

मैं रोडवेज... पर सेवा भाव के लंबे सफर ने 1972 में मुझे उत्तर प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम (यूपीएसआरटीसी) के रूप में पहचान दी। मैं कभी नहीं रुकता, कभी नहीं थकता हमेशा सफर जारी रखता हूँ। मैंने कोरोना काल जैसे आपदाओं के दौर देखे हैं तो महाकुंभ सरीखा जनसैलाब भी। लेकिन कदम पीछे नहीं हटे। आज भी लोग सरकारी और भरोसे की सेवा के रूप में पिछले कई दशकों से मुझे ही पाते हैं। सर्दी, गर्मी और बरसात समेत तमाम झंझावतों को पार करते हुए मैं हमेशा



नीरज मिश्र  
सोनियर चीफ रिपोर्टर  
लखनऊ

सेवा भाव से आगे बढ़ता रहा। लोगों की राह आसान बनाता रहा। करीब आठ दशक बीतने को है। स्मृतियों में पहली बस आज भी याद है। आइए रोडवेज इतिहास के पुराने पन्ने पलटते हैं। उस वक़्त की बात है, जब सड़कों पर न तो लोगों की बहुत ज्यादा भीड़ हुआ करती थी और न ही द्रुत गति से दौड़ने वाली कार-बसों का हुजूम। बस! समृद्ध लोगों की गिनी-चुनी गाड़ियाँ ही नजर आती थीं। यह वह दौर था, जब शेवरलेट जैसे ब्रांड की गाड़ियाँ रखने वाले लोगों को अंगुलियों के 'पोरों' पर गिना जा सकता था।

आजादी के बाद फरवरी 1948 में अपनी पहली बस को लेकर मैं सड़क पर उतरा तो लोगों ने उसे खूब पसंद किया और सराहा। शेवरलेट की पेट्रोल चैसिस की इस 22 सीटर बस को केंद्रीय कार्यशाला में बनाया गया। लंबी दूरी तो नहीं लेकिन काफी समय तक आसपास के जिलों के बीच इस बस ने लोगों की राह आसान की। तब उच्च क्षमता वाली तकनीकी का दौर नहीं था। ऐसे में कल-पुर्जों की कमी और दिक्कतों से मेरे कदम लड़खड़ाते लगे। इकलौती बस की हालत धीरे-धीरे खराब होने लगी। कार्यशाला में जर्जर हो चुकी इस खड़ी बस को तब के मेरे ही अधिकारियों ने कटवा दिया, लेकिन मैंने हार नहीं मानी।



## पहले मुख्यमंत्री के सफर की विरासत हूँ मैं

प्रबंध निदेशक बताते हैं कि तकरीबन सात साल बाद केंद्रीय कार्यशाला ने साल 1955 में एंगल आयरन से निर्मित पहली डीजल बस का निर्माण किया। डीजल चालित इस बस को खूब पहचान मिली। इसके पीछे वजह भी थी। प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री पं. गोविंद वल्लभ पंत ने बस संख्या यूपीएफ-3134 की शुरुआत कर इस पर खुद सफर किया। पहला संचालन लखनऊ से बाराबंकी का था। लोगों को यह सेवा खूब भायी। मैं रोडवेज इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गई। लेकिन, इस बार मैंने पिछली बार की तरह बस कटवा कर गलती नहीं की। सबक लेते हुए इसे 'विरासत' के रूप में संजो लिया। कानपुर स्थित डॉ. राममनोहर लोहिया कार्यशाला में यह बस आज भी खड़ी है। विरासत बस अपने पुराने दिनों की याद ताजा करती है। मुख्यमंत्री के सफर के बाद पुराने कर्मचारी मेरा इतिहास जानकर मुझसे खासा जुड़ाव महसूस करते थे। इसके पीछे वजह भी थी। प्रदेश के मुखिया ने इसमें सफर जो किया था। आज भी मेरी पुरानी तस्वीरें लोगों को 'विरासत' की तरफ देखने के लिए मजबूर करती हैं। राजकीय रोडवेज के रूप में सड़क पर मैं यात्रियों को सफर कराता रहा। इस दौरान सरकार भी हमसफर बनी। सब्सिडी उपलब्ध कराती रही। धीरे-धीरे मेरा कुनबा बढ़ता रहा। इस दौरान 'माननीयों' ने भी इसमें यात्रा शुरू की। न केवल विधानसभा, बल्कि अपने क्षेत्र में भी रोडवेज सेवाओं का जनसेवक भरपूर उपयोग करते रहे। सुलतानपुर के मुसाफिरखाना के कई बार विधायक रहे एक माननीय तो अपने क्षेत्र के गरीब-गुरबों को बीमार होने पर मेरी इन्हीं सेवाओं का सहारा ले राजधानी लाकर उनका इलाज करवाते थे। बाद में मेरा फिर से साथ लेकर वापस क्षेत्र में पहुंच जाते थे।



## मैं परिवहन निगम हूँ...

### 1955 के बाद तो निखरती ही गई मैं

कदम थमते इससे पहले ही एक और दौर सामने आया और वर्ष 1955 में बनी पहली डीजल बस के रूप में मैं फिर नए रूप में अवतरित हुआ। 'विरासत' के रूप में आज भी इसे संजोकर रखा गया है। करीब सात दशक बीत चुके हैं। यह वह समय था, जब जनप्रतिनिधियों के पास भी लज्जरी गाड़ियों की कतारें नहीं होती थीं। ऐसे में जहां तक बस गई, वहां तक इसकी सेवा ली। उसके बाद कोई अन्य साधन जिनसेवक अपनी राह पकड़ लेते थे।



एक बस से कुनबा बढ़कर अब 13,284 हो गया

वर्ष 1948 से शुरू हुआ मेरा सफर 1972 तक चला। इसके बाद राजकीय रोडवेज खत्म हो गया। फिर मैं उग्र राज्य सड़क परिवहन निगम बना। आज एक बस से शुरू हुई मेरी यात्रा 13,284 तक पहुंच गई है। इसमें मेरी यानी परिवहन निगम की अपनी बसें और अनुबंधित लज्जरी बसों का बड़ा बेड़ा है। इनमें 9,106 बसें परिवहन निगम और करीब 2,960 बसें अनुबंधित हैं। तकनीकी के साथ कदमताल करते हुए हमने अपना परिवार में लज्जरी पवन हंस, पिक एसी बसों को शामिल किया। शताब्दी, जनरथ जैसी एसी विभिन्न कैटगरी की बसें हमारे बेड़े में हैं।

परिवहन निगम के स्थापना दिवस को लेकर एक वृहद आयोजन 25 जून को इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में किया जा रहा है। यह सही है एक बस से शुरू हुआ रोडवेज का सफर परिवहन निगम बनकर अब 13,000 से अधिक का आंकड़ा पार कर चुका है। लोगों का भरोसा निगम की सेवाओं पर बढ़ा है। तकनीकी से लैस करते हुए महिला सुरक्षा पर खासा ध्यान दिया गया है। तमाम लज्जरी सेवाएं और आनलाइन बुकिंग लोगों को आकर्षित कर रही हैं। प्रदेश सरकार के मुखिया ने कोरोना काल में 'संकट के साथी' की संज्ञा से नवाजा है। सरकार का साथ लगातार मिल रहा है। बेड़ा नया होकर और ऊर्जावान हो रहा है।

— मासूम अली सरवर,  
प्रबंध निदेशक, उग्र राज्य सड़क परिवहन निगम

## रोडवेज के 78 साल पूरे हुए तो परिवहन निगम भी देख चुका 53 बसंत

पेट्रोल से शुरू होकर डीजल और फिर तकनीकी क्षमता को बढ़ाते हुए एसी और अब इलेक्ट्रिक बस तक का सफर पूरा करते-करते 78 साल का समय बीत गया। 53 बसंत तो परिवहन निगम बनने के बाद सेवाएं देते-देते गुजर गए हैं। हीरक जयंती की ओर बढ़ते कदम कर रहे रोमांचित, 25 को स्थापना दिवस हीरक जयंती की ओर बढ़ते कदमों से मैं रोमांचित हूँ। इसी माह एक बड़ा कार्यक्रम मनाया जाने वाला है। यूं तो स्थापना दिवस तो पहली जून को होता है। लेकिन वृहद आयोजन कर इसे एक बड़ा स्वरूप दिया जा रहा है। निगम के प्रवक्ता अमरनाथ सहाय ने बताया कि 25 जून को स्थापना दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में इसका आयोजन होगा। परिवहन मंत्री दयाशंकर सिंह, अध्यक्ष अमित गुप्ता, प्रबंध निदेशक मासूम अली सरवर समेत प्रदेश सरकार के कई जिम्मेदार इसमें अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगे।

## हमेशा ध्यान रहा सुविधाओं और 'सुरक्षा' का

- रात्रिकालीन सेवाओं के लिए दो चालकों की व्यवस्था
- स्पीड कंट्रोल डिवाइस
- बसों में एंटी स्लीप डिवाइस
- चालकों का नेत्र परीक्षण होने के बाद स्टैयरिंग देना
- चालक स्वास्थ्य परीक्षण कार्ड
- चालकों का ब्रेथ पनालाइजर टेस्ट
- सेवाओं की 14 बिंदुओं पर तकनीकी जांच
- 31 घाट पर फिटनेस चेकिंग
- सुरक्षित चालन प्रोत्साहन योजना



## महिला सशक्तिकरण में भी पीछे नहीं रहा

परिवहन निगम के प्रवक्ता अमरनाथ सहाय बताते हैं कि महिला सुरक्षा की दिशा में भी काम हुआ। परिवहन निगम की चुबानी ही सुन लीजिए...। दिल्ली में निर्भया कांड के बाद मैंने सार्वजनिक परिवहन प्रणाली की बसों में महिलाओं की यात्रा को और सुरक्षित बनाने की दिशा में कदम बढ़ाए। प्रदेश और भारत सरकार का साथ मिला तो पिक बसों की शुरुआत की। 50 पिक बसों का संचालन शुरू कराया। ये ऐसी बसें थीं जिनमें महिलाओं को सशक्त करते हुए उन्हें सुरक्षा की गारंटी दी गई। मेरी इन वातानुकूलित सेवाओं में सीसीटीवी कैमरे लगाए गए। जीपीएस और ट्रैकिंग की व्यवस्था दी गई। सीटों पर पैनिक बटन दिया गया। इन पैनिक बटन से मिलने वाली सूचनाओं की रिकार्डिंग के लिए डीवीआर लगाए। इन्हें उन्नत तकनीकी व्यवस्था से जोड़ा। यही नहीं महिलाओं की सुरक्षा के लिए इंटरसेक्टर लगाए गए।

## ऐसे ही नहीं बना 'संकट का साथी'

कोरोना काल का आपदा का दौर शुरू हुआ तो सभी वाहनों के चक्के थम गए। निजी वाहनों तक के पहिए नहीं घूमे। सरकार ने ढाढस बंधाया और अपना भरोसा बनाए रखा। कर्मचारियों की हिम्मत ने होसला और मजबूत किया। विभिन्न प्रांतों से पैदल और बिना साधन के आ रहे लोगों को गंतय तक पहुंचाने की हिम्मत जुटाई और कोरोना काल के सनाटे को चीरती हुई हमारी सेवाएं लोगों की राह आसान करती रहीं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कोरोना काल की सेवाओं की सराहना की। हमारी पीठ थपथपाई और 'संकट के साथी' का नाम देकर हमें भरे मंच से प्रोत्साहित किया। प्रदेश सरकार लगातार हमें मजबूत करने में अपना हाथ बढ़ा रही है। अरे... अरे रुकिए मैं अपना एक सफर तो बताना ही भूल गया। रक्षाबंधन पर बहनों को गंतय तक मुफ्त पहुंचाने का बीड़ा बीते करीब एक दशक से लगातार उठाए हुए हूँ। मुख्यमंत्री लगातार सराहना कर हमारा कुनबा बढ़ाने और खाने-पीने (डीजल, तकनीकी क्षमता आदि) के लिए खजाना खोल हमें मजबूत बनाते रहे हैं। महाकुंभ में गंतय तक पहुंचाया 3.25 करोड़ यात्रियों को करोड़ों यात्रियों को गंतय तक लाने और ले जाने का जिम्मा भी अचानक मेरे कंधों पर आ पड़ा। लेकिन हार नहीं मानी। साथियों को साथ लिया और वीर तुम बढ़े चलो, धीर तुम बढ़े चलो की लाइन पकड़ सेवा भाव के साथ मैदान में उतर पड़ा। हमारे ध्यार और स्नेह को महाकुंभ के यात्रियों ने जमकर सराहा। रात हो या दिन सबके साथ दौड़ते रहे। संगम का स्नान कराते रहे और आगे बढ़ते रहे। इस दौरान मैंने करीब 3.25 करोड़ यात्रियों को स्नान करा उन्हें गंतय तक पहुंचाया।



## इलेक्ट्रिक सेवाओं की ओर किया रुख

आधुनिकता के दौर में महंगा होता पेट्रोल और डीजल का दंश हमने झेला है। कीमतों का असर यात्रियों के जेब पर पड़ा तो ई-बसों की ओर भी हमारा ध्यान गया। पहले 22 बसें आईं। फिर 5 और बढ़ी 39 ई-बसें और बेड़े में शामिल होने जा रही हैं। यानी बहुत जल्द हमारा बेड़ा 66 ई-बसों का होने वाला है।

## गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड में पहुंचा

प्रयागराज में अर्द्धकुंभ मेला-2019 में सम्मान और यात्रियों की सुरक्षा की बात आई तो मेले में 28 फरवरी, 2019 को 503 बसों की परेड करा गिनीज बुक वर्ल्ड रिकार्ड में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

## सेवा भाव ने ही दिलाए झोली भरकर पुरस्कार

सुरक्षा और सेवा भाव ने मुझे झोली भर-भरकर पुरस्कार और सम्मान दिलाए। बीते करीब एक दशक में मुझे तमाम पुरस्कार मिले। संपटी, रेगुलेटरी एवं पंचकुअल्टी इन ऑपरेशनस की श्रेणी के लिए पिक सेवा को चुना गया। स्कॉच गोल्ड अवार्ड, प्लैटिनम, गोल्ड अवार्ड, इंडिया बस सेफ्टी अवार्ड, यात्री राहत योजना में सिल्वर अवार्ड समेत 15 से अधिक प्रमुख राष्ट्रीय अवार्ड हासिल कर चुका हूँ।

## रेलवे जैसी स्लीपर कोच सेवा भी दे रहा हूँ

रेलवे की तरह मैंने अपने कुनबे में दो स्लीपर को भी जगह दी है। इन एसी स्लीपर कोच का इस्तेमाल लखनऊ से देहरादून जाने वाले यात्री करते हैं। जिन यात्रियों को रेलवे में स्थान नहीं मिला उनका सहारा बनकर उन्हें गंतय तक पहुंचाकर राहत देने का काम कई वर्षों से चल रहा है।

## 'माननीयों' को मैं अब रास नहीं आता

स्लीपर कोच, एसी बसें, पवनहंस जैसी तमाम प्रमुख लज्जरी सेवाओं के बाद भी जनप्रतिनिधियों को मैं रास नहीं आता हूँ। 'माननीयों' के लिए सीट तो मैं आज भी रिजर्व रखता हूँ लेकिन पुराने दौर की तरह अब माननीय इनमें बैठकर सफर नहीं करते हैं। खाली ही जाता हूँ।

## यात्रियों को डबलडेकर का आनंद देने के लिए तैयार

समय के साथ कदमताल जारी रखी। नई डबलडेकर बस आ गई है। ट्रायल हो गया लेकिन मार्ग पर लटकती पेड़ की शाखाएं, बिजली के तारों का समूह समेत कई बाधाएं हमारे संचालन में आ खड़ी हुई हैं। इसे देखते हाकिमों ने प्लानिंग शुरू कर दी है। रूट तैयार कर हमें संचालन के लिए बहुत जल्द साफ रास्ता मिलने वाला है और फिर मैं इतलाता हुआ तय मार्ग पर दनदनाता फिरूंगा।

## तकनीकी से कमी समझौता नहीं किया

सूचना प्रौद्योगिकी के दौर में ऐसे प्रयास किए जो 'माइल स्टोन' बने। इलेक्ट्रॉनिक बस टिकटिंग मशीन से टिकट काटे जाने का दौर शुरू किया तो यात्रियों को राहत मिली। 'आनलाइन टिकट बुकिंग' की व्यवस्था हुई तो यात्रियों को पहले से सीट पाने के लिए पहले बस अड्डा आने की जहमत नहीं उठानी पड़ी। 'चानल ट्रैकिंग प्रणाली' मार्ग दर्शाए, यात्री सूचना प्रणाली, सेंट्रल कमांड मानीटोरिंग सेंटर की स्थापना, हेल्प लाइन सेवा, ई-आफिस प्रणाली, रिकार्ड्स डिजिटलीकरण, वेब आधारित पोर्टल, आनलाइन ड्यूटी समेत तमाम ऐसे काम किए जिससे यात्रियों और कर्मचारियों को राहत मिली।





असीमित संसाधनों और कठिन परिस्थितियों के बावजूद ऊंचाईयों को छूने वाली एक साधारण सी पहाड़ी लड़की विजया पंत तुली न केवल एक कुशल पर्वतारोही बनीं, बल्कि बछेद्री पाल जैसी दिग्गजों की साथी बनकर 'सेवन सिस्टर्स एडवेंचर क्लब' के माध्यम से भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने साबित किया कि सच्चा साहस सिर्फ पहाड़ नहीं चढ़ना, समाज की रुढ़ियों को भी तोड़ना है। चाहे वो अंतर्जातीय विवाह हो, दहेज के खिलाफ अभियान या फिर महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने की पहल। बचपन की छोटी-छोटी घटनाएं, महान विचारकों को प्रेरणा और सही मार्गदर्शन ने उनके भीतर छुपे पर्वतारोही को जगा दिया था। विजया की कहानी सिर्फ पर्वतारोहण की नहीं बल्कि प्रेरणा, बदलाव और नारी शक्ति की कहानी है।

*-निशा सिंह*  
*वरिष्ठ पत्रकार*

## एक आम लड़की की असाधारण उड़ान

# पर्वतारोही विजया पंत तुली की कहानी उन्हीं की जुबानी

आपको पर्वतारोहण का शौक कब और कैसे हुआ ? यह कहानी तब की है जब मैं लगभग 12 या 13 वर्ष की थी। 'नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ़ माउंटेनिज्म' के प्रिंसिपल की बेटी रेखा शर्मा मेरे साथ पढ़ती थी और वह मेरी बहुत अच्छी दोस्त भी थी। मैं अक्सर उसके घर जाता था और वहां देखती थी कि कुछ लोग पीठ पर रब्सैक लटकाए कहीं जाते हैं। उनकी चाल, उनका आत्मविश्वास मुझे बहुत आकर्षित करता था। मैं उन्हें बड़ी ललचाई नज़रों से देखती थी, लेकिन कभी उनसे पूछने की हिम्मत नहीं जुटा पाई कि वे कहां जा रहे हैं? क्या कर रहे हैं? क्या इस रुचि को किसी और ने भी प्रेरित किया ?

हां, बचपन में मैंने पंडित जवाहरलाल नेहरू की किताबें खूब पढ़ीं। पं. नेहरू प्रकृति से गहरा जुड़ाव रखते थे और पं. नेहरू की किताबों ने भी मेरे भीतर प्रकृति के प्रति एक गहरा जुड़ाव जगाया। मैं खुद पहाड़ी इलाके की रहने वाली हूँ तो

आस-पास की पहाड़ियों में जाना मेरे लिए आम बात थी। धीरे-धीरे ये लगाव जुनून में बदलता गया।

**यह शौक और लगाव एक दिशा में कब बदल गया ?**  
असल बदलाव तब आया जब मैं बीए में पढ़ रही थी और कालेज की स्पोर्ट्स वैम्पियन बनी। उन्हीं दिनों पर्यटनविद् सुंदरलाल बहुगुणा घर आए और उन्होंने मुझसे कहा 'बेटा, तुम्हें पर्वतारोहण में जाना चाहिए। तुम्हारी फीस मैं कालेज से दिला दूंगा। मैं बहुत उत्साहित हुई, लेकिन मन में यह चिंता थी कि माता-पिता अनुमति देगे या नहीं।

**फिर आपने उन्हें कैसे मनवाया ?**  
मुझे खुद कुछ कहना नहीं पड़ा। बहुगुणा जी ने ही मेरे माता-पिता से बात की और उन्हें राजी कर लिया। उन्हीं ने सारी औपचारिकताएं भी खुद पूरी की। इस तरह मेरी पर्वतारोहण की यात्रा शुरू हुई। एक साधारण लड़की के सपनों के पंख मिल गए।

**सबसे पहले आपने किस पर्वत को बलाइम्ब किया था ?**  
सबसे पहले मैंने 1977 में रूद्र गंगा पर्वत को बलाइम्ब किया था, उस वक़्त मैं बैसिक कोर्स कर रही थी। आपने अब तक कौन-कौन से पर्वत की चढ़ाई की ?

पर्वतारोहण के क्षेत्र में कई सफलताएं अर्जित कीं, लेकिन 1977 में रूद्रगंगा के पास 21,300 फीट की ऊंचाई तक पहुंचना मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक रही। यह अनुभव न केवल शारीरिक सामर्थ्य की परीक्षा थी, बल्कि मानसिक दृढ़ता का भी परिचायक बना। इसके ठीक एक वर्ष बाद 1978 में मैंने केंदर डोम की 22,400 फीट ऊंचाई तक चढ़ाई कर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। मेरा अंतिम पर्वतारोहण का एक अलग ही अनुभव था। 20,000 फीट की ऊंचाई तक पहुंच कर एक अध्याय को पूर्ण करने जैसा था। इसके बाद, 1982 में गंगोत्री से बदीनाथ तक कालिंदी दर्रे के कठिन मार्ग से होकर एक रोमांचक ट्रेकिंग यात्रा पूरी की। 1985 में टिस्को ग्रेजुएट ट्रेनीज के साथ उत्तरकाशी से केदारनाथ तक की ट्रेकिंग की।

**सबसे कठिन चढ़ाई किस पर्वत की थी ?**  
हर पर्वत एक चुनौती था। आसान कुछ भी नहीं था। कालिंदी पास की चढ़ाई, जो गंगोत्री से बदीनाथ की ओर जाती है, सबसे कठिन चढ़ाई थी। यह चढ़ाई लगभग 20,000 फीट की ऊंचाई पर है। कालिंदी पास हिमाचल की तीसरी सबसे दुर्गम पर्वतीय चोटी के रूप में प्रसिद्ध है, जहां तक पहुंचना एक अद्भुत साहसिक विजय के समान था।

**पर्वतारोहण के दौरान आपके लिए सबसे यादगार दिन कौन सा रहा और क्यों ?**  
एक बार ट्रेकिंग के दौरान सेना की कुछ युवा लड़कियों संग रातभर अंतर्काशी खेती। वो पल मेरे लिए बहुत यादगार भरा है, क्योंकि कौन से मुझे गहरा लगाव है बचपन से ही मैं सेना के लोगों के बहुत करीब थी।

**कभी किसी टीम मेंबर को बचाने का अनुभव रहा है ?**  
एक बार चढ़ाई के दौरान हमारी एक साथी सुनीति का पैर बर्फ की गहराइयों में फंस गया। उस समय हम तीन

ही लड़कियां थे। किसी तरह हम-दोनों ने बर्फ खोद-खोद कर सुनीति का पैर बाहर निकाला। अगर नहीं निकलता तो पैर काटना पड़ता। उसके जुते बर्फ में ही दबे रह गये, फिर हमलोगों ने आवाज दी। रतन सर, सैन्सू सर, नीमा सर, हमारी आवाज सुनकर सभी लोग आ गए। वो तो भगवान का शुक्र था कि हमलोग बेसकैप के काफी पास थे और वहां तक हमारी आवाज पहुंच गई। किसी तरह स्टेटर का शूज बनाकर उसे पहनाया गया उसके बाद हम सब नीचे उतरे। आज भी उस घटना को याद कर मैं सिहर उठती हूँ।



**आप टीम के साथ कार्डिनेशन कैसे बनाए रखती थी ?**  
तब न मोबाइल था और न ही लोकेशन भेजने की सुविधा। धुंध की वजह से कम दिखाई देता था ऐसे में अगर कोई साथी भटक जाती, तो हम सब प्रक्षियों की आवाजों से एक दूसरे को ढूँढते। मैं कोयल जैसी आवाज निकालती थी, तो सब समझ जाते थे मैं यहीं कहीं हूँ। शायद इसलिए हम कभी भटके नहीं।

**आप अपनी करियर में किस सबसे महत्वपूर्ण योगदानकर्ता मानती हैं ?**  
माता-पिता का तो हमारे करियर में महत्वपूर्ण योगदान रहा उन्होंने हमें अच्छी शिक्षा और संस्कार दिए। वे दोनों खुद एक शिक्षक थे। इसके अलावा ब्रिगेडियर

ज्ञान सिंह 'छोटे चाचा', का भी हमारे करियर में विशेष योगदान रहा। उत्तरकाशी में उन्होंने जब देखा कि पढ़ी लिखी लड़कियां बेरोजगार हैं तो हम सात लड़कियों को लेकर 'भागीरथ सेवन सिस्टर्स एडवेंचर क्लब' बनाया। क्लब में बछेद्री पाल दीदी, चंद्रप्रभा दीदी अध्यक्ष और गरीब्यक्ष और मुझे सचिव बनाया गया, इस क्लब के जरिए हमलोगों ने बहुत से साहसिक और सामाजिक कार्य किए, छोटे चाचा ने हमें आत्मनिर्भर बनने की राह दिखाई। क्लब को स्वर्गीय राजीव गांधी का भी बहुत सहयोग मिला।

**किसी और पर्वत की चढ़ाई चढ़ने की तमना है ?**  
(हंसते हुए) हा, अगर आप मीडिया का साथ मिले तो एवरेस्ट फतह करना चाहती हूँ और वहां जाकर फोटोग्राफी भी करूंगी।

**चढ़ाई के अलावा आप क्या करना पसंद करती हैं ?**  
एक्टिंग और डांस मेरा जुनून है। मैंने एक्टिंग कोर्स भी किया है। इसके अलावा शूटिंग की भी ट्रेनिंग मैंने ली है, सामाजिक कार्यों से भी मैं जुड़ी हूँ जब समय मिलता है तो गरीब बच्चों को मुझे सचिव बनाया गया करने से मुझे सुकून मिलता है और समाज के लिए मैं बहुत कुछ करना चाहती हूँ।

**आप अपने पति प्रवीण तुली से कहाँ मिली थी ?**  
70 के दशक में टाटा स्टील के इंजीनियरों की टीम 'सेवन सिस्टर्स एडवेंचर क्लब' में कोर्स करने आई थी। संयोगवश बछेद्री पाल दीदी और चंद्रप्रभा दीदी के रूस जाने के बाद मैं कोर्स डायरेक्टर बन गई। उसी दौरान टाटा स्टील के इंजीनियर प्रवीण तुली ने मेरे सामने विवाह का प्रस्ताव रख दिया। मैंने स्पष्ट कहा यह तभी संभव है जब मेरे माता-पिता सहमत हों और बिना दहेज की शादी हो। माता-पिता ने सहमति दे दी और आर्य समाज मंदिर में एक अंगूठी के साथ हमारा विवाह संपन्न हुआ।

# आयुर्वेद में मधुमेह नियंत्रण की राह

आज के समय में मधुमेह या डायबिटीज एक आम लेकिन गंभीर समस्या बन चुकी है। आधुनिक जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, तनावपूर्ण दिनचर्या और अनुचित आहार के कारण यह रोग दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, भारत में मधुमेह के रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है और यह "डायबिटीज कैपिटल ऑफ़ द वर्ल्ड" बनता जा रहा है। एक बार यह रोग हो जाए तो यह जीवन भर साथ रहता है, लेकिन इसके प्रभाव को नियंत्रित किया जा सकता है यदि हम सही आहार, नियमित व्यायाम, योग, और आयुर्वेदिक पद्धतियों को अपनाएं।

**मधुमेह के लक्षण**

- बार-बार और अधिक मात्रा में पेशाब आना (पॉलीयूरिया)
- अत्यधिक प्यास लगना (पॉलिडिप्सिया)
- अत्यधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया)
- थकावट और कमजोरी

**मधुमेह के दुष्प्रभाव**

यदि मधुमेह को समय रहते नियंत्रित न किया जाए, तो यह कई गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है, जैसे: हृदय रोग, स्ट्रोक, किडनी फेल्योर, दृष्टि दोष और अंधापन, तंत्रिका क्षति, पैरों में अल्सर और गैंगरिन। इसलिए आवश्यक है कि मधुमेह का प्रबंधन गंभीरता से किया जाए और इसे जड़ से समाप्त कर जीवनशैली को सुधारे।

**मधुमेह के लक्षण**

- धुंधला दिखना
- वजन का कम होना
- त्वचा पर खुजली और संक्रमण की प्रवृत्ति
- घावों का धीरे भरना

यदि ये लक्षण बार-बार दिखाई दें तो तुरंत ब्लड शुगर की जांच करानी चाहिए। शुरुआती स्तर पर मधुमेह को नियंत्रित करना अपेक्षाकृत सरल होता है।

**नियमित व्यायाम**

नियमित शारीरिक गतिविधि से शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति संवेदनशील बनती हैं जिससे रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। तेज चलने से चलना, साइकिलिंग, तैराकी, योग, स्ट्रेचिंग, एरोबिक्स, नृत्य, वजन नियंत्रित करने में मदद। शुरुआत धीरे करें और धीरे-धीरे समय और तीव्रता बढ़ाएं। जो लोग लंबे समय से शारीरिक निष्क्रिय हैं, उन्हें डॉक्टर की सलाह लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

**आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से प्रबंधन**

आयुर्वेद में मधुमेह को प्रमेह श्रेणी में रखा गया है, जिसमें मधुमेह सबसे गंभीर अवस्था मानी जाती है। इसे वात, पित्त और कफ दोषों के असंतुलन के रूप में देखा जाता है।

**प्राकृतिक प्रबंधन**

आहार मधुमेह प्रबंधन का आधार स्तंभ है। सही प्रकार का भोजन शरीर को ऊर्जा देता है और शर्करा के स्तर को संतुलन में रखता है।

**पहेज करें**

मीठी चीजें जैसे मिठाइयाँ, शक्कर, शहद, चीनी युक्त पेय पदार्थ, मैदा, चावल, ब्रेड, बिस्कुट आदि जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स अधिक होता है। प्रोसेस्ड और फास्ट फूड, अत्यधिक नमक और तेलयुक्त खाद्य पदार्थ

**उचित आहार**

जौ, रागी, ओट्स, बाजरा जैसे साबुत अनाज करेला, लौकी, तोरी, परवल, पालक जैसी सब्जियाँ, अंकुरित मूंग, चना, राजमा जैसे प्रोटीन युक्त आहार, सेब, अमरुद, पपीता, जामुन जैसे कम शर्करा वाले फल, अलसी, चिया सीड्स, और मेथी जैसे फाइबर युक्त बीज, दिन भर में कम मात्रा में कई बार भोजन करना।

**प्राकृतिक औषधियाँ**

जामुन बीज चूर्ण, करेला रस, मेथी दाना, गुडमार, विजयसार, -इनका सेवन मधुमेह नियंत्रण में सहायक है।

पंचमर्क चिकित्सा: विशेष रूप से वमन, विरेचन और बस्ती क्रिया मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी सिद्ध होती है।

(नोट: सभी औषधियों का सेवन किसी प्रशिक्षित आयुर्वेदचार्य या चिकित्सक की देखरेख में ही करें।)

**मानसिक स्वास्थ्य**

अक्सर देखा गया है कि मधुमेह के रोगी अवसाद, चिंता और आत्मलानि जैसी मानसिक समस्याओं से भी जूझते हैं। इसके लिए पारिवारिक सहयोग, मानवैज्ञानिक चरणार्थ, और आत्म-संवाद बहुत महत्वपूर्ण हैं। रोगी को स्वयं पर विश्वास रखना चाहिए और यह जानना चाहिए कि अनुशासित जीवनशैली से इस रोग पर विजय पाई जा सकती है। आयुर्वेद, योग, संतुलित आहार और सकारात्मक सोच इसके नियंत्रण के प्रभावशाली साधन हैं। आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ प्राकृतिक और पारंपरिक पद्धतियों को समाहित रूप से अपनाकर मधुमेह को मात देना संभव है।

## फिल्म जगत

### टूरिस्ट फैमिली

आपके पास न पैसा है और न पावर और फिर भी लोग आपके साथ है, आपको चाहते हैं तो आ निश्चित ही अच्छे आदमी होंगे। मूलतः तमिल भाषा की हिंदी में डब्ड फिल्म टूरिस्ट फैमिली में ऐसी ही कुछ बात कही गई है। श्रीलंका से आर्थिक कारणों से और गैर कानूनी तरीकों से भारत में आए एक परिवार ने अपने चारों के बिखरे हुए लोगों और परिवारों के साथ ऐसा मेलजोल और मानवता का रिश्ता कायम किया कि वे सब उसके परिवारजन हो गए। वह शरणार्थी होते हुए भी उनका साथी बन गया जिसकी रक्षा में सब एकजुट हो गए। फिल्म में मानवता के समर्थन में संदेश के अलावा एक राजनीतिक तर्क भी है। फिल्मकार शरणार्थियों और गैरकानूनी तरीकों से देश में आकर, नागरिकता के नकली डॉक्यूमेंट्स बनाकर देशवासियों के साथ भले लोगों की तरह घुल मिल जाने वाले व्यक्तियों को स्वीकार कर लेने की बात करता है। इसी उद्देश्य से कहानी और उसके सभी चरित्र गढ़े गए हैं। यदि इस बात पर अगर ध्यान न दें तो फिल्म बहुत अच्छी बन पड़ी है। टूरिस्ट फैमिली और विशेषतः लीड रोल में सचिन् कुमार ने बहुत अच्छा काम किया है। सब कलाकार और चरित्र आपको मोह लेंगे। इसके अतिरिक्त दूसरे चरित्र भी मनमोहक हैं परंतु फिल्म के प्रवाह से थोड़ा सा अलग हट कर सोचेंगे तो पता चलेगा कि वे रोलर्स मुख्य परिवार के बचाव के लिए बनाए गए हैं। एक अच्छे कहानीकार और फिल्मकार की यही विशेषता है कि वह दर्शकों को यह पता न चलने दे कि फिल्म दिखा कर वह बिना प्रयास के उन्हें अपना समर्थक बना लेगा। यही इस फिल्म में होगा, जब आप इसे देखेंगे। कथम राजनीति और आम जनभावना को प्रभावित भी कर सकती है और नई अवधारणा का निर्माण भी। शायद लोग इसे समझ कर भी अस्वीकार कर दें। पर आप देखेंगे तो कुछ कह सकेंगे।

समीक्षक- ब्रज राज नारायण सक्सेना

**व्या है मधुमेह**

मधुमेह एक ऐसी चयापचयी विकृति है जिसमें शरीर में इंसुलिन हार्मोन की मात्रा या कार्यक्षमता कम हो जाती है। इंसुलिन अन्वशाशय द्वारा निर्मित एक हार्मोन है जो रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) को कोशिकाओं में ऊर्जा के रूप में उपयोग के लिए पहुंचाता है। जब इंसुलिन का निर्माण कम होता है या वह प्रभावी रूप से कार्य नहीं करता या दोनों कारण से रक्त में उपस्थित ग्लूकोस को शरीर की कोशिकाएं इस्तेमाल नहीं कर पाती और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे मधुमेह होता है।

**यह मुख्यतः तीन प्रकार का होता है**

टाइप 1 डायबिटीज: यह एक ऑटोइम्यून स्थिति है जिसमें शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र अन्वशाशय की बीटा कोशिकाओं को नष्ट

कर देता है। इससे इंसुलिन बनाना बंद हो जाता है। यह आमतौर पर किशोरों और युवाओं में होता है और इसमें इंसुलिन इंजेक्शन जीवन भर लेना पड़ता है।

टाइप 2 डायबिटीज: यह जीवनशैली से जुड़ा होता है और इसमें शरीर या तो पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या उसका उपयोग नहीं कर पाता। यह मधुमेह का सबसे सामान्य प्रकार है और अधिकांश मामलों में आहार, व्यायाम, और दवाओं से नियंत्रित किया जा सकता है।

टाइप 3 गर्भावधि मधुमेह: यह गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में होता है और यदि समय पर नियंत्रित न किया जाए तो मां और शिशु दोनों के लिए जोखिमपूर्ण हो सकता है।

**योग और प्राणायाम**

योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारता है। मधुमेह नियंत्रण में योग अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

उपयुक्त योगासन: अर्धमत्स्येन्द्रासन: अन्वशाशय को उत्तेजित करता है, पवनमुक्तसारन: पाचन में सहायक और शुगर नियंत्रण में लाभकारी, भुजंगासन: तंत्रिका तंत्र को सुदृढ़ करता है, वज्रासन: पाचन तंत्र को सक्रिय करता है, मर्कटासन: पीठ और कमर को राहत देता है, सूर्य नमस्कार: संपूर्ण शरीर के लिए लाभकारी

प्राणायाम: - कपालभाति: पेट की चर्बी कम करता है और अग्नि तत्व को जगृत करता है, अनुलोम-विलोम: मन को शांत करता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है भ्रमरी और शीतली: तनाव कम करते हैं और चित्त को स्थिर करते हैं

ध्यान: मानसिक तनाव मधुमेह को बढ़ाता है। ध्यान से तनाव कम होता है और शरीर में हार्मोनल संतुलन बना रहता है।

## स्टोलन

स्टोलन भी ऐसे मुद्दे पर बनी फिल्म है और मुद्दा है बच्चा चोरी का, कहानी तीन चिरदारों से बनी है एक औरत जिसकी बच्ची चोरी हुई है। दूसरा राघव बंसल जिसने चोर को भागते हुए देखा है। तीसरा जो राघव बंसल का बड़ा भाई है और उसको स्टेशन पर लेने आया है।

रेलवे स्टेशन पर एक औरत का बच्चा गायब हो गया है और उसको लेकर भाग रही औरत को एक आदमी देख लेता है अब क्योंकि वो गवाह बन गया है तो कहीं जा नहीं सकता उस आदमी का बड़ा भाई जो उसको स्टेशन से घर लेने आया है जब पुलिस और वो औरत उनको चोर का साथी समझ कर हाथपाई कर रहे होते हैं तो कोई इनकी वीडियो बनाकर वायरल कर देता है, और उसके बाद जो होता है वो आपको इस फिल्म से बांध के रख देता है, इस फिल्म की सबसे अच्छी बात है इसकी रफ़्तार जो कहीं भी बोरियत नहीं होने देती बल्कि और केजी बना कर रखती है इस फिल्म को देखने के बाद आप इसके अंदर दिए दो संदेशों को नहीं करना पाएंगे। वैसे इस टॉपिक पर 2023 में नवजाजुद्दीन सिद्दीकी की 'अफवाह' नाम की भी फिल्म आई थी पर उसमें भटकाव था। अभिषेक बेनर्जी का काम बढ़िया है पर मिया मेलज़न ने सही मायने में अभिनय किया है। यह ओटीटी पर उपलब्ध है।

समीक्षक- विनोद पाल

## खाना खजाना

# दाल बाटी

**राजस्थानी दाल-बाटी**

पूरे देश में फेमस है। दाल-बाटी का असली मजा तब आता है जब दाल स्वादिष्ट बनी हो, आज हम आपको मिक्स दाल बनाने का तरीका बताने जा रहे हैं। इसकी मदद से आप टेस्टी और हेल्दी मिक्स दाल तैयार कर बाटी के साथ इसका लुत्फ उठा सकते हैं।

**सामग्री**

- 1कटा हुआ टमाटर
- 1/2 चम्मच अदरक
- लहसुन का पेस्ट
- 1 कटा हुआ प्याज
- 4 हरी मिर्च कटी हुई
- नमक स्वादानुसार
- 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 चम्मच कसूरी मेथी
- 2 बड़े चम्मच तेल/घी

**बनाने की विधि**

बाटी का आटा अगर ना मिले तो 1/2 कप सूजी मिलाये। अजवाइन, नमक, 2 चम्मच घी आटे में अच्छे से मिलाए। गुनगुने पानी से कड़क आटा लगा ले। 1/2 घंटे के लिए रख दे और तंदूर या बाटी ओवन गरम कर के छोटे-छोटे गोले बना के सेक ले। (कंडे पर भी पारंपरिक तरीके से सेक सकते हैं) हल्का सा दबा के गरम घी में 5 मिनट डुबो के रखे। बाटी तैयार हो गई इसे आप दाल के साथ सर्व करें।

**दाल तड़का के लिए विधि** - दाल को अच्छे से धो कर 1/2 घंटा पानी में भिगो दें। कुकर में दाल, जरा सी हल्दी, 1 चम्मच घी और नमक मिला कर 2 सिटी आने तक पका लें। कढ़ाई में घी/तेल गरम करें। गरम होने पर जीरा, हींग, साबुत गरम मसाला, साबुत लाल मिर्च डाल दे। प्याज, हरी मिर्च और अदरक लहसुन का पेस्ट भी डाल दे और पकने दें। 5 मिनट बाद सभी सूखे मसाले मिला दे।

टमाटर डाले, टमाटर को अच्छे से गलने तक और तेल/घी ऊपर आने तक पकाये। कुकर में दाल को अच्छे से मिक्स कर ले, तड़का दाल के ऊपर डाल दे, हरा धनिया डाले, दाल तड़का तैयार है गरमगरम सर्व करें।

**साप्ताहिक राशिफल** - पं. मनोज कुमार द्विवेदी ज्योतिषाचार्य, कानपुर

भेष	इस सप्ताह कई महत्वपूर्ण बदलाव और अवसर आएंगे। कार्यक्षेत्र में आपका जोश और मेहनत आपके लिए नए दरवाजे खोल सकती है। हालांकि, जल्दबाजी से बचना होगा, क्योंकि जल्दबाजी में लिए गए निर्णय आपके लिए हानिकारक साबित हो सकते हैं।	धनु	यह सप्ताह यात्रा, शिक्षा और नए विचारों से भरा रहेगा। किसी नए ज्ञान को अपनाने का मौका मिलेगा। कार्यक्षेत्र में आपकी दूरदर्शिता की प्रशंसा होगी और कोई बड़ा प्रोजेक्ट मिल सकता है। आर्थिक लाभ के योग हैं, लेकिन खर्चों पर नियंत्रण रखें। पारिवारिक जीवन में समझदारी और प्रेम का माहौल रहेगा।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।
सिंह	यह सप्ताह सफलता और सम्मान का है। कार्यक्षेत्र में आपकी प्रतिभा और नेतृत्व क्षमता की प्रशंसा होगी। पदोन्नति या पुरस्कार मिलने के योग बन रहे हैं। आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगी, निवेश लाभकारी साबित होगा। परिवार में खुशियां आएंगी, बड़े आयोजन या समारोह की योजना बन सकती है।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।		
कन्या	यह सप्ताह विनोय उन्नति का संकेत है। किसी पुराने निवेश से लाभ मिल सकता है या कोई नया निवेश आपको लाभकारी सिद्ध होगा। नौकरों/पेशा लोगों को कार्यस्थल पर वरिष्ठों का सहयोग मिलेगा, जिससे आपकी स्थिति मजबूत होगी। लेकिन कार्यभार बढ़ने से तनाव भी बढ़ सकता है।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।		
वृष	यह सप्ताह विनोय उन्नति का संकेत है। किसी पुराने निवेश से लाभ मिल सकता है या कोई नया निवेश आपको लाभकारी सिद्ध होगा। नौकरों/पेशा लोगों को कार्यस्थल पर वरिष्ठों का सहयोग मिलेगा, जिससे आपकी स्थिति मजबूत होगी। लेकिन कार्यभार बढ़ने से तनाव भी बढ़ सकता है।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।		
मिथुन	यह सप्ताह मिलेजुले परिणाम लेकर आया। कार्यक्षेत्र में कुछ नए अवसर मिलेंगे, लेकिन उन्हें धुनाने के लिए आपको अपनी बातों और कामों में सामंजस्य बनाना होगा। ऑफिस में सहकर्मियों के साथ सहयोग बढ़ाना जरूरी होगा, किसी गलतफहमी से बचें।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।		
कर्क	यह सप्ताह काफी शुभ रहने वाला है। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहेगा, रिश्तों में मिठास बढ़ेगी। कार्यक्षेत्र में आपकी मेहनत रंग लाएगी, वरिष्ठों की ओर से प्रोत्साहन मिलेगा। नौकरी या व्यवसाय में नए अवसर मिलेंगे, जो आपकी आर्थिक स्थिति को मजबूत करेंगे।	मकर	यह सप्ताह मेहनत और संयम का है। कार्यक्षेत्र में आपकी लगन और समर्पण से बड़े काम पूरे होंगे। किसी बड़े अधिकारी या वरिष्ठ से सहयोग मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है, अनावश्यक खर्च से बचें। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु बुजुर्गों का स्वास्थ्य ध्यान रखें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा, पर शारीरिक मेहनत अधिक न करें।	कुम्भ	यह सप्ताह नई सोच और योजनाओं का है। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाओं को सराहा जाएगा। नए प्रोजेक्ट या जिम्मेदारियां मिल सकती हैं। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा, पर व्यय भी अधिक हो सकता है। परिवार में मेलजोल अच्छा रहेगा, परंतु आपसी संवाद बनाए रखें।		

