

भारत में दियति और भी चिंताजनक है। राष्ट्रीय अपाराधिकों के लिए व्यूटो (एनसीआरबी) की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2022 में भारत में 1,70,924 आत्महत्याएं दर्ज की गईं, जो अब तक का सबसे बड़ा अंकड़ा है और आत्महत्या दर 12.4 प्रति लाख जनसंख्या रही। यह दर पिछले वर्षों की तुलना में सर्वाधिक है। इनमें 18 से 45 वर्ष की आयु के लोगों की संख्या दो-तिहाई से अधिक है, जो दर्शाता है कि देश का सुवा और कार्यशील वर्ग सबसे ज्यादा प्रभावित है। राज्यवार आंकड़े भी चिंताजनक हैं: सिविलिक में आत्महत्या दर लगभग 43 प्रति लाख रही जबकि बिहार में यह 1 से भी कम है। आत्महत्या के पीछे अनेक सामाजिक, आर्थिक और मानसिक कारण जुड़े हुए हैं।

से आते नए ऑकड़े इस चुनौती की गंभीरता को और उजागर करते हैं। 2021 में अनुमानित 7.27 लाख आत्महत्याएं हुई और विश्व में हर 43 सेकंड में कोई एक व्यक्ति ब्युदकुशी कर रहा है। 73 प्रतिशत आत्महत्याएं निम्न एवं मध्यम आय वाले देशों में होती हैं और सबसे अधिक असर युवा और गृहिणियों पर पड़ता है। भारत में राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो की 2021 की रिपोर्ट बताती है कि आत्महत्या करने वाली महिलाओं में 51.5 प्रतिशत गृहिणियां थीं। आत्महत्या की दर दो दशकों में 7.9 से बढ़कर 10.3 प्रति एक लाख हो गई है। उत्तराखण्ड जैसे राज्यों में पारिवारिक कलह आत्महत्या का बड़ा कारण है युवा वर्ग की महत्वाकांक्षा क्षमता से अधिक हो चुकी है, पारिवारिक सामंजस्य खत्म हो गया है, असफलता का डर और तनाव सहने की क्षमता कम हो गई है। यही कारण है कि पढ़ाई के दबाव, नौकरी में असफलता, रिश्तों के टूटने और आर्थिक अभाव से युवा और किशोर आत्महत्या की ओर धकेले जा रहे हैं।

भारत में स्थिति और भी चिंताजनक है। राष्ट्रीय

अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2022 में भारत में 1,70,924 आत्महत्याएं दर्ज़ की गईं, जो अब तक का सबसे बड़ा आंकड़ा है और आत्महत्या दर 12.4 प्रति लाख जनसंख्या रही। यह दर पिछले वर्षों की तुलना में सवधिक है। इनमें 18 से 45 वर्ष की आयु के लोगों की संख्या दो-तीहाई से अधिक है जो दर्शाता है कि देश का युवा और कार्यशील वर्ग सबसे ज्यादा प्रभावित है। राज्यवार आंकड़े भी चिंताजनक हैं— सिक्किम में आत्महत्या दर लगभग 43 प्रति लाख रही है। आत्महत्या के पीछे अनेक सामाजिक, आर्थिक और मानसिक कारण जुड़े हुए हैं। बेरोज़गारी, गरीबी, पारिवारिक कलह, असफल प्रेमनाश की लत और बीमारियां इसका बड़ा कारण बन रही हैं। मानसिक रोग और अवसाद ने इस समस्या को और गहरा किया है। एनसीआरबी के अनुसार 2018 से 2022 के बीच मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कारणों से आत्महत्या के मामलों में 44 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

2022 के आँकड़े बताते हैं कि आत्महत्या के प्रमुख कारणों में 33 प्रतिशत मामले पारिवारिक समस्याओं से जुड़े थे, लगभग 19 प्रतिशत मामले बीमारियों के कारण हुए, जबकि 6-7 प्रतिशत मामले विवाह सम्बन्धी समस्याओं और 6 प्रतिशत मामले क्रष्ण और कर्ज से संबंधित थे। छात्र आत्महत्या का आंकड़ा भी बड़ा चिंताजनक है—2022 में यह कुल आत्महत्याओं का 7.6 प्रतिशत रहा। वैश्विक स्तर पर भी स्थिति गंभीर है, परंतु भारत में यह और ज्यादा जटिल इसलिए है क्योंकि यहां सामाजिक प्रतिस्पर्धा, उपभोक्तावादी जीवनशैली, परिवार का टूटा हुआ ढांचा और आर्थिक असमानता आत्महत्या की प्रवृत्ति को तेज़ कर रही है। आत्महत्या केवल एक जीवन का अंत नहीं है, बल्कि यह एक पूरे परिवार और समाज की आशाओं का विघ्नन है।

इस गंभीर समस्या से निपटने के लिए केवल व्यक्तिगत प्रयास पर्याप्त नहीं हैं बल्कि समाज और सरकार दोनों को संयुक्त रूप से कार्य करना होगा। भारत सरकार ने 2017 में मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम पारित करके आत्महत्या प्रयास को अपराध की श्रेणी से बाहर किया और 2020 में 'किरण' नामक राष्ट्रीय हेल्पलाइन शुरू की जो 13 भाषाओं में चौबीसों घंटे सहायता उपलब्ध कराती है। 2022 में राष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम रणनीति बनाई गई जिसका लक्ष्य 2030 तक आत्महत्या दर में 10 प्रतिशत की कमी लाना है। इसमें मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार, परामर्श केंद्रों की स्थापना, रोजगार सृजन, परिवारिक संवाद को मजबूत करना, मीडिया की संवेदनशीलता और सामाजिक सहयोग जैसे उपायों पर जोर दिया गया है। साथ ही स्वयंसेवी संस्थाओं और हेल्पलाइन सेवाओं-जैसे आसरा, वंद्रेवाला, समैरिट्स मूर्बई-की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। आत्महत्या को रोकने का सबसे बड़ा उपाय यही है कि व्यक्ति को निराशा के अंधकार में छोड़ने के बजाय उसके जीवन में आशा, साहस और सहयोग का संचार किया जाए वर्योकि कठिनाइयों का समाधान आत्महत्या में नहीं बल्कि संघर्ष, विश्वास और सहारा देने वाले समाज में है।

अकेलेपन से आत्महत्या तक: मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करने का समय

(लखक- यागश कुमार गायल

- जीवन की रक्षा में संवाद ही सबसे बड़ा हथियार

(विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस (10 सितम्बर) पर विशेष)

दशकों मान्यता रही है कि समाज का मिडल ऐज गुप दुखी व तनवामें और युवा व बुजुर्ग प्रसत्र रहते हैं। लेकिन हालिया प्रकाशित एक अध्ययन ने बताया कि दुख की शुरुआत अब युवा अवस्था में हो रही है। अमेरिका, ब्रिटेन, एशिया, अफ़्रीका समेत मध्यपूर्व के 44 देशों में यह ट्रेंड देखा गया है। जिसमें भविष्य की अनिश्चितता व कार्य परिस्थितियों का दबाव तो है मगर बड़ा कारक सोशल मीडिया बताया जा रहा है। दरअसल, लगातार सोशल मीडिया से जुड़े रहने और यथार्थ से दूर रहने के कारण युवा जीवन की वास्तविक स्थितियों का मुकाबला नहीं कर पा रहे हैं। आभासी मीडिया उन्हें बड़े-बड़े सपने तो दिखाता है, लेकिन जीवन की कठोर सच्चाई से अवगत नहीं करता है। यही वजह है कि जहाँ पहले मिड ऐज गुप यानी 40 से 50 आयु वर्ग दुखी माना जाता था, उसके ख्याल पर दुख की शुरुआत अब युवा उम्र से ही होने लगी है। हालिया, ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट के अंकड़ों में, अफ़्रीका, यूरोप, लैटिन अमेरिका, एशिया, अमेरिका व मिडल ईस्ट के 44 देशों का अध्ययन बताता है कि बुजुर्गों की तुलना में युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य ज्यादा खराब है। वेब आधारित इस सर्वे में पर्याप्त डेटा जुटाया गया था। जो बताता है कि यह ट्रेंड केवल विकसित देशों में ही नहीं है, बल्कि वैश्विक स्तर पर है। अंकड़े बताते हैं कि हर नई पीढ़ी अब पहली के मुकाबले ज्यादा तनाव में है। वहीं दूसरी तरफ अमेरिका व ब्रिटेन में किए गए एक अन्य सर्वे में कम पढ़े-लिखे युवा कर्मियों में अवसाद ज्यादा पाया गया है। पहले मान्यता रही है कि नौकरीपेशा लोगों में नौकरी मिलने के बाद तनाव कम होता है, लेकिन आज हकीकत ठीक इसके विपरीत है। ब्रिटेन के एक सर्वे में कहा गया है कि साल 2016 के बाद चालीस से कम उम्र के युवाओं में चिंता व अवसाद पहले के मुकाबले ज्यादा हो गया है। वैसे यह भी हकीकत है कि जिन देशों में रोजगार की स्थिति बेहतर है, वहाँ मानसिक सेहत में सुधार हुआ है। दरअसल, तमाम अध्ययन बता रहे हैं कि सोशल मीडिया में लगातार साक्रियता युवाओं को वास्तविक सामाजिक जीवन से दूर कर रही है। वे कृत्रिम जीवन में जी रहे हैं। जब हम समाज व मित्रों के बीच सक्रिय रहते हैं तो बातचीत से तनाव मुक्त रह सकते हैं। देर रात तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने से युवाओं का नींद का चक्र बुरी तरह से प्रभावित हो रहा है। आभासी मित्रता के बजाय आमने-सामने की बातचीत सेहत के लिये ज्यादा लाभकारी होती है। यह जीवन की हकीकत है कि हमारे जीवन में योगदान देने वालों के प्रति यदि हम कृतज्ञता का भाव रखते हैं तो हमारा जीवन- व्यवहार सहज हो जाता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि हम जिन चीजों के प्रति कृतज्ञ हैं, उनके बारे में लिखने से हमारा नजरिया बदलता है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी दिनचर्या कितनी अनुशासित व संतुलित है। रात को जल्दी सो जाने और सूर्योदय के साथ उठने से हम दिनभर प्रफुल्लित रह सकते हैं। विडेबना यह भी कि सोशल मीडिया पर आधुनिक जीवन की जो चमक-दमक दिखायी जाती है, युवा उसको पाने की आकांक्षा करने लगते हैं। लेकिन जीवन का यथार्थ कठोर है। निस्संदेह, वैज्ञानिक उत्तरि व तकनीकी विकास से पूरी दुनिया में रोजगार के अवसरों का संकुचन हुआ है। श्रम आधारित उद्योगों के बजाय कृत्रिम बुद्धिमत्ता वाले उद्योगों के बढ़ने से यह स्थिति पैदा हुई है। साथ ही नौकरियों में अस्थिरता व असुरक्षा के चलते भविष्य को लकर जो अनिश्चितता पैदा होती है, उससे युवाओं में तनाव

गंभीर चिता का सबव बन रहा है। डल्ल्यूपाथआ के आकड़ा के अनुसार दुनियाभर में 79 फीसदी आत्महत्या निम्न और मध्यवर्ग वाले देशों के लोग करते हैं और इसमें बड़ी संख्या ऐसे युवाओं की होती है, जिनके कंधों पर किसी भी देश का भविष्य टिका होता है।

हालांकि बीते वर्षों में दुनियाभर में खुदकुशी की घटनाएं तेजी से बढ़ी हैं लेकिन भारत में आत्महत्याओं का आंकड़ा काफी चिंताजनक है। राष्ट्रीय अपाराध रिकॉर्ड व्यूगे (एनसीआरबी) ने वर्ष 2022 में भारत में आत्महत्या के मामलों को लेकर जारी अपनी रिपोर्ट में बताया था कि वर्ष 2022 में भारत में कुल 170924 लोगों ने आत्महत्याएं की जबकि 2021 में भारत में 164033 लोगों ने आत्महत्या की थी। एनसीआरबी के मुताबिक आत्महत्या की घटनाओं के पीछे पेशेवर या कैरियर संबंधी समस्याएं, अलगाव की भावना, दुर्व्यवहार, हिंसा, पारिवारिक समस्याएं, मानसिक विकार, शराब की लत, वित्तीय नुकसान, पुराने दर्द इत्यादि मुख्य कारण हैं। आज छात्र अपनी शिक्षा एवं भविष्य को लेकर गहरे असमंजस में हैं। किसी को कैरियर या नौकरी की चिंता सत्ता रही है तो कोई वित्तीय संकट से जुझा रहा है। तनाव के दौर में निजी रिश्तों में भी खटास बढ़ी है और आमजन में नकारात्मक विचारों का बढ़ा प्रवाह तथा उपरोक्त चिंताएं कई बार अवसाद का रूप ले लेती हैं, जिसके चलते कुछ लोग परेशानियों से निजात पाने के लिए आत्महत्या का खतरनाक रास्ता चुन लेते हैं।

जब कोई व्यक्ति ज्यादा बरी मानसिक स्थिति से गजरता है तो

जब काँह व्यापार उपाया तुरा नामांक अस्थात सुन्हुरा हा ता
एकाएक अवसाद में चला जाता है और इसी अवसाद के कारण
ऐसे कुछ लोग आत्महत्या कर लेते हैं, जिसका उनके परिवार के
साथ-साथ समाज पर भी बहुत नकारात्मक असर पड़ता है।
विशेषज्ञों के मुताबिक अवसाद और तनाव के कारण ही लोगों में
आत्महत्या की प्रवृत्ति बढ़ रही है और जब व्यक्ति को परेशानियों से
बाहर निकलने का कोई मार्ग नजर आता, ऐसे में वह आत्महत्या

विदारक कदम उठा बेटा ह। हालांकि जिन लागों का जबूत होता है, वे प्रायः विकट परिस्थितियों से उबर भी किएन अवसाद के शिकार कुछ लोग विषम परिस्थितियों ५ बजाय हालात के समक्ष घुटने टेक स्वयं को मौत के देते हैं। मनोविज्ञानिकों के अनुसार आत्महत्या करना भीर समस्या है और आत्महत्या करने के पीछे : अवसाद को ही जिम्मेदार ठराया जाता है, जो ऐसे फीसदी मापलों का प्रमुख कारण भी है लेकिन सभी औं के लिए अवसाद को ही पूरी तरह जिम्मेदार नहीं । सकता। उनके मुताबिक आत्महत्या करने का विचार न के अंदर तब पनपता है, जब वह किसी मुश्किल से निकल पाता।

ीवन को संसार में सबसे अनमोल माना गया है क्योंकि जीवन एक मात्र ऐसी दीज है, जिसे हम दोबारा नहीं पा रहाएँ, यदि कभी जरुरत से ज्यादा तनाव अथवा किसी भी मारी का अहसास हो तो तुरंत किसी मनोविकल्पिक सक्षमता का उपयोग आगस्त 2020 में एक मेंटल हैल्थ रिहैबिलिटेशन (किरण हेल्पलाइन) नंबर भी जारी किया गया था, जो डॉक्टर करके ऐसी स्थिति में मदद या काउंसलिंग की मांग करती है। इसके अलावा भी कई सुसाइड हेल्पलाइन नंबर जिनका उपयोग आत्महत्या की घटनाओं पर अंकुश लेकर किया जा सकता है। लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के लक्ष्यता फैलाकर भी आत्महत्या जैसे मामलों को काफी कम किया जा सकता है। किसी भी व्यक्ति के मन में काव्य विचार आए ही नहीं, ऐसा वातावरण तैयार करना साथ-साथ समाज की भी बड़ी जिम्मेदारी है।

35 वर्षों से साहित्य एवं पत्रकारिता में निरन्तर सक्रिय रहा तथा कई पुस्तकों के लेखक हैं।



सृष्टि के परम स्वामी कृष्ण

मनुष्य को जानना चाहिए कि भगवान् कृष्ण
ब्रह्मांड के सभी लोकों के परम स्वामी हैं। वे सृष्टि
के पूर्व थे और अपनी सृष्टि से भिन्न हैं। सारे देवत
इसी भौतिक जगत में उत्पन्न हुए, किंतु कृष्ण
अजन्मा हैं, फलत- वे ब्रह्मा और शिव जैसे
देवताओं से भी भिन्न हैं। और चूँकि वे ब्रह्मा, शिव
तथा अन्य समस्त देवताओं के सदा हैं अतः
समस्त लोकों के परम पुरुष हैं। परमेश्वर का ज्ञान
प्राप्त करने के लिए मनुष्य को समस्त पापकर्मों से
मुक्त होना चाहिए। जैसे कि भगवद्गीता में कहा गया
है, उन्हें केवल भक्ति के द्वारा जाना जा सकता है।

वह कृष्ण को साधारण मनुष्य न समझे।

इस जगत में शुभ या अशुभ वस्तुओं का बाध बहुत कूछ मनोर्धम है क्योंकि इस भौतिक जगत में कूछ भी शुभ नहीं है। प्रत्येक वस्तु अशुभ है। क्योंकि प्रकृति स्वयं अशुभ है। हम इसे शुभ मानने की कल्पना मात्र करते हैं। वास्तविक मंगल तो पूर्ण भक्ति और सेवाभाव से युक्त कृष्णाभावनामूर्त पर ही निर्भर करता है। अतः यदि हम तनिक भी चाहते हैं कि हमारे कर्म शुद्ध हों, तो हमें परमेश्वर की आज्ञा से कर्म करना होगा। ऐसी आज्ञा श्रीमद्गावत तथा श्रीमदीता जैसे शास्त्रों या

दोषी अधिकारियों से मुआवजे की वसूली क्यों नहीं?

(लेखक- सनत जैन)

सुप्रीम कोर्ट ने मध्य प्रदेश सरकार को आदेश दिया है, वह 25 लाख रुपए का मुआवजा उस कैटी को दे, जिसे सजा पूरी होने के बाद भी जेल से रिहा नहीं किया गया था। कैटी को 4 साल 7 महीने अधिक जेल में रहना पड़ा। सुप्रीम कोर्ट ने कैटी को मुआवजे के रूप में 25 लाख रुपए देने के आदेश दिए हैं। यह मुआवजा सरकारी खजाने से दिया जाएगा। जो दोषी अधिकारी हैं, उनकी सेहत पर सुप्रीम कोर्ट के इस आदेश का कोई फर्क नहीं पड़गा। गलती उन्होंने की, मुआवजे का भुगतान सरकारी खजाने से होगा। आम जनता के टैक्स से सरकारी खजाने से यह मुआवजा दिया जाएगा। सुप्रीम कोर्ट द्वारा जो मुआवजा देने का आदेश दिया गया है, वह सही कदम है। यह मुआवजा

सुप्रीम कोर्ट के आदेश से, जो दोषी अधिकारी थे, उनसे दिलवाया जाना था। ताकि सरकारी अधिकारी भविष्य में अपने काम में लापरवाही नहीं करते। इसका मैसेज भी सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों के बीच जाता। वह यदि अपने अधिकार और कर्तव्यों का पालन सही तरीके से नहीं करेंगे, तो वह जर्मने से दृष्टि हो सकते हैं। सुप्रीम कोर्ट ने कहीं को 4 साल 7 महीने अधिक जेल में रखने के मामले को गंभीरता से लिया है। सुप्रीम कोर्ट के न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला तथा न्यायमूर्ति केवी विश्वनाथन की खंडपीठ ने अपने महत्वपूर्ण आदेश में कहा, जेल में निरुद्ध कहीं को न्याय प्रणाली में हुई चूक की भारी कीमत चुकानी पड़ी है। सुप्रीम कोर्ट में सरकार की ओर से जो गलत जानकारी हलफनामे में दी गई थी उस पर भी सुप्रीम कोर्ट ने गहरी नाराजी जताई है। सुप्रीम

कोर्ट का यह आदेश इसलिए महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि कानून का यदि सही तरीके से पालन नहीं होता है, तो इसका खामियाजा आम नागरिकों को भुगतना पड़ता है। न्यायालय यदि इसी तरीके से फैसला देते समय दोषी अधिकारियों और कर्मचारियों को भी जिम्मेदार ठहरा कर उन्हें सजा देने का आदेश देने लगेंगी, तो सरकारी पदों पर बैठे अधिकारी अपने काम को पूर्ण निष्ठा और ईमानदारी के साथ करने लगेंगे। यह एक अकेली घटना नहीं है। रोजाना समाचार पत्रों में ऐसे सैकड़ों समाचार छवेहैं, जिसमें सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों की लापरवाही से आम जनता को नुकसान उठाना पड़ता है। सरकार के राजस्व, सरकार की संपत्ति तथा लोगों की निजता के अधिकार बाधित होते हैं। सरकारी नियम और कानून के बल पर नागरिकों का शोषण होता है। सरकारी

अधिकारियों और कर्मचारियों की मिली-भगत से सरकारी संपत्ति की लूट हो रही है। अधिकारों के बल पर नागरिकों को प्रेशन कर उन्हें लूटा जा रहा है। जब तक ऐसे अधिकारियों को जिम्मे दार नहीं ठहराया जाएगा, तब तक स्थितियों पर नियंत्रण नहीं पाया जा सकता है। आज हर उत्पीड़न के लिए न्यायालय जाना पड़ता है। वर्षों की लडाई के बाद न्यायालय से फैसला मिलता है, लेकिन अधिकांश समय इसी में गुजर जाता है। हम नागरिकों को आर्थिक और सामाजिक शोषण का शिकार होना पड़ता है। सरकारी अधिकारी और कर्मचारी यह मानकर चलते हैं, उनके ऊपर व्यक्तिगत रूप से कोई कार्यवाही नहीं होगी। इस कारण वह अनाप-शनाप मनमाने निर्णय अपने निजी लाभ को प्राप्त करने के लिए लेते हैं। अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारी के प्रति लगातार लापरवाही

बरतते हैं। सरकारी सेवा में आने के बाद अधिकारी अपने आपको सरकार का दामाद मानकर चलते हैं। जहां पर उनका स्वागत सरकार और उनकी विशेष आवभगत होती रहेगी। वह शासन प्रणाली के प्रमुख केंद्र बिंदु होने के कारण नियम और कानून का अपनी तरह से व्याख्या कर सकते हैं। उनके खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं होगी। इस स्थिति में बदलाव लाने की जरूरत है।

यह बदलाव न्यायपालिका के जरिए ही लाया जा सकता है। जब किसी भी मामले में न्यायालय फैसला करती है। उसमें न्यायालय को लगता है, जिम्मेदार सरकारी अपले ने अपने कर्तव्य पालन में जानबूझकर लापरवाही बरती या दुरुप्रयोग किया है। जानबूझकर रिसी व्यक्ति को फायदा पहुंचाने अथवा अपने निजी फायदे के लिए कर्तव्यों का पालन नहीं किया है।

अधिकारों का दुरुपयोग किया है। ऐसी स्थिति में सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों के ऊपर जिम्मेदारी तय करके दिलत किया जाना चाहिए। यदि न्यायालयों से इस तरह की कार्रवाई होने लगेगी तो निश्चित रूप से नियम और कानूनों का पालन कड़ाई से होने लगेगा। सरकारी अधिकारी जो मनमानी करते हैं उस पर रोक लगेगी। सरकारी पदों पर रहते हुए लाखों करोड़ों रुपए की जो अवैध कमाई भ्रष्ट आवरण से करते हैं उसको नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। सुप्रीम कोर्ट द्वारा 4 साल 7 महीने के दौरान अधिक समय तक जेल में रखने पर सरकार को 25 लाख रुपये का मुआवजा देने का आदेश दिया है। यह मुआवजा सही मायने में उन दोषी अधिकारियों से दिलवाया जाना चाहिए था, जिनकी गलती के चलते ऐसा हुआ।



जॉब के लिए इन चीजों की कुर्बानी कभी न दें

हम आठ से दस घंटे जॉब करते हैं और वह भी अपना पूरा सोच प्रतिशत देकर। आप भले ही अपने जॉब से कितना भी यार करों न करते हों लेकिन आपको अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सीमा बनाकर रखने की जरूरत होती है। अगर हम ऐसा नहीं करेंगे तो हमारा काम, हमारा स्वास्थ्य, हमारा निजी जिंदगी प्रभावित होगी। आइए जानते हैं कि ऐसी कौन सी 5 चीजें हैं जिसे आपको अपने जॉब के लिए कभी कुर्बानी नहीं करना चाहिए।

आपका स्वास्थ्य

यह बहुत ही मुश्किल होता है कि काम के समय आप अपने स्वास्थ्य के लिए सीमा तैयार कर ले व्यक्ति आपको इसके दुष्प्रभाव का अंदाज़ ही नहीं होता। आप तनाव का स्वापन करते हों, नींद खो देते हों और बिना याया स्वापन करते हों। नींद खो देते हों और जॉब के लिए समय पर बैठकर काम करते हों। जब तब आपको इस बारे में पता चलेगा आपकी हालत खराब हो चुकी होगी। इसलिए इस बात को सुनिश्चित कर लें कि आपकी जॉब के कामण आपके हेल्थ पर कोई गलत प्रभाव तो नहीं पड़ रहा है। कोई भी जॉब ऐसी नहीं है जिसकी कीमत आपके स्वास्थ्य से बढ़कर हो।

आपका परिवार

यह बहुत ही आसन होता है कि आपका परिवार आपके जॉब के कामण प्रभावित हो रहा है। हममें से कई लोग यह करते हों व्यक्तिके हम डमरी नौकरी को हमारा परिवार का चलाने का सानन मानते हैं। आप यह सोचते हों कि व्यक्तिके अच्छे कॉलेज-स्कूल में पढ़ना ही तो मुझे ज्यादा पैसा कमाना होगा। बस फिर क्या आप परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम भी नहीं बिता पाते। आप ऐसी कई मेमोरिज मिस कर देते हों जो आपके परिवार को खुशियां देती हैं।

आपका विवेक

वह जॉब जो आपके विवेक का एक छोटा सा रहस्य भी ले ले तो यह आपके लिए अच्छा नहीं है। आपका विवेक कुछ ऐसा है कि इसे आपको ही मौनिटर करना होगा और खुद को हेल्पर रखने के लिए सीमाएं तय करनी होगी।

आपकी पहचान

जब आपका काम आपके पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा है तो यह खतरनाक साबित हो सकता है कि आपकी पूरी पहचान के बाहर का काम कर के अपनी सुखद एहसास होगा। यह आपके तनाव दूर करने में मदद करेगा और एक यक्ति के रूप में विकास करने में मददगार साबित होगा।

आपके सप्तक

आपके संपर्क आपकी मेहनत और प्रयास का उत्पाद है। किसी भी जॉब की खातिर आप अपने अच्छे संपर्क सूत्रों से मुँह नहीं मोड़ सकते हैं।

इन दिनों युवाओं में ज्योतिष की पढ़ाई को लेकर भी खूब क्रेज है। बाजार में ज्योतिषियों की बढ़ती मांग को देखते हुए युवाओं को इसमें भविष्य संगराने का सुनहरा नौका दिया है। ज्योतिष कोर्स को लेकर युवाओं के बढ़ते लड़ान को देखते हुए यह एक बेहतरीन कारियर विकल्प बन गया है। पिछले कुछ सालों में इस फील्ड में काफी स्कॉप बढ़ा है। यही नहीं ज्योतिष के साथ पूजा-पाठ में कारियर का व्यापक प्रचार-प्रसार हो रहा है। जहां लोग अपना भविष्य जानना चाहते हैं, वहीं ग्रह-नक्षत्र को शांत करने के लिए धार्मिक अनुष्ठान करते हैं।

कुड़ली मिलान से लेकर, मांगलिक कार्य, शादी व्याह, पवाना, राशिफल, अंकविज्ञान, कर्मकांड आदि भी इसी दायरे में आते हैं। ज्योतिष, पूजा-पाठ के कई तरह के कोर्स उपलब्ध हैं। 12 वीं करने के बाद भी आप इस क्षेत्र में करियर बना सकते हैं। स्नाक ऑनर्स या शास्त्री की डिग्री तीन साल की होती है। दो साल का पीजी कोर्स या आवार्य की डिग्री हासिल की जा सकती है। आप ऐसी भी कर सकते हैं। ज्योतिष को पहचानने की क्षमता होनी चाहिए। इस क्षेत्र में

इस तरह बना सकते हैं ग्रह, नक्षत्रों में करियर

इसके बाद आप ज्योतिषाचार्य का कोर्स कर सकते हैं। ज्योतिष और अध्यात्म के साथ-साथ पूजा-पाठ में कारियर का व्यापक प्रचार-प्रसार हो रहा है। जहां लोग अपना भविष्य जानना चाहते हैं, वहीं ग्रह-नक्षत्र को शांत करने के लिए भी धार्मिक अनुष्ठान करते हैं। अधिकतर संस्थानों और विश्वविद्यालयों में संस्कृत के साथ ही ज्योतिष विज्ञान, कर्मकांड, धर्मशास्त्र, व्याकरण, वेद, पुरोहित आदि की पढ़ाई होती है। वेद, व्याकरण, साहित्य, ज्योतिष, वैदिक दर्शन, जैन-बुद्ध दर्शन, धर्मशास्त्र मीमांसा, धर्माग्रम आदि का अध्ययन संस्कृत विषय के तहत होता क्रिया जाता है। हालांकि कई संस्थानों में ज्योतिष प्रज्ञ में स्टीफिकेट कोर्स तो ज्योतिष भूषण में डिलोमा कोर्स भी आयोजित कर रहे हैं।

संभावनाएं

ज्योतिष में करियर बनाने के इच्छुक लोगों को रख, पत्थर, ग्रह-नक्षत्र के साथ भारतीय लोगों के द्वाइकोण को पहचानने की क्षमता होनी चाहिए। इस क्षेत्र में

कभी भी मंदी नहीं आती व्यक्ति की अधिकतर भारतीय पारंपरिक हैं और ज्योतिष पर विश्वास करते हैं। कांडे भी व्यक्ति अखेबार, न्यूज चैनलों के अलावा पत्रिकाओं में भविष्यवत्ता भी बन सकता है।

स्किल्स

इस फील्ड में आप तभी सफल हो सकते हैं जब आप में लगातार कुछ न कुछ सीखने के गुण हो। आपका व्यक्तित्व आकर्षक हो, आप लोगों के साथ दोस्ताना रहेया रख सके। केवल पैसा कमाना ही आपका मकसद होकर दूसरों की सहायता करना भी होना चाहिए। ईमानदार इस पैरों में काफी अहमियत रखता है। साथ ही, जिम्मेदारी की भावना भी आप में कूट-कूट कर भरी होनी चाहिए। लोगों को अपनी बातों से कैविंस करना इस फील्ड की मुख्य बुनी होती है। आप अपनी बात हर समय तर्कुरुप ढंग से रखें जिससे सामने वाला आपकी बातों पर हासी भरे। ज्योतिष सीखना और भविष्यवत्ता करना आसान काम नहीं है। इसके लिए कठिन परिश्रम की आवश्यकता होती है।

कोर्सेस

बीएससी इन एस्ट्रोलॉजी, एमएससी इन एस्ट्रोलॉजी, सर्टिफिकेट कोर्स इन एस्ट्रोलॉजी, डिलोमा कोर्स इन भारतीय ज्योतिष, बीएमए/पीएवडी इन एस्ट्रोलॉजी, एमए इन संस्कृत रिसर्च इन एस्ट्रोलॉजी, एमए इन वैदिक एस्ट्रोलॉजी, एमए इन एस्ट्रोलॉजी, बीए (आचार्य), ज्योतिष बीए (संस्कृत), ज्योतिष बीए (ज्योतिष), एमए (फलित ज्योतिष), एमए (सिद्धांत ज्योतिष), बीए शास्त्री (सिद्धांत ज्योतिष), बीए (फलित ज्योतिष), ज्योतिष डिलोमा कोर्स, ज्योतिष फलित, ज्योतिष बीए (आचार्य), फलित ज्योतिष, एमए (सिद्धांत ज्योतिष), बीए शास्त्री (सिद्धांत ज्योतिष), बीए (फलित ज्योतिष), डिलोमा पुरोहित सर्टिफिकेट ट्रेनिंग कोर्स इन पूरोहित, पीजी डिलोमा इन वास्तुशास्त्र रिफेशर कोर्स इन ज्योतिष (ज्योतिष प्रज्ञ) और ज्योतिष भूषण), ज्योतिष प्रवीण बैसिक एस्ट्रोलॉजी कोर्स (एक साल)।



युवाओं में सिविल सर्विसेज की

प्रिलिम्स, यानी सीसैट (सिविल सर्विसेज एप्टिट्र्यूट टेस्ट)

बहुत मायने रखती है। अगर आपने पैथन है, तो आप इस परीक्षा में अपनी योग्यता दिखाकर अच्छे अंक पा सकते हैं। जानते हैं सीसैट सहित सिविल सर्विसेज के जॉब के लिए बहुत सामान्य सवालों के जवाब।

सीसैट की तैयारी में

कितना समय लगता है?

शायद ही इन दोनों में कुछ कॉम्पन हो।

फिर भी, अगर हम इसकी गहराई में जाएं, तो एक संबंध देख सकते हैं कि आप किसी उम्मीदवार की जीएस बहुत अच्छी है, तो यह उसे रीडिंग काम्प्रिंगेशन

है, तो उसे दोनों यानी जनरल स्टडीज पेपर 1 और जीएस मेन्स की तैयारी साथ में ही करनी चाहिए।

जहां तक प्रश्न पूछे जाते हैं।

सीसैट पेपर 1 और 2 के लिए

विद्यार्थियों की रणनीति

पेपर 1 - इसके लिए सबसे जरूरी है कि उम्मीदवार एनसीआरटी की पुस्तकों को बहुत अच्छे से पढ़े। कक्षा 6 से 12 तक की हिस्ट्री, सिविक्स और जिओग्रॉफी को अच्छे से पढ़ें। कक्षा 9 से 12 तक की इकोनॉमिक्स का गहराई से अध्ययन करें और कक्षा 11 व 12 की सोशलोंजी पर फोकस करें।

एनसीआरटी बुक्स के साथ-साथ आपको एक अच्छा अखेबार भी नियमित रूप से पढ़ना चाहिए। इसके अलावा वार्षिक बुक भी अच्छे से पढ़ें। आपको इकोनॉमिकल और पॉलिटिकल सामाजिक मेंजजन भी पढ़नी चाहिए।

पेपर 2 - इसके लिए आपको कक्षा 7 से 10 तक की मैस्स पर बहुत अच्छा

किस तरह कॉलिफाईर्स कर सकते हैं सीसैट

कमांड होना चाहिए। इसके अलावा रीजिनिंग का बेसिक ज्ञान भी अच्छा होना चाहिए।

करंट अफेर्स के तहत क

सूरत में 17 दिन से लापता बच्चों का राज कब सुलझेगा?

मां आत्महत्या से पहले CCTV में तीनों बच्चों के साथ दिखी, तीनों को खाड़ी में फेंककर सामूहिक आत्महत्या की आशंका

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के सचिन GIDC इलाके में गभेणी चौराहे के पास स्थित एक खाड़ी से 23 अगस्त को एक अज्ञात महिला का फटे से लटका शब्द मिला था। पहचान होने के बाद पता चला कि उसके साथ उसके तीनों बच्चों लापता हैं। पिछले 17 दिनों से तीनों बच्चों का कोई सुराग नहीं



मिला है। पुलिस जांच में सामने आया कि 22 अगस्त को महिला अपने तीनों बच्चों के साथ CCTV में कैद हुई थी। अगले ही दिन यानी 23 अगस्त को वह खाड़ी के पाइप से फटा लगाकर मृत पाई गई। अब पुलिस इस दिशा में जांच कर रही है कि महिला ने अपने तीनों बच्चों को खाड़ी में फेंकने के बाद आत्महत्या कर ली होगी। बच्चों की खोजबीन के लिए अब ड्रोन का सहाया लिया जा रहा है।

मिली।
मृतक की पहचान जेनुनिशा के रूप में हुई, जो पश्चिम बंगाल की रहने वाली थी। उसके पाति का नाम महबूब आलम है, जो बिहार के किशनगांज जिले का निवासी है और पलेसान में कंस्ट्रक्शन साइट पर सेंट्रिंग का काम करता है। पुलिस के अनुसार, जेनुनिशा और महबूब ने प्रेम विवाह किया था। खास बात यह है कि महबूब मृतक का मामा का बेटा है। करीब एक माह पहले दंपती में झगड़ा

सूरत के आवासीय क्षेत्रों में अवैध निर्माण मुद्दे पर कांग्रेस ने मुख्यमंत्री से की शिकायत

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत नगर निगम के आवासीय क्षेत्रों में हो रहे अवैध निर्माण को लेकर सूरत निगम और अन्य जगहों पर कई शिकायतें करने के बाद अब मुख्यमंत्री तक शिकायत पहुंचाई गई है। सूरत शहर के आवासीय क्षेत्रों में बिना रोक-टोक हो रहे औद्योगिक निर्माण के मुद्दे पर भारी कांग्रेस विधायक ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखा है। इसमें कहा गया है कि कांग्रेस इंडस्ट्रीज के नाम पर अवैध औद्योगिक निर्माण हो रहा है और निगम को फेंड एफ.एस.आई. का नुकसान हो रहा है।

सूरत नगर निगम क्षेत्र में अवैध निर्माण करने वालों, निगम के कर्मचारियों, अधिकारियों और राजनेताओं की मिली भगत हो रही है। पिछले कछु समय से ऐसी

शिकायतें होती रही हैं और कुछ मामलों में शिकायत के नाम पर तोड़फोड़ भी की जा रही है, ऐसा आरोप भी लगाया गया है। हालांकि, आवासीय क्षेत्रों में अवैध निर्माण के मुद्दे पर भारी होगा मामा मच रहा है। इस बीच आज कांग्रेस विधायक तुषार चौधरी ने मुख्यमंत्री से शिकायत करने के बाद अब मुख्यमंत्री ने भी कांग्रेस टेक्स्टाइल के बाद अवैध निर्माण के मुद्दे पर भारी होगा।

प्लान के विरुद्ध पूरी मार्जिन और पार्किंग को कवर करके तोड़फोड़ भी की जा रही है, ऐसा आरोप भी लगाया गया है। निर्माण पूर्ण होने के बाद बिना बिलिंग यूज सर्टिफिकेट लिए ही अवैध उपयोग शुरू कर दिया जाता है। पानी-ड्रेंज के अवैध कनेक्शन लेकर उपयोग की होती है। जबकि अवैध निर्माण के मुद्दे पर भारी होगा, ऐसा आरोप भी लगाया गया है।

शुरू कर दिया जाता है। कई लोगों की शिकायत के बावजूद सूरत महानगरपालिका और सूरत कलेक्टर को बार-बार बिना बिलिंग यूज सर्टिफिकेट के उपयोग शुरू कर दिया गया है, उन्हें तकाल प्रभाव से सील किया जाता है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सूरत की संतोष टेक्स्टाइल मिल दुर्घटना मामला

गंभीर रूप से झुलसे एक और युवक की मौत, मृतकों की संख्या 8 पर पहुंची

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत जिले के पलसाणा तालुका के जोलवा गांव स्थित संतोष टेक्स्टाइल मिल में हुई दुर्घटना में गंभीर रूप से झुलसे एक और व्यक्ति की सूरत की निजी अस्पताल में मौत हो गई। इस हादसे में मृतकों की संख्या 8 हो गई है। 38 वर्षीय युवक की इलाज के दौरान मौत हुई। पिछले तीन दिनों में पांच मौतों के कारण परिवारों और पूरे इलाज में शोक का माहौल छा गया है। वहीं अभी भी झुलसे चार लोगों की हालत गंभीर बताई जा रही है।

मिली जानकारी के अनुसार, सूरत जिले के पलसाणा तालुका के जोलवा गांव में स्थित संतोष टेक्स्टाइल मिल में 1 सितंबर को केमिकल से भरा ड्रम अचानक फट गया, जिससे भीषण आग लग गई। इस हादसे में दो मजदूरों की मौत हो गई। जबकि आज 38 वर्षीय योगेंद्र बनारसी प्रजापति की मौत हो गई।

मृतकों के परिजनों ने मुआवजे और बच्चों की पढ़ाई के खर्च की मांग की थी। पुलिस ने मृतकों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए नई सिविल अस्पताल के उधन क्षेत्र स्थित निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया था।

पांच दिन पहले प्रियंका देवी की इलाज के दौरान मौत हो गई थी। दो दिन पहले योगेंद्र मुनिलाल प्रजापति और प्रीति नांगेंद्र सिंह की इलाज के दौरान मौत हुई। वहीं कल इस हादसे में सूरत के उधन क्षेत्र स्थित निजी अस्पताल में भर्ती 39 वर्षीय सुष्मा गणेशभाई मिश्र (निवासी गोकुलधाम सोसायटी, तातिथेया, पलसाणा, सूरत, मूल निवासी जौनुर, उत्तर प्रदेश) की मौत हो गई और 25 वर्षीय मुना बिश्वनाथ दास (निवासी सोनूपारक, कडोदरा, सूरत, मूल निवासी शिवदर, बिहार) की मौत हो गई।

गुजरात

क्रांति समय

अहमदाबाद के व्यापारी को हनीट्रैप में फंसाया

व्यापारी की शिकायत पर 6 लोगों के खिलाफ मामला दर्ज

पुलिस की पहचान बताई और 2 लाख रुपये ऐंठ लिए।

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

जहां व्यापारी उससे मिले। इसके बाद युवती ने लॉन्च ड्राइव का बहाना बनाकर उसे प्रतिज्ञ की ओर ले गई।

रास्ते में युवती लगातार फोन पर किसी से बात कर रही थी। थोड़ी देर बाद व्यापारी की ओर ले गई। यह मामला शहर के बोडोरा के जांच शुरू की थी। 30 अगस्त को महिला की पहचान जेनुनिश के रूप में हुई। उसके पति महबूब ने पुलिस को बताया कि पत्नी से झगड़ा हुआ था और वह बच्चों को लेकर घर छोड़ गई थी।

महबूब ने पुलिस को बताया कि तीनों बच्चों के साथ लगाकर मृत की ओर ले गई।

जानकारी के अनुसार, घोड़ासर क्षेत्र में रहने वाले 49 वर्षीय व्यापारी, जो लॉन्ची पार्ट्स का कारोबार करते हैं, टिंडर नामक सोशल ऐप का इस्टेमल करते हैं। अप्रैल के पहले हफ्ते में उनकी पहचान माही पटेल नाम की युवती से हुई, जिसने खुद



को बडोदरा निवासी बताया। दोनों में दोस्ती बढ़ी। 29 अप्रैल को माही ने कहा कि वह अहमदाबाद काम से आई है और काम खत्म होने के बाद युवती समेत छह लोगों के खिलाफ वटवा पुलिस थाने में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पांडेसरा में मानवता को शर्मसार करने वाला मामला

किशोरी का अपहरण कर दुष्कर्म किया, गर्भवती और मां बनने के बाद उसे छोड़कर फरार

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

है और आगे की जाँच कर रही है।

युवक युवती के गर्भ में रहने के दौरान भी उसका शारीरिक शोषण करता रहा।

आखिरकार किशोरी ने एक बेटी को जन्म दिया, लेकिन उसके बाद बार-बार उससे यह व्यवहार बिंदू गया। वह बार-बार उससे यह व्यवहार करता था और उसे मार्पीट करता था और उसे मार्पिट करता था और उसे प्रताड़ित करता था और आखिरकार उसे बेरहमी से छोड़कर भाग गया। लाचार किशोरी ने हिम्मत जुटाई और पांडेसरा पुलिस स्टेशन से संपर्क किया। पुलिस ने राहुल साहनी के बाद बार-बार उसके साथ यह कृत्य किया। युवती के गर्भवती कर दिया, लेकिन उसके बाद शहर के अन्य गंभीर धाराओं में मामला दर्ज कर लिया और आखिरकार पीड़िता ने पुलिस की गर्भवती कर दिया, लेकिन उसके बाद साथी नहीं की। बेटी के जन्म के बाद, उसके बाद बिना शादी की ओर ले गया। युवती के गर्भवती को रोक लिया। एक युवक युवती को उसकी कार लेकर रुका कर दिया। यु