

डाइरी लिखना एक अंतर्गत की तरह होता है. डाइरी के शब्द और आशय मुक्त नहीं होते हैं. डाइरी में लिखे शब्द मन के उहापोह को दिखाते हैं ताकि आप उन्हें देखे और सच को पहचानें.

डाइरी लिखने के लाभ



1956 में ऋषिकेश से स्वामी सत्यानंद जी ने विश्वप्रेम को लिखे अपने पत्र में कहा था- तुम्हारा पत्र मिला. अपने जीवन में व्यवहार कर, अपनी अध्यात्मिक डाइरी के जितने पृष्ठ भर सको, भरो. मैं जानता हूँ कि कष्ट के पूरे स्वरूप को स्पष्ट कर देना और ध्यान करना संभव नहीं है लेकिन कभी-कभी यह मस्तिष्क को छलना भी हो सकती है. सुबह 3 या 4 बजे उठो. जप, ध्यान और आसन करो. तत्पश्चात ऑफिस जाओ. अपने ऑफिस के कार्यों को प्रसन्नतापूर्वक शांति, प्रेम, प्रेरणा और निःस्वार्थ होकर करो. पुनः रात्रि में जप, कीर्तन और सत्संग करो. तुमने सारा दिन किस प्रकार व्यतीत किया, इस पर विचार करो और अधिक सुंदर निश्चयों को अपनाओ. डाइरी लिखने के यही मूल सिद्धांत हैं.

कोई भी व्यक्ति डाइरी को अपने जीवन से पूरी तरह बेदखल नहीं कर सकता, अगर वह जीवन में किसी उद्देश्य के साथ ही रहा है या उसके अंदर कुछ सुलग रहा हो.

पाकिस्तानी लड़की मलाला की खबर से दंग हूँ. पढ़ने के हक को लेकर उम्मेद आवाज उठाई तो आतंकवादियों ने उस पर गोलियाँ बरसा दीं. मैं सोच रही थी कि देहात की इस



लड़की ने कैसे इतनी जुबान पाई होगी. दिल का दर्द वह डाइरी में लिखती रही. जब उसके पिताजी ने यह डाइरी बी.बी.सी. प्रवक्ता को दिखाई तो उसने इस डाइरी का जिज्ञासु बी.बी.सी. की उर्दू और पश्तो सर्विस में किया और गुल मकई की डाइरी रातों-रात पूरी दुनिया में मशहूर हो गई. सच यह है कि गंभीर मामले हो या हल्की-फुल्की बातें, डाइरी का हर पन्ना अपने लिए जाने की गवाही देता है और इसलिए लिखने वाला ही नहीं, पढ़ने वाला भी उसे महसूस कर पाता है.

डाइरी लिखना लेखन विधा तो है ही पर तनाव मुक्ति का भी बहुत सुगम उपचार है. आप अपने भय, तनाव, शिकायतें भी लिखते हैं और बहुत जल्द उनसे मुक्त होने लगते हैं. पता नहीं आप लोग इसे अंधविश्वास कह सकते हैं, पर मेरा अनुभव है कि हम यदि कुछ संकल्प लिखते हैं तो वे बहुत जल्द पूरे हो जाते हैं. यह अंधविश्वास नहीं है, वास्तव में लिखने से अमुक विचार हमारी चेतना के गहरे तल पर रोपित हो जाता है और वह अचेतन मन हमें उसे पूरा करने में मदद करता है. इसका एक और पहलू यह है कि कुछ सालों बाद जब हम अपना लिखा पढ़ते हैं तो बहुत आश्चर्य करते हैं कि कुछ समय के लिए कई बातें कितनी महत्वपूर्ण हो जाती हैं.

जानना जरूरी: किसी भी देश की आर्थिक सेहत केवल घरेलू कारणों से प्रभावित नहीं होती

रुपया, आम धारणा और हकीकत

इन दिनों शेयर बाजार में भारी गिरावट दर्ज की जा रही है. अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में कमोबेश लगातार तेजी और डॉलर के मुकाबले रुपए की विनियम दर रिकॉर्ड निचले स्तर पर आना इसकी मुख्य वजह बताई जा रही है. निवेशकों के साथ-साथ आम लोगों के लिए भी यह गंभीर चिंता वाली बात है.

शुक्रवार को कुछ समय के लिए एक यूएस डॉलर की कीमत 74 रुपए से भी ऊपर निकल गई, क्योंकि अंत में रुपया 73.74 प्रति डॉलर रहा. इसके असर से महंगाई बन सकती है. डीजल और पेट्रोल पहले ही काफी महंगे हो गए हैं, लेकिन कमाई और वेतन उस हिसाब से नहीं बढ़



96.50

के स्तर पहुंच गया है डॉलर इंडेक्स इन दिनों जो दुनियाभर की करेंसी में गिरावट की मुख्य वजह है. रुपए की विनियम दर में भारी गिरावट का एक बड़ा कारण यह भी है.

में एक डॉलर की वैल्यू 74 रुपये से भी

इंदिरा गांधी, नरसिम्हा राव की आर्थिक नीति

1966 में इंदिरा गांधी की सरकार ने डॉलर के मुकाबले रुपए में 4.76- 7.50 तक का अवमूल्यन किया था. कहा जाता है कि गांधी ने कई एजेंसियों के दबाव में

15,366 करोड़ रुपए का विदेशी पोर्टफोलियो निवेश निकाल गया इस साल सितंबर में भारतीय बाजार से. इसके कारण रुपए पर अतिरिक्त दबाव बन क्योंकि डॉलर की आपूर्ति कम हो गई.

करेंसी पर सरकार का कितना नियंत्रण?

मौजूदा हालात में यह सवाल बहुत मायने रखता है कि किसी देश की करेंसी का कमजोर या मजबूत होना किस हद तक वहां की सरकार के नियंत्रित में होता है?

आपूर्ति: रुपए की सेहत कैसी होगी, वह एक हद तक विदेशी करेंसी की आपूर्ति और मांग पर निर्भर करता है. मिसाल के तौर पर यदि कोई भारतीय कंपनी करोड़ डॉलर की कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर अमेरिका से खरीदती है तो उसे डॉलर में ही भुगतान करना होगा. इसके लिए आयात तक को वर्तमान दर के आधार पर करीब 73 करोड़ रुपए देकर 1 करोड़ डॉलर लेना होगा. इस साल जनवरी में एक करोड़ डॉलर के लिए उस कंपनी को केवल 63.50 करोड़ रुपए देने पड़ते. कमजोर रुपए के कारण करीब 9 करोड़ रुपए अधिक देने पड़े.

देश में डॉलर की मांग बढ़ी है. इसलिए है क्योंकि वस्तुओं और सेवा के आयात, विदेशी यात्रा, विदेश निवेश, कर्ज भुगतान और विदेशों में इलाज कराने वालों की तादाद बढ़ी है. इसकी भारपाई निर्यात से कम हुई है लेकिन भारत का निर्यात कम हुआ है. भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए

असल में डॉलर मजबूत हो रहा है

आर्थिक विश्लेषकों का मानना है कि अमेरिकी अर्थव्यवस्था मजबूती आई है, लिहाजा डॉलर मजबूत हुआ है. अमेरिकी केंद्रीय बैंक फंड रिजर्व ब्याज दरें लगातार बढ़ा रहा है. नतीजतन वैश्विक निवेशक भारत जैसे उभरते बाजार से पैसे निकाल रहे हैं. अमेरिका और चीन के बीच जारी ट्रेडवॉर का असर भी विकासशील देशों की करेंसी पर हो रहा है. केवल भारत ही नहीं, बल्कि तुर्की और अर्जेंटीना की करेंसी में भी गिरावट बन रही है. इससे पता लगता है कि असल में डॉलर मजबूत हो रहा है, जिसका असर रुपये में कमजोरी के तौर पर नजर आ रहा है. भारत का चालू खात वाला भी लगातार बढ़ा है. मतलब भारत निर्यात से ज्यादा आयात कर रहा है. भारतीय बाजार से एफपीआई विदेशी पोर्टफोलियो निवेश निकालने का रिलसिला भी थम नहीं रहा है. मतलब विदेशी निवेशक अपना पैसा निकाल रहे हैं. नेशनल सिक्क्योरिटीज डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार सितंबर में 15.366 करोड़ की एफपीआई निकाली गई और 2018 में कुल 55.828 करोड़ रुपये की एफपीआई निकाल ली गई.

क्योंकि रुपए में गिरावट को अब सरकार की प्रतिष्ठा से जोड़ा जाने लगा है. अगस्त 2013 में डॉलर के मुकाबले रुपया जब कमजोर पड़ रहा था तब तत्कालीन नेता प्रतिपक्ष सुषमा स्वराज ने कहा था, रुपए ने अपनी कीमत कोई और प्रधानमंत्री ने अपनी प्रतिष्ठा. जुलाई 2013 के दौरान रुपए में गिरावट के मसलों पर तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह पर तंज कसते हुए नरेंद्र मोदी ने कहा था कि गिरता रुपय मनमोहन सिंह की उम्र में होड़ कर रहा है. आज जब 68 साल के मोदी प्रधानमंत्री हैं तो रुपया उनकी उम्र से भी आगे निकल चुका है. यहां गौर करने वाली बात है कि मनमोहन सिंह कई पार्टियों के गठबंधन की सरकार चला रहे थे और कहा जाता है कि गठबंधन की सरकार में कड़े निर्णय लेना आसान नहीं होता.

ऐसा किया था. ताकि रुपए और डॉलर का रेट स्थिर रहे. यह अवमूल्यन 57.5 फीसदी का था. सूखे और पाकिस्तान-चीन से युद्ध के बाद उपजे संकट के कारण इंदिरा गांधी ने यह कदम उठाया था. इसके बाद साल 1991 में नरसिम्हा राव की सरकार ने डॉलर की तुलना में रुपए का 18.5-25.95 फीसदी तक अवमूल्यन किया था. ऐसा विदेशी करेंसी के संकट से उबरने के लिए किया गया था. इसके बाद रुपए में गिरावट किसी भी सरकार में नहीं थमी.

वास्तविक स्थिति

मौजूदा दौर में किसी भी देश की आर्थिक सेहत केवल घरेलू कारणों से ही प्रभावित नहीं होती, इसकी वैश्विक वजहें भी होती हैं. यदि रुपया कमजोर हो रहा है तो इसके कुछ कारण वैश्विक भी हैं.

जबाब के लिए इन तथ्यों पर गौर करें

2018

में अब तक डॉलर के मुकाबले रुपए की विनियम दर में करीब 15 फीसदी गिरावट आ चुकी है.

400

अरब डॉलर के स्तर पहुंच गया है देश में विदेशी मुद्रा भंडार भी, यानी रिजर्व बैंक मजबूत स्थिति में है.

रिजर्व बैंक ने रुपए में हालिया गिरावट धमने के लिए करीब 25 अरब डॉलर बेचे, लेकिन फायदा नहीं हुआ.

सरकार संसद में इतनी मजबूत स्थिति में है कि उसके लिए कोई भी बड़ा निर्णय लेना मुश्किल काम नहीं है.

इससे जाहिर होता है कि रुपए में गिरावट धामने के लिए न तो रिजर्व बैंक और न ही सरकार ज्यादा कुछ कर सकती है. यह कोई आज की स्थिति नहीं है, बल्कि हमेशा से ऐसा ही है. आरोप-प्रत्यारोप की बात अलग है.

रहे हैं. जिस रफ्तार से खर्च बढ़ रहा है. कुल मिलाकर कमजोर रुपया और बढ़ती महंगाई का असर देश की अर्थव्यवस्था पर होगा, क्योंकि खपत घटेगी, जिसके चलते तेज आर्थिक विकास दर में कमी आ सकती है.

रुपया कमजोर पड़ने के 4 आम असर-

- घरेलू शेयर बाजार में भारी गिरावट आई और लोगों को हताशा बढ़ गई जो इक्विटी में ट्रेडिंग करते हैं.
- कच्चे तेल की कीमत वैसे भी ज्यादा है, ऐसे में रुपया कमजोर होने से इसका और आघात महंगा हो गया.
- तमाम आयातित चीजों की लागत बढ़ रही है, खास तौर पर इलेक्ट्रॉनिक्स व वाहनों के पुजे महंगे हो रहे हैं.
- जिन लोगों के बच्चे विदेशी यूनिवर्सिटी यह संस्थानों में पढ़ रहे हैं, उन्हें अब ज्यादा रकम भेजनी पड़ेगी.

रुपया राजनीतिक मुद्दा भी: हम अक्सर सुनते हैं कि 1947 में जब देश आजाद हुआ तो रुपए और डॉलर की वैल्यू में कोई फर्क नहीं था. आजादी के बाद से अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपए की विनियम दर में गिरावट आती गई और आज की तारीख

ऊपर निकल गई है.

हालांकि, जो लोग बाजार और अर्थशास्त्र की समझ रखते हैं, उनके लिए रुपए में गिरावट देश की आर्थिक मजबूती और अंतरराष्ट्रीय बाजार के हालात का नतीजा है. कई देश तो निर्यात को बढ़ावा देने के लिए जानबूझकर अपनी अपनी करेंसी की वैल्यू कम कर देते हैं. चीन कई बार ऐसा कर चुका है. लेकिन भारत का मामला अलग है. यहां यह आर्थिक से ज्यादा राजनीतिक मामला बन गया है.

और गिर सकता है रुपया

केडिया कमोडिटी एंड रिसर्च के डायरेक्टर अजय केडिया के मुताबिक नवंबर के पहले हफ्ते तक रुपया गिरकर 75.60 प्रति डॉलर तक आ सकता है. इस दौरान सरकार ऑयल और एनआरआई बॉण्ड के जरिए इसे रोकने की कोशिश कर सकती है. आरबीआई ने शुक्रवार को बैठक में जो अनिश्चितता की स्थिति पैदा की है, फिलहाल गिरावट की मुख्य वजह यही है. ईरान के बाद रुस से भारत के संबंध सुधारने का लाभ रुपए को मिल सकता है. फिलहाल डॉलर इंडेक्स 96.50 पर है, जो दुनियाभर की करेंसी में गिरावट की मुख्य वजह है.

250 साल पहले कैप्टन जेम्स कुक की पहली प्रशांत यात्रा के वक्त स्कर्वी रोग इतने नाविकों की जान लेता था कि इसे समुद्र का प्लेग कहा जाने लगा था. विटामिन सी की कमी की वजह से होने वाले इस रोग के खिलाफ संघर्ष छेड़ने वाले अग्रणी लोगों में जेम्स कुक भी एक थे.

आ

ज गोलियां या सीरप के रूप में विटामिन सी सप्लीमेंट खूब बिकते हैं. लोग इसके आश्चर्यजनक पोषक तत्वों से लाभान्वित होने की अपेक्षा करते हैं.

विटामिन सी का वैज्ञानिक नाम एल-एस्कॉर्बिक एसिड है. कोई संदेह नहीं कि यह विटामिन स्कर्वी रोग से रक्षा करता है जिसके लक्षणों में थकान, खून की कमी, जोड़ों व मांसपेशी में दर्द, ऊतकों में कमजोरी, जख्म भरने में दिक्कत, मसूड़ों से खून बहना तथा दांतों का कमजोर होना शामिल है.

इलाज न होने पर स्कर्वी घातक साबित होता है. यही वजह है कि 18 वीं सदी में इसे समुद्र का प्लेग कहा जाता था क्योंकि लंबी समुद्री यात्राओं के दौरान विटामिन सी की कमी से यह रोग हो जाता था और बड़ी संख्या में नाविकों की मौत हो जाती थी. ब्रिटिश नौसेना अधिकारी और खोजी जेम्स कुक की पहली प्रशांत महासागर यात्रा को 250वीं वर्षगांठ इस साल है जो स्कर्वी रोग के खिलाफ संघर्ष करने वाले अग्रणी लोगों में से एक थे. रॉयल सोसायटी द्वारा रॉयल नेवी के साथ मिल कर एच.एम.एस. एंडेवर नामक जहाज पर यह यात्रा 26 अगस्त, 1768 को शुरू और 1771 में समाप्त हुई थी.



1772 में दूसरी तथा 1776 में तीसरी प्रशांत महासागर यात्रा हुईं. तीसरी यात्रा के दौरान ही जेम्स कुक को हवाई के मूल निवासियों ने मार डाला था.

अपनी समुद्री यात्राओं के दौरान कुक ने एंटीस्कोर्व्यूटिक (स्कर्वी रोधी) गुणों वाले विभिन्न पदार्थों के साथ प्रयोग किए जिसमें खट्टी गोभी, गाजर का मुरब्बा, सरसों, नींबू, संतरे तथा बीयर, वॉर्ट एवं माल्ट शामिल थे. उल्लेखनीय है कि 18वीं सदी के अंत में जब स्कर्वी की वजह से समुद्री यात्राओं के दौरान सबसे अधिक मौतें हो रही थीं, कुक के जहाज का एक भी नाविक इस रोग से नहीं मरा. स्कर्वी पर शोध 1747 में रॉयल नेवी के सर्जन सर जेम्स लिंग ने प्रयोगों से पता किया कि खट्टे फल अथवा रस स्कर्वी के इलाज में बेहद कारगर थे. हालांकि, उन्होंने अपने प्रयोगों की निष्कर्षों को

दृढ़ता के साथ सबके सामने नहीं रखा, बल्कि इस बीमारी पर एक सदी तक हुए शोध का सारंश पेश करने वाली 1753 से 1772 के बीच प्रकाशित उनकी पुस्तक एंट्रीस ऑफ द स्कर्वी के तीसरे और अंतिम संस्करण में उन्होंने कहा कि इस बीमारी का कोई पक्का इलाज नहीं है.

1780 के दशक में ब्रिटिश सर्जन रॉबर्ट रॉबर्टसन तथा वेस्टइंडीज बेड़े के चिकित्सक गिल्बर्ट ब्लेन ने नींबू के रस के इस्तेमाल पर जोर दिया जिसे 1795 में स्कर्वी की रोकथाम के लिए आधिकारिक तौर पर अपना लिया गया.

कृत्रिम विटामिन सी की खोज

1928 में हंगरी के बायोकेमिस्ट अल्बर्ट सजेन्ट-ग्योरगी ने पौधे के रस तथा एड्रेनल ग्रंथि से पहली बार विटामिन सी को अलग करने में कामयाबी पाई जिसका नाम हेक्सुरॉनिक एसिड रखा गया. अब उसे ही एस्कॉर्बिक एसिड कहा जाता है. 4 साल बाद इसे स्कर्वी का उपचार करने वाले तत्व के रूप में स्वीकार किया गया. 1933 में ब्रिटिश कैमिस्ट सर

नॉर्मन हाऊथ और पॉलैंड में जन्मे स्विस् कैमिस्ट टैडियम रीचस्टीन ने स्वतंत्र रूप से विटामिन सी को संश्लेषित करने में सफलता पाई जिससे कृत्रिम रूप से इसका उत्पादन करना संभव हो सका. टैडियम की विधि बेहतर थी जिससे इस विटामिन को बड़े स्तर पर बनाना संभव हो गया. इसे पेटेंट किया गया और स्विस् दवा कंपनी हॉफमैन-ला रोश को बेच दिया गया जिसने इस विटामिन को रेडॉक्सन के नाम से सप्लीमेंट के रूप में बेचना शुरू किया.

विटामिन सी के लाभ

इस तरह विटामिन सी का शानदार सफर शुरू हुआ. प्राकृतिक रूप से यह मुख्यतः खट्टे फलों, बेरीज, पालक सहित फल-सब्जियों में पाया जाता है. शरीर के लिए यह कई तरह से लाभदायक है और एंटीऑक्सिडेंट भी है. शुरुआत में विटामिन सी सप्लीमेंट्स की कोई चिकित्सकीय आवश्यकता नहीं देखी गई, परंतु जल्द ही वे खासे लोकप्रिय हो गए. 1970 के दशक में इसका उपयोग तब चोटों पर पहुंच गया जब दो बार नोबेल पुरस्कार विजेता अमेरिकी वैज्ञानिक लिनस पॉलिंग ने चुकाया,

कैसर, यहां तक कि स्किजोफ्रेनिया के लिए भी विटामिन सी की मैगाडोज दिए जाने की वकालत की. हालांकि, चिकित्सा समुदाय इससे पूर्ण सहमत न हो परंतु अब कोई भी पैकेट बंद खाने की चीज ई 300 यानी एस्कॉर्बिक एसिड के बिना शायद ही मिलती हो. एक एंटीऑक्सिडेंट के रूप में यह चीजों का जीवनकाल बढ़ाता है और रंग बनाए रखने में भी मदद करता है. कई विशेषज्ञों के अनुसार मांसाहार कम करके भोजन में फल-सब्जियों का सेवन बढ़ाना चाहिए. वैसे



कैप्टन जेम्स कुक

शरीर की जरूरत से अधिक विटामिन सी मूत्र द्वारा आसानी से शरीर से निकल जाता है.

जानकारी के अनुसार पुरुषों के लिए रोजाना 110 मिलीग्राम और महिलाओं के लिए 95 मिलीग्राम विटामिन सी पर्याप्त है जो आधी लाल मिर्च या एक संतरे से मिल सकता है. अब यह भी पता है कि स्कर्वी से बचने के लिए रोजाना केवल 30 मिलीग्राम विटामिन सी काफी है.

दुनिया की सबसे तीखी मिर्च खाने से सिरदर्द क्यों?

हम सभी मिर्च खाते हैं, कोई ज्यादा तीखी तो कोई कम. क्या आपने दुनिया की सबसे तीखी मिर्च खाई है. इस मिर्च का नाम है कैरोलिना रीपर. इसमें पाए जाने वाला कैप्सेकिन नामक तत्व से धर्मनिर्या संकुचित हो जाती है. इसे खाने के बाद सिर में असहनीय सिरदर्द होत है. इसके तीक्ष्णपन को लेकर पिछले चार साल से टेस्ट होते रहे हैं. गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स की सूची में शामिल किया गया है. वैज्ञानिकों का तर्क है कि किसी मिर्च का तीखापन उसके जेनेटिक ढांचे पर निर्भर करता है. भारत, थाईलैंड और एशिया के अन्य देशों में आमतौर पर मिर्च काफी तीखी होती है जबकि ठंडे देशों में ऐसा नहीं होता है.

अध्ययन में पाया गया कि मिर्च के प्रयोग करते ही कुछ सेकंड में दो बार उसने तेज थंडरकलप (सबसे तेज सिरदर्द की अवस्था) का अनुभव किया. दर्द इतना तेज था कि वह न्यूयॉर्क के कूपरटाउन के बेससेट मेडिकल सेंटर में बहोश हो गया.

कैसे नापा जाता है तीखापन

2012 में साउथ कैरोलाइना की विनश्रॉप यूनिवर्सिटी ने इस मिर्च के गुच्छे में 15,69,300 एसएचयू (स्कोवील हीट यूनिट) पाई गईं. इस गुच्छे में एक मिर्च तो ऐसी भी थी जिसमें 22 लाख एसएचयू पाया गया. एसएचयू तीक्ष्णपन को मापने की इकाई है. एक आम मिर्च का एसएचयू करीब 5,000 और पीपर स्पें में करीब 20 लाख एसएचयू होता है.