दैनिक जागरण
सुधार एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है

संदेह का निराकरण

यह आवश्यक था कि चुनाव आयोग उस खबर का संज्ञान लेता कि मुख्य चुनाव आयुक्त की कार्यशैली से दोनों चुनाव आयुक्त नाखुश हैं और वे उनके फैसलों पर असहमति दर्ज कराते रहे हैं। हालांकि ऐसी खबर आने के बाद चुनाव आयोग ने यह स्पष्टीकरण जारी किया था कि जो भी फैसले लिए गए, वे सहमति से लिए गए, लेकिन इसके बाद भी यह संदेह खड़ा किया गया कि क्या इस स्पष्टीकरण पर दोनों आयुक्तों की भी सहमति है? गत दिवस तीनों चुनाव आयुक्तों ने बैठक कर न केवल इस संदेह का निराकरण किया, बल्कि उन अनेक प्रश्नों के उत्तर भी दिए, जो चुनाव आयोग के कामकाज और विशेष रूप से मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआइआर को लेकर उठे थे। वास्तव में यह संभव ही नहीं कि मुख्य चुनाव आयुक्त अपने हिसाब से फैसले ले सकें, क्योंकि चुनाव आयोग का प्रविधान यह कहता है कि आयोग के फैसले या तो सर्वसम्मति से होंगे या फिर बहुमत से। इस तथ्य के बाद भी तिल का ताड़ बनाया गया और एक ऐसा नैरेटिव खड़ा किया गया, मानो मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के आगे दोनों चुनाव आयुक्त सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी असहाय और निरुपाय हैं। अब यह स्पष्ट हुआ कि ऐसा नहीं है। इसी के साथ यह भी साफ हुआ कि दोनों आयुक्तों की ओर से कैबिनेट सचिव को लिखी गई चिट्ठी को गलत संदर्भ में पेश किया गया, लेकिन इसका दुष्परिणाम यह रहा कि विपक्ष ने मुख्य चुनाव आयुक्त और मोदी सरकार के खिलाफ अभियान छेड़ दिया।

वैसे तो तीनों चुनाव आयुक्तों की बैठक और उसके बाद जारी बयान ने मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ छेड़े गए विपक्ष के अभियान की हवा निकाल दी है, लेकिन यह तय है कि वह चुप नहीं बैठने वाला। इसका संकेत कांग्रेस के प्रवक्ता की ओर से चुनाव आयोग की प्रेस विज्ञप्ति में जो कुछ कहा गया, उससे असंतोष जताने से मिलता है। इसके अतिरिक्त इसकी भी अनदेखी न की जाए कि विपक्ष एसआइआर को वोट चोरी का नाम देकर उसके खिलाफ पहले से ही अभियान छेड़े हुए है। उसे इससे कोई फर्क नहीं पड़ रहा है कि एसआइआर के खिलाफ उसकी कोई भी दलील सुप्रीम कोर्ट के समक्ष टिक नहीं रही है। इसके बावजूद उसे चैन नहीं है। उसकी बेचैनी का कारण यह है कि उसे मनचाही चुनावी सफलता नहीं मिल रही है। वह अपनी कमजोरियों को दूर करने के स्थान पर अपनी चुनावी विफलताओं का दोष चुनाव आयोग पर मढ़ना अधिक आसान समझ रहा है। कायदे से अब जब चुनाव आयोग ने एसआइआर को और सुगम एवं सुविधाजनक बनाने के निर्णय लिए हैं, तब विपक्ष को इस प्रक्रिया में सहयोग करना चाहिए, क्योंकि वह कितना भी शोर मचाए, यह प्रक्रिया थमने वाली नहीं है। यह थमनी भी नहीं चाहिए, क्योंकि मतदाता सूचियों की शुद्ध करना समय की मांग है।

निर्यात बढ़ाने के उपाय

पर्यावरण अनुकूल और सतत विकास को बढ़ावा देने वाले उद्योगों को प्रोत्साहित करने का उत्तराखंड सरकार का फैसला स्वागत योग्य है। इन हरित औद्योगिक इकाइयों को निर्यात बढ़ाने के लिए जिस तरह से प्रेरित किया जा रहा है उससे उन्हें वैश्विक बाजार से जोड़ने का मार्ग प्रशस्त हो सकता है। नई इकाइयों के लिए उत्पादन शुरू होने के तीसरे वर्ष तक अपने वार्षिक कारोबार का 30 प्रतिशत निर्यात करने का लक्ष्य रखा गया है। साथ ही अगले पांच वर्षों में निर्यात दोगुना करने का लक्ष्य भी निर्धारित किया गया है। इससे छोटी इकाइयों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से लाभ होगा। उन्हें आगे बढ़ने और सार्थक परिणाम देने में मदद मिलेगी। प्रदेश में प्राकृतिक संसाधनों की कमी नहीं है। सरकार ने भी नई योजनाओं के द्वार खोले हैं। मोटा अनाज, हर्बल उत्पाद, जड़ी-बूटी, सुगंध पौधे, हस्तशिल्प और हथकरघा उत्पाद हमारी आर्थिकी को मजबूत करने में अहम भूमिका निभा रहे हैं। सरकार ने भी इन्हें प्रमुख निर्यात वस्तुओं की श्रेणी में शामिल किया है। जरूरत इस बात की है कि प्रोत्साहन के इस संकल्प को व्यापक दिशा दी जाए। उद्योगों के विस्तार के लिए बेहतर माहौल तैयार किया जाए। ई-मार्केटिंग को बढ़ावा देने के उपायों पर विचार किया जाए। विभिन्न विभागों के बीच बेहतर समन्वय हो और जवाबदेही और जिम्मेदारी के भाव को गंभीरता से समझा जाए। इन प्रयासों से आयुर्वेद, योग और होम्योपैथी आधारित हमारे उत्पाद और मजबूती के साथ धूम मचाते नजर आएंगे।

> नई हरित इकाइयों को निर्यात के लिए प्रोत्साहित करने से सार्थक परिणाम आ सकते हैं

चुनाव आयोग के विवाद पर विराम

संजय गुप्त

> किसी संस्था में विचार-विमर्श के दौरान मतभेद होना स्वाभाविक है। इन्हें तूल देने का कोई औचित्य नहीं बनता, लेकिन ऐसा ही किया गया

पिछले दिनों एक अंग्रेजी दैनिक की इस खबर ने जो हंगामा खड़ा कर दिया था कि मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के कई निर्णयों से दो अन्य चुनाव आयुक्त विवेक जोशी और सुखबीर सिंह संधू ने असहमति जताई थी और दोनों चुनाव आयुक्तों ने कैबिनेट सचिव से अपनी शिकायत भी दर्ज कराई थी, उसे चुनाव आयोग की ताजा बैठक ने शांत करने का भी काम किया और उन सवालों के जवाब भी दिए, जो उक्त खबर को लेकर उठे थे और जिनके आधार पर विपक्ष मुख्य चुनाव आयुक्त के साथ-साथ मोदी सरकार पर निशाना साधने में जुट गया था। चूंकि चुनाव आयोग की बैठक में मुख्य चुनाव आयुक्त के साथ दोनों चुनाव आयुक्त भी शामिल हुए, इसलिए इन अफवाहों पर विराम भी लगा कि तीनों में अनबन है। इस बैठक के बाद जारी प्रेस विज्ञप्ति से यह साफ हुआ कि दोनों चुनाव आयुक्तों ने कैबिनेट सचिव को जो चिट्ठी लिखी थी, वह आयोग की किसी नीति से संबंधित नहीं, बल्कि आयोग में डेपुटेशन पर आए एक अधिकारी के कामकाज से संबंधित थी।

प्रेस विज्ञप्ति में यह भी स्पष्ट किया गया कि मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण अर्थात एसआइआर को लेकर जो भी फैसले लिए गए, वे आम सहमति से लिए गए। चुनाव आयोग ने यही बात पिछले दिनों भी कही थी। उस पर यकीन न करने का कोई कारण नहीं था, क्योंकि चुनाव आयोग के नियमों के अनुसार फैसले या तो सहमति से लिए जाते हैं या फिर बहुमत से। जहां तक असहमति की बात है तो किसी भी संस्था में विचार-विमर्श के दौरान मतभेद होना स्वाभाविक है। इनको तूल देने का कोई औचित्य नहीं बनता था, लेकिन ऐसा ही किया गया। चुनाव आयोग की ताजा प्रेस विज्ञप्ति यह भी बता रही है कि दोनों चुनाव आयुक्तों की ओर से कथित तौर पर फार्म-6 में बदलाव को लेकर आपत्ति जताने की बात सही नहीं थी। इसका आधार इसलिए भी नहीं बनता था, क्योंकि बिहार विधानसभा चुनाव के दौरान हुए एसआइआर पर सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि फार्म-6 में जो अतिरिक्त घोषणापत्र जोड़ा गया, वह वैध है। आखिर जिस बदलाव को सुप्रीम कोर्ट ने वैध और आवश्यक माना, उसे लेकर कोई चुनाव आयुक्त आपत्ति कैसे जता सकता था?

चुनाव आयोग का एक प्रमुख काम देश के हर योग्य मतदाता को वोट देने के लिए अधिकृत करना और अयोग्य मतदाताओं के नाम मतदाता सूची से हटाना भी है। इससे कोई इन्कार नहीं कर सकता कि मौजूदा मतदाता सूचियों में अनेक ऐसे नाम हैं, जो या तो कहीं स्थानांतरित हो चुके हैं या फिर जिनका निधन हो चुका है। इसी तरह तमाम नामों का दोहराव भी है। मतदाता सूचियों में अनेक नाम घुसपैठियों के भी हैं। यह एक तथ्य है कि पिछले दशकों में देश में बड़े पैमाने पर घुसपैठ हुई है और घुसपैठियों ने छल-छद्म से आधार एवं अन्य दस्तावेजों के अलावा मतदाता पहचान पत्र भी हासिल कर लिए हैं। देश के सीमांत राज्यों में ऐसा अधिक हुआ है और इसका कारण यह है कि इन राज्यों के राजनीतिक दलों ने घुसपैठियों को मतदाता बनाने का काम जानबूझकर किया है, ताकि चुनावी लाभ हासिल किया जा सके।

मोदी सरकार सत्ता में आने के बाद से यह स्पष्ट करती रही है कि वह घुसपैठियों को बाहर निकालेगी। यह तभी संभव है, जब उनकी पहचान होगी। यह ठीक है कि चुनाव आयोग का काम ऐसे लोगों की पहचान करना नहीं है और न ही सरकार ने चुनाव आयोग को यह कहा है कि वह इनकी पहचान करे, पर यह देखना तो उसका दायित्व है ही कि मतदाता सूची में शामिल नाम भारतीय नागरिकों के हों। यदि यह सुनिश्चित करने के लिए, चुनाव आयोग लोगों से आवश्यक दस्तावेज दिखाने को कहता है और इस क्रम में उन्हें नोटिस भेजता है तो गलत नहीं कहा जा सकता। चुनाव आयोग को यह देखना ही चाहिए कि कोई भी ऐसा नागरिक मतदाता न बनने पाए, जो भारत का नागरिक न हो। इसके लिए चुनाव आयोग को फार्म-6 के जरिये लोगों से आवश्यक जानकारी मांगनी होगी, उनके दस्तावेजों का परीक्षण करना होगा, क्योंकि अनेक लोगों ने फर्जी पहचान पत्र हासिल कर रखे हैं या गलत तरीके से बनवा लिया है।

एसआइआर की प्रक्रिया बिहार विधानसभा चुनाव से शुरू हुई थी। इसके बाद चुनाव वाले राज्यों बंगाल, केरल, तमिलनाडु में भी हुई। केरल और तमिलनाडु में इसे लेकर कोई विवाद सामने नहीं आया। यह भी उल्लेखनीय है कि इन दोनों राज्यों में क्रमशः कांग्रेस और टीवीके ने जीत हासिल की। इन राज्यों के बाद कुछ अन्य राज्यों में भी एसआइआर की प्रक्रिया हुई। शेष राज्यों में वह जारी है। एसआइआर को लेकर विवाद का कारण यह है कि पिछले लगभग दो दशकों से यह प्रक्रिया संपन्न ही नहीं की गई। इसे किया जाना इसलिए आवश्यक है, क्योंकि इससे ही मतदाता सूचियां शुद्ध हो सकती हैं।

यह अच्छा हुआ कि तीनों चुनाव आयुक्तों ने बैठक करके एसआइआर को लेकर उठे सवालों का भी जवाब दिया और यह भी स्पष्ट किया कि इस प्रक्रिया को लेकर जो समस्याएं आ रही हैं, उनका समाधान इस तरह किया जाएगा, जिससे लोगों को कम से कम परेशानी हो। अब यदि इसके बाद भी विपक्ष मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ मोर्चा खोले रखता है और वह उनके खिलाफ सड़कों पर उतरकर धरना-प्रदर्शन करता है तो उसका कोई मतलब नहीं होगा। विपक्ष का आरोप है कि एसआइआर वाले राज्यों में लाखों मतदाताओं के नाम अनुचित तरीके से काटे गए, तो सवाल यह है कि ये लोग अपना विरोध जताने सड़क पर क्यों नहीं आते? विपक्ष ऐसे लोगों को सामने क्यों नहीं लाता?

यह संभव है कि मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा अभी भी खटखटाया जाए। एक याचिका तो दाखिल भी हो चुकी है। आगे जो भी हो, इसकी अनदेखी न की जाए कि इसके पहले चुनाव आयोग की ओर से कराए जा रहे एसआइआर के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में जो भी दलीलें दी गईं, वे सब खारिज कर दी गईं। सुप्रीम कोर्ट ने बार-बार स्पष्ट किया है कि एसआइआर कराना चुनाव आयोग का संवैधानिक अधिकार है। इसके बाद भी विपक्षी दल मोदी सरकार को कठघरे में खड़ा करने के लिए चुनाव आयोग पर निशाना साधते रहते हैं।

response@jagran.com

अवधेश राजपूत

खतरे में कामेडियनों का कामकाज

हास्य-व्यंग्य

मूड फ्रेश करने के लिए कुछ लोग कामेडी शो देखा करते हैं। कभी परिवार के साथ बैठकर हंसी-मजाक का आनंद लिया जाता था। आज भी कामेडी शो की कमी नहीं है, लेकिन इनमें से अनेक शो अब चुटकुले से अधिक द्विअर्थी संवादों के सहारे चलते दिखाई देते हैं। स्थिति ऐसी ही रही तो संभव है कि आने वाले दिनों में शब्दकोश में 'कामेडी' का एक अर्थ 'द्विअर्थी संवाद' भी दर्ज हो जाए। फिर भी, इन कार्यक्रमों को दर्शक मिलते रहे हैं। मिलें भी क्यों नहीं? आखिर सामान्य कामेडी में जितना मजा है, उससे कहीं अधिक 'कुछ और समझ आने' वाले संवाद में है। दर्शक हंसते हैं, तालियां बजाते हैं और अगले कार्यक्रम का इंतजार करते हैं।

हालांकि समय के साथ कामेडियनों के सामने एक नई चुनौती खड़ी हो गई है और यह चुनौती पेश की है हमारे नेताओं की बिरादरी ने। हमारे नेता जिस तेजी से सार्वजनिक मंचों पर हास्य, व्यंग्य, अभिनय और नकल का प्रयोग करने लगे हैं, उससे कई कामेडियनों को अपने भविष्य पर पुनर्विचार करना पड़ सकता है। राजनीतिक सभाओं को देखकर कभी-कभी लगता है कि भाषण देने वाला नेता भाषण नहीं, स्टैंडअप कामेडी कर रहा है। अंतर बस इतना है कि कामेडियन को दर्शक जुटाने पड़ते हैं और नेता के दर्शक पार्टी कार्यकर्ता जुटा देते हैं। विरोधी पर कोई टिप्पणी हुई तो भीड़ हंसी। कोई चुटकुला चला, तालियां बजीं। कोई नकल उतारी गई, तो ठहाके लगे। यदि सामने वाला राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी हो तो हास्य का स्तर कितना नीचे जा सकता है, इसकी कोई सीमा निर्धारित नहीं दिखाई देती।

अब तो नेताओं के कार्यक्रमों में बाकायदा कामेडियन भी बुलाए जाने लगे हैं। उद्देश्य कभी विरोधी नेता की नकल उड़ाना होता है, कभी उसके बोलने के अंदाज की पैरोडी और कभी उसके व्यक्तित्व पर टिप्पणी। कामेडियन भी प्रसन्न कि उन्हें मंच मिल गया, नेता भी प्रसन्न कि विरोधी का मजाक उड़ गया और समर्थकों का क्या, नेता की खुशी में उनकी खुशी।

कभी-कभी मंच पर ऐसी प्रस्तुतियां भी दिखती हैं, जिनमें हास्य से अधिक व्यक्तिगत कटाक्ष दिखाई देता है। विरोधी को हंसी का पात्र बनाना क्या राजनीतिक तर्क का विकल्प हो सकता है? हालांकि अपने मजाक पर विरोधी पक्ष भी चुप बैठने वाला नहीं। उसे जवाब देने का अवसर मिल जाता है। वह भी किसी दूसरे मंच पर पलटवार करता है। फिर पहला पक्ष जवाब देता है। जनता को राजनीतिक बहस के बजाय ऐसा सिलसिला दिखता है, जिसमें कलाकार बदलते रहते हैं, संवाद बदलते रहते हैं और विषय वही रहता है कि 'तुमने मेरे नेता का मजाक उड़ाया, अब हम तुम्हारे नेता का उड़ाएंगे।' और जनता? जनता को तो मनोरंजन चाहिए। उसे टीवी चैनलों पर राजनीतिक 'मुर्गा लड़ाई' देखने को मिल जाती है।

यह सब देखते हुए कामेडियनों का भविष्य सचमुच विचारणीय है। उनके सामने शायद दो ही रास्ते बचेंगे। पहला कि राजनीतिक मंचों पर जाकर नेताओं के विरोधियों की नकल करना। दूसरा, ऐसे उत्पादों का विज्ञापन करना जो दावा करते हैं कि दो चम्मच लेते ही पेट साफ और मन प्रसन्न। एक तीसरा रास्ता भी हो सकता है कि कामेडियन नेताओं से निवेदन करें कि वे कुछ दिन आराम करें और उन्हें अपना काम करने दें, क्योंकि यदि राजनीति ही कामेडी बन गई, तो कामेडियन आखिर किसकी नकल करेंगे?

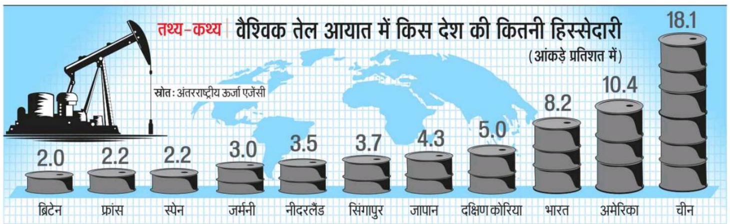
विनय कुमार पाठक

> एक बड़ा सवाल यही है कि यदि राजनीति ही कामेडी बन गई, तो कामेडियन आखिर किसकी नकल करेंगे?

response@jagran.com

तथ्य-कथ्य: वैश्विक तेल आयात में किस देश की कितनी हिस्सेदारी

(आंकड़े प्रतिशत में)



स्रोत: अंतरराष्ट्रीय ऊर्जा एजेंसी

ऊर्जा

वाणी की मर्यादा

मनुष्य के जीवन की एक महत्वपूर्ण कड़ी अन्य व्यक्तियों के साथ पारस्परिक संबंधों से जुड़ी होती है। इन संबंधों की नींव संवेदनशीलता और सहृदयता पर टिकी होती है। जब हम किसी के साथ वार्तालाप करते हैं, तो हमारे शब्दों का चयन अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि वाणी में वह सामर्थ्य निहित है जो किसी संबंध को समृद्ध तो किसी हृदय को आहत भी कर सकती है। शास्त्रों में भी कहा गया है कि सत्य ऐसा बोलो जो प्रिय भी हो, अर्थात सत्यता और मधुरता का समन्वय ही आदर्श संवाद की पहचान है। केवल सत्य बोल देना पर्याप्त नहीं, यदि वह किसी की गरिमा को क्षति पहुंचाए। केवल मधुर बोलना भी अपर्याप्त है, यदि उसमें सत्यनिष्ठा का अभाव हो। इन दोनों तत्वों का संतुलन ही संवेदनशील संवाद का सार है। किसी व्यक्ति की भावनाओं को आहत करना कभी-कभी अनजाने में भी हो जाता है। हम प्रायः यह भूल जाते हैं कि दूसरा व्यक्ति भी कुछ विशिष्ट परिस्थितियों से गुजर रहा होता है। इसलिए किसी भी वक्तव्य से पूर्व यह आवश्यक है कि हम स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखकर विचार करें। यही सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण हमें अनावश्यक कटुता से बचाता है। कठोर शब्दों के स्थान पर विनम्र और युक्तिसंगत भाषा का प्रयोग करने से बात प्रभावी ढंग से पहुंचती है और संबंधों में कटुता भी नहीं आती।

आज के समय में त्वरित प्रतिक्रिया देने की होड़ में हम प्रायः विचारशून्य टिप्पणियां कर बैठते हैं, जिनका दूरगामी दुष्परिणाम होता है। इसीलिए, वाणी पर संयम रखना और विचारपूर्वक अभिव्यक्ति करना समय की मांग है। दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना केवल शिष्टाचार नहीं, अपितु एक नैतिक दायित्व है। जब हम अपने शब्दों में करुणा और विवेक का समावेश करते हैं, तो हम दूसरों के मन को आहत होने से बचाते हैं।

कुमार नृपेंद्र

पृथ्वी के गर्भ में जल का गुप्त भंडार

मुकुल व्यास

हम अच्छी तरह से जानते हैं कि पृथ्वी पर सभी तरह के जीवन के लिए पानी जरूरी है, लेकिन हम यह नहीं जानते कि पानी हमारे ग्रह के साथ कितनी गहराई के साथ जुड़ा हुआ है। यह पृथ्वी की मैंटल परत की बहुत धीमी गति को सहज बनाने में भी अहम भूमिका निभाता है। यह चट्टानी परतों को नमीयुक्त बनाता है ताकि वे एक-दूसरे के ऊपर आसानी से सरक सकें। पानी पृथ्वी के टेक्टोनिक चक्र के लिए जरूरी है, जो जलवायु को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह मैंटल के जरिये चट्टानों और वाष्पशील यौगिकों के महत्वपूर्ण पुनर्चक्रण (रीसाइक्लिंग) में भी मदद करता है।

ब्रिटेन की लीड्स यूनिवर्सिटी के भू-विज्ञानी अल्फ्रेड विल्सन का कहना है कि पृथ्वी पर जीवन के अनुकूल होने का मुख्य कारण तरल पानी है। एक बड़ा सवाल यह है कि पानी पृथ्वी के मैंटल में कैसे पहुंचा? एक माडल बताता है कि क्षुद्रग्रह पृथ्वी पर पानी लाए और ग्रह के बनने के दौरान मैंटल नमीयुक्त बना रहा। या हो सकता है कि पानी बाद में आया हो और उसने पहले से सूखे मैंटल को नमीयुक्त किया हो। अभी तक यह ठीक से समझ नहीं आया था पृथ्वी के अंदरूनी हिस्से में मीलों गहरी मैंटल परत में यह पानी असल में कहां मौजूद है। पृथ्वी के आंतरिक जल के बारे में एक नई रिसर्च से जानकारी मिली कि पानी शायद मैंटल और उसके तरल बाहरी कोर (केंद्रीय भाग) के बीच की सीमा के पास स्थित है, जहां भूकंपीय परीक्षणों से रहस्यमयी "अल्ट्रा-लो वेलोसिटी जोन" (बहुत कम गति वाले क्षेत्र) का पता चला है।

मैंटल का निचला हिस्सा पृथ्वी की सतह के नीचे लगभग 660 से 2,900 किलोमीटर तक फैला हुआ है। माना जाता है कि इसके सबसे प्रचुर खनिजों में ब्रिजमैनाइट और फेरोपेरिक्लेस शामिल हैं, जो काफी हद तक सूखे हैं। अन्य खनिज गहराई में पानी को रोककर रख सकते हैं, लेकिन उनमें से कई को स्थिर रहने के लिए असामान्य संरचनाओं की आवश्यकता होती है या वे सबसे गहरे मैंटल में पाए जाने वाले उच्च तापमान पर टूट जाते हैं। प्रयोगों के दौरान विज्ञानियों ने दो आयरन आक्सीहाइड्राक्साइड खनिजों की पहचान की जो भारी मात्रा में पानी को रोककर रख सकते हैं। इन खनिजों की पहचान करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि ये स्थिर और घने पदार्थ हैं, जो निचली मैंटल परत की विभिन्न स्थितियों में पानी को सोखकर उसे बनाए रखते हैं। पृथ्वी का छिपा हुआ पानी जरूरी नहीं कि छिपा ही रहे, क्योंकि जैसे-जैसे पानी वाली सामग्री मैंटल परिसंचरण द्वारा ऊपर की ओर खींची जाती है, दबाव कम होने से खनिज अस्थिर हो सकते हैं, जिससे उनका पानी अन्य मैंटल अवस्थाओं में मुक्त हो सकता है। अभी भी कई सवाल अनुत्तरित हैं। इन खनिजों में असल में कितना पानी है, यह पता लगाना जरूरी है। पृथ्वी को अपना पानी कैसे मिला और उसने उसे कैसे बनाए रखा?

(लेखक विज्ञान के जानकार हैं)

> पृथ्वी पर जीवन के अनुकूल होने का मुख्य कारण तरल पानी है

दिल बहलाने का ख्याल

पिछले 12 सालों से केंद्र की सत्ता से दूर विपक्षी खेमे को चुनाव आयोग प्रकरण से सत्ता की आहट सुनाई देने लगी है। इस प्रकरण से उत्साहित विपक्ष 2026 में ही 2029 के सपने संजोने लगा है। प्रमुख विपक्षी पार्टी में तो नेता और अधिकारियों की सूची भी तैयार होने लगी है, जो उनकी नजर में उन्हें सत्ता से दूर रखने के लिए जिम्मेदार रहे हैं और जिनके खिलाफ सत्ता में आने के बाद वे कार्रवाई करना चाहते हैं। विपक्षी नेता खुलकर पत्रकारों को यह सब बताने लगे हैं। कुछ विपक्षी नेता तो जल्द ही एनडीए में दरार पड़ने की पूरी उम्मीद तक जता रहे हैं। विपक्ष की इस मंशा को जानने के बाद सत्ता पक्ष के नेता चुटकी ले रहे हैं कि दिल बहलाने के लिए, ख्याल अच्छा है। अभी तो चुनाव में तीन साल बचे हैं और राजनीति में तीन साल में क्या-क्या बदल जाता है, इसका अंदाजा अभी से नहीं लगाया जा सकता।

खबरों से बेखबर आयोग

एसआइआर पर मुख्य चुनाव आयुक्त और दो चुनाव आयुक्तों के बीच मतभेद की खबरों को लेकर देश भर में भले ही हंगामा मचा हो, लेकिन चुनाव आयोग के भीतर हालात बिल्कुल सामान्य नजर आ रहे हैं। अधिकारी बताते हैं कि विवाद को लेकर जो भी कुछ छापा गया है, वह पिछले 23 सालों से चुनाव आयोग की प्रक्रिया का हिस्सा है। 1993 में तीन सदस्यीय चुनाव आयोग बनने के बाद मुख्य चुनाव आयुक्त और चुनाव आयुक्तों में जो-जो हुआ है, मौजूदा मामला उसके सामने कुछ भी नहीं है। रोजमर्रा के कामकाज में विभिन्न अधिकारियों द्वारा विभिन्न मुद्दों पर अलग-अलग राय सामान्य बात है। हालांकि अंतिम फैसले में कोई डिसेंट नोट देखने को नहीं मिलेगा। अशोक लवासा के मामले में भी आयोग चर्चा में रहा तो नवीन चावला को चुनाव आयोग से हटाने को लेकर चिट्ठी तक लिख दी गई। टीएन शेषन ने तो दो चुनाव आयुक्तों को कोई काम देने से ही इन्कार कर दिया था और तब मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंच गया था। उसके मुकाबले मौजूदा प्रकरण कहीं नहीं ठहरता।

राजरंग

विपक्षी गोलबंदी

चुनाव आयोग के विपक्ष के निशाने पर आने और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग से लेकर उन्हें हटाने के लिए सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल करने के ताजा हालात पर ईडी के गलियारों में भी चर्चाओं का दौर शुरू हो गया है। जो कुछ आज चुनाव आयोग के साथ हो रहा है, तीन साल पहले ठीक ऐसा ही ईडी के खिलाफ भी हो रहा था। इस समय ज्ञानेश कुमार विपक्ष के निशाने पर हैं, उस समय ईडी निदेशक संजय मिश्रा निशाने पर थे। मगर संजय मिश्रा को संवैधानिक संरक्षण हासिल नहीं था, जो ज्ञानेश कुमार को मिला हुआ है। अब ज्ञानेश कुमार से मुक्ति में विपक्ष कितना सफल होता है या नहीं, यह देखना दिलचस्प होगा। हालांकि, विपक्ष ने अपनी गोलबंदी जरूर तेज कर दी है।

असली गांधीवादी

एक मंत्री जी भ्रष्टाचार के खिलाफ अक्सर सक्रिय रहते हैं और अधिकारियों और महकमों को चेताते भी रहते हैं। पिछले दिनों एक कार्यक्रम के दौरान उनके निशाने पर आरटीओ के अधिकारी आ गए। मंत्री जी ने उन्हें लेकर कहा कि आरटीओ अधिकारी 'गांधीवादी' हैं यानी गांधी के नोट देख कर ही काम करते हैं। उन्होंने विभाग के भ्रष्टाचार का पता लगाने का भी आग्रह किया। अब मंत्री जी को कौन बताए कि आरटीओ ही नहीं, बल्कि बहुत से सरकारी विभागों में इस तरह के 'गांधीवादी' भरे पड़े हैं, जो सरकार की साख पर बट्टा लगाने में लगे हैं।

संस्थापक-स्व. पूर्णचन्द्र गुप्त, पूर्व प्रधान संपादक-स्व. नरेन्द्र मोहन, नॉन एजीक्यूटिव चेयरमैन-महेन्द्र मोहन गुप्त, प्रधान संपादक-संजय गुप्त, जागरण प्रकाशन लि. के लिए: नीतेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा 501, आई.एन.एस. बिल्डिंग, रफी मार्ग, नई दिल्ली-110001 से प्रकाशित और उन्हीं के द्वारा डी-210, 211, सेक्टर-63 नोएडा-201309 से मुद्रित, संपादक (राष्ट्रीय संस्करण)-विष्णु प्रकाश त्रिपाठी* दूरभाष: नई दिल्ली कार्यालय: 011-43166300, नोएडा कार्यालय: 0120-4615800, E-mail: delhi@nda.jagran.com, R.N.I. No. DELHI/2017/74721 * इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी। समस्त विवाद दिल्ली न्यायालय के अधीन ही होंगे। हवाई/रेल शुल्क ₹-2 अतिरिक्त।

4.76 करोड़ पर्यटक आए थे वर्ष 2016-18 के बीच पूरे जम्मू-कश्मीर में, जबकि 2023-25 के बीच यह संख्या बढ़कर 7.85 करोड़ हो गई, विधानसभा में प्रस्तुत किए गए सरकारी आंकड़ों के अनुसार।

आजकल

बदलाव की ओर बढ़ता जम्मू-कश्मीर

प्रो. रसाल सिंह
प्रोफेसर,
किरोड़ीमल कालेज,
दिल्ली
विश्वविद्यालय

पांच अगस्त, 2019 ने जम्मू-कश्मीर में एक संवैधानिक अड़चन की दीवार गिराई, 2022 में खुले मल्टीप्लेक्स ने एक मनोवैज्ञानिक दीवार गिराई और अब 2026 में हुआ पहला अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव एक सांस्कृतिक दीवार गिरा रहा है। जम्मू-कश्मीर में अब पंचायत से लेकर संसद तक एक ही संविधान के तहत चुनाव होते हैं। अब पर्यटक और उद्यमी निडर होकर यहां आते हैं। अब स्थानीय युवा पत्थर, बम या राइफल की जगह कलम, कैमरा, बल्ला उठाते हैं। अब सेब, केसर, बादाम-अखरोट के ट्रक बिना व्यवधान के निकलते हैं। यह बदलते कश्मीर का संकेत है

समस्या नहीं, बल्कि संभावना के रूप में उभरता कश्मीर। फाइल

जम्मू-कश्मीर का पहला अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आइएफएफजेके-2026) केवल एक सांस्कृतिक आयोजन नहीं है, बल्कि पुराने और गहरे जख्मों के भरने और जम्मू-कश्मीर के शांति और विकास की ओर कदम बढ़ाने का संकेत है। यह व्यापक खून-खराबे के लंबे दौर के बाद घाटी में सहज-सामान्य जीवन की क्रमिक वापसी का घोषणापत्र भी है। इस फिल्म महोत्सव के अंतर्गत श्रीनगर स्थित डल झील के निकटवर्ती शेर-ए-कश्मीर इंटरनेशनल कांफ्रेंस सेंटर में 41 देशों की 135 फिल्में प्रदर्शित की गईं, जिनमें 60 विदेशी फिल्में थीं। सात से 10 सितंबर तक आयोजित हुए इस पहले संस्करण के लिए 92 देशों से 1100 से अधिक प्रविष्टियां आईं। नौ श्रेणियों में कुल 96 लाख रुपये के नकद पुरस्कार दिए गए, जिसमें सर्वश्रेष्ठ फिल्म के लिए 25 लाख रुपये और जम्मू-कश्मीर से जुड़ी सर्वश्रेष्ठ फिल्म के लिए 10 लाख रुपये का विशेष पुरस्कार शामिल था। यह कमाल उसी कश्मीर में हुआ है, जहां कभी सिनेमाघरों में आग लगा दी जाती थी।

जम्मू-कश्मीर में हो रहे सकारात्मक बदलावों की निरंतरता में अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव जैसे बड़े सांस्कृतिक आयोजन को देखा-समझा जाना चाहिए। सिनेमा समाज का प्रतिबिंबन और दिशा-निर्देशन करता है। डल झील पर फ्लोटिंग सिनेमा, मास्टरक्लास और स्थानीय प्रतिभाओं को वैश्विक मंच देना, सुखद और सकारात्मक बदलाव का परिणाम और प्रमाण है। कश्मीर एक बार फिर सिनेमा के केंद्र में है, लेकिन इस बार केवल लोकेशन के रूप में नहीं, बल्कि अपना फिल्म इकोसिस्टम बनाने की कोशिश के रूप में भी आगे बढ़ रहा है। जम्मू-कश्मीर प्रशासन अब फिल्म पर्यटन को बढ़ावा देने और स्थानीय प्रतिभाओं को राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय फिल्म उद्योग से जोड़ने की दिशा में काम कर रहा है। इस प्रकार कभी सिनेमाघरों में आग लगाने के फरमान से लेकर अभी अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के आयोजन तक की यह यात्रा असाधारण उपलब्धि है।

पृथ्वी का स्वर्ग कहे जाने वाले कश्मीर और भारतीय सिनेमा का रिश्ता बहुत पुराना है। 1961 में शम्मी कपूर की फिल्म 'जंगली' ने कश्मीर को हिंदी सिनेमा का स्विट्जरलैंड बना दिया था। उसके बाद 'कश्मीर की कली' से लेकर 1983 में सनी देओल की 'बेताब' तक, पहलगाम की घाटी का नाम ही बेताब वैली पड़ गया था। उस दौर में केवल श्रीनगर शहर में नौ सिनेमाघर थे, अनंतनाग, बारामुला और सोपोर में भी सिनेमा हाल थे। कश्मीर केवल पसंदीदा शूटिंग लोकेशन मात्र नहीं, बल्कि फिल्म देखने और दिखाने का भी केंद्र था। यह संस्कृति 1989 में शुरू हुई आतंकी हिंसा के साथ नष्ट-भ्रष्ट हो गई। 31 दिसंबर, 1990 को आतंकी संगठनों-अल्लाह टाइगर्स और अल-उमर-मुजाहिदीन आदि ने सिनेमाघरों को गैर-इस्लामिक करार देकर बंद करने का फरमान जारी किया। इस फरमान को न मानने वाले सिनेमाघरों में आग लगा दी गई। बंद सिनेमाघर आतंकवादियों से लड़ने वाले सुरक्षा बलों के कैंप, पूछताछ केंद्र और अस्पतालों में बदल गए। 1996 में जब सरकार ने तीन सिनेमाघरों को फिर से खोलने की कोशिश की तो 1999 में रीगल सिनेमा में 'प्यार कोई खेल नहीं' की स्क्रीनिंग के पहले दिन ही ग्रेनेड हमला हुआ, जिसमें एक दर्जन लोग घायल हुए। 2005 में नीलम सिनेमा के बंद होने के साथ ही घाटी पूरी तरह से परदा-विहीन हो गई। हिंसा के इस दौर ने पर्दे पर कश्मीर की छवि भी बदल दी। जहां कभी कैमरा झील और पहाड़ों की खूबसूरती दिखाता था, वह आतंकवाद, हिंसा और विस्थापन पर केंद्रित हो गया। रोजा, मिशन कश्मीर, फिजा और हैदर जैसी फिल्मों में कश्मीर को एक मनोरम पर्यटन-स्थल नहीं, बल्कि एक जटिल सामाजिक-राजनीतिक समस्या के रूप में प्रस्तुत किया गया। इस आतंकी और अंधेरे दौर में मुट्ठी भर स्थानीय कलाकार टेलीफिल्मों, म्यूजिक एल्बम और छोटे प्रोडक्शन के जरिये अपनी रचनात्मकता से जुड़े रहे।

कश्मीर और सिनेमा के बिगड़े हुए रिश्ते को फिर से पटरी पर लाने की समतल जमीन पांच अगस्त, 2019 के बाद तैयार हुई। अनुच्छेद 370 और 35 ए की समाप्ति के साथ जम्मू-कश्मीर में 890 केंद्रीय कानून लागू हुए, जो पहले लागू नहीं थे। वाल्मीकि समाज, पाकिस्तान से आए शरणार्थियों, गोरखाओं और सफाई कर्मचारियों को पहली बार नागरिकता, मतदान और आरक्षण जैसे अधिकार मिले। पीओजेके विस्थापितों, घाटी से विस्थापित कश्मीरी पंडितों और सिखों के साथ भी न्याय हुआ है। महिलाओं को गैर-कश्मीरी से विवाह करने पर पैतृक संपत्ति से वंचित करने वाला विभेदक प्रविधान समाप्त हुआ। सरकारी जमीन पर धर्म विशेष के लोगों के कब्जे को शह देने वाले रोशनी एक्ट जैसे सांप्रदायिक और अनुचित कानून की समाप्ति हुई। इसके अलावा जमीनी लोकतंत्र की भी बहाली हुई। तीन दशक बाद 2020 में जिला विकास परिषद के चुनाव हुए। 2024 में हुए विधानसभा चुनाव में पिछले 35 साल में सर्वाधिक 64 प्रतिशत मतदान हुआ। यह लोकतांत्रिक भागीदारी ही सुरक्षा की सबसे बड़ी गारंटी बनी। प्रायोजित पत्थरबाजी की घटनाएं जो 2019 में दो हजार से अधिक थीं, 2024 में शून्य पर आ गईं। इस सुरक्षा और संवैधानिक स्थिरता ने ही विकास के पहियों को गति दी। फिल्म के क्षेत्र में 2021 में नई फिल्म नीति आई और 2022 में तीस साल बाद श्रीनगर में आइएनओएक्स द्वारा पहला मल्टीप्लेक्स और शोपियां तथा पुलवामा में सिनेमा हाल खुले। नई फिल्म नीति आने के बाद घाटी में 300 से अधिक फिल्मों और वेब सीरीज की शूटिंग हुई है। इनमें से कश्मीर फाइल्स, उड़ी-द सर्जिकल स्ट्राइक, आर्टिकल 370, शेरशाह जैसी फिल्में और फैमिली मैन, रियल कश्मीर फुटबाल क्लब और सफेद सागर जैसी वेब सीरीज खूब लोकप्रिय हुईं।

पर्यटन में भी अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। विधानसभा में प्रस्तुत किए गए आंकड़ों के अनुसार 2016-18 के बीच पूरे जम्मू-कश्मीर में 4.76 करोड़ पर्यटक आए थे, जबकि 2023-25 के बीच यह संख्या बढ़कर 7.85 करोड़ हो गई। पर्यटन का प्रदेश के सकल घरेलू उत्पाद में लगभग 6.98 प्रतिशत का योगदान है। यह शिकारा वालों, होटल कर्मियों, पश्मीना कारीगरों, टैक्सी वालों आदि असंख्य लोगों को प्रत्यक्ष रोजगार अवसर देता है। पर्यटन और सिनेमा को सर्वाधिक सहारा और गति कनेक्टिविटी ने प्रदान की है। कश्मीर अब सीधे भारतीय रेल नेटवर्क से जुड़ गया है। नई अधिवास नीति और सुगम औद्योगिक नीति लागू होने से 28,400 करोड़ रुपये के निवेश प्रस्तावों को मंजूरी मिली है।

यह संकेत है कि कश्मीर अब आतंक और अलगाव नहीं, बल्कि भागीदारी और विकास चाहता है। अब कश्मीर को एक समस्या के रूप में नहीं, बल्कि संभावना के रूप में देखना होगा। इस संभावनाशील भविष्य के लिए शांति और सद्भाव की निरंतरता आवश्यक है। यही समृद्धि का द्वार भी है।

फिर से

दृष्टि दोष के शिकार ओहदेदार

नंदकिशोर बर्वे

जिस दृष्टि दोष की बात यहां की जा रही है, वह शारीरिक नहीं है। घनघोर मानसिक है। यह दृष्टि दोष किसी महामारी की तरह फैला है, ओहदेदारों में। ऊपर से नीचे तक एक जैसा। वे ओहदेदार जिनको सिस्टम ने बिठाया है, इस बात के लिए कि जो भी काम हो रहा है, उसकी देखरेख उचित ढंग से हो, ताकि उसकी गुणवत्ता बनी रहे, लेकिन दुर्भाग्य यह है कि कुछ ओहदेदार इसी दृष्टि दोष के शिकार हैं। बल्कि कहें कि वे खुद इस बीमारी को ओढ़कर निहाल हुए जाते हैं, क्योंकि यही तो एक बीमारी है, जिसको वे खुशी-खुशी ढोना चाहते हैं। इस प्रकार के दृष्टि दोष से पीड़ित ओहदेदार को यदि यह बीमारी न हो तो वह सचमुच बीमार सा हो जाता है या उसके साथी लोग उसको बीमार घोषित कर देते हैं। इसके भी साइड इफेक्ट्स हैं, पर उनसे ओहदेदार डायरेक्ट प्रभावित नहीं होता, बल्कि पीड़ित और प्रभावित होती है आम जनता, पर उसकी परवाह किसे है?

मुद्दा यह है कि ओहदेदार को ऐसा दृष्टि दोष होता है, जो उसे वह सब नहीं देखने देता, जिसे देखने के लिए उसे बैठाया गया है। जैसे ही अपने परसेंटेज की चादर उसकी आंख पर पड़ती है वह तुरंत मानसिक दृष्टि दोष को प्राप्त हो जाता है। अगर ऐसा नहीं होता तो समकोणीय फ्लाइओवर कैसे जमीन पर उतरते? या सड़क का अलाइनमेंट कैसे रातों रात बदलता? या यह कि सद्यः निर्मित राजमार्गों में जानलेवा गड्ढे कैसे पड़ते? भवन कैसे जानलेवा होते? कार्यालयों में स्तरहीन सामान कैसे आता? आखिरकार ओहदेदार को यही सब देखने के लिए ही तो बिठाया जाता है, पर वह देखे तब तो। आंखों में जब भ्रष्टाचार और रिश्वतखोरी का मोतियाबिंद हो जाता है तो भरभराते फ्लाइओवर, थरथराते पुल और चरमराती सड़कें कैसे दिखें? ये सब उस मोतियाबिंद के धुंधलेपन में खो जाते हैं।

सरकारें जैसे ही किसी नई परियोजना की घोषणा करती हैं तो पहरेदार, ओहदेदार और ठेकेदार सबकी बांछें खिल जाती हैं कि चलो नया चारा आया। खूब चरो। जिनको यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी दी गई है, वे पहले सचमुच देखने का स्वांग रचते हैं। फिर जब निगोसिएशन होता है और सब कुछ मनमाना हो जाता है तब 'मुझे क्या?' का दर्शन जीवन में उतरता है। इस 'मुझे क्या' के जीवन दर्शन के बीज में होता है, 'मेरा क्या?' और यकीन मानिए इस 'मेरा क्या?' से विचारों का जो बीजारोपण होता है, वह ठेठ 'मुझे क्या?' के वटवृक्ष तक पहुंचता है।

फिर इन परियोजनाओं में जैसे ही कोई दुर्घटना घटती है, तब जिम्मेदारी तय करने से पहले 'तू जवाबदार' 'तू जवाबदार' का खेल खेला जाता है। रस्सा-कस्सी की तरह जोर आजमाइश होती है। जिसमें जोर होता है वह रस्सी अपनी ओर खींच लेता है। फिर छोटे ओहदेदार को उसके लिए जवाबदार मानकर ट्रांसफर या निलंबन जैसी कोई सजा दे दी जाती है और जांच बिठा दी जाती है। फिर थोड़े दिनों में सब यथावत हो जाता है।

उसके बाद उस दुर्घटना से उपजी स्थिति को ठीक करने का बजट सेंक्शन होता है। फिर एक और नई परियोजना का। फिर हमेशा की तरह 'मैं-मैं' के बाद 'तू-तू' का खेल जारी रखा जाता है। देखने के लिए जवाबदार से जब न देखने का सवाल पूछा जाता है तो वह भोलेपन से चर्म चक्षुओं की सीमाओं की बात करता है कि एक जोड़ आंखें कितनी दूर तक देख सकती हैं? और उसकी आंखें नई परियोजना की बाट जोहने लगती हैं। डीपीआर को देखते ही वह शायर हो जाता है और कहता है-तुम्हारी तस्वीर भी मुस्कान दे जाती है, फिर सामने आओ तो बात ही क्या है?

पोस्ट

भारत इस समय युद्ध के बीच में है। इस युद्ध में गोलियां नहीं चल रहीं, लेकिन परोक्ष आक्रमण बहुत अधिक हो रहे हैं। हमारी संस्थाओं पर, बाजार पर और व्यापार पर। अराजकता और अस्थिरता फैलाने की भरपूर कोशिश हो रही है और शत्रु केवल पड़ोस में नहीं हैं, अमेरिका और यूरोप के देश तक इसमें शामिल हैं।

अजय चंदेल@chandeltweets

कांग्रेस की स्थिति यह है कि ज्ञानेश कुमार चुनाव आयोग में नहीं थे, तब भी हार रही थी। ज्ञानेश कुमार हैं, तब भी हार रही है। ज्ञानेश कुमार नहीं होंगे तब भी हारेगी। ज्ञानेश कुमार तो आयोग में दो साल से आए हैं। हार तो कांग्रेस 12 साल से रही है।

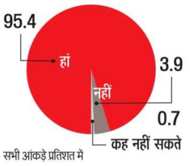
शिवानंद द्विवेदी@shiwadwivedi

कांग्रेस पार्टी एंटी-इनकंबेंसी के सहारे बैठी हुई है। नेता-प्रतिपक्ष राहुल गांधी अपनी पार्टी को मजबूत करने के बजाय, जनता से जुड़े हुए मुद्दों को उठाने के बजाय इसके इंतजार में हैं कि भाजपा पर एंटी-इनकंबेंसी का असर पड़ेगा तो वह चुनाव हार जाएगी और ऐसे में बिना जमीन पर उतरे कांग्रेस अपने आप चुनाव जीत जाएगी। मुंगेरी लाल के हसीन सपने।

अंजु पंकज गुलेरिया@AnjuPankajNews

जागरण जनमत — कल का परिणाम

क्या बैंक कर्मियों की तीन दिन की हड़ताल सही है?



सभी आंकड़े प्रतिशत में

आज का सवाल

क्या उत्पादन आधारित प्रोत्साहन यानी पीएलआइ जैसी योजना देश में विनिर्माण गतिविधियों को बढ़ाने में सहायक बनी है?

परिणाम जागरण इंटरनेट संस्करण के पाठकों का मत है

जनपथ

दही जमाए मुख पड़े हैं तीनों आयुक्त,
छीछालेदर हो रही इन्हें कीजिए मुक्त।
इन्हें कीजिए मुक्त बन चुके ये बीमारी,
किसी नये को लाय दीजिए जिम्मेदारी।
सांसत में सरकार न उत्तर वह दे पाए,
इधर तीन आयुक्त खड़े मुंह दही जमाए!

-ओम प्रकाश तिवारी

रचनाकर्म

भावनाएं अवरोध नहीं मार्ग हैं

ब्रजबिहारी

जीवन की भागदौड़ में जब भावनाएं या काम का बोझ इतना बढ़ जाए कि व्यक्ति स्वयं को असहाय महसूस करे और वह इतना ज्यादा असरदार हो कि संभलना मुश्किल लगे तो क्या करना चाहिए। आमतौर पर हम अपनी भावनाओं की अवहेलना करते रहते हैं, लेकिन एक समय ऐसा आता है, जब उन्हें नजरंदाज करना संभव नहीं होता है तो वे हमें पराजित कर देती हैं। अनिश्चितता के कारण हमारे अंदर भय का प्रवेश होता है जो ईर्ष्या और क्रोध को जन्म देता है। असहायता का यह बोध स्वाभाविक है, लेकिन हमारा प्राचीन ज्ञान इससे निकलने का मार्ग भी बताता है। चिन्मय मिशन के ग्लोबल हेड स्वामी स्वरूपानंद ने अपनी सद्य प्रकाशित पुस्तक 'यू आर द स्काई, एन एंशिएंट गाइड टू माडर्न फीलिंग्स' के माध्यम से ऐसा करने का एक प्रयास किया है।

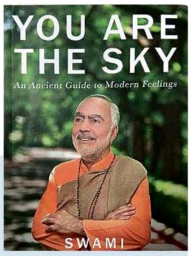
भय, ईर्ष्या और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं की जकड़ में व्यक्ति असहाय महसूस करता है, लेकिन प्रसन्नता, गर्व, प्रेम और कृतज्ञता जैसी सकारात्मक भावनाएं भी हमें सांसारिक मोहमाया पर आवश्यकता से अधिक निर्भर बना देती हैं। व्यक्ति को दोनों की अति से बचते हुए चलना है। इसके लिए भावनाओं पर नियंत्रण की कला सीखनी होगी ताकि जीवन में समभाव की स्थिति प्राप्त की जा सके। वेदांत दर्शन की कालातीत अंतर्दृष्टि और समकालीन मनोविज्ञान के बीच के अंतर को पाटते हुए स्वामी जी ने इस पुस्तक के माध्यम से जीवन में शांति लाने और सर्वश्रेष्ठ जीवनयापन करने का पाठ पढ़ने का आग्रह किया है।

भावनाओं के बारे में सबसे बड़ी गलतफहमी है कि उनसे जीवन में बाधाएं खड़ी होती हैं, जिनसे पार पाना आसान नहीं होता है। वास्तव में भावनाएं हमारे जीवन को रास्ता दिखाती हैं। दुख के क्षण आते हैं, तभी हमें पता चलता है कि सुख का क्या मूल्य है। भय से काठ हो जाने वाले क्षणों में ही अदम्य साहस की ताकत का अहसास होता है। इसलिए भावनाओं को न तो दबाएं और न ही उनसे भयभीत हों। उनसे भागने की तो कोई आवश्यकता ही नहीं है।

भावनाओं को दबाने से तरह-तरह की मानसिक समस्याएं पैदा होती हैं। उन्हें रोकने का मतलब है जीवन को रोक देना। भावनाएं बहती रहती हैं तो मन और शरीर स्वस्थ रहता है। हम सभी ने बालकों को एक क्षण किसी चीज के लिए लोट-लोट कर रोते और अगले ही क्षण मनवांछित वस्तु मिल जाने पर खिलखलाते देखा है। हम जैसे-जैसे बड़े होते हैं, हमारे अंदर विभिन्न प्रकार के भय घर करने लगते हैं। सबसे बड़ा डर यह कि लोग हमें आंक रहे हैं। इस कारण हम अपने आसपास दीवारें खड़ी करने लगते हैं, ताकि कोई दूसरा हमारे अंदर झांक न सके। स्मरण रहे, भावनाओं को बहने देना निष्क्रियता नहीं है। वास्तव में ये अस्थायी होती हैं। उनका काम हमें सबक सिखाना है और चले जाना है। भावनाओं का तूफान हमें उड़ा नहीं ले जाता है, बल्कि हमारे अंतर को शुद्ध कर देता है। इन्हें आप दिल की जुबान भी कह सकते हैं। भावनाएं कभी पीड़ादायक भी हो सकती हैं, पर उनके संदेश को बहुत ध्यान से सुनने की जरूरत है।

गीता, उपनिषदों और ब्रह्मसूत्र पर आधारित वेदांत दर्शन, जिसे आत्मज्ञान का विज्ञान भी कहा जाता है, के मर्मज्ञ लेखक ने इस पुस्तक में अपने प्रवचनों, भाषणों और अन्य विद्वानों से वार्तालाप को संकलित करते हुए एक ऐसी रचना प्रस्तुत की है, जो पाठक को दैनिक जीवन की समस्याओं को हल करने के सूत्र बता सके। भावनाओं के प्रवाह में बहने के बजाय थोड़ा रुकें, सोचें और उस मूल से जुड़ने का प्रयास करें, जहां पहुंचने पर शांति ही शांति होती है।

यह पुस्तक वेदांत दर्शन की कालातीत अंतर्दृष्टि और समकालीन मनोविज्ञान के बीच सेतु बनाते हुए भावनाओं को नियंत्रित कर जीवन में शांति लाने के उपाय बताती है...



पुस्तक का नाम : यू आर द स्काई, एन एंशिएंट गाइड टू माडर्न फीलिंग्स
लेखक : स्वामी स्वरूपानंद
प्रकाशक : पैन मैकमिलन पब्लिशिंग इंडिया
मूल्य : 399 रुपये

स्वास्थ्य और लंबी उम्र के मंत्र

मुकेश चौरसिया

जन्म से लेकर मृत्यु तक की यात्रा हर जीव का मूल सत्य है। इस संसार में जन्म लेने वाला प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवनकाल में विभिन्न अवस्थाओं से गुजरता हुआ वृद्धावस्था तक पहुंचता है और अंत में जीवन यात्रा समाप्त हो जाती है यानी जन्म लेना, युवा होना, प्रौढ़ होना, वृद्ध होना, दुर्बल होना और फिर अंत में मृत्यु... यही सबकी परम नियति है। इस यथार्थ को बदला नहीं जा सकता, लेकिन अगर खुद को मानसिक रूप से ऊर्जावान और युवा रखा जाए तो जैविक रूप से बुढ़ापे की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। दीपक चोपड़ा की पुस्तक "एजलेस बाडी, टाइमलेस माइंड" यही मंत्र देती प्रतीत होती है कि किस तरह उम्र लंबी हो सकती है।

पुस्तक बताती है कि प्रकृति शरीर देकर एक भूमिका तैयार करती है, लेकिन मन उसका पोषण करता है। मन जो करेगा, प्रकृति उसका ही पालन करती है। हृदय रोग पर किए गए हालिया शोध बताते हैं कि अगर सकारात्मक जीवनशैली से जुड़े बदलाव-बेहतर आहार, अधिक व्यायाम, तनाव का सकारात्मक प्रबंधन और ध्यान को अपनाते हैं तो जीन अपनी अभिव्यक्ति बदल सकते हैं। इसका अर्थ है कि बुरे जीन को निष्क्रिय करते हुए अच्छे जीन को सक्रिय किया जा सकता है। जीवनशैली से जुड़े बदलाव मष्तिष्क से नहीं आते। ये मजबूत इरादे, संकल्प, विवेक और समझ की देन हैं। ये सब मन के गुण हैं।

पुस्तक यह भी बताने का प्रयत्न करती है कि जीवनशैली, विचारों और भावनाओं को नियंत्रित कर शारीरिक ऊर्जा, रचनात्मकता और याददाश्त को जीवनभर कैसे बनाए रखा जा सकता है। कुल मिलाकर यह पुस्तक अच्छे स्वास्थ्य और लंबी उम्र के लिए एक मार्गदर्शिका का काम कर सकती है।

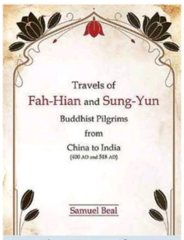
पुस्तक : एजलेस बाडी, टाइमलेस माइंड
लेखक : दीपक चोपड़ा
प्रकाशक : मंजुल पब्लिशिंग हाउस
मूल्य : 499 रुपये

फाहियान और सुंग-युन की दृष्टि से भारत

यतीन्द्र मिश्र

भारत की सभ्यता और उसके अतीत को समझने में भारतीय ग्रंथों और राजकीय अभिलेखों के साथ उन विदेशी यात्रियों के वृत्तांतों का भी विशेष महत्व है, जिन्होंने अपनी आंखों से यहां के नगरों, तीर्थों, मठों, लोगों, धार्मिक परंपराओं और सामाजिक जीवन को देखा और फिर उसे अपने देश के लिए दर्ज किया। ऐसे यात्रियों में चीन के बौद्ध भिक्षु फाहियान और सुंग-युन का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। पांचवीं और छठी शताब्दी के बीच भारत की ओर की गई उनकी यात्राएं उस समय के भारत को देखने वाली दो दूरस्थ, किंतु जिज्ञासु आंखें भी थीं। सैमुअल बील द्वारा चीनी स्त्रोतों से अनूदित 'ट्रैवल्स आफ फाह-हियान एंड सुंग-युन' दो यात्राओं को केंद्र में रखती है-फाहियान की लगभग 400 ई. में भारत-यात्रा और सुंग-युन की 518 ई. की यात्रा। लगभग एक शताब्दी के अंतराल पर हुई ये यात्राएं भारत और बौद्ध संसार के बदलते परिवेश को देखने के दो अलग-अलग अवसर प्रदान करती हैं। फाहियान भारत की यात्रा बौद्ध धर्मग्रंथों को प्राप्त करने, विनय अथवा मठवासी अनुशासन का अध्ययन करने और बुद्ध से जुड़े पवित्र स्थलों के दर्शन के उद्देश्य से करता है। उसका यात्रा-वृत्तांत 'ए रिकार्ड आफ बुद्धिस्टिक किंगडम्स', कपिलवस्तु, श्रावस्ती, पाटलिपुत्र जैसे अनेक बौद्ध केंद्रों से होकर गुजरता है।

सुंग-युन की यात्रा हमें लगभग एक शताब्दी बाद के बदलते बौद्ध संसार में ले जाती है। वह एक आधिकारिक मिशन के अंतर्गत भारत की ओर आया और मुख्यतः मध्य एशिया, गांधार और कश्मीर से होकर गुजरा। उसके यात्रा-विवरण में बौद्ध धर्म के साथ तत्कालीन राजनीतिक और सांस्कृतिक बदलावों की भी झलक मिलती है। उत्तर-पश्चिम भारत के कुछ क्षेत्रों में बौद्ध धर्म के क्रमशः कमजोर पड़ने के संकेत उसके वृत्तांत को फाहियान के विवरण से अलग स्वर देते हैं। यह पुस्तक इन दोनों यात्रा वृत्तांतों के माध्यम से भारत-चीन के प्रारंभिक सांस्कृतिक संबंधों, बौद्ध धर्म के प्रसार तथा तत्कालीन भारत की सामाजिक, धार्मिक और राजनीतिक परिस्थितियों को समझने का महत्वपूर्ण स्त्रोत प्रस्तुत करती है। ये भारत, चीन और मध्य एशिया के व्यापक धार्मिक-सांस्कृतिक संबंधों की झलक देती हैं। इस सदियों पुरानी दृष्टि से देखा गया भारत आज भी भारत-चीन संबंधों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को समझने में महत्वपूर्ण है।

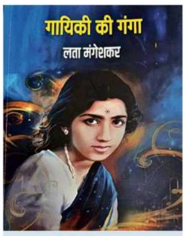


पुस्तक : ट्रैवल्स आफ फाह-हियान एंड सुंग-युन
अनुवाद : सैमुअल बील
प्रकाशक : देव पब्लिशर्स, नई दिल्ली
मूल्य : 695 रुपये

मौलिक आवाज का जादुई सम्मोहन

सुरों की मलिका लता मंगेशकर (1929-2022) की आवाज में भारतीय संगीत का एक विराट युग जैसे साकार हो उठता है। भारत की स्वतंत्रता के साथ आरंभ हुए आधुनिक भारतीय सांस्कृतिक इतिहास की अनेक स्मृतियां जिस कालखंड में आकार लेती हैं, उसी कालखंड को लता मंगेशकर की सांगीतिक यात्रा ने भी अपनी स्वर-छाप से समृद्ध किया। कल 28 सितंबर स्वर कोकिला की 97वीं जन्म-जयंती है। ऐसे में इंद्रजीत सिंह की 'गायिकी की गंगा: लता मंगेशकर' को पढ़ना उन्हें सादर नमन करते हुए, उनके विराट स्वर-संसार में उतरने का सुखद अवसर है। उनके पिता मास्टर दीनानाथ मंगेशकर जाने-माने शास्त्रीय गायक और रंगमंच कलाकार थे। 42 वर्ष की अवस्था में पिता के निधन के समय लता जी महज 13 वर्ष की थीं। पांच भाई-बहनों में बड़ी होने के नाते परिवार की जिम्मेदारी उनके कंधों पर आ गई। भाई-बहनों की पढ़ाई और घर चलाने के लिए उन्होंने फिल्मों में अभिनय और गायन शुरू किया। भूखे रहकर लोकल ट्रेन का सफर और फिर पैदल स्टूडियो पहुंचना उनके संघर्ष का हिस्सा था। पुस्तक में संघर्ष के मार्मिक प्रसंग दर्ज हैं।

महान शास्त्रीय गायक बड़े गुलाम अली खां ने लता जी के लिए कहा था-'कमबख्त कभी बेसुरी नहीं होती', जो उनकी बेमिसाल गायकी पर जैसे एक अमिट मुहर है। पुस्तक के एक अध्याय में लता जी के 26 सोलो और आठ युगल कालजयी गीतों का विश्लेषण करते हुए उनसे जुड़े रोचक प्रसंगों से भी रूबरू कराया गया है। इनमें महल का 'आएगा आएगा आने वाला', चोरी-चोरी का 'रसिक बलमा', जागते रहो का 'जागो मोहन प्यारे', मुगल-ए-आजम का 'प्यार किया तो डरना क्या' और ममता का 'रहें न रहें हम, महका करेंगे' जैसे गीत शामिल हैं। उनके फिल्मी और गैर-फिल्मी गीतों में संगीत की बारीकी, शुद्धता और नवोन्मेष का अद्भुत संतुलन है। नौशाद, एसडी बर्मन और रोशन की कालजयी धुनों से लेकर शंकर-जयकिशन, लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल और एआर रहमान के आर्केस्ट्रेशन तक उनका स्वर आज भी सुनने का विलक्षण अनुभव देता है। उनकी जिंदगी के सुनहरे अध्याय कई मार्मिक और प्रेरक प्रसंगों से बने हैं, जिनमें क्रिकेट-प्रेम पर लिखा खूबसूरत अध्याय भी है। 1974 से शुरू हुई उनकी अंतरराष्ट्रीय संगीत-यात्रा ने भारतीय स्वर-संस्कृति को विश्व-मंच पर नई पहचान दी। इन सबके बीच उनकी मौलिक आवाज का जादू आज भी प्रशंसकों को अपने सम्मोहन में बांधे हुए है।



पुस्तक : गायिकी की गंगा : लता मंगेशकर
लेखक : इंद्रजीत सिंह
प्रकाशक : प्रकाशन विभाग, नई दिल्ली
मूल्य : 330 रुपये

जनवरी से 8.9 प्रतिशत बढ़ेगा डीएचएल एक्सप्रेस का शुल्क

मुंबई : लाजिस्टिक्स कंपनी डीएचएल एक्सप्रेस ने शनिवार को कहा कि वह अगले साल एक जनवरी से भारत में अपने शुल्क में 8.9 प्रतिशत की बढ़ोतरी करेगी। कीमतों में यह सालाना बढ़ोतरी कंपनी को महंगाई के दबाव, करेंसी में उतार-चढ़ाव और उद्योग से जुड़ी लागत में बदलाव जैसे कई कारणों से बढ़ी हुई लागत को समायोजित करने में मदद करेगी। कंपनी ने कहा कि कीमतों में यह सालाना बदलाव हमें सेवा और भरोसे का उच्च स्तर बनाए रखने में मदद करता है। (प्रेट्र)

अगर रेग्युलेटर को लगता है कि बीमा उत्पादों की गलत तरीके से बिक्री हो रही है तो उद्योग को प्रस्तावित नियमों को लागू करने के लिए पांच साल के बजाय छह महीने का समय ही दिया जाना चाहिए।

– मोनिका हालन, फाइनेंशियल एजुकेटर

ईंधन-सप्लाई चेन संकट से प्रभावित होगी वैश्विक आर्थिकी

लगातार बढ़ती महंगाई और खपत कम होने की संभावना से दुनियाभर की अर्थव्यवस्थाओं में सुस्ती आने का खतरा बढ़ा

राजीव कुमार • जागरण

- एआइ और रोबोटिक्स जैसी टेक्नोलाजी भी बन रही चुनौती
- महंगाई बढ़ने से ब्याज दरों में बढ़ोतरी करेंगे केंद्रीय बैंक

नई दिल्ली: कोरोना काल के बाद रूस-यूक्रेन के बीच युद्ध और फिर ईरान-अमेरिका युद्ध से वैश्विक सप्लाई चेन में बदलाव आया है। इससे वैश्विक आर्थिक परिदृश्य तेजी से बदल रहा है। पश्चिम एशिया संकट से ईंधन चुनौती और इसकी वजह से बढ़ती महंगाई व खपत कम होने के आसार से वैश्विक अर्थव्यवस्था के सुस्त होने का खतरा दिखने लगा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआइ) और रोबोटिक्स जैसी नई टेक्नोलाजी भी कई अर्थव्यवस्थाओं के लिए चुनौती साबित होते दिख रही है। यही वजह है कि पिछले एक साल से भारत के साथ कई विकासशील देशों के शेयर बाजार की स्थिति लगातार कमजोर दिख रही है।

जानकारों का कहना है कि रूस-यूक्रेन युद्ध और पश्चिम एशिया संकट के लंबा चलने पर ईंधन का बड़ा संकट सामने आने वाला है। इस संकट से अमेरिका से लेकर सभी प्रमुख देशों में महंगाई बढ़ने लगी है। इसका असर यह होगा कि उसे नियंत्रित करने के लिए उन देशों के केंद्रीय बैंक ब्याज बढ़ाएंगे। अमेरिका का फेडरल बैंक तो ब्याज बढ़ा चुका है। इससे खपत पर असर होगा और प्रमुख अर्थव्यवस्था सुस्त पड़ी जाएंगी। 31 लाख करोड़ डालर की दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था वाले अमेरिका में महंगाई दर पिछले कई सालों में सबसे अधिक है।

अमेरिका डीजल का निर्यात बंद करने जा रहा है, जिसका असर दुनिया के कई देशों की ईंधन सप्लाई पर दिखेगा। पहले से 40 लाख करोड़ डालर के कर्ज का दबाव झेल रहा, अमेरिका ईरान के साथ युद्ध की वजह से और अधिक आर्थिक दबाव में आ गया है। अपने सावरेन बांड पर अमेरिका पांच प्रतिशत से अधिक का रिटर्न दे रहा है जो पिछले कई सालों में सबसे अधिक है।

वित्तीय सेवा से जुड़ी कई प्रमुख कंपनियों के बोर्ड सदस्य रह चुके आशुतोष बिश्नोई कहते हैं कि अमेरिका के सावरेन बांड के सबसे अधिक खरीदार चीन और जापान खुद भी बड़े कर्ज में हैं। अगर ये देश अमेरिका के सावरेन बांड को बेचने लगे तो उसके लिए नया संकट आ सकता है, जो वैश्विक आर्थिक परिदृश्य को प्रभावित करेगा। बिश्नोई का मानना है कि अभी जो हालात हैं, उसमें कुछ देश विकास करेंगे तो कुछ पीछे छूट सकते है। इसका कारण यह है कि वैश्विक सप्लाई चेन और मैन्यूफैक्चरिंग में तेजी से बदलाव हो रहा है।

भारत व अन्य विकासशील देशों में विकास दर मजबूत

पिछले कुछ सालों में सभी देश घरेलू स्तर पर सप्लाई चेन विकसित करने में लगे हैं और वैश्विक लाजिस्टिक रूट में भी बदलाव आ रहा है। पहले जिन रास्तों से माल आता-जाता था, वे बंद हो गए हैं और नए रास्ते खुल गए हैं। ऐसे में उन रास्तों से जुड़े इलाके विकास करेंगे। वैसे ही जिन देशों में सप्लाई चेन के माध्यम विकसित होंगे, वहां भी तेजी से विकास होगा। एसोचैम के प्रमुख अर्थशास्त्री एसपी शर्मा कहते हैं, वैश्विक अर्थव्यवस्था की विकास दर तीन प्रतिशत रहने वाली है। भारत व कुछ अन्य विकासशील देशों में विकास दर मजबूत है। अमेरिका जैसे देशों पर महंगाई का दबाव जरूर है, लेकिन वैश्विक अर्थव्यवस्था में मंदी जैसी कोई बात नहीं है।

एआइ पर रिटर्न नहीं मिला तो बढ़ेगा कर्ज

जानकारों का कहना है कि इन सबके बीच अमेरिका में एआइ में होने वाले भारी भरकम निवेश का रिटर्न नहीं मिलता है तो इसका असर उनकी अर्थव्यवस्था पर दिख सकता है। एआइ में वैश्विक स्तर पर एक लाख करोड़ डालर का निवेश हो चुका है। अकेले अमेरिका ने इस पर 580 अरब डालर खर्च किए हैं, लेकिन उस रफ्तार से निवेश पर रिटर्न मिलता नहीं दिख रहा है। इससे निवेशक दिवालिया हो सकते हैं या उन पर कर्ज का दबाव बढ़ेगा।

रिटायरमेंट के बाद असली जोखिम है 'खाली बैठना'

रिटायर होने के बाद आपके पोर्टफोलियो के लिए सबसे बड़ा जोखिम आपका अपना खाली वक्त होता है। 30 या 35 साल तक पैसा एक ऐसी फिक्र थी, जिससे आप छुटकारा चाहते थे। फिर वो फिक्र खत्म हो जाती है। अब आपके पास वो दोनों चीजें हैं जो आप हमेशा से चाहते थे। वक्त और एक बड़ा कार्पस। साथ में एक फोन भी, जिससे इन पर कुछ भी करना चुटकियों का काम है। और बस, यहीं से गड़बड़ शुरू हो जाती है।

धीरेंद्र कुमार, संपादक, हिंदी डाट वैल्यूरिसर्चआनलाइन डाट काम

बोनस

हमारे पास आने वाले सवालों में मैं ये हर हफ्ते देखता हूं। कोई अच्छा फंड एक साल, कभी-कभी दो साल पिछड़ जाता है और सवाल आ जाता है- क्या अब फंड बदलने का वक्त आ गया है? ज्यादातर मामलों में फंड ठीक ही होता है। एक-दो खराब साल तो अच्छे फंड में निवेश की कीमत हैं। असल में सवाल फंड का नहीं होता। सवाल होता है कुछ करने की बेचैनी का। नौकरी करने वाला व्यक्ति भी वही गिरावट देखता है, उसकी अनदेखी करता है और अपने काम पर लौट जाता है। लेकिन जिस रिटायर्ड व्यक्ति के पास पूरी दोपहर खाली है, वो कुछ न कुछ कर बैठता है।

इसकी कीमत छिपी रहती है, क्योंकि ये कभी बिल की शक्ल में सामने नहीं आती। मान लीजिए एक दंपति दो करोड़ रुपये के साथ रिटायर होता है और हर साल चार प्रतिशत निकालता है। यानी उनके पास गुजारे के लिए आठ लाख रुपये हैं। अगर बार-बार फंड बदलने और कैश में बैठकर इंतजार करने से दो प्रतिशत का नुकसान हो, तो हर साल चार लाख रुपये चुपचाप हाथ से निकल जाते हैं।

इसलिए बोरियत की तैयारी करके चलिए। रिटायरमेंट तक एक ऐसा प्रोजेक्ट लेकर पहुंचिए जिस पर आप जिंदगी भर काम कर सकें, न कि 'कभी देख लेंगे' वाला कोई खयाल। ये कोई शौक हो सकता है, कोई छोटा-मोटा काम आदि कुछ भी हो सकता है। शर्त बस इतनी है कि उसमें आपका मन लगे और वो रोज आपका समय मांगे।

साथ ही, ऐसा पोर्टफोलियो लेकर पहुंचिए जिसमें आपके करने के लिए कुछ बचा ही न हो। 20 फंड की लंबी लिस्ट की जगह बस चार या पांच फंड रखिए, ताकि उन पर नजर रखना आसान रहे। हर महीने पैसे निकालने की व्यवस्था पहले से आटोमेटेड हो, जैसे एसडब्ल्यूपी के जरिये, ताकि आपको बार-बार फैसले न लेने पड़ें। इक्विटी और डेट का एलोकेशन भी पहले से तय हो, ताकि बाजार की हर हलचल पर पोर्टफोलियो से छेड़छाड़ करने का मन न करे। खाली बैठा दिमाग अक्सर पोर्टफोलियो में ही काम ढूंढ़ने लगता है और ज्यादातर गलतियां यहीं से शुरू होती हैं।

जिन रिटायर्ड निवेशकों को मैं जानता हूं और जो मुसीबतों से बचे रहे, वो सबसे बड़े कार्पस वाले लोग नहीं थे। वो ऐसे लोग थे जिनके पास करने को कुछ था।

अहम बात: अगर आपका पोर्टफोलियो हर हफ्ते आपको अपनी तरफ खींचता है, तो आप उसमें उलझेंगे ही। इसलिए रिटायर होने से पहले ये मत सोचिए कि कितना पैसा काफी होगा। ये सोचिए कि आप पूरा दिन करेंगे क्या।

बिजनेस से जुड़ी खबरों और अपडेट के लिए स्कैन करें या विजिट करें jagran.com

चार कंपनियों ने जमा किए आइपीओ दस्तावेज

नई दिल्ली, प्रेट्र: प्रतिकूल बाजार हालातों के बावजूद आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आइपीओ) गतिविधियों में तेजी का दौर जारी है। अब चार कंपनियों ने आइपीओ लाने के लिए कैपिटल मार्केट रेग्युलेटर सेबी के पास मसौदा दस्तावेज जमा किए हैं। इन कंपनियों में अनमोल इंडस्ट्रीज, बाणगंगा गोल्ड एंड डायमंड लिमिटेड, डियोन एनर्जी और जे इन्फ्राटेक शामिल हैं।

बिस्कुट निर्माता अनमोल इंडस्ट्रीज आइपीओ के जरिये 1,800 करोड़ रुपये जुटाना चाहती है और यह पूरा आइपीओ प्रमोटर शेयरों की बिक्री पर आधारित है। गोल्ड व डायमंड ज्वेलरी निर्माता बाणगंगा 730 करोड़ रुपये का आइपीओ लाना चाहती है। इसमें 540 करोड़ रुपये के नए और 180 करोड़ रुपये के प्रमोटर शेयर शामिल हैं। इंजीनियरिंग फर्म जे इन्फ्राटेक 600 करोड़ रुपये के नए शेयर और एक करोड़ प्रमोटर शेयर बेचना चाहती है। वहीं, डियोन एनर्जी आइपीओ में 92 लाख शेयर बेचना चाहती है।

उतार-चढ़ाव के दौर में निवेश के लिए बेहतर विकल्प है मल्टी एसेट एलोकेशन फंड

भारतीय शेयर बाजारों में बीते करीब दो महीने से गिरावट का दौर जारी है। ऐसे में निवेशकों के सामने निवेश के विकल्पों की समस्या बन गई है। इस बीच मल्टी एसेट एलोकेशन फंड सबसे ज्यादा निवेश जुटाने वाले फंडों में दूसरे स्थान पर रहा है। यह हाइब्रिड श्रेणी का म्यूचुअल फंड है और विशेषज्ञों का कहना है कि उतार-चढ़ाव के दौर में निवेश के लिए सबसे बेहतर विकल्पों में से एक है। आइए जानते हैं कि इस फंड के बारे में...

बाजार की चाल के आधार पर होता रहता है बदलाव

मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड एक ही म्यूचुअल फंड स्कीम के जरिये हर मौसम में काम आने वाले पोर्टफोलियो की तरह काम करते हैं। इसमें फंड मैनेजर एक्टिव तौर पर एसेट मिक्स को प्रबंधित करते हैं और मूल्यांकन व बाजार रुझान के आधार पर उसमें बदलाव करते रहते हैं। इससे निवेशकों को संचालन से जुड़ी मुश्किलों, ट्रैकिंग की थकान और मैन्युअल रूप से पुनर्संतुलित करने की परेशानी से छुटकारा मिलता है। निवेशकों को एक ही फंड में निवेश करके विविधतापूर्ण पोर्टफोलियो मिल जाता है।

पिछले महीने इस फंड में कुल 5,955 करोड़ रुपये का निवेश हुआ

एसोसिएशन आफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएमएफआइ) के अनुसार, अगस्त 2026 में मल्टी एसेट एलोकेशन फंड में कुल 5,955.92 करोड़ रुपये का निवेश हुआ और 2,284.94 करोड़ रुपये की निकासी की गई। इस प्रकार पूरे महीने के दौरान 3,671 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश हुआ है। अगस्त के अंत में इस फंड का एसेट अंडर मैनेजमेंट (एयूएम) 2,07,221.17 करोड़ रुपये था। महीने के अगस्त में हाइब्रिड श्रेणी में इससे ज्यादा सिर्फ आर्बिट्राज फंड में 3,789 करोड़ रुपये का निवेश हुआ। अगस्त में अंत में मल्टी एसेट एलोकेशन फंड में निवेश करने वालों (फोलियो) की संख्या 60.17 लाख रही है।

क्या है मल्टी एसेट एलोकेशन फंड

मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स को मौजूदा बाजार की स्थितियों के मुकाबले एक रणनीतिक संतुलन बनाने वाले निवेश के तौर पर देखा जाता है। इन फंड्स में कम से कम तीन एसेट क्लास (इक्विटी या शेयर, डेट या बांड और सोना-चांदी) में निवेश करना जरूरी होता है। साथ ही हर एसेट क्लास में कम से कम 10 प्रतिशत निवेश करना होता है। निवेशक मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड को एक बेहतरीन 'डिफेंसिव ग्रोथ' विकल्प के तौर पर देखते हैं। इससे उन्हें बाजार में आने वाली उतार-चढ़ाव भरी गिरावट के सीधे असर से बचे रहते हुए भी लंबे समय में इक्विटी के जरिए संपत्ति बनाने का मौका मिलता है।

गिरावट के बीच फिक्स्ड इनकम वाली स्थिरता

मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड शेयर बाजार में ऊंचे मूल्यांकन, व्यापक आर्थिक अनिश्चितता और बार-बार होने वाली बाजार गिरावट के बीच फिक्स्ड इनकम वाली स्थिरता देते हैं। साथ ही सोने की तेजी पूरे पोर्टफोलियो को बड़ी गिरावट से बचाने में मदद करती है। ऐतिहासिक रूप से सोना महंगाई और भूराजनीतिक तनाव के खिलाफ एक असरदार बचाव (हेज) रहा है और शेयर बाजार की मुश्किल के समय चमकता है।

बिजनेस डेस्क, जागरण इन्फो

3,671 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश हुआ इस फंड में

2.07 लाख करोड़ रुपये है इस फंड का कुल एयूएम

प्रमुख फंड हाउसेज का तीन और पांच वर्ष में रिटर्न (प्रतिशत में)

फंड हाउस	तीन वर्ष	पांच वर्ष	आकार
निप्पोन इंडिया	18.8	15.6	17,983
क्वांट	22.2	19.9	6,527
एसबीआइ	14.8	13.5	20,935
यूटीआइ	14.85	12.79	7,062
टाटा	13.63	12.46	5,241

(स्रोत: ग्रोडाटइन, आकार करोड़ रुपये में)

राष्ट्रीय फलक

एआइ से श्रम उत्पादकता में हो सकती है 3.8 प्रतिशत तक की वृद्धि: आइएमएफ

- वैश्विक अर्थव्यवस्था में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआइ) का तेजी से बढ़ रहा है प्रभाव

प्रतीकात्मक

वाशिंगटन, आइएएनएस: अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आइएमएफ) के नए अध्ययन के अनुसार, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआइ) लंबी अवधि में वैश्विक श्रम उत्पादकता में 3.8 प्रतिशत तक की वृद्धि कर सकता है। इस रिपोर्ट में विकसित अर्थव्यवस्थाओं के पेटेंट व रोजगार डाटा का विश्लेषण किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि तकनीक सिर्फ भविष्य का सपना नहीं, बल्कि वर्तमान की आर्थिक वास्तविकता है।

अध्ययन के मुताबिक, वर्ष 2000 से 2017 के बीच एआइ से जुड़े पेटेंट की गतिविधियों के कारण प्रति कर्मचारी उत्पादन में 0.8 से 1.2 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की जा चुकी है। इस अवधि में एआइ तकनीक से संबंधित पेटेंट जारी होने की प्रक्रिया में भारी तेजी आई और 2017 तक यह संख्या तीन गुना से अधिक हो गई। इस दौरान दुनिया भर में जारी कुल एआइ-संबंधित पेटेंटों में ओईसीडी (आर्गनाइजेशन फार इकनामिक कोआपरेशन एंड डेवलपमेंट) देशों की हिस्सेदारी करीब 89 प्रतिशत रही। शोधकर्ताओं का आकलन है कि जैसे-जैसे तकनीकी विकास गति पकड़ेगा और विभिन्न उद्योगों में इसका विस्तार होगा, दीर्घकाल में उत्पादकता में 3.8 % तक का उछाल आ सकता है।

अध्ययन में यह भी कहा गया है कि एआइ के ये आर्थिक लाभ सभी देशों या रोजगार श्रेणियों में एक समान रूप से वितरित नहीं होंगे। जिन देशों में पेशेवर व प्रबंधकीय पदों पर काम करने वाले कर्मियों का अनुपात अधिक है, उन्हें इस तकनीक से अधिक उत्पादकता लाभ मिला है। भारत के संदर्भ में देखें तो देश ने एआइ, डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर और प्रौद्योगिकी आधारित आर्थिक विकास पर विशेष नीतिगत जोर दिया है। भारत का विशाल आइटी उद्योग और कुशल कामगारों का बड़ा पूल इस बात का संकेत देता है कि जैसे-जैसे व्यवसाय एआइ का दायरा बढ़ाएंगे, उत्पादकता, उचित प्रशिक्षण और कार्यबल की गतिशीलता देश के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मुद्दे बन जाएंगे।

10 प्रतिशत से अधिक वृद्धि दर हासिल कर सकता है भारत: वित्त मंत्री

बेंगलुरु, प्रेट्रॉ: केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा है कि भारत 10 प्रतिशत से अधिक आर्थिक दर वृद्धि हासिल कर सकता है। उन्होंने सभी क्षेत्रों में प्रौद्योगिकी और नवाचार को अपनाने पर जोर दिया।

आइआइटी मद्रास के पूर्व छात्र संघ की ओर से आयोजित संवाद में वित्त मंत्री ने कहा, उच्च आर्थिक वृद्धि आत्मनिर्भर व विकसित भारत की यात्रा को तेज करेगी, पर इसके लिए सभी पक्षों को 'काफी अधिक प्रयास' करने होंगे। मैं यह सिर्फ आपको उत्साहित करने के लिए नहीं कह रही हूं। यह संभव है। स्टार्टअप्स की वृद्धि का उल्लेख करते हुए कहा, वे अर्थव्यवस्था में अहम योगदान कर सकते हैं। उन्होंने निराशावाद को पार करने, सकारात्मक सोचने की जरूरत पर बल दिया। कृषि में प्रौद्योगिकी की भूमिका को उजागर करते हुए कहा,तकनीकी हस्तक्षेपों ने उत्पादकता में 'शानदार अंतर' बनाया है।

रेल यात्री के पास से टिकट नहीं मिलने पर भी देना होगा मुआवजा

- सुप्रीम कोर्ट ने ट्रेन से गिरकर मरने वाले व्यक्ति के परिवार को आठ लाख रुपये मुआवजा देने का दिया निर्देश
- गुजरात हाई कोर्ट के फैसले को किया रद, कहा-इसने टिकट को बहुत ज्यादा महत्वदिया

नई दिल्ली, प्रेट्र : सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि हादसे में जान गंवाने वाले किसी यात्री के पास से ट्रेन टिकट नहीं मिलने से मुआवजे का दावा खारिज नहीं हो जाता है। अदालत ने गुजरात में चलती ट्रेन से गिरकर मरने वाले यात्री के माता-पिता को 30 दिनों के भीतर आठ लाख रुपये का मुआवजा देने का निर्देश दिया है।

जस्टिस उज्ज्वल भुइयां और एएस चंदुरकर की पीठ ने शुक्रवार को गुजरात हाई कोर्ट के उस आदेश को रद कर दिया, जिसमें हादसे के शिकार महेशभाई के माता-पिता को मुआवजा देने से इन्कार कर दिया गया था। महेशभाई 27 सितंबर, 2017 को अहमदाबाद होते हुए सूरत जा रहे थे। रास्ते में झटका लगने से जनरल डिब्बे से गिरकर उनकी मौत हो गई थी। पीठ ने कहा, हाई कोर्ट ने यात्री के पास ट्रेन का टिकट नहीं होने को बहुत ज्यादा महत्व दिया। इसने पीड़ित के पिता द्वारा शपथ लेकर दिए गए बयान पर ध्यान नहीं दिया। कोर्ट ने इस पर भी ध्यान नहीं दिया कि पीड़ित एक माह से ज्यादा समय तक अस्पताल में भर्ती रहा था। इसकी पूरी संभावना है कि वह वास्तविक यात्री था। उसके पास से टिकट नहीं मिलना मुआवजे के दावे को कमजोर नहीं करता। शीर्ष अदालत ने रेलवे दावा ट्रिब्यूनल के आदेश को बहाल कर दिया। 17 जून, 2022 को ट्रिब्यूनल ने माना था कि महेशभाई एक अवांछित घटना का शिकार हुए थे। उनके माता-पिता को दुर्घटना की तारीख से आदेश की तारीख तक नौ प्रतिशत वार्षिक ब्याज के साथ आठ लाख रुपये के मुआवजे का हकदार माना गया।

मेहली मिस्त्री ने टाटा मेडिकल सेंटर ट्रस्ट के ट्रस्टी पद से दिया इस्तीफा

नई दिल्ली, एएनआइ: दिवंगत उद्योगपति रतन टाटा के लंबे समय तक सहयोगी रहे मेहली मिस्त्री ने टाटा मेडिकल सेंटर ट्रस्ट के ट्रस्टी पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने 30 सितंबर 2026 को समाप्त हो रहे कार्यकाल के बाद दोबारा चुनाव में हिस्सा नहीं लेने का निर्णय लिया है। मिस्त्री ने 15 सितंबर को टाटा मेडिकल सेंटर के सीईओ अरुण पट्टाथेयिल को ईमेल भेजकर अपने निर्णय की जानकारी दी। कहा, मेरा कार्यकाल ट्रस्टी के रूप में 30 सितंबर, को समाप्त हो रहा है। मैं फिर चुनाव में भाग नहीं लेना चाहता। यह ईमेल टाटा ट्रस्ट्स के चेयरमैन नोएल टाटा को भी भेजा गया है। टाटा मेडिकल सेंटर ट्रस्ट कोलकाता में एक 436-बेड वाला कैंसर अस्पताल संचालित करता है।

मेहली मिस्त्री।

बिहार में 3,792 करोड़ की मुंगेर-मिर्जा चौकी फोरलेन में दरार

जासं, अकबरनगर (भागलपुर)

बिहार में 3,792 करोड़ रुपये की लागत से बन रहे मुंगेर-मिर्जाचौकी ग्रीनफील्ड फोरलेन पर परिचालन शुरू होने से पहले ही निर्माण की गुणवत्ता पर सवाल उठने लगे हैं। पैकेज-2 के तहत सुल्तानगंज-अकबरनगर-भागलपुर मार्ग में गंगापुर के पास उत्तरी लेन में सड़क के बीचोंबीच 40 से 50 फीट लंबी और करीब दो इंच चौड़ी दरारें आ गई हैं। सड़क किनारे की मिट्टी भी धंस रही है। कुछ जगहों पर दरारों को जूट के बोरे से भरने की कोशिश की गई है। 124 किमी लंबी इस परियोजना को चार पैकेज में बनाया जा रहा है। नवंबर तक इसके कुछ हिस्सों में परिचालन शुरू करने की तैयारी के बीच पहली वर्षा में सामने आई खामी ने सड़क की मजबूती और सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ा दी है।

मालूम हो कि मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी के निर्देशानुसार मुंगेर से भागलपुर तक टू लेन को शुक्रवार को चालू कर दिया गया है। सड़क पर दरारें आने से परिचालन पर असर पड़ने की संभावना है। इस संबंध में एजेंसी के पीएम प्रमोद शुक्ला से उनके मोबाइल पर संपर्क किया गया पर उन्होंने फोन रिसीव नहीं किया।

बिहार में गंगापुर के समीप निर्माणाधीन मुंगेर-मिर्जाचौकी फोरलेन की सड़क में पड़ी करीब 50 मीटर लंबी दरार और धंसता किनारा। जागरण

वर्षा के कारण समस्या हो सकती है। इसकी जांच कराई जाएगी। अगर समस्या होगी तो क्षतिग्रस्त हिस्से के कंक्रीट को काटकर दोबारा बनाया जाएगा।

– अभिनव कुमार, एनएचएआइ के टेक्निकल मैनेजर

अधिकतम क्षमता पर काम करें कैप्टिव कोल बिजली संयंत्र

नई दिल्ली, एएनआइ: केंद्र सरकार ने 50 मेगावाट और उससे ज्यादा क्षमता वाले कैप्टिव कोयला-आधारित बिजली उत्पादन संयंत्रों को एक अक्टूबर से 31 दिसंबर तक अपनी अधिकतम उपलब्ध क्षमता पर काम करने का निर्देश दिया है। इसका कारण यह है कि आने वाले महीनों में बिजली की मांग बढ़ने की उम्मीद है। बिजली मंत्रालय के आदेश के साथ एक सूची भी है जिसमें इन निर्देशों के दायरे में आने वाली 112 कैप्टिव बिजली उत्पादन इकाइयों के नाम शामिल हैं। इसमें वेदांता, टाटा स्टील, हिंडाल्को इंडस्ट्रीज, जेएसडब्ल्यू स्टील, अल्ट्राटेक सीमेंट, रिलायंस इंडस्ट्रीज, इंडियन आयल, भारत एल्युमिनियम, हिंदुस्तान जिंक वनायरा एनर्जी के बिजली संयंत्र शामिल हैं। कंपनियों द्वारा अपनी जरूरतों के लिए लगाए जाने वाले कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को कैप्टिव संयंत्र कहा जाता है। इन संयंत्रों को अतिरिक्त बिजली पावर एक्सचेंजों के जरिये उपलब्ध कराने के लिए भी कहा गया है।

साप्ताहिक राशिफल

रविवार, 27 सितंबर, 2026 से शनिवार 3 अक्टूबर, 2026 तक

पं. बी. बी. शास्त्री 'देवेश'

मेष (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, आ)
व्यापार कार्य में सलाह लें, कार्य करने वालों से सावधान, निजी संबंधों में सुधार, स्व: संपत्ति की वृद्धि, अर्थ साधन में प्रयास, विदेश कार्य में देरी, शिक्षा में अवरोध, चयन में देरी, वायु, रक्त विकार योग, दांपत्य में सुख, वाद में विजय, व्यय अधिक, शुभ अंक 9

वृष (इ, ऊ, ए, ओ, पा, वी, वू, वे, वो)
धनागम में प्रयास, महिला से सहयोग, युक्ति और अनुभव से कार्य करें, साझेदारी में सावधानी, लक्ष्य के प्रति सजगता, स्वार्थीजनों से बचें, भूमि, भवन कार्य में देरी, मित्रों से सहयोग, प्रणय में सुख, लेखन में प्रगति, चयन में सफलता, आय में सुधार, शुभ अंक 8

मिथुन (का, की, कू, घ, ड, छ, के, को, हा)
अर्थसाधन में सुधार, धन के आवागमन में सावधानी, निजी संबंधों में सुधार, शिक्षा में रुचि, कार्य क्षेत्र में विस्तार से बचें, स्वार्थीजनों से सावधान, पारिवारिकजनों का सहयोग, त्वचा, रक्त विकार प्रभावी, दांपत्य में सुख, भ्रमण योग, वाहन से सावधानी, व्यय पर नियंत्रण, शुभ अंक 7

कर्क (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो)
स्व:संपत्ति की वृद्धि, साधनों की पूर्ति, साझेदारी में सावधानी, लेखन कार्य में सफलता, व्यापार कार्य में सफलता, अर्थसाधन में विस्तार, युक्ति तथा अनुभव से कार्य करें, शिक्षा, खानपान का ध्यान रखे, वाणी पर संयम, प्रणय में सुख, राजनीति में अपयश, व्यय अधिक, शुभ अंक 6

सिंह (मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे)
कार्य में श्रम से सफलता, धनागम में प्रयास, विदेश कार्य में देरी, महिला से सहयोग, सामाजिक कार्य में यश, संतान से सहयोग, सिर दर्द, वायु विकार प्रभावी, ससुराल से सहयोग, भ्रमण, मनोरंजन योग, राज्य पक्ष से सावधान, आय में सुधार, शुभ अंक 5

कन्या (टो, पा, पी, पू, ष, ण, उ, पे, पो)
कार्य क्षेत्र में विस्तार से बचें, अर्थसाधन में विस्तार, लक्ष्य के प्रति सजगता, चिंता का समाधान, वाणी पर संयम, विदेश कार्य में अवरोध, मित्रों से सहयोग, जीवनसाथी का मिलन, भवन साजसज्जा का योग, संतान के लिये कार्य योजना, धर्म में रुचि, रुके कार्य संपन्न, व्यय अधिक, शुभ अंक 4

तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते)
निर्णय सलाह से करें, नकारात्मक विचारों से बचें, कार्य क्षेत्र में सावधानी, निजी संबंधों में सुधार, विदेश कार्य में देरी, निर्माण सजावट योग, अध्ययन में रुचि, शत्रुपक्ष प्रभावी, जीवनसाथी का मिलन, अधिकारी से सहयोग, व्यय अधिक शुभ अंक 7

वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू)
साधनों की पूर्ति होगी, पूंजी निवेश में सावधानी बरतें, निजी मतभेद, धन के आवागमन में सावधानी, वाहन, भवन साजसज्जा के योग, संतान से अनबन, मित्रों से सहयोग, दांपत्य में सुख, राज्यपक्ष से सावधान रहें, व्यय अधिक होगा, शुभ अंक 6

धनु (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ढा, भे)
धनागम में अवरोध, कार्य क्षेत्र में प्रयास से सफलता, साझेदारी में सावधानी, निजी संबंधों में सुधार, अतिविश्वास से बचें, विशेष व्यक्ति से सहयोग, भवन साजसज्जा का योग, शिक्षा में रुचि, चयन में सफलता, त्वचा, रक्त विकार, दांपत्य में सुख, व्यय अधिक, शुभ अंक 5

मकर (भो, जा, ज, खी, खू, खे, खो, गा, गी)
अर्थ साधन में प्रयास, व्यापार कार्य में प्रगति, साझेदारी में सावधानी, निजी संबंधों में सुधार, भूमि, भवन कार्य में देरी, शिक्षा में रुचि, चयन में अवरोध, खानपान का ध्यान रखे, प्रणय में सुख, राज्यपक्ष से सावधान, व्यय अधिक, शुभ अंक 4

कुम्भ (गू, गे, गो, सा, सी, सू, से, सा, दा)
विचारों से मन अशांत, साहस से कार्य करें, निजी संबंधों में सुधार, लक्ष्य के प्रति सजगता, महिला से सहयोग, स्व:संपत्ति की वृद्धि, विदेश कार्य में देरी, शिक्षा में अवरोध, चयन में देरी, क्रोध, ईर्ष्या से बचें, जीवनसाथी का मिलन, राजनैतिक अपयश, व्यय अधिक, शुभ अंक 2

मीन (दी, दू, थ, झ, दे, दो, चा, ची)
कार्य क्षेत्र में सफलता, धनागम में सफलता, लक्ष्य के प्रति सजगता, अतिविश्वास से बचे, सामाजिक कार्य का योग, साधनों की पूर्ति, चयन में सफलता, अध्ययन में रुचि, शत्रुपक्ष प्रभावी, जीवनसाथी का मिलन, अधिकारी से सहयोग, आय में सुधार, शुभ अंक 1

एक्स से
मैं यह अनुरोध करना चाहूंगी कि लोकप्रिय कलाकार स्वास्थ्य के लिए हानिकारक पदार्थों के विज्ञापन न करें। सितारा तो वही है, जो रोशनी फैलाए, अंधेरा नहीं- द्रौपदी मुर्मु / राष्ट्रपति, भारत

इस दौर में निरंकुश सत्तानायकों को नियंत्रित करने के लिए न कोई अंतरराष्ट्रीय संस्था बची है और न विचार। यह अकारण नहीं है कि जंगें भड़क रही हैं और समूची दुनिया की अर्थव्यवस्था सतहगामी है। ऐसा लगता है, मौजूदा दुनिया को कमजोर और निर्धन मुल्कों या इंसानों की जरूरत नहीं रह बची है।

आजकल स्तंभ के तहत प्रकाशित आलेखों के लिए

गांधी जैसे महामानव की जरूरत

शशि शेखर

आजकल

अगले सप्ताह हम गांधीजी की 157वीं जयंती मनाने जा रहे हैं। क्या आपको नहीं लगता कि इस धुंधलाए वक्त में वह पहले के मुकाबले कहीं अधिक याद आने लगे हैं?

ऐसा लगता है कि संसार का समूचा निजाम ध्वस्त हो चला है। 50 से अधिक देश खूनी संघर्षों के शिकार हैं। विश्व की सबसे बड़ी सैन्य शक्ति अमेरिका अपने धनी-मानी दोस्त देशों के साथ अपेक्षाकृत छोटे देश ईरान से भिड़ा पड़ा है। सबल प्रतिरोध की वजह से अमेरिकी नाकाम हो रहे हैं। उन्हें जंग से उबरने का बहाना नहीं सूझ रहा। समूची दुनिया इस रबड़ की तरह खिंचते संघर्ष से आर्थिक दुश्वारी में फंस गई है। जिस 'ग्लोबल विलेज' के सपने को अमेरिका ने जतन से गढ़ा था, खुद उसी ने उसे ध्वस्त कर दिया है।

एक समय, संयुक्त राज्य अमेरिका का नाम सुनते ही समन्वयवाद का एहसास होता था। एक ऐसा मुल्क, जहां आकर कोई भी अपने ख्वाब पूरे कर सकता था। वह चाहे पिछली सदी में नोबेल पुरस्कार हासिल करने वाले हरगोबिंद खुराना हों या आज गूगल जैसी महाकाय कंपनी के सर्वेसर्वा सुंदर पिचाई, लेखक सलमान रुश्दी हों या अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा, जो यहां आया, यहीं का होकर रह गया। इन सभी ने अमेरिका को 'द अमेरिका' बनाने में मदद की।

द्वितीय महायुद्ध के बाद से पश्चिम के तमाम देशों ने यही रीति-नीति अपनाई थी। यही वजह है कि ऋषि सुनक इंग्लैंड के प्रधानमंत्री बन सके और आलोक शर्मा व्यापार मंत्री की कुर्सी तक जा पहुंचे। उद्योगपति स्वराज पाल, लक्ष्मी नारायण मित्तल और अनिल अग्रवाल जैसे उद्यमियों ने इंग्लैंड में बेशुमार दौलत एवं शोहरत कमाई। ये तो बड़े नाम हैं, लेकिन फ्रांस, जर्मनी, रूस आदि मुल्कों में बसे भारतीय मूल के मेरे तमाम दोस्त कभी अवसरों की तलाश में वहां पहुंचे थे। उन्होंने वहां की अर्थव्यवस्था और समाज में सार्थक योगदान किया। मैं उन्हें भारत का सच्चा राजदूत मानता हूं।

उपनिवेशवाद के क्षरण के बाद उपनिवेशवादी देशों ने यह उदार रवैया क्यों अपनाया था?

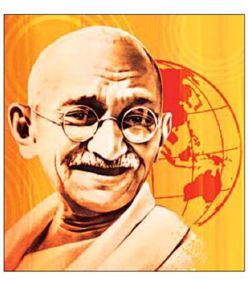
पहला कारण तो यह था कि दो महायुद्धों के जख्मों पर समता और बंधुत्व ही मरहम लगा सकते थे। डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने दूसरे विश्व युद्ध के बाद काशी हिंदू विश्वविद्यालय में अपने व्याख्यान में कहा था- अब ऐसे युद्ध नहीं होंगे, दुनिया खून-खराबे से तंग आ चुकी है। तब किसे मालूम था कि एक दिन डॉ साहब भारत के राष्ट्रपति बनेंगे और युद्ध लौट आएंगे, लेकिन यह सच है कि देश-विदेश में ऐसे विचारों का स्वागत किया जाता था।

उन दिनों गांधी हों या अल्बर्ट आइंस्टीन या ज्यां पॉल सार्त्र, वे किन्हीं चारदीवारियों के मोहताज नहीं थे। तब मीडिया आज जितना सदा सुलभ और सर्वव्यापी नहीं था। धरती पर साक्षरता भी कम थी, लेकिन विचार किसी खुशबू की तरह खुद-ब-खुद फैल जाते थे। इन विचारकों का असर समूची दुनिया पर पड़ता था। दशकों तक यह सिलसिला जारी रहा। मार्टिन लूथर किंग जूनियर के 'लॉन्ग मार्च' या नेल्सन मंडेला के सत्याग्रह को दुनिया भर के प्रगतिकामी अपनी लड़ाई मानते थे। राज-सत्ताओं पर इसका सकारात्मक असर पड़ता था।

बात चल निकली है, तो बताने में हर्ज नहीं कि फलस्तीन आंदोलन के अगुआ यासिर अराफात एक समय में मुस्लिम दुनिया का सर्वाधिक लोकप्रिय चेहरा होते थे। नवजात लड़कों का नामकरण उनके नाम पर करने की होड़ लगी रहती थी। हालात ने कुछ बरसों में ऐसा पलटा खाया कि यासिर की जगह ओसामा ने ले ली। इस अधःपतन का कारण क्या था?

इस सवाल के जवाब में मौजूदा दुश्वारियों की वजह छिपी हुई है।

मैं आपको 1991 से पहले के वक्त में ले चलना चाहता हूं। अमेरिका और सोवियत संघ के बीच द्वितीय विश्व युद्ध के समापन से पूर्व ही शीतयुद्ध शुरू हो चुका था। यह वह वक्त था,



जब ये दोनों धड़े अपने वैचारिक आधार का विस्तार करना चाहते थे। इन दोनों से अलग एक और दुनिया थी। यह विकासशील देशों का वह समूह था, जिसे जवाहरलाल नेहरू, मार्शल टीटो, अब्दुल नासिर जैसे नेताओं ने आजादी पाते ही अमल में लाना शुरू कर दिया था। संसार की करीब आधी आबादी इन्हीं देशों में रहती थी। इनके पास प्रचुर मात्रा में जन-बल और प्राकृतिक संसाधन मौजूद थे। समुद्री मार्गों की सुरक्षा के लिए भी इनकी जरूरत थी।

यही वजह है कि मॉस्को और वाशिंगटन ने अपने सहयोगियों के साथ तमाम ऐसी संस्थाएं गढ़ीं, जिनका काम सांस्कृतिक और व्यापारिक रिश्तों को मजबूत करना था। इसका सुपरिणाम यह हुआ कि हमारी पीढ़ी ने विश्व-विख्यात लेखकों की किताबें बेहद कम कीमत पर खरीदीं और पढ़ीं। सोवियत ब्लॉक इस मामले में पश्चिम से कहीं आगे था। पश्चिम तिजारत के लिए प्रतिभाओं के आयात को बल देता था, इसके बरक्स मॉस्को धुरी अपने विचारों को आगे बढ़ाना चाहती थी।

यह शीतयुद्ध अनजाने में जन-प्रतिरोध को भी पोसता था। अमेरिका के पड़ोस में बसे क्यूबा में फिदेल कास्त्रो इसीलिए यावत्जीवन हुकूमत कर सके। एक अदने से देश अर्जेंटीना में जन्मे चे ग्वारा इसीलिए संसार भर के युवाओं में लोकप्रियता पा सके। अमेरिका में बीटल्स और हिप्पी अपने-अपने तरीकों से सत्ता के अहंकार को चुनौती देते थे। साल 1991 में सोवियत संघ के ढहने के बाद से इस सिलसिले पर विराम लग गया।

अब सारी दुनिया का जोर अमीर बनने पर था। लोगों को ख्वाब बेचे जाने लगे। अमेरिका में श्रम महंगा था, लिहाजा चीन और विकासशील देशों को चुना गया। वहां रहे-सहे श्रम कानूनों की धज्जियां उड़ाकर इंसानों को उत्पाद बढ़ाने वाले संसाधन के तौर पर इस्तेमाल किया जाने लगा। यहां साफ कर दूं कि मैं पूंजीवाद के खिलाफ बिल्कुल नहीं हूं। इसने संसार से गरीबी कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की, लेकिन हर रोशनी की अपनी परछाई होती है। इन्हीं परछाइयों ने समूचे विश्व में दक्षिण पंथ को पोसा। मामला एकतरफा था, लिहाजा मौकापरस्त राजनेताओं ने उसमें घातक तड़के लगाए। रही-बची कसर कोविड की महामारी ने पूरी कर दी।

अब हर मुल्क सिर्फ अपने बारे में सोचता है। नतीजतन, बंधुत्व का वह इंसानी धागा ढीला पड़ गया, जिसने सैकड़ों साल से दुनिया को थामे रखा था। गांधी, मार्टिन लूथर किंग जूनियर और मंडेला जैसे लोग अब अतीत का हिस्सा हैं। इस दौर में निरंकुश सत्तानायकों को नियंत्रित करने के लिए न कोई अंतरराष्ट्रीय संस्था बची है और न विचार। यह अकारण नहीं है कि जंगें भड़क रही हैं और समूची दुनिया की अर्थव्यवस्था सतहगामी है। ऐसा लगता है, मौजूदा दुनिया को कमजोर और निर्धन मुल्कों या इंसानों की जरूरत नहीं रह बची है।

यहां याद आया कि पिछले कई सालों से गांधी के मुकाबले नाथूराम गोडसे के पक्ष में लिखी शोशेबाजी अधिक वायरल हो रही हैं। भला कोई इन मूर्खों से पूछे कि तुम अपने पुत्र को गांधी जैसा बनाना चाहोगे या गोडसे जैसा? इस सवाल के जवाब में हमारी दुश्चिंताओं के हल छिपे हुए हैं, पर उन तक पहुंचाने वाले विचार पुरुष अतीत का किस्सा बन गए हैं।

@shekharkahin
@shashishekhar.journalist

जीना इसी का नाम है

फरीबा हाशिमी
खिलाड़ी

तालिबान अब फरीबा से कैसे नफरत कर पाएगा

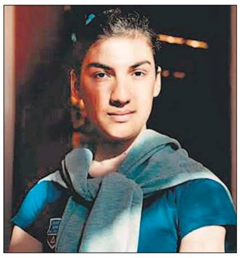
एशियाई खेलों में अफगानिस्तान के लिए साइकिलिंग में रजत पदक जीतने वाली फरीबा यह कमाल करने वाली न सिर्फ पहली अफगानी महिला बन गई हैं, बल्कि उनका यह तमगा लाखों बच्चियों तक यह पैगाम ले गया है कि खुद पर यकीन करना सीख लो, दुनिया सलाम करेगी।

पड़ोस में एक मुल्क है, जो कभी हमारे पुरखों द्वारा शासित होता था। पुराण बांचने वाले बताते हैं कि गांधारी वहीं के एक रजवाड़े की बेटी थीं; इतिहास कहता है कि बामियान की बुद्ध प्रतिमाएं, पृथ्वीराज चौहान की समाधि इस बात की साक्षी हैं। महाराजा रणजीत सिंह ने इसे फतह किया था, इसके भी सुबूत इतिहास ने दर्ज कर रखे हैं। बहरहाल, भूगोल का यह हिस्सा आज एक खुदमुख्तार मुल्क अफगानिस्तान के नाम से जाना जाता है। यहीं की एक जांबाज बेटी ने अपने कारनामे से दुनिया भर के लोगों की आंखें नम कर दी हैं। इस अफगानी लड़की का नाम है- फरीबा हाशिमी!

जापान के आइची और नागोया शहर में इन दिनों 20वें एशियाई खेल चल रहे हैं। करीब 45 देशों और इलाकों के सैकड़ों पुरुष-महिला खिलाड़ी इस आयोजन में शिरकत कर रहे हैं। हम रोज भारत की बेटियों के शानदार प्रदर्शन से गौरवान्वित हो रहे हैं। इनमें से कई का संघर्ष बेहद प्रेरणादायी है, मगर वे सब इस मामले में खुशकिस्मत हैं कि उनका देश उनके साथ खड़ा है; उनके लिए सहूलियतें, मौके जुटा रहा है और उनकी कामयाबी के लिए हर पल दुआएं कर रहा है। फरीबा के हिस्से में ये नेमतें नहीं थीं। तालिबान औरतों को जब पढ़ने की इजाजत ही नहीं देता, तो खेलने-कूदने का भला कैसे दे देगा? इसीलिए जब फरीबा ने महिला साइकिलिंग में रजत पदक जीता, तो अफगान औरतों के साथ-साथ दुनिया की आधी आबादी मुस्करा उठी। कुछ अनुदार मर्दों को छोड़ दें, तो मर्द बिरादरी को भी फरीबा पर फख्र ही होगा।

आज से करीब 23 साल पहले फरियाब सूबे के मैमाना में जब फरीबा पैदा हुई थीं, तब तक तालिबान के बर्बर शासन का पहला दौर (1996-2001) बीत चुका था। काबुल में हामिद करजई की सदारत में जम्हूरी सरकार के गठन से अफगानियों ने नए ख्वाब देखने शुरू कर दिए थे- वे अब खुलकर सांस ले सकेंगे, उनकी बेटियां भी पढ़-लिख सकेंगी, दुनिया की आधी आबादी के साथ आगे बढ़ सकेंगी। जगह-जगह से इमदाद बरसने लगे थे। संयुक्त राष्ट्र के अलावा मानवाधिकारों के लिए काम करने वाली दीगर संस्थाएं सुदूर अफगानी इलाकों में शिक्षा और स्वास्थ्य पर काम करने में जुट गई थीं।

फरीबा और उनकी बड़ी बहन यल्दुज हाशमी की खेलों में रुचि थी, मगर वे जिस समाज में जी रही थीं, उसमें लड़कियों पर तमाम तरह की पाबंदियां आयद थीं। माता-पिता अक्सर औरतों की हदें बताया करते थे। दरअसल, वे अपनी बेटियों को किसी मुसीबत में नहीं देखना चाहते थे। तब उन्हें कहां पता था कि ऊपर वाले ने उन्हें ऐसी रहमतों से नवाजा है, जो एक दिन उनका सिर फख्र से ऊंचा कर देंगी? साल 2017 की बात है। फरियाब में एक स्थानीय साइकिल दौड़ प्रतियोगिता आयोजित हुई। तब यल्दुज और फरीबा 17 व 14 साल की



रही होंगी। दोनों बहनों ने इसमें भाग लेने का इरादा बांधा। यह एक हिमाकत ही थी। मुश्किल यह थी कि उनके पास साइकिल भी नहीं थी, चलाना तो दूर की बात है।

खैर, एक पड़ोसी काम आया। एक दोपहर उनसे साइकिल उधार मांगी गई और कुछ घंटों की गहन साधना से दोनों बहनों को उस पर सवार होने का सलीका भी आ गया। अब अगली चुनौती यह थी कि प्रशिक्षण कैसे लिया जाए? काफी सोच-समझकर उन्होंने ढीले कपड़े पहनने शुरू किए। वे चेहरे पर कई मास्क लगातीं और धूप वाले चश्मे पहनतीं। यहां तक कि उन्होंने नाम बदल लिए थे। अब इस शिद्दत से साइकिल से मोहब्बत की गई थी, तो वह दगा कैसे देती? दौड़ आयोजित हुई और दोनों बहनें पहले व दूसरे मुकाम पर रहीं। इसके बाद तो छिपकर कई स्थानीय मुकाबले जीते गए, पर एक जीत के बाद स्थानीय अखबार में फरीबा की तस्वीर साया हो गई।

राज अब फाश हो चुका था। माता-पिता रवायतों से बंधे हुए थे। उन्होंने बेटियों से साइकिल छोड़ने को कहा, मगर लगातार जीत ने दोनों बहनों को इसे लेकर जुनूनी बना दिया था। उन्होंने वाल्दैन की नाफरमानी के बजाय उन्हें राजी किया। वे माता-पिता थे, उन्हें बेटियों की खुशी अजीज थी, मगर समाज में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं थी, जिन्हें लड़कियों का साइकिल चलाना गवारा न था। फरीबा या यल्दुज जब साइकिल चलातीं, और उनके लड़की होने का राज किसी कट्टरपंथी पर जाहिर हो जाता, तो उन्हें कार या रिक्शे से टक्कर मारने की कोशिश की जाती या उन पर पत्थर चलाए जाते। इन सबसे फरीबा का हौसला और बुलंद होता गया। उन्होंने अभ्यास नहीं छोड़ा, बल्कि वह तो वैश्विक प्रतिस्पर्द्धाओं से अपने मुल्क के लिए तमगे लाने के सपने संजोने लगी थीं।

फिर वह हुआ, जिसके ख्याल भर से अफगानी औरतें कांप जाती थीं। साल 2021 में तालिबान लौट आए और ऐसे लौटे कि उनसे मुक्ति की तमाम उम्मीदें चकनाचूर हो गईं। आते ही उन्होंने बीते दो दशकों में महिलाओं को हासिल सारे हुकूक छीनने शुरू कर दिए। ऐसे में, फरीबा और उनकी बहन के लिए कोई संभावना नहीं बची थी। माता-पिता और भाई-बहनों को छोड़कर मुल्क से बाहर निकलना आसान न था, क्योंकि बहुत कुछ पीछे छूट जाना था। दूसरा विकल्प भी तो नहीं था। इटली की विश्व चैंपियन साइकिलिस्ट अलेस्सांद्रा कपिलोत्तो ने उनकी मदद की और दोनों बहनें अफगानिस्तान से भागकर इटली पहुंचीं। कपिलोत्तो और उनकी संस्था ने

फरीबा जब साइकिल चलातीं और किसी कट्टरपंथी पर उनके लड़की होने का राज जाहिर हो जाता, तो उन्हें कार से टक्कर मारने की कोशिश की जाती, या उन पर पत्थर चलाए जाते। इन सबसे उनका हौसला और बुलंद होता गया। वह वैश्विक मुकाबलों से मुल्क के लिए तमगे लाने के सपने तभी से संजोने लगी थीं।

इटली में उनके रहने, प्रशिक्षण प्राप्त करने में बहुत मदद की।

सही मार्गदर्शन और अनगिनत अवसरों ने फरीबा को भरपूर मांजा। नतीजा सामने है। एशियाई खेलों में रजत पदक जीतने वाली वह न सिर्फ पहली अफगानी महिला बन गई हैं, बल्कि उनका तमगा मुल्क की लाखों बच्चियों तक यह पैगाम ले गया है कि खुद पर यकीन करना सीख लो, दुनिया सलाम करेगी। क्या काबुल कभी फरीबा की यह हसरत पूरी करेगा- 'काश! अपनी साइकिल उसकी सड़कों पर दौड़ा पाती?'

प्रस्तुति : चंद्रकांत सिंह

वो लम्हा

राहुल सांकृत्यायन
यायावर, चिंतक एवं साहित्यकार

शेर सुनकर मिला सैर का पैगाम

सिर्फ नाना के किस्से ही नहीं चल रहे थे, विद्यालय में हिंदी, उर्दू की पढ़ाई भी चल रही थी। एक दिन कक्षा तीन की किताब में शामिल शेर जब शिक्षक ने सुनाया, तब वह किशोर मचल उठा। शेर था - सैर कर दुनिया की गाफिल जिंदगानी फिर कहां, जिंदगी गर कुछ रही, तो नौजवानी फिर कहां।

दुनिया बेहिसाब बड़ी है और बच्चों के लिए तो और भी अथाह रहस्यमय। फौज में रहे नाना जब अपने दुलारे नाती को दूर देश-प्रदेश के अनुभव सुनाते, तब नाती कान खड़े कर सुनता था। पूछता चला जाता कि वहां के लोग कैसे दिखते हैं, क्या खाते, सोचते, बोलते हैं और वहां का मौसम कैसा रहता है? नाना ऐसे चाव से बताते कि नाती किस्सों में ही रहने लगा था। जानने की भूख का अंत नहीं था, तो किस्से भी अनंत थे। एक किस्सा खत्म, तो दूसरा शुरू। नतीजा यह हुआ कि दूर प्रदेशों की अलग-अलग गंध लिए किस्से नाती को पास बुलाने लगे।

खैर, सिर्फ नाना के किस्से ही नहीं चल रहे थे, स्थानीय विद्यालय में हिंदी, उर्दू की पढ़ाई भी चल रही थी। शिक्षा में भी विषय-दर-विषय तरह-तरह की सूचनाओं से पाला पड़ रहा था। एक दिन कक्षा तीन की किताब में शामिल शेर जब शिक्षक ने सुनाया-समझाया, तब वह किशोर मचल उठा। शेर था - *सैर कर दुनिया की गाफिल जिंदगानी फिर कहां, जिंदगी गर कुछ रही, तो नौजवानी फिर कहां।* ख्वाजा मीर दर्द का यह शेर दिमाग में ऐसे बसा कि पल-पल गूंजने लगा। वह शेर को मन ही मन दोहराने लगा। उसे ऐसा लगा, मानो यह शेर उसी के लिए लिखा गया हो। एक चुनौती देता हुआ शेर कि अरे बेखबर, जिंदगी में वक्त रहते दुनिया की सैर कर ले, अगर इंतजार करता रहेगा, तो नौजवानी निकल जाएगी और बुढ़ापे में कहीं भी जाना दुश्वार हो जाएगा। जिंदगी में कमोबेश धन तो हर कोई कमा लेता है, लेकिन घूमने का मौका सभी को नहीं मिलता है। किशोर ने इरादा पक्का कर लिया कि जिंदगी में खूब सैर करना है। जिंदगी एक ही मिली है, जिसे एक जगह ज्यादा ठहरकर गंवाना नहीं है।

संयोग से एक छोटी ही, लेकिन बच्चों के हिसाब से निर्णायक घटना हुई। घर में घी का मटका हाथ से फिसला और करीब दो सेर घी जमीन पर फैल गया। डांट खाने या पिटने का भय सताने लगा। मन में अचानक आया कि क्यों न घर से भाग जाऊं, डांट से बच जाऊंगा। यही हुआ, किशोर कुछ पैसे लेकर घर से निकल भागा। किसी ने कहा कि 22 रुपये लेकर गया है, तो किसी ने कहा कि घर में छह जोड़ी बैलों में से एक जोड़ी बेचकर निकला है। पीछे चर्चा चाहे जो हो, वह भागकर बनारस चला गया। लौटने का इरादा नहीं था। बनारस में ही साधुओं के बीच नया जीवन शुरू हुआ। घर से भागने से पढ़ाई तो छूट गई, लेकिन स्वाध्याय की आदत नहीं छूटी। बनारस में घुमक्कड़ी करते, जगह-जगह बैठते-सुनते विद्वता तेजी से बढ़ी। तब बस 15 की उम्र थी और एक महंत ने अपने उत्तराधिकारी के लिए उनका चयन कर लिया। उन्हें केदारनाथ पांडे से साधु राम उदारदास बना दिया गया। महंत जी ने उन्हें मठ की सेवा से बांधे रखने के पूरे प्रबंध कर लिए, लेकिन यहां तो दुनिया घूमने का इरादा था। कुछ बरस बाद जब मठ में कुछ भी नया देखने-सीखने को नहीं रह गया, तब मन में फिर ज्वार उठने लगा - *सैर कर दुनिया की गाफिल जिंदगानी फिर कहां...*। और एक दिन राम उदारदास जी मठ का पिंजड़ा तोड़ चले। कोलकाता, पुरी और दक्षिण भारत की ओर निकल गए।

वह केवल देश में ही नहीं घूमे, पैदल ही कई बार विदेश गए। उनके अनेक नाम बदले और कई नाम चले। जहां गए, वहीं ढल गए। भाषा-बोली-संस्कृति-समाज, सबको आत्मसात कर लिया। श्रीलंका में बौद्ध हो गए, तो नाम रख लिया राहुल सांकृत्यायन। वह जीवंत यायावरी की मिसाल बन गए, जितना घूमे, उससे बहुत ज्यादा उन्होंने काम किए। पर्यटक, चिंतक, साहित्यकार, घुमक्कड़-शास्त्री, भाषा-विज्ञानी, धर्मशास्त्र-ज्ञाता, स्वतंत्रता सेनानी, किसान नेता, साधु-पंडित, महापंडित, वह बहुमुखी प्रतिभा और पहचान के प्रतीक हो गए।

राहुल सांकृत्यायन (1893-1963) अनेक बार तिब्बत गए। चीन, रूस, ईरान, नेपाल, श्रीलंका, यूरोप, जापान, कोरिया, मंचूरिया गए। वह आजादी की लड़ाई में भी शामिल रहे, कम से कम तीन बार जेल गए। लाखों किलोमीटर पैदल चलने वाले राहुल सांकृत्यायन ने 100 से अधिक छोटी-बड़ी बेहतरीन किताबें लिखीं। उनकी अनेक किताबें बहुचर्चित और कालजयी हैं। वह किसी भी नई जगह महज अच्छा वक्त बिताने नहीं जाते थे, वह जहां जाते थे, वहां की भाषा भी सीखते थे। सीखते-बोलते, तीस से अधिक भाषा-बोलियां उनकी जुबान पर बसती थीं। वह हिंदी में यात्रा वृत्तांत विधा की सशक्त नींव रख गए। उन्होंने भारतीय धर्म, साहित्य, विचार, राजनीति और संस्कृति के हर सिरे को विविध, संपन्न और लोकतांत्रिक बनाया।

वह कहते थे कि जिंदगी में घुमक्कड़ी से बेहतर कुछ नहीं है। अब 27 सितंबर को दुनिया जब पर्यटन दिवस मनाती है, तब अथक यायावर राहुल सांकृत्यायन अनायास याद आते हैं।

प्रस्तुति : ज्ञानेश उपाध्याय

एक रील का सवाल है बाबा

तिरछी नजर

सुधीश पचौरी हिंदी साहित्यकार

इन दिनों साहित्य ही एक पवित्र क्षेत्र बचा है, जिसमें सभी गोता लगाना चाहते हैं, ताकि इस अप्रतिभ समय में वे भी पढ़े-लिखे, साहित्यकार और बुद्धिजीवी कहला सकें।

पढ़े-लिखे हों न हों; प्रतिभा हो न हो; कविता, कहानी, आलोचना लिखने की तमीज हो न हो; साहित्य-सत्संगी हों न हों, फिर भी साहित्यकार बनना है, तो आप सिर्फ इतना करें कि किसी तरह जेन-जी के 'ट्रेंडी टॉपिक' पर किसी से या एआई से एक ठो पुस्तक लिखवा लें, छपवा लें और फिर शहर के किसी जाने-माने 'बुक स्टोर' में अपने लिए एक शाम कोई 'स्पॉट' व 'टाइम' खरीद लें। फिर तय टाइम पर अपनी किताब की दस-बीस कॉपी साइड टेबल पर चिनवाकर हाथ में 'पैन' लेकर मुस्कराते हुए बैठ जाएं।

पीछे एक पोस्टर जरूर चिपकवाएं, जिस पर लिखा हो- 'आज की शाम अमुक जी के नाम। आइए, अपने प्रिय लेखक से मिलिए और उनकी ताजा पुस्तक की हस्ताक्षरित प्रति प्राप्त कीजिए... टाइम 6 से 7 बजे तक।'

आपके आमंत्रित मित्र आते हैं। आप अपनी पुस्तक पर मुस्कराते हुए हस्ताक्षर करके मित्रों को देते हैं। वे अपने पैसे से खरीदते हैं या आप फ्री में देते हैं, यह सवाल फालतू है। बस इस 'ग्रेट लॉन्च इवेंट' का आप 'फोटो ऑप' करवाएं, 'शॉर्ट रील' बनवाएं और इंस्टाग्राम पर डलवाएं। इसके बाद मीडिया के दोस्तों के पीछे पड़ें कि मेरी पुस्तक का 'रिव्यू' लिखो। आप साहित्यकार बने ही बने। चर्चा में आए ही आए।

बस एक बढ़िया सा बजट तय करें और एक लॉन्च इवेंट 'ऑर्गेनाइज' करें। रील बनवाएं और किसी ऑनलाइन मार्केटर/प्रमोटर के जरिये उसे सोशल मीडिया पर सबसे 'ट्रेंडी' पुस्तक बताकर रातोंरात सर्वाधिक ट्रेंड करने वाले साहित्यकार बन जाएं। आपके हजारों-लाखों 'व्यूअर्स', 'फॉलोअर्स' होंगे। आप व्यूअर्स/फॉलोअर्स खरीद भी सकते हैं। उनकी संख्या पर इतरा सकते हैं। बस, आप हरदम अपने को मार्केट करते रहें, अपने को साहित्यकार मानते-मनवाते रहें। आपको किसी साहित्य-साधना, आराधना की जरूरत नहीं! किसी प्रतिभा, व्युत्पत्ति, अभ्यास या सत्संग की जरूरत नहीं।

साहित्यकार की अवधारणा बदल गई है। वह ऊपर से अवतरित कोई चमत्कारी मनीषी नहीं है। वह अब बीस-तीस सेकंड की एक रील है, एक फोटो है, एक वीडियो है, जो कुछ सेकंड्स के लिए इंस्टाग्राम पर अमर हो चुका है। साहित्यकार अब बनता नहीं, बनाया जाता है। वह एक निर्मिति है। एक संरचना है। एक बनावट है। एक शो है। एक मुद्रा है। एक अदा है। एक छवि है। कवि-कथाकार बाद में है, पहले वह एक सीन है। एक दृश्य है।

शील-संकोच के दिन गए। किसी से प्रशंसा सुन यह कहना कि 'अरे सरजी! यह तो आपकी उदारता है, वरना यह नाचीज कुछ भी नहीं' कहने के दिन गए। साहित्यकार बनने के लिए पहले साहित्य का अभ्यर्थी बनना होता है और छत पर खड़े होकर अपना ही भोंपू बन ऐलान करना पड़ता है कि आज अगर कोई कवि, कथाकार और आलोचक है, तो वह मैं हूं। मेरे इतने फॉलोअर्स हैं। मेरे पास यह सम्मान है, वह सनद है, तुम्हारे पास क्या है बे?

आज बदतमीजी ही साहित्य है। साहित्यकार का चाल-चेहरा-चरित्र बदल गया है। अब उसे परंपरागत प्रतिभा, व्युत्पन्नता या अभ्यास की जरूरत नहीं। साधन चाहिए। साधन ही साहित्य है। साहित्य की दुनिया का यह नया ट्रेंड है। अब साहित्यकार भी प्लानिंग, पैसे और निवेश से बनते हैं। कवि कवित्त से नहीं, वित्त से बनते हैं।

इसलिए आइए, पैसा लगाइए, साहित्यकार बन जाइए। साहित्य में निवेश कीजिए और इसकी दुनिया में प्रवेश कीजिए। किसी बुक स्टोर पर जाइए, किताबों के बीच बैठ दस्तखत कीजिए, रील बनाइए और इंस्टाग्राम पर डाल खुद को 'ट्रेंडी' कर छा जाइए। साहित्य अब सिर्फ एक रील का सवाल है बाबा!

कटाक्ष

राजेंद्र धोड़पकर

बुलबुल और गुलाब

अंग्रेजी साहित्य में शेक्सपीयर के बाद सबसे चर्चित नाम। 'द पिक्चर ऑफ डोरियन ग्रे', 'लेडी विंडरमीयर्स फैन', 'सैलोमी' और 'द हैप्पी प्रिंस एंड अदर टेल्स' प्रसिद्ध कृतियां। इनकी लिखी परीकथाएं भी खासी लोकप्रिय हैं। प्रसिद्ध आयरिश कवि, नाटककार, उपन्यासकार ऑस्कर वाइल्ड (16 अक्तूबर 1854–30 नवंबर 1900) की अद्भुत प्रेम कथा 'बुलबुल और गुलाब' का एक अंश…

इलस्ट्रेशन : यशवंत नामदेव

प्रेम-कथा-14

■ ऑस्कर वाइल्ड

'**लाल** गुलाब के लिए मृत्यु एक बड़ा सौदा है,' बुलबुल ने कहा। 'और जीवन सबको प्रिय है। हरे जंगल में बैठ कर सूर्य को उसके स्वर्णिम रथ में और चांदनी को उसके मोतियों के रथ में देखना मोहक है। संबूल की सुगंधि मधुर है। मधुर हैं घाटी में छिपे ब्लू-बेल्ज और पहाड़ों में बहने वाली समीर, परंतु जीवन से बेहतर है प्रेम और फिर मनुष्य के दिल की तुलना में एक पंछी का दिल है भी क्या?'

उसने अपने भूरे पंख उड़ान के लिए फैलाए और हवा में उड़ गई। साये की तरह वह उपवन के ऊपर से उड़ी और साये की ही तरह उसने उपवन पार भी कर लिया।

युवा छात्र अभी भी घास पर ही लेटा हुआ था, जहां बुलबुल उसे छोड़कर गई थी। आंसू उसकी खूबसूरत आंखों से अभी सूखे नहीं थे।

'खुश हो जाओ।', बुलबुल ने कहा, 'खुश हो जाओ; तुम्हें मिल जाएगा तुम्हारा लाल गुलाब।' मैं उसे चांदनी रात में संगीत से रचूंगी और अपने हृदय के रक्त से सींचूंगी। बदले में बस तुम इसी तरह सच्चे प्रेमी बने रहना, क्योंकि प्रेम दर्शनशास्त्र से अधिक समझदार है; शक्ति से भी अधिक शक्तिशाली है। भले ही शक्ति भी शक्तिशाली है। तृणमणि के रंग के हैं उसके पंख और शरीर भी उसका तृणमणि के ही रंग का है। मधु से मधुर हैं उसके होंठ और उसकी सांसें हैं, गुग्गल धूप की खुश्बू जैसी।'

छात्र ने ऊपर सिर उठाकर देखा, सुना भी, लेकिन समझ नहीं पाया कि बुलबुल उससे क्या कह रही थी, क्योंकि वह तो सिर्फ किताबों में लिखी बातें ही समझ पाता था।

लेकिन शाहबलूत पेड़ समझ गया। उदास हुआ, क्योंकि वह नन्हीं बुलबुल का बहुत बड़ा प्रशंसक था। बुलबुल ने अपना घोंसला भी उसी की टहनियों में बनाया हुआ था।

'मेरे लिए एक अंतिम गीत गा दो।' उसने फुसफुसा कर कहा, 'तुम्हारे चले जाने के बाद मैं अकेला हो जाऊंगा।' तब बुलबुल ने शाहबलूत के लिए गाया। उसकी आवाज ऐसी थी, मानो चांदी के मर्तबान में पानी बुदबुदा रहा हो।'

बुलबुल गा चुकी, तो छात्र उठा और उसने अपनी जेब से पेंसिल और नोट-बुक निकाली। 'इसके पास रूप-विधान तो है, इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता, लेकिन क्या इसके पास संवेदना भी होगी? मुझे डर है, शायद नहीं होगी। वास्तव में वह भी अधिकांश कलाकारों की ही तरह है। उसके पास केवल शैली है, लेकिन हार्दिकता रहित। वह दूसरों के लिए बलिदान नहीं देगी। वह केवल संगीत के बारे में सोच सकती है और सब जानते हैं कि कलाएं स्वार्थी होती हैं। फिर भी, यह स्वीकार करना होगा कि कि उसकी आवाज में मधुर स्वर हैं। दुख की बात तो यह है कि ये मधुर स्वर निरर्थक हैं। इनका कोई व्यवहारिक लाभ नहीं है।'

वह अपने कमरे में जाकर बिस्तर पर लेट गया और अपनी प्रेयसी को याद करने लगा। काफी देर बाद वह सो गया। जब चांद आकाश में चमक उठा, बुलबुल उड़ कर गुलाब के पौधे पर जा बैठी और उसने कांटे से अपना वक्ष सटा दिया। सारी रात वह कांटे से अपना वक्ष सटाए गाती रही, ठंडा बिल्लौरी चांद नीचे झुक आया और उसे गाते हुए सुनता रहा। सारी रात वह गाती रही और कांटा उसके सीने में गहरे से गहरा धंसता गया और उसका जीवन-रक्त उससे दूर बह चला।

उसने गाया, सबसे पहले लड़की और लड़के के दिल में प्रेम उपजने के बारे में। उसने गाया, गाने पर गाना और गुलाब के पौधे की सबसे ऊंची टहनी पर पंखुड़ी-पंखुड़ी कर एक सुंदर गुलाब खिलने लगा। पहले तो यह हल्का पीला-सा था, नदी पर छाई धुंध की तरह, हल्का पीला-सा, सुबह की धूप के पैरों की तरह; चांदी-सा, उषा के पंखों-सा। चांदी के दर्पण में गुलाब की प्रतिछाया-सा; पानी के तालाब में गुलाब की परछाई-सा; कुछ ऐसा ही था वह गुलाब, जो पौधे की सबसे ऊंची टहनी पर खिला था।

परंतु पौधे ने चिल्ला कर बुलबुल से कहा कि वह अपने वक्ष में कांटे को जोर से भींच ले। 'जोर से भींचो, नन्हीं बुलबुल! और भी जोर से, इससे पहले कि गुलाब पूरा होने से पहले दिन हो जाए।'

बुलबुल ने कांटे को और भी जोर से भींच लिया। उसके गाने की आवाज ऊंची-से-ऊंची होने लगी, क्योंकि वह पुरुष और स्त्री की आत्मा में चाहत के जन्म लेने के बारे में गा रही थी।

और गुलाब की पत्तियों में हल्की-सी गुलाबी रंगत आ गई। गुलाबी रंगत, जो दुल्हन के होंठ चूमते हुए दूल्हे के चेहरे पर आती है। कांटा अभी बुलबुल के सीने में धंसा नहीं था, इसलिए गुलाब का हृदय अभी श्वेत ही था। केवल बुलबुल के हृदय का रक्त ही गुलाब के हृदय को गहरा रक्तिम लाल कर सकता है।

पौधे ने चिल्ला कर बुलबुल से कहा कि वह अपने वक्ष में कांटे को जोर से भींच ले। 'जोर से भींचो, नन्हीं बुलबुल! और भी जोर से, इससे पहले कि गुलाब पूरा लाल होने से पहले दिन ढल जाए।'

बुलबुल ने कांटे को पूरे जोर से भींच लिया और कांटे ने उसके हृदय को छलनी कर दिया। बुलबुल की दर्दभरी एक तेज चीख निकली। असहनीय थी उसकी पीड़ा। प्रचंड हो गया उसका गायन, क्योंकि वह मृत्यु से संपूर्ण होने वाले प्रेम के बारे में गा रही थी। उस प्रेम के बारे में जो कब्र में जाकर भी जीवित रहता है। वह अद्भुत गुलाब रक्तिम हो गया पूर्वी आकाश-सा। रक्तिम था गुलाब की पंखुड़ियों का रंग और माणिक-सा गहरा लाल था उसका हृदय।

लेकिन बुलबुल की आवाज हल्की पड़ गई फड़फड़ा उठे उसके नन्हें पंख और उसकी आंखों में एक पर्त्त-सी आ गई। मद्धिम होता गया उसका गायन, अवरुद्ध होने लगा उसका कंठ।

और फिर उसने अपने संगीत की अंतिम स्वर-लहरी बिखेर दी। चांद इसे सुनकर उषा को भूल गया और आकाश में जमा रहा। लाल गुलाब ने इसे सुना, आनंदातिरेक में कांप उठा और अपनी पंखुड़ियां सुबह की ठंडी हवा के लिए खोल दीं। गूंज ने इसे पहाड़ों की अपनी बैंगनी कंदरा तक ले जाकर सोए हुए गड़रियों को उनके सपनों से जगा दिया। नदी के सरकंडों से होती हुई गूंज उसका संदेश समुद्र तक ले गई।

'देखो, देखो!' पौधे ने कहा, 'गुलाब अब संपूर्ण हो चुका है', परंतु बुलबुल ने कोई उत्तर नहीं दिया, क्योंकि वह लंबी घास में मृत पड़ी थी। उसके दिल में कांटा चुभा हुआ था।

और दोपहर को छात्र ने अपनी खिड़की खोलकर बाहर देखा।

'कितना भाग्यशाली हूं मैं!' वह चिल्लाया, 'यह रहा गुलाब! अपने जीवन में मैंने तो इतना सुंदर गुलाब नहीं देखा। यह इतना सुंदर है कि अवश्य इसका कोई लंबा-सा लातीनी नाम होगा।' और उसने झुककर गुलाब तोड़ लिया।

हैट पहने, लाल गुलाब हाथों में लिए, वह प्रोफेसर के घर की ओर भागा। प्रोफेसर की बेटी, रील पर नीला रेशमी धागा लपेटते हुए, दरवाजे में बैठी थी और उसका छोटा-सा कुत्ता उसके पास बैठा था।

'तुमने कहा था, तुम मेरे साथ नाचोगी अगर मैं तुम्हें लाल गुलाब ला दूं तो।' छात्र चिल्लाया, 'यह रहा विश्व का सबसे अधिक लाल गुलाब। तुम इसे अपने दिल के बिल्कुल पास सजाओगी और जब हम नाचेंगे, तब मैं तुम्हें बताऊंगा कि मैं तुम्हें कितना प्यार करता हूं।' लेकिन लड़की ने भृकुटी तान ली।

'लेकिन यह तो मेरी पोशाक से मेल ही नहीं खाता और…'

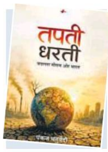
(साभार : गद्य कोश, अनुवाद : द्विजेन्द्र द्विज)

पुस्तकें आई हैं

अमावस में जुगनू
(गजल-संग्रह)

लेखक : कुमार विनोद
प्रकाशक : युवान बुक्स, दिल्ली
मूल्य : ₹249

'**नन्हा** जब्बा जिबरिश में कुछ कहता है/मां को उसकी बात समझ में आती है।' मां दुनिया की ऐसी अजीमोशान शै है, जो अपनी संतान की अनकही बात भी समझ लेती है, फिर 'जिबरिश' तो बोल हैं। अगर इंसान मां की नजर से दुनिया को देखने और समझने लगे, तो इस संसार के सब टंटे ही मिट जाएं, लेकिन ऐसा होता नहीं है। खैर, बात कुछ अंधेरों की भी कर ली जाए और इन अंधरों में रोशनी की मानिंद हैं 'अमावस में जुगनू' की गजलें। इस संग्रह की गजलें नए मुहावरों और अंदाज के साथ जिंदगी के विशाल कैनवास पर अपनी बहुरंगी छटा बिखेरती हुई नजर आती हैं। इनमें जीवन की तल्ख सच्चाई के बीच एक उम्मीद है।



तपती धरती बदलता मौसम और भारत
(पर्यावरण)

लेखक : पंकज चतुर्वेदी
प्रकाशक : नयी किताब प्रकाशन, दिल्ली
मूल्य : ₹350

'भय बिनु होई न प्रीति॥' –मानस की इस अर्द्धाली में मानव के सहज स्वभाव का पूरा निचोड़ है। बिना डर के इंसान कोई काम नहीं करता। जिसने बिना डर के काम कर लिया, वह आम इंसान नहीं है। गौरतलब बात यह है कि आज भी कुछ काम ऐसे हैं, जिन्हें इंसान डर कर भी नहीं कर रहा है। यह काम है पर्यावरण संरक्षण का। विकास की अंधी दौड़ में हमने तरक्की तो खूब की, लेकिन अपनी जड़ों को ही काट दिया। ग्लोबल वार्मिंग के इस दौर में धरती तप रही है। मौसम का मिजाज तेजी से बदल रहा है। इंसान की जीवन रेखा खेती–पानी पर संकट के बादल मंडरा रहे हैं। ऐसी तमाम चिंताओं पर तथ्यों के साथ बात करती है पुस्तक 'तपती धरती : बदलता मौसम और भारत।'

करुणा समाधान की शक्ति
(सामाजिक अध्ययन)

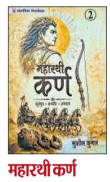
लेखक : कैलाश सत्यार्थी
अनुवाद : आशुतोष गर्ग
प्रकाशक : हार्परकालिंस पब्लिशर्स, गुरुग्राम
मूल्य : ₹399

विश्व का आदि काव्य 'रामायण' महर्षि वाल्मीकि की करुणा से ही उपजा था। करुणा कोई दुर्बल भावना नहीं है। करुणा मानवतावादी होती है। दुनिया में यदि करुणा नहीं होती, तो मानव सभ्यता कभी की नष्ट हो गई होती। जब-जब करुणा कमजोर हुई है, तब-तब विश्व में हिंसा का बोलबाला हुआ है। आज दुनिया जिस युद्धजनित संकट के दौर से गुजर रही है, उसमें करुणा विश्व की जरूरत है। करुणा की इस जरूरत पर संवेदनशीलता के साथ गहन विचार करती है नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित और लेखक कैलाश सत्यार्थी की पुस्तक 'करुणा : समाधान की शक्ति।' इसमें करुणा के वास्तविक रूप पर विचार करते हुए, इसे विश्वव्यापी करने की वकालत की गई है। इसकी वजह है, करुणा में ही हर समस्या के समाधान की शक्ति है।

पुस्तक अंश

कर्ण और जरासंध के बीच जब हुआ धर्मयुद्ध

महारथी कर्ण और चक्रवर्ती राजा जरासंध दोनों ही अपने युग के महान योद्धा थे। एक घटनाक्रम के दौरान दोनों में भयंकर द्वंद्व युद्ध हुआ। इस युद्ध में न कोई जीता, न ही कोई हारा। इस युद्ध का रोचक वर्णन सूर्यपुत्र कर्ण के जीवन पर आधारित उपन्यास 'महारथी कर्ण' के खंड-2 में है। पेश है इससे एक अंश…



महारथी कर्ण
(उपन्यास)
लेखक : सुशील कुमार
प्रकाशक : सामयिक प्रकाशन, दिल्ली
मूल्य : ₹1500 (दो खंड)

मगधराज जरासंध ने कहा, 'तुमने युद्ध के पूर्व ही मेरा विश्वास तो जीत लिया, महारथी! फिर भी हम यहां द्वंद्व करने के लिए सम्मुख युद्ध को तत्पर हैं, एक-दूसरे को पराजय से बचाकर पलायन के लिए उत्साहित करने के लिए नहीं। निर्णय तो करना ही होगा न!' कर्ण ने गदा उठा ली और बोला, 'तो ऐसा ही हो!'

जरासंध और कर्ण के बीच धर्मयुद्ध होता रहा। किसी ने किसी पर अनीति से आक्रमण नहीं किया। यहां तक कि बीच-बीच में निर्णय के लिए नामित योद्धा मंडली के संकेत पर दोनों योद्धा रुककर विश्राम भी करते और फिर युद्ध में लिप्त हो जाते।

युद्ध कई दिनों तक चलता रहा। जरासंध यह देखकर चकित रह गया कि किसी भी अस्त्र-शस्त्र में वह महारथी कर्ण को विकल नहीं कर पा रहा है। मल्ल युद्ध में भी कर्ण ने उसे कोई ऐसा अवसर नहीं दिया कि जरासंध उसे धराशायी कर पाता।

नवें दिन जरासंध रणभूमि में आया, तो कुछ देर अपने संग आए अमात्यों और योद्धाओं से विचार-विमर्श करता रहा। कर्ण आज परिघ लेकर उसकी प्रतीक्षा कर रहा था। कुछ देर के उपरांत जरासंध भी विशाल परिघ उठाए उसके समक्ष आ खड़ा हुआ। कर्ण सावधान हुआ, किंतु जरासंध ने हाथ उठाकर प्रतीक्षा का संकेत किया।

फिर हंसकर कर्ण से बोला, 'महारथी, पिछले आठ दिनों में हमने नित्य चार-चार प्रहर युद्ध किया, किंतु इन बत्तीस प्रहरों में हममें से किसी को न तो विजयश्री ने अपना आलिंगन दिया और न पराजय ही किसी की अंकशायिनी बनकर हमें ले गई। संभवतः अगले बत्तीस वर्ष… अथवा हमारा पूरा जीवन भी हम दोनों में से किसी को ऐसा अवसर नहीं देगा। तो निर्णय कैसे हो? हमारे युद्ध कौशल के आचार्यों का मत है कि हम मात्र समय नष्ट कर रहे हैं। इस प्रकार हमारे जीवित रहते तो निर्णय होने का नहीं। उनसे मैंने आग्रह किया कि वे जिसे श्रेष्ठ मानते हों, उसे ही तर्क से प्रमाण देकर विजयश्री का आलिंगन करने का अवसर दें, किंतु यह भी उन्हें मान्य नहीं। यदि तुम्हारे रणविद्या के आचार्य तर्कपूर्वक ऐसा निर्णय दें, तो मैं स्वीकार करने को तत्पर हूं।'

कर्ण ने विस्मय से जरासंध को देखा, फिर अपने साथ आए आचार्यों की ओर, किंतु किसी ने इस विषय में कोई उपक्रम नहीं किया। अंत में कर्ण ने कहा, 'तो स्वयं मगधराज ही निर्णय करें, मैं स्वीकार कर लूंगा। मैं तो आज पहली बार किसी समकक्ष योद्धा से युद्ध का अवसर पाकर ही प्रसन्न हूं।'

'और मैं तृप्त हूं!' जरासंध हंस पड़ा। बोला, 'किंतु द्वंद्व में किसी एक पक्ष को ऐसे निर्णय देने का अधिकार नहीं होता और मैं तो ऐसा कदापि नहीं कर सकता!' 'तो? क्या यह अभियान व्यर्थ ही जाएगा?'

'नहीं, अब निर्णय का एकमात्र मार्ग है- मैत्री। मैं अब युद्ध भूमि से परे, अपनी राजधानी गिरिव्रज में महारथी अंगराज का मित्र के रूप में स्वागत करने की घोषणा के साथ इस विवाद का अंत घोषित करता हूं।'

और दूसरे ही पल अंगराज कर्ण और जरासंध ने आलिंगन में भरकर एक-दूसरे का सत्कार किया।

इस बीच दुर्योधन के यौवराज्याभिषेक समारोह का संवाद लेकर, कर्ण को इस महोत्सव में सम्मिलित होने का आमंत्रण देने हस्तिनापुर से दूत आ गए थे।

रोजनामचा

साप्ताहिक भविष्यफल
(27 सितंबर से 03 अक्तूबर 2026)

पं. राघवेन्द्र शर्मा
ज्योतिषाचार्य

स्कैन करें
भविष्यफल और व्रत-त्योहार जानने के लिए

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)
मन परेशान रहेगा। आत्मविश्वास में कमी रहेगी। परिवार के साथ किसी धार्मिक स्थान पर जा सकते हैं। परिवार की सेहत के प्रति सचेत रहें। खर्चों में वृद्धि होगी। रहन-सहन कष्टमय रहेगा।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)
आत्मविश्वास में कमी रहेगी। मन परेशान रहेगा। आत्मसंयत रहें। धैर्यशीलता बनाए रखें। संतान की सेहत का ध्यान रखें। किसी राजनेता से भेंट हो सकती है। आय में वृद्धि होगी।

मिथुन (21 मई-21 जून)
आत्मविश्वास तो भरपूर रहेगा, परंतु संयत रहें। व्यर्थ के क्रोध से बचें। बातचीत में भी संतुलित रहें। माता की सेहत का ध्यान रखें। रहन-सहन कष्टमय हो सकता है। परिवार का साथ मिलेगा।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)
आत्मविश्वास तो भरपूर रहेगा, परंतु मन परेशान रहेगा। धैर्यशीलता में कमी भी हो सकती है। आत्मसंयत रहें। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि होगी।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)
आत्मविश्वास में कमी रहेगी। मन परेशान रहेगा। परिवार की सेहत का ध्यान रखें। पिता का साथ मिलेगा। नौकरी में कठिनाइयों का भी सामना करना पड़ सकता है। कारोबार में वृद्धि होगी।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)
मन परेशान रहेगा। आत्मसंयत रहें। क्रोध के अतिरेक से बचें। वाणी का प्रभाव भी बढ़ेगा। वाणी के प्रभाव से कारोबार में वृद्धि होगी। रुके हुए कार्य पूर्ण होंगे। लेखनादि कार्यों में व्यस्तता बढ़ सकती है।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)
आत्मविश्वास भरपूर रहेगा, परंतु मन परेशान हो सकता है। धैर्यशीलता बनाए रखें। नए कारोबार की शुरुआत होने के योग बन रहे हैं। आय में कमी व खर्च अधिक की स्थिति हो सकती है।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)
आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। धर्म के प्रति श्रद्धा भाव रहेगा। पढ़ाई के कार्यों में सफलता मिलेगी। मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। नौकरी में अफसरों का सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि होगी। सेहत का ध्यान रखें।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)
आत्मविश्वास में कमी रहेगी। मन परेशान रहेगा। संयत रहें। माता और संतान की सेहत का ध्यान रखें। नौकरी में तरक्की के मार्ग प्रशस्त होंगे। आय में वृद्धि होगी। अफसरों का सहयोग मिलेगा।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)
मन परेशान रहेगा। आत्मसंयत रहें। व्यर्थ के क्रोध से बचें। बातचीत में संतुलित रहें। नौकरी में अफसरों का सहयोग मिलेगा। तरक्की के योग भी बन रहे हैं। कार्यक्षेत्र में वृद्धि होगी। परिश्रम भी अधिक रहेगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)
मन परेशान रहेगा। धैर्यशीलता बनाए रखें। वाणी में मधुरता रहेगी। कारोबार में वृद्धि होगी। लाभ में भी वृद्धि होगी। परिवार की सेहत का ध्यान रखें। माता का साथ मिलेगा। खर्चों की अधिकता रहेगी।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)
आत्मविश्वास भरपूर रहेगा, परंतु मन में उतार-चढ़ाव भी रहेंगे। धैर्यशीलता बनाए रखें। नौकरी में तरक्की के योग बन रहे हैं। अफसरों का सहयोग भी मिलेगा। आय में वृद्धि होगी, परंतु खर्च भी बढ़ेंगे।

व्रत और त्योहार | पंचांग | पं. ऋभुकांत गोस्वामी

27 सितंबर, रविवार, **शक संवत्** : 05 आश्विन (सौर) 1948, **पंजाब पंचांग** : 11 आश्विन मास प्रविष्टे 2083, **इस्लाम** : 15 रबि-उल्सानी, 1448, **विक्रमी संवत्** : आश्विन कृष्ण प्रतिपदा तिथि रात्रि 08.59 मिनट तक। ध्रुव योग, बालव करण। चंद्रमा मीन राशि में (दिन-रात)।

सूर्य दक्षिणायन। शरद ऋतु। सायं 04.30 मिनट से सायं 06 बजे तक राहुकालम्। आश्विन कृष्ण पक्ष प्रारंभ। श्राद्ध (पितृपक्ष) प्रारंभ। प्रतिपदा तिथि का श्राद्ध। गंडमूल प्रातः 11.08 मिनट से। पंचक।

वास्तु सलाह | आचार्य मुकुल रस्तोगी

जब जीवन बहुत मुश्किल में हो, कोई रास्ता नहीं सूझ रहा हो, तब यह वास्तु उपाय करें :
- एक चांदी की गोली हमेशा अपने पास रखें।
- किसी गौशाला में गाय के गले में पीतल की घंटी बांधें।
- नियमित रूप से स्नान करते समय थोड़ा-सा दूध मिलाकर नहाएं।
- पैर के दोनों अंगूठों में चांदी के छल्ले पहनें।
- समय-समय पर विशेषकर बुधवार को छोटी कन्याओं का पूजन करके उन्हें भोजन, हलवा आदि दें।
- शनिवार को हनुमान जी के मंदिर में उन्हें चमेली का तेल एवं सिंदूर अर्पित करें या चढ़ाएं।

वर्ग पहेली : 8464

■	1	2		3		4	■	5
6			■		■		■	
■		■	7					
8		9	■		■		■	
■	10			■	11		12	■
13	■		■	14	■	15		
16						■		■
	■		■		■	17		
	■	18						■

ऊपर से नीचे

1. वहशियों की तरह; क्रूर; निर्दयतापूर्ण; पाशविक; हिंसक (5)
2. राय; विचार; आशय; भाव; सम्मति; धर्म (2)
3. कायर होने की स्थिति; असाहस; कातरता; भीरुता (4)
4. अपराध करना; खता करना; भूल करना (3,3)
5. घिनावना; लज्जाजनक; शर्मिंदा करने वाला (4)
9. अच्छी तरह जानकारी रखना; भली-भांति हृदयंगम करना (3,3)
12. ठहराना; नियत करना; सुनिश्चित करना; निर्णय करना; निपटना (2,3)
13. बारीक सूत से बुना पतला कपड़ा (4)
14. यथाशक्ति; जहां तक हो सके (4)
17. रोटी सेंकने के लिए बना गोल पात्र (2)

बाएं से दाएं

1. उलटी लाने वाला; वमन का कारक (6)
6. आरोग्य; रोगमुक्ति; शुद्धि; स्वास्थ्य (3)
7. आक्रमण करवाना; प्रहार करवाना; हमला करवाना (2,4)
8. यत्न; कोशिश (3)
10. नामवाला; नाम से प्रसिद्ध (3)
11. तह; पपड़ी; सतह; स्तर (3)
15. अगुआ; अधिपति; नेता; प्रधान; मुख्य अभिनेता (3)
16. इधर-उधर मुड़ते हुए जाना; प्रसन्न होना (3,3)
17. अस्थिर; चलायमान; चंचल; चपल; द्रव (3)
18. इज्जत समाप्त करवाना; प्रतिष्ठा नष्ट कराना; अपमान करवाना (2,4)

हरीश चन्द्र सन्सी, विविधा विधा, दिल्ली
(उत्तर अगले अंक में)

वर्ग पहेली 8463 का उत्तर

■	1 ट	■	2 सं	3 ग	म	4 र	म	5 र
6 मू	क	■	■	र	■	ख	■	सीं
■	7 सा	व	धि	ज	मा	र	सी	द
8 अ	ल	■	■	ना	■	खा	■	का
ग	■	9 नी	ड़	■	10 भा	व	■	ट
ल	■	म	■	11 आ	■	■	12 ना	ना
13 ब	द	ह	वा	स	हो	जा	ना	■
ग	■	की	■	पा	■	■	14 का	ल
15 ल	गा	म	क	स	ना	■	र	■

सुडोकू : 8418

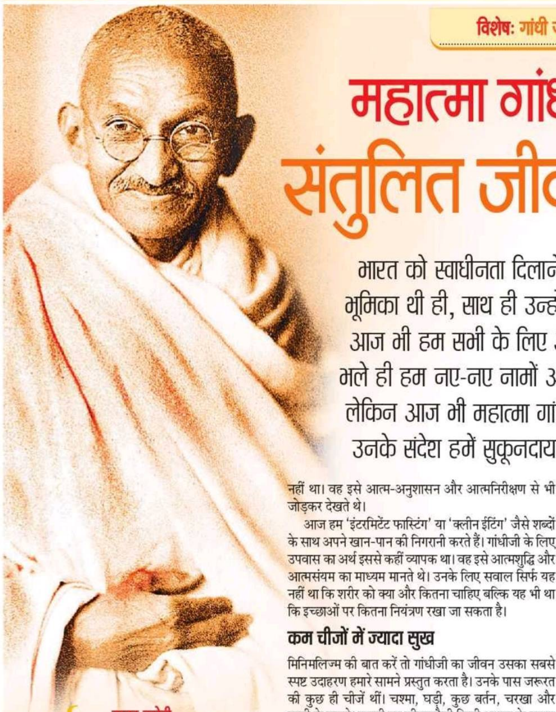
*कठिन

	7	2	6					
		5	8		9	2		6
							7	
8		9		2				
1								4
				1		7		9
	5							
2		3	1		7	6		
					5	1	4	

खेलने का तरीका : दिमागी खेल और नंबरों की पहेली है यह। तर्क से इसे हल कर सकते हैं। ऊपर नौ-नौ खानों के नौ खाने दिए गए हैं। आपको 1 से 9 की संख्याएं इस तरह लिखनी हैं कि खड़ी और पड़ी लाइनों के हरेक खाने में 1 से 9 की सभी संख्याएं आएं। साथ ही 3×3 के हरेक बक्से में भी 1 से 9 तक की संख्याएं हों। पहेली का हल हम कल देंगे।

हल : सुडोकू नं. 8417

4	2	6	7	5	8	9	3	1
8	5	9	4	3	1	6	2	7
3	7	1	6	9	2	8	4	5
1	9	4	2	6	7	5	8	3
6	3	2	8	4	5	7	1	9
7	8	5	3	1	9	4	6	2
5	6	7	1	8	3	2	9	4
2	1	8	9	7	4	3	5	6
9	4	3	5	2	6	1	7	8



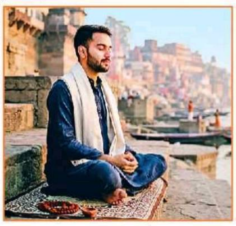
विशेष: गांधी जयंती, 2 अक्टूबर

महात्मा गांधी ने सिखाई संतुलित जीवन की कला

भारत को स्वाधीनता दिलाने में तो गांधीजी की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका थी ही, साथ ही उन्होंने ऐसी जीवनशैली को अपनाया, जो आज भी हम सभी के लिए आदर्श बनी हुई है। यही वजह है कि भले ही हम नए-नए नामों और परिभाषाओं का प्रयोग कर रहे हों, लेकिन आज भी महात्मा गांधी द्वारा अपनाई गई जीवनशैली और उनके संदेश हमें सुकूनदायक जीवन जीने की दिशा दिखाती है।

कवर स्टोरी
संध्या सिंह

आजकल हर दूसरे, तीसरे इंस्टाग्राम रील में कोई न कोई 'डिजिटल डिटॉक्स चैलेंज' लेकर बैठा दिखाई देता है। कोई सात दिन फोन से दूर रहने का दावा करता है, तो कोई 'स्लो लिविंग' के नाम पर सुबह की चाय भी कैमरे के सामने धीरे-धीरे पीता नजर आता है। मिनिमलिज्म अब जीवनशैली का एक लोकप्रिय चलन है। इससे संबंधित किताबें मिल जाती हैं, यू-ट्यूब चैनल हैं और बाकायदा कोच भी हैं। लेकिन दिलचस्प बात यह है कि जिस जीवन-पद्धति को आज अकसर पश्चिमी दुनिया से आए नए चलन की तरह देखा जाता है, उसकी जड़ें हमारे अपने यहां बहुत पहले से मौजूद थीं। दशकों पहले महात्मा गांधी ने अपने जीवन के द्वारा इसकी मिसाल कायम कर दी थी।



खान-पान में आत्मानुशासन

इतिहास महात्मा गांधी को मुख्यतः एक राजनीतिक व्यक्तित्व के रूप में याद करता है, लेकिन उनका जीवन अपने आप में लगातार चलने वाला एक प्रयोग भी था। यह प्रयोग उनके शरीर, भोजन, पहनावे, काम करने के तरीके और रोजमर्रा की जरूरतों तक फैला हुआ था। गांधीजी का मानना था कि जिसे हम जरूरत समझते हैं, उसका एक बड़ा हिस्सा दरअसल, हमारी आदत, इच्छा या सुविधा होती है। इसलिए उन्होंने अपने जीवन में बार-बार यह परखने की कोशिश की कि कम से कम मैं भी जीवन को संतुलित और सार्थक कैसे रखा जा सकता है? उनका खान-पान इसी सोच का हिस्सा था। बकरी का दूध, फल, उबली सब्जियां और सादा भोजन उनके प्रयोगों में शामिल रहे। उन्होंने अलग-अलग समय पर नमक, घी और कई दूसरी चीजों को छोड़कर भी देखा। भोजन उनके लिए सिर्फ स्वाद या शरीर की जरूरत भर नहीं था। वह इसे आत्म-अनुशासन और आत्मनिरीक्षण से भी जोड़कर देखते थे।

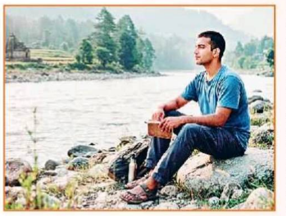
आज हम 'इंटरमिटेंट फास्टिंग' या 'क्लीन ईटिंग' जैसे शब्दों के साथ अपने खान-पान की निगरानी करते हैं। गांधीजी के लिए उपवास का अर्थ इससे कहीं व्यापक था। वह इसे आत्मशुद्धि और आत्मसंयम का माध्यम मानते थे। उनके लिए सवाल सिर्फ यह नहीं था कि शरीर को क्या और कितना चाहिए बल्कि यह भी था कि इच्छाओं पर कितना नियंत्रण रखा जा सकता है।

कम चीजों में ज्यादा सुख

मिनिमलिज्म की बात करें तो गांधीजी का जीवन उसका सबसे स्पष्ट उदाहरण हमारे सामने प्रस्तुत करता है। उनके पास जरूरत की कुछ ही चीजें थीं। चश्मा, घड़ी, कुछ बर्तन, चरखा और खादी के कपड़े। उनकी यह जीवनशैली किसी अभाव के कारण नहीं थी बल्कि यह उनका एक सचेत चुनाव थी। वह लगातार इस बात पर जोर देते रहे कि जीवन को समृद्ध बनाने का एक रास्ता अपनी जरूरतों को बढ़ाना नहीं बल्कि उन्हें सीमित करना भी है। आज 'कम चीजें, कम उलझन' या 'लेस इज मोर' जैसी अवधारणाएं आधुनिक जीवनशैली का हिस्सा बन चुकी हैं। लोग अपनी अलमारियां छोटी कर रहे हैं, गैरजरूरी सामान हटा रहे हैं और सीमित चीजों में व्यवस्थित जीवन तलाश रहे हैं। गांधीजी ने इस विचार को किसी ट्रेंड या बाजार की भाषा के बिना अपने जीवन में उतारा था।

दुनियादारी से दूरी से मिले सुकून

डिजिटल डिटॉक्स की बात करें तो गांधीजी का मौन-व्रत भी याद आता है। वह सप्ताह में एक दिन मौन रखते थे। उस दिन बातचीत से दूरी बनाकर वह लिखकर या संकेतों के जरिए अपना काम चलाते थे। यह सिर्फ बोलना बंद कर देना नहीं था। मौन उनके लिए आत्मचिंतन का अवसर था। आज हम लगातार बजती सूचनाओं, संदेशों और स्क्रीन से थोड़ी दूरी बनाने के लिए डिजिटल डिटॉक्स करते हैं। कुछ घंटों के लिए फोन बंद करते हैं और उम्मीद करते हैं कि दिमाग को थोड़ा सुकून मिलेगा। गांधीजी के समय में फोन या सोशल मीडिया नहीं हुआ करता था, लेकिन बाहरी शोर से दूरी और भीतर की आवाज सुनने की जरूरत तब भी उतनी ही थी।



धीमी जिंदगी का आनंद

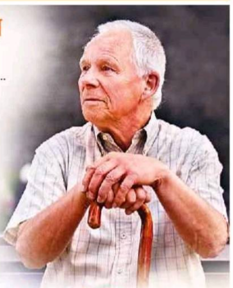
'स्लो लिविंग' का एक दिलचस्प रूप गांधीजी के चरखे में भी दिखाई देता है। चरखा तेज गति और अधिक उत्पादन का प्रतीक नहीं था। उसमें धैर्य था, दोहराव था और एकाग्रता थी। गांधीजी नियमित रूप से चरखा चलाते थे। हाथ एक लय में चलते रहते और मन को ठहरने का अवसर मिलता। आज 'स्लो मॉर्निंग', 'माइंडफुलनेस' और 'माइंडफुल कुकिंग' जैसे शब्द प्रचलन में हैं। तेज रफ्तार जिंदगी से कुछ पल निकालकर धीरे चलने और किसी काम को पूरी एकाग्रता से करने की कोशिश हो रही है। चरखे की घर्र-घर्र में ऐसी ही एक लय भारतीय समाज में बहुत पहले से मौजूद थी।

जीवन जीने का आदर्श तरीका

हालांकि गांधीजी की जीवनशैली को आज के वेलनेस ट्रेंड्स के साथ पूरी तरह जोड़ देना सही नहीं होगा। उनके लिए यह सिर्फ बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक शांति या व्यक्तिगत उत्पादकता का साधन नहीं थी। उनके लिए इसका रिश्ता अहिंसा, स्वदेशी, आत्मसंयम और सामाजिक जिम्मेदारी से भी था। उनका भोजन उनके नैतिक विचारों से जुड़ा था और उनकी मितव्ययता उनके सामाजिक-राजनीतिक विचारों से। यही वह फर्क है, जिसे समझना जरूरी है। आज मिनिमलिज्म कई बार व्यक्तिगत सुविधा और बेहतर जीवन के फॉर्मूले के रूप में सामने आता है। गांधीजी की सोच का दायरा उससे कहीं बड़ा था। वह व्यक्ति से शुरू होकर समाज और अंततः आत्मा तक जाती थी।

फिर भी आज के इन तमाम चलनों में गांधीजी के जीवन की एक पुरानी छाया जरूर दिखाई देती है। फर्क बस इतना है कि आज हम अपनी आदतों को एप में दर्ज करते हैं, स्क्रीन टाइम नापते हैं, डिटॉक्स चैलेंज लेते हैं और मिनिमलिज्म पर किताबें पढ़ते हैं। गांधीजी ने इनमें से किसी चीज को नाम नहीं दिया। उन्होंने बस उन्हें जिया। शायद यही इस पूरी कहानी का सबसे दिलचस्प पहलू है। गांधीजी ने अपना उदाहरण प्रस्तुत कर ऐसी जीवनशैली अपनाई, जो आज भी हम सबके लिए आदर्श बनी हुई है। यही उनके व्यक्तित्व और जीवनशैली की विराटता है, जो उन्हें महापुरुष बनाती है। *

विशेष: अंतरराष्ट्रीय बुजुर्ग दिवस
1 अक्टूबर



बुजुर्गावस्था में लोगों को अनेक तरह की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इनके समाधान के लिए जीवंतता के साथ कुछ उपायों पर अमल करना कारगर हो सकता है।

ढलती उम्र की चुनौतियां जीवंतता से होगा समाधान

जीवनशैली / शिखर चंद जैन

पचपन-साठ वर्ष की आयु पार करना मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण और संवेदनशील पड़ाव होता है। वृद्धावस्था में कदम बढ़ाते इस चरण में शारीरिक क्षमता में कमी, मानसिक और भावनात्मक उतार-चढ़ाव, आर्थिक अनिश्चितता तथा सामाजिक स्थितियों में बदलाव जैसी कई चुनौतियां एक साथ सामने आती हैं। इस दौरान शरीर और समाज दोनों के स्तर पर हमारी भूमिकाएं भी बदलती हैं। इस उम्र में शारीरिक सक्रियता भी पहले से कम होने लगती है। इन बदलावों के कारण व्यक्ति को एक साथ कई मोर्चों पर संघर्ष करना पड़ता है। वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, इन समस्याओं का समाधान संतुलित जीवनशैली और सकारात्मक उपायों से संभव है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान और समाजशास्त्र के अनुसार, इस आयु वर्ग को 'सक्रिय वृद्धावस्था' की तैयारी के रूप में देखा जाना चाहिए।

शारीरिक समस्याएं-समाधान: इस उम्र के पुरुषों में एंड्रोजन और महिलाओं में मेनोपॉज के कारण एस्ट्रोजन का स्तर तेजी से गिरता है। इससे मेटाबॉलिज्म धीमा होता है और वजन बढ़ने के साथ मांसपेशियों का घटने और हड्डियों के कमजोर होने जैसी समस्याएं होती हैं। साथ ही क्रोनिक बीमारियां जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों का दर्द और हृदय संबंधी रोगों का जोखिम भी बढ़ता है।

'अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन' के अनुसार, सप्ताह में 2-3 बार हल्का वजन उठाना या बॉडीवेट एक्सरसाइज करने से हड्डियों का घनत्व बढ़ता है और मांसपेशियों का नुकसान रुकता है। भोजन में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी-3 की मात्रा बढ़ाएं। कार्बोहाइड्रेट कम करें और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर 'मेडिटेरेनियन डाइट' यानी साबुत अनाज, फल, सब्जियां अपनाएं। प्रतिवर्ष लिपिड प्रोफाइल, एचबीए1सी, बोन डेंसिटी टेस्ट और कैंसर स्क्रीनिंग अनिवार्य रूप से कराएं।

मानसिक समस्याएं-समाधान: इस उम्र में याददाश्त का कमजोर होना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और न्यूरोडीजेनेरेटिव विकारों जैसे अल्जाइमर या डिमेंशिया का जोखिम होता है। मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी में कमी आने लगती है। नई तकनीक या बदलावों को सीखने में मानसिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है।

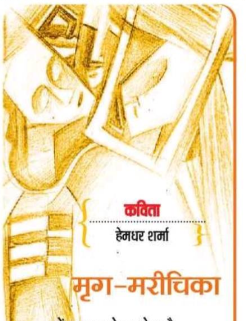
न्यूरो साइंस कहता है कि दिमाग को नई चुनौतियों में लगाने से नए न्यूरॉन्स बनते हैं। इसके लिए कोई नई भाषा सीखें, वाद्य यंत्र बजाएं या जटिल पहेलियां सुलझाएं। साथ ही रोज पर्याप्त क्वालिटी स्लीप लें। 'स्लीप फाउंडेशन' के अनुसार, इस उम्र में मस्तिष्क से टॉक्सिंस जैसे अमाइलॉइड बीटा प्रोटीन को साफ करने के लिए 7-8 घंटे की गहरी नींद आवश्यक है। इसके लिए सोने का समय निश्चित करें और स्क्रीन टाइम कम करें। माइंडफुलनेस और मेडिटेशन का अभ्यास भी जरूरी है।

भावनात्मक समस्याएं-समाधान: इस उम्र में अधिकांश लोग एंप्टी नेस्ट सिंड्रोम से जूझते हैं। घर खाली-खाली लगता है, उदासी घेर लेती है। कभी उपेक्षा महसूस होती है, कभी बच्चों की याद सताती है। इस स्थिति में उम्र बढ़ने का डर, मृत्यु की चिंता या अतीत के पछतावे के कारण डिप्रेशन और स्ट्रेस बढ़ने लगता है। ऐसी स्थिति में कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी एक प्रमाणित मनोवैज्ञानिक पद्धति है, जो नकारात्मक विचार चक्रों को तोड़ने में मदद करती है। समस्या ज्यादा हो तो किसी योग्य थेरेपिस्ट की मदद लें। डायरी या जर्नल लिखने की आदत डालें। पॉजिटिव साइकोलॉजी के अनुसार, रोज रात को तीन अच्छी बातें लिखने से डोपामाइन और सेरोटोनिन नामक हैप्पी हार्मोंस का स्तर बढ़ता है। इसके अलावा जापानी अवधारणा 'इकिगाई' अपना सकते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि जिन लोगों के पास सुबह उठने का एक स्पष्ट उद्देश्य जैसे कोई हॉबी, बागवानी या समाज सेवा होता है, उनका जीवनकाल लंबा होता है और मन शांत रहता है।

सामाजिक समस्याएं-समाधान: हार्वर्ड के 85 साल लंबे चले एक अध्ययन ने साबित किया कि स्वस्थ और खुशहाल जीवन का सबसे बड़ा कारक अच्छे रिश्ते हैं, न कि पैसा या प्रसिद्धि। जबकि उम्र के इस दौर में व्यस्तता में कमी, अकसर शारीरिक कष्टों या अन्य कारणों से सहयोगियों, समकालीन मित्रों या प्रियजनों से न मिल पाने से सामाजिक दायरा सिकुड़ने लगता है। जेनरेशन गैप के कारण वे उपेक्षित महसूस करते हैं। बेहतर होगा कि आप स्थानीय क्लबों, सामाजिक संस्थाओं, एनजीओ या धार्मिक समूहों से जुड़ें। स्वैच्छिक सेवा करने से शरीर में ऑक्सीटोसिन हार्मोन रिलीज होता है, जो सामाजिक जुड़ाव बढ़ाता है। साथ ही आधुनिक सोशल मीडिया टूल्स, वीडियो कॉलिंग एप्स और ऑनलाइन कम्युनिटीज को सीखें ताकि दूर रहने वाले परिवार और दोस्तों से लगातार जुड़े रह सकें।

अंत नहीं दूसरी पारी: आपको समझना होगा कि ओल्डएज जीवन का अंत नहीं, बल्कि 'सेकेंड इनिंग' है। इस चरण में आने वाली समस्याओं से डरने के बजाय अनुशासित, जागरूक दृष्टिकोण अपनाएं। *

(जनरल फिजीशियन डॉ. एल. सी. राठी, मनोविज्ञानी डॉ. आंचल मुरारका, डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)



कविता
हेमधर शर्मा

मृग-मरीचिका

क्यों अक्सर ऐसा होता है
जो पास हमारे होता है
वह उतना खास नहीं लगता
जितना महसूस चले
जाने पर होता है!
जब नहीं अधिक सुविधाएं थीं
तो कष्ट-असुविधा भरी
जिंदगी लगती थी
पर सुविधा बढ़ जाने पर भी
क्यों समय सुहाना
वही पुराना लगता है!
कट जाए उम्र सुख-सुविधा में
हम यही कामना करते हैं
संघर्षहीन जीवन का फिर क्यों
अंत निरर्थक लगता है!

व्यंग्य / मुकेश असीमित

सबसे आगे रहने का जुनून

एंबुलेंस सायरन बजाती हुई निकले तो बाइक-वीर इसे रास्ता देने का संकेत नहीं, दौड़ की चुनौती समझता है। वह घायल से पहले अस्पताल पहुंचना चाहता है।

हाल में एक स्मार्टफोन का नया वर्जन लॉन्च होने पर देश-विदेश में लोगों की लंबी लाइनें देखने को मिलीं। सबसे पहले पाने का जुनून देखने का काबिल था। सब कुछ सबसे पहले पाने के लिए कुछ भी कर गुजरने का गुण हम जन्मजात लेकर आते हैं। हमें सबसे पहले पहुंचना, पाना, बताना, बांटना और लूटना भी है। सड़क पर हमारी प्रतिभा दिखाई देती है। एंबुलेंस सायरन बजाती हुई निकले तो बाइक-वीर इसे रास्ता देने का संकेत नहीं, दौड़ की चुनौती समझता है। वह घायल से पहले अस्पताल पहुंचना चाहता है। संभव हुआ तो उससे पहले यमलोक भी। लाल बत्ती उसके लिए आदेश नहीं, बुद्धि-परीक्षण है, देखें ट्रैफिक पुलिस और नियमों के बीच से कैसे निकला जा सकता है? ट्रैफिक जाम में उसका हाथ एक्सीलेरेटर पर वैसा फड़कता है, जैसे चेतक की लगाम पर महाराणा प्रताप का। हॉर्न उसका रणघोष है। सामने जगह न हो, वह हॉर्न से जगह पैदा करने में विश्वास रखता है। चिंता रहती है, दूसरे लोग अगली सदी में कहीं उससे पहले न पहुंच जाएं।

कार-वीर भी पीछे नहीं रहते। गति बढ़ाकर वह आगे निकलने को तत्पर रहते हैं। सामने वाला रास्ता न दे तो शीशा, बोनट और फुटपाथ, सभी वैकल्पिक मार्ग हैं। मंजिल कहां है, यह गौण है, बस 'कोई उससे आगे नहीं निकल जाए' यही उसका ध्येय होता है।

जहां कुछ मुफ्त बंट रहा हो, वहां हमारी गति अलौकिक हो जाती है। लंगर, प्रसाद, रेवड़ी, ज्ञान, तमाशा या झगड़ा, हम प्रथम पंक्ति में मिलेंगे। मुफ्त में जहर बंट रहा हो तो भी चिंता जहर की नहीं होगी। डर यह रहेगा कि हमारे पहुंचने से पहले समाप्त न हो जाए।

अपने ओपीडी में भी मैं इस सामाजिक चरित्र का क्लिनिकल परीक्षण करता रहता हूं। दो महीने पुराना फ्रैक्चर, पहले दिखाने के चक्कर में, अभी-अभी टूटा बताया जाता है। कोई नेताजी का फोन लगवाता है, कोई डॉक्टर का भाई, भतीजा या रिश्तेदार बन जाता है। बीमारी प्रतीक्षा कर सकती है, नंबर नहीं।

एक दिन वेटिंग रूम में एक मरीज बैठा था। रिसेप्शनिस्ट ने कहा, 'आप अकेले हैं, दिखा लीजिए।' वह बोला, 'थोड़ी देर और बैठता हूं। जब तक दूसरा मरीज आएगा नहीं, प्रमाणित कैसे होगा कि डॉक्टर को सबसे पहले मैंने दिखाया? विजय के लिए प्रतिद्वंद्वी भी तो चाहिए।'

रेलवे प्लेटफॉर्म पर ट्रेन रुकने से पहले हमारा उतरना और चढ़ना शुरू हो जाता है। भीतर वाला बाहर आने को बेचैन, बाहर वाला भीतर जाने को आतुर, दरवाजे पर दोनों पहले मैं-पहले मैं की 'तू-तू मैं-मैं' में भिड़ते हैं। कभी जेब कटती है, कभी कुर्ता फटता है, कभी सामान छूटता है और कभी बच्चा।

हवाई यात्रा में भी हम बोर्डिंग से घंटा भर पहले पंक्ति बना लेते हैं, मानो विमान हमारे बिना चोरी से उड़ जाएगा। उतरते समय सीट-बेल्ट का संकेत बंद होते ही पूरा केबिन खड़ा हो जाता है। फिर गर्दन झुकाकर दस मिनट खड़े रहना मंजूर है, क्योंकि बैठे रह गए तो एयरहोस्टेस की 'बाय-बाय' किसी और को पहले मिल जाएगी। टिकट का पूरा मूल्य इसी विदाई में वसूलना है।

बैंक, राशन, वॉशरूम, आरक्षण-खिड़की और मंदिर, हर जगह हमारी आत्मा कतार से आगे विचरण करती है। मंदिर में भगवान सर्वव्यापी हो सकते हैं, लेकिन दर्शन तभी सफल है, जब बैरिकेड लांघकर दूसरों से पहले किए जाएं।

यहां तक कि शवयात्रा में भी कुछ लोग अर्थी से आगे निकलने को बेचैन दिखते हैं। मृतक बोल पाता तो शायद उठकर कहता, 'भाई, तुझे इतनी जल्दी है तो तू ही यहां लेट जा, मैं अगली बारी देख लूंगा।' संभव है सज्जन अग्रिम बुकिंग, लकड़ियों पर छूट या मोक्ष में शुरुआती नंबर की संभावना तलाश रहे हों।

दरअसल, दूसरे नंबर पर आते ही हमें हारने का अहसास होने लगता है। *

विज्ञापन...

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

नोट : वरिष्ठ नागरिकों (60 वर्ष के ऊपर) का उपचार मात्र 12 हजार रुपए में

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार ग्वालियर में हो रहा है इस तकनीक के असाधारण लाभ-

केन्द्रीय मंत्री श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया जी से स्पाइन के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए डॉ. प्रमोद पहारिया अवार्ड प्राप्त करते हुए।

स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?

यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?

सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?

सर्जरी के बाद पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एंव बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लाट फेलियर जैसे कॉम्पिलकेशन इसमें नही है।

किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?

डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजरनेरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल

किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है?

15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?

एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?

90 से 95% सफल है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?

इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है?

नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।

NBC@

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन

MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली

ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)

समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक

व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें

सम्पर्क - 7354858466

सिर्फ मेहनत काफी नहीं है। खुद को लगातार बेहतर बनाएं, सीखते रहें और जो मौका मिले उसे हाथ से कभी जाने न दें।

इंस्पायरिंग | **रोशनी नादर मल्होत्रा,** HCL टेक की चेयरपर्सन, हुरुन लिस्ट में सबसे अमीर भारतीय महिला

लक्ष्य पर डटे रहो और काम के प्रति समर्पण रखो, रास्ता जरूर मिलेगा

अगर आप मेरे पिता की यात्रा को देखें, तो उन्होंने 1976 में एचसीएल की शुरुआत की थी। उस समय कंपनी कंप्यूटर बनाती थी। 1990 के दशक के आखिर में हमने अपना काम बदला और सेवाओं व सॉफ्टवेयर की तरफ आए। 2006 में मेरे पिता ने एक बहुत अहम फैसला लिया। उन्होंने तय किया कि वह कंपनी के सीईओ नहीं रहेंगे। इसके बाद कंपनी में नेतृत्व कई बार बदला, लेकिन ज्यादातर बार नए लीडर कंपनी के भीतर से ही आए।

मेरे पिता शुरू से ही चाहते थे कि एचसीएल का काम किसी एक व्यक्ति के इर्द-गिर्द न रहे। कंपनी का ढांचा प्रोफेशनल रखा गया। वह खुद चेयरमैन और मुख्य रणनीतिकार की भूमिका में रहे, लेकिन सीईओ नहीं बने। मैंने 2013 में बोर्ड जॉइन किया और 2020 में चेयरपर्सन बनी। तब तक मैं सात साल बोर्ड में रहकर कंपनी में होने वाले कई बदलाव देख चुकी थी।

मेरे पिता की एक बात मुझे हमेशा खास लगती है। उन्होंने 2020 में रिटायर होने के साथ ही बोर्ड भी छोड़ दिया। ज्यादातर संस्थापक रिटायर होने के बाद भी किसी न किसी रूप में कंपनी से जुड़े रहते हैं, उन्होंने ऐसा नहीं किया। उन्होंने पीछे हटकर अगली पीढ़ी और नई लीडरशिप को जगह दी। मेरे लिए यही एचसीएल की असल सोच है। कंपनी किसी एक लीडर का जोड़ नहीं है। हम सब मिलकर एचसीएल हैं।

जब मैं 39 साल की उम्र में चेयरपर्सन बनी तो मेरी सबसे बड़ी चुनौती एक महिला होना नहीं थी। लोग मेरी उम्र देखकर हैरान होते थे। मुझे अक्सर सुनने को मिलता था, 'आप इतनी छोटी हैं।' मेरे सामने 'आप एक महिला हैं' वाली बात कम और 'आप इतनी कम उम्र की हैं' वाली बात ज्यादा आई। टेक की दुनिया की यही खूबसूरती है कि यहां अलग-अलग उम्र के लोग हर स्तर पर काम करते हैं। मेरे लिए अलग होना कमजोरी नहीं, ताकत है।

जब मैं कंपनी में आई थी, तब बोर्ड में सिर्फ एक महिला थी। आज बोर्ड में 50 फीसदी महिलाएं हैं। यह अपने आप नहीं हुआ। इसके पीछे सोच-समझकर किए गए फैसले हैं। हमने इंडस्ट्री की अनुभवी और काबिल महिलाओं को नेतृत्व में लाने की कोशिश की। मेरा मानना है बदलाव ऊपर से शुरू होना चाहिए। फिर धीरे-धीरे उसकी सोच पूरे संगठन में उतरती है। यह आसान नहीं है, लेकिन जरूरी है।

काबिल टीम को आगे बढ़ने में मदद करें

जिन कामों को आप दिल के करीब मानते हैं, उनके लिए सही और जुनूनी लोगों को आगे लाएं। हर काम खुद करना मेरी जिम्मेदारी नहीं है। मैंने ऐसे काबिल लोगों की टीमें बनाई हैं जो इन कामों को मुझसे बेहतर तरीके से आगे बढ़ा सकें।

मैं एक पुराने मंत्र को हमेशा याद रखती हूं...'रास्ते पर डटे रहो।' एक महिला के तौर पर कई बार आपको दोगुनी मेहनत करना पड़ सकती है। लेकिन अगर आप अपने काम को लेकर प्रतिबद्ध हैं तो रास्ता जरूर बनेगा। मुझसे पहले बहुत महिलाओं ने यह रास्ता बनाया है। इसलिए मेरा संदेश सीधा है कि खुद को लगातार बेहतर बनाते रहिए, सीखते रहिए और जो मौका मिले उसे हाथ से जाने मत दीजिए। सिर्फ मेहनत काफी नहीं है। अपने आप से सच्चा रहना भी जरूरी है। मुझे लगता है अच्छे लीडर वही होते हैं जो बनावटी नहीं होते। आपको अपनी पहचान छिपाने की जरूरत नहीं है। आप जैसे हैं, वैसे ही रहकर नेतृत्व करें। मेरे लिए अपनी बात, अपने काम और अपनी सोच में ईमानदार रहना बहुत अहम है। **(तमाम इंटरव्यू में)**

इस लेख को मोबाइल पर सुनने के लिए **QR कोड** को स्कैन करें।

सेल्फ-हेल्प | किताबों से...

अपनी जरूरतों को समझें और छोटे बदलाव करते रहें

द एंटीडोट

अनिश्चितता को स्वीकार करना सीखें

जिंदगी में डर, चिंता और असफलता जैसी भावनाएं आती हैं और उनसे हमेशा भागना संभव नहीं है। हर चीज को अपने हिसाब से नियंत्रित करने की कोशिश करने के बजाय यह स्वीकार करें कि कुछ चीजें हमारे हाथ में नहीं हैं। अनिश्चितता को स्वीकार करेंगे, तो ध्यान उन चीजों पर लगा पाएंगे। • **ओलिवर बर्कमैन**

द हैप्पीनेस प्रोजेक्ट

हर व्यक्ति के लिए खुशी का मतलब अलग है

घर को व्यवस्थित रखना, समय पर सोना, किसी दोस्त से बात करना, अपनी पसंद का काम करना या लंबे समय से टाले जा रहे काम को पूरा करना मन को बेहतर महसूस कराता है। हर व्यक्ति के लिए खुशी का मतलब अलग है। इसलिए अपनी जरूरतों और पसंद को समझकर छोटे बदलाव करते रहें। • **ग्रेचेन रुबिन**

द हाउ ऑफ हैप्पीनेस

जिंदगी में अच्छी चीजों को पहचानना शुरू करें

जब हम लगातार केवल उन चीजों के बारे में सोचते हैं, जो हमारे पास नहीं हैं, तो हमारे पास मौजूद अच्छी चीजें भी नजर नहीं आतीं। जरूरी है ऐसी चीजों को पहचानना जिनके लिए हम आभारी हैं। दूसरों की मदद करना और अपने रिश्तों के लिए समय निकालना, मन को बेहतर महसूस कराता है। • **सोन्या ल्यूबोमिर्स्की**

चैटर

अपने विचारों से थोड़ी दूरी बनाना क्यों जरूरी

हमारे मन में चलने वाली लगातार बातचीत कई बार परेशानी बढ़ाती है। इससे समस्या का समाधान निकलने के बजाय तनाव बढ़ता है। अपने विचारों से थोड़ी दूरी बनाना मददगार होता है। खुद से वैसे बात करें जैसे किसी करीबी दोस्त से करते हैं। शांत रहें और समस्या को नए नजरिए से देखें। • **ईथन क्रॉस**

लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स | माया एंजेलो

साहस सभी गुणों में सबसे अहम है

अमेरिका की प्रसिद्ध कवयित्रि, लेखिका थीं। उनकी आत्मकथा 'आई नो व्हाई द केज्ड बर्ड सिंग्स' ने उन्हें अंतरराष्ट्रीय पहचान दिलाई।

... **जब आप सीखें, तो सिखाएं। जब आपको कुछ मिले, तो उसे दूसरों को भी दें।**

... मेरा जीवन सिर्फ जीवित रहने तक सीमित नहीं है। जुनून, करुणा, हास्य और अपनी शैली के साथ आगे बढ़ना है।

... **अगर आपको कोई चीज पसंद नहीं, तो उसे बदलें। अगर उसे बदल नहीं सकते, तो अपना नजरिया बदलें। शिकायत न करें।**

... आप अपने साथ होने वाली हर घटना को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन यह तय कर सकते हैं कि वो आपको कमजोर न बना दे।

... अगर आप हमेशा सामान्य बनने की कोशिश करेंगे, तो कभी नहीं जान पाएंगे कि आप कितने अद्भुत हो सकते हैं।

... **अंदर से आने वाली रोशनी को कोई भी चीज धुंधला नहीं कर सकती।**

... हमारे सामने कई हार आ सकती हैं, लेकिन हमें खुद को हारा हुआ नहीं मानना चाहिए।

... साहस सभी गुणों में सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि साहस के बिना आप किसी दूसरे गुण को लगातार अपना नहीं सकते।

... **एक लीडर दूसरों में महानता देखता है। अगर वह सिर्फ खुद को देखता है, तो वह अच्छा लीडर नहीं हो सकता।**

... जब मैं किसी फैसले को खुले दिल से लेती हूं, तो आमतौर पर वह सही फैसला होता है।

... जब तक खुद नहीं करेंगे, तब तक कुछ काम नहीं करेगा।

टिप्स | मैनेजर ध्यान रखें

लोगों को नौकरी छोड़ने पर मजबूर करती हैं ये बातें

हार्वर्ड बिज़नेस रिव्यू

Harvard Business Review

कर्मचारी सिर्फ बेहतर सैलरी के लिए नौकरी नहीं छोड़ते। कई बार ऑफिस का माहौल, मैनेजर का व्यवहार और काम के प्रति बढ़ता दबाव भी उन्हें नौकरी बदलने के लिए मजबूर करता है। कुछ ऐसी बातें होती हैं, जो धीरे-धीरे उनका भरोसा और काम में रुचि कम कर देती हैं। जानिए वो क्या बातें हैं...

1. कर्मचारियों की बात न सुनना

जब मैनेजर कर्मचारियों की राय, उनके सुझाव या उनकी परेशानियों को बार-बार नजरअंदाज करते हैं, तो उन्हें लगता है कि उनकी बात की कोई अहमियत ही नहीं है। लंबे समय तक ऐसे माहौल के बने रहने पर कर्मचारी खुद को टीम से अलग महसूस करते हैं और उनका काम के प्रति उत्साह कम हो सकता है।

2. हर काम में ज्यादा दखल देना

हर छोटी बात पर नजर रखना, बार-बार काम की जांच करना या कर्मचारी को अपने तरीके से काम करने की आजादी न देना दबाव बढ़ा सकता है। इससे कर्मचारियों को लग सकता है कि मैनेजर को उनकी क्षमता पर भरोसा नहीं है। लगातार ऐसा होने पर काम में रुचि और आत्मविश्वास प्रभावित हो सकते हैं।

3. मेहनत की सराहना न करना

कर्मचारियों को अपने अच्छे काम की पहचान और सराहना भी चाहिए। अगर कोई कर्मचारी लगातार अच्छा प्रदर्शन करता है, अतिरिक्त जिम्मेदारी लेता है और फिर भी उसकी मेहनत पर ध्यान नहीं दिया जाता, तो वह खुद को कम महत्व वाला महसूस कर सकता है। धीरे-धीरे उसका उत्साह कम होने लगता है।

4. गलतियों पर आलोचना करना

काम के दौरान गलती होना स्वाभाविक है, लेकिन हर गलती पर डांट या दोष देने से कर्मचारी असहज हो सकते हैं। बेहतर तरीका यह है कि मैनेजर गलती समझने, समाधान खोजने और अगली बार उसे सुधारने में मदद करे। लगातार आलोचना का माहौल कर्मचारियों को अपनी बात रखने से रोक सकता है।

5. आगे बढ़ने का मौका न देना

अगर कर्मचारियों को लंबे समय तक नई जिम्मेदारियां, नई चीजें सीखने या पदोन्नति के अवसर नहीं मिलते, तो उन्हें लग सकता है कि उनके करियर में आगे बढ़ने की गुंजाइश नहीं है। खासकर मेहनती कर्मचारी ऐसी स्थिति में दूसरी जगह बेहतर अवसर तलाशने के बारे में सोच सकते हैं।

बाल भास्कर

चाचू के चुटकुले

बल्ली- मुझे पत्नी को गिफ्ट देना है क्या दूं?
राजा- तो गोल्ड रिंग दे दे।
बल्ली- नहीं यार मुझे कुछ बड़ा चाहिए।
राजा- तो एक काम कर टायर दे दे।

Play Station

सही जवाब दो और जीतो... हर हफ्ते 25 बच्चों को इनाम

1. ऐसा कौन सा जीव है, जो ब्लेड की धार पर बिना कटे चल सकता है?
A- घोंघा
B- चूहा
C- छिपकली
D- कॉकरोच

2. स्टोरीमैन कहानी में जो बच्चा टूटा कटोरा लेकर आया उसका नाम क्या है?
A- सुमित B- रॉनी
C- कबीर D- आरव

3. मलेरिया किस मच्छर के काटने से होता है?
A-मंसोनिया
B- एडीज
C- मादा एनाफिलीज
D- इनमें से कोई नहीं

4. आपकी मम्मी की बुआ के भाई की इकलौती बेटी आपकी कौन हुई?
A-मौसी
B- मम्मी
C- बुआ
D- मामी

5. एशियन गेम्स किस देश में हो रहे हैं?
A- जापान
B- मलेशिया
C- सिंगापुर
D- ऑस्ट्रेलिया

तो जल्दी QR स्कैन कीजिए और भेजिए अपने जवाब...

20 सितंबर को प्रकाशित क्विज के उत्तर
1-B 2-C 3-C 4-B 5-A

20 सितंबर की क्विज के विजेता

भूमिका वर्मा 92xxxxxx94
हार्दिक मीणा 87xxxxxx83
इंकलेश गुर्जर 96xxxxxx94
वान्या 98xxxxxx38
विनीत 74xxxxxx43
श्याम दुबे 99xxxxxx02
वैभव मिश्रा 97xxxxxx22
हितांश भावसार 94xxxxxx24
राजनंदनी राठौड़ 99xxxxxx82
प्रीथा भारतीय 76xxxxxx03
साक्षी 99xxxxxx34
कुश 98xxxxxx44
विवान राजपाल 98xxxxxx30
रूद्र लखवानी 98xxxxxx15
शिवाय शर्मा 98xxxxxx43
सुयश आहूजा 99xxxxxx61
विराज कांत पाठक 63xxxxxx89
शिफ शबाब 99xxxxxx44
शुभम्य शुभम श्रेष्ठ 86xxxxxx13
सुहानी जायसवाल 88xxxxxx16
गौरांग अनिल शेंडे 89xxxxxx72
सहर्ष सिंह 98xxxxxx13
कल्कि मैजादिया 99xxxxx62
हृदय कटारिया 93xxxxxx06
कियांश सूद 98xxxxxx66

नोट- विजेताओं से हमारी टीम जल्द ही संपर्क करेगी।

न्यूज की दादागिरी

विनी-द-पूह के गेटअप में प्रदर्शन करते लोगों को देखकर और इसके 100 साल पूरे होने की बात सुनकर वैराग्य के मन में सवाल उठते हैं। दादाजी उनके जवाब दे रहे हैं...

बच्चो, असली भालू से मिला था विनी-द-पूह को अपना नाम

गौतम चक्रवर्ती

वैराग्यः दादाजी, क्या विनी-द-पूह कार्टून सच में इतना पुराना है?

दादाजीः हां बच्चे। विनी-द-पूह की पहली किताब 1926 में प्रकाशित हुई थी। इस साल उसके 100 साल पूरे हो रहे हैं।

वैराग्यः इसे किसने बनाया था, दादाजी?

दादाजीः इसे ब्रिटिश लेखक ए.ए. मिल्न ने कहानियों के रूप में जन्म दिया था। वहीं चित्रकार ई.एच. शेपर्ड ने अपने चित्रों से पूह और उसके दोस्तों को चेहरा दिया। यानी जिस पूह को शुरुआती पाठकों ने किताबों में देखा, उसका रूप शेपर्ड की कलम से निकला था।

वैराग्यः मिल्न को इस कार्टून को बनाने का आइडिया आया कहां से, दादाजी?

दादाजीः इसके पीछे उनके बेटे का एक खिलौना था। मिल्न के बेटे क्रिस्टोफर को जन्मदिन पर एक टेडी बियर मिला था। इसे लंदन के मशहूर हैरोड्स स्टोर से खरीदा गया था। बेटे के इसी खिलौने ने मिल्न को आगे चलकर पूह का किरदार रचने की प्रेरणा दी।

वैराग्यः अच्छा! लेकिन दादाजी, विनी-द-पूह के कपड़े पहनकर प्रदर्शन करने का मामला क्या है?

दादाजीः बच्चो, दरअसल इसके पीछे 2013 में आई एक तस्वीर है। तब चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग अमेरिका गए थे और तत्कालीन अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा के साथ चलते हुए उनकी तस्वीर सामने आई। इंटरनेट पर किसी ने इस तस्वीर की तुलना पूह और टिगर(टाइगर) की तस्वीर से कर दी। इसमें शी की तुलना पूह से की गई थी। इसके बाद शी की पूह से तुलना वाले मीम बनने लगे। चीन में ऐसे कुछ चित्रों को सेंसर किया गया। बाद के कुछ प्रदर्शनों में प्रदर्शनकारियों ने पूह को विरोध के प्रतीक के रूप में इस्तेमाल किया। अभी प्रदर्शनकारी हॉन्गकॉन्ग की मुक्ति के नारे लगाकर चीनी राष्ट्रपति का विरोध कर रहे थे।

वैराग्यः दादाजी, जिस खिलौने से पूह की कहानी शुरू हुई थी, वह 100 साल बाद भी मौजूद है क्या?

दादाजीः हां बच्चे, अकेला पूह ही नहीं। क्रिस्टोफर रॉबिन के असली पूह, पिगलेट, ईयोर, कांगा और टिगर आज भी सुरक्षित हैं। इन्हें अमेरिका की न्यूयॉर्क पब्लिक लाइब्रेरी में रखा गया है। यानी जिन खिलौनों को देखकर करीब एक सदी पहले कहानी के किरदार बने थे, उन्हें आज भी देखा जा सकता है।

दादाजी के व्यूज : बच्चो, पूह का नाम दो असली जीवों से जुड़कर बना है। उस समय लंदन जू में विनी नाम की एक काली भालू थी। क्रिस्टोफर रॉबिन को वह इतनी पसंद थी कि उसने अपने टेडी बियर का नाम विनी रख दिया। वहीं पूह नाम एक हंस से आया था। इन दोनों नाम के जुड़ने से बना- विनी-द-पूह। डिज़्नी ने 1966 में पहली बार अपने एनिमेटेड रूप में विनी-द-पूह को पर्दे पर उतारा। इसके बाद कई फिल्में और टीवी शो बने। इतना ही नहीं, अमेरिका, जापान, हॉन्गकॉन्ग, शंघाई जैसे स्थानों के डिज़्नी थीम पार्कों में पूह की अपनी राइड्स हैं।

मिट्टी का टूटा कटोरा

Story Man

स्कूल की छुट्टी होने वाली थी। टीचर ने जाते-जाते बच्चों से कहा, कल हर कोई घर से ऐसी कोई चीज लेकर आएगा, जिसे वह बेकार समझता है। अगले दिन कोई टूटी पेंसिल लाया, कोई पुराना डिब्बा, कोई खराब खिलौना। आरव एक छोटा-सा मिट्टी का कटोरा लेकर आया। उसके किनारे पर दरार थी। ये किस काम का? उसके दोस्त कबीर ने हंसते हुए कहा, इसमें पानी डालोगे तो बह जाएगा।

टीचर ने सभी चीजें एक मेज पर रख दीं। फिर बोलीं, आज हम देखेंगे कि इनमें से सच में बेकार क्या है। टूटी पेंसिल को छीलकर छोटा किया गया। उससे फिर से लिखने योग्य बना दिया गया। पुराने डिब्बे में रंग भरने वाले ब्रश रख दिए गए। खराब खिलौने के पहिए निकालकर बच्चों ने उनसे छोटी-सी गाड़ी बना ली।

अब बारी आरव के कटोरे की थी। उसमें पानी भरा गया। सचमुच दरार से बूंद-बूंद पानी टपकने लगा। कबीर बोला, देखा मैंने कहा था न, ये किसी काम का नहीं। टीचर मुस्कराईं। उन्होंने कटोरा उठाया और खिड़की के पास रखे सूखे पौधे के ऊपर टांग दिया। दरार से पानी की बूंदें धीरे-धीरे मिट्टी पर गिरने लगीं। कुछ दिनों बाद उसी पौधे पर दो नई हरी पत्तियां निकल आईं।

टीचर बच्चों को वहां ले गईं और बोलीं, जिस दरार की वजह से हमने कटोरे को बेकार समझ लिया था, उसी दरार ने पौधे को पानी दिया। कबीर काफी देर तक उस कटोरे को देखता रहा। फिर उसने अपनी आधी बची छोटी पेंसिल निकाली और कहा, मैम, इसे फेंकूंगा नहीं। अभी इसमें बहुत-से शब्द बाकी हैं।

मोरल ऑफ द स्टोरीः किसी चीज की कमी देखकर तुरंत उसे बेकार नहीं समझना चाहिए। थोड़ा अलग सोचें तो वही कमी किसी नए काम की वजह बन सकती है।

Knowledge Shorts

दोस्तो, आपने मंदिरों में शंख को देखा होगा, आज जानते हैं इससे जुड़ी कुछ रोचक बातें...

समुद्र में रहने वाले घोंघे बनाते हैं शंख

शंख आर्टिफिशियल नहीं हैं। ये समुद्र में रहने वाले कुछ प्रकार के समुद्री घोंघों का कठोर बाहरी खोल होते हैं।

ये बनता कैसे है?
- घोंघा मेंटल अंग से कैल्शियम कार्बोनेट जैसी सामग्री छोड़ता है। धीरे-धीरे ये शंख के रूप में परिवर्तित होने लगती है।

सर्पिलाकार ही क्यों?
घोंघा जैसे-जैसे बड़ा होता है, खोल भी बढ़ता जाता है और उसमें नए हिस्से जुड़ते हैं। इसी बढ़त से ये सर्पिलाकार बनता है।

आवाज कैसे निकलती है?
- शंख में फूंक मारने पर अंदर मौजूद हवा में कंपन और रेजोनेंस पैदा होता है, जिससे तेज आवाज निकलती है।

क्या काम आते हैं शंख?

- मंदिरों में बजाने के साथ ही कुछ शंख चूड़ियां बनाने के काम में भी आते हैं।

Bhaskar Sir Task of the Week

बच्चो, इस टास्क से आप सीखेंगे कैसे क्रिया व प्रतिक्रिया काम करती है...

आज बनाएं बैलून से चलने वाली कार

सबसे पहले ये जुटा लें:
कार्डबोर्ड का एक टुकड़ा, बोतल के चार कैप- पहियों के लिए, लकड़ी की 2 पतली स्टिक, 2 स्ट्रॉ, एक बैलून, टेप और कैंची।

बस अब ऐसा करते जाएं
- **कार्डबोर्ड** से कार के आकार अनुसार एक आयत काटें।
- **दो स्ट्रॉ** को कार्डबोर्ड के नीचे आगे और पीछे की चिपका दें।
- **लकड़ी** की स्टिक को स्ट्रॉ के अंदर डालें। स्टिक के चारों सिरों पर एक-एक कैप लगा दें।
- **स्ट्रॉ** लें और उसका एक सिरा बैलून के मुंह में लगाकर टेप से अच्छी तरह बंद कर दें।
- **बैलून** में हवा भरें, लेकिन हवा बाहर न निकलने दें।
- **इस** स्ट्रॉ को ऐसे लगाएं कि स्ट्रॉ का खुला सिरा पीछे रहे।
- **कार** को फर्श पर रखें व बैलून को छोड़ दें। कार चलने लगेगी।

इसके पीछे का विज्ञान :
जब बैलून में हवा भर जाती है तो वह तेजी से पीछे की ओर निकलती है, इससे कार को आगे धक्का लगता है। इसे एक्शन व रिएक्शन कहते हैं।

मौसम के साथ रंग बदलते हैं पौधे

जापानः 40 हजार पौधों और लाइटिंग से रोशन हुआ विश्व प्रसिद्ध हिताची पार्क

टोक्यो | जापान के इबारकी प्रांत स्थित विश्व प्रसिद्ध 'हिताची सीसाइड पार्क' में विशेष 'कोचिया नाइट लाइटिंग इवेंट' चल रहा है। पार्क के लगभग 10 एकड़ में फैले 'मिहाराशी हिल्स' क्षेत्र में 40,000 कोकिया के पौधे लगाए गए हैं, जिसे एलईडी लाइट्स से रोशन किया गया है। यहां और म्यूजिक सिस्टम भी लगाए गए हैं। इसे देखने के लिए देश-विदेश से रोजाना हजारों पर्यटक पहुंच रहे हैं।

रंग बदलने वाले ये कोकिया पौधे सितंबर की शुरूआत में हरे रहते हैं और महीने के अंत में गहरे लाल रंग में ढल जाते हैं। करीब 865 एकड़ में फैला यह विशाल पार्क द्वितीय विश्व युद्ध के समय एक सैन्य हवाई अड्डा हुआ करता था, जिसे 1991 में राष्ट्रीय पार्क के रूप में लोगों के लिए खोला गया। यह पार्क अप्रैल से मई में नीले 'नेमोफिला' फूलों से ढका नजर आता है।

यूटर्न • उत्तर प्रदेश में 24 घंटे में 19 गुना बारिश, फ्लैश फ्लड का अलर्ट भी

विदाई का मौसम... नौ राज्यों में बारिश की झमाझम; महाराष्ट्र में सूखे का ऐलान

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

मानसून की विदाई के बीच करीब 9 राज्यों में मौसम ने यूटर्न ले लिया है। उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, बिहार, झारखंड, ओडिशा, प. बंगाल और सिक्किम में भारी बारिश हो रही है। इससे कई जगह बाढ़, भूस्खलन का खतरा है। दिल्ली में भी देर शाम बेमौसम बारिश हुई। दूसरी ओर, महाराष्ट्र में सरकार ने सूखे का ऐलान कर दिया है।

यूपी में पिछले 24 घंटे में सामान्य से करीब 19 गुना ज्यादा बारिश हुई। लखनऊ में पिछले 24 घंटे में 125.8 मिमी बारिश दर्ज हुई। भारी बारिश, आंधी और बिजली गिरने की घटनाओं से राज्य में 6 लोगों की मौत हुई है। जबकि, पूर्वी उत्तर प्रदेश में अचानक बाढ़ का खतरा बना हुआ है। यूपी और उत्तराखंड में अगले दो-तीन दिन तक भारी बारिश का अनुमान है। ओडिशा के 9 जिलों में फ्लैश फ्लड के अलर्ट के बीच लोगों को सुरक्षित जगहों पर पहुंचाया जा रहा है। हीराकुंड बांध के 16 गेट खोले गए हैं। बालासोर जिले में 91 गांवों के 14,660 लोग बाढ़ से प्रभावित हैं।

भास्कर एक्सप्लेनर अचानक बारिश क्यों

- पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, राजस्थान व पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों से मानसून की वापसी शुरू हो चुकी है। इस बीच बंगाल की खाड़ी से आया मौसम तंत्र और पश्चिमी विक्षोभ एक साथ सक्रिय होने से इसकी वापसी धीमी पड़ गई है। ये सिस्टम नमी लेकर बढ़ रहा है। इसी से बारिश हो रही है।
- सैटेलाइट तस्वीर में देख सकते हैं कि भारत के उत्तर व मध्य हिस्से में मौसम के दो अलग रूप दिख रहे हैं। तस्वीर में दिख रही पीली रेखा के पूर्वी हिस्से में घने बादलों का जमावड़ा है, जबकि पश्चिमी हिस्से में आसमान साफ है।
- कम दबाव का क्षेत्र बनने के कारण यूपी और उससे सटे इलाकों में बादलों का भारी जमावड़ा है। यूपी में बारिश से शनिवार दोपहर तापमान गिरकर

20 डिग्री से नीचे चला गया। दिल्ली, नोएडा, समेत एनसीआर के कई इलाकों में हल्की बौछारें पड़ीं।
- पीली रेखा के पार पंजाब, हरियाणा और राजस्थान के कुछ इलाकों में रविवार को हल्की बारिश हो सकती है।

- **झारखंड में कई नदियां उफान परः** झारखंड में कई नदियां खतरे के निशान से ऊपर बह रही हैं। 23 सितंबर से लगातार बारिश से निचले इलाकों में पानी भर गया।
- **उत्तराखंड में 300 वाहन फंसेः** ऊंचाई वाले इलाकों में बारिश के साथ बर्फबारी, भूस्खलन हुआ है। पिथौरागढ़ में 300 वाहन फंसे हैं। ढलानों पर भूस्खलन का खतरा है।

महाराष्ट्रः राज्य के 74% हिस्से में सूखे का प्रकोप

महाराष्ट्र में सरकार ने 358 में से 265 तालुका यानी 74% हिस्से में सूखे का ऐलान कर दिया है। सूखा प्रभावित ये तालुके 32 जिलों में फैले हैं। राज्य में 18 सितंबर तक सामान्य 932.3 मिमी के मुकाबले 755.9 मिमी बारिश हुई, यानी 18.8% कमी रही।
- सरकार ने किसानों को राहत देने के लिए फसल ऋण में राहत, भू-राजस्व में छूट और कृषि पंपों के बिजली बिल में रियायत देने की घोषणा की है। साथ ही, फसल नुकसान का सर्वे तुरंत शुरू करने के निर्देश दिए हैं।
- **कर्नाटकः** अब तक 177 तालुकों को सूखा प्रभावित घोषित किया है। 22 सितंबर को 53 और तालुक जोड़े गए, जिनमें 51 को गंभीर सूखा प्रभावित माना गया। राज्य में जून से सितंबर के दौरान सामान्य से करीब 36% कम बारिश दर्ज हुई है।
- **आंध्र** : 25 सितंबर तक सामान्य से 31.2% कम बारिश हुई है। कई इलाकों में सूखे जैसे हालात हैं।

अमेरिका में सऊदी से हुई एटमी डील का विरोध

सऊदी ने एटमी हथियार बनाने का विकल्प नहीं छोड़ाः रिपोर्ट

भास्कर न्यूज | वॉशिंगटन/रियाद

अमेरिकी खुफिया एजेंसियों ने आकलन किया है कि सऊदी अरब एटमी बम बना सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक यह बात अमेरिकी संसद को भेजे गोपनीय दस्तावेजों में सामने आई है। बता दें कि अमेरिका और सऊदी अरब ने 22 जुलाई को परमाणु समझौता किया था। इसके तहत अमेरिकी कंपनियां सऊदी अरब में परमाणु बिजलीघर बना सकेंगी।

समझौते में शुरुआत में यूरेनियम को 5% और फिर यह सीमा 20% तक बढ़ाने की इजाजत है। दरअसल, समझौते में सऊदी के एटमी प्रोग्राम पर नजर रखने का प्रावधान नहीं है। इसलिए खुफिया एजेंसियों व अमेरिकी सांसदों को डर है कि इससे सऊदी अरब आगे चलकर परमाणु बम बना सकता है। विरोध के चलते अमेरिकी संसद में 90 दिन के भीतर इस समझौते की समीक्षा होगी। डेमोक्रेट सांसद इस डील को रोकने का प्रस्ताव भी ला सकते हैं।

होर्मुज अब ट्रम्प स्ट्रेटः ट्रम्प

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने यह नक्शा ट्रुथ सोशल पर पोस्ट किया। इसमें वह होर्मुज स्ट्रेट को 'ट्रम्प स्ट्रेट' बता रहे हैं।

ईरान पर फिर बमबारी का आदेश दे सकते हैं ट्रम्प...

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प मिडटर्म चुनाव के बाद ईरान पर हमले कर सकते हैं। सूत्रों के अनुसार ट्रम्प ने प्लान बनाने का आदेश दिया है। इससे पहले ट्रम्प ने ईरान का हफ्तेभर में होर्मुज खोलने का प्रस्ताव ठुकरा दिया। यह प्रस्ताव यूएन महासभा के इतर वार्ता में ईरान ने अमेरिका को दिया था। प्रस्ताव में 12 अरब डॉलर रकम जारी करने, तेल प्रतिबंध व नाकेबंदी हटाने की शर्त थी।

हूती हमलों के बीच मिले सऊदी, पाक व तुर्किये के सैन्य प्रमुख

यमन के हूती विद्रोहियों के हमलों के बीच सऊदी, पाक व तुर्किये के सैन्य प्रमुख रियाद में मिले। इन्होंने हूतियों के मक्का व सऊदी के आर्थिक ठिकानों पर हमलों की निंदा की। पाकिस्तानी सेना के मुताबिक बैठक में खुफिया जानकारी साझा करने व सैन्य तालमेल बढ़ाने पर चर्चा हुई। बता दें कि बीते माह तीनों देशों में डील हुई थी। इसके तहत किसी एक देश पर हमला तीनों पर हमला माना जाता है।

संडे इन्फो

हर 10 में 8 यात्राएं तीर्थ-इलाज के लिए; सिर्फ 2 टूर

नई दिल्ली | आज विश्व पर्यटन दिवस है। देश की जीडीपी में 5.22% योगदान और 8.46 करोड़ रोजगार के साथ पर्यटन अर्थव्यवस्था का अहम हिस्सा है। ताजा घरेलू पर्यटन सर्वे के मुताबिक देश में हर 10 में करीब 8 ओवरनाइट यात्राएं तीर्थ-इलाज और सिर्फ 2 सैर-सपाटे के लिए हुईं।

इलाज यात्रा पर सैर से दोगुना खर्च

इलाज से जुड़ी यात्रा सबसे महंगी है। खास बात ये है कि इसके कुल खर्च का करीब 27% हिस्सा इलाज के बजाय आने-जाने, ठहरने और खाने पर खर्च होता है।

यात्रा का कारण	औसत खर्च
इलाज	₹32,167
खरीदारी	₹18,981
टूर-मनोरंजन	₹11,723
तीर्थ-धार्मिक	₹7,694

60+ यात्रा: 32% इलाज, टूर 9%

बच्चों की हर तीसरी यात्रा सैर के लिए तो 60+ की हर तीसरी यात्रा इलाज के लिए होती है। देश में 80% ओवरनाइट यात्रियों का सफर 5 दिन या कम का रहा।

उम्र	टूर-मनोरंजन	इलाज
0-14 साल	34.7%	10.4%
15-24 साल	33.5%	12.4%
25-59 साल	17.8%	14.1%
60+ साल	8.8%	32.3%

गांव: हर तीसरी यात्रा खरीदारी की

एक दिन में लौटने वाली ग्रामीण यात्राओं में करीब हर तीसरी (29.4%) खरीदारी और हर पांचवीं (19.5%) इलाज के लिए हुई। टूर के लिए सिर्फ 1.8% यात्राएं हुईं।

शहर: खरीदारी पर 47% ज्यादा खर्च

खरीदारी के लिए प्रति 100 पर्यटक परिवार गांव में 54 और शहर में 26 यात्राएं हुईं। इसके बावजूद शहर में प्रति यात्रा ₹2,631 खर्च, गांव के ₹1,795 से करीब 47% ज्यादा रहा।

रिश्तेदारी: 94% अपनों के यहां रुके

खर्च कहां	ग्रामीण	शहरी
खरीदारी	54.8%	42.1%
परिवहन	23.8%	34.9%
खाना	14.9%	15.7%
ठहरना	0.8%	1.6%

स्रोत: राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय-एनएसएस 80वां दौर, घरेलू पर्यटन एवं व्यय सर्वे 2025-26; पर्यटन मंत्रालय की रिपोर्ट।

1990 से राज्य में शराबबंदी

नगालैंड में जहरीली शराब से 19 की मौत

भास्कर न्यूज | कोहिमा

नगालैंड के मोकोकचुंग और तुएनसांग जिलों में संदिग्ध मिलावटी शराब पीने से पिछले दो दिनों में कम से कम 19 लोगों की मौत हो गई।

पुलिस ने शराब की आपूर्ति के स्रोत का पता लगाने के लिए विशेष जांच दल बनाया है। कई जगह छापेमारी कर 19 लोगों को गिरफ्तार किया गया और करीब 3,000 बोतलें जब्त की गईं। शराब के नमूने जांच के लिए गुवाहाटी भेजे गए हैं। नगालैंड में 1990 से शराबबंदी कानून लागू है। पुलिस ने लोगों को बिना लेबल या संदिग्ध शराब का सेवन न करने की सलाह दी है। शराब के नमूने कारणों की पुष्टि के लिए गुवाहाटी भेजे गए हैं।

सख्ती • केंद्र ने राज्यों को रोक लगाने का दिया आदेश

बिना मंजूरी बिक रहे निकोटीन पाउच... बच्चों में लत का खतरा

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

ऑनलाइन और दुकानों पर बिना मंजूरी निकोटीन पाउच बिकने पर केंद्र सरकार ने सख्ती दिखाई है। मंत्रालय ने इस संबंध में सभी राज्यों को चिट्ठी भेजी है। इसमें अवैध बिक्री रोकने, पाउच जब्त करने व बेचने वालों के खिलाफ कानून के तहत कार्रवाई करने को कहा गया है।

दवा सलाहकार बोर्ड के मुताबिक निकोटीन पाउच नुकसानदेह हैं। इन पैकेटों में लत लगाने वाला निकोटीन होता है। बच्चों तक इसकी पहुंच से लत का भी खतरा है। सलाहकार बोर्ड ने निकोटीन के नए उत्पादों को मंजूरी न देने की सिफारिश की है।

भास्कर एक्सप्लेनर

निकोटीन पाउच पर सख्ती, गम को मंजूरी... फर्क क्या

निकोटीन गम शरीर को निकोटीन की नियंत्रित खुराक देकर सिगरेट छोड़ने में मदद करते हैं। अमेरिकी दवा नियामक एफडीए ने इनकी सुरक्षा व असरदारी जांचकर इन्हें उपचार के तौर पर मंजूरी दी है। पाउच में भी निकोटीन होता है, लेकिन सिगरेट छुड़ाने में उनकी असरदारी के प्रमाण नहीं हैं। एफडीए ने इन्हें इस उपचार के लिए मंजूरी नहीं दी है। दवा के साथ काउंसलिंग लेने से सिगरेट छोड़ने में सफल होने की संभावना दोगुने से ज्यादा है।

जर्मनीः अनिवार्य सैन्य भर्ती कानून के खिलाफ सड़कों पर उतरे जेन-जी

बर्लिन | जर्मनी में नए सैन्य सेवा कानून और अनिवार्य भर्ती के विरोध में हजारों जेन-जी युवा शनिवार को सड़कों पर उतरे। बर्लिन में बैनर लेकर प्रदर्शन कर रहे छात्रों और युवाओं का कहना है कि सेना में जाना उनकी मर्जी पर होना चाहिए। वे अनिवार्य भर्ती की बहाली को आजादी में दखल मान रहे हैं। बता दें कि कानून जनवरी में लागू हो चुका है। इसके तहत सभी पुरुषों को अनिवार्य सेवा देनी होगी।

बांग्लादेशः सिर पर हमला

हिंदू की हत्या, ड्रम में तैरता हुआ मिला शव

भास्कर न्यूज | ढाका

बांग्लादेश में मयमनसिंह के बेगुनबाड़ी इलाके में पानी में तैरते ड्रम से 50 वर्षीय नीरंजन चंद्र सूत्रधार का शव मिला। पुलिस के मुताबिक सिर और सीने पर धारदार हथियार से चोट के निशान हैं। आशंका है कि हत्या के बाद शव को ड्रम में डालकर पानी में फेंका गया। जेब से मिले टोकन के जरिए उनकी पहचान हुई। नीरंजन साझेदारी में आभूषण की दुकान चलाते थे। पुलिस ने किसी को गिरफ्तार नहीं किया है। हत्या की वजह स्पष्ट नहीं है। 2025 में यहां धार्मिक अल्पसंख्यकों के खिलाफ 522 सांप्रदायिक घटनाएं दर्ज हुईं, जिनमें 66 लोगों की मौत और 95 धार्मिक स्थलों पर हमले शामिल थे।

भास्कर खास ओहायो स्टेट यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिकों की शोध रिपोर्ट में दावा

बच्चों का दिमाग ध्यान भटकाने के लिए बना है; यह जिद या शरारत नहीं, नई चीजें सीखने का कुदरती मैकेनिज्म है

भास्कर न्यूज | न्यूयॉर्क

क्या आपका बच्चा स्कूल जाने या घर से निकलते समय किसी छोटी सी चीज में उलझकर देर करा देता है? क्या वह आपकी बात नहीं सुनता या उसका ध्यान बार-बार भटकता है? अगर ऐसा है, तो माता-पिता के लिए अच्छी खबर है। बच्चे का यह बर्ताव कोई जिद, अनुशासनहीनता या ध्यान की कमी (एडीएचडी) नहीं है।

ओहायो स्टेट यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक व्लादिमीर स्लौत्स्की ने अपने शोध में कहा है बच्चे को स्कूल या बस तक छोड़ने जा रहे हैं तो रास्ते में तरह-तरह के सवाल पूछता है। माता-पिता को यह जिद, शरारत या ध्यान की कमी लगता है। जबकि बच्चों का इस तरह से ध्यान भटकना उनके दिमाग के विकास और नई चीजें सीखने की प्रक्रिया से जुड़ा है। यानी बच्चों का दिमाग बना ही ध्यान भटकाने के लिए है।

'ट्रेंड्स इन कॉग्नेटिव साइंसेज' में प्रकाशित रिपोर्ट में स्लौत्स्की ने बताया है कि 3-8 साल की उम्र में बच्चे वयस्कों की तुलना में ज्यादा तरीके से चीजों को तलाशते हैं। इसका एक प्रमुख कारण उनकी 'वर्किंग मेमोरी' का पूरी तरह विकसित न होना है। वर्किंग मेमोरी हमें किसी काम की योजना दिमाग में बनाए रखने और गैरजरूरी चीजों को हटाने में मदद करती है। वयस्क जल्दी तय कर लेते हैं कि किस चीज पर ध्यान देना है और किसे छोड़ना है। बच्चों में यह चयन उतनी तेजी से नहीं होता। इसलिए उनका ध्यान कई चीजों पर फैल जाता है। बड़ों का दिमाग चुनता है, बच्चे ज्यादा चीजें देखते हैं। शोधकर्ताओं ने इसे 'डिस्ट्रिब्यूटेड अटेंशन' कहा है। स्लौत्स्की और कियानकियान वान के 2024 के एक अन्य शोध में पाया गया कि बच्चे किसी काम के लिए जरूरी जानकारी सीख लेने के बाद भी आसपास की दूसरी सूचनाओं को तलाशते रहते हैं। यानी बच्चे इंसान बनने की प्रक्रिया सीख रहे हैं और अपना काम बखूबी कर रहे हैं।

बच्चों को चीजें छूने से न रोकें: स्लौत्स्की कहते हैं कि सुरक्षित माहौल में चीजों को छूने, खोलने, आजमाने, गलती की छूट दें। प्रयोग करने का मौका बच्चे के सीखने के लिए उपयोगी है।

वयस्कों का दिमाग भी बच्चों जैसा हो सकता है

स्लौत्स्की के शोध में एक दिलचस्प संकेत मिला। वयस्कों की वर्किंग मेमोरी पर जब अतिरिक्त बोझ डाला गया, तो उन्होंने भी ज्यादा विस्तृत तरीके से विकल्पों की खोज शुरू कर दी। उनका ध्यान बांटने का पैटर्न 5 साल के बच्चों जैसा हो गया। यानी जब वयस्क का मानसिक 'फिल्टर' कमजोर पड़ता है, तो उसका व्यवहार कुछ हद तक बच्चों के दिमाग जैसा हो जाता है।

केरल • सरकार के लिए 'रोड सेफ्टी चेकलिस्ट'

गड्ढे भरें, बसों की निगरानी करें, ब्लैक स्पॉट ट्रैक करें: हाई कोर्ट

भास्कर न्यूज | कोच्चि

केरल हाई कोर्ट ने सड़क हादसों पर लगाम लगाने के लिए राज्य सरकार और संबंधित विभागों को कई समयबद्ध निर्देश दिए हैं। कोर्ट ने कहा कि सड़क सुरक्षा की जिम्मेदारी सिर्फ हादसे के बाद कार्रवाई तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि दुर्घटना की वजह बनने वाली स्थितियों को पहले ही दूर किया जाना चाहिए।

कोर्ट ने छह महीने में एकीकृत सड़क सुरक्षा निगरानी मंच बनाने का निर्देश दिया है। इसमें सड़क की खराब स्थिति, ब्लैक स्पॉट, शिकायतों और सुधार की स्थिति की निगरानी होगी। हर जिले में सड़क सुरक्षा निगरानी समिति भी बनाई जाएगी।

जिम्मेदारीः हादसों से पहले ही सुधारें हालात

गड्ढे और सड़क की खराब स्थिति ▪ खतरनाक मोड़ और दुर्घटना संभावित स्थान ▪ सड़क की लेन मार्किंग, संकेतक और डिवाइडर ▪ तेज रफ्तार पर निगरानी ▪ भारी वाहनों का ओवरलोड ▪ निजी बसों का समय और संचालन ▪ बस चालकों और भारी वाहन चालकों की प्रोफाइल ▪ बिजली के खंभे और झूलते/खतरनाक तार ▪ सड़क काटने वाले यूटिलिटी कार्य और उनकी मरम्मत ▪ निर्माण व छह-लेनिंग वाले हिस्सों में सुरक्षा इंतजाम ▪ दुर्घटना के बाद तुरंत इलाज ▪ सड़क सुरक्षा शिकायतों और सुधार कार्यों की निगरानी।

डीएनटी श्रेणी के लिए योजना

घुमंतू बच्चों को स्कूल भेजने पर मां के खाते में मिलेंगे पैसे

सना एजाज | नई दिल्ली

केंद्र सरकार विमुक्त, घुमंतू और अर्ध-घुमंतू समुदायों (डीएनटी) के बच्चों की स्कूली शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सीड योजना में नया प्रावधान जोड़ने की तैयारी कर रही है। इसके तहत स्कूल जाने वाले बच्चों को डीबीटी के जरिए आर्थिक प्रोत्साहन देने का प्रस्ताव है। बच्चों को स्कूल भेजने और पढ़ाई जारी रखने के लिए उनकी मां के बैंक खाते में भी प्रोत्साहन राशि देने पर विचार किया जा रहा है। योजना का आकार मौजूदा व्यवस्था के मुकाबले करीब तीन से चार गुना बढ़ाने की तैयारी है। प्रस्ताव फिलहाल सरकार की मंजूरी की प्रक्रिया में है और नई व्यवस्था लागू होने में एक-दो महीने लग सकते हैं।

सीड के तहत अभी डीएनटी समुदाय के युवाओं को संघ लोक सेवा आयोग, कर्मचारी चयन आयोग, रेलवे, बैंकिंग, राज्य लोक सेवा आयोग, संयुक्त प्रवेश परीक्षा, राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा, प्रबंधन प्रवेश परीक्षा और विधि प्रवेश परीक्षा जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए मुफ्त कोचिंग सहायता दी जाती है।

इंडियन एक्सप्रेस समूह

जनसत्ता सरोकार

सम-सामयिक

एक

जनसत्ता | 27 सितंबर, 2026

महिला उत्पीड़न की बढ़ी घटनाओं ने उठाए कई सवाल
सख्त कानून के बाद भी बेलगाम है यौन हिंसा

पिछले कुछ दिनों में बिहार के जमुई, समस्तीपुर, मधेपुरा और बांका से लेकर दिल्ली में महिलाओं के साथ छेड़छाड़ और बलात्कार की जो घटनाएं सामने आईं, वे यह बता रही हैं कि स्त्री उत्पीड़न की स्मृति में निर्भया कांड के 14 साल बाद भी लगातार कई स्याह अध्याय जुड़ रहे हैं। लड़कियों को सार्वजनिक रूप से प्रताड़ित करती कोई रील प्रचारित होती है और हंगामा होता है। देश की स्त्रियों की स्मृति के हिस्से आज भी बढ़ते उत्पीड़न हैं। मुद्दे पर बात करता सरोकार।

आरोप के कठघरे में वर्दीवाले

जनसत्ता सरोकार

बीते एक हफ्ते में देश के अलग-अलग कोनों से जो खबरें आईं, उन्होंने निर्भया कांड के 14 साल बाद भी देश की अंतरात्मा को झकझोर दिया है। 19 सितंबर 2026 की शाम बिहार के जमुई में दसवीं की एक छात्रा को कोचिंग से लौटते वक्त कुछ युवकों के एक समूह ने रोककर प्रताड़ित किया। वीडियो प्रचारित होने के बाद ही पुलिस हरकत में आई और तीन नाबालिगों को गिरफ्तार किया गया, जबकि चार-पांच आरोपी अब भी फरार हैं। राष्ट्रीय महिला आयोग को भी इसमें दखल देकर डीजीपी को सख्त कार्रवाई का आदेश देना पड़ा।

जमुई की स्याही सूखी भी नहीं थी कि 23 सितंबर को समस्तीपुर के कर्पूरीग्राम थाना इलाके से एक और वीडियो साझा हुआ, जिसमें दसवीं की एक छात्रा को लड़कों के समूह ने घेरकर उठा ले जाने की कोशिश की। इसके अगले ही दिन मधेपुरा से भी छेड़खानी की एक और घटना सामने आ गई और अब बांका जिले से चौथा मामला सामने आया है। वैसे एक हफ्ते के भीतर बिहार से सामने आया यह तीसरा वीडियो है, जिसमें ऐतिहासिक मंदार हिल पर्यटन स्थल पर युवकों का एक समूह एक लड़की के साथ कथित तौर पर अभद्र व्यवहार और उस पर हमला करता दिख रहा है। वीडियो में लड़की की दो सहेलियों को टी-शर्ट के कालर से पकड़ा जाता है। एक आरोपी के हाथ में चप्पल तो दूसरे के हाथ में लाठी दिखाई देती है। पुलिस के मुताबिक यह घटना असल में जून महीने की है, यानी जमुई-समस्तीपुर कांड से काफी पहले की, पर सामने अब आई है। यह सब दिखाता है कि ऐसी कितनी ही घटनाएं तब तक दबी रह जाती हैं, जब तक कोई वीडियो अचानक प्रचारित न हो जाए। बांका पुलिस ने 22 सितंबर को वीडियो सामने आने के बाद जांच शुरू की है। जमुई, समस्तीपुर, मधेपुरा के बाद बांका की यह चौथी कड़ी बिहार सरकार के सुशासन के दावों पर गंभीर सवाल खड़े करती है।

राजधानी दिल्ली भी इस हफ्ते अछूती नहीं रही। दक्षिण दिल्ली के कालकाजी स्थित आस्था कुंज पार्क में 17 वर्षीय एक नाबालिग के साथ सामूहिक बलात्कार हुआ, जिसके विरोध में लेडी श्री राम कालेज की छात्राओं ने मार्च निकाला और दिल्ली में महिलाओं की सुरक्षा की मांग उठाई। इसके बावजूद परिसर के आसपास स्थायी सुरक्षा व्यवस्था का सवाल अब भी अनुत्तरित है। एक पूर्व छात्रा का कहना था कि पांच साल पहले भी कालेज के पीछे गलियों और पीजी वाले रास्तों पर यही असुरक्षा थी। इतना ही नहीं दिल्ली विश्वविद्यालय की छात्राओं ने शुक्रवार को मार्च निकाला और अपने प्रति असुरक्षा के भाव का इजहार किया।

नोएडा-दिल्ली की बस वाली घटना एक अलग ही खौफनाक कहानी है। चार अगस्त 2026 की रात मैनपुरी की 16-17 साल की एक स्कूली छात्रा गलती से ग्रेटर नोएडा के परी चौक पर उतर गई, जहां मदद के बहाने खाली स्लीपर बस के चालक-परिचालक ने उसे बैठा लिया और फिर चलती बस में करीब 47 किलोमीटर तक की दूरी में दोनों ने सामूहिक बलात्कार किया। बस की खिड़कियों पर पर्दे लगे होने के कारण बाहर से अंदर का दृश्य नहीं दिख रहा था। इस मामले में एनएचआरसी ने स्वतः संज्ञान लेकर नोटिस जारी किया, और नोएडा में जांच के बाद नौ निजी बसों को जब्त किया गया।

एक ऐसा मामला भी सामने आया है जो पूरे तंत्र पर सवाल खड़ा करता है, जहां रक्षक ही भक्षक बन गए। 24 सितंबर को उत्तर प्रदेश के अमरोहा से खबर आई कि एक महिला के साथ एक सीआरपीएफ के हेड कांस्टेबल, एक अन्य सीआरपीएफ इंस्पेक्टर और स्थानीय थाने के दो पुलिसकर्मियों ने मिलकर सामूहिक बलात्कार किया। यह घटना एक फार्महाउस पर हुई, जो उत्तराखंड के एक निर्दलीय विधायक की संपत्ति बताई जा रही है। पुलिस के मुताबिक, महिला की मुलाकात 21 सितंबर को सोनीपत, हरियाणा में एक सीआरपीएफ हेड कांस्टेबल मोहित से हुई थी, जिसके बाद दोनों मुजफ्फरनगर, मेरठ और बरेली होते हुए वापस हरियाणा लौटने की योजना बनाकर निकले। मेरठ में लालाराम नाम का एक और सीआरपीएफ इंस्पेक्टर इस समूह में शामिल हो गया, और फिर मोहित के फोन पर सब इंस्पेक्टर संजय तोमर ने अमरोहा के इस फार्महाउस में ठहरने का इंतजाम किया। पुलिस के मुताबिक खाने-पीने के बाद दोनों सीआरपीएफ कर्मियों और संजय तोमर ने कथित तौर पर महिला के कमरे में घुसकर बलात्कार किया। महिला ने आनलाइन नंबर ढूंढ़कर रात करीब एक बजे 112 हेल्पलाइन पर काल की, और पुलिस टीम दो बजे तक फार्महाउस पहुंच गई। चारों आरोपियों-दो पुलिसकर्मी और दो सीआरपीएफ जवानों को गिरफ्तार कर सामूहिक बलात्कार का मामला दर्ज किया गया है। अमरोहा के दोनों पुलिसकर्मियों को निलंबित कर विभागीय कार्रवाई शुरू की गई है। यह मामला खास तौर पर इसलिए गंभीर है क्योंकि जिन पर कानून-व्यवस्था बनाए रखने और नागरिकों, खासकर महिलाओं की सुरक्षा की जिम्मेदारी है, वही आरोप के कठघरे में खड़े हैं, यह भरोसे के संकट की सबसे गहरी परत है।

उत्तराखंड से भी लगातार ऐसी खबरें आती रही हैं। रुद्रपुर में 13 साल की बच्ची के साथ होटल में सामूहिक बलात्कार, तो ऋषिकेश में सोशल मीडिया के जरिए दोस्ती कर एक नाबालिग छात्रा के साथ बलात्कार। छत्तीसगढ़ के दुर्ग में ट्यूशन जा रही एक बच्ची के अपहरण और बलात्कार के प्रयास का मामला भी सामने आया।

स्त्री स्मृति

दिल्ली में हाल में हुए बलात्कार के मामलों और बिहार में चार जिलों में छेड़छाड़ की घटनाओं ने एक बार फिर बहस छेड़ दी है कि आखिर कठोर कानूनी सुधारों और सख्त सजा के प्रावधानों के बावजूद यौन हिंसा पर लगाम क्यों नहीं लग पा रही। बुधवार को एलएसआर कालेज और फिर शुक्रवार को दिल्ली विश्वविद्यालय की सैकड़ों छात्राओं ने दिल्ली की सड़कों पर मार्च निकालकर पुलिस कार्रवाई और बेहतर सुरक्षा की मांग की। बिहार में इन घटनाओं के बाद कानून-व्यवस्था पर सवाल उठ खड़े हुए हैं। इस दौरान एनसीआरबी के साल 2024 के जो आंकड़े आए हैं, उस पर भी सवाल उठाए गए हैं। यह रिपोर्ट महिलाओं पर अपराध के पिछले साल के मुकाबले मामले कम होने की बात कहती है, जिससे जानकार सहमत नहीं दिखते।

एनसीआरबी 2024 : ताजा तस्वीर, पुरानी बीमारी

गृह मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) ने भारत में अपराध 2024 की ताजा रिपोर्ट छह मई 2026 को जारी की। इसके मुताबिक साल 2024 में देशभर में महिलाओं के खिलाफ अपराध के 4,41,534 मामले दर्ज हुए, जो साल 2023 के 4,48,211 मामलों से करीब 1.4-1.5 फीसदी कम हैं। यह मामूली गिरावट राहत जैसी लग सकती है, पर अशोका यूनिवर्सिटी के सेंटर फार इकोनामिक डेटा एंड एनालिसिस (सीईडीए) के ताजा विश्लेषण के अनुसार इन आंकड़ों को सही संदर्भ में देखना जरूरी है। 4,41,534 दर्ज मामलों का मतलब है कि भारत में हर दिन करीब 1,210 प्राथमिकी दर्ज होती हैं, यानी हर 71 सेकंड में किसी न किसी महिला के खिलाफ अपराध की एक एफआइआर दर्ज होती है। विश्लेषण यह भी आगाह करता है कि साल 2024 का डेटा भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) के तहत हुए बड़े कानूनी बदलावों की पृष्ठभूमि में देखा जाना चाहिए, क्योंकि अपराधों के वर्गीकरण में बदलाव के कारण एनसीआरबी खुद साल 2024 के आंकड़ों की तुलना पुराने वर्षों से करते समय सावधानी बरतने की सलाह देता है।

राज्यवार तस्वीर देखें तो साल 2024 में उत्तर प्रदेश महिलाओं के खिलाफ सबसे ज्यादा दर्ज मामलों (66,396) के साथ शीर्ष पर रहा। इसके बाद महाराष्ट्र (47,954), राजस्थान (36,536) और पश्चिम बंगाल (34,360) का नंबर आता है। केंद्रशासित प्रदेशों में दिल्ली पहले स्थान पर बनी रही। देशभर में दर्ज मामलों में सबसे बड़ा हिस्सा करीब 42.3 फीसद पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा क्रूरता के मामलों का रहा। इसके बाद 17 फीसद मामले महिला की गरिमा को ठेस पहुंचाने के इरादे से हमले के और 10.4 फीसद यानी 29,536 मामले बलात्कार के दर्ज हुए। प्रति लाख महिला आबादी पर अपराध दर साल 2023 के 66.2 से घटकर 2024 में 64.6 फीसद रह गई, यानी दर में मामूली सुधार तो दिखता है, पर सामाजिक कार्यकर्ता इस गिरावट को सुधार जैसा नहीं मानते।

नारीवादी विश्लेषण मंच 'फेमिनिज्म इन इंडिया' ने यह तर्क दिया है कि साल 2024 की रिपोर्ट का असली त्रासद पहलू यही है कि अब इसमें कुछ भी चौंकाने वाला नहीं बचा। महिलाओं के खिलाफ हिंसा अब कोई अपवाद नहीं, बल्कि सामान्य स्थिति बन चुकी है। वास्तव में सुरक्षा के लिए सबसे भरोसेमंद मानी जाने वाली विवाह संस्था भी महिलाओं के लिए खतरे का स्रोत बनी हुई है, क्योंकि दर्ज मामलों में सबसे बड़ी श्रेणी आज भी पति या ससुराल पक्ष की क्रूरता की ही है, जो यह सवाल खड़ा करती है कि आखिर महिलाओं को सुरक्षा मिलनी किससे है? फिलहाल देश में महिलाओं के खिलाफ अपराध के 26,40,698 मामले अदालतों में लंबित हैं, जिनमें से 23,04,089 मामले तो पिछले वर्षों से ही जमा होते चले आ रहे हैं, यानी

महिलाओं को हिंसा से ही नहीं, बल्कि देरी से मिलने वाले न्याय, सामाजिक कलंक, संस्थागत समर्थन की कमी और सार्वजनिक टीका-टिप्पणियों से भी लगातार जूझना पड़ता है।

...और जो आंकड़ों में नहीं दिखता

कुछ रिपोर्ट में कार्यकर्ताओं का कहना है कि यौन हमलों की वास्तविक संख्या दर्ज आंकड़ों से कहीं ज्यादा है, क्योंकि गहरे पितृसत्तात्मक समाज में कलंक के डर से कई पीड़िताएं कभी शिकायत ही दर्ज नहीं करातीं। यही चिंता एक शोध पत्र (बीएमसी पब्लिक हेल्थ, 2022) में भी सामने आती है, जिसमें साल 2001 से साल 2018 तक के एनसीआरबी आंकड़ों का विश्लेषण करते हुए बताया गया है कि बलात्कार संबंधी अपराधों की दर प्रति एक लाख महिला-बालिका आबादी पर साल 2001 के 11.6 से बढ़कर साल 2018 में 19.8 हो गई, लेकिन राज्यवार आंकड़ों में भारी असमानता खुद डेटा की गुणवत्ता, कम मामलों का सामने आना, तुलना की कमी और रिपोर्टिंग में संभावित पूर्वाग्रह जैसी गंभीर खामियों की ओर इशारा करती है। यानी जिस राज्य में कम मामले दर्ज होते हैं, जरूरी नहीं कि वहां महिलाएं ज्यादा सुरक्षित हों। हो सकता है वहां रिपोर्टिंग तंत्र ही कमजोर हो।

> **निर्भया** फंड के तहत बनी फास्ट-ट्रैक स्पेशल कोर्ट योजना का हाल भी कुछ ऐसा ही है। जून 2025 तक देश के 29 राज्यों में 725 फास्ट-ट्रैक अदालतें काम कर रही थीं, जिन्होंने 2024 में 96 फीसद से ज्यादा निपटान दर हासिल की।

महज कागजी कानून काफी नहीं

यहीं पर विशेषज्ञों की राय सबसे अहम हो जाती है। एक खबर में एक कार्यकर्ता के हवाले से यह बेहद मौजूं टिप्पणी दर्ज की गई है कि असल समाधान पर यानी मानसिकता में बदलाव पर फिलहाल कोई काम नहीं कर रहा। यही बात इसी रिपोर्ट के एक अन्य हिस्से में और स्पष्ट होती है, जहां कहा गया है कि हमारे समाज पर पितृसत्ता की जो जकड़न है, वह ठीक उसी तरह की गहराई तक जड़ जमाए बैठी समस्या है, जिसे सिर्फ कानून के जरिए नहीं सुलझाया जा सकता। इसे शिक्षा के जरिए ही चुनौती दी जा सकती है। गौरतलब है कि साल 2012 के निर्भया कांड के बाद सरकार ने कानूनी परिभाषाओं का दायरा बढ़ाया था, मगर दिल्ली को आज भी बलात्कार की राजधानी कहा जाता है।

कुछ विशेषज्ञों के अनुसार जब बिहार में एक लड़की के साथ छेड़छाड़ और हमला हो और उसके साथ गए लड़के की पिटाई हो, या दिल्ली-एनसीआर में सिर्फ एक महीने में 12 से ज्यादा बलात्कार की घटनाएं और यौन हिंसा के मामले दर्ज हों, तो क्या हमारी प्रतिक्रिया सिर्फ क्षणिक गुस्से और फिर आगे बढ़ जाने तक सीमित रह जानी चाहिए? जानकार इन घटनाओं को अलग-थलग मामले मान लेने को एक तरह की शर्मनाक आत्म-प्रवंचना बताते हैं। ऐसी स्थिति यह सवाल बार-बार पूछे जाने की जरूरत पर जोर देती है कि आखिर किसी पुरुष को यह भरोसा और बेशर्म हक का एहसास कहां से मिलता है कि वह किसी भी महिला को परेशान व उसका शारीरिक उत्पीड़न कर सकता है। इसका सीधा जवाब यही है कि लंबे समय से अपराधी बच निकलते रहे हैं और स्त्री को ही दोषी ठहराया जाता रहा है। जानकार सुझाव देते हैं कि दंड को सख्त बनाने के साथ-साथ हर मोहल्ले, सार्वजनिक स्थान और कार्यस्थल पर सुरक्षा आडिट होना चाहिए। बच्चों को छोटी उम्र से ही सहमति की अहमियत और व्यक्तिगत सीमाओं की शिक्षा दी जाए, क्योंकि महिलाओं के खिलाफ हिंसा को खत्म करना सिर्फ पुलिस कार्रवाई से कहीं आगे की, एक निरंतर और सामूहिक कोशिश है। यह तर्क भी दिया गया है कि हर बलात्कारी उसी समाज से होता है जहां पितृसत्ता उसे परोक्ष और प्रत्यक्ष रूप से यह सिखाती है कि महिलाओं का दर्जा नीचे है। यह पितृसत्ता आम घरों में भी दिखती है, जैसे बेटियों के लिए अंधेरा होने से पहले घर लौटने का कर्फ्यू समय, जबकि बेटों को बेरोकटोक घूमने की छूट मिलती है। जानकार यह भी रेखांकित करते हैं कि बलात्कार को अनियंत्रित यौन इच्छा नहीं, बल्कि सत्ता और अधिकार-भावना की अभिव्यक्ति मानकर देखा जाना चाहिए।

सजा की दर : कानून की सबसे कमजोर कड़ी

आंकड़े और विशेषज्ञ दोनों इस बात पर एकमत हैं कि सख्त कानून बनाना ही काफी नहीं, जब तक सजा मिलने की दर न सुधरे। साल 2021 के एनसीआरबी के आंकड़ों के मुताबिक महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामलों में सजा की दर सिर्फ 2.5 फीसद रही, जबकि 95 फीसद मामले अदालतों में लंबित रह गए। बलात्कार के गंभीरतम मामलों में स्थिति और भी बदतर है। साल 2022 के आंकड़ों के अनुसार अदालत तक पहुंचे बलात्कार के मामलों में सजा दर सिर्फ 2.56 फीसद रही, और बलात्कार के प्रयास के मामलों में यह घटकर 0.92 फीसद रह गई। जानकार कहते हैं कि दंड-संस्कृति में छूट को रोकने के लिए सख्त सजा और त्वरित सुनवाई दोनों में तुरंत सुधार की जरूरत है।

निर्भया फंड के तहत बनी फास्ट-ट्रैक स्पेशल कोर्ट (एफटीएससी) योजना का हाल भी कुछ ऐसा ही है। जून 2025 तक देश के 29 राज्यों में 725 फास्ट-ट्रैक अदालतें काम कर रही थीं, जिन्होंने 2024 में 96 फीसद से ज्यादा निपटान दर हासिल की। आंकड़ा उत्साहजनक लगता है, पर असली कहानी लंबित मामलों की बढ़ती संख्या में छिपी है। संसद में पेश आंकड़े बताते हैं कि इन अदालतों में लंबित मामले साल 2023 के 2.02 लाख से बढ़कर साल 2025 में 2.45 लाख से ज्यादा हो गए, क्योंकि साल 2025 में 1.43 लाख नए मामले दर्ज हुए, पर सिर्फ 6,500 का ही निपटारा हो सका। मतलब साफ है कि नई अदालतें बन रही हैं, पर अपराध की रफ्तार उनसे भी तेज है।

पितृसत्ता, जातिवाद और संस्थागत नाकामी

'फेमिनिज्म इन इंडिया' का विश्लेषण इस पूरे संकट को एक व्यापक ढांचे में रखते हुए चेतावनी देता है कि जब तक देश पितृसत्ता को जाति, विवाह, धर्म और संस्थागत नाकामी से जुड़ी एक गहरी बुनी हुई व्यवस्था के रूप में संबोधित करना शुरू नहीं करता और इसे एक अलग-थलग मुद्दे की तरह नहीं देखता तब तक ऐसी खबरें हर साल आती रहेंगी, जमीन पर कुछ नहीं बदलेगा। यह चेतावनी बेहद अहम है क्योंकि यह अक्सर होने वाली गलती की तरफ इशारा करती है कि किसी एक घटना (जैसे जमुई या अमरोहा) को अलग रिपोर्ट करना आसान है, पर असली समस्या इन सबको जोड़ने वाला ढांचा है।

आंकड़े और आवाज दोनों जरूरी

हर 71 सेकंड में एक एफआइआर, 26 लाख से ज्यादा लंबित मामले, और बलात्कार के मामलों में महज 2-3 फीसद सजा दर। ये आंकड़े किसी सुधार की नहीं, बल्कि एक गहरे संरचनात्मक संकट की कहानी कहते हैं। हालांकि कानून सख्त हुए, फास्ट-ट्रैक कोर्ट बने, निर्भया फंड जारी हुआ, पर जब तक पितृसत्तात्मक मानसिकता को शिक्षा और सामाजिक बदलाव के जरिए चुनौती नहीं दी जाती और जब तक हर प्रसारित वीडियो की जगह हर शिकायत पर उतनी ही तेजी से कार्रवाई नहीं होती, तब तक जमुई, समस्तीपुर, बांका, दिल्ली, नोएडा और अमरोहा जैसी घटनाओं का सिलसिला थमने वाला नहीं है। असल समस्या ठोस कानून है ही नहीं। असल समस्या मानसिकता बदलने की है, और फिलहाल उस पर कोई ठोस काम होता नहीं दिख रहा है।

-प्रस्तुति : संजय शर्मा

क्या हैं दिक्कतें

रक्षक ही भक्षक : अमरोहा कांड पुलिस और अर्धसैनिक बल के भीतर की जवाबदेही व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़ा करता है, जब वर्दी पहनने वाले ही आरोपी बनें, तो आम नागरिक की सुरक्षा पर भरोसा कैसे बने?

राजनीतिक जाति-सांप्रदायिक रंग : जमुई कांड में भी अपराध को जाति से जोड़ने का सिलसिला दिखा, जिससे स्त्री उत्पीड़न का मुद्दा राजनीतिक बहस में तब्दील हो गया।

वीडियो पर ही कार्रवाई : बांका की जून की घटना सितंबर में तब सामने आई, जब वीडियो साझा हुआ, जो यह दिखाता है कि पीड़िता या गवाहों की सीधी शिकायत पर उतनी तेजी से कार्रवाई नहीं होती जितनी प्रचारित दबाव पर होती है।

सार्वजनिक परिवहन की सुरक्षा शून्यता : नोएडा-दिल्ली बस कांड जैसी घटनाएं निजी बस आपरेटरों की जवाबदेही और प्रमाणीकरण की खामियां उजागर करती हैं।

जान-पहचान वालों से खतरा : बाल यौन शोषण के 97 फीसद मामलों में आरोपी का परिचित निकलना, अजनबी से सावधान वाली चेतावनी को अधूरा साबित करता है।

डिजिटल सुरक्षा : साइबर उत्पीड़न तेजी से बढ़ रहा है, पर इसकी सजा दर लगभग नगण्य है।

देखा जाए तो कानून सख्त हुए, फास्ट-ट्रैक कोर्ट बने, फंड बढ़ा, पर जमीनी क्रियान्वयन और सजा की दर आज भी काफी कम है। और जब जमुई, समस्तीपुर, बांका, दिल्ली और अमरोहा जैसी घटनाएं एक ही हफ्ते में सामने आईं, जिसमें खुद सुरक्षा जवान आरोपी हों, तो सवाल सिर्फ कानून का नहीं, पूरे तंत्र की नीयत और जवाबदेही का बन जाता है।

संस्थागत जवाबदेही बनाम कागजी कानून

जनसत्ता सरोकार

भारत के उलट, दुनिया के कई हिस्सों में कानून और व्यवस्था की दिशा अलग है। यूरोप के 20 से ज्यादा देशों ने बलात्कार को अब बल प्रयोग की बजाय सहमति की अनुपस्थिति के आधार पर परिभाषित करने वाला कानून अपनाया है। इनमें इंग्लैंड-वेल्स, आयरलैंड, जर्मनी, स्वीडन, स्पेन जैसे देश शामिल हैं। हाल में चेक गणराज्य व पोलैंड ने भी इसी दिशा में कदम बढ़ाए। इसके उलट दक्षिण कोरिया आज भी बलात्कार को बल या धमकी के आधार पर ही परिभाषित करता है। स्वीडन का उदाहरण खासतौर पर दिलचस्प है।

साल 2024 में वहां 10,167 बलात्कार के मामले दर्ज हुए, जो पिछले साल से सात फीसद ज्यादा थे। यह बढ़ोतरी असुरक्षा की निशानी नहीं, बल्कि व्यापक कानूनी परिभाषा और पुलिस पर महिलाओं के बढ़े भरोसे का नतीजा मानी जाती है। यानी ज्यादा रिपोर्टिंग वहां पारदर्शिता की मिसाल है, ठीक उलट भारत में कम दर्ज मामलों को अक्सर गलती से सुरक्षा समझ लिया जाता है। ब्रिटेन में भी साल 2024-25 में नाबालिग लड़कियों के सामूहिक बलात्कार मामलों में कम सजा पर दो लाख से ज्यादा लोगों की याचिका के बाद पूर्व प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर को सजा की समीक्षा का आदेश देना पड़ा, यानी वहां भी तंत्र दोषमुक्त नहीं, लेकिन जनदबाव पर समीक्षा तंत्र तुरंत सक्रिय होता है।

इन देशों में जो सबसे बड़ा फर्क दिखता है, वह है संस्थागत जवाबदेही। सार्वजनिक परिवहन में अनिवार्य ड्राइवर पृष्ठभूमि जांच, स्कूल-कालेज के आसपास नियमित गश्त, यौन अपराधियों की सार्वजनिक पंजीयन प्रणाली, मामला दर्ज होते ही मुफ्त कानूनी व मनोवैज्ञानिक सहायता, और पुलिस बलों में अनिवार्य जेंडर-संवेदनशीलता प्रशिक्षण। भारत में ये तमाम व्यवस्थाएं कागज पर मौजूद हैं, पर थाना स्तर पर उनका क्रियान्वयन कमजोर बना हुआ है।

विकास की राह में हक की तलाश

प्रसंगवश

निमिषा सिंह

> आदिवासी विकास की असली कसौटी यही है कि नीतियां उनके लिए नहीं, उनकी भागीदारी से बनें। विकास का पैमाना केवल योजनाओं और बजट के आंकड़ों से तय नहीं हो सकता। असली सवाल यह है कि इन योजनाओं ने लोगों के जीवन में कितना बदलाव किया, जल-जंगल-जमीन पर उनके अधिकार को कितना मजबूत किया और शिक्षा, रोजगार तथा अवसरों तक उनकी पहुंच कितनी बढ़ाई?

आदिवासी समुदाय के विकास की पड़ताल अमूमन पक्की सड़कों, स्कूलों, अस्पतालों और सरकारी योजनाओं के भारी-भरकम आंकड़ों से ही शुरू होती है। बेशक, किसी भी समाज की तरक्की के लिए इन बुनियादी सुविधाओं का होना पहली शर्त है। बीते कुछ वर्षों में केंद्र और राज्यों ने शिक्षा, स्वास्थ्य और कौशल विकास पर केंद्रित कई नीतियां बनाई हैं। 'पीएम-जनमन' और 'धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान' इसी दिशा में उठाए गए कदम हैं। धरती आबा अभियान के जरिए 17 मंत्रालयों की 25 योजनाओं को मिलाकर 63,843 आदिवासी गांवों के विकास का 'मास्टरप्लान' तैयार किया गया है, ताकि आने वाले पांच वर्षों में पांच करोड़ से अधिक आदिवासियों तक इसका सीधा फायदा पहुंच सके। लक्ष्य बड़ा है, लेकिन यहीं से आदिवासी विकास का असली विमर्श शुरू होता है। सवाल यह नहीं कि योजनाएं हैं या नहीं, बल्कि यह है कि उनका लाभ मिला या नहीं। अगर कोई सुविधा मिली, तो क्या वह अवसर में बदली? और अवसर मिला, तो क्या वह अधिकार में तब्दील हुआ? अगर इन सवालों के जवाब 'हां' हो, तभी कोई सड़क महज रास्ता न रहकर विकास की रेखा बन पाती है।

शिक्षा और संस्कृति

आदिवासी बच्चों की शिक्षा पर हमारी सोच अक्सर स्कूल के गेट पर खत्म हो जाती है। बच्चा स्कूल पहुंच गया, दाखिला हो गया... मतलब सब ठीक हो गया। मगर असल कहानी इस चौखट के भीतर से शुरू होती है। सरकार कागजों पर एकलव्य विद्यालयों के आंकड़े गिनाती है- 728 स्वीकृत, 518 चालू और 1.70 लाख बच्चे। मगर इमारतों से ज्यादा जरूरी उनके भीतर की हकीकत है। क्या वहां पर्याप्त शिक्षक हैं? क्या शुरुआती पढ़ाई उनके अपने परिवेश से जुड़ती है? जब बच्चों को बेहतर शिक्षा के लिए परिवार से दूर इन आवासीय विद्यालयों में रखा जाता है, तो उनकी सुरक्षा और बुनियादी सुविधाओं की जिम्मेदारी और भी गंभीर हो जाती है। महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में आदिवासी आश्रम स्कूल में बिस्तर के अभाव में जमीन पर सो रही तीन बच्चियों की सांप के काटने से हुई मौत का मामला इसी सवाल को सामने लाता है।

एकलव्य विद्यालयों में स्थानीय भाषाओं और संस्कृति को जगह देने की पहल जरूर की गई है, लेकिन सिर्फ व्यवस्था बना देना काफी नहीं। स्थानीय भाषा से परिचित शिक्षक न हों, तो बच्चों से सहज संवाद मुश्किल होता है। कई जगह यह व्यवस्था महज खानापूर्ति साबित हो रही है। शिक्षा आदिवासी बच्चों को आगे बढ़ाए, लेकिन उनकी भाषा और पहचान को पीछे छोड़े बिना। यही संतुलन शिक्षा को सही मायने में अवसर बना सकता है।

सुविधाओं की हकीकत

आदिवासियों के स्वास्थ्य की सच्चाई सिर्फ अस्पतालों या स्वास्थ्य केंद्रों की गिनती से तय नहीं होती। मीलों का सफर, आने-जाने का खर्च और स्वास्थ्य केंद्रों पर चिकित्सक एवं दवाओं की गैरमौजूदगी, सुविधाओं की इन इमारतों को बेमानी कर देती है। मातृ स्वास्थ्य से लेकर कुपोषण और मलेरिया जैसी समस्याएं इसी आधी-अधूरी व्यवस्था का नतीजा है। 'पीएम-जनमन' के तहत चल रहीं 800 से ज्यादा सचल चिकित्सा इकाइयां एक अच्छी पहल जरूर हैं, लेकिन इनका कभी-कभार गांव पहुंचना और जरूरत पड़ने पर (जैसे सुरक्षित प्रसव या गंभीर बीमारी में) तुरंत इलाज मिलना, दोनों बिल्कुल अलग बातें हैं। आदिवासी आबादी को प्रभावित करने वाली आनुवंशिक बीमारी 'सिकल सेल' इस चुनौती की सबसे बड़ी मिसाल है।

सरकारी अभियान के तहत 16 जुलाई, 2026 तक 7.24 करोड़ लोगों की जांच हुई, जिनमें से इस बीमारी के 2,47,961 मरीज पाए गए, जबकि 20,35,181 लोगों की पहचान इस बीमारी के वाहक के रूप में की गई। मगर हकीकत इन आंकड़ों से भी परे है। वर्ष 2026 में राजस्थान के अध्ययन और महाराष्ट्र की रिपोर्टें बताती हैं कि मीलों दूर स्वास्थ्य केंद्र, महंगा इलाज, खस्ताहाल ढांचा और कर्मियों की कमी मरीजों के रास्ते की बड़ी दीवार है। बीमारी पकड़ में आने के बाद सुविधाओं के अभाव और सामाजिक झिझक के कारण नियमित जांच कराना बहुत कठिन हो जाता है।

आजीविका का आधार

आदिवासी समाज के लिए जल, जंगल और जमीन सिर्फ संसाधन नहीं, बल्कि जीवन का आधार हैं। उनकी रोजमर्रा की कई जरूरतें इन्हीं से जुड़ी हैं। ऐसे में किसी इलाके में खनन, उद्योग, सड़क या दूसरी परियोजना आती है, तो उसे सिर्फ विकास कह देना पर्याप्त नहीं है। यह भी देखना होगा कि उससे स्थानीय लोगों की जमीन, आजीविका और पर्यावरण पर क्या असर पड़ा तथा फैसले में उनकी आवाज कितनी शामिल थी। इस संदर्भ में वन अधिकार कानून, 2006 महत्त्वपूर्ण है। इसके तहत जंगल पर लंबे समय से निर्भर परिवार और समुदाय अपने पारंपरिक अधिकारों की मान्यता के लिए दावा कर सकते हैं। 30 जून, 2026 तक देश भर में ऐसे 54 लाख से अधिक व्यक्तिगत दावे सरकारी महकमों को प्राप्त हुए थे, जिनमें करीब 25.42 लाख को मंजूरी देकर अधिकार-पत्र दिए गए। इनमें से दस लाख से अधिक दावे अभी लंबित थे। इसी अवधि में 19,845 सामुदायिक वन अधिकारों को भी मान्यता दी गई। मगर कागज पर अधिकार मिलना और जमीन पर उसका लाभ मिलना दोनों अलग-अलग बातें हैं। कई जगह प्रक्रिया की जानकारी का अभाव, दस्तावेजों की जटिलता और प्रशासनिक अड़चनें रास्ता रोक देती हैं।

आदिवासी इलाकों से पलायन को सिर्फ रोजगार की तलाश मान लेना तस्वीर के एक हिस्से को ही दर्शाता है। जनजातीय कार्य मंत्रालय के मुताबिक, करीब अस्सी फीसद आदिवासी आबादी खेती और जंगल आधारित आजीविका पर निर्भर है। ऐसे में अगर जमीन, वन उपज और स्थानीय काम के अवसर कमजोर पड़ते हैं, तो गांव में टिके रहना भी मुश्किल होता जाता है। सवाल यह भी है कि क्या विकास गांव में इतनी आजीविका छोड़ रहा है कि लोगों को अपनी जमीन और घर छोड़ कर रोजी की तलाश में बाहर न जाना पड़े?

निर्णय में भागीदारी

जीडीपी की बहसों के बीच क्या हमारी नजर कभी उस अर्थव्यवस्था पर जाती है, जो पूरी तरह आदिवासी महिलाओं के कंधों पर टिकी है? महुआ बीनने से लेकर घर और खेत तक- यह वह श्रम है, जो कहीं दर्ज नहीं होता। मगर विडंबना देखिए, जब भी जल, जंगल या जमीन की नीतियां बदलती हैं, सबसे गहरी चोट इन्हीं पर पड़ती है। 'वन धन विकास केंद्र' जैसी योजनाएं कागजों पर शानदार लगती हैं। अगस्त 2026 तक के सरकारी आंकड़ों में ऐसे हजारों केंद्र संचालित किए जा रहे हैं। मगर जमीनी हकीकत में ये आंकड़े तब तक बेमानी हैं, जब तक महुआ और शहद जैसे उत्पादों का आदिवासियों को उचित दाम नहीं मिल पाता। बदलाव तब दिखेगा, जब मुनाफे का सीधा हिस्सा संबंधित आदिवासी महिलाओं की मुट्ठी में जाएगा। बात सिर्फ रोजगार की ही नहीं, बल्कि उनके अपने ही संसाधनों पर हक की भी है।

इसके साथ ही आदिवासी युवाओं के लिए नजरिए को भी बदलना होगा। उन्हें सिर्फ 'कौशल विकास' के प्रमाण-पत्र नहीं, बल्कि अपना काम शुरू करने के लिए आसान पूंजी और डिजिटल बाजार तक ठोस पहुंच भी जरूरी है। आदिवासी विकास की असली कसौटी यही है कि नीतियां उनके लिए नहीं, उनकी भागीदारी से बनें। ग्रामसभा, महिलाओं, युवाओं और उनके अनुभवों एवं समझ को फैसले की प्रक्रिया में जगह मिलनी चाहिए। विकास का पैमाना केवल योजनाओं और बजट के आंकड़ों से तय नहीं हो सकता। असली सवाल यह है कि इन योजनाओं ने लोगों के जीवन में कितना बदलाव किया, जल-जंगल-जमीन पर उनके अधिकार को कितना मजबूत किया और शिक्षा, रोजगार तथा अवसरों तक उनकी पहुंच कितनी बढ़ाई?

इस्तीफा और इज्जत

वक्त की नब्ज

तवलीन सिंह

> जब से एसआइआर की प्रक्रिया शुरू हुई है कई ऐसे लोग हटाए गए हैं मतदाताओं की सूची से जिनको अधिकार होना चाहिए वोट करने का। बंगाल में जितने लोग हटाए थे सूची से उन्होंने जब दलील लेकर अदालतों के दरवाजे खटकाए तो उन्हें अपना अधिकार मिल गया, लेकिन तब तक चुनाव हो चुका था और भाजपा की सरकार बन गई थी। इतने सारे किस्से हैं ऐसे लोगों के जो मृत घोषित होने के बाद जीवित मिले हैं कि चुनाव प्रक्रिया पर शक होने लगा है कई आम लोगों को। शक बहुत पहले से ईवीएम में गड़बड़ी का भी रहा है।

पहली बात यह कहना चाहती हूं कि मैं ज्ञानेश कुमार होती तो अपना इस्तीफा देती कुछ बची-खुची इज्जत समेटने के लिए। ऐसा करते हैं अभी भी तो हंगामा बढ़ने से पहले ही रूई की बत्ती की तरह उड़ जाएगा। ऐसा करने से मोदी सरकार की भी इज्जत बच जाएगी। अच्छा होता अगर सरकार इस्तीफा मांगती ज्ञानेश कुमार का। लेकिन ऐसा करने के बदले लगातार गलती कर रहे हैं प्रधानमंत्री के समर्थक।

पहली गलती है कि चुनाव आयोग की तरफदारी करने के लिए भाजपा के प्रवक्ता सामने आए। जब 'द इंडियन एक्सप्रेस' की खोजी पत्रकारिता से सारा देश जान गया कि चुनाव आयोग में मतभेद थे तो भाजपा के प्रवक्ता दिखे ज्ञानेश कुमार के कवच बनते। ऐसा करके साबित किया कि ज्ञानेश उनका अपना बंदा है। चुनाव आयोग स्वतंत्र संवैधानिक संस्था है। जब इसका कवच कोई एक राजनीतिक दल बन जाता है, तो बदनाम होता है।

दूसरी गलती जो इन प्रवक्ताओं ने की, वह यह थी कि चुनाव आयुक्त को बचाने के लिए उन्होंने इतिहास के सारे पन्ने खोले, इस चीज को साबित करने के लिए कि पहले भी चुनाव आयुक्त ऐसे रहे हैं, जिनका रिश्ता किसी एक राजनीतिक दल से करीबी रहा है। यह बात सच है। मैंने खुद निंदा की थी जब एमएस गिल को राज्यसभा की सदस्यता दी थी कांग्रेस ने और उन्हें मंत्री भी बनाया था। मैंने इससे भी ज्यादा निंदा की जब संजय गांधी के दोस्त नवीन चावला को सोनिया गांधी ने मुख्य चुनाव आयुक्त बनाया। चावला की भूमिका आपातकाल में इतनी बुरी थी कि काफी दिन के लिए उन्हें किसी भी पद पर नियुक्त नहीं किया गया।

चुनाव आयोग का सबसे खराब वक्त वह था, जब उसने सरकार के कहने पर कश्मीर में दशकों तक जाली वोट डलवाकर कांग्रेस को जिताया। झूठे थे तकरीबन सारे चुनाव उस राज्य में कोई बीस साल तक और नतीजा यह हुआ कि आम कश्मीरी का लोकतंत्र में विश्वास कम होता गया। इसलिए ऐसा नहीं है कि चुनाव आयोग की भूमिका अतीत में कोई इतनी अच्छी रही हो, लेकिन जब भाजपा के प्रवक्ता अहंकारी अंदाज में टीवी पर आकर इतिहास के पुराने पन्ने खोलकर याद दिलाते हैं तो थके, हारे से दिखते हैं। इतिहास के बदले उनको बातें करनी चाहिए वर्तमान की। हम भी थक गए नेहरू और गांधी परिवार की बुराइयां सुनते-सुनते।

ज्ञानेश कुमार इस्तीफा दिए होते अभी तक तो राहुल गांधी का संवाददाता सम्मेलन नहीं होता और न ही काकरोच जनता पार्टी (काजपा) के नेता सामने आए होते इस्तीफा मांगने। राहुल गांधी ने संवाददाता सम्मेलन में एक रील दिखाई, जिसमें मोदी और शाह दिखते हैं बार-बार कहते हुए कि भाजपा अगले सत्तर साल राज करेगी। रील में दिखे मोदी अहंकारी अंदाज में कहते हुए 'अबकी बार, चार सौ पार'। इसके बाद राहुल गांधी ने कहा कि जब से मोदी प्रधानमंत्री बने हैं तो 'सत्ता विरोधी लहर' नाम की कोई चीज नहीं दिख रही है। ऐसा पहले कभी नहीं हुआ है। उदाहरण दिया उन्होंने अपनी दादी का, जिन्होंने बांग्लादेश की जंग जीती, लेकिन इसके दो साल बाद ही देश भर में उनका विरोध होने लगा।

आरोप यह था कि चुनाव आयोग की बेईमानी के कारण ही मोदी बार-बार जीते हैं बावजूद सरकार की तमाम गलतियों के। यहां याद दिलाना चाहती हूं मैं कि मोदी नोटबंदी के बाद जीते बावजूद इसके कि जनता को नोटबंदी से बहुत तकलीफ हुई थी। बुजुर्ग लोग कई कई घंटे बैंकों के बाहर खड़े रहे थे कई-कई दिन सिर्फ अपने नोट बदलवाने के लिए। देहातों में मैं खुद कई महिलाओं से मिली थी जिन्होंने रोते-रोते बताया कि उनके सारे पैसे बेकार हो गए क्योंकि उन्होंने चुपके से बचाकर रखे थे अपने पतियों की नजरों से। इसके बाद याद कीजिए कि कोरोना के सबसे डरावने दौर में जब गंगा में लाशें बहती दिखी थीं उत्तर प्रदेश में। फिर भी योगी आदित्यनाथ दूसरी बार जीते।

सच यह भी है कि जब से एसआइआर की प्रक्रिया शुरू हुई है कई ऐसे लोग हटाए गए हैं मतदाताओं की सूची से जिनको पूरा अधिकार होना चाहिए वोट करने का। बंगाल में जितने लोग हटाए थे सूची से उन्होंने जब दलील लेकर अदालतों के दरवाजे खटकाए तो उन्हें अपना अधिकार मिल गया, लेकिन तब तक चुनाव हो चुका था और भाजपा की सरकार बन गई थी। इतने सारे किस्से हैं ऐसे लोगों के जो मृत घोषित होने के बाद जीवित मिले हैं कि चुनाव प्रक्रिया पर शक होने लगा है कई आम लोगों को। शक बहुत पहले से ईवीएम में गड़बड़ी का भी रहा है। ऐसे में जब मुख्य चुनाव आयुक्त इतने बड़े खुलासे के बाद चिपके रहते हैं अपनी कुर्सी से तो यह न उनके लिए अच्छा है और न प्रधानमंत्री के लिए।

वैसे भी प्रधानमंत्री की छवि को नुकसान हुआ है काफी जबसे काजपा के प्रदर्शन शुरू हुए हैं और उनकी 'स्कूल ठीक करो' मुहिम शुरू हुई है। अब उनकी तरफ से भी एलान आया है कि ज्ञानेश कुमार अगर इस्तीफा नहीं देते तो उनके प्रदर्शन फिर शुरू होंगे पूरे देश में। ऐसा होता है अगर तो सरकार का हाल और भी कमजोर हो जाएगा। इसलिए जैसे मैंने इस लेख के शुरू में कहा उसको दोहराती हूं। मैं अगर ज्ञानेश कुमार की जगह होती तो अपनी इज्जत और देश की इज्जत कायम रखने के लिए अपना इस्तीफा जरूर दे देती।

आभासी संसार की जटिलता

समाज

मोनिका भाम्भू कलाना

> संवाद के न रहने से मनुष्य की पहचान का उन्मूलन होता है और वह तकनीक द्वारा दी गई जानकारी को ग्रहण करते हुए महज एक छवि में तब्दील होने लगता है। यह छवि एक ऐसी भीड़ का हिस्सा है, जहां मनुष्य से कुछ भी करवाया जा सकता है। इस भीड़ से बने आभासी समाज में ठोस कार्यों की जरूरत नहीं होती। यहां जवाबदेही से अलग हमारा दिखना और लिखना अधिक महत्त्व रखता है।

पिछले वर्षों में 'इंटरनेट मीडिया' ने समाज की अवधारणा को काफी बदला है, जिससे वास्तविक समाज के समक्ष कई चुनौतियां खड़ी हुई हैं। इंटरनेट मीडिया पर विभिन्न माध्यमों से जुड़े लोगों के समूह को 'हाइपर-कनेक्टेड नेटवर्क सोसाइटी' कहा जाता है। डिजिटल अंतःक्रियाओं के जरिए संचालित इस समाज में भौगोलिक दूरियां कोई मायने नहीं रखती, इसे वैश्विक नागरिकता वाला समाज भी कहा जाता रहा है। मगर क्या यह समाज भी है? समाज लोगों की साझी स्मृतियों और समान परंपरा से बनता है- एक जगह खड़े होने या किसी माध्यम से जुड़ने मात्र से लोग समाज नहीं बन जाते हैं। समाज एक तरह के मूल्य, नैतिकता और परंपरा से जुड़ा होता है।

तकनीक ने जो 'जन-समाज' पैदा किया है, वह उत्पादन और उपभोग पर टिका हुआ समाज है, संबंधों पर नहीं। इसे एक ही तरह की व्यवस्था के अधीन लोग मिलकर बनाते हैं। ऐसे समाज सामूहिक अस्तित्व नहीं बना पाते, बस शासन व्यवस्था या अन्य किसी समानता की वजह से एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं। इसमें मनुष्य भीड़ का एक हिस्सा भर है, अपने मनुष्यत्व की गरिमा को धारण करने वाला प्राणी नहीं। इस भीड़ का कोई व्यक्तित्व, पहचान और संस्कृति नहीं होती। वह चलन के अनुसार बदलता रहता है। इसमें लोग किसी एक के साथ और दूसरे के विरुद्ध खड़े होकर ही प्रतिबद्धता का भ्रम पाल सकते हैं।

आभासी दुनिया के जन-समाज का मनुष्य संबंधों में स्थित मनुष्य नहीं होकर निरपेक्ष स्वकेंद्रित मनुष्य होता है। आमतौर पर यह इतिहास और समाज से कटकर केवल अपने बारे में सोचता है। यह समाज व्यक्तित्व, चरित्र और मूल्य आधारित नहीं होकर छवियों और अवधारणाओं पर अधिक निर्भर है। मनुष्य और उसके समाज, दोनों के लिए संवाद आवश्यक है। संवाद मनुष्य के पारस्परिक संबंधों पर निर्भर करता है। मगर यह जन-समाज स्वतंत्रता और निजता के नाम पर इस संवाद को धीरे-धीरे खत्म कर देता है। संवाद के न रहने से मनुष्य की अपनी पहचान का उन्मूलन होता है और वह तकनीक द्वारा दी गई जानकारी को ग्रहण करते हुए मनुष्य से एक छवि में तब्दील होने लगता है। यह छवि एक ऐसी भीड़ का हिस्सा है, जहां मनुष्य से कुछ भी करवाया जा सकता है। इस भीड़ से बने आभासी समाज में बातों के अलावा ठोस कार्यों की जरूरत नहीं होती। यहां जवाबदेही से अलग हमारा दिखना और लिखना अधिक महत्त्व रखता है। हमारे शब्दों के कोई अर्थ हो या नहीं, इस बात से फर्क नहीं पड़ता। यहां किसी मुद्दे पर अपनी बात रख देने मात्र से कर्त्तव्य की इतिश्री समझने वाली मानसिकता अधिक होती है। इसीलिए इन माध्यमों पर सबके प्रति संवेदना जताने वाले लोग असल जिंदगी में संवेदनहीन बने रह सकते हैं। इनके मूल्यों में शब्दों को अर्थों से, कर्मों से और परिणाम से जोड़ने की बाध्यता नहीं है। यहां सिर्फ कहते जाना है। कहे-सुने का तथ्यों से कोई लेना-देना नहीं होता। यथार्थ को जानने-समझने की कोशिश करने के बजाय यहां तात्कालिकता को ज्यादा महत्त्व मिलता है। इस समाज में 'वायरल' होने की आकांक्षा ही अधिकतर लोगों को जोड़े रखती है।

वास्तविक जीवन में भावनाओं से जुड़े संबंध यहां महत्त्वपूर्ण नहीं हो सकते, क्योंकि गहरे संबंधों में कुछ भी कहना मुश्किल हो जाता है। जबकि इस दुनिया में किसी के बारे में न जानते हुए भी, कुछ भी कहना एक अतिरिक्त योग्यता है। इन माध्यमों को अपनी स्वतंत्रता के प्रतीक स्वरूप इस्तेमाल करने वाले लोग यह भूल जाते हैं कि यह सब अपने-आप नहीं चलता। यह हर जगह से नियंत्रित हो रहा है और यह नियंत्रण किसी विशेष पक्ष की ओर झुका हुआ होता है। यहां अगर हम सत्ता की वैचारिकी को आगे बढ़ा सकते हैं, तब सामाजिक, नैतिक और मानवीय होने की भी जरूरत नहीं रहती। यह दुनिया कर्म के अनुसार फल मिलने वाली अवधारणा को आधार नहीं बनाकर लाटरी-तंत्र को आधार बनाती है। इसमें लोकप्रिय होने की भूख में लाखों लोगों से वह सब करवाया जा सकता है, जो एक निश्चित पद्धति पर चलने वाले समाज में संभव नहीं हो सकता।

भीड़ होकर भी यह समाज बहुत बंद समाज है। यहां विषय, मुद्दे और पोस्ट सब कुछ तय हैं। यहां लोग उतने ही स्वीकृत हो सकते हैं, जितने से शासन को कोई खतरा नहीं हो। इस तरह यहां व्यक्तित्व के लिए जगह नहीं है। यह जगह छवि के लिए ही है। इस 'नेटवर्किंग सोसाइटी' में मनुष्य की हैसियत एक 'यूजर-आइडी' से अधिक नहीं है। समस्या यह है कि आभासी दुनिया और वास्तविक समाज के लोग एक ही हैं। उनकी अपनी पहचानें घुल-मिल गई हैं। इससे घिरे लोग वास्तविक समाज में अपनी भूमिकाएं भूलते जा रहे हैं। इन सबमें मनुष्य की चेतना बंट गई है, वह अलग-अलग जगहों पर अलग स्तरों पर जी रहा है। सही और गलत के ही नहीं, वास्तविक और आभासी के बीच की रेखाएं उसके लिए धुंधला गई हैं। वह उन चीजों से घिरा हुआ है, जिनका अस्तित्व ही नहीं है। ऐसे में वह वास्तविकता का सामना करने के लायक भी नहीं रह पा रहा।

आभासी और वास्तविक समाज के बीच का यह टकराव मनुष्य की चेतना को एक गहरे मनोवैज्ञानिक संकट की ओर धकेल रहा है, जहां उसका मन-मस्तिष्क एक ही समय में दो विपरीत दुनिया को जीने के लिए मजबूर है। जिस तकनीक ने मनुष्य को पूरी दुनिया से जोड़ दिया है, उसी ने उसे आंतरिक चेतना से अलग भी किया है। आभासी और वास्तविक समाजों के बीच मनुष्य स्वयं को पहचान नहीं पा रहा है। मनुष्य कोई आभासी प्राणी नहीं है, न ही वह भ्रम में रहकर बहुत दिनों तक जी सकता है। उसे सचमुच के समाज की जरूरत होती है। उसे स्पष्ट जुड़ाव, सुरक्षा और अपनापन चाहिए, जो उसे उसके आसपास के समुदाय में ही मिल सकता है। जब यह संभव नहीं होता, तो मनुष्य अकेला पड़ता जाता है। वह बेचैन, अधूरा और भटका हुआ महसूस करता है। दोनों समाजों के बीच अपनी स्थिति की सही पहचान उसे नहीं रही है, वह दोनों जगह होकर भी नहीं है। इससे मनुष्य की भावनाओं को नियंत्रित करने वाले 'डोपामाइन' का चक्र गड़बड़ा गया है। मनुष्य धीरे-धीरे गहरे संशय से घिरता जा रहा है। जहां डर ने उसे जकड़ रखा है उसमें प्रतीक्षा खत्म हो गई है और उसकी जगह खतरे की आहट ने ले ली है। इन सबका असर व्यावहारिक जीवन पर पड़ रहा है। अपनी भीतरी और बाहरी दुनिया से उसका संबंध संतुलित नहीं रहा है।

सजन रे झूठ मत बोलो

बाखबर

सुधीश पचौरी

> मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ विपक्ष की बनाई 'धारणा' जम के चल रही है। जबकि सत्ता प्रवक्ताओं की 'धारणा' भोथरी दिखती है, क्योंकि वे 'मुख्य चुनाव आयुक्त' की 'छाया' बनकर बोलते हैं, जिनके जवाब 'हजम' नहीं होते। ऐसे मामलों में 'सच' बड़ा त्रासद होता है।

दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ चुनाव यानी 'डूसू' हम जीते। 'जेन-जी' हमारे साथ..! 'डूसू' हम हारे, लेकिन जरा से अंतर से हारे। इस तरह 'जेन-जी' हमारे भी साथ..! हर बंदा 'जेन-जी' का भजन करने में लगा है, जैसे 'जेन-जी' ही उसका उद्धार करेगी। सर जी! 'जेन-जी' को इतना सिर न चढ़ाओ कि कल को उतार भी न सको। एक बार फिर पूर्व उपराष्ट्रपति ने एक विवाद खड़ा किया। उन्होंने नेहरू का हवाला देते हुए कहा कि दक्षिणपंथी सांप्रदायिकता ज्यादा खतरनाक है..! प्रतिक्रिया में सत्ता प्रवक्ता पूर्व उपराष्ट्रपति के ऐसे ही कुछ बयानों की लाइन लगाकर उनको 'हिंदू विरोधी' सिद्ध करने लग जाते हैं और 'ध्रुवीकरण' होने लगता है।

बहरहाल, मीडिया में आइआइटी मुंबई के छात्र साहिल की कहानी जारी रहती है। बहुत से छात्र साहिल को न्याय दिलाने के लिए प्रदर्शन कर एक प्रोफेसर को हटाने की मांग करने लगते हैं। साहिल के माता-पिता भी आरोप लगाते हैं कि उसे पहले से परेशान किया जा रहा था, लेकिन आइआइटी मुंबई के अलावा अन्य कई प्राध्यापक भी यह कहते हुए प्रोफेसर के पक्ष में आते हैं कि उसने तो अपनी ड्यूटी की। फिर एक दिन कुछ चैनल उस 'सीसीटीवी फुटेज' को दिखाने लगते हैं, जिसमें परीक्षा देता साहिल कथित रूप से अपना मोबाइल देखता हुआ दिखता है। निरीक्षक उसे पकड़ते हैं, लेकिन कार्रवाई नहीं करते। जवाब में साहिल के पक्षधर कहते हैं कि वह मोबाइल नहीं था, 'कैलकुलेटर' था। सच क्या है, जांच के बाद ही मालूम होगा। कई चर्चकों ने 'अनुसूचित जाति-जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम' पर 'एक तरफ झुका' होने का आरोप लगाया। कुछ का मत रहा कि अनुसूचित जाति-जनजाति के लोगों पर आज भी अत्याचार होते हैं, इसीलिए कानून बना है। इसकी आलोचना गलत है।

इसी बीच, एक अंग्रेजी अखबार (द इंडियन एक्सप्रेस) में छपी चुनाव आयोग संबंधी रिपोर्ट ने चैनलों की बहसों में आग लगा दी। रिपोर्ट कहती रही कि तीन चुनाव आयुक्तों में से दो ने दस महीने में चौदह बार मुख्य चुनाव आयुक्त के कई प्रस्तावों पर आपत्ति की, लेकिन मुख्य चुनाव आयुक्त ने इसे लागू किया। विपक्ष के एक बड़े वकील साहब ने कहा कि तीनों चुनाव आयुक्त बराबर का अधिकार रखते हैं, तो भी फैसले सर्वसम्मति से ही होते हैं, लेकिन मुख्य आयुक्त ने इस मामले में भी मनमानी की।

विपक्ष के नेता ने इसे पकड़ा और मीडिया को बताया कि वे तो पहले से ही कह रहे हैं कि वोट चोरी हुई है। अब सिद्ध हुआ कि मुख्य चुनाव आयुक्त सरकार से मिले हुए हैं। चुनाव आयोग अब स्वतंत्र संस्था नहीं है। पिछले कई चुनाव सत्ता के पक्ष में चोरी किए गए हैं। कई विपक्षी नेता भी बोले कि इस सबके लिए 'मुख्य चुनाव आयुक्त' जिम्मेदार हैं। वे इस्तीफा दें। प्रधानमंत्री, गृहमंत्री भी जिम्मेदारी लें।

जवाब में चुनाव आयोग की ओर से कहा गया कि आयोग के सदस्यों में मतभेद होते हैं, हो सकते हैं, लेकिन फैसले 'सर्वसम्मति' से होते हैं। आलोचक पूछते रहे कि जब सब सर्वसम्मति से फैसले हुए, तब दो सदस्यों ने चौदह बार असहमति क्यों जताई और कैबिनेट सचिव तक को भेजी। सत्ता प्रवक्ताओं ने चुनाव आयोग का बचाव किया कि फैसले बहुमत से हुए हैं। जवाब में विपक्ष के बड़े नेता ने मीडिया को बताया कि हर सरकार को एक वक्त के बाद 'सत्ता विरोधी लहर' झेलनी पड़ती है, लेकिन भाजपा की सरकारों के लिए कभी कोई 'सत्ता विरोधी लहर' नहीं होती। मुख्य चुनाव आयुक्त सरकार के खिलाफ 'कोई लहर' को बनने ही नहीं देते। इसलिए ये गुजरात में तीस साल से जीतते आ रहे हैं और कई राज्यों में भी यही हाल है।

फिर सबसे बड़े विपक्षी दल ने एलान किया कि वह देशभर में मुख्य चुनाव आयुक्त को हटाने की मांग करने जा रहा है। जब तक वे नहीं हटते निष्पक्ष चुनाव असंभव है। शुक्रवार से ही कई राज्यों में विपक्षी कार्यकर्ताओं ने 'पुतला फूंक' प्रदर्शन शुरू कर दिया। मामला सुप्रीम कोर्ट में भी जा चुका है। अफसोस कि मुख्य चुनाव आयुक्त आरोपों का सीधा खंडन करने आगे नहीं आए। एक स्पष्टीकरण भेज दिया। इससे विपक्ष के नेता के आरोप और भी यकीन करने योग्य बन जाते हैं।

मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ विपक्ष की बनाई 'धारणा' जम के चल रही है। जबकि सत्ता प्रवक्ताओं की 'धारणा' भोथरी दिखती है, क्योंकि वे 'मुख्य चुनाव आयुक्त' की 'छाया' बनकर बोलते हैं, जिनके जवाब 'हजम' नहीं होते। ऐसे मामलों में 'सच' बड़ा त्रासद होत है। ऐसे में हम दोनों पक्षों से यही कहेंगे कि 'सजन रे झूठ मत बोलो..!'

पहले जमुई, फिर दिल्ली, फिर समस्तीपुर, फिर बांका। सर्वत्र लड़कियां अपने दोस्त के साथ निकलती हैं। कुछ गुंडे उनसे छेड़छाड़ करते हैं, तो कहीं दोस्त को भगाते हैं और लड़की से बलात्कार करते हैं, वीडियो बनाते हैं, प्रचारित करते हैं और पुलिस देखती रह जाती है। वह तो गनीमत है कि मीडिया ने इनको लेकर सरकारों पर दबाव बनाया है, तब जाकर पुलिस सख्ती पर आई है और कुछ आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई हुई है।

बीबी चली गई

कहानी

अनीता सहरावत

फोन में अलार्म बजने के साथ ही नींद टूटी, कितनी देर हो गई आज आंख नहीं खुल रही। हाथ-मुंह धोकर जल्दी से रसोई में जाकर बत्तियां जलाई और दरवाजा खोला। सामने वाले घर की खिड़की पर नजर ठहर गई। अठारह साल में आज पहली बार था कि वह खिड़की बंद और अंधेरी थी। सुबह उठते ही रोजाना सबसे पहले बीबी की रसोई से ही सुबह हो जाने का पता चलता था। अंकल को नाश्ते में एक मिनट की भी देरी बर्दाश्त नहीं थी। सुबह उठकर नहाने, पूजा करने के बाद सात बजे नाश्ता करना और आठ बजे फैक्टरी खोलना। पूजा करने के बाद मेज पर खाना नहीं लगा होता तो अंकल सीधे फैक्टरी में बैठ जाते। ऐसा भी नहीं था कि फैक्टरी कोई घर से दूर थी। घर में ही बाहर का एक कमरा फैक्टरी के नाम था जिसमें औरतें बुनाई का काम करती थीं। ठेकेदार माल देकर जाता और सामान तैयार होने पर मजदूर भेजकर सामान उठवा लेता और नया आर्डर दे जाता। बेटे-बहू दो मंजिला इमारत के ऊपरी हिस्से में रहते थे। अंकल की समय की पाबंदी के चलते ही बहू से उनकी एक दिन न बनी, सो आते ही अलग कर दिया। बीबी को भी बहू का साथ नसीब नहीं हुआ।

उनकी रसोई से निकलता धुआं मुझे अक्सर उनकी ख्वाहिशों की भाप सा महसूस होता। पर आज वो धुआं गायब था। उस रात को जब गुन्नो का फोन आया तो वह इतनी घबराई हुई थी कि न वह बता पाई और न मैं पूछ पाई कि आखिर बात क्या है? बस फोन पर पीछे से आ रही बीबी की आवाज ही कान में गूंजती रही कि उससे मेरी बात करा, बात करा मेरी। बस गुन्नो ने इतना बोला कि मां को कोरोना हो गया है, सांस नहीं आ रही। तुमसे बात करना चाहती हैं, लेकिन सांस नहीं ले पा रहीं, बोलेंगी कहां से? आवाज सुना दी न उसकी, बीबी को ये कहकर गुन्नो ने फोन रख दिया। मैं बार-बार फोन मिलाती रही, लेकिन कोई जवाब नहीं आया। आधी रात को गुन्नो ने फोन करके बताया कि बीबी चली गई। उस दिन कुछ रीता हो गया था भीतर से, शायद मन।

उस दिन जाड़े की दोपहर में बीबी घर के बाहर बनी सीढ़ियों पर बाल खोलकर जब धूप लगा रही थीं, तब उनके चांदी से चमकते बाल धूप से चमक की लड़ाई करते मालूम पड़ रहे थे। मैं कपड़े सुखा रही थी। ओ माधुरी, काम नहीं निपटा अभी तक, नीचे कब आएगी बीबी ने अपनी परिचित मुस्कान से पूछा। नहीं बीबी, बेटा अभी सोया है, सोचा कपड़े फैला दूं जल्दी से, उठ जाएगा तो कपड़े नहीं सुखा पाऊंगी। मेरे पास छोड़ जाया कर न उसे, मैं रख लूंगी। छोटे बच्चों के साथ घर संभालना आसान काम नहीं। मेरे दोनों बच्चे मेरे घर से ज्यादा बीबी के आंगन में खेले होंगे।

'आज आप अकेली बैठी हो, हिटलर अंकल कहां हैं?' मैंने चुटकी ली। 'पंजाब गए हैं, गांव में उनके मामे पूरे हो गए हैं। तीन-चार दिन लगेंगे आने में उन्हें।' तो बीबी हमारे साथ हरिद्वार चलो, मकर संक्रांति पर गंगा जी में डुबकी

गुन्नो का रात में फोन आने के बाद वो बीबी का पीठ फेरकर जाना बार-बार आंखों के सामने घूम रहा था। अच्छा होता, वो उस दिन अंकल का कहना न मानती।

लगवा लाती हूं, पीछे से आती घूम्मो ताई ने कहा। गली में नाम है घूम्मो ताई का अपने घूमने के शौक के चलते। गली की औरतों की मंडली बना ली है उन्होंने, हर महीने कभी कहीं कथा सुनने, कभी संगम नहाने, कभी कहीं तीर्थ यात्रा करने में हमेशा व्यस्त रहती हैं। बीबी का खूब मन होता उनके साथ जाने का, बाहर दुनिया देखने का, गीत-कीर्तन करने सुनने का, लेकिन अंकल के सामने वह कहना तो दूर पूछ भी न पाती। 'ना, घूम्मो तू ही घूम, इनको पता चल गया तो ऐसा घूमने भेजेंगे कि कभी घर में न घुसने देंगे।' 'बीबी इतना प्यार करते हैं अंकल कि कहीं जाने ही नहीं देते।' मेरी बात शायद चुभी। बीबी बोली, 'पता है, मेरा बड़ा मन होता था बचपन से ही घूमने का। बारह-चौदह साल की रही होंगी जब शादी हुई। जिस दिन शादी होकर ससुराल में आई, सूरज मेरे बाद ही जगा। भोर से पहले ही जगने का नियम मेरे लिए तय था। घूमने जाना तो दूर, मायके जाने के लिए भी मिन्नतें करनी पड़ती थी। अगर मना कर दिया तो दोबारा कहने, पूछने का तो सवाल ही नहीं। कभी-कभी लगता है कि रब ने क्या केवल नौकर बनाने के लिए ही पैदा किया था। जब मेरा छोटा भाई गुजरा तो पति ने केवल इसलिए मुझे घर नहीं भेजा कि वह इनकी मां की मौत का अफसोस करने पंजाब से दिल्ली नहीं आया था। किसी ने ये नहीं देखा कि जब आने के साधन ही नहीं थे, तब वह कैसे आ पाता? मैं बहुत रोई थी उस समय, खूब लड़ी भी थी लेकिन ये आदमी जरा न पिघला।' मैं बोली, 'बीबी तुम गई क्यों नहीं, उस पल में भी अंकल का हुकुम माना।' 'मन की सुनने के लिए हथेली में चवन्नी होनी चाहिए माधुरी। शिकायत के बरक्स सिर पर छत और रोटी में से मुझे एक को चुनना था। मैंने रोटी और छत रख ली। वादा दे दिया भाई को कि रब ने चाहा तो ऊपर ही मिल लूंगी उससे।' मैं जानती हूं वो मुझसे रूठेगा नहीं, कहकर बीबी उठकर घर के भीतर चली गई। पहली बार था कि बीबी मुझसे पहले उठी थी और वो आखिरी दिन भी था जब मैंने बीबी को उस घर के भीतर जाते देखा था।

गुन्नो का रात में फोन आने के बाद वो बीबी का पीठ फेरकर जाना बार-बार आंखों के सामने घूम रहा था। अच्छा होता, वो उस दिन अंकल का कहना न मानती और न जाती उनके साथ। शायद आज यहां जिंदा तो होती। बीबी के लाख मना करने के बाद भी इलाज के लिए अंकल जिद करके गुन्नो के घर गए, बेटी-दामाद के घर नहीं जाना चाहती थी बीबी लेकिन अंकल की जिद ही जीती। अचानक गली में गाड़ी के तेज हार्न की आवाज से माधुरी चौंकी। कोरोना से गलियों में इतना सन्नाटा पसर गया था कि महज छींकने की आवाज भी दूर तक कांपती रहती थी। बीबी का दाह-संस्कार करके आने के बाद अंकल बेटे के साथ गाड़ी से उतरे। बीमार, बूढ़ा शरीर, झुके कंधे, रो-रोकर थकी और सूजी आंखें। जैसे-तैसे सहारे से वे घर के अंदर गए। उस दिन के बाद अंकल कभी घर के बाहर नहीं दिखे। अब वह बहू की बनाई रोटियां ही खा लेते थे, समय की कोई पाबंदी नहीं थी। क्योंकि अब उसे मानने वाली बीबी ही नहीं थी।

एक दिन हिम्मत जुटाकर मैं अंकल से मिलने चली ही गई। इंतजार से भरी आंखों से वह कुर्सी पर बैठे कभी दरवाजे पर तो कभी रसोई में देख रहे थे। 'अंकल कैसे हैं?' इतना सुनते ही उनकी आंखों से आंसुओं की धार बहने लगी। 'तुम्हारी बीबी मुझे अकेला छोड़कर चली गई, हमेशा मेरी हर बात मानी। मैं जानता हूं कि मैं एक अच्छा साथी नहीं हूं, इतना करीब होने के बावजूद मैं उसे कभी जान नहीं पाया। अंकल तह से खुल रहे थे, कुछ मिनट बैठने का इरादा करके गई मैं कई घंटे बस बैठी ही रह गई। सहज से रिश्तों को अक्सर हम पहेली बना देते हैं। किसी के चले जाने के बाद अपने व्यवहार का पछतावा प्रेम है या जीवन से आराम के निकल जाने का दुख? बहुत सारे सवाल और बैचेनी लेकर मैं घर वापस आई। सांझ ढल चुकी थी।

चाय का पतीला गैस पर रखा और पति से पूछा, 'क्या आप चाय लेंगें?'

समय सूचक

आज भी पथ पर, 'वह तोड़ती पत्थर'

जनसत्ता सरोकार

सूर्यकांत त्रिपाठी निराला ने अपनी कविता में इलाहाबाद के पथ पर पत्थर तोड़ती स्त्री को दिखाया। 'वह तोड़ती पत्थर' आज भी श्रमिक वर्ग के संघर्ष को दर्शाती सशक्त साहित्यिक रचनाओं में से एक है। उस वक्त भारत एक उपनिवेश था। रचनाकार यथार्थ की ठोस जमीन पर कविता के बीज बोने की कोशिश में थे। इसी वक्त निराला लिखते हैं, 'वह तोड़ती पत्थर/देखा मैंने उसे इलाहाबाद के पथ पर'। जिस स्त्री के हाथों को छायावादी कविता कमल की नाल की तरह देख रही थी, निराला उसके हाथों में भारी-भरकम हथौड़ा पकड़ा देते हैं। निराला के शब्दों में स्त्री के प्रति करुणा नहीं निकलती है, बल्कि पाठक उसे शक्ति के प्रतीक के रूप में देखते हैं।

निराला

निराला लिखते हैं-'गुरु हथौड़ा हाथ'। जो स्त्री अट्टालिका के निर्माण में जुटी है उसके अपने सिर पर छाया नहीं है। ऐसा ही दृश्य हमें इक्कीसवीं सदी में कोरोना के समय दिखा था, जब दिल्ली, मुंबई जैसे शहरों से मजदूर पैदल ही अपने गांवों के लिए निकल गए थे। जिस शहर को उन्होंने बनाया था, वहीं उनके लिए आसरा नहीं था। उस वक्त शहर से निकाले जा रहे मजदूर और इलाहाबाद की 1935 की स्त्री दोनों के लिए निराला कहते हैं, 'जो मार खा रोई नहीं।'

श्रमिक स्त्रियों के लिए रोना भी एक विलासिता है। निराला ने उस स्त्री को न तो कोई नाम दिया, और न ही उसकी कोई जातिगत पहचान बताई। वह स्त्री प्रतीक है संसाधनों के गैरबराबरी की। कविता की आंखिरी पंक्ति है, 'लीन होते कर्म में फिर ज्यों कहा-मैं तोड़ती पत्थर।' यहां पर वह स्त्री अब खुद अपनी बात कह रही है। कवि ने स्त्री की बात 'वह' से शुरू की थी। अंत में स्त्री 'मैं' हो जाती है। एक वर्गीय संवाद के बाद ही श्रमिक स्त्री का 'मैं' दिखता है। पत्थर तोड़ना मुश्किल श्रम में से एक है। यह कविता इतिहास में मुश्किल कामों को करती स्त्री के योगदान को गुमनाम रखने की साजिश का प्रतिरोध है।

रावण नहीं राम बनूंगा

बाल कथा

सुमन बाजपेयी

'नहीं, मुझे ही राम की भूमिका निभानी है। देखो मैं कितना सुंदर हूं, पढ़ाई में भी अच्छा हूं।' करण चिल्लाते हुए बोला। उस समय उसके मम्मी-पापा के साथ वहां चिंकी के दादा-दादी, नूपुर के चाचा, मलय के पापा थे, उसके स्कूल की शालू मैम भी थीं, जो उन्हीं की सोसायटी में रहती थीं। करण को सब जानते थे कि वह बहुत गुस्से वाला है और किसी का अपमान करने में उसे पल भर भी नहीं लगता है। सुंदर है, उसके पापा अमीर हैं, इस बात का भी उसे घमंड था।

'देखो बेटा, राम के संवाद पंकज ज्यादा बेहतर ढंग से बोल पा रहा है। इसलिए वही उपयुक्त है इस भूमिका को निभाने के लिए।' उसकी मम्मी ने कहा। 'लेकिन वह तो सुंदर नहीं है, उसके दादाजी के पास हमारी तरह बहुत सारे पैसे भी नहीं हैं। उसके तो मम्मी-पापा भी नहीं हैं, वह कैसे राम बन सकता है। पापा ने रामलीला के लिए कितना चंदा दिया है। मुझे नहीं बनना हनुमान, मैं तो राम ही बनूंगा। मैं क्या बंदर जैसा दिखता हूं?

पंकज के चेहरे पर उदासी छा गई थी। उसके माता-पिता की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई और दादाजी जैसे-तैसे उसकी देखभाल कर रहे हैं तो इसमें उसकी क्या गलती है? करण की मां उसे खींचते हुए घर ले गईं। वह बहुत शर्मिंदा थीं। उन्हें लग रहा था कि उन्हीं के लाड़-प्यार ने उसे इतना बददिमाग बना दिया था। कितना सुंदर है, कहते नहीं थकती थीं। वह ही क्या जो भी उसे देखता, कितना प्यारा है, कह उसे अपने से चिपटा लेता था। उस दिन सबका मन उखड़ गया। इस बार सोसाइटी के लान में ही छोटे स्तर पर रामलीला का आयोजन करने का निर्णय लिया गया था। तय किया गया था कि प्रदूषण मुक्त उत्सव मनाने के तौर पर दशहरे के दिन रावण, कुंभकरण और मेघनाद के पुतले नहीं जलाएंगे। हर व्यक्ति मन ही मन संकल्प करेगा कि वह अपने भीतर की किसी बुराई को अग्नि में भस्म करेगा।

'करण की बातों का बुरा मत मानना, वह कुछ भी बोल देता है'। शालू मैम थोड़ी देर बाद घर आईं तो पंकज से बोलीं। 'रूप-धन किसी इंसान की विशेषताओं या गुणों का निर्धारण नहीं करता है। उसका स्वभाव और दूसरों के प्रति व्यवहार और परिस्थितियों का सामना करने की सहनशीलता ही इंसान के गुण-दोषों का आकलन करती है। रावण इतना बलशाली था, सुदर्शन था, विद्वान था, बड़े साम्राज्य का स्वामी था, लेकिन उससे क्या हुआ, अपने अहंकार की वजह से वह मारा गया। यह तो सदियों से होता चला आ रहा है कि बुराई चाहे किसी भी रूप में क्यों न हो, उसका अंत होता ही है। केवल अभिनय करना ही काफी नही होता, जो मंचित किया जा रहा है, उसे जीवन में उतारना भी जरूरी है। राम की भूमिका तुम ही करोगे।'

'मैम, करण को राम बना दीजिए, मैं हनुमान बन जाऊंगा। हनुमान ने तो पूरी लंका में आग लगाकर रावण के अहंकार को स्वाहा कर दिया था। और वह तो बंदर थे, अगर वह सोचते तो कभी भी राम-भक्त नहीं बन पाते।'

करण को किसी तरह समझा लिया गया। लेकिन वह पंकज को मजा चखाना चाहता था। वैसे भी अपनी पूंछ से वह कुछ भी कर सकता था। लंका के साथ-साथ अगर पंकज भी जल जाए तो कितना अच्छा हो। उसकी वजह से ही वह राम नहीं बन पाया। हालांकि करण यह जानता था कि उसकी पूंछ में सच में आग थोड़े लगेगी, केवल पीले रंग का कागज बांधा जाएगा और चित्रों के माध्यम से डिजिटल तकनीक से लंका को जलते दिखाया जाएगा। गुस्से और अहंकार में वह अपने ज्ञान को भी नजरअंदाज कर रहा था। जबकि तरह-तरह के प्रयोग करने में वह बहुत कुशल था। चिंकी सीता बनी थी। वाटिका वाला दृश्य चल रहा था, जब हनुमान बना करण वहां उनसे मिलने गया, राम की अंगूठी दी। उसके बाद लंका दहन का दृश्य था। करण ने लंका में आग लगाई और पंकज जो मंच के कोने में खड़ा था, उसकी ओर लपका और जोर-जोर से यह सोचकर पूंछ से

पंकज के चेहरे पर उदासी छा गई थी। उसके माता-पिता की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई और दादाजी जैसे-तैसे उसकी देखभाल कर रहे हैं तो इसमें उसकी क्या गलती है? करण की मां उसे खींचते हुए घर ले गईं। उन्हें लग रहा था कि उन्हीं के लाड़-प्यार ने उसे इतना बददिमाग बना दिया था। कितना सुंदर है, कहते नहीं थकती थीं।

उसे मारने लगा कि अब तो यह भी जल जाएगा।

पंकज संभल नहीं सका और नीचे गिर गया। करण अपनी धुन में यह नहीं देख पाया कि वह पंकज के ऊपर ही खड़ा हो गया है। करण को किसी तरह से काबू कर मंच से नीचे लाया गया। पंकज बेहोश हो गया था। करण जब गुस्से के आवेश से बाहर निकला तो पहले उसे लगा कि अच्छा हुआ, पंकज अस्पताल पहुंच गया। फिर जब उसने सब को घूरते देखा तो लगा कि यह तो बहुत बड़ी गलती हो गई है। उसे किसी ने कुछ नहीं कहा। मम्मी-पापा ने बात भी नहीं की। हवन में पहनने के लिए उसके लिए जो नया कुरता-पाजामा खरीदा गया था, उसे तक मम्मी ने उसे पहनने को नहीं दिया। यहां तक किसी ने साथ चलने के लिए भी नहीं कहा। हवन की अग्नि जल रही थी। एक-एक कर सब उठते और मन ही मन संकल्प कर अपनी किसी एक बुराई को, कमी को उसमें स्वाहा कर देते। करण दूर खड़ा देख रहा था। क्या करे वह? अचानक जब सब उठने लगे तो वह आगे बढ़ा और हवन सामग्री हाथ में ले, उसे अग्नि में डाल कर जोर से बोला, 'मैं अपने गुस्से और अपने अहंकार को भस्म करता हूं। मैं गोरा हूं, मेरे पापा के पास धन है, मैं पढ़ाई में अच्छा हूं तो क्या हुआ, पर मैं सच में राम बनने लायक नहीं हूं। लेकिन वादा करता हूं, चाहे मुझे भी कोई भी भूमिका करने को दी जाए, मैं सबसे अच्छा व्यवहार करने की कोशिश करूंगा। मैं जीवन में रावण नहीं, राम बनूंगा।' अग्नि में से निकलती लपटें उसके चेहरे को दीप्त कर रही थीं।

संविधान बनाम समाज

जनसत्ता सरोकार

नैतिक पहरेदारी...यह शब्द सत्ता से लेकर समाज तक अपनी-अपनी शक्तियों के हिसाब से इस्तेमाल किया जा रहा है। पिछले दिनों बिहार के जमुई का वीडियो काफी प्रचारित हुआ। बिहार के मुख्यमंत्री ने कहा कि आरोपी युवक रील बनाने के ही चक्कर में पकड़े गए। मुख्यमंत्री के बयान का एक तर्जुमा यह भी हो सकता है कि उसी तरह की यौन हिंसा सामने आ पाई है, जिनके रील प्रचारित हुए। नहीं तो पीड़ित पक्ष इस थाने से लेकर उस थाने तक का चक्कर लगाते रहता। रील नहीं बनती तो न आम लोगों का गुस्सा फूटता और न पुलिस कार्रवाई करती।

बिहार की मंत्री श्रेयसी सिंह ने इस मसले पर बयान दिया कि नैतिक पहरेदारी थोड़े सभ्य तरीके से भी की जा सकती थी। वैसे, यह तरीका असभ्य इसलिए हुआ क्योंकि रील के जरिए पूरे देश के लोगों के फोन तक पहुंच गया। जब सत्ता ने नैतिक पहरेदारी को अपना मानदंड बनाया था तो उसे सभ्य और असभ्य के दायरे में नहीं रखा था। सत्ता द्वारा नैतिक पहरेदारी के आह्वान के बाद सबसे पहला हमला वैलेंटाइन डे जैसे उत्सवों पर हुआ। कथित नैतिक पहरेदार पार्क में बैठे लड़के-

मार्गदर्शन

लड़कियों की पिटाई कर देते थे। कौन क्या खाएगा, क्या पहनेगा इस तरह के फरमान जब जनप्रतिनिधि सुनाने लगते हैं तो आम जनता के पास किसी तरह का सुरक्षा-कवच नहीं रह जाता है। अब उसे कोई भी उस भोजन के लिए प्रताड़ित कर सकता है जो बहुसंख्यक नहीं खा रहा है, उसे वह पहनने के लिए प्रताड़ित किया जा सकता है जिसे सामंती सत्ता निषेध मानती है।

नैतिक पहरेदारी महिलाओं पर दोहरा वार करती है। पहले ही घर में उनके लिए कई नियम-कानून बने हुए हैं। अब घर के बाहर भी उसके लिए खास संहिता इसलिए लागू कर दी जाती है क्योंकि वह स्त्री है।

किसी भी संवैधानिक संस्था का प्रतिनिधित्व करने वाले लोग अगर कथित नैतिक पहरेदारी की वकालत करते हैं तो साथ ही वे संवैधानिक अधिकारों के हनन के लिए भी प्रोत्साहित कर रहे होते हैं। भारत का संविधान जेंडर, जाति और धर्म के आधार पर किसी तरह का भेदभाव नहीं करता है। लेकिन कथित नैतिकता की बात करते ही यह भेदभाव शुरू हो जाता है।

जब मुख्यमंत्री रील के वीडियो को अपराधी तक पहुंचने का जरिया बता रहे थे तो क्या उन्हें यह एहसास नहीं था कि इंटरनेट के इतिहास में दर्ज इस वीडियो का असर उस लड़की के आगामी जीवन पर क्या पड़ेगा। सोशल मीडिया पर लाखों लोगों ने यौन हिंसा के वीडियो को बिना चेहरा संपादित किए चलाया। अपने साथ हुए अपराध को बार-बार सोशल मीडिया पर देखना व्यक्ति और उसके परिवार को कितना व्यथित कर सकता है, क्या इसका भी कोई अनुमान लगाया गया है?

यौन हिंसा करना और साथ में वीडियो बनाना दोहरा अपराध है। हम इस तरह के वीडियो को सिर्फ इसलिए जायज नहीं ठहरा सकते कि इस कारण अपराधी पकड़े जाएंगे। नैतिक पहरेदारी और रीलतंत्र दोनों समाज के लिए घातक है।

संग्रहालय में बसेरा बसाने वाली क्लाडिया

जनसत्ता सरोकार

किसी परिवार में बड़े होते बच्चे घर को कैसे देखते हैं? जैसा उन्हें अभिभावक दिखाते हैं? हर बच्चा यह मानने के लिए तैयार नहीं होता है कि घर ही उसके लिए सबसे बेहतर है। वह घर से बाहर निकलता है, अपने अनुभव लेता है और नए नजरिए से अपने घर की ओर लौटता है। ऐसी ही बच्ची है क्लाडिया किनकैड। जीवन को लेकर यह जिज्ञासु बच्ची अमेरिकी रचनाकार ई एल कोनिग्सबर्ग के बाल उपन्यास 'फ्राम द मिक्स्ड-अप फाइल्स आफ मिसेज बेसिल ई फ्रैंकवीलर' की नायिका है। यह उपन्यास 1967 में प्रकाशित हुआ था और उसी साल इसे 'न्यूबेरी मेडल' मिल गया था।

बारह साल की क्लाडिया अपने माता-पिता की सबसे बड़ी संतान है। आम बच्चों की तरह उसे भी ज्यादातर समय यही शिकायत रहती है कि उसके घर में उसकी कोई कद्र नहीं है। उसे गलतफहमी है कि घर में उसके छोटे भाई जेमी को ज्यादा तवज्जो मिलती है। अपनी उपेक्षा के ऊहापोह में एक दिन वह यह सोच कर रोमांच महूसस करती है कि अगर वह इस घर से चली जाए तो घरवाले उसकी गैरमौजूदगी से किस तरह प्रभावित होंगे? क्या वे उसके लिए बेचैन होंगे? उसे लगता है कि घर छोड़ने के बाद ही उसकी महत्ता समझ में आएगी। उसके बाद ही जीवन में कोई बदलाव आएगा।

अमर किरदार

बारह साल की क्लाडिया अपने माता-पिता की सबसे बड़ी संतान है। आम बच्चों की तरह उसे भी ज्यादातर समय यही शिकायत रहती है कि उसके घर में उसकी कोई कद्र नहीं है। उसके छोटे भाई जेमी को ज्यादा तवज्जो मिलती है।

क्लाडिया और जेमी घर से भाग जाते हैं। वे न्यूयार्क के मेट्रोपालिटन कला संग्रहालय में छुप कर रहने लगते है। दिन की भीड़-भाड़ में दोनों भाई-बहन संग्रहालय के दर्शकों का हिस्सा होते हैं और रात में वहीं पर छुप कर सो जाते हैं। क्लाडिया संग्रहालय में रखी वस्तुओं को इस नजरिए से समझने की कोशिश करती है कि आखिर किस योगदान के कारण ये यहां हैं। लोगों को इनके बारे में जानकारी क्यों होनी चाहिए? वह वहां बहुत कुछ सीखती है। जल्दी ही उसका नजरिया भी बदलने लगता है। भाई-बहन के पास पैसे भी बहुत थोड़े हैं। पर क्लाडिया को इस बात की ज्यादा फिक्र नहीं है। वहीं जेमी पैसे को मितव्यता से खर्च करना चाहता है। क्लाडिया जेमी को कंजूस मानती है। पैसे खर्च करने को लेकर भाई-बहन की नोक-झोंक उपन्यास का मजेदार अंश है।

संग्रहालय में कहानी जासूसी-कथा का मोड़ तब लेती है जब वहां एक एंजेल की मूर्ति आती है। इस मूर्ति को माइकल एंजेलो की कृति माना जा रहा है। इस मूर्ति के रहस्य को समझने के दौरान ही भाई-बहन की मुलाकात श्रीमति बासिल ई फ्रैंकवेलर से होती है। इस घटनाक्रम के बाद क्लाडिया को अपने घर में अपना वजूद भी समझ आने लगता है। अब वह परिवार की जरूरत महसूस करती है। उसे लगता है कि घर में उसकी बात सुनी जाएगी। घर में उसकी एक खास पहचान है। वह क्लाडिया है जो कोई और नहीं है। वह दूसरों से अलग है। दूसरों से अलग होना ही तो नायिका के गुण हैं। दुनिया की सबसे बड़ी कला संस्थाओं में से एक में अपना अस्थायी बसेरा बसाने के बाद उसे अपना घर और वहां उसके वजूद के महत्त्व का पता चलता है।

इंसानियत के मूल्य

विचार बोध

रोहित कुमार

इसे विनम्रता के एक अहम गुण के तौर पर देखा जा सकता है कि सामने वाला व्यक्ति अनदेखी या उपेक्षा कर रहा हो, महत्त्व नहीं दे रहा हो, फिर भी उसे महत्त्व और सम्मान देते रहा जाए। शुरुआती तौर पर कुछ प्रयास ऐसे हो सकते हैं कि किसी की उपेक्षा न की जाए, उसे नजरअंदाज न किया जाए, उसकी बातों को सुना जाए, पर्याप्त सम्मान दिया जाए। मगर उसकी बेरुखी और परतों में पलते दुराग्रहों के व्यवहार में उतरने के बावजूद लगातार और लंबे समय तक महत्त्व दिया जाता है, तो न केवल इसे सामान्य व्यवहार मनोविज्ञान के खिलाफ ही माना जाएगा, बल्कि इसके नतीजे भी नकारात्मक ही आएंगे। विडंबना यह है कि इसके बावजूद कुछ लोग खुद को महत्त्व दिए जाने की कद्र नहीं करते और वैसे व्यक्ति को हल्का करके लेते हैं, जो उन्हें महत्त्व देता है। इस क्रम में कई बार वैसे लोग भी नाहक ही महत्त्व पा जाते हैं, जो इसके योग्य होते नहीं हैं।

समझ का सलीका

दरअसल, एक विनम्र व्यक्ति अपने व्यक्तित्व की प्रवृत्तियों और सोचने-समझने के सलीके की वजह से अपने गुण गंवाता नहीं है और उसकी कोशिश होती है कि उसके व्यवहार से किसी को दुख न पहुंचे। मुश्किल यह है कि इस तरह सिर्फ दुख न पहुंचाने की कोशिश में जो होता रहता है, उसमें कई बार बुरी मंशा वाले लोगों को अपनी मनमानी करने का मौका मिलता रहता है। ऐसे में स्वाभाविक ही यह सवाल उठता है कि आखिर वैसे लोगों को महत्त्व क्यों दिया जाए, जो न तो इसके योग्य होते हैं, न ही इसकी न्यूनतम कद्र कर पाते हैं। ऐसे मामले आसपास बिखरे मिलेंगे, जिनमें किसी विनम्र व्यक्ति को कमजोर मान लिया गया और उसके सामने या फिर पीठ पीछे उसका मजाक बनाया जाता है। हालांकि इस तरह की हरकतों से विनम्र व्यक्ति के सोचने-समझने या जीने के तौर पर बहुत फर्क नहीं पड़ता, लेकिन एक सामान्य इंसान होने के नाते थोड़ी चोट तो पहुंचती ही है।

इसके समांतर यह ध्यान रखने की जरूरत है कि जिस विनम्रता को कुछ लोग कमजोरी के तौर पर देखते हैं, वह दरअसल एक व्यक्ति के भीतर मौजूद ताकत का परिणाम है। कहा भी जाता है कि फलों से लदा पेड़ झुक जाता है। इसी तरह एक व्यक्ति जब सोचने-समझने के स्तर पर सामान्य लोगों के मुकाबले ज्यादा विस्तृत दायरे में अपनी ऊर्जा लगाता है और ज्यादा बड़े महत्त्व की चीजों पर विचार करता है, तो उसे क्षुद्र विचारों या व्यक्तित्त्व को कमतर करने वाले व्यवहारों से खुद को दूर रखने की जरूरत भी महसूस होती है।

विचार की शक्ति

यही वजह है कि विनम्र व्यक्ति भले ही दूसरे लोगों को महत्त्व देता है, लेकिन बहुत अच्छे से समझ पाता है कि उसके भीतर जो शक्ति है, उसे संभालना उसके लिए ज्यादा जरूरी काम है। शक्ति जितनी शारीरिक हो सकती है, उससे ज्यादा यह विचार का भी मामला है। विचार के क्रम में ही एक व्यक्ति विनम्रता और शक्ति के संतुलन का दर्जा हासिल कर पाता है। ऐसे लोगों के सामने क्षुद्र स्वार्थों से घिरे लोगों की कोई हैसियत होती नहीं है, लेकिन फिर भी क्षुद्र स्वार्थों से घिरे लोगों की कोशिश यह होती है कि कमजोर दिखने वाले लोगों के पांव काट कर उसकी जगह पर कब्जा कर लिया जाए। मगर तब क्या हो, जब एक विनम्र व्यक्ति अपनी शक्ति के स्रोतों का उपयोग करके अपनी जगह हासिल करने के लिए पूरे दम से सक्रिय हो जाए?

कई बार यह समझना मुश्किल हो जाता है कि आखिर विनम्रता एक शक्ति होने के बावजूद कुछ लोगों को इसे धारण करने वाले लोग कमजोर क्यों दिखते हैं। जबकि यह संभव है कि विनम्र व्यक्ति खुद को खारिज किए जाने या अपनी अनदेखी की आखिरी सीमा पार होने के बाद अपनी शक्ति के साथ खड़ा हो जाए। यह एक मानवीय स्वभाव है कि अति जब अपनी सीमा पार कर जाती है, तब उस पर मनुष्य के भीतर मौजूद शक्ति प्रतिक्रिया करती है। इसके बाद यह संभव है कि स्थिति संभाले न संभले या फिर बहुत सारी चीजों में सुधार भी हो जाए।

> **बात** बस इतनी है कि अगर कोई व्यक्ति हमें अहमियत दे रहा है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह कमजोर है। वास्तव में वह उम्मीद के ज्यादा मजबूत है, बस वह अपनी प्रकृति में जीता है, जिसमें मानवीय मूल्य प्राथमिक हैं। और इंसानी मूल्यों से लैस मनुष्य से सुंदर और क्या हो सकता है?

कद्र की अहमियत

जरूरत इस बात की होती है कि अगर कोई अपनी विनम्रता की वजह से किसी की कद्र कर रहा है, तो उसे उसका उचित प्रतिदान दिया जाए। हालांकि एक विनम्र व्यक्ति प्रतिदान में सिर्फ इतने की इच्छा रखता है कि उसके अस्तित्व को स्वीकार किया जाए और वह जितनी अहमियत दूसरों को देता है, उतनी ही अहमियत उसे भी मिले। यह कोई विचित्र या अजूबी बात नहीं है। बल्कि यह वास्तविक प्रतिदान की अपेक्षा न्यूनतम की इच्छा है। अगर उसे इतना भी नहीं मिलता है, तो यह सोचने की जरूरत है कि फिर विनम्रता का हासिल क्या है। इसके बाद फिर प्रतिक्रिया में जो होता है, उसमें यह संभव है कि विनम्रता की तीव्रता में कमी दिखे। मगर यह प्राकृतिक रूप से उभरी प्रतिक्रिया होती है।

बहरहाल, बात बस इतनी है कि अगर कोई व्यक्ति हमें अहमियत दे रहा है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह कमजोर है। वास्तव में वह उम्मीद से ज्यादा मजबूत है, बस वह अपनी प्रकृति में जीता है, जिसमें मानवीय मूल्य प्राथमिक हैं। और इंसानी मूल्यों से लैस मनुष्य से सुंदर और क्या हो सकता है?

दाग हो या मुंहासे काम आए फिटकरी

फिटकरी में कई औषधीय गुण हैं। बावजूद इसके लोगों का ध्यान इस पर कम ही जाता है। जबकि यह स्वास्थ्य संबंधी कुछ समस्याओं को आसानी से दूर कर देती है। इसकी उपेक्षा का ही नतीजा है कि लोग दवाइयों और अनावश्यक क्रीम पर नाहक ही खर्च कर देते हैं। इसका रासायनिक नाम 'पोटेशियम एल्युमिनियम सल्फेट' है। ये छोटे सफेद पत्थर सचमुच कमाल के होते हैं।

मुंह की सेहत

फिटकरी को मुख स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना गया है। यह मुंह में बन रहे बैक्टीरिया को काबू में करता है। इससे मसूड़े स्वस्थ रहते हैं और मुंह से बदबू नहीं आती। इस लिहाज से यह किसी भी 'माउथवाश' से कहीं बेहतर है। एक आसान-सा नुस्खा है। गर्म पानी में फिटकरी के छोटे टुकड़े डाल दें। पानी गुनगुना होने पर कुल्ला करें। इससे दांतों पर जमा प्लाक और गंदगी दूर होने लगती है। वहीं लार में मौजूद जीवाणु भी खत्म हो जाते हैं। कुल्ला करते समय ध्यान रहे कि फिटकरी का पानी गले से नीचे न जाए। इससे गरारे करने पर गले की खराश भी धीरे-धीरे कम होने लगती है। दांतों के दर्द में भी आराम मिलता है।

मामूली चोट ठीक

मामूली चोट लग जाए, त्वचा छिल जाए या फिर कहीं हल्का कट जाए, तो उस समय कुछ भी लगाने के बजाय वहां फिटकरी को थोड़े से पानी से गीला कर कुछ देर रगड़ दें, तो यह एक सुरक्षा घेरा बना देती हैं। यानी यह एक तरह से 'एंटीसेप्टिक' का काम करती है। इससे मामूली घाव तेजी से भर जाता है और दर्द भी दूर हो जाता है। इसका एक सरल नुस्खा है। कभी चोट लग जाए या मामूली कहीं कट जाए, तो फिटकरी को गुनगुने पानी से साफ कर प्रभावित हिस्से पर हल्के से धीरे-धीरे रगड़े। मामूली चोट और खरोंच में इससे आराम मिलता है। छोटे-मोटे घाव और खरोंच को भी फिटकरी के पानी से साफ किया जा सकता है।

खिली-खिली त्वचा

फिटकरी के इस्तेमाल से त्वचा में चमक आती है। दाग और धब्बे भी इससे दूर हो जाते हैं। नुस्खा आसान है। इसके लिए हल्का गुनगुना पानी लें और उसमें एक चम्मच पिसी हुई फिटकरी मिला दें। जब यह पानी में अच्छी तरह घुल जाए, तो इससे अपना चेहरा साफ करें। कुछ दिन नियमित रूप से इस्तेमाल करने से त्वचा खिल उठती है और उसमें कसावट भी आ जाती है। चेहरे पर अनचाहे बाल हैं, तो ये भी कम होने लगते हैं। इसी तरह नहाते समय पानी में एक छोटा चम्मच पिसी फिटकरी और गुलाब जल मिला दें। इससे बदन में ताजगी महसूस होगी। त्वचा में भी निखार आएगा।

घावों से छुटकारा

किशारोवस्था में अक्सर मुंहासे निकल जाते हैं। परेशानी महसूस होने पर कभी-कभी युवा नाखून से

नुस्खे

उन्हें खरोंच देते हैं। जिससे चेहरे पर घाव भी बन जाते हैं। नतीजा इसके लिए दवा लेने की जरूरत पड़ती है। ऐसी नौबत न आए, इसके लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि नुस्खे के रूप में फिटकरी को आजमाएं। आसान नुस्खा यह है कि फिटकरी को पीस कर उसका पेस्ट बना लें और प्रभावित जगह पर कुछ दिनों तक रोज एक बार लगाएं। इससे मुंहासे ठीक होने लगते हैं। दरअसल, फिटकरी में 'एस्ट्रिंजेंट गुण' होते हैं। इससे रोम छिद्रों में कसाव आता है। ध्यान रहे कि ज्यादा दिनों तक इसका उपयोग न करें।

जब बढ़ जाए प्रोस्टेट तो इलाज है जरूरी

सेहत

डा रोहित गर्ग

पुरुषों में प्रोस्टेट की समस्या कोई नई बात नहीं। उम्र बढ़ने के साथ कई लोगों में यह समस्या सामने आती है। चिंता की बात यह है कि अब प्रोस्टेट कैंसर के मामले भी बढ़ रहे हैं। बढ़ी हुई ग्रंथी को 'बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेशिया' कहा जाता है। चालीस वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में प्रोस्टेट थोड़ा बढ़ता है। यह सामान्य बात है। सत्तर से अस्सी साल के कई पुरुषों में यह समस्या पैदा होती है। मगर प्रोस्टेट कैंसर हो जाने पर इसे गंभीरता से लिया जाता है। ऐसे में जो उपचार सामान्य चिकित्सा से संभव था, उसके लिए शल्य चिकित्सा का विकल्प ही बचता है।

बढ़ती समस्या

प्रोस्टेट बढ़ने के मामले पूरी दुनिया में दिखाई दे रहे हैं। इसकी प्रमुख वजह हार्मोन में बदलाव तो है ही, वहीं खराब जीवनशैली, मोटापा और अस्वस्थ आहार भी कारण हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रपट बताती है कि पिछले दो दशकों में भारत सहित एशियाई मूल के पुरुषों में प्रोस्टेट की समस्या तेजी से बढ़ रही है। प्रोस्टेट कैंसर के मामले भी सामने आ रहे हैं। साठ वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम रहता है। इस प्रकार के कैंसर के लक्षणों का शुरुआती दौर में पता चल जाए, तो इसकी रोकथाम की जा सकती है। यों प्रोस्टेट की शल्य क्रिया अब आसान हो गई है। यह सुरक्षित और दर्द रहित है।

संक्रमण का जोखिम

पौरुष ग्रंथि पुरुष के शरीर में एक अहम हिस्सा है। प्रजनन तंत्र का यह मुख्य अंग है। यह मूत्र मार्ग के पास होता है और पेशाब के बहाव को नियंत्रित करता है। आम तौर पर इसका वजन अठारह से बीस ग्राम होता है। मगर जब बढ़ने लगता है, तो यह तीस से पचास ग्राम तक पहुंच जाता है। इससे मूत्र मार्ग अवरुद्ध होने लगता है। ऐसे में पेशाब करने के बाद भी कई बार कुछ मात्रा अंदर ही रह जाती है। इससे संक्रमण का जोखिम रहता है। प्रोस्टेट अधिक बढ़ने पर मूत्र मार्ग में कैथेटर के जरिए ट्यूब डाल कर दो-तीन दिन के लिए छोड़ दिया जाता है। इससे भी आराम नहीं मिलता, तब सर्जरी की जाती है।

गंभीरता के लक्षण

प्रोस्टेट बढ़ गया है, इसका संकेत तब मिलता है, जब रात में बार-बार उठना पड़ता है। कभी-कभी लगता है कि मूत्र का प्रवाह अचानक ही कम होने लगा है। वहीं पेशाब आने के अंतराल में बदलाव आने लगता है। पेशाब करने के बाद भी मरीज को लगता है कि यह पूरी तरह नहीं हुआ है। इस दौरान दर्द होना भी लक्षण है। ये लक्षण प्रोस्टेट के गंभीर होने के भी हैं। आमतौर पर मरीज इस पर ध्यान नहीं देते। जब तक वे चिकित्सक के पास पहुंचते हैं, तब तक देर हो जाती है। कुछ मामलों में मरीज पेशाब पर नियंत्रण नहीं रख पाते।

शल्यक्रिया के प्रकार

किसी भी मरीज का प्रोस्टेट बढ़ने पर चिकित्सक सबसे पहले लक्षणों पर ध्यान देते हैं। फिर मूत्र और रक्त की जांच कराई जाती है। 'यूरिन फ्लो टेस्ट' कराया जाता है। जरूरत होने पर 'बायोप्सी' कराई जाती है। अल्ट्रासाउंड भी कराया जाता है। दवाएं जब कारगर नहीं होतीं, तो सर्जरी की जाती है। प्रोस्टेट संबंधी शल्यक्रिया को 'प्रोस्टेटेक्टामी' कहा जाता है। 'रेडिकल प्रोस्टेटेक्टामी सर्जरी' करते समय प्रोस्टेट के असपास बढ़ गए उत्तकों को हटा दिया जाता है। जबकि 'ट्रांसयूरेथ्रल रिसेक्शन' से मूत्र मार्ग को बाधित कर रहे उत्तकों को हटाना आसान हो गया है। दूरबीन विधि में बिना चीरे के मूत्र मार्ग में उपकरण डाल कर बढ़े हुए प्रोस्टेट को हटाया जाता है। लेजर सर्जरी में कम खून बहता है। मरीज जल्दी ठीक होता है। ओपन सर्जरी की नौबत तब आती है जब प्रोस्टेट काफी बढ़ गया हो। ऐसे में पेट में चीरा लगा कर या फिर रोबोटिक तकनीक की मदद ली जाती है।

(लक्षण गंभीर होने पर विशेषज्ञ की मदद लेनी चाहिए।)

कठिनाइयों से जूझने का जज्बा

जीवन शैली

हर किसी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं और इस दौरान नई-नई चुनौतियों का सामना भी करना पड़ता है। आज के दौर में यह स्थिति और जटिल हो गई है। ऐसे में यह महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि कोई व्यक्ति कठिनाइयों का सामना करने के लिए कितना सक्षम है। अगर बच्चों के भीतर शुरू से ही इस कौशल को विकसित करने पर ध्यान दिया जाए, तो आगे चलकर उनकी राह आसान हो सकती है। इसके लिए जरूरी है कि बच्चों को स्वतंत्र रूप से समस्याओं का समाधान खोजने के तरीके सिखाए जाएं और उन्हें विफलताओं से सीखने के लिए प्रेरित किया जाए। जब वे किसी खेल या परीक्षा में पिछड़ जाते हैं, तो निराश या हताश होने की बजाय अगर उससे प्रेरणा ली जाए, तो वे आगे और बेहतर कर सकते हैं। जरूरत खुद के भीतर विश्वास पैदा करने और परिस्थितियों को समझकर निर्णय लेने की होती है।

हार से सीख

बच्चों में संघर्ष के जरिए चुनौतियों से मुकाबला करने की क्षमता विकसित करने के लिए खेल भावना का सहारा लिया जा सकता है। खेल में कभी जीत होती है, तो कभी हार, लेकिन बच्चों को इस बात का एहसास कराया जाना चाहिए कि दोनों ही स्थितियों में बहुत कुछ सीखने को मिलता है। अगर बच्चा खेल में हार जाए, तो उसे इस बात के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए कि हार का मतलब निराशा नहीं, बल्कि अपनी कमजोरियों को दूर कर जीत की राह आसान बनाना है। इससे बच्चे के भीतर संघर्ष करने की प्रवृत्ति पैदा होगी, जो उसमें हर मुश्किल में डटे रहने का साहस और जज्बा पैदा करेगी। माता-पिता अपने जीवन में विफलताओं के बाद जीत हासिल करने के उदाहरण बच्चों के साथ साझा कर सकते हैं, इससे उन्हें एहसास होगा कि विफलता से घबराने के बजाय इरादों को और मजबूत करने की जरूरत है।

जिम्मेदारी का एहसास

बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार छोटे-छोटे काम सौंपे जा सकते हैं। जब वे खुद काम करेंगे, तो गलतियां भी होंगी, लेकिन यही गलतियां उन्हें सुधार करना भी सिखाएंगी। मसलन, अगर बच्चा अपना कोई सामान स्कूल बैग में डालना भूल जाता है, तो तुरंत उसकी मदद करने के बजाय उसे खुद इस गलती का अहसास करने दें, ताकि अगली बार वह अपने सामान को लेकर पूरी तरह सतर्क रहे। जब बच्चे को अपनी जिम्मेदारी का एहसास हो जाता है, तो आत्मनिर्भरता की दिशा में उसका यह पहला कदम होता है। यही जिम्मेदारी आगे चलकर मुश्किलों का सामना करने की ताकत भी देती है।

> ***आज** के तकनीकी दौर में बच्चों से लेकर युवाओं तक हर कोई तुरंत नतीजे चाहता है। ऐसा न होने पर उनके भीतर निराशा घर कर जाती है और वे हतोत्साहित होने लगते हैं।*

धैर्य की जरूरत

आज के तकनीकी और सोशल मीडिया के दौर में बच्चों से लेकर युवाओं तक हर कोई तुरंत नतीजे चाहता है। ऐसा न होने पर उनके भीतर निराशा घर कर जाती है और वे हतोत्साहित होने लगते हैं। ऐसे में उन्हें समझाना जरूरी है कि मेहनत के साथ धैर्य रखना भी महत्त्वपूर्ण है। सफलता की राह में चुनौतियां भी आती हैं, मगर नियमित प्रयासों से हरेक बाधा दूर की जा सकती है। इसके लिए धीरज रखने की जरूरत होती है। अगर बचपन से ही बच्चे को मानसिक रूप से मजबूत बना दिया जाए, तो वह बड़ा होकर किसी भी मुश्किल से घबराने के बजाय उसका डटकर मुकाबला करने के लिए तैयार रहेगा।

चटपटा और मसालेदार जायका

रसोई

पिंडी चना

यह चने का खास तरह का चटपटा व्यंजन है, जो उत्तर भारत के कई हिस्सों में लोकप्रिय है। इसे बनाने में थोड़ा वक्त लगता है, लेकिन इसका स्वाद लाजवाब होता है। इसमें मसालों का ऐसा मिश्रण होता है, जिसका जायका हर किसी को पसंद आता है।

सामग्री

सफेद चनाः 250 ग्राम, अनारदाना पाउडरः दो चम्मच, धनिया पाउडरः एक चम्मच, जीरा पाउडरः आधा चम्मच, लाल मिर्च पाउडरः आधा चम्मच, कसूरी मेथीः एक चम्मच, पुदीना पाउडरः आधा चम्मच, अदरकः एक इंच, लहसुनः पांच-छह कलियां, प्याजः एक, नमकः स्वादानुसार।

विधि

सफेद चने को धोकर प्रेशर कुकर में डालें और पानी के साथ हल्का-सा नमक मिला दें। इन्हें नरम होने तक उबालें और फिर चने के पानी को निकालकर अलग से बर्तन में रख दें। अब उबले हुए चने को एक थाली में रखें और उसमें अनारदाना पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग और पुदीना पाउडर डालें। इसे चम्मच की मदद से अच्छी तरह मिला लें। इसके बाद प्याज, लहसुन और अदरक को छीलकर बारीक काट लें। फिर एक कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें अजवाइन और कटा हुआ प्याज डालें। इसे सुनहरा लाल रंग आने तक भूनें और उसके बाद कटा हुआ अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालें। जब इनके पकने की खुशबू आने लगे तो आंच बंद कर दें और इसे चने के मिश्रण में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इसे ढककर लगभग आधे घंटे के लिए छोड़ दें। इसके बाद कड़ाही में देसी घी गरम करें और उसमें चने के मिश्रण को डाल दें। फिर उबले हुए चने का जो पानी बचा है, उसमें से जितना आवश्यक हो, उतना इसमें डाल दें। इसे धीमी आंच पर करीब दस मिनट तक पकाएं। फिर थोड़ी सी मसली हुई इमली तथा नमक इसमें डालें और चार-पांच मिनट तक पकाएं। अब इसमें कसूरी मेथी तथा हरा धनिया मिलाएं और गरमागरम चपाती या चावल के साथ परोसें।

आलू बोंडा

नाश्ते के लिए आलू बोंडा एक बेहतरीन विकल्प है। यह मसालेदार होता है और इसे बेसन के घोल में लपेटकर 'डीप फ्राई' किया जाता है। इसे घर पर आसानी से बनाया जा सकता है और बाहर से कुछ मंगवाने की जिद करने वाले बच्चों को भी इससे संतुष्ट किया जा सकता है।

सामग्री

आलूः 200-250 ग्राम, प्याजः दो, सरसों के बीजः एक चम्मच, अदरक-लहसुन का पेस्टः दो-तीन चम्मच, जीराः एक चम्मच, कढ़ी पत्ताः आठ-दस, हरी मिर्चः दो-तीन, हींगः एक चुटकी, अजवाइनः एक चम्मच, नींबू का रसः एक चम्मच, बेसनः आधा कप, नमकः स्वादानुसार।

विधि

सबसे पहले आलू को प्रेशर कुकर में उबाल लें। फिर उन्हें छीलकर अच्छी तरह मसल दें। अब एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा तथा सरसों के बीज हल्के से भूनें। फिर कटा हुआ प्याज डालें और लाल सुनहरा होने तक भूनें। अब इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट, कढ़ी पत्ते और बारीक कटी हरी मिर्च डालें। इन्हें भूनने के बाद हल्दी और हींग मिलाएं। इसके बाद बारीक कटा हुआ हरा धनिया और नमक डालकर मिलाएं। इस भूने हुए मिश्रण को मसले हुए आलू में डाल दें और साथ ही अजवाइन तथा एक चम्मच नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इस मिश्रण के छोटे से मध्यम आकार के गोले बनाएं। अगर आप चाहें, तो इन्हें हल्का-सा चपटा भी किया जा सकता है। फिर एक कटोरे में बेसन और चावल का आटा लें। इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हींग, बेकिंग सोडा तथा नमक मिलाएं और गाढ़ा घोल बनाएं। फिर कड़ाही में सरसों का तेल गरम करें। अब आलू के प्रत्येक गोले को बेसन के घोल में डुबोकर अच्छी तरह से लपेट लें और बारी-बारी से तेल में सुनहरा रंग आने तक तलें। इन्हें एक थाली में रख दें, ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। थोड़ा ठंडा होने पर अपनी मन पसंद चटनी या चाय के साथ परोसें।

Lifetime Free Newspapers Access

Editorials PDF

📍EnglishEditorialsPDF with International Newspapers Editorials [35-40pages]

📍 Hindi Editorials PDF

📍 Daily Vocabulary PDF

Magazine Channel

National & International [Genaral & Exam related]

International Newspapers

Newspapers around world. Asian, Europian & American

Hindi Newspapers

1) दैनिक जागरण
2) जनसत्ता
3) हरिभूमि
4) हिंदुस्तान

Indian Newspapers Channel

1. The Indian Express
2. The Hindu
3. Business Line
4. Financial Express
5. Times of India
6. Hindustan Times
7. Economic Times
8. Live Mint
9. Business Standard

Click Here