विचार बिन्दु

चरित्र वृक्ष है और प्रतिष्ठा उसकी छाया। –अब्राहम लिंकन

मोबाइल फोन की लत बच्चों को बना रही दिमागी रूप से कमजोर

मोबाइल फोन ने घर घर में बच्चों को अपना शिकार बना लिया है। आजकल बच्चों की दिनचर्या में बहुत सारे बदलाव देखने को मिलते हैं। जब बच्चे रोते हैं या किसी चीज के लिए जिद करते हैं मां-बाप अपना पीछा छुडाने के लिए बच्चों को मोबाइल या कोई और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट थमा देते हैं। यह प्रवृत्ति आजकल आम हो गई है। इससे बच्चा एक बारगी शांत होकर आभासी दुनिया में खो जाता है। अधिकांश अभिभावकों को यह पत्ता भी नहीं चलता की उनका बच्चा एक खतरनाक मानसिक बीमारी से ग्रसित होने जा रहा है और वैज्ञानिक भाषा में इसे आटिज्मम का नाम दिया गया है। कहा जा रहा है ऑटिज्म एक ऐसी स्थिति है जिसकी कोई ज्ञात दवा नहीं है।

देश और दुनिया की अनेक शोध रिपोर्टों में बताया गया है कि कम उम्र में बच्चों को फोन थमाने से उनका मानसिक विकास प्रभावित होता है। एक रिपोर्ट के अनुसार, बच्चों की मोबाइल और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की आदत उनमें वर्चुअल ऑटिज्म के खतरे को भी बढ्ढा रही है। वर्चुअल ऑटिज्म के लक्षण आमतौर पर चार से पांच साल के बच्चों में दिखाई देते हैं। आटिज्मच के बारे में अधिकांश देशवासी परिचित नहीं है। ऑटिज़्म एक ऐसी सामाजिक और मानसिक बीमारी है जो किसी के बोलने, बातचीत करने तथा हरकतों में दिखाई देती है। इससे पीड़ित लोग कम्युनिकेशन में कमज़ोर होते हैं, उनमें आत्मविश्वास की कमी होती है और कई बार ट्रिगर्स की वजह से चिढ़ और गुस्सा भी देखा गया है। मोबाइल का ज्यादा उपयोग करने से बच्चों में स्पीच डेवलपमेंट नहीं हो पाता और उनका ज्यादातर समय गैजेट्स में ही बीत जाता है इससे उनका व्यवहार खराब होने लगता है। कई बार उनके नखरे भी बहुत बढ़ जाते हैं और वे आक्रामक भी हो सकते हैं। स्मार्टफोन से उनके सोने का पैटर्न भी बिगड़ जाता है। प्रगति और विकास की अंधी दौड़ में हम अपने बच्चों को उन बीमारियों की और धकेल रहे है जिससे उनका शारीरिक और विशेषकर मानसिक विकास बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। बच्चों की इस घातक बीमारी को चिकित्सक आटिज्म के नाम से सम्बोधित करते है। भारत में 68 में से 1 बच्चा इस रोग का शिकार है। देखा जाता है यह बीमारी मोबाइल फोन से सम्बंधित है। मोबाइल फोन, टीवी, टैबलेट, कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स बच्चों् को वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार बना रहे हैं। दुनिया भर में हुई तमाम रिसर्च और रिपोर्टें बताती हैं कि कम उम्र में बच्चों को फोन थमाने से उनका मानसिक विकास प्रभावित होता है। इतना ही नहीं एक रिपोर्ट के मुताबिक मोबाइल, गैजेट्स और ज्यादा टीवी देखने की लत बच्चों का भविष्य खराब कर रही है। इससे उनमें वर्चुअल आटिज्मा का खतरा बढ्ढ रहा है। आज के दौर में फोन ही जीवन का आधार हो गया है। हर किसी को स्मार्टफोन और इंटरनेट की लत लगी है। आज देश के घर घर में स्मार्ट फोन ने अपना कब्ज़ा जमा लिया है। आज घर घर में बच्चे धड़ल्ले से मोबाइल पर स्क्रीनिंग कर रहे है। उन्हें इस बात की कोई चिंता नहीं है की यह उनके स्वास्थ्य के लिए कितनी खतरनाक है। देखा जा रहा है अभिभावक अपने बच्चों के सामने बेबस है।

मोबाइल फोन, टीवी, टैबलेट, कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स बच्चों को वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार बना रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक इन सबसे बच्चों में आटिज्मस की बीमारी बढ़ रही है और उनकी सोशल कम्युपनिकेशन और बिहैवियर स्किल्स प्रभावित हो रही हैं। इसमें बच्चों से माता-पिता का संवाद कम होना, बच्चों का बहुत ज्यादा अकेले में रहना, स्क्रीन टाइम यानी टीवी, मोबाइल का अत्यधिक प्रयोग करना आदि कारण शामिल हैं।

बच्चे जब रोते हैं या किसी चीज के लिए जिद करते हैं तो अक्सर मां-बाप पीछा छुड़ाने के लिए बच्चों को मोबाइल या कोई और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट थमा देते हैं। इससे बच्चा शांत तो हो जाता है लेकिन इससे उसे कई घंटे स्क्रीन के सामने बिताने की लत लग जाती है। यह परिपाटी केवल एक घर की नहीं अपितु घर घर की है। घर में बच्चे के लिए दूध भले ही न मिले मगर मोबाइल चलाने के लिए डेटा अवश्य मिल जायेगा। सब्जी लाने के लिए जेब खा ली है मगर इंटरनेट के लिए जुगाड़ हो जाता है। यह प्रचलन आजकल काफी आम हो गया है।

मोबाइल फोन, टीवी, टैबलेट, कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स बच्चों को वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार बना रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक इन सबसे बच्चों में आटिज्मस की बीमारी बढ्ढ रही है और उनकी सोशल कम्युनिकेशन और बिहैवियर स्किल्स प्रभावित हो रही हैं। इसमें बच्चों से माता-पिता का संवाद कम होना, बच्चों का बहुत ज्यादा अकेले में रहना, स्क्रीन टाइम यानी टीवी, मोबाइल का अत्यधिक प्रयोग करना आदि कारण शामिल हैं।

अमेरिकी ग़ैर-सरकारी संस्था सेपियनलैब्स की रिपोर्ट के मुताबिक़ कम उम्र में जब बच्चों को स्मार्टफ़ोन दिए जाते हैं तो युवावस्था आते-आते उनके दिमाग़ पर विपरीत असर दिखने लगता है। यह रिपोर्ट 40 देशों के 2,76,969 युवाओं से बातचीत करके तैयार की गई है। इनमें भारत भी शामिल है। बेहद चौंका देने वाली इस रिपोर्ट में कहा गया है कि 74 फ़ीसदी महिलाएँ, जिन्हें 6 साल की उम्र में स्मार्टफ़ोन दिया गया था, उन्हें युवावस्था में मेंटल हेल्थ को लेकर परेशानी आई। जिन लड़कियों को 10 साल की उम्र में स्मार्टफ़ोन दिया गया, उनमें 61 फ़ीसदी का एमसीक्यू स्तर कम या ख़राब रहा। कुछ ऐसा ही हाल 15 साल की 61 फ़ीसदी लड़कियों का रहा।

आजकल मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल बच्चों को इंटरनेट एडिक्शन की तरफ ले जा रहा है। इस तरह के एडिक्शन से मानसिक बीमारियां पैदा होती हैं और ऐसे में बच्चे कोई न कोई गलत कदम उठा लेते हैं। आजकल के बच्चे इंटरनेट लवर हो गए हैं। इनका बचपन रचनात्मक कार्यों की जगह डेटा के जंगल में गुम हो रहा है। पिछले कई सालों में सूचना तकनीक ने जिस तरह से तरक्की की है, इसने मानव जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है बल्कि एक तरह से इसने जीवनशैली को ही बदल डाला है। बच्चे और युवा एक पल भी स्मार्टफोन से खुद को अलग रखना गंवारा नहीं समझते। इनमें हर समय एक तरह का नशा सा सवार रहता है। वैज्ञानिक भाषा में इसे इंटरनेट एडिक्शन डिस्ऑर्डर कहा गया है।

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक देश भर में बच्चों में वर्चुअल ऑटिज्म के मामलों की संख्या में पिछले एक दशक में तीन से चार गुना वृद्धि देखी गई है। मां-बाप के बीच एक यह प्रवृत्ति बढ़ी है कि वो अपने बच्चों का मन बहलाने के लिए उन्हें कहानी या लोरियां सुनाने की जगह मोबाइल फोन और अन्य गैजेट पकड़ा देते है। इस सामाजिक और मानसिक समस्या से छुटकारा पाने के लिए यह जरुरी है की माता-पिता पहले अपनी आदतों में सुधार करे फिर अपने बच्चों को सुधारे।

–अतिथि संपादक,
बाल मुकुन्द ओझा,
वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

राशिफल गुरूवार 26 जून, 2025

पंडित अनिल शर्मा

आषाढ़ मास, कृष्ण पक्ष, प्रतिपदा तिथि, गुरूवार, विक्रम संवत 2082, आर्द्रा नक्षत्र प्रातः 8:47 तक, धुव्र योग रात्रि 11:40 तक, बव करण दिन 1:25 तक, चन्द्रमा रात्रि 1:40 से कर्क राशि में संचार करेगा।

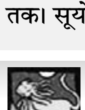
ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-मिथुन, मंगल-सिंह, बुध-कर्क, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

आज सवार्थ सिद्धि योग प्रातः 8:47 से आरम्भ होगा। आज चन्द्र दर्शन, उत्तर श्रृंगोन्नति है। आज से गुप्त नवरात्र आरम्भ होंगे। आज मनोरथ द्वितीया व्रत है।

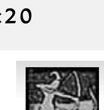
श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 7:21 तक, चर 10:47 से 12:29 तक, लाभ-अमृत 12:29 से 3:55 तक, शुभ 5:17 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 5:39, सूर्यास्त 7:20

मेष
व्यावसायिक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा।



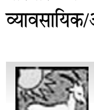
सिंह
आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बना रहेगा। संभावित धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।



धनु
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृष
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कन्या
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

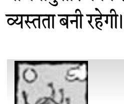


मकर
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक सुविधाएं बढ़ेगी।

मिथुन
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

तुला
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक परेशानियां दूर होने लगेगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

कुंभ
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सोच-विचार हो सकता है। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।



कर्क
व्यक्तिगत परेशानियों के कारण भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष बना रहेगा। समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है।

वृश्चिक
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

मीन
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

संवेदनशील शासन की मिसाल बन रहा है ''अंत्योदय संबल पखवाड़ा''

राजस्थान सरकार ने रचा अंत्योदय का नया अध्याय - सबसे अन्तिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति को पहली प्राथमिकता, गरीबों के दरवाज़े तक पहुँची योजनाएं

मीनल जीनगर

राज्य सरकार प्रदेश के सबसे गरीब और जरूरतमंद लोगों तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से पं. दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय संबल पखवाड़ा 20 जून से 5 जुलाई तक संचालित कर रही है। यह पखवाड़ा पंडित दीनदयाल उपाध्याय की ''अंत्योदय'' विचारधारा से प्रेरित है। इस विचारधारा का लक्ष्य है-सबसे अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक सरकारी सुविधा, योजना पहुंचे, उसका सबसे पहले कल्याण हो। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने अभियान का शुभारंभ करते हुए कहा कि अंत्योदय संबल पखवाड़ा हमारी सरकार की इस प्रतिबद्धता का परिचायक है कि कोई भी व्यक्ति सरकारी सहायता से वंचित न रह जाए। हम घर-घर जाकर पात्र लोगों को योजनाओं से जोड़ रहे हैं। सरकार का लक्ष्य है कि इस अभियान के अंत तक हर पात्र परिवार तक 100 प्रतिशत योजनाओं की पहुंच और आमजन की सहभागिता सुनिश्चित की जाए।

इस अभियान के अंतर्गत आयोजित शिविरों में व्यक्तिगत लाभ और विकास योजनाओं की तत्काल स्वीकृति जारी कर मौके पर ही लाभ प्रदान किया जाता है/समस्या समाधान किया जाता है। इनमें वृद्धावस्था, विधवा व दिव्यांग पेंशन के नए आवेदन स्वीकार किए जाते हैं और पुराने लंबित प्रकरणों का मौके पर निस्तारण होता है। जन आधार कार्ड, राशन कार्ड, भामाशाह स्वास्थ्य बीमा योजना, चिरंजीवी योजना में नए पंजीकरण और सुधार कार्य किए जाते हैं। इसके साथ ही आवास योजना, मनरेगा कार्यों में नामांकन, पोषण कार्यक्रम, स्कॉलरशिप, पोषण वाटिका, स्वच्छ भारत मिशन और कौशल विकास प्रशिक्षण जैसी योजनाओं की जानकारी दी जाती है और आवेदन लिए जाते हैं। निःशुल्क औषधि वितरण, स्वास्थ्य जांच, और महिला सशक्तिकरण से संबंधित योजनाओं की जानकारी भी दी जाती है। कृषि, पशुपालन और उद्यानिकी विभाग के माध्यम से किसानों को बीज, खाद, ऋण एवं अनुदान की योजनाओं की जानकारी और सुविधाएं दी जाती हैं। साथ ही, समाज कल्याण, श्रम, अल्पसंख्यक, जनजाति, और पिछड़ा वर्ग कल्याण विभागों द्वारा विशेष रूप से वंचित वर्गों तक पहुंच बनाकर उन्हें सरकारी संरक्षण में लाया जाता है। मोबाइल वैन, शिविर पूर्व तैयारी और सहायता केंद्रों के माध्यम से योजनाओं और शिविरों के प्रचार-प्रसार और क्रियान्वयन को गति दी जा रही है। सरकार ने रियल-टाइम मॉनिटरिंग डैशबोर्ड भी शुरू किया है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार ने यह स्पष्ट कर दिया है कि सुशासन का असली मतलब सिर्फ योजनाओं की घोषणा नहीं बल्कि उनका ईमानदारी और संवेदनशीलता से ज़मीन पर क्रियान्वयन है। उन्होंने निर्देश दिए कि किसी भी गरीब, वृद्ध, महिला या दिव्यांग को योजनाओं के लाभ के लिए सरकारी दफ्तरों के चक्कर न लगाने पड़ें , सरकार स्वयं उनके दरवाज़े तक पहुंचे।

इन शिविरों को उत्साहपूर्वक रेस्पॉस मिल रहा है और यहां आए लोग खुश होकर अपने घर जा रहे हैं। टोंक जिला निवासी 68 वर्षीय रुकमणी देवी की पेंशन दो साल से अटकी हुई थी। उसकी ग्राम पंचायत में लगने वाले शिविर की तैयारी के लिए आए अधिकारी उसके घर आए, बायोमीट्रिक सत्यापन करवाया और पेंशन पुनः स्वीकृत हो गई। रूकमणी देवी ने बताया कि उसके जीवन में पहली बार ऐसा कि सरकार खुद हमारे पास आई। भजनलाल सरकार ने गत 2 साल में ऐसे ही कई मामलों में पहली बार का टैग अपने नाम किया है और यह सुशासन का मंत्र राज्य को विकसित ही नहीं सबसे समावेशित विकास वाले राज्य बनने की ओर ले जा रहा है।

मीनल जीनगर,
सहायक जनसम्पर्क अधिकारी,
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान।

वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान: जल-समृद्धि की ओर बढ़ता राजथान

राजेन्द्र राठौड़

जल के बिना सृष्टि की कल्पना असंभव है। मानव का अस्तित्व जल पर नीर्भर करता है। एक सवेक्षण अनुसार धरती का तीन-चौथाई हिस्सा पानी से ढका हुआ है अर्थात लगभग 71 प्रतिशत पानी धरती के ऊपर मौजूद है, जिसमें से मात्र 3 प्रतितशत पानी पीने लायक है, इसमें भी 2.4 प्रतिशत पानी ग्लेशियर में बर्फ के रूप में जमा हुआ है। सिर्फ 0.6 प्रतिशत पानी ही है जो नदी और तालाब में मौजूद है जो पीने लायक है। यह 0.6 प्रतिशत पानी बढ़ती जनसंख्या के अनुपात में पर्याप्त नहीं है।

राजथान जैसे रेगिस्तानी इलाके में तो पानी की कमी हमेशा से रही है। दुर्भाग्य से चंबल एवं माही को छोड़कर राजस्थान की अन्य कोई बारहमासी नदी नहीं है। देश में 10 प्रतिशत भू-भाग वाले राजस्थान में सिर्फ 1 प्रतिशत सतह जल उपलब्ध है। राजस्थान में भूमि में पानी के इकट्ठे होने के मुकाबले निकाले जाने वाले पानी की मात्रा डेढ़ गुना तक है। वर्ष 2024 की राज्य के भूजल संसाधन की रिर्पोट में देश की 295 पंचायत समितियों और 7 शहरी क्षेत्रों सहित 302 इकाइयों का आंकलन किया गया। इसमें 214 इकाइयां अति दोहित, 27 इकाइयां संवेदनशील, 21 इकाइयां अर्द्ध संवेदनशील, 37 इकाइयां सुरक्षित तथा 3 इकाइयां लवणीय श्रेणी की पाई गई है।

जल संकट की इस आपदा को अवसर में बदलने के लिए राजस्थान सरकार ने एक महत्वाकांक्षी पहल की है - ''वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान''। मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर जयपुर के जमवारामगढ़ से शुरू किया गया यह अभियान मात्र एक सरकारी पहल नहीं बल्कि प्रदेश की जनता के सहयोग से बना जल चेतना का एक ऐतिहासक जनांदोलन बन चुका है। इस राष्ट्रव्यापी अभियान ने समाज के हर वर्ग को जल संरक्षण की मुहिम में जोड़ते हुए यह सिद्ध किया कि जब जन-भागीदारी और प्रशासनिक इच्छाशक्ति एक साथ जुड़ती है तो परिवर्तन संभव होता है।

इस अभियान के तहत 15 जनू तक 88,000 से अधिक कार्यक्रम आभियोजित किए गए जिनमें 77 लाख से अधिक लोगों ने सहभागिता की। जल स्त्रोतों की सफाई, वृक्षारोपण, प्रभात फेरियां, रात्रि चौपाल, जल पूजन और ग्राम सभाओं के माध्यम से जल संरक्षण को जनजीवन का हिस्सा बनाया गया। इस अभियान के अंर्तगत देशभर में 15,330 जल स्त्रोतों की सफाई, 9,059 संस्थानों की स्वच्छता, 3,802 ग्राम सभाएं, 3,582 प्रभात फेरियां और 7,926 जल पूजन कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस अभियान में महिलाओं की भागीदारी विशेष रूप से उलेखनीय रही, जिन्होंने जल शुद्धिकरण व वृक्षारोपण में अग्रणी भूमिका निभाई।

वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान न केवल जल संरक्षण की तकनीकी पहल है बल्कि यह सामिाजक, सांस्कृतिक और पर्यावरणीय चेतना को जन-भागीदारी से जोड़ने का एक व्यापक प्रयास है। इस अभियान का उद्देश्य लोगों को जल संरक्षण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करना है, विशेषकर मानसून से पूर्व राज्य के जल निकायों की सफाई, मरम्मत और पुनरुद्धार को बढ़ावा देना। यह पहल राज्य के सूखाग्रस्त क्षेत्रों में स्थायी जल प्रथाओं को बढ़ावा देने के साथ-साथ कर्मभूमि से मातृभूमि अभियान के माघ्यम से भूजल पुर्नभरण और वर्षा जल संग्रहण पर केंद्रित है जो स्वयं कैच द रेन अभियान से प्रेरित है। इस बहुआयामी कार्यक्रम के अंर्तगत जलाशयों पर प्रतीकात्मक आयोजन, वंदे गंगा कलश यात्रा, धार्मिक व सांस्कृतिक अनुष्ठान और प्लास्टिक प्रदषूण जैसे खतरों के प्रति जनजागरुकता भी शामिल है।

इससे पूर्व वर्ष 2016 में तत्कालीन भाजपा सरकार द्वारा संचालित 'मुख्यमंत्री जल स्वावलंबन अभियान (श्र्व्ईं) जल संरक्षण की दिशा में मील का पत्थर साबित हुआ है। इस अभियान में लाखों जल संरचनाएं बनाई गई, भूजल स्तर में वृद्धि हुई और किसानों की आय में सुधार आया। राज्य सरकार ने बजट 2024-25 में मुख्यमंत्री जल स्वावलंबन अभियान 2.0 की शुरूआत करने की घोषणा की थी जिसमें आगामी 4 वर्ष में 20 हजार गावों में 5 लाख जल संग्रहण ढांचे तैयार किये जाएंगे, इस हेतु 11,200 करोड़ रूपये का प्रावधान भी किया गया। इस अभियान के जरिये भी जल संकट की समयाओं से निपटा जा रहा है। इस अभियान में जल संग्रहण एवं सरंक्षण ढांचे का निर्माण, परम्परागत पेयजल एवं जलस्त्रोत को पुर्नजिवित करना, गावों में पीने के पानी की कमी को दूर करना, भू-जल स्तर में वृद्धि करना, वर्षा जल संग्रहण एवं संरक्षण कर सिंचित एवं कृषि योग्य क्षेत्रफल को बढ़ाना, सघन वृक्षारोपण कर हरित क्षेत्र को बढावा देने जैसे कार्य किये जा रहे हैं। अब 'वंदे गंगा अभियान' उसी परंपरा को और अधिक व्यापक और आधुनिक रूप में आगे बढ़ा रहा है। वंदे गंगा जल संरक्षण अभियान के साथ-साथ राज्य सरकार अन्य दशकों पुराने लंबित जल परियोजनाओं पर भी तेजी से काम कर रहा है ताकि हमारे देश में जल सकंट की समस्या का स्थायी समाधान हो सके। राज्य सरकार ने दशकों से लंबित रामजल सेतु लिंक परियोजना, यमुना जल समझौता, इंदिरा गांधी नहर, देवास, माही बाधं और सोम-कमला-अंबा जैसी परियोजनाओं को पुनः सक्रिय किया है। इन योजनाओं के माध्यम से जल संचयन को बढ़ावा देने के साथ राजस्थान को जल आत्मनिर्भर बनाने का लक्ष्य रखा गया है।

राज्य सरकार के साथ ही केन्द्र सरकार द्वारा पहलगाम आतंकी घटना के बाद 1960 के सिंधु जल समझौते को निलंबित किये जाने के बाद पाकिस्तान को मिलने वाले जल प्रवाह को नियंत्रित करने की दिशा में कदम बढ़ा दिए हैं, इससे भी हमारे राजस्थान को फायदा होगा। सरकार अब चिनाब-रावी-व्यास-सतलज लिंक परियोजना पर काम तेज कर चुकी है, जिसकी-फिजिबिलिटी स्टडी भी शुरू हो चुकी है। चिनाब नदी का 20-30 ईंइ पानी रावी और सतलज से जोड़कर पंजाब के हरिके बैराज तक लाया जाएगा और वहां से मौजदू व्यवस्था के माध्यम से राजस्थान की इंदिरा गांधी नहर तक यह जल पहुंचेगा। इसके लिए 200 किमी लंबी नहर और 12 सुरंगें प्रस्तावित है, जो पश्चिमी राजस्थान के 10 से अधिक जिलों में सिंचाई और पेयजल के लिए वरदान साबित होगी।

इस समय पाकिस्तान खुद भीषण जल संकट से गुजर रहा है। चिनाब नदी का जल प्रवाह 92 प्रतिशत घट चुका है और सिंध-पंजाब की 40 प्रतिशत से अधिक फसल नष्ट होने के कगार पर है। 29 मई को चिनाब में जल प्रवाह 98,200 क्यूसेक था, वहीं अब यह घटकर सिर्फ 7,200 क्यूसेक रह गया है तथा हालात अब और भयावह होते दिख रहे हैं। पानी का स्तर 3,000 क्यूसेक डेड लेवल से भी नीचे जा सकता है। ऐसे में भारत की जल नीति अब 'हमारा पानी, हमारे लोगों के लिए' की भावना के साथ जल स्वराज और सामरिक आत्मनिर्भरता की ओर निर्णायक रूप ले रही है।

सरकार द्वारा जल संकट की समस्या के समाधान में उठाये जा रहे हर कदम हमारे भविष्य को मजबूत व सुनहरी नींव रखेंगे। विशेषकर राजस्थान में वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान पारंपरिक जलस्त्रोतों की रक्षा के साथ-साथ जल की दिशा में आत्मनिर्भर राजस्थान की नई परिकल्पना भी प्रस्तुत करता है। यह अभियान ना सिर्फ एक सरकारी कार्यक्रम है बल्कि यह एक सांस्कृतिक पुर्नजागरण भी है। यह देशवासियों को उनके जल संसाधन, परंपराओं और पर्यावरण के साथ जुड़ने का अवसर देता है। राज्य सरकार की यह पहल आने वाले वर्षों में राजस्थान को जल संकट से उबारने के साथ-साथ जल संरक्षित, हरित और समृद्ध देश बनाने की दिशा में एक ठोस कदम है।

–राजेन्द्र राठौड़
पूर्व नेता प्रतिपक्ष

मानसिक शांति को प्रभावित करती सोशल डंपिंग

राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

दरअसल आज अपनी समस्याओं का बोझ दूसरे पर लादने का दौर चल निकला है। खासतौर से सोशियल मीडिया का अधिकतम उपयोग आज इसी काम में होने लगा है। डिजिटलीय भाषा में कहो जाएं तो यह दौर इमोशनल डंपिंग का चल निकला है। कहने को तो यह कहा जाता है कि यदि आप किसी परेशानी में हो तो मन को हल्का करने के लिए अपनी समस्या को किसी संगी साथी से साझा करलें, इससे दो लाभ है एक तो तनाव से तात्कालीक मुक्ति मिल जाती है दूसरी और हो सकता है कि सामने वाला कोई सकारात्मक हल निकाल दें। पर कहा यह भी जाता है कि अपना दुख दर्द उसी से साझा करें जो आपके प्रति गंभीर हो। आपके दुख दर्द को सुनकर सहानुभूति के स्थान पर आपको मजाक का कारण तो नहीं बना दे। इमोशनल डंपिंग इससे थोड़ी अलग स्थिति है और आज यह बड़ी समस्या के रुप में सामने आ रही है। होने यह लगा है कि अपने मन मस्तिष्क का बोझ हम आसानी से दूसरे पर डाल देते हैं। यह भी नहीं सोचा जाता है कि जिससे आप साझा कर रहे हैं वह इस स्थिति में है भी नहीं कि आपकी समस्या के प्रति कुछ कर सके। हो तो यह रहा है कि हम हमारे किस्से, दुख, तकलीफ या अन्य अच्छे बुरे समाचार मोबाईल, वाट्सएप, इंस्टाग्राम, शार्टस या इसी तरह के किसी अन्य माध्यम से दूसरे पर थोप देते हैं और जाने-अनजाने में दूसरा व्यक्ति इमोशनल डंपिंग का शिकार हो जाता है। आज हालात तेजी से गदलते जा रहे हैं। मनोविज्ञानियों के सामने आज इमोशनल डंपिंग बड़ी समस्या के रुप में सामने आ रहा है।

बदलते सामाजिक परिवेष में इमोशनल डंपिंग का दायरा बढ़ता जा रहा है तो लोग इमोशनल डंपिंग के आसानी से शिकार भी होते जा रहे हैं। हांलाकि हमारे यहां माना जाता रहा है कि कहने से दुख घटता है पर यह भी कहा जाता है कि अपनी दुख-तकलीफ उसे सुनाओं जो सुन सके। आज का दौर लगभग उलटा होता जा रहा है हम हमारी दुख-तकलीफ या हमारी बात किसी पर थोपने के लिए उसकी और विभिन्न माध्यमों से धकेल देते हैं और अब समस्या सामने वाले की हो जाती है। दूसरे की मनोस्थिति व परिस्थितियों को समझने की कोशिश ही नहीं होती। यह हालात ज्यादा अच्छे नहीं कहे जा सकते और इसके नकारात्मक परिणाम अधिक आने लगे हैं।

इमोशनल डंपिंग में दरअसल जो श्रोता है वह प्रभावित होता है। मनोविज्ञानी डॉ. रैडल टर्नर का मानना है कि इमोशनल डंपिंग आज समाज को नकारात्मक दृष्टि से प्रभावित कर रही है। आज संप्रेषण या संवाद के विभिन्न माध्यमों से हम अपनी भड़ास निकाल लेते हैं और सामने वाले की मनोस्थिति को समझने का प्रयास ही नहीं करते। अगला व्यक्ति इस समय किन परिस्थितियों से गुजर रहा है, उसके पास आपकी भड़ास सुनने का समय भी है या नहीं, या आपकी भड़ास का निदान कर सकता है या नहीं आपकी समस्या से जूझने की क्षमता भी है या नहीं। यह अपने आपमें एक समस्या हो जाती है। इमोशनल डंपिंग देखा जाए तो पूरी तरह से नकारात्मक और एकतरफा तरीका है और यह आज इस कदर हाबी हो गया है कि आसानी से आज व्यक्ति इससे दो-चार हो रहे हैं। दरअसल सामने वाले व्यक्ति को हम आउटलेट समझ कर उसके साथ व्यवहार करते हैं। कहीं वह अपने आपको अपराधी जैसा समझने लगता है। एक तरह से सामने वाला व्यक्ति आब्जेक्ट के रुप में मानने लगते हैं। उसकी परिस्थितियों और वह आपकी बात से साझा होना भी चाहता है या नहीं उससे इमोशनल डंपिंग करने वाले को कोई लेना देना नहीं रहता। यह नए जमाने की नई तरह की समस्या बनती जा रही है। सोशियल मीडिया पर जब इस तरह की चीजें साझा की जाती है तो सामने वाले के साथ आपका भावनात्मक संबंध भी नहीं होता, ऐसे में सामने वाला थोड़ा संवेदनशील है तो एक तरह के तनाव से गुलरने लगता है। सोचता है ऐसा कैसे हो गया। क्या कारण रहे। या इसका समाधान तो आसानी से हो सकता है या अन्य किसी तरह से सोच सकता है। पर इस तरह का इमोशनल डंपिंग सामने वाले व्यक्ति पर नकारात्मकता के भाव पैदा करता है और वह कभी कभार तनाव के दौर से गुजरने लगता है। इसीलिए कहा जाता है कि भाई दिल पर मत लो। अब जब दिल पर मत लो की भावना होगी तो फिर आपकी भड़ास के मायने क्या रहेंगे।

इमोशनल डंपिंग का सीधा सीधा मतलब यह है कि अपनी बात डंप करते समय या यों कहें कि साझा करते समय सामने वाले की मनोदशा, सहमति, असहमति, समय, विषय या अन्य से डंप करने वाले को कोई लेना देना नहीं रहता और आज यही हो रहा है। ऐसे में इमोशनल डंपिंग के शिकार लोगों के प्रति मनोविज्ञानी गंभीर चिंतन-मनन में लगे हैं। वहीं इग्नोर करने, दूसरी बातों में ध्यान लगाने, अवसर मिलने पर सामने वाले को असहमति से अवगत कराने और उसे अनावश्यक संवाद के लिए इशारों में मना करने की हिम्मत भी जुटानी होगी क्योंकि दूसरे को मुसिबत में सहायता, कोई बात साझा करने में और इक तरफा भड़ास निकालने में अंतर होता है। स्वयं तनाव के बोझ से मुक्त होने के लिए दूसरे को तनाव में ड़ालना किसी भी हालात में उचित नहीं माना जा सकता। नहीं तो जिस तेजी से आज इमोशनल डंपिंग का दौर चला है वह आने वाले समय में और भी अधिक गंभीर और समाज के लिए नकारात्मकता फैलाने वाला हो जाएगा। ऐसे में सोशियल मीडिया के उपयोग के समय उसमें रम जाने की मानसिकता को छोड़ना होगा।

रील्स या शार्टस में प्रस्तुत सामग्री के प्रति अधिक गंभीर होने की आवश्यकता नहीं रह जाती है क्योंकि उसके समय व विश्वसनीयता प्रश्नों के घेरे में हमेशा बनी रहती है। एक तरह से यह तो भावनात्मक ब्लेकमेलिंग का माध्यम बनता जा रहा है। दूसरा यह कि जो सामग्री आपको विभिन्न प्लेटफार्म से मिल रही है उसे गंभीरता से लेने की इसलिए आवश्यकता नहीं हैं क्योंकि उस सामग्री पर प्रतिक्रिया के चक्कर या प्रतिक्रियाओं के चक्रव्यूह में फंसने से आपमी मानसिक शांति भंग होना स्वाभाविक है। इसलिए दिमाग पर अधिक बोझ डालने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।

–डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा,
(वरिष्ठ लेखक)