विचार बिन्दु

दुर्वचन पशुओं तक को अप्रिय होते हैं। –बुद्ध

युवाओं में बेचैनी व तनाव बढ़ाता सैलरी पैकेज का भ्रमजाल

अमेरिकी कंपनी टेस्ला के बॉस एलन मस्क को रिकॉर्ड एक ट्रिलियन डॉलर (एक लाख करोड़ डॉलर) के सैलरी पैकेज देने पर कंपनी के शेयरहोल्डर्स ने मंज़ूरी दे दी है। पूंजीवादी कारोबार जगत में दिखने वाली अविश्वसनीय चीज़ों की फेहरिस्त में यह एक और कड़ी है। सैलरी पैकेज का फंडा भारत में भी चल पड़ा है। पहले वेतन और भत्ते मिलते थे, वे सब अब सैलरी पैकेज में समाहित हो गये हैं। अब मासिक वेतन नहीं बताया जाता बल्कि सालाना पैकेज बताया जाता है। सैलरी पैकेज वाले कर्मचारी अपने को श्रमिक नहीं कहते हैं। श्रमिक छोटा होता है मगर रात-दिन कंप्यूटर में सिर खपा कर सैलरी पैकेज पाने वाला अपने को ऊंचा समझता है। ऐसे पैकेज वाले अपने श्रम संगठन नहीं बनाते। बड़े पैकेज पाने वालों का सामाजिक व्यवस्था में भी रुतबा ऊंचा होता है। खुले बाज़ार आधारित आर्थिक नीतियां आने के बाद निजी क्षेत्र में इसका प्रचलन शुरू हुआ। बाज़ार सैलरी पैकेज पाने वालों के हाथों में जरूरत से अधिक पैसा देता है और उससे उसकी जरूरतें बढ़ाकर दूसरी गलियों से वापस ले लेता है। मशहूर शायर कैफ़ी आज़मी ने महान फिल्मकार गुरुदत्त की क्लासिक 'कागज के फूल' के एक गीत में लिखा था–''एक हाथ से देती है दुनिया, दो हाथों से ले लेती है, ये खेल है कब से जारी''। मध्यम वर्ग की समूची नई पीढ़ी बाज़ार के मोहपाश में है।

भारत में पिछले दो दशकों में 'सैलरी पैकेज' शब्द ने एक नए युग की शुरुआत की है। पहले नौकरी का मतलब स्थिरता, गरिमा और जिम्मेदारी हुआ करता था, लेकिन अब नौकरी का मूल्य उसकी 'सीटीसी' – यानी कॉस्ट टू कंपनी – से तय होता है। किसी युवा के जीवन का सपना अब 'अच्छा इंसान' बनना नहीं, बल्कि 'बीस लाख पैकेज वाला' बनना रह गया है। इस परिवर्तन ने भारतीय समाज, विशेषकर मध्यम वर्ग की सोच, आकांक्षाओं और जीवनशैली को गहराई से प्रभावित किया है। यह बदलाव सिर्फ आर्थिक नहीं, बल्कि सांस्कृतिक, नैतिक और सामाजिक स्तर पर भी एक बड़ी हलचल लेकर आया है। पूंजीवाद का नया चेहरा 'पैकेज' की चकाचौंध लिये हुए है। 21वीं सदी के भारत में पूंजीवाद ने खुद को आधुनिक, आकर्षक और तकनीकी रूप में प्रस्तुत किया है। अब कंपनियां कर्मचारियों को सिर्फ वेतन नहीं देतीं, बल्कि पैकेज देती हैं। इस शब्द ने इतना जादू फैलाया कि लोग अब काम की प्रकृति, संतुलन या उद्देश्य नहीं देखते, बस संख्या देखते हैं – कितना पैकेज मिला? कॉर्पोरेट जगत ने इस चकाचौंध को सुनियोजित तरीके से फैलाया। इंजीनियरिंग, मैनेजमेंट और अब यहां तक कि आर्ट्स और कॉमर्स के छात्रों के बीच भी यह दौड़ लग गई कि किसे अधिक पैकेज मिला। अख़बारों के हेडलाइन बनते हैं – फलां संस्थान के छात्र को इतना पैकेज। यह सुनकर हर मध्यमवर्गीय परिवार का बच्चा उसी रास्ते पर चल पड़ता है, बिना यह समझे कि उस पैकेज में क्या छिपा है, और उसकी कीमत क्या चुकानी पड़ेगी। यह भारतीय मध्यम वर्ग का मोहजाल है। आज का भारतीय मध्यम वर्ग 'स्टेटस' का दीवाना है। माता-पिता अपने बच्चों को स्कूल से ही यह सिखाने में लगे रहते हैं कि खूब मेहनत करो, अच्छी कंपनी में नौकरी करो, बड़ा पैकेज लो। इस मानसिकता ने समाज में एक ऐसा वातावरण बनाया है जहां सफलता की परिभाषा केवल आर्थिक हो गई है। नतीजा यह है कि हम एक ऐसे समाज की ओर बढ़ रहे हैं जहां व्यक्ति अपने पैकेज से पहचाना जाता है, न कि अपने व्यक्तित्व या कर्म से।

इसे कुछ अर्थशास्त्री पूंजीवादी प्रपंच बताते हैं जिसका उन्होंने नाम दिया है 'लफंगा पूंजीवाद' जो कि असल में एक चतुर जाल है। कंपनियां युवाओं को बड़ी-बड़ी सैलरी की झलक दिखाकर उनके जीवन पर कब्ज़ा कर लेती हैं। 20 लाख के पैकेज का मतलब यह नहीं कि किसी युवा के पास 20 लाख रुपये सालाना होंगे। असल में यह कंपनी की लागत होती है जिसमें टैक्स, बीमा, भत्ते और कई बार काल्पनिक बोनस भी शामिल होते हैं। हाथ में आने वाली रकम कहीं कम होती है, पर दिखावा बहुत बड़ा होता है। यही प्रपंच बाज़ार की असली चाल है – दिखावे का जाल। कंपनी कहती है:– हम तुम्हें करोड़ों का पैकेज दे रहे हैं, पर असल में वह कर्मचारी से 12-14 घंटे का श्रम, मानसिक तनाव देती है और उसके जीवन की स्वतंत्रता छीन लेती है। इस बाज़ारवाद ने काम को सेवा नहीं, बल्कि सर्वाइवल गेम बना दिया है। इसमें बाजार का नया प्रचारतंत्र 'सोशल मीडिया' बड़ी भूमिका निभा रहा है। आज हर युवा अपने पैकेज के साथ सोशल मीडिया पर एक ब्रांड बन जाता है। इंस्टाग्राम पर तस्वीरें, लिंक्डइन पर सेल्फ-कॉन्फिडेंट पोस्ट और व्हाट्सएप ग्रुपों में प्लेस्ड इन गूगल जैसे स्टेटस। यह डिजिटल प्रदर्शनवाद समाज में और ज़हरीला असर डालता है। जो युवा अभी उस स्तर तक नहीं पहुंच पाते, वे हीन भावना का शिकार हो जाते हैं। उनमें यह भ्रम पैदा हो जाता है कि सफलता का मतलब सिर्फ बड़ा पैकेज है। यही मानसिक दबाव आगे चलकर अवसाद, चिंता, और आत्म-संदेह में बदल जाता है। जब पैसा ही सफलता का पैमाना बन जाता है, तो रिश्ते भी उसी के हिसाब से तौले जाने लगते हैं। मध्यम वर्गीय परिवार अब रिश्ते तय करते समय पूछते हैं – लड़का कितना कमाता है? शादी, सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा सब सैलरी से होती है और विवाह समारोह उसी के अनुरूप भव्य होटल या रिज़ॉर्ट में होता है और वहां कितने व्यंजन परोसे गये उससे हैसियत मापी जाती है। नैतिकता, संवेदना, और सामाजिक जिम्मेदारी की बातें अब कमजोर पड़ती जा रही हैं। एक समय था जब लोग अपने काम पर गर्व करते थे – चाहे वह शिक्षक हो, डॉक्टर या सरकारी कर्मचारी। आज वही लोग खुद को हीन महसूस करते हैं अगर उनका पैकेज किसी प्राइवेट एमएनसी कर्मचारी से कम हो।यह व्यवस्था इंसान को धीरे-धीरे मशीन में बदल रही है। हर व्यक्ति टार्गेट और डेडलाइन के बोझ तले दबा है। उसे न तो खुद के लिए समय है, न परिवार के लिए, न ही समाज के लिए। काम का असली अर्थ – आत्मसंतुष्टि और योगदान – अब गायब हो गया है। सैलरी पैकेज ने व्यक्ति को इतना मोहग्रस्त कर दिया है कि वह यह तक भूल गया है कि जीवन का असली उद्देश्य क्या है। अब काम कमाई के लिए नहीं, प्रतिस्पर्धा के लिए किया जाता है। बाज़ार ने मध्यम वर्ग को जबरदस्त उपभोगवादी बना दिया है। बड़े पैकेज वाले लोग बड़ी गाड़ियां, महंगे फोन, विदेशी कपड़े और आलीशान फ्लैट खरीदते हैं। यह लालच की अर्थव्यवस्था कभी खत्म नहीं होती। कर्ज का जाल बढ़ता जाता है और संतोष घटता जाता है। लोग अपने पैकेज के अनुसार नहीं, बल्कि दूसरों के पैकेज से तुलना कर खर्च करने लगते हैं जिसका नतीजा होता है आर्थिक और मानसिक दोनों तरह की थकावट। पिछले हफ़्ते 'न्यूयॉर्क टाइम्स' के एक लेख का शीर्षक था, ''जेनरेशन ज़ेड के लोगों के लिए, काम अब बेरोज़गारी से ज़्यादा निराशाजनक है।'' लेख में कहा गया कि, ''पिछले एक दशक में प्रवेश स्तर की नौकरी पाने और उसे बनाए रखने की पूरी प्रक्रिया एक कष्टदायक और अमानवीय अनुभव बन गई है।'' भारतीय युवा भी ऐसी शिकायत करते मिलते हैं कि नियोक्ता उनसे असाइनमेंट पूरे करने की अपेक्षा करते हैं जिस प्रकार प्राथमिक स्कूल में बच्चों से होमवर्क करके लाने की अपेक्षा की जाती है।

> **सिर्फ पैकेज नहीं, बल्कि कार्य संतुष्टि, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक योगदान को भी प्राथमिकता देनी होगी। यह समझने की जरूरत है कि सैलरी पैकेज का यह मोहजाल भारतीय मध्यम वर्ग को धीरे-धीरे आत्महीन, उपभोगी और असंतुष्ट बना रहा है। खुला बाज़ार हमें यह विश्वास दिला चुका है कि पैसा ही शक्ति है, जबकि असली शक्ति आत्मसम्मान, ज्ञान और संवेदना में होती है। इस सोच की ओर लौटने की राह बताने वाली शिक्षा की आज सबसे अधिक जरूरत है।**

बड़ा सैलरी पैकेज पाने की चाह जगा कर बाज़ार ने शिक्षा का भी व्यवसायीकरण कर दिया है। अब शिक्षा संस्थान प्लेसमेंट एजेंसी बन गए हैं। ऐसे संस्थान खुद विज्ञापन में बताते हैं – हमारे छात्रों को इतना लाख का औसत पैकेज मिला। ज्ञान, शोध या बौद्धिकता का मूल्य घट गया है। विद्यार्थी किताबों में नहीं, बल्कि इंटरव्यू क्रैक करने की ट्रिक्स में दिलचस्पी लेने लगे हैं। यही कारण है कि शिक्षा अब एक निवेश बन चुकी है, जो सिर्फ बड़े पैकेज का रिटर्न चाहती है। ऐसे में स्वाभाविक ही पूछा जा सकता है कि इसका समाधान क्या है? जवाब में गांधी याद आता है। इस प्रपंच से बाहर निकलने का रास्ता है – मूल्य आधारित सोच की ओर लौटना तथा समझना कि सैलरी जीवन का हिस्सा है, उद्देश्य नहीं। युवाओं को यह सिखाना होगा कि सफलता का अर्थ आत्मसंतोष, योगदान और नैतिक उपलब्धि भी है। सरकार और समाज को भी शिक्षा और रोजगार की नीतियों में संतुलन लाना होगा। सिर्फ पैकेज नहीं, बल्कि कार्य संतुष्टि, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक योगदान को भी प्राथमिकता देनी होगी। यह समझने की जरूरत है कि सैलरी पैकेज का यह मोहजाल भारतीय मध्यम वर्ग को धीरे-धीरे आत्महीन, उपभोगी और असंतुष्ट बना रहा है। खुला बाज़ार हमें यह विश्वास दिला चुका है कि पैसा ही शक्ति है, जबकि असली शक्ति आत्मसम्मान, ज्ञान और संवेदना में होती है। इस सोच की ओर लौटने की राह बताने वाली शिक्षा की आज सबसे अधिक जरूरत है। यह याद रखना होगा कि पैकेज जीवन की गारंटी नहीं देता, बल्कि कई बार वह हमें एक दिखावटी दौड़ में धकेल देता है जहां जीतने वाला भी थका हुआ होता है। भारतीय समाज को इसे पहचानना होगा और अपने युवाओं को यह सिखाना होगा कि सच्ची सफलता वह है जहां हम अपने काम, अपने मूल्यों और अपनी आत्मा से संतुष्ट हों – न कि जहां हमारी कीमत कंपनी की 'कॉस्ट शीट' में लिखी जाए। यह समय है कि हम बाज़ारजनित इस चमकदार भ्रम से बाहर निकलकर जीवन की सच्ची रोशनी को पहचानें क्योंकि पैसा ज़रूरी है, पर इंसानियत उससे कहीं ज़्यादा कीमती होती है।

–अतिथि संपादक,
राजेन्द्र बोड़ा
(वरिष्ठ पत्रकार एवं विश्लेषक)

हमारे बच्चों के लिए, हमसे अच्छा कौन है....

कुमार अजय

अखबार में लुधियाना से एक रिपोर्ट है कि बच्चों पर जासूसी बढ़ रही है और बच्चों की आदतों, दोस्तों और रोजमर्रा की गतिविधियों पर निगरानी के लिए मां-बाप प्राइवेट डिटेक्टिव एजेंसियों की मदद ले रहे हैं। अभिभावकों की चिंता है कि बच्चा नशे की लत में न पड़ जाए या किसी गलत रिश्ते में न फंस जाए। चिंता कहीं न कहीं जायज भी है लेकिन सवाल है कि अपनाया जा रहा उपाय कितना जायज है। एक स्तर तक बच्चों की निगरानी तो हमेशा से ही चलती आई है लेकिन इसका इस स्तर तक पहुंचना चिंताजनक है। ज्यादातर अभिभावक तय नहीं कर पा रहे हैं कि उन्हें बच्चों के साथ किस तरह पेश आना चाहिए।

इन्हीं दिनों हमने देखा कि महज नौ साल की एक बच्ची ने स्कूल में किसी बात पर नाराज होकर आत्महत्या कर ली। आज का ही अखबार कह रहा है कि बीकानेर के एक गांव में झोपड़ी में आग लगने पर एक पांच वर्षीय अबोध बालक ने आग से बचने के लिए झोपड़ी में ही पड़ी लोहे की टंकी में शरण ली और झुलस कर मर गया। बच्चा अकेला था और उसे आग से बचने का यही उपाय समझ आया। पिछले ही दिनों, फ्लैट में दम घुटने से कोटा में बाल अभिनेता सहित दो बच्चों की मौत की खबर का हमने सामना किया ही है। परसों-तरसों ही खबर थी कि धौलपुर में एक तेरह साल के बेटे को पिता ने मोबाइल पर गेम खेलने से रोका तो उसने आत्महत्या कर ली। दुर्भाग्य से, इस तरह की घटनाएं आम होती जा रही हैं। कहने वाले कहते हैं कि घटनाएं हमेशा होती थी, अब रिपोर्टिंग बढ़ गई है लेकिन यह कहना वास्तविकता से मुंह मोड़ने जैसा ही है।

दुर्घटनाएं समाज में किसी न किसी रूप में हमेशा रही हैं लेकिन वर्तमान समय में जिस प्रकार से ये घटनाएं हो रही हैं, कहीं न कहीं सोचने को विवश करती ही हैं। पैरेंटिंग जैसा सरल-सहज विषय लोगों के लिए एक बड़ा तनाव बन गया है और अधिकतर लोग इसे ठीक-ठीक तय नहीं कर पा रहे हैं। जिन्होंने तय कर लिया है, वे गलत साबित हो रहे हैं। सच यह है कि जिसे हमने सुविधा समझ लिया है, वही हमारी बड़ी दुविधा बन गया है। परिवार और पड़ोसी हमारी सामाजिक व्यवस्था के दो बड़े स्तम्भ थे, वे आज खत्म हो गए हैं। हम में से अधिकतर मजबूरीवश या प्राथमिकतावश एकल परिवार में रहते हैं। वरना हमारे बुजुर्ग बच्चों की परवरिश और निगरानी इतनी सहजता से कर लेते थे कि मां-बाप को बच्चों की परवरिश के बारे में खयाल ही तब आता था, जब बात उनके बच्चों के बच्चों यानी तीसरी पीढ़ी की परवरिश तक आ पहुंचती थी। दादा-दादी या नाना-नानी मुफ्त में यह सारा काम करते थे और वह भी खुशी-खुशी लेकिन नई पीढ़ी इस नेमत से तो वंचित ही है। दादा-दादी तो आज खुद अकेलेपन में जीवन काट रहे हैं और कामकाजी मां-पिता को अब इतना समय नहीं है और सच कहें तो इतनी समझ भी नहीं है कि कैसे बच्चों को एक सहज जीवन उपलब्ध हो। जिन स्कूलों में हमने अपने बच्चों को भर्ती कर दिया है, वहां की पढ़ाई हम तो समझते ही नहीं। मोबाइलों में गुम बच्चे क्या कर रहे हैं और क्या सीख रहे हैं, इसकी जानकारी भी रहे तो नियंत्रण असंभव-सा है क्योंकि वास्तव में मोबाइल किसी भी नशे या रिश्ते से ज्यादा एडिक्ट बनाने वाला उपकरण हैं। बचपन में जब दादा-दादी या नाना-नानी नहीं हैं तो फिर मोबाइल ही एकमात्र सहारा है जो बच्चों को थोड़ी देर थामता है और हमें बच्चों से थोड़ी देर फुर्सत दिलाता है। हमारी यह सुविधा बच्चों के लिए एक दिन एडिक्शन बन जाती है और हमारे लिए दुविधा लेकिन हमें जब तक समझ आता है, तब तक ट्रेन निकल चुकी होती है। बार लगता है कि विकास के नाम पर इस तरह से एक्सीलरेटर दबा दिया है कि अब ब्रेक भी एक्सीडेंट का कारण ही बनना है।

विडंबना है कि हम अपने जीवन में जो-जो बनना चाहते थे लेकिन नहीं बन पाए, वह सब बच्चों को बनाना चाहते हैं। जो करना चाहते थे और नहीं कर पाए, वह बच्चों से उम्मीद करते हैं। बच्चे वह कल्पवृक्ष और कामधेनु और अलादीन के चराग बन जाएं कि हमें जो चाहिए, उसे पूरा करते रहें। आखिर हम क्यों नहीं समझते कि प्रकृति ने हर किसी को एक सहज प्रवृत्ति दी है, प्रतिभा दी है, स्वभाव दिया है, गति दी है। थोड़ा हमें उस पर भी तो यकीन करना चाहिए। हम बच्चों की तुलना उनके हमउम्र दुनियाभर के प्रतिभावान और एडवांस बच्चों से करते हैं लेकिन हम अपने आसपास उन लोगों को नहीं देखना चाहते जो बचपन में सामान्य या सामान्य से कम रहे, लेकिन आज सफल एवं सुखी जिंदगी जी रहे हैं। या उन्हें नहीं देख पा रहे जो बचपन में बहुत एडवांस रहे लेकिन अब एक औसत जीवन जी रहे हैं। इतिहास में ऐसे बहुतेरे उदाहरण है लेकिन कमबख्त हमारे ही दिल को चैन नहीं। मुझे इस मामले में उत्कृष्ट बाल प्रतिभा तथागत अवतार तुलसी की याद आती है कि कैसे उन्होंने 12 साल की उम्र में एमएससी कर ली थी और बाद में कैसे दुर्भाग्यपूर्ण ढंग से उनकी नौकरी तक समाप्त हो गई।

बेहतरी के लिए सतत प्रयास करना, अपने बच्चों के लिए ऊजळे भविष्य के सपने देखना गुनाह नहीं है लेकिन अपने बच्चों के खुद के सपनों का गला घोंट देना या उनकी क्षमता देखे बिना उन्हें भगाकर मार देना बड़ा गुनाह है। प्रकृति की व्यवस्था को न समझना या उस पर जरा भी यकीन नहीं करना गुनाह है। अपने बच्चों को समय नहीं देना, उनसे संवाद नहीं रखना, उन पर एक सामान्य स्तर पर भरोसा नहीं करना और अपनी दमित इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को उन पर थोप देना अपराध है। हमें आखिर सोचना ही चाहिए कि यदि घर में कुछ और सदस्य हों जो ऑलरेडी घर के ही सम्मानित सदस्य हैं और जिनके कारण यह घर है, तो हमारा क्या घट जाएगा।

हमें यह सोचना ही होगा कि हमारे पास थोड़ा और समय हमारे बुजुर्गों और बच्चों के लिए हो तो हमारा क्या चला जाएगा। आखिर क्यों हमारे बच्चे इतना घुट जाते हैं कि उन्हें अपनी बात कहने के लिए कोई नहीं मिलता और वे फंदों पर झूल जाते हैं। आखिर क्यों कोई नौ साल की बच्ची अपनी छुटपुट तकलीफ के लिए चौथी मंजिल से कूदकर हमारे लिए सवाल ही सवाल छोड़ जाती है। आखिर क्यों कोई पांच साल का बच्चा घर में अकेला है और झोपड़ी में आग लगने पर नहीं समझ पाता कि टंकी में नहीं घुसना, मौत को गले लगा लेना है। हमारी अपनी नौकरी और हमारा अपना व्यवसाय जरूरी है लेकिन ये सब जिंदगी के लिए है, जिंदगी उसके लिए नहीं है। आखिर तो हम सभी का सपना एक सुखी, सरल और सहज जिंदगी ही होना चाहिए। हमें अपने बच्चों के साथ बैठना शुरू करना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कैसे उन्हें एक सोशल मीडिया से दूर एक सामाजिक माहौल मिले, जिसमें उनका भीतरी और बाहरी अकेलापन दूर हो।

हमें ही उन्हें बताना होगा कि किस तरह की समस्याओं के क्या समाधान हैं और जिंदगी का कोई विकल्प ही नहीं है। मां-बाप से बड़ा और कौन प्राइवेट डिटेक्टिव होगा जो बच्चों के रूझान और समस्याओं को डिटेक्ट करे और उनका समाधान भी उन्हें दे।

कुमार अजय,
उपनिदेशक सूचना एंव जनसंपर्क विभाग।

देश में मधुमेह की रफ्तार दोगुनी, हर दसवां भारतीय बीमार

देवेंद्र सिंह

मधुमेह केवल शुगर लेवल बढ़ने की समस्या नहीं, बल्कि हृदय, किडनी और मस्तिष्क संबंधी गंभीर जटिलताओं का कारण भी बनती जा रही है। आधुनिक जीवनशैली, तनाव और गलत खानपान इसके मुख्य कारण हैं। समय रहते जागरूकता और जीवनशैली सुधार ही इस बढ़ती महामारी पर लगाम का सबसे प्रभावी उपाय हैं।

हाल ही में जारी अंतरराष्ट्रीय मधुमेह महासंघ (आईडीएफ) की रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 589 मिलियन वयस्क मधुमेह से पीड़ित हैं, जबकि 252 मिलियन लोगों को इस बात से बिल्कुल अनभिज्ञ है कि वे इस बीमारी की गिरफ्त में हैं। वहीं भारत में भी हर दसवां वयस्क डायबिटीज का रोगी है। ऐसे में मधुमेह यानी डायबिटीज अब केवल एक बीमारी नहीं, बल्कि एक मौन महामारी बन चुकी है। विशेषज्ञ चेतावनी दे रहे हैं कि यदि स्थिति पर तुरंत नियंत्रण नहीं पाया गया, तो 2050 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या 15.7 करोड़ तक पहुंच सकती है, जो स्वास्थ्य व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती होगी।

आईडीएफ की रिपोर्ट के अनुसार, वयस्कों में मधुमेह की दर 11.1 प्रतिशत तक पहुंच चुकी है, जो अब तक का सबसे ऊंचा स्तर है। मधुमेह केवल शुगर की समस्या नहीं, बल्कि यह शरीर के अन्य अंगों हृदय, किडनी, आंखों और मस्तिष्क पर गहरा असर डालती है। दुनिया के साथ भारत में भी स्थिति चिंताजनक है। देश में फिलहाल लगभग 89 मिलियन लोग डायबिटीज से जूझ रहे हैं, जबकि 50 फीसदी लोग ऐसे हैं, जिन्हें ये तक नहीं पता कि वे डायबिटीज से ग्रसित हैं। यह आंकड़ा तब और भयावह लगता है, जब यह जानने को मिलता है कि यह रोग अब बड़ों के साथ बच्चों और किशोरों में भी तेजी से फैल रहा है।

वर्ष 2024 में मधुमेह संबंधी स्वास्थ्य व्यय पहली बार एक ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर से पार गया है। विशेषज्ञों का कहना है कि मधुमेह जीवन भर साथ रहने वाली बीमारी है। एक बार इसके चपेट में आने के बाद इसे नियंत्रित करना ही एकमात्र उपाय रह जाता है। वहीं राजस्थान में स्थिति और भी चिंताजनक है। इस वर्ष के अंत तक राज्य में मधुमेह रोगियों की संख्या दस लाख तक पहुंचने का अनुमान है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, राज्य में मधुमेह का प्रसार लगभग 10 प्रतिशत है, जबकि सिर्फ पिछले दस महीनों में छह लाख नए मामले सामने आए हैं। यह इस बात का संकेत है कि बीमारी कितनी तेजी से पैर पसार रही है।

देश के अन्य राज्यों में भी हालात बेहतर नहीं हैं। गोवा में डायबिटीज की दर 26.4 प्रतिशत के साथ सबसे अधिक है। पुडुचेरी 26.3 प्रतिशत के साथ दूसरे स्थान पर है। केरल 25.5 प्रतिशत के साथ तीसरे स्थान पर है। उत्तर प्रदेश में यह दर 4.8 प्रतिशत है, लेकिन यह तेजी से बढ़ रही है। उल्लेखनीय है कि ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में अब इस बीमारी की दर में कोई खास अंतर नहीं बचा है। यह धारणा पूरी तरह टूट चुकी है कि मधुमेह केवल शहरी जीवनशैली की देन है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च की रिपोर्ट के अनुसार, देश के केवल सात प्रतिशत मरीज अपनी बीमारी को लेकर गंभीर हैं और इसे नियंत्रण में रखने के लिए सभी चिकित्सकीय सलाहों का पालन करते हैं। बाकी 93 प्रतिशत मरीज या तो अपनी बीमारी को हल्के में लेते हैं या उसकी गंभीरता से अनजान रहते हैं। यही लापरवाही आगे चलकर गंभीर जटिलताओं को जन्म देती है।

मधुमेह के साथ हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और किडनी फेल्योर जैसी समस्याएं जुड़ी रहती हैं। इस बीमारी से पीड़ित लोगों में साइलेंट हार्ट अटैक का खतरा कई गुना अधिक होता है। अनुसंधान बताते हैं कि जो व्यक्ति मधुमेह से मुक्त हैं, उनमें दिल का पहला दौरा पड़ने पर मरने की संभावना 20 प्रतिशत होती है, जबकि मधुमेह रोगियों में यह संभावना 80 प्रतिशत तक पहुंच जाती है। अब मधुमेह केवल बुजुर्गों या मध्यम आयु वर्ग तक सीमित नहीं रहा। यह युवाओं और किशोरों तक पहुंच चुका है। 12 से 13 वर्ष के बच्चों में टाइप-2 डायबिटीज के मामले सामने आना बेहद चिंताजनक है। आधुनिक जीवनशैली, जंक फूड, स्क्रीन टाइम और तनाव ने इस बीमारी को युवाओं में भी आम बना दिया है। यदि समय रहते जीवनशैली में बदलाव नहीं किया गया, तो आने वाले वर्षों में डायबिटीज सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौती के रूप में सामने आएगा।

आईडीएफ की रिपोर्ट बताती है कि 2024 में दक्षिण-पूर्व एशिया में मधुमेह से 3,74,000 मौतें हुईं, जिनमें से 3,34,922 अकेले भारत में दर्ज की गईं। इसके अलावा, किडनी से जुड़ी बीमारियों के कारण लगभग 5.3 लाख लोगों की मृत्यु हुई। उच्च रक्त शर्करा अब 11 प्रतिशत हृदय संबंधी मौतों का कारण बन चुका है। फिलहाल भारत में मधुमेह के मरीजों की संख्या 10 करोड़ से अधिक है और अनुमान है कि यदि यही स्थिति बनी रही, तो 2050 तक यह संख्या 15.7 करोड़ को पार कर जाएगी। विशेषज्ञों का मानना है कि मधुमेह की वजह से होने वाली अधिकांश मौतें रोकी जा सकती हैं। वर्ष 1922 में इंसुलिन की खोज के बाद इस बीमारी के इलाज में जबरदस्त प्रगति हुई है। पहले इसे केवल अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं की गड़बड़ी से जोड़कर देखा जाता था, लेकिन अब यह समझ विकसित हो चुकी है कि जीवनशैली और खानपान इसके मुख्य कारण हैं।

1995 के बाद से बाजार में कई नई दवाएं आई हैं, जो मधुमेह को नियंत्रित करने में काफी सहायक हैं, लेकिन यह नियंत्रण तभी संभव है, जब रोगी नियमित दवा ले और स्वयं अनुशासित जीवन अपनाए।

मधुमेह के लक्षण अक्सर धीरे-धीरे प्रकट होते हैं। बार-बार पेशाब आना, अत्यधिक प्यास लगना, लगातार भूख लगना, थकान, वजन में कमी, दृष्टि धुंधलापन और घाव का देर तक न भरना इसके प्रमुख संकेत हैं। सरकार को चाहिए कि इन लक्षणों के बारे में जागरूकता फैलाए, ताकि लोग समय रहते चिकित्सकीय सलाह ले सकें। आज भी देश के आधे से अधिक रोगी बीमारी की जानकारी न होने या अनदेखी के कारण देर से इलाज शुरू करते हैं, जब तक स्थिति गंभीर हो चुकी होती है।

विशेषज्ञ डॉ. संदीप कुमार माथुर का कहना है कि आधुनिक जीवनशैली में बदलाव ही मधुमेह पर नियंत्रण का सबसे प्रभावी उपाय है। नियमित व्यायाम, पैदल चलना, योग, साइकिल चलाना, संतुलित भोजन और तनाव पर नियंत्रण से डायबिटीज का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है। मोटा अनाज, फल, हरी सब्जियां, प्रोटीन और प्राकृतिक वसा से भरपूर आहार, मीठे पेय पदार्थों और जंक फूड से परहेज अनिवार्य है। पर्याप्त नींद, धूम्रपान और शराब से दूरी भी जरूरी है। मधुमेह की रोकथाम केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं, बल्कि सामाजिक और सरकारी प्रयास का हिस्सा भी होनी चाहिए। स्कूलों और कॉलेजों में स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देना, नियमित हेल्थ स्क्रीनिंग करना और गांवों तक जागरूकता अभियान पहुंचाना जरूरी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि यदि भारत आज से ही इस समस्या को गंभीरता से ले, तो न केवल लाखों लोगों की जान बचाई जा सकती है, बल्कि आने वाले दशकों में यह मौन महामारी थामी भी जा सकती है।

–देवेंद्र सिंह, वरिष्ठ पत्रकार

जल संचयन और जन भागीदारी में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रदेश के कई जिलों का चयन

- **जल संचयन और जन भागीदारी में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए तृतीय श्रेणी में अलवर जिले का चयन हुआ**
- **प्रथम श्रेणी में चयनित हुए भीलवाड़ा और बाड़मेर जिलों को दो करोड़, द्वितीय श्रेणी में चयनित जयपुर और उदयपुर को एक करोड़ का पुरस्कार मिलेगा**

अलवर, (निसं)। जल संचयन और जन भागीदारी में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए तृतीय श्रेणी में अलवर जिले का चयन हुआ है, जिसमें 25 लाख रूपये के पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु छठे राष्ट्रीय जल पुरस्कार-2025 प्रथम जल संचय जन भागीदारी (जेएसजेबी) पुरस्कार नई दिल्ली के विज्ञान भवन में 18 नवम्बर को प्रदान करेंगी। यह जल शक्ति अभियान 'वर्षा जल संचयन' (कैच द रेन) के तहत जल संचय जन भागीदारी (जेएसजेबी) के अंतर्गत प्रमुख समुदाय-संचालित कार्यक्रम है। राजस्थान का चयन देश के तीन सर्वश्रेष्ठ राज्यों में तृतीय श्रेणी में किया गया है। इस कार्य में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रथम श्रेणी में चयनित हुए भीलवाड़ा और बाड़मेर जिलों को 2 करोड़ रुपये, द्वितीय श्रेणी में चयनित जिले जयपुर और उदयपुर को 1 करोड़ रूपये तथा तृतीय श्रेणी में अलवर जिले सहित डूंगरपुर, बारां, चित्तौड़गढ़ और सीकर जिसमें 25 लाख रूपये के पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

समग्र सरकार और समग्र समाज के दृष्टिकोण से प्रेरित यह पहल जमीनी स्तर पर जल प्रबंधन सहभागिता और सतत जल प्रशासन को बढ़ावा देती है। इन जल संरचनाओं में भवनों की छतों पर वर्षा जल संचयन के साथ ही झीलों, तालाबों और बावड़ियों का पुनरुद्धार करना शामिल है। इस पहल के तहत राज्यों को पांच क्षेत्रों में विभाजित कर कम से कम दस हजार कृत्रिम पुनर्भरण और जल भंडारण संरचनाएं स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। पूर्वोत्तर और पहाड़ी राज्यों के जिलों के लिए यह लक्ष्य तीन हजार है, जबकि देश भर के नगर निगमों के लिए यह दस हजार का लक्ष्य है। शहरी जल संरक्षण प्रयासों को सुदृढ़ करने के लिए आवासन और शहरी कार्य मंत्रालय ने जल शक्ति मंत्रालय के साथ साझेदारी की है।

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

बुधवार 12 नवम्बर, 2025

मार्गशीर्ष मास, कृष्ण पक्ष, अष्टमी तिथि, बुधवार, विक्रम संवत 2082, आश्लेषा नक्षत्र सायं 6:35 तक, शुक्ल योग प्रातः 8:02 तक, बालव करण दिन 11:04 तक, चन्द्रमा आज सायं 6:35 से सिंह राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-तुला, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-वृश्चिक, बुध-वृश्चिक, गुरू-कर्क, शुक्र-तुला, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

आज श्री काल भैरवाष्टमी, कालाष्टमी, प्रथमाष्टमी है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: लाभ-अमृत सूर्योदय से 9:29 तक, शुभ 10:50 से 12:11 तक, चर 2:52 से 4:13 तक, लाभ 4:13 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 12:00 से 1:30 तक। सूर्योदय 6:48, सूर्यास्त 5:34

मेष

घर-परिवार में परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में आज महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

वृष

व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। नवीन व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आज परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।

मिथुन

आर्थिक एवं विवादित कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी।

कर्क

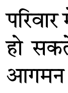
व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

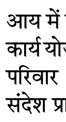
सिंह

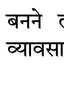
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

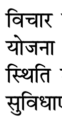
कन्या

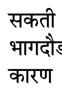
आर्थिक मामलों में परिचितों से सहयोग मिल सकता है। आय में वृद्धि हो सकती है। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।

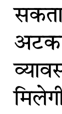
तुला

व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृश्चिक

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक खर्चों पर नियंत्रण रखें। नौकरीपेशा व्यक्तियों को भागदौड़ रहेगी।

धनु

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान उत्पन्न हो सकते हैं। घर-परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

मकर

घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कुंभ

स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिलेगी। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी।

मीन

`व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित परामर्श मिलेगा एवं उचित सोच-विचार होगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा।