

जानकारी

बार-बार डकार आ रही है तो हो सकती ये गंभीर बीमारी

ड कार लेना एक प्राकृतिक क्रिया है और आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि हमने जो भौजन किया वह हजम हो जाने का डकार एक संकेत होता है, लेकिन वास्तविकता में ऐसा नहीं है, दरअसल जब खाना खाते समय या उसके बार-बार डकार लेने का मतलब है कि खाने के साथ ज्यादा मात्रा में हवा निगल ली गई है। जब हम हवा निगल लेते हैं तो उसी तरह वो बाहर भी निकलती है, जिसे हम डकार कहते हैं। यह पेट से गैस के बाहर निकलने का एक प्राकृतिक तरीका है और अगर पेट से हवा बाहर न निकले तो यह पेट से संबंधित कई समस्याओं को जम दे सकती है, जैसे पेट में तेज़ दर्द या पेट में अफ्परा आदि, लेकिन अगर डकार ज्यादा आए तो ये कई बार कुछ बीमारियों का संकेत भी हो सकता है। तो चलिए जाने कि कैसे ज्यादा डकार आना हो सकता है कि हम खाना खाते समय ज्यादा हवा पेट में निगल जाते हैं और पिछे डकारे आने लगती हैं। इससे समस्या से बचने के लिए छोटे निवाले लें और मुंह बंद करके धीरे-धीरे खाने को चाहें।

पुरानी कठन या बदहजमी की समस्या

कई अध्ययन इस बात को बता चुके हैं कि जिन लोगों को बहुत ज्यादा डकार आती है, उनमें लगभग 30 प्रतिशत लोगों को कब्ज़ की समस्या होती है। इस समस्या को होने पर खाने में उपयुक्त मात्रा में फैटबर शामिल करें और ईस्बोल का भी सेवन करें। इसके अलावा हाजार खारब होना, जिसे हम बदहजमी कहते हैं, की वजह से भी ज्यादा डकार आने की समस्या होती है। ऐसे में डकार आने के साथ पेट में दर्द भी हो सकता है।

डिप्रेशन का संकेत

तानाव कई समस्याओं का अकेला कारण होता है। तानाव या किसी बड़े भावनात्मक परिवर्तन का प्रधान हमारे पेट पर भी पड़ता है। कई अध्ययनों में भी ये बात समझे आई है कि लगभग 65 प्रतिशत मामलों में मूँह में त्वरित एवं बड़ा बदलाव या तानाव बढ़ना ज्यादा डकार आने का कारण बनता है।

गैस्ट्रोसोफेजिअल रिफ्लेक्स डिजिज

कई बार गैस्ट्रोसोफेजिअल रिफ्लेक्स डिजिज (जीडीआरडी) या सीने में तेज जलन के कारण भी ज्यादा डकार आती है। इस बीमारी में आंखों में जलन होने लगती है और आहार निवाला (फूड नायर) में एसिड बनने लगता है। इससे समस्या के अलावा खाचाव का खतरा ज्यादा होता है। एसिड बनने के कारण एवं स्वास्थ बदलाव करने की जरूरत होती है।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम या पेटिक अल्पर

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम होने पर रोगी को कब्ज़, पेट दर्द, मरोड़ एवं दस्त आदि हो सकते हैं। इसके साथ ही इस रोग का एक बड़ा लक्षण बहुत ज्यादा डकार आना भी होता है। दुर्घात्मक इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का कोई पक्का इलाज अभी तक मौजूद नहीं है। इस समस्या के अलावा यांत्रिक अल्पर के कारण भी ज्यादा डकार आने की सक्ति वाली खाचाव के लिए खाना-पान और जीवनशैली में कई सकारात्मक एवं स्वास्थ बदलाव करने की जरूरत होती है।

वरिश नहीं लाएगी बीमारी

वरिश में भीगना अच्छा लगता है, मगर कई बार वरिश का पानी आपको बीमार भी बना देता है। अमरसर पर बरसात के मौसम में बैटरीरियल और वायरल बीमारियों का खतरा काफी बढ़ जाता है। पानी में भीगने पर अगर आप छोटी-छोटी गतियों करें, तो खुबार, जुकाम और शरीर दर्द जैसी समस्याओं में भीगने के लिए खाचाव का खतरा ज्यादा होता है। इस वरिश में अगर आप खुलकर वरिश का पानी लेने चाहते हैं, तो ये 8 मानसून हेल्थ टिप्पण्य आने में रहते हैं।

पहली बरसात से बचें

हम अकसर पहली वरिश का लुप्त उठाना चाहते हैं, लेकिन चिकित्सकों की मानें तो पहली वरसात स्वास्थ्य के लिहाज से सही नहीं होती। इससे न सिर्फ़ स्वास्थ्य खाचाव में भीगने के कारण पैरों की अंगुलियां ठिठुर जाती हैं। यहां तक कि भीगने की वज्र से सफेद तक पड़ जाती है। अगर सही से इन्हींने सफाई न की गई और सूखे कपड़े से इन्हें न पोछा गया तो इसमें फैसल जैसी बीमारी की पहली फूहार बनती होती है, जिसका सीधा सीधा असर हमारी त्वचा पर पड़ता है।

ज्यादा दर तक भीग कपड़े न पहनें

अब चूकि आप बरसात में भीगने का आनंद उठा ही चुके हैं तो सावधानी के तौर पर जितना जल्दी ही सके भीगने के बाद तक पड़ जाती है। इससे अपके शरीर में डंड बैठ सकती है, जिससे कि आपको खुबार, जुकाम, सिरदर्द, बदनर्द जैसी बीमारियों हो सकती हैं। अगर यह बरसात के लिए खाचाव का खतरा बढ़ जाए तो यह बरसात के लिए खाचाव का खतरा बढ़ जाता है। इससे बरसात करने की जरूरत होती है।

कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से रुबरू होना पड़ता है। अतः ज्यादा दर तक भीग कपड़ों में न रहें।

पैरों का अच्छी तरह धोएं



मानसून में स्वरथ रहने के टिप्पणी

एंटीसेटिक साबुन का इस्टेमाल करें

शायद आपको ज्ञान हो कि बरसात के पानी में असंख्य किटाने होते हैं। किटानों से बचने के लिए यह जल्दी जारी है कि आप एंटीसेटिक साबुन का उपयोग करें। अगर आप पर एंटीसेटिक साबुन नहीं रखते हैं तो नहाने के पानी में डैटेंक लाभिक साबुन भी कर सकते हैं। इनसे आप किटानों के संपर्क में आने से बच सकते हैं।

झायर का उपयोग करें

यह बात खासकर महिलाओं पर लग जाती है। दरअसल उनके बाल लवे होते हैं। बरसात में भीगने के बाद शरीर ठंड के कारण कपकपाहट से भर जाता है। इसके बाद यदि जल्द से जल्द बाल न रहा तो शरीर में ठंड बैठ सकती है। जानी में दर्द या सिरदर्द भी हो सकता है। इसलिए बालों को जल्द से जल्द सुखाने का प्रबंध करें।

मॉइश्चराइजर इस्टेमाल करें

त्वचा पर संस्थी समस्याओं से बचने के लिए मोइश्चराइजर का इस्टेमाल लाभकारी रिस्ट होता है। जैसा कि पहले ही जिक्र किया गया है कि बरसात के पानी में असंख्य किटाने होते हैं। नहाने के बाद यदि मोइश्चराइजर का इस्टेमाल न किया जाए तो ही सकता है कि त्वचा रुकी हो जाए। इसके अलावा कुछ त्वचा संस्थी बीमारियों भी रुकत दें सकती हैं। जानी में दर्द या सिरदर्द भी हो सकता है। इनसे बचने के लिए मोइश्चराइजर बेहतर विकल्प है।

मसाला चाय का सेवन करें

बरसात में सबसे ज्यादा हमारे पैरों की अंगुलियां प्रवालित होती हैं। यह बाल के अंटीक अटप्पाके का उपयोग करें। यह सही नहीं है। बेरहम यही है कि पैरों को अच्छी तरह धोएं और अक्सर बरसात के लिए खाचाव के कारण भीगने के लिए खाचाव का खतरा बढ़ जाता है। अगर सही से इन्हींने सफाई न की गई और सूखे कपड़े करें तो इसमें फैसल जैसी बीमारी की फूहार की खुलासा करने के लिए खाचाव का खतरा बढ़ जाता है। अगर यह बरसात के लिए खाचाव का खतरा बढ़ जाए तो ज्यादा रुकत होती है। इसके अलावा कुछ त्वचा संस्थी बीमारियों भी रुकत दें सकती हैं। जानी में दर्द या सिरदर्द भी हो सकता है। इनसे बचने के लिए मोइश्चराइजर बेहतर विकल्प है।

मसाला चाय का सेवन करें

बरसात में भीगने के तुरंत बाल ठंड भी लाभी है। लेकिन भीगने के बाद लवे होते हैं। जैसा कि पहले ही जिक्र किया गया है कि बरसात के पानी में असंख्य किटाने होते हैं। नहाने के बाद यदि मोइश्चराइजर का इस्टेमाल न किया जाए तो ही सकता है कि त्वचा रुकी हो जाए। इसके अलावा कुछ त्वचा संस्थी बीमारियों भी रुकत दें सकती हैं। जानी में दर्द या सिरदर्द भी हो सकता है। इनसे बचने के लिए मोइश्चराइजर बेहतर विकल्प है।

जांजीम के कारण

त्वचा पिग्मेंटेशन की अनुभावी प्रवृत्ति (जेनेटिक टेंडेंसी) या ऐसा पारिवारिक इतिहास भी इसका जांजीम बनाता है। अब तक इस मामले में ज्ञान प्रमुख जांजीम कारणों में जेनेटिक यांत्रिक विकास की फैला गयी है। यह एक अप्रिय विकास हो सकता है। अगर यह जांजीम बनाता है तब यह समस्या हो सकती है।

इसका उपचार

■ धूप में ज्यादा देर तक रहने से यानी सन एक्सपोजर के कारण।
■ औषधि प्रतिक्रिया होने की वजह से भी पिग्मेंटेशन की समस्या हो सकती है।
■ यह एक जेनेटिक बीमारी है, जो पारिवारिक भी हो सकती है।
■ यह व्यक्ति की प्रतिरोधी क्षमता के कारण भी हो सकती है।
■ शरीर में जह जांजीम बनाता है तब यह समस्या हो सकती है।
■ यदि कहीं चोट लगती है तो उसके कारण भी हो सकता है।

जांजीम के कारण

त्वचा पिग्मेंटेशन की अनुभावी प्रवृत्ति (जेनेटिक टेंडेंसी) या ऐसा पारिवारिक इतिहास भी इसका जांजीम बनाता है। अब तक इस मामले में ज्ञान प्रमुख जांजीम कारणों में जेनेटिक यांत्रिक विकास की फैला गयी है। यह एक अप्रिय विकास हो सकता है। अगर यह जांजीम बनाता है तब यह समस्या हो सकती है।

पिग्मेंटेशन के कारण

■ धूप में ज्यादा देर तक रहने से यानी सन एक्सपोजर के कारण।
■ औषधि प्रतिक्रिया होने की वजह से भी पिग्मेंटेशन की समस्या हो सकती है।
■ यह एक जेनेटिक बीमारी है,



जूनियर एनटीआर की सोलो स्पाई फिल्म एजेंट विक्रम अब हुई बंद

यशराज फिल्म्स की सबसे फिल्मों में से एक वर्ष 2 बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह फ्लॉप होती है। कमज़ोर कटेट के चलते न केवल दर्शकों और समीक्षकों ने फिल्म को नकारात्मक प्रतीक्षियां दी बल्कि थिएटर में भी यह फिल्म उमीदों पर खरी नहीं उत्तर सकी। इस नाकामी से यशराज स्टूडियो को भारी आधिक नुकसान झँझला पड़ा है, जिसका सीधा असर बैनर की स्पाई यूनिवर्स की आगे की फिल्मों पर पड़ा। सबसे बड़ा झटका तब लागा जब स्टूडियो के प्रमुख आदित्य चोपड़ा ने जूनियर एनटीआर के किरदार एजेंट विक्रम पर बेस्ड स्टेंडलोन फिल्म को बंद करने का फैसला ले लिया। सूत्रों के मुताबिक... यशराज का इरादा जूनियर एनटीआर की पैन इडिया लोकप्रियता का फायदा उठाते हुए उनके किरदार पर एक सोलो फिल्म बनाने का था और क्रिएटिव टीम इस पर काम भी शुरू कर चुकी थी। लेकिन वीर 2 की असफलता के कारण इस फिल्म को शुरू होने से पहले ही बंद करना पड़ा।

डायरेक्टर निखिल नागेश करेंगे हॉलीवुड डेब्यू

निर्देशक निखिल नागेश भट्ट ही में अपनी एवशन शिलर फिल्म किल से दर्शकों का खुब दिल जीता। यह फिल्म कई अंतर्राष्ट्रीय फिल्म फेरिटवल्स में दिखाई गई और बॉक्स ऑफिस पर भी अच्छा प्रदर्शन किया। खासकर इसके नए तरह के एवशन को दर्शकों ने काफ़ी पसंद किया। अब निखिल को लेकर बड़ी खबर सामने आई है। बताया जा रहा है कि वह अपनी अगली फिल्म के जरिए सीधे हॉलीवुड डेब्यू करने वाले हैं। सूत्रों के अनुसार... वह काफ़ी समय से यूनिवर्सल स्टूडियोज के अधिकारियों से मुलाकात कर रहे थे और अब बातीत आगे बढ़ चुकी है। यह एक हाई-अर्सेटेन ग्लोबल एवशन फिल्म होगी, जिसे बड़े पैमाने और हाई बजट में बनाया जाएगा।



शाहिद ने पूरी की अपकमिंग फिल्म की शूटिंग अहम किरदार में होंगी तृप्ति डिमरी

अधिनेता शाहिद कपूर के फैंस के लिए अच्छी खबर है। उन्होंने विशाल भारद्वाज के साथ अपनी अपकमिंग फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। हालांकि इस फिल्म का काम नाम होगा, इसका अभी तक पता नहीं चल पाया है। शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया पर फिल्म की शूटिंग पूरी होने की जानकारी दी है। पोर्ट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म में कौन-कौन से कलाकार होंगे। शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में बताया है कि इसमें तृप्ति डिमरी अहम किरदार में होंगी। इसके अलावा दिशा पाटनी, नाना पाटेकर, फरीदा जलाल और अविनाश तिवारी भी फिल्म में नज़र आयेंगे। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा आया। नाना पाटेकर ने जटिल सीन को आसान किया। फरीदा जलाल आपकी शालीनता के लिए शुक्रिया। अविनाश तिवारी आपकी लेलिस्ट के लिए शुक्रिया। दिशा पाटनी अपने और मैंने दोनों गानों में कामाल कर दिया।

शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में बताया है कि इसमें तृप्ति डिमरी अहम किरदार में होंगी। इसके अलावा दिशा पाटनी, नाना पाटेकर, फरीदा जलाल और अविनाश तिवारी भी फिल्म में नज़र आयेंगे। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा आया। नाना पाटेकर ने जटिल सीन को आसान किया। फरीदा जलाल आपकी शालीनता के लिए शुक्रिया। अविनाश तिवारी आपकी लेलिस्ट के लिए शुक्रिया। दिशा पाटनी अपने और मैंने दोनों गानों में कामाल कर दिया।

शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा आया। नाना पाटेकर ने जटिल सीन को आसान किया। फरीदा जलाल आपकी शालीनता के लिए शुक्रिया। अविनाश तिवारी आपकी लेलिस्ट के लिए शुक्रिया। दिशा पाटनी अपने और मैंने दोनों गानों में कामाल कर दिया।

शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा आया। नाना पाटेकर ने जटिल सीन को आसान किया। फरीदा जलाल आपकी शालीनता के लिए शुक्रिया। अविनाश तिवारी आपकी लेलिस्ट के लिए शुक्रिया। दिशा पाटनी अपने और मैंने दोनों गानों में कामाल कर दिया।

शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा आया। नाना पाटेकर ने जटिल सीन को आसान किया। फरीदा जलाल आपकी शालीनता के लिए शुक्रिया। अविनाश तिवारी आपकी लेलिस्ट के लिए शुक्रिया। दिशा पाटनी अपने और मैंने दोनों गानों में कामाल कर दिया।

शाहिद कपूर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर विशाल भारद्वाज के साथ एक तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में देखा जा सकता है कि विशाल भारद्वाज शाहिद कपूर को कुछ समझाते हुए नज़र आ रहे हैं। शाहिद कपूर ने इस तस्वीर के साथ एक नोट लिखा है। नोट में उन्होंने बताया है कि इस फिल्म के टाइटल का जल्द ही एलान किया जाएगा।

ये कलाकार होंगे फिल्म का हिस्सा

शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा था कि वह बताते हुए बहुत उत्साहित हूं कि विशाल भारद्वाज के साथ मेरी चौथी फिल्म की शूटिंग पूरी हो गई। नाम जल्द बताया जाएगा। हमेशा की तरह यह मेरे लिए एक नई दुनिया और एक

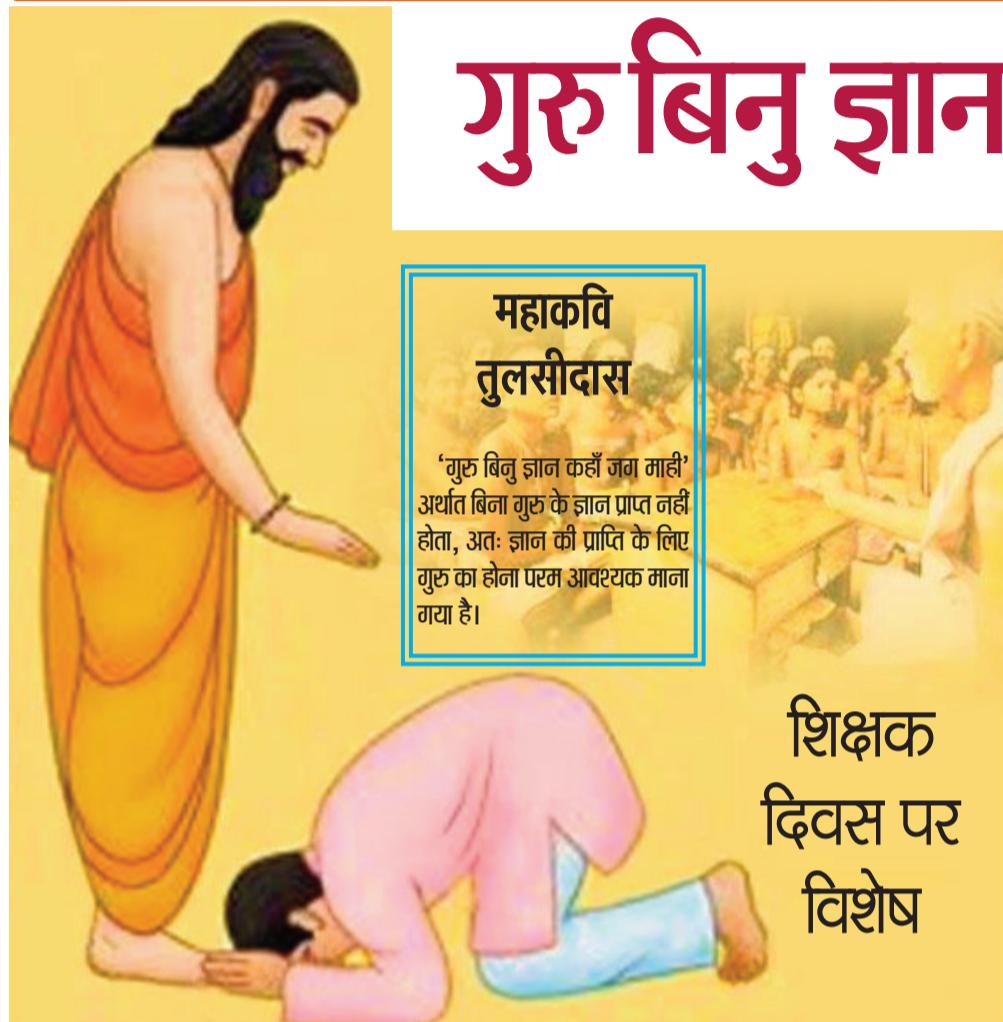
बेहद अलग किरदार है। यह मेरे लिए बहुत खास है। शाहिद कपूर ने पोर्ट में लिखा तृप्ति डिमरी के साथ काम करके बहुत मज़ा



.....**ગુણ રાકાત પ્રમબ્રન્ધ તાણન્દ્રા ગુણપ નન:**
....ગુણ દિવશા કે અવસર પર મેં અપને ગુણ રૂપી માતા ઔર પિતા કો પ્રણામ કરતે હુએ અપને સમી સાથિયો કો
હાર્દિક શુભકામનાયે

ગુરુ દિવસ

गुरु बिनु ज्ञान कहाँ जग माही



महाकवि तुलसीदास

‘गुरु बिनु ज्ञान कहाँ जग माही’
अर्थात् बिना गुरु के ज्ञान प्राप्त नहीं
होता, अतः ज्ञान की प्राप्ति के लिए
गुरु का होना परम आवश्यक माना
गया है।

शिक्षक दिवस पर विशेष

‘अध्यापक राष्ट्र की संस्कृति के चतुर माती होते हैं। वे संस्कारों की जड़ों में खाद देते हैं और अपने श्रम से उन्हें सीधकर शक्ति में निर्मित करते हैं।’ महिं अरविंद का उक्त कथन शिक्षक की गरिमा के सर्वथा अनुकूल ही है। शिक्षक राष्ट्र निर्माता है और राष्ट्र के निर्माण की प्रत्येक प्रक्रिया में शिक्षकीय महत्व को नकारा नहीं जा सकता।

उर्वरायुक्त पारिवारिक धरातल पर शिक्षक संस्कारित ज्ञान की फसल बोता है और स्वच्छ एवं स्वस्थ क्षेत्रीय वातावरणीय जलवायु में श्रेष्ठता रूपी नागरिक की उत्तम उपज देता है। इस दृष्टि में शिक्षक संस्कारों का पोषक है। सही अर्थों में राष्ट्र की संस्कृति का कुशल शिल्पी है, जो संगठित, धैर्यवान, संस्कारवान, विवेकवान युवा शक्ति का निर्माण करता है। शिक्षक संस्कृति से तादात्य स्थापित कर शिक्षार्थी में ज्ञान के गरिमामय पक्ष का बीजारोपण करता है। फलस्वरूप शिक्षार्थी में शिक्षा के प्रति गहन अभिरुचि जाग्रत होती है। शिक्षक वह सेन्टु है, जो शिक्षार्थी को शिक्षा के उज्ज्वल पक्षों से जोड़ता है। संस्कारित शिक्षार्थी शिक्षा के उपवन को अपने ज्ञान-पुष्ट की सुरभि से महकाते हैं तथा परिघार, समाज एवं राष्ट्र को गोरवान्वित करते हैं।

उत्तम शिक्षा, योग्य शिक्षक और अनुशासित शिक्षार्थी ही संस्कारित, सुसभ्य और स्वच्छ-स्वस्थ समाज का निर्माण करने का सामर्थ्य रखते हैं। संस्कृति का उद्भव ही श्रेष्ठ संस्कारोंके गर्भ से होता है, जिससे सामाजिक गतिविधियों को सारकृतिक शक्ति का संबल प्राप्त होता है।

राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में शिक्षक की भूमिका का कोई सानी नहीं है। विद्यार्थियों में स्नेह, सद्ग्राव, भ्रातृत्व भाव, नैतिकता, उदारता, अनुशासन जैसे चारित्रिक सद्गुणों की समर्पित गुरु के माध्यम से ही संभव होती है। समाज-जीवन में स्नेह एवं सद्ग्राव तथा सामंजस्य की सद्प्रेरणा गुरु से ही प्राप्त होती है क्योंकि शिक्षा का मूल उद्देश्य ही चरित्र निर्माण करना है। शिक्षक शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों के सर्वांगीन विकास का हरसंभव प्रयास करता है। शिक्षक को एक ऐसा दीपक माना गया है जो सेवापर्यंत दीक्षितान रहते हुए विद्यार्थियों के प्रगतिपथ को अपने ज्ञान का आलोक प्रदान करता रहता है।

ज्ञान दे संस्कार दे,
और बनाये शिष्यों का जीवन चमन
शीश झुकाकर करते हैं हम-सब,

ऐसे गुरु-देव को शत-शत् नमन ।

हर बर्ष की तरह इस बार भी भारत
के उपरिवास के द्वारा आगि ५ प्रियां

के जन्मदिवस के दिन यानि 5 सितम्बर में मनाया जा रहा है। ग्रास्त्रव में राह

म मनाया जा रहा है। वास्तव में यह दिन गुरु-शिष्य के पापत्र रिश्ते का उत्तम अन्तर्गत करता है। लैंकिन वर्तमान-काल में यह दिन शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाना लगा है और अर्थात् शिक्षक और विद्यार्थी का दिन। गुरु और शिक्षक में बहुत अन्तर है। शिक्षक अपने विद्यार्थियों को केवल शिक्षा देता है और विद्यार्थी अपने शिक्षक से विद्या को ग्रहण करते हैं, परन्तु जो गुरु होता है वह अपने शिष्यों को शिक्षा, विद्या सहित ज्ञान देता है। ज्ञान जिसका प्रयोग शिष्य अपने सम्पूर्ण जीवन-काल तक कर सकता है। प्राचीनकाल से ही गुरुओं का बोलबाला रहा है और गुरु के दिये ज्ञान पर ही शिष्य अमल करते आए हैं। मगर गुरु शब्द ने जब से शिक्षक का रूप ले लिया है, तबसे शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच एक अलग ही अन्तर सा पैदा हो गया है। गुरुओं से हटकर शिक्षकों ने अपने मूल्यों में परिवर्तन कर लिया है। इन परिवर्तनों के कारण ही अब शिक्षकों का अपने विद्यार्थियों के प्रति उत्तम लगाव नहीं रह गया है और न ही उनके प्रति उत्तम निष्ठा का भाव रह गया है। इसलिए प्रत्येक शिक्षक को गुरु बनकर अपने शिष्य को गुरु-ज्ञान देना चाहिए और प्रत्येक विद्यार्थी को एक सच्चे शिष्य के रूप में उस गुरु-ज्ञान को ग्रहण कर अपने जीवन में उतारना चाहिए। तब तो शिक्षक दिवस मनाये जाने का कोई मतलब बनता है, अन्यथा अन्य कई दिवसों की तरह यह दिवस भी सिर्फ ढोंग दिवस का ही प्रारूप बनकर रह जायेगा।

एक सच्चे शिष्य हेतु दो पक्षियाँ प्रस्तुत हैं:
बनकर दिखलाओ सच्चा शिष्य
और अर्जित करे गुरु का ज्ञान,
गुरु के ज्ञान को जीवन में उतारो

ਗੁਰ ਕੇ ਪ੍ਰਤਿ ਵਾਕ ਕਰੋ ਅਪਨੀ ਭਾਵਨਾਏ



गुरु गोविन्द दोउ खड़े काके लागु पांव, बलिहारी गुरु आपने गोविन्द दियो बताय। कबीर दास द्वारा लिखी गई यह पंक्तियां जीवन में गुरु के महत्व को वर्णित करने के लिए काफी हैं। जीवन में माता-पिता का स्थान कभी कोई नहीं ले सकता क्योंकि वे ही हमें इस रंगीन खूबसूरत दुनिया में लाते हैं। उनका ट्रण हम किसी भी रूप में उतार नहीं सकते लेकिन जिस समाज में हमें रहना है, उसके योग्य हमें केवल शिक्षक ही बनाते हैं। यद्यपि परिवार को बच्चे के प्रारंभिक विद्यालय का दर्जा दिया जाता है लेकिन जीने का असली सलोका उसे शिक्षक ही सिखाता है। समाज के शिल्पकार कहे जाने वाले शिक्षकों का महत्व यहीं समाप्त नहीं होता क्योंकि वह ना सिर्फ आपको सही मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं बल्कि आपके सफल जीवन की नींव भी उन्हीं के हाथों द्वारा रखी जाती है। इसीलिए गुरु की महत्ता को समझने हए हर वर्ष भारत में पूर्व राष्ट्रपति सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस यानि 5 सितंबर को शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है। कच्चे घड़े की भाँति स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को जिस रूप में ढालो, वे ढल जाते हैं। वे स्कूल में जो सीखते हैं या जैसा उन्हें सिखाया जाता है वे वैसा ही व्यवहार करते हैं। उनकी मानसिकता भी कुछ वैसी ही बन जाती है जैसा वह अपने आसपास होता देखते हैं। सफल जीवन के लिए शिक्षा बहुत उपयोगी है जो हमें गुरु द्वारा प्रदान की जाती है। गुरु का संबंध केवल शिक्षा से ही नहीं होता बल्कि वह तो हर मोड़ पर आपका हाथ थामने के लिए तैयार रहता है। आपको सही सुझाव देता है और जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। गुरु-शिष्य परंपरा भारत की संस्कृति का एक अहम और पवित्र हिस्सा है, जिसके कई स्थार्णिम उदाहरण हमारे इतिहास में दर्ज हैं। लेकिन वर्तमान समय में कई ऐसे लोग भी हैं जो अपने अनौनिक कारनामों और लालची स्वभाव के कारण इस परंपरा पर गहरा आघात कर रहे हैं। 'शिक्षा' जिसे अब एक व्यापार समझकर बेचा जाने लगा है, किसी भी बच्चे का एक मौलिक अधिकार है लेकिन अपने लालच को शांत करने के लिए आज तमाम शिक्षक अपने ज्ञान की बोली लगाने लगे हैं। इतना ही नहीं वर्तमान हालात तो इससे भी बदतर हो गए हैं क्योंकि शिक्षा की आड़ में कई शिक्षक अपने छात्रों का शारीरिक और मानसिक शोषण करने को अपना अधिकार ही मान बैठे हैं। किंतु हम बात कर रहे हैं ऐसे गुरुओं की जिन्होंने हमेशा समाज के सामने एक अनुकरणीय उदाहरण पेश किया। प्रायः सख्त और अक्खड़ स्वभाव वाले यह शिक्षक अंदर से बेहद कोमल और उदार होते हैं। हो सकता है आपके जीवन में भी कभी ना कभी एक ऐसा गुरु या शिक्षक का आगमन हुआ हो जिसने आपके जीवन की दिशा बदल दी या फिर आपको जीवन जीने का सही ढंग सिखाया हो।

शिक्षक दिवस का महत्व



‘शिक्षक दिवस’ कहने-सुनने में तो बहुत अच्छा प्रतीत होता है। लेकिन क्या आप इसके महत्व को समझते हैं? शिक्षक दिवस माने साल में एक दिन बच्चों द्वारा टीचर्स को भेंट किया गया एक गुलाब का फूल या कोई भी गिफ्ट। नहीं यह टीचर दिवस मनाने का सही तरीक नहीं है। टीचर्स डे हम सभी मनाते आए हैं। आपने भी मनाया है। हमने भी मनाया है। लेकिन इस दिन को मनाना तभी सही मायने में सार्थक सिद्ध होगा जब आप अपने टीचर के प्रति सही नजरिया रखें। पिछले कुछ ही समय में ऐसी कई घटनाएँ देश और दुनिया में घटी हैं जो आपके व्यवहार, वातावरण और संस्कारों के अनुरूप नहीं हैं। चाहे वह घटना ‘सभरवाल कांड’ हो या फिर किसी शिक्षक द्वारा भरी क्लास में या एकांत में स्कूली छात्रों के कपड़े का नाप लेना हो। या फिर किसी शिक्षक द्वारा बच्चे के कपड़े ज्ञातकर उसे दंडित करना हो। यह सब बातें हमें किस ओर झिंगित करती हैं। यह समझना आज बहुत जरूरी हो गया है। या तो शिक्षक वो शिक्षक नहीं रहे जो अपने छात्रों को वह सही संस्कार दे सकें। या फिर आजकल के शिक्षकों में अहंकार, अत्याचार, ईर्ष्या और द्वेष का भाव बहुत ज्यादा मात्रा में आ गया है। यह सब मैं इसलिए नहीं कह रही हूँ कि

मैं शिक्षकों का आदर करना नहीं जानती, या फिर मैं शिक्षकों के खिलाफ हूँ। बात ऐसी नहीं है... रोजाना हमारे आपने-सामने, हमारे आस-पास घटित होने वाली उन घटनाओं सोचने पर मजबूर कर दिया है कि अधिकर ये सब हो क्या रहा है? क्या किसी भी छात्र संगठन के छात्रों द्वारा शिक्षकों को अपमानित करना, उनके साथ मारपीट करना ये बाक्य किस हमें अपने से बढ़ों का आदर करना चाहिए। अपने गुरु का आदर-सत्कार करना चाहिए। उनकी बात को ध्यान से सुनना और समझना चाहिए। अगर आपने अपने क्रोध, ईर्ष्या को त्याग कर अपने अंदर संयम के बीज बोएँ तो निशे चित ही आपका व्यवहार आपको बहुत ऊँचाईयों तक ले जाएगा। और तभी हमारा शिक्षक दिवस मनाने का महत्व भी सार्थक होगा।

