



संघर्ष में कभी हार नहीं माननी चाहिए क्योंकि जीवन हमें हमेशा एक और मौका देता है।

# परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 249, नई दिल्ली, शनिवार 15 नवम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

सोशल मीडिया से जुड़े

Parivehan\_Vishesh



RNI No :- DELHIN/2023/86499  
DCP Licensing Number : F.2 (P-2) Press/2023

03 "पंजाब रत्न" व "कल्पना चावला अवॉर्ड" से अलंकृत हुई मनप्रीत कौर

06 वायु प्रदूषण फेफड़ों को कैसे प्रभावित करता है

08 सोभेश ने बाबूलाल को 38524 मतों से घाटशिला सीट हराया

## वायु प्रदूषण फेफड़ों को कैसे प्रभावित करता है और क्या है बचाव

संजय बाटला

वायु प्रदूषण आकाश में केवल एक दृश्य नहीं उससे अधिक है। इसका फेफड़ों पर गहरा प्रभाव पड़ता है - अल्पकालिक और दीर्घकालिक। जब कोई व्यक्ति प्रदूषित हवा में सांस लेता है तो छोटे कण और लोहकणक जैसे प्रायकी रवसन प्रणाली को बुरी तरह नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके बारे में क्या, कैसे और क्या कर सकते हैं, जानें

1. लोहकणक पदार्थ क्या है? क्या पदार्थ (पीएम): ये हवा में विलिखित ठोस या तरल कण होते हैं। दो प्रासंगिक प्रकार हैं।
  1. PM10 (कण 10 m व्यास) इयरी और निचले वायुमणों में प्रवेश कर सकते हैं।
  2. PM2.5 (कण 2.5 m) फेफड़ों में गहराई से प्रवेश कर सकते हैं और यहां तक कि रक्त प्रवाह में भी प्रवेश कर सकता है।
  3. गैस: जैसे ओजोन (O<sub>3</sub>), नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO<sub>2</sub>), सल्फर डाइऑक्साइड (SO<sub>2</sub>)। सूजन का कारण बनते हैं और फेफड़ों के कार्य में कमी आती है।
4. अन्य प्रदूषक: अश्वर कार्बनिक यौगिक (बीओसी), बायोमास जलने वाला धुआं, ट्रेफिक एक्स्पोज
5. नुकसान कैसे होता है? जब आप प्रदूषित हवा में सांस लेते हैं
  1. कण और गैस वायुमणों तथा फेफड़ों के आसपास को चिपकाते हैं। इससे सूजन उत्पन्न होती है।
  2. बारीक कण अल्वेओली (रक्तसंधि में छोटे धरा बेग) तक पहुंच सकते हैं और यहां तक कि रक्त प्रवाह में भी प्रवेश कर सकते हैं, जो न केवल फेफड़ों को प्रभावित करता है बल्कि अन्य अंगों को भी।
  3. बार-बार या दीर्घकालिक जोखिम से फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है, फेफड़ों की क्षमता (विशेषकर बच्चों में) घीमी पड़ जाती है और फेफड़ों के रोगों का खतरा अधिक होता है।
  4. मौजूदा फेफड़ों की स्थिति (जैसे अस्थमा या सीओपीडी) वाले लोगों में प्रभाव और भी खराब होता है: प्रकोप, अधिक अस्थिरता भर्ती।
  5. इससे किस प्रकार के प्रभाव और बीमारियां जुड़ी हुई हैं? अल्पकालिक / दीर्घकालिक
    1. खासी, सांस लेने में कठिनाई।
    2. गंभीर और वायुमणों की डिपेंडेंसिटी, अस्थमा के रूढ़ि रूढ़ि रूढ़ि।
    3. उच्च प्रदूषण के प्रकरणों के बाद फेफड़ों की क्षमता या कार्य में अस्थायी कमी।



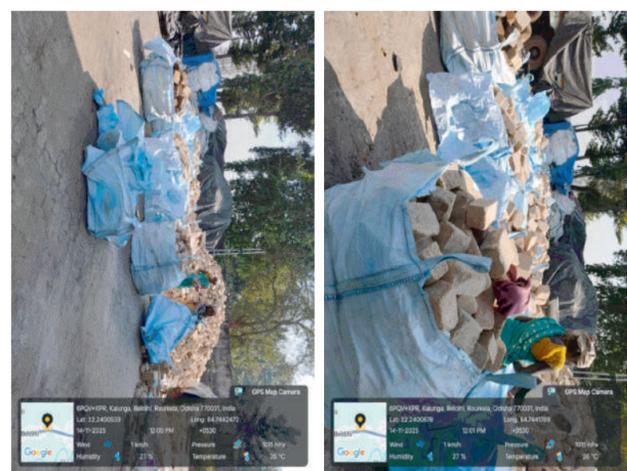
पुरानी फेफड़ों की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

3. फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। सास्य का शरीर वायु प्रदूषण और फेफड़ों के कैंसर के जोखिम के बीच बढ़ते संबंध दिखाता है।
4. समय के साथ फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है (आप तुरंत लक्षण महसूस नहीं कर सकते, लेकिन फेफड़ों की क्षमता घट जाती है)।
5. बच्चे, बुजुर्ग और संवेदनशील समूह अधिक कमजोर क्यों होते हैं?
  1. बच्चे प्रति इकाई शरीर के आकार में तेजी से सांस लेते हैं, बार-बार अधिक समय बिताते हैं और उनके फेफड़े अभी भी विकसित हो रहे होते हैं। इसलिए यह उन्हें अधिक उजागर करता है।
  2. वृद्ध लोगों में अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली होती है, उच्च के कारण खानागिक रूप से फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है और पुरानी बीमारियां लेने की संभावना अधिक होती है - जिससे वे प्रदूषक क्षति से ठीक लेने में कम सक्षम होते हैं।
  3. मौजूदा फेफड़ों या हृदय रोग वाले लोग अधिक जोखिम में होते हैं: प्रदूषकों से पहले से ही कमजोर प्रणालियों पर औरतक बोज प्रदान है
  5. भारत प्रेसी जगहों पर नुकसान का कारण क्या है? (शहरों के लिए संदर्भ करें भारतीय शहरों (और अन्य घनी आबादी वाले, औद्योगिक क्षेत्रों) में
    1. दालन उत्सर्जन का उच्च स्तर (विशेषकर डीजल दालन), औद्योगिक उत्सर्जन, बायोमास/रुखी दहन
    2. नैसर्गिक घटनाएं: सॉर्टियों के दौरान, फसल अग्रोथ जलने, शिथर हवा, धूमिल इन्वर्शन जैसे कारक प्रदूषकों का गंभीर निर्माण करते हैं।

3. इनडोर-आउटडोर लिंक: यदि आप घर के अंदर रहते हैं, तो भी बाहरी वायु प्रदूषण घुसपैठ का कारण बनता है; साथ ही इनडोर प्रदूषण (किचन ईंधन से, खराब वेंटिलेशन से) बोज बढ़ जाता है। इन सभी का अर्थ यह है कि फेफड़ों को स्वस्थ रखा जाने चाहिए।

4. फेफड़ों को प्रभावित लेने के संकेतों की पहचान करना यदि आप प्रदूषित हवा वाले क्षेत्र में रहते हैं, तो सावधान रहें
  1. अधिक बार या लगातार खासी, गले की जलन
  2. गंभीर सांस लेने की क्षमता में कमी (विशेषकर यदि अस्थमा हो) हो रही है।
  3. सांस लेने में कठिनाई, विशेष रूप से बाहरी गतिविधि के दौरान या उसके बाद।
  4. बचाव श्वसन यंत्रों का अधिक प्रयोग (यदि आपके पास अस्थमा है) या मौजूदा फेफड़ों की बीमारी में सुधार।
  5. बच्चों के लिए: अक्सर सर्दी, कम धीरज या सांस लेने में कठिनाई होती है।
7. आप अपने फेफड़ों की रक्षा के लिए क्या कर सकते हैं?
  1. व्यक्तिगत स्तर पर
    1. अपने क्षेत्र में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) की निगरानी करें, प्रदूषण अधिक होने पर लंबे समय तक बाहरी संपर्क से बचें।
    2. उच्च प्रदूषण वाले दिनों में: यदि आपके बाहर जाना है तो अच्छी गुणवत्ता का मास्क पहनें (जैसे N95/KN95)।
    3. जब हवा बहुत खराब होती है तो घर के अंदर रहें; यह सुनिश्चित करें कि घर की वायु स्वच्छ हो (जब हवा बेहतर होती है तो वेंटिलेट करें, यदि संभव हो तो इनडोर एयर फिल्टर का उपयोग करें)।

## सड़क पर माल की अदला-बदली एवं जीएसटी की रेड ने उजागर किया अवैध कारोबार का काला चेहरा



परिवहन विशेष न्यूज

राउरकेला: सड़क किनारे दिन दहाड़े फायर कले ब्रिक्स को 'पेवर ब्लॉक' बताकर होने वाली अवैध माल की अदला-बदली पर एक खबर के प्रकाशन के महज कुछ घंटों बाद ही जीएसटी विभाग ने कड़ा रुख अपनाते हुए छापेमारी की।

बेलडीह स्थित एचपी पेट्रोल पंप पर शुक्रवार तड़के पहुंची टीम ने संधिध सामग्री की कड़ी जांच की, जिससे कारोबारियों में हड़कंप मच गया। अधिकारियों के समक्ष व्यापारी द्वारा मामले को रफा-दफा करने की कोशिशों को विभाग ने नाकाम कर दिया और पूरे अवैध नेटवर्क को उजागर करने का वीभागीय संकल्प जताया।

जांच के दौरान सामने आया कि फायर कले ब्रिक्स—जो औद्योगिक फर्नेस में लेयरिंग के लिए इस्तेमाल होती हैं—इन्हें सड़क निर्माण में प्रयुक्त होने वाले पेवर ब्लॉक के रूप में साबित कर माल लोड किया जा रहा था। यह धांधली न केवल कर चोरी को बढ़ावा दे रही थी, बल्कि स्थानीय ट्रांसपोर्टों और छोटे व्यापारियों को अनावश्यक परेशानी में डाल रही थी। जीएसटी अधिकारियों को मिली शिकायत पर तुरंत कार्रवाई करते हुए टीम ने मौके पर मौजूद सामग्री का सत्यापन किया। एक स्थानीय ट्रांसपोर्टर ने बताया, "यह अवैध अदला-बदली का स्पष्ट मामला है। इसकी विस्तृत, निष्पक्ष और दृष्टिपूर्ण जांच की जाएगी।"

ऐसी धांधलियों पर सख्त निगरानी रखी जानी चाहिए। इस कार्रवाई ने राउरकेला गुड्स ट्रांसपोर्टर्स एसोसिएशन के सदस्यों व अन्य व्यापारियों में भारी आक्रोश पैदा कर दिया। एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. राजकुमार यादव ने पत्रकारों से बातचीत में कहा, "यह बेहद चिंताजनक है कि अवैध तरीकों से मुनाफा कमाने वाले बड़े ट्रेडर्स और ट्रांसपोर्टर बिना किसी रोक-टोक के फल-फूल रहे हैं, जबकि ईमानदार छोटे व्यापारी और ट्रांसपोर्टर हमेशा जांच के दायरे में बेवजह ही फंस जाते हैं। सरकार को इस असंतुलन को तुरंत सुधारना चाहिए, वरना स्थानीय अर्थव्यवस्था पर गहरा असर पड़ेगा।"

खबर के असर से साफ है कि मीडिया की सतर्कता अवैध कारोबार के खिलाफ एक मजबूत हथियार साबित हो रही है। जीएसटी टीम की इस अचानक कार्रवाई ने न केवल तत्काल राहत दी है, बल्कि उम्मीद जगाई है कि आगे चलकर पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश होगा। राउरकेला के व्यापारिक तबके एंव परिवहन व्यवसायों के हलकों में अब सवाल उठ रहे हैं—क्या यह छापेमारी महज शुरुआत है या अवैध माल परिवहन की जड़ों को काटने की दिशा में एक ठोस कदम? विभागीय अधिकारी ने स्पष्ट कर दिया है कि कोई भी लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

## कौशल राजपूत, उप निदेशक (योजना शाखा) द्वारा एमसीडी स्कूलों में भर्ती ईडब्ल्यूएस छात्रों की ट्यूशन फीस की प्रतिपूर्ति में कथित भ्रष्टाचार के आरोप

परिवहन विशेष न्यूज

शिक्षा निदेशालय की योजना शाखा में, विशेष रूप से उपनिदेशक (योजना) श्री कौशल राजपूत के पर्यवेक्षण में, गंभीर अनियमितताएं/भ्रष्ट आचरण सामने आ रहे हैं। ये अनियमितताएं/अनिवार्य प्रावधानों के तहत एमसीडी स्कूलों में दाखिला लेने वाले आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ईडब्ल्यूएस) के छात्रों की ट्यूशन फीस की प्रतिपूर्ति से संबंधित हैं। यह बात संज्ञान में आई है कि:

1. प्रतिपूर्ति प्रक्रिया पारदर्शी तरीके से नहीं की जा रही है।
2. ट्यूशन फीस दावों के वितरण में दुरुपयोग और हेरफेर के उदाहरण
3. वास्तविक लाभार्थियों (एमसीडी स्कूलों में दाखिला लेने वाले ईडब्ल्यूएस छात्र) को उनके हकदार प्रतिपूर्ति से वंचित किया जा रहा है, जबकि अयोग्य दावेदारों को अनुचित लाभ दिया जा रहा है।
4. ऐसी कार्रवाइयों सरकारी मानदंडों का धोरे उल्लंघन हैं तथा सरकारी खजाने को वित्तीय नुकसान पहुंचाती हैं।



निदेशालय द्वारा जारी प्रतिबंधों पर टिप्पणियां उपरोक्त के समर्थन में, उप निदेशक (योजना), शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार द्वारा 12/08/2025 और 27/08/2025 को जारी प्रतिबंधों के संबंध में निम्नलिखित टिप्पणियां प्रस्तुत की जाती हैं, जिसमें निदेशक (शिक्षा) से अनुमोदन प्राप्त करने के बाद महत्वपूर्ण तथ्यों को छिपाया गया है:

- i) ऐसा प्रतीत होता है कि प्रतिबंध चुनिंदा आधार पर जारी किए गए हैं,
- ii) पिछले 5-6 वर्षों से बहुत पुराने और अमान्य लंबित दावों वाले स्कूलों को बिना

दावों पर प्रतिपूर्ति के लिए विचार नहीं किया गया है, जिसके लिए "योजना के तहत धन की अनुपलब्धता" का हवाला दिया गया है, जबकि संदिग्ध दावों को मंजूरी दे दी गई है।

v) यह भी ध्यान देने योग्य है कि प्रतिशत भागीदारी के बिना कोई भी दावा पारित नहीं किया गया है, जो स्वीकृति प्रक्रिया में पारदर्शिता और निष्पक्षता के साथ गंभीर समझौता दर्शाता है। उपरोक्त को ध्यान में रखते हुए, यह दृढ़तापूर्वक अनुशंसा की जाती है कि: 12/08/2025 और 27/08/2025 को जारी सभी प्रतिबंधों की गहन जांच की जाएगी। जांच पूरी होने तक इन प्रतिबंधों के तहत भुगतान रोक दिया जाएगा। छिपाए गए तथ्यों पर चुनिंदा प्रतिबंध जारी करने के लिए जिम्मेदारी तय की जाएगी।

अधिकारी श्री कौशल राजपूत, उप निदेशक (योजना), शिक्षा निदेशालय के विरुद्ध उठ रही अनियमितताओं की जांच के बाद अगर सही पाई जाती है तो एफआईआर दर्ज की जाएगी।

## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत : आपकी जानकारी हेतु अति महत्वपूर्ण

पिकी कुंडू महासचिव

हेक्सेन नाम का एक केमिकल होता है। यह बिल्कुल पानी की तरह होता है। आजकल इसका इस्तेमाल बाजार में धड़ल्ले से हो रहा है।

जाने क्या करता है यह और क्यों आपको जानना है जरूरी

आप एक टब में हेक्सेन लीजिए उसमें कोई भी तिलहन वाली चीज डाल दीजिए तिलहन मतलब जिन चीजों में तेल होता है जैसे सरसों तिल बादाम नारियल मूंगफली सोयाबीन अलसी वगैरह-वगैरह।

जब आप टब में कोई भी तिलहन डालेंगे तो थोड़ी देर में यह केमिकल अपनी रासायनिक प्रतिक्रिया से तिलहन का सारा तेल बाहर निकाल देगा और आपका तिलहन साबूत वैसा का वैसा ही रहेगा जैसे पहले था। मान लीजिए आपने बादाम डाला है तो यह केमिकल बादाम में जिरतना भी तेल है वह बाहर निकाल देगा और आपका बादाम साबूत पहले जैसा ही रहेगा देखने में कोई फर्क नजर नहीं आएगा।

बहुत से व्यापारी और तेल बनाने वाली कंपनियां इसे इस्तेमाल करती हैं। इससे दोहरा मुनाफा कमाया जाता है उदाहरण के लिए समझिए एक तरफ बादाम का तेल निकाल लिया जाता है और



बोतलबंद बादाम तेल बाजार में बेचा जाता है और दूसरी तरफ साबूत बादाम भी बेच दिया जाता है।

मूंगफली से तेल निकालकर रिफाइन तेल के नाम से बेचा जाता है और मूंगफली अलग से बेचा जाता है।

नारियल से तेल निकालकर नारियल तेल बेचा जाता है और नारियल की अलग से बेचा जाता है।

तेल निकल जाने के बाद यह बादाम मूंगफली या नारियल किसी काम का नहीं रहता बल्कि यह सिर्फ खली रह जाता है।

इसका इस्तेमाल मिठाइयों आदि में किया जाता है। आम के आम और गुठलियों के दाम वाली बात हो जाती है। आप बाजार से पैकेट वाली मूंगफली ले लीजिए आप बाजार से नारियल बादाम आदि बने मिठाइयों ले लीजिए। आप ऐसी पैकेटबंद मूंगफली का दाना या बादाम लेकर जमीन पर रख दीजिए किसी पत्थर आदि से कुचल दीजिए एक तरह से पीस दीजिए वह बिल्कुल पाउडर जैसा हो जाएगा जरा सा भी तेल नहीं निकलेगा क्योंकि

तेल तो पहले ही निकाल लिया गया है। जब आप बाजार में ड्राई-फ्रूट्स लेने जाएं तो लेने से पहले एक दाना कुचलकर चेक कर लीजिए और जांच लीजिए कि तेल है या निकाला जा चुका है क्योंकि तेल निकला हुआ ड्राई-फ्रूट्स किसी काम का नहीं उसमें कुछ भी पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं वह सिर्फ खली होती है।

तिलहन से तेल निकालने की इस प्रक्रिया में तिलहन में यह केमिकल कुछ मात्रा में शेष रह जाता है जो एक प्रकार का जहर है इससे कैंसर जैसे घातक रोग हो सकते हैं।

यह सब खेल भारत में धड़ल्ले से चल रहा है क्योंकि धरपकड़ रोकथाम करने वाला कोई नहीं है।

ना सरकार ना अधिकारी। क्योंकि सरकारों को चंदा मिलता है और अधिकारियों को रिश्तत मिलती है। इन सब के बीच नुकसान आम जनता को हो रहा है।

शाकाहार उत्तम आहार। सावधान रहें सतर्क रहें सुरक्षित रहें।

<https://tolwa.com/about.html>  
tolwadelhi@gmail.com  
tolwaindia@gmail.com

**जनजातीय गौरव दिवस**

देश की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले महान स्वतंत्रता सेनानी, जननायक

**भगवान बिरसा मुंडा जी**

की जयंती पर सादर नमन

**PINKI KUNDU**

**जनजातीय गौरव दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं**

धरती आबा भगवान बिरसा मुंडा जी ने अपने शौर्य, नेतृत्व और संघर्ष से जनजातीय समाज को संगठित किया और विदेशी शासन के खिलाफ जनआंदोलन का नेतृत्व किया। वन-संपदाओं के संरक्षण और जनजातीय समुदायों के अधिकारों की रक्षा में उनका योगदान अतुलनीय है। उनकी तपस्या, त्याग और संघर्ष की प्रेरणा आज भी हमें आत्मसम्मान, साहस और एकता की राह दिखाती है।

भगवान बिरसा मुंडा जी की जयंती पर उन्हें कोटि-कोटि नमन। सभी देशवासियों को जनजातीय गौरव दिवस की हार्दिक बधाई।

#JanjatiyaGauravDivas #BhagwanBirsaMunda





# जाम साहब दिग्विजय सिंह जडेजा को 83 साल बाद इजरायल में सम्मान

रामस्वरूप रावतसरे

इजरायल के नेवातिम में हाल ही में नवानगर (अब जामनगर) के पूर्व महाराजा जामसाहब दिग्विजय सिंह जडेजा की प्रतिमा का अनावरण किया गया। यह प्रतिमा उस करुणा और मानवता की याद में बनाई गई है, जब जामसाहब ने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान पोलैंड के सैकड़ों बच्चों, जिनमें कई यहूदी बच्चे भी शामिल थे, उनको भारत में शरण और सुरक्षा दी थी। यह कार्यक्रम भारतीय यहूदी विरासत केंद्र और कौचि यहूदी विरासत केंद्र ने महाराजा जामसाहब की याद में और उनकी प्रतिमा के अनावरण के लिए आयोजित किया था। यह प्रतिमा सितंबर 2024 में तैयार हो गई थी, लेकिन हमस के साथ जारी युद्ध के कारण इसके अनावरण में कई बार देरी हुई।

महाराजा दिग्विजय सिंह रणजीतसिंह नवानगर के अंतिम शासक थे। उन्हें और उस समय के कई राजाओं को लोग स्नेह से बापूसाहब कहते थे। यह उपाधि किसी पद या सम्मान के रूप में नहीं दी जाती थी, बल्कि जनता के प्यार और विश्वास का प्रतीक थी। ऐसे राजाओं का मंत्र था, "मेरी प्रजा का कल्याण मेरे साथ हो।"

भारत के नरेश कृष्णकुमार सिंह जी और जामसाहब दिग्विजयसिंह जडेजा जैसे राजा सचमुच

बापूसाहब कहलाने योग्य थे, जिन्होंने अपनी प्रजा की देखभाल पिता की तरह की। दिग्विजयसिंहजी ने सिर्फ अपने राज्य के लोगों की ही नहीं, बल्कि हजारों किलोमीटर दूर पोलैंड के नागरिकों की भी मदद की। द्वितीय विश्व युद्ध के समय उन्होंने वहाँ के बच्चों को भारत में शरण दी, बिना किसी स्वार्थ के मानवता का उदाहरण पेश किया। आज भी पोलैंड और इजरायल जैसे देश उन्हें सम्मान और कृतज्ञता के साथ याद करते हैं।

जाम साहब दिग्विजय सिंह जडेजा का जन्म 1895 में हुआ था। उन्होंने अपनी शुरुआती पढ़ाई राजकुमार कॉलेज में की और आगे की शिक्षा यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन से प्राप्त की। 1919 में वे ब्रिटिश सेना में सेकंड लेफ्टिनेंट बने और करीब बीस साल की सेवा के बाद 1931 में सेवानिवृत्त हुए। इसके बाद भी वे 1947 तक भारतीय सेना में मानद पद पर जुड़े रहे। 1933 में अपने चाचा रणजीत सिंह जडेजा के निधन के बाद वे नवानगर के महाराजा बने। वे 1966 में अपनी मृत्यु तक नवानगर (अब जामनगर) के शासक रहे। 1947 में भारत की आजादी के बाद उन्होंने अन्य राजाओं के साथ अपने राज्य का भारत में विलय कर दिया। इस तरह वे जामनगर के अंतिम महाराजा माने जाते हैं।

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान 1939 में सोवियत

संघ और जर्मनी ने मिलकर पोलैंड पर हमला किया। इसके बाद पोलैंड की सरकार गिर गई और उसके शासक लंदन भाग गए। हजारों पोलिश नागरिकों, जिनमें महिलाएँ, बच्चे, विकलांग और अनाथ शामिल थे, उनको सोवियत संघ भेज दिया गया। उन्हें शरणार्थी शिविरों और अनाथालयों में रखा गया, जहाँ वे भूख और बीमारियों से जूझते रहे। लगभग दो साल तक यह स्थिति बनी रही। 1941 में सोवियत सरकार ने इन लोगों को रिहा कर दिया और देश छोड़ने की अनुमति दी। तब हजारों पोलिश नागरिकों ने दूसरे देशों में शरण ली कुछ मेक्सिको गए, कुछ न्यूजीलैंड और अन्य देशों में बस गए।

उसी समय महाराजा दिग्विजय सिंह जडेजा ब्रिटिश युद्ध मंत्रिमंडल में हिंदू प्रतिनिधि के रूप में जुड़े हुए थे। उन्हें जब इन पोलिश बच्चों की दुर्दशा का पता चला, तो उन्होंने तुरंत उनकी मदद का निर्णय लिया। बातचीत के बाद यह तय हुआ कि इन बच्चों को भारत लाया जाएगा और उन्हें सुरक्षित आश्रय दिया जाएगा। पोलैंड के बच्चों का पहला समूह 1942 में नवानगर पहुँचा। महाराजा दिग्विजयसिंह जडेजा स्वयं उनका स्वागत करने पहुँचे और बच्चों से कहा, "अब तुम अनाथ नहीं हो। मैं तुम्हारा पिता हूँ और नवानगर अब तुम्हारा घर है।"

महाराजा ने बच्चों के रहने, खाने और पढ़ाई की पूरी



व्यवस्था की। बालाचंडी के पास उनके लिए एक शिविर बनाया गया, जहाँ उन्हें सुरक्षित माहौल, चिकित्सा सुविधा और शिक्षा मिली। बच्चों के लिए पोलिश भाषा की किताबें वाला एक पुस्तकालय भी बनाया गया ताकि वे अपनी मातृभाषा से जुड़े रहें। जामसाहब बच्चों के लिए खूब ध्यान रखते थे और नियमित रूप से शिविर का दौरा करते थे। जब बच्चों ने भारतीय भोजन को बहुत मसालेदार बताया, तो उन्होंने उनके लिए सात पोलिश रसोइए रखे और पढ़ाई के लिए पोलिश शिक्षक भी

नियुक्त किए।

बाद में एक और कैम्प खोला गया, जहाँ और बच्चे लाए गए। इस कार्य में पटियाला और बड़ौदा के राजाओं ने आर्थिक मदद दी, जबकि टाटा समूह ने भी धनश्रुति दी। इन बच्चों की देखभाल के लिए लाहौर परपुत्र जुटाए गए।

पोलिश बच्चे द्वितीय विश्व युद्ध की समाप्ति तक नवानगर में रहे। युद्ध खत्म होने के बाद जब ब्रिटेन ने पोलिश सरकार को मान्यता दी, तो कई बच्चे अपने देश लौट गए, जबकि कुछ ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और

अमेरिका में बस गए। जाम साहब स्वयं उन्हें विदा करने पहुँचे, वह क्षण बच्चों और उनके बापूसाहब दोनों के लिए बेहद भावुक था।

पोलैंड ही नहीं, इजरायल भी महाराजा दिग्विजय सिंह जडेजा को नहीं भूला है। नवानगर में जिन पोलिश बच्चों को शरण दी गई थी, उनमें कई यहूदी बच्चे भी शामिल थे। यहूदी समुदाय आज भी मानता है कि उस यहूदी राजा ने जब मदद की तो उन्होंने धर्म या जाति नहीं देखी सब बच्चों को समान रूप से अपनाया।

यहूदी-अमेरिकी ऐतिहासिक संरक्षण सोसायटी के अध्यक्ष जेरी क्लिंगर ने अपने एक लेख में लिखा कि जब वे एक अन्य परियोजना पर काम कर रहे थे, तो उनके एक सहकर्मी ने उन्हें जाम साहब की इस मानवता की कहानी बताई। वह सहकर्मी उन लोगों में से कुछ को जानता था, जिन्हें बचपन में जाम साहब ने शरण दी थी।

क्लिंगर ने कहा, "ऐसे बहुत से लोग होंगे जिनकी जिंदगी जाम साहब ने बदली, भले ही कुछ अब जीवित नहीं हो। लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि उन्होंने यहूदी बच्चों को भी शरण दी थी। पोलैंड ने तो उनका सम्मान किया है, अब इजरायल में भी उन्हें उचित सम्मान मिलना चाहिए।" इसी सोच से नेवातिम में उनकी प्रतिमा लगाने की पहल शुरू हुई।

# दिल्ली विस्फोट का कानपुर कनेक्शन : कार्डियोलॉजी के डॉक्टर के बाद कानपुर में और भी कड़ियों की तलाश में जुटी खुफिया

सुनील बाजपेई

**कानपुर**। दिल्ली के लाल किला के पास हुए विस्फोट मामले में कानपुर कनेक्शन को लेकर खुफिया एजेंसियों की यहाँ गहन खानबनी लगातार जारी है। इस बीच डॉ. शाहीन के साथ संपर्क में रहे कार्डियोलॉजी के डॉ. आरिफ को दिल्ली ले जाने के बाद सुरक्षा एजेंसियों और भी संदिग्धों की तलाश में लगातार जुटी हुई है। यहाँ कार्डियोलॉजी से गिरफ्तार किए गए डॉक्टर आरिफ मूलरूप से कश्मीर के निवासी हैं। टीम डॉ. आरिफ का लैपटॉप, मोबाइल और अन्य दस्तावेज भी साथ ले गई है। एटीएस और अन्य खुफिया एजेंसी ने बीते गुरुवार की सुबह एक बार फिर से दबिशा दी थी। उन्होंने मेडिकल कॉलेज से जुड़े एक वरिष्ठ

डॉक्टर, एक जूनियर रेजिडेंट और निजी प्राइवेट प्रैक्टिस कर रहे डॉक्टर को उठा लिया था। इस बारे में सुरक्षा एजेंसियाँ डॉ. शाहीन के संपर्क में रहे तीन डॉक्टरों को हिरासत में लेकर पांच घंटे पूछताछ कर चुकी हैं।

मिली जानकारी एक मुताबिक तीनों डॉक्टरों के डॉ. शाहीन के साथ बातचीत करने और उसके टेलीग्राम पोस्ट में प्रतिक्रियाएँ देने की जानकारी हुई है।

इस बीच सुरक्षा एजेंसियों को जो जानकारी मिली है उसके मुताबिक टेलीग्राम के पोस्ट पर शहर के टेनरी



संचालक का बेटा भी लगातार जवाब देता रहा है। इसीलिए उसकी भी तलाश जारी है।

याद रहे कि फरीदाबाद में 2,900 किलो विस्फोटक

मिलने और दिल्ली में हुए धमाके में डॉ. शाहीन, डॉ. मुजम्मिल शकील और डॉ. आदिल का नाम आने से एटीएस, एलआईयू और आईबी देश में छिपे स्लीपिंग मॉड्यूल खंगालने में जुटी हैं। उनसे जुड़े शहरों में छापेमारी की जा रही है।

जांच एजेंसियों के कानपुर के साथ कन्नौज, फतेहपुर, लखनऊ में डॉ. शाहीन, डॉ. मुजम्मिल शकील और डॉ. आदिल से कई लोगों के संपर्क में आने की आशंका है। लखनऊ एटीएस की एक टीम कन्नौज का कनेक्शन खंगालने में जुट गई है। फोटो के मुताबिक जिसके फल स्वरूप कुछ और आतंकी चेहरों के बनेकाब होने की उम्मीद है।

# मखमली आवाज़ के जादूगर सुखबीर सिंह ब्रोका

छत्तीसगढ़ के मोहम्मद रफी, संगीत के भगवान मानते हैं रफी साब को सुनील चिंचोलकर

**बिलासपुर, छत्तीसगढ़**। छत्तीसगढ़ की धरती प्रतिभाओं से भरी हुई है। यहाँ के कलाकार अपनी मधुर आवाज़ और संघर्षशील जीवन के बल पर पहचान बना रहे हैं। ऐसे ही एक बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं भिलाई के जाने-माने सिंगर, समाजसेवी और व्यवसाय सुखबीर सिंह ब्रोका, जिन्हें संगीत जगत में लोग "मखमली आवाज़ के जादूगर" के रूप में जानते हैं।

सुखबीर सिंह ब्रोका न केवल एक बेहतरीन गायक हैं, बल्कि एक सफल व्यवसायी और सक्रिय राजनीतिक व सामाजिक कार्यकर्ता भी हैं। उन्होंने अपने जीवन में अनेक संघर्षों का सामना करते हुए आज एक उच्च मुकाम हासिल किया है।

**जीवन परिचय और शिक्षा**  
सुखबीर सिंह ब्रोका का जन्म दिल्ली राजघाट में हुआ। उनके पिता महेंद्र सिंह जी समाजसेवी और पीडब्ल्यूडी तथा वन विभाग के प्रमुख ठेकेदारों में से एक थे। परिवार मूल रूप से पाकिस्तान के नूरपुर जिले से संबंध

रखता है, जो देश के विभाजन के बाद भारत आया और दिल्ली राजघाट में बस गया। सुखबीर सिंह ने अपनी प्राथमिक शिक्षा निर्मला इंग्लिश मीडियम स्कूल, दिल्ली राजघाट से प्राप्त की और आगे की जानकारी के लिए थॉमस कॉलेज, भिलाई से बी.कॉम में स्नातक की। उन्होंने आईसीडीयूए कोर्स भी किया तथा बाद में बालोद महाविद्यालय से कॉमर्स में स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त की।

**परिवार और जीवन यात्रा**  
उनकी धर्मपत्नी सुरिंदर कौर एडवोकेट और नोटेरी हैं। दोनों संतानें शिक्षा और करियर में उच्च स्थान प्राप्त कर चुकी हैं। पारिवारिक दृष्टि से सुखबीर सिंह का घर भरा-पूरा और खुशहाल है।

भिलाई में स्थायी रूप से बसने के पीछे उनका प्रमुख उद्देश्य बच्चों की उत्तम शिक्षा था। उनका मानना है कि "भिलाई एक शिक्षा का हब है और यहाँ भारत के हर कोने से लोग मिलते हैं, जिससे यह शहर मिनी इंडिया कहलाता है।"

**संगीत की शुरुआत**  
संगीत सुखबीर सिंह के लिए कोई व्यवसाय नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक साधना है।

स्टेडअप खरीदो और ऑनलाइन कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों का मनोरंजन करना शुरू किया। यही दौर उनके संगीत जीवन का नया अध्याय बना।

**रफी और मुकेश से प्रेरणा**  
ब्रोका जी का झुकाव प्रारंभ में मुकेश चंद्र माधुर साहब की सधी और भावनात्मक गायकी की ओर था। वे कादर अकिंस्ट्रा के साथ कार्यक्रमों में मुकेश जी के गीत गाया करते थे।

भिलाई आने के बाद उन्होंने मोहम्मद रफी साहब के नगमों को आपससात किया और उन्हें अपना संगीतिक ईश्वर मान लिया। वे कहते हैं "मैंने मोहम्मद रफी साहब का दीदार कभी नहीं किया, लेकिन उनकी आवाज़ में मुझे भगवान की झलक मिलती है।"

उनका पसंदीदा गीत है "तुम मुझे यूँ भुला ना पाओगे..." जिसे वे अत्यंत भावपूर्ण ढंग से गाते हैं।

**समाजसेवा और ईसाणियत का संदेश**  
सुखबीर सिंह ब्रोका केवल कलाकार नहीं, बल्कि समाजसेवा में भी अग्रणी हैं। वे कहते हैं "कलाकार केवल गाना नहीं गाता,

वह समाज को जोड़ने का काम करता है।" वे धर्म, जाति और संप्रदाय से ऊपर उठकर भारत की एकता के लिए हमेशा कार्य करते हैं। उनका प्रिय नारा है "हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई — सभी मिलकर भारत की एकता को बनाएंगे।" वर्तमान में समाजसेवा में निरंतर अग्रणी होते हुए भिलाई के प्रमुख गुरुद्वारा, गुरुद्वारा नानकसर नेहरू नगर में महासचिव के पद पर रहते हुए साध संगत की सेवा सुचारु रूप से निभा रहे हैं।

**वर्तमान समय पर विचार**  
हाल ही में पंजाब में आई बाढ़ पर दुःख व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा "पंजाब मेरी मातृभूमि समाज है। जालंधर और अमृतसर से मेरे ननिहाल के रिश्ते हैं। मैं प्रार्थना करता हूँ कि वहाँ के लोग इस आपदा से शीघ्र उबरें और फिर से खुशहाल जीवन जिएं।"

**अनुभवों को सलाम**  
सुखबीर सिंह ब्रोका ने यह साबित कर दिया कि "प्रतिभा को मंच की नहीं, सच्चे जज्बे की जरूरत होती है।" भिलाई के सुखबीर सिंह ब्रोका की मखमली आवाज़ को सुनने के बाद यही कहा जा सकता है "दुश्मन समझ रहा था कि हम डूब जाएंगे, हम एक हैं, हम एकता से जीत जाएंगे।"

# बिहार का निर्णायक जनादेश- नीतीश कुमार की वापसी, एनडीए की प्रचंड जीत और भारतीय राजनीति के बदलते संकेत

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनाजी गौड़िया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर भारत के सबसे राजनीतिक रूप से सक्रिय और संवेदनशील राज्यों में से एक बिहार ने एक बार फिर ऐसा जनादेश दिया है, जिसने न केवल राज्य की राजनीति में भारी हलचल पैदा की है, बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर सत्ता-संतुलन और राजनीतिक संकेतों को भी गहराई से प्रभावित किया है। 2025 के इस चुनावी परिणाम ने साफ कर दिया है कि पटना का राजनीतिक किला एक बार फिर बिहार के अनुभवी और लंबे समय तक शासन करने वाले नेता नीतीश कुमार के हाथों में जाता दिख रहा है। एनडीए गठबंधन ने न केवल यह चुनाव जीतने की दिशा में ऐतिहासिक बढ़त हासिल की है, बल्कि पिछले 15 वर्षों में बना कोई भी रिकॉर्ड इस चुनाव की भव्यता और जनसमर्थन की ऊँचाई से भेद नहीं खाता। मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनाजी गौड़िया महाराष्ट्र यह कह बिहार में एनडीए की प्रचंड वापसी राजनीतिक इतिहास में नया अध्याय जुड़ रहा है, चुनावी आंकड़ों और राजनीतिक विश्लेषण के आधार पर यह लगभग तय माना जा रहा है कि सत्तारूढ़ एनडीए एक बार फिर सरकार बनाने की स्थिति में है। नीतीश कुमार, जो बिहार की राजनीति में एक स्थिरता का प्रतीक माने जाते हैं, राज्य के राजनीतिक किले पर दोबारा कब्जे की ओर तेजी से बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इस चुनाव में न केवल जदयू-बीजेपी गठबंधन ने अपने पारंपरिक मतदाताओं को मजबूत तरीके से साधा, बल्कि एनडीए ने उन इलाकों में भी उरुकुष्ट प्रदर्शन किया, जहाँ पिछले वर्षों में विपक्ष को बढ़त मिली थी। चुनाव परिणामों की गहरी समीक्षा करने पर यह स्पष्ट होता है कि एनडीए की इस बार की बढ़त किसी सामान्य चुनावी लहर का परिणाम नहीं है, बल्कि यह कई बहुआयामी सामाजिक- राजनीतिक रणनीतियों,

योजनाओं और शासन के मॉडल का संयुक्त प्रभाव है। बिहार के मतदाता इस वक्त केवल राजनीतिक दलों के आधार पर वोट नहीं कर रहे, बल्कि वे उन सरकारों को चुन रहे हैं जिनके पास व्यवस्थापकीय क्षमता, विकास का ट्रैक रिकॉर्ड और भविष्य का स्पष्ट रूप से सटीक दृष्टिकोण भी दिखाई देता है।

साथियों बात अगर हम प्रदर्शन जिसने रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं एनडीए की 200 सीटों से अधिक की ओर बढ़ते हैं, इस चुनाव का सबसे उल्लेखनीय पहलू यह रहा कि जेडीयू-बीजेपी गठबंधन लगभग 200 सीटों के आंकड़े से अधिक की ओर पहुँच रहा है, जो पिछले 15 वर्षों के किसी भी चुनावी प्रदर्शन से अधिक है। यह केवल एक चुनावी जीत नहीं है, यह एक सामाजिक संदेश है कि बिहार के लोगों ने स्थिरता, अनुभव और नीति-प्रधान शासन के मॉडल को प्राथमिकता दी है। एनडीए को इस जीत के पीछे दो कारक सबसे प्रमुख रहे, पहला, जमीनी स्तर पर जनता के बीच एकता का संदेश, और दूसरा, विपक्ष का कमजोर संगठन और बिखराव। भारत के अन्य राज्यों की तरह, बिहार में भी अब चुनाव केवल जातीय समीकरणों पर नहीं, बल्कि योजनाओं की डिलीवरी, महिलाओं की सुरक्षा, युवाओं के रोजगार और सामाजिक कल्याण जैसे कारकों पर लड़ने लगे हैं। यह बदलाव भारतीय लोकतंत्र के परिपक्व होने का संकेत है।

साथियों बात कर हम बिहार से बंगाल तक बीजेपी की राष्ट्रीय विस्तार रणनीति को समझने की करें तो, एनडीए की इस अतृप्त्युत्पन्न सफलता को और भी बदल चुकी है, बंगाल की हार यह बयान केवल एक राजनीतिक नारा नहीं, बल्कि भारतीय राजनीति के एक गहरी रणनीतिक दिशा को दर्शाता है। इस समय भारतीय जनता पार्टी लगातार उन राज्यों की ओर बढ़ रही है, जहाँ अभी तक क्षेत्रीय दलों या वाम-समाजवादी गठबंधनों

का प्रभुत्व रहा है। पश्चिम बंगाल में बीजेपी लंबे समय से संघर्ष कर रही है और अब बिहार की जीत ने भाजपा को यह विश्वास दिलाया है कि उनकी नीतियों और राजनीतिक रणनीतियों को पूर्वी भारत में भी नई ताकत मिल रही है। बंगाल का राजनीतिक और भू- रणनीतिक महत्व अत्यंत बड़ा है, वहाँ सत्ता परिवर्तन भारतीय राजनीति के संतुलन को और भी बदल सकता है इसलिए, बिहार की सफलता भाजपा के लिए बंगाल अभियान की नींव साबित होती दिख रही है।

साथियों बात अगर हम ऐतिहासिक मतदान, बिहार के लोकतंत्र की परिपक्वता का उत्सव को समझने की करें तो, इस चुनाव की सबसे प्रभावशाली विशेषता रही राज्य में एनडीए-एनडीए मतदान, जिसने बिहार को देश के उन सबसे राजनीतिक रूप से सक्रिय राज्यों की श्रेणी में ला खड़ा किया, जहाँ लोकतांत्रिक भागीदारी लगातार बढ़ रही है। दूसरे चरण में 68.79 प्रतिशत और पहले चरण में 65.08 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया। दो चरणों को मिलाकर 66.90 प्रतिशत का कुल मतदान, जो पिछले चुनाव की तुलना में 9.6 प्रतिशत अधिक है। यह केवल प्रतिशत नहीं, एक परिवर्तनशील लोकतांत्रिक मानसिकता का संकेत है। भारत में आमतौर पर यह माना जाता है कि अधिक मतदान अक्सर सत्ता-विरोधी लहर को दर्शाता है, लेकिन बिहार ने इस धारणा को उलट दिया। यहाँ अधिक मतदान ने सत्तारूढ़ गठबंधन के पक्ष में प्रमाणित किया, यह इस बात का प्रमाण है कि मतदाता सरकार के काम से संतुष्ट थे और उसे दोबारा मौका देना चाहते थे।

साथियों बात अगर हम महिलाओं का निर्णायक योगदान नीतीश मॉडल पर भरोसे की मुहर लगाने को



समझने की करें तो, एनडीए की इस जीत के केंद्र में यदि कोई शक्ति है, तो वह है बिहार की महिलाएँ। महिलाओं ने रिकॉर्ड 71.78 प्रतिशत मतदान करने केवल चुनाव के गणित को प्रभावित किया, बल्कि यह स्पष्ट संदेश भी दिया कि वे उस सरकार के साथ हैं जिसने उनके जीवन को सौधा प्रभावित किया है। नीतीश कुमार की सरकार महिलाओं की सुरक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता और सामाजिक भागीदारी को केंद्र में रखकर लगातार योजनाएँ लागू करती रही है। इनमें विशेष रूप से तीन योजनाओं ने महिला वोट बैंक को एनडीए के पीछे खड़ा कर दिया: (1) 10,000 रुपये की सौधी वित्तीय सहायता योजना - वित्तीय स्वतंत्रता महिलाओं के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन है। राज्य की इस योजना ने लाखों महिलाओं को सौधा आर्थिक समर्थन दिया, जिसका प्रभाव परिवारों के स्तर से लेकर सामाजिक स्तर तक देखा गया। (2) लक्ष्मि दीदी योजना - यह मॉडल महिलाओं को स्वरोजगार, आत्मनिर्भरता और

पैटन को भी अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया। साथियों बात अगर हम बिहार का जनादेश, भारत के राजनीतिक भविष्य का संकेत को समझने की करें तो, इस चुनाव का परिणाम सिर्फ एक राज्य की राजनीति का निर्णय नहीं, बल्कि भारतीय राजनीति के भविष्य की दिशा भी तय करता है। बिहार का यह जनादेश चार मुख्य संकेत देता है: (1) कल्याणकारी राजनीति अभी भी प्रभावी है, जनता उस सरकार को चुनती है जो जमीनी स्तर पर योजनाएँ पहुँचाती है। (2) महिलाएँ भारतीय राजनीति की नई निर्णायक शक्ति बन चुकी हैं, आगे के सभी चुनावों में महिला मतदाता सबसे प्रभावी कारक होंगे। (3) पूर्वी भारत में बीजेपी का विस्तार जारी है, बिहार के बाद बंगाल भी एक राजनीतिक संघर्ष का आधार बनेगा। (4) लोकतंत्र की परिपक्वता बढ़ रही है, इतिहास का सर्वोच्च मतदान यह दर्शाता है कि लोग लोकतंत्र में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं।

अतः अगर हम उपरोक्त पूर्ण विश्लेषण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि बिहार, भारत के बदलते लोकतांत्रिक परिदृश्य का आईना बना बिहार ने एक बार फिर सिद्ध किया कि वह भारतीय राजनीति का ध्रुव है। यहाँ का राजनीतिक वातावरण न केवल लोगों को बल्कि राष्ट्रीय राजनीति की दिशा तय करता है। नीतीश कुमार की संभावित वापसी, एनडीए की प्रचंड सफलता, महिलाओं का ऐतिहासिक मतदान, बढ़ता लोकतांत्रिक उत्साह और एनडीए-आर प्रक्रिया का प्रभाव, ये सभी मिलकर इस चुनाव को भारतीय राजनीतिक इतिहास में एक विशेष स्थान देते हैं। इस चुनाव ने सिर्फ सरकार नहीं चुनी, इसने भारत के लोकतांत्रिक और राजनीतिक भविष्य की रूपरेखा भी तैयार कर दी है। बिहार का यह जनादेश भारत की राजनीति के लिए एक निर्णायक संदेश है, विकास, स्थिरता, महिला सशक्तिकरण और सुशासन ही आने वाले दशक की वास्तविक राजनीति होगी।

# वदेमातरम, द्वि-राष्ट्रवाद का सिद्धांत और स्वाधीनता का संघर्ष

(आलेख : जवरीमल्ल पारख)

भातीय लीथिक के अनुसार २ अक्टूबर २0२5 को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) की स्थापना को सो वर्ष पूरे से चुके हैं। पिछले 11 वर्षों से आरएसएस, जो एक सांप्रदायिक-फासीवादी संगठन है, देश पर शासन कर रहा है और भारत का प्रधानमंत्री एक ऐसा व्यक्ति है, जो लम्बे समय तक आरएसएस का प्रचारक रहा है। इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि नरेन्द्र मोदी का शासनकाल आजादी के बाद का सबसे संकटपूर्ण और चुनौती भरा काल है। धर्म के नाम पर जिस तरह एक पूरे धार्मिक समुदाय को देश के दुष्मन की तरह पेश किया जा रहा है और संबिधान में मिले नागरिक अधिकारों से वंचित कर उन्हें दोषम दर्जे के नागरिक में तब्दील किया जा रहा है, वह इस राजसत्ता के फ़ासीवादी चरित्र का ही प्रमाण है।

भारत का यह फ़ासीवाद अपने चरित्र में अतिदक्षिणपंथी भी है और ब्राह्मणवादी भी। मौजूदा राजसत्ता के विरुद्ध संघर्ष उन सब भारतीयों का कर्तव्य है, जो भारतीय संबिधान में यकीन करते हैं और जो भारत की बहुविध धार्मिक, जातीय, भाषणी और सांस्कृतिक परंपरा को बनाये रखना चाहते हैं, क्योंकि असली भारत इसी परंपरा में निहित है, जिसे हिंदूत्वपरस्त ताकतें ख़त्म करना चाहती हैं।

मौजूदा राजसत्ता के चरित्र को समझने के लिए और भारत के मौखिक के सामने मौजूद ख़तरों की गंभीरता को समझने के लिए उस दौर को भी समझना जरूरी है, जिसमें इस विचारधारा की ज़ुबियाद रखी गई थी। आरएसएस अपनी राजनीतिक विचारधारा को हिंदूत्व नाम देता है। हिन्दूत्व की विचारधारा की जड़ कहीं है, इसे समझने के लिए भारत में अंग्रेज़ी राज के कायम होने और उसके विरुद्ध भारत की जयती के संघर्ष को समझना भी जरूरी है।

अंग्रेज़ों की विजय की शुरुआत 1७57 के प्लासी के युद्ध से हुई थी। 1१75 में प्लासी के युद्ध में अंग्रेज़ों ने बंगाल के नवाब सिराजुद्दौला को पराजित किया था। लॉर्ड बर्बट क्लाइव के नेतृत्व में ईस्ट इंडिया कंपनी के केवल तीन हजार सैनिकों (जिनमें 800 अंग्रेज़ सैनिक थे) ने 1१ हजार युद्धसार सेना और 5० हजार पदत सैनिकों की नवाब की विशाल सेना को पराजित कर दिया था।

कारण यह था कि नवाब सिराजुद्दौला के सेनापति मीर जाफ़र को क्लाइव ने नवाब बनाने का लालच देकर अपने साथ मिला लिया था। इससे पहले उस समय के बहुत बड़े भारतीय व्यवसायी जगत सेठ और अमीचंद को भी अंग्रेज़ अपने साथ मिलाने में कामयाब हो गये थे। इन सबकी जयती के कारण सिराजुद्दौला की हार हुई। लॉर्ड क्लाइव ने वादे के मुताबिक मीर जाफ़र को बंगाल का नवाब बना दिया, जो 1७5७ से 176० तक नवाब रहा (इष्टव्य: भारत का इतिहास)। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं था कि प्लासी के युद्ध के बाद भारत की जनता ने अंग्रेज़ों की गुलामी को सहज ही स्वीकार कर लिया था।

प्लासी के युद्ध के बाद विद्रोहों का एक लंबा सिलसिला दिखाई देता है। इनमें बंगाल में हुए सैनिकों और फ़कीर विद्रोह खास तौर पर उल्लेखनीय हैं। संव्यासी और फकीर विद्रोह 1७65 से 1800 के बीच यात्रा लगभग ३७ साल तक जारी रहे। इतिहासकारों ने प्रायः इन दोनों विद्रोहों का अध्ययन साध-साध किया है। इन विद्रोहों के कारणों को लेकर विभिन्न इतिहासकारों के भिन्न-भिन्न मत हैं। इतिहासकार ए. एन. चंद ने ‘दि इन्डिया रिवोलियन ’ (19७7) में विद्रोह को आरंभिक किस्म का राष्ट्रवादी विस्फोट बताया था। संव्यासी और फकीर विद्रोह के बारे में नादरवादी दृष्टि से इतिहास लेखन की आरंभिक कोशिश सुभाषका राय ने ‘भारतेर कृषक बिद्रोहे ओ गणतान्त्रिक संघर्ष’ में की थी। इस पुस्तक में 1857 से पहले के तिनमें भी साम्राज्यवाद विरोधी और सामंतावाद विरोधी विद्रोह हुए थे, उनका उल्लेख भी किया गया है, (आनंद मझुमदार, पृ. 81)।

एक अन्य इतिहासकार अतीस दासगुप्ता ने ‘फकीर एंड संव्यासी रेवोलियन’ नामक अपने लेख में लिखा है कि “इस बात को याद रखना प्रासंगिक लेना कि पिछली एक शताब्दी से बंगाल में शिक्षित मध्यवर्ग के बीच संव्यासी विद्रोह के विषय में, इतिहासकारों द्वारा विद्वान्पूर्ण पुस्तकों और लेखों से नहीं, बल्कि प्राथमिक रूप से 188२ में प्रकाशित कांशिश सुभाषका राय ने ‘भारतेर कृषक बिद्रोहे ओ गणतान्त्रिक संघर्ष’ में की थी। इस पुस्तक में 1857 से पहले के तिनमें भी साम्राज्यवाद विरोधी और सामंतावाद विरोधी विद्रोह हुए थे, उनका उल्लेख भी किया गया है, (आनंद मझुमदार, पृ. 81)।

एक अन्य इतिहासकार अतीस दासगुप्ता ने ‘फकीर एंड संव्यासी रेवोलियन’ नामक अपने लेख में लिखा है कि “इस बात को याद रखना प्रासंगिक लेना कि पिछली एक शताब्दी से बंगाल में शिक्षित मध्यवर्ग के बीच संव्यासी विद्रोह के विषय में, इतिहासकारों द्वारा विद्वान्पूर्ण पुस्तकों और लेखों से नहीं, बल्कि प्राथमिक रूप से 188२ में प्रकाशित कांशिश सुभाषका राय ने ‘भारतेर कृषक बिद्रोहे ओ गणतान्त्रिक संघर्ष’ में की थी। इस पुस्तक में 1857 से पहले के तिनमें भी साम्राज्यवाद विरोधी और सामंतावाद विरोधी विद्रोह हुए थे, उनका उल्लेख भी किया गया है, (आनंद मझुमदार, पृ. 81)।

एक अन्य इतिहासकार अतीस दासगुप्ता ने ‘फकीर एंड संव्यासी रेवोलियन’ नामक अपने लेख में लिखा है कि “इस बात को याद रखना प्रासंगिक लेना कि पिछली एक शताब्दी से बंगाल में शिक्षित मध्यवर्ग के बीच संव्यासी विद्रोह के विषय में, इतिहासकारों द्वारा विद्वान्पूर्ण पुस्तकों और लेखों से नहीं, बल्कि प्राथमिक रूप से 188२ में प्रकाशित कांशिश सुभाषका राय ने ‘भारतेर कृषक बिद्रोहे ओ गणतान्त्रिक संघर्ष’ में की थी। इस पुस्तक में 1857 से पहले के तिनमें भी साम्राज्यवाद विरोधी और सामंतावाद विरोधी विद्रोह हुए थे, उनका उल्लेख भी किया गया है, (आनंद मझुमदार, पृ. 81)।

इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि भारत की जनता ने अंग्रेज़ों के राज को कभी भी स्वीकार नहीं किया था और अगर स्वीकार किया भी था, तो उस शिक्षित मध्यवर्ग ने किया था, जो अंग्रेज़ी सत्ता को देश के अधुनिकीकरण के चरचान के रूप में देख रहे थे और जिसका यह दृष्टिकोण हम ‘आनंदमठ’ उपन्यास में भी देख सकते हैं। इन विद्रोहों के पीछे क्या देशभक्ति और राष्ट्रवाद की भावना काम कर रही थी? आनंद मझुमदार के अनुसार, “निस्संदेह संव्यासी विद्रोह ईस्ट इंडिया कंपनी के विरुद्ध था। लेकिन इस अर्थ में वह उपनिवेश-विरोधी नहीं था और उनका इरादा या अंशेहें ब्रिटिश शासन को नष्ट करना और अंग्रेज सत्ता को वापस स्थापित करना था। इसी तरह जब भी संव्यासियों के हित जमींदार और किसानों से टकराये, विशेष रूप से जब कर्ज की दसूली पूरी तरह से नहीं होती थी, तो उन्होंने उनके विरुद्ध संघर्ष किया” (वही, पृ. 9९)।

आनंद मझुमदार की इस बात से तो सम्तत हुआ जा सकता है कि संव्यासी और फकीर विद्रोह को तकनीकी रूप में उपनिवेशवाद विरोधी संघर्ष नहीं कहा जा सकता है। लेकिन जहां तक किसानों के संघर्ष का सवाल है, अतीस दासगुप्ता

और सुभाषका राय के द्वारा पेश दरतावेकी प्रमाणों से स्पष्ट है कि उन्होंने जमींदारों के विरुद्ध तो संघर्ष किया, लेकिन किसानों ने संव्यासियों की मदद ही की, न कि उनके विरुद्ध संघर्ष किया। ऐतिहासिक तथ्यों की दृष्टि से देखें तो संव्यासी विद्रोह को ‘आनंदमठ’ उपन्यास में भिन्न रूप में पेश किया गया है। यह संव्यासी विद्रोह का ऐतिहासिक चित्रण नहीं है। संव्यासी विद्रोह केवल संव्यासियों का विद्रोह नहीं था, बल्कि वह संव्यासियों, फकीरों और मुग़ल सेना के निकले सैनिकों का सम्मिश्रित विद्रोह था और किसानों और शिल्पकारों का समर्थन और सहयोग उन्हें हासिल था। ‘आनंदमठ’ उपन्यास में इस संव्यासी और फकीर के सम्मिश्रित विद्रोह में से मुसलमान फकीरों को न केवल बिकतूल काबल कर दिया गया है, बल्कि संव्यासी विद्रोह को मुसलमानों के विरुद्ध किया गया विद्रोह बताया गया है, जो ऐतिहासिक तथ्यों की दृष्टि से गलत है। पूरा उपन्यास मुस्लिम शासकों के प्रति ही नहीं, बल्कि एक जाति के रूप में मुसलमानों के प्रति गहरी नफ़रत और घृणा के साथ लिखा गया है।

यहां इस बात को रेखांकित करने की जरूरत है कि संव्यासी और फकीर विद्रोह (1७63-180०) से लेकर 1857 के महाविद्रोह तक अंग्रेज़ों के विरुद्ध हिंदुओं और मुसलमानों ने एकजुट होकर विद्रोह किये थे। इन विभिन्न विद्रोहों से ब्रिटिश शासक वर्ग यह जान चुका था कि जब तक हिंदुओं और मुसलमानों में एकता बनी रहेगी, भारत को लंबे समय तक उपनिवेश बनाये रखना कठिन होगा। इसके लिए रफ़ूरी था कि भारतीय इतिहास की एक नयी व्याख्या प्रस्तुत की जाये, जिसमें यह बताया जाये कि भारत का इतिहास तीन काल खंडों में विभाजित है। हिंदू काल, मुस्लिम काल और ब्रिटिश काल। कभी ब्रिटिश इतिहासकारों के अनुसार, भारतीय इतिहास का मध्ययुग दरअसल मुस्लिम काल है, जिसमें इस्लाम धर्म मानने वाले विदेशी शासकों ने हिंदुओं को पराजित कर अपना शासन स्थापित किया और लगभग एक हजार साल तक भारत को गुलाम बनाये रखा। इससे पहले का जो काल था, जिसे हिंदुओं का इतिहास कहा गया, उसे स्वर्ण काल की तरह पेश किया गया। 18वीं सदी के उत्तरार्ध और 19वीं सदी में जो शिक्षित मध्यवर्ग उभर रहा था और जिसे अपने गुलाम होने का एहसास बहुत तीव्र रूप से हो रहा था, वे इतिहास की ओपनिवेशिक व्याख्या से प्रेरित होकर केवल वर्तमान की गुलामी से ही नहीं, पिछले दो हजार साल की गुलामी से भी गहरे रूप में घिबलाने में आये हैं। यही नहीं, वे कहीं न कहीं अंग्रेज़ों के इस प्रचार से भी प्रभावित थे कि उन्होंने यहां आकर मुस्लिम शासकों के उद्भवज्ञ से हिंदुओं को मुक्ति दिलायी। इसलिए अंग्रेज़ों को ओपनिवेशिक शासक के रूप में नहीं, बल्कि मुक्तिदाता शासक के रूप में देखने की आवश्यकता है। यह दृष्टिकोण ‘आनंदमठ’ उपन्यास में भी व्यक्त हुआ है।

बंकिमचंद्र प्राम्यवादी बुद्धिजीवियों की इस आलोचना से भी विचलित थे कि हिंदुओं में नैतिक शक्ति और साहस का अभाव है और उनमें पौरुष की बजाय ‘स्त्रीण’ प्रवृत्ति हाविल है। नैतिकता ताकत की कमी ही वह कारन है, जिस वजह से भारतीय अपनी रक्षा नहीं कर पाते और गुलाम बनने को अंशुभग्य हैं। बंकिमचंद्र इससे सहमत नहीं थे और उन्होंने अपने लेखन द्वारा इसका जवाब देने की कोशिश भी की (इष्टव्य: बीजन्म चंद, प्रतिनिधि निबंध)। राष्ट्रवाद की उनकी संकल्पना भी कहीं-न-कहीं इसके उत्तर से निर्मित हुई है। बंकिमचंद्र के समय की राष्ट्रवाद की संकल्पना दरअसल इतिहास और तथ्यों पर नहीं, बल्कि कल्पना पर आधारित है और राष्ट्र के नाम पर वे एक ऐसे समुदाय को राष्ट्र के रूप में देखते हैं, जो भारत के प्रत्येक नागरिक को समाविष्ट करने की बजाय अपनी कल्पना के समुदाय को ही शामिल करते हैं। बंकिम की कल्पना के राष्ट्र में केवल हिंदू ही राष्ट्र है, मुसलमान उसमें शामिल नहीं हैं।

बंकिमचंद्र ने ऐतिहासिकता का इस्तेमाल अपने विचार को साकार करने के लिए किया।। वे इस बात के प्रति सज्ज थे कि एक काल्पनिक अतीत की ओर जनता का ध्यान खींचकर राष्ट्रवादी चेतना को पुनर्जीवित किया जा सकता है। वे जानते थे कि यदि अतीत दरअसल स्वर्णकाल था और उसमें इस लक्ष्य वर्तमान की तुलना करते हैं, तो हमें अपने पतन का एहसास होता है और इस पतन का कारण मध्ययुग की गुलामी है। मध्ययुग, जिसे स्वर्णकाल के रूप में तो याद नहीं कर सकते, लेकिन इन हिंदू शासकों को जरूर नायकों की तरह प्रस्तुत किया जा सकता है, जिनका उल्लेख हमें इस युद्ध हुआ था। उनमें मुख्य रूप से मराठा और राजपूत राजाओं मसलत, पृथ्वीराज चौहान, महाराणा प्रताप, दुर्गासिंह राठोड़, शिवाजी आदि का उल्लेख किया जाता है और बहुत से लेखकों ने उनको लेकर सांस्थिक रचनाएं भी की हैं।

इतिहास को इस दृष्टि से देखने का नतीजा यह है कि मुसलमान विदेशी आक्रांता के रूप में पेश किये जाते हैं। मध्ययुग में इन हिंदू नायकों को राष्ट्रवादी दृष्टि से देखने में उन अंग्रेज़ इतिहासकारों का विशेष योगदान है, जिन्होंने भारत के विभिन्न क्षेत्रों को इतिहास लिखा। उदाहरण के लिए राजस्थान पर लिखी कर्नल टॉड की पुस्तक ने हिंदू नायकों को पेश करने में अरुम भूमिका निभायी। लेकिन कर्नल टॉड ने इसके लिए वास्तविक इतिहास खोजने की बजाय चारणों द्वारा लिखे अतिरंजनापूर्ण काव्यबंधों को ही इतिहास बनाकर पेश किया। ‘आनंदमठ’ में भी संव्यासी विद्रोह के साथ ठीक वही किया।

बंकिमचंद्र ने ‘आनंदमठ’ में राष्ट्रवाद को इतिहास के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया है। इसके साथ उन्होंने भारत माता को एक देवी के रूप में प्रस्तुत किया है।। इस तरह उन्होंने उन राष्ट्रवाद के कुछ सिद्धांत समझे रखे। उन्होंने दो महत्वपूर्ण प्यों को एक दूसरे से जोड़ दिया है।। एक तरफ वे भारत को माता के रूप में ध्वित करते हैं, तो दूसरी तरफ वे दुर्गा और काली के धार्मिक रूप का मां की पध्दान के लिए इस्तेमाल करते हैं। दुर्गा के साथ राष्ट्र की यह पध्दान धार्मिक भावनाओं को जगाती है। ‘आनंदमठ’ बताता है कि भारत माता, जिसका अतीत बहुत ही गौरवपूर्ण था, अब उसकी दुर्दशा शर्मनाक हो गयी है। आज वह अपनी संतानों को बरस रही है कि उसका ख़ोया गये जीवन है। लेकर आये (इशा तिरुं, पृ. 8९)। बंकिमचंद्र वंदेमातरम गीत में भारत माता का संबंध ‘शक्ति’ के साथ जोड़ते हैं जिसका चित्रण ‘वंदेमातरम्’ गीत में किया गया है - सत्-कोटि-कपट-कल-कल-निनाद-कराले /द्विसप्त-शक्ति-भूर्भुव-उखरकवाले, / अत्ता केना एत वते /दुर्बलधारिणीं / नमामि तारिणीं / रिपुदलवारिणीं मातरम्।

तुमि विद्या, तुमि धर्म / तुमि हृदि, तुमि मर्म / त्वम हि प्राणाः शरीरे / बाहूरे तुमि मा शक्ति, / हृदये तुमि मा भक्ति, / तोमारई प्रतिमा गडी नब्दिरे-नब्दिरे।। त्वम हि दुर्गा दरभारणधारिणी / कनला कनलदलवारिणी / वाणी विद्यादायिनी, / नमामि त्वाः / नमामि कमलाः / अत्तां अतुत्तां / सुजतां सुफलां / मातरम्।।

वन्दे मातरम् / श्यामलाम् सरलाम् / सुस्तिताम् भूषिताम् / धरणीं मरणीं / मातरम्॥
उसके दस लक्षों में शब्द हैं, उसमें अंजंत शक्ति है और धारदार तलवार उसकी महान शक्ति की छवि प्रस्तुत करती है। इस माता में स्थिचोपित गुण है, तो मातृत्व की शक्ति भी है। वह अपने शत्रुओं का संहर करने के लिए बहुत अधिक हिंसक है। बंकिमचंद्र के यहां देशभक्ति का सर्वोच्च धर्म के रूप में प्रपेश दिया गया है (इशा तिरुं, पृ. 89)।
[फ़िल्ल में आनंदमठ में जो देवी की मूर्तियां हैं, संकलित विद्रोह में से मुसलमान फकीरों को न केवल बिकतूल काबल कर दिया गया है, बल्कि संव्यासी विद्रोह को मुसलमानों के विरुद्ध किया गया विद्रोह बताया गया है, जो ऐतिहासिक तथ्यों की दृष्टि से गलत है। पूरा उपन्यास मुस्लिम शासकों के प्रति ही नहीं, बल्कि एक जाति के रूप में मुसलमानों के प्रति गहरी नफ़रत और घृणा के साथ लिखा गया है।

यहां इस बात को रेखांकित करने की जरूरत है कि संव्यासी और फकीर विद्रोह (1७63-180०) से लेकर 1857 के महाविद्रोह तक अंग्रेज़ों के विरुद्ध हिंदुओं और मुसलमानों ने एकजुट होकर विद्रोह किये थे। इन विभिन्न विद्रोहों से ब्रिटिश शासक वर्ग यह जान चुका था कि जब तक हिंदुओं और मुसलमानों में एकता बनी रहेगी, भारत को लंबे समय तक उपनिवेश बनाये रखना कठिन होगा। इसके लिए रफ़ूरी था कि भारतीय इतिहास की एक नयी व्याख्या प्रस्तुत की जाये, जिसमें यह बताया जाये कि भारत का इतिहास तीन काल खंडों में विभाजित है। हिंदू काल, मुस्लिम काल और ब्रिटिश काल। कभी ब्रिटिश इतिहासकारों के अनुसार, भारतीय इतिहास का मध्ययुग दरअसल मुस्लिम काल है, जिसमें इस्लाम धर्म मानने वाले विदेशी शासकों ने हिंदुओं को पराजित कर अपना शासन स्थापित किया और लगभग एक हजार साल तक भारत को गुलाम बनाये रखा। इससे पहले का जो काल था, जिसे हिंदुओं का इतिहास कहा गया, उसे स्वर्ण काल की तरह पेश किया गया। 18वीं सदी के उत्तरार्ध और 19वीं सदी में जो शिक्षित मध्यवर्ग उभर रहा था और जिसे अपने गुलाम होने का एहसास बहुत तीव्र रूप से हो रहा था, वे इतिहास की ओपनिवेशिक व्याख्या से प्रेरित होकर केवल वर्तमान की गुलामी से ही नहीं, पिछले दो हजार साल की गुलामी से भी गहरे रूप में घिबलाने में आये हैं। यही नहीं, वे कहीं न कहीं अंग्रेज़ों के इस प्रचार से भी प्रभावित थे कि उन्होंने यहां आकर मुस्लिम शासकों के उद्भवज्ञ से हिंदुओं को मुक्ति दिलायी। इसलिए अंग्रेज़ों को ओपनिवेशिक शासक के रूप में नहीं, बल्कि मुक्तिदाता शासक के रूप में देखने की आवश्यकता है। यह दृष्टिकोण ‘आनंदमठ’ उपन्यास में भी व्यक्त हुआ है।

संविधान में स्वीकृत किए जाने से पहले वंदे मातरम् के पहले दो अंत्रों को 19३7 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस द्वारा भारत की स्वतंत्रता की दिशा में किए जा रहे प्रयासों के दौरान राष्ट्रीय गीत के रूप में चुना गया था। यह निर्णय उस समिति की सिफारिश पर लिया गया था जिसमें मौलाना आज़ाद, जवाहरलाल नेहरु, सुभाषचंद्र बोस, आचार्य नरेंद्रदेव और रवीन्द्रनाथ टैगोर शामिल थे। पूरा गीत इसलिए नहीं अपनाया गया क्योंकि हिंदू नेताओं ने गैर-हिंदुओं की भावनाओं का सम्भान करना उचित समझा। समा में यह सहमति कभी कि यदि किसी व्यक्ति को वंदे मातरम् के कुछ शंश किस्वी व्यक्तिगत कारण से आपत्तिजनक लगते हैं, तो उसे राष्ट्रीय समा में कोई अन्य “आपत्तिरहित गीत” माने की स्वतंत्रता होगी। समा में उपस्थित नेताओं, जिनमें नोबेल पुरस्कार विजेता रवीन्द्रनाथ टैगोर भी शामिल थे, के अनुसार गीत को पहले दो पद मातृभूमि की सुंदरता के निष्कर्ष और सरालबीय वर्णन से आरंभ लेते हैं, परंतु आगे के पदों में हिंदू देवी दुर्गा के संदर्भ आते हैं। महलना गांधी और जवाहरलाल नेहरु के समर्थन से भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ने यह निर्णय लिया कि सार्वजनिक सभाओं में केवल पहले दो पद ही गाए जायें।

'आनंदमठ' उपन्यास की कथा 1७७० से 1७७4 ई. के बीच चलती है। बंकिमचंद्र ने उपन्यास संव्यासी विद्रोह की शुरुआत को ११० साल बाद लिखा था। इन 1१० सालों में बहुत से अन्य विद्रोह हुए थे और सबसे बड़ा विद्रोह जिसे चंद्र के नाम से जाना जाता है, वह 1857 में हुआ था। इस विद्रोह के बाद ही भारत की सीा ईस्ट इंडिया कंपनी के हाथ से निकलकर सीधे ब्रिटिश सरकार के हाथ में आ गयी थी। उपन्यास के आरंभिक संस्करण में कुव्दवस्था, जिसने स्थानीय अभावों को पैदा किया था, उसका भिन्नदार स्थानीय मुस्लिम शासकों को बताया गया था। लेकिन अगले संस्करण में स्थानीय शासक नायब हो गये थे और अब इसका आरोप हीना गया था।

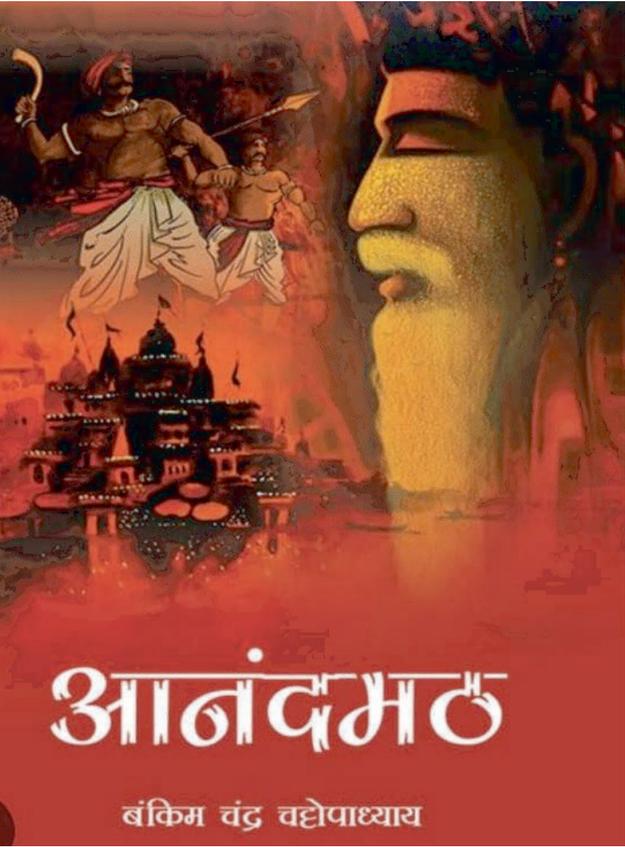
उपन्यास संस्करण में संतान (उपन्यास में संव्यासियों को संतान कहा गया है) नायक आर्य धर्म को प्रोत्साहित कर रहे थे, लेकिन अंतिम संस्करण में देशभक्त संतान बनातान धर्म का प्रयोग करने लगे, जिसको दयानंद सरस्वती हिंदू धर्म के अपने सृष्टिवादी विरोधियों के लिए इस्तेमाल करते थे (वही, पृ. ३९६२)।

पहले संस्करण में ऐसे कई अवसर आते हैं, जब अकेले ब्रिटिश सेना को अग्रगणनक ढंग से संबोधित किया गया है, लेकिन बाद के संस्करणों में संतान ब्रिटिश सेना के साथ मुसलमानों की अग्रगणनक ढंग से संबोधित करने लगे थे। पहले संस्करण में भी अंग्रेज सेना की गर्दानी की प्रशंसा की गयी है (वही, पृ. ३९६२)।

तनिका सरकार का कहना है कि “इसके अलावा, मुसलमानों की कूर भर्त्सना विभिन्न संस्करणों में यथावत बनी रहती है। इसलिए बंकिम के बारे में ओपनिवेशिक उद्पीड़न से संवाहित आल-प्रतिबंध (सेल्फ-सेंसरशिप) की लोकप्रिय धारणा, जिसने अंग्रेज़ों के प्रति नफरत को मुसलमानों के विरुद्ध एक अवसरवादी प्रतिरोध में बदल दिया था, बहुत यह प्रतीत नहीं होती” (वही, पृ. ३९६२)।

गौनाथी मुखर्जी के अनुसार “ आनंदमठ भारत में लिखा गया पहला राजनीतिक उपन्यास है। यह न तो उनका पहला उपन्यास है और न ही किसी भी रूप में उनका सबसे उकृष्ट उपन्यास है, लेकिन ‘आनंदमठ’ साहित्यिक कारणों से महत्वपूर्ण उपन्यास है, विशेष रूप से बंगाल और भारत के अन्य भागों में परवर्ती राष्ट्रवादी आंदोलनों पर उसका जबरदस्त प्रभाव पड़ा था” (गौनाथी मुखर्जी का आलेख, पृ. ९0३)। वे आगे लिखती हैं, “आनंदमठ ने पूरे भारत को अपनी तरफ धारित किया था, कुछ हद तक इसलिए कि इस उपन्यास ने कहीं बार पुनर्जीवित हिंदू धार्मिक उत्साह को नये राष्ट्रवादी उत्साह से जोड़ दिया था।। इस सदी के आरंभिक भाग में इसने युवा क्रांतिकारियों को प्रेरित किया था कि वे अपने रिवाज्पर के साथ मजदूरीता के एक प्रति भी रखें। इस मजदूरी में शामिल मंत्रमुग्ध करने वाले गीत (जिनमें से एक गीत वंदेमातरम् ने अनौपचारिक रूप से धीरे-धीरे राष्ट्रीय गान का दर्जा हासिल कर लिया था) और इसके आख्यान की भावुक, मधुर और बहुत ही उत्तेजनात्मक भाषा ने अरुष्ट और बुरे दोनों रूपों में स्वतंत्रता सेनानियों की कई पीढ़ियों को प्रेरित किया था।

अनकी बातचीत से स्पष्ट होने लगता है कि ये लोग मुसलमानों के प्रति गहरे विद्वेष से भरे हुए हैं, जबकि एक जाति के रूप में अंग्रेज़ों के प्रति अंतक मन में सम्भान हैं। मजदवंद अंग्रेज़ों और मुसलमानों की तुलना करते हुए कहता है, “सुनो! प्राण निकल जाने पर भी एक अंग्रेज नहीं भागा, लेकिन पसीना



निकल आने पर मुसलमान भागने लगता है, शरबत ढूँढता फिरता है। फिर अंग्रेज़ों में ज़िद है।। वे जिस काम को पकड़ते हैं, उसे पूरा करते हैं। मुसलमानों की रज बात में लापरवाही। रसा, रज्वायों के लिए प्राण देते हैं — उस पर तनख्वाह भी तो नहीं पाते। सबसे अंतिम बात यह है कि अंग्रेज रासखी लेते हैं।। एक गोला एक ही जगह जाकर गिरेगा, दस जगह नहीं।। एक गोले को देखकर दस आदिमियों को भागने की क्या जरूरत है? लेकिन एक गोले के छूटने ही मुसलमानों की पूरी जमात भाग खड़ी होती है। लेकिन सैकड़ों गोले देखकर भी अंग्रेज नहीं भागा” (‘बंकिम सभज, पृ.७4७)।

भगवंत की बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि उनके मन में मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह।

युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह।

उपन्यास संस्करण में संतान (उपन्यास में संव्यासियों को संतान कहा गया है) नायक आर्य धर्म को प्रोत्साहित कर रहे थे, लेकिन अंतिम संस्करण में देशभक्त संतान बनातान धर्म का प्रयोग करने लगे, जिसको दयानंद सरस्वती हिंदू धर्म के अपने सृष्टिवादी विरोधियों के लिए इस्तेमाल करते थे (वही, पृ. ३९६२)।

पहले संस्करण में ऐसे कई अवसर आते हैं, जब अकेले ब्रिटिश सेना को अग्रगणनक ढंग से संबोधित किया गया है, लेकिन बाद के संस्करणों में संतान ब्रिटिश सेना के साथ मुसलमानों की अग्रगणनक ढंग से संबोधित करने लगे थे। पहले संस्करण में भी अंग्रेज सेना की गर्दानी की प्रशंसा की गयी है (वही, पृ. ३९६२)।

तनिका सरकार का कहना है कि “इसके अलावा, मुसलमानों की कूर भर्त्सना विभिन्न संस्करणों में यथावत बनी रहती है। इसलिए बंकिम के बारे में ओपनिवेशिक उद्पीड़न से संवाहित आल-प्रतिबंध (सेल्फ-सेंसरशिप) की लोकप्रिय धारणा, जिसने अंग्रेज़ों के प्रति नफरत को मुसलमानों के विरुद्ध एक अवसरवादी प्रतिरोध में बदल दिया था, बहुत यह प्रतीत नहीं होती” (वही, पृ. ३९६२)।

गौनाथी मुखर्जी के अनुसार “ आनंदमठ भारत में लिखा गया पहला राजनीतिक उपन्यास है। यह न तो उनका पहला उपन्यास है और न ही किसी भी रूप में उनका सबसे उकृष्ट उपन्यास है, लेकिन ‘आनंदमठ’ साहित्यिक कारणों से महत्वपूर्ण उपन्यास है, विशेष रूप से बंगाल और भारत के अन्य भागों में परवर्ती राष्ट्रवादी आंदोलनों पर उसका जबरदस्त प्रभाव पड़ा था” (गौनाथी मुखर्जी का आलेख, पृ. ९0३)। वे आगे लिखती हैं, “आनंदमठ ने पूरे भारत को अपनी तरफ धारित किया था, कुछ हद तक इसलिए कि इस उपन्यास ने कहीं बार पुनर्जीवित हिंदू धार्मिक उत्साह को नये राष्ट्रवादी उत्साह से जोड़ दिया था।। इस सदी के आरंभिक भाग में इसने युवा क्रांतिकारियों को प्रेरित किया था कि वे अपने रिवाज्पर के साथ मजदूरीता के एक प्रति भी रखें। इस मजदूरी में शामिल मंत्रमुग्ध करने वाले गीत (जिनमें से एक गीत वंदेमातरम् ने अनौपचारिक रूप से धीरे-धीरे राष्ट्रीय गान का दर्जा हासिल कर लिया था) और इसके आख्यान की भावुक, मधुर और बहुत ही उत्तेजनात्मक भाषा ने अरुष्ट और बुरे दोनों रूपों में स्वतंत्रता सेनानियों की कई पीढ़ियों को प्रेरित किया था।

अनकी बातचीत से स्पष्ट होने लगता है कि ये लोग मुसलमानों के प्रति गहरे विद्वेष से भरे हुए हैं, जबकि एक जाति के रूप में अंग्रेज़ों के प्रति अंतक मन में सम्भान हैं। मजदवंद अंग्रेज़ों और मुसलमानों की तुलना करते हुए कहता है, “सुनो! प्राण निकल जाने पर भी एक अंग्रेज नहीं भागा, लेकिन पसीना

“हम राज्य नहीं चाहते।। ये मुसलमान अब विद्रोही हो गये हैं, इसीलिए इनका सर्वशं संहर करना चाहते हैं” (आनंदमठ, पृ. 79)। ‘अव्यं संहर’ का अर्थ है, पूर्ण जातीय नरसंहार, जैसा रिटलर ने यहूदियों का किया था। ‘आनंदमठ’ पहले से स्पष्ट हो जाता है कि बंकिमचंद्र आम मुसलमान और राज्य-कर्मचारियों और सैनिकों में कहीं भेद नहीं करते।। उनके लिए सभी मुसलमान थे।। संतानों की लूटपाट को संदर्भ में ही वे वारेन हेस्टिंग्स के बारे में लिखते हैं,

“स्वनामध्व्य वारेन हेस्टिंग्स उस समय भारत में गवर्नर जनरल थे।। भारत में आये अंग्रेज़ों ने वे प्रमाताकालीन सूर्य के समान धारा” (‘बंकिम सभज, पृ.७4७)।

भगवंत की बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि उनके मन में मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह।

उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह। युद्ध समापित के बाद एक रहस्यमय व्यक्ति के आदेश से अखंड आनंदमठ में घंटा जाता है।। वह रहस्यमय व्यक्ति, जिसे उपन्यास में आंगूठक कहा गया है, भी वहीं पहुंच जाता है और वहां दोनों के बीच वार्तालाप होता है। उनकी बातचीत से स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्ति सत्यानंद का भी गुरु है और मुसलमानों के प्रति गहरी नफरत छिपी है और उनका नकसद टॉमस पर धारा मारा। कैटेरन टॉमस के सिपारियों को दंगे से की गयी तृष् को राज-विद्रोह की तरह।

# वायु प्रदूषण फेफड़ों को कैसे प्रभावित करता है

वायु प्रदूषण आकाश में केवल एक दृश्य धुंध से अधिक है। इसका फेफड़ों पर गहरा प्रभाव पड़ता है - अल्पकालिक और कई वर्षों में भी। जब आप प्रदूषित हवा में सांस लेते हैं, तो छोटे कण और हानिकारक गैसें आपकी श्वसन प्रणाली को बुरी तरह नुकसान पहुंचा सकती हैं। नीचे लेख-शैली की चर्चा दी गई है कि आप इसके बारे में क्यों, कैसे और क्या कर सकते हैं।

**1। हानिकारक पदार्थ क्या हैं ?**  
कण पदार्थ (पीएम): ये हवा में निलंबित ठोस या तरल कण होते हैं। दो प्रासंगिक आकार हैं

PM10 (कण  $\leq 10 \mu\text{m}$  व्यास) → ऊपरी और निचले वायुमार्गों में प्रवेश कर सकते हैं।

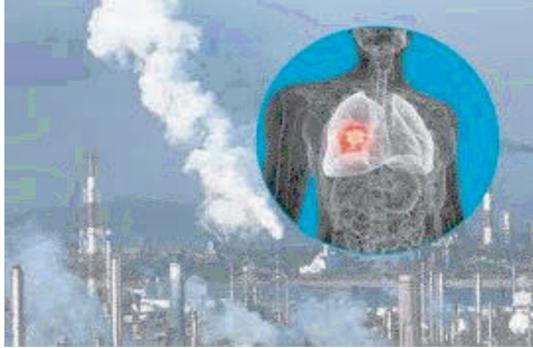
PM2.5 (कण  $\leq 2.5 \mu\text{m}$ ) → फेफड़ों में गहराई से प्रवेश कर सकते हैं और यहां तक कि रक्त प्रवाह में भी प्रवेश कर सकता है।

गैस: जैसे ओजोन (O<sub>3</sub>), नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO<sub>2</sub>), सल्फर डाइऑक्साइड (SO<sub>2</sub>)। ये वायुमार्गों को चिढ़ाते हैं, सूजन का कारण बनते हैं और फेफड़ों के कार्य में कमी आती है।

अन्य प्रदूषक: अस्थिर कार्बनिक यौगिक (वीओसी), बायोमास जलने वाला धुआं, ट्रेफिक एक्सपोज

**नुकसान कैसे होता है ?**  
जब आप प्रदूषित हवा में सांस लेते हैं ये कण और गैस वायुमार्गों तथा फेफड़ों के आवरण को चिढ़ाती हैं। इससे सूजन (आपके शरीर की चिड़चिड़ापन पर प्रतिक्रिया) उत्पन्न होती है।

बारीक कण अल्ट्राफाइन (फ्यूमस में छोटे एयर बैग) तक पहुंच सकते हैं और यहां तक कि रक्त प्रवाह में भी प्रवेश कर सकते हैं, जो न केवल फेफड़ों को प्रभावित करता है बल्कि अन्य अंगों को भी।



बार-बार या दीर्घकालिक जोखिम से फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है, फेफड़े की क्षमता (विशेषकर बच्चों में) धीमी बढ़ जाती है और फेफड़ों के रोगों का खतरा अधिक होता है।

मौजूदा फेफड़ों की स्थिति (जैसे अस्थिमा या सीओपीडी) वाले लोगों में प्रभाव और भी खराब होते हैं: प्रकोप, अधिक अस्पताल भर्ती।

इससे किस प्रकार के प्रभाव और बीमारियां जुड़ी हुई हैं ?  
अल्पकालिक/ तीव्र प्रभाव  
खांसी, सांस लेने में कठिनाई।  
गंदन और वायुमार्गों की चिड़चिड़ाहट, अस्थिमा के हमले शुरू हुए।

उच्च प्रदूषण के प्रकरणों के बाद फेफड़ों की क्षमता या कार्य में अस्थायी कमी।  
**दीर्घकालिक/ पुरानी प्रभाव**  
बच्चों में फेफड़ों की वृद्धि खराब हो जाती है - उनके फेफड़े पूरी क्षमता तक नहीं पहुंच सकते।

दीर्घकालिक अवरोधक फेफड़ों की बीमारी (सीओपीडी) और अन्य पुरानी फेफड़े की बीमारी का खतरा बढ़ गया।  
फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ गया।

साक्ष्य का शरीर वायु प्रदूषण और फेफड़ों के कैंसर के जोखिम के बीच बढ़ते संबंध दिखाता है।

जातय के साथ फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है (आप तुरंत लक्षण महसूस नहीं कर सकते, लेकिन फेफड़े की क्षमता घट जाती है)।

बच्चे, बुजुर्ग और संवेदनशील समूह अधिक कमजोर क्यों होते हैं ?  
बच्चे प्रति इकाई शरीर के आकार में तेजी से सांस लेते हैं, बाहर अधिक समय बिताते हैं और उनके फेफड़े अभी भी विकसित हो रहे हैं। यह उन्हें अधिक उजागर करता है।

बुढ़ा लोगों में अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली होती है, उम्र के कारण स्वाभाविक रूप से फेफड़ों का कार्य कम हो जाता है और पुरानी बीमारियां होने की संभावना अधिक होती है - जिससे वे प्रदूषक क्षति से ठीक होने में कम सक्षम होते हैं।

मौजूदा फेफड़ों या हृदय रोग वाले लोग अधिक जोखिम में होते हैं: प्रदूषकों से पहले से ही कमजोर प्रणालियों पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है

भारत जैसी जगहों पर नुकसान का कारण क्या है ? (शहरों के लिए संदर्भ

कई भारतीय शहरों ( और अन्य घनी आबादी वाले, औद्योगिक क्षेत्रों ) में

वाहन उत्सर्जन का उच्च स्तर (विशेषकर डीजल वाहन), औद्योगिक उत्सर्जन, बायोमास/खुली दहन मौसमी घटनाएं: सर्दियों के दौरान, फसल अवशेष जलने, स्थिर हवा, धर्मल इन्वर्शन जैसे कारक प्रदूषकों का गंभीर निर्माण करते हैं।

इनडोर-आउटडोर लिंक: यदि आप घर के अंदर रहते हैं, तो भी बाहरी वायु प्रदूषण घुसपैठ का कारण बनता है; साथ ही इनडोर प्रदूषण (किचन ईंधन से, खराब वेंटिलेशन से) बोझ बढ़ जाता है।

इन सभी का अर्थ यह है कि फेफड़ों को स्वच्छ हवा वाले क्षेत्रों की तुलना में अधिक प्रदूषक भार के संपर्क में रखा जाता है।

आपके फेफड़ों को प्रभावित होने के संकेतों की पहचान करना  
यदि आप प्रदूषित हवा वाले क्षेत्र में रहते हैं, तो सावधान रहें

अधिक बार या लगातार खांसी, गले की जलन  
गहरी सांस लेने की क्षमता में कमी (विशेषकर यदि अस्थिमा हो)

सांस लेने में कठिनाई, विशेष रूप से बाहरी गतिविधि के दौरान या उसके बाद।  
बचाव श्वसन यंत्रों का अधिक उपयोग (यदि आपके पास अस्थिमा है) या मौजूदा फेफड़ों की बीमारी में सुधार।

बच्चों के लिए: अक्सर सर्दी, कम धीरज या सांस लेने में कठिनाई होती है।  
आप अपने फेफड़ों की रक्षा के लिए क्या कर सकते हैं

**व्यक्तिगत स्तर पर**  
अपने क्षेत्र में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) की निगरानी करें; प्रदूषण अधिक होने पर लंबे समय तक बाहरी संपर्क से बचें।



## संपादकीय

चिंतन-मनन

उच्च प्रदूषण वाले दिनों में: यदि आपको बाहर जाना है तो अच्छी गुणवत्ता का मास्क पहनें (जैसे N95/KN95)।

जब हवा बहुत खराब होती है तो घर के अंदर रहें; यह सुनिश्चित करें कि घर की वायु स्वच्छ हो (जब हवा बेहतर होती है तो वेंटिलेट करें, यदि संभव हो तो इनडोर एयर प्यूरिफायर का उपयोग करें)।

जब हवा की गुणवत्ता खराब होती है तो बाहर शारीरिक प्रयास को कम करें - भारी सांस लेना = अधिक प्रदूषक श्वसन।

यदि आपको फेफड़ों की बीमारी है (अस्थिमा, सीओपीडी), तो अपने डॉक्टर की सलाह का ध्यान से पालन करें - सुनिश्चित करें कि दवाएं अद्यतित हैं।

सामान्य फुफुफुसीय स्वास्थ्य को बनाए रखें: धूम्रपान न करें, नियमित रूप से व्यायाम करें (स्वच्छ हवा के समय), पौष्टिक भोजन खाएं।

**सामुदायिक/ नीति स्तर पर**  
स्वच्छ ईंधन के उपयोग को प्रोत्साहित करना, वाहनों में सुधार करना, बायोमास जलना कम करना।

सार्वजनिक जागरूकता: लोगों को यह समझना चाहिए कि वायु प्रदूषण केवल रूथुमान नहीं है, बल्कि फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा भी है।

शहरी नियोजन और हरित पहलों का समर्थन करें: पेड़, कम यातायात की भीड़, बेहतर उद्योग नियंत्रण।  
यह भविष्य के लिए महत्वपूर्ण कार्यों हैं।

**यदि हम कार्यावाई नहीं करते**  
अधिक बच्चे कम फेफड़ों की क्षमता के साथ बड़े हो सकते हैं - जीवन की गुणवत्ता में कमी, बाद में फेफड़ों की बीमारी का खतरा

बढ़ जाता है।  
फेफड़ों की बीमारियों, अस्पताल में भर्ती होने और पुनर्निवासिता के कारण स्वास्थ्य देखभाल का अधिक बोझ।

वायु प्रदूषण केवल फेफड़ों को ही प्रभावित नहीं करता: यह फेफड़े को नुकसान पहुंचाकर रक्त प्रवाह में प्रवेश करके हृदय, मस्तिष्क और अन्य अंगों पर भी प्रभाव डालता है।

यदि हम कार्य करते हैं  
स्वच्छ हवा फेफड़ों के स्वास्थ्य को बनाए रख सकती है, फेफड़े की बीमारी की घटना कम कर सकती है तथा दीर्घायु और कल्याण में सुधार कर सकती है।

स्वच्छ प्रौद्योगिकी में निवेश अक्सर अर्थव्यवस्था को भी लाभ पहुंचाता है (स्वास्थ्य देखभाल बचत, बेहतर उत्पादकता)।

**अंतिम विचार**  
आपका फेफड़ा आपके शरीर और बाहरी दुनिया के बीच एक इंटरफेस है - हर सांस में वे न केवल ऑक्सीजन, बल्कि संभावित रूप से हानिकारक प्रदूषकों को भी ले आते हैं। समय के साथ, प्रदूषित हवा को सांस लेने का संचयी भार फेफड़ों की ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकता है, फेफड़े के कार्य को कम कर सकता है, बीमारी को ट्रिगर या खराब कर सकता है और फेफड़ों में कैंसर होने का खतरा बढ़ सकता है। लेकिन अब कदम उठाने से - व्यक्तिगत रूप से और सामूहिक रूप से - आपकी फेफड़ों की स्वास्थ्य और भविष्य को बचाया जा सकता है।

**सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक**  
**संस्थागत प्रतिष्ठित शिक्षाविद**

# खानपान में लापरवाही शरीर व दिमाग को जल्दी वृद्धावस्था की ओर भी ले जाता है

डॉ विजय गर्ग

खानपान में लापरवाही व गलत भोजन का चुनाव सेहत के दुश्मन हैं। गलत खानपान जहां रोगों को न्योता देता है वहीं शरीर व दिमाग को जल्दी वृद्धावस्था की ओर भी ले जाता है। असमय एजिंग से बचने के लिए जहां कुछ खाद्य वस्तुओं से परहेज जरूरी है वहीं कुछ खाद्य पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में सेवन खासकर मददगार है।

खानपान की गलत आदतें हमें बीमार करके समयपूर्व बुढ़ापे का शिकार बना सकती हैं जबकि कुछ खास फूड्स अपनाकर हम असमय वृद्ध होने से बच सकते हैं। तो जानिये कुछ बैड और गुड फूड्स को -

**इनका सेवन करें कम**  
शुगर - ज्यादा चीनी से शरीर में इंसुलिन का संतुलन गड़बड़ा जाता है, इससे ब्लड वैसेल प्रभावित होती है और स्किन में ब्लड सर्कुलेशन नॉर्मल नहीं रह पाता। चीनी खाना बंद करने पर एक-दो हफ्ते में ही आपकी त्वचा साफ और दमकने वाली हो जाएगी।

**सोडा** - सोडा या सांफ्ट ड्रिंक्स आपकी स्किन और दांतों को काफी नुकसान पहुंचाते हैं। इससे दांतों समयपूर्व टूटने लगते हैं।

**नमक** - हर रोज 1500 मिलीग्राम से ज्यादा नमक का सेवन करने का मतलब है हाई ब्लड प्रेशर को न्योता देना। हाई ब्लड प्रेशर की वजह से चेहरे पर जल्दी ही झुर्रियां पड़ने लगती हैं। इसकी वजह है स्किन में मौजूद कोलेजन का ढीला पड़ना जो स्किन की कसावट में प्रमुख भूमिका निभाता है।

**कॉफी** - कॉफी के ज्यादा सेवन से शरीर में पानी की कमी भी हो सकती है। इससे आपकी स्किन ड्राई हो जाती है और उसमें झुर्रियां पड़ जाती हैं।

**स्वस्थ शरीर और ऊर्जावान मन के मंत्र**  
सिम्पल कार्ब्स - ब्रेड, पास्ता आदि मीठे आदि के सेवन से शरीर में ऐसे केमिकल्स रिलीज होते हैं जो स्किन को टाइट रखने वाले जो कोलेजन को



नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए कॉम्प्लेक्स कार्ब्स जैसे व्हाल ग्रेन काम में लें।

**स्याइसी फूड** - माना कि मिर्च में टैपलावैल्जिन के लिए अच्छी होती है, लेकिन कुछ लोगों की स्किन इससे बुरे तरीके से प्रभावित होती है। खासकर जो महिलाएं मेनोपॉज की उम्र में होती हैं।

**एजिंग पर ब्रेक लगाएंगी ये हर्ब्स**  
एजिंग एक कुदरती प्रक्रिया है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारे शरीर के अंग-प्रत्यंग धीरे-धीरे कमजोर होने लगते हैं और विभिन्न प्रणालियां सुस्त पड़ने लगती हैं। ऐसे में ऊपरी चमक-दमक बढ़ाने वाली क्रोम या लोशन लगाना व्यर्थ है। अगर हम कुछ हर्ब्स अपने खान-पान में शामिल करें तो भीतरी मजबूती बढ़ा कर एजिंग पर ब्रेक लगाया जा सकता है।

**हल्दी** - हल्दी शरीर के टिश्यू डैमेज होने से रोकती है। यह एक प्रभावशाली एंटी बैक्टीरियल एवं एंटी-इंफ्लेमेटिव है। हल्दी झुर्रियों, दाग-धब्बों एवं एजिंग के अन्य संकेतों पर कंट्रोल रखने में सक्षम है।

**अश्वगंधा** - यह इन्सुलिन सिस्टम को मजबूत करती है। अवसाद एवं तनाव जैसे मानसिक रोग दूर करके यह शरीर को स्वस्थ रखती है। एनर्जी लेवल बढ़ाने के अलावा यह जोड़ों व पीठ के दर्द से भी राहत दिलाती है।

**तुलसी** - तुलसी एंटी बैक्टीरियल, एंटीफंगल, एवं एंटीइन्फ्लेमेटरी हर्ब है। इन्सुलिन सिस्टम दुरुस्त रखने, डायबिटीज से बचने एवं स्वस्थ रहने के लिए

इसका नियमित सेवन करना चाहिए।  
**एंटीऑक्सीडेंट हैं लाभकारी**

आप अपने युवा लुक को ज्यादा दिनों तक बरकरार रखना चाहते हैं तो एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य सामग्रियों को अपना लें। ये आपकी कोशिकाओं को कई हानिकारक प्रतिक्रियाओं एवं नुकसानदायक तत्वों से क्षतिग्रस्त होने से बचाते हैं। बीटाकेरोटीन, विटामिन सी, विटामिन ई और मिनरल सेलेनियम जाने-माने एंटीऑक्सीडेंट हैं।

फायदेमंद शाक-सब्जी और फल  
विभिन्न शाक-सब्जियों और फलों में एंटीऑक्सीडेंट की प्रचुर मात्रा मौजूद होती है जैसे सेब, अमरूद, अंगूर, जामुन, बेर, अंजीर, स्ट्रॉबेरी, अनार, संतरा, लेट्यूस, पत्तागोभी, करौटा, टमाटर, प्याज आदि। बादाम में भी एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।

पौले या चारंगी रंग के फलों या सब्जियों में बीटा कैरोटीन मिलता है, जैसे कद्दू, संतरा, शकरकंद, आम, पालक आदि। टमाटर, तरबूज और चण्डी में लाइकोपीन मिलता है, तो बादाम, सूर्यमुखी और सोयाबीन तेल में विटामिन ई की काफी मात्रा मिल जाती है। मसालों में भी काफी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाये जाते हैं।

पेनसिल्वानिया के शोधकर्ताओं ने अपने ताजा अध्ययन में पाया है कि मशरूम में पाए जाने वाले दो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स एरगोथियोनिन और ग्लूटाथियोनिन सिर्फ एजिंग को कंट्रोल करते हैं बल्कि सामान्य सेहत को भी दुरुस्त करते हैं।

# मुश्किल वक्त

डॉ विजय गर्ग

जिंदगी में सब कुछ सामान्य चल रहा होता है। हम अपने उद्देश्यों में सफल होने के लिए ईमानदार प्रयास कर रहे होते हैं।

एकदम नहीं, कुछ समय बाद विश्वास उगता कि हम सही रास्ते पर चल रहे हैं, हमारी कोशिशों का परिणाम एक दिन अच्छा ही निकलेगा। उठते-बैठते हमारे विचारों और भावनाओं में, 'धीरे धीरे रे मना धीरे सब कुछ होय' जैसी पुरानी धारणाएं भी उगती रहती हैं। ऐसे व्यावहारिक विचार हमें आने वाले समय के प्रति आशावान बनाते हैं। हमें धैर्य थमाते हैं।

भागदौड़ भरे जीवन में जब रदस्ती तेज चलने की गति को धीमा करते हैं, जिससे हमारे मानस और शरीर को आराम मिलता है। जिंदगी खुशगवार रहने की कोशिश करती है। विवाह के बाद अधिकांश दंपति संतान चाहते हैं। परिवार में शिशु जन्म की प्रतीक्षा हो रही हो, तो खुशी मनाने की प्रतीक्षा और तैयारी में कई व्यक्ति शामिल रहते हैं। सबसे अधिक महत्वपूर्ण किरदार तो भावी मां का ही रहता है, जो विवाह के साथ ही, और फिर प्रसव के अप्रत्याशित समय तथा

उसके बाद भी डाक्टर की सलाह पर अमल करती है। नौकरी करने वाली महिला का प्रयास रहता है कि जब तक हो सके, काम करते हुए सक्रिय रहे। उसे प्रसूति समय की ओर होती तैयारी के दौरान पारिवारिक सलाह, संतुलित खानपान, दवाइयों और निश्चित अंतराल पर हो रहे चिकित्सीय परामर्श और जांच की प्रक्रिया से गुजरना होता है। चिकित्सक की महंगी फीस, दवाइयों की कीमत अदा करनी होती है।

सामान्य चल रही स्थिति में महत्वपूर्ण अंतराल बाद आता है, जब शिशु जन्म होने में कुछ दिन ही बाकी रह जाते हैं। उम्मीद रहती है कि सब ठीक चल रहा है, इसलिए कोई परेशानी नहीं होगी, लेकिन वक्त किस घड़ी अपना मिजाज बदल लेगा, कह नहीं सकते। चिकित्सक ने गर्भावस्था को आदर्श मानते हुए कहा कि सब ठीक है। प्रसव से ठीक पहले ली शिशु अपनी अवस्था बदल लेता है और मां, पिता और चिकित्सकों की टीम को चुनौतीपूर्ण स्थिति में ला खड़ा करता है। ऐसी स्थिति में मां सबसे ज्यादा

जोखिम झेलती है और उतना ही संकट दुनिया में आने वाला बच्चा सहता। हालांकि अगर पिता स्त्रियों के प्रति संवेदनशील मिजाज रखता है, तो उसकी हिम्मत भी कम जोखिम भरी नहीं होती।

जहां माता-पिता साथ हों, वहां वास्तविक व्यावहारिक संबल मिल जाता है, लेकिन जहां कोई प्रियजन साथ नहीं हो

पाता, तो परेशानियां सवाल खड़े करती हैं कि जो होना है, होकर रहेगा। कठिन समय के लिए आपकी तैयारी कितनी रही ? हम यह भूल जाते हैं कि अप्रत्याशित स्थिति से निपटने के लिए क्या जरूरी तैयारी करनी चाहिए थी। यह हम तब समझते हैं जब आपात समय आ चुका होता है और हमारे पास स्थिति से किसी भी तरह निपटने के सिवा और कोई विकल्प नहीं रह जाता।

कितनी बार ऐसा होता है कि कुछ ही लम्हों में स्थिति का रूप-रंग बदल जाता है। जिंदगी कांटों के बीच उलझ जाती है। व्यक्ति सामान्य जिंदगी जीते हुए सकारात्मक सोचता है। उसे लगता है, सब ठीक रहेगा, लेकिन हम अक्सर यहीं गलती करते हैं। सहज चलते समय के दौरान व्यक्ति कतिपय स्थिति से किसी भी तरह निपटने के सिवा और कोई विकल्प नहीं रह जाता।

आने वाला जीवन सुचारु रहे, इसलिए मासिक आय में मिली राशि में से सबसे पहले बचत के रूप में कुछ फीसद रखने की बहुमूल्य सलाह गौर करने लायक है। यह बचत आकस्मिक, अनियोजित खर्चों के लिए की जाती है। बीमा की महत्ता हमेशा बनी रहती है। कठिन समय में बीमा राशि बहुत बड़ा सहारा



बनती है। व्यक्ति जान खोता है, लेकिन बीमा उपलब्ध रहने के कारण बच्चे हुए व्यक्तियों की जिंदगी को सहारा मिल जाता है। वाहन का बीमा पहले ही करवाया जाता है, ताकि दुर्घटना में हुआ नुकसान झेला जा सके। जीवन की पल-पल बदलती, संघर्षमय, असुरक्षित परिस्थितियों में सशक्त आर्थिक पक्ष की बहुत जरूरत है। आपात स्थिति में घर के बुजुर्ग बहुत सहयोगी रहते लेकिन अनेक एकल परिवारों के साथ पारिवारिक सामंजस्य स्थापित न होने के कारण, निजी बीमारी या दूसरी अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

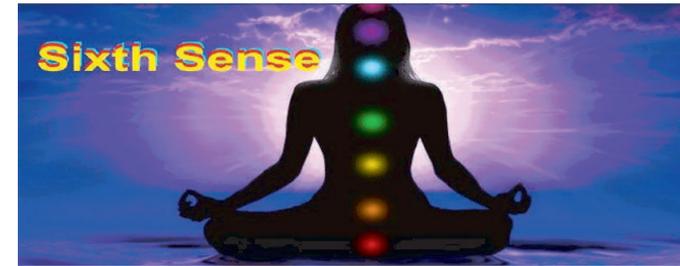
आव वक्त और माहौल ऐसा हो चला है कि अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण साथ नहीं रह नहीं पाते। विदेश में रहने वाले परिवारों के अभिभावकों का कई बार कुछ कारणों से वीजा नहीं लग पाता, इसलिए वे जा नहीं पाते। आस-पड़ोस के लोगों को उनका प्रार्थनात्मक पक्ष की बहुत जरूरत है। रिश्तेदार, मित्रों के आश्रयान, आपसी संबंधों में कथित सहयोग को व्यावहारिक नहीं बना पाते।

# हमारे शरीर में सक्रिय है ' छठी इंद्रिय'

डॉ विजय गर्ग

हमारे शरीर के भीतर एक शांत संचार होता रहता है। हमारी हर धड़कन, सांस और प्रतिरक्षा संकेत के पीछे मस्तिष्क और आंतरिक अंगों के बीच एक गुप्त संवाद छिपा होता है। यह निरंतर आदान-प्रदान हमें जीवित रखता है, लेकिन हम इसे कभी महसूस नहीं करते हैं। यह हमारी 'छठी इंद्रिय' है। विज्ञानी शरीर को इस अंतः संवेदना का अध्ययन करके यह पता लगाया चाहते हैं कि हमारा मस्तिष्क शरीर की जरूरतों के प्रति कैसे सजग रहता है। अंतः संवेदना के जरिए मस्तिष्क यह पता लगा लेता है कि आपके शरीर के अंदर क्या हो रहा है। इसके जरिए आप बिना किसी के बताए जान पाते हैं कि आपको कब भूख लगी है, कब प्यास लगी है, कब गर्मी लग रही है, कब ठंड लग रही है, या आपको शौचालय जाने की जरूरत है। यह जटिल प्रणाली ज्यादातर हमारी जानकारी से परे काम करती है। विज्ञानी इसे शरीर की 'छिपी हुई छठी इंद्रिय' कहते हैं, क्योंकि यह शरीर में संतुलन, आराम और तत्परता बनाए रखने के लिए

जिम्मेदार है। यह आंतरिक जागरूकता आपको भावनाओं को पहचानने और तनाव को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह हमें यह पता लगाता है कि शांत होने के लिए कब गहरी सांस लेनी है या ऊर्जा का स्तर कम होने पर कब नाश्ता करना है। अमेरिका के रिकस रिस्च ईस्टीट्यूट और एलन ईस्टीट्यूट के विशेषज्ञों द्वारा शुरू की



गई परियोजना का उद्देश्य इस रहस्यमय नेटवर्क का विस्तार से पता लगाना है।  
अंतः संवेदना हमारी दृष्टि या श्रवण जैसी परिचित इंद्रियों से बहुत भिन्न होती जहां ये इंद्रियां बाहरी संकेतों का पता लगाने के लिए विशिष्ट अंगों पर निर्भर करती हैं, वहीं अंतः संवेदना शरीर की आंतरिक दुनिया पर नजर रखती है। इसका तंत्रिका कोशिकाओं का नेटवर्क लगातार हृदय गति, पाचन, रक्तचाप और प्रतिरक्षा गतिविधि पर नजर रखता है। इसके महत्व के बावजूद अंतः संवेदना को लंबे समय से ठीक से समझा नहीं जा रहा है। शरीर के भीतर से आने वाले संकेतों को रिकार्ड करना और उन्हें समझना मुश्किल होता है। इन्हें ले जाने वाली तंत्रिका कोशिकाएं अंगों में बिखरी हुई होती हैं और ऐसे

ऊतकों में मिल जाती हैं जिन्हें अलग करना मुश्किल होता है। अंतः संवेदना शरीर की लगभग हर महत्वपूर्ण प्रक्रिया को प्रभावित करती है। जब यह संचार बाधित होता है, तो परिणाम गंभीर हो सकते हैं।  
अध्ययनों ने अंतः संवेदना के बाधित संकेतों को आटोइन्सुलिन रोगों, पुराने दर्द, उच्च रक्तचाप और स्नायु रोगों से भी जोड़ा है। नए अध्ययन से यह समझने में मदद मिलेगी कि ऐसी स्थितियां क्यों होती हैं और उन्हें कैसे उलटा जा सकता है। यह शोध उन उपचारों को विकसित करने में भी मदद कर सकता है जो मस्तिष्क और शरीर के बीच संचार टूटने की स्थिति में आंतरिक संतुलन बहाल करते हैं।

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब**

# आशीर्वाद:- लेने-देने का सही प्रकार

आशीर्वाद एक ऐसा शब्द है, जिसका प्रभाव जीवन को पूरी तरह परिवर्तित कर देता है। इसीलिए अनेक से बड़ों का आशीर्वाद अत्यंत लेना चाहिए। आशीर्वाद का वार अक्षर प्रतीक रूप में विभिन्न प्रकार के अर्थ प्रकट करते हैं। वृद्धि प्रमाण किसी कामना की प्रेरणा से ही प्रेरित होता है। इसीलिए प्रमाण करते समय गुरु को जरूरी आशीर्वाद लेनी चाहिए कि शिष्य वास्ता क्या है ?

गंवां में आज भी त्रिवेणी, खुश रहे जैसे शब्द आशीर्वाद के रूप में कहे जाते हैं, लेकिन आमतौर पर अब हम बड़ों के पास जाते हैं तो कामना बढाए बौर हम अक्षर आशीर्वाद पाना चाहते हैं। इस प्रकार आशीर्वाद के वार यश-आयु, ज्ञान, बुद्धि और मान है। जिस शुभकामना से यह बड़े, वही आशीर्वाद है। प्रत्येक व्यक्ति के मन में इन वारों की बढोतरी की कामना होती है।

मिलता तो काम-बार-आशीर्वाद मिलने पर भी कोई फल नहीं मिलता, इसका अर्थ है कि अनेक न तो अशुभक प्रमाण किया और न ही अशुभक आशीर्वाद ही दिया। आशीर्वाद जीवन में तभी उभर सकता है, जब हम आशीर्वाद के प्रभाव को वास्तव में देखें। जिस वस्तु को आप स्वयं अलग नहीं करना चाहते, उसका प्रभाव आपके जीवन पर कैसे पड़ेगा ? प्रमाण प्राप्त होने तक अशुभक प्रमाण किया जाते हैं और गुरु का आशीर्वाद तभी प्राप्त होता है जब अपने मन से प्रमाण किया जाता है। कोई आशीर्वाद दे और आप उसे लेने के लिए तैयार न हो तो आशीर्वाद का कोई अर्थ नहीं है।

जुकरकर पर पुराना सिन्धुओं की परंपरा रही है, पर धिक्क का ही नहीं विज्ञान का भी विषय है, बड़े-बुढ़ों को ही कि जब भी आप किसी को प्रमाण करते तो पूरे श्रद्धा भाव के साथ करें, यदि आप किसी के पर नहीं पुराना वास्तु तो उन्हें दूर से ही नमस्कार कीएं, ऐसा क्यों करा जाता यह हम अक्षरों तक के साथ समझेंगे।



