विचार बिन्दु

अतिथि जिसका अन्न खाता है, उसके पाप धुल जाते हैं। –अथर्ववेद

आहार के छह महत्वपूर्ण घटक साधिये अन्य स्वत: मिलते रहेंगे

स्वस्थ शरीर के लिए वैसे तो दर्जनों अवयवों की जरुरत होती है परन्तु उनमें से कुछ बहुत महत्वपूर्ण मानें गए हैं। सभी पोषक तत्वों को पोषण विशेषज्ञों नें अनेक प्रकार से वर्गीकृत किया है जैसे मुख्य अवयव, गौड़ अवयव और सूक्ष्म अवयव। इन अवयवों को पोषण की भाषा में फिर वर्गीकृत किया गया है यथा, ऊर्जा देने वाले, शरीर के ऊतक अथवा कोशिकाओं का निर्माण करने वाले, शरीर का कंकाल निर्माण करने वाले, और शरीर की विभिन्न क्रियाओं को संचालित करने वाले खनिज और विटामिन्स तथा कई सूक्ष्तम तत्व जिनकी सूक्ष्म आवश्यकता ही पड़ती है लेकिन होते बहुत ही जरुरी हैं। लम्बे समय तक इनकी अनुपलब्धता से शरीर में कुछ दोष दृष्टिगोचर होनें लगते हैं।

भारतीय परिवेश में आहार की प्रमुख विशेषताओं की तरफ भी थोड़ा प्रकाश डालें तो पाते हैं कि एक सामान्य मनुष्य का वेजीटेरियन आहार स्थूल (बल्की) पेट भराऊ होता है ऐसा इसलिए कि उसमें स्टार्च की प्रचुरता रहती है। वहीं मांसाहारी आहार में स्टार्च की मात्रा अनुपातिक कम रहती है क्योंकि प्रोटीन का अंश बढ़ जाता है। लेख में सभी अवयवों का विस्तृत वर्णन स्थानाभाव के कारण संभव नहीं है इसलिए यहाँ कतिपय महत्वपूर्ण ऐसे अवयवों का ही वर्णन करेंगे जिनकी तरफ व्यक्ति का ध्यान कम जाता है लेकिन उनकी आपूर्ति करना सजगता से श्रेष्ठ होता है :–

1. **प्रोटीन बहुल्य खाद्य –** प्रोटीन बाहुल्य खाद्य पदार्थों में दूध और दूध पदार्थ जिसमे दही, छाछ, पनीर, छेना, चीज़, खोआ, सभी प्रकार की दालें, चना, मूंगफली, सोयाबीन, मटर, राजमा व पृथक्कृत प्रोटीन सांद्र (प्रोटीन आइसोलेट) शामिल हैं। अतिरिक्त इनके सूखे मेवे जैसे बादाम, अखरोट, काजू, चिलगोजा भी प्रोटीन में प्रचुर होते हैं। मांसाहार खाद्यों में अंडा, बकरी, भेड़, चिकन का मांस और मछली प्रमुखता से खाये जाते हैं। एक सामान्य व्यक्ति को प्रति दिन 60 से 70 ग्राम प्रोटीन चाहिए होती है अर्थात एक ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर भार के अनुसार। प्रोटीन शरीर में विभिन्न कोशिका निर्माण और उनके छीजन, कटफट का रखरखाव व जीर्णोद्धार, विभिन्न किण्वकों और हार्मोनों के निर्माण में जरुरत पड़ती है। आहार में प्रोटीन की कमी से दुर्बलता, मांसपेशिओं का ह्रास, शिथिल पाचनक्रिया, जैसे लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं।

प्रोटीन एक जटिल अणु होता है जो विभिन्न एमिनो अम्लों के सय्योजन से बनता है। ये एमिनो अम्ल भी दो वर्गों यथा आवश्यक और अनावश्यक श्रेणी में बांटे गए हैं। आवश्यक एमिनो अम्ल वे हैं जिन्हें शरीर निर्माण नहीं कर सकता अत: उनकी पूर्ती आहार से होना ही जरुरी है। अनावश्यक एमिनो अम्ल ऊतक निर्माण में भाग नहीं लेते वे निर्माण क्रिया में वांछित ऊर्जा की सप्लाई बनाये रखते हैं जो कि एक जरुरी दशा है।

2 . **खनिज तत्व –** शरीर के ढाँचे के विकास में इनका अमूल्य योगदान है। इस वर्ग में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, लोहा, ज़िंक, तांवा, कोबाल्ट सेलेनियम, आयोडीन मुख्य हैं। ये तत्व हड्डी निर्माण व उनका रखरखाव, स्वस्थ दांत, रक्त निर्माण, कुछ एंजाइम और हॉर्मोन के निर्माण तथा अनेक चयपचय क्रियाओं में महत्वपूर्ण कार्य निभाते हैं। आयोडीन जहाँ गल – ग्रंथि (थाइरोइड) के स्त्राव –थायरोक्सिन के निर्माण में मुख्य भूमिका निभाती है और गोइटर बिमारी को रोकती है वही तांबा, लोहा और कोबाल्ट रक्त निर्माण उसके लाल रक्त कण तथा रंजक हीम, निर्माण में प्रमुख तत्व होते हैं। लेकिन आहार में इनकी उपस्थिति ही काफी है मात्रा की तरफ विशेष ध्यान की जरुरत नहीं। आयोडीन हम सभी जानते हैं कि यह गल–ग्रंथि की सुचारु क्रिया के लिए उत्तरदायी होता है।

इस वर्णन से यह नहीं समझना चाहिए कि इन सब के कार्य अलग अलग हैं नहीं, एक ही कार्य के लिए एक से अधिक खनिज और उनके साथ अन्य तत्व भी क्रिया में संलग्न होते हैं। इसलिए शरीर की सभी क्रियाएं जटिल होती हैं। समझाने की दृष्टि से ही हम उनका वर्णन अलग अलग करते हैं।

3 . **वसा और वसीय अम्ल –** घी, माखन विभिन्न वेजिटेबल तेल, इस श्रेणी के मुख्य पदार्थ हैं। वसा का अणु भी प्रोटीन की भांति बनावट में जटिल होता है। भौतिक वसा का भौतिक स्वरुप वसीय अम्लों के ग्लिसरिड और ट्रिग्लीसरिड के सय्योजन से बना होता है। ये वसीय अम्ल छ: श्रेणिओं में बांटे जा सकते हैं –आवश्यक, अनावश्यक; घुलनशील, अघुलनशील और संतृप्त और असंतृप्त। आवश्यक वसा अम्ल पोषण की दृष्टि से शरीर के लिए जरुरी होते हैं क्योंकि शरीर इन्हें किसी भी प्रकार से किसी स्त्रोत से नहीं बना सकता इसलिए आहार से इनकी आपूर्ति आवश्यक है। घुलनशील वसा अम्ल पानी में घुल जाते हैं और ये कम अणु भार के होते हैं फलस्वरूप पचने में सरल होते हैं। वहीं संतृप्त सामान्य तापक्रम पर जम जाते हैं और असंतृप्त तरल दशा में ही बने रहते हैं।ये अम्ल बहुधा अधिक अणुभार के होते हैं और इनके पाचन में समय अधिक और कठिनता आती है। घी के अंदर ये दोनों ही विध्यमान होते हैं अत: किसी घी का गाढ़ा व ठोस दिखना यह संकेत देता है कि उसमे संतृप्त वसीय अम्लों की प्रचुरता है कितनी? अधिकांश वनस्पतिक तेल (कोकोनट को छोड़कर) साधारण तापक्रम पर तरल ही रहते हैं अत: वे असंतृप्त वसा अम्लों में धनि होते हैं। पोषण की दृष्टि से असंतृप्त वसा शरीर को अधिक लाभकारी होते हैं। इनमें पाचन व पोषण की दृष्टि से ओमेगा वसीय अम्लों का विशेष महत्व है। बहुसंतृप्त वसीय अम्लों में ओमेगा वसीय अम्ल (6 व् 3) मुख्य हैं। ओमेगा 3 लिनोलेनिक वसीय अम्ल से प्राप्त होता है जबकि ओमेगा 6 लिनोलइक अम्ल से। ओमेगा 3 के स्त्रोत हैं :–सोयाबीन तेल, रेपसीड व् सरसों तेल, अलसी, अखरोट का तेल और मछली का तेल। वहीं ओमेगा 6 वसीय अम्ल जैतून का तेल और सूरजमुखी तेल से प्राप्त होते हैं। देखा गया है कि असंतृप्त वसीय अम्लों में एकल असंतृप्त वसीय अम्ल, बहु–असंतृप्तवसीय अम्लों की अपेक्षा आहार में लेना लाभकारी होता है। इस दृष्टि से सर्वप्रथम जैतून का तेल, फिर सरसों और रेपसीड, फिर तिल और फिर मूंगफली तेल स्थान रखते हैं। ओमेगा वसीय अम्ल याददास्त के लिए, ध्यान को स्थिर करने के लिए और अल्झायमर (दिमागी कमजोरी) लक्षणों की रोकथाम के लिए कारगर पाए गए हैं। नर्वस सिस्टम और मधुमेह की रोकथाम और हृदयघात रोगों में भी ये अम्ल बहुत उपयोगी मानें गए हैं। इसलिए स्थूल वसा का आहार में उपयोग करते समय उसके उपर्युक्त विशेषताओं पर दृष्टि रखना ही चाहिए।

> **प्रोटीन एक जटिल अणु होता है जो विभिन्न एमिनो अम्लों के सय्योजन से बनता है। ये एमिनो अम्ल भी दो वर्गों यथा आवश्यक और अनावश्यक श्रेणी में बांटे गए हैं। आवश्यक एमिनो अम्ल वे हैं जिन्हें शरीर निर्माण नहीं कर सकता अतः उनकी पूर्ती आहार से होना ही जरुरी है।**

4 . **खनिज :–** इस समूह में कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटासियम, सोडियम, आयरन, कोबाल्ट, जिंक, आयोडीन पर अधिक फोकस करना उचित होता है अन्य खनिज खाद्य में साधारणत: न्यून मात्रा में विध्यमान रहते ही हैं उनकी तरफ विशेष ध्यान रखने की जरुरत नहीं पड़ती। दूध और दूध के पदार्थ तथा हरी पत्तेदार सब्जियां यदि आहार में अन्य के साथ समुचित मात्रा में मौजूद हैं फिर आहार सभी प्रकार से पुष्ट ही माना जायेगा। कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम हड्डी विकास और उसकी रिपेयर के लिए जरुरी, वहीँ आयरन, कोबाल्ट और जिंक रक्त और विटामिन बी 12 निर्माण के लिए जरुरी और आयोडीन गोइटर रोकने (थाइरोइड ठांथि के उचित कार्य) के लिए आवश्यक माने जाते हैं।

5 . **विटामिन्स :** विटामिन सूक्ष्म तत्वों का एक बड़ा समूह है जिसमें दो प्रकार के–1 . जल विलेय विटामिन और 2 . वसा विलेय विटामिन आते हैं। जल विलेय में विटामिन बी के सभी उप–विटामिन बी 1 से लेकर बी 12 तक होते हैं इनके अतिरिक्त विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड) भी जल विलेय है। यहाँ हम केवल विटामिन बी 12 का ही जिक्र करेंगे क्योंकि वर्तमान में इसका महत्व काफी है अन्य की अपेक्षा जिनके बारे में सभी बहुत पहले से जानते आये हैं। विटामिन बी 12 जल विलेय मिथाइल कोबला मीन या सायनोकोबालमीन कहते हैं। मात्रा तो इसकी सूक्ष्म जरुरत पड़ती है परन्तु इसकी कमी से टांगों में ऐंठन, दर्द, हृदय सम्बन्धी रोग, रक्त के परिचालन में त्रुटि, यकृत के कार्य में कमी व् रक्त निर्माण में कमी, चक्कर आना, याददास्त में कमी और न नसों सम्बन्धी विकार इसकी कमी से होते हैं। दूध–दही, छाछ, चीज़, योगहर्ट और किण्वित अन्य खाद्य पदार्थ। पत्तेदार हरी सब्जिओं, ब्रोकोली और कीवी, पपीता जैसे फलों में यह उपस्थित रहता है सभी पशुओं के मांस, अंडे, मछली में भी यह विटामिन प्रचुरता से मौजूद रहता है। इसके निर्माण में कोबाल्ट खनिज का योगदान होता है। लम्बे समय तक इसकी कमी शरीर को बेहद दुर्वल और मृत्यु तक पहुंचा सकती है।

6 . **ऊर्जा जनक –** इन खाद्यों में स्टार्च, शर्करा, गुड़, शकरकंदी, आलू, साबूदाना, मेदा जैसे पदार्थ आते हैं जिनका मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा देना है। ऊर्जा भी शरीर द्वारा कार्य करने और शरीर के अंदर घटित विभिन्न चयपचय क्रियाओं में जरुरत होती है। आहार या खाद्य में कार्बोज इस ऊर्जा के लिए पहला स्त्रोत होता है।

7 . अन्य :– इस श्रेणी में वे अवयव आते हैं जो ऊपर किसी श्रेणी में सम्मिलित नहीं हैं, जैसे पिगमेंट्स या रंग और रंजक यथा कैरोटीन, जैन्थोफिल, क्लोरोफिल, ल्यकोपिन आदि इनका पोषण में विशेष महत्व न होते हुए इनमे से कुछ एंटी ऑक्सीडेंट के तरह काम करते हैं।

मैंनें प्रयास किया है कि पाठकों को एक बृहत विषय संक्षिप्त में प्रस्तुत करूँ, पाठक आंकलन करें कि महत्वपुर्ण विषय सामग्री क्या लेख में है और विषय भी क्या उनको कुछ नई जानकारी दे रहा है?

–अतिथि सम्पादक,
प्रो.डॉ. वीर बहादुर सिंह,
(पूर्व कुलपति एवं डेयरीविज्ञ महाराणा प्रताप कृषि एवं खाद्य प्रौद्योगिकी वि.वि., उदयपुर-राज.)

सहज संवाद में भाषा की भूमिका

डॉ. सुबोध अग्रवाल

सीधे–सीधे शब्दों में बात की जाएं तो सरकार और आम जन के बीच सीधा संवाद कायम करने में भाषा की प्रमुख भूमिका होती है। यही कारण है प्रशासन की भाषा में और साहित्य या इससे इतर भाषा में अंतर होता है। प्रशासन की भाषा में स्पष्टता और सहजता पहली शर्त है। इसके साथ ही प्रशासन की भाषा में जो टिप्पणी आदि होती है या यों कहें कि प्रशासकीय कार्य में जिस भाषा का प्रयोग किया जाता है वह संक्षिप्त, सारगर्भित और सहजता से समझ में आने वाली होनी चाहिए। जहां एक और साहित्य या साहित्य से इतर भाषा का प्रयोग होता है उसमें भाषा सौंदर्य पर बल दिया जाता है। शब्दों के प्रयोग करते समय कहावत–मुहाबरें, प्रर्यायवाची शब्दों का प्रयोग, अनेकार्थक व कहीं कहीं क्लिष्ट शब्दों, व्यंग, अतिशयोक्ति, वक्रोक्ति या पुनरुक्ति को भाषा सौष्ठव के हिसाब से अच्छा माना जाता है और उसमें भाषा सौंदर्य भी झलकता है पर उसे किसी भी परिस्थिति में प्रशासन की भाषा के रुप में प्रयोग नहीं किया जा सकता।

चूंकि भाषा सरकार और आमजन के बीच सीधा संवाद कायम करने का माध्यम है। इसमें कोई दो राय नहीं कि हिन्दी को बढ़ावा देने में सिनेमा, दूरदर्शन और अब चैनलों पर प्रसारित श्रृंखलाओं ने प्रमुख भूमिका निभाई है। समाचार पत्रों की भी एक समय बड़ी भूमिका रही है पर आज मीडिया में जिस भाषा का प्रयोग किया हो रहा है उसमें हिंग्लिस या यों कहें कि भाषा के प्रयोग के समय जो सतर्कता बरती जानी चाहिए वह खो गई है। एक समय समाचार पत्रों से भाषा का संवर्द्धन होता था, लोग सीखते थे। पर अब भाषा के प्रति गंभीरता कम होती जा रही है।

यह विषयांतर इसलिए नहीं कहा जा सकता क्योंकि आज दुनिया के देशों में हिन्दी लोकप्रिय होती जा रही है। विदेशों में रहने वाले करोड़ों भारतीय हिन्दी का प्रचुरता से प्रयोग कर रहे हैं। दुनिया के 200 से अधिक विश्व विद्यालयों में हिन्दी भाषा का अध्ययन–अध्यापन हो रहा है। तकनीकी अध्ययन में और न्यायालयों के निर्णयों में भी हिन्दी का प्रयोग आम होता जा रहा है।

हमारा देष भाषिक दृष्टि से दुनिया के देशों से अधिक समृद्ध देश रहा है। प्राचीन काल से ही संस्कृत प्रमुख भाषा रही है वहीं जहां तक बोलियों और लोकिक उपयोग की भाषा की बात की जाए तो एक मोटे अनुमान के अनुसार करीब 500 बोलियां प्रचलन में रही है। कमोबेस आज भी देश में अनेक बोलियां बोली जाती है। हमारे देष के सौंदर्य को इसी से समझा जा सकता है कि यह कहा जाता है कि हर दो से तीन कोस की दूरी पर अलग तरह की बोली देखने–सुनने को मिल जाती है। खैर अभिजात्य या कामकाज की भाषा की बात की जाए तो मध्यकाल के पहले तक संस्कृत का लगभग एकाधिकार रहा है।

मध्यकाल में फारसी और फिर उर्दू का प्रभाव बढ़ता गया। मुगल काल में फारसी मिश्रित हिन्दी का प्रयोग प्रमुखता से होने लगा बल्कि राजकाज की प्रमुख भाषा बन गई। इसके बाद अंग्रेजों के आने के बाद अंग्रेजी का प्रभाव बढ़ता गया पर फारसी–उर्दू मिश्रित देवनागरी या यों कहें कि देवनागरी भाषा का प्रयोग प्रमुखता से होता रहा। संस्कृत का प्रभाव उस जमाने में दुनिया के अन्य देशों की भाषाओं और लिपियों पर भी देखा जा सकता है। आजादी के बाद भारत के संविधान निर्माताओं ने हिन्दी का महत्व समझते हुए उसे राजभाषा और संपर्क भाषा के रूप में अंगीकार करने की व्यवस्था की थी। संविधान के अनुच्छेद 343 में यह व्यवस्था की गई कि देवनागरी लिपि में लिखी हुई हिन्दी यहां की राजभाषा होगी।

संविधान के अनुच्छेद 351 में इसके लिए आवश्यक निर्देश दिए गये हैं। इन निर्देशों के अनुसार 'हिन्दी भाषा की प्रसार वृद्धि कर उसका विकास करना ताकि वह भारतीय संस्कृति के समस्त तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम हो सके तथा उसकी आत्मीयता में हस्तक्षेप किए बिना हिन्दुस्तानी और अष्टम अनुसूची में उल्लिखित अन्य भारतीय भाषाओं के रूप, शैली और पदावली को आत्मसात करते हुए तथा उसके शब्द भंडार के लिए मुख्यत: संस्कृत से तथा गौणत: उल्लिखित भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करना संघ का कर्तव्य होगा।' स्वतंत्रता के बाद प्रारंभ में अंग्रेजी का प्रयोग 1965 तक जारी रखने व हिन्दी को विकसित रूप प्रदान करने की व्यवस्था थी। भाषा के प्रश्न पर 1965 में खेर आयोग की स्थापना की गई और इस आयोग ने हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने की सिफारिश के साथ ही अंग्रेजी का प्रयोग 1965 के बाद भी जारी रखने की सिफारिश की। वर्ष 1963 में संसद द्वारा राजभाषा अधिनियम पास कर यह व्यवस्था की कि संघ के जिन कार्यों के लिए 26 जनवरी, 1965 से पहले अंग्रेजी का प्रयोग किया जाता था उनके लिए हिन्दी के अतिरिक्त अंग्रेजी भाषा का प्रयोग भी किया जा सकता है।

हिन्दी की अपनी एक समृद्ध शब्द संपदा रही है। पर आज धीरे–धीरे हिन्दी हिंग्लिस का रुप लेती जा रही है। नए नए शब्द हिंदी के शब्दकोशों में और भी जुड़ते जा रहे हैं। हिन्दी के विकास की नई दिशा अत्यंत महत्वपूर्ण रही है और भाषा को नए–नए शब्द और अर्थ मिले हैं। हिन्दी शब्दसागर के 11 भागों में लगभग 2 करोड़ 11 लाख 50 हजार शब्द उपलब्ध हैं। विभिन्न राज्यों ने शब्दावली के निर्माण का कार्य किया है और उसके द्वारा बनाए गए अनेक कोश, शब्द संग्रह अथवा शब्द संकलन निरंतर प्रयोग में आ रहे हैं। भले ही बोलचाल की भाषा में कुछ भी प्रयोग हो रहे हो पर लिखने–पढ़ने में भाषा की गरिमा को बरकरार रखना चाहिए।

–डॉ. सुबोध अग्रवाल,
(आईएएस)
अतिरिक्त मुख्य सचिव,
राजस्थान सरकार

प्रवासी दृष्टि: समाज, संस्कृति और सोच

कंटीले तारों के भीतर और बाहर : दो दुनिया, दो भारत

डॉ. पंकज राजवंशी

मुंबई के जुहू में, जब मैं पूलसाइड से होटल के बाहर समुद्र की तरफ़ देख रहा था, तो मेरी निगाहें उस कँटीले तार पर बार–बार टिक रही थीं जो होटल और समुद्र के बीच शायद मेरी ही 'सुरक्षा' के लिए लगाया गया था। उसी तरह, जब मैं शाहरुख़ ख़ान के बंगले 'मन्नत' के बाहर पर्यटकों के झुंड के साथ उस दूसरे कँटीले तार के भीतर झाँकने की कोशिश कर रहा था, तो एक अजीब–सा विरोधाभास महसूस हुआ। बाहर खड़ी भीड़, मोबाइल कैमरे ऊपर उठाए, बस एक झलक पाने के लिए बेताब थी। जैसे तार के उस पार देख लेने भर से ज़िंदगी कुछ और हो जाएगी। शायद हर आम भारतीय अपने जीवन में किसी न किसी कँटीले तार के इस पार से उस पार जाने का सपना देखता रहता है।

मुझे लगा कि यह दृश्य केवल संयोग नहीं, बल्कि प्रतीक है उस गहरे विभाजन का जो अब भारतीय समाज की स्थायी बनावट बन चुका है। यह लेख किसी आर्थिक आँकड़े या जीडीपी की कहानी नहीं है। यह कोई राजनीतिक बयान भी नहीं है। न ही यह भारत की निंदा है। यह वीर दास की 'दो भारत' वाली कविता से भी प्रेरित नहीं है, लेकिन इसमें भी वही दो भारत हैं, एक जो कँटीले तारों के भीतर एसी की हवा में साँस लेता है, और दूसरा जो उन्हीं तारों के बाहर धूप में पसीना बहाता है। यह उन जिंदगियों की बात है जो आँकड़ों के पीछे साँस ले रही हैं।

मैं तीस साल पहले अमेरिका चला गया था। अब जब लौटता हूँ, तो यह फर्क और भी तीखा दिखाई देता है। अमेरिका और भारत दोनों देशों में चुनौतियाँ हैं। वहाँ भी जीवन सरल नहीं है, महँगाई है, तनाव है, स्वास्थ्य सेवाएँ महँगी हैं, लेकिन वहाँ एक ढाँचा है जो किसी भी गिरते व्यक्ति को थाम लेता है। भारत में अक्सर गिरने का मतलब मिट जाना होता है।

मुंबई के किसी चौराहे पर खड़े होकर अगर चारों तरफ़ देखा जाए, तो ऐसा लगता है जैसे दो दुनियाएँ एक–दूसरे से कंधा छूते हुए चल रही हैं, पर एक–दूसरे की भाषा नहीं समझतीं। एक तरफ़ काँच की ऊँची इमारतें हैं, जिनके लॉन में फव्वारे चलते हैं, पार्किंग में विदेशी गाड़ियाँ खड़ी रहती हैं और जिनके अंदर ज़िंदगी वातानुकूलित होती है। दूसरी ओर तंग गलियों में खड़े झोपड़े हैं, जहाँ पंखेफ़ा चलना भी शायद लग्ज़री हो। इन दोनों दुनियाओं के बीच की भौगोलिक दूरी शायद सौ मीटर भी न हो, लेकिन जीवन की गुणवत्ता में यह दूरी सदियों की लगती है। यह विरोधाभास केवल मुंबई का नहीं है। दरअसल पूरा भारत अब शायद दो चेहरों वाला हो गया है। और इन दो चेहरों के बीच की दीवार अब केवल आर्थिक नहीं, मानसिक, सांस्कृतिक और नैतिक भी हो चुकी है।

भारत की आबादी अब डेढ़ अरब के पास पहुँच चुकी है। इतनी बड़ी जनसंख्या ऊर्जा और सम्भावनाओं का स्त्रोत हो सकती थी, अगर उसे समान अवसर, शिक्षा और सुरक्षा मिलती। आर्थिक विकास के आँकड़े ऊपर जा रहे हैं, लेकिन नीचे ज़िंदगी कहीं नहीं जा रही। या तो वह वहीं अटकी हुई है, या और नीचे खिसक रही है।

अमेरिका की आबादी भारत की तुलना में एक–तिहाई भी नहीं है। वहाँ भी गरीबी है, लगभग 15 प्रतिशत, पर वहाँ गरीब को जीने की बुनियादी गारंटी मिलती है। भारत में गरीब को बस ज़िंदा रहने की कोशिश करने का हक़ मिलता है। वह भी तब, जब मौसम, बीमारी और व्यवस्था सब साथ दे दें। काग़ज़ पर देखें तो भारत में सब कुछ सस्ता है, दूध, सब्ज़ी, पेट्रोल। पर यह सस्ती दुनिया कितने लोगों की पहुँच में है? अमेरिका में एक आम व्यक्ति रोज़ दो सौ डॉलर तक कमा सकता है। भारत में वही संख्या सात डॉलर के करीब है। अगर दोनों देशों में एक लीटर दूध लगभग एक डॉलर का है, तो अमेरिका में वह एक आम खर्च है। भारत में वह एक परिवार के साप्ताहिक बजट में सेंध है। इसे ही affordability का भ्रम कहते हैं। चीज़ें सस्ती लगती हैं, लेकिन जब आमदनी उससे भी कम हो, तो वही सस्तापन महँगा बन जाता है। बचपन में जब विजय मोटरसाइकिल पर दूध देने आता था, तो एक दिन माँ ने कहा था, "दूध थोड़ा कम डालना, दाम बढ़ गया है।" तब दूध चालीस पैसे लीटर था। आज वही बात करोड़ों घरों में पचास रुपये प्रति लीटर के साथ दोहराई जा रही है। अनुपात बदल गया है, बोझ नहीं।

मुंबई का किराया न्यूयॉर्क से कम ज़रूर है, पर आमदनी के अनुपात में वह कहीं ज़्यादा भारी है। न्यूयॉर्क में एक बस ड्राइवर साल में चालीस से पचास हज़ार डॉलर कमा सकता है। भारत में वही काम करने वाला व्यक्ति अगर दो हज़ार डॉलर भी कमा ले, तो वह क़ाबिल माना जाता है। टैक्सी चालक, होटल का वेटर, डिलीवरी बॉय, ये वे लोग हैं जो शहर को ज़िंदा रखते हैं, लेकिन जिनकी अपनी ज़िंदगी बस किसी तरह चल रही होती है। हमारा टैक्सी ड्राइवर पूरे दिन के तीन हज़ार रुपये यानी लगभग 34 डॉलर के लिए दो घंटे दूर से आ रहा था।

उसे देख कर, और इरोस थिएटर को भारतीय 'असलीपन' को दिखाने के नाम पर 'स्वदेश' जैसे महँगे डिज़ाइनर स्टोर में बदलते देख कर लगा कि शहर की चमक बरक़रार है, पर उसकी परछाइयाँ अब और लंबी हो गई हैं। भारत में अब समृद्धि केवल एक सीमित वर्ग के बीच सिमट चुकी है। अमीरी अब ऊँची दीवारों के भीतर बंद है। गार्डेड सोसायटीज़, निजी स्कूल, एक्सक्लूसिव क्लब, निजी अस्पताल। दीवारों के बाहर की भूख, गंध, शोर अब सिर्फ़ असुविधा हैं, अपराधबोध नहीं। ऐसा लगता है कि हम एक ऐसे समाज में बदल गए हैं जहाँ सामाजिक दूरी अब स्थायी योजना बन चुकी है। दीवारें जितनी ऊँची होती हैं, संवेदनाएँ उतनी ही छोटी हो जाती हैं। निजी सुरक्षा, निजी स्कूल, निजी स्वास्थ्य, निजी सब कुछ है, और सार्वजनिक कुछ नहीं। जो ज़रूरतमंद हैं, उनके लिए सार्वजनिक प्रणाली सिर्फ़ प्रतीक्षा की घड़ी है।

भारत में अब शिक्षा भी एक विशेषाधिकार बन गई है। गरीब बच्चा सिर्फ़ इसलिए स्कूल से बाहर हो जाता है क्योंकि उसके पास फीस भरने के पैसे नहीं हैं। और अगर स्कूल के बाहर नहीं भी हो, तो कम से कम शिक्षा के माध्यम और गुणवत्ता में दिन और रात का फ़र्क़ है।

यह केवल व्यक्तिगत त्रासदी नहीं, बल्कि नीति की असफलता है। शिक्षा अब भविष्य का निर्माण नहीं, बल्कि भविष्य का अवरोध बनती जा रही है। स्वास्थ्य का हाल भी कुछ ऐसा ही है। एक बीमारी पूरे परिवार को तोड़ सकती है। सरकारी अस्पतालों में इलाज मिलना भाग्य की बात हो गई है और निजी अस्पतालों में दाख़िला किसी जैकपॉट जैसा लगता है। अमेरिका में भी स्वास्थ्य सेवा महँगी है, पर बीमा और सामाजिक सहायता का ढाँचा फिर भी किसी हद तक काम करता है। भारत में एक छोटी सी बीमारी भी आर्थिक आपदा बन सकती है। नानावटी अस्पताल के रेडियोलॉजी विभाग के वेटिंग रूम में, जहाँ मैं शौक़िया अपना पेट का एमआरआई करवा रहा था और 35,000 रुपये खर्च कर रहा था, वहीं मेरे पास बैठे लोग न जाने क्या बेचकर वहाँ पहुँचे थे।

इसी तरह अगर अपराध के आँकड़ों की बात करें तो अमेरिका में हिंसक अपराध ज़्यादा हैं, पर भारत में भूख, बेरोज़गारी और असुरक्षा का डर कहीं गहराई तक बैठा है। वहाँ डर गोली का होता है, यहाँ डर इस बात का कि कल खाना कहाँ से आएगा। क्या यही कारण तो नहीं कि दिल्ली में हिंसक अपराध मुंबई की तुलना में कहीं ज़्यादा तेज़ी से बढ़ रहे हैं?

कँटीले तारों के बाहर जीवन जीने का डर अब भारतीय जीवनशैली का हिस्सा बन गया है। एक ऐसा डर जो सपनों को छोटा कर देता है, बच्चों को स्कूल छोड़कर काम पर लगवा देता है, और पूरे समाज की कल्पना शक्ति को सीमित कर देता है। हमने आर्थिक विकास को केवल इमारतों की ऊँचाई और मॉल की चमक में देखना सीख लिया है। पर हम भूल गए हैं कि असली विकास वह है जो नीचे खड़े व्यक्ति को सुरक्षा और गरिमा दे सके। जब तक एक ही शहर में दो अलग–अलग दुनियाएँ एक–दूसरे से मुँह चुराकर जिएँगी, तब तक कोई भी 'नया भारत' वाकई नया नहीं कहलाएगा।

क्या इस खाई को भरने का कोई मॉडल है? शायद नहीं। या शायद बहुत सारे हैं, लेकिन इच्छाशक्ति नहीं है। मैं अर्थशास्त्री नहीं हूँ, पर इतना जानता हूँ कि किसी देश की सफलता तब तक अधूरी है जब तक उसकी सड़कों पर भूख चलती है। हमें विकास की तेज़ रफ़्तार से ज़्यादा ज़रूरत है समानता की गति की। जब तक हम इस बात को नहीं समझेंगे कि हर दीवार अपने आप में असफलता की निशानी है, तब तक हम सिर्फ़ बिल्डिंग बनाएँगे, समाज नहीं।

हर बार जब मैं अमेरिका से लौटकर भारत की हवा में नमक और धूल की वह जानी–पहचानी गंध महसूस करता हूँ, तो यही सोचता हूँ कि यह देश दो दुनियाओं का नहीं होना चाहिए। यह वह जगह होनी चाहिए जहाँ एक बच्चा, चाहे वह झुग्गी में जन्मा हो या किसी ग्लास टॉवर में, एक जैसा सपना देख सके और उस सपने को छू भी सके। पर शायद हमने तय कर लिया है कि दीवारें ही हमारी सबसे स्थायी वास्तुकला हैं। और इन दीवारों के भीतर हम अपने मन को सुरक्षित मानते हैं, बाहर की सच्चाई से अनजान या फिर उसे अनदेखा करते हुए।

–डॉ. पंकज राजवंशी,
सिएटल (अमरीका) में रह रहे एक गैस्ट्रोएण्ट्रोलॉजिस्ट हैं।

सिंचाई के पानी की चोरी रोकने की मांग

नोहर, (निसं) सिद्धमुख सिंचाई प्रणाली के सी ग्रुप रेगुलेशन के दौरान भादरा क्षेत्र में बड़े पैमाने पर हो रही सिंचाई पानी चोरी को रोककर नोहर क्षेत्र में रासलाना वितरिका नहर टेल पर सिंचाई पानी पहुंचाने की मांग को लेकर क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों, किसान संगठन के पदाधिकारियों एवं जागरूक किसानों ने मुख्यमंत्री, जल संसाधन मंत्री, जिला प्रभारी मंत्री, जिला कलेक्टर, मुख्य अभियंता को पत्र प्रेषित किये हैं।

पत्रों में बताया गया है कि वर्तमान में रेगुलेशन निर्धारण कमेटी अतिरिक्त जिला क्लेक्टर, नोहर की अध्यक्षता में गठित है, जबकि जिला क्लेक्टर, हनुमानगढ़ की अध्यक्षता में कमेटी गठित की जाए। चूंकि सी ग्रुप का रेगुलेशन रासलाना की आरडी 40–46 किमी से प्रारम्भ होता है तथा राजस्थान की सीमा में सिद्धमुख फीडर 24 किमी तथा रासलाना वितरिका में 40 किमी दूरी तय करने के कारण तमाम चोरी तथा मोगों द्वारा अन्य लोसेज होने के कारण यह देखा गया है कि जब सीपी–5 पर 450 क्यूसेक पानी प्राप्त होता है तो लगभग 100 125 क्यूसेक पानी ही नथवानियां हैड पर पहुंच पाता है। अत: जब तक पानी चोरी पर पूरा अंकुश नहीं लगाया जाता है तब तक रसीर ग्रुप हेतु 450 क्यूसेक की जगह 100 क्यूसेक अतिरिक्त पानी अतार्थ 550 क्यूसेक की मांग की जाये जिससे सी ग्रुप का रेगुलेशन के दौरान टेल तक पानी पहुंच सके। सी ग्रुप रेगुलेशन के दौरान ए व वी ग्रुप के लिए मुख्य नहर सिद्धमुख फीडर, रासलाना वितरिका में बने आउलेट्सों में भी सिंचाई पानी प्रवाहित होता रहता है जो कि जल संसाधन विभाग की विफलता ही नहीं बेहद चिंताजनक भी है है इसलिए उनको सी ग्रुप रेगुलेशन के दौरान रोका जाना अति आवश्यक है। पानी चोरी रोकने हेतू अधीक्षण अभियंता, वृत नोहर के अधीन पानी चोरी रोकथाम प्रकोष्ठ बनाया जाये या जिला कलक्टर स्तर पर गश्ती दलों का गठन किया जाना चाहिए ताकि प्रभावी गश्ती हो सके। जिसमें अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक एवं अधीक्षण अभियंता को संयुक्त कमेटी भी हो। पत्र प्रेषित करने वालों में निवर्तमान जिला लोकपाल विनोद जांगिड़, पंचायत समिति प्रधान सोहन दिल, भूमि विकास बैंक के चेयरमैन एवं भारतीय किसान संघ अध्यक्ष राजेन्द्र सिहाग, जिला परिषद सदस्य सावित्री दलीप तेतरवाल व विमला घीसाराम नायक, पंचायत समिति सदस्य मंजु सुरेन्द्र प्रताप भारी, कृष्णा जगतपाल सहारण, शारदा प्रताप साहू व मांगीलाल शर्मा, सरपंच देवीलाल रोहिल्ला, दलपतपुरा सहकारी समिति अध्यक्ष मानसिंह सहारण, उपसरपंच मुकेश सिहाग, भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष अभिषेक पारोक, लक्ष्मीनारायण बेनीवाल, कृष्ण सहारण, मांगेराम बेनिवाल, राजकुमार सुथार, एडवोकेट हंसराज बेनिवाल आदि शामिल रहे।

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

गुरूवार 16 अक्टूबर, 2025

कार्तिक मास, कृष्ण पक्ष, दशमी तिथि, गुरूवार, विक्रम संवत 2082, आश्लेषा नक्षत्र दिन 12:42 तक, शुभ योग रात्रि 2:11 तक, विष्टि करण दिन 10:36 तक, चन्द्रमा आज दिन 12:42 से सिंह राशि में संचार करेगा।

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

आज ज्वालामुखी योग दिन 10:36 तक है। भद्रा प्रात: 10:36 तक रहेगी।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 7:36 तक, चर 10:47 से 12:12 तक, लाभ अमृत 12:12 से 3:03 तक, शुभ 4:9 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 6:31, सूर्यास्त 5:54

मेष
परिवार में आपसी सहयोग–समन्वय बना रहेगा। परिवार में सुख–शांति बनी रहेगी और सुख–सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

वृष
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मिथुन
व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात शुभ संदेश प्राप्त होंगे।

कर्क
घर–परिवार में अतिथियों का आगमन हो सकता है। घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

सिंह
घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। दिन के मध्यान्ह पश्चात वर्तमान में बना हुआ मानसिक तनाव दूर होने लगेगा।

कन्या
आर्थिक/वित्तीय मामलों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों का प्रभाव–प्रभुत्व बढ़ेगा।

तुला
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही परेशानियां दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे।

वृश्चिक
परिवार में शुभ–मांगलिक संदेश प्राप्त होंगे। शुभ–मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी।

धनु
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान उत्पन्न हो सकते हैं। नवीन कार्यों के लिए दिन अच्छा नहीं रहेगा। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

मकर
परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में धार्मिक–मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कुंभ
स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त–व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन
व्यावसायिक सुविधाएं बढ़ेगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। घर–परिवार में सुख–शांति बनी रहेगी।