साल 2025 भारत के विकासात्मक इतिहास में एक ऐसे पड़ाव के रूप में दर्ज हुआ है, जहां आर्थिक मजबूती, सामाजिक संतुलन, राजनीतिक स्थिरता और वैश्विक प्रभाव, चारों आयाम एक साथ आगे बढ़ते दिखाई देते हैं। यह वर्ष भारत के लिए केवल विकास दर का वर्ष नहीं रहा, बल्कि विकास की गुणवत्ता, समावेशन और स्थिरता का भी प्रतीक बना। बीते एक दशक में किए गए संरचनात्मक सुधारों, डिजिटल परिवर्तन और नीतिगत निरंतरता का प्रभाव 2025 में स्पष्ट रूप से दिखाई दिया। भारत अब केवल उभरती अर्थव्यवस्था नहीं, बल्कि वैश्विक निर्णय प्रक्रियाओं में प्रभावशाली भागीदार के रूप में स्थापित हो चुका है।

नृपेंद्र अभिषेक नृप
शोधार्थी, नई दिल्ली

भारत 2025 सिंहावलोकन

विकास और वैश्विक नेतृत्व की ओर बढ़ता राष्ट्र

वैश्विक मंदी के बीच आर्थिक मजबूती

साल 2025 तक भारत की अर्थव्यवस्था ने यह स्पष्ट कर दिया कि वह केवल तेजी से बढ़ने वाली ही नहीं, बल्कि स्थिर और संतुलित विकास करने वाली प्रमुख वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं में भी शामिल है। जब दुनिया के कई बड़े देश आर्थिक सुस्ती और अनिश्चितताओं से जूझ रहे थे, तब भारत ने 6.5 से 7 प्रतिशत की मजबूत जीडीपी वृद्धि दर बनाए रखी। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के अनुमान बताते हैं कि जहां वैश्विक औसत आर्थिक वृद्धि लगभग 3 प्रतिशत के आसपास सीमित रही, वहीं भारत ने उससे दोगुनी रफ्तार से आगे बढ़ते हुए अपनी आर्थिक क्षमता का प्रदर्शन किया। नाममात्र जीडीपी के स्तर पर भारत की अर्थव्यवस्था 3.7 से 3.9 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर के बीच पहुंचने की ओर अग्रसर रही, जिससे दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में उसकी स्थिति और अधिक सुदृढ़ हुई।

इस आर्थिक मजबूती के पीछे घरेलू मांग की अहम भूमिका रही। 2025 में भारत की प्रति व्यक्ति आय बढ़कर लगभग 2,700 से 2,800 अमेरिकी डॉलर तक पहुंचती दिखाई दी, जिसने आम लोगों की क्रय शक्ति को मजबूती दी। तेजी से बढ़ता मध्यम वर्ग, शहरीकरण और उपभोग की बढ़ती प्रवृत्ति ने अर्थव्यवस्था को भीतर से सहारा दिया। निजी खपत का जीडीपी में लगभग 58 से 60 प्रतिशत का योगदान यह दर्शाता है कि भारत का घरेलू बाजार उसकी विकास यात्रा का सबसे मजबूत आधार बन चुका है।

राजकोषीय प्रबंधन और मैक्रो-इकोनॉमिक स्थिरता

साल 2025 में भारत की आर्थिक नीति का सबसे बड़ा आधार राजकोषीय अनुशासन और मूल्य स्थिरता रही। सरकार ने खर्च और राजस्व के बीच संतुलन बनाए रखने पर विशेष जोर दिया, जिसके परिणामस्वरूप केंद्र का राजकोषीय घाटा जीडीपी के लगभग 5.1 से 5.3 प्रतिशत के दायरे में सीमित रहा। यह संकेत था कि विकास को गति देने के साथ-साथ वित्तीय जिम्मेदारी को भी प्राथमिकता दी जा रही है। नियंत्रित राजकोषीय घाटे ने न केवल अर्थव्यवस्था पर अनावश्यक दबाव को रोका, बल्कि घरेलू और विदेशी निवेशकों के भरोसे को भी मजबूत किया। उन्हें यह विश्वास मिला कि भारत की आर्थिक नीतियां दीर्घकालिक स्थिरता को ध्यान में रखकर बनाई जा रही हैं। इसी तरह मुद्रास्फीति पर नियंत्रण भी 2025 की एक बड़ी उपलब्धि रही। खुदरा महंगाई दर 4 से 5 प्रतिशत के बीच बनी रही, जो भारतीय रिजर्व बैंक के निर्धारित लक्ष्य के अनुरूप थी। इससे आम लोगों की क्रय शक्ति सुरक्षित रही और बाजार में अनिश्चितता कम हुई। इसके साथ ही भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 620 से 650 अरब अमेरिकी डॉलर के मजबूत स्तर पर स्थिर रहा। यह भंडार वैश्विक आर्थिक उतार-चढ़ाव, तेल कीमतों में बदलाव और बाहरी झटकों के समय देश के लिए एक मजबूत सुरक्षा कवच के रूप में काम करता रहा, जिससे भारत की आर्थिक स्थिति और अधिक भरोसेमंद बनी।

औद्योगिक विकास और विनिर्माण क्षेत्र की मजबूती

साल 2025 तक मेक इन इंडिया और उत्पादन आधारित प्रोत्साहन यानी पीएलआई योजनाओं ने भारत के औद्योगिक परिदृश्य को नई दिशा दी। इन नीतियों का उद्देश्य केवल उत्पादन बढ़ाना नहीं, बल्कि भारत को वैश्विक विनिर्माण केंद्र के रूप में स्थापित करना रहा। पीएलआई योजना के तहत इलेक्ट्रॉनिक्स, मोबाइल फोन निर्माण, सोलर मॉड्यूल, फार्मास्यूटिकल्स और ऑटोमोबाइल जैसे क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर निवेश देखने को मिला। खास तौर पर इलेक्ट्रॉनिक्स सेक्टर में उल्लेखनीय प्रगति हुई, जहां कुल उत्पादन का मूल्य लगभग 150 अरब अमेरिकी डॉलर के करीब पहुंच गया। मोबाइल फोन निर्माण और निर्यात ने इसमें अहम भूमिका निभाई, जिसमें अकेले मोबाइल निर्यात 25 से 30 अरब अमेरिकी डॉलर के स्तर तक पहुंचा। इससे भारत की वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला में भागीदारी और मजबूत हुई।

विनिर्माण क्षेत्र का जीडीपी में योगदान 17 से 18 प्रतिशत के आसपास रहा, जिसे आने वाले वर्षों में 25 प्रतिशत तक ले जाने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य तय किया गया है। औद्योगिक गलियारों के विकास, आधुनिक लॉजिस्टिक्स नेटवर्क और परिवहन सुधारों ने उत्पादन लागत को कम करने में मदद की। इससे उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बढ़ी और रोजगार के नए अवसर भी पैदा हुए। कुल मिलाकर, मेक इन इंडिया और पीएलआई योजनाएं भारत की अर्थव्यवस्था को आत्मनिर्भरता और वैश्विक प्रतिस्पर्धा की दिशा में तेजी से आगे ले जाती दिखीं।

समावेशी विकास की धुरीः महिला शक्ति और सामाजिक न्याय

साल 2025 तक भारत की विकास यात्रा में आर्थिक भागीदारी को अधिक समावेशी बनाने की दिशा में ठोस प्रगति दिखाई दी। महिला श्रम भागीदारी दर बढ़कर लगभग 37 से 38 प्रतिशत तक पहुंचना इस बदलाव का स्पष्ट संकेत रहा। स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से 9 करोड़ से अधिक महिलाएं आजीविका, बचत और स्वरोज़गार से जुड़ीं, जिससे वे आर्थिक रूप से अधिक आत्मनिर्भर बनीं। इन समूहों ने ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में महिलाओं को निर्णय प्रक्रिया का हिस्सा बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सामाजिक न्याय के क्षेत्र में एससी, एसटी और ओबीसी वर्गों के लिए शिक्षा, छात्रवृत्ति और उद्यमिता से जुड़ी योजनाओं ने नई संभावनाएं खोलीं। कौशल प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता ने युवाओं को रोजगार और व्यवसाय की ओर प्रेरित किया। इन प्रयासों से सामाजिक गतिशीलता को बल मिला और विकास का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने की दिशा में ठोस कदम उठाए गए, जिससे समावेशी भारत की नींव और मजबूत हुई।

स्थिर नीतियां, सशक्त लोकतंत्र की पहचान

2025 तक भारत की प्रगति के पीछे नीतिगत निरंतरता और राजनीतिक स्थिरता एक महत्वपूर्ण आधार के रूप में सामने आई। लगातार लागू की गई सुधारवादी नीतियों ने निवेशकों में भरोसा पैदा किया और यह संदेश दिया कि देश की आर्थिक दिशा स्पष्ट और दीर्घकालिक है। सरकार द्वारा ई-गवर्नेंस को बढ़ावा देने से प्रशासन अधिक पारदर्शी और जवाबदेह बना। डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से सेवाओं की आसान पहुंच ने आम नागरिक का समय और संसाधन दोनों बचाए। वहीं डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डीबीटी) प्रणाली ने सरकारी योजनाओं में होने वाले लीकेज को काफी हद तक कम किया, जिससे लाभ सीधे जरूरतमंदों तक पहुंचा और संसाधनों का सही उपयोग सुनिश्चित हुआ।

इसी के साथ भारत ने अपने लोकतांत्रिक मूल्यों को भी मजबूती से बनाए रखा। स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनावी प्रक्रिया ने जनभागीदारी और विश्वास को सुदृढ़ किया। न्यायपालिका की सक्रिय भूमिका और संस्थागत ढांचे की मजबूती ने संविधान की गरिमा को बनाए रखने में अहम योगदान दिया। विभिन्न संस्थाओं के बीच संतुलन और जवाबदेही ने यह सुनिश्चित किया कि लोकतंत्र केवल एक व्यवस्था न रहे, बल्कि जनता के हितों की रक्षा करने वाला जीवंत तंत्र बना रहे। इस तरह नीतिगत स्थिरता और लोकतांत्रिक मजबूती ने मिलकर भारत के समग्र विकास को ठोस आधार प्रदान किया।

वैश्विक मंच पर भारत की सशक्त उपस्थिति

साल 2025 तक भारत की विदेश नीति अधिक सक्रिय, संतुलित और प्रभावशाली रूप में सामने आई। जी-20, ब्रिक्स, एससीओ और क्वॉड जैसे महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर भारत ने अपनी स्पष्ट और मजबूत आवाज दर्ज कराई। वैश्विक मुद्दों पर भारत की भागीदारी केवल औपचारिक नहीं रही, बल्कि समाधान आधारित और सहयोग को बढ़ावा देने वाली रही। इसका सकारात्मक प्रभाव आर्थिक क्षेत्र में भी दिखाई दिया, जहां भारत का निर्यात बढ़कर लगभग 780 से 800 अरब अमेरिकी डॉलर के स्तर तक पहुंचने लगा। इससे यह साफ हुआ कि भारत वैश्विक व्यापार में एक भरोसेमंद और प्रतिस्पर्धी भागीदार के रूप में उभर रहा है। इसके साथ ही भारत ने ग्लोबल साउथ के नेतृत्वकर्ता के रूप में अपनी पहचान और मजबूत की। जलवायु परिवर्तन जैसे साझा संकटों पर भारत ने विकासशील देशों की आवाज को अंतर्राष्ट्रीय मंचों तक पहुंचाया और जलवायु वित्त की आवश्यकता पर जोर दिया। विकास सहायता, क्षमता निर्माण और डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर के माध्यम से भारत ने यह दिखाया कि विकास का रास्ता सहयोग और साझेदारी से होकर जाता है। डिजिटल पहचान, भुगतान प्रणालियां और सार्वजनिक प्लेटफॉर्म जैसे भारतीय अनुभवों को अन्य देशों के साथ साझा किया गया। इस तरह 2025 तक भारत न केवल अपने हितों की रक्षा करता दिखा, बल्कि वैश्विक विकास में एक जिम्मेदार और भरोसेमंद नेतृत्वकर्ता के रूप में भी उभरा।

हरित ऊर्जा की ओर दृढ़ कदम

साल 2025 तक भारत ने नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति करते हुए अपनी क्षमता को लगभग 200 गीगावॉट के करीब पहुंचा दिया। इसमें सौर ऊर्जा का योगदान सबसे प्रमुख रहा, जिसने स्वच्छ और सस्ती ऊर्जा उपलब्ध कराने में अहम भूमिका निभाई। बड़े सोलर पार्क, रूफटॉप सोलर योजनाएं और निजी निवेश ने इस क्षेत्र को तेजी से आगे बढ़ाया। इससे न केवल ऊर्जा सुरक्षा मजबूत हुई, बल्कि जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता भी धीरे-धीरे कम होने लगी।

इसी के साथ भारत ने जलवायु परिवर्तन के प्रति अपनी वैश्विक जिम्मेदारी को भी गंभीरता से निभाया। 2070 तक नेट-जीरो उत्सर्जन के लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए नीतिगत सुधार, स्वच्छ तकनीक को बढ़ावा और ऊर्जा दक्षता पर जोर दिया गया। कार्बन उत्सर्जन की तीव्रता में लगातार कमी यह दर्शाती है कि विकास और पर्यावरण संरक्षण एक साथ संभव हैं। हरित ऊर्जा की दिशा में उठाए गए ये कदम भारत को सतत विकास की राह पर मजबूती से आगे बढ़ाते दिखाई दिए।

चुनौतियों के बीच भविष्य की स्पष्ट दिशा

हालांकि 2025 की भारत की विकास यात्रा प्रभावशाली और उत्साहजनक रही, फिर भी कुछ बुनियादी चुनौतियां सामने बनी रहीं। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के बीच विकास की असमानता अभी पूरी तरह समाप्त नहीं हो सकी। शहरों में अवसर, सुविधाएं और रोजगार की संभावनाएं अपेक्षाकृत अधिक रहीं, जबकि कई ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य और आधुनिक रोजगार तक समान पहुंच एक बड़ी चुनौती बनी रही। इसके साथ ही गुणवत्तापूर्ण रोजगार का प्रश्न भी अहम रहा। रोजगार के अवसर बढ़े जरूर, लेकिन सभी नौकरियां स्थायी, सुरक्षित और कौशल आधारित हों, यह लक्ष्य अभी दूर दिखाई दिया। तेजी से बदलती तकनीक और उद्योगों की नई जरूरतों के कारण कौशल अंतर भी उभरकर सामने आया, जहां उपलब्ध मानव संसाधन और बाजार की मांग के बीच संतुलन बनाना जरूरी हो गया।

साल 2025 के समापन पर भारत एक ऐसे राष्ट्र के रूप में उभरा है, जिसने आर्थिक मजबूती के साथ सामाजिक संतुलन और वैश्विक जिम्मेदारी को भी साधा है। जीडीपी की वृद्धि से लेकर मानवीय विकास सूचकांकों तक, भारत की प्रगति बहुआयामी रही है। आने वाले वर्षों में यदि यह विकास समानता, पर्यावरणीय संतुलन और नवाचार के साथ आगे बढ़ता है, तो भारत न केवल आर्थिक महाशक्ति, बल्कि वैश्विक नैतिक नेतृत्वकर्ता के रूप में भी स्थापित होगा। इस साल ने यह साफ कर दिया कि आने वाला भविष्य केवल तेज आर्थिक वृद्धि से नहीं, बल्कि सतत, समावेशी और तकनीक आधारित विकास से ही सुरक्षित होगा। डिजिटल सशक्तिकरण, कौशल विकास, ग्रामीण उत्थान और सामाजिक समानता पर समान रूप से ध्यान देना समय की मांग बन गया। यदि इन पहलुओं पर संतुलित ढंग से काम किया गया, तो भारत न केवल आर्थिक रूप से मजबूत होगा, बल्कि सामाजिक रूप से भी अधिक न्यायपूर्ण और सशक्त राष्ट्र के रूप में आगे बढ़ेगा।

शिक्षा और स्वास्थ्यः मानव विकास की मजबूत नींव

इस वर्ष भारत में शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति देखने को मिली। साक्षरता दर बढ़कर लगभग 78 से 80 प्रतिशत तक पहुंच गई, जिससे समाज में जागरूकता और अवसरों की पहुंच बेहतर हुई। उच्च शिक्षा में नामांकन अनुपात 30 प्रतिशत से अधिक होना यह दर्शाता है कि युवा पीढ़ी अब पढ़ाई को भविष्य निर्माण का मजबूत आधार मान रही है। नई शिक्षा नीति ने कौशल विकास, नवाचार और व्यावहारिक ज्ञान पर जोर देकर शिक्षा को रोजगारोन्मुख बनाया। वहीं स्वास्थ्य सेवाओं में आयुष्मान भारत योजना ने 55 करोड़ से अधिक नागरिकों को सुरक्षा कवच दिया। सरकारी स्वास्थ्य व्यय बढ़कर जीडीपी के 2.1 से 2.3 प्रतिशत तक पहुंचने से सार्वजनिक स्वास्थ्य ढांचा और मजबूत हूआ।

नवाचार की ताकत स्टार्टअप से समृद्धि तक

वर्ष 2025 में भारत नवाचार और उद्यमिता का बड़ा केंद्र बनकर उभरा। देश में 1.2 लाख से अधिक स्टार्टअप्स का पंजीकरण यह दिखाता है कि युवा सोच और नए विचारों को मजबूत मंच मिला है। यूनिकॉर्न स्टार्टअप्स की संख्या 110 से 120 के बीच पहुंचना भारत की वैश्विक पहचान को और सशक्त करता है। इस पूरे स्टार्टअप इकोसिस्टम ने प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से लगभग 1.5 करोड़ लोगों के लिए रोजगार के अवसर पैदा किए। वहीं एसएसएसई सेक्टर ने अर्थव्यवस्था की रीढ़ के रूप में अपनी भूमिका निभाई। जीडीपी में लगभग 30 प्रतिशत योगदान, निर्यात में 45 प्रतिशत हिस्सेदारी और 11 करोड़ से अधिक लोगों को आजीविका देकर इस क्षेत्र ने समावेशी विकास को मजबूती प्रदान की।

कृषि व ग्रामीण अर्थव्यवस्थाः स्थिरता और नवाचार

2025 में भारत का खाद्यान्न उत्पादन 330 मिलियन टन के आसपास रहा। डिजिटल कृषि, पीएम-किसान जैसी योजनाओं के माध्यम से 11 करोड़ से अधिक किसानों को प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण मिला। साथ ही प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, जल जीवन मिशन और सौभाग्य योजना के तहत 95 प्रतिशत से अधिक ग्रामीण घरों को बिजली और 75 प्रतिशत से अधिक घरों को नल से जल की सुविधा उपलब्ध हुई।

डिजिटल इंडिया और तकनीकी क्रांति

2025 में यूपीआई के माध्यम से मासिक लेनदेन 12-14 अरब ट्रांजैक्शन के स्तर को पार कर गया, जिनका कुल मूल्य 20 ट्रिलियन डॉलर के करीब पहुंच गया। भारत का अंतरिक्ष क्षेत्र, इसरो और निजी कंपनियों के सहयोग से वैश्विक बाजार में 8-10 अरब डॉलर का योगदान देने लगा। एआई और डेटा इकोनॉमी में भारत विश्व के शीर्ष पांच देशों में गिना जाने लगा है।

टीनएजर्स पर डायबिटीज का साया

आज भारत में डायबिटीज केवल वयस्कों तक सीमित नहीं रही, बल्कि यह टीनएजर्स की भी एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है। आधुनिक जीवनशैली, असंतुलित खान-पान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण किशोरावस्था में ही मधुमेह (डायबिटीज) का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। यह स्थिति न केवल वर्तमान स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है, बल्कि भविष्य में हृदय रोग, मोटापा और अन्य जटिलताओं का मार्ग भी प्रशस्त कर रही है।

डॉ. अर्चना श्रीवास्तव
चिकित्सक, लखनऊ

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) के अनुसार, भारत में किशोरों में डायबिटीज और प्री-डायबिटीज के मामलों में पिछले एक दशक में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। एक प्रमुख अध्ययन के अनुसार, 10 से 19 वर्ष की आयु के किशोरों में प्री-डायबिटीज/डायबिटीज की दर लड़कों में लगभग 12.3 प्रतिशत और लड़कियों में 8.4 प्रतिशत पाई गई। इस अध्ययन में बढ़ा हुआ बॉडी मास इंडेक्स (BMI) और सबस्कैप्युलर स्किनफोल्ड मोटापा (SSFT) को प्रमुख जोखिम कारक माना गया।

बदलती जीवनशैली

इस बढ़ती समस्या का सबसे बड़ा कारण बदलती जीवनशैली है। पहले जहां बच्चे और किशोर स्कूल के बाद खेलकूद, दौड़-भाग और बाहरी गतिविधियों में समय बिताते थे, वहीं आज मोबाइल फोन, टेलीविजन और वीडियो गेम उनकी दिनचर्या का बड़ा हिस्सा बन चुके हैं। यह निष्क्रिय जीवनशैली शरीर में वसा के जमाव को बढ़ाती है और इंसुलिन की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है, जिससे डायबिटीज का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

अस्वस्थ आहार

दूसरा महत्वपूर्ण कारण अस्वस्थ आहार है। फास्ट फूड, कोल्ड ड्रिंक, बर्गर, पिज्जा और पैकेट वाले स्नैक्स किशोरों की पहली पसंद बनते जा रहे हैं। इन खाद्य पदार्थों में अत्यधिक मात्रा में चीनी, वसा और नमक होता है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को असंतुलित करता है और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना कठिन बना देता है। घर के पौष्टिक भोजन की जगह जंक फूड का बढ़ता चलन किशोरों के स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है।

लक्षण

टीनएजर्स और यहां तक कि बच्चों में भी कुछ लक्षण व्यस्कों के समान ही देखने को मिलते हैं, जिनसे आपको डायबिटीज के संकेतों को आसानी से पहचान सकते हैं जैसे...

- बार-बार यूरीन आना है।
- मीठा खाने की इच्छी अधिक होना है।
- बहुत प्यास लगना, बहुत अधिक थकान होना।
- आंखों की रोशनी कम होने लगती है।
- त्वचा ड्राई होने लगती है।
- हाथ-पैरों में सुन्नपन और चुभन महसूस होना।
- वजन कम होना।

आनुवंशिक प्रवृत्ति और भारतीय शरीर संरचना

तीसरा कारण आनुवंशिक प्रवृत्ति और भारतीय शरीर संरचना से जुड़ा है। भारतीय किशोरों में तुलनात्मक रूप से कम उम्र में ही शरीर में वसा जमा होने की प्रवृत्ति पाई जाती है, जिससे इंसुलिन रेजिस्टेंस बढ़ता है। यदि माता-पिता को डायबिटीज है, तो बच्चों में इसके विकसित होने की संभावना कई गुना अधिक हो जाती है।

इसके अतिरिक्त, नींद की कमी, मानसिक तनाव और पढ़ाई का बढ़ता दबाव भी किशोरों के हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है। देर रात तक मोबाइल का उपयोग, परीक्षा का तनाव और अनियमित नींद की आदतें शरीर की शुगर नियंत्रण प्रणाली को कमजोर कर देती हैं। यह सभी कारक मिलकर किशोरों को डायबिटीज की ओर धकेल रहे हैं। इस समस्या से निपटने के लिए माता-पिता, शिक्षक और समाज सभी की संयुक्त भूमिका आवश्यक है। किशोरों को प्रतिदिन कम से कम एक घंटे की शारीरिक गतिविधि के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। फास्ट फूड के स्थान पर संतुलित और पौष्टिक घरेलू भोजन को प्राथमिकता दी जाए। पढ़ाई और आराम के बीच संतुलन बनाए रखना तथा पर्याप्त नींद सुनिश्चित करना भी अत्यंत आवश्यक है। इसके साथ ही, वार्षिक स्वास्थ्य जांच और ब्लड शुगर की नियमित जांच की आदत किशोरावस्था से ही विकसित की जानी चाहिए।

डायबिटीज कोई ऐसी बीमारी नहीं है, जिसे रोका न जा सके। सही समय पर जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाकर इसे काफी हद तक नियंत्रित और रोका जा सकता है। किशोरावस्था में अपनाई गई स्वस्थ आदतें ही आगे चलकर एक स्वस्थ और ऊर्जावान जीवन की नींव बनती हैं। यदि भारत को एक स्वस्थ भविष्य की ओर ले जाना है, तो आज के किशोरों के स्वास्थ्य की रक्षा करना हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकता होनी चाहिए।

यारशागुंबा बूटी

उत्तराखंड के पिथौरागढ़ वाले एरिया के ऊंचे बर्फीले पहाड़ों पर एक खास जड़ी बूटी पाई जाती है, जिसे 'कीड़ा जड़ी' के नाम से जाना जाता है। इसे 'यारशागुंबा' भी कहा जाता है। यह जड़ी बहुत ताकतवर होती है। इसे हिमालयी वियाग्रा भी कहा जाता है। यह एक तरह की जंगली मशरूम है। यह एक खास तरह के कीड़े यानी कैटरपिलर्स के मरने के बाद उसके ऊपर उगती है, जिस कीड़े के कैटरपिलर्स पर ये उगता है, उसका नाम हैपिलस फैब्रिकस है।

अनामिका शुक्ला
लेखिका

क्या यारशागुंबा ताकतवर चीज है? यह जड़ी बूटी भारत के अलावा चीन, तिब्बत और नेपाल में भी मिलती है। इसका सबसे पहले चीन को पता चला था और एक समय खिलाड़ियों को इसका सेवन कराया जाता था, जिससे उन्हें तुरंत ताकत मिलती थी।

- **ताकत का पावरफुल टॉनिक-** माना जाता है कि इसके स्वास्थ्य लाभ लगभग 1500 साल पहले से ही ज्ञात हैं और प्राचीन काल में इसे राजाओं और कुलीन लोगों द्वारा एक शक्तिशाली टॉनिक के रूप में लिया जाता था। इसके किसी भी दुष्प्रभाव की संभावना बहुत कम है। चलिए जानते हैं कीड़ा के क्या फायदे हैं और इसकी कीमत इतनी ज्यादा क्यों है?
- **यारशागुंबा की कीमत-** कुछ साल पहले तक इसकी 10 ग्राम की कीमत 5-6 लाख हुआ करती थी, लेकिन जैसे-जैसे इसकी खबर लोगों को मिलती गई, तो इसकी डिमांड बढ़ने लगी। अब बताया जाता है कि इसकी कीमत करीब 20 लाख रुपये तक जा पहुंची है।
- **इंसुलिन रेसिस्टेंट वालों के लिए फायदेमंद-** यह इंसुलिन रेसिस्टेंट वाले लोगों के लिए फायदेमंद हो सकती है। इसके बिगड़ने से डायबिटीज होने का खतरा होता है। इसके अलावा इसमें तनाव कम करने वाले गुण भी होते हैं।
- **एंटी-एजिंग लाभ-यारशागुंबा का उपयोग इसके एंटी-** एजिंग गुणों के लिए अत्यधिक किया जाता है। इसे शरीर और मस्तिष्क के पोषण के लिए एक बेहतरीन टॉनिक माना जाता है और इसके दीर्घकालिक उपयोग से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और आर्गेनिक फंक्शन में सुधार होता है।
- **यौन स्वास्थ्य में करती है सुधार-** इस जड़ी-बूटी का यौन स्वास्थ्य में सुधार के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। यौन शक्ति और इच्छा को बढ़ाने के लिए एक कप दूध के साथ सेवन की सलाह दी जाती है। पारंपरिक चिकित्सक और बुजुर्ग लोग इसका उपयोग दीर्घायु बढ़ाने और स्तंभन दोष को ठीक करने के लिए करते हैं।

ब्रेन पावर बढ़ाने में सहायक

इसके इस्तेमाल से ब्रेन पावर बढ़ती है और याददाश्त मजबूत होती है। यह टीबी, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसे फेफड़ों के रोग, लीवर को मजबूत करने, दिल की समस्याओं से बचाने आदि के लिए बेहतरीन टॉनिक माना जाता है।

-ये लेख केवल जानकारी परक है। जड़ी-बूटी का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

मोबाइल की अनदेखी सफाई से बढ़ता स्वास्थ्य खतरा

आज के डिजिटल युग में मोबाइल फोन हमारी जिंदगी का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। सुबह आंख खुलने से लेकर रात को सोने तक, मोबाइल हर पल हमारे साथ रहता है। संवाद, मनोरंजन, जानकारी, कामकाज-हर जरूरत मोबाइल से पूरी होती है। हम अपने घर, कपड़े, शरीर और आसपास की चीजों की नियमित सफाई करते हैं, लेकिन जिस वस्तु को हम सबसे ज्यादा छूते हैं, उसी मोबाइल फोन की सफाई पर अक्सर ध्यान नहीं देते। यह लापरवाही हमारे स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा बन सकती है।

इंदु सिंह
लेखिका

मोबाइल फोन की स्क्रीन और उसकी सतह पर प्रतिदिन बड़ी मात्रा में गंदगी, धूल और सूक्ष्म जीव जमा हो जाते हैं। हम मोबाइल को हर जगह ले जाते हैं- रसोई, बाजार, दफ्तर, सार्वजनिक स्थान, अस्पताल और यहां तक कि शौचालय में भी। अलग-अलग सतहों और वातावरण के संपर्क में आने के कारण मोबाइल संक्रमण का वाहक बन जाता है। यही कारण है कि मोबाइल की नियमित सफाई उतनी ही आवश्यक है, जितनी हाथ धोना या घर साफ करना।

कई शोधों में यह बात सामने आ चुकी है कि मोबाइल फोन की सतह पर टॉयलेट सीट से भी अधिक बैक्टीरिया पाए जा सकते हैं। इसका कारण है-लगातार उपयोग, बार-बार हाथों से संपर्क और सफाई की कमी। जब हम मोबाइल छूने के बाद बिना हाथ धोए अपने चेहरे, आंखों, नाक या मुंह को छूते हैं, तो ये हानिकारक जीवाणु सीधे हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। परिणामस्वरूप आंखों में जलन, त्वचा संक्रमण, एलर्जी, सर्दी-जुकाम या अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

विशेष रूप से बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों के लिए यह खतरा और भी अधिक होता है। मोबाइल फोन से फैलने वाले कीटाणु धीरे-धीरे हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन जाते हैं और हमें इसका एहसास तक नहीं होता। इसलिए यह बेहद आवश्यक है कि हम मोबाइल की सफ़ाई को भी अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

स्क्रीन को साफ करना जरूरी

विशेषज्ञों के अनुसार यदि आप मोबाइल को घर से बाहर ले जाते हैं, तो दिन में कम से कम एक बार उसकी स्क्रीन को साफ करना चाहिए। सार्वजनिक स्थानों से लौटने के बाद मोबाइल को पोंछना एक अच्छी आदत है। इसके अलावा, मोबाइल का उपयोग करते समय हाथों की सफाई भी उतनी ही जरूरी है। समय-समय पर हाथ धोने से कीटाणुओं के फैलाव को काफी हद तक रोका जा सकता है।

मोबाइल को टॉयलेट में ले जाने से बचें

एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि मोबाइल को शौचालय में ले जाने से बचें। वहां मौजूद सूक्ष्म कीटाणु बहुत तेजी से मोबाइल की सतह पर चिपक जाते हैं। यदि यह आदत बदल ली जाए, तो संक्रमण के जोखिम को काफी कम किया जा सकता है। अंततः यह कहना गलत नहीं होगा कि मोबाइल आज हमारी पहली आवश्यकता बन चुका है। हम इसके बिना एक पल भी नहीं रह पाते। इसलिए जिस वस्तु को हम हर समय अपने पास रखते हैं, उसकी सफाई और स्वच्छता को नजरअंदाज करना अपने स्वास्थ्य से समझौता करने जैसा है। थोड़ी-सी जागरूकता और नियमित सफाई की आदत हमें कई बीमारियों से बचा सकती है।

स्वच्छ मोबाइल, स्वस्थ जीवन-इस सरल सिद्धांत को अपनाकर हम न केवल अपने फोन को बेहतर स्थिति में रख सकते हैं, बल्कि स्वयं को और अपने परिवार को संक्रमण व एलर्जी से भी सुरक्षित रख सकते हैं।

सफाई करना मुश्किल या जोखिम

अक्सर लोग यह सोचते हैं कि मोबाइल की सफाई करना मुश्किल या जोखिम भरा काम है, जबकि वास्तव में यह बहुत सरल है। इसके लिए किसी महंगे उपकरण या रसायन की आवश्यकता नहीं होती। एक साफ माइक्रोफाइबर कपड़ा-जैसा कि चश्मे के लेंस साफ करने में उपयोग किया जाता है। मोबाइल की स्क्रीन और बॉडी को साफ करने के लिए पर्याप्त है। हल्के हाथों से स्क्रीन को पोंछने से धूल, उंगलियों के निशान और कीटाणु काफी हद तक हट जाते हैं।

कुछ सावधानियां

- मोबाइल की सफाई करते समय कुछ सावधानियां रखना बहुत जरूरी है। सबसे पहले फोन को पूरी तरह बंद कर दें और चार्जिंग केबल, हेडफोन या किसी भी अन्य एक्सेसरी से अनप्लग कर दें। यदि मोबाइल पर कवर या केस लगा हो, तो उसे निकाल लें। कवर को अलग से साबुन या हल्के डिटर्जेंट से धोया जा सकता है, क्योंकि उस पर भी उतनी ही गंदगी जमा होती है, जितनी फोन पर।
- यदि आप मोबाइल की स्क्रीन या बैक साइड को किसी तरल पदार्थ या स्प्रे से साफ करना चाहते हैं, तो यह ध्यान रखें कि तरल सीधे फोन पर न डालें। कपड़े पर हल्का-सा स्प्रे करें और फिर उससे फोन को पोछें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कोई भी तरल पदार्थ चार्जिंग पोर्ट, स्पीकर, माइक्रोफोन या अन्य ओपनिंग में न जाए, क्योंकि इससे मोबाइल खराब हो सकता है।
- सफाई के बाद फोन को कुछ समय के लिए हवा में सूखने दें। जब तक फोन पूरी तरह सूख न जाए, उसे ऑन न करें और न ही इस्तेमाल करें। यह छोटी-सी सावधानी आपके फोन की उम्र बढ़ाने के साथ-साथ आपकी सेहत की भी रक्षा करती है।

साप्ताहिक राशिफल

-पं.मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेष इस सप्ताह आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होंगे और आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों का सहयोग व समर्थन मिलेगा। नौकरीपेशा लोगों के लिए यह सप्ताह पूरी तरह से अनुकूल रहने वाला है। कार्यक्षेत्र में लोग आपके द्वारा किए गए कार्यों की तारीफ करेंगे।

वृष इस सप्ताह काम में किसी भी प्रकार लापरवाही बरतने से बचना चाहिए। साथ ही साथ अपनी सेहत का भी विशेष ध्यान देना होगा अन्यथा आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से परेशान रह सकते हैं। अचानक से आपके सिर पर कामकाज का अतिरिक्त बोझ आ सकता है।

मिथुन इस सप्ताह अपने कामकाज के सिलसिले में लगातार छोटी-बड़ी यात्राएं करनी पड़ सकती हैं। न सिर्फ कार्यक्षेत्र, बल्कि घर के कार्यों को निपटाने के सिलसिले में आपाधापी बनी रहेगी। हालांकि आपकी भागदौड़ का नतीजा सकारात्मक रहेगा और आपको लाभ की प्राप्ति संभव है।

कर्क इस सप्ताह अपने धैर्य, विवेक और साहस की परीक्षा देनी पड़ सकती है। आपके सामने अचानक से कुछ बड़ी समस्याएं आ सकती हैं, जिनका हल निकालने के लिए आपको बड़ी सूझबूझ के साथ काम लेना होगा। घर-परिवार से जुड़ी कोई चिंता आपकी परेशानी का बड़ा कारण बनेगी।

सिंह इस सप्ताह आप अपनी पूरी ऊर्जा और मनोयोग के साथ अपने कार्यों को अंजाम देंगे, जिसका आपको सकारात्मक फल भी प्राप्त होगा। सप्ताह की शुरुआत किसी शुभ समाचार की प्राप्ति से होगी, जिसके कारण आपके घर में खुशियों का माहौल बना रहेगा। नौकरी और व्यवसाय दोनों ही दृष्टि से यह समय आपके लिए शुभदायी है।

कन्या यह सप्ताह थोड़ा उतार-चढ़ाव लिए रहने वाला है। आपको अपने करियर-कारोबार में कभी किस्मत साथ देते हुए तो कभी धोखा देते हुई नजर आएगी। इस सप्ताह की शुरुआत में करियर-कारोबार में अपेक्षित सफलता और स्वजनों से मनचाहा सहयोग न मिलने के कारण आपका मन थोड़ा खिन्न रहेगा।

तुला यह सप्ताह अत्यंत ही शुभदायी साबित होने जा रहा है। आपको परिश्रम और प्रयास का पूरा फल मिलने वाला है। आपको किस्मत का पूरा साथ मिलेगा और आपको जीवन में आगे बढ़ने के बड़े अवसर प्राप्त होंगे। विशेष बात यह कि आप उसका लाभ उठाने में भी कामयाब रहेंगे।

वृश्चिक यह सप्ताह काफी आपाधापी से भरा रहने वाला है। इस सप्ताह आपको अपने छोटे-छोटे कार्यों को भी पूरा करने के लिए अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। हालांकि सुखद पहलू यह है कि आपके द्वारा की गई भागदौड़ और परिश्रम-प्रयास का सकारात्मक फल प्राप्त होगा।

धनु यह सप्ताह शुभता लिए हुए है। बीते कुछ समय से आपके जो काम अटके हुए थे, उसके पूरे होने के योग बन रहे हैं। यदि आप लंबे समय से बेरोजगार चल रहे थे, तो इस सप्ताह आपको किसी इष्टमित्र अथवा प्रभावी व्यक्ति की मदद से बड़ा अवसर मिल सकता है। सप्ताह के मध्य में लंबी दूरी की यात्रा के योग बनेंगे।

मकर इस सप्ताह अपनी वाणी और व्यवहार पर नियंत्रण रखने की आवश्यकता रहेगी। इस बात का पूरा ध्यान रखें कि आपकी बात-व्यवहार से ही बात बनेगी और बिगड़ेगी भी। ऐसे में लोगों के साथ अपना व्यवहार सही रखें तथा वाणी में मधुरता बनाए रखें। नौकरीपेशा लोगों को कार्यक्षेत्र में सीनियर और जूनियर दोनों के साथ बेहतर तालमेल बनाकर काम करने की आवश्यकता रहेगी।

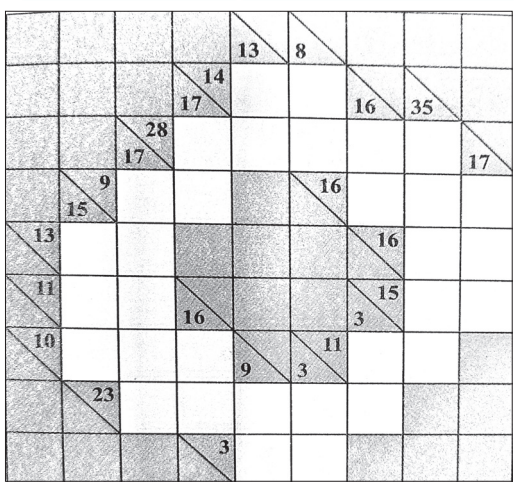
कुंभ यह सप्ताह बीते हफ्ते के मुकाबले और भी ज्यादा बेहतर व फलदायी साबित होने जा रहा है। आपको शुभचिंतकों और किस्मत का पूरा साथ मिलेगा। आप जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता और मनचाही प्रगति करते हुए खुद को पाएंगे। कार्यक्षेत्र में आ रही बड़ी समस्याओं का हल निकलेगा। कार्यक्षेत्र में परिस्थितियां आपके अनुकूल होने लगेंगी।

मीन यह सप्ताह शुभता और सफलता लिए हुए है। आप अपने सोचे हुए कार्य को पूरे मनोयोग और कर्मठता के साथ करेंगे और खास बात ये कि समर्पित भाव से काम करने पर आपको उसमें मनचाही सफलता की प्राप्ति भी होगी। नौकरीपेशा लोगों के कामकाज की सीनियर तारीफ करेंगे। आपके विरोधी भी आपके कामकाज की सराहना करेंगे।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 39



काकुरो 38 का हल

					4	13	38	
			11	13	1	9	3	
		15	1	2	3	4	5	20
	23	9	8	6		9	6	3
12	3	7	2			15	7	8
17	9	8			18	1	8	9
4	1	3	13	20	3	8	9	
	32	4	8	6	5	9		
	8	2	5	1				

कहानी

मित्रता की मिठास

दीपक सात-साढ़े सात वर्ष के बाद भारत लौटा था और वह भी इस बार अकेले ही आया था। वह तो चाहता था कि पत्नी रश्मि और दोनों बच्चे भी उसके साथ डेनमार्क के कोपेनहेगन शहर से भारत आएं, किंतु बच्चों की परीक्षाएं शुरू होने वाली थीं, अतः उसे अकेले ही आना पड़ा। दीपक को जब भी अवसर मिलता तो वह भारत आकर अपने रिश्तेदारों, मित्रों और परिचितों से अवश्य मिलता। उसके माता-पिता की मृत्यु के बाद उसके गांव सूरज पुरवा में पैतृक घर ही था, जो देखरेख के अभाव में खंडहर में तब्दील हो चुका था। मगर उसने इस खंडहर को बेचा नहीं, पड़ोसियों को उस जमीन पर अपने पशुओं को बांधने, कंडे पाथने या और ऐसे ही अस्थाई प्रकार के उपयोग की छूट दे दी थी। उसके पिता लखनऊ की सदर तहसील में चपरासी के पद पर कार्यरत थे, अतः वह बचपन से ही लखनऊ में रहा और वहीं से इंटरमीडिएट की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद कम्प्यूटर यांत्रिकी में डिप्लोमा कोर्स किया था। फिर भी उसे अपने गांव और पूर्वजों के घर से बहुत प्रेम था और वह जब भी डेनमार्क से भारत आता, तो एक दिन के लिए अपने पैतृक गांव अवश्य जाता था। अपने गांव वालों से मिलकर उसे अपनत्व का अनुभव होता था। गांव वाले भी उसके मिलनसार स्वभाव और दंभ रहित व्यवहार के कारण दिल से उसका सम्मान करते थे।

डॉ. मृदुल शर्मा
वरिष्ठ लेखक

लखनऊ शहर के वे स्कूल जहां उसने शिक्षा प्राप्त की थी, वे अध्यापक जिन्होंने उसे शिक्षा प्रदान की थी और उसके सहपाठी मित्र उसे भुलाए नहीं भूलते थे। वह जब भी भारत आता तो कई दिन लखनऊ में व्यतीत करता और अपने मित्रों तथा परिचित लोगों से भेंट करता था। उसका एक मित्र चंदन कक्षा नौ से कक्षा बारह तक उसका सहपाठी रहा। चंदन का गांव मुन्नू खेड़ा लखनऊ शहर से बाहर किलोमीटर दूर था, जहां से वह नित्य साइकिल से पढ़ने आता था। विद्यालय जाते समय दीपक का घर चंदन के रास्ते में ही पड़ता था। अतः चंदन नित्य दीपक को भी उसके घर से बुलाकर साइकिल पर बैठाकर विद्यालय ले जाता। धीरे-धीरे उनकी मित्रता इतनी गहरी हो गई कि वे विद्यालय में हमेशा साथ ही रहने लगे। चंदन के पिता बड़े और संपन्न कृषक थे। दीपक को सिनेमा देखने का बहुत शौक था। उसके पिता वेतन मिलने पर उसे मासिक जेब खर्च के लिए पांच रुपये देते थे। रुपये मिलते ही दीपक को सिनेमा देखने की धुन सवार हो जाती। वह अपने मित्र चंदन के साथ विद्यालय से पढ़ाई छोड़कर सिनेमा देखने चला जाता और एक ही दिन में अपना जेब खर्च समाप्त कर देता। उसके अगले ही सप्ताह वह चंदन से सिनेमा देखने को कहता। चंदन के पिता उसे काफी रुपये दिया करते थे। अतः चंदन अपने मित्र के कहने पर सिनेमा देखने चला जाता और सारा खर्च खुशी-खुशी वहन करता। चंदन की जेब हमेशा गर्म रहती थी, अतः ये दोनों किशोर महीने में चार पांच वार विद्यालय से पढ़ाई छोड़कर सिनेमा देखने निकल जाते। जब शहर में कोई नया सिनेमा नहीं लगा होता, तो ये दोनों विद्यालय से गायब होकर चाट खाने जाते और पार्कों में जाकर बैठते।

इंटरमीडिएट की परीक्षा के दो माह पूर्व चंदन के पिता ने लखनऊ शहर में चंदन के रहने के लिए एक कमरा किराए पर ले लिया था। चंदन के चाचा नित्य प्रातः आठ बजे तक दो समय का भोजन तथा एक लीटर दूध चंदन को दे जाते थे। अब दिन भर चंदन के कमरे में दोस्तों का जमघट लगा रहता और खूब चाय बना बनाकर पी जाती। इसका परिणाम यह निकला कि चंदन और दीपक दोनों ही इंटरमीडिएट की परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गए। उनका एक सहपाठी मित्र केशव जो किराना के थोक व्यापारी का इकलौता पुत्र था, वह भी फेल हो गया। चंदन और दीपक दोनों को ही अपने अनुत्तीर्ण होने से दुख तो अवश्य हुआ, किंतु दोनों को ही इस बात की खुशी थी कि परीक्षा में दोनों के असफल रहने के कारण उनका साथ नहीं छूटा। अगले वर्ष इन दोनों ने द्वितीय श्रेणी में इंटरमीडिएट की परीक्षा उत्तीर्ण कर ली, लेकिन उनका तीसरा साथी केशव, जो विद्यालय से गायब होने में उनका साथ नहीं देता था, मगर विद्यालय में हमेशा उन दोनों के साथ ही रहता था, वह दूसरे वर्ष भी परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया।

केशव ने चंदन और दीपक से कहा "भाई मैं अपने घर जा रहा हूं। तुम कुछ देर बाद आकर मुझे परीक्षा में उत्तीर्ण होने की बधाई दे देना और भूलकर भी झूठ बोलते हुए हंसना नहीं। उसके कहने पर दीपक और चंदन ने उसके घर जाकर उसे परीक्षा में उत्तीर्ण होने की बधाई दे दी। केशव की मां ने यह सुना तो अपने पुत्र को गले से लगा लिया। फिर फ्रिज से छेने के रसगुल्ले और काजू की बर्फी निकालकर इन दोनों का मुंह मीठा कराया। इस बीच उन्होंने मोहल्ले में बांटने के लिए अपने नौकर से पांच किलो लड्डू भी लाने को दौड़ा दिया। यह देखकर चंदन और दीपक दोनों को अपनी हंसी रोक पाना बहुत कठिन हो गया था। वे इस झूठ के खुल जाने के डर से स्वादिष्ट मिष्ठान्न का भी पूरा आनंद नहीं ले सके और वहां से चल दिए।

दीपक के पिता ने अपने कार्यालय के कर्मचारियों की सलाह पर दीपक को लखनऊ पॉलिटेक्निक कॉलेज में कम्प्यूटर यांत्रिकी में प्रवेश दिलवा दिया। चंदन ने अपने पिता के आदेश पर लखनऊ विश्वविद्यालय में बीएससी की पढ़ाई प्रारंभ कर दी। अब उसके घर से विश्वविद्यालय के मार्ग में दीपक का घर नहीं पड़ता था, इसलिए दोनों मित्रों की भेंट नहीं होती थी। चंदन बहुत बेचैनी से दीपक को विश्वविद्यालय में खोजता। जब एक माह तक जब उसकी चंदन से भेंट हुई तो विश्वविद्यालय से लौटते समय वह दीपक के घर गया। दीपक ने उसे बताया कि वह पिता की सलाह पर लखनऊ पॉलिटेक्निक कॉलेज में कम्प्यूटर यांत्रिकी में डिप्लोमा कोर्स कर रहा है, तो चंदन ने अफसोस व्यक्त करते हुए कहा-यार, मैंने तो विश्वविद्यालय में प्रवेश ले लिया है। चंदन का मन विश्वविद्यालय में नहीं लगा तो उसने अपने पिता से जिद करके लखनऊ पॉलिटेक्निक कॉलेज में प्रवेश ले लिया। मगर कम्प्यूटर यांत्रिकी की सीटें समाप्त हो जाने के कारण उसे भवन निर्माण यांत्रिकी में प्रवेश मिला। फिर भी दोनों मित्रों को यह संतोष था कि उनकी नित्य भेंट हो जाती है। केशव पढ़ाई छोड़कर अपने पिता का व्यापार में हाथ बंटाने लगा।

डिप्लोमा कोर्स करने के बाद चंदन केंद्र सरकार के राजमार्ग निर्माण विभाग में नियुक्ति पा गया और दीपक को कुछ दिन विप्रो में नौकरी करने के बाद डेनमार्क में नौकरी मिल गई, जहां अब वह एक कम्प्यूटर कंपनी में नौकरी करते हुए अपने परिश्रम और व्यावसायिक कौशल के बल पर अच्छे वेतन पर केंद्र प्रभारी के पद तक पहुंच गया था। धन कमाने के लालच में वह काफी समय से विदेश में ही कार्यरत था। वह जब भी भारत आता तो एक-दो दिन चंदन के घर पर अवश्य रुकता। फिर दोनों मित्र पुरानी यादें ताजा करते। उनकी बातें सुनकर उनकी पत्नियां खूब ठहाके लगातीं।

इस बार जब चंदन लखनऊ पहुंचा तो अपने सहपाठी मित्र केशव से ज्ञात हुआ कि कुछ वर्षों पूर्व गोमती नदी पर ठेकेदार द्वारा बनाया गया एक पुल एक साल के भीतर ही ढह गया था। इस दुर्घटना में तीन लोगों की मृत्यु हो गई थी। यह पुल जिस इंजीनियर के निरीक्षण में बना था, उसके अधीन चंदन भी कार्य करता था। उस इंजीनियर ने उच्चाधिकारियों को रिश्वत देकर अपने को बचा लिया और सारा दोष चंदन के सिर मढ़ दिया। अतः विभागीय कार्रवाई में ठेकेदार पर दंडात्मक कार्रवाई के साथ ही चंदन को भी नौकरी से निकाल दिया गया है। इधर उसको गंभीर हृदय रोग भी हो गया है। उसके आपरेशन में लगभग चार लाख रुपये का खर्च आएगा। वह बेचारा इन दिनों बहुत परेशान है तथा धनाभाव के कारण शहर छोड़कर अपने गांव चला गया है। यह सुनकर दीपक को बहुत कष्ट हुआ। वह चुपचाप वहां से टैक्सी लेकर मुन्नू खेड़ा के लिए चल पड़ा। चंदन ने अपने मित्र की कमजोर आर्थिक स्थिति में भी यथासंभव आवभगत की। बातचीत में दीपक से उसने अपनी वर्तमान परेशानियों की कोई चर्चा नहीं की। रात भर दोनों मित्र पुरानी स्मृतियों में डूबे हुए बातें करते रहे।

इस बीच दीपक ने चंदन को यह कहकर प्रेरित भी किया कि छात्र जीवन में मेरे पास पैसे नहीं होते थे, तो मैं बिना किसी संकोच के बल्कि अधिकार पूर्वक तेरे पैसों से सिनेमा देखता था, चाट खाता था और ऐश करता था। मानों तेरी जेब में रखे पैसे मेरे ही हों और उससे भी बड़ी बात यह कि तूने अपने पैसे मेरे ऊपर खर्च करने में न कभी कोई आपत्ति की और न ही बहाना बनाया। मैं अक्सर सोचता हूं कि काश मैं भी तेरी इस दरियादिली का कभी उत्तर दे पाता। यह सुनकर चंदन हौले से हंस दिया, मगर अपनी परेशानी को फिर भी अपने अधरों पर नहीं आने दिया। प्रातः होते ही दीपक चंदन, उसकी पत्नी और बच्चों से मिलकर वापस लखनऊ के लिए रवाना हो गया। दीपक के जाने के बाद चंदन की पत्नी जब बिस्तर समेटने लगी तो उसे तकिया के नीचे एक पत्र मिला। दीपक की पत्नी ने वह पत्र पढ़कर अपने आंसू पोंछते हुए पत्र चंदन की ओर बढ़ा दिया, जिसमें लिखा था कि तुमने रात भर जागरण करके दुनिया की बातें करते हुए भी अपनी नौकरी छूट जाने और धनाभाव के कारण हृदय रोग का उपचार न करा सकने की बात को मुझसे छिपा ली। इससे मुझे ऐसा अनुभव हो रहा है कि तू अब मुझे अपना नहीं समझता। तेरे इस व्यवहार ने मेरे भीतर मित्रता की मिठास को कम कर दिया है। मुझे तुमसे ऐसी आशा नहीं थी। अब चुपचाप चारपाई के नीचे पड़े ब्रीफकेस में रखे हुए पांच लाख रुपये ले जाकर किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज में अपना इलाज करा ले और इन रुपयों को लेने में किसी प्रकार की ना-नुकुर करके मित्रता की मिठास को बिल्कुल समाप्त करने का प्रयास मत करना। मैं डेनमार्क में तुम्हारे स्वस्थ हो जाने के समाचार की बेसब्री से प्रतीक्षा करूंगा। चंदन ने जब यह पत्र पढ़ा तो भाव विह्वल होकर रो पड़ा।

काव्य

नया वर्ष

नया वर्ष हो खुशहाली का
सबने है फरमाया

लगे होर्डिंग विश करने को
चैनल चले, भुनाने
'अरकाइव' से प्रकट हुए फिर
किस्से नए-पुराने

'अ आ इ ई' से 'ज्ञ' ज्ञानी तक
शब्दों की सब माया

एक बरस में क्या करना था
क्या कुछ हैं कर पाए
बड़ा कठिन है महागणित यह
मौन हुए सरमाए

पाई का भी मान वही है
सूत्र कहां बन पाया

'पोल-नृत्य' की गहराई में
खोए मन सैलानी
आंखों में कुछ नशा चढ़ा है
खोज रहे हैं पानी

खुश हैं छोटी-सी दुनिया में,
खाया खूब कमाया।

अवनीश सिंह चौहान
बरेली

निर्धन की सर्दी

कंपकपाती सर्दी
ठिठुराती सर्दी
दुर्बल निर्धन से मानों
पूछ रही हो पता
गरीब की झोपड़ी का
धनी तो दुबका हुआ है
महलों में,रेशमी रजाइयों में
और भी कितने तामझामों में
बस ये गरीब ही जग रहा है
अपने पैबंद लगे आशियानें में
निहार रहा सोये हुए
अपने नौनिहालों को
जो सोये थे मीठी नींद
ओढ़े हुए फटी सी एक
रजाई को
किसी का पांव खुला तो
किसी का सर था खुला हुआ
अपलक देख रहा था वह
निर्धन

उन्मुख हुआ उस छिद्र को
जो था छत पर कब से टिका
हुआ
आखों में शिकायत लिए
लगता था खुद से ही खफा-
खफा

जब नहीं था कोई संसाधन
फिर क्यों हुआ जग में
आगमन मेरा

यही सोच पुआल-पत्ती
जलाई
ताप से ज्यों ही गर्मी आई
हुआ संतुष्ट स्वयं भी
कलेजे के टुकड़ों को
अभाव में भी मीठी नींद आई
आज है शीत-ऋतु तो कल
ग्रीष्म-ऋतु भी आएगी
यही तो है सुख-दुख का
जीवन-चक्र।

निरुपमा सिंह
बिजनौर

मान के प्रतिमान

सभ्यता को आंकना मत तुम
कभी अखबार पढ़कर।

ओस की बूंदों से आखिर
तृप्ति कैसे हो सकेगी
धार जल की दूर हो तो
प्यास फिर कैसे बुझेगी
यंत्रणा को आंकना मत तुम
कभी अखबार पढ़कर।

नित्य ढहते ही रहे हैं रेत
निर्मित सब घरौंदे
मूल्य हैं भयभीत अब तो
बेवजह जाएं न रौंदे
मान्यता को आंकना मत तुम
कभी अखबार पढ़कर।

नित हनन होते रहेंगे मान के
प्रतिमान के भी

ओट पर्दों की लिए कुछ शत्रु
होंगे प्राण के भी
वंदना को आंकना मत तुम
कभी अखबार पढ़कर।

प्रदीप बहराइची
कवि

लघुकथा

खिड़की से झांकता बचपन

आज कई दिनों बाद शर्मा जी को उनके ससुराल से रात्रि भोज हेतु निमंत्रण प्राप्त हुआ है। शर्मा जी का ससुराल उनके घर से करीब 25 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। सफर न ज्यादा लंबा है और न ज्यादा छोटा इसलिए शर्मा जी ने आज करीब 12 वर्षों के बाद बस से सफर तय करने का विचार किया। शर्मा जी के इस फैसले से उनका परिवार भी उत्साहित हुआ विशेषकर उनका 8 साल का बेटा शरण्ये। सभी शाम के करीब 4 बजे घर से तैयार होकर बस लेने के लिए निकल पड़े। बस स्टॉप पर पहले तो उन्हें ससुराल की ओर जाने वाली बस का इंतजार करना पड़ा। करीब 20 मिनट के बाद बस का आगमन हुआ। बस में भीड़ थी। भीड़ देखकर एक समय तो शर्मा जी का विचार बदल गया कि बस को छोड़कर हमेशा की तरह अपनी गाड़ी से ही सफर करते हैं, लेकिन तभी श्रीमती शर्मा जी ने पहले अपने बेटे को बस पर चढ़ाया फिर तुरंत शर्मा जी का हाथ पकड़ कर उन्हें भी खींचकर बस पर चढ़ा दिया। शर्मा जी को भीड़ पर सफर करना बिल्कुल भी अच्छा नहीं लग रहा था। वह अपनी कार की सवारी को याद कर रहे थे। करीब 2 किलोमीटर बाद शर्मा जी को परिवार सहित बस में बैठने के लिए सीट मिल गई।

शिवालिक अवस्थी
युवा लेखक

सीट में बैठते ही शर्मा जी को सुकून का अनुभव हुआ। उन्होंने तभी खिड़की से अपना सर और बाजू बाहर निकालकर देखा। शर्मा जी ने जैसे ही खिड़की से बाहर झांककर देखा वैसे ही उन्हें बचपन की याद आ गई। मानो शर्मा जी बच्चे बन गए हों। आखिर बचपन तो बस के सफर से ही गुजरा है! खैर, शर्मा जी कभी कंडक्टर को देखते तो कभी बस में बैठी सवारियों को देखते। कई तरह के लोगों को एक जगह पर इकट्ठे देखकर शर्मा जी को बहुत अच्छा लग रहा था। कोई बातें कर रहा था, कोई हंसी-मजाक कर रहे थे, तो कोई अपने मोबाइल पर गाने सुनने में मशगूल थे। मानो बस में पूरा परिवार बैठकर एक साथ कहीं जा रहा हो। अब शर्मा जी अपने कार वाले सफर को पूरी तरह से भूल चुके थे। उनके ससुराल तक पहुंचते-पहुंचते बस लगभग खाली हो चुकी थी। अब सफर मात्र 2 किलोमीटर का रह गया था और शर्मा जी तुरंत अपनी सीट से उठ खड़े हुए और बस की आखिरी सीट का आनंद लेने के लिए वहां पर जाकर बैठ गए। मानो आज का यह पल शर्मा जी अपने बेहतरीन पलों में शामिल करने वाले हों।

स्टेशन पहुंचकर उन्होंने बस के चालक और परिचालक दोनों का धन्यवाद किया और साथ में जल्द ही दोबारा सफर करने का वादा भी किया। बस से उतरकर अब उन्हें जरा भी अच्छा नहीं लग रहा था। मानो वह अपने परिवार से दूर हो गए हों। उनकी उदासी को उनकी पत्नी ने तुरंत भांप लिया और उनकी उदासी दूर करने के लिए उन्हें कभी-कभी बस में सफर करने की सलाह दी। शर्मा जी ने अपनी पत्नी के सुझाव को बेझिझक मान लिया और साथ ही इस सफर को यादगार बनाने के लिए उन्होंने अपनी पत्नी और बेटे दोनों का भी विशेष धन्यवाद किया। बस के सफर ने आज का पल शर्मा जी के लिए जितना बेहतरीन और यादगार बनाया उतना शायद उनकी कीमती कार नहीं बना पाती।

नया साल

साल का अंतिम दिन था। पहाड़ों की बात तो दूर, समतल के इलाकों में भी हड्डियों को जमा देने वाली ठंड पड़ रही थी, जिसके कारण सड़क पर लोगों की हलचल कम हो गई थी। सभी अपने-अपने घरों में रजाई-लिहाफों में दुबके हुए थे। परंतु ऐसी सर्दी में भी शर्मा जी की छत पर दो मजदूर बालू ढोने के काम में लगे हुए थे। कंधे पर बालू का बोरा उठाकर चढ़ते। उसे ऊपर रखकर फिर नीचे आते। इस तरह चढ़ते-उतरते उनका सारा दिन बीत गया। शाम को शर्मा जी ने उन्हें मजदूरी देते हुए कहा, "कल काम बंद रहेगा।" एक मजदूर ने कहा, "क्यों सर?"

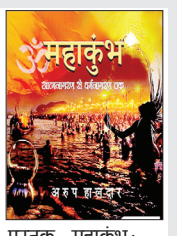
अंजना वर्मा
लेखिका

"कल पहली जनवरी है। हम लोग नया साल मनाएंगे।" यह सुनकर वह मजदूर बोला, "आप काम जारी रखते तो अच्छा था। आप देखें न देखें, हम अपना काम पूरी ईमानदारी के साथ करते हैं। आप नया साल मनाइएगा। हम काम करेंगे। हमारे काम में कोई कभी नहीं होगी।" शर्माजी ने सोचा था कि इस ठंड में एक दिन छुट्टी की बात सुनकर वे मजदूर खुश हो जाएंगे, लेकिन यहां तो उल्टी बात थी। उन्होंने पूछा, "क्यों? तुम एक दिन आराम करना नहीं चाहते?" उस मजदूर ने कहा, "क्या आराम करूंगा? काम चलता रहेगा तो बच्चों के लिए कुछ गरम कपड़े खरीद लूंगा। ठंड तो उनके लिए भी है।"

समीक्षा

आत्मजागरण का उद्गम

अरूप हलधर की नवीनतम कृति 'महाकुंभः आत्मजागरण से धर्मजागरण तक' भारतीय आध्यात्मिक परंपरा के एक महान उत्सव को केंद्र में रखकर एक गहन दार्शनिक यात्रा प्रस्तुत करती है। यह पुस्तक न केवल प्रयागराज के महाकुंभ मेले के भव्य आयोजन का वर्णन करती है, बल्कि इसे एक रूपक के रूप में उपयोग कर व्यक्तिगत आत्मजागरण से सामूहिक धर्मजागरण तक की प्रक्रिया को उकेरती है। हलधर ने पुस्तक में आस्था, संस्कृति और आधुनिक संकटों के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास किया है। यह पुस्तक पाठकों को गंगा-यमुना-संगम की तरह बहते हुए विचारों में डुबकी लगवाती है। इस पुस्तक में कुंभ से जुड़े अमिताभ बोस के चित्र तो बस कमाल के हैं। इनकी वजह से यह पुस्तक सच में बहुत समृद्ध हो गई है। पुस्तक की संरचना तीन मुख्य खंडों में विभाजित है: पहला खंड 'आत्मजागरण का उद्गम' महाकुंभ के ऐतिहासिक और पौराणिक संदर्भों से शुरुआत करता है। हलधर यहां वेदों, पुराणों और ज्योतिषीय गणनाओं का सहारा लेकर कुंभ के उद्भव को स्पष्ट करते हैं।



पुस्तक -महाकुंभः आत्मजागरण से धर्मजागरण तक
लेखक -अरूप हालदार
समीक्षक-विवेक शुक्ला, नई दिल्ली

दूसरा खंड 'धर्मजागरण का विस्तार' पुस्तक का हृदय है, जहां हलधर महाकुंभ को सामाजिक परिवर्तन का माध्यम बनाते हैं। तीसरा खंड 'जागरण का भविष्य' एक चिंतनशील समापन है, जहां हलधर महाकुंभ को वैश्विक संदर्भ में रखते हैं। पुस्तक की भाषा सरल हिंदी है, जो संस्कृत श्लोकों और लोकगीतों से सजी हुई है, जिससे यह सामान्य पाठक के लिए सुलभ हो जाती है। उनकी लेखन शैली वर्णनात्मक है, जो पाठक को मेले की धूल, भजन की ध्वनि और साधुओं की तपस्या में खींच ले जाती है। 'महाकुंभः आत्म जागरण से धर्मजागरण तक' उन पाठकों के लिए अनिवार्य है, जो भारतीयता की जड़ों को समझना चाहते हैं। यह न केवल आस्था जगाती है, बल्कि समाज को एकजुट करने का संदेश देती है।

व्यंग्य

कोई मर गया है शायद!

हां, "बैंड की आवाज से तो ऐसा ही लग रहा है।"

"तुम यह अंदाजा कैसे लगा रहे हो! अभी शादियों का सीजन भी तो चल रहा है। हो सकता है कि उसी का प्रोसेशन निकल रहा हो?"

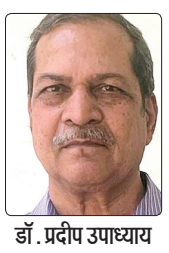
"अरे नहीं भाई, क्या तुम मातम धून नहीं सून पा रहे हो! तुमने मोहल्ले में हो रही चर्चा पर शायद ध्यान नहीं दिया। अगली गली पर जो वर्मा जी रहते हैं न, उन्हीं के लड़के ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। शायद उसी की शवयात्रा निकल रही होगी।"

"मुझे नहीं लगता कि उसकी शवयात्रा होगी। उसका तो पुलिस केस बना है। इतनी जल्दी कहां लाश सौंप दी होगी। पुलिस क्या इतनी आसानी से मामला सुलटने देगी?"

"हां यार, बात तो सही है, लेकिन जो भी हुआ, गलत हुआ। वर्मा जी का एक ही बेटा था। बड़ा ही होनहार बालक था।"

"एक ही बेटा होने से क्या! क्या दो होते और एक फांसी लगा लेता तो कोई बात नहीं रहती?"

"अरे, ऐसी बात नहीं है। मेरा कहने का मतलब था कि उनके बुढ़ापे का एकमात्र सहारा वही था। उसने ऐसा गलत कदम उठाकर अच्छा नहीं किया।"



डॉ. प्रदीप उपाध्याय
वरिष्ठ साहित्यकार

"हो सकता है कि उसे कोई बड़ी परेशानी रही होगी। हम तो अंदाजा ही लगा सकते हैं।"

"परेशानी किसकी जिंदगी में नहीं आती? ऐसे तो हर कोई अपनी जीवनलीला समाप्त कर लेगा। उसे सोचना चाहिए था कि मनुष्य योनि मुश्किल से मिलती है।"

"कोई बड़ी बात रही होगी। पारिवारिक विवाद भी हो सकता है। कोई यूं ही अपनी जीवनलीला समाप्त नहीं कर लेता है, इसके लिए बड़ी हिम्मत चाहिए!"

नहीं भाई, हिम्मत की बात नहीं है। कमजोर और बुजदिल लोग ऐसा कदम उठाते हैं। जहां तक पारिवारिक विवाद की बात है, तो मुझे ऐसा नहीं लगता। उसकी एक ही तो बहन है, उसकी भी शादी हो गई है और फिर वर्मा जी का संपन्न परिवार है। उन्हें कोई आर्थिक संकट भी नहीं होगा। जमीन-जायदाद वाले आदमी हैं। बैठे-बैठे ही खाएं तो नहीं खुटेगा।"

"कोई बता रहा था कि ऑनलाइन सट्टे में बहुत पैसा गंवा दिया था, इसलिए उसने आत्महत्या कर ली।"

"अरे नहीं, मुझे ऐसा भी नहीं लगता। हां, कोई बता रहा था कि जिस कंपनी में वह काम कर रहा था, वहां कोई बात हो गई थी, इस कारण ऑफिस से आने के बाद उसने यह कदम उठा लिया।"

"इस बात से मैं असहमत हूं। ऐसा तो नहीं लगता कि नौकरी में समस्या पर उसने अपनी जान दे दी हो। हां, लेकिन कोई बता रहा था कि उसकी शादी को एक ही साल हुआ था। आपसी खटपट या चारित्रिक संदेह भी आत्महत्या का कारण बन सकता है।"

"नहीं-नहीं, लड़का बड़ा सौम्य और सुशील था। हमने मोहल्ले में उसे देखा है और फिर शादी के बाद से तो उसे ज्यादा प्रसन्न चित्त देखा है। ऐसी बात तो नहीं करना चाहिए।"

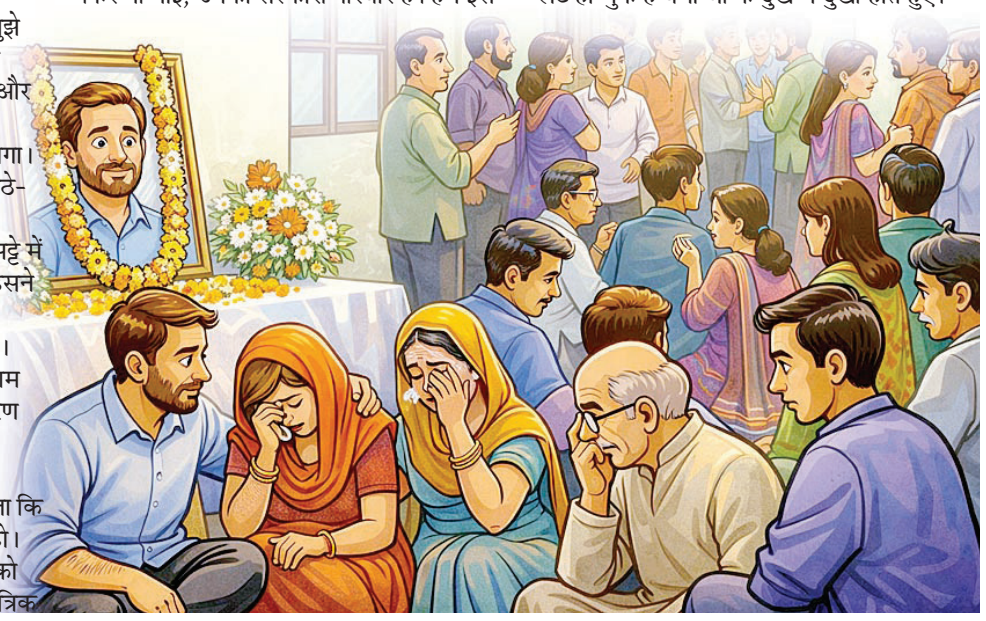
"तुमने जमाने को शायद नहीं देखा। होता क्या है और दिखाई क्या देता है। आजकल लड़के-लड़कियों के चक्कर क्या हम नहीं देख रहे हैं। सोशल मीडिया ने लोगों को बिगाड़ कर रख दिया है।"

"फिर भी भाई, उनका संस्कारी परिवार है। हमें इस तरह से लांछन नहीं लगाना चाहिए!"

"हम किसी पर लांछन कहां लगा रहे हैं? आजकल जो हो रहा है, वही बता रहे हैं। वैसे मेरा अंदाजा कभी गलत नहीं बैठता। एक बात जरूर कहूंगा कि मरने वाला तो मर गया, किंतु कितने लोगों को भीतर तक मार गया, इसका उसने जरा भी ध्यान नहीं रखा।"

"बात सही है। खैर, चलो भाई जो भी होगा, सामने आएगा। आज हम क्यों अपनी उर्जा खत्म करें?"

"हां भाई, जल्दी से दो गुटके के पाउच ले लो। हमें काम पर भी तो पहुंचना है। वैसे ही हम आधा घंटा लेट हो चुके हैं वर्मा जी के दुख में दुखी होते हुए।"



जब मीडिया जगत में नेतृत्व की कुर्सियां अब भी पुरुष प्रधान बनी हुई हैं, ऐसे समय में प्रेस क्लब ऑफ इंडिया की पहली महिला अध्यक्ष बनना कोई साधारण उपलब्धि नहीं है। 68 सालों में यह पद संभालने वाली संगीता बरूआ पिशारोती न सिर्फ एक वरिष्ठ पत्रकार हैं, बल्कि साहस, संवेदनशीलता की अद्भुत मिसाल हैं। जितनी वे जुझारू हैं, उतनी ही स्वभाव से सौम्य भी हैं। उनकी यह जीत ऐतिहासिक है। गुवाहाटी विश्वविद्यालय से स्नातक करने के बाद संगीता ने 1995 में अंग्रेजी समाचार पत्र 'नेशनल हेराल्ड' में इंटर्नशिप के साथ पत्रकारिता की दुनिया में कदम रखा। इसके तुरंत बाद वे पूर्णकालिक पत्रकारिता से जुड़ गईं। 1996 में 'यूनाइटेड न्यूज ऑफ इंडिया' (यूएनआई) के नई दिल्ली ऑफिस में उनकी नियुक्ति हुई, जहां वे पूर्वोत्तर भारत से आने वाली पहली महिला पत्रकार बनीं।

निशा सिंह
वरिष्ठ पत्रकार

अपने सशक्त लेखन के बल पर उन्होंने 'द हिंदू' में डिप्टी एडिटर के रूप में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभाई। वर्ष 2015 में वे 'द वायर' से जुड़ीं और वहां नेशनल अफेयर्स की डिप्टी एडिटर रहीं। पत्रकारिता के साथ -साथ उन्होंने लेखन को भी विस्तार दिया और अपने होम स्टेट पर आधारित पहली पुस्तक 'असमः द अकार्ड, द डिस्कार्ड' लिखी, जिसे काफी सराहना मिली। उन्हें 'सेंटर फॉर डेवलपमेंट स्टडीज' की प्रतिष्ठित इन्क्लूसिव मीडिया फेलोशिप भी प्राप्त हुई। इस फेलोशिप के तहत उन्होंने असम के माजुली द्वीप में हर साल होने वाले कटाव और उससे प्रभावित आजीविका पर गहन रिपोर्टिंग करते हुए लेखों की एक महत्वपूर्ण सीरीज लिखीं। उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए उन्हें 'रामनाथ गोयनका' अवार्ड से भी सम्मानित किया गया। वर्तमान में संगीता इंडिपेंडेंट जर्नलिस्ट के रूप में सक्रिय हैं। उनसे हुई बातचीत में प्रेस क्लब ऑफ इंडिया को लेकर उनका विजन प्राथमिकताएं और महिला पत्रकारों के भविष्य को लेकर उनकी सोच साफ दिखी-

'प्रेस फ्रीडम से कोई समझौता नहीं'

■ 68 सालों में प्रेस क्लब ऑफ इंडिया की पहली महिला अध्यक्ष बनना आपके लिए क्या मायने रखता है?

■ बड़ी ही सहजता के साथ देखिए, आप भी एक जर्नलिस्ट हैं और मैं भी। हम खुद को महिला जर्नलिस्ट नहीं, बल्कि सिर्फ जर्नलिस्ट के तौर पर देखते हैं। हमारी पहली प्राथमिकता जर्नलिज्म है। हालांकि समाज में जेंडर डिवाइड भी एक सच्चाई है, जिसे नजरंदाज नहीं किया जा सकता। इतने वर्षों के इतिहास में यदि पहली बार कोई महिला प्रेस क्लब ऑफ इंडिया की अध्यक्ष बनीं, तो इसके पीछे निश्चित कोई कारण रहा होगा। इंडियन वुमेन्स प्रेस कॉर्प्स (आईडब्लूपीसी) की भी मैं मेंबर हूं और बहुत पहले संस्थापक सदस्यों से सुना था कि पीसीआई में महिला पत्रकारों के लिए पर्याप्त स्पेस नहीं है। इस पृष्ठभूमि में देखें, तो पीसीआई में किसी महिला का अध्यक्ष बनना न केवल एक उपलब्धि है, बल्कि भारतीय पत्रकारिता के इतिहास में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर भी है।

■ क्या आपको लगता हैं कि यह सिर्फ व्यक्तिगत उपलब्धि है या भारतीय पत्रकारिता में बदलाव का संकेत?

■ इस जीत को व्यक्तिगत तौर पर नहीं देखा जाना चाहिए। ऐसे बहुत से पत्रकार हैं, जो ग्राउंड पर जाकर बहुत मेहनत से रिपोर्टिंग करते हैं, लेकिन उनकी स्टोरीज को संपादकों द्वारा काट दिया जाता है। यह एक बड़ी सच्चाई है। संभवतः यही असंतोष एकतरफा वोटिंग के रूप में सामने आया, जो पत्रकार वास्तव में पत्रकारिता करना चाहते हैं, उन्हें मुझसे बहुत उम्मीदें हैं। क्लब उनकी उम्मीदों पर खरा उतरने का प्रयास करेगा। पीसीआई में बहुत से पत्रकार है, जो मीडिया की आजादी चाहते हैं, यहां तक कि जिन्हें सरकार का भोंपू कहा जाता है, उन्होंने भी एकतरफा मतदान किया। मेरे प्रतिद्वंद्वी ने भी मेरी जीत पर खुशी जताते हुए बधाई दी।

■ इस मुकाम तक पहुंचने में सबसे बड़ी चुनौती क्या रही? क्या कभी ऐसा समय आया जब आपको लगा कि जेंडर आपकी राह में बाधा बन रहा हैं?

■ महिलाओं को अक्सर डबल वॉल क्रास करना पड़ता है। शादी के कुछ ही दिनों बाद एक राष्ट्रीय अखबार में एक इंटरव्यू के दौरान न्यूज एडिटर ने मुझसे पूछा कि आपकी शादी तो अभी हुई है कुछ दिनों बाद आप बच्चा करेंगी तो छुट्टियां भी लेंगी। इस सवाल ने मुझे भीतर तक झकझोर दिया। मुझे हैरानी इस बात की थी कि यह सोच किसी छोटे संस्थान की नहीं, बल्कि बड़े और सम्मानित मीडिया हाउस की है। इसी तरह का वाक्या मेरी तात्कालीन बॉस ने भी मुझे सुनाया था कि उन्हें भी पुरुष समझकर यह नौकरी मिली थी। क्योंकि उनके फार्म में गलती से मिस की जगह मिस्टर लिखा गया था। राष्ट्रीय मीडिया में काम करते हुए मुझे यह अहसास हुआ कि महिलाओं के प्रति यह सोच किसी एक राज्य तक सीमित नहीं है। हर प्रांत हर न्यूज रूम में महिला पत्रकारों की उनकी प्रोफेशनल पहचान से पहले उन्हें जेंडर के तराजू पर तौला जाता है, लेकिन धीरे-धीरे समय के साथ लोगों की सोच में भी बदलाव आया है।

■ न्यूजरूम और फील्ड रिपोर्टिंग में महिलाओं की सुरक्षा को लेकर आपकी प्राथमिकताएं क्या होंगी?

■ जो महिलाएं फिल्ड में रिपोर्टिंग करने जातीं हैं वे मानसिक रूप से काफी मजबूत और जागरूक होती हैं, लेकिन उनके संस्था की भी जिम्मेदारी है कि वह अपने पत्रकारों को सुरक्षा दे। हां, फिर भी कोई पत्रकार मदद के लिए प्रेस क्लब आता है, तो हम कभी भी पीछे नहीं हटेंगे।

■ क्या प्रेस क्लब ऑफ इंडिया को सिर्फ दिल्ली नहीं, बल्कि देशभर के पत्रकारों की आवाज बनना चाहिए?

■ बिल्कुल, चूंकि प्रेस क्लब ऑफ इंडिया देश का सबसे बड़ा प्रेस क्लब है। आज देशभर के पत्रकारों को छोटे-बड़े मुकदमों में फंसाया जा रहा है। ऐसे में क्लब की राष्ट्रीय जिम्मेदारी बनती है कि वह उनके साथ मजबूती से खड़ा हो।

■ स्वतंत्र और डिजिटल मीडिया के पत्रकारों के लिए आपकी क्या योजनाएं हैं?

■ आज नौकरियां जा रही हैं और स्वतंत्र पत्रकारों के सामने टेक्नोलॉजी एक बड़ी चुनौती बन गई है। इसी कारण प्रेस क्लब ने टेक्नोलॉजी पर काम करना शुरू कर दिया है। इसके तहत साल में अधिक से अधिक वर्कशॉप कराने की कोशिश रहेगी, जिनमें एआई, डिजिटल सुरक्षा, यूट्यूब चैनल बनाना, वीडियो एडिटिंग और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की ट्रेनिंग दी जाएगी। पत्रकारों की सुरक्षा के मद्देनजर एक लीगल सेल भी बनाया जाएगा, जिसमें वरिष्ठ एडवोकेट झूठे मामलों में फंसाए गए पत्रकारों की मदद करेंगे। बाद में इस सेल का राष्ट्रीय स्तर पर विस्तार किए जाने की योजना है।

■ प्रेस की स्वतंत्रता पर बढ़ते दबाव को आप कैसे देखती हैं?

■ आज पत्रकारों पर बहुत दबाव है और इसे अकेले झेल पाना आसान नहीं है। पत्रकार निष्पक्ष पत्रकारिता करना चाहते हैं, पर उन्हें करने नहीं दिया जाता है। अगर हम एकजुट नहीं हुए, तो प्रेस फ्रीडम नहीं बचेगी। आज कॉरपोरेट और राजनीतिज्ञ अपने प्रचार के लिए चैनल चला रहे हैं और तथाकथित संपादक उनके भोंपू बने हुए हैं। ऐसे हालात में लोकतंत्र कैसे बचेगा? यह गंभीर चिंता का विषय है। इसके लिए हम-सब पत्रकारों को एकजुट होना पड़ेगा।

■ आज के दौर में पत्रकारिता की सबसे बड़ी जिम्मेदारी क्या है?

■ निष्पक्ष पत्रकारिता। अगर डर लग रहा है, तो पत्रकारिता छोड़ दीजिए। इमरजेंसी के दौर में भी कुछ पत्रकार सत्ता के साथ खड़े थे, लेकिन इतिहास उन्हीं को याद करता है, जिन्होंने लोकतंत्र को बचाया। अगर आप पत्रकारिता पर दाग लगाएंगे, तो वक्त आपको कभी माफ नहीं करेगा।

■ फेक न्यूज और टीआरपी कल्चर ने मीडिया की विश्वसनीयता को कितना नुकसान पहुंचाया?

■ बहुत ज्यादा। फेंक न्यूज फैलाने वाले पत्रकार नहीं होते। हर राजनीतिक दल का अपना आईटी सेल होता है। सोशल मीडिया के इस दौर में लोग बिना सोचे-समझे झूठी खबरें शेयर कर देते हैं, जो बेहद खतरनाक हो सकती हैं। टीआरपी की होड़ में असली मुद्दे गायब हो रहे हैं। ऐसी खबरों से आमजन को बचना चाहिए। इसके लिए देशभर की जनता से मेरी गुजारिश है कि कुछ भी शेयर करने से पहले तथ्यों की जांच कर लें।

■ एक महिला होने के नाते क्या आपका नेतृत्व करने का तरीका पुरुषों से अलग होगा?

■ हंसते हुए, कुछ खास नहीं, लेकिन मेरा मानना है कि महिलाओं में सहनशीलता थोड़ी अधिक होती है। उनका स्वभाव सबको साथ लेकर चलने का होता है। हमारी टीम का भी यही प्रयास रहेगा।

■ आप क्लब में क्या बदलाव करना चाहेंगी?

■ प्रेस क्लब ऑफ इंडिया ने हमेशा मीडिया फ्रीडम पर मजबूती से काम किया है। चाहे इमरजेंसी हो या नए कानून। हम इस परंपरा को आगे बढ़ाएंगे। मीडिया फ्रीडम से कभी समझौता नहीं होगा, क्योंकि अगर मीडिया की आजादी ही नहीं रही, तो प्रेस क्लब की जरूरत ही क्या है।

न्यू ईयर पार्टी पर स्टाइलिश आउटफिट्स दिलाएंगे आकर्षक लुक

नया साल सिर्फ कैलेंडर की तारीख बदलने का नाम नहीं होता, बल्कि यह नई उम्मीदों, नए सपनों और नए अंदाज की शुरुआत का प्रतीक होता है। जैसे-जैसे न्यू ईयर 2026 नजदीक आता है, वैसे-वैसे जश्न की तैयारियां भी तेज हो जाती हैं। कहीं दोस्तों के साथ हाउस पार्टी की प्लानिंग होती है, तो कहीं क्लब पार्टी या फैमिली गेट-टुगेदर का उत्साह देखने को मिलता है, लेकिन इन सभी प्लान्स के बीच सबसे अहम सवाल वही रहता है कि न्यू ईयर पार्टी में क्या पहनें? अक्सर देखा जाता है कि पार्टी की तारीख, लोकेशन, म्यूजिक और मेन्यू सब कुछ तय हो जाता है, लेकिन आउटफिट का कन्फ्यूजन आखिरी समय तक बना रहता है। खासकर महिलाएं चाहती हैं कि उनका लुक न सिर्फ ट्रेंड के मुताबिक हो, बल्कि उनकी पर्सनैलिटी को भी खूबसूरती से उभार सके।

फैशन ट्रेंड्स की बात

साल 2026 के फैशन ट्रेंड्स की बात करें तो इस बार ग्लैमर, कंफर्ट और एलिगेंस-तीनों का शानदार बैलेंस देखने को मिलेगा। अगर आप भी न्यू ईयर पार्टी के लिए परफेक्ट आउटफिट की तलाश में हैं, तो यहां हम आपके लिए लाए हैं 5 ऐसे ट्रेंडिंग और स्टाइलिश आउटफिट आइडियाज, जिन्हें अपनाकर आप नए साल के जश्न में सबसे अलग और स्टनिंग नजर आएंगी।

एथनिक लुक- ट्रेडिशन में छुपा ग्लैमर

अगर आप वेस्टर्न आउटफिट्स से हटकर कुछ एलिगेंट और रिच पहनना चाहती हैं, तो एथनिक और इंडो-वेस्टर्न लुक आपके लिए परफेक्ट है। न्यू ईयर पार्टी में डिजाइनर साड़ी, प्री-ड्रेप्ड साड़ी, शरारा सेट, लहंगा-टॉप या अनारकली सूट आपको ग्रेसफुल और क्लासी लुक देंगे।
सिल्क, वेलवेट और सीक्विन वर्क वाले एथनिक आउटफिट्स नाइट पार्टी के लिए खास माने जाते हैं।
स्टाइलिंग टिप्स : कुंदन या पोल्की ज्वैलरी चुनें, सॉफ्ट कर्ल्स या बन ट्राय करें और चाहें तो बेल्ट के साथ मॉडर्न टच दें।

शिमरी और सीक्विन ड्रेस न्यू ईयर नाइट का ग्लैम फैक्टर

न्यू ईयर पार्टी का नाम आते ही चमक, रोशनी और ग्लैमर की तस्वीर सामने आ जाती है। ऐसे में शिमरी और सीक्विन ड्रेस से बेहतर ऑप्शन शायद ही कोई हो। 2026 में मेटैलिक टोन, सिल्वर, गोल्ड, रोज गोल्ड और पेस्टल शिमर का ट्रेंड खास रहने वाला है।
आप चाहें तो फ्लोर-लेंथ गाउन चुन सकती हैं, जो आपको रॉयल और ग्रेसफुल लुक देगा। वहीं, बोल्ड और मॉडर्न स्टाइल पसंद करने वालों के लिए सीक्विन बॉडीकॉन या ए-लाइन शॉर्ट ड्रेस बेहतरीन विकल्प है।
स्टाइलिंग टिप्स:
मेटैलिक या न्यूड हील्स पहनें, ज्वैलरी को मिनिमल रखें और स्मोकी आईज या ग्लॉसी लिप्स से लुक को कंप्लीट करें।

क्लासिक ब्लैक और गोल्ड- हमेशा ट्रेंड में

ब्लैक और गोल्ड का कॉम्बिनेशन कभी भी आउट ऑफ फैशन नहीं होता। न्यू ईयर पार्टी के लिए यह एक सेफ लेकिन बेहद स्टाइलिश चॉइस है। ब्लैक ड्रेस, जंपसूट, पैंटसूट या ब्लैक साड़ी को गोल्डन एक्सेसरीज़ के साथ पेयर कर आप इंस्टेंट एलिगेंट लुक पा सकती हैं।
स्टाइलिंग टिप्स : गोल्डन आईशैडो, बोल्ड रेड लिपस्टिक और स्ट्रैपी हील्स इस लुक को और खास बना देंगे।

स्टाइलिश सूट और ब्लेजर लुक- कॉन्फिडेंट और मॉडर्न

अगर आप कुछ हटकर और पावरफुल दिखना चाहती हैं, तो पैंटसूट, को-ऑर्ड सेट या ओवरसाइज्ड ब्लेजर ट्राय करें। यह लुक आपको स्मार्ट, मॉडर्न और आत्मविश्वास से भरा दिखाएगा।
स्टाइलिंग टिप्स : पॉइंटेड टो हील्स, न्यूड मेकअप और शार्प आईलाइनर इस लुक को परफेक्ट बनाएंगे।

कंफर्टेबल कैजुअल लुक स्टाइल के साथ आराम

अगर आपकी न्यू ईयर पार्टी दोस्तों के साथ हाउस पार्टी या कैजुअल गेट-टुगेदर है, तो कंफर्टेबल, लेकिन ट्रेंडी आउटफिट सबसे बेहतर रहेगा। जींस के साथ स्टाइलिश टॉप, सैटिन शर्ट या क्रॉप टॉप पहनें और ऊपर से ब्लेजर या डेनिम जैकेट जोड़ें।
स्टाइलिंग टिप्स : स्नीकर्स, एंकल बूट्स या ब्लॉक हील्स के साथ मिनिमल ज्वैलरी चुनें।

परफेक्ट लुक और फैशन हैक्स

न्यू ईयर पार्टी 2026 में सिर्फ आउटफिट ही नहीं, बल्कि उसकी स्टाइलिंग भी उतनी ही जरूरी है। पार्टी की थीम, लोकेशन और अपने कंफर्ट को ध्यान में रखते हुए आउटफिट चुनें। ओवरड्रेसिंग से बचें और सबसे अहम कॉन्फिडेंस को अपना सबसे बड़ा फैशन स्टेटमेंट बनाएं।
इन 5 आउटफिट आइडियाज के साथ आप न्यू ईयर पार्टी 2026 में न सिर्फ ट्रेंड फॉलो करेंगी, बल्कि अपना एक अलग और यादगार स्टाइल भी सेट करेंगी। नए साल की शुरुआत स्टाइल, आत्मविश्वास और मुस्कान के साथ करें, क्योंकि 2026 आपका साल है।

खाना खजाना

अलसी के लड्डू

सर्दियों के मौसम में शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा, गर्माहट और पोषण की खास जरूरत होती है और ऐसे में अलसी के लड्डू एक बेहतरीन देसी सुपरफूड के रूप में सामने आते हैं। अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होती है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने, जोड़ों के दर्द में राहत देने और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करती है। गुड़ और देसी घी से तैयार किए गए ये लड्डू न सिर्फ स्वाद में लाजवाब होते हैं, बल्कि शरीर को भीतर से गर्माहट भी प्रदान करते हैं। नियमित रूप से अलसी के लड्डू खाने से डायबिटीज को कंट्रोल करने, कोलेस्ट्रॉल घटाने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायता मिलती है। साथ ही ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर सर्दी-जुकाम और मौसमी बीमारियों से बचाव करते हैं। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक, अलसी के लड्डू सर्दियों में सेहतमंद नाश्ते का एक आदर्श विकल्प हैं।

सामग्री

- अलसी के बीज 250 ग्राम
- गुड़ 200 ग्राम (स्वादानुसार)
- सूखा नारियल (कसा हुआ) 100 ग्राम
- मेथी दाना 1 छोटा चम्मच
- देसी घी 2-3 बड़े चम्मच
- ड्राई फ्रूट्स (काजू, बादाम, किशमिश) 50 ग्राम (कटे हुए)
- दालचीनी पाउडर 1/4 छोटा चम्मच
- इलायची पाउडर 1/4 छोटा चम्मच

अंकिता जोशी
फूड ब्लॉगर

बनाने की विधि

सबसे पहले अलसी के बीजों को अच्छे से धोकर छांव में पूरी तरह सुखा लें। अब एक कढ़ाही में बिना तेल के धीमी आंच पर अलसी को भूनें, जब तक उसका रंग हल्का सुनहरा न हो जाए। ध्यान रखें, ज्यादा भूनने से इसका स्वाद कड़वा हो सकता है। इसके बाद गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लें और एक नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा-सा देसी घी डालकर धीमी आंच पर पिघला लें। ध्यान रहे कि गुड़ ज्यादा गाढ़ा न हो और उसमें उबाल न आए। अब सूखे नारियल को हल्का-सा भून लें। मेथी दाने को भी हल्का भूनकर पीस लें, यह वैकल्पिक है, लेकिन स्वाद और सेहत दोनों बढ़ाता है। एक बड़े बर्तन में भुनी अलसी, कसा नारियल, पिघला हुआ गुड़, कटे हुए ड्राई फ्रूट्स, मेथी पाउडर, दालचीनी और इलायची पाउडर डालकर सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं ताकि मिश्रण एकसार हो जाए।

अब हाथों में थोड़ा-सा घी लगाकर मिश्रण को मसलें और छोटे-छोटे गोल लड्डू बना लें। तैयार लड्डुओं को ठंडा होने दें और फिर एयरटाइट डिब्बे में भरकर फ्रिज में रखें। ये लड्डू लगभग 10-12 दिनों तक सुरक्षित रहते हैं और रोजाना सेवन के लिए बेहद पौष्टिक माने जाते हैं।