इकहत्तर साल का धड़कता मध्य प्रदेश: विंध्य से सतपुड़ा तक विकास की गाथा

डॉ. शिशिर उपाध्याय

एक नवंबर 1956 को जब मध्य प्रदेश बना था, तो लोग कहते थे कि यह बीमारू राज्य है, लेकिन आज वही राज्य हिंदुस्तान का धड़कता दिल है। इस इकहत्तर साल के सफर में हर मुख्यमंत्री ने एक ईंट जोड़ी है, हर समाज ने पसीना बहाया है और हर नदी-पहाड़ ने आशीर्वाद दिया है। यह लेख उसी व्यापक मध्य प्रदेश की समीक्षा है, जो केवल नक्शे का टुकड़ा नहीं, बल्कि संस्कृति, सियासत और प्रकृति का संगम है।

बुनियाद के शिल्पी: पंडित रविशंकर से द्वारका प्रसाद तक : मध्य प्रदेश के पहले मुख्यमंत्री पंडित रविशंकर शुक्ल ने भोपाल को राजधानी बनाया और नए राज्य को आकार दिया। उनके बाद भगवंतराव मंडलोई और कैलाशनाथ काटजू ने शिक्षा और प्रशासन की नींव रखी। द्वारका प्रसाद मिश्रा ने उद्योग का सपना देखा और भारी उद्योगों की नींव रखी। श्यामाचरण शुक्ल और प्रकाशचंद्र सेठी ने कांग्रेस को गांव-गांव तक पहुंचाया। नेहरू युग के इन नेताओं ने मध्य प्रदेश को केवल सड़कों से नहीं, बल्कि संस्थाओं से बनाया।

विकल्प की आहट: कैलाश जोशी से सुंदरलाल पटवा तक : 1977 में जब देश में जनता पार्टी की लहर आई, तो कैलाश जोशी मध्य प्रदेश के पहले गैर-कांग्रेसी मुख्यमंत्री बने। उन्होंने विकेंद्रीकरण का मंत्र दिया कि सत्ता भोपाल से निकलकर गांव तक जाए। वीरेंद्र कुमार सकलेचा ने सादगी की मिसाल दी और सुंदरलाल पटवा ने भाजपा के लिए जमीन तैयार की। पटवा जी ने मालवा को औद्योगिक पहचान दी और ईमानदार प्रशासन की छवि बनाई। यह वह दौर था, जब मध्य प्रदेश में दो धाराएं बनीं, एक कांग्रेस की सामाजिक न्याय वाली और दूसरी भाजपा की विकास वाली।

सामाजिक क्रांति के साल: अर्जुन सिंह से मोतीलाल वोरा तक : अस्सी के दशक में अर्जुन सिंह ने मध्य प्रदेश को सामाजिक प्रयोगशाला बना दिया। आदिवासी, पिछड़े और गरीब छात्रों के लिए स्कूल और छात्रवृत्तियां शुरू की गईं। भोपाल गैस त्रासदी जैसी कठिन परीक्षा भी इसी दौर में आई, लेकिन प्रशासन ने हिम्मत दिखाई। मोतीलाल वोरा ने सादगी और साफ छवि की राजनीति की। श्यामाचरण शुक्ल ने तीसरी बार आकर स्थिरता दी। इसी दौर में भारत भवन और इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मानव संग्रहालय जैसे सांस्कृतिक केंद्र बने, जिन्होंने भोपाल को कला की राजधानी बना दिया।

दस साल का जिला सरकार प्रयोग: दिग्विजय मॉडल : 1993 से 2003 तक दिग्विजय सिंह ने लगातार दस साल शासन किया। उन्होंने जिला सरकार का अनोखा प्रयोग किया और कलेक्टर को कैबिनेट जैसी ताकत दी। शिक्षा गारंटी योजना और एकलव्य विद्यालय शुरू किए। पंचायती राज को असली ताकत दी गई। भोपाल में सड़कों और चार्टर्ड बसों का जाल बिछा और सूचना प्रौद्योगिकी की नींव पड़ी। यह दौर मध्य प्रदेश को बीमारू राज्य की छवि से बाहर निकालने का दौर था।

मामा का युग: उमा से शिवराज तक, स्वर्णिम उड़ान : 2003 में भाजपा की वापसी हुई। उमा भारती ने नदी और गौ-रक्षा का नारा दिया। बाबूलाल गौर ने भोपाल को मेट्रो का सपना दिखाया। फिर 2005 में शिवराज सिंह चौहान आए और प्रदेश की

एक तारीख, एक तकदीर: 1956 से 2026 तक

तस्वीर बदल दी। लाड़ली लक्ष्मी, मुख्यमंत्री कन्यादान, संबल और फिर लाड़ली बहना जैसी योजनाओं ने महिला सशक्तीकरण का नया मॉडल दिया।

सिंचाई का रकबा सात लाख हेक्टेयर से बढ़कर पैंतालीस लाख हेक्टेयर हो गया। गेहूं उत्पादन में मध्य प्रदेश ने पंजाब को पीछे छोड़ दिया। सड़कों की लंबाई दोगुनी हुई और बिजली सरप्लस हुई। कमलनाथ ने पंद्रह महीने में कर्जमाफी और मिलावट के खिलाफ युद्ध जैसे प्रयोग किए।

नए इंजन की सरकार: मोहन युग की शुरुआत : महाकाल लोक का दौर अब डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में मध्य प्रदेश विकास की तीसरी पीढ़ी में प्रवेश कर रहा है। उज्जैन में महाकाल लोक, इंदौर में स्वच्छता का विश्व रिकॉर्ड, भोपाल में ग्लोबल स्किल पार्क, जबलपुर में रक्षा उत्पादन और रीवा में एशिया का सबसे बड़ा सोलर प्लांट, ये सब बताते हैं कि मध्य प्रदेश अब केवल कृषि प्रधान नहीं, बल्कि ज्ञान, पर्यटन और ऊर्जा प्रधान भी है।

सभी रंगों का प्रदेश, एक ही थाली के व्यंजन : मध्य प्रदेश केवल भाजपा या कांग्रेस का नहीं है। यहां बहुजन समाज पार्टी, समाजवादी पार्टी, गोंडवाना गणतंत्र पार्टी और आम आदमी पार्टी भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराती हैं। हर दल ने प्रदेश को कुछ दिया है। कांग्रेस ने सामाजिक न्याय का पाठ पढ़ाया, भाजपा ने सुशासन का मंत्र दिया और आदिवासी दलों ने जल, जंगल और जमीन की आवाज उठाई। विंध्य में एक रंग है, तो निमाड़ में दूसरा। बुंदेलखंड में एक बोली है, तो बघेलखंड में दूसरी। यही विविधता मध्य प्रदेश की ताकत है।

जंगल के असली मालिक: बाईस जनजातियां : मध्य प्रदेश में बाईस जनजातियां रहती हैं। भील, गोंड, बैगा, सहरिया, भारिया, कोरकू और कोल जैसी जनजातियों ने जंगल को बचाया है और जंगल ने इन्हें बचाया है। भगोरिया हाट, करमा, सैला और राई नृत्य केवल नृत्य नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन हैं। यहां हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, जैन और बौद्ध सभी मिलकर रहते हैं। उज्जैन के महाकालेश्वर, ओंकारेश्वर का ज्योतिर्लिंग, मैहर की शारदा, अमरकंटक में नर्मदा का उद्गम और ओरछा के रामराजा सभी धर्मों को एक माला में पिरोते हैं।

सात नदियां, दो पर्वत और एक जंगल की दुनिया : मध्य प्रदेश की पहचान उसकी नदियों से है। नर्मदा, चंबल, बेतवा, सोन, केन, ताप्ती और शिप्रा सात जीवन रेखाएं हैं, जो पूरे प्रदेश को सींचती हैं। विंध्य और सतपुड़ा दो पर्वतमालाएं हैं, जो उत्तर और दक्षिण भारत को जोड़ती हैं। कान्हा, बांधवगढ़, पेंच, सतपुड़ा, संजय और रातापानी टाइगर रिजर्व में बाघों की बड़ी आबादी है। इसी कारण मध्य प्रदेश को टाइगर स्टेट और लेपर्ड स्टेट दोनों कहा जाता है। पचमढ़ी हिल स्टेशन है, तो अमरकंटक तीर्थ।

दुनिया जिसे देखने आती है: तीन विश्व धरोहर स्थल : मध्य प्रदेश में तीन विश्व धरोहर स्थल हैं। खजुराहो के मंदिर प्रेम और शिल्प के प्रतीक हैं, सांची का स्तूप बुद्ध के शांति संदेश का प्रतीक है और भीमबेटका के शैलचित्र हजारों साल पुरानी मानव सभ्यता के गवाह हैं। इनके अलावा ग्वालियर का किला, मांडू का जहाज महल, ओरछा की छतरियां, भेड़ाघाट का धुआंधार और उज्जैन का सिंहस्थ दुनिया भर के पर्यटकों को खींचते हैं। इंदौर की स्वच्छता और भोपाल की झीलें शहरी पर्यटन का नया अध्याय लिख रही हैं।

प्रगतिशील मध्य प्रदेश की नई तस्वीर : आज मध्य प्रदेश बदल रहा है। इंदौर से पीथमपुर तक औद्योगिक कॉरिडोर, धार में ऑटो हब और ग्वालियर में एजुकेशन हब विकसित हो रहे हैं। किसान अब केवल अन्नदाता नहीं, बल्कि सौर ऊर्जा से ऊर्जादाता भी बन रहा है। युवा स्टार्टअप शुरू कर रहा है, महिलाएं लखपति दीदी बन रही हैं और आदिवासी युवा डॉक्टर-इंजीनियर बन रहे हैं। यही बदलता, प्रगतिशील मध्य प्रदेश है, जो अपनी जड़ों से जुड़ा है और आसमान की ओर देख रहा है। इकहत्तर साल का यह दिल अब और तेज धड़केगा।

मध्य प्रदेश दिवस, 1 नवंबर

भारत का हृदयस्थल, भारत की शान, सुख का दाता, सबका साथी मध्य प्रदेश

गोपाल कृष्ण छिब्बर

भारत का हृदयस्थल मध्य प्रदेश 1 नवंबर 1956 को भारत के बीचोंबीच अस्तित्व में आया। मध्य प्रदेश महाकौशल, मालवा, बुंदेलखंड, बघेलखंड और ग्वालियर की रियासतों को मिलाकर बना। यह उल्लेखनीय है कि 1 नवंबर 2000 को मध्य प्रदेश से छत्तीसगढ़ अलग जरूर हुआ, पर आज भी 3.08 लाख वर्ग किलोमीटर में फैला यह प्रदेश क्षेत्रफल की दृष्टि से देश का दूसरा सबसे बड़ा राज्य है।

मध्य प्रदेश की विशेषता यह है कि यहां प्रांतीयता, भाषावाद और जातीयता का कोई ऐसा विभाजन नहीं है, जो देश की वास्तविक एकता और अखंडता के विपरीत हो। यह देश की एकता और अखंडता का परिचायक है।

मध्य प्रदेश ही ऐसा राज्य है, जहां हर क्षेत्र की प्रतिभाओं ने जन्म लिया और राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्याति प्राप्त की।

मध्य प्रदेश के पूर्व सेना प्रमुख उपेंद्र द्विवेदी, नौसेना प्रमुख दिनेश त्रिपाठी और वायुसेना प्रमुख एस. पी. त्यागी रह चुके हैं। भारत के महान क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद, भाबरा, अलीराजपुर और टंट्या भील को कौन नहीं जानता? वे मध्य प्रदेश ही नहीं, बल्कि पूरे भारत के गौरव हैं।

भारत रत्न लता मंगेशकर, महान गायक और अभिनेता अशोक कुमार तथा गायक किशोर कुमार का जन्म मध्य प्रदेश में हुआ। लता मंगेशकर और अशोक कुमार का जन्म इंदौर में, जबकि किशोर कुमार का जन्म खंडवा में हुआ। जया बच्चन, जावेद अख्तर, सलीम खान और सलमान खान भी मध्य प्रदेश की शान हैं। देश की राजनीति में डॉ. भीमराव आंबेडकर, पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी, पूर्व राष्ट्रपति शंकर दयाल शर्मा, रविशंकर शुक्ल, द्वारका प्रसाद मिश्र, अर्जुन सिंह, राजमाता विजयाराजे सिंधिया, माधवराव सिंधिया, ज्योतिरादित्य सिंधिया और दिग्विजय सिंह जैसे नेता महत्वपूर्ण भूमिका निभाते रहे हैं। पूर्व लोकसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा महाजन भी भारतीय राजनीति का महत्वपूर्ण चेहरा रही हैं। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान आज केंद्र सरकार में कृषि मंत्री हैं। न्यायिक क्षेत्र में न्यायमूर्ति एम. हिदायतुल्ला (बैतूल), न्यायमूर्ति जे. एस. वर्मा (सतना), न्यायमूर्ति के. एन. वांचू (मंदसौर) और न्यायमूर्ति आर. सी. लाहोटी (गुना) भारत के मुख्य न्यायाधीश के पद तक पहुंचे। मध्य प्रदेश के नौकरशाह ओ. पी. रावत भारत के मुख्य चुनाव आयुक्त बने।साहित्य के क्षेत्र में कवि माखनलाल चतुर्वेदी, व्यंग्यकार हरिशंकर परसाई, शरद जोशी और मुक्तिबोध जैसी महान हस्तियां मध्य प्रदेश की शान हैं। वहीं, पत्रकारिता के क्षेत्र में प्रभाष जोशी और राजेंद्र माथुर का उल्लेखनीय योगदान रहा है।

कर्नल सी. के. नायडू, कैप्टन मुश्ताक अली और नरेंद्र हिरवानी ने क्रिकेट में अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त की। भारत के पूर्व कप्तान राहुल द्रविड़ का जन्म इंदौर में हुआ। संजय जगदाले भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के मानद सचिव रहे, वहीं हिंदी कमेंट्री में पद्मश्री सुशील दोषी ने मध्य प्रदेश को गौरवान्वित किया। मध्य प्रदेश को यूं ही हिंदुस्तान का दिल नहीं कहते। इसकी विशेषताएं ही ऐसी हैं। वरिष्ठ पत्रकार महेश श्रीवास्तव द्वारा रचित मध्य प्रदेश गान में भी इसकी विशेषताओं का चित्रण मिलता है, जिन्हें निम्नानुसार समझा जा सकता है।

1. भारत की सांस्कृतिक राजधानी: यहां हर 50 किलोमीटर पर बोली, पानी और संस्कृति बदल जाती है। मालवा की धरती गहन-गंभीर है, जहां पग-पग रोटी और डग-डग नीर मिलता है। उज्जैन का महाकालेश्वर मंदिर 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है और यहां सिंहस्थ का मेला लगता है। बुंदेलखंड अपनी वीरता के लिए प्रसिद्ध है। खजुराहो के मंदिर, जो कामशास्त्र ही नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन भी सिखाते हैं, यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल हैं। बघेलखंड की लोकगाथाएं और निमाड़ के संत सिंगाजी क्षेत्र की सांस्कृतिक पहचान हैं। सांची का स्तूप और भीमबेटका के शैलचित्र बताते हैं कि यहां मानव सभ्यता का इतिहास हजारों साल पुराना है।

2. नदियों का मायका : देश की पांच बड़ी नदियों का उद्गम मध्य प्रदेश से जुड़ा है। अमरकंटक से नर्मदा और सोन निकलती हैं, जबकि चंबल, बेतवा और ताप्ती का उद्गम भी मध्य प्रदेश में है। नर्मदा मध्य प्रदेश की जीवनरेखा है, जिसके बिना मालवा और निमाड़ की कल्पना अधूरी है।

3. टाइगर स्टेट, जंगल का राजा यहीं बसता है : देश में सबसे अधिक बाघों की आबादी वाले राज्यों में मध्य प्रदेश प्रमुख है। यहां कान्हा, बांधवगढ़, पेंच, पन्ना, सतपुड़ा, संजय और वीरांगना दुर्गावती सहित सात टाइगर रिजर्व हैं। रुडयार्ड किपलिंग की प्रसिद्ध पुस्तक 'द जंगल बुक' की कहानी को मध्य भारत के जंगलों से प्रेरणा मिली थी। तेंदुआ राज्य और घड़ियाल राज्य के रूप में भी मध्य प्रदेश की पहचान है। देश के सबसे अधिक वन क्षेत्र वाले राज्यों में मध्य प्रदेश शामिल है।

4. जनजातीय गौरव का प्रदेश : देश की सबसे बड़ी आदिवासी आबादी वाले राज्यों में मध्य प्रदेश प्रमुख है। भील, गोंड, बैगा और सहरिया जैसी जनजातियां यहां की सांस्कृतिक पहचान हैं। टंट्या मामा, भीमा नायक और रानी दुर्गावती जैसे वीरों की यह धरती है। झाबुआ का भगोरिया, मंडला का करमा नृत्य और बैगा समुदाय की परंपराएं आज भी जीवंत हैं।

5. अन्न और ऊर्जा का भंडार : गेहूं उत्पादन में मध्य प्रदेश देश के अग्रणी राज्यों में शामिल है। यहां का शरबती गेहूं विश्व प्रसिद्ध है। दालों के उत्पादन में भी प्रदेश की महत्वपूर्ण भूमिका है। बिजली उत्पादन में मध्य प्रदेश सरप्लस राज्य है और सिंगरौली को ऊर्जा राजधानी के रूप में जाना जाता है। ओंकारेश्वर में एशिया की सबसे बड़ी फ्लोटिंग सोलर परियोजनाओं में से एक स्थापित की गई है।

6. हृदय में सबके लिए जगह : यहां कश्मीर जैसा पर्यटन नहीं, लेकिन जो है, वह अद्वितीय है। भोपाल की झीलें और तहजीब, इंदौर की स्वच्छता, ग्वालियर का किला और तानसेन की नगरी तथा जबलपुर का भेड़ाघाट, जहां संगमरमर की घाटी के बीच नर्मदा बहती है, मध्य प्रदेश की विशिष्ट पहचान हैं। मध्य प्रदेश सिर्फ एक राज्य नहीं, बल्कि एक पूरा भारत है। यहां गंगा-जमुनी तहजीब है, तो आदिवासी अस्मिता भी। आधुनिक महानगर इंदौर है, तो हजारों साल पुराने भीमबेटका के शैलचित्र भी हैं। 1 नवंबर को जब हम मध्य प्रदेश दिवस मनाएं, तो सिर्फ स्थापना दिवस न मनाएं, बल्कि उस भावना का उत्सव मनाएं, जो कहती है कि हम दिल में रहते हैं और दिल में ही बसाते हैं। अंत में मध्य प्रदेश गान की पंक्तियां याद आती हैं, 'सुख का दाता, सबका साथी, शुभ का यह संदेश है, मां की गोद, पिता का आश्रय, मेरा मध्य प्रदेश है।'

---

71 वर्ष का मध्यप्रदेश: मुख्य सचिव और डीजीपी की कलम से कानून तक

मध्यप्रदेश का निर्माण और प्रशासन की नींव 1956 से शुरू हुई एकता की कहानी

मध्यप्रदेश का गठन 1 नवंबर 1956 को हुआ था। तब महाकौशल, मध्य भारत, विंध्य प्रदेश और भोपाल रियासत को मिलाकर हृदय प्रदेश बनाया गया था। चार अलग-अलग प्रशासनिक इकाइयों को एक करना आसान नहीं था। उस समय के मुख्य सचिवों ने ही चारों क्षेत्रों के कानून, राजस्व व्यवस्था और कर्मचारियों को एक सूत्र में पिरोया। भोपाल को राजधानी बनाना, सचिवालय की स्थापना और जिलों का पुनर्गठन जैसे बड़े काम नौकरशाही की सूझबूझ से ही पूरे हुए। उस दौर के मुख्य सचिवों ने ही यह तय किया कि मध्यप्रदेश केवल नक्शे पर नहीं, बल्कि प्रशासनिक रूप से भी एक होगा।

कृपा शंकर शर्मा से अंटोनी डिसा तक: प्रशासनिक बदलाव की कहानी-मध्यप्रदेश में मुख्य सचिव की कुर्सी पर कई ऐसे अधिकारी बैठे, जिन्होंने प्रदेश की दिशा बदल दी। इनमें कृपा शंकर शर्मा का नाम सबसे अग्रणी है। कृपा शंकर शर्मा ने शिक्षा और प्रशासनिक सुधारों में बड़ा काम किया। उनके कार्यकाल में ई-गवर्नेंस की नींव पड़ी और मुख्यमंत्री की कई फ्लैगशिप योजनाओं को जमीन पर उतारने की व्यवस्था बनी।

अंटोनी डिसा मध्यप्रदेश के सबसे चर्चित मुख्य सचिवों में से हैं। उन्होंने अपने कार्यकाल में निवेश और औद्योगिक नीति को नई गति दी। उनके समय में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की रूपरेखा तैयार हुई और प्रदेश में सिंगल विंडो सिस्टम को मजबूत किया गया। उन्होंने नर्मदा घाटी की परियोजनाओं और सड़क निर्माण में तेजी लाने के लिए विभागों के बीच समन्वय का मॉडल दिया। इकबाल सिंह बैंस का कार्यकाल मध्यप्रदेश के प्रशासनिक इतिहास में सबसे लंबे और प्रभावशाली कार्यकालों में गिना जाता है। उन्होंने कोरोना काल में प्रदेश के पूरे प्रशासन को संभाला, स्वास्थ्य व्यवस्था को पटरी पर रखा और लॉकडाउन से लेकर अनाज वितरण तक हर मोर्चे पर नेतृत्व दिया। उनके समय में लाड़ली बहना योजना जैसी बड़ी योजना की प्रशासनिक तैयारी हुई और राजस्व विभाग में सुधार के लिए कई पोर्टल शुरू हुए। इसके अलावा अवनि वैश्य, आर. परशुराम, एस. आर. मोहंती, अनुराग जैन और वीरा राणा जैसे मुख्य सचिवों ने भी प्रदेश को नई दिशा दी। आर. परशुराम ने जनजातीय क्षेत्रों में पेसा कानून को लागू करवाने में अहम भूमिका निभाई। एस. आर. मोहंती ने कृषि और किसान कल्याण की योजनाओं को गति दी। अनुराग जैन ने अधोसंरचना और मेट्रो रेल परियोजनाओं को आगे बढ़ाया। वीरा राणा प्रदेश की पहली महिला मुख्य सचिव बनीं और उन्होंने महिला सशक्तीकरण तथा प्रशासन में पारदर्शिता के लिए काम किया।

शैलेन्द्र सिंह से सुधीर सक्सेना तक: कानून-व्यवस्था की चुनौतियां-मुख्य सचिव के साथ-साथ पुलिस महानिदेशक यानी डीजीपी की भूमिका भी प्रदेश के निर्माण में अहम रही है। मध्यप्रदेश में कानून-व्यवस्था को संभालना बड़ी चुनौती रही है, क्योंकि यह प्रदेश नक्सल प्रभावित जिलों, चंबल के बीहड़ों और आदिवासी अंचलों से घिरा है। एस. के. राउत, एन. के. त्रिपाठी और विजय कुमार सिंह जैसे डीजीपी ने चंबल में डकैत उन्मूलन और संगठित अपराध पर नियंत्रण में बड़ा काम किया। उनके कार्यकाल में पुलिस का आधुनिकीकरण शुरू हुआ और जिला स्तर पर पुलिस अधीक्षक कार्यालयों को मजबूत किया गया। विवेक जौहरी और ऋषि कुमार शुक्ला के कार्यकाल में साइबर अपराध और महिला अपराध पर विशेष ध्यान दिया गया। महिला थानों की स्थापना, डायल 100 योजना और साइबर सेल को मजबूत करने का काम इसी दौर में हुआ।

सुधीर सक्सेना वर्तमान दौर के सबसे चर्चित डीजीपी रहे हैं। उन्होंने नक्सल विरोधी अभियान में निर्णायक बढ़त दिलाई। बालाघाट, मंडला और डिंडोरी में नक्सल नेटवर्क को तोड़ने में उनकी रणनीति कारगर रही। उन्होंने पुलिस में अनुशासन और जवाबदेही के लिए कई सुधार किए और पुलिसकर्मियों के कल्याण के लिए योजनाएं शुरू कीं।

इसके अलावा कैलाश मकवाना, स्वराज पुरी और अशोक दोहरे जैसे डीजीपी ने भीड़ प्रबंधन, सिंहस्थ जैसे बड़े आयोजनों में कानून-व्यवस्था और आदिवासी क्षेत्रों में सामुदायिक पुलिसिंग को बढ़ावा दिया।

विधानसभा अध्यक्ष और नेता प्रतिपक्ष: लोकतंत्र के दो पहिए : मध्यप्रदेश विधानसभा में अध्यक्ष पद की गरिमा हमेशा ऊंची रही है। कुंजीलाल दुबे से लेकर गिरीश गौतम और नरेंद्र सिंह तोमर तक हर अध्यक्ष ने सदन को मर्यादित रखा, वहीं नेता प्रतिपक्ष के रूप में जमुना देवी, अजय सिंह और गोपाल भार्गव जैसे नेताओं ने सरकार को हमेशा आईना दिखाया। विधानसभा अध्यक्ष ने कानून बनाने में मर्यादा का ध्यान रखा, तो नेता प्रतिपक्ष ने उन कानूनों की खामियों को उजागर किया। इसी संतुलन ने मध्यप्रदेश को एक मजबूत लोकतंत्र बनाया।

(नईदुनिया संपादकीय डेस्क)

शारीरिक सेहत के साथ मानसिक सेहत को भी नजरअंदाज नहीं करें

डॉ. विश्वास तिवारी

कोरोना महामारी के बाद से लोग शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हुए है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अभी भी लोगों में जागरूकता की कमी है और लोग इसे बीमारी ही नहीं मानते है। 2026 की अमाहा की मेंटल हेल्थ रिपोर्ट के अनुसार 56.2 प्रतिशत लोगों ने स्वीकार किया कि उन्होंने अपने आप को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोचा था। मानसिक सेहत के लिए 53 प्रतिशत लोगों ने कहा कि उन्होंने एक साल बाद मदद ली। लोग ऐसे मामलों में आज भी डॉक्टर की मदद लेने से हिचकते है जो कि उनके लिए और उनके परिवार के लिए घातक हो सकता है मानसिक स्वास्थ्य हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य का एक जरूरी हिस्सा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक बीमारी का न होना नहीं है, बल्कि किसी व्यक्ति की वह स्थिति है जिसमें वह जीवन में आने वाले हर तनाव का मुकाबला कर सके और अपनी क्षमताओं को पहचान सके। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, काम का बढ़ता दबाव, बदलती जीवनशैली, घटते रोजगार और बढ़ती महंगाई के कारण लोगों में मानसिक बीमारियों के मामले तेजी से बढ़ रहे है। सबसे आम मानसिक बीमारी में मुख्य है अवसाद या डिप्रेशन।

इसमें व्यक्ति उदासी, निराशा और ऊर्जा की कमी से जूझता रहता है और अपनी पसंदीदा चीजों को भी छोड़ देता है। इसके अलावा चिंता विकार यानि एन्जाइटी डिसआर्डर। इसमें व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर चिंता करने लगता है। वह डरने लगता है। उसे घबराहट होने लगती है और हारने का डर सताने लगता है। बॉइपोलर डिसआर्डर में व्यक्ति के मूड में लगातार उतार चढ़ाव आने लगते है। वह कभी बहुत खुश और उत्साहित हो जाता है तो कभी डिप्रेशन में चला जाता है। सिजोफ्रेनिया में व्यक्ति वास्तविक और काल्पनिक चीजों में अंतर नहीं कर पाता है और उसे बार-बार भ्रम होने लगता है। यह एक गंभीर मानसिक विकार होता है जिसमें मरीज को मतिभ्रम होने लगता है या ऐसी आवाजें सुनाई देने लगती है जो सच में होती ही नहीं है। ऑबसेसिव कंपल्सिव डिसआर्डर में दिमाग में बार-बार अवांछित विचार आते है जिसके कारण वह एक ही काम को बार-बार करने लगता है जैसे बार- बार हाथ धोना,बार-बार ताले को चेक करना। वह ऐसा करने के लिए ना चाहते हुए भी मजबूर हो जाता है। मानसिक बीमारी को पागल होना कहना ठीक नहीं है या फिर यह किसी असफलता का संकेत भी नहीं है। अगर शुरूआती चरणों में इसकी पहचान कर ले तो गंभीर समस्या से बचा जा सकता है। इसके कई कारण हो सकते है। बचपन में कोई मानसिक आघात लगा हो या किसी ने दुर्व्यवहार किया हो या बचपन में ही किसी अपने को खोने का गहरा दुख हो।

कुछ लोगों में यह बीमारी जैविक कारणों से भी होती जब मस्तिष्क में रसायनों का असंतुलन हो जाता है या कुछ में यह अनुवांशिग यानि पारिवारिक इतिहास से भी हो सकता है। शारीरिक बीमारियां जैसे कैंसर, हृदय रोग या थॉयराइड जैसी पुरानी बीमारियां भी इसका कारण हो सकती है। आजकल ज्यादातर मामले काम का अत्यधिक दबाव, रिश्तों में तनाव या आर्थिक तंगी से भी हो सकते है। यह बीमारी केवल भारत में ही नहीं बल्कि अमेरिका जैसे देशों में भी हो रही है चूंकि अमेरिका में बंदूक रखने का लाइसेंस मिलना बहुत आसान होता है इसलिए वहां तो स्कूल के बच्चे अपने स्कूल परिसर में बंदूक लेकर गोलीबारी कर देते है, बुजुर्ग जो अकेले रहते है अपनी सुरक्षा के लिए घर में बंदूक रखते है और कई बार उसी बंदूक से अकेलेपन और अवसाद में आकर आत्महत्या जैसे कदम उठा लेते है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार डिप्रेशन या डिप्रेसिव डिसऑर्डर को लोग अक्सर तनाव, मन का वहम या आलस समझकर नजर अंदाज कर देते है, लेकिन यह एक प्रमाणिक और गंभीर मानसिक बीमारी है जिसका उपचार समय पर करना बहुत जरूरी है। इसमें व्यक्ति लंबे समय तक उदासी, खालीपन, निराशा या चिड़चिड़ापन महसूस करता है। वह दोस्तों रिश्तेदारों और समाज से कटने लगता है और अकेले रहना पसंद करता है। अगर डिप्रेशन के लक्षण 2 हफ्ते से अधिक रहते है और व्यक्ति के रोजमर्रा के काम प्रभावित होने लगे, पढ़ाई, काम और रिश्तों को प्रभावित करने लगे तो इसे गंभीरता से लेना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में कुछ लक्षण दिखाई देने लगते है जिससे पता लग सकता है कि व्यक्ति को इलाज की जरूरत है। मनोरंजन के लिए मादक पदार्थों का अधिक सेवन करना, अकेले रहना, यौन इच्छा में कमी, अत्यधिक चिंता करना, भ्रमित होना, ध्यान लगाने में परेशानी होना, भूख या वजन में बदलाव, खालीपन, महसूस होना, दूसरों की भावनाओं को समझने या उस पर प्रतिक्रिया करने में असमर्थता महसूस करना, शरीर में ऊर्जा की कमी और नींद नहीं आना, बहुत अधिक क्रोध या झुंझलाहट महसूस होना।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में कुछ लक्षण दिखाई देने लगते है जिससे पता लग सकता है कि व्यक्ति को इलाज की जरूरत है। मनोरंजन के लिए मादक पदार्थों का अधिक सेवन करना, अकेले रहना, यौन इच्छा में कमी, अत्यधिक चिंता करना, भ्रमित होना, ध्यान लगाने में परेशानी होना, भूख या वजन में बदलाव, खालीपन, महसूस होना, दूसरों की भावनाओं को समझने या उस पर प्रतिक्रिया करने में असमर्थता महसूस करना, शरीर में ऊर्जा की कमी और नींद नहीं आना, बहुत अधिक क्रोध या झुंझलाहट महसूस होना, दूसरों के बाहरी दिखावें, उसके वजन या उसके खान पान की चिंता करना, खुद को चोट पहुंचाने का विचार आना और मूड में तुरंत बदलाव होना।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इस वक्त दुनिया में करीब 32.2 करोड़ लोग डिप्रेशन के शिकार है। इससे बचने के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि, सामाजिक रूप से जुड़े रहना, शराब के हानिकारक सेवन से बचना अपनी पंसदीदा गतिविधियों में शामिल होना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने में मदद कर सकता है। रोजाना एक ही समय पर सोने और जागने की कोशिश करना, परिवार और दोस्तों से जुड़े रहे। संतुलित भोजन का सेवन करे। डिप्रेशन के लिए प्रभावी उपचार उपलब्ध है। इनमें मनोवैज्ञानिक उपचार और दवाएं भी शामिल है। मनोवैज्ञानिक डिप्रेशन का इलाज थेरेपी, ऑनलाइन टॉक थेरेपी, सेल्फ हेल्प मेनुअल, बेवसाइट और ऐप आधारित सहायता से करते है। कुछ मामलों में ऐटीडिप्रेसेंट दवाई का भी उपयोग किया जाता है।