पोस्टल रजिस्ट्रेशन नं. HP/DMA/113

Changing Ways

# बदलती राहें

(साप्ताहिक)

❑ वर्ष 01 ❑ अंक 15 ❑ पृष्ठ : 04 ❑ मूल्य : 4 रुपये धर्मशाला, 20 जून 2016 हर सोमवार को प्रकाशित

# जानें कैसे की जाती है ऋषि खेती

ऋषि या आध्यात्मिक खेती अर्थात् प्राकृतिक कृषि, जिसका सीधा सा अर्थ है स्वयं से जुड़कर अपने आस-पास के प्रकृति प्रदत्त संसाधनों का बुद्धिमानी से उपयोग। इस तकनीक में कोई भी ऐसा साधन प्रयोग में नहीं लाया जाता जो अपने परिवेश में उपलब्ध न हो। जीरो बजट या शून्य लागत कृषि, आध्यात्मिक या प्राकृतिक खेती का अर्थ है, चाहे कोई भी फसल या बागवानी हो, उसका लागत मूल्य शून्य ही होगा या रहेगा। मुख्य फसल का लागत मूल्य अंतरफसलीय या मिश्रित फसलों के उत्पादन से पूरा करना तथा मुख्य फसल बोनस के रूप में प्राप्त करना, शून्य लागत आध्यात्मिक कृषि कहलाता है।

कोई भी ऐसी वस्तु या संसाधन जो प्रकृति हमें देती है, संपदा कहलाती है और जो मानव देता है, वह संपत्ति कहलाती है। संपदा का व्यय या उपभोग करने से उसमें निरंतर बढ़ोतरी होती है। इसके विपरीत संपत्ति के उपभोग से वह निरंतर घटती जाती है और अंत में समाप्त हो जाती है। प्रकृति ईश्वर का सगुण साकार रूप है। प्रकृति या कुदरत का स्वयंपोषी और स्वयंविकासी शाश्वत स्वरूप आज तक स्थिर है।

आध्यात्मिक कृषि में प्राचीन काल से प्रचलित देशी बीज और स्वयम् विकसित या सुधारे हुए बीजों को इस्तेमाल किया जाना चाहिए। कुल मिलाकर आध्यात्मिक कृषि को स्व अर्थात् खुद से जुड़ने का मार्ग भी कहा जा सकता है क्योंकि यह संघर्षमुक्त या हिंसामुक्त आध्यात्मिक कृषि है। यह व्यक्ति को प्रकृति के माध्यम से अपने चित्त में ज्ञान, भक्ति और कर्म का अभूतपूर्व संगम निर्मित करने का अवसर प्रदान करती है। यह कृषि पद्धति किसान या किसी भी व्यक्ति को अपने मूल की ओर लौटने का मौका प्रदान करती है। पूरी प्राकृतिक कृषि पद्धति का ज्ञान श्री सुभाष पालेकर की पुस्तक 'आध्यात्मिक कृषि का जीरो बजट' से हासिल किया जा सकता है।

## जरूरी संसाधन जड़ों के पास ही होते हैं मौजूद

**फसलों को** बढ़ावा देने के लिए जो संसाधन चाहिए, वे उनकी जड़ों के आस-पास भूमि और पत्तों के पास वातावरण में पर्याप्त मात्रा में मौजूद रहते हैं। अलग से कुछ भी करने की जरूरत नहीं। भूमि को अन्नपूर्णा यूं ही नहीं कहा जाता है। हमारी फसलें भूमि से केवल 1.5 से 2 प्रतिशत तक ग्रहण करती हैं। शेष हवा, सूरज की रोशनी और पानी से लेती हैं। अतः ऊपरी संसाधनों जैसे उर्वरक या रासायनिक खादों की कोई आवश्यकता ही नहीं होती।



## जीवामृत बनाने के उपाय

**जीवामृत बनाने** के लिए देशी गाय का दस किलो गोबर (कम हो तो देशी बैल या भैंस का मिश्रित गोबर भी चल सकता है।)। पांच से दस लीटर देशी गाय का मूत्र (कम या समान मात्रा में देशी बैल, भैंस या मानवीय मूत्र भी हो सकता है।)। एक से दो किलो गुड़ या चार लीटर गन्ने का रस या एक लीटर पके नारियल का पानी या 10 किलो गन्ने के छोटे कटे टुकड़े या 10 किलो देशी ज्वार के पौधों के टुकड़े या एक किलो मीठे फल जैसे चीकू, आम, अमरूद, केला, पपीता, किन्नू आदि का गूदा। एक किलो मूंग या उड़द या तुअर या चने का आटा। जीवयुक्त मुट्ठी भर मेड़ या जंगल की मिट्टी और 200 लीटर पानी चाहिए।



■ शेष पृष्ठ 2 पर

## बीजामृत बनाने की विधि

**बीजामृत बनाने** के लिए देशी गाय का गोबर पांच किलो (देशी बैल या भैंस का देशी गाय के गोबर के साथ मिलाया जा सकता है लेकिन केवल बैल या भैंस का नहीं चलेगा), इसी तरह पांच लीटर देशी गाय का मूत्र (कम या समान मात्रा में देशी बैल, भैंस या मानवीय मूत्र भी हो सकता है।); चूना 50 ग्राम, 100 किलो बीजों के लिए 20 लीटर पानी या गन्ने के बीज के लिए 50 लीटर पानी और खेत के मेड़ की मुट्ठी भर मिट्टी चाहिए।



इन तमाम वस्तुओं को 24 घंटे एक साथ पानी में डाल कर रखें। इसे दिन में दो बार लकड़ी से घोलें। बीजामृत से बीजों को संस्कारित करने के बाद उन्हें छांव में सुखाएं और बो दें। संस्कारित बीज जल्दी उगते हैं, जड़ें गति से बढ़ती हैं और पौधे बिमारियों से बचे रहते हैं।

## आच्छादन की प्रक्रिया

**आच्छादन,** अनगिनत जीव-जन्तुओं और केंचुओं के पनपने और कार्य करने में मदद करता है। इससे जीव-जन्तुओं और केंचुओं को भूमि की सतह के ऊपर पेड़-पौधों के बीच संचारण करती हुई हवा का 25 से 32 डिग्री सेल्सियस तापमान, 65 से 72 प्रतिशत नमी और भूमि के अंदर अंधेरा, ऊब और गाया प्राप्त होती है। इसे सूक्ष्म जलवायु अर्थात् माइक्रो क्लाईमेट या विशिष्ट परिस्थिति को अर्थात् ईकोलॉजी कहते हैं। जब हम भूमि पर काष्ट पदार्थों का आच्छादन डाल कर भूमि को ढक देते हैं तो भूमि के ऊपर और अंदर यह विशेष वातावरण अपने आप निर्मित होता है। हमें कुछ विशेष करने की आवश्यकता नहीं होती।

यह तीन प्रकार का होता है:- (1) मृदाच्छादन अर्थात् मिट्टी का आच्छादन

■ शेष पृष्ठ 2 पर

## वाफसा की विधि

वाफसा अर्थात् भूमि में हर दो मिट्टी के कणों के मध्य जो खाली स्थान होता है, उसमें पानी का अस्तित्व बिल्कुल नहीं होता किन्तु उन दोनों में हवा और वाष्पकणों का सम मात्रा में मिश्रण होता है। वास्तव में भूमि में पानी नहीं वाफसा चाहिए यानी 50 प्रतिशत हवा और 50 प्रतिशत वाष्प, दोनों का मिश्रण चाहिए। कारण है कि कोई भी पौधा या पेड़ अपनी जड़ों से भूमि से जल नहीं लेता, बल्कि वाष्प के कण और प्राणवायु यानी हवा के कण लेता है। भूमि में केवल इतना जल दिया जाना चाहिए जिसके रूपान्तर स्वरूप भूमि में उष्णता से उस पूरे जल की वाष्प की निर्मिति हो। ऐसा तभी संभव होता है जब आप पौधों या पेड़ों को उन की छतरी छाया आकार के बाहर पानी देते हैं। किसी भी पौधे या पेड़ की खाद्य या पानी लेने वाली जड़ें छांव की बाहरी सरहद पर होती हैं। पानी और जीवामृत को पौधे या पेड़ की दोपहर 12 बजे बनने वाली छांव की आखिरी सीमा के बाहर 1 या 1.5 फुट के अंतर पर नाली निकाल कर, उस नाली में दिया जाना चाहिए।

■ शेष पृष्ठ 2 पर

## देसी गाय के गोबर में करोड़ों तत्व पैदा करने वाले गुण

**जीरो बजट** प्राकृतिक कृषि चार पहियों पर खड़ी है। इनमें बीजामृत, जीवामृत, आच्छादन और वाफसा शामिल हैं। इनमें से एक भी तंत्र के न होने पर ऋषि खेती संभव नहीं है। प्राकृतिक खेती में देशी गाय के गोबर का बड़ा महत्व है, इसमें केंचुओं को खींचने की अद्भुत ताकत है। यह बेहद शक्तिशाली जामन अर्थात् माइक्रोबाईल कल्चर के रूप में काम करता है। देशी गाय के एक ग्राम गोबर में 300 से 500 करोड़ उपयोगी अनुपलब्ध खाद्य तत्वों को उपलब्ध रूप में रूपांतर करने वाले सूक्ष्म जीवाणु होते हैं। देशी गाय के साथ सहायक समान मिलावट के लिए देशी बैल या भैंस भी चलेंगे, किन्तु किसी भी सूरत में संकर या विदेशी गाय नहीं चाहिए। क्योंकि इनमें बॉस इंडिकस जाति का कोई भी लक्षण नहीं है। काले रंग की गाय को सर्वोत्तम माना जाता है। गोबर जितना ताजा होगा, उतना बेहतर होगा और गोमूत्र, जितना पुराना होगा उतना उत्तम माना गया है। एक देशी गाय तीस एकड़ भूमि को किसानों के लिए पर्याप्त है। कम दूध देने वाली गाय का गोबर और मूत्र अधिक प्रभावी रहेगा। एक महीने में एक एकड़ जमीन के लिए देशी गाय का 10 किलो गोबर पर्याप्त है।

# कोप और बोझ के बीच एनजीटी

देश में पर्यावरण से जुड़े विवादों के संस्थागत समाधान के इरादे से उच्चतम न्यायालय ने एनजीटी के गठन की संकल्पना पेश की थी। दरअसल तत्कालीन समय में भारत के कानूनी ढांचे में पर्यावरण से जुड़े मसलों के समाधान का कोई संस्थागत ढांचा मौजूद नहीं था। संविधान के लागू होने के बाद से ही देश की सर्वोच्च अदालत ने अनुच्छेद 21 के बारे में की गई कई व्याख्याओं में स्वच्छ पर्यावरण के अधिकार को लगातार मूल अधिकार की तरह बताया है। राष्ट्रीय हरित अधिकरण अधिनियम 2010 की प्रस्तावना में भी पर्यावरण के महत्वपूर्ण मसलों के त्वरित निपटारे के लिए न्यायिक निकाय गठित करने की न्यायपालिका की मंशा का साफ तौर पर जिक्र है। इस अधिकरण के जरिये पर्यावरण से जुड़े मुद्दों में शामिल गूढ़ बातों को बेहतर तरीके से समझ पाने में सक्षम एक ऐसे मंच का गठन हुआ जो आम लोगों और कॉर्पोरेट जगत के हितों में संतुलन साधने का भी ध्यान रखेगा।

-सायन घोषाल




अस्तित्व में आने के बाद से ही राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) पर्यावरण से जुड़े हलकों में काफी चर्चा और बहस का मुद्दा बना रहा है। आध्यात्मिक संगठन आर्ट ऑफ लिविंग (एओएल) पर लगाए गए जुर्माने की अदायगी से इनकार के बाद एनजीटी की शक्तियों का मामला एक बार फिर प्रकाश में आ गया है। एओएल ने न केवल जुर्माने की रकम भरने से इनकार किया है बल्कि उसने आदेश की अवमानना पर कानूनी कार्यवाही शुरू करने संबंधी एनजीटी की शक्तियों पर भी सवाल खड़े किए हैं।

एओएल को अपने आदेशों के कार्यान्वयन में सरकार के उदार होने को लेकर भी दुविधा का सामना करना पड़ रहा है। पिछले कुछ वर्षों में सरकार ने भी एनजीटी की शक्तियों में कटौती का प्रस्ताव लाकर इस विवाद को हवा दी है। हालांकि कानूनी जानकारों का मानना है कि एनजीटी की शक्तियों के बारे में स्पष्टता लाने की तत्काल जरूरत है। इसके साथ ही एनजीटी की पहुंच और प्रभाव को बढ़ाने के लिए इसके सदस्यों की संख्या भी तत्काल बढ़ाई जानी चाहिए।

देश में पर्यावरण से जुड़े विवादों के संस्थागत समाधान के इरादे से उच्चतम न्यायालय ने एनजीटी के गठन की संकल्पना पेश की थी। दरअसल तत्कालीन समय में भारत के कानूनी ढांचे में पर्यावरण से जुड़े मसलों के समाधान का कोई संस्थागत ढांचा मौजूद नहीं था। संविधान के लागू होने के बाद से ही देश की सर्वोच्च अदालत ने अनुच्छेद 21 के बारे में की गई कई व्याख्याओं में स्वच्छ पर्यावरण के अधिकार को लगातार मूल अधिकार की तरह बताया है। राष्ट्रीय हरित अधिकरण अधिनियम 2010 की प्रस्तावना में भी पर्यावरण के महत्वपूर्ण मसलों के त्वरित निपटारे के लिए न्यायिक निकाय गठित करने की न्यायपालिका की मंशा का साफ तौर पर जिक्र है।

पर्यावरण कानून से जुड़े मामले देखने वाले मशहूर वकील ऋत्विक दत्ता का मानना है कि 'एनजीटी ने देश में लोगों के पर्यावरण अधिकारों को वास्तव में नया अर्थ दिया है।' इस अधिकरण के गठन के जरिये कोशिश की गई कि अदालतों के औपचारिक होने पर पहले से ही पड़ रहे भारी बोझ को थोड़ा कम किया जा सके। इस अधिकरण के जरिये पर्यावरण से जुड़े मुद्दों में शामिल गूढ़ बातों को बेहतर तरीके से समझ पाने में सक्षम एक ऐसे मंच का गठन हुआ जो आम लोगों और कॉर्पोरेट जगत के हितों में संतुलन साधने का भी ध्यान रखेगा।

लेकिन असलियत में इसके अस्तित्व में आने के बाद से ही जिस तरह के हालात पैदा हुए हैं, उनसे इसके गठन के पीछे के सोच को लेकर कई सवाल खड़े होते हैं। इसके वजूद में आने के बाद से ही निजी क्षेत्र ने नियमित तौर पर इस पर राह में रोड़े अटकाने के आरोप लगाए हैं। कॉर्पोरेट क्षेत्र का तो यह भी मानना है कि एनजीटी के आदेशों के चलते देश के आर्थिक विकास पर भी असर पड़ रहा है। कानूनी फर्म ट्राईलीगल के पार्टनर फराज आलम सागर का कहना है, 'कंपनियों को विवादित मुद्दों पर अपनी गलती सुधारने के लिए तर्कसंगत समय दिया जाना चाहिए। कई बार कंपनी को तो यह पता भी नहीं पता होता है कि वह प्रदूषण फैला रही है। इस तरह के हालात में कंपनियां उम्मीद करती हैं कि उन्हें समस्या के समाधान के लिए एक मौका मिले। काम रोकने या फैक्टरी बंद करने जैसे अंतरिम आदेशों से किसी का भी तो भला नहीं होता है।'

उद्योग जगत से जुड़े लोग चाहते हैं कि एनजीटी में तकनीकी मसलों को समझ रखने विशेषज्ञों को अधिक संख्या में सदस्य बनाया जाए। सागर के मुताबिक तकनीकी विशेषज्ञों के अधिकरण के साथ जुड़ने से किसी मुद्दे पर व्यापक नजरिया अपनाया जा सकेगा। उद्योग जगत की एक और खीझ यह है कि एनजीटी झूठी शिकायतों को हतोत्साहित करने के लिए कड़े तरीके अपनाए। सागर कहते हैं, 'अगर किसी कंपनी या ब्रांड पर पर्यावरण कानूनों के दुरुपयोग के आरोप लगते हैं तो उससे उसकी छवि को गंभीर नुकसान हो सकता है।'

कॉर्पोरेट क्षेत्र से जुड़े वकील इस बात की ओर ध्यान दिलाते हैं कि कई बार एनजीटी की तरफ से बताए गए समाधान इतने अव्यावहारिक होते हैं कि उनसे कारोबार को भी नुकसान पहुंचता है। उदाहरण के तौर पर नोएडा में ओखला पक्षी विहार के मसले पर रियल एस्टेट गतिविधियों पर लगाई रोक के मामले को ही लें। एनजीटी के आदेश से बने गतिरोध को दूर करने के लिए आखिरकार उत्तर प्रदेश सरकार को अधिसूचना जारी करनी पड़ी।

दूसरी तरफ पर्यावरण संरक्षण से जुड़े कार्यकर्ताओं ने लगातार एनजीटी के महत्व को रेखांकित किया है और उसे अधिक शक्तिशाली बनाने की मांग की है। कई लोग अधिनियम के मसौदे को संशय की वजह बताते रहे हैं। अधिनियम की धारा 19 में कहा गया है कि एनजीटी पर नागरिक संहिता के सामान्य नियम बाध्यकारी नहीं होंगे लेकिन एनजीटी को कुछ अधिकारों के साथ दीवानी अदालत की शक्तियां भी दी गई हैं। इसके उलट धारा 25 में एनजीटी को अपने आदेशों के कार्यान्वयन के लिए एक दीवानी अदालत की सभी शक्तियां भी दी गई हैं। वहीं धारा 26 में आदेशों के अमल में गड़बड़ी पर हर्जाना लगाने संबंधी अधिकारों का जिक्र है। अधिकरण के बारे में इस तरह का ढांचा दूसरी अदालतों के मुकाबले उसे अधिक ताकत देने के मुद्दे पर संदेह पैदा करता है। एनजीटी में अपीलों की सुनवाई को लेकर भी हल के मामले में अनिश्चितता पैदा हो गई है।

अधिनियम की धारा 22 के मुताबिक एनजीटी के आदेशों के खिलाफ उच्चतम न्यायालय में अपील की जा सकती है लेकिन उच्च न्यायालयों की सीमित शक्तियों का स्पष्ट तौर पर कोई उल्लेख नहीं है। इसी अनिश्चितता की वजह से मद्रास उच्च न्यायालय एनजीटी के आदेश के खिलाफ अपीलें सुनने के लिए तैयार हो गया लेकिन बंबई उच्च न्यायालय ने इसकी इजाजत नहीं दी। इसके साथ ही एनजीटी को कई प्रशासनिक अवरोधों का भी सामना करना पड़ा है। उसे संसाधनों की कमी के साथ ही अपर्याप्त न्यायिक नियुक्तियों का भी सामना करना पड़ता है। उच्चतम न्यायालय के आदेश के बावजूद अब तक पर्यावरण के क्षेत्र में किसी नियामक संस्था का गठन नहीं हो पाया है।

नियामक संस्था के अभाव में एनजीटी अब भी खनन, वन और विकास कार्यों से जुड़ी मंजूरी हासिल करने में अपील की पहली अदालत है। इससे उस पर काम का बोझ काफी बढ़ जाता है। मौजूदा समय में एनजीटी के पांच पीठ रोजाना करीब 200 मामलों की सुनवाई करते हैं। अकेले प्रधान पीठ में ही करीब 20 नए मामले प्रतिदिन जुड़ जाते हैं। दत्ता का कहना है, 'उच्चतम न्यायालय में कई वर्षों से लंबित पड़े मामलों के एनजीटी के पास स्थानांतरित होने के बाद कुछ महीनों में ही उनका निपटारा हो गया है। लेकिन एनजीटी के कुछ सदस्यों की जगह न भरी जाने से काम का बोझ बढ़ता जा रहा है।'

वैसे कॉर्पोरेट सेक्टर और पर्यावरण कार्यकर्ताओं दोनों को ही इस बात पर जागरूक है कि एनजीटी को समाज के बड़े हिस्से तक पहुंचाने और अपने मकसद को पूरा करने लायक बनाने के लिए इसके सदस्यों की संख्या में बढ़ोतरी किये जाने की जरूरत है।

## पृष्ठ 1 के शेष

### जीवामृत बनाने के...

दो सौ लीटर क्षमता का लोहे का बैरल या प्लास्टिक का टैंक या सिमेंट की टंकी लेकर, उसके निचले तल के पास छेद करें और उसमें प्लास्टिक की नली और कॉक लगाकर, उसमें 200 लीटर पानी डालें। पानी में गोबर, गोमूत्र, मीठे पदार्थ, आटा और जीव मिट्टी डालें और लकड़ी से घोलें। इस घोल को दो से तीन दिन छांव में सड़ने अर्थात् फर्मेंटेशन के लिए रखें। हर दिन में दो बार (सुबह-शाम) लकड़ी से बायें से दायें या क्लॉकवाइज दिशा में दो मिनट के लिए चक्राकार घुमाना है। जीवामृत को जूट के बोरे से ढक दें। जीवामृत के सड़ने के दौरान अमोनिया, कार्बन मोनो ऑक्साइड, कार्बन डाई ऑक्साइड, मिथेन जैसे हानिकारक वायु निर्माण होते हैं, जो जूट के बोरे के सछिद्र होने से बाहर निकल जाते हैं। जीवामृत बनाने के बाद सात दिनों के भीतर उपयोग में लाना है। बचा हुआ जीवामृत पानी के साथ उपयोग में नहीं लाना है। घन जीवामृत लड्डू या सूखा घन जीवामृत भी बनाया जा सकता है।

### आच्छादन की प्रक्रिया

(2) काष्ठाच्छादन अर्थात् वनस्पतियों के सूखे अवशेषों का आच्छादन तथा (3) सजीव आच्छादन अर्थात् अन्तर्वर्तीय और मिश्र फसलें।

जब बैलों से खींचने वाले हल या ट्रैक्टर से भूमि की कल्टीवेशन या जुताई करते हैं, तब भूमि पर मिट्टी का आच्छादन होता है। फसलों की कटाई के बाद दाने छोड़कर फसलों के जो अवशेष बचे रहते हैं, अगर उसे आच्छादन स्वरूप प्रयोग में लाएं तो उसे काष्ठाच्छादन कहते हैं। तीसरे आच्छादन को सजीव आच्छादन कहते हैं जो कपास, अरंडी, मिर्ची, गन्ना, अंगूर, अमरूद, चिकू, लीची, इमली, केला, अनार, संतरा, मोस बी, आँवला, नारियल, सुपारी आदि में सहजीवी अन्तर्वर्तीय या मिश्र फसलों पर आधारित होता है।

इस प्रकार की फसलें हमारी मुख्य फसल का कुछ नहीं लेती, उसके विपरीत उन्हें पुष्ट करने में सहायता करती हैं।

### वाफसा की विधि

मौसमी फसलों में दो कतारों के मध्य नालियां निकालकर जीवामृत के साथ सिंचाई का पानी, एक नाली को छोड़कर दूसरी नाली में दिया जाना चाहिए। इससे पौधों और पेड़ों को दोनों ओर से नमी मिलती है और 50 प्रतिशत तक पानी की बचत होती है। जिस नाली में पानी नहीं दिया जाता, उसमें काष्ठ का आच्छादन किया जाना चाहिए। इससे 25 प्रतिशत तक और पानी बचाया जा सकता है। आच्छादन और उसके विघटन से निर्मित ह्यूमस हवा से नमी खींचेगा और भूमि में संग्रहित कर के फसलों को उपलब्ध करवाएगा। इससे 15 प्रतिशत तक और पानी की बचत होगी। इस तरह कुल मिलाकर 10 प्रतिशत तक पानी बचाया जा सकता है।

**जीरो बजट कीटनाशक ही काफी**

इस तकनीक के तहत किसी भी फसल, फल, पौधों या पेड़ों पर छिड़काव के लिए घर में ही जीरो बजट दवाइयां बनाई जा सकती हैं। इन दवाइयों में कीटनाशी दवाओं में नीमास्त्र, ब्रह्मास्त्र तथा अग्निास्त्र शामिल हैं जबकि फंगीसाइड दवाओं में फफूंदनाशक, खट्टा छाछ या सौंठास्त्र तथा दशपर्णी अर्क दवा शामिल हैं।

## नन्ही चिड़िया



**बहुत पुरानी** बात है। एक घना जंगल हुआ करता था। एक बार जंगल में आग लग गई। थोड़ी ही देर में जंगल में भगदड़ मच गई और जानवर इधर उधर भागने लगे। उस जंगल में नन्ही चिड़िया रहा करती थी। उसने देखा की सभी जानवर भयभीत हैं जंगल में आग लगी है। उसने सोचा मुझे उनकी मदद करनी चाहिए।

यही सोचकर वह पास की नदी में गई और चोंच में पानी भर कर लाई तथा आग पर छिड़कने लगी। वह बार बार नदी में जाती और चोंच में पानी भरकर आग पर डालती। पास ही एक उल्लू गुजर रहा था उसने चिड़िया की इस हरकत को देखा और मन ही मन सोचने लगा कि यह चिड़िया कितनी मूर्ख है चोंच के पानी से इतनी भयानक आग को कैसे बुझा सकती है। यही सोचकर वह चिड़िया के पास गया और बोला तुम मूर्ख हो तुम इस तरह आग को नहीं बुझा सकती। चिड़िया ने विनम्रता के साथ उत्तर दिया 'मुझे पता है कि मेरे प्रयास से कुछ नहीं होगा लेकिन मुझे अपनी तरफ से अच्छा करना है। आग कितनी भी भयंकर हो मैं अपना प्रयास नहीं छोड़ूंगी।' उल्लू यह सुनकर बहुत प्रभावित हुआ।

**भावार्थ** : यही बात हमारे जीवन पर भी लागू होती है। जब कोई परेशानी आती है तो इंसान घबराकर हार मान लेता है लेकिन हमें बिना डरे प्रयास करते रहना चाहिए यही इस कहानी की शिक्षा है।

## प्रेरक प्रसंग

"जीवन में ज्यादा रिश्ते होना जरूरी नहीं है पर जो रिश्ते हैं उनमें जीवन होना जरूरी है।"

-स्वामी विवेकानंद

## पाठकों के लिए

विभिन्न सामाजिक, साहित्यिक एवं धार्मिक विषयों पर सभी प्रबुद्ध पाठकों के लेख, लघु कथाएं तथा कविताएं आमंत्रित हैं।

— हमारा पता —

संपादक,
बदलती राहें, गुंजन भवन, तपोवन रोड बीजीओ सिद्धबाड़ी, धर्मशाला जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176057

Mail: badaltirahein@gmail.com

# आध्यात्मिक कृषि में छिपा है देश का भविष्य : सुभाष पालेकर

साक्षात्कार

सुभाष पालेकर

पिछले अंक से आगे...

❑ *लेखक : आपकी कुल कितनी जमीन है ?*

**श्री पालेकर :** कुल ४२ एकड़ यानि १८० बीघा के ऊपर। मैंने सब प्रयोग वहीं किए। आपको मालूम है कि अनुसंधान में बहुत धन की जरूरत होती है। मैंने ठान लिया था कि किसी से पैसा नहीं लेना है। मेरी माँ की सीख थी, 'भूखे सो लेना, पर कभी उधार मत उठाना, किसी से पैसा नहीं मांगना।' मैंने ठान रखा था कि किसी से पैसा उधार नहीं लेना है। अनुसंधान तो करना ही था, जिसके लिए मुझे कुछ जमीन बेचनी पड़ी, पत्नी ने गहने बेचे, क्योंकि आय के स्रोत थे नहीं। लोगों ने, समाज ने पागल कहना शुरू कर दिया। मेरे रिश्तेदार रूठ गए, मुझे बहिष्कृत कर दिया। सब कह रहे थे, पागल है और शायद वह पागलपन ही था या मेरी जिद्द। लेकिन मेरी पत्नी ने मेरा साथ दिया। वह बोली, 'अगर आप सही बात करते हैं तो मैं आपके साथ हूं, किसी की बात पर ध्यान नहीं देना, बस आगे बढ़ना। आपके काम का कुछ इनाम तो मिलेगा ही, आपको।' मेरी १२ साल की तपस्या के बाद जो कृषि टैक्नोलजी मेरे हाथ आई, वही मेरा पुरस्कार था। उसका नाम मैंने शून्य लागत आध्यात्मिक कृषि रखा।

इसी दौर में पूना से प्रकाशित होने वाली प्रसिद्ध एग्रीकल्चर मैगजीन 'बली राजा' के संपादक डॉ० भोंसले, मेरे पास आए। मेरे अनुसंधान के दौरान मुझे जो निष्कर्ष प्राप्त होता था, उसे मैं इस पत्रिका में प्रकाशन के लिए भेजता था। उसमें छपने वाले मेरे तमाम आर्टिकल बहुत पॉपुलर हुए। मेरे लेख मध्य भारत में, मेरे शोध कार्य के प्रचार में काफी मददगार साबित हुए। डॉ० भोंसले, मुझसे मिलने पूना से अमरावती आए। उन्होंने जो देखा, वह उन्हें चमत्कार लगा। बोले, 'सरकारें कृषि विश्वविद्यालयों को अनुसंधान के लिए करोड़ों रुपए देती है। तुम कोई पैसा नहीं ले रहे हो, खुद को बर्बाद कर रहे हो या काम कर रहे हो।' उन्होंने मुझे सह संपादक के रूप में पूना आने का निमन्त्रण दिया। मैंने उसे स्वीकारा नहीं। मेरा काम जारी था। छः महीने बाद वह पुनः आए, इस बार गाड़ी लेकर। उनके साथ मेरे एक वैज्ञानिक मित्र भी थे। मुझे अल्टीमेटम दिया, तू है मेरे साथ चलना ही होगा। अगर तुम सीधे-सीधे नहीं चलते हो तो रस्सी से बांध कर गाड़ी में डाल देंगे। दोस्तों का आग्रह था। मैंने पत्नी से पूछा क्या करूं ? वह बोली, 'शायद भगवान की इच्छा होगी, हो सकता है इसमें कोई नई राह मिले।'

मैं पूना में सह संपादक के पद पर तीन साल तक रहा। आपको मालूम है कि संपादन कार्य एक तरह से रसोइए की तरह होता है, पर वह स्वतंत्र नहीं होता। लगातार काम करना पड़ता है। इससे मेरा अपना काम या आन्दोलन प्रभावित हो रहा था। मुझे लगा कि इससे बाहर आना ही पड़ेगा। मैंने जब सह संपादक के पद से इस्तीफा दिया तो मानो भूचाल आ गया। डॉ० भोंसले बोले, 'अरे! यह क्या कर रहे हो ? इतनी बड़ी पोस्ट छोड़ रहे हो। पागल मत बनो।' मैंने कहा, 'मुझे नहीं रहना, अब छोड़ना है।'

किसान मेरी राह देख रहे थे। तब से लगातार सेमिनार, सम्मेलन और कार्यशालाएं हो रही हैं। अब तक २०००से अधिक कार्यशालाएं आयोजित कर चुका हूं। तकरीबन ४०-५० लाख से अधिक किसान इस पद्धति से खेती कर रहे हैं। मैं अपने शोध और अनुसंधान पर अब तक १८ किताबें इंग्लिश, १८ हिन्दी और २२ किताबें मराठी में लिख चुका हूँ। हिन्दुस्तान की सभी भाषाओं में उनका भाषांतरण हुआ है। ये किताबें पूरी दुनिया में जाती है, और सोशल मीडिया के माध्यम से यह टेक्नोलजि पूरे देश और विदेशों में पहुंची है। किसानों के लिए निरन्तर सेमीनार होते रहते हैं। आज यह बहुत बड़ा जन आन्दोलन बन चुका है। किन्तु मेरे जीवन में मोड़ यहीं से आया था, जब पाया कि कि मेरी उपज घट रही है और वाईस चांसलर डॉ० उदयभाले से मुझे कोई सकारात्मक जवाब नहीं मिला। यह वही मोड़ था, मेरी जिद्द थी। उसी जिद्द की वजह से आज यह पद्धति ईजाद हुई और हम इतना सब प्राप्त कर सके।

❑ *लेखक : पालेकर साहिब, आपने विस्तार से बताया, लेकिन फिर भी हम चाहेंगे कि एक बार आप पुनः सूक्ष्म एवं स्थूल, दोनों ही स्तरों पर ही रासायनिक और जैविक खेती के अंतर बताएं, ताकि लोगों को इसकी सही जानकारी हो सके।*

**श्री पालेकर :** जैसा कि मैंने पहले बताया कि रासायनिक और जैविक खेती एक पूर्व नियोजित षड्यंत्र है और उनके दो उद्देश्य हैं, हमारी अर्थव्यवस्था का दोहन करना, शोषण करना और हमारे प्राकृतिक संसाधनों का विनाश। आप देखते हैं कि जैविक खेती के संसाधन मार्किट में मिलते हैं, आप उसके दाम पूछें। आप चकित होंगे, आपको आश्चर्य होगा कि रासायनिक खेती के जो इनपुट्स हैं, उससे उनके दाम चौगुने से दस गुने तक महंगे हैं। अर्थात् जितना शोषण रासायनिक कृषि कर रही है, जैविक खेती उससे कम से कम चार गुणा अधिक शोषण कर रही है।

❑ *लेखक : इसका मतलब यह हुआ कि जैविक खेती और रासायनिक खेती दोनों ही कॉरपोरेट वर्ल्ड के तंत्र हैं ?*

**श्री पालेकर :** क्षमा करें, मैं यहां 'कॉरपोरेट वर्ल्ड' शब्द का प्रयोग नहीं करूंगा, क्योंकि कारपोरेट उसका एक हिस्सा मात्र है। यह एक ऐसी अदृश्य शोषणकारी व्यवस्था है, जिसका मालिक अमेरिका का अध्यक्ष नहीं है। कॉरपोरेट का उद्योगपति, इसका मालिक नहीं। यह एक इनविजिबल या अदृश्य व्यवस्था है। आप यदि कोई वस्तु खरीदते हैं, तो आप उस व्यवस्था के सदस्य बनते हो, क्योंकि आप उस व्यवस्था की मदद करते हो। मैं कारपोरेट पर कोई कटाक्ष नहीं करूंगा, क्योंकि दोष आपका है। भारतीय संविधान में यह कानून नहीं है कि आपको खरीदना ही पड़ेगा, नहीं तो फांसी दे दी जाएगी। निर्णय लेने वाले आप हैं। कोई उद्योगपति या कारपोरेट आपके घर नहीं आएगी, बताने के लिए कि आपको अमुक सामान खरीदना ही है। निर्णय लेने वाले आप हैं, या ये किसान हैं। चूंकि अज्ञान आपका है या इन किसानों का। हम अज्ञान को भगा रहे हैं और कॉरपोरेट इसे फैला रहा है या कि कम्पनियां इसको बढ़ा रही हैं। वे पैसे कमाना चाहती हैं। पैसा कमाना कोई दोष नहीं है, लेकिन इस तरीके से नहीं। पैसे कमाने के बाद वे उसे अपने साथ ऊपर नहीं ले जा सकते। उनके पास कोई पासवर्ड नहीं है। वे गलत तरीके से पैसे कमा रहे हैं, लाखों लोगों को बर्बाद कर रहे हैं, तो यह पाप का ही काम हुआ न, पाप नहीं महापाप। ऊपर का बैंक बैलेंस तो खाली रहेगा ही, नीचे का बैंक बैलेंस भी प्राकृतिक व्यवस्था नष्ट-भ्रष्ट होने के बाद खाली हो जाएगा। उनको यह अभी समझ में नहीं आ रहा, वह अज्ञान में कर रहे हैं। पैसे की कीमत है, इसलिए पैसे कमा रहे हैं। बड़े उद्योगपतियों के पास अथाह संपदा है, लेकिन किसी ने अपने घर में उनके फोटो नहीं लगा रखे हैं। फोटो लगे हैं उन संतों के, जिनके पास ताउम्र फूटी कौड़ी भी नहीं। इस तरह अगर हम देखें तो पाएंगे कि सम्मान पैसे के लिए नहीं, आपके द्वारा किए गए परहित या निर्माण कार्यों के लिए है। लोगों की दुःख पीड़ा दूर करोगे, तो संत बनोगे, इसके लिए सम्मान है।

मेरा संदेश है कॉरपोरेट जगत के लिए, पैसा कमाना है तो अच्छे काम से भी कमा सकते हैं। प्राकृतिक संसाधनों का विनाश करने वाले, आत्महत्या को बढ़ावा देने वाले और डायबिटीज, कैंसर और हार्ट अटैक जैसी बिमारियों से लाखों लोगों को मारने वाली टेक्नोलजि और संसाधन क्यों बेच रहे हो ? पैसा तो अच्छे कार्यों से भी कमाया जा सकता है।

❑ *लेखक : लेकिन सर, यह तंत्र केवल कृषि क्षेत्र में ही नहीं, हर जगह सक्रिय है। शिक्षा में भी यही तंत्र है, फार्मास्यूटिकल में भी। जीवन के बाकी जितने भी क्षेत्र हैं, वहीं तंत्र काम कर रहा है। आपने जिस संत दर्शन की बात की, वह हमारी समृद्ध सनातन परंपरा का मुख्य हिस्सा है, हम वैदिक हैं। हम बात तो सनातन परंपरा या वैदिक मूल्यों की करते हैं, लेकिन आपको नहीं लगता कि खासकर स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात् हम चार्वाक् दर्शन की ओर अग्रसर होते रहे हैं और कर्ज़ा लेकर किसी तरीके से सरवाईव करने की कोशिश कर रहे हैं ?*

**श्री पालेकर :** देखिए, जब कोई टेक्नोलजि आती है, कभी अकेली नहीं आती। उसके साथ एक सम्पूर्ण जीवन शैली आती है। हरित क्रांति से पहले हमारी परम्परिक खेती थी। आपको मालूम होगा कि परम्परिक खेती, सामूहिक खेती होती है। बिजाई के समय बहुत सारे लोगों की आवश्यकता होती है, जब कटाई होती है तो भी बहुत सारे लोगों की आवश्यकता होती है। सामूहिक खेती के वक्त परिवार संयुक्त थे, सामूहिक थे। परन्तु जब हरित क्रांति आई तो हरित क्रांति टैक्नोलजि पढ़ कर कुछ लोग नौकरी करने लगे और परिवार से विभक्त हो गए। परिवार विभक्त हुआ, क्योंकि टैक्नोलजि का परिणाम था। पहले जो शुरुआत में मदद करता था, अब वह नौकर है। उसका किसान भाई अब भी खेती कर रहा है। इस तरह परिवारों में विभाजन हो गया। बाद में आईटी टैक्नोलजि आई, बहुत से युवा भी इंजीनियर बन गए और बड़े-बड़े पैकेज लेने लगे। भोगवाद में लिप्त हो गए। लेकिन, भोगवाद अपने आप में एक समस्या है, उसकी सीमा है। युवा ऐसे माहौल में १६-१८ घंटे काम कर रहे हैं, जो उनके समग्र विकास में कभी सहायक नहीं हो सकता। कुल मिलाकर पति-पत्नी में बिलगाव आने लगा, और वे विभक्त होने लगे। यह सब टैक्नोलजि का परिणाम है। संभव है समाज में आगे शादी नाम की कोई संस्था ही न बचे। हो सकता है पति-पत्नी दो-चार दिन ही साथ रहें।

यह सब विकुलिकरण, टैक्नोलजि और पाश्चात्य भोगवादी संस्कृति के कारण हो रहा है। लेकिन आप मुझे बताइए कि पाश्चात्य राष्ट्र कोई कानून तो नहीं बनाते कि भारत के संविधान में पाश्चात्य संस्कृति को स्वीकार करना ही है। निर्णय लेने वाले लोग, भारतीय स्वयम् हैं, दोष उनका है, वह अज्ञान में सब कर रहे हैं। अगर उनको हम बिल्कुल वैकल्पिक जीवन पद्धति देते हैं, जो प्राकृतिक जीवन पर आधारित है, आध्यात्मिक है, तो वे जरूर सोचेंगे। हम वही कर रहे हैं। इस जन आन्दोलन के माध्यम से उन्हें शून्य लागत प्राकृतिक कृषि पर आधारित ऐसा विकल्प दे रहे हैं, जो आध्यात्मिक भी है, प्राकृतिक है, प्रकृति से जोड़ने वाला है। इसका परिणाम हम देख रहे हैं। उदाहरण के लिए किस आईटी इंजीनियर को यानि कोई इंजीनियर को सालाना ३५ लाख रुपए पैकेज मिल रहा है और इंग्लैंड में एक बहुत बड़ी आईटी कम्पनी का उपाध्यक्ष है। यू-ट्यूब में मेरा वीडियो देखता है, मेरी वेबसाइट देख कर प्रेरित होता है और लंदन से मुझे फोन करता है, "सर, आई हैव विजिटेड योर वीडियोज एंड टोटली एंकरवाइज्ड। मैं तीन दिन सो नहीं सका। मैंने आपके वीडियोज देखे हैं। मैं कुछ करना चाहता हूं। आपसे मिलना चाहता हूं।" मैंने कहा, भारत आइए, आपका स्वागत है। वह भारत आकर, चेन्नई में मुझसे मिला, मेरा भाषण सुना। मेरी लिखी किताबें पढ़ी। मेरे मॉडल देखे और लंदन चला गया। छः महीने बाद उसका फोन आया और कहा, आई हैव टेकन माय डिसीजन। मैंने निर्णय ले लिया है जॉब छोड़ने का, इंडिया वापिस आ रहा हूं। मैंने कहा, अरे ३५ लाख रुपए का पैकेज है। क्यों रवैयर डिसीजन कर रहे हो, बहुत सम्मान है तुम्हारा, क्यों पागलपन क्यों कर रहे हो ? वह बोला सर, पैसा नहीं खा सकते। पैसा बहुत है, हमारा जीवन मशीन बन गया है। व्यर्थ है, समाधान नहीं है, आनंद नहीं है, निराशा में आत्महत्या करनी पड़ेगी। मैंने छोड़ने का निर्णय लिया है। मैंने कहा, पत्नी से पूछा। वह बोला, सर! मेरे पास ही खड़ी है। आप ही पूछ लीजिए। पत्नी ने कहा, मैं भारतीय नारी हूं। जो पति करेगा, वही करूंगी। अभी तक हम गलत दिशा में थे, अब सही दिशा में जा रहे हैं।

देखिए, वह नौकरी छोड़कर यहां आया है। अब सामाजिक काम कर रहा है। यह बदलाव है, यही परिवर्तन है। जीवन में पाश्चात्य जीवन शैली और अर्थशास्त्र का बड़ा प्रभाव है। नई नस्ल में यह सोच आ रही है, बदलाव आ रहा है, बेशक धीरे-धीरे आ रहा है, लेकिन हमें कोई जल्दी नहीं है। पर परिवर्तन आएगा, जरूर आएगा, मैं आश्वस्त हूँ।

❑ *लेखक : आपने बीच में परम्परागत खेती को रिवाईव करने की बात की या उसे नए सिरे से आरम्भ किया। आप इसे किस तरीके से देखते हैं।*

**श्री पालेकर :** परम्परागत भारतीय खेती गौ आधारित खेती है। यह गोबर खाद पर आधारित है। मेरी शून्य लागत आध्यात्मिक विधि, परम्परागत भारतीय खेती से बिल्कुल भिन्न है, क्योंकि उसमें गोबर खाद नहीं चाहिए।

❑ *लेखक : क्या दोनों पद्धतियों में पानी की मात्रा अलग-अलग होनी चाहिए ?*

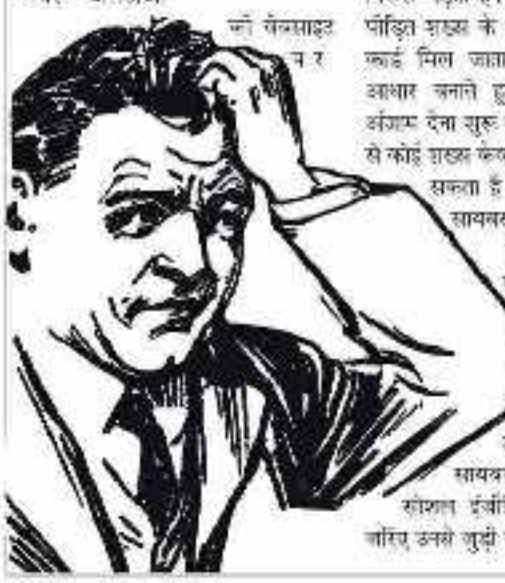
**श्री पालेकर :** मैंने अनुसंधान में पाया कि परम्परिक भारतीय खेती गोबर खाद पर आधारित है और इसके लिए खाद अधिक चाहिए। अनुसंधान में पाया कि एक एकड़ जमीन में अच्छी फसल के लिए हर साल १८ बैलगाड़ी खाद डालनी पड़ती है। इसके लिए किसान को १० गाय पालनी पड़ेगी अर्थात् भारत में ३५ करोड़ कृषि योग्य भूमि के लिए ३५० करोड़ गाय चाहिए। हमारे पास अब करोड़ गाय हैं देखो, ऐसा होना सपने में भी सम्भव नहीं। दूसरी बात, गोबर खाद ग्लोबल वार्मिंग बढ़ाती है तथा जैविक खेती भी। जब हम गोबर की खाद भूमि पर फैलाते हैं और जैसे ही हवा का तापमान ३८ डिग्री से ३६ डिग्री तक पहुंचता है तो उसमें मौजूद ४६ प्रतिशत कार्बन मुक्त होता है और कार्बन वायु के रूप में मिथेन, नाईट्रस आक्साईड के साथ वायुमंडल में फैल कर, वैश्विक तापमान बढ़ाता है। ऐसे में पूरा उत्पादन नहीं मिलता, इसलिए लोग जैविक खेती छोड़ रहे हैं। —क्रमशः

Changing Ways
बदलती राहें
धर्मशाला, 20 जून 2016

# ई-ठगी के मामलों में तेजी

देश में ई-ठगी के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे मामलों में पहले तो अपराधी विश्वास जीतते हैं, फिर धोखाधड़ी करने के लिए विश्वासघात कर जाते हैं। एक तरह से इंटरनेट की यह दुनिया सोशल इंजीनियरिंग अटैक की दुनिया बन गई है। किसी को भी शिकार बनाने के लिए यहां सबसे पहले उसके बारे में जानकारी जुटाई जाती है।

चलो एक उदाहरण से इस स्थिति समझते हैं। एक कॉलेज छात्रा का सहपाठी उससे मोबाइल नंबर मांगता है। वह इनकार कर देती है, लेकिन सहपाठी जवाब देता है कि वह किसी तरह हासिल कर ही लेगा। अगले दिन छात्र ने उस लड़की का नाम, उसके पिता का नाम, पता और फोन नंबर जैसा सबकुछ हासिल कर लिया। आखिर उसने कहां से यह जानकारी हासिल की? बहुत आसान है। उसने छात्रा की स्कूटी का नंबर आरटीओ की वेबसाइट पर डाला और सबकुछ बड़ी आसानी से हासिल कर लिया।





भारत सरकार के इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की साइट ई-फिलिंग भी ऐसा ही एक जरिया है। साइबर अपराधी इस साइट पर जाकर किसी भी व्यक्ति का सरनेम और उसकी जन्म तारीख दर्ज करते हैं, उसमें उस शख्स का पैन (स्थायी खाता संख्या) शामिल हो जाता है। इस पैन और उस पर छपे फोटो का इस्तेमाल कर वह फोटोशॉप की मदद से नया पैन कार्ड बनाता है।

वह इस कार्ड का प्रिंट आउट निकालता है, लेमिनेशन कर सिम कार्ड खरीदने निकल पड़ता है। उसे बड़ी आसानी से पीड़ित शख्स के नाम से प्री-पेड सिम कार्ड मिल जाता है। इस कार्ड को आधार बनाते हुए वह अपराध को अंजाम देना शुरू कर देता है। इस तरह से कोई शख्स केवल इसलिए शिकार हो सकता है कि उसकी जानकारी सायबर स्पेस पर उपलब्ध है।

ऐसा ही एक मामला एक निजी कंपनी के वरिष्ठ अधिकारी का है। वह एक विशेषज्ञ हैं और दुनियाभर में आते-जाते रहते हैं। सायबर अपराधियों ने सोशल इंजीनियरिंग तकनीक के जरिए उनसे जुड़ी बातें पता कर लीं और इस जानकारी का उपयोग उन पर सायबर अटैक करने के हथियार के रूप में इस्तेमाल किया। अपराधियों ने उन्हें एक ईमेल किया और इंटरनेशनल सेमिनार में हिस्सा लेने के लिए यूके आमंत्रित किया।



वे जाल में फंस गए, और इसके बाद सोची-समझी साजिश के तहत अपराधियों ने उनसे साढ़े पांच लाख रुपए बैंक ऑफ इंग्लैंड स्थित खाते में ट्रांसफर करवा लिए। भारी मशक्कत के बाद उक्त अधिकारी अपराधियों का पता लगाने में कामयाब रहे और उन्हें आश्चर्य हुआ कि थाना में बैठे साइबर अपराधियों ने इसे अंजाम दिया था। यानी पैसा यूके में जमा हुआ, लेकिन अपराधी थाना में बैठे थे। कोई आखिर किस तरह अपराध की तह तक पहुंचे? इस तरह सायबर अपराधियों ने एक परफेक्ट क्राइम को अंजाम दिया।

वर्तमान दौर में ऐसे मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। अपराधी सायबर स्पेस में उपलब्ध छोटी-छोटी जानकारियों का दुरुपयोग करते हैं। हो सकता है यह जानकारी हम ही ने वहां डाली हो या किसी थर्ड पार्टी ने। धोखेबाज बड़े सलीके से जानकारी हासिल करते हैं और होशियारी से उसका उपयोग करते हैं। इस जानकारी से एक तो सीधा अपराध को अंजाम दिया जाता है जैसा कि स्कूटी या सिम कार्ड वाले केस में हमने ऊपर देखा, जहां दूसरी स्थिति यह होती है कि इस जानकारी को आधार बनाकर अपराधी पीड़ित से संपर्क साधते हैं और पहचान बढ़ाने की कोशिश करते हैं। जैसा कि इंटरनेशनल सेमिनार के केस में हुआ। एक बार जब विश्वास हासिल कर लिया जाता है, उसके बाद अपराधी उसका गलत फायदा उठाना शुरू कर देता है। वह पैसे हासिल करता है या अपने दूसरे तरह सीधे करने की कोशिश करता है।



## अज्ञात ई-मेल, कॉल्स पर भरोसा न करें

अब सबसे बड़ा सवाल यह है कि इससे कैसे बचा जाए? सबसे पहले तो हमारी कोशिश यह होना चाहिए कि हम अपनी तरफ से कम जानकारी ऑनलाइन जारी करें। अपनी जानकारी से यहां तात्पर्य है - पता, फोन नंबर, ईमेल आईडी, वित्तीय जानकारी, पासवर्ड, शेड्यूल, पैन कार्ड नंबर, फोटो आदि। दूसरा- हमें यह आदत बनाना चाहिए कि अज्ञात लोगों से मिले ई-मेल, एसएमएस और फोन कॉल्स पर भरोसा नहीं करेंगे। ऐसे संवाद और उनके जरिए दिए जा रहे ऑफर्स को हमें शक की निगाह से देखना चाहिए। हो सकता है कि कोई शातिर अपराधी हमारी होशियारी को हरा निकालने की कोशिश कर रहा हो। एक बार हम उसके जाल में फंस जाएंगे तो अपराध होने के बाद ही हमें सच्चाई का अहसास हो पाएगा, लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी होगी।

# शरीर में दर्द के हैं कई कारण

बुखार, जुकाम, कोई पुरानी चोट या मौसम का बदलना, बदन दर्द के उभरने के पीछे ऐसे बहुत से कारण हो सकते हैं। अक्सर इसके लिए लोग बिना सोचे-समझे दर्द निवारक गोलियां खाकर तकलीफ के खत्म होने का विश्वास कर लेते हैं। क्या वाकई यह सच है, आइए जानें।

हड्डियों से लेकर मसल्स तक

शरीर में होने वाले दर्द का असर कैसा और किस तरह का है, यह जानना सबसे ज्यादा जरूरी है। क्या यह दर्द हड्डियों में हो रहा है या फिर मसल्स में? इसी आधार पर डॉक्टर आपको इलाज के तरीके बता सकता है। कई बार इस दर्द की तकलीफ अपने आप भी खत्म हो जाती है। जैसे किसी व्यक्ति को सुबह सोकर उठने के बाद पूरे शरीर में पीड़ा होती है।



जाग ही यह सुबह की सामान्य रूटीन पूरे करने में भी असमर्थ पाता है लेकिन जैसे-जैसे वह धीरे-धीरे रूटीन के काम निपटाता जाता है, और उसका शरीर एक्टिव होने लगता है, उसे दर्द में भी राहत मिलने लगती है। इसका सीधा सा मतलब यह है कि

उ स

त्य लि

क ो

नियमित तौर से व्यायाम करने और फिजिकली एक्टिव रहने की जरूरत है।

### कारण और निदान

साधारण स्तर पर यदि किसी वजह से शरीर में दर्द हो रहा है तो उसके लिए सामान्य घरेलू उपायों से भी राहत पाई जा सकती है। इस तरह के कारणों में शामिल हैं-

- बहुत ज्यादा व्यायाम करना या अचानक व्यायाम शुरू करने के शुरुआती दिनों में लंबे समय तक किया जाने किसी एक ही स्थिति में बैठे या खड़े रहकर काम करने में
- लंबी दूरी तक बिना ब्रेक लिए गाड़ी चलाने से
- किसी दिन अचानक किसी स्पोर्ट में भाग लेने या अपनी क्षमता से अधिक काम कर लेने से
- गलत तरीके से सोने या गलत बिस्तर पर सोने से
- गर्भावस्था के दौरान, आदि इन परिस्थितियों में गरम पानी के सेंक, हल्के हाथों से मालिश, आराम करने, हल्दी दूध पीने आदि से आराम मिल सकता है।

# दुनिया की सबसे महंगी चीज दाम 10 अरब प्रति ग्राम



क्या आप जानते हैं कि दुनिया की सबसे महंगी धातु की कीमत करीब 10 अरब रुपए (100 मिलियन पाउंड) प्रति ग्राम है। यह हीरा नहीं बल्कि कार्बन और नाइट्रोजन एटम का समूह है। इसे एंडोहेड्रल फुलेरेंस नाम दिया गया है। इसे ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में तैयार किया जा रहा है।

## जीपीएस और मोबाइल के लिए क्रांतिकारी

- इसका इस्तेमाल छोटी और पोर्टेबल एटॉमिक क्लॉक बनाने में किया जाएगा। यह दुनिया का सबसे सटीक टाइम-कीपिंग सिस्टम होगा।
- इससे चालक रहित कारों का जीपीएस नेविगेशन बहुत सटीक हो जाएगा।
- इस तकनीक पर ऑक्सफोर्ड के साथ काम कर रही संस्था डिजाइनर कार्बन मटेरियल्स के संस्थापक और नेनोमैटेरियल्स साइंटिस्ट डॉ. क्रिनोस पोर्फिरिस इस पर 2001 से काम कर रहे हैं।
- क्रिनोस का कहना है, आप ऐसी छोटी एटम क्लॉक की कल्पना कीजिए जो आपके स्मार्टफोन में मौजूद हो। मोबाइल की दुनिया में अगली क्रांति यही है।
- ग्रेफाइट और ग्रैफीन समेत कई रूपों में कार्बन एटम मौजूद रहते हैं। एंडोहेड्रल फुलेरेंस 60 कार्बन एटम्स से मिलकर बना है।
- ऑक्सफोर्ड टेक्नोलॉजी फर्म के निदेशक हूलियस केरी के मुताबिक, फिलहाल एटॉमिक क्लॉक्स कमरे के आकार की होती हैं।
- यदि दो कारें एक दूसरे की तरफ आ रही हैं तो उनकी स्थिति जानने के लिए एक मीटर नहीं, बल्कि एक मिली मीटर की दूरी ही काफी होगी। वर्तमान में जीपीएस कुछ गज की दूरी पर काम करता है। ड्राइवर लैस कारों के लिए यह बहुत चुनौतीपूर्ण है।

स्वामी व प्रकाशक ... द्वारा ... धर्मशाला, जिला कांगड़ा ..., ... से मुद्रित ... फोन नंबर : 01892 ... Mail : badaltirahain@gmail.com