विचार बिन्दु

घर का मोह कायरता का दूसरा नाम है। –अज्ञात

जराजीर्णता प्रतिषेध एवं प्रबंध

कल्पना कीजिए एक 75 वर्षीय दादी, जो कुछ साल पहले तक सक्रिय थीं, अपने पोते-पोतियों के साथ खेलती थीं और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेती थीं, अब सीढ़ियाँ चढ़ने में कठिनाई महसूस कर रही हैं, अक्सर संतुलन खो देती हैं, और पहले से कहीं अधिक थकान महसूस करती हैं। यह कहानी अनोखी नहीं है। दुनिया भर में, जराजीर्णता-एक जटिल नैदानिक स्थिति, जिसमें शक्ति, सहनशक्ति और शारीरिक कार्यों में कमी होती है-वृद्धों की जनसंख्या के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती प्रस्तुत करती है। 2019 के एक वैश्विक विश्लेषण के अनुसार, जराजीर्णता का प्रभाव 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लगभग 10 प्रतिशत लोगों पर होता है, और उम्र के साथ इसकी व्यापकता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। तेजी से वृद्ध होती जनसंख्या के कारण भारत में जराजीर्णता और आयु से संबंधित स्वास्थ्य गिरावट सामान्य बात होती जा रही है। जहां 112 मिलियन से अधिक बुजुर्ग लोग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

बुढ़ापे में किसी की मदद के बिना चलने-फिरने, पहनने-ओढ़ने और मल त्याग में सक्षम रहना है तो यह आलेख आपके लिए है।

जराजीर्णता, या फ्रैलटीका आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद दोनों में व्यापक रूप से विमर्श किया गया है। समकालीन शोध ऑक्सीडेटिवस्ट्रेस, इन्फ्लेमेशन, और फ्री रेडिकल क्षति के कारण शारीरिक गिरावट पर केंद्रित है। इसके विपरीत आयुर्वेद उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जराजीर्णता की एक समग्र दृष्टि प्रदान करता है। आयुर्वेद के अनुसार, जराजीर्णता तीन दोषों-वात, पित्त और कफ-के असंतुलन और शरीर के ऊतकों (धातु), पाचकाग्नि और मल प्रबंधन प्रणालियों के क्षय के कारण उत्पन्न होती है। वस्तुतः समय के परिणाम से बुढ़ापा और मृत्यु हर व्यक्ति के जीवन में अंततः आते हैं, और बुढ़ापे में होने वाली समस्यायें स्वाभाविक हैं। इनकी चिकित्सा नहीं होती (कालस्यपरिणामेनजरामृत्युनिमित्तजाः। रोगाः स्वाभाविकादृष्टाः स्वभावोनिष्प्रतिक्रियः।। च.शा.1.115)। स्वाभाविक जरावस्था को नहीं टाला जा सकता, पर अकाल-जरा या असमय बुढ़ापे की समस्याओं से निपटने के लिये आयुर्वेद में पर्याप्त, प्रभावी और प्रमाण-आधारित उपाय हैं।

आयुर्वेद उम्र बढ़ने (जरावस्था) को एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में मान्यता देता है जो शरीर, इंद्रियों, मन और आत्मा को प्रभावित करती है। जीवन के विभिन्न चरणों में वात, पित्त, और कफ की परस्पर क्रियाशीलता के कारण विशिष्ट शारीरिक परिवर्तन होते हैं। बचपन में कफ दोष का प्रभुत्व होता है, जो वृद्धि और विकास (अनाबॉलिज्म) को बढ़ावा देता है। वयस्कता में पित्त का प्रभुत्व होता है, जो चयापचय और शरीर की कार्यक्षमता को बनाए रखता है। वृद्धावस्था में वात का प्रभुत्व होता है, जो शरीर के गिरावट (कैटाबॉलिज्म) की ओर ले जाता है। कफ के क्षय के कारण बल में कमी होना, वात की वृद्धि के कारण शरीर में दर्द और कॉग्निटिवइम्पेयरमेंट और पित्त की विषमता से अग्नि-वैषम्य बुढ़ापे के मुख्य लक्षण हैं जो जराजीर्णता लाते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण और उनका आयुर्वेद से मेल अब बहुत स्पष्टता से देखा जा सकता है। वर्ष 2019 के विश्लेषण में उद्धृत आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन पुष्टि करते हैं कि जराजीर्णता कई कारकों, जैसे कि आनुवंशिक प्रवृत्ति, जीवनशैली विकल्प, और पर्यावरणीय जोखिमों से प्रभावित होती है। जराजीर्णता के मुख्य कारणों में मांसपेशियों के द्रव्यमान और शक्ति का ह्रास (सार्कोपेनिया), संज्ञानात्मक गिरावट, कुपोषण, और गतिशीलता में कमी शामिल हैं। ये स्थितियाँ ऑक्सीडेटिव तनाव और इन्फ्लेमेशन में वृद्धि से जुड़ी होती हैं, जो आगे कोशिका क्षति और उम्र बढ़ने को तेज करती हैं।

रोचक बात यह है कि जराजीर्णता के प्रबंधन के लिए आयुर्वेद की सलाह और आधुनिक वैज्ञानिक रणनीतियों के मध्य बड़ी निकटता है। उदाहरण के लिए, आयुर्वेद उम्र से संबंधित शारीरिक गिरावट को रोकने के लिए संतुलित अग्नि (पाचनशक्ति) और वात दोष के प्रबंधन पर जोर देता है। यह दृष्टिकोण ऑक्सीडेटिव तनाव और इन्फ्लेमेशन को कम करने के लिए आधुनिक हस्तक्षेपों के साथ सुसंगत है ताकि उम्र-आधारित रोगजनन की गति को धीमा किया जा सके।

जराजीर्णता की रोकथाम की रणनीतियाँ: जराजीर्णता की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जिसमें जीवनशैली में परिवर्तन, आहार संबंधी हस्तक्षेप, और उपचारात्मक अभ्यास शामिल होते हैं। यहाँ आज तक अद्यतन, प्रमाण-आधारित और सर्वाधिक प्रभावी रणनीतियाँ दी गई हैं:- बहुयुक्तव्यायामवनानुभवसमाजोन्मुखताविवाहकर्तव्यनिष्ठासत्यनिष्ठाशुद्धान्तः करणोत्तमप्रज्ञाध्यात्मज्ञानासुखायुहितायुसहाग्निसाम्यं फलशाकविविधाशनमद्यत्यागोदरस्थौल्यमुक्ततासहितंनित्यसेवनीयैरामलक्याद्यैः रसायनैश्चजराजीर्णतायाः प्रतिषेधंकरोति, तत्रसर्वेषुव्यायामरसायनयोः सर्वरसाभ्यासस्य च श्रेष्ठतमत्वम्। (यजुर्विदतन्त्र)। इस सूत्र को विस्तार से समझने के पूर्व इसका अर्थ समझना आवश्यक है। विविध प्रकार के व्यायाम, वनानुभव, समाज से मेल-मिलाप, वैवाहिक और पारिवारिक स्थिति, कर्तव्यनिष्ठा, सत्यनिष्ठा, शुद्ध अंतः करण, उत्तम प्रज्ञा, अध्यात्मज्ञान, सुखायु (सुखी जीवन) और हितायु (हितकारी जीवन) के साथ-साथ अग्नि का साम्य (पाचनाग्नि का संतुलन), फल और सब्जियों का विविध आहार, मद्य का त्याग, उदरस्थौल्य (तोंद के रूप में पेट की चर्बी) का अभाव, आंवला, द्राक्षा, अनार आदि जैसे नित्य सेवन योग्य रसायन - ये सब मिलकर जराजीर्णता का प्रतिषेध (बचाव, प्रिवेंशन) करते हैं। इनमें से, व्यायाम, रसायन सेवन, और सभी रसों से युक्त नियमित आहार की विविधता बचाव के सर्वोत्तम कारक हैं।

नित्य-सेवनीय रसायनों का दैनिक उपयोगः आयुर्वेद आंवला (आमलकी), अनार (दाडिम), द्राक्षा (मुनक्का), गाय का दूध और घी जैसे नित्य सेवनीय रसायनों के दैनिक उपयोग की सलाह देता है। इससे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और उम्र-आधारित रोगजनन की गति बहुत कम हो जाती है।

ध्यान दीजिये, यजुर्विदतन्त्र कोई संकलन नहीं बल्कि आयुर्वेद की एक मौलिक संहिता है जो ज्ञान की त्रिवेणी-शास्त्र, साइंस, अनुभव-पर आधारित है व युगानुरूप लिपिबद्ध की जा रही है। उपरोक्त सूत्र जराजीर्णता प्रबंधन एवं प्रतिषेध पर उपलब्ध ज्ञान को एकीकृत कर लिखा गया है। प्राचीन संहिताओं और समकालीन वैज्ञानिक शोध पर प्रकाशित सर्वश्रेष्ठ 422 मेटा-एनालिसिस, और अनुभवजन्य ज्ञान समाहित हैं। इस सूत्र में प्रदत्त उपयोग-योग्य जानकारी आगे प्रस्तुत है।

1. बहु-घटक व्यायाम: जराजीर्णता की रोकथाम और प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। आयुर्वेद के अनुसार, बल के आधे तक नियमित व्यायाम दोषों को संतुलित करता है, विशेष रूप से वात, जो गतिशीलता से जुड़ा होता है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है, सहनशक्ति को बढ़ाता है, और जोड़ों का लचीलापन बनाए रखता है। वैज्ञानिक अनुसंधान से पता चलता है कि बहु-घटक व्यायाम (एरोबिक, प्रतिरोध, संतुलन, और लचीलापन प्रशिक्षण का संयोजन) मांसपेशियों के द्रव्यमान, हड्डियों का घनत्व, और समग्र शारीरिक कार्य को सुधार कर जराजीर्णता के जोखिम को काफी कम कर सकता है।

2. आहार विविधता और पौष्टिक भोजन: दोषों को संतुलित करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद सभी छह रसों (षड रस) से समृद्ध आहार पर जोर देता है। आधुनिक पोषण विज्ञान भी इस सिद्धांत का समर्थन करता है, जो फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, फलियां, मेवे और बीजों जैसे खाद्य पदार्थों से समृद्ध विविध आहार का परामर्श देता है। ये खाद्य पदार्थ एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं, जो जराजीर्णता की रोकथाम, ऑक्सीडेटिव तनाव और दर्द व सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

3. रसायन: आयुर्वेद के रसायन उम्र बढ़ने को रोकने और दीर्घायु को बढ़ावा देने के लिए निर्धारित की गई है। इसमें आंवला, द्राक्षा, अनार, अश्वगंधा और ब्राह्मी जैसी जड़ी-बूटियों का उपयोग शामिल है, जो एंटीऑक्सीडेंट गुणों और संज्ञानात्मक और शारीरिक कार्य को बढ़ाने की क्षमता के लिए जानी जाती हैं। आधुनिक शोध इन लाभों की पुष्टि करता है, जिससे पता चलता है कि इस तरह की जड़ी-बूटियाँ ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करके और कोशिका कार्य में सुधार करके उम्र बढ़ने के प्रभावों में कमी ला सकती हैं।

4. सामाजिक सहभागिता और मानसिक कल्याण: जराजीर्णता केवल एक शारीरिक स्थिति नहीं है; इसका एक महत्वपूर्ण मानसिक घटक भी होता है। आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य (सत्त्व) पर जोर देता है और ध्यान, आध्यात्मिक गतिविधियाँ (आध्यात्मिक आहार), और सामाजिक सहभागिता जैसी बातोंपर सुझाव देता है ताकि मन को संतुलित रखा जा सके। आधुनिक अध्ययन बताते हैं कि सामाजिक सहभागिता और संज्ञानात्मक गतिविधियाँ, संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं, जिससे जराजीर्णता का जोखिम कम हो जाता है।

5. पाचनशक्ति का प्रबंधन और दोष संतुलन: आयुर्वेद के अनुसार, पोषक तत्वों के अवशोषण और आत्मसात करने के लिए संतुलित पाचक अग्नि आवश्यक है। वृद्धावस्था में, पाचन दक्षता अक्सर कम हो जाती है, जिससे कुपोषण और जराजीर्णता होती है। इसका प्रबंधन करने के लिए, आयुर्वेद पाचक जड़ी-बूटियों के उपयोग, सावधानीपूर्वक खाने के अभ्यास और उचित पाचन और चयापचय कार्य सुनिश्चित करने के लिए नियमित मलत्याग की सिफारिश करता है। वैज्ञानिक अध्ययन भी जराजीर्णता की रोकथाम के लिए आंत के स्वास्थ्य और पोषक तत्वों के अवशोषण को बनाए रखने पर जोर देते हैं।

6. शारीरिक-भार और उदर-स्वास्थ्य का रखरखाव: जराजीर्णता की रोकथाम में इष्टतम शरीर भार बनाए रखना और उदर मोटापा (सेंट्रल ओबेसिटी) से बचना आवश्यक है। आयुर्वेद का सुझाव है कि खाने की आदतों के प्रति सचेत रहना और भारी, तैलीय या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की अत्यधिक खपत से बचना पेट के मोटापे और उससे जुड़े जोखिमों को रोक सकता है। आधुनिक शोध से पता चलता है कि उदर-मोटापा कई क्लिनिकल समस्याओं, जैसे कि मेटाबोलिक सिंड्रोम, मधुमेह और हृदय रोगों से जुड़ा हुआ है। ये सभी रोग जराजीर्णता में योगदान करते हैं।

7. अत्यधिक निष्क्रिय व्यवहार से बचना: आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों इस बात से सहमत हैं कि अत्यधिक निष्क्रिय व्यवहार (सदासन या सीडेंटरीबिहैवियर) स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। चेष्टाद्वेषी व्यक्ति बहुत जल्दी जराजीर्णता में फंस जाते हैं। स्वास्थ्य और जीवन-शक्ति को बनाए रखने के लिए आयुर्वेद शारीरिक निष्क्रियता से बचने और नियमित शारीरिक व्यायाम को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने परामर्श देता है। वैज्ञानिक अध्ययन भी पुष्टि करते हैं कि नियमित व्यायाम, यहां तक कि छोटे अंतराल में भी, मांसपेशियों की शोष को रोक सकता है, हृदय स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है, और जराजीर्णता के जोखिम को कम कर सकता है।

8. नित्य-सेवनीय रसायनों का दैनिक उपयोग: आयुर्वेद आंवला (आमलकी), अनार (दाडिम), द्राक्षा (मुनक्का), गाय का दूध और घी जैसे नित्य सेवनीय रसायनों के दैनिक उपयोग की सलाह देता है। इससे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और उम्र-आधारित रोगजनन की गति बहुत कम हो जाती है। आधुनिक पोषण विज्ञान यह मानता है कि ये पदार्थ, एंटीऑक्सीडेंट और स्वस्थ वसा से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ सकते हैं, व्याधिक्षमत्व (प्रतिरक्षा) को बढ़ा सकते हैं, और रोगरहित दीर्घायु (हेल्थ-स्पान) दे सकते हैं, जिससे जराजीर्णता की रोकथाम हो सकती है। यदि स्वस्थ व्यक्ति के भोजन में प्रतिदिन अनार, आमलकी और द्राक्षा हो तो उस व्यक्ति के स्वस्थ रहे जाने की प्रबल संभावना है।

आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान मिलकर जराजीर्णता के प्रबंधन के लिए एक व्यापक रणनीति प्रदान करते हैं। जीवनशैली में संशोधन, आहार हस्तक्षेप, व्यायाम, सामाजिक सहभागिता और रसायन चिकित्सा को एकीकृत करके, हम स्वस्थ उम्र बढ़ने को बढ़ावा दे सकते हैं और जराजीर्णता के जोखिम को कम कर सकते हैं, जिससे उन्नत आयु में भी एक अधिक जीवंत, स्वतंत्र और संतोषजनक जीवन जीने में सक्षम हो सकते हैं।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(इंडियन फारेस्ट सर्विस से सेवानिवृत्त, वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

कॉमरेड सीताराम येचुरी को आखरी सलाम

'अफॉर्डेबल क्वालिटी एज्यूकेशन फॉर ऑल'' व सोशलिज्म, सेक्युलरिज्म, सोशल जस्टिस, स्वतंत्रता, समानता, सद्भाव के आदर्शों के लिए जीवन पर्यंत संघर्षरत रहे

प्रो. रमेश बैरवा

''स्टूडेंट यूनियन इज एन इंस्ट्रूमेंट ऑफ स्ट्रगल,नॉट ए सीट ऑफ पावर'' (अर्थात छात्रसंघ संघर्ष का हथियार है ना कि सत्ता की कुर्सी)...अक्टूबर 1988 के जेएनयू छात्रसंघ चुनाव के लिए एसएफआई व एआईएसएफ के संयुक्त पैनल की चुनावी सभा में कॉमरेड सीताराम येचुरी जिन्हें हम भी सीता नाम से ही संबोधित करते रहे हैं के मुख से निकले इन शब्दों ने मुझे भी द्रवित कर दिया था जिसकी छाप एक शिक्षक कार्यकर्ता के रूप में मेरे जीवन पर आज भी अमिट है। ऐसा ही असर जेएनयू में पढ़े हजारों विद्यार्थी कार्यकर्ताओं पर जरूर हुआ है। छात्रसंघ को संघर्ष का हथियार बताने वाले जेएनयू की छात्र राजनीति में हमारे प्रेरक रहे कॉमरेड सीताराम येचुरी का देहांत 12 सितंबर को 72 वर्ष की आयु में फेफड़ों में गहन संक्रमण के कारण हो गया। वे और भी जी सकते थे। कॉमरेड सीता मेधावी छात्र थे, सीबीएसई के टॉपर रहे थे। इंडिया के टॉप कॉलेज सेंट स्टीफंस के भी टॉपर रहे थे। जेएनयू में अर्थशास्त्र के टॉप विद्यार्थी थे।

जेएनयू छात्रसंघ के अध्यक्ष रहकर आपातकाल में विद्यार्थियों का नेतृत्व किया, जेल गए। साथ ही क्रांतिकारी छात्रसंगठन स्टूडेंट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया एसएफआई के राष्ट्रीय अध्यक्ष भी रहे, जिसके बारे में भी अपने भाषणों में वे अक्सर कहते थे कि ''इफ यू वांट टू बी ए कंप्लीट स्टूडेंट,देन जॉइन एसएफआई''... विद्यार्थियों के बीच अपने स्पीच में कॉमरेड सीताराम अक्सर यह भी कहते थे कि ''इफ यू वांट स्कोर गुड मार्क्स, देन रीड मार्क्स'' अर्थात कार्ल मार्क्स! शिक्षकों और बुद्धिजीवियों के बीच अपने स्पीच में कॉमरेड सीता बोलते थे कि ''एन इंटेलेक्चुअल इज ए पर्सन हू युजेज हिज और हर इंटेलेक्ट फॉर द बेटरमेंट ऑफ सोसाइटी'' अर्थात बुद्धिजीवी वह है जो अपनी बुद्धि और विवेक का इस्तेमाल समाज की बेहतरी के लिए करता है। सर्वश्रेष्ठ सांसद के खिताब से सम्मानित कॉमरेड सीताराम येचुरी इंडिया के बेहतरीन बौद्धिक राजनेता, अर्थशास्त्री और लेखक थे। डायवर्सिटी, डेमोक्रेसी, डिसेंट के 'आइडिया ऑफ इंडिया' के विचार वे प्रबल समर्थक थे कॉमरेड सीताराम येचुरी।

जेएनयू उनके दिल में बसता था। मुझे याद है जेएनयू का गैर एसएफआई विद्यार्थी भी यदि कॉमरेड सीताराम के पास कोई काम लेकर जाता था तो वे तुरंत इसे करते थे। वे एक राजनेता ही नहीं बल्कि सचमुच के एक राजनीतिज्ञ थे, साहित्य,संगीत और खेल के भी शौकीन थे। अनेक भाषाओं के जानकार थे कॉमरेड सीताराम। मेरी पत्नी रईसा जो जेएनयू की पूर्व विद्यार्थी कार्यकर्ता रही है और वर्तमान में अलवर में माकपा की जिला सचिव है को भी अच्छी तरह से जानते थे। शोषितों, पीड़ितों और महिलाओं के हक में संघर्ष के लिए प्रेरित करते रहे हैं ।

संक्षेप में कहना चाहूंगा कि 1988 से 1995 में जेएनयू के छात्र जीवन में मैं एसएफआई के साथ जुड़कर, जिसका इकाई सचिव भी रहा,छात्र राजनीति में बहुत सक्रिय रहा। कॉमरेड सीताराम की तरह आईएएस बनने का विचार त्याग कर 'शिक्षा और संघर्ष' का,...''लड़ो पढ़ाई पढ़ने को, पढ़ो समाज बदलने को''... का ''एकेडमिक विद एक्टिविज्म'' का रास्ता चुना। यह सब जानते हुए कि बुनियादी बदलाव के लिए बदनामी और बलिदान स्वाभाविक है।

31 मई 1995 के दिन आरपीएससी से चयन के बाद 5 जुलाई 1995 की तारीख का नियुक्ति आदेश मुझे भी कॉलेज व्याख्याता पद पर लोहिया कॉलेज चूरू में ज्वाइन करने हेतु मिल गया था। इसी बीच में मिल रही शोध छात्रवृत्ति एसआरएफ का अंत समय आ गया था। गरीबों, दलितों, वंचितों के लिए होल्टाइम रहकर कार्य

करने के आदर्शवाद से लबरेज मैं नौकरी ज्वाइन करने में आनाकानी कर रहा था। कॉमरेड सीताराम भी मेरी पारिवारिक स्थिति और जिम्मेदारीयों के बारे में जानते थे। कॉमरेड जोगिंदर के साथ विचार कर कॉमरेड सीताराम ने 'शिक्षा और संघर्ष' के विचार को जीते हुए नौकरी ज्वाइन करने के लिए एक तरह से आदेशित किया। 5 जुलाई की तारीख का नियुक्ति आदेश तो मुझे समय से ही मिल गया था लेकिन आनाकानी के कारण नौकरी ज्वाइन 29.7.1995 की तारीख में ही कर पाया। कॉलेज शिक्षा सेवा में 29 वर्ष हो चुके हैं। शिक्षक और समाजकर्मी के तौर पर मैंने 'शिक्षा और संघर्ष' के नारे को बुलंद रखने के अपनी और से अथक प्रयास किए हैं, आज भी जारी है।

शिक्षक संघ रुक्टा का 1996 में केंद्रीय कार्यकारिणी का सदस्य चुना गया। शिक्षक और विद्यार्थी हित में जमकर काम किया। लेकिन रुक्टा नेतृत्व के भ्रष्ट और मनमाने आचरण के कारण नए संगठन रुक्टा का गठन करना पड़ा जिसका मैं प्रदेश संयोजक हूं। शिक्षा बचाओ आंदोलन का भी प्रदेश संयोजक रहा हूं।

कॉलेज शिक्षा में सत्ता के साए में पनपे वैचारिक वैमनस्य, भ्रष्टाचार और शिक्षक नेतृत्व के जातिवादी रवैए के खिलाफ ईमानदारी से संघर्ष किया जिसके लिए मुझे भी साथियों के साथ प्रताड़ित किया गया, यातनाएं दी, जमकर आर्थिक हानि पहुंचाई लेकिन मै झुका नहीं। रिटायर्ड होने के बाद सच बोलने के बजाय नौकरी में रहकर ही गलत के खिलाफ मजबूती से बोलता हूं। सिर्फ भविष्य को ही नहीं, वर्तमान को भी अच्छा बनाने का जज्बा जिंदा रखा है।

खैर, शिक्षक और विद्यार्थियों की दृष्टि से कहा जाए तो कॉमरेड सीताराम येचुरी के जहन में प्रमुख मुद्दा था तो वह है, ''अफॉर्डेबल क्वालिटी एजुकेशन फॉर ऑल'' जिसके लिए हम कृत संकल्प है। सोशलिज्म, सेक्युलरिज्म, सोशल जस्टिस, स्वतंत्रता, समानता, सद्भाव के आदर्शों के लिए हमारे प्रेरक रहे।

कॉमरेड सीताराम येचुरी को आखिरी सलाम ! विनम्र श्रद्धांजलि !!

–प्रो.रमेश बैरवा,
प्रदेश संयोजक रुक्टा
डेमोक्रेटिक एवं पूर्व सचिव
एसएफआई, जेएनयू

लेखिका मानसी ज़वेरी अपनी किताब ''द पेरेंट्स आई मेट'' के प्रमोशन के लिए जयपुर आई

जयपुर। मानसी ज़वेरी, किड्सस्टोपरेस.कॉम की सीईओ और संस्थापक, सर्टिफाइड कॉन्शियस पेरेंटिंग कोच और लेखिका, अपनी किताब ''द पेरेंट्स आई मेट'' के प्रमोशन के लिए जयपुर आई। उन्होंने अपनी पुस्तक पर चर्चा की, जिसमें उन्होंने विभिन्न क्षेत्रों से 22 आउटलायर्स के माता-पिता के साथ अपने अनुभव साझा किए। यह कार्यक्रम सी-स्कीम में आयोजित किया गया था और इसकी मेजबानी अंग्रेजी भाषा शिक्षिका वार्णिका अग्रवाल और स्वास्थ्य कल्याण ग्रुप की सीईओ, श्रद्धा अग्रवाल ने की।

कार्यक्रम में विभिन्न पृष्ठभूमियों और क्षेत्रों के माता-पिता ने बड़ी उत्सुकता और ध्यान से बातचीत को सुना। एक इंटरएक्टिव सत्र में भाग लिया और अंत में पुस्तक की एक साइन की हुई प्रति अपने साथ ले गए। यह एक ऐसा कार्यक्रम था जिसने पैरेंटिंग कम्युनिटी को एक साथ लाने का काम किया। मानसी ज़वेरी ने अपनी किताब के बारे में बताया कि उन्हें यह किताब लिखने की प्रेरणा कैसे मिली और उन्होंने हर माता-पिता से क्या सीखा। उन्होंने श्रोताओं के प्रश्नों का भी उत्तर दिया, जो बच्चों में पढ़ने की आदत डालने, आत्मविश्वास बढ़ाने, और उन्हें सशक्त बनाने जैसे विषयों से संबंधित थे।

मानसी ज़वेरी ने अपनी पुस्तक पर चर्चा की और अनुभव साझा किए

ज़वेरी ने सलाह दी कि बच्चों के साथ पढ़ाई की शुरुआत छोटी उम्र से करनी चाहिए। उनके साथ पढ़ें, उन्हें पढ़ाएं और स्वतंत्र रूप से भी पढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्हें ऐसी किताबें दें जो उनकी पढ़ने के स्तर के अनुरूप हों, जिनमें चित्र और रंगीन कहानियां हों। बच्चों को अपनी गति से पढ़ने दें, उन पर अपनी पसंद की किताबें पढ़ने का दबाव न डालें। सार्वजनिक बोलने के विषय पर उन्होंने कहा कि एक बार जब आपका बच्चा पढ़ना शुरू करता है, तो उसकी अपनी राय बनने लगती है। अगर उनकी राय सुनी जाती है, उन

■ ज़वेरी ने सलाह दी कि बच्चों के साथ पढ़ाई की शुरुआत छोटी उम्र से करनी चाहिए, उनके साथ पढ़ें, उन्हें पढ़ाएं और स्वतंत्र रूप से भी पढ़ने के लिए प्रेरित करें

पर चर्चा होती है और उन्हें डिबेट करने का मौका मिलता है, तो आत्मविश्वास का निर्माण होता है। इस दौरान श्रोताओं ने उनसे पूछा कि क्या 22 आउटलायर्स में से कोई उनका पसंदीदा है। उन्होंने कहा कि हर साक्षात्कार के बाद, मैंने सोचा कि अब इससे बेहतर पैरेंटिंग कहानी नहीं हो सकती... लेकिन अगली बार मैं गलत साबित हो जाती थी। किताब के प्रचार और देशभर में इसके बारे में बात करने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि हर कहानी कुछ असाधारण सिखाती है।

ज़वेरी ने किताब के प्रति मिली सराहना के लिए आभार व्यक्त किया और कहा कि मैं धन्य महसूस करती हूँ कि मैंने इस साहसिक कार्य को शुरू किया, क्योंकि इस यात्रा का परिणाम और इन कहानियों का विभिन्न माता-पिता, बच्चों और मुझसे जुड़ना एक बहुत ही विनम्र अनुभव रहा है। जब आप इस किताब को उठाएंगे, तो हर माता-पिता के शब्द, सलाह या सिर्फ उनका अनुभव आपके दिल में कहीं न कहीं बस जाएगा। .

जवेरी से यह भी पूछा गया कि एक मां और एक उद्यमी होने के नाते, इन दोनों भूमिकाओं को कैसे संतुलित किया जाए और एक सफल बच्चे को कैसे परिभाषित किया जाए। ज़वेरी ने उत्तर दिया, सफलता की कोई एक परिभाषा नहीं है। इसी कारण यह किताब भी सफल लोगों की कहानियों के रूप में नहीं प्रस्तुत की गई है, बल्कि उन लोगों की कहानियों के रूप में जो आम धारा से अलग हटकर कुछ नया किया। अंत में, ज़वेरी ने बताया कि उनके लिए एक सफल बच्चा वह है जो खुश और संतुष्ट है, जो बाहरी मान्यता पर निर्भर नहीं करता, जो आत्मविश्वासी है, जो अपने विचार व्यक्त करने से नहीं डरता, जो सपने देखने से नहीं डरता, और जो सकारात्मकता फैलाता है और दयालु होता है।

मेजा बांध पर आयोजित कार्यक्रम में जल का महत्व बताया

भीलवाड़ा, (निसं)। प्रदेश के सुख-समृद्धि एवं चहुंमुखी विकास के लिए जलझूलनी एकादशी के दिन राजस्थान जल महोत्सव-2024 के जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन शनिवार को मेजा बांध पर किया गया। समारोह में विधायक अशोक कोठारी, जिला कलेक्टर नमित मेहता सहित स्थानीय जनप्रतिनिधि और नगरवासी शामिल हुए।

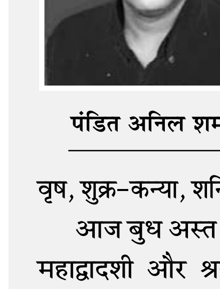
समारोह की शुरूआत विधायक अशोक कोठारी, जिला कलेक्टर नमित मेहता, जिला परिषद सीईओ चंद्रभान सिंह भाटी ने मंत्रोच्चार के साथ पूजा-अर्चना करके की गई, जिसके पश्चात स्कूली छात्र-छात्राओं द्वारा प्रदेश में जल के महत्व को दर्शाते हुए समूह सांस्कृतिक लोक नृत्य आदि की प्रस्तुति दी गई। जिला स्तरीय कार्यक्रम में बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। महिलाओं ने मंगल गीत गाये। भजन गायकों ने भी भजनों का गायन कर समां बांधा। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं तथा खेल प्रतियोगिताएं आयोजित हुई और विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। समारोह में जिला कलेक्टर नमित मेहता ने सभी को संबोधित करते हुए जलझूलनी एकादशी के दिन प्रदेशभर में हो रहे इस जल महोत्सव का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि राजस्थान प्रदेश में सदियों से जल को आराध्य माना गया है और जल को संजोकर रखने तथा उसका सदुपयोग करने की प्रथा चली आ रही है। उन्होंने कहा कि जल ही जीवन है। उन्होंने कहा कि जलदाय विभाग द्वारा जल जीवन मिशन के माध्यम से घर-घर कनेक्शन पहुंच चुके हैं, परंतु हमें परंपरागत जल स्त्रोतों का संरक्षण करना होगा।

■ 'प्रत्येक व्यक्ति पर्यावरण का ध्यान रखें, क्योंकि जितना हम प्रकृति को देते हैं, उससे कई गुणा अधिक प्रकृति हमें लौटाती है'

विधायक अशोक कोठारी ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए पर्यावरण का ध्यान रखना अति आवश्यक है क्योंकि जितना हम प्रकृति को देते हैं, उससे कई गुणा अधिक प्रकृति हमें लौटाती है। उन्होंने संबोधन के पश्चात सभी उपस्थित जन समुह को जल संरक्षण एवं वायु को दूषित नहीं करने के संबंध में प्रतिज्ञा दिलाई। इस दौरान सभी से आव्हान किया गया कि तालाब, नदी को दूषित नहीं करेंगे तथा जल संरक्षण में भागीदारी निभाएंगे। उन्होंने कहा कि जल स्त्रोतों को अतिक्रमण मुक्त रखना, उनकी साफ साफ सफाई सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने आव्हान किया कि हमें जल संचय करना होगा और जल का सदुपयोग करना होगा।

समारोह में सीईओ जिला परिषद चंद्रभान सिंह भाटी ने सभी से जल स्त्रोतों का संरक्षण और मितव्ययता से जल का उपयोग करने की जानकारी दी। कार्यक्रम में प्रधान शंकर लाल कुमावत, अधीक्षण अभियंता जल संसाधन विभाग सोजी प्रतिहार, अधिशाषी अभियंता डबल्यूआरडी सीएल कोली, अधिशासी अभियंता हिमांशु मंडिया, एईएन अब्बास अली खान, एईएन डब्ल्यूआर मेजा हेमराज, मेजा सरपंच छोटू सिंह, सुरास सरपंच एमपी सिंह, राजिविका जिला परियोजना प्रबंधक रामप्रसाद सहित विभिन्न जनप्रतिनिधि, स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद हुए।

राशिफल रविवार 15 सितम्बर, 2024


पंडित अनिल शर्मा

भाद्रपद मास, शुक्ल पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2081, श्रवण नक्षत्र सायं 6:49 तक, अतिगंड योग दिन 3:13 तक, बव करण प्रातः 7:27 तक, चन्द्रमा सोमवार प्रातः 5:45 से कुम्भ राशि में संचार करेगा।

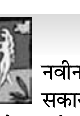
ग्रह स्थितिः सूर्य-सिंह, चन्द्रमा-मकर, मंगल-मिथुन, बुध-सिंह, गुरू-वृष, शुक्र-कन्या, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज बुध अस्त पूर्व में सायं 7:35 पर होगा। आज विजय महाद्वादशी और श्रवण द्वादशी व्रत, प्रदोष व्रत, भुवनेश्वरी जयन्ती, वामन जयन्ती है। आज ओणम (केरल), बन बघड़ी (सिन्धी समाज का अबूझ मुहूर्त) है।

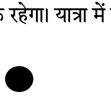
श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:48 से 9:19 तक, लाभ-अमृत 9:19 से 12:22 तक, शुभ 1:54 से 3:25 तक।

राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:15, सूर्यास्त 6:29

मेष
घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी।


वृष
आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मिथुन
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। आवश्यक कार्यों के संबंध में भागदौड़ रहेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।


कर्क
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण भागदौड़ रहेगी और मन में असंतोष बना रहेगा। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में परेशानी हो सकती है।

सिंह
परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

कन्या
अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आज शुभ-मांगलिक कार्य के लिए यात्रा संभव है।

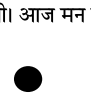
तुला
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज रचनात्मक कार्यों में समय व्यतीत होगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार होगा।

वृश्चिक
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

धनु
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

मकर
परिवार में चल रहे आपसी मतभेद दूर होने लगेंगे। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

कुंभ
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनःस्थिति में सुधार होगा। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता से मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा।


मीन
आज अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। अनावश्यक धन खर्च होगा। पारिवारिक कार्यों के कारण आज भागदौड़ बनी रहेगी। आज मन में असंतोष बना रहेगा।