अगस्त, 2025
राष्ट्रीय मासिक समाचार पत्रिका

विकल्प मीमांसा

मूल्य : 40 रुपये

एसआईआर अभियान बनाम सियासी संग्राम

ब्रेकअप क्यों होता है?... पेज-12

जलवायु संरक्षण पर रणनीति... पेज-26

PATHEYA

PATHEYA

पाथेय

(पीपल्स एशोसियेशन फॉर टोटल हेल्प एंड यूथ अप्लाउज)

आर जेड-एच-15/9, गुरूद्वारा रोड, महाबीर इन्क्लेव, पालम-डाबरी मार्ग, नई दिल्ली-110045

सम्पर्क - 011-20900689, 9953396877

Email pathey_ngo@yahoo.co.in ,patheyango7@gmail.com

Website www.patheyaonline.com

विकल्प मीमांसा

वर्ष-12, अंक : 02, अगस्तः 2025

मुद्रक, प्रकाशक
व संपादक
सारिका झा
संरक्षक
गिरिजेश चौबे
सलाहकार संपादक
अवधेश कुमार सिंह
धर्मेंद्र मणि राजेश
प्रबंध संपादक
मनोज कुमार झा
कार्यकारी संपादक
बी. के. झा, अमित तिवारी
संवाददाता
ईश मलिक, सुकान्ति साहू, उदयराज सिंह
ब्यूरो
मुंबई :- आदित्य झा
लखनऊ :- मनोज त्रिपाठी
पटना :- कुणाल कुमार
लखीमपुर खीरी :- आशीष कटियार
झारखंड :- चिन्मय दत्ता
जयपुर :- अनिल शर्मा
वरिष्ठ संवाददाता :- देवराज पाण्डेय
विज्ञापन प्रतिनिधि
भूपेंद्र कुमार ओझा, नीरज ठाकुर
ग्राफिक डिजाइनर
प्रीति ओझा
कानूनी सलाहकार
रजनीश सिंह, ब्यूटी सिंह
प्रेरक
स्वर्गीय रत्नप्रभा सिंह

सभी विवादों का निपटारा दिल्ली की सक्षम अदालतों और फोरमों में किया जाएगा।

मुद्रक तथा प्रकाशक सारिका झा द्वारा (स्वामी सारिका झा) के पक्ष में इंडिया ग्राफिक सिस्टम्स प्राइवेट लिमिटेड, एफ - 23 ओखला फेज-1, दिल्ली से मुद्रित तथा सी-163, गली नं. 38, महावीर एंक्लेव, पार्ट-3 से प्रकाशित, संपादक-सारिका झा

कार्यालय पता
सी-163, गली नं.38, महावीर एंक्लेव, पार्ट-3, नई दिल्ली-59
फोन नं. 9350993815, 9999496969, 9560747441

E-mail : vikalpmimansa@yahoo.in

अंदर के पन्नों पर

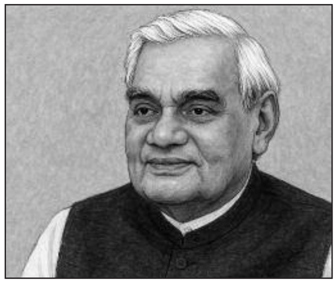
प्यार और सहकार से भरापूरा परिवार ही धरती का स्वर्ग होता है।

R.N.I. No. DELHIN/2014/57556

बीमारियों को न्योता... :पेज-15

स्तनपान की समुचित जानकारी... :पेज-18

महेन्द्रनाथ मंदिर की मान्यता...:पेज-20



सर्व स्वीकार्य नेता वाजपेयी... :पेज-24

भारत बनाम इंग्लैंड रहा एक क्लासिक... :पेज-32

हमारा संकल्प

विकल्प मीमांसा का यह अंक हमारे समाज के हर व्यक्ति को समर्पित है। इसका मूल उद्देश्य विशुद्ध पत्रकारिता के जरिए एक का संदेश दूसरे तक पहुंचाना है। इस पत्रिका में समाचार के साथ विचारों का भी मंथन आप पढ़ व महसूस कर सकेंगे। हमारी कोशिश लेख को उसी कलेवर में आपके सामने लाने की होगी, जैसा आप हमेशा से पढ़ना चाहते हैं। हम अपनी इस कोशिश से समाज के सही दिशा निर्देश के लिए सकारात्मक कदम उठाना चाहते हैं। हमें आपके साथ की जरूरत हैं। इस मासिक पत्रिका में राजनीतिक, आर्थिक एवं सामाजिक पहलुओं से जुड़े लेख प्रकाशित किए जाएंगे। हमारा उद्देश्य उन पहलुओं पर भी गौर करना है, जो महत्वपूर्ण होकर भी संज्ञान में नहीं है। पत्रिका में आपके सुझाव एवं विचार सादर आमंत्रित हैं।

VIKALP MIMANSA

देश-दुनिया के
ताजा घटनाक्रमों
पर नजर रखने
और विभिन्न
मसलों पर नवीन
विचारों से अवगत
होने के लिए
विजिट करें

VIKALPMIMANSA.COM

कितना प्रभावी है जन औषधि केन्द्र ?

सारिका झा

कुछ बीमारियां ऐसी हैं, जिनका इलाज जरूरी दवाओं के साथ आजीवन चलता रहता है। इनमें हृदय रोग, कैंसर आदि शामिल हैं। विडंबना भी है कि यह कभी अमीरी और गरीबी देखकर नहीं आते हैं। इसलिये विशेषरूप से गरीबों के रोगग्रस्त होने पर सबसे अधिक मुश्किल रोजाना महंगी दवाओं का खर्च का वहन करना होता है। इसे देखते हुए मोदी सरकार ने अपने कार्यकाल में प्रधानमंत्री जन औषधि केन्द्र की शुरूआत की। जगह-जगह जन औषधि केन्द्र जरूरतमंदों को बेहद कम कीमत पर दवा उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

हाल ही में, केंद्रीय रसायन एवं उर्वरक राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल ने राज्यसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में बताया कि प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना के अंतर्गत 30 जून 2025 तक 16,912 जन औषधि केन्द्र खोले जा चुके हैं। इस संख्या में बढ़ोतरी के साथ मार्च 2027 तक 25,000 जन औषधि केन्द्र खोलने का लक्ष्य है।

कुछ दवा विक्रेताओं एवं खरीदारों की मानें तो सभी जन औषधि केन्द्रों में उल्लेखित दवाईयां हमेशा उपलब्ध होना जरूरी हैं, जबकि अधिकांश केन्द्रों पर जेनेरिक दवाओं की कमी पाई जाती है और ब्रांडेड दवाओं की मौजूदगी होती है। जबकि सरकार द्वारा इन केन्द्रों पर जेनेरिक और ब्रांडेड दवाएं रखने का एक अनुपात तय किया गया है, जिसका कई बार उल्लंघन होता है। इसके लिये औचक निरिक्षण आवश्यक है।

जन औषधि केन्द्र पर काफी सस्ती दवाईयां मिलती हैं, जो गरीबों एवं अति पिछड़ों के लिये जीवनरेखा का काम कर रही है, वहीं कुछ ऐसे भी हैं जिन्हें इन दवाओं के प्रभावी होने पर संशय है। ब्रांडेड दवाओं की तुलना में जेनेरिक दवाओं की बेहद कम कीमत, दवा पर लोगों के भरोसे को कम करती है। हालांकि जानकारों के अनुसार, यह केवल एक मिथ है, क्योंकि दोनों ही दवाएं समान फॉर्मूले पर तैयार होती हैं, इसलिये इसका असर भी एक जैसा ही होता है।

सस्ती दवाओं के साथ इस योजना के अंतर्गत 2,110 दवाइयाँ और 315 शल्य चिकित्सा, चिकित्सा उपभोग्य वस्तुएं और उपकरण शामिल हैं, जिनमें हृदय रोग, कैंसर-रोधी, मधुमेह-रोधी, संक्रमण-रोधी, एलर्जी-रोधी और जठरांत्र संबंधी दवाइयां और न्यूट्रास्युटिकल्स सभी प्रमुख चिकित्सीय समूह शामिल हैं। आवश्यक दवाओं की राष्ट्रीय सूची में शामिल लगभग सभी जेनेरिक दवाइयाँ इस योजना के उत्पाद समूह में शामिल हैं।

राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल ने अपने लिखित उत्तर में विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए कहा कि सरकार ने सभी को किफायती दामों पर गुणवत्तापूर्ण जेनेरिक दवाइयाँ उपलब्ध कराने के लिए यह योजना शुरू की है। इस योजना के परिणामस्वरूप, पिछले 11 वर्षों में, ब्रांडेड दवाओं की कीमतों की तुलना में नागरिकों को लगभग 38,000 करोड़ की अनुमानित बचत हुई है, जिससे राष्ट्रीय स्वास्थ्य लेखा अनुमानों के अनुसार, परिवारों द्वारा अपनी जेब से किए जाने वाले खर्च में भारी कमी आई है, जो वित्तीय वर्ष 2014-15 में कुल स्वास्थ्य व्यय के 62.6% से घटकर वित्तीय वर्ष 2021-22 में 39.4% रह गया है।

विशेषरूप से हृदयरोगियों व कैंसर के मरीजों के लिये तय की गई जरूरी दवाईयां महंगी होने के कारण गरीबों के लिये वहन करना आसान नहीं था, लेकिन जन औषधि केन्द्र इनके लिये लाइफलाइन बन चुकी है।

जन औषधि दवाओं की पहुंच को और बढ़ाने तथा जेब से होने वाले खर्च को कम करने के उद्देश्य से जन औषधि केंद्र खोलने के लिए फ्रेंचाइजी जैसा मॉडल अपनाया है, जिसमें विभिन्न ब्लॉकों और तहसीलों सहित देश भर से भारतीय औषधि एवं चिकित्सा उपकरण ब्यूरो की वेबसाइट के माध्यम से व्यक्तिगत उद्यमियों, गैर-सरकारी संगठनों, सोसायटियों, ट्रस्टों, फर्मों, निजी कंपनियों आदि से ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं।

लिहाजा, लगभग 140 करोड़ की जनसंख्या वाले विशाल देश भारत में सबके लिये अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिये यह एक बेहतर कदम साबित हो सकता है, अगर सभी जन औषधि केन्द्र सरकार के लक्ष्य तक पहुंचने के लिये अपनी सशक्त भूमिका निभाएं।

एसआईआर अभियान बनाम सियासी संग्राम

बी. के. झा

बिहार में एसआईआर अभियान एक जटिल और संवेदनशील मुद्दा बन गया है, जिसने न केवल चुनावी प्रक्रिया, बल्कि सामाजिक और राजनीतिक ताने-बाने को भी प्रभावित किया है। चुनाव आयोग इसे एक आवश्यक कदम बता रहा है, लेकिन विपक्ष और जनता के एक बड़े वर्ग में इसके प्रति अविश्वास और भय है। इस अभियान की सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि यह कितना पारदर्शी और समावेशी हो पाता है। 1 अगस्त से शुरू होने वाली आपत्ति दर्ज करने की अवधि इस प्रक्रिया की विश्वसनीयता को साबित करने का एक महत्वपूर्ण अवसर होगी।

विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान सियासी तूफान का केंद्र बन गया है। विपक्षी दलों ने इसे गरीब, दलित, पिछड़े और अल्पसंख्यक समुदायों के मताधिकार को छीनने की साजिश करार दिया है, जबकि चुनाव आयोग और सत्तारूढ़ गठबंधन स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनाव के लिए इसे आवश्यक बता रहा है।

सर्वविदित है कि चुनाव आयोग ने मतदाता सूची को त्रुटिहीन बनाने का हवाला देकर 24 जून से बिहार में विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान शुरू किया। आयोग का दावा है कि आगामी विधानसभा चुनावों में केवल पात्र मतदाताओं को मतदान का अधिकार देना चुनाव आयोग का ऐसा संवैधानिक कर्तव्य है जिसकी इजाजत स्वयं संविधान ने दी है। हालांकि आयोग ने ये कहा नहीं है लेकिन उसका परोक्ष मतलब है कि बिहार सहित देश भर में फर्जी वोटों से ही विपक्षी पार्टियां चुनाव जीत रही है। जहां तक सत्तारुढ़ गठबंधन का सवाल है कि वह इस अभियान का समर्थन करके ये संकेत दे रहा है कि सिर्फ वही अब तक असली मतदाताओं के वोटों से जीत रहा है। शेष विपक्ष जितनी भी सीट जीतता है, उनमें लाखों वोट फर्जी होते हैं।

खैर राजनीतिक दल एक-दूसरे को घोटालेबाज

तथा देश को गर्त में ले जाने का आरोप पिछले 50 साल से दोहराते आ रहे हैं। जहां तक चुनाव आयोग का सवाल है तो समय-समय पर सत्तारूढ़ पार्टी से इतर ज्यादातर विपक्षी पार्टियां उसकी कार्यशैली पर सवाल उठाती रही हैं। जबकि भारत के न्याय के नैसर्गिक सिद्धांत की बात की जाए तो वह कहता है कि भले ही सौ अपराधी बच जाएं लेकिन किसी निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए। वहीं, विपक्षी पार्टियों का आरोप है कि चुनाव आयोग निर्दोष मतदाताओं के वोट हटाकर सत्तारुढ़ गठबंधन विशेषकर केन्द्र की सरकार को हर हालत में देश की जनता के विरोध से बचाकर रखने के लिए ऐसे मतदाताओं को मतदान अधिकार से वंचित करने का अभियान चला रहा है ताकि देश की जनता के मन में खदबदा रहे सवालों से केन्द्र की सरकार को बचाकर रखा जा सके।

विपक्ष का कहना है कि लोकसभा चुनाव 2024 में मतदाता सूची सही थी तो कुछ महीनों बाद विधानसभा चुनाव के लिए यह गलत कैसे हो सकती है?

एसआईआर को लेकर विपक्ष ने सड़क से लेकर संसद तक आंदोलन छेड़ रखा है। विपक्षी दलों ने बिहार विधानसभा के मॉनसून सत्र में एसआईआर को लेकर जोरदार हंगामा करके इसे केंद्र सरकार की साजिश बताया।

एसआईआर पर लोकसभा और राज्यसभा में विपक्षी सांसदों ने चर्चा के लिए स्थगन प्रस्ताव भी पेश किए हैं। विपक्षी दलों ने इस मुद्दे को ''लोकतांत्रिक अधिकारों पर खतरा'' बताया।

राजद और कुछ स्वयंसेवी संगठनों ने एसआईआर की वैधता को सुप्रीम कोर्ट में भी चुनौती दी है। उनका कहना है कि यह प्रक्रिया संवैधानिक अधिकारों का उल्लंघन करती है।

जबकि चुनाव आयोग ने संविधान के अनुच्छेद 326 का हवाला देते हुए कहा कि स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव सुनिश्चित करना उसकी जिम्मेदारी है। आयोग का कहना है कि मतदाता सूची में मृत, स्थानांतरित, और दोहरे पंजीकरण वाले मतदाताओं को हटाना आवश्यक है ताकि चुनावी प्रक्रिया की शुचिता बनी रहे।

चुनाव आयोग ने विपक्ष के आरोपों का खंडन करते हुए कहा कि एसआईआर एक पारदर्शी और

गणना फॉर्म जमा करने वाले मतदाताओं को पुष्टि एसएमएस भेजे जा रहे हैं। वरिष्ठ नागरिकों, दिव्यांगों, और जरूरतमंदों को दस्तावेज जुटाने में मदद दी जा रही है। मीडिया और सोशल मीडिया पर मिली शिकायतों का व्यक्तिगत रूप से समाधान किया जा रहा है। चुनाव आयोग का कहना है कि कुछ लोग जानबूझकर गलत जानकारी फैला रहे हैं, जिससे मतदाताओं में भ्रम पैदा हो रहा है। कोई भी नाम बिना उचित प्रक्रिया और निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी के आदेश से नहीं हटाया जाएगा।

समावेशी प्रक्रिया है। आयोग ने स्पष्ट किया कि हाल ही में जारी सूची केवल एक ड्रॉफ्ट है, न कि अंतिम सूची। आयोग ने सुप्रीम कोर्ट को बताया कि सभी राजनीतिक दलों के बूथ लेवल एजेंट इस प्रक्रिया में शामिल हैं और मृत, स्थानांतरित, या अनुपलब्ध मतदाताओं की सूची उनके साथ साझा की गई है।

इसके अलावा गणना फॉर्म जमा करने वाले मतदाताओं को पुष्टि एसएमएस भेजे जा रहे हैं। वरिष्ठ नागरिकों, दिव्यांगों, और जरूरतमंदों को दस्तावेज जुटाने में मदद दी जा रही है। मीडिया और सोशल मीडिया पर मिली शिकायतों का व्यक्तिगत रूप से समाधान किया जा रहा है।

चुनाव आयोग का कहना है कि कुछ लोग जानबूझकर गलत जानकारी फैला रहे हैं, जिससे मतदाताओं में भ्रम पैदा हो रहा है। आयोग ने कहा कि कोई भी नाम बिना उचित प्रक्रिया और निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी के आदेश से नहीं हटाया जाएगा। असंतुष्ट मतदाता जिला मजिस्ट्रेट या मुख्य निर्वाचन अधिकारी के पास अपील कर सकते हैं।

चुनाव आयोग ने मतदाता सूचियों में नेपाल, बांग्लादेश और म्यांमार के अवैध प्रवासियों के नाम मतदाता सूची में होने की आशंका भी जताई है।

आयोग का कहना है कि घर-घर जांच में ''बड़ी संख्या में'' ऐसे लोग मिले हैं। आयोग ने स्पष्ट किया कि 30 सितंबर को प्रकाशित अंतिम मतदाता सूची में इनके नाम शामिल नहीं होंगे।

इस अभियान से सीमांचल के मुस्लिम, बंगाली मूल और शेरशहाबादी समुदायों में भारी असंतोष और भ्रम की स्थिति है। कई मतदाताओं का कहना है कि उनके नाम बिना सूचना के मतदाता सूची से हटाए गए हैं, जबकि उन्होंने 2024 के लोकसभा चुनाव में वोट डाला था।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार मुजफ्फरपुर और हाजीपुर में फॉर्म सबमिशन में अनियमितताएं सामने आई हैं। पूर्णिया में मतदाताओं ने दावा किया है कि उन्हें गणना फॉर्म की रसीद नहीं दी जा रही, जिससे वे अपनी स्थिति की पुष्टि नहीं कर पा रहे।

गरीब और प्रवासी मतदाताओं में भी यह डर है कि एसआईआर के कारण उनके वोटिंग अधिकार छीनने का अभियान चल रहा है। चूंकि इस समय धान की खेती का मौसम है और वे मजदूरी के लिए दूसरे राज्यों में तथा अपने खेतों में व्यस्त हैं। ऐसे में दस्तावेज जुटाना और अधिकारियों के पास जमा करना उनके लिए चुनौतीपूर्ण है। जनतादल सांसद गिरधारी यादव का तो यहां तक दावा है कि उन्हें खुद दस्तावेज जुटाने में 10 दिन लगे, तो आम लोगों की स्थिति समझी जा सकती है।

सत्तारूढ़ गठबंधन के चिराग पासवान और गिरिराज सिंह ने एसआईआर का बचाव करते हुए कहा कि यह एक संवैधानिक प्रक्रिया है और सरकार हर मुद्दे पर चर्चा के लिए तैयार है।

कुल मिलाकर एसआईआर अभियान ने संवैधानिक और लोकतांत्रिक सवालों को फिर से सुलगा दिया है जिसको लेकर विपक्षी दल पिछले 11 साल से सत्तारुढ़ भाजपा पर उन्हें दरकिनार करने का आरोप लगा रहा है। विपक्ष का कहना है कि यह प्रक्रिया संविधान के अनुच्छेद 326 का उल्लंघन करती है जो सभी वयस्क नागरिकों को मताधिकार की गारंटी देता है। दूसरी ओर चुनाव आयोग का दावा है कि एसआईआर इसी अनुच्छेद के तहत उसका कर्तव्य है।

जहां तक एसआईआर के सामाजिक ताने-बाने का सवाल है कि एसआईआर ने बिहार के सामाजिक ताने-बाने पर गहरा असर डाला है। खासकर सीमांचल जैसे संवेदनशील क्षेत्रों के अल्पसंख्यक समुदायों में यह डर है कि यह अभियान उन्हें निशाना बना रहा है। सामाजिक

एसआईआर अभियान ने संवैधानिक और लोकतांत्रिक सवालों को फिर से सुलगा दिया है जिसको लेकर विपक्षी दल पिछले 11 साल से सत्तारुढ़ भाजपा पर उन्हें दरकिनार करने का आरोप लगा रहा है। विपक्ष का कहना है कि यह प्रक्रिया संविधान के अनुच्छेद 326 का उल्लंघन करती है जो सभी वयस्क नागरिकों को मताधिकार की गारंटी देता है। दूसरी ओर चुनाव आयोग का दावा है कि एसआईआर इसी अनुच्छेद के तहत उसका कर्तव्य है।

कार्यकर्ताओं का कहना है कि अगर इस प्रक्रिया में पारदर्शिता नहीं बरती गई तो यह सामाजिक एकता को नुकसान पहुंचा सकता है।

एसआईआर ने बिहार की सियासत को गरमा दिया है। विपक्ष इसे भाजपा-जेडीयू गठबंधन के खिलाफ एक बड़ा मुद्दा बना रहा है, जबकि सत्तारूढ़ दल इसे विपक्ष के वोट बैंक को कमजोर करने की रणनीति के रूप में देख रहे हैं। यह मुद्दा आगामी विधानसभा चुनाव में निर्णायक भूमिका निभा सकता है।

बिहार की जनता, राजनीतिक दल और चुनाव आयोग अब एक ऐसे मोड़ पर खड़े हैं, जहां यह तय होगा कि क्या एसआईआर अभियान वास्तव में स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव की दिशा में एक कदम है या यह लोकतांत्रिक अधिकारों पर एक खतरा बनकर उभरेगा। इस सवाल का जवाब आने वाले महीनों में स्पष्ट होगा, लेकिन तब तक यह सियासी संग्राम बिहार की राजनीति को गर्माए रखेगा।

ब्रेकअप क्यों होता है?

अमित तिवारी

किशोर एवं युवावस्था की दहलीज पर शुरुआती कदम बढ़ा रहे बच्चों के जीवन में यह इन दिनों सबसे गंभीर प्रश्नों में से एक है। अपने आसपास देखें, तो संभवतः हर दूसरा बच्चा इस प्रश्न में उलझा दिखाई देगा। कोई खुद इस ब्रेकअप का सामना कर रहा है, तो कोई अपने बेस्ट फ्रेंड का ब्रेकअप देखकर परेशान है। ऐसे में यह सोचना सच में जरूरी हो जाता है कि आखिर ब्रेकअप क्यों होता है?

इस प्रश्न के समाधान तक पहुंचने के लिए हमें पहले यह जानना होगा कि ब्रेकअप किससे होता है?

ब्रेकअप का सामना कर रहे किसी बच्चे के हिसाब से इस प्रश्न का उत्तर है - प्रेमी/प्रेमिका से।

अब यहीं से आगे की राह पर चलते हैं कि क्या सच में ब्रेकअप जिससे हुआ उसके साथ आपका संबंध प्रेमी/प्रेमिका वाला ही था?

और इससे भी बड़ा सवाल ये है कि जब ब्रेकअप नहीं हुआ था, तब सब कुछ कैसा था और अब ब्रेकअप होने के बाद क्या है, जो बदल गया है? साथ ही, अगर ब्रेकअप नहीं होता कभी भी, तो आगे क्या होता? आपने कब तक ब्रेक नहीं होने के बारे में सोचा था? या अगर कभी ब्रेकअप ही नहीं होता, तो क्या होता?

आप सोचेंगे कि भला ये कैसे सवाल हैं। हम तो समाधान देने के बजाय सवाल ही बढ़ाते जा रहे हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। असल में इन सभी छोटे-छोटे प्रश्नों के उत्तर ही हमें असल समाधान तक पहुंचने का रास्ता दिखाने वाले हैं।

पहले सवाल को देखते हैं कि क्या आप सच में प्रेमी/प्रेमिका थे?

इसका उत्तर है - नहीं।

दरअसल प्रेम में होने की स्थिति बहुत अलग होती है। और जब दो लोग प्रेम में होते हैं, तो वहां किसी और बात की तो कोई गुंजाइश ही नहीं होती है। वहां न कोई प्रश्न बचता है, न कोई संदेह होता है, न कोई शिकायत होती है और न ही किसी तरह का ब्रेकअप होता है।

तब फिर आप पूछेंगे कि आप दो लोगों के बीच जो संबंध है या था, उसे क्या कहेंगे?

वैसे तो आजकल के युवा खुद भी स्वयं को प्रेमी/प्रेमिका नहीं कहते हैं। अब लवर होते हैं या फिर गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड होते हैं।

इस रिश्ते के आधार में प्रेम जैसा कुछ नहीं होता है। इसमें सिर्फ होता है आकर्षण। यह आकर्षण रूप का हो सकता है, बातों का हो सकता है, बाहरी व्यक्तित्व का हो सकता है, स्वभाव का हो सकता है, अगर पढ़ाई करते हैं तो अच्छे मार्क्स का हो सकता है, बोलने के तरीके का हो सकता है, अच्छी कद-काठी का हो सकता है, अच्छी आवाज का हो सकता है, अच्छी आंखों का हो सकता है, सुंदर होठों का हो सकता है, बाइसेप्स-ट्राइसेप्स का हो

सकता है, किसी खूबसूरत सी ड्रेस में किसी दिन अचानक बहुत खूबसूरत दिखाई देने के बाद उपजा आकर्षण हो सकता है, किसी के सहयोगी व्यवहार का हो सकता है, किसी की बचपने वाली हरकतों का हो सकता है, किसी की बहुत समझदारी वाली आदतों का हो सकता है, किसी की साफगोई का हो सकता है, किसी के मुंहफट अंदाज का हो सकता है, किसी की शर्मीली आंखों का हो सकता है।

आकर्षण के ऐसे कई और भी आधार हो सकते हैं। कभी-कभी तो दो लोग सिर्फ इसलिए भी एक-दूसरे को गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड मानने लगते हैं, क्योंकि बाकी दोस्त या सहेलियां ऐसा कहती हैं कि तुम दोनों की जोड़ी बड़ी अच्छी है। यह वह दौर होता है, जब असल में उनमें से कोई भी जोड़ी का मतलब भी नहीं समझ रहा होता है।

इस बात से यह तो समझा ही जा सकता है कि अगर किसी एक बात का आकर्षण है, तो कभी उसी व्यक्ति में कुछ विपरीत दिख गया, तो आकर्षण टूट भी सकता है।

अब आते हैं अगले प्रश्न पर कि जब ब्रेकअप नहीं हुआ था, तब सब कुछ कैसा था और अब ब्रेकअप होने के बाद क्या है, जो बदल गया है?

अब जैसे-जैसे आप अगले प्रश्नों के उत्तर की ओर बढ़ेंगे, आपके मन का हर संदेह मिटता चला जाएगा।

असल में ब्रेकअप नहीं होने और ब्रेकअप हो जाने के बीच का फर्क यही है कि ब्रेकअप से पहले आप दोनों ही अपने बहुत से जरूरी काम (ज्यादातर मामलों में पढ़ाई) को छोड़कर एक-दूसरे को समय दे रहे होते हैं। कभी फोन पर, कभी मैसेज पर और कभी मिलकर। दोनों को यही उम्मीद रहती है उसका जब मन हो, सामने वाला उपलब्ध रहे। अब आकर्षण का कमाल ऐसा है कि दोनों में से कोई भी उस तिलिस्म को तोड़ना नहीं चाहता है। इसलिए दोनों ही सब कुछ छोड़कर एक-दूसरे के लिए उपलब्ध होने की कोशिश में लगे रहते हैं। लेकिन इसकी एक सीमा तो है। हमेशा तो ऐसा नहीं हो सकता है। कभी तो ऐसा हो ही जाता है, जब एक चाहता है, लेकिन दूसरा समय नहीं निकाल पाता और यही बात बर्दाश्त नहीं हो पाती है। दोनों ने ही एक-दूसरे को ऐसी आदत लगा दी होती है कि कुछ भी अलग होना बर्दाश्त नहीं होता। और बस, यहीं से पड़ने लगती है ब्रेकअप की नींव।

अब अगला सवाल है कि अगर ब्रेकअप नहीं होता कभी भी, तो आगे क्या होता? हमने कब तक ब्रेक नहीं होने के बारे में सोचा था? या अगर कभी ब्रेकअप ही नहीं होता, तो क्या होता? क्या उस रिश्ते में आने से पहले आपने कभी भी उस रिश्ते के भविष्य के बारे में सोचा था?

आप स्कूल या कॉलेज में पढ़ते हैं और गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड बना लिया है। उस रिश्ते का भविष्य क्या है? उस रिश्ते से उम्मीदें क्या हैं?

ईमानदारी से पूछिए तो आपके पास इनका कोई उत्तर ही नहीं है। आपको तो यह भी पता नहीं है कि आपने ये जो रिश्ता बनाया है, इसका उद्देश्य क्या है? जीवन में जो अन्य बहुत से अच्छे दोस्त होते हैं, उनसे यह रिश्ता किस मामले में और क्यों अलग है? इस एक अलग रिश्ते की आपको जरूरत कहां और क्यों थी?

बहुत से लोग इस बात पर आपत्ति जता सकते हैं, लेकिन सत्य यही है। ज्यादातर लोग इस तरह के किसी रिश्ते में सिर्फ किसी अन्य से प्रेरित होकर ही पड़ते हैं। कभी-कभी यह प्रेरणा किसी फिल्म, गाने या सीरियल से भी मिल जाती है। और फिर अंधे कुएं की तरह हम उसमें उतरते जाते हैं।

इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता है कि

आकर्षण बिलकुल सहज बात है। किसी का बहुत अच्छा लग जाना, एकदम सामान्य है। दो लोग एक-दूसरे को अच्छे लगने लगें, यह भी स्वाभाविक ही है। सवाल है कि इस आकर्षण को जबरन कोई नाम देने और एक-दूसरे पर खुद को थोपकर कोई रिश्ता बना लेने की जरूरत क्या है?

एक व्यावहारिक प्रश्न पूछिए स्वयं से कि अगर कभी ब्रेकअप न होता, तो क्या होता? साहित्यिक एवं आदर्शवादी बातों में न जाएं तो किन्हीं दो लोगों के बीच इस प्रकार के किसी रिश्ते की अंतिम परिणति तो विवाह ही है। क्या सच में आप दोनों अपने रिश्ते को उस स्तर तक ले जाने के बारे में सोचते हैं? अगर नहीं, तो फिर ब्रेकअप होने या न होने जैसा है ही क्या? जब उस रिश्ते को कहीं पहुंचना ही नहीं था, तो फिर कहीं तो रुक ही जाना था। चाहे जहां रुके।

अगर आपका उत्तर है कि हां, आप दोनों उस रिश्ते को विवाह तक ले जाना चाहते हैं। तो फिर प्रश्न उठता है कि क्या सच में आप अभी उतने बड़े हो गए हैं कि ऐसा कोई निर्णय ले पाएं। क्या आपको पता भी है कि विवाह और उसकी जिम्मेदारियां असल में होती क्या हैं? आपको पता भी है कि जीवन के संघर्ष होते क्या हैं?

आज जो बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड आपकी एक कॉल पर अपना सब काम छोड़कर आपके लिए उपस्थित है, क्या ऐसा कर पाना हमेशा संभव होगा? जब आपके बीच परिवार से जुड़े और भी रिश्ते आ जाएंगे, तो क्या उन्हें संभालने की परिपक्वता (मैच्योरिटी) है आपमें? और जब तक आप दोनों उस स्तर तक परिपक्व (मैच्योर) होंगे, क्या तब तक का धैर्य है आपमें?

अगर ईमानदारी से सोचने पर आपको लगता है कि इन प्रश्नों का उत्तर आप दोनों की तरफ से हां है, तो फिर विश्वास रखिए, आपका कभी ब्रेकअप होगा ही नहीं। समय के साथ रिश्ता मैच्योर होगा। आप दोनों अपने जीवन में उन सफलताओं तक पहुंचेंगे, जहां तक पहुंचने का लक्ष्य है। लक्ष्य को पाने में एक-दूसरे का संबल बनेंगे। और फिर हमेशा के लिए एक-दूसरे से जुड़ जाएंगे।

लेकिन,

अगर आपको लगता है कि इन प्रश्नों का उत्तर नहीं में है, तो फिर संभल जाइए। आप किसी प्रेम में नहीं हैं, बल्कि एक जाल में उलझे हुए हैं। यह जाल आपके चारों तरफ आपके परिवेश ने बुना है। आपको गर्लफ्रेंड/बॉयफ्रेंड सिर्फ इसलिए चाहिए कि कहीं आप इस मामले में सबसे पीछे न रह जाएं। इस रिश्ते की नींव सिर्फ उन हार्मोन्स ने डाली है, जो किशोर होती उम्र में आपके शरीर में बनने लगते हैं। लेकिन हार्मोन्स के बहाव में बने रिश्ते का कोई अस्तित्व नहीं होता है। उस रिश्ते का कोई लक्ष्य नहीं होता, बस ऐसा कोई रिश्ता बना लेना ही आपका लक्ष्य होता है। निश्चित तौर पर ऐसा कोई भी रिश्ता अंत में ब्रेकअप की तरफ ही जाएगा, जिसका कोई भविष्य है ही नहीं।

और एक बात, यह थोड़ा कठोर लग सकता है, लेकिन सत्य यही है कि बिना भविष्य वाले ऐसे कथित रिश्ते आपका पूरा भविष्य नष्ट कर सकते हैं। अगर आप अति आधुनिकता के जाल में फंस गए, तो रिश्ते को ऐसे मोड़ तक लेकर चले जाएंगे, जहां से आपके लिए न आगे बढ़ना संभव होगा और न ही पीछे हटना।

इसका परिणाम यह होगा कि जिस उम्र में आपको अपने जीवन को उज्ज्वल भविष्य को ओर ले जाने का प्रयास करना था, उस उम्र में आप डिप्रेशन और एंजाइटी जैसी वाहियात समस्याओं में उलझे होंगे।

विश्वास कीजिए, ब्रेकअप आपके जीवन में ईश्वर की तरफ से अलार्म कॉल है। स्वीकार कीजिए कि उस रिश्ते का कोई भविष्य नहीं था और ईश्वर ने एक बार फिर आपको अपने भविष्य की ओर सतर्क होकर कदम बढ़ाने का मौका दिया है।

बीमारियों को न्योता देता है मोटापा

सारिका झा

22 वर्षीय ममता सड़क किनारे खड़ी किसी का इंतजार कर रही थी, इतने में लगभग बारह-तेरह साल का लड़का तेजी से साईकिल चलाते ममता को साईड प्लीज आंटी कहकर निकल गया। ममता ने मुँह बनाते हुए लड़के को साईड दे दिया। खुद के लिये आंटी संबोधन ममता के लिये नई बात नहीं रही, वह भी किसी बड़े बच्चे के मुँह से सुनना। इस बार फिर सुना तो हैरानी नहीं हुई, बस एक बार खीज जरूर हुई, हर बार की तरह। मगर ऐसा क्यों....दरअसल ममता बचपन से ही मोटापे की शिकार है और यही वजह है कि वह अपने हमउम्र लड़कियों से काफी बड़ी नजर आती है। इस वजह से वह काफी मायूस भी रहने लगी है। खासकर महानगरों की बात करें तो ममता की ही तरह कई महिलाएँ व पुरूष मोटापे से बेहद परेशान हैं।

कई परिवारों में लोग स्वस्थ होने का मतलब मोटापे से जोड़ते हैं जो बिल्कुल गलत धारणा है। पहले परिवार में बड़े बच्चों को मोटे होने का आशीर्वाद देते थे, क्योंकि वो इसे सही मानते थे, मगर उनका ये आशीर्वाद बच्चों को स्वस्थ नहीं बल्कि कई बीमारियों को न्योता देता है ,शायद ही उन्हें इसका अहसास होगा। मोटापा कई बीमारियों को न्योता देने वाला स्वयं में एक बड़ी बीमारी है। मोटापा उम्र की मासूमियत को कम कर देता है और व्यक्ति समय से पहले बड़ा दिखने लगता है। इसके होने से व्यक्ति को उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, सांस फूलना, एवं हृदय रोग जैसी बीमारी होने का खतरा रहता है।

दिल्ली के गंगाराम अस्पताल के लेप्रोस्कोपिक एवं बेरियाट्रिक सर्जन, डा. आशीष डे के अनुसार, अधिकतर लोगों को अपने मोटे होने का अहसास होता है, इसका सबसे बड़ा कारण उनके आस-पास का माहौल है जिसमें रहने वाले लोग व्यक्ति को मोटापे का अहसास दिलाते हैं। एक छरहरी व सुडौल काया नहीं होने की वजह से मोटा व्यक्ति घर से लेकर बाहर तक सभी की नजरों में रहता है। लोग उन्हें मोटे होने के ताने देते हैं जिसे सुनकर मोटे व्यक्ति में खुद को लेकर हीन भावना जन्म लेने लगती है, और धीरे-धीरे अकेलेपन का शिकार भी होने लगता है। ऐसे में उन्हें डॉक्टरी सलाह की जरूरत होती है।

मोटापा के विभिन्न रूप

मोटापा कई रूपों में होता है। इसका बीएमआइ यानि शरीर भार सूचकांक, जो मानव भार एवं लम्बाई का अनुपात होता है, से पता लगाया जा

कई परिवारों में लोग स्वस्थ होने का मतलब मोटापे से जोड़ते हैं जो बिल्कुल गलत धारणा है। पहले परिवार में बड़े बच्चों को मोटे होने का आशीर्वाद देते थे, क्योंकि वो इसे सही मानते थे, मगर उनका ये आशीर्वाद बच्चों को स्वस्थ नहीं बल्कि कई बीमारियों को न्योता देता है ,शायद ही उन्हें इसका अहसास होगा। मोटापा कई बीमारियों को न्योता देने वाला स्वयं में एक बड़ी बीमारी है। मोटापा उम्र की मासूमियत को कम कर देता है और व्यक्ति समय से पहले बड़ा दिखने लगता है।

सकता है। बीएमआइ मोटापा मापक है इसकी वजह से मोटापे की स्थिति का पता चलता है। एक सामान्य व्यक्ति का बीएमआइ, 18-24 होता है। 25-30 बीएमआइ होने की पर व्यक्ति ओवर वेट यानि उसका वजन ज्यादा होता है। बीएमआइ 30-35 होने पर उसमें मोटापा यानि ओबेसिटी टाइप वन पाया जाता है। 35-40 बीएमआइ होने पर व्यक्ति ओबेसिटी टाइप टू की श्रेणी में और बीएमआइ 40 से उपर की स्थिति में ओबेसिटी टाइप 3 में आता है।

बीएमआइ 25-30 में इसे अच्छे खान-पान और नियमित व्यायाम से नियंत्रण में किया जा सकता है। 30 से ऊपर की स्थिति में डॉक्टरी परामर्श से दवाएँ ली जाती हैं एवं बीएमआइ 40 से अधिक होने पर व्यक्ति मोटापे का मरीज होता है, जिसका एक मात्र इलाज मोटापे की सर्जरी ही है।

महानगरों में मोटापे के शिकार अधिक

महानगरों में खासकर दिल्ली में मोटापे के शिकार लोगों की संख्या काफी तेजी से बढ़ रही है, जिसकी बडी वजह लोगों की गलत दिनचर्या है। लोग फास्ट फूड ज्यादा खाते हैं, क्योंकि ये बहुत स्वादिष्ट होते हैं। बच्चों के माता-पिता उन्हें बाजार से स्वादिष्ट पिज्जा, बर्गर आदि खिलाकर खुश हो जाते हैं मगर इस बात से बिल्कुल अंजान होते हैं कि इन चीजों में बिल्कुल पौष्टिकता नहीं होती है, बल्कि ये मोटापे को दावत देते हैं। इसके साथ ही ऐसे लोग जो आउटडोर एक्टिविटीज नहीं करते, एक्सरसाइज नहीं करते उनमें मोटापा बढने की बहुत संभावना होती है। खासकर आजकल बच्चे मोबाइल, कम्प्युटर या फिर टीवी पर गेम्स खेलते रहते हैं, जिससे उनमें आउटडोर गेम्स के प्रति रूझान कम हुआ है जो मानसिक के साथ-साथ उनके शारीरिक तंदुरूस्ती के लिए नुकसानदायक है।

विभिन्न बीमारियों का जड़ मोटापा

मोटापा खुद में एक बड़ी बीमारी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2002 में मोटापे को बीमारी रूप में चिह्नित किया है, जो अपने साथ कई बीमारियाँ लेकर आता है। मोटापे के कारण व्यक्ति में जिन बीमारियों का खतरा रहता है उनमें हृदय रोग, स्ट्रोक, डिप्रेशन, महिलाओं में इनफर्टिलिटी, खर्राटे की समस्या, कॉलेस्ट्रॉल का बढना एवं घुटनों में दर्द आदि है।

मोटापे को कम करने में सर्जरी असरदार

डॉ. आशीष डे के अनुसार मोटापे को सर्जरी से कम किया जा सकता है। बीएमआइ 40 से अधिक होने की स्थिति में सर्जरी से ही मोटापे को कम किया जाता है। कई बार बीएमआइ 35-40 की स्थिति में अगर व्यक्ति मोटापे से जुड़ी किसी बीमारी से पीड़ित है तब भी उसके लिए सर्जरी जरूरी है। मोटापे की सर्जरी चार प्रकार की होती है। इनमें से एक सर्जरी 'लैब बैंड' के नाम से जानी जाती है जिसका प्रयोग भारत में नहीं होता है। दूसरी सर्जरी को स्लिप गैस्ट्रेक्टोमी के नाम से जाना जाता है, इसमें सर्जरी से स्टोमेक को छोटा कर दिया जाता है, जिससे उस व्यक्ति की खाने की क्षमता कम हो जाती है और धीरे-धीरे उसका

मोटापा कम होने लगता है। तीसरी सर्जरी गैस्ट्रिक बाइपास के नाम से जानी जाती है । इसमें मोटापे के शिकार व्यक्ति के आंतों को व्यवस्थित किया जाता है। व्यक्ति के फूडपाइप को सीधे उसकी आंत से जोड़ दिया जाता है, जिससे शरीर में अवशोषण कम हो जाता है जो मोटापे को कम करता है। एक और सर्जरी जो आजकल काफी सफल साबित हो रही है उसे मिनी गैस्ट्रिक बाइपास के नाम से जाना जाता है। इसकी प्रक्रिया सर्जिकली गैस्ट्रिक बाइपास से थोडी आसान है और साथ ही इसके परिणाम भी अच्छे हैं। 2004 से सर्जन इसका प्रयोग कर रहे हैं। हालाँकि सर्जरी के बाद कुछ साइड इफ़ेक्ट्स होते हैं, जैसे इंटरनल हर्नियाँ बढ़ने की संभावना होती है, अल्सर या फिर स्ट्रिक्चर की समस्या हो सकती है, जिन्हें दवाई से ठीक किया जाता है, जो कि सर्जरी के बाद की सामान्य प्रक्रिया है। सर्जरी के बाद व्यक्ति के शरीर में विटामिन्स, मिनरल्स एवं प्रोटीन की भी कमी हो जाती है जिसके लिए लगभग व्यक्ति को आजीवन इन्हें दवा के रूप में लेना पडता है।

सर्जरी के बाद भी बढ़ सकता है मोटापा

सर्जरी के बाद भी व्यक्ति अगर फिर से पहले की तरह खाने-पीने पर नियंत्रण नहीं रखता है, मीठे और शराब का सेवन करता है तो उसकी स्थिति पहले जैसी होने लगती है, ऐसे में पुनः सर्जरी की स्थिति बन सकती है। इसलिए सर्जरी के बाद मरीज के लिए डॉक्टर की सलाह एवं दिशा-निर्देश जरूरी है। संतुलित आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है, जिसमें प्रोटीन, विटामिन, एवं सभी आवश्यक तत्व मौजूद होते हैं। खाने में अनियमितता एवं फास्ट फूड के लगातार सेवन भी मोटापा बढाने में सहायक है।

बीएमआर का मोटापे से संबंध

ज्यादातर मामलों में मोटापा आनुवांशिक है। 90 प्रतिशत बच्चे अगर बचपन में मोटे होते हैं तो बड़े होकर भी वो मोटे ही होते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि कुछ लोग ज्यादा खाते हैं फिर भी पतले होते हैं, और बहुत कम खाने वाले मोटापे से परेशान रहते हैं। इसकी वजह बसल मेटाबोलिक रेट है, जिसे बीएमआर के नाम से जाना जाता है । ये कैलोरी जलाने का काम करता है।जिसके शरीर में बीएमआर की क्षमता अधिक होती है वो ज्यादा मोटे नहीं होते, मगर जिनमें ये कम होता है वो व्यक्ति मोटापे का शिकार होता है।

मोटापे को कम करने के लिए व्यक्ति को नियमित व्यायाम एवं संयमित खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत होती है। मोटापे अधिक बढ़ने की स्थिति में संबंधित डॉक्टर से परामर्श लेने की जरूरत होती है। मोटापा एक बीमारी है, और बीमारी के रूप में इसकी पहचान जरूरी है।

बच्चों के माता–पिता उन्हें बाजार से स्वादिष्ट पिज्जा, बर्गर आदि खिलाकर खुश हो जाते हैं, मगर इस बात से बिल्कुल अंजान होते हैं कि इन चीजों में बिल्कुल पौष्टिकता नहीं होती है, बल्कि ये मोटापे को दावत देते हैं। इसके साथ ही ऐसे लोग जो आउटडोर एक्टिविटीज नहीं करते, एक्सरसाइज नहीं करते उनमें मोटापा बढने की बहुत संभावना होती है। बच्चे मोबाइल, कम्प्युटर या फिर टीवी पर गेम्स खेलते रहते हैं, जिससे उनमें आउटडोर गेम्स के प्रति रूझान कम हुआ है जो मानसिक के साथ–साथ उनके शारीरिक तंदुरूस्ती के लिए नुकसानदायक है।

आवश्यक है स्तनपान की समुचित जानकारी

डॉ. साक्षी बावेजा

स्तनपान एक शिशु को सेवन कराने का अब तक का सबसे शुद्ध, सबसे सुरक्षित और सबसे स्थायी तरीका है। आगे बच्चे का एक स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करने के लिए, विशेषज्ञ शिशुओं के लिए विशेष रूप से स्तनपान कराने की सलाह देते हैं, जब तक कि उनकी उम्र छह महीने के आसपास न हो जाए क्योंकि इससे मां और बच्चे दोनों की समग्र सेहत को लाभ मिलता है। छह महीने के बाद, उपयुक्त पूरक आहार, जिसमें स्तन के दूध के अलावा अन्य खाद्य पदार्थ और पेय शामिल होते हैं, बच्चे को कम से कम 12 महीने तक स्तनपान के अलावा दिया जाना चाहिए, और उसके आगे जब तक मां और बच्चा चाहें। एक स्वस्थ स्तनपान दिनचर्या तभी प्राप्त की जा सकती है जब मां स्तनपान के लाभों के बारे में अच्छी तरह से अवगत हो और साथ ही साथी, परिवारों और स्वास्थ्य देखभालकर्ताओं का उचित समर्थन और प्रोत्साहन प्राप्त करे।

स्तन का दूध केवल एक भोजन नहीं है, यह कई प्रतिरक्षा कारकों वाला जीवित ऊतक है जो एक बच्चे को विभिन्न संक्रमणों से निरंतर, सक्रिय सुरक्षा देता है, जब बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली अपेक्षाकृत कमजोर होती है। जन्म के बाद शुरुआती कुछ दिनों तक, एक मां अपने बच्चे को कोलोस्ट्रम के साथ आदर्श टीकाकरण प्रदान करती है जो एंटीबॉडी में बहुत समृद्ध होता है। विशेष रूप से स्तनपान करने वाले बच्चे ज्यादा स्वस्थ होते हैं। कृत्रिम रूप से खाने और मिश्रित भोजन वाले शिशुओं को दस्त, निमोनिया और अन्य संक्रमणों का खतरा ज्यादा होता है।

स्तन के दूध में जीवन के पहले छह महीनों के लिए एक बच्चे के लिए ऊर्ज़ा, प्रोटीन, विटामिन और अन्य पोषक तत्व सही मात्रा में होते हैं, और बच्चे के लिए जरूरी पानी भी। इसमें बच्चे के लिए सबसे अच्छी गुणवत्ता के पोषक तत्व होते हैं, और यह किसी भी अन्य दूध या भोजन की तुलना में अधिक आसानी से और पूरी तरह से पच जाता है। जब वे बड़े होते हैं, तो स्तनपान किए गए शिशुओं के वजन बढ़ने की संभावना, कृत्रिम रूप से खिलाए गए शिशुओं की तुलना में कम होती है; उन्हें एलर्जी कम होती है और बुद्धिमत्ता परीक्षणों में उच्च स्कोर करते हैं।

इसलिए हर स्तनपान कराने वाली मां को स्तनपान के बारे में खास तौर पर समझने की ज़रूरत है और इसके लाभों पर विश्वास करना चाहिए। इसके अलावा, स्तनपान कराने के बारे में कई आम मिथक हैं जिन्हें लोगों के दिमाग से निकालने की जरूरत है:

1. मिथकः अधिकांश महिलाओं में स्तनपान के लिए पर्याप्त दूध का उत्पादन नहीं होता है।

तथ्यः प्राथमिक स्तनपान की अक्षमता वाली कुछ महिलाओं को छोड़कर, अधिकांश मांएं अपने शिशुओं के लिए पर्याप्त दूध का उत्पादन करने में सक्षम होती हैं।

2. मिथकः स्तनपान करने से दर्द होता है।

तथ्यः अगर सही तरीके से किया जाए तो आमतौर पर स्तनपान से कभी दर्द नहीं होता है। यदि ऐसा होता है तो कोई समस्या है और तत्काल सूचना प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। यदि स्तनपान में दर्द होता है, तो मां को प्रशिक्षित स्तनपान परामर्शदाता / सलाहकार से मदद लेनी चाहिए।

3. मिथकः जन्म के बाद शुरुआती दिनों में दूध

की कमी होती है।

तथ्यः शुरुआती दिनों के दौरान दूध कम होता है, लेकिन हमेशा बच्चे के लिए पर्याप्त होता है और अगर शिशु को स्तन में अच्छी तरह से लगाया जाता है, तो उसे यह पर्याप्त मिलेगा। सामान्य रूप से पैदा हुए बच्चे की की पेट की क्षमता पहले 48 घंटे के लिए लगभग 5 से 15 मिलीलीटर/फ़ीड होती है।

4. मिथकः एक बच्चे को हर तरफ स्तन पर 20 (10, 15, 7.6) मिनट तक लगाना चाहिए

तथ्यः बच्चे को मांग और अप्रतिबंधित रूप से खिलाया जाना चाहिए।

5. मिथकः स्तनपान करने वाले बच्चे को गर्म मौसम में अतिरिक्त पानी की आवश्यकता होती है।

तथ्यः अगर शिशु को स्तनपान कराया जा रहा है, तो शुरुआती 6 महीने के दौरान उसे पानी देने की कोई आवश्यकता नहीं है।

6. मिथकः एक मां को बच्चे को दूध पिलाने से पहले हर बार अपने निप्पलों को धोना चाहिए।

तथ्यः यह आवश्यक नहीं है, वास्तव में, यह पीड़ादायक/क्रैक्ड निपल्स का कारण बन सकता है।

7. मिथकः स्तनपान एक गन्दा काम है। बोतल से खाना देना आसान है।

तथ्यः बोतल से फीड कराने की तुलना में स्तनपान कराना बहुत आसान है।

8. मिथकः यह पता करने का कोई तरीका नहीं है कि बच्चे को कितना दूध मिल रहा है।

तथ्यः पैदा होने के 4 दिन तक, अगर बच्चा अच्छी मात्रा में 6 से 8 बार पेशाब कर रहा है और दिन में 2 बार अच्छे आकार का मल कर रहा है, वजन बढ़ रहा है, तो दूध पिलाने के बाद, बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है। मां भी एक अच्छी फीड के बाद अपने स्तनों की स्पष्ट कोमलता महसूस कर सकती है।

9. मिथकः एक मां सिजेरियन के बाद पहले 2 दिनों तक दूध नहीं पिला सकती है।

तथ्यः मां सर्जरी के बाद भी अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती है। सी-सेक्शन के बाद भी, उठने या मुड़ने के अलावा कई अन्य स्थितियाँ होती हैं, जिसमें मां अपने बच्चे को दूध पिला सकती है।

10. मिथकः लेटकर फीड नहीं कराना नहीं चाहिए।

तथ्यः लेटे हुए फीड कराना बिल्कुल सुरक्षित और आरामदायक है।

11. मिथकः पम्पिंग यह जानने का एक अच्छा तरीका है कि मां के पास कितना दूध है।

तथ्यः पंपिंग से केवल यह पता चलता है कि उस विशेष पंप से कितना दूध पंप किया जा सकता है। सूजन, गीले डायपर, लगातार मल और वजन बढ़ने जैसे संकेत बच्चे के सेवन के लिए बेहतर मार्गदर्शक हैं।

12. मिथकः अगर मां का मूड बुरा हो, तो मां का दूध समाप्त या खराब हो सकता है।

तथ्यः मानव दूध की कोई समाप्ति तिथि नहीं है। यह हमेशा ताजा रहता है और स्तन में खराब नहीं हो सकता। दूध के संयोजन से मूड प्रभावित नहीं होता है। हालांकि, अगर मां परेशान है तो दूध का प्रवाह धीमा हो सकता है।

13. मिथकः स्तनपान कराने से स्तन बैठ जाते हैं।

तथ्यः गर्भावस्था, मोटापा, आनुवंशिकता और उम्र बढ़ने जैसी कई चीजों की वजह से स्तन बैठ सकते हैं। स्तनपान उन चीजों में से एक नहीं है।

लेखिका डॉ. साक्षी बावेजा, लैक्टेशन कंसल्टेंट (आईबीसीएलसी), सेंटर फॉर चाइल्ड हेल्थ, बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल से संबद्ध हैं।

सावन में महेन्द्रनाथ मंदिर की मान्यता

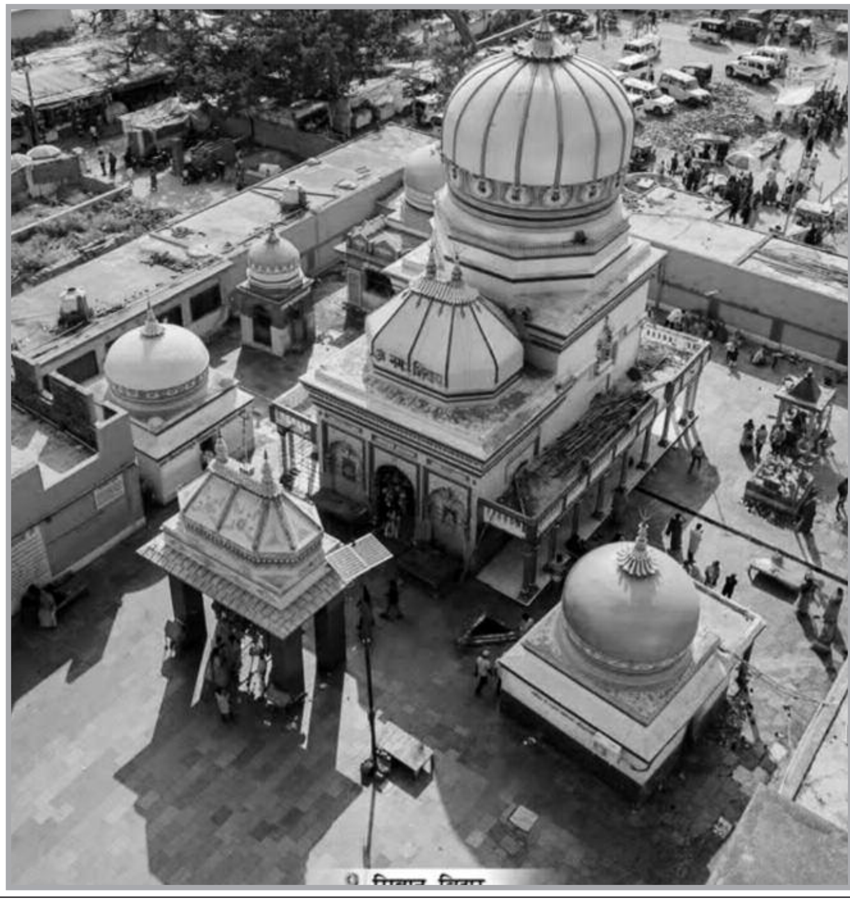
उदयराज सिंह

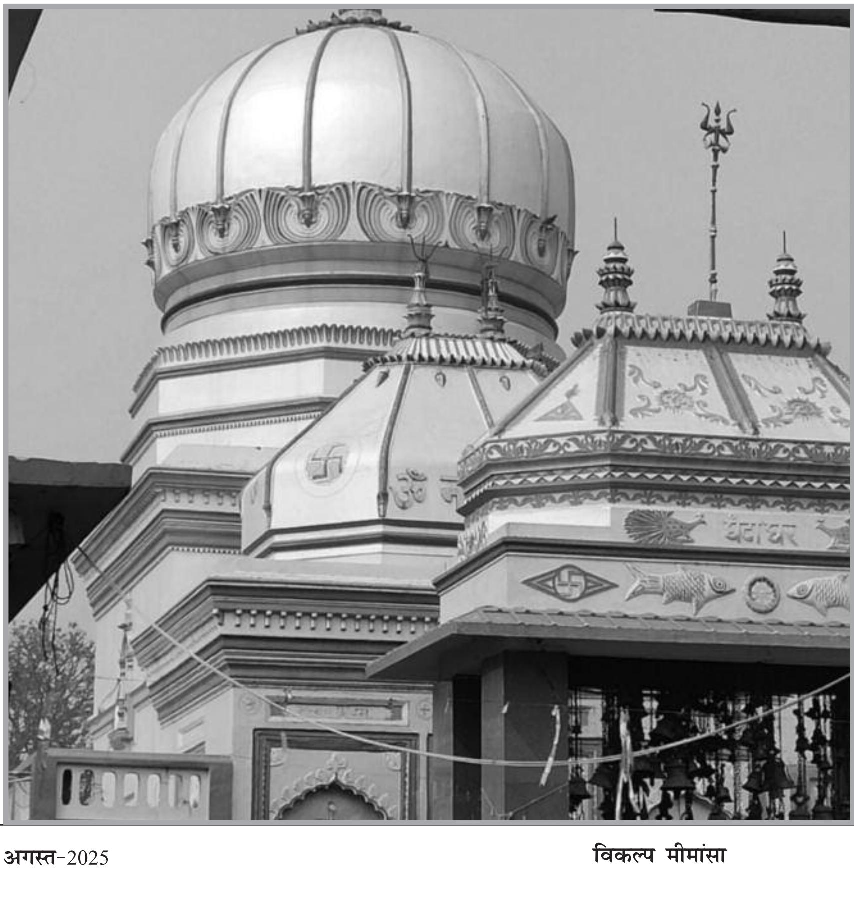
बिहार राज्य के सीवान जिला से लगभग 35 किमी व छपरा से लगभग 30 कि.मी. दूर सिसवन प्रखण्ड में अति प्रसिद्ध मेंहदार गांव में स्थित है महेंद्रनाथ मन्दिर। भगवान शिव के इस प्राचीन महेंद्रनाथ मन्दिर का निर्माण तत्कालीन नेपाल नरेश महेंद्रवीर विक्रम सहदेव ने सत्रहवीं शताब्दी में करवाया था और इसका नाम महेंद्रनाथ रखा था। ऐसी मान्यता है कि मेंहदार के शिवलिंग पर जलाभिषेक करने पर निःसंतानों को संतान व चर्म रोगियों को चर्म रोग से निजात मिल जाती है ।

स्थानीय लोगों व दंत कथाओं में ऐसी मान्यता है कि ऐतिहासिक व पौराणिक महत्व के धनी बाबा महेन्द्रनाथ मंदिर के इस प्राचीन शिवालय स्थित शिवलिंग पर जलाभिषेक करने से सारी मनोकामानएं पूरी होती है। निःसंतानों को संतान तथा चर्मरोगियों को भी उसकी बीमारी से निजात मिल जाती है । कहा जाता है कि लगभग 500 वर्ष पूर्व नेपाल नरेश महेंद्रवीर विक्रम सहदेव को कुष्ठरोग हो गया था । वह अपने कुष्ठरोग का इलाज़ कराने वाराणसी जा रहे थे और

अपनी वाराणसी यात्रा के दौरान घने जंगलों में विश्राम करने हेतु एक पीपल के वृक्ष के नीचे रूके। विश्राम करने से पहले हाथ मुंह धोने के लिए पानी की तलाश रहे थे। काफी तलाशने के बाद उन्हें एक छोटे गड्ढे में पानी मिला। राजा विवश हो उसी से हाथ मुंह धोने लगे। जैसे ही गड्ढे का पानी कुष्ठरोग से ग्रसित राजा महेन्द्रनाथ के हाथ पर पड़ा, हाथ का घाव व कुष्ठरोग गायब हो गया । उसके बाद राजा ने उसी पानी से स्नान कर लिया और उनका कुष्ठरोग समाप्त हो गया। विश्राम करते हुए राजा वहीं सो गए। स्वप्न में भगवान शिव आये और वहाँ (पीपल के वृक्ष के नीचे) होने के संकेत दिए। फिर राजा ने शिवलिंग को ढूंढने के लिए उस स्थान पर मिट्टी खुदवाया। तत्पश्चात उन्हें उस स्थान पर शिवलिंग मिला।

पीपल के वृक्ष के नीचे से शिवलिंग को निकालकर राजा ने शिवलिंग को अपने राज्य में ले जाने की योजना बनाई तो उसी रात भगवान शिवजी ने राजा को पुनः स्वप्न में आकर कहा कि तुम शिवलिंग की स्थापना इसी स्थान पर करो और मन्दिर का निर्माण करवाओ। बाद में स्वप्न में आए शिवजी के मार्गदर्शन अनुसार राजा ने वहीं 552 बीघा में पोखरा खोदवाया और शिव मन्दिर का निर्माण करवाया जो आगे चलकर महेंद्रनाथ





शिवमंदिर के नाम से प्रसिद्ध हुआ। ऐसा कहा जाता है कि इतने बड़े पोखरा (सरोवर) की खुदाई में राजा ने एक भी कुदाल का प्रयोग नहीं करवाया और उसकी खुदाई हल और बैल से ही करवाया। यह मन्दिर बिहार का लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। मेंहदार में महेंद्रनाथ बाबा के दर्शन पूजन के लिए गोपालगंज, छपरा, मोतिहारी, बेतिया, मुजफ्फरपुर, हाजीपुर, वैशाली, गया, आरा, कोलकाता, झारखण्ड व उत्तर प्रदेश के अतिरिक्त नेपाल से भी लोग आते हैं। पूर्व प्रधानमंत्री चन्द्रशेखर, पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव और मुख्यमंत्री नितीश कुमार भी मनोकामना पूर्ति के लिए यहां मत्था टेक चुके हैं और रुद्राभिषेक कर चुके हैं। यहां से लोगों की इस मंदिर से अपार आस्था जुड़ी हुई है। महाशिवरात्रि व श्रावण मास में यहां वैद्यनाथ धाम जैसा दृश्य रहता है ।

मन्दिर के मुख्य आकर्षण

बाबा महेन्द्रनाथ मन्दिर में छोटे-बड़े आकार की सैकड़ों की संख्या में घंटियां बहुत नीचे से ऊपर तक टंगी है। हर-हर महादेव के उद्घोष और घंटे व शंख की ध्वनि से मन्दिर परिसर से लेकर सड़कों

पर भगवान शिव की महिमा गूंजती रहती है। दशहरा के पर्व में यहां पर 10 दिनों तक अखंड भजन, संकीर्तन का पाठ होता है। इसके अलावा सावन में महाशिवरात्रि पर लाखों भक्त जलाभिषेक करते हैं। सालों भर पर्यटकों का आना जाना लगा रहता है। भगवान गणेश की एक प्रतिमा भी परिसर में रखी गयी है। उत्तर में मां पार्वती का एक छोटा सा मन्दिर भी है। हनुमानजी की एक अलग मन्दिर है, जबकि गर्भगृह के दक्षिण में भगवान राम व सीता का मंदिर है। काल भैरव, बटूक भैरव और महादेव की मूर्तियां मंदिर परिसर के दक्षिण में है। मंदिर परिसर से 300 मीटर की दूरी पर भगवान विश्वकर्मा का भी एक मंदिर है। मंदिर के उत्तर में एक तालाब है जिसे कमलदाह सरोवर के रूप में जाना जाता है जो 551 बीघा क्षेत्र में फैला हुआ है। इस सरोवर से भक्तगण भगवान शिव को जलाभिषेक करने के लिए जल ले जाते हैं और सरोवर की परिक्रमा भी करते है ।

इस सरोवर में नवंबर में कमल खिलते है और देश-विदेश से बहुत सारे प्रवासी पक्षी यहां आते हैं जो मार्च तक रहते है। महाशिवरात्रि पर यहां लाखों भक्त आते हैं। पूरे दिन उत्सव चलता रहता है और भगवान शिव व मां पार्वती की एक विशेष विवाह समारोह आयोजित की जाती है। इस दौरान शिव बारात मुख्य आकर्षण होता है।

मंदिर में विशेष

ऐतिहासिक बाबा महेन्द्रनाथ के मंदिर में पूरे श्रावण मास, शारदीय नवरात्रि, प्रत्येक महीने के कृष्ण पक्ष त्रयोदशी को शिवभक्तों की भारी भीड़ उमड़ पड़ती है। सावन महीने में प्रत्येक सोमवारी को शिवभक्तों की आस्था देखते ही बनती है। भोलेनाथ के श्रृंगार को देखने के लिए मंदिर में श्रद्धालु और पर्यटक खास तौर पर आते हैं। यहां शिवलिंग का शहद, चन्दन, बेलपत्र और फूल से विशेष श्रृंगार किया जाता है। पहले शहद से शिवलिंग की मालिश करने के बाद चंदन का लेप लगाया जाता है। उसी लेप का शिवलिंग पर हाथों से डिजाइन बनाया जाता है। राम और ऊं लिखा बेलपत्र, धतूरा और फूलों से भगवान शिव का श्रृंगार होता है

मंदिर परिसर के उत्तर दिशा में कमलदाह सरोवर, और आस पास में अनेको मंदिर, हवन, भजन कीर्तन, चारो तरफ हरा भरा और शांत वातावरण, परिसर के आस पास उछल कूद करते बंदरो का झुण्ड, सरोवर किनारे देशी व प्रवासी

पक्षियों का झुण्ड धार्मिक और मनोहर दृश्य एक अलग अनुभव देते है। परिसर में अनेको छोटे और बड़े घंटियों से भरा हुआ अलग भवन, जिसमें लोग अपनी मनोकामना पूरी होने पर घंटिया बांधते है, जो यहां का विशेष आकर्षण है। बाबा महेन्द्रनाथ के भक्तगण यहाँ खड़े होकर अपनी तस्वीर लेते है। शादी विवाह के मुहूर्त वाले दिनो में अनेको वर-वधु पक्ष के परिजन आकर एक दूसरे से मिलते है तथा अनेकों जोड़े बाबा महेन्द्रनाथ मंदिर में अपने परिजनों की उपस्थति में परिणय सूत्र में बंधते है। हज़ारो की संख्या में नव विवाहित जोड़ा और उनके परिजन बाबा महेन्द्रनाथ का आशीर्वाद लेने आते है। बच्चो के मुंडन समेत भजन-कीर्तन के लिए भी लोग समूह में दूर दूर से आते हैं। पूजा-अर्चना करने के बाद मंदिर परिसर के आस पास अनेको दुकाने हैं जहा बच्चो के खिलौने, महिलाओ के लिए श्रृंगार की वस्तुएं समेत गृह सज्जा, पूजा-पाठ से सम्बंधित हर तरह की सामग्री खरीदने के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ लगी रहती है। अनेको मिठाई और जलपान की दुकानें है जहां श्रद्धालु जलाभिषेक करने के बाद उचित दर पर उपलब्ध जलपान कर सकते है जिनमे मुख्य रूप से यहाँ की जलेबी मिठाई बहुत मशहूर है ।

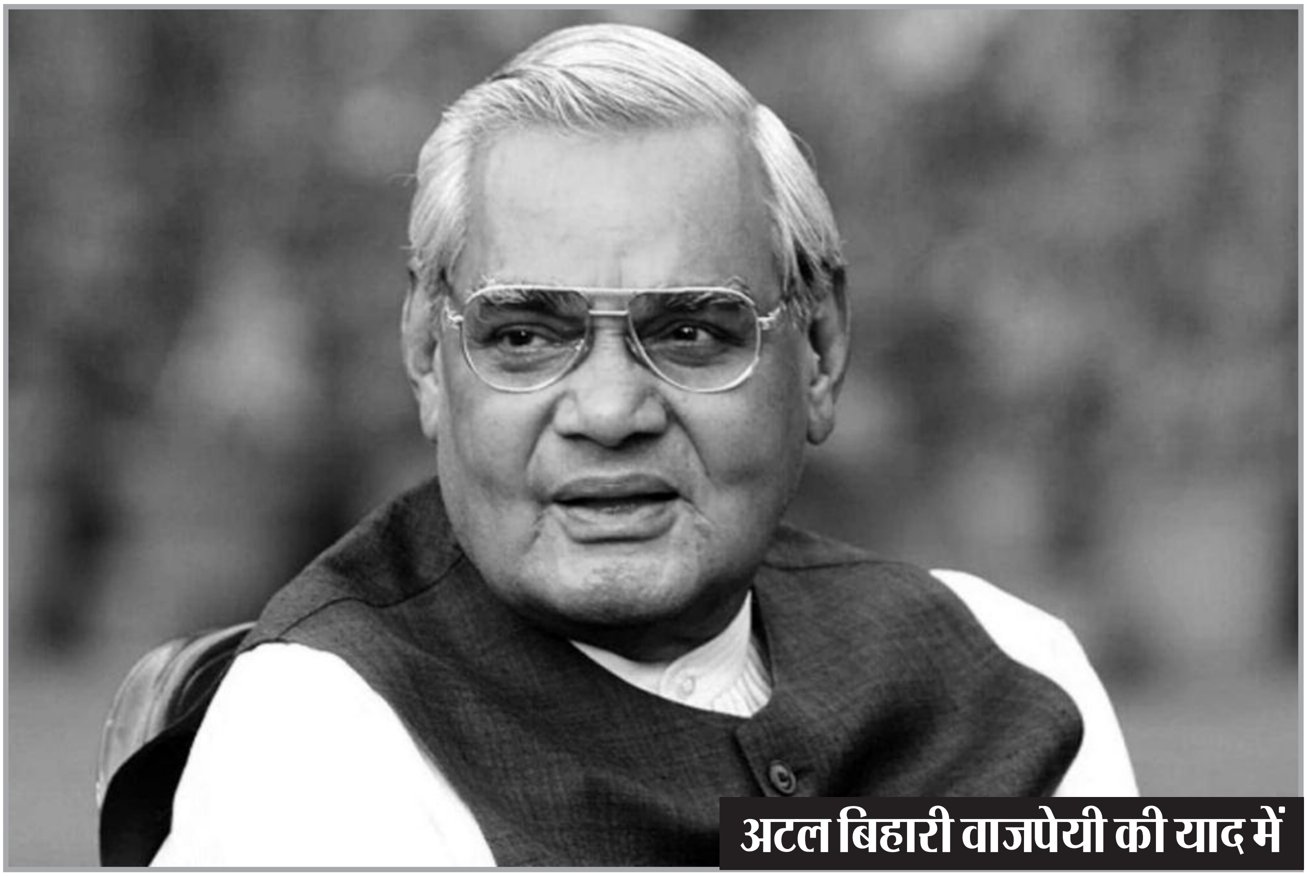
सुविधाएं

वैसे श्रद्धालु जो दूर के क्षेत्रो, जिलों या राज्यों से जलाभिषेक, विवाह, मुंडन या किसी भी तरह के धार्मिक कार्य के लिए आते है उनके लिए निःशुल्क या बहुत ही मामूली दर पर धर्मशाला, विवाह भवन व अतिथिशाला उपलब्ध है।

कैसे पहुंचे

रेल और सड़क मार्ग द्वारा आसानी से मेंहदार धाम पहुंचा जा सकता है। सिवान या छपरा से नजदीकी रेलवे स्टेशन महेंद्रनाथ हाल्ट है। यहां से शेयरिंग आटो या रिज़र्व ऑटो से मंदिर तक पहुंचा जा सकता है। बस या निजी वाहन से भी सड़क मार्ग द्वारा पंहुचा जा सकता है। रेल मार्ग से आने वाले श्रद्धालु जिनकी ट्रेन का ठहराव महेंद्र नाथ हाल्ट स्टेशन पर नहीं हो वो विकल्प के तौर अपनी सुविधानुसार एकमा, चैनवा या दरौंधा रेलवे स्टेशन चुन सकते है। हवाई मार्ग से आने वाले श्रद्धालुओं के लिए नजदीकी एयरपोर्ट जयप्रकाश नारायण एयरपोर्ट पटना (110 किलोमीटर लगभग) और महायोगी गोरखनाथ एयरपोर्ट, गोरखपुर (160 किलोमीटर लगभग) है।

सर्व स्वीकार्य नेता थे वाजपेयी



अटल बिहारी वाजपेयी की याद में

संजय सिंह

मौत की उम्र क्या है, दो पल भी नहीं
जिन्दगी सिलसिला है आजकल की नहीं
मैं जी भर जीया मैं मन भर मरूं
लौटकर आऊंगा कूच से क्यों डरूं

कुछ अवसर ऐसे होते हैं जब किसी के बारे मे लिख पाना सहज नहीं होता विचारों का अन्तर्नाद बहती हुई नदी के किनारे टकराते थपेडों की भांति ह्रदय की गहराई से टकराते है और अन्तर्मन मे एक खामोशी एक शून्य बिखेर देता है जिसे भरना आसान नहीं होता है

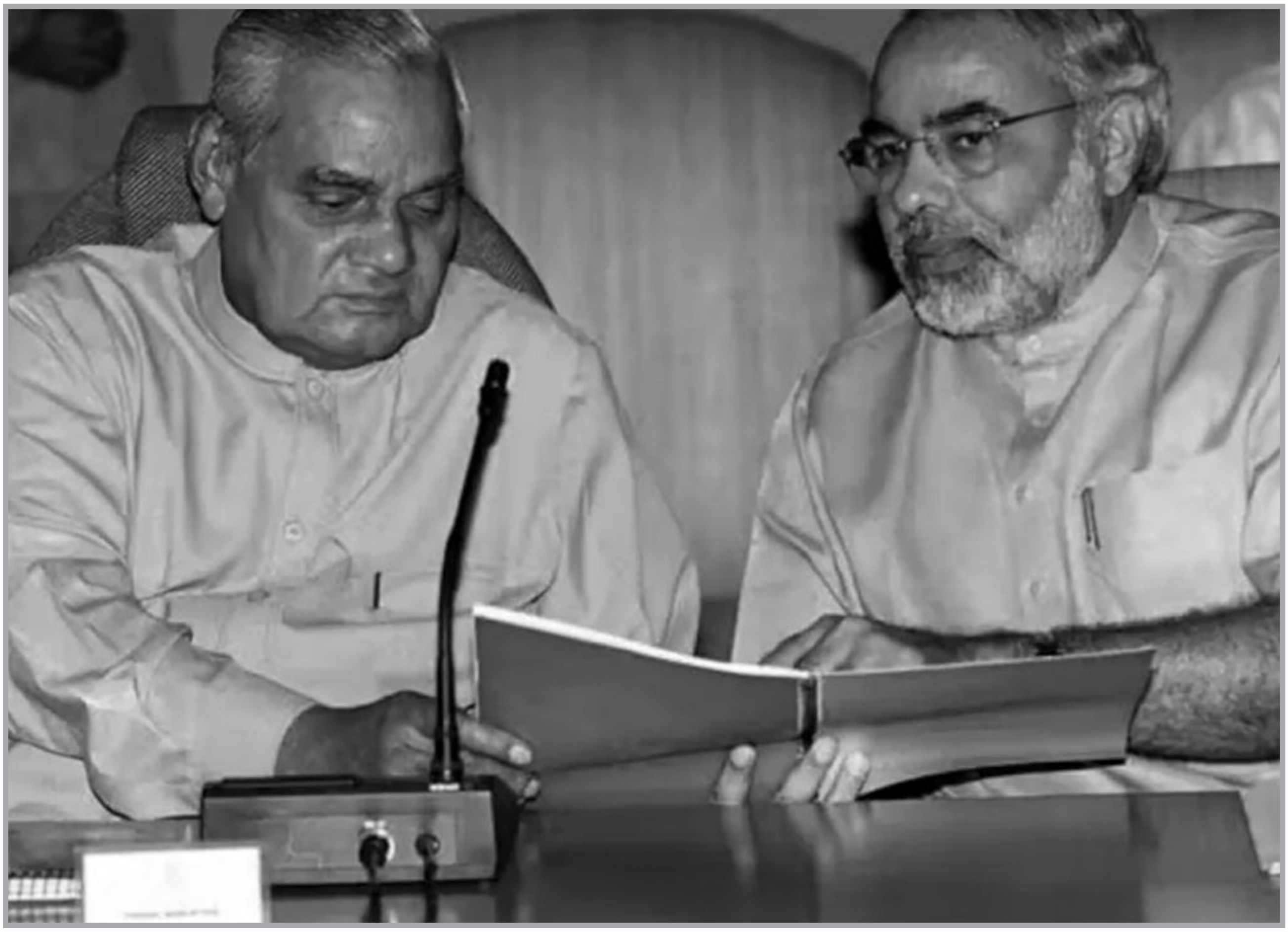
अटल विहारी वाजपेयी के निधन के पश्चात यह सवाल कईयों के मन मे हिलोरे लेने लगा कि क्या अटल के बाद राजनीति मे नैतिक मूल्यों का पतन हो जायेगा या नैतिक मूल्य विलुप्त हो जायेगा और स्वीकार भी किया जा सकता है कि नैतिक मूल्यों की शून्यता आना लाजमी है परन्तु इसी विराम को भरने का प्रयास बीजेपी अटल जी अस्थि कलश विसर्जन के माध्यम से करते हुए यह सन्देश देने का प्रयास किया।

लेकिन यहा सवाल अटल जी का है जो अपनी विचारधारा ईमानदार छवि और राजनीति में अपनी प्रतिबद्ता की वजह से राजनीति के स्वयं शिखर बन गये, चाहे वाम पथं हो या विपक्ष सबसे उन्होने बेहतर सवांद स्थापित किया और सबको उचित सम्मान प्रदान किया। वाजपेयी अपनों के बीच अकेले थे परन्तु परायों को भी अपनाया और उन्हे उचित सम्मान भी प्रदान किया। वे एक कालजयी कवि प्रखर वक्ता पीपल के पेड की भांति सबको शीतलता प्रदान करने वाले थे, जिनकी भाषा एंव सवांद ने बुनियादी नैतिकता बनाये रखा।

हमें याद होगा स्वतंत्रता उपरान्त जवाहर लाल नेहरु प्रधानमंत्री बने और उसमें अटल बिहारी वाजपेयी जी सांसद हुआ करते थे जिसकी स्वयं अटल जी ने चर्चा की थी - अटल बिहारी वाजपेयी और नेहरु जी के बीच संसद में मुद्दों को लेकर कई

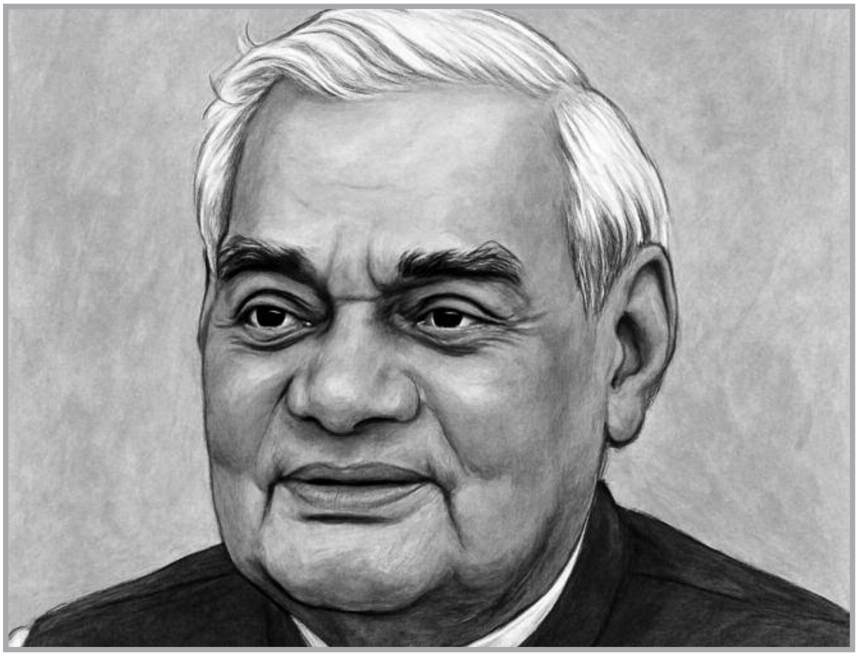
अटल बिहारी वाजपेयी जीवनी

जन्म	25 दिसम्बर, 1924
मृत्यु	16 अगस्त, 2018
जन्मस्थान	ग्वालियर, मध्य प्रदेश
माता	कृष्णा देवी
पिता	कृष्णा बिहारी बाजपेयी
राजनीतिक पार्टी	भारतीय जनता पार्टी
विवाह	नहीं हुआ
अवार्ड	1992 पद्म विभूषण,
1994	लोक मान्य तिलक अवार्ड
1994	बेस्ट सांसद पुरस्कार
1994	पंडित गोविन्द पंत अवार्ड
2014	भारत रत्न



बार गर्मा गर्म बहस हो जाती थी - परन्तु इनके बीच कभी मनभेद नहीं रहा --- अटल जी के राजनीतिक गुरु नेहरु जी थे जिन्होंने 1962 के लगभग ये भविष्यवाणी की थी कि यह युवा एक दिन भारत का प्रधान मंत्री बनेगा। दूसरी घटना तब की है जब राजीव गांधी प्रधानमंत्री हुआ करते थे और उस समय अटल बिहारी वाजपेयी किडनी की गंभीर बीमारी से पीड़ित थे, जिसका भारत में कोई इलाज नहीं था। जब यह बात राजीव गांधी को पता चली तो उन्होने सोनिया गांधी को अटल जी का हाल जानने के लिए भेजा - इसी प्रकार कई बार सोनिया गांधी अटल जी का हाल जानने के लिए उनके आवास पर गयी इसी बीच लंदन में भारत सरकार का एक प्रतिनिधि मंडल जा रहा था - जिसके साथ अटल जी को भी लंदन भेजा गया - और राजीव गांधी ने अटल जी से कहा कि अपना इलाज करवाकर ही आयें जिसका सारा प्रबंध राजीव गांधी ने कर रखा था। बीपी सिंह की सरकार में अटल जी विपक्ष के नेता हुआ करते थे उस समय एक प्रतिनिधि मंडल यूएन भेजा जाना था - जिसके लिए वीपी सिंह ने अटल जी को नियुक्त किया, जिसे देखकर पूरा विश्व चकित रह गया कि विपक्ष का नेता सरकार का प्रतिनिधित्व कर रहा है। इसी प्रकार अनेकानेक उदाहरण है जिससे पता चलता है कि यह एक सर्व स्वीकार नेता थे।

(पत्रकार की कलम से)



जलवायु संरक्षण पर रणनीति

मीमांसा डेस्क

पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय, विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग, पर्यावरण वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, खनन मंत्रालय और जल शक्ति मंत्रालय, जो भारत सरकार द्वारा वित्तपोषित हैं, हिमालयी ग्लेशियरों की निगरानी विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों के लिए करते हैं जिनमें ग्लेशियर पिघलने की प्रक्रिया भी शामिल है। इन अध्ययनों में पाया गया है कि हिमालयी ग्लेशियरों में विषम रूप से द्रव्यमान की क्षति तेजी से हो रही है।

यह जानकारी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी पृथ्वी विज्ञान राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार, प्रधानमंत्री कार्यालय में राज्य मंत्री कार्मिक लोक शिकायत एवं पेंशन राज्य मंत्री परमाणु ऊर्ज़ा विभाग और अंतरिक्ष विभाग डॉ. जितेंद्र सिंह ने दी। उन्होंने राज्य सभा में एक लिखित उत्तर में जानकारी देते हुए कहा कि पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय अपने स्वायत्त संस्थान राष्ट्रीय ध्रुवीय एवं महासागर अनुसंधान केंद्र के माध्यम से 2013 से पश्चिमी हिमालय में चंद्रा बेसिन 2437 वर्ग किमी क्षेत्र में छह ग्लेशियरों की निगरानी कर रहा है। चंद्रा बेसिन में एक अत्याधुनिक क्षेत्र अनुसंधान स्टेशन हिमांश स्थापित किया गया है जो ग्लेशियरों पर क्षेत्र प्रयोग और अभियान चलाने के लिए 2016 से चालू है। चंद्रा बेसिन के लिए एनसीपीओआर द्वारा तैयार ग्लेशियर सूची से पता चलता है कि पिछले 20 वर्षों के दौरान इसने अपने हिमनद क्षेत्र का लगभग 6 प्रतिशत खो दिया है। पिछले दशक के दौरान चंद्रा बेसिन के ग्लेशियरों के पीछे हटने की वार्षिक दर 13 से 33 मीटर प्रति वर्ष तक रही है।

ग्लेशियरों के तेज़ी से पिघलने से निम्नलिखित प्रभाव पड़ेंगे-

1. मौसमी परिवर्तन और अपवाह की उच्च अंतर- वार्षिक परिवर्तनशीलता, जो स्थानीय से लेकर क्षेत्रीय महाद्वीपीय पैमाने पर जल आपूर्ति को प्रभावित कर सकती है, जिसमें आसपास के निचले इलाके भी शामिल हैं।

2. नई मौजूदा झीलों का निर्माण और विस्तार ग्लेशियल झील विस्फोट बाढ़ - अचानक बाढ़ की आवृत्ति में वृद्धि और वैश्विक स्तर पर समुद्र का जल स्तर बढ़ना। जल उपलब्धता में परिवर्तन से पारिस्थितिकी तंत्र और जैव विविधता भी बाधित हो सकती है, जिससे इन संसाधनों पर निर्भर समुदायों की आजीविका प्रभावित हो सकती है।

ग्लेशियरों के संरक्षण के लिए और जलवायु संतुलन बनाए रखने के लिए सरकार द्वारा एक व्यापक राष्ट्रीय रणनीति या कार्य योजना अपनाई गई है। भारत सरकार ग्लेशियरों के संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध है और अपने विभिन्न मंत्रालयों, विभागों और संस्थानों के माध्यम से कई उपायों से जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को कम करने के प्रयास कर रही है।

जल शक्ति मंत्रालय द्वारा 9 मार्च 2023 को जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय आरडी एंड जीआर के सचिव की अध्यक्षता में ग्लेशियर की निगरानी पर एक संचालन समिति का गठन किया गया है। एमओजेएस में हिमालय के ग्लेशियरों पर विभिन्न मंत्रालयों और संगठनों द्वारा किए जा रहे कार्यों की निगरानी और समन्वय के लिए विभिन्न मंत्रालयों और संगठनों के सदस्य शामिल हैं।

भारतीय हिमालयी क्षेत्र- आईएचआर के जल संसाधनों पर जलवायु परिवर्तन के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए जल संसाधन विभाग, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्रालय, जल शक्ति मंत्रालय द्वारा मई 2023 में राष्ट्रीय जल विज्ञान संस्थान, एनआईएच रुड़की में क्रायोस्फीयर और जलवायु परिवर्तन अध्ययन केंद्र सी4एस की स्थापना की गई है।

ग्लेशियल झील विस्फोट बाढ़- जीएलओएफ के प्रबंधन हेतु राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण एनडीएमए के दिशानिर्देशों के एक भाग के रूप में एक मानक संचालन प्रक्रिया एसओपी तैयार की गई है। गृह मंत्रालय, एमएचए विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग, डीएसटी और जल शक्ति मंत्रालय ;एमओजेएस सहित प्रमुख केंद्रीय मंत्रालयों के समन्वय से विकसित इस एसओपी में जीएलओएफ घटनाओं के लिए एक व्यापक और चरणबद्ध प्रतिक्रिया तंत्र की रूपरेखा दी गई है, जिसमें आपदा पूर्व तैयारी, वास्तविक समय आपातकालीन प्रतिक्रिया और आपदा के बाद की बहाली को शामिल किया गया है। यह समन्वित दृष्टिकोण प्रभावी जीएलओएफ जोखिम प्रबंधन के लिए वैज्ञानिक ज्ञान और परिचालन क्षमताओं का लाभ उठाते हुए एक एकीकृत बहु.क्षेत्रीय प्रतिक्रिया सुनिश्चित करता है।

राष्ट्रीय हिंदी मासिक पत्रिका

विकल्प मीमांसा

सदस्यता कूपन

मैं विकल्प मीमांसा हिंदी मासिक पत्रिका का ग्राहक बनना चाहता/चाहती हूं।

मेरा नाम श्री/श्रीमती ....

मेरा पता ....

जिला .... राज्य .... पिन कोड ....

फोन (आवास)............................. कार्यालय...............................

एक वर्ष के लिए 450 रुपये

दो वर्ष के लिए 850 रुपये

नोट : दरें और पेशकश सिर्फ भारत में ही मान्य हैं। शुल्क प्राप्ति के बाद अंक आप तक पहुंचने में 4-5 सप्ताह समय लग सकता है। पत्रिका केवल साधारण डाक द्वारा भेजी जाएगी। पत्रिका के डाक द्वारा नहीं मिलने या खो जाने की स्थिति में हमारी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। सभी विवादों का निपटाना दिल्ली न्यायालय के अधीन होगा।

सदस्यता शुल्क केवल बैंक डिमांड ड्राफ्ट/चैक/मनी ऑर्डर द्वारा विकल्प मीमांसा के पक्ष में नई दिल्ली में देय होगा।

विकल्प मीमांसा

सी-163, गली नं.38, महावीर एंक्लेव, पार्ट-3, नई दिल्ली-59

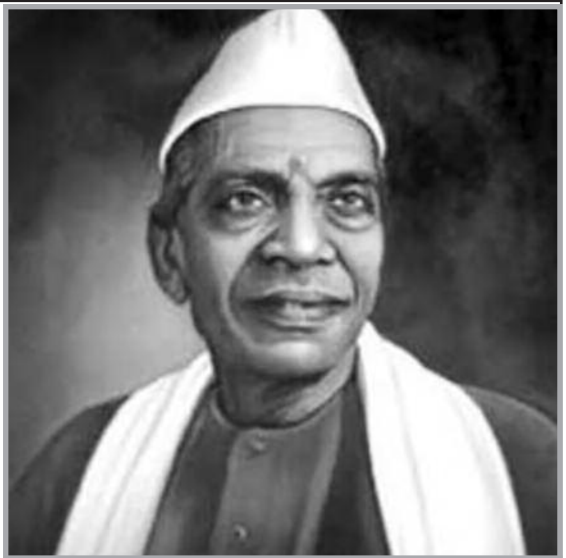
फोन नं. 9350993815, 9999496969

E-mail : vikalpmimansa@yahoo.in

प्रेरक व्यक्तित्व-एक परिचय

चिन्मय दत्ता

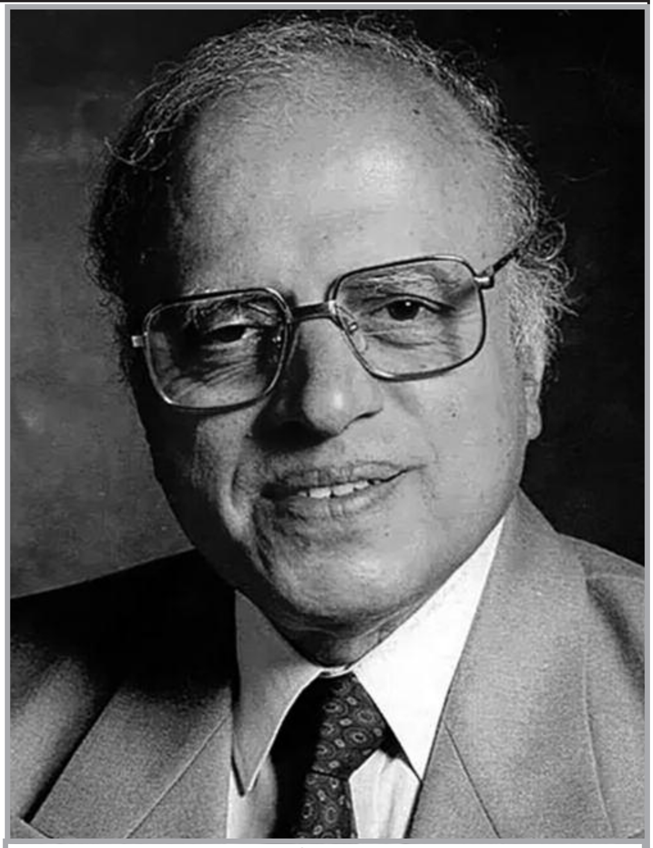
शख्सीयतों का जीवन सदैव प्रेरणास्पद होता है। जन्मदिवस मनाने की परंपरा का आधार भी संभवतः यही है, ताकि लोग ऐसे लोगों के जीवन से परिचित हो सकें, जो उन्हें नई दिशा देने में सक्षम हैं। कुछ हस्तियां हैं, जो आज भी अपने प्रखर व्यक्तित्व से हमें प्रेरित कर रही हैं, तो कई महान शख्सीयतें से इस संसार से विदा लेकर भी हमें सदैव प्रेरित करती रहेंगी। जन्मदिवस विशेष के इस कॉलम में हम हर महीने प्रसिद्ध विभूतियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी देने का प्रयास करते हैं। इनके जीवन के बारे में जानकर हम स्वयं को नई दिशा देने में सक्षम हो सकते हैं।



मैथिलीशरण गुप्त - 3 अगस्त

प्रख्यात कवि मैथिलीशरण गुप्त का जन्म 3 अगस्त 1886 को झाँसी के निकट चिरगाँव में हुआ था। उनके बचपन का नाम 'मिथिलाधिप नंदनशरण' था। उनके पिता का नाम पिता सेठ रामचरण कनकने था। उनकी माँ का नाम काशी बाई था। माता और पिता दोनों ही वैष्णव थे। विद्यालय के खेलकूद में अधिक ध्यान देने के कारण मैथलीशरण गुप्त जी की पढ़ाई अधूरी रह गयी। रामस्वरूप शास्त्री, दुर्गादत्त पंत, आदि ने उन्हें विद्यालय में पढ़ाया। घर में ही उन्होने हिन्दी, बंगला, संस्कृत , साहित्य का अध्ययन किया। मुंशी अजमेरी जी ने उनका मार्गदर्शन किया। १२ वर्ष की उम्र में ब्रजभाषा में कनकलता नाम से कविता की रचना को इन्होने ने लिखना आरम्भ किया। वहाँ से आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी जी के सम्पर्क में आये। उनकी कवितायें खड़ी बोली में मासिक ''सरस्वती'' में प्रकाशित होना प्रारम्भ हो गई। धनाढ्य वैश्य घराने में जन्म लेने के कारण उनके नाम में 'गुप्त' शामिल हो गया। वह बचपन में 'स्वर्णलता' नाम से छप्पय लिखते थे, फिर किशोरावस्था में 'रसिकेश', 'रसिकेंदु' आदि नाम भी प्रयोग करने लगे। उन्होंने अनुवाद का कार्य 'मधुप' नाम से किया और 'भारतीय' और 'नित्यानंद' नाम से अँग्रेज़ सरकार के विरुद्ध कविताएँ लिखी। इसलिये साहित्य जगत उन्हें 'दद्दा' पुकारता था। उनकी कृति 'भारत-भारती' (1912) स्वतंत्रता संग्राम के समय व्यापक प्रभावशाली सिद्ध हुई थी और इसी कारण महात्मा गाँधी ने उन्हें 'राष्ट्रकवि' की पदवी भी दी थी। हिंदी साहित्य के इतिहास में वह खड़ी बोली के प्रथम महत्त्वपूर्ण कवि माने जाते हैं। पद्य-रचना की ओर उनका झुकाव 'लघु सिद्धांत कौमुदी' पढ़ते हुए हुआ। आरंभ में ब्रजभाषा में उन्होने काव्य-सृजन भी किया और संस्कृत छंदों में अनेक अन्योक्तियाँ लिखी। उनकी कृतियों में देश का अतीत, वर्तमान और भविष्य बोलता है। वह मानववादी, नैतिक और सांस्कृतिक काव्यधारा के विशिष्ट कवि थे। उनके दो महाकाव्य, बीस खंडकाव्य, सत्रह गीतिकाव्य, चार नाटक और गीतिनाट्य, दो संस्मरणात्मक गद्य-कृतियाँ, चार निराख्यानक निबंध और अठारह अनूदित रचनाएँ उपलब्ध हैं। प्रमुख कृतियाँ प्रबंध-काव्य महाकाव्य : साकेत (1931) खंडकाव्य : रंग में भंग (1909), जयद्रथ-वध (1910), शकुंतला (1914), पंचवटी (1915), किसान (1916), सैरंध्री (1927), वकसंहार (1927), वन वैभव (1927), शक्ति (1927), यशोधरा (1932), द्वापर (1936), सिद्धराज (1936), नहुष (1940), कुणाल गीत (1941), कर्बला (1942), अजित (1946), हिडिंबा (1950), विष्णुप्रिया (1957), रत्नावली (1960), उर्मिला (अप्रकाशित, 1908-09) कथाश्रित निबंध काव्य : पत्रावली (1916), विकट-भट (1928), गुरुकुल (1928), अर्जन और विसर्जन (1942), काबा (1942), प्रदक्षिणा (1950), युद्ध (1950), कवि श्री (1955), नल दमयंती (अप्रकाशित, 1910-11) निबंध-काव्य : भारत-भारती (1912), हिंदू (1927), राजा-प्रजा (1956), विजय पर्व (1963) नाटक : पद्य नाटक : अनघ, दिवोदास, पृथ्वीपुत्र, जयिनी, लीला गद्य नाटक : तिलोत्तमा, चंद्रहास, उद्धार अनुवाद : संस्कृत से अनूदित : स्वप्न वासवदत्ता, गीतामृत, दूत घटोत्कच, अविमारक, प्रतिमा, अभिषेक, उरुभंग आदि। बांग्ला से अनूदित : विरहिणी ब्रजांगना, पलासी का युद्ध, वीरांगना, मेघनाद वध, वृत्र संहार उनके समस्त रचनाकर्म को 'मैथिलीशरण गुप्त ग्रंथावली' के 12 खंडों में संकलित करने का प्रयास किया गया है। उन्हें 'साकेत' के लिए मंगला प्रसाद पारितोषिक प्रदान किया गया। राष्ट्रपति ने उन्हें राज्यसभा का सदस्य मनोनीत किया था। भारत सरकार ने उन्हें 'पद्म भूषण' से अलंकृत किया। उनकी जयंती 3 अगस्त को हर वर्ष 'कवि दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

बलराम के कंधे पर हल इस तथ्य को प्रमाणित करती है कि भारत युगो से कृषि प्रधान देश है इतिहास का अवलोकन किया जाए तो ब्रिटिश शासन काल तक फसलों की उन्नति के लिए बीजों की सुधार की ओर किसी का ध्यान नहीं गया था। भारत के प्रसिद्ध कृषि अनुवांशिक वैज्ञानिक मंकोम्बो सम्बासीवन स्वामीनाथन पहले व्यक्ति थे जिन्होंने सबसे पहले 1966 में मैक्सिको के बीजों को पंजाब की घरेलू किस्मों के साथ मिश्रित करके उच्च उत्पादकता वाले गेहूं के संकर बीज विकसित किए। इससे भारत में गेहूं उत्पादन में भारी वृद्धि हुई, इसलिए एम.एस. स्वामीनाथन को हरित क्रांति का जनक माना जाता है। एम.एस. स्वामीनाथन का जन्म 7 अगस्त 1925 को तमिलनाडू स्थित कुंभकोणम में हुआ था। कृषि क्षेत्र में इनकी उपलब्धियों के लिये भारत सरकार द्वारा सन 1967 में पद्म श्री, 1972 में पद्म भूषण और 1989 में पद्म विभूषण से सम्मानित किया गया था। अमेरिका, जापान, फ्रांस, यूनेस्को, इंग्लैंड, बांग्लादेश, चीन, इटली जैसे कई राष्ट्रों ने भी इन्हें सम्मानित किया है। विभिन्न पुरस्कारों में और सम्मान के साथ प्राप्त धनराशि से इन्होंने 1990 के दशक के आरंभिक वर्षों में अवलंबनीय कृषि तथा ग्रामीण विकास के लिए चेन्नई में शोध केंद्र 'एम.एस. स्वामीनाथन रिसर्च फाउंडेशन' की स्थापना की। इस फाउंडेशन का मुख्य उद्देश्य 'भारतीय गांवों में प्रकृति तथा महिलाओं के लिए अनुकूल प्रौद्योगिकी के विकास और प्रसार पर आधारित रोजगार उपलब्ध कराने वाली आर्थिक विकास की रणनीति को बढ़ावा देना है।' 1999 में टाइम पत्रिका ने स्वामीनाथन को 20वीं सदी के 20 सबसे प्रभावशाली एशियाई व्यक्तियों में से एक बताया है।

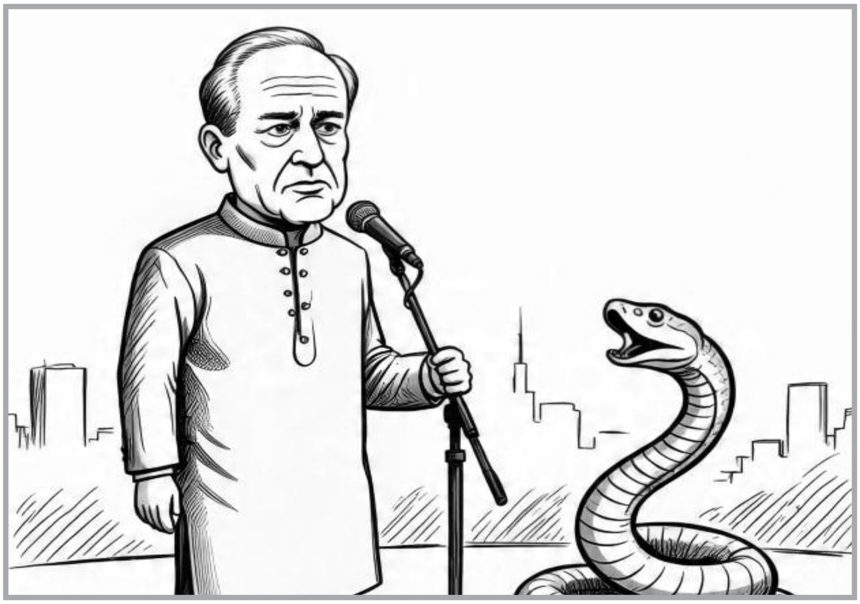


एम. एस. स्वामीनाथन - 7 अगस्त

श्रीदेवी - 13 अगस्त

13 अगस्त 1963 को तमिलनाडु के शिवकाशी में अय्यपन यंगर और राजेश्वरी यंगर के घर श्री अम्मा अय्यप्पन यंगर का जन्म हुआ। चार साल की उम्र में इन्होंने तमिल फिल्म 'कंधन करुनी' बाल कलाकार के रूप में अपने फिल्मी करियर की शुरुआत की। फिर हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में हवाहवाई गर्ल के नाम से मशहूर यह अभिनेत्री श्रीदेवी के नाम से प्रसिद्ध हुई। श्रीदेवी ने 1975 की फिल्म 'जूली' से बाल अभिनेत्री के रूप में हिंदी सिनेमा में प्रवेश किया जिसके बाद बतौर मुख्य अभिनेत्री 1978 की 'सोलहवां सावन' से की परंतु इन्हें सफलता 1983 की 'हिम्मतवाला' से मिली। 1986 की 'नगीना' में नागिन की भूमिका के बाद 1987 की हिंदी भाषा की विज्ञान कथा फिल्म 'मिस्टर इंडिया' में हवाहवाई गर्ल अब भी प्रासंगिक है। एक के बाद एक सुपर हिट महिला प्रधान फिल्मों की वजह से श्रदेवी को भारतीय सिनेमा की पहली 'महिला सुपरस्टार' कहा जाने लगा। इस अभिनेत्री ने पांच फिल्म फ़ेयर अवार्ड अपने नाम किया। इसके अतिरिक्त 2013 में भारत सरकार ने इन्हें पद्मश्री से विभूषित किया। इन्होंने तमिल, मलयालम, तेलुगू, कन्नड़ और हिंदी सिनेमाओं में काम किया है। 2005 में यह एक टीवी शो 'काबूम' में जज के रूप में शामिल हुई फिर 2012 में हिंदी सिनेमा 'इंग्लिश विंग्लिश' में नजर आई। इसके बाद 2017 में बतौर मुख्य कलाकार इनकी फिल्म 'मॉम' आई। 24 फरवरी 2018 को संयुक्त अरब अमीरात स्थित दुबई में इनका देहांत हो गया।

अमित तिवारी



नेताजी और मैं

इक दिन मैं पीकर जा रहा था,
एक गाना यूँ गा रहा था।
मेरा 'जी' ना लगे ए, बी, सी, डी लगे,
मुझको बोतल जंचे, मुझको बीड़ी जंचे।

तभी नेता जी इक हमसे टकरा गये,
देखकर हमको वो भी कुछ चकरा गये।

बोले, देश की भावी पीढ़ी हो यार तुम,
फिर भी रखे जेब में थैली हो चार तुम।

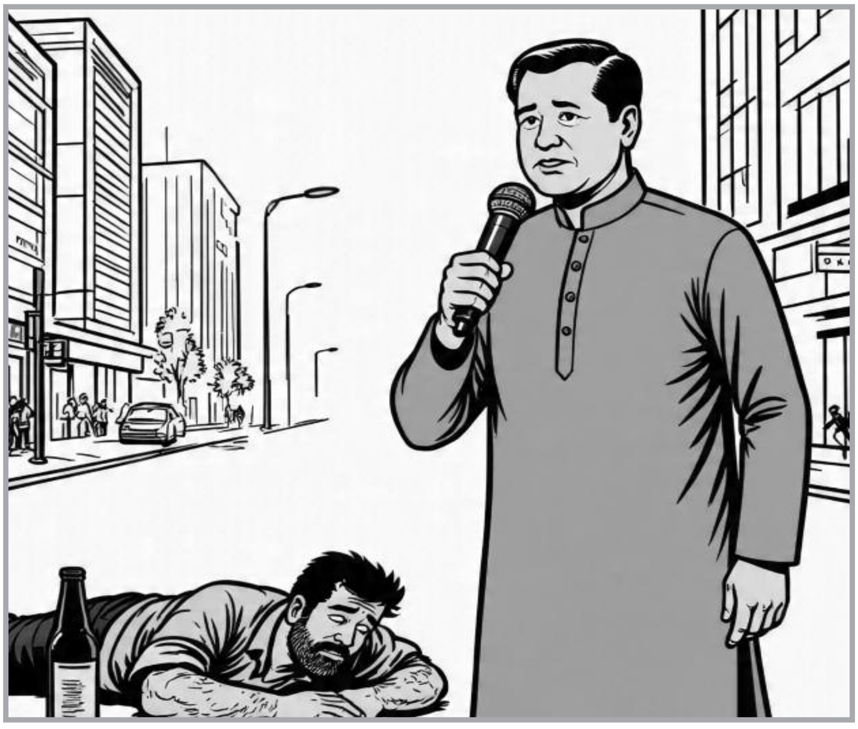
आती नहीं तुमको कुछ भी शरम,
कर लो जरा तुम भी नेकी करम।

इतना सुनना था मुंह मैंने दुबका लिया,
नहीं आयी शरम थोड़ा मुस्कुरा लिया।

ये वो कहते हैं जो चारा भी खा गये,
देखा हमको जो धुत्त, लूटने आ गये।

जल्दी- जल्दी में हम कहते हैं एक बात,
फिर भी करते हैं अर्ज, न मारना इनको लात।

एक है गुण्डा, एक कसाई,
आपस में हैं भाई-भाई।
दोनों रोज लगाये नारा, झण्डा ऊंचा रहे हमारा।
शरम पी गये खा गये चारा।



नेताजी और सांप

इक दिन नेता जी मंच पर भाषण दे रहे थे,
कष्टों को हर लेने का आश्वासन दे रहे थे।

सुनने वाले सभी थे बोर हो गये,
थोड़े-थोड़े थे जागे, थोड़े सो गये।

तभी सांप कोई वहाँ आ गया,
खादी में कालिया देख चकरा गया।

सुनने वालों में भी एक भगदड़ मची,
देखने वालों के दिल भी घबरा गये।

सांप सीधे ही मंच पर जा चढ़ा,
धीरे से नेता जी की तरफ वो बढ़ा।

नेताजी ने सांप को मारा एक चांटा,
सांप ने भी उन्हें जोर से काटा।

सब ने सोचा कि ये सांप क्या कर गया,
नेताजी तो हंसे, सांप था मर गया।

सबका सिर झुक गया उनके अहसान से,
साथ ही सांप के करुण बलिदान से।

चुनाव का मौसम

चुनाव का मौसम आया,
तुम्हें सरफिरी मुबारक,
हम छिलके से काम कर लेंगे,
तुमको गरी मुबारक।
नेता जी वोट मांगें,
हैं बातें बड़ी-बड़ी,
चेलों की भी टोलियां
देखो खड़ी- खड़ी।
नेता हो तुम सभी,
तुम्हें नेता गिरी मुबारक,
जनता ये भूखी सो लेगी,
तुम्हें अण्डाकरी मुबारक।
तुम्हें वोट देकर अपना
हम गड्डियाँ गिनेंगे,
ये बकरे तुम्हें मुबारक
हम हड्डियाँ गिनेंगे।
दादा बने हमारे,
ये दादागिरी मुबारक,
जनता तुम्हारी चाकर
ये चाकरी मुबारक।
पाँच साल बैठ के तुम
खून सबका चूसना,
आज हाल पूछ लो
फिर कभी न पूछना।
पी. एम. हो तुम, हम नौकर,
ये नौकरी मुबारक,
अफसर की चापलूसियाँ,
तुम्हें हर घड़ी मुबारक।

अजब कहानी

डाक्टर यहाँ बीमार हैं,
शूटर की आँखें चार हैं।
वाह भाई वाह क्या जोड़ी है,
अंधे का लंगड़ा यार है।

अमर बाबू मरते हैं,
निर्झर जी अब झरते हैं।
लक्ष्मी झाड़ू करती है,
माया भी पानी भरती है।
अजब यहाँ की दास्तां,
यहाँ का बेड़ा पार है।

धनी राम जी भीख माँगते,
ज्ञानदेव जी सीख माँगते।
वेदपाल जी भूले क, ख,
छोटी इ से ईख माँगते।
एम. बी. बी. एस. करके बैठे,
फिर भी सब बेगार हैं।

एक सीट दस-दस प्रत्याशी,
एक दाता कितने अभिलाषी।
संघर्ष यहाँ ऐसा चक्कर है,
देखो गंगा मरती प्यासी।
क्या जाने कब गिर जाये,
गठबंधन की सरकार है।

बिन बुलाये मेहमान

बिन बुलाये मेहमानों की हम बताएं दास्तां,
जाने कहाँ से दिख गया मेरे घर का रास्ता।

आते ही डोर बेल इतनी जोर से दबाया,
दुबारा दबाने पर बेचारा बोल ना पाया।

फिर शुरू किया दरवाजे को खटखटाना,
यूँ कहिए कि शुरू किया मोहल्ले को जगाना।

दरवाजा खोलकर औपचारिक अभिवादन किया,
उनकी कर्कश आवाज का रसास्वादन किया।

उन्होंने अपना रिश्ता हमें कुछ यूँ बताया,
कि उस रिश्ते को मैं आज तक न जान पाया।

चाची की बुआ की ननद के भतीजे के मामा हैं,
हमें लगा दर पे आये सुदामा हैं।

अपने साथ इलेवन स्टार टीम लाये थे,
इंजीनियर, डॉक्टर, वैद्य, हकीम लाये थे।

साथ लाये थे एक स्वस्थ अम्पायर,
गाड़ी में बिठा दो पिचक जाये टायर।

भारत बनाम इंग्लैंड रहा एक क्लासिक

इशित कुमार

क्रिकेट दुनिया में दूसरा सबसे ज्यादा देखा जाने वाला खेल है और क्रिकेट का सबसे सम्मानित प्रारूप है, टेस्ट क्रिकेट। इसके बाद भी, दुनिया में कई ऐसे लोग हैं जिन्होंने आज तक क्रिकेट ना देखा है और ना खेला है, पर अगर कोई क्रिकेट विशेषज्ञ ऐसे कुछ लोगों को टेस्ट क्रिकेट से परिचित कराए, तो अभी-अभी समाप्त हुई भारत इंग्लैंड की टेस्ट सीरीज इसके लिए सबसे अच्छी रहेगी। भारत की एक युवा टीम, एक नए कप्तान शुभमन गिल के अंडर, इंग्लैंड में 5 टेस्ट मैच के दौर पर गई और 1 महीने की जद्दोजहद के बाद सीरीज 2-2 की बाराबरी पर खत्म हुई।

सारे मैचों को एक बार में समझाना उनके लिए आसान नहीं होगा, इसलिए एक-एक करके हर टेस्ट के बारे में संक्षेप में जानते हैं-

1) पहला मैच - हेडिंग्ली

इस सीरीज़ की शुरुआत हेडिंग में हुई जहां की पिच शुरू से ही बल्लेबाज़ो के लिए मददगार दिख रही थी और इसी का फ़ायदा उठते हुए भारत ने कप्तान शुभमन गिल (147) और ऋषभ पंत (134) के शतकों की बदौलत 471 का कुल

बनाया। जिसके जवाब में इंग्लैंड में ओली पोप (106) और हैरी ब्रुक (99) की पारियों की मदद से 465 बन पाई। भारत की दूसरी पारी में केएल राहुल (137) और ऋषभ पंत (118) ने शतक जड़े पर भारत 364 ही बना पाया। पूरे टेस्ट में आगे रह रही भारतीय टीम के लिए ये टोटल काफी नहीं रहा और इंग्लैंड ने बेन डकेट के 149 रन की पारी में 5 विकेट के बदले से ये मैच अपने नाम कर लिया।

2) दूसरा मैच - एजबेस्टन

पहला मैच हारने के बाद भारत को दूसरे मैच में वापसी करनी बहुत जरूरी थी और पहली पारी में शुभमन गिल की कप्तान पारी (269) की बादौलत भारत ने 572 का विशाल स्कोर खड़ा किया। जवाब में इंग्लैंड की टीम लड़खड़ाई जरूर थी पर जय स्मिथ (184) और हैरी ब्रुक (158) ने इंग्लैंड को 407 के कुल तक पहुंचा दिया। एक बड़ी लीड को और बड़ा करने उतरी भारतीय टीम ने 427 रन बनाए और उसके कप्तान शुभमान गिल (169) का एक और शतक आया। इतना बड़ा लक्ष्य इंग्लैंड के लिए बहुत बड़ा साबित हुआ, और आकाशदीप के 6 विकेट के चलते भारत ने ये टेस्ट 336 रन से जीता।

3) तीसरा मैच - लार्ड्स

तीसरा टेस्ट मैच लार्ड्स जैसे प्रसिद्ध क्रिकेट स्टेडियम में खेला गया और मैच अपनी उम्मीदों पर खरा उतरा। पहले दोनों मैचों में बल्लेबाज़ी करने वाली टीमों का दबदबा था, लेकिन इस बार पिच गेंदबाज़ों के लिए मददगार साबित हुई, खासकर जैसे-जैसे मैच आगे बढ़ा। इस बार इंग्लैंड ने पहले बल्लेबाज़ी की और रूट (104) के शतक की बदौलत 378 रन बनाए। भारत के लिए बुमराह ने 5 विकेट लिए। इस बार इंग्लैंड ने पहले बल्लेबाज़ी की और जो रूट (104) के शतक की बदौलत 378 रन बनाए। भारत के लिए बुमराह ने 5 विकेट लिए। मैच इतने टक्कर का था कि भारत ने भी अपनी पहली पारी में 378 रन बनाए, जिसमें केएल राहुल ने शतक जड़ा। पहली पारी में बराबरी के बाद, पिच गेंदबाजों के लिए ज़्यादा मददगार साबित हुई और भारत ने दूसरी पारी में इंग्लैंड को सिर्फ़ 192 रनों पर रोक दिया। वाशिंगटन सुंदर के 4 विकेट इंग्लैंड के मध्यक्रम को ध्वस्त करने के लिए काफ़ी थे। इस समय भारत बढ़त बनाए हुए था, लेकिन इंग्लैंड ने गेंदबाज़ी में शानदार प्रदर्शन किया और नाटकीय अंदाज़ में सिर्फ़ 22 रनों से मैच जीत लिया।

4) चौथा मैच - ओल्ड ट्रैफ़र्ड

इंग्लैंड मैनचेस्टर के ओल्ड ट्रैफ़र्ड में 2-1 की बढ़त के साथ उतरा, जिसका मतलब था कि अगर वे यह मैच जीत जाते, तो वे सीरीज जीत जाते। भारत ने पहले बल्लेबाजी की और बल्लेबाजों के लिए अनुकूल पिच पर सिर्फ़ 358 रनों पर सिमट गया। इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स ने 5 विकेट लिए। इंग्लैंड ने बल्लेबाजी करते हुए रूट (150) और स्टोक्स (141) की शानदार पारियों की बदौलत 669 रनों का विशाल स्कोर खड़ा किया। इसके बाद, भारत के लिए बढ़त को कम करना और फिर जीत हासिल करना लगभग नामुमकिन हो गया। भारत को मैच ड्रॉ कराने और सीरीज में हार से बचने के लिए 140 से अधिक ओवर तक बल्लेबाजी करनी पड़ी। भारत की शुरुआत अच्छी नहीं रही क्योंकि 0 के स्कोर पर 2 विकेट गिर चुके थे, लेकिन इसके बाद केएल राहुल (90) और

शुभमन गिल (103) ने भारत के लिए बड़ी साझेदारी की और उनके बाद रवींद्र जडेजा (107) और वाशिंगटन सुंदर (101) की ऑलराउंडर जोड़ी ने भारत को आउट किया और ओल्ड ट्रैफर्ड में भारत के लिए ऐतिहासिक ड्रॉ कराया।

5) 5वां मैच - ओवल

चार बहुत ही प्रतिस्पर्धात्मक और भीषण टेस्ट मैचों के बाद, सभी की निगाहें पांचवें टेस्ट पर थीं कि क्या इंग्लैंड यह श्रृंखला 3-1 से जीतता है या भारत श्रृंखला 2-2 से ड्रा करता है और यह श्रृंखला का सबसे अच्छा मैच बन गया। भारत पहले बल्लेबाज़ी करने उतरा और उसकी शुरुआत अच्छी नहीं रही। शीर्ष क्रम ज़्यादा योगदान नहीं दे पाया। करुण नायर ने 57 रन बनाए और भारत 224 के स्कोर तक पहुँच पाया। इंग्लैंड के पास बड़ी बढ़त लेने का मौका था और उनकी शुरुआत से लग रहा था कि वे ऐसा कर पाएंगे, लेकिन मध्यक्रम के लड़खड़ाने से वे 247 रन पर सिमट गए। सिराज और प्रसिद्ध कृष्णा ने 4-4 विकेट लिए। दूसरी पारी में भारत को अच्छी शुरुआत मिली। जायसवाल (118) ने शतक बनाया और नाइट वाचमैन आकाशदीप ने 66 रन का योगदान दिया, जिससे भारत 396 के कुल स्कोर तक पहुंचा। इंग्लैंड के जोश टंग ने पांच विकेट लिए थे। मैच तय हो चुका था, इंग्लैंड को 374 रनों की जरूरत थी और भारत को यह सुनिश्चित करना था कि वह उन्हें ऑल आउट कर दे। इंग्लैंड बल्लेबाजी करने उतरी और उसकी शुरुआत शानदार रही और जैसे-जैसे जो रूट (105) और हैरी ब्रूक (111) के बीच साझेदारी आगे बढ़ी, ऐसा लगा कि केवल कोई चमत्कार ही भारत को बचा सकता है, लेकिन जैसा कि हम जानते हैं कि आखिरी गेंद फेंके जाने तक खेल खत्म नहीं होता है। भारत ने सिराज (5 विकेट) और कृष्णा (4 विकेट) की मदद से नाटकीय वापसी की और आखिरी क्षणों में मैच 6 रन से जीत लिया। इस जीत का मतलब था कि दो क्रिकेट महाशक्तियों के बीच भीषण लड़ाई 2-2 से बराबरी पर समाप्त हुई। भारत के लिए, जिसने एक नए कप्तान के नेतृत्व में एक युवा टीम भेजी थी, खिलाड़ियों द्वारा दिखाए गए चरित्र और धैर्य को ध्यान में रखते हुए इसे एक सफलता के रूप में देखा गया।

विकल्प मीमांसा

मासिक समाचार पत्रिका

देश भर में प्रसारित करने, इससे जुड़ने व इसके ब्यूरो के लिये उत्सुक पत्रकार संपर्क करें।

आप हमें अपनी विस्तृत जानकारी इस ईमेल पते पर भेज सकते हैं :

vikalpmimansa@yahoo.in

आप हमें फोन से भी संपर्क कर सकते हैं।

हमारा संपर्क सूत्र है : 09350993815

R.N.I. No. DELHIN/2014/57556

EVERY CHILD IS SPECIAL
Estd. 2002
Aashirwad Special Education School

आशीर्वाद फाउंडेशन ऑफ़ इंडिया

RZ-144b, गली नंबर 3, वैशाली

डाबरी पलम रोड, नई दिल्ली 110045

☎ 93133-23578