हिंदी विवेक
WE WORK FOR A BETTER WORLD
Issue : 25-31 january 2026

कर्तव्यदक्ष नागरिक ही बनाएंगे विकसित भारत

Emerald
Crafting Imagination Into Realty
A VINOD AGARWAL ENTERPRISE
Where Everyday Life
MEETS BIGGER DREAMS
RERA NO: P-IND-23-4209
GARDENIA
by Emerald Select
PREMIUM RESIDENTIAL PLOTS
PLOTS SIZES: 1200-1800 SQ FT
KIDS PLAY AREA
EVENT STAGE
JOGGING TRACK
BADMINTON COURT
GAZEBO
MAYAKHEDI, AB BYPASS, INDORE, MP
SCAN TO SEE LUXURY IN MOTION
RERA NO: P-IND-25-5906
PARADISE COVE
by Emerald Select
PREMIUM RESIDENTIAL PLOTS
PLOTS SIZES: 4000-12000 SQ FT
Kids Play Area
Amphi theatre
Water Body
Badminton Court
Green Maze
Green Mounds
Gazebo
VILLAGE PANOD, INDORE (M.P.)
SCAN TO SEE LUXURY IN MOTION
RERA NO: P-IND-25-5789
CRESCENT
Live the precious
by Emerald Select
PREMIUM RESIDENTIAL PLOTS
PLOT SIZES: 1500-2400 SQ FT
ECO GYM
CRICKET PITCH
CLUB HOUSE ACCESS
GAZEBO
TENNIS COURT
OPEN SITTING AREA
MAYAKHEDI, AB BYPASS, INDORE, MP
SCAN TO SEE LUXURY IN MOTION
RERA NO. P-IND-25-5764
Emerald
WORLD PARK
LUXURY OFFICES
STARTING FROM 1100 SQ.FT
MAYAKHEDI, AB BYPASS, INDORE, MP
OFFICE SPACES
HIGH STREET RETAIL PLACES
CENTRAL ATRIUM
AMPHITHEATRE
SCAN TO SEE LUXURY IN MOTION
contact@emeralddevelopers.com
www.emeralddevelopers.com
AGARWAL HOUSE, 5, YASHWANT COLONY, INDORE - 452003 | +91-76106-76106

अनुक्रमणिका

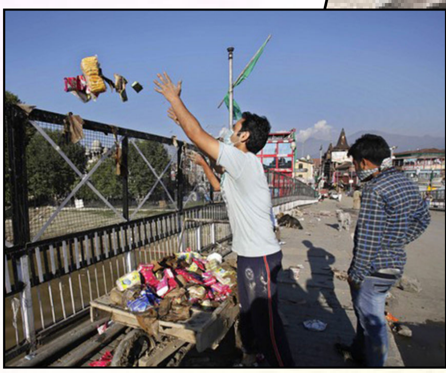
सिविक सेंस की कमी	डॉ. अर्पण जैन 'अविचल'	04
व्यवहार में नागरिक बोध हो	डॉ. सुशील कोटनाला	06
अमेरिका की साम्राज्यवादी चुनौती	प्रहलाद सबनानी	09
सत्ता नहीं, सभ्यता और भविष्य का चुनाव	ललित गर्ग	11
55 बाघों की मौत या शिकार!	सोनम लववंशी	13
चलो... एक चाय हो जाए	परिणीता सिन्हा	15
टी 20 विश्व कप का क्रेज	प्रवीण सिन्हा	18
कितना बदल गया कैरम	शुभ्रता मिश्रा	20
योग का राजा सूर्य नमस्कार	अनुराधा नरवणे	22
रज्जू भैया: सादा जीवन उच्च विचार	विजय कुमार	23
प्रयागराज में ऐतिहासिक विश्व हिंदू सम्मेलन	संकलन	24
काशी में निवास करने के नियम	पं. राजेश्वराचार्य	26
ये भी जानें...	संकलन	27
समाचार	-	29

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

पंजीयन शुल्क

वार्षिक मूल्य : 500 रुपये, त्रैवार्षिक मूल्य : 1200 रुपये
पंचवार्षिक मूल्य : 1800 रुपये, आजीवन मूल्य : 20,000 रुपये

कार्यालय : प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर-10, सेक्टर-2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई- 400067 फोन नं. : 022-28675299, 022-28678933



डॉ. अर्पण जैन 'अविचल'

सिविक सेंस की कमी

देश प्रगति कर रहा है, विकास की गति बढ़ रही है, परंतु असली प्रगति तब मानी जाएगी जब सड़क, फाटक, स्टेशन, बस अड्डा या सार्वजनिक स्थलों सहित सभी जगहों पर नागरिक व्यवहार यानी सिविक सेंस नागरिकों में हों।

भारत न केवल भारतीयता के कारण बल्कि विश्व की सबसे प्राचीन सभ्यताओं में से एक है। यही वह देश है जहां 'स्वच्छता' को धर्म, देवत्व और संस्कृति का अंग माना जाता है। जहां नगर व्यवस्था, जल निकासी और सार्वजनिक आचरण पर हजारों वर्ष पहले ही कई ग्रंथ लिखे गए। भारतीय संस्कृति में स्वच्छता, साफ-सफाई और नागरिक कर्तव्य हमारे आचरण और व्यक्तित्व का मानक आंकलन माने जाते रहे हैं, किंतु आज हम जब किसी रेलवे स्टेशन, बस अड्डे, मेट्रो या सरकारी कार्यालय में प्रवेश करते हैं तो यह प्रश्न अनिवार्य हो उठता है कि क्या हमने सभ्यता को केवल इतिहास की पुस्तकों तक सीमित कर दिया है?

प्लेटफॉर्म पर थूकते लोग, ट्रेनों में गुटखा चबाकर सीटें लाल करते यात्री, पार्कों में तोड़ी गईं बेंचें और ऐतिहासिक भवनों पर उकेरे गए नाम, ये दृश्य अपवाद नहीं बल्कि हमारे सार्वजनिक जीवन का सामान्य चित्र बन चुके हैं। ये दृश्य हमें इस बात पर सोचने के लिए विवश करते हैं कि क्या भारत अब अपनी ही परम्पराओं को, अपनी ही सभ्यताओं को और अपने ही लोकाचार को भूल गया, जिस पर आज विश्व के अन्य देश चलकर सर्वश्रेष्ठ नागरिक कहला रहे हैं?

अब प्रश्न केवल सफाई का नहीं शेष रहा, यह नागरिकों की चेतना में गिरावट का रूप ले चुका है। आप ट्रेन के किसी भी क्लास के डिब्बे में चले जाइए, जहां-तहां थूकते लोग दिखाई देते हैं। सामान्यतः मूंगफली खाकर उसी डिब्बे में कचरा फेंकते लोग या पॉपकॉर्न खाकर उसका पैकेट डिब्बे या बोगी में ही फेंकते दिख जाएंगे, पर वे ये नहीं देखते कि रेल में कहीं कूड़ादान भी रखा हुआ है। आखिर हम 10 घंटे या 12-15 घंटे उसी डिब्बे से अपने गंतव्य तक पहुंचेंगे और उस डिब्बे को हम इतना गंदा कर रहे हैं। यह हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, यह भी हम सोचना बंद कर चुके हैं।

यह नागरिक कर्तव्य ही नहीं है अपितु राष्ट्र और स्व के प्रति हमारा दायित्व भी है, पर आज के समय में कितने लोग इस नागरिक चेतना को स्वीकार करते हैं! यह महत्त्वपूर्ण है।

अधिकतर इस समस्या को 'गंदगी' या 'अव्यवस्था' कहकर कमजोर कर दिया जाता है, किंतु सच्चाई यह है कि यह सिविक सेंस के पतन का विषय है। यह केवल सफाई या सौंदर्य का मुद्दा नहीं बल्कि लोकतांत्रिक चेतना, सामूहिक दायित्व और नागरिक नैतिकता की गहरी विफलता है।

लोकतंत्र केवल मतदान का अधिकार नहीं देता, वह नागरिक से अनुशासन, मर्यादा और जिम्मेदारी की अपेक्षा भी करता है। दुर्भाग्य से हम अधिकारों को तो पूरे उत्साह से अपनाते हैं, लेकिन कर्तव्यों को बोझ मानते हैं।

दुनिया के कई विकसित देशों में सार्वजनिक स्थलों पर अनुशासन रखना वहां के नागरिकों के लिए अनिवार्य है अन्यथा इस बात पर भी सरकारी तंत्र द्वारा अधिक जुर्माना लगाया जाता है। उन देशों के नागरिकों को बचपन से यह सिखाया जाता है कि सार्वजनिक स्थान उनका अपना ही है। यही काम हमारे देश में भी हो सकता है। भारत में समस्या संसाधनों की नहीं, स्वीकार्यता की है। हम अव्यवस्था को सामान्य मान चुके हैं और यही सामान्यपन चलन का हिस्सा बनाने से नागरिक बोध यानी सिविक सेंस का घटना ही हो रहा है। आखिरकार गैर जिम्मेदार नागरिक ही गैर जिम्मेदार समाज, गांव, प्रदेश और गैर जिम्मेदार राष्ट्र का निर्माण करते हैं।

भारतीय रेलवे विश्व का चौथा सबसे बड़ा रेल नेटवर्क है। हाल के वर्षों में सरकारों ने वंदे भारत ट्रेनें, स्वचालित कोच, बायो-टॉयलेट, स्टेशन सौंदर्यीकरण, डिजिटल टिकिटिंग जैसे कई सुधार किए हैं। फिर भी शौचालयों की दुर्दशा, सीटों की गंदगी और तोड़फोड़ यह स्पष्ट करती है कि नीति और नागरिक व्यवहार के बीच गहरी खाई अब भी बनी हुई है। रेलवे द्वारा लगाया गया जुर्माना और सीसीटीवी निगरानी भी तब तक प्रभावी नहीं हो सकती, जब तक सामाजिक असहमति विकसित न हो।

थूकने पर रोक लगाने के लिए कई राज्यों और नगर निगमों ने नगर पालिका अधिनियमों में संशोधन किया, इंदौर जैसे शहर में थूकने पर जुर्माने की व्यवस्था की है, सार्वजनिक स्थानों पर चेतावनी बोर्ड लगे है, फिर भी थूकना एक ऐसी आदत बनी हुई है, जिसे लोग अपराध नहीं बल्कि सामान्य व्यवहार मानते हैं। यह दिखाता है कि कुछ समस्याएं केवल प्रशासनिक नहीं बल्कि सांस्कृतिक और मानसिक होती हैं।

भारतीय लोगों के इस गैर जिम्मेदाराना व्यवहार को सुधारने के लिए सरकारें भी कम प्रयास नहीं कर रहीं। भारत आज अमृतकाल की बात कर रहा है। विकसित भारत 2047 का लक्ष्य रखा जा चुका है। स्मार्ट सिटी, विश्वस्तरीय रेलवे स्टेशन, वंदे भारत ट्रेन, मेट्रो नेटवर्क और आधुनिक सार्वजनिक अवसंरचना पर हजारों करोड़ रुपए खर्च किए जा रहे हैं। स्वच्छ भारत मिशन (2014) इसका सबसे बड़ा उदाहरण है, जिसने खुले में शौच की समस्या को बहुत सीमा तक नियंत्रित किया और स्वच्छता को राष्ट्रीय विमर्श का विषय बनाया।

इसी प्रकार राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन, स्मार्ट सिटी मिशन, अमृत योजना, कायाकल्प एवं शहरी परिवर्तन व रेलवे स्टेशन पुनर्विकास योजना। इन सभी सरकारी योजनाओं का उद्देश्य सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ, सुरक्षित और मानवीय बनाना है, परंतु नीतियों की सफलता वहां सीमित हो जाती है, जहां नागरिक सहयोग अनुपस्थित रहता है। इस समय भारत नागरिक सहयोग न मिलने से गंदगी से सना जा रहा है,

जबकि सरकारें तो चाक चौबंद स्वच्छता का आग्रही राष्ट्र बना रही है, भारत के प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी लालकिले से स्वच्छ भारत की बात करते हैं। सड़के, मोहल्ले, गांव, शहर, प्रदेश और देश के साथ-साथ हर स्तर पर स्वच्छता की बात देश की संसद कर रही है। फिर भी नागरिकों सुधरने के लिए तैयार नहीं हो रहे, अतः इसे गम्भीरता से लेते हुए नागरिक चेतना का विस्तार करना होगा। जापान, सिंगापुर और यूरोपीय देशों में स्वच्छता और सार्वजनिक अनुशासन किसी एक कानून का परिणाम नहीं है बल्कि लम्बे जनजागरण, सामाजिक प्रशिक्षण का फल है। वहां नागरिकों को यह सिखाया जाता है कि सार्वजनिक स्थानों का सम्मान स्वयं के सम्मान से जुड़ा है। भारत में नीति निर्माण पर्याप्त है, पर नागरिक चेतना निर्माण अभी अधूरा है। ●●●

व्यवहार में नागरिक बोध हो

पंच परिवर्तन

डॉ. सुशील कोटनाला

रेलवे, सार्वजनिक परिवहन तथा सार्वजनिक स्थलों पर सिविक सेंस का घोर अभाव है। नागरिकों को यह स्वीकार करना होगा कि ये केवल सरकार की ही सम्पत्ति नहीं है बल्कि जनता यानी हमारी भी सम्पत्ति है। जैसे हम पारिवारिक दायित्वों का भान रखते हैं, वैसे ही नागरिक कर्तव्यों का भी ध्यान रखना आवश्यक है।

विविधताओं से सम्पन्न भारत जैसे विशाल देश में रेलवे तथा सार्वजनिक परिवहन मात्र यातायात के साधन नहीं हैं अपितु ये हमारी समाजिक संवेदना अनुशासन और नागरिक संस्कारों के भी द्योतक हैं। प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले आवागमन के साधनों रेलगाड़ी, बस, मेट्रो, विमान, जिप, टैक्सी, थ्री व्हीलर का प्रयोग करते हुए हमारा जो व्यवहार परिलक्षित होता है, वह हमारे नागरिक कर्तव्य के प्रति संवेदना और उदासीनता का परिचायक होता है। सार्वजनिक स्थलों, बाजारों और पार्कों के उपयोग में भी हमारा व्यवहार नागरिक कर्तव्य के प्रति हमारी संवेदना का प्रतिबिम्ब है। भारत जो कभी जगत गुरु था, वह ज्ञान के अलावा उच्च कोटि के सदाचार को महत्व देने के कारण ही था, परंतु दुर्भाग्य से यह कटु सत्य है कि इन सार्वजनिक परिवहनों तथा सार्वजनिक स्थानों पर सिविक सेंस अर्थात नागरिक शिष्टाचार और कर्तव्य बोध का अभाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। गंदगी फैलाना, पंक्ति न बनाना, सार्वजनिक सम्पत्ति को हानि पहुंचाना, नियमों की उपेक्षा करना तथा दूसरों की सुरक्षा के प्रति असंवेदनशीलता ये सभी समस्याएं हमारे सामाजिक जीवन को प्रभावित कर रही हैं। इस संदर्भ में राष्ट्रीय स्वसेवक संघ द्वारा लक्षित पंच परिवर्तन के आलोक में नागरिक कर्तव्य की अवधारणा अत्यंत प्रासंगिक हो जाती है।

रेलवे और सार्वजनिक परिवहन में नागरिक कर्तव्य बोध की कमी अनेक रूपों में देखने को मिलती है। प्लेटफॉर्म पर कूड़ा कचरा फेंकना, ट्रेन के दरवाजों पर भीड़ लगाना, वृद्धों, स्त्रियों तथा दिव्यांगों के लिए आरक्षित सीटों का दुरूपयोग, सार्वजनिक शौचालयों को गंदा रखना, रेलवे के समान को (चादर, कम्बल, तकिया, तौलिया, साबुन आदि) चुरा कर घर ले जाना, रेलवे सम्पति को क्षति पहुंचाना) बल्ब, पंखे तोड़ना, शीट खुरचना, शीट कवर फाड़ना, शौचालय की दीवारों पर अश्लील चित्र बनाना, अश्लील शब्द/वाक्य लिखना इत्यादि) तथा ट्रेनों में बिना टिकट यात्रा करना, ताश खेलना, धूम्रपान करना, मदिरा सेवन करना जैसे अनेक कुकृत्य सामान्य दैनिक समस्याएं बन गई हैं। यही स्थिति बस अड्डों, मेट्रो स्टेशन, सरकारी चिकित्सालय, विद्यालय तथा कार्यालयों की भी है। यह केवल प्रशासनिक समस्या नहीं है अपितु यह नागरिकों की मानसिकता और संस्कारों से जुड़े विषय हैं।

सिविक सेंस का आशय केवल विधि का पालन करना नहीं अपितु स्वेच्छा से अपने

कर्तव्य को समझना और निभाना है। जब नागरिक के मन में यह विचार घर कर जाता है कि सार्वजनिक सम्पति और स्थान किसी अन्य के हैं तो उनका दायित्व शून्य हो जाता है, परिणामस्वरूप अव्यवस्था, गंदगी और अव्यवहारिकता बढ़ती है। विकसित देश की तुलना में भारत में संसाधनों की कमी नहीं है अपितु नागरिक अनुशासन की कमी अधिक दिखाई देती है।

संघ की पंचपरिवर्तन की अपेक्षाओं में स्वच्छता, अनुशासन, समय पालन, सामाजिक सद्भाव, सार्वजनिक सम्पति की रक्षा, दूसरों के प्रति संवेदनशीलता सम्मिलित है। रेलवे तथा सार्वजनिक परिवहन में नियमों का पालन करना, धैर्य सहित पंक्ति में खड़ा होना, कूड़ेदान में ही कूड़ा डालना, सरकारी सम्पत्ति को अपनी सम्पत्ति समझ कर सुरक्षित रखना, ये सभी छोटे-छोटे कार्य राष्ट्रीय सेवा के ही रूप हैं। वर्तमान में आवश्यकता है कि सिविक सेंस को केवल नागरिक शास्त्र की पाठय पुस्तकों तक सीमित न रखकर व्यवहार में उतारा जाए। विद्यालयों में नैतिक शिक्षा, समुदायिक सेवा, स्वच्छता अभियान और अनुशासन आधारित गतिविधियों को बढ़ावा देना होगा। हमारे परिवारों की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चों में नागरिक संस्कारों की नींव घर से ही पड़ती है। माता-पिता यदि स्वयं नियमों का पालन करेंगे तो बच्चे सहज रूप से सिविक सेंस सीखेंगे। ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार सिविक सेंस का अर्थ नागरिक भावना या नागरिक बोध है, जिसका आशय समाज के प्रति उत्तरदायित्व, सार्वजनिक स्थानों का सम्मान, नियमों का पालन (जैसे यातयात और स्वच्छता) और दूसरों के अधिकारों के प्रति जागरूकता तथा उचित व्यवहार करना है, जिससे एक स्वस्थ्य समाज का निर्माण हो सके। यह केवल कानून का विषय नहीं अपितु सामाजिक अनुशासन और सामूहिक कल्याण की समझ है। ●●●

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को समझने के लिए मौलिक एवं संग्रहणीय पुस्तक

हिंदी **विवेक**
" We Work For A Better World"

पद्मश्री रमेश पतंगे लिखित
'हिंदी विवेक' द्वारा प्रकाशित

हम संघ में क्यों हैं...

संघ विचारों की मूल प्रेरणा, संघकार्य को समझने की प्रक्रिया और इन सभी से संघ स्वयंसेवकों को अनायास मिलनेवाले राष्ट्रबोध और कर्तव्यबोध का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

पंजीयन करें

पुस्तक का मूल्य ₹250/-

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of **HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK**

Bank Details : State Bank of India, **Branch -** Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483, भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884

पितांबरी
अभिनव उत्पाद
उत्सव लोकतंत्र का,
अभिमान
स्वदेशी का!
25% EXTRA
Pitambari
Saptarshi - Atri
7 in 1
Ruchiyana
Deepshakti
Gomay
Lime Sauce
गणतंत्र दिवस की
हार्दिक शुभकामनाएं!
Pitambari Products Pvt. Ltd.: Maharashtra: 8291853804, North: 7011012599,
South: 6366932555, East: 7752023380, 9867102999, CRM: 022 - 67035564 / 5699.
Toll Free: 18001031299. CIN: U52291MH1989PTC051314.

प्रहलाद सबनानी

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प की दमनकारी नीतियों से कई देश भयभीत नहीं बल्कि सचेत हो गए हैं। ट्रम्प प्रशासन इससे भी परेशान है कि आर्थिक शक्ति का केंद्र पश्चिमी देशों से पूर्वी देशों की ओर खिसकता जा रहा है। इससे ट्रम्प को पूरे विश्व में अमेरिका का आधिपत्य स्थापित करने की रणनीति को धक्का लगता हुआ दिखाई दे रहा है।

हाल ही के समय में अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प द्वारा लिए जा रहे निर्णयों से ऐसा आभास होने लगा है कि विश्व में साम्राज्यवाद एक बार पुनः अपने पैर पसारता हुआ दिखाई दे रहा है। ट्रम्प द्वारा ग्रीनलैंड नामक एक द्वीप, जिस पर वर्तमान में डेनमार्क का शासन स्थापित है, को अपने कब्जे में लेने का प्रयास किया जा रहा है। नाटो के 8 सदस्य देशों ने अमेरिका के इस कदम का भारी विरोध किया है। इस विरोध के चलते अमेरिका ने इन 8 देशों से अमेरिका को होने वाले विभिन्न उत्पादों के निर्यात पर 10 प्रतिशत का अतिरिक्त टैरिफ लगा दिया है। इसी प्रकार अमेरिकी ट्रम्प प्रशासन द्वारा वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मदुरो को रात्रि के समय में गिरफ्तार कर अमेरिका लाकर उन पर मुकदमा चलाया जाना एवं वेनेजुएला के तेल भंडार पर अप्रत्यक्ष रूप से अमेरिका का कब्जा स्थापित करने का प्रयास करना, अमेरिका की साम्राज्यवादी सोच को ही दर्शाता है। सोचनीय विषय है कि डेनमार्क नाटो का सदस्य देश होने के चलते वह अमेरिका का मित्र राष्ट्र है और मित्र राष्ट्र की सीमाओं में घुसकर उसके आधिपत्य वाले क्षेत्र को अमेरिका द्वारा बलपूर्वक अपने देश की सीमा में शामिल करने का प्रयास

अमेरिका की साम्राज्यवादी चुनौती

करना उचित कदम नहीं कहा जा सकता है। कुछ समय पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने कनाडा के राष्ट्रपति को धमकी दी थी कि अमेरिका कनाडा को अपना 51वां राज्य बनाना चाहते हैं। ध्यान रहे कनाडा भी अमेरिका के मित्र राष्ट्र के देशों की सूची में शामिल है, परंतु जब अमेरिका जैसा देश साम्राज्यवादी सोच के आधार पर निर्णय लेने लगते हैं तो मित्र राष्ट्र का ध्यान भी नहीं रह पाता है।

अमेरिका द्वारा हाल ही में ब्रिक्स के सदस्य देशों (भारत, रूस, चीन एवं ब्राजील) पर 500 प्रतिशत टैरिफ लगाए जाने की धमकी देना केवल अमेरिका की व्यापार नीति नहीं बल्कि वैश्विक शक्ति संतुलन को प्रभावित करने का सीधा प्रयास है। 500 प्रतिशत का यह टैरिफ रूस, चीन, ब्राजील और भारत पर नहीं बल्कि ब्रिक्स के सदस्य देशों द्वारा डी-डोलराईजेशन की ओर अपने कदम बढ़ाने से रोकने का एक प्रयास है। ब्रिक्स के सदस्य देश आपस में किए जाने वाले विदेश व्यापार का एक-दूसरे को भुगतान अब स्थानीय मुद्रा में करते हैं। इससे अंतरराष्ट्रीय बाजार में अमेरिकी डॉलर पर दबाव बढ़ता हुआ दिखाई दे रहा हैं। ब्रिक्स की मुद्रा व्यवस्था, स्थानीय मुद्रा व्यापार सम्बंध एवं डॉलर मुक्त भुगतान व्यवस्था अमेरिका के लिए एक रणनीतिक संकट के रूप में उभर रही है। इसीलिए अमेरिका छोटे देशों की तरह ही बड़े देशों को भी अनुशासित करना चाहता है, परंतु यहां अमेरिका यह भूल जाता है कि वेनेजुएला, डेनमार्क, क्यूबा, मेक्सिको आदि छोटे देश हैं जो अपनी आवश्यकताओं के लिए अमेरिका पर निर्भर हैं, पर भारत, चीन, रूस एवं ब्राजील जैसे बड़े देशों पर अमेरिका का दबाव काम नहीं कर पाएगा। ट्रम्प प्रशासन की वर्तमान विदेश नीति को 20वीं सदी की हस्तक्षेपवाद 2.0 की नीति कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। पिछले 250 वर्षों में अमेरिका ने विश्व के अन्य देशों में 400 बार हस्तक्षेप किया है। अमेरिका के लिए यह एक पैटर्न है, आश्चर्य में डालने वाली घटना नहीं है। अमेरिका ने पूर्व में भी आर्थिक दबाव डालकर एवं सैन्य हस्तक्षेप के माध्यम से अन्य देशों में सत्ता परिवर्तन कराने में भी सफलता प्राप्त की है और यह पैटर्न आज भी जारी है। अमेरिका भारत एवं चीन पर केवल इस कारण से भी 500 प्रतिशत टैरिफ लगाना चाहता है क्योंकि ये देश रूस से भारी मात्रा में कच्चा तेल आयात करते हैं। आज के इस युग में अब अमेरिका निर्णय लेगा कि किस देश को कच्चा तेल किस देश से खरीदना है। यह साम्राज्यवाद अथवा अधिनायकवाद की पराकाष्ठा नहीं तो और क्या है?

इसी प्रकार ट्रम्प प्रशासन द्वारा विश्व के 66 अंतरराष्ट्रीय संगठनों में अमेरिका की सदस्यता को समाप्त करना भी वैश्विक व्यवस्था का पुनर्निर्माण नहीं बल्कि अमेरिका का विश्व में एकछत्र राज्य स्थापित करने की सोच का परिणाम हो सकता है। अमेरिका किसी भी अन्य ब्लाक अथवा देश के साथ मिलकर विश्व पर अपना प्रभुत्व स्थापित नहीं करना चाहता है बल्कि अमेरिका केवल अपना प्रभुत्व स्थापित करना चाहता है। इस रणनीति के अंतर्गत वैश्विक संगठनों एवं संस्थाओं को कमजोर करने के एकपक्षीय अमेरिकी शक्ति मॉडल को लागू करना ही मुख्य लक्ष्य हो सकता है।

आज अमरीका में ट्रम्प प्रशासन इससे भी परेशान है कि आर्थिक शक्ति का केंद्र पश्चिमी देशों से पूर्वी देशों की ओर खिसकता जा रहा है। इससे ट्रम्प को पूरे विश्व में अमेरिका का आधिपत्य स्थापित करने की रणनीति को धक्का लगता हुआ दिखाई दे रहा है। संख्या, जनसंख्या, संसाधन एवं बाजार के आधार पर आगे आने वाला भविष्य पूर्व के आस-पास दिखाई देता है। अमेरिका वैश्विक स्तर पर अपने प्रभुत्व को किसी भी कीमत पर खोना नहीं चाहता है।

अमेरिका आज नहीं चाहता कि चीन, रूस एवं भारत मिलकर विश्व में शक्ति की एक धुरी बनें। साथ ही ट्रम्प यह भी नहीं चाहता कि भारत वैश्विक स्तर पर अपनी रणनीतिक स्वायतत्ता बढ़ाने में सफल हो तथा डी-डोलराईजेशन की व्यवस्था गति पकड़े और यूरोपीय यूनियन के देश अपनी स्वतंत्र विदेश नीति बनाए। यूरोपीय यूनियन के देशों पर अमेरिका अपना प्रभाव बनाए रखना चाहता है, परंतु अब तो यूरोपीय यूनियन के देश भी अपने सुरक्षा बजट में अतुलनीय वृद्धि करते हुए दिखाई दे रहे हैं क्योंकि अमेरिका पर इन देशों का विश्वास कम हो गया है।

ट्रम्प चूंकि बहुध्रुवीय व्यवस्था में विश्वास नहीं करते हैं और यह व्यवस्था उनके लिए असहनीय है, अतः ट्रम्प समस्त देशों पर टैरिफ युद्ध छेड़कर उन्हें दबाव में लाना चाहते हैं ताकि अमेरिका पूरे विश्व में अपना एकछत्र राज्य स्थापित कर सके। इसीलिए ट्रम्प आज पूरे विश्व में नियंत्रित अशांति चाहता है। वास्तव में आज अमेरिका की आक्रामक साम्राज्यवादी टैरिफ नीति भी वैश्विक अस्थिरता की सबसे बड़ी चुनौती के रूप में उभर रही है।

●●●

पश्चिम बंगाल आज केवल एक राज्य के रूप में नहीं बल्कि भारतीय लोकतंत्र की चेतना, संघीय ढांचे की मर्यादा और सांस्कृतिक अस्मिता की निर्णायक प्रयोगशाला के रूप में खड़ा है। यहां होने वाला आगामी विधानसभा चुनाव महज सत्ता परिवर्तन या पुनरावृत्ति की कवायद नहीं बल्कि यह तय करने वाली ऐतिहासिक घड़ी है कि बंगाल की राजनीति टकराव, भय और तुष्टीकरण की राह पर आगे बढ़ेगी या फिर स्थिरता, विकास और लोकतांत्रिक संतुलन की ओर लौटेगी। सत्ता, संघर्ष, कानून, पहचान और चुनावी रणनीति– ये सभी शक्तियां आज बंगाल में आमने–सामने खड़ी हैं। यह संघर्ष केवल तृणमूल कांग्रेस और भारतीय जनता पार्टी के बीच वर्चस्व की लड़ाई नहीं है बल्कि यह उस शासन–दृष्टि, नेतृत्व क्षमता और लोकतांत्रिक संस्कार की परीक्षा है, जिसके आधार पर बंगाल अपने आने वाले दशक की दिशा और दशा तय करेगा। इसीलिए बंगाल का चुनाव आज स्थानीय नहीं रहा। वह राष्ट्रीय राजनीति की दिशा, विपक्ष की रणनीति और लोकतंत्र की मजबूती का निर्णायक संकेतक बन चुका है।

'खेला होगा' के राजनीतिक नारे के सहारे भाजपा को अब तक रोकने में सफल रहीं मुख्य मंत्री ममता बनर्जी के सामने इस बार परिस्थितियां अपेक्षाकृत अधिक जटिल, बहुआयामी और चुनौतीपूर्ण हैं। केंद्र और राज्य के बीच टकराव, केंद्रीय जांच एजेंसियों की कार्रवाई, न्यायालयों की टिप्पणियां और संवैधानिक विमर्श– इन सबने बंगाल की राजनीति को असाधारण रूप से राष्ट्रीय विमर्श के केंद्र में ला खड़ा किया है। आज समूचे देश की दृष्टि बंगाल पर टिकी हैं क्योंकि यहां होने वाला चुनाव केवल सत्ता परिवर्तन नहीं बल्कि राजनीतिक प्रवृत्तियों की दिशा तय करने वाला संकेतक भी बन सकता है।

सर्वोच्च न्यायालय की हालिया टिप्पणियों और न्यायालयीन प्रक्रियाओं ने राज्य सरकार और

आगामी विधानसभा चुनाव बंगाल के लिए आत्ममंथन और आत्मनिर्णय का अवसर है। यहां दिया गया मत केवल सत्ता का निर्णय नहीं करेगा बल्कि यह तय करेगा कि बंगाल विकास, लोकतांत्रिक मर्यादा और सांस्कृतिक संतुलन की राह पर आगे बढ़ेगा या फिर टकराव और तुष्टीकरण की राजनीति में उलझा रहेगा।

पश्चिम बंगाल

ललित गर्ग

सत्ता नहीं, सभ्यता और भविष्य का चुनाव

केंद्रीय संस्थाओं के अधिकार-क्षेत्र को लेकर गम्भीर प्रश्न खड़े किए हैं। इन कानूनी घटनाक्रमों ने ममता बनर्जी की उस राजनीतिक छवि को भी प्रभावित किया है, जिसमें वे स्वयं को संघीय ढांचे की रक्षक और केंद्र के कथित दबाव के विरुद्ध संघर्षशील नेता के रूप में प्रस्तुत करती रही हैं। चुनावी वर्ष में लम्बी कानूनी लड़ाइयों का सीधा प्रभाव जनभावना पर पड़ता है क्योंकि तब प्रशासनिक उपलब्धियां पीछे छूट जाती हैं और आरोप-प्रत्यारोप राजनीति के केंद्र में आ जाते हैं। बंगाल की राजनीति की एक विशिष्ट पहचान रही है- यहां विचारधारा और भावना तीव्रतम रूप में अभिव्यक्त होती हैं। वाम मोर्चे के लम्बे शासन के बाद ममता बनर्जी का उदय एक जनांदोलन के रूप में हुआ था। उन्होंने वामपंथी वर्चस्व को तोड़ते हुए स्वयं को गरीबों, हाशिए के समाज और क्षेत्रीय अस्मिता की आवाज के रूप में स्थापित किया। शुरुआती वर्षों में उनकी सरकार ने कुछ कल्याणकारी योजनाओं और प्रभावी राजनीतिक सम्प्रेषण के माध्यम से व्यापक समर्थन भी अर्जित किया, किंतु समय के साथ सत्ता का अत्यधिक केंद्रीकरण, संगठन पर कठोर नियंत्रण और असहमति के प्रति असहिष्णुता जैसे आरोप भी समानांतर रूप से उभरते चले गए। भाजपा ने इन्हीं कमजोरियों को अपनी राजनीतिक रणनीति का आधार बनाया है। 2019 के लोकसभा चुनावों के बाद से पार्टी ने बंगाल में संगठनात्मक विस्तार, बूथ-स्तर की तैयारी और वैचारिक आक्रामकता- तीनों मोर्चों पर निरंतर काम किया है। हिंदुत्व, राष्ट्रवाद, भ्रष्टाचार-विरोध और कानून-व्यवस्था को केंद्रीय मुद्दा बनाते हुए भाजपा ने स्वयं को तृणमूल कांग्रेस के विकल्प के रूप में प्रस्तुत किया है। यद्यपि विधानसभा चुनाव में भाजपा को अपेक्षित सफलता नहीं मिली, पर यह भी निर्विवाद सत्य है कि वह बंगाल की राजनीति में एक स्थायी और निर्णायक शक्ति बन चुकी है।

आगामी विधानसभा चुनावों में भाजपा की रणनीति केवल स्थानीय नेतृत्व पर निर्भर नहीं दिखती बल्कि वह प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के राजनीतिक कौशल, संगठन क्षमता और चुनावी अनुभव पर केंद्रित है। नरेंद्र मोदी का व्यक्तित्व, उनकी विकासवादी छवि, राष्ट्रीय नेतृत्व और भावनात्मक संवाद क्षमता आज भी देश के बड़े वर्ग को आकर्षित करती है। वहीं अमित शाह की रणनीतिक सूझ-बूझ, माइक्रो-मैनेजमेंट, सामाजिक समीकरणों की समझ और संगठन को चुनावी मशीनरी में बदल देने की क्षमता भाजपा की सबसे बड़ी ताकत मानी जाती है। प्रश्न यह है कि क्या बंगाल इन दोनों नेताओं के करिश्माई नेतृत्व, सशक्त व्यक्तित्व और निर्णायक राजनीति को स्वीकार करने के लिए तैयार है? ●●●

आपकी आवाज को बुलंद करने वाली
सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका

हिंदी विवेक
" We Work For A Better World"

सदस्यता शुल्क

- वार्षिक मूल्य : रु. 500/-
- त्रैवार्षिक मूल्य : रु. 1,200/-
- पंचवार्षिक मूल्य : रु. 1,800/-
- संरक्षक मूल्य : रु. 20,000/-
- विदेशी सदस्यता शुल्क वार्षिक : रु. 5,000/-

खुद ग्राहक बनें व बनाएं

- जन्म दिन तथा अन्य समारोहों में हिंदी विवेक उपहार के रूप में भेंट करें।
- मित्रों, रिश्तेदारों तथा शुभचिंतकों को हिंदी विवेक की सदस्यता प्रदान करें।
- अपने दिवंगत स्नेहीजनों की स्मृति में 11, 21, 51 या 101 पाठकों को सदस्यता दें।
- विवाह के अवसर पर सदस्यता उपहार में दें।
- नववर्ष की शुभकामना के रूप में ग्रीटिंग कार्ड के स्थान पर हिंदी विवेक का सदस्यता रसीद प्रदान करें।

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

हिंदी विवेक कार्यालय
प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर 10, सेक्टर - 2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे,
हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई - 400067
सम्पर्क : +91 95949 91884
hindivivekvargani@gmail.com / hindivivekadvt@gmail.com

55 बाघों की मौत या शिकार!

मध्य प्रदेश में एक वर्ष में 55 बाघों की मौत होना स्वाभाविक या प्राकृतिक नहीं है, इसलिए बाघों का शिकार होने और अंग तस्करी के आरोप लग रहे हैं। टाइगर स्टेट मध्य प्रदेश के लिए एक कलंक की तरह है। बाघों की मौत के लिए जिम्मेदार वन विभाग सहित अन्य सम्बंधित विभागों में कार्यरत अधिकारियों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई आवश्यक है।

सोनम लववंशी

मध्य प्रदेश को लोग गर्व से टाइगर स्टेट कहते हैं। हिंदुस्थान का दिल कहलाने वाला यह प्रदेश बाघों की सबसे बड़ी जनसंख्या का दावा करता है। जंगल, अभयारण्य और राष्ट्रीय उद्यान इसकी पहचान रहे हैं। पर्यटन के पोस्टर हों या सरकारी रिपोर्टें, प्रत्येक जगह बाघ मध्य प्रदेश की शान के रूप में दिखते हैं। तस्वीर जितनी सुंदर है, सच्चाई उतनी ही भयावह है। वर्ष 2025 मध्य प्रदेश के बाघों के लिए सबसे संकटपूर्ण सिद्ध हुआ है। एक ही वर्ष में 55 बाघों की मौत दर्ज हुई है। यह आंकड़ा केवल संख्या नहीं है, यह चेतावनी है। यह विफलता का प्रमाण है। प्रोजेक्ट टाइगर की शुरुआत 1973 में हुई थी, तब से लेकर आज तक एक वर्ष में इतनी मौतें कभी दर्ज नहीं हुईं। यह तथ्य अपने आप में पूरे तंत्र पर प्रश्न खड़ा करता है। इन 55 मौतों में से 36 मामलों में शिकार की आशंका जताई गई है। शिकार का मतलब केवल बंदूक या फंदा नहीं होता। इसका मतलब होता है सुनियोजित अपराध, तस्करी का नेटवर्क और कमजोर निगरानी। यह भी संकेत देता है कि जंगल में कानून का डर समाप्त हो रहा है। बाघ अब सुरक्षित प्राणी नहीं रहा। देशभर में बीते एक साल में 164 बाघों की मौत हुई है। इनमें सबसे अधिक 55 मौतें मध्य प्रदेश में हुईं। टाइगर स्टेट का यह रिकॉर्ड गर्व नहीं, शर्म का कारण है। यह सिद्ध करता है कि संख्या बढ़ने की कहानी के पीछे सुरक्षा की जमीन खिसक चुकी है। बाघ गिने जा रहे हैं, बाघ बचाए नहीं जा रहे। बाघों की मौत के कारणों पर दृष्टि डालना आवश्यक है। सबसे भयावह कारण बिजली के नंगे तार हैं। खेतों के चारों ओर लगी

अवैध बिजली की बाड़ आज बाघों की सबसे बड़ी शत्रु बन चुकी है। यह मौत चुपचाप आती है, कोई आवाज नहीं होती, कोई संघर्ष नहीं दिखता। जंगल के बहादुर बाघ की सांस एक झटके में थम जाती है। यही कारण है कि इसे साइलेंट किलर कहा जा रहा है।

खेती की समस्या अपनी जगह है। फसल की सुरक्षा भी आवश्यक है। इसका समाधान जानलेवा नहीं हो सकता। अवैध बिजली की बाड़ वर्षों से लगी हुई है। शिकायतें होती हैं, रिपोर्ट बनती हैं, कार्रवाई कागजों में सिमट जाती है। वन विभाग जिम्मेदारी बिजली विभाग पर डाल देता है। बिजली विभाग तकनीकी दलीलें देता है। परिणाम वही रहता है। अगला बाघ मौत के हवाले हो जाता है। गश्त और निगरानी की स्थिति भी चिंताजनक है। कागजों में पेट्रोलिंग मजबूत है। जमीनी सच्चाई कमजोर है। बीट गार्ड कम हैं। संसाधन सीमित हैं। कई क्षेत्रों में रात की गश्त नाममात्र की है। कैमरा ट्रैप खराब पड़े हैं। ड्रोन निगरानी केवल घोषणाओं तक सीमित है। बाघ की उपस्थिति से अधिक उसकी मौत का समाचार पहले मिलती है। बफर जोन और कॉरिडोर सबसे उपेक्षित क्षेत्र हैं। बाघ केवल कोर एरिया में नहीं रहता, वह चलता है, रास्ते खोजता है, क्षेत्र बदलता है, यही उसकी प्रकृति है और यही उसकी आवश्यकता है। इन्हीं क्षेत्रों में मानव और वन्यजीव आमने-सामने आते हैं। यहीं सबसे अधिक संकट होता है। निगरानी यहीं सबसे कमजोर होती है। विभागीय तालमेल की कमी इस संकट को और गहरा बनाती है। वन विभाग, बिजली विभाग, राजस्व विभाग और स्थानीय प्रशासन अलग-अलग दिशा में चलते हैं। साझा जिम्मेदारी तय नहीं होती। जवाबदेही तय नहीं होती। अवैध तार हटाने की जिम्मेदारी किसी की नहीं बनती। बाघ की मौत के बाद जांच होती है। कुछ दिन चर्चा होती है। फिर चुप्पी छा जाती है। शिकार की आशंका वाले मामलों ने एक और सच्चाई उजागर की है। वन्यजीव अपराध आज भी सक्रिय हैं। बाघ की खाल, हड्डियां और अंग अब भी अंतरराष्ट्रीय बाजार में बिकते हैं। यह अपराध बिना स्थानीय सहयोग के सम्भव नहीं है। मुखबिर तंत्र कमजोर पड़ चुका है। डर समाप्त हो चुका है। सजा की प्रक्रिया लम्बी है। दोषी बच निकलते हैं। बाघ मारा जाता है। बाघों की मौत केवल अपराध या लापरवाही का परिणाम नहीं है। यह विकास के असंतुलन की कहानी भी है। सड़कों का जाल बढ़ रहा है। रेल लाइनें जंगलों को काट रही हैं। खनन परियोजनाएं जंगल की सांस छीन रही हैं। बस्तियां कॉरिडोर पर फैल रही हैं। बाघ का क्षेत्र सिकुड़ रहा है। उसकी स्वतंत्रता सीमित हो रही है।

जब बाघ जंगल से बाहर निकलता है, तो वह खतरा घोषित कर दिया जाता है। कभी आदमखोर का ठप्पा लगता है। कभी समस्या जानवर कहा जाता है। असल समस्या पर बात नहीं होती। जंगल क्यों छोटा हुआ। रास्ते क्यों बंद हुए। यह प्रश्न हाशिये पर चले जाते हैं।

मध्य प्रदेश में बाघों की वर्तमान स्थिति एक बड़े विरोधाभास को दिखाती है। एक तरफ अंतरराष्ट्रीय मंचों पर सफलता के दावे होते हैं। दूसरी तरफ जंगलों में लाशें मिलती हैं। एक तरफ पर्यटन बढ़ाने की योजनाएं बनती हैं। दूसरी तरफ सुरक्षा ढहती जाती है। बाघ पोस्टर में मजबूत दिखता है। जंगल में कमजोर पड़ जाता है। 55 बाघों की मौत एक चेतावनी है। यह बताती है कि संरक्षण केवल योजनाओं से नहीं होता। इसके लिए इच्छाशक्ति चाहिए, सख्ती चाहिए, संवेदनशीलता चाहिए। खेतों में अवैध बिजली की बाड़ पर कठोर कार्रवाई जरूरी है। कॉरिडोर और बफर जोन की वास्तविक निगरानी आवश्यक है। विभागों के बीच स्पष्ट जिम्मेदारी तय करना आवश्यक है। स्थानीय समुदाय को शत्रु नहीं, भागीदार बनाना आवश्यक है। बाघ केवल एक जानवर नहीं है, वह पूरे पारिस्थितिकी तंत्र का संकेतक है। बाघ सुरक्षित है तो जंगल सुरक्षित हैं। जंगल सुरक्षित हैं तो नदियां सुरक्षित हैं। नदियां सुरक्षित हैं तो जीवन सुरक्षित है। बाघ की मौत केवल जंगल की मौत नहीं होती। यह भविष्य की मौत होती है। टाइगर स्टेट का तमगा तभी सार्थक होगा, जब बाघ जंगल में सुरक्षित सांस ले सके। जब उसकी मौत समाचार न बने। जब उसका जीवन सामान्य हो।

•••

मन और दिमाग को तरोताजा रखने के लिए चाय की चुस्की का आनंद ही अलग है, लेकिन चाय संवाद का भी काम करती है। अपने दिल की बात कहनी हो तो लोग चाय को ही माध्यम बनाते हैं। शादी के लिए लड़की देखनी हो तो चाय पर ही बुलाया जाता है।

चलो... एक चाय हो जाए

सुबह-सुबह जब रसोई से आवाज आती है तो सभी समझ जाते हैं कि चाय की सुगबुगाहट के साथ नाश्ते का श्रीगणेश हो रहा है।

चाय पेय के रूप में सदियों से पी जा रही है। चाय की इतनी विविधता है कि शहर, राज्य, देश बदलते ही इसका स्वाद बदल जाता है।

यूं तो चायपत्ती हर चाय में उपस्थित होती है, लेकिन इसका रंग-रूप कभी नींबू से तो कभी दूध से बदल जाता है। दूध इसके रूप को निखार कर थोड़ा संवार देता है तो नींबू इसे थोड़ा शोख बना देता है। कभी-कभी तो चाय में कई औषधियां भी मिलाई जाती हैं जो इसे स्वास्थ्यवर्धक भी बना देती है। चाय का स्वाद कभी मूड बनाता है तो कभी बिगाड़ भी देता है। अधिकतर पत्नियां या पति एकदूसरे की नाराजगी दूर करने के लिए चाय वाला नुस्खा भी आजमाते हैं। एक बुर्जुग दम्पति अपना अनुभव साझा करते हुए बता रहे थे कि चाय ने कई बार उनके घर के घमासान पर पूर्ण विराम तक भी लगाया है। चाय यूं तो मात्र एक पेय है, लेकिन इससे जुड़े किस्से बहुत रोमांचक होते हैं। युवा चाय के बहाने अपने चाहने वाले को अपने दिल की बातें बताते हैं और चाय के साथ मिलने के सिलसिले बढ़ाते जाते हैं। यदि किसी लड़के को लड़की चाय पे बुलाती है तो मानो उनकी लॉटरी ही लग जाती है। आजकल चाय को भी रेस्तरां वाले विभिन्न नामों से उदाहरण- कुल्हड़ वाली, तंदूर वाली, मसाले वाली कह कर बहुत इठलाते हुए सर्व करते हैं। चाय के पात्र भी एक से बढ़ कर एक होते हैं। चाय के कप ने भी कांच, सिरामिक, बोन चाईना, लॉ- पाला, चांदी एक लम्बा व सुंदर यात्रा अब तय तय किए हैं। कप के डिजाईन की कलात्मकता और चमक भी उसे लक्जरी लुक देते हैं।

परिणीता सिन्हा 'स्वयंसिद्धा'

चाय की लत भी ऐसी है कि जिन्हें एक बार लग जाए उनसे जल्दी छूटती नहीं है। यदि समय पर न मिले तो सर दर्द बना रहता है। कोई बेवजह चिल्ला रहा हो तो कई लोग निदान के रूप में चाय का प्रयोग करते हैं। चाय आपको समाजिक बनाने में भी पूरा योगदान देती है। चाय वो कड़ी है जो भिन्न-भिन्न व्यक्तियों को एकसूत्र में पिरो देती है। आजकल चाय पर चर्चा जैसे कई कार्यक्रम आयोजित भी किए जा रहे हैं। ऐसे में अच्छी चाय की चुस्क भी आवश्यक है। हम किसी भी व्यक्ति के लिए चाय बना कर उसे सम्मानित होने का अनुभव कराते हैं। आज से एक दो दशक पूर्व जब विवाह शादी डॉट कॉम से नहीं फिक्स होती थीं तो उस समय लड़कियां लड़के वालों के सामने चाय की ट्रे ले कर ही इंट्री करती थीं और उसके बनाए चाय से उसकी पाक-कला का अनुमान लगाया जाता था। समय के साथ वो भेंट चाय- कॉफी के साथ कैफे में

होने लगी, लेकिन औपचारिक से अनौपचारिक होते रिश्तों में भी चाय ने अपना स्थान बनाए रखा। ससुराल में भी शादी की पहली सुबह नववधू के लिए चाय की चुस्की के साथ ही होती है यानी चाय वो जादुई माध्यम है जो अंजान लोगों में भी जान-पहचान करवाती है।

अब यदि चाय की बात हो रही है तो यह पड़ोसनों की चर्चा के बिना अधूरी ही रहेगी। जब महिलाएं घर के काम-काज से फ्री होती हैं तो वह गर्म चाय के साथ खूब गॉसिप करती हैं। कभी किसी की जादुई अदा की प्रशंसा की जाती है तो कभी किसी के फैशन सेंस पर विश्लेषण होता है। चाय के साथ लोग एकदूसरे का सुख-दुख भी बांटते हैं। आज भी मध्यमवर्ग की महिलाएं सर्दियों में चाय के साथ स्वेटर बुनती दिखाई देती हैं। कभी-कभी तो लगता है कि चाय में कुछ तो ऐसा रसायनिक तत्व है जिसके अंदर जाते ही दिमाग में नए-नए विचार आने लगते हैं। इसके साथ ही आलोचनाओं को भी त्वरित गति मिलती है और वे निर्बांध होकर की जाती हैं। वैसे चाय पीकर प्रशंसा में भी चार चांद लग जाते हैं।

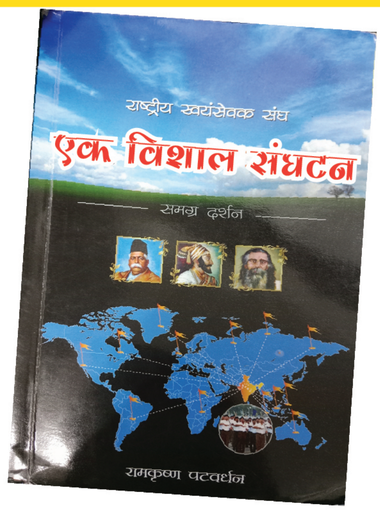
हमारी चाय में केवल गुण ही नहीं हैं, यदि ज्यादा पी ली जाए तो कलेजे में खूब जलन भी होती है। कुछ विकृत मानसिकता वाले लोग इसे फेंक कर अपना रोष भी जताते हैं। एक बार एक कारखाने में मजदूरों ने हड़ताल कर काम रोक दिया था और कोई बात सुनने के लिए ही तैयार नहीं थे, फिर किसी समझदार व्यक्ति ने चाय-पानी की व्यवस्था की और धीरे-धीरे बातचीत की शुरुआत हुई और मामला सुलझ गया। चाय कई बार बेवजह की विवाद कराती है तो कई बार गुत्थियां भी सुलझाती है। कई बार चाय विवादास्पद भी हो जाती है। अतः अच्छी चाय बनाने का कौशल हर किसी को सीखना चाहिए और नए-नए प्रयोगों द्वारा उसके स्वाद को विकसित करना चाहिए। भारत की स्वतंत्रता के दिनों भी ब्रिटिश सरकार से बातचीत के दौरान चाय ने भी स्वतंत्रता की पुरजोर अपील की थी। चाय एक सुंदर संस्कृति की परिचायक है और हमारी सोच और प्रवृत्ति को भी परिभाषित करती है।

यह आतिथ्य के लिए सदैव आवश्यक है, लेकिन इसके साथ परोसे जाने वाले नमकीन या पकौड़े भी कम महत्वपूर्ण नहीं हैं। वे भी इसके साथ मिल कर इसे स्वाद प्रदान करते हैं। समय के साथ चाय की महत्ता बढ़ती जा रही है क्योंकि यह मानव इतिहास के विकास की साक्षी है और इसके साथ ही भविष्य की सुंदर परिकल्पनाएं रची जा रही है। •••

राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका

हिंदी विवेक
We Work For A Better World
मासिक पत्रिका

शुल्क ₹ 500



रा. स्व. संघ की स्थापना से लेकर शतकपूर्ति की यात्रा के विभिन्न पड़ावों तथा भविष्य के उद्देश्यों का सम्पूर्ण संकलन व आंकलन करने वाली पुस्तक

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ऑनलाईन पंजीयन करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of : **HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA-HINDI VIVEK**

Bank : Bank of Maharashtra **Branch :** Prabhadevi

A/C No. : 60085108000 **IFSC :** MAHB0000318

सम्पर्क - 9594991884 **Email : hindivivekvargani@gmail.com**

50+ YEARS OF MOMENTUM
अर्थ सहकारेण कल्याणम्
दि कल्याण जनता सहकारी बँक लि.
मल्टी-स्टेट शेड्युल्ड बँक
सोने तारण कर्ज
जलद कर्ज
कमी प्रक्रिया शुल्क
व्याजदर
९.५०%* वार्षिक
* अटी व शर्ती लागू
TOLL FREE: 1800 233 1919
kalyanjanata.in
KJSBank

टी 20 विश्व कप का क्रेज

अपना गौरव, अपनी प्रतिष्ठा बनाए रखने के लिए विश्व की 20 टीमें पूरे उत्साह के साथ टी20 विश्व कप में भाग लेंगी। 8 वेन्यू पर इन टीमों के बीच कुल 55 मैच खेले जाएंगे और सबकी दृष्टि होगी एक चमचमाती विश्व विजेता ट्रॉफी पर।

आईसीसी टी20 विश्व कप के लिए हर बार की तरह मंच सज चुका है, लेकिन भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में होने वाला विश्व कप कई अर्थों में कुछ अलग होगा। क्रिकेट के सबसे छोटे प्रारूप में रोमांच अपनी पराकाष्ठा पर तो होगा ही, धमाकेदार प्रदर्शन करने को आतुर हर खिलाड़ी, हर टीम अपने तरकश से नित नए तीर निकालते दिखेंगे। बल्लेबाजों के नए-नए शॉट्स और गेंदबाजों के नए-नए प्रयोगों के बीच क्षेत्ररक्षकों के चमत्कारी प्रदर्शन दुनिया भर के क्रिकेट प्रेमियों के लिए एक उत्सव सा वातावरण बना देंगे। क्रिकेट के इस महामेला में विश्व के शीर्षस्थ खिलाड़ियों के शौर्य, साहस और जोश का अद्भुत दृश्य देखने को मिलेगा, इतना तय है।

इस बार टी20 विश्व कप में एक ओर भारत सहित ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड व इंग्लैंड जैसी विश्व की शीर्षस्थ टीमें अपनी प्रतिष्ठा बनाए रखने के लिए सर्वस्थ दांव पर लगाने को तैयार है। दूसरी ओर वेस्ट इंडीज, पाकिस्तान, अफगानिस्तान और श्रीलंका की टीमों में भी उत्साह व जुनून की कमी नहीं रहेगी। इस बार भी चूंकि विश्व कप में 20 टीमों को भागीदारी का अवसर मिल रहा है इसलिए प्रतिद्वंद्विता का स्तर तो बढ़ना तय है। दूसरी ओर नेपाल, कनाडा, इटली, ओमान और यूएसए जैसी उभरती टीमों के लिए भी विश्व की शीर्षस्थ टीमों के सामने अपनी सार्थकता सिद्ध करने का अवसर होगा। इससे क्रिकेट जैसे रोमांचक खेल को विश्व के कोने-कोने तक अपना पैर फैलाने का भी मौका मिलेगा। इस दृष्टि से टी 20 विश्व कप 2026 का आयोजन अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) का एक सार्थक व सकारात्मक प्रयास भी सिद्ध होगा।

रोहित शर्मा के नेतृत्व में भारत ने वर्ष 2024 में अमेरिका व वेस्टइंडीज में हुए विश्व कप की विजेता ट्रॉफी उठाई थी। इस बार भी भारतीय टीम खिताब बनाए रखने के लिए कमर कस के तैयार है। वैसे सूर्यकुमार यादव के नेतृत्व में टीम में भले ही काफी परिवर्तन आ गया है, लेकिन खिताब के प्रबल दावेदारों में अब भी भारत का नाम आता है। क्रिकेट प्रेमियों के बीच इस विश्वास और आशाओं के पीछ सबसे बड़ा कारण है, वर्ष 2007 में पहली बार हुए टी20 विश्व कप की ट्रॉफी जीतने के बाद देश में टी20 क्रिकेट का एक वातावरण सा बन जाना। विश्व की सबसे महंगी क्रिकेट लीग के तौर पर आईपीएल ने न केवल एक नई पहचान बनाई है बल्कि प्रत्येक वर्ष देश में युवा प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की नई सेना भी तैयार करती है। इस बार भारतीय टीम में विस्फोटक ओपनर अभिषेक शर्मा सहित तिलक वर्मा, हर्षित राणा जैसे कई युवा खिलाड़ियों को प्रतिभा दिखाने का अवसर मिला है जो आईपीएल में जलवा बिखेर चुके हैं।

खिताब को बरकरार रखने को प्रयासरत भारतीय टीम के लिए एक महत्वपूर्ण बात यह है कि टीम में शामिल सभी खिलाड़ियों को अपनी धरती पर करोड़ों खेलप्रेमियों के जबरदस्त समर्थन के बीच हर विकेट पर खेलने का अनुभव प्राप्त है। उन सभी को पता है कि एक शॉट से जहां हीरो बनने का मौका मिल सकता है, वहीं एक चूक विलेन बनाने से भी नहीं चूकेगी। इसलिए हर मैच में

प्रवीण सिन्हा

तिरंगे की शान बरकरार रखने के लिए कहीं ज्यादा जोर लगाना होगा। भारतीय टीम को शिखर पर पहुंचाने के लिए शत-प्रतिशत प्रदर्शन के अलावा और कोई विकल्प नहीं होगा। इस क्रम में कप्तान सूर्यकुमार को रोहित शर्मा की तरह सबसे आगे आकर जिम्मेदारी सम्भालनी होगी। सूर्यकुमार अपने 360 डिग्री के प्रदर्शन से पहले भी सिद्ध कर चुके हैं। यदि वह लय में हों तो उनके बल्ले से रनों की बरसात होनी तय है। कप्तान के अलावा विस्फोटक ओपनर अभिषेक शर्मा व अनुभवी संजू सैमसन टीम को शानदार शुरुआत दिलाने में पूरी तरह से सक्षम हैं। अभिषेक जहां पारी की शुरुआत से ही गेंद को बाउंड्री लाइन से बाहर पहुंचाने में विश्वास रखते हैं तो संजू सैमसन भी पॉवरप्ले में गेंदों पर निर्ममता के साथ प्रहार करने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद तिलक वर्मा सहित हार्दिक पांड्या, शिवम दूबे, हर्षित राणा, रिंकू सिंह और अक्षर पटेल तूफानी अंदाज में क्षणों में मैच का रुख पलटने में माहिर हैं। इसी तरह गेंदबाजी में जसप्रीत बुमराह की अगुआई में भारतीय गेंदबाज कठिन समय में कठिनतम प्रतिद्वंद्वी बन जाते हैं। शुरुआती ओवरों में बुमराह और अर्शदीप के आगे जोखिम उठाने की हिम्मत कुछ ही खिलाड़ी उठा पाते हैं। फिर मध्य ओवरों में रहस्यमयी स्पिनर वरुण चक्रवर्ती सहित अक्षर पटेल, हार्दिक और हर्षित विपक्षी बल्लेबाजों को चैन की सांस नहीं लेने देते हैं। भारत की यह टीम पूरे दमखम के साथ प्रदर्शन करने में सफल रही तो विश्वास मानें, एक विश्व विजेता इकाई दिखाई देती है।

ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, इंग्लैंड भी नहीं है कम

मेजबान भारत व श्रीलंका के खिलाड़ी जहां टी20 विश्व कप को रोमांच की पराकाष्ठा तक पहुंचाने में तत्पर दिखाई देंगे, वहीं ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, अफगानिस्तान और न्यूजीलैंड के खिलाड़ियों के करिश्माई प्रदर्शन भी विश्व कप को चकाचौंध कर देंगे। हालांकि टी20 में ऑस्ट्रेलिया का रिकॉर्ड बहुत प्रभावी नहीं रहा है, लेकिन ये सबको पता है कि ऑस्ट्रेलियाई टीम बड़े मंच के बड़े खिलाड़ी हैं।

अब भी विश्व कप के ठीक पहले पाकिस्तान के विरुद्ध तीन टी20 मैचों की सीरीज में उन्होंने पैट कमिंस, जोस हेजलवुड, टिम डेविड और ग्लेन मैक्सवेल जैसे स्टार खिलाड़ियों को आराम दिया है। ये उनका आत्मविश्वास बोलता है। विपक्षी टीमों की ताकत का अंदाजा लगाते हुए अलग-अलग रणनीति तैयार करते हुए ऐन समय पर करारा प्रहार करना ऑस्ट्रेलियाई टीम की सबसे बड़ी ताकत है।

•••

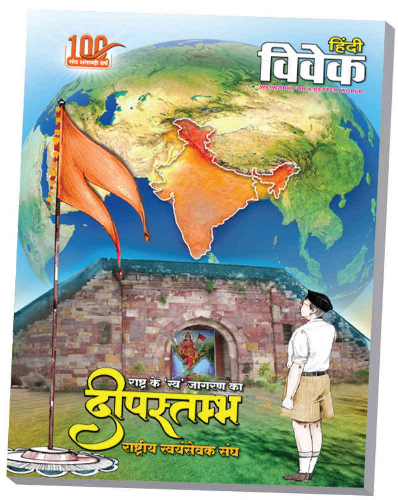
स्वयं के लिए और अपने परिजनों के लिए ग्रंथ का पंजीयन करें

इस ग्रंथ में आप पढ़ेंगे

- संघ में हो रहे अनगिनत सेवा कार्यों का परिणाम क्या है?
- डॉ. हेडगेवार जी से लेकर डॉ. मोहन भागवत जी तक के सभी सरसंघचालकों का दिशादर्शन...
- राजनीति को केंद्र में न रखकर राष्ट्रीयत्व को क्यों केंद्र में रखा?
- भारत के सम्मुख चुनौतियां और संघ कार्य का प्रभाव
- संघ विचारधारा और परिवर्तन

जैसे विविध मौलिक विषय

ग्रंथ का मूल्य ₹700/-



ईमेल – hindivivekvargani@gmail.com

Draft or Cheque should be drawn in the name of HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank Details : State Bank of India, **Branch -** Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

सम्पर्क प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483
भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

कैरम आज भी खेल रहे हैं, लेकिन अकेले या फिर ऑनलाइन। दुनिया भर के अजनबी खिलाड़ियों और अनजान मित्रों के साथ, जहां खेल का असली आनंद कहीं खो गया है क्योंकि उसे कहीं भी, कभी भी खेला जा सकता है, परंतु उसमें वो पारिवारिक या सामाजिक जुड़ाव कम हो गया है।

बदलता स्वरूप

डॉ. शुभ्रता मिश्रा

कितना बदल गया कैरम

कैरम भारत के सबसे लोकप्रिय इनडोर खेलों में से एक रहा है। भारतीय घरों में संध्या समय में कभी कैरम बोर्ड की खटखटाहट गूंजा करती थीं। चारों ओर बैठे परिवारजन, मित्रों की टोली और रिश्तेदारों का जमावड़ा, सब मिलकर इस खेल का आनंद लेते थे। गोटियों की आवाज और स्ट्राइकर की ठक-ठक केवल खेल का हिस्सा नहीं होती थी बल्कि उसमें स्नेह, सहयोग और सामंजस्य की झलक मिलती थी। मानो कैरम बोर्ड पर गोटियां चलती थीं, पर दिलों में रिश्ते जुड़ते थे। कैरम खेल से परे, रिश्तों का संगम होता था। कैरम केवल मनोरंजन नहीं था बल्कि परिवारों को जोड़ने का माध्यम था। गोटियों की खड़खड़ में छिपा अपनापन था। रिश्तेदारों और मित्रों के बीच कैरम खेलना आपसी सहयोग और समझ को बढ़ाता था। बुजुर्गों के लिए यह बच्चों के साथ समय बिताने का अवसर होता था, वहीं बच्चों के लिए यह धैर्य, रणनीति और सहयोग सीखने का साधन। खेल में जीत-हार से अधिक महत्व उस हंसी-मजाक और बातचीत का था जो खेल के दौरान होती थी। त्योहारों, छुट्टियों और पारिवारिक आयोजनों में कैरम का विशेष स्थान रहा है। यही कारण है कि कैरम को भारतीय समाज में केवल एक खेल नहीं बल्कि सांस्कृतिक धरोहर माना जाता है।

कैरम का इतिहास भारतीय उपमहाद्वीप से जुड़ा है। माना जाता है कि यह खेल 18वीं शताब्दी से भारत में खेला जा रहा है। पटियाला के महल में आज भी कांच की सतह वाला कैरम बोर्ड है, जो इसकी प्राचीनता का प्रमाण है। प्रथम विश्व युद्ध के बाद यह सामान्य जनता में लोकप्रिय हुआ और धीरे-धीरे दक्षिण एशिया के देशों में फैल गया। भारत के अलावा श्रीलंका, बांग्लादेश और मालदीव जैसे देशों में भी कैरम को पारिवारिक और सामाजिक खेल के रूप में देखा जाता है। वर्ष 1956 में ऑल इंडिया कैरम फेडरेशन और बाद में 1988 में इंटरनेशनल कैरम फेडरेशन के गठन ने इस खेल को संगठित रूप दिया। आज यह खेल लगभग 50 देशों में खेला जाता है और भारत विश्व कैरम गतिविधियों का केंद्र बन चुका है। भारतीय उपमहाद्वीप से विश्व तक विस्तारित कैरम की हर स्ट्राइक में रणनीति और हर हंसी में गुदगुदाते अपनापन ने विश्व को परिवार बना दिया। भारत कैरम बोर्ड का सबसे बड़ा निर्यातक भी है।

भारत सरकार ने 1991 में कैरम को सरकारी कार्यालयों/ संगठनों के लिए खेल कोटे में शामिल किया, जिससे खिलाड़ियों को सरकारी नौकरियों और छात्रवृत्तियों में अवसर मिलने लगे। भारतीय विद्यालय खेल महासंघ और भारतीय ओलम्पिक संघ ने भी इसे मान्यता दी। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिताएं आयोजित होती हैं और भारत कई बार विश्व कैरम चैम्पियनशिप की मेजबानी कर चुका है। कैरम खिलाड़ियों ने देश और दुनिया में नाम कमाया है। ए. मारिया इरुदयम भारत के एक महान कैरम खिलाड़ी हैं, जो 2 बार के विश्व चैम्पियन और 9 बार के राष्ट्रीय चैम्पियन रह चुके हैं। इरुदयम को 1996 में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था और वे यह पुरस्कार पाने वाले कैरम के पहले और एकमात्र खिलाड़ी हैं। वहीं बंगारू बाबू 'कैरम के जनक' माने जाते हैं। अन्य प्रमुख भारतीय कैरम खिलाड़ियों में बी. राधाकृष्णन, आर. एम. शंकरा, संदीप दिवे विदमन, के. श्रीनिवास, योगेश परदेसी, प्रशांत मोरे, मोहम्मद गुफरान, रश्मि कुमारी, पी. निर्मला, एस. इलावजिगी जैसे नाम शामिल हैं, जो अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुके हैं।

कैरम केवल मनोरंजन नहीं बल्कि एक वैज्ञानिक खेल भी है। यह भौतिकी और ज्यामिति पर आधारित है। इसमें कोणों का गहन ज्ञान, स्पर्श की निपुणता और पैनी दृष्टि की आवश्यकता होती है। मानसिक और शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ गहरी एकाग्रता भी जरूरी है। यही कारण है कि कैरम अब संगठित रूप से प्रतिस्पर्धी स्तर पर खेला जाता है। कैरम से जुड़े घर के किस्से आज भी यादों में ताजे हैं। बोर्ड पर 9 सफेद, 9 काली और एक लाल रानी गोटी रखने की होड़, स्ट्राइकर से गोटियों को साफ-साफ हिट करना, अपनी सभी गोटियां पॉकेट करने और स्ट्राइकर को बेस लाइन के अंदर रखने की जी तोड़ प्रयास, रानी को पॉकेट करने और कवर करने की रोमांचक प्रक्रिया, बोर्ड पर बोरिक एसिड छिड़ककर खेल को तेज और चिकना बनाने का मजा, दादा-दादी का बच्चों के साथ खेलना और कहानियां सुनाना, छुट्टियों में देर रात तक खेलना, हार-जीत पर रूठना-मनाना और हार-जीत पर होने वाली बातचीत, ये सब खेल के हिस्सा होते थे और घर के वातावरण को खुशनुमा बना देते थे। एक कड़वा सच यह भी तो है कि अब परिवार हैं ही कहां, नौकरीपेशा माता-पिता के कारण बच्चे डे केयर में और बुजुर्ग वृद्धाश्रमों में जीवन बिताने को विवश हैं। ऐसे में कहीं न कहीं कैरम का डिजिटल रूप ही उनका साथी बन गया है। आज के डिजिटल युग में तकनीक ने कैरम को मोबाइल और कम्प्यूटर स्क्रीन पर पहुंचा दिया है।

●●●

योग का राजा सूर्य नमस्कार

योग भारतीय जीवन-पद्धति का अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच समन्वय स्थापित करना है। योग की अनेक विधियों में सूर्य नमस्कार का विशेष स्थान है। इसे योगों का राजा कहा जाता है क्योंकि इसमें शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम और ध्यान इन तीनों का समावेश होता है। सूर्य नमस्कार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग भी प्रशस्त करता है।

सूर्य नमस्कार को योगों का राजा क्यों कहा जाता है?

सूर्य नमस्कार 12 आसनों का एक क्रमबद्ध समूह है, जो शरीर के लगभग सभी अंगों और मांसपेशियों को सक्रिय करता है। इसमें आगे झुकना, पीछे झुकना और संतुलन सभी तत्व समाहित हैं। यह एक पूर्ण योगाभ्यास है, जिसके लिए अलग-अलग आसनों की आवश्यकता नहीं पड़ती। इसी समग्रता और प्रभावशीलता के कारण सूर्य नमस्कार को योगों का राजा कहा जाता है।

सूर्य नमस्कार करने की विधि का महत्व

सूर्य नमस्कार में प्रत्येक आसन के साथ श्वास और प्रश्वास का विशेष तालमेल होता है। यह प्राणशक्ति को संतुलित करता है तथा शरीर में ऊर्जा का संचार करता है। प्रातःकाल उगते सूर्य की ओर मुख करके किया गया सूर्य नमस्कार विशेष रूप से लाभकारी माना गया है क्योंकि सूर्य को जीवन-ऊर्जा का स्रोत माना जाता है।

सूर्य नमस्कार एक सरल, सुलभ और प्रभावशाली योगाभ्यास है। यदि इसे नियमित रूप से, सही विधि और श्रद्धा के साथ किया जाए तो यह शरीर, मन और आत्मा- तीनों को सशक्त बनाता है। इसी कारण सूर्य नमस्कार को योग का राजा कहा गया है।

सूर्य नमस्कार करने से होने वाले लाभ

शारीरिक लाभ

सूर्य नमस्कार से शरीर लचीला और सुदृढ़ बनता है। यह पाचन तंत्र को सुधारता है, मोटापे को नियंत्रित करता है तथा रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है। नियमित अभ्यास से हृदय, फेफड़े और मांसपेशियां स्वस्थ रहती हैं।

मानसिक लाभ

यह योग तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है। श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित होने से मन शांत होता है और एकाग्रता बढ़ती है। इससे आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का विकास होता है।

आध्यात्मिक लाभ

सूर्य नमस्कार व्यक्ति को अनुशासन, श्रद्धा और कृतज्ञता की भावना सिखाता है। सूर्य को अर्घ्य अर्पित करने की भावना से आध्यात्मिक चेतना जागृत होती है और आत्मिक शांति प्राप्त होती है।

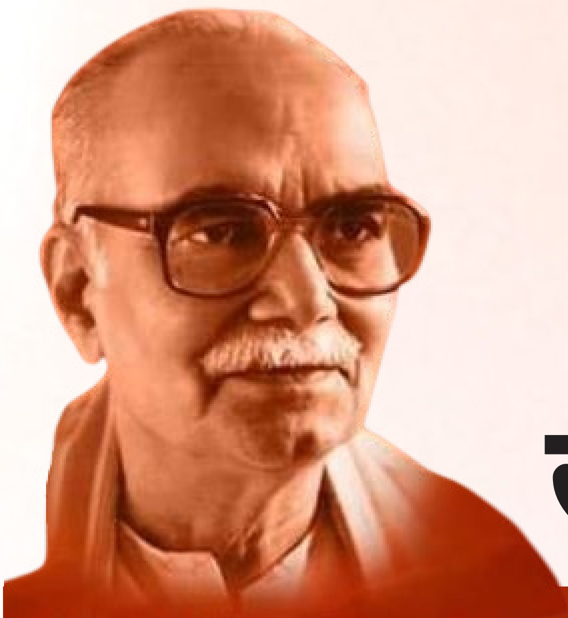
सामान्यतः स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 6 से 12 सूर्य नमस्कार करने की सलाह दी जाती है। योगाभ्यास में दक्ष व्यक्ति अपनी क्षमता अनुसार 24, 48 अथवा इससे अधिक सूर्य नमस्कार भी कर सकते हैं। प्रारम्भ में कम संख्या से आरम्भ कर धीरे-धीरे संख्या बढ़ाना उचित होता है। शीत काल में इसकी संख्या अन्य ऋतु की अपेक्षा अधिक की जा सकती है। मकर संक्रांति से लेकर रथ सप्तमी तक का काल सूर्य उपासना का उत्तम काल है। इस कार्य काल में आदित्य यज्ञ का अनुष्ठान किया जाता है ●●●

योग

अनुराधा नरवणे

जन्मदिवस, 29 जनवरी

आपातकाल के समय भूमिगत संघर्ष को चलाए रखने में रज्जू भैया की बहुत बड़ी भूमिका थी। उन्होंने प्रोफेसर गौरव कुमार के छद्म नाम से देश भर में प्रवास किया। जेल में जाकर विपक्षी नेताओं से भेंट की और उन्हें एक मंच पर आकर चुनाव लड़ने को प्रेरित किया।



रज्जू भैया

सादा जीवन उच्च विचार

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के चतुर्थ पू. सरसंघचालक प्रो. राजेंद्र सिंह का जन्म 29 जनवरी, 1922 को ग्राम बनैल (जिला बुलंदशहर, उत्तर प्रदेश) के एक सम्पन्न एवं शिक्षित परिवार में हुआ था। उनके पिता कुंवर बलबीर सिंह अंग्रेज शासन में पहली बार बने भारतीय मुख्य अभियंता थे। इससे पूर्व इस पद पर सदा अंग्रेज ही नियुक्त होते थे। राजेंद्र सिंह को घर में सब प्यार से रज्जू कहते थे। आगे चलकर उनका यही नाम सर्वत्र लोकप्रिय हुआ।

रज्जू भैया बचपन से ही बहुत मेधावी थे। उनके पिता की इच्छा थी कि वे प्रशासनिक सेवा में जाएं। इसीलिए उन्हें पढ़ने के लिए प्रयाग भेजा गया, पर रज्जू भैया को अंग्रेजों की गुलामी पसंद नहीं थी। उन्होंने प्रथम श्रेणी में एमएससी उत्तीर्ण की और फिर वहीं भौतिक विज्ञान के प्राध्यापक हो गए। उनकी एमएससी की प्रयोगात्मक परीक्षा लेने नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. सी.वी. रमन आए थे। वे उनकी प्रतिभा से बहुत प्रभावित हुए तथा उन्हें अपने साथ बंगलौर चलकर शोध करने का आग्रह किया, पर रज्जू भैया के जीवन का लक्ष्य तो कुछ और ही था।

प्रयाग में उनका सम्पर्क संघ से हुआ और वे नियमित शाखा जाने लगे। संघ के तत्कालीन प.पू. सरसंघचालक श्रीगुरुजी से वे बहुत प्रभावित थे। 1943 में रज्जू भैया ने काशी से प्रथम वर्ष संघ शिक्षा वर्ग का प्रशिक्षण लिया। वहां श्रीगुरुजी का 'शिवाजी का पत्र, जयसिंह के नाम' विषय पर जो बौद्धिक हुआ, उससे प्रेरित होकर उन्होंने अपना जीवन संघ कार्य हेतु समर्पित कर दिया। अब वे अध्यापन कार्य के अतिरिक्त शेष सारा समय संघ कार्य में लगाने लगे। उन्होंने घर में बता दिया कि वे विवाह के बंधन में नहीं बंधेंगे।

प्राध्यापक रहते हुए रज्जू भैया अब संघ कार्य के लिए अब पूरे उ.प्र. में प्रवास करने लगे। वे अपनी कक्षाओं का तालमेल ऐसे करते थे, जिससे छात्रों का अहित न हो तथा उन्हें सप्ताह में 2-3 दिन प्रवास के लिए मिल जाए। पढ़ाने की रोचक शैली के कारण छात्र उनकी कक्षा के लिए उत्सुक रहते थे।

रज्जू भैया सादा जीवन उच्च विचार के समर्थक थे। वे सदा तृतीय श्रेणी में ही प्रवास करते थे तथा प्रवास का सारा व्यय अपनी जेब से करते थे। इसके बाद भी जो पैसा बचता था, उसे वे चुपचाप निर्धन छात्रों की फीस तथा पुस्तकों पर व्यय कर देते थे। 1966 में उन्होंने विश्वविद्यालय की नौकरी से त्यागपत्र दे दिया और पूरा समय संघ को ही देने लगे। अब उन पर उत्तर प्रदेश के साथ बिहार का काम भी आ गया। वे एक अच्छे गायक भी थे। संघ शिक्षा वर्ग की गीत कक्षाओं में आकर गीत सीखने और सिखाने में उन्हें कोई संकोच नहीं होता था। सरल उदाहरणों से परिपूर्ण उनके बौद्धिक ऐसे होते थे, मानो कोई अध्यापक कक्षा ले रहा हो।

1977 में रज्जू भैया सह सरकार्यवाह, 1978 में सरकार्यवाह और 1994 में पू. सरसंघचालक बने। उन्होंने देश भर में प्रवास कर स्वयंसेवकों को कार्य विस्तार की प्रेरणा दी। बीमारी के कारण उन्होंने 2000 ई. में सुदर्शन जी को यह दायित्व दे दिया। इसके बाद भी वे सभी कार्यक्रमों में जाते रहे। अंतिम समय तक सक्रिय रहते हुए 14 जुलाई, 2003 को कौशिक आश्रम, पुणे में रज्जू भैया का देहांत हो गया।

1966 में प्रयागराज महाकुम्भ पर पहला ऐतिहासिक विश्व हिंदू सम्मेलन किया गया, जो अत्यधिक सफल रहा। दूसरा सम्मेलन भी प्रयागराज में ही हुआ। जिसमें 18 देशों सहित देश-विदेश के 1 लाख प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

प्रयागराज में ऐतिहासिक विश्व हिंदू सम्मेलन

दुनिया भर के हिंदुओं को धर्म के प्रति जागरूक एवं संगठित करने के लिए 29 अगस्त, 1964 को मुम्बई में विश्व हिंदू परिषद की स्थापना हुई थी। 2 वर्ष बाद 1966 में प्रयागराज महाकुम्भ पर पहला विश्व हिंदू सम्मेलन किया गया, जो अत्यधिक सफल रहा। दूसरा सम्मेलन भी प्रयागराज में ही हुआ, जो 25 जनवरी से शुरू होकर 27 जनवरी को सम्पन्न हुआ। रेल विभाग ने इसके लिए भारत के विभिन्न भागों से 32 विशेष रेलगाड़ियां चलाई थीं।

इसमें 18 देशों सहित देश-विदेश के 1 लाख प्रतिनिधियों ने भाग लिया। विभिन्न सत्रों एवं खुले अधिवेशन में 3 लाख लोग शामिल हुए। 51,000 प्रतिनिधियों के रहने के लिए 120 एकड़ क्षेत्र में तम्बुओं के 19 नगर बने थे। ये नगर राज्यों के अनुसार आवंटित किए गए तथा उनका नाम भी वहीं के किसी महान विभूति पर रखा गया था। वहां खानपान की व्यवस्था भी उस राज्य के अनुकूल थी। हर नगर में एक चिकित्सालय भी था। सम्पूर्ण आयोजन स्थल का नाम 'वेदव्यास महानगर' था। देश-विदेश से आए लगभग 250 पत्रकारों के लिए भी सम्पूर्ण सुविधायुक्त एक अलग नगर था।

सम्मेलन का उद्घाटन बौद्ध धर्मगुरु दलाई लामा ने किया। इस सत्र में डाक विभाग ने एक विशेष लिफाफा जारी किया तथा इस दौरान आने जाने वाली डाक पर एक विशेष मोहर लगाई। सर्वप्रथम बद्रिकाश्रम के जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी शांतानंद जी ने आशीर्वाद दिया। इसके बाद जगद्गुरु स्वामी विश्वेशतीर्थ (उडुपी), जगद्गुरु प्रथमेश जी, रणछोड़ाचार्य जी महाराज (मुंबई), श्री रामानंदाचार्य शिवरामाचार्य (काशी), रामानंददेव गोस्वामी (असम) तथा देवरहा बाबा ने अपने आशीर्वचन दिए।

सम्मेलन के लिए प्रधान मंत्री मोरारजी देसाई, उप प्रधान मंत्री जगजीवन राम, नेपाल नरेश वीर वीरेंद्र विक्रमशाह, मॉरीशस के प्रधान मंत्री शिवसागर रामगुलाम, महंत अवैद्यनाथ तथा आचार्य तुलसी ने लिखित संदेश भेजे, जो वहां पढ़े गए। इसके बाद परिषद के पूर्व महासचिव दादासाहब आप्टे तथा महासचिव डेग्वेकर ने अपने वक्तव्य दिए। वहां उपस्थित अपार जनसागर के सम्मुख हिंदू धर्म के अंतर्गत आने वाले सभी पंथ, मत, सम्प्रदाय आदि के बड़े आचार्य, जगद्गुरु, महामंडलेश्वर, संत, महंत तथा अधिष्ठाताओं ने हिंदू धर्म की महानता और संगठन की आवश्यकता पर अपने विचार रखे।

सम्मेलन के 6 सत्रों में कुल 13 प्रस्ताव पारित हुए। इनमें जातिभेद एवं छुआछूत मिटाने, मठ-मंदिर एवं गोवंश की सुरक्षा, हिंदुओं के अल्पसंख्या वाले क्षेत्रों में उनकी सुरक्षा, विदेशस्थ हिंदुओं के हितों का संरक्षण आदि विषय प्रमुख थे। इसके साथ विश्व संस्कृत सम्मेलन, मातृ सम्मेलन, संत सम्मेलन, विदेशस्थ हिंदू सम्मेलन, भारत में पढ़ रहे विदेशस्थ छात्र सम्मेलन भी हुए। परिषद के अंतर्गत 'ओवरसीज स्टुडेंट काउंसिल' नामक संस्था का गठन किया गया। विश्वभर के हिंदुओं के लिए न्यूनतम धर्माचरण के कुछ सूत्र प्रस्तुत किए गए। इनमें सूर्य, तुलसी, ओम, गीता, मंदिर आदि के प्रति श्रद्धा तथा घर में अपने इष्ट का चित्र या प्रतीक लगाकर प्रतिदिन पूजा का आग्रह किया गया। समापन सत्र में श्रीगुरुजी को याद करते हुए संत प्रभुदत्त ब्रह्मचारी के नेत्र भीग गए। वे 1966 के पहले सम्मेलन में तो थे, पर इस बार नहीं चूंकि 1973 में उनका स्वर्गवास हो गया। परिषद के अध्यक्ष भगवत सिंह मेवाड़ ने कहा कि यहां आकर मुझे ईश्वरीय शक्ति का अनुभव हुआ है। इसी से ये विराट सम्मेलन बिना पुलिस की सहायता के निर्विघ्न सम्पन्न हो गया।

केसर तिलक

हर दिन की एक दिव्य और शुभ शुरुआत

प्राचीन भारतीय परंपरा और विज्ञान का संगम है-केसर तिलक। जब आप अपने दिन की शुरुआत, केसर तिलक लगाकर करते हैं, तो यह केवल एक संस्कार नहीं, बल्कि, आपके मस्तिष्क के ऊर्जा केंद्रों को सक्रिय कर आपको दिन भर एकाग्र और सकारात्मक बनाए रखता है।

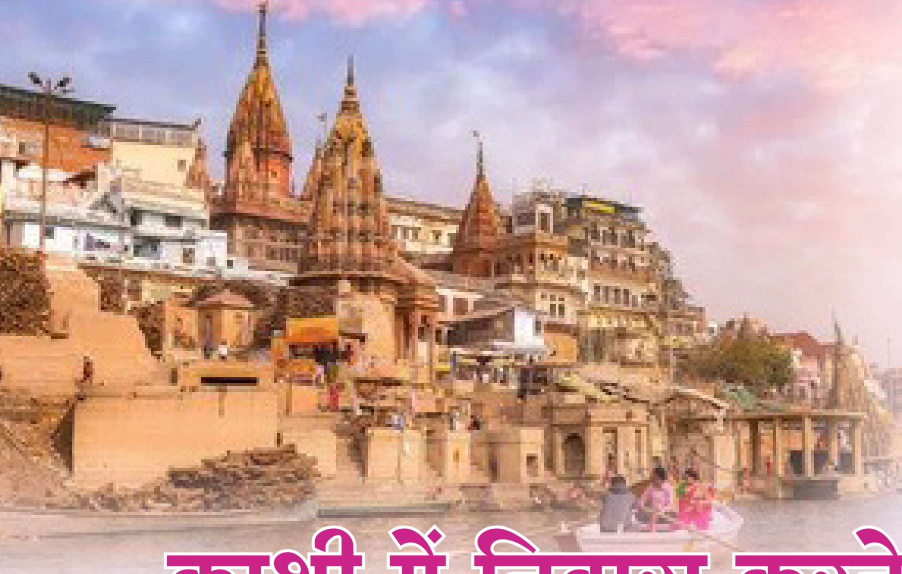
केसर तिलक के अद्भुत लाभ

- **यश में वृद्धि :** बाधाओं का निवारण और मान-सम्मान में निरंतर वृद्धि।
- **चक्र संतुलन:** शरीर के ऊर्जा केंद्रों और चक्रों में अद्भुत सामंजस्य।
- **दिव्य दृष्टि और सौभाग्य:** आज्ञा चक्र को सक्रिय कर एकाग्रता, अंतरर्ज्ञान और ज्ञान में वृद्धि। मन को शांति व भावनाओं को संतुलित करके सौभाग्य, सकारात्मकता और दिव्य आशीर्वाद को आकर्षित करता है।
- **अद्भुत आत्मविश्वास:** विशुद्धि चक्र को उदीप्त कर संवाद कला और अभिव्यक्ति में निपुणता।
- **सुरक्षा कवच:** आभा (Aura) और परिवेश की शुद्धि।
- **ग्रहीय शक्ति:** बृहस्पति, मंगल, केतु और शुक्र की ऊर्जा को दे मजबूती।
- **प्राण शक्ति:** पूरे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा और प्राण शक्ति का सुलभ प्रवाह।

सर्वोत्तम परिणामों के लिए: प्रतिदिन अपने माथे, गले, कान और नाभि पर तिलक लगाएँ।

More details please connect :- +919650635204

दिव्यता का अहसास, हर पल



आप काशी में स्थाई तौर पर निवास करना चाहते हैं तो आपको कई नियमों का पालन करना होगा। कई ऐसे आचरण हैं जो वर्जित है और जिसको आपको ध्यान रखना होगा, तो चलिए काशी में निवास करने के नियमों पर डालते हैं एक दृष्टि।

काशी में निवास करने के नियम

काशी (वाराणसी) में निवास करने वाले साधक अथवा गृहस्थ के लिए शास्त्रसम्मत नियम क्रमबद्ध रूप में प्रस्तुत हैं। ये नियम स्कन्दपुराण (काशीखण्ड), धर्मशास्त्र और परम्परागत आचार से निःसृत हैं।

काशी निवास का संकल्प (आवश्यक)

काशी में रहने से पूर्व यह भाव दृढ़ हो- मैं काशी को भोगभूमि नहीं, साधना-भूमि मानकर निवास कर रहा/रही हूं। काशी में निवास को पर्यटन न बनाएं। यह मेरा नगर नहीं, मैं इस नगर का हूं, यह भाव रखें।

प्रातःकालीन नियम

गंगा काशी की जीवन-रेखा है। ब्रह्ममुहूर्त में उठना अत्यंत वांछनीय है। गंगा-दर्शन या गंगा-स्मरण अवश्य करें। स्नान के बाद मौन या जप कम से कम 108 बार अवश्य करें। शास्त्रीयभाव- गङ्गादर्शनमात्रेण पापक्षयो भवेत्

काशी विश्वनाथ स्मरण

काशी विश्वनाथ काशी के हृदय हैं। प्रतिदिन कम से कम मानसिक दर्शन। सोमवार या प्रदोष में विशेष स्मरण। अहंकार, प्रदर्शन और दिखावे से दूर रहना। यह माना जाता है कि काशी में निवास करना मतलब समझना चाहिए कि नित्य निरंतर शिव का सान्निध्य मिल रहा है।

कालभैरव की आज्ञा में रहना (अत्यंत महत्वपूर्ण)

कालभैरव काशी के कोतवाल है। काशी में रहकर भैरव का अनादर वर्जित है। मद, अहंकार, अन्याय, छल- इनसे दूर रहें। काशी में प्रवेश और निवास भैरव-स्मरण से शुद्ध माना गया है। शास्त्रीय उक्ति- भैरवाज्ञाविना काशी न वसति जनः कदाचन।

आचार शुद्धि के नियम

काशी में आचरण ही साधना है। असत्य, निंदा, छल, क्रोध से विशेष बचाव अतिभोजन, विलास और दिखावा त्याज्य, सरल वस्त्र, शुद्ध भाषा, संयमित व्यवहार क्योंकि यहां सामान्य पाप भी तीव्र फल देते हैं, यह शास्त्रीय चेतावनी है।

श्मशान सम्बंधी मर्यादा

(मणिकर्णिका और हरिश्चंद्र श्मशान) ये भय के नहीं, वैराग्य के गुरु हैं। श्मशान का उपहास या असम्मान न करें। वहां मौन और गम्भीर भाव रखें। मृत्यु-दर्शन को जीवन-बोध बनाएं, तमाशा नहीं। सुनसान स्थान को श्मशान कहते हैं। आजकल लोग वीडियोग्राफी दिखा-दिखा कर श्मशान घाटों पर भीड़ मचा दिए हैं। इससे बचना चाहिए।

दान और सेवा का नियम

काशी में दान को मौन होकर और पात्र देखकर करें। अन्नदान, जलदान, वस्त्रदान श्रेष्ठ हैं। दिखावे का दान निष्फल कहा गया है। साधु, ब्राह्मण, अतिथि इनका सम्मान अनिवार्य रूप से करें।

काशी में वर्जित आचरण

काशी में रहकर घोर तामसिक जीवन न जीएं। नशा, हिंसा, अनैतिक व्यापार, धर्म का उपहास या अपमान न करें। शास्त्र कहते हैं काशी पवित्र करती है, परंतु अहंकारी को शीघ्र दंडित भी करती है।

पं. राजेश्वराचार्य

काशी निवासी का अन्तःभाव

सच्चा काशी निवासी मृत्यु से नहीं डरता है। जीवन को क्षणभंगुर जानता है और हर दिन को तैयारी मानता है, योंकि- काश्यां जीवन्मुक्तिः सम्भवति। काशी में निवास नियमों का बंधन नहीं, चेतना का अनुशासन है।

•••

जब करना हो विटामिन बी-12 की कमी को दूर

विटामिन बी-12 की कमी को दूर करने के लिए डेयरी उत्पाद (दूध, दही, पनीर), अंडे, मांसाहारी भोजन (मछली, मीट), फोर्टिफाइड अनाज और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं। पालक, मशरूम और मोरिंगा (सहजन) की पत्तियों का सेवन, दही में अलसी पाउडर मिलाकर या धूप में समय बिताकर भी हम विटामिन बी-12 की कमी को दूर कर सकते हैं। यदि आप मांसाहारी हैं तो आप अंडे जो विटामिन बी-12 से भरपूर होते हैं, पोर्क, चिकन, सैल्मन और टूना मछली भी विटामिन बी-12 के बेहतर स्रोत हैं।

यदि आप शाकाहारी हैं तो दूध, दही, पनीर और चीज़ बी-12 के अच्छे स्रोत हैं। आप नियमित रूप से सेवन कर विटामिन बी-12 की कमी को दूर कर सकते हैं। शाकाहारी/वेगन वालों के लिए फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ कई ब्रेकफास्ट सीरियल्स, सोया मिल्क और प्लांट-बेस्ड मिल्क में बी-12 मिलाया जाता है। कुछ घरेलू उपाय करके भी विटामिन बी-12 की कमी को दूर किया जा सकता है।

दही और अलसी: दही में भुना अलसी पाउडर मिलाकर खाने से आंत स्वस्थ रहता है और बी-12 का अवशोषण बेहतर होता है।

धूप : सुबह-शाम धूप में कुछ देर रहने से भी शरीर में बी-12 के उत्पादन में सहायता मिल सकती है।

तनाव कम करें: योग, ध्यान और गहरी सांस लेने के व्यायाम तनाव कम करते हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य सुधरता है।

विटामिन बी-12 की कमी से थकान, कमजोरी, सिरदर्द और हाथ-पैरों में झुनझुनी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यदि आपको इसकी कमी के लक्षण अनुभव होते हैं तो घरेलू उपायों के साथ-साथ चिकित्सक से परामर्श लें क्योंकि गम्भीर मामलों में सप्लीमेंट्स या इंजेक्शन की आवश्यकता पड़ सकती है। •••

जानें हाथ से भोजन करना कितना लाभकारी

हाथ से भोजन करने से आप कई शारीरिक समस्याओं से मुक्ति पा सकते हैं। हाथ से खाना खाने से पाचन सुधरता है, आवश्यकता से अधिक भोजन करने से बच सकते हैं, साथ ही वजन नियंत्रण में सहायता मिलती है, तनाव कम होता है, मूड सुधारता है और भोजन के साथ जुड़ाव बढ़ाता है, जो आयुर्वेद और विज्ञान दोनों के अनुसार लाभकारी होता है। उंगलियों से भोजन छूने पर दिमाग को सिग्नल मिलता है, जिससे पेट में पाचक रस और एंजाइम तैयार होते हैं और पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है। हाथों की उंगलियों का आपस में जुड़ना और मांसपेशियों का प्रयोग होने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और नर्वस सिस्टम एक्टिव होता है। तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करता है और मानसिक शांति देता है। हाथ से खाना खाना भारतीय परम्परा का हिस्सा है और भोजन के प्रति सम्मान दिखाता है।

•••

एंटीबॉयोटिक को लेकर प्रधान मंत्री की चेतावनी

प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष २०२५ के आखिरी में 'मन की बात' कार्यक्रम के दौरान एंटीबॉयोटिक के कम होते असर को लेकर चिंता जताई है। इस दौरान उन्होंने आईसीएमआर की रिपोर्ट की भी चर्चा की। रिपोर्ट में कहा गया है कि कई बीमारियों के विरुद्ध एंटीबॉयोटिक कमजोर पड़ रही हैं।

प्रधान मंत्री ने कहा कि मेडिसिन के लिए गाइडेंस और एंटीबॉयोटिक के लिए डॉक्टर की आवश्यकता है। अपनी मनमर्जी से दवाओं का प्रयोग न करें, इससे रोगाणुओं पर इसका असर कम हो जाता है। इस दौरान उन्होंने निमोनिया और यूटीआई जैसी बीमारियों की चर्चा की और कहा कि इन बीमारियों पर एंटीबॉयोटिक का असर कम होता जा रहा है, जो बेहद चिंता की बात है। पीएम ने जनता से अनुरोध किया कि किसी भी तरह की दवाई डॉक्टर से बगैर पूछे न खाएं। ये बहुत ही घातक है।

आपको भी रहता है बीमारी का भय

इलनेस एंग्जायटी डिसऑर्डर एक मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति को लगता है कि उसे कोई गम्भीर बीमारी है या होने वाली है, भले ही डॉक्टर जांच में कोई बीमारी न दिखाएं। इसमें व्यक्ति अपने शरीर की सामान्य संवेदनाओं (जैसे सिरदर्द, पसीना) को किसी जानलेवा बीमारी का संकेत मानकर बहुत अधिक चिंतित और भयभीत रहता है, जिससे उसकी जिंदगी प्रभावित होती है। मामूली शारीरिक बदलावों (जैसे त्वचा पर निशान, पेट में गैस) को किसी बड़ी बीमारी (कैंसर, हार्ट अटैक) के लक्षण समझना। बार-बार डॉक्टर के पास जाना या स्वास्थ्य सम्बंधी जानकारी खोजना और जांचों के नतीजे सामान्य आने पर भी संतुष्ट न होना। इसके पीछे कोई एक कारण नहीं होता, लेकिन तनाव, आघात या परिवार में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का इतिहास हो सकता है। कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी जैसी थेरेपी विचारों को बदलने में सहायता करती है। डॉक्टर चिंता कम करने वाली दवाएं लिख सकते हैं। जीवनशैली में बदलाव, योग, ध्यान, व्यायाम और संतुलित आहार भी सहायक होते हैं।

देशहित में किया जाने वाला कोई भी कार्य संघ का ही कार्य है - डॉ. मोहन भागवत जी

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पू. सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत जी ने विगत दिवस राजकोट के सेवा भारती भवन में सौराष्ट्र–कच्छ की युवा प्रतिभाओं के साथ संवाद किया। उन्होंने कहा कि ''जब युवा विभिन्न क्षेत्रों में देश के लिए कार्य करते हैं, तब उनके मन में 'देश क्या है' इसकी स्पष्ट कल्पना होनी चाहिए। अतीत में इस स्पष्ट विचार के अभाव या इसके धुंधला पड़ने के कारण ही देश गुलाम बना था। हमारा देश चैतन्यमय है, हम इसे भारत माता कहते हैं, यह केवल भूमि का एक टुकड़ा नहीं है। इसका विभाजन नहीं हो सकता, यह भावना से जुड़ा है।'' संघ संस्थापक डॉ. हेडगेवार द्वारा संघ स्थापना से पूर्व किए मंथन का उल्लेख करते हुए संघ की स्थापना की पृष्ठभूमि स्पष्ट की। उन्होंने कहा कि संघ सम्पूर्ण हिंदू समाज को संगठित करने के लक्ष्य के साथ कार्यरत है।

उन्होंने कहा, ''जैसे ब्रिटेन में ब्रिटिश और अमेरिका में अमेरिकन रहते हैं, वैसे ही हिंदुस्थान में रहने वाले 'हिंदू' हैं। भारत और हिंदुस्थान अलग नहीं, एक ही हैं। भारत एक स्वभाव है और हिंदू भी एक स्वभाव है। मिल–जुलकर, साथ मिलकर एकता के साथ चलने का स्वभाव ही 'हिंदू' है।'' उन्होंने कहा कि हमारी भावना ''वसुधैव कुटुम्बकम'' की रही है। सनातन, भारतीय, इंडिक, आर्य और हिंदू ये सभी समान नाम हैं, पर 'हिंदू' शब्द सरल है और आसानी से समझ में आता है। आज देश में हिंदू समाज को आत्म–विस्मृत (अपनी पहचान भुलाने) करने के लिए चल रहे षड्यंत्रों का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि हिंदू आदिकाल से, परम्परा से इस भूमि पर रह रहे हैं और देश को शक्तिशाली व विकसित बनाने की जिम्मेदारी पूरे समाज की है। इसलिए सम्पूर्ण हिंदू समाज को एकजुटकर, गुणवत्ता का निर्माण कर और विश्व कल्याण के लिए देश को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से संघ निरंतर कार्य कर रहा है।

उन्होंने कहा कि संघ शाखा के माध्यम से गुणवत्तापूर्ण, श्रेष्ठ और निष्ठावान स्वयंसेवक तैयार करता है। ऐसे स्वयंसेवक समर्पण भाव से समाज के विभिन्न क्षेत्रों में सेवा कार्य करते हैं, लेकिन इसके अलावा भी संघ का कार्य है। केवल उन्हें देखकर संघ के कार्य का मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। संघ को समझने के लिए संघ में ही आना होगा। देश का भाग्य बदलने के लिए पूरे समाज की सक्रियता आवश्यक है और समाज में आचरण का परिवर्तन भी आवश्यक है चूंकि सभी लोग शाखा में नहीं आ सकते, इसे ध्यान में रखते हुए संघ ने 'पंच परिवर्तन' का विचार प्रस्तुत किया है– सामाजिक समरसता, कुटुम्ब प्रबोधन, पर्यावरण, पानी बचाएं, प्लास्टिक हटाएं, पेड़ लगाएं, स्व–बोध और स्वदेशी; नागरिक कर्तव्य, इन पांच क्षेत्रों में कोई भी नागरिक छोटे–बड़े कार्य करके देशहित में योगदान दे सकता है।

कार्यक्रम के अंत में युवाओं ने संघ और देशहित से सम्बंधित प्रश्न पूछे। कार्यक्रम में मातृशक्ति जागरण का संकल्प व्यक्त किया गया। इस अवसर पर सौराष्ट्र प्रांत के संघचालक मुकेशभाई मलकाण सहित अन्य वरिष्ठ कार्यकर्ता उपस्थित थे।

●●●

TJSB SAHAKARI BANK LTD.
MULTI-STATE SCHEDULED BANK
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank
Need funds, fast?
With TJSB Personal Loan help is just a few steps away.
BANK LOAN APPLICATION
APPROVED
Get a Personal Loan with a simple process, minimal paperwork, & quick disbursal.
Up to ₹5 Lakhs
For salaried, professionals & businessmen
*T&C Apply
www.tjsb.bank.in | : 022-48897204