कृतज्ञता का पर्व

हिंदी विवेक
WE WORK FOR A BETTER WORLD
Issue : 27 September-03 october 2026

TJSB SAHAKARI BANK LTD.
MULTI-STATE SCHEDULED BANK
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank
TJSB's Professional Loan
Made for every ambition.
NO FEE
Zero prepayment charges
EXCLUSIVE
Exclusive for doctors, CAs, lawyers and more
Fast Approvals
*T&C Apply
www.tjsb.bank.in | : 022-48897203

अनुक्रमणिका

श्रद्धा, कृतज्ञता और संस्कार का पर्व	प्रेमकुमार चौबे	04
तर्पण की बूंदों में बसी कृतज्ञता	राघव झा	06
विदेशों में भी किया जाता है तर्पण	डॉ. ईलेवान ठाकर	09
विकसित देशों को चुनौती	रंजीत कुमार	11
जीवन का सुंदर श्रृंगार	सुनीता माहेश्वरी	13
आत्मा का सात्विक संवाद	बृजेश शुक्ला	16
थाली में मिलावट	सतीश सिंह	18
चटपटे स्वाद की व्याधियां	डॉ. मोनिका शर्मा	20
जवान दिल की भी गारंटी नहीं	डॉ. मुकेश असीमित	22
बंगाली सिनेमा के स्वर्णिम युग के हृदय-सम्राट	राजीव रोहित	25
ये सूरज कभी अस्त नहीं हुआ	डॉ. राकेश भट्ट	27
इधर भी देखें...	संकलन	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 : 25,000 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

पितृपक्ष

पितृपक्ष पूर्वजों के प्रति श्रद्धा, कृतज्ञता और संस्कार का पावन पर्व है। यह अवसर हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है और पितृ-ऋण चुकाने की प्रेरणा देता है। यह नई पीढ़ी को परिवार और संस्कृति के संस्कार सिखाने का माध्यम भी है।

श्रद्धा, कृतज्ञता और संस्कार का पर्व

भारतीय सनातन संस्कृति की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक है-अपने अस्तित्व की जड़ों के प्रति कृतज्ञ रहना। हमारी परम्परा केवल वर्तमान में जीने की शिक्षा नहीं देती, बल्कि उन माता-पिता, गुरुजनों और पूर्वजों को भी स्मरण करने का संस्कार देती है, जिनके त्याग, तपस्या और संस्कारों से हमारा जीवन आगे बढ़ा है। इसी भाव को जीवंत रखने वाला विशेष अवसर है पितृपक्ष।

पितृपक्ष का प्रारम्भ 27 सितम्बर से माना जा रहा है। यह अवधि केवल कर्मकांड का समय नहीं, बल्कि आत्मचिंतन, कृतज्ञता, सेवा और पारिवारिक संस्कारों को अगली पीढ़ी तक पहुंचाने का अवसर है।

सनातन परम्परा में माना गया है कि मनुष्य अपने जीवन में तीन प्रकार के ऋण लेकर जन्म लेता है-देव ऋण, ऋषि ऋण और पितृ ऋण। पितृ ऋण का अर्थ उन पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता है, जिनके कारण हमें यह जीवन, परिवार, संस्कार और सामाजिक पहचान प्राप्त हुई। श्राद्ध और तर्पण इसी कृतज्ञता की अभिव्यक्ति हैं। पितृपक्ष में दिवंगत माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा परिवार के अन्य पूर्वजों का स्मरण किया जाता है। उनकी मृत्यु तिथि के अनुसार श्राद्ध, तर्पण, पिंडदान और ब्राह्मण भोजन आदि की परम्पराएं निभाई जाती हैं। जिनकी मृत्यु तिथि ज्ञात न हो, उनके लिए सर्वपितृ अमावस्या का विशेष महत्व माना जाता है।

प्रेमकुमार चौबे

रामायण और महाभारत में भी पितृ स्मरण

पितृ तर्पण की परम्परा को केवल बाद की सामाजिक व्यवस्था मानना उचित नहीं है। भारतीय धार्मिक साहित्य में इसके अनेक प्रसंग मिलते हैं। भगवान श्रीराम द्वारा अपने पिता राजा दशरथ के लिए पिंडदान और तर्पण करने का प्रसंग भारतीय जनमानस में विशेष रूप से श्रद्धा का विषय है। गया सहित अनेक तीर्थों में भगवान राम के पितृकर्म से जुड़ी धार्मिक परम्पराएं आज भी प्रचलित हैं।

महाभारत में भी पितरों के प्रति श्रद्धा और तर्पण का उल्लेख मिलता है। भीष्म पितामह, पांडवों तथा अन्य पात्रों से जुड़े प्रसंगों में पितृधर्म और तर्पण की अवधारणा दिखाई देती है। इससे स्पष्ट होता है कि पूर्वजों का स्मरण भारतीय जीवन-दर्शन में गहराई से जुड़ा हुआ है।

जल तर्पण का संदेश

पितृपक्ष का सबसे सरल और भावपूर्ण पक्ष है-तर्पण। जल अर्पित करते समय मनुष्य अपने पूर्वजों को स्मरण करता है और उनके प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करता है। यह केवल जल अर्पण की क्रिया नहीं, बल्कि यह स्वीकार करना है कि हम अपने पूर्वजों की जीवन-यात्रा की अगली कड़ी हैं।

भारतीय संस्कृति में मृत्यु को जीवन का अंत नहीं, बल्कि एक व्यापक आध्यात्मिक यात्रा का हिस्सा माना गया है। इसलिए पूर्वजों के प्रति श्रद्धा मृत्यु के बाद भी समाप्त नहीं होती। यही कारण है कि सनातन परम्परा में कहा गया-जीवन में माता-पिता की सेवा और उनके जाने के बाद उनका श्राद्ध, दोनों ही संतान के धर्म का हिस्सा हैं।

शाहजहां से जुड़ा एक प्रचलित प्रसंग

पितृपक्ष और पूर्वजों के प्रति भारतीय समाज की इसी भावना को समझाने के लिए एक प्रचलित ऐतिहासिक-कथा अक्सर उद्धृत की जाती है। कहा जाता है कि आगरा के किले में अपने पुत्र औरंगजेब की निगरानी में कैद शाहजहां ने अपनी पीड़ा व्यक्त करते हुए एक संदेश लिखा। इस कथा में हिंदू समाज की पितृपरम्परा का उल्लेख करते हुए उनसे जुड़ी यह भावना सामने आती है कि हिंदू अपने मृत पूर्वजों को भी स्मरण करते हैं और जल तर्पण के माध्यम से उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हैं।

श्राद्ध का अर्थ केवल कर्मकांड नहीं

आज के आधुनिक जीवन में पितृपक्ष की उपयोगिता और भी बढ़ जाती है। परिवार छोटे हो रहे हैं, संयुक्त परिवारों की परम्परा कमजोर पड़ रही है और नई पीढ़ी अपने परिवार के इतिहास से दूर होती जा रही है। ऐसे समय में पितृपक्ष हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है। श्राद्ध का वास्तविक भाव केवल विधि-विधान तक सीमित नहीं होना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति ने अपने माता-पिता की स्मृति में आवश्यकतामंद को भोजन कराया, किसी विद्यार्थी की सहायता की, गौसेवा की, वृक्ष लगाया या समाजहित में कोई सेवा कार्य किया, तो वह भी कृतज्ञता की भावना को जीवन में उतारने का माध्यम बन सकता है। पितृपक्ष हमें यह भी सिखाता है कि पूर्वजों का सम्मान केवल मृत्यु के बाद नहीं, बल्कि उनके जीवनकाल में भी होना चाहिए। माता-पिता की सेवा, वृद्धजनों का सम्मान और परिवार के संस्कारों को आगे बढ़ाना ही पितृऋण चुकाने की सबसे सार्थक दिशा है।

नई पीढ़ी को संस्कारों से जोड़ने का अवसर

पितृपक्ष के अवसर पर बच्चों और युवाओं को परिवार के पूर्वजों के बारे में बताना चाहिए। उनके संघर्ष, त्याग, उपलब्धियों और जीवन-मूल्यों की चर्चा करनी चाहिए। इससे परिवार की स्मृतियां सुरक्षित रहती हैं और नई पीढ़ी में अपने परिवार तथा संस्कृति के प्रति सम्मान विकसित होता है। हमारे पूर्वजों ने जो घर, संस्कार, परम्पराएं और सामाजिक मूल्य हमें दिए हैं, उन्हें आगे बढ़ाना ही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है। पितृपक्ष हमें इसी निरंतरता का बोध कराता है।

अंततः पितृपक्ष केवल मृत पूर्वजों को याद करने का पर्व नहीं, बल्कि जीवित पीढ़ी को अपनी जड़ों से जोड़ने वाला संस्कार पर्व है। तर्पण में अर्पित जल हमें यह स्मरण कराता है कि हमारा वर्तमान अकेला नहीं है; इसके पीछे अनगिनत पूर्वजों का जीवन, संघर्ष और त्याग जुड़ा हुआ 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

श्राद्ध

राघव झा

सनातन परम्परा में पितरों का तर्पण और पिंडदान परम पुण्य माना गया है। कर्ण की कथा और कौओं को भोजन कराने की परम्परा विशेष महत्व रखती है।

तर्पण की बूंदों में बसी कृतज्ञता

सनातन धर्म में पूर्वजों यानी पितरों की सेवा, तर्पण और पिंडदान को परम कल्याणकारी माना गया है। शास्त्रों के अनुसार, नित्य तर्पण का विधान है, लेकिन आधुनिक जीवन शैली और समयाभाव के कारण लोग इसे प्रतिदिन नहीं कर पाते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए ऋषियों ने वर्ष में एक विशेष पक्ष पूर्वजों को समर्पित किया है, जिसे पितृपक्ष या महालय कहा जाता है। इस वर्ष पितृपक्ष आश्विन कृष्ण पक्ष प्रतिपदा यानी रविवार, 27 सितम्बर 2026 से आरम्भ हो रहा है। इसका समापन 10 अक्टूबर 2026 (आश्विन अमावस्या, शनिवार) को होगा। इस दौरान श्रद्धालु अपने पितरों के प्रति श्रद्धा प्रकट कर तर्पण करेंगे। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, पितृपक्ष की परम्परा की शुरुआत महाभारत काल से जुड़ी हुई है। मान्यता है कि दानवीर कर्ण की मृत्यु के पश्चात जब उनकी आत्मा स्वर्ग पहुंची, तो उन्हें भोजन के स्थान पर केवल सोना और आभूषण दिए गए। व्याकुल होकर कर्ण ने जब यमराज से इसका कारण पूछा, तो यमराज ने बताया कि उन्होंने जीवनभर केवल स्वर्ण दान किया और अपने पूर्वजों को कभी अन्न-जल नहीं दिया। कर्ण ने यमराज से कहा कि वे अपने पूर्वजों के विषय में अनभिज्ञ थे। तब यमराज ने उन्हें अपनी भूल सुधारने के लिए 15 दिनों के लिए पुनः पृथ्वी पर भेजा। इन 15 दिनों में कर्ण ने श्रद्धापूर्वक अपने पितरों का स्मरण कर श्राद्ध और अन्न-जल का दान किया। पितृपक्ष में नित्य तर्पण, श्राद्ध, ब्राह्मण भोजन और दान करने से पितृदोष तथा ग्रहबाधाओं से मुक्ति मिलती है। यदि कोई व्यक्ति विशेष परिस्थितियों के कारण बाहर नहीं जा सकता, तो वह घर के दक्षिण मुखी पवित्र स्थान पर कुश, गंगाजल, काले तिल, जौ और दूध मिलाकर

दक्षिण दिशा की ओर मुख करके पितरों का तर्पण कर सकता है। सनातन परम्परा में मोक्षधाम गया (बिहार) को पिंडदान के लिए सर्वश्रेष्ठ और सर्वोच्च स्थल माना गया है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम ने भी अपने पिता राजा दशरथ का पिंडदान गया जी के फल्गु तट पर ही सम्पन्न किया था। गया के अतिरिक्त काशी, प्रयागराज, बद्रीनाथ के ब्रह्मकपाल और हरिद्वार जैसे प्रमुख तीर्थ धामों पर किया गया पिंडदान सीधे पितरों को मोक्ष प्रदान करता है। मान्यता है कि इन पवित्र स्थानों पर श्राद्ध कर्म करने से परिवार की प्रगति के मार्ग की सभी बाधाएं दूर होती हैं। श्राद्ध कर्म श्रद्धा का विषय है। यह पितरों के प्रति हमारी श्रद्धा प्रकट करने का माध्यम है। श्राद्ध आत्मा के गमन जिसे संस्कृत में प्रैति कहते हैं, से जुड़ा हुआ है। प्रैति ही बाद में बोलचाल में प्रेत बन गया। यह कोई भूत-प्रेत वाली बात नहीं है। शरीर में आत्मा के अतिरिक्त मन और प्राण हैं। आत्मा तो कहीं नहीं जाती, वह तो सर्वव्यापक है, उसे छोड़ दे तो शरीर से जब मन को निकलना होता है, तो मन प्राण के साथ निकलता है। प्राण मन को लेकर निकलता है। प्राण जब निकल जाता है तो शरीर को जीवात्मा को मोह रहता है। इसके कारण वह शरीर के इर्द-गिर्द ही घूमता है, कहीं जाता नहीं। हथेली में अंगूठे और तर्जनी के मध्य में नीचे का उभरा हुआ स्थान है, वह शुक्र का होता है। शुक्र से ही हम जन्म लेते हैं और हम शुक्र ही हैं, इसलिए वहां कुश रखा जाता है। पिंड को जमीन पर गिरा देता है। सदियों से कौओं को पूर्वजों का संदेशवाहक माना जाता है और इस कारण पितृ पक्ष में कौओं को भोजन कराने की परम्परा है। यही नहीं गरुड़ पुराण में भी इस बात का वर्णन है कि कौओं को भोजन कराने से यह भोजन सीधे पूर्वजों तक जाता है। उन्हें बहुत पवित्र पक्षी के रूप में पूजा जाता है और भगवान शनि का वाहन माना जाता है, इसलिए कौओं को न्याय, अनुशासन और नकारात्मक ऊर्जाओं से सुरक्षा का प्रतीक माना जाता है। श्राद्ध पक्ष में कौओं को सबसे पहले भोजन कराया जाता है। श्राद्ध पक्ष में कौओं को भोजन कराने पूर्वजों के प्रति सम्मान दिखाने, उन्हें

याद करने और उनके प्रति आभार व्यक्त करने का एक पारम्परिक तरीका माना जाता है। यही नहीं कई स्थानों में तो नियमित रूप से भोजन करते समय सबसे पहला कौर कौओं के लिए निकाला जाता है जिसे 'बलि-वैश्वदेव' कहा जाता है। पितृ पक्ष में पूर्वजों के तर्पण और पिंडदान के साथ कौओं को भोजन कराना भी कर्मकांड का एक हिस्सा माना जाता है। कौओं को भोजन इसलिए कराने की सलाह दी जाती है क्योंकि इससे पूर्वजों का आशीर्वाद सीधे रूप में मिलता है और उन्हें वंशजों का भोजन स्वीकार्य भी हो जाता है। मान्यता यह भी है कि कौओं के रूप में पूर्वज ही पृथ्वी पर आते हैं और वशजों पर प्रसन्न होकर भोजन ग्रहण करते हैं। इस बात के रहस्य के पीछे एक रामायण की कथा भी है एक बार कौए ने माता सीता के पैरों में चोंच मार दी, जिसे देखकर श्री राम ने अपने बाण से उसकी आंख को क्षति पहुंचा दी। कौओं को जब इसका पछतावा हुआ तो उसने श्रीराम से क्षमा मांगी और भावविभोर होकर श्री राम ने आशीर्वाद दिया कि कलयुग में जो व्यक्ति सबसे पहले कौओं को भोजन कराएगा उसके पूर्वज सदैव प्रसन्न होंगे। उसी समय से यह परम्परा चली आ रही है। साथ ही देववृक्ष कहे जाने वाले वट और पीपल को कौआ पक्षी प्रदत्त माना जाता है। अगर रात में आक्सीजन और विभिन्न बीमारियों की औषधि के लिए पीपल और वट वृक्ष चाहिए, तो कौओं को बचाना होगा। इन्हें बचाने और वट-पीपल के पेड़ों को बढ़ाने के लिए ऋषि-मुनियों ने श्राद्ध के दिनों में कौओं को भोजन देने की परम्परा शुरू की थी। श्राद्ध में पंचबलि (पांच जीवों को भोजन) देने की परम्परा है। इनमें एक काक बलि अर्थात कौआ को भोजन कराना है। इन दोनों वृक्षों के फल कौओ खाते हैं और उनके पेट में ही बीज उगने लायक होते हैं। कौवे जहां-जहां बीट करते हैं, वहां-वहां यह दोनों प्रजाति के पौधे उगते हैं। अगर, इनके पौधों को उगाना है तो बिना कौओ की सहायता से सम्भव नहीं है, इसलिए कौवे को बचाना पड़ेगा। यह प्रक्रिया श्राद्ध के रूप में प्रकृति रक्षण के लिए भी आवश्यक है इसलिए जब भी हम बरगद और पीपल के पेड़ों को देखते है, पूर्वज याद आते हैं। ◈◈◈

पितांबरी
देवभक्ती
अगरबत्ती
जहाँ श्रद्धा और भक्ति,
वहाँ महके
पितांबरी देवभक्ती!
Agarbatti with
Natural Ingredients
चंदन
गुलाब
मोगरा
Also available in
other fragrances.
Pitambari Products Pvt. Ltd.
Maharashtra: 8291853804, North: 7011012599, South: 9886553105,
East: 7752023380, 9867102999, CRM: 022 - 67035564 / 5699, Toll Free: 18001031299
Visit: www.pitambari.com | CIN: U52291MH1989PTC051314

विदेशों में भी किया जाता है तर्पण

डॉ. ईलेवान ठाकर

दुनिया में पूर्वजों को याद करने के तरीके अलग-अलग हो सकते हैं-कहीं दीप जलते हैं, कहीं कब्रों पर फूल चढ़ते हैं, कहीं नृत्य होता है और भारत में तर्पण एवं श्राद्ध किया जाता है।

मनुष्य चाहे दुनिया के किसी भी कोने में रहता हो, अपने पूर्वजों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता की भावना उसकी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रही है। जन्म देने वाले माता-पिता, परिवार को संस्कार देने वाले बुजुर्ग और जीवन की नींव मजबूत करने वाले पूर्वज भले ही आज हमारे बीच शारीरिक रूप से मौजूद न हों, लेकिन उनकी स्मृतियां और उनके संस्कार पीढ़ी-दर-पीढ़ी जीवित रहते हैं। यही कारण है कि दुनिया की अलग-अलग सभ्यताओं और धर्मों में मृतकों तथा पूर्वजों को याद करने, उनके लिए प्रार्थना करने और उन्हें श्रद्धांजलि देने की अनेक परम्पराएं विकसित हुईं।

इसी वैश्विक परम्परा के बीच भारत का श्राद्ध पर्व और पितृपक्ष अपनी विशिष्ट आध्यात्मिक और सांस्कृतिक पहचान रखता है।

भारत का श्राद्ध पर्व : पितरों के प्रति कृतज्ञता

'श्राद्ध' शब्द ही श्रद्धा से जुड़ा है। अर्थात ऐसा कर्म जो श्रद्धा और विश्वास के साथ किया जाए। इस पर्व का संदेश केवल धार्मिक अनुष्ठान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मनुष्य को यह याद दिलाता है कि आज हम जिस जीवन, परिवार और समाज का हिस्सा हैं, उसके पीछे अनेक पीढ़ियों का योगदान रहा है। पितृपक्ष में लोग नदी, सरोवर या तीर्थस्थलों पर तर्पण करते हैं। घरों में विधि-विधान से श्राद्ध किया जाता है और ब्राह्मणों, आवश्यकतामंदों तथा पशु-पक्षियों को भोजन कराने की परम्परा भी अनेक परिवारों में निभाई जाती है। कौवे, गाय और कुत्ते को भोजन कराने की परम्परा भी इसी व्यापक भाव से जुड़ी हुई मानी जाती है। इन कर्मों के केंद्र में एक भावना रहती है-हम अपने पूर्वजों को भूले नहीं हैं। भारतीय परंपरा में गया, प्रयागराज, हरिद्वार, नासिक सहित अनेक तीर्थस्थलों पर पिंडदान और तर्पण की विशेष धार्मिक मान्यता है।

यहां देश के विभिन्न हिस्सों से लोग अपने पितरों के निमित्त धार्मिक कर्म करने पहुंचते हैं।

चीन का हंग्री घोस्ट फेस्टिवल

चीन, मलेशिया और सिंगापुर में बौद्ध तथा ताओ परम्पराओं से जुड़े लोग 'हंग्री घोस्ट फेस्टिवल' के दौरान मृतकों और पूर्वजों को याद करते हैं। मान्यता के अनुसार इस अवधि में आत्माएं जीवित दुनिया के करीब आती हैं। उन्हें संतुष्ट करने के लिए भोजन, अगरबत्ती और अन्य वस्तुएं अर्पित की जाती हैं। कई स्थानों पर कागज से बने प्रतीकात्मक धन, मकान, वाहन और दूसरी वस्तुओं को जलाने की परम्परा है। यह विश्वास उन वस्तुओं को परलोक में आत्माओं तक पहुंचाने के प्रतीकात्मक विचार से जुड़ा है। सार्वजनिक आयोजनों में कुछ सीटें आत्माओं के लिए खाली रखने की परम्परा भी देखने को मिलती है।

यह परम्परा भारतीय श्राद्ध से अलग अवश्य है, लेकिन दोनों में एक समान मानवीय भावना दिखाई देती है-दिवंगत परिजनों को याद करना और उनके प्रति अपना दायित्व निभाना।

जापान का ओबोन : जब पूर्वज घर लौटते हैं

जापान में 'ओबोन' पूर्वजों की स्मृति से जुड़ा प्रमुख उत्सव है। मान्यता है कि इस अवसर पर पूर्वजों की आत्माएं अपने परिवार के बीच लौटती हैं। परिवार के लोग अपने पैतृक स्थानों पर जाते हैं, कब्रों की सफाई करते हैं, भोजन अर्पित करते हैं और सामूहिक रूप से उत्सव मनाते हैं।

बोन ओडोरी जैसे पारम्परिक नृत्य, लालटेन और सामूहिक कार्यक्रम ओबोन को गम्भीर शोक के बजाय स्मृति और उल्लास का पर्व बनाते हैं। उत्सव के अंत में लालटेन और अग्नि के माध्यम से आत्माओं को वापस विदा करने की परम्परा भी है।

भारतीय श्राद्ध की तरह यहां भी परिवार और पूर्वजों के बीच आध्यात्मिक सम्बंध को महत्व दिया जाता है।

कोरिया का छुसोक
फसल के साथ पूर्वजों का आभार

दक्षिण कोरिया में मनाया जाने वाला 'छुसोक' मूल रूप से फसल और कृतज्ञता का पर्व है, लेकिन इसमें पूर्वजों के सम्मान का भी विशेष स्थान है। परिवार अपने पैतृक स्थानों पर जाते हैं, कब्रों की सफाई करते हैं और स्मृति समारोह आयोजित करते हैं। पारम्परिक भोजन, विशेषकर 'सोंगप्योन' पूर्वजों को अर्पित किया जाता है। परिवार एक साथ बैठता है और पूर्वजों के प्रति आभार व्यक्त करता है। इस तरह छुसोक हमें यह बताता है कि पूर्वजों का सम्मान केवल मृत्यु के बाद की स्मृति नहीं, बल्कि वर्तमान पीढ़ी के जीवन में उनके योगदान के प्रति धन्यवाद भी है।

नेपाल का गाई जात्रा
दुख को सामूहिक स्मृति में बदलने की परम्परा

नेपाल का 'गाई जात्रा' अपने अनोखे स्वरूप के लिए जाना जाता है। जिन परिवारों ने वर्ष के दौरान अपने किसी प्रियजन को खोया हो, वे गाय या गाय की वेशभूषा में बच्चों को शोभायात्रा में शामिल करते हैं। स्थानीय मान्यता में गाय को मृत आत्मा की परलोक यात्रा में सहायक माना जाता है।

मेक्सिको का 'डे ऑफ द डेड'

मेक्सिको का 'डिया दे लॉस मुयर्तोस' यानी 'डे ऑफ द डेड' दुनिया में मृतकों की स्मृति से जुड़े सबसे प्रसिद्ध उत्सवों में से एक है। यह शोक के बजाय रंग, संगीत और उल्लास के साथ मनाया जाता है।

लोग अपने दिवंगत प्रियजनों की तस्वीरें, फूल, भोजन और उनकी पसंद की वस्तुएं सजाकर रखते हैं। रंगीन शक्कर की खोपड़ियां और विशेष सजावट इस पर्व की पहचान हैं। परिवार कब्रिस्तानों में जाकर अपने प्रियजनों को याद करते हैं।

कंबोडिया का पचुम बेन और बाली का गलुंगन

कंबोडिया में 'पचुम बेन' के दौरान लोग अपने पूर्वजों के लिए भोजन अर्पित करते हैं। बौद्ध भिक्षुओं को भोजन दिया जाता है और आत्माओं की शांति के लिए प्रार्थना की जाती है। इसी तरह बाली का 'गलुंगन' पूर्वजों के स्वागत और सम्मान से जुड़ा पर्व है। घरों को सजाया जाता है, भोजन और फूल अर्पित किए जाते हैं तथा 'पेंजा' नामक सजावटी बांस के खम्भे लगाए जाते हैं। पूरा वातावरण इस भावना से भर जाता है कि पूर्वज अपने परिवार के बीच वापस आए हैं और उनका सम्मान किया जाना चाहिए।

हैलोवीन से श्राद्ध तक : अलग रीति, एक मानवीय भावना

पश्चिमी दुनिया में लोकप्रिय हैलोवीन की ऐतिहासिक जड़ें प्राचीन सेल्टिक 'साविन' परम्परा से जोड़ी जाती हैं। इसमें मौसम के बदलाव, मृतकों और आत्माओं से जुड़े विश्वास तथा वेशभूषा और अलाव जैसी परम्पराएं शामिल थीं। समय के साथ इसका स्वरूप बदलता गया और आज यह मुख्य रूप से मनोरंजन, वेशभूषा, जैक-ओ-लालटेन तथा 'ट्रिक-ऑर-ट्रीट' से जुड़ा पर्व बन गया है।

◈◈◈

विकसित देशों को चुनौती

व्यापारिक सहयोग को गहरा करने के अलावा विज्ञान, अंतरिक्ष, आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस के क्षेत्र में भी ब्रिक के सदस्य देशों के बीच सहयोग को गहरा करने के ठोस कदम उठाए गए हैं जो ब्रिक के सदस्यों की इन क्षेत्रों में क्षमताओं को और समृद्ध करेंगे।

नई दिल्ली में 11 देशों के संगठन ब्रिक्स का 18वां शिखर सम्मेलन ऐसे प्रतिकूल अंतरराष्ट्रीय वातावरण में आयोजित हुआ जब पृथ्वी के हर कोनों में मानों आग लगी हुई हो। एक तरफ यूरोप में यूक्रेन और रूस के बीच पिछले तीन सालों से जल रही युद्ध की ज्वाला बुझने का नाम नहीं ले रही है तो दूसरी तरफ पश्चिम एशिया में तेल के कुंओं पर अमेरिका और इस्राइल ने बिना किसी जायज उकसावे के ईरान पर मिसाइली और हवाई हमलों से उसे बर्बाद करने का भरपूर प्रयास किया। लेकिन अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की युद्ध की प्यास मानो शांत ही नहीं हो रही। उधर ब्रिक्स के दो बड़े ताकतवर देशों भारत और चीन के बीच भी सैन्य तनातनी चल रही है और शिखर नेताओं के बीच आपसी भरोसा पैदा करने वाली वार्ताओं और मुलाकातों के बावजूद सीमाओं पर 50 हजार से अधिक सैनिक दोनों सेनाओं ने एक-दूसरे के आमने सामने तैनात कर रखे हैं। इन सब क्षेत्रीय विवादों पर चर्चा के लिए शिखर बैठक में भारत ने ऐसा मंच प्रदान किया कि ईरान संयुक्त अरब अमीरात से बात करता दिखा तो चीन के शिखर नेता शी चिनफिंग भारत के प्रधान मंत्री के साथ गर्मजोशी से मिलते हुए दिखे।

इस तरह ब्रिक्स के चार महत्वपूर्ण सदस्य रूस, ईरान, चीन और भारत एक-दूसरे पर थोपे गए सैन्य तनाव की आग में झुलस रहे हों तो इस साल ब्रिक्स की मेजबानी कर रहे भारत के लिए बड़ी उहापोह की स्थिति रही। लेकिन ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में सभी प्रतिदंवद्वी देश आपस में हंसते-बोलते दिखाई दिए। देशों के बीच सहयोग और संवाद का ऐसा ही वातावरण बनाने की 2001 में परिकल्पना की गई थी। जिसे 12-13 सितम्बर को नई दिल्ली में प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने 18वें शिखर सम्मेलन के दौरान भी साकार करने का प्रयास किया।

रंजीत कुमार

ब्रिटिश अर्थशास्त्री जिम ओ नील ने 2001 में वित्तीय संस्था गोल्डमैन सैक्स के लिए तैयार एक प्रपत्र में जब चार बड़े विकासशील देशों भारत,रूस, ब्राजील और चीन को साथ लेकर ब्रिक की परिकल्पना की थी तब उन्हें भी यह अनुभव नहीं रहा होगा कि यह एक मजबूत राजनीतिक संगठन की तरह 11 देशों का एक शक्तिशाली समूह बन कर उभरेगा। अंतत 2006 में इसकी स्थापना हो सकी और 2009 में रूस के यकातरीनबर्ग में इसकी पहली शिखर बैठक हुई थी जिसमें ब्रिक के चार संस्थापक देशों ब्राजील, रूस, भारत और चीन के शिखर नेताओं की पहली शिखर बैठक में भागीदारी की तो इसने अमेरिका और पश्चिमी देशों के संगठन जी-7 को आगाह किया कि उनके एकाधिकार को चुनौती देने वाला एक शक्तिशाली गुट खड़ा हो चुका है। इसके बाद दक्षिण अफ्रीका को भी ब्रिक में शामिल किया गया तो ब्रिक को ब्रिक्स कहा जाने लगा।

ब्रिक्स की बढ़ती उपयोगिता के कारण से ही कई देश इसके सदस्य बनना चाहते हैं। फिर इस ब्रिक्स में 6 और सदस्य देश इंडोनेशिया, ईरान, संयुक्त अरब अमीरात, सऊदी अरब, इथियोपिया और इजिप्ट जुडे और इस 11 सदस्यों वाले विस्तारित ब्रिक्स की पहली शिखर बैठक 2024 में हुई। देखने में तो ऐसा लगता है कि विस्तारित ब्रिक्स दुनिया का 40 प्रतिशत सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) और आधी जनसंख्या वाला गुट

हो और जिनके बीच दुनिया का एक चौथाई व्यापार होता हो वे दुनिया के मंचों पर बुलंद ताकत के तौर पर पेश होंगे, लेकिन ऐसा देखने में नहीं आ रहा। ब्रिक्स के सदस्य देश एक स्वर से बोलते तो हैं, लेकिन अमेरिकी डालर की दादागीरी को चुनौती देने वाले कारगर कदम उठाने की हिम्मत नहीं करते। अमेरिका की चिंतित दृष्टि ब्रिक्स में सदस्य देशों के बीच होने वाली चर्चाओं पर एक साझी ब्रिक्स मुद्रा के चलन को लेकर लिए जाने वाले सम्भावित निर्णयों पर टिकी थीं।

लेकिन ब्रिक्स के मंच से दुनिया के प्रशासन को चलाने वाली संस्थाओं के कामकाज के तौर तरीकों में सुधार लाने का आह्वान कर बड़ी ताकतों को आगाह किया है कि उनकी दादागीरी अधिक दिनों तक नहीं चलने वाली। 18वें ब्रिक्स शिखर सम्मेलन से जारी नई दिल्ली घोषणापत्र में साफ कहा गया कि एशिया, अफ्रीका, लातिन अमेरिका से संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में प्रतिनिधित्व दे कर इसे अधिक लोकतांत्रिक बनाया जाए। सुरक्षा परिषद के ताकतवर सदस्य विश्व हित और शांति कायम करने वाले प्रस्तावों को वीटो कर देते हैं और इस तरह छोटे देशों की आवाज को कुचल देते हैं। इसी के मद्देनजर ब्रिक्स के सदस्यों ने वैश्विक-दक्षिण के देशों के हितों को मजबूती देने वाले प्रस्ताव पारित कर भी विकसित देशों को आगाह किया। वास्तव में विडम्बना यह है कि ब्रिक्स के सबसे ताकतवर और समृद्ध देश चीन का रवैया भी छोटे , विकासशील व अल्पविकसित देशों के आर्थिक दोहन और उन्हें केवल अपने सस्ते माल के बाजार के तौर पर प्रयोग करने का रहता है। हालांकि ब्रिक्स के घोषणापत्र में व्यापार को हथियार के तौर पर प्रयोग करने की निंदा की गई है और इसे व्यवहार में नहीं लाने की अपील की गई है। जैसा कि चीन ने हाल में रेयर अर्थ मैगनेट और दुर्लभ खनिज के भारत को निर्यात पर रोक लगा कर भारत को यह संदेश दिया था कि वह भारत की समृद्धि बढ़ाने में सहायक नहीं बन सकता। ब्रिक्स देशों ने आपसी आर्थिक और वित्तीय सहयोग को गहरा करने के लिए व्यापार और निवेश में स्थानीय मुद्राओं के प्रयोग पर जोर दिया। मिसाल के लिए भारत का कोई व्यापारी चीन से कोई सामान खरीदना चाहता है तो वह चीनी मुद्रा युवान में भुगतान करे। इसी तरह कोई चीनी व्यापारी भारत में कोई उत्पाद खरीद रहा है तो उसका भारतीय मुद्रा रुपये में भुगतान करे। सदस्य देशों ने न्यू डेवलपमेंट बैंक को मजबूत करने पर जोर दिया। यह बैंक अंतरराष्ट्रीय वित्तीय कर्ज मुहैया कराता है। इससे छोटे विकासशील देशों को अपने यहां विकास और निवेश में सहायता मिल रही है।

◈◈◈

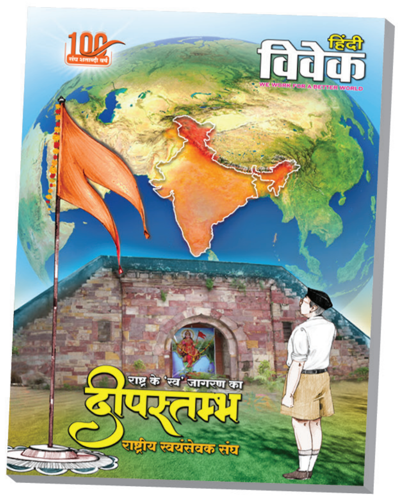
स्वयं के लिए और अपने परिजनों के लिए ग्रंथ का पंजीयन करें

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।

विश्व मुस्कान दिवस -2 अक्टूबर

सुनीता माहेश्वरी

मुस्कान गुलाब की पखुंड़ियों पर ओस की बूंद की तरह शुभ्र, निश्छल व पवित्र होती है। कभी-कभी छोटी सी मुस्कान भी अपने और दूसरों के जीवन में रंग भर देती है।

अधरों पर मुस्कान हो, मन में सुंदर भाव ।
दीप जले अपनत्व का, मिटते सकल तनाव ।

मुस्कान वह गुण है, जिसे समझने के लिए किसी शब्दकोश की आवश्यकता नहीं होती। एक नन्ही-सी मुस्कान अनजान चेहरों के बीच अपनत्व का भाव जगा देती है, रूठे मन को मना लेती है और उदासी के घने बादलों के बीच आशा की किरण बनकर मुस्कराती है। मुस्कराते चेहरे हर एक को पसंद आते हैं। मुस्कान ईश्वर-प्रदत्त एक ऐसा उपहार है, जो मुख पर अद्भुत सौंदर्य, आकर्षण उत्पन्न कर दूसरों को पल भर में प्रभावित कर लेता है। आत्मीय भाव जगाकर बिगड़ी बात बना देता है। मुस्कान के इन्हीं अद्भुत और विशिष्ट गुणों को ध्यान में रखते हुए, इसके महत्व एवं सकारात्मक प्रभावों के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने के लिए अमेरिका के कलाकार हार्वे बॉल द्वारा विश्व मुस्कान दिवस की संकल्पना की गई। प्रत्येक वर्ष अक्टूबर माह के पहले शुक्रवार को विश्व मुस्कान दिवस मनाया जाता है। इस बार यह दिवस 2 अक्तूबर को मनाया जाएगा। कलाकार हार्वे बॉल ने ही वर्ष 1963 में प्रसिद्ध 'स्माइली फेस' का डिजाइन बनाया था। उनका उद्देश्य था कि दुनिया में मुस्कान और सद्भाव का संदेश फैलाया जाए। यह दिवस मुस्कराने के सरल किंतु प्रभावशाली कार्य को समर्पित है। इसका

जीवन का सुंदर श्रृंगार

उद्देश्य केवल स्वयं मुस्कराना नहीं, बल्कि अपनी मुस्कान से किसी दूसरे के जीवन में भी प्रसन्नता, सद्भाव और सकारात्मकता का संचार करना है।

मुस्कान चेहरे पर उभरने वाली मात्र एक वक्र रेखा नहीं है। यह मन के भीतर उमड़ती भावनाओं की सुंदर अभिव्यक्ति है। कभी यह खुशी की कली बनकर खिलती है, कभी संतोष की चांदनी बनकर चेहरे पर उतरती है और कभी किसी के दुःख में मौन सहानुभूति बन जाती है।

सच्ची मुस्कान दूसरों के हृदय तक पहुंचती है। उसमें बनावट नहीं, भाव होता है, प्रदर्शन नहीं, अपनापन होता है। होंठों पर मुस्कान हो और आंखों में छल हो तो वह मुस्कान मुखौटा या छलावा बन जाती है। इसके विपरीत, स्नेह से भरी एक छोटी-सी मुस्कान बिना कुछ कहे बहुत कुछ कह जाती है।

मुस्कान का प्रभाव सचमुच जादुई होता है। जब एक नन्हा शिशु अपनी निर्मल-निश्छल मुस्कान बिखेरता है, तो मां तो उस पर बलिहारी जाती ही है, आसपास के लोग भी अनायास उसकी ओर आकर्षित हो उठते हैं। उसकी भोली मुस्कान से सभी के मुख पर वात्सल्य एवं स्नेह भरी मुस्कान खिल उठती है। सच तो यह है कि उस नन्ही-सी मुस्कान की मोहिनी छटा के आगे हर कोई अपना हृदय हार बैठता है-मानो उस मुस्कान पर सब कुछ कुर्बान हो।

मुस्कान में अद्भुत मनमोहक शक्ति होती है। जब हम किसी उत्सव में

या कहीं भ्रमण के लिए जाते हैं तब मुख पर मुस्कान बिखरे एक दूसरे से मिलते हैं। सच कहूं तो मुस्कान संक्रामक होती है। एक को देखकर दूसरा व्यक्ति भी स्वयं मुस्कराने लग जाता है और खुशी और आत्मीयता का भाव सम्पूर्ण वातावरण में घुल जाता है। कभी-कभी तो हम अनजान व्यक्तियों से भी मुस्करा कर मिलते हैं और एक जुड़ाव सा हो जाता है, इसलिए कभी बस में, ट्रेन में या भ्रमण के समय लोगों से अचानक ही मित्रता हो जाती है। एक छोटी सी मुस्कान जीवन में नई खुशी भर देती है।

मुस्कान की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह देने से घटती नहीं, बढ़ती है। यह रिश्तों में माधुर्य, विश्वास, निष्ठा जगाती है। परिवार में यदि सुबह की शुरुआत मुस्कान से हो तो घर का वातावरण बदल जाता है। मां की स्नेहिल मुस्कान बच्चे के मन में सुरक्षा का भाव जगाती है। पति-पत्नी की सहज मुस्कान आपसी तनाव को हल्का कर सकती है। मित्र की मुस्कान कठिन समय में यह विश्वास दिला सकती है कि तुम अकेले नहीं हो। जहां संवाद रूठ जाए, वहां मुस्कान कभी-कभी पहला कदम बन सकती है।

मुस्कराने का प्रभाव केवल सामने वाले व्यक्ति पर ही नहीं बल्कि मुस्कराने वाले व्यक्ति के तन -मन पर भी पड़ता है। जब हम प्रसन्न भाव से मुस्कराते हैं तो शरीर में सकारात्मक भावनाओं से जुड़े रासायनिक परिवर्तन होते हैं। मुख की मांसपेशियों का व्यायाम होता है। इससे सौंदर्य तो बढ़ता ही बढ़ता है, साथ ही मन में उमंग, उत्साह, खुशी एवं सकारात्मकता का संचार होता है। मुस्कराने और हंसने से मस्तिष्क में सकारात्मक भावनाओं से सम्बंधित न्यूरोकेमिकल प्रक्रियाएं सक्रिय होती हैं। डोपामिन और एंडोर्फिन जैसे रसायन उत्पन्न होते हैं जो मनोदशा और आनंद की अनुभूति से जुड़े हैं। इसलिए प्रसन्नता की अनुभूति हमारे सोचने और परिस्थितियों को देखने के ढंग को प्रभावित करती है। तनाव से सम्बंधित प्रतिक्रियाएं कम हो जाती हैं और मन को विश्रांति का अनुभव होता है। इसीलिए कठिन परिस्थितियों में भी हल्की मुस्कान हमें भीतर से सम्भालने में सहायक हो जाती है। प्रसन्न मन का प्रभाव हमारी दिनचर्या, ऊर्जा और सामाजिक सक्रियता पर भी पड़ता है।

इसीलिए कहा जाता है-हंसता चेहरा आधी बीमारी हर लेता है।

मुस्कान का सामाजिक प्रभाव भी होता है। मुस्कान तरंगों की तरह फैलती जाती है। एक व्यक्ति की प्रसन्नता दूसरे तक पहुंचती है और वहां से तीसरे तक। इस तरह एक खुशहाल वातावरण बन जाता है।

वैसे मुस्कान अधिकतर तो खुशी का ही संचार करती है पर कभी-कभी यह कुटिल मुस्कान भी बन जाती है जो व्यक्ति के अंतर निहित भावों को व्यक्त कर देती है और कभी-कभी व्यक्ति अपने मन के दुख को छुपाने के लिए भी मुस्कराता है। तभी तो ऐसे गीत लिखे गए हैं- क्यों इतना तुम मुस्करा रहे हो, क्या गम है जिसको छुपा रहे हो। मुस्कान तभी सुंदर है जब उसमें करुणा, शिष्टता और मनुष्यता का स्पर्श हो।

मुस्कान में जीवन का सुख छिपा है इसमें प्रेम है आत्मीयता है, उमंग है, उल्लास है, सरसता है, मिलन की आतुरता है। सच में यह एक अद्भुत अनुपम भाव है जो मनुष्य का सबसे सुंदर श्रृंगार है।

◈◈◈

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

शाकाहार

शाकाहार सिर्फ खाने का तरीका नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक पवित्र दृष्टि है। यह शरीर, मन और धरती – तीनों को स्वस्थ रखने वाला प्राचीन भारतीय मार्ग है।

बृजेश शुक्ला

आत्मा का सात्विक संवाद

शाकाहार केवल खाने-पीने की एक पद्धति नहीं है, बल्कि यह जीवन को देखने का एक दृष्टिकोण है। शाकाहार शब्द सुनते ही हमारे मन में हरी सब्जियां, दालें, फल और अनाज आ जाते हैं, पर इसका अर्थ इससे कहीं गहरा है। यह स्वास्थ्य और प्रकृति के साथ संतुलन का प्रतीक है। भारत में शाकाहार हजारों वर्षों से हमारी संस्कृति और धर्म का अभिन्न अंग रहा है। आज जब पूरी दुनिया जलवायु परिवर्तन, बीमारियों और हिंसा से जूझ रही है, तब शाकाहार एक बार फिर सबसे प्रासंगिक समाधान बनकर उभरा है।

भारतीय संस्कृति और शाकाहार

भारत को दुनिया में शाकाहार की राजधानी कहा जाता है। दुनिया के लगभग 40% शाकाहारी अकेले भारत में रहते हैं। इसका कारण हमारी आध्यात्मिक पृष्ठभूमि है।

हिंदू धर्म में जीवों में आत्मा का वास माना गया है। आयुर्वेद कहता है कि जैसा अन्न वैसा मन। सात्विक भोजन - फल, सब्जी, दूध, घी - मन को शांत और पवित्र रखता है, जबकि तामसिक भोजन - मांस, मदिरा - मन में क्रोध और आलस्य लाता है।

हमारे त्यौहार भी शाकाहार से जुड़े हैं। नवरात्र, सावन, कार्तिक मास में लोग मांसाहार स्वतः छोड़ देते हैं। यह शरीर की शुद्धि के साथ मन की शुद्धि भी है।

भारत के लोगों के लिए शाकाहार न केवल सुलभ और उपलब्ध है, बल्कि सस्ता भी है। अन्य देशों में शाकाहार महंगा है और आसानी से उपलब्ध भी नहीं है, जिस कारण उन्हें अन्य चीजों का सेवन करना पड़ता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से शाकाहार

आधुनिक विज्ञान ने अब वो बातें माननी शुरू कर दी हैं जो हमारे ऋषि-मुनि हजारों साल पहले कहते थे।

हृदय और रक्तचाप के लिए वरदान

मांसाहार में सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल बहुत ज्यादा होता है, जो दिल की नसों को बंद कर देता है। शाकाहारी भोजन में फाइबर, एंटी-ऑक्सीडेंट और पोटेशियम भरपूर होता है। शोध बताते हैं कि शाकाहारियों में हार्ट अटैक का खतरा 32% तक कम होता है।

अगर व्यक्ति एकादशी का व्रत रहता है तो जीवन में कभी भी कैंसर नहीं हो सकता, क्योंकि एकादशी के व्रत में जल तक ग्रहण नहीं किया जाता, ऐसे में शरीर को चलाने के लिए शरीर के अंदर जो कोशिकाएं सुषुप्त अवस्था में रहती हैं उसको तोड़कर शरीर ऊर्जा बनाता है जिससे पूरे दिन के कार्य चलते हैं,जिसमें कैंसर कोशिकाएं भी टूट जाते हैं इससे कैंसर बनने की सम्भावना शून्य हो जाती है।

पाचन तंत्र मजबूत

मांस को पचने में 3 से 4 दिन लगते हैं। इस दौरान वह आंतों में सड़ता है और विष पैदा करता है। जबकि बासी शाकाहारी भोजन खाने की मनाही की जाती है। शाकाहारी भोजन दाल, रोटी, सब्जी - 24 घंटे में पच जाता है और आंतों को साफ रखता है।

कैंसर और डायबिटीज से बचाव डब्ल्यूएचओ ने खुद प्रोसेस्ड

मीट को कैंसर का कारण माना है। शाकाहारी भोजन में फाइबर डायबिटीज को कंट्रोल करता है। भारत के डायबिटीज की राजधानी बनने का एक कारण मांसाहार और फास्ट फूड का बढ़ना भी है।

लम्बी आयु: दुनिया के वो जोन जहां लोग 100 साल से ज्यादा जीते हैं - जैसे जापान का ओकिनावा और भारत का लद्दाख, वहां के लोग लगभग शाकाहारी हैं।

पर्यावरण और शाकाहार

यह सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है जिसे आज समझना आवश्यक है। एक किलो मटन पैदा करने में लगभग 15,000 लीटर पानी लगता है, जबकि एक किलो गेहूं के लिए सिर्फ 1,500 लीटर। एक मुर्गा को बड़ा करने के लिए जितना अनाज खिलाया जाता है, उससे 10 लोगों का पेट भर सकता है। यदि दुनिया के सभी लोग हफ्ते में सिर्फ 2 दिन भी शाकाहारी हो जाएं, तो हम जलवायु परिवर्तन को 60% तक रोक सकते हैं। शाकाहार अपनाना पर्यावरण की सबसे बड़ी सेवा है।

शाकाहार के बारे में भ्रांतियां

लोग कहते हैं - शाकाहार में प्रोटीन नहीं है। यह सबसे बड़ा मिथक है। दूध, दही, पनीर, दालें - अरहर, मूंग, चना, सोयाबीन में मांस से भी ज्यादा प्रोटीन है। पहलवान द ग्रेट खली, विराट कोहली, नेहा धूपिया जैसे कई खिलाड़ी शाकाहारी हैं। हाथी, घोड़ा, बैल - इतने शक्तिशाली जानवर - क्या खाते हैं? घास और पत्ते ही तो।

आर्थिक दृष्टि

शाकाहारी भोजन सस्ता है। एक गरीब परिवार भी दाल-रोटी-सब्जी खाकर स्वस्थ रह सकता है, पर रोज मांस खाना उसके बस की बात नहीं। शाकाहार गरीबी उन्मूलन में भी सहायक है।

शाकाहार कोई मजबूरी नहीं, यह एक सचेत चुनाव है। यह चुनाव अपने शरीर के प्रति, अपने मन के प्रति, अपने परिवार, अपने देश और इस पूरी धरती के प्रति। शाकाहार हमें सिखाता है कि हम इस धरती के मालिक नहीं, बल्कि रखवाले हैं। जब हम थाली में शाकाहारी भोजन परोसते हैं, तो जीवन में शांति स्वयं आ जाती है।

आज आवश्यकता है कि हम अपने बच्चों को सिर्फ डॉक्टर, इंजीनियर ही नहीं, बल्कि एक दयालु इंसान भी बनाएं। और इसकी शुरुआत थाली से ही होती है।

जैसे तुलसीदास जी ने कहा है -

परहित सरिस धर्म नहिं भाई,
पर पीड़ा सम नहिं अधमाई।

◈◈◈

थाली में मिलावट

खाद्य पदार्थ

सतीश सिंह

प्रत्येक वर्ष 29 सितम्बर को मनाया जाने वाला खाद्य हानि एवं खाद्य अपशिष्ट के प्रति जागरूकता का अंतरराष्ट्रीय दिवस हमें भोजन के उत्पादन, वितरण और उपभोग की पूरी व्यवस्था पर पुनर्विचार करने का अवसर देता है। संयुक्त राष्ट्र का लक्ष्य वर्ष 2030 तक खुदरा और उपभोक्ता स्तर पर प्रति व्यक्ति खाद्य अपशिष्ट को आधा करना तथा उत्पादन और आपूर्ति श्रृंखला में होने वाली खाद्य हानि को कम करना है। वर्ष 2026 के आयोजन का केंद्रीय विचार भी खाद्य हानि और अपशिष्ट में कमी की परिवर्तनकारी क्षमता पर केंद्रित है। संयुक्त राष्ट्र और एफएओ इसे खाद्य सुरक्षा, प्राकृतिक संसाधनों तथा जलवायु से जुड़ी चुनौतियों मानते हैं।

भारत में इस विमर्श का एक दूसरा, उतना ही गम्भीर पक्ष खाद्य मिलावट और असुरक्षित भोजन है। एक ओर खेत से थाली तक पहुंचने से पहले अनाज, फल, सब्जियां और दूध का बड़ा हिस्सा खराब हो जाता है, दूसरी ओर बाजार में पहुंचा भोजन मिलावट, गलत भंडारण अथवा अस्वच्छता के कारण स्वास्थ्य के लिए अनुपयुक्त बन जाता है। पहला संकट भोजन की मात्रा घटाता है, दूसरा उसकी गुणवत्ता और विश्वसनीयता नष्ट करता है। दोनों का अंतिम बोझ उपभोक्ता, किसान और सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था को उठाना पड़ता है।

खाद्य अपशिष्ट रोकना केवल बचा हुआ भोजन सम्भालना नहीं है और मिलावट रोकना केवल छापेमारी नहीं है। भोजन का अपव्यय भूख के प्रति असंवेदनशीलता है। भोजन में मिलावट नागरिक के स्वास्थ्य और विश्वास दोनों के साथ छल है।

नमूनों के परिणाम चिंताजनक

जुलाई 2026 में संसद में प्रस्तुत सरकारी उत्तर में कहा गया कि वित्त वर्ष 2025-26 में देशभर में जांचे गए 2,23,808 खाद्य नमूनों में से 40,023 मानकों के अनुरूप नहीं पाए गए। यह अनुपात लगभग 17.9 प्रतिशत है-अर्थात मोटे तौर पर प्रत्येक 5 से 6 नमूनों में से 1 नमूना विफल हुआ। यह आंकड़ा निश्चय ही गम्भीर है, लेकिन इसकी व्याख्या सावधानी से की जानी चाहिए। 'मानकों के अनुरूप नहीं' पाए गए सभी नमूने विषैले या जानबूझकर मिलावटी नहीं हो सकते हैं। इनमें असुरक्षित खाद्य के साथ घटिया गुणवत्ता, गलत लेबलिंग और निर्धारित मानकों से विचलन वाले उत्पाद भी शामिल हो सकते हैं। फिर भी 40,000 से अधिक नमूनों का विफल होना नियमन और बाजार-अनुशासन की बड़ी कमजोरी को दर्शाता है।

मिलावट अब केवल दूध में पानी, मसालों में रंग अथवा घी में सस्ता तेल मिलाने तक ही सीमित नहीं है। खाद्य सुरक्षा के दायरे में कीटनाशक अवशेष, भारी धातुएं, प्रतिबंधित रंग,

नकली लेबल, गलत तापमान पर भंडारण, समाप्त हो चुके उत्पादों की बिक्री और कच्चे तथा पकाए हुए भोजन को साथ रखने जैसी लापरवाहियां भी शामिल हैं। इनसे फूड पॉइजनिंग और संक्रमण जैसे तात्कालिक संकट पैदा हो सकते हैं। लम्बे समय तक दूषित भोजन लेने से यकृत, गुर्दे और पाचन तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने सहित अनेक स्वास्थ्य जोखिम बढ़ सकते हैं।

मुम्बई की मुहिम ने खोली व्यवस्था की परतें

मुम्बई में महाराष्ट्र खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) की हालिया कार्रवाइयों ने दिखाया है कि समस्या केवल असंगठित दुकानों या सड़क किनारे बिकने वाले भोजन तक सीमित नहीं है। सितम्बर 2026 में जुहू स्थित तीन प्रमुख खाद्य प्रतिष्ठानों के लाइसेंस गम्भीर स्वच्छता और खाद्य–सुरक्षा उल्लंघनों के कारण निलम्बित किए गए। निरीक्षण में कीटों की मौजूदगी, अनुचित भंडारण, कच्चे और पके भोजन के अपर्याप्त पृथक्करण, बंद नालियों तथा जल–जांच, कर्मचारियों के स्वास्थ्य परीक्षण और प्रशिक्षण से जुड़े अभिलेखों की कमी मिली।

एक त्वरित–वाणिज्य प्रतिष्ठान में दुग्ध उत्पाद निर्धारित 2 से 6 डिग्री सेल्सियस के बजाय 14 से 15 डिग्री पर रखे गए पाए गए। कुर्ला की एक बेस–किचन में खुले कचरे के पास भोजन तैयार किए जाने जैसी कमियां भी सामने आईं।

इसके कुछ ही दिनों बाद कोलाबा के 108 वर्ष पुराने ओलंपिया कॉफी हाउस की कैंटीन और नायर अस्पताल की कैंटीन सहित महाराष्ट्र के 14 प्रतिष्ठानों के लाइसेंस निलम्बित किए गए। ओलंपिया में खाद्य भंडारण क्षेत्र के पास मूत्रालय, तिलचट्टे और मक्खियों, रेफ्रिजरेटर में मांस के रक्त के अवशेष, दूषित पानी और जमीन पर खाद्य सामग्री सम्भालने जैसी गम्भीर खामियां दर्ज हुईं। त्योहारी मांग के बीच राज्य में खोए मक्खन, पनीर और अन्य दुग्ध उत्पादों पर कार्रवाई भी तेज हुई है। केवल दो दिनों की कार्रवाइयों में महाराष्ट्र के विभिन्न हिस्सों से लगभग 4.45 करोड़ रुपए की संदिग्ध अथवा निम्न–गुणवत्ता वाली सामग्री जब्त किए गए।

होटल भी जवाबदेही से बाहर नहीं

होटल और रेस्टोरेंट क्षेत्र में उपभोक्ता स्वयं भोजन की गुणवत्ता की जांच नहीं कर सकता। वह प्रतिष्ठान के ब्रांड, लाइसेंस और प्रशासनिक निगरानी पर भरोसा करता है। इसलिए वहां साफ रसोई पर्याप्त नहीं है; कच्चे माल की खरीद, तापमान नियंत्रण, पानी की गुणवत्ता, कर्मचारियों का स्वास्थ्य, कीट नियंत्रण, ङ्पहले आया–पहले इस्तेमालफ प्रणाली और बचे हुए भोजन का सुरक्षित निस्तारण तक हर चरण का अभिलेख आवश्यक है।

यहां खाद्य सुरक्षा और खाद्य अपशिष्ट सीधे जुड़ते हैं। मांग का गलत अनुमान, अत्यधिक बुफे, अनुचित भंडारण और शीत–श्रृंखला के टूटने से भोजन खराब होता है। असुरक्षित भोजन को गरीबों में बांट देना अपशिष्ट घटाना नहीं, बल्कि

स्वास्थ्य संकट को दूसरे वर्ग पर डालना है। केवल सुरक्षित और निर्धारित अवधि के भीतर बचा भोजन ही प्रमाणित खाद्य–बैंकों अथवा वितरण संस्थाओं तक पहुंचना चाहिए।

सुधार की दिशा

राज्यों और शहरों के स्तर पर यह सार्वजनिक होना आवश्यक है कि कितने नमूने लिए गए, उनमें से कितने असुरक्षित, खराब या गलत लेबल वाले पाए गए और कितनों पर अंतिम दंड लगाया गया। नमूने लेने और अदालत के निर्णय में देरी से निवारक प्रभाव कम हो सकता है।

दूसरे, छोटे खाद्य व्यवसायों को केवल दंड ही नहीं, बल्कि प्रशिक्षण और संक्रमणकालीन सहायता भी जरूरी है। स्वच्छ पानी, सही तापमान पर रखने और प्रशिक्षित कर्मचारियों से लागत बढ़ती है, लेकिन लोगों के स्वास्थ्य के बिना सस्ता भोजन संभव नहीं। तीसरे, होटल और वितरण के मंचों को अपने सप्लायरों की सख्त जांच, तापमान का डिजिटल रिकार्ड रखने और शिकायतों को तुरंत हल करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

◈◈◈

फैटी लिवर

डॉ. मोनिका शर्मा

चटपटे स्वाद की व्याधियां

फैटी लिवर की समस्याएं केवल अब वयस्कों तक ही सीमित नहीं हैं बल्कि बच्चे भी इस बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। जिसका प्रमुख कारण निष्क्रिय जीवनशैली व जंक फूड है।

विगत कुछ सालों में हर आयुवर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय जीवनशैली ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है, तो दूसरी ओर स्वास्थ्य से ज्यादा स्वाद को महत्व देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परम्परागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष के स्वास्थ्य बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी की वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है। वास्तव में लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। यह खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनेरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटीन्स का उत्पादन और संचयन करता है। ऐसे में मानव शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लीवर का स्वास्थ्य बिगड़ना दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

फैटी लिवर के बढ़ते मामले

गांवों से लेकर महानगरों तक, कम आयु में ही लोग फैटी लिवर के शिकार हो रहे हैं। इसका सबसे महत्वपूर्ण कारण खान-पान की अच्छी-बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर दो प्रकार का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से सम्बंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही कारण है कि लाइस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के लक्षणों को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस साइलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की परेशानी तक पहुंच सकता है। जीवनशैली बदलने और उपचार लेने की राह न चुनी जाए तो लिवर कैंसर और लिवर प्रत्यारोपण की स्थिति तक आ जाती है। पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में अहजता का बना रहने, अधिक थकान अनुभव करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। प्रारम्भिक चरण में जीवनशैली में परिवर्तन व सुधार से इस समस्या पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

समझना आवश्यक है कि लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है, जो लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गम्भीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली परेशानी में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं। चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्वभर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। हमारे देश में भी फैटी लिवर का रोग एक गम्भीर स्वास्थ्य संकट बनता जा रहा है। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत वयस्क इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गम्भीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में

नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी की गई थीं।

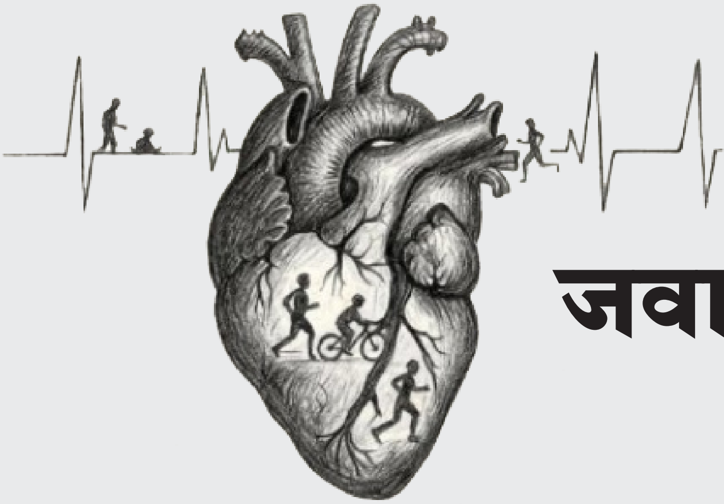
बच्चों को घेरती स्वास्थ्य समस्या

खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके कारण बच्चे भी बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइसेंज(एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के अनुसार मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। शहरों में रहने वाले बच्चों में यह समस्या अधिक गम्भीर है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामले तेजी से बढ़े हैं। शहरी क्षेत्रों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खानपान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की मुसीबत गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के कारण ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में ग्रामीणऔर शहरी दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 प्रतिशत ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से जीवनशैली से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए अभिभावकों को सजग रहना आवश्यक हो गया है।

फैटी लिवर के कारण

बच्चों में संतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस बीमारी का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है । एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है दूसरी ओर बल्कि प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्किट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस, और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के आदि हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए समय बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परम्परागत भोजनशैली से जोड़ना आवश्यक है।

◈◈◈



जवान दिल की भी गारंटी नहीं

कहा जाता है कि दिल की सुरक्षा दिल से करें। आप चाहे किसी भी आयु के हों, जवान दिल पर भरोसा मत कीजिए और इसकी नियमित जांच अवश्य करवाइए।

मैं जब किसी तीस–पैंतीस वर्ष के युवक को यह कहते सुनता हूँ कि डॉक्टर साहब, मेरी आयु ही क्या है, मुझे हार्ट की बीमारी कैसे हो सकती है?, तो मुझे सबसे पहले यही लगता है कि हमारी सबसे बड़ी समस्या बीमारी नहीं, यह भरोसा है कि बीमारी अभी दूर है। आयु निश्चित रूप से एक जोखिम कारक है, लेकिन युवा होना कोई सुरक्षा कवच नहीं। पिछले कुछ वर्षों में, विशेषकर कोविड महामारी के बाद, हम सबने ऐसी घटनाएं अधिक सुनीं और देखीं जिनमें अपेक्षाकृत कम आयु के लोग अचानक गम्भीर हृदय समस्या के साथ अस्पताल पहुंचे। हर ऐसी घटना का कारण कोविड नहीं होता, न ही हर युवा खतरे में है, लेकिन इतना अवश्य है कि इस दौर ने हमें दिल के स्वास्थ्य को आयु के भरोसे छोड़ देने की गलती से बाहर आने का संकेत दिया है।

कोविड के बाद की दुनिया में एक बदलाव और आया है, हमारे शरीर से ज्यादा हमारी दिनचर्या बदल गई। महीनों की बंदिशें, घर से काम, स्क्रीन के सामने लम्बे घंटे, अनियमित नींद, वजन बढ़ना, तनाव, चिंता और फिर अचानक उसी शरीर से अत्यधिक प्रदर्शन की अपेक्षा। कुछ युवा दिनभर कुर्सी पर बैठे रहते हैं और शाम को अचानक बहुत तेज जिम या भारी कसरत कर लेते हैं। दूसरी ओर कुछ लोग फिटनेस के नाम पर शरीर को लगातार उसकी सीमा से आगे धकेलते रहते हैं। दिल को दोनों अतियां पसंद नहीं, न लगातार निष्क्रियता, न बिना तैयारी का अंधाधुंध परिश्रम।

दिल अधिकांश बहुत सहनशील होता है। वह वर्षों तक चुपचाप हमारा साथ देता है। शायद इस कारण हम उसे हल्के में लेने लगते हैं। वह चेतावनियां देर से देता है। ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ है, शुगर सीमा पार हो रही है, कोलेस्ट्रॉल ठीक नहीं है, वजन पेट के आसपास बढ़ रहा है,फिर भी आदमी कहता है, मैं तो बिल्कुल फिट हूं। फिट दिखना और हृदय की दृष्टि से फिट होना एक ही बात नहीं है। जिम में अच्छी बॉडी, तेज चाल या दिनभर काम करने की क्षमता किसी को हृदय रोग से स्वतः मुक्त नहीं करती।

एक और क्षेत्र है जिसके बारे में युवाओं को गम्भीरता से समझना चाहिए, हृदय की विद्युत प्रणाली। कुछ लोगों में जन्म से ऐसी इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी सम्बंधी गड़बड़ियां या कार्डियोमायोपैथी हो सकती हैं जिनके कोई स्पष्ट लक्षण वर्षों तक नहीं दिखाई देते। कुछ स्थितियों में पहली बड़ी घटना बेहोशी, गम्भीर धड़कन की अनियमितता या अचानक कार्डियक अरेस्ट तक हो सकती है। इसे साइलेंट हार्ट अटैक कहना हमेशा सही नहीं होगा, क्योंकि हार्ट अटैक और विद्युत गड़बड़ी अलग समस्याएं हैं। लेकिन दोनों हमें एक ही बात सिखाते हैं, लक्षण न होना, जोखिम न होने का प्रमाण नहीं है।

यहीं स्क्रीनिंग की बात आती है। मैं यह नहीं कहता कि हर युवा हर महीने दर्जनों जांच करवाता रहे। लेकिन बेसलाइन स्वास्थ्य मूल्यांकन को टालते रहना भी समझदारी नहीं। रक्तचाप, शुगर, लिपिड प्रोफाइल, पारिवारिक इतिहास और डॉक्टर द्वारा किया गया सामान्य हृदय मूल्यांकन हमें बहुत कुछ बता सकता है। जिन लोगों के परिवार में कम उम्र में अचानक मृत्यु, हार्ट अटैक, गम्भीर अरिदमिया या कार्डियोमायोपैथी का इतिहास हो, जिन्हें बेहोशी, असामान्य धड़कन, व्यायाम के दौरान चक्कर, सीने में

डॉ. मुकेश असीमित

तकलीफ या असामान्य सांस फूलना हो, उनके लिए चिकित्सकीय जांच और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। आवश्यकता के अनुसार ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, होल्टर मोनिटरिंग या अन्य परीक्षण किए जा सकते हैं। कोई भी स्क्रीनिंग हर भविष्य की घटना की गारंटी नहीं देती, लेकिन जोखिम पहचानने का अवसर अवश्य देती है।

मुझे आज के युवाओं में एक और चीज चिंतित करती है, तनाव को उपलब्धि का प्रमाण मान लेना। कम सोना, लगातार काम करना, हर समय ऑनलाइन रहना, कैफीन पर दिन चलाना और फिर कहना कि यही तो आयु है मेहनत की। मेहनत आवश्यक है, लेकिन शरीर को मशीन समझ लेना खतरनाक है। लगातार तनाव, खराब नींद, धूम्रपान, शराब, अनियमित भोजन और निष्क्रियता मिलकर हृदय पर ऐसी पृष्ठभूमि तैयार कर सकते हैं जिसका पता देर से चलता है।

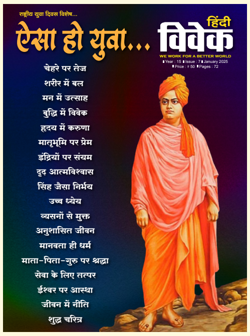
इसी तरह फिटनेस का जुनून भी विवेक से जुड़ा होना चाहिए। अचानक भारी वजन उठाना, बिना तैयारी लम्बी दौड़, बीमारी या बुखार के तुरंत बाद तीव्र व्यायाम, या शरीर के संकेतों को कमजोरी समझकर दबा देना समझदारी नहीं। व्यायाम दिल का मित्र है, लेकिन सही मात्रा, सही तैयारी और नियमितता के साथ। लम्बे समय से निष्क्रिय व्यक्ति को सीधे अत्यधिक परिश्रम में कूदने के बजाय धीरे-धीरे क्षमता बढ़ानी चाहिए, विशेषकर यदि जोखिम कारक मौजूद हों।

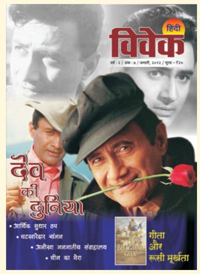
मैं जवान हूं, को मेडिकल रिपोर्ट मत मानिए। अपने शरीर से दोस्ती कीजिए। अपने ब्लड प्रेशर, शुगर, लिपिड, वजन को जानिए। परिवार में हृदय रोग का इतिहास हो तो उसे केवल पारिवारिक किस्सा न समझें। धड़कन अचानक बहुत तेज हो, बार-बार बेहोशी हो, व्यायाम में सीने में दबाव या असामान्य सांस फूलना हो तो इसे अनदेखा न करें। साल में एक बार अपने डॉक्टर से जोखिम की समीक्षा करा लेना कई बार उस समस्या को समय रहते पकड़ सकता है, जो बाहर से बिल्कुल दिखाई नहीं देती।

अपनी जवानी पर भरोसा रखिए, लेकिन दिल की जांच से नहीं भागिए। न कुर्सी से चिपकी जिंदगी ठीक है, न शरीर को रोज युद्धभूमि बना देना। बीच का रास्ता ही सबसे सुरक्षित है,नियमित गतिविधि, पर्याप्त आराम, संतुलित व्यायाम, तनाव पर नियंत्रण और समय-समय पर उचित स्क्रीनिंग। क्योंकि दिल की बीमारीआयु पूछकर दरवाजा नहीं खटखटाती और समझदारी यही है कि दरवाजा खुलने से पहले हम घर के अंदर की खबर लेते रहें।

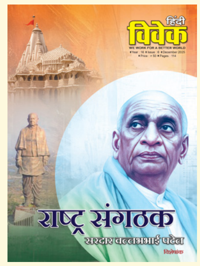
◈◈◈

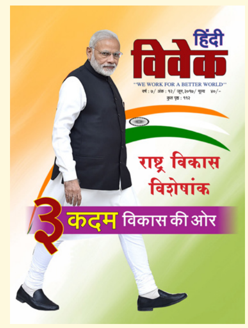
आपकी आवाज को बुलंद करने वाली
सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका





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. 25,000/-
- 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

बंगाली सिनेमा के हृदय-सम्राट

राजीव रोहित

उत्तम कुमार

उत्तम कुमार की जन्म शताब्दी के अवसर पर उनके सम्मान में भारत सरकार 100 रुपए का विशेष स्मारक चांदी का सिक्का जारी करने का निर्णय लिया है। बंगाली सिनेमा के स्वर्ण युग के इस अमर अभिनेता का योगदान आज भी लोगों के दिलों में जीवित है।

इस वर्ष बांग्ला सिनेमा के महानतम अभिनेताओं में शीर्ष स्थान पर बने रहने वाले उत्तम कुमार की जन्म शताब्दी पूरे देश में मनाई जा रही है। भारतीय सिनेमा और विशेष रूप से बंगाली फिल्म उद्योग के स्वर्ण युग में उनके ऐतिहासिक योगदान को याद करते हुए इस अवसर पर भारत सरकार ने उनके सम्मान स्वरूप 100 रूपए का एक विशेष स्मारक चांदी का सिक्का जारी करने का निर्णय किया है। महानायक उत्तम कुमार के लिए इस प्रकार का सम्मान उनके सभी चाहने वालों की भावनाओं का भी सम्मान है। उत्तम कुमार (मूल नाम अरुण कुमार चट्टोपाध्याय) एक अभिनेता होने के साथ-साथ निर्देशक, निर्माता, पटकथा लेखक, संगीतकार और पार्श्व गायक भी थे। लेकिन वे मुख्य रूप से बहुमुखी प्रतिभा के एक लोकप्रिय अभिनेता के रूप में आज भी लोगों के दिलों में राज करते हैं।   भारतीय सिनेमा के इतिहास के महान और सफल अभिनेताओं में से एक माने जाने वाले उत्तम कुमार ने 1950 के दशक से लेकर 1980 के दशक तक बंगाली सिनेमा पर राज किया और उन्हें महानायक कहा जाता था।

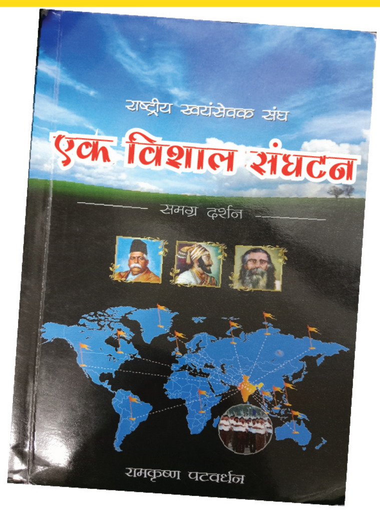
उत्तम कुमार का जन्म 3 सितम्बर 1926 को पश्चिम बंगाल के उत्तरी कोलकाता में हुआ। उनके ननिहाल के आध्यात्मिक गुरु श्रीपूर्ण संन्यासी ने उनकी मुस्कान देखकर भविष्यवाणी की थी कि पूरा देश उन्हें उत्तम नाम से पहचानेगा। उत्तम कुमार के जीवन में सिनेमा की बुनियाद बचपन में ही पड़ गई थी। उनके पिता मेट्रो सिनेमा में फिल्म प्रोजेक्शनिस्ट की नौकरी करने के साथ-साथ नाटक भी कर रहे थे। इसके साथ स्कूली जीवन से लेकर कॉलेज से बी. कॉम. की पढ़ाई पूरी करने तक वो नाटक से जुड़े रहे। वो उनके पिता द्वारा स्थापित नाट्य समूह 'सुहृद समाज' के 'जात्रा' (लोक-नाट्य) के नाटकों में अभिनय करते थे। उन्होंने अपने दोस्तों के साथ 'लूनर क्लब' नाम का एक थिएटर समूह बनाया था और लगातार नाटक करते रहे। फिल्मों में काम करने के जुनून ने उनका साथ नहीं छोड़ा। उत्तम कुमार ने 1947 में फिल्म 'माया डोर' में एक एक्स्ट्रा कलाकार के तौर पर काम करके फिल्म इंडस्ट्री में

कदम रखा। कई बांग्ला फिल्मों में छोटी-बड़ी भूमिकाएं करने के बाद नितिन बोस द्वारा निर्देशित 'दृष्टिदान' बांग्ला फिल्म में उन्हें पहली बड़ी भूमिका मिली। उनकी शुरुआत की फिल्में फ्लॉप हो रही थीं। इसलिए वो नौकरी भी नहीं छोड़ पा रहे थे। निराशा इतनी बढ़ गई थी कि एक बार तो उन्होंने सिनेमा जगत छोड़ने तक का निर्णय कर लिया था। इस बीच उन्हें फिल्म 'बसु परिवार' मिली जिसकी सफलता ने उन्हें 'स्टार' बना दिया। इसकी सफलता के बाद, उन्होंने पोर्ट कमीशन की अपनी नौकरी छोड़ दी और पूरी तरह से फिल्म इंडस्ट्री से जुड़ गए।। 1950 के दशक के मध्य से 1960 के दशक तक उन्होंने लगातार सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में अभिनय किया। उन्हें ध्यान में रखकर फिल्मों की स्क्रिप्ट लिखी जाने लगी। कहा जाता है कि सत्यजीत रे उन्हें आला दर्जे के अभिनेता मानते थे। उन्होंने विशेषतौर पर उत्तम कुमार के स्टारडम को ध्यान में रखकर अपनी फिल्म 'नायक' की स्क्रिप्ट लिखी थी। यह फिल्म आज भी क्लासिक की श्रेणी में गिनी जाती है। अनेक सफल बांग्ला फिल्मों में काम करने की बाद उन्होंने कुछ समय के लिए हिंदी फिल्मों की तरफ कदम बढ़ाया। यहां उन्हें फिल्में तो मिलीं पर अपेक्षित सफलता नहीं मिली। उन्हें 5 राष्ट्रीय पुरस्कार, 4 फिल्मफेयर पुरस्कार और बंगाल फिल्म जर्नलिस्ट एसोसिएशन के कई पुरस्कार मिले। अपने 5 दशकों से अधिक के करियर में, कुमार ने 1980 में मृत्यु तक 211 फिल्मों में काम किया। उत्तम कुमार ने अपनी एक अलग और विशेष अभिनय शैली बना ली थी, जिसमें वे धीरे-धीरे संवाद बोलते थे, लेकिन साथ ही अपने किरदारों के बोले गए शब्दों को कई तरह के भाव और अर्थ देते थे। 100 से अधिक सुपरहिट बांग्ला और कुछ हिंदी फिल्मों (छोटी सी मुलाकात,आनंद आश्रम, किताब, अमानुष, दूरियां और अंतिम फिल्म देशप्रेमी) में अभिनय करके वो अमर हो गए हैं। पूर्व पश्चिम बंगाल सरकार ने एक मेट्रो स्टेशन का नामकरण उनके नाम पर किया है। इसके अलावा वर्ष 2012 में पश्चिम बंगाल सरकार ने फिल्मों में लाइफटाइम अचीवमेंट के लिए उनके नाम पर 'महानायक सम्मान पुरस्कार' शुरु किया। उनके योगदान का सम्मान शुरु हो गया है जो अगले साल सितम्बर तक चलेगा। यह शताब्दी वर्ष समाप्त होगी। यह और बात है कि कलाकार अपने चाहनेवालों के दिल से कभी अलग नहीं होता। इस दृष्टि से एक कलाकार का सम्मान कम से कम उनके प्रशंसकों के लिए सबसे बड़ी सौगात 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

ये सूरज कभी अस्त नहीं हुआ

भूपेन हजारिका

भूपेन हजारिका का जीवन और सृजन हमें यह समझाता है कि किसी कलाकार की महानता केवल उसकी लोकप्रियता में नहीं, बल्कि इस बात में निहित होती है कि वह अपने समय के मनुष्य को कितनी गहराई से समझता और अभिव्यक्त करता है।

भारत की सांस्कृतिक परम्परा में कुछ ऐसे कलाकार हुए हैं जिन्होंने कला को केवल मनोरंजन का माध्यम न मानकर उसे समाज, मनुष्य और समय से संवाद का सशक्त उपकरण बनाया। भारत रत्न डॉ. भूपेन हजारिका इसी परम्परा के विलक्षण प्रतिनिधि हैं। वे गायक, संगीतकार, गीतकार, कवि, फिल्मकार और सांस्कृतिक चिंतक होने के साथ-साथ भारतीय लोकजीवन की संवेदना को व्यापक मानवीय सरोकारों से जोड़ने वाले महान कलाकार थे। एक ऐसे कलाकार जिन्हें किसी क्षेत्र, वर्ग, जाति की सीमाओं में नहीं बांध सकते वरन एक सर्वहारा समूह के वैश्विक प्रतिनिधि के रूप में देखा और जाना गया !

मूलतः भूपेन हजारिका का रचनात्मक संसार असम की मिट्टी, ब्रह्मपुत्र की विराटता और वहां के लोकजीवन से गहरे रूप में जुड़ा हुआ था। उनके गीतों में नदी केवल प्राकृतिक तत्व नहीं है, बल्कि वह जीवन, संघर्ष, विस्थापन, स्मृति और मनुष्य की निरंतर यात्रा का प्रतीक बन जाती है। उन्होंने असमिया लोकधुनों और लोकभाषा की आत्मा को आधुनिक संगीतात्मक अभिव्यक्ति प्रदान की और इस प्रकार स्थानीयता को राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक विमर्श से जोड़ा।

डॉ. राकेश भट्ट

उनकी कला का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष मानवीयता और सामाजिक चेतना है। भूपेन हजारिका के गीतों में गरीब, श्रमिक, नाविक, किसान और हाशिए पर खड़ा मनुष्य बार-बार उपस्थित होता है। उनकी प्रसिद्ध रचनाओं में मनुष्य की समानता, सामाजिक न्याय, शोषण के विरुद्ध चेतना और सामुदायिक सौहार्द के स्वर दिखाई देते हैं। वे मानते थे कि कलाकार का दायित्व केवल सौंदर्य की अनुभूति कराना नहीं, बल्कि समाज की पीड़ा को आवाज देना भी है।

भूपेन हजारिका की रचनाशीलता का एक विशिष्ट आयाम उनकी लोक और आधुनिकता के बीच संवाद स्थापित करने की क्षमता है। उन्होंने लोकसंगीत को संग्रहालय की वस्तु बनने से बचाकर उसे जीवंत सामाजिक अनुभव के रूप में प्रस्तुत किया। उनकी धुनों में लोक की सहजता और आधुनिक संगीत की संरचनात्मक सम्भावनाएं साथ-साथ दिखाई देती हैं। यही कारण है कि उनकी कला क्षेत्रीय सीमाओं को पार कर भारतीय जनमानस का हिस्सा बनी। विश्व में बहुत कम ऐसे विरले लोक कलाकार हुए हैं जिन्होंने अपनी एक निश्चित क्षेत्रीय पहचान से बाहर उभर कर सम्पूर्ण राष्ट्र ही नहीं बल्कि विश्व में कला और कलात्मकता का लोक सहकार स्थापित किया हो। भूपेन हजारिका उसी सांस्कृतिक सहकार का एक नाम है।

भारतीय सिनेमा के क्षेत्र में भी उनका योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने संगीत और फिल्म को सामाजिक कथ्य के साथ जोड़ा। उनके लिए फिल्म केवल दृश्य कथा नहीं थी, बल्कि संगीत,

लोकसंस्कृति और सामाजिक विचारों के समन्वय का माध्यम थी। इस दृष्टि से उनका सिनेमा भारतीय समानांतर सांस्कृतिक चेतना की महत्वपूर्ण कड़ी माना जा सकता है।

भूपेन हजारिका ने असमिया, बंगाली और हिंदी सिनेमा में गायक, संगीतकार और गीतकार-तीनों रूपों में काम किया। उनकी फिल्मोग्राफी काफी विस्तृत है। प्रमुख फिल्मों और उनके चर्चित गीतों का संक्षिप्त विवरण:

भूपेन हजारिका से जुड़े प्रमुख गीत/संगीत

- इंद्रमालती (1939) असमिया बाल कलाकार के रूप में अभिनय; प्रारम्भिक फिल्म अनुभव
- पियाली फुकन (1955) असमिया संगीत और गायन से महत्वपूर्ण जुड़ाव
- एरा बाटोर सुर (1956) असमिया गीत-संगीत; फिल्म के संगीत को नई दिशा
- शकुंतला (1961) असमिया संगीत निर्देशन
- प्रतिध्वनि (1964) असमिया संगीत और गायन
- लोटी घोटी (1967) असमिया संगीत निर्देशन
- चमेली मेमसाब (1975) असमिया संगीत; लोकधुनों का प्रभाव
- आरोप (1974) हिंदी तू ही सागर है सहित संगीत से जुड़ा कार्य
- एक पल (1986) हिंदी मैं तो संग जाऊँगी, जाने क्या बात है आदि के संगीत से संबंध
- रुदाली (1993) हिंदी दिल हूं हूं करे, समय ओ धीरे चल
- साज़ (1997) हिंदी संगीत से जुड़ा योगदान
- दमन (2001) हिंदी संगीत/गायन से जुड़ा योगदान
- गजगामिनी (2000) हिंदी संगीत सम्बंधी योगदान
- चिंगारी (2006) हिंदी संगीत से संबंधित कार्य

कुछ अत्यंत महत्वपूर्ण गीत

- दिल हूं हूं करे - रुदाली (1993)

यह भूपेन हजारिका की हिंदी फिल्म-संगीत यात्रा की सबसे पहचानी जाने वाली रचनाओं में है। गीत में राजस्थान के लोक-सांगीतिक परिवेश और विरह की अनुभूति को अत्यंत प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया गया है।

समय ओ धीरे चल - रुदाली

समय और जीवन की गति को लेकर यह गीत उनकी संवेदनशील संगीत-दृष्टि का उदाहरण है।

मानुष मानुषेर जोन्नो

बंगाली में रची उनकी यह अत्यंत प्रसिद्ध मानवीय रचना उनके व्यापक मानवतावादी दर्शन का प्रतिनिधित्व करती है। इसका भाव है-मनुष्य मनुष्य के लिए।

बिस्तीर्ण दुपारे

ब्रह्मपुत्र के विस्तृत तट को केंद्र में रखकर रचा गया यह गीत उनके सबसे महत्वपूर्ण सांस्कृतिक प्रतीकों में से एक है। इसके विभिन्न भाषाई रूपों ने इसे असम से बाहर भी लोकप्रिय बनाया।

ओ गंगा बहती हो क्यों

गंगा को सम्बोधित यह रचना नदी को केवल प्रकृति नहीं बल्कि सभ्यता, इतिहास और मनुष्य की पीड़ा के प्रतीक के रूप में देखती है।

भूपेन हजारिका ने असमिया, बंगाली और हिंदी सिनेमा में गायक, संगीतकार और गीतकार के रूप में उल्लेखनीय काम किया। उनकी फिल्मी यात्रा बहुत विस्तृत है।

भूपेन हजारिका की सबसे बड़ी विशेषता यह लगती है कि उनकी रचनाओं में कथ्य और प्रस्तुति के बीच कोई कृत्रिम दूरी नहीं है। लोकधुन, भाषा, स्वर और सामाजिक अनुभव मिलकर एक ऐसा नाटकीय संसार निर्मित करते हैं जिसमें दर्शक केवल श्रोता नहीं रहता, बल्कि उस अनुभव का सहभागी बन जाता है। यही लोककला की मूल शक्ति है।

भारतरत्न भूपेन हजारिका भारतीय सांस्कृतिक चेतना के ऐसे स्वर हैं, जिनकी प्रतिध्वनि ब्रह्मपुत्र से लेकर पूरे भारतीय उपमहाद्वीप तक सुनाई देती है। उनका संगीत हमें बार-बार मनुष्य की ओर लौटने, उसकी पीड़ा को समझने और उसकी गरिमा के पक्ष में खड़े होने की प्रेरणा देता है। ◈◈◈

मेंढक की नई प्रजाति की खोज

वैज्ञानिकों ने कर्नाटक के मध्य पश्चिमी घाट के वर्षावनों के भीतर रात में सक्रिय रहने वाले मेंढक की एक नई प्रजाति की खोज की है। जिसका नाम नाइक्टिबैट्राचस काली रखा गया है और जिसे आमतौर पर काली रात्रि मेंढक कहा जाता है। शोधकर्ताओं ने आकारिकी, आनुवंशिकी और जैवध्वनिकी के संयोजन का उपयोग करके इसे एक अलग प्रजाति के रूप में पुष्टि की, जिससे यह अन्य ज्ञात रात्रि मेंढकों से एक अलग विकासवादी वंश बन गया। डीएनए विश्लेषण, मेंढक की आवाजों की ध्वनिक रिकॉर्डिंग और सूक्ष्म शारीरिक अंतरों ने अंततः इस बात की पुष्टि की कि यह प्रजाति आनुवंशिक और ध्वनिक रूप से विशिष्ट है।

नई जंगली कीवी प्रजाति की खोज

भारतीय वनस्पति सर्वेक्षण (बीएसआई) के वैज्ञानिकों ने अरुणाचल प्रदेश में जंगली कीवी की एक नई प्रजाति, एक्टिनिडिया इंडिका (एक्टिनिडिएसी) की पहचान की है, जिससे भारत की प्रलेखित पुष्प विविधता में वृद्धि हुई है।

हावड़ा स्थित केंद्रीय राष्ट्रीय हर्बेरियम के डॉ. एस.एस. डैश, डॉ. उमेशकुमार एल. तिवारी और श्री रोहन मैती के नेतृत्व में हुई यह खोज व्यापक क्षेत्र सर्वेक्षण और विस्तृत वर्गीकरण विश्लेषण के बाद हुई। एक्टिनिडिया इंडिका एक बारहमासी लता झाड़ी है जिसकी ऊंचाई 2-4 मीटर तक होती है। इसकी युवा शाखाएं घनी बालों वाली होती हैं, पत्तियां बड़ी अंडाकार होती हैं और फूल सफेद से लेकर मलाईदार रंग के होते हैं जिनका आकार 4-6 सेंटीमीटर होता है। इस पौधे पर 2.5-4 सेंटीमीटर के गोलाकार, जैतून-हरे रंग के फल लगते हैं जिन पर एक विशिष्ट जालीदार लेंटिसेल पैटर्न होता है, जो इसकी पहचान का एक प्रमुख लक्षण है।

सूअरों के लिए अफ्रीकी स्वाइन फीवर टीका

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने सूअरों के लिए भारत के पहले स्वदेशी एमए-104 सेल लाइन आधारित जीवित क्षीणित अफ्रीकी स्वाइन फीवर (एएसएफ) टीके को जारी किया है। मंत्रालय ने कहा कि यह टीका पशु चिकित्सा अनुसंधान में एक बड़ी उपलब्धि है और बड़े पैमाने पर उत्पादन के लिए उपयुक्त है। मंत्रालय ने बताया कि टीके का व्यापक प्रयोगशाला मूल्यांकन सफलतापूर्वक किया गया है, जिसमें रोगाणुहीनता, शुद्धता, सुरक्षा, आनुवंशिक स्थिरता, प्रतिरक्षाजनकता, सुरक्षात्मक प्रभावकारिता और विषाणु प्रतिगमन अध्ययन शामिल हैं। पशुपालन एवं दुधारू विभाग के सहयोग से टीके का क्षेत्र में सत्यापन किया गया। यह टीका 8 सप्ताह से अधिक आयु के स्वस्थ सूअरों के लिए अनुशंसित है और इसे 1 मिलीलीटर अंतःमांसपेशी इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है, जिसके बाद प्राथमिक टीकाकरण के 14 दिन बाद बूस्टर खुराक दी जाती है।

राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली
सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका
पंजीयन करें
हिंदी विवेक
We Work For Better World
सेवा विवेक ग्रंथ
मौलिक एवं संग्रहणीय ग्रंथ, स्वयं एवं परिजनों के लिए पंजीयन करें
ग्रंथ प्रकाशन का उद्देश्य
भारत की आत्मा ...सेवा। जो केवल सहायता या दान नहीं है।
सेवा का सही अर्थ है कर्तव्य, संवेदना और सामाजिक उत्तरदायित्व का समन्वय।
सेवा को भावनात्मक कार्य से आगे ले जाकर विचारशील, सामाजिक प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत करना।
सेवा के पीछे की भारतीय दृष्टि, प्रेरणा और दर्शन को उजागर करना।
इस विचार को बल देना कि सेवा व्यक्ति को संस्कारित कर समाज को संगठित एवं सशक्त करने का प्रभावी माध्यम है।
आदर्श सेवा कार्यों को संकलित कर समाज के प्रबुद्ध पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत करना।
सेवाव्रत से अंतर्मन में सधे कदम बढ़ते जाएं। हर आंगन में सुखद, सुमंगल समरस जीवन सरसाएं।।
हिंदी विवेक
WE WORK FOR A BETTER WORLD
सेवा विवेक ग्रंथ
ग्रंथ का मूल्य ₹ 700/-
देश के गणमान्य विशेषज्ञों एवं लेखकों की कलम से समृद्ध विषय वस्तु से परिपूर्ण ग्रंथ
UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।
ऑनलाइन पेमेंट 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 : State Bank of India
Branch : Charkop
A/C No. : 43884034193
IFSC : SBIN0011694
स्थानीय प्रतिनिधि से सम्पर्क करें
कार्यालय : सहारा नांगरे - 9594991884
Email : hindivivekvargani@gmail.com