













# उत्साह बनाए रखने के कुछ उपाय



**जोसेफ विल्काय**  
अमेरिकी लेखक और वक्ता। निरंतर सुधार पर जोर। एडमिनिस्ट्रेशन में 'अच्छी चर्चा' के लिए प्रसिद्ध।

लक्ष्य बनाना आसान है, लेकिन उन पर टिके रहना मुश्किल। हममें से ज्यादातर लोगों का उत्साह कुछ ही दिनों में फीका पड़ जाता है। हम या तो बहुत मुश्किल देखकर निराश हो जाते हैं या बहुत आसान काम करके ऊब जाते हैं। यही पर काम आता है 'गोल्डिलॉक्स नियम'। यह नियम बताता है कि इसानी दिमाग को प्रेरित रखने के लिए उचित चुनौती की जरूरत होती है, न बहुत कठिन, न ही बहुत आसान।

साल 1955 में, कैलिफोर्निया के डिन्कोलैंड में एक 10 साल के लड़के ने गाइडबुक बेचने की नीकरी शुरू की। एक साल के भीतर वह डिन्को की बैंकिंग शॉप में काम करने लगा। जल्दी ही उसे एहसास हुआ कि उसे जादू से ज्यादा मजदूरी पर प्रशंसा करना पड़ेगा। किशोरावस्था में उसने लॉस एंजिल्स के छोटे-छोटे क्लबों में स्टैंड-अप कॉमेडी करना शुरू किया। शुरूआत में उसके काम होते थे। अक्सर लोग उसकी तरफ ध्यान भी नहीं देते थे। शुरूआत में उसकी प्रस्तुति सिर्फ एक-दो मिनट की होती थी, जो धीरे-धीरे बढ़कर 9 साल की उम्र तक 20 मिनट की हो गई। इसके बाद अगले एक दशक तक वह लगातार बदलाव, प्रयोग और अभ्यास करता रहा। टीवी के लिए लिखा और धीरे-धीरे टिक टॉक में नजर आने लगा। सत्र के दशक के मध्य तक वह 'द टूनाइट शो' और 'सेटडे' नाइट लाइव जैसे बड़े कार्यक्रमों का नियंत्रण हासिल बन चुका था।

आखिरकार, लगभग 15 वर्षों की अथक मेहनत के बाद उसे पेंसिल्वेनिया के फिल्टोन में एक-एक शो को देने के लिए जगजागों की भोज उम्मीदें लगीं। अपने लगातार अभ्यास की बदौलत वह अपने समय के सबसे सफल कॉमेडियन बन गए-स्टीव मार्टिन।

### प्रेरित कैसे रहें?

हाल ही में मैंने स्टीव मार्टिन की शानदार आत्मकथा 'बॉन स्टैंडींग अप' पढ़ी। मार्टिन को कहानी यह समझने का दिलचस्प अवसर देती है कि लोग लंबे समय तक अपनी आदतों पर टिके कैसे रहते हैं? उनके शब्दों में,

### क्या है गोल्डिलॉक्स नियम

मानव मस्तिष्क चुनौतियों को पसंद करता है, लेकिन तब तक, जब वे कठिनाई के एक उपयुक्त स्तर पर ही। मान लीजिए, आपको टैमिन खेलेना पड़े। यदि आप किसी बार खेल के बने के खिलाफ मैन खेलें, तो बहुत जल्दी उब जाएंगे। खेलें उभाना आसान होगा कि हर अंक आप जीते। दूसरी ओर, यदि मुकाबला किसी भी पेशेवर खिलाड़ी से हो जाए, तो भी आपको उत्साह जल्दी खत्म हो जाएगा, क्योंकि चुनौती आपको क्षमता से कहीं अधिक होगी। अब कल्पना कीजिए कि आप अपने बराबरी के खिलाड़ी के साथ खेल रहे हैं। कभी आप जीते हैं और कभी हारते हैं। प्रेरित की संभावना है, लेकिन तभी जब आप पूरी प्रयास करें। ऐसी स्थिति में आपको ध्यान पूरी तरह खेल पर केंद्रित हो जाना है। आसपास की चीजें महत्वहीन लगने लगती हैं और आप पूरी तरह उस काम में डूब जाते हैं। यही है 'अतिव चुनौती' की स्थिति और यही गोल्डिलॉक्स नियम का सार है। यह नियम कहता है कि इसी तरह सबसे अधिक प्रेरित तब महसूस करता है, जब वह ऐसा काम कर रहा हो, जो उसकी वर्तमान क्षमता की सीमा को हल्की सी चुनौती दे रहे हो। बस उतने ही कठिन, कठिन होने चाहिए।

'10 साल सीखने में, 4 साल खुद को तराशने में और 4 साल असाधारण सफलता हासिल करने में लगे।'

आखिर ऐसा क्या है कि कुछ लोग ही अपने अभ्यास और आदतों पर टिके रहते हैं, जबकि अधिकांश लोग बीच रास्ते में ही प्रेरणा खो देते हैं? हम ऐसी आदतें कैसे विकसित करें, जो हमें लगातार आकर्षित करती हैं? मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने वर्षों तक इस प्रश्न का अध्ययन किया है। एक निष्कर्ष यह-बार-बार अपने आधा है-बंद आग प्रेरित बने रहना चाहते हैं, तो आपको ऐसे काम करने चाहिए, जो आपकी क्षमता के ठीक आसपास की चुनौती प्रस्तुत करें, न बहुत आसान, न बहुत कठिन।

### अपनी प्रगति को मापिए

यदि आप लंबे समय तक प्रेरित बने रहना चाहते हैं, तो मेहनत और खुशी से बीच संतुलन को समझना होगा। मनोवैज्ञानिक निम्नलिखित बिंदु के अनुसार, 'मानवीय खुशी के महत्वपूर्ण स्रोतों में से एक है, ऐसे कार्य पर काम करना जो न बहुत कठिन हो और न बहुत आसान।' 'खुशी और उत्कृष्ट प्रदर्शन के इस मेल को 'फ्लो' कहा जाता है। फ्लो वह मानसिक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति किसी काम में इतना डूब जाता है कि बाकी दुनिया जैसे गायब हो जाती है। (खिलाड़ी, कलाकार और प्रदर्शनकार अक्सर इसे 'जान में होना' कहते हैं, लेकिन इस अवस्था तक पहुंचने के लिए केवल सही स्तर की चुनौती ही कारगर नहीं है। इसके साथ

अपनी प्रगति का एहसास भी जरूरी है।

मनोवैज्ञानिक जॉनाना हाइट बताते हैं कि फ्लो को अवस्था में पहुंचने का एक प्रमुख शत यह है कि व्यक्ति को हर कदम पर यह पता चलता रहे कि वह क्या प्रदर्शन कर रहा है। जब हमें अपनी प्रगति दिखाई देती है, तो प्रेरणा अपने आप बढ़ती है। स्टीव मार्टिन दर्शकों की हंसी से तुरंत जानाते कि वे सफल हो गए हैं। संभवतः इसी कारण वे अगले कई दशकों तक और अधिक मेहनत करने के लिए तैयार हो जाते थे। जीवन के दूसरे क्षेत्रों में प्रगति मापने के तरीके अलग हो सकते हैं। मसलन, व्यवसाय में विक्री के आंकड़े यह बताते हैं कि आप आगे बढ़ रहे हैं या नहीं। सेहत के क्षेत्र में वजन, फिटनेस या बीडने की क्षमता आपकी प्रगति का संकेत देती है। मस्तिष्क को प्रेरित बने रहने के लिए अपनी उपस्थितियों को देखने का फोर्स न करने का तरीका चाहिए। सही दिशा में ही रही अपनी छोटी-छोटी जीतों को देखने की समझ होना जरूरी है। jamesclear.com



## अपनी बेचैनी को सुनाएं अलग कहानी

बेचैनी या घबराहट के पलों में आप खुद को क्या कहते हैं? एक नए शोध के अनुसार बेचैनी बीमारी नहीं है। यह शरीर का अपना सुरक्षा तंत्र है। एक अलार्म है। डराने वाले जो विचार लगातार आपके मन में चल रहे हैं, उसकी जगह खुद को अलग कहानी सुनाना, बेचैनी को समस्या बनने से रोक देता है।

हम जब खुद को लगातार बेचैनी पाते हैं, तो सबसे पहले स्वयं को कोसने लगते हैं। पहला विचार आता है कि शायद मुझे ही कोई खराबी है या मैं अयोग्य हूँ। कुल मिलाकर, हम अपनी बेचैनी को एक दुश्मन की तरह देखने लगते हैं, लेकिन नया शोध बेचैनी को बीमारी को बनाए, शरीर का सुरक्षा तंत्र मानता है। कैमिज यूनिवर्सिटी के एक हालिया शोध से साबित हुआ है कि जब हम एंजाइमों को दिमागी खराबी के बजाय शरीर का सुरक्षा तंत्र मानने लगते हैं, तो हमारे डीएनए को 58% तक बढ़ जाता है। शोधक एडम डी. हंट और टॉम कारपेंटर, बेचैनी को स्मॉक अलार्म की तरह मानते हैं। उनके अनुसार, आग लग रही है, तो घुआं निष्कलने पर अलार्म



जोर-जोर से बचने की है। इसका मतलब यह नहीं कि अलार्म खराब है। वह अपना काम करती हुई आफेंक संचालन कर रहा है। ठीक यही कहानी हमारे दिमाग की है। जब भी कोई घटना उठ या विचार पैदा होता है, तो बेचैनी फिर उठाने लगती है। अपना सही दायरे से ध्यान न

रखने पर कुछ लोगों में यह अलार्म ज्यादा संवेदनशील हो जाता है। अगर आप अपनी जिंदगी से बेचैनी का खोकर खत्म करना चाहते हैं, तो आज ही से खुद को यह नई कहानी सुनाना शुरू करें। अगर आपको खुद में कमी ही कमी लगती है, दवाओं पर निर्भरता बढ़ रही है, तो खुद को नई कहानी सुनाएं-मेरा दिमाग इस सबत किसी बात से डर रहा है और मुझे सुरक्षित रखने के लिए अलार्म बजा रहा है। ऐसे में खुद को यह भरोसा दिलाएं कि आप ठीक हैं और खुद को संभाल लेंगे। अपनी घबराहट को स्वीकार करें। अपने आसपास के माहौल और खान-पान को बदलें। अगर स्वयं से नहीं कर पा रहे हैं, तो किसी विशेषज्ञ की मदद से अपनी सोच को बदलने की कोशिश करें।

## अपने भावी रूप से करें एक मुलाकात

अपना 'इनर वाइज' से जुड़ना जितना जरूरी है, उसनी ही भीतर बंदे 'इनर एक्टर' से मिलना भी है। अस्थिर के स्थान से जुड़ना हमें आज में जीनी को ताकत देता है और हमें हमारे सपनों के करीब लाता है। जैसे कुछे, आइए जानें- **कुछ जरूरी अभ्यास** लेखक और मनोवैज्ञानी योसी रैमर अपने भावी रूप से मिलने और उससे कुछ सीखने के लिए निम्न अभ्यास करते हैं- **आराम से बैठें:** किसी जगह पर आराम से बैठ जाएं और अपनी मौजूदा ज़िंदगी या समस्या को याद करें। **कौन की कल्पना करें:** आंखें बंद करके सोचें कि आप एक खुलेदूर बास के मेडन और गुल के रास्ते से होकर घूम रहे हैं। **मस्तिष्क के खूब से मिलें:** वहां अपने 10-15 साल अगले की भावी रूप को देखें, जो आप, आत्मविश्वास और चमकते हैं। उसके पीछे बैठें। महसूस करें कि आपको कैसा लग रहा है।



■ अपनी समस्या साक्षात् करें: उन्हें अपनी आज की परेशानी बनाएं और खुदें दिमाग से उनकी सहायता का माफ़िदगी को सुनने की कोशिश करें। **खुद पर ध्यान दें:** अगर कोई सीधा जवाब न मिले, तो उनसे पूछें कि आपको किन सिद्धांतों या मूल्यों का पालन करना चाहिए। **बाधाएं और विचार करें:** बाधाओं की पूरी हो पर उन्हें धन्यवाद दें। धीरे-धीरे कल्पना से बाहर आएं, आंखें खोलें और सोचें कि आपने क्या सीखा या महसूस किया।



**पं. धरेंद्र शर्मा**  
ज्योतिषकार

**मेघ:** आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगे, परंतु मन में उत्तर-चढ़व भी हो सकती है। कारोबार में वृद्धि होगी। लाम बंदेगा। कारोबार के लिए साक्षात् लाभ पर रहेगी।

**शुक्र:** मन अशांत रहेगा। जीवनसाथी की सेहत का खयाल रहे। शौच न रहे। **गुरु:** का साथ मिलेगा। लेखन-वैदिक कर्मों में परतला बढ़ेगी। **मिथुन:** मन अशांत रहेगा। संतान सुख में वृद्धि होगी। पर-परिवार में धार्मिक कर्मों से सरोते हैं। अर्ध-बंदे। किसी मित्र के सहयोग से आय में वृद्धि से सकती है।

**रके:** आत्मविश्वास में कमी रहेगी। मन परेशान रहेगा। संसद रहे। **धनु:** नौकरी के लिए परीक्षा व साक्षात्कार की कार्य में सफलता मिलेगी।

**शिशु:** मन में उत्तर-चढ़व हो सकती है। कारोबार में बढ़ोतरी होगी। लाम में वृद्धि होगी। संभ्रम में वृद्धि से सकती है। पिता से धन की प्राप्ति हो सकती है।

**कन्य:** आत्मविश्वास से लबरेज रहेंगे। मन अशांत हो सकता है। शौच का ध्यान रहे। कारोबार में बढ़ोतरी होगी। कारोबार के लिए माता-पिता धन मिल सकता है।

**तुला:** मन अशांत रहेगा। आत्मविश्वास भरपूर रहेगा, लेकिन मन परेशान भी हो सकती है। शैक्षिक व वैदिक कर्मों से सफलता मिलेगी। किसी नए कारोबार की शुरुआत से सकती है।

**वृश्चिक:** मन अशांत रहेगा। आत्मविश्वास बढ़े। धैर्यशीलता बनाए रखने का प्रयास करें। धर्म-धर्म से रहेंगे। नौकरी में कार्यक्षेत्र में वृद्धि हो सकती है।

**धनु:** आत्मविश्वास में कमी रहेगी। मन अशांत रहेगा। धैर्यशीलता बनाए रखें। किसी मित्र के सहयोग से कारोबार में बढ़ोतरी से सकती है। लाम में वृद्धि होगी।

**मकर:** संसद रहे। अपनी महत्वाकांक्षों को ध्यान में रखें। नौकरी में अक्सर ही से सहाय बनकर रहें। नौकरी में बदलाव के योग्य बन रहे हैं। आय में वृद्धि होगी।

**कुम्भ:** मन अशांत रहेगा। आत्मविश्वास भरपूर रहेगा, लेकिन मन परेशान भी हो सकती है। शैक्षिक व वैदिक कर्मों से सफलता मिलेगी। किसी नए कारोबार की शुरुआत से सकती है।

**मीन:** आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। धैर्यशीलता बनाए रखें। कारोबार में वृद्धि होगी। लाम के अक्सर मिलेंगे। शैक्षिक कर्मों में सफलता मिलेगी। शौच का ध्यान रहे।

### रोजनामचा

वर्गपहेली: 8353

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

**वारं से दारं**  
1. कपट के साथ, छल प्रचं से; धोखेवाजी से (7)  
2. निसे सहायता पाये; धन मिलेगा हुआ (1)  
3. चतु: सुखी; नाव खेने को डंड (4)  
4. निमंत्रण; दायित्व, ज्वन (2)  
5. अंतज; अनुमान; अटकल (3)  
6. पथन; सरवाण; धार; धार (3)  
7. कानाण; टीमन; दर्द करना; पीड़ा होना (4)  
8. नाव पानी से भोग; धार मन कर साफ करना (4)  
9. अमृतत आन आना; मित्रमंडल भंग होना; सहाय से निकलना (4, 3)

वर्गपहेली: 8352

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
म	य	र	ल	व	श	ष	स	ह	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ
म	य	र	ल	व	श	ष	स	ह	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ
म	य	र	ल	व	श	ष	स	ह	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ	ळ

**वारं पहेली: 8353**  
3. अर्चना; आराधना (2)  
4. हाथ की मदद; स्थली; हस्त ताल (4)  
5. अपने आप को बचाना; स्वयं की रक्षा करना (4, 3)  
6. अस्तर डालना; छाप छोड़ना; प्रभाव डालना (4, 3)  
7. अल्प; कम; जग; थोड़ा (3)  
8. तर्कपूर्ण; माना हुआ; विचारित; लोकमान्य; सहमति प्राप्त; मिलाने हुई राय (3)  
9. अनर्गल प्राप्त; बकवास (4)  
13. राजसभा; दीवाना; इश्वरी; दरवाजा; द्वार (4)  
16. किसी; डोंगी; बंद; तराई; नाव (2)

**व्रत और त्योहार**  
1. पंचांग: 1. प्र. क्रमकृत गोखली 08 जून, सोमवार, शक संवत् : 18 ज्येष्ठ (सीर) 1948, पंचांग पंचांग : 25 ज्येष्ठ मास प्रसिद्ध 2083, इस्लाम : 21 जिल्जिना, 1447, विक्रमी संवत् : द्वितीय (अधिक) ज्येष्ठ कृष्ण अष्टमी तिथि रात्रि 03.24 मिनट तक पश्चात नवमी तिथि, पूर्वा भाद्रपद नक्षत्र, बालक कर्ण, चंद्रमा कृष्ण राशि में रात्रि 03.37 बजे तक उपरांत मीन राशि में। सूर्य उत्तरायण। सूर्य उत्तर गोल। ग्रीष्म ऋतु। प्रातः 07.30 बजे प्रातः 09 बजे तक राहुकालम्। कालाट्ठी। श्री शीतलादेवी व्रत। पंचक।

**वास्तु सलाह**। आचार्य मुकुल रस्तोमी हम एक नई कर रहे हैं। हमें क्या करना चाहिए? -दीपक अग्निहोत्री, झारखंड **संयसे** पहले वाहन पर गंगाजल का छिड़काव करना चाहिए। उसके बाद धी में सिद्धि करके वाहन पर गंगाजल का छिड़काव करना चाहिए। **एक** नरियल लेकर उसको सात बार घुमाकर वाहन के आगे फोड़ें। फिर उस नरियल का जल उस वाहन पर छिड़कावा चाहिए। **बार** नीले लोखे में 7 गाड़ों के नीचे रखकर, फिर थोड़ी-सी गाड़ी घाताकर उन्हें कुल दे। गाड़ों के रटीयंग पर मंत्रित करवाकर धागा बांधना चाहिए। वाहन में एक मारुति चक्र लगाना शुभ रहता है।

**वर्गपहेली: 8335** \* कठिन **खेलने का तरीका**: दिमागी खेल और नंबरों की पहेली है यह। ऊपर नी-नी खणों को नी खाने दिए गए हैं। आपकी 1 से 9 की संख्याएं इस तरह लिखनी हैं कि खुद और पड़ो लाने के हरेक खाने में 1 से 9 की सभी संख्याएं आएँ। साथ ही 3x3 के हरेक बक्से में भी 1 से 9 तक की संख्याएँ हों। पहेली का हल इस प्रकार देती है। **वर्गपहेली: 8334**

5	3	1	7	6	8	4	9	2
7	2	9	5	1	4	6	8	3
6	8	4	9	3	2	1	7	5
8	9	5	3	7	6	2	4	1
1	4	2	8	9	5	3	6	7
3	7	6	2	4	1	9	5	8
9	6	8	1	2	7	5	3	4
1	5	3	4	8	9	7	2	6
2	4	7	6	5	3	8	1	9







प्रविण कोशर

डायरेक्टर, मूकल  
(एआइ/आरएड)

भारत की प्रजनन क्षमता (एफएफटी) की कलानी चुपचाप एक महत्वपूर्ण मोड़ पर पहुँच गई है। भारत के रजिस्ट्रेशन जनसंख्या के कार्यालय द्वारा प्रकाशित 'सैलर रजिस्ट्रेशन सिस्टम (एसआरएस) सांख्यिकीय रिपोर्ट 2024' यह इसे निश्चय से बताता गया है। वस्तुतः यह दुनिया भर में अनौपचारिक बड़े जनसांख्यिकीय सर्वेक्षणों में से एक है— जो उस बात को पुष्टि करता है जिसे जनसांख्यिकी विरोधियों का सैकेंडर कर रहे हैं। इसमें यह पाया गया है कि भारत की कुल जनसंख्या (टीएफआर) गिरकर 1.88 पर आ गई है। आधिकारिक आंकड़ों में एक दशक तक पुनर्जाति (राउंड) करने पर इसे 1.9 दूर किया गया है। यह लगातार पांचवां वर्ष है जब भारत 2.15 के प्रतिस्थापन स्तर (रिप्लेमेंट लेवल) से नीचे बना हुआ है। यह कई मासुली सांख्यिकीय अपडेट नहीं है। यह एक संरचनात्मक जनसांख्यिकीय मोल का पत्थर है, जिसके परिणाम आने वाले समय में भारत की अर्थव्यवस्था, श्रम बाजार, स्वास्थ्य सेवा प्रणाली और सामाजिक नीति-बान्धो को आकार देंगे। संसोधित विश्लेषण इसे कई मायनों में चिंताजनक बता रहा है।

**प्रतिस्थापन क्यों मायने रखता है :** कुल प्रजनन दर (टीएलएफटी) रेट-टीएफआर) बच्चों की उस औसत संख्या को मापती है जो एक महिला अपने जीवनकाल में मौजूद जन्म दर के आधार पर पैदा करेगी। किसी भी समाज को बिना किसी बाहरी प्रभाव के, एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक अपनी जनसंख्या को बनाए रखने और स्थिर रखने के लिए अपने टीएफआर को प्रतिस्थापन स्तर (रिप्लेमेंट लेवल) पर उतारना जरूरी है। अन्यथा जनसंख्या घटेगी। वैश्विक स्तर पर यह प्रतिस्थापन स्तर 2.1 के आसपास है। हालाँकि, भारत में यह आंकड़ा थोड़ा अधिक यानी 2.15 है। यह समाजोपजन भारत में जन्म के समय लिए अनुपात (संभव संतानों) एक वर्ष-एसआरबी) में लगातार और चिंताजनक स्थिति के कारण आवश्यक है।

कच्चा धुन हवा सहित लिंग-चयनकारी प्रथाओं ने जन्म के समय लड़कियों और लड़कों के अनुपात को बिगाड़ दिया है। यह 2024 की सांख्यिकीय रिपोर्ट के अनुसार, भारत का एसआरबी प्रति एक हजार पुरुषों पर

आजकल

# जनसंख्या वृद्धि दर में कमी से जुड़ी चिंता

भारत में पिछले कुछ दशक से धीरे-धीरे जनसंख्या वृद्धि दर की गति में कमी आ रही है। सैलर रजिस्ट्रेशन सिस्टम सांख्यिकीय रिपोर्ट के विश्लेषण से जो तथ्य सामने आ रहे हैं, उनसे भविष्य में कुछ मामलों को लेकर अभी से ही चिंता बढ़ गई है। जनसंख्या वृद्धि दर में यदि गिरावट इसी तरह से कायम रही तो कुछ दशक के बाद देश में बुजुर्ग आबादी बढ़ जाएगी, जिससे श्रम बल का अभाव हो सकता है। ऐसे में हमें इस रिपोर्ट में छिपे संकेतों को समय रहते समझना होगा, ताकि उसी अनुरूप नीतियाँ भी बनाई जा सकें

1918 महिलाएँ हैं, जिसमें वर्ष 2018 से 2020 की अवधि में रहे 907 के मुकाबले मामूली सुधार के रूप में दिख रहा है, लेकिन अभी भी लगभग 952 महिलाओं के प्राकृतिक अनुपात से काफी नीचे है। चूंकि हमारे देश में अब लड़कियाँ कम पैदा हो रही हैं, इसलिए जनसंख्या प्रतिस्थापन को बनाए रखने के लिए प्रति महिला अधिक बच्चे को आवश्यकता होती है।

**चार दशकों की गिरावट :** यह सही है कि इस दर में पिछले चार दशकों में धीरे-धीरे ही गिरावट आ रही है। वर्ष 1985 से 2024 तक का भारत का संसोधित आंकड़ा प्रतिस्थापन स्तर से नीचे की प्रजनन क्षमता और एक सीधी रेखा का वर्णन करता है। अब एकमात्र प्रश्न यह नहीं है कि क्या भारत का टीएफआर गिरना जारी रहेगा, बल्कि यह है कि यह कितनी तेजी से गिराएगा, क्षेत्रीय विविधताएँ कितनी बढ़ी होंगी, और जो लोग जनसांख्यिकीय अंकगणित को और टालना नहीं जा सकेगा, तो भारत के संस्थान इसके लिए फिजने तैयार होंगे। भारत के पास इस विमर्श को शुरू करने के लिए समय है, लेकिन सीमित समय में ही यह सब करना होगा। एसआरएस सांख्यिकीय रिपोर्ट 2024 ने डाटा प्रकाश कर दिया है। नीतिगत प्रतिक्रिया इसके बाद आनी ही चाहिए।

**आगे की राह :** जनसांख्यिकीय गति समय खरीदी है, समाधान नहीं, इस तथ्य को सबसे पहले समझना होगा। भारत की आबादी अभी कुछ वर्षों तक पूर्ण रूप में बढ़ती रहेगी, यह जनसांख्यिकीय गति (पापुलेशन

नहीं है। यदि इसी गति से गिरावट जारी रही तो भारत का टीएफआर वर्ष 2031 तक लगभग 1.57 तक पहुँचने का अनुमान है, जो वर्तमान में अमेरिका के स्तर के समान है। एसआरएस 2024 डाटा से लिया जाने वाला शायद सबसे महत्वपूर्ण विश्लेषणात्मक बिंदु सबसे सरल है: भारत कोई अपवाद नहीं है। भारत जिस प्रजनन संक्रमण का अनुभव कर रहा है—आर्थिक विकास, महिला शिक्षा और शहरीकरण के आगे बढ़ने के साथ तीव्र गिरावट—यह वह ही संक्रमण है जो जापान, दक्षिण कोरिया, चीन, ब्राजील, इंडोन और पश्चिमी यूरोप में देखा गया है। वर्ष 1985 से 2024 तक का भारत का संसोधित आंकड़ा प्रतिस्थापन स्तर से नीचे की प्रजनन क्षमता और एक सीधी रेखा का वर्णन करता है। अब एकमात्र प्रश्न यह नहीं है कि क्या भारत का टीएफआर गिरना जारी रहेगा, बल्कि यह है कि यह कितनी तेजी से गिराएगा, क्षेत्रीय विविधताएँ कितनी बढ़ी होंगी, और जो लोग जनसांख्यिकीय अंकगणित को और टालना नहीं जा सकेगा, तो भारत के संस्थान इसके लिए फिजने तैयार होंगे। भारत के पास इस विमर्श को शुरू करने के लिए समय है, लेकिन सीमित समय में ही यह सब करना होगा। एसआरएस सांख्यिकीय रिपोर्ट 2024 ने डाटा प्रकाश कर दिया है। नीतिगत प्रतिक्रिया इसके बाद आनी ही चाहिए।

**आगे की राह :** जनसांख्यिकीय गति समय खरीदी है, समाधान नहीं, इस तथ्य को सबसे पहले समझना होगा। भारत की आबादी अभी कुछ वर्षों तक पूर्ण रूप में बढ़ती रहेगी, यह जनसांख्यिकीय गति (पापुलेशन

नहीं है। यदि इसी गति से गिरावट जारी रही तो भारत का टीएफआर वर्ष 2031 तक लगभग 1.57 तक पहुँचने का अनुमान है, जो वर्तमान में अमेरिका के स्तर के समान है। एसआरएस 2024 डाटा से लिया जाने वाला शायद सबसे महत्वपूर्ण विश्लेषणात्मक बिंदु सबसे सरल है: भारत कोई अपवाद नहीं है। भारत जिस प्रजनन संक्रमण का अनुभव कर रहा है—आर्थिक विकास, महिला शिक्षा और शहरीकरण के आगे बढ़ने के साथ तीव्र गिरावट—यह वह ही संक्रमण है जो जापान, दक्षिण कोरिया, चीन, ब्राजील, इंडोन और पश्चिमी यूरोप में देखा गया है। वर्ष 1985 से 2024 तक का भारत का संसोधित आंकड़ा प्रतिस्थापन स्तर से नीचे की प्रजनन क्षमता और एक सीधी रेखा का वर्णन करता है। अब एकमात्र प्रश्न यह नहीं है कि क्या भारत का टीएफआर गिरना जारी रहेगा, बल्कि यह है कि यह कितनी तेजी से गिराएगा, क्षेत्रीय विविधताएँ कितनी बढ़ी होंगी, और जो लोग जनसांख्यिकीय अंकगणित को और टालना नहीं जा सकेगा, तो भारत के संस्थान इसके लिए फिजने तैयार होंगे। भारत के पास इस विमर्श को शुरू करने के लिए समय है, लेकिन सीमित समय में ही यह सब करना होगा। एसआरएस सांख्यिकीय रिपोर्ट 2024 ने डाटा प्रकाश कर दिया है। नीतिगत प्रतिक्रिया इसके बाद आनी ही चाहिए।

## विभिन्न क्षेत्रों में आबादी के आंकड़ों में विविधता

भारत की कोई एक जनसांख्यिकीय कहानी नहीं है। इसकी कई कहानियाँ हैं और वे विपरीत दिशाओं में खींची रहती हैं। केरल का टीएफआर 1.3 है, जो इसे अमेरिका से नीचे रखता है और इटली तथा स्पेन के स्तर के करीब लेता है—वे समाज जो शहरीकरण और जनसंख्या में गिरावट से जुड़ा रहे हैं। दिल्ली, एक महानगरीय अपवाद के रूप में 1.2 का और भी कम टीएफआर दर्ज करता है। हालाँकि इसकी अगुआई इन-माइग्रेशन (आंतरिक प्रवासन) शहरीकरण तथा स्थानीय रूप से स्थानीय को कठिन बनाती है। स्पेक्ट्रम के दूसरे छोर पर बिहार का टीएफआर 2.9 बना हुआ है, जो राष्ट्रीय प्रतिस्थापन सीमा से ऊपर है और सामाजिक, शैक्षिक तथा आर्थिक स्थितियों के एक बहुत ही अलग सेट को दर्शाता है।

केरलम और बिहार के बीच की यह दूरी केरल प्राकृतिक नहीं है। यह शहरीकरण के एक पूर्ण पैटर्न के जनसांख्यिकीय संक्रमण (ट्रांज़िशन) का प्रतिनिधित्व करती है। ग्रामीण-शहरी विभाजन भी ऐसी ही कहानी कहता है। भारत का

ग्रामीण टीएफआर 2.1 है, जो ठीक राष्ट्रीय प्रतिस्थापन स्तर पर है, जबकि शहरी टीएफआर गिरकर 1.5 हो गया है। जैसे-जैसे शहरीकरण जारी रहेगा और ग्रामीण क्षेत्र तेजी से आर्थिक पैठन और सामाजिक मानदंडों को अपनाएँगे, राष्ट्रीय औसत निश्चित रूप से नीचे की ओर खिंचेगा। शहरी आंकड़ा जनसांख्यिकीय भविष्य का अधिक संभावित पूर्वानुमान है। महत्वपूर्ण सांख्यिकी : वर्ष 2024 की एसआरएस रिपोर्ट प्रजनन डाटा से कहीं आगे तक जाती है, जो भारत के महत्वपूर्ण आंकड़ों (वाइटल स्टैटिस्टिक्स) को एक व्यापक तस्वीर देता है। इसमें कई महत्वपूर्ण तथ्य हैं जिनके बारे में भी हमें जानना चाहिए। विश्व मृत्यु दर (आइएमआर) घटकर 24 मृत्यु प्रति एक हजार जीवित जन्मों पर आ गई है, जिसमें पाँच वर्षों में छह अंकों की गिरावट आया है। केरल एक बार फिर सिर्फ आठ के आसपास के साथ देश में सबसे आगे है, यह आंकड़ा विकास और अधिक परिष्कृत या संशोधित कर सकती है। (प्रविण कोशर)

प्रति हजार जीवित जन्मों पर 28 है। मृत्यु के दो कारणों में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। माँटर बालन दुर्घटनाओं से होने वाली मौतें अब मृत्यु मीलों का 3.2 प्रतिशत हैं, जबकि आहत्यस्व से होने वाली मौतें 2.8 प्रतिशत हैं, दोनों ही आंकड़े सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों के गंभीर ध्यान को मांग करते हैं।

यहाँ स्वीकार करने के लिए एक महत्वपूर्ण चेतना भी है। भारत का जनसांख्यिकीय डाटा हालाँकि व्यापक और पड़वित रूप से मजबूत है, अपने साथ श्रुति का एक महत्वपूर्ण माँड्रिन (माँड्रिन आंग्रे) लेकर चलता है। पिछली राष्ट्रीय जनगणना 2011 में अनौपचारिक की गई थी और बाद की गणना में देरी का मतलब यह है कि महत्वपूर्ण सांख्यिकी अनुमान पूर्ण गणना के बजाय संकेतिक विधियों के माध्यम से उत्पन्न किए गए हैं। एक नई जनगणना, जो इस समय से लंबित है, जनसांख्यिकीय स्थिति के हमारे वर्तमान अध्ययन को और अधिक परिष्कृत या संशोधित कर सकती है। (प्रविण कोशर)

### पोस्ट

अतुल कुलकर्णी, सोमन वामनूक और प्रकाश राज में से कोई भी अंज-जी नहीं, लेकिन वे कारवोरण आंदोलन से जुड़े रहे हैं। इस देखकर तो पूरा जना रहा है कि यह 'अंध' भीतम में धरती शराव' वाला मामला अधिक है। डा. स्वदेश सिंह @swadesh171



काकोरज जना पार्टी के आह्वान पर फीके जुटने में यहाँ असंतुल समने आई है कि आभारी दुनिया के पुराने को नायक प्रदान करने के लिए प्रोदकिये मत। राजनीतिक अतिरिक्त काफ़ी केके डे में नहीं, बुजुर्गों का पार आकार लेते हैं। फकर शर्मा @Pankaj\_Sharma उत्तम शानदार और निरंतर प्रदर्शन के बादजुन इतने पटीदार बनकर की टी-20 टीमें में अगुई नहीं बना पाए तो यहाँ कहां जा सकता कि उनका किस्मत उनसे नहीं हुई है। निखिल नाथ @NikhilNaz भारतीय क्रिकेट टीम के लिए वेब सह सूच्यर्षी के चयन की प्रतिक्रिया केवल विहार सहित पूरे देश के लिए गां का विषय है। उनका निताम, परिश्रम और लगन ने यह साक्षित कर दिया है कि हमने की उम्र उम्र की मोहकन नहीं हो। शालिनी मिश्रा @ShaliniJDU

अजय शुक्ला  
ajay.shukla@lko.jagran.com

उत्तर प्रदेश  
डायरी

अभियान शुरू किया है जिसके तहत पिछले 10 साल में पार्टी से निकास के बादले जनाधार वाले नेताओं को वापस पार्टी में लाया जाना है। भारतीय जनता पार्टी के सहयोगी दल व ममान-मीमा यान अस्तुद्धिन ओकेसी और आजाद समाज पार्टी के संसद चंद्रशेखर चौधरी भी नाम की थाए ले रहे हैं।

राजनीतिक गतिविधियों में आई इस तेजी की कुछ निहितार्थ भी निकाले जा रहे हैं। इनसे अलग जो दो बड़े पिछले हफ्ते की राजनीतिक गतिविधियों में स्पष्ट रूप से उभर कर आईं उनमें पहली थी— मुछ्मन्त्री योगी आदित्यनाथ के तैयारी में आई आक्रमकता और दूसरी— सुखदेवव भारतीय समाज पार्टी (सुसमाप) अध्यक्ष ओम प्रकाश राजनर के सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव पर सीधे हमले। योगी एक बार फिर आक्रमक भ्रम में हैं। एक जुट को उन्होंने पाकिस्तान से विस्थापित लेकर आए परिवारों को विचनर में भूमिधरों अधिकार पर सौंपते हुए बताया कि 'मैलाना-मौलाना शैली' की समझाएँ, नहीं तो यही दुर्गति योगी की पीढ़ियों बाद करेगी... दोस्ती की आड़ में

## प्रदेश में सज गया चुनावी मेला



बीते दिनों प्रदेश में एक जनसभा को संबोधित करते हुए योगी आदित्यनाथ। फ़ाइल

छुट्टीयों बर्बरत नहीं होगी! दरमसल, मुछ्मन्त्री का गुपुसा गाँजबाबद को उस दिन हलकाल देते वाली टिका से उपास या जिसमें अरुद नाम के एक युवक ने सुर्वाँ नाम के लड़के को बर्बरद की सुर्वाँनि दिखाने के नाम पर ले जाकर हत्या कर दी थी। इसी तरह गाय को राष्ट्रीय पशु का दर्जा देकर, गोशुल्का को फ़ार्मूला सुझाने वाली को भी यह दिखाना कि गाय हमारी माँ है, पशु नहीं। चार जुन को उन्होंने कुशाँनर के फ़ार्मिलनगर को उसका सांस्कृतिक नाम पवाबावू देने की घोषणा की। निषाध आयोग लगा रहा है कि योगी ऐसा करके धुकीकरण की राजनीति पर न दिया हो। लखनऊ कावरावी सीएम सिंह हलकालक पर 'अखिलेश गाय आर्यपी की फोटो' प्रसारित कर परलवार किया, उलटा चार कीसलाल को डाटा राजनर के अखिलेश पर सीधे हमलों को रोककर लगाना है कि उनके पीएच की हवा निकारने के लिए भारतीय जनता पार्टी ने राजनर को सुपारी दे रखी हो।

में जहाँ योगी हिंदुत्व के एजेंडे से जुड़े परिणाम आरक्ष को स्थिरने से रोकेंगे, वहीं संगठन लोकसभा चुनाव के समय हिंसक जातीय अलगाव को बासल लाने की योजना पर चलेंगे। इससे सपा के लिए पीएच के नाम पर संसभारी मुश्किल बनेंगे।

उपर, राजनर इन दिनों सीधे अखिलेश यादव पर निशासा संधने में भाजपा नेताओं से भी आगे निकल रहे हैं। दो जुन को ओम प्रशाश राजनर ने अखिलेश पर आरोप लगाया कि वे गैर-यादव पिछड़ों और बहुराज्यों से जुड़े आपाधिक मामलों पर जानबूझकर सीपी साध चुके हैं। इसी तरह पूरे सनातन में कोई ऐसा दिन था यका जब राजनर अपने अखिलेश यादव को निषाने में न लिया हो। लखनऊ कावरावी सीएम सिंह हलकालक पर 'अखिलेश गाय आर्यपी की फोटो' प्रसारित कर परलवार किया, उलटा चार कीसलाल को डाटा राजनर के अखिलेश पर सीधे हमलों को रोककर लगाना है कि उनके पीएच की हवा निकारने के लिए भारतीय जनता पार्टी ने राजनर को सुपारी दे रखी हो।

### जागरण जन्मत

कल का परिणाम क्या श्रेयस अरकर को टी-20 टीम का कप्तान बनाने का फैसला सही है?



कह नहीं सकते

अज का सवाल

विद्यार्थी केंद्र के मोर्चे आइएनडीआर की एकता कर्मचारियों की है?

परिणाम जागरण इंटरनेट संस्करण के पढ़कों का मत है।

### जनपथ

कोविगवाह कर रही या माफिया दूकान, रोना सामने आ रहे तहर-तहर के खान। तहर-तहर के खान कोई कंबला गौली, करे पर पीक कर रहा कोई डोटोटी! हम सगनों में बुरे खड़े तुने को राजी, तबी लव रही खुब हर उमह कोविगवाजी!!!

### छतीसगढ़

डायरी



प्रदेश में सुशासन तिहार अंतिम चरण में है। सपा में से आरंभ इस अभियान का समापन बुधवार को होने जा रहा है। सुशासन तिहार-2026 का उद्देश्य आम जनता की समस्याओं का समयबद्ध निराकरण सुनिश्चित करना, शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन को समीक्षा करना तथा विचार कार्य में गति बनाने के साथ ही अभियान जनता, जनप्रतिनिधियों और विधान सभासिद्ध संसदों से सीधा संबद्ध स्थापित करना है। 144 से 45 डिट्टी सॉलिसेशन तक मामलों के बीच मुछ्मन्त्री विष्णु देव साय गतिविधियों के केंद्र में हैं। पेड़ों के नीचे

## त्यवस्था पर भारी, तहसीलदार और पटवारी

चौपाल लगा रहे हैं। परिणामतः स्थूल-कालेनों के साथ-साथ किसानों की भी छुट्टियों के इन दिनों में पूरा प्रशासन स्थगित है। गाँवों अधिकांश राजधानी स्थित कार्यालयों से बाहर निकल कर गाँवों के दौर पर हैं। भीषण गर्मी के कारण कई बीमार हो चुके हैं, पर नुतुल्य की दृढ़ इच्छाशक्ति प्रकट है। इस दौरान समाधान शिविरों में जनप्रतिनिधि भी विचलित हो रहे हैं। पूरी व्यवस्था राजस्व के मामलों से थिर रही है। जनता का दबाव नेताओं की आक्रमकता के रूप में प्रकट होने लगा है। यही कारण है कि पटवारी से लेकर तहसीलदार तक निशाने पर हैं।



सुशासन तिहार के दौरान सक्ती जिले के गाँव में जनसभा करते विष्णु देव साय। डीपीआर

पटवारी को जुता मार्गंग' की मंच से घोषणा से लेकर सरगुजा जिले में पूर्व पीछे एवं भाजपा के विधायक रामकुमार टोपा द्वारा यामन हलकालक को मुक्के मारने की घटनाएँ सभरक के सामने चुनौती के रूप में खड़ी हो गईं। राज्यस रानी टंकराम साय और असह्य बुजुमेहम अखाल जेसे संपन्न योनी नेता भी सार्वजनिक मंचों से करवाई की घोषणा कर चुके हैं। सभी घटनाक्रमों के वादियों लगातार प्रसारित हो रहे हैं। सुशासन तिहार 10 जुन को संपन्न हो जाएगा। इससे पहले समस्याओं के समयबद्ध समाधान के लिए मंगलवार से सीएम हेल्थलाइन राजनर के मामले सवधिक थे तो इस वर्ष भी लगभग 30 प्रतिशत शिकायतों और आवेदन राजनर सचिवालय से ही जुड़े हैं। इनमें नातरण, बंडवा, सीएमआर और नखली में सुधार मुछ्म हैं। सरक, नाली और मरगा के पुरछें से जुड़े पंचायत और ग्रामीण विकास के

मामलों की संख्या 20 प्रतिशत तक है तो विधिन आवास योजनाओं से जुड़े आवेदनों की संख्या भी 15 प्रतिशत तक है। इस तहत मात्र तीन विषयों, पंचायत, पंचायत और आवास से जुड़ी समस्याएँ ही 55 से 65 प्रतिशत आवेदनों का कारण हैं। इनके कारण बिजली, शिक्षा, स्वास्थ्य और कृषि को बाँट मात्र 10 से 15 प्रतिशत में सिमट गई हैं। इसमें दो गाय की विधायिका और कार्यपालिका लोकतांत्रिक व्यवस्था के महत्वपूर्ण अंग हैं, परंतु 30 से 35 साल की सेवाकाल वाले कर्मचारियों अधिकारियों की तुलना में मात्र पांच वर्ष बाद देवारा चुनौती की परीक्षा में खरा उतरेने की चुनौती जनप्रतिनिधियों की बेचैनी को कहीं अधिक बढ़ा देती है। सरकारी को योजनाओं को धाराल पर लागू करने वाली कार्यालयिका का सारसौं और विधायकों का संवाद और समन्वय आवश्यक है। ऐसे में सीएम हेल्थलाइन प्रदेश की जनता में समन्वय समाधान के प्रति नई उमंग जगाने वाली सिद्ध हो सकती है।

### खरी-खरी

## पानी से जुड़ा ज्ञान

सस्कर हर घर जल और हर नल जल जैसी परियोजनाएँ लाकर प्रयास कर रही है कि हर कंड को पानी मिले। पर इसमें एक बहुत बड़े पड़वारे का अभी-अभी पता चला है। यह पड़वारे और कंडे नहीं, सूखे देवारा कर रहे हैं। अपनी प्रचंड किण्वों से वे इतनी गर्मी फैला रहे हैं देश में कि पानी काफ़ीक़र हो जा रहा है। ऐसे में पानी की किल्लत न हो तो क्या हो? इस दिव्य ज्ञान को प्राणित दिल्ली में हद ही में लौंगों को हुई है। इस अनुचित ज्ञान से ज्ञानता अबका है। यह गर्मी के नैसर्गम को जोड़ दे तो पानी की कमी कहां होती है मला? जो मिलिएएँ पानी के लिए कौनों दूर जाती हैं वे तो बस पयटन का मजा लेने जाती हैं। और जो कुछ लोग हारे गुडों में जोखिम लेकर पानी लेते जाते हैं वे तो खारों के खिलारों जैसे कार्यक्रमों में भाग लेते और अच्युत करते हैं। और जो गेरे और बयुद्धर पानी की आपूर्ति हो रही है, वह तो बीच में नाले के पानी के सुसुधित के कारण होता है। हमारे देश के नेता ज्ञान और गुण के साधार हैं। बहुत ज्ञान को बाँटें बलकर वे जनता को कुशय्य करते रहते हैं। एक नेता ने दूसरे राज्य से आने वाले पानी के बारे में बहुत ही अदुसुतु जनकराई आनी जनता को दी थी। उनका कहना था कि दूसरे राज्य में बहुत परियोजना बनकर पानी से सारी बिजली निकाल कर उनके राज्य को पानी दी जाती है जो विद्युत विधिन होने के कारण किसी काम की नहीं रहती है। ऐसे पानी का कोई लाभ नहीं है। न पीने लायक, न सिंचाई लायक इस तरह का पानी रहता है। एक दूसरे ने तो कोरोना वायरस से बचने के लिए रामबाण उपवास बताया था— धूप में कुछ देर खड़ा रहना। तो अब जब पता चला गया है कि पानी की किल्लत का क्या कारण है तो जनता से आशा है कि वे यदाकि कर सूर्य देवता को इस बात के लिए मनाएँ कि वे गर्मी कम फैलाएँ, ताकि पानी की किल्लत न हो। सस्कर को न कसे और न सस्कर से कुछ अपेक्षा रखें। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि दूसरी पीढ़ी जल ससा में ही उस समय पानी का चापककरण नहीं होता था, उस समय सस्कर जिम्मेदार होती थी। इसी की समझा जाना चाहिए।

### खरी-खरी

## पानी से जुड़ा ज्ञान

सस्कर हर घर जल और हर नल जल जैसी परियोजनाएँ लाकर प्रयास कर रही है कि हर कंड को पानी मिले। पर इसमें एक बहुत बड़े पड़वारे का अभी-अभी पता चला है। यह पड़वारे और कंडे नहीं, सूखे देवारा कर रहे हैं। अपनी प्रचंड किण्वों से वे इतनी गर्मी फैला रहे हैं देश में कि पानी काफ़ीक़र हो जा रहा है। ऐसे में पानी की किल्लत न हो तो क्या हो? इस दिव्य ज्ञान को प्राणित दिल्ली में हद ही में लौंगों को हुई है। इस अनुचित ज्ञान से ज्ञानता अबका है। यह गर्मी के नैसर्गम को जोड़ दे तो पानी की कमी कहां होती है मला? जो मिलिएएँ पानी के लिए कौनों दूर जाती हैं वे तो बस पयटन का मजा लेने जाती हैं। और जो कुछ लोग हारे गुडों में जोखिम लेकर पानी लेते जाते हैं वे तो खारों के खिलारों जैसे कार्यक्रमों में भाग लेते और अच्युत करते हैं। और जो गेरे और बयुद्धर पानी की आपूर्ति हो रही है, वह तो बीच में नाले के पानी के सुसुधित के कारण होता है। हमारे देश के नेता ज्ञान और गुण के साधार हैं। बहुत ज्ञान को बाँटें बलकर वे जनता को कुशय्य करते रहते हैं। एक नेता ने दूसरे राज्य से आने वाले पानी के बारे में बहुत ही अदुसुतु जनकराई आनी जनता को दी थी। उनका कहना था कि दूसरे राज्य में बहुत परियोजना बनकर पानी से सारी बिजली निकाल कर उनके राज्य को पानी दी जाती है जो विद्युत विधिन होने के कारण किसी काम की नहीं रहती है। ऐसे पानी का कोई लाभ नहीं है। न पीने लायक, न सिंचाई लायक इस तरह का पानी रहता है। एक दूसरे ने तो कोरोना वायरस से बचने के लिए रामबाण उपवास बताया था— धूप में कुछ देर खड़ा रहना। तो अब जब पता चला गया है कि पानी की किल्लत का क्या कारण है तो जनता से आशा है कि वे यदाकि कर सूर्य देवता को इस बात के लिए मनाएँ कि वे गर्मी कम फैलाएँ, ताकि पानी की किल्लत न हो। सस्कर को न कसे और न सस्कर से कुछ अपेक्षा रखें। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि दूसरी पीढ़ी जल ससा में ही उस समय पानी का चापककरण नहीं होता था, उस समय सस्कर जिम्मेदार होती थी। इसी की समझा जाना चाहिए।

### खरी-खरी

## पानी से जुड़ा ज्ञान

सस्कर हर घर जल और हर नल जल जैसी परियोजनाएँ लाकर प्रयास कर रही है कि हर कंड को पानी मिले। पर इसमें एक बहुत बड़े पड़वारे का अभी-अभी पता चला है। यह पड़वारे और कंडे नहीं, सूखे देवारा कर रहे हैं। अपनी प्रचंड किण्वों से वे इतनी गर्मी फैला रहे हैं देश में कि पानी काफ़ीक़र हो जा रहा है। ऐसे में पानी की किल्लत न हो तो क्या हो? इस दिव्य ज्ञान को प्राणित दिल्ली में हद ही में लौंगों को हुई है। इस अनुचित ज्ञान से ज्ञानता अबका है। यह गर्मी के नैसर्गम को जोड़ दे तो पानी की कमी कहां होती है मला? जो मिलिएएँ पानी के लिए कौनों दूर जाती हैं वे तो बस पयटन का मजा लेने जाती हैं। और जो कुछ लोग हारे गुडों में जोखिम लेकर पानी लेते जाते हैं वे तो खारों के खिलारों जैसे कार्यक्रमों में भाग लेते और अच्युत करते हैं। और जो गेरे और बयुद्धर पानी की आपूर्ति हो रही है, वह तो बीच में नाले के पानी के सुसुधित के कारण होता है। हमारे देश के नेता ज्ञान और गुण के साधार हैं। बहुत ज्ञान को बाँटें बलकर वे जनता को कुशय्य करते रहते हैं। एक नेता ने दूसरे राज्य से आने वाले पानी के बारे में बहुत ही अदुसुतु जनकराई आनी जनता को दी थी। उनका कहना था कि दूसरे राज्य में बहुत परियोजना बनकर पानी से सारी बिजली निकाल कर उनके राज्य को पानी दी जाती है जो विद्युत विधिन होने के कारण किसी काम की नहीं रहती है। ऐसे पानी का कोई लाभ नहीं है। न पीने लायक, न सिंचाई लायक इस तरह का पानी रहता है। एक दूसरे ने तो कोरोना वायरस से बचने के लिए रामबाण उपवास बताया था— धूप में कुछ देर खड़ा रहना। तो अब जब पता चला गया है कि पानी की किल्लत का क्या कारण है तो जनता से आशा है कि वे यदाकि कर सूर्य देवता को इस बात के लिए मनाएँ कि वे गर्मी कम फैलाएँ, ताकि पानी की किल्लत न हो। सस्कर को न कसे और न सस्कर से कुछ अपेक्षा रखें। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि दूसरी पीढ़ी जल ससा में ही उस समय पानी का चापककरण नहीं होता था, उस समय सस्कर जिम्मेदार होती थी। इसी की समझा जाना चाहिए।

### खरी-खरी

## पानी से जुड़ा ज्ञान

सस्कर हर घर जल और हर नल जल जैसी परियोजनाएँ लाकर प्रयास कर रही है कि हर कंड को पानी मिले। पर इसमें एक बहुत बड़े पड़वारे का अभी-अभी पता चला है। यह पड़वारे और कंडे नहीं, सूखे देवारा कर रहे हैं। अपनी प्रचंड किण्वों से वे इतनी गर्मी फैला रहे हैं देश में कि पानी काफ़ीक़र हो जा रहा है। ऐसे में पानी की किल्लत न हो तो क्या हो? इस दिव्य ज्ञान को प्राणित दिल्ली में हद ही में लौंगों को हुई है। इस अनुचित ज्ञान से ज्ञानता अबका है। यह गर्मी के नैसर्गम को जोड़ दे तो पानी की कमी कहां होती है मला? जो मिलिएएँ पानी के लिए कौनों दूर जाती हैं वे तो बस पयटन का मजा लेने जाती हैं। और जो कुछ लोग हारे गुडों में जोखिम लेकर पानी लेते जाते हैं वे तो खारों के खिलारों जैसे कार्यक्रमों में भाग लेते और अच्युत करते हैं। और जो गेरे और बयुद्धर पानी की आपूर्ति हो रही है, वह तो बीच में नाले के पानी के सुसुधित के कारण होता है। हमारे देश के नेता ज्ञान और गुण के साधार हैं। बहुत ज्ञान को बाँटें बलकर वे जनता को कुशय्य करते रहते हैं। एक नेता ने दूसरे राज्य से आने वाले पानी के बारे में बहुत ही अदुसुतु जनकराई आनी जनता को दी थी। उनका कहना था कि दूसरे राज्य में बहुत परियोजना बनकर पानी से सारी बिजली निकाल कर उनके राज्य को पानी दी जाती है जो विद्युत विधिन होने के कारण किसी काम की नहीं रहती है। ऐसे पानी का कोई लाभ नहीं है। न पीने लायक, न सिंचाई लायक इस तरह का पानी रहता है। एक दूसरे ने तो कोरोना वायरस से बचने के लिए रामबाण उपवास बताया था— धूप में कुछ देर खड़ा रहना। तो अब जब पता चला गया है कि पानी की किल्लत का क्या कारण है तो जनता से आशा है कि वे यदाकि कर सूर्य देवता को इस बात के लिए मनाएँ कि वे गर्मी कम फैलाएँ, ताकि पानी की किल्लत न हो। सस्कर को न कसे और न सस्कर से कुछ अपेक्षा रखें। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि दूसरी पीढ़ी जल ससा में ही उस समय पानी का चापककरण नहीं होता था, उस समय सस्कर जिम्मेदार होती थी। इसी की समझा जाना चाहिए।

### खरी-खरी

## पानी से जुड़ा ज्ञान

सस्कर हर घर जल और हर नल जल जैसी परियोजनाएँ लाकर प्रयास कर रही है कि हर कंड को पानी मिले। पर इसमें एक बहुत बड़े पड़वारे का अभी-अभी पता चला है। यह पड़वारे और कंडे नहीं, सूखे देवारा कर रहे हैं। अपनी प्रचंड किण्वों से वे इतनी गर्मी फैला रहे हैं देश में कि पानी काफ़ीक़र हो जा रहा है। ऐसे में पानी की किल्लत न हो तो क्या हो? इस दिव्य ज्ञान को प्राणित दिल्ली में हद ही में लौंगों को हुई है। इस अनुचित ज्ञान से ज्ञानता अबका है। यह गर्मी के नैसर्गम को जोड़ दे तो पानी की कमी कहां होती है मला? जो मिलिएएँ पानी के लिए कौनों दूर जाती हैं वे तो बस पयटन का मजा लेने जाती हैं। और जो कुछ लोग हारे गुडों में जोखिम लेकर पानी लेते जाते हैं वे तो खारों के खिलारों जैसे कार्यक्रमों में भाग लेते और अच्युत करते हैं। और जो गेरे और बयुद्धर पानी की आपूर्ति हो रही है, वह तो बीच में नाले के पानी के सुसुधित के कारण होता है। हमारे देश के नेता ज्ञान और गुण के साधार हैं। बहुत ज्ञान को बाँटें बलकर वे जनता को कुशय्य करते रहते हैं। एक नेता ने दूसरे राज्य से आने वाले पानी के बारे में बहुत ही अदुसुतु जनकराई आनी जनता को दी थी। उनका कहना था कि दूसरे राज्य में बहुत परियोजना बनकर पानी से सारी बिजली निकाल कर उनके राज्य को पानी दी जाती है जो विद्युत विधिन होने के कारण किसी काम की नहीं रहती है। ऐसे पानी का कोई लाभ नहीं है। न पीने लायक, न सिंचाई लायक इस तरह का पानी रहता है। एक दूसरे ने तो कोरोना वायरस से बचने के लिए रामबाण उपवास बताया था— धूप में कुछ देर खड़ा रहना। तो अब जब पता चला गया है कि पानी की किल्लत का क्या कारण है तो जनता से आशा है कि वे यदाकि कर सूर्य देवता को इस बात के लिए मनाएँ कि वे गर्मी कम फैलाएँ, ताकि पानी की किल्लत न हो। सस्कर को न कसे और न सस्कर से कुछ अपेक्षा रखें। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि दूसरी पीढ़ी जल ससा में ही उस समय पानी का चापककरण नहीं होता था, उस समय सस्कर जिम्मेदार होती थी। इसी की समझा जाना चाहिए।

