

# कौमी पत्रिका

## राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित  
बुधवार, 4 मार्च 2026

VISIT:  
www.qaumipatrika.in  
Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बख्तर वर्ष 19 अंक 119 qaumipatrikahindi 011-41609689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

### वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच दुनिया को भारत से उम्मीद: पीएम मोदी

#### कौमी पत्रिका

नई दिल्ली: प्रधानमंत्री मोदी ने आर्थिक विकास को सतत बनाए रखना और उसे मजबूत करना विषय पर आयोजित पोस्ट-बजट वेबिनार को मंगलवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि मौजूदा वैश्विक परिस्थितियों में भारत को मजबूत अर्थव्यवस्था दुनिया के लिए उम्मीद की किरण बनी हुई है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जब वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाएं पुनर्गठित हो रही हैं, ऐसे समय में भारत की तेज आर्थिक प्रगति विकसित भारत के लक्ष्य को मजबूत करती है। उन्होंने स्पष्ट किया कि देश की दिशा और संकल्प दोनों स्पष्ट हैं। अपने संबोधन में पीएम मोदी ने ज्यादा निर्माण, ज्यादा उत्पादन, ज्यादा कनेक्टिविटी और ज्यादा निर्यात की रणनीति अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था के प्रमुख स्तंभ मैन्युफैक्चरिंग, लॉजिस्टिक्स और एमएसएमई आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। मजबूत विनिर्माण बांचा इन सभी क्षेत्रों में नए अवसर पैदा करता है। वैश्विक प्रतिस्पर्धा पर बोलते हुए प्रधानमंत्री ने अनुसंधान एवं विकास (आरएडडी) में बढ़े निवेश और वैश्विक मानकों के अनुरूप



अधिकतम ऊर्जा, बुद्धिमत्ता और संसाधन केंद्रित करने हैं, तो वह गुणवत्ता होनी चाहिए। भारतीय उत्पाद न केवल

अंतरराष्ट्रीय मानकों पर खरे उतरें, बल्कि उन्हें पीछे भी छोड़ें। उन्होंने उद्योग जगत से अपील की कि वे अन्य देशों की जरूरतों और वहां के उपभोक्ताओं की अपेक्षाओं का गहन अध्ययन करें। उन आवश्यकताओं को समझकर उपयोगकर्ता-अनुकूल उत्पाद विकसित किए जाएं, तभी मुक्त व्यापार समझौतों से मिलने वाले अवसरों का पूरा लाभ उठाया जा सकेगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि मुक्त व्यापार समझौतों के साथ विकास का राजमार्ग तैयार है और अब भारतीय उद्योग को इस पर तेज गति से आगे बढ़ना है। प्रधानमंत्री ने कहा है कि वैश्विक अर्थव्यवस्था में बढ़ा परिवर्तन हो रहा है और अब बाजार केवल लागत नहीं, बल्कि सस्टेनेबिलिटी को भी प्राथमिकता दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि कार्बन कैप्चर, यूटिलाइजेशन और स्टोरेज (छट्ट) मिशन इस दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। प्रधानमंत्री ने उद्योग जगत से अपील की कि वे सस्टेनेबिलिटी को अपनी मूल व्यावसायिक रणनीति का हिस्सा बनाएं। पीएम मोदी ने स्पष्ट किया कि जो उद्योग समय रहते स्वच्छ तकनीक में निवेश करेंगे, वे आने वाले वर्षों में नए वैश्विक बाजारों तक बेहतर पहुंच बना सकेंगे। उन्होंने कहा कि इस वर्ष के बजट ने इस दिशा में नई राह दिखाई है और उद्योग, निवेशक व विभिन्न संस्थानों को मिलकर इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कार्य करना चाहिए।

### क्या करते हैं किसी राष्ट्राध्यक्ष की हत्या का समर्थन? राहुल गांधी

#### कौमी पत्रिका

नई दिल्ली। ईरान और अमेरिका-इस्राइल के बीच बढ़ते तनाव और संभावित बड़े खतरे के बीच कांग्रेस नेता राहुल गांधी का बड़ा बयान आया है। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने भारत की विदेश नीति और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की चुप्पी पर सवाल उठाए हैं। राहुल गांधी ने हालिया घटनाओं को अस्थिर क्षेत्र को व्यापक संघर्ष की ओर धकेलने वाला बताया है और भारत से नैतिक स्पष्टता की मांग की है। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने एक्स पोस्ट में लिखा- अमेरिका, इस्राइल और ईरान के बीच बढ़ते तनाव से यह नाजुक क्षेत्र व्यापक संघर्ष की ओर बढ़ रहा है। करोड़ों लोग, जिनमें लगभग एक करोड़ भारतीय भी शामिल हैं, अनिश्चितता का सामना कर रहे हैं। सुरक्षा संबंधी चिंताएं वास्तविक हैं, लेकिन संप्रभुता का उल्लंघन करने वाले हमले संकट को और भी गंभीर

बना देंगे। राहुल गांधी ने आगे कहा कि ईरान पर एकतरफा हमले, साथ ही ईरान द्वारा अन्य मध्य पूर्वी देशों पर किए गए हमले, दोनों की निंदा की जानी चाहिए। हिंसा से हिंसा ही उत्पन्न होती है-संवाद और संयम ही शांति का एकमात्र मार्ग है। भारत को नैतिक रूप से स्पष्ट होना चाहिए। हमें अंतरराष्ट्रीय कानून और मानव जीवन की रक्षा में खुलकर बोलने का साहस होना चाहिए। उन्होंने



कहा कि हमारी विदेश नीति संसदीय ढंग से शांतिपूर्ण समाधान पर आधारित है और इसे सुसंगत रहना चाहिए। प्रधानमंत्री मोदी को बोलना चाहिए। क्या वे विश्व व्यवस्था को परिभाषित करने के तरीके के रूप में किसी राष्ट्राध्यक्ष की हत्या का समर्थन करते हैं? अब चुप्पी भारत की विश्व में प्रतिष्ठा को कम करती है। इससे पहले कांग्रेस ने ईरानी धरती

### ईरान में फंसे भारतीय छात्रों की वापसी के लिए नहीं चाहिए विशेष अनुमति: ईरानी कॉन्सुलेट

#### कौमी पत्रिका

मुंबई। अमेरिका और इस्राइल के लगातार हमलों और सुप्रीम लीडर अयातुल्लाह अली खामेनेई की मौत के बाद ईरान के मौजूदा हालात गंभीर बने हुए हैं। ऐसे में वहां फंसे भारतीय छात्रों के लिए संकट की स्थिति बन गई है। छात्रों की वापसी के लिए भारत सरकार प्रयास में लगी हुई है। ईरान-भारत के बीच समन्वय के तहत वहां फंसे छात्रों को बिना किसी विशेष अनुमति के बाहर निकालने के प्रयास किए जा रहे हैं। मुंबई में इस्लामिक रिपब्लिक ऑफ ईरान के कॉन्सुलेट जनरल सईद रेजा मोसायेब मोतलाग ने बताया कि ईरान ने भारत सरकार के साथ मिलकर भारतीय छात्रों को ईरान से निकालने के लिए सभी जरूरी इंतजाम कर लिए हैं। उन्होंने बताया कि ईरानी सरकार ने भारतीय छात्रों को युद्ध क्षेत्र से निकालने के लिए इंतजाम किए हैं। छात्रों को बाहर निकालने के लिए कोई विशेष परमिशन नहीं चाहिए और वे हमारे किसी भी जमीनी बॉर्डर पर जाकर ईरान से बाहर निकल सकते हैं। मोतलाग ने आगे कहा, जंग के हालातों

के चलते हमारे सभी एयरपोर्ट कंट्रोल में हैं और सुरक्षा कार्यों से बंद हैं। इसलिए हवाई यात्रा करके ईरान छोड़ने की कोई गुंजाइश नहीं है। उन्होंने बताया कि छात्र अफगानिस्तान, तुर्कमेनिस्तान जैसे देशों के जमीनी बॉर्डर से बाहर निकल सकते हैं। छात्रों को चेक पोस्ट से गुजरने की कोई जरूरत नहीं है। उन्हें बस अपना पासपोर्ट हाथ में रखना होगा और वे ईरान छोड़ सकते हैं। एक दिन पहले लोकसभा सांसद केशी वेणुगोपाल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर लिखा था कि मिडिल ईस्ट में बढ़ते तनाव ने भारतीय नागरिकों में गहरी चिंता और डर पैदा कर दिया है। केरल के कई लोगों समेत बड़ी संख्या में भारतीय इस इलाके में रह रहे हैं और काम कर रहे हैं। उन्होंने पीएम मोदी और विदेश मंत्रालय से विदेश में फंसे भारतीयों की सुरक्षा को लेकर सभी जरूरी डिप्लोमैटिक और लॉजिस्टिकल कदम उठाने की अपील की थी। अमेरिका और इस्राइल की तरफ से ईरान पर किए गए हमले में मौत का आंकड़ा 500 पार कर चुका है।

### अमेरिका-इस्राइल-ईरान टकराव पर भारत की नजर: विदेश मंत्रालय

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में जारी युद्ध जैसे हालात पर भारत ने साफ कहा है कि वह स्थिति पर लगातार नजर बनाए हुए है और राष्ट्रीय हित को ध्यान में रखकर जरूरी फैसले ले रहा है। विदेश मंत्रालय ने दो टुक कहा कि भारत की प्राथमिकता अपने नागरिकों की सुरक्षा, क्षेत्रीय स्थिरता और आर्थिक हितों की रक्षा है। विदेश मंत्रालय ने बयान जारी कर बताया कि 28 फरवरी 2026 को ईरान और खाड़ी क्षेत्र में संघर्ष शुरू होने के बाद ही भारत ने गहरी चिंता जताई थी। उस समय भी सभी पक्षों से संयम बरतने और हालात न बिगाड़ने की अपील की गई थी। मंत्रालय ने कहा कि रमजान के पवित्र महीने में हालात और बिगड़े हैं और संघर्ष दूसरे देशों तक फैलता दिख रहा है। बयान में कहा गया कि लगातार हमलों से जानमाल का नुकसान बढ़ा है और सामान्य जीवन तथा आर्थिक गतिविधियां प्रभावित हुई हैं। भारत इस क्षेत्र का नजदीकी पड़ोसी है और यहां की सुरक्षा व स्थिरता से उसके सीधे हित जुड़े हैं। इसलिए मौजूदा घटनाक्रम भारत के लिए चिंता का विषय है। विदेश मंत्रालय ने बताया कि खाड़ी क्षेत्र में लगभग एक करोड़ भारतीय रहते और काम करते हैं। उनकी सुरक्षा और भलाई सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। हाल के हमलों में कुछ भारतीयों की मौत और लापता होने की खबरें भी आई हैं। मंत्रालय ने कहा कि भारतीय दूतावास और वाणिज्य दूतावास लगातार समुदाय के संघर्ष में हैं और समय-समय पर एडवाइजरी जारी कर रहे हैं। सरकार ने साफ किया कि भारत की व्यापार और ऊर्जा आपूर्ति श्रृंखला इसी क्षेत्र से गुजरती है। किसी भी बड़े व्यवधान का भारतीय अर्थव्यवस्था पर गंभीर असर पड़ सकता है। भारत ने समुद्री व्यापारिक जहाजों पर हमलों का भी विरोध किया है। विदेश मंत्रालय ने दोहराया कि भारत संवाद और कूटनीति के जरिए समाधान का समर्थक है। संघर्ष को जल्द समाप्त करने की अपील की गई है। इस बीच कांग्रेस और विपक्षी दलों ने सरकार के रुख पर सवाल उठाए हैं, लेकिन कई विशेषज्ञों का कहना है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार ने सतर्क और संतुलित रुख अपनाया है।

### तृणमूल की नीतियों पर बरसे कृषि मंत्री चौहान

नई दिल्ली। केंद्रीय कृषि और किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने सोमवार को पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री की कड़ी आलोचना की। उन्होंने कानून व्यवस्था की स्थिति को लेकर आरोप लगाया कि वह घुसपैठियों को शरण दे रही है। भाजपा नेता ने टीएमसी पर घुसपैठियों के लिए फर्जी आधार और मतदाता कार्ड तैयार करने और क्षेत्र की जनसांख्यिकी को बदलने का प्रयास करने का भी आरोप लगाया। चौहान ने उत्तर 24 परगना जिले में परिवर्तन यात्रा रैली को संबोधित करते हुए कहा कि ममता बनर्जी को शर्म आनी चाहिए। बंगाल में महिला मुख्यमंत्री होने के बावजूद, महिलाओं के साथ बलात्कार और उत्पीड़न के मामले जारी हैं। चौहान ने कहा, टीएमसी घुसपैठियों को शरण देकर इस क्षेत्र को जनसांख्यिकी को बदलने की कोशिश कर रही है। सीमा सुरक्षा के मुद्दे पर उन्होंने दावा किया कि टीएमसी सरकार बांग्लादेश सीमा पर बाड़ लगाने के लिए जमीन उपलब्ध नहीं करा रही है, क्योंकि इससे घुसपैठियों को भारत में प्रवेश करने से रोक जा सकेगा। चौहान ने वादा किया कि अगर भाजपा राज्य में सत्ता में आती है तो वह उन सभी अपराधों के खिलाफ कार्रवाई करेगी। वहीं, भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन गडकरी ने सोमवार को कहा कि राज्य में उनकी पार्टी की सरकार बनने के बाद इस्लामपुर का नाम बदलकर ईश्वरपुर कर दिया जाएगा। नवीन इस्लामपुर में एक रैली को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भाजपा बांग्लादेशियों को युवाओं-माताओं के अधिकार छीनने की इजाजत नहीं देगी। भाजपा अध्यक्ष ने आरोप लगाया कि घुसपैठियों की वजह से राज्य के स्थानीय लोगों के हक प्रभावित हो रहे हैं।

### केरल और तमिलनाडु में परिसीमन को मुद्दा बनाएगी कांग्रेस: जयराम रमेश

#### कौमी पत्रिका

चेन्नई। केरल और तमिलनाडु में जल्द चुनाव होने वाले हैं। अब राज्य में सियासी हलचल तेज हो रही है। इसी बीच कांग्रेस नेता जयराम रमेश भाजपा को निशाना बनाया। उन्होंने परिसीमन के मुद्दे को चर्चा के लिए सामने रखा है। उन्होंने तर्क दिया कि दक्षिणी राज्यों, जो

वर्तमान स्थिति के अनुसार, केरल, कर्नाटक, तमिलनाडु, तेलंगाना और आंध्र प्रदेश में सीटों की संख्या में कमी आएगी। यह चिंता का विषय है। अभी यह कोई मुद्दा नहीं है, क्योंकि जनगणना होनी बाकी है। अगले साल अप्रैल तक हमें जनगणना के व्यापक परिणाम पता चल जाएंगे। फिर निश्चित रूप से एक परिसीमन आयोग का गठन किया जाएगा। उन्होंने कहा, ऐसा नहीं होना चाहिए कि राज्यों को विशेषकर दक्षिण भारतीय राज्यों को परिवार नियोजन कार्यक्रमों के मामले में इतना जिम्मेदार और उत्तरदायी होने के लिए दंडित किया जाए। केरल भारत का पहला राज्य है, जिसने कुल प्रजनन दर को 2.1 तक लाने का लक्ष्य हासिल किया है। उनकी नीति का उद्देश्य कुल प्रजनन दर को घटाकर 2.1 करना था। इस स्तर पर दो पीढ़ियों के बाद जनसंख्या स्थिर होने लगेगी। यह लगभग 40 साल पहले की बात है। केरल ने 1988 में कुल प्रजनन दर (टीएफआर) 2.1 का आंकड़ा छू लिया। ऐसा करने



प्रभावी रूप से अपनी आबादी को नियंत्रित करते हैं। उनको कम संसदीय सीटों के साथ दंडित नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने पीटीआई को दिए एक साक्षात्कार में केंद्रीय निधियों के वितरण में भेदभाव का भी आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि प्रतिनिधित्व और वित्तीय न्याय दोनों ही आगामी केरल और तमिलनाडु चुनावों में भाजपा को घेरने के लिए उठाए जाने वाले प्रमुख मुद्दे होंगे। जब उनसे पूछा गया कि क्या केरल और तमिलनाडु में परिसीमन चुनाव प्रचार का मुद्दा बनने जा रहा है। तब उन्होंने कहा कि यह एक बहुत बड़ा मुद्दा है।

वाला भारत का पहला राज्य बन गया। तमिलनाडु ने इसे 1993 में हासिल किया। फिर अविभाजित आंध्र प्रदेश ने इसे प्राप्त किया, उसके बाद कर्नाटक ने। बाद में, हिमाचल प्रदेश और अन्य कुछ छोटे राज्यों ने भी इसे हासिल किया। केंद्र सरकार की ओर से देश में जनगणना करने के निणय के बाद से डीएमके नेता और तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन और केरल के मुख्यमंत्री पिनारयी विजयन ने भी अपनी चिंता जताई थी।

**जीवन को उल्लास, उमंग एवं समृद्धि के रंगों से सराबोर कर देने वाले होली महापर्व की समस्त प्रदेशवासियों को हृदय से शुभकामनाएं**

**समरसता, सौहार्द एवं आनंद का उत्सव होली उन्नति एवं विकास के पथ पर चलने को प्रेरित करे, यही मंगलकामना है**

**- योगी आदित्यनाथ**  
मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

**बढ़ी होली की मिलास:** शिक्षामंत्रियों को मिलेगा ₹18,000 और अनुदेवकों को ₹17,000 प्रति माह मानदेय। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (खरीफ-2025) के अंतर्गत 2.51 लाख अन्नदाताओं को ₹285 करोड़ की क्षतिपूर्ति राशि का अंतरण। मुख्यमंत्री कृषक दुर्घटना कल्याण योजना के अंतर्गत 3,500 परिवारों को ₹175 करोड़ की राशि वितरित। वृद्ध, निराश्रित महिला व दिव्यांगजन पेंशन राशि ₹1,000 से बढ़कर ₹1,500 प्रति माह। प्रधानमंत्री उज्वला योजना के अंतर्गत 1.86 करोड़ लाभार्थियों को नि:शुल्क रसोई गैस सिलेंडर दिए।

**विकास की गति अपार-डबल इंजन सरकार**

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश





# रिश्तों की डोरी में एक धागा मेरा एक तुम्हारा...

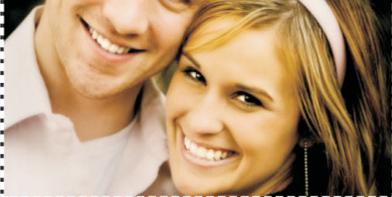


वो प्यार ही क्या जो चंद लफ्जों में बंध कर रह जाएं, ऊंच-नीच, जाति-धर्म और जन्म-उम्र से बंध जाएं। प्यार तो है बस मन का मिलना, ये आदत तो हर रंग संग जाएं। ये मोहब्बत चीज क्या है? ये सवाल बार-बार जेहन में उठता है। सोचते-सोचते साल महिने और दिन निकल जाते हैं, फिर भी कमबख्त मुकमल जवाब ही नहीं मिलता। इसलिए इश्क में सूफी हुए इश्कजादे इश्क को बेखुदी कहते हैं और जब बेखुदी का एहसास होता है तो इंसान सुधबुध खो बैठता है। अगर मैं प्यार की बातें करूँ तो शायद ही कोई ऐसा होगा। जिसको अपना प्यार याद न आए। वो प्यार जो दिल के गहराईयों से किया जाता है और जिसमें हम बेसुध होशो हवास खो बैठते हैं। भूख प्यास सब कुछ खत्म हो जाता है। बस महबूब का सजदा करने को जी चाहता है पर कमबख्त टिस तब उठती है जब हमारा प्यार अधूरा रह जाता है और अक्सर ऐसा होता है। है न! उफ ये इश्क का रोग। अगर आप इश्क में बीमार है तो बेझिझक इस वीडियो को देखिए।

## फंडा हैप्पी लाइफ का

वर्तमान दौर में इंसान के लिए उसका समय ही सबसे बेशकीमती है। पर हालिया हुए एक अध्ययन में कहा गया है कि अपना समय दूसरों के साथ व्यतीत करने से व्यक्ति के खुश रहने की संभावना बढ़ जाती है।

अमेरिका स्थित वार्टन स्कूल ऑफ पेंसिलवेनिया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि अपना समय



देकर दूसरों से उससे ज्यादा समय मिलना व्यक्ति को एक सुखद एहसास कराता है। शोध प्रमुख कैसी मोगिलर ने बताया कि यह आवश्यक नहीं कि आप अपने समय का एक बहुत बड़ा हिस्सा दूसरों के लिए खर्च करें। वैसे यह कोई पहला मौका नहीं जब वैज्ञानिकों ने दूसरों के साथ समय बिताने को लाभप्रद बताया है। इससे पूर्व पिछले साल हुए एक शोध में भी कहा गया था कि दूसरों के साथ समय बिताने से मनुष्य की उम्र बढ़ जाती है। इस अध्ययन को साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित किया गया है। 218 कॉलेज छात्र-छात्राओं पर किए गए एक प्रयोग के तहत यह बात कही गई है। प्रयोग के दौरान इन छात्रों को दो समूहों में बांटा गया। जिनमें से एक समूह को 25 मिनट के लिए किसी के साथ समय बिताने या बेकार के कार्यों में अपना समय व्यतीत करने को कहा गया। किसी को समय देने के दौरान उन्हें एक बीमार बच्चे को ई-मेल लिखना था। बाद में जब इन छात्रों से उनकी भावनाओं के बारे में पूछा गया तो उन्होंने सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। उनका कहना था कि उन्हें लगता है कि उनके पास काफी समय है जिसे वह दूसरों के साथ बिता सकते हैं। उन्होंने बताया कि ऐसा करने से उनमें सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ। मोगिलर का कहना है कि प्रतिदिन किसी लिए दस से पंद्रह मिनट बिताना भी पर्याप्त है।

# फैमिलीज बदल रही हैं...



व्यर्थ के तनावों से बचने के लिए न्यूएज कपल्स ने रिश्तों को बचाने की पहल कर दी है। %थोड़ा तुम बढ़ो, थोड़ा हम% की तर्ज पर बेटा-बहू और माता-पिता आगे बढ़ रहे हैं। नए जमाने का यह संयुक्त परिवार खुशहाल है। एक सिस्टम के तहत सभी सदस्यों ने परिवार को जोड़कर रखा है। इनको देखकर लगता है फैमिलीज बदल रही हैं, हम फिर पास... और पास आ रहे हैं...

वे उठ जाती हैं सुबह-सवेरे और रात में काटी गई सब्जी छौंक देती हैं। बहू उठती है, सबको चाय देती है, चपाती बनाती है। अपना टिफिन लगाती है। बच्चे को तैयार करके स्कूल छोड़कर आती है। खुद तैयार होती है और ऑफिस के लिए निकल जाती है। वे सुनिश्चित करती हैं कि बहू को ऑफिस के लिए देर न हो जाए। बाद में वे पति के काम करती हैं उनके साथ बैठती हैं, ढेर सारी बातें करती हैं। बीच में बेटा उठ जाता है। मां को हेल्प करता है और खुद ऑफिस जाने की तैयारी करता है। बच्चा स्कूल से आता है, वे उसे रिसेव करती हैं, उसकी तोतली जुबान में दिनभर की दास्तान सुन कर निहाल होती हैं। उसे रिलैक्स करती हैं और खुद भी आराम करती हैं। शाम को बहू पहले आती है। सबसे पहले सासू मां के पास बैठती है। पूछती है कि उनका दिन कैसा बीता? माँ आज कुछ नया खाने का मन है? वे कहती हैं कि तुम थकी हो, मैं चाय बना देती हूँ लेकिन बहू कहती है कि आपने दिनभर काम संभाला, अब मैं कर लूंगी सब। पिता देखते हैं जब सास-बहू की इस केमिस्ट्री को तो संतोष महसूस करते हैं। उन्हें विश्वास हो जाता है कि कभी बीमार पड़े तो बहू साथ देगी। फिर बेटा आता है, सब बच्चे के साथ खेलते हैं। डाइनिंग टेबल पर बातचीत चलती है। हंसी-खुशी दिन पूरा हो जाता है।

यह है कांतिजी के खुशनुमा परिवार की तस्वीर। हर दिल इसे अपने घर में उतारना चाहेगा। थोड़ा सा एडजस्टमेंट और एक-दूसरे की मजबूरी समझने की

समझदारी ने आज फिर से संयुक्त परिवारों के रास्ते खोल दिए हैं। न कोई चिक-चिक, न कोई खट-पट। बस तरकी के सपने और सपोर्ट करने की चाहत है यहाँ।

### वाणिज्य स्कूल का

मैं हर दिन पश्चिमी परिधान में ऑफिस जाती हूँ। किसी रिश्तेदार के घर आने या मेरे उनके यहाँ जाने पर अगर वह मुझसे साड़ी पहनने की उम्मीद करती है तो मैं इतना तो कर ही सकती हूँ। वह खुश हो जाती है और हमारा वीकएंड अच्छा गुजरता है। अगर इसकी जगह मैं अपने कंफर्ट को प्राथमिकता दूँ या उनकी उम्मीदों को जबर्दस्ती का दर्जा दूँ तो हम दोनों ही परेशान होंगे। इससे फायदा भी तो नहीं है न कुछ। न्यू जॉइंट फैमिलीज में एडजस्टमेंट को काफी पॉजिटिव लेती हैं मोनालिका। कंप्यूटर इंजिनियर हैं। बड़ी कंपनी में काम कर रही हैं, लेकिन परिवार के साथ रहकर सुकून महसूस कर रही हैं। वह कहती हैं, %जहाँ मुझे लगता है कि मुझे माँ की यह बात माननी चाहिए, वहाँ मैं उनकी बात मान लेती हूँ और जहाँ उन्हें लगता है कि मुझे मुश्किल हो रही है वे %छूट' दे देती हैं।

### फैमिली पर दिल आ गया

शादी के लिए लड़की देखने आया परिवार उससे कुछ इस तरह से घुल-मिलकर बात करता है कि वह कहती है, फैमिली पर दिल आ गया...! और शादी तय हो जाती है। परिवार के लोग डाइनिंग टेबल पर साथ बैठकर नहीं खाते तो दादी माँ टेबल ही बेच देती हैं। कहती हैं, हम टेबल पर बैठकर खाते ही कब थें...! परिवार गलती मानता है। नई टेबल आती है और सब बैठकर हंसी-खुशी खाना खाते हैं। अगर इन खुशनुमा विज्ञानियों को हम समाज में बदलते ट्रेड का आईना माँ तो आज फैमिलीज बदल रही हैं। हम पास आ रहे हैं। कौमती रिश्तों की अहमियत समझ

रहे हैं। आपस की अंडरस्टैंडिंग को बढ़ा रहे हैं। जॉइंट फैमिली व रिश्तों की जरूरत समझते हुए न्यू कपल्स ने समझदारी से काम लेना शुरू कर दिया है। क्रेडिट बुजुर्गों को भी जाता है कि उन्होंने नई लाइफ स्टाइल में खुद को ढाला है। शायद उनके लिए शहरी-महानगरीय संस्कृति में रमना ज्यादा कठिन था, लेकिन उन्होंने बच्चों की सहूलियत को प्राथमिकता दी और खुद को बदलने की कोशिश की। नए जमाने के ये संयुक्त परिवार खूब एंजॉय कर रहे हैं। एक सिस्टम बनाया है इन्होंने, जिसके तहत सभी सदस्य अपना-अपना काम करते हैं और एक-दूसरे की जरूरतों का ख्याल रखते हैं।

### बढ़ी है शेयरिंग

हमारी जेनरेशन ने अपने पैंट्स की सुनी, लेकिन हम बच्चों को फ्रीडम दे रहे हैं। मैं जिस स्थिति से गुजरी हूँ उसे बच्चों के सामने नहीं आने देना चाहती। अगर हमें बदलाव लाना है तो घर से ही शुरू करना होगा। परिवारिक सोच में बदलाव की समर्थक हैं कुमकुम। उनका माना है कि जब आप बच्चों को सपोर्ट करेंगे तो वे भी आपसे वैसा ही व्यवहार करेंगे। अगर आप उन पर भरोसा करेंगे तो वे भी आप पर भरोसा करेंगे। फैमिलीज में बदलाव और फैमिली मेंबर्स के बीच बेहतर सामंजस्य का क्रेडिट वे शेयरिंग को देती हैं। वह कहती हैं, %चूँकि आज फैमिली में शेयरिंग बढ़ी है इसलिए सभी सदस्य एक-दूसरे की मुश्किलें और सहूलियतें समझने लगे हैं। पहले हम पर ढेर सारी बंदिशें थीं तो हमारी प्रोथ नहीं हो पाई। रोक-टोक से प्रोग्रेस रुक जाती है। बच्चों की प्रोग्रेस हमारी ही तो प्रोग्रेस है।

### यू बदली है सोच

एक समय था कि जब शादी के बाद माँ लड़की को कहती थी कि ससुराल में जो भी कहा जाए सिर झुका कर मान लेना, किसी से बहस नहीं करना, सबका मन जीतना, हमारा नाम नहीं डुबोना...। माँ की इस सोच के बाद लड़की हर तरह का त्याग करती। फिर एक दौर ऐसा भी आया जब लड़कियाँ ससुराल की शिकायत माँ को सुनातीं तो वे कहतीं कि तुम तो बस अपना देखो। बाकी सब को जाने दो। इस दौर में स्वार्थ आगे आया तो संयुक्त परिवार टूट गए। एक शहर में रहते हुए बहू-बेटे ने ससुराल से किनारा कर लिया और न्यूक्लियर फैमिली के रूप में जीवन जीने को अहमियत दी, लेकिन आज की जरूरत फिर महसूस होने लगी है। वैसे अब केवल चार लोगों के परिवार को भी संयुक्त परिवार कहते हैं। जिसमें सास-ससुर, बेटा-बहू रहते हैं। ये चारों जान गए हैं कि अलगाव सब पर भारी है। फिर क्यों न छोटे-छोटे एडजस्टमेंट करके जिंदगी को खुशहाल तरीके से जिया जाए।

### सीख न्यू मॉडर्न टी

देखो बेटा अगर छोटी छोटी बातों में उलझोगी तो तरकी कैसे पाओगी। तुम्हें अभी बहुत आगे जाना है। घर में टेंशन होगी तो काई भी परफॉर्म नहीं कर पाएगा। फिर तुम यह सोचो वे भी तो तुम्हारे साथ एडजस्ट कर रहे हैं। एक नए मेंबर को फैमिली में खुले दिल से अपना रहे हैं। जब

उन्हें तुम्हारे हर सुख का ध्यान है, तुम्हारी हर प्रॉब्लम से सरोकार है तो फिर तुम उन्हें खुशी क्यों नहीं दे सकती। यही सब कहा मैंने अपनी बेटो को, जब उसने ससुराल की शिकायतें शुरू कीं। मेरे टोकने के बाद अब वह चीजों को ईजी लेने लगी है और बहुत ही कुशलता से मैनेज कर रही है। कहती हैं रश्मि चोपड़ा। कुछ समय पहले उनकी बेटो की शादी हुई है। अपनी बेटो की समझदारी की कायल हैं रश्मि, लेकिन समय-समय पर गाइडेंस देने की बात आती है तो उसे सही रास्ता दिखाती हैं। वह बताती हैं कि यदि एक-दूसरे की बातों को समझा जाए, एक-दूसरे का साथ दिया जाए तो संयुक्त परिवार में खुशियाँ ही खुशियाँ हैं।

### बेटी और बहू में फर्क नहीं

हर्षदीप कौर, गायिका शादी के बाद की लाइफ में बड़ा मजा आ रहा है। मेरे पति मुझे बहुत सपोर्ट करते हैं। वह कहते हैं तुम्हें अपने करियर में और अधिक मेहनत करनी चाहिए। मेरी किस्मत अच्छी है कि मुझे अच्छा परिवार मिला है। सभी बहुत सपोर्ट करते हैं। हमारी नदें भी काम करती हैं। ससुराल के लोग बेटी और बहू में कोई फर्क नहीं समझते हैं।

### नाए ट्रेड का है संकेत

जिंदगी गुजाने या स्टैटस आगे बढ़ाने या कुछ कर गुजर जाने की दौड़ में आज पति और पत्नी दोनों वर्किंग हैं। उनके लिए बच्चों की देखभाल करना परेशानी और चिंता का सबब बन गया है। ऐसे में संयुक्त परिवार की जरूरत महसूस होने लगी है और इसके फायदे समझे जाने लगे हैं। जनगणना, 2011 के आँकड़ों के अनुसार एकल परिवारों की संख्या में वृद्धि की दर कम हुई है। यह एक नए ट्रेड का संकेत है। आज कई एकल परिवार एक बार फिर अपनों के साथ रह कर जिंदगी बिताने को तैयार हो रहे हैं।

### निभ सकती है साझेदारी अगर

- जिम्मेदारियों को बोलू न समझें।
- परिवार के हर सदस्य को सम्मान दें।
- परिवार के कार्यों में हाथ बंटाएं।
- बच्चों के बीच प्यार को पनपने दें।
- साथ देने का भाव मन में रखें।
- एक-दूसरे को पसंद का ख्याल रखें।
- झूठे अहमू को बीच में न आने दें।

### इंगोज नहीं है हमारे बीच

दीपिका सिंह, अभिनेत्री हमारी बड़ी फैमिली है। देवर, ननद, सास-ससुर और हम साथ ही रहते हैं। हमारी जरूरतों को घर वाले समझते हैं और हम उनकी जरूरतों को। जब मैं मुंबई में अकेले रहती थी तो छोटी-छोटी बातों को लेकर टेंशन हो जाती थी, लेकिन अब जॉइंट फैमिली होने से हम दोनों अपने काम पर कंसंट्रेट कर पा रहे हैं। जब से शादी हुई है जिंदगी और आसान हो गई है। सासू माँ मेरी हर पसंद का ख्याल रखती हैं। मैं तेरह-तेरह घंटे शूट करती हूँ। वह मेरे हार्ड वर्क को रेस्पेक्ट देती हैं। सुबह मैं वर्कआउट करती हूँ, ओडिसी डांस सीखती हूँ। थाप की काफी आवाज होती है, लेकिन कोई कुछ नहीं कहता। अगर कोई आपकी इतनी सारी चीजें मैनेज कर रहा है तो आप भी उनकी रेस्पेक्ट करेंगे न। मैं उनके लिए कुछ भी लाती हूँ तो वे बहुत खुश हो जाते हैं। वैसे वे मुझसे कभी कुछ भी लाने को नहीं कहतीं।

# अ इ-लके खूबसूरती

अगर आप भी अपने बाथरूम को लजरी टच देना चाहते हैं तो इन दिनों बाजार में ऐसी एक्सेसरीज की कोई कमी नहीं। बेहतरीन कलर कॉम्बिनेशन और बाथ टब के अलावा खूबसूरत लाइटिंग के जरिये बाथरूम की रंगत निखारी जा सकती है और इसे मॉडर्न लुक दिया जा सकता है। चक के साथ जहाँ घर के लिविंग रूम और डाइनिंग स्पेस का इंटीरियर बदला है तो वहीं किचन और बाथरूम जैसे हिस्सों में भी कई नए प्रयोग देखने को मिले हैं। किचन अब जहाँ मॉड्यूलर रूप अख्तियार कर चुका है तो वहीं बाथरूम भी थीम डिजाइनिंग के साथ नए रूप में उभर रहा है। यही नहीं बाजार में वेरायटी भरे प्रोडक्ट्स भी दिखने लगे हैं। आइये डालते हैं एक नजर

**इस्तेमाल ग्लास का**  
लजरी बाथरूम के लिए ग्लास एक परफेक्ट थीम हो सकता है। यह न सिर्फ आपके व्यू को ब्लॉक होने से बचाता है बल्कि छत्रे बाथरूम को स्पेशियस भी तैयार करता है। इसके लिए ग्लास मेटैरियल में ही बेसिन, कुर्सी और शॉवर स्टॉल या पार्टीशन को बाथरूम में जगह देनी चाहिए। खिड़कियों और काउंटरटॉप्स के लिए फ्रॉस्टेड ग्लास का विकल्प बढ़िया है। ग्लास थीम हो तो टिटेड ग्लास का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। इसमें ज्यादा से ज्यादा एक से दो रंगों का इस्तेमाल एक समय पर संभव है।

**क्लासिक वुड**  
बाथरूम को रिच लुक देने के लिए वुडेन डेकोर काफी पॉपुलर है। वुडेन शेल्फ रिलेक्सिंग स्नूल के जरिये इसकी खूबसूरती और बढ़ाई जा सकती है। साथ ही वुडेन फिनिश का बाथटब और शॉवर पैनल इसके लुक को और बेहतर बना देंगे।

**कलर थीम हो ऐसी**  
सिंपल लिविंग एंड हार्ड थिंकिंग में विश्वास रखते हैं तो आप अपने बाथरूम फिक्सचर्स को एक रंग में रखते हुए दीवारों को रॉयल रंगों में पेंट करा सकते हैं। इसे लजरी लुक देने के लिए आप इसमें कैंडलस, फवर्स और इंडोर प्लांट्स का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। एक बात का ख्याल रखें कि



कलर थीम में ज्यादा एक्सपेरिमेंट न करें। थीम से आगे बढ़ते हुए लजरी प्रोडक्ट्स कोल बात कर दें। बाजार में कंटेम्पेरी स्टाइल लिए कई प्रोक्ट मौजूद हैं। इनकी रेंज टेंपेचर मॉन्टने करने वाले क्यूबिक शॉवर सिस्टम से लेकर बाथ टब और एक्सेसरीज में लेदर प्रोडक्ट्स से लेकर ग्लास के टबलर और सोप डिस्पेंसर तक फैली हुई है।

### स्टीम रूम

लाइट म्यूजिक के साथ डिम लाइट में शावर और दिनभर की थकान दूर करने के लिए स्टीम बाथ के लिए स्टीम कम शावर रूम का ऑप्शन बढ़िया है। बाथरूम में यह काफी कम जगह में फिट हो जाता है। टू इन वन का काम करने वाले इस रूम में शावर पैनल की सुविधा होती है, जिसमें आप हेड शावर से लेकर बॉडी स्प्रे का मजा ले सकते हैं। साथ ही इसमें स्टीम बाथ के लिए परफेक्ट बॉडी टेम्पेचर और अरोमा थेरेपी की सुविधा भी शामिल है। बेसिक सुविधाओं के अलावा इसकी हार्डवैर रेंज में टेलीफोन व रेडियो-सीडी इनपुट सिस्टम की सुविधा भी शामिल की गई है।

### बाथ टब

आज बाजार में बॉडी की मसाज करने वाले जक्यूजी आसानी से उपलब्ध हैं। यही नहीं दो से तीन लोगों के लिए जक्यूजी आराम से मिल जाता है। इसके अलावा फ्री स्टैंडिंग और स्पा स्पेशल बाथ टब्स भी उपलब्ध हैं। अगर आप अपने बाथरूम को वुडेन थीम देने जा रहे हैं तो उसके साथ फ्री स्टैंडिंग बाथ टब बढ़िया रहेगा।

### एक्सेसरीज

फिक्सचर्स के बाद अगर बाथरूम को सबसे ज्यादा कोई चीज लजरी टच दे सकती है तो वह है एक्सेसरी। अपनी स्पेस और पसंद के मुताबिक आप ग्लास लेदर या फिर फाइबर बेस्ड मेटैरियल एक्सेसरीज को बाथरूम में सजा सकते हैं। बाथरूम को मेटैलिक लुक देने के लिए लेदर में बांज, ब्राउन में सिल्वर मल्टी यूटिलिटी बॉक्सिस का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। बाथरूम को नया रूप रंग देने के लिए मौजूदा समय में एक्सेसरीज और प्रोडक्ट्स की कोई कमी नहीं है। जरूरत बस इतनी है कि आप क्या पसंद करते हैं और आपकी जरूरत क्या है।

# दुबई पर सबसे ज्यादा असर, एयरपोर्ट बंद

## कौमी पत्रिका

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में अमेरिका-इराक और ईरान के बीच छिड़े घमासान का असर पूरे वैश्विक व्यापार और एविएशन सेक्टर पर पड़ता दिख रहा है। दुनिया के सबसे व्यस्त अंतरराष्ट्रीय ट्रांजिट हब यानी दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट (डीएक्सबी) पर उड़ानों का संचालन अनिश्चितकाल के लिए रोक दिया गया है। ईरान की ओर से शनिवार को खाड़ी देशों में दगी गई बैलिस्टिक मिसाइलों के बाद सुरक्षा को देखते हुए यह बड़ा कदम उठाया गया है। बैलिस्टिक मिसाइलों के बीच दुबई में बड़ा सुरक्षा अलर्ट देखने को मिला। एफएमपी की रिपोर्ट के मुताबिक फेयरमोंट होटल के बाहर धुआं और आग की लपटें उठती दिखाई दीं। बाद में दमकल टीमों ने आग पर काबू पा लिया। इस घटना में चार लोगों के घायल होने की खबर है। आइए समझते हैं कि एविएशन और व्यापार जगत के लिए इस बड़े झटके के क्या मायने हैं और इसका क्या असर हो रहा है। ईरान ने शनिवार को खाड़ी देशों में स्थित अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाते हुए ताबड़तोड़ बैलिस्टिक मिसाइल हमले दोगे मिसाइल हमलों और क्षेत्रीय तनाव के कारण सुरक्षा को सबसे पहली प्राथमिकता देते हुए दुबई एयरपोर्ट्स अथॉरिटी ने दुबई इंटरनेशनल (डीएक्सबी) और अल मकतूम इंटरनेशनल (डीडब्ल्यूसी) पर सभी उड़ानों को अनिश्चितकाल के लिए स्थगित करने का एलान कर दिया। इराक और ईरान के बीच बढ़ते युद्ध के बीच दुबई एयरपोर्ट्स ने शनिवार

बताया कि दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट (डीएक्सबी) और दुबई वर्ल्ड सेंट्रल-अल मकतूम इंटरनेशनल (डीडब्ल्यूसी) एयरपोर्ट पर सभी उड़ान संचालन अगली सूचना तक निलंबित रहेंगे।



शनिवार को इराक की ओर से तेहरान पर किए गए हवाई हमलों के बाद इराक, ईरान, दुबई और इराक ने अपना हवाई क्षेत्र बंद कर दिया, जिससे मध्य पूर्व की कई दिशाओं में हवाई यात्रा बुरी तरह प्रभावित हुई। दुबई एयरपोर्ट्स ने सांश्ल मांडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट में कहा कि डीएक्सबी और दुबई वर्ल्ड सेंट्रल-अल मकतूम इंटरनेशनल (डीडब्ल्यूसी) हवाई अड्डे पर उड़ान संचालन अगली सूचना तक निलंबित कर दिया गया है। यात्रियों को एयरपोर्ट न जाने की सलाह दी जाती है और उड़ान संघर्षों का अपडेट के लिए अपनी एयरलाइन से संपर्क करें। पोस्ट में आगे कहा गया कि हम यात्रियों के

सहयोग की सराहना करते हैं। स्थिति पर नजर रखते हुए आगे की जानकारी दी जाएगी। अचानक हुई इस बंदी से दुबई एयरपोर्ट के अंदर हजारों यात्री फंस गए हैं। दुबई एयरपोर्ट अथॉरिटी ने सख्त



एडवाइजरी जारी करते हुए यात्रियों से अपील की है कि वे फिलहाल टर्मिनल्स की तरफ न जाएं। यात्रियों को हलाल दी गई है कि वे अपनी उड़ानों के ताजा अपडेट के लिए एयरपोर्ट आने के बजाय सीधे अपनी एयरलाइंस कंपनियों के संपर्क में रहें। यह संकेत सिर्फ दुबई तक सीमित नहीं है, बल्कि इसने दुनिया भर के एविएशन नेटवर्क को अपनी चपेट में ले लिया। यूएई, कतर और बहरीन सहित पूरे क्षेत्र का एयरस्पेस (हवाई क्षेत्र) बंद होने से भारी अफरातफरी मच गई है। यूरोप, एशिया और अफ्रीका को जोड़ने वाले तमाम हवाई रूट या तो डायवर्ट कर दिए गए हैं या रद्द हो

गए हैं। एमिरेट्स जैसी प्रमुख एयरलाइंस ने दुबई से आने-जाने वाली अपनी सभी उड़ानें अस्थायी रूप से ग्राइड कर दी हैं। दुबई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा दुनिया के सबसे व्यस्त हवाई अड्डों में से एक है, जहाँ प्रति सप्ताह 8,500 से अधिक उड़ानें और प्रतिदिन 1,200 से अधिक उड़ानें संचालित होती हैं। यहाँ 100 से अधिक विमानन कंपनियों 270 से ज्यादा गंतव्यों के लिए सेवाएं देती हैं। प्रमुख एयरलाइंस कंपनियों में अमीरात, फ्लाईदुबई, इंडिगो और एयर इंडिया शामिल हैं। ईरान खाड़ी क्षेत्र में अमेरिका और इराक के सैन्य हथियारों के जवाब में उनके ठिकानों पर पलटवार किया है। ऐसे में दुबई में भी ईरान के जवाबों हमलों की आशंका बनी हुई है। ईरान के अब के जवाबी पलटवार में मिसाइलों का मुख्य निशाना अमेरिकी सेना और उसके सहयोगी ठिकाने थे। इनमें यूएई का अल

धफरा एयरबेस, कतर का अल उदेद एयरबेस (क्षेत्र का सबसे बड़ा अमेरिकी सैन्य अड्डा) और बहरीन स्थित अमेरिकी पांचवें बेड़े का मुख्यालय शामिल हैं। कुवैत के अली अल सलेम एयरबेस के रनवे को भी नुकसान पहुंचा है। यूएई रक्षा मंत्रालय के अनुसार, उनके एयर डिफेंस ने कई मिसाइलें गिराई, लेकिन मलबे की चपेट में आने से अब धाबी में कम से कम एक नागरिक की मौत हो गई है। दुबई एयरपोर्ट सामान्य दिनों में रोजाना लाखों यात्रियों को संभालता है और यह वैश्विक कनेक्टिविटी की एक बहुत बड़ी रीढ़ है। खाड़ी देशों में भड़के इस नए युद्ध ने साबित कर दिया है कि भू-राजनीतिक तनाव सीधे तौर पर अंतरराष्ट्रीय व्यापार और एयरलाइन सप्लाई चेन को पंगु बना सकते हैं। जब तक हवाई क्षेत्र को पूरी तरह सुरक्षित घोषित नहीं किया जाता, तब तक एविएशन कंपनियों को भारी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ेगा और दुनिया भर के यात्रियों की मुश्किलें बरकरार रहेंगी।

## ब्रोकर फंडिंग पर 100 फीसदी कोलैटरल अनिवार्य

मुंबई। बैंकिंग और कैपिटल मार्केट से जुड़े नियमों में बड़े बदलाव करते हुए भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने ब्रोकर फंडिंग को लेकर सख्त रुख अपनाया है। नए निर्देशों के तहत बैंकों को शेयर ब्रोकरों या ब्रोकिंग संस्थाओं की दी जाने वाली फंडिंग के बदले 100 प्रतिशत कोलैटरल लेना अनिवार्य किया है। यानी अब जितनी राशि का फंडिंग एक्सपोजर होगा, उतनी ही पूरी वैल्यू का सुरक्षा गिरवी (कोलैटरल) रखना जरूरी होगा। यह कदम बाजार में बढ़ते लीवरेज, ब्रोकिंग जोखिमपूर्ण ट्रेडिंग और संभावित डिफॉल्ट की आशंका को कम करने के उद्देश्य से उठाया गया है। हाल के वर्षों में डेरिवेटिव्स और मार्जिन ट्रेडिंग में तेजी से बढ़ती हुई है, जिससे वित्तीय स्थिरता पर दबाव की चिंता बढ़ी थी। ब्रोकिंग कंपनियां वे वित्तीय संस्थान होती हैं जो शेयर बाजार में निवेशकों के लिए खरीदी और बिक्री की प्रक्रिया को आसान बनाते हुए बीच के माध्यम की भूमिका निभाती हैं। ये कंपनियां सेबी से संबंधित नियामक

संस्थाओं के तहत पंजीकृत होती हैं और निवेशकों को शेयर, बॉन्ड, डेरिवेटिव और कमोडिटी में ट्रेडिंग को सुविधा देने के लिए प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराती हैं। इसके बदले वे ब्रोकरेज या कमीशन शुल्क वसूलती हैं। कोलैटरल वह संपत्ति या सुरक्षा होती है, जिसे कोई व्यक्ति या संस्था लोन या फंडिंग के बदले गिरवी रखती है। जब आप बैंक से पैसा लेते हैं, तो बैंक अपने जोखिम को कम करने के लिए बदले में कोई गारंटी मांगता है यही कोलैटरल कहलाता है। रेंटिंस एजेंसी किसिल ने इन बदलावों के असर के बारे में विश्लेषण करते हुए बताया है कि, यह बदलाव बैंकों को ब्रोकिंग कंपनियों व प्रोप ट्रेडिंग को दी जाने वाली क्रेडिट सुविधाओं के बारे में निर्देश देता है। ये यह भी बताता है कि सीएमएस को कोई भी क्रेडिट सुविधा देते समय, बैंकों को किस सीमा तक और किस तरह के कोलैटरल रखना होगा। हमारा अनुमान है कि इस फैसले का सीधा असर उन ब्रोकिंग कंपनियों पर पड़ेगा, जो बैंकों से उधार

लेकर ग्राहकों को मार्जिन फंडिंग देती थीं। अब उन्हें अतिरिक्त पूंजी की व्यवस्था करनी होगी या फिर अपने लॉन्गिंग मॉडल में बदलाव करना पड़ेगा। विशेषज्ञों का कहना है कि इससे शॉर्ट-टर्म में ट्रेडिंग वॉल्यूम पर असर पड़ सकता है, खासकर हाई-लीवरेज सेगमेंट में। हालांकि लंबी अवधि में यह कदम बाजार को अधिक स्थिर और सुरक्षित बनाने में मदद कर सकता है। आरबीआई के दूसरे बड़े फैसले के तहत बैंकों को प्रोप्राइटी ट्रेडिंग के लिए सीधे फंडिंग देने पर रोक लगाने का निर्देश दिया गया है। प्रोप ट्रेडिंग वह व्यवस्था है, जिसमें कोई ब्रोकिंग फर्म या वित्तीय संस्था अपने ही पैसे से बाजार में ट्रेड करती है ताकि मुनाफा कमा सके। जब इस तरह की गतिविधियों के लिए बैंक फंडिंग का इस्तेमाल होता है, तो जोखिम और बढ़ जाता है क्योंकि बाजार में उतार-चढ़ाव का सीधा असर बैंकिंग सिस्टम पर पड़ सकता है। इसी जोखिम को देखते हुए आरबीआई ने स्पष्ट किया है कि बैंकों का पैसा सद्दा आधारित गतिविधियों में नहीं लगाया जाना चाहिए।

## मंदी में ढाल और तेजी में कमाल, निवेश पर नियमित आय-सुरक्षा दोनों हासिल करने का अचूक फॉर्मूला

नई दिल्ली। उतार-चढ़ाव वाले बाजार में निवेशक जिस चीज की तलाश करते हैं, वह है सुकून। यहाँ पर डिविडेंड देने वाले शेयर चुपचाप अपना काम करते हैं। हो सकता है कि वे तेजी के दौर में सबसे चमकदार नाना न हों, लेकिन अनिश्चितता बढ़ने पर वे बेहद मूल्यवान हो जाते हैं। कल्पना करें, आपने शहर के बीचोंबीच एक दुकान खरीदी। एक तो उस दुकान की कीमत हर साल ब? रही है और दूसरा, वहाँ से हर महीने तय किराया भी आ रहा है। शेयर बाजार में डिविडेंड यौल्ड स्ट्रेटजी बिल्कुल यही काम करती है। यह उन निवेशकों के लिए सुरक्षा कवच है, जो बाजार के उतार-चढ़ाव के बीच फिक्स्ड इनकम की चाहत रखते हैं। डिविडेंड उस किराये की तरह है, जो आपको अपनी ही

संपत्ति (कंपनी के शेयर) से मिलता है। कंपनी के पास दो विकल्प होते हैं, या तो वह सारा मुनाफा बिजनेस व?ने में लगा दे, या उसका एक हिस्सा आपको नकद में दे। डिविडेंड देने वाली कंपनियां आमतौर पर मैचुर और स्थापित बिजनेस होती हैं। उनके पास इतना कैश होता है कि वे बिजनेस भी चला सकती हैं और शेयरधारकों को खुश भी रख सकती हैं। बीता साल बाजार के लिए किसी रोलर-कोस्टर राइड से कम नहीं रहा। रूस-यूक्रेन हो या मिडिल-ईस्ट का तनाव, ग्लोबल कमोडिटी बाजार में भारी उथल-पुथल रही। इसी अनिश्चितता ने कुछ भारतीय कंपनियों को हीरो बना दिया। मेटल सेक्टर की दिग्गज कंपनी वेदांता लिमिटेड की

कीमतें व?ती हैं, तो डिविडेंड का जादू कैसे चलता है। वेदांता ने एक साल में न केवल 56ब का रिटर्न दिया, बल्कि 6.32ब को डिविडेंड यौल्ड भी दी। यानी किसी ने एक लाख रुपये लगाए थे, तो साल के अंत में उसकी वैल्यू 1.56 लाख रुपये हुई और करीब 6,300 रुपये कैश भी मिले। यही है टोटल रिटर्न की ताकत। डिविडेंड का असली फायदा तब मिलता है, जब आप उससे खर्च न करें। अगर आप मिलने वाले डिविडेंड को वापस उसी शेयर में निवेश कर देते हैं, तो आप कंपाउंडिंग के पहिये को रफ्तार देते हैं। लंबे समय में, पोर्टफोलियो की ग्रोथ में 30ब से 40ब हिस्सा सिर्फ री-इन्वेस्ट किए गए डिविडेंड का होता है। निवेशकों के लिए बड़ी चेतनाभी भी है। हर वो शेयर सोना नहीं होता, जो बहुत ज्यादा

डिविडेंड दे रहा हो। कभी-कभी कंपनियां अपने बिजनेस में गिरावट को छिपाने के लिए या प्रमोटर को कैश की जरूरत होने पर भारी डिविडेंड बांट देती हैं। उन निवेशकों के लिए जो भारी उतार-चढ़ाव के बजाय एक सहज यात्रा चाहते हैं, उनके लिए डिविडेंड यौल्ड स्ट्रेटजी व्यावहारिक रूप से सही है। यह बाजार की बढ़त में भाग लेने की अनुमति देती है और यह सुनिश्चित करती है कि रिटर्न पूरी तरह से केवल कीमतों की हलचल पर निर्भर न रहे। सिर्फ ऊंचे परसेंटेज को देखकर निवेश न करें। उन बिजनेस को चुनें जो कल भी रहेंगे और नकदी पैदा करने की क्षमता पर शंका न हो। डिविडेंड निवेश धैर्य और अनुशासन का दूसरा नाम है।

## भारतीय नाविकों की मौत के बाद डीजी शिपिंग ने जारी की एडवाइजरी

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में जारी सैन्य तनाव और प्रमुख व्यापार मार्गों पर संभावित व्यवधानों के बीच, भारतीय नाविकों की सुरक्षा को लेकर चिंताएं बढ़ गई हैं। मंगलवार को नौवहन महानिदेशालय ने एक महत्वपूर्ण एडवाइजरी जारी की है, जिसमें समुद्री संचालकों को यात्रा-विशिष्ट जोखिमों का आकलन करने के निर्देश दिए गए हैं। नौवहन महानिदेशालय के अनुसार, क्षेत्र में भारतीय नाविकों से जुड़े चार ऐसे मामले सामने आए हैं, जिनमें तीन की मौत हो गई और एक घायल हो गया। ये सभी नाविक विदेशी ध्वज वाले जहाजों पर कार्यरत थे। यह घटनाक्रम पश्चिम एशिया में बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव के गंभीर परिणामों को उजागर करता है, जो न केवल क्षेत्रीय स्थिरता बल्कि वैश्विक समुद्री व्यापार को भी प्रभावित कर रहा है। नौवहन महानिदेशालय ने अपनी एडवाइजरी में कहा है कि वह फारस की खाड़ी, होर्मुज जलडमरूमध्य, ओमान की खाड़ी और आसपास के समुद्री क्षेत्रों में विकसित हो रही समुद्री सुरक्षा स्थिति की बारीकी से

निगरानी कर रहा है। हालिया भू-राजनीतिक विकासों से उत्पन्न खतरों में मिसाइल और ड्रोन

है। उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों से गुजरने की समीक्षा समुद्री संचालकों द्वारा मौजूदा परिस्थितियों

और सुविधा प्रदान की जा रही है। निदेशालय ने आगे कहा है कि उनसे भारतीय ध्वज वाले जहाजों की बढ़ी हुई निगरानी और सुरक्षा निरीक्षण, वास्तविक समय ट्रैकिंग, बढ़ी हुई रिपोर्टिंग आवृत्ति और 24x7 निगरानी को सक्रिय किया है। जहाजों, मालिकों और प्रबंधकों के लिए अनिवार्य रिपोर्टिंग प्रोटोकॉल निर्धारित किए गए हैं, और भारतीय नौसेना, विदेश मंत्रालय, ड्रग्स-बुद्धक रूल्स और भारतीय मिशनों के साथ घनिष्ठ समन्वय बनाए रखा जा रहा है। शिपिंग कंपनियों को चालक दल की तैनाती में सावधानी बरतने और नाविकों व उनके परिवारों के साथ नियमित संचार बनाए रखने की भी सलाह दी गई है। इसके अलावा, एक समर्पित त्वरित प्रतिक्रिया टीम का गठन किया गया है ताकि सभी संबंधित अधिकारियों के बीच समय पर समन्वय सुनिश्चित किया जा सके, अचूक स्थितियों पर तत्काल प्रतिक्रिया को सक्षम किया जा सके, और भारतीय नाविकों व उनके परिवारों को शीघ्र सहायता और समर्थन प्रदान किया जा सके



गतिविधियां, इलेक्ट्रॉनिक हस्तक्षेप और अन्य समुद्री सुरक्षा चिंताएं शामिल हैं। हितधारकों को अत्यधिक सतर्कता बनाए रखने और यात्रा-विशिष्ट जोखिम आकलन करने की सलाह दी गई है। क्षेत्र में संचालित जहाजों को उच्च सुरक्षा मुद्रा और ब्रिज वॉच बनाए रखने, संचार की निरंतर तत्परता सुनिश्चित करने और किसी भी संदिग्ध गतिविधि को तुरंत रिपोर्ट करने का निर्देश दिया गया

के आधार की जाएगी। भारतीय नाविकों से जुड़े इन घटनाओं के संबंध में, महानिदेशालय ने बताया कि जहाजों पर शेष चालक दल के निरंतर सुरक्षा, कल्याण और समय पर सहायता सुनिश्चित करने के लिए सभी हितधारकों के साथ निकट समन्वय बनाए हुए हैं। प्रभावित नाविकों और उनके परिवारों को सभी आवश्यक सहायता, मदद

## भारतीय निर्यात क्षेत्र में मजबूत उछाल, वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच 6.15त की वृद्धि दर्ज

नई दिल्ली। इस वित्तीय वर्ष में भारत की अर्थव्यवस्था का बाहरी क्षेत्र काफी मजबूत बना हुआ है। अप्रैल से जनवरी 2025-26 के बीच देश का कुल निर्यात 720.76 अरब डॉलर तक पहुंच गया, जो पिछले साल इसी अवधि के 679.02 अरब डॉलर से 6.15ब ज्यादा है। यह जानकारी व्यापार मंत्रालय की हालिया रिपोर्ट में सामने आई है। सेवा निर्यात विकास का एक प्रमुख चालक बना हुआ है। अप्रैल-जनवरी 2025-26 के दौरान, सेवा निर्यात 354.13 अरब डॉलर रहा, जो पिछले वर्ष की तुलना में 10.57 प्रतिशत अधिक है, जब यह 320.28 अरब डॉलर था। 2024-25 में, सेवा निर्यात पहले ही 387.5 अरब डॉलर के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया था, जिससे 188.8 अरब डॉलर का व्यापार अधिशेष प्राप्त हुआ। इसने भारत को प्रौद्योगिकी, व्यवसाय और पेशेवर सेवाओं के लिए एक वैश्विक केंद्र के रूप में अपनी

स्थिति को और मजबूत किया है। माल निर्यात के मोर्चे पर, विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक वृद्धि दर्ज की गई है। इलेक्ट्रॉनिक्स निर्यात तेजी से बढ़ा है और यह सबसे तेजी से बढ़ते क्षेत्रों में से एक के रूप में उभरा है। इसके अलावा, फार्मास्यूटिकल्स, इंजीनियरिंग सामान, पेट्रोलियम उत्पाद, वस्त्र और ऑटोमोबाइल जैसे क्षेत्रों ने भी निर्यात प्रदर्शन में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अंडेखोनी है कि रक्षा निर्यात 2024-25 में रिकॉर्ड 23,622 करोड़ रुपये तक पहुंच गया, जो उच्च-मूल्य विनिर्माण में भारत की बढ़ती उपस्थिति को दर्शाता है। भारत के निर्यात की मजबूती को उत्पादों और बाजारों में इसके विविधोकरण से भी बल मिला है। संयुक्त राष्ट्र व्यापार और विकास समन्वयन (इट्टिड) के अनुसार, विश्वीकरण सूचकांक के अनुसार, भारत उत्पाद विविधीकरण में शीर्ष पांच ग्लोबल साइथ अर्थव्यवस्थाओं और व्यापार साझेदारी विश्वीकरण में शीर्ष

तीन में शामिल है। पिछले तीन वर्षों में, भारत ने नौ मुक्त व्यापार समझौतों को अंतिम रूप दिया है, जो 38 देशों को कवर करते हैं और लगभग 70 प्रतिशत वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद तक पहुंच का विस्तार करते हैं। घरेलू विनिर्माण को मजबूत करने, व्यापार वित्त को बढ़ाने और वैश्विक साझेदारियों का विस्तार करने पर निरंतर जोर देने के साथ, भारत आने वाले महीनों में अपने निर्यात की गति को बनाए रखने के लिए अच्छी स्थिति में

दिखाई देता है। महामारी के बाद के दौर में, भारत एक तेजी से बढ़ती प्रमुख अर्थव्यवस्था के रूप में उभरा है, जो वैश्विक अनिश्चितताओं से निपटने के लिए अपनी घरेलू ताकत का लाभ उठा रहा है। आर्थिक सर्वेक्षण 2025-26 के अनुसार, भारत की विकास दर दुनिया के लिए ईर्ष्या का विषय है, जो एक स्वस्थ बैंकिंग प्रणाली, पर्याप्त विदेशी मुद्रा भंडार और एक आरामदायक चालू खाता शेष द्वारा समर्थित है।

## गर्मी की फसलों का कुल रकबा घटा

नई दिल्ली। समय से पहले खत्म हुई सर्दी गर्मी की फसलों की बुवाई पर विपरीत प्रभाव डाल रही। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय ने बुवाई के आंकड़े जारी किए हैं। इनमें 27 फरवरी तक पिछले साल के मुकाबले 0.89 लाख हेक्टेयर में कम बुवाई हुई है। देश में कुल 26.53 लाख हेक्टेयर पर गर्मी की फसलों की बुवाई हुई है। इसमें चीकाने वाले तथ्य है कि फसलों की बुवाई 2025 में इसी समय अवधि में 27.42 लाख हेक्टेयर क्षेत्रफल पर थी। इसमें दलहन की बुवाई में बढ़ोतरी हुई है, लेकिन धान की बुवाई घटी है। आंकड़ों को देखें तो अब तक 21,80 लाख हेक्टेयर क्षेत्रफल पर धान की बुवाई हो चुकी है, जबकि गर्मी सीजन 2025 में यह इसी समय अवधि में 23.45 लाख हेक्टेयर में हुई थी। दालों के कुल क्षेत्रफल में बढ़ोतरी हुई है।

## खाड़ी संकट की आंच भारत तक, लंदन से मुंबई का किराया नौ लाख रुपये हुआ

नई दिल्ली। इराक-अमेरिका की सैन्य कार्रवाई भले ईरान में हो रही हो, लेकिन उसका असर भारत के आम यात्रियों की जेब पर साफ दिखाई दे रहा है। खाड़ी क्षेत्र के ऊपर से गुजरने वाले हवाई मार्गों में बाधा और अस्थायी एयरस्पेस बंद होने के कारण अंतरराष्ट्रीय उड़ानों का संचालन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। इकॉनमी क्लास का टिकट जहाँ सामान्यतः 20 से 50 हजार रुपये के बीच होता है। वहीं वह 2.9 लाख रुपये तक बिकता दिखा। बिजनेस क्लास का किराया 1.2 से 2.5 लाख रुपये से बढ़कर 9 लाख रुपये तक पहुंच गया। एयरलाइन कंपनियों का कहना है कि मुख्य कारण टक लंबा हो जाना है। खाड़ी क्षेत्र से बचते हुए उड़ानों की वैकल्पिक मार्गों से गुजरना पड़ रहा है, जिससे लेकिन यह पूरी कहानी नहीं है। सोमवार को करीब 700 उड़ानें रद्द हुईं। मंगलवार को भी बंगलूरु, मुंबई और दिल्ली एयरपोर्ट्स से लगभग 230 उड़ानें रद्द की जा चुकी हैं। कोलकाता से भी प्रतिदिन करीब 20 उड़ानें रद्द भर्भावित हो रही हैं। जब बड़ी संख्या में फ्लाइट्स रद्द होती हैं, तो सीटों की उपलब्धता घट जाती है। ऐसे में डिमांड और सप्लाई के बीच भारी अंतर पैदा हो जाता है। सीमित सीटों पर ज्यादा यात्रियों की मांग किराया को असाधारण स्तर तक धकेल देती है। भारतीय कंपनियों जैसे एअर इंडिया और इंडिगो भी बढ़े हुए किराया पर सीमित संचालन कर रही हैं। वहीं खाड़ी क्षेत्र से यात्रियों को निकालने के लिए एतिहाद एयरवेज और एमिरेट्स ने अतिरिक्त उड़ानें संचालित करने की घोषणा की है, ताकि फंसे यात्रियों को राहत दी जा सके। सबसे बड़ी अनिश्चितता यह है कि हालत कब सामान्य होगी। ट्रेवल एजेंट्स की सलाह है कि यदि यूरोप या खाड़ी देशों की यात्रा जरूरी न हो, तो कम से कम एक महीने तक टालना बेहतर रहेगा। जब तक पश्चिम एशिया में स्थिति स्थिर नहीं होती, तब तक हवाई किराया में अस्थिरता, उड़ानों की रद्दीकरण दर और परिचालन बाधाएं जारी रहने की आशंका बनी हुई है।

## खाद्य तेल-उर्वरक आयात होंगे महंगे, शिपिंग कंपनियों लगा रहीं युद्ध अधिभार

नई दिल्ली। उद्योग संयंत्रों ने सोमवार को कहा कि अमेरिका-ईरान सैन्य संघर्ष के बढ़ने से भारत के खाद्य योग्य सूरजमुखी तेल और जरूरी उर्वरकों के आयात में रकबाट आ सकता है, जबकि पश्चिम एशिया और यूरोप को कृषि जिनों का निर्यात भी प्रभावित हो सकता है। पोत परिवहन कंपनियों ने पश्चिम एशिया से गुजरने वाले मालवाहक पोतों (कार्गो) पर आयात संघर्ष अधिभार लगाना शुरू कर दिया है। इसमें फ्रांस की कटेरन क्षेत्र की बड़ी कंपनी सीएमए सीजीएन प्रति कटोरा 2,000 डॉलर से 4,000 डॉलर के बीच अधिभार लगा रही है, जिससे आयात की लागत बढ़ रही है। घुलनशील उर्वरक उद्योग संघ (एसएफआईई) के अध्यक्ष राजीव चक्रवर्ती ने कहा, पश्चिम एशिया को निर्यात अभी ठप पड़ा हुआ है। युद्ध जारी रहने के साथ जोखिम भी बढ़ेगा और शिपिंग कंपनियों बीमा अधिभार लगा सकती हैं, जिससे आयात महंगा हो जाएगा। चक्रवर्ती ने जून में शुरू होने वाले घरेलू खरीफ बुवाई सत्र से पहले डीएपी और एसएसपी उर्वरक बनाने के लिए जरूरी माल की आपूर्ति पर चिंता जताई। साथ ही कहा, इतने सारे संदर्भक बंद होने से जाम लगेगा और कटेरन की कमी हो जाएगी। कतर, संयुक्त अरब अमीरात और ओमान मिलकर भारत के गंधक (सल्फर) आयात का 76 फीसदी हिस्सा बनाते हैं। भारत हर साल 1.6 करोड़ टन खाद्य तेल आयात करता है, जिसमें सूरजमुखी तेल का हिस्सा करीब 20 फीसदी है, जो मुख्य रूप से रूस, यूक्रेन और अर्जेंटीना से आता है। साल्टेड एक्सपोर्ट्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एसईए) के कार्यकारी निदेशक, बीवी मेहता ने कहा, अभी तक कोई असर नहीं पड़ा है। लेकिन, युद्ध जारी रहा है, तो सूरजमुखी तेल की आपूर्ति में रकबाट आ सकती है, क्योंकि निर्यात खेप को दूसरा रास्ता अपनाना होगा। ऊर्जा की लागत, लॉजिस्टिक्स और वैश्विक जैव ईंधन बाजार के बीच संबंध को देखते हुए कच्चे तेल की बढ़ती कीमतें दबाव बढ़ा सकती हैं।

## व्यापार घाटे में वृद्धि, चालू खाते के घाटे में 13.2 अरब डॉलर का इजाफा

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, देश के चालू खाते के घाटे (एड) में दिसंबर तिमाही में वृद्धि देखी गई है। यह घाटा पिछले वर्ष की समान अवधि में 11.3 अरब डॉलर (जीडीपी का 1.1 प्रतिशत) से बढ़कर 13.2 अरब डॉलर (जीडीपी का 1.3 प्रतिशत) हो गया है। इस वृद्धि का मुख्य कारण बढ़ते व्यापार घाटे को बताया जा रहा है। आरबीआई के आंकड़ों के अनुसार, दिसंबर तिमाही में व्यापार घाटा 93.6 अरब डॉलर रहा, जो पिछले वर्ष की समान अवधि में 79.3 अरब डॉलर था। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि आयात, निर्यात की तुलना में अधिक तेजी से बढ़ा है, जिससे व्यापार संतुलन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। हालांकि, वर्ष 2025-26 की अप्रैल-दिसंबर अवधि के लिए चालू खाते के घाटे में समग्र रूप से सुधार हुआ है। इस नौ महीने की अवधि में घाटा 30.1 अरब डॉलर (जीडीपी का 1 प्रतिशत) रहा, जबकि पिछले वर्ष की समान अवधि में यह 36.6 अरब डॉलर (जीडीपी का 1.3 प्रतिशत) था। यह दर्शाता है कि निमाही-दर-निमाही आधार पर कुछ चिंताएं बढ़ी हैं, लेकिन वर्ष के कुल प्रदर्शन में कुछ हद तक स्थिरता आई है। व्यापार घाटे में वृद्धि के बावजूद, सेवाओं से प्राप्त शुद्ध आय में वृद्धि देखी गई है। दिसंबर तिमाही में, सेवाओं से प्राप्त शुद्ध आय 57.5 अरब डॉलर रही, जो पिछले वर्ष की समान अवधि में 51.2 अरब डॉलर थी। यह भारतीय अर्थव्यवस्था के सेवा क्षेत्र की मजबूती को दर्शाता है, जो व्यापार घाटे के प्रभाव को कुछ हद तक कम करने में सहायक है।

## कतर से सऊदी तक वरूड से लेकर गैस आपूर्ति सब ठप, वैश्विक ऊर्जा बाजार कितना हलकान

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में हमलों के बाद कतर एनर्जी द्वारा एलएनजी उत्पादन रोकने से यूरोप में गैस कीमतों में तेज उछाल आया है। डच और ब्रिटिश थोक गैस कीमतें करीब 50 प्रतिशत तक बढ़ गई हैं। यूरोप के प्रमुख टीटीएफ हब पर गैस कीमत 46.52 यूरो प्रति मेगावॉट घंटा तक पहुंच गई। विशेषज्ञों का कहना है कि कतर से गैस आपूर्ति प्रभावित रहने पर एशिया और यूरोप के बीच एलएनजी कार्गो को लेकर प्रतिस्पर्धा बढ़ सकती है, जिससे वैश्विक ऊर्जा बाजार में और अस्थिरता आ सकती है। कच्चे तेल की कीमतों में भी 13 प्रतिशत की वृद्धि देखी है। सौचिफ अगार दुनिया के सबसे व्यस्त समुद्री व्यापार मार्ग पर सन्नटा डच जाए, तो क्या होगा। दरअसल, होर्मुज जलडमरूमध्य में जहाजों की आवाजाही लगभग ठप हो गई है, जहाँ से दुनिया का पांचवा हिस्सा (20ब) तेल गुजरता है। रिविवा को यहाँ जहाजों पर हुए हमलों के बाद ऐसा हुआ है। इसके अलावा, अमेरिका के बाद दुनिया के दूसरे सबसे बड़े एलएनजी निर्यातक देश कतर ने सोमवार को अपनी तरलीकृत प्राकृतिक गैस (एलएनजी) का उत्पादन रोक दिया है। कतर की सरकार ने

एहतियातन बंद कर दिया है। 5,50,000 बैरल प्रतिदिन की क्षमता वाली यह रिफाइनरी सऊदी वरूड अॉयल के लिए एक

नियंत्रण में है और स्थानीय बाजारों में तेल की आपूर्ति प्रभावित नहीं हुई है। युद्ध के इस खेल में दोनों मुख्य खिलाड़ी भी अपनी ऊर्जा जीवनेरखा खोने की गारार पर हैं। इराकल सरकार ने सुरक्षा के मद्देनजर अमेरिकी कंपनी शेवॉरॉन को लेविथान गैस फोल्ड को अस्थायी रूप से बंद करने का निर्देश दिया है। इसी तरह, ईरान के खार्ग द्वीप पर भी शनिवार को धमाकों की आवाजें सुनी गईं, जहाँ से ईरान का 90ब कच्चा तेल निर्यात होता है। ओपेक का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक ईरान, वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 4.5ब हिस्सा पैदा करता है। इसके अलावा, इराक के कुर्दिस्तान में भी 2,00,000 बैरल प्रतिदिन का तेल उत्पादन एहतियातन रोक दिया गया है। जब ऊर्जा का नेज सूखता है, तो महंगाई का मीटर सबसे तेजी से भागता है। होर्मुज जलडमरूमध्य बाधा और रिफाइनरियों के बंद होने से कच्चे तेल की कीमतों में एक ही दिन में 13ब का भयंकर उछाल आया और यह 82 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गया, जो जनवरी 2025 के बाद का सबसे ऊंचा स्तर है। कतर की गैस सप्लाई रुकने का सबसे बड़ा खामियाजा एशिया को उठाना पड़ेगा,

जहाँ से ईरान का 90ब कच्चा तेल निर्यात होता है। ओपेक का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक ईरान, वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 4.5ब हिस्सा पैदा करता है। इसके अलावा, इराक के कुर्दिस्तान में भी 2,00,000 बैरल प्रतिदिन का तेल उत्पादन एहतियातन रोक दिया गया है। जब ऊर्जा का नेज सूखता है, तो महंगाई का मीटर सबसे तेजी से भागता है। होर्मुज जलडमरूमध्य बाधा और रिफाइनरियों के बंद होने से कच्चे तेल की कीमतों में एक ही दिन में 13ब का भयंकर उछाल आया और यह 82 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गया, जो जनवरी 2025 के बाद का सबसे ऊंचा स्तर है। कतर की गैस सप्लाई रुकने का सबसे बड़ा खामियाजा एशिया को उठाना पड़ेगा,

जहाँ से ईरान का 90ब कच्चा तेल निर्यात होता है। ओपेक का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक ईरान, वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 4.5ब हिस्सा पैदा करता है। इसके अलावा, इराक के कुर्दिस्तान में भी 2,00,000 बैरल प्रतिदिन का तेल उत्पादन एहतियातन रोक दिया गया है। जब ऊर्जा का नेज सूखता है, तो महंगाई का मीटर सबसे तेजी से भागता है। होर्मुज जलडमरूमध्य बाधा और रिफाइनरियों के बंद होने से कच्चे तेल की कीमतों में एक ही दिन में 13ब का भयंकर उछाल आया और यह 82 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गया, जो जनवरी 2025 के बाद का सबसे ऊंचा स्तर है। कतर की गैस सप्लाई रुकने का सबसे बड़ा खामियाजा एशिया को उठाना पड़ेगा,

जहाँ से ईरान का 90ब कच्चा तेल निर्यात होता है। ओपेक का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक ईरान, वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 4.5ब हिस्सा पैदा करता है। इसके अलावा, इराक के कुर्दिस्तान में भी 2,00,000 बैरल प्रतिदिन का तेल उत्पादन एहतियातन रोक दिया गया है। जब ऊर्जा का नेज सूखता है, तो महंगाई का मीटर सबसे तेजी से भागता है। होर्मुज जलडमरूमध्य बाधा और रिफाइनरियों के बंद होने से कच्चे तेल की कीमतों में एक ही दिन में 13ब का भयंकर उछाल आया और यह 82 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गया, जो जनवरी 2025 के बाद का सबसे ऊंचा स्तर है। कतर की गैस सप्लाई रुकने का सबसे बड़ा खामियाजा एशिया को उठाना पड़ेगा,



उत्पादन रोक दिया गया है। मिडिल ईस्ट का सबसे सुरक्षित माना जाने वाला एनर्जी इन्फ्रास्ट्रक्चर अब सीधे निशाने पर है। ड्रोन हमले के बाद सऊदी अरब ने अपनी सबसे बड़ी घरेलू तेल रिफाइनरी रास तनूरा को

नियंत्रण में है और स्थानीय बाजारों में तेल की आपूर्ति प्रभावित नहीं हुई है। युद्ध के इस खेल में दोनों मुख्य खिलाड़ी भी अपनी ऊर्जा जीवनेरखा खोने की गारार पर हैं। इराकल सरकार ने सुरक्षा के मद्देनजर अमेरिकी कंपनी शेवॉरॉन को लेविथान गैस फोल्ड को अस्थायी रूप से बंद करने का निर्देश दिया है। इसी तरह, ईरान के खार्ग द्वीप पर भी शनिवार को धमाकों की आवाजें सुनी गईं, जहाँ से ईरान का 90ब कच्चा तेल निर्यात होता है। ओपेक का तीसरा सबसे बड़ा उत्पादक ईरान, वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 4.5ब हिस्सा पैदा करता है। इसके अलावा, इराक के कुर्दिस्तान में भी 2,00,000 बैरल प्रतिदिन का तेल उत्पादन एहतियातन रोक दिया गया है। जब ऊर्जा का नेज सूखता है, तो महंगाई का मीटर सबसे तेजी से भागता है। होर्मुज जलडमरूमध्य बाधा और रिफाइन

## प्रकृति एवं जीवन रक्षा के लिये नदियों का संरक्षण जरूरी



ललित गर्ग

आज गंदे पानी को नदी जल से अलग रखने के विषय पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। इस गंदे पानी को उपचारित करके उसे कृषि कार्यों व उद्योगों में उपयोग में लाया जा सकता है। हमारी जिन नदियों ने नालों का रूप धारण कर लिया है, उन्हें पुनः नदी बनाने की जरूरत है, नदियों के प्रति मित्रवत व्यवहार रखना तथा उनकी चिंता करना जरूरी है।

मा रत में कई नदियां सूखने या प्रदूषित होने के कारण मरने के कगार पर हैं। इन नदियों की हालत इतनी खराब हो गई है कि कुछ तो नालों में बदल गई हैं और उनका नदी होना भी मुश्किल है। नदियों के सूखने और प्रदूषित होने के कारणों में मुख्य हैं, अत्यधिक पानी का दोहन, प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन। नदियां जीवन का आधार हैं, लेकिन तेजी से बढ़ते प्रदूषण, तथाकथित भौतिकवादी सोच एवं नदियों के प्रति उपेक्षा एवं दोहन के कारण कई नदियां अब हामुतह होने की कगार पर हैं। गंगा और यमुना जैसी पवित्र नदियां भी दुनिया की प्रदूषित नदियों में शामिल हो चुकी हैं। राष्ट्रीय स्तर पर नदी प्रबंधन, नदी प्रदूषण और नदी संरक्षण से संबंधित मुद्दों पर लोगों को जागरूक करना नितांत आवश्यक है। नदियां के अत्यधिक खतरे में होने से मानव जीवन, पर्यावरण एवं प्रकृति भी संकट में है। जरूरत है मानसूनी जल को नदियों से जोड़ने एवं संरक्षित करने की।

देश में सर्वत्र नदियों का अस्तित्व खतरे में है। विशेषतः उत्तर प्रदेश में नदियों की संख्या लगभग 1,000 है, जिनका 55 हजार किलोमीटर का नेटवर्क है। उनमें से 30 हजार किलोमीटर क्षेत्र में जल घटा है या सूखा है। प्रदेश की 100 छोटी और सहायक नदियां सूख चुकी हैं। बिहार की 50 से अधिक नदियां संकट में हैं। इनमें 32 बड़ी नदियां सूख चुकी हैं, जबकि 18 में पानी थोड़ा बचा है। यमुना नदी भारत की सबसे प्रदूषित नदियों में से एक है और यह अत्यधिक प्रदूषण और पानी के अत्यधिक दोहन के कारण मरने के कगार पर है। साहिबी नदी, जो कभी दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान की एक महत्वपूर्ण नदी थी। ओडिशा में कई नदियां सूख रही हैं और प्रदूषित हो रही हैं, जिससे वहां के पर्यावरण और लोगों के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। हैदराबाद की बात है कि गंगा, सोन और अघवारा जैसी बड़ी नदियों में भी पानी कम है। उत्तराखंड में अल्मोड़ा-हल्द्वानी की लाइफलाइन कोसी और गोला नदियों का जलस्तर कम हो रहा है।

महानदी बचाओ आंदोलन और ओडिशा नदी सुरक्षा समिति द्वारा आयोजित ओडिशा नदी सुरक्षा सम्मेलन में राज्य की नदियों की विगड़ती स्थिति पर गहरी चिंता व्यक्त की गई। सरकार से एक समग्र नदी नीति बनाने एवं ओडिशा एवं अन्य प्रांतों की नदियों की स्थिति पर श्वेत पत्र जारी करने की पुर्जो मांग उठी। पर्यावरणविद् राजेन्द्र सिंह ने कहा, 'ओडिशा की कई नदियां मरने के कगार पर हैं। अगर नदियों का स्वास्थ्य नहीं सुधरा, तो मानव का स्वास्थ्य भी नहीं बचेगा।' बात केवल ओडिशा की ही नहीं है, बल्कि सभी प्रांतों में सिंचाई, औद्योगिक उपयोग और घरेलू जरूरतों के



लिए नदियों से अत्यधिक पानी निकाला जा रहा है, जिससे नदियों में पानी की कमी हो गई है। औद्योगिक कचरा, सीवेज और कृषि अपवाह नदियों में प्रवाहित हो रहा है, जिससे पानी प्रदूषित हो रहा है। जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा के तरीकों में बदलाव आया है, जिससे कुछ क्षेत्रों में सूखे की स्थिति बढ़ गई है और नदियों में पानी का प्रवाह कम हो गया है। नदियों से रेत का अवैध खनन भी नदियों के पारिस्थितिकी तंत्र को नुकसान पहुंचा रहा है और नदियों के बहाव को बदल रहा है। जंगलों की कटाई से मिट्टी का कटाव बढ़ रहा है, जिससे नदियों में गाद जमा हो रही है और उनकी गहराई कम हो रही है।

भारत नदियों का एक अनेका देश है जहां नदियों को पूजनीय माना जाता है। गंगा, यमुना, महानदी, गोदावरी, नर्मदा, सिंधु (सिंधु), और कावेरी जैसी नदियों को देवी-देवताओं के रूप में पूजा जाता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के शासन में बनाया गया जल शक्ति मंत्रालय, नदी घाटियों में आर्द्रभूमि के पुनरुद्धार और संरक्षण और नदी प्रदूषण के खतरनाक स्तर से निपटने पर ध्यान केंद्रित करता है। देश के समक्ष वाटर विजन 2047 प्रस्तुत किया गया है यानी आजादी के सौ वर्ष पूरे होने तक देश को प्रत्येक वर्ष कार्य करना है, जो देश को पानी के मामलों में सबल बना सके। इसमें हमारी नदियां भी शामिल हैं। हमें अपनी नदियों को 2047 तक निर्मल व अखिल बनाने के संकल्पित लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ना होगा। भारत की नदियों की दिन-ब-दिन विगड़ती हालत एवं बढ़ते प्रदूषण पर पिछले चार दशकों से

लगभग हर सरकार को राजनीति कर रही है, प्रदूषणमुक्त नदियों का कोई इमानदार प्रयास होता हुआ दिखाई नहीं दिया है।

नदियां हमारे जीवन की जीवन रेखा है, गति है, ताकत है। ये पानी, बिजली, परिवहन, मछली और मनोरंजन के लिए स्रोत हैं। नदियां पर्यावरण के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। नदियों के किनारे बसे शहरों की वजह से ये आर्थिक रूप से भी अहम हैं, इनसे ताजा पीने का पानी मिलता है, बिजली बनती है, खेती के लिए जरूरी उपजाऊ मिट्टी मिलती है। नदियों से जल परिवहन होता है। नदियां मरेंगी तो समाज मर जाएगा। नदियों पर खतरे के तीन बड़े कारण हैं और इन्हें पुनर्जीवन के लिए सरकारी एवं सामाजिक स्तर पर गंभीरता से प्रयास करने की जरूरत है। देश में जनसंख्या का दबाव बढ़ने के साथ ही जमीनों की कीमतें बढ़ीं, इसके साथ ही नदी किनारे भूमि पर अतिक्रमण, सिंचाई के लिए भूजल शोषण और नगरों के गंदे नालों से बढ़ता प्रदूषण नदियों के लिए गंभीर खतरा बन गए और छोटी बड़ी तमाम नदियां सूख रही हैं। कई नदियां बेमौत मर गईं। केंद्र व प्रदेश की सरकार को सबसे पहले नदियों की जमीन का सीमांकन व चिह्नानकन कराने के साथ ही राजस्व नक्शे में नोटिफिकेशन करना चाहिए। तभी कुछ सुधार की संभावना है।

नदियां मानव अस्तित्व का मूलभूत आधार है और देश एवं दुनिया की धर्मनिरा हैं, इन धर्मनिरा में यदि प्रदूषित जल पहुंचेगा तो शरीर बीमार होगा, लिहाजा हमें नदी रूपी इन

धर्मनिरा में शुद्ध जल के बहाव को सुनिश्चित करना होगा। नदियों को राष्ट्रीय संपति घोषित किये जाने की जरूरत है। देश में नदी जल एवं नदियों के लिए कानून बने हुए हैं, आवश्यक हो गया है कि उस पर पुनर्विचार कर देश के व्यापक हित में विवेक से निर्णय लिया जाना चाहिए। हमारे राजनीतिज्ञ, जिन्हें सिर्फ वोट की प्यास है और वे अपनी इस स्वार्थ की प्यास को इस पानी से बुझाना चाहते हैं। नदियों को विवाद बना दिया है, आवश्यकता है तुच्छ स्वार्थ से ऊपर उठकर व्यापक मानवीय हित के परिप्रेक्ष्य में देखा जाये। यह किसी से छिपा नहीं है कि हमारे देश में गर्मी और लू के दिन जहां बढ़ रहे हैं, वहीं बरसात के दिन घटते जा रहे हैं। अब जलवायु परिवर्तन की मार देश के दूरस्थ अंचल तक दिख रही है। ऐसे में मानसूनी वर्षा के जल को यदि सलीके से नहीं सहेजा गया तो देश की सामाजिक-आर्थिक-प्राकृतिक स्थिति पर जल-संकट का बड़ा घातक प्रभाव होगा। नदियों के लिए ताजा पानी उपलब्ध कराने, जैव विविधता को बढ़ावा देने से लेकर जलवायु को नियंत्रित करने और सांस्कृतिक परंपराओं को बनाए रखने तक स्वस्थ, निर्मल एवं पवित्र मुक्त बहने वाली नदियां को संरक्षित करना जरूरी है। तालाब संरक्षण की बात तो सभी करते हैं, लेकिन आज जरूरी है कि छोटी नदियों की भी सुध ली जाए।

आज यदि पानी को नदी जल से अलग रखने के विषय पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। इस गंदे पानी को उपचारित करके उसे कृषि कार्यों व उद्योगों में उपयोग में लाया जा सकता है। हमारी जिन नदियों ने नालों का रूप धारण कर लिया है, उन्हें पुनः नदी बनाने की जरूरत है, नदियों के प्रति मित्रवत व्यवहार रखना तथा उनकी चिंता करना जरूरी है। हम नदियों की रक्षा में अग्रणी समुदायों और नागरिक समाज के आंदोलनों को मजबूत करना होगा। मजबूत डेटा और साक्ष्य उत्पन्न करने के लिए खोजी अनुसंधान को बल देना होगा। विनाशकारी परियोजनाओं का पदांश करने और उनका विरोध करने के अभियानों को स्वतंत्र और निडर बनाना। अगर इस प्रह पर कोई जादू है तो वह पानी में है। यह हमें अपनी अश्वयुवस्था के एक हिस्से के रूप में व्यापार और वाणिज्य के लिए सस्ता और कुशल अंतरिक्ष परिवहन भी प्रदान करता है। यह पृथ्वी पर सबसे विविध और लुप्तप्राय वन्यजीवों में से कुछ का घर भी है।

(लेखक, पत्रकार एवं स्तंभकार)

(यह लेखक के व्यक्तिगत विचार हैं इससे संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)

## संपादकीय

### गर्व का क्षण

रिश्क हमेशा से मानवजाति के लिए जिज्ञासा का केंद्र रहा है। भारत के जेरिफ अंतरिक्ष में लगातार ऊंची से ऊंची छलांग लगाकर तार इतिहास रचता रहा है। 1984 में राकेश शर्मा के रूप में अंतरिक्ष हल्ले भारतीय की उपस्थिति दर्ज करने के रखने के 41 साल बाद वार को किसी दूसरे भारतीय ने यह उपलब्धि हासिल करके इतिहास दिया। भारतीय अंतरिक्ष यात्री शुभांशु शुक्ला ने एक्सओम मिशन के त बुधवार को तीन अन्य देशों के यात्रियों के साथ अंतरराष्ट्रीय रिश्क स्टेशन (आईएसएस) की यात्रा के लिए रवाना होकर इतिहास दिया। शुभांशु की यह यात्रा मानवकृत अंतरिक्ष मिशन की भारत की कांक्षा को पूरा करने की दिशा में बहुत अहम कदम है। बुधवार को पेवारी एलोन मस्क के स्पेसएक्स के फाल्कन-9 रॉकेट ने दोपहर 12 बजकर एक मिनट पर भारतीय वायुसेना में ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला व अन्य अंतरिक्ष यात्रियों के लेकर फ्लोरिडा के केनेडी स्पेस सेंटर से आईएसएस के लिए जैसे ही उड़ान भरी पूरा देश खुशी से झूम उठा। राष्ट्रपति मुर्मू ने यात्रा को अंतरिक्ष में भारत के लिए मील का पत्थर की स्थापना कहा तो प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि शुक्ला अपने साथ 1.4 अरब भारतीयों की शुभेच्छाएं उम्मीदें और आकांक्षाएं लेकर गए हैं। पहले

तीन अंतरिक्ष यात्री राकेश शर्मा ने चालक दल से कहा जितना संभव सके खिड़की से बाहर देखते हुए समय बिताए। शर्मा 1984 में त्रालीन सोवियत संघ के सैल्यूट-7 अंतरिक्ष स्टेशन के तहत कक्षा में उड़ान रहे थे। इस मिशन में अमेरिका, पोलैंड और हंगरी के अंतरिक्ष भी शामिल हैं। करीब 28 घंटे की यात्रा के बाद यान के आज हस्पतिवार) शाम साढ़े चार बजे आईएसएस पहुंचने की संभावना है। रिश्क यात्री अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन में 14 दिन बिताएंगे और नि मिशन के दौरान 60 प्रयोग करेंगे। इन प्रयोगों से मानव शरीर क्रिया गान, पोषण और अंतरिक्ष में बीज अंकुरण जैसे क्षेत्रों में सूक्ष्मरूप लसंधान में योगदान मिलने की उम्मीद है। शुभांशु की यह यात्रा भारत लिए असौम संभावनाओं के द्वार तो खोलेंगी ही भारत की भावी पीढ़ी भी विज्ञान और अंतरिक्ष की उन कल्पनाओं की यात्रा में ले जाएगी जिज्ञासा करती है और फिर नवाचार के जरिए अकल्पनीय लक्ष्यों को पल करने की आकांक्षा जगाती है।

### चिंतन-मनन

### आशा निराशा

मछुआरा था। उस दिन सुबह से शाम तक नदी में जाल डालकर लेंचों पकड़ने की कोशिश करता रहा, लेकिन एक भी मछली जाल फँसी। जैसे-जैसे सूरज डूबने लगा, उसकी निराशा गहरी होती गयी गवान का नाम लेकर उसने एक बार और जाल डाला। पर इस बार वह असफल रहा। पर एक वजनी पोटली उसके जाल में अटक। आरे ने पोटली निकला और टटोला तो झुंझला गया और बोला - हाय ! पत्थर है ! फिर मन मारकर वह नाव में चढ़ा।

निराशा के साथ कुछ सोचते हुए वह अपने नाव को आगे बढ़ता रहा था और मन में आगे के योजनाओं के बारे में सोचता चला जा था। सोच रहा था कल दुसरे किनारे पर जाल डालूँगा। सबसे कर ...उधर कोई नहीं जाता ....वहां बहुत सारी मछलियाँ पकड़ी जा ती हैं ...।

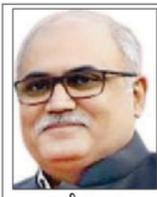
चंचल था तो फिर हाथ कैसे स्थिर रहता ? वह एक हाथ से उस ली के पत्थर को एक-एक करके नदी में फेंकता जा रहा था। पोटली तो हो गयी। जब एक पत्थर बचा था तो अनायास ही उसकी नजर पर गयी तो वह स्तब्ध रह गया। उसे अपने आँखों पर यकीन नहीं हा था, यह क्या ! ये तो नीलम था ! मछुआरे के पास अब पछलाने भलाबा कुछ नहीं बचा था। नदी के बीचोबीच अपनी नाव में बैठा सिर्फ अब अपने को कोस रहा था। प्रकृति और प्रारब्ध ऐसे ही न । कितने नीलम हमारी झोली में डालता रहता है जिन्हें पत्थर समझ टुकटा देते हैं।



सुनील कुमार महला

मा रत विश्व का एक ऐसा देश है, जहां भाषाओं की विविधता पाई जाती है। यहां अलग-अलग समूहों द्वारा अनेक भाषाएं बोली, पढ़ी, लिखी व समझी जाती हैं, लेकिन भारत के संविधान में हिंदी को भारत की राजभाषा (यानी कि आधिकारिक भाषा) का दर्जा प्राप्त है। गौरवलेख है कि भारत के संविधान के अनुच्छेद 343 (1) के अनुसार, देवनागरी लिपि में लिखी गई हिंदी को संघ की आधिकारिक भाषा का दर्जा प्राप्त है। यह (हिंदी) भारत की मातृभाषा भी है तो भारत की प्रथम राजभाषा भी। गौरवलेख है कि भारत की द्वितीय राजभाषा अंग्रेजी है। यहां पाठकों को बताता चलूँ कि वर्ष 2011 की भाषायी जनगणना के अनुसार: भारत में 121 मातृभाषाएँ हैं। एक उपलब्ध जानकारी के अनुसार 55% आबादी हिंदी को या तो मातृभाषा के रूप में या अपनी दूसरी भाषा के रूप में जानती है तथा आज दुनिया में लगभग 60-65 करोड़ लोग हिंदी बोलते हैं, जिससे यह विश्व में तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा बन चुकी है।

सच तो यह है कि अंग्रेजी और मंडारिन (मंडारिन) चीनी के बाद हिंदी का स्थान प्रमुख है। हिंदी न केवल भारत में, बल्कि आज विश्व के कई अन्य देशों जैसे कि नेपाल, मॉरिशस, फिजी, सूरीनाम, गुयाना, त्रिनिदाद और टोबैगो, और पाकिस्तान में भी बोली, पढ़ी, लिखी और



रमेश कुमार

इ यूशेन मस्कलर डिस्ट्रॉफी (डीएमडी) एक ऐसी दुर्लभ और लाइलाज जेनेटिक बीमारी है, जो मुख्य रूप से लड़कों को प्रभावित करती है, जो बुद्धिमान मांसपेशियों को धीरे-धीरे कमजोर करती है, जिससे रोगी का चलना-फिरना, सांस लेना और अंततः जीवित रहना मुश्किल हो जाता है। भारत में हर 3500 पुरुष जन्मों में से एक बच्चा इस बीमारी का शिकार होता है। इसका इलाज इतना महंगा है कि यह सामान्य परिवारों की पहुंच से बाहर है। ऐसी ही एक मार्मिक कहानी है अमृतसर के जईयाला युव निवासी हरप्रीत सिंह और उनकी पत्नी कीडू जो अपने 9 वर्षीय बेटे इशमीत को बचाने के लिए दिन-रात संघर्ष कर रहे हैं। इशमीत को डीएमडी है और उसके इलाज के लिए 27 करोड़ रुपये की जरूरत है, एक ऐसी राशि जो किसी सामान्य परिवार के लिए असंभव-सी प्रतीत होती है। हरप्रीत सिंह भारतीय सेना में सैनिक हैं और उनकी पत्नी का जीवन तब तक सामान्य था, जब तक उनके इकलौते बेटे इशमीत में कुछ अरामान्य लक्षण दिखाई

## हिन्दी का किसी क्षेत्रीय भाषा से कोई संघर्ष नहीं है...

समझी जाती है और विश्व के बहुत से देशों ने आज हिंदी के महत्व, इसकी वैज्ञानिकता, इसकी दमदार शब्दावली को सहज ही स्वीकार किया है। आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 1971 से वर्ष 2011 के बीच हिंदी बोलने वालों की संख्या 2.6 गुना बढ़कर 20.2 करोड़ से 52.8 करोड़ हो गई। वर्ष 2011 के बाद से अब तक इस संख्या में बहुत अधिक इजाफा हुआ है और यह हम सभी को गौरवान्वित महसूस कराता है। कहना गलत नहीं होगा कि आज हिंदी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपना प्रभाव छोड़ रही है और निरंतर आगे बढ़ रही है। हाल ही में यानी कि 26 जून 2025 को नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में हमारे देश के केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने केंद्र सरकार के राजभाषा विभाग की स्वर्ण जयंती समारोह में भाग लिया। इस दौरान उन्होंने यह बात कही कि 'हिंदी किसी भी भारतीय भाषा की विरोधी नहीं है, बल्कि सभी भारतीय भाषाओं की मित्र है।'

बहरहाल, कहना चाहूँगा कि आज हमारे देश में भाषा को लेकर तरह-तरह की राजनीति की जाती है, इसे कदापि ठीक व जायज नहीं ठहराया जा सकता है। इससे बड़ी विडंबना की व दुःखद बात भला और क्या हो सकती है कि आज भाषाओं को लेकर कहीं भी कोई न कोई जुबानी जंग छिड़ जाती है। हमें यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि लोगों को आपस में जोड़ने का एक महत्वपूर्ण माध्यम भाषा को ही माना जाता है और हिंदी हमारे देश की वह भाषा है, जो सदियों सदियों से हमारे देश भारत को एकता व अखंडता के सूत्र में पिरोए हुए है। कहना गलत नहीं होगा कि हिंदी किसी भी भाषा की विरोधी नहीं है। हिंदी वह भाषा है, जिसमें हमारे देश की सनातन संस्कृति की झलक मिलती है, तथा यह हमारे सामाजिक ताने-बाने को मजबूत व सुदृढ़ रखे हुए है, स्वतंत्रता के पूर्व से लेकर, हमारे देश की स्वतंत्रता प्राप्ति और इसके बाद भी निरंतर अब तक हिंदी अपनी

संस्कृतिनिष्ठता, व्यवस्थितता और अपने लचीलेपन से इसका प्रयोग ज्ञान-विज्ञान से लेकर साहित्य, और संचार के विभिन्न माध्यमों में लगातार बढ़ता ही चला जा रहा है, जो हमें गौरवान्वित करती है। हमें अपनी मां बोली हिंदी पर या यूँ कहें कि अपनी मातृभाषा पर गर्व करना चाहिए। हम अंग्रेजी का विरोध नहीं करें, क्यों कि कोई भी भाषा कभी भी अच्छी बुरी नहीं हो सकती है?। सभी भाषाओं का अपना-अपना महत्व है। इसलिए हमें यह चाहिए कि हम सभी भाषाओं या ज्यादा से ज्यादा भाषाओं को सीखने का प्रयास करें, यह हमारे ज्ञान में बढ़ोतरी करेगा वहीं व्यवहार में भी ये भाषाएँ हमारे कर्हीं न कर्हीं अवश्य काम में आयेगी, लेकिन हमें यह चाहिए कि भारत के निवासी होते हुए हम सबसे ज्यादा तवज्जो अपनी मातृभाषा हिंदी को दें। अपनी मातृभाषा को छोड़कर, उसे तिलांजलि देकर, दूसरी भाषाओं को अपनाकर, या उन्हें सीखकर हम कभी भी आगे नहीं बढ़ सकते, क्यों कि जो बात हम अपनी मातृभाषा में सहजता और सरलता से कह सकते हैं, अभिव्यक्ति दे सकते हैं, वह शायद विश्व की किसी अन्य भाषा में नहीं। हिंदी भाषा भारत की विविध संस्कृतियों को एकजुट करने और सामाजिक एकीकरण की भावना पैदा करने में एक सेतु का काम करती है। महात्मा गांधी जी ने राष्ट्रभाषा के बारे में यह बात कही है कि 'राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूँगा है।' हिंदी हमारे देश और भाषा की प्रभाषावाली विरासत है। आर्यों की सबसे प्राचीन भाषा हिन्दी ही है और इसमें तद्भव शब्द सभी भाषाओं से अधिक है। आज भाषा के नाम पर राजनीति होती है, यह बहुत ही गलत है। जापानियों ने जिस ढंग से विदेशी भाषाएँ सीखकर अपनी मातृभाषा को उन्नति के शिखर पर पहुँचाया है उसी प्रकार हमें भी मातृभाषा (हिंदी) का भक्त होना चाहिए। हाल फिलहाल, पाठकों को बताता चलूँ कि राजभाषा विभाग के स्वर्ण जयंती समारोह के दौरान हमारे गृहमंत्रि जी ने भी यह बात कही

है कि 'किसी भी विदेशी भाषा का विरोध नहीं होना चाहिए, लेकिन हमें अपनी मातृभाषा पर गर्व भी करना चाहिए।' वास्तव में हमें यह चाहिए कि हम मातृभाषा में सोचने, बोलने के साथ-साथ उसे अभिव्यक्त करने की भावना को भी प्रोत्साहित करें। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने हाल ही में यह कहा है कि '...पिछले कुछ दशकों में भाषा का इस्तेमाल भारत को बांटने के साधन के रूप में किया गया। व इसे तोड़ नहीं पाए, लेकिन प्रयास किए गए हम सुनिश्चित करेंगे कि हमारी भाषाएँ भारत को एकजुट करने का सशक्त माध्यम बनें।' महाराष्ट्र और कर्नाटक समेत कई राज्यों में राजभाषा को लेकर सबाल उठाए गए, तमिलनाडु ने तो जैसे हिंदी विरोध में राजनीतिक मोर्चा खोल रखा है। वास्तव में यह बहुत दुःखद है, ऐसा नहीं होना चाहिए। आज भारत दुनिया का एक मात्र ऐसा देश है, जहां राजभाषा के लिए एक अलग विभाग है तथा इसके कार्यान्वयन के लिए अधिकारी व हिंदी अनुवादक मौजूद हैं। दुनिया में ऐसा उदाहरण कहीं अन्यत्र देखने को नहीं मिलता। हम हमारे ही देश में भाषा की लड़ाई लड़ रहे हैं। लेकिन नभ में यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि आज संघ की भाषा हिन्दी है, बाजार और सिनेमा से लेकर आज कोई भी क्षेत्र ऐसा नहीं बचा है, जहां हिंदी का प्रयोग नहीं किया जा रहा है। हमें यह चाहिए कि हम किसी विदेशी भाषा का विरोध कर्हीं नहीं करें। भारत के वासी होते हुए हमारा यह परम कर्तव्य बनता है कि हम आग्रह अपनी भाषा (हिंदी) के गौरव का करें। जैसा कि केंद्रीय गृह मंत्री जी ने कहा है कि 'आग्रह अपनी भाषा में सोचने का होना चाहिए। हमें गुलामी की मानसिकता से मुक्त होना चाहिए।' सच तो यह है कि जब तक हम अपनी भाषा पर गर्व नहीं करेंगे, अपनी भाषा में अपनी बात नहीं कहेंगे, तब तक हम गुलामी की मानसिकता से मुक्त नहीं हो सकते हैं।

## डीएमडी रोग: लाइलाज बीमारी से जूझते बच्चे

नहीं दिए। इशमीत जब चार साल का था तब उसके माता-पिता ने देखा कि वह ठीक से चल नहीं पाता, बार-बार गिरता है और अन्य बच्चों की तरह दौड़-भाग नहीं कर पाता। शुरू में उन्होंने इसे सामान्य कमजोरी समझा, लेकिन जब लक्षण बढ़ने लगे तो वे उसे स्थानीय डॉक्टरों के पास ले गए। कई डॉक्टरों और अस्पतालों के चक्कर काटने के बाद, दिल्ली के एम्स में डॉक्टरों ने पुष्टि की कि इशमीत डीएमडी से पीड़ित है। डीएमडी एक अनुवांशिक बीमारी है, जो डिस्ट्रॉफिन जीन में उत्परिवर्तन के कारण होती है। यह जीन शरीर में डिस्ट्रॉफिन प्रोटीन का निर्माण करता है, जो मांसपेशियों को मजबूत रखने के लिए जरूरी होता है। इस प्रोटीन की कमी से मांसपेशियाँ कमजोर होकर धीरे-धीरे नष्ट हो जाती हैं। डीएमडी से पीड़ित बच्चों की औसत आयु 11 से 21 वर्ष तक होती है और ज्यादातर मरीज किशोरावस्था के अंत तक व्हीलचेयर पर निर्भर हो जाते हैं। जब हरप्रीत को पता चला कि उनके बेटे का इलाज संभव है तो उनके चेहरे पर उम्मीद की किरण जगी। एम्स के डॉक्टरों ने बताया कि अमेरिका में एक जीन थेरेपी उपलब्ध है, जिसमें एक विशेष इंजेक्शन जोरॉजेन्सा (या सम्बन्ध दवा) के जरिए डीएमडी का इलाज किया जा सकता है। डॉक्टरों ने आश्वासन दिया कि यह इंजेक्शन इशमीत को पूरी तरह स्वस्थ कर सकता है, लेकिन इस उम्मीद के साथ एक ऐसी सच्चाई भी सामने आई जिसने परिवार को हताश कर दिया। इस इंजेक्शन की कीमत 27 करोड़ रुपये है। हरप्रीत सिंह ने अपनी सारी जमा-पूँजी, जमीन, और अन्य संसाधनों को बेचने की कोशिश की, लेकिन इससे भी इस राशि का एक छोटा

सा हिस्सा ही जुट पाया। भारत में डीएमडी का कोई किफायती इलाज उपलब्ध नहीं है और स्टैरॉयड जैसी दवाएँ केवल लक्षणों को कुछ समय के लिए नियंत्रित कर सकती हैं, जिनके गंभीर दुष्प्रभाव भी हैं। हरप्रीत और उनकी पत्नी ने अपने बेटे को बचाने के लिए क्राउड फंडिंग का सहारा लिया। सोशल मीडिया, स्थानीय समुदाय और विभिन्न संगठनों के माध्यम से उन्होंने लोगों से मदद की अपील की। उनकी मेहनत रूच लाई और अब तक करीब दो करोड़ रुपये जमा हो चुके हैं, लेकिन अभी भी पच्चीस करोड़ रुपये की जरूरत है और समय तेजी से बीत रहा है। डीएमडी जैसी दुर्लभ बीमारियों के इलाज के लिए भारत में कोई ठोस नीति या सरकारी सहायता नहीं है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने 2021 में दिल्ली हाईकोर्ट में बताया था कि देश में करीब पांच लाख लोग डीएमडी से पीड़ित हैं और प्रत्येक मरीज के इलाज पर सालाना पांच करोड़ रूपे का खर्च आता है, लेकिन बजट की कमी के कारण सरकार इस दिशा में कोई कदम नहीं उठा पा रही। हरप्रीत ने कई बार सरकार से मदद की गुहार लगाई, लेकिन उन्हें केवल आश्वासन ही मिले। डीएमडी के मरीजों के लिए न तो मुफ्त दवाएँ उपलब्ध हैं, न ही फिजियोथेरेपी जैसी सहायक सेवाएँ। ऐसे में परिवार अकेले ही इस जंग को लड़ने के लिए मजबूर हैं। डीएमडी के बारे में भारत में जागरूकता का अभाव भी एक बड़ी समस्या है। बहुत कम लोग इस बीमारी को समझते हैं, जिसके कारण मरीजों और उनके परिवारों को सामाजिक समर्थन नहीं मिल पाता। 2023 में दिल्ली के जंतर-मंतर, डीएमडी का जागरूकता के लिए एक रैली निकाली गई थी जिसमें



21 राज्यों से करीब 500 परिवार शामिल हुए। इस रैली में माता-पिता ने सरकार से सस्ती दवाओं, शोध के लिए फंड और मुफ्त इलाज की मांग की थी। हरप्रीत जैसे परिवारों का मानना है कि अगर समाज इस बीमारी को समझे और सरकार इसमें शोध को प्रोत्साहित करे, तो शायद भविष्य में इलाज किफायती हो सके। हरप्रीत और उनकी पत्नी की कहानी यह सवाल उठाती है कि क्या भारत में, जहां स्वास्थ्य सेवाएँ चुनौतियों से भरी हैं, दुर्लभ बीमारियों के मरीजों को जीने का हक मिलेगा? यह न केवल दृष्टिविदारक है, बल्कि यह समाज और सरकार के लिए एक आंख खोलने वाली सीख है। डीएमडी से जूझ रहे बच्चों के लिए जागरूकता, शोध और किफायती इलाज की जरूरत है।







## रात के खाने में ना खाएं दही

हम सभी जानते हैं कि दही खाना सेहत के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। दही एक सुपर फूड है, जिसे हर दिन खाया जा सकता है और यह सेहत को सिर्फ एक नहीं अनेक तरीकों से लाभ पहुंचाती है। पाचन से लेकर त्वचा और बाल सबको हेल्टी रखती है। इस विषय पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है। आज हम इस विषय पर बात करेंगे कि आखिर रात के खाने में दही खाने को क्यों नजारा दिया जाता है।

लाभकारी दही हानि क्यों कर लेती है ?

- अपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रायता नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शादी-पार्टीज में यह ट्रेंड है कि आप रात के 12 बजे भी खिन्न ले रहे होंगे तो आपको रायता जरूर मिलेगा खाने में। खैर, सर्व करनेवाले तो सर्व करते हैं। यह तो आपको निर्णय लेना है कि रात में रायता या दही खाकर आप बीमार पड़ना चाहते हैं या नहीं।
- दही पाचनत्रय को ऊर्जा देने का काम करती है। साथ ही हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। लेकिन यदि दही का सेवन रात में किया जा तो पाचनत्रय भी डिस्टर्ब होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है।

पाचकाग्नि को मंद हो जाती है

- अब आपके मन में यह सवाल आ रहा होगा कि आखिर रात में दही खाने पर ऐसा क्या हो जाता है ? तो जान लीजिए कि रात को दही खाने पर पाचनत्रय मंद हो जाता है। आयुर्वेद की भाषा में बात करें तो जठराग्नि मंद हो जाती है और शरीर की वायु कुपित हो जाती है। इस कारण रात में दही का सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।

जुकाम लगा सकती है दही

- इसके साथ ही दही खाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता पर इस लिए बुरा असर पड़ता है, क्योंकि दही तासीर में ठंडी होती है। यदि रात में दही खाई जाती है तो शरीर में कफ की मात्रा में वृद्धि हो सकती है। इससे गले में दर्द, खराश, बलगम वाली खांसी, सिर में भारीपन, जुकाम आदि की समस्या हो सकती है।

जोड़ों का दर्द बढ़ सकता है

- जिन लोगों को जोड़ों के दर्द की शिकायत होती है यदि वे लोग रात के समय दही खाना शुरू कर दें तो यकीन मानिए कि जल्द ही ऐसा समय आएगा जब उनके जोड़ों का दर्द इस कदर बढ़ जाएगा कि दिन-रात का चैन खो सकता है।

सो नहीं पाते ऐसे लोग

- जिन लोगों को अस्थमा की शिकायत है, उन्हें रात के समय भूल से भी दही का सेवन नहीं करना चाहिए। नहीं रात के समय अस्थमा अटैक के कारण सांस लेना मुश्किल हो सकता है। हालांकि सभी लोगों को इस बात की जानकारी भी होनी चाहिए खट्टी दही और मीठी दही दोनों के शरीर पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं। लेकिन रात के समय आपको किसी भी प्रकार की दही लेने से बचना चाहिए।

आ सकता है बुखार

- रात के समय दही खाना आपको बुखार आने का कारण भी बन सकता है। इसकी वजह ऊपर बताए गए कारणों को मिलाकर तैयार हो जाती है। क्योंकि शरीर में पित्त और वायु का कुपित होना, जुकाम लगना, शरीर में दर्द होना जैसे समस्याएं शरीर के सामान्य तापमान को स्थिर नहीं रहने देती हैं। इससे बुखार आने की समस्या हो सकती है।

रात को दही खाने से बढ़ती है सूजन

- रात को दही खाने से शरीर में सूजन बढ़ने की समस्या बढ़ सकती है। क्योंकि रात में दही का सेवन करने से पित्त की मात्रा में बढ़ोतरी हो सकती है, जो आपके शरीर में सूजन बढ़ाने का काम करता है।
- अगर आपके शरीर में सूजन की समस्या पहले से है या कोई चोट लगी हुई है तो रात के समय दही खाना आपके शरीर को अंदर से कमजोर करने का काम करेगा। इससे आपके शरीर में दर्द और पीड़ा कई गुना बढ़ सकती है।

जरूरी नहीं अगले दिन ही दिखे रिजल्ट

- अगर आपको लगता है कि आपने तो रात को दही खाई थी, आपको तो कोई समस्या नहीं हुई। तो यह जरूरी नहीं है कि आपने रात में दही खाई है तो अगले दिन सुबह के समय ही आपके शरीर में बीमारी के लक्षण दिखने लगेंगे। ये लक्षण दिन में किसी समय, अगली रात में या एक-दो दिन बाद भी नजर आ सकते हैं।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हर किसी की रोग प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है। एक तरफ जहां किसी में एक बार रात को दही खाने के बाद कुछ ही घंटे में तबीयत खराब हो सकती है तो किसी अन्य व्यक्ति के शरीर में इसका असर 3 दिन बाद भी दिख सकता है।



हरा साग जैसे पालक क्लॉटिंग रोकने वाली वार्फरिन या कुमारिन दवाओं के असर को काफी हद तक कर देता है बेअसर इसलिए ऐसे लोग जो इन दवाओं को प्रयोग करते हैं उन्हें सलाह दी जाती है कि हरा साग न खाएं।

जिन रोगियों में खून के असामान्य थक्के के बनने और खून जमने की समस्या होती है, उन्हें एक विशेष दवा के सेवन के कारण कई बार हरा साग खाने से मना किया जाता है। यह दवा वार्फरिन है। यह और इसके जैसे अनेक दवाएं, जिन्हें कुमारिन-परिवार की दवाएं कहते हैं, वार्फरिन-के का प्रतिरोध करती हैं। इन्फ्यूजिबल एंटीकोअगुलेंट कहते हैं, वार्फरिन-के का काम खून की क्लॉटिंग से होता है। यह वार्फरिन युक्त में जमा होता है और इसी कारण हमारा खून सही ढंग से जमता है। यह वार्फरिन शरीर में

## खून के थक्के बनने से रोकने की दवा लेते हैं तो न खाएं हरा साग

क्लॉटिंग फैक्टरों का निर्माण करता है। वार्फरिन-ख न हो तो न जाने कितने ही लोगों की रक्तस्राव से मौत हो जाए, लेकिन फिर अनेक रोगियों में खून का जमा हानिकारक हो जाता है। मान लीजिए किसी रोगी में हृदयवॉल्व की सर्जरी हुई है या उसे कोई ऐसा रोग है, जिसमें खून बार-बार और जल्दी-जल्दी जमा करता है। ऐसे में अगर वार्फरिन-के का प्रतिरोध न किया गया, तो फिर खून का लगातार जमा हानिकारक या कभी-कभी जानलेवा साबित होगा। इसलिए ऐसे रोगियों में खून को पतला करने वाली दवाएं चलाई जाती हैं। इन्हीं दवाओं में कुमारिन-परिवार की सदस्य दवाएं भी शामिल हैं, जिनमें वार्फरिन प्रमुख है। हरा साग वार्फरिन-के का प्रमुख स्रोत है। इसे खाने से शरीर को वार्फरिन-ख की प्राप्ति होती है। लेकिन फिर जिन रोगियों

को वार्फरिन-ख नहीं चाहिए या जिनके लिए वार्फरिन-के की प्रचुरता हानिकारक है, वे क्या करें? वह ब्लड की क्लॉटिंग (स्तम्भन) को रोकने के लिए वार्फरिन जैसे दवाओं पर निर्भर रहते हैं। और हरे साग का सेवन वार्फरिन को समुचित कार्य करने से रोकेगा।

**आयरन की गोलियां खाएं**

इसलिए डॉक्टर की सलाह होती है कि अगर आप वार्फरिन या अन्य कुमारिन-दवाएं खाते हैं, तो हरा साग कम-से कम खाएं या न खाएं। हां, यह जरूर है कि ऐसा करने से आपको आवश्यक आयरन नहीं मिलेगा और अनीमिया की आशंका बढ़ जाएगी, लेकिन ऐसी परिस्थिति में वार्फरिन के साथ हरे साग की बजाय आयरन की गोलियों का सेवन कहीं बेहतर है।

## खर्राटों की समस्या से निजात दिलाएगा चुंबक

अगर आपको भी खर्राट लेने की समस्या है तो आपके लिए एक खुशखबरी है। माउंट जियॉन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने चुंबक की मदद से एक ऐसा उपकरण बनाया है जो खर्राटों की समस्या से निजात दिला सकता है। दो चुंबकों के खींचने की क्षमता की मदद से हवा की नली को रात में सोने के दौरान खुला रखकर खर्राटों की समस्या को ठीक किया जा सकता है।

इस समस्या से दुनियाभर में लाखों लोग जूझ रहे हैं। इस बीमारी के कारण रात को सोते वक़्त हवा की नली संकरी हो जाती है और सांस लेने में अवरोध पैदा होता है। इसके लक्षणों में खर्राट लेना और मुंह से अजीब आवाज़ें निकालना भी शामिल है। यह बीमारी 40 साल की उम्र से ऊपर के पुरुषों में ज्यादा होती है। मोटापा, शराब की लत और घूमपान इसके जोखिम कारक हैं। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। मैग्नेटिक एपनोइया प्रीवेंशन (मैग्नेट) उपकरण में उस तरह के चुंबक का इस्तेमाल होता है जो कंप्यूटर हार्ड ड्राइव और साइकिल के डायनेमो में पाए जाते हैं। यह उपकरण सांस की नली को खुला

रखने में मदद करता है। चुंबक में एक क्षरण-पूक टाइटेनियम कोटिंग है और यह दवा किया जाता है कि इन्हें एक बार प्रतिरोधित करने के बाद सालों तक सुरक्षित रूप से शरीर में छोड़ा जा सकता है। इस उपकरण का आकार पचास पैसे के सिक्के के जितना है और इसे सर्जरी के द्वारा गले के हायोड बोन में फिट किया जा सकता है। यह हड्डी की कटौत के ठीक नीचे गले में होती है। इस चुंबक को फिट करने की सर्जरी को करने में एक घंटे का समय लगेगा। सर्जरी के चार हफ्ते के बाद एक और चुंबक गले में लगाया जाएगा। यह दूसरा चुंबक पहले से गले में लगाए गए चुंबक को आकर्षित करेगा जिससे एक हल्का खिंचाव तैयार होगा और हवा की नली खुल जाएगी। मरीज के गले और हवा की नली के आकार के अनुसार विभिन्न आकार के चुंबकों का प्रयोग किया जा सकेगा। अब तक माउंट जियॉन यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल में छह लोगों के गले में इस उपकरण को प्रतिरोधित किया गया है। उनकी निगरानी की जा रही है ताकि इस उपकरण की उपयोगिता का पता लगाया जा सके।



## दिल का रखेंगे ध्यान ब्रोक्ली और पतागोमी

क्या आपको भी ब्रोक्ली, पतागोमी और ब्रसलस स्प्राउट जैसी सब्जियां अच्छी नहीं लगती? अगर आप भी इन सब्जियों को खाने से परहेज करते हैं तो आप अनजाने में दिल की बीमारियों को न्योता दे रहे हैं। एक हालिया शोध के अनुसार ये सब्जियां रक्त धमनियां और वाहिकाओं की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करती हैं। रक्त धमनियों में अवरोध पैदा होने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध में पाया गया कि पतदार हरी सब्जियों जैसे ब्रोक्ली, ब्रसलस स्प्राउट और पतागोमी का सेवन करने का संबंध बुजुर्गों में रक्त वाहिकाओं की बीमारियों के जोखिम को कम करता है। इसी युक्त ऑफ मॉडिसिन और यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टन ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं ने 684 बुजुर्ग महिलाओं पर अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन महिलाओं ने ज्यादा हरी पतदार सब्जियों का सेवन किया उनका महाधमनी में कैल्शियम के जमाव का खतरा कम पाया गया। यह रक्त वाहिकाओं में होने वाली बीमारियों का पहला संकेत होता है।

**हार्ट अटैक हो सकता है**

रक्त वाहिकाओं की बीमारियां धमनियों और नसों को प्रभावित करती हैं। धमनियों और नसों में कैल्शियम का जमाव होने से रक्त के प्रवाह में बाधा आती है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

**ब्रोक्ली और स्प्राउट है बेहद फायदेमंद**

प्रमुख शोधकर्ता डॉक्टर लाउरेन ब्लेकनहोरस्ट ने कहा, हरी पतदार सब्जियों के बारे में कुछ पचीदा था, जिस पर इस अध्ययन ने अधिक प्रकाश डाला है। हमारे पूर्व शोधों में हमने पाया कि जिन लोगों ने हरी पतदार सब्जियों का सेवन किया उनमें दिल संबंधी बीमारियों और घटनाएं जैसे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम कम पाया गया। हमारे शोध से हरी पतदार सब्जियों के फायदों के बारे में पता चलता है। बुजुर्गों में ज्यादा हरी पतदार सब्जियों का सेवन करने से धमनियों स्वस्थ रहती हैं और इससे दिल भी स्वस्थ रहता है।

## विटामिन-के मौजूद होता है

हरी पतदार सब्जियों जैसे ब्रोक्ली, स्प्राउट और पतागोमी में बड़ी मात्रा में विटामिन-के मौजूद होता है। विटामिन-के रक्त वाहिकाओं में कैल्शियम के जमाव को रोकने का काम करता है।



## कोलेस्ट्रॉल बढ़ने या घटने से हो सकते हैं मानसिक दिव्यांगता का शिकार

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने या घटने से ऑटिज्म जैसी मानसिक दिव्यांगता विकसित हो सकती है। हार्वर्ड विश्वविद्यालय समेत तीन संस्थानों के अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है। ऑटिज्म के मरीज न तो अपनी बात ठीक से कह पाता है ना ही दूसरों की बात समझ पाता है और न उनसे संवाद स्थापित कर सकता है। यदि इन लक्षणों को समय रहते भांप लिया जाए, तो काबू पाया जा सकता है। प्रतिष्ठित नेचर पत्रिका में प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबिक, बच्चे के धीमे मानसिक व शारीरिक विकास से जुड़ी इस बीमारी के लक्षण बचपन में ही दिखने लगते हैं। हार्वर्ड विश्वविद्यालय, मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी और नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने कोलेस्ट्रॉल और ऑटिज्म के संबंध के बारे में जानने के लिए

वैज्ञानिक अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने पाया कि ऑटिज्म के सबटाइप वाली एक बीमारी उन्हीं अनुवांशिक तत्वों से होती है जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल मेटाबोलिज्म और मस्तिष्क विकास को नियंत्रित करते हैं। वैज्ञानिकों ने मस्तिष्क के नमूनों के डीएनए अध्ययन से पाया कि लिपिड डायफंक्शन और ऑटिज्म के बीच साझा आणुविक जड़ें होती हैं। फिर वैज्ञानिकों ने ऑटिज्म पीडिड लोगों के मेडिकल रिकॉर्ड का अध्ययन करके इस बात की पुष्टि की। लिपिड जीवित कोशिकाओं में एक महत्वपूर्ण अवयव होता है जो एल्कोहल में घुलनशील है। अध्ययनकर्ता इसहाक कोहेन का कहना है कि शोध के निष्कर्ष बताते हैं कि यह बहुत जटिल बीमारी है और इसके विभिन्न प्रकार अलग-अलग कारणों से उत्पन्न होते हैं।



## घुटने का दर्द हो जाएगा छूमंतर ट्राय करें यह देसी नुस्खा

बढ़ती उम्र और डेली रूटीन में अलग-अलग स्थितियों के कारण हमारे शरीर में अलग-अलग प्रकार के बदलाव होते हैं। इसके परिणामस्वरूप कई प्रकार की बीमारियां और स्वास्थ्य समस्याएं भी शरीर को अपना शिकार बनाती हैं जिनमें घुटनों का दर्द भी प्रमुख रूप से गिना जाता है। घुटने के दर्द की समस्या ज्यादातर बुजुर्गों को परेशान करती है वहीं खेलकूद से जुड़े लोगों को भी इस समस्या से जूझना पड़ता है। ऐसे लोगों के लिए यहां पर एक देसी नुस्खे के बारे में बताया जा रहा है जो उनके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए कारगर रूप से कार्य कर सकता है। आइए इस देसी नुस्खे के बारे में आपको पूरी जानकारी देते हैं।

**क्यों होता है घुटनों में दर्द ?**

इस देसी नुस्खे को जानने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि आपके पैरों में होने वाले दर्द का प्रमुख कारण क्या होता है ? मुख्य रूप से अगर बात की जाए तो घुटनों में होने वाला दर्द डेंड्रानाइटिस, गाउट, ऑस्टियोआर्थराइटिस, बेकर्स सिस्ट, बर्साइटिस जैसी मेडिकल कंडीशन के कारण होता है। इसके अलावा खेलकूद के दौरान लगने वाली चोट या फिर किसी दुर्घटना में गिरने के कारण भी घुटनों में दर्द की समस्या हो सकती है। नीचे आपको ऐसे दो खास देसी नुस्खे बताए जा रहे हैं जो सामान्य रूप से घुटने में होने वाले दर्द की समस्या को ठीक करने के लिए आपके मदद कर सकते हैं।

**सेब के सिरके का करें सेवन**

सेब के सिरके में ऐसे कई औषधीय गुण मौजूद रहते हैं जो आपको सेहत के लिए भी प्रभावी रूप से फायदेमंद साबित होते हैं। एक चम्मच सेब के सिरके को अगर आप गर्म पानी के साथ मिलाकर पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं तो इसमें मौजूद पेन रिलीविंग गुण आपके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए प्रभावी असर दिखा सकता है। आप इस तरह सेब के सिरके का दिन में दो बार सेवन कर सकते हैं। कोशिश करें कि खाना खाने के पहले इसका सेवन करें।

**नींबू और तिल के तेल का इस्तेमाल**

एक नींबू लें और उसे काटकर रस निकाल लें। अब दो चम्मच तिल के तेल में नींबू के रस को मिलाएं और हल्के हाथों अपने घुटनों पर इस मिश्रण की मालिश करें। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद यानी मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप इस देसी नुस्खे को ट्राय कर सकते हैं। नींबू में मौजूद एटी इपलेमेटरी गुण घुटनों में होने वाली सूजन को कम कर के दर्द को दूर कर सकता है। एक बात का ध्यान रखें कि गंभीर मेडिकल कंडीशन होने के कारण आपको इस देसी नुस्खे का कोई खास फायदा नहीं मिलेगा और आपको मेडिकल ट्रीटमेंट की जरूरत भी पड़ेगी।

## रोजाना सब्जी खाना जरूरी

डॉक्टर ब्लेकनहोरस्ट ने कहा कि इस अध्ययन में जिन महिलाओं ने प्रतिदिन 45 ग्राम से अधिक सब्जियों का सेवन किया उनका महाधमनी में कैल्शियम के जमाव का खतरा कम पाया गया। यह रक्त वाहिकाओं में होने वाली बीमारियों का पहला संकेत होता है।

## रोजाना कितनी सब्जी खाएं

- रोज सलाद के रूप में 80 ग्राम कच्ची सब्जी का सेवन करना चाहिए।
- प्रतिदिन 80 ग्राम पकी हुई सब्जी का सेवन करने की सलाह।
- प्रतिदिन 125 मिलीलीटर सब्जी के जूस का सेवन करना चाहिए।

## बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों में पिछड़ते बच्चे



पहले संयुक्त परिवारों में जहां बच्चों के बहुमुखी विकास के लिए स्वस्थ माहौल व भावनात्मक सहारा मिलता था। वहीं आज उनकी दुनिया सिमटकर टीवी, गैजेट्स व कॉमिंग सस्थानों तक हो गई है। एक ओर अकेलापन, अतिव्यस्तता, संवादहीनता, रिश्तों से दूरी, गलाकाट प्रतियोगिताएं, रोक की चिंता, अरुण कॉलेज न मिल पाने का मर्म, जो कि माता-पिता व संस्थानों द्वारा इस कदर दिखाया जाता है कि बच्चा स्वयं को अंक प्राप्त करने वाली मशीन समझने लगता है।

रैकिंग की अंधी रेस में हारने वाला बच्चा या तो अपनों द्वारा बेदर्दी से दुत्कार दिया जाता है या वह स्वयं को असफल मान लेता है। ऐसे में बच्चों के संघर्ष करने की ललक कम होती जाती है और उन्हें अवास्तविक सपनों का आसमान भयावह लगने लगता है। बेहतर 'प्रोडक्ट' बनाने की दौड़ में इन बच्चों पर परीक्षाओं का बोझ इस कदर लादा जाता है कि हर वर्ष की परीक्षाएं इन्हें जिंदगी की आखिरी परीक्षा लगती हैं और अस्थायी सफलता के लिए ये बच्चे झंझावतों से बचने का स्थाई रास्ता खुदकुशी के रूप में अपनाया जाया सरल समझते हैं।

### अभिभावक क्या करें

#### सपने देखने की आजादी

बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों को हासिल करने की दौड़ में बच्चे अक्सर पिछड़ जाते हैं और इस तनाव से बच्चे टूट जाते हैं। इसलिए बच्चों के लक्ष्य तय करने के बजाए उन्हें अपने सपने खुद देखने दें, अपने लिए लक्ष्य उन्हें स्वयं तय करने की आजादी दें। आप उन्हें पूरा करने के लिए भरपूर सहयोग करें तथा उन्हें अपनी दुनिया जीने की आजादी दें।

#### संवाद, विश्वास व धैर्य रखें

आप अपने व्यवहार में इतनी कठोरता न लाएं कि बच्चा आपसे अपनी समस्याएं, भावनाएं साझा करने में भी झिझके। सदैव उन्हें सुनाने की बजाए उनकी बातों को धैर्यपूर्वक सुनें, फिर हौसला दें व सही रास्ते पर आगे बढ़ने के विकल्प सुझाएं न कि अपना फैसला उन पर थोपें।

#### छोटी-छोटी उपलब्धियों का जश्न मनाएं

अभिभावक, बच्चों का बेहतरीन करियर बनाने की चाह में उन्हें किसी 'बड़ी' सफलता हासिल करने की ओर धकेल देते हैं। इस अंधेरी डगर पर वे उनकी हर छोटी-छोटी खुशी को नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि आपको चाहिए कि बच्चों के साथ हर छोटी-छोटी खुशी का जश्न मनाएं, प्रसन्नता जाहिर करें, उनके साथ खुशियां बांटें। असफल होने पर जादू की झांपी दें। यही छोटी-छोटी बातें उनमें जीवन के

प्रति विश्वास जगाकर आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए समर्थ व सजग व्यवहार बनाती हैं। योग्यता के अनुरूप अपेक्षाएं आप बच्चे से उसकी कौशलियत के अनुरूप अपेक्षाएं रखें। करियर के डेरों विकल्प हैं जिनसे बच्चों को अवगत कराएं। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उसने कितना स्कोर किया है। और न ही ये चंद्र काज के टुकड़े किसी की सफलता के मापदंड हैं। हमारे सामने डेरों मिसालें हैं जिनकी औपचारिक डिग्रियां अधूरी रहने के बावजूद उन्होंने सफलता के झंडे गाड़े हैं। आप उन्हें करियर के तमाम विकल्पों से अवगत कराएं। सिर्फ प्राप्त अंकों के आधार पर विषय का चयन करने की बजाए बच्चे की रुचि, योग्यता, क्षमता आदि के आधार पर विषय चयन करने में मदद करें। करियर काउंसलिंग कराएं। गलत विषय का चयन भी बच्चों को आत्मघाती कदम उठाने को मजबूर कर देता है।

सफलता का पैमाना अंक नहीं काजों में दर्ज कुछ परीक्षा के अंक सफलता का पैमाना नहीं है और न ही इससे करियर के अवसर कम होते हैं। जहां चाह होगी वहीं कोई न कोई राह निकल ही आएगी। बस इस बात को दिमाग में रखना जरूरी है कि कोई भी परीक्षा बच्चों की जिंदगी से बड़ी नहीं है।

#### पेरेंट्स डायरी

हर कीमत पर बच्चे की मदद को तैयार रहें। उसकी शारीरिक-भावनात्मक स्थिति पर नजर रखें और प्रोफेशनल की मदद लेने को भी तैयार रहें। ताकि बच्चा अवसाद से न घिरे।

उसे भावनात्मक लगाव और सहयोग दें। उसकी बातें सुनें, आलोचना न करें और उनसे लगातार संवाद बनाएं रखें। उसे अधिकाधिक सुचनाएं दें। लाइब्रेरी की सदस्यता दिलाएं, स्पोर्ट्स क्लब जॉइन कराएं, दोस्तों से मिलने-जुलने को प्रेरित करें, इंटरनेट पर दिलचस्प जानकारी लेने को कहें, सामाजिक संस्था से जोड़ें।

#### डॉक्टर डायरी

इस तरह के मामलों में स्थिति के बारे में कयास लगाने से बेहतर है हर चीज को गंभीरता से लिया जाए। एक डॉक्टर या काउंसलर के रूप में अभिभावक व बच्चे से हर विषय पर गहनता से चर्चा करना ही इस समस्या का सबसे सर्वोत्तम उपाय है।

उचित मार्गदर्शन, प्यार, विश्वास और धैर्य के साथ बेझिझक बातचीत करते हुए बच्चे के मन की बात जानना बेहद जरूरी है ताकि वह हर बात को बिना किसी डर के आपके समक्ष रख दे। शारीरिक हालत को देखते हुए तुरंत बच्चे की मनस्थिति समझने का प्रयास शुरू कर दें।



प्रेगनेसी किसी भी स्त्री के जीवन में ढेर सारी खुशियां लेकर आती है लेकिन यह अपने साथ कई जटिलताएं भी लाती है। अगर गर्भ में जुड़वा बच्चे हों तो स्थिति और भी मुश्किल होती है। ऐसे में जरूरी होता है कि गर्भावस्था के दौरान खानपान का ध्यान रखा जाए, नियमित जांच कराई जाए और डॉक्टर के सुझाव पूरी तरह माने जाए, ताकि जच्चा-बच्चा दोनों स्वस्थ और खुश रहें।

## जब हो ट्विन प्रेगनेंसी

गर्भावस्था का आकार सामान्य से बड़ा हो और एक से अधिक गर्भ की हार्टबीट्स सुनाई दे रही हों तो डॉक्टर अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह देते हैं। इसी से पता लगता है कि यह ट्विन प्रेगनेंसी है या नहीं। जैसे ही ट्विन प्रेगनेंसी का पता चले, अपने और होने वाले बच्चे की बेहतरों के लिए कुछ जरूरी कदम उठाएं। ट्विन प्रेगनेंसी की जटिलताएं सिंगल प्रेगनेंसी से अलग होती हैं। इस दौरान कुछ खास परेशानियां हो सकती हैं - ट्विन प्रेगनेंसी में गैस्टेशनल डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। इस दौरान कमजोरी अधिक हो सकती है। प्रसव के बाद ब्लीडिंग का खतरा भी ज्यादा रहता है। ट्विन प्रेगनेंसी के अधिकतर मामलों में डिलिवरी के लिए सी-सेक्शन की जरूरत पड़ती है। प्रीमेच्योर बर्थ की आशंका अधिक होती है। इसके अलावा गर्भ पर अधिक भार के कारण शरीर में दर्द हो सकता है।

ट्विन प्रेगनेंसी में एक से अधिक बार चेकअप की जरूरत होती है ताकि मां और बच्चे के स्वास्थ्य पर लगातार नजर रखी जा सके। इसमें सबसे बड़ी समस्या यह आती है कि कई बार एक बच्चा कमजोर होता है और दूसरा स्वस्थ। ट्विन प्रेगनेंसी में हर चौथे सप्ताह में चेकअप अवश्य कराएं। जैसे-जैसे प्रसव का समय नजदीक आता है डॉक्टर कुछ टेस्ट्स और अल्ट्रासाउंड कराने के लिए कह सकते हैं। ट्विन प्रेगनेंसी में वजन अधिक बढ़ जाता है और यह बच्चे के विकास के लिए जरूरी भी होता है।

### इस दौरान रखें

#### स्वास्थ्य का खयाल

- यदि किसी का वजन औसत है तो गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन सामान्य से लगभग 600 अतिरिक्त कैलरीज की जरूरत पड़ती है। कितनी कैलरी लेना होगी यह वजन, जरूरत और दिनचर्या पर निर्भर करता है।
- पोषक तत्वों का सेवन करें। फॉलिक एसिड,

कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन और दूसरे आवश्यक पोषक पदार्थों का सेवन अवश्य किया जाना चाहिए।

- गर्भावस्था में पर्याप्त पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर में जल का सही स्तर बना रहे।
- उपवास या व्रत से बचें और भूखे पेट न रहें। ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा बीच-बीच में हेल्दी स्नैक्स लें।
- बेड रेस्ट की सलाह खास जटिलताएं होने पर ही दी जाती है। आमतौर पर डॉक्टर सामान्य कार्य करने की सलाह देते हैं इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के बेडरेस्ट न करें। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि बेड रेस्ट से प्रीमेच्योर डिलिवरी का खतरा बढ़ता है।
- अगर वजन तेजी से बढ़ रहा हो या तेज सिरदर्द हो तो डॉक्टर को दिखाएं।
- वजन ज्यादा होने से पैरों में सूजन आती है, इसलिए पैर लटकाकर देर तक न बैठें।
- नमक का सेवन कम करें ताकि ब्लडप्रेशर अधिक न बढ़े।



हर एक के लिए फुर्सत के मायने अलग-अलग होते हैं। जैसे कुछ लोगों के लिए फुर्सत या छुट्टी का मतलब है बस घर में बैठे-बैठे कुछ करते रहना। एक-दो दिन अगर कहीं शनिवार-रविवार से जुड़े मिल जाएं तब तो कहने ही क्या! वे इतनी-सी छुट्टी पाकर भी बेहिसाब खुश होते हैं। अब्बल तो ऐसी छुट्टियों का इंतजार वे महीनों पहले से कर रहे होते हैं और उसी हिसाब से अपने कार्यक्रम सुनिश्चित कर ट्रेन या प्लेन टिकट से लेकर निकट या दूर के किसी शहर या कस्बे में होटल तक की बुकिंग करवा चुके होते हैं। कुछ लोग यह काम ग्रुप में करते हैं तो कुछ अकेले और कुछ परिवार के साथ।

## कुछ-कुछ यानी कभी किसी कमरे को नए सिर से सजाना तो कभी कोई किताब पढ़ना, बहुत दिनों से

अधूरी पड़ी किसी पेंटिंग को पूरा करने की कोशिश या हारमोनियम-तबला लेकर बैठ जाना, किसी भूली-बिसरी धुन पर सिर धुनना और कोई सिरा पकड़ में आ जाने पर उसी की मस्ती में खो जाना। ऐसा कुछ भी या इससे भी भिन्न कुछ और, बस घर में बैठे-बैठे करते रहना। कुछ लोगों के लिए फुर्सत का मतलब चार दीवारों के चारों तरफ से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह किसी बाजार या मॉल में जाकर शॉपिंग करना हो सकता है, किसी अजीब दोस्त या रिश्तेदार से मिलना हो सकता है, कोई हॉबी क्लब्स जॉइन करना हो सकता है या फिर कुछ और। कुछ लोग योग या ध्यान के शिविर में चले जाते हैं, यानी फुर्सत पाते ही हर कोई अपनी पसंद का काम दृढ़ निकालता है।

### फुर्सत यानी कुछ और

लेकिन कुछ लोगों के लिए फुर्सत का मतलब यह सब भी नहीं होता। उनके लिए फुर्सत का मतलब सिर्फ छुट्टियां होता है। छुट्टियों अगर थोड़ी लंबी हों यानी हफ्ते-दो हफ्ते का समय मिल जाए तो बहुत अच्छा, वरना एक-दो दिन की त्योहारी छुट्टी ही मिले तो भी चलेगा। एक-दो दिन अगर कहीं शनिवार-रविवार से जुड़े मिल जाएं तब तो कहने ही क्या! वे इतनी-सी छुट्टी पाकर भी बेहिसाब खुश होते हैं। अब्बल तो ऐसी छुट्टियों का इंतजार वे महीनों पहले से कर रहे होते हैं और उसी हिसाब से अपने कार्यक्रम सुनिश्चित कर ट्रेन या प्लेन टिकट से लेकर निकट या दूर के किसी शहर या कस्बे में होटल तक की बुकिंग करवा चुके होते हैं। कुछ लोग यह काम ग्रुप में करते हैं तो कुछ अकेले और कुछ परिवार के साथ। हफ्ते-दो हफ्ते की छुट्टियां तो ऐसे लोगों के लिए बड़ी नेमत होती हैं। और हां, छुट्टियां वाकई नेमत होती हैं। ये आपको सिर्फ मानसिक सुकून ही

## छुट्टियों का लें भरपूर आनंद

नहीं देती, आपकी रचनात्मक क्षमता को बढ़ाती हैं और अर्थव्यवस्था के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। छुट्टियों को हमारे यहां अधिकतर सैर-सपाटे से जोड़कर देखा जाता है। इससे मनोदशा में बदलाव तो होता ही है, देश-विदेश की सभ्यता और संस्कृति की जानकारी भी मिलती है। लौटकर लोग खुद को ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते हैं और नए उत्साह के साथ अपने रूटीन काम में जुट जाते हैं। जरूरी किस्म की छोटी या व्यावसायिक यात्राओं की बात अलग है, लेकिन आमतौर पर यह देखा जाता है कि लोग लंबी यात्राओं पर पूरे परिवार के साथ ही जाना चाहते हैं। इसकी कई वजहें हैं। माना जाता है कि इससे सफर का मजा बढ़ जाता है। पूरे परिवार के एक साथ कहीं पर्यटन पर जाने से समग्रता में बजट भी संतुलित रहता है।

### रिश्तों में जान

हम भारतीयों के लिए छुट्टियां केवल सेहत बनाने, कुछ सीखने, ज्ञान बढ़ाने और मोज-मस्ती करने ही नहीं, अपने मूल और रिश्तों को संभालने का भी एक साधन है। मनोवैज्ञानिक विचित्र दर्शन आनंद कहती हैं - 'अब लोगों को इस बात का एहसास होने लगा है कि फेमिली हॉलिडे अपने रिश्तों को रिवाइव करने का अच्छा माध्यम है।' इसलिए साल में कम से कम एक बार लोगों को परिवार छुट्टियां बिताने का समय जरूर निकालना चाहिए। यह जरूरी नहीं है कि इसके लिए आपको छुट्टियां बहुत लंबी हो या हर बार ढेर सारे पैसे खर्च करके आप विदेश यात्रा पर ही जाएं क्योंकि ऐसी छुट्टियों में डेस्टिनेशन के बजाय परिवार के साथ बिताए जाने वाले खुशनुमा पलों की ज्यादा अहमियत होती है।

सबके साथ घूमने का मजा ही कुछ और आज की जीवनशैली इतनी व्यस्त है कि एक ही छत के नीचे रहने के बावजूद लोगों को अपने परिवार के साथ फुर्सत के दो-चार पल बिताने का भी मौका नहीं मिलता। ऐसे में फेमिली हॉलिडे के बहाने उन्हें अपने परिवार के साथ वॉकालिटी टाइम बिताने का मौका मिलता है। वैसे भी छुट्टियों में पूरे परिवार के साथ घूमने-फिरने का अपना अलग ही मजा है, पर ऐसी यात्रा की तैयारी करते समय सबकी रुचियों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।

### चाहते क्या हैं

छुट्टियों पर जाने से पहले यह तय करें कि आप वास्तव में चाहते क्या हैं। यह फैसला किसी अन्य के दबाव या प्रभाव में नहीं होना चाहिए। अपनी पसंदीदा गतिविधि के अनुसार सही जगह का चुनाव करें। इसके लिए पहले से कार्यक्रम तय करें और बजट बनाएं।

### तय हो योजना

आप अपने रिसेक्शन के लिए जो कुछ भी करना चाहते हैं, उसके लिए एक-एक दिन की पूरी योजना सुनिश्चित कर लें। योजना तय करते समय ध्यान भी रखें कि जरूरत के मुताबिक थोड़ी ढील की गुंजाइश भी हो। बहुत टाइट शेड्यूल भी तनाव का कारण बन जाता है और छुट्टियों का मजा किरकिरा कर देता है।

### जरूरी है जानकारी

कहते हैं आप जो कुछ भी करें उसकी पूरी जानकारी आपको होना चाहिए। इसी कड़ी में सबसे महत्वपूर्ण है सैर-सपाटा। आप जहां जाएं उस स्थान के बारे में इंटरनेट या पत्रिकाओं की मदद लेते हुए कई जरूरी जानकारियां एकत्रित कर लें ताकि आपको

कोई दिक्कत न हो।

### छोटे बजट में

अगर आप फुर्सत के पलों का लुत्फ घुमक्कड़ी में तलाशते हैं और बजट आपको दूर देश जाने की इजाजत नहीं देता तो जरूरी नहीं कि आप जबरिया बजट खींचतान कर परेशानी मोल लें। आपके देश में भी देखने-जानने के लिए बहुत कुछ है। इन जगहों पर पर्यटन आप पूरे परिवार के साथ छोटे बजट में कर सकते हैं।

### तैयारी पहले से

लास्ट मिनेट पैकिंग छुट्टियों के आनंद में सबसे बड़ी बाधा होती है। क्या ले जाना है और क्या नहीं, इसकी लिस्ट पहले ही बना लें। यह सही है कि बहुत बोझा दिक्कत का सबब होता है, लेकिन जरूरी चीजों का छूट जाना भी मुश्किल पैदा कर सकता है।

### तनाव को अलविदा

ऐसा कुछ भी जो आपको लिए तनाव का कारण हो और आपको रोजमर्रा रूटीन में बंधे रहने का एहसास दिलाए, उसे किनारे करें। यह मोबाइल या इंटरनेट भी हो सकता है और कुछ दोस्त, परिचित या रिश्तेदार भी। दैनिक जीवन के तनाव साथ लेकर न चले।

### सहज रहें

छुट्टियों का असली लुत्फ रिसेक्शन होने में है और रिसेक्शन मिलता है सहजता से। ऐसा कुछ भी जो सहज होने में बाधक बने, उससे दूर ही रहें तो ही ले सकेंगे पूरा मजा। अगर कोई चीज या किसी की गतिविधि आपको पसंद न आए तो उससे दूर हट जाएं।



आर्ट्स स्ट्रीम के विद्यार्थियों के लिए भी पिछले कुछ वर्षों में कैरियर संभावनाओं का विस्तार हुआ है। इसलिए अब प्रतिभावान छात्रों ने भी 12वीं से ही इस ओर रुख करना शुरू कर दिया है। जाहिर है, आर्ट्स स्ट्रीम की 12वीं की बोर्ड परीक्षा को हल्के में लेना आपके कैरियर के लिए घातक हो सकता है। इस अंक में आप विस्तार से जानेंगे कि बाकी बचे दिनों में आर्ट्स स्ट्रीम के प्रमुख विषयों की तैयारी कैसे करें।

# जानें आर्ट्स की तैयारी की कला

बारहवीं की परीक्षा महज एक परीक्षा नहीं होती, बल्कि यह किसी छात्र के भविष्य की बुनियाद तैयार करती है। बारहवीं कक्षा में अपने लिए विषय चयन के साथ ही छात्र तय करते हैं कि उन्हें आगे चल कर क्या करना है और उनके इस लक्ष्य को पूरा करने में बारहवीं बोर्ड परीक्षा के अंकों का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

बोर्ड परीक्षा में अब ज्यादा दिन शेष नहीं बचे हैं, इसलिए इसे

लेकर छात्रों में उहापोह स्वाभाविक है, लेकिन यही वह वक्त है, जब आप अपनी अब तक की तैयारी को पूरे आत्मविश्वास के साथ अंतिम रूप प्रदान करें। परीक्षा कोई भी हो, उसमें परीक्षार्थियों के आत्मविश्वास की अहम भूमिका होती है। आम तौर पर देखा गया है कि बोर्ड परीक्षा नजदीक आने पर बहुत से विद्यार्थियों के मन में परीक्षा पैटर्न, मार्किंग स्कीम, प्रमुख प्रश्नों, मॉडल/ सैंपल पेपर्स, टाइम टेबल आदि को लेकर

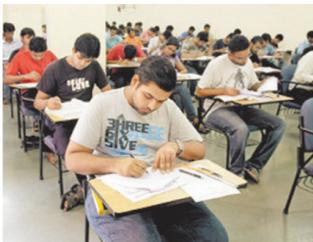
बेवैनी पैदा होने लगती है। कुछ विद्यार्थी अपने आत्मविश्वास के दम पर इस समस्या से आसानी से निजात पा लेते हैं, जबकि कुछ के लिए इस स्थिति से गुजरना बेहद कठिन साबित होता है। आज हम अक्सर की कवर स्टोरी में आर्ट्स स्ट्रीम के विषयों की तैयारी के लिए विशेषज्ञों की सलाह प्रस्तुत कर रहे हैं, जो परीक्षा से पहले के शेष कुछ दिनों में आपके लिए मददगार हो सकती है।

विषयवार तैयारी की जानकारी से पहले कुछ जरूरी बातें। आर्ट्स विषयों में छात्रों को अधिक अंक तभी मिलते हैं, जब प्रस्तुतीकरण, तथ्यों, चित्र और आंकड़ों की कसौटी पर वे पूरी तरह से खरे उतरें। 12वीं में आर्ट्स स्ट्रीम के विषय सरसरी तौर पर देखने में भले ही आसान प्रतीत होते हों, लेकिन इसमें छात्रों को अन्य स्ट्रीम की अपेक्षा अधिक लिखना होता है। इसलिए बोर्ड परीक्षा की तैयारी के दौरान ही यह तय करें कि आपको पहले किस तरह के प्रश्नों को हल करना हैं, इस संदर्भ में यह कहा जा सकता है कि ज्यादातर छात्र पहले उन्ही प्रश्नों को हल करते हैं, जो उन्हें अच्छी तरह से याद हों। पेपर हल करने का सही तरीका भी यही है। इस पद्धति से छात्रों का आत्मविश्वास बढ़ता है और समय की भी बचत होती है।



## अर्थशास्त्र

### संख्यात्मक प्रश्नों का अध्ययन



अर्थशास्त्र के अध्ययन में देश की समस्त आर्थिक नीतियों, अर्थव्यवस्था आदि बिंदुओं को शामिल किया जाता है। इस विषय में छात्रों की समझ विकसित हो जाये, तो उन्हें परीक्षा में पूरे अंक मिलते हैं, विशेषज्ञों की मानें तो अर्थशास्त्र एक कम्प्यूटर बिहेवियर की तरह है। इसके अंतर्गत उपभोक्ताओं के सोच को रखा जाता है। अर्थशास्त्र में थ्योरी व न्यूमेरिकल दोनों का मिश्रण होता है। अच्छे अंक पाने के लिए छात्र एक सही रणनीति के तहत परीक्षा की तैयारी करें। 12वीं कक्षा के अर्थशास्त्र को दो भागों में बांटा जा सकता है- माइक्रो इकोनॉमिक्स व मैक्रो इकोनॉमिक्स।

माइक्रो इकोनॉमिक्स में जहां अर्थव्यवस्था की केंद्रीय समस्याएं अनिश्चितता व कठिनाई से उपभोक्ता के संतुलन का अध्ययन, मांगी गयी मात्र में परिवर्तन व मांग में परिवर्तन में अंतर, स्थिर व परिवर्तित लागत में अंतर, एमसी-एआर में संबंध, मांग को मापने की विधियां, बाजार पूर्ण का अर्थ, मांग व पूर्ण के खिसकाव का संतुलन, पूर्ण प्रतियोगिता बाजार, कीमत पर प्रभाव आदि बिंदुओं को शामिल किया जाता है, वहीं मैक्रो इकोनॉमिक्स में आय के संतुलन स्तर का निर्धारण, अभावों व अतिरेक मांग, मुद्रा के कार्य, व्यापारिक बैंकों द्वारा साख्त सृजन, केंद्रीय बैंकों को कार्य, बजट का अर्थ, पूंजीगत व्यय का अर्थ, विदेशी विनियम दर का अर्थ व निर्धारण, व्यापार संतुलन के घटक आदि से प्रश्न पूछे जाते हैं। छात्रों को चाहिए कि वे आय की गणना के संख्यात्मक प्रश्नों की तैयारी अवश्य करें, कई बार प्रश्नों को हल करते समय रेखाचित्रों का प्रयोग जरूरी होता है, छात्र इसके प्रयोग में कोताही न बरतें, रेखाचित्र बनाने के लिए आपको अंश का सटीक नामांकन होना चाहिए और चित्र का अनुपात सही होना चाहिए।

### महत्वपूर्ण

रेखाचित्र बनाने में पेंसिल का प्रयोग करें।  
उत्तर में मुख्य बिंदुओं को रेखांकित करें।  
ग्राफ का नियमित अभ्यास जरूरी।  
न्यूमेरिकल के लिए नियमित अभ्यास करें।  
प्रश्नों को चुनते समय सावधानी बरतें।

## इतिहास

### घटनाओं को जरूर याद रखें

इतिहास का अध्ययन वर्तमान और भविष्य को समझने में मदद करता है। इसके साथ ही यह सामाजिक परिवर्तनों पर भी गहराई से प्रकाश डालता है। जरूरी बात है कि यदि इसकी तैयारी अच्छी तरह की जाये, तो भविष्य के लिए अच्छा होता है। अतीत की घटनाओं को वर्तमान समय की कसौटी पर कसने में इससे काफी मदद मिलती है, इसमें अच्छे अंक लाने के लिए अपने पाठ्यक्रम को भलीभांति पढ़ें। फिर अपनी रणनीति बनाएं। भले ही इसका पाठ्यक्रम विस्तृत हो, लेकिन छात्रों को इसका उत्तर तय शब्दों में देना होता है। धर्म का इतिहास, भक्ति व सूफी संतों के आचार-विचार, विज्ञान नगर की राजनीतिक व्यवस्था, वास्तुकला, उपनिवेशवाद व ग्रामीण समाज, महात्मा गांधी का राष्ट्रीय आंदोलन, विभाजन व संविधान का निर्माण आदि का अध्ययन पूरी तन्मयता से करें। अध्ययन के समय महत्वपूर्ण तिथियां, घटनावक्र, ऐतिहासिक कड़ियों को एक जगह नोट करते जाएं। इसके अलावा राजवंशों के कालवक्र में विदेशी यात्रियों के यात्र वृत्तों को ध्यान से पढ़ें और उनके अनुभवों को अपने शब्दों में लिखने का अभ्यास करें, इन ऐतिहासिक तथ्यों को एक कहानी के रूप में समझने का प्रयास करें, इससे वे आपके मानस पटल पर अंकित हो जायेंगे, जहां जरूरी हो वहां प्रश्न का अध्ययन करें, क्योंकि परीक्षा में मैप आधारित प्रश्न भी होते हैं, कुछ प्रश्न विस्तृत होने के अलावा वैक्यूब्लेड होते हैं, इनका उत्तर आप अच्छे से देते हैं, तो इसके पूरे अंक मिलते हैं, पैसेज से संबंधित प्रश्नों के लिए पुराने प्रश्नपत्रों को हल करने की कोशिश करें।

### महत्वपूर्ण

अपना कांसेप्ट वलीयर रखें।  
तिथियों व घटनाओं को तिथिवार याद रखें।  
नपे-तुले शब्दों में उत्तर लिखने की कोशिश करें।  
पुराने प्रश्नपत्र व मॉडल पेपर हल करें।  
मैप का नियमित अभ्यास करें।

## गृह विज्ञान

### लें आधारभूत जानकारी

आर्ट्स संकाय में गृहविज्ञान अत्यंत उपयोगी एवं महत्वपूर्ण विषय है। इसके अंतर्गत घर के प्रबंधन से लेकर शिशुओं व बुजुर्गों की देखभाल का अध्ययन किया जाता है। कई प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता का दारोमदार भी इसी पर होता है, इसका अध्ययन जीवन के कई मोकों पर काम आता है, इसकी तैयारी के क्रम में छात्रों को सबसे पहले उन्हें विषय की आधारभूत जानकारी से अवगत होना जरूरी है, इसमें गृह विज्ञान का इतिहास, विकास में योगदान, सिद्धांत, ह्यूमन फिजियोलॉजी आदि के बारे में सही जानकारी हासिल की जाती है। प्रसार शिक्षा, आहार एवं पोषण, वस्त्र विज्ञान व परिधान, गृह प्रबंध एवं आंतरिक सज्जा, बाल विकास एवं पारिवारिक संबंध इसके प्रमुख भाग हैं। इस विषय के 100 अंकों में से 30 अंक प्रैक्टिकल और 70 अंक थ्योरी के होते हैं, इसमें सभी महत्वपूर्ण बिंदुओं से प्रश्न आ सकते हैं।

### महत्वपूर्ण

कोई टॉपिक छूटे नहीं।  
रटने की बजाय समझने का प्रयास करें।  
पुराने प्रश्नपत्रों को हल करने की आदत डालें।  
जो प्रश्न नहीं आता है, उसे छोड़ कर आगे बढ़ जायें।  
प्रमाणित सामग्री से ही अध्ययन आरंभ करें।

## भूगोल

### एनसीइआरटी की पुस्तकें तैयारी में सहायक

कला विषयों में भूगोल एक ऐसा विषय है जो छात्रों को न सिर्फ 12वीं की परीक्षा में अच्छे अंक दिलाता है, बल्कि आगे चल कर सिविल व अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता का आधार बनता है। इसकी खासियत यह भी है कि मौसम का आकलन, जनसंख्या, नगर नियोजन, आर्थिक नियोजन, जीपीएस, उपग्रह प्रणाली, आधुनिक व विकसित संचार प्रणाली में इसका ज्ञान काफी सहायक प्रदान करता है, इसमें मुख्य रूप से नगरीय व ग्रामीण जनसंख्या, आंकड़ों संबंधी जानकारी, रॉ मटेरियल वलाइड, रोड ट्रांसपोर्ट, कृषि अद्यय से संबंधित विभिन्न कृषि व डेयरी आदि की जानकारी रखनी पड़ती है, जबकि प्रैक्टिकल परीक्षा के लिए मिनिस, मीडियन व मोड के बारे में अच्छे तरीके से समझ लें, मानचित्रों के अभ्यास में कोई कोताही न बरतें अन्यथा आपकी पूरी मेहनत बेकार हो सकती है, पंचवर्षीय योजनाओं सहित सूखा संभावित क्षेत्रों और पहाड़ी क्षेत्रों के विकास के लिए भारत सरकार द्वारा उठाये गये कदम का विस्तृत अध्ययन करें, रेखाचित्रों पर नाम अंकित करने के लिए भारत के प्रमुख पतन, वायु पतन, कृषि राज्यों के नाम, कोयला व लोहा क्षेत्र, सॉफ्टवेयर पार्क, नाभिकीय ऊर्जा सयंत्र आदि प्रमुख शहरों का अभ्यास करें, विभिन्न प्रदेशों में उत्पादित होने वाले विभिन्न वस्तुओं पर भी प्रश्न पूछे जाते हैं, इनका अध्ययन कुजी बना कर करें।

### महत्वपूर्ण

लिख कर प्रश्नों का उत्तर देने का अभ्यास करें, आंकड़ों पर आधारित प्रश्नों का उत्तर देते समय सावधानी बरतें, भूविज्ञान से संबंधित पत्रिकाओं का अध्ययन जरूरी, प्रैक्टिकल परीक्षा के लिए भी कमर कसें, रेखाचित्रों पर नाम अंकित करने का अभ्यास करें।

## राजनीति विज्ञान

### कम शब्दों में स्पष्ट करें

भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में राजनीति विज्ञान बहुत मायने रखता है, यदि छात्र की रुचि इसमें है, तो यह विषय आगे चल कर उनके कैरियर पर रोचक प्रभाव छोड़ता है, इसकी तैयारी के लिए समसामयिक जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है, इसलिए देश-विदेश की घटनाओं व प्रमुख हलचलों के प्रति अपडेट रहें, एनसीइआरटी की पुस्तकें इसमें बेहद कारगर होती हैं, इस विषय को दो पुस्तकों में बांटा गया है, समकालीन विश्व राजनीति व स्वतंत्र भारत की राजनीति, इन दोनों के अंक समान हैं और दोनों का अध्ययन भी अनिवार्य है, विश्व राजनीति में मुख्यतः अमेरिकी वर्चस्व, सत्ता के वैकल्पिक केंद्र, समकालीन दक्षिण एशिया आदि से अधिक प्रश्न पूछे जाते हैं, जबकि स्वतंत्र भारत में राष्ट्र निर्माण की चुनौतियां, नियोजित विकास की राजनीति, आपातकाल के कारण व परिणाम, संयुक्त राष्ट्र एवं भारत की विदेश नीति से कई प्रश्न पूछे जाते हैं, छात्रों को चाहिए कि राजनीति के सिद्धांतों, अवधारणाओं, चुनौतियों आदि को अच्छी तरह समझें, इसमें शुरू के जो 15 मिनट प्रश्नपत्र पढ़ने के लिए मिलते हैं, उसी समय उसे हल करने की रूपरेखा भी तैयार कर लें।



इस विषय में चार तरह के प्रश्न पूछे जाते हैं, एक-एक अंक के 10 प्रश्न, दो-दो अंक के 10 प्रश्न, चार-चार अंक के 10 प्रश्न और छह अंक वाले पांच प्रश्न शामिल होते हैं, ध्यान से पढ़ने के साथ ही छात्रों के लिए यह जरूरी होता है कि वे यह देखें कि वास्तव में प्रश्न में पूछा क्या गया है, उत्तर लिखते समय जो बिंदु जरूरी हों, उसे अंडरलाइन करते जायें।

### महत्वपूर्ण

प्रश्नों को समय के अनुसार बांट लें, उत्तर देते समय शब्दों की सीमा पर विशेष ध्यान दें, हेडिंग को मोटे अक्षरों में लिखें, सरल व आसान भाषा में लिखें, जहां जरूरी हो, वहां चित्र व काटरून का प्रयोग करें।

## सच्ची प्रशंसा पाने का सही तरीका

लोगों के हाथों अपनी प्रसन्नता-अप्रसन्नता बेच नहीं देनी चाहिए। कोई प्रशंसा करे तो हम प्रसन्न हों और निंदा करने लगे तो दुखी हो चलें। यह तो पूरी पराधीनता हुई। हमें इस संबंध में पूर्णतया अपने ही ऊपर निर्भर रहना चाहिए और निष्पक्ष होकर अपनी समीक्षा आप करने की हिम्मत इकट्ठी करनी चाहिए। निंदा से दुःख लगता हो तो अपनी नजर में अपने कामों को ऐसे घटिया स्तर का साबित न होने दें। जिसकी निंदा करनी पड़े। यदि प्रशंसा चाहते हैं तो अपने कार्यों को प्रशंसनीय बनाएं। सच्ची प्रशंसा पाने का सही तरीका एक ही है की अपने को दिन-दिन सुधारते चले जाएं और भावना तथा क्रिया की दृष्टि से उस स्तर पर जा पहुंचें जिस पर पहुंचने में आत्मसंतोष प्राप्त होता है और आंतरिक उल्लास प्रस्फुटित होता है। अपनी दृष्टि में अपना प्रशंसित होना सारे संसार के मुंह से गाई जाने वाली प्रशंसा की अपेक्षा कहीं बेहतर है। जीवन की यात्रा के दौरान यदि व्यक्ति को प्रशंसा मिलती है तो उसका अपने कार्य के प्रति उत्साह बढ़ जाता है और वे अधिक ऊर्जा से अपने कर्तव्य का निर्वहण करता है। निंदा जहां होती है, खुशी वहां से पलायन कर जाती है। निंदा का स्वभाव है निंदा करना, वे किसी भी परिस्थिति में निंदा प्रवृत्ति का त्याग नहीं कर सकते हैं इसलिए समझदार इंसान वही है जो ऐसे लोगों द्वारा की गई विपरीत टिप्पणियों की उपेक्षा कर अपने काम में मस्त रहता है।

