विचार बिन्दु

वृक्ष अपने काटने वाले को भी छाया देता है। –चैतन्य

पेड़-पौधे सिर्फ हरियाली नहीं हैं-ये हमारी आत्मा को प्रफुल्लित करने के माध्यम हैं!

प्राकृतिक परिवेश में समय बिताना मेरे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हर बार जब मैं प्रकृति के करीब गया हूं, मैंने अपने भीतर और बाहर कुछ अनमोल बदलाव महसूस किए हैं। आयुर्वेद में वनानुभव का महत्त्व अनेक सन्दर्भों में वर्णित है। समकालीन शोध भी इस विषय में कम नहीं है। वर्ष 2019 में मैंने एक वैज्ञानिक अध्ययन के बारे में पढा, जिसमें बताया गया था कि सप्ताह में 120 मिनट प्रकृति में बिताने से स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन में बडा सुधार होता है। इसे पढने के बाद, मैंने इसे अपने बहुत से साथियों को जीवन में लागू करने हेतु प्रेरित किया। जिन साथियों ने भी 120 मिनट का नियम अपनाया, उनका अनुभव अद्भुत है। किसी वन में या घने शहरी पार्क में ऊंचे पेड़ों के बीच बैठकर पक्षियों की चहचहाहट सुनते हुए आप महसूस कर सकते हैं कि आपके मन की बेचैनी धीरे-धीरे गायब हो रही है। यह अनुभव आपको आयुर्वेद और समकालीन अध्ययनों की सत्यता का प्रमाण देगा। आप महसूस करेंगे कि कैसे प्रकृति के साथ जुड़ाव आपके भीतर एक गहरा सुकून ला सकता है। आज यहाँ मैं आपको वनानुभव पर अपने साथियों के अनुभव साझा करूंगा।

एक दिन, अत्यधिक तनाव के कारण मेरे एक साथी की रात की नींद उड गई थी। दोस्त को मैंने सलाह दिया, ''क्यों न जंगल में लंबी सैर कर के आ जाओ?'' वह हिचकिचाते हुए सहमत हुआ। अगले ही दिन हम पास के एक जंगल में गए। वहाँ की ताजा हवा, वृक्षों से छनकर आती धूप,और मिट्टी की खुशबू ने उसके अंदर कुछ बदल दिया। जब वह वापस लौटकर अपने को आईने में देखा, तो उसकी आंखों में एक नई चमक थी। यह अनुभव मेरे उसके लिए व्यक्तिगत था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर ध्यान दिया जाए तो पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वानों में घूमना न सिर्फ एक अच्छा एहसास देता है, अपितु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके दिल की धड़कनें सामान्य होने लगती हैं, रक्तचाप स्थिर होने लगता है। तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर भी कम होता है। वस्तुत: प्रकृति में समय बिताना न केवल मन के लिए बल्कि शरीर के लिए भी आवश्यक है।

कुछ साल पहले, मेरे एक साथी का जीवन एक कठिन दौर से गुजर रहा था। वह गहरे तनाव और अवसाद में था। एक दिन, बिना किसी योजना के, उसे मैंने अपने साथ एक ऊंचे घने वृक्षों वाले पहाड़ी रास्ते पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और महसूस कर रहा है और हर कदम के साथ कंधों से बोझ हल्का होता जा रहा है। उस दिन, मैंने वनानुभव का सही अर्थ समझाया। जापानी संस्कृति में भी इस तकनीक को शिनरिन-योकू के या वन-स्नान तकनीक के नाम से जाता है जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए प्रयोग की जाती है। विज्ञान में इसके पक्ष में अनेक अध्ययन हैं लेकिन मेरे मित्र के लिए यह सिर्फ विज्ञान नहीं था-यह उसके जीवन की कहानी का एक नया अध्याय था।

आप पाएंगे कि जब आप प्रकृति में समय बिताते हैं, तो रचनात्मकता और सोचने की क्षमता बढ जाती है। एक बार मेरा एक साथी अपनी एक परियोजना पर अटका हुआ था, तो मैंने उसे जंगल घूम कर आने की सलाह दिया। वापस आने पर, समाधान खुद-ब-खुद स्पष्ट हो गया। यह उसके लिए एक सबक था-जब दिमाग भटक रहा हो, तो उसे थोड़ी देर के लिए प्रकृति के हवाले कर दें।

मेरे बेटे की कहानी भी ऐसी ही प्रेरणादायक है। बचपन में वह वीडियो गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियां कम होने लगी थीं। मैंने उसे अपने साथ वनों में घुमाने का फैसला किया। उसने मुझे बताया कि उसने वहां पेड़-पौधों को अपना सबसे अच्छा दोस्त मानने लगा है। उसने कहा, ''जंगल में रहना ऐसा लगता है जैसे मैं खुद से जुड गया हूं।'' आज उसे जब भी समय मिलता है देश भर के वनों और वन्य-जीव अभयारण्यों में टहलने के लिए चल देता है। सुन्दर प्रकृति की खोज में देश भर में वह लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साइकिल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ाव उनके सामाजिक और भावनात्मक विकास को मजबूत करता है।

इसी तरह एक दादी माँ जो अकेलेपन से जूझ रही थीं, उन्हें मैंने पास के पार्क में सुबह की सैर के लिए प्रेरित किया। कुछ महीनों में ही उनकी हंसी और जोश वापस आ गया। वह कहने लगीं, ''यह पार्क मेरा नया दोस्त बन गया है।'' यह देखकर मुझे एहसास हुआ कि प्रकृति का प्रभाव केवल बच्चों पर ही नहीं, बल्कि वृद्धजनों पर भी गहरा होता है। एक और घटना याद आती है। मेरी दादी ने एक बार बताया था कि जब वह युवा थीं, तो कैसे खेतों में काम करते हुए प्रकृति के साथ उनका संबंध मजबूत हुआ करता था। उन्होंने कहा, ''वह धूल भरी मिट्टी, खेतों की हवा-यह सब मेरे जीवन का हिस्सा था।'' यह याद हमें बताती है कि हमारे पूर्वजों का प्रकृति के साथ गहरा रिश्ता था, जो आज हम खोते जा रहे हैं।

वृक्षों की मूक उदारता भी हमें सिखाती है कि कैसे बिना किसी अपेक्षा के दूसरों को देना चाहिए। वे फल, छाया और प्राणवायु प्रदान करते हैं, बिना किसी स्वार्थ के। यह निःस्वार्थ सेवा का श्रेष्ठ उदाहरण है, जो हमें अपने जीवन में अपनाना चाहिए। जब हम किसी वृक्ष के निकट बैठते हैं, तो यह अनुभव करते हैं कि वह वृक्ष हमारी भावनाओं को अपने भीतर समाहित कर लेता है। उसकी मूक उपस्थिति हमारे भीतर छिपी क्लांति को हर लेती है और एक नवचेतना का संचार करती है।

अनेक बार मैंने एक सामुदायिक वृक्षारोपण अभियानों में भाग लिया है। वहां लोग भले ही अजनबी हों लेकिन जैसे ही मिलकर पेड़ लगाते है उन लोगों के मध्य मित्रता का प्रारंभ हो जाता है। यह देखकर मुझे अनुभव हुआ कि प्रकृति केवल व्यक्तिगत शांति का ही स्त्रोत नहीं है, बल्कि यह सामाजिक संबंधों को भी ठोस बनाती है। एक अध्ययन में यह पाया गया है कि सामुदायिक प्रकृति परियोजनाएं सामाजिक जुड़ाव को प्रोत्साहित करती हैं। लेकिन मेरे लिए यह सिर्फ एक अध्ययन नहीं है-यह मेरे जीवन का हिस्सा है।

प्राकृतिक परिवेश में समय बिताना उन लोगों के लिए जीवन को बदलने वाला अनुभव रहता है जो शहरों में रहते हैं। यह सिर्फ शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे जीवन के लिए एक नई दिशा प्रदान करता है।

वृक्ष और वनस्पतियाँ केवल पृथ्वी का श्रृंगार मात्र नहीं हैं; वे जीवन की गूढ़ अनुभूतियों के सजीव उपदेशक हैं। उनकी हरियाली में निहित है हमारी आत्मा को प्रफुल्लित करने की अनुपम शक्ति, जो बाह्यशांति के साथ-साथ आंतरिक उल्लास का संचार करती है। वे केवल श्वास हेतु प्राणवायु ही नहीं देते, अपितु हमें धैर्य, त्याग और निरंतरता का अनमोल पाठ भी पढ़ाते हैं।

प्रकृति का प्रत्येक कण एक प्रेरक संदेश प्रदान करता है। जब हम किसी विशाल वटवृक्ष के नीचे बैठते हैं, तो उसकी घनी छाया हमें केवल तपती धूप से नहीं बचाती, वरन् मन के क्लेशों को भी हर लेती है। उस वृक्ष की स्थिरता और गहराई हमें सिखाती है कि जीवन के झंझावातों में भी स्थिरता और संतुलन बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है। उसकी गहन जड़ें धरती में मजबूती से धंसी होती हैं, जो हमें अपने मूल्यों और संस्कारों से जुड़े रहने की प्रेरणा देती हैं, जबकि उसकी फैली हुई शाखाएँ खुले आकाश की ओर बढ़ती हैं, जो हमें उच्च आदर्शों की ओर अग्रसर होने का संकेत देती हैं।

पत्तों की सरसराहट, पुष्पों की मृदुल सुगंध और वायु में तैरती ताजगी का अहसास-यह सब हमारे मन और आत्मा को उस दिव्यता से जोड़ देते हैं,जो आधुनिक जीवन की आपाधापी में कहीं खो गई है। यह प्रकृति का मौन संवाद है, जो हमारे भीतर की शांति को जागृत करता है और हमें आत्मनिरीक्षण का अवसर प्रदान करता है।

पुन: आप यह कह सकते हैं कि वृक्ष हमें केवल प्राणवायु ही नहीं प्रदान करते; वे हमें जीने की कला भी सिखाते हैं। वटवृक्ष की दृढ़ता, बांस की लचक, और गुलमोहर का उत्सवधर्मी स्वभाव-प्रत्येक वृक्ष में जीवन के विभिन्न रंग झलकते हैं। पतझड़ में पत्तों का झड़ना हमें यह शिक्षा देता है कि पुराने बंधनों को त्यागने में ही नवनिर्माण का रहस्य छुपा है। वसंत का उल्लास हमें बताता है कि हर कठिन समय के बाद एक नवीन प्रभात अवश्य आता है। वे हमें परिवर्तन की अनिवार्यता और उसे स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करते हैं।

वृक्षों की मूक उदारता भी हमें सिखाती है कि कैसे बिना किसी अपेक्षा के दूसरों को देना चाहिए। वे फल, छाया और प्राणवायु प्रदान करते हैं, बिना किसी स्वार्थ के। यह निःस्वार्थ सेवा का श्रेष्ठ उदाहरण है, जो हमें अपने जीवन में अपनाना चाहिए।

जब हम किसी वृक्ष के निकट बैठते हैं, तो यह अनुभव करते हैं कि वह वृक्ष हमारी भावनाओं को अपने भीतर समाहित कर लेता है। उसकी मूक उपस्थिति हमारे भीतर छिपी क्लांति को हर लेती है और एक नवचेतना का संचार करती है। प्रकृति के सान्निध्य में बिताया गया हर क्षण हमारी आत्मा को उस गहन शांति और संतुलन से भर देता है, जिसकी खोज में हम प्राय: भटकते हैं। यह मन, शरीर और आत्मा का परिष्कार है, जो हमें आत्मज्ञान और आत्मबोध की ओर ले जाता है। वृक्षों के साथ यह संलाप हमें अपने भीतर की आवाज़ सुनने का अवसर प्रदान करता है। उनकी मौन शिक्षा हमें बताती है कि स्थिरता में भी शक्ति होती है, और मौन में भी संदेश।

आज, जब जीवन के संघर्षों और भागदौड़ में हमारा संबंध अपनी जड़ों से टूटता जा रहा है,वृक्ष और वनस्पतियाँ हमें पुन: स्मरण कराती हैं कि हमारी आत्मा का पोषण केवल प्रकृति के माध्यम से ही संभव है। उनकी हरियाली में छुपा है एक ऐसा अमृत,जो हमें मानसिक स्थिरता और आनंद प्रदान करता है। वे हमारे जीवन में संतुलन और सामंजस्य का प्रवेश कराते हैं। इसलिए, आइए, अपने जीवन में वृक्षों और वनस्पतियों को केवल पर्यावरण का हिस्सा न मानें। उन्हें अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाएं। उनके सान्निध्य में बिताया गया एक-एक पल हमें उस आध्यात्मिक शक्ति से जोड़ेगा,जो हमारी आत्मा को सजीव और प्रफुल्लित कर देगा। वृक्षारोपण करें, बगीचों में समय बिताएं और प्रकृति के सान्निध्य का आनंद लें। यह केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि आत्मा की तृप्ति का मार्ग है।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

राजस्थान संपर्क 2.0 और हेल्पलाइन नंबर 181: जनसुनवाई और सहायता की सशक्त पहल

आकाश बैरवा

राजस्थान सरकार नागरिक सेवा म पारदर्शिता के साथ शिकायतों को कम कर बेहतर सेवा अदायगी के लिए लगातार प्रयासरत है। इस दिशा में शिकायत निवारण के लिए एक केंद्रीकृत मंच ''राजस्थान संपर्क 2.0'' बनाया गया है। इसके तहत यदि निर्धारित समय सीमा में सेवा प्रदान नहीं होती है तो शिकायत स्वचालित रूप से दर्ज होकर कार्रवाई शुरू की जाती है।

राजस्थान संपर्क 2.0 सभी 41 जिलों और सभी सरकारी विभागों, बोर्डों / निगमों और शैक्षिणक संस्थानों को कवर करता है।

''राजस्थान संपर्क 2.0'' नागरिकों और सरकार के बीच की दूरी कम करने के लिए एक केंद्रीकृत मंच है, जो नागरिकों को विभिन्न सरकारी क्षेत्रों में आने वाली समस्याओं का निवारण करता है।

''राजस्थान संपर्क 2.0'' के माध्यम से राजस्थान सरकार सुशासन के सभी महत्वपूर्ण पहलुओं को संवेदनशीलता के साथ प्रयासरत है।

हेल्पलाइन नंबर 181 विशेष रूप से महिलाओं की सुरक्षा, सहायता और परामर्श के लिए शुरू किया गया था लेकिन अब यह आम नागरिकों के लिए भी एक महत्वपूर्ण सहायता माध्यम बन गया है। वर्तमान में 18 मार्च तक पंजीकृत 11 हज़ार 885 शिकायतों में से 9 हज़ार 262 का निस्तारण किया जा चुका है।

संपर्क पोर्टल के प्रमुख उद्देश्य हैं-

महिलाओं को संकट की स्थिति में तत्काल सहायता,

घरेलू हिंसा, उत्पीड़न और अन्य समस्याओं में मदद,

मनोवैज्ञानिक परामर्श और मार्गदर्शन

सरकारी योजनाओं की जानकारी प्रदान करना

181 पर कॉल करने पर प्रशिक्षित काउंसलर समस्या को सुनते हैं और आवश्यकतानुसार संबंधित विभाग या पुलिस प्रशासन से समन्वय स्थापित करते हैं।

इस पहल के तहत विभिन्न विभागों के उच्च अधिकारियों के द्वारा 181 हेल्पलाइन पर दर्ज शिकायतों का फॉलोअप करते हुए सीधे शिकायतकर्ताओं को कॉल किया जा रहा हैं। वे न केवल शिकायत के निस्तारण की स्थिति की जानकारी ले रहे हैं बल्कि यह भी सुनिश्चित कर रहे हैं कि संबंधित समस्या का समाधान संतोषजनक रूप से हुआ है या नहीं।

अधिकारियों द्वारा की जा रही इस प्रत्यक्ष संवाद प्रक्रिया से जमीनी हकीकत सामने आ रही है, जिससे शिकायत निवारण प्रणाली में पारदर्शिता और जवाबदेही को मजबूती मिल रही है। साथ ही, यदि किसी मामले में समाधान अधूरा या असंतोषजनक पाया जाता है तो तुरंत संबंधित विभाग को आवश्यक निर्देश जारी किए जा रहे हैं।

राजस्थान संपर्क 2.0 और हेल्पलाइन 181 राज्य सरकार की जनकल्याणकारी सोच और तकनीकी नवाचार का उत्कृष्ट उदाहरण हैं।यह सेवा प्रशासन को अधिक प्रभावी बनाने के साथ आमजन को सशक्त और सुरक्षित भी महसूस करवाती है।

–आकाश बैरवा,
एपीआरओ, डीआईपीआर

परीक्षाओं के बाद बच्चों को खेलों से जोड़ना समय की सबसे बड़ी जरूरत

पढ़ाई के साथ खेल भी बनाते हैं बच्चों का मजबूत भविष्य

अनिल जोशी

हर वर्ष जब बच्चों की परीक्षाएं समाप्त होती हैं तो उनके सामने कुछ समय का ऐसा दौर आता है जिसे सही दिशा दी जाए तो यह उनके जीवन को नई राह दे सकता है। अक्सर देखा जाता है कि परीक्षा के बाद बच्चे अपना अधिकांश समय मोबाइल, टीवी या अन्य मनोरंजन के साधनों में बिताने लगते हैं। ऐसे समय में माता-पिता की यह जिम्मेदारी बनती है कि वे बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ किसी सकारात्मक गतिविधि से भी जोड़ें। इन गतिविधियों में सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावी माध्यम खेल है।

खेल केवल शारीरिक गतिविधि नहीं है बल्कि यह बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास का एक मजबूत आधार है। खेल मैदान में जाने से बच्चों का शरीर मजबूत बनता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और अनुशासन की भावना विकसित होती है। खेल बच्चों को टीम भावना, नेतृत्व क्षमता और कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखना भी सिखाते हैं। यही कारण है कि आज शिक्षा विशेषज्ञ भी मानते हैं कि पढ़ाई के साथ खेलों में भागीदारी बच्चों के संतुलित विकास के लिए बेहद आवश्यक है। यह जरूरी नहीं कि हर बच्चा खेलों में जाकर अंतरराष्ट्रीय स्तर का खिलाड़ी ही बने। लेकिन यदि बच्चा नियमित रूप से खेल मैदान से जुड़ा रहता है तो उसका स्वास्थ्य बेहतर रहता है और उसकी सोच सकारात्मक बनती है। इसलिए माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को कम से कम एक खेल से अवश्य जोड़ें।

खेल का चुनाव कैसे करें

जब बच्चों की परीक्षाएं समाप्त हो जाती हैं तो यह समय खेलों की शुरुआत के लिए सबसे उपयुक्त होता है। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों को शहर के विभिन्न खेल मैदानों और खेल संस्थानों में लेकर जाएं। वहां उन्हें अलग-अलग खेलों के बारे में जानकारी दें और बच्चे को यह अवसर दें कि वह अपनी रुचि के अनुसार खेल का चुनाव कर सके।

जब बच्चा स्वयं किसी खेल को चुनता है तो उसमें उसकी रुचि और मेहनत दोनों बढ़ जाती हैं। कई बार माता-पिता अपनी पसंद से बच्चों को किसी खेल में डाल देते हैं, लेकिन यदि बच्चे की रुचि उस खेल में नहीं होती तो वह लंबे समय तक उसे जारी नहीं रख पाता। इसलिए सबसे महत्वपूर्ण है कि बच्चे की रुचि को प्राथमिकता दी जाए।

खेल चुनते समय इन बातों का रखें ध्यान

किसी भी खेल में प्रवेश दिलाने से पहले कुछ जरूरी बातों की जानकारी लेना बहुत महत्वपूर्ण है। सबसे पहले यह देखें कि जिस खेल में बच्चा रुचि ले रहा है, उसकी प्रशिक्षण सुविधा आपके शहर में उपलब्ध है या नहीं। उस खेल के मैदान और प्रशिक्षण केंद्र कितने अच्छे हैं, यह भी देखना जरूरी है। इसके अलावा उस खेल के प्रशिक्षक या कोच का अनुभव और योग्यता भी बहुत महत्वपूर्ण होती है। एक अच्छा प्रशिक्षक ही खिलाड़ी के अंदर छिपी प्रतिभा को सही दिशा दे सकता है।

यह भी जानना जरूरी है कि वह खेल राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त है या नहीं।

यदि भविष्य में बच्चा उस खेल में करियर बनाना चाहे तो उसे आगे बढ़ने के अवसर मिल सकें।

खेल से जुड़े उपकरणों और प्रशिक्षण पर आने वाले खर्च की जानकारी भी पहले से लेनी चाहिए। कई खेलों में उपकरण महंगे होते हैं, इसलिए यह देखना जरूरी है कि भविष्य में उन्हें अपडेट करने में कितना खर्च आएगा। इसके साथ ही यह भी जानना जरूरी है कि उस खेल में अच्छा प्रदर्शन करने पर राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर खिलाड़ियों को कौन-कौन सी सुविधाएं मिलती हैं।

खेल बच्चों को बनाते हैं मजबूत

आज के समय में बच्चों की जीवनशैली तेजी से बदल रही है। मोबाइल और इंटरनेट के बढ़ते उपयोग के कारण बच्चों की शारीरिक गतिविधियां कम हो रही हैं। ऐसे में खेल बच्चों को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने का सबसे प्रभावी माध्यम है।

खेल बच्चों को अनुशासन, मेहनत, धैर्य और लक्ष्य प्राप्त करने की भावना सिखाते हैं। खेल मैदान में हार-जीत दोनों का अनुभव होता है और यही अनुभव बच्चों को जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करता है। परीक्षाओं के बाद का समय बच्चों के लिए केवल छुट्टी का समय नहीं बल्कि उनके भविष्य को नई दिशा देने का अवसर है। यदि माता-पिता इस समय बच्चों को खेलों से जोड़ते हैं तो यह उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है ।। इसलिए हर माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को खेल मैदान तक जरूर लेकर जाएं, उन्हें विभिन्न खेलों के बारे में बताएं और उनकी रुचि के अनुसार खेल चुनने का अवसर दें। सही मार्गदर्शन और निरंतर अभ्यास से खेल बच्चों के जीवन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकते हैं।

खेल से जुड़ा बच्चा ही स्वस्थ, आत्मविश्वासी और मजबूत भविष्य का निर्माण करता है।

–अनिल जोशी (खेल विशेषज्ञ)
प्रशिक्षक भारतीय तीरंदाजी टीम

ट्रैफिक सेंस -आज की जरुरत

प्रो .कैलाश सोडाणी

भारत में आज घर से आफिस जाने- आने में जिस ट्रैफिक से गुजरना पड़ा है, वह किसी छोटे- मोटे संघर्ष से कम नहीं है। संघर्ष की शुरूआत होती है, मोहल्ले में बेहिसाब खड़ी कारों के मध्य में से अपनी कार निकालने से । फिर मुख्य सड़क पर शुद्ध प्रदूषित वातावरण में, अन्य वाहनों के हमलों से बचाव करते हुए एवं हॉर्न की करकश आवाजों के मध्य रेंगते हुए भारतीय सड़को पर आगे बढ़ ना नि:सन्देह किसी साहसिक यात्रा से कम नहीं है । प्रतिदिन की इस सामान्य यात्रा को साहसिक यात्रा में परिवर्तित करने का पुनित कार्य भी हम सभी खुशी-खुशी कर रहे हैं। जब जिसको मौका मिलता है, ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करते हुए आगे बढ़ ने में बड़ा मज़ा आता है। चौराहे पर लाल बत्ती होते हुए गाड़ी निकालने में अनेक महानुभावों को गर्व का अनुभव होता है। निर्धारित पार्किंग में गाड़ी खड़ी करने में हमें थोड़ा अपमान महसूस होता है। रात्रि को गाड़ी घर के अंदर नहीं, सड़क पर खड़ी करने से हमें नींद बड़ी गहरी आती है। ट्रैफिक को अव्यवस्थित करने में अतिक्रमण की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारे देश में अतिक्रमण के प्रति बड़ा जबरदस्त प्रेम एवं लगाव है। लाखों-करोड़ो का मकान/कोड़ी बनाने के बाद भी व्यक्ति को वह खुशी नहीं मिलती है, जो सरकारी भूमि पर 8-10 फीट का रेम्प बनाने से मिलती है। 40 फीट चौड़ी सड़क को 20 फीट की बनाने में हमें महारत हासिल है। हमारे दुकानदारों को माल बेचने से ज्यादा माल को दुकान के बाहर सड़क पर सजाना अच्छा लगता है । यदि दुकानदार के पास सड़क पर सजाने के लिए सामान नहीं है तो होर्डिंग/बोर्ड/बेंच लगाकर ही खुश होने का प्रयास करता है। इस सम्बन्ध में जब हम अन्य देशों को देखते हैं तो हमें उनकी प्रशंसा करनी होगी, जहाँ फीट छोड़ एक इंच भूमि पर अतिक्रमण देखने को नहीं मिलेगा । ऐसा लगता है वहाँ के नागरिक अतिक्रमण शब्द से ही वाकिफ नहीं है। अपना वाहन सड़क पर नहीं, घर के अन्दर ही पार्क करने की आदत है। हॉर्न की आवाज सुनने के लिये वहाँ तरसना पड़ता है। हम लोगों की निर्देशानुसार गाड़ी चलाने की आदत नहीं है इसलिए स्पीड ब्रेकर्स की बाढ़ आ रही है। कदम कदम पर विभिन्न आकृतियों में बनाए जा रहे स्पीड ब्रेकर हमारी गति को अनावश्यक धीमा कर रहे हैं। अन्य देशों में स्पीड ब्रेकर के साथ-साथ सड़कों पर जानवर के दर्शन भी दुर्लभ है । जबकि भारत में जानवर तो सड़कों के आभूषण बन चुके हैं। स्पीड ब्रेकर एवं जानवर अनेक बार दुर्घटना का कारण बन रहे हैं। देश में पैदल चलने वाले राहगीर को सुरक्षा एवं सम्मान मिलना चाहिए जो आज नगण्य है । सर्वोच्च न्यायालय के स्पष्ट दिशा-निर्देश हैं - फूटपाथ केवल पैदल यात्रियों के लिए है, अतिक्रमण एवं पार्किंग के लिए नहीं है। राज्य सरकारें एवं स्थानीय निकाय सुरक्षित फूटपाथ उपलब्ध कराने के लिए उत्तरदायी है। हमारे देश में बहुत ही सहजता और सरलता से वाहन चलाने का लाइसेंस प्राप्त हो जाता है । ऐसे चालक जिन्हें नियमों एवं निर्देशों की जानकारी ही नहीं है, ट्रैफिक व्यवस्था को बिगाड़ने का ही काम करेंगे । सीट बेल्ट एवं हेलमेट केवल चालक की सुरक्षा के लिए है फिर भी हम मुँह बिगाड़ते हुए इनका उपयोग करते हैं । कमजोर पब्लिक ट्रांसपोर्ट से भी सड़कों पर वाहनों की संख्या अनावश्यक रूप से बढ़ती जा रही है। सड़क पर समझदारी, अनुशासन एवं सुरक्षा नियमों का पालन करते हुए वाहन चलाना, यातायात संकेतों का सम्मान करना, सही लेन में चलना, गति सीमा बनाए रखना, दूसरों की सुरक्षा के प्रति जागरूक रहना ही ट्रैफिक सेंस है। निर्धारित पार्किंग क्षेत्र में ही वाहन खड़ा करना, नो पार्किंग में कभी नहीं। शराब या नशीले पदार्थों का सेवन करके गाड़ी नहीं चलाना। रोटी,कपड़ा और मकान के पश्चात आज हमारी अगली आवश्यकता परिवहन है। हमें परिवहन की दुनिया को कानून सम्मत बनाए रखना होगा। ट्रैफिक सेंस के अभाव में वाहन रूपी आशीर्वाद अभिशाप में बदलता जा रहा है। जनता की लापरवाही एवं गलती से हमारे देश का अव्यवस्थित ट्रैफिक प्रत्येक छोटे-मोटे शहर की आज महत्वपूर्ण समस्या बन चुका है। भारत में सड़कों का कुल नेटवर्क लगभग 65 लाख किलोमीटर तक पहुंच चुका है, जो दुनिया में दूसरा सबसे बड़ा नेटवर्क है। दूसरी ओर जनता भी वाहन खरीदने में पूरी तरह से उत्साहवर्धक है। सड़क परिवहन मंत्रालय के अनुसार भारत में 2024 तक 36.4 करोड़ रजिस्टर्ड वाहन थे। दुनिया के कुल वाहनों में भारत का हिस्सा मात्र 1 है लेकिन सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों का प्रतिशत 11 है। दुनिया के मुकाबले इतने कम वाहनों की स्थिति में भी इतनी अधिक सड़क दुर्घटनाएं चिन्ता एवं चुनौती का विषय है ।

प्रो .कैलाश सोडाणी
पूर्व कुलगुरु
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

राशिफल रविवार 29 मार्च, 2026

पंडित अनिल शर्मा

चैत्र मास, शुक्ल पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2083, आश्लेषा नक्षत्र दिन 2:38 तक, धृति योग सायं 6:19 तक, विष्टि करण प्रात: 7:47 तक, चन्द्रमा आज दिन 2:38 से सिंह राशि में संचार करेगा।

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

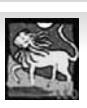
आज यमघट योग दिन 2:38 से सूर्योदय तक है। आज भद्रा प्रात: 7:47 तक है। आज कामदा एकादशी व्रत, लक्ष्मीकांत दोलोत्सव है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:57 से 9:28 तक, लाभ-अमृत 9:28 से 12:32 तक, शुभ 2:03 से 3:35 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:25, सूर्यास्त 6:38

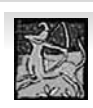
मेष

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति एवं आय में वृद्धि होगी।



सिंह

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।



धनु

परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृष

मित्रों/रिश्तेदारों के कारण समय खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष बना रहेगा।

कन्या

आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। धन प्राप्ति में विलम्ब हो सकता है। व्यावसायिक परेशानियां अभी बनी रहेगी। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

मकर

व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक वार्ता के लिए दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

मिथुन

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के लिए यात्रा संभव है।

तुला

तुला: परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।

कुंभ

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

कर्क

व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।

वृश्चिक

स्वास्थ्य संबंधित परेशानी से राहत मिलेगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।