देश के हर नगर व ग्रामांचल में
दैनिक निर्दलीय को प्रतिनिधि चाहिए
पत्रकारिता के साथ सामाजिक, साहित्यिक व सांस्कृतिक-अभिरुचि वालों को प्राथमिकता।
संपर्क करें- 91 8839797448/942443401
निर्दलीय प्रकाशन
फ ११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल ४६२ ०१६

प्रेस पंजीयन एम.पी.एच.आई.एन./२०११/४८५६५

निर्दलीय प्रकाशन का स्वर्ण जयंती वर्ष

निर्दलीय

संपर्क-फ-११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल

निष्पक्षता, निर्वैरता व निर्भयता का दैनिक प्रवक्ता

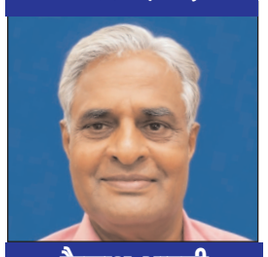
ई-मेल: nirdaliyadaily@gmail.com

दैनिक निर्दलीय
साप्ताहिक निर्दलीय
और मासिक निर्दलीय
अब तीनों स्वरूपों में वेबसाइट www.nirdaliya.com पर उपलब्ध
विधि: पहले उक्त लिंक पर जाएं फिर क्लिक करें
e-paper, इसके बाद दैनिक निर्दलीय जिस तारीख का पढ़ना हो वह तारीख और पृष्ठ संख्या डालें।
साप्ताहिक हेतु weekly निर्दलीय
और मासिक हेतु Magazine निर्दलीय क्लिक करें
निर्दलीय एफ-११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल-४६२०१६

वर्ष-५४/१६ अंक- ७४ | भोपाल २२ सितंबर, डाक २३ सितंबर २०२६ | भोपाल व नई दिल्ली से प्रकाशित | पृष्ठ -८ | मूल्य १+१/-(संप्रेषण/स्वैच्छिक)

गर्म जोशी से स्वागत करो उस व्यक्ति का। जिसने चरित्र निर्मित किया साधना के बल।।

अग्र विचार
विचार प्रवाह-१९७



कैलाश आदमी

जैन धर्म के अंतर्गत दिगंबर एवं श्वेतांबर मतों/संप्रदायों के बारे में तो प्राय: सभी जानते हैं किंतु जैन धर्म की एक और शाखा है जिसे अणुव्रत नाम से जाना जाता है। तदंतर अणुव्रत के अनुयायियों को प्राय: वही शिक्षाएं दी जाती हैं जो दिगंबर-श्वेतांबर मतों के संत अपने अनुयायियों को देते हैं। अणुव्रत में

वैसे सनातन धर्मावलंबी भी सत्य, अहिंसा जैसे संस्कारों को मानते हैं तथा गुरुजन व संत सनातन धर्म के अनुयायियों को तदनुरूप शिक्षाएं देते हें। वे बताते हैं कि मनुष्य देह में पांच इंद्रियां होती हैं- १. आंख (चक्षु), नाक (नासिका), ३. कान (कर्ण), ४. जिव्हा (जीभ) और ५. चमड़ी (त्वचा)।

सभी धर्मों में पशु-पक्षी व अन्य योनियों की अपेक्षा मनुष्य जीवन को सर्वश्रेष्ठ कहा गया है। सनातन धर्मावलंबी जहां एक ईश्वर की बात करते हैं वहीं उसके विभिन्न स्वरूप भी बताते हैं जबकि जैन धर्म में महावीर स्वामी के ही ईश्वर रूप की आराधना की जाती है। ईसाइयों में ईसा मसीह को ही ईश्वर की संज्ञा दी गई है, वहीं इस्लाम में अल्लाह को ईश्वर या खुदा कहा गया है।

धर्म कोई भी हो किंतु सभी धर्मों में धर्म के माध्यम से मनुष्य के व्यक्तित्व निर्माण पर बल दिया जाता है। व्यक्तित्व निर्माण के कई बिंदु या घटक बताए गए हैं जिनमें चरित्र निर्माण प्रमुख है। इस हेतु बच्चों को उनके पालक/अभिभावक और गुरु ऐसी शिक्षा देते हैं जिससे सदचरित्र या अच्छे चरित्र का निर्माण हो सके। चरित्र को शील की संज्ञा भी दी गई है। तदंतर नम्रता, धैर्य, संयम, नि:स्वार्थ भावना आदि नैतिक गुणों की शिक्षा दी जाती है। गांधीजी ने इसी संदर्भ में एकादश व्रत निाए थे जिसके अंतर्गत सत्य, अहिंसा, अस्तेय (अचौर्य), ब्रह्मचर्य, असंग्रह, शरीर श्रम, अस्वाद, निर्भयता, सर्वधर्म समभाव, स्वदेशी और स्पर्श भावना आते हैं। गांधीजी राम और रहीम में कोई फर्क नहीं मानते थे। उन्होंने यहां तक कहा कि कलमा पढ़ने में भी उन्हें कोई एतराज नहीं है। इससे चिढ़कर एक व्यक्ति ने उन्हें पत्र लिखा जिसमें उन्हें 'मोहम्मद गांधी' का संबोधन दिया गया किंतु गांधीजी ने अपने स्वभाव के अनुरूप शांति और धीरज से काम देते हुए लोगों को समझाया- कुछ लोगों के पाप के लिए ईस्लाम के दोषी ठहराया जा सकता है। इसी दृष्टि से वे सारे धर्मों के निचोड़ सर्वधर्म समभाव पर बल देते हुए कहते हैं- मैं अच्छा हिंदू हूं, तो मैं अच्छा मुसलमान अच्छा और ईसाई भी हूं। उनका कहना था कि नफरत कभी नफरत से कम नहीं होती। नफरत कम करने के लिए प्रेम का आश्रय लेना चाहिए।

व्यक्तित्व निर्माण के साथ हमारे महापुरुषों ने सदैव समाज निर्माण और विचार परिवर्तन पर भी बल दिया। शास्त्रों में भी कहा गया कि सच्चा मनुष्य वही है जिसकी दृष्टि व देह दोनों पवित्र हों। ऐसे व्यक्ति संस्कारिक और कर्मनिष्ठ होते हैं। गांधीजी के आध्यात्मिक शिष्य या उत्तराधिकारी कहे जाने वाले विनोबा भावे जहां राष्ट्र प्रथम की अवधारणा को मानते थे वहीं इसे जय जगत कहकर राष्ट्र कल्याण को उसी में समाहित कर देते थे। गांधी-विनोबा ने इसे सर्वोदयी दृष्टि कहा।

कुल मिलाकर गांधी और विनोबा सबसे मैत्री जैसी भावना को प्रोत्साहित करते थे। इस तरह वे परंपरा से हटकर सोचते थे और पूरी दुनिया में भी उनकी विश्व शांति और सदभाव की दृष्टि को उचित बताया गया। वे मूल्यों में परिवर्तन पर जोर देते थे जिसके अंतर्गत दृष्टि और देह की शुचिता, पवित्रता और स्पष्टता पर विशेष जोर दिया गया।

मूल्यों में परिवर्तन हेतु धर्मनिष्ठा आवश्यक है। धर्म कोई भी हो किंतु निष्ठा के बिना व्यक्ति का चरित्र अधूरा है किंतु निष्ठा अंधश्रद्धा और अंधविश्वास में नहीं बदलना चाहिए क्योंकि अंधश्रद्धा और अंधविश्वास होने से मूल्य नहीं रह जाते। अतएव यर्थाथबोध और संकल्प बोध के लिए साधना आवश्यक हो जाती है। नित्य व नियमित साधना होने पर व्यक्ति का तेज विकसित होता है, ऊर्जा बढ़ती है और प्रभाव भी बढ़ता है। व्यक्तित्व को सदा तेजयुक्त, ऊर्जावान और रोशन बनाए रखने हेतु व्यक्ति का चरित्रवान व कर्मनिष्ठ होना आवश्यक है। इन गुणों के बिना उसे धार्मिक नहीं कहा जा सकता। सच्चा धार्मिक व्यक्ति वही है जो जीवन को कर्मनिष्ठ बनाए रखने के साथ समरस बनाए रखता है तथा स्वतंत्र चिंतन के माध्यम से अपनी आंतरिक शक्ति विकसित करता है। साधक के लिए आवश्यक है कि वह साधना के माध्यम से मन की चंचलता को विराम देते हुए समग्र चेतना विकसित करें ताकि स्वतंत्र व्यक्तित्व निर्मित हो सके। ऐसे व्यक्तित्व के दो पहलू होते हैं- १. आंतरिक और २. बाह्य। आंतरिक व्यक्तित्व निर्माण हेतु योग युक्त साधना से मानसिक संतुलन बना रहता है वहीं बाह्य व्यक्तित्व के लिए स्वाध्याय और सतसंग अपरिहार्य है।

अंत में मेरी दो काव्य पंक्तियां-

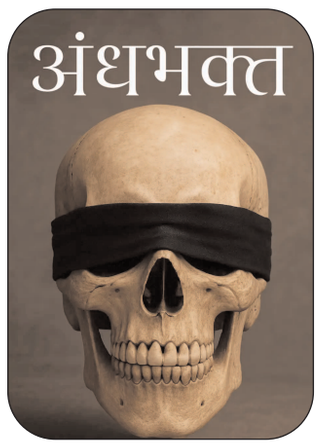
गर्म जोशी से स्वागत करो उस व्यक्ति का।
जिसने चरित्र निर्मित किया साधना के बल।।

अधिनायकवाद का नया नायक संस्कार व ज्ञानबोध विहीन

जगदीश्वर चतुर्वेदी

जो लोग फेसबुक से लेकर मोदी की रैलियों तक मोदी-मोदी का नारा लगाते रहते हैं वे सोचें कि मोदी में नारे के अलावा क्या है, वह जब बोलता है तो स्कूली बच्चों की तरह बोलता है, कपड़े पहनता है फैशन डिजायनरों के मॉडल की तरह, दावे करता है तो भोंदुओं की तरह, इतिहास पर बोलता है तो अज्ञानी की तरह। मोदी में अभी तक प्रधानमंत्री के सामान्य लक्षणों, संस्कारों, आदतों और भाषण की भाषा का बोध पैदा नहीं हुआ है।

मोदी सरकार के लिए भारत की धर्मनिरपेक्ष परंपराएं बेकार की चीज हैं। असल है देश की महानता का नकली नशा। उसके लिए शांति,सद्भाव महत्वपूर्ण नहीं है ,उसके लिए तो विकास महत्वपूर्ण है, वह मानती है शांति खोकर,सामाजिक तानेबाने को नष्ट करके भी विकास को पैदा किया जाय। जाहिर है इससे अशांति फैलेगी और यही चीज मोदी को अशांति का नायक बनाती है।



मोदी की समझ है स्वतंत्रता महत्वपूर्ण नहीं है, अराजकता महत्वपूर्ण है। स्वतंत्रता और उससे जुड़े सभी पैरामीटरों को मोदी सरकार एकसिरे से ठुकरा रही है और यही वह बिंदु है जहां से उसके अंदर मौजूद फासिज्म की पोल खुलती है। वे विपक्ष को लेकर शालीन भाषा और सही राजनीतिक दृष्टिकोण विकसित नहीं कर पाए हैं। विपक्ष को अशालीन भाषा और गलत राजनीतिक धारणाओं के साथ जोड़कर पेश कर रहे हैं।

फासिस्ट विचारकों की तरह संघियों का मानना है नागरिकों को अपनी आत्मा को स्वतंत्रता और नागरिकचेतना के हवाले नहीं करना चाहिए। उनमें अधिकांश मानते हैं कि जनता को कुटुम्ब,राज्य और संविधान विरोधी गुंडों और ईश्वर के हवाले कर देना चाहिए। वे लोग नागरिकचेतना और लोकतंत्र की शक्ति में विश्वास नहीं करते बल्कि थोथी नैतिकता और लाठी की ताकत में विश्वास करते हैं।

मोदी की अधिनायकवादी खूबी है- तर्क-वितर्क नहीं, आज्ञा पालन करो। इस मनोदशा के कारण समूचे मंत्रिमंडल और सांसदों को भेड़-बकरी की तरह आज्ञापालन करने की दिशा में ठेल दिया गया है। क्रमश:मोदीभक्तों और संघियों में यह भावना पैदा कर दी गयी है कि मोदी जो कहता है सही कहता है, आंख बंद करके मानो। तर्क-वितर्क मत करो।

लोकतांत्रिक प्रक्रियाएं विकास में बाधक हैं,तेजगति से काम करने में बाधक हैं,अत: उनको मत मानो। सोचो मत काम करो। धर्मनिरपेक्ष दलों-व्यक्तियों की अनदेखी करो, उन पर हो रहे हमलों की अनदेखी करो। राफेल डील से लेकर भूमि विधेयक, अनुच्छेद 370 हटाने से लेकर कश्मीर में सवा करोड़ जनता के मानवाधिकार हनन तक मोदी का यह नजरिया साफतौर पर दिखाई दे रहा है।

मोदी तानाशाही के 16 लक्ष्य -

-1- पूर्व शासकों को कलंकित करो,

2.स्वाधीनता आंदोलन की विरासत को करप्ट बनाओ,

3.हमेशा अतिरंजित बोलो,

4. विज्ञान की बजाय पोंगापंथियों के ज्ञान को प्रतिष्ठित करो,

5. भ्रष्टाचार में लिप्त अफसरों को संरक्षण दो,

6.सार्वजनिकतंत्र का तेजी से निजीकरण करो,

7. विपक्ष को नेस्तनाबूद करो,

8.विपक्ष के बारे में झूठ का बाजार हमेशा गर्म रखो,

9.अल्पसंख्यकों पर शारीरिक- वैचारिक-राजनीतिक -आर्थिक और सांस्कृतिक हमले तेज करो,

10.मतदान को मखौल बनाओ,

11.युवाओं को उन्मादी नारों में मशगूल रखो,

12. खबरों और सूचनाओं को आरोपों-प्रत्यारोपों के जरिए अपदस्थ करो,

13.भ्रमित करने के लिए रंग-बिरंगी भीड़ जमा रखो,लेकिन मूल लक्ष्य सामने रखो,बार-बार कहो हिन्दुत्व महान है,जो इसका विरोध करे उस पर कानूनी -राजनीतिक-सामाजिक और नेट हमले तेज करो,

14.धनवानों से चंदे वसूलो,व्यापारियों को मुनाफाखोरी की खुली छूट दो।

15.पालतू न्यायपालिका का निर्माण करो और

16. कश्मीरी जनता को दण्डित करो, मुसलमानों पर संदेह करो।

-नई दिल्ली

स्वस्थ भारत की राह में पोषण की चुनौती

चार्वाक गौतम

हम विकासशील भारत में जी रहे हैं और विकसित भारत बनाने की ओर अग्रसर हैं लेकिन क्या बिना पोषण के एक स्वस्थ विकसित भारत बन पायेगा? अगर भारत के लोगों में बिना पोषण की पूर्ति हुए भारत को विकसित देश का दर्जा मिल भी जाए तो वह तो एक कुपोषित भारत ही रह जाएगा।

भारत में पोषण की कमी के प्रमुख कारणों में आहार में विविधता की कमी, गरीबी, भोजन की कीमत, मातृ पोषण की समस्या, बच्चों का अपर्याप्त पूरक आहार, एनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, स्वच्छता और संक्रमण, जलवायु परिवर्तन व कृषि संकट, पोषण संबंधी जानकारी और व्यवहार इत्यादि हैं।

समस्या यह है कि हमारे पास पेट भरने के लिए भोजन तो है लेकिन वह भोजन ऐसा है कि उसमें शरीर के लिए जरूरी सूक्ष्म तत्वों की कमी है और इससे भी बड़ी समस्या यह है कि लोगों को पता ही नहीं है कि उन्हें खाना क्या है?

2025 में आई यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 80 प्रतिशत से अधिक किशोर हिडन हंगर यानी छिपी हुई भूख से पीड़ित हैं जो कुपोषण का ही एक रूप है और 10प्रतिशत से भी कम लड़के-लड़कियां प्रतिदिन फल और अंडे का सेवन करते हैं। यहां छिपी हुई भूख का मतलब है एक या एक से अधिक सूक्ष्म पोषक तत्वों जैसे कि आयरन, फ़ॉलेट, जिंक, विटामिन-ए, विटामिन-बी12 और विटामिन-डी की कमी है। सर्वे में 25 प्रतिशत से अधिक किशोरों ने बताया कि वह सप्ताह में एक बार भी हरी पत्तेदार सब्जियां नहीं खाते हैं।

ग्लोबल न्यूट्रीशन रिपोर्ट 2026 के अनुसार दुनिया में लगभग 2.6 अरब लोग स्वस्थ आहार का खर्च वहन नहीं कर पाते। भारत में ऐसे लोगों का प्रतिशत अच्छा खासा है। भारत में पोषण की चुनौती का एक पहलू बदलती खाद्य आदतें भी हैं। पारंपरिक भारतीय भोजन में अनाज, दालें, सब्जियां, फल, दूध तथा स्थानीय खाद्य पदार्थों की विविधता रही है लेकिन शहरीकरण और बदलती जीवन शैली के साथ अत्याधिक प्रसंस्कृत तथा ऊर्जा-घने खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ने से पोषण का स्वरूप बदल रहा है।

इस स्थिति में ऐसी नीतियों की आवश्यकता है जो केवल कैलोरी की उपलब्धता ही नहीं बल्कि प्रोटीन, विटामिन, खनिज, फाइबर और आहार विविधता पर भी ध्यान दें। बच्चों, किशोरों, गर्भवती महिलाओं और माताओं के लिए जीवन के अलग-अलग चरणों के अनुसार पोषण रणनीति विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

एनएफएस-6 की आधिकारिक फैक्ट शीट सर्वेक्षण पर आधारित है और 2026 में जारी की गई है। इन आंकड़ों में एक दोहरी तस्वीर सामने आती है जो एक तरफ़ दर्शाती है कि बच्चों के स्टंटिंग, वेस्टिंग और अंडरवेट में सुधार हुआ है लेकिन 6 से 23 महीने के केवल 15.3 प्रतिशत बच्चों को पर्याप्त आहार मिल पा रहा है जो बताता है कि पोषण की अगली बड़ी चुनौती भोजन की गुणवत्ता व विविधता सुनिश्चित करना है।

एनएफएस-6 की रिपोर्ट्स के अनुसार भारत में बाल कुपोषण की स्थिति राज्यों में समान नहीं है। राष्ट्रीय औसत में सुधार के बावजूद विभिन्न राज्यों और क्षेत्रों के बीच पोषण संबंधी परिणाम में अंतर बना हुआ है। इससे स्पष्ट होता है कि भारत में पोषण नीति केवल राष्ट्रीय स्तर के औसत आंकड़ों पर निर्भर रहने के बजाय स्थानीय सामाजिक, आर्थिक परिस्थितियों, खाद्य उपलब्धता, स्वास्थ्य सेवाओं और आहार संबंधी व्यवहार के अनुसार तैयार करने की आवश्यकता है।

हालांकि सितंबर में भारत में चल रहा नौवां राष्ट्रीय पोषण माह-2026 पोषण को लेकर लोगों को जागरूक करने के लिए भारत सरकार की अच्छी पहल है। इस पोषण माह का जोर संतुलित और प्रोटीन युक्त पोषण, मातृ पोषण, नवजातों और यंग चाइल्ड की फीडिंग, ग्रोथ मॉनिटरिंग और हाइजीन पर है। इसके लिए सरकार ने आंगनबाड़ी केंद्रों को एक महत्वपूर्ण आधार बनाया है।

सच कहें तो केवल पोषण माह के जरिए हम वहां नहीं पहुंच सकते जहां हमें पहुंचना आवश्यक है क्योंकि भारत में पोषण की समस्या केवल पोषण की कमी तक सीमित नहीं है। अत्यधिक शुगर, नमक और संतृप्त वसा वाले पैकेट बंद फूड को लेकर भी चिंता करना जरूरी है। हालांकि 11 सितंबर 2026 को सुप्रीम कोर्ट ने एफएसएसएआई से ऐसे खाद्य पदार्थों पर फ्रंट ऑफ पैकेज वार्निंग लेबल्स लागू करने की समय सीमा स्पष्ट करने को कहा है। प्रस्तावित व्यवस्था में उच्च वसा, शुगर या नमक वाले उत्पादन पर स्पष्ट चेतावनी देने की बात की है।

भारत में पोषण सुधार के लिए पोषण अभियान और मिशन पोषण 2.0 जैसे कार्यक्रम तो चल रहे हैं लेकिन इनके साथ स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वच्छता व महिला सशक्तिकरण को जोड़ने की अति आवश्यकता है। पोषण सुधार को केवल महिला व बाल विकास या स्वास्थ्य विभाग की जिम्मेदारी मानने के बजाय इसे बहुत क्षेत्रीय मुद्दे के रूप में देखना होगा। स्थानीय स्तर पर कमजोर जिलों की पहचान, नियमित निगरानी, आंगनबाड़ी सेवाओं के गुणवत्ता, मातृ व शिशु स्वास्थ्य सेवाओं और पोषण संबंधी जागरूकता को मजबूत करना इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हो सकते हैं।

भारत की पोषण चुनौती अब केवल भूख मिटाने की नहीं बल्कि हर व्यक्ति तक पर्याप्त, विविध, सुरक्षित और पोषण युक्त भोजन पहुंचाने की भी है। एक पोषण समृद्ध भारत केवल सरकार के या कुछ चुनिंदा लोगों के प्रयासों से नहीं बन सकता बल्कि इसके लिए हम सबको स्वस्थ भारत बनाने की जिम्मेदारी लेकर उचित प्रयास करने होंगे।

हाल के कुछ वर्षों में कुपोषण के कुछ संकेतकों में सुधार तो जरूर हुआ है लेकिन क्षेत्रीय असमानता, मातृ व बाल पोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और बदलती खान-पान की आदतें अब भी महत्वपूर्ण चुनौतियां हैं। इसलिए पोषण को केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं बल्कि मानव संसाधन और देश के भविष्य से जुड़े विकास का आधार मानना होगा। हर बच्चे और परिवार तक पौष्टिक भोजन, बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, पोषण शिक्षा और प्रभावी सरकारी योजनाओं की पहुंच सुनिश्चित करना ही स्वस्थ और सक्षम विकसित भारत की दिशा में निर्णायक कदम होंगे।

-हाथरस

मन का, मन!

अर्चना गार्गव शर्मा

मेरे मन का भी
एक मन है,
जो हर किसी से
कहा नहीं करता
अपनी बात।
उसके भीतर
एक ऐसी
खामोशी है
जो सिर्फ चुप नहीं,
बहुत कुछ कहती है।
वहाँ
कितनी ही
आवाज़ें हैं,
जो होंठों तक आकर
लौट जाती हैं,
कितने ही सवाल हैं
जो जवाब
न मिलने के डर से
पूछे ही नहीं जाते,
और कितने
ही एहसास
हैं जो
किसी के समझ
लेने की उम्मीद में
चुप पड़े हैं।
कभी-कभी
वो खामोशी
इतनी गहरी होती है
कि अपनी ही
धड़कनों में
दबी हुई सिसकियाँ
सुनाई देती हैं।
मन करता है
सब कह दूँ
जो खोने से डरती हूँ,
जिसे पाने की चाह है,
जिसके जाने
का खयाल भी
अंदर तक
हिला देता है
मगर फिर
शब्दों से पहले
एक डर खड़ा हो जाता है—
कहीं कह देने से
कुछ बदल न जाए,
कहीं मेरी बात
किसी रिश्ते पर
बोझ न बन जाए।
इसलिए
चुप रह जाती हूँ।
और मेरी ये चुप्पी
लोगों को
सुकून लगती है,
जबकि मेरे भीतर
हर रोज़
एक पूरा समंदर
बिना लहरों के
डूबता रहता है।
मेरे मन का भी
एक मन है
जो बस इतना
चाहता है,
कोई उसकी
खामोशी को
खामोशी न समझे
बल्कि
उसमें छिपी
पूरी कहानी पढ़ ले।

-भोपाल