TITLE CODE : UPHIN50246

राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक

# लोक पहल

शाहजहाँपुर | सोमवार | 07 अगस्त 2023 | शाहजहाँपुर से प्रकाशित | वर्ष :2 | अंक :23 | पृष्ठ :8 | मूल्य 2 रुपये

# प्रधानमंत्री मोदी ने यूपी के 55 व देश के 508 स्टेशनों के पुनर्विकास का किया शिलान्यास

लोक पहल

**लखनऊ।** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत यूपी के 55 स्टेशनों सहित देश के 508 स्टेशन का शिलान्यास किया। वीडियो कांफ्रेंसिंग से होने वाले शिलान्यास कार्यक्रम से अलग-अलग रेलवे स्टेशनों से मंत्री व सांसद जुड़े। इसके बाद पीएम मोदी भी वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए इस समारोह से जुड़े।

प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी ने प्रयागराज जंक्शन, प्रयाग और फूलपुर, शाहजहांपुर समेत 508 रेलवे स्टेशन के पुनर्विकास का शिलान्यास किया है। वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए शामिल हुए पीएम मोदी ने रिमोट दबाकर शुभारंभ किया। इस मौके पर पीएम मोदी ने कहा कि मध्य प्रदेश में 1,000 करोड़ रुपये के खर्च से 34 स्टेशन का कायाकल्प होने वाला है। महाराष्ट्र में 44 स्टेशन के विकास के लिए डेढ़ हजार करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च होंगे। आज स्टेशनों पर मुफ्त वाई-फाई

की सुविधा मिल रही है। इसका हजारों युवाओं ने लाभ उठाया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि विकसित होने के लक्ष्य की तरफ कदम बढ़ा रहा भारत अपने अमृत काल के प्रारंभ में है। नई ऊर्जा, प्रेरणा, संकल्प है। भारतीय रेल के इतिहास में भी एक नए अध्याय की शुरूआत हो रही है। भारत के करीब 13 प्रमुख रेलवे स्टेशन अब अमृत भारत रेलवे स्टेशन के तौर पर विकसित किए जाएंगे और उनका पुनर्विकास आधुनिकता के साथ होगा।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज पूरी दुनिया की दृष्टि भारत पर है। वैश्विक स्तर पर भारत की साख बढ़ी है, भारत को लेकर दुनिया का रवैया बदला है। अब ट्रेन से लेकर स्टेशन तक एक बेहतर एक्सपीरियंस देने का प्रयास है। हर अमृत स्टेशन, शहर की आधुनिक आकांक्षाओं और प्राचीन विरासत का प्रतीक बनेगा।

केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी अमेठी, डा. महेन्द्र नाथ पाण्डेय चंदौली, कौशल किशोर उतरेठिया, अनुप्रिया पटेल विंध्याचल, साध्वी निरंजन ज्योति फतेहपुर, जनरल वीके सिंह गाजियाबाद, सांसद रमापति राम त्रिपाठी देवरिया सदर, राजवीर सिंह राजू भैय्या कासगंज जंक्शन, हरीश द्विवेदी बस्ती, सत्यदेव पचौरी कानपुर सेंट्रल, वीरेन्द्र सिंह मस्त बलिया, साक्षी महाराज उन्नाव जंक्शन, हेमा मालिनी गोवर्धन, लल्लू सिंह दर्शननगर, राजेश वर्मा सीतापुर जंक्शन, शाहजहांपुर से सांसद अरूण सागर व मिथिलेष कुमार, उपेन्द्र रावत बाराबंकी जंक्शन, दिनेश लाल यादव निरहुआ आजमगढ़ में शामिल हुए हैं। इसी प्रकार वीपी सरोज जौनपुर, रमेश चन्द्र बिन्द भदोही, अनुराग शर्मा वीरांगना लक्ष्मीबाई झांसी, मुकेश राजपूत फर्रूखाबाद, सत्यपाल सिंह मोदीनगर, प्रदीप कुमार शामली, राजेन्द्र अग्रवाल हापुड़, घनश्याम लोदी रामपुर, जय प्रकाश रावत हरदोई, केशरी देवी पटेल फूलपुर, संगम लाल गुप्ता प्रतापगढ़ जंक्शन, पकौड़ी लाल चोपन, राजकुमार चाहर अछनेरा रेलवे स्टेशन से प्रधानमंत्री के कार्यक्रम में शामिल हैं।

## मणिपुर हिंसा : विधानसभा में अखिलेश यादव व सुरेश खन्ना के बीच तीखी बहस

### सुरेश खन्ना बोले विपक्ष उल्लू सीधा करना चाहता है, बोले अखिलेश दिन में जिसे न दिखे उसे क्या कहते हैं?

लोक पहल

**लखनऊ।** मणिपुर हिंसा की गूंज उत्तर प्रदेष की विधानसभा में भी सुनाई दी। इस हिंसा को लेकर पक्ष और विपक्ष में जमकर हंगामा भी हुआ। उत्तर प्रदेश विधानसभा में मॉनसून सत्र के पहले दिन जबरदस्त हंगामा हुआ। समाजवादी पार्टी लगातार मणिपुर हिंसा के मुद्दे को उठाकर भारतीय जनता पार्टी को घेरने की कोशिश करती दिखी। केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार और मणिपुर की एनडीए सरकार को निशाने पर लेने का प्रयास किया गया। वहीं, इस मुद्दे पर यूपी विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष अखिलेश यादव और भाजपा नेता सुरेश खन्ना के बीच तीखी बहस हुई। सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव ने मणिपुर के मुद्दे को जोरदार तरीके से उठाने का प्रयास किया। हालांकि, विधानसभा अध्यक्ष सतीश महाना ने नियमों का हवाला देते हुए इस मुद्दे पर विधानसभा में चर्चा से इंकार कर दिया। विधानसभा में जबर्दस्त हंगामे के बीच यूपी के संसदीय कार्य मंत्री सुरेश खन्ना ने कहा कि विपक्ष इस प्रकार के मामलों को लेकर अपना उल्लू सीधा करना चाहती है। इस पर अखिलेश यादव ने जोरदार हमला किया। उन्होंने कहा कि दिन में जिसे न दिखे उसे क्या कहा जा सकता है।

यूपी विधानसभा में मणिपुर हिंसा का मुद्दा उठाते हुए नेता प्रतिपक्ष अखिलेश यादव ने कहा कि दुनिया में ऐसी कोई जगह नहीं है, जहां मणिपुर की घटना की निंदा न की गई हो। अमेरिका के राष्ट्रपति कार्यालय ने इसकी निंदा की है। इंग्लैंड ने इस घटना की निंदा की है। क्या हम प्रदेश के नेता से इस पर बयान देने की उम्मीद नहीं कर सकते? संभव है कि मुख्यमंत्री के कुछ दायित्व हों, लेकिन भाजपा शासित राज्यों की बेटियों और बहनों का दिल डर से भरा हुआ है। इस पर उनका बयान आना चाहिए।

अखिलेश ने कहा कि दुनिया ऐसी कोई जगह नहीं बची, जहां घटना की निंदा नहीं हुई हो। उन्होंने यूपी से मामले को जोड़ते हुए कहा कि जिन देशों हम निवेश लेने के लिए गए थे, उसने भी मणिपुर की घटना की निंदा की है। अमेरिका और यूरोप ने घटना की निंदा की है। क्या हम यह अपेक्षा नहीं कर सकते कि नेता सदन इस मसले पर कुछ बोलें। इस पर स्पीकर सतीश महाना ने टिप्पणी की कि हर किसी ने इस घटना की शिकायत की है। लेकिन, विधानसभा में घटना पर चर्चा नहीं हो सकती है।

अखिलेश ने आगे सीएम योगी को घेरते हुए कहा कि भाजपा नेता के रूप में आपकी राजनीतिक मजबूरियां होंगी। लेकिन, हम एक सच्चे योगी के रूप में इस मसले पर आपसे बोलने की उम्मीद रखते हैं। मणिपुर की घटना के बाद भाजपा शासित राज्यों की बहन-बेटियों में एक डर बैठ गया है। इसके बाद सत्ता पक्ष और विपक्ष के विधायकों का हंगामा शुरू हो गया।

समाजवादी पार्टी विधायकों की ओर से सदन की कार्यवाही नहीं चलने देने पर संसदीय कार्य मंत्री सुरेश खन्ना ने करारा हमला बोला। उन्होंने कहा कि विपक्ष प्रदेश के मुद्दों से अलग हटकर बात कर रहा है। प्रदेश के मसले पर बोलने के लिए विपक्ष के पास मुद्दों का अभाव है। इस पर सपा अध्यक्ष ने कहा कि दिन में भी कुछ लोगों का दिखाई नहीं दे रहा है। इस प्रकार के लोगों को क्या कहा जा सकता है?

## राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल, साढ़े चार माह बाद पहुंचे संसद, हुआ स्वागत

नई दिल्ली एजेंसी। मोदी सरनेम को लेकर दिए गए एक बयान के बाद सूरत कोर्ट से मानहानि केस में राहुल गांधी दो वर्ष की सजा सुनाई गई थी जिसके चलते उनकी संसद सदस्यता समाप्त कर दी गई थी। उच्चतम न्यायालय से इस मामले में राहुल गांधी की सजा पर रोक लगाते हुए राहत प्रदान की गई। संसद सदस्यता बहाली के बाद राहुल गांधी संसद पहुंचे। 137 दिन बाद संसद पहुंचने पर राहुल गांधी का INDIA गठबंधन के सांसदों ने स्वागत किया। राहुल गांधी केरल के वायनाड से सांसद हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने मोदी सरनेम मानहानि केस में राहुल गांधी को मिली दो साल की सजा और दोषसिद्धि को रद्द कर दिया था। इसके बाद लोकसभा सचिवालय की ओर से अधिसूचना जारी कर राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल कर दी गई।

राहुल की सदस्यता बहाल होने पर कांग्रेस नेता अधीर रंजन चौधरी ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को लड्डू खिलाया। इसके बाद खड़गे ने बाकी नेताओं को लड्डू खिलाया। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा, राहुल गांधी की सदस्यता बहाल करने का फैसला स्वागत योग्य कदम है। यह भारत के लोगों और विशेषकर वायनाड के लोगों के लिए राहत वाला है। भाजपा और मोदी सरकार को अपने कार्यकाल का जो भी समय बचा है, उसका इस्तेमाल विपक्षी नेताओं को निशाना बनाकर लोकतंत्र को बदनाम करने के बजाय वास्तविक शासन पर ध्यान केंद्रित करके करना चाहिए। सचिन पायलट ने कहा, सत्य की जीत हुई। संसद में फिर जनता की आवाज बुलंद होगी। राहुल गांधी की संसद की सदस्यता बहाल होने से लोकतंत्र को बचाने, जनता के मुद्दों को उठाने के लिए किए जा रहे संघर्ष को नया बल मिलेगा। सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव ने कहा, राहुल गांधी की सदस्यता बहाल होने पर बधाई देना चाहता हूं। मैं सुप्रीम कोर्ट को भी बधाई देता हूं। इस फैसले के बाद लोकतंत्र और न्यायालय पर विश्वास बढ़ा है। वहीं, डिंपल यादव ने कहा, मैं राहुल गांधी को धन्यवाद देती हूं और अध्यक्ष का भी धन्यवाद करती हूं कि उन्होंने बिना किसी विलंब के सदस्यता बहाल की।

राहुल गांधी ने कर्नाटक के कोलार में 13 अप्रैल 2019 को चुनावी रैली में कहा था, 'नीरव मोदी, ललित मोदी, नरेंद्र मोदी का सरनेम कॉमन क्यों है? सभी चोरों का सरनेम मोदी क्यों होता है?' राहुल के इस बयान को लेकर बीजेपी विधायक और पूर्व मंत्री पूर्णेश मोदी ने उनके खिलाफ धारा 499, 500 के तहत आपराधिक मानहानि का केस दर्ज कराया था।

राहुल गांधी के खिलाफ मानहानि के मामले में चार साल बाद 23 मार्च को सूरत की निचली अदालत ने राहुल को दोषी करार देते हुए 2 साल की सजा सुनाई थी। कोर्ट से दोषी ठहराने जाने के बाद लोकसभा सचिवालय की ओर से उनकी संसद सदस्यता रद्द कर दी गई थी।

# शहर में आपके मेहमान हूँ मैं चंद लम्हों की, सो मेरा आपके स्नेह पर अधिकार ज्यादा है

## मुमुक्षु शिक्षा संकुल में बही काव्य की रसधार

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** मुमुक्षु शिक्षा संकुल में काव्य संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संकुल के मुख्य अधिष्ठाता स्वामी चिन्मयानंद एवं अतिथियों के द्वारा दीप प्रज्वलन, पुष्पांजलि एवं सरस्वती वंदना से हुआ।कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में विशेष सचिव, उच्च शिक्षा, डॉ अखिलेश मिश्र उपस्थित रहे। सम्पूर्ण काव्य संध्या के दौरान उन्होंने अपने कुशल व प्रभावपूर्ण संचालन से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

**एटा से पधारे वरिष्ठ कवि डॉ ध्रुवेंद्र भदौरिया ने कहा..**

'अमर जीवन चाहिए तो जहर पीना सीखिए! यह कला किसी संत से पूरा महीना सीखिए! भविष्य एवं भूत का भय शोक सारा छोड़कर, आज जो पल सामने है, उसको जीना सीखिए!'

**बुलंदशहर से पधारे कवि डॉ आलोक बेजान ने कहा-**

'जो असली तीर हैं वो ही कमानों से निकलते हैं ! परिंदों के सभी शजरे उड़ानों से निकलते हैं !! हमें यूँ कांच की मानिंद ना देखो हिकारत से, कि हम पैदाइशी हीरे खदानों से निकलते हैं'

**लखनऊ के पंडित रवीश पांडेय ने माहौल को हास्य की ओर मोड़ते हुए सुनाया-**

'बिस्तर पर जाने से पहले शमां बुझाना याद रहा, रिश्तेदारी, प्यार, दोस्ती मुझे निभाना याद रहा।
यह प्रमाण है पत्नी पूजक पति होने का दुनिया में, मध्यरात्रि में घरवाली के पाँव दबाना याद रहा'।

**लखनऊ से ही पधारी कवयित्री डॉ सरला शर्मा ने सुनाया-**

'हमारे वास्ते सुखचौन जो अपना गंवाते हैं कि खुद रातों को आंखों में बसा हमको सुलाते हैं करो नित वंदना उनकी कि गांओ गीत उनके ही बुझाकर प्राणों की लौ राष्ट्र दीपक जो जलाते हैं'।

**लखनऊ की कवयित्री शशि श्रेया ने कहा-**

मिला है आप सब से जो हमें वो प्यार ज्यादा है, इसी से पथ सुगम है पांव की रफ्तार ज्यादा है, शहर में आपके मेहमान हूँ मैं चंद लम्हों की, सो मेरा आपके स्नेह पर अधिकार ज्यादा है'।

**शाहजहांपुर कवि डॉ इंदु अजनबी ने कहा-**

अपनी आंखों पे पड़े पर्दे हटाकर देखो। मुझमें भी अक्स कोई अपना छुपाकर देखो। तुम्हें बेजान यह शीशा सुकून क्या देगा,
मेरी आँखें भी आईना हैं, समाकर देखो।।

**शाहजहांपुर की कवयित्री डॉ सरिता बाजपेयी ने कहा-**

लहू में शौर्य शोणित जिन्दगी अभिमान करती है। यह अशफ़ाक, रोशन, पंडित बिस्मिल की धरती है। डॉ सुरेश मिश्र ने भी अपनी रचना प्रस्तुत की।

एस एस कॉलेज के सचिव डॉ अवनीश मिश्र एवं श्री शंकर मुमुक्षु विद्यापीठ के सचिव अशोक अग्रवाल ने मुख्य अतिथि को अंगवस्त्र एवं स्मृतिचिन्ह भेंटकर सम्मानित किया। एसएस कॉलेज के प्राचार्य डॉ आर के आजाद, उपप्राचार्य डॉ अनुराग अग्रवाल, विधि महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ जयशंकर ओझा, स्वामी धर्मानंद सरस्वती इंटर कॉलेज के प्राचार्य डॉ अमीर सिंह यादव एवं श्री शंकर मुमुक्षु विद्यापीठ की प्रधानाचार्य डॉ मेघना मेहंदीरत्ता ने अन्य कवियों एवं कवयित्रियों को सम्मानित किया। कार्यक्रम का आरंभिक संचालन डॉ शिशिर शुक्ला ने किया। धन्यवाद ज्ञापन महाविद्यालय के सचिव डॉ अवनीश मिश्र ने किया। कार्यक्रम में जिलाधिकारी उमेश प्रताप सिंह, नगर आयुक्त संतोष शर्मा, मुख्य विकास अधिकारी एसबी सिंह, एडीएम प्रशासन संजय पांडेय, सिटी मजिस्ट्रेट वेद प्रकाश मिश्र, जिला विद्यालय निरीक्षक हरवंश कुमार, रुहेलखंड विश्वविद्यालय के कुलसचिव अजय कृष्ण यादव, क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी डॉ संध्या रानी, डा. प्रभात शुक्ला, डा. मीना शर्मा, डा. आलोक कुमार सिंह, डा. आलोक मिश्रा, डा. मधुकर श्याम शुक्ला, डा. बरखा सक्सेना, डा. विनीत श्रीवास्तव, डा. आदित्य कुमार सिंह, डा. शालीन कुमार सिंह, डा. विकास खुराना, विकास पांडे, राम निवास गुप्ता, श्रीप्रकाष डबराल, डा. प्रदीप कुमार सिंह, डा. अनिल कुमार सिंह, पवन गुप्ता, डा. रानी त्रिपाठी, डा. प्रतिभा सक्सेना, डा. कविता भटनागर सहित शिक्षक, शिक्षिकाएं एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

काव्य पाठ करते एटा के ध्रुवेन्द्र भदौरिया

काव्य पाठ करते बुलंदशहर से आए कवि डा. आलोक बेजान

काव्य पाठ करती लखनऊ से पधारी कवियित्री डा. सरला शर्मा

अपने हास्य से लोट-पोट कर देने वाले कवि लखनऊ के रविश पांडे

काव्य पाठ करती लखनऊ से पधारी कवियित्री शशि श्रेया

जिलाधिकारी उमेश प्रताप सिंह का स्वागत करते एसएस कालेज के सचिव डा. अवनीश मिश्रा

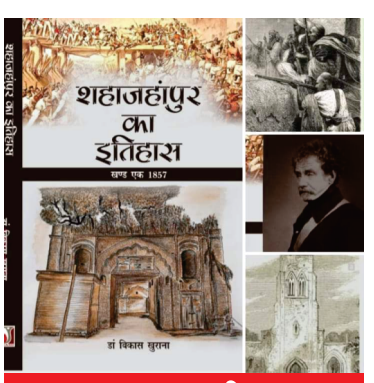
मुख्य अतिथि विशेष सचिव उच्च शिक्षा डा. अखिलेश मिश्रा का स्वागत करते अशोक अग्रवाल

कविताओं का रस्वास्वादन करते स्वामी चिन्मयानन्द व डीएम उमेश प्रताप सिंह

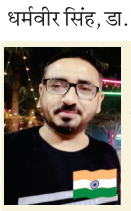
# जनपद के इतिहास संकलन की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास है डा. खुराना की पुस्तकः 1857

**डा. दीपक सिंह**
**समीक्षक**

शाहजहांपुर। एसएस कालेज के इतिहास विभाग में विभागाध्यक्ष डा विकास खुराना की पुस्तक जनपद शाहजहांपुर का इतिहास खंड एकः 1857 की समीक्षा की गई। पुस्तक की समीक्षा करते हुए डा दीपक सिंह का मानना है कि जनपद शाहजहांपुर के इतिहास संकलन की दिशा में प्रस्तुत पुस्तक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रयास है। इस पुस्तक में भारत के प्रथम स्वाधीनता संघर्ष की अवधि में जनपद की सीमाओं में हुए घटनाक्रम को समेटा गया है। यह निश्चित तथ्य है कि शाहजहांपुर ने दो अवसरों पर राष्ट्रीय क्रांति का नेतृत्व किया था। जिसमे से एक काल खंड 1857 है। एक समय में मुगल बादशाह के भतीजे, उनके जनरल बखत खान, नाना साहिब, बेगम हजरत महल, मौलवी अहमद उल्लाह शाह इत्यादि सभी ने यहां डुंडे खान बाग जहां आजकल जीएफ कालेज है में एकत्रित होकर राष्ट्रीय स्तर पर हो रही लड़ाई का नेतृत्व किया था। उक्त पुस्तक में टेलीग्राम, दैनिक रिपोर्ट्स को बनाए गए आधार तत्कालीन वातावरण को समझने में मदद करते है। समीक्षक डा. दीपक सिंह मानते हैं कि पुस्तक में 31 मई को चर्च परिसर में घटी घटनाओं को जानने का विस्तृत अवसर मिलता है जिसके बारे में अभी तक जानकारी अल्प थी। इसके अतिरिक्त मौलवी अहमद उल्लाह शाह, राजा पुवायां की भूमिकाओं को नए सिरे से परिभाषित किया गया है। पुस्तक में 1857 की क्रांति के दौरान घटी घटनाओं से संबंधित महत्वपूर्ण स्थलों, ब्रिटिश सेटेलमेंट का वर्णन पुस्तक को रोचक बनाता है। निश्चित ही यह पुस्तक जनपद इतिहास लेखन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगी। विमोचन के बाद पुस्तक को जिले के विभिन्न पुस्तकालयों में भेंट किया जायेगा जहां से शोधार्थी इसका लाभ उठा पाएगा। डा. विकास खुराना की पुस्तक के प्रकाषन पर मुमुक्षु शिक्षा संकुल के मुख्य अधिष्ठाता स्वामी चिन्मयानन्द, एसएस कालेज के सचिव डा. अवनीष मिश्रा, प्राचार्य डा. आर.के. आजाद व डा. धर्मवीर सिंह, डा. पद्मजा मिश्रा ने उन्हें बधाई दी।



पुस्तक समीक्षा



**डा. विकास खुराना**
**लेखक**

# डिप्टी सीपीओ ने की महिला कल्याण विभाग की समीक्षा, बाल गृह व संप्रेषण गृह का किया निरीक्षण

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** मंडलीय अधिकारी व उप मुख्य परिवीक्षा अधिकारी नीता अहिवार ने महिला कल्याण विभाग द्वारा संचालित योजनाओं की समीक्षा की तथा कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। महिला कल्याण विभाग एवं बाल विकास एवं पुष्टाहार विभाग की संयुक्त समीक्षा बैठक सखी वन स्टॉप सेंटर नवादा इंदेपुर मे आयोजित की गई। समीक्षा बैठक में उपनिदेशक श्रीमती अहिवार ने जिला प्रोबेशन अधिकारी गौरव मिश्रा को निर्देश दिए कि आईजीआरएस प्रकरणों को गंभीरता से लेते हुए गुणवत्तापूर्ण सासमय निस्तारण कराना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना का प्रचार प्रसार युद्ध स्तर पर किया जाए, मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना पर चर्चा करते हुए कहा कि जिला कार्यक्रम अधिकारी एवं जिला प्रोबेशन अधिकारी संयुक्त रूप से प्रयास कर अधिक से अधिक लाभार्थियों को कन्या सुमंगला

योजना का लाभ दिलाना सुनिश्चित करें। इसके उपरांत उप मुख्य परिवीक्षा अधिकारी ने जिला बाल संरक्षण इकाई का निरीक्षण किया तथा निर्देश दिये कि सभी कर्मचारियों को आई कार्ड व नेम प्लेट भी उपलब्ध कराए जाए। उन्होंने संस्थाओं के बच्चों की निरंतर काउंसलिंग करने के निर्देश दिए।

इस मौके पर उन्होंने सखी वन स्टॉप सेंटर परिसर में पौधारोपण किया व राजकीय बाल गृह बालक एवं राजकीय संप्रेक्षण गृह किशोर का निरीक्षण किया। इस दौरान जिला कार्यक्रम अधिकारी अरविंद रस्तोगी जिला प्रोबेशन अधिकारी गौरव मिश्रा, सीडीपीओ किंचित व नीलम यादव, नमिता यादव, अर्चा मिश्रा, प्रियांशी पांडे, राखी, ऋषि पाल, हेमा, प्रियंका, संरक्षण अधिकारी निकेत कुमार सिंह इरफान अहमद, चंचल यादव, प्रतिभा मिश्रा, सुप्रिया अवस्थी, पूनम गंगवार, मोहम्मद सलमान, अवनीश कुमार, कीर्ति मिश्रा, प्रदीप, अनिकेत आदि उपस्थित रहे।

# एसएच आईटीआई में छात्र–छात्राओं को वितरित किये गये टैबलेट

## खुद को तकनीकि रूप से मजबूत करें युवा : डा. हेमेन्द्र वर्मा

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** टैबलेट व स्मार्टफोन वितरण योजना के तहत एसएच आईटीआई शहबाजनगर में टैबलेट वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भाजपा के महानगर उपाध्यक्ष डा. हेमेन्द्र वर्मा व संस्थान के निदेशक नासिर हुसैन ने छात्र-छात्राओं को टैबलेट वितरित किये। इस मौके पर मुख्य अतिथि डा. हेमेन्द्र वर्मा ने कहा कि छात्र-छात्राओं को तकनीकि रूप से महारथ हासिल होगी तभी वह अपने जीवन में कुछ बेहतर कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से आपको जो टैबलेट मिला है उससे अपने भविष्य को संवारने व देष को मजबूत करने में अपना योगदान दें। इस मौके पर पूजा वर्मा, तुषार चित्रांष, डा. अभिशंख, संस्थान के निदेशक नासिर हुसैन, प्रबंधक आदिल हुसैन, प्रधानाचार्य संदीप कुमार, अनुदेशक सचिन, सोनू, अब्दुल रोमान, शशि, आकांक्षा, रूबि, कोमल आदि मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन अंजलि वर्मा ने किया।

# जन्म दिन पर सान्वी शर्मा ने जैव विविधता पार्क में रोपा पौधा

## नगर आयुक्त संतोष शर्मा की पुत्री हैं सान्वी

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** सरकार की योजना को जब जनसेवक और लोकसेवक अपने जीवन में आत्मसात करते हैं तो आम जनमानस का भी योजनाओं के प्रति आकर्षण बढ़ता है और वह योजनाओं को सफल बनाने में पूरी तन्मयता के साथ अपनी सहभागिता करते हैं। शहर को स्वच्छ वातावरण देने के उद्देश्य से नगर आयुक्त संतोष कुमार शर्मा ने न्यू सिटी ककरा में जैव-विविधता पार्क में एक अनोखी पहल करते हुये 'उपहार उपवन योजना' को प्रारम्भ किया था। जिसमें जिलाधिकारी, पुलिस अधीक्षक, नगर आयुक्त सहित प्रशासनिक अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा योजना में सक्रिय रुप से प्रतिभाग करते हुये अपने जन्मदिन व विवाह की वर्षगांठ के अवसर पर

विभिन्न प्रजातियों के पौधों को रोपित किया गया था। इसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए नगर आयुक्त संतोष शर्मा की पत्नी नेहा शर्मा ने अपनी पुत्री सान्वी शर्मा के जन्मदिन के अवसर पर जैव-विविधता पार्क में निर्धारित शुल्क जमा कर देशी आम के पौधें को रोपित किया । इस अवसर पर नगर आयुक्त संतोष शर्मा उनकी पत्नी नेहा शर्मा,अन्य परिजन व महाप्रबंधक जल सौरभ श्रीवास्तव उपस्थित रहें।

# सुरेश पाल को दी गई भावभीनी बिदाई

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** एसएस कॉलेज के चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी सुरेश पाल लगभग 25 की सेवा पूर्ण करने के पश्चात सेवा मुक्त हुए। सेवानिवृति के अवसर पर महाविद्यालय के चतुर्थ श्रेणी एवं तृतीय श्रेणी कर्मचारी संघ के द्वारा विदाई समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में प्रबंध समिति के अध्यक्ष स्वामी चिन्मयानंद सरस्वती ने सुरेश पाल को अंगवस्त्र भेंट कर आशीर्वाद देते हुए कहा की महाविद्यालय परिवार को उनकी अनुपस्थिति सदैव खलेगी। महाविद्यालय में विभिन्न स्थानों पर उनके द्वारा प्रदान की गयी सेवा अन्य कर्मचारियों के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण है क्योंकि 25 वर्षों के सेवाकाल में न तो उनकी कोई शिकायत प्राप्त हुई और न ही उनकी ओर से कर्तव्य पालन में कोई प्रमाद दिखाई दिया। स्वामी जी ने कहा कि महाविद्यालय में सुरेश पाल का सदैव स्वागत रहेगा।

लेखाकार कमलेश द्विवेदी, उमाशंकर शर्मा, चंद्रभान त्रिपाठी, राम लखन, राहुल तिवारी आदि ने सुरेश पाल को माला पहनाकर सम्मानित किया। महाविद्यालय के सचिव डॉ एके मिश्रा, प्राचार्य डॉ आरके आजाद, मुख्य अनुशासक डॉ अलोक सिंह, पुस्तकालय अध्यक्ष श्रीप्रकाश, तृतीय श्रेणी कर्मचारी संघ की और से झरना रस्तोगी और चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी संघ की ओर से आरे एले सिंह ने सुरेश पाल को विभिन्न उपहार भेंट किये। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनुराग अग्रवाल ने किया। इस अवसर पर एसे पी डबराल, वरुण कुमार सिंह, रविंद्र कुमार आदि ने भी अपने विचार रखे और सभी ने सुरेश पाल के स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होने की कामना की। समारोह में सुरेश पाल का परिवार तथा अन्य प्रमुख रिश्तेदार भी सम्मिलित हुए।

# एसएस कालेज की प्रवेश विवरणिका का विमोचन

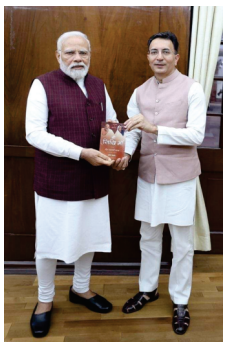
लोक पहल

**शाहजहांपुर।** स्वामी शुकदेवानंद महाविद्यालय में नवीन सत्र में प्रवेश विवरणिका का विमोचन किया गया। विमोचन के समय मुमुक्षु शिक्षा संकुल के मुख्य अधिष्ठाता स्वामी चिन्मयानंद सरस्वती ने शुभकामनाएं देते हुए कहा कि महाविद्यालय नवीन सत्र में नवीन लक्ष्यों को पूर्ण करने के लिए प्रतिबद्ध है। महाविद्यालय में राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद के द्वारा किये जाने वाले मूल्यांकन की तैयारी अपने अंतिम चरण में चल रही है। महाविद्यालय के सचिव डॉ अवनीश कुमार मिश्रा ने कहा कि प्रत्येक नवीन सत्र में महाविद्यालय अपने कुशल शिक्षकों के नेतृत्व में शिक्षा, अवसंरचना एवं

सुविधाओं के मामले में गुणवत्ता के उच्चतर स्तर को स्पर्श कर रहा है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ आर के आजाद ने बताया कि विभिन्न पाठ्यक्रमों में मेरिट सूची जारी करने के उपरांत प्रवेश प्रक्रिया युद्धस्तर पर चल रही है। विमोचन के समय महाविद्यालय के चीफप्रॉक्टर डॉ आलोक सिंह सहित तमाम शिक्षक उपस्थित रहे।

# प्रधानमंत्री से मिले मंत्री जितिन प्रसाद

**शाहजहांपुर (लोक पहल)।** उत्तर प्रदेश सरकार के लोक निर्माण मंत्री जितिन प्रसाद ने नई दिल्ली में संसद भवन में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात की। उन्होंने बताया कि मुलाकात के दौरान प्रधानमंत्री ने जितिन प्रसाद को अपना मार्गदर्शन प्रदान किया। इस दौरान जितिन प्रसाद ने अपनी बुआ जया प्रसाद द्वारा नीम करौरी महाराज जी से जुड़ी रही श्री सिद्धि मां के जीवन पर लिखित पुस्तक भी प्रधानमंत्री को भेंट की। यह जानकारी मंत्री के मीडिया प्रभारी विनीत मिश्र ने दी।



# 10 अगस्त को खिलाई जाएगी पेट से कीड़े निकालने की दवा

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** बच्चों और किशोर किशोरियों के बेहतर स्वास्थ्य की दृष्टि से राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस के तहत 1 अगस्त को पेट के कीड़े निकालने की दवा खिलाई जायेगी। किसी कारणवश दवाखाने से वंचित बच्चों के लिए 17 अगस्त को मॉप अप राउंड चलाया जाएगा। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस पर जनपद के एक से 19 वर्ष के लगभग 1698571 बच्चों को स्कूल और आंगनबाडी कार्यकर्ताओं के माध्यम से दवा खिलाई जायेगी। यह जानकारी अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. गोविन्द स्वर्णकार ने सीएमओ सभागार में आयोजित जिला स्तरीय अधिकारियों की एक दिवसीय अभिमुखीकरण कार्यशाला में दी।

इस मौके पर डॉ. स्वर्णकार ने कहा कि कृमि संक्रमण से बच्चों के स्वास्थ्य पर कई दुष्प्रभाव

पड़ते हैं जिससे बच्चा कुपोषण, खून की कमी, भूख न लगना, बेचैनी, पेट में सूजन, उल्टी-दस्त से परेशान रहता है। ऐसे में कृमि नियंत्रण की दवा स्कूलों व आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से खिलाई जायेगी। सीएमओ डॉ. आरके गौतम ने कहा कि बच्चों को कृमि मुक्त बनाने के लिए राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस पर बच्चों को पेट से कीड़े निकलने की दवा जरूर खिलाएं। इस मौके पर जिला कार्यक्रम परामर्शदाता रूचिता वर्मा, डीपीएम इमरान खान आदि मौजूद रहे।

# नहीं रहे, 'जो कुछ है इसी जन्म में है, जिंदगी के पार कुछ नहीं' के रचयिता ब्रजेश मिश्रा

## कवि, साहित्यकारों व अधिवक्ताओं ने दी श्रद्धांजलि

लोक पहल

**शाहजहांपुर।** सेंट्रल बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष और शासकीय अधिवक्ता बृजेश चंद्र मिश्र का हार्टअटैक से निधन हो गया। वह 67 वर्ष के थे। ब्रजेश मिश्र जानेमाने साहित्यकार, गीतकार व कवि भी रहे।

ब्रजेश मिश्र की कविताओं को खूब पसंद किया जाता रहा है। जनपद की हर काव्य गोष्ठी ब्रजेष मिश्र की उपस्थिति जरूर दर्ज रहती थी। उनके कई गीत काफी प्रसिद्ध हुए हैं इनमें एक 'जो कुछ है इसी जन्म में है, जिंदगी के पार कुछ नहीं' शामिल है। ब्रजेश चंद्र मिश्र काफी समय से बीमार चल रहे थे। उनका लखनऊ के अस्पताल में इलाज चल रहा था। ऑपरेशन के बाद वह अपनी जांच कराने के लिए लखनऊ के अस्पताल गए हुए थे। वहां अचानक हार्ट अटैक पड़ने से उनकी मृत्यु हो गई। उनके परिवार में दो बेटे व एक बेटी है। वह मूलरूप से पुवायां तहसील के नभीची गांव के निवासी थे। साल 2011 में सेंट्रल बार एसोसिएशन के अध्यक्ष चुने गए।

मशहूर गीतकार और शासकीय अधिवक्ता ब्रजेश चंद्र मिश्र के निधन पर डा. अवनीश मिश्रा, डा. इंदु अजनवी, कुलदीप दीपक, ज्ञानेंद्र मोहन ज्ञान, अजय गुप्ता, सुषील विचित्र, प्रमोद प्रमिल, डा. प्रषांत अग्निहोत्री, सरिता बाजपेयी, विकास सोनी, पीयूष शर्मा, डा. सुरेष मिश्रा, राजीव सिंह, डा. हरिओम त्रिपाठी, कमल मानव सहित तमाम कवियों, साहित्यकारों व अधिवक्ताओं ने कवि ब्रजेश चंद्र के निधन पर शोक व्यक्त कर श्रद्धांजलि अर्पित की है।

# / सम्पादकीय /

## राहुल को राहत-बदलेगी सियासत

उच्चतम न्यायालय से राहुल गांधी को मिली राहत से जहां एक ओर कांग्रेस में जश्न का माहौल है वहीं भाजपा को फिलहाल यह निर्णय रास नहीं आ रहा है। हालांकि भाजपा के कुछ नेता मोदी बनाम राहुल की लड़ाई में खुद को बेहतर स्थिति में बताते हैं। फैसला आते ही कांग्रेस मुख्यालय के बाहर कार्यकर्ता खुशी से नाचने लगे, झूमने लगे। ये स्वाभाविक भी है। क्योंकि सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद अब उनकी न सिर्फ संसद सदस्यता बहाल होने जा रही है बल्कि उनके 2024 का चुनाव लड़ने पर छाए संशय के बादल भी छंट गए हैं। फैसले के बाद उन्होंने कहा कि आज नहीं तो कल, सच की जीत तो होनी ही थी। माना जा रहा है कि इस फैसले के बाद 2024 के चुनाव में काफी कुछ बदल सकता है।

राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल होने और 2024 में उनके चुनाव लड़ने का रास्ता साफ होने से सत्ताधारी एनडीए खासकर बीजेपी की चुनौती बढ़ने वाली है। संसद में अब राहुल गांधी की पहले से भी कड़े तेवरों के साथ वापसी होने जा रही है। 'भारत जोड़ो यात्रा' के बाद उनकी एक परिपक्व और जुझारू नेता की छवि उभरी है। इससे कहा जा सकता है कि बीजेपी की चुनौती बढ़ेगी। हालांकि बीजेपी 2024 के चुनाव को भी 'मोदी बनाम राहुल' की लड़ाई बनाने में कोई कोर–कसर नहीं छोड़ेगी क्योंकि ये उसे सबसे ज्यादा रास आता है।

लोकसभा चुनाव से पहले सुप्रीम कोर्ट से राहुल गांधी को मिली ये बड़ी राहत कांग्रेस का हौसला बढ़ाने वाली है। 'मोदी सरनेम' पर टिप्पणी से जुड़े मानहानि केस में सूरत कोर्ट से राहुल गांधी को सजा सुनाए जाने और उसके बाद उनकी संसद सदस्यता रद्द होने के बाद कांग्रेस की हालत एक ऐसी सेना की हो गई थी जिसका सेनापति ही चाहते हुए भी युद्ध में हिस्सा नहीं ले पा रहा। 'भारत जोड़ो यात्रा' उसका सबसे बड़ा प्रमाण है। राहुल सीधे आम जनता से मुखातिब हो रहे हैं। ट्रक ड्राइवर हो या सब्जी वाला, बाइक मकैनिक हो या रेहड़ी वाला...वह सीधे आम जनता से कनेक्ट करने की कोशिश कर रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद कांग्रेस जोश में है। जश्न मना रही है।

सुप्रीम कोर्ट से राहुल गांधी को मिली राहत के बाद विपक्षी गठबंधन I-N-D-I-A- के कुछ सहयोगी दलों की चुनौती भी बढ़ने वाली है। राहुल गांधी के चुनावी परिदृश्य से बाहर देखकर विपक्षी गठबंधन के कई सहयोगी दलों की प्रधानमंत्री पद की हसरत परवान चढ़ रही थी। वह कांग्रेस पर दबाव बनाने की कोशिश में जुटी थीं कि अगर राहुल गांधी चुनाव नहीं लड़ पाते हैं तो किसी अन्य दल के नेता को पीएम फेस के तौर पर उतारा जाए। अब इन नेताओं की हसरत श्मुंगेरी लाल के हसीन सपनेश में तब्दील हो सकती है। I-N-D-I-A- की सबसे बड़ी घटक कांग्रेस गठबंधन की कवायद शुरू होने के बाद से अबतक प्रधानमंत्री पद की दावेदारी को लेकर बहुत संभलकर बोल रही थी, लेकिन अब वह इस पर अपनी दावेदारी को स्वाभाविक बताते हुए आक्रामक हो सकती है।

टीएमसी चीफ और पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की पीएम पद की महत्वाकांक्षा किसी से छिपी नहीं है। राहुल गांधी के सीन से गायब होने को टीएमसी अपने लिए मौके के रूप में देख रही थी। ममता बनर्जी सार्वजनिक तौर पर राहुल गांधी का उपहास उड़ा चुकी हैं। वह बार–बार संकेत दे चुकी हैं कि उन्हें राहुल गांधी का नेतृत्व स्वीकार नहीं है। अब राहुल गांधी की वापसी से उनकी चुनौती जरूर बढ़ गई है।

आपराधिक मानहानि के मामले में सजा से राहुल गांधी की संसद सदस्यता छिनने के बाद प्रियंका गांधी वाड्रा को कांग्रेस के भीतर केंद्रीय भूमिका की मांग जोर पकड़ रही थी। राहुल चुनाव नहीं लड़ सकते थे लिहाजा प्रियंका गांधी वाड्रा के लोकसभा चुनाव लड़ने की अटकलें तेज हो गई थीं। कांग्रेस के भीतर ये मांग भी होने लगी थी कि नरेंद्र मोदी के खिलाफ प्रियंका को चेहरा बनाया जाए। हालांकि, कांग्रेस अगर ऐसा चाहती तब भी गठबंधन की मजबूरियों की वजह से उसके हाथ बंधे थे। लेकिन सियासी पंडित ये मानकर चल रहे थे कि अगर 2024 में I-N-D-I-A- गठबंधन के सत्ता में आने के समीकरण उभरती तो राहुल गांधी की नामौजूदगी में कांग्रेस प्रधानमंत्री पद के लिए प्रियंका गांधी वाड्रा को आगे करती। लेकिन सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद कांग्रेस को अब किसी 'प्लान बी' की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

# वैश्विक आपदाओं के बीच क्या प्रकृति बनेगी राष्ट्रीय विमर्श ?

अमित त्यागी
स्तंभकार

***भारत और इंडिया के बीच अंतर का विषय राजनीतिक दलों के द्वारा विमर्श का विषय बने तो स्थिति बेहतर हो सकती है। भारत को भारतीयता के आधार पर नहीं बल्कि इंडिया की तर्ज पर विकसित करने का खामियाजा हम लगातार उठा रहे हैं। कोरोना काल के बाद अपेक्षा थी कि लोक एवं उससे जुड़ा तंत्र प्रकृति को बेहतर ढंग से समझेगा किन्तु ऐसा लगता है कि लोग उस समयकाल को भूल गए हैं।***

वर्तमान में भारत में चुनावी विमर्श जिन विषयों पर होता है उसमे पर्यावरण का विषय शामिल नहीं है। सभी दल विकास के सपने दिखाकर चुनाव में जाते हैं और चुनाव जीतने के बाद जिस विकास को किया जाता है वह प्रकृति को नुकसान पहुचाता है। विकास के नाम पर बड़े बड़े हाइवे बनते हैं और लाखों पेड़ काट दिये जाते हैं। पहाड़ को काटकर सुरंग बनती है तो हिमालय जैसे कच्चे और युवा पहाड़ का पारिस्थितिक संतुलन बिगड़ जाता है और जोशीमठ जैसे परिणाम आते हैं। बड़े बड़े बांध बनाकर नदियों का स्वाभाविक प्रवाह रोक दिया जाता है जिससे नदियों द्वारा पहाड़ों से बहाकर लायी गयी उपजाऊ मिट्टी खेतों में न पहुँचकर सिल्ट के रूप में बांध की तली में जमा हो जाती है। जिसे वर्तमान में हम बाढ़ समझते है वह प्रकृति द्वारा दिया गया अनुपम उपहार है। हिमालय के पहाड़ देवभूमि कहे जाते हैं,। इन पहाड़ों पर खेती के आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध हैं। बारिश के दिनो में पहाड़ों की भूमि से मिट्टी बहकर नदियों के माध्यम से मैदानी इलाकों में पहुचती है। नदियों का यह पानी कुछ दिनो खेतों में रहता है और फिर सूख जाता है। खेतों में यह पोषक तत्व रह जाते हैं जो भूमि की उर्वरा शक्ति को बढ़ाते हैं।

अब विडम्बना है कि नदी द्वारा बहाकर लायी गयी मिट्टी खेतों में न पहुचकर बांधों की तली में सिल्ट के रूप में जमा हो रही है। इसी तरह नदी के आसपास का इलाका नदी का इलाका होता है। नदी समय समय पर अपना स्थान बदलने की स्वाभाविक प्रक्रिया से गुजरती है। अब चूंकि नदी के बिलकुल किनारे लोगों ने घर बना लिए हैं तो नदी का जलस्तर थोड़ा से भी बढ़ने को हम बाढ़ कह देते हैं। चूंकि, नदी क्षेत्र में लोगों के आवास बन चुके हैं इसलिए प्राकृतिक उपहार एक प्राकृतिक आपदा बन जाता है। जन और धन की हानि होती है। जलस्तर कम होने के बाद नदी क्षेत्र के आवासीय क्षेत्र में बीमारियाँ फैल जाती हैं। इसके बाद कुछ दिन बाढ़ और शहरी क्षेत्र की जल निकासी पर खबरें तो बनती हैं किन्तु कोई राष्ट्रिय विमर्श खड़ा नहीं हो पाता है। बाढ़ और अन्य किसी आपदा के बाद सरकारी तौर पर धन का आवंटन होता है, तंत्र उस आवंटन का लाभ लेने में लगा जाता है। 73वे और 74वे संवैधानिक संशोधन के द्वारा भारत में त्रिस्तरीय संघीय व्यवस्था की शुरुआत की गयी थी।

इसमे स्थानीय स्तर पर पंचायत सरकार, इसके बाद राज्य सरकार और इसके बाद केंद्र सरकार की व्यवस्था है।

प्राकृतिक आपदा की स्थिति में उससे निपटने का पहला दायित्व स्थानीय स्तर का होता है। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों की स्थानीय सरकारों को संवैधानिक दर्जा हालांकि 1993 में ही मिल गया था किन्तु उनको स्वयं के अनुकूल नीतियाँ एवं प्रशासनिक ढांचा बनाने का अधिकार नहीं मिला है। अभी दार्जिलिंग या केदारनाथ में कैसे विकास होगा इसकी रूपरेखा दिल्ली में बनती है। राज्य स्तर पर आगरा के विकास की कहानी लखनऊ से लिखी जाती है। जिलाधीश से लेकर पटवारी तक, मेयर से लेकर पार्षद तक सभी जन प्रतिनिधि जनता के प्रति उत्तरदायी होते हैं। अब यह हमारा दुर्भाग्य है कि यह सभी लोग आपदाओं को भ्रष्टाचार के अवसर के रूप में देखते हैं। स्थानीय प्रशासन पर काम का काफी बोझ होने के कारण वह समस्याओं का पूर्वानुमान लगाने के स्थान पर समस्याओं के प्रगट होने पर अपनी प्रतिक्रिया देता है। इस प्रक्रिया में अधिक श्रम, समय और संसाधन लगते हैं। आपदा के द्वारा तंत्र की तो कमाई हो जाती है किन्तु लोक का भला नहीं होता है। राजनीतिक दल समाधान पर नहीं आरोप प्रत्यारोप पर ज्यादा ध्यान देते हैं। विपक्ष सरकार को घेरता है तो सत्ता पक्ष उसका ठीकरा पूर्ववर्ती सरकारों पर फोड़ देता है। यदि सामान्य बुद्धि से भी देखें तो नदी एवं जलभराव क्षेत्रों को लेकर निर्माण की राष्ट्रिय नीति का पालन नहीं होता है। विकास के नाम पर अनियोजित और बेतरतीब विकास ने भारत के ज्यादातर बड़े शहरों का हाल बद से बदतर कर दिया है।

अब भारत और इंडिया के बीच अंतर का यह विषय राजनीतिक दलों के द्वारा विमर्श का विषय बने तो कुछ स्थिति बेहतर हो सकती है। भारत को भारतीयता के आधार पर नहीं बल्कि इंडिया की तर्ज पर विकसित करने का खामियाजा हम लगातार उठा रहे हैं। कोरोना काल के बाद अपेक्षा थी कि लोक एवं उससे जुड़ा तंत्र प्रकृति को बेहतर ढंग से समझेगा किन्तु ऐसा लगता है कि लोग उस समयकाल को भूल गए हैं। अब तंत्र और भी ज्यादा शोषणकारी हो गया है। तंत्र न तो भ्रष्टाचार से चूक रहा है और न ही प्राकृतिक संसाधनों की लूट करने में। भारत में हर चुनाव के बाद एक तंत्र बनता है। लोक हर बार नयी अपेक्षा के साथ उस तंत्र को चुनता है। तंत्र को बनाने वाला लोक हर बार ठगा जाता है। हमें यह समझना होगा कि प्रकृति अपने साथ हुयी हुयी क्रूरता का बदला क्रूरतम तरीके से लेती हैं। उसके सामने न कोई तंत्र अपनी तानाशाही चला जा सकता है न ही कोई विकास उसके सामने टिक सकता है। वर्तमान में इंडिया और भारत की चर्चा चल रही है। अब समय आ गया है कि देश का राष्ट्रिय विमर्श अमेरिका आधारित पूंजीवादी विकास बनाम भारतीयता आधारित प्राकृतिक विकास केन्द्रित हो।

# जीवन मंत्र–जीवन जीने की कला

डा. पूर्णिमा श्रीवास्तव
जयपुर

जो जीवन हम जी रहे हैं क्या यह सही है? कहां कमी है जिसकी वजह से आज हर इंसान किसी न किसी वजह से तनाव, दु:ख अवसाद से ग्रस्त हो रहा और दोष दे रहे हैं किस्मत को वो छोटी छोटी गलतियां जिनपर हमारा ध्यान ही नहीं है आज इस लेख के माध्यम से हम जीवन के उन पहलुओं को समझेंगे जो हमारे जीवन में दु:ख का कारण बन रहे हैं। इसके कुछ मुख्य बिंदु इस प्रकार है:–जो प्राप्त है, उसी में खुश रहो।

इंसान का जब जन्म होता है तब प्रकृति उसे स्वत: एक शारीरिक संरचना देती है यह शारीरिक संरचना सब की एक समान है अंतर होता है तो सिर्फ नर–नारी का। इसमें रुप–रंग, लंबाई, वजन हमें वंशज और वातावरण की देन है इसमें व्यक्ति विशेष का कोई हस्तक्षेप नहीं हो सकता, इसके पश्चात व्यक्तित्व ,बौद्धिक या सामाजिक या आर्थिक स्तर हमें प्राप्त होता है पारिवारिक सदस्यों से और स्वयं के व्यवहार और आचरण से यह परिवर्तनशील है परंतु यहां भी बाध्यता है समुह के सही संचालन की यदि इसके स्तर को सही रूप से बनाए रखने में सभी का सामान्य रूप से सहयोग या भागीदारी नहीं होती तो शनै शनै यह नष्ट होने लगता है, इसलिए आवश्यक है कि एक दूसरो को उनके शारीरिक संरचना के अनुसार स्वीकृति दी जाए और पर्याप्त सहयोग की भावना विकसित हो न की दोषारोपण की।

**सहर्ष स्वीकार करो और समझो...**

जीवन में हमें जो भी जैसा भी प्राप्त हुआ है उसकी स्वीकृति की और समझ शक्ति की भावना इतनी प्रबल कोटि की हो हम इसके लिए भाग्यशाली हैं। जो आज प्राप्त हैं , असंख्य परिवार उसके लिए भी प्रतिक्षारत हैं।

**अपना ध्यान नियंत्रित रखो:** स्वस्थ, सुखद जिन्दगी जीओ। भाग्य में कोई प्रतिस्पर्धा नहीं है। सबका अपना–अपना निश्चित है। इसलिए जो हमारे पास है वो हमारे लिए पर्याप्त है और विचार ऐसे पल्लवित होने चाहिए कि स्वयं के प्रयास और कौशल के प्रयोग से इसमें कैसे अधिक बढ़ोतरी संभव हो सकती है न कि दुसरो की प्रगति से हम स्वयं का आंकलन करें क्योंकि जो दुसरो को प्राप्त है वो उनकी उपलब्धियां है उनसे हमारा कोई मेल नहीं अपनी उपलब्धियों के हम स्वयं निर्माता हैं।

तुलना और प्रतियोगिता: स्वयं के द्वारा और दुसरो के द्वारा की गई तुलना हमारी हर खुशी को चुरा लेते हैं क्योंकि ऐसी परिस्थिति हमें स्वयं की पहचान से दूर करने का कारण बनती है और हम स्वयं को भूलकर उनकी तरह बनने का प्रयास करने लगते हैं असफल होने पर हीनभावना से ग्रस्त हो जाते हैं क्योंकि जो हम है ही नहीं वो हम कैसे बन सकते हैं और ऐसे प्रयास असफलता का द्वार है ये और हमारी अपनी शर्तों पर जीने का आनंद छीन लेते हैं।

**अपनी दौड़ खुद लगाओ,**
**किसी प्रतिस्पर्धा के लिए नहीं,**
**अपने जीवन को स्थिर, खुश,**
**और शांतिपूर्ण बनाने के लिए।**

ये जीवन जीने के मूल मंत्र है बिना स्वयं को पहचाने भीड़ का हिस्सा बन कर हम सिर्फस्वयं से दूर होने का कार्य करते हैं और जीवन में सफल सुखी समृद्ध और संतुष्ट वहीं व्यक्ति हैं जिसने स्वयं को समझा जाना और स्वीकार किया है और अपने गुणों और व्यवहार से अपनी पहचान बनाई है। समझौते व्यक्ति को कमजोर बनाते हैं परन्तु चुनौतियां व्यक्ति के शक्तिशाली होने की पहचान है जीवन में आने वाली चुनौती संकेत है कि हम शक्तिशाली है और परिस्थिति से हार कर समझौता करना हमारी कायरता की पहचान है।

# क्या लड़का और लड़की सिर्फ दोस्त नहीं हो सकते?

लोगों को यह विश्वास दिलाना बहुत मुश्किल है कि लड़का और लड़की सिर्फदोस्त भी हो सकते हैं। अक्सर हमने युवा लड़के–लड़कियों को यह कहते सुना होगा कि अरे यार....वो बस मेरा दोस्त है! आपने भी कई बार परिवार के लोगों और सहेलियों को यह समझाने की कोशिश जरूर की होगी कि आपका अपने मेल फ्रेंड के साथ दोस्ती से ज्यादा कुछ नहीं चल रहा है। लेकिन क्या उन्होंने आपके बात पर विश्वास किया?

इसमें कोई दोराय नहीं कि प्यार की पहली सीढ़ी दोस्ती होती है। इसलिए कई सारे लोग अपने बेस्ट फ्रेंड या बचपन के दोस्त से शादी भी कर लेते हैं। यहां तक की फिल्मों में भी इस बात का जिक्र खुब होता है कि लड़का और लड़की सिर्फ एक अच्छे दोस्त नहीं रह सकते हैं। ऐसे में भले ही आप लोगों की सोच को खराब बताकर अपोजिट जेंडर दोस्त के साथ अपनी फ्रेंडशिप को सबसे अलग बता दें, लेकिन इससे सच्चाई बदल नहीं जाती है। और वास्तव में यह सच्चाई क्या है। इसको लेकर जल्द ही एक स्टडी की गई है जर्नल ऑफ सोशल एंड पर्सनल रिलेशनशिप्स में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, लड़का और लड़की दोस्त नहीं हो सकते हैं, इस दावे में कुछ सच्चाई हो सकती है। भले ही आप सोच लें कि आप अपोजिट जेंडर के साथ सिर्फ दोस्त बनकर रह सकते हैं, लेकिन रोमांस की संभावना कुछ ही दूरी पर होती है। खासतौर पर यदि आप बेस्ट फ्रेंड हैं। इन परिणामों से पता चलता है कि लड़कियों की तुलना में लड़कों को अपने अपोजिट जेंडर फ्रेंड के साथ सिर्फदोस्त बने रहने में ज्यादा कठिनाई होती है।

88 अंडर ग्रेजुएट लड़के और लड़कियों से अपोजिट सेक्स फ्रेंडशिप पर सवालों को पूछने के बाद शोधकर्ताओं ने जाना कि लड़के अपनी फीमेल फ्रेंड्स के साथ रोमांस के अवसर ज्यादा तलाश करते हैं। वहीं, ज्यादातर लड़कियां अपने मेल फ्रेंड्स के साथ रोमांस के बार में नहीं सोचती हैं। 249 वयस्कों (जिनमें से कई शादीशुदा थे) से अपोजिट जेंडर के साथ दोस्ती करने के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को लिस्ट करने के लिए कहा गया। जिसमें लोगों ने नकारात्मक पहलुओं में रोमांटिक अट्रैक्शन की संभावना सबसे ज्यादा बतायी। इस स्टडी में भी पुरुष को महिलाओं की तुलना में अपने अपोजिट जेंडर के साथ सिर्फदोस्त बने रहने में अधिक परेशानियों का सामना करता पाया गया।

# मनाऊँ तो मनाऊँ कैसे....

पूजा गुप्ता
मिर्जापुर उ.प्र.

मनाने के कारण जानने के लिए जरा मनाने के इन तरीकों पर भी गौर कीजिए। दक्षिण भारत में रूठी सहचारी को मनाने के लिए पति महोदय सुगंधित फूलों का एक गजरा घर ले आते हैं। सच मानिए पत्नी नरम दिल की हो तो गजरा ना सही एकाध खूबसूरत फूल या छोटे गुच्छे में ही खुश हो जाती है। फूल का रिवाज ना हो तो एकाध पान का बीड़ा ही सही या फिर सुगंधित पान मसाले की एक थैली या मूंगफली की चिक्की या फिर उसे जो पसंद हो जरूर लाकर दीजिए।

पति को मनाना हो तो शाम को उनका पसंदीदा खाना बनाकर रखें चाहे वह बैगन का भर्ता, करेले का जूस या सूजी की खीर ही क्यों ना हो। हमारी एक सहेली ने तो एक बार चादर पर किसमिशों से 'सॉरी' लिखकर रूठे पतिदेव को मना लिया था।

पत्नी रूठ गई हो तो रात भर डबल बेड पर मीलों के फासले पर दोनों सोते रहे हो, तो क्या? सुबह उनसे पहले उठकर एक ट्रे में कायदे से चाय सजाकर ले जायें और उन्हें जगायें मैडम, चाय हाजिर है। वह ना मान जायें तो हमारा नाम नहीं।

मनाने का एक अत्यंत रूमानी नुस्खा एक चुलबुली पत्नी ने यह आजमाया - कागज की छोटी-छोटी पर्चियों पर बड़ा-बड़ा स्सॉरीश् लिख कर हर ऐसी जगह रख दिया या चिपका दिया जहां उसके रूठे बलमा की निगाह पहुंच जायें। तकिया पर, उनके तौलिये पर, उनके सेविंग मग पर, यहां तक कि उनकी उस दिन पहनी जाने वाली टाई और कोट पर भी टांक दिया। दस जगह खीस काढ़े 'सॉरी' देखकर पतिदेव हटाकर हंसे बिना ना रह सके।

टीवी पर क्रिकेट मैच आ रहा हो तो घर के सब काम छोड़कर एक दिन पूरा उनका साथ दे यानी पल्ले पड़े या ना पड़े लेकिन क्रिकेट को गले में उतारें। कहते हैं, 'लव मी लव माय डॉग।' यानी मुझसे प्यार करने का प्रमाण यह है कि मेरे कुत्ते से भी प्यार करो। उस दिन

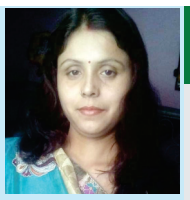


क्रिकेट प्रेम जताकर आप अपने प्रेम का प्रमाण देकर अपने रूठे साजन को मना डालिए। चलिए यदि घर में किसी प्रकार का पति पत्नी में झगड़ा हो गया हो तो उन्हें मनाने के लिए एक प्यारा सा माफ िनामा लिखकर उन्हें दे दे और अंत में यह लाइन जरूर रहे- 'तेरे जैसा यार कहां' पत्नी रुठ गई हो तो कहीं से उसे फोन करें। अजनबी से बनकर उसकी तारीफकरें, फ्लर्ट करें और जब एकदम चकित रह जाए तो कहे- 'अजी हम हैं आपके वहीं' जानेमन'। इस ढोंग पर वह हंस ना दे तो नुस्खा सफल समझो। कई बार फोन से भी काम ना चलने के बाद तो भाई ! अपनी जेब ढीली कीजिए यानी उनके लिए एक सिल्की साड़ी या सलवार सूट या हाउसकोट खरीद डालिए। सिल्क की फिसलन पर वो जरूर फिसल जाएंगी। पतिदेव को मनाना हो तो सिल्क का एक कुर्ता पायजामा सेट कमाल दिखाएगा। आप पति है और पत्नी बहुत रूठी है तो एक अजूबा कर डालिए। लोकल पेपर में पत्नी के नाम एक छोटा माफीनामा छपवा दे। विज्ञापन की तरह छपे इस संदेश में नीचे अपना नाम ना लिखें तो भी वे पहचान जाएंगी और मान जाएंगी।

छुट्टी के दिन में एक रविवार का दिन अपनी पत्नी को दे डालिए यानी होटल से खाना मंगा कर एक दिन पत्नी महोदया को कामों से छुट्टी दे दीजिए और बैठकर उनके साथ खूब गपशप करें। घर में बैठकर टीवी पर फिल्मों का आनंद लें। इसके बावजूद अगर पत्नी नहीं मान रही है तो उन्हें कहीं बाहर ले जाकर बाग बगीचे की सैर करा लायें और बढ़िया से मॉल में शॉपिंग करा दीजिए फिर देखिए पत्नी कैसे आपसे खुश नहीं रहती है।

अब तक के अचूक नुस्खा पति-पत्नी दोनों के लिए यह भी है कि अपनी गलती हो और वह नाराज हो जाए तो बजाय मनाने के आप खुद रुठ जाए। एकदम तने रहे। जब अंतराल ज्यादा खींच जाएगा तो दूसरी पार्टी को लगेगा कि शायद गलती उसकी ही थी और वह झुक जाएगा। यानी हींग लगे न फिटकरी, रंग चोखा का चोखा। सौ बातों की एक बात मनाने और खुशामद करने का चक्कर कुछ भारी लगता हो, तो एक बार जमकर फिर लड़ डालिए। लड़ने के अपने ही मजे हैं लड़ने से भीतर का गुबार निकल जाता है। लड़ने के बाद एक दूसरे की खातिर ज्यादा होने लगती है। लड़ने से मनाने के भिन्न-भिन्न प्रकार के नुस्खे आजमाने का मजा भी मिलता रहता है।

## कविता



बेटियां कमजोर नहीं है,
बस मां -बाप का साथ मिलना चाहिए,
बस आसमान में उड़ने का,
सही रास्ते पर का आदेश चाहिए।
यहां कुशलता है, समर्पण है,
उत्साह और उमंग की,
यहां बिल्कुल कमी नहीं है,
यह एक सुनहरी तितली है,
बस पंख को उड़ान भरने की,
घर -आंगन से अनुमति चाहिए,
मां- बाप की मन से सहमति चाहिए,
उसे आगे बढ़ने की,
घरवालों से पूरी तरह से,
स्वच्छंद विचरण की प्यार भरी गति चाहिए।
बचपन में ही यह सलीका सिखाई जाए,
कभी कोई कमी नहीं रहनीं पाएं,
प्यार और स्नेह से अभिभूत होकर,
मां -बाप की मानसिक सहमति रहें।
बस एक बार फिर से बेटियों को,
आजादी से आसमान पर पहुंच जाने की,
घर- परिवार से अनुमति रहें।
सब की सहमति से बेटियों को सहमति चाहिये,
जिन्दगी के सफर में आसमान छूने की,
मां -बाप से दिल से सहमति चाहिए।



डॉ अशोक, पटना

## कजरी गीत

आयो सावन बरसै सुधियन की बदरिया,
कजरिया कइसे खेलैं गुइयाँ....
बागा कटे बगीचा कटि गए
दिखै ना अमुवा डार
लोहे के झूलन पर
कइसे पींग बढ़ावैं नारि...
कजरिया कइसन हो हरे
कजरिया कइसे खेलैं गुइयाँ

बाग भूलि होटल मा आए
व्यंजन दिखैं हजार
मालपुआ और पट्टी खोजैं
हम रसगुल्लन थार ....
कजरिया कइसे हरे हरे
कजरिया कइसन खेलैं गुइयां

फिल्मी धुन पर नाचैं सखियाँ
थोपे खूब सिंगार
तंबोला के आगे हारी
कजरी और मल्हार...
कजरिया कइसे हरे हरे
कजरिया कइसे खेलैं गुइयाँ



सुमन पाठक

# बच के रहिये उलटबांसियों से



रानी प्रियंका वल्लरी
हरियाणा

कुछ लोगों की आदत होती है नुक्ताचीनी करने की। मीनमेख निकालने की। ऐसे लोग आपके पास मंडराते मिल जाएंगे। आप दुख में रहें या सुख में, उलटबांसी करने से ये बाज नहीं आएंगे। आपकी इनकम पर उनकी बड़ी पारखी नजर होगी।बात बात में वे अपना ज्ञान बघारते। मसलन आपकी कम हैं तो उनकी चिंता होगी। इतना कमाई से क्या होता हैं गर ज्यादा है तो आपके कोई खर्च नहीं हैं। आप माइजर मैन हैं। दरअसल इनका मकसद हर हाल में आपको अपने से नीचा दिखाना होता हैं। ऐसे व्यक्ति आपका उत्साह बढ़ाने की जगह हमेशा हतोत्साहित करने की कोशिश में रहेंगे। आपके आत्म सम्मान को ठेस पहुँचाने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। आपको अवसाद के स्थिति में छोड़ देंगे। फिर भी उनका तिकड़म इतना मजबूत होता है कि वो हमेशा दिखावा करेंगे कि हम आपके हैं। ऐसे में आपका उनसे भावनात्मक लगाव हो जा सकता है लेकिन



ऐसे लोगों को आप जितना जल्द किनारा कर दें उतना अच्छा, एक बात याद रखे, भूलकर भी इनसे अपनी पर्सनल बातें शेयर ना करें। नेगटिव लोग अच्छी परिस्थिति में भी आपको कमजोर दिखाएंगे। यह आपको गुस्सा दिलाएंगे, अपनी सहानुभूति भरी मुस्कान भी देंगे लेकिन आपको यह जानना बेहद जरूरी है,क्या यह चंद लोग आपके जीवन में कोई अहमियत रखते है?

आपका आत्मसम्मान कभी भी अन्य लोगों से नहीं जुड़ा होना चाहिए। कोई आपके बारे में क्या सोचता है इसकी परवाह कत्तई ना करें। आप अपने कार्य को पूरी तन्मयता और ऊर्जा के साथ करते रहे। अपने मानसिक स्तर को सदैव मजबूत और सुरक्षित रखिए। हो सके तो ऐसे लोगों से बातचीत का सिलसिला कम कीजिए। हो सकता ऐसे लोग जीवन में किसी निराशा के शिकार हो इस कारण इनकी मानसिकता यहीं तक सीमित हो तो फिर ऐसे लोगों को करिए तुरंत दरकिनार।

## देश के नेता



देश की राजनीति में बड़ा
उबाल आया है गांव से लेकर
गलियों से बड़े–बड़े नेता उभर के आए हैं।
दिन–रात चौक चौराहे पर ऐ
गप्पे लगाया करते हैं सत्ता
और विपक्ष की बातों में
सभी को उलझा कर रखते हैं।
कभी महंगाई की बातें तो
कभी भ्रष्टाचार की बातें करते
कभी बेरोजगारी तो कभी
नारी हिंसा की बात करते हैं।
सफेद कपड़े पहनते हैं
करनामें बड़े–बड़े करते हैं
जनता के रहनुमा बन उन्हीं से
दलाली खाया करते हैं।
लोगों को नसीहत देते हैं
इमानदारी की पाठ पढ़ाते हैं
मौका मिल जाए तो बहती
गंगा में हाथ धो लेते हैं।
अपने घर में देखते नहीं दूसरे
के घरों की बातें करते हैं चौक
चौराहे पर खड़े होकर इसी में
मग्न में रहते हैं।
सौ झूठ बोलते हैं
फिर भी ईमानदार बने घूमते हैं
लोगों के रहनुमा बन अपना
उल्लू सीधा करते हैं।

विभा कुमारी सिन्हा
जमशेदपुर

बैठ कर आईने के सामने
इस कदर संवर गया वो
चिराग समझा था जिसे हमने
आफ्ताब बन के मेरे
दिल में उतर गया वो
दरवाजे तो बंद थे
घर के सभी
पर फिर भी हमको छू कर
गुजर गया वो
बादलो को भेजा था
हाले दिल सुनाने उसे
बरसा के उसके छत पे पानी
कमबख्त मुकर गया वो



मलय चक्रवर्ती

## गजल

इतने मगरूर क्यों लग रहे हो मियाँ।
सब पे क्यों फब्तियाँ कस रहे हो मियाँ।
ली कहाँ से है तालीम कुछ तो कहो,
हर किसी को बुरा कह रहे हो मियाँ।
सिर्फउलझा के रक्खे हो तुम मसअला,
साफकहने से क्यों बच रहे हो मियाँ।
हर जगह तल्ख लहजा चलेगा नहीं,
हर जगह क्यों बहस कर रहे हो मियाँ।
'ज्ञान' मंजिल मिलेगी तुम्हें किस तरह,
जब गलत राह पर बढ़ रहे हो मियाँ।

ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान'

## गजल

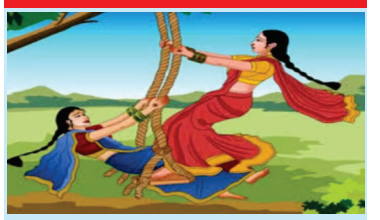
किसी साथी किसी हमराह जैसी हैं किताबें।
नहीं तन्हा हूँ मेरे साथ रहती हैं किताबें।
बड़ा मुश्किल हुआ करता है शायद इसलिए तो,
छिपे दिल के सभी जज्बात कहती हैं किताबें।
बसों में ट्रेन में या प्लेन कैसा भी सफर हो,
सफर में हमसफर बन साथ चलती हैं किताबें।
किताबें बस किताबें बस किताबें ही मिलेंगी।
मेरे कमरे में हूँ और रक्खी हैं किताबें।
लिखूँगा मैं नए इस दौर के बारे में पारस,
नए इस दौर में क्या क्या न सहती हैं किताबें।



विकास शर्मा 'पारस'

## गजल

आपका नाराज होना इस तरह अच्छा नही।
और रहकर दूर रोना इस तरह अच्छा नहीं।
है शिकायत किसलिए हमसे कहें खुलकर अभी,
आप का पलकें भिगोना इस तरह अच्छा नहीं।
खूबसूरत हैं बहुत आँखें हिफाजत से रखें,
आप का जगना न सोना इस तरह अच्छा नहीं।
गर अधूरे रह गए तकलीफदेते हैं बहुत,
ख्वाब आँखों में संजोना इस तरह अच्छा नहीं।
हो गए बंजर सभी के दिल यहां 'ऋतुराज' जब,
प्रेम के फिर बीज बोना इस तरह अच्छा नहीं।





विकास सोनी 'ऋतुराज'

## रक्त-रंजित मानव इतिहास

कोई भी रहा कालखंड युद्ध में
विभत्स रहा रूप कितना?
चित्कारती बेचारी मानवता
अट्टहास का शोर कितना?
चारों दिशाओं करुण-क्रन्दन
अब गिरेगा नीचे कितना?
बस अहंकार के वश में
झोंकता विवेक कितना?
है जलती नफरत की ज्वाला
फुफकार में विष कितना?
वे उड़ेलते दम्भ अपना
छा गया अंधकार कितना?
पागलपंती में युद्ध थोप हँसता रहा
कर रहा अभी संताप कितना?
दफ्न रक्त-रंजित इतिहासों में
बहा है अब तक रक्त कितना?

सूर्यदीप कुशवाहा, वाराणसी

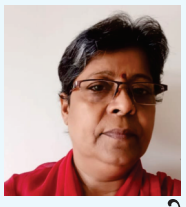
# बदल गए हालात

बदल गये हालात भाव भी बदल रहे हैं,
बदले हुए स्वर आज ताव भी बदल रहे हैं।
कैसा यह आघात और कैसी झुंझलाहट है,
शायद कोई अनहोनी की अनदेखी आहट है।
कैसा ये उन्माद और कैसा परिवर्तन है,
दुर्भाग्यों के तम का शायद ये नर्तन है।
स्नेह भरी नजरें भी दिखती आशंकित हैं,
घर की हर दीवार दिखती आज सशंकित है।

यही समय चक्र भी घूम घूम कर बता रहा,
वक्त बदलता रहता है, सदा एक सा कहां रहा।
किन्तु एकता आपस की घर में बहुत जरूरी है,
गट्ठर की हर लकड़ी बिखरे ऐसी क्या मजबूरी है।
कुछ दीवारों का घेरा ही घर तो नहीं कहा जाता,
घर तो वह है जिसमें सुख दुख मिलकर
साथ सहा जाता।

चंद्र मोहन पाठक

# यज्ञ और पर्यावरण संरक्षण की अवधारणा



डा. कनक रानी
पूर्व प्राचार्य

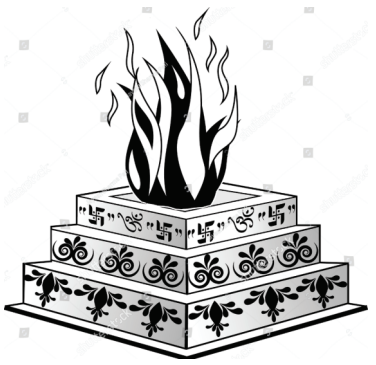
पर्यावरण की शुद्धता और सुरक्षा को नजरअन्दाज कर मानवीय स्वार्थपरता ने पर्यावरण प्रदूषण को जन्म दिया है। औद्योगिक अपशिष्ट, शहरीकरण, वृक्षों की कटाई आदि से उत्पन्न पर्यावरणीय अशुद्धता/ असन्तुलन के कारण प्राणियों के अस्तित्व पर विनाशकारी खतरा मंडरा रहा है। वैदिक ऋषि-मुनियों ने पर्यावरण के संदर्भ को बड़ी ही गंभीरता से लेते हुए यज्ञीय प्रक्रिया से परिचित कराया। उन्होंने भौतिक, सामाजिक और सांस्कृतिक पर्यावरण प्रदूषण के निदानार्थ यज्ञ रूप समाधान का उल्लेख किया। अस्तु, आधुनिक युगीन व्यवस्था के चलते पर्यावरण को अनुकूल बनाने की दिशा में वांछित प्रयास करना आवश्यक अनुभूत हो रहा है। इस संदर्भ में यज्ञीय पद्धति को अपनाकर पर्यावरण संरक्षण के लक्ष्य को कुछ हद तक साकार किया जा सकता है।

यज्ञ अखिल ब्रह्मांड का आधार है। सृष्टि के सृजन ,वं संचालन में यज्ञ की महत्वपूर्ण भूमिका है- यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवा:। यज्ञ तो सृष्टि का केंद्र ही है- अयं यज्ञो विश्वस्य भुवनस्य नाभि:। अथर्ववेद/9/15/14 यज्ञ एक विज्ञान है। यज्ञ प्रकृति को संतुलित करता है। पृथ्वी- जल- पावक- गगन- समीर को शुद्धता प्रदान कर रोगमुक्ति तथा सुख- शांति में सहायक बनता है। ध्यातव्य है कि इस संदर्भ में नवीन शोध और अनुसंधान प्राणिमात्र के हित में यज्ञ की उपादेयता को सुपुष्ट करते हैं। वैज्ञानिकों द्वारा इस दिशा में प्रायोगिक परीक्षणों द्वारा संज्ञान में आता है कि अग्निहोत्र से पर्यावरण को हानि पहुंचाने वाले घटकों के स्तर में कमी आती है। अग्निहोत्र में वैदिक मंत्रों के पावन उच्चारण के साथ घृत, सूखा नारियल आदि वसायुक्त पदार्थ, गुणयुक्त तथा सुगंधयुक्त चंदन, कपूर, धूप, इलायची आदि हव्य सामिग्री की आहुति दी जाती है। अग्नि में आहूत ये पदार्थ सूक्ष्मातिसूक्ष्म व अति प्रभावी होकर वायु- पृथ्वी- अंतरिक्ष का शोधन करते हैं, परिवेश को पावन तथा रोगकृमिमुक्त करते हैं। वैदिक साहित्य में यत्र- तत्र ऐसे मंत्र उपलब्ध हैं जिनमें घृत का सुप्रभाव वर्णित है। स्वाहा के साथ आहुति की क्रिया वायु को ऊर्ध्व गति प्रदान कर वायुमण्डलीय प्रदूषण को दूर/न्यून करती है।

श्रीमद्भगवद्गीता में इस तथ्य को स्पष्ट किया गया है कि यज्ञाग्नि में आहूत द्रव्य सूक्ष्मातिसूक्ष्म होकर सूर्य तक पहुंचते हैं। सूर्य के ताप से मेघ बनते हैं। मेघों से वृष्टि होती है। वृष्टि अन्न के उत्पादन में सहायक बनती है। अन्न से प्राणियों को जीवन मिलता है। इस प्रकार समस्त प्रजा का संचालन और संरक्षण होता है। यज्ञ में अम्लीय वृष्टि, न्यून वृष्टि की समस्या का भी समाधान विहित है।

प्रकृति में स्वयं एक उदात्त एवं नियमित व्यवस्था है। प्रजा यज्ञ करती है। यज्ञ- मेघ- वृष्टि- अन्नोत्पादन, कथित क्रम से प्रजा का पोषण एवं संरक्षण होता है इस प्रकार यहां यज्ञ और यज्ञलाभ/ त्याग और प्राप्ति/ दान और आदान, की स्वत: सिद्ध व्यवस्था है।

यज्ञ का वायुमण्डलीय परिषोधन की दृष्टि से अहं



स्थान है। वायु प्रदूषण के परिहार और शुद्ध वायु के प्रसार में यज्ञ लाभकारी है। निरोगता में सहायक यह दीर्घायु का हेतु भी है। यज्ञ के सुप्रभाव से दुर्गंध विनष्ट होती है, सुगंध विस्तारित होती है, स्वस्थ व सुखमय वातावरण का सृजन होता है। अथर्ववेदीय मंत्र के अनुसार मनुष्य औषधि स्वरूप सामग्रियों की उत्तम गंध ग्रहण कर व्याधि पीड़ित नहीं होता-न तं यक्ष्मा अरुंधते नैनं शपथो अष्नुते। यं भेषजस्य गुल्गुलो: सुरभि र्गन्धो अश्नुते॥ अथर्ववेद/19/38/1

वैज्ञानिक अनुसंधानों से संज्ञान में आया है कि यज्ञाग्नि के धूम में पर्यावरण के प्रदूषकों- कीटाणुओं-विषाणुओं को किसी सीमा तक नष्ट करने की योग्यता होती है। शुद्ध वायु रोगों के विरूद्ध प्रतिरोधात्मक शक्ति को अभिवृद्ध कर मनुष्य को ऊर्जावान बनाती है। वायु को विश्व भैषज कहा गया है। भैषज्य यज्ञ अनेकानेक रोगों के निवारण करने वाला बताया गया है। यज्ञ का प्रभाव अतीव व्यापक है। वैचारिक प्रदूषण वर्तमान में एक अतिरिक्त समस्या है जिसका समाधान भी यज्ञ कर्म में समाहित है। मंत्रों में निहित सुंदर विचार/ प्रेरक मंत्रों से मनोविकार परास्त होते हैं। अशांति दूर होती है। सौहार्द पनपता है। यज्ञ स्वार्थ तक सीमित नहीं है- इदम् अग्नये इदम् नमम 'इदम् न मम', 'इदम् अग्नये पवमानाय इदं न मम' ये शब्दसमूह परार्थ की ओर/ त्याग की ओर प्रवृत्त करते हैं। यज्ञ मनस् तत्व के संस्करण तथा वैचारिक प्रदूषण के निराकरण का भी साधन है। यही नहीं, मंत्र आत्म शुद्धि में भी सहायक है। पाशविक वृत्तियों का दमन होता है। मानवीय वृत्तियों का उदय होता है। परिवेश शुद्ध और चैतन्य होता है। वैदिक संहिताओं में पर्यावरण की अनुकूलता के लिए ब्रह्मांड के समस्त प्राकृतिक तत्वों की शांति के स्वर मुखरित हु,-ओं द्यौ: शांतिरन्तरिक्षं शांति: पृथ्वी शांतिराप: शांतिरोषधय: शांति र्वनस्पतय: शांति र्विश्वे देवा: शांति र्ब्रह्म शांति: सर्व शांति: शांति: रेव शांति: सामा शांति रेधि ओं शांति: शांति: शांति:।

संस्कृत जगत में ध्वनि के शाश्वत प्रभावों की सुस्पष्ट स्वीकार्यता है। भाषा विज्ञानी भी इस तथ्य को पुष्ट करते है कि शब्दों में शक्ति निहित है। सस्वर मंत्रों का प्रभाव दुर्भावों को शांत करने/ सद्भावों को उत्पन्न करने में सक्षम होता है। मंत्र उच्चरित होने पर मस्तिष्क की कोशिकाओं को झंकृत कर अनुकूल प्रभाव डालते हैं। मंत्रों में ऊर्जा होती है। मंत्र स्थानीय वातावरण को ऊर्जा से भर देते हैं। अत: लोकहित के लिए यज्ञ कर्म को प्राथमिकता देना श्रेयस्कारी है- यज्ञदानतप: कर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत। यज्ञोदानंतपष्चैव पावनानि मनीषिणाम्।। श्रीमद्भगवद्गीता/18/5

जिस भूखंड पर निर्मित यज्ञकुंड में अग्निहोत्र किया जाता है, वहां की मृदा नैसर्गिक शोधन को प्राप्त होती है। यज्ञीय भस्म धरती की उर्वरा शक्ति को बढ़ाती है। यूं तो अग्निहोत्र करते समय अग्नि निरंतर प्रज्वलित होती रहती है। तथापि यदि धूम है तो वह हानिकारक नहीं। यज्ञ धूम विषैली गैसों के दुष्प्रभाव को दूर/न्यून करता है। अग्निहोत्र के लिए ऋषि मुनि वृक्षों की शाखाओं को काटते नहीं थे, स्वत: सूखकर गिरे हुए काष्ठ खंडों, शाखा- प्रशाखाओं को समिधाओं के रूप में प्रयोग करते थे। वैदिक संस्कृति 'नमो वृक्षेभ्य:' 'नमो हरिकेषेभ्य:' कहकर वृक्षों- वनस्पतियों के महत्व को मुखर करती हुई उनके संरक्षण और संवर्धन का उद्घोष करती है। वैदिक संस्कृति में विभिन्न प्रकार के यज्ञों के अन्तर्गत आध्यात्मिक लक्ष्य के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण की मौलिक अवधारणा समाहित है। निष्कर्षत: यज्ञ को स्वस्थ वातावरण के सृजन का विज्ञान कहना सर्वथा समीचीन है।

# अपनेपन का एहसास कराती है मीठी वाणी

भाषा एक ऐसा अस्त्र है जिसके माध्यम से हम अपने दुष्मन को भी अपना दोस्त बना सकते है। मीठी वाणी बोलकर कठिन से कठिन समस्याओं का हल निकाला जा सकता है लेकिन आज के दौर में खास तौर से युवा वर्ग कड़क शब्दों का इस्तेमाल करने में अपनी शान समझता है और उसके मुंह से निकले यह शब्द कभी-कभी बड़ी समस्या का कारण भी बन जाते है। एक समय ऐसा था जब बच्चे अपने विद्यालय से घर को लौट रहे होते थे, तब रास्ते में आम, इमली, कटहल, लुकाट, नीम के पेड़ों पर झूले लगे मिल जाते थे। वह किसी का घर हो या पेड़ हो, मगर दो मिनट आनंद से झूले पर खेल कर घर लौटना होता था। करौंदे की झाड़ी अगर सड़क पर पहुंच के लायक हों तो दो-तीन करौंदे खा लिए जाते थे। कोई पेड़ का मालिक अगर देख भी लेता तो कभी कुछ नहीं कहता था। आजकल सबसे पहले ऐसी जगहों पर मौजूद कुत्ता ऐसे भौंकता है कि किसी के घर के सूखे पत्ते को भी हाथ लगाने की कल्पना तक नहीं कर सकते हैं।

ऐसे माहौल में कुछ दिन पहले एक सुबह फल खरीदते समय वाजिब दाम में मिल रहे खूशबूदार आम थोड़ी ज्यादा मात्रा में खरीद लिए गए। लेकिन साथ के थैले में पहले ही आलू और टमाटर भी रखे हुए थे। इस असुविधा को देख कर पास में खड़े फल वाले ने टाट का एक छोटा-सा थैला झाड़कर दे दिया और बोला कि इधर दीजिएगा। आलू-टमाटर इसमें सहेज देता हूं और आप अपने थैले में आम रख लीजिए।

जिस दौर में बाहर से लेकर घर तक में किसी की मीठी बोली को लोग तरस जाएं, उस दौर में अपनेपन से सराबोर मधुर, सुकून भरी बोली मानो दिल को तरंगित करने वाला था। एक साधारण-सा फल वाला, जिससे कोई जान-पहचान तक नहीं थी, उसने देखा और अपनी ओर से बढ़ कर समस्या का हल कर दिया। उसका यह व्यवहार उसकी इंसानियत का प्रमाणपत्र था। किसी आधुनिक चमकते व्यावसायिक परिसरों या माल में दुकानदारों से क्या यह उम्मीद की जा सकती है? वह शब्द कितना अच्छा और आत्मीय लगता है जो हमें अपना मानकर कहा गया होता है। वह एक वाक्य, जिसमें एकदम सरलता का मद्धम उजास होता है, जो पांडित्य का आडंबर झोंक कर नहीं बोला गया होता है, वह मानवीयता का जीवंत अहसास दे जाता है। ऐसा लगता है कि इस जगत का हर बंधन दो मधुर बोलों से ही तो बना और बुना होता है। अगर यह बोली न हो, तो सामाजिक जिंदगी में खुशियां कतई नहीं हो सकती।

दरअसल, हमारे शब्द हमारी अभिव्यक्ति, सोच और हमारे विचार या अंदाज की फोटो कापी ही है, अपने दिमाग को बेकार और बेमानी तर्क, बेमतलब के आरोप-प्रत्यारोप का अभ्यस्त बनाने वालों को हम लोग हर दिन सुनते रहते हैं। उनसे हम न कभी मिले, न पास बैठ कर गपशप की, पर उनके आचरण, चाल-चलन, चरित्र, दिनचर्या को हम सटीक परिभाषित कर सकते हैं। शब्द जब अद्भुत, अद्वितीय, अलौकिक, सारस्वत, दिव्य, पारलौकिक, असाधारण, अपूर्व, अनुपम, चमत्कारी होते भी हैं तो भी वे बस पल दो पल को ही प्रभावित, रोमांचित करते हैं। लेकिन जो दिल से दिल की बात करे, वही जुबान जीवनदायिनी और शुभ है। यहां भटकाने वाली और चाशनी में डुबोकर फंसाने वाली भाषा को भी समझना होगा। पुष्कर के पावन तीर्थ में हर साल लाखों सैलानी आते हैं। 'पधारो म्हारे देस'- इस ध्येय वाक्य के साथ राजस्थान का पर्यटन विभाग काम कर रहा है। लेकिन 'पर्यटक गाइड' के नाम पर कुछ लोग ऐसी जल्दबाजी में होते हैं कि रेलवे स्टेशन और बस अड्डे पर ही सैलानी को अपनी स्वागत करती, लचछेदार भाषा से बुद्धू बना देते हैं।

एक सभ्य और सुसंस्कृत इतिहास वाले देश के नागरिक से कम से कम यह उम्मीद तो की ही जाती है कि वे भारतवर्ष की छवि खराब करने में अपना योगदान नहीं देंगे, ताकि हमारा राष्ट्र विश्व में सरस भाषा के लिए अपनी अनुपम और अमिट पहचान बना सके। जब समाज का हर वर्ग, चाहे वह अमीर हो या गरीब, दुकानदार हो या व्यापारी, अपनी बोलने की शैली और कहने के अंदाज को सुधारने लिए विचार करे और इसके लिए नियमित रूप से कुछ न कुछ समय निकाले।

तब जुबान से कुछ कहने-सुनने को भी औषधि माना जाने लगेगा। अंतरिक्ष, चिकित्सा, विज्ञान, आधुनिकता और तकनीकी तरक्की एक तरफहै, पर भाषा के नजरिए के साथ समाज को उन्नति के शिखर पर पहुंचाने की भावना हम निजी तौर पर रखें। तभी हम अपने आपको एक मृदुभाषी, सरस, सुमधुर सच्चा भारतीय सिद्ध करके दिखा सकते हैं।

**अजब गजब** **सर्वधर्म सम्भाव का प्रतीक रेस्टोरेंट**

आतिश मुरादाबादी

शाहजहांपुर शहर में अनेक रेस्टोरेंट एवं होटल हैं। लेकिन एक रेस्टोरेंट उन सब से भिन्न और अनूठा है। इसकी खासियत यह है कि इसमें सर्व धर्म सम्भाव की भावना दिल में रखते हुए, रेस्टोरेंट के अग्रभाग में काउंटर के निकट एक छोटा सा मंदिर लगाया है। जो सारे जहाँ की शक्तियों और धर्मों को अपने भीतर समेटे हुए है। जिसके ऊपर निम्नलिखित वाक्य लिखा है । जिसका अर्थ है- 'सभी धर्म सत्य हैं और एक ही प्रभु की ओर ले जाते हैं।'

All Religions are true-All Lead to Same God-

उसमें वैदिक-सनातन धर्म का धार्मिक प्रतीक ओम, इस्लाम का प्रतीक चाँद-तारा, सिक्ख धर्म का प्रतीक एक ओंकार एवं ईसाई धर्म का प्रतीक क्रॉस बना है। मंदिर के अंदर सनातन धर्म के देवी-देवताओं की मूर्तियाँ भगवान शिव, भगवान हनुमान बालाजी, लक्ष्मी, गणेश एवं भगवान कृष्ण विराजमान हैं। सिक्ख के पहले गुरू श्री गुरूनानक

देव जी का चित्र भी मन्दिर में रखा गया है। प्रभु यीशु की भी मूर्ति लगायी गयी है। वहीं इसमें कुरान का प्रतीकात्मक चित्र और पवित्र काबा का प्रतीक भी विद्यमान किया गया है। जो रेस्टोरेंट को शहर के अन्य रेस्टोरेंट से अनूठा बनाता है।

रेस्टोरेंट में आने वाले अतिथि जहाँ स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद उठाते हैं। तो वहीं रेस्टोरेंट से वापस जाते समय अपने दिल में सर्व-धर्म सम्भाव की भावना लेकर घर जाते हैं। यह रेस्टोरेंट अतिथियों को भोजन और सम्मान के साथ सर्वधर्म सम्भाव की भावना भी प्रदान करता है।

# पुण्यतिथि पर याद किये गये राजा अजय सिंह परौर, क्षत्रिय समाज ने दी श्रद्धांजलि

**लोक पहल**

**शाहजहांपुर।** अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा की ओर से क्षत्रिय महासभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष रहे राजा अजय सिंह परौर की तृतीय पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा के प्रदेश अध्यक्ष भुवनेश्वर सिंह ने कहा कि सरल स्वभाव एवं सहजता से लोगों के दिलों में जगह और स्थान बनाने वाले और दिलों को जीतने वाले राजा साहब को हम सभी कभी नहीं भुला सकते हैं। ब्रज प्रांत के अध्यक्ष जय गोविंद सिंह ने कहा कि राजा अजय सिंह परौर ने क्षत्रिय समाज को अपने कृतित्व एवं व्यक्तित्व से जो मार्ग दिखाया उसी को समाज को संकल्प लेकर उसी मार्ग पर चलना हम सभी की उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इस अवसर पर बरेली मंडल के अध्यक्ष एमपी सिंह, ने भी सम्बोधित किया। इस मौके

पर राजा अजय सिंह परौर की प्रतिमा सार्वजनिक स्थान पर लगाने की मांग उठाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता पदम सिंह ने की एवं संचालन जिला महामंत्री मुनीश सिंह परिहार ने किया।

इस मौके पर अमित प्रताप सिंह, भूपेंद्र सिंह, सुमित सिंह, भदौरिया, राजीव सिंह, निलय कुमार सिंह, सुमन कुमार सिंह, ओम सिंह, अजय सिंह चौहान, पवन सिंह,भगत सिंह, अरुण सिंह दाता राम चौहान, राजकुमार सिंह, प्रीतम सिंह, जितेंद्र सिंह, विजय प्रताप सिंह, पी राकेश सिंह चौहान, विजय सिंह, मुकेश सिंह परिहार, अमित प्रताप सिंह, उदित प्रताप सिंह, राम कुमार सिंह, रविंद्र प्रताप सिंह, सुनील कुमार सिंह, अरविंद सिंह, शेर सिंह, उदय प्रताप सिंह, विकास सिंह, रोहित सिंह, शैलेंद्र सिंह, सत्य पाल सिंह, अमित प्रताप सिंह, जगतपाल सिंह, मान बहादुर सिंह, अभिषेक सिंह, एके सिंह, प्रदीप सिंह, रवि सिंह आदि लोग उपस्थित रहे।

# डीएम-एसपी ने आर्य समाज से ली माटी

**मेरी माटी मेरा देश अभियान के अंतर्गत होंगे भव्य कार्यक्रम**

**लोक पहल**

**शाहजहांपुर।** आगामी 9 अगस्त से 15 अगस्त तक जिले में मेरी माटी मेरा देश अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान के तहत जिले की प्रत्येक ग्राम पंचायत पर शिला फलक स्थापना पंच प्रण प्रतिज्ञा अमृत वाटिका की स्थापना वीरों का वंदन आदि कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। जिसके अंतर्गत तैयारियां तेजी से चल रही है। सभी ग्राम पंचायतों से मिट्टी लेकर कर्तव्यपथ दिल्ली स्थित अमृत वाटिका में पहुंचाई जाएगी। इसके लिए जिलाधिकारी उमेश प्रताप सिंह, एसपी अशोक मीणा, डीएफओ प्रखर गुप्ता ने शहर के टाउनहाल स्थित अमर शहीद पं. राम प्रसाद बिस्मिल की कर्म भूमि आर्य समाज मंदिर से मिट्टी ली। राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस पर भी जनपद स्तरीय कार्यक्रमों की तैयारियों के संबंध में विभिन्न बैठकों का आयोजन किया जा चुका है।जिलाधिकारी ने कहा को हर्षोल्लास के साथ स्वतंत्रता दिवस संपूर्ण जनपद में मनाया जाएगा।

# कैल्शियम

## हड्डियों-दांतों के अलावा भी शरीर के लिए बहुत जरूरी

बचपन से ही आपको भी बार-बार दूध पीने के लिए कहा जाता रहा होगा, पर क्या आपने कभी सोचा कि आखिर दूध पीने को लेकर इतनी जबरदस्ती क्यों होती थी? असल में इसका मुख्य कारण है- कैल्शियम। दूध और अन्य डेयरी उत्पादों में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाई जाती है और ये हड्डियों-दांतों को मजबूत बनाने के लिए सबसे आवश्यक है। यही कारण है कि जिन बच्चों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है उनमें हड्डियों की कमजोर की समस्या पूरी जिंदगी बनी रहती है। यहां जानना जरूरी है कि कैल्शियम सिर्फ हड्डियों-दांतों के लिए ही नहीं, शरीर में कई अन्य महत्वपूर्ण कार्यों के लिए भी आवश्यक है। हमें रोजाना आहार के माध्यम से इसकी आवश्यकता होती है। दूध के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व हैं जिससे कैल्शियम प्राप्त किया जा सकता है। लेने चाहिए।

### हमारा शरीर नहीं बनाता है कैल्शियम

शरीर के लिए तो कैल्शियम जरूरी है पर हमारा शरीर इसका उत्पादन नहीं करता, इसलिए आपको आवश्यक कैल्शियम प्राप्त करने के लिए आहार पर निर्भर रहना होता है। जिन खाद्य पदार्थों में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है उनमें डेयरी उत्पाद जैसे दूध, पनीर और दही, गहरे हरे रंग की सब्जियां (पालक और ब्रोकली), साबुत अनाज, सोया उत्पाद और संतरे का रस शामिल है।

### विटामिन-डी के बिना कैल्शियम का सेवन बेकार

कैल्शियम को अवशोषित करने के लिए आपके शरीर को विटामिन-डी की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि यदि आपके शरीर में विटामिन-डी की कमी है तो भले ही आप कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करते हैं पर इससे लाभ नहीं मिल पाता। इसलिए जरूरी है कि कैल्शियम वाली चीजों के सेवन के साथ आहार में विटामिन-डी की भी मात्रा को जरूर बढ़ाएं। धूप, आपके लिए विटामिन-डी का सबसे अच्छा स्रोत है।

### र संचार बढ़ाने में सहायक

कैल्शियम हमारे शरीर के कई बुनियादी कार्यों में भूमिका निभाता है। हड्डियों-दांतों के लिए तो यह आवश्यक है ही, साथ ही शरीर में रक्त के संचार को बढ़ाने, मांसपेशियों के कार्यों को ठीक रखने और मस्तिष्क से आपके शरीर के अन्य भागों तक संदेश पहुंचाने में भी यह मदद करता है। यह आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने और इसकी डेंसिटी को भी ठीक रखने के लिए जरूरी है। जिन लोगों में कैल्शियम की कमी होती है उनके दांत कमजोर होते हैं और आर्थराइटिस जैसी बीमारियों का जोखिम हो सकता है।

### बहुत अधिक कैल्शियम भी हानिकारक

अब तक आपने जाना कि शरीर के लिए कैल्शियम बहुत जरूरी है पर इसका बहुत अधिक मात्रा में भी सेवन नहीं किया जाना चाहिए। कैल्शियम की अधिकता के भी कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। ऐसे लोगों में क, गैस और सूजन जैसे लक्षण हो सकते हैं। अतिरिक्त कैल्शियम से आपको किडनी में पथरी का खतरा भी बढ़ सकता है। दुर्लभ मामलों में, बहुत अधिक कैल्शियम आपके रक्त में जमा होने लग जाता है, इसे हाइपरकैल्सीमिया कहा जाता है।

## हंसना मना है

संजना तीसरी बार ड्राइविंग लाइसेंस का इंटरव्यू देने पहुंची, आफीसर- अगर एक तरफ आपके पति हो और दूसरी तरफ आपका भाई हो तो आप किसको मारोगी? संजना- पति को, आफीसर- अरे मैडम आपको तीसरी बार बता रहा हूं की आप ब्रेक मारोगी?

कंप्यूटर इंजीनियरिंग की लड़की को किसी लड़के ने छेड़ा, उसका गुस्सा ऐसे निकला-अरे ओ पेन ड्राइव के ढ न, पैदाइशी Error, Virus के बच्चे, E&cel की Corrupt File, ऐसा Click मारूंगी कि ज़मीन से Delete हो कर कब्र में Install हो जायेगा! समझे?

जब एक लड़की लड़के से लास में पेन मांगती है तो..लडका- कौन सा दूं?ु,ैक, रेड, ग्रीन? और जब एक दोस्त मांगे तब, लड़का- हट साले लड़की देखने आता है school में बिना पेन के?

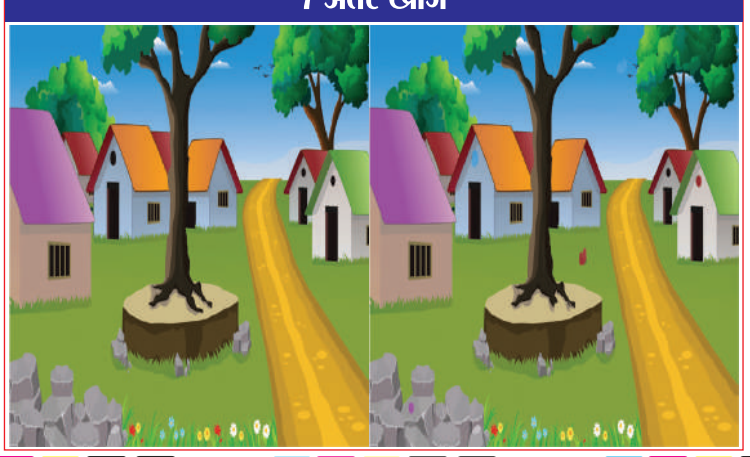
एक आदमी खड़े-खड़े चाबी से अपना कान खुजा रहा था? दूसरा व्यक्ति उसे गौर से देखता हुए बोला- भाई साहब, आप स्टार्ट नहीं हो रहे, तो मैं ध। लगाऊ?

## कहानी | सफलता के लिए लगातार सीखें

एक बार की बात है एक राजा एक राज्य में राज्य करता था। उसके राज्य में सारी प्रजा खुश थी और वह अपने राज्य का काफी देखभाल कर रहा था। एक दिन राजा के मन में एक विचार आया। राजा ने एक बढ़ई को राज काज सौंपने का फैसला किया। और फिर उसने बढ़ई को काम काज सौंप दिया। राजा बढ़ई के कार्य से काफी खुश था, योंकि उसने पहले ही महीने लगभग 18 पेड़ों को काटा था। लेकिन बढ़ई के राजा बनने के बाद अगले महीने उस बढ़ई ने काफी कोशिश की, लेकिन वो केवल 15 पेड़ों को ही काट पाया। फिर तीसरे महीने अपनी पूरी सामर्थ्य लगा कर भी, वह केवल 12 पेड़ों को ही काट पाया। धीरे-धीरे उसकी पेड़ काटने की क्षमता कम होने लगी। एक दिन राजा उसके पास पहुंचा और उसके उत्पादकता में कमी का कारण पूछा- बढ़ई ने जवाब दिया- महाराज मेरी उम्र भी बढ़ रही है, और शरीर की शक्ति भी कम हो रही है, इसी कारण से मेरी उत्पादकता में कमी हो रही है। यह जानकर राजा ने पूछा कितने समय पहले तुमने अपनी कुल्हारी को धार लगाई थी। आश्चर्यचकित हो कर बढ़ई ने जवाब दिया केवल एक ही बार महाराज। तब राजा ने समझाया यही कारण है, कि तुारी पेड़ काटने की उत्पादकता में दिन प्रतिदिन कमी आ रही है। सबसे पहले अपनी कुल्हाडी में धार लगाओ, फिर तुारी उत्पादकता में अपने आप बढ़ोरी हो जाएगी।

**कहानी से शिक्षा**- हमें इस कहानी से यह सीख मिलती है कि काम को आसानी से करने के लिए चीजों की लगातार सीखना चाहिए, जिससे हम काम को आसानी से कर सके और हमारे काम में तेजी ला सके।

## 7 अंतर खोजें



## जानिए कैसा रहेगा यह सप्ताह

**मेष** प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कोर्ट व कचहरी में अनुकूलता रहेगी। धनार्जन होगा। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। प्रमाद न करें। भाइयों की मदद मिलेगी।

**वृषभ** संपर्क कार्य लाभ देंगे। बेरोजगारी दूर होगी। धन की आवक बनी रहेगी। जोखिम व जमानत के कार्य न करें। लक्ष्य को ध्यान में रखकर प्रयत्न करें, सफलता मिलेगी।

**मिथुन** रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का मौका मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। संतान के कार्यों पर नजर रखें। प्रचार-प्रसार से दूर रहें।

**कर्क** क्रोध पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। दुःखद समाचार मिल सकता है। चिंता बनी रहेगी। व्यापार-व्यवसाय में सावधानी रखें। वास्तविकता को महत्व दें।

**सिंह** मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि से प्रसन्नता रहेगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शत्रु शांत रहेंगे। धनार्जन होगा। आज विशेष लाभ होने की संभावना है।

**कन्या** कन्यामेहमानों का आवागमन होगा। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। मान बढ़ेगा। जल्दबाजी न करें। जोखिम के कार्यों से दूर रहें।

**तुला** यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल लाभ देंगे। भेंट आदि की प्राप्ति होगी। कोई बड़ा कार्य होने से प्रसन्नता रहेगी। व्यापार में उन्नति के योग हैं।

**वृश्चिक** वाणी पर नियंत्रण रखें। अप्रत्याशित बड़े खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है, जोखिम न लें। अजनबी व्यक्ति पर विश्वास न करें।

**धनु** नई योजना बनेगी। नए अनुबंध होंगे। लाभ के अवसर बढ़ेंगे। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। परिवार की समस्याओं की चिंता रहेगी।

**मकर** नए अनुबंधों का लाभ मिलेगा। धन प्राप्ति सुगम होगी। पूछ-परख रहेगी। रुके कार्य बनेंगे। जोखिम न लें। वाणी पर नियंत्रण रखना होगा। खानपान पर नियंत्रण रखें।

**कुंभ** कोर्ट व कचहरी के काम निबटेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। तंत्र-मंत्र में रुचि रहेगी। धनार्जन होगा। प्रमाद न करें। संतान के कार्यों से समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

**मीन** वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। दूसरों की जमानत न लें। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। पारिवारिक जीवन में तनाव हो सकता है।

बॉलीवुड | मन की बात

# मैं किसी पार्टी में न चला जाऊं इसलिए मेरे नाम से किया गया ट्वीट: गोविंदा

हरियाणा के नूंह में चल रही हिंसा की वजह से पूरे देशभर में माहौल काफी गर्म हो गया है। कई जगहों पर दंगे देखने को मिल रहे हैं। ऐसे में आम जनता से लेकर कई मशहूर फिल्मी हस्तियों ने भी इस मामले पर अपनी राय रखते हुए ट्वीट किए हैं। इसी बीच एटर गोविंदा का एक ऐसा ट्वीट सामने आया जिस पर खूब बवाल मच गया है। लेकिन इसी बीच गोविंद ने भी आकर अपने ट्वीट को लेकर सफाई दे दी है। दरअसल, गोविंदा के इस ट्वीट में मुस्लिम लोगों की दुकान जलाने वाले हिन्दुओं को जोरदार फटकार लगाई है। अब इसी के वजह से वह ट्रोलर के निशाने पर आ गए हैं। वैसे, गोविंदा सोशल मीडिया पर कम ही एटिव रहते हैं, लेकिन अब इस ट्वीट पर विवाद बढ़ने के बाद उन्होंने एक वीडियो पोस्ट कर सफाई भी दी है। गोविंदा के ट्वीट में लिखा गया, हम किस स्तर पर आ गिरे हैं? जो लोग खुद को हिंदू कहते हैं और ऐसी हरकतें करते हैं, उन्हें शर्म आनी चाहिए। अमन और शांति बनाएं, हम डेमोक्रेसी हैं, ऑटोक्रेसी नहीं। इस ट्वीट के बाद यूजर्स ने उन्हें जमकर फटकार लगानी शुरू कर दी है। हालांकि, इसके तुरंत बाद ही गोविंदा ने अपना ट्विटर अकाउंट ही डिलीट कर दिया है। अब उन्होंने एक वीडियो भी पोस्ट किया है। इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए इस वीडियो में गोविंदा कह रहे हैं। हेलो दोस्तों, हरियाणा की हिंसा पर किया गया ट्वीट मैंने नहीं किया है। किसी ने मेरा अकाउंट हैक कर लिया है। इस अकाउंट को मैं कई सालों से इस्तेमाल ही नहीं करता हूं। मेरी टीम भी मना कर रही है। वो मुझसे पूछे बिना कर भी नहीं सकते। मैं साइबर क्राइम में ये मामला लेकर जाऊंगा। हो सकता है अभी ये इलेशन का दौर चलने वाला है, तो किसी ने ये सोच लिया होगा कि मैं किसी पार्टी से आगे न आ जाऊं तो इसलिए ऐसा किया गया है। मैं कभी ऐसा नहीं करता। किसी के लिए मैं ऐसा नहीं कहता।

# डबल स्मार्ट में अधीरा ने बढ़ाई अपनी फीस

साउथ की दुनिया में बॉलीवुड के सितारों का जलवा है। बॉलीवुड एटर्स साउथ में अलग तरह के किरदार निभा रहे हैं और इसका उन्हें फायदा भी हो रहा है। इस कड़ी में संजय द का उदाहरण देखा जा सकता है। संजय साउथ फिल्म इंडस्ट्री में अपनी अलग पहचान बना रहे हैं और उन्हें वहां अच्छा रेस्पॉन्स भी मिल रहा है। यही कारण है कि नेगेटिव किरदारों में उनकी पहचान बन रही है और उन्हें नई फिल्में मिल रही हैं। संजय के हाथ हाल ही फिल्म 'डबल स्मार्ट' लगी है। खबर है कि इस फिल्म के लिए संजय ने अपनी फीस में भी इजाफा कर दिया है।

संजय द ने बॉलीवुड की दुनिया में खूब नाम कमाया है। 29 जुलाई 1959 को जन्में संजय द ने बॉलीवुड में अपनी फिल्मों से खूब धूम मचाई है। अब 64 साल के संजय साउथ की दुनिया में एंट्री कर चुके हैं और यहां भी उन्हें लोग पसंद कर रहे हैं। प्रशांत नील की फिल्म 'केजीएफ 2' में वे 'अधीरा' बनकर आए थे और इस किरदार ने उन्हें खूब फेम दिलाई थी। संजय द जल्द ही थालापति विजय की फिल्म 'लियो' से कॉलीवुड में डू करेंगे। वे फिल्म में 'एंटनी दास' का किरदार निभा रहे हैं। लोकेश कनगराज की यह फिल्म 19 अटूबर को रिलीज होगी। फिल्म से हाल ही में उनका लुक जारी किया गया था, जिसे काफी प्रशंसा मिली थी। इसके साथ ही संजय के हाथ में Double iSmart मूवी भी है। राम पोथिनेनी स्टारर इस फिल्म के जरिए वे तेलुगु में डू करेंगे। फिल्म का निर्देशन Puri Jagannadh कर रहे हैं और इसमें संजय 'बिग बुल' के किरदार में दिखेंगे।

### फीस में भी इजाफा

संजय द का रुतबा साउथ सिनेमा में बढ़ता जा रहा है। जाहिर है संजय के लिए अपनी फीस बढ़ाने का भी यह सही टाइम है। संजय ने 'केजीएफ' और 'लियो' के लिए 10 करोड़ रुपये चार्ज किए हैं। वहीं, अब ट्रेक टॉलीवुड की रिपोर्ट की मानें तो संजय फिल्म Double iSmart के लिए 15 करोड़ रुपये फीस के तौर पर ले रहे हैं। यानी उन्होंने सीधे 5 करोड़ रुपये बढ़ा दिए हैं।

# जिंदगी जीने का एक नया नजरिया देगी घूमर

अभिषेक बच्चन एक बार फिर दमदार और अलग अंदाज में एक बार फिर से दर्शकों के बीच पेश होने के लिए तैयार हैं। दरअसल, कुछ व से अभिषेक अपनी अगली फिल्म घूमर को लेकर चर्चा में हैं, जिसमें वह सैयामी खेर के साथ नजर आने वाले हैं। अब उनकी इस फिल्म का मोस्ट अवेटेड ट्रेलर भी रिलीज कर दिया गया है, जहां अभिषेक एक कोच के किरदार में नजर आ रहे हैं।

ट्रेरल में सैयामी खेर अनिका नाम की ऐसी महिला क्रिकेटर के रोल में नजर आ रही हैं, जो बचपन से ही क्रिकेट के लिए दीवानी है। वहीं, अनिका को महिला क्रिकेट टीम में नेशनल खेलने का मौका भी मिलता है, लेकिन तभी कुछ ऐसा हो जाता है कि उसकी पूरी जिंदगी पलक झपकते ही बदल जाती है। ऐसे में अनिका अपना एक हाथ गवां देती हैं। अब वह किसी भी तरह अपनी जिंदगी खत्म कर लेना चाहती है। इसी दौरन अनिका की जिंदगी में एक ऐसे कोच की एंट्री होती है, जो उसे दिव्यांग होने की बजाय इस लायक बनाता है कि वह इंडिया के लिए फिर से खेल पाए। ट्रेलर की शुरुआत में महिला क्रिकेटर्स को इंडिया की जर्सी पहने हुए मैदान में उतरते देखा जा रहा है। वहीं, अगले ही पल अभिषेक बच्चन एक अंधेरे कमरे में नशे में धुत बैठे नजर आते हैं, जो बता रहे हैं कि जिंदगी लॉजिक से नहीं, बल्कि मैजिक से चलती है। इस दौरान अभिषेक के दमदार डायलॉग्स सुनने को मिलते हैं। 'चीनी कम', 'पा' और 'पैडमैन' जैसी सुपरहिट कमर्शियल फिल्में बनाने वाले आर। बाल्की अब घूमर के साथ एक और मैसेज देने की कोशिश कर रहे हैं। फिल्म के ट्रेलर को रिलीज होते ही दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिलने लगा है। ट्रेलर ने अब फिल्म के लिए उत्सुकता डबल कर दी है।

अजब-गजब | यूं ही बदनाम है गिरगिट

# ये मेंढक भी बदल लेता है रूप आती है गायब हो जाने की कला!

इस दुनिया में तमाम ऐसे जीव हैं, जिनके बारे में हम ज्यादा जानते नहीं हैं। कुछ जीवों की आम प्रजातियां तो हम रोज़ाना देखते हैं, लेकिन इनकी कुछ प्रजातियां ऐसी होती हैं, जिन्हें हम नहीं देख पाए हैं। चलिए आपको मेंढक की एक ऐसी ही प्रजाति के बारे में बताते हैं, जो जादू करता है। इसे अपने शरीर को बदल लेने में ज़रा भी वक्त नहीं लगता, यानि गिरगिट तो यूं ही बदनाम है, ये मेंढक भी बहुरूपिया है।

हम आपको मेंढक की जिस प्रजाति के बारे में बता रहे हैं, वो कुदरती तौर पर ऐसा बनाया गया है कि वो अपने शरीर को शीशे की तरह पारदर्शी बना लेता है। यही वजह है कि इसे ग्लास फ्रॉग कहा जाता है। दिखने में ये बेहद नाजुक और छोटा होता है लेकिन इसकी हित गजब की होती है। बताया जाता है कि ग्लास फ्रॉग की कुल 156 प्रजातियां होती हैं। सबसे छोटी प्रजाति 0.78 इंच लंबी होती है, जबकि बड़ी प्रजातियों की लंबाई 3 इंच तक पहुंच सकती है। आमतौर पर इनका

शरीर हरे रंग का होता है लेकिन खतरा भांपते ही ये अपने पूरे शरीर को पारदर्शी बना लेते हैं। कुछ मेंढकों के शरीर पर काले, सफेद, नीले या हरे रंग के स्पॉट भी होते हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक मेंढक का अपने शरीर के पारदर्शी बना लेना उसे शिकारियों से बचने में मदद देता है। वे पत्तियों और पौधों में खुद को बिल्कुल गायब कर लेते हैं और कोई इन्हें पहचान नहीं पाता। इनके शरीर के पारदर्शी होने के बाद इनके शरीर के सारे अंग देखे जा सकते हैं। यहां तक कि इनके दिल को भी धड़कते हुए साफ-साफ देखा जा सकता है। इस मेंढक दुनिया के सबसे अच्छा पिता कहा जाता है। इसकी वजह ये है कि ये जीव अपने अंडों की हिफाजत के लिए अपनी जान की बाज़ी लगाने तक में पीछे नहीं हटता। nationalgeographic की रिपोर्ट के मुताबिक इस मेंढक की ज्यादातर प्रजातियां दक्षिणी मेसिको, सेंट्रल और दक्षिणी अमेरिका में पाई जाती हैं। इन्हें गर्म जगहों पर रहना पसंद है।साइंस जर्नल में पशि हुई रिपोर्ट बताती है कि ऐसा इसलिए होता है योंकि ग्लास फ्रॉग अपने शरीर को पारदर्शी बनाने के लिए अपने खून के बहाव से करीब 90 फीसदी रेड ड सेल्स को हटा देता है और इसे अपने लिवर में पैक कर लेता है। यही वजह है कि इनका शरीर ट्रांसपैरेंट हो जाता है।

# 78 साल की उम्र में 3 किमी पैदल चलकर पढ़ने स्कूल जाते हैं बुजुर्ग

पढ़ने और सीखने की कोई उम्र नहीं होती है। इंसान किसी भी उम्र में पढ़ाई कर सकता है। इन दिनों एक ऐसा ही मामला सामने आया है। मिजोरम के एक 78 साल के बुजुर्ग ने स्कूली शिक्षा को पूरी करने में उम्र को बाधा नहीं बनने दिया। इस बुजुर्ग श का नाम लालरिंगथारा है। वह तीन किलोमीटर की दूरी तय कर स्कूल पहुंचते हैं। सबसे खास बात यह है कि वह स्कूल यूनिफॉर्म पहनकर और किताबों से भरा बैग लेकर स्कूल जाते हैं। लालरिंगथारा मिजोरम के च ाई जिले के खुआंगलेंग गांव के रहने वाले हैं। लालरिंगथारा की कहानी लोगों को प्रेरणा दे रही है। हरुआइकोन गांव में राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (आरएमएसए) हाई स्कूल में कक्षा-9 में प्रवेश लिया है। खुआंगलेंग गांव भारत-ंमार सीमा के पास स्थित है। 1945 में जन्में लालरिंगथारा को पिता की मौत होने पर कक्षा-2 के बाद पढ़ाई को छोड़ना पड़ा था। एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, वह अपने माता-पिता की अकेली संतान थे, जिसकी वजह उन्हें कम उम्र में खेतों में अपनी मां की मदद करने के लिए मजबूर होना पड़ा। वह अपनी आजीविका कमाने के लिए स्थानीय प्रेस्बिटेरियन चर्च में गार्ड के तौर पर काम कर रहे हैं। गरीबी की वजह से उनका स्कूली करियर के कई साल बर्बाद हो गए। अंग्रेजी कौशल में सुधार के लिए फिर स्कूल वापस गए। उनकी पढ़ाई का मु लक्ष्य अंग्रेजी में प्राथना पत्र लिखने और टेलीविजन समाचार रिपोर्टों को समझने में सक्षम होना है। लालरिंगथारा मिजो भाषा में पढ़ और लिख सकते हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, लालरिंगथारा को मिजो भाषा पढ़ने और लिखने में कोई समस्या नहीं है, लेकिन अंग्रेजी भाषा सीखने की वजह से उनकी शिक्षा की इच्छा बढ़ी है। उनका कहना है कि साहित्य में कुछ अंग्रेजी के श होते हैं, जिससे वह भ्रमित हो जाते हैं। इसलिए उन्होंने अंग्रेजी भाषा में ज्ञान को बढ़ाने के लिए वापस स्कूल जाने का फैसला किया। न्यू हरुआइकॉन मिडिल स्कूल के प्रभारी प्रधानाध्यापक वनलालकिमा के मुताबिक, लालरिंगथारा छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए समान रूप से एक प्रेरणा और चुनौती है।

लोक पहल, राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक, मुमुक्षु आश्रम, शाहजहॉपुर, प्रधान संपादक अरूण पाराशरी

लोक पहल हिन्दी साप्ताहिक स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक डा. अवनीश कुमार मिश्रा द्वारा शाहजहॉपुर प्रिन्टर्स जज साहब वाली गली, तारीन बहादुरगंज जिला शाहजहॉपुर 242001 से मुद्रित व 160 रोशनगंज लक्ष्मी राईस मिल, शाहजहॉपुर 242001 उ0प्र से प्रकाशित। संपादक—सुयश सिन्हा मो. 9935740205 E-mail : lokpahalspn@gmail.com समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र शाहजहॉपुर होगा।