*This content is licensed for personal use only, not for any commercial use.

रसरंग

भास्कर थीम 2020
खुद को री-इनवेंट करो
उठो, जागो और रोज जीतो



यह सवाल अक्सर उठता है कि शेयर बाज़ार के उतार-चढ़ाव का आम लोगों से सीधा संबंध है या नहीं, खासकर उन लोगों से जो इसमें बिल्कुल भी निवेश नहीं करते। कैसे हर व्यक्ति की ज़िंदगी से जुड़ा है शेयर बाज़ार, आज की कवर स्टोरी इसी मुद्दे पर

शेयर बाज़ार से आम आदमी का कितना वास्ता?



कवर स्टोरी
अजीत कुमार
पर्सनल फाइनेंस एक्सपर्ट

कोरोनावायरस के असर से पिछले कुछ हफ्तों के दौरान वैश्विक बाज़ारों के साथ-साथ भारतीय शेयर बाज़ार में भी भारी गिरावट आई है। इससे वे 9 करोड़ निवेशक जरूर चिंतित हैं जो सीधे अपने डीमैट और ट्रेडिंग अकाउंट से या म्यूचुअल फंड के जरिए स्टॉक /इक्विटी में निवेश करते हैं। लेकिन चिंतित सिर्फ इन 7-8 फीसदी लोगों को ही नहीं होना चाहिए, बल्कि उन लोगों के माथे पर भी शिकन पड़नी चाहिए जिन्हें शेयर बाज़ार, सेंसेक्स या निफ्टी के बारे में बहुत कम या न के बराबर जानकारी है। जानते हैं वे 5 बड़ी वजहें जो साबित करती हैं कि शेयर बाजार के गिरने से हम सभी को चिंतित क्यों होना चाहिए।



वजह 1

ईपीएफ : क्योंकि हर नौकरीपेशा व्यक्ति इससे जुड़ा है

प्रत्येक नौकरीपेशा व्यक्ति (चाहे सरकारी हो या गैर सरकारी), ईपीएफ यानी कर्मचारी भविष्य निधि में योगदान देता है। नियमों के मुताबिक जिस कंपनी में 20 से अधिक कर्मचारी कार्यरत हैं, उसका पंजीकरण कर्मचारी भविष्य निधि संगठन में होना अनिवार्य है। इस फंड को मैनेज करने वाला संगठन ईपीएफओ अपने एनुअल कॉर्पस/एक्यूमुलेशन का 15 फीसदी हिस्सा इक्विटी (शेयर बाजार) में एक्सचेंज ट्रेडेड फंड यानी ईटीएफ के जरिए निवेश करता है। इसलिए अगर शेयर बाजार गिरता है तो इसका असर ईपीएफओ के कॉर्पस (फंड) पर भी पड़ता है। जाहिर सी बात है अगर ईपीएफओ के पास ज्यादा कॉर्पस होगा तो वह अपने सदस्यों को ज्यादा सुविधाएं दे सकेगा। कॉर्पस कम होने का सबसे ज्यादा असर ब्याज पर पड़ता है। ईपीएफओ ने वित्त वर्ष 2019-20 के लिए ब्याज दर को 8.65 फीसदी से घटाकर 8.50 फीसदी कर दिया है, जो पिछले सात सालों (2011-12 के बाद) में सबसे कम है।
देश में फिलहाल 6 करोड़ से ज्यादा एक्टिव ईपीएफ खाताधारक हैं। यानी शेयर बाज़ार से इतने परिवार सीधे प्रभावित होते हैं।

वजह 2

एनपीएस : क्योंकि करोड़ों लोगों की पेंशन इससे संबंधित है

नेशनल पेंशन सिस्टम यानी एनपीएस एक मार्केट लिंक्ड पेंशन कम इन्वेस्टमेंट स्कीम है, जिसे केन्द्र सरकार ने 1 जनवरी 2004 को लॉन्च किया था। इस तारीख को या इसके बाद जॉइन करने वाले सभी सरकारी कर्मचारियों के लिए इस योजना में निवेश करना अनिवार्य है। 1 मई 2009 से यह योजना स्वैच्छिक आधार पर निजी क्षेत्र में काम करने वाले लोगों सहित देश के सभी नागरिकों के लिए उपलब्ध है। सितंबर 2019 तक इसके कुल एक करोड़ 28 लाख खाताधारक थे। इस योजना के तहत रिटायरमेंट के बाद खाताधारक अपने टोटल कॉर्पस का 60 फीसदी हिस्सा निकाल सकते हैं। बाकी रकम से रिटायरमेंट के बाद उन्हें पेंशन मिलती है। चूंकि यह स्कीम शेयर बाजार से जुड़ी है, इसलिए खाताधारक के कॉर्पस का एक बड़ा हिस्सा शेयर बाजार में निवेश किया जाता है। सरकारी कर्मचारी अपने कॉर्पस का अधिकतम 50 फीसदी, जबकि निजी क्षेत्र के कर्मचारी 75 फीसदी हिस्सा शेयर बाजार में निवेश कर सकते हैं। इसलिए शेयर बाजार जितना ऊपर जाएगा, खाताधारकों के कॉर्पस पर रिटर्न उतना ज्यादा मिलेगा और रिटायरमेंट के बाद मैच्योरिटी अमाउंट भी ज्यादा होगा।

वजह 3

क्योंकि कारोबार के विस्तार से इसका सीधा संबंध है

शेयर बाज़ार से तकरीबन 7,500 कंपनियां जुड़ी हुई हैं। ये कंपनियां शेयर बाज़ार के जरिए फंड की उगाही करती हैं और उसी फंड से अपने कारोबार में विस्तार करती हैं। इन कंपनियों को शेयर बाज़ार में तेजी से जितना लाभ मिलता है, उनके लिए अपने कारोबार का विस्तार करने में उतनी आसानी होती है। कारोबार के विस्तार करने का मतलब है अपना प्रोडक्शन बढ़ाना या अगर कोई सर्विस सेक्टर की कंपनी है तो वह अपनी सर्विस का एरिया बढ़ाती है। इससे कंपनी को काम के लिए नए लोगों की जरूरत पड़ती है और रोजगार बढ़ता है। जब एक कंपनी अपना कारोबार बढ़ाती है तो उससे संबंधित दसियों अन्य क्षेत्रों के लिए भी रोजगार सृजित होते हैं। जब कंपनियां लाभ में होती हैं तो वे नई भर्तियां करने के साथ-साथ अपने मौजूदा कर्मचारियों के वेतन और भत्तों में भी बेहतर वृद्धि करती हैं। वेतन-भत्तों में बढ़ोतरी से लोगों की परचेसिंग पॉवर बढ़ती है। वे ज्यादा खरीदी करते हैं, ज्यादा यात्रा करते हैं, रेस्तरां या मनोरंजन में ज्यादा खर्च करते हैं। जाहिर है, इसका पूरा असर अर्थव्यवस्था पर पड़ता है। शेयर बाज़ार के गिरने पर अर्थव्यवस्था पर उल्टा असर पड़ता है।

वजह 4

क्योंकि इससे रुपए की कीमत पर भी फर्क पड़ता है

शेयर बाज़ार में गिरावट से रुपए का मूल्य भी गिरता है। इससे आयातित सामान की कीमतें बढ़ जाती हैं। हम महंगे आयातित सामान (जैसे स्मार्टफोन) को अवॉइड कर सकते हैं, लेकिन भारत में बनने वाले कई जरूरी सामान के लिए भी कच्चा माल व कलपुर्जे विदेशों से आते हैं। इनकी कीमत बढ़ने से हमारे यहां उत्पादित सामान जैसे दवाइयां, उर्वरक आदि के दाम बढ़ जाते हैं, जिससे आम लोगों से लेकर किसान तक सभी प्रभावित होते हैं।

वजह 5

क्योंकि डायरेक्ट रेवेन्यू भी मिलता है

जब बाजार अच्छा प्रदर्शन करता है तो उसमें निवेश करने वाले लोगों की संख्या और निवेश की मात्रा दोनों बढ़ती है। निवेश पर सरकार को सिक्योरिटी ट्रांजेक्शन टैक्स (एसटीटी), कैपिटल गेन टैक्स वगैरह से भारी राजस्व मिलता है और सरकार इस राजस्व का इस्तेमाल तमाम लोककल्याणकारी कार्यों और बुनियादी ढांचे के निर्माण में करती है।

कैसे काम करता है शेयर बाज़ार?

शेयर बाज़ार किसी लिस्टेड कंपनी में हिस्सेदारी खरीदने व बेचने की जगह है। शेयर बाज़ार की तीन कड़ियां हैं : स्टॉक एक्सचेंज, ब्रोकर और निवेशक। निवेशक सीधे शेयर खरीद या बेच नहीं सकते। उन्हें यह ब्रोकर के जरिए करना पड़ता है। ब्रोकर, स्टॉक एक्सचेंज के सदस्य होते हैं और केवल वे ही उस स्टॉक एक्सचेंज में आपकी तरफ से किसी कंपनी के शेयर खरीद या बेच सकते हैं। भारत में बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) दो प्रमुख स्टॉक एक्सचेंज हैं जहां किसी लिस्टेड कंपनी के शेयर ब्रोकर के माध्यम से खरीदे-बेचे जाते हैं। इस बाजार में किसी कंपनी को एंट्री तब मिलती है, जब वह आईपीओ लाती है। इसके जरिए कोई भी कंपनी अपनी हिस्सेदारी आम लोगों, वित्तीय संस्थाओं और म्यूचुअल फंड को बेचती है। आईपीओ की लिस्टिंग के दिन कंपनियां आवेदन करने वाले लोगों व संस्थाओं को तय रेट पर शेयर आवंटित करती हैं। जब इन शेयर्स की स्टॉक मार्केट में ट्रेडिंग शुरू होती है, इसके भाव मांग-आपूर्ति के आधार पर बदलते रहते हैं। बदलते भाव की वजह से ही लोगों को फायदा या नुकसान होता है।

शेयर बाज़ार से जुड़ी ये बातें भी जानें

बाज़ार का रेगुलेशन
भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी) शेयर बाजार में होने वाली हर गतिविधि पर नज़र रखता है। निवेशकों के हितों की रक्षा करना सेबी का मुख्य मकसद और कार्य है। शेयर बाजार में किसी भी कंपनी के शेयर की गलत तरीके से खरीद या बिक्री पर रोक लगाना भी सेबी के कार्यों में शामिल है।

सेंसेक्स
यह बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) का बेंचमार्क संवेदी सूचकांक है जो बीएसई में लिस्टेड टॉप 30 कंपनियों के मार्केट कैपिटलाइजेशन (कंपनियों के कुल मार्केट वैल्यू) को प्रदर्शित करता है। अगर सेंसेक्स बढ़ता है तो इसका मतलब होता है कि बीएसई में लिस्टेड टॉप 30 कंपनियों ने अच्छा प्रदर्शन किया हैं। अगर सेंसेक्स गिरता है तो इसका मतलब है कि टॉप 30 कंपनियों में से अधिकांश कंपनियों का प्रदर्शन ख़राब रहा है।

निफ्टी
यह नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का बेंचमार्क संवेदी सूचकांक है जो एनएसई में लिस्टेड टॉप 50 कंपनियों के मार्केट कैपिटलाइजेशन को प्रदर्शित करता है। अगर निफ्टी बढ़ता है तो इसका मतलब है कि लिस्टेड टॉप 50 कंपनियों ने अच्छा प्रदर्शन किया है। निफ्टी के गिरने का मतलब है टॉप 50 कंपनियों में से अधिकांश का प्रदर्शन ख़राब रहा है।

हमें बताएं : यह लेख आपको कैसा लगा? अपनी प्रतिक्रिया 9190000071 पर वाट्सएप करें।

भक्ति के साथ ज्ञान व कर्म को संतुलित करना ज़रूरी



मायथोलॉजी
देवदत्त पटनायक
प्राचीन भारतीय धर्मशास्त्रों के आख्यानकर्ता और लेखक



स्केच : देवदत्त पटनायक

बुद्धिमान व्यक्ति भाग्य और दुर्भाग्य, या कहें, अच्छे या बुरे काल दोनों समय धैर्य बनाए रखता है। वह अच्छे और बुरे दिनों में भेद नहीं करता। वह आनंद की भावना 'सुख' और निराशा की भावना 'दुख' को ही पकड़े नहीं रखता। कई ऋषियों के बारे में कहा जाता है कि वे हमेशा समभाव या स्थितप्रज्ञ रहते थे। एक सच्चे ऋषि की यही पहचान होती है।

जब अपने किसी परिजन या किसी खास की मौत होती है, जब इम्तिहान में कम नंबर मिलते हैं, जब किसी कॉलेज में प्रवेश नहीं मिल पाता है या जब हम कोई नौकरी पाने से वंचित रह जाते हैं तो दुख के ये पल बार-बार याद आते हैं। लेकिन सुखभरे दिनों की बात हम कम ही दोहराते हैं। कहने का मतलब यह है कि नकारात्मक बातों पर तो हमारा ध्यान ज्यादा जाता है, लेकिन सकारात्मक बातों पर नहीं।

लोगों ने शुरू से ही धर्म के आध्यात्मिक पहलू का सहारा अपने दुख-दर्द को कम करने में लिया है। धर्म के रहस्यमयी पहलू जैसे ज्योतिष और वास्तु शास्त्र का इस्तेमाल वहां किया, जहां हमें कुछ पाने की चाहत होती है। जब लोगों को लगता है कि मेहनत या गुणों से उन्हें फ़ायदा नहीं होगा तो वे ज्योतिष की शरण में जाते हैं।

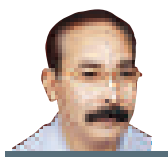
वैज्ञानिक सोच, पूंजीवाद और साम्यवाद जैसे भौतिक सिद्धांतों के आविर्भाव के साथ ही शिक्षित व्यक्ति से यह उम्मीद की गई कि तर्क की खोज में वह धर्म, आध्यात्मिकता और तंत्र-मंत्र को नकार दें। लेकिन एक असफल व्यक्ति या ऐसा व्यक्ति जो बहुत ही बुरे हालात से गुज़र रहा हो, जिसके पास ना धन है ना शक्ति, वह ऐसे हालात में क्या करे? तर्कवादी लोग ऐसे व्यक्ति को भगवान जैसी कल्पनाओं और ऋषियों-तांत्रिकों से बचकर रहने की सलाह देंगे। ज़िंदगी में आप जो चाहते हैं, तर्कवादी उसके लिए आपको सिर्फ़ कड़ी मेहनत करने की सलाह देंगे। उनकी नज़र में यहां आपको संघर्ष करने की अनुमति है, लेकिन प्रार्थना करने की नहीं।

लेकिन, जब संघर्ष करते-करते हम थक जाएं और उसके बावजूद भी हमें वह न मिले, जिसकी हम आस लगाए बैठे हैं तो ऐसी स्थिति में हम क्या करें? ऐसी स्थिति में ज़िंदगी क्या मोड़ लेगी, उस बारे में हम कुछ नहीं कह सकते। ठीक वैसे ही प्रकृति भी हमारी इच्छानुसार नहीं चलती। हम उसका अनुमान नहीं लगा सकते। हां, शीत ऋतु के बाद ग्रीष्म ऋतु आती है, लेकिन कितनी गर्मी होगी, इसका सटीक पूर्वानुमान नहीं लगा सकते। ना ही जंगलों में लगने वाली आग का कोई अनुमान लगा सकते हैं। हमें अनिश्चितता के साथ ही जीना पड़ता है। जब ज़िंदगी अनिश्चित हो जाती है, तब तर्क हमारे डर को दूर नहीं कर सकते। तब हमें ऋषियों के सुखदायक 'मरहम' की ही सबसे ज्यादा जरूरत होती है। रहस्यभरी बातों से हम सांसारिक त्रासदियों के दुख को बर्दाश्त कर सकते हैं।

कई लोगों को लगता था कि लोकतंत्र के कारण दुनिया में तर्कसंगत लीडर्स की संख्या बढ़ेगी। लेकिन ऐसे नेताओं की संख्या ज्यादा है, जो सत्ता में आने के लिए ठोस बातें नहीं बल्कि सिर्फ़ शानदार दावे करते हैं।

विज्ञान की मदद से हम दुनिया को क़ाबू में नहीं कर पाए। ज्ञान और कर्म को भक्ति के साथ संतुलित करना ज़रूरी है। पश्चिम के लोग मानते हैं कि हम मौजूदा 'ज्ञान युग' के अंत से गुज़र रहे हैं। जैन धर्मावलंबी इसे 'अवसर्पिणी' कहेंगे। हिंदू कहेंगे कि यह एक तरंग है जो नीचे जाती है और फिर से उभरती है। यह सिलसिला लगातार चलता रहता है। जो भी हो, श्रद्धा और सबूरी बरतना ज़रूरी है। दुर्भाग्य आएंगे, लेकिन अंततः भाग्य भी खुलेंगे।

जैविक युद्ध का परिणाम तो नहीं है कोरोना?



विश्व
रहीस सिंह
विदेश मामलों के विशेषज्ञ

कोरोनावायरस (कोविड 19) को इस समय पूरी दुनिया में एक विराट मानवीय संकट के रूप में देखा जा रहा है। इसके मद्देनज़र वैश्विक परिदृश्य में कई तरह के विचार उभरते हुए दिखाई दे रहे हैं। इनमें से एक विचार यह है कि कोरोनावायरस डिज़ीज़ पारिस्थितिकी संकट का प्रतीक है, लेकिन दूसरा विचार इसे एक जैविक युद्ध (बायोलॉजिकल वॉर) या जैविक आतंकवाद (बायोलॉजिकल टेररिज्म) की परिधि तक ले जा रहा है।

क्या इसे पारिस्थितिकी संकट माना जाए?
कोविड 19 को एक व्यापक पारिस्थितिकी संकट के लक्षण के रूप में भी देखा जा सकता है, क्योंकि इससे मानव अस्तित्व के लिए ही एक बड़ा ख़तरा उत्पन्न हो गया है। इतिहास इस बात का साक्षी है कि अधिकांश सभ्यताओं का विनाश पारिस्थितिकी संकट से ही हुआ। दरअसल, जैव विविधता की कीमत पर प्रजातियों के मानकीकरण पर आधारित कृषि और पशुपालन का जिस तरह से औद्योगिकीकरण किया गया है, उससे वन्य प्राणियों के प्राकृतिक पर्यावास में हस्तक्षेप हुआ और उसे जाने-अनजाने मानवीय दायरे के अंदर ले आया गया। महत्वपूर्ण बात यह है कि इन वन्य प्राणियों में मौजूद विभिन्न प्रकार के वायरसों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता हम मनुष्यों के पास नहीं है। यही वजह है कि मनुष्य कभी स्वाइन फ्लू, कभी बर्ड फ्लू, कभी एवियन फ्लू और कभी कोरोना जैसी महामारियों का शिकार हो रहा है।

तो क्या यह जैविक युद्ध है?
यह एक बहुत ही डरावना विचार है और इसके कई पहलू हैं- पहला तो यही है कि बायोवेपंस एक्ट के निर्माता डॉ. फ्रांसिस बेल का दावा है कि बायो कोरोनावायरस और डीएनए जेनेटिक इंजीनियरिंग एक आक्रामक जैविक युद्ध हथियार की तरह है। वाशिंगटन टाइम्स ने एक इजराइली जैविक युद्ध विशेषज्ञ के हवाले से चीन के जैविक हथियारों पर एक रिपोर्ट पेश की है जिसमें जैविक युद्ध की संभावनाएं व्यक्त की गई हैं। एक पूर्व इजरायली सैन्य खुफिया अधिकारी डैनी सोहम ने इस आशंका को वुहान स्थित एक चीनी प्रयोगशाला तक पहुंचा दिया है। लेकिन इसके दूसरे पक्ष को देखें तो चीनी सोशल मीडिया ने लगभग एक महीने पहले से ही इस प्रकार की अफवाहें फैलानी शुरू दी थी कि कोरोना वायरस डिज़ीज़ वास्तव में अमेरिकी बायोलॉजिकल वॉर है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे चीन के आधिकारिक बयान में भी स्वीकार किया गया है। यदि यह बात सच है तो क्या हम इस निष्कर्ष पर पहुंच सकते हैं कि यह ऐसे युद्ध की शुरुआत है जो तीसरे विश्वयुद्ध पर जाकर समाप्त हो सकता है? इस निष्कर्ष का समर्थन इस तर्क पर आधारित है कि अमेरिका-चीन व्यापार युद्ध पहले ही शुरू हो चुका है। फलतः अमेरिकी तथा चीनी अर्थव्यवस्थाएं अब डि-कपल हो चुकी हैं, जो अमेरिकी साम्राज्यवादी हमले के लिए जरूरी था। अमेरिका ऐसा इसलिए कर रहा है क्योंकि वह चीन को दुनिया का सुपरपॉवर बनने से रोकना चाहता है। इसका समर्थन ईरान की रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प के प्रमुख सहित कई वरिष्ठ अधिकारी भी कर चुके हैं।

आसान है जैविक युद्ध
बायोलॉजिकल वॉर अथवा बायोटेररिज्म में जिन जैविक एजेंटों का प्रयोग किया जाता है, वे बहुत ही कम समय में और कम लागत पर सामूहिक नरसंहार को अंजाम दे सकते हैं। इसलिए जैविक युद्ध लड़ना और जीतना अन्य प्रकार के युद्धों के मुकाबले आसान होता है। हालांकि यदि यह जैविक हमला ही है, तो भी इस तरह का उदाहरण पहली बार सामने नहीं आया है बल्कि इसका प्रयोग प्रथम विश्वयुद्ध के समय या उसके ठीक बाद से ही हो रहा है। 1980 के दशक के बाद से जैविक हमले प्रायः देखे गए हैं, फिर चाहे वह खाड़ी युद्ध के दौरान इराक द्वारा ईरान के खिलाफ मस्टर्ड गैस का प्रयोग हो या इसके बाद बहुत से युद्धों में केमिकल्स को प्रयोग हों। इनमें सालमोनेला, एंथ्रेक्स, इबोला वायरस, ऑफ्लोटॉक्सिन सहित कुछ नर्व गैसें हो सकती हैं जिन्हें फैलाने के लिए अत्याधुनिक और महंगे साधनों की जरूरत नहीं होती बल्कि छोटे-छोटे जानवरों, पक्षियों और मनुष्यों के साथ केवल हवा-पानी की आवश्यकता होती है जिनके जरिए लाखों लोगों का संहार किया जा सकता है।

रोकथाम के वैश्विक कानून भी हैं?
केमिकल वेपंस कन्वेंशन रासायनिक हथियारों पर नियंत्रण के लिए काम करता है, जिसमें 193 देश शामिल हैं। आर्गेनाइजेशन फॉर द प्रोहिबिशन ऑफ केमिकल वेपंस के अनुसार दुनिया के कुल 7,21,304 रासायनिक हथियारों में से 96.27 प्रतिशत को नष्ट किया जा चुका है, लेकिन इसके बावजूद भी नर्व एजेंट्स का इस्तेमाल हो रहा है, जिसके उदाहरण सीरिया में हाल के संघर्ष के दौरान देखे जा सकते हैं। कुल मिलाकर अभी इस निष्कर्ष पर पहुंच पाना मुश्किल है कि कोरोनावायरस का फैलाव जैविक युद्ध अथवा जैविक आतंकवाद का ही परिणाम है, लेकिन इससे इंकार भी नहीं किया जा सकता।



*This content is licensed for personal use only, not for any commercial use.

क़र्ज़ा खा-भाग जा...



मौन मुस्कान
आशुतोष राणा
अभिनेता और लेखक

गोला और भोला बहुत अच्छे मतलब एकदम पक्के दोस्त थे, उनके बीच की आत्मीयता को समझने के लिए आप ये कह सकते हैं कि दे आर ब्रदर फ्रॉम अदर मदर।

गोला स्कूल टीचर थे, संविदा वाले नहीं 'स्थाई'। किंतु स्थाई नौकरी के बाद भी वे स्कूल में 'अस्थाई रूप' से पाए जाते। कभी-कभार घूमते हुए स्कूल पहुंच जाते। गोला गणित के गुरु थे, गणित सिखाने से लेकर गणित बिठाने और जमाने में मास्टर थे।

दूसरी तरफ़ भोला थे, वे व्यापारी होने के साथ-साथ गांव की राजनीति में सबसे बड़ा नाम थे।

जहां गोला स्वास्थ्य को लेकर सजग थे वहीं भोला सम्पत्ति को लेकर चौकन्ने। किंतु गोला गुरु का भोला के प्रति इतना प्रेम था कि चाहे कुछ भी हो जाए गोला रोज़ सुबह भोला को ज़बरदस्ती योगाभ्यास करवाते और उसी दौरान जीवन के गूढ़तम रहस्यों पर से पर्दा भी उठा देते, आज सुबह गोला जब भोला को कपालभाति की क्रिया करवा रहे थे तो भोला बोले- गुरु कपाल में शांति नहीं है, इसलिए कसरत भाती नहीं है और आप कपालभाति करवा रहे हैं?

गोला ने पूछा- का हो गया?

भोला- ऐकानामी (इकॉनमी) की हालत भोत ख़राब है।

गोला- कौन की ऐकानामी ख़राब है, तुमाई (तुम्हारी) कि देश की?

भोला- देश की। असल में चुनाव भी आजकल बहुत महंगे हो गए, उससे भी हालत ख़राब होती है।

गोला- कौन की हालत, तुमाई कि देश की?

भोला- हमाइ। उसखों सुधरना चाहिए।

गोला- किसखों, तुम्हे या देश खों?

भोला- ऐकानामी खों।

गोला- किसकी ऐकानामी? तुमाई या देश की?

भोला- हमाइ।

गोला गुरु ने कपालभाति पर विराम लगाया और अनुलोम विलोम करते हुए बोले- उसमें कोई बड़ी बात नहीं है।

भोला- अरे कैसे? ये तुम्हारी बंधी बंधाई नौकरी तो है नहीं कि चाहे स्कूल जाओ या ना जाओ तनख़्वाह घर पहुंच ही जाती है...ये व्यापार है गुरु।

गोला- गणित का सामान्य नियम अप्लाई करो ऐकानामी पट्ट से ठीक हो जाएगी।



भोला- कौन सा नियम?

गोला बोले- का करके पुनि भाग कर,
फिर गुण लेऊ सुजान।
ता पीछे धन ऋण करो,
भिन्न रीति यह जान॥

भोला- हम समझे नहीं गुरु, इस नियम को आप ज़रा विस्तार से समझाइए।

गोला- सबसे पहले इस सूत्र में तुम 'का' की जगह 'खा' करो...तो क्या हो जाएगा? खा करके पुनी भाग कर। पुनी का अर्थ है 'फिर' और भाग मतलब 'भागना'...

तो इस पूरी लाइन का मतलब हुआ कि तुम क़र्ज़ा लो, उसे खा जाओ फिर भाग जाओ।

अब दूसरी पंक्ति- फिर गुण लेऊ सुजान। जिसका मतलब है- क़र्ज़ा खाकर भागने वाले आदमी को दुनिया गुणी और सुजान, मतलब चतुर मानती है। तो प्रयास करके तुम इसका प्रचार करो की तुमने क़र्ज़ा लिया था, तुमको लोग क़र्ज़ा देते हैं ये बात तुमको दुनिया में एक बड़े और महत्वपूर्ण व्यक्ति का रुतबा दिलाएगी।

अब तीसरी लाइन में बड़ी महत्वपूर्ण बात कही गई है- ता पीछे धन ऋण करो। मतलब?

भोला- आप खोल रहे हो तो पूरी आप ही खोलो।

गोला- मतलब सिर्फ़ इतने पर ही मत रुको। इसके बाद भी तुम और धन का ऋण लो।

भिन्न रीति यह जान- ये ऐकानामी सुधारने की भिन्न रीति है। तो इस सूत्र का पालन करने से तुम्हारी ख़ुद की ऐकानामी सुधर जाएगी और तुम्हारी सुधरी तो देश की अपने आप सुधर जाएगी, क्योंकि व्यक्ति ही देश की इकाई होता है।

इसलिए तुम अपने बच्चों को गणित सिखाओ या ना सिखाओ लेकिन इस मंत्र को घुट्टी में घोंट के पिला दो। याद रखो भोला, क़र्ज़ा लेने की चीज़ है देने की नहीं। भोला, अब हम एक कल्याणकारी श्लोक बोलेंगे तुम उसको हमारे साथ दोहराओ।

उधार ही उद्धार है, उधार से व्यापार है।
उधार में सब शक्तियां, उधार बेड़ापार है॥
उधार की ही रेल है, उधार से ही मेल है।
उधार ले और पेल दे, उधार तो एक खेल है॥
उधार सबसे है बड़ा, उधार सब पर है चढ़ा।
उधार की ही ज़िंदगी, उधार पर तू है खड़ा॥
उधार को स्वीकार कर, और फिर हुंकार भर।
उधार की सब रोटियां, खा के तू डकार भर॥
ॐ शांति शांति शांति।

सोने सी ख़ुशी



कहानी
संजय आरजू
स्वतंत्र लेखक

पत्नी के कानों में सोने की बालियां देखकर अमित अवाक् रह गया। आखिर अचानक ये बालियां कहां से आ गईं, यह सोचकर ही वह आशंकित हो उठा...

अमित एक निम्न मध्यमवर्गीय परिवार से था। ईमानदारी की नौकरी में आर्थिक तंगी थी। पत्नी अमृता भी यदा-कदा पैसों की कमी की बात दबी जुबान में कह देती तो अमित चुपचाप सुन लेता, पर टाल जाता।

उस दिन अमित अपने ऑफिस में बैठा काम कर रहा था। तभी उसके साथ पढ़ा धीरज अचानक उसके ऑफिस में आ धमका। उसे देखकर अमित आश्चर्यचकित रह गया- 'अरे धीरज तू यहां?'

'हां यार, मेरा ट्रांसफर भी मुख्यालय में हो गया है। अब रोज लंच तेरे साथ ही करूंगा।' दोनों ने जोर से ठहाके लगाए और कुर्सियों पर बैठ गए। धीरज के हाथ में बड़ी-सी हीरे जड़ी अंगूठी ऐसी चमक रही थी कि अमित की नजर भी उस पर चली गई। अमित सब समझ गया, मगर चुप रहकर इधर-उधर की बातें करने लगा। फिर बोला, 'यार तू तो सबको किसी न किसी तरह सेट कर अपना काम निकाल ही लेता है, फिर यहां हेडक्वार्टर में पोस्टिंग कैसे?'

धीरज ने बेफिक्र अंदाज में कहा, 'अरे यार फील्ड की ड्यूटी में पैसा तो है, मगर चैन नहीं। इसलिए मुख्यालय में पोस्टिंग ले ली। थोड़े दिन आराम से सुकून भरी जिंदगी जी लूंगा। पैसे का क्या है? इसे तो जब चाहूं, तब कमा लूंगा।' इतना बोलते ही धीरज की नजर अमित की टेबल पर पड़ी एक फाइल पर गई। धीरज ने चौंकते हुए पूछा, 'अरे तेरे पास ये बिल्डर की फाइल क्या कर रही है? अमित ने साइड में पड़ी 'बिल्डर' की फाइल को देखते हुए अनमने अंदाज में कहा-कुछ नहीं यार। इसकी कई बार शिकायतें आई थीं कि बिना इन्वायरमेन्ट क्लियरेंस के ही उसने प्रोजेक्ट शुरू कर दिया। किसी ने ऊपर शिकायत कर दी तो फाइल मेरे पास आ गई। अब मुझे इस केस का इन्वेस्टिगेशन ऑफिसर बना दिया गया है। लेकिन ये तुम क्यों पूछ रहे हो?

'कुछ नहीं, लम्बी कहानी है। आज बस इतना ही कहूंगा कि ये बिल्डर व्यवहार का एकदम खरा है। ये अंगूठी देख रहे हो ना, पिछले साल दिवाली पर इसी बिल्डर ने भिजवाई थी।' कहते हुए धीरज वहां से निकल गया। अमित ने कुछ पलों के लिए फाइल पर नजर दौड़ाई और फिर काम करने लगा।

आज शाम अमित ऑफिस से थोड़ा जल्दी ही आ गया। दो दिन बाद अमृता का जन्मदिन है। अमित की इच्छा थी कि अमृता को उस मौके पर एक नई साड़ी दिलवाई जाए। शाम को वह सपरिवार मॉल में खरीदारी करने पहुंचा। वहीं मॉल के अंदर ही धीरज भी अपने बीवी-बच्चों के साथ मिल गया। दोनों मित्रों ने अपनी-अपनी पत्नियों और बच्चों का एक-दूसरे से परिचय कराया। मगर धीरज की पत्नी के हाथों में तीन-चार कैरीबैग देख अमृता ने मजाक में पूछा, 'अंदर क्या कोई सेल चल रही है?' मिसेज धीरज मुंह बनाते हुए बोलीं, 'ना बाबा, हम सेल का सामान लेते ही नहीं। फ्रेश स्टॉक आने पर ही खरीदारी करती हूं।' अमृता चुप हो गई। मगर अमित अमृता की आंखों में उलाहने भरी शिकायत पढ़ चुका था। अमृता ने अमित के बार-बार कहने पर भी नई साड़ी नहीं ली। अमृता ने इतना ही कहा, 'जनाब! इस बार मैंने कुछ बड़ा सोचा है। कानों के लिए एकदम नई ट्रेंड वाली सोने की बालियां देखी हैं। अब तो वही लूंगी।' अमित और अमृता चुपचाप घर लौट आए।

अगले दिन अमित ऑफिस में बैठा रोजमर्रा के काम में लगा था। तभी धीरज आ गया। अमित ने धीरज से कहा, अरे भई, भाभी ने तो हमारी बीवी की दिशा ही बदल दी। 'वो कैसे?' धीरज ने पूछा। हंसते हुए अमित बोला, 'यार कल गए थे ना साड़ी दिलाने, मगर वो तो भाभीजी से मिलकर कुछ ज्यादा ही उत्साहित हो गई। बोली, इस बार अपने जन्मदिन पर सोने की बालियां ही लेगी। पर मैंने तो साफ कह दिया कि भई, मेरे पास इतने पैसे नहीं हैं।'

धीरज ने पास ही पड़ी बिल्डर की फाइल की तरफ इशारा करते हुए कहा, 'चिंता क्यों करता है? पड़ी है ना तेरे सामने फाइल। सोने की बालियां तो क्या, पूरे सोने के सेट का ही इंतजाम हो जाएगा।' अमित ने पूछा, 'तुम्हें कैसे पता इस फाइल में क्या है?' धीरज ने हंसते हुए कहा, 'अरे भाई, ग्राउंड रिपोर्ट मेरे ही हाथ की बनी हुई है। तुम्हें तो बस मेरी रिपोर्ट को ओके कर देना है। प्रोजेक्ट तो पूरा होना ही है। आज नहीं तो कल ये लोग किसी न किसी से कहकर क्लीयर करा ही लेंगे।'

अमित के दो दिन इसी पशोपेश में निकल गए कि क्या करें? एक तरफ बीवी की जिद, दूसरी ओर बिल्डर को किए एक फोन में समस्या का समाधान।

अमित आज सुबह से ही कुछ असहज था। उसने अमृता को बर्थडे विश किया और शाम को जल्दी आने का वादा कर ऑफिस के लिए निकल गया। रास्ते भर अमित इसी ऊहापोह में था कि शाम को क्या करेगा। उसके मन में एक आसान-सा उपाय सूझा कि क्यों न धीरज से ही कुछ पैसे उधार लेकर शाम को अमृता की पसंद की बालियां दिला दी जाएं। ऑफिस पहुंचते ही अमित सीधे धीरज के कक्ष में चला गया। थोड़ी देर इधर-उधर की बातें करने के बाद अपनी व्यथा बताते हुए कुछ रुपए उधार लेने की बात की, जिसे धीरज ने मान लिया।

शाम को ऑफिस लौटते समय कार चलाते-चलाते ही अमित ने अमृता को बाजार चलने के लिए तैयार रहने को कहा। अमृता ने शांत भाव से कहा कि तुम आराम से पहले घर आओ। अमित जैसे ही घर पहुंचा, अमृता को देखकर अवाक् रह गया। मुस्कराती अमृता के दोनों कानों में बड़ी-बड़ी सोने की बालियां लटक रही थीं। अमित ने उसे देखते ही पूछा, 'अरे तुम्हारे पास ये बालियां कहां से आईं?'

'पहले घर के अंदर तो आओ' मुस्कराते हुए अमृता ने कहा। अमित को आशंका सता रही थी कि कहीं धीरज ने तो बिल्डर को मेरे बारे में नहीं बता दिया और उसने पहले ही ये सोने की बालियां घर पहुंचा दी! आखिर ऐसे लोग तो मौके की तलाश में ही रहते हैं। अमित मन ही मन यह सोचते हुए ड्राइंग रूम की कुर्सी पर बैठा ही था कि अमृता पानी का गिलास लेकर उसके पास पहुंची। अमृता उसके पास बैठते हुए बोली कि आज सुबह मैंने आपको किसी काम से मोबाइल पर फोन लगाया था। आप उस समय धीरज भाईसाहब से बात कर रहे थे। आपने फोन काटने के बजाय गलती से ऑन का बटन दबा दिया। बस, आप दोनों की बातें मैंने सुन ली थी। तभी मैंने तय कर लिया था कि मुझे ऐसी सोने की बालियां नहीं चाहिए जो किसी गलत काम करके या फिर कर्ज से मिले। इन पैसों को आप कल धीरज भाई साहब को सधन्यवाद लौटा देना। और बिल्डरों से भी डील करने की कोई जरूरत नहीं। मैं आपकी इस सैलरी में ही ख़ुश हूं।

'पर ये सोने की बालियां?' अमित की जिज्ञासा अभी शांत नहीं हुई थी।

'नकली हैं, मगर खुशियां तो उतनी ही दे रही हैं।'

'हां...' अमित के रूंधे हुए गले से इतना ही निकला और उसने अमृता को गले लगा लिया।



चित्रांकन : गौतम चक्रवर्ती

धरोहर



• महादेवी वर्मा
• **जन्म** - 26 मार्च 1907
• **निधन** - 11 सितंबर 1987

मैं नीर भरी दुख की बदली!

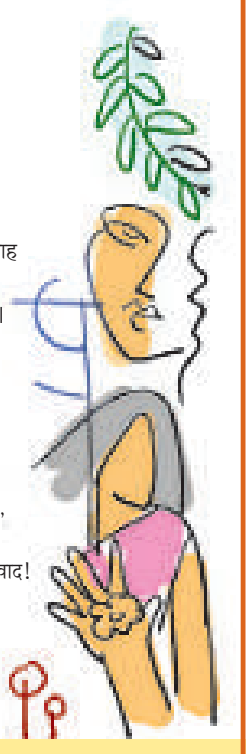


मैं नीर भरी दुख की बदली!
स्पन्दन में चिर निस्पन्द बसा
क्रन्दन में आहत विश्व हंसा
नयनों में दीपक से जलते,
पलकों में निर्झारिणी मचली!



मेरा पग-पग संगीत भरा
श्वासों से स्वप्न-पराग झरा
नभ के नव रंग बुनते दुकूल
छाया में मलय-बयार पली।
मैं क्षितिज-भृकुटि पर घिर धूमिल
चिन्ता का भार बनी अविरल
रज-कण पर जल-कण हो बरसी,
नव जीवन-अंकुर बन निकली!
पथ को न मलिन करता आना
पथ-चिह्न न दे जाता जाना;
सुधि मेरे आगन की जग में
सुख की सिहरन हो अन्त खिली!
विस्तृत नभ का कोई कोना
मेरा न कभी अपना होना,
परिचय इतना, इतिहास यही-
उमड़ी कल थी, मिट आज चली!

अधिकार



वे मुस्काते फूल, नहीं
जिनको आता है मुर्झाना,
वे तारों के दीप, नहीं
जिनको भाता है बुझ जाना;
वे नीलम के मेघ, नहीं
जिनको है घुल जाने की चाह
वह अनन्त रितुराज,नहीं
जिसने देखी जाने की राह।
वे सूने से नयन,नहीं
जिनमें बनते आंसू मोती,
वह प्राणों की सेज,नहीं
जिसमें बेसुध पीड़ा सोती;
ऐसा तेरा लोक, वेदना
नहीं, नहीं जिसमें अवसाद,
जलना जाना नहीं, नहीं
जिसने जाना मिटने का स्वाद!
क्या अमरों का लोक मिलेगा
तेरी करुणा का उपहार?
रहने दो हे देव! अरे
यह मेरा मिटने का अधिकार!

महादेवी वर्मा का परिचय

फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश में जन्मी महादेवी छायावादी युग के प्रमुख रचनाकारों जयशंकर प्रसाद, निराला और सुमित्रानंदन पंत के साथ महत्वपूर्ण स्तंभ मानी जाती हैं। उन्हें आधुनिक मीराबाई भी कहा गया है। वह साहित्य और संगीत में निपुण होने के साथ-साथ कुशल चित्रकार और सृजनात्मक अनुवादक भी थीं। काव्य संग्रह यामा के लिये ज्ञानपीठ पुरस्कार मिला। इसके अलावा भारत भारती, पद्म विभूषण से सम्मानित हुईं।



ारे-सितारे

त मनीष शर्मा, ज्योतिषाचार्य

धर्म • परंपरा • मुहूर्त • व्रत • पर्व पर उपयोगी जानकारी

साप्ताहिक राशिफल

25 मार्च से प्रमादी नामक नए संवत्सर का आरंभ होगा। मध्य में मंगल-शनि युति से आतंकी घटनाएं एवं देश में भूकंपादि आ सकते हैं। मध्य एवं उत्तर के प्रदेशों में हल्का मावठा गिर सकता है। गुरु मकर राशि में प्रवेश करेगा। (पंचांग भेद से तिथियों में अंतर होगा।)

मेष

राशि स्वामी मंगल उच्च का होने के साथ दृष्टि भी रखेगा। कार्यों में सफलता प्राप्त होगी एवं संपत्तियों से लाभ होगा। आय व्यवस्थित रहेगी, किंतु बुध एवं गुरुवार को व्यय की अधिकता हो सकती है। योजनाएं विफल हो सकती हैं। शुक्रवार से समय पक्ष का हो जाएगा।

करने योग्यः शिवजी को आंकड़े का पुष्प अर्पण करें। शिवालय जाएं।

प्रोफेशन | भवन निर्माता कंपनियों को लाभ। उद्योग में लाभ। व्यापार उत्तम।
शिक्षा | तकनीकी शिक्षा में पिछड़ने का भय। जिद से नुकसान संभव है।
स्वास्थ्य | पंजों एवं पैर की उंगलियों में चोट का भय है। वाहन प्रयोग में सावधानी रखें।
प्रेम | साथी से सराहना मिलेगी। प्रेम संबंध अच्छे रहेंगे।

वृषभ

बौद्धिक क्षमताओं से धनार्जन में सफलता मिलेगी एवं उत्सवों में शामिल होने का मौका मिलेगा। शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी एवं संतान भी सहयोग प्रदान करने वाली होगी। कार्यस्थल पर वर्चस्व स्थापित होगा। गुरु एवं शुक्रवार को विरोधी हावी रहेंगे।

करने योग्यः बुधवार सुबह गाय को हरा चारा खिलाएं। गौसेवा करें।

प्रोफेशन | जोखिमपूर्ण निवेश से दूर रहें। नौकरी में सचेत रहें।
शिक्षा | दूसरों पर भरोसा ना करें। स्वयं की मेहनत से परिणाम प्राप्त करने में सक्षम रहेंगे।
स्वास्थ्य | पेट में मरोड़ एवं बाहरी खान-पान से नुकसान हो सकता है। दांत में दर्द होगा।
प्रेम | प्रेमियों की मुलाकातें होंगी। रिश्ते की बात शुरू हो सकती है।

मिथुन

राहु का गोचर एवं नवम चंद्र लाभ के आसार बढ़ाने के साथ प्रभाव वृद्धि करेगा। उत्तम व्यवहार अन्य लोगों को आपका सहायक बनाएगा। गुरुवार को आर्थिक लाभ के आसार बने हुए हैं। रहस्यमय विद्याओं को जानने की जिज्ञासा होगी। सप्ताह औसत रहेगा।

करने योग्यः हनुमानजी के समक्ष घी का दीपक लगाएं। नियमित मंदिर जाएं।

प्रोफेशन | धन के मामलों में अनपेक्षित स्थितियों को संभालें।
शिक्षा | पुस्तकों को संभालकर रखें। उनके गुम जाने से या नोट्स खोने से परेशानी बढ़ेगी।
स्वास्थ्य | आंखों में जलन एवं सिरदर्द की समस्या हो सकती है। थकावट भी रहेगी।
प्रेम | प्रेम में विरह का योग है। वैवाहिक जीवन ठीक रहेगा।

कर्क

अष्टम चंद्र सप्ताह की शुरुआत खराब कर सकता है, किंतु मंगलवार से चंद्र सहायक हो जाएंगे, जो आगे के समय को सुनहरा बना देंगे। सफलताओं का दौर रहेगा। नए काम भी मिलेंगे एवं सत्संग, धार्मिक समारोह में जाने का मौका मिलेगा। संतान से सहयोग प्राप्त होगा।

करने योग्यः दुर्गाजी के समक्ष घी का दीपक लगाएं। मां दुर्गा का ध्यान करें।

प्रोफेशन | नौकरी में स्थायित्व रहेगा। बुधवार के बाद निवेश में लाभ।
शिक्षा | साधनों की उपलब्धता से आसानी होगी। शिक्षकों का सहयोग मिलेगा।
स्वास्थ्य | पेट में दर्द हो सकता है। नई शारीरिक समस्याएं भी होंगी।
प्रेम | भावनात्मक संबंधों में उदासी रहेगी एवं मन एक जगह स्थिर नहीं हो पाएगा।

सिंह

चंद्र की पूर्ण दृष्टि से आर्थिक मामलों में किसी दिक्कत का सामना नहीं होगा, किंतु मंगल एवं बुधवार को आहत हो सकते हैं। बीच-बचाव से दूर रहें, स्वयं के प्रयास से ही कार्य सिद्ध करें। गुरुवार से कार्य विस्तार में सफलता मिलेगी एवं प्रतिष्ठित लोगों से मुलाकात संभव है।

करने योग्यः पक्षियों के लिए पीने के पानी की व्यवस्था करें। सकोरे में रोज़ पानी रखें।

प्रोफेशन | व्यापारिक कर्ज उपलब्ध होगा एवं नौकरी में कार्यशैली प्रभावित होगी।
शिक्षा | सही निर्णय लेंगे, पढ़ाई के प्रति अरुचि दूर होगी।
स्वास्थ्य | गैस संबंधी समस्याएं। बाईं ओर कमर व पैर में दर्द।
प्रेम | अहंकार से संबंधों में दरार आ सकती है। संबंधियों के मध्य भी तनाव रहेगा।

कन्या

सूर्य की दृष्टि एवं तृतीय चंद्र से आय में वृद्धि का कारण बनेगा, जो बड़ी जिम्मेदारी दिलाने में सहायक होगा। बुद्धिमता में अग्रणी रहेंगे एवं समकक्षों को मात देने में सफल होंगे। परिवार में हर्ष रहेगा एवं पराक्रम श्रेष्ठ रहेगा। औचक लाभ के योग भी बने हुए हैं।

करने योग्यः छोटी बच्ची को दूध का दान करें। ज़रूरतमंदों की मदद करें।

प्रोफेशन | नए प्रस्ताव मिलेंगे, व्यापारिक यात्राएं सफल होंगी।
शिक्षा | बौद्धिक क्षमता का विकास होगा। कक्षा में श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करेंगे।
स्वास्थ्य | नींद ज्यादा आएगी, सिरदर्द-आंखों में समस्या हो सकती है।
प्रेम | उदारता नुकसान कर सकती है। प्रेम संबंधों में सीमित रहना होगा।

तुला

हालात में सुधार होगा एवं शनि की दृष्टि से रुके कार्यों में तेजी आएगी। सकारात्मकता में भी वृद्धि होगी। जल्दबाजी में कार्यों में बिखराव भी हो सकता है, जिससे समय की बर्बादी होगी। विवादपूर्ण मामलों में विपक्ष कमजोर होगा। सप्ताह में संभलकर रहें।

करने योग्यः पूरे मनोयोग से पूजास्थल की साफ-सफाई करें।

प्रोफेशन | काम की अधिकता हो सकती है। अधिकारी को संतुष्ट करना कठिन होगा।
शिक्षा | शिक्षकों का व्यवहार रूखा हो सकता है।
स्वास्थ्य | होंठ पर चोट लगने का भय है। चलने में भी सावधान रहें।
प्रेम | अकेलापन महसूस होगा, किंतु सकारात्मक रहेंगे। वैवाहिक प्रस्ताव मिलेंगे।

वृश्चिक

चतुर्थ चंद्र के साथ सप्ताहारंभ चिंताओं एवं घबराहट से युक्त होगा। आंतरिक कलह से ज्यादा परेशानी होगी। बुधवार से स्वयं को खुशनुमा माहौल में पाएंगे। धन की समस्याओं का निदान होगा। शुक्र-शनि को परिवार का साथ मिलेगा एवं घूमने जाने का अवसर प्राप्त होगा।

करने योग्यः जरूरतमंद-असहाय बच्चों को दूध से बनी खाद्य सामग्री खिलाएं।

प्रोफेशन | बेरोजगारी दूर होगी। व्यापारिक संपर्कों का लाभ मिलेगा।
शिक्षा | पढ़ाई में अरुचि रहेगी एवं आलस्य बना रहेगा। कल्पनालोक में विचरण होगा।
स्वास्थ्य | स्वास्थ्य में सुधार होगा। गाय के दूध से लाभ होगा।
परिवार | संबंधियों से आत्मीयता में कमी आएगी। परिवार से विरोध हो सकता है।

धनु

गुरु, मंगल एवं केतु के साथ से वित्तीय मामलों में सुधार आएगा एवं सरकारी कामों में सफलता मिलेगी। नीतियों में कुछ बदलाव करने होंगे। मंगल एवं बुधवार को समस्याएं आ सकती हैं। गुरुवार से समय पक्ष का हो जाएगा। शुक्र एवं शनिवार को धनागम होगा।

करने योग्यः बुजुर्ग महिला को आदर के साथ नए वस्त्र भेंट करें।

प्रोफेशन | व्यापार में टैक्स संबंधी परेशानी आ सकती है, नौकरी में कार्य अधिक रहेगा।
शिक्षा | माहौल पर नजर रखें। आगे बढ़ने के लिए प्रयास करें।
स्वास्थ्य | सर्दी एवं खांसी से पीड़ा हो सकती है। दाएं पैर में दर्द होगा।
प्रेम | प्रेम में उलाहना मिलना एवं बिछोह मिलेगा। विवाह प्रस्ताव नकारात्मक रहेंगे।

मकर

शनि का गोचर। स्थायी संपत्ति बढ़ाने का मन होगा। अभी निवेश करना हानिकारक होगा। मंगलवार को ऋण संबंधी समस्याएं दूर होंगी। बुधवार को कार्य की अधिकता होगी एवं गुरु एवं शुक्रवार को सतर्क रहना होगा। अप्रिय घटनाओं से सामना होगा। शनिवार शानदार रहेगा।

करने योग्यः दुर्गाजी के मंदिर में लाल वस्त्र का दान करें।

प्रोफेशन | टेंडर आदि में देरी करना विफलता दिला सकता है। नौकरी में लाभ के आसार हैं।
शिक्षा | परीक्षाओं की तैयारियों में व्यस्तता रहेगी।
स्वास्थ्य | ऊंची जगहों पर न चढ़ें एवं विद्युत साधनों को स्वयं सुधारने का प्रयास ना करें।
प्रेम | जीवनसाथी के साथ वक्त मिलेगा। संबंध अच्छे रहेंगे।

कुंभ

बुध-चंद्र राशि में रहेगा। ज्यादा लाभकारी नहीं होगा। अरुचिपूर्ण कार्यों को करना पड़ सकता है। धन की पूर्ति ठीक रहेगी, किंतु मन उदास रहेगा। महिलाओं को अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है। अनजान लोगों से किसी प्रकार का व्यवहार ना करें।

करने योग्यः किसी असहाय महिला को अन्न का दान करें।

प्रोफेशन | वित्तीय सलाह लेकर निवेश करें। नौकरी में प्रयोग न करें।
शिक्षा | प्रतियोगी परिणाम मनचाहे होंगे। उच्च शिक्षा वालों को सफलता मिलेगी।
स्वास्थ्य | संतान को सर्दी आदि रोग हो सकते हैं। बेचैनी रहेगी।
प्रेम | साथी के प्रति अतिरिक्त अनुराग मुश्किल में डाल सकता है।

मीन

शनि की दृष्टि एवं सूर्य का गोचर रहेगा। आरंभिक कठिनाई के बाद मंगल से सुधार होगा। नए कार्य मिलेंगे एवं उदासीनता समाप्त होगी। आर्थिक स्थिति में सुधार संभव है। लाभकारी संपर्क बनेंगे, प्रभाव में भी वृद्धि होगी। सप्ताहांत में संतान से सुख मिलेगा।

करने योग्यः माता-पिता के नियमित रूप से चरण स्पर्श करें। मंदिर भी जाएं।

प्रोफेशन | एक से अधिक प्रकार से आय होगी। नौकरी में स्थान बदल सकता है।
शिक्षा | अकर्मण्यता हावी होगी। विचारों में अस्थिरता रहेगी।
स्वास्थ्य | पेट एवं गुप्तांगों में समस्या हो सकती है। चिंता भी अधिक रहेगी।
प्रेम | जीवनसाथी से तालमेल ठीक रहेगा। वैवाहिक प्रस्ताव मिलेंगे।

शुभ मुहूर्त

25 मार्च- नवरात्र घट स्थापना, नामकरण (सवेरे 10.35 से दिन में 12.15)
26 मार्च- नामकरण, नवीन व्यापार (दिन में 12.15 से दोपहर 1.30)
27 मार्च- कर्णवेध, पूंजी निवेश (सूर्योदय से सवेरे 10.45)

व्रत-पर्व

डॉ. पं. हेमचंद्र पांडेय

24 मार्च- स्नान दान, श्राद्ध की अमावस्या
25 मार्च- गुड़ी पड़वा, विक्रम संवत 2077 आरंभ, वासंती नवरात्र घटस्थापना
27 मार्च- गौरी तृतीया, गणगौर पर्व

ऐसा क्यों

नव संवत्सर... 25 मार्च से नए संवत्सर का आरंभ होगा। इसका नाम प्रमादी होगा। इसके राजा बुध एवं चंद्र मंत्री होंगे। नया संवत्सर जिस दिन से आरंभ होता है, वही दिन उस वर्ष का राजा होता है। यह विक्रम संवत 2077 होगा।

*This content is licensed for personal use only, not for any commercial use.

दास्तान 'शोले' की, ब-रास्ता अटकन-भटकन गली



आपस की बात
राजकुमार केसवानी

1975 से 2020 के बीच पूरे पैंतालीस बरस बीत गए। पूरे पैंतालीस। और जो इन पैंतालीस बरसों में भी नहीं बीती वो है फ़िल्म 'शोले' की याद। इन तमाम गुज़रे बरसों में किसी न किसी वजह से यह फ़िल्म चर्चा में बनी रही है। पहले इसलिए कि फ़िल्म सुपर हिट से बड़कर डायनामाइट हिट साबित हुई। बाद में इसलिए कि लोग उसकी नकल में फ़िल्में बनाने की कोशिश कर-कर के इस याद को जिलाए रहे। फिर जब भी कोई फ़िल्म हिट होती तो उसको 'शोले' की कामयाबी के बर-अक्स रखकर तुलना की जाती रही है। सो 'शोले' कामयाबी का एक पैमाना भी बनी हुई है। और जो बाकी सारी वजूहात कम थीं तो आख़िर में चर्चा रही फ़िल्म के निर्माता जी. पी. सिप्पी और उनके बेटे, फ़िल्म के निर्देशक रमेश सिप्पी के बीच फ़िल्म के हुक़ूक़ को लेकर हुए विवाद की।

जिन साहिबान को इस लफ़्ज़ 'हुक़ूक़' को लेकर ऐतराज़ हो, परेशानी हो या कुछ और हो, उनके लिए अर्ज़ किया है कि अंग्रेज़ी के 'राइट्स' और हिंदी के 'अधिकार' के लिए इस्तेमाल होने वाला यह एक पुर-असर और बेहतर लफ़्ज़ है। मुझसे बेहतर तरीके से इसकी 'तशरीह' मतलब व्याख्या महमूद साहब ने फ़िल्म 'प्यार किए जा' में की है। और क्या ख़ूब ही की है : 'हुक़ूक़।' इस एक लफ़्ज़ पर इतनी बात यूं कर ली कि हमारे मुल्क में ज़्यादातर लोग सरकारी दफ़्तरों में 'एप्लीकेशन' मतलब प्रार्थना पत्र देते-देते, हाथ जोड़ते-जोड़ते अपने 'हुक़ूक़' मतलब वही 'अधिकार' भूल से गए हैं। सो मौका हाथ लगा तो याद दिला दिया।

हां, तो जी बात चल रही थी फ़िल्म 'शोले' की। 15 अगस्त 1975 को रिलीज़ हुई थी यह फ़िल्म। बम्बई के मिनर्वा सिनेमा में। अब बात लम्बी खिंच ही रही है तो यह भी बता ही डालूं कि बम्बई के ग्रांट रोड पर आबाद इस मिनर्वा सिनेमा के मालिक होते थे जनाब फ़क़ीर चंद मेहरा जो एफ़. सी. मेहरा के नाम से ज़्यादा प्रसिद्ध थे। दिल्ली में भी उनका एक सिनेमा था 'प्लाज़ा।' बम्बई में नटराज स्टूडियो में रामानंद सागर, शक्ति सामंत, प्रमोद चक्रवर्ती और आत्माराम के साथ बराबरी के भागीदार भी थे। इंसान बड़े ज़िंदादिल थे। फ़िल्म प्रोड्यूसर भी थे और 1956 की 'सिपहसालार', 1959 की 'उजाला' से लेकर 'प्रोफ़ेसर', 'आम्रपाली', 'प्रिंस' और 1984 तक की 'सोहिनी महीवाल' जैसी ढेरों फ़िल्में बनाईं। शम्मी कपूर से याराना था, सो उनकी ज़्यादातर फ़िल्मों के हीरो भी वही थे और मिनर्वा में हिस्सेदार भी।

वैसे ज़रूरी तो नहीं फिर भी बता ही देता हूं कि 2008 में उनका देहांत हो चुका है। और चूंकि इतनी सारी जायदाद है तो उनके परिवार में भी जायदाद की लड़ाई जारी है। वही- 'हुक़ूक़' की लड़ाई।

भई बुरा मानने की बात नहीं है। यह इस लफ़्ज़ 'हुक़ूक़' की जो गूंज है न, वो बड़ी कमाल गूंज है। आप ख़ुद भी कहकर देखिए न- 'हुक़ूक़।' एक अजब सी 'बाज़ गश्त' का लुत्फ़ छिपा है इसमें। एक बार कहो तो देर तक इसकी गूंज लौट-लौट कर आती रहती है। तो हुई न यह 'बाज़-गश्त'?

देखो भाई लोग, बुरा मानने वाली बात नहीं है। हमारी ढेर सारी फ़िल्में अपनी असल कहानी से भटक कर कहां से कहां चली जाती हैं और आप उनको हिट करवा देते हैं, तो फिर मैंने ही क्या बिगाड़ा है जो मैं न भटकूं। हो सकता है इस तरह अपनी बात भी वैसे ही हिट हो जाए। सो यह जो अपनी 'शोले' वाली बात है ना, इसी तरह अटकन-भटकन के साथ चलती रहेगी।

तो चलिए, रेडी। सबसे पहले बात उस इंसान की जिसकी वजह से यह फ़िल्म बनी। नहीं, मैं महान जापानी फ़िल्मकार अकीरा



जी.पी. सिप्पी (बाएं) के साथ फिल्म 'शोले' की टीम।

कुरोसावा की बात नहीं कर रहा, जिसने 1950 में 'सेवन समुराई' नाम की एक अद्भुत फ़िल्म बनाई। जिस पर हालीवुड वालों ने 'द मैगनीफ़िसेंट सेवन'(60) जैसी कामयाब फ़िल्म बना डाली। जिसके बाद इसी कहानी को इधर-उधर घुमा-फिराकर दुनिया भर में दर्जनों फ़िल्में और बनीं। 'शोले' भी उसी में शामिल है। तो इस घड़ी बात अकीरा कुरोसावा नहीं बल्कि निर्माता-निर्देशक जी. पी. सिप्पी की होगी, जो थे फ़िल्म 'शोले' के निर्माता।

तो जान लें कि इन सिप्पी साहब का पूरा नाम था गोपालदास परमानंद सिपहमलानी। 1947 के बंटवारे के नतीजे में अपने घर छोड़कर, विस्थापित होकर आए लाखों लोगों में से एक। हैदराबाद (सिंध) में 14 सितम्बर 1914 को जन्मे गोपालदास छोटी सी उम्र में ही देश की आज़ादी की तहरीक में शामिल हो गए थे। गांधी भक्त थे। 15 बरस की उम्र में 1929 के सविनय अवज्ञा आंदोलन में सक्रिय हिस्सा लिया और जेल की सज़ा काटी। जेल से रिहाई के बाद वकील बनकर लड़ने की ठानी। बन भी गए और बतौर वकील नाम भी कमाया।

बंटवारे के बाद बम्बई आए। शुरुआती तौर पर कुछ दिन बेरोज़गार रहे। तभी उनके सामने एक अवसर आकर ख़ुद ही खड़ा हो गया। कोलाबा के जिस इलाके में वह रह रहे थे उसी जगह एक बिल्डिंग अधूरी पड़ी थी। ख़ुद की जेब में तो इतना पैसा था नहीं कि बिल्डिंग ख़रीदकर उसे पूरा करते सो एक आइडिया के साथ काम शुरू किया। बिल्डिंग के मालिक को साथ लेकर एक को-आपरेटिव सोसाइटी बनाई और फ़्लैट बेचना शुरू किया। यह प्रयोग अत्यधिक सफ़ल हुआ। इस क़दर कि बम्बई में आज 70 साल के बाद भी अधिकांश निर्माण को-आपरेटिव सोसाइटीज़ के ज़रिए ही होता है। हालांकि इसे यह मक़बूलियत दिलवाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका रही है एक महिला जेठी सिपहमलानी की, जिसने नवजीवन हाउसिंग को-आपरेटिव सोसाइटी के ज़रिए अनगिनत फ़्लैट बनवाए। इस पर तफ़्सीली बातचीत फिर कभी। फ़िलहाल बैक टु जी. पी. सिप्पी।

जी. पी. सिप्पी ने अपनी अक्ल और अपनी मेहनत का जोड़ बनाकर, माल भी जोड़ लिया। इस माल से मालामाल होने की कोशिश में उन्होंने कदम बढ़ाया फ़िल्मों की तरफ़। 1951 में उस वक़्त के नामवर कैमरामैन फ़ाली मिस्त्री को साथ लेकर सबसे पहली फ़िल्म प्रोड्यूस की 'सज़ा।' देव आनंद, निम्मी, श्यामा, गोप मुख्य कलाकार, फ़ाली मिस्त्री डायरेक्टर और संगीतकार एस. डी. बर्मन। यूं तो गीतकार थे राजेंद्र कृष्ण लेकिन एक गीत साहिर लुधियानवी का भी शामिल है। और क्या कमाल गीत हैं; 'तुम न जाने किस जहां में खो गए / हम भरी दुनिया में तन्हा हो गए।' अब राजेंद्र कृष्ण के गीत सुनिए- 'आ गुप-चुप, गुप-चुप प्यार करें'(हेमंत कुमार-संध्या मुखर्जी), 'आजा, आजा तेरा इंतज़ार है' (लता-तलत), 'धक-धक-धक, जिया करे धक, अखियों में अखियां डाल के न तक' (लता-साथी), 'ये बात कोई समझाए रे' (संध्या मुखर्जी) वग़ैरह।

इस पहली फ़िल्म के बाद ही सिप्पी साहब ने धका-धक एक के बाद एक फ़िल्में बना डालीं। जैसे 1953 में फ़िल्म 'शहंशाह', 1954 में 'राधा कृष्ण।' 1955 में तो सिप्पी साहब प्रोड्यूसर के साथ ही साथ डायरेक्टर भी बन गए। बतौर प्रोड्यूसर-डायरेक्टर उनकी पहली फ़िल्म थी 'मरीन ड्राईव।' इस फ़िल्म की कहानी भी उन्हीं की लिखी हुई है। 'सज़ा' के लिए सिप्पी साहब ने बैनर इस्तेमाल किया था जी.पी. प्रोडक्शंस का लेकिन 'मरीन ड्राईव' के साथ उन्होंने शुरुआत की सिप्पी फ़िल्म्स लिमिटेड की। इस बार उनकी फ़िल्म की स्टार कास्ट थी- बीना राय, अजीत, याक़ूब, के. एन. सिंह और जॉनी वॉकर। संगीतकार थे एन. दत्ता, जो उनकी पिछली फ़िल्म 'सज़ा' में एस. डी. बर्मन के साथ बतौर असिस्टेंट काम कर चुके थे। इसी तरह 'सज़ा' का इकलौता गीत लिखने वाले साहिर लुधियानवी के इस बार पूरे सात गीत थे। नमूने के लिए सुन लें, 'अब वो करम करें कि सितम, मैं नशे में हूं' (रफ़ी) और 'बता ऐ आसमां वाले, तेरे बंदे किधर जाएं'(क़व्वाली-रफ़ी-साथी)। एक बड़ा मीठा सा, प्यारा सा गीत और है- 'अपने ख़यालों को समझा दीजिए, क्यों नींद चुराने आते हैं।'(लता)।

देखते ही देखते जी. पी. सिप्पी ने अपनी रफ़्तार तेज़ कर दी। 1955 में ही 'मरीन ड्राईव' के अलावा उनकी एक और फ़िल्म रिलीज़ हुई 'अदल-ए-जहांगीर।' मीना कुमारी, प्रदीप कुमार की जोड़ी और संगीतकार हुस्नलाल भगतराम के ख़ूबसूरत संगीत ने फ़िल्म को हिट करवा दिया। सबसे ज़्यादा हिट गीत तो था, 'ऐ मेरी ज़िंदगी तुझे ढूंढूं कहां, न तो मिल के गए, न ही छोड़ा निशां' लेकिन 'नज़र लागे प्यारी, सांवरिया तुम्हारी'(लता), 'चांद-सितारे, करते इशारे, तुम हो हमारे, हम हैं तुम्हारे'(तलत) और 'अपना ही घर लुटाने दीवाना जा रहा है'(रफ़ी) जैसे गीत भी मिठास का तत्व लिए हैं।

1956 में फिर दो फ़िल्में- 'चंद्रकांता' (मैंने चांद और सितारों की तमन्ना की थी) और 'श्रीमती 420' (मेरी ज़िंदगी के हमसफ़र), 1957 में 'मिस्टर एक्स' (लाल-लाल गाल, जान के हैं लागू) 1958 में 'लाईट हाऊस' (तंग आ चुके हैं कश्मकश-ए-ज़िंदगी से हम), और '12 ओ' क्लाक' (कैसा जादू बलम तूने डारा और तुम जो हुए मेरे हमसफ़र), 1959 में 'ब्लैक कैट' (मैं तुम्ही से पूछती हूं, मुझे तुमसे प्यार क्यों है) और 'भाई बहिन' (1. सारे जहां से अच्छा, हिंदोस्तां हमारा-आशा भोसले 2. मेरे नदीम, मेरे हमसफ़र उदास न हो- सुधा मल्होत्रा), 1961 में 'मिस्टर इंडिया।'

अब इससे आगे की कहानी आगे। आज का कोटा तो इदर ईच खल्लास है। और...

जी. पी. सिप्पी निहायत दिलचस्प किस्म के इंसान थे। तरह-तरह के शौक रखते थे। सियासत का चस्का था तो घोड़ों की रेस के भी शौकीन थे। बम्बई के महालक्ष्मी रेस कोर्स पर गाहे-ब-गाहे मिल ही जाते थे। उनके साथ अक्सर उनका छोटा बेटा विजय सिप्पी होता था। उनके घोड़े भी दौड़ते थे। यूं तो ये उनके घोड़े भी तमाम घोड़ों की तरह ही हारते-जीतते थे लेकिन शोले के रिलीज़ के बाद उनका हारने वाला एक घोड़ा भी जीत गया था। स्टोरी ज़रा लम्बी है सो जब रेस-कोर्स की फ़ुल बात होगी उस दिन फ़ुल सुनाऊंगा। फ़िलहाल तो मैं गाऊंगा। मतलब वही हमेशा का राग- आज की मुलाक़ात बस इतनी। जय-जय।

आपकी ये पांच लाइनें सबका दिल जीत लेंगी



लाइफ मैनेजमेंट
डॉ. उज्ज्वल पाटनी
बिजनेस कोच, मोटिवेशनल ऑथर

हर व्यक्ति चाहता है कि उसे अपने कार्यक्षेत्र में सफलता मिले, प्रसिद्धि मिले, वह लोगों का दिल जीत सके। यह केवल बातचीत की कला से ही संभव है। भले ही घर हो, ऑफिस हो, बिज़नेस, अथवा कोई भी कार्यक्षेत्र, हर जगह महज़ कुछ लाइनों के ज़रिए आप लोगों के दिलों में गहरे उतर सकते हैं। आइए आज जानते हैं कि वे क्रांतिकारी बातें क्या हैं, जिनका इस्तेमाल हम आज से ही शुरू कर सकते हैं :

लाइन 1 : आप बड़े अच्छे या यंग नज़र आ रहे हैं

हर व्यक्ति चाहे कैसा भी दिखे, भीतर से उसकी इच्छा होती है कि कोई उसे भी अच्छा बोले। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे यह इच्छा भी बढ़ने लगती है कि कोई उसे युवा बोले। आज तो कुछ खास बात है या आज आप बहुत यंग लग रहे हैं, अगर आपने किसी के बारे में ऐसी दो लाइनें बोल दी तो उस दिन के बाद से वह जब भी आपके बारे में सोचेगा,अच्छा ही सोचेगा।

लाइन 2 : मैंने आपकी सलाह मानी, उसने गज़ब काम किया

हम कई मुद्दों पर लोगों से सलाह लेते हैं। अगर आपने किसी से सलाह ली तो बाद में उससे मिलते समय सिर्फ इतना ही कह दें कि 'मैंने आपकी सलाह मानी और गज़ब का काम हो गया' तो उस व्यक्ति को बहुत अच्छा महसूस होगा। हर व्यक्ति को तब अच्छा लगता है, जब आप उसे महत्व देते हैं। इससे अगली बार वह व्यक्ति और बेहतर सलाह देने का प्रयास करेगा और कोई दिक्कत आने पर आपकी मदद भी करेगा।

लाइन 3 : आपके सोचने का नज़रिया बहुत अच्छा लगता है

कई लोगों का सोचने का तरीका वाकई काफी अच्छा होता है। चाहे कितना भी स्ट्रेस हो, वे लोड नहीं लेते। वे जिनसे मिलेंगे अच्छे से मिलेंगे, थोड़ी बहुत सबकी मदद कर देंगे। किसी के बारे में नकारात्मक बातें नहीं बोलेंगे। आप ऐसे लोगों से कहिए कि 'आपके सोचने का नज़रिया मुझे बहुत अच्छा लगता है।' इस तारीफ से दो फायदे होंगे। एक, वह व्यक्ति भविष्य में और भी बेहतर काम करने को प्रेरित होगा और दूसरा, आपके प्रति उसके मन में सद्भावना और बढ़ जाएगी।

लाइन 4 : मुझे आपकी ऊर्जा जबर्दस्त लगती है, कहां से लाते हैं इतनी एनर्जी ?

यह भी एक जबरदस्त लाइन है। इसे सुनने के बाद सामने वाला व्यक्ति आपके सामने एकदम हाई एनर्जी में रहेगा। जो लोग जीवन में जमकर मेहनत करते हैं, उनके लिए आप टॉनिक की तरह काम करेंगे। अपने स्टाफ, परिवार के सदस्यों, दोस्तों की एनर्जी की तारीफ करते रहें। कभी अपने जीवन साथी से भी कहिए कि तुम थकती नहीं हो सारा दिन, कहां से लाती हो इतनी एनर्जी! इससे आपकी छोटी-मोटी गलतियां इग्नोर कर दी जाएंगी।

लाइन 5 : ये दुनिया आप जैसे लोगों की वजह से खूबसूरत है

कई लोग वाकई सबके काम आते हैं, भीतर से अच्छे होते हैं। ऐसे लोगों की लगातार तारीफ़ होनी चाहिए। ऐसा कहने से सामने वाला व्यक्ति गदगद हो जाएगा और जहां भी जाएगा, आपको याद करेगा। जहां भी कोई तकलीफ में होगा, उसकी वह मदद जरूर करेगा क्योंकि उसके दिमाग में आपके वे शब्द छा गए हैं कि 'यह दुनिया आप जैसे लोगों के कारण अच्छी है।'

एक बार एक प्रभावशाली व्यक्ति ने मेरी बोलने की कला की तारीफ करते हुए कहा कि आपके वीडियो भी घर-घर तक जाने चाहिए। उस दिन मैंने यूट्यूब पर उज्ज्वल पाटनी शो शुरू करने का निर्णय लिया जिसके आज लाखों सब्सक्राइबर हैं। आप ना तो सबको प्रॉपर्टी दे सकते हो, ना पैसा, लेकिन एक-दो अच्छी लाइनें सबको दे सकते हैं। सच्चे मन की गई तारीफ आपको भी शिखर पर ले जा सकती है। नकारात्मक बोलने की जगह उम्मीद, ऊर्जा, साहस और प्रशंसा भरे लफ़्ज़ बोलिए। देखिए, कैसे कुछ पंक्तियों से आप लोकप्रिय, शक्तिशाली और महत्वपूर्ण बन जाएंगे। (Email:media@ujjwalpatni.com)

फोटो स्टोरी

रूढ़ियों पर विजय का 'प्रेम प्रतीक'



नीदरलैंड्स के शहर रोरमोंड के एक ग्रेवयार्ड यानी कब्रिस्तान में प्रेम का प्रतीक बनी यह तस्वीर सन 1888 की है। 38 साल तक पति-पत्नी रहे वैन गोरकुम और वैन एफेरडेन की मौत के बाद दोनों के बीच वैचारिक भिन्नता, परंपराओं की दीवार खड़ी कर दी गई। दरअसल गोरकुम प्रोटेस्टेंट ईसाई थे और उनकी पत्नी एफेरडेन कैथोलिक ईसाई थीं। ईसाइयों के इन दो संप्रदायों में वैचारिक भिन्नता है। एक रोम के पोप के आदेशों का पालन करता है तो दूसरे का अपना अलग वजूद है। कई यूरोपीय देशों में प्रोटेस्टेंट का बहुमत है तो कई देशों में रोमन कैथलिक का। दोनों के अपने चर्च हैं और अपनी अलग पूजन विधि। गोरकुम और एफेरडेन ने 1842 में शादी की थी। डच सेना में कर्नल रहे गोरकुम की 1880 में मौत के बाद उन्हें प्रोटेस्टेंट कब्रिस्तान वाले हिस्से में दफनाया गया। वहीं आठ साल बाद जब उनकी पत्नी एफेरडेन की मौत हुई, तो उन्हें कैथोलिक कब्रिस्तान में दफनाया गया। मौत से पहले ही एफेरडेन ने अपनी इच्छा जाहिर कर दी थी। उनकी इच्छा के मुताबिक उन्हें अपने पति के सबसे नज़दीक दफनाया गया। तस्वीर में दोनों की कब्रें एक-दूसरे के साथ हाथ मिलाते हुए दिख रही हैं।

क्या वाकई रुक सकती थी भगत सिंह की फांसी ?



हिस्ट्री
दिनेश पाठक
वरिष्ठ स्तंभकार

शहादत दिवस 23 मार्च पर विशेष

असेंबली बम कांड में अपनी गिरफ्तारी देने के बाद 6 जून 1929 को भगत सिंह ने अदालत में एक लंबा बयान दिया था। उन्होंने कहा था, 'असेंबली में हमने जो दो बम फेंके उससे किसी भी व्यक्ति की शारीरिक या आर्थिक हानि नहीं हुई, क्योंकि हमारा उद्देश्य आतंक फैलाना नहीं वरन बहरी सरकार को सुनाने के लिए एक धमाका भर करना था।' हालांकि भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को फांसी की सजा लाहौर में पुलिस अफ़सर सांडर्स की हत्या के जुर्म में सुनाई गई थी। असेम्बली में बम फेंकने के बाद जब भगत सिंह ने खुद को पुलिस के हवाले किया था तो उनके पास से एक रिवॉल्वर भी बरामद हुई थी, जिसे बाद में सांडर्स की हत्या में प्रयुक्त हथियार माना गया। जबकि इस संदर्भ में तथ्य यह भी है कि सांडर्स हत्याकांड में भगत सिंह और उनके साथी नामजद आरोपी नहीं थे। कुछ ही वर्ष पूर्व पाकिस्तान की संस्था 'भगत सिंह मेमोरियल फाउंडेशन' के अध्यक्ष ने अदालत में एक याचिका दायर की थी। इसके बाद लाहौर पुलिस ने अनारकली थाने के रिकॉर्ड से उर्दू में लिखी एफआईआर की प्रमाणिक प्रति कोर्ट में पेश की। इसके मुताबिक चश्मदीद गवाह के तौर पर एक पुलिसवाले ने 17 दिसंबर 1928 को शाम 4:30 बजे के लगभग दो अज्ञात लोगों के द्वारा जॉन पी. सांडर्स की हत्या करने का उल्लेख किया था।

भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु को सजा होने के बाद पूरे देश की जनता उन्हें बचाने के लिए बेचैन हो उठी और महात्मा गांधी पर इस बात का दबाव डाला गया कि वे इरविन के साथ अपने समझौते की शर्तों में भगत सिंह की फांसी की सजा बदलवाने की बात शामिल करवाएं। 'यंग इंडिया' में गांधी जी ने लिखा है, 'मेरे विचार से वायसराय के साथ बातचीत आम हिंदुस्तानियों के अधिकारों को लेकर थी, इसलिए समझौते में भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव की फांसी की सजा माफ़ी की शर्त रखना उचित नहीं था।'



लाहौर के अनारकली मकबरे में आयोजित प्रदर्शनी में सांडर्स हत्याकांड केस फाइल से संबंधित दस्तावेज़ों में से एक चित्र।

5 मार्च 1931 को हुए समझौते में संघर्ष करने के दौरान पकड़े गए सभी क्रांतिकारियों को जेल से रिहा करने की बात तो तय हुई लेकिन राजकीय हत्या के मामले में फांसी की सजा पाने वाले सरदार भगत सिंह को माफ नहीं किया गया। इस बात से लोगों की यह धारणा बलवती हो गई कि गांधीजी ने व्यक्तिगत तौर पर क्रांतिकारियों की सशस्त्र संघर्ष शैली से सहमत नहीं होने के कारण ही सजा माफी के लिए पूरे प्रयास नहीं किए। क्रांतिकारियों के सक्रिय सहयोगी रहे मन्मथनाथ गुप्त के अनुसार उद्देश्य के प्रति पूर्ण समर्थन के बावजूद पंडित नेहरू भी इन युवा क्रांतिकारियों के तरीके से सहमत नहीं रहे। कांग्रेस वर्किंग कमेटी भी इसके पक्ष में नहीं थी। फिर भी भारी जनदबाव के चलते गांधी जी ने अंततः 23 मार्च को वायसराय को एक पत्र लिखा, जिसमें मुख्य रूप से भगत सिंह और साथियों की फांसी से जनाक्रोश के कारण, देश की आंतरिक शांति ख़तरे में पड़ने की संभावना का जिक्र किया। लेकिन तब तक देर हो चुकी थी। अंग्रेज सरकार ने फांसी के लिए पूर्व निर्धारित तारीख 24 मार्च 1931 को सुबह 6:00 बजे के ठीक 11 घंटे पहले 23 मार्च को शाम 7:00 बजे भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को लाहौर सेंट्रल जेल में फांसी दे दी। रातों रात उनके शवों को जेल की पिछली दीवार तोड़कर लाहौर से करीब 40 मील दूर सतलुज नदी के किनारे हुसैनीवाला ले जाकर जला दिया गया।

गूगल, फेसबुक ऐसे उठाते हैं आपकी जानकारियों का फ़ायदा



टेक्नोलॉजी
बालेन्दु शर्मा दाधीच
टेक्नोलॉजी एक्सपर्ट

अपनी अनेक जिज्ञासाओं, चिंताओं और इच्छाओं की जानकारी हम किसी को नहीं देते... लेकिन कोई है जिसे हम इनके बारे में परोक्ष रूप से बताते हैं। कौन है वह? वह है गूगल जैसे सर्च इंजन, यूट्यूब जैसे वीडियो शेयरिंग प्लेटफॉर्म और ई-कॉमर्स के ठिकाने। इसी तरह से अपनी बेहद निजी जानकारियां, अपने दोस्तों और कॉन्टैक्ट्स का ब्योरा, अपने राजनैतिक ख्यालात और बहुत-सी दूसरी चीज़ें हम जिनकी जानकारी में लाते हैं, वे हैं- हमारे मोबाइल एप्स, सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म और मैसेजिंग एप्लीकेशन। हम और भी तो बहुत कुछ उनके साथ साझा करते हैं, जैसे- अपनी तस्वीरें, अपनी यात्राएं, अपनी योजनाएं, उत्सव और कार्यक्रम, अपना शहर, मोहल्ला, उम्र और यहां तक कि परिवार के सदस्यों का ब्योरा भी। कभी-कभी तो अपना पैन नंबर, पासपोर्ट नंबर और आधार नंबर भी।

क्या कभी आपको ऐसा नहीं लगता कि आप जहां जा रहे हैं, जो कुछ कर रहे हैं और यहां तक कि जो कुछ सोच भी रहे हैं, उस पर कोई अदृश्य शक्ति निगरानी कर रही है? वह है गूगल और फेसबुक जैसे तकनीकी दिग्गज। आपको किसी बीमारी का शक है और आप देर रात चुपके से उसके बारे में गूगल पर सर्च करते हैं या यूट्यूब पर वीडियो देखते हैं। लेकिन अगली सुबह इंटरनेट का इस्तेमाल करते हुए आप यह देखकर झल्ला उठते हैं कि मैं जिस वेबसाइट पर जाता हूं, वहां मेरी बीमारी से जुड़े किसी न किसी अस्पताल, दवा, बीमा आदि का विज्ञापन दिखाई दे रहा है। आप ईमेल खोलते हैं तो वहां भी उसी बीमारी के बारे में कोई बॉक्स पॉप-अप कर उठता है। सोशल मीडिया वेबसाइट में जाते हैं तो वहां भी वही हाल और वीडियो देखने जाते हैं तो तमाम वीडियो तथा विज्ञापन इसी विषय से जुड़े हुए। आप सोचेंगे कि यह क्या चमत्कार है? जी नहीं, यह कोई चमत्कार नहीं बल्कि यह एक संदेश है कि डिजिटल और ऑनलाइन माध्यमों पर आपकी गतिविधियां गोपनीय या प्राइवेट नहीं हैं। ये सूचनाएं बिग डेटा के सूचना-ब्रह्मांड का हिस्सा बन चुकी हैं जहां दूसरे लोग उनका इच्छानुसार प्रयोग करने के लिए स्वतंत्र हैं।

कौन हैं ये दूसरे लोग? ये वे लोग हैं जिनकी सेवाओं का आप मुफ्त में इस्तेमाल करते हैं। जैसे- आपका पसंदीदा सर्च इंजन, ईमेल सेवा, कोई मोबाइल एप्लीकेशन, फ्री में मनोरंजन मुहैया कराने वाले ठिकाने और सोशल मीडिया के ठिकाने। डिजिटल दुनिया में एक पुरानी कहावत है कि अगर आप किसी उत्पाद के लिए धन का भुगतान नहीं करते तो फिर आप खुद ही उत्पाद हैं। अर्थ यह कि वह सेवा प्रदाता आपकी सूचनाओं को इकट्ठा करके उनको अपनी आमदनी का जरिया बनाने के लिए स्वतंत्र है। आखिरकार आज कौन सी चीज मुफ्त है!

क्या आपने कभी गौर किया है कि जीमेल का अकाउंट बनाने पर आपसे गूगल की प्राइवेसी नीति को स्वीकार करने के लिए कहा जाता है? हममें से अधिकांश लोग अकाउंट बनाते समय शायद ही उस नीति को पढ़ते होंगे। उसमें स्पष्ट रूप से कहा जाता है कि गूगल आपकी सूचनाओं का इस्तेमाल करने के लिए स्वतंत्र है। यहां तक कि वह किसी तीसरे पक्ष को भी ये सूचनाएं मुहैया करा सकता है।

जब आप कोई एप इन्स्टॉल करते हैं तो एक-एक करके आपसे आपके कॉन्टैक्ट्स, तस्वीरों, दूसरे कंटेंट आदि को एक्सेस करने के लिए तो अनुमति मांगी ही जाती है, साथ ही आपके मोबाइल से फोन करने, रिकॉर्डिंग करने और एसएमएस भेजने जैसी अनुमतियां भी ली जाती हैं। यही वे शर्तें हैं जो आपकी सूचनाओं के कारोबार का आधार बनती हैं। निजता पर चोट करने वाले कोई और हैं, लेकिन इसके पीछे आपकी अनभिज्ञता, मुफ्त की सेवा इस्तेमाल करने की मजबूरी और आपकी असावधानी का भी हाथ है।

तो क्या उपाय है ?

आप चाहें तो गूगल, फेसबुक आदि के पास मौजूद अपना डेटा देख भी सकते हैं, डाउनलोड कर सकते हैं और उसे वहां से डिलीट भी कर सकते हैं। अपने गूगल अकाउंट पर वेब एंड एप एक्टिविटी पर नज़र डालिए और वहां जो कुछ अनुचित लगता हो उसे निष्क्रिय कर दीजिए। हालांकि तमाम कोशिशों के बावजूद आप अपनी प्राइवेसी को पूरी तरह से सुरक्षित नहीं रख सकेंगे क्योंकि अनेक सेवाएं आपको मिलेंगी ही इस शर्त पर कि आप उनकी शर्तें मानेंगे। ऐसी स्थिति में आप चाहें तो पेड ईमेल सेवा की तरफ जा सकते हैं, बिंग और डकडकगो जैसे वैकल्पिक सर्च इंजनों का इस्तेमाल कर सकते हैं और ब्राउज़र के इनकॉग्निटो मोड का प्रयोग कर सकते हैं।

*This content is licensed for personal use only, not for any commercial use.

बौद्धिक अक्षमता (आईडी)

समस्या तो ठीक नहीं होती, लेकिन ज़िंदगी बेहतर हो सकती है



फोटो साभार : जय वकील फाउंडेशन



सरोकार
अर्चना चंद्रा
सीईओ, जय वकील फाउंडेशन एंड रिसर्च सेंटर

'सुबह उठना, नौकरी पर जाना, वीकेंड्स पर परिवार के साथ फिल्म देखना...' कई लोगों के लिए ये आम ज़िंदगी है। लेकिन देश में 2.68 करोड़ लोग ऐसे हैं जिनकी ज़िंदगी इतनी आसान नहीं है। कुछ लोग बार-बार सिखाने के बावजूद सामान्य-सी चीज़ें नहीं सीख पाते। इनमें कुछ तो अपने रोज़मर्रा के काम भी ठीक से नहीं कर पाते। हम यहां मानसिक रूप से कमज़ोर लोगों की बात कर रहे हैं। मानसिक रूप से कमज़ोर लोगों की समस्याएं अलग हैं, तो समाधान भी अलग हैं। आवश्यकता उनकी ज़रूरतों को समझकर उन पर ध्यान देने की है।

क्या है बौद्धिक अक्षमता? : कुछ लोग जन्मजात ही बौद्धिक रूप से अक्षमता के साथ पैदा होते हैं। इन्हें इंटेलेक्चुअल डिसेबल यानी मानसिक रूप से दिव्यांग कहते हैं। इंटेलेक्चुअल डिसेबिलिटी को आईक्यू (इंटेलिजेंट कोशंट) से मापते हैं। आईक्यू को सामान्य अर्थों में इंटेलिजेंस या काम करने, निर्णय लेने, चीज़ों को सीखने, ग्रहण करने की क्षमता (अडेप्टिव बिहेवियर) अथवा बुद्धिमानी भी कह सकते हैं। सामान्य लोगों का आईक्यू 90 से 100 के बीच होता है। 90 से कम आईक्यू बॉर्डरलाइन कहलाती है। जिनका आईक्यू 70 से कम है, उन्हें इंटेलेक्चुअली चैलेंज्ड कहते हैं। इसमें बुद्धिमत्ता प्रभावित होती है। इसके बाद 69 से 50 माइल्ड, 49 से 35 मॉडरेट, 34 से 20 गंभीर श्रेणी में आते हैं। जिसका जितना आईक्यू कम होगा, परेशानियां उतनी ही बढ़ती जाती हैं।

क्या हैं इसके लक्षण? : बच्चे अगर सामान्य-सी चीज़ों को सीखने में वक्त लगा रहे हैं। बार-बार सिखाने के बावजूद कोई काम नहीं कर पा रहे हैं, तो यह लक्षण इंटेलेक्चुअल डिसेबिलिटी (आईडी) के भी हो सकते हैं। आईडी की समस्या ताउम्र रहती है। इसमें दिमाग का कोई हिस्सा ठीक से काम नहीं करता। आईडी के साथ-साथ कभी-कभी डेवलपमेंट डिसऑर्डर यानी विकासात्मक रोग जैसे ऑटिज़्म, सेरेब्रल पॉल्सी जैसी बीमारियां हो सकती हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं कि किसी को आईडी है, तो ये बीमारियां होंगी ही। वहीं अगर ये बीमारियां हैं, तो ज़रूरी नहीं कि वह मानसिक रूप से कमज़ोर भी हो। आईडी में चूंकि दिमाग़ सही तरीके से काम नहीं करता, इसलिए कई तरह की दूसरी समस्याएं होने की आशंका बढ़ जाती है। इसमें देखने, सुनने या बोलने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

2.68 करोड़ लोग इंटेलेक्चुअल डिसेबिलिटी से ग्रस्त हैं देश में।

70 से कम आईक्यू वाले लोग इंटेलेक्चुअल डिसेबल माने जाते हैं।



90-100 के बीच होता है सामान्य लोगों का इंटेलिजेंट कोशंट (आईक्यू)

क्या है इसका इलाज? आईडी की समस्या को पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता। इससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं जरूर ठीक हो सकती हैं। अगर बच्चे में या घर के किसी भी सदस्य में किसी भी तरह की मानसिक अपरिपक्वता या परेशानी दिखे, तो किसी भी सरकारी अस्पताल में जाकर उनका आईक्यू टेस्ट करवाया जा सकता है। उस आईक्यू नंबर के साथ व्यक्ति की ज़रूरत का पता चलता है। डॉक्टर्स, स्पीच थैरेपिस्ट, सोशल वर्कर बच्चे और फैमिली का आकलन करके देखते हैं कि बच्चे की जरूरत क्या है। किस प्रकार की मदद की जरूरत है, कैसे उसका विकास होगा। जैसे अगर आईक्यू बेहद कम है, तो मुख्य उद्देश्य होगा कि रोज़मर्रा के कामों में आत्मनिर्भर बना सकें। दवाओं के अलावा, सही प्रशिक्षण, अच्छी देखभाल के साथ ज़िंदगी को बेहतर बनाया जा सकता है। आईडी से ग्रसित लोगों के लिए विशेष स्कूल होते हैं। यहां उनकी ज़रूरतों के मुताबिक पढ़ाई, व्यावसायिक प्रशिक्षण आदि की व्यवस्था होती है।

ऐसे बच्चों के लिए एक फाउंडेशन...

मुंबई में जय वकील फाउंडेशन एंड रिसर्च सेंटर इंटेलेक्चुअल डिसेबल लोगों के लिए 75 सालों से काम कर रहा है। मुंबई में जय वकील स्कूल के अलावा तालेगांव (पुणे), देवलाली (नासिक) में ब्रांच है। 1944 में होरमुसजी वकील दंपती ने जय वकील संस्था की स्थापना की थी। होरमुसजी की बेटी दीना का आईक्यू सामान्य लोगों की तरह नहीं था। अपनी बेटी के जैसे ही दूसरे बच्चों की समस्या को देखते हुए होरमुसजी वकील को ऐसे संस्थान शुरू करने की प्रेरणा मिली। संस्था में 100 बच्चे होने तक वे इसे घर से ही संचालित करते थे। इसके बाद मुंबई में जय वकील फाउंडेशन के रूप में विस्तार दिया। आज जय वकील में 2 से 50 साल तक की उम्र के 700 लोग रोज़ाना आते हैं। यहां उनके स्वास्थ्य के साथ उनकी वोकेशनल ट्रेनिंग, कौशल विकास आदि का भी ख्याल रखा जाता है। जय वकील से नंबर 02224701231 पर या मेल admin@jaivakeel.org के जरिए संपर्क किया जा सकता है।

हमें रोजाना ओट्स क्यों खाना चाहिए ?



डाइट सलाह
डॉ. शिखा शर्मा
डाइट एंड वेलनेस एक्सपर्ट

ओट्स या ओटमील को कभी भी खाया जा सकता है। वैसे नाश्ते या डिनर के रूप में इसका सेवन ज्यादा फायदेमंद होता है। यह फाइबर्स (रेशों) के अलावा विटामिन, कई तरह के मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। ओट्स खासकर कब्ज के मरीजों के लिए काफी उपयोगी होता है। इसमें मौजूद फाइबर शरीर में पानी की कमी नहीं होने देते जिससे मल कठोर नहीं होता और कब्ज की आशंका कम हो जाती है।

ओट्स खाने के 5 फायदे

❶ **दिल की बीमारी से बचाता है:** ओट्स या ओटमील का सेवन टोटल कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) के स्तर को काफी कम कर देता है। इससे यह कोरोनरी हार्ट डिज़ीज़ (ब्लॉकेज) जैसी दिल की बीमारी से बचाता है।

❷ **पाचन शक्ति बढ़ाता है:** ओट्स में मौजूद फाइबर गैस्ट्रोइंटेस्टिनल ट्रैक्ट को सही ढंग से कार्य करने में मदद करते हैं और आंतों में गुड बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाकर पाचन सुधारते हैं।

❸ **बीपी को कम करता है:** ओट्स में कई शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जिनमें यौगिक 'एवेन्थ्रानमाइड्स' के पॉलीफेनोल समूह होते हैं। ये ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं।

❹ **वजन कम करने में मददगार:** इसमें बीटा ग्लूकन होता है जो आंत में मौजूद हेल्दी बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करता है और पेट को भरा हुआ महसूस कराता है। इससे भूख कम लगती है और वजन नियंत्रण में रहता है।

❺ **शुगर कंट्रोल करता है :** इसमें फाइबर होने से यह इंसुलिन की संवेदनशीलता को दुरुस्त रखता है। इससे शुगर नियंत्रण में मदद मिलती है।

कौन-सा ओट्स चुनें ?

इंस्टेंट ओट्स आसानी से बाजार में उपलब्ध है, लेकिन ये खासकर कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए बहुत उपयुक्त नहीं होते। इसमें कुछ एडिटिव्स और शक्कर भी शामिल होती है। इनके स्थान पर स्टील-कट ओट्स लें। स्टील-कट ओट्स सभी बड़े सुपर मार्केट या ऑनलाइन भी उपलब्ध हैं। ये ओट्स पचाने में सहायक होते हैं और कब्ज से पीड़ितों के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद है।

आहार में ओट्स को कैसे शामिल करें :

ओट्स को दलिया, घर के बने स्नैक्स, बेक्ड आइटम, कुकीज या दूध के रूप में नाश्ते या रात के खाने में शामिल कर सकते हैं। ओट्स बनाने के लिए सही मात्रा में पानी या दूध लेना आवश्यक है। स्टील-कट ओट्स के लिए एक कप पानी में एक चौथाई कप ओट्स मिलाना पर्याप्त है, जबकि इंस्टेंट ओट्स के लिए एक कप पानी में आधा कप ओट्स मिलाना होगा। सामान्य दूध के अलावा बादाम मिल्क या अन्य फ्लेवर्ड मिल्क का भी उपयोग कर सकते हैं। ड्रायफ्रूट्स, स्ट्रॉबैरी या अन्य ताज़े फलों को भी मिलाकर प्रयोग कर सकते हैं।



ओट्स में क्या कितना?

कैलोरी	300
प्रोटीन	11.8 ग्राम
कुल फैट	9.5 ग्राम
फाइबर	10 ग्राम
आयरन	2.5 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	106 मिलीग्राम
सोडियम	9.5 मिलीग्राम

(प्रति 100 ग्राम ओट्स में)

किसी से खुलकर बात करना प्यार नहीं होता



रिलेशनशिप
डॉ. निशा खन्ना
रिलेशनशिप एक्सपर्ट

इस कॉलम में हमारी रिलेशनशिप एक्सपर्ट पाठकों की समस्याओं/ जिज्ञासाओं का समाधान करती हैं। पाठकों के नाम गोपनीय रखे जाते हैं।

•••

मैं डेढ़ साल से एक रिश्ते में थी। उस लड़के को मैं पिछले चार साल से जानती थी। हम दोनों एक-दूसरे को बहुत अच्छे से समझते भी थे, लेकिन कुछ समय पहले जाति को लेकर तकरार शुरू हो गई। वह अपने परिवार में इस संबंध में बात कर चुका है, लेकिन बातचीत सकारात्मक नहीं रही। मुझे क्या करना चाहिए?

किसी भी रिश्ते में सम्मान होना सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर दोनों में वाकई प्यार और सम्मान है, तो फिर आपका साथी परिवार को मना लेगा। लेकिन अगर वह यह मानकर चल रहा है कि परिवार वाले नहीं मानेंगे तो फिर आप इसको लेकर बहुत ज्यादा सकारात्मक ना रहें। अगर आपका साथी खुद ही स्टैंड नहीं ले रहा है, तो फिर रिश्ते की बुनियाद पर ही सवाल खड़े होते हैं। आपको सच स्वीकार कर लेना चाहिए। मेरी सलाह है कि रिश्ते पर ध्यान देने के बजाय अपने आप पर ध्यान दें। अपनी रुचि के अनुसार काम करें, इससे तनाव कम करने में मदद मिलेगी।

•••

मैं अपने पूर्व सहकर्मी से प्यार करता हूं। हालांकि उसका प्रेमी था, लेकिन उसने मुझे भी अपने बॉयफ्रेंड की तरह ही ट्रीट किया। लड़की उस लड़के के साथ खुश नहीं है, इसके बावजूद वह उसी रिश्ते में है। मैं अब उस ऑफिस में नहीं हूं, लेकिन हम अब भी दोस्त हैं। मैंने उसे प्रपोज भी किया, लेकिन उसने साफ़ जवाब नहीं दिया। मुझे क्या करना चाहिए?

मेरा आपसे सवाल है कि क्या वाकई वह आपसे प्यार करती हैं या मामला एकतरफा है? खुलकर बात करना, अपनी बातें शेयर करना या अच्छी तरह से ट्रीट करना (जैसे बॉयफ्रेंड को करते हैं) प्यार नहीं होता। रही बात उनके बॉयफ्रेंड की, तो यह उनका फैसला है कि वह क्या करना चाहती हैं। दोस्त होने के नाते आप उन्हें सही सलाह दे सकते हैं, लेकिन वह आपसे प्रेम करती हैं या नहीं, यह जानने के बाद ही आप आगे बढ़िए। मेरे ख्याल से आपको इस रिश्ते का सच परखने के लिए तीन महीने का वक्त देना चाहिए। चीजों को लेकर प्रैक्टिकल होना चाहिए। रिश्ते में किसी भी तरह का दबाव न बनाएं।

•••

मैं नौ साल से एक रिश्ते में थी, हमारे बीच झगड़े भी हुए लेकिन फिर भी हम साथ थे। मगर पिछले छह महीने से कुछ ठीक नहीं चल रहा है। अब वह कहता है कि यह रिश्ता आगे नहीं चल सकता। दोस्त वाला रिश्ता रहेगा। मुझे नहीं समझ आ रहा कि उसके दिल में क्या है? मैं क्या करूं?



प्रतीकात्मक तस्वीर

कई बार देखा गया है कि किसी रिश्ते में प्यार तो होता है, लेकिन साथी एक-दूसरे के अनुकूल नहीं होते। ऐसे में प्यार होने के बावजूद रिश्ता निभाना कठिन हो जाता है। आपके केस में मुद्दा कंपेटिबिलिटी (तालमेल) के अभाव का है या कुछ और, यह समझना होगा। रिश्ते की शुरुआत में सब अच्छा चलता है, लेकिन जब शादी का दबाव बनता है, तब कई बार लोग रिश्ते तोड़ देते हैं। आपके मामले में अगर प्यार है, तो फिर दोनों के बीच असमानताओं पर काम करने की कोशिश करें। आप इस रिश्ते को थोड़ा वक्त दें। इस दौरान अगर आप और वो महसूस करते हैं कि रिश्ते में सुधार हुआ है तो आगे बढ़ें। फिलहाल ज्यादा कोशिश न करें। उन चीजों पर ध्यान केन्द्रित करें जो आपको खुश करती हैं। उस पर निर्भर न हों।

•••

मैं पिछले दो साल से एक रिश्ते में हूं, हम दोनों एक-दूसरे से बेहद प्यार करते हैं। वह मुझसे शादी करना चाहता है। उसके माता-पिता भी इस रिश्ते के लिए तैयार हैं। लेकिन उसकी टाइप-2 डायबिटीज़ के कारण मेरे पैरेंट्स इस रिश्ते के लिए तैयार नहीं हैं। मुझे उसकी बीमारी से कोई दिक्कत नहीं है। मैं बहुत ज्यादा संशय की स्थिति में हूं। कुछ उपाय बताइए।

डायबिटीज़ होना कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन आपके पैरेंट्स की चिंता भी उनके नजरिए से ठीक है। मेरा सुझाव है कि आप अपने माता-पिता को लड़के से मिलने के लिए कहें। अच्छी और अनुशासित लाइफस्टाइल के साथ डायबिटीज़ से ग्रसित लोग भी अच्छा जीवन जीते हैं। अपने माता-पिता से इस विषय पर चर्चा करें। अपने माता-पिता से पूछें कि क्या कोई और वजह तो नहीं है रिश्ते को अस्वीकार करने की? समय के साथ आपके पैरेंट्स भी इस बात को समझेंगे।

(रिलेशनशिप से जुड़ा सवाल rasrang@dbcorp.in पर मेल कर सकते हैं।)

रिसर्च : सब्जियों और फलों का ज्यादा सेवन डिमेंशिया से बचाएगा

इन दिनों कोरोनावायरस के कारण सोशल मीडिया पर शाकाहार को बढ़ावा देने की वकालत की जा रही है। यह तो अब तक साबित नहीं हो पाया है कि शाकाहारी होने से कोरोनावायरस से बचना कितना संभव है, लेकिन शाकाहार खासकर हरी सब्जियों और फलों के सेवन से याददाश्त बढ़ती है और डिमेंशिया होने का ख़तरा कम हो जाता है। यह खुलासा ऑस्ट्रेलिया में हुए एक विस्तृत अध्ययन से हुआ है।

इस अध्ययन में करीब एक लाख 40 हजार लोगों को शामिल किया गया था। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ में प्रकाशित अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार हरी सब्जियां, फल और वानस्पतिक प्रोटीन (जैसे दालें, सोयाबीन, राजमा आदि) भरपूर मात्रा में खाने से याददाश्त तेज होती है।

विशेषज्ञों के अनुसार याददाश्त में कमी डिमेंशिया के शुरुआती लक्षणों में से एक होता है। ऑस्ट्रेलिया में लोगों की मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण डिमेंशिया बन चुका है। अध्ययन में पाया गया कि सब्जियां और फल कम मात्रा में खाने वाले लोगों में डिमेंशिया से ग्रस्त होने की आशंका पर्याप्त मात्रा में फल व सब्जियां खाने वाले लोगों की तुलना में दोगुनी होती है। रिसर्च के अनुसार डिमेंशिया से पीड़ित लोगों में दिल से जुड़ी बीमारियां, हाइपरटेंशन और डायबिटीज होने की आशंका भी बढ़ जाती है।



5 करोड़ लोग
डिमेंशिया से ग्रस्त हैं दुनिया में। 2050 में ये संख्या तिगुनी हो जाएगी।

डिमेंशिया के लक्षण

- दैनंदिन के सामान्य कामों में भी दिक्कत शुरू होना।
- लगातार याददाश्त कम होते जाना।
- मूड और व्यवहार में तेजी से बदलाव (स्विंग) होना।

आखिर पेड़ अपने पत्ते क्यों गिराते हैं ?



नेचर
डॉ. किशोर पंवार
प्रकृतिविद और लेखक

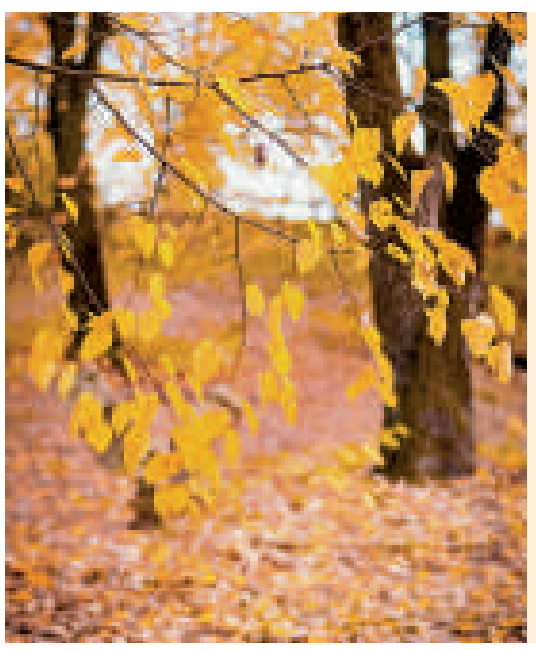
हमारे यहां पतझड़ का मौसम करीब तीन महीने का रहता है। अलग-अलग पेड़ों के लिए पतझड़ का समय भी अलग-अलग होता है। कुछ पेड़ों के लिए पतझड़ बीत चुका है तो कुछ के लिए अभी चल रहा है। इतना ही नहीं, दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में भी पतझड़ का मौसम अलग-अलग समय आता है। कहीं सितंबर से नवंबर तक चलता है तो कहीं फरवरी से शुरू होकर अप्रैल-मई तक।

सवाल यह उठता है कि आखिर पेड़ अपनी पत्तियों को खिराते या गिराते ही क्यों है? क्या इसमें भी उनका कोई फायदा होता है? गर्मियों से पहले पतझड़ी पेड़ अपनी पत्तियों को आने वाले गर्मी के सूखे दिनों में पानी बचाने के मकसद से खिराते हैं, वही ठंडे देशों के पतझड़ी पेड़ ऐसा सर्दी के दिनों में बर्फबारी से होने वाले नुकसान से बचने के लिए करते हैं।

पत्तियों के गिरने की शुरुआत उनके पीले पड़ने से होती है। हम जानते हैं कि पेड़ अपना भोजन पत्तियों से बनाते हैं। जब पत्तियां गिरने लगती हैं तो उस समय भोजन निर्माण की प्रक्रिया भी रुक जाती है। इस प्रक्रिया में कई पत्तियां अपना नाइट्रोजन और कार्बन निकालकर प्रोटीन के रूप में जड़ों और छाल में जमा कर देती हैं। यही संगृहीत प्रोटीन बाद में नाइट्रोजन के स्रोत के रूप में नई पत्तियों और फूलों के विकास के काम में आता है।

यह भी देखा गया है कि कई पतझड़ी पेड़ तभी फूलते हैं, जब वे पत्तीविहीन अवस्था में होते हैं, जैसे अमलतास, सेमल और टेसू। पत्तियां नहीं होने से फूल दूर से ही स्पष्ट नजर आने लगते हैं और इसलिए कीट-पतंगे और पक्षी उनकी ओर ज्यादा आकर्षित होते हैं। इस तरह कीट-पतंगों और पक्षियों से होने वाले परागण की संभावना बढ़ जाती है।

सवाल यह भी है कि क्या वास्तव में पतझड़ी पेड़ों में हर साल प्रति पेड़ लाखों-करोड़ों नए पत्ते उगाना, कुछ महीने उनका उपयोग करना और फिर उन्हें त्याग देना उचित है? विकासवादियों के अनुसार दुनिया में पतझड़ी पेड़ 10 करोड़ वर्ष पूर्व ही आए हैं, जबकि चीड़ और देवदार जैसे सदाबहार पेड़ 17 करोड़ वर्षों से यहां राज कर रहे हैं। अतः पतझड़ी पेड़ प्रकृति के नए आविष्कार हैं जो विपरीत परिस्थितियों के लिए ज्यादा अनुकूलित हैं।



आर्थिक दृष्टि से भी अहम है पतझड़

उपग्रह इस मौसम में जो चित्र भेजते हैं, उनमें पृथ्वी कुछ ज्यादा ही रंगीन नजर आती है। इन चित्रों में गहरे हरे पीले लाल व भूरे रंग के बदलाव की स्पष्ट तरंगें देखने को मिलती है। रंग परिवर्तन की यह लहर दक्षिण यूरोप में 60 से 70 किलोमीटर प्रति दिन की रफ्तार से चलती है और सारा क्लोरोफिल (हरा रंग) देखते-देखते दो-तीन सप्ताह में नष्ट हो जाता है। पत्तियों से जब क्लोरोफिल टूटता है तो वे पत्तियां पीली, नारंगी या लाल दिखाई देने लगती हैं। उनका पीलापन कैरोटीन और लाल रंग एंथोसाइन जैसे पदार्थों के कारण होता है। यूरोपीय देशों में प्रकृति के इस बदले हुए रूप को देखने के लिए भारी भीड़ उमड़ती है। पूर्वी उत्तरी अमेरिका में तो पतझड़ पर पर्यटन से अरबों डॉलर की कमाई होती है।

नुकसान में होते हैं सदाबहार पेड़

चीड़-देवदार जैसे पेड़ सदाबहार होते हैं। ये पेड़ अपनी पत्तियां नहीं खिराते और उन्हें इसका नुकसान भी उठाना पड़ता है। जैसे बर्फबारी के दौरान उनकी ऊपरी शाखाएं टूट जाती हैं। पतझड़ी पेड़-पौधे सूख चुके होते हैं। ऐसे में शाकाहारी जीवों की निर्भरता इन्हीं सदाबहार पेड़ों पर हो जाती है। इससे सदाबहार पेड़ों पर दोहरा दबाव पड़ता है।

रसरंग के पाठक अपनी रचनाएं या प्रतिक्रियाएं दिए गए पते पर डाक या मेल से भेज सकते हैं। रसरंग! दैनिक भास्कर, 6, द्वारका सदन, प्रेस परिसर, एमपी नगर, भोपाल (मध्य प्रदेश) के पते पर लिखें। e-mail : rasrang@dbcorp.in समाचार संपादक : जयजीत अकलेचा