विचार बिन्दु

शिक्षा का महान उद्देश्य ज्ञान नहीं, कर्म है। –हर्बर्ट स्पेन्सर

आयुर्वेद का रोचक इतिहास

आयुर्वेद चिकित्सा की एक प्राचीन प्रणाली है जो कम से कम 5,000 साल पहले भारत में उत्पन्न हुई। शब्द 'आयुर्वेद' का अर्थ जीवन का ज्ञान है। आयुर्वेद को प्रायः 'जीवन का विज्ञान' या 'जीने की कला' भी कहा जाता है। आयुर्वेद की उत्पत्ति और प्रारंभिक सूत्र वेदों में उपलब्ध हैं, जिनका काल 1500 ईसा पूर्व माना जाता है। वेदों में दर्शन, आध्यात्मिकता और चिकित्सा सहित विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला के बारे में जानकारी है। ऐसा माना जाता है कि आयुर्वेद के सिद्धांतों को सर्वप्रथम चार वेदों में से एक, अथर्ववेद, में रेखांकित किया गया था। समय के साथ, आयुर्वेद एक व्यापक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली के रूप में विकसित हुआ, जिसमें आहार, व्यायाम, ध्यान, उपचार और सर्जरी सहित स्वास्थ्य और कल्याण के सभी पहलुओं को शामिल किया गया। आयुर्वेदिक चिकित्सकों ने मानव शरीर की गहरी समझ विकसित की। साथ ही मानव शरीर और पर्यावरण के बीच परस्पर संबंध को भी व्यापक रूप से समझा।इस ज्ञान का उपयोग रोगियों के लिए व्यक्तिगत उपचार योजना विकसित करने के लिए किया।

आयुर्वेद भारत में हजारों वर्षों तक फलता-फूलता रहा, लेकिन औपनिवेशिक युग के दौरान इसे कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ा। इस काल में पश्चिमी चिकित्सा स्वास्थ्य सेवा का प्रमुख रूप बनती गई। हालाँकि, हाल के वर्षों में, भारत और दुनिया भर में आयुर्वेद में नए सिरे से रुचि पैदा हुई है, और अब इसे एक मूल्यवान पूरक चिकित्सा के रूप में मान्यता प्राप्त है। आज, आयुर्वेद भारत में व्यापक रूप से प्रचलित है और दुनिया के अन्य हिस्सों में भी इसने लोकप्रियता हासिल की है। आयुर्वेद के सिद्धांत इस विचार पर आधारित हैं कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है और उसका अपना व्यक्तिगत दोष संतुलन है। तीन मुख्य दोष हैं: वात, पित्त और कफ। प्रत्येक दोष विशिष्ट विशेषताओं और असंतुलन से जुड़ा होता है, और आयुर्वेदिक चिकित्सक इस जानकारी का उपयोग बीमारियों के निदान और उपचार के लिए करते हैं। पश्चिमी चिकित्सा के विपरीत, जो लक्षणों के इलाज पर ध्यान केंद्रित करती है, आयुर्वेद का उद्देश्य बीमारी के मूल कारण को दूर करना और शरीर और दिमाग में संतुलन बहाल करना है।

हालाँकि आयुर्वेद का एक लंबा और समृद्ध इतिहास है, पर इसे विवादों में घसीटने का इतिहास भी कम लम्बा नहीं है। कुछ आलोचकों को आयुर्वेदिक उपचारों की सुरक्षा और प्रभावकारिता के बारे में चिंता लगी रहती है। इसके अतिरिक्त, दूषित आयुर्वेदिक उत्पादों के रोगियों को नुकसान पहुँचाने के बारे में भी अब बहुत प्रकाशन होता है। इन आलोचनाओं के बावजूद, आयुर्वेद चिकित्सा लोकप्रिय और कारगर है, और दुनिया भर के असंख्य लोगों ने आयुर्वेदिक उपचारों के माध्यम से उन रोगों से राहत पाई है जिन्हें आधुनिक चिकित्सा पद्धति ठीक नहीं कर पाती। समकालीन विश्व में जैसे-जैसे प्राकृतिक और पूर्ण स्वास्थ्य सेवा में रुचि बढ़ रही है, आयुर्वेद चिकित्सा की भूमिका भी बढ़ती जा रही है।

आयुर्वेद को मूल रूप से अथर्ववेद का उपवेद माना जाता है। इसका मूल कारण यह है कि अथर्ववेद में न केवल बहुत स्पष्ट रूप से चिकित्सा का वर्णन है, अपितु ऋग्वेद की तुलना में औषधियों की संख्या भी अधिक अंकित है। यह बात सत्य है कि ऋग्वेद का औषधि सूक्त आयुर्वेद का सबसे पुराना दस्तावेज है, किन्तु अथर्ववेद में भारतीय चिकित्सा पद्धित का तुलनात्मक रूप से अधिक प्रायोगिक विस्तार मिलता है।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भारत की मूल्यवान और अनोखी धरोहर है। आयुर्वेद का उद्भव काल 6000 ई. पू. माना जाता है, पर मतभिन्नता के बावजूद इसे 5000 साल पुरानी चिकित्सा पद्धति तो माना ही जाता है। आयुर्वेद का सबसे पुराना उपलब्ध ग्रन्थ ई. पू. पांचवी शताब्दी में आचार्य चरक द्वारा लिखित चरक संहिता है। उसके पश्चात् सुश्रुत संहिता, अष्टांग हृदय, सारंगधर संहिता, माधव निदान, भावप्रकाश आदि ग्रन्थ लिखे गये। इनमें से चरक संहिता से प्रारंभ कर 15वीं शताब्दी में लिखित भावप्रकाश तक का समयकाल लगभग 2000 वर्ष का है। इस यात्रा में आचार्य नागार्जुन की रस औषधियों सहित तमाम रोचक नवाचार हुये जो आज भी आयुर्वेद चिकित्सा के माध्यम से लोगों के चेहरे पर मुस्कराहट ला रहे हैं।

संक्षेप में देखा जाये तो अथर्ववेद काल में चिकित्सा मुख्य रूप से देवताओं के ऊपर आश्रित मानी जाती थी, यही कारण है कि इस प्रकार की चिकित्सा को बाद में आयुर्वेद संहिता काल में दैव-व्यापाश्रय चिकित्सा के रूप में जाना गया है। अथर्ववेद काल की चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि एक रोग के लिए एक औषधि का प्रयोग ही दृष्टिगत होता है, किन्तु साथ ही उपचार में देवताओं, मंत्रों, पूजा-पाठ आदि अनिवार्य रूप से प्रयुक्त हुये। दैवव्यपाश्रय चिकित्सा का यह श्रेष्ठ काल रहा है।

अथर्ववेद परम्परा का कौशिक सूत्र इस परम्परा का अगला पड़ाव माना जाता है। कौशिक सूत्र मूलतः अथर्ववेद परम्परा का सूत्र है। अतः स्वाभाविक रूप से अथर्ववेद की चिकित्सा तथा औषधीय पौधों के संदर्भ और प्रक्रिया यथावत पायी जाती है। तथापि अथर्ववेद और कौशिक सूत्र दोनों में उपलब्ध चिकित्सा विवरण में कुछ मूलभूत अन्तर है।

जहां एक ओर अथर्ववेद में एक रोग के लिये एकल औषधि और साथ में पूजा-पाठ का विधान प्रयुक्त किया गया है, वहीं कौशिक सूत्र में पूजा-पाठ का विधान तो है परन्तु एकल औषधियों की जगह रोगों के लिये अनेक औषधियों के मिश्रण या योग का प्रयोग हुआ। दूसरा अंतर यह आया कि कौशिक सूत्र में ऐसी अनेक औषधियां वर्णित हैं, जिनका संदर्भ अथर्ववेद में नहीं मिलता है। इसका स्पष्ट तात्पर्य यह हुआ कि आयुर्वेद के विकास की यात्रा में अथर्ववेद एक महत्वपूर्ण पड़ाव है, किन्तु बाद में रचित कौशिक सूत्र में नई औषधियों और रोगों के लिये नवाचारी योग जुड़ गये। हालांकि कौशिक सूत्र में भी स्पष्टतया पूजा-पाठ को चिकित्सा में उपयोग लेने की अथर्व परम्परा को तो यथावत दिया गया, परन्तु केवल पूजा-पाठ और एक औषधि की बजाय बहुत औषधियां योग देने का तात्पर्य यह लगाया जाता है कि पूजा-पाठ के साथ-साथ औषधियों को भी बराबर का महत्त्व दिया गया है। अथर्व परम्परा का कौशिक सूत्र निश्चित रूप से आयुर्वेद के विकास में एक मील का पत्थर है। परन्तु यह भी सही है कि चिकित्सा के मूल दर्शन के रूप में पूजा-पाठ (दैवव्यपाश्रय चिकित्सा) आदि को कौशिक सूत्र में भी बराबर महत्व दिया गया है।

> **आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भारत की मूल्यवान और अनोखी धरोहर है। आयुर्वेद का उद्भव काल 6000 ई. पू. माना जाता है, पर मतभिन्नता के बावजूद इसे 5000 साल पुरानी चिकित्सा पद्धति तो माना ही जाता है। आयुर्वेद का सबसे पुराना उपलब्ध ग्रन्थ ई. पू. पांचवी शताब्दी में आचार्य चरक द्वारा लिखित चरक संहिता है। उसके पश्चात् सुश्रुत संहिता, अष्टांग हृदय, सारंगधर संहिता, माधव निदान, भावप्रकाश आदि ग्रन्थ लिखे गये।**

आगे चलकर संहिताकाल, जो लगभग 1000 वर्ष ईसा पूर्व से लेकर पहली शताब्दी तक माना जा सकता है, को आयुर्वेद का स्वर्णकाल कहा जाता है। एक अत्यन्त महत्वपूर्ण बात यह है कि संहिताकाल में उस समय तक चिकित्सा का जो भी ज्ञान वेदों, उपनिषदों, ब्राम्हणों या सूत्रों में उपलब्ध था, उस सम्पूर्ण ज्ञान को एकत्र कर संहिताकाल में आचार्यो ने जांच-परख कर और प्रत्यक्ष प्रायोगिक परीक्षण कर संहिताबद्ध किया। यही कारण है कि आयुर्वेद की मूल संहिताओं में चिकित्सा यर्थाततः युक्ति-व्यापाश्रय (प्रमाण-आधारित या रेशनेल मेडिसन) में बदल गई। इस प्रकार अंततः आयुर्वेद पूर्णतः वैज्ञानिक धरातल पर आ गया।

संहिताकाल का आयुर्वेद वांग्मय मूल रूप से चरकसंहिता और सुश्रुतसंहिता में उपलब्ध है। चरकसंहिता मूलतः कायचिकित्सा से संबंधित ग्रान्थ है, जबकि सुश्रुत संहिता मूलतः शल्यचिकित्सा से संबंधित है। दोनों में इस असमानता के बावजूद दोनों संहितायें प्रमाण-आधारित वैज्ञानिक दृष्टिकोण को ही प्रतिपादित करती हैं। इन संहिताओं में प्रमाण, कारण-कार्य प्रभाव, तर्क-संगतता आदि को उतना ही महत्व दिया गया है जितना कि आज के वैज्ञानिक शोध में दृष्टिगोचर होता है। यही कारण है कि पूरा विश्व आचार्य सुश्रुत को शल्य-चिकित्सा का जन्मदाता मानता है।

आचार्य सुश्रुत ने शल्य क्रिया के इतने विस्तृत सूत्र और विधियाँ लिखा कि उसमें कोई ऐसा कदम नहीं छूटा जिसे आज आधुनिक विज्ञान ने बिल्कुल नये सिरे से खोजा हो। यहाँ तक कि शल्य क्रिया में प्रथक से काम आने वाले जो औजार जगह आचार्य सुश्रुत ने डिजाइन किये उसमें कोई बहुत बड़ा परिवर्तन आज भी नहीं आया है। लगभग समान औजार आज भी प्रयुक्त हो रहे हैं। आप यह कह सकते हैं कि इन औजारों के निर्माण के लिये आज बेहतर तकनीक तो उपलब्ध है, किन्तु उनके मूलभूत डिजाइन में कोई विषेष अन्तर नहीं आया है।

इस संक्षिप्त चर्चा से स्पष्ट हो जाता है कि वैदिक काल से लेकर संहिता काल तक और संहिता काल से आज तक आयुर्वेद के विकास की एक बडी रोचक यात्रा रही है।

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से परखने पर चरक संहिता शरीर-विज्ञान, भ्रूणविज्ञान, फिजियोलॉजी, फार्माकोलॉजी, खाद्य एवं पोषण, पाचनतंत्र एवं पाचन-क्रियाविज्ञान, रक्त-परिसंचरण तंत्र, मानस-विज्ञान, रोग निदान-विज्ञान, प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी, मेडिको-बॉटनी, एवं काय-चिकित्सा जैसे अनेक विषयों का महत्वपूर्ण ग्रन्थ है।

आज विश्वभर के वैज्ञानिक अपने शोध-पत्रों के प्रकाशन में पूर्ववर्ती शोध का संदर्भ देते हैं, ठीक उसी प्रकार प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने, समय और ज्ञान की लंबी यात्रा में उत्तरोत्तर, अपने पूर्ववर्ती विद्वानों की शोध का विवरण देते हुये आयुर्वेद को उत्तरोत्तर स्वयं के अनुभवों से परिष्कृत किया। चरक संहिता में वर्णित औषधीय पौधों की प्रजातियों की संख्या और उपयोगिता का वर्णन बाद के ग्रन्थों में निरंतर बढ़ता गया है। चरक संहिता में कुल 627 औषधीय पादपों को पहचाना जा सका है। सुश्रुत संहिता और अष्टांगहृदय सहित मुख्य ग्रांथों को मिलायें तो 1250 औषधीय पौधों का आयुर्वेद में अधिक उपयोग हो रहा है।

आचार्यों ने अपने पूववर्ती विद्वानों द्वारा बताई गई औषधियों पर प्रमाण-आधारित भरोसा किया। साथ ही, स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगियों की रुग्णता शान्त करने के लिये समय के साथ नई-नई औषधियों की खोज, या पूर्व से ज्ञात औषधियों के नवीन गुणों को पहचाना, परिभाषित किया और अपने ग्रन्थों में उल्लेख किया।

समय के साथ बढ़ती विशेषज्ञता भी बड़ी रोचक है। चरक संहिता में यद्यिप आयुर्वेद चिकित्सा के सभी अंगों को समाहित किया गया, परंतु मूल ध्यान काय-चिकित्सा और रसायन चिकित्सा की ओर ही रहा। आचार्य सुश्रुत ने आयुर्वेद के विभिन्न पहलुओं का विवरण दिया, परंतु सुश्रुत संहिता में विशेषज्ञता शल्यक्रिया में केन्द्रित रही। काश्यप संहिता बाल एवं महिला स्वास्थ्य पर केन्द्रित है। आचार्य चक्रदत्त ने एकल औषधि चिकित्सा पद्धति में विशेषज्ञता विकसित कर लिखा। इसी प्रकार पॉली-हर्बल या बहु-पादपीय औषधियों द्वारा चिकित्सा में आचार्य सारंगधर का कोई सानी नहीं है।

आयुर्वेद में आधुनिक वैज्ञानिक शोध हालाँकि अभी बहुत अधिक नहीं है, फिर भी स्कोपस डेटाबेस से ज्ञात होता है कि वर्ष 1923 से 2025 के दौरान प्रकाशित कुल 65,508 शोधपत्रों में कहीं न कहीं आयुर्वेद का उल्लेख हुआ है, उनमें से 16,146 शोधपत्र विशेषकर आयुर्वेद पर केन्द्रित हैं। इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में प्रयुक्त औषधीय पौधों पर कम से कम 15 लाख से अधिक शोधपत्र हैं। पिछले एक दशक के दौरान भारत के कई दिग्गज वैज्ञानिकों और आयुर्वेदाचार्यों की शोध ने आयुर्वेद का प्रमाण-आधार बहुत मजबूत किया है। आयुर्वेदिक बायोलॉजी, आयुर्वेदिक जीनोमिक्स, होल-सिस्टम क्लिनिकल ट्रायल्स आदि में उपयोगी कार्य हो रहा है। आधुनिक विज्ञान के समावेश से आयुर्वेद का और बेहतर उपयोग मानवता के कल्याणार्थ किया जा सकता है, परन्तु यह तभी संभव है जब वर्ष 1600 से 1947 के मध्य आयुर्वेद को दुर्बल करने के जितने भारी प्रयास हुये, उससे दुगने प्रयास अब इसे आगे बढ़ाने के लिये किये जायें।

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

एक राष्ट्र, एक चुनाव- लोकतंत्र का नया क्षितिज

सुनील भार्गव

भारतीय लोकतंत्र अपनी जीवंतता और विविधता के लिए विश्व विख्यात है। स्वतंत्रता के पश्चात से अब तक लोकसभा और विधानसभाओं के 400 से अधिक चुनावों ने हमारी चुनावी प्रणाली की पारदर्शिता और निष्पक्षता को प्रमाणित किया है। लेकिन गत कुछ दशकों में निरंतर चुनावी मोड में रहने की विवशता ने देश के विकास और शासन की गति को कहीं न कहीं बाधित किया है। इसी परिप्रेक्ष्य में एक राष्ट्र, एक चुनाव की अवधारणा प्रशासनिक सुधार के साथ ही भारतीय लोकतंत्र को नई ऊंचाइयों पर ले जाने वाला एक दूरदर्शी विचार है। पूर्व राष्ट्रपति राम नाथ कोविंद की अध्यक्षता वाली उच्च स्तरीय समिति की रिपोर्ट और 18 सितंबर 2024 को केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा दी गई इसकी स्वीकृति ने इस दिशा में एक निर्णायक कदम बढ़ाया है। राजस्थान जैसे राज्य, मे पंचायत और स्थानीय निकाय चुनावों के संदर्भ में भी इस सुधार की प्रासंगिकता है।

हमारी देश में 1951-52 के पहले आम चुनाव से लेकर 1967 तक लोकसभा और विधानसभाओं के चुनाव साथ-साथ ही संपन्न होते थे। लेकिन 1968-69 में कुछ विधानसभाओं के समय पूर्व भंग होने और 1970 में चौथी लोकसभा के समय से पहले विघटन ने इस सुनहरे चक्र को तोड़ दिया। राजस्थान के संदर्भ में विधानसभा चुनावों के साथ-साथ स्थानीय निकायों और पंचायतों के अलग-अलग समय पर होने वाले चुनावों ने राज्य को एक स्थाई चुनावी शिविर में बदल दिया है। इस विखंडन ने राजकोष पर बोझ बढ़ाने के साथ ही प्रशासनिक मशीनरी को भी जनसेवा से हटाकर चुनावी ड्यूटियों में उलझाए रखा है।

रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता वाली समिति ने 21,500 से अधिक नागरिकों और 47 राजनीतिक दलों से परामर्श के बाद जो खाका खींचा है, वह अत्यंत व्यावहारिक है। समिति ने दो चरणों में कार्यान्वयन का सुझाव दिया है। प्रथम चरण में लोकसभा और राज्य विधानसभा चुनावों का समन्वय और द्वितीय चरण में इन चुनावों के 100 दिनों के भीतर नगरपालिकाओं और पंचायतों (स्थानीय निकायों) के चुनाव संपन्न कराना है। राजस्थान गवाह है कि पिछली कांग्रेस सरकार ने अपनी राजनीतिक रोटियां सेंकने के लिए पंचायत चुनावों को फुटबॉल बना दिया था। पंचायती राज के चुनावों को लगभग दो साल तक लंबा खींचकर कांग्रेस ने ग्रामीण राजस्थान के विकास पर अघोषित आपातकाल लगा दिया था। महीनों तक चलने वाले चरणों और बार-बार लगने वाली आचार संहिता के नाम पर विकास कार्यों को ठप रखना और प्रशासनिक मशीनरी को पंगु बना देना कांग्रेस की कार्यशैली रही। ग्रामीण क्षेत्रों में सड़क, पानी व बिजली जैसी बुनियादी सुविधाएं फाइलों में दबी रह गई।

चुनाव के समय लगने वाली आचार संहिता के परिणामस्वरूप नई कल्याणकारी योजनाओं की घोषणा और चालू परियोजनाओं का क्रियान्वयन रुक जाता है। वर्तमान में, चुनाव कराने के लिए शिक्षकों, पुलिस बल और प्रशासनिक अधिकारियों की बार-बार तैनाती की जाती है। एक राष्ट्र, एक चुनाव से इस जनशक्ति का अपव्यय रुकेगा। दूरदराज के मरुस्थलीय इलाकों में मतदान केंद्रों तक सुरक्षा और रसद पहुंचना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। एक साथ चुनाव होने से यह रसद संबंधी चुनौती एक ही बार में हल हो जाएगी।

चुनावों पर होने वाला भारी खर्च अंततः करदाताओं का ही पैसा है। बार-बार मतदाता सूची तैयार करना, इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों का परिवहन और सुरक्षा व्यवस्था पर अरबों रुपये खर्च होते हैं। सेंटर फॉर मीडिया स्टडीज की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2024 के लोकसभा चुनाव पर अनुमानित व्यय 1.35 लाख करोड रुपए का हुआ था अर्थात एक वोट की औसतन लागत 1400 रुपए थी।

समिति द्वारा एकल मतदाता सूची और एकल फोटो पहचान पत्र की सिफारिश राजस्थान निर्वाचन आयोग और भारत निर्वाचन आयोग के बीच डेटा के दोहराव को समाप्त कर वित्तीय बोझ को कम करेगा।कोविंद समिति का तर्क है कि यह व्यवस्था स्थानीय मुद्दों को उपयुक्त मंच पर लाने का अवसर देगी। एक राष्ट्र, एक चुनाव प्रशासनिक सुविधा और सहकारी संघवाद की भावना को सशक्त करने का एक माध्यम है। देश की 80 प्रतिशत जनता की सकारात्मक प्रतिक्रिया यह दर्शाती है कि देशवासी अब चुनावी थकान से मुक्ति और विकास की निरंतरता चाहते हैं। राजस्थान इस सुधार को अपनाकर मरुधरा के विकास की गति को तीव्र कर सकता है। बार-बार चुनावी शोर-शराबे के बजाय, एक साथ चुनाव शिक्षा, स्वास्थ्य और बुनियादी ढांचे जैसे मूल मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर प्रदान करेगा। यह सुधार हमें सबसे कुशल और संगठित लोकतंत्र के रूप में स्थापित करने की दिशा में मील का पत्थर साबित होगा।

–सुनील भार्गव,
सीए एवं आर्थिक मामलों के विशेषज्ञ।

सोशल मीडिया का किशोरों व युवाओं पर प्रभाव

मीनाक्षी धारीवाल

सोशल मीडिया आज की जिंदगी का एक बहुत जरूरी हिस्सा बन गया है विशेषकर किशोरों एवं युवाओं के लिए। तेज़ी से स्मार्ट फोन अपनाने व सस्ते इंटरनेट के साथ यूट्यूब इंस्टाग्राम, फ़ेसबुक, वाट्सएप, स्नैपचैट आदि प्लैटफ़ार्म युवाओं के बातचीत के तरीके,लाइफ़स्टाइल,राय और पहचान बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। सोशल मीडिया सीखने, जुड़ने और स्वयं को साबित करने के कई मौके देता है लेकिन इसका अतिउपयोग कई मुसीबतें भी खड़ी कर सकता है जो किशोरों और युवाओं के सामाजिक, शैक्षिक व मनोवैज्ञानिक विकास पर कुप्रभाव डालता है। अतः आज आवश्यकता इस बात की है कि युवा पीढ़ी इसके अंधेरे और उजाले पक्ष को अच्छे से समझे और जिम्मेदारी के साथ इसका उपयोग करे ताकि न स्वयं और न समाज व राष्ट्र को कोई हानि पहुंचे।

सोशल मीडिया का सबसे सकारात्मक प्रभाव यही है कि दुनिया के किसी भी कोने से युवा अपने दोस्तों,परिवार या सहकर्मियों से बातचीत के द्वारा जुड़ सकते हैं। एक सर्वे में 72 प्रतिशत युवाओं का कहना था कि सोशल मीडिया ने उन्हें आपस में जुड़े रहने, पढ़ाई, कौशल विकास में बहुत मदद की विशेषकर कोविड के समय। यह डिजिटल लिटरेसी, संवाद,रचनात्मकता और उधमिता जैसे क्षेत्रों में कौशल विकास के मौके भी खूब देता है। सोशल मीडिया ने सामाजिक न्याय, मानसिक स्वास्थ्य, वातावरणीय मुद्दों आदि अनेक विषयों पर जागरूकता बढ़ाने और युवाओं की आवाज़ को मुखर बनाने का काम बखूबी किया है। सामाजिक विषयों जैसे मी टू, क्लाइमेट चेंज कैम्पेन, लैंगिक समानता, भ्रष्टाचार निरोधी अभियान आदि को इसलिए ही सफलता मिली क्योंकि इनमें किशोरों और युवाओं ने ऑनलाइन भाग लिया। किशोर व युवा अपनी समस्याओं को ऑनलाइन सपोर्ट कम्यूनिटी ग्रुप्स में अक्सर साझा करते हैं। सोशल मीडिया उन्हें मेंटल हैल्थ से जुड़े हुए जागरूकता समूहों व हेल्पलाइन से जोड़ देता है जहां ये अपनी दैनिक समस्याओं का निवारण कर सकते हैं। इन लाभों के अलावा इसका अत्याधिक प्रयोग किशोरों व युवाओं पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव भी डाल रहा है। वर्तमान की सबसे बड़ी चिंता उनका मानसिक स्वास्थ्य है जो इससे अत्याधिक प्रभावित हो रहा है। एक सर्वे बताता है कि जो किशोर सोशल मीडिया पर हर दिन दो घंटे से अधिक समय बिताते हैं, उनमें चिंता, अवसाद व तनाव के लक्षण अधिक दिखाई दे रहे हैं और घर, पढ़ाई व अन्य गतिविधियों मे उनकी रुचि कम हो गई।

सोशल मीडिया संस्कृति अधिकतर आदर्श लाइफ़स्टाइल व आडंबरों का दिखावा हो गई है। आई सी एस एस आर के सर्वे में पाया गया कि 65 प्रतिशत किशोर खुद की तुलना इंफ्लुएंसर से करते हैं और खुद को कम आँकते हैं, यह एक ऐसा पैटर्न है जो आत्मविश्वास कम करता है और अस्वास्थ्यकर शारीरिक छवि की समस्याओं को बढ़ाता है। लाईक्स, कमेंट्स और फोलोवेर्स पाने का दबाव अक्सर असली सेल्फ वर्थ के बजाय ऑनलाइन प्रसिद्धि के आधार पर मान्यता की भावना पैदा करता है। सायबरबुलिंग, ट्रोलिंग, ऑनलाइन उत्पीड़न आदि किशोरों और युवाओं में भावनात्मक परेशानियों को बहुत ज्यादा बढ़ा देते हैं। टीनएजर्स को ट्रोलिंग, बॉडीशेमिंग वाले कमेंट्स का सामना भी करना पड़ सकता है। नॉर्थ इंडिया सर्वे में पाया गया कि इन्स्टाग्राम व व्हाट्सएप पर 4 में से 1 किशोर सायबरबुलिंग का सामना कर रहा है। इससे उनमें भावनात्मक असुरक्षा, समाज से दूरी और आत्महत्या के विचार तक आ सकते हैं। यह न तो उनके लिए और न ही समाज व राष्ट्र के लिए हितकारी है, जो युवा ताकत स्वयं के व राष्ट्र के विकास में लगनी चाहिए वह व्यर्थ ही नष्ट हो रही है। किशोर व युवा फीड्स स्क्रोल करने, रील्स देखने या ऑनलाइन चैटिंग में इतना ज्यादा समय बिता रहें हैं कि उनकी नियमित दिनचर्या, नींद व शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा खतरा मंडरा रहा है। इससे उनकी एकाग्रता में कमी, पढ़ाई में खराब प्रदर्शन, खेलकूद में व पारिवारिक गतिविधियों में दिलचस्पी कम होती जा रही है। सोशल मीडिया का इनके सामाजिक व्यवहार पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। ऑनलाइन दोस्त और इंटरएक्शन तो बहुत है लेकिन वास्तविक जीवन की व्यावहारिकता व असली दोस्त नदारद हैं, आमने-सामने की बातचीत व सम्बन्धों को निभाने का कौशल न के बराबर है जो की एक चिंता जनक तथ्य है। सोशल मीडिया ट्रेंड्स व साथियों के दबाव के चलते उनके व्यवहार पर व दृष्टिकोण पर प्रभाव पड़ता है, कभी-कभी जोखिम भरे व्यवहार में सम्मिलित होकर वे अपना, परिवार का व समाज का बहुत बड़ा नुकसान भी कर देते हैं। किशोर व युवा लोग सोशल मीडिया पर अपनी व्यक्तिगत फोटो व लोकेशन साझा कर देते हैं जिससे उनकी निजता पर आघात हो सकता है।

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया का किशोरों व युवाओं पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है, जो मौके भी देता है और चुनौतियाँ भी। हालांकि यह संवाद, सीखने, रचनात्मकता व सामाजिक जागरूकता को बढ़ाता है लेकिन इसका बहुत ज्यादा व बिना नियंत्रण का प्रयोग किशोरों व युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य, अकादमिक प्रदर्शन और सामाजिक सम्बन्धों पर गंभीर असर डाल सकता है। इसलिए माता-पिता, शिक्षकों और पॉलिसी बनाने वालों के लिए यह ज़रूरी है कि वे युवाओं व किशोरों को सोशल मीडिया का ज़िम्मेदारी से और संतुलित प्रयोग करने के लिए मार्ग प्रशस्त करें। 2025-26 के इकोनोमिक सर्वे के अनुसार 15-29 वर्ष के किशोरों व युवाओं में अत्यधिक सोशल मीडिया एडिक्शन है। सोशल मीडिया एडिक्शन की भयावहता का अंदाज़ा इस घटना से लगाया जा सकता है जो फरवरी 2026 में घटित हुई। जब तीन किशोर बहनों ने (12-16 वर्ष) एक साथ आत्महत्या कर ली जो कि फोन पर 20 घंटे ऑनलाइन कंटैंट और गेमिंग में बिताती थी। ज्यादा समय स्क्रीन पर रहने से अलगाव व अवसाद की भावना ने उन्हें घेर लिया जिससे वे स्वयं बाहर निकलने में असमर्थ रही होंगी अतः आवश्यक है कि ऐसे बच्चों को घरवालों का सहयोग मिले और साथ ही परामर्श भी मिले तो स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है और बच्चों को ऐसा कदम उठाने से रोका जा सकता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि किशोरों व युवाओं कि मदद कैसे की जाये? इसका जवाब हम कुछ रचनात्मक उपायों को अपना कर दे सकते हैं। डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देकर, स्वास्थ्य सीमाएँ बनाकर, स्क्रीन से दूर रहकर शारीरिक व पारंपरिक गतिविधियां अपनाकर बहुत हद तक इस समस्या का निवारण किया जा सकता है। किशोरों को वास्तविक दुनिया से अवगत कराया जाये, सामाजिक व्यवहार कौशल घर और विद्यालय में सिखाया जाये और मेंटल हैल्थ सपोर्ट दिया जाए ताकि वे अवसाद, चिंता व साइबर बुलिंग से अपना बचाव कर सकें और माताओं की कोख फिर इस वजह से न उजड़े। अगर सोशल मीडिया का प्रयोग समझदारी से किया जाए तो युवाओं व किशोरों का सामाजिक व व्यक्तिगत विकास सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ सकता है।

-डॉ. मिनाक्षी धारीवाल,
कनोडिया महाविद्यालय

शिविरा पंचांग 2026-27 में अवकाश कटौती पर शिक्षक संघ का विरोध

राजस्थान शिक्षक संघ (अंबेडकर) ने शिक्षा मंत्री को पत्र भेजा

- **संगठन ने चेतावनी दी है कि यदि अवकाश कटौती को शीघ्र वापस नहीं लिया तो आंदोलन किया जाएगा**
- **'ग्रीष्मकालीन अवकाश को 30 जून के बजाय 20 जून तक सीमित करना प्रदेश की भीषण गर्मी को देखते हुए अनुचित है'**

अनूपगढ़, (निसं)। राजस्थान शिक्षक संघ (अंबेडकर) ने शिविरा पंचांग 2026-27 में अवकाशों में की गई कटौती का कड़ा विरोध दर्ज कराया है। संगठन ने शिक्षा मंत्री को इस संबंध में सुधार करने की मांग को लेकर एक पत्र भेजा है।

संगठन के प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण बारूपाल ने इस कटौती को अव्यावहारिक बताया। उन्होंने कहा कि ग्रीष्मकालीन, मध्यावधि और संस्था प्रधान के विवेकाधीन अवकाशों में कमी शिक्षकों और छात्रों दोनों के हितों के खिलाफ है। प्रदेश महामंत्री सोहन जोहरम के अनुसार, ग्रीष्मकालीन अवकाश को 30 जून के बजाय 20 जून तक सीमित करना प्रदेश की भीषण गर्मी को देखते हुए अनुचित है। साथ ही, संस्था प्रधान के विवेकाधीन अवकाश में कटौती से स्कूलों का संचालन प्रभावित होगा और प्रशासनिक जटिलताएं बढ़ेंगी। संगठन ने बताया कि पूर्व में शिक्षा मंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक में भी इस कटौती का विरोध किया गया था। इसके बावजूद विभाग ने एकतरफा निर्णय लागू किया, जिसे निराशाजनक बताया गया है। शिक्षक संघ का कहना है कि शैक्षिक सुधार अवकाश घटाने से नहीं, बल्कि शिक्षकों को गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्त कर शिक्षण पर केंद्रित करने से संभव है। संगठन ने चेतावनी दी है कि यदि अवकाश कटौती को शीघ्र वापस नहीं लिया गया तो आंदोलन किया जाएगा।

अवैध बजरी से भरे वाहन जब्त

जोधपुर, (कासं)। लूणी थाना पुलिस ने अवैध खनन एवं परिवहन के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए बजरी से भरे वाहनों सहित पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

थानाधिकारी सुरेश चौधरी ने बताया कि लूणी नदी से अवैध रूप से बजरी का खनन कर उसका परिवहन किया जा रहा था। इस संबंध में सूचना प्राप्त होने पर पुलिस टीम ने मौके पर दबिश दी। कार्रवाई के दौरान बजरी से भरा एक डम्पर, एक खाली डम्पर तथा एक बिना नंबर की जेसीबी मशीन जब्त की गई। इस अवैध खनन में संलिप्त आरोपियों में रमेश पटेल पुत्र केवलराम पटेल, तेजाराम पुत्र भलाराम जाट, लिखमाराम पुत्र केवलराम पटेल, विरेंद्र पुत्र सोनाराम पटेल तथा बिरमनाथ पुत्र देवनाथ को दस्तयाब कर गिरफ्तार किया गया।

राशिफल रविवार 5 अप्रैल, 2026

पंडित अनिल शर्मा

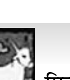
वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, तृतीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2083, विशाखा नक्षत्र रात्रि 12:08 तक, वज्र योग दिन 2:44 तक, विष्टि करण दिन 12:00 तक, चन्द्रमा सायं 5:28 से वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-मीन, चन्द्रमा-तुला, मंगल-मीन, बुध-कुम्भ, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

आज भद्रा दिन 12:00 तक है। आज संकष्ट चतुरथी व्रत है। चन्द्रोदय जयपुर में रात्रि 9:56 पर होगा। आज इस्टर सण्डे है।

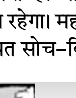
श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:50 से 9:24 तक, लाभ-अमृत 9:24 से 12:30 तक, शुभ 2:03 से 3:36 तक।

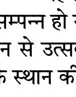
राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:17, सूर्यास्त 6:42

मेष

परिवार में आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में आपसी सहयोग से महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

वृष

मित्रों/रिश्तेदारों से चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। दिनचर्या में सुधार होगा। स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी।

मिथुन

परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है।

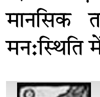
कर्क

परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

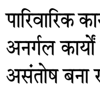
सिंह

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। मित्रों/परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

कन्या

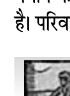
स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी। किसी भी कारण से मन में भय बना रहेगा। वाणी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। परिवार में वाद-विवाद हो सकते हैं।

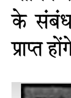
तुला

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

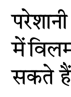
वृश्चिक

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कारणों से तनाव बना रहेगा। समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

धनु

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

मकर

महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिल सकती है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

कुंभ

आज धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन/संदेश प्राप्त होंगे। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

मीन

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।