

सम्पादकीय

‘अंबेडकर’ एक सियासी फैशन

केन्द्रीय गृह मंत्री कमिit शाह ने राजस्सभा में बयान दे दिया कि अंबेडकर, अंबेडकर, अंबेडकर कहना अब एक राजनीतिक फैशन बन गया है। इस बयान से कुछ हद तक हम भी इत्फाका रखते हैं, लेकिन गृहमंत्री ने यह भी कहा कि यदि दिनभर भारा बगवान का नाम लिया होता, तो सात जन्मों के लिए स्वर्ग ही मिल जाता।' बेशक बाद का कथन आपत्तिजनक है। संसद में ऐसे कथन 'असंसदीय' माने जाते रहे हैं। दरअसल बयान से हुआ तो बाबा अंबेडकर का अग्रमान हुआ है और न ही किसी का सम्मान हुआ है। उच्च सदन में नेता प्रतिपक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे ने गृहमंत्री का इस्तीफा मांगा और देश से माफी मांगने का आग्रह किया। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी से भी आग्रह किया कि अमित शाह को कैबिनेट से बर्खास्त कर दिया जाए। प्रधानमंत्री ने कांफ़ेस पर ही पलटवार कर सिपासत को अलग दिशा दी। प्रधानमंत्री के बयान को सामान्य नहीं माना जा सकता। अंबेडकर ने भारत का सिंधिधान लिखने में अग्रणी भूमिका निभाई, लेकिन आजादी के अल्पकाल के बाद ही उन्हें एहसास हो गया था कि सिंधिधान गलत हाथों में चला गया है। इस सदभर्ष में उन्होंने राज्यसभा में ऐसा बयान दिया था, जिसे हम दोहराना नहीं चाहते। उस बयान के निहितार्थ ये थे कि बाबा को सिंधिधान तैयार करने का अपसोस, उसके धीतर, था। लेकिन उन्होंने सिंधि बाबा के जर्जर दलितों, वरिक्तों, पिछड़ों, आदिवासियों आदि के लिए आरक्षण को जो व्यवस्था की और सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक विषयातों से लड़ने की जो क्षमता दी, उसके मदनजर ये वर्ग बाबा को महामानव' और 'भगवान' के समान ही मानते हैं। लिहाजा अंबेडकर के खिलाफ जो सिपासत खेले जाती है या विवाददास बयान दिन जाते हैं, तो वे हरकतें दिन तबकों को असहनीय लगती हैं। अंबेडकर से भाजपा (अथवा जनसंघ) के राजनीतिक सरोकार बेहद कम रहे हैं। देश के प्रथम प्रधानमंत्री नेहरू ने उन्हें देश की प्रथम गरीय सरकार में कानून मंत्री बनाया था। उसी सरकार में डॉ. स्यामा प्रसाद मुखर्जी भी उद्योग-वर्णिय मंत्री थे। नेहरू और इन दोनों बौद्धिक नेताओं के बीच कई विरोधाभास थे।

वे नेहरूवादी नीतियों से समझत भी नहीं थे, नजीजत उनो ने मंत्री पद से इस्तीफे दिए। काग्रिस में अंबेडकर की राजनीति के विरोध की शुरुआत यहीं से होती है। श्यामा प्रसाद ने "जनसंघ" पार्टी की स्थापना की, तो अंबेडकर ने डॉ. राममनोहर लोहिया के साथ मिल कर 'सामाजिक न्याय' की राजनीति का सूत्रपात किया। उन्हें हिंदूवादी राजनीति का भी कुछ समझन मिला। नेहरू इसी सियासत के खिलाफ थे, नतीजतन उन्होंने भरपुर प्रचार और प्रयास कर अंबेडकर को दो बार लोकसभा चुनाव हराया। उन राज्यों पर नेहरू बेहद ख़ुश थे। उन्होंने ही तब की हिंदूवादी राजनीति को 'सांप्रदायिक' करार दिया था। ये बातें नेहरू के तत्कालीन पत्रों में स्पष्ट कही गई थीं। काग्रिस का अंबेडकर-विरोध यहां से घनीभूत होना शुरू और 6 दिसंबर, 1956 को बाबा के निधन तक जारी रहा। प्रधानमंत्री नेहरू ने 1955 में खुद को 'भारत-रत्न' सम्मान से नवाज लिया, लेकिन देश के संविधान के रचनाकार अंबेडकर को इस लायक नहीं समझा। उसके बाद काग्रिस की जितनी भी सरकारें आईं, उन्होंने बाबा अंबेडकर को 'भारत-रत्न' नहीं समझा। अंततः 1990 में वीपी सिंह सरकार ने, जिसे भाजपा और वामदलों की भी समर्थन था बाबा को इस सर्वोच्च सम्मान से नवाजा। हम आज उन इतिहास को बार-बार दोहराने के पक्ष में नहीं हैं। हम ऐसा कई बार कह भी चुके हैं, लेकिन देश की शीर्ष राजनीति ही यह लीक पीट रही है, लिहाजा अतीत का विसंलेपण भी प्रासंगिक लगता है। बहरहाल, अंबेडकर के सियासी अनुयायी ढोंगी हैं, क्योंकि उन्हें बाबा के जीवन और दर्शन से कोई संरोकार नहीं है, लिहाजा सियासत एक फैशन ही है। उनके नाम पर सम्मान नहीं की जानी चाहिए।

साड़ी: भारतीयता और परंपरा का विश्व प्रिय पोशाक

सुरेश सिंह वैस

आज से करीब पांच वर्ष पूर्व महाभारत काल में हस्तिनापुर राज्य हस्तिनापुर के राज द्रुपदों पांडवों और कौरवों के बीच युद्धक्रीड़ा का आयोजन किया गया। यह क्रीड़ा और कुछ नहीं माना शकुनी के कुटिल चाल में पसना के लिए पण्डितों के विरुद्ध कौरवों द्वारा किया गया पश्यंत था। अब इस घटना की अद्भुत वागणी देखिए के सुतक्रीड़ा में हारते हारते पांडवों ने आधिकारिक अपनी पत्नी एवं पटरानी द्रौपदी को भी दांव पर लगा दिया था, और उसे भी सुतक्रीड़ा में हार गए। इसके पश्चात जो घटनाक्रम हुआ वह भगवान कृष्ण और द्रौपदी के वस्त्र की महता का अवर्णनीय बखान करती है चूँकि दुर्योधन ने आदेश दे दिया की द्रौपदी को निर्वस्त्र किया जाए। अब जिस आदेश दिया गया था वह था उसका छेदा भई दुःशासन। दुःशासन द्रौपदी के वस्त्र को खींचते, खींचते, खींचते थक हार कर गिर पड़ा, लेकिन द्रौपदी को निर्वस्त्र नहीं कर पाया। क्यों, क्योंकि वह वस्त्र भगवान की कृपा के साथ बढ़ता ही चला गया। वह वस्त्र और कुछ दूसरा नहीं वस्त्र साड़ी ही था।

दुनिया में जब भी भारतीय परंपरा और रीति-रिवाजों की बात होती है, तो हमारे दिमाग में कई चीजें आती हैं। इन्में से साड़ी सबसे ज्यादा पॉपुलर मानी जाती है। 21 दिसंबर को की विश्व साड़ी दिवस मनाया जाता है। इस पारंपरिक भारतीय पोशाक की सुरक्षा में भारतीय संस्कृति में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। साड़ी, भारतीय स्त्री का मुख्य पोशाक माना जाता है। इस भारतीय पोशाक को अब विदेशों में भी खासा पसंद किया जाता है। भारत आने वाले विदेशी महिलाएं भी साड़ी पहनकर भारतीयता का एहसास करती हैं। और तो और विश्व के अनेक देशों की महिलाएं साड़ी पहनने में फरक महसूस करती हैं।

हूस साड़ी साड़ी दिवस इस पोशाक को बनाने वाले बुकरों के सम्मान में मनाया जाता है। साड़ी का इतिहास कई हजार साल से भी ज्यादा पुराना है। साड़ी नाम संस्कृत शब्द सारिका से लिया गया है। जिसका मतलब कपड़े का लंबा टुकड़ा होता है। साड़ी दिवस के मौके पर हम आपको भारत में बनने वाली कई साड़ियों की खासियत बताएंगे। 21 दिसंबर का दिन दुनियाभर में इस भारतीय परिधान के लिए निश्चित है। भारत में तो इसे एक तरह से अघोषित राष्ट्रीय परिधान भी कह सकते हैं। जब भी कोई खास अवसर या त्योहार होता है, लडकियों और महिलाएं अधिकांशतः साड़ी पहनना ही पसंद करती हैं। इसीलिए साड़ी महज एक परिधान नहीं, हमारी परंपरा है। यही वजह है कि साड़ी साल पुरानी, दायी, दायी, मां की साड़ियां अगली पीढ़ी को ट्रांसफर होती रही हैं और इसे हमेशा सहजा प्य है। साड़ी को आप जिस रूप में पहने, ये सीपॉर को निखारने का काम करती हैं। इसीलिए आज भी हर लडकी के बॉडीशेड में उसकी पसंद की कुछ खास साड़ियां जरूर होती हैं।

साड़ी बेहद खूबसूरत परिधान है। ऐसे काम वस्त्र होंगे जो बिना सिले इतने सुंदर और गरिमामय लगते होंगे। हालांकि समय से साथ जैसे जैसे जीवनशैली में परिवर्तन हुआ है, कपड़ों के चुनाव पर भी असर पड़ा है। साड़ी पहनना कुछ ज्यादा वक्त लगता है, इसका रखरखाव भी थोड़ा मुश्किल है और इसे संभालने में भी वक्त लगता है। इसीलिए अब ये नहीं पीढ़ी के लिए रोजमर्रा के परिधान की जगह फेस्टिवल विवर बन गई है। लेकिन फिर भी चाहे जितने मॉडर्न कपड़े टैंड में आ जाएं, साड़ी का आकर्षण और भव्यता कम नहीं हुई है। यही वजह है कि जब भी ट्रेडिशनल कपड़ों की बात आती है। साड़ी सबसे अक्वल नंबर पर होती है। हमारे देश में साड़ी की हजारों वैयैयटी उपलब्ध हैं। बांधनी, चुनरी, पटोला, बंगाली, नवारी, कोसा सिल्क, बनारसी पिकम, कांजीवरम, चंदेरी, माहेश्वरी, फोरमपल्ली, तांती, पैठणी सहित हर प्रांत की अपनी खास साड़ी होती है। कपड़े के प्रकार के बाद आती है, प्रिंट और डिजाइन की बारी। और इस आधार पर लाखों तरह की साड़ियां बाजार में मौजूद हैं। अपने मनपसंद कपड़े, रंग और प्रिंट की साड़ियां आपको कुछ सौ रूपये से लेकर लाखों तक में मिल जाएगी। इसे पहनने के भी सैकड़ों तरीके हैं। पारंपरिक रूप से साड़ी बांधने के अलावा इसके साथ कई प्रयोग किए जा सकते हैं।

स्वामी, प्रकाशक, मुख्य व सम्पादक तकदीस फातिमा रिजवी ने ग्रुप-5 प्रकाशन, 55-बी, खजौरा हसन रोड, लखनऊ से मुद्रित काकाकर प्रथम तल, मस्जिद नूर महल, साकेत पल्ली, नरही, लखनऊ से प्रकाशित किया।

किसी भी लेख में कोई विवाद के लिए 'अवधनामा' जिम्मेदार नहीं होगा, इसकी जिम्मेदारी लेखक की है। किसी भी समाचार के विवाद के लिए न्याय क्षेत्र लखनऊ ही होगा।

पोलिटिकल एडिटर : एम.एम. मोहाम्मद
स्थानीय संपादक
मोहम्मद आलम रिज़वी
RNI No UPHIN/2010/31173
टेली फ़ैक्स नं. : 2288091, 4065716
avadhnamahindi@gmail.com,

2017 में भारत में मलेरिया के 64 लाख मामले थे, जो 2023 में घटकर 20 लाख रह गये। इस दौरान मलेरिया से होने वाली अनुमानित मौतों भी 11,110 से घटकर 3,500 रह गयीं। रिपोर्ट बताती है कि चिकित्सीय सुविधा और सजगता बढ़ाने से भारत में जहां मलेरिया के अनुमानित 1.77 करोड़ मामलों को टाला गया, वहीं मलेरिया का जोखिम प्रति 1,000 की आबादी पर 20 से घटकर 1.5 पर आ गया, यानी इसमें 93 प्रतिशत की कमी आयी। वास्तव में, जागरूकता अभियान से उत्पन्न चेतना तथा चिकित्सा सुविधाओं के विस्तार से मलेरिया उन्मूलन में खासी मदद मिली है।

मलेरिया के खिलाफ जंग में भारत की आशातीत सफलता

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने पिछले दिनों जारी 'विश्व मलेरिया रिपोर्ट, 2024' में भारत में मलेरिया से होने वाली मौतों में कमी को उल्लेखनीय बताया है, जिसका निश्चय ही नोटीस लिया जाना चाहिए। भारत में मलेरिया की मामलों में आनी 69 प्रतिशत को कमी और इससे होने वाली मौतों में 69 प्रतिशत कमी का जिक्र करते हुए, उसमें यह निष्कर्ष दिया है कि 2024 में भारत आधिकारिक तौर पर 'उच्च बोझ-उच्च प्रभाव' (एचबीएचआइ) वाले स्थानिक देशों के समूह से बाहर निकल गया है।



डॉ. ओपी त्रिपाठी

दशअसल 2019 में देश के चार राज्यों, छत्तीसगढ़, झारखंड, मध्य प्रदेश और श्रीलंका मंगल में मलेरिया उन्मूलन की गति तेज करने के लिए अभियान चलाया गया, जिसका निष्ठा तौर पर लाभ मिला है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि के जिन कुछ देशों में मलेरिया पर बेहतर डाटा से काबू पाया गया है, उनमें भारत एक है। यह सुखद है कि पिरी दुनिया में पिछले दो दशकों में मलेरिया के खिलाफ जंग में आशातीत प्रगति मिली है। जिससे जहां मलेरिया के मामलों में तेजी से गिरावट दर्ज की गई है, वहीं मौत के आंकड़ों में कमी आई है। मलेरिया एक ऐसा बीमारी है जो संक्रमित मच्छों के जरूर लोगों के बीट पैलती है। संक्रमित एफोलेजी मच्छर के कानने से

लाल्माडियम परजीवी फैलता है जो पौंडित के रक्त में प्रवेश करता है और व्यक्ति के लिम्फ में चला जाता है, जहाँ यह प्रजनन करता है। परजीवी फिर रक्त प्रवाह के माध्यम से यात्रा करते हैं और लाल रक्त कोशिकाओं में प्रवेश करते हैं, जहाँ वे तेजी से प्रजनन करते हैं और लाल रक्त कोशिकाओं को फाड़ देते हैं; यह चक्रों में दोहराया जाता है, जिससे तेज बुखार के साथ-साथ कंपकंपी और दंढ़ का चक्र शुरू हो जाता है। इस सबसे खराब मामलों में, मलेरिया कोमा और मृत्यु का कारण बनता है।

१९५३ में भारत सरकार ने राष्ट्रीय मलेरिया नियंत्रण कार्यक्रम (एनएमसीपी) शुरू किया जो लोगों को भीतर डीडीटी का छिड़काव करने पर प्रेरित करता था। पांच सालों में ही कार्यक्रम की वजह से मलेरिया की घटनाओं में आध्वंजनक कमी देखने लगे थे। इससे उत्साहित होकर एक अधिकार्य (एनएमसीपी) १९५८ में शुरू किया गया। इससे मलेरिया में और भी कमी आई और उसका मृत्यु दर की वजह बनना थम गया। लेकिन १९६७ के बाद अति-आमसतोष-योगी चर्चाओं द्वारा किन्तानशकों के तथा मलेरिया-पेथी मच्छाओं के प्रति प्रतिकार क्षमता उन्नत कर लेने के कारणों की वजह से देश की में मलेरिया ने फिर सिर उठा लिया। १९९७ में भारत सरकार ने अपना लक्ष्य रोग के उन्मूलन से हटा कर उसके नियंत्रण पर केन्द्रित किया और किन्तानशकों के सार्वत्रिक छिड़काव को रोक कर चुनिंदान भीतरी जगहों पर छिड़काव शुरू किया।



2003 में राष्ट्रीय ज्ञात-कारण बीमारी नियंत्रण कार्यक्रम (एनबीबीडीसीपी) के तहत मलेरिया नियंत्रण को अन्य ज्ञात-कारण बीमारियों के साथ मिला लिया गया क्योंकि ऐसी सभी बीमारियों में रोकथाम के लिए एक ही रणनीति होती है जैसे रासायनिक नियंत्रण, वातावरण प्रबंधन, जैविक नियंत्रण, और निजी सुरक्षा उपयुक्त आदि। 2005 में भारत सरकार ने राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन शुरू किया, जिसके उद्देश्यों में शामिल है मलेरिया सहित ज्ञात-कारण बीमारियों पर नियंत्रण शामिल था।

उत्प्रेक्षितवर्ग है कि देश के भारतीयों से ज्यादा प्रत्येक राज्यों में सघन अभियान चलाया गया होगा। साथ ही जागरूकता कार्यक्रमों से भी इन्हें दिशा मिलेगी।
देशियों को हासिल करने में मदद मिली है।
प्रदेश-अनुसार, भारतीयों से ज्यादा भारतीयों का पड़ोसी देशों में बंगाल उन्मुख अभियान युद्ध स्तर पर चल रहा है।
भारत के अंतर्गत भारत को डब्ल्यूएचओ ने उन देशों में शामिल किया है जिनमें इस दिशा में
आंशिकतः सफलता हासिल की है। सुवाद यह है कि
कि मलेरिया से अधिक प्राभाविताओं मसनल
अफ्रीकी देशों में नई वैक्सीन के ट्रायल के बेहतरीन

विश्व ध्यान दिवस: आत्म-साक्षात्कार व विश्व शांति की ओर एक कदम

संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 दिसंबर से विश्व ध्यान दिवस मनाने की घोषणा एक ऐतिहासिक कदम है। दरअसल मेडिटेशन या ध्यान को सदियों से केवल आध्यात्म से जोड़ कर देखा जाता था। लेकिन आज विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि मेडिटेशन का सकारात्मक प्रभाव केवल मानव के मन या



डॉ नीलम महेंद्र विश्व में अब 21 दिसंबर को ध्यान दिवस के रूप में माना जाे उद्देश्य योग की ही भांति ध्यान को जन-जन तक पहुंचाना और इसे मानव जीवन के अविभाज्य अंग के रूप में स्थापित करके एक स्वस्थ विश्व की नींव बनाना प्रेरित करना है। वस्तुतः वर्तमान युग में जब स्वास्थ्य तेजी से भारीवैद्य और तनावपूर्ण जीवन की ओर बढ़ रहा है, ध्यान उसके मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक सहज, सरल प्राकृतिक साधन बन गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं आज वैश्विक स्तर पर प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक बन गई हैं। वर्ष 2023 के आंकड़ों के अनुसार, लगभग 280 मिलियन लोग मानसिक रूप से पीड़ित हैं और 40 बिलियन युवा तनाव और मानसिक अस्थिरता से ग्रस्त हैं। इससे सामना कर रहे हैं। खास बात यह है कि ध्यान, एक साधारण लेकिन शक्तिशाली प्रक्रिया, इन

कुछ भी

केंद्र और भाजपा शासित राज्यों की सरकारों के बिना ही भ्रष्टाचार मुक्त शासन देने का दावा करते किंतु सच्चाई इसके विपरीत है। एक सर्वे में दावा किया गया है कि 100 में से 66 लोगों को अपना काम करने के लिए सरकारी तंत्र को विश्वसनीय नहीं मानते हैं। शायद ही कोई विभाग ऐसा होगा जहां बिना विश्वसनीयता के काम हो जाए। सब जगह हालत बहुत खराब है। और भाजपा राज्यों की तरह भाजपा शासित राज्यों में भी प्रशासनिक तंत्र में भ्रष्टाचार का बोलबाला है। सरकारें मौन हैं। देश में केंद्र और राज्य सरकारों के बिना ही सही शासन नहीं चलेगा।



अशोक मुधुप

लाने पर जोर दे रही हैं। वहीं भ्रष्ट सरकारी मशीनरी



लाने पर जोर दे रही हैं। वहाँ ध्रष्ट सरकारी मशीनरी अपनी पूरी क्षमता का इस्तेमाल करनीयों और उद्यमियों से अवैध तरीके से पैसे उगाहने में लगी है, जिसके चलते देश में उद्यमिता को बढ़ावा देने की सफल खिंचो क्लियरेंस और ईज ऑफ डूइंग बिजनेस जैसे प्रयासों को परीला लगा रहा है। एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि करीब 66 प्रतिशत करनीयों को सरकारी सेवाओं का लाभ देने के लिए रिश्त दून पड़ती है। करनीयों में दबाव किया कि उन्होंने सप्लायर ब्लॉलीकेशन, कॉर्रप्शन, ऑर्डर प्राप्त करने तथा भुगतान के लिए रिश्त दून है। लोकल करनीयों की रिपोर्ट के अनुसार कुल रिश्त का 75 प्रतिशत कानूनी, मनुष- तौत, खाद्य, दवा, स्वास्थ्य आदि सरकारी

केसर, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों से पीड़ित रोगियों के लिए ध्यान को सहायक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। जर्नल ऑफ विलनिकल साइकॉलजी में प्रकाशित एक अध्ययन में यह पाया गया कि ध्यान से न केवल मरीजों के दर्द की अनुभूति कम होती है, बल्कि उनमें इलाज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित होता है। ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है। शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान के प्रभाव को भी अब व्यापक रूप से स्वीकार किया जा रहा है।



आए गए एक अध्ययन के अनुसार, केवल आठ सप्ताह के ध्यान अभ्यास से मस्तिष्क के ग्लोब पैर में वृद्धि देखी गई, जो सीखने, याददाश्त और भावनात्मक विनियमन में सहायक है। इस प्रकार विभिन्न शोधों में यह ध्यान वैज्ञानिक आधार पर सिद्ध हो चुकी है कि ध्यान केवल मनुष्य की आध्यात्मिक उन्नति का साधन नहीं है, बल्कि नियमित रूप से अभ्यास करने वाले का जीवन के हर पहलू को सुधराने में मदद करता है। ध्यान के व्यापक आधारों को समझने के लिए न्यूरोसाइंस में किए गए शोधों पर ध्यान देना आवश्यक है।

वाशिंगटन यूनिवर्सिटी में किए गए एक अन्य अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित ध्यान अभ्यास करने वाले का मस्तिष्क के अमिग्डाला (जो भय और तनाव का केंद्र है) की गतिविधि को कम करता है, जो

जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों में भी शांत और संतुलित बना रहता है।

ध्यान के इन वैज्ञानिक लाभों को अब विभिन्न चिकित्सा क्षेत्रों में लागू किया जा रहा है। कई अस्पताल और स्वास्थ्य केंद्र अब ध्यान को मानसिक स्वास्थ्य उपचार की हिस्सा के रूप में मानते हैं। कैसर, हृदय गैर और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों से पीड़ित रोगियों के लिए ध्यान को सहायक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। जर्नल ऑफ न्यूरोलॉजिकल साइकॉलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में यह पाया गया कि ध्यान से न केवल मरीजों के दर्द की अनुभूति कम होती है, बल्कि उनमें इलाज के प्रति सकारात्मक प्रभाव की विकसित होता है। ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक स्वास्थ्य तक ही

ध्यान को सहायक चिकित्सा के
काशित एक अध्ययन में यह पाया
उन्में इलाज के प्रति सकारात्मक
तक ही सीमित नहीं है। शारीरिक
र किया जा रहा है।



सीमित नहीं है। शारीरिक
स्वास्थ्य पर ध्यान के प्रभाव
को भी अब व्यापक रूप से
स्वीकार किया जा रहा है। एक
अध्ययन के अनुसार, ध्यान
नियमित रूप से करने से हृदय
की गति और रक्तचाप को
नियंत्रित करने में मदद मिलती
है, जिससे हृदय रोगों का
जोखिम 30% तक कम हो
सकता है। इसके अलावा, ध्यान प्रतिरक्षा
प्रणाली को भी मजबूत करता है, जिससे शरीर
बीमारियों से लड़ने में अधिक सक्षम बनता
है।

इतना ही नहीं रिसच है यह बात भी सामान्य है कि ध्यान का प्रभाव केवल व्यक्तित्व स्तर पर सीमित नहीं होता। जब एक व्यक्ति ध्यान करता है, तो वह अपनी आंतरिक ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में केंद्रित करता है, जिसका असर उसके आस-पास के वातावरण पर भी पड़ता है। कई अध्ययनों ने यह साबित किया है कि सामूहिक ध्यान के दौरान अपराध दर में गिरावट, सामाजिक सहृदय में वृद्धि और पर्यावरणीय सामंजस्य जैसे सकारात्मक परिवर्तन देखे गए हैं। 1993 में वाशिंगटन डी.सी. में किए गए एक शोध में पाया गया

कि सामूहिक ध्यान के दौरान शहर में अपराध दर में 23 फीसदी की गिरावट आई। मेडिटेशन जैसे एक प्रकार मध्यम से मानवीय आचरण में इस प्रकल के मूलभूत बदलाव आचरण वैज्ञानिकता (मनोवैज्ञानिकता) का प्रमाण है। मेडिटेशन के इन्हों सकारात्मक प्रभावों को देखते हुए आज कोर्पोरेट कल्चर वाली कार्य मॉलैनेशनल कंपनियां अब ध्यान को अपनी कार्य संस्कृति में शामिल कर रही हैं। गूगल, एप्पल, और माइक्रोसॉफ्ट जैसी प्रमुख कंपनियां अपने कर्मचारियों के लिए नियमित ध्यान सत्र आयोजित कर रही हैं। आज के प्रतिस्पर्धा के दौर में हमारे बच्चे भी पढ़ाई में अपने प्रदर्शन को लेकर तनाव में रहते हैं। अध्ययन बताते हैं कि जो छात्र ध्यान शुरू से ध्यान करते हैं, उनकी एकाग्रता, स्मरणशक्ति और भावनात्मक संतुलन में सुधार होता है। भारतीय विद्यालयों में किए गए एक पायलट प्रोजेक्ट में पाया गया कि ध्यान के नियमित अभ्यास से बच्चों की परीक्षा में प्रदर्शन में 20 फीसदी तक सुधार हुआ।

हलाकि, ध्यान के महत्व को समझने और इसे अपने जीवन में शामिल करने के लिए जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है। अभी भी दुनिया की 60 फीसदी से अधिक आबादी ध्यान के लाभों और इसकी प्रक्रिया से अनभिज्ञ है। संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा विश्व ध्यान दिवस मनाने का यह निर्णय निश्चित ही वैश्विक स्तर पर लोगों में मेंडेटेशन के फायदों के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में मील का पथर साबित होगा। निस्संदेह यह प्रयास एक स्वस्थ और समृद्ध विश्व की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है।

कुछ भी कहो, सरकारी तंत्र में नहीं घटा भ्रष्टाचार

रिपोर्ट में कहा गया है कि हालांकि सरकारी ई-प्रोक्योरमेंट मार्केटप्लेस जैसी पहल भ्रष्टाचार को कम करने के लिए अच्छे कदम हैं, लेकिन सरकारी विभागों में रिश्वत लेने के रास्ते खुले हुए हैं। भ्रष्टाचार के मुद्दे पर डेलायट इंडिया के पार्टनर आकाश थर्मा ने कहना है कि बहुत सी कंपनियों को लगता है कि नीतियों और प्रक्रिया के मामलों में थोड़ा पैसा देते रहने नियम कानून के मोर्चे पर कड़ी जांच पड़ताल और जुर्माने से बच जाएंगे। सर्वे में 18,000 कारोबारियों के जवाब को शामिल किया गया है।



विभागों के अधिकारियों को दी गई।

जांच रिपोर्ट कहती है कि कई कारोबारियों ने ज़ीएस्टीएस अधिकारियों, प्रदूषण विभाग, नगर निगम और विजली विभाग को रिश्वत देने की भी सूचना दी है। पिछले 12 महीनों में जिन कंपनियों ने रिश्वत दी, उनमें से 54 प्रतिशत को ऐसा करने के लिए पकड़ा गया था, जबकि 46 प्रतिशत ने समय पर काम पूरा करने के लिए भुगतान किया। इस रिश्वत की रिश्वत जबकि वसूलों के ब्याज है। सरकारी एजेंसियों के साथ काम करते समय कंपनियों के काम जान बूझ कर रोके जाते हैं और रिश्वत लेने के बाद ही फाइल को मंजूरी दी जाती है। सीसीटीवी के कैमरों लगाने से सरकारी कार्यालयों में भ्रष्टाचार कम नहीं हुआ है। सर्वे में दावा किया गया है कि सीसीटीवी से दूरे, बंद दरवाजों के पीछे रिश्वत की जाती है। रिपोर्ट में कहा गया है कि हालांकि सरकारी ई-प्रोक्वायमेंट माहंगाई जैसे महल भ्रष्टाचार को कम करने के लिए अच्छे कदम हैं, लेकिन सरकारी विभागों में रिश्वत लेने के रास्ते खुलते हुए हैं। भ्रष्टाचार के मुद्दे पर डेनाइट इंडिया के पाठन आकाश शर्मा ने कहा है कि बहुत सी कंपनियों को लगता है कि नीतियों और प्रक्रिया के मामलों में थोड़ा पैसा देते रहने नियम कानून

के मोर्चे पर कड़ी जांच पड़ताल और जुर्माने से बच जाएगा। सर्वे में 18,000 कारोबारियों के जवाब को शामिल किया गया है। सर्वे देश के 159 जिलों में हुआ है।

व्यवसायों में पिछले 12 महीनों में आपूर्तिता के रूप में अर्द्धा प्राप्त करने, कोटेशन और ऑर्डर सुविधा करने तथा भुगतान एकर करने के लिए संस्थान प्रकार की संस्थाओं को रक्षित देने का लाभ स्वीकार की है। यह सर्वेक्षण 22 मई से 30 नवंबर 2024 के बीच किया गया था। सर्वेक्षण में भाग लेने वाली व्यवसायिक फर्मों ने कहा कि 75 प्रतिशत रक्षित कानूनी, मेटेलाज़ी, खाद्य, औषधि, स्वास्थ्य आदि विभागों के अधिकारियों को की गई। सरकारी विभागों को घुस देने वाले कारोबारियों का प्रतिशत इस प्रकार है। कानूनी,

भाप तौल, खाद्य, दवा और स्वास्थ्य विभाग- 75,लेबर और पीएफ विभाग- 69,संपत्ति और भूमि पंजीकरण डू 68,जीएस्टि अधिकारी- 62,प्रभूप विभाग- 59,नगर निगम- 57,इन्कम टैक्स- 47,अग्नि शमन- 45,पुलिस- 43,परिहान- 42,बिजली- 41,आवकारी- 38

ये आंकड़े कुछ भी हैं, सच्चाई इससे भी बदतर है। ये बड़े स्तर की बात है।साथीयन स्तर पर तो हालात इससे भी खराब हैं।भाजपा शासित प्रदेश वाले राज्यों में तो सपा -बसपा शासन काल में जबहां गलत काम एक हजार रुपये में हो जाता था, अब भाजपा शासन में गलत काम तो होता ही नहीं, सपा काम कराने के भी एक हजार की जगह बीस हजार रुपये दिए जाते हैं।बिजली के कनेक्शन के लिए आवेदन करे। ये बहुत छोट काम है, किंतु बिजली इंस्पेक्टर को रिश्त दिवस कनेक्शन स्वीकृत नहीं होगा।बिजली की फीटिंग किसी से भी कराने।बिजली विभाग के अधिकृत ठेकेदार से बिजली फीटिंग का प्रमाणपत्र लेना होता है। यही ठेकेदार बिजली इंस्पेक्टर का भाग भी आपसे ले लेता है। रजिस्ट्रार ऑफिस में घड़से से बैगमें की राशि का दो प्रतिशत व्युत्पन्न होता है। यह राशि अधिकारी सोधें नहीं लेते।

बनैनामा लिखने वाला कालिब लेता है। शाम को बैकडर आसम से दिग भर का लेन -देन हो जाता है।एअपीसी देने वाले विभागों की तो हालत और भी खराब है। फायर विभाग के अधिकारियों ने तो अपने ठेकेदार रख लिए हैं। अग्नि सुरक्षा का सारा काम ये ही कराते हैं।इसके बाद भी एअपीसी साइन करने के लिए लाखों रूपया वसूलु जात है। और तो और अग्निमयन एअपीसी एअपीसी देने से पहले फायर उपकरण अपने चहेते ठेकेदार से सप्लाई कराते हैं। स्थानीय निकाय में निर्माण कार्यों में 45 से 55 प्रतिशत आम कमीशन लिया जा रहा है। केंद्र और प्रदेश सरकार के आदेशों का हवाला देते हैं। कमीशन के हवाले से हो।इसका भी रास्ता निकल गया। कंपनी के एजेंट अधिकारियों से मिलते हैं। कमीशन दे तो है। अधिकारी अपने दम पर कमीशन का पासवर्ड कंपनी के एजेंट को बता देते हैं। एजेंट पासवर्ड लेकर जेम पावर्ट में ही अपनी फर्म से खरीदारी करता है। सामान के रेट में अधिकारियों का कमीशन जुड़ जाता है।समान वैसे ही चल रहा है। कहीं कुछ नहीं बदला। सरकार अधूरा राकेन को आदेश पत्र में करती है। अधिकारी और सप्लायर रास्ता पहले निकाल लेते हैं। उत्तर प्रदेश में आदेश हो गए कि सामान प्रदेश सरकार से खरीदा जाएगा। अब काम और भी सरल हो गया। प्रदेश जिलों में अधिकारियों से संपर्क कर माल सप्लाई होता था। अब अकेले प्रदेश सरकार में ही जुगाड़ करना पड़ता है। इसी का कारण है कि जिलों के असफाल्यों में विवरण के लिए वे दरवाई आती हैं, जिनकी एक्सपायर डेट नजदीकी होती है। दवा आने के साथ ही आदेश आते हैं। दवा की एक्सपायर डेट नजदीकी है।

