

03 दिन पर दिन दिल्ली की हवा प्रदूषण को देखते हुए कार्तिक जैन ने चिंता जताई

06 वायु प्रदूषण संकट के लिए प्रकृति-आधारित समाधान...

08 जिला एवं सत्र न्यायाधीश द्वारा केंद्रीय जेल का औचक निरीक्षण

## अपने पद के बल का दुरुपयोग कर जनता को और सरकारी खजाना लुटवाने वाले आई.ए.एस अधिकारी पर कोई कार्यवाही नहीं क्यों ? क्योंकि वो ईमानदार....

संजय बाटला

जी हां यह बहुत बड़ा सच है "जनता को लुटवाने के साथ सरकारी राजस्व में लुट" फिर भी ईमानदार। भारत सरकार के पीएमओ, गृह मंत्रालय के साथ दिल्ली के प्रशासक (उपराज्यपाल) का काफी खास। लुट खसोट करवाने के कार्यों में सीधा सहयोग देने के दस्तावेजी सबूत उपलब्ध होते हुए भी ईमानदार, आखिर कैसे ? अपने छोटे से कार्यकाल में

1. कई कंपनियों को फायदा पहुंचाने में सहयोगी,
2. जनता के समय बचे हुए वाहनों को गैर कानूनी तरीके से अपने पद के दुरुपयोग के साथ बाँकसर का प्रयोग करवाकर उठवाकर स्कैप डीलरो को सुपुर्द करना
3. जनता के वाहनों को जबरदस्ती

उठवाकर स्कैप डीलरो को सुपुर्द करने के साथ उसकी कीमत नहीं दिलावाना,

4. जब्त वाहनों की कीमत नहीं दिलावाना पर उसकी स्कैप सी.डी. सर्टिफिकेट जारी करवाकर सरकारी राजस्व में अरबों रुपए का चूना लगवाने में स्लगन,

5. वर्क टेंडर एग्रीमेंट समाप्त होने के बाद भी बार बार एक्सटेंशन जारी करना और जांच क्षमता से कई गुणा वाहनों को वही से जांच के आदेश जारी करना



को "कैसे कहलाते हैं इस तरह के अधिकारी ईमानदार" और वह कौन है

जिसके प्रभाव से ऐसे अधिकारी कहलाए जाते हैं ईमानदार"

## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत की तरफ से आप सभी को धन ध्यान ज्ञान रिद्धि सिद्धि सुख शांति समृद्धि वैभव प्रकाश के महापर्व देव दीपावली एवं कार्तिक पूर्णिमा की बहुत बहुत बधाई एवं मंगलमय शुभकामनाएं

पिकी कुंडू महासचिव

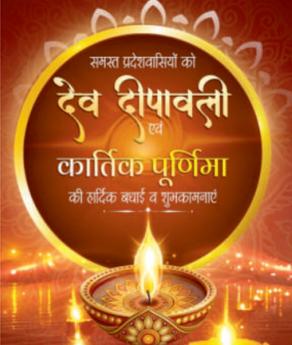
माँ लक्ष्मी जी का हाथ हो माँ सरस्वती जी का साथ हो भगवान गणेश जी का निवास हो माँ दुर्गा जी के आशीर्वाद से हमारे जीवन में प्रकाश ही प्रकाश हो

माँ लक्ष्मी जी भगवान विष्णु जी भगवान गणेश जी माँ सरस्वती जी भगवान धन कुबेर जी माँ गंगा जी भगवान शंकर जी की कृपा से हम सभी सन्मार्ग के पथिक बनकर हमारे अंतस में सद्कर्मों की प्रेरणा का संचार हो और माँ लक्ष्मी जी भगवान विष्णु जी भगवान गणेश जी माँ सरस्वती जी भगवान धन कुबेर जी माँ गंगा जी भगवान शंकर जी हमारे जीवन को सुख शांति रिद्धि सिद्धि समृद्धि वैभव धन ध्यान ज्ञान प्रेम प्रसिद्धि प्रगति उन्नति यश सद्बुद्धि साहस बल शक्ति भक्ति सत्कर्म कार्यकुशलता सन्मार्ग सुविचार से परिपूर्ण कर आरोग्यता के अमृत से अभिसिंचित कर दोष मुक्त भय मुक्त काल मुक्त सुरक्षित रखकर लंबी आयु की कृपा दृष्टि हम पर सदैव बनाए रखें जिससे हम सभी एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था के माध्यम से हमेशा धर्मोपदेश समाजहित भारतहित में कार्य करते रहें

आइए हम सभी भारतवासी वैदिक सत्य सनातन धर्म को आत्मसात कर रामराज्य की संकल्पना के साथ शांति प्रेम बंधुत्व की भावना

रखते हुए देव दीपावली एवं कार्तिक पूर्णिमा के शुभ अवसर पर भारत माता भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के मान सम्मान के प्रति त्याग तपस्या समर्पण भाव के साथ कर्तव्य पथ पर सतत डटे रहने के लिए संकल्पित होकर यह संकल्प ले लें की हम सभी भारतीय एकता के एक सूत्र में बंधकर भारत देश को विश्वगुरु बनाने के लिए हम आस्था निष्ठा दृढ़ संकल्प शक्ति के साथ एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था के माध्यम से हमेशा धर्मोपदेश समाजहित भारतहित में कार्य करते रहेंगे और संपूर्ण विश्व को भारतीय रंग में रंग कर सब कुछ भारत मय करेंगे जिससे विजयी विजय तिरंगा प्यारा संपूर्ण ब्रह्मांड में बड़ी शान के साथ हमेशा लहराता रहे

शान्ताकारम् भुजगशयनम् पद्मनाभम् सुरेशम् विश्वाधारम् गगनसदृशम् मेघवर्णम् शुभाङ्गम् लक्ष्मीकान्तम् कमलनयनम् योगिभिर्ध्यानगम्यम् वन्दे विष्णुम् भवभयहरम् सर्वलोकिकेनाथम्



महालक्ष्मी नमस्तुभ्यं नमस्तुभ्यं सुरेश्वरि । हरि प्रिये नमस्तुभ्यं नमस्तुभ्यं दयानिधे ॥

सर्वविघ्नविनाशाय सर्वकल्याणहेतवे । पार्वतीप्रियपुत्राय गणेशाय नमो नमः ॥

वक्र तुंड महाकाय सूर्य कोटि समप्रभः । निर्विघ्नं कुरु मे देव शुभ कार्थेषु सर्वदा ॥

या देवी सर्वभूतेषु विद्या रूपेण संस्थिता । नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी । विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ॥

कुबेर त्वं धनाधीश गृहे ते कमला स्थिता । तां देवीं प्रेषयाशु त्वं मद्दूहे ते नमो नमः ॥

दीपज्योतिः परब्रह्म दीपज्योतिर्जनार्दनः । दीपो हरतु मे पापं दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते ॥

ॐ जयन्ती मंगला काली भद्रकाली कपालिनी । दुर्गा क्षमा शिवा धात्री स्वाहा स्वधा नमोऽस्तुते ॥

माँ अष्टादशभुजा महालक्ष्मी माता जी श्री लक्ष्मी नारायण जी माँ सरस्वती जी भगवान गणेश जी भगवान धन कुबेर जी माँ गंगा जी भगवान शंकर जी माँ दुर्गा जी के श्री चरणों में हमारा शाश्वत प्रणाम जय हो माँ

वैदिक सत्य सनातन धर्म ही भारत का राष्ट्रीय धर्म है

जय माता दी जय हिन्द वन्दे मातरम् भारत माता की जय.

## भारत देश की जनता क्या राजनेताओं और राजनीतिक पार्टियों के द्वारा दिए जा रहे फ्री के लालच पर ही जी पाएंगे या मिलेगी उन्हें नौकरी/ व्यवसाय ?



संजय बाटला

नई दिल्ली। किस तरह से जनता के साथ विश्वास दिला कर विश्वासघात किया जा रहा है पर एक व्यंग्य लेख, पढ़ें और समझे आज जनता का हाल

कंडक्टर को किराया देने के लिए मैं जैसे ही जेब में हाथ डालने लगा तो साथ बैठे अजनबी ने मेरा हाथ पकड़ते हुए कहा रनहीं भाई साहब आपका किराया मैं देता ₹ मैंने कहा कि मैं अपना किराया खुद ही देता हूँ लेकिन अजनबी मेहरबान हो रहा था और मेरा किराया दे दिया ।

अगले स्टॉप पर अजनबी बस

से उतरा और मैं अपनी जेब से कुछ निकालने लगा तो सर थाम कर बैठ गया क्योंकि उस अजनबी ने मेरी जेब काट ली थी ।

दूसरे दिन जब मैंने उस अजनबी को बाजार में पकड़ा तो वह चोर मुझे गले लगाकर रोने लगा रसाहब जी मुझे माफ कर दीजिए आपसे चोरी करने के बाद मेरी बेटी मर गईर मैंने दिल बड़ा करते हुए चोर को माफ कर दिया ।

चोर चला गया लेकिन उसने गले मिलते समय फिर से मेरी जेब साफ कर गया था । कुछ दिनों बाद मैं अपनी मोटरसाइकिल से कहीं जा रहा था कि रास्ते में फिर उसी

चोर ने रोक लिया ।

चोर ने रोते हुए माफी मांगी और चोरी किये हुए सारे पैसे भी लौटा दिये चोर पास के रेस्टोरेंट में ले जाकर चाय नाश्ता कराने के बाद चला गया और जब मैं अपनी मोटरसाइकिल के पास आया तो देखा चोर इस बार मेरी मोटरसाइकिल ही ले गया था ।

बिल्कुल यही हाल अपने देश की जनता और नेताओं का है । भोली भाली सयानी जनता इन पर विश्वास करती है और यह नेता हर बार जनता को नये नये तरीकों से धोखा देकर अपना पद लेकर निकल लेते हैं ।

## आखिर कब होंगी दिल्ली की सारी बसें इलेक्ट्रिक ? पॉल्युशन फ्री पब्लिक ट्रांसपोर्ट पर न आप गंभीर थी न ही भाजपा !



दिल्ली में वायु प्रदूषण को कम करने के लिए सार्वजनिक परिवहन को प्रदूषण मुक्त करने का सुझाव दिया गया था, लेकिन इस पर गंभीरता से काम नहीं हो रहा है । पिछली आप सरकार ने 10 सालों में 1970 इलेक्ट्रिक बसें चलाई, जबकि भाजपा सरकार का कहना है कि केंद्र की मदद से 2100 बसें आई हैं । प्रदूषण की वजह से दिल्ली में हर साल बहुत से लोग मर रहे हैं ।

परिवहन विशेषज्ञ

नई दिल्ली । दिल्ली में वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए सार्वजनिक परिवहन को प्रदूषण मुक्त करने के सुझाव पर वर्षों बाद भी ठीक से काम नहीं हो पा रहा है, न ही पूर्व की आप सरकार ने इस पर गंभीरता से काम किया और न ही भाजपा की वर्तमान सरकार दिल्ली में इस सुझाव पर ठीक से अमल कर पा रही है ।

शायद यही कारण है कि दिल्ली में प्रदूषण मुक्त सार्वजनिक परिवहन प्रणाली अभी भी उस हिसाब से बेहतर नहीं हो सकी है जिसकी दिल्ली को अत्यधिक जरूरत है । दरअसल दिल्ली में जब प्रदूषण बढ़ता है, लोगों की सांसों पर संकट आता है तो वायु प्रदूषण से लेकर धूल प्रदूषण रोकने तक की

बात भी उठने लगती है । मगर अधिक प्रदूषण वाले ठंड के महीने समाप्त होने के बाद समस्या पर उतना गंभीरता से काम नहीं होता है । विशेषज्ञों का मानना है कि इस पर साल भर काम करने की जरूरत है कि जिससे दिल्ली को प्रदूषण मुक्त किया जा सके । यह स्थिति तब है जब प्रदूषण की समस्या से दिल्ली त्राहि त्राहि कर रही है । अदालतें इसे गैस चेंबर होने का की बात कह चुकी है, इस समय लोगों की सांसों पर संकट शुरू हो चुका है और प्रति साल बड़ी संख्या में लोग प्रदूषण की वजह से मौत के शिकार होते हैं ।

दिल्ली में सार्वजनिक परिवहन को प्रदूषण मुक्त करने की पिछली सरकार और वर्तमान सरकार की तुलना करें तो पूर्व की आप सरकार ने 10 साल में सड़कों पर 1970 इलेक्ट्रिक बसें उतारीं । दरअसल चार साल इन बसों को सड़कों पर लाने की योजना में ही गुजार दिए और वह सरकार इस दौरान यह भी इलेक्ट्रिक बस सड़क पर नहीं उतार सकी ।

दिल्ली में चार साल की देरी से इलेक्ट्रिक ईंधन से बसें 2019 में आई शुरू हुई थीं । मगर उसकी गति बेहद धीमी रही । जुलाई 2024 तक इलेक्ट्रिक की कुल 1970 बसें आई थीं । उसके बाद उस सरकार के समय एक भी बस नहीं आ सकी

थी । क्योंकि नवंबर 2024 में उस समय के उन परिवहन मंत्री कैलाश गहलोट ने पद और आप से इस्तीफा दे दिया था जिन्हें उस माहौल में भी बसें सड़कों पर उतार देने का श्रेय दिया जाता है ।

उसके बाद वह सरकार कोई भी बस नहीं उतार सकी थी । हालांकि भाजपा सरकार का दावा है कि आप सरकार के समय से अभी तक 2100 इलेक्ट्रिक बसें केंद्र के सहयोग से आई हैं । इसमें 1700 बसें 12 मीटर वाली और 400 देवी बसें शामिल हैं ।

केंद्र की जिस फेम-दो योजना के तहत अभी तक दिल्ली में 2100 बसें आई हैं इसी योजना के तहत दिल्ली के लिए 3200 बसें का टेंडर जारी किया गया है । दिल्ली सरकार का कहना है कि ये बसें अलग कुछ माह में आनी शुरू होंगी ।

इस सब के बीच यह जमीनी हकीकत है कि वर्तमान सरकार अपने समय के टेंडर की एक भी बस अभी तक सड़क पर नहीं ला सकी है । मगर भाजपा सरकार का यह दावा भी महत्वपूर्ण है कि इलेक्ट्रिक बसों के लिए केंद्र सरकार द्वारा सब्सिडी दी जा रही है । उसके तहत ही बसें आई हैं और आगे आंणी, ऐसे में उनकी केंद्र सरकार के योगदान को नकारा नहीं जा सकता है ।

## "टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत" सेवा ही संकल्प है!

पिकी कुंडू, महासचिव टोलवा ट्रस्ट

हमारा मकसद सिर्फ मदद नहीं, बदलाव लाना है ।  
A voice for the voiceless, and a hand for the helpless.

हमारा उद्देश्य है समाज के उन हिस्सों तक पहुंचना जो आज भी भूख, शिक्षा और आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं । हम जरूरतमंदों को बिना भेदभाव के भोजन, बच्चों को मुफ्त शिक्षा, और समाज को जागरूकता देने का कार्य करते हैं ।

क्या मिलेगा हमसे जुड़कर  
Ground-level food distribution,  
Getting children free education,  
हम मानते हैं - छोटा कदम भी बड़ा बदलाव ला सकता है ।  
If you believe in humanity, equality, and service - then you're already a part of our family.

हमें सपोर्ट करें और एक आवाज बनें इस बदलाव की ।  
Together, let's serve. Together, let's change.  
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से जुड़ने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें और फार्म भरकर जुड़े,

www.tolwa.com/member.html  
स्कैनर को स्कैन कर के भी आप टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से फार्म भर कर जुड़ सकते हैं,  
वेब साइट पर www.tolwa.com पर भी जाकर आप फार्म भर के टोलवा ट्रस्ट से जुड़ सकते हैं । www.tolwa.com

टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत  
tolwaindia@gmail.com  
www.tolwa.com

टेंपल्स ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

website : www.tolwa.in  
Email : tolwadelhi@gmail.com  
bathlasanjanjaybathla@gmail.com

रजिस्टर्ड अंडर सैवशन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020) , एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए - 4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063  
कॉर्पोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवानी रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

## होटलों, रेस्टोरेंट्स और फूड स्टॉल्स की अस्वच्छ स्थिति एवं उनका स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज के समय में बाहर का भोजन (Outside Food) हमारी जीवनशैली का हिस्सा बन चुका है। लेकिन अधिकांश होटल, रेस्टोरेंट और सड़क किनारे के फूड स्टॉल्स स्वच्छता के मानकों (Hygienic Standards) का पालन नहीं करते। यह केवल एक "सफाई की कमी" नहीं है — बल्कि बीमारियों का एक बड़ा कारण है, जिनमें पाचन तंत्र की बीमारियाँ, संक्रमण (Infections), और यहाँ तक कि कैंसर (Cancer) भी शामिल हैं।

1. खाना खुले में रखा जाता है, जिस पर धूल, मक्खियाँ और धुआँ जम जाता है।
2. बर्तनों को सही तरीके से नहीं धोया जाता, जिससे बैक्टीरिया और फंगस (Fungi) बढ़ते हैं।
3. रसोई और स्टोरेज क्षेत्रों में चूहों, तिलचट्टों और कीड़ों की उपस्थिति रहती है।

परिणाम: ये सभी चीजें भोजन को प्रदूषित (Contaminate) कर देती हैं, जिससे फूड पॉइजनिंग, टायफाइड, हेपेटाइटिस A और E, और पेट से संबंधित अनेक रोग फैलते हैं।



causing) माने जाते हैं।  
3. खुले में रखा भोजन (Food Stored in Open Areas) जब भोजन खुले में रखा जाता है, तो हवा में मौजूद Pollutants, Heavy Metals (जैसे Lead, Cadmium) और Microbes भोजन में प्रवेश कर जाते हैं। इनसे Oxidative Stress बढ़ता है, जो शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाता है और लंबे समय में कैंसर, हृदय रोग और न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का कारण बन सकता है।

4. नवीनतम शोध और आधुनिक वृष्टिफण्ड (Latest Developments & Scientific Findings)  
1. World Health Organization (WHO) और Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) के नवीनतम अध्ययनों के अनुसार, भारत में 70% से अधिक फूडबॉन बीमारियों (Food-borne diseases) का कारण अस्वच्छ खाना और गलत स्टोरेज है, जो शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाता है और लंबे समय में कैंसर, हृदय रोग और न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का कारण बन सकता है।

for Research on Cancer (IARC) ने यह प्रमाणित किया है कि लंबे समय तक फ्रीज या प्रोसेस्ड मीट का सेवन Colorectal Cancer का खतरा बढ़ाता है।  
3. हाल के Public Health Nutrition जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार, बार-बार गर्म किया गया तेल (Repeatedly Heated Cooking Oil) में Aldehydes नामक विषैले तत्व बनते हैं, जो DNA Damage कर सकते हैं।  
5. समाधान (Preventive Measures)  
1. हमेशा ताजा पकवाया हुआ भोजन ही ग्रहण करें।  
2. खाने से पहले होटल या स्टॉल की स्वच्छता पर ध्यान दें।

3. डीप फ्रीज किए गए या रंगे हुए (Artificially Coloured) भोजन से बचें।  
4. घर का बना भोजन सर्वोत्तम और सबसे सुरक्षित विकल्प है।  
5. सरकार और FSSAI द्वारा शुरु किए गए "Clean Street Food Hub" और "Eat Right India" अभियानों का समर्थन करें।  
अस्वच्छ भोजन सिर्फ पेट की तकलीफ नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की जड़ भी हो सकता है।  
"स्वच्छता ही सुरक्षा है" — यह सिर्फ नारा नहीं, बल्कि हमारे स्वास्थ्य की पहली रक्षा पंक्ति है।

## विश्व में सर्वोत्तम आहार पूरकों में सर्वश्रेष्ठ व्हीटग्रास, जिसे ग्रीन ब्लड भी कहा जाता है!

जब गेहूँ के बीज को अच्छी प्रजाति जमीन में कैमिकल मुक्त वातावरण में बोया जाता है तो वह कुछ ही दिनों में दृढ़ अंकुरित होकर बढ़ने लगता है और उसमें पहिल्या निकलने लगती है। जब यह अंकुर पांच-छह पातों का ले जाता है तो अंकुरित बीज का यह भाग "ग्रास" कहलाता है। अणुबीज विज्ञान में गेहूँ का यह अणु काफ़ी उपयोगी सिद्ध हुआ है।



थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, विटामिन बी-6, विटामिन बी-12, पैटोथेनिक एसिड, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस,	पोटेशियम, फ़ॉस्फ़ोरस, कैल्शियम, मैग्नीशियम, सेलेनियम और 17 एंजिमाई एसिड। व्हीटग्रास जूस, गाजर के रस और अन्य फलों और सब्जियों को तुलना में एक बेहतर डिटॉक्सिफ़िकेशन एजेंट है। व्हीटग्रास का उपयोग... सेमोकोबिन के उत्पादन
---	--

को बढ़ाने के लिए किया जाता है, जो लाल रक्त कोशिकाओं में रासायनिक होता है जो ऑक्सीजन ले जाता है।  
1. रक्त शर्करा विकारों में सुधार जैसे ग्लूकोस; 2. दाँतों की सड़न को रोकना; 3. घाव भरने में सुधार तथा 4. बैक्टीरिया के संक्रमण को रोकना।  
व्हीटग्रास जूस में 70% तक क्लोरोफिल होता है जिसे ग्रीन ब्लड भी कहा जाता है जो एक महत्वपूर्ण ब्लड किंडर है।  
तबल क्लोरोफिल शरीर के अंदर इकठ्ठा इस जमा टॉक्सिन को सफ़ाई करता है।  
क्लोरोफिल शरीर में विषाक्त पदार्थों जैसे कैंसर को भी को ब्रेकर करता है।  
क्लोरोफिल यकृत को शुद्ध करने में मदद करता है। क्लोरोफिल रक्त शर्करा की समस्याओं में सुधार करता है। व्हीटग्रास का रस शरीर के अंतकों में जमा लूये सोसा, पारा, एल्गुमिन जैसे विषाक्त भारी धातुओं को हटाने में मदद करता है।

## स्ट्रेस की वजह से हो सकती है कई बीमारियाँ, ये योगासन हो सकते हैं मददगार

स्ट्रेस हमारी सेहत के लिए बहुत खतरनाक होता है। इस वजह से हाइपरटेंशन दिल की बीमारियाँ जैसी कई समस्याएँ हो सकती हैं। लेकिन हमारी लाइफस्टाइल की वजह से स्ट्रेस को बिल्कुल खत्म तो नहीं किया जा सकता लेकिन इसे मैनेज जरूर किया जा सकता है। स्ट्रेस कम करने में योग मददगार है। जानें कि आसनों की मदद से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है।



- Bend) उतारन आपके स्ट्रेस को कम करता है और साथ ही यह आपके घुटने और हिप्स को स्ट्रेच करता है।
- कैसे करें:**
1. अपने पैरों को जोड़कर खड़े हो जाएं।
  2. सांस लेते हुए अपने हाथों को उठाएं और धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें।
  3. अपने घुटनों को सीधा रखते हुए, अपने हाथों से अपने पैरों के अंगुठे छूने की कोशिश करें।
  4. इस पोजिशन में 1-2 मिनट के लिए रूकें, फिर नॉर्मल हो जाएं।
  5. यदि आप नीचे तक न झुक पाएँ, तो जितना झुक पा रहे हैं उतना ही झुकें और रोज इस आसन को करने की कोशिश करें।
- विपरीत करणी (Leg-Up-the-Wall Pose)** यह आपके शरीर के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है और बाँधी को रिलैक्स करने में भी मदद करते हैं।
- कैसे करें:**
1. दिवार के पास लेट जाएं।
  2. दिवार पर अपने पैर रखें और घुटनों को सीधा रखें।
  3. कुछ मिनट बाद नॉर्मल पोजिशन में आ जाएं।
  4. शवासन (Corpse Pose) इस आसन

की मदद से आपकी बाँधी का टेंशन रिलीज होता है। इस आसन के दौरान जमीन पर बिल्कुल रिलैक्स होकर लेट जाएं और अपनी साँसों पर ध्यान दें। गहरी लंबी साँस लेने से आपके बाँधी का टेंशन रिलीज होता है और यह आपके लंग्स के लिए भी फायदेमंद होता है। कुछ मिनट तक इस आसन में रहें, फिर नॉर्मल पोजिशन में आ जाएं।

5. पश्चिमोतान आसन (Seated Forward Bend) इस आसन की मदद से सिर्फ आपका स्ट्रेस ही कम नहीं होता बल्कि यह आपके पाचन क्रिया के लिए भी काफी फायदेमंद है।

**कैसे करें:**

1. जमीन पर अपने पैरों को सीधा करके बैठ जाएं।
2. अपने हाथों को ऊपर की तरफ उठाएं और गहरी साँस लें।
3. अब साँस को धीरे-धीरे छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें और बिना अपने घुटनों को मोड़े अपने हाथों से अपने पैरों की उंगलियों को छूने की कोशिश करें।
4. इस आसन में आपके घुटनों में आपको खिंचाव महसूस हो सकता है, इसलिए यदि आप पूरा न झुक पाएँ, तो धीरे-धीरे इस आसन को रोज करने की कोशिश करें।

## सेहत के लिए वरदान है रातभर भीगी मूंगफली, रोज सुबह खाने से मिलेंगे 8 फायदे

मूंगफली, जिसे गरीबों का बादाम भी कहते हैं, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स से भरपूर है। रातभर भिगोकर खाने से पाचन बेहतर होता है और पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ता है। यह वजन घटाने में सहायक है, दिल को स्वस्थ रखता है, और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है। भीगी मूंगफली ब्लड शुगर को नियंत्रित करती है, पुरुषों के लिए लाभकारी है, और त्वचा व बालों के लिए भी फायदेमंद है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करती है।

1. पाचन को करता है: बेहतर भिगोई हुई मूंगफली में मौजूद फाइबर पेट की सफाई में मदद करता है और पाचन क्रिया को तेज करता है। इससे कब्ज, गैस और अपच की समस्याएँ दूर रहती हैं, वजन घटाने में सहायक इसमें मौजूद प्रोटीन और फाइबर लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कर

करते हैं जिससे बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती। इससे कैलोरी इन्टेक कम होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है।

7. स्किन और बालों के लिए वरदान इसमें मौजूद विटामिन ई, बायोटिन और हेल्दी फैट्स स्किन को ग्लोइंग और बालों को मजबूत बनाते हैं। यह स्किन में कसावट लाकर उम्र के प्रभाव को कम करता है।

8. इम्युनिटी करता है मजबूत भीगी मूंगफली में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स जैसे जिंक और मैग्नीशियम इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और शरीर को इंफेक्शंस से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं।

रात भर भिगोई हुई मूंगफली एक सुपरफूड की तरह काम करती है। यह न सिर्फ आपके पूरे शरीर को बेहतर बनाती है बल्कि शरीर में एनर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर करती है। यदि आप रोज सुबह इसे खाली पेट या नाश्ते में शामिल करते हैं तो आप खुद इसके पॉजिटिव इफेक्ट महसूस कर सकते हैं।

क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। यह टेस्टोस्टेरोन लेवल को संतुलित करता है और यौन स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

7. स्किन और बालों के लिए वरदान इसमें मौजूद विटामिन ई, बायोटिन और हेल्दी फैट्स स्किन को ग्लोइंग और बालों को मजबूत बनाते हैं। यह स्किन में कसावट लाकर उम्र के प्रभाव को कम करता है।

8. इम्युनिटी करता है मजबूत भीगी मूंगफली में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स जैसे जिंक और मैग्नीशियम इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और शरीर को इंफेक्शंस से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं।

रात भर भिगोई हुई मूंगफली एक सुपरफूड की तरह काम करती है। यह न सिर्फ आपके पूरे शरीर को बेहतर बनाती है बल्कि शरीर में एनर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर करती है। यदि आप रोज सुबह इसे खाली पेट या नाश्ते में शामिल करते हैं तो आप खुद इसके पॉजिटिव इफेक्ट महसूस कर सकते हैं।

## बेकिंग सोडा और अरंडी का तेल — 20 से अधिक स्वास्थ्य लाभों वाला प्राकृतिक उपाय

प्रकृति ने कई अद्भुत औषधियाँ दी हैं, और अरंडी का तेल (Castor Oil) उनमें से एक है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है और एंटीबैक्टीरियल, एंटी-वायरल एवं एंटी-फंगल गुणों वाला होता है। बेकिंग सोडा के साथ इसका प्रयोग और भी प्रभावी माना गया है।

अरंडी तेल के बाहरी उपयोग

1. छोटे कट, जलन व घाव भरना
2. जोड़ों के दर्द में राहत
3. मस्सों और तिलों को हटाने में मदद
4. बुखार में पारंपरिक उपयोग
5. स्ट्रेच मार्क्स कम करना
6. बेकिंग सोडा मिलाकर चेहरे के दाग-धब्बे हल्के करना
7. गले में बैठावट व आवाज की खराश में आराम
8. लिंफ सिस्टम को सक्रिय बनाना
9. आँखों की सूखापन में आराम — (केवल USP-ग्रेड अरंडी तेल, 1-1 बूंद)
10. कमर और आर्थराइटिस दर्द में राहत
11. बालों की वृद्धि — सिर, भौंहे, पलकें
12. कीड़े-मकौड़ों के काटने पर सूजन व खुजली में राहत
13. एथलीट फुट / फंगल इन्फेक्शन
14. पैरों की कड़ी त्वचा और कैल्शियम जमा

कम करना  
15. सुनने की क्षमता सुधारने में पारंपरिक उपयोग  
16. लीवर पर पैक लगाकर सहायता (हेपेटाइटिस में पारंपरिक उपयोग)  
ध्यान दें: मोतियाबिंद, सुनने में सुधार जैसी बातें लोक-मान्यताएँ हैं — इलाज नहीं।  
अरंडी तेल + बेकिंग सोडा  
1. चेहरे के काले दाग हल्के  
2. खून का संचार बेहतर (विशेषकर डायबिटीज मरीजों के लिए)  
3. वेरीकोस व स्पाइडर वेन्स पर उपयोगी अंदरूनी सेवन (बहुत कम मात्रा में)  
1. नशे की आदत कम करने में — 2 बूंद  
2. कान बजना (Tinnitus) — 6-8 बूंद  
3. अधिक उत्तेजना — 2 बूंद  
4. खरोंटे कम करना  
5. एलर्जी — 5 बूंद  
6. कब्ज — 2 बूंद

सावधानी: अधिक सेवन हानिकारक। गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाएँ बिना डॉक्टर सलाह न लें।  
कैस्टर ऑयल पैक / कॉम्प्रेस विधि सामग्री

1. सूती कपड़ा  
2. प्लास्टिक शीट  
3. हॉट-वाटर बोतल  
4. बेकिंग सोडा  
5. ऑर्गेनिक अरंडी तेल तैलीय तरीका  
1. गुनगुने पानी की बोतल भरें  
2. क्षेत्र को बेकिंग सोडा पानी से साफ करें  
3. कपड़ा अरंडी तेल में भिगोकर लगाएँ  
4. ऊपर प्लास्टिक रैप  
5. गरम पानी बोतल रखें, तैलिए से ढकें  
6. 1 घंटा रखें  
7. बाद में साफ करें या हल्के हाथ से मालिश  
8. 40 दिन नियमित करें  
कौन न करें  
1. गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाएँ  
2. बच्चों में  
3. आंत/किडनी/लीवर रोग वाले  
4. गंभीर पेट सम्बन्धी रोग  
Conclusion / निष्कर्ष अरंडी का तेल और बेकिंग सोडा शक्तिशाली पारंपरिक उपचार हैं जो त्वचा, जोड़ों, रक्त संचार, पाचन और विषहरण के लिए अनेक लाभ प्रदान करते हैं। सावधानी से प्रयोग करें, कम मात्रा से शुरू करें, और दीर्घकालिक लक्षणों के लिए डॉक्टर से परामर्श लें।

## "क्या आप जानते हैं पैनक्रिया का क्या कार्य है हमारे शरीर में?"

पैनक्रिया हमारे शरीर का बहुत ही अलग हिस्सा है। खाना पचाने और ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में पैनक्रिया बहुत अलग भूमिका निभाता है। पैनक्रिया के कैंसर से दुनिया भर में काफी लोग पीड़ित हैं। पैनक्रियाटिक कैंसर एक बेरुद ही खतरनाक बीमारी है जिसके बारे में लोगों में जानकारी की काफी कमी है। जानें क्या है पैनक्रियाटिक कैंसर के लक्षण और रिस्क फैक्टर्स।



1. पैनक्रिया एन्जाइम्स और इंसुलिन सार्भन बनाता है।  
2. सेल्स की असामान्य ग्रोथ की वजह से पैनक्रियाटिक कैंसर होता है।  
3. डायबिटीज और पीलिया, इसके प्रमुख लक्षणों में से एक हैं। वर्ल्ड पैनक्रियाटिक कैंसर डे पर जाने इसके लक्षण हर साल नवंबर के तीसरे गुरुवार को वर्ल्ड पैनक्रियाटिक कैंसर डे मनाया जाता है। इस साल यह 16 नवंबर को मनाया जा रहा है। पैनक्रियाटिक कैंसर एक जानलेवा बीमारी है, जो हर साल दुनिया भर में कई लोगों की जान लेती है। इस बीमारी के बारे में लोगों में कम जानकारी होने की वजह से इसका सही समय पर इलाज नहीं हो पाता। इसलिए हर साल वर्ल्ड पैनक्रियाटिक कैंसर डे के दिन, लोगों में इस खतरनाक बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने की कोशिश की जाती है। आज इस मौके पर जानते हैं कि क्या होता है पैनक्रियाटिक कैंसर, क्या हो सकते हैं इसके लक्षण और कैसे कर सकते हैं इससे बचाव। क्या है पैनक्रियाटिक कैंसर? पैनक्रियाज हमारे पाचन तंत्र का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह पेट के पीछे स्थित होता है और खाने को पचाने के लिए, कई जरूरी एंजाइम्स बनाता है। साथ ही, ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए इंसुलिन

11. खुजली  
12. वजन कम होना  
13. अप्रय (खाना पचाने में तकलीफ)  
14. ब्लड वर्तोइस (खून जमना) क्या है इसके रिस्क फैक्टर्स?  
1. स्मॉकिंग या तंबाकू का सेवन करना इसका सबसे बड़ा रिस्क फैक्टर है।  
2. बहुत अधिक मात्रा में शराब पीना।  
3. जेनेटिक कंडिशन  
4. मोटापा  
5. पैनक्रिया में लंबे समय से सूजन।  
6. डॉ. इंसुलिन, पैरेंटसाइड्स आदि के लगातार संपर्क में आना।  
7. 65 से अधिक उम्र होना।  
कैसे कर सकते हैं बचाव? स्मॉकिंग न करें और शराब न पीएँ। एल्कोहल और तंबाकू आपके पैनक्रियाज के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। इनके इस्तेमाल से और भी कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।  
एक्सरसाइज करें। हेल्दी वजन पैनक्रियाटिक कैंसर होने के खतरे को कम कर सकता है। इसलिए रोज एक्सरसाइज करें और एल्कोहल फ्री के अधिक बहने न दें। हेल्दी वजन मैनेज करने के लिए एक्सरसाइज, ब्रिस्क वॉकिंग, योग आदि को अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं।  
बाहर का तला-मुन्गा खाना भी आपके वजन बढ़ाते हैं इसलिए बाहर का जंक फूड न खाएँ और अपनी डाइट में हरी सब्जियाँ, फल, लेट ब्रेड, दूध आदि को शामिल करें।

## पैनक्रियाटिक कैंसर के लक्षण, शरीर में दिखें यह संकेत, तो हो जाएँ सावधान

पैनक्रियाटिक कैंसर के बारे में लोगों को जागरूक बनाने के लिए नवंबर को पैनक्रियाटिक अवेयरनेस गेंथ की तरह मनाया जाता है, कैंसर के सबसे घातक प्रकारों में गिना जाता है। इसकी कैंसर की सबसे बड़ी चुनौती है, इसका देर से पता चलना। जब तक इसके लक्षण (Pancreatic Cancer Symptoms) नजर आने शुरू होते हैं, तब तक बीमारी एडवांस स्टेज पर पहुँच चुकी होती है। पैनक्रियाटिक कैंसर से लेने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण यही है। इसलिए इसके लक्षणों (Pancreatic Cancer Early Signs) के बारे में जानकारी लेना जरूरी है, ताकि इन पर ध्यान दिया जा सके और बीमारी का जल्दी से जल्दी पता लगाने में मदद मिल सके।  
आरंभ ज्ञान ऐसा क्यों होता है और इसके

लक्षण कैसे नजर आते हैं।  
पैनक्रियाटिक कैंसर के लक्षण कैसे होते हैं?  
1. पेट में दर्द जो पीठ तक फैलना - पैनक्रियाज पेट के पीछे, रीढ़ के पास स्थित होता है। जब दूधभर बढ़ता है, तो यह आसपास की नसों और अंगों पर दबाव डाल सकता है, जिससे अग्रणी पेट में दर्द होता है जो अक्सर पीठ तक जाता हुआ महसूस होता है। यह दर्द आता-जाता रह सकता है।  
2. पीलिया - यह एक अलग लक्षण है, जो तब होता है जब लिवर से पित्त की नली पर दूधभर का दबाव पड़ता है। इससे बिलीरुबिन शरीर में जमा होने लगता है। इसके कारण त्वचा और आँखों का सफेद भाग पीला पड़ने लगता है, नल का रंग लहका हो जाता है, यूरेन गहरे रंग का हो जाता है और त्वचा में खुजली होने लगती है।  
3. अकाम्य वजन घटना और भूख न लगना - बिना किसी कोशिश के तेजी से

वजन घटना कैंसर का एक सामान्य संकेत है। पैनक्रियाटिक कैंसर में शरीर खाने को ठीक से पचा नहीं पाता, जिससे पोषक तत्वों का अवशोषण नहीं हो पाता और वजन घटने लगता है। साथ ही, भूख भी कम लगती है।  
4. अचानक डायबिटीज का होना - पैनक्रियाज इंसुलिन बनाता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है। अगर यह अचानक ठीक से काम करना बंद कर दे, तो व्यक्ति को अचानक डायबिटीज हो सकता है या पहले से अगर डायबिटीज है, तो वह अनियंत्रित हो सकता है।  
5. पाचन संबंधी समस्याएँ - पैनक्रियाज से निकलने वाले एंजाइम्स एंजाइम में रुकावट के कारण खाना ठीक से नहीं पच पाता। इससे गलती, उल्टी, सूजन और भ्रैवैनी हो सकती है।  
6. धकान और कमजोरी - शरीर की एनर्जी का सही इस्तेमाल न हो पाने और बीमारी से

लड़ने की वजह से ज्यादा धकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। पैनक्रियाटिक कैंसर का जल्दी पता क्यों नहीं लगता? पैनक्रियाटिक कैंसर का समय रहते पता न चल पाने के पीछे कई कारण हैं - पैनक्रियाज शरीर के बहुत गहराई में, पेट के पीछे स्थित होता है। इसकी वजह से शुरूआती दूधभर को डॉक्टर के सामान्य शारीरिक परीक्षण के दौरान महसूस कर पाना लगभग असंभव है।  
शुरुआती चरणों में, जब दूधभर छोटा होता है, यह कोई लक्षण पैदा नहीं करता। जब लक्षण दिखते हैं, तो वे पेट में गैस, अप्रय या पीठ दर्द जैसी सामान्य समस्याओं से मिलती-जुलती हैं, जिन्हें मरीज या डॉक्टर गंभीरता से नहीं लेते। पैनक्रियाटिक कैंसर बहुत आक्रामक होता है और यह शरीर के अन्य हिस्सों में, खासकर लिवर और फेफड़ों में, बहुत जल्दी फैल सकता है।







## वायु प्रदूषण संकट के लिए प्रकृति-आधारित समाधान: स्वच्छ शहरों का एक हरा रास्ता



● विजय गर्ग

प्रकृति-आधारित समाधान क्या हैं? प्रकृति-आधारित समाधान मानव कल्याण और जैव विविधता के लाभ प्रदान करते हुए सामाजिक चुनौतियों को प्रभावी ढंग से और अनुकूलित तरीके से संबोधित करने के लिए पारिस्थितिकी प्रणालियों की सुरक्षा, स्थायी प्रबंधन और बहाली के लिए कार्य हैं। वायु प्रदूषण संकट के लिए, इसमें मुख्य रूप से शहरी हरित बुनियादी ढांचे का रणनीतिक उपयोग शामिल है। ग्रीन इन्फ्रास्ट्रक्चर हवा को कैसे साफ करती है वनस्पति और प्राकृतिक प्रणाली कई प्रमुख तंत्रों के माध्यम से वायु प्रदूषण को कम करती हैं।

कण पदार्थ (पीएम) कैप्चर: प्राकृतिक फिल्टर के रूप में पौधे, विशेष रूप से पत्तियों की कठोर या बड़ी सतह वाले पेड़ों और झाड़ियों का कार्य करते हैं। कण पदार्थ (जैसे धूल, मल और एरोसोल) जमाव के माध्यम से पत्तियों की सतहों पर चिपके रहते हैं और बाद में बारिश द्वारा धो दिए जाते हैं या जमीन पर गिरते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि वनस्पति सड़क स्तर पर PM की एकाग्रता को काफी कम कर सकता है।

गैस प्रदूषक अवशोषण: पौधे प्राकृतिक रूप से कार्बन डाइऑक्साइड (CO<sub>2</sub>), नाइट्रोजन ऑक्साइड (NO<sub>x</sub>), सल्फर डाइऑक्साइड (SO<sub>2</sub>) और ओजोन (O<sub>3</sub>) को प्रकाश संश्लेषण तथा श्वसन के दौरान अपने पत्तियों के पेट में अवशोषित करते हैं।

\*शहरी गर्मी द्वीपों (यूएचआई) को कम करना: वायु प्रदूषण और शहरी गर्मी अक्सर एक दूसरे से जुड़ी होती हैं। ग्रीन इन्फ्रास्ट्रक्चर, वाष्पीकरण और छायांकन के माध्यम से शहरी वातावरण को ठंडा करता है। कम तापमान से जमीनी स्तर पर ओजोन जैसे माध्यमिक प्रदूषकों का निर्माण धीमा हो सकता है, जो गर्मी द्वारा उत्पन्न होता है।

प्राकृतिक बाधाओं के रूप में कार्य करना: सड़क किनारे पर हरे रंग की बाधाएं, जैसे हेज या पेड़ की पंक्तियाँ, ट्रैफिक सोतों से प्रदूषकों को अवरोधित कर सकती हैं, जिससे निकटस्थ पैदल यात्री, साइकिल चालक और निवासियों का प्रत्यक्ष संपर्क कम हो जाता है। यह विशेष



रूप से सड़कों पर बंद स्थानों में प्रभावी है। प्रकृति-आधारित समाधानों के प्रमुख प्रकार एनबीएस का कार्यान्वयन शहरी परिदृश्य में विभिन्न रूपों में होता है।

शहरी वन और पार्क: बड़े हरे स्थान एक शहर में सबसे बड़ी समग्र प्रदूषक हटाने की क्षमता प्रदान करते हैं, जो किसी क्षेत्र के रहने फेडरेशन में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

सड़क पेड़ों और ग्रीन कॉरिडोर: व्यस्त परिवहन मार्गों के साथ प्रदूषकों की उच्च सहनशीलता और कुशल अवशोषण दर वाली उपयुक्त प्रजातियों का रोपण सीधे जोड़ित वाले क्षेत्रों में संपर्क को कम कर सकता है।

हरित छतें और हरे दीवारें (सखत्मक ग्रीनिंग सिस्टम - वीजीएस): ये प्रणालियाँ घने शहरी क्षेत्रों में वनस्पति का परिचय देती हैं जहाँ क्षैतिज स्थान सीमित है। वे इमारतों के निकट स्थानिक वायु शीतलन, थर्मल इन्सुलेशन और फिल्टर हवा प्रदान करते हैं।

मोस की दीवारें/पैनल: मोसों की कुछ प्रजातियों में बड़ी जैविक सक्रिय सतह होती है और वे कणों और गैस प्रदूषकों को अवशोषित करने तथा तोड़ने में अत्यधिक प्रभावी होते हैं, जिससे उनका व्यावसायिक उपयोग रशर के पेडॉर में होता है चुनौतियाँ और रणनीतिक डिजाइन की आवश्यकता हालाँकि लाभ स्पष्ट है, लेकिन एनबीएस की प्रभावशीलता अत्यधिक संदर्भ-निर्भर है और इसके लिए सावधानीपूर्वक योजना बनाने की आवश्यकता होती है।

प्रजातियों का चयन: वायु प्रदूषण सहिष्णुता सूचकांक (एपीटीआई), उपयुक्त छत संरचना और कम बायोजेनिक अस्थिर कार्बनिक यौगिक (बीवीओसी) उत्सर्जन वाले पौधों को चुनना महत्वपूर्ण है। कुछ पौधे

BVOC उत्सर्जित कर सकते हैं, जो ओजोन के निर्माण में योगदान दे सकते हैं।

प्लेसमेंट और कॉन्फिगरेशन: रोपण की ज्यामिति (उदाहरण के लिए, सड़क घाटी में घने रोपण) को प्रदूषकों को पकड़ने और आस-पास के रिसेप्टर्स के लिए एकाग्रता बढ़ाने के बजाय वायु परिसंचरण और प्रदूषणकारी पदार्थों को पकड़ने के लिए डिजाइन किया जाना चाहिए।

स्केल और रखरखाव: एनबीएस अकेले वायु प्रदूषण संकट को हल नहीं कर सकते; वे स्रोत कमी (वाहन वाहनों और उद्योग से उत्सर्जन को कम करना) के लिए एक पूरक रणनीति होनी चाहिए। इसके अलावा, इन प्रणालियों को दीर्घकालिक स्वास्थ्य और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए निरंतर रखरखाव की आवश्यकता होती है। निष्कर्ष प्रकृति-आधारित समाधान वायु प्रदूषण संकट से निपटने के लिए एक शक्तिशाली, बहुमुखी और स्थायी दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। हरित बुनियादी ढांचे को अपनाकर, शहर एक ही समय में स्वच्छ हवा, कम शहरी गर्मी, अधिक जैव विविधता और बेहतर सार्वजनिक कल्याण प्राप्त करने के लिए सरल राहते से परे जा सकते हैं। चुनौती अब इन समाधानों को शहरी नियोजन और नीति में एकीकृत करना है, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि लचीला, टिकाऊ शहरी भविष्य की एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में उनकी पूरी क्षमता का खुलासा हो। क्या आप चाहते हैं कि मैं वायु प्रदूषण से निपटने के लिए हरित दीवारों या शहरी वन जैसी विशिष्ट प्रकार की प्रकृति-आधारित समाधान को सफलतापूर्वक लागू करने वाले शहरों के उदाहरण ढूँढूँ?

सेवानिवृत्त प्रधान शिक्षक मल्लोट



## संपादकीय

चिंतन-मनन



## बनावटी सुंदरता की चाह में दांव पर न लगाएं जिंदगी

विजय गर्ग

आधुनिक समाज में जहां सुंदरता को सफलता व पहचान से जोड़ा जाता है, वहां महिलाओं खासकर उच्च वर्ग की महिलाओं पर परफेक्ट दिखने का दबाव बढ़ रहा है। सोशल मीडिया और ग्लैमर की दुनिया की इसमें बड़ी भूमिका है। सौंदर्य सर्जरी कोई सामान्य प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक गंभीर चिकित्सा कार्य है। ऐसे में सावधानी और विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है। कुछ हालिया उदाहरण स्पष्ट करते हैं कि उचित सुसूक्ष्मात्मकों, प्रशिक्षित डॉक्टर और पोस्ट सर्जरी केयर के बिना सौंदर्य सर्जरी जानलेवा हो सकती है।

जब सुंदरता की तलाश विवेक से बड़ी हो जाती है, तो परिणाम विनाशकारी हो सकता है। इसी का उदाहरण है बीते जून माह में एक बॉलीवुड अभिनेत्री और मॉडल की मौत की घटना। वे सुंदरता बढ़ाने के लिए सर्जरी कराने के साथ दवाइयों और इंजेक्शन का सेवन कर रही थीं। उन्हें सांस लेने में दिक्कत हुई, जिसके बाद उन्हें बचाया नहीं जा सका। उस प्रतिभाशाली अभिनेत्री को असमय मृत्यु नेतावनी देती है कि सुंदरता की खोज कभी भी जीवन से बड़ी नहीं होनी चाहिए। आधुनिक समाज में जहां सुंदरता को सफलता, पहचान और आत्मविश्वास से जोड़ा जाता है, वहां महिलाओं विशेषकर उच्च वर्ग की महिलाओं पर परफेक्ट दिखने का दबाव बढ़ रहा है।

### जोखिमपूर्ण चिकित्सीय प्रक्रिया

असल में सोशल मीडिया और ग्लैमर की दुनिया ने महिलाओं पर ऐसा दबाव बना दिया है कि वे प्राकृतिक सुंदरता से ज्यादा कृत्रिम परिपूर्णता के पीछे भागने लगीं। जबकि सर्जरी एक जोखिमपूर्ण चिकित्सीय प्रक्रिया है। इसमें संक्रमण, अधिक रक्तस्राव, हृदय संबंधी विकटताएँ या कभी-कभी मृत्यु का खतरा हो सकता है। कॉस्मेटिक सर्जरी एक चिकित्सीय प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य शरीर के किसी हिस्से को संतुलित या आकर्षक बनाना होता है। इसमें लिपोसक्शन, नाक की बनावट सुधारना (राइनोप्लास्टी), त्वचा खींचना (फेसलिफ्ट), बोटॉक्स और लेजर स्किन ट्रीटमेंट आदि शामिल हैं। पहले यह सर्जरी केवल फिल्मोसिताओं या मॉडल तक सीमित थी, लेकिन अब यह एलीट क्लास से निकलकर मध्यम वर्ग तक पहुंच चुकी है।

### भारत में किफायती कॉस्मेटिक सर्जरी

एक अनुमान के मुताबिक, भारत में यह उद्योग 2024 तक 8,500 करोड़ रुपये से अधिक का हो चुका है और हर साल इसमें लगभग 12-15 प्रतिशत की वृद्धि हो रही है। वहीं मुंबई, दिल्ली, हैदराबाद और बंगलुरु जैसे शहर कॉस्मेटिक सर्जरी के नए केंद्र बन गए हैं। विदेशों की तुलना में भारत में यह सर्जरी काफी सस्ती है। जहां अमेरिका में लिपोसक्शन 6,000 डॉलर (करीब 5 लाख रुपये) की होती है, वहीं भारत में 70,000 से 2 लाख रुपये में हो जाती है। इसके चलते भारत में डिजिटल टूरिज्म का हब बनना जा रहा है, जहां विदेशी लोग कम खर्च में सुंदरता की खोज में आते हैं। हालांकि सर्जरी में जोखिम भी बढ़ता है। सर्जरी से होने वाली मौतों के पीछे कई कारण हैं, जैसे संक्रमण, अत्यधिक रक्तस्राव, फेट एम्बोलिज्म, हार्ट फेल्योर, एलर्जी या एनेस्थीसिया रिएक्शन।

### सौंदर्य सर्जरी से होने वाली मौतें

मीडियारिपोर्ट के अनुसार, भारत में इस तरह की सर्जरी कराने वालों में पिछले पांच साल में 150-200 मौतें दर्ज हुई हैं। ज्यादातर कारण संक्रमण, अनधिकृत डॉक्टर और पोस्ट-सर्जरी निगरानी की कमी रहे। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इस तरह की मौतों के उदाहरण मिलते हैं। अमेरिका के सेंटर फॉर डिजीन कंट्रोल की रिपोर्ट के अनुसार, 2009-2022 के बीच केवल डॉर्मिनिकन रिपब्लिक में सौंदर्य सर्जरी कराने गए अमेरिकी नागरिकों में 93

विजय गर्ग

सुबह के छह बजे रहे थे। आज रात से ही बारिश हो रही थी। गांव के सरकारी माध्यमिक स्कूल में छठी कक्षा में पढ़ने वाला रामेश्वर अभी तक सो रहा था। उसकी मां सरला ने उसे आवाज दी, 'रामा अभी तक उठा नहीं? जल्दी से उठ स्कूल का समय हो रहा है।' बारिश का कारण रामा के शयनकक्ष में भीनी-भीनी हवा आ रही थी। बारिश के कारण पैदा हुई हल्की ठंड के कारण उसे बहुत अच्छी नींद आ रही थी। उसका जरा भी उठने का मन नहीं था। पर जैसे-जैसे स्कूल जाने का समय पास आ रहा था, उसकी मां के रूप में आवाज तेज करती गई। 'रामा उठ जा, स्कूल जाने में देरी हो जाएगी।' इस बार वह अंगड़ाई लेता उठा। सामने दीवार की घड़ी देखी, सवा छह हो रहे थे। उसे लगने लगा कि यदि स्कूल जाने में देरी हो गई तो मुख्य कक्षा शिक्षक की भरपूर डांट सुननी पड़ेगी। वे स्कूल में सबसे कड़क मिजाज थे। कक्षा शिक्षक की याद आते ही रामा जल्दी-जल्दी तैयार होने लगा। आज उसका जन्मदिन था। मां ने उसे तिलक लगाया। उसने मां के पैर छूकर आशीर्वाद लिया। मां ने उसकी पसंद की बेसन की चक्की रात में ही बना कर रख दी थी। मां ने चक्की से रामा का मीठा मुंह कराया। रामेश्वर ने कहा, 'मां, मेरे दोनों मित्र राजेंद्र और सोमेंद्र के लिए भी आज टिफिन में बेसन की चक्की जरूर देना। मैंने उनसे कह दिया था कि कल मेरा जन्मदिन है। तुम लोगों को अपनी मां के हाथ की बेसन चक्की खिलाऊंगा। वह बहुत स्वादिष्ट बनाती है। लाता है, बस खाए जाओ, खाए जाओ।' इतना सुन उनके मुंह में तो पानी आ गया।

जब रामेश्वर स्कूल जाने लगा तो उस समय वर्षा थम सी गई थी। लेकिन उसके स्कूल पहुंचने के कुछ समय बाद, फिर से वर्षा की झड़ी लग गई। इसलिए बच्चों की प्रार्थना रोज की तरह खुले में न होकर कक्षा में ही संपन्न की गई। आज वर्षा भी अपना पूरा सावनी रंग-रूप दिखा रही थी। स्कूल के पुराने जर्जर भवन के कमरों में पानी टपकने लगा। दीवारें सोलने लगीं। छठी कक्षा के बच्चों ने अध्यापकों से कहा, 'सर! कक्षा के अंदर भी पानी टपक रहा है और दीवारें भी बुरी तरह से गीली हो रही हैं।' उस कक्षा के मुख्य अध्यापक ने बच्चों से यह कह कर छुटकारा पा लिया कि उस जगह बैठ जाओ, जहां पानी नहीं टपक रहा हो। बच्चों को शांत करवा कर सभी अध्यापक बरामदे में बैठ कर बातों में लग गए।

राजेंद्र व सोमेंद्र ने आज रामेश्वर को कक्षा में आते ही जन्मदिन की बधाई दी। रामेश्वर ने दोनों को धन्यवाद देते हुए कहा, 'अभी भोजनावकाश में तुम्हारा बेसन की चक्की से मुह

मौतें हुईं। दक्षिण कोरिया में हर साल दर्जनों महिलाएं पोस्ट-सर्जरी जटिलताओं या संक्रमण के कारण जान गंवाती हैं। चीन और मैक्सिको में भी सौंदर्य सर्जरी के दौरान कई जानलेवा घटनाएं सामने आई हैं। चीन में 2020 में एक महिला ने केवल एक ही दिन में छह अलग-अलग सर्जरी करवाई। जिसके बाद अस्पताल में उसकी मृत्यु हो गई। इसी तरह मैक्सिको में भी दुरांगो की 14 वर्षीय लड़की ने ब्रेस्ट इम्प्लांट, बट लिफ्ट और लिपोसक्शन सर्जरी करवाई, लेकिन कुछ दिनों के भीतर उसकी मौत हो गई। मातमोरोस के दो सौंदर्य क्लिनिकों में एपीड्यू ल एनेस्थीसिया के कारण फॉमल मेनिनजाइटिस का प्रकोप हुआ, जिसमें सात महिलाओं की जान चली गई।

### दिखावे की जानलेवा चाह

हर साल लाखों लोग दुनिया भर में सौंदर्य सर्जरी कराते हैं। भारत में भी यह तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन कभी-कभी यह दिखावे की चाह जानलेवा बन जाती है। एक बॉलीवुड अभिनेत्री को कुछ साल पहले 31 साल की तेलुगु अभिनेत्री की मौत इसका सबसे दर्दनाक उदाहरण है, जिसने ग्लैमर की दुनिया और समाज को झकझोर कर रख दिया। ये घटनाएं यह सोचने पर भी मजबूर करती हैं कि क्या सुंदरता की कृत्रिम खोज जीवन से अधिक मूल्यवान हो गई है? भारत में सटीक सरकारी डाटा उपलब्ध नहीं है, लेकिन मीडिया रिपोर्टों के अनुसार कई महिलाएं अनधिकृत या कम अनुभव वाले क्लिनिक में हुई गड़बड़ी के कारण अपनी जान गंवा चुकी हैं। सौंदर्य सर्जरी में सावधानी और विशेषज्ञता की अत्यधिक आवश्यकता होती है।

### सुरक्षा व विशेषज्ञ देखभाल जरूरी

अंतर्राष्ट्रीय एस्थेटिक सोसाइटी की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया में लगभग हर साल साढ़े तीन करोड़ सौंदर्य सर्जरी और नॉन-सर्जिकल प्रक्रिया की जाती हैं। इनमें से अधिकांश सफल होती हैं, लेकिन एक बहुत छोटी संख्या फिर भी महत्वपूर्ण मौतों की भी होती है। विशेषज्ञों का मानना है कि लिपोसक्शन जैसी सर्जरी में मृत्यु दर लगभग एक लाख पर 19 प्रक्रियाएं तक पहुंच चुकी है। सौंदर्य सर्जरी के लिए पूर्ण सुरक्षा, प्रमाणित डॉक्टर और विशेषज्ञ देखभाल अनिवार्य हैं, लेकिन अब यह एलीट क्लास से निकलकर मध्यम वर्ग तक पहुंच चुकी है।

### जोखिम की नजरें अनदेखी

असल में आज का समाज बाहरी सुंदरता को सिर्फ आकर्षण नहीं, बल्कि सफलता और प्रतिष्ठा का प्रतीक मानने लगा है। खासकर एलीट वर्ग की महिलाएं, जो शिक्षित, संपन्न और प्रभावशाली हैं, अब अपने रूप-रंग और युवावस्था को बनाए रखने के लिए किसी भी हद तक जा रही हैं। यह हद कभी-कभी खतरनाक हो जाती है। सौंदर्य सर्जरी अब केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि सामाजिक दबाव, ग्लैमर और व्यक्तिगत अपेक्षाओं का हिस्सा बन गई है। फेसलिफ्ट, बोटॉक्स, स्किन टाइटनिंग, लिपोसक्शन और अन्य प्रक्रिया अब दिखावे का साधन बन चुकी हैं। इनसे जुड़े जोखिमों को कई बार नजर अंदाज कर दिया जाता है। सौंदर्य सर्जरी का विरोध नहीं, बल्कि विवेकपूर्ण उपयोग जरूरी है। समाज को अब यह दृष्टिकोण बदलना होगा कि केवल संपूर्ण चेहरा या परफेक्ट बॉडी ही आत्मविश्वास का प्रतीक है। असली सुंदरता वह है, जो भीतर से झलकती है।

## कहानी : बेसन की चक्की

विजय गर्ग

मीठा कराऊंगा। सुनो, मेरे मां के हाथ की चक्की बहुत स्वादिष्ट बनती है। तुम दोनों बस खाते रह जाओगे।' रामेश्वर ने कक्षा के गेट के पास आकर देखा। अभी भी वर्षा अपना झामझाम रूपा दिखा रही थी। अभी एक ही घंटा बीता था कि कमरे की छत से छोटे कंकर और दीवारों के बीच कंकर गिरने लगे। कक्षा के दो बच्चों से अध्यापक ने कहा, 'तुम लोग कोई मिट्टी के थोड़े ही बने हो, जो गल जाओगे। कमरे में एक ओर बैठे रहो और सावनी की वर्षा का आनंद लो।' अध्यापक ने मामले की गंभीरता समझते बिना बच्चों को बाहर और झिड़क दिया। अभी दस-पंद्रह मिनेट ही हुए थे कि कमरे की दीवारें भरभरा कर गिर पड़ी। इसी के साथ ऊपर छत की पट्टियां भी गिर पड़ीं, जिसके नीचे कई बच्चे दब गए। कमरे के गिरने की आवाज से अब सारे शिक्षक कमरे की ओर दौड़ पड़े। आवाज सुन आसपास गांव वाले भी चले आए। सब मिलकर मलबा हटाने लगे। कई बच्चे घायल हो गए और छह बच्चे इस दुनिया को अलविदा कह गए। कमरे में हर तरफ खून फैला हुआ था। जिस कक्षा में बच्चों का भविष्य बनना था वहां, आज कहीं न अंतिम सांस ली। जो बच्चे घायल हुए, और जिनकी मृत्यु हुई उनके परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल था। परिजनों में रामेश्वर की मां भी थी। लोगों ने ढाढस बंधाते हुए उनके प्रति सहानुभूति और संवेदन प्रकट की। सरला का एकमात्र पुत्र रामेश्वर और उसके दोनों मित्र राजेंद्र और सोमेंद्र भी घायल होकर बेसुध पड़े थे। उन्हें तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। रामेश्वर का टिफिन खुला पड़ा था, और बेसन की चक्की रू-दूर तक फैली हुई थी। तीनों मित्रों का अस्पताल में अच्छे से इलाज हो रहा था। उन्हें होश आ गया था। डाक्टर ने परिजनों से कहा कि चिंता न करें। दो-तीन दिन बाद इनकी छुट्टी हो जाएगी। इस हादसे के बाद भी रामेश्वर की मां सरला ने ईश्वर का धन्यवाद दिया कि उसने उसके एकमात्र पुत्र को बचा लिया। अस्पताल में भर्ती वह अपने पुत्र को याद करती, आंसू बहाती रहती। उसको रामेश्वर की स्मृति जाते समय आखिरी बातें याद आती रहीं। 'मां मेरे टिफिन में बेसन की चक्की रख देना। अपने जन्मदिन पर मित्रों का मीठा मुह कराऊंगा।' अत्यधिक रोने के कारण सरला अवसाद में चली गई थी। बेटे और उसके दोस्तों की देखभाल के लिए अवसाद से उबरना जरूरी था। सरला ने रामेश्वर का मित्रों के प्रति स्नेह को ध्यान में रखते हुए सोचा कि जब वे स्वस्थ होकर लौटेंगे, तो तीनों को भोजन के साथ भरपेट बेसन की चक्की खिलाएगी। वह अब चक्की बनाने का इंतजार कर रही थी।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मल्लोट पंजाब

## हवाई अड्डे पर पुस्तकालय: प्रतीक्षा घंटों को पढ़ने के घंटे में बदलना

विजय गर्ग

हवाई अड्डे अब बस उड़ानों के लिए स्थान नहीं हैं - वे आराम, संस्कृति और रचनात्मकता की जीवंत जगहों में विकसित हो रहे हैं। आधुनिक हवाई अड्डों द्वारा अपनाए जा रहे कई नवाचारों में से एक अपनी शांत आकर्षण और बौद्धिक अपील के लिए बाहर खड़ा है: हवाई अड्डे का पुस्तकालय। अपने हाथ में एक पुस्तक के साथ उबाऊ नहीं, देरी से उड़ान की प्रतीक्षा की कल्पना करें। अपने फोन पर अंतहीन स्क्रॉल करने के बजाय, आप एक उपन्यास या यात्रा संस्मरण के पृष्ठों में खो जाते हैं। हवाई अड्डे की पुस्तकालयें इसे चिंतन, सीखने और अवकाश के लिए एक अवसर में बदलकर संभव बना रही हैं। यह विचार कुछ यूरोपीय देशों में शुरू हुआ, जहां छोटे-छोटे पढ़ने के कोने यात्रियों को प्रतीक्षा करते समय मुफ्त किताबें या ईवुक प्रदान कर रहे थे। आज, एम्स्टर्डम के शिपोल से लेकर हैलैंसकी और सिंगापुर के चंगी तक दुनिया भर के प्रमुख हवाई अड्डों में अच्छी तरह से संरक्षित पुस्तकालय हैं जो यात्रियों को रुकने, आराम करने और पढ़ने के लिए आमंत्रित करते हैं।

हवाई अड्डे का पुस्तकालय केवल पुस्तकों का संग्रह नहीं है; यह इस बात का प्रतीक है कि यात्रा और ज्ञान कैसे पार करते हैं। यह अप्रत्याशित

स्थानों पर पढ़ने की खुशी को बढ़ावा देता है, हमें याद दिलाता है कि कहानियाँ हमें विमानों से कहीं अधिक ले जा सकती हैं। परिवारों के लिए, यह बच्चों को स्क्रीन से दूर रखने का एक तरीका है। अकेले यात्रियों के लिए, यह बौद्धिक घोषणाओं और भीड़ के बीच शांति प्रदान करता है। यदि भारतीय हवाई अड्डों ने इस विचार को व्यापक रूप से अपनाया, तो लाभ बहुत बड़ा हो सकता है। केवल अंतर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर ही नहीं बल्कि भारतीय साहित्य, यात्रा और क्षेत्रीय कार्यों को भी प्रदर्शित करने वाले एक रैडिल्ली रीडर्स या र्मुंबई इन वडर्सर के कोन की कल्पना करें। डिजिटल प्लग प्रणाली के साथ, यात्री उड़ान भरने से पहले एक ई-बुक भी डाउनलोड कर सकते हैं और आगमन पर इसे स्वचालित रूप से वापस कर सकते हैं।

गति और स्क्रीन के युग में, हवाई अड्डे का पुस्तकालय हमें अपने आप से धीमा करने और फिर से जुड़ने के लिए आमंत्रित करता है, विचारों के साथ, और पढ़ने की सरल खुशी के साथ। यह प्रतीक्षा समय को आश्चर्य के समय में बदल देता है। बुक एक्सचेंज मॉडल (प्लसिडो): रेंडमंड (ओरेगन) और भुवनेश्वर (भारत) जैसे शहरों सहित कई हवाई अड्डों ने आत्मनिर्भर मॉडल अपनाया है। यात्रियों को अपनी यात्रा के लिए एक पुस्तक ले जाने और आदर्श रूप से दूसरों का

आनंद लेने के लिए एक किताब छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। भुवनेश्वर की फ्लाईब्रेरी इस प्रकार की भारत की पहली रपुस्तक लेर पहल के रूप में जानी जाती है।

फुल-सर्विस स्पेस: टेनेसी के चट्टान्गा हवाई अड्डे पर स्काईलिब जैसे बड़े कार्यक्रम स्थानीय सार्वजनिक पुस्तकालय प्रणालियों के साथ साझेदारी में अधिक व्यापक, पारंपरिक लाइब्रेरी शैली का अनुभव प्रदान करते हैं।

एकीकृत सुविधाएं: दिल्ली हवाई अड्डे (डीएल) पर कुछ प्रीमियम एयरपोर्ट लाउंज में गेमिंग क्षेत्र और वेलनेस क्षेत्रों के साथ-साथ उनकी लक्जरी पेशकशों के तहत चुनिंदा पुस्तक चयन भी शामिल है। यात्री और हवाई अड्डों के लिए लाभ हवाई अड्डे की पुस्तकालयें पुस्तक खोजने के लिए एक स्थान से अधिक हैं; वे यात्रियों का अनुभव काफी बेहतर बनाती हैं। यात्रियों को व्यस्तता और आराम: वे यात्रा के तनाव से शांतिपूर्ण शांति प्रदान करते हैं, स्क्रीन और डिजिटल विचलितों से प्रत्यक्ष भागने की पेशकश करते हैं। यात्री एक भौतिक पुस्तक के साथ आराम करने का अवसर की सराहना करते हैं, जिससे प्रतीक्षा समय अधिक उत्पादक और आनंददायक होता है।

समुदाय और साक्षरता: कई पहल स्थानीय सार्वजनिक पुस्तकालयों या फाउंडेशन के साथ

साझेदारी करती हैं, जो हवाई अड्डे (एक गैर-स्थान) और स्थानीय समुदाय के बीच एक पुल बनाती हैं। वे सभी जनसांख्यिकीय, विशेष रूप से परिवारों के लिए विभिन्न संग्रहों तक मुफ्त और आसान पहुंच प्रदान करके साक्षरता को बढ़ावा देते हैं। सततता और विश्वास: पुस्तक विनिमय मॉडल पुस्तकों के पुनः उपयोग और पुनर्चक्रण के माध्यम से स्थिरता को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, अस्थिर रैंक और Leave कार्यक्रमों की सफलता अक्सर यात्रियों के बीच पारस्परिक विश्वास और उदारता पर निर्भर करती है। हवाई अड्डे की प्रतिष्ठा में सुधार: पुस्तकालयों जैसी विचारशील और अद्वितीय सुविधाएं प्रदान करने वाले हवाई अड्डों को सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है, जो एक अनुकूल सार्वजनिक छवि और बेहतर समग्र यात्रा अनुभव में योगदान देती है। सारांश हवाई अड्डे की पुस्तकालयों का प्रसार एक स्पष्ट बदलाव को रेखांकित करता है: आधुनिक हवाई अड्डे बस परिवहन केंद्रों से परे विकसित हो रहे हैं। वे अपने यात्रियों की विविध आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए समृद्ध और आरामदायक अनुभव प्रदान करने पर अधिक केंद्रित हो रहे हैं। चाहे वह दान किए गए पेपरबैक का एक छोटा शेल्फ हो या बड़ा, बहुभाषी पढ़ने वाला लाउंज, हवाई अड्डे की लाइब्रेरी डिजिटल यात्रा के युग में स्थायी और मूल्यवान सुविधा साबित होती है।



## वादे और दावे के बीच झूलती बिहार की राजनीति

सुरेश हिंदुस्तानी

राजनीतिक वातावरण में हमेशा से यही प्रचलित धारणा बनी हुई है कि दुश्मन का दुश्मन भी एक दोस्त की तरह ही होता है। कांग्रेस, भाजपा को राजनीतिक विरोधी ही मानती है, इसके साथ ही राजनीतिक दलों द्वारा किए जा रहे दावे और वादे सत्ता की राह को आसान बनाने की मात्र कवायद ही कही जा सकती है। बिहार की राजनीति में चार प्रमुख राजनीतिक दल जोर लाने रहे हैं, बाकी के सभी इनके सहारे सत्ता का स्वाद चखने के लिए लालाशिवित हैं। यह प्रमुख दल अपने ही दल के अंदर उठ रहे भीतरघात के लावे से परेशान हैं। जहां तक राष्ट्रीय जनता दल की बात है तो उनके घर के अंदर से ही विरोध की चिंगारी सुलग रही है। जो भविष्य में बड़ी आग का रूप भी ले

सकती है। तेजप्रताप यादव नए दल के साथ चुनावी मैदान में उतरकर तेजस्वी के सपनों को मिटाने का अभियान छोड़े हुए हैं, वहीं उनके पिता और बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव के शासन करने का अंदाज एक बड़ी चुनौती बन रहा है। भारतीय जनता पार्टी एक प्रकार से इसी को चुनावी मुद्दा बनाने का प्रयास कर रही है। भाजपा की ओर से कहा जा रहा है कि बिहार को विकास चाहिए या फिर जंगलराज चाहिए। लालू प्रसाद यादव के शासन बारे में सर्वोच्च न्यायालय की ओर से इस आशय की टिप्पणी की गई थी कि बिहार में जंगलराज है। राष्ट्रीय जनता दल की ओर से अपनी सरकार के बारे में बताने के लिए कुछ भी नहीं है, इसलिए राजद के पास केवल भाजपा का विरोध करना ही प्रचार करने का एक मात्र विकल्प है। यह वोट प्राप्त करने का माध्यम तो बन सकता है, लेकिन इसे स्पष्ट रूप से नकारात्मक राजनीति का पर्याय ही माना जाएगा। नकारात्मक राजनीति किसी भी प्रकार से उचित नहीं मानी जा सकती।

बिहार की राजनीति में वोट चोरी का मामला भी जोर शोर से उठाया गया। इसका लाभ भी विपक्ष उठा सकता था, लेकिन ऐसा लगता है कि इस मुद्दे को उठाने में विपक्ष ने जल्दबाजी कर दी। चुनाव आयोग की ओर से वोट चोरी के बारे में पक्ष रखने के बाद यह मुद्दा गहरा खाई में समा गया। कांग्रेस और राजद की ओर से

जिस प्रकार की राजनीति की जा रही है, वह यही संकेत करती है कि इनको सत्ता प्राप्त करने की जल्दी है। हमारे देश में एक कहावत तो सबने सुनी ही होगी कि जल्दी फायदा कम, नुकसान ज्यादा करती है। उत्तर प्रदेश में अखिलेश यादव और राहुल गांधी की दोस्ती का परिणाम सभी देख चुके हैं। अब बिहार में राहुल और तेजस्वी एक साथ हैं।

राजनीतिक वातावरण में हमेशा से यही प्रचलित धारणा बनी हुई है कि दुश्मन का दुश्मन भी एक दोस्त की तरह ही होता है। कांग्रेस, भाजपा को राजनीतिक विरोधी ही मानती है, इसके साथ ही राजद के विचार भी भाजपा के विपरीत ही हैं। इसलिए बिहार में आज कांग्रेस और राजद एक साथ हैं। विपक्ष की ओर से राजद के नेता तेजस्वी को मुख्यमंत्री का चेहरा भी घोषित कर दिया है। उन पर परिवारवाद की राजनीति का तमामा भी लगा है। इसके कारण भी राजद के अन्य वरिष्ठ नेता मैदान में खुलकर नहीं आ रहे हैं। राजद के कई नेताओं का अंदाज तेज प्रताप को समर्थन देने जैसा ही है। इस प्रकार की राजनीति भितरघात की श्रेणी में आती है। अगर बिहार में तेजप्रताप अपना राजनीतिक कौशल दिखा पाते हैं तो यह स्वाभाविक तौर पर कहा जा सकता है कि फिर तेजस्वी की राह कांटों भरी ही होगी। दोनों भाइयों के बीच यह राजनीतिक घमासान मात्र नेतृत्व की ही लड़ाई है। यह भी सबको

समझ में आ रहा है। चुनावी रणनीतिकार प्रशांत किशोर का चुनावी मैदान में आना राजनीतिक सोदेबाजी करने जैसा ही माना जा रहा है। प्रशांत किशोर जितना जोर दिखाएंगे, उतना ही वह बिहार की राजनीति को प्रभावित करेंगे। यह प्रभाव किसके लिए खतरा बनेगा, यह अभी से कह पाना संभव नहीं है, लेकिन बिहार की राजनीति स्थिति को देखकर यही कहा जा रहा है कि प्रशांत किशोर का फोकस उन वोटों पर अधिक है, जो राजद या कांग्रेस को मिलते हैं। कर्पूरी ठाकुर के परिजन को अपनी पार्टी से उम्मीदवार बनाना भी संभवतः इसी रणनीति का ही हिस्सा है।

जहां तक भाजपा और नीतीश कुमार की जदयू की बात है तो यही कहा जा सकता है कि यह दोनों ही विकास के नाम पर वोट मांग रहे हैं। बिहार को विकास की जरूरत भी है। भाजपा और जदयू को लगता है कि विकास के नाम पर उस से फिर से सत्ता प्राप्त हो जाएगी। इसके विपरीत विपक्ष की ओर से कांग्रेस और राजद की ओर से आम जन के निजी स्वार्थों को कुरेदकर उनको आर्थिक लाभ देने के वादे किए जा रहे हैं। ऐसे वादे लोग को त्वरित लाभ तो दे सकते हैं, लेकिन यह स्थायी समाधान नहीं है। नौकरियों देना भी असंभव है, इसलिए स्वरोजगार देने का प्रयास करना चाहिए। केन्द्र सरकार इस दिशा में सार्थक प्रयास कर रही है। जिसके अच्छे परिणाम भी आ रहे हैं। कई

लोगों ने अपना जीवन स्तर भी सुधारा है। युवाओं को नौकरी करने वाला नहीं, नौकरी देने वाला बनाने का प्रयास करने की आवश्यकता है। बिहार के युवा इस बारे में सोचें, यही बिहार की राजनीति का आधार बने। राजनीतिक दलों को इस बारे में भी सोचना चाहिए।

राजनीति को जन भावनाओं के अनुसार ही होना चाहिए। इसके लिए परिवारवाद नहीं, लोकतंत्र को जीवित रखने के लिए हर राजनीतिक दल को प्रयास करना चाहिए। हालांकि हमारा आशय परिवार के सहारे राजनीति में कदम रखने वाले राहुल और तेजस्वी के राजनीतिक अस्तित्व पर सवाल खड़े करने का नहीं है। हो सकता है कि वे देश की भावी राजनीति के सूत्रधार बनें, लेकिन फिलहाल उनके खाते में ऐसी कोई राजनीतिक उपलब्धि नहीं है, जिसके आधार पर उनका राजनीतिक आंकलन किया जाए। विपक्ष की दूसरी कठिनाई यह है कि इनके पास प्रचार करने वाले जमीनी नेताओं की कमी है, जबकि भाजपा और जदयू में ऐसे नेताओं की लम्बी सूची है। जिसके कारण यह सभी जगह अपना प्रचार करने की योजना बना सकते हैं। अब देखा जा रहा है कि बिहार की जनता किसको पसंद करेगी और किसको नापसंद, यह आने वाले समय में पता चल जाएगा।

## क्या नक्सलवाद का अंत हो जाएगा

राजेश कुमार पासी

मोदी सरकार जब सत्ता में आई थी, तब आतंकवाद और नक्सलवाद के रूप में देश की सुरक्षा के लिए दो बड़े खतरों थे लेकिन 11 साल बाद इन दोनों खतरों से यह सरकार सफलतापूर्वक निपट रही है। दो साल पहले गृहमंत्री अमित शाह ने देश को नक्सलवाद से मुक्त करने के लिए 31 मार्च, 2026 की तारीख तय की थी। उनका कहना था कि मोदी सरकार इस तारीख तक देश को नक्सलवाद से मुक्त करवा देगी। उनके इस दावे पर यकीन करना मुश्किल था लेकिन उस समय भी नक्सलवाद पर सरकार काफ़ी हद तक काबू पा चुकी थी। यह ठीक है कि 2022 तक नक्सली हिंसा में काफ़ी कमी आ गयी थी लेकिन नक्सली खत्म नहीं हुए थे, सिर्फ उनके हमले कम हो गए थे। उनके दावे के अनुसार इस समय सरकार नक्सलवाद पर जबरदस्त प्रहार कर रही है। मोदी सरकार ने नक्सलवाद के प्रति जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाई हुई है जिसके कारण नक्सलियों में भय का माहौल है। पिछले कुछ दिनों से बड़ी मात्रा में नक्सलियों द्वारा आत्मसमर्पण किया जा रहा है। सबसे बड़ी बात यह है कि आत्मसमर्पण करने वालों में उनके बड़े-बड़े नेता शामिल हो रहे हैं। हालात ऐसे बनते जा रहे हैं कि नक्सलियों का नेतृत्व ही खत्म होता जा रहा है।

सरकार ने नक्सलियों को खत्म करने की अपनी नीति में भारी दबाव के बावजूद कोई बदलाव नहीं किया है। कई सामाजिक संगठनों ने सरकार पर नक्सलियों की आड़ में आदिवासियों को हत्या करने का आरोप लगाया था लेकिन सरकार ने उनकी कोई परवाह नहीं की। सरकार का कहना था कि ये लोग नक्सली समर्थक हैं, इसलिए शोर मचा रहे हैं। इसके बाद इन संगठनों ने सरकार के सामने मांग रखी कि सरकार युद्ध-विनाश कर दे ताकि नक्सलियों को समझाने का समय मिल जाये लेकिन सरकार ने इस मांग को भी मानने से मना कर दिया। सरकार का कहना था कि नक्सली इसलिए युद्ध-विनाश चाहते हैं ताकि उन्हें तैयारी करने का मौका मिल जाये और वो लोग दोबारा संगठित होकर बड़े हमले कर सकें। दूसरी तरफ सुरक्षा बल लगातार नक्सलियों का शिकार करने में लगे हुए थे। नक्सलियों के सामने सिर्फ दो विकल्प बचे हैं, गिरफ्तारी/मौत या आत्मसमर्पण जिसमें से बड़ी संख्या में नक्सलियों ने आत्मसमर्पण का विकल्प चुना है और वो दिखाई दे रहा है। आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों के लिए सरकार एक पुनर्वास योजना लेकर आई है ताकि वो सामान के साथ शेष जीवन बिता सकें। ऐसा लग रहा है कि नक्सलियों को ये रास्ता बहुत पसंद आ रहा है।

नक्सलियों के लिए आत्मसमर्पण करना फायदेमंद साबित हो रहा है और सरकार भी चाहती है कि नक्सलियों को मारने से बचा जाए क्योंकि वो हमारे ही आदिवासी भाई हैं। सरकार की कोशिश रंग लाल रही है और नक्सली सरकारी योजना का लाभ उठाने के लिए हथियार डाल रहे हैं। गृह मंत्रालय का कहना है कि अब देश में सिर्फ सात जिले ही सबसे ज्यादा नक्सल प्रभावित रह गए हैं। छत्तीसगढ़ के तीन जिले, बीजापुर, नारायणपुर और सुकमा सबसे ज्यादा



प्रभावित हैं जबकि कांकेर (छत्तीसगढ़), बालाघाट (एमपी), सिंहभूम (झारखंड) और गढ़चिरौली (महाराष्ट्र) जिलों की स्थिति चिंताजनक है। मध्य प्रदेश के नक्सल प्रभावित बालाघाट जिले में छत्तीसगढ़ के बीजापुर की महिला माओवादी सुनिता ओयाम ने आत्मसमर्पण किया है। यह बहुत खतरनाक नक्सली नेता मानी जाती थी जिस पर तीन राज्यों ने 14 लाख रुपये का इनाम रखा हुआ था। गढ़चिरौली के भूपति ने भी हथियार डालकर अपने साथियों से अपील की है कि वो मुख्यधारा में शामिल हो जायें।

सिर्फ कुछ दिनों में 400 से ज्यादा नक्सलियों ने हथियार डाल दिए हैं। सरकार का कहना है कि इस साल अभी तक 1225 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण कर दिया है और यह अभी जारी है। 2023 में 1045 और 2024 में 881 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया था। सरकार का कहना है कि सिर्फ 38 जिले ऐसे बचे हैं जहां नक्सलियों का प्रभाव है। माओवादियों के शीर्ष नेताओं और बड़ी संख्या में उनके कैडर के आत्मसमर्पण के बाद सरकार 26 जनवरी, 2026 को भारत को नक्सल मुक्त घोषित कर सकती है, हालांकि सरकार ने इसके लिए 31 मार्च, 2026 का लक्ष्य रखा है। पहले प्रधानमंत्री मोदी इस मुद्दे पर बात नहीं करते थे लेकिन अब वो कई बार कह चुके हैं कि सरकार देश को नक्सल मुक्त करने जा रही है। इससे पता चलता है कि सरकार इस काम को बहुत गंभीरता से ले रही है।

सवाल यह है कि सरकार को नक्सलियों को खत्म करने में इतनी सफलता कैसे मिल रही है। ऐसा नहीं है कि नक्सलियों में मानवता जाग गई है या उनका अपनी विचारधारा से विचलित हो गया है। वास्तव में पहले राज्य पुलिस और केंद्रीय सुरक्षा बल नक्सलियों से लड़ रहे थे लेकिन 2008 में छत्तीसगढ़ सरकार ने उनसे लिफ्टने के लिए एक नए बल जिला रिजर्व गाड्स (डीआरजी) की स्थापना की। इसकी

स्थापना छत्तीसगढ़ में नक्सलियों से निपटने के लिए एक विशेष पुलिस बल के रूप में की थी। इसमें स्थानीय आदिवासी युवकों को भरती किया गया और इसके अलावा आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों को भी इसका हिस्सा बनाया गया। इनसे सामान्य पुलिस का काम नहीं लिया गया ताकि ये लोग नक्सलियों के खिलाफ कार्यवाही करते रहे। इस काम में इन्हें अपने जवानों को भी खोना पड़ा है लेकिन इनकी कार्यवाही से नक्सलियों में खौफ पैदा हो गया है। डीआरजी ने कई बड़े महत्वपूर्ण ऑपरेशन किये हैं, जिसके कारण छत्तीसगढ़ में नक्सलवाद की कमर टूट गई और पूरे नक्सलवाद पर उसका असर पड़ा है। इस बल की स्थापना सलवा जुद्ध के विकल्प के रूप में कई गयी थी क्योंकि सुप्रीम कोर्ट ने सलवा जुद्ध पर रोक लगा दी थी। इसमें पुराने नक्सली हैं, जो नक्सलियों की कार्यवाही को अच्छी तरह से जानते हैं। इसके अलावा स्थानीय आदिवासी युवा और पूर्व नक्सली नक्सलियों के इलाके को लोच नक्सलियों के खिलाफ असरदार कार्यवाही करने में सक्षम होते हैं और नुकसान भी कम होता है। इन्होंने ही नक्सलियों के दुर्गम अड्डों तक पहुँचकर उनके नेताओं को निशाना बनाया है। ये नियमित पुलिस बल नहीं है, इसलिए सवाल उठता है कि अगर नक्सलवाद खत्म हो जाता है तो उनका सरकार क्या करेगी। सरकार को उनके पुनर्वास का इंतजाम करना होगा।

मेरा मानना है कि सरकार कुछ भी करे लेकिन सच तो यह है कि नक्सलवाद पूरी तरह से खत्म नहीं हो पाएगा क्योंकि उसकी विचारधारा जल्दी खत्म होने वाली नहीं है। बेशक आतंकवाद अमूल्य-कर्मों तक सीमित हो गया है लेकिन उत्तर-पूर्व राज्यों में इसके अंश अभी भी हैं। कई बार वहां आतंकवादी हमले हो चुके हैं। इसके अलावा पंजाब में भी आतंकवादी पकड़े गए हैं। कहने का मतलब यह है कि आतंकवाद आज भी जीवित है लेकिन

वो कुछ करने में असमर्थ है। ऐसे ही नक्सलवाद खत्म नहीं होगा लेकिन कार्यवाही करने के लायक नहीं बचेगा। नक्सलवाद मुक्त भारत की घोषणा के बाद भी नक्सलियों पर नजर रखनी होगी। सरकार को नक्सलियों के पुनर्वास का समुचित प्रबंध करना होगा, ताकि वो मुख्यधारा में शामिल हो जाएं। नक्सलवाद से प्रभावित इलाकों में विकास नहीं हो पाया है, इसलिए सरकार को इन इलाकों के विकास के लिए विशेष ध्यान देना होगा। आदिवासियों के अधिकारों और उनकी भावनाओं को समझते हुए उनके साथ मिलकर काम करना होगा। सरकार के लिए जरूरी है कि वो आदिवासियों का विश्वास प्राप्त करे, उनके विकास के नाम पर उनके संसाधनों का शोषण न होने पाए। आदिवासियों की शिक्षा और स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना होगा।

नक्सलवाद को खत्म करना जरूरी है लेकिन यह दोबारा उभरने न पाए, इसके लिए भी कोशिश करनी होगी। यह तभी संभव होगा, जब आदिवासी अपने आपको उभेगा महसूस न करे। आदिवासी समाज को लोकतांत्रिक तरीकों से अपना अधिकार पाने की शिक्षा देनी होगी। नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सुरक्षा व्यवस्था को कुछ सालों तक कायम रखना होगा ताकि दोबारा वहां कोई संगठन अपने अड्डे न बना सके। मोदी सरकार को नक्सलवाद के खिलाफ की गई कार्यवाही के लिए भारत का इतिहास याद रखेगा। देखा जाए तो नक्सलवाद, आतंकवाद से भी बड़ा खतरा था, क्योंकि इसका विस्तार ऐसे इलाकों में था, जहां पुलिस के लिए कार्यवाही करना आसान नहीं था। आतंकवादियों से ज्यादा खून नक्सलियों ने बहाया है और इनका वैचारिक आधार भी मजबूत था। इसके लिए किसी दूसरे देश को भी दोष नहीं दिया जा सकता था। सरकार की सफलता को छोटा नहीं समझा जाना चाहिए और स्वीकार करना चाहिए कि सरकार ने देश हित में बड़ी सफलता हासिल की है जिसका फायदा पूरे देश को होने वाला है।

## बिहार चुनाव के पहले चरण के चुनावी समीकरण की पड़ताल करता ये आलेख

निर्णायक पहला चरण घूमेगा जातियों के इर्द-गिर्द

डॉ. रमेश ठाकुर

जात-समुदाय के समीकरण में टकराएगा बिहार का पहला चुनावी चरण। रोजगार-विकास जैसे जरूरी मुद्दों को छोड़कर जाति-समुदाय के चुंगल में पूरी तरह से जकड़ा 121 सीटों वाला ये पहला चरण ही तय कर देगा कि प्रदेश में एनडीए की वापसी होगी या महागठबंधन सरकार बनेगी। अधिकांश धुरंधर नेताओं के किस्मत का फैसला ये चरण करेगा। बिहार चुनाव में इस बार भी जातियों की बीच ही टकराव है। पहले चरण की 121 सीटों में 26 सीटें ऐसी जहां सवर्ण उम्मीदवारों और पिछड़ी जाति के उम्मीदवारों में सीधी मुकाबला होगा। 33 सीटों पर जदयू और राजद उम्मीदवारों में सीधी टक्कर है। वहीं, 23 सीटों पर भाजपा और राजद में आमने-सामने की भिड़त है जिसमें बिहार के उप-मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी और मंगल पांडे नितिन नवीन, कृष्ण कुमार मंडू, रामकृपाल खन्नी होगी। सरकार को नक्सलियों के पुनर्वास का समुचित प्रबंध करना होगा, ताकि वो मुख्यधारा में शामिल हो जाएं। नक्सलवाद से प्रभावित इलाकों में विकास नहीं हो पाया है, इसलिए सरकार को इन इलाकों के विकास के लिए विशेष ध्यान देना होगा। आदिवासियों के अधिकारों और उनकी भावनाओं को समझते हुए उनके साथ मिलकर काम करना होगा। सरकार के लिए जरूरी है कि वो आदिवासियों का विश्वास प्राप्त करे, उनके विकास के नाम पर उनके संसाधनों का शोषण न होने पाए। आदिवासियों की शिक्षा और स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना होगा।

नक्सलवाद को खत्म करना जरूरी है लेकिन यह दोबारा उभरने न पाए, इसके लिए भी कोशिश करनी होगी। यह तभी संभव होगा, जब आदिवासी अपने आपको उभेगा महसूस न करे। आदिवासी समाज को लोकतांत्रिक तरीकों से अपना अधिकार पाने की शिक्षा देनी होगी। नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सुरक्षा व्यवस्था को कुछ सालों तक कायम रखना होगा ताकि दोबारा वहां कोई संगठन अपने अड्डे न बना सके। मोदी सरकार को नक्सलवाद के खिलाफ की गई कार्यवाही के लिए भारत का इतिहास याद रखेगा। देखा जाए तो नक्सलवाद, आतंकवाद से भी बड़ा खतरा था, क्योंकि इसका विस्तार ऐसे इलाकों में था, जहां पुलिस के लिए कार्यवाही करना आसान नहीं था। आतंकवादियों से ज्यादा खून नक्सलियों ने बहाया है और इनका वैचारिक आधार भी मजबूत था। इसके लिए किसी दूसरे देश को भी दोष नहीं दिया जा सकता था। सरकार की सफलता को छोटा नहीं समझा जाना चाहिए और स्वीकार करना चाहिए कि सरकार ने देश हित में बड़ी सफलता हासिल की है जिसका फायदा पूरे देश को होने वाला है।

इस देश का दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि 21वीं सदी में भी हम जातियों में जकड़े हैं। ऐसे में विकास रोजगार की बात करना बेमानी ही है। मौजूदा चुनाव में सभी दलों ने जाति-समुदायों को ध्यान में रखकर ही



टिकटों का वितरण किया है। सामाजिक समरसता, विकास मुष्ठी चेहरा आदि बातें सिर्फ कागजी साबित हुईं। कोई दल ऐसा अछूता नहीं जिससे इस बार भी बाहुबलियों को टिकट न दिया हो? सभी दलों का साथ लेकर आगे बढ़ रहे हैं। यही कारण है कि चुनाव में लगातार हिंसा भी हो रही है। मकोमा में हड़त हत्या ने बता दिया है कि ये चुनाव भी रक्तरींजित से भरा है। छोटे सरकार के नाम से प्रचलित बाहुबल नेता अनंत सिंह इसी घटना को लेकर जेल जा चुके हैं और चुनाव लड़ भी रहे हैं। इसे लचर कानून कहें, या सड़ांध मारती चुनावी प्रक्रिया? हत्यारे जेल में रहकर भी माननीय बन जाते हैं।

बहरहाल, पहले चरण में भिड़त सवर्ण और पिछड़ों में भी रहेगी, यानी जातियां आपस में लड़ेंगी और वोटों तमाशाश्रम बनकर तमाशा देखेंगे। कुल 18 विधानसभाओं में लड़ाई सीधे-सीधे सवर्ण बनाम सवर्ण में है। 18 सीटों पर एनडीए-महागठबंधन दोनों ने सवर्ण उम्मीदवार मैदान में उतरे हुए हैं। 18 सीटों में भूमिहार, 4 सीटों पर ब्राह्मण आमने-सामने हैं। दरभंगा की अलीनगर से भाजपा उम्मीदवार लोक गायिका मैथिली ठाकुर को राजद के विनोद मिश्रा टक्कर दे रहे हैं। वहीं, बेनीपुर सीट पर जदयू-कांग्रेस के दोनों उम्मीदवार पंडित हैं। जातियों की बहती हवाओं को देखकर ही सिपासी दलों ने जातियों का समीकरण अच्छे से बिठाया है। यादव को यादव से, पंडित को पंडित से, राजपूत को राजपूत से, भूमिहार को भूमिहार से, दलित को दलित से लड़ाया जा रहा है। ऐसे में वोटिंग करने के लिए वोटों के सामने भी बड़ी चुनौती खड़ी हो जाती है कि वह भला किसके पक्ष में मतदान किया जाए क्योंकि दोनों ही उम्मीदवार उन्हीं की बिरादरी से हैं।

ऐसे माहौल में अस्सर वोटों अपना पाला इसलिए बदल लेते हैं कि उनकी जाति के दोनों उम्मीदवार नाराज न हो, इसलिए तीसरे

उम्मीदवार को वोट कर दें। ऐसी परिस्थितियां खड़ी हो जाने पर कई मतदाता उम्मीदवार बुरी तरह हार भी जाते हैं। जातियों की आपसी लड़ाई में बिचौलिया हाथ मार जाते हैं लेकिन, इसके लिए वोटों का समझदार होना जरूरी होता है। वोट रोजी सी अगर समझदारी दिखा दें तो सिपासी अगर उम्मीदवार को वोट दे दें, न कि जातियों के बल पर? ऐसे नेताओं पर चुनाव आयोग को सख्त होना चाहिए जो जातियों के नाम पर राजनीति करते हैं। मकोमा में ललन सिंह का विवादित बयान जिसमें अपने कार्यकर्ताओं को आदेशित करना कि जो वोट एनडीए को वोट न दे, उसे घरों से मत निकलने देना? निश्चित रूप उनका ये बयान निंदनीय ही नहीं बल्कि चिंतनीय भी कहा जाएगा। हालांकि चुनाव आयोग ने उन पर कार्यवाही की है। एक आईआर के आदेश दिए गए हैं। कार्यवाही होनी भी चाहिए, तभी तो ऐसे ही हरकतों से माननीय परहेज करेंगे।

बिहार में कुर्मी, मल्लहार, निषाद, मुसलमान, कुशवाह भी ठीक-ठाक तादाद में हैं। नेताओं के रूप में इनकी ठेकेदारी भी की जा रही है। वीआईपी पार्टी के मुकेश साहनी, उपेंद्र कुशवाहा, जितन राम मांझी की कहा जाएगा। हालांकि चुनाव आयोग ने उन पर कार्यवाही की है। अगर ये जातियां उनसे छिटक जाएं तो उन की राजनीति दुकानें बंद होने में देर नहीं लगेगी। बिहार का मौजूदा चुनाव वोटों की समझ पर निर्भर है। अगर चाहें तो चुनाव का परिदृश्य बदल सकते हैं। 20 सालों को व्यक्ति मुख्यमंत्री की सीट पर विराजमान हो, फिर से पांच साल की मोहलत मांता हो, उसकी समीक्षा खुद वोटों को मतदान के पहले इतन करनी चाहिए। वोटों को अब इतनी बात अच्छे से समझ लेनी चाहिए, नेता नहीं बदलेंगे, बदलना उन्हीं को है।

## प्रकृति की लाश पर खड़ा विजेता भी पराजित है: [विजय के जश्न में मरती हुई पृथ्वी की आवाज]

युद्ध का धुआँ जब आसमान को काला करता है, तो वह सिर्फ सैनिकों की साँसें नहीं छीनता, बल्कि धरती की हर साँस को जख्मी कर देता है—वह मिट्टी को अनाज उगाती है, वह नदी को जीवन देती है, और वह हवा को प्राणवायु बनाती है। 16 नवंबर का "युद्ध और सशस्त्र संघर्ष में पर्यावरण के शोषण को रोकने के लिए अंतर्राष्ट्रीय दिवस" केवल एक तारीख नहीं, बल्कि एक चीख है—धरती की उस कराह के साथ जो हमें याद दिलाती है कि युद्ध सिर्फ मानवता का खून नहीं बहाता, बल्कि प्रकृति की धमनियों को भी काट देता है। जब वम फटते हैं, तो सिर्फ इमारतें नहीं, जंगल भी राख होते हैं; जब रासायनिक हथियार हवा में घुलते हैं, तो सिर्फ सैनिक नहीं, पक्षी भी मरते हैं। यह वह सत्य है, जिसे हमारी सभ्यता ने बार-बार अनदेखा किया है, और यही वह सत्य है, जिसे अब अनदेखा करना असंभव है।

संयुक्त राष्ट्र ने 2001 में इस दिवस की स्थापना की, ताकि युद्धों के पर्यावरणीय नुकसान

को वैश्विक चेतना का हिस्सा बनाया जाए। पर क्या हम वाकई इसकी गहराई को समझ पाए हैं? इतिहास गवाह है कि युद्धों ने न सिर्फ सीमाएँ बदलीं, बल्कि धरती की आत्मा को भी लहलुहान किया। विद्युतमान युद्ध में "एजेंट ऑरिज" के छिड़काव ने 30 लाख हेक्टेयर जंगलों को बंजर कर दिया, मछलियाँ नदियों में तड़पकर मर गईं, और पीढ़ियाँ जन्मजात बीमारियों की शिकार हुईं। खाड़ी युद्ध में जलते तेल के कुओं ने न सिर्फ कुवैत की हवा को जहरीला किया, बल्कि महीनों तक सूरज को ढँककर जलवायु चक्र को अत्यस्थित कर दिया। सीरिया, अफगानिस्तान, और यूक्रेन जैसे संघर्ष क्षेत्रों में बमबारी ने मिट्टी को रेडियोधर्मी करके का कब्रिस्तान बना दिया। ये सिर्फ आँकड़े नहीं, बल्कि उन धावों की कहानियाँ हैं, जो धरती आज भी सह रही है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) की एक रिपोर्ट के अनुसार, युद्धों के बाद पारिस्थितिक पुनर्स्थापन में दशकों लगते हैं, और कई बार तो भूमि हमेशा के लिए बंजर हो जाती है। युद्ध का पर्यावरणीय नुकसान केवल

युद्धभूमि तक सीमित नहीं रहता। हवा सीमाएँ नहीं मानती, नदियाँ पासपोर्ट नहीं पूछतीं। जब इराक में तेल के कुओं से उठा धुआँ सऊदी अरब तक गया, तो वहाँ की फसलों पर काली राख बरसी। जब जापान के फुकुशिमा में रेडियोधर्मी रिसाव हुआ, तो प्रशांत महासागर की मछलियाँ तक उसकी चपेट में आईं। युद्ध का प्रदूषण एक वैश्विक त्रासदी है, जो किसी एक देश की सीमा में नहीं बँधती। फिर भी, हमारी युद्ध नीतियों और कूटनीति में पर्यावरण की बात कहीं हाशिए पर रह जाती है। हम विजय के झंडे गाड़ने में व्यस्त रहते हैं, लेकिन यह भूल जाते हैं कि जिस धरती पर वह झंडा लहरा रहा है, वह शायद अब फसलों के लिए अनुपजाऊ हो चुकी है। युद्ध और पर्यावरण का रिश्ता केवल विनाश का नहीं, बल्कि कारण और परिणाम का भी है। संसाधनों की लड़ाई—जल, तेल, खनिज, या जंगल—अक्सर युद्ध की जड़ होती है। अफ्रीका में "ब्लड डायमंड्स" और कांगो में कोबाल्ट खनन के लिए हुए गृहयुद्ध इसका प्रमाण हैं। यूएनईपी के अनुसार, 40% आंतरिक संघर्ष

प्रकृतिक संसाधनों के दोहन से जुड़े हैं। जब हम प्रकृति को लुटते हैं, तो वह हमें सूखे, बाढ़, और जलवायु संकट के रूप में जवाब देती है। और फिर, हम उसी प्रकृति के खिलाफ नए युद्ध छेड़ देते हैं। यह एक दुष्चक्र है, जिसे तोड़ने की जरूरत है।

6 नवंबर का यह दिवस हमें इस दुष्चक्र को तोड़ने की प्रेरणा देता है। यह सिर्फ युद्धों की निंदा का दिन नहीं, बल्कि एक नई सोच का आह्वान है। जिनेवा कन्वेंशन का अनुच्छेद 55 कहता है कि युद्ध के दौरान पर्यावरण को गंभीर क्षति पहुँचाने वाले कार्य निषिद्ध हैं। लेकिन क्या कारागढ़ों पर लिखे ये नियम युद्ध के मैदान में सुनाइते देते हैं? नहीं। फिर भी, कुछ देश और संगठन इस दिशा में कदम उठा रहे हैं। उदाहरण के लिए, नोदरलैंड और स्विट्जरलैंड जैसे देशों ने "ग्रीन डिप्लोमेसी" को बढ़ावा देना शुरू किया है, जिसमें संसाधनों का सद्भावनापूर्ण और पर्यावरण संरक्षण को कूटनीति का हिस्सा बनाया जा रहा है। लेकिन यह काफी नहीं है। हमें एक ऐसी वैश्विक नीति चाहिए, जो युद्ध को शुरू होने

से पहले ही रोक दे—न कि केवल उसके नुकसान को कम करने की कोशिश करे। युद्ध का सबसे बड़ा शिकार है—वह बच्चा, जो बंजर धरती पर जन्म लेता है, जहाँ पानी जहरीला है और हवा में साँस लेना दूषर। वह किसान, जिसके खेत में अब फसल की जगह बारूदी सुरंगें हैं। वह पक्षी, जिसका घोंसला बमों की आग में जल गया। युद्ध की त्रासदी सिर्फ मानवता की नहीं, बल्कि समस्त जीवन की है। इसे इस त्रासदी को रोकने के लिए हमें युद्ध की मानसिकता को बदलना होगा। हमें यह समझना होगा कि असली शांति तब होगी, जब धरती की हरियाली लौटेगी, जब नदियाँ फिर से निर्मल बहेंगी, और जब हमारी अगली पीढ़ी को स्वच्छ हवा और उपजाऊ मिट्टी विरासत में मिलेगी। 6 नवंबर का यह दिन हमें एक वैश्विक भविष्य की कल्पना करने को कहता है। एक ऐसा भविष्य, जहाँ युद्ध के बजाय सहयोग हो, जहाँ सीमाओं के बजाय साझेदारी हो, और जहाँ बंदूकों की जगह पेड़ लगाए जाएँ। यह दिन हमें याद दिलाता है कि पर्यावरण की रक्षा सिर्फ

वैज्ञानिकों या नीति-निर्माताओं का काम नहीं, बल्कि हर उस व्यक्ति की जिम्मेदारी है, जो इस धरती पर साँस लेता है। हमें युद्ध की राख से हरियाली उगानी होगी। हमें उन नदियों को बचाना होगा, जो युद्ध के जहर से मर रही हैं। और सबसे बड़ी बात, हमें यह स्वीकार करना होगा कि धरती हमारी नहीं, हम धरती के हैं। जिस मानव हानि पर न रुके। सोचें उन जंगलों के बारे में, जो अब चुप हैं। उन नदियों के बारे में, जो अब गंदली हैं। उन पक्षियों के बारे में, जो अब गा नहीं सकते। 6 नवंबर हमें यही सिखाता है—युद्ध का अंत सिर्फ शांति संधियों से नहीं होगा, बल्कि तब होगा, जब हम धरती को उसका हक लौटाएँगे। यह एक युद्ध है, जो हमें लड़ना ही होगा—न कि हथियारों से, बल्कि करुणा, चेतना, और संकल्प से। क्योंकि जब धरती बचेगी, तभी हम बच पाएँगे।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)

