

03 पर्यावरण पाठशाला : "स्वच्छ भारत की कहानी-आप और हम मिलकर लिखेंगे"

06 रोग प्रतिरोधक दवाओं का मकड़जा

08 लोगों को योग और आहार से रोगों का निदान करने का मार्ग बताया

## दिल्ली परिवहन आयुक्त द्वारा अभी तक नहीं लिया गया कोई फैसला गैर तकनीकी अधिकारियों की तकनीकी पदों पर नियुक्ति और गलत एलओआई जारी करने वालों पर



## संजय बाटला

दिल्ली परिवहन आयुक्त को 1. तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति से संबंधित सभी कानूनी दिशा निर्देशों को पढ़वाने के बाद भी कोई कार्यवाही नहीं करना, 2. दिल्ली में नए 3 पहिया 3 सवारी आटो खरीदने से पहले परिवहन विभाग आटो शाखा द्वारा जारी होने वाली एलओआई में गंभीर गलतियों के सबूत उपलब्ध होने पर भी कोई कार्यवाही नहीं करना, और 3. एक कंपनी जिसका सम्बन्ध सीधे तौर पर व्यवसायिक वाहनों की जांच प्रमाण पत्र जारी करने से जुड़ा है के टेंडर खत्म होने के बाद बार बार एक्सटेंशन देने और नए आदेश के अनुसार नई मशीनें दिल्ली में उपलब्ध नहीं करवाने से जुड़ा है।



पर कोई भी कार्यवाही/ जांच के आदेश जारी नहीं करने पर बड़ा सवाल उठता है। प्रथम दोनों मुद्दों पर जनता की सुरक्षा जुड़ी है और माननीय सर्वोच्च न्यायालय

भारत के दिशा निर्देशों को दरकिनार किया गया है फिर भी दिल्ली परिवहन आयुक्त, मुख्य सचिव दिल्ली, मुख्यमंत्री दिल्ली और उपराज्यपाल है अभी तक चुप आखिर

## क्यों, बड़ा सवाल ?

क्या दिल्ली परिवहन आयुक्त जनता द्वारा माननीय सर्वोच्च न्यायालय भारत का दरवाजा खटखटाने का इंतजार कर रही है या उन्हें उससे भी नहीं है कोई डर, बड़ा सवाल ? अगर दिल्ली परिवहन आयुक्त ने जल्द ही तीनो मुद्दों पर कोई कार्यवाही नहीं की तो ट्रांसपोर्ट ऑपरेटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन पंजीकृत माननीय सर्वोच्च न्यायालय भारत का दरवाजा खटखटाने के लिए हुर्र है तैयार। अब देखना यह होगा की परिवहन आयुक्त सम्बन्धित सबूतों के आधार पर जल्द कोई फैसला करती है या जनता की सुरक्षा को दरकिनार कर दिए गए आदेशों पर सर्वोच्च न्यायालय भारत में देगी जवाब।

## भारत में जिक आधारित बैटरियों पर अभी तेज़ी से R&amp;D और शुरुआती कमर्शियलाइज़ेशन चल रहा है, खासकर ग्रिड स्टोरेज और सुरक्षित EV विकल्प के रूप में

## संजय बाटला

जिक बैटरी क्या-क्या प्रकार, 1. जिक आयन (aqueous): पानीआधारित इलेक्ट्रोलाइट, फायर रिस्क बहुत कम, stationary energy storage (सोलर, ग्रिड) के लिए प्राथमिक फोकस। 2. जिक एयर: उच्च ऊर्जा घनत्व, विशेष उपकरणों और कुछ EV रिसर्च प्रोजेक्ट्स में; भारत में लैब और स्टार्टअप लेवल डेवलपमेंट। 3. जिक कार्बन/ अलकलाइन जिक: पारंपरिक ड्राईसेल (टॉच, रिमोट आदि) जो पहले से बड़े पैमाने पर बन और बिक रही हैं। भारत में R&D और इंडस्ट्री बेंगलुरुस्थित Centre for Nano and Soft Matter Sciences (CeNS, DST) ने जिकआयन बैटरी के लिए नया ZnVO कैथोड विकसित किया है, जिससे ऊर्जा घनत्व और साइकिल लाइफ दोनों बढ़ते दिखे हैं। हिंदुस्तान जिक (Vedanta समूह) जिकआधारित बैटरियों को रणनीतिक फोकस बनाकर भारतीय पार्टनर्स के साथ लैब से बाजार तक ले जाने के लिए सहयोग कर रहा है। DRDO भारी वजन वाले टॉरपीडो के लिए सिल्वरऑक्साइडजिक बैटरी (लगभग 250 kW क्लास) पर काम कर रहा है, जो हाईपावर डिफेंस



## एप्लिकेशन दर्शाती है।

EV और ऊर्जा भंडारण में संभावनाएँ जिक बैटरियां नॉनफ्लेमबल, नॉनटॉक्सिक, रीसायक्लेबल और 15-20 साल तक की संभावित लाइफ के कारण ग्रिडस्केल और सोलर/विंड स्टोरेज के लिए आकर्षक मानी जा रही हैं। कई भारतीय रिपोटर्स जिक को घरेलू प्रचुरता और कम लागत के कारण लिथियम का मजबूत विकल्प बताती हैं, खासकर stationary storage और भविष्य के EV सॉल्यूशंस के लिए; पर EV में बड़े पैमाने पर commercial adoption अभी शुरुआती स्टेज पर ही है। भारत के लिए फायदे और

चुनौतियाँ फायदे: जिक के बड़े घरेलू भंडार, आयात निर्भरता घटाने की संभावना। सुरक्षा (थर्मल रनअवे का कम जोखिम), पानीआधारित सिस्टम, अपेक्षाकृत आसान रीसाइक्लिंग। चुनौतियाँ: अभी energy density और power density कई मामलों में commercial Liion के स्तर तक नहीं पहुँची; continuous materials और systemlevel optimization चल रहा है। सप्लाइ चैन, स्टैंडर्ड्स और बड़े स्तर पर मैनुफैक्चरिंग इकोसिस्टम बनना बाकी है; अभी ज्यादातर डेमो प्रोजेक्ट, पायलट और niche defense/industrial यूज हैं।

## टेंपल आफ लिबरलाइज़ेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत



## मोदी सरकार ने श्रम से जुड़े 29 कानूनों को खत्म कर दिया है, उसके बदले 21 नवंबर से देश में 4 चार नए श्रम कानून लागू हो गए हैं

पिकी कुंडू महासचिव मोदी सरकार ने श्रम से जुड़े 29 कानूनों को खत्म कर दिया है, उसके बदले 21 नवंबर से देश में 4 चार नए श्रम कानून लागू हो गए हैं। सरकार का कहना है कि पुराने श्रम कानून 1930-1950 के बीच बने थे, जब कामकाज, इंडस्ट्री और टेक्नोलॉजी आज से बिल्कुल अलग थे। नए कोड आधुनिक जरूरतों और अंतरराष्ट्रीय मानकों को ध्यान में रखकर बनाए गए हैं। इसलिए पुराने 29 श्रम कानूनों को सरल बनाकर चार लेबर कोड में बदल दिया है। ये चार लेबर कोड - वेतन संहिता 2019, औद्योगिक संबंध संहिता 2020, सामाजिक सुरक्षा संहिता 2020 और व्यावसायिक सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य दशाएँ संहिता 2020 हैं।

- अब न्यूनतम वेतन की पक्की गारंटी
- ओवरटाइम पर मिलेगा दोगुना वेतन
- लंबे इंतजार के बाद लेबर कोड लागू
- न्यूनतम वेतन अब कर्मचारी का कानूनी अधिकार
- नियुक्ति पत्र देना अनिवार्य, सेवा शर्तें स्पष्ट
- हर माह 7 तारीख तक सैलरी देना जरूरी



ऐतिहासिक फैसला! चार श्रम संहिताएं हुई लागू नए भारत के नए श्रम कानून

- 1 साल की नौकरी पर ग्रेच्युटी का अधिकार
- स्थायी कर्मचारियों को पहले की तरह 5 साल में ग्रेच्युटी
- 40+ उम्र वालों का फ्री हेल्थ चेकअप
- गिग वर्कर्स को PF व ग्रेच्युटी सुविधाएँ
- पूरे देश में एक समान ESIC
- राज्यों को मजदूरी बढ़ाने का अधिकार बरकरार

## आज का साइबर सुरक्षा विचार

पिकी कुंडू सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

गुरुग्राम डिजिटल अरेस्ट केस एक वरिष्ठ नागरिक को धोखेबाजों ने "डिजिटल अरेस्ट" के तरीके से निशाना बनाया — कानूनी प्रवर्तन या सरकारी एजेंसियों का रूप धारण कर, गिरफ्तारी की धमकी देकर और पैसे ट्रांसफर करने के लिए मजबूर करके। बैंक मैनेजर की सतर्कता ने बड़े वित्तीय नुकसान को रोका और पीड़ित को गंभीर मानसिक आघात से बचाया। यह घटना दिखाती है कि बैंक कर्मचारी, जो अक्सर पहली रक्षा पंक्ति होते हैं, बर्बादी और बचाव के बीच फर्क ला सकते हैं।

केस विवरण \* पीड़ित प्रोफाइल: गुरुग्राम में एक वरिष्ठ नागरिक को साइबर अपराध गिरोह ने निशाना बनाया। धोखेबाजों के पास उसका फोन और आधार विवरण था और उन्होंने दावा किया कि ये आपराधिक गतिविधियों से जुड़े हैं। \* धोखाधड़ी का तरीका ("डिजिटल अरेस्ट"): \* गिरोह ने फोन कॉल पर मुंबई पुलिस और सीबीआई अधिकारियों का रूप धारण किया। \* उन्होंने झूठा आरोप लगाया कि पीड़ित अपराधों में शामिल है और गिरफ्तारी की धमकी दी। \* "नाम साफ करने" के लिए उन्होंने पीड़ित को मजबूर किया कि वह पैसे धोखेबाजों के खातों में ट्रांसफर करे। \* इस मानसिक दबाव की तकनीक को "डिजिटल अरेस्ट" घोटाला कहा जाता है — जिसमें पीड़ितों को कॉल पर आभासी रूप से "हिरासत" में लिया जाता है और आज्ञाकारी बनने के लिए मजबूर किया जाता है। \* वित्तीय प्रभाव: \* पीड़ित को शुरूआत में 64 लाख ट्रांसफर करने के लिए मजबूर किया गया। \* गिरोह कुल मिलाकर 6 करोड़ से अधिक हड़पने की कोशिश कर रहा था।

\* बैंक मैनेजर का हस्तक्षेप: \* मीत सबरवाल, एक्सिस बैंक की गैलैरिया मार्केट शाखा में रिलेशनशिप मैनेजर, ने पीड़ित के खाते से लगातार बड़े-बड़े ट्रांसफर देखे। \* कुछ गड़बड़ समझकर उन्होंने तुरंत प्राप्ताकर्ता बैंकों से संपर्क किया और संदिग्ध लेन-देन को रोकने का अनुरोध किया। \* उनकी समय पर की गई कार्यवाही से पहले से ट्रांसफर किए गए 64 लाख की रिकवरी हो सकी। \* पुलिस कार्यवाही: \* पीड़ित ने 18 नवंबर 2025 को गुरुग्राम साइबर इंटेलिजेंस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई। \* गुरुग्राम पुलिस आयुक्त विकास अरोड़ा ने सबरवाल को उनकी सतर्कता के लिए 20,000 नकद इनाम और प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। क्यों जरूरी है एकीकृत कार्यवाही भारत में साइबर अपराध अब अलग-थलग नहीं है — यह संगठित, अंतरराष्ट्रीय और अनुकूलनशील है। इसे रोकने के लिए बहु-हितधारक सहयोग आवश्यक है: कानून प्रवर्तन: विशेष साइबर अपराध इकाइयों को क्षमता बढ़ानी होगी, वास्तविक समय की जानकारी साझा करनी होगी और धोखाधड़ी नेटवर्क पर तुरंत कार्यवाही करनी होगी। बैंक और वित्तीय संस्थान: कर्मचारियों को रेड फ्लैग पहचानने का प्रशिक्षण, लेन-देन की निगरानी और संदिग्ध ट्रांसफर के लिए "रूके और सत्यापित करें" तंत्र लागू करना। टेलीकॉम और टेक कंपनियाँ: स्पूफ कॉल्स को ब्लॉक करना, सिम के लिए KYC सख्त करना और एआई-आधारित धोखाधड़ी पहचान लागू करना। नियामक और नीति निर्माता: मजबूत अनुपालन ढाँचे, साइबर धोखाधड़ी प्रयासों की अनिवार्य रिपोर्टिंग और सार्वजनिक जवाबदेही। मीडिया और नागरिक समाज: इस तरह के समाचारों को प्रमुखता देकर ताक नागरिक धोखाधड़ी को पहचान सकने में सक्षम बनाया जा सकता है और शिकार बनने से बचाया जा सकता है। नागरिक: डिजिटल स्वच्छता का पालन करना,



कार्यवाही से पहले सत्यापन करना और संदिग्ध गतिविधि की तुरंत रिपोर्ट करना। साइबर अपराध उखाड़ने के प्रमुख कदम 1. एकीकृत साइबरक्राइम प्रतिक्रिया प्लेटफॉर्म राष्ट्रीय स्तर पर एकीकृत प्रणाली जहाँ बैंक, पुलिस और टेलीकॉम ऑपरेटर वास्तविक समय में धोखाधड़ी प्रयासों को चिन्हित कर सकें। 2. अनिवार्य जागरूकता अभियान हर बैंक शाखा, पुलिस स्टेशन और टेलीकॉम आउटलेट में "डिजिटल अरेस्ट", ओटीपी धोखाधड़ी और निवेश घोटालों पर पोस्टर और सब आयोजित हो। 3. त्वरित पीड़ित सहायता तंत्र 1930 हेल्पलाइन को और बेहतर बनाना जो शिकायत दर्ज करने के साथ-साथ तुरंत लेन-देन को फ्रीज कर नुकसान को कम करता है। 4. सीमा-पार खुफिया साझेदारी कई धोखाधड़ी कॉल भारत से बाहर से आती हैं। अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के साथ सहयोग इन नेटवर्कों को ध्वस्त करने के लिए आवश्यक है। "एक सतर्क गुरुग्राम बैंक मैनेजर ने एक वरिष्ठ नागरिक को डिजिटल अरेस्ट घोटेले से बचाया। साइबर अपराध एक राष्ट्रीय खतरा है — अब समय है कि बैंक, पुलिस, टेलीकॉम, मीडिया और नागरिक एकजुट हों। भरोसा करने से पहले सत्यापित करें। नुकसान से पहले रिपोर्ट करें। मिलकर हम साइबर धोखाधड़ी को जड़ से खत्म कर सकते हैं। यह मामला एक चेतावनी है: साइबर अपराध केवल तकनीकी मुद्दा नहीं, बल्कि सामाजिक चुनौती है। आपका सुझाव एकीकृत दृष्टिकोण वही है जिसकी भारत को जरूरत है — एक Cyber Safe India आंदोलन जहाँ हर हितधारक अपनी भूमिका निभाए। सतर्क रहें। सशक्त बनें। डिजिटल सतर्कता = राष्ट्रीय सुरक्षा



पिकी कुंडू सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

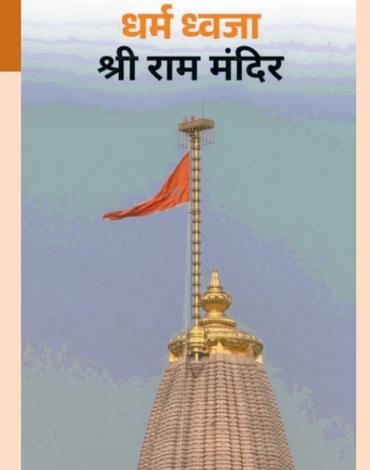
## राम मंदिर में 10 सेकंड का क्या है कनेक्शन ?

जब हवा में लहराएगा ध्वज तो इतने किलोमीटर से होंगे दर्शन 25 नवंबर को अयोध्या के राम मंदिर शिखर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और सरसंचालक डा. मोहन जी भागवत केसरिया धर्म ध्वज फहराएंगे, जिसमें सूर्य, ऊँ और कोबिदार वृक्ष अंकित हैं। 6000 विशिष्ट मेहमान शामिल होंगे। अयोध्या में 25 नवंबर को होने वाले ऐतिहासिक कार्यक्रम को लेकर तैयारियाँ युद्ध स्तर पर चल रही हैं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भी तैयारी का निरीक्षण करने अयोध्या पहुंचे थे। 25 नवंबर को देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी राम मंदिर के शिखर पर धर्म ध्वज की स्थापना कर देश और विदेश के राम भक्तों को राम मंदिर

पूरा होने का संदेश देंगे। अयोध्या के राम मंदिर के शिखर पर ध्वज फहराने की तैयारी भी लगभग पूरी हो चुकी है। कई बार सेना के बड़े अधिकारियों ने इस पर रिसर्च भी किया है। अब 25 नवंबर को दोपहर 11:55 से लेकर 12:10 के बीच शुभ मुहूर्त (अभिजित मुहूर्त) पर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंचालक डॉ. मोहनजी भागवत शिखर पर धर्म ध्वज की स्थापना करेंगे। खास बात यह है कि बटन दबाने के 10 सेकंड के बाद ही ध्वज हवा में फहराने लगेगा। केसरिया रंग का खास ध्वज राम मंदिर में पहुँच भी गया है। जिस पर भगवान सूर्य, ऊँ और कोबिदार वृक्ष अंकित हैं। यह सभी चिन्ह सूर्यवंश का प्रतीक माना जाता है। ध्वज फहराते ही मठ मंदिर के साथ सम्पूर्ण सनातनी के घरों में घंट

घड़ियाल की ध्वनि भी सुनाई देगी। राम मंदिर के 161 फीट ऊँचे शिखर पर 42 फीट ऊँचा स्तम्भ स्थापित किया गया है। इसी स्तम्भ पर 22 फुट लम्बी और 11 फुट चौड़ी केसरिया कलर की ध्वज की स्थापना की जाएगी, जो लगभग 4 किलोमीटर दूर से ही दिखेगा। राम मंदिर में ऑटोमेटिक फ्लैग होस्टिंग सिस्टम भी लगाया गया है। इसके अलावा ध्वज बदलने के लिए भी इस सिस्टम की मदद ली जाएगी। हवा के अधिक बहाव के साथ केसरिया कलर का ध्वज 360 डिग्री पर घूम भी सकेगा। अब इस पूरे कार्यक्रम में पूर्वी उत्तर प्रदेश के कई विशिष्ट मेहमान सम्मिलित होंगे तो देशभर के लगभग 6 से 8000 मेहमानों को राम मंदिर ट्रस्ट ने निमंत्रण भी दिया है।

इसके अलावा अयोध्या में सभी चौक चौराहों पर एलईडी स्क्रीन लगाई जाएगी, जहाँ इसका लाइव प्रसारण होगा तो देश दुनिया में बैठे राम भक्त दूरदर्शन के माध्यम से इस पूरे कार्यक्रम को अपने घरों में देख सकते हैं। ऐसी तैयारी राम मंदिर ट्रस्ट की तरफ से की जा रही है। राम मंदिर ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष गोविंद देवगिरि ने बताया कि 25 नवंबर को होने वाले कार्यक्रम की तैयारी युद्ध स्तर पर चल रही है देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संघ प्रमुख मोहन भागवत मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और राज्यपाल आनंदीबेन पटेल इस दिन अयोध्या पहुँचेंगे और इस मौके पर 6000 विशिष्ट मेहमान भी सम्मिलित होंगे ध्वजारोहण कर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मंदिर पूर्णता का संदेश देंगे।



धर्म ध्वजा श्री राम मंदिर

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

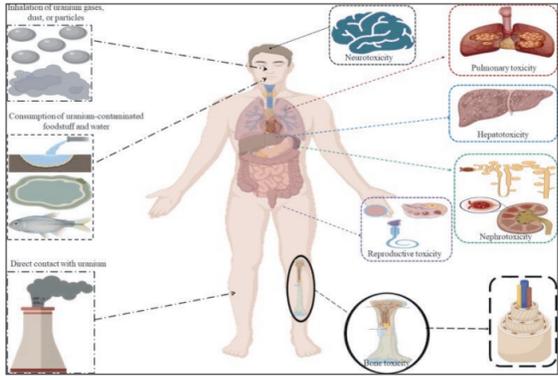
## क्या है यूरेनियम, शरीर के लिए है कितना खतरनाक... जिसने मां के दूध को बनाया जहरीला!

कि... भी बच्चे के लिए मां का दूध सबसे पौष्टिक आहार माना जाता है। बच्चे के जन्म के बाद पहला आहार मां का दूध ही होता है जिसपर किसी भी बच्चे का स्वास्थ्य निर्भर करता है। मां का दूध बच्चों के लिए अमृत समान होता है, क्योंकि यह उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान करता है। यह बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, संक्रमण से बचाता है और मस्तिष्क के विकास में मदद करता है।

लेकिन जरा सोचिए कि यदि मां का दूध ही जहर बन जाए तो बच्चे का क्या होगा। कुछ ऐसा ही रिसर्च बिहार को लेकर सामने आया है। जहां के कई जिलों में किए गए सर्वे के आधार पर यह पाया गया है कि मां के दूध में यूरेनियम की मात्रा है। यह कोई आम बात नहीं है। इससे स्तनपान कर रहे बच्चों में यूरेनियम धीमे जहर के रूप में घर कर रहा है। जिसका परिणाम काफी खतरनाक होने वाला है।

2021 में शुरू किया गया अध्ययन एम्स के बायोकेमेट्री डिपार्टमेंट द्वारा बताया गया कि यह अध्ययन साल 2021 में शुरू किया गया और साल 2024 में खत्म हुआ। यह अध्ययन भारत के बिहार के चुनिंदा जिलों जैसे भोजपुर, समस्तीपुर, बेगूसराय, खगड़िया, कटिहार और नालंदा में आयोजित किया गया था। जिसमें पाया कि मां के दूध में खतरनाक यूरेनियम की मात्रा पायी गयी है। आईए सबसे पहले जानते हैं कि क्या है यूरेनियम और हमारे शरीर के लिए कितना खतरनाक है।

महिलाओं के दूध में यूरेनियम आईसीएमआर, एम्स नई दिल्ली, माहवीर



कैंसर संस्थान पटना और लवली प्रोफेशनल इंस्टीट्यूट के अध्ययन में स्तनपान कराने वाली महिलाओं के दूध में यूरेनियम पाया गया है, जो मुख्य रूप से पर्यावरणीय प्रदूषण के कारण है। यूरेनियम एक भारी, प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला रेडियोधर्मी तत्व है जो पृथ्वी की पपड़ी में पाया जाता है। यह मुख्य रूप से परमाणु ऊर्जा और परमाणु हथियारों के उत्पादन के लिए उपयोग किया जाता है, जिसमें इसका सबसे अधिक विखंडनीय समस्थानिक, यूरेनियम-235, को नियंत्रित श्रृंखला प्रतिक्रियाओं के लिए संवर्धित किया जाता है।

यूरेनियम की अन्य भूमिकाओं में नौकाओं और विमानों के लिए प्रतिभार के रूप में और विकिरण परिरक्षण शामिल हैं।

यूरेनियम स्वाभाविक रूप से रेडियोधर्मी है। इसमें कई समस्थानिक हैं, जिनमें यूरेनियम-

238 और यूरेनियम-235 सबसे आम हैं। यूरेनियम-235 परमाणु विखंडन के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। लेकिन मानव शरीर अंगर इसे निगल लिया जाए या सांस के द्वारा अंदर लिया जाए, और इसके स्वास्थ्य प्रभाव सीसे के समान हो सकते हैं। यूरेनियम के मानव शरीर पर विपरीत प्रभाव इसके संपर्क के तरीके और मात्रा पर निर्भर करते हैं। इसके मुख्य प्रभावों में गुदों की क्षति, कैंसर का खतरा बढ़ना खासकर जैसे फेफड़ों का कैंसर, बोन मैरी को कार्यशाला में बाधा, और प्रजनन संबंधी समस्याएँ (जैसे गर्भपात) शामिल हैं।

यूरेनियम के संपर्क में आने पर तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी हो सकते हैं, जैसे कि चिंता और स्मृति में कमी शामिल है।

## घुटनों की देखभाल के प्राकृतिक उपाय

आज की व्यस्त और भागदौड़ भरी जीवन में जब भी घुटनों में दर्द या अकड़न की समस्या आती है, तो हमें अहसास होता है कि कितना महत्वपूर्ण है हमारा घुटना जोड़ (Knee Joint)। यह जोड़ हमारे शरीर का सहारा है, जो हमें चलने-फिरने, दौड़ने, बैठने और उठने की क्षमता देता है। आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही घुटने की सही देखभाल को लंबे जीवन और स्वस्थ शरीर का आधार मानते हैं।

घुटना जोड़ क्या है? घुटना जोड़ शरीर का सबसे बड़ा और जटिल जोड़ है। यह हिंड जॉइंट (Hinged Joint) है, जो जांच की हड्डी (Femur) और पिंडली की हड्डी (Tibia) को जोड़ता है। इनके बीच पटेला (Patella) यानी घुटने की ढकनी होती है। इन हड्डियों के बीच कार्टिलेज (Cartilage) नामक परत होती है, जो घर्षण को कम करती है और झटकों को सहने में मदद करती है।

घुटना कैसे काम करता है?

1. घुटना जोड़ एक तरह से शरीर की मशीन का 'हिंड' है।
2. जब हम चलते हैं, तो यह हड्डियों को सहजता से मोड़ने और सीधा करने का काम करता है।
3. लिगामेंट्स और टेन्डन्स इसे स्थिरता और लचीलापन देते हैं।
4. साइनोवियल फ्लूइड (Synovial Fluid) एक तेल की तरह काम करता है, जिससे जोड़ आसानी से चलता है।

5. इस पूरे तंत्र के कारण ही हम आसानी से बैठ पाते हैं, दौड़ सकते हैं या सीढ़ियाँ चढ़ सकते हैं।

घुटना क्यों है इतना महत्वपूर्ण?

1. शरीर का भार उठाना - शरीर का



पूरा वजन घुटनों पर संतुलित होता है।  
2. चलने-फिरने की स्वतंत्रता - यह जोड़ हमें गतिशील बनाता है।  
3. खेलकूद और शारीरिक क्रियाएँ - दौड़ना, कूदना, योगासन करना - सब घुटनों की बढीलत संभव है।  
4. उम्र बढ़ने के बाद सहारा - बढ़ती उम्र में घुटनों का स्वास्थ्य जीवन की गुणवत्ता तय करता है।

घुटने की आम समस्याएँ

1. गठिया (Arthritis) - इसमें सूजन और दर्द होता है।
2. ऑस्टियोआर्थराइटिस - कार्टिलेज घिस जाने से हड्डियाँ आपस में रगड़ती हैं।
3. लिगामेंट चोटें - खिलाड़ियों में आम समस्या।
4. बर्साइटिस - जोड़ के आसपास सूजन।
5. कैल्शियम की कमी - हड्डियों और जोड़ की कमजोरी का मुख्य कारण।

घुटनों की देखभाल के प्राकृतिक उपाय

1. आयुर्वेदिक उपाय
1. अश्वगंधा - सूजन और दर्द कम करती है, हड्डियों को मजबूत बनाती है।
2. गुग्गुलु - गठिया और जोड़ों के दर्द में रामबाण औषधि।
3. शल्लकी (Boswellia Serrata) - सूजन घटाने और लचीलापन बढ़ाने में सहायक।
4. तिल का तेल मालिश - नियमित मालिश से जोड़ में रक्त संचार सुधरता है।
2. घरेलू नुस्खे
1. हल्दी दूध पीना - सूजन और दर्द में आराम।
2. मेथी दाना - सुबह खाली पेट में थोड़ा पानी पीना जोड़ों की जकड़न में लाभकारी।
3. अदरक और लहसुन - प्राकृतिक एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों से युक्त।
4. सरसों के तेल में लहसुन डालकर मालिश - दर्द और सूजन को तुरंत कम करता है।
- 3 योग और व्यायाम

1. वज्रासन - पाचन और घुटनों दोनों के लिए लाभकारी।  
2. ताइसन और त्रिकोणासन - जोड़ को लचीला बनाते हैं।  
3. हल्की वॉक - जोड़ के मूवमेंट को सक्रिय रखती है।

घुटनों की देखभाल के लिए सावधानियाँ

1. लंबे समय तक खड़े रहने या लगातार सीढ़ियाँ चढ़ने से बचें।
2. ज्यादा वजन होने पर उसे नियंत्रित करें, क्योंकि मोटापा घुटनों पर अतिरिक्त दबाव डालता है।
3. कैल्शियम और विटामिन D युक्त भोजन लें।
4. गलत पोजिशन में बैठने से बचें।

अनजाने लेकिन सच्चे तथ्य (Unknown but True Facts)

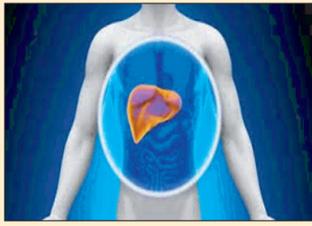
1. हमारे जीवन का लगभग 80% समय घुटनों पर आधारित गतिशील गतिविधियों में जाता है।
2. आयुर्वेद के अनुसार घुटने अस्थि धातु और मज्जा धातु की स्थिति को दर्शाते हैं।
3. हड्डियों को कमजोरी सिर्फ उम्र से नहीं, बल्कि गलत खान-पान और जीवनशैली से भी होती है।
4. घुटनों की देखभाल करने से रीढ़ और कूल्हों की समस्याएँ भी कम होती हैं।

निष्कर्ष घुटना जोड़ हमारे जीवन की हर गतिविधि का आधार है। यह न केवल शरीर का सहारा है, बल्कि हमारी स्वतंत्रता और गतिशीलता की पहचान भी है। सही आहार, योग, और प्राकृतिक उपाय अपनाकर हम अपने घुटनों को जीवनभर स्वस्थ रख सकते हैं।

## एक चीज है, जो लीवर को खराब करने में खतरनाक है और अधिकतर लोग उसका प्रतिदिन कहीं ना कहीं उसका सेवन कर भी रहे हैं। जाने

हम अक्सर सोचते हैं और डाक्टर भी बताते हैं कि लीवर खराब होने के पीछे अल्कोहल, चीनी या फिर ऑयली फूड ही जिम्मेदार होता है, आजकल लीवर से जुड़ी बीमारियाँ काफी तेजी से बढ़ रही हैं। खासतौर से फेटी लीवर, लीवर इन्फेक्शन और लीवर सिरोसिस की समस्या आपकों काफी कॉमन देखने को मिल जाएगी। दरअसल इसके पीछे सबसे बड़ा कारण हमारा लाइफस्टाइल और खासतौर से हमारा खानपान ही है। लोग अक्सर सोचते हैं कि लीवर खराब होने के पीछे अल्कोहल (शराब), चीनी या फिर ऑयली फूड ही जिम्मेदार होता है। लेकिन एक चीज और है, जो इन सभी से ज्यादा खतरनाक है इसी खतरनाक फूड के बारे में बता रहे हैं, जो कहीं ना कहीं आपकी डाइट का हिस्सा बना हुआ है। आइए जानते हैं-

लीवर के लिए सबसे खतरनाक है ये फूड आपके लीवर के लिए सबसे खतरनाक फूड है, सोड ऑयल,



जो इंडस्ट्रीज में काफी ढेर सारी प्रॉसेसिंग और हाई हीट के साथ बनाए जाते हैं। इन्हें 'हैक्सेन' नामक सॉल्वेंट से एक्सपोज किया जाता है, जो गैसोलीन में पाया जाता है। कुछ कॉमन सोड ऑयल हैं, सोयाबीन का तेल, केनोला ऑयल, कॉर्न ऑयल, कॉटनसीड ऑयल। इसके अलावा सूरजमुखी का तेल, प्रेप्रीड ऑयल भी इन्हीं की कैटेगरी में शामिल हैं।

ज्यादातर चीजों में मौजूद होते हैं सोड ऑयल सोड ऑयल ज्यादातर चीजों में मौजूद होते हैं, इसलिए इन्हें अर्वाइड करना मुश्किल होता है। यही वजह है कि डॉक्टर इसे अल्कोहल से भी खतरनाक बताते हैं। ये तेल आपके फेट सेल्स और लिवर में अंदर तक चले जाते हैं और सालों तक वहीं रहते हैं, जिससे फेटी लीवर का रिस्क बढ़ जाता है। रैस्टोरेट का तला हुआ खाना हो या आपके चिप्स, नमकीन, प्रोटीन बार और मेयोनीज, ये लगभग हर चीज में मौजूद होते हैं।

लीवर को हेल्दी कैसे रखें? फेटी लीवर के लिए आप 'TUDCA' ले सकते हैं, ये एक तरह का बाइल सॉल्ट होता है, जो लीवर की इन्फ्लेमेशन को कम करता है। हालाँकि ये एक सप्लीमेंट है, इसलिए इसे डॉक्टर की सलाह के बाद ही लिया जाना चाहिए। इसके अलावा सोड ऑयल में खाना बनाने की जगह बटर, ऑलिव ऑयल या नारियल का तेल इस्तेमाल करें, ये आपकी लीवर हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं।

## रोजाना सिर्फ "एक सॉफ्ट-ड्रिंक" (शुगर-स्वीटेड सॉफ्ट ड्रिंक) पीने वाले लोगों में कुछ प्रकार के कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है।

1. इस अध्ययन में लगभग 34,000 लोगों (ऑस्ट्रेलिया) को करीब 12 साल तक फॉलो-अप किया गया, और इनमें से 3,263 ऐसे कैंसर के मामले सामने आए जो मोटापे (obesity-related cancers) से जुड़े थे।

\* इस अध्ययन से यह पाया गया कि रोजाना सिर्फ "एक सॉफ्ट-ड्रिंक" (शुगर-स्वीटेड सॉफ्ट ड्रिंक) पीने वाले लोगों में कुछ प्रकार के कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है।

2. सबसे खास बात यह है कि यह जोखिम सिर्फ मोटापे (ओबेसिटी) से पूरी तरह जुड़ा नहीं था। यानी, चाहे व्यक्ति वजन में ज्यादा हो या न हो - अगर नियमित रूप से मीठी सॉफ्ट-ड्रिंक पी रहा हो, तो उसके कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। अध्ययन में यह पाया

गया कि "डाइट सॉफ्ट-ड्रिंक" का संबंध इस तरह से स्पष्ट नहीं था जितना सामान्य/शुगर-स्वीटेड ड्रिंक का।

इसके पीछे क्या वजह हो सकती है मीठे सोडा/शुगर-स्वीटेड ड्रिंक्स में बहुत अधिक मात्रा में शुगर होती है, जो लंबे समय तक शरीर पर असर कर सकती है। अधिक शुगर और उच्च कैलोरी लेने से शरीर में सूजन, इंसुलिन-रेसिस्टेंस (insulin resistance), मेटाबॉलिक समस्याएँ हो सकती हैं, जिनसे कैंसर बनने का खतरा बढ़ता है। शरीर पर बढ़ी हुई कैलोरी, मोटापे या अंगों में प्रभाव (जैसे लीवर, पैंक्रियास आदि) से

कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम बढ़ सकते हैं। सुझाव - समझदारी और बचाव के तरीके रोजाना आम आप एक सॉफ्ट-ड्रिंक (शुगर-युक्त) पीते हैं, तो उसका

त्याग करना बहुत महत्वपूर्ण है। कोशिश करें कि मीठी सोडा, कोला, एनर्जी ड्रिंक आदि का सेवन ना किया जाए। पानी या बिना शक्कर वाले पेय (unsweetened) अथवा ताजे फलों का रस, छाछ, नौबू पानी जैसे विकल्प अपनाएँ। अगर अक्सर थकावट, ज्यादा प्यास लगना, स्वास्थ्य बिगड़ना हो - डॉक्टर से सलाह लें।

## Thuja Occidentalis - शरीर की गहराई से सफाई करने वाली होम्योपैथिक औषधि

(warts, skin, immunity & women's health की सबसे खास दवा) Thuja को होम्योपैथी में Anti-Sycotic King कहा जाता है, क्योंकि यह शरीर में जमा पुराने, छिपे हुए रोगों को बाहर निकालने में बेहद असरदार मानी जाती है।

यह खास तौर पर त्वचा, मस्से, पसीना, प्रजनन तंत्र, पेशाब की समस्या और मानसिक कमजोरी में चमत्कारी रूप से काम करती है।

Thuja के मुख्य लाभ, उपयोग और इलाज

- 1. मस्से, तिल और स्किन टैग - बेहद प्रभावी
- 1. पुराने मस्से, तिल, स्किन टैग
- 2. फूलगोभी जैसे मस्से
- 3. चहरे, गर्दन, हाथ-पैर के मस्से
- 4. मस्सों में जलन या खुजली
- 5. Thuja 30 या 200 मस्सों को जड़ से सुखाने में मदद करती है।

1. त्वचा की समस्याएँ (Skin Disorders)

- 1. ऑयली स्किन
- 2. बार-बार एक्जिमा
- 3. मुंहासे के दाग
- 4. बदबूदार पसीना
- 5. यह शरीर में जमा विषाक्तता (toxins) निकालकर त्वचा साफ करती है।
- 1. अत्यधिक पसीना / अत्यधिक पसीना
- 1. पैरों में बदबूदार पसीना
- 2. बगल में दुर्गंध
- 3. अत्यधिक sweating
- 4. Thuja शरीर की sweat-glands को संतुलित करती है।

1. यूरिनरी (पेशाब) समस्याएँ

- 1. बार-बार पेशाब आना
- 2. पेशाब रुकना
- 3. पेशाब में जलन
- 3. पेशाब में झाग
- 4. पेशाब के बाद अधूरापन महसूस होना
- 5. Thuja मूत्र संक्रमण और कमजोरी में भी मदद करती है।
- 1. महिलाओं की हार्मोनल और सफेद पानी की समस्या
- 1. सफेद पानी (Leucorrhoea)
- 2. गर्भाशय की कमजोरी
- 3. पीरियड अनियमित
- 4. यौन में भारीपन
- 5. Thuja 200 Hormonal balance को सपोर्ट करती है।
- 1. झालों से संबंधित समस्या
- 1. बालों का झड़ना
- 2. सफेद होना
- 3. बाल पतले होना
- 4. शरीर में सूक्ष्म पोषण संतुलित कर बालों को मजबूत करती है।
- 1. मुँह में यौन कमजोरी



1. शीघ्रपतन
2. न्यूनसकता
3. यौन रुचि कम होना
4. Sexual weakness के मानसिक कारणों पर असर करती है।
1. कमजोरी
2. बार-बार डर लगना
3. "कोई देख रहा है" जैसी भावना
4. आत्मविश्वास कम
5. Thuja मानसिक असंतुलन और हीनभावना दूर कर सकूना देती है।
1. Thuja लेने की सुझाई जाने वाली पोर्टेसी Thuja 30
1. मस्सों, पिंपल, पसीना और स्किन के लिए
2. दिन में 1-2 बार Thuja 200
1. हार्मोनल, मानसिक और गहरे रोगों के लिए
2. हफ्ते में 1-2 बार Thuja Q (mother tincture)
1. मस्सों पर बाहरी रूप से लगाने के लिए
2. कॉटन से मस्से पर 1-2 बार लगाएँ
3. डायबिटीज, BP और गंभीर रोग वाले मरीज डॉक्टर की सलाह से ही लें।
1. Thuja किसके लिए खास है?
1. जिनके शरीर में विषाक्तता (toxins) अधिक जमा होती हो
2. बार-बार होने वाले त्वचा रोग
3. मस्से /स्किन टैग
4. पसीने का बदबू
5. हार्मोनल imbalance
6. पुरुषों की यौन कमजोरी
7. मानसिक डर / शक / चिंता

## दिल का दौरा धमनियों में ब्लॉकेज बनने से होता है।

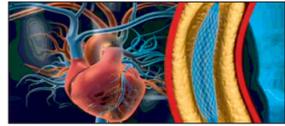
ब्लॉकेज बनने की वजह होती है प्लाक का जमा। सबसे चिंता की बात यह है कि कई बार लोगों को पता नहीं चल पाता कि उनके हार्ट में ब्लॉकेज हो रहा है।

यह ब्लॉकेज एक दिन में नहीं होता बल्कि कई साल तक लाइफस्टाइल से जुड़ी गलत आदतों की वजह से होता है। कई बार आपको पता भी नहीं चलता कि हार्ट में ब्लॉकेज है फिर जरा सी चूक आपके दिल पर भारी पड़ सकती है।

क्या होता है ब्लॉकेज अपनी आर्टरीज को ब्लॉक करने और ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखने के लिए लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ आदतें फॉलो करनी चाहिए। हार्ट ब्लॉकेज आपकी धमनियों में चुपचाप जमा होता रहता है। प्लाक इकट्ठा होने से आर्टरीज धीरे-धीरे सिकरी होती जाती हैं, इस कंडीशन को एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। इसमें दिल तक खून पहुंचने में दिक्कत होने लगती है और हार्ट अटैक या हार्ट फेल होने जैसा गंभीर परिणाम भी हो सकता है।

यह प्लाक हमारी रोजाना की आदतों की वजह से होता है जैसे खाने-पीने से जुड़ी खराब आदतें, ज्यादा देर तक बैठना, स्ट्रेस मैनेज ना करना, स्मोकिंग, हाई कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज। इसके शुरुआती लक्षणों पर लोग ध्यान नहीं देते। ये चेस्ट का टाइट फील होना, छोटे-मोटे कामों में सांस फूलना, थकावत लगना या थडकन का बढ़ना हो सकते हैं। ज्यादा गंभीर भी कहा कि कुछ ब्लॉकेज के तो लक्षण भी नहीं होते, इसलिए रेग्युलर चेकअप करवाते रहना चाहिए।

अगर ऐसे लक्षण आपको दिख रहे हैं तो किसी हार्ट स्पेशलिस्ट से मिलें। ट्रीटमेंट के तौर पर आपको हेल्दी फूड हैबिट्स अपनानी होंगी, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर मैनेज करने के लिए कुछ दवाएँ लेनी होंगी। अगर ज्यादा दिक्कत है तो एंजियोप्लास्टी या बायपास सर्जरी हो सकती है लेकिन अगर आप जल्दी सजग हो जाते हैं तो आपका दिल बच सकता है।



7 टिप्स बताएँ जिनसे आप अपने हार्ट में ब्लॉकेज होने से रोक सकते हैं।

1. हेल्दी खाना खाएँ अपने खाने में फ्रूट्स, सब्जियाँ, होल ग्रेन, और ओमेगा 3 के स्रोत जैसे मछली शामिल करें। इनसे कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है और प्लाक नहीं जम पाता।
2. ट्रांस फैट्स और पैकेज वाले आइटम न खाएँ केक, पेस्ट्री, तला-भुना खाना खाने से आपका ब्लड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और प्लाक जमने लगता है।
3. फिजिकल एक्टिविटी करें रोजाना कम से कम 45 मिनट फिजिकल एक्टिविटी करने का लक्ष्य बनाएँ, जैसे वॉक करना, साइकल चलाना, स्वीमिंग करना, जिम या योग करना। इससे आपका ब्लड सर्कुलेशन बूस्ट होता है।
4. स्मोकिंग छोड़ें स्मोकिंग करने से आपकी दिल की धमनियों को नुकसान पहुंचता है और ब्लॉकेज का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर ने बताया कि स्मोकिंग छोड़ना अपने दिल को बचाने का बेस्ट तरीका है।
5. हेल्थ कंडीशन में नटेन रखें अपना ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल ठीक रखें। जरूरत लगे तो डॉक्टर की सलाह लें।
6. स्ट्रेस कम करें मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग या रिलेक्स करने से आपके दिल का लोड कम होता है।
7. दिल का चेकअप करवाते रहें अगर समस्या जल्दी पता चल जाती है तो इलाज आसान हो जाता है। इसके लिए चेकअप करवाते रहें।
- नोट: यह आर्टिकल सिर्फ जानकारी के लिए है प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल ठीक रखें। जरूरत लगे तो डॉक्टर की सलाह लें।
6. स्ट्रेस कम करें मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग या रिलेक्स करने से आपके दिल का लोड कम होता है।
7. दिल का चेकअप करवाते रहें अगर समस्या जल्दी पता चल जाती है तो इलाज आसान हो जाता है। इसके लिए चेकअप करवाते रहें।
- नोट: यह आर्टिकल सिर्फ जानकारी के लिए है प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल ठीक रखें। जरूरत लगे तो डॉक्टर की सलाह लें।
- इसे प्रोफेशनल मेडिकल सलाह के तौर पर ना लें। हेल्थ से जुड़ी किसी भी समस्या के लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें।

## विरुद्ध आहार

उल्टा खाने का कॉम्बिनेशन

दूध और मछली: दूध को मछली के साथ नहीं खाना चाहिए क्योंकि ये दोनों खाने की चीजें एक-दूसरे के साथ नहीं मिलतीं। दूध ठंडा होता है और मछली की तासीर गर्म होती है। दोनों को मिलाने से खून खराब हो जाता है और शरीर के चैनल ( जिन्हें स्रोत कहते हैं ) में रुकावट आती है।

नमक और दूध: एक और कॉम्बिनेशन है जिससे बचना चाहिए क्योंकि दोनों में एक-दूसरे के विरोधी गुण होते हैं।

## हेयर फॉल ही नहीं, डैंड्रफ की समस्या भी दूर करेगा घर पर बना Hair Oil, चंद दिनों में दिखने लगेगा असर

हेयर फॉल और डैंड्रफ की समस्या से ब्राज सिर्फ बड़े ही नहीं बल्कि कम उम्र के लोग भी काफी परेशान है। ऐसे में इस आर्टिकल में हम एक Homemade Hair Oil के बारे में बताते जा रहे हैं जिसके शुरुआती इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना कम किया जा सकता है और इनकी रोशनी को तेजी से बढ़ाया जा सकता है। आइए जानें। ज्यादातर लोग ब्राज मार्केट के बड़े प्रोडक्ट्स पर पैसे खर्च करके थक चुके हैं, लेकिन बालों से जुड़ी प्रॉब्लम्स का कोई परमानेंट सॉल्यूशन देखने को नहीं मिल रहा है। ऐसे में, अगर ब्ल ब्रायसे करें कि आपकी रॉसेट में ही कुछ ऐसी कच्चात की चीजें मौजूद हैं, जिनसे बना Homemade Hair Oil न सिर्फ आपके बालों का झड़ना रोकेगा, बल्कि डैंड्रफ को भी जड़ से खत्म कर देगा। बस रटना ही नहीं, सबसे अच्छी बात यह है कि इसका असर आपको चंद दिनों में ही दिखना शुरू हो जाएगा। आइए जानें।

हेयर ऑयल के लिए सामग्री

1. नारियल तेल: 1 कप
2. नीबू के पत्ते: 15-20 ताजे
3. कढ़ी पत्ता: 15-20 ताजे
4. मेथी दाना: 1 बड़ा कम्ब
5. कर्लीज: 1 बड़ा कम्ब
6. प्याज का रस: 2-3 बड़ा कम्ब
- हेयर ऑयल बनाने की विधि
1. सबसे पहले एक भारी तले वाली कड़ाही या पैन में नारियल तेल डालें और धीमी आंच पर गरम करें।
2. इसके बाद तेल हल्का गरम होने पर इसमें नीबू के पत्ते, कढ़ी पत्ते, मेथी दाना और कर्लीज डालें।
3. आंच को बिलकुल धीमा रखें और इन सभी सामग्री को तेल में धीरे-धीरे पकने दें।
4. आपको दिखना कि पतियाँ धीरे-धीरे कुरकुरी लेने लगनी और मेथी-कर्लीज का रंग गहरा हो जाएगा।
5. इस प्रक्रिया में लगभग 10-15 मिनट लग सकते हैं।
6. जब पतियाँ पूरी तरह से कुरकुरी हो जाएं और तेल में नीबू पकने लगें, तो आंच बंद कर दें।
7. तेल को पूरी तरह से ठंडा होने दें। तेल ठंडा होने के बाद इसे एक साफ सूती कढ़ई या बारीक छन्नी से छान लें।
8. अगर आप प्याज का रस मिला रहे हैं, तो तेल को पूरी तरह ठंडा होने के बाद ही इसे मिलाएँ।
9. प्याज का फ्रेज रास निकालकर तेल में अच्छी तरह मिलाकर रख लें। प्याज रहे, इसे तोनी मिलाएँ जब आपकी तुरंत इस्तेमाल करना हो, क्योंकि प्याज का रस तेल की शेल्फ लाइफ कम कर सकता है।

## रिदमशाला : युवा और बच्चों में एकूस्टिक संगीत और कम्प्युनिटी जैमिंग की संस्कृति को बढ़ावा

— डॉ. अंकुर शरण

डिजिटल शोर और स्क्रीन एडिक्शन से घिरी आज की युवा पीढ़ी के लिए संगीत एक ऐसा सहारा है जो मन को शांत करता है, सोच को निखारता है और व्यक्तित्व को संतुलित बनाता है। ऐसे समय में एकूस्टिक संगीत न केवल कला है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और सामुदायिक जुड़ाव का अद्भुत माध्यम भी है। इसी सोच के साथ Rhythmshala एक अनोखी पहल के रूप में उभर रहा है, जिसका उद्देश्य बच्चों और युवाओं को एकूस्टिक ध्वनियों के माध्यम से प्रकृति, रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति से जोड़ना है।

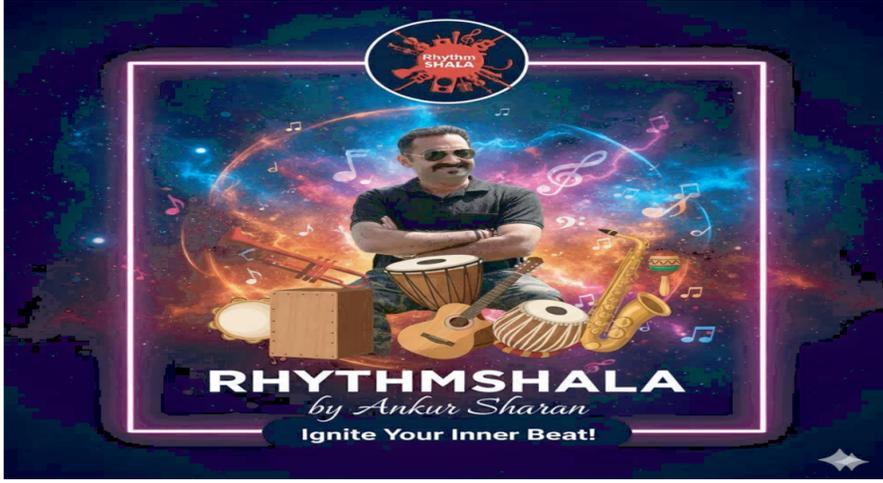
**एकूस्टिक संगीत—प्राकृतिक ध्वनि का जादू**

एकूस्टिक संगीत, जिसमें Djembe, गिटार, काजोन, बांसुरी, हारमोनियम या सिर्फ़ स्वर का प्रयोग होता है, अपनी सादगी और आत्मियता के लिए जाना जाता है। यह मन को स्थिर करता है और व्यक्ति को अपने भीतर झांकने का अवसर देता है।

“एकूस्टिक (Acoustic) संगीत बच्चे और युवा दोनों को उनकी असली पहचान से जोड़ता है। यह एक therapy भी है और एक सुंदर साधना भी।”

**युवाओं और बच्चों के लिए इसके प्रमुख लाभ**

1. एकाग्रता और मानसिक विकास नियमित अभ्यास से फोकस, स्मरण शक्ति और निर्णय क्षमता बेहतर होती है।
2. रचनात्मकता को निखारता है वाद्य यंत्रों की ध्वनियों कल्पनाशीलता को विकसित करती है और कला को नई दिशा देती है।
3. भावनात्मक संतुलन संगीत तनाव कम करता है और मन में सकारात्मकता भरता है।



4. अनुशासन और धैर्य रियाज बच्चों में समर्पण और जिम्मेदारी की भावना बढ़ाता है।

5. स्क्रीन टाइम में कमी संगीत बच्चों को वास्तविक दुनिया की ओर ले जाता है तथा स्क्रीन निर्भरता को कम करता है।

6. सामुदायिक जुड़ाव और टीम स्पिरिट समूह में संगीत करने से सामाजिक व्यवहार, दोस्ती और टीमवर्क बढ़ता है।

Rhythmshala — सिर्फ़ संगीत नहीं, एक सामुदायिक अनुभव

Rhythmshala का उद्देश्य किसी प्रकार का औपचारिक प्रशिक्षण देना नहीं है। यह एक ऐसा मंच है जहाँ लोग अपने-अपने वाद्य, स्वर और ताल के साथ एक साथ बैठकर समुदाय की लय बनाते हैं। यह पहल समान सोच वाले लोगों को जोड़ती

है, ताकि— बच्चे और युवा अपनी प्रतिभा को एक नई पहचान दे सकें, समुदाय में संगीत के माध्यम से एकता का भाव पैदा हो, हर कोई बिना दबाव, बिना प्रतियोगिता बस संगीत को जी सके, और जैमिंग के दौरान एक-दूसरे से सीखते हुए आत्मविश्वास विकसित करे।

जैसा कि Rhythmshala का मूल संदेश है—

“आप सीखिए और समुदाय के साथ jamming के माध्यम से अपनी प्रतिभा को एक खास पहचान दीजिए। यह कोई प्रशिक्षण केंद्र नहीं, बल्कि संगीत प्रेमियों को एक साथ जोड़ने वाली सुंदर पहल है।”

रिदमशाला का संदेश

“हर घर में संगीत का माहौल होना चाहिए। संगीत बच्चों को grounded रखता है, मन को शांत करता है और जीवन में एक सकारात्मक ऊर्जा लाता है।

Rhythmshala इसी भावना के साथ काम करता है—संगीत को सीखने, महसूस करने और साझा करने का एक उत्सव बनाकर।”

एकूस्टिक संगीत नई पीढ़ी को भावनात्मक रूप से संतुलित, रचनात्मक और सामाजिक रूप से मजबूत बनाता है।

Rhythmshala जैसे प्रयास न केवल कला को बढ़ावा देते हैं, बल्कि एक सुंदर, संवेदनशील और संगीत से भरे समाज के निर्माण की नींव रखते हैं।

क्योंकि—

“जहाँ संगीत है, वहाँ संस्कृति है; जहाँ रिदम है, वहाँ जीवन है।”

## विनायक चतुर्थी व्रत आज

विनायक चतुर्थी का दिन भगवान गणेश को समर्पित है। हर महीने के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि को विनायक चतुर्थी का व्रत रखा जाता है। इस दिन व्रत और पूजा करने से भगवान गणेश की कृपा मिलती है और घर में सुख-समृद्धि आती है।

विनायक चतुर्थी कब है? वैदिक पंचांग के अनुसार, चतुर्थी तिथि का प्रारंभ 24 नवंबर 2025, दिन सोमवार को सुबह 11 बजकर 04 मिनट पर होगा। वहीं, इसका समापन 25 नवंबर 2025, दिन मंगलवार दोपहर 01 बजकर 11 मिनट पर होगा। पंचांग को देखते हुए 24 नवंबर 2025 को विनायक चतुर्थी का व्रत रखा जाएगा। इस दिन पूजा का शुभ मुहूर्त सुबह 11 बजकर 04 मिनट से दोपहर 01 बजकर 11 मिनट तक

विनायक चतुर्थी का महत्व भगवान गणेश को बुद्धि, ज्ञान और शुभता का देवता माना जाता है। इस व्रत को करने से जीवन के सभी संकट दूर होते हैं। उनकी कृपा से घर में सुख, सौभाग्य और धन-समृद्धि का आगमन होता है। किसी भी नए या शुभ कार्य की शुरुआत करने से पहले गणेश जी की पूजा करने से उस कार्य में सफलता प्राप्त होती है।

**विनायक चतुर्थी पूजा विधि**

1. सुबह जल्दी उठकर स्नान करें



और लाल रंग के वस्त्र धारण करें।

2. पूजा घर को साफ कर व्रत का संकल्प लें।
3. एक वेदी पर भगवान गणेश की प्रतिमा स्थापित करें।
4. उनके सामने एक घी का दीपक जलाएं।
5. गणेश जी को रोली, अक्षत, लाल फूल और दूर्वा अर्पित करें।
6. गणेश जी को मोदक या लड्डू का भोग लगाएं।
7. पूजा के दौरान १०८ गंगणपतयें नमः मंत्र का 108 बार जाप करें।
8. विनायक चतुर्थी व्रत कथा का पाठ करें और अंत में कपूर या घी के दीपक से आरती करें।
9. गणेश जी की पूजा में तुलसी पत्र का प्रयोग भूलकर भी न करें।

विनायक चतुर्थी पूजा का फल

1. विघ्नों का नाश: श्रीगणेश को विघ्नहर्ता कहा गया है। इस दिन की

पूजा से जीवन में आ रहे अवरोध दूर होते हैं और सभी कार्य सुगमता से सिद्ध होते हैं।

2. बुद्धि और निर्णय क्षमता में वृद्धि: विद्यार्थियों और नौकरीपेशा लोगों के लिए यह व्रत अत्यंत लाभकारी माना गया है। यह याददाश्त, एकाग्रता और नेतृत्व क्षमता को बढ़ाता है।
3. धन, सुख और समृद्धि की प्राप्ति: गणेश जी को ऋद्धि-सिद्धि के दाता कहा गया है। इस दिन की पूजा से घर में लक्ष्मी प्रवेश करती है और आर्थिक स्थिरता बढ़ती है।
4. पारिवारिक शांति: यह व्रत परिवार में सद्भाव, प्रेम और सकारात्मक ऊर्जा लाता है। दांपत्य जीवन की समस्याएँ भी दूर होती हैं।
5. नए शुभ कार्यों की सफलता: जिन लोगों को नए व्यवसाय या कार्य में बाधाएँ आ रही हों, उन्हें इस तिथि पर विशेष पूजा करने से तुरंत सफलता मिलती है।

## सनातन धर्म और मारवाड़ के रक्षक, शत्रुओं के काल और क्षत्रिय राजपूत कुल की राठौड़ कुल के वीर शिरोमणि दुर्गादास जी राठौड़ की 307 वीं पुण्यतिथि पर कोटि-कोटि नमन

आज भी मारवाड़ (जोधपुर) के गाँवों में बड़े-बड़े लोग बहू-बेटी को आशीर्वाद स्वरूप यही दो शब्द कहते हैं कि रमाई एहा पूत जण जेहा दुर्गादास, बांध मरुधरा राखियो बिन खंभा आकाशर अर्थात् हे माता! तू वीर दुर्गादास जैसा पुत्र जन्म दे जिसने मरुधरा (मारवाड़) को बिना किसी आधार के संगठन सूत्र में बांध कर रखा था।

उस समय के विशाल मारवाड़ का कोई स्वामी, सामंत या सेनापति नहीं था। सब औरंगजेब के कुटिल विश्वासघात की भेंट चढ़ चुका था। जनता भी कठोर दमन चक्र में फंसी थी।

सर्वत्र आतंक लूट-खसोट, हिंसा और भय की विकराल काली घटा छाई थी। उस समय मारवाड़ ही नहीं पूरा भारत त्राहि-त्राहि कर रहा था। ऐसी संकटमय स्थिति में वीर दुर्गादास राठौर के पौरुष और पराक्रम की आंधी चली।

मारवाड़ आजाद हुआ और खुले आकाश में सुख की सांस लेने लगा। दुर्गादास एक ऐसे देशभक्त का नाम है जिनका जन्म से मृत्यु पर्यंत संघर्ष का जीवन रहा। दुर्गादास का जन्म 13 अगस्त 1638 को जोधपुर रियासत के गाँव सालवां कलां में हुआ। जन्म से ही पिता का तिरस्कार मिला, माँ-बेटे को घर से निकाला गया और जिस अजीत सिंह को पाल पोसकर दुर्गादास ने मारवाड़ का राजा बनाया, उस अजीत सिंह ने भी इस वीर का सम्मान नहीं किया वरन् मारवाड़ से निष्कासित कर दिया।

पर धन्य है दुर्गादास की स्वराज्य भक्ति। मारवाड़ की मंगल कामना करते हुए दुर्गादास ने अतीतकापुत्री को प्रस्थान किया। और वहीं, क्षिप्रा नदी के तट पर अंत तक सन्यासीवृत्त जीवन व्यतीत किया। क्षिप्रा नदी के तट पर बनी दुर्गादास की छत्री (समाधि) गर्व के साथ आज भी उस महान पौरुष की वीरता और साहस की कहानी कह रही है। वह ऐसे कठोर तप की श्रेष्ठ कहानी है जो शिशु दुर्गादास व उसकी माँ को घर से निकालने से शुरू होती है।

दुर्गादास को वीर दुर्गादास बनाने का श्रेय उसकी माँ मंगलावती को ही जाता है जिसने जन्मघृष्टी देते समय ही दुर्गादास को यह सीख दी थी कि रबेटा, मेरे धवल (उज्ज्वल सफेद) दूध पर कभी कायरा का काला दाग मत लगाना।

**मारवाड़ का रक्षक**

जन्म से ही माँ के हाथ से निडरता की चुट्टी पीने वाला दुर्गादास अपनी इस जन्मजात निडरता के कारण ही महाराजा जसवंत सिंह का प्रमुख अंगरक्षक बन गया था और यही अंगरक्षक आगे चलकर उस समय संपूर्ण मारवाड़ का रक्षक बन गया था जब जोधपुर के महाराज जसवंत सिंह के इकलौते पुत्र पृथ्वीसिंह को औरंगजेब ने पड्यंत्र चकर जहरीली पोशाक पहनाकर मार डाला।

इस आघात को जसवंत सिंह नहीं सह सके और स्वयं भी मृत्यु को प्राप्त हो गए थे। इस अवसर का लाभ उठाते हुए औरंगजेब ने जोधपुर पर कब्जा कर लिया और सारे शहर में लूटपाट, आगजनी और कल्लेआम होने लगा और देखते ही देखते शहर को उजाड़ बना दिया गया। लोग भय और आतंक के मारे शहर छोड़ अन्धधुंध चले गए थे। सारी हिन्दुओं पर जजिया लगा दिया गया था। राजधानी जोधपुर सहित सारा मारवाड़ तब अनाथ हो गया था।

**संकट का सामना**

ऐसे संकट काल में दुर्गादास ने स्वर्गीय महाराज जसवंत सिंह की विधवा महाराजा महामाया तथा उसके नवजात शिशु (जोधपुर के भावी राजा अजीत सिंह) को औरंगजेब की कुटिल चालों से बचाया। दिल्ली में शाही सेना के पंद्रह हजार सैनिकों को गामज-मूली की तरह काटते हुए मरेवाड़ के राणा राजसिंह के पास परिवार सुरक्षित पहुँचाने में वीर दुर्गादास राठौड़ सफल हो गए।

तो औरंगजेब तिलमिला उठा और उनको पकड़ने के लिए उसने मारवाड़ के चम्पे-चम्पे को छान मारा। यही नहीं उसने महान व अजीत सिंह को जिंदा या मुर्दा लाने वाली को भारी इनाम देने की घोषणा की थी।

इधर दुर्गादास भी मारवाड़ को आजाद कराने और अजीत सिंह को राजा बनाने की प्रतिज्ञा को कार्यान्वित करने में जुट गए थे।

दुर्गादास जहाँ राजपूतों को संगठित कर रहे थे वहीं औरंगजेब की सेना उनको पकड़ने के लिए सदैव पीछा करती रहती थी। कभी-कभी तो आमने-सामने मुठभेड़ भी होती जाती थी।

ऐसे समय में दुर्गादास की दुधारी तलवार और बरछी कराल-काल की भाँति रणांगण में मुंडों का ढेर लगा देती थी।

**पूरे परिवार का बलिदान**

दुर्गादास के सामने समस्याएँ ही समस्याएँ थीं। सबसे बड़ी समस्या तो जहाँ भावी राजा के लालन-पालन व पढ़ाई-लिखाई की थी वहीं उससे भी बड़ी समस्या उनको औरंगजेब की नजरों से बचाने व उनकी सुरक्षा की थी।

इतिहास साक्षी है कि दुर्गादास ने विपरीत परिस्थितियों में भी उनकी वे संपूर्ण व्यवस्थाएँ पूर्ण की थीं कि भले ही इस कार्य के संपादन में दुर्गादास को अपने माँ-भाई-बहनों, यहाँ तक कि पत्नी तक का भी बलिदान देना पड़ा।

अरावली पर्वत श्रृंखला की वे कंदराएँ उन वीर और वीरगंगाओं के शौर्यपूर्ण बलिदान की साक्षियाँ दे रही हैं, जहाँ अजीत सिंह की सुरक्षा के बदले दुश्मनों से संघर्ष करते हुए उन्होंने अपने आपको बलिदान कर दिया था।

**कठोर ध्येय साधना**

छपन के पहाड़ों का प्रत्येक पत्थर और घाटियाँ दुर्गादास के छायाभार युद्ध की गौरवगाथा कह रहे हैं। जिन प्रत्यक्ष प्रमाण आज भी जोधपुर के दरबार में लगा वह विशाल चित्र देता है जिसमें दुर्गादास राठौड़ को घोड़े की पीठ पर बैठे एक श्मशान भूमि की जलती चिता पर भाले की नोक से आटे की रोटियाँ संकेत हुए दिखाया गया है।

वे राजपूतों को संगठित करने में 24 मंसे अठारह घंटे घोड़े की पीठ पर ही गुजार देते थे। वह भी एक-दो दिन या एक-दो माह नहीं, पूरे 20 वर्षों तक उनके जीवन का ऐसा कठोर क्रम बना रहा।

उनका खाना-पीना यहाँ तक कि रोटी बनाना भी कभी-कभी तो घोड़े की पीठ पर बैठे-बैठे ही होता था। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण आज भी जोधपुर के दरबार में लगा वह विशाल चित्र देता है जिसमें दुर्गादास राठौड़ को घोड़े की पीठ पर बैठे एक श्मशान भूमि की जलती चिता पर भाले की नोक से आटे की रोटियाँ संकेत हुए दिखाया गया है।

डा. नारायण सिंह भाटी ने 1972 में मुक्त छंद में राजस्थानी भाषा के प्रथम काव्य रचना दुर्गादास नामक पुस्तक में इस घटना का चित्रण इस प्रकार किया है-

तखत औरंग झल आप सिकै,  
वत आसीत सिर पूर सिकै,  
चंचला पीठ सिकै पाखरां-पाखरां,  
सैला असवारां अन्न सिकै।।

अर्थात् औरंगजेब प्रतिशोध की अग्नि में अंदर जल रहा है। आशंकरण शूरवीर की दुर्गादास का सिर सूर्य से सिक रहा है यानी तप रहा है।

घोड़े की पीठ पर निरंतर जौन कसी रहने से घोड़े की पीठ तप रही है। थोड़े से समय के लिए भी जौन उतारकर विश्राम देना संभव नहीं है।

न खाना पकाने की फुरसत, न खाना खाने की। घोड़े पर चढ़े हुए ही, भाले की नोक से सवार अपनी कुधा की शांति के लिए खाद्य सामग्री संक रहे हैं।

**प्रतिज्ञा पूरी हुई**

ऐसी कठोर ध्येय साधना करने वाले दुर्गादास ने अपना संपूर्ण यौवन लक्ष्य प्राप्ति के लिए समर्पित कर दिया था। अंततः स्वतंत्रता देवी इस कर्मयोगी पर प्रसन्न हुईं। जोधपुर के किले पर फिर केसरिया लहरा उठा था और दुर्गादास ने अपनी चिर प्रतीक्षित प्रतिज्ञा को स्व. महाराज जसवंत सिंह के एकमात्र पुत्र अजीत सिंह का अपने हाथों से राजतिलक कर पूरा किया था।

दक्षिण में शिवाजी महाराज के पुत्र संभाजी से मिलकर और पंजाब के गुरुओं का आशीर्वाद लेकर संगठित रूप में परकीय सत्ता को उखाड़ फेंकने की योजना थी दुर्गादास की। परंतु औरंगजेब की पौत्री सिफतुन्निसा के प्रेम में पड़कर राजा अजीत सिंह ने अपने ही संरक्षक का निष्कासन करके इतिहास में काला धब्बा लगा दिया।

पर धन्य है वीरवर दुर्गादास जिन्होंने उस वक्त भी अजीत सिंह को आशीर्वाद और मंगलकामना करते हुए ही वन की ओर प्रस्थान किया था। उज्जैन में क्षिप्रा के तट पर 22 नवम्बर 1718 को इस महान देशभक्त का निर्वाण हुआ।

दुर्गादास कहीं के राजा या महाराजा नहीं थे परंतु उनके चरित्र की महत्ता इतनी ऊँची उठ गई थी कि वह कितने ही पृथ्वीपालों में भी ऊँचे हो गए और उनका यश तो स्वयं उनसे भी ऊँचा उठ गया था-

धन धरती मरुधरा  
धन पीली परभात।  
जिण पाली रणजलिमियो  
धन बा मी झलरात।।

अर्थात् दुर्गादास तुम्हारे जन्म से मरुधरा धन्य हो गईं। वह प्रभात पल धन्य हो गया और वह मी झल रात भी धन्य हो गईं जिस रात्रि में तुमने जन्म लिया।

## पर्यावरण पाठशाला : “स्वच्छ भारत की कहानी—आप और हम मिलकर लिखेंगे”

डॉ. अंकुर शरण

प्रिय साथियों, नमस्कार। आज मैं आपसे एक ऐसे विषय पर बात करना चाहता हूँ, जिसे हम सभी जानते हैं, पर अक्सर अनदेखा कर देते हैं— सड़क पर कचरा फेंकना और सार्वजनिक स्थानों को गंदा करना। हम सभी यह अनुभव करते हैं कि मेट्रो स्टेशन, एयरपोर्ट और अन्य निगरानी वाले क्षेत्रों में लोग कितने अनुशासित दिखाई देते हैं। वहाँ न तो कोई कचरा इधर-उधर फेंकता है, न ही कोई नियमों का उल्लंघन करता है। क्यों? क्योंकि वहाँ कड़ी निगरानी, बेहतरीन व्यवस्था और सख्त प्रवर्तन (Strict Enforcement) मौजूद है। यही प्रवर्तन लोगों को यह अहसास दिलाता है कि गलत करने पर जिम्मेदारी तय होगी। लेकिन जैसे ही लोग सड़क पर आते हैं—

गाड़ी चलाते हुए खाने के बाद पैकेट, बोतलें, टिश्यू या कचरा खिड़की से बाहर फेंक देते हैं। यहाँ पर प्रवर्तन (Strict Enforcement) मौजूद है। यही प्रवर्तन लोगों को यह अहसास दिलाता है कि गलत करने पर जिम्मेदारी तय होगी। लेकिन जैसे ही लोग सड़क पर आते हैं—

Enforcement)। जब तक हम नियमों को गंभीरता से लागू नहीं करेंगे, तब तक लोग अपने व्यवहार में वास्तविक बदलाव महसूस नहीं करेंगे। लेकिन आशा की किरण यह है कि— हमारे देश में बड़ी संख्या में लोग अब यह समझ चुके हैं कि भारत को कचरा-मुक्त बनाना हमारी जिम्मेदारी है। यह बदलाव दिख रहा है—आवाज़ें उठ रही हैं, लोग जागरूक हो रहे हैं, सामाजिक समूह आगे आ रहे हैं। अब जरूरत है कि हम इस संकल्प को दैनिक व्यवहार का हिस्सा बनाएं। हर दिन, हर कदम पर, खुद से एक सवाल पूछें— रक्या मैं अपने भारत को साफ रखने में योगदान दे रहा हूँ? याद रखिए— हम सब भारत का हिस्सा हैं। हमें आसपास की स्वच्छता और हरियाली बनाए रखना हमारा नैतिक कर्तव्य है। आइए, यह जिम्मेदारी केवल सरकार या अधिकारियों पर न छोड़ें। अपने घर से, अपनी गली से, अपने

मोहल्ले से शुरुआत करें। मैं आप सभी से विशेष निवेदन करता हूँ— हम पत्रिका पाठशाला में आपकी कहानियाँ, आपके अनुभव, आपकी प्रेरक पहलें प्रकाशित करना चाहते हैं। अगर आपने अपने आसपास कोई सकारात्मक बदलाव किया है— कचरा न फेंकने की आदत बनाई है, दूसरों को प्रेरित किया है, या अपने क्षेत्र को साफ रखने का कोई छोटा-सा प्रयास किया है— तो कृपया हमें लिखें। अपनी कहानी भेजें: indiangreenbuddy@gmail.com आपकी कहानी किसी और के लिए प्रेरणा बन सकती है। आइए मिलकर एक स्वच्छ, सुंदर और हरित भारत का निर्माण करें। सादर, डॉ. अंकुर शरण पर्यावरण पाठशाला

## प्रभु श्रीराम जी की बहन

दक्षिण में वाल्मीकि रामायण, कंबन रामायण और रामचरित मानस, अद्भुत रामायण, अध्यात्म रामायण और आनंद रामायण की चर्चा ज्यादा होती है। उक्त रामायण का अध्ययन करने पर हमें रामकथा से जुड़े कई नए तथ्यों की जानकारी मिलती है। इसी तरह अगर दक्षिण की रामायण की मानें तो भगवान राम की एक बहन भी थीं, जो उनसे बड़ी थी। अब तक आप सिर्फ यही जानते आए हैं कि राम के तीन भाई लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न थे, लेकिन राम की बहन के बारे में कम लोग ही जानते हैं। बहुत दुखभरी कथा है राम की बहन की, आज उनकी सच्चाई जानने तो राम को कठोर दिल वाला मानेंगे और दशरथ को स्वार्थी। आओ जानते हैं कि राम की यह बहन कौन थीं। इसका नाम क्या था और यह कहाँ रहती थी। दक्षिण भारत की रामायण के अनुसार राम की बहन का नाम शांता था, जो चारों भाइयों से बड़ी थीं। शांता राजा दशरथ और कौशल्या की पुत्री थीं, लेकिन पैदा होने के कुछ वर्षों के बाद ही अंगदेश के राजा रोमपद ने निःशंतान शांता के कारण राजा दशरथ से उनकी बेटी शांता को दत्तक पुत्री के रूप में गोद ले लिया था। भगवान राम जी की बड़ी बहन का पालन-पोषण राजा रोमपद और उनकी पत्नी वर्षिणी ने किया, जो महारानी कौशल्या की बहन अर्थात् राम जी की मौसी थीं।

2. दूसरी लोककथा अनुसार शांता जब पैदा हुईं, तब अयोध्या में अकाल पड़ा और 12 वर्षों तक धरती थूल-थूल हो गई। चिंतित राजा को सलाह दी गई कि उनकी पुत्री शांता ही अकाल का कारण है। राजा दशरथ ने अकाल दूर करने के लिए अपनी पुत्री शांता को वर्षिणी को दान कर दिया। उसके बाद शांता कभी अयोध्या नहीं आईं। कहते हैं कि दशरथ उसे अयोध्या बुलाने से डरते थे इसलिए कि कहीं फिर से अकाल नहीं पड़ जाए। 3. तीसरी कथा— कुछ लोग मानते थे कि राजा दशरथ ने शांता को सिर्फ इसलिए गोद दे दिया था, क्योंकि वह लड़की होने की वजह से उनकी उत्तराधिकारी नहीं बन सकती थीं। शांता का विवाह महर्षि विभाण्डक के पुत्र श्रुंगी ऋषि से हुआ। एक दिन जब विभाण्डक नदी में स्नान कर रहे थे, तब नदी में ही उनका वीर्यपात हो गया। उस जल को एक हिरणी ने पी लिया था जिसके फलस्वरूप श्रुंगी ऋषि का जन्म हुआ था। एक बार एक ब्राह्मण अपने क्षेत्र में फसल की पैदावार के लिए मदद करने के लिए राजा रोमपद के पास गया, तो राजा ने उसकी बात पर ध्यान नहीं दिया। अपने भक्त की बेइज्जती पर गुस्साए इंद्रदेव ने बारिश नहीं होने दी, जिस वजह से सूखा पड़ गया। तब राजा ने श्रुंगी ऋषि को यज्ञ करने के लिए बुलाया। यज्ञ के बाद भारी वर्षा हुई। जनता इतनी खुश हुई कि अंगदेश में जश्न का माहौल बन गया। तभी वर्षिणी और रोमपद ने अपनी गोद ली हुई बेटी शांता का हाथ रखा और दशरथ और इनकी तीनों रानियाँ इस बात को लेकर चिंतित रहती थीं कि पुत्र नहीं होने पर उत्तराधिकारी कौन होगा। इनकी चिंता दूर करने के लिए ऋषि वशिष्ठ सलाह देते हैं कि

आप अपने दामाद श्रुंगी ऋषि से पुत्रेष्टि यज्ञ करवाएँ। इससे पुत्र की प्राप्ति होगी। दशरथ ने उनके मंत्री सुमंत की सलाह पर पुत्रकामेष्टि यज्ञ में महान ऋषियों को बुलाया। इस यज्ञ में दशरथ ने श्रुंगी ऋषि को भी बुलाया। श्रुंगी ऋषि एक पुण्य आत्मा थे तथा जहां वे श्रुंगी ऋषि को बुलाया था। सुमंत ने श्रुंगी ऋषि को मुख् ऋषि बनाने के लिए कहा। दशरथ ने आयोजन करने का आदेश दिया। पहले तो श्रुंगी ऋषि ने यज्ञ करने से इंकार किया लेकिन बाद में शांता के कहने पर ही श्रुंगी ऋषि को यज्ञ करवाने के लिए दशरथ ने शांता के लिए तैयार हुए थे। लेकिन... दशरथ ने केवल श्रुंगी ऋषि (उनके दामाद) को ही आमंत्रित किया लेकिन ऋषि वशिष्ठ ने कहा कि मैं अकेला नहीं आ सकता। मेरी पत्नी शांता को भी आना पड़ेगा। श्रुंगी ऋषि की यह बात जानकर राजा दशरथ असमंजस में पड़ गए, क्योंकि उनके मन में अभी तक दशरथ थीं कि कहीं शांता के अयोध्या में आने से फिर से अकाल नहीं पड़ जाए। लेकिन जब पुत्र की कामना से पुत्र कामेष्टि यज्ञ के दौरान उन्होंने अपने दामाद श्रुंगी ऋषि

को बुलाया, तो दामाद ने शांता के बिना आने से इंकार कर दिया। तब पुत्र कामना में आतुर दशरथ ने संदेश भिजवाया कि शांता भी आ जाएं। शांता तथा श्रुंगी ऋषि अयोध्या पहुंचे। शांता के पहुंचते ही अयोध्या में वर्षा होने लगी और फूल बरसने लगे। शांता ने दशरथ के चरण स्पर्श किए। दशरथ ने आश्चर्यचकित होकर पूछा कि 'हे देवी, आप कौन हैं? आपके पांव रखते ही चारों ओर वसंत छा गया है।' जब माता-पिता (दशरथ और कौशल्या) विस्मित थे कि वो कौन हैं? तब शांता ने बताया कि 'वो उनकी पुत्री शांता है।' दशरथ और कौशल्या यह जानकर अधिक प्रसन्न हुए। वर्षों बाद दोनों ने अपनी बेटी को देखा था। दशरथ ने उनकी मंत्री सुमंत आसन दिया और उन दोनों की पूजा-आरती की। तब श्रुंगी ऋषि ने पुत्रकामेष्टि यज्ञ किया तथा इसी से भगवान राम तथा शांता के अन्य भाइयों का जन्म हुआ। कहते हैं कि पुत्रेष्टि यज्ञ कराने वाले का जीवनभर का पुण्य इस यज्ञ की आहुति में नष्ट हो जाता है। इस पुण्य के बदले ही राजा दशरथ को पुत्रों की प्राप्ति हुई। राजा दशरथ ने श्रुंगी ऋषि को यज्ञ करवाने के बदले बहुत-सा धन दिया जिससे ऋषि ऋषि के पुत्र और कन्या का भरण-पोषण हुआ और यज्ञ से प्राप्त खीर से राम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न जी का जन्म हुआ। श्रुंगी ऋषि फिर से पुण्य अर्जित करने के लिए वन में जाकर तपस्या करने लगे। रामायण और रामचरित मानस में शांता का चरित्र कहीं नहीं जनता के समक्ष शान्ता ने कभी भी किसी को नहीं पता चलने दिया कि वो राजा दशरथ और कौशल्या की पुत्री हैं। यही कारण है कि रामायण या रामचरित मानस में उनका खास उल्लेख नहीं मिलता है।





# सिख धर्म के 9वें गुरु, गुरु तेग बहादुर सिंह जी का 350वां शहीदी दिवस गुरु तेग बहादुर: समय को रोकने वाला बलिदान

इतिहास की धूल में जब कोई असली वीर उठता है, तो उसकी छवि केवल उस युग तक सीमित नहीं रहती; वह आने वाली पीढ़ियों के लिए चेतना और प्रेरणा बन जाती है। गुरु तेग बहादुर, सिखां के नौवें गुरु, ऐसे ही अमर व्यक्तित्व थे, जिनकी शहादत ने धर्म, न्याय और समानता की परिभाषा को फिर से लिखा। 1675 में उनका बलिदान केवल सिख समुदाय के लिए नहीं, बल्कि पूरे भारतवर्ष के हर उस व्यक्ति के लिए मार्गदर्शन बन गया, जो अन्याय और अत्याचार के खिलाफ खड़ा होने की हिम्मत रखता है।

गुरु तेग बहादुर का जीवन साहस और समझ का अनूठा संगम था। ये केवल धार्मिक नेता नहीं थे; वे एक ऐसे दृष्टिकोण के वाहक थे जो कहता है कि धर्म केवल विश्वास का नाम नहीं, बल्कि मानवता, स्वतंत्रता और समानता का प्रतीक है। जब औरंगजेब ने उन्हें धर्म बदलने का विकल्प दिया, तो उन्होंने 'ना' कहकर यह साबित किया कि सच्चाई और न्याय के लिए खड़ा होना किसी व्यक्ति के जीवन से बड़ा हो सकता है। उनका यह निर्णय केवल विरोध नहीं, बल्कि उच्चतम नैतिक साहस का परिचायक था।

उनकी शहादत ने यह दिखाया कि असली वीरता तलवार या शक्ति में नहीं, बल्कि उस आत्मा में होती है जो अकेले होकर सही का समर्थन करती है। गुरु तेग बहादुर ने अपनी जान की कीमत पर यह सिद्ध किया कि धर्म का पालन केवल निजी विश्वास तक सीमित नहीं होता; यह समाज और मानवता के लिए भी जरूरी है। उनका हर कदम, हर निर्णय और हर शब्द आज भी हमें यह याद दिलाता है: "सत्य और न्याय के लिए खड़ा होना ही असली वीरता है।"

गुरु तेग बहादुर की समझ अत्यंत गहरी थी। उन्होंने न केवल धार्मिक अत्याचार के खिलाफ



आवाज उठाई, बल्कि यह समझा कि समाज में समानता और स्वतंत्रता की रक्षा करना भी धर्म का हिस्सा है। उनके दृष्टिकोण के अनुसार, मानवता और नैतिकता ही सबसे बड़ा धर्म है। वे एक ऐसे मार्गदर्शक थे जिन्होंने दिखाया कि किसी भी व्यक्ति का साहस और दृढ़ता पूरे समाज की दिशा बदल सकती है। उनके निर्णय और बलिदान ने यह सिखाते हैं कि असली नेतृत्व केवल पद, शक्ति या सम्पान में नहीं, बल्कि नैतिक साहस और न्यायप्रियता में होता है।

गुरु तेग बहादुर का जीवन समानता का संदेश भी देता है। उन्होंने समाज में भेदभाव और अत्याचार के खिलाफ अपनी आवाज उठाई। उनका बलिदान केवल अपने अनुयायियों के लिए प्रेरणा नहीं, बल्कि हर उस व्यक्ति के लिए प्रकाश है जो न्याय और समानता के लिए खड़ा होना

चाहता है। यह संदेश आज भी प्रासंगिक है—सच्चा साहस वही है जो अन्याय के सामने झुकता नहीं, जो समाज के कमजोर वर्गों के लिए खड़ा होता है। उनकी शहादत ने यह भी साबित किया कि स्वतंत्रता और न्याय कभी मुफ्त नहीं मिलता। इसे पाने के लिए साहस, दृढ़ता और अंतर्िक शक्ति की आवश्यकता होती है। गुरु तेग बहादुर ने दिखाया कि जब कोई व्यक्ति अपने विश्वास और न्याय के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध होता है, तो उसका प्रभाव सिर्फ तत्काल नहीं रहता; वह सदियों तक समाज और मानवता को मार्गदर्शन देता है।

आज भी उनकी कहानी केवल इतिहास नहीं है; यह हर उस व्यक्ति के लिए एक जीवन पाठ है जो सत्य, न्याय और समानता के लिए संघर्ष करता है। गुरु तेग बहादुर की वीरता हमें यह सिखाती है कि अपने सिद्धांतों और मूल्यों के प्रति अडिग रहना

ही असली ताकत है। उनका जीवन यह संदेश देता है कि समाज में बदलाव केवल बाहरी संघर्ष से नहीं, बल्कि व्यक्तिगत साहस और नैतिक दृढ़ता से संभव होता है।

गुरु तेग बहादुर की शहादत और समझ आज भी हमें चुनौती देती है—क्या हम अपने समय के अन्याय और असमानता के खिलाफ खड़े होंगे, या केवल देखेंगे? क्या हम अपने सिद्धांतों के लिए अडिग रहेंगे, या भय और दबाव के आगे झुक जाएंगे? उनका जीवन एक चेतावनी और प्रेरणा दोनों है—सच्चा साहस, सच्ची समझ और न्याय केवल भीतर से ही निकलता है।

गुरु तेग बहादुर का संदेश आज भी वर्तमान और भविष्य दोनों के लिए प्रासंगिक है। यह याद दिलाता है कि असली वीरता केवल बाहरी संघर्ष में नहीं, बल्कि अपने विश्वास और सिद्धांतों के प्रति अडिग रहने में है। समाज में समानता और न्याय के लिए खड़ा होना केवल विकल्प नहीं, बल्कि हर जिम्मेदार नागरिक का धर्म है। उनका जीवन दर्शाता है कि जब कोई व्यक्ति अपने सिद्धांतों के लिए खड़ा होता है, तो उसका प्रभाव केवल उसके युग तक सीमित नहीं रहता; वह सदियों तक मानवता की चेतना को जागृत करता है।

गुरु तेग बहादुर की शहादत, उनकी समझ और समानता की दृष्टि आज भी हमें प्रेरित करती है—क्या हम उनके आदर्शों को अपनाकर अपने जीवन और समाज को बेहतर बनाएंगे? उनका जीवन अमर आदर्श है, जो हर युग में सच्चा साहस, वास्तविक समझ और न्यायप्रियता का प्रतीक बना रहेगा। नौवें गुरु की यह धरोहर हमें हमेशा याद दिलाती है कि असली शक्ति केवल भीतर से आती है, और यही शक्ति समाज और मानवता को आगे बढ़ाती है।

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

## एसआईआर ने घुसपैठियों में भगदड़ मचा दी है

राजेश कुमार पारी

आजकल सोशल मीडिया और मेनस्ट्रीम मीडिया में बंगाल छोड़ने वाले बांग्लादेशियों और रोहिंयाओं की खबरें छाई हुई हैं। बिहार में जब एसआईआर दुखा तो इस तरह की खबरें नहीं आई थीं जबकि बिहार में भी घुसपैठियों की संख्या कम नहीं है। वताव यह है कि बंगाल में एसआईआर के कारण घुसपैठियों में ऐसी भगदड़ क्यों मच गई है। बंगाल-बांग्लादेश की सीमा पर बांग्लादेशियों की भीड़ अपने देश जाने की कोशिश कर रही है। इसमें ऐसे बहुत से लोग हैं, जिनके पास आधार कार्ड और वोट कार्ड भी है, लेकिन वो अब भारत में रहना नहीं चाहते हैं। वास्तव में दो दूर हुए है कि अगर वो पकड़े गए तो उन्हें इटैशन सेंटर या जेल भेजा जा सकता है।

मीडिया रिपोर्टें बता रही हैं कि कई लोग कई दशकों से भारत में बिना किसी डॉकूमेंट के बिना एसआईआर के कारण दो दशका दूर गए हैं कि वास्तव अपने देश लौट जाना चाहते हैं। जो लोग यह कहते हैं कि त्रितना घुसपैठियों का शोर मचाया जाता है, अंतर लोग भारत में नहीं हैं, भागते हुए घुसपैठियों को देखकर उनकी आंखें खुल जानी चाहिए। कई ऐसी बरितयां देखने में आ रही हैं जिसमें हजारों लोग रहते हैं लेकिन मतदाताओं की संख्या बहुत कम है। कई बरितयां को खाली करके लोग गायब हो गए हैं। इससे पता चल रहा है कि क्यों विपक्ष एसआईआर का विरोध कर रहा है। देखा जाए तो एसआईआर कोई नई चीज नहीं है बल्कि ये तो चुनाव आयोग का संवैधानिक अधिकार है जिसका इस्तेमाल 11 बार पहले तक चुका है। आजीब बात है कि देश में जो काम 11 बार से चुका है, उसका विरोध ऐसे किया जा रहा है, जैसे चुनाव आयोग कोई नया काम शुरू कर रहा है।

पिछली बार एसआईआर वापसी की सरकार के कार्यकाल के दौरान २००३ में की गई थी लेकिन तब किसी ने विरोध नहीं किया था। एक तरह से इस काम को आज से दस साल पहले ही से जाना चाहिए था। लेकिन चुनाव आयोग ने इस काम को नहीं किया है। इसके कारण लाखों लोगों का नाम मतदाता सूची से हटाया जा रहा है। बिहार में लगभग 44 लाख मतकों के नाम मतदाता सूची से हटाए गए हैं और अनुमान है कि बंगाल की मतदाता सूची में भी लगभग 34 लाख मतकों के नाम दर्ज हैं। सच यह है कि

ये लोग चुनावों में वोट भी डालने आते थे। ये समझना बहुत मुश्किल नहीं है कि मरे हुए लोग एक दिन के लिए कैसे जिंदा से जाते थे। ऐसे लोगों का वोट डालना लोकतंत्र और चुनाव का गमक है। मनाता बनर्जी एसआईआर का विरोध कर रही हैं और उनके साथ-साथ कांसेस भी इसका विरोध कर रही है। कांसेस तो पूरे देश में एसआईआर का विरोध कर रही हैं और अब उसने इसके लिए पूरी मुक्ति छेड़ दी है। राहुल गांधी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके मतदाता सूची में गड़बड़ी को वोट चोरी और चुनाव चोरी बता दिया है, लेकिन मतदाता सूची में सुधार करने के काम का वो विरोध कर रहे हैं। फिलहाल आजीब बात है कि राहुल गांधी मतदाता सूची में गड़बड़ी को भाजपा के लिए फायदेमंद मानते हैं, लेकिन इस गड़बड़ी को ठीक करने के काम को वोट चोरी बताते हैं। कांसेस के पास इसका कोई जवाब नहीं है कि मरे हुए लोगों का नाम मतदाता सूची से हटाना गलत कैसे है। बिहार में 65 लाख लोगों का नाम मतदाता सूची से हटाया गया है, जिसमें से 44 लाख लोग इस दुनिया को अतीवृदा कर चुके हैं। पूरा विपक्ष और उसके समर्थक इन लोगों का नाम करने से परेशान हैं। इसका सीधा सा मतलब यही निकलता है कि इन गड़बड़ियों का फायदा विपक्ष को मिल रहा था, इसलिए वो नहीं चाहता है कि मतकों और बिहार छोड़ चुके लोगों का नाम मतदाता सूची से हटाया जाए।

देखा जाए तो बिहार के करोड़ों लोग दूसरे राज्यों में काम कर रहे हैं, वो कभी-कभी ही बिहार जाते हैं लेकिन उनके नाम मतदाता सूची में दर्ज हैं। एसआईआर के दौरान भी सिर्फ उन लोगों के नाम कटे हैं जिन्होंने स्थायी रूप से बिहार छोड़ दिया है। इसका सबूत यह है कि बिहार चुनाव में लाखों लोग दूसरे राज्यों से मतदान करने बिहार में आते थे, जो मतदान करके वापस चले गए। यही कारण है कि चुनाव आयोग ने तीन लोगों का नाम गलती से कट गया है, उनका नाम जुड़वाने के लिए आवेदन करने को कहा था। 65 लाख लोगों का नाम मतदाता सूची से हटने का शोर मचाया जा रहा है लेकिन 65 लोग भी सामने नहीं आये, जो यह कर सके कि उनका नाम मतदाता सूची से गलत हटाया गया है। जो काम बिहार में से चुका है, अब वही काम दूसरे 1२ राज्यों में चल रहा है। इस कार्यावली को

रुकवाने के लिए विपक्ष की कई राज्य सरकार अदालत तक सीमित रह ही नहीं सकती, इसलिए केरल और तमिलनाडु में भी एसआईआर का विरोध शुरू हो गया है। यही कारण है कि इस प्रक्रिया को रुकवाने के लिए ये राज्य अदालत का दरवाजा खटखटा रहे हैं। मनाता बनर्जी और सड़क पर अरकर दसका विरोध शुरू कर दिया है। जो इस प्रक्रिया को रोकने के लिए हर सम्भव कोशिश कर रही हैं। उनकी ऐसी कोशिशों और एसआईआर को रोकने के काम को तत्काल रोकने को कहा है। विपक्षी दलों का कहना है कि इस प्रक्रिया के काम में लगे एनएसआरसी बताने से बंगलादेशियों और रोहिंयाओं में डर पैदा हो गया है। मनाता बनर्जी ने एसआईआर के विरोध में जो अभियान चलाया है, उसका उद्दा अरर हो गया है। दो नहीं चाहती कि ये लोग बंगाल छोड़कर जाएं, लेकिन उनके ही बयानों ने घुसपैठियों में भय पैदा कर दिया है। एनएसआरसी का क्या मतलब है, यह बात घुसपैठिए अरुची तरह जानते हैं क्योंकि हस्ता में एनएसआरसी का काम सुभीना कोई की निगरानी में चल रहा है। उन्हें लग रहा है कि अगर वो अपनी नागरिकता साबित नहीं कर पाए तो उन्हें जेल जाना पड़ सकता है। घुसपैठियों में नयी भगदड़ ने भाजपा के लय में यह लहियार थमा दिया है कि एसआईआर के कारण घुसपैठियों को देश छोड़ना पड़ रहा है। भाजपा को यह साबित करने का मौका मिल गया है कि विपक्षी दल इन घुसपैठियों को बचाने के लिए ही एसआईआर का विरोध कर रहे हैं। देखा जाए तो भाजपा का आरोप गलत नहीं है, क्योंकि मतदाता सूची में गड़बड़ी को सुधारने के काम के विरोध की दूसरी वजह क्या हो सकती है। घुसपैठियों की समस्या सिर्फ बंगाल और बिहार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह तो पूरे देश की समस्या बन चुकी है। बांग्लादेशी और रोहिंया घुसपैठिए पूरे देश में फैले हुए हैं, जो विपक्ष का बड़ा वोट बैंक बन चुके हैं। यह तो खार देश की वर्तमान राजनीति का बड़ा सच है कि मुस्लिम समाज एकजुट होकर भाजपा के विरोध में मतदान करता है। ये घुसपैठिये भी मुस्लिम हैं, इसलिए इनका वोट विपक्षी दलों के खतरे में आता है। भाजपा इस सब्याई को जानती है, इसलिए वो एसआईआर का समर्थन कर रही है। बंगाल से आ रही खबरें बता रही हैं कि विपक्ष का वोट बैंक खतरा में है। सवाल यह है कि घुसपैठियों की ये भगदड़ क्या बंगाल तक सीमित रहेगी या फिर

दूसरे राज्यों में भी फैलेगी। देखा जाए तो ये भगदड़ बंगाल तक सीमित रह ही नहीं सकती, इसलिए केरल और तमिलनाडु में भी एसआईआर का विरोध शुरू हो गया है। यही कारण है कि इस प्रक्रिया को रुकवाने के लिए ये राज्य अदालत का दरवाजा खटखटा रहे हैं। मनाता बनर्जी और सड़क पर अरकर दसका विरोध शुरू कर दिया है। जो इस प्रक्रिया को रोकने के लिए हर सम्भव कोशिश कर रही हैं। उनकी ऐसी कोशिशों और एसआईआर को रोकने के काम को तत्काल रोकने को कहा है। विपक्षी दलों का कहना है कि इस प्रक्रिया के काम में लगे एनएसआरसी बताने से बंगलादेशियों और रोहिंयाओं में डर पैदा हो गया है। मनाता बनर्जी ने एसआईआर के विरोध में जो अभियान चलाया है, उसका उद्दा अरर हो गया है। दो नहीं चाहती कि ये लोग बंगाल छोड़कर जाएं, लेकिन उनके ही बयानों ने घुसपैठियों में भय पैदा कर दिया है। एनएसआरसी का क्या मतलब है, यह बात घुसपैठिए अरुची तरह जानते हैं क्योंकि हस्ता में एनएसआरसी का काम सुभीना कोई की निगरानी में चल रहा है। उन्हें लग रहा है कि अगर वो अपनी नागरिकता साबित नहीं कर पाए तो उन्हें जेल जाना पड़ सकता है। घुसपैठियों में नयी भगदड़ ने भाजपा के लय में यह लहियार थमा दिया है कि एसआईआर के कारण घुसपैठियों को देश छोड़ना पड़ रहा है। भाजपा को यह साबित करने का मौका मिल गया है कि विपक्षी दल इन घुसपैठियों को बचाने के लिए ही एसआईआर का विरोध कर रहे हैं। देखा जाए तो भाजपा का आरोप गलत नहीं है, क्योंकि मतदाता सूची में गड़बड़ी को सुधारने के काम के विरोध की दूसरी वजह क्या हो सकती है। घुसपैठियों की समस्या सिर्फ बंगाल और बिहार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह तो पूरे देश की समस्या बन चुकी है। बांग्लादेशी और रोहिंया घुसपैठिए पूरे देश में फैले हुए हैं, जो विपक्ष का बड़ा वोट बैंक बन चुके हैं। यह तो खार देश की वर्तमान राजनीति का बड़ा सच है कि मुस्लिम समाज एकजुट होकर भाजपा के विरोध में मतदान करता है। ये घुसपैठिये भी मुस्लिम हैं, इसलिए इनका वोट विपक्षी दलों के खतरे में आता है। भाजपा इस सब्याई को जानती है, इसलिए वो एसआईआर का समर्थन कर रही है। बंगाल से आ रही खबरें बता रही हैं कि विपक्ष का वोट बैंक खतरा में है। सवाल यह है कि घुसपैठियों की ये भगदड़ क्या बंगाल तक सीमित रहेगी या फिर

# बिहार भाजपा के भीष्म पितामह कैलाशपति मिश्रा की राजनीतिक विरासत को बखूबी विस्तार दे रहे हैं उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा

कमलेश पांडेय

बिहार के उपमुख्यमंत्री द्वितीय और तत्कालीनसराय के विधायक विजय कुमार सिन्हा, भारतीय जनता पार्टी के प्रभावशाली भूमिहार ब्राह्मण नेता हैं, जिन्होंने तत्कालीनसराय से पांच बार विधायक रहते हुए न केवल उपमुख्यमंत्री पद संभाला है। वे अपनी पार्टी के लिए जातीय संतुलन के प्रतीक बन चुके हैं, खासकर बीजेपी के लिए ऊपरी जातियों (भूमिहार ब्राह्मण) का प्रतिनिधित्व करते हुए जबकि उपमुख्यमंत्री प्रथम सम्राट चौधरी शशीसी समुदाय का। निर्दिष्ट रूप से इस जातीय समीकरण से पार्टी को आरंभिकी के मुस्लिम-यौदव समीकरण के मुकामले प्रत्यक्ष लाभ मिलता है। बिहार विधानसभा चुनाव २०२5 का परिणाम इस बात की स्पष्ट तस्दीक करता है।

बिहार के युवा राजनीतिक विश्लेषक प्रणय राज बताते हैं कि विजय कुमार सिन्हा भाजपा में एक तेजतर्र और आक्रामक शैली के नेता माने जाते हैं जो विधानसभा में प्रभावी विपक्ष के रूप में काम कर चुके हैं और एलडीए की चुनावी रणनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते आए हैं। इसका पुरस्कार भी उन्हें तब मिला, जब दूसरी बार उन्हें भाजपा-आरएसएस के बड़े नेताओं के इशारे पर केंटीव्यू किया गया। भागलपुर के भाजपा नेता राजेंद्र राय बताते हैं कि, उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा की प्रशासनिक दक्षता से खनन, कृषि और सड़क जैसे महत्वपूर्ण विभागों में विकास कार्य हुए हैं। साथ ही, उन्होंने विधानसभा में पारदर्शिता और जवाबदेही को बढ़ावा देने वाले कदम उठाए हैं। उनकी दृष्टि "जाति, भेदभाव और अपराध से मुक्त बिहार" की है, जो पार्टी का विकास एजेंडा मजबूत करती है। श्याम देव वज्र है कि इस बार उन्हें राजस्व एवं भूमि सुधार मंत्रालय भी प्रमुखता परक प्रदान किया गया है।

पीपैरती, कल्लगांव की भाजपा नेत्री सुमन राय बताती हैं कि बिहार भाजपा के भीष्मपितामह कैलाशपति मिश्र, पूर्व केंद्रीय मंत्री व प्रदेश अध्यक्ष डॉ सीपी ठाकुर, गौजटा केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह की तरह ही उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष, ने पार्टी की रणनीतिक जगत में अपनी एक खास जगह बना ली है और खुद को लंबी रेस का घोड़ा बनाने की दिशा में अग्रसर हैं।

दर्शन, मुंगेर के भाजपा नेता ध्रुव कुमार सिंह बताते हैं कि विजय कुमार सिन्हा बिहार में बीजेपी के लिए न केवल रणनीतिक जातीय संतुलन प्रदान करते हैं, बल्कि उनकी आक्रामक राजनीतिक शैली और प्रशासनिक कुशलता से पार्टी को राजनीतिक और विकास दोनों मोर्चों पर मजबूती मिलती है। वे बीजेपी के उच्च जाति वोट बैंक के लिए एक प्रमुख चेहरा और पार्टी की युवा, आदर्शवादी और आक्रामक छवि के प्रतीक हैं, जो नीतीय कुमार के साथ नेतृत्व का प्रभावी संतुलन बनाते हैं। इससे बीजेपी की राजनीति को बिहार में और मजबूती मिलती है, खासकर विधानसभा चुनावों में।

दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार व टीवी डिबेटर डॉ रमेश ठाकुर बताते हैं कि बिहार भाजपा के भीष्म पितामह समझे जाने वाले स्व. कैलाशपति मिश्र की सनातनी सोच-समझ, पार्टीगत सांस्कृतिक मूल्य और विचारधारा की विरासत को अपने बढ़ाने की जिम्मेदारी, अब बिहार भाजपा की नई पीढ़ी के नेताओं में से महत्वपूर्ण, विधानसभा में पार्टी के उपनेता और उपमुख्यमंत्री द्वितीय विजय कुमार सिन्हा पर आ गई है। पूर्व केंद्रीय मंत्री डॉ सीपी ठाकुर, केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह, जैसे चर्चित चेहरों के उत्तराधिकारी के रूप में उनका ध्यान भाजपा के आधार वर्गों को सहते रखने की दिशा में एक बड़ा कदम है और इस बार उसमें उन्हें अतुल्यपूर्व सफलता मिली है, जो पार्टी के इतिहास में रेखांकन योग्य है।

दर्शन, चुटकी लेते हुए डॉ ठाकुर बताते हैं कि किसी भी बड़ी पार्टी में सही के दो दांतों वाली स्थिति होती है- एक खाने के और दूसरा दिखाने के। इसलिए दृष्टि से वह खाने वाले सिमासी दांत हैं जबकि उपमुख्यमंत्री प्रथम सम्राट चौधरी दिखाने वाले दांत हैं। वृद्धि भाजपा प्रवर्धनी गौजटा रणनीति में बेहद सफल रही है, इसलिए दोनों सुझाव वाले नेताओं को पुनः केंटीव्यू किया गया है। अब बिहार भाजपा को आगे बढ़ाने का सारा का सारा दायरदार उन्हें दो नेता पर है जिनकी आपसी समझदारी भी बेमिसाल बताई जाती है।

स्पष्ट है कि बिहार भाजपा के प्रमुख भूमिहार नेताओं में सबसे प्रमुख नाम विजय कुमार सिन्हा का है, जो बिहार के उपमुख्यमंत्री भी हैं और तत्कालीनसराय से पांच बार विधायक चुने गए हैं। वे भाजपा के प्रभावशाली भूमिहार नेता माने जाते हैं और पार्टी के जातीय संतुलन और विकास के प्रतीक हैं। इसके अलावा राजनीति कुमार भी भाजपा के प्रमुख भूमिहार नेताओं में से एक हैं। २०२5 के विधानसभा चुनाव में भाजपा ने कुल 11 भूमिहार नेताओं को जीत दिखाई है। अंकड़ बताते हैं कि उनके मार्गदर्शन में भाजपा ने भूमिहार समुदाय को तेकर विरोध रणनीति अपनाई है जहां ३१ मतदाता उम्मीदवारों को टिकट दिया गया था। क्योंकि भूमिहार समुदाय बिहार में लगभग २.१% जनसंख्या का हिस्सा है, जो राजनीतिक रूप से काफी संवेदनशील और प्रभावशाली माना जाता है। बिहार की कई सीटों जैसे तखीसराय, विक्रम, नोकामा, बेगूसराय, केसरिया आदि में भूमिहार वोटर निर्णायक भूमिका निभाते हैं। बिहार भाजपा के प्रमुख भूमिहार नेता विजय कुमार सिन्हा (उपमुख्यमंत्री, तखीसराय से विधायक) राजनीति कुमार, व अन्य

# वाम से वामान्ध तक: कहाँ भटका भारतीय वामपंथ

पंकज जायसवाल

छत्तीसगढ़ में एक अंग्रेजी अखबार के संवाददाता से अनौपचारिक बातचीत में गृहमंत्री अमित शाह ने कहा कि अगर देश में नक्सली हत्या और हथियार छोड़ दे और उनकी विचारधारा पर अगर वह काम करते रहें तो उन्हें कोई आपत्ति नहीं, बात सही भी है, बिना हिंसा और हथियार के वामपंथ अंत्योदय के ज्यादा करीब है, दोनों का लक्ष्य कमोबेश एक ही है, अंतिम विचार का उदय, बस प्राप्त करने के मार्ग अलग हैं, अंत्योदय जहां सनातन अर्थशास्त्र के मूलभूत सिद्धांत सर्वे भवन्तु सुखिना सर्वे भवन्तु निरामया पर चलते हुए संतोष के मापदंड पर सुख और खुशी को वरीयता देता है तो वहीं वामपंथ अपने समाधान में पहले वर्गों में लोगों को खंडित कर फिर उनके मध्य वर्ग संघर्ष से समानता लाई जा सकती है, इस पर काम करता है, इसके बावजूद भी अगर वह हिंसा और हथियार के बिना इस विचारधारा पर काम करें तो सामाजिक अध्ययन के आधार पर एक डायनोसिस रिपोर्ट तो मिन्ता ही है, अतः यह उचित होगा कि वह हिंसा, हत्या और हथियार छोड़ अपने बौद्धिक अध्ययनों से सबको लाभान्वित करें लेकिन इस कार्य में तो उन्हें एक बात का ध्यान रखना होगा कि धर्मनरपेक्षता का पैरोकार अगर वह बन रहे हैं तो खुदा रूप से धर्मनरपेक्ष बनें, धर्मों के प्रति अपने विचार को लेकर वह सुविधानुसार चुनाववाद का शिकार न रहें, एक हमारे वामपंथी मित्र हैं, एक जमाने में वह फुल टाइम वामपंथी कामरेड हैं, उन्होंने बातचीत में बताया कि दो दशक तक कामरेड रहने के बाद अंत में उन्हें अहसास हो रहा है कि भारत में वामपंथ अब एक अन्य तरह का कल्ट हो गया है, जो अपनी विचारधारा को लेकर कट्टर रहता है, उनका खुद से प्रश्न था कि स्वतंत्रता की बात करते हुए कट्टर कैसे रहा जा

सकता है, ठीक एक और अंधेड़ उम्र के वामपंथी मित्र ने कई साल पहले एक चर्चा के दौरान बताया कि जैसे ही वह कॉलेज में पढ़ने गए, वामपंथी संगठनों में शामिल हो गए, घर से बाहर सिविल सर्विस की तैयारी करने गए थे लेकिन उनका धस्त बोलने लगे कि यार तुम सिविल सर्विसेज की परीक्षा में बैठ रहे हो, मतलब तुम बुजुर्ग समाज की सत्ता और व्यवस्था को स्वीकार रहे हो और इसका भाग बनना चाहते हो, बकौल मित्र ऐसे जोशीले विचार दे देकर उन लोगों ने सरकारी नौकरी की कोई परीक्षा नहीं देने दी और आज उम्र के पड़ाव पर उनके साथ उनके बच्चों का भविष्य भी संकट में हैं, आर्थिक तंगी होने के कारण उन दोनों मित्रों को अपने बच्चों और परिवार को परवरिश में बहुत संकट आ रहा है और वह अपने उन ऊपरवाती दिनों को याद कर पछता रहे हैं जिसने उनकी जवानी और बच्चों का भविष्य खा लिया, मैं और अमित शाह देखा जाय तो वामपंथ के अंध विरोधी नहीं लेकिन भारत में वामपंथ वामान्ध और सुविधानुसार चुनाववाद का शिकार है, वह चुनाव करता है कम और कहाँ किसको बोलना है और कहाँ चुप रहना है, स्वअन्वेषण के चक्कर में सत्य से दूर चला गया है और विरोध के पात्रों का सुविधानुसार चयन कर लिया है, व्यक्तिवाद विरोध अब इनका प्रिय विषय है और मार्क्स के चिंतन को ये भूल चुके हैं, पहले यह पात्रों और पक्षों और उनके धर्म का चयन करते हैं, फिर उसका विरोध करते हैं, भारतीय वामपंथ में एक नई श्रेणी पैदा हो गई है वामांध श्रेणी, जो एक सिरे से सनातन का विरोध करते हैं, इनके फ्रॉन्टले में समानता वर्ग संघर्ष से आणगी और भारतीय हिन्दू समाज में इन्होंने बिना किसी अध्ययन और मेहनत के यह डेडीमेड वर्ग ढूंढ लिया और बिना धर्म का उम्र माने जाने, धर्म में कालांतर में



घुस आई बीमारियों को ही असली धर्म बताकर उसके खिलाफ दुराग्रह फैलाते रहते हैं, ये अपने लेख में अपने मतलब की परमाणु से भी छोटी बारीकियों को पकड़ कर उसे खोलकर रख देंगे ये लेकिन जब हिन्दू धर्म की बात आती है तो इसे इसके मर्म में न जाकर, कालांतर में घुस आई बीमारियों के आधार पर ही विश्लेषण करते हैं, दरअसल भारतीय वामपंथियों ने वामपंथ के मूल से अपनी आँखें मूँद ली हैं जो कहता है कि वामपंथ का मुख्य उद्देश्य बराबरी पर आधारित सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक व्यवस्था की स्थापना करना है, मार्क्स की विचारधारा सामाजिक चेतना को ऊपर उठाकर समाज गठन के मूल में अर्थ व्यवस्था के प्रभाव को अनिवार्य रूप से स्वीकार कर उसका अध्ययन करती है, वामपंथ का दर्शन जिस काल में पैदा हुआ था, वह औद्योगिक क्रांति का दौर था और यंत्रों के

मार्क्स ने कभी नहीं कहा कि जो मैंने लिख दिया था बोल दिया है, वही अंतिम सत्य है और जिसकी व्याख्या आलोचना या समय बदलने के हिसाब से उसमें परिवर्तन नहीं किया जा सकता है, परिवर्तन को आवश्यक बताते हुए मार्क्स ने खुद कहा था कि जो एक चीज निश्चित है वह यह है कि मैं खुद मार्क्सवादी नहीं हूँ, भारत में जो आदि सनातन धर्म है वह बाकायदा नास्तिकता को भी स्वीकार करता है और नास्तिकों से कोई घृणा नहीं है उसे, कोई पूजा करे न करे कोई इश्वर को माने न माने कोई बाध्यता नहीं है, भारतीय हिन्दू समाज में जो सामाजिक बुराईयाँ धर्म का आवरण ओढ़ के आई थीं उसे समय ही खत्म करता रहता है और लोग इसे स्वीकार भी करते हैं लेकिन भारत में जो इनका सुविधानुसार चुनाववाद है, ये इनके द्वारा मार्क्स को दी गई गली है जिसने अपने सिद्धांत को मानव

समाज के व्यापक हित के लिए बनाया था, धर्म अफीम है, इसे मार्क्स ने कहा लेकिन इसे सिर्फ एक ही धर्म के लिए तो नहीं कहा था, उन्होंने कहा था कि लोगों की खुशी के लिए पहले ही आवश्यकता धर्म का अंत है तो सवोलेटव होके तो नहीं कहा था, इसे व्यापक रूप से कहा था, दरअसल मार्क्स का चिंतन मानव समाज विकास क्रम को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखने का प्रयत्न है जिसका मूल ही है कि जड़ नहीं होगा जबकि भारतीय वामांध वामपंथी इसे एक संघ का रूप देते हुए जड़ता का शिकार हो गए हैं, सुविधानुसार चुनाववाद का ये कैसे इस्तेमाल करते हैं, मार्क्स के विचार का सनातन दर्शन में भी कोई विरोध नहीं है, यहाँ साकार, निरकार और नास्तिक तीनों का स्थान है, मार्क्स के सिद्धांत, कि संसार में अशांति और असंतोष का कारण गरीबों और अमीरों के बीच बड़ी होती खाई है, से हटाकर भारत के कट्टर वामपंथी उसे हिन्दू बनाम हिन्दू दलित, हिन्दू बनाम मुस्लिम बनाम बौद्ध बनाम नही क्या क्या बना देते हैं, मार्क्स के सिद्धांत जिसके अनुसार परिवर्तन के लिए पहले शांतिपूर्वक क्रांति करनी चाहिए, गाँधी जैसा प्रमाण होने के बावजूद भी ये कम पढ़े लिखे समाज को अपने उद्देशित विचारों से पहले चरण में ही नक्सली बना देते हैं, भारत का वामांध वामपंथी कालं मार्क्स के इंडात्मक भौतिकवाद, ऐंतेहासिक भौतिकवाद, वर्ग संघर्ष, राज्य सिद्धांत और अतिरिक्त मूल्य का सिद्धांत के लिए प्रयोगस्थली केवल एक ही वर्ग को बनाना चाहता है क्योंकि वह सुविधानुसार चुनाववाद में विश्वास करता है, भारतीय धर्म का आवरण ओढ़ के आई थीं उसे समय ही खत्म करता रहता है और लोग इसे स्वीकार भी करते हैं लेकिन भारत में जो इनका सुविधानुसार चुनाववाद है, ये इनके द्वारा मार्क्स को दी गई गली है जिसने अपने सिद्धांत को मानव

वरिष्ठ पत्रकार व राजनीतिक विश्लेषक





