अक्टूबर–दिसंबर, 2023

त्रैमासिक न्यूजलेटर

पुनर्नवा

आशाओं के दीप.....हौसले का सूरज

सोनपुर में परचम

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार

माननीय उपाध्यक्ष की कलम से

तीन दिसंबर को पूरी दुनिया में विश्व दिव्यांग दिवस मनाया जाता है। दिव्यांगजनों का जीवन सुरक्षित, सुगम्य और बेहतर बनाने के संकल्प दोहराए जाते हैं। जैसा कि हम सभी वाकिफ हैं, हमारा राज्य बिहार प्रायः हर वर्ष प्राकृतिक व मानवजनित आपदाओं से जूझ रहा होता है। बड़ी आबादी इससे प्रभावित होती है। दिव्यांगजन भी इससे अछूते नहीं हैं। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने स्तर से आपदाओं से लड़ने और बचने का भरसक प्रयास करता है। लेकिन दिव्यांगजन कई बार खुद को विवशताओं से घिरे पाते हैं। दिव्यांगों को संकट की इस स्थिति से निकालने और आपदाओं से लड़ने को तैयार करना एक बड़ी चुनौती है। इसे ही ध्यान में रख बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण विशेष बच्चों, उनके शिक्षकों–प्रशिक्षकों–परिजनों (केयरगिवर्स) के लिए दिव्यांग समायोजित आपदा जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम संचालित कर रहा है।

हमें दिव्यांगजनों की सीमाओं को नहीं, उनकी विशिष्टताओं को देखना चाहिए। उनके लिए हमें एक ऐसा माहौल, ऐसी दुनिया बनानी होगी, जहां वे खुद को सुरक्षित और सुखी महसूस करें। तकनीकी के इस युग में यह संभव है। आपदाओं से उन्हें बचाने, उन्हें इसके लिए तैयार करने के लिए सबसे पहले उनकी जरूरतों और विशेषताओं को जानना जरूरी है। इससे अलग–अलग श्रेणी के दिव्यांगों को विभिन्न आपदाओं में महफूज रखने में सहायता मिलेगी। प्राधिकरण का प्रयास रहा है कि जो भी प्रशिक्षण मॉड्यूल बने, वह व्यावहारिक, उपयोगी होने के साथ ही आसानी से समझने और करने योग्य हो। मूक–बधिर, दृष्टिबाधित, मानसिक–शारीरिक रूप से कमजोर बच्चे, सभी का ख्याल रखा गया है। अलग–अलग श्रेणी के दिव्यांग बच्चों के लिए अलग–अलग प्रशिक्षण मॉड्यूल बनाया गया है। इनसे संवाद का तरीका भी अलग–अलग रखा गया है। प्राधिकरण का लक्ष्य है कि दिव्यांगों और खासकर बच्चों को आत्मनिर्भर एवं सुरक्षा के प्रति पूरी तरह जागरूक और सचेत कर दिया जाए।

आज के जमाने में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का बोलबाला है। प्राधिकरण ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी), पटना की सहायता से एक अत्यंत प्रभावी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस 'नीतीश' (नीत–तीव्र–शक्तिशाली) सुरक्षा कवच विकसित किया है। यह आपदा की पूर्व चेतावनी लोगों को देगा। हर श्रेणी के दिव्यांग इसके संदेश को समझने में सक्षम होंगे। वॉयस मैसेज, वाइब्रेशन और कलर कोड के जरिये यह लोगों को आगाह करेगा। हमें इसका इस्तेमाल दिव्यांग जनों की बेहतरी के लिए, दिव्यांगों का जीवन और कैसे सुरक्षित व खुशहाल हो सके, इसके लिए करना होगा। मानवता का बहुत बड़ा कार्य ईश्वर ने हम सबको सौंपा है। दिव्यांगों के बीच काम करने के लिए जज्बा होना चाहिए। सेवा की भावना, आस्था व विश्वास जरूरी है। सम्मिलित प्रयासों के द्वारा हमें दिव्यांग बच्चों में यह जज्बा भरना होगा कि वे किसी भी सक्षम व्यक्ति से ज्यादा सक्षम हैं।

(डॉ. उदय कांत)

विषय सूची

पृ.सं.

1	संपादकीय	4
2	सोनपुर मेले में प्राधिकरण ने खींची लंबी लकीर	5
3	आंचलिकता, परंपरा और मनोरंजन का अद्भुत संगम	7
4	21वी सदी का बिहार, दिव्यांगता मुक्त बिहार	09
5	विकलांग अस्पताल दिव्यांगों के जीवन में रोशनी बिखेर रहा	10
6	प्राधिकरण की गतिविधियों में विदेशियों की भी दिलचस्पी	11
7	आपदाओं से लड़ने को बिहार में मजबूत तंत्र : एनडीएमए	12
8	पत्रकारों ने जाना आपदाओं में रिपोर्टिंग करने के गुर	13
9	आपदा प्रबंधन में इंटरनेट व सोशल मीडिया की बड़ी भूमिका	15
10	पैर पसारती नई बीमारी, डिजिटल डिटॉक्स है जरूरी	16
11	जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न चुनौती एवं बिहार कृषि रोडमैप	18
12	मुझे भी कुछ कहना है : प्राधिकरण के बढ़ते कदम	21
13	बिहार है प्रतिभा की खान, हिलसा के संजय ने पाया मुकाम	22
14	हरित हाइड्रोजन और नवीकरणीय ऊर्जा	25
15	कविता : विकट बाढ़ की करुण कहानी	28
16	विंटर ब्लूज क्या है और इसका मुकाबला कैसे किया जाए	29
17	मैं और मेरा कर्म स्थल	31
18	शीतलहर से बचाव का संदेश	32

बिहार में आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में बीते तीन महीने के दौरान प्राधिकरण की ओर से किए गए कार्यों और गतिविधियों का लेखा–जोखा यहां मिलेगा। पाठकों से अनुरोध है कि अपने अमूल्य सुझावों से हमें अवगत कराएं। सोशल मीडिया पर हमारी मौजूदगी यहां है :

www.facebook.com/bsdma । www.instagram.com/bsdmabihar । www.twitter.com/BsdmaBihar

संपादकीय

विकास ऐसा हो जो आफत से बचाए,
ऐसा न हो कि आफत बन जाए।

संरक्षक मंडल
डॉ. उदय कांत, भा.अभि.से. (से.नि.)
उपाध्यक्ष, बि.रा.आ.प्र. प्राधिकरण

पी.एन. राय, भा.पु.से. (से.नि.)
सदस्य, बि.रा.आ.प्र. प्राधिकरण

मनीष कुमार वर्मा, भा.प्र.से. (से.नि.)
सदस्य, बि.रा.आ.प्र. प्राधिकरण

कौशल किशोर मिश्र, से.नि. (एम.डी. एण्ड सी.ई.ओ., टाटा ए.आई.जी.)
सदस्य, बि.रा.आ.प्र. प्राधिकरण

मीनेंद्र कुमार, भा.प्र.से.
सचिव, बि.रा.आ.प्र. प्राधिकरण

सहायक संपादक : संदीप कमल

संपादक मंडल
वरीय सलाहकार : डा. बी.के. सहाय, दिलीप कुमार, अशोक कुमार शर्मा, डा. अनिल कुमार
परियोजना पदाधिकारी : डॉ. जीवन कुमार
आई.टी. : सुश्री सुम्बुल अफरोज, मनोज कुमार
ई–मेल : info@bsdma.org
वेबसाईट : www.bsdma.org

नोटः– पुनर्नवा में प्रकाशित आलेख लेखकों के व्यक्तिगत एवं अध्ययन स्वरूप विचार हैं। लेखक द्वारा व्यक्त विचारों के लिए बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण उत्तरदायी नहीं है।

आपदा नहीं हो भारी,
यदि पूरी हो तैयारी।

डूबेगा नहीं, तैरेगा बिहार

बिहार सरकार डूबने से होनेवाली मौतों को रोकने हेतु निरंतर प्रयासरत है। इसके बावजूद अक्टूबर व नवंबर महीने में डूबने की कई घटनाएं सामने आईं। कई बेशकीमती जानें इन दुर्घटनाओं में चली गईं। मरनेवालों में ज्यादातर युवा व किशोरवय के थे। जितिया पर्व पर 6–7 अक्टूबर को स्नान के दौरान अलग–अलग जिलों में नदी और पोखरों में डूबने से 22 लोगों की मौत हो गई। इसी तरह 19 व 20 नवंबर को छठ महापर्व के अवसर पर नदियों–जलाशयों में 13 लोगों की डूबने से मौत हो गई। इन हादसों पर माननीय मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार ने गहरा शोक व्यक्त करते हुए मृतकों के परिजनों को चार–चार लाख रुपए के मुआवजे का ऐलान किया। पर्व–त्यौहार में पवित्र डुबकी के अलावा भी नदियों–तालाबों–गड्ढों आदि में स्नान करने, खेलने–तैरने, कपड़े या बर्तन धोने जैसे कार्यों के दौरान भी कई लोगों की मौत डूबने के कारण हो जाती है। नौका पर सवारी के दौरान भी लोग हादसे के शिकार होते हैं। यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण कई मोर्चों पर काम करता है। छह से 10 वर्ष के बच्चों तथा 11 से 18 वर्ष की आयु के किशोर व किशोरियों के लिए सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम विगत चार साल से चलाया जा रहा है। नेशनल इनलैंड नेवीगेशन इंस्टिट्यूट (नीनी) और राज्य आपदा मोचन बाल (एसडीआरएफ) के सहयोग से विभिन्न जिलों के करीब 500 युवक–युवतियों को इसका प्रशिक्षण दिया जा चुका है। ये मास्टर ट्रेनर्स जिला प्रशासन के सहयोग से सामुदायिक स्तर पर चिन्हित तरणतालों में बालक और बालिकाओं को तैराकी एवं जीवन रक्षा कौशल का प्रशिक्षण दे रहे हैं। इसके अलावा नौका दुर्घटनाओं की रोकथाम तथा सुरक्षित नौका परिचालन हेतु कार्य किया जा रहा है। नाविकों का क्षमतावर्द्धन इस कार्ययोजना का महत्वपूर्ण घटक है। इन मौतों को हम सम्मिलित प्रयास से ही कम कर सकते हैं। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि नदी, तालाबों और तेज पानी के बहाव में बच्चे स्नान न करें। सजग और संवेदनशील नागरिक होने का फर्ज भी हमें पूरा करना चाहिए। अपने आस–पास गांव, टोले में जहां डूबने से मौतें हो रही हैं, वहां खतरे का संकेतक कोई चिन्ह लगाने के लिए आवश्यक पहल करें। लोगों को जागरूक करें।.....क्योंकि जानकारी ही बचाव है !!

सोनपुर मेले में प्राधिकरण ने खींची लंबी लकीर

विशाल पेवेलियन के विभिन्न स्टॉल पर हजारों मेलार्थियों को आपदाओं में सुरक्षित रहने की दी गई जानकारी, जिला प्रशासन ने प्रथम पुरस्कार से नवाजा

विश्व प्रसिद्ध हरिहर क्षेत्र मेला में 29 नवंबर को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के पेवेलियन का उद्घाटन किया गया। सोनपुर के मेला प्रक्षेत्र में इस पेवेलियन का उद्घाटन प्राधिकरण के माननीय उपाध्यक्ष डा। उदय कांत, माननीय सदस्यगण श्री पी।एन। राय, श्री मनीष कुमार वर्मा, श्री कौशल किशोर मिश्र और सचिव श्री मीनेंद्र कुमार (भा.प्र.से.) ने फीता काटकर किया। इस अवसर पर सारण के एडीएम मो मुमताज आलम, आपदा प्रबंधन पदाधिकारी श्री गंगाकांत ठाकुर और एसडीओ श्री निशांत विवेक भी मौजूद थे। मेले का आधिकारिक समापन 26 दिसंबर को हुआ। मुख्य मंच पर आयोजित समापन समारोह में सारण जिला प्रशासन की ओर से बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के पेवेलियन को प्रथम पुरस्कार से नवाजा गया। प्राधिकरण की ओर से परियोजना पदाधिकारी डॉ। जीवन कुमार ने प्रशस्ति पत्र ग्रहण किया। इस समारोह के मुख्य अतिथि माननीय विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री श्री सुमित कुमार सिंह थे। बिहार विधान परिषद सदस्य अवधेश नारायण यादव तथा जिलाधिकारी अमन समीर भी समारोह में मौजूद रहे। सोनपुर मेला 2023 में बिहार राज्य आपदा प्राधिकरण के पेवेलियन में अपने हितधारकों के सहयोग से विभिन्न आपदाओं से बचाव के लिए जनजागरूकता का कार्य किया गया था। प्राधिकरण के माननीय उपाध्यक्ष

डॉ। उदयकान्त के मार्गदर्शन में आपदा न्यूनीकरण और प्रबंधन के लिए अपने हितधारकों एनडीआरएफ, एसडीआरएफ, सिविल डिफेंस, युगांतर, उत्कर्ष एक पहल, अग्नि शमन सेवा, एन.सी.सी. उड़ान, डॉक्टर्स फॉर यू, राज्य अंग एवं उत्तक प्रत्यारोपण संगठन एवं कैरिटास इंडिया के सहयोग से उत्कृष्ट कार्य किए गए थे। पेवेलियन में आपदा जागरूकता के कई कार्यक्रम चलाए गए। नुक्कड़ नाटकों के मंचन, पपेट शो व मॉक ड्रिल के अलावा प्राधिकरण के पैवेलियन में लगाए गए विभिन्न स्टॉल पर लोगों को आपदा में सुरक्षित रहने की जानकारी दी गई। युवा और किशोरों का सर्वाधिक उत्साह एआर (ऑगमेंटेड रियलिटी), वीआर (वर्चुअल रियलिटी) स्टॉल पर देखने को मिला। इस स्टॉल पर हैदराबाद की एक कंपनी के दक्ष विशेषज्ञ नई तकनीक के माध्यम से आपदाओं से बचाव का संदेश दे रहे थे। बड़ी संख्या में आसपास के स्कूली बच्चे पेवेलियन में पहुंचे और आपदाओं से बचाव के तरीके के बारे में जानकारी हासिल की।

उद्घाटन अवसर पर सचिव श्री मीनेंद्र कुमार ने इस मौके पर कहा कि प्राधिकरण मेले में पेवेलियन के माध्यम से बड़े स्तर तक लोगों को जन जागरूकता हेतु हितधारकों के साथ मिलकर नाटक, मुकरियां, मॉकड्रिल, पपेट शो, बायस्कोप तथा अन्य तरीकों से आपदा से बचाव के लिए जानकारी देने का काम करेगा। प्राधिकरण के माननीय सदस्य श्री पी। एन। राय ने कहा कि पेवेलियन में विभिन्न स्टॉल पर आने वाले लोगों को बाढ़, भूकंप, वज्रपात, आग आदि संबंधित आपदाओं के बारे में पूर्ण रूप से जागरूक करना हमारा प्रथम कार्य हैं। प्राधिकरण को पिछले दो वर्षों से मेले में प्रथम पुरस्कार मिला है। इसे आगे बनाए रखने की जिम्मेवारी और अधिक बढ़ जाती है। सभी हितधारकों को इसके लिए तत्पर होकर कार्य करना चाहिए। माननीय उपाध्यक्ष डॉ। उदयकांत ने संबोधन में कहा कि प्राधिकरण ने अब तक 2.5 करोड़ बच्चों को आपदाओं के प्रति जागरूक किया है। भूकंप से बचाव के लिए 20,000 से अधिक राजमिस्त्रियों को प्रशिक्षण देने के साथ ही 10,000 से अधिक सामुदायिक स्वयंसेवक प्राधिकरण द्वारा प्रशिक्षित किए जा चुके हैं। प्राधिकरण के द्वारा आपदा सुरक्षा/शमन के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों को जानने घाना गणराज्य के प्रतिनिधि आए हुए थे। विदेशी राष्ट्रों की दिलचस्पी हमारे कार्यों के बारे में होना, हमारी जिम्मेदारियों को और अधिक बढ़ा देता है। प्राधिकरण मदरसों के बच्चो को ट्रेनिंग, दिव्यांगजनों की ट्रेनिंग के साथ आपदा से बचाव हेतु आईआईटी–पटना, आईआईएससी–बेंगलुरू, एनआईटी–पटना, टीआईएसएस–मुंबई, आईआईपीएच–गांधीनगर आदि संस्थानों के साथ समझौते (एमओयू) करके आपदा बचाव क्षेत्र में नवोन्मेषी कार्य कर रहा है।

आंचलिकता, परंपरा और मनोरंजन का अद्भुत संगम

हरिहर क्षेत्र, सोनपुर का विशाल मेला बिहार के जन–मन में काफी गहरी पैठ रखता है। यह आंचलिकता, परंपरा और मनोरंजन का अद्भुत संगम है। पशु मेले के रूप में यह पूरे एशिया में सबसे बड़े मेले के तौर पर पहचाना जाता है। एक महीने तक चलने वाले इस मेले की शुरुआत प्रत्येक वर्ष कार्तिक पूर्णिमा के दिन से होती है। राजधानी पटना से सटे उत्तर बिहार के सारण जिले के सोनपुर नामक स्थान पर गंडक और गंगा नदी के पवित्र संगम पर सोनपुर मेले का आयोजन होता है। गंगा और गंडक नदी के इस संगम स्थल पर कार्तिक पूर्णिमा के मौके पर सभी धर्म के लोग पवित्र स्नान करते हैं ताकि भगवान विष्णु की विशेष कृपा उन पर बनी रहे।

यह मान्यता है कि इसी दिन विष्णु ने मत्स्य अवतार लिया था। सम्राट चंद्रगुप्त मौर्य गंगा के पार से हाथियों और घोड़े की खरीदारी के लिए यहां आया करते थे। संभवतः तभी से प्रतिवर्ष इसे लेकर आयोजन किया जाता है। इस मेले की विशिष्टता ने पूरी दुनिया में बिहार को खास पहचान दिलाई है। इसका कारण इसके पीछे जुड़ा पौराणिक धार्मिक इतिहास है। कार्तिक पूर्णिमा के दिन स्नान करने के लिए यहां श्रद्धालुओं की भीड़ एक दिन पूर्व से ही जमा होने लगती है। सुबह की पहली किरण के साथ ही बड़ी संख्या में लोगों का गंगा और गंडक के संगम स्थल पर बने घाटों में स्नान करने का सिलसिला शुरू हो जाता है। लोग पवित्र स्नान करने के बाद धार्मिक अनुष्ठान और पूजा–पाठ शुरू करते हैं। यहां आने वाला हर व्यक्ति पुण्य प्राप्त करने के लिए पवित्र स्नान करने में विश्वास रखता है। इस स्नान के बाद ही लोग मेले की रौनक देखने के लिए निकलते हैं। पवित्र स्नान और मंदिरों के दर्शन के बाद श्रद्धालु मेला घूमने निकलते हैं। शाम होते मेले की तमाम दुकानें रंग–बिरंगी कृत्रिम रोशनी से नहा उठती हैं। मनोरंजन के कई साधन यहां देखने को मिलते हैं। बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, कला एवं संस्कृति विभाग, पर्यटन विभाग, शिक्षा विभाग, कृषि विभाग समेत सरकार के तमाम विभागों व जिला प्रशासन के बड़े–बड़े पंडाल और पेवेलियन यहां लगाए जाते हैं

जहां सरकार की जनकल्याणकारी कार्यक्रमों और योजनाओं की जानकारी दी जाती है। उनी कपड़े और लकड़ी के फर्नीचर के लिए यह मेला प्रसिद्ध है। प्रत्येक दिन शाम में सांस्कृतिक कार्यक्रम होते हैं।

आसपास के लोगों के रोजमर्रा की जीवन शैली में यह मेला न सिर्फ उत्सवी माहौल ही लेकर आता है बल्कि धर्म और अध्यात्म को भी अपने में समाहित करने के लिए आता है। भारत में दो या अधिक नदियों के मिलने वाले स्थल को संगम कहा जाता है। संस्कृत के इस अति विशेष शब्द के साथ कई परंपराओं का उद्‍गम भी जुड़ा हुआ है। जहां दो नदियां मिलकर इस संगम को परिभाषित करती हैं, वहीं दूसरी तरफ दोनों नदियों जिन–जिन संस्कृतियों को छूती हुई आती हैं, उनकी विशिष्टताओं का भी मेल यहां देखने को मिलता है। इसी कारण भारत देश के इन संगम स्थलों के पास कई तरह के धार्मिक अनुष्ठान के आयोजन व सामूहिक स्नान की परंपरा है, जो कई विभेदों–मतभेदों को खुद में समा लेती हैं। ऐसी ही जीती जागती परंपरा का एक सशक्त उदाहरण है सोनपुर मेला।

यहां स्थित हरिहरनाथ मंदिर के गर्भ गृह में भगवान विष्णु की प्रतिमा व भगवान शंकर शिवलिंग स्वरूप में स्थापित हैं। हरिहरनाथ मंदिर में जन सैलाब मेले के दौरान उतर आता है। एक मान्यता के मुताबिक यहां मौजूद मंदिर को भगवान राम ने उस समय बनवाया था, जब वे सीता के स्वयंवर में शामिल होने के लिए जनकपुर जा रहे थे। हालांकि रामायण में इस तरह की किसी कथा या प्रसंग का कोई जिक्र नहीं मिलता है। इस क्षेत्र के आसपास रामायण काल के अलग–अलग कालखंडों से जुड़े कई मंदिरों का जिक्र मिलता है। हरिहरनाथ मंदिर में राम से जुड़े कई चिन्ह मौजूद हैं। वर्तमान में मौजूद मंदिर का ढांचा बहुत पुराना नहीं है। इस बेहतरीन वास्तुशिल्प वाले मंदिर का निर्माण राजा रामनारायण ने मुगलकालीन काल के दौरान कराया था। कुछ वर्ष पहले बिड़ला परिवार ने इसका पुनर्निर्माण करवाया। **(साभार : बिहार राज्य पर्यटन विकास निगम।)**

21वी सदी का बिहार, दिव्यांगता मुक्त बिहार

पद्मश्री श्री विमल कुमार जैन ने 'इनसे मिलिए' कार्यक्रम में रखे अपने विचार

'समाज से लेते सभी हैं, समाज को वापस आप क्या देकर जाते हैं, अंततः यही मायने रखता है। इसे ही लोग याद रखते हैं। सेवा सब्र का काम है और ऐसा करते हुए आप करूणा, पीड़ा और दया के सागर में गोते लगा रहे होते हैं। समाज सेवा का जज्बा होना चाहिए। समय की कमी फिर आड़े नहीं आएगी। उम्र, पैसा, पद ये सब महत्वहीन है। दिव्यांगों की सेवा के हमारे संकल्प में आप सब हमारा साथ दीजिए। कोई भी काम आप सम्मान के लिए कतई ना करें। समाज के लिए करें, इससे आपको आत्मिक शांति मिलेगी। आप अपनी जिंदगी के साथ दूसरो की जिंदगी में खुशियां लाने का माध्यम बनें।' पद्मश्री से सम्मानित दिव्यांगों के कल्याण के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाले समाजसेवी श्री विमल कुमार जैन ने उक्त बातें कहीं। दिनांक 13 अक्टूबर, 2023 को वे प्राधिकरण सभागार में प्रोफेशनल्स और कर्मियों से संवाद कर रहे थे। प्राधिकरण के माननीय उपाध्यक्ष डॉ. उदयकांत एवं माननीय सदस्य एवं पूर्व पुलिस महानिदेशक श्री पी एन रय ने शॉल ओढ़ा श्री विमल कुमार जैन को सम्मानित किया। सचिव श्री मीनेन्द्र कुमार (भा.प्र.से.) ने पौधा भेंट कर उनका स्वागत किया।

दिव्यांगता और अंगदान विषय पर उनके व्याख्यान और दिव्यांगता मुक्ति अभियान में शामिल होने के लिए किए गए आह्वान का उपस्थित सभी कर्मियों ने हृदय से स्वागत किया। '21वी सदी का बिहार, दिव्यांगता मुक्त बिहार' के सपने को सफल बनाने के लिए उन्होंने सभी का सहयोग मांगा। नेत्रदान और अंगदान की अपील भी की। आगामी 4 नवंबर को भारत विकास एवं संजय आनंद विकलांग अस्पताल में आयोजित होनेवाले पोलियो एवं करेक्टिव शल्य शिविर में उन्होंने प्राधिकरण की टीम को आमंत्रित किया। अपने अध्यक्षीय संबोधन में माननीय उपाध्यक्ष डॉ. उदयकांत ने दिव्यांगों को आपदाओं में सुरक्षित रखने के साथ ही उनके जीवन को और बेहतर बनाने के लिए प्राधिकरण और अस्पताल के साथ एक समझौते (एमओयू) की संभावना तलाशने पर माननीय उपाध्यक्ष ने बल दिया।

मूलतः मुंगेर के रहने वाले समाजसेवी श्री विमल कुमार जैन को वर्ष–2021 में पद्मश्री सम्मान से नवाजा गया। वर्ष–1974 में छात्र आंदोलन से वे गहरे जुड़े और लोकनायक जयप्रकाश के प्रिय पात्रों में एक रहे। श्री जैन कृत्रिम पैर से जुड़े संगठन प्रकल्प भारत विकास विकलांग न्यास के महामंत्री के रूप में पटना *स्थित पहाड़ी में भारत विकास एवं संजय आनंद विकलांग* अस्पताल चलाते हैं। इसके माध्यम से आपने अब तक करीब 40,000 दिव्यांगजनों को कृत्रिम अंग लगाने का कीर्तिमान बनाया है। **(रिपोर्ट – संदीप कमल)**

विकलांग अस्पताल दिव्यांगों के जीवन में रोशनी बिखेर रहा

न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गम् न पुनर्भवम्! कामये दुःख तप्तानां प्राणिनां आर्तिनाशनम!

(मुझे राज्य की चाह नहीं है, मुझे स्वर्ग या मोक्ष भी नहीं चाहिए। सिर्फ इतनी ही इच्छा है कि दुःख से पीड़ित लोगों के दुःख दूर करने का सामर्थ्य मुझे प्राप्त हो।)

माननीय उपाध्यक्ष के निदेश पर बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के एक दल ने दिनांक 4 नवंबर, 2023 को पहाड़ी, पटना स्थित भारत विकास एवं संजय आनंद विकलांग अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर का दौरा कर संस्था द्वारा किए जा रहे कार्यों को देखा। भारत विकास विकलांग न्यास के बैनर तले संचालित यह अस्पताल दिव्यांगजनों को मुफ्त चिकित्सा सुविधा के साथ–साथ कृत्रिम अंग व उपकरण भी उपलब्ध करा रहा है। उपरोक्त श्लोक (सूत्र वाक्य) न्यास के ध्येय को बखूबी परिभाषित करता है। गौरतलब है कि दिव्यांग समायोजित आपदा जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम प्राधिकरण का एक महत्वाकांक्षी कार्यक्रम है। आपदा की घड़ी में दिव्यांगों को महफूज रखना इसका उद्देश्य है।

भारत विकास न्यास के अध्यक्ष श्री देशबंधु गुप्ता, मैनेजिंग ट्रस्टी श्री विवेक माथुर और महासचिव पद्मश्री श्री विमल कुमार जैन ने प्राधिकरण के दल का स्वागत किया। श्री जैन ने स्वयं अस्पताल की एक–एक सुविधाओं के बारे में जानकारी दी। मरीजों से मिलवाया, उनके परिजनों से बात करवाई और संस्था के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अमेरिका में रहने वाले 25 वर्षीय युवा संजय आनंद की याद में उनके परिजनों ने यह अस्पताल स्थापित किया है। अमेरिका में एक सड़क हादसे में संजय की मृत्यु के बाद उनके ब्रेन डेड घोषित उनके शरीर के विभिन्न अंगों का प्रत्यारोपण कर 250 से ज्यादा लोगों को नया जीवन दिया गया। उनके परिजनों ने यह अस्पताल स्थापित किया। यहां हर महीने एक दिन ऑपरेशन का बड़ा शिविन लगाया जाता है। इसमें हर तरह के ऑपरेशन किए जाते हैं। हड्डियों और खासकर हाथ– पैर से जुड़े विकारों के मरीज यहां बड़ी संख्या में नजर आए।

सही मायने में पीड़ित मानवता को समर्पित भारत विकास एवं संजय आनंद विकलांग अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर दिव्यांगों के जीवन में नई रोशनी बिखेर रहा है। यहां करेक्टिव सर्जरी व कृत्रिम अंग व उपकरण आदि के लिए बिहार, झारखंड और यूपी के दूर दराज के इलाके से गरीब गुरबा आते हैं। यह संस्थान वर्ष–1999 से पटना के कंकड़बाग में कार्य कर रहा था। वर्ष 2006 से यह मौजूदा जगह पहाड़ी, पटना–गया रोड पर संचालित होने लगा। यहां सप्ताह में दो दिन ओपीडी होता है। अधिकतर डॉक्टर यहां मुफ्त में अपनी सेवाएं देते हैं या बहुत मामूली मानदेय पर काम करते हैं। रूपये दो लाख रूपये तक की कीमत के कृत्रिम अंग मरीजों को निःशुल्क प्रदान किए जाते हैं। **(रिपोर्ट – चंद्रनाथ मिश्र)**

प्राधिकरण की गतिविधियों में विदेशियों की भी दिलचस्पी

दिनांक 16 नवंबर, 2023 को घाना गणराज्य के प्रतिनिधियों का बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के सरदार पटेल भवन, पटना स्थित दफ्तर में आना हुआ। आपदा न्यूनीकरण एवं प्रबंधन के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों को जानने तथा आपसी समझ विकसित करने के उद्देश्य से घाना गणराज्य की संचार और डिजिटलीकरण की उप मंत्री माननीय अमा पोमा टैंग के साथ संचार प्रौद्योगिकी के निदेशक सहित कुल 18 प्रतिनिधि प्राधिकरण के सभाकक्ष में मौजूद रहे। प्राधिकरण की तरफ से माननीय उपाध्यक्ष डॉ. उदय कांत, माननीय सदस्य श्री पारस नाथ राय, श्री मनीष कुमार वर्मा तथा श्री कौशल किशोर मिश्र के साथ प्राधिकरण के वरिष्ठ सलाहकार, पदाधिकारीगण उपस्थित रहे। अतिथियों का स्वागत सचिव श्री मीनेन्द्र कुमार ने किया। घाना गणराज्य में आपदा से बचाव के तरीके की जानकारी प्रेजेंटेशन के माध्यम से श्री सीजी सजी के द्वारा दिया गया। वहीं प्राधिकरण की गतिविधियों एवं जनजागरूकता के लिए किए जा रहे कार्यों की जानकारी प्रेजेंटेशन के माध्यम से माननीय उपाध्यक्ष ने दी। मुख्यमंत्री स्कूल सुरक्षा कार्यक्रम, सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम, सामुदायिक स्वयंसेवक प्रशिक्षण कार्यक्रम, दिव्यांग सुरक्षा कार्यक्रम तथा आपदा पूर्व चेतावनी देने वाले टूल निर्माण सहित प्रमुख गतिविधियों की जानकारी पाकर घाना के प्रतिनिधि काफी उत्साहित और प्रसन्नचित दिखे। प्राधिकरण के उपाध्यक्ष एवं घाना गणराज्य की संचार और डिजिटलीकरण की उप मंत्री

के बीच भविष्य में आपदाओं से बचाव संबंधित आपसी समझ को विस्तार देकर आपसी सहयोग बढ़ाने को लेकर चर्चा हुई। माननीय सदस्य श्री कौशल किशोर मिश्र ने प्रतिनिधियों को स्मृति चिन्ह प्रदान किया।

आपदाओं से लड़ने को बिहार में मजबूत तंत्र : एनडीएमए

राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए), नई दिल्ली में तैनात अपर सचिव श्री आलोक (भा।प्र।से।) दिनांक 17 से 20 नवम्बर, 2023 के दौरान बिहार के दौरे पर थे। इस अवधि में उन्होंने बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (बीएसडीएमए) के कार्यालय एवं पटना के छठ पूजा घाटों का भ्रमण किया। दिनांक 17–11–2023 को माननीय उपाध्यक्ष, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की अध्यक्षता में विभिन्न विभागों के साथ एक बैठक प्राधिकरण के सरदार पटेल भवन स्थित सभागार में आयोजित की गई।

इस मौके पर श्री आलोक ने कहा कि बिहार में प्राधिकरण का बहुत ही मजबूत और प्रभावी तंत्र है। इसकी गतिविधियों को देखकर, जानकर बहुत ही अच्छा लगा। उन्होंने कहा कि हमारे पास पैसे की कोई कमी नहीं है। दिक्कत बस यही है कि अच्छे प्रोजेक्ट नहीं आ रहे हैं। बिहार सहित कई राज्यों में आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में बेहतर कार्य हो रहा है। हम कहीं कोई व्यवधान या हस्तक्षेप नहीं करना चाहते। हमारी भूमिका यही होती है कि आपके यहां कुछ बेहतर कार्य हो रहा है, तो उसकी जानकारी दूसरे राज्यों तक भी पहुंचा दी जाए ताकि उसका लाभ वहां के लोगों को भी मिल सके। उन्होंने एनडीएमए की ओर से बिहार को हर संभव सहयोग का भरोसा दिलाया। बैठक में उपस्थित विभागों के पदाधिकारियों को आपदा जोखिम न्यूनीकरण के संबंध में प्रस्ताव भेजने का सुझाव दिया गया। साथ ही प्राधिकरण के विभिन्न प्रभागों के नोडल पदाधिकारियों को निदेश दिया गया कि राज्य के विद्यालयों में सुरक्षित तैराकी प्रशिक्षण हेतु तरणताल के निर्माण, विद्यालयों में AR, VR तकनीक से प्रशिक्षण की व्यवस्था करने, विभिन्न जिलों में भूकम्प सुरक्षा क्लीनिक की स्थापना एवं 3D, AR, VR के माध्यम से आपदा जोखिम न्यूनीकरण एवं प्रबंधन विषय पर प्रस्ताव तैयार किया जाए।

पत्रकारों ने जाना आपदाओं में रिपोर्टिंग करने के गुर

राजधानी के ज्ञान भवन में आयोजित कार्यशाला में 60 से ज्यादा पत्रकारों ने हिस्सा लिया

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के तत्वावधान में दिनांक 28 नवंबर को आपदा पूर्व तैयारी व प्रबंधन विषय पर मीडियाकर्मियों की एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन ज्ञान भवन, गांधी मैदान, पटना में किया गया। विभिन्न मीडिया संगठनों के प्रतिनिधि इस कार्यक्रम में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में राज्य आपदा मोचन बल (एसडीआरएफ) के इंस्ट्रक्टर द्वारा भूकंप तथा आग जैसी आपदा से बचने हेतु मॉकड्रिल का आयोजन किया गया। वरिष्ठ पत्रकार पुष्यमित्र ने बाढ़ आपदा में मीडियाकर्मियों का दायित्व क्या है? इस विषय पर चर्चा की। उन्होंने कहा मीडियाकर्मी बाढ़ से पूर्व सरकार द्वारा की जा रही तैयारी की रिपोर्टिंग करें तो आपदाओं में होनेवाले नुकसान को बहुत कम किया जा सकता है। डॉ. मनीषा प्रकाश, सहायक प्राध्यापक, आर्यभट्ट ज्ञान विश्वविद्यालय, पटना ने प्रशिक्षण कार्यक्रम में अपनी बात रखते हुए कहा कि आपदा सापेक्ष गलत और भ्रामक जानकारी के प्रति पत्रकारों को सजग रहना होगा। उन्होंने मीडिया कन्वर्जेंस को व्याख्यायित करते हुए कहा कि भौगोलिकीकरण के युग में फेक न्यूज से बचकर आपदा सापेक्ष जन जागरूकता पर कार्य करना चाहिए। आईआईटी, पटना के कंप्यूटर विभाग के अध्यक्ष श्री राजीव कुमार मिश्रा ने प्राधिकरण के सहयोग से नव तकनीक के माध्यम से निर्माण किए जा रहे आपदा पूर्व सूचना देने वाली डिवाइस के बारे में जानकारी मीडियाकर्मियों से साझा की।

इस अवसर पर प्राधिकरण के माननीय सदस्य श्री मनीष कुमार वर्मा ने प्राकृतिक आपदा को हेजार्ड की संज्ञा दी तथा कहा कि जब यह आपदा सघन आबादी को प्रभावित कर ले तब यह डिजास्टर की श्रेणी में आ जाती है इसलिए यह जरूरी है कि समाज को जागरूक बनाया जाए। माननीय मुख्यमंत्री जी आपदा बचाव के हर एक एस्पेक्ट्स की मॉनिटरिंग करते हैं। प्राधिकरण द्वारा आपदा बचाव हेतु सभी दिशाओं में काम किया जा रहा है, जो भी इंफ्रास्ट्रक्चर तैयार हो रहे हैं उसे रिजिलिएंट बनाने पर खास ध्यान दिया जा

रहा है। प्राधिकरण जलवायु परिवर्तन से आने वाली आपदा से निपटने के लिए पूर्व से ही जल जीवन हरियाली योजना के माध्यम से इस दिशा में कार्य कर रहा है। माननीय सदस्य श्री पी. एन. राय ने कहा कि मीडिया का प्रमुख दायित्व है कि समाज में आपदा बचाव से तरीकों के प्रति जन जागरूकता करें। सरकार द्वारा बनाई गई नीतियों को समाज तक मीडिया ही पहुंचा सकता है। उन्होने समाज को आपदा के प्रति जागरूक बनाने में प्राधिकरण की मुहिम में साथ आने के लिए मीडिया से अपील की। माननीय सदस्य श्री कौशल किशोर मिश्र भी कार्यशाला में मौजूद रहे।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए माननीय उपाध्यक्ष डॉ. उदय कांत ने मीडियाकर्मियों को स्वस्थ जीवन जीने तथा मानसिक तनाव को कम करते हुए वर्तमान में जीने के लिए उत्साहित किया तथा कार्य स्थल पर तनाव को कैसे कम किया जा सकता है, इस संदर्भ में जानकारी साझा की। उन्होंने तनावमुक्त रहने हेतु माता–पिता परिवार सहित जीवन में मिले सभी व्यक्तियों को शुक्रिया अदा करने के लिए सभी के साथ योग अभ्यास किया। मीडियाकर्मियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मीडियाकर्मियों को आपदा से सुरक्षित रखने तथा उन्हें कार्य स्थल पर होने वाली आपदा से सचेत करने की

परिप्रेक्ष्य में रखा गया है। यह कार्यक्रम एक तरह से जन जागरूकता के सापेक्ष आपदा से किस तरह से बचा जा सकता है, उसके लिए महत्वपूर्ण है। स्वागत वक्तव्य सचिव श्री मीनेन्द्र कुमार (भा.प्र.से.) के द्वारा दिया गया। उन्होंने प्राधिकरण द्वारा अपने हितधारकों के साथ आपदा से बचाव हेतु किए जा रहे कार्यक्रमों की जानकारी मीडियाकर्मियों से साझा की। धन्यवाद ज्ञापन श्री संदीप कमल ने किया।

आपदा प्रबंधन में इंटरनेट व सोशल मीडिया की बड़ी भूमिका

'पत्रकारिता को जल्दबाजी में लिखा गया इतिहास भी कहा जाता है। ऐसे में जब जल्दबाजी में आप कुछ लिखेंगे, तो जाहिर है अच्छे से पड़ताल नहीं हो पाएगी। कई बार मीडिया सही खबरों को प्रकाशित/प्रसारित करने से चूक जाती है। मीडिया की उसे सूत्र (सोर्स) तक पहुंच ही नहीं हो पाती, जहां से सही–सही पुख्ता जानकारी मिल सके। आपदा के वक्त में कोई भी गलत सूचना से पहले से व्याप्त भय का वातावरण और ज्यादा भयंकर रूप ले लेगा, इसमें कोई दो राय नहीं। इस पर गंभीर मंथन की जरूरत है।' उक्त बातें दिनांक 6 नवंबर को प्राधिकरण के सभागार में आयोजित 'इनसे मिलिए' कार्यक्रम में स्कूल ऑफ जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन, आर्यभट्ट ज्ञान विश्वविद्यालय, (एकेयू) पटना की सहायक प्राध्यापक व पूर्व पत्रकार डॉ. मनीषा प्रकाश ने कही। वे प्राधिकरणकर्मियों के बीच 'आपदा प्रबंधन में मीडिया की भूमिका' विषय पर बोल रही थीं। इस अवसर पर प्राधिकरण के माननीय उपाध्यक्ष डॉ. उदय कांत, माननीय सदस्यद्वय श्री पी.एन. राय और श्री कौशल किशोर मिश्र भी उपस्थित थे। सचिव श्री मीनेंद्र कुमार (भा.प्र.से.) ने बुके देकर अतिथि का स्वागत किया।

डॉ. मनीषा ने कहा कि यहां प्राधिकरण के दफ्तर में आकर मुझे बेहद खुशी हो रही है। आज मैं एक ऐसे संस्थान के कर्मियों के समक्ष अपनी बात रख पा रही हूं, जो आपदाओं में लोगों के साथ खड़े होते हैं। जीवन रक्षा जैसा महान कार्य करते हैं। उन्होंने कहा कि एक शिक्षक का योगदान समाज में सर्वोपरि होता है, इसके ऊपर या आगे ऐसा कोई पेशा या नौकरी शायद नहीं है जिसमें काम करते हुए आपको सर्वाधिक संतुष्टि मिलती है। आप व्यक्तित्व का निर्माण कर रहे होते हैं। एक संपूर्ण व्यक्ति का। एक शिक्षक की भूमिका का अंदाजा आप इस बात से लगा सकते हैं कि उसकी गलत शिक्षा की वजह से व्यक्तित्व का विध्वंस भी हो सकता है। गलत शिक्षा से पूरी पीढ़ी खराब हो सकती है, बर्बाद हो सकती है। बड़ी–बड़ी डिग्रियां लेकर भी अगर आप समाज के काम नहीं आ रहे हैं, समाज को कुछ लौटा नहीं पा रहे हैं, तो यह व्यर्थ है। आपदा के दौरान मीडिया की भूमिका की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि आपदा में मीडिया का बहुत बड़ा रोल है। लेकिन सवाल उठता है कि क्या मीडिया आज अपना काम सही तरीके से कर पा रही है? आपदा प्रबंधन में इंटरनेट और सोशल मीडिया की भी बहुत बड़ी भूमिका हो सकती है। इसका गहराई से अध्ययन किया जाना चाहिए। आपदा पूर्व तैयारी से लेकर आपदा बाद के कार्यों में इससे बहुत मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि आपदा पूर्व तैयारियां बहुत मायने रखती हैं लेकिन बाद की क्या तैयारी होनी चाहिए, इस पर कम सोचा जाता है। वह तबका, जो सरकार की पहुंच से किसी ने किसी वजह से छूट गया, वहां तक, उस अंतिम व्यक्ति तक कैसे पहुंचा जाए, इस पर विचार करने की जरूरत है। यहीं पर मीडिया की प्रमुख भूमिका नजर आती है।

पैर पसारती नई बीमारी, डिजिटल डिटॉक्स है जरूरी

दुनिया में एक के बाद एक जितने भी नए माध्यम आए हैं। उनके आने के साथ ही दो सिरे से विमर्श चलते रहे हैं। एक तो यह कि उनके होने से मनुष्य का जीवन कितना सहज, बेहतर और आपस में संबद्ध हुआ है और दूसरा कि उसकी प्रकृति के कारण किस तरह के प्रभाव पैदा होते हैं और उनसे क्या नुकसान हैं? माध्यमों की प्रकृति के सिरे से खास तौर पर टेलीविजन के आने के बाद से विमर्श का सिलसिला कहीं ज्यादा व्यवस्थित ढंग से शुरू हुआ। रेमंड विलियम्स ने तकनीक को मानव–सापेक्ष बताते हुए भले ही उसके प्रयोग किए जाने के अनुसार नफा–नुकसान की बातें विस्तार से अपनी किताब टेलीविजन : टेक्नोलॉजी एंड कल्चरल फॉर्म (1974) में की, लेकिन वहीं मार्शल मैक्लूहान ने माध्यमों की प्रकृति के अनुरूप मनुष्य पर पड़नेवाले इसके प्रभाव का अध्ययन किया। वो अपनी किताब अंडरस्टैंडिंग मीडिया : दि एक्सटेंशन ऑफ मैन (1964) 20 के दूसरे अध्याय 'मीडिया हॉट एंड कोल्ड' में माध्यमों का विभाजन करते हुए टेलीविजन को जब ठंडा माध्यम बताते हैं, तो उसके पीछे उनका तर्क है कि यह हमारी कल्पनाशीलता, रचनात्मकता और सक्रियता को शिथिल करने का काम करता है। इसका चरित्र ऐसा है कि हम उससे परे कुछ और सोच नहीं पाते। मैक्लूहान इसके लिए 'हाय डेफिनिशन' शब्द का प्रयोग करते हैं जिसका आशय है कि ऐसा माध्यम जिसमें कि संप्रेषण के सारे कारक मौजूद हों। सुनने में तो हमें यह बड़ा अच्छा लगता है कि सही तो है कि एक ही माध्यम में सूचना, ज्ञान, भाव एवं संवेदना के सारे कारक मौजूद हैं। लेकिन मैक्लूहान इसे मनुष्य की प्रकृति और उसके मस्तिष्क के लिए ठीक नहीं मानते। उनके अनुसार, जिस माध्यम में जितने कम कारक होंगे, मनुष्य उसके जरिये ज्ञान को लेकर उतना अधिक समृद्ध, रचनाशील और जानकारी हासिल करने के प्रति सक्रिय हो सकेगा।

इंटरनेट और सोशल मीडिया के तकरीबन 50 साल पहले मार्शल मैक्लूहान की इस गरम माध्यम और ठंडे माध्यम की अवधारणा की जमकर आलोचना हुई। रेमंड विलियम्स इसे मानव–सापेक्ष बताकर मैक्लूहान के तर्कों का खंडन ही करते हैं, जिसके संकेत उनकी किताब में लगातार मिलते हैं। इसके साथ ही जॉन फिस्के और जॉन हर्टली ने रीडिंग टेलीविजन (1978) में तो इस तर्क को ही उल्टा खड़ा कर दिया कि दरअसल टेलीविजन की आलोचना किए जाने के पीछे यथार्थ को लेकर जो तर्क प्रस्तावित किए जाते हैं, वही अपने आप में भ्रामक हैं। सच तो यही है कि यथार्थ स्वयं में निर्मित की जानेवाली चीज है और यह व्यक्ति और संस्थान के हाथ में है कि वह अपनी सुविधा और जरूरत के अनुसार किस तरह के यथार्थ की निर्मिति करता है? इसी क्रम में वे इसे स्वतंत्र माध्यम न मानकर पूर्ववर्ती माध्यमों के समुच्चय के रूप में देखने की बात करते हैं।

लेकिन मार्शल मैक्लूहान की माध्यम संबंधी यह अवधारणा इतनी लोकप्रिय और मीडिया एवं सांस्कृतिक अध्ययन के संदर्भ में इस हद तक स्थापित है कि हर नए माध्यम के आने के बाद एक बार पीछे मुड़कर देखना हमारे लिए जरूरी हो जाता है। मार्शल मैक्लूहान के हिसाब से सोचिए तो टेलीविजन ठंडा माध्यम है क्योंकि इसमें एक ही साथ ध्वनि, दृश्य, रंग और गति सब शामिल होते हैं और ऐसा होने से मनुष्य की रचनात्मकता एवं दिमागी स्तर का सुकून भंग होता है तो फिर डिजिटल प्लेटफॉर्म का सोशल मीडिया किस हद तक जाता है? जाहिर है कि यह सवाल महज उसकी सामग्री के स्तर पर नहीं, उसकी

प्रकृति को लेकर भी है। इधर जॉन फिस्के के अनुसार टेलीविजन यदि पूर्ववर्ती माध्यमों का समुच्चय है तो इस क्रम में सोशल मीडिया को देखा जाए तो यह समुच्चयों का समुच्चय हुआ। हम–आप समुच्चयों के समुच्चय इस माध्यम पर छह–आठ–दस।।।घंटे जो बिता रहे होते हैं, उस दौरान लगातार हम सरोकारी, मानवीय पक्ष एवं संवेदना से जुड़ी सामग्री साझा करते हुए अपने को 'गिल्ट फ्री जोन' में ले जाने की कोशिश करते हैं। अपने आसपास की बौद्धिक जमात को सक्रिय देखकर आश्वस्त होते हैं कि हम सही दिशा में जा रहे हैं, लेकिन इस सिरे से शायद नहीं सोचते कि सामूहिक स्तर पर प्रभाव पैदा करने के क्रम में व्यक्तिगत स्तर पर हमारे ऊपर क्या प्रभाव पड़ रहे हैं और क्या हम कभी महसूस भी करते हैं कि हमें इस माध्यम से थोड़े समय के लिए दूर हो जाना चाहिए? यदि हम ऐसा सोचना शुरू करें और अपने को इससे काटने की कोशिश करें और इस कोशिश में अड़चनें आने लग जाएँ तो यह इस बात का संकेत है कि हम सोशल मीडिया की गिरफ्त में इस हद तक हैं कि कभी भी मानसिक स्तर पर इसका खमियाजा भुगत सकते हैं। यह स्वभाव में चिड़चिड़ेपन से लेकर किसी काम में मन न लगने, ध्यान भटक जाने, भूलने लग जाने और आभासी स्तर पर समस्याओं का हल निकालने के तौर पर हो सकता है। ऐसे लोगों से आप बात करते हुए भी जुड़ाव महसूस नहीं कर पाते हैं और पूरा समय इस आशंका में निकल सकता है कि पता नहीं कब ये वापस स्क्रीन की दुनिया में खो जाएँगे।

डिजिटल डिटॉक्स कैसे करें

- पुश सूचनाएँ बंद करें
- मोबाइल स्क्रीन को काले और सफेद में कनवर्ट करें
- भोजन के दौरान अपना फोन दूर रखें
- अपने शयनकक्ष को नो–टेक जोन बनाएं
- कागज का पुनः इस्तेमाल करें
- अपने आप को एक समय में एक ही स्क्रीन तक सीमित रखें
- स्प्रिंग अपने सोशल मीडिया अकाउंट को क्लियर करें
- सही और जरूरी ऐप्स ही डाउनलोड करें
- अपने शरीर पर ध्यान दें और उसकी रक्षा करें
- सप्ताह में एक दिन मोबाईल और कंप्यूटर से दूर रहें

मैं अपने आसपास के लोगों को देखता हूँ कि वे बातचीत की शुरुआत करने के पाँच से सात मिनट के बाद उसे उन प्रसंगों से जोड़ने लग जाते हैं कि मोबाइल फोन निकालकर कोई तस्वीर, लिंक या पोस्ट दिखाने की जरूरत पड़ जाए। कई बार वे फोन पर इनबॉक्स कर देते हैं। उसके बाद वे कुछ और देखने लग जाते हैं या फिर दूसरा प्रसंग ऐसा छेड़ते हैं कि फिर मोबाइल की जरूरत पड़ जाए। एक घंटे की बातचीत में ऐसा वे दस से बारह बार करते हैं और एक स्थिति ऐसी भी आती है कि वे मोबाइल में रम जाते हैं और बातचीत का सिरा हवा में लटकता रह जाता है। इस बीच कई बार सॉरी–सॉरी और फिर वापस मोबाइल स्क्रीन पर झुकी आँखें! ऐसे लोगों के बीच से दस मिनट के लिए मोबाइल गायब कर दिए जाएँ तो वे बेचैन हो उठते हैं। संभवतः यह सब देखकर आपको गुस्सा आए, उनके इस व्यवहार से आप अपमानित महसूस करें और दोबारा उनके पास न जाना चाहें। लेकिन इन लक्षणों पर गौर करें तो दरअसल वे 'नोमोफोबिया' के शिकार व्यक्ति हैं जिन्हें मोबाइल फोन हाथ में, पास में न होने पर घबराहट होने लगती है, लगता है, कोई चीज पीछे छूट जा रही है। यही स्थिति हाथ में मोबाइल होने पर बार–बार स्क्रीन देखने या स्क्रोल करने को लेकर होती है और ऐसे व्यक्ति ये सब करते हुए घंटों समय बिता सकते हैं। आपके साथ होते हुए भी व्यवहार से जतला देते हैं कि अभी के लिए इतना ही, फिर मिलना होता रहेगा। लेकिन आप जैसे ही उनसे छूटते हैं, इनबॉक्स में दोबारा से बातचीत शुरू हो जाती है। सामने बैठे होने पर जिनकी समझ में नहीं आ रहा होता है कि क्या बात करें, इनबॉक्स में उनकी ओर से एक के बाद एक बेहद ही सहज अंदाज में बातें सामने आने लग जाती हैं। ये सारे लक्षण बताते हैं कि वे डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया की जकड़ में हैं और इससे निकलने के लिए डिजिटल डिटॉक्स किसी भी बीमारी के इलाज की तरह ही जरूरी है।

जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न चुनौती एवं बिहार कृषि रोडमैप

• **डॉ. जीवन कुमार (परियोजना पदाधिकारी, बीएसडीएमए)**

हम सब इस तथ्य से भलीभांति अवगत हैं कि औद्योगिक क्रांति से हमारी अन्न उत्पादन पद्धति में व्यापक परिवर्तन आए हैं। बांधों एवं नहरों के निर्माण से सिंचित क्षेत्रों में वृद्धि हुई एवं कृषि योग्य भूमि का विस्तार हुआ। पिछले कई दशकों में रासायनिक उर्वरकों, कीटनाशकों एवं आधुनिक कृषि यंत्रों का उपयोग काफी बढ़ गया जिसके फलस्वरूप पैदावार में अपेक्षा से अधिक वृद्धि हुई। यद्यपि मृदा की जीवंत शक्ति पर काफी प्रतिकूल प्रभाव देखने को मिले हैं।

पर्यावरणीय दृष्टिकोण से देखें तो उल्लिखित परिवर्तनों के दीर्घकालिक परिणाम सतत विकास लक्ष्यों को पूरा होने की दिशा में टिकाऊ नहीं माने जाएंगे। साथ ही जलवायु परिवर्तन से हुए अनियमित वर्षापात के कारण कृषि उत्पादकता काफी प्रभावित हुई है। कृषि क्षेत्र में सतत उत्पादकता बनाए रखना ही वर्तमान पीढ़ी की सर्वोपरि प्राथमिकता होनी चाहिए, जिससे पृथ्वी पर जीवन की निरन्तरता बनी रहे। देश के सबसे उपजाऊ उत्तरी मैदानों में स्थित बिहार, गंगा नदी और उसकी सहायक नदियों द्वारा जमा की गई उपजाऊ

जलोढ़ मिट्टी से समृद्ध है। राज्य की भौगोलिक स्थिति यहां के कारण लगभग प्रत्येक वर्ष यहां के जन समुदाय को बाढ़ व सुखाड़ जैसी आपदाओं से प्रभावित होता है। साथ ही इसे विशाल संभावनाओं वाला राज्य बनाता है, जो भारत को खाद्य–सुरक्षित राष्ट्र बना सकता है।

उल्लिखित भौगोलिक एवं जलवायु जनित कारणों की मौजूदा स्थितियों में भी 15 साल पहले राज्य का पहला कृषि रोडमैप लागू हुआ एवं वर्तमान आंकड़ों के अनुसार खाद्य उत्पादन में कई गुना वृद्धि हुई है। 18 अक्टूबर, 2023 को बिहार के चौथे कृषि रोडमैप का शुभारंभ किया गया। इस रोडमैप के अंतर्गत उच्च खाद्यान्न उत्पादन के लिए जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न चुनौती के मद्देनजर विभिन्न फसलों की विविधताओं पर ध्यान रखा गया है। उल्लिखित अवधि के दौरान किसानों ने बाढ़ – सुखाड़ जैसी आपदाओं का सामना किया, उसके बावजूद भी राज्य के खाद्य उत्पादन में वृद्धि हुई है।

चौथे कृषि रोडमैप के तहत कृषि आय बढ़ाने के लिए पशु और मछली पालन के साथ–साथ बाजरा, तिलहन और दालों का उत्पादन बढ़ाने हेतु कार्य किए जाने की योजना है। साथ ही भंडारण सुविधाओं, प्रसंस्करण इकाइयों और सिंचाई व्यवस्था को सुदृढ़ एवं विस्तारित किए जाने का लक्ष्य है। इसके अंतर्गत फसल उत्पादन, पशुधन और जलीय कृषि प्रबंधन के साथ–साथ कृषि वानिकी को भी एकीकृत किया गया है। इससे जल, कीट और पोषक तत्व प्रबंधन में सुधार तो होता ही है, साथ ही वैकल्पिक आजीविका के अवसर मिलते हैं।

राज्य के चौथे कृषि रोडमैप में जलवायु परिवर्तन की चुनौती से निपटने में जलवायु अनुकूल कृषि तकनीकों का समावेश किया जाएगा। जलवायु अनुकूल कृषि यथा लेजर भूमि समतलीकरण, जलवायु अनुकूल किस्मों का विकास, कार्बन क्रेडिट, सौर कटाई, पोशक अनाज आधारित फसल प्रणाली आदि तकनीकों को प्राथमिकता दी जाएगी। जलवायु अनुकूल कृषि कार्यक्रम के अंतर्गत 15 चिह्नित गावों को सीड हब के रूप में विकसित किए जाने की योजना है। वर्तमान कृषि पद्धति में बदलाव लाकर जैव–विविधता को बढ़ावा दिए जाने एवं जल संसाधनों के दोहन को कम करने हेतु प्रभावी कदम उठाए जाने का लक्ष्य है, जिससे पोषण, जैव संवर्धन, सतत खेती और कृषि में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित होगी एवं राज्य में सतत एवं टिकाऊ खेती को प्रोत्साहन मिलेगा, जिसका प्रभाव अर्थव्यवस्था एवं आमजन मानस की जीविकोपार्जन गतिविधियों ऊपर सकारात्मक होगा।

राष्ट्रपति ने बिहार की सराहना की

भारत की राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने 18 अक्टूबर, 2023 को पटना में बिहार के चौथे कृषि रोडमैप (2023–2028) को लॉन्च किया। इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि कृषि बिहार की लोक संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह बिहार की अर्थव्यवस्था का आधार है। कृषि और संबद्ध क्षेत्र न केवल राज्य के लगभग आधे कार्यबल को रोजगार देते हैं बल्कि राज्य की जीडीपी में भी महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इसलिए कृषि क्षेत्र का सर्वांगीण विकास बहुत जरूरी है। उन्हें काफी खुशी हुई कि बिहार सरकार 2008 से कृषि रोडमैप लागू कर रही है। उन्होंने कहा कि पिछले तीन कृषि रोड मैप के कार्यान्वयन के परिणामस्वरूप, राज्य में धान, गेहूं और मक्का की उत्पादकता लगभग बढ़ गई है। मशरूम, शहद, मखाना और मछली के उत्पादन में भी बिहार अग्रणी राज्य बन गया है। उन्होंने कहा कि चौथे कृषि रोड मैप का शुभारंभ इस प्रयास को आगे बढ़ाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। राष्ट्रपति ने कहा कि बिहार के किसान खेती में प्रयास करने और नए प्रयोग अपनाने के लिए जाने जाते हैं। यही कारण है कि एक नोबेल पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री ने नालंदा के किसानों को 'वैज्ञानिकों से भी महान' कहा। उन्हें यह जानकर खुशी हुई कि आधुनिक खेती के तरीकों को अपनाने के बावजूद, बिहार के किसानों ने कृषि के पारंपरिक तरीकों और अनाज की किस्मों को संरक्षित रखा है। उन्होंने इसे आधुनिकता के साथ परंपरा के सामंजस्य का अच्छा उदाहरण बताया। राष्ट्रपति ने बिहार के किसानों से जैविक उत्पादों की बढ़ती मांग का लाभ उठाने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि जैविक खेती कृषि की लागत कम करने और पर्यावरण संरक्षण में सहायक है।

संदर्भ :

1। चतुर्थ कृषि रोड मैप, बिहार : एक नजर में (2023–2028)

2A

https://wwwAdowntoearthAorgAin/blog/agriculture/why&bihar&needs&climate&smart&agricultural&practices&82709

3A

https://wwwAdowntoearthAorgAin/news/agriculture/bihar&s&food&production&has&risen&during&the&last&15&years&due&to&agriculture&roadmaps&say&officials&92376

4A

https://dhyeyaiasAcom/hindi/current&affairs/articles/dr&m&s&swaminathan&architect&of&agricultural&innovation&and&biodiversity&conservation

बिहार सरकार

आपदा प्रबंधन विभाग

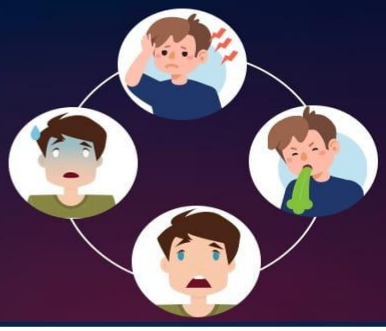
बिहार सरकार

राज्य में सामान्यतः दिसम्बर से जनवरी माह तक शीतलहर का प्रकोप रहता है।

सामान्यतः यदि तापमान 7 डिग्री से. अथवा इससे कम हो जाय तो इसे शीतलहर की स्थिति माना जाता है। इसका मानव और पशुओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

ठंड लगने पर निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं

- शरीर का ठंडा होना एवं अंगों का सुन्न पड़ना।
- अत्यधिक कपकपी या ठिठुरन ।
- बार-बार जी मिचलाना या उल्टी होना।
- अर्द्ध बेहोशी की स्थिति अथवा बेहोश होना।



किसी भी आपातकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपातकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

हेल्पलाइन नंबर 0612-2294204/205

टोल फ्री नंबर 1070

@BiharDMD /BiharDisasterManagement

/iprdbihar @iprd_bihar

घने कोहरे में वाहन चलाने की सावधानियां

घने कोहरे में वाहन चलाते समय हमेशा हेडलाइट को लो बीम पर रखें ।

गाड़ी के फॉग लाइट एवं इंडिकेटर का प्रयोग करें।

वाहन में रेडियम टेप या रिफ्लेक्टर जरूर लगवाएं।

नदियों और जलाशयों के पास से गुजरते समय रफ्तार धीमी रखें।

किसी भी आपातकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपातकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

हेल्पलाइन नंबर 0612-2294204/205 टोल फ्री नंबर 1070

मुझे भी कुछ कहना है : प्राधिकरण के बढ़ते कदम

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के माननीय उपाध्यक्ष महोदय की असीम कृपा से हम सभी चालकों, कार्यालय परिचारियों और आईटी ब्वॉय को अब जाकर वर्दी मिला है जबकि हमलोग लगभग 14 वर्षों से संविदाकर्मी के रूप में आपदा प्रबंधन कार्यालय में काम कर रहे हैं। आजतक किसी साहब ने हमलोग के बारे में, निम्न वर्ग के कर्मियों के बारे में कभी नहीं सोचा। इतना ही नहीं, श्रीमान के प्राधिकरण कार्यालय में उपाध्यक्ष का पद संभालते ही प्राधिकरण दिनों दिन चौगुनी तरक्की कर रहा है, जिसका साक्षात उदाहरण है :

1. इनसे मिलिए कार्यक्रम, जिसमें मंत्री से लेकर बड़े लेखक–पत्रकार, समाजसेवी, खिलाड़ी सभी प्राधिकरण कार्यालय आते हैं और अपने विचार रखते हैं।
2. हिन्दी दिवस कार्यक्रम, साल में सिर्फ एक बार नहीं मनाकर हर माह आयोजित किया जाता है। इसमें कई प्रतियोगिताएं होती हैं, जिनमें हम चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारी भी भाग लेते हैं।
3. आपदा मित्र, सामुदायिक वॉलंटियर का प्रशिक्षण इतने बड़े पैमाने पर कभी नहीं दिया गया। प्राधिकरण के इतिहास में इतने बड़े पैमाने पर एक साथ इतने लोगों को कभी प्रशिक्षण नहीं दिया गया।
4. बिहार दिवस पर पिछले साल (22–23–24 मार्च, 2023) बड़े पैमाने पर प्राधिकरण की ओर से पैवेलियन का निर्माण किया गया। बिहार की आपदा प्रबंधन यात्रा को आज तक कभी इस तरह से प्रदर्शित नहीं किया गया था।
5. दिव्यांगजनों के कल्याण के बारे में प्राधिकरण बहुत बड़ा और पुण्य का कार्य कर रहा है। बिहार दिवस पैवेलियन और सोनपुर मेला पैवेलियन में दिव्यांगजनों को भ्रमण कराया गया। दिव्यांग बच्चों ने वहां कला का प्रदर्शन किया, यह आज तक किसी ने सोचा भी नहीं था, आपने करके दिखा दिया।
6. माननीय मुख्यमंत्री महोदय जी का हमारे कार्यालय में आपकी कृपा से अभी तक दो बार आगमन हो चुका है। साथ ही और अन्य कार्यक्रम में भी उनका आगमन हुआ है। ये सब आपकी कृपा से हुआ हैं।
7. अंत में सबसे अति महत्वपूर्ण कार्य कि प्राधिकरण कार्यालय को आप पंत भवन से स्थानान्तरित करके पटेल भवन मे लाए जो कि हमलोगों के लिए गर्व की बात है। पुलिस मुख्यालय के साथ हमलोगों का भी ऑफिस हो गया।

इन सभी सराहनीय कार्यों के लिए हम सभी कर्मचारीगण आपको कोटि–कोटि प्रणाम करते हैं।

–प्राधिकरण के सभी चतुर्थवर्गीय कर्मचारीगण।

बिहार है प्रतिभा की खान, हिलसा के संजय ने पाया मुकाम

संजय सलिल, 53 वर्ष, संस्थापक और सीईओ, मीडियागुरु

(दुनिया के कई देशों में मीडिया कंसल्टेंसी का काम कर रहे मीडियागुरु के संस्थापक संजय सलिल उद्यमशीलता को तरजीह देते हैं। संजय युवाओं को यह सलाह देते हैं कि मेहनत और खुद पर विश्वास से हर दूरी तय की जा सकती है)

बिहारशरीफ के एक प्राइवेट स्कूल में पढ़ते हुए अक्सर ऐसा होता था कि उन्हें कक्षा के बाहर खड़ा होना पड़ता था क्योंकि वे समय पर फीस नहीं भर पाते थे। 'मीडियागुरु' के संस्थापक और सीईओ संजय सलिल यह किस्सा सुनाते वक्त कहते हैं, 'मुझे तब लगता था कि ये दिन बदल जाएंगे। आज मेरा बेटा पंचम मेलबर्न यूनिवर्सिटी से पढ़ रहा है और बेटी दीया ने लंदन से पढ़ाई पूरी कर ली है। लेकिन हमारे वक्त तंगहाली थी।

नोएडा के सेक्टर–132 स्थित दफ्तर में संजय सलिल के अलावा करीब 10 लोग और दिखे जो मीडियागुरु के अगले कॉन्ट्रैक्ट पर काम कर रहे थे। संजय के टेबल की ऊंचाई जरूरत के मुताबिक कम–ज्यादा की जा सकती थी। संजय बताते हैं, "मैं हर एक घंटे बाद 10 मिनट खड़े होकर काम करता हूं इसलिए यह टेबल लगाई है। हालांकि बिहारशरीफ में पढ़ाई करते वक्त उनके पास सिर्फ नीचे बैठकर पढ़ने का ही विकल्प था। बिहार के नालंदा से आने वाले संजय सलिल के पिता भरत प्रसाद सिंह बिहारशरीफ कचहरी में वकालत करते थे। घर में तीन भाई बहन थे। लेकिन बिहारशरीफ में उनके किराए के घर में सभी चचेरे भाइयों को मिलाकर कुल 14 लोग रहते थे क्योंकि वहां पढ़ाई ठीक होती थी। मां के पैर में दर्द रहा करता था जिसकी वजह से संजय और उनके सभी भाई चूल्हे पर खाना बनाया करते थे।

कक्षा 7वीं में संजय सलिल का पूरा परिवार बिहारशरीफ से हिलसा आ गया क्योंकि यहां नई कचहरी बन गई थी। संजय याद करते हैं, 'हमारे घर हिंदी और अंग्रेजी दोनों अखबार आया करते थे। पिताजी का जोर था कि अंग्रेजी ठीक हो जाए। अनुवाद खूब करवाते थे। लेकिन इसी बहाने 12–13 साल

की उम्र में ही हम इज्रायल और गजा की लड़ाई पर बहस करने लगे थे।' ग्रेजुएशन तक की पढ़ाई हिलसा में पूरी करने के बाद 1991 में माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय में प्रवेश मिला। लेकिन इससे पहले संजय होटल मैनेजमेंट की पढ़ाई करने के लिए भोपाल आ चुके थे। लालच था कि गोवा के पांच सितारा होटल में काम करने का मौका मिलेगा। लेकिन 27 दिन में ही छोड़कर घर लौट आए। दो वजहें थीं–रैगिंग और वहां किसी का अखबार नहीं पढ़ना। पत्रकारिता में आना संजय के लिए सपना था और घर वालों के लिए वह पुल जिसके जरिए उनका बेटा आइएएस अफसर बन जाता।

संजय माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय के पहले बैच (1991–92) के छात्र थे। किताबें पढ़ना, अपना अखबार बनाना–यूनिवर्सिटी के दिनों में उन्होंने यह काम खूब किया। पढ़ाई पूरी करने के बाद भोपाल से पटना हिंदुस्तान में इंटर्नशिप करने पहुंचे। बड़े पर्दे पर पत्रकारिता करने की चाह लिए उन्होंने दिल्ली जाने का मन बनाया। लेकिन बीच में मेरठ ने रोक लिया। जहां अमर उजाला में सब–एडिटर के तौर पर नौकरी लगी। संजय कहते हैं, 'अमर उजाला' मेरठ में पहली नौकरी मिली। 2,500 रुपए तनख्वाह मिलती थी। लेकिन मैं खुश नहीं था क्योंकि दिल्ली जाने के लिए परेशान था।'' 1993 में नौकरी की तलाश में संजय सलिल पहली बार दिल्ली पहुंचे थे। एक साल बाद, 1993 में वे अमर उजाला की नौकरी छोड़ दिल्ली पहुंच गए। नौकरी की तलाश में भटके। एक दिन उनकी मुलाकात संतोष भारतीय से हुई, जिनकी समाचार एजेंसी हेडलाइंस टुडे में उन्हें दूसरी नौकरी मिली। यहां रहते हुए पत्रकारिता से इतर प्रबंधन से लेकर सेल्स तक के गुर सीखे। यहीं उन्होंने अलग–अलग अखबारों को अपना क्लाइंट बनाया। इस वक्त संजय की वह ट्रेनिंग हो रही थी जो कुछ सालों बाद मीडियागुरु की नींव रखते वक्त काम आई।

इस दौरान संजय अपने दोस्त चंदन के साथ दिल्ली के पटपड़गंज में एक अपार्टमेंट में किराए के कमरे में रहते थे। चंदन के जरिए उनकी मुलाकात एक आइटी कंपनी में काम करने वालीं, मूलतः ऋषिकेश की दीप्ति गर्ग से हुई। पहली मुलाकात के बाद बातचीत शुरू हुई। दोनों ने एक दिन तय किया कि अब जीवन भर साथ रहेंगे। दीप्ति के घर वाले राजी तो थे लेकिन लड़का पत्रकारिता में है, कमाई ज्यादा नहीं होगी, इस बात का डर था। संजय के हिस्से आया घरेलू विरोध। मां–बाप ने लोक–लिहाज के डर से अंतर्जातीय विवाह से असहमति जताई। हालांकि घर वालों की मर्जी के खिलाफ जाकर संजय–दीप्ति ने एक मंदिर में नवंबर, 1995 में शादी कर ली। जनवरी 1996 में संजय ने टीवी टुडे ग्रुप जॉइन किया। निजामुद्दीन औलिया की दरगाह पर की गई स्टोरी ने उन्हें बतौर विशेष संवाददाता की नौकरी दिलाई। उन दिनों

दूरदर्शन पर टीवी टुडे ग्रुप को श्गुड मॉर्निंग टुडे' नाम का मॉर्निंग शो मिला था। उन्हें इस प्रोग्राम का हेड बनाया गया। इसी कार्यक्रम में 3 मिनट का एक न्यूज सेगमेंट जोड़ा गया जिसकी ऐंकरिंग संजय को मिली। एक साल के भीतर टीवी टुडे ग्रुप में उन्हें चार बार पदोन्नति मिली। यहां प्रोग्राम हेड से लेकर ऐंकर के तौर पर उनकी पहचान स्थापित हुई।

पांच साल बाद संजय की राह अलग हो गई। एक उर्दू टीवी चौनल शुरू होने वाला था, जिसमें संजय शामिल रहे। लेकिन लॉन्च कामयाब न हुआ। इसके बाद उन्होंने तय कर लिया कि अब वे खुद का ही काम शुरू करेंगे। और फिर 2003–04 के दौरान उन्होंने मीडियागुरु की नींव रखी। इस कंपनी ने अलग–अलग चैनलों के प्रोग्राम की लॉचिंग की बागडोर संभाली। देखते ही देखते मीडिया कंसल्टेंसी का यह काम सफल रहा और तेजी से बढ़ने लगा। मीडियागुरु अब तक न सिर्फ देश बल्कि पूरी दुनिया में अपने काम की छाप छोड़ चुका है। बांग्लादेश, सिंगापुर, संयुक्त अरब अमीरात, कतर और दक्षिण अफ्रीका जैसे देशों में अलग–अलग चौनलों के लॉन्च का काम कर चुका है। बीते कुछ वर्षों में मीडियागुरु ने चौनलों के आर्काइव के डिजिटाइजेशन का काम भी शुरू किया है। संजय क्वांटम और एआइ तकनीक पर काम कर रही कंपनी 'इंटेलएआइ' के सीईओ भी बन चुके हैं। इस कंपनी के को–फाउंडर हैं उत्पल चक्रवर्ती।

'संजय के कामयाब कारोबारी होने के पीछे उनका आत्मविश्वास, रचनात्मकता और पेशेवर कौशल है। प्रतिभाओं की परख और नए लोगों को साथ जोड़ने की उत्सुकता उनकी सफलता की सबसे बड़ी वजह रही है।'

यह कंपनी एक ऐसे सॉफ्टवेयर पर काम कर रही है जो किसी मीटिंग के खत्म होने के साथ 'मिनट्स ऑफ द मीटिंग' बना पाने में सक्षम होगा। इससे मीटिंग के किसी भी पॉइंट की जानकारी आसानी से मिल पाएगी। संजय सलिल को उम्मीद है कि इस प्रोजेक्ट की कामयाबी मीडियागुरु के स्तर को और ऊंचा करेगी।

करीब 200 लोगों की टीम वाली इस कंपनी का नेटवर्थ 60–70 करोड़ रुपए है, जबकि रेवेन्यू के मामले में कंपनी 150–160 करोड़ रुपए के करीब है। उनका अगला लक्ष्य इस आंकड़े को 500 करोड़ रुपए तक पहुंचाने का है। वे बताते हैं, 'कोविड–19 के साल मुश्किल भरे थे। काम बहुत कम मिल रहा था। नुक्सान के बावजूद हमने एक भी व्यक्ति को कंपनी से नहीं निकाला। सारे सहयोगियों की सहमति से वेतन में कुछ कमी जरूर की गई।' संजय सलिल की कामयाबी पर उनके दोस्त और नेटवर्क 18 मीडिया के सीटीओ रजत निगम कहते हैं, 'संजय के कामयाब कारोबारी होने के पीछे उनका आत्मविश्वास, रचनात्मकता और पेशेवर कौशल है। प्रतिभाओं की परख और नए लोगों को साथ जोड़ने की उत्सुकता उनकी सफलता की सबसे बड़ी वजह रही है।'

रोज एक घंटे तक जिम में रहने वाले संजय आजकल अपने गुलाबजामुन प्रेम से लड़ते हुए ग्रीन टी को तरजीह देने लगे हैं। उन्हें गाड़ियों का शौक है । 2004 में मीडियागुरु की शुरुआत के साथ एक्सेंट खरीदी थी, लेकिन अब उन्हें रेंज रोवर पसंद है। महीने में 15 दिन काम के सिलसिले में विदेश यात्रा पर रहने वाले संजय साल में एक बार परिवार के साथ कहीं घूमने जरूर जाते हैं। दफ्तर में काम के लिए पांच दिन के हफ्ते वाली व्यवस्था है लेकिन वे खुद छह दिन काम करते हैं। अपने बैग में श्रीमभद्गवद्गीता रखने वाले संजय संस्कृत भाषा सीखकर वेद और पुराण पढ़ना चाहते हैं। वे कहते हैं, 'युवाओं को खुद पर भरोसा रखना होगा। खुद से कहिए–याद करो कहां से चले थे। कॉन्फिडेंस की कमी आज सबसे बड़ी समस्या है। इस दौर में हमारी कोशिश यही होनी चाहिए कि कुछ ऐसा काम करें जिससे दूसरे लोगों को भी रोजगार मिले।' **(इंडिया टूडे, दिसंबर अंक से साभार)**

हरित हाइड्रोजन और नवीकरणीय ऊर्जा

• **डॉ. अनिल कुमार, वरीय सलाहकार, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण।**

ग्रीन हाइड्रोजन को 'भविष्य के ईंधन' के रूप में देखा जाता है। विश्व को वैश्विक जलवायु परिवर्तन से बचने के लिए कुछ सबसे अधिक कार्बन–गहन उद्योगों को डीकार्बोनाइज करना है। हरित हाइड्रोजन दुनिया को शुद्ध–शून्य उत्सर्जन में लाने की क्षमता रखता है और यह ग्लोबल वार्मिंग के प्रभावों को सीमित करने के लिए क्रांतिकारी एवं कार्यकारी कदम है।

दुनिया भर में नेट जीरो कार्बन उत्सर्जन के लक्ष्य को हासिल करने के बढ़ते दबाव की वजह से भारत ने भी क्लीन एनर्जी को लेकर आक्रामक नीति अख्तियार कर ली है। नवीकरणीय ऊर्जा और हरित हाइड्रोजन की ओर बदलाव पेरिस समझौते के तहत भारत की प्रतिबद्धताओं और वर्ष–2070 तक शुद्ध–शून्य उत्सर्जन प्राप्त करने के महत्वाकांक्षी लक्ष्य के साथ सीधे संबद्ध है। नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बड़े पैमाने पर अपनाने से सीधे तौर पर जीवाश्म ईंधन के जलने में काफी कमी आती है और कार्बन डाय ऑक्साइड (सीओ 2) उत्सर्जन में कटौती। यह भारत के लिए महत्वपूर्ण है, जो दुनिया के शीर्ष कार्बन उत्सर्जकों में से एक है। भारत अगले कुछ वर्षों में शीर्ष ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादक देशों में शामिल होना चाहता है। केंद्र सरकार ने इसी साल अपनी नेशनल हाइड्रोजन पॉलिसी का भी एलान कर दिया है। इसके तहत भारत को 2030 तक हर साल पचास लाख टन ग्रीन हाइड्रोजन बनाने में सक्षम बनाना है। ग्रीन हाइड्रोजन बनाने के लिए पानी और सस्ती बिजली की जरूरत है। भारत के पास ये दोनों संसाधन मौजूद हैं। भारत के पास काफी लंबा समुद्र तट है और भरपूर सूरज की रोशनी भी। सौर उर्जा और समुद्र के पानी ग्रीन हाइड्रोजन बनाने में काफी मददगार साबित हो सकता है। भारत ने तो एक कदम आगे बढ़ कर ग्लोबल ग्रीन हाइड्रोजन हब बनने का लक्ष्य रखा है।

भारत की प्रति व्यक्ति कार्बन उत्सर्जन दर काफी कम है और इसने अपने नेट जीरो उत्सर्जन लक्ष्य की डेडलाइन 2050 से 2070 कर दी है। लेकिन दुनिया भर में कार्बन उत्सर्जन के कड़े मानकों और यूरोपियन यूनियन के देशों में निर्यात किए जा रहे सामानों पर ग्रीन टैक्स जैसे नियमों ने भारत को ग्रीन हाइड्रोजन के बारे में गंभीरता से सोचने के लिए प्रेरित किया है।

कार्बन फ्री हाइड्रोजन या ग्रीन हाइड्रोजन इस वक्त पूरी दुनिया के एजेंडे में सबसे ऊपर है। ट्रांजिशन फ्यूल के तौर पर इस्तेमाल किए जा रहा नैचुरल गैस (सीएनजी) कोयला, डीजल और हैवी फ्यूल ऑयल से साफ तो है लेकिन यह धरती के तापमान को पूर्व औद्योगिक युग के तापमान के स्तर से 1 ।5 से 2 डिग्री सेल्सियस ऊपर तक सीमित रखने में सक्षम नहीं है। जबकि बड़े पैमाने पर जलवायु परिवर्तन को रोकने के लिए ये जरूरी है की पूर्ण रूप से सौर, हरित हाइड्रोजन एवं अन्य नवीनीकरणीय ऊर्जा को विकल्प के रूप में अपना लें। भारत में नवीकरणीय ऊर्जा की कुल स्थापना का 40 प्रतिशत हिस्सा है। दुनिया में कच्चे तेल के तीसरे सबसे बड़े आयातक के रूप में, भारत चीन और अमेरिका के बाद आता है। फिर भी, बिना व्यापक ऊर्जा भंडारण क्षमता के, नवीकरणीय ऊर्जा परंपरागत ऊर्जा स्रोतों का पूर्ण विकल्प नहीं बन सकती है। इसका अर्थ है कि नवीकरणीय ऊर्जा के लिए भंडारण क्षमता का विकास अनिवार्य है ताकि इसका व्यापक रूप से उपयोग संभव हो। लिथियम बैटरियां बड़े पैमाने पर ऊर्जा भंडारण का समर्थन नहीं कर सकतीं, हालांकि वर्तमान में इनका इस्तेमाल इलेक्ट्रिक वाहनों में व्यापक रूप से हो रहा है। परंतु, हरित हाइड्रोजन बड़ी मात्रा में ऊर्जा भंडारण की संभावना रखता है, जो लंबी दूरी तय करने वाले ट्रकों,

बैटरी संचालित कारों, भारी कार्गो ले जाने वाले जहाजों और ट्रेनों के लिए एक उत्कृष्ट ऊर्जा स्रोत बन सकता है।

वर्तमान में भारत अपनी ऊर्जा विकास यात्रा में एक महत्वपूर्ण दौर से गुजर रहा है। जैसे–जैसे देश की अर्थव्यवस्था 5 ट्रिलियन डॉलर की ओर बढ़ती है और बड़ी जनसंख्या की ऊर्जा आवश्यकताएं भी बढ़ती जा रही हैं, ऊर्जा उत्पादन में विशेष वृद्धि की जरूरत है। इसके साथ ही, वैश्विक जलवायु परिवर्तन के गंभीर प्रभाव भारत पर भी पड़ रहे हैं। इन सभी चुनौतियों का सामना करते हुए, भारत अपने ऊर्जा क्षेत्र को एक स्थायी और पर्यावरण–हितैषी पथ पर ले जाने की रणनीति अपना रहा है। इस प्रक्रिया में नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों और हरित हाइड्रोजन की प्रमुख भूमिका है। भारत का विस्तृत और विविधतापूर्ण भौगोलिक परिदृश्य नवीकरणीय ऊर्जा संसाधनों के उपयोग की दिशा में तेजी से बढ़ रहा है। विशेष तौर पर, सौर ऊर्जा के क्षेत्र में अभूतपूर्व विकास देखा जा रहा है, जिसका श्रेय भारत के भौगोलिक परिस्थितियों को जाता है जहां धूप वाले दिन अधिक होते हैं। पवन ऊर्जा भी इसमें महत्वपूर्ण योगदान दे रही है, खासकर तटीय और ऊंचे क्षेत्रों में जो पवन फार्मों के लिए आदर्श स्थान हैं। भारत की नवीकरणीय ऊर्जा के प्रति समर्पण इसके उच्चाकांक्षी लक्ष्यों में स्पष्ट है। देश ने 2022 तक 175 गीगावाट और 2030 तक 450 गीगावॉट नवीकरणीय ऊर्जा क्षमता हासिल करने का लक्ष्य रखा है। ये लक्ष्य न केवल महत्वाकांक्षी हैं बल्कि वैश्विक स्तर पर भारत की नवीकरणीय ऊर्जा नीतियों और निवेशों को प्रदर्शित करते हैं, साथ ही वैश्विक प्रतिबद्धत्ता।

हरित हाइड्रोजन भारत की ऊर्जा रणनीति में एक नए केंद्र बिंदु के रूप में उभरा है। नवीकरणीय स्रोतों से उत्पन्न बिजली का उपयोग करके पानी के इलेक्ट्रोलिसिस के माध्यम से उत्पादित हरित हाइड्रोजन, जीवाश्म ईंधन का एक स्वच्छ, टिकाऊ विकल्प प्रदान करता है। इसके संभावित प्रयोग विशाल हैं, जो परिवहन जैसे उद्योगों तक फैले हुए हैं, जहां यह ईंधन वाहनों से लेकर इस्पात और रासायनिक विनिर्माण जैसे भारी उद्योगों तक को स्वच्छ उर्जा का विकल्प प्रदान कर सकता है। भारत सरकार ने हाइड्रोजन प्रौद्योगिकी के विकास में तेजी लाने और इसके उत्पादन और उपयोग के लिए एक मजबूत पारिस्थितिकी तंत्र बनाने के लिए राष्ट्रीय हाइड्रोजन भी मिशन शुरू किया है।

नवीकरणीय ऊर्जा और हरित हाइड्रोजन की ओर यह बदलाव भारत की ऊर्जा सुरक्षा को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। आयातित जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता कम करना भारत के लिए एक रणनीतिक लक्ष्य है, और स्वदेशी, नवीकरणीय स्रोतों में परिवर्तन उस दिशा में एक कदम है। इस कदम से न केवल पर्यावरणीय लाभ हैं, बल्कि भू–राजनीतिक और आर्थिक निहितार्थ भी हैं। इससे भारत एक सशक्त विकशित राष्ट्र के रूप में उभरेगा। हालॉकि, नवीकरणीय ऊर्जा आधारित भविष्य का मार्ग चुनौतियों से भरा है। प्राथमिक चुनौती है – बुनियादी ढांचे, निवेश और प्रौद्योगिकी के संदर्भ में। हरित हाइड्रोजन के लिए आवश्यक भंडारण और वितरण नेटवर्क के साथ–साथ एक व्यापक और विश्वसनीय नवीकरणीय ऊर्जा ग्रिड

विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण निवेश और तकनीकी नवाचार की आवश्यकता है और भारत तेजी से इस क्षेत्र में कार्य कर रहा है। इसके अतिरिक्त, अर्थव्यवस्था के सभी क्षेत्रों में स्वच्छ ऊर्जा की पहुंच सुनिश्चित करना इस परिवर्तन की सफलता के लिए सर्वोपरि है।

नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग करके उत्पादित ग्रीन हाइड्रोजन को संग्रहीत और परिवहन किया जा सकता है, जो विभिन्न अनुप्रयोगों के लिए एक बहुमुखी ऊर्जा समाधान प्रदान करता है, जिसमें ऐसे क्षेत्र भी शामिल हैं जहां प्रत्यक्ष विद्युतीकरण चुनौतीपूर्ण है। यह ऊर्जा स्वतंत्रता की दिशा में एक छलांग का प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि हाइड्रोजन का उत्पादन और उपभोग घरेलू स्तर पर किया जा सकता है, जिससे ऊर्जा आयात की आवश्यकता कम हो जाती है। नवीकरणीय ऊर्जा और हरित हाइड्रोजन की ओर बदलाव पेरिस समझौते के तहत भारत की प्रतिबद्धताओं और 2070 तक शुद्ध–शून्य उत्सर्जन प्राप्त करने के महत्वाकांक्षी लक्ष्य के साथ सीधे संरेखित है। नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बड़े पैमाने पर अपनाने से सीधे तौर पर जीवाश्म ईंधन के जलने में काफी कमी आती है। सीओ 2 उत्सर्जन में कटौती। यह भारत के लिए महत्वपूर्ण है, जो दुनिया के शीर्ष कार्बन उत्सर्जकों में से एक है। एक स्वच्छ ऊर्जा वाहक के रूप में, नवीकरणीय स्रोतों से उत्पादित हाइड्रोजन अपने उत्पादन या उपयोग के दौरान सीओ 2 उत्सर्जित नहीं करता है। यह इसे डीकार्बोनाइजिंग क्षेत्रों में एक प्रमुख तत्व बनाता है जिन्हें पारंपरिक रूप से समाप्त करना कठिन है, जैसे भारी उद्योग और लंबी दूरी का परिवहन। ग्रीन हाइड्रोजन मिशन को रफ्तार देते हुए हाल ही में भारत सरकार ने 400 करोड़ रुपये की लागत वाला एक आर एण्डन डी (अनुसंधान एवं विकास) रोडमैप पेश किया है। साथ ही, भारत ने साल 2030 तक सालाना पांच मिलियन मीट्रिक टन (एमएमटी) ग्रीन हाइड्रोजन के उत्पादन का लक्ष्य भी रखा है।

इस प्रकार नवीकरणीय ऊर्जा और हरित हाइड्रोजन का संयुक्त विस्तार भारत के लिए दो गुना लाभ प्रदान करता है। सबसे पहले, यह आयातित जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता को कम करके और अधिक आत्मनिर्भर, स्थिर और विविध ऊर्जा प्रणाली का निर्माण करके ऊर्जा सुरक्षा को बढ़ाता है। दूसरे, यह ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में कमी लाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है, भारत को अपने जलवायु लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करता है और जलवायु परिवर्तन को कम करने के वैश्विक प्रयासों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नवीकरणीय ऊर्जा और ग्रीन हाइड्रोजन की ओर कदम न केवल भारत के लिए एक रणनीतिक ऊर्जा बदलाव है, बल्कि एक टिकाऊ और सुरक्षित ऊर्जा भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी है। यह भारत की पर्यावरणीय चिंताओं और साथ ही ऊर्जा मांगों को पूरा करने के लिए एक सक्रिय टिकाऊ दृ ष्टिकोण का प्रतीक है, जो भारत को स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों के लिए विश्व में अग्रणी बनाता है।

हरित हाइड्रोजन के क्षेत्र में कई सम्भावनाएं हो सकती हैं। यह क्षेत्र नवाचारपूर्ण और तेजी से बढ़ रहा है, और इसमें नौकरी प्राप्त करने के लिए कई अवसर हैं। हाइड्रोजन प्रौद्योगिकी के विकास और अनुप्रयोग में काम करने वाले इंजीनियरों की आवश्यकता होती है। इन विशेषज्ञों की जिम्मेदारी होती है कि वे हाइड्रोजन सेल तकनीकी, उत्पादन प्रक्रिया, और उपकरणों के डिजाइन और विकसन में मदद करें। साथ ही हाइड्रोजन उत्पादन से जुड़े उत्पादन प्रक्रियाओं और उपकरणों के विकास और परीक्षण में काम करने वाले तकनीकी विशेषज्ञों की आवश्यकता होती है। ईंधन सेल प्रौद्योगिकी के विकास में योगदान करने वाले विशेषज्ञों की भी आवश्यकता होती है। इसके अलावा, हाइड्रोजन सेल वाहनों की बनाने और बेचने के लिए व्यापारिक अवसर भी हो सकते हैं, जिससे उत्पादन, सेल, सेवा, और नौकरियां और भी बढ़ सकती है।

यह सेक्टर तेजी से विकसित हो रहा है और नौकरी के अवसरों को बढ़ावा देने का आदर्श उदाहरण हो सकता है, खासतर पर्यावरण के साथ ही ऊर्जा स्वावलंबन बढ़ाने के लक्ष्य के साथ। इन संभावनाओं को देखते हुए बिहार प्रदेश को भी सक्रिय भूमिका के साथ आगे आना है ताकि विकसित भारत को लक्ष्य के लिए शुरू की गई यात्रा में हम पीछे न छूट जाएं।

कविता : विकट बाढ़ की करुण कहानी

- **अदम गोंडवी**

विकट बाढ़ की करुण कहानी, नदियों का संन्यास लिखा है।

बूढ़े बरगद के वल्कल (वृक्ष की छाल) पर सदियों का इतिहास लिखा है।

क्रूर नियति ने इसकी किस्मत से कैसा खिलवाड़ किया है,

मन के पृष्ठों पर शाकुन्तल, अधरों पर संत्रास (पीड़ा, दुख) लिखा है।

छाया मदिर महकती रहती, गोया तुलसी की चौपाई,

लेकिन स्वप्निल स्मृतियों में सीता का वनवास लिखा है।

लू के गर्म झकोरों से जब पछुवा तन को झुलसा जाती,

इसने मेरी तन्हाई के मरुथल में मधुमास लिखा है।

अर्द्धतृप्ति, उद्दाम वासना, ये मानव–जीवन का सच है,

धरती के इस खण्डकाव्य पर विरहदग्ध उच्छ्वास लिखा है।

(परिचय : जन्म : 22 अक्तूबर, 1947
निधन : 18 दिसंबर, 2011
उपनाम : अदम गोंडवी
मूल नाम : रामनाथ सिंह
जन्म स्थान : आटा ग्राम, परसपुर, गोंडा, उत्तर प्रदेश
शिक्षा : अनौपचारिक
कुछ प्रमुख कृतियाँ : धरती की सतह पर, समय से मुठभेड़)

विंटर ब्लूज क्या है और इसका मुकाबला कैसे किया जाए

कल्पना करें कि आप ऐसी जगह हों जहाँ तापमान जीरो डिग्री से भी नीचे हो, महीनों सुबह ना हो और आपको रोशनी की शक्ल तक देखे महीनों हो जाएं। भारत में रह कर ऐसा सोचना भी कंपकपी दे जाता है। लेकिन स्वीडन का एक छोटा–सा गांव एबिस्को कुछ इसी तरह है। उत्तरी स्वीडन में बसा यह गाँव आर्कटिक सर्किल से लगभग दो सौ किलोमीटर उत्तर में है। यहां लोग माइनस डिग्री में लंबे अरसे तक अंधेरे में रहते हैं। जहां सूरज महीनों–महीनों नहीं निकलता है। एबिस्को में सर्दियां सबसे लंबी पड़ती हैं। यहाँ अक्टूबर के महीने से सूरज दिखना बंद हो जाता है। फिर फरवरी के महीने में सूरज दोबारा दिखता है। यहाँ रहने वाले लोगों की जिंदगी में इसका बहुत असर पड़ता है। उनके मूड और उनकी एनर्जी लेवल पर भी इसका असर पड़ता है। घर से बाहर निकलने का दिल नहीं करता है।

सूरज की रोशनी नहीं देखने से क्या होता है हमारे शरीर में?

बीबीसी रील्स से बातचीत के दौरान इसकी वजह बताते हुए स्टॉकहोम यूनिवर्सिटी में स्लीप रिसर्चर अर्नो लॉडेन कहते हैं कि मनुष्य एक ऐसा प्राणी है जो डायूरनल है। अगर इसे आसान भाषा में कहा जाए तो जो दिन के समय अधिक सक्रिय रहने और रात के समय नींद लेने में मदद करता है। वो कहते हैं, 'हमारे शरीर का अपना एक बॉडी क्लॉक होता है। हमारे शरीर को बाहरी दुनिया की लाइट के हिसाब से एडजस्ट होने के लिए रोजाना कुछ रोशनी की आवश्यकता होती है।' मेलोटोनिन एक तरह का हार्मोन है। जिसे अंधेरे का हार्मोन कहा जाता है। इस हार्मोन की वजह से हमें नींद आने लगती है। नींद महसूस कराता है, सूरज की रोशनी हमारे ब्रेन को मेलाटनिन के प्रोडक्शन को रोकने का मैसेज देती है। रिसर्चर अर्नो लॉडेन कहते हैं कि मेलोटोनिन शाम आठ बजे के करीब एक्टिवेट होता है और आधी रात में एक बजे के करीब सोने के दौरान अपने चरम पर रहता है। सुबह होते ही सूरज की रोशनी से इस हार्मोन का बनना बंद हो जाता है और हमारी नींद पूरी हो जाती है। सूरज की रोशनी ना मिलने से हमारे शरीर का अंदरूनी बॉडी क्लॉक डिस्टर्ब हो जाता है और बाहरी दुनिया से तालमेल बिगड़ जाता है। 'द लाइटिंग रिसर्च सेंटर' की मरियाना फिग्यूरो कहती हैं कि बहुत से लोग सर्दियों में लंबी रातें और छोटे दिनों के साथ एडजस्ट नहीं कर पाते हैं। इसका कारण बताते हुए वो कहती हैं, इस बारे में बहुत सी थ्योरी दी जाती है। एक तो यह है कि दिन के समय में हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में सनलाइट नहीं मिलती है। इसके कारण कई लोग

डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। कुछ लोगों में कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा इच्छा होती है और इस कारण उनका वजन बढ़ जाता है। मरियाना के अनुसार इसे सीजनल ऐफेक्टिव डिसऑर्डर या विंटर ब्लूज कहा जाता है। दिल्ली स्थित मैक्स सुपर स्पेशिलिटी में मेंटल हेल्थ विभाग के निदेशक डॉ समीर मल्होत्रा कहते हैं कि सूरज की रोशनी काफी महत्वपूर्ण होती है। बीबीसी हिंदी के लिए फातिमा फरहीन से बात करते हुए डॉ मल्होत्रा कहते हैं, "हमारे ब्रेन के अंदर एक हिस्सा है जिसे हम हाइपोथैलेमस कहते हैं। यह हमारे शरीर के अंदर की एक घड़ी है जो बाहर के समय के साथ हमारे शरीर के समय को मैच करती है। अगर बाहर अंधेरा बहुत ज्यादा है तो हमारी आंखों के जरिए हमें उतनी रोशनी नहीं मिल पाती है जो मिलनी चाहिए। ऐसे में जो लोग सेंसिटिव हैं उनमें मूड डिसॉर्डर आने के चांसेज हैं। इसे सीजनल एफेक्टीव डिसऑर्डर नाम दिया गया है।" दिल्ली स्थित वरिष्ठ डॉक्टर शेख अब्दुल बशीर कहते हैं कि इस तरह के ज़्यादातर मामले उत्तरी यूरोप और उत्तरी अमेरिका में ही देखने को मिलते हैं। फातिमा फरहीन से बात करते हुए डॉ बशीर कहते हैं कि भारत में इस तरह की स्थिति नहीं होती है, इसलिए यहां विंटर ब्लूज के केस शायद ही कभी देखने को मिलते हैं। सिर्फ बरसात के मौसम के दौरान भारत में कुछ मामले देखने को मिलते हैं। उनके अनुसार, सीजनल एफेक्टिव डिसऑर्डर की बात की जाए तो इसमें भी सारे लक्षण डिप्रेशन वाले होते हैं।इसके मुख्य लक्षण बताते हुए डॉ बशीर कहते हैं कि लोग उदास रहने लगते हैं, किसी काम में उनका मन नहीं लगता है, लोग जिंदगी में खुश रहना ही भूल जाते हैं, भूख भी कम लगती है, लोगों में सेक्स की भी इच्छा कम हो जाती है।

हमें सूरज की कितनी रोशनी चाहिए

सूरज की रोशनी नहीं मिलने की वजह से हमारे शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है और मेडिकल भाषा में इसे विंटर ब्लूज कहा जाता है। लेकिन इससे सवाल पैदा होता है कि विंटर ब्लूज से बचने के लिए एक दिन में हमारे शरीर को कितनी रोशनी की जरूरत होती है। रोजाना कम से कम 20 मिनट तक हमारे शरीर को सूरज की तेज रोशनी मिलनी चाहिए। और वो भी सुबह की रोशनी होनी चाहिए।

हमें यह तो पता चल गया कि सूरज की रोशनी नहीं मिलने की वजह से हमारे शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है और मेडिकल भाषा में इसे विंटर ब्लूज कहा जाता है। लेकिन इससे सवाल पैदा होता है कि विंटर ब्लूज से बचने के लिए एक दिन में हमारे शरीर को कितनी रोशनी की जरूरत होती है। प्रोफेसर लॉडेन के अनुसार, यह हर आदमी के लिए अलग–अलग होती है, लेकिन आम तौर पर यह माना जाता है कि रोजाना कम से कम 20 मिनट तक हमारे शरीर को सूरज की तेज रोशनी मिलनी चाहिए। और वो भी सुबह की रोशनी होनी चाहिए। मरियाना कहती हैं कि हमें एक दो घंटे के लिए घर से बाहर निकलना चाहिए। अगर वो संभव नहीं है तो हमें अपने घर की खिड़की के पास बैठना चाहिए और अगर वो भी संभव नहीं है तो हम अपने घरों में जहां बैठते हैं उसके आस–पास टेबल लैंप जलाकर ज्यादा से ज्यादा रोशनी इस्तेमाल करनी चाहिए। लेकिन यह सब तो उन स्थानों पर संभव है जहां धूप निकलती है, अगर आप दुनिया के उस कोने में रहते हैं जहां महीनों तक धूप नहीं निकलती है तो फिर वहां क्या किया जाए?

इस सवाल पर डॉ बशीर कहते हैं कि एक आसान रास्ता तो यह है कि आप मौसम के बदलने का इंतजार करें। लेकिन कुछ देशों में तो छह–छह महीने तक धूप नहीं निकलती है। डॉ बशीर कहते हैं कि जितना संभव हो उतना एक्सरसाइज करनी चाहिए, अच्छी संतुलित डाइट और अच्छी नींद लेनी चाहिए। इसके अलावा वो मेडिटेशन का भी सुझाव देते हैं। वो कहते हैं कि आमतौर पर लोग जाड़े के मौसम में पानी बहुत कम पीते हैं। डॉ बशीर कहते हैं कि सर्दी के मौसम में भी पानी पीना कम नहीं करना चाहिए। वो कहते हैं कि इससे प्रभावित लोगों को अपनी हॉबी में समय देना चाहिए और दोस्तों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहिए। स्कैनडिनेवियन देशों में लोगों ने इसका एक इलाज ढूंढा है। वहां लोगों को लाइट थिरेपी दी जाती है। घर के अंदर ही आर्टिफिशियल सन रूम बनाया जाता है। इससे लोगों को विंटर ब्लूज का मुकाबला करने में मदद मिलती है।

(बीबीसी हिंदी से साभार)

मैं और मेरा कर्म स्थल

- **सूरज प्रकाश (सहायक, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण)**

दिनांक 04–05–2023 को माननीय मुख्यमंत्री, बिहार सह अध्यक्ष, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा नेहरू मार्ग स्थित सरदार पटेल भवन के पांचवें तल्ले के डी एवं ई ब्लॉक में प्राधिकरण के नवनिर्मित कार्यालय का उद्घाटन करने के साथ ही प्राधिकरण कार्यालय नए भवन में कार्य करना शुरू कर दिया है। प्राधिकरण कार्यालय का विस्तार डी ब्लॉक में 3852 वर्ग फीट में और ई ब्लॉक में 4236 वर्ग फीट में है। ई ब्लॉक में कुल 9 कमरे प्राधिकरण को आवंटित किए गए हैं।

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण कार्यालय का सरदार पटेल भवन में स्थानांतरण प्राधिकरण के अध्यक्ष की सोच 'आपदा से संबंधित सभी दफ्तर एक ही भवन में कार्य करें' का परिणाम है। नवनिर्मित कार्यालय में आधुनिकतम तकनीक का इस्तेमाल किया गया है। यह भवन पूर्णतया वातानुकूलित है। अग्नि सुरक्षा हेतु अलार्मिंग एवं स्प्रिंकलर लगे हुए हैं। इतना ही नहीं, यह भवन पूरी तरह भूकंपरोधी है। निगरानी हेतु जगह–जगह सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं। साफ–सफाई का कुशल प्रबंधन है। यह कार्यालय पूरी तरह कॉरपोरेट दफ्तर सरीखा प्रतीत होता है। कर्मियों के कार्य करने हेतु वर्क स्टेशन का निर्माण किया गया है। सभी के बैठने की जगह सुनिश्चित है। यहां बैठकर कर्मी कार्यों का संपादन करते हैं। कार्यालय का सौहार्दपूर्ण वातावरण कठिन कार्यों को भी सहज रूप में करने की शक्ति प्रदान करता है। प्राधिकरण का विस्तृत कार्य क्षेत्र एवं कम कर्मियों द्वारा सहजता से संपादन इसका प्रमाण है। कार्यालय का स्वस्थ माहौल एवं वापसी सहयोग के कारण ही प्राधिकरण नई ऊंचाइयों को छू रहा है। वर्तमान में प्राधिकरण कार्यालय माननीय उपाध्यक्ष एवं सदस्यत्रय के नेतृत्व एवं देखरेख में आपदा जोखिम न्यूनीकरण के कई नए आयाम सृजित कर रहा है। *(हिंदी दिवस प्रतियोगिता में पुरस्कृत रचना)*

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

बिहार सरकार