

विचार बिन्दु

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

आहार के छह महत्वपूर्ण घटक साधिये अन्य स्वतः मिलते रहेंगे

स्वस्थ शरीर के लिए वैसे तो दर्जनों अवयवों की जरूरत होती है परन्तु उनमें से कुछ बहुत महत्वपूर्ण मानें गए हैं। सभी पोषक तत्वों को पोषण विशेषज्ञों में अनेक प्रकार से वर्गीकृत किया है जैसे मुख्य अवयव, गौड अवयव और सूक्ष्म अवयव। इन अवयवों को पोषण की भाषा में फिर वर्गीकृत किया गया है यथा, ऊर्जा देने वाले, शरीर के उत्तक 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 सूक्ष्म तत्व जिनकी सूक्ष्म आवश्यकता ही पड़ती है लेकिन होते बहुत ही ज़रूरी हैं। लम्बे समय तक इनकी अनुपलब्धता से शरीर में कुछ दोष दृष्टिगोचर होने 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 बढ 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 पृथक्प्रकृत प्रोटीन सॉद्र (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 7० 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 जरूरत 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 अतः उनकी पूर्ती आहार से होना ही जरूरी है। अनावश्यक एमिनो अम्ल उत्तक निर्माण में भाग नहीं लेते वे निर्माण क्रिया में वांछित ऊर्जा की सप्लाई बनाये रखते हैं जो कि एक जरूरी दशा है।

2. **खनिज तत्व** – शरीर के ढाँचे के विकास में इनका अमूल्य योगदान है। इस वर्ग में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, लोहा, जिंक, तांबा, 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 खाव –थायरोक्सिन के निर्माण में मुख्य भूमिका निभाती है और गोइटर बिमारी को रोकती है वहीं 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 जरूरत नहीं है। आयोडीन हम सभी जानते हैं कि वह 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** – ची, मांखन विभिन्न वैजिटेबल तेल, इस श्रेणी के मुख्य पदार्थ हैं। वसा का अणु भी प्रोटीन की भांति बनावट में जटिल होता है। भौतिक वसा का भौतिक स्वरेष वसीय अम्लों के ग्लिसरिड और ट्रिग्लिसरिड के सय्योजन से बना होता है। ये वसीय अम्ल छः श्रेणिओं में बांटे जा सकते हैं – आवश्यक, अनावश्यक; घुलनशील, अघुलनशील और संतृप्त और असंतृप्त। आवश्यक वसा अम्ल पोषण की दृष्टि से शरीर के लिए जरूरी होते हैं क्योंकि शरीर इन्हें किसी भी प्रकार से किसी खोल 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 कठिनात आती है। घी के अंदर ये दागों ही विद्यमान होते हैं अतः किसी भी का ग्राह्य व दोस दिखना यह संकेत देता है कि उसमे संतृप्त वसीय अम्लों की प्रचुरता है।कितनी? अधिकांश वनस्पतिक तेल (कोकोनट को छोड़कर) साधारण तापक्रम

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 जरूरी है।

पर तरल ही रहते हैं अतः वे असंतृप्त वसा अम्लों में धनि होते हैं। पोषण की दृष्टि से असंतृप्त वसा शरीर को अधिक लाभकारी होते हैं। इन्मे पाचन व पोषण की दृष्टि से ओमेगा वसीय अम्लों का विशेष महत्व है। बहुसंतृप्त वसीय अम्लों में ओमेगा वसीय अम्ल (6 व् ३) मुख्य हैं। ओमेगा 3 लिनेलेनिक वसीय अम्ल से प्राप्त होता है जबकि ओमेगा 6 लिनोइक अम्ल सो ओमेगा 3 के खोत है :- सोयाबीन तेल, रेपसीड व् सरसों तेल, अलसी, अखरोट का तेल और मछली का तेल। वहीं ओमेगा 6 वसीय अम्ल जैतून का तेल और सरबमुखी 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 माने गए हैं। इसलिए स्थूल वसा का आहार में उपयोग करते समय उसके उपर्युक्त विशेषताओं पर दृष्टि रखना ही चाहिए।

4. **खनिज** :- इस समूह में कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटैसियम, सोडियम, आयरन, कोबाल्ट, जिंक, आयोडीन पर अधिक फोकस करना उचित होता है अन्य खनिज खाद्य में साधारणतः न्यून मात्रा में विद्यमान रहते ही हैं उनकी तरफ विशेष ध्यान रखने की जरूरत 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 रीपयर के लिए जरूरी, वहीं आयरन, कोबाल्ट और जिंक रक्त और शरीर में 12 निर्माण के लिए जरूरी और आयोडीन गोइटर रोकने (थाइरोइड टांथि 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 जरूरत पड़ती है परन्तु इसकी कमी से टांगों में ऐंठन, दर्द, हृदय सम्बन्धी रोग, रक्त के परिचालन में त्रुटि, यकृत के कार्य में कमी व रक्त निर्माण में कमी, चक्कर आना, याददास्त में कमी और न सोंस सम्बन्धी विकार इसकी कमी से होते हैं। दूध-दही, छाछ, चीज़, योगहर्ट और किण्वित अन्य खाद्य पदार्थ। पत्तेदार हरी सब्जिओं, ज़ोकोली और कोबी, 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 दुर्बल और मृत्यु तक पहुंचा सकती है।

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

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

मैंने प्रयास किया है कि पाठकों को एक बृहत् विषय संक्षिप्त में प्रस्तुत करूं, 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.)

राशिफल

		
	गुरुवार 16 अक्टूबर, 2025	
	कार्तिक मास, कृष्ण पक्ष, दशमी तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत 2०82, आश्लेषा नक्षत्र दिन 1२:42 तक, शुभ योग रात्रि 2:11 तक, विधि करण दिन 1०:36 तक, चन्द्रमा आज दिन 1२:42 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 1०:36 तक है। भद्रा प्रातः 1०:36 तक रहेगी।	
	श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 7:36 तक, चर 1०:47 से 1२:12 तक, लाभ अमृत 1२:12 से ३:03 तक, शुभ 4:9 से सूर्यास्त तक।	
	राहूकाल: 1:3० से ३:0० तक। सूर्योदय 6:३1, सूर्यास्त ५:५4	



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 ओर 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, प्रयांयवाची शब्दों का प्रयोग, अनेकार्थक व कही कही 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 रह खो गई है। एक समय समाचार पत्रों से भाषा का संबर्द्धन 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 2०0 से अधिक विश्व विद्यालयों में हिन्दी भाषा का अध्ययन-

भाषाओं और लिपियों पर भी देखा जा सकता है। आजादी के बाद भारत में 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 ३43 में यह व्यवस्था की गई कि देवनागरी लिपि में लिखी हुई हिन्दी यहां की राजभाषा होगी।

संविधान के अनुच्छेद 3५1 में इसके लिए आवश्यक निर्देश दिए गये हैं। इन निर्देशों के अनुसार 'हिन्दी भाषा की प्रसार वृद्धि कर उसका विकास करना तथा 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 मुख्यतः संस्कृत से तथा गौणतः उल्लिखित भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करना संघ का कर्तव्य होगा।' स्वतंत्रता के बाद प्रारंभ में अंग्रेजी का प्रयोग 19६5 तक जारी रखने व हिन्दी को विकसित रूप प्रदान करने की व्यवस्था थी। भाषा के प्रश्न पर 1९6५ में खर आयोग की स्थापना की गई और इस आयोग ने हिन्दी का

प्रयोग बढ़ाने की सिफारिश के साथ ही अंग्रेजी का प्रयोग 1९6५ के बाद भी जारी रखने की सिफारिश की। वर्ष 1९6३ में संसद द्वारा राजभाषा अधिनियम पास कर यह व्यवस्था की कि संघ के जिन कार्यों के लिए 26 जनवरी, 1९6५ 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 रूप 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 5० 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, (आईएसएस) अतिरिक्त मुख्य सचिव, राजस्थान सरकार

प्रवासी दृष्टि: समाज, संस्कृति और सोच



डॉ. पंकज राजवंशी

मुंबई के जुहू में, जब मैं प्लासाइड से होटल के बाहर समुद्र की तरफ देख रहा था, तो मेरी निगाहें उस कैंटीले 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 शाहरुख ख़ान के बंगले ‘मन्नत’ के बाहर पर्यटकों के झुंड के साथ उस दूसरे कैंटीले तार के भीतर झौंकने की कोशिश कर रहा था, तो एक अजीब-सा विरोधाभास महसूस हुआ। बाहर खड़ी भीड़, मोबाइल स्क्रीन के ऊपर उठाए, बस एक झलक पाने के लिए बेताब थी। जैसे तार के उस पार देख लेने पर से जिंदगी कुछ और हो जाएगी। शायद हर आम भारतीय अपने जीवन में किसी न किसी कैंटीले तार के इस पार से उस पार जाने का सपना देखता रहता है।

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 व्यक्तित्व 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 झुंटे हुए चल रही हैं, पर एक-दूसरे की भाषा नहीं समझती। एक तरफ़ कौंच की ऊँची इमारतें हैं, जिनके लॉन में फव्वारे चखते हैं, पार्किंग में विदेशी गाड़ियाँ खड़ी रहती हैं और जिनके अंदर जिंदगी वानतुकूलित होती है। दूसरी ओर गंग गलियों में खड़े झोपड़े हैं, जहाँ पंखेता चलना भी शायद लगजरी हो। इन दोनों दुनियाओं के बीच की भौगोलिक दूरी शायद सी 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 स्रोत हो सकती थी, अगर उसे समान अवसर, शिक्षा और सुरक्षा मिलती। आर्थिक विकास के आँकड़े ऊपर जा रहे हैं, लेकिन नीचे जिंदगी कहीं नहीं जा रही। या तो सब वही अटक ही हुई है, या ओर नीचे खिसक रही है। अमेरिका की आबादी भारत की तुलना में एक-तिहाई भी नहीं है। वहाँ भी गरीबी है, लगभग 1५ प्रतिशत, पर वहाँ गरीब को जीने की बुनियादी गारंटी मिलती है। भारत में गरीब को बस जिंदा रहने की कोशिश करने का हक़ मिलता है। वह भी तब, जब मौसम, बीमारी और

दीवारों के बाहर की भूख, गंध, शोर अब सिर्फ़ अविधिधा 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।

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 अवशेष बनती जा रही है। स्वास्थ्य का हाल भी कुछ ऐसा ही है। एक बीमारी पूरे परिवार को तोड़ सकती है। सरकारी अस्पतालों में इलाज़ मिलना भाग्य की बात हो गई है और निजी अस्पतालों में दाखिला किसी जैकपॉट से ज़ादा मिलता 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 वेटेंस रुम में, जहाँ मैं शौक्रिया अपना पेट का एमआरआई करवा रहा था और ३5,००0 रुपये खर्च कर रहा था, वहीं मेरे पास बेंट लेटिंग न जाने क्या बेचकर वहीं 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 बैठो 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? कैंटीले तारों के बाहर जीवन जीने का डर 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 मुंह चुराकर जिएँगी, तब तक कोई भी ‘नया भारत’ वाकई नया नहीं कहलाएगा।

क्या इस ख़ाई 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 रफ्तार 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 ज़ाना-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 संकल्पों से अनजान या फिर उसे अनदेखा करते हुए।

डॉ. पंकज राजवंशी
सिफ़ल्ट (अमरीका) में रह रहे एक गैस्ट्रूएण्टोलॉजिस्ट हैं।

कन्या आर्थिक/वित्तीय मामलों की प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटका हुआ वन प्राप्त होगा। आय में नुक़िद होगी। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। नौकरियारी व्यक्तियों का प्रभाव-प्रमुख बढ़ेगा।

मौन व्यावसायिक सुविधाएँ बढ़ेंगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ वन प्राप्त होगा। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।

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 संघबद्ध 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 4०-4६ किमी से प्रारम्भ होता है तथा राजस्थान की सीमा में सिद्धमुख फीडर 24 किमी तथा रासलाना वितरिका में 4० 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 1०० 1२5 क्यूसेक पानी ही नथवानियां हैंड

पर पहुंच पाता है। अतः जब तक पानी चोरी पर पूरा अंकुश नहीं लगाया जाता है तब तक रसीत ग्रुप हेतु 4५० क्यूसेक की जगह 1०० क्यूसेक अतिरिक्त पानी आर्थ 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 बी 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 रोक़ा जाना अति आवश्यक है। पानी चोरी रोकने हेतु अधीक्षण अभियंता, वृत्त नोहर के अधीन पानी चोरी रोकथाम प्रकोष्ठ बनाया जाये या जिला कलेक्टर स्तर पर गश्ती दलों का गठन किया जाना चाहिए ताकि यथार्थी गश्ती हो सके। जिसमें अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक एवं अधीक्षण अभियंता को संयुक्त कमेटी भी हो। पत्र प्रेषित करने वालों में निवर्तमान जिला लोकपाल विनोद जोगिड़, पंचायत समिति प्रधान सीहैन 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 सहायग, शारदा प्रताप साहू व मांगीलाल शर्मा, सरपंच देवीलाल रोहिल्ला, दलपतपुरा सहकारी समिति अध्यक्ष कल्याण सिंह सहायग, उपसरपंच मुकेश सिहाग, भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष अभिषेक पारोक, लक्ष्मीनारायण बेनीवाल, कृष्ण सहायग, मांगेराम बेनिवाल, राजकुमार सुथार, एडवोकेट हंसराज बेनिवाल आदि शामिल रहे।

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

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

		
	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।	

		
	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।	

		
	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 मध्याह्न पश्चात शुभ संदेश प्राप्त होंगे।	

		
	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।	