

मेहनत करने से दरिद्रता नहीं रहती, धर्म करने से पाप नहीं रहता, मौन रहने से कलह नहीं होता.

02 कोप्रा पाक (Kopra Pak) - नारियल का आयुर्वेदिक अमृत      06 पढ़ने के लाभ: आपको अधिक क्यों पढ़ना चाहिए      08 पंचुको पर चक्रधरपुर में पुरी के जीतू दास ने नित्य हजारों को भागवत कथा सुनाई

## डाइविंग लाइसेंस के लिए दिल्ली परिवहन विभाग द्वारा ऑटोमेटेड डाइविंग टेस्ट ट्रेक पर आवेदकों को प्रशिक्षण देने के लिए घोषणा के बाद भी अब तक क्यों नहीं किया प्रशिक्षण शुरू ?

संजय बाटला

आपको याद है दिल्ली परिवहन विभाग ने जनहित में कहा था कि यदि आप दिल्ली में हैं और ऑटोमेटेड डाइविंग टेस्ट में फेल हो गए हैं तो आपके लिए गुड न्यूज है. अब आप सरकार / विभाग द्वारा संचालित ऑटोमेटेड टेस्टिंग ट्रेक पर प्रशिक्षण से ट्रेनिंग भी ले सकते हैं.

इसमें परिवहन विभाग के अधिकारियों का कहना था कि यह पहल सुरक्षा की दिशा में भी एक बड़ा कदम होगा क्योंकि खाली जगहों की कमी के कारण लोग डाइविंग सीखने के लिए सड़कों पर उतरते हैं. ऐसे में ये ऑटोमेटेड डाइविंग ट्रेक्स (Automated Driving Test Tracks) लोगों को आसानी से और सुरक्षित डाइविंग सीखने के लिए भी बेहद फायदेमंद रहेंगे।

परिवहन विभाग के अधिकारियों ने यह भी कहा था कि दिल्ली में 13 ऑटोमेटेड डाइविंग टेस्ट ट्रेक हैं, जिनमें से दो - सराय काले खां और लोनी - में फिलहाल डाइविंग ट्रेनिंग की यह सुविधा

उपलब्ध है.

विशेषज्ञों ने भी परिवहन विभाग की इस घोषणा पर अपनी राय में कहा था कि अगर डाइविंग लाइसेंस के लिए आवेदकों को प्रशिक्षण इन ट्रेक्स (ADTTs) पर देना काफी बेहतर उपाय साबित होगा. मौजूदा समय में, दिल्ली में एक महीने में लगभग 40,000 लोग डाइविंग लाइसेंस (Driving Licence) के लिए टेस्ट देते हैं, जिनमें से महज 50% लोग ही ऑटोमेटेड डाइविंग टेस्ट पास कर पाते हैं. ऐसे में जब इन्हीं ट्रेक्स पर उन्हें ट्रेनिंग दी जाएगी तो ज्यादा से ज्यादा लोगों द्वारा टेस्ट पास किए जाने की उम्मीद होगी.

परिवहन विभाग के एक अधिकारी का कहना है कि, "हमारी योजना आम लोगों के लिए 11 ऑटोमेटेड डाइविंग टेस्ट ट्रेक पर डाइविंग प्रशिक्षण रखने की है. इस कदम के पीछे एक कारण यह है कि दिल्ली में कोई खाली जगह नहीं है. डाइविंग सीखने के लिए लोग सड़कों पर ही गाड़ी चलाना सीखते हैं. ऐसे में विभाग ने अनुभवी प्रशिक्षकों को शामिल करने



की योजना बनाई गई है और ट्रेनिंग देने लिए सुबह और शाम का समय तय किया है. जिसका लाभ ट्रेनिंग लेने वाला शख्स कुछ शुल्क जमा कर उठा सकता है. डाइविंग ट्रेनिंग की सुविधा दिल्ली में, बुगड़ी,



द्वारा का सेक्टर 22, हरि नगर झारोदा कलां, लाडो सराय, मयूर विहार, राजागार्डन, रोहिणी सेक्टर 28, विश्वास नगर, वजीरपुर, शकूर बस्ती में बनाए गए टेस्टिंग ट्रेक्स पर प्रदान किए जाने की योजना है.



'डाइविंग ट्रेनिंग देने पर लोगों को टेस्ट में पास होने की संभावना बढ़ जाएगी और लोग आसानी से सुरक्षित डाइविंग भी सीख सकेंगे. "परिवहन विभाग की यह घोषणा खोखली



घोषणा ही बन कर क्यों रह गई? कहीं इसके पीछे डाइविंग लाइसेंस टेस्ट देने वालों को फेल कर उनसे बार बार फीस लेकर राजस्व में इजाफा तो नहीं, बड़ा सवाल ?"

## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत कर्म ही हमारे भाग्य के निर्माता



पिकी कुंडू महासचिव

कर्म ही हमारे भाग्य के निर्माता होते हैं। सदैव अच्छा करो और निश्चित हो जाओ क्योंकि समय लग सकता है, अगर आपने फूलों का बीज बोया है तो आपके आंगन में फूल ही खिलने वाले हैं। वर्तमान के अच्छे-बुरे कर्म ही भविष्य में हमारे भाग्य का निर्धारण करने वाले हैं।

परमात्मा से कभी शिकायत मत किया करो क्योंकि आप अभी इतने समझदार नहीं हुए कि उसके इरादे समझ सकें। यदि उस ईश्वर ने आपकी झोली खाली की है तो चिंता मत करना क्योंकि शायद वह पहले से कुछ बेहतर उसमें डालना चाहता है।

आपके पास समय हो तो उसे दूसरों के भाग्य को साराहने में न लगाकर स्वयं के भाग्य को सुधारने में लगाओ। परमात्मा भाग्य का चित्र अवश्य बनाता है, लेकिन उसमें कर्म रुपी रंग तो हमारे द्वारा स्वयं ही भरा जाता है। श्रेष्ठ कर्म ही श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करते हैं।

<https://tolwa.com/about.html>  
tolwadelhi@gmail.com  
tolwaindia@gmail.com

## फिर बिगड़ी दिल्ली की हवा, सबसे प्रदूषित शहरों में चौथे स्थान पर रही राजधानी

दिल्ली की वायु गुणवत्ता दो दिनों के सुधार के बाद फिर से खराब हो गई है, जो 'बहुत खराब' श्रेणी में पहुँच गई है। पराली जलाने से प्रदूषण बढ़ा है। सीपीसीबी के अनुसार, दिल्ली सबसे प्रदूषित शहरों में चौथे स्थान पर है। पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक बना हुआ है और पराली जलाने का योगदान बढ़ रहा है। पर्यावरण मंत्री ने प्रदूषण नियंत्रण के लिए सख्त कदम उठाने के निर्देश दिए हैं।

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। दो दिनों के मामूली सुधार के बाद दिल्ली की वायु गुणवत्ता गुरुवार को फिर से बिगड़ गई और "बहुत खराब" श्रेणी में पहुँच गई। पराली जलाने की वजह से भी वायु गुणवत्ता में गिरावट आई है। जल्द ही इसमें कोई राहत मिलने की उम्मीद नहीं है। स्विस एप आईक्यू एयर ने सुबह नौ बजे दिल्ली का एक्वआई 727 दिखाया जोकि "खतरनाक" श्रेणी का पर्याय है। जबकि शाम चार बजे यह गिरकर महज 161 रह गया यानी कि "मध्यम" श्रेणी में। आइक्यू एयर के आंकड़ों में गुरुवार को देखा गया यह अंतराल अप्रत्याशित रहा।

इसी तरह केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के आंकड़ों के अनुसार, गुरुवार सुबह नौ बजे दिल्ली का एक्वआई 271 यानी कि "खराब" श्रेणी में दर्ज हुआ। जबकि प्रतिदिन शाम चार बजे दर्ज किया जाने वाला 24 घंटे का औसत एक्वआई 311 रहा, जो "बहुत खराब" श्रेणी में रिकार्ड हुआ।



चिंताजनक हालात

सीपीसीबी के अनुसार, दिल्ली सबसे प्रदूषित शहरों में चौथे स्थान पर रही, जबकि रोहतक 254 शहरों में से 348 के एक्वआई के साथ "बहुत खराब" श्रेणी में शीर्ष पर रहा।

बुधवार को, दिल्ली की वायु गुणवत्ता में कुछ सुधार हुआ था और कुल मिलाकर एक्वआई 202 दर्ज हुआ, क्योंकि अनुकूल हवा की स्थिति ने प्रदूषकों को तितर-बितर करने में मदद की। सीपीसीबी के आंकड़ों के अनुसार, मंगलवार को एक्वआई 291 और सोमवार को 309 था।

इस बीच, गुरुवार को पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक बना रहा। सीपीसीबी के समीर एफ के अनुसार, राजधानी के 38 निगरानी केंद्रों में से 32 ने वायु गुणवत्ता को "बहुत खराब" श्रेणी में दर्ज किया, जिसका स्तर 300 से ऊपर था।

इस बीच, वायु गुणवत्ता पूर्वानुमान के लिए आईआईटीएम पुणे के डिसीजन सपोर्ट सिस्टम (डीएसएस) के मुताबिक गुरुवार को दिल्ली के पीएम 2.5 के स्तर में

प्रतिशत था। उपग्रह डेटा से पता चला है कि बुधवार को पंजाब में पराली जलाने की 94, हरियाणा में 13 और उत्तर प्रदेश में 74 घटनाएं दर्ज की गईं।

पराली जलाने के बाद, परिवहन को दूसरा सबसे बड़ा योगदानकर्ता माना गया है, जिसकी हिस्सेदारी गुरुवार को 16.2 प्रतिशत रही। शुक्रवार को यह 11.2 प्रतिशत और शनिवार को 12.3 प्रतिशत रह सकती है। दिल्ली के लिए वायु गुणवत्ता पूर्व चेतावनी प्रणाली के अनुसार, शुक्रवार को शाम और रात के समय उत्तर-पश्चिम दिशा से हवा की गति घटकर 10 किमी प्रति घंटे से नीचे रहने की उम्मीद है। ऐसे में वायु गुणवत्ता "बहुत खराब" श्रेणी में ही बने रहने की संभावना है।

## दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण के खिलाफ प्रदर्शन, इंडिया गेट से उठेगी आवाज; रविवार को जुटेंगे लोग

दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण के खिलाफ लोग सड़कों पर उतरेंगे। 'वारियर मास्स' और 'माइ राइट टू ब्रीद' जैसे समूहों के नेतृत्व में इंडिया गेट पर शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। नागरिक समूह सरकार से तत्काल कार्रवाई और स्वास्थ्य सलाह जारी करने की मांग कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर भी सरकार से सवाल पूछे जा रहे हैं। कार्रवाई न होने पर लोग विरोध प्रदर्शन करने के लिए मजबूर हैं।

दिल्ली। "बेशक सांस नहीं गगर लड़ने का साहस सही", "प्रदूषण से नचा है लक्ष्मण-बिंदाम करो सरकार", "बच्चे, बूढ़े और जवान सबको वाहिद साक दवा...", "कुछ ऐसे ही नारों के साथ प्रदूषण के खिलाफ लोग सड़कों पर उतरेंगे। दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषित हवा के खिलाफ लोगों ने विरोध जताने का फैसला किया है। इसके तहत रविवार को इंडिया गेट पर एकजुट लेकर शांतिपूर्ण तरीके से विरोध जताया जाएगा। दरअसल, प्रदूषण के खिलाफ "वारियर मास्स" और "माइ राइट टू ब्रीद (एथारटीबी)" जैसे नागरिक समूहों के नेतृत्व में दिल्ली-एनसीआर के लोग साहस आए हैं। लगातार सरकार से श्रेष्ठ कदम उठाने और तत्काल लेख उद्घाटन जारी करने की मांग उठाई

जा रही है। वहीं इंटरनेट मीडिया पर भी सरकार को टैग कर सवालिया निशान लगाए जा रहे हैं। वारियर मास्स की ओर से सरकार को गंगवत्र भी भेजा गया है। लेकिन कोई कार्रवाई नहीं होने से नाराज लोगों ने अब सामूहिक विरोध जताने का फैसला किया है, जिसमें बैनर-पोस्टर लेकर लोग इंडिया गेट पर एकत्रित होंगे। ग्रुपिंग से जुड़े सौरव बताते हैं कि 'शैटेज "हेल्पप्रसन्न" के साथ वे विरोध आगे बढ़ा रहे हैं। क्वारी गंग है कि प्रदूषण को लेकर तत्काल कदम उठाए जाएं। वारियर मास्स की संस्थापक भावरीन बताती हैं कि सरकार को कई गैल किरा जा चुके हैं। ना तो कोई जवाब मिला ना कोई कार्रवाई हुई है इसलिए सड़क पर उतरने का फैसला किया है।

## "टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत" सेवा ही संकल्प है!

पिकी कुंडू, महासचिव टोलवा ट्रस्ट

हमारा मकसद सिर्फ मदद नहीं, बदलाव लाना है।  
A voice for the voiceless, and a hand for the helpless.  
हमारा उद्देश्य है समाज के उन हिस्सों तक पहुँचना जो आज भी भूख, शिक्षा और आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं। हम जरूरतमंदों को बिना भेदभाव के भोजन, बच्चों को मुफ्त शिक्षा, और समाज को जागरूकता देने का कार्य कर रहे हैं।  
क्या मिलेगा हमसे जुड़कर  
Ground-level food distribution,  
Getting children free education,  
हम मानते हैं - छोटा कदम भी बड़ा बदलाव ला सकता है।  
If you believe in humanity, equality, and service - then you're already a part of our family.  
हमें सपोर्ट करें और एक आवाज बनें इस बदलाव को।  
Together, let's serve. Together, let's change.  
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से जुड़ने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें और फार्म भरकर जुड़े,  
[www.tolwa.com/member.html](http://www.tolwa.com/member.html)  
स्कैनर को स्कैन कर के भी आप टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से फार्म भर कर जुड़ सकते हैं,  
वेब साइट पर [www.tolwa.com](http://www.tolwa.com) पर भी जाकर आप फार्म भर के टोलवा ट्रस्ट से जुड़ सकते हैं। [www.tolwa.com](http://www.tolwa.com)  
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत  
tolwaindia@gmail.com  
[www.tolwa.com](http://www.tolwa.com)

**टेंपल ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)**

**TOLWA**

website : [www.tolwa.in](http://www.tolwa.in)  
Email : [tolwadelhi@gmail.com](mailto:tolwadelhi@gmail.com)  
[bathlasanjanjaybathla@gmail.com](mailto:bathlasanjanjaybathla@gmail.com)

रजिस्टर्ड अंडर सेक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए - 4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063  
कॉरपोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, गैंग बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

## प्रदूषण रोकने के लिए आनंद विहार बस अड्डे पर नई पार्किंग व्यवस्था लागू, पहले आधे घंटे तक रहेगी मुफ्त पार्किंग

पूर्वी दिल्ली के आनंद विहार में प्रदूषण नियंत्रण के लिए प्रशासन ने बस अड्डे पर नई पार्किंग व्यवस्था लागू की है। पहले आधे घंटे तक पार्किंग मुफ्त होगी, उसके बाद शुल्क लगेगा। यह कदम सड़कों पर बसों को खड़ा होने से रोकने और प्रदूषण कम करने के उद्देश्य से उठाया गया है। अधिकारियों ने क्षेत्र का निरीक्षण कर सड़क निर्माण और यातायात प्रबंधन की समीक्षा की और अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए।

परिवहन विशेष न्यूज  
दिल्ली। आनंद विहार क्षेत्र में बढ़ते प्रदूषण से प्रशासन की नौद उड़ी हुई है। इसे कम करने के लिए हर जतन किए जा रहे हैं। इसी दिशा में कदम उठाते हुए बृहस्पतिवार को आनंद विहार बस अड्डे पर बस पार्किंग की अंतरिम रूप से नई व्यवस्था लागू कर दी। दिल्ली ट्रांसपोर्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (डीटीआइडीसी) के मुताबिक, इसके तहत पहले आधे घंटे तक बस पार्किंग निशुल्क होगी। उसके बाद आधे घंटे से आठ घंटे तक 100 रुपये और आठ घंटे से 24 घंटे तक 200 रुपये शुल्क लिया जाएगा। 24 घंटे से



अधिक समय तक बस खड़ी रहने पर जुर्माना लगाया जाएगा। पहले 25 मिनट के 540 रुपये देने होते थे। यह व्यवस्था मुख्य सचिव के निर्देश पर गठित उच्चस्तरीय समिति के निरीक्षण के बाद प्रभावी की गई है। इसका उद्देश्य है कि बसें बाहर सड़क पर खड़ी न हों। ऐसा करके उनके कारण जाम लगने से रोका जा सकता है। जिससे पीएम 2.5 स्तर को कम किया जा सकता है। उच्चस्तरीय समिति में शामिल शाहदरा डीएम शैलेन्द्र सिंह परिहार, नगर निगम के शाहदरा दक्षिणी जोन उपायुक्त बालक कुमार और एडिशनल डीसीपी नेहा यादव ने बृहस्पतिवार को प्रदूषण का हाटस्पॉट आनंद विहार क्षेत्र का निरीक्षण किया। डीटीआइडीसी, डीएमआरसी, एनसीआरटीसी, डीपीसीसी और अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। निरीक्षण के दौरान सड़क निर्माण, धूल नियंत्रण और यातायात प्रबंधन से जुड़े उपायों की समीक्षा की गई। निगम उपायुक्त बालक कुमार ने बताया कि डीटीआइडीसी द्वारा किया जा रहा सड़क निर्माण कार्य एक सप्ताह में पूरे हो जाएगा, जिससे क्षेत्र की वायु गुणवत्ता में सुधार की उम्मीद है। डीएम शैलेन्द्र परिहार ने कहा कि डीएमआरसी और एनसीआरटीसी ने अपने परिसरों में एंटी स्मॉग गन के संचालन की अवधि बढ़ा दी है। 'सड़क किनारे से हटाएं अतिक्रमण' एडिशनल डीसीपी नेहा यादव ने आनंद विहार एसएचओ को सड़क किनारे से अस्थायी अतिक्रमण हटाने का निर्देश दिए, ताकि यातायात सुचारु रहे। बता दें कि इस क्षेत्र में सड़कों पर जगह-जगह अतिक्रमण है। इसकी वजह से यातायात प्रभावित होता है।

# कोप्रा पाक (Kopra Pak)

## नारियल का आयुर्वेदिक अमृत

(Ayurveda's nourishing and healing preparation made from coconut)

परिचय कोप्रा पाक एक प्राचीन आयुर्वेदिक पोषक औषधि (Rasayana) है, जिसे सूखे नारियल (Copra) से तैयार किया जाता है। आयुर्वेद में इसे "ब्रह्मलीन बल्य, पौष्टिक और मेध्य औषधि" कहा गया है — अर्थात् यह शरीर को शक्ति देने वाला, मस्तिष्क को पोषण देने वाला, और मन को स्थिरता प्रदान करने वाला आहार है। "चरक संहिता" और "भावप्रकाश निघण्टु" जैसे ग्रंथों में नारिकेल (Cocos nucifera) को मधुर (मीठा), स्निग्ध (तेलयुक्त), शीत (ठंडा) और बल्य (शक्ति प्रदायक) बताया गया है।

**संरचना और निर्माण विधि (Traditional Composition)**

कोप्रा पाक का मुख्य घटक —

1. सूखा नारियल (Copra)
2. घी (Ghee)
3. चीनी यामिश्री (Rock Sugar)
4. दूध या खोया (Milk or Mawa)
5. सुगंधित द्रव्य (इलायची, जायफल आदि) तथा कभी-कभी
6. अश्वगंधा, शतावरी, ब्राह्मी, या विदारीकंद जैसे औषधीय द्रव्य भी मिलाए जाते हैं।

इन सबको धीमी आँच पर पकाकर गाढ़ा, स्वादिष्ट और पौष्टिक "पाक" तैयार किया जाता है — जो स्वाद में मिठाई जैसा पर प्रभाव में औषधीय होता है।

**आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties)**

गुण धर्म प्रभाव

1. रस (Taste) मधुर (Sweet)
2. गुण (Quality) स्निग्ध, गुरु (unctuous, heavy)
3. वीर्य (Potency) शीतल (Cooling)
4. विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet)
5. प्रभाव (Special action) बल्य (strength-promoting), ओजवर्धक (immunity booster), मेध्य (brain tonic), वात-पित्त शामक

**स्वास्थ्य लाभ (Health Benefits)**

1. मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के लिए (For Brain & Nerves): नारियल में उपस्थित मीडियम चेन ट्राइग्लिसराइड्स (MCTs) मस्तिष्क को त्वरित ऊर्जा प्रदान करते हैं। आधुनिक शोध के अनुसार, MCTs के केटोन बॉडीज उत्पन्न



करते हैं, जो न्यूरो-डिजेनेरेटिव रोगों (जैसे अल्जाइमर, ऑटिज्म, और एपिलेप्सी) में लाभकारी माने जाते हैं।

2. शारीरिक शक्ति और वजन बढ़ाने में सहायक (For Strength & Weight Gain): यह पौष्टिक एवं ऊर्जावान आहार है, विशेषकर कमजोर, दुबले या रिकवरी फेज वाले व्यक्तियों के लिए। इसमें प्राकृतिक वसा, प्रोटीन, और कार्बोहाइड्रेट संतुलित रूप से होते हैं।

3. पाचन तंत्र के लिए (For Digestive Health): शीतल और स्निग्ध गुण पित्त को संतुलित करते हैं। कब्ज, अम्लपित्त (acidity) और अधिक गर्मी में यह लाभकारी माना गया है।

4. त्वचा, बाल और प्रजनन स्वास्थ्य (Skin, Hair & Reproductive Health): कोप्रा पाक रसायन की तरह काम करता है; त्वचा को नमी देता है, बालों को मजबूत बनाता है, और प्रजनन क्षमता को सहारा देता है।

आधुनिक विज्ञान और नवीनतम शोध (Modern Insights & Latest Developments)

1. Brain Fuel Concept: नवीन शोधों के अनुसार, MCT oil (derived from coconut) मस्तिष्क को वैकल्पिक ऊर्जा प्रदान करता है और mitochondrial efficiency बढ़ाता है। — 2023-2024 के अध्ययनों में इसे Autism, Epilepsy, Alzheimer's जैसी स्थितियों में सहायक पाया गया है।

2. Anti-inflammatory & Antioxidant Effects: नारियल में उपस्थित Lauric acid और Phenolic compounds शरीर में सूजन कम करते हैं और ऑक्सीडेटिव

तनाव घटाते हैं।

3. Gut-Brain Axis Research (आंत-मस्तिष्क संबंध): आधुनिक चिकित्सा यह सिद्ध कर रही है कि नारियल और उसके उत्पाद आंतों की सूक्ष्मजीव संरचना (microbiome) को संतुलित करके मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालते हैं।

4. Functional Food Recognition: विश्व स्तर पर अब नारियल और कोप्रा आधारित उत्पादों को Functional Food के रूप में मान्यता मिल रही है — यानी भोजन जो औषधीय प्रभाव रखता है।

**सावधानियाँ (Precautions)**

1. कोप्रा पाक अत्यधिक गुरु (heavy) आहार है; अतः अधिक मात्रा में सेवन मोटापा या पाचन धीमापन उत्पन्न कर सकता है।

2. मधुमेह (Diabetes) या उच्च ट्राइग्लिसराइड वाले व्यक्ति चिकित्सक की सलाह से ही लें।

3. गर्मियों में कम मात्रा में और सर्दियों में अधिक लाभकारी माना गया है।

"कोप्रा पाक" नारियल से निर्मित एक प्राचीन आयुर्वेदिक टॉनिक है — जो

1. शरीर को शक्ति, पोषण और स्थिरता, 2. मस्तिष्क को ऊर्जा और शांति, तथा 3. तंत्रिका तंत्र को संतुलन और स्फूर्ति प्रदान करता है।

आधुनिक विज्ञान भी अब इस परंपरागत ज्ञान का समर्थन कर रहा है कि नारियल आधारित वसा और MCTs न केवल पोषण स्रोत हैं, बल्कि चिकित्सीय (therapeutic) भी हैं।

# “कोकोनट मैन” — श्री बालकृष्ण की प्रेरणादायक कहानी और स्वास्थ्य दृष्टिकोण

(A Remarkable Journey of Healing Through Nature)

परिचय श्री बालकृष्ण, जिन्हें लोग स्नेहपूर्वक "Coconut Man" (कोकोनट मैन) के नाम से जानते हैं, पिछले 24 वर्षों से अधिक समय से लगभग केवल नारियल पानी और कद्दूस की हुई कच्ची सब्जियों पर आधारित जीवनशैली का पालन कर रहे हैं। यह अद्भुत और अनुशासित जीवनशैली उन्होंने तब अपनाई जब उन्हें गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज (GERD) नामक गंभीर पाचन विकार का निदान हुआ था — एक ऐसी स्थिति जिसमें पेट का अम्ल (acid) भोजन नली (esophagus) में ऊपर आ जाता है, जिससे जलन, खटास और असुविधा होती है।

आहार की रूपरेखा उनका दैनिक आहार अत्यंत सरल, सुसंतुलित और पूर्णतः प्राकृतिक है।

सुबह, दोपहर और शाम: कोमल नारियल पानी (Tender Coconut Water) — तीन बार

दोपहर का भोजन: एक मुट्ठी कद्दूस की हुई कच्ची सब्जियाँ — जैसे पपीता, खीरा और पेटा (Ash Gourd)

यह आहार उन्हें एक नैचुरोपैथिक चिकित्सक (Naturopath) की सलाह पर अपनाने को मिला था। समय के साथ उन्होंने अनुभव किया कि नारियल ने उनके शरीर को न केवल राहत दी, बल्कि नई शक्ति और संतुलन भी प्रदान किया।

स्वास्थ्य लाभ और वैज्ञानिक व्याख्या श्री बालकृष्ण का मानना है कि नारियल में उपस्थित खनिज तत्व — कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम और पोटैशियम — ने उनकी पाचन क्रिया को सुधारने, एसिड रिफ्लक्स को नियंत्रित करने और शरीर में ऊर्जा तथा इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में प्रमुख भूमिका निभाई।

नारियल पानी एक प्राकृतिक हाइड्रेटर है — इसमें मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर के acid-base balance को स्थिर करते हैं, जिससे GERD जैसी स्थिति में राहत मिलती है।

वहीं कच्ची सब्जियों में मौजूद प्राकृतिक एंजाइम्स पाचन को सुचारु करते हैं और आंतों के माइक्रोबायोम (gut bacteria) को पोषण देते हैं — जो gut-brain axis (आंत और मस्तिष्क के बीच संबंध) के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है।

"जब भोजन औषधि बन जाए, तो शरीर स्वयं उपचारक बन जाता है।"

आधुनिक चिकित्सा की दृष्टि (Modern Medical Viewpoint) श्री बालकृष्ण के इस आहार और जीवनशैली पर कुछ आश्चर्य चिकित्सा (Allopathic) विशेषज्ञों ने नकारात्मक अभिप्राय भी व्यक्त किए हैं। उनका मत है कि केवल नारियल और कच्ची सब्जियों पर आधारित आहार संपूर्ण पोषण



नहीं दे सकता, क्योंकि इसमें प्रोटीन, विटामिन C, B12, और आवश्यक फैट्स की कमी हो सकती है। हालाँकि यह दृष्टिकोण वैज्ञानिक रूप से उचित है, परंतु नारियल के औषधीय गुणों को नकारा नहीं जा सकता।

नारियल केवल "फल" नहीं, बल्कि प्रकृति की औषधि (Natural Medicine) है — जो शरीर, मस्तिष्क और त्वचा — तीनों के लिए लाभकारी है।

नारियल के औषधीय गुण (Medicinal Properties of Coconut) प्राकृतिक चिकित्सकों (Naturopaths) के अनुसार, नारियल शरीर में शीतलता, स्वच्छता और संतुलन लाता है। इसका उपयोग कई शारीरिक और मानसिक विकारों के उपचार में सहायक पाया गया है, जैसे —

1. मानसिक विकार (Neuro-psychological disorders):

1. १ मानसिक अस्थिरता, चिंता, और विकास में देरी वाले बच्चों में सकारात्मक प्रभाव।

1., २ कम वजन या विकास में कमी वाले बच्चे: नारियल पानी और गिरी का सेवन शरीर को प्राकृतिक पोषण और ऊर्जा प्रदान करता है।

त्वचा रोग (Skin Problems): नारियल तेल में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो त्वचा को पुनर्जीवित करते हैं।

बालों की समस्याएँ (Hair Issues): नारियल तेल और पानी दोनों बालों को जड़ों को मजबूत बनाते हैं और रूखापन कम करते हैं।

"Coconut is not just food — it is nature's own pharmacy."

श्री बालकृष्ण की कहानी यह सिद्ध करती है कि सादगी, अनुशासन और प्रकृति के प्रति विश्वास किसी भी बीमारी पर विजय दिला सकता है, उन्होंने यह साबित किया कि प्राकृतिक आहार केवल भोजन नहीं, बल्कि चिकित्सा का रूप है। हालाँकि हर व्यक्ति का शरीर भिन्न होता है, परंतु यह कहानी हमें यह सिखाती

है कि — यदि हम प्रकृति के साथ तालमेल बिठाएँ, तो शरीर स्वयं स्वस्थता की राह ढूँढ लेता है।

"प्रकृति के पास हर रोग का उत्तर है, बस हमें उसे सुनना आना चाहिए।"

आपकी जानकारी हेतु बता दें एलोपैथिक शिशु रोग विशेषज्ञ (Paediatricians/Children Specialists) प्रायः एक औषधि "एम.सी.टी. ऑयल (MCT Oil)" का उपयोग करने की सलाह देते हैं — जिसे मुँह से सेवन (oral consumption) और शरीर पर मालिश (body massage) — दोनों रूपों में दिया या लगाया जाता है।

यह औषधि विशेष रूप से उन बच्चों के लिए प्रयोग की जाती है जो

1. ऑटिज्म (Autism),
2. मिर्गी (Epilepsy),
3. कम वजन (Low birth weight),
4. अविक्सित अंगों (Underdeveloped organs) के साथ जन्मे बच्चों, तथा
5. डाउन सिंड्रोम (Down Syndrome) से पीड़ित बच्चों के लिए होती है।

MCT ऑयल नामक यह औषधि नारियल (Coconut) से निर्मित की जाती है।

अच्छे आंत स्वास्थ्य (Gut Health) और मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) के लिए प्रतिदिन लगभग 15 से 20 ग्राम सूखे नारियल (Dry Coconut) से निर्मित की जाती है।

सूखा नारियल न केवल प्राकृतिक वसा, फाइबर और मिनरल्स का समृद्ध स्रोत है, बल्कि यह मस्तिष्क को पोषण देने, आंतों की कार्यक्षमता सुधारने और मूड संतुलित रखने में भी सहायक होता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, तनाव कम होता है, और मस्तिष्क को एकाग्रता व स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है।

## अंजीर के दूध (सैप) के अद्भुत फायदे

त्वचा, पाचन और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का दारुण अंजीर के पेड़ से निकलने वाला दूधिया रस (Fig Sap) टैंग्रान, एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी तत्वों से भरपूर है। सही तरीके से प्रयोग करने पर यह त्वचा, पाचन, बाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता सबमें लाभ देता है।

**30 प्रमुख उपयोग और लाभ**

1. मसूर व रिक्तन टैंग: रोज़ लगाएँ, सूखकर गिर जाते हैं।

2. त्वचा निर्रार: सैप + पानी + नारियल तेल 15 मिनट लगाएँ।

3. पाचन सुधार: 1 बूंद पानी/चाय में सुबह लें।

4. इन्फ्लेमेटो बहाए: पतला कर हल्क़े घाव में मिलाएँ।

5. एर्र्वाइजा: ऐलोवेरा जेल में मिलाकर लगाएँ।

6. मुँहासे: पतला कर दागों पर लगाएँ।

7. दाग-धब्बे: सैप + विटामिन E तेल रोज़ लगाएँ।

8. सूखी त्वचा: सैप + शीया बटर से नगी बहाएँ।

9. घाव भरना: हल्का लगाएँ, ज़रूरी ठीक लेना।

10. जोड़ दर्द: पतला कर मालिश करें।

11. कॉर्न / कठोर त्वचा: रोज़ लगाएँ, गुलाबजल बनेगा।

12. त्वचा का pH संतुलन: टोपकरी की तरह प्रयोग करें।

13. सोरायसिस: नारियल तेल में मिलाकर लगाएँ।

14. फंगल/दाद: रोज़ लगाएँ जब तक ठीक न हो।

15. बाल मजबूत करें: सैप + तेल से सिर की मालिश।

16. कीड़े के काटने पर: लगाएँ, सूजन व खुजली घटती।

17. फटी एंटीबॉय: सैप + क्रीम लगाकर रातभर छोड़ें।



18. झाड़वों: पतला कर रोज़ काले दागों पर लगाएँ।

19. जुर्रियाँ: सैप + शर्करा मसूक लगाएँ।

20. त्वचा की सफ़ाई: मिर्ची के गरमक में मिलाएँ।

21. धूप से बचाव: ऐलोवेरा + सैप हल्का सबरक्रीन।

22. त्वचा कसाव: हल्की मालिश करें।

23. बवासीर: पतला कर रूई से लगाएँ।

24. डैडवू: शैम्पू में मिलाकर प्रयोग करें।

25. जलन / हल्का जलना: धीरे लगाएँ, राहत देगा।

26. कटने पर: हल्का एंटीसेप्टिक।

27. लोठों की देखभाल: सैप + बीजवैक्स से गुलाबजल लें।

28. मुँह की सफ़ाई: पानी में मिलाकर कुल्ला करें।

29. सूजन में राहत: पतला कर दर्द वाले स्थान पर लगाएँ।

30. त्वचा की चमक: नियमित हल्का उपयोग निर्रार लाता है।

**सावधानी**

1. जेप को लम्बेसा पतला करें — कच्चा रस त्वचा जलाता है।

2. अंजीरों या गन्धे घाव पर न लगाएँ।

3. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएँ उपयोग न करें।

4. लालपन, खुजली या जलन पर तुरंत बंद करें।

5. आंतरिक सेवन से पहले विशेषज्ञ से सलाह लें।

## 40 के बाद हड्डियों को मजबूत कैसे बनाएं?

आज हम आपको तीन ऐसी चीजों के बारे में बताने वाले हैं जिनका सेवन आपको 40 में भी 20 जितनी मजबूत हड्डियों का पहरासा दिला सकता है। तो चलिए जानते हैं कौन सी हैं वो तीन जादुई चीजें।

बढ़ती उम्र के साथ शरीर कई समस्याओं का शिकार बन सकता है, उन्हीं में से एक दिक्कत जो 40 की उम्र पार करते ही शरीर में घबरावना सकती है वो है हड्डियों का कमजोर होना, जोड़ों में दर्द, और थकान महसूस होना। शरीर में यह कमी कैल्शियम की कमी के कारण हो सकती है। अगर शरीर में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में न हो, तो हड्डियाँ धीरे-धीरे कमजोर होने लगती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। आज हम आपको तीन ऐसी चीजों के बारे में बताने वाले हैं जिनका सेवन आपको 40 में भी 20 जितनी मजबूत हड्डियों का पहरासा दिला सकता है।

**कमजोर हड्डियों को मजबूत कैसे करें?**

पालक: सर्दियों के मौसम में सबसे ज्यादा खाई जाने वाली सब्जी पालक एक हरी पत्तेदार सब्जी है जिसमें कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन के की मात्रा भरपूर पाई जाती है। पालक में मौजूद कैल्शियम हड्डियों और दांतों दोनों को मजबूत



बनाने में मदद कर सकता है। इतना ही नहीं, इसमें मौजूद विटामिन के हड्डियों में कैल्शियम को जमाने में मदद कर सकता है। आप चाहें, तो पालक का सूप, सब्जी या स्मूदी के रूप में इसका सेवन कर सकते हैं।

बादाम: बादाम सिर्फ दिमाग के लिए ही नहीं, बल्कि हड्डियों के लिए भी बेहद लाभदायक साबित हो सकते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो शरीर को ऊर्जा और मजबूती देने में मदद कर सकते हैं। बादाम में पाया जाने वाला कैल्शियम हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट एंजिम की प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं। रोजाना 4 से 5 भुंके हुए बादाम



खाने से कैल्शियम की कमी धीरे-धीरे दूर की जा सकती है।

तिल के बीज: इन बीजों को कैल्शियम का खजाना माना जाता है। ये बीज दिखने में भले ही छोटे-छोटे दिखते हों, लेकिन ये कैल्शियम के सबसे बेहतरीन स्रोतों में से एक हैं। सर्दियों में तिल का सेवन शरीर को गर्मी और ताकत देता है। नियमित रूप से तिल के बीजों का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के साथ ही साथ जोड़ों के दर्द में भी राहत दिला सकता है। इतना ही नहीं, तिल में मौजूद जिंक और फास्फोरस हड्डियों की ग्रोथ में भी मदद कर सकते हैं। आप इन बीजों को हल्का भूनकर सलाद, लड्डू या चटनी में मिलाकर खा सकते हैं।

## कीमोथेरेपी (Chemotherapy) — आधुनिक विज्ञान का शक्तिशाली उपचार



परिचय: कीमोथेरेपी एक ऐसी औषधीय चिकित्सा (Drug Treatment) है जिसमें तेज़ प्रभाव वाले रसायनिक पदार्थों (Powerful Chemicals) का उपयोग करके शरीर में तेज़ी से बढ़ने वाली कोशिकाओं (Fast-Growing Cells) को नष्ट किया जाता है। इसका प्रमुख उद्देश्य कैंसर कोशिकाओं (Cancer Cells) को समाप्त करना है, क्योंकि ये सामान्य कोशिकाओं की तुलना में बहुत अधिक गति से विभाजित (Divide) और बढ़ती रहती हैं।

कीमोथेरेपी के दो प्रकार हैं: सिस्टमिक और लक्षित। लक्षित कीमोथेरेपी के दो प्रकार हैं: ट्राइग्लिसराइड (Trastuzumab (Herceptin))

2. Immunotherapy (प्रतिरक्षा चिकित्सा): इसमें शरीर की इन्फ्लेमेटरी को सक्रिय करके कैंसर कोशिकाओं पर हमला करवाया जाता है। यह प्राकृतिक प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाती है।

3. Personalized Chemotherapy (व्यक्तिगत उपचार): अब मरीज के जीन प्रोफाइल के आधार पर दवाओं की मात्रा और प्रकार तय किए जाते हैं इससे परिणाम बेहतर और दुष्प्रभाव कम होते हैं।

4. Nano-Chemotherapy (नैनो टेक्नोलॉजी आधारित उपचार): इसमें नैनोपार्टिकल्स के माध्यम से दवाओं को सीधे कैंसर कोशिकाओं तक पहुँचाया जाता है। इससे दवा की प्रभावशीलता बढ़ती है और नुकसान घटता है।

पूरक उपचार (Complementary Approaches): आंतरिक कीमोथेरेपी के साथ योग, ध्यान, आयुर्वेदिक पोषण, और प्रीबायोटिक्स/प्रोबायोटिक्स जैसे उपचार भी जोड़े जा रहे हैं ताकि:

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े 2. आंत स्वास्थ्य सुधरे 3. मानसिक संतुलन और मनोबल बना रहे

कीमोथेरेपी प्राथमिक चिकित्सा का एक शक्तिशाली और प्रभावी उपचार है जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करके जीवन की रक्षा करता है, हालाँकि इसके कुछ अस्थायी दुष्प्रभाव होते हैं, परन्तु आज की आधुनिक तकनीकों, लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) और रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण के कारण यह अधिक सुरक्षित, सटीक और परिणामदायी होती जा रही है।

यह प्रभाव अस्थायी होते हैं और उपचार समाप्त होने पर सामान्यतः सुधार हो जाता है।

नवीनतम प्रगति (Latest Developments in Chemotherapy) आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में कीमोथेरेपी को और अधिक प्रभावी तथा कम दुष्प्रभाव वाला बनाने की दिशा में कई नई तकनीकें विकसित हुई हैं:

1. Targeted Therapy (लक्ष्य-आधारित चिकित्सा): इसमें केवल कैंसर कोशिकाओं को निशाना बनाया जाता है, जिससे स्वस्थ कोशिकाओं पर कम प्रभाव पड़ता है।

2. Immunotherapy (प्रतिरक्षा चिकित्सा): इसमें शरीर की इन्फ्लेमेटरी को सक्रिय करके कैंसर कोशिकाओं पर हमला करवाया जाता है। यह प्राकृतिक प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाती है।

3. Personalized Chemotherapy (व्यक्तिगत उपचार): अब मरीज के जीन प्रोफाइल के आधार पर दवाओं की मात्रा और प्रकार तय किए जाते हैं इससे परिणाम बेहतर और दुष्प्रभाव कम होते हैं।

4. Nano-Chemotherapy (नैनो टेक्नोलॉजी आधारित उपचार): इसमें नैनोपार्टिकल्स के माध्यम से दवाओं को सीधे कैंसर कोशिकाओं तक पहुँचाया जाता है। इससे दवा की प्रभावशीलता बढ़ती है और नुकसान घटता है।

पूरक उपचार (Complementary Approaches): आंतरिक कीमोथेरेपी के साथ योग, ध्यान, आयुर्वेदिक पोषण, और प्रीबायोटिक्स/प्रोबायोटिक्स जैसे उपचार भी जोड़े जा रहे हैं ताकि:

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े 2. आंत स्वास्थ्य सुधरे 3. मानसिक संतुलन और मनोबल बना रहे

कीमोथेरेपी प्राथमिक चिकित्सा का एक शक्तिशाली और प्रभावी उपचार है जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करके जीवन की रक्षा करता है, हालाँकि इसके कुछ अस्थायी दुष्प्रभाव होते हैं, परन्तु आज की आधुनिक तकनीकों, लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) और रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण के कारण यह अधिक सुरक्षित, सटीक और परिणामदायी होती जा रही है।

## रात की गलत आदतें जो स्ट्रोक/हार्ट-अटैक का खतरा बढ़ाती हैं

1. रात में झपाटनी

1. बाधरूम जाने पर चक्कर/गिरने का खतरा

2. गहरी नींद टूटती है → दिमाग और दिल पर असर

\* सुबह-दिन में पानी, रात में कम, नाइट-लाइट, धीरे वलें

2. दर से खाना

1. पाचन खराब, वैसा, एरिडिटी

2. नींद खराब → कब्ज प्रेरण बढ़ता है।







# पढ़ने के लाभ: आपको अधिक क्यों पढ़ना चाहिए



विजय गर्ग

ध्यान और एकाग्रता में सुधार करता है सोशल मीडिया या टेलीविजन के विपरीत, पढ़ने में ध्यान की आवश्यकता होती है। जब आप किसी कहानी या बहस में डूब जाते हैं, तो आपका मन एक-एक बात पर ध्यान केंद्रित करना सीखता है। यह आदत आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमताओं को मजबूत करती है, जिससे आपको जीवन के अन्य क्षेत्रों - चाहे वह स्कूल में हो, काम पर हो या बातचीत के दौरान।

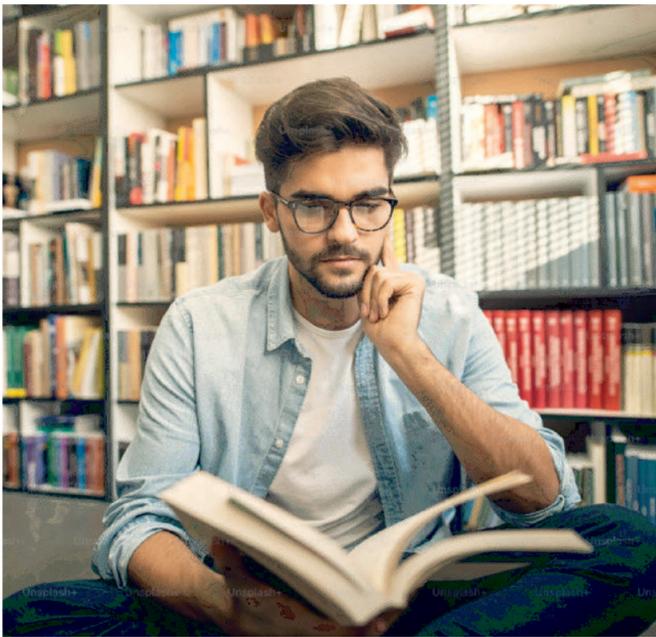
स्कूल और कम ध्यान की अवधि के युग में, पढ़ना सबसे शक्तिशाली और पुरस्कृत आदतों में से एक है जिसे कोई व्यक्ति विकसित कर सकता है। पुस्तकें, पत्रिकाएँ या यहां तक कि अच्छी तरह से लिखित ऑनलाइन लेख - प्रत्येक में हमारे मन को खोलने, हमारी सोच को तेज करने और हमारा दृष्टिकोण बढ़ाने की क्षमता होती है। पढ़ना सिर्फ एक शौक नहीं है; यह मन के लिए पोषण और जीवन भर की वृद्धि का मार्ग है।

ज्ञान और शब्दावली का विस्तार करता है हर बार जब आप पढ़ते हैं, तो आप नए शब्दों, विचारों और सोचने के तरीकों से परिचित होते हैं। चाहे वह उपन्यास हो, जीवनी हो या विज्ञान पत्रिका, पढ़ना आपको विभिन्न संस्कृतियों, ऐतिहासिक घटनाओं और दृष्टिकोणों से परिचित कराता है। समय के साथ, यह आपकी शब्दावली का विस्तार करता है और आपको स्पष्ट रूप से और आत्मविश्वास से व्यक्त करने की क्षमता में सुधार करता है।

ध्यान और एकाग्रता में सुधार करता है सोशल मीडिया या टेलीविजन के विपरीत, पढ़ने में ध्यान की आवश्यकता होती है। जब आप किसी कहानी या बहस में डूब जाते हैं, तो आपका मन एक-एक बात पर ध्यान केंद्रित करना सीखता है। यह आदत आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमताओं को मजबूत करती है, जिससे आपको जीवन के अन्य क्षेत्रों - चाहे वह स्कूल में हो, काम पर हो या बातचीत के दौरान।

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और तनाव कम करता है पढ़ना बचने और आराम का एक रूप हो सकता है। दिन में केवल 15-20 मिनट पढ़ने से तनाव को मात्रा काफी कम हो सकती है। एक अच्छी पुस्तक आपको दैनिक चिंताओं को पीछे छोड़ने और दूसरी दुनिया में प्रवेश करने की अनुमति देती है, जिससे शांति और मानसिक स्पष्टता मिलती है। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि पढ़ना उम्र बढ़ने के साथ संचालनात्मक गिरावट को धीमा कर देता है, जिससे मस्तिष्क सक्रिय और स्वस्थ रहता है।

सहानुभूति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार करता है जब आप कल्पना पढ़ते हैं, तो आप उन पात्रों की स्थिति में आते हैं जो आपके विपरीत सोच सकते हैं, महसूस कर सकते हैं या रहते हैं। यह आपकी मानवीय भावनाओं और अनुभवों को समझ को गहरा करता है,



जिससे आप वास्तविक जीवन में अधिक सहानुभूतिपूर्ण और करुणाशील बन जाते हैं।

स्मृति और विश्लेषणात्मक सोच को मजबूत करता है जटिल कथानक का अनुसरण करना, पात्रों को याद रखना और घटनाओं के बीच संबंध बनाना सभी में सक्रिय मानसिक प्रयास की आवश्यकता होती है। इससे स्मृति को बनाए रखना और विश्लेषणात्मक सोच कोशिल बढ़ जाता है, जिससे पाठक बेहतर समस्या निवारक और निर्णय लेने वाले बन जाते हैं।

जीवन भर सीखने को प्रोत्साहित करता है पढ़ना अधिक जानने की स्वाभाविक जिज्ञासा पैदा करता है। यह आपको प्रश्न पूछना, उत्तर ढूँढना और कभी सीखना बंद नहीं करना सिखाता है। चाहे वह व्यक्तिगत विकास

हो या व्यावसायिक सफलता, पढ़ना आपको तेजी से बदलती हुई दुनिया में सूचित और अनुकूल रहने में मदद करता है।

निष्कर्ष पढ़ना एक गतिविधि से अधिक है - यह अपने आप में निवेश है। यह आपके विचारों को आकार देता है, आपका चरित्र बनाता है और दुनिया को आपकी समझ में सुधार करता है। इसलिए, आज एक पुस्तक उठाएं और इसे आपका ज्ञान, कल्पना और खोज की यात्रा पर ले जाएं। जितना अधिक आप पढ़ते हैं, उतना ही आप बढ़ते हैं।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतियुक्त शिक्षाविद् सड़क एमएच आर मलोट पंजाब - 152 107



संपादकीय

चिंतन-मनन

# पर्यावरण पाठशाला : प्रकृति से सीखने की एक प्रेरणादायक पहल

लेखक - डॉ. अंकुर शरण

आज जब दुनिया तेजी से विकास की ओर बढ़ रही है, वहीं प्रकृति और पर्यावरण का संतुलन बिगड़ता जा रहा है। ऐसे समय में यह जरूरी है कि हम अपने गौरव से एक नई सोच जगाएँ - एक ऐसी सोच जो हमें प्रकृति के साथ जुड़ सके, न कि इससे दूर करे। इसी भावना के साथ 'पर्यावरण पाठशाला' की शुरुआत की गई, जिसका उद्देश्य है - लोगों को जीवन के गुणवत्तु पाठ प्रकृति से सिखाना।

मेरा मानना है कि पेड़, पत्थर धरती - हमारे सबसे शिक्षक हैं। 'पेड़ों से सीखें जीवन' अभियान इसी विचार का परिणाम है। जैसे पेड़ बिना कुछ गंभीरे सबको छाया, फल और प्राणवायु देते हैं, वैसे ही हमें भी निरर्थक सेवा की भावना से समाज के लिए योगदान देना चाहिए। पर्यावरण पाठशाला के माध्यम से हमने बच्चों और युवाओं को प्रकृति के इन मूल्यों से परिचित कराने के लिए कई कार्यशालाएँ और सामुदायिक सब आयोजित किए, जिनमें सैकड़ों विद्यार्थियों ने भाग लिया।

इसी सोच से आगे बढ़कर हमने 'मेरा घोंसला' नामक पहल शुरू की, जिसका उद्देश्य है छोटे पक्षियों के लिए घर बनाना और उन्हें फिर से हमारे आँगन में लौटाना। आज शहरों की ऊँची इमारतों और सीमेंट की दीवारों के बीच वे भिड़ियों की वल्लयख कहीं खो गई हैं। 'मेरा घोंसला' के माध्यम से हमने परिवारों, बच्चों और सोसायटियों को प्रेरित किया कि वे अपने घरों में बर्ड सॉस लगाएँ और इन नन्हे जीवों को एक सुरक्षित आसरा दें। यह अभियान अब एक सामुदायिक आंदोलन का रूप ले चुका है।

इसके साथ-साथ 'श्रील बडी कैंपेन' के माध्यम से हमने हर नागरिक को 'सुरित साथी' बनने का आग्रह किया है। इसका नकसद किफ़्त पेड़ लगाना नहीं, बल्कि अपने आस-पास सफ़ाई रखना, प्लास्टिक का प्रयोग कम करना, जल संरक्षण करना और प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी बिगाना है। जब हर व्यक्ति अपने घर, सोसायटी और कार्यस्थल पर पर्यावरण की रक्षा का बीड़ा उठाएगा, तभी यह धरती सुरक्षित रह सकेगी।



'पर्यावरण पाठशाला' का एक और महत्वपूर्ण श्रेयार्थ है 'संस्कारशाला', जो बच्चों में न केवल नैतिक मूल्यों का विकास करती है बल्कि उन्हें यह भी सिखाती है कि वे अपने पर्यावरण और समाज के प्रति संवेदनशील बनें। यही असली शिक्षा है - जो पुस्तकों से आगे बढ़कर जीवन से जुड़ती है।

मेरा विश्वास है कि हर एक प्रकृति को समझने, तभी उसे संभाल पाएँगे। हर पेड़, हर पत्थर, हर बूँद हमें कुछ न कुछ सिखाती है - बस जरूरत है उस सोच को जीवन में उतारने की। पर्यावरण पाठशाला केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है जो हमें फिर से धरती से जोड़ने का प्रयास करती है। यही वह दिशा है जो आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वच्छ, सुरित और संतुलित भारत का निर्माण करेगी।

कई आरंभिक पर्यावरण, समाज या मानवीय संवेदनशीलता से जुड़ी कोई प्रेरणादायक कहानी, पहल या विचार है, तो उन्हें हमारे साथ साझा करें। पर्यावरण पाठशाला के आगामी संस्करण में हम आपके विचारों और कार्यों को विशेष रूप से प्रदर्शित करना चाहेंगे। आपका एक छोटा कदम कई लोगों के लिए बड़ी प्रेरणा बन सकता है। साझा करें अपनी कहानी - ताकि बदलाव की यह श्रृंखला हम सबको बड़े।

Email us : [indiangreenbuddy@gmail.com](mailto:indiangreenbuddy@gmail.com)

# एआई अनिवार्य: कृत्रिम बुद्धिमत्ता स्कूल पाठ्यक्रम का हिस्सा होनी चाहिए?

विजय गर्ग

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के दैनिक जीवन, उद्योगों और अर्थव्यवस्थाओं में तेजी से एक महत्वपूर्ण बहस शुरू हुई है: क्या स्कूल पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में एआई को आधिकारिक तौर पर पेश किया जाना चाहिए? वकीलों का तर्क है कि यह भविष्य की तैयारी के लिए आवश्यक है, जबकि आलोचकों ने नैतिकता, न्याय और मौलिक कौशल पर प्रभाव को लेकर वैध चिंताएं उठाई हैं। स्कूलों में एआई के लिए मामला: भविष्य-प्रूफिंग शिक्षा पाठ्यक्रम में एआई को एकीकृत करना मुख्य रूप से छात्रों को एआई-चालित दुनिया और रोजगार बाजार के लिए तैयार करने के लिए एक आवश्यक कदम के रूप में समर्थित है।

कार्य के भविष्य की तैयारी: एआई साक्षरता - यह समझना कि एआई कैसे काम करता है, इसके अनुप्रयोग और इसकी सीमाएँ - जल्द ही एक मौलिक कौशल होगा। इसे जल्दी पेश करने से यह सुनिश्चित होता है कि छात्र केवल प्रौद्योगिकी के उपयोगकर्ता ही नहीं बल्कि सूचित निर्माता और नवप्रवर्तक भी हों।

निजीकृत शिक्षण: एआई उपकरण व्यक्तिगत छात्र प्रदर्शन, सीखने की शैली और गति का विश्लेषण कर सकते हैं, जिससे शिक्षकों को अत्यधिक वैयक्तिकृत और अनुकूलन योग्य शिक्षा प्रदान करने की अनुमति मिलती है। इससे छात्रों को पीछे नहीं छोड़ा जा सकता और न ही उन्हें चुनौती दी जा सकती है। शिक्षक कार्यभार को सुव्यवस्थित करना: एआई शिक्षकों के लिए समय लेने वाले प्रशासनिक कार्यों को स्वचालित कर सकता है, जैसे कि पाठ योजनाएँ उत्पन्न करना, त्वरित प्रश्नोत्तरी बनाना और कम ब्याज वाली असाइनमेंट पर प्रारंभिक प्रतिक्रिया प्रदान करना। इससे शिक्षकों को सार्थक मानवीय बातचीत, मार्गदर्शन और जटिल शैक्षणिक कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति मिलती है।



आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देना (एआई साक्षरता): एआई सिखाना के खल कोडिंग के बारे में नहीं है, यह महत्वपूर्ण विचार और डेटा साक्षरता विकसित करने के बारे में है। छात्रों को एआई-जनित आउटपुट पर सवाल उठाना, पूर्वाग्रहों की पहचान करना, सूचनाओं का सत्यापन करना ( रैल्लूसिनेशनर के जॉखिम के कारण ), और प्रौद्योगिकी के नैतिक प्रभावों को समझना सीखना होगा। चिंताएँ: नैतिक और व्यावहारिक चुनौतियाँ वादा के बावजूद, एआई को एकीकृत करना महत्वपूर्ण नैतिक, रसद और शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करता है जिन्हें सावधानीपूर्वक संबोधित किया जाना चाहिए।

पूर्वाग्रह और नैतिक चिंताएँ: एआई प्रणाली केवल उन डेटा के समान ही अचल होती हैं जिन पर उन्हें प्रशिक्षित किया जाता है। यदि डेटा पक्षपातपूर्ण है ( उदाहरण के लिए, जाति या लिंग पर आधारित सामाजिक पूर्वाग्रह को प्रतिबिंबित करता है ), तो एआई का उत्पादन मौजूदा सामाजिक असमानताओं को स्थायी बना सकता है या बढ़ा भी सकता है। छात्रों को एल्गोरिथम पूर्वाग्रह की पहचान करने और कम करने के लिए सिखाया जाना चाहिए। आल्गोरिदम पूर्वाग्रह अवधारणा का चित्रण। अत्यधिक निर्भरता और कौशल क्षरण का जोखिम: निम्नलिखित या समस्याओं को सुलझाने जैसे कार्यों के लिए AI पर अधिक निर्भरता छात्रों की आलोचनात्मक सोच, अनुसंधान कौशल और मौलिकता के विकास को

कमजोर कर सकती है। शिक्षकों को चिंता है कि गहरी शिक्षा के लिए आवश्यक प्रयास और समय से बचकर विषयों की सतही समझ हो सकती है। डेटा गोपनीयता और सुरक्षा: एआई-चालित शैक्षणिक उपकरण अक्सर अकादमिक रिकॉर्ड और व्यवहार पैटर्न सहित संवेदनशील छात्र डेटा को बड़ी मात्रा एकत्र करते हैं। इन सूचनाओं को उल्लंघनों और दुरुपयोग से बचना एक प्रमुख गोपनीयता और डेटा सुरक्षा चिंता है। इक्विटी एंड एक्सेस: एआई को पेश करने के लिए अनुविधा सफल एकीकरण में बाधा डाल सकती है। प्रशिक्षण और बुनियादी ढांचे के अभाव में महत्वपूर्ण निवेश की आवश्यकता होती है। सावधानीपूर्वक योजना के बिना, यह डिजिटल अंतर को बढ़ा सकता है, जिससे अच्छी तरह से संसाधन प्राप्त स्कूलों का लाभ हो सकता है।

आगे का रास्ता: विचारशील एकीकरण और नैतिक ढांचे स्कूल की पाठ्यक्रमों में एआई का परिचय अधिक से अधिक अपरिहार्य और, जब सही किया जाता है, तो लाभदायक माना जाता है। कुंजी एक विचारशील, जानबूझकर दृष्टिकोण है जो केवल तकनीकी गोद लेने पर नैतिकता और

साक्षरता पर ध्यान केंद्रित करता है। एआई साक्षरता पर ध्यान केंद्रित करें: पाठ्यक्रम में छात्रों को जिम्मेदार ढंग से और आलोचनात्मक रूप से एआई का उपयोग करने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए, न कि केवल इसे कैसे कोड किया जाए। इसमें यह समझना शामिल है कि एआई समाज को कैसे प्रभावित करता है, डीपफेक की पहचान करना और रचनात्मकता और समस्या-समाधान के लिए एआई का उपयोग करना।

पुनर्मूल्यांकन: शिक्षकों को आसानी से एआई-जनित कार्यों ( जैसे मानक निबंध ) से समग्र मूल्यांकन, कक्षा में चर्चा और प्राामाणिक परि योजनाओं की ओर जाना चाहिए जिनके लिए मूल विचार, मानवीय संबंध और वास्तविक दुनिया का आवेदन आवश्यक है। प्रशिक्षण और बुनियादी ढांचे में निवेश करें: सरकारों और स्कूल जिलाओं को यह सुनिश्चित करना होगा कि सभी शिक्षकों को पर्याप्त प्रशिक्षण प्राप्त हो तथा सभी छात्रों को समानता बनाए रखने के लिए आवश्यक हार्डवेयर और इंटरनेट पहुँच प्रदान की जाए।

स्पष्ट नीतियाँ स्थापित करें: स्कूलों को एआई के नैतिक उपयोग, प्लागियार, डेटा गोपनीयता और शिक्षकों और छात्रों दोनों के लिए एआई उपकरणों का उचित उपयोग करने पर स्पष्ट नीतियाँ बनाने और लागू करने की आवश्यकता है। लक्ष्य AI का उपयोग बढ़ाने के लिए करना है, प्रतिस्थापन नहीं। लक्ष्य सीखने के बुनियादी मानवीय तत्वों - जिज्ञासा, आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता और महत्वपूर्ण छात्र-शिक्षक संबंधों को बढ़ाने के लिए AI का उपयोग करना है। पाठ्यक्रम में एआई केवल बेहतर मशीनों बनाने के बारे में नहीं होना चाहिए; यह बेहतर, अधिक सूचित नागरिकों को उठाने के बारे में होना चाहिए।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद्, गली कौर चंद एमएच आर मलोट पंजाब

# धरती का एक पेड़ कटता है, तो न जाने

कितने पंखी इधर से उधर हो जाते हैं। एक पेड़ के कटने का मतलब है धरती की एक बड़ी छाया लुप्त हो गई। एक पेड़ कटने का मतलब है पर्यावरण का बड़ा नुकसान। एक पेड़ के कटने का मतलब है, अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना। मगर दुर्भाग्य की बात है कि विकास के नाम पर वर्षों से लगे हरे- भरे पेड़ काट दिए जाते हैं। कुछ पेड़ तो सदियों पुराने होते हैं। विकास से किसे इनकार होगा, लेकिन पर्यावरण प्रेमी समझ नहीं पाते कि यह विकास की कैसी इमारत है, जो विनाश की नींव पर खड़ी हो रही है। पिछले दिनों चर्चित एक वृद्ध महिला के वीडियो में दिखा कि वह एक कटे हुए पेड़ के टूट को पकड़कर फूट-फूट कर रो रही है। सबको लगता कि वह कोई औरत नहीं, बल्कि साक्षात् धरती माँ है, जो अपने बच्चों की नानादी पर रो रही है। वह सिंघा रोने के और कर भी क्या सकती थी। निर्ममता के साथ पेड़ों को काटने की नानादी भारत जैसे देश में लगातार हो रही है। जहाँ वैश्वीकरण के लिए आवश्यक हार्डवेयर और इंटरनेट पहुँच प्रदान की जाती है। इसीलिए वैश्विक ताप की नीबत आ गई है। इस मुद्दे को लेकर बड़े- बड़े राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन हुए हैं। फिर भी पेड़ों के कटने की रफ्तार कम नहीं हो रही। विकास से किसे इनकार होगा ? जो भी व्यक्ति प्रातिशाली दुनिया की अपेक्षा करता है, उसका हिस्सा बनना चाहता है। पेड़ कट रहे हैं और विकास विरोधी नहीं हो सकता। बल्कि वह पर्यावरण का बर्हतर और संवेदनशील प्रेमी हो सकता है, जो विकास और पर्यावरण, दोनों के बीच जरूरी संतुलन के बारे में सोचता है। किसी पर्यावरण संरक्षण की खूब बातें होती थीं। उत्तराखंड के 'चिपको आंदोलन' ने पूरे देश में जागरण का वातावरण बनाया था। आज भी उत्तराखंड में जागरूक लोग पेड़ों को बचाने की कोशिश में लगे रहते हैं। देश!

चीखें रह जाते हैं। मुझे भर लोग आंदोलन करते हैं। डंडे खाते हैं, और हवाशा होकर बैठ जाते हैं। पर्यावरण के विनाश के विरुद्ध आवाज उठाने रहती है, लेकिन वे आवाजें नक्करखाने की तूती की तरह होती हैं। किसी को कोई फर्क नहीं पड़ता। ये आवाजें उठती हैं और धीरे-धीरे खामोश हो जाती हैं। पता नहीं, कब हमारी पूरी व्यस्तता उस वृद्ध महिला की तरह कटे हुए पेड़ की पीड़ा को महसूस करेगी। कब हमारा समाज यह सोचगा कि एक पेड़ को कटना एक जीव की हत्या है, कब हमारी पूरी व्यस्तता इस शरीर को नुकसान पहुँचाना है, असंख्य पंखियों के घोंसलों को निरर्थक करना है। ऐसे अनेक पेड़ खंग कटते हैं, तो पंखियों का करुण क्रंदन वातावरण में गुंजाता हुआ सहरा बनी। किसी शोकगीत में तबलील हो जाता है। वह गीत हम भले ही समझ नहीं पाते, लेकिन खंग जाने खंग ही की भाभा। सारे पंखी उस वेदना को महसूस करते हैं, और आपस में शायद बतियाते भी होंगे कि इस धरी दुनिया में एक पेड़ ही तो था उनका आशियाना... ठीका... जहां दिन भर उड़ान भरने के बाद वे गूथील बेला में लौटकर विश्राम करते थे। अक्सर दिन में भी पेड़ों में रहकर उनसे बतियाते हैं... चह चहाते हैं। पंखियों का सुमधुर कलरव कानों को सुकून देता है। यह चह चहाहट हमें बताती है कि पर्यावरण जिंदा है। लेकिन इस भावना को स्वप्न बना सकने बस की बात नहीं है। इसके लिए एक बड़ा संवेदनशील हृदय चाहिए। जो शायद इस समय के अनेक लोगों के पास नहीं है। खासकर उन लोगों के पास, जो सत्यार्थि रूप से समाज के भाग्यविधाता बने बैठे हैं। कटे हुए पेड़ों से बिछड़ पंखी शोकगीत गाते हैं और कुछ लोग शायद उसे मधुर संगीत समझ कर मगन हो जाते हों। क्या पता...

विजय गर्ग सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

# आधुनिक जीवनशैली का सबसे घातक प्रदूषण - माइक्रोप्लास्टिक कण

विजय गर्ग

आधुनिक जीवनशैली सुविधाओं से भरी है - प्लास्टिक बैग, बोतलें, कपड़े, पैकेजिंग और घरेलू सामान। लेकिन यही सुविधाएँ अब हमारे जीवन के लिए सबसे बड़ा खतरा बन गई हैं। इस खतरों को माइक्रोप्लास्टिक कहते हैं, यानी प्लास्टिक के बेहद बारीक कण जो आँखों से दिखाई भी नहीं देते, लेकिन हवा, पानी और खाने के जरिए हमारे शरीर में पहुँच रहे हैं।

माइक्रोप्लास्टिक क्या है? माइक्रोप्लास्टिक प्लास्टिक के वे टुकड़े होते हैं जिनका आकार 5 मिमी से छोटा होता है। ये दो प्रकार के होते हैं - प्राथमिक माइक्रोप्लास्टिक: वे जो छोटे कणों के रूप में निर्मित होते हैं, जैसे कॉस्मेटिक उत्पादों या सिंथेटिक कपड़ों में प्रयुक्त मोती। द्वितीयक माइक्रोप्लास्टिक: ये बड़े प्लास्टिक के टुकड़ों से बनते हैं - जैसे बोतलें, बैग या प्लास्टिक के रैपर जो समय के साथ घिसकर टुकड़े बन जाते हैं। ये कहां पाए जा रहे हैं? आज, माइक्रोप्लास्टिक हर जगह मौजूद है - समुद्रों में, पहाड़ों की हवा में, बारिश के पानी में, मिट्टी में, यहाँ तक कि इंसान के खून और फेफड़ों में भी। एक अध्ययन के अनुसार, एक औसत व्यक्ति हर हफ्ते लगभग 5 ग्राम प्लास्टिक ( क्रेडिट कार्ड के आकार जितना ) निगल जाता है। आधुनिक युग को तकनीक और सुविधा का युग कहा जाता है, लेकिन इसी जीवनशैली ने एक ऐसा

'घातक दुश्मन' पैदा कर दिया है, जो अदृश्य होते हुए भी हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए सबसे बड़ा खतरा बन गया है - माइक्रोप्लास्टिक कण। ये प्लास्टिक के बहुत छोटे टुकड़े होते हैं, जिनका आकार 5 मिलीमीटर से भी कम होता है, और ये इतने सूक्ष्म होते हैं कि नंगी आँखों से दिखाई नहीं देते। आज की तेजी से बढ़ती उपभोक्तावादी संस्कृति और प्लास्टिक पर हमारी निर्भरता ने इन कणों को हमारे जीवन का अविनाश अंग बना दिया है।

माइक्रोप्लास्टिक कणों से आते हैं? प्राथमिक माइक्रोप्लास्टिक: ये वे कण होते हैं जो शुरू से ही छोटे होते हैं। सौंदर्य प्रसाधन: 'माइक्रोबीड्स' का उपयोग फेशियल स्क्रब और टूथपेस्ट में किया जाता है। सिंथेटिक कपड़े: पॉलिएस्टर, नायलॉन आदि से बने कपड़े घोने पर निकलने वाले महीन रेशे। द्वितीयक माइक्रोप्लास्टिक: ये पर्यावरण में मौजूद बड़े प्लास्टिक के टुकड़ों के टूटने से बनते हैं। प्लास्टिक की बोतलें और पैकेजिंग: बड़े प्लास्टिक के टुकड़ों के प्रकाश और पर्यावरणीय तत्वों के कारण सूक्ष्म कणों में टूट जाते हैं। टायर का घर्षण: वाहन के टायरों के घर्षण से भी कई माइक्रोप्लास्टिक कण हवा और मिट्टी में फैल जाते हैं।

भोजन, पानी और हवा में उपस्थिति



माइक्रोप्लास्टिक के बारे में सबसे बड़ी चिंता यह है कि वे पर्यावरण के हर हिस्से में फैल गए हैं। भोजन, पानी और हवा में उपस्थिति माइक्रोप्लास्टिक के बारे में सबसे बड़ी चिंता यह है कि वे पर्यावरण के हर हिस्से में फैल गए हैं। पेयजल: ये कण ब्रांडेड पानी की बोतलों और यहां तक कि नल के पानी में भी मौजूद होते हैं। खाद्य पदार्थ: शोध से पता चला है कि नमक, चीनी, शहद और समुद्री खाद्य पदार्थों में भी माइक्रोप्लास्टिक पाए जाते हैं। ये कण उत्पादन प्रक्रिया के दौरान या पैकेजिंग के जरिए खाद्य पदार्थों में प्रवेश कर जाते हैं। वायु: ये कण हवा में भी मौजूद होते हैं, जिसके

कारण हम इन्हें सांस के माध्यम से भी ग्रहण करते हैं। रिपोर्टों के अनुसार, औसत व्यक्ति हर सप्ताह अपने शरीर में एक क्रिकेट कार्ड जितना प्लास्टिक ( लगभग 5 ग्राम ) ले रहा है। मानव स्वास्थ्य के लिए खतरा मानव स्वास्थ्य पर माइक्रोप्लास्टिक का प्रभाव एक प्रमुख शोध विषय है, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार, ये बहुत खतरनाक साबित हो सकते हैं: विषैले तत्वों का वाहन: प्लास्टिक के कण पर्यावरण में मौजूद अन्य विषैले रसायनों ( जैसे भारी धातु ) के साथ मिलकर उन्हें शरीर में पहुंचाते हैं। अंगों में प्रवेश: ये सूक्ष्म कण हमारे पाचन तंत्र से रक्त और फेफड़ों तक पहुँच सकते हैं। मानव प्लेसेंटा

में भी इनकी उपस्थिति पाई गई है, जो विकसित हो रहे शिशु के लिए चिंता का विषय है। हार्मोनल असंतुलन: प्लास्टिक में मौजूद कुछ रसायन हार्मोनल प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

निष्कर्ष और समाधान माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण हमारी आधुनिक इस्तेमाल करो और फेंक दो' वाली जीवनशैली का सीधा नतीजा है। जब तक हम प्लास्टिक का इस्तेमाल कम नहीं करेंगे, इस अदृश्य खतरों से बचना मुश्किल है। समाधान के लिए कुछ कदम: प्लास्टिक का उपयोग कम करें: एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक ( जैसे बोतलें, स्ट्रॉ, पैकेजिंग ) से बचें। वस्त्र का चुनाव: सिंथेटिक कपड़ों की अपेक्षा कपास या ऊन जैसे प्राकृतिक रेशों को प्राथमिकता दें। पानी को फिल्टर करें: घर पर पानी के लिए फिल्टर का उपयोग करें। सरकारों की भूमिका: प्लास्टिक उत्पादन के जैव-निम्नीकरण विधियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। माइक्रोप्लास्टिक एक ऐसी चुनौती है जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। स्वस्थ और सुरक्षित भविष्य के लिए हमें अपनी जीवनशैली में तुरंत बदलाव करने होंगे। स्वास्थ्य पर प्रभाव: ये कण शरीर में प्रवेश कर

सकते हैं और रक्तप्रवाह के माध्यम से अंगों तक पहुँच सकते हैं। ये हार्मोनल परिवर्तन, प्रजनन संबंधी समस्याओं, हृदय और फेफड़ों की बीमारियों और कैंसर के खतरों को बढ़ा रहे हैं। बच्चों पर इसका प्रभाव और भी घातक हो सकता है क्योंकि उनका विकासशील शरीर इन विषाक्त तत्वों को जल्दी अवशोषित कर लेता है।

पर्यावरण पर प्रभाव समुद्री जीवों के पेट में माइक्रोप्लास्टिक जमा हो रहा है, जिससे उनकी उम्र कम हो रही है। जब मछलियाँ, पक्षी और अन्य जीव इन कणों को खाते हैं, तो यह जहर अंततः खाद्य श्रृंखला के माध्यम से मनुष्यों तक पहुँच जाता है। समस्या को सुलझाना एकल-उपयोग प्लास्टिक से बचना। प्राकृतिक सामग्री वाले उत्पाद चुनें। प्लास्टिक रीसाइक्लिंग प्रक्रिया में भाग लें। सिंथेटिक कपड़ों के स्थान पर कपास या अन्य प्राकृतिक रेशों का उपयोग करें। सरकारों और नीति निर्माताओं की ओर से मजबूत नीतियों की आवश्यकता है। अंत में आधुनिकता के इस दौर में, हमने अपनी सुविधा के लिए प्लास्टिक की दुनिया तो बना ली है, लेकिन अब यह हमारी साँसों, हमारे शरीर और हमारे प्रह को जहर दे रहा है। माइक्रोप्लास्टिक सिर्फ प्रदूषण नहीं है - यह आधुनिक जीवनशैली की अदृश्य मोती है। अगर हम अभी नहीं जागे, तो आने वाली पीढ़ी के लिए साफ हवा और पानी सिर्फ कहानियाँ बनकर रह जाएँगे।

सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य मलोट



