विचार बिन्दु

मौन वार्तालाप की एक महान कला है। –हैजलट

गरीबी से बड़ा कोई अभिशाप नहीं और इससे मुक्ति दिलाने में शिक्षा, स्वास्थ्य, शांति और पर्यावरण से बेहतर कोई उपाय नहीं

मेरा जीवन एक साधारण गाँव में शुरू हुआ, जहाँ अकूत गरीबी थी। मेरे पिता प्राथमिक विद्यालय में शिक्षक थे और मैं प्राय: उनको इस संघर्ष में देखता था कि कैसे वे एक ओर अपने विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते थे और दूसरी ओर सरकारी अफसरों और नेताओं से हाथ जोड़कर अपने पदस्थापन स्थान के विकास के लिए याचना करते थे। मैंने तब इस बात को स्वयं जिया कि कैसे गरीबी न केवल जीवन की गुणवत्ता को कम करती है, बल्कि यह व्यक्ति की आत्मा को भी छलनी कर देती है। इस अभिशाप से मुक्ति पाने की छटपटाहट में मैंने शिक्षा, स्वास्थ्य, शांति और पर्यावरण के महत्व को आत्मसात और क्रियान्वित किया।

शिक्षा ने मेरे लिए विश्व के बंद दरवाजे खोले। शिक्षा मेरे लिए ज्ञान की वह रोशनी लेकर आई, जिसने मुझे अपनी स्थितियों को समझने और उन्हें बदलने की रणनीति और शक्ति दी। स्वास्थ्य ने मुझे यह सिखाया कि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ और निर्मल मन निवास करता है, और यही निर्मल मन व्यक्ति के समग्र कल्याण का बीज है। शांति ने मुझे आंतरिक संतुलन और सामंजस्य के चमत्कारी प्रभाव को समझाया, जो हमारे भीतर सहयोग और सद्भावना को बढ़ाता है। हमारे आसपास का पर्यावरण और उसको बेहतर रखने के प्रति सचेत रहने से मुझे यह समझ पाना सुलभ हुआ कि प्राकृतिक संसाधन हमारे जीवन के मूल आधार हैं, और इनकी सुरक्षा करना हमारी असल में हमारी अपनी भलाई के लिए अनिवार्य है।

इस प्रकार, मेरी कहानी आपको यह सिखा सकती है कि गरीबी से लड़ने और विजय पाने हेतु शिक्षा, स्वास्थ्य, शांति, और पर्यावरण को साथ लेकर चलना होगा। ये चारों स्तंभ व्यक्तिगत जीवन के साथ ही समग्र समाज में भी सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं। जब हम इन स्तंभों को सशक्त बनाते हैं, तो हम न केवल गरीबी के विरुद्ध एक प्रबल लड़ाई लड़ सकते हैं, बल्कि एक ऐसे समाज की नींव रख सकते हैं जो अधिक समृद्ध, स्वस्थ, और शांतिपूर्ण हो।

अपनी जीवन यात्रा में मैंने यह भी सीखा कि जब समाज एक साथ मिलकर काम करता है, तो बदलाव लाना तुलनात्मक रूप से शीघ्रतापूर्वक संभव हो पाता है। शिक्षा के माध्यम से युवाओं को सशक्त बनाना, स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ बनाना, शांति की दिशा में काम करना, और पर्यावरण की रक्षा करना–ये सभी कार्य तब और अधिक प्रभावी होते हैं जब हम सभी इसमें साझा प्रयत्न करते हैं। मेरी कहानी यह भी दर्शाती है कि गरीबी एक बड़ी चुनौती है, लेकिन इसे पराजित करने के लिए हमारे पास शक्तिशाली रणनीतियाँ उपलब्ध हैं। शिक्षा, स्वास्थ्य, शांति, और पर्यावरण के माध्यम से हम व्यक्तिगत जीवन को बेहतर बना सकते हैं, और साथ ही पूरे समाज और राष्ट्र को भी उन्नति की ओर ले जा सकते हैं। इस दिशा में मिलजुल कर किया गया कार्य एक ऐसे भविष्य की ओर ले जा सकता है जहाँ गरीबी मात्र इतिहास का हिस्सा बन कर रह जाए।

शिक्षा का महत्व तो जगजाहिर है। यह व्यक्ति को न केवल ज्ञान प्रदान करती है, बल्कि उसे आत्मनिर्भर बनाने में भी सहायक होती है। एक अनपढ़ व्यक्ति जो अपने अधिकारों से अनभिज्ञ होता है, उसे प्राय: शोषण का सामना करना पड़ता है। जब वही व्यक्ति शिक्षित हो जाता है, तो वह न केवल अपने अधिकारों की रक्षा कर सकता है, बल्कि अपने जीवन की बेहतरी हेतु सही निर्णय ले सकता है। उदाहरण के लिए, एक छोटे गाँव की एक युवती जिसने शिक्षा प्राप्त की और अपने गाँव में एक स्कूल खोला, उसने अपना जीवन तो बदला ही साथ ही अपने गाँव के बच्चों को भी शिक्षित करने का मार्ग प्रशस्त किया।

शिक्षा के साथ ही स्वास्थ्य भी गरीबी से मुक्ति का एक अनिवार्य साधन है। बीमारियों से मुक्त एक स्वस्थ व्यक्ति अपने कार्य में अधिक सक्षम होता है और तुलनात्मक रूप से अधिक आय अर्जित कर सकता है। इसके उलट, एक बीमार व्यक्ति अपनी क्षमता का पूर्ण उपयोग नहीं कर सकता, जिससे उसकी आर्थिक स्थिति दुष्प्रभावित होती है। स्वास्थ्य सेवाओं का सुलभ होना और उनकी गुणवत्ता दोनों ही महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ समाज ही एक समृद्ध और सुखी समाज की नींव रख सकता है। एक छोटे गाँव में, जहाँ पहले स्वास्थ्य सेवाएं नहीं थीं, वहाँ एक स्वास्थ्य केंद्र की स्थापना से न केवल बीमारियों का बेहतर प्रबंधन हुआ, बल्कि लोगों की जीवन गुणवत्ता में भी सुधार हुआ।

शिक्षा और स्वास्थ्य के साथ ही शांति भी गरीबी से मुक्ति का एक अनिवार्य घटक है। एक शांतिपूर्ण समाज में, व्यक्तियों, परिवारों और समाज को अपनी क्षमताओं को विकसित करने और आर्थिक अवसरों का लाभ उठाने के बेहतर अवसर प्राप्त होता है। जिस समाज में हिंसा और अशांति होती है उसमें सतत विकास की संभावनाएं घट जाती हैं और गरीबी बढ़ती जाती है। फलत:, शांति को बढ़ावा देना और आपसी संघर्षों को कम करना गरीबी से मुक्ति के लिए अनिवार्य है।

> **हम इस बात को समझते हैं कि गरीबी एक जटिल समस्या है जिसका समाधान एक क्षेत्र में कार्य करने से नहीं, अपितु एक समन्वित और समग्र दृष्टिकोण से ही हो सकता है। इसलिए हमारी श्रृंखला विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों के विचारों और अनुभवों को साझा करेगी, और शोध-आधारित विचारों को आगे लायेगी, जिससे नवाचार और सुधार के लिए प्रेरणा मिल सके।**

गरीबी को मिटाने के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य, और शांति के साथ–साथ पर्यावरण का संरक्षण भी अत्यंत आवश्यक है। पर्यावरणीय स्थिरता से हमारे संसाधन सुरक्षित रहते हैं, जो कि सतत आर्थिक, सामाजिक और पारिस्थितिकीय विकास और लोगों के कल्याण में मौलिक भूमिका निभाते हैं। जब पर्यावरण संरक्षित होता है, तो यह खाद्य सुरक्षा में योगदान देता है, प्राकृतिक आपदाओं के प्रभाव को कम करता है, और स्वच्छ जल, वायु और मृदा प्रदान करता है। इस प्रकार, पर्यावरणीय स्थिरता प्राकृतिक पारिस्थितिकीय तंत्रों के साथ ही मानव समाज के स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिरता के लिए भी अनिवार्य है। इसलिए, गरीबी उन्मूलन की हमारी रणनीतियों में पर्यावरणीय संरक्षण को भी प्रमुख स्थान देना चाहिए। प्राकृतिक जलवायु समाधान जिसमें कार्बन पृथक्करण और संचय, जैव–विविधता का संरक्षण, और आजीविका में सुधार शामिल हैं, एक ऐसा रास्ता देते हैं जो गरीबी उन्मूलन के लिए आवश्यक संसाधनों का सुदृढीकरण भी करते हैं।

इन चारों स्तंभों – शिक्षा, स्वास्थ्य, शांति और पर्यावरण – को सुदृढ़ करने से ही गरीबी के चक्र को तोड़ा जा सकता है और एक समृद्ध समाज की नींव रखी जा सकती है। इसके लिए आवश्यक है कि सरकारें और समाज के सभी वर्ग इन क्षेत्रों में प्राथमिकता से निवेश करें। इन मूलभूत कारकों को सम्हाली बिना गरीबी के विरुद्ध एक प्रभावी और निर्णायक लड़ाई नहीं लड़ी जा सकती।

यदि एक देश अपने बच्चों और नागरिकों को उच्चकोटि की शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं, पर्यावरणीय सुरक्षा, और शांतिपूर्ण जीवन नहीं दे सकता, तो वास्तव में उसके पास देने के लिए और क्या बचता है? ये सभी तत्व न केवल एक समृद्ध समाज की नींव हैं, बल्कि ये हर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण हैं। एक व्यक्ति, परिवार, समाज और राष्ट्र के रूप में हमारी प्राथमिकता यह होनी चाहिए कि हम इन मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करें और अपने नागरिकों को एक सुरक्षित, स्वस्थ, और शिक्षित भविष्य प्रदान करें।

इसी विश्वास के साथ हम एक श्रृंखलाबद्ध विश्लेषण प्रारम्भ कर रहे हैं कि यह ज्ञान व्यक्तियों, परिवारों समाज और सरकारों को गरीबी उन्मूलन के लिए एक नवाचारी और प्रमाण–आधारित दिशा प्रदान करेगा। यदि हमारा देश अपने नागरिकों को उच्चकोटि की शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं, पर्यावरणीय सुरक्षा और शांतिपूर्ण जीवन प्रदान करने में सफल होता है, तो यह व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता को तो बढ़ाएगा ही साथ ही समाज के समग्र विकास को भी सुनिश्चित करेगा। इन मूलभूत कारकों को ध्यान रखकर तय की गई प्राथमिकता ही वह आधार है जिस पर एक समृद्ध राष्ट्र का निर्माण होता है।

इस विश्लेषण में हम आने वाले समय में यह स्पष्ट करेंगे कि कैसे शिक्षा नागरिकों को नई तकनीकें और विचार सीखने में मदद कर सकती है, स्वास्थ्य सेवाएं कैसे उन्हें अधिक उत्पादक बना सकती हैं, पर्यावरणीय संरक्षण कैसे संसाधनों की रक्षा कर सकता है, और शांति कैसे हमारे समाज को अधिक सहयोगी और सद्भावपूर्ण बना सकती है। हम उम्मीद करते हैं कि इस विश्लेषण के माध्यम से प्राप्त निष्कर्ष समाज और सरकारों को इन क्षेत्रों में नीतियाँ और कार्यक्रम विकसित करने के लिए प्रेरित करेंगे, जिससे गरीबी कम होने के साथ ही देश की समग्र प्रगति भी सुनिश्चित होगी।

हम इस श्रृंखलाबद्ध विश्लेषण को इस आशा और विश्वास के साथ प्रस्तुत कर रहे हैं कि यह ज्ञान, गरीबी को मिटाने के लिए समाज और सरकारों को एक नई दिशा देगा। जब एक देश अपने बच्चों और नागरिकों को उच्चकोटि की शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं, पर्यावरणीय सुरक्षा, और शांतिपूर्ण जीवन प्रदान करने में सफल होता है, तो यह न केवल व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है बल्कि समाज के समग्र विकास को भी सुनिश्चित करता है। ये सभी तत्व एक समृद्ध समाज की नींव हैं और हर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण हैं। इससे न केवल हमारे देश की समग्र उन्नति सुनिश्चित होगी, बल्कि यह हमारे नागरिकों को विश्व स्तर पर प्रतिस्पर्धी और सक्षम बनाने में भी मदद करेगा। यह आवश्यक है कि हम शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण, और शांति के क्षेत्र में निवेश को बढ़ावा दें और इन्हें अपनी राष्ट्रीय नीतियों का केंद्र बिंदु बनाएं। इस प्रकार, हम एक ऐसे भविष्य की ओर अग्रसर होंगे जहाँ हर नागरिक के पास अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने का अवसर होगा।

हम इस बात को समझते हैं कि गरीबी एक जटिल समस्या है जिसका समाधान एक क्षेत्र में कार्य करने से नहीं, अपितु एक समन्वित और समग्र दृष्टिकोण से ही हो सकता है। इसलिए हमारी श्रृंखला विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों के विचारों और अनुभवों को साझा करेगी, और शोध–आधारित विचारों को आगे लायेगी, जिससे नवाचार और सुधार के लिए प्रेरणा मिल सके। अंत में, हम आशा करते हैं कि यह श्रृंखला न केवल जागरूकता बढ़ाएगी बल्कि समाज और सरकारों को उन नीतियों और कार्यक्रमों को अपनाने के लिए प्रेरित करेगी जो वास्तव में गरीबी को कम करने और हमारे देश को एक समृद्ध भविष्य की ओर ले जाने में सहायक होंगे।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय,
(इंडियन फारेस्ट सर्विस से सेवानिवृत्त, वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान सहित अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंगप्रोफेसर)

(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

स्वस्थ समाज और समृद्ध राजस्थान की आधारशिला है 'स्वच्छता'

राजस्थान दिवस की शुरुआत स्वच्छता कार्यक्रम से

> **स्वच्छ वातावरण स्वस्थ समाज की पहचान है और यही किसी भी प्रदेश की समृद्धि का मजबूत आधार बनता है। किसी भी प्रदेश की वास्तविक प्रगति उसके नागरिकों के जीवन स्तर, स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता से भी आंकी जाती है**

पुनीत कर्णावट

राजस्थान दिवस के भव्य आयोजनों की शुरुआत स्वच्छता कार्यक्रम से होना प्रतीकात्मक पहल के साथ ही एक व्यापक दृष्टि का परिचायक है। स्वच्छ वातावरण स्वस्थ समाज की पहचान है और यही किसी भी प्रदेश की समृद्धि का मजबूत आधार बनता है। किसी भी प्रदेश की वास्तविक प्रगति उसके नागरिकों के जीवन स्तर, स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता से भी आंकी जाती है।

राजस्थान अपनी ऐतिहासिक विरासत, भव्य महलों, किलों, झीलों, रेगिस्तान और अभयारण्यों के कारण विश्व पर्यटन मानचित्र पर विशेष स्थान रखता है। जयपुर, उदयपुर, जैसलमेर, जोधपुर और रणथंभौर जैसे पर्यटन स्थल हर वर्ष लाखों देशी–विदेशी पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। स्वाभाविक है कि जब बड़ी संख्या में पर्यटक किसी प्रदेश में आते हैं तो वहां की स्वच्छता, पर्यावरण और नागरिक अनुशासन उस प्रदेश की छवि को निर्धारित करते हैं। इसलिए स्वच्छता केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं, बल्कि पर्यटन, पर्यावरण संरक्षण और आर्थिक विकास से भी गहराई से जुड़ी हुई है।

आज दुनिया भर में स्वच्छता को आधुनिक और सभ्य समाज की पहचान माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अनेक बीमारियों की जड़ गंदगी, दूषित जल और कचरे के अनुचित प्रबंधन में छिपी होती है। विकसित देशों ने स्वच्छता को अपनी जीवन शैली का हिस्सा बना लिया है।

जापान, सिंगापुर और यूरोप के कई देशों में नागरिक स्वयं सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता को अपना कर्तव्य मानते हैं। वहां लोग सड़कों पर कचरा फेंकने से बचते हैं और सामुदायिक अनुशासन के माध्यम से शहरों को स्वच्छ बनाए रखते हैं। यही कारण है कि उन देशों में पर्यटन, स्वास्थ्य और पर्यावरण की स्थिति अत्यंत बेहतर है।

भारत जैसे विशाल देश में स्वच्छता को जन आंदोलन बनाना एक बड़ी चुनौती थी। पिछले एक दशक में इस दिशा में उल्लेखनीय परिवर्तन देखने को मिला है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने वर्ष 2014 में स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत कर स्वच्छता को राष्ट्रीय प्राथमिकता के रूप में स्थापित किया। यह अभियान केवल सड़कों और नालियों की सफाई तक सीमित नहीं रहा, बल्कि लोगों की सोच और व्यवहार में बदलाव लाने का माध्यम बना।

देशभर में अब तक 12 करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण किया जा चुका है। इससे खुले में शौच की समस्या में उल्लेखनीय कमी आई है और महिलाओं की गरिमा तथा सुरक्षा को नई मजबूती मिली है। प्रधानमंत्री का न गंदगी करेंगे, न करने देंगे का संदेश आज सामाजिक चेतना का हिस्सा बन चुका है। यही कारण है कि स्वच्छता अब केवल सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन आंदोलन के रूप में विकसित हो रही है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने स्वच्छता को सुशासन और समग्र विकास की महत्वपूर्ण प्राथमिकताओं में शामिल किया है। उनका स्पष्ट मानना है कि स्वच्छता नगर निकायों या सरकारी विभागों के साथ पूरे समाज की सांझी जिम्मेदारी है। राजस्थान दिवस के अवसर पर स्वच्छता कार्यक्रम से उत्सवों की शुरुआत करना इसी सोच का परिणाम है।

मुख्यमंत्री स्वयं विभिन्न स्वच्छता अभियानों में भाग लेकर नागरिकों को प्रेरित कर रहे हैं कि वे अपने घर, मोहल्ले, जल स्त्रोतों और सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ रखने में सक्रिय भूमिका निभाएं। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा है कि राजस्थान केवल आर्थिक रूप से ही नहीं, बल्कि स्वच्छता और स्वास्थ्य के मामले में भी देश का अठाणी राज्य बनना चाहिए। विकसित राजस्थान 2047 के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्वच्छता को बुनियादी शर्त माना जा रहा है।

राज्य सरकार ने प्रदेशवासियों को स्वच्छता से जोड़ने के लिए कई विशेष कार्यक्रम आयोजित किए हैं। जयपुर के जल महल की पाल और मानसरोवर सिटी पार्क में बड़े स्तर पर स्वच्छता अभियान आयोजित किए गए। इसी क्रम में राजस्थान दिवस के उपलक्ष्य में अल्बर्ट हॉल से स्वच्छता कार्यक्रम की शुरुआत की गई। इन अभियानों का उद्देश्य आमजन में यह भावना जागृत करना है कि स्वच्छता हर नागरिक का व्यक्तिगत कर्तव्य है। जल स्त्रोतों की सफाई और संरक्षण के लिए वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान चलाया गया। इस अभियान में लगभग ढाई करोड़ नागरिकों ने भाग लिया। यह अभियान जल संरक्षण और पर्यावरण सुरक्षा की दिशा में जनभागीदारी का एक उत्कृष्ट उदाहरण है।

स्वच्छता का सीधा संबंध स्वास्थ्य से है। इसी को ध्यान में रखते हुए सेवा पखवाड़ा के दौरान प्रदेश के लगभग छह हजार चिकित्सा संस्थानों में स्वच्छता शिविरों का आयोजन किया गया। अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों में स्वच्छता सुनिश्चित करना संक्रमण नियंत्रण और बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं के लिए अत्यंत आवश्यक है।स्वच्छ और व्यवस्थित स्वास्थ्य संस्थान न केवल रोगियों को बेहतर वातावरण प्रदान करते हैं, बल्कि चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता को भी बढ़ाते हैं। स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के अंतर्गत राजस्थान में 2 लाख 78 हजार व्यक्तिगत शौचालयों और 4 हजार से अधिक सामुदायिक शौचालयों का निर्माण किया गया है। प्रदेश के लगभग सभी गांव ओडीएफ प्लस घोषित किए जा चुके हैं। इसका अर्थ है कि यहां खुले में शौच की समस्या समाप्त होने के साथ–साथ ठोस और तरल कचरा प्रबंधन की दिशा में भी महत्वपूर्ण कार्य किए गए हैं।

'स्वच्छता ही सेवा' अभियान 2025 के तहत सफाई लक्ष्यों की प्राप्ति में राजस्थान देश में पहले स्थान पर रहा। स्वच्छ सर्वेक्षण 2024 में जयपुर और उदयपुर का देश के शीर्ष 20 शहरों में शामिल होना भी प्रदेश की उल्लेखनीय उपलब्धि है। डूंगरपुर को सुपर स्वच्छ लीग सिटी का सम्मान मिलना यह दर्शाता है कि छोटे शहर भी स्वच्छता के क्षेत्र में प्रेरणादायक उदाहरण बन सकते हैं। आज के समय में कचरे का वैज्ञानिक प्रबंधन शहरों के सामने एक बड़ी चुनौती बन गया है। बढ़ती आबादी और उपभोग की बदलती आदतों के कारण कचरे की मात्रा लगातार बढ़ रही है। कचरे का सही ढंग से निष्पादन पर्यावरण, जल स्त्रोतों और मानव स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसलिए घर से निकलने वाले कचरे को गीले और सूखे रूप में अलग किया जाता है। गीले कचरे से जैविक खाद बनाई जा सकती है, जबकि सूखे कचरे को पुनर्चक्रण के माध्यम से पुन: उपयोग में लाया जा सकता है। राजस्थान के कई शहरों में डोर–टू–डोर कचरा संग्रहण और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन की आधुनिक व्यवस्थाएं विकसित की जा रही हैं।

राजस्थान की अर्थव्यवस्था में पर्यटन की महत्वपूर्ण भूमिका है। स्वच्छ और सुव्यवस्थित शहर पर्यटकों को आकर्षित करते हैं और इससे स्थानीय व्यापार, होटल उद्योग और रोजगार के अवसर बढ़ते हैं। जब कोई पर्यटक किसी शहर में साफ सड़कें, व्यवस्थित बाजार और स्वच्छ जलाशय देखता है, तो उस शहर की सकारात्मक छवि बनती है। इसलिए स्वच्छता को पर्यटन विकास का आधार भी माना जाता है।

स्वच्छता अभियान की सफलता अंतत: नागरिकों की भागीदारी पर निर्भर करती है। सरकार योजनाएं बना सकती है, संसाधन उपलब्ध करा सकती है, लेकिन नागरिक अपनी जिम्मेदारी निभाकर स्वच्छता को स्थाई बना सकते हैं। इसके लिए हर व्यक्ति को यह संकल्प लेना होगा कि वह सड़क, पार्क, नदी, तालाब और सार्वजनिक स्थलों पर गंदगी नहीं फैलाएगा। घर से निकलने वाले कचरे को अलग–अलग करना, प्लास्टिक का कम उपयोग करना और अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखना हर नागरिक का कर्तव्य है।

आज जब देश विकसित भारत 2047 के लक्ष्य की ओर अग्रसर है, तब स्वच्छता इस यात्रा की बुनियादी शर्त बन चुकी है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राजस्थान भी स्वच्छता, स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में नए मानक स्थापित करने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। सरकार की नीतियां, प्रशासन की प्रतिबद्धता और नागरिकों की सक्रिय भागीदारी से राजस्थान अपनी सांस्कृतिक विरासत के साथ–साथ स्वच्छता के क्षेत्र में भी देश के अग्रणी राज्यों में शामिल होगा। स्वच्छता एक जीवन मूल्य है और यही मूल्य हमें स्वस्थ समाज, सशक्त प्रदेश और उज्ज्वल भविष्य की ओर ले जाएगा।

–पुनीत कर्णावट,
उपमहापौर, जयपुर ग्रेटर

सोशल मीडिया के दौर में युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य : अवसर और चुनौतियां

राम शर्मा

डिजिटल क्रांति के इस युग में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। स्मार्टफोन और इंटरनेट की बढ़ती पहुंच ने दुनिया को मानो एक छोटे से मंच में बदल दिया है, जहां लोग अपने विचार, अनुभव और भावनाएं तुरंत साझा कर सकते हैं। आज का युवा वर्ग फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स (ट्विटर), यूट्यूब और व्हाट्सएप जैसे प्लेटफॉर्म पर काफी समय बिताता है। हालांकि सोशल मीडिया ने अभिव्यक्ति और संवाद के नए अवसर प्रदान किए हैं, लेकिन इसके बढ़ते प्रभाव ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर नई चिंताएं भी पैदा की हैं।

सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि सोशल मीडिया ने युवाओं के जीवन में कई सकारात्मक बदलाव भी लाए हैं। यह ज्ञान और सूचना तक पहुंच को आसान बनाता है। विद्यार्थी ऑनलाइन पढ़ाई से लेकर करियर से जुड़ी जानकारी तक आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से लोग नए कौशल सीख रहे हैं, अपने विचारों को दुनिया के सामने रख रहे हैं और कई युवा कंटेंट क्रिएटर या डिजिटल उद्यमी के रूप में करियर भी बना रहे हैं। इसके अलावा, दूर–दराज रहने वाले मित्रों और रिश्तेदारों से जुड़े रहने का भी यह एक आसान माध्यम बन गया है।

लेकिन दूसरी ओर, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल रहा है। सबसे बड़ी समस्या है तुलना की प्रवृत्ति। सोशल मीडिया पर लोग अक्सर अपने जीवन का केवल सकारात्मक और आकर्षक पक्ष ही दिखाते हैं। जब युवा इन पोस्टों को देखते हैं तो वे अपने जीवन की तुलना दूसरों से करने लगते हैं। इससे उनमें हीन भावना, असंतोष और आत्मविश्वास की कमी पैदा हो सकती है। कई शोध बताते हैं कि लगातार तुलना करने की यह प्रवृत्ति युवाओं में अवसाद और चिंता को बढ़ा सकती है।

एक और महत्वपूर्ण समस्या है लाइक्स और फॉलोअर्स की संस्कृति। सोशल मीडिया पर लोकप्रियता को अक्सर लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की संख्या से मापा जाता है। युवा वर्ग कई बार इस डिजिटल मान्यता को अपनी आत्म–मूल्य की कसौटी मानने लगता है। यदि किसी पोस्ट पर अपेक्षित प्रतिक्रिया नहीं मिलती, तो उन्हें निराशा या असफलता का अनुभव होता है। धीरे–धीरे यह स्थिति मानसिक तनाव का कारण बन सकती है।

सोशल मीडिया का एक अन्य नकारात्मक पहलू है साइबर बुलिंग। इंटरनेट के इस खुले मंच पर कई बार लोग बिना किसी जिम्मेदारी के दूसरों के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणियां करते हैं या उन्हें ट्रोल करते हैं। विशेष रूप से किशोर और युवा वर्ग इस तरह की घटनाओं से गहराई से प्रभावित हो सकते हैं। साइबर बुलिंग के कारण कई युवाओं में भय, आत्म–संदेह और सामाजिक अलगाव की भावना पैदा हो जाती है।

इसके अलावा, सोशल मीडिया की लत भी एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। कई युवा घंटों तक मोबाइल स्क्रीन पर लगे रहते हैं, जिससे उनकी पढ़ाई, शारीरिक गतिविधियां और नींद प्रभावित होती है। नींद की कमी मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा असर डालती है। विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार स्क्रीन के संपर्क में रहने से मस्तिष्क को पर्याप्त आराम नहीं मिल पाता, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान बढ़ सकती है।

फेक न्यूज और भ्रामक जानकारी भी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। सोशल मीडिया पर कई बार ऐसी खबरें और वीडियो वायरल हो जाते हैं जो भय या भ्रम पैदा करते हैं। यदि युवा बिना सत्यापन के इन जानकारियों को स्वीकार कर लेते हैं, तो उनमें असुरक्षा और तनाव की भावना बढ़ सकती है। इसलिए डिजिटल साक्षरता आज के समय की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता बन गई है।

हालांकि इस चुनौतीपूर्ण स्थिति का समाधान भी संभव है। सबसे पहले युवाओं को सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग करना सीखना होगा। डिजिटल प्लेटफॉर्म को जीवन का एक हिस्सा माना जाए, न कि पूरी जिंदगी। समय–समय पर डिजिटल डिटॉक्स यानी कुछ समय के लिए सोशल मीडिया से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है। परिवार और शिक्षण संस्थानों की भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है।

माता–पिता को चाहिए कि वे बच्चों के साथ खुलकर संवाद करें और उन्हें सोशल मीडिया के फायदे और नुकसान दोनों के बारे में जागरूक करें। स्कूल और कॉलेजों में भी मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, ताकि युवा अपने भावनात्मक स्वास्थ्य को समझ सकें और जरूरत पड़ने पर मदद लेने में संकोच न करें। सरकार और तकनीकी कंपनियों की जिम्मेदारी भी कम नहीं है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को साइबर बुलिंग, फेक न्यूज और हानिकारक कंटेंट को रोकने के लिए सख्त कदम उठाने चाहिए। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सकारात्मक संदेशों और अभियानों को बढ़ावा देना भी जरूरी है।

अंतत: यह समझना होगा कि तकनीक स्वयं न तो पूरी तरह अच्छी है और न ही पूरी तरह बुरी। उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि हम उसका उपयोग किस प्रकार करते हैं। सोशल मीडिया युवाओं के लिए अवसरों का एक बड़ा मंच है, लेकिन यदि इसका उपयोग संतुलन और जिम्मेदारी के साथ न किया जाए, तो यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती भी बन सकता है।

आज जरूरत इस बात की है कि युवा डिजिटल दुनिया के साथ–साथ वास्तविक जीवन के रिश्तों, प्रकृति, खेल और रचनात्मक गतिविधियों से भी जुड़े रहें। यदि हम सोशल मीडिया को एक साधन के रूप में उपयोग करें, न कि अपनी पहचान का आधार बना लें, तो यह हमारे जीवन को समृद्ध बना सकता है। तभी डिजिटल युग में युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित और संतुलित रह सकेगा।

–राम शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार

राशिफल रविवार 15 मार्च, 2026

पंडित अनिल शर्मा

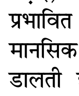
चैत्र मास, कृष्ण पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, श्रवण नक्षत्र सोमवार प्रात: 5:56 तक, परिघ योग दिन 10:25 तक, बालव करण प्रात: 9:17 तक, चन्द्रमा मकर राशि में संचार करेगा।

गृह स्थिति: सूर्य–मीन, चन्द्रमा–मकर, मंगल–कुम्भ, बुध–कुम्भ, गुरू–मिथुन, शुक्र–मीन, शनि–मीन, राहु–कुम्भ, केतु–सिंह

आज पापमोचिनी एकादशी व्रत, संक्रांति पुण्यकाल पूर्वान्ह में है। आज से मीन मल मास आरम्भ होगा।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:09 से 9:15 तक, लाभ–अमृत 9:38 से 12:26 तक, शुभ 12:35 से 3:34 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:41, सूर्यास्त 6:31

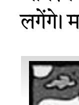


मेष

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

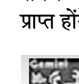
वृष

परिवार में शुभ–मांगलिक संदेश प्राप्त होंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन/संदेश प्राप्त होंगे।



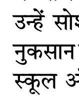
मिथुन

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों में परेशानी हो सकती है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा में दुर्घटना का भय है।



कर्क

परिवार में आपसी सहयोग–समन्वय बना रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज परिवार में धार्मिक–सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

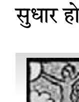


सिंह

विवादित मामलों का निपटारा हो सकता है। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। दिनचर्या में सुधार होगा। स्वास्थ्य में सुधार होगा।

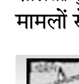
कन्या

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।



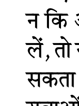
तुला

घर–परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।



वृश्चिक

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।



धनु

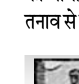
परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आज परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

मकर

महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता के लिए दिन अच्छा रहेगा। आज परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति ठीक रहेगी।

कुंभ

आज अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। मन में असंतोष बना रहेगा। आज स्वभाव की तेजी पर नियंत्रण रखें।



मीन

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। आज परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख–सुविधाएं बढ़ेगी।