पोस्टल रजिस्ट्रेशन नं. HP/DMA/113

चेंजिंग वेज

# Changing Ways

(साप्ताहिक)

❑ वर्ष 01 ❑ अंक 15 ❑ पृष्ठ : 04 ❑ मूल्य : 4 रुपये धर्मशाला, 27 जून 2016 | हर सोमवार को प्रकाशित



## नशे के इलाज की नहीं पुख्ता व्यवस्था

प्रदेश के 12 जिलों में से महज दो जिलों में ही केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय की मदद से नशानिवारण केंद्र बन पाए हैं। बाकी जिलों में इसके प्रयास किए गए, मगर न तो प्रदेश सरकार की ओर से इसमें रुचि ली गई और न ही केंद्र से इन्हें मंजूरी की हरी झंडी दिखाई गई। पिछले चार सालों से प्रदेश में एक भी एनजीओ नशा निवारण केंद्र खोलने में सफल नहीं हो पाया है। हैरानी की बात है कि प्रदेश की राजधानी शिमला में ही केंद्र प्रायोजित योजना से नशा निवारण केंद्र नहीं खोला जा सका है। इस योजना के तहत एक केंद्र के लिए 15 लाख रुपये का बजट मिलता है। इनके खुलने से जहां नशे के शिकार मरीजों का इलाज होगा, वहीं एनजीओ से जुड़े स्वयंसेवी युवाओं को भी रोजगार मिलेगा। प्रदेश में सिर्फ कुल्लू व कांगड़ा जिला के धर्मशाला में नशा निवारण केंद्र चल रहे हैं। यहां भी महज 15-15 मरीजों के इलाज की ही सुविधा मौजूद है। ऐसे में अंदाजा लगाया जा सकता है कि प्रदेश में नशे की लत के शिकार लोगों के लिए इस बीमारी की जद से बाहर निकलने का कोई विकल्प ही मौजूद नहीं है।

■ शेष पृष्ठ 2

# आखिर क्यों नहीं बन पा रही नशे के खिलाफ ठोस नीति

अंतरराष्ट्रीय मादक द्रव्य सेवन एवं अवैध तस्करी निषेध दिवस पर एक बार फिर से जागरूकता रैलियां व भाषणबाजी का दौर चला। विद्वानों ने इससे होने वाले कुप्रभावों पर अच्छे-अच्छे भाषण व बड़ी से बड़ी चिंता प्रकट करके तालियां बटोरीं, मगर अभी तक यह नहीं पता चल पाया कि इस समस्या से निपटने के लिए अब तक हुए प्रयासों का नतीजा क्या निकला है। हैरानी की बात है कि इस समस्या के समाधान के लिए अभी तक हिमाचल प्रदेश सरकार कोई ठोस नीति नहीं बना पाई है। प्रदेश में शराब की बिक्री को बढ़ाने की नीति तो है, मगर इसके कारण बर्बाद होने वाले व्यक्तियों व उनके परिवारों सहित इससे प्रभावित समाज को इस लत से बचाने के पुख्ता उपाय मौजूद नहीं हैं। इसके अलावा नशे के अन्य खतरनाक पदार्थों की तस्करी व पैदावार रोकने से लेकर इससे प्रभावित लोगों को इसके चंगुल से बाहर लाने के लिए कोई तंत्र नहीं है। सिर्फ पुलिस द्वारा नशे की हैंडलिंग करने वालों को पकड़ कर आंकड़े पुख्ता करने और जेलें भरने के अलावा कुछ नया नहीं हो सका है। हालत यह है कि जिस प्रकार से हमारा पड़ोसी राज्य पंजाब नशे की लत में डूबता नजर आ रहा है, उसी प्रकार वह दिन दूर नहीं जब हिमाचल भी इसकी चपेट में आकर डूबता नजर आए। नशे में जकड़ते जा रहे पंजाब पर बनी फिल्म में हिमाचल का जिक्र किए जाने का तो विरोध हो रहा है, मगर हिमाचल में नशे की खेती हो रही है उसे जड़ से उखाड़ने पर कोई आंदोलन नहीं हो पाया। कुल मिलाकर देवभूमि हिमाचल भी जिस प्रकार से नशे के चंगुल में जकड़ती जा रही है, उससे आने वाले समय में स्थिति भयावह होते देर नहीं लगेगी।

## नशे के कारण बढ़ेंगे अपराध

नशे को लेकर दक्षिणी भारत में कार्य का अनुभव रखने वाली संस्था टीटीके हास्पिटल्स के चेन्नई स्थित नशा निवारण केंद्र के विशेषज्ञों की रिपोर्ट के अनुसार ग्रामीण क्षेत्र में नशे की लत एक सामाजिक समस्या बन चुकी है। इस कारण जहां परिवार प्रभावित हो रहे हैं, वहीं समाज पर भी इसका उतना ही असर हो रहा है। नशे की लत से जहां परिवार की एक बड़ी आमदन नशा करने में चली जाती है, वहीं परिवार के बाकी सदस्यों के पालन पोषण से लेकर पढ़ाई तक उचित तरीके से नहीं हो पाती। वहीं हर रोज झगड़े होने से माहौल खराब हो जाता है। इसका असर आसपास के लोगों पर भी पड़ता है। चोरी की घटनाएं और महिलाओं से छेड़छाड़ की घटनाएं तक बढ़ जाती हैं। नशे के कारण सड़क हादसे भी ज्यादा होते हैं। इनमें अधिकतर युवाओं की जान जाती है। अस्पताल की स्टडी बताती है कि ऐसे परिवेश में नशे के आदि लोगों का इलाज करना काफी मुश्किल भरा काम होता है। इसके लिए नशानिवारण कैंप कारगर उपाय होते हैं। ये कैंप भी सरकारी मशीनरी के अलावा स्थानीय एनजीओज की मदद से ही आयोजित हो पाते हैं।

■ शेष पृष्ठ 2 पर

## हैल्थ सर्वे बता चुका है हिमाचली युवाओं की हालत

हिमाचल प्रदेश के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सहयोग से नेशनल इंस्टीच्यूट आफ मेंटल हैल्थ एंड न्यूरो साइंसिज बंगलुरु के यूथ हैल्थ सर्वे में प्रदेश के युवाओं में नशीले पदार्थ लेने के चलन को लेकर भी अहम खुलासे हुए हैं। प्रदेश के युवा अधिकतर धूम्रपान व शराब का सेवन करते पाए गए हैं। प्रदेश में 7.19 फीसदी युवाओं ने कबूला है कि उन्होंने शराब का सेवन किया है। वहीं 7.35 फीसदी युवाओं ने माना कि उन्होंने धूम्रपान का सहारा लिया था। सर्वे रिपोर्ट के अनुसार प्रदेश में एलकोहल या शराब का इस्तेमाल करने वाले युवाओं की संख्या 7.19 फीसदी है। कभी कभार शराब पीने वालों में 11.30 फीसदी लड़के और 2.20 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। वहीं मौजूदा समय में शराब पीने वालों की संख्या 5.35 फीसदी आंकी गई है। इनमें 9.40 फीसदी लड़के और 1.07 फीसदी लड़कियां शामिल हैं। शराब का सेवन कर चुके युवाओं में से 50 फीसदी ने 18 वर्ष की आयु से पूर्व ही इसका सेवन किया था। वहीं शराब के आदि लड़कों की संख्या 7.81 फीसदी दर्ज की गई है। इसी तरह धूम्रपान का सहारा लेने वाले युवाओं की संख्या 3.01 फीसदी दर्ज की गई है।

■ शेष पृष्ठ 2 पर

## न्यायपालिका जता चुकी है चिंता

पिछले साल राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा मनाली में भारत में नशाखोरी, समीक्षा, चुनौतियां और समाधान विषय पर आयोजित विधिक अधिवेशन में नशे के बढ़ते प्रचलन व इसके दुष्परिणामों पर न्यायपालिका तक ने चिंता जाहिर की थी। इस अवसर पर मौजूद सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति टीएस ठाकुर ने कहा था कि एनडीपीएस के अंतर्गत 31 मई, 2015 तक हिमाचल प्रदेश में कुल 4366 मामले दर्ज किए गए हैं। इसी कारण हिमाचल प्रदेश के मनाली को इस सम्मेलन के आयोजन के लिए चुना है। उन्होंने कहा कि नशाखोरी की समस्या गंभीर मामला है। भारत में इस समय करीब 10 लाख युवा हेरोइन जैसे नशे की चपेट में हैं और गैर अधिकारिक आंकड़ों के अनुसार यह संख्या 50 लाख के करीब है। औषधीय उत्पादों में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के मामले बढ़े हैं। एक आकलन के अनुसार भारत में नौवीं कक्षा तक पहुंचने वाले कुल छात्रों में से 50 प्रतिशत ऐसे हैं, जिन्होंने कम से कम एक बार नशे का सेवन किया है।

■ शेष पृष्ठ 2 पर



## वादे तो हुए, मगर नहीं दिखे इरादे

पिछले साल मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने नशे के खिलाफ अभियान छेड़ने का ऐलान किया था। मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने इंदौरा में कहा था कि प्रदेश में ड्रग माफिया के विरुद्ध राज्यस्तरीय अभियान चलाया जाएगा। उन्होंने सीमावर्ती क्षेत्रों में कार्यरत कानून कार्यान्वयन एजेंसियों से और सतर्कता के साथ नशे के धंधे में संलिप्त लोगों पर शिकंजा कसने के निर्देश भी दिए थे। उन्होंने माना था कि राष्ट्र विरोधी तत्वों की युवाओं पर नजर रहती है। वे उन्हें नशाखोरी में धकेलकर समाज की भावी पीढ़ी को खोखला करने की कोशिश करते हैं। इसके बाद मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने शिमला में नशे के खिलाफ

■ शेष पृष्ठ 2 पर

## नशे से बचाने में माता-पिता की भूमिका अहम

नशीली दवाओं व नशे के अन्य साधनों की लत में फंसने से पहले बच्चे को उसके माता-पिता शुरुआत में ही ऐसी शिक्षा दे सकते हैं कि वह ऐसे व्यसनों के बारे में सोच भी न पाए। अब तक के सर्वेक्षणों व शोधों सहित अन्य आंकड़ों से यह बात तो साफ हो चुकी है कि बच्चों में तंबाकू और शराब सहित नशे के अन्य पदार्थों के सेवन की लत स्कूल के समय से ही लग जाती है। इसमें उनके दोस्त अहम भूमिका अदा करते हैं, जो अधिकतर समय उनके साथ व्यतीत करते हैं। ऐसे में माता-पिता की भूमिका अहम हो जाती है।

एक अभिभावक के रूप में, माता-पिता गलत संगत व बुरी आदतों को काबू रखने में अपने बच्चे के निर्णय पर एक बड़ा प्रभाव डालते हैं। लिहाजा माता-पिता को स्कूल के समय से ही अपने बच्चे को ऐसी आदतों से दूर रहने के लिए प्रेरित करते रहने व इसके दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने की जरूरत होती है। बच्चों के धूम्रपान या शराब सहित अन्य नशीले पदार्थों के सेवन की सबसे अधिक संभावना स्कूल में छठी से दसवीं कक्षा तक होती है। स्कूली शिक्षा में प्राइमरी के बाद का समय बच्चों में नशे के खतरों के बारे में बात शुरू करने के लिए एक अच्छा समय है। इस समय बच्चे एक ऐसी स्थिति में पहुंच जाते हैं, जहां से वे स्वयं निर्णय लेने व दोस्तों की संगत में पड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। ऐसे समय में उन्हें उनके ग्रुप के नशा करने वाले बच्चों की ओर से धूम्रपान करने या नशा करने की पेशकश की जा सकती है। इस दौरान अपने साथियों के दबाव में बच्चे ऐसा करने के लिए बाध्य भी हो जाते हैं। यहां से पड़ने वाली आदत उनके लिए नशा करने की मजबूरी बन जाती है।

■ शेष पृष्ठ 2 पर

### ...माता-पिता की शक्ति समझें

माता-पिता या अभिभावक अपने बच्चे को अच्छे रास्ते पर चलने के लिए अहम भूमिका अदा करते हैं। उनके पास ही ऐसी शक्ति मौजूद है, जिसका इस्तेमाल करके बच्चों को संस्कारी बनाया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले बच्चों को नशे से दूर रहने को लेकर मार्गदर्शन और स्पष्ट नियम बनाएं। अधिकतर समय अपने बच्चे के साथ बिताएं। बच्चों के सामने धूम्रपान या अन्य प्रकार का नशा न करें।

### अपने व्यवहार से सकारात्मक संदेश दें

बच्चों की नजर अपने अभिभावकों के व्यवहार पर भी हर समय रहती है। वे अपने माता-पिता के व्यवहार से काफी प्रेरित होते हैं और अक्सर वहीं से सीखने की कोशिश करते हैं। लिहाजा बच्चों के समक्ष व्यवहार सकारात्मक रखें। अपने माता-पिता की कथनी व करनी पर भी बच्चों की नजर रहती है। लिहाजा आप जो संदेश अपने बच्चों को देना चाहते हैं आपके व्यवहार में भी वैसी बात झलकनी चाहिए।



■ शेष पृष्ठ 2 पर

### बच्चों की बात सुनें और कम्युनिकेशन बनाए रखें

अभिभावकों को अपने बच्चों की बात ध्यानपूर्वक सुनकर उसका सकारात्मक जवाब देना चाहिए। इस बात पर नजर रखी जाए कि बच्चा क्या कहना चाह रहा है। उसकी बात ध्यानपूर्वक सुनी जाए। बच्चों से बातचीत करना जरूरी होता है। इसी से पता चलता है कि उसके मन में क्या चल रहा है। बच्चे के अच्छे विकल्पों और जोखिम भरे व्यवहार या गलत संगत के बारे में खुलकर ईमानदारी पूर्वक ठंडे मन से बात करें। बच्चे से नियमित बातचीत और उसकी बात सुनने को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

चेंजिंग वेज
Changing Ways
धर्मशाला, 27 जून 2016

# नशा मुक्ति के लिए गांवों में काम की जरूरत

भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में शराब का नशा करने की आदत एक गंभीर समस्या बन चुकी है। यह न केवल जन स्वास्थ्य से जुड़ा मुद्दा है बल्कि एक सामाजिक समस्या भी बन चुकी है। इससे भारतीय ग्रामीण समाज का अर्थशास्त्र भी प्रभावित हो रहा है। अत्यधिक शराब का सेवन करने की समस्या के नुकसानदेय परिणाम होते हैं। यह परिणाम न केवल शारीरिक समस्याओं जैसे हैपेटाइटस, गैस्ट्रिटिस या न्यूराइटिस के तौर पर सामने आते हैं, बल्कि इसका मानसिक दुष्प्रभाव भी होता है। इसके कारण मानसिक बिमारियों जैसे डिप्रैशन, आत्महत्या के रूप में सामने आते हैं। इसके अलावा इससे सामाजिक समस्याएं भी पैदा होती हैं। इनमें लड़ाई-झगड़ा, शादियों का टूटना और बेरोजगारी शामिल है।

ये समस्याएं शराब का सेवन करने वाले को प्रभावित करने के साथ ही उसके परिवार और पूरे समाज को प्रभावित करती हैं। इससे परिवार के सदस्यों के जीने का स्तर नीचे आ जाता है और समाज के हर व्यक्ति को इसके परिणामों से खतरा पैदा हो जाता है। भारत का ग्रामीण समाज पहले ही कृषि पर निर्भर होने के कारण सूखे व अन्य प्राकृतिक आपदाओं का शिकार होता है। इससे महंगाई और बेरोजगारी और बढ़ जाती है। ऐसे में शराब पीने के आदि लोगों के लिए इसके लिए धन जुटाना मुश्किल हो जाता है और वे इसके लिए गलत विकल्प चुनने को मजबूर हो जाते हैं।

इससे आपराधिक गतिविधियां बढ़ती हैं और पूरा समाज इसे झेलने को मजबूर हो जाता है। पिछले कुछ दशकों से देश के विभिन्न भागों में काफी संख्या में नशा निवारण केंद्र खोले गए हैं। खासकर शहरों में ऐसे केंद्र ज्यादा खुले हैं। इसके विपरित शराब का नशा करने वाले ज्यादातर लोग ग्रामीण इलाकों में रहते हैं। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्रों में सहायता की जरूरत ज्यादा है। इतना ही नहीं ग्रामीण यह बात तक नहीं जानते कि शराब की लत एक बीमारी है और इस बीमारी से बाहर निकलने के लिए इलाज की जरूरत भी होती है।

ग्रामीण क्षेत्र और छोटे कस्बों में इलाज की सुविधाओं की कमी ने इस समस्या को और भी ज्यादा गंभीर बना दिया है। यहां शहरों की तुलना में स्वास्थ्य सुविधाएं व जागरूकता की काफी कमी होती है। इस तरह इस समस्या के समाधान के लिए हमें अपना ध्यान ग्रामीण क्षेत्रों की ओर केंद्रित करने की जरूरत है। ग्रामीण परिवेश में शराब के नशे को लेकर जागरूकता से ही इस बीमारी को गंभीर रूप धारण करने से रोका जा सकता है। इसके लिए विभिन्न उपाय किए जा सकते हैं।

## रूरल कैंपों के जरिये इलाज की सुविधा अहम

हमारे देश की स्वास्थ्य सुविधाएं शराब के नशे से उत्पन्न होने वाली समस्याओं की पेचिदगियों के साथ-साथ इसकी विकरालता से निपटने के लिए जरूरी औजारों से सुसज्जित नहीं हैं। हमारे अस्पताल लोगों के स्वास्थ्य से संबंधित महज 20 फीसदी से कम विकारों का ही समाधान कर पाते हैं। ऐसे में इलाज के वैकल्पिक साधनों की व्यवस्था करने की जरूरत है। पिछले चालीस सालों से स्वयंसेवी एजेंसियों ही ग्रामीण क्षेत्र में कैंपों का आयोजन करके इस तरह की स्वास्थ्य संबंधित अन्य विकारों का समाधान करने के प्रयास में जुटी हुई हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी आई कैंप, इम्युनाइजेशन कैंप, फैमिली प्लानिंग कैंप व डेंटल कैंपों सहित अन्य बीमारियों से जुड़े कैंप लगाकर ग्रामीणों को इन बीमारियों के इलाज की सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही हैं। इसी तरह ही पिछले पच्चीस-तीस सालों से शराब के नशे के इलाज के लिए चिकित्सा शिविर लगाकर ग्रामीणों की इस सबसे बड़ी समस्या का समाधान करने की कोशिशें की जा रही हैं। शुरुआत में इन्हीं कैंपों के जरिये इस समस्या के प्रति कुछ हद तक जागरूकता फैलाने में सफलता हाथ लगी थी।

इसी का परिणाम है कि आज सरकारी एजेंसियों सहित अन्य स्तरों पर भी शराब का सेवन न करने को लेकर व्यापक जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। इतनी सफलता के बावजूद आज भी ग्रामीण परिवेश में शराब के प्रति जागरूकता व इलाज के कैंप ही एकमात्र प्रभावी हथियार है।

## नशे का विज्ञान और प्रकार

नशे के वैज्ञानिक पहलुओं को साइंस आफ एडिक्शन या नशे का विज्ञान कहा जाता है। इसके अनुसार नशा एक प्राचीन पुनरावर्तित दिमागी बीमारी है। इसकी विशेषता यह है कि इसका शिकार व्यक्ति यह जानते हुए कि नशे का सेवन हानिकारक है, इसका इस्तेमाल करने के लिए बाध्य हो जाता है। नशे की लत का शिकार व्यक्ति एक बीमारी व्यक्ति की तरह ही होता है।

नशे के लिए उपयोग लाई जाने वाली दवाएं तीन तरह की होती हैं। पहली अपर्स कहलाती हैं। ये दवाएं नशेड़ी को ज्यादा ऊर्जा और आत्मविश्वास का एहसास करवाती हैं। कुछ सामान्य अपर्स हैं- कोकेन, एमफटेमी, स्पीड और क्रेक कोकेन। दूसरे प्रकार की नशीली दवाएं डाउनर्स कहलाती हैं। इनको लेने वाला व्यक्ति खुद को शांत व तनावरहित महसूस करता है और उसे आत्यधिक नींद आती है। कुछ चर्चित डाउनर्स के नाम हैं- अल्कोहल, हशीश, हेरोईन और क्यूलेड्स। तीसरी श्रेणी की नशीली दवाएं हेल्युसिनोजन्स हैं। इनका सेवन करने वाले को भ्रम का अहसास होता है या वो नींद की अवस्था में चले जाते हैं। हेल्युसिनेशन्स सुखद भी होते हैं और डरावने भी, लेकिन पहले से ये बात पता करना संभव नहीं होता है। कुछ चर्चित हेल्युसिनोजन्स हैं, एलएसडी, और मेस्कलिन। हशीश, एलएसडी ब्राउन शुगर, चरस-गांजा और अफीम मन पर प्रभाव डालने वाले नशीले पदार्थ हैं।

मारफिन, हेरोइन, कोपीन, पैथेड्रिन जैसी सिंथेटिक ड्रग्स शरीर पर प्रभाव डालने वाली नशीले दवाएं हैं। वहीं दारू, शराब, बीयर, बीड़ी सिगरेट, तंबाकू आदि शरीर के साथ साथ समाज को भी प्रभावित करते हैं। नशा कोई भी हो, पर यह कटु सत्य व प्रमाणित है कि यह तन, मन, धन, पर-परिवार, समाज व देश को तहसनहस कर देता है।

## तंबाकू है शताब्दी का सबसे बड़ा दुश्मन



तंबाकू इस शताब्दी का सबसे बड़ा दुश्मन रहा है। यदि तंबाकू को समस्त बुराइयों की जननी कहा जाए, तो अतिशयोक्ति न होगी, क्योंकि हर नशेड़ी सर्वप्रथम बुराइयों की शुरुआत 90 फीसदी तंबाकू जनित पदार्थों से ही करता है। इनमें बीड़ी, सिगरेट, खैनी, पान, गुटका, सिगार, हुक्का, चिलम, जर्दा व कली शामिल हैं। इन सबमें जहरीला पदार्थ निकोटीन होता है, जो नशीले पदार्थों की श्रेणी में आता है। यदि निकोटीन की आदत पड़ जाए, तो इसे छोड़ना नशेड़ी के लिए मुश्किल हो जाता है। तंबाकू उपभोक्ता प्रायः मुख के कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, उच्च रक्तचाप, सीने में जलन, गैस व दिल के दौरे जैसी गंभीर बीमारियों के शिकार होते हैं। शोध में पाया गया है कि प्रत्येक बीड़ी, सिगरेट व तंबाकू पदार्थ की डोज व्यक्ति की आयु को दो मिनट कम कर देती है। लगभग बीस वर्ष के लगातार प्रयोग से मनुष्य किसी न किसी गंभीर बीमारी की चपेट में जरूर आता है या वैसे ही नकारा हो जाता है। अंततः अल्पायु में ही काल का ग्रास बन जाता है। इसे सभी नशों की जननी इसलिए कहते हैं क्योंकि तंबाकू में मिलाकर ही भांग, चरस, गांजा, स्मैक आदि नशीले पदार्थों के सेवन की शुरुआत युवा करते हैं। यहां तक कि धूम्रपान न करने वालों को भी शराब का सरूर चढ़ते ही सिगरेट पीने की तलब लग जाती है।

आजकल तो स्कूल-कालेज व हॉस्टलों में तंबाकू सिर्फ कुटैव ही नहीं, अपितु छात्र-छात्राओं का फैशन सा बन गया है। माफिया नेटवर्क की मिलीभगत से असामाजिक तत्वों द्वारा शहरों में शिक्षा संस्थाओं के साथ भी अवैध दुकानें खोली जा रहे हैं। सीनियर्स की देखा-देखी व प्रोत्साहन से जूनियर्स भी तंबाकू का इस्तेमाल शुरू कर देते हैं और इस नशे की गर्त में फंसते चले जाते हैं। इस तरह वे अंततः उच्च नशों के गुलाम बनने को मजबूर हो जाते हैं। आधुनिक सभ्यता का अति अनिष्टकारी लक्षण नशे में मस्त हो रहा, कुव्यसनी समाज है। आज के युग में अशिक्षित, अनपढ़-पढ़े लिखे, अज्ञानी, मजदूर तबके के साथ-साथ संभ्रांत लोग, वरिष्ठ व जिम्मेदार वर्ग के लोग भी इस कुटैव का शिकार हो रहे हैं।

### पृष्ठ 1 के शेष --------

### नशे के कारण...

एनजीओ ही समुदाय में जाकर लोगों को जागरूक करके इलाज के लिए प्रेरित करते हैं और इलाज के बाद भी फालोअप जारी रखके मरीज को नशे से दूर रखकर पूरी तरह स्वस्थ होने में मदद करते हैं। मरीज को इलाज के चलते आने वाली आर्थिक, पारिवारिक व सामाजिक दिक्कतों का निवारण भी एनजीओ ही कर पाते हैं। ऐसे में सरकारी स्तर पर नशे को रोकने की एक नीति अत्यंत आवश्यक होती है।

### हैल्थ सर्वे बता...

इनमें से 5.98 फीसदी लड़के और 0.27 फीसदी लड़कियां शामिल हैं, वहीं धूम्रपान करने वाले लड़कों में से 41.5 फीसदी लड़के धूम्रपान करने के आदि पाए गए हैं। वहीं लड़कियों के मामले में यह संख्या 30.77 फीसदी रही।

### नशे के इलाज...

ऐसे में इसका समाज पर बुरा असर पड़ना लगभग तय है। नशे के आदि लोग एक तरह से मरीज बन चुके होते हैं। उन्हें इस लत से बाहर निकालने के लिए चिकित्सा के अलावा परामर्श की ज्यादा जरूरत होती है। यह कार्य सरकारी अमले के जरिये पूर्ण होना संभव नहीं है। इसके लिए एनजीओ ही अहम भूमिका निभा सकते हैं।

### न्यायपालिका जता चुकी...

भारत में नशे के सेवन का दुष्प्रभाव विशेषकर महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा, एचआईवी जैसे रोग एवं आर्थिक तंगी के तौर पर भुगतना पड़ता है। सिंथेटिक नशे का चलन एक बड़ी चुनौती बन गया है।

### वादे तो हुए...

एक उच्च स्तरीय कमेटी के गठन का ऐलान किया था। जन और राजस्व विभागों को निर्देश दिए थे कि वे यह सुनिश्चित बनाएं कि लोग सरकारी भूमि पर अतिक्रमण कर अवैध रूप से भांग और पोस्त की खेती न करें। पुलिस, शिक्षा, स्वास्थ्य, सूचना एवं जन संपर्क, कृषि, बागवानी विभागों को शामिल कर एक प्रदेश में नशाखोरी की समस्या से निपटने के लिए एक उच्च स्तरीय समिति गठित करने की घोषणा होने के एक साल बाद भी न तो जनता को इस कमेटी के बारे में पता है और न ही इसके क्रियाकलाप के बारे में।

### नशा से बचाने...

ऐसी स्थिति में सबसे पहले अभिभावकों को यह बात सीखने की जरूरत होती है कि वे अपने बच्चों को कैसे प्रेरित करें और उन्हें अन्य प्रकार की गतिविधियों में कैसे लगाए रखें। खासकर बच्चों को खेलों या अन्य प्रकार के रचनात्मक समूहों, जैसे एनसीसी, एनएसएस, ड्रामा इत्यादि समूहों में शामिल होने के लिए प्रेरित करके उनका ध्यान इस ओर केंद्रित किया जा सकता है। नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए अपने बच्चों से मुश्किल विषयों के बारे में भी बातचीत करने की जरूरत होती है। ऐसे समय में अक्सर बच्चे दबाव में होते हैं। ऐसे में उन्हें अच्छे विकल्प बताने पड़ते हैं। अच्छे दोस्तों की संगत के लिए प्रेरित किया जाना जरूरी होता है।

### अपने व्यवहार से...

लिहाजा अभिभावकों को अपने सामाजिक जीवन में भी आदर्श पेश करना चाहिए। बच्चे वास्तव में यह बात भी नोटिस करते हैं कि उनके माता पिता क्या कहते हैं और क्या करते हैं। अभिभावकों के लिए जरूरी है कि वे नशा करके ड्राइविंग न करें।

"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,
चेंजिंग वेज, गुंजन भवन, तपोवन रोड बीजीओ सिद्धबाड़ी, धर्मशाला
जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176057

Mail: padamalahain@gmail.com

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

पिछले क्रम से आगे...

❑ *लेखक : पालेकर साहिब, इन सब बातों के मध्य फंसा आम आदमी तब भी पिस रहा था, जब आधुनिक कृषि पद्धति को अपना रहा था और आज भी, वैकल्पिक पद्धतियों को आजमाने की कोशिश में अपने आपको ठगा सा रहा है। एक प्रश्न अक्सर लोगों के मन में उठता है, जिसे यहां आयोजित वर्कशॉप में प्रतिभागियों ने भी अपनी बातचीत के दौरान उठाया कि छोटी जोत वाले किसान किस प्रकार आपकी पद्धति की ओर मुड़ें? मिसाल के लिए हिमाचल के किसानों को ही लें, यहां तो किसानों के पास बमुश्किल एक बीघा जमीन भी नहीं है। ऐसे में रासायनिक कृषि पर आधारित अगर कोई किसान अपनी सारी खेतीबाड़ी छोड़ता है या जो कोशिश कर के थोड़ा बहुत जैविक कृषि की ओर मुड़ा है, अगर वे उसे एकदम छोड़ कर, प्राकृतिक खेती की तरफ मुड़ता है, तो वह किस प्रकार अपने आपको आर्थिक रूप से सुरक्षित कर पाएगा?*

श्री पालेकर : देखिए, मेरी शून्य लागत आध्यात्मिक कृषि पद्धति में अगर आपके पास एक देसी गाय भी है, तो आप 30 एकड़ की खेती कर सकते हैं। क्षेत्र पहाड़ी है या मैदानी, सिंचित है या असिंचित, बागवानी है या मिश्रित, आपको कुछ भी खरीद कर नहीं डालना है। मेरी विधि में कोई गोबर खाद नहीं डालनी है, कंपोस्ट नहीं, वर्मी कंपोस्ट नहीं, रासायनिक खाद नहीं, पंचगव्य नहीं, दशगव्य नहीं, अग्निहोत्र नहीं, मंत्रपाठ नहीं, योगसाधना नहीं, कुछ भी नहीं डालना है, कुछ भी नहीं। लागत का मूल्य शून्य है। अगर कोई दवा भी चाहिए तो उसे घर में बनाना है, वह भी नहीं खरीदनी। पानी और बिजली 10-10 प्रतिशत चाहिए; 90 प्रतिशत पानी की बचत, 90 प्रतिशत बिजली की बचत। मात्र 10 प्रतिशत पानी लेने की वजह है क्योंकि इस विधि में हम कुएं और भूमि से कम पानी लेते हैं, हवा से ज्यादा लेते हैं। फिर भी उपज घटती नहीं, बढ़ती है, रासायनिक से भी ज्यादा, जैविक से भी ज्यादा। जीरो बजट खेती से मिलने वाली उपज से किसान को दोगुने-चौगुने दाम मिलते हैं। मुझे बताइए लागत का मूल्य शून्य है, उपज बढ़ती है, दोगुने-चौगुने दाम मिलते हैं, तो क्या यह किसानों के लिए वरदान नहीं। बड़े किसानों के लिए भी वरदान है। सबसे बड़ी बात पहले साल से उपज मिलती है, कोई प्रतीक्षा अवधि या वेटिंग पीरियड नहीं।

❑ *लेखक : लोगों में धारणा है कि जब कोई किसान रासायनिक कृषि या जैविक खेती से ऋषि खेती की ओर मुड़ता है तो उसे सामान्य उपज लेने के लिए लगभग तीन साल का समय लगता है।*

श्री पालेकर : यह गलत तथ्य है। गलत प्रचार किया जा रहा है। हमारे कई मॉडल खड़े हैं। 40 लाख से अधिक किसान खेती कर रहे हैं, मेरी विधि से। आप कहीं भी जाकर देख सकते हैं। हाथ कंगन को आरसी क्या?

लेखक : कौन-कौन से राज्य में?

श्री पालेकर : सारे हिन्दोस्तान में मॉडल खड़े हैं। सबसे ज्यादा दक्षिण भारत में हैं। क्योंकि दक्षिण भारत में, मैं वर्ष 2000 से कार्य कर रहा हूं। आप वहां के मॉडल देखें तो आपको चमत्कार नजर आएगा। किसी किसान ने मेरी वर्कशॉप में अपनी सहभागिता की और शुरुआत कर दी। पहले ही साल में आप पड़ोस का खेत देखें, हमारा खेत देखें। हमारा खेत चमकता मालूम पड़ेगा। इसमें वेटिंग पीरियड नहीं है लेकिन जैविक खेती में है। हमारी विधि में पहले ही साल आपको उपज मिलती है। एक देसी गाय से 30 एकड़ भूमि जोती जा सकती है। यह सही है, हिमाचल में छोटी जोतें हैं। एक एकड़, आधा एकड़। अगर 30 किसान मिलकर समूह बनाएं और उनके पास एक गाय भी हो, तो एक दिन का गोबर एक किसान ले जाएगा। इस तरह तीस दिन का गोबर तीस किसान ले जाएंगे और उसको चारा देंगे। यह काम सामूहिक खेती में आसानी से हो सकता है।

❑ *लेखक : अर्थात् आपके कहने का अभिप्राय है कि प्राकृतिक खेती हमारे समाज को व्यक्तिवाद से सामूहिकता या सहकारिता की ओर ले जा सकती है।*

श्री पालेकर : जी बिल्कुल। इसी से हमारा भविष्य सुरक्षित हो सकता है।

❑ *लेखक : पालेकर साहिब, आजकल प्रायः देखने में आता है कि केंद्र सरकार और हमारी राज्य सरकारें अर्थात् जो भी सरकारें हैं, वे सभी रासायनिक खेती को बढ़ावा दे रही हैं। लेकिन लोगों में अब रासायनिक खेती के प्रति एक अलगाव सा पैदा हो गया है। सिर्फ सिक्किम को छोड़कर, मुझे नहीं लगता कि और किसी भी राज्य में कोई भी सरकार जैविक खेती या प्राकृतिक खेती को प्रोत्साहन दे रही है। इस दिशा में केंद्र सरकार या राज्य सरकारों की भूमिका को आप किस प्रकार आंकते हैं?*

श्री पालेकर : देखिए, अभी केंद्र सरकार ने मुझे पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया। मुझे भी आश्चर्य हुआ क्योंकि हिन्दोस्तान के इतिहास में यह पहली बार हुआ कि किसी किसान को ऐसे ईनाम से नवाजा गया। अन्यथा साधारण भाषा में कहें तो किसान माने अनपढ़, जिसको कुछ नहीं आता, वही किसानी करेगा। उसका क्या सम्मान करना है, ऐसी सोच या परिपाटी आज तक चलती थी। नरेन्द्र मोदी जी पहले प्रधानमंत्री हैं, जिन्होंने यह निर्णय लिया।

मैं, तो न किसी राजनीतिक दल का सदस्य हूं और न ही किसी संगठन का। राजनीतिक लोगों में मेरी उठ-बैठ नहीं है, बल्कि मैं सदैव राजनीति से दूर रहता हूं। मैंने कोई फील्डिंग नहीं लगाई, अर्जी नहीं लिखी, बल्कि नरेन्द्र मोदी जी के कुछ निर्णयों को लेकर, हमने उन पर आक्रमण किया, मीडिया के माध्यम से। उनको यह मालूम है तो भी उन्होंने मुझे सम्मानित किया। इसका मतलब है नरेन्द्र मोदी जी पहले ऐसे प्रधानमंत्री हैं जिन्होंने गांव और किसान का मूल्यांकन करके पुरस्कार दिया है। यह पुरस्कार सम्मान नहीं, मैं फिर कहूं कोई सम्मान नहीं, बल्कि जीरो बजट खेती की स्वीकृति है, शासकीय स्वीकृति। हां, यह बात अलग है कि वे अपनी पॉलिसी में इसे एडॉप्ट करते हैं अथवा नहीं। यह सवाल आपको मोदी जी से पूछना चाहिए। मैं, मोदी जी नहीं हूं।

लेकिन राज्य सरकारों में जब आप सिक्किम की बात कर रहे हैं कि सिक्किम जैविक खेती का प्रचार कर रहा है। यह घातक है, विनाशकारी है। इससे सिक्किम संकट में आएगा। कारण, जैविक खाद बनाने वाले लोगों का भी एक नेटवर्क बन गया है। जैविक खेती के नाम पर महंगे दाम वसूले जा रहे हैं। लेकिन एक राज्य है, जो यह काम कर रहा है, वह है- आन्ध्रप्रदेश। श्री चन्द्रबाबू नायडू मुख्यमंत्री हैं आन्ध्र प्रदेश के। वह, दो बार चुनाव हार चुके हैं क्योंकि उन्होंने खेती को बढ़ावा नहीं दिया, टैक्नोलॉजी को बढ़ावा दिया। उन्हें लगा कि यह गलत हो रहा है। अगर हमें आगे बढ़ना है तो किसानों के लिए, काम करना पड़ेगा। तो अपने लोगों के माध्यम से, अपने नेटवर्क के माध्यम से किसानों को पूछा कि आपको क्या चाहिए? आन्ध्र प्रदेश के अधिकांश किसानों ने निःसंदेह एक ही वाक्य में कहा, हमें रासायनिक और जैविक कृषि नहीं चाहिए, सुभाष पालेकर कृषि पद्धति चाहिए। उन्हें इस पर आश्चर्य हुआ, पर लगा कि आन्ध्र प्रदेश के सारे किसान अगर सुभाष पालेकर की कृषि तकनीक मांग रहे हैं, तो उसमें जरूर कुछ होगा। उन्होंने मुझसे संपर्क किया और कहा कि सर, मैं एक बड़ी वर्कशॉप आयोजित करना चाहता हूं। आप मुझे डेट दीजिए। उस आठ दिवसीय कार्यशाला में आठ हजार किसान थे। दो हजार महिलाएं थीं, 1,500 अधिकारी थे। प्रातः आठ बजे से रात्रि आठ बजे तक लगातार कार्यशाला चलती थी।

उस समय चन्द्र बाबू नायडू मुख्यमंत्री दाविस में थे, एक कॉन्फ्रेंस के लिए। जब हिन्दोस्तान लौटे, तो उन्हें मालूम हुआ कि पालेकर को सम्मानित किया गया है, पद्मश्री से, तो वह हैदराबाद से काकीनाडा, अपने आधे से अधिक मंत्रिमंडल के साथ पहुंचे, जो हैदराबाद से 600 किलोमीटर दूर है। काकीनाडा में मेरा सम्मान किया और कहा, "सर, मैं आन्ध्र प्रदेश आपकी झोली में डाल रहा हूं। एडाप्ट कीजिए। मैं, आन्ध्र प्रदेश की एक इंच भूमि भी रासायनिक खेती में नहीं, जैविक में नहीं, आपकी जीरो बजट आध्यात्मिक कृषि पद्धति के अन्तर्गत लाना चाहता हूं। हमने उनका यह आग्रह स्वीकार कर, उन्हें एक कार्यक्रम दिया। वह कार्यक्रम पर बड़ी तेजी से अमल कर रहे हैं। अपने प्रण को पूरा करने लिए उन्होंने डॉक्टर विजय कुमार को, जो केन्द्र सरकार के ग्रामीण विकास मंत्रालय में बतौर संयुक्त सचिव तैनात थे, को वापिस बुलाया और इस निमित्त स्पेशल चीफ सैक्रेटरी नियुक्त किया। वहां यह काम अब विधिवत् हो रहा है। एक राज्य अवश्य है, एक मुख्यमंत्री जरूर है हिन्दोस्तान में जो किसानों का भला चाहता है, वो है चन्द्र बाबू नायडू। बाकी क्या कर रहे हैं, मुझे मालूम नहीं। मेरा उनसे कोई संपर्क नहीं है। यह तो आप लोगों का काम है। उनसे पूछिए कि भई आप, क्यों निर्णय नहीं लेना चाहते। यह तो आपका अर्थात् मीडिया का काम है, मेरा नहीं।

❑ *लेखक : केन्द्र सरकार और प्रदेश सरकारों की नीतियों में विरोधाभास है। उदाहरण के लिए-कुछ दिन पहले रेडियो पर 'मार्निंग न्यूज' में भारत के रसायन मंत्री की स्टेटमेंट आई थी कि अगले साल तक भारत रासायनिक खादों के मामले में आत्मनिर्भर हो जाएगा और उनका निर्यात भी करने लगेगा। उन्हीं समाचारों के अंतराल में जैविक खेती के प्रोत्साहन का विज्ञापन प्रसारित किया जा रहा था। इस प्रकार के विरोधाभास सरकारी नीतियों में उभरते रहे हैं। क्या आप इन विरोधाभासों से पार पाने के लिए आन्दोलन चलाने की कोई योजना रखते हैं?*

श्री पालेकर : जी हां, हमारा जन आन्दोलन चल रहा है। जीरो बजट आध्यात्मिक कृषि जन आन्दोलन है। हमारी दो पद्धतियां हैं। एक तो हम जनता के बीच काम कर रहे हैं, जनता को जागरूक कर रहे हैं ताकि जनता यह मांग करे कि हमें रासायनिक खेती नहीं चाहिए। हमें उससे छुटकारा पाने के लिए, जैविक कृषि भी नहीं चाहिए। इससे एक दबाव तो पड़ेगा ही सरकार के ऊपर। दूसरी प्रक्रिया में हम सांसदों और विधायकों को पकड़ रहे हैं, उनको समझा रहे हैं और संसद के अन्दर प्रैशर ग्रुप तैयार करने या दबाव समूह बनाने का प्रयास कर रहे हैं ताकि संसद और विधानसभाओं में कृषि की हालत और नीतियों पर बहस हो। दूध का दूध और पानी का पानी हो जाए, ऐसा प्रयास हम कर रहे हैं। लेकिन हमारा अधिक जोर, जन आन्दोलन पर है। जैसे-जैसे जनता खड़ी होती जाएगी, दबाव बढ़ता जाएगा। और एक महत्वपूर्ण बात एक है- ग्लोबल वार्मिंग। यह एक बहुत बड़े चैलेंज के रूप में उभर कर सामने आई है। उद्योग, रासायनिक या जैविक कृषि ग्लोबल वार्मिंग बढ़ाने वाली ग्रीन हॉउस गैसेज का विशाल मात्रा में उत्सर्जन या इमिशन कर रहे हैं। हम उनको बता रहे हैं, आगाह कर रहे हैं। उनको यह जानकारी होने पर कि जैविक और रासायनिक खेती से ग्लोबल वार्मिंग हो रही है, तो वे उसका विकल्प मांगेंगे। लोग समाधान के आस-पास ही खड़े हैं। लेकिन इसके लिए अभी कुछ इंतजार करना पड़ेगा।

वर्ष 2009 में कोपेनहेगन सम्मेलन में आयोजित भारत सरकार ने 30 प्रतिशत तक कार्बन उत्सर्जन घटाने की स्वीकृति दी थी। इसका एक ही विकल्प है-जीरो बजट खेती। इसमें मीडिया का भी रोल है। मीडिया जब आगे आएगा और सरकार से सवाल पूछेगा कि अगर आप 30 प्रतिशत कार्बन उत्सर्जन घटाने की बात कर रहे हैं और उद्योग, रासायनिक या जैविक खेती की से जो नुकसान हो रहा है, उसकी भरपाई के लिए आप क्या कर रहे हैं। तो सरकार को निर्णय लेना ही पड़ेगा। लेकिन इसके लिए आपको सरकार से सवाल पूछने पड़ेंगे। मीडिया का काम जनता को जागरूक करना और सरकार से उसकी कारगुजारी के बारे में पूछना है।

❑ *लेखक : पालेकर साहब, कृषि योग्य भूमि को लेकर केंद्र सरकार और न ही राज्य सरकारें गंभीर हैं। सभी सरकारें, उद्योग स्थापित करने को प्रोत्साहन दे रही हैं। 'मेक इन इंडिया' की बातें तो हो रही हैं, पर आम किसान कहीं भी चर्चा में नहीं है। वर्तमान केन्द्र सरकार और राज्य सरकारों की नीतियों को आप किस प्रकार देखते हैं?*

श्री पालेकर : देखिए, यह बहुत बड़ा चैलेंज है। वर्तमान में हमारी जनसंख्या 123 करोड़ है। सन् 2050 में हमारी जनसंख्या 182 करोड़ हो जाएगी; जबकि वर्तमान में हम केवल 25 करोड़ मीट्रिक टन अनाज पैदा कर पा रहे हैं। वर्ष 2050 में हमें 50 करोड़ मीट्रिक टन अनाज अर्थात् दोगुणा अनाज चाहिए होगा। हमारे पास खाद्यान्न उत्पादन के लिए केवल 35 करोड़ एकड़ कृषि योग्य भूमि ही बची है। यह सर्वविदित, वास्तविक सत्य है कि रासायनिक कृषि से उत्पादन प्रति एकड़ घट रहा है। जैविक खेती से उत्पादन मिलता नहीं और हमें दोगुणा उत्पादन चाहिए। मैं फिर कहूंगा कि रासायनिक खेती से उत्पादन घट रहा है, इसका मतलब है कि सरकार के पास रासायनिक कृषि कोई ठोस विकल्प नहीं है, उसे आज नहीं तो कल बंद करना ही पड़ेगा। जैविक खेती से उत्पादन मिलता नहीं, तो उसे भी बंद करना पड़ेगा।

कृषि वैज्ञानिक के पास क्या विकल्प है? कोई नहीं। कृषि वैज्ञानिक अपने कार्य के लिए बड़ी-बड़ी तनख्वाहें ले रहे हैं, परियोजनाओं या अनुसंधान के लिए बड़े-बड़े फंड्स उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। किन्तु क्या सुकला भूमि को बंजर बनाने से रोकने के लिए, उनके पास कोई टैक्नोलॉजी है? उत्पादन बढ़ाने की टैक्नोलॉजी उनके पास नहीं, तो फिर क्या करें? इसका मतलब है कृषि वैज्ञानिकों को भी आन्दोलित होना ही करना पड़ेगा।

-क्रमशः

# ये बातें बच्चों से कभी न कहें

माता-पिता बच्चों को समय-समय पर नसीहतें देते रहते हैं। इनमें से कुछ बच्चों के मन पर बुरा प्रभाव छोड़ सकती हैं। बच्चों को कुछ नसीहतें देने से पहले ठीक से विचार करना बहुत ही जरूरी है। माता-पिता कभी बच्चों का दिल रखने के लिए तो कभी उन्हें समझाने के लिए तरह-तरह के वाक्यों का प्रयोग करते हैं। इन वाक्यों में कुछ तो ऐसे होते हैं जो बच्चों के मन पर बहुत ही गहरा असर छोड़ते हैं। इसलिए उनके प्रयोग में बहुत सावधानी रखने की जरूरत है। जैसे कई बार बच्चों से कहा जाता है कि पापा को घर आने दो या अपने भाई को देखकर कुछ सीखो। इस तरह के वाक्य बच्चों के मन पर विपरीत असर डालते हैं। इसलिए इस तरह के वाक्यों से बचना चाहिए। जानें ऐसे कौन से वाक्य हैं जो बच्चों के विकास में बाधा बन सकते हैं।

### प्रैक्टिस मेक्स अ मेन परफेक्ट

अक्सर बच्चों को यह सिखाया जाता है कि वे जितनी ज्यादा मेहनत करेंगे उतना ही परफेक्ट होंगे जबकि सभी यह बात जानते हैं कि परफेक्ट कोई नहीं होता। फिर बच्चों को दी जाने वाली इस सीख में यह संदेश भी छिपा है कि वे तब तक मेहनत करें जब तक कि सफलता नहीं मिलती। दरअसल इस उक्ति को भी लोग सफलता से जोड़कर स्पर्धा को ही जीवन का उद्देश्य बना देते हैं। इस वाक्य का यह भी मतलब होता है कि बच्चों के अभ्यास में ही कमी रही लेकिन यह कोई जरूरी नहीं है कि उनका पिछड़ जाना सिर्फ अभ्यास की कमी के कारण है। इसके सहारे बच्चों के प्रयासों को नकारना कभी नहीं चाहिए।

### तुमने कुछ खास नहीं किया

जब किसी दौड़ प्रतियोगिता में बच्चा गिर जाए या उसकी कुहनी रगड़ खा जाए तो भी उसे यह सीख देना कि उसे ठीक से दौड़ना चाहिए था या यह कि वह कुछ खास नहीं कर पाया। यह माता-पिता की ज्यादती है। बच्चों को कभी भी यह नहीं कहना चाहिए कि वह कुछ खास नहीं कर सके। इस तरह के वाक्यों से बच्चों के मन में हीन भावना आती है और वे खुद को दूसरों के मुकाबले कमजोर समझने लगते हैं। जब भी आप उन्हें दूसरों के साथ तुलना में रखेंगे तो वे अपनी खूबियों पर कभी भी ध्यान नहीं दे पाएंगे। उन्हें बताइए कि उनके प्रयास अच्छे थे और अगली बार फिर प्रयास करें।



### हम इसे नहीं खरीद सकते

जब भी बच्चा किसी चीज की जिद करता है तो माता-पिता साफ शब्दों में कहते हैं कि वी कांट अफोर्ड इट यानी हम इसे नहीं ले सकते। इस बात को सुनकर बच्चों के मन पर यह प्रभाव जाता है कि उनके माता-पिता के पास पैसे नहीं हैं। बच्चों को यह कहने के बजाय उन्हें बताएं कि आप यह चीज क्यों नहीं खरीद रहे हैं। आप उन्हें बता सकते हैं कि आप किसी दूसरी चीज को लेने की योजना बना रहे हैं। इस तरह बच्चों को लगेगा कि उनके माता-पिता समझदारी से योजना बनाते हैं।

### जरा जल्दी किया करो

बच्चे जब भी नाश्ता करें या फिर तैयार होने में समय लें तो माता-पिता का उलाहना कि वे बहुत समय बर्बाद करते हैं उनके साथ ठीक बर्ताव नहीं है। इस समय जो माता-पिता की भूमिका में हैं वे भी अपने बचपन में किसी भी काम को करने में ज्यादा समय लेते होंगे क्योंकि बचपन सीखने का समय होता है। फिर माता-पिता की भूमिका में आते ही बच्चों से ज्यादा अपेक्षा करने लगना ठीक नहीं है। इससे उनके मन पर अतिरिक्त तनाव आता है। अच्छे अभिभावक बच्चों को फटाफट काम करने के लिए प्रेरित करने के लिए हर काम को एक खेल में बदल देते हैं। जैसे वे कहते हैं कि सबसे पहले तैयार कौन होता है? बच्चे इन तरीकों से जल्दी सीखते हैं।

### देखो ध्यान से कहीं गिरा न देना

कई बार बच्चे पानी की बाल्टी उठाकर ला रहे हों या फिर साइकिल चलाना सीख रहे हों तो माता-पिता उन्हें बार-बार कहते हैं कि ध्यान से। लेकिन इस तरह उनका ध्यान भटकता है और अगर उनसे कोई गलती नहीं भी हो रही हो तो भी गलती हो जाती है। इसलिए बच्चों को अतिरिक्त चौकस होने का कहने के बजाय उन्हें सहज रूप में चीजें करने का मौका देना चाहिए। अगर आप उनकी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं तो उनके साथ खड़े हो जाएं या उन्हें सहारा देने के लिए तैयार रहें।

### लाओ मैं बताता हूं

जब भी बच्चा कोई पहेली सुलझा रहा हो या किसी सवाल का जवाब तलाश रहा हो तो माता-पिता बहुत जल्दी उसका हल सुझाकर आगे बढ़ने की ललक उनसे छीन लेते हैं। आप उसे रास्ता बताइए कि वह इस समस्या का हल किस तरह तलाश सकता है, बजाय कि उसे हल बताने के। जब आप बच्चों को खुद हल तलाशने के लिए प्रेरित करेंगे तो वह ज्यादा अच्छे से यह सीख सकेगा। जब तक वह खुद हल नहीं ढूंढेगा आगे कैसे बढ़ेगा।

### अपरिचितों से बात मत करो

किसी भी बच्चे को यह समझ नहीं आता है कि आखिर उसे अपरिचितों से बात क्यों नहीं करना चाहिए। बच्चे इस नियम को गलत तरीके से ग्रहण करते हैं और यही वजह है कि वे लोगों की मदद करने से भी हिचकते हैं। बचपन से ही अपरिचित का डर दिखाकर हम उन्हें लोगों की मदद करने के भाव से दूर कर देते हैं। इससे उनके मन में यह प्रभाव जाता है कि यह दुनिया बहुत ही बुरी है और इसमें कोई भी भरोसे के काबिल नहीं है। लेकिन क्या वाकई ऐसा है? यह सवाल माता-पिता को स्वयं से पूछना चाहिए। यह बात भी याद रखना चाहिए कि दुर्व्यवहार का खतरा बच्चों को अपरिचितों के मुकाबले परिचितों से ही ज्यादा होता है।

# आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस सिस्टम पढ़ेगा आपका मन

आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) की दिशा में वैज्ञानिकों को बड़ी उपलब्धि मिली है। यूट्यूब वीडियो और अन्य प्रचलित टीवी शो की मदद से वैज्ञानिकों ने ऐसा एआई सिस्टम तैयार किया है जो आपका मन पढ़ सकेगा। यह पहले से ही इस बात का अनुमान लगा सकेगा कि कब सामने उपस्थित दो लोग एक-दूसरे को गले लगाएंगे या हाथ मिलाएंगे।

ऐसा कंप्यूटर सिस्टम मनुष्यों के बीच आसानी से काम कर सकने वाले रोबोट बनाने की दिशा में मददगार होगा। यह पहले की तुलना में किन्हीं दो लोगों के बीच हो रही बातचीत के वक्त के हावभाव का अनुमान लगाने वाला सर्वश्रेष्ठ सिस्टम है। इसे मैसाच्युसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमआईटी) के वैज्ञानिकों ने तैयार किया है।

यह सिस्टम किसी वीडियो को देखते हुए पांच सेकेंड पहले यह अनुमान लगा सकेगा कि अगला दृश्य क्या होगा। एमआईटी के शोध छात्र कार्ल वोंड्रिक ने कहा, व्यक्ति अनुभव के आधार पर सामने वाले की भाव भंगिमा को पहचान लेते हैं। इसी आधार पर हमने ऐसा कॉमन सेंस वाला कंप्यूटर सिस्टम तैयार करने का प्रयास किया है। हम दिखाना चाहते हैं कि सिर्फ ढेर सारा वीडियो देखकर कंप्यूटर अपने आसपास के लोगों के हावभाव समझने में सक्षम हो सकता है।

### क्या है आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस



एआई कंप्यूटर सिस्टम को दिमाग देने की तकनीक है। इसके जरिये वैज्ञानिक समझदार रोबोट तैयार करने की कोशिश में हैं। इसके लिए विभिन्न दृश्यों और घटनाओं के आधार पर ऐसा एल्गोरिदम तैयार किया जाता है, जो कंप्यूटर को किसी परिस्थिति में फैसला करने की क्षमता देता है। माना जाता है कि एक उन्नत एआई वाला रोबोट लोगों के बीच उन्हीं की तरह व्यवहार करने में सक्षम होगा। हॉलीवुड की कई फिल्मों में ऐसे रोबोट दिखाए गए हैं।

# वैज्ञानिकों ने पतला और लचीला सौर सेल बनाया



वैज्ञानिकों ने बेहद पतले और लचीले सौर सेल बनाने में सफलता हासिल की है। ये सेल इतने लचीले हैं कि इन्हें आराम से किसी पेंसिल पर लपेटा जा सकता है। फिटनेस ट्रैकर और स्मार्ट ग्लास जैसे पहने जा सकने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में इनका उपयोग किया जा सकता है। दक्षिण कोरिया के ग्वांग्जू इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के जोंघो ली ने कहा कि इस सौर सेल की मोटाई करीब एक माइक्रोमीटर है, जो कि मनुष्य के बालों से भी पतला है। आम तौर पर सौर सेल इससे हजारों गुना मोटे होते हैं। अब से पहले बनाए गए सबसे पतले सौर सेल भी इसकी तुलना में दो से चार गुना तक ज्यादा मोटे हैं। इस सौर सेल को सेमीकंडक्टर गैलियम आर्सेनाइड से बनाया गया है। वैज्ञानिकों ने सूर्य के प्रकाश से विद्युत बनाने की इन सेलों की क्षमता का भी आकलन किया। इन्हें अन्य पारंपरिक सौर सेलों जैसा ही कारगर पाया गया। ली ने बताया कि पतले सेल मोड़ने में ज्यादा आसान होते हैं और इनकी क्षमता भी अन्य मोटे सेलों के बराबर या उससे कुछ ज्यादा ही होती है।

# बिखरने की राह पर ब्रिटेन



लंदन। कभी पूरी दुनिया पर राज करनेवाला ब्रिटेन आज खुद के खंड-खंड बंटने के संकट से गुजर रहा है। यूरोपियन यूनियन पर आये रेफरेंडम के बाद इसकी आशंका बढ़ गई है कि इसके चार स्टेट में से स्कॉटलैंड और ईस्ट आयरलैंड अलग होने की मांग कर सकते हैं। इन राज्यों में वोटिंग के रुझान के मुताबिक ये यूरोपियन यूनियन में बने रहना चाहते थे, लेकिन इंग्लैंड, वेल्स ने उनकी उम्मीदों पर पानी फेर दिया है।

हालात ये हैं कि वर्तमान पीएम डेविड कैमरून तीन महीने के भीतर अपना पद छोड़ने की घोषणा कर चुके हैं। फ्रांस और जर्मनी ने अभी इस फैसले को जल्दबाजी में नहीं लेने की सलाह दी है। दूसरी ओर हार-जीत का अंतर इतना कम है कि ब्रिटेन में भी लोग दूसरे जनमत संग्रह की मांग कर रहे हैं। साथ ही पीएम डेविड कैमरून से यह लगातार कहा जा रहा है कि उनको पद छोड़ने की जरूरत नहीं है।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादक : [illegible] ई-मेल : badahranain@gmail.com