लखनऊ विश्वविद्यालय में हुआ शोध

गर्भ संस्कार से सशक्त हुआ मां-भ्रूण संबंध

शोध का विषय था

"गर्भवती महिलाओं में गर्भ संस्कार आधारित प्रीनेटल एजुकेशन के माध्यम से मातृ-भ्रूण संबंध को सशक्त करने का एक अध्ययन"। इस शोध में कुल 135 गर्भवती महिलाओं को सम्मिलित किया गया, जिनमें से वे महिलाएं चुनी गईं जिनका मातृ-भ्रूण संबंध स्कोर (मैटरनल फेटल एचैटमेंट) कम था। इन्हें तीन चरणों में विभाजित इंटरवेंशन प्रोग्राम से गुजारा गया पूर्व-मूल्यांकन, गर्भ संस्कार आधारित हस्तक्षेप, और पश्चात-मूल्यांकन ।

लखनऊ विश्वविद्यालय में हुए इस शोध कार्य का निर्देशन किया प्रोफेसर अर्चना शुक्ला ने, जो महिला अध्ययन विभाग की पूर्व समन्वयक तथा मनोविज्ञान विभाग की पूर्व विभागाध्यक्ष रही हैं। प्रो. शुक्ला एक प्रतिष्ठित शिक्षाविद् और शोध निर्देशिका हैं, जिन्होंने सदैव समाज के संवेदनशील और आवश्यक मुद्दों पर शोध को प्रोत्साहित किया है। उनके मार्गदर्शन में क्रोध प्रबंधन, विलंब प्रवृत्ति (Procrastination), मानसिक स्वास्थ्य, तथा बौद्धिक रूप से चुनौतीपूर्ण बच्चों के अभिभावकों पर कई महत्वपूर्ण शोध पूरे हो चुके हैं। ऐसे ही संवेदनशील और मानवीय मुद्दों में से एक विषय पर, 'गर्भ संस्कार' पर आधारित शोध कार्य वर्ष 2024 में उनके निर्देशन में पूर्ण हुआ, जिसके लिए पीएचडी की उपाधि प्रदान की गई।

कुलपति और मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष से पुरस्कृत होती शोध छात्रा।

यह शोध कार्य न केवल शैक्षणिक रूप से महत्वपूर्ण रहा, बल्कि सामाजिक प्रभाव के दृष्टिकोण से भी अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ। उल्लेखनीय है कि महिला अध्ययन विभाग में 'गर्भ संस्कार' का एक विशेष पाठ्यक्रम माननीय राज्यपाल महोदया की पहल पर प्रारंभ किया गया था, प्रोफेसर अर्चना शुक्ला इस कोर्स की पहली कोऑर्डिनेटर भी रही हैं। प्रोफेसर अर्चना शुक्ला ने इस कोर्स का सिलेबस तैयार किया, गर्भ संस्कार के एक महत्वपूर्ण विषय पर एक पाठ्यपुस्तक (टेक्स्ट बुक) भी लिखी, जिससे इस पारंपरिक ज्ञान को अकादमिक संदर्भ में वैज्ञानिक रूप मिला।

उनके सतत प्रयासों के चलते पाठ्यक्रम की पुस्तकात्मक जानकारी को इस शोध के माध्यम से व्यावहारिक (प्रैक्टिकल) अनुभव में परिवर्तित किया गया जिससे यह सिद्ध हुआ कि गर्भ संस्कार केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि एक सशक्त, व्यवहारिक और वैज्ञानिक पद्धति है, जो मातृत्व और शिशु विकास के लिए अत्यंत उपयोगी है। गर्भ संस्कार की सिद्धांत आधारित समझ को व्यावहारिक अनुभव और ज्ञान में रूपांतरित करने के उद्देश्य से ही इस शोध कार्य की संकल्पना की गई। यह शोध इस बात का उदाहरण है कि कैसे प्रो. शुक्ला के नेतृत्व में भारतीय सांस्कृतिक धरोहर को आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से जोड़ते हुए, गर्भवती महिलाओं और उनके अजन्मे शिशुओं के लिए एक उपयोगी और जीवन परिवर्तनकारी हस्तक्षेप विकसित किया गया।

आधुनिक दौर में जहां तकनीक और तनाव दोनों तेजी से बढ़ रहे हैं, वहीं एक भारतीय पारंपरिक पद्धति - गर्भ संस्कार को वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित करने वाला एक महत्वपूर्ण शोध लखनऊ विश्वविद्यालय में सामने आया है। यह शोध डॉ. प्रज्ञा वर्मा, एक लाइसेंस प्राप्त क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट द्वारा पूर्ण किया गया, जिन्होंने अपना एमफिल इन क्लीनिकल साइकोलॉजी किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ से किया है और वर्तमान में लखनऊ विश्वविद्यालय से पीएचडी की डिग्री प्रोफेसर अर्चना शुक्ला, (पूर्व समन्वयक, महिला अध्ययन संस्थान एवं विभागाध्यक्ष) के निर्देशन में प्राप्त की है।

गर्भ संस्कार की गतिविधियाँ क्या होती हैं?

गर्भ संस्कार में वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रमाणित कई क्रियाएं सम्मिलित होती हैं, जिनमें शामिल हैं :-

- सकारात्मक संगीत (म्यूजिक थेरेपी) जैसे वेद मंत्र, राग संगीत और शिशु के लिए मधुर ध्वनियाँ
- मंत्रोच्चारण और ध्यान (मेडिटेशन) जो मां को मानसिक शांति और एकाग्रता प्रदान करते हैं
- सकारात्मक संवाद और भावनात्मक जुड़ाव, जैसे गर्भस्थ शिशु से प्रेमपूर्वक बात करना
- प्रेरणादायक कहानियाँ और नैतिक शिक्षाएं, जो भ्रूण के मानसिक विकास को प्रभावित करती है।
- स्वस्थ आहार, योग और प्राणायाम, जिससे मां और बच्चे दोनों को शारीरिक मजबूती मिलती है
- इन क्रियाओं का उद्देश्य न केवल गर्भवती महिला को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखना है, बल्कि उसके मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक स्वास्थ्य को भी सशक्त बनाना है।

शोध के दौरान चुनौतियां और अनुभव

डॉ. प्रज्ञा वर्मा ने बताया, शुरुआत में कई चिकित्सकों ने अपने मरीजों को इस शोध में शामिल होने की अनुमति नहीं दी। परिवार के सदस्यों जैसे पति, सास, मां को - समझाना और कई बार गर्भवती महिलाओं को भी प्रेरित करना कठिन रहा। लेकिन मैंने हार नहीं मानी। परिणामस्वरूप, जब महिलाओं ने गर्भ संस्कार के सत्रों में भाग लेना शुरू किया, तो उन्हें न केवल मानसिक राहत मिली बल्कि भ्रूण से भावनात्मक जुड़ाव, बेहतर नींद, कम चिंता, और आत्मिक संतुलन भी महसूस हुआ। एक प्रतिभागी महिला ने कहा, "मैम, आपने जो सिखाया वो जीवनभर साथ रहेगा सिर्फ गर्भावस्था के लिए नहीं, यह जीवन का दर्शन है।"

आज के समाज में गर्भ संस्कार की प्रासंगिकता

- आज की जीवनशैली में तनाव, डिप्रेशन और पारिवारिक दूरी जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में गर्भ संस्कार का महत्व और भी बढ़ गया है। यह न केवल आने वाले बच्चे के मानसिक विकास की नींव रखता है, बल्कि मां को भी एक समर्थ, आत्मनिर्भर और संतुलित व्यक्तित्व के रूप में उभारता है। यह शोध इस बात का प्रमाण है कि गर्भ संस्कार कोई काल्पनिक परंपरा नहीं, बल्कि वैज्ञानिक आधार पर टिकी हुईं एक संपूर्ण जीवनशैली प्रणाली है, जो मां और शिशु दोनों के लिए वरदान सिद्ध हो सकती है।
- डॉ. प्रज्ञा वर्मा का यह अध्ययन भारत में प्रीनेटल मानसिक स्वास्थ्य और पारंपरिक ज्ञान के एकीकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह न केवल नीति निर्माताओं और स्वास्थ्य संस्थानों के लिए दिशा दिखाता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए एक मजबूत नींव भी प्रदान करता है। पीएच.डी. उपाधि प्राप्त करने के बाद, डॉ. प्रज्ञा वर्मा अब स्वयं का एक मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली केंद्र द हीलिंग माइंड संचालित कर रही हैं। यहां गर्भवती महिलाएं नियमित रूप से परामर्श और गर्भ संस्कार सत्रों के लिए आती हैं, ताकि वे अपनी गर्भावस्था को एक सकारात्मक, आत्मिक और यादगार अनुभव के रूप में जी सकें। उनकी विशेषज्ञता और शोध आधारित दृष्टिकोण के माध्यम से, महिलाएं न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान दे रही हैं, बल्कि गर्भस्थ शिशु से भावनात्मक जुड़ाव, मानसिक शांति और समग्र सुखद मातृत्व का अनुभव भी कर रही हैं। यह केंद्र धीरे-धीरे गर्भ संस्कार आधारित संपूर्ण गर्भावस्था देखभाल का एक विश्वसनीय स्थान बनता जा रहा है, जहाँ आधुनिक मनोविज्ञान और भारतीय सांस्कृतिक ज्ञान का सुंदर समन्वय देखने को मिलता है।

प्रस्तुति: डॉ. प्रज्ञा वर्मा, रिसर्च स्कॉलर
मनोविज्ञान विभाग लखनऊ विश्वविद्यालय

जॉब अलर्ट

ईपीएफओ

- **पद :** सहायक अभियंता, कनिष्ठ अभियंता एवं अन्य
- **पद स्थापन तिथि : 21-07-2025**
- **कुल रिक्तियां : 111**
- **संक्षिप्त जानकारी :** कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) ने प्रतिनियुक्ति के आधार पर सहायक अभियंता, कनिष्ठ अभियंता एवं अन्य पदों की भर्ती के लिए एक अधिसूचना जारी की है। योग्य उम्मीदवार जो रिक्तियों के विवरण में रुचि रखते हैं और सभी पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं, वे अधिसूचना पढ़ सकते हैं और आवेदन कर सकते हैं।

इंटेलिजेंस ब्यूरो

- **पद :** ACIO II/एग्जीक्यूटिव के **3717** पदों के लिए आवेदन आमंत्रित। कोई भी स्नातक डिग्री धारक उम्मीदवार ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन **19-07-2025** से शुरू होकर **10-08-2025** तक चलेगा। उम्मीदवार IB की वेबसाइट mha.gov.in के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

डीआरडीओ

- **पद :** आरएसी वैज्ञानिक-बी
- **पद स्थापन तिथि :** 21-05-2025
- **कुल रिक्तियां :** 152
- **संक्षिप्त जानकारी :** डीआरडीओ भर्ती एवं मूल्यांकन केंद्र (डीआरडीओ आरएसी) ने वैज्ञानिक-बी के रिक्त पदों पर भर्ती हेतु एक अधिसूचना जारी की है। योग्य उम्मीदवार जो रिक्तियों के विवरण में रुचि रखते हैं और सभी पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं, वे अधिसूचना पढ़कर आवेदन कर सकते हैं। आवेदन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि 31-07-2025 है।

भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स

- **पद :** भेल कारीगर
- **पद स्थापन तिथि :** 08-07-2025
- **कुल रिक्तियां :** 515
- **संक्षिप्त जानकारी :** भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स (भेल) ने कारीगर पदों की भर्ती के लिए एक अधिसूचना जारी की है। योग्य उम्मीदवार जो रिक्तियों के विवरण में रुचि रखते हैं और सभीपात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं, वे अधिसूचना पढ़ सकते हैं और आवेदन कर सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन 16-07-2025 से शुरू होकर 12-08-2025 तक मान्य है।

बैंक ऑफ बड़ौदा

- **पद :** स्थानीय बैंक अधिकारी
- **पद स्थापन तिथि :** 04-07-2025
- **कुल रिक्तियां :** 2500 बैंक नौकरियां
- **संक्षिप्त जानकारी :** बैंक ऑफ बड़ौदा ने स्थानीय बैंक अधिकारी के रिक्त पदों पर भर्ती हेतु एक अधिसूचना जारी की है। योग्य उम्मीदवार जो रिक्तियों के विवरण में रुचि रखते हैं और सभी पात्रता मानदंडों को पूरा करते हैं, वे अधिसूचना पढ़ सकते हैं और आवेदन कर सकते हैं। अंतिम तिथि 03-08-2025 है।

देश-विदेश में ख्याति प्राप्त

हिंदू महाविद्यालय

अपने स्थापना काल से शिक्षा के क्षेत्र में उच्च गुणवत्ता के लिए प्रतिबद्ध हिंदू कॉलेज (हिंदू महाविद्यालय) की ख्याति प्रदेश ही नहीं देश विदेश तक है। हिंदू महाविद्यालय से पढ़ाई कर शिक्षा, राजनीति व अन्य क्षेत्रों में ऊंचा मुकाम हासिल करने वालों में आजादी के लिए जनमानस में क्रांति की अलख जगाने वाले महान कवि दुष्यंत कुमार भी शामिल हैं। महानगर के प्राचीन शिक्षण संस्था के रूप में प्रतिष्ठित इस महाविद्यालय की ख्याति दूर तक है।

हिंदू महाविद्यालय आजादी से 36 वर्ष पहले अंग्रेजों के शासनकाल 1911 में एक मिडिल स्कूल के रूप में स्थापित किया गया था। स्थापना के चार वर्ष बाद हाई स्कूल की मान्यता मिली। 26 वर्ष बाद यह इंटर कॉलेज में बदल गया। 1949-50 में यह कॉलेज हिंदू महाविद्यालय के रूप में स्थापित हो गया। उस समय महाविद्यालय आगरा विश्वविद्यालय से संबद्ध था।

महानगर के बीचोबीच स्टेशन रोड बुध बाजार में हिंदू महाविद्यालय स्थित है। महाविद्यालय में स्नातक की पढ़ाई कर चुके पुराने विद्यार्थियों के अनुसार यहां पढ़ाई का एक अलग ही माहौल था। पहले इसका क्षेत्र अधिक था। प्रोफेसर कॉलेज न आने वाले विद्यार्थियों के घर भी शिकायत करने पहुंच जाते थे। महाविद्यालय से आईपीएस, पीसीएस, प्रोफेसर, प्रवक्ता बनने वालों के अलावा राजनीति के क्षेत्र में भी यहां के कई विद्यार्थियों ने मुकाम हासिल किया है। महाविद्यालय के प्राचार्य सत्यव्रत सिंह रावत कहते हैं कि यहां बाहर से आकर शिक्षा ग्रहण करने में विद्यार्थियों को आसानी होती है। क्योंकि महाविद्यालय मुरादाबाद रेलवे स्टेशन से 0.5 किमी और बस स्टेशन से सिर्फ 0.8 किलोमीटर दूर है। कॉलेज हिंदू एजुकेशनल सोसाइटी द्वारा संचालित है। 114 वर्ष पहले हिंदू कॉलेज की स्थापना 1911 में एक मिडिल स्कूल के रूप में हुई थी। 1916 में हाईस्कूल में अपग्रेड हुआ और 1937 में इसे इंटरमीडिएट कॉलेज में बदल गया।

वर्ष 1949 और 1950 में क्रमशः डिग्री और पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज की मान्यता मिल गई। वर्ष 1960 तक बीएससी, एमएससी (गणित), वाणिज्य और बीएड की कक्षाएं संचालित होने लगीं। इस महाविद्यालय से पढ़ने वाले विद्यार्थी देश विदेश तक बड़े ओहदे पर प्रतिष्ठित हैं। इस महाविद्यालय से देश के महान कवि दुष्यंत कुमार ने शिक्षा ग्रहण की है। वहीं आईएएस, पीसीएस के अलावा राजनीति के क्षेत्र में भी यहां के विद्यार्थी समाज में अपनी सेवा दे रहे हैं। विधान परिषद सदस्य डॉ. जयपाल सिंह व्यस्त, वर्तमान में अमरोहा के नौगावां सादात क्षेत्र से विधायक समरपाल सिंह ने इसी महाविद्यालय से शिक्षा ग्रहण की है।

कवि दुष्यंत कुमार

- देश विदेश में ख्याति प्राप्त हिंदू महाविद्यालय से महान कवि दुष्यंत कुमार ने ग्रहण की थी शिक्षा
- यहां से पढ़ने वाले विद्यार्थी शिक्षा, राजनीति व अन्य क्षेत्रों में हासिल कर चुके हैं ऊंचा मुकाम
- मिडिल स्कूल के रूप में स्थापित हिंदू कॉलेज को 1949 व 1950 में क्रमश : स्नातक और परा स्नातक के रूप में मिली थी मान्यता

उपलब्धियां...

- सभी संकाय सदस्यों के पास पीएचडी की डिग्री है। महाविद्यालय के पुस्तकालय में पुस्तकों का भंडार है।
- विभागों द्वारा 50 से अधिक सेमिनार, सम्मेलन आयोजित किए जा चुके हैं। यहां के शिक्षकों के कई शोध पत्र राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं।
- संकाय सदस्यों को वित्त पोषण एजेंसियों जैसे यूजीसी, सीएसआईआर, डीएसटी आदि से परियोजनाएं प्राप्त हुई हैं। पूर्व छात्र वर्तमान में भारत और विदेशों में उच्च पदों पर आसीन हैं।
- हिंदू कॉलेज पहले आगरा विश्वविद्यालय और बाद में महात्मा ज्योतिबा फुले रोहिलखंड विश्वविद्यालय से संबद्ध था। लेकिन वर्तमान में महाविद्यालय गुरु जम्भेश्वर राज्य विश्वविद्यालय मुरादाबाद से संबद्ध है।

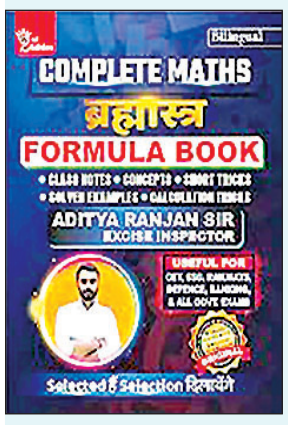
विषयवार उपलब्धियां...

- 1961 में स्नातक स्तर पर कला संकाय के पाठ्यक्रम शुरु हुए। बाद के वर्षों में पाठ्यक्रम स्नातकोत्तर स्तर पर शुरु हुए।
- प्रत्येक छात्र को विषयों के एक विशिष्ट विकल्प के साथ डिग्री की ओर काम करना आवश्यक है।
- एमए/एमएससी कार्यक्रमों (स्नातकोत्तर) की अवधि दो वर्ष है जबकि बीए, बीएससी और बीकॉम की अवधि तीन वर्ष है।

प्रस्तुति: डॉ. आनंद के सिंह, प्रोफेसर एवं प्रभारी रक्षा एवं स्त्रातजिक अध्ययन, मोहित कुमार, हेमा छात्र हिंदू कॉलेज मुरादाबाद

नई किताबें

- "ब्रह्मास्त्र कम्प्लीट मैथ्स फॉर्मूला बुक" एक व्यापक मार्गदर्शिका है जिसे छात्रों को परीक्षा के नवीनतम पैटर्न और कठिनाई स्तर से परिचित कराने के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह पुस्तक आदित्य रंजन सर और उनकी अनुभवी सामग्री टीम द्वारा एसएससी और अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं के नए पैटर्न और चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई है। यह पुस्तक उन सभी छात्रों के लिए विस्तृत रूप से तैयार की गई है जो किसी भी सरकारी नौकरी की परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं। पुस्तक को नवीनतम पैटर्न के साथ अद्यतन किया गया है। यह पुस्तक छात्रों को परीक्षा की संरचना और प्रारूप को समझने में मदद करेगी। पुस्तक में विभिन्न परीक्षा आयोजन एजेंसियों द्वारा निर्धारित नवीनतम प्रारूप और दिशा निर्देशों के अनुसार बनाए गए कुल 32 अध्याय हैं। प्रत्येक उदाहरण के लिए विस्तृत और स्मार्ट समाधान प्रदान किए गए हैं। यह किताब रू. 220 में अमेजन से ऑनलाइन आप मंगा सकते हैं।



- क्लासिक टेक्स्ट सीरीज़ में सामान्य भौतिकी की समस्याओं पर संपूर्ण प्रारंभिक पाठ्य पुस्तक, भौतिकी के उन्नत पाठ्यक्रम का अध्ययन करने वाले उच्चशिक्षण संस्थानों के छात्रों के लिए समस्याओं से संकलित है। इस पुस्तक में लगभग 900 समस्याएँ हैं, जिनमें संकेत, प्रमुख सूत्रों का समय बचाने वाला सारांश और उन स्थितियों के लिए व्याख्यात्मक टिप्पणियां शामिल हैं जहाँ गलतफहमी हो सकती है। पुस्तक के अंत में मुख्य भौतिकस्थिरांक और सारणियाँ संक्षेप में दी गई हैं। इसके लेखक आईई इरोडोव हैं। यह किताब रू. 204 में अमेजन से ऑनलाइन आप मंगा सकते हैं।