को लागू नहीं किया। नतीजा नरवा-घुरुवा की कृषि संस्कृति पर गहरा आधार पहुंचा और ग्राम्य विकास की छवि धूमिल हो गई। खेत-खलिहान, बारी-बखरी, गाय-बैल के बिना गाँव की कल्पना नहीं की जा सकती है। भूपेश सरकार की नरवा-घुरुवा योजना रूपी दर्पण में गाँव की वास्तविक तस्वीर झलक रही है। नरवा-घुरुवा योजना के सही रूप से क्रियान्वयन होने से दर्पण स्वयं साफ हो जाएगा और छत्तीसगढ़ के गाँवों में छत्तीसगढ़िया संस्कृति और किसानी फिर से जीवंत हो जाएगा।

इस प्रसंग में छत्तीसगढ़ राज्य के मुख्य सचिव सुनील कुमार कुजूर का एक कथन समीचीन होगा-छत्तीसगढ़ की ग्रामीण जीवन शैली में घुरुवा को कभी केवल डस्टबीन नहीं माना गया। घुरुवा में गोबर और पशुचारा के अपशिष्ट आदि को ही डाला जाता है। पानीके मिश्रण से अपशिष्ट समय के साथ कंपोस्ट में बदलते जाता है। कंपोस्ट एक शक्तिशाली खाद है। जिसका किसान एक या दो वर्ष के अंतराल में खेतों में उपयोग करता है। कहने का अर्थ है घुरुवा के खाद का उपयोग हर साल एक ही खार में नहीं किया जाता है। इससे घुरुवा और उसके खाद का महत्व स्वमेव स्थापित होता है। हमारे पूर्वज इस बात को भलीभांति जानते थे। कुजूर साहब ने घुरुवा के उसी महत्व को स्थापित करते हुए एक प्रसंग में चर्चा करते हुए बताया कि दीपावली में दीपदान की प्रथा अनादि है। लक्ष्मी पूजन से पूर्व संध्या में घर के अलावा ग्राम्य देवता, ठाकुर देवता, मंदिर, नदी-तालाब, बरगद और पीपल के पेड़ों के अलावा अन्य महत्वपूर्ण स्थानों तथा स्वजनों के घर दीपदान करते थे और यह प्रथा गाँवों में आज भी कायम है। दीपदान के एवज में स्वजन बालक-बालिकाओं को सौगात के रूप में रुपए, कपड़े, मिठाई और अन्य सामग्री देते हैं। देवताओं को दीपदान करके प्रणाम करके आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। इस प्रथा का महत्वपूर्ण कड़ी है जब दादा-दादी और माता-पिता विशेष रूप से कहते थे कि घुरुवा में

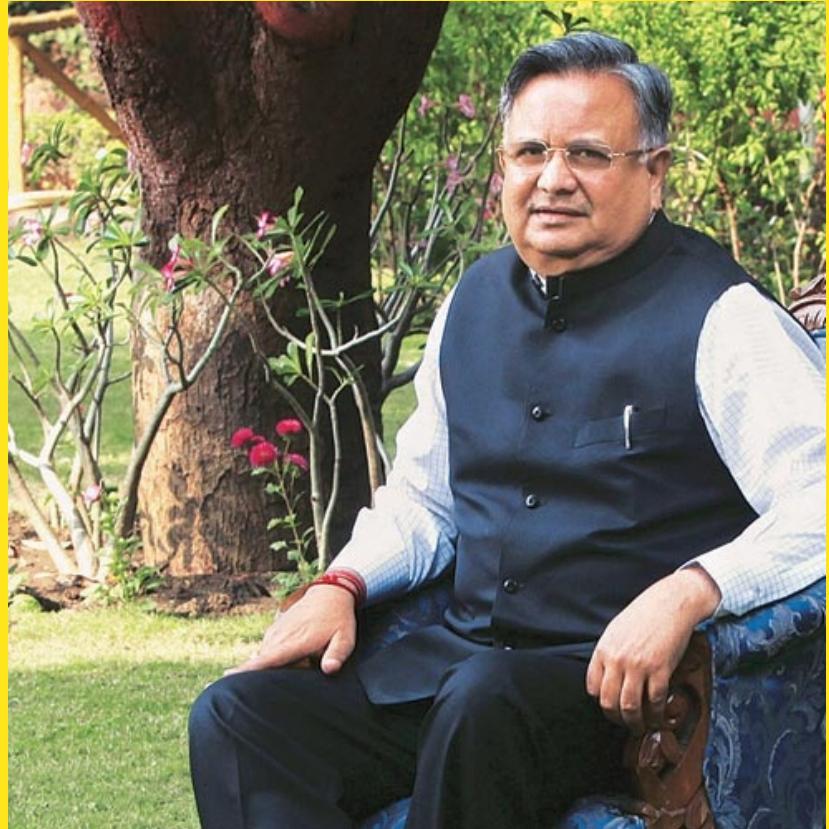


दीपदान करना भूलना नहीं, इस प्रथा से प्रमाणित होता है कि ग्राम्य जीवन में हमारे पूर्वजों के मन में घुरुवा के प्रति कौन सा स्थान है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने नरवा-घुरुवा योजना को लागू करके कृषि संस्कृति को पुनर्जीवित करने की मंशा जाहिर की है। इस योजना के क्रियान्वयन से जैविक खेती को बढ़ावा मिलेगा। पौधिक अन्न का उत्पादन होगा। किसान और किसानी स्ववलंबी होगा। घुरुवा के दिन बहुरंगे

या घुरुवा से दिन बहुरंगे

छत्तीसगढ़ी कहावत है- 12 साल में घुरुवा के दिन भी बदलते हैं। अर्थात् जीवन सदैव एकरस में नहीं कटता है। जिंदगी में सुख-दुख आते और जाते रहते हैं। किन्तु यहाँ मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की नरवा-घुरुवा की चर्चा हो रही है। जैविक खेती का महत्वपूर्ण अंग घुरुवा है, इसलिए नए संदर्भ में घुरुवा के दिन बहुरंगे कहावत को घुरुवा से दिन बहुरंगे की योजना को धरातल पर लाने की तैयारी की जा रही है। जैविक खेती की आत्म घुरुवा को सही ढंग से लागू किया गया तो छत्तीसगढ़ में खेती-बाड़ी की एक क्रांतिकारी तस्वीर उभरेगी जो सारे देश के लिए मिसाल होगी। घुरुवा से ग्राम्य जीवन में परिवर्तन आएगा फिर घुरुवा के दिन को बहुरने के लिए 12 साल की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ेगी। खुशहाल जीवन का पैगाम है भूपेश सरकार की नरवा-घुरुवा योजना। योजना यानी विचार यदि विचार को क्रिया रूप में लागू नहीं किया जाता है तो उसका औचित्य प्रतिपादित नहीं होता है। छत्तीसगढ़ सरकार ने योजना को लागू करने के लिए जल संसाधन, पंचायत, बन, राजस्व सहित अन्य विभागों के कुशल अधिकारियों की टीम प्रदेश से पंचायत स्तर पर गठित की है। बस्तर के सात जिलों के

मुड़ के नाव कपार कहे ले सिर के अर्थ नइ बदलय



छत्तीसगढ़ में कहावत है- मुड़ के नाव कपार। अर्थात् मुड़ और कपाल शरीर के अंग सिर के पर्यायवाची शब्द हैं। छत्तीसगढ़ में भाजपा का 15 वर्षों तक शासन रहा है। इस दौरान जल संग्रहण, संरक्षण और संधारण के लिए उल्लेखनीय कार्य हुए हैं। जिसकों कार्यस्थल पर योजनाएं और विभागों के दस्तावेज प्रमाणित करते हैं। जैविक खेती को बढ़ावा देने के लिए शोधपरक कार्य हुए हैं सब्जियों की खेती की तरक्की का मूल्यांकन राज्य के किसी भी जिले में किया जा सकता है। योजना का नाम बदलकर नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी के नाम पर कांग्रेस सरकार रमन सरकार के विकास को कमतर साबित किसी भी सूरत में नहीं कर सकती है। भाजपा ने 15 वर्षों में विकास का इतिहास रचा है। योजनाओं के क्रियान्वयन से क्रांति आती है योजनाओं के नाम बदलने से नहीं। छत्तीसगढ़ विस चुनाव 2018 में भाजपा चूक गई पर लोकसभा चुनाव 2019 में भाजपा ने देश में जीत का नया अध्याय लिया है। और कांग्रेस की स्थिति को पूरा देख रहा है। भाजपा सकारात्मक विपक्ष की भूमिका की मर्याद को समझती है। छत्तीसगढ़ में उस मर्यादा का पालन किया जाएगा। कांग्रेस की कोई योजना राष्ट्रिहित होगी तो उस पर कदापि नकारात्मक रुख अपनाने की सवाल ही नहीं उठता है। कांग्रेस सरकार की ऋण माफी की घोषणा पर दुर्दशा की कहानी राज्य के किसान खयं सुना रहे हैं। भूपेश सरकार पहले उस अव्यवस्था को दूर करे।



देशी फार्मूले में आधुनिकता का तड़का



मानव सभ्यता और कृषि विकास की पृथक-पृथक कल्पना नहीं की जा सकती है। समय के साथ कृषि प्रणालियां विकसित हुईं। ग्रामों की तस्वीर बदली, आधुनिकता का प्रभाव कृषि प्रणाली पर भी पड़ी। कृषि में ही नहीं उद्योग में भी उत्पादन लक्ष्य होता है पर गुणवत्ता के साथ ही उसका महत्व बढ़ता और घटता है। स्वस्थ रहने के लिए उत्तम आहार की सदैव अपेक्षा होती है। जैविक खेती के खाद्यान्न की गुणवत्ता को रासायनिक उपज से बेहतर माना गया है। भूपेश सरकार की महत्वाकांक्षी योजना नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी पर इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय द्वारा शोध परक पायलेट परियोजना का प्रकाशन किया गया है। जिसमें कृषि वैज्ञानिक एवं प्राथ्यापकों ने योजना को पौष्टिक खाद्यान्न के उत्पादन के साथ पर्यावरण के लिए सर्वोत्तम बताया है। हमारी खेती पूर्व में नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी पर आधारित थी किन्तु पृथक छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद खेती के देशी

फार्मूले पर ध्यान नहीं दिया गया। नरवा-घुरुवा योजना यानी देशी फार्मूले पर आधुनिकता का तड़का कहा गया है। पशु संवर्धन के लिए गौठान

- जैविक खेती के सर्वोत्तम उपज की संपूर्ण जानकारी प्रादर्श सहित कृविवि में उपलब्ध है।
- विभिन्न परिस्थिति पर पारंपरिक रूप से घुरुवा का निर्माण कर पर्याप्त मात्रा में पारंपरिक खाद प्राप्त कर सकता है। खेतों में जिसका उपयोग फल, सब्जी, धान, तिलहन और दलहन उपज के लिए कर सकता है।
- खेती का प्रमुख साधन पानी है। नरवा संधारण से गांव में पानी की विपुल मात्रा में उपलब्धता बढ़ेगी।
- ढेंस, सिंघाड़ा, मछलीपालन कम की खेती भी किसान कर पाएंगे।

और चारा प्रबंधन, जल संचरण और संधारण के लिए नरवा-नालों का

पुनरोद्धार से गाँवों में जल राशि की उपलब्धता बढ़ेगी। बारहमासी नाले भी छत्तीसगढ़ में हैं। पानी की उपलब्धता पर बाड़ी का विकास स्वाभाविक रूप से होगा। कृषि में आत्मनिर्भरता आएगी। खाद और बीज के लिए किसान ऋण लेते हैं। घुरुवा के विकास ने रासायनिक खाद की खपत कम हो जाएगी। जैविक खेती की उपज की गुणवत्ता का लोहा माना जाता है। इस लिहाज से किसान के पास स्वयं का बीज होगा। नरवा-घुरुवा योजना को शत-प्रतिशत लागू करने के साथ माडल गौठान की तर्ज पर माडल गाँव भी विकसित किए जा रहे हैं। नरवा-घुरुवा योजना गांव की आत्म कहानी है, इसके उन्नत विकास के साथ सभ्यता और संस्कृति की महक है।

ट्राईकोडर्मा 94 कृविवि का शोध

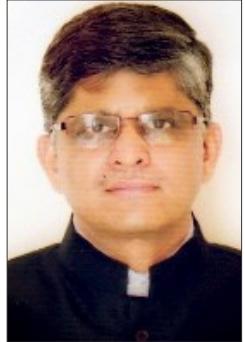
इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. (कर्नल) एसके पाटिल पायलेट प्रोजेक्ट में चर्चा की है कि विश्व विद्यालय द्वारा ट्राईकोडर्मा छिड़काव में पैरे को जैविक खाद के रूप में जल्दी परिवर्तित कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि अपने परिवेश को प्रदूषण मुक्त रखने के लिए व्यक्ति डस्टबीन का उपयोग करता है। इसी तरह किसान और पशु आवास (कोठा) के करीब घुरुवा रख सकता है गोबर-पैरा आदि को अपशिष्ट को वहां खपाया जा सकता है। इसी तरह अवसर आने पर खेत में घुरुवा विकसित कर बड़ी मात्रा में जैविक खाद प्राप्त कर सकता है। इसी तरह खलिहान में भी उन्नत घुरुवा बनाया जा सकता है।

जैविक खाद बनाने की योजना

उन्नत घुरुवा

कम्पोस्ट बनाना : वर्मी कम्पोस्ट एवं डीकम्पोजर द्वारा त्वरित कम्पोस्ट बनाने का कार्य उन्नत कोठा में किया जावेगा।

हंसिया से काटे गये धान के पैरा ढेर को खाद में बदलना (कोठार में घुरवा) : धान की



लिए खलिहान में लाने पर जो पैरा एकत्रित होकर पड़ा रहता है उसमें पशु को देने के पश्चात् बचे हुए पैरे को खाद में परिवर्तित करने की विधि तैयार की गई है। कृषि विश्वविद्यालय द्वारा ट्राइकोडर्मा 94 नाम का एक विशेष फंफूंद खोजा गया है जो धान के पैरे के ढेर को 60 दिन में कम्पोस्ट में बदल देता है। इस हेतु पैरे के ढेर में ट्राइकोडर्मा का छिड़काव एवं नमी के लिए पानी का छिड़काव 2 बार किया जावेगा। एक एकड़ के पैरा को सड़ाने के लिए करीब 2500 लीटर पानी का छिड़काव 2 करना होगा। इसमें गोबर तथा अन्य पदार्थ डालने की आवश्यकता नहीं होगी।

कंबाइन से काटे गये धान के पैरे को खेत में ही सड़ाना (खेत में धुरवा) : यह पत्रति कम्बाइन हार्वेस्टर से धान कटाई करने वाले कृषकों के लिए उपयोगी है। धान की कटाई के बाद पैरे से ट्रायकोडर्मा का छिड़काव किया जाता है। इसके पश्चात् पैरे को डिस्क हेरो से भूमि में मिला दिया जावेगा। यदि हल्का पानी दिया जावे तो पद्धति में 40 दिन में पैरा सड़ जावेगा। यदि नम भूमि में मिलाया जावे तो 60 दिनों में पैरा पूरी तरह सड़ जाता है। परीक्षणों में पाया गया है कि भूमि में मिलाने के पश्चात् तुरंत रबी फसल की बोनी भी की जा सकती है।

व्यवसायिक मशरूम उत्पादन द्वारा वृहद स्तर पर धान के पैरे का प्रबंधन : व्यवसायिक स्तर पर पैरा मशरूम का उत्पादन कर लाभदायक व्यवसाय किया जा सकता है। आधा एकड़ खुले छायादार स्थान में मशरूम उत्पादन करने के लिए



25-30 एकड़ के पैरा का उपयोग किया जाता है। सामान्यतः कम्बाइन हार्वेस्टर से कटाई पश्चात् यह पैरा मुफ्त में मिलता है जिसका उपयोग वर्ष भर मशरूम उत्पादन हेतु किया जा सकता है। इस उद्यम से लगभग 7 लाख वार्षिक आय मशरूम से प्राप्त हो जाती है। इसके पश्चात् मशरूम वेड का उपयोग वर्मी कम्पोस्ट खाद बनाने हेतु किया जा सकता है। इसका विक्रय कर अतिरिक्त लाभ प्राप्त किया जा सकता है। यह कार्य सफलता पूर्वक महासमुंद जिले के राजेन्द्र साहू द्वारा किया जा रहा है।

विलेज बीज बैंक (कार्ड बिजहा) : बाड़ी के विकास के लिए गाँव स्तर पर बीज बैंक (कार्ड बिजहा) नाम से बनाया जावेगा जिसमें गाँव के स्थानीय बीजों का संग्रहण एवं उन्नत बीजों का उत्पादन किया जायेगा। जिसमें कृषकों को बीज

कम दाम में उपलब्ध हो सके। कृषकों को उन्नत बीज उत्पादन की तकनीक सिखाई जाएगी। किसान स्वयं के बीजों का उपयोग करेंगे जिससे बीज की लागत में कमी आएगी। सभ्जियों की स्वपरागित जातियों का बीज उत्पन्न किया जाएगा। इसके लिए प्रति इकाई 1 लाख रुपए की लागत आवेगी।

जैविक की नियंत्रण उत्पादन इकाई (मितान कीट) : ग्राम स्तर पर जैविक कीट नियंत्रण को बढ़ावा देने के लिए मितान कीट उत्पादन की इकाई स्थापित की जावेगी। इसमें ट्राइकोडर्मा, ब्रेकान, काकसीनेलीस आदि का उत्पादन किया जावेगा। इसके अलावा बायोपेस्टीसाइड ट्राइकोडर्मा, विवरीया, स्यूडोमोनास का उत्पादन किया जावेगा। इसके लिए प्रत्येक इकाई स्थापना हेतु एक लाख रुपए की लागत आवेगी। इसके लिए विश्वविद्यालय तकनीकी सहयोग प्रदान करेगा।

आयुर्वेद और ऐलोपैथी की कथा

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को सर्वोत्तम माना गया है किन्तु वर्तमान में ऐलोपैथी का बोलबाला है। उसे समय की मांग और सुविधा का तकाजा भी कह सकते हैं। इसी तरह खेती-बाड़ी में रसायनिक और जैविक खादों का उपयोग प्रचलित है। पूर्व में हमारी खेती-बाड़ी पूर्णतः जैविक खाद पर आश्रित थी, पर आज बहुतायत रसायनिक खाद में ग्रोथ पावर ज्यादा है पर उत्पादन की गुणवत्ता कमजोर है। रसायनिक खाद से जटिल कंपाउंड बनते हैं जिसे पर्यावरण की दृष्टि से उत्तम नहीं कहा जा सकता है। प्लास्टिक को नष्ट करना फिलहाल एक बड़ी समस्या है।

प्लास्टिक एक जटिल कंपाउंड है रसायनिक खाद के अधिक उपयोग से जमीन की उर्वरा शक्ति कमजोर हो रही है इसका कारण जटिल कंपाउंड को माना जा सकता है, जो पर्यावरण की दृष्टि से भी उचित नहीं है। सरकार की ओर से नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी योजना की शुरुआत की गई है। घुरुवा उन्मूलन से जैविक खाद बनाने की उपलब्धता बढ़ेगी। जैविक खाद बनाने की दिशा में कृषि विश्व विद्यालय द्वारा शोधपरक कार्य किए गए हैं। जैविक खाद के रसायनिक कंपाउंड को पर्यावरण के अनुकूल माने जाते हैं। इसलिए जैविक पद्धति की उपज को पौष्टिक माना गया है।



कृषि उत्पादन में वृद्धि हो तथा खाद्यान्न पौधिक हों। तरकी के ये दोनों आयाम सबको पसंद हैं। जिसे नरवा, गरुवा, घुरवा और बाड़ी योजना को लागू करके पाया जा सकता है। कृषि के लिए पानी, बीज और खाद की जरूरत पड़ती है। पानी बहुमूल्य है और भविष्य में इसकी कीमत बढ़ेगी इस पर संदेह की गुंजाइश नहीं है। अच्छी वर्षा हो तो अच्छा पर्यावरण चाहिए और भूजल राशि को समृद्ध बनाना हो तो भूजल संरक्षण का उपयोग वैज्ञानिक तरल पर करना ही पड़ेगा। नरवा यानी नाला। राज्य में बहुत से नालों में 8-10 माह तक पानी होता है। नाले प्रायः सभी गाँवों में होते हैं। यदि नालों का स्टाप डैम आदि माध्यम से संरक्षण किया जाता है तो हर गाँव में पानी की एक बड़ी मात्रा को सुरक्षित कर सकते हैं। योजना के दूसरे चरण में गरुवा यानी पशुधन का उल्लेख है। गाँवों में प्रायः सभी घरों में गाय, बैल, भैंस-भैसा, बकरी-भेड़ और मुर्गी आदि होते हैं। कृषि कार्य में बैल-भैसा आदि उपयोग करते हैं साथ दूध के लिए गाय-भैंस पालन भी सामान्य रूप से किया जाता है। इसके लिए गाँवों में गौठान का निर्माण किया जा रहा है। उसके साथ चारा प्रबंधन की योजना भी जोड़ी जाएगी। घुरवा के विकास से किसान स्वयं खाद का उत्पादन करेगा इससे रसानिक खादों की निर्भरता कम होगी। एकीकृत कृषि विकास और किसान के चहुमुखी कल्याण के लिए बनाई इस योजना को द्रुतगति से राज्य में आकार दिया जा रहा है। जिसका भविष्य में निश्चित ही सुखद परिणाम सामने आएगा।

युद्ध में सेनापति की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने अपनी सरकार की नरवा, गरुवा, घुरवा और बाड़ी योजना को अंजाम देने के लिए कमान अपर मुख्य सचिव केड़ीवी राव को सौंपी है। इस संदर्भ में सुराजी गाँव योजना मार्गदर्शिका का प्रकाशन किया गया है। जिसमें योजना को स्वरूप देने के लिए व्यापक रूपरेखा की चर्चा की गई है। भूजल संवर्धन के लिए

हरित क्रांति और श्वेत क्रांति

पौधारोपण, नदी-नालों के पुररोद्धार के लिए बजट के साथ कार्य योजना की तस्वीर खींची गई है। साथ ही कार्यों की स्वीकृति के लिए जिला मुख्यालय से पंचायत तक पैनल तैयार कर मिशन लीडर कलेक्टर को बनाया गया है।

अपर मुख्य सचिव केड़ीवी राव ने बताया कि



ग्रामीण और किसानों को मिल सके। उन्होंने बताया कि 300, 600 और 900 पशुओं के क्षमता वाले गौठान का निर्माण किया जाएगा, जिसमें डे केयर सेंटर की स्थापना होगी, जिससे बीमार पशुओं को तत्काल उपचार मिल सके। धान, दलहन-तिलहन के बाद की अनिवार्यता में सब्जी और फल शामिल है। गाँवों प्रायः घरों में घर की बाड़ी होती है। करेला, कुम्हणा, रखिया आदि के नार गाँव के घरों में प्रायः फैले ही रहते हैं। छोटी से बाड़ी में अपने मतलब के सब्जियां किसान उगाता ही रहा है। इस सोजना से घर की बाड़ी को बढ़ावा मिलेगा। घर के गाँव में केला और पपीता के पेड़ मिल ही जाते हैं। यदि घरेलू बाड़ी को थोड़ा वैज्ञानिक स्वरूप दे दिया जाए तो हमारे ग्रामीण परिवेश में वसंत उत्तर आएगा। नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी योजना से हरित और श्वेत क्रांति स्वाभाविक रूप से आएगी। गाँवों में नरवा, गरुवा, घुरुवा और बाड़ी की संख्या के अनुसार फिलहाल प्रारंभिक तैयार पर बजट तैयार किया गया है और उसी अनुसार निर्माण कार्य शुरू कर दिया गया है।

किसी भी योजना के क्रियान्वयन का दारोमदार वित्तीय प्रबंधन पर होता है। इस संबंध में श्री राव ने बताया कि राजस्व और गैर वन क्षेत्र की छोटी-छोटी अधिसंरचना पर निर्माण का ग्राम पंचायतों द्वारा मनरेगा के तहत किया जाएगा। इससे ग्रामीणों को रोजगार मिलेगा और विकास की कड़ी जुड़ती चली जाएगी। इससे वन क्षेत्र की अधोसंरचना पर वन विभाग की योजना कैंपा के तहत काम किये जाएंगे। गैर वन क्षेत्र में 20 लाख या उससे ऊपर की अधोसंरचना पर सिंचाई, ग्रामीण अभियांत्रिकी आदि विभागों की मदद ली जाएगी। इस वित्तीय प्रबंधन में मानिटरिंग से सारी सेवाएँ का बेहतर संचालन किया जा रहा है। भारत कृषि प्रधान देश है। ग्रामीण जीवन में नरवा-घुरुवा की उपस्थिति स्वाभाविक रूप से है। इससे बेहतरी खेती का विकास होगी। ऐसी योजना का राष्ट्रीय स्तर पर लागू किया जाना चाहिए। इस पद्धति की कृषि से पर्यावरण संतुलन को भी बल मिलेगा।



प्रथम चरण में सवा लाख गौठान और 75 हजार बाड़ियाँ होंगे चकाचक



नरवा, गरवा और घुरवा योजना के अंतिम चरण में बाड़ी है। इसी एकीकृत योजना के क्रियान्वयन से आदर्श गांव का विकास होगा।

नरवा के संरक्षण से गाँवों में पानी का प्रबंधन बढ़ेगा, इससे खेती-बाड़ी के लिए सिंचाई पानी सहज रूप से उपलब्ध रहेगा। घुरवा से जैविक खेती को बढ़ावा मिलेगा इससे पौष्टिक खाद्यान्न और फल मिलेंगे। प्रथम चरण में राज्य के 1,20,452 ग्रामों का सर्वेक्षण किया गया है, जिसमें 75145 पुरानी बाड़ियाँ मिली हैं। हमारे ग्राम्य जीवन में घर की कल्पना कोठा और बाड़ी के साथ की गई है। घरेलू बाड़ी से किसान अपने दैनिक उपयोग के लिए सब्जी का उत्पादन कर लेता है। सुराजी गाँव योजना में बाड़ी के विकास के लिए आधुनिक तरीके भी अपनाए जा रहे हैं। उन्नत किस्मों की सब्जियों के बीज और फल पौधे उपलब्ध कराए जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

छत्तीसगढ़ राज्य जिसकी लगभग 70 प्रतिशत से अधिक आबादी ग्रामीण क्षेत्रों में निवासरत है, जहाँ कुपोषण एवं आर्थिक विपन्नता पैर पसारे हुए हैं। इसी को देखते हुए राज्य शासन द्वारा “सुराजी गाँव योजना” प्रारंभ की गई है।

कृषि क्षेत्र में साधारण फसल उत्पादन से संबंधित कृषि कार्यों के अतिरिक्त, ग्रामीण आबादी वाले क्षेत्रों में घरों के आगे, पीछे या समीपस्थ खुले क्षेत्रों में बाड़ी होती है। बाड़ी में ग्रामीणों कृषकों द्वारा साग-सब्जी, फल इत्यादि का उत्पादन वर्षाक्रम में किया जाता है और जहाँ सिंचाई की सुविधा उपलब्ध हो, वहाँ बारह महीने बाड़ी में खेती की जाती है। इसके अतिरिक्त ग्राम के समीपस्थ जल स्रोतों जैसे- नदी, नालों, तालाब आदि के किनारां से भी फलों, सिंघाड़े तथा विभिन्न प्रकार की साग-भाजी का भी उत्पादन किया जाता है। छत्तीसगढ़ के ग्रामीण क्षेत्रों में किसानों एवं ग्रामीण जनता के जीवन में बाड़ी का एक अहम स्थान है जो लोगों के आय का स्रोत होने के साथ-साथ भोजन में पौष्टिकता प्रदान करने के साथ-साथ रोजगार का भी एक अभिन्न अंग है। बाड़ी निर्माण से साग-सब्जी तथा फलों का उत्पादन सुनिश्चित होगा, जिससे ग्रामीण जन को अतिरिक्त आय का साधन मिलने के साथ-साथ शहरी क्षेत्रों में भी लोगों को ताजा सब्जी, फल, कंद इत्यादि खुले बाजार में उपलब्ध होंगे। जिसके फलस्वरूप अन्य राज्यों से आयात किये जाने वाले साग-सब्जी की मात्रा कम की जा सकेगी साथ ही साथ स्थानीय फलोत्पादन और हरी सब्जियों के वितरण को भी बढ़ावा दिया जा सकेगा। अतः ग्रामीण अर्थव्यवस्था में उपरोक्त नरवा, गरवा, घुरवा तथा बाड़ी में, “बाड़ी

- जीवन के लिए सब्जी और फल दोनों अनिवार्य हैं
- सर्वेक्षण के प्रथम चरण में करब सवा लाख ग्रामों का सर्वे, जिसमें 75 हजार पुरानी बाड़ी मिली
- बाड़ियों के विकास से ही सब्जी और फल उत्पादन में वृद्धि होगी

अभियान’’ एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इस संबंध में वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक ढंग से बाड़ी निर्माण तथा बाड़ी में फसल उत्पादन हेतु मार्गदर्शी निर्देश राज्य शासन द्वारा प्रसारित किये गये हैं, ताकि इसका अध्ययन कर जिला कलेक्टर जिले के संबंधित विभागों के मध्य आपसी समन्वय स्थापित कर विभिन्न विभागों के विकास संबंधित योजनाओं का अभिसरण करते हुए बाड़ी विकास हेतु अपने जिले में आवश्यक कार्यवाही कर सकें।

45307 नवीन बाड़ियाँ सर्वेक्षित की गई हैं। जिसमें भूमि विकास आवश्यक सिंचाई एवं घेरा सुविधा विकसित किया जाकर उन्नत किस्मों के बीज एवं फल पौध उपलब्ध कराकर व्यावसायिक उत्पादन कराने का लक्ष्य है। इस हेतु विभाग द्वारा 4434 किलो ग्राम विभिन्न सब्जियों जैसे- भिण्डी, मिर्च, बरबटी, लौकी, चिकनी तरोई, मेली एवं पालक के उन्नत किस्मों के बीज वितरित किये जा रहे हैं। इसी प्रकार विभागीय रोपणियों में 6123971 विभिन्न प्रजातियों जैसे-पपीता, करौंदा, आम, सीताफल, लीची, नासपाति, अमरूद एवं मुनगा पौध तैयार है तथा मौसम की उपयुक्तता के साथ ही बाड़ियों में रोपण हेतु कृषकों को उपलब्ध कराने की कार्यवाही बाड़ियों के आकार एवं कृषकों की मांग अनुरूप की जावेगी।



जल का संरक्षण ही जीवन का संवर्धन

हवा के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती, उसी तरह पानी के बिना धरती का श्रृंगार नहीं किया जा सकता है। दुनिया में मीठे जल की कमी बढ़ती जा रही है। पानी संरक्षण और साधनों के संवर्धन के लिए नित नए प्रयास किए जा रहे हैं। जल से जीवन है और जीवनबहुमूल्य है। पेयजल के अलावा खेती और उद्योग में पानी की सर्वाधिक खपत प्रमुख रूप से होती है। वर्षा और भूजल संरक्षण में पेड़-पौधों अर्थात् जंगल का योगदान होता है। छत्तीसगढ़ राज्य के गठन के बाद नरवा पुरोद्धार की योजना नहीं बनी। छत्तीसगढ़ सरकार की सुराजी गाँव योजना में जल संवर्धन के लिए नरवा पुरोद्धार पर करोड़ों का कार्य राज्य के विभिन्न जिलों में संचालित है। नरवा को वाटर पर्कोलेशन के लिए उत्तम साधन माना गया है। नरवा के आधुनिकीकरण के साथ पुरोद्धार से गाँव-गाँव में बाड़ियाँ सजेगी, फलदार वृक्षों के बगीचे विकसित किए जाएंगे जहाँ किसान सामूहिक रूप से फलदार वृक्ष लगा सकेंगे।

वर्षा जल प्रबंधन के बेहतर उपाय

वर्षा एवं भू-जल प्रबंधन का सर्व-प्रमाणित प्रादर्श जल ग्रहण क्षेत्र प्रबंधन के सिद्धांतों को अपनाते हुए किया जाना चाहिए। वर्तमान प्रस्ताव में वर्षा जल के प्रबंधन द्वारा संपूर्ण क्षेत्र को दो फसली सिंचित क्षेत्र में परिवर्तित करने प्रस्तावित किया गया है। इस हेतु तालाबों की पालीशीन लाइनिंग एवं पाइप तथा ड्रिप एरीगेशन को प्रस्तावित किया गया है। अध्ययनों के आधार पर यह पाया गया है कि कुल वर्षा का 40 प्रतिशत ही संग्रहण हेतु उपलब्ध हो पाता है। यदि इस संपूर्ण जल का विकेन्द्रीकृत एवं समन्वित उपयोग किया जा सकता है। कार्यक्रम में ऊपरी स्थानों पर पानी को रोकने के लिए तालाबों, कंटूर बंड एवं ट्रेंचेस का निर्माण करना, कृषकों के खेतों में छोटे तालाबों एवं कुओं का निर्माण करना एवं पाइप एवं ड्रिप सिंचाई पद्धति से इसका उपयोग करना शामिल है। सिंचाई के पानी को नालों में संग्रहित करना एवं विशेष सोलर पंपों के द्वारा पुनः ऊपर के खेतों पर

- नरवा पुरोद्धार से विशाल जल राशि का संरक्षण होगा
- रबी और खरीफ के अलावा बाड़ियों के लिए पानी की उलब्धता बढ़ेगी
- भूजल संरक्षण जोन के रूप में छत्तीसगढ़ राज्य की पहचान बढ़ेगी
- इस योजना को राष्ट्रीय स्तर पर लागू करने के लिए राजनीतिक दलों में पहल होनी चाहिए

ले जाया जावेगा। ऐसी व्यवस्था से तालाबों द्वारा सतही जल का उपयोग, कुओं द्वारा अधो सतही जल का उपयोग होगा एवं यही जल भू-जल को भी समृद्ध करेगा।

माइनर एरीगेशन तालाबों के द्वारा पाइप एवं ड्रिप पद्धति से सिंचाई की परियोजना

लघु सिंचाई परियोजना जो 100 हेक्टेयर क्षेत्र को सिंचित कर सकती है, ऐसी सिंचाई योजनाएं जल संसाधन विभाग के माध्यम से स्थापित की जा सकती है। इन तालाबों से पाइप एवं ड्रिप एरीगेशन के सिस्टम स्थापित कर कमांड एरिया में सामूहिक कृषि का प्रादर्श स्थापित किया जा सकता है। इस परियोजना में जल संसाधन विभाग, कृषि के सभी संबंधित विभाग एवं कृषि विश्वविद्यालय मिलकर कार्य कर सकते हैं।

योजना की प्रमुख बातें

- छोटे और मध्यम आकार के नाले जिनका जलग्रहण क्षेत्र क्रमशः 25 एवं 50 एसक्यू-केएम तक हो जिसमें पहले से जल संग्रहण के स्ट्रक्चर का निर्माण नहीं किया हो।
- स्ट्रक्चर निर्माण से निजी भूमि डुबान में न आवे।
- क्षेत्र के ग्रामीणों एवं क्षेत्रीय जन प्रतिनिधियों के साथ स्थल निरीक्षण एवं पैदल भ्रमण के बाद ही स्ट्रक्चर के लोकेशन एवं प्रकार तय किये जावें।
- उन क्षेत्रों के नाले को सर्वोच्च प्राथमिकता दी

जाये जहाँ पेयजल और सिंचाई में कमी हो।

- उप क्षेत्रों के नाले पर विशेष ध्यान दिये जाये जहाँ भूमि जल स्तर की लगातार गिरावट हुई है।
- चयनित नालों की ट्रीटमेंट का कार्य नालों के उदगम स्थल से नीचे की ओर किया जाना है।

भू-जल Prospective Map की सहायत से भू-जल के अध्ययन का कार्य

नरवा कार्यक्रम के क्रियान्वयन हेतु लोग स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, छत्तीसगढ़ भू-जल (साल 2004 में आईएसआरओ द्वारा तैयार किया गया है) एवं विभाग में उपलब्ध जीआईएस लेयर का उपयोग कर छत्तीसगढ़ के 146 विकासखंड में 3-3 नालों का चयन किया गया है, जिसकी मदद से विकास खण्डवार भू-जल स्तर को बढ़ाने की दिशा में भू-जल स्तर की स्थिति, मृदा स्थिति, ढलान इत्यादि हाइड्रो जिलोलॉजिकल स्थिति का अध्ययन किया जावेगा।

जीआईएस साप्टवेयर के उपयोग से स्थल चिन्हांकन का कार्य

चयनित स्थलों पर कार्यों का एक विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन जीआईएस तकनीक से तैयार कर, प्रत्येक जिले के कार्यपालन अभियंता जिला स्तरीय नरवा विकास दल के अंग होंगे, जो कि स्टेट डाटा सेंटर, जल संसाधन विभाग की सहायता से जीआईएस तकनीक का उपयोग कर समग्र रूप से कार्य स्थल का चिन्हांकन, अध्ययन एवं मॉनिटरिंग का कार्य, पूर्व निर्मित संरचनाओं एवं प्रस्तावित संरचनाओं की जानकारी सहित कार्य संपादित करेंगे।

स्ट्रक्चर निर्माण का कार्य

चिन्हांकित क्षेत्रों में हाइड्रो जिलोलॉजिकल स्थिति के आधार पर डाइक-कम-बोल्डर चेक डैम, स्टॉप डैम, सिल्ट ट्रैप, डाइक-कम-बोल्डर चेक डैम, नाला पाथ ट्रीटमेंट, परलोकेशन टैंक, डाइकवाल तथा अन्य स्ट्रक्चर एवं मरम्मत आदि का कार्य किया जा सकता है।

घुरुवा प्रबंधन : आदिवासी कृषकों द्वारा केचुंआ खाद उत्पादन एवं विपणन

कृषि विज्ञान केन्द्र कोरिया ने जगतपुर गांव के युवा आदिवासी किसानों का चयन आदिवासी कृषकों से सूह चर्चा, बेंच मार्क सर्वेक्षण के माध्यम से किया गया तत्पश्चात् कृषि विज्ञान केन्द्र कोरिया द्वारा वंदना स्वयंसंहयता के अंतर्गत 90 घटे का प्रशिक्षण केचुएं खाद उत्पादन एवं विपणन पर दिया गया, जिसमें विस्तार पूर्वक कृषकों को सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक रूप से केचुएं खाद बनाने की विधियों, केचुएं की प्रजातियों, केचुओं खाद की एवं गोबर की ऊंचाई परत दर परत करते हुए 50-60 से.मी. ऊंचाई तक भरकर नमी बनाएं रखने हेतु पानी की व्यवस्था चींटी से बचाव के लिए कीटनाशक का उपयोग, केचुएं की बढ़वार के लिए प्रति 15-20 दिवस अंतराल पर टैंकों में मरे कचरे



एवं गोबर को पलटना, केचुएं खाद बनने के उपरांत केचुओं को खाद से अलग कर उचित नमी में खाद को छानकर पैकिंग एवं विपणन हेतु बाजार व्यवस्था पर विस्तार पूर्वक जानकारी प्रदान की गई है। परीक्षा में उत्तीर्ण होने के पश्चात् कृषकों का समूह बनाकर एक ही स्थान पर 96 केचुओं टैंकों की स्थापना कृषि विज्ञान केन्द्र के माध्यम से महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी योजना एवं इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय रायपुर, अखिल भारती समन्वित अनुसंधान परियोजना (आदिवासी उप योजना) मद का वित्तीय अभिसरण कर किया गया है।

11 कृषकों के समूह ने ग्राम - जगतपुर, विकासखंड-बैकुंठपुर में अपने घरों एवं आसपास के क्षेत्र से गोबर, डरा कचरा,

सूखा कचरा इकट्ठा करा तथा सभी 96 केचुओं टैंकों में जिनकी लम्बाई, चौड़ाई एवं ऊंचाई क्रमशः $10 \times 3 \times 2$ घन फीट है में भरकर नमी हेतु सिंचाई प्रबंधन कर माह 2017-18 से प्रारंभ किया है, प्रत्येक टैंकों में से 2 से 3 किलोग्राम केचुओं को छोड़कर खाद की प्रक्रिया को शुरू किया। वर्तमान में कृषक समूह स्थानीय स्तर पर गोबर, डरा एवं सूखा



वानस्पतिक पदार्थ इकट्ठा करके प्रति तीन माह में साल भर चार चक्रों में 200 से 250 टन केचुआ खाद का उत्पाद कर रहे हैं जिसे जिले में शासकीय योजना में विभिन्न विभागों तथा अशासकीय संस्थाओं द्वारा कृषि विज्ञान केन्द्र के माध्यम से कोरिया एप्लो प्रोड्यूसिंग कंपनी जो की भारत सरकार से रजिस्टर्ड एफपीओ है द्वारा विगत दो वर्षों से

लगभग 8 से 10 लाख का विक्रय प्राप्त मांग के अनुसार किया गया है तथा शेष केचुएं खाद को कृषक स्वयं तथा अन्य कृषक समुदाय खेती में उपयोग कर रहे हैं। आमदनी को कृषकों में बराबर अनुपात में विभाजित कर घुरुवा प्रबंध के साथ जैविक खेती की अवधारण को साक्षात् किया जा रहा है। केचुआ खाद के अतिरिक्त कृषक स्वयं समूह आगामी महीनों से केचुआ एवं वर्मी वाश का भी विक्रय करना प्रारंभ करेंगे। साथ ही साथ छत्तीसगढ़ शासन के सीजीसीईआरटी संस्था से केचुएं खाद का रजिस्ट्रेशन भी कराया जा रहा है ताकि प्रमाणीकरण की स्थिति में केचुएं खाद की गुणवत्ता को विपणन हेतु उपलब्ध कराया जा सके। समूह के प्रत्येक कृषक को अनुमानित लगभग प्रतिवर्ष 0.50 से 0.60 लाख



रुपये की अतिरिक्त आमदनी प्राप्त हो रही है। 96 केचुओं टैंकों की लागत 12.90 लाख रुपए है मनरेगा मद से 9.90 लाख तथा आदिवासी उप योजना मद से 3 लाख रुपये के व्यय किया गया है जिसमें केचुओं टैंकों में पक्का छत, टैंकों, वर्मी वाश हेतु टैंक की लागत सम्मिलित है। दूरदर्शन के किसान चैनल द्वारा वर्ष 2017-18 कौशल उन्नयन से वंदना स्वयं स्वसहायता समूह के केचुआ खाद उत्पादन एवं विपणन व्यवस्था से कृषकों की खेती के अतिरिक्त आय का प्रसारण किया है। वंदना स्वयं सहायता समूह के एक सदस्य को कृषक समृद्धि सम्मान भी प्राप्त हुआ है।



बदलने वाला है ट्रैफिक नियम कटेगा 2 लाख तक का चालान

संशोधित विधेयक में आपातकालीन वाहनों को रास्ता नहीं देने पर 10 हजार रुपये तक के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। जानें- किस गलती पर कितना होगा जुर्माना।

केंद्रीय मंत्रिमंडल ने मोटर वाहन (संशोधन) विधेयक के मसौदे को मंजूरी दे दी है। इसके तहत यातायात नियमों के उल्लंघन पर भारी जुर्माने का प्रावधान किया गया है। संशोधित विधेयक में 10 गुना तक जुर्माने और जेल तक की सजा का प्रावधान किया गया है। साथ ही ये भी सुनिश्चित किया जाएगा कि यातायात नियमों का उल्लंघन कर बच निकलने वालों पर नकेल कसी जा सके।

संशोधित विधेयक में आपातकालीन वाहनों को रास्ता नहीं देने पर 10 हजार रुपये तक के जुर्माने का प्रावधान है। यह विधेयक इससे पहले राज्यसभा में लंबित था और 16वीं लोकसभा का कार्यकाल समाप्त होने के बाद यह निरस्त हो गया था। विधेयक में किए गए प्रावधान 18 राज्यों के परिवहन मंत्रियों की सिफारिशों पर आधारित हैं।

इन सिफारिशों की संसद की स्थायी समिति ने भी जांच परख की है। सूत्रों ने बताया, विधेयक में सड़क सुरक्षा के क्षेत्र में काफी सख्त प्रावधान रखे गए हैं। ओला, उबर जैसे समूहों द्वारा ड्राइविंग लाइसेंस नियमों का उल्लंघन करने पर एक लाख रुपये तक का जुर्माना लगाया जा सकता है। विधेयक के मसौदे में तेज गाड़ी चलाने पर 1,000 से 2,000 रुपये तक का जुर्माना लगाने का प्रावधान किया गया है।

सीट बेल्ट नहीं लगाने पर होगा 1000 रुपये का जुर्माना

बिना बीमा पॉलिसी वाहन चलाने पर 2,000 रुपये तक का जुर्माना रखा गया है। बिना सीट बेल्ट लगाए या बिना हेलमेट पहने वाहन चलाने पर 1,000 रुपये का जुर्माना और तीन माह के लिए लाइसेंस निलंबित किया जाना शामिल है। किशोर द्वारा गाड़ी चलाते हुए सड़क पर कोई अपराध होने की स्थिति में गाड़ी के मालिक अथवा अभिभावक को दोषी माना जाएगा और तीन साल की सजा के साथ 25 हजार रुपये तक का जुर्माना किया जाएगा। साथ ही वाहन का पंजीकरण भी निरस्त कर दिया जाएगा। संशोधन विधेयक के मसौदे के अनुसार, यातायात नियमों का उल्लंघन होने पर न्यूनतम 100 रुपये के स्थान पर 500 रुपये का जुर्माना लगाया जाएगा।

सरकारी अधिकारियों पर और ज्यादा होगा जुर्माना

अधिकारियों के आदेश का पालन नहीं करने पर 500 रुपये के स्थान पर अब 2,000 रुपये का जुर्माना देना होगा। वाहन का अनधिकृत इस्तेमाल करने पर 5,000 रुपये के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। बिना लाइसेंस वाहन चलाने पर भी इतना ही जुर्माना देना होगा। खतरनाक तरीके से वाहन चलाने पर 1,000 के बजाय 5,000 रुपये और शराब पीकर वाहन चलाने पर 10,000 हजार रुपये जुर्माने का प्रावधान किया गया है।

लोकसभा से मिल चुकी है मंजूरी

Motor Vehicles Act, 1988 में संशोधन बिल पहले ही लोकसभा में पास हो चुका है। हालांकि, इसे राज्यसभा में पास कराने को लेकर सरकार के सामने कई चुनौतियां हैं, जिनमें सबसे बड़ी चुनौती बिल को बहुमत से पास कराने की है। लोकसभा में पास हुआ बिल ही राज्यसभा में लाया जाएगा, जहां चालक लाइसेंस और वाहन रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट के लिए आधार को अनिवार्य किया जाएगा। संशोधित विधेयक में पर्यावरण के साथ यातायात वाहनों की ऑटोमेटेड फिटनेस टेस्टिंग को लेकर भी बदलाव देखने को मिल सकते हैं। संशोधित विधेयक में जुर्माने की अधिकतम राशि एक लाख रुपये तक करने का प्रस्ताव है। इसे भी राज्य सरकारों की तरफ से 10 गुना तक बढ़ाया जा सकता है।

नए बिल के प्रावधान

- ट्रैफिक नियमों को तोड़ने पर ज्यादा फाइन देना होगा।
- नाबालिंग द्वारा वाहन चलाने पर वाहन स्वामी के खिलाफ कार्रवाई होगी। उस पर क्रिमिनल केस तक का प्रावधान।
- कार के खराब पार्ट को ठीक करने के लिए कंपनियों को कार अनिवार्य रूप से वापस लेना होगा।
- वाहन की खराब गुणवत्ता के लिए निर्माता कंपनियां जिम्मेदार होंगी।
- बिल में क्या है खास?
- 'हिट एंड रन' मामले में पीड़ित परिवार को 25,000 रुपये की जगह 2 लाख रुपये मुआवजा देने का प्रावधान।
- नाबालिंग द्वारा यातायात नियम तोड़ने पर संबंधित वाहन मालिक के खिलाफ क्रिमिनल केस व नाबालिंग के खिलाफ ज्युवेनाइल जिस्टिस एक्ट के तहत कार्रवाई होगी। साथ ही संबंधित वाहन का रजिस्ट्रेशन रद हो सकता है।
- शराब पीकर गाड़ी चलाने पर 10 हजार रुपये का जुर्माना व जेल भी हो सकती है।
- खतरनाक तरीके से वाहन चलाने पर 5000 रुपये के जुर्माने का प्रावधान।
- बिना लाइसेंस के वाहन चलाने पर 5000 रुपये का जुर्माना प्रस्तावित।
- स्पीड लिमिट का उल्लंघन करने पर भी 2000 रुपये तक के जुर्माने का प्रावधान।
- बिना सीट बेल्ट लगाए वाहन चलाने पर 1000 रुपये का जुर्माना।
- चालक लाइसेंस और वाहन रजिस्ट्रेशन में आधार नंबर अनिवार्य किया जाएगा।
- सुरक्षा मानक पूरा न करने वाली वाहन निर्माता कंपनी से 500 करोड़ रुपये तक का जुर्माना वसूलने का प्रावधान।



जहां लोग करते हैं मौत का इंतज़ार..

[रोमिता सलूजा]

पिछले साल नवंबर की एक दोपहर मैं मुमुक्षु भवन के अहाते में नीम के एक विशाल पेड़ की छांव में खड़ी थी। पास के कमरे से भजन की आवाज़ आ रही थी। नाटे कद की एक महिला ने मेरे पास आकर नमस्ते किया। उनके हाथ में नमक पारे का एक बड़ा पैकेट था। उनकी उम्र करीब 80 साल रही होगी। उन्होंने मुझे नमक पारे खाने को दिया तो मैंने भूख नहीं होने की बात कही। उन्होंने प्यार से कहा- मैं तुम्हें बिना कुछ खाये जाने नहीं दूँगी। वह मुस्कुराई तो मैंने एक नमक पारे लेकर खा लिया। वह थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहने की सलाह देती हुई चली गई। मैं उनसे भजन के बारे में पूछना चाहती थी लेकिन तब तक वह अहाते से निकल चुकी थीं। लॉज के मैनेजर मनीष कुमार पांडे ने बाद में मुझे बताया कि सरस्वती अग्रवाल विधवा हैं और उनकी कोई औलाद नहीं है। वह चार साल पहले यहां आई थीं जब उनके पति का निधन हो गया था। उनके साथ रहने वाली गायत्री देवी राजस्थान की हैं। वह पिछले 5 साल से लॉज में रह रही हैं। उनका एक बेटा और दो बेटियां देश के दूसरे हिस्सों में रहते हैं, लेकिन वे शायद ही कभी मां से मिलने आते हैं।

मौत का इंतज़ार

हम लॉज के अहाते में ही एक बेंच पर बैठकर घर-परिवार और उनके जीवन-दर्शन से लेकर महिला अधिकारों तक दुनिया-जहान की बातें करते रहे। उनकी मुस्कान बड़ी अच्छी थी। बातें करके उनको

जाने के बाद चीजें बदल जाती हैं। सती देवी हमारे पास में ही बेंच पर बैठी हुई थीं। उन्होंने सिर हिलाकर गायत्री देवी की बात का समर्थन किया। सती देवी भी यहां पांच साल से रह रही हैं। गायत्री देवी कहे जा रही थीं, मुझे कोई शिकायत नहीं है। जब मैं मर जाऊंगी तो मुझे उम्मीद है कि वे मुझे चिता तक पहुंचाने के लिए आएंगे। ये तीनों महिलाएं उन सैकड़ों लोगों में शामिल हैं जो कई सालों से वाराणसी में रहकर अपनी मृत्यु की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

मोक्ष की तलाश

वाराणसी (काशी या बनारस) हिंदुओं के लिए दुनिया के सबसे पवित्र शहरों में से एक है। महाभारत युद्ध जीतने के बाद पांडव भी अपने पापों से मुक्ति के लिए काशी आए थे। लोग मोक्ष की तलाश में सदियों से यहां आते रहे हैं। हिंदू धर्मग्रंथ कहते हैं कि यहां मरने और गंगा किनारे दाह-संस्कार होने से जन्म-मरण का चक्र टूट जाता है और मोक्ष मिलता है। मणिकर्णिका और हरिश्चंद्र घाटों पर लगातार चिताएं जलती रहती हैं। घाट की सीढ़ियां गंगा तट तक जाती हैं। नदी के पानी का रंग औद्योगिक और मानवीय कचरे के कारण काला मरमैला हो गया है। फिर भी मान्यता है कि यह सभी पापों को धो देता है। एक तरफ सैलानी और तीर्थयात्री नावों में बैठकर घाट धूमते हैं, वहीं दूसरी तरफ चिता से उठते धुएं के बीच पुजारियों और मृतक के परिजनों को मरने वाले की आत्मा की शांति के मंत्रोच्चार करते देखा जा

सकता है। मुक्ति के लिए काशी आने वाले पुरुषों और महिलाओं को काशीवासी कहा जाता है। उनके लिए विशेष लॉज बने हुए हैं जिनको चैरिटी संगठनों और व्यापारिक समूहों से दान मिलता है।

लंबा इंतज़ार

मुमुक्षु भवन इस तरह के सबसे पुराने प्रतिष्ठानों में से एक है। यहां के 116 कमरों में से 40 कमरे मृत्यु का इंतज़ार करने वाले काशीवासियों के लिए आवंटित हैं। यहां के मैनेजर वीके अग्रवाल का कहना था कि :-हर साल हमें दोरों आवेदन मिलते हैं, लेकिन कमरों की संख्या सीमित है और हम सबको नहीं रख सकते। हम उनको प्राथमिकता देते हैं जो ज्यादा ज़रूरतमंद होते हैं, जो अपने खर्च उठा सकते हैं और जिनके रिश्तेदार उनकी सेहत और मृत्यु के बाद दाह-संस्कार की जिम्मेदारी उठा सकते हैं। मुमुक्षु भवन में 60 साल से कम उम्र के लोगों को नहीं रखा जाता। काशीवासी अपनी क्षमता के अनुसार करीब एक लाख रुपये का दान देते हैं तो उनको एक कमरा आवंटित कर दिया जाता है, जहां वे मरने तक रह





सकते हैं। अग्रवाल के मुताबिक, उनको अपना खाना खुद बनाना होता है, हम खाना मुहैया नहीं करते। लेकिन अगर कोई ख़र्च उठाने में सक्षम नहीं है तो प्रबंधन मदद कर देता है, जैसे कि दाह संस्कार में कुछ कमरे दूसरों के मुकाबले बड़े हैं और उनमें एयर कंडीशनर भी लगे हैं। वहां खाना बनाने की भी जगह है। बाथरूम साझा हैं। अगर कोई बीमार पड़ता है तो होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक दवाइयों के केंद्र भी हैं। यहां रहने वाले बुजुर्ग खाना बनाने और साफ-सफाई के लिए सहायकों को रखने के लिए स्वतंत्र हैं। एक पुराना ट्रांजिस्टर लेकर बैटी गायत्री देवी ने मुझे बताया था कि भजन करने और दूसरों से बातें करने में दिन कट जाता है। वाराणसी की पतली गलियों के बीच में बने मुक्ति भवन के अलग नियम हैं। यहां के केयर-टेकर नरहरि शुक्ला से मैं उनके ऑफिस में मिली थी तो उन्होंने मुक्ति भवन के नियम समझाए थे। लोग यहां मोक्ष के लिए आते हैं। यह होटल नहीं है। यहां एयर कंडीशनर जैसे विलासिता के साधनों की क्या ज़रूरत है? मुक्ति भवन में अधिकतम 15 दिन रहने की ही अनुमति है। यदि बीमार व्यक्ति इस दौरान नहीं मरता तो उसे विनम्रता के साथ चले जाने के लिए कहा जाता है। शुक्ला के मुताबिक, कुछ अपवाद भी हैं। कभी-कभी आदमी की सेहत देखकर मैनेजर उसे कुछ दिन और रुकने की अनुमति दे सकते हैं। यहां रहने वाले मेहमान बिजली के लिए प्रतिदिन 20 रुपये देते हैं। उनसे उम्मीद की जाती है कि वे पूजा-पाठ करने में समय बिताएं। वहां एक छोटा मंदिर भी है जहां प्रतिदिन भजन-कीर्तन होता है। यहां ताश के पत्ते खेलने, यौन क्रिया में लिस होने, मांस, अंडे और प्याज-लहसुन खाने की मनाही है। जब मैं वहां पहुंची थी तो वहां कोई मेहमान नहीं रुका था। मेरे अनुरोध पर शुक्ला मुझे 8 कर्मरों वाला लॉज दिखाने ले गए। हरे रंग का लकड़ी का एक दरवाजा खोलकर शुक्ला मुझे एक

छोटे से कमरे में ले गए जिसकी सफेद दीवारें गंदी हो चुकी थीं। वहां रोशनी आने के लिए एक छोटी खिड़की थी, जहां से आ रही रोशनी में कमरे की धूल साफ दिख रही थी।

मृत्युशैया

कमरे के कोने में लकड़ी की एक खाट बिछी थी। मेरे जहन में तुरंत उस खाट पर एक बूढ़ी महिला की मृत्यु का दृश्य घूम गया। शुक्ला ने मुझे बताया कि यहां आने वाले मेहमानों के परिजन इसी कमरे में रहते हैं और अपने सोने के गदे और अन्य ज़रूरी सामान खुद लाते हैं। सर्दी के महीनों (दिसंबर से फरवरी) और गर्मी के महीनों (मई से अगस्त) में मेहमानों की तादाद बढ़ जाती है क्योंकि उन दिनों लाचार और बूढ़े लोगों के लिए जीवन कठिन हो जाता है। यहां ऐसे लोग भी रहे हैं जो यहां से लौटकर दो साल तक जीवित रहे। ऐसे लोग भी हैं जो मौत के इंतज़ार में यहां दो हफ्ते बिताने के बाद घर लौटे और घर पहुंचते ही उनकी मृत्यु हो गई। ऊपर की ओर इशारा करते हुए शुक्ला ने कहा था, यह सब उनके हाथों में है। अगर वे नहीं चाहते तो आप काशी में सालों साल रहने के बाद भी नहीं मरेंगे। मुझे मुमुक्षु भवन में रहने वाली सती देवी की याद आ गई जिन्होंने बताया था कि वे कब से वाराणसी में रह रही हैं। इसका उनको ख्याल नहीं है।

40 साल की प्रतीक्षा

पांडे ने मुझे हैदराबाद की विमला देवी के बारे में बताया था जिन्होंने वाराणसी में रहकर 40 साल तक मौत का इंतज़ार किया। पिछले साल मुमुक्षु भवन में उनका निधन हुआ था। मैं सोचती हूं कि अगर गायत्री देवी और सरस्वती अग्रवाल के बच्चे उनको अपने साथ रखते तब भी क्या वे अपनी ज़िंदगी के आखिरी कुछ साल अकेले बिताने के लिए वाराणसी के एक लॉज में आतीं। लेकिन पांडे

ने मुझे ऐसे दंपतियों के बारे में भी बताया था जिन्होंने वाराणसी आने के लिए अपना सफल कारोबार बच्चों के हाथ में सौंप दिया था। शुक्ला का कहना था कि लोग अपने नाम के साथ कुछ पुण्य जोड़कर इस दुनिया से जाना चाहते हैं। मुक्ति भवन के एक मैनेजर ने एक नक्सली को भी आश्रय दिया था, जो हिंसक गतिविधियों में लिप रहा था। यहां कई अपराधी आ चुके हैं। कितना भी खूंखार अपराधी हो उसका एक धर्म होता है और वह इस दुनिया से जाने से पहले अपने पापों से मुक्ति चाहता है। शुक्ला के ऑफिस की आलमारियों में हिंदू धर्मग्रंथ और मेहमानों के रिकॉर्ड्स वाली मोटी-मोटी फ़ाइलें रखी हैं। मृतकों के बारे में पूछते हुए मैं सतर्क थी, लेकिन शुक्ला उनके प्रति उदासीन बने रहे। क्या मृत्यु इतनी आम हो सकती है?

शिव की नगरी

मैंने उनसे पूछा था कि चारों ओर मृत्यु से घिरे होने पर कैसा लगता है। उनका जवाब था- हमें मृत्यु का भय नहीं है। हम इसका उत्सव मनाते हैं। लोग यहां उम्मीद से आते हैं, डर से नहीं। यह भगवान शिव की नगरी है। मुझे ध्यान लगाए शिव का स्मरण हो आया। हिंदुओं के मुताबिक शिव संहार के देवता है। वह सृजन के लिए संहार करते हैं। एक स्थानीय कहावत है- स्वर्ग तक पहुंचने के लिए आपको पहले मरना होगा। वाराणसी से मेरे लौटने के कुछ ही हफ्ते बाद गायत्री देवी का निधन हो गया। मैंने किसी और काम के लिए पांडे को फोन किया था तो उन्होंने मुझे इस बारे में बताया। मैं चौंक गई थी। पांडे भी शुक्ला की तरह चुप और उदासीन थे। मैंने उनसे पूछा कि क्या गायत्री देवी की बैटी उनको चिता तक ले जाने के लिए आई थी। पांडे ने कहा कि हाँ, वह आई थी।



मई 1911 में लंदन जाने की तैयारी कर रही भारतीय टीम, कहा जाता है कि क्रिकेट एक भारतीय खेल है, जिसका आविष्कार अनजाने में अंग्रेज़ों ने किया। ये एक ऐतिहासिक विडंबना है कि जिस खेल को औपनिवेशिक कुलीन वर्ग ने संरक्षित किया था वो आज पूर्व उपनिवेश का नेशनल पैशन बन गया है। इतनी ही खास बात ये भी है कि भारत दुनिया के क्रिकेट में एकमात्र महाशक्ति बनकर उभरा है। भारत के लोगों के लिए उनकी क्रिकेट टीम ही राष्ट्र है। वो टीम इंडिया को राष्ट्रीय एकता के प्रतीक के तौर पर देखते हैं। और उसके खिलाड़ियों में देश की विविधता की झलक पाते हैं।

क्रिकेट कट्टी

2011 में पूर्व क्रिकेटर राहुल द्रविड़ ने कहा था, इस पिछले दशक में, भारतीय टीम ने विभिन्न संस्कृतियों, विभिन्न भाषाएं बोलने वालों, विभिन्न धर्मों को मानने वालों, विभिन्न वर्गों से आने वाले लोगों के हमारे देश का प्रतिनिधित्व किया है। ऐसा पहली बार हुआ है। लेकिन क्रिकेट और देश के बीच का ये संबंध ना तो स्वाभाविक है और ना ही अनिवार्य। 12 साल की कोशिशों और तीन बार रद्द होने के बाद पहली भारतीय टीम 1911 की गर्मियों में क्रिकेट मैदान तक पहुंची थी। और आम धारणा के उलट - जैसा कि हिंदी फ़िल्म लगान में दिखाया गया है - राष्ट्रीय टीम अंग्रेज़ों के ख़लिफ़ नहीं, बल्कि उनके द्वारा बनाई गई थी।

ब्रिटेन के अखिलारों में पहली भारतीय क्रिकेट टीम का हुआ था काफी कवरेज

क्रिकेट पिच पर भारत को लाने का आइडिया भारतीय व्यापारियों, राजसी और अमीर वर्ग, ब्रिटिश गवर्नरों के साथ काम करने वालों, सरकारी

कर्मचारियों, पत्रकारों, सिपाहियों और प्रोफेशनल कोचों ने मिलकर साकार किया था। औपनिवेशिक और स्थानीय कुलीन वर्ग के बीच के इस गठबंधन की वजह से ही भारत की क्रिकेट टीम, विराट कोहली की टीम के 2019 के आईसीसी वर्ल्ड कप में जाने से पहले सौ से ज्यादा बार ब्रिटेन में जाकर खेल चुकी है।

जादुई रणजी

भारतीय क्रिकेट टीम बनाने की योजना का लंबा



पहली भारतीय क्रिकेट टीम अंग्रेज़ों ने कैसे बनाई

[डॉ. प्रशांत किदाम्बी]

और पेचीदा इतिहास रहा है। इसे लेकर पहला विचार 1898 में तब आया था, जब भारतीय राजकुमार श्री रणजीत सिंहजी या रणजी ने अपनी शानदार बल्लेबाज़ी से ब्रिटेन और पूरी दुनिया को सम्मोहित कर दिया था। इसके बाद भारतीय क्रिकेट टीम के प्रमोटरों ने सोचा की एक पूरी टीम बनाई जानी चाहिए। लेकिन क्रिकेट से मिली कीर्ति का इस्तेमाल नवानगर का शासक बनने के लिए करने वाले रणजी इस प्रोजेक्ट को लेकर चौकन्ने हो गए। क्योंकि उन्हें लग रहा था कि इससे उनकी राष्ट्रीयता, ख़ासकर क्रिकेट के मैदान पर इंग्लैंड की टीम का प्रतिनिधित्व करने के अधिकार पर सवाल उठ सकते हैं। अंग्रेज़ी हुक्मत में भी कई लोग, जिनमें ख़ास तौर पर तबके बॉम्बे के पूर्व गवर्नर लॉर्ड हैरिसन ने कभी भी रणजी की क्रिकेट सफलता को स्वीकार नहीं किया और वो हमेशा उन्हें प्रवासी पक्षी कहते रहे। चार साल बाद, एक और कोशिश हुई। औपनिवेशिक भारत में यूरोपीयों ने ताक़तवर स्थानीय रईसों के साथ मिलकर भारतीय टीम बनाने की सोची। 1911 में भारतीय टीम सेसेक्स काउंटी क्रिकेट क्लब के खिलाफ़ मैदान में उतरी थी लेकिन ये कोशिश फिरसे नाकाम हो गई। ऐसा प्रस्तावित टीम में प्रतिनिधित्व के सवाल पर हिंदुओं, पारसियों और मुसलमानों के बीच के विभाजन की वजह से हुआ। 1906 में हुई कोशिश भी पहले की तरह नाकाम रही थी। साल 1907 और 1909 के बीच युवा भारतीयों में क्रांतिकारी हिंसा की लहर देखी गई, जिन्होंने ब्रिटेन के अधिकारियों और उनके स्थानीय सहयोगियों को निशाने पर लिया। इसके बाद ब्रिटेन में मांग उठने लागी कि भारतीयों को देश में खुला घुमने से रोका जाए। इस तरह की घटनाओं

से हुए नकारात्मक प्रचार से निराश प्रमुख व्यापारियों और लोकप्रिय हस्तियों के साथ प्रमुख भारतीय राजकुमारों ने क्रिकेट टीम बनाकर लंदन भेजने के प्रोजेक्ट को पुनर्जीवित करने के बारे में सोचा। ये वो ऐतिहासिक संदर्भ है, जिसके तहत पहली ऑल-इंडिया क्रिकेट टीम ने आकार लिया।

भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए जिन लोगों को चुना गया, वो बहुत ही अलग-अलग तरह के लोग थे। टीम के कसान थे 19 साल के भूपिंदर सिंह। जो पटियाला से थे। वो भारत के सबसे शक्तिशाली सिख राज्य के नए-नए महाराजा थे। बाकी की टीम को धर्म के आधार पर चुना गया था : इनमें छह पारसी, पांच हिंदू और तीन मुसलमान थे।

दलित गेंदबाज़ पालवंकर बालू पहले महान भारतीय क्रिकेटर थे

इस पहली भारतीय क्रिकेट टीम में सबसे ख़ास बात ये थी कि दो दलित इस टीम का हिस्सा थे। ये पालवंकर भाई, बालू और शिवराम तब के बॉम्बे से थे। वो जातिव्यवस्था को चुनौती देते हुए अपने वक़्त के शीर्ष क्रिकेटर बने। ये टीम दिखाती है कि कैसे 20वीं शताब्दी की शुरुआत के दौरान औपनिवेशिक भारत में क्रिकेट ने सांस्कृतिक और राजनीतिक झलक पेश की। पारसियों के लिए

क्रिकेट का मैदान ख़ास महत्व लेकर आया था, वो भी ऐसे वक़्त में जब उनके समुदाय के ह्वास को लेकर चिंताएं बढ़ने लगी थीं। हिंदू और मुसलमान में पिच और दूसरी जगहों पर स्पर्धा ज़्यादा बढ़ गई थी। और पारसी खुद की ढलान को लेकर चिंतित हो गए थे।

1911 भारतीय टीम के ऑटोग्राफ

उत्तर भारत के मुस्लिमों के लिए भी क्रिकेट एक मौक़े की तरह आया था, जिससे वो उपमहाद्वीप में ब्रिटिश शासन द्वारा स्थापित राजनीतिक व्यवस्था के साथ नए संबंध स्थापित कर सकते थे। ख़ास तौर पर, ये खेल औपनिवेशिक भारत में सबसे महत्वपूर्ण शैक्षिक पहलों में से एक का अभिन्न अंग था। इससे नई मुस्लिम राजनीतिक पहचान बनने में मदद मिली। पहली भारतीय टीम में चार मुस्लिम खिलाड़ी थे। इनमें से तीन अलीगढ़ से थे। उसी अलीगढ़ में सामाजिक सुधारक सर सैयद अहमद ख़ान ने अपने समुदाय में पश्चिमी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए जाने माने संस्थान, मोहम्मदन एंग्लो-ओरिएंटल कॉलेज की स्थापनी की थी। और क्रिकेट वो प्रिज़म भी बन गया, जिसकी वजह से हिंदू समाज को जाति व्यवस्था के घातक असरों का पुनर्मूल्यांकन करने पर मजबूर होना पड़ा।

पालवंकरों के लिए क्रिकेट भेदभाव के ख़लाफ़ न्याय और आत्मसम्मान का संघर्ष बन गया। भारतीय कसान भूपिंदर सिंह जब भी आते थे तो फोटोग्राफरों की निगाहें उनपर टिक जाती थीं क्रिकेट में पैसा लगाने वाले और इसका आयोजन करने वाले साम्राज्य के प्रति निष्ठावान लोगों के लिए क्रिकेट भारत की सकारात्मक छवि का प्रचार का ज़रिया बन गया। और इससे उन्होंने ब्रिटेन को ये आश्वासन दिया कि देश ब्रिटेन साम्राज्य का निष्ठावान हिस्सा बनकर रहेगा। पहली ऑल-इंडिया क्रिकेट टीम के ग्रेट ब्रिटेन और उत्तरी आयरलैंड दौरा का मुख्य मक़सद यही था। ये कोई संयोग की बात नहीं है कि इसी साल जॉर्ज पंचम को औपचारिक तौर पर लंदन में सम्राट का ताज पहनाया गया और फिर वो दिल्ली दरबार के लिए भारत के दौरे पर आए। ऐसे वक़्त में इस भूला दिए गए इतिहास को याद करना ज़रूरी है जब उपमहाद्वीप में क्रिकेट को अति राष्ट्रवाद से जोड़ दिया गया है।

(डॉ प्रशांत किदाम्बी यूनिवर्सिटी ऑफ लेस्टर में औपनिवेशिक शहरी इतिहास के एसोसिएट प्रोफेसर हैं। उन्होंने - क्रिकेट कंट्री : द अनटोल्ड हिस्ट्री ऑफ फर्स्ट ऑल इंडिया टीम, नाम से किताब भी लिखी है। जिसे पेंग्विन वीडिकिंग ने पब्लिश किया है।)





भारतीय रेल अब खाली प्लास्टिक बोतल के देगा पांच रूपये

भारतीय रेल का ये छोटा-सा प्रयास पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बड़ा कदम साबित हो सकता है। रेलवे से पहले कुछ कालीन उत्पादक भी इस तकनीक का सफलता से उपयोग कर चुके हैं। एक तरफ पूरी दुनिया बढ़ते करचे के ढेर और उससे होने वाले प्रदूषण से परेशान है, वहीं कुछ देश इस करचे का बेहतर इस्तेमाल कर न केवल आर्थिक लाभ कमा रहे, बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। बहुत जल्द ही भारत का नाम भी इस सूची में शामिल होने वाला है। भारत जैसी बड़ी आवादी वाले देश में ठोस कचरा प्रबंधन एक बड़ी समस्या है। सबसे ज्यादा खतरा प्लास्टिक करचे से है, खास तौर पर एक बार प्रयुक्त होने वाले प्लास्टिक करचे से। ऐसे में भारतीय रेलवे ने प्लास्टिक करचे से निपटने की अनोखी पहल शुरू की है।

भारतीय रेलवे ने अब अपने यात्रियों से यात्रा के दौरान प्रयोग की गई प्लास्टिक बोतल खरीदने की योजना तैयार की है। प्रत्येक खाली बोतल के लिए रेलवे यात्रियों को पांच रुपये भी देगा। सुनने में ये थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन रेलवे ने इस योजना की शुरुआत भी कर दी है। फिलहाल पूर्व मध्य रेलवे ने अपने चार प्रमुख स्टेशनों से इस योजना की शुरुआत की है। ये स्टेशन हैं, पटना जंक्शन, राजेंद्रनगर, पटना साहिब और दानापुर रेलवे स्टेशन।

पूर्व मध्य रेलवे ने उपर्युक्त चारों स्टेशनों पर प्लास्टिक की प्रयुक्त हो चुकी बोतलों को यात्रियों से खरीदने के लिए वेंडिंग मशीनें लगाई हैं। रेलवे का ये प्रयोग सफल साबित हो रहा है, क्योंकि आम लोग इस योजना में काफी दिलचस्पी दिखा रहे हैं। रेलवे

बना रहा है। पर्यावरण विशेषज्ञों के अनुसार, रेलवे के इस कदम से पर्यावरण को काफी फायदा पहुंचेगा। प्रदूषण में कमी आएगी। इसके बाद हो सकता है कि रेलवे स्टेशनों, ट्रेनों और कूड़ेदानों में खाली प्लास्टिक की बोतलें अतीत की बात हो जाए।

प्रथम चरण में 2000 स्टेशनों पर लगाने की है योजना

रेलवे की योजना प्रथम चरण में इन प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीन को देश के 2000 स्टेशनों पर लगाने की है। इसके जरिए पानी या कोल्ड ड्रिंक आदि की प्रयुक्त बोतल को रीसाइकल किया जाएगा। पूर्व मध्य रेलवे के अलावा सेंट्रल रेलवे ने भी मुंबई के कुछ स्टेशनों और इंस्ट कोस्ट रेलवे ने पूरी रेलवे स्टेशन पर इस तरह की प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीन लगाई है। स्वच्छ भारत मिशन के तहत अन्य रेलवे स्टेशनों और बस स्टैंड समेत भीड़भाड़ वाली बाकी जगहों पर भी इस तरह की वेंडिंग मशीन लगाने की योजना पर काम चल रहा है। जानकार मानते हैं कि प्लास्टिक बोतल के करचे से मुक्ति दिलाने में ये योजना काफी अहम साबित होगी।

इसी साल रेलवे स्टेशनों पर लगेंगी

5800 और वेंडिंग मशीनें

दिल्ली के ओग्खला इंडिस्ट्रियल एरिया में मौजूद प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीन बनाने वाली कंपनी जेलेनो के मार्केटिंग हेड उत्सव साहनी बताते हैं कि भारत में इस तरह की मशीनें बनाने लगभग सात-आठ कंपनियां हैं। फिलहाल देशभर में इस तरह की तकरीबन 250 प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीनें लगी हुई हैं। इनमें से करीब आधी (100-120) वेंडिंग मशीनें अलग-अलग रेलवे स्टेशनों पर लगी हैं। इसी

तरह की छह वेंडिंग मशीन दिल्ली के कनॉट प्लेस में भी लग चुकी हैं। हाल ही में रेलवे ने इस तरह की 5800 मशीनों के लिए टेंडर जारी किया था। ये निविदा प्रक्रिया पूरी हो चुकी है और कंपनियों को वर्क ऑर्डर जारी होना बाकी है। वर्क ऑर्डर जारी होते ही कई और रेलवे स्टेशनों पर इस तरह की 5800 प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीनें लगाने का काम शुरू कर दिया जाएगा। उम्मीद है कि इस वर्ष के अंत तक इन मशीनों को लगाने का काम पूरा कर लिया जाएगा।

बहुत हाईटेक होती है ये मशीन

जेलेनो के मार्केटिंग हेड उत्सव साहनी बताते हैं कि ये मशीनें बहुत हाईटेक होती हैं। इसमें मोबाइल नंबर डालने के लिए टच स्क्रीन होती है। मशीन में कई तरह के सेंसर लगे होते हैं, जो ये सुनिश्चित करते हैं कि केवल प्लास्टिक बोतल ही मशीन में डाली जाए। ये मशीन बोतलों की पूरी रिपोर्ट भी देती है, मसलन किस कंपनी की और कितनी बड़ी बोतलें इसमें डाली गई हैं। बोतल के आकार (आधा लीटर या एक लीटर आदि) के अनुसार, ये उनका वर्गीकरण कर रिपोर्ट तैयार करती है। इन मशीन में प्रयोग हो चुकी प्लास्टिक बोतलों से धागा तैयार किया जाता है। इसके बाद उस पॉलिएस्टर धागे से कुछ भी बनाया जा सकता है। दक्षिण भारत के कुछ शहरों में इस प्लास्टिक को बिटोमिन में मिलाकर सड़क बनाने का भी प्रयोग चल रहा है, जिसके शुरुआती परिणाम काफी अच्छे हैं। इन मशीनों की खासियत ये है कि इन्हें भीड़भाड़ वाली किसी भी जगह पर आसानी से लगाया जा सकता है। एक मशीन की कीमत तकरीबन चार-पांच लाख रुपये होती है।

ऐसे प्लास्टिक बोतल से बनेगी

टी-शर्ट व टोपी

पूर्व मध्य रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी राजेश कुमार ने न्यूज एजेंसी द्वाहस से बातचीत में बताया कि रेलवे स्टेशनों पर लगी वेंडिंग मशीन में जमा होने वाली प्लास्टिक बोतलों को क्रश कर इनसे टी-शर्ट और टोपी बनाने का काम किया जाएगा। प्लास्टिक बोतल के रेशे से बनी टी-शर्ट और टोपी की खासियत ये होगी कि इसे हर मौसम में आराम से पहना जा सकता है। प्रयुक्त प्लास्टिक बोतल से टी-शर्ट और टोपी बनाने के लिए पूर्व मध्य रेलवे ने मुंबई की एक कंपनी से करार किया है। बोतल को क्रश कर उससे लिक्निड बनेगा और फिर उससे रेशा तैयार कर धागा बनाया जाएगा।

झारखंड में लगी थी प्लास्टिक से बनी टी-शर्ट की प्रदर्शनी

सीपीआरओ ने बताया कि हाल में झारखंड की राजधानी रांची में भी इस तरह की टी-शर्टों की एक प्रदर्शनी लगाई गई थी। लोगों ने इस प्रदर्शनी को काफी पसंद किया था। अगर रेलवे का ये प्रयोग सफल रहा तो जल्द ही प्लास्टिक बोतलों से बनी टी-शर्ट और टोपी बाजार में दिखने लगेगी। इसका कपड़ा पॉलिएस्टर जैसा होगा। फिलहाल पूर्व-मध्य रेलवे ने पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर चार स्टेशनों से इस योजना की शुरुआत की है। पायलट प्रोजेक्ट सफल रहने पर पूरे देश के रेलवे स्टेशनों पर यात्रियों को इसी तरह की वेंडिंग मशीनें देखने को मिल सकती हैं। इसकी संभावना काफी ज्यादा है।

पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रभावी कदम

ट्रेन के सफर में खरीदी जाने वाली या मिलने वाली प्लास्टिक बोतलों को सफर खत्म होने पर तोड़कर कूड़ेदान में डालना होता है। इसके विपरीत यात्री



अक्सर इन प्रयुक्त प्लास्टिक बोतलों को ट्रेन में ही छोड़ देते हैं या उन्हें प्लेटफॉर्म या पटरियों पर इधर-उधर फेंक देते हैं। इससे प्रदूषण तो होता ही है, अक्सर ये प्लास्टिक की बोतलें नालियों और सीवेज को चोक भी कर देती हैं। कई बार ये बड़ी तकनीकी खराबी की भी वजह बनती है। ऐसे में पूर्व मध्य रेलवे के पायलट प्रोजेक्ट से स्टेशनों को साफ-सुथरा रखने में मदद मिलेगी। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी ये प्रभावी कदम साबित हो सकता है।

प्रतिदिन औसतन 8 किलो प्लास्टिक यूज करते हैं भारतीय

रेलवे के अनुसार, भारत में प्रत्येक दिन, प्रति व्यक्ति प्लास्टिक की औसत खपत सात से आठ किलोग्राम है। इसमें केवल रेलवे में पानी की प्रयुक्त बोतलों का योगदान पांच प्रतिशत है। पूर्व-मध्य रेलवे के सीपीआरओ ने बताया कि यात्रियों को खाली बोतल के लिए रेलवे की एजेंसी बायो-क्रश की ओर से वाउचर के रूप में पांच रुपये दिए जाएंगे। इस वाउचर का इस्तेमाल कई चुनिंदा दुकानों और मॉल में खरीदारी के लिए किया जा सकता है।

मोबाइल पर आएगा वाउचर पेमेंट

वेंडिंग मशीन में प्लास्टिक की बोतल डालने के साथ यात्री को वहां अपना

मोबाइल नंबर भी डालना होता है। मशीन में बोतल क्रश होते ही यात्री को उनके लिए गए मोबाइल नंबर पर थैंक्यू मैसेज के साथ पांच रुपये का वाउचर मिल जाता है। रेलवे के अनुसार, ये वाउचर ज्यादा से ज्यादा जगहों पर खरीदारी के लिए मान्य हो, इसका प्रयास किया जा रहा है। रेलवे लगातार कई बड़े शोरूम और रिटेल चेन कंपनियों से इसके लिए वार्ता कर रही है। कुछ जगहों पर इस वाउचर का इस्तेमाल शुरू हो चुका है।

प्लास्टिक बोतल से बन रही कालीन

रेलवे से पहले प्लास्टिक की खाली बोतलों से मखमली कालीन बनाने का काम शुरू किया जा चुका है। पानीपत में करीब एक वर्ष पहले ही इसकी शुरुआत हो चुकी है। इसके बाद वस्त्र मंत्रालय और कालीन नियात संवर्धन परिषद द्वारा इस प्रोजेक्ट को बनारस, मिर्जापुर और संत रविदास नगर (भदोही) में शुरू किया गया है। भारतीय कालीन मेले में पानीपत की निजी कंपनी ने पैट यार्न का प्रस्तुतिकरण किया था। कंपनी द्वारा बताया गया था कि पैट यार्न पूरी तरह से इको फेंडली है। इसमें अलग तरह की चमक होती है। पानीपत के अलावा गुजरात में भी कई फैक्ट्रियां प्लास्टिक कचरे से यार्न बना रही हैं। उस वक्त ये बात भी सामने आई थी कि प्रतिदिन करीब नौ लाख रुपये की खाली प्लास्टिक बोतलों का कारोबार अकेले बनारस में है।



विद्युत की धूल

19वीं शताब्दी की समाप्ति के बाद से ही धरती के तापमान में बढ़ोतरी जारी है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, यदि तापमान में 1.5 डिग्री सेंटीग्रेट तक इजाफा होता है तो इसके घातक नतीजे होंगे। इससे मौसम चक्र प्रभावित होगा जिससे सूखा, बाढ़, चक्रवात आदि का खतरा बढ़ेगा। यदि तापमान दो डिग्री सेंटीग्रेट तक बढ़ा तो हालात और विनाशकारी होंगे। चिंता की बात यह कि ऐसे हालात दुनिया भर में दिखाई देने लगे हैं। वैज्ञानिकों का कहना है इंसान धरती को बर्बाद करने के मामले में इतना आगे बढ़ चुका है कि उसकी वापसी के रास्ते एक-एक करके बंद होते जा रहे हैं, तो क्या हालात वाकई बेहद खतरनाक मोड़ पर आ चुके हैं? चलिए करते हैं इसकी पड़ताल...

सांसे हो रही कम, भोजन का भी संकट सामने अभी पिछले महीने ही प्रकाशित हुए ऑस्ट्रेलिया के मैक्रोरी विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के मुताबिक, प्लास्टिक प्रदूषण से निकलने वाले रसायन समुद्र में मौजूद उन बैकटीरिया को नुकसान पहुंचा रहे हैं, जो हमें दस फीसद तक ऑक्सीजन देते हैं। प्लास्टिक से उत्सर्जित रसायनों के कारण इन सूक्ष्म जीवों का विकास अवरुद्ध हो रहा है, साथ ही इनका जीन चक्र भी प्रभावित हो रहा है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, दुनियाभर के समुद्रों में हर साल

करीब 80 लाख टन प्लास्टिक फेंका जाता है। यानी हर मिनट एक ट्रक प्लास्टिक कचरा समुद्र में ठेल दिया जाता है। यह कचरा मछलियों के लिए भी घातक है। वैज्ञानिक मछलियों को भविष्य में अनाज का विकल्प मानते हैं। जाहिर है, हम स्वच्छ हवा और भोजन दोनों का संकट पैदा कर रहे हैं।

बिन पानी सब सून... सूखे के दैरान ग्लेशियर नदी घाटियों में पानी की आपूर्ति करने के सबसे बड़े स्रोत होते हैं। एक अध्ययन के मुताबिक, ग्लेशियरों से निकलने वाले पानी से अकेले एशिया में ही लगभग 22.10 करोड़ लोगों की मूलभूत जरूरतें पूरी होती है। लेकिन, ग्लोबल वर्मिंग की वजह से बढ़ते तापमान के कारण पूरी दुनिया में ग्लेशियरों के अस्तित्व पर संकट मंड़ा रहा है। जलवायु परिवर्तन का सर्वाधिक दुष्प्रभाव हिमालय क्षेत्र के ग्लेशियरों पर पड़ रहा है। वैज्ञानिकों ने चेताया है कि चरम जलवायु परिवर्तन के परिदृश्य में सतलज नदी घाटी के ग्लेशियरों में से 55 फीसद 2050 तक और 97 फीसद 2090 तक तक लुप्त हो सकते हैं, जिससे भारत में बड़े पैमाने पर जल संकट की स्थिति होगी।

पलायन के लिए मजबूर होगी बड़ी आबादी दुनिया के सबसे उत्तरी छोर पर आबाद जगहों में से एक ग्रीनलैंड का कानाक कस्बा ग्लोबल

संभले नहीं तो बसानी पड़ेगी दूसरे ग्रहों पर बसिया

वर्मिंग के कारण शहीद होने की ओर है। आर्कटिक में पड़ने वाला ये इलाका हर मौसम में जमा रहता था लेकिन अब धरती के बढ़ते तापमान के कारण इलाके की जमीन पिघलने लगी है, जो मकानों का

ग्लोबल वर्मिंग से उत्तरी ध्रुव में बदली भालू की चाल

[आशीष सिंह]

बोझ नहीं उठा पाती। अब यहां 650 लोगों की आबादी पलायन को मजबूर है। यह तो महज बानगी है। एक अध्ययन में कहा गया है कि विश्व भर में पिघल रहे ग्लेशियर इस सदी के अंत तक समुद्र तल में 10 इंच तक का इजाफा कर सकते हैं। यदि ऐसा हुआ तो समुद्र के किनारे के कई आबाद इलाकों को पलायन का सामना करना पड़ेगा। कहना गलत न होगा कि खतरा आर्कटिक ही नहीं धरती के बाकी हिस्सों में भी बदस्तूर है।

सच होती दिख रही स्टीफन हाकिंग की भविष्यवाणी 'इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर' के एक अध्ययन में कहा गया है कि धरती का तापमान यदि इसी तरह बढ़ता रहा तो सन 2100 तक दुनिया के

हवाएं गर्म हो रही हैं। ध्रुवों पर बर्फ पिघल रही है। उत्तरी ध्रुव पर रहने वाले जीवों का आचरण बदल रहा है। सोचिए क्यों, दरअसल इसका कारण हम ही हैं। हवा में कार्बन डाई

आधे हैरिटेज ग्लेशियर पिघल जाएगे। यही नहीं इससे हिमालय का खुम्हू ग्लेशियर भी खत्म हो सकता है। वैज्ञानिकों ने चेताया है कि इन ग्लेशियरों को खोना किसी त्रासदी से कम नहीं होगा। इन स्थितियों के बारे में आइंस्टाइन के बाद सबसे ज्यादा जाने-माने साइंटिस्ट और अंतरिक्ष विज्ञानी स्टीफन हाकिंग ने भी चेतावनी दी थी। स्टीफन का मानना था कि साल 2100 के अंत तक धरती पर इंसानों के लिए कई मुश्किलें खड़ी होंगी। धरती पर जीवन मुश्किल हो जाएगा। ऐसे में इंसान को दूसरे ग्रहों पर कॉलोनियां बनाने के काम में जुट जाना चाहिए।

अमेरिका और चीन की दबंगई का खामियाजा क्यों भुगते दुनिया ग्लोबल वार्मिंग को रोकने के लिए 197 देशों ने पेरिस समझौता

ऑक्साइड जैसी तमाम गैसों और प्रदूषक तत्वों ने पारिस्थितिकी तंत्र को झकझोर दिया है।

धनबाद जयप्रकाश नगर की वैज्ञानिक डॉ. सोनल चौधरी ने इस दिशा में बड़ा काम किया है। उन्होंने अपने शोध में पाया कि उत्तरी ध्रुव के भालू चाल बदल रहे हैं। वहां के परिदों के अंडे जल्द परिपक्व हो रहे हैं। डॉ. सोनल ने इंग्लैंड की यूनिवर्सिटी ऑफ शेफील्ड के पर्यावरण विज्ञानी डॉ. गेरेथ फीनिक्स और यूनिवर्सिटी ऑफ बर्मिंघम के वाइस चांसलर प्रो. मेल्कम प्रेस के मार्गदर्शन में शोध 2017 में पूरा किया। इसी विश्व विद्यालय में वे अभी बतौर व्याख्याता काम कर रही हैं।

शोध के लिए उन्होंने उत्तरी ध्रुव पर कई माह गुजारे। 'क्लाइमेट चेंज एंड पॉल्यूशन' विषय पर उनका शोध जंतु विज्ञानियों ने सराहा है। शोध से निकले निष्कर्षों से प्रदूषण के कारण बदलते वातावरण का जीवों पर होने वाले प्रभाव का अध्ययन हो सकेगा।

डॉ. सोनल ने बताया कि शोध के दौरान पाया गया कि ध्रुवीय परिदों के अंडों से समय के पहले ही चूजे निकल रहे हैं। फूलों का रंग बदल रहा है। बर्फ का क्षेत्रफल घट रहा है। ध्रुवीय भालू जो बर्फ छोड़कर इधर-उधर नहीं जाते थे अब जमीन और पहाड़ों पर चढ़कर पशु-पक्षियों

किया था। समझौते के तहत 2100 तक पृथ्वी की सतह का तापमान 1.5 डिग्री सेंटीग्रेट से अधिक नहीं बढ़ने देने का संकल्प लिया गया था। लेकिन, अमेरिका और चीन की अड़गेबाजी के कारण पूरी दुनिया को ग्लोबल वार्मिंग के दुष्प्रभावों का खामियाजा भुगतना पड़ रहा है। यह भी जान लेना जरूरी है कि अमेरिका और चीन मिलकर विश्व का 40 फीसद ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन करते हैं। ऐसे में पेरिस समझौता दुनिया को बचाने के लिए कितना कारगर होगा यह भविष्य के गर्त में है।



को निशाना बना रहे हैं। यही हाल रहा तो ध्रुवीय भालू की प्रजाति ही खत्म हो जाएगी या उनके व्यवहार में बड़ा परिवर्तन आएगा।

दुनिया के कई शहर हो जाएंगे तबाह

यूनिवर्सिटी ऑफ शेफील्ड से मिली पीएचडी की उपाधि डॉ. सोनल ने दिल्ली विवि से स्नातक करने के बाद पर्यावरण विज्ञान में एमएससी की। यूनिवर्सिटी ऑफ शेफील्ड से जियोग्राफिक इन्फॉर्मेशन सिस्टम एंड इनवॉरमेंट में डिग्री ली। यूनिवर्सिटी ऑफ शेफील्ड से पीएचडी की। डॉ. सोनल ने बताया कि ग्लोबल वार्मिंग से उत्तरी ध्रुव पर तेजी से पारिस्थिति की परिवर्तन हो रहा है। ठोस पहल न हुई तो 21 वीं सदी के खत्म होने के साथ समुद्र का जलस्तर दो मीटर तक बढ़ेगा। इससे न्यूयॉर्क और मुंबई जैसे कई शहर डूब जाएंगे। दुनिया को बचाने के लिए वातावरण के बढ़ते तापमान को रोकना होगा। कार्बन डाई ऑक्साइड व अन्य हानिकारक गैसों का उत्सर्जन कम कर हरियाली धरती पर बिछानी होगी।



जहर

बनी

हवा

पुणे स्थित इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ ट्रॉफिकल मीटिअरॉलजी की रिपोर्ट के मुताबिक प्रदूषण से एक आम भारतीय की जिंदगी के औसत 3.4 साल कम हो रहे हैं।

एक तरफ ग्लोबल वॉर्मिंग तो दूसरी तरफ मनुष्यों की प्रकृति के खिलाफ की जा रहीं ‘करतूतों’ के चलते पर्यावरण असंतुलन लगातार बढ़ता ही जा रहा है। आलम यह है कि वैश्विक तापमान बढ़ने के चलते पृथ्वी लगातार गर्म होती जा रही है, जिसका सीधा असर धरती पर रह रहे जीवों पर पड़ने लगा है, जिसमें मनुष्यों के साथ जानवर भी शामिल हैं। ऐसे में पर्यावरण के क्षेत्र में काम कर रहे वैज्ञानिकों की मानें तो ऐसे ही हालात रहे और धरती और पूरे पर्यावरण पर मनुष्यों का जुल्म इसी तरह बढ़ता रहा, तो भविष्य में सूखा तो पड़ेगा ही, साथ ही बाढ़ जैसी घटनाएं तेजी से घटित होंगी। इससे धरती पर रह रहे जीवों के अस्तित्व पर भी संकट आ जाएगा।

सच बात तो यह है कि ग्लोबल वॉर्मिंग की वजह से धरती का तापमान बढ़ने, पेड़ों की



संख्या कम होने और खासकर वायु प्रदूषण में इजाफा होने से देश दुनिया के करोड़ों लोगों के जीवन पर खतरनाक प्रभाव पड़ रहा है।

पिछले साल हुए एक अध्ययन में सामने आया था कि दिल्ली-एनसीआर में रहने वालों की जिंदगी के औसतन 10 साल कम हो रहे हैं। वहीं, तकरीबन तीन साल पहले हुए एक अध्ययन में सामने आया था कि दिल्ली में रहने वालों की जिंदगी के 6.3 साल कम हो रहे हैं। इस हालात के लिए हम मनुष्य ही जिम्मेदार हैं, खासकर शहरी करण के साथ औद्योगिकीकरण।

दिल्ली की हवा में सालभर

घुला रहता है जहर!

तकरीबन दो दशक पहले दिल्ली-एनसीआर की हवा साफ थी और यदकदा ही वायु प्रदूषण की स्थिति गंभीर होती थी, लेकिन अब तक आलम यह है कि साल भर प्रदूषण के हालात खराब रहते हैं। इतना ही नहीं, अक्टूबर से लेकर मार्च तक दिल्ली-एनसीआर में वायु प्रदूषण खतरनाक रूप धारण कर लेता है।

दिल्ली में हर साल 10 हजार मौतें प्रदूषण

बता दें कि दिल्ली में हर साल होने वाली दस हजार से लेकर तीस हजार मौतों के लिए यहां का वायु प्रदूषण जिम्मेदार है और पूरे देश में होने वाली कुल मौतों का यह पांचवां बड़ा कारक है। दो साल पहले एक अध्ययन में भी सामने आया था कि दिल्ली में जिंदगी के औसतन 6.3 साल कम हो जाते हैं।

दिल्ली की हवा में हो सुधार तो

बढ़ जाएगी 10 साल जिंदगी

वर्ष-2018 में अमेरिका के चर्चित विश्वविद्यालय ने दिल्ली में लगातार बद से बदतर हो रही जहरीली हवा पर अध्ययन किया था। इस अध्ययन में चौंकाने वाली बात सामने आई थी कि प्रदूषण ने न केवल कई गंभीर बीमारियों को जन्म दिया है, बल्कि मनुष्यों की जिंदगी भी लील रहा है। जहां तक दिल्ली की बात है तो अध्ययनकर्ताओं ने नतीजा निकाला है कि दिल्ली को सांस लेने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के आधार पर हवा मिले तो उनकी जिंदगी 10 साल ज्यादा हो सकती है। ऐसे में अध्ययन साफ बता रहा है कि

10 साल तक घटा रहा देश के इस शहर के लोगों की उम्र

3.4 साल कम हो रही है भारतीयों की जिंदगी

पुणे स्थित इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ ट्रॉफिकल मीटिंग्स (आईआईटीएम) की रिपोर्ट के मुताबिक, प्रदूषण से एक आम भारतीय की जिंदगी के औसत 3.4 साल कम हो रहे हैं। वायु प्रदूषण वैसे तो पूरी दुनिया के लिए गंभीर चिंता का विषय बन चुका है, लेकिन भारत और चीन में स्थिति ज्यादा जानलेवा है। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि वर्ष 2017 के दौरान वायु प्रदूषण से पूरी दुनिया में 50 लाख लोगों की मौत हुई। इनमें 12 लाख भारत के और इतनी ही संख्या में चीन के थे।

स्टेट ऑफ ग्लोबल एयर 2019 के अनुसार, घर के भीतर या लंबे समय तक बाहर वायु प्रदूषण से घिरे रहने की वजह से वर्ष 2017 में स्टॉक, मधुमेह, दिल का दौरा, फेफड़े के कैंसर या फेफड़े की पुरानी बीमारियों के कारण दुनिया भर में करीब 50 लाख लोगों की मौत हुई। भारत व चीन में 12-12 लाख लोग असमय मौत का शिकार हुए। रिपोर्ट में बताया गया है कि तीस लाख मौतें सीधे तौर पर पीएम 2.5 से जुड़ी हैं। दक्षिण एशिया में पाकिस्तान, बांग्लादेश और नेपाल सबसे प्रदूषित क्षेत्र हैं। इन देशों में 15 लाख लोगों की मौत हुई। यह बात भी सामने आई कि दुनिया भर के करीब 3.6 अरब लोग घरों में रहते हुए वायु प्रदूषण की चपेट में आए।

दिल्ली प्रवास से छह घंटे कम हो चुकी है ओबामा की जिंदगी

2015 में अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा के दौरे के समय यूएस मीडिया ने दावा किया था कि भारत आने से बराक ओबामा की जिंदगी के छह घंटे कम हो गए।



दिल्ली में रहने वालों की जिंदगी के 10 साल कम हो रहे हैं। इस अध्ययन को एनर्जी पॉलिसी इंस्टीट्यूट के साथ मिलकर किया गया था।

दो दशक में तीन गुना दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण

जानकारी के मुताबिक, शिकायों स्थित चर्चित विश्वविद्यालय 'मिल्टन फ्राइडमैन प्रफेसर इन इकॉनोमिक्स' से जुड़े मिशेल ग्रीनस्टोन ने अपने सहयोगियों के साथ एयर क्वॉलिटी लाइफ इंडेक्स को लेकर यह अध्ययन किया था। इस अध्ययन में उनकी टीम ने दिल्ली एनसीआर में खराब हुई हवा का जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया था। वर्ष 1998 में दिल्ली समेत उत्तर भारतीय राज्यों उत्तर प्रदेश, हरियाणा और बिहार पहले से ही हवा में घुले हुए इन छोटे-छोटे कणों से जूझ रहे थे। डब्ल्यूएचओ के आधार पर उस समय इन राज्यों में रहने वाले लोगों की आयु पर 2 से 5 साल का प्रभाव पड़ रहा था। अब दो दशक बाद प्रदूषण के ताजा हालात पर नजर डालें तो यहां तब की अपेक्षा प्रदूषण में 10 गुना की बढ़ोत्तरी हुई है। यह पहलू

भी सामने आया है कि 1998 में जहां प्रदूषण के चलते नागरिकों की जिंदगी में 2.2 साल की कटौती हो रही थी। 2 दशक बाद वह कटौती बढ़कर 4.3 साल हो गई है। इन दो दशकों में हवा में आए ये छोटे-छोटे कण 69 फीसदी तक बढ़ चुके हैं। तीन साल पहले पुणे स्थित इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ ट्रॉफिकल मीटिंग्स के खुलासे ने कई और राज्यों में प्रदूषण की गंभीर स्थिति पर रोशनी डाली थी। इनमें उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र भी शामिल थे। आईआईटीएम के अध्ययन में जहां प्रदूषण के चलते दिल्ली के हालात चिंताजनक थी वहाँ, इससे सबसे ज्यादा मौतें उत्तर प्रदेश में हुई थीं। इसके बाद महाराष्ट्र का स्थान आता है।

यह अध्ययन आईआईटीएम के वैज्ञानिकों ने नेशनल सेंटर फॉर एटमोस्फेरिक रिसर्च के सहयोग से किया था। अध्ययन में खुलासा हुआ था कि लोगों के स्वास्थ्य के लिहाज से दिल्ली बदतर स्थिति में थी। हालांकि, यह अध्ययन 2011 की जनगणना के आधार पर था। अध्ययन के मुताबिक, प्रदूषण के चलते असमय मौतों को सिलसिला बढ़ा है।

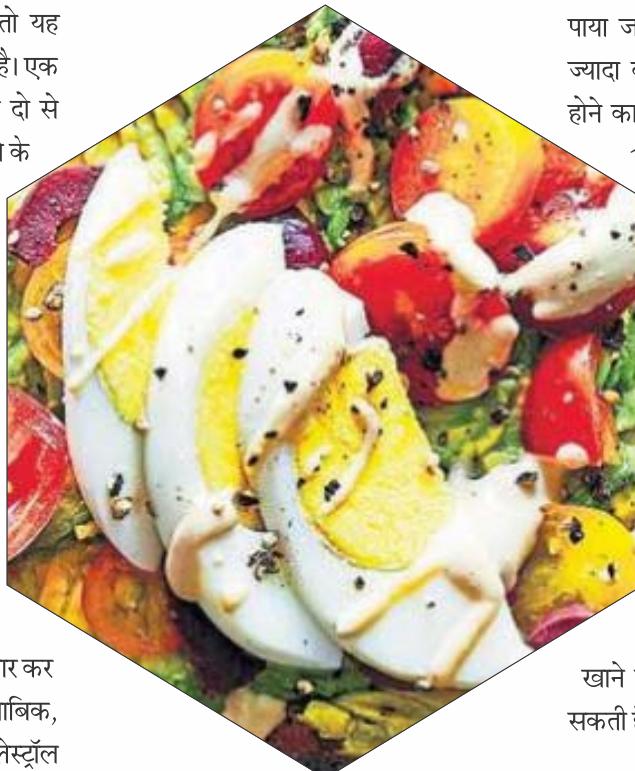
**जरा संभल कर
खाइए...**

एक दिन में 300
मिलीग्राम से ज्यादा
कोलेस्ट्रॉल लेने पर हृदय
संबंधी विकार होने का
खतरा 17 फीसद और
मृत्यु का खतरा 18
फीसद तक बढ़ जाता है।

रोजाना दो से ज्यादा अंडे खाने से मृत्यु का खतरा !

यदि आप अंडे खाने शौकीन हैं तो यह खबर आपके लिए महत्वपूर्ण हो सकती है। एक अध्ययन में चेतावनी दी है कि रोजाना दो से ज्यादा अंडे खाने से मृत्यु का खतरा बढ़ने के साथ-साथ हृदय संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में यह दावा किया गया है।

अमेरिका की मैसाचुसेट्स लोवेल यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर कैथरीन टकर कहा कि शोधकर्ताओं ने अमेरिका में लगभग 30,000 वयस्कों के आहार, स्वास्थ्य और जीवनशैली की आदतों को 31 वर्षों तक अध्ययन किया और पाया कि ज्यादा मात्रा में अंडे के सेवन से इसमें मौजूद कोलेस्ट्रॉल शरीर को बीमार कर देता है। अमेरिका के कृषि विभाग के मुताबिक, एक बड़े अंडे में 200 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल



पाया जाता है। एक दिन में 300 मिलीग्राम से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल लेने पर हृदय संबंधी विकार होने का खतरा 17 फीसद और मृत्यु का खतरा 18 फीसद तक बढ़ जाता है। कैथरीन ने कहा कि एक सप्ताह में कई अंडे खाइए लेकिन हर दिन अंडे, ऑमलेट खाने से बचना चाहिए। संतुलित पोषण ही अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।

रोजाना अंडे खाने के नुकसान

पूरे अंडे में कैलोरी, वसा और कोलेस्ट्रॉल उच्च मात्रा में होते हैं। लेकिन रोजाना ज्यादा अंडे खाने से ब्लड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ा सकता है और हृदय रोग का जोखिम बढ़ सकता है। रोजाना ज्यादा मात्रा में अंडे खाने से इनमें मौजूद उच्च कैलोरी वजन बढ़ा सकती है। इसलिये स्वस्थ विकल्प के तौर पर यदि

पूरे अंडे की जगह इसका सफेद भाग खाया जाए तो कैलोरी, वसा और कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। चलिए, जानें रोज़ाना ज्यादा मात्रा में अंडे खाने के ऐसे ही कुछ और नुकसान क्या हैं।

बहुत ज्यादा कैलोरी

एक अंडे में लगभग 75 कैलोरी होती हैं। वहीं नाश्ते में केवल तीन फाई अंडे खाने से ही लगभग 225 कैलोरी मिलती हैं। तो ज्यादा अंडे खाने से इनमें मौजूद कैलोरी की उच्च मात्रा मोटापे का कारण बन सकती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हार्ट के अनुसार रोज़ाना तीन साबुत अंडे खाने से तीन हफ्तों में लगभग 1 पाउंड वजन बढ़ सकता है।

सही तरीके से खाएं

अंडे में सारा कोलेस्ट्रॉल और फैट इसके पीले भाग में होता है। तो यदि सेहत का ध्यान रखना चाहते हैं तो अंडे को पकाने से पहले या उबालने के बाद इसके पीले भाग (जिसे योक कहा जाता है), को अलग निकाल लेना चाहिए। इस प्रकार केवल अंडे का सफेद भाग यदि रोज़ भी खाया जाए तो इससे कोई नुकसान नहीं होता, बल्कि लाभ ही होता है।

ठीक तरह से पकाएं

अंडा के सेवन करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि वह ठीक तरह से पकाया गया हो, क्योंकि यदि अंडे को ठीक तरह से न पाकाया जाए तो इससे साल्मोनेला का खतरा रहता है। जिससे फूड प्याइजनिंग हो सकती है। अंडे को ठीक से न पका कर खाए जाने से सूजन, उल्टी व पेट की अन्य समस्या हो सकती हैं। हमेशा अंडे किसी अच्छी दुकान से लेना चाहिए, क्योंकि खराब अंडों के सेवन से कई रोग हो सकते हैं।

ये लोग रोज़ न खाएं अंडे

वे लोग जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर, डाइबिटीज़ व हृदय संबंधी रोग होते हैं, उन्हें अंडे का पीला भाग बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। इसमें बहुत ज्यादा मात्रा में कोलोस्ट्रॉल होता है जो हृदय के लिए बेहद हानिकारक होता है। बहुत ज्यादा अंडे खाने से लकवा, नपुंसकता, पैरों में दर्द, मोटापे की समस्या भी हो सकती है।



अंडे खाने के फायदे

- | अंडे को प्रोटीन, कैल्शियम व ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत माना जाता है। यह सभी पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए जरूरी होते हैं। इसके अलावा कैल्शियम से ढांत व हड्डियां मजबूत होती हैं।
- | अंडे खाने से आपके शरीर को जरूरी अमीनो एसिड मिलता है जिससे शरीर का स्टैमिना बढ़ता है।
- | अंडे में विटामिन ए पाया जाता है जो बालों को मजबूत बनाने के साथ आंखों की रोशनी बढ़ाता है।
- | अंडे में मिलने वाला फॉलिक एसिड व विटामिन बी-12 स्तन कैंसर से बचाता है। विटामिन बी-12 दिमागी प्र्रा या में मदद करता है और स्मरण शक्ति बढ़ाता है।
- | गर्भवती महिलाओं को अपने खाने में अंडे को जरूर शामिल करना चाहिए यह भ्रूण को विकसित करने में मदद करता है।

अंडे खाने के नुकसान

- | अंडा खाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि वह ठीक तरह से पकाया गया हो, क्योंकि अधिक अंडे से साल्मोनेला का खतरा रहता है जिससे फूड प्याइजनिंग हो सकती है। अंडे को ठीक से नहीं पकाने पर इससे सूजन, उल्टी व पेट की अन्य समस्या हो सकती है।
- | अंडे का ज्यादा सेवन करने वाले लोगों में कैंसर होने का डर रहता है। एक नई रिसर्च के मुताबिक हृपते में तीन से ज्यादा अंडे खाने से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।
- | जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़ व हृदय संबंधी रोग है, उन्हें अंडे का पीला वाला हिस्सा नहीं खाना चाहिए। इसमें बहुत ज्यादा मात्रा में कोलोस्ट्रॉल होता है जो हृदय के लिए नुकसानदेह है।
- | बहुत अधिक अंडे खाना से लकवा, नपुंसकता, पैरों में दर्द, मोटापे की समस्या हो सकती है। (नोट- इस पर अमल करने से पूर्व डॉक्टर से परामर्श जरूर कर लें)

कैंसर मरीजों का जीवन लंबा करता

एक शोध में सामने आया है कि यदि कैंसर का मरीज तीन साल तक विटामिन डी सप्लीमेंट लेता है तो उसकी जिंदगी के तीन साल लंबे हो जाते हैं।

यदि आप अपनी जिंदगी के कुछ साल और बढ़ाना चाहते हैं तो आपको विटामिन डी की मात्रा अधिक लेनी होगी, इसको आप सप्लीमेंट के तौर पर भी ले सकते हैं या फिर किसी अन्य माध्यम से भी। वैसे तो अब तक खुश रहने को अधिक जिंदगी जीने का कारण माना जाता था मगर अब एक शोध में सामने आया है कि यदि आप लगातार कुछ साल तक विटामिन डी का सप्लीमेंट लेते रहते हैं तो आपके जिंदगी के कुछ साल और बढ़ जाएंगे। ये आम लोगों के साथ-साथ कैंसर के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद हैं। एक रिसर्च में ये बात सामने आ चुकी है कि यदि कैंसर के मरीज लगातार तीन साल तक विटामिन डी का सेवन करते रहते हैं तो उनकी जिंदगी के कुछ साल और बढ़ जाते हैं।

अमेरिका की मिशीगन स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने इसको लेकर एक रिसर्च किया है। शोधकर्ताओं ने लगभग तीन साल तक 79 हजार से अधिक लोगों पर अध्ययन किया। इस अध्ययन के बाद विटामिन डी के उपयोग की तुलना प्लेसबो(बचाव की अन्य दवाओं)से की गई थी। इसी में ये बात सामने आई कि कैंसर के कारण होने वाली मौत के खतरे को कम करने के लिए विटामिन डी सबसे महत्वपूर्ण है। यदि कोई कैंसर की मरीज लगातार तीन साल तक विटामिन डी का उपयोग करता रहता है तो उसकी जिंदगी के साल बढ़ जाते हैं।

एक सर्वे के मुताबिक ब्रिटेन में विटामिन सप्लीमेंट लेने वाले एक तिहाई लोग विटामिन डी की गोलियां खाते हैं। पर, लोगों के विटामिन डी की गोलियां खाने पर सवाल भी उठते रहे हैं। जानिए इन 5 बीमारियों के बारे में, जो विटामिन

डी की कमी से होती है -

हड्डी और मांसपेशियां कमजोर - यदि आप

हड्डियों में दर्द व कमजोरी के साथ ही मांसपेशियों में लगातार दर्द महसूस कर रहे हैं, तो यह विटामिन डी की कमी के कारण हो सकता है। विटामिन डी हड्डियों के लिए अति आवश्यक होने के साथ ही दांतों और मांसपेशियों के लिए भी बहुत ज़रूरी पोषक तत्व है।

उच्च रक्तचाप - अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो रही है, तो इसका असर आपके ब्लडप्रेशर यानि रक्तचाप पर पड़ सकता है। इसकी कमी से अक्सर उच्च रक्तचाप कर समस्या पैदा होती है।

तनाव एवं उदासी - खास तौर से महिलाओं में विटामिन डी की कमी से तनाव की समस्या पैदा हो जाती है और इसके कारण वे लगातार उदासी महसूस करती हैं। महिलाओं में विटामिन डी की आवश्यकता अधिक होती है।

मूड पर असर - शरीर में विटामिन डी की कमी का सीधा असर आपके मूड पर पड़ता है। इसकी कमी से शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन के निर्माण पर असर पड़ता है जो आपके बदलते मूड के लिए जिम्मेदार हो सकता है।

आलस और थकान - अगर आप अपने अंदर ऊर्जा की महसूस करते हैं और लगातार थकान व आलस से भरा महसूस करते हैं, तो शरीर में विटामिन डी के स्तर की जांच करवाइए। विटामिन डी की कमी के कारण भी हो सकता है।

विटामिन डी को चम्पल्कारी विटामिन कहा जाता है। माना जाता है कि ये विटामिन हमें रोगों से बचाता है। थकान, मांसपेशियों की कमज़ोरी, हड्डियों में होने वाली तकलीफ़ और डिप्रेशन से

बचाने में भी विटामिन डी मददगार बताया जाता है।

विटामिन डी की गोलियां खाने की सलाह

इसमें कोई दो राय नहीं कि विटामिन डी हमारी हड्डियों की सेहत के लिए बहुत अहम है। ये हड्डियों में कैल्शियम और फॉर्सेट की तादाद को नियमित करता है। यही बजह है कि जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी की कमी होती है, उन्हें विटामिन डी की गोलियां खाने की सलाह अक्सर दी जाती है।

ब्रिटेन की बात करें तो यहां की कुल आबादी के 20 प्रतिशत लोगों में विटामिन डी की भारी कमी पायी जाती है।

लेकिन, कुछ जानकारी कहते हैं कि अगर लोग सेहतमंद हैं, तो उन्हें विटामिन डी की गोलियां खाने की ज़रूरत नहीं यानी आबादी के एक बड़े हिस्से को इन गोलियों की ज़रूरत नहीं। इन जानकारों का ये कहना है कि ये ग़लतफ़हमी है कि विटामिन डी की गोलियां लेने से बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

विटामिन डी की हकीकत

इसका नाम भले ही विटामिन डी हो, असल में ये विटामिन नहीं है, ये एक हारमोन है, जो हमारे शरीर को कैल्शियम पचाने में मदद करता है। दिक्कत ये है कि बहुत ज़्यादा तेल वाली मछली को छोड़ दें, तो हमारे पास खान-पान के ज़रिए विटामिन डी हासिल करने का कोई और तरीका नहीं। सूरज की अल्ट्रावायोलेट बी किरणें जब

विटामिन डी

हमारे शरीर पर पड़ती हैं, तो हमारा शरीर अंदर मौजूद कोलेस्ट्रॉल से विटामिन डी बना लेता है। विटामिन डी की दूसरी किस्म है डी2 जो पौधों से मिलने वाले खान-पान जैसे मशरूम में पाया जाता है।

कितनी विटामिन डी ज़रूरी

ब्रिटेन में हर इंसान को रोज़ाना 10 माइक्रोग्राम विटामिन डी सप्लीमेंट की ज़रूरत बताई गई है।

इसे सूरज की रोशनी से भी हासिल किया जा सकता है। लेकिन, किसी के शरीर में अगर विटामिन डी की भारी कमी है, तो वो सप्लीमेंट भी ले सकता है। कनाडा और अमरीका में

1 5
माइक्रो
ग्रा

म विटामिन
डी की ज़रूरत
बताई गई है।

अमरीका के ज़्यादातर

दूध, ब्रेकफास्ट, अनाजों, मार्जरीन, दही और संतरे के जूस में

विटामिन डी मिलाकर बेचा जाता है।

विटामिन डी की कमी से बोन डेन्सिटी कम होती है, इससे रिकेट्स नाम की बीमारी हो जाती है, इसके शिकार नवजात और बच्चे ज़्यादा होते हैं।

विटामिन डी की कमी से शरीर पर क्या असर होगा?

शरीर में विटामिन डी कम होने पर मासपेशियां कमज़ोर होती हैं और लोग थकान के ज़्यादा शिकार होते हैं वो हरदम थकान महसूस करते हैं। ऐसे लोग अगर पांच हफ्ते तक विटामिन डी



सप्लीमेंट लेते हैं, तो उन्हें राहत मिल जाती है। विटामिन डी कम होने से हमारा शरीर पूरी ताक़त से काम नहीं कर पाता है। विटामिन डी होने से हमारा शरीर कीटाणुओं के हमले से बच पाता है। विटामिन डी के सप्लीमेंट की ज़रूरत हड्डियों के बढ़ने और रख-रखाव के लिए होती है। जिस रिसर्च के आधार पर विटामिन डी की रोज़ाना की ज़रूरत तय की गई है, वो बुजुर्गों पर किया गया था। ये लोग सूरज की रोशनी नहीं ले पाते इनकी हड्डियां टूटने का डर ज़्यादा होता है, बुजुर्गों में ओस्टियोपोरोसिस की बीमारी भी ज़्यादा होती है।

सूरज की रोशनी कारण

अगर आप खुले हाथ बाहर बक़्त बिताते हैं, तो उन पर पड़ने वाली सूरज की रोशनी आपकी विटामिन डी की ज़रूरत पूरी करने के लिए पर्याप्त है, खास तौर से मार्च से अक्टूबर के बीच, जो लोग ऐसे माहौल को हासिल कर सकते हैं, सारा लेलैंड के मुताबिक़ उन्हें विटामिन डी सप्लीमेंट लेने की ज़रूरत नहीं। लेकिन, जिन्हें इतनी भी सूरज की रोशनी नहीं मिलती, उन्हें विटामिन डी सप्लीमेंट लेना चाहिए।

विटामिन डी के फायदे

यूं तो इसे चमत्कारिक विटामिन कहा जाता है, मगर विटामिन डी का दूसरी बीमारियों से ताल्लुक़ पूरी तरह से साबित नहीं हो सका है। सबसे बड़ा दावा ये किया जाता है कि विटामिन डी से हमारी रोगों से लड़ने की ताक़त बढ़ती है, बेहतर होती है। लंदन में हुए एक रिसर्च ये पता चला है कि विटामिन डी से हमारी सांस की नली में होने वाले

इन्फेक्शन से बचाव होता है। उम्र बढ़ने के साथ दस बीमारियां लग जाती हैं। माना जाता है कि विटामिन डी इस दौरान हमारे लिए मददगार होता है। विटामिन डी3 हमारे शरीर की कोशिकाओं में प्रोटीन की मात्रा को नियमित करता है, जो शरीर की बनावट के लिए ज़रूरी होती हैं। इससे उम्रदराज़ होने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। वैसे, जानकार कहते हैं कि विटामिन डी के इस असर को साबित करने के लिए अभी और रिसर्च की ज़रूरत है। इसी तरह दिल की बीमारियों की रोकथाम में विटामिन डी के रोल को समझने के लिए भी रिसर्च की ज़रूरत बताई गई है।

डिप्रेशन पर विटामिन डी का असर

सूरज की रोशनी से बार-बार वाबस्ता होने से हमारा मूड बेहतर होता है इसका ये निष्कर्ष निकाला जाता है कि विटामिन डी हमें डिप्रेशन से लड़ने में मदद करता है। लेकिन डिप्रेशन का विटामिन डी से सीधा संबंध है ये बात भी रिसर्च से पक्के तौर पर साबित नहीं हो सकी है। असल में सेरोटिनिन नाम का पिगमेंट होता है, जिसका संबंध हमारे मूड से होता है, जो हमें सूरज की रोशनी से मिलता है। इसी तरह नींद को नियमित करने वाला पिगमेंट मेलाटोनिन भी हमें विटामिन डी के ज़रिए हासिल होता है। इन में से किसी की भी कमी हमारे अंदर डिप्रेशन वाले लक्षण पैदा करती है। इसमें कोई दो राय नहीं कि हमारी दिमाग़ी सेहत में विटामिन डी अहम रोल निभाता है। लेकिन, डिप्रेशन से इसका सीधा ताल्लुक़ अब तक साबित नहीं हुआ है।



होंगे ये फायदे बेमिसाल...

ऐसे करें बिना नमक के टमाटर के जूस का सेवन

शोधकर्ताओं ने बताया कि टमाटर या टमाटर से बनी चीजों से दिल की सेहत पर पड़ने वाले असर को लेकर यह अपनी तरह का पहला शोध है।

बिना नमक मिलाए टमाटर का जूस पीना ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक हो सकता है। साथ ही इससे दिल की बीमारियों का खतरा भी कम होता है। जापान की टोक्यो मेडिकल एंड डेंटल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने यह बात कही है। शोध के दौरान एक साल तक 184 पुरुषों और 297 महिलाओं को बिना नमक वाला जूस पीने को दिया गया। इससे शोधकर्ताओं का ब्लड प्रेशर 141.2/83.3 से घटकर 137.0/80.9 पर आ गया। इसी तरह हाई कोलेस्ट्रॉल के शिकार 125 प्रतिभागियों में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का औसत 155.0 से घटकर 149.9 पर आ गया। शोधकर्ताओं ने बताया कि टमाटर या टमाटर से बनी चीजों से दिल की सेहत पर पड़ने वाले असर को लेकर यह अपनी तरह का पहला शोध है।

क्यों फायदेमंद है टमाटर का जूस

टमाटर विटामिन सी का अच्छा स्रोत होने के साथ-असाथ जैविक सोडीयम, फासफोरस, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम और सल्फर का अच्छा स्रोत है। टमाटर में मौजूद ग्लूटाइथोन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और प्रोस्ट्रेट कैंसर से भी शरीर की सुरक्षा करता है। टमाटर का जूस इस खोई ऊर्जा को लौटाने में ज्यादा मददगार होता है। क्योंकि टमाटर में कई महत्वपूर्ण रसायन मौजूद होते हैं

जो व्यायाम के बाद मांसपेशियों के खिंचाव को कम करता है और रक्त प्रवाह को सामान्य बनाता है।

कैंसर का खतरा करे कम

हाल में हुए एक शोध में माना गया है कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए टमाटर का अधिक सेवन ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करता है। आहार में टमाटर के अधिक सेवन से महिलाओं के हार्मोन्स पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह फैट्स और शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

वजन कम करे टमाटर का जूस

टमाटर लो कैलोरी फूड है इसलिए इसके खाने से आपका वजन घटता है। टमाटर वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है। अगर आप वजन कम करने के लिए आहार और व्यायाम की योजना पर हैं तो अपने रोजमर्रा के भोजन में टमाटर शामिल करें। टमाटर में ढेर सारा पानी और फाइबर होता है, इसीलिये इसे वजन नियंत्रण करने वाला 'फिलिंग फूड' कहते हैं। यह वो आहार है जो जलदी पेट भरता है वो भी बिना

कैलोरी या फैट बढ़ाये।

मिलंगे विटामिन और कैल्शियम

टमाटर में मौजूद विटामिन और कैल्शियम हड्डियों के टिशूज की मरम्मत करने और उन्हें मजबूती प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसका नियमित सेवन ब्रेन हैमरेज को रोकने में भी बहुत प्रभावी होता है।

खाना पचेगा आसानी से

टमाटर से पाचन शक्ति बढ़ती है। इसमें मौजूद क्लोरीन और सल्फर के कारण लिवर बेहतर ढंग से काम करता है और गैस की शिकायत दूर होती है। यह प्रभावी ढंग से शरीर से विषाक्त पदार्थों की सफाई करने में सहायक होता है। अपच, कब्ज़, दस्त जैसी स्थिति में इसका सेवन फायदेमंद है।



करेले के सेवन से डायबिटीज ही नहीं कैंसर का खतरा भी होता है कम



अमेरिका की सेंटलुईस यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध से पता चला है कि करेले के सेवन से न केवल डायबिटीज दूर होता है बल्कि कैंसर का खतरा भी होता है कम।

बहुत से लोग करेले की सब्जी या भरवां करेला खाना या फिर करेले का जूस लेना पसंद नहीं करते हैं। कारण, करेले की कड़वाहट उन्हें पसंद नहीं आती है। करेले की कड़वाहट भले ही आपको नापसंद हो, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह

कहना है अमेरिकी वैज्ञानिकों का। वैज्ञानिकों के अनुसार अभी तक लोग केवल स्वाद के लिए या डायबिटीज दूर करने के लिए इसका सेवन करते थे। हाल ही में अमेरिका की सेंटलुईस यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध से पता चला है कि करेले के सेवन से न केवल डायबिटीज दूर करने में मदद मिलती है, बल्कि इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व कैंसर से बचाव में भी सहायक हैं।



कैंसर दूर करता है करेला

करेले में पाए जाने वाले गैलिक एसिड व क्लोरोजेनिक सेल्स को डैमेज होने से रोकते हैं। ये एसिड्स विभिन्न प्रकार के कैंसर होने की संभावना को कम करते हैं। यही नहीं करेले में मौजूद अन्य रसायनिक तत्व कैंसरयुक्त कोशिकाओं को ग्लूकोज का इस्तेमाल करने से रोकते हैं। कारण, इससे इन कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती है। ग्लूकोज की आपूर्ति बंद होने की वजह से कैंसर युक्त कोशिकाएं समाप्त लगती हैं। इसलिए अपने खानपान में करेले को अवश्य शामिल करें।

बजन कम करता है करेला शोधकर्ताओं के अनुसार करेले में विभिन्न प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स व एसिड्स पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने व इम्यून सिस्टम मजबूत करने का

काम करते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि करेले में विटामिन और ए जैविक तत्व ही इसमें फोलेट, पोटैशियम, फाइबर, कॉर्ब्स, जिंक, आयरन आदि पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ही आंखों की रोशनी बढ़ाने का भी काम करते हैं। करेले के सेवन से बजन कम करने में भी मदद मिलती है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने के अलावा धार्वों के भरने में भी मदद करता है साथ ही शारीरिक विकास में भी प्रमुख भूमिका निभाता है।



आग उगलती दीवारें हमने बनाई, दोष देते हैं प्रकृति को अधिकतम तापमान करीब 45 डिग्री से ऊपर बना हुआ है। धूप की तपन से रात को भी चैन नहीं आता। मगर सवाल ये है कि आखिर इतनी गर्मी क्या स्वभाविक तौर पर बढ़ रही है या कोई विशेष कारण है।

बीते दस दिनों से अधिकतम तापमान करीब 45 डिग्री से ऊपर बना हुआ है। धूप ऐसी की त्वचा जला दे। रात को भी चैन नहीं। मगर सवाल ये है कि आखिर इतनी गर्मी क्या स्वभाविक तौर पर बढ़ रही है या इसका कोई विशेष कारण है। मौसम विशेषज्ञ इतनी गर्मी बढ़ने का एक कारण ऐसी और गाड़ी में प्रयोग होने वाली ऐसी को मान रहे हैं।

इन दिनों सोशल मीडिया पर वायरल हो रही एक फोटो में जिस तरह से दीवार पर ऐसी (एयर कंडीशनर) लगी हुई हैं, उसे देख मौसम विशेषज्ञों की बात का अंदाजा सहज ही लगाया जा सकता है। वहाँ जहाँ पर पेड़ ज्यादा होते हैं वहाँ का अधिकतम तापमान भी खुली जगह से करीब पांच से छह डिग्री कम होता है।

सोशल मीडिया पर वायरल फोटो में यूर्जस ने भविष्य में पर्यावरण को लेकर बनने वाले हालात पर चिंता जाहिर भी की है। अलग-अलग तरह की टिप्पणियों में यूर्जस ने मानव जाति को चेताया है कि अब भी नहीं संभले तो भविष्य में सांस लेना भी दूभर हो जाएगा। फोटो कहाँ की यह पता नहीं लग पाया है मगर फोटो को देखकर वर्तमान में बने हालातों को सहज

ही समझा जा सकता है।

ऐसी बढ़ते हैं तापमान, क्लोरोफलोरो कार्बन गैस ग्लोबल वार्मिंग में सहायक

बढ़ते तापमान से शहरी क्षेत्र ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं, क्योंकि यहाँ बनी कंक्रीट की सड़कें और पक्के मकान दिन के समय सूर्य के प्रकाश की गर्मी को सोखते हैं और फिर ताप को छोड़ने लगते हैं, जिससे तापमान बढ़ने लगता है। इस क्रिया से शहरों के तापमान में औसतन दो से चार डिग्री सेल्सियस वृद्धि की गणना विभिन्न शोधों में आंकी गई है।

शहरों में अंधाधुंध ऐसी का प्रयोग मकानों को ठंडा तो करता है, लेकिन वह आसपास के तापमान में वृद्धि करने का काम भी करता है, क्योंकि इनमें प्रयोग होने वाली क्लोरोफलोरो कार्बन गैस ग्लोबल वार्मिंग में सहायक है। जहाँ दूर-दूर तक पेड़ नहीं हैं और बहुमौजिला इमारतें होने के साथ साथ बड़ी संख्या में ऐसी और वाहन चल रहे हैं, वहाँ का तापमान बढ़ना लाजिमी है।

पेड़ हों तो ऐसी की जरूरत को 40 फीसद कर सकते हैं कम एचएयू कृषि मौसम विज्ञान विभाग वैज्ञानिक डा. मदन खिचड़ ने कहा जिस क्षेत्र में वृक्षों की संख्या ज्यादा हो तो वहाँ ऐसी की आवश्यकता को 40 फीसद तक कम किया जा सकता है। पेड़ों की जड़ों में आर्द्रता भी अधिक रहती है, जिससे यहाँ तापमान कम रहता है। वृक्ष की पत्तियों से निकली जल वाष्ण तापमान को कम कर देती है। पेड़ प्रदूषण कम

एक ही जगह सैकड़ों ऐसी

करने के साथ-साथ तापमान को संतुलन करने में सहायक होते हैं।

अब नहीं संभले तो फिर संभलने का मौका न मिलेगा

यूजर राधी ने कहा पेड़ खत्म होते रहे और लोग इसी तरह ऐसी का प्रयोग करते रहे तो एक दिन दुनिया की सबसे बड़ी समस्या ऑक्सीजन होगी। अंजली यूजर ने लिखा घरों में साज सजावट के लिए बन रहे फर्नीचर को देख हम यह नहीं देखते कि इसके लिए कितने पेड़ कटे होंगे। यूजर अश्वनी ने लिखा ऐसी की ठंडी हवा खाते हैं कभी ऐसी के पीछे खड़े होकर देखो तक पता लगेगा कि हम क्या कर रहे हैं। यूजर आयुष्मान ने लिखा यह फोटो कहाँ की भी हो, मगर एक बात साफ है, ऐसी लगाकर आग उगलती दीवारें हम बनाते हैं और दोषी कुदरत को मानते हैं।

चार आदमी जिंदा रह सकें इतनी ऑक्सीजन देता है एक पेड़

बता दें कि एक पेड़ कार्बन डाइऑक्साइड सोखते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार एक पेड़ साल भर में करीब 21.7 किलोग्राम कार्बन डाइऑक्साइड सोखता है और चार आदमियों को जरूरत होती है उतनी ऑक्सीजन छोड़ता है। ऐसे में पेड़ जीवनदाता हैं। वहाँ एक अनुमान के अनुसार भारत देश में करीब 35 अरब पेड़ बचे हैं जो कि बाकि देशों की तुलना में कम हैं। पेड़ ऑक्सीजन के अलावा कई तरह की जड़ी बूटियाँ बनाने और प्राकृतिक आपदाओं से रक्षा करने में भी सहायक हैं।

मोबाइल फोन से फैल रही बड़ी बीमारी

[नितिन धीमान]

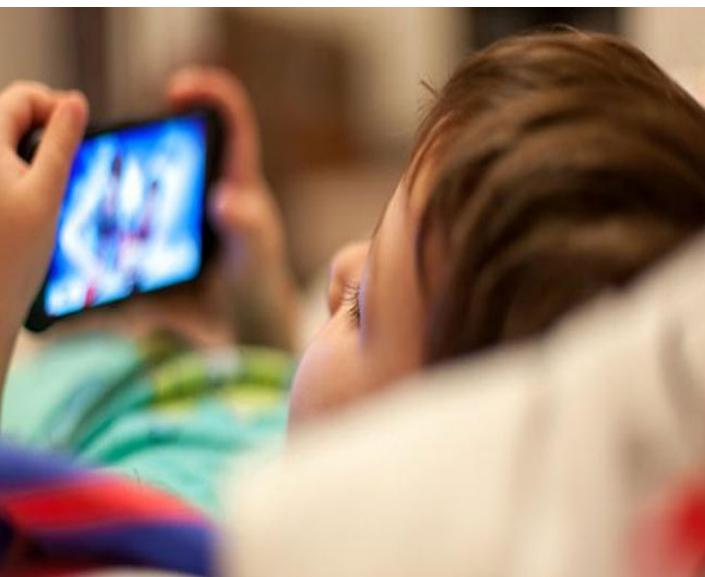


मोबाइल एडिक्शन के कारण काफी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं। ऐसे में इसके इलाज की बेहद जरूरत हो गई है। अमृतसर में इसके इलाज के लिए डी-एडिक्शन ट्रीटमेंट सेंटर खोला गया है। मोबाइल के कारण भारी संख्या में लोग बीमारी की चपेट में आ रहे हैं, कहीं आप भी तो इसके शिकार नहीं हो गए हैं। देश में मोबाइल यूजर्स की संख्या 104 करोड़ तक जा पहुंची है। इंटरनेट के विस्तार और सोशल साइट के तिलिस्म ने लोगों को मोबाइल एडिक्ट बना दिया है। यह ऐसा नशा है जो इसमें जकड़े व्यक्ति को मदहोश नहीं करता लेकिन उसकी मनोदशा बिगड़ देता है। हर वक्त सिर झुकाकर मोबाइल स्क्रीन से चिपके रहने वाले लोगों को मोबाइल एडिक्ट की श्रेणी में रखा जा रहा है। इसके शिकार युवा और बुजुर्ग ही नहीं बल्कि 2 से 14 साल की आयु वर्ग के बच्चे व किशोर भी हैं।

अब ऐसे लोगों के इलाज के लिए गुरुनगरी अमृतसर में मोबाइल डी-एडिक्शन ट्रीटमेंट सेंटर खोला गया है। मोबाइल का नशा, बिगड़ रहा मानसिक दशा, कार्डिसिलिंग और दवाओं से ठीक होगा मर्ज सरकुलर रोड पर इस सेंटर का संचालन कर रहे न्यूरोसाइकेट्रिक डॉ. जेपीएस भाटिया ने दावा किया कि यह देश का पहला मोबाइल डी-एडिक्शन ट्रीटमेंट सेंटर है। इससे पहले बैंगलूरु में इंटरनेट एडिक्शन सेंटर खुले हैं लेकिन देश के किसी भी राज्य में कभी मोबाइल डी-एडिक्शन सेंटर नहीं खुला। यहां दो से 50 साल तक के मोबाइल एडिक्ट लोगों का उपचार किया जा रहा है। उनके पास 25 केस आ चुके हैं। इनमें छह युवा, तीन बुजुर्ग और बाकी सब बच्चे हैं। इन सभी की साइकोलॉजिकल कार्डिसिलिंग की जा रही है।

अमृतसर में खुला देश का पहला मोबाइल डी-एडिक्शन ट्रीटमेंट सेंटर, इस कारण खोला

उन्होंने बताया, कुछ समय पर एक दो वर्ष के बच्चे को मेरे पास लाया गया। उसका व्यवहार अन्य बच्चों से अलग था। मैं बच्चे के माता पिता से बात कर रहा था और मेरा मोबाइल टेबल पर पड़ा था। मोबाइल देख बच्चे की आंखों में चमक आ गई। उसे मोबाइल थमाया गया तो वह खुश हो गया। मोबाइल वापस मांगा तो



उसका चेहरा गुस्से से लाल हो गया जबकि मोबाइल छीनने पर वह तब तक रोया जब तक उसे दोबारा मोबाइल नहीं दिया गया। उनके पास युवाओं, महिलाओं और बुजुर्गों के ऐसे कई केस आए जिनकी दुनिया मोबाइल तक सीमित है।

स्कूल गोइंग बच्चों के लिए अलार्मिंग स्टेज

उन्होंने कहा कि मोबाइल एडिक्शन का शिकार अधिकतर बच्चे स्कूल गोइंग हैं। वह लगातार मोबाइल से जूझते दिखाई देते हैं। इस कारण बच्चों और युवाओं में शारीरिक समस्याएं बढ़ रही हैं। डायबिटीज का खतरा, अनिद्रा, कब्ज, मोटापा, हाइपरटेंशन, आंखों में जलन, अस्थमा आदि आम हैं।

स्कूलों का चलन भी गलत

डॉ. भाटिया कहते हैं कि आज कल बच्चों का होमवर्क अभिभावकों के मोबाइल पर भेजा जाता है। ऐसे में बच्चे अभिभावकों के मोबाइल पर होमवर्क देखते हैं और फिर कई एप्लीकेशन्स व सोशल साइट्स भी खोल लेते हैं। इसके बाद उन्हें इसकी लत लग जाती है।

माता-पिता रखें इन बातों का ध्यान

- बच्चों को मोबाइल फोन न दें। अगर मजबूरी में कुछ समय के मोबाइल देना भी पड़े तो ऐसी गेम डिलीट कर दें जिससे बच्चों के व्यवहार में आक्रामकता आती है।
- स्क्रीन की ब्राइटनेस 100 से 15 कर दें।
- बच्चों को ज्यादा इनडोर और आउटडोर खेल खेलाएं।
- उन्हें उनके मनपसंद खिलौने लाकर दें।



शाहबाद के ओमप्रकाश 15 वर्षों से ग्राउंडमैन हैं। अब उनकी बेटी रीत ने हॉकी में बड़ा मुकाम हासिल किया है। सरकार ने रीत को 10 लाख रुपये दिए हैं।

यह कहानी एक पिता के संघर्ष और बेटी के हौसले की है। 15 सालों से जिस मैदान पर पिता को ग्राउंडमैन के रूप में कभी सफाई तो कभी गेट बंद करते देखा, उसी पर खेलकर बेटी ने सफलता की वह इवारत लिखी, जिस पर उसके पिता ही नहीं पूरे क्षे के लोगों को नाज है। यहां हम बात कर रहे हैं भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम की सदस्य रीत की।

पिता के संघर्ष को बेटी ने किया सार्थक, गरीबी के बावजूद पाया मुकाम, राष्ट्रीय हॉकी टीम में चुनी गई।

रीत के पिता ओमप्रकाश डेढ़ दशक से कुरुक्षेत्र के शाहबाद में हॉकी मैदान पर अस्थायी ग्राउंडमैन के तौर पर कार्यरत हैं। रीत ने दूसरी लड़कियों की देखादेखी उसने हॉकी की स्टिक थाम ली। इसी मैदान पर उसने हॉकी सीखी और उसकी बारीकियां के बारे में जाना। गरीबी और अभाव से संघर्ष करते हुए पिता ने वह सब किया जो वह कर सकते थे। पिता के संघर्ष को बेटी ने भी सार्थक किया। लंबा सफर तय कर रीत राष्ट्रीय जूनियर हॉकी टीम में चुनी गई तो पिता ओमप्रकाश की आंखों से खुशी के आंसू बह निकले। यूथ ओलंपिक में शानदार प्रदर्शन को देख हॉकी इंडिया ने रीत को 10 लाख रुपये की राशि प्रदान की है।

पिता जिस ग्राउंड में करता था सफाई का काम बेटी वहीं से बनी स्टार

[जतिंद्र सिंह चुध]

चार साल की उम्र में थामी हॉकी स्टिक

ओमप्रकाश बताते हैं कि बेटी रीत ने चार साल की उम्र हॉकी स्टिक थामी थी। हॉकी में दिलचस्पी को देखा तो करीब 15 साल पहले द्रोणाचार्य अवार्डी कोच बलदेव सिंह के समक्ष बेटी को हॉकी की ट्रेनिंग देने की इच्छा जाहिर की। इसके बाद बलदेव सिंह ने चार वर्ष की आयु में ही रीत के हाथों में हॉकी स्टिक थामा था। ओमप्रकाश ने बताया कि उनका सपना था कि बेटी रीत भी अंतर्राष्ट्रीय हॉकी खिलाड़ी जसजीत कौर, राजविंद्र कौर, सुमनबाला, रानी रामपाल, रमणीक कौर, सुरेंद्र कौर की तरह भारतीय महिला महिला हॉकी टीम में खेले। कोच बलदेव सिंह ने उनके इस सपने को साकार कर दिया।

2018 में यूथ ओलंपिक में चयन

वर्ष 2018 में रीत का चयन यूथ ओलंपिक के लिए हुआ। यह परिवार के लिए सबसे खुशी का पल था। ओमप्रकाश के अनुसार रीत ने कई बार जूनियर हॉकी टीम में प्रतिभा का लोहा मनवाया है। अब वह चाहते हैं कि बेटी सीनियर टीम में पहुंचकर देश के लिए खेले।

जूते भी नहीं थे : रीत

रीत ने दैनिक जागरण से बातचीत में कहा, मैं पिता के सपनों को जानती थी, वह मुझे हॉकी के खेल में ऊंचे मुकाम पर पहुंचाना चाहते थे। लेकिन, घर के हालात भी छिपे नहीं थे। गरीबी का आलम यह था कि खेल के दौरान पहनने

के लिए सामान्य जूते तक नहीं थे। हॉकी स्टिक व अन्य सभी खेल का सामान उनके कोच बलदेव सिंह ने दिया। पिता को मैदान साफ करते हुए, गेट को बंद करते हुए देखा करती थी। अभ्यास करते सोचती थी कि एक दिन पिता के सपनों को सच करना है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मुलाकात कर बढ़ाया था उत्साह

वर्ष 2018 में 7 से 14 अक्टूबर तक अर्जेंटीना में हुए यूथ ओलंपिक में उम्दा प्रदर्शन करने वाली शाहबाद की हॉकी खिलाड़ी रीत को 10 लाख रुपये की राशि पुरस्कार स्वरूप हॉकी इंडिया से मिली है। यह राशि तीन दिन पहले ही उसके खते में आई है। भारत ने इस प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल हासिल किया था। प्रतियोगिता में रीत ने सात गोल दागकर प्रतिद्वंद्वी टीमों के पसीने छुड़ाए थे। भारत लौटने पर दिल्ली में पीएम मोदी ने टीम से मुलाकात कर हौसला भी बढ़ाया था।



मोदी से प्रेरणा ले 12वीं के छात्र ने बना दी स्पोर्ट्स कार



[ललित विजय]

मोदी से प्रेरणा लेकर 19 वर्षीय कौशल ने ऐसी स्पोर्ट्स कार बना दी जिसे बिजली से चलाया जा सकता है। कौशल इसे दुनिया की सबसे सस्ती स्पोर्ट्स कार होने का वह दावा भी कर रहे हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी विदेशी मुद्रा भंडार और पर्यावरण संरक्षण को ध्यान में रखकर पिछले कुछ सालों से इलेक्ट्रिक कार को बढ़ावा देने में जुटे हैं। उनके इसी मिशन से प्रेरित होकर 12वीं पास 19 वर्षीय कौशल ने ऐसी स्पोर्ट्स कार बना दी, जिसे बिजली से चलाया जा सकता है।

दुनिया की सबसे सस्ती कार बनाने का दावा

कौशल इसे दुनिया की सबसे सस्ती स्पोर्ट्स कार होने का वह दावा भी कर रहे हैं। इस तरह की कारों की कीमत एक करोड़ के आस-पास होती है, जबकि इस कार को बनाने में महज दस से बारह लाख रुपये की ही लागत आई है। सबसे बड़ी बात है कि इस कार का इंजन ही बिजली से चलने में सक्षम है, जबकि अभी तक इलेक्ट्रिक मोटर के सहारे कारों को इलेक्ट्रिक कार में बदला जाता है। इस स्पोर्ट्स कार की कीमत भी बहुत काम है।

दिल्ली से नोएडा आकर रहेंगे कौशल

कौशल के इस काम के लिए उन्हें एनसीआटीसी की तरफ से आयोजित होने वाले विज्ञान प्रदर्शनी में प्रथम पुरस्कार मिल चुका था। यूपी के एटा के रहने वाले किसान संतोष कुमार के पुत्र कौशल में प्रतिभा की कमी नहीं है, लेकिन पैसों की कमी के कारण वह आगे की शिक्षा में समर्थ नहीं थे। ऐसे में उनकी प्रतिभा को देखकर एमटी विश्वविद्यालय नोएडा ने उन्हें ऑटो मोबाइल इंजीनियरिंग में बीटेक में दाखिला दे दिया है। अब कौशल रोहिणी सेक्टर-25 से एमटी विवि के हॉस्टल में शिफ्ट होने वाले हैं।

कक्षा दस में बना दिया था मिनी बुलडोजर

आर्थिक रूप से कमज़ोर होने के कारण कौशल ने सर्वोदय विद्यालय सरस्वती विहार दिल्ली में दाखिला लिया। उनके अंदर ऑटो मोबाइल इंजीनियरिंग को लेकर बचपन से आर्कषण है। वह इंटरनेट और लोगों से किताबें दोस्तों-साथियों से मांगकर ऑटो मोबाइल इंजीनियरिंग की पढ़ाई करते थे। 10वीं की परीक्षा पास करने के बाद उन्होंने मिनी बुलडोजर बनाया था, जिसके लिए उन्हें दिल्ली विज्ञान प्रदर्शनी में पुरस्कार भी मिला था। इसके बाद कई अन्य पुरस्कार भी मिले।

मोदी के इरादों पर फिदा हुए कौशल

एक साल पहले वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इलेक्ट्रिक वाहन को बढ़ावा देने के विचार से प्रेरित होकर स्पोर्ट्स कार बनाने में लग गए। इसके लिए उन्हें पैसे की जरूरत थी। वह अपने प्रस्ताव के साथ मोटर निर्माण में जुड़ी कई कंपनियों से मिले, लेकिन बहादुरगढ़ (हरियाणा) की एक कंपनी ने उन्हें आर्थिक सहयोग का भरोसा दिया। फिर कौशल ने पुरस्कारों में मिले पैसे और कंपनी के सहयोग से दुनिया की सबसे सस्ती इलेक्ट्रिक स्पोर्ट्स कार बना दी।

कार की खासियत

- कार का इंजन ही इलेक्ट्रिक है
- यह कार 120-170 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफ्तार से चल सकती है
- कार में इंजन पीछे की तरफ है, जिससे कार की रफ्तार बढ़ाई जा सकेगी
- कार की छत को पूरी तरह से खोला जा सकता है
- कार के निर्माण में पूरी तरह से स्वदेशी चीजों का इस्तेमाल हुआ है
- कार में पेट्रोल और डीजल इंजन का इस्तेमाल भी किया जा सकता है
- यह कार 5 सेकंड में 40 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार भर सकती है



उत्तराखण्ड में पंचायत चुनावों के लिए न्यूनतम शैक्षिक योग्यता 10 वीं पास

उत्तराखण्ड में अब सिर्फ वे लोग ही पंचायत चुनाव लड़ पाएंगे जिनके दो बच्चे हैं। पंचायत प्रमुखों व सदस्यों के चुनाव लड़ने को शैक्षिक योग्यता भी निर्धारित कर दी गई। त्रिस्तरीय पंचायतों के मुखिया की कुर्सी का खाब संजो रहे उन लोगों को सरकार ने झटका दे दिया है, जिनकी दो से अधिक संतान हैं। अब सिर्फ वे लोग ही पंचायत चुनाव लड़ पाएंगे, जिनके दो बच्चे हैं। पंचायती राज संशोधन विधेयक से उस छूट को हटा दिया है, जिसमें कहा गया था कि यदि किसी की दो से अधिक संतान हैं और इनमें से एक का जन्म दो बच्चों के प्रावधान के लागू होने के 300 दिन के बाद हुआ हो, वह चुनाव लड़ सकेगा। सरकार ने यह भी स्पष्ट कर दिया है कि चुनाव जीतने के बाद यदि किसी प्रतिनिधि की तीसरी संतान होती है तो उसकी सदस्यता समाप्त हो जाएगी। पंचायत प्रतिनिधियों के लिए शैक्षिक योग्यता के निर्धारण पर भी सदन ने मुहर लगा दी है। त्रिस्तरीय पंचायतों (ग्राम, क्षेत्र व जिला) के चुनाव में भी दो बच्चों के प्रावधान और शैक्षिक योग्यता के मानक को लागू करने के महेनजर मंगलवार को पंचायती राज एक्ट संशोधन विधेयक सदन में पेश किया गया था। विधेयक में दो से अधिक संतानों में से एक का जन्म दो बच्चों का प्रावधान लागू होने की तिथि के 300 दिन के बाद होने से असमंजस की स्थिति थी। आसन्न पंचायत चुनाव में कुछ लोगों को इसका फायदा मिल सकता था, मगर अधिकांश को नहीं। ऐसे में विरोध की आशंका भी थी।

यही नहीं, विधेयक में ये भी स्पष्ट नहीं किया गया था कि चुनाव जीतने के दो या तीसरे साल बाद किसी पंचायत प्रतिनिधि की तीसरी संतान हुई तो क्या वह अयोग्य हो जाएगा। इसी प्रकार शैक्षिक योग्यता के निर्धारण को लेकर भी कुछ प्रश्न उठ रहे थे। तमाम लोगों की राय थी कि पंचायत प्रतिनिधि के लिए न्यूनतम शैक्षिक योग्यता हाईस्कूल व आठवीं पास होनी चाहिए।

सदन में यह विधेयक पेश होने के बाद से इन दो बिंदुओं को लेकर उठ रहे किंतु-परंतु पर सरकार ने विधिक राय ली। बुधवार को इन पर विधायक केदार सिंह रावत ने संशोधन प्रस्ताव रखे, जिन्हें स्वीकार कर लिया गया। इसके बाद संशोधन विधेयक को अधिनिमत से पारित कर दिया गया।

विधेयक के मुताबिक अब केवल दो बच्चों वाले लोग ही त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव लड़ सकेंगे। शैक्षिक योग्यता के प्रावधान में किए गए संशोधन के मुताबिक अब पंचायत प्रमुखों व सदस्यों के लिए सामान्य श्रेणी के लिए न्यूनतम शैक्षिक योग्यता हाईस्कूल या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण होगी। सामान्य श्रेणी की महिला, अनुसूचित जाति, जनजाति के उमीदवारों के लिए न्यूनतम शैक्षिक योग्यता आठवीं पास रखी गई है। ओबोसी को शैक्षिक योग्यता के मामले में सामान्य श्रेणी के अंतर्गत रखा जाएगा।

सरकार ने यह भी स्पष्ट कर दिया कि किसी व्यक्ति के पंचायत प्रतिनिधि चुने के बाद यदि उसकी तीसरी संतान होती है तो उसकी सदस्यता रद मानी जाएगी। कार्यकारी संसदीय कार्यमंत्री मदन कौशिक ने बताया कि पंचायत प्रतिनिधि रहते तीसरी संतान का होना एक्ट के उल्लंघन के दायरे में आएगा। लिहाज संबंधित व्यक्ति अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा। यह भी जानकारी दी कि शैक्षिक योग्यता के निर्धारण के बारे में विधिक राय के बाद ही संशोधन किया गया। उन्होंने बताया कि आने वाले पंचायत चुनावों से ही इन नई व्यवस्थाओं को लागू कर दिया जाएगा। पंचायत प्रमुखों के पदों पर अनुसूचित जाति, जनजाति व पिछड़े वर्ग के लिए आरक्षण के प्रावधान समेत पूर्ववर्ती एक्ट की कुछ त्रुटियों को दूर कर संशोधन किए गए हैं।

एक बच्चे के बाद जुड़वा होने पर नहीं

लगेगी रोक

प्रदेश में त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव में उन लोगों पर दो दो बच्चों का प्रावधान लागू नहीं होगा, जिनके एक

बच्चे के बाद जुड़वा बच्चे होंगे। हालांकि,

चुनाव



ऐसे मामलों में बच्चों की संख्या तीन हो जाएगी, लेकिन अधिनियम में इसे दो की श्रेणी में रखा जाएगा। पंचायती राज एक्ट संशोधन विधेयक अब यह प्रावधान किया गया है कि दो से अधिक बच्चों वाले लोग त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव नहीं लड़ पाएंगे। हालांकि, इसमें पहले बच्चे के बाद दूसरे बच्चे के जुड़वा होने के मामले में इस प्रावधान से छूट दी गई है। नगर निकाय चुनाव में भी ये व्यवस्था लागू है। कार्यकारी संसदीय कार्यमंत्री मदन कौशिक के मुताबिक यदि किसी व्यक्ति का एक बच्चा है और उसका दूसरा बच्चा जुड़वा हुआ तो वह पंचायत चुनाव लड़ सकता है। अलबत्ता, पहले से जुड़वा बच्चे हैं और तीसरा बच्चा भी पैदा होता है तो संबंधित व्यक्ति चुनाव के लिए अयोग्य होगा। ईवीएम का भी प्रावधान संशोधन त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव में बैलेट पेपर के साथ ही इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) के जरिये मतदान के विकल्प को भी शामिल कर लिया गया है।

पहले सिर्फ बैलेट पेपर से ही चुनाव का प्रावधान एक्ट में था। संसदीय कार्यमंत्री के मुताबिक चुनाव बैलेट पर कराने हैं या ईवीएम पर ये फैसला लेने का काम राज्य निर्वाचन आयोग का है।

एक जैसी संस्थाओं में दो तरह के प्रावधान

एक जैसी संस्थाएं और उनके लिए दो तरह के प्रावधान। राज्य में त्रिस्तरीय नगर निकायों और पंचायतों में चुनाव लड़ने की योग्यता में दो बच्चों के प्रावधान को लेकर स्थिति कुछ ऐसी ही है। नगर निकाय एक्ट में प्रावधान है कि यदि किसी व्यक्ति की दो से अधिक जीवित संतान हैं और इनमें से एक का जन्म एक्ट की इस धारा के लागू होने की तिथि से 300 दिन के बाद हुआ हो, वह चुनाव लड़ सकता है।

अलबत्ता, त्रिस्तरीय पंचायतों में यह प्रावधान खत्म कर यह स्पष्ट कर दिया गया है कि दो से अधिक बच्चों वाला व्यक्ति चुनाव नहीं लड़ पाएगा। सूरतेहाल सबाल उठ रहा कि एक जैसी संस्थाओं के लिए ऐसी दो तरह की व्यवस्थाएं क्यों। हालांकि, कार्यकारी संसदीय कार्यमंत्री मदन कौशिक के मुताबिक इस बारे में न्याय विभाग से राय ली गई थी। उन्होंने कहा कि ऐसा करने में कोई समस्या नहीं है। दो तरह के प्रावधान हो सकते हैं।



आठवीं तक पढ़ीं रानी आधुनिक पद्धति से खेती कर परिवार में लाई खुशहाली, पहली फसल में उतार दिया कर्ज

[राजीव त्रिवेदी]

जिंदगी हौसले और हिम्मत से चलती है। कर्ज का बोझ और पास में एक इंच भी जमीन नहीं। अति विषम परिस्थितियों में भी जिंदगी को खुशहाली की राह पर लाने की जद्दोजहद बुद्देलखण्ड के उन किसानों के लिए मिसाल है, जो मुश्किलों के सामने अपना हौसला खो देते हैं।

यह जद्दोजहद है रानी की। रानी देवी.. जो जमीन से तो रंक हैं, लेकिन हौसले और हिम्मत में किसी मलिका से कम नहीं। पति शिवलाल पढ़े-लिखे नहीं हैं। खेती के लिए जमीन नहीं। ऐसे में मजदूरी ही रास्ता था, जिससे घर का गुजारा हो। बच्चे इतना भर पढ़ पाए कि किसी तरह दो जून की रोजी-रोटी कमा सकें। कभी दिन खाली पेट गुजारा तो कभी रात फांके में कटी। भुखमरी की नौबत आ गई तो रहा नहीं गया और 45 वर्षीय रानी ने घूंघट हटाने का फैसला किया। वह खेती करने उतरीं तो लोगों ने उपहास किया, लेकिन यह कर्ज के दर्द से बड़ा नहीं था। आठवीं बाद कभी भी किताब न छूने वाली रानी ने किसानी समझने के लिए समर्थ संस्था से संपर्क किया। संस्था ने उन्हें कृषि वैज्ञानिकों से मिलवाया और यहाँ से

राह खुली।

बटाई की जमीन पर खड़ा किया खुशियों का मचान

रानी देवी का गांव खरौंज बेहद पिछड़ा हुआ है। 15 साल पहले खड़े हुए खंभे आज भी बिजली का इंतजार कर रहे हैं। कुछ खरीदने के लिए पांच किमी दूर कुरारा कस्बे या 23 किमी दूर हमीरपुर मुख्यालय जाना पड़ता है। ऐसे में खेती आसान नहीं थी, लेकिन रानी हार नहीं मान सकती थीं। वह जहां से चली थीं, पीछे हटने का सबाल ही नहीं था। मिन्तें कर बलकट यानी बटाई पर तीन बीघा खेत लिया। छोटे-छोटे टुकड़े पर मचान विधि से खेती शुरू की। एक साथ कहूँ, लौकी और गोभी कम लागत में उगाई। मुनाफा मिला और कर्ज उतर गया। इसी वर्ष उन्होंने एक ही खेत में पांच फसलें कहूँ लौकी, गाजर, गोभी और मिर्च ली है। रानी अब आसपास के गांवों के लिए मिसाल हैं। कृषि विभाग ने उन्हें प्रगतिशील किसान से सम्मानित किया है।

भूमिहीन होने के बावजूद नई पद्धति, मेहनत और

लगन से खेती कर रानी परिवार में खुशहाली ले आई। आस-पड़ेस के लोग उनसे प्रेरित होकर मचान विधि से खेती कर रहे हैं।

मीना खातून, खरौंज (ग्रामीण)

नई तकनीक के जरिए परंपरा से कहीं अधिक पैदावार लेकर रानी ने दो वर्ष में ही समृद्धि की राह पकड़ ली। दूरदराज से लोग उनकी खेती देखने आते हैं। कृषि विभाग ने उन्हें सम्मानित किया।

बशीर मोहम्मद, ग्राम प्रधान खरौंज
हमने केवल राह दिखाई। लगन और मेहनत ने रानी को दूसरे किसानों की प्रेरणा बनाया। संस्था ऐसे लोगों को प्रोत्साहित करती है, जिनमें कुछ करने की लगन होती है।

देवेंद्र गांधी, समर्थ फाउंडेशन के सचिव भूमिहीन महिला को प्रगतिशील किसान का सम्मान मिलना गौरव की बात है। मचान विधि से कम लागत में अधिक पैदावार लेकर साजित किया कि मेहनत से सब संभव है।

सरस कुमार, जिला कृषि अधिकारी



यहां 1300 साल से लोगों ने जमीन पर नहीं रखा पैर ये हैं दुनिया के जिप्सीज ऑफ द सी

आमतौर पर इंसान तो जमीन पर ही अपना घर बनाकर निवास करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया में एक ऐसी भी जनजाति है, जिन्होंने 1300 साल से जमीन पर अपना पैर ही नहीं रखा है। इस जनजाति का नाम है टांका, जो चीन में निवास करती है। इस जनजाति के 7000 लोग समुद्र में रहना पसंद करते हैं। पानी ही इनकी दुनिया है। इन्होंने समुद्र में ही तैरता हुआ गांव बसा लिया है। इन्हें 'जिप्सीज ऑफ द सी' भी कहा जाता है। ये लोग शायद ही कभी जमीन पर पैर रखते हैं। करीब 700 ईस्की से लेकर अब तक ये लोग समुद्र में बनाए घरों में ही रह रहे हैं। यह अपना पूरा जीवन पानी के घरों और मछलियों के शिकार में ही बीत जाता है। आपको बता दें चीन के दक्षिण पूर्व क्षेत्र में करीब 7000 मछुआरों के परिवार अपने परंपरागत नावों के मकान में रह रहे हैं, ये घर समुद्र पर तैर रहे हैं। टांका लोग नावों से बनाए घरों में रह रहे हैं इसलिए उन्हें 'जिप्सीज ऑफ द सी' कहा जाता है। ये लोग वहां के तांग राजवंश के शासकों के उत्थीड़न से इतने दुखी हो गए थे कि उन्होंने जमीनी इलाका छोड़कर समुद्र पर ही रहने का

फैसला किया। करीब 700 ईस्की से लेकर आज तक ये लोग न तो धरती पर लौटे हैं और न ही आधुनिक जीवन को उन्होंने अपनाया है। टांका जनजाति समूह के लोग युद्ध से बचने के लिए समुद्र में अपनी नावों में रहने लगे थे। तभी से इन्हें 'जिप्सीज ऑफ द सी' कहा जाने लगा और वह कभी-कभार ही ज़मीन पर आते हैं। टांका जनजाति के लोगों का पूरा जीवन पानी के घरों और मछलियों के शिकार में ही बीत जाता है। इन्होंने न केवल फ्लोटिंग घर बल्कि बड़े-बड़े प्लेट फार्म भी लकड़ी से तैयार कर लिए हैं। चीन में कम्युनिस्ट शासन की स्थापना होने तक ये लोग न तो किनारे पर आते थे और न

ही समुद्री किनारे बसे लोगों के साथ विवाह के रिश्ते बनाते थे। वे अपनी बोटों पर ही शादियां भी करते हैं। स्थानीय सरकार के प्रोत्साहन मिलने के बाद टांका समूह के कुछ लोग समुद्र किनारे घर जरूर बनाने लगे हैं, लेकिन अधिकांश लोग अपने

परंपरागत
तैरते हुए घरों
में रहना
पसंद कर रहे
हैं।





आखिर कानों में गाना क्यों गाते हैं मच्छर?

अगर आप नींद में हो तो टूट जाती है। कई बार हम उन्हें भगाने के लिए तमाम तरह की तकनीक अपनाते हैं लेकिन फिर भी वह नहीं भागते। बारसात आते ही मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है। शाम होते ही वो कान के पास आकर गाने गाने लगते हैं। यह काफी परेशान करने वाला होता है। अगर आप नींद में हो तो टूट जाती है। कई बार हम उन्हें भगाने के लिए तमाम तरह की तकनीक अपनाते हैं, लेकिन फिर भी वह नहीं भागते। ऐसे में आपके दिमाग में सवाल आता होगा कि आखिर यह मच्छर आवाज क्यों करते हैं? चलिए हम आपको बताते हैं...

छोटे पंख हैं इसकी वजह

ऐसा जरूरी नहीं है कि मच्छर आपके कान के पास भनभना रहे हों। वह दूर भी हों तो भी लगता है कि वह कान के पास ही गाना बजाते हैं। मच्छर के लिए ऐसा

करना मजबूरी होती है। दरअसल, मच्छरों के पंख काफी छोटे होते हैं। उन्हें उड़ने के लिए काफी तेजी से फड़फड़ना पड़ता है। ऐसे में भनभनाने की यह आवाज आती है। भिनभिन की फीकेंसी इतनी होती है कि इसके वाइब्रेशन्स कान के परदों पर महसूस होते हैं। कुछ वैज्ञानिकों का कहना है कि भनभनाना मच्छरों की फितरत है। वे इसके जरिए लोगों से काफी अच्छे से घुलमिल जाते हैं।

यह भी एक कारण

सिर्फ उड़ने के लिए ही नहीं, मच्छर प्रजनन क्रिया के लिए भी ऐसी आवाज निकालते हैं। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान इस बात की खोज की गई। उस बक्त अमेरिका में पीला बुखार फैला हुआ था। उस समय लुइस एम रोथ ने मच्छरों पर शोध किया था। उन्होंने बताया कि नर मच्छर इस आवाज से मादा को

लुभाते हैं। वास्तव में जब मादा मच्छर सो रही होती है, तब नर उन्हें परेशान नहीं करते हैं। ऐसे में प्रजनन क्रिया वह उड़ते बक्त करते हैं। भिनभिनाना भी इसी का हिस्सा है।

मादा का खास खलाल रखते हैं नर मच्छर

दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान जब अमेरिका में पीला बुखार काफी ज्यादा फैल गया था, उस समय लुइस एम रोथ ने मच्छरों पर शोध किया था। उनका कहना था कि नर मच्छर मादा मच्छरों का खास खलाल रखते हैं। जिस समय मादा मच्छर सो रही होती है उस समय परेशान नहीं करते। ऐसे में जब मादा मच्छर उड़ रही होती हैं उस समय नर मच्छर उनके करीब जाते हैं। यह भनभनाहट उनकी तलाश में होती है।

स्किन से लेकर हेयर केयर के इन टिप्स को फॉलो कर नजर आएं हरदम जवां और खूबसूरत

रुखी और बेजान त्वचा और बालों के लिए हमेशा मौसम को जिम्मेदार ठहराना सही नहीं। जरूरत है इनकी सही तरीके से देखभाल। जो खूबसूरती के साथ ही आपको दिखाएंगे जवां। हरदम जवां और खूबसूरत नजर आने के लिए ब्यूटी पॉर्लर के चक्र र लगाने से बेहतर है घर पर ही नेचुरल चीज़ों से स्किन और बालों का ट्रीटमेंट करना। होममेड मास्क, उबटन ऐसी ही कुछ चीज़ें हैं जिन्हें घर पर आसानी से तैयार किया जा सकता है और ये हर तरीके से फायदेमंद होते हैं। मौसम कोई भी हो इनका इस्तेमाल कभी भी किया जा सकता है। तो आइए जानते हैं इन बेसिक टिप्स एंड ट्रिक्स के बारे में, जो खूबसूरत स्किन और बालों के लिए हैं बहुत जरूरी।



स्किन केयर

- स्किन एक्सफोलिएट करें। इससे डेड स्किन हटती है, ब्लड सर्कुलेश में सुधार होता है। लेकिन इस दौरान स्किन को बहुत जोर से न रगड़ें। एक्सफोलिएट करने से पहले माइल्ड साबुन से चेहरा धोएं।
- उम्र बढ़ने के साथ त्वचा की तेल ग्रथियों की सक्रियता कम हो जाती है, जिससे त्वचा रुखी हो जाती है। त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए ऑयल युक्त मॉयस्चराइज़र, जिसमें पेट्रोलियम के साथ एंटीऑक्सीडेंट

और अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड हो यूज़ करें। यह त्वचा को मायस्चराइज़ करने के साथ ही एंटी एजिंग की समस्या से भी छुटकारा दिलाती है।

- होममेड फेस मास्क लगाएं। एक केले में 2 टीस्पून दही और शहद डालें। इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं, सूखने के बाद धो दें।
- आंखों के आसपास झुर्रियां और लाइनिंग बढ़ती उम्र की मुख्य समस्याएं हैं। आई जेल और आई क्रीम लगाएं। इससे आंखों को पोषण मिलता है, जिससे झुर्रियों की समस्या

से बचा जा सकता है।

5. सनस्क्रीन लगाएं।

धूप में ज्यादा देर तक

रहने से स्किन सेल्स

डैमेज हो सकती हैं जिससे

झुर्रियां, सनबर्न और स्पॉट जैसी समस्याएं हो सकती हैं इसलिए सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

हेयर केयर

- उम्र के साथ ही स्कैल्प का रुखापन शुरू हो



जाता है। इससे बचने के लिए बालों को हफ्ते में एक या दो बार शैंपू से धोएं। गुनगुने तेल से स्कैल्प की मालिश करने के 20 मिनट के बाद बालों को धोएं, इससे सिर की त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं और रुखापन भी दूर हो जाता है।

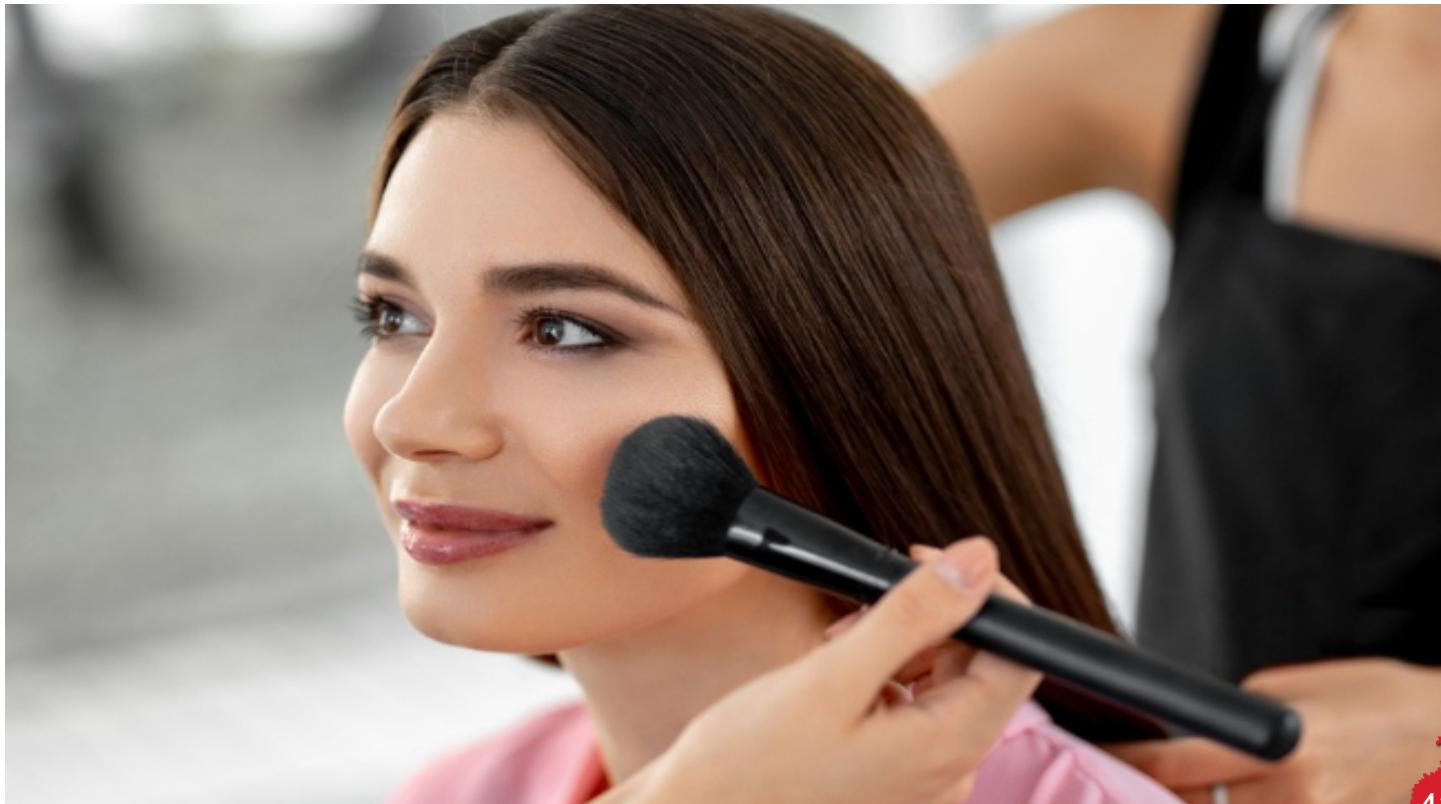
2. सफेद बालों को कवर करने के लिए हेयर कलर करवाएं। इसके बाद नियमित तौर पर बालों की कंडिशनिंग ज़रूर करते रहें, वर्ना बाल फिज़ी-फिज़ी से दिखेंगे।
3. बालों में बहुत ज्यादा कंधी या ब्रश करने से बचें। वहीं बालों में ज्यादा टाइट रबरबैंड या किलप्स न लगाएं। इससे बाल टूटने से बचेंगे। प्रोटीन हेयर पैक जरूर लगाएं।
4. अगर बालों को धोने से पहले शैंपू में 1 टीस्पून चीनी मिलाएंगी तो इससे शैंपू में उपस्थित केमिकल्स का प्रभाव कम हो जाता है। ऐसा करने से स्कैल्प में नमी बनी रहती है, जिससे बाल सॉफ्ट व सिल्की दिखते हैं। हमेशा माइल्ड या हर्बल शैंपू यूज़ करें।
5. अल्ट्रावायलेट किरणों बालों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाती हैं, इससे बालों के झड़ने और नए बालों का निकलना रुक जाता है इसलिए घर से निकलते वक्त इसे स्कार्फ या कैप से पूरी तरह ढक लें।

मेकअप रूल्स

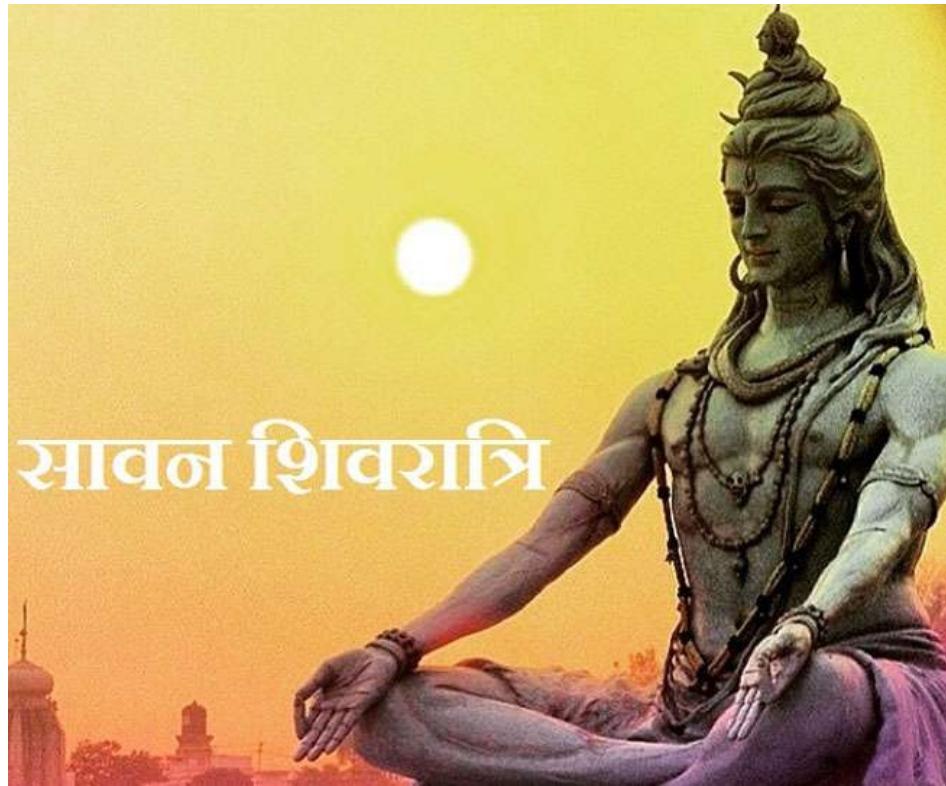
1. मेकअप करने से पहले मॉयस्चराइज़र लगाएं, फिर बेस क्रीम लगाएं। बाद में हल्का अल्ट्राफाइन पाउडर इस्तेमाल करें।



2. हेल्दी स्किन की खूबसूरती उसकी नमी से झालकती है। क्रीम की शाइन को हल्का करने के लिए पाउडर की ज़रूरत होती है।
3. आईलाइनर में मोटी लाइन के बजाय पलकों के पास बारीक लाइन लगाएं। ऊपर की पलकों पर मस्कारा लगाने से आंखों को सॉफ्ट लुक मिलेगा।
4. डार्क लिपस्टिक के बजाय ब्राइट का लाइट शेड अपनाएं। डार्क शेड्स से होंठ मिकुड़े लगते हैं। डार्क शेड्स पसंद हैं तो बेरी शेड लगाएं। मॉयस्चराइज़र युक्त लिपस्टिक लगाएं। फिर लिपस्टिक लगाने के बाद नैचरल शेड वाला ग्लॉस लगाएं।
5. यंग लुक के लिए नॉर्मल से एक शेड लाइट बेस क्रीम का चुनाव करें। चेहरा खूबसूरत और नेचुरल दिखता है। ज्यादा पतली आईब्रो चेहरे को बढ़ा दिखाती है इसलिए इसे ज्यादा न छेड़ें।



सावन शिवरात्रि मनोकामना के अनुसार ऐसे करें शिव की पूजा



शास्त्रों के अनुसार सावन शिवरात्रि पर जल चढ़ाने से भगवान शिव प्रसन्न होकर अपने भक्तों की सभी मनोकामना पूर्ण करते हैं। सावन का पवित्र महीना चल रहा है। इस महीने में होने वाली शिवरात्रि को खास माना जाता है। शिवरात्रि 30 जुलाई को मनाई जाएगी, जिसे इस महीने का सबसे पुण्यदायक दिन माना गया है। इस दिन शिव भक्त महादेव का जलाभिषेक कर सुख-समृद्धि और कल्याण की कामना करते हैं। शास्त्रों के अनुसार सावन शिवरात्रि पर जल चढ़ाने से भगवान शिव प्रसन्न होकर अपने भक्तों की सभी मनोकामना पूर्ण करते हैं। साथ ही सावन की शिवरात्रि के साथ ही कई त्योहारों की शुरुआत हो जाती है। आइए जानें शिवरात्रि की पूजा-विधि और शुभ मुहूर्त के बारे में -

सावन में शिव की पूजा का महत्व

स्वयं भगवान शिव माता पार्वती, गणेश, कातिकेय, नन्दी और अपने शिवगणों सहित पूरे माह पृथ्वी पर विराजते हैं। शिव जब जीव का संहार करते हैं, तो महाकाल बन जाते हैं, यही शिव महामृत्युंजय बनकर उसी जीव की रक्षा भी करते हैं, तो शंकर बनकर जीव का भरण-पोषण भी करते हैं, यही योगियों के सूक्ष्मतत्त्व महारूद्ध बनकर योगियों-साधकों जीवात्माओं

के अंतस्थल में विराजते हैं और रुद्र बनकर महाविनाश लीला भी करते हैं, अर्थात् स्वयं शिव ही ब्रह्मा और विष्णु के रूप में एकाकार देवों के देव महादेव बन जाते हैं। इन्ही महादेव को प्रसन्न करने के लिए अच्छे अवसर के रूप में मास शिवरात्रि का पावन पर्व 30 जुलाई को मनाया जाएगा।

कब मनाई जाएगी शिवरात्रि

वैसे हर महीने की कृष्णपक्ष चतुर्दशी को मास शिवरात्रि होती है, लेकिन सावन और फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी को पड़ने वाली शिवरात्रि का खास महत्व होता है। फाल्गुन महीने में पड़ने वाली शिवरात्रि, महाशिवरात्रि के रूप में मनाई जाती है। कहा जाता है कि इस दिन शिव-पार्वती का विवाह हुआ था।

सावन शिवरात्रि की पूजा विधि

ऐसा कहा जाता है कि शिव की सच्चे मन से पूजा करना ही काफी होता है। सच्चे मन से आराधना करने से ही भोलेनाथ प्रसन्न हो जाते हैं।

ऐसे करें अभिषेक

शिवरात्रि के दिन सुबह जल्दी उठकर सबसे पहले स्नान करें। इसके बाद साफ कपड़े पहनकर मंदिर जाएं। मंदिर जाते समय जल, दूध, दही, शहद, घी, चीनी, इत्र, चंदन, केसर, भांग सभी

को एक ही बर्तन में साथ ले जाएं और शिवलिंग का अभिषेक करें।

लगाएं शिव को भोग

शिव को गेहूं से बनी चीजें अर्पित करनी चाहिए। ऐसी मान्यता है कि ऐश्वर्य पाने के लिए शिव को मूंग का भोग लगाया जाना चाहिए। कहीं ये भी कहा जाता है कि मनचाहा जीवनसाथी पाने के लिए शिव को चने की दाल का भोग लगाया जाना चाहिए। शिव को तिल चढ़ाने की भी मान्यता है। कहा जाता है कि शिव को तिल चढ़ाने से पापों का नाश होता है।

इस पूजा से महादेव देंगे मोक्ष का

महावरदान

संपूर्ण कष्टों और पुनर्जन्म से मुक्ति चाहने वाले मनुष्य को गंगा जल और पंचामृत चढ़ाते हुए- ? नमो भगवते रुद्राया- ? तत्पुरुषाय विद्धहे महादेवाय धीमहि तत्रो रुद्रः प्रचोदयात। मंत्र को पढ़ते हुए सभी सामग्री जो भी यथा संभव हो, उसे लेकर समर्पण भाव से शिव को अर्पित करें। श्रद्धा भाव और विश्वास के साथ जो भी पूजन आप करेंगे, उससे प्रसन्न होकर महादेव आपकी सभी मनोकामना पूर्ण करेंगे।