



// PAGE

शाहिद-कृति की फिल्म लेकर आई सुनामी

शाहिद कपूर और कृति सेनन की वैलेंटाइन डे के मौके पर रिलीज हुई फिल्म 'तेरी बातों में ऐसे उलझा जिया' ने बॉक्स ऑफिस पर इस वक्त ऐसी धाक जमाई है

// PAGE

जैकलीन को फिर मिला सुकेश का लव लेटर

सुकेश चंद्रशेखर एक्ट्रेस जैकलीन को अपनी गर्लफ्रेंड का नाम देते रहे हैं और आए दिन एक्ट्रेस को लव लेटर भी लिखते नजर आए हैं।

// PAGE

मेहंदी सेरेमनी में जमकर नाचीं दिव्या अ

दिव्या अग्रवाल ने अपने हाथों पिया के नाम की मेहंदी लगवाई। अब एक्ट्रेस की मेहंदी सेरेमनी की फोटो सामने आई है, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं।



तेजस्वी का सियासी कद बढ़ा गई जन विश्वास रैली



राहुल गांधी ने बेरोजगारी के मुद्दे पर केन्द्र पर बोला हमला

ग्वालियर। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने मध्य प्रदेश में अपनी भारत जोड़ो न्याय यात्रा को बीच में छोड़ दिया और वे पटना के लिए रवाना हो गए। इससे पहले न्याय यात्रा के दूसरे दिन रविवार को उन्होंने देश में बेरोजगारी और किसानों के मुद्दों पर केन्द्र सरकार पर जमकर हमला बोला। उन्होंने कहा कि आज देश में पिछले 40 साल में सबसे ज्यादा बेरोजगारी है। यह पाकिस्तान की तुलना में दोगुनी है। हमारे पास बांग्लादेश-भूटान से भी अधिक बेरोजगार युवा हैं, क्योंकि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने नोटबंदी और जीएसटी लागू कर छोटे व्यवसायों को खत्म कर दिया है। न्याय यात्रा के दौरान रविवार को राहुल गांधी ने ग्वालियर के रिवाज गार्डन में अग्निवीरों और भूतपूर्व सैनिकों से संवाद किया। इस दौरान अग्निवीरों ने समस्या बताते हुए कहा कि अग्निवीर रहने के दौरान शादी करने पर प्रतिबंध है।

पटना। राष्ट्रीय जनता दल (राजद) की रविवार को पटना में हुई रैली को इंडी अलायंस के प्रमुख राजनीतिक दलों का न सिर्फ पूरा समर्थन मिला, बल्कि बड़े नेताओं ने शिरकत भी की। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और राहुल गांधी के अलावा भाकपा के डी राजा, भाकपा के सीताराम येचुरी, सीपीआई (एमएल) के दीपांकर भट्टाचार्य और समाजवादी पार्टी के नेता और उत्तर प्रदेश के पूर्व सीएम अखिलेश यादव भी पहुंचे थे। राजनीति से सरोकार रखने वाले लालू परिवार के पांच सदस्य भी मंच पर मौजूद थे। राजद के राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव, उनकी पत्नी पूर्व सीएम राबड़ी देवी, बेटी मीसा भारती के अलावा दोनों बेटे- तेजस्वी और तेज प्रताप तो रैली के आयोजक ही थे। 20 फरवरी से एक मार्च तक बिहार में जन विश्वास यात्रा के बाद तेजस्वी ने तीन मार्च को पटना के ऐतिहासिक गांधी मैदान में जन विश्वास रैली का आयोजन किया था। रैली में उमड़ी भारी भीड़ से तेजस्वी यादव का उत्साह तो यकीनन बढ़ा होगा। साथ ही परत पड़े इंडी अलायंस के नेताओं को भी रैली की भीड़ से ऑक्सीजन मिला होगा। लालू यादव भी अपने दौर में तरह-तरह नामों से रैलियां करते रहे हैं, लेकिन वर्षों बाद आरजेडी की शायद इतनी शानदार रैली पहली बार हुई है। रैली की सफलता का श्रेय सीधे-सीधे तेजस्वी यादव को ही जाएगा, क्योंकि इसके लिए उन्होंने बिहार में 10 दिनों का पहले

तूफानी दौरा किया। रैली उन्हीं की योजना-परिकल्पना थी। चुनावी रणनीतिकार प्रशांत किशोर रैली में आए लोगों को भाड़े की भीड़ बताते हैं। ऐसा होता भी है, इसलिए प्रशांत के आकलन को एकबारगी खारिज नहीं किया जा सकता है। पर, राजनीति में दशक से भी कम का सफर तय करने वाले तेजस्वी इतनी भीड़ अगर अपने दम पर जुटा पाए तो इसे कमतर आंकने की बात बेमानी लगती है। रैली को मंच पर मौजूद तमाम नेताओं ने संबोधित किया। उपद्रराज और अनुभव नेता भी उनमें शामिल थे। पीएम नरेंद्र मोदी की आलोचना में सबसे अपनी ऊर्जा जाया की, लेकिन तेजस्वी अपने 17 महीने के कार्यकाल की उपलब्धियां गिनाते-बताते रहे। जनता का आशीर्वाद मिलने पर बिहार में रोजगार की भरमार के सपने दिखाते रहे। नीतीश कुमार के महागठबंधन से अलग होने पर उन्होंने तंज तो किया, लेकिन शब्दों की मर्यादा का ख्याल रखा। मल्लिकार्जुन खरगे की तरह उनकी जुबान से न नीतीश कुमार के लिए जहर बुझे शब्द निकले और न नरेंद्र मोदी की कटु आलोचना गूंजी। खरगे के निशाने पर तो नीतीश नहीं थे, लेकिन मोदी को खरगे ने झूठों का सरदार कह दिया। तेजस्वी ने मोदी की आलोचना में भी नीतीश को ही निशाने पर रखा। उन्होंने कहा कि मोदी जी कई तरह की गारंटी दे रहे हैं। पर, क्या वे चाचा (नीतीश कुमार) के न पलटने की गारंटी दे सकते हैं। पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने अपने भाषण में रोजगार का उल्लेख खूब किया। यानी 17 महीने नीतीश के साथ

उपमुख्यमंत्री रहने की वजह से रोजगार सृजन की दिशा में उन्होंने जो काम किया, उसे ही गिनाया। इसी को आधार बना कर उन्होंने जनता से आशीर्वाद भी मांगा। तेजस्वी की पूरी कवायद से एक संकेत साफ निकल कर सामने आया कि उन्हें दिल्ली की बजाय बिहार की अधिक चिंता है। रैली की भीड़ भी यही बोलती रही कि तेजस्वी मने नौकरी। तेजस्वी ने 10 लाख सरकारी नौकरी का जो वादा 2020 के विधानसभा चुनाव में किया था, उस पर सरकार में रहते कैसे उसे उसी नीतीश कुमार से पूरा कराया, जिसे तब नीतीश ने यह कह कर मजाक उड़ाया था कि इसके लिए पैसे कहां से लाएंगे। कोई माने या न माने, पर रैली में जुटी भीड़ से साबित हो गया कि तेजस्वी की लोकप्रियता का ग्राफ बढ़ा है। भीड़ का उत्साह अगर वोटों में तब्दील हो गया तो सत्ता पक्ष की मुश्किलें तो पैदा होंगी ही। यह अलग बात है कि लोकसभा चुनाव के लिए एनडीए के पास नरेंद्र मोदी जैसा चेहरा है। मोदी का चेहरा कितना प्रभावी है, यह 2014 से ही लगातार दिख रहा है। अपवाद छोड़ कर 2014 से अब तक कितने राज्यों में विधानसभा चुनाव हुए, सीएम के चेहरे के बजाय भाजपा ने मोदी के नाम पर ही वोट मांगा। राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में हाल ही भाजपा को असंबल चुनाव में जो कामयाबी मिली, उसके पीछे मोदी का ही चेहरा था।



SAKSHI COMPUTER INSTITUTE
HARSIDHI, EAST CHAMPARAN-845422
CONTACT NO.-9470050309, 6209214001, 8809414001



विविधा

पुस्तक समीक्षा : स्त्री पुरुष समानता का पोषक कविता संग्रह है 'सहसा कुछ नहीं होता'

शिवकुमार शर्मा



कविता किसी विषय को दिल से दिलों तक पहुंचाने की अन्यतम विधा है। कविता सामाजिक विषयों का दर्पण है, कविता दर्शन और रचनात्मक विचारों का लोकार्पण है।

कवयित्री रक्षा के 168 पृष्ठीय संग्रह में एक सो ग्यारह कवितायें संकलित हैं।

कविता संग्रह में नारी जीवन के विभिन्न पहलुओं को उनके आयतन, क्षेत्रफल, जड़त्व, गुरुत्व का विश्लेषण करते हुए भिन्न भिन्न दृष्टिकोण से परिभाषित ही नहीं किया अपितु नारी की नियति और नारी जीवन के बाह्य-अभ्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनकी कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहीं दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर स्त्री की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकेरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

व्यवहार पर सीधे मिसाइल की तरह से प्रहार करने वाली है। रचनाकार अपनी कविताओं में संसार की रचनाकार की कोमल भावनाओं, करुणाशीलता और सहनशीलता की कथा कहतीं दृष्टिगोचर होती हैं तो वहीं दूसरी ओर विकसित कहे जाने वाले समाजों में स्त्री के ठगे जाने की व्यथा को प्रकट करने से भी नहीं चूकतीं हैं।

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूतीं हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीतिके समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भ्रूण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिस्मफरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' स्त्री के प्रति सोच और व्यवहार पर करारा तमाचा है।

औरत के हिस्से में आया 'अधूरी नौद का पूरा सपना' तथा अपने ही उत्सव में शाम तक श्री हीन हो चुकी होती घर की लक्ष्मी' दर्द भरा यथार्थ है। स्त्री लता है। कवयित्री अपेक्षा करती है पेड़ की मजबूती किसी और लता के लिए थी, खुद क्यों नहीं हो जाती है पेड़ वह कविता

दियासलाई में दुनिया को बताना चाहती है कि वह मोमबत्ती और दियासलाई जो रोशन करने के साथ-साथ मादा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'सवामणी' गरीबशास्त्र का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रे शैंड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग्ल भाषा के शब्दों का समरसता पूर्वक किया गया प्रासंगिक प्रयोग भी भाषाई दृष्टि से पाठकों को खटकने वाला नहीं है।

वहीं दफ्तर इंतेहाई, खूबसूरत, तरबियत, बेतरतीब, महफूज, शातिर, खफ्रीफ, मुतमइन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुजस्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम साम्य देखने को मिलता है। 'मुट्टी में बंद वर्फ की मानिंद' तथा 'मुट्टी में बंद रेत सा सरकना' जैसी उपमाएं दृष्टव्य हैं।

कविता काव्य की कसौटी पर कैसी है यस मुतबहिरर या कृतमुख का विषय है। 'जहां

मुस्कान आभूषण हैं और ठहाका वर्जित ऐसे हालातों में औरत परवरिश और परिवेश के बीच संतुलन साधती नजर आती है।

कठोरता से न को कहने के लिए समूचे नारी जगत का आवाहन कविताएं स्त्री पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब स्त्री की देह नहीं वल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा शक्ति तत्व की महत्ता प्रतिपादित करती हैं।

समाज में स्त्री के प्रति सोच में अपेक्षित बदलाव की दिशा

का निर्धारण स्त्री पुरुष समानता के मानदंडों की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की



पुस्तक का नाम -सहसा कुछ नहीं होता (कविता संग्रह)
रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)
प्रथम संस्करण -2021
प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

ईंट साबित होगी।

Shivkumarbhind@gmail.com

आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

टूटते और बिखरते हुये लोगों को प्रायः यह सलाह दी जाती है कि वह अपना आत्मविश्वास न खोयें, महान लोगों के बारे में भी कहा जाता है कि अमुक-अमुक जन बड़े आत्मविश्वासी थे।

वास्तविकता भी यही है कि आत्मविश्वास एक बहुत ही अद्भुत चीज है परंतु मुझे जो बात सबसे ज़्यादा खटकती है वह यह कि लोग कहते हैं कि आत्मविश्वास मत खोना, कोई भी आत्मविश्वास अर्जित करने की बात नहीं करता..कोई यह चर्चा नहीं करता कि आत्मविश्वास पाया कैसे जाये, अब जो चीज सामने वाले के पास है ही नहीं आप उससे वह चीज न खोने देने की बात कर रहे हैं, ऐसे में उसका क्या भला होगा, उल्टे परेशानी बढ़ना तय है।

हम बात करेंगे आत्मविश्वास अर्जित करने

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा? आत्मविश्वास के बारे में मैंने जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्वत सत्य है कि बुद्ध विचलित नहीं होते, आत्मविश्वास को अर्जित करना भी बोध तक की यात्रा है जिस क्षण आपको बोध हो गया उसी क्षण आपमें आत्मविश्वास प्रस्फुटित हो जायेगा, फिर आपको उसे खोने से बचना होगा। अब प्रश्न यह होगा कि बोध कैसा? इस प्रश्न का उत्तर भी एक प्रश्न में निहित है वह प्रश्न यह है कि आप विश्वास किस पर

करते हैं, अर्थात् विश्वास का मानक क्या है? मेरी खोज कहती है कि विश्वास का मानक है जानना, अर्थात् हम विश्वास उसी पर करते हैं जिसे हम जानते हैं और विश्वास करना भी उसी पर चाहिये जिसे हम जानते हों, यहाँ पर जानने

शिवानन्द सिंह 'सहयोगी' मेरठ

मनु को कष्ट नहीं होना है होगा प्रलय!
किंतु यह सच है, सब कुछ नष्ट नहीं होना है। प्रकृति हमारी प्राणदायिनी, नहीं मरेगी, आया हो कोई दुख अविहित, स्वयं हरेगी, होगा अनय!
किंतु यह सच है, मन यह तष्ट नहीं होना है। किसी भयानक डर, अकाल से, नहीं डरेगी, बुरे दिनों के, हर हालत में, पेट भरेगी, होगा डयन!
किंतु यह सच है, पहिया भ्रष्ट नहीं होना है। अंतरिक्ष, संपूर्ण लोक का, एका होगा, काम सभी झटपट निबटेगे, ठेका होगा, होगा चयन!
किंतु यह सच है, मनु को कष्ट नहीं होना है।



नमिता गुप्ता मनसी उत्तर प्रदेश, मेरठ

जब कभी..वह आदमी



थोड़ा सा एकांत,
एक शोर गूंजने लगता है
अंतस में!!

जब कभी..वह आदमी
लिखना चाहता है एक कविता
सिर्फ स्वयं के लिए,
अनपढ़ सी हो जाती है
सारी इच्छाएं!!

और..

जब कभी..वह आदमी
मसीहा कहलाता है
परिवर्तित हो जाता है चुपचाप
ईश्वर में!!

जब कभी..वह आदमी बनना चाहता है थोड़ा सा इंसान, विरोध के स्वर हो जाते हैं और भी प्रखर!!

जब कभी..वह आदमी थोड़ा सा प्रेम चाहता है समय की दीवारें रचती हैं साजिशें!!

जब कभी..वह आदमी चाहता है

का अर्थ थोड़ा गहरा है अतः तलहटी में हाथ-पैर पटक कर इसका अर्थ लगाने की त्रुटि कदापि न करें, यह स्पष्ट हो चुका है कि विश्वास का मानक है जानना, अब आइये आत्मविश्वास पर तो आत्मविश्वास का मानक भी 'जानना' ही होगा, किसे जानना?

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है तो हम जिस प्रश्न को लेकर चले थे कि बोध कैसा, तो उसका उत्तर है आत्मबोध अर्थात् अपनी शक्ति और अपनी प्रवृत्ति का बोध, उदाहरण के तौर पर

देखिये सूरज को, नदी को, समुद्र को...यह कभी विचलित नहीं होते क्योंकि इन्हें आत्मबोध होता है। इस प्रकार आत्मविश्वास के प्राकट्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जाने, फिर उसके बाद यह बात अच्छी लगेगी जब कोई कहेगा कि आत्मविश्वास खोने मत देना, क्योंकि इस समय तक आपके पास आत्मविश्वास होगा।

आत्मविश्वास का अध्याय यहीं पर समाप्त नहीं होता परंतु आत्मविश्वास की आधारशिला यहीं से शुरू होती है तो चलिए प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात् आत्मविश्वासी होने का।

सरस्वती धानेश्वर भिलाई छत्तीसगढ़ मुखौटा



सियासत जब अपना मुखौटा खोल देती है
इंसानियत फिर अपने, सब को आजमाना छोड़ देती है!
साजिशें बुलंद होती हैं, जब अमीरी की पनाहों में,
सच्चाई फिर अपना दामन छोड़ देती है!

रचते हैं स्वांग वो बन- बन कर मदारी,
दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है!
हुकुमते सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक,
बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशियाना तोड़ देती हैं!

मतलबी जालिम हैं, पैमानों पर दम भरती हैं
जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं
जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं!
जाने कितनी काली करतूतें हैं, इन बेगैरत सौदाइयों की,
लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं!

बेसहारा मजलूमों को जब पड़ जाती है, बेदर्द बेड़ियों की आदत,
मायूस होकर आंखें, मूक तमाशबीन बनती हैं!

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से,
पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती हैं!
ये सियासत है साहब गिरगिट की तरह रंग बदलती हैं!

Editorial

कानून और रसूखदारों का रवैया

इसमें दो राय नहीं कि प्रभावशाली लोग कानून को खिलौना समझ लेते हैं। व्यवस्था भी उनके इस काम में खूब मददगार साबित होती है। बरसों बरस से देश में ऐसा ही चलता आ रहा है। सख्त से सख्त कानून बनाने और तमाम दूसरे उपायों के बाद भी रसूखदार कानून का आए दिन मजाक उड़ाने से बाज नहीं आते। कानून को बौना साबित करने वाली इस जमात को राजनीतिक संरक्षण हासिल होता है। ऐसे में धनबल और राजनीतिक संरक्षण प्राप्त लोग व्यवस्था की कमियों और छिद्रों के चलते नियम कानूनों को आसानी से गच्चा देते हैं। आम आदमी की मामूली-सी गलती पर उसे पकड़ने में भरपूर तेजी दिखाने वाली पुलिस को प्रभावशाली और रसूखदार लोगों तक पहुंचने में वक्त लग ही जाता है। पश्चिम बंगाल में इसकी अवधि कुछ ज्यादा ही लंबी हो जाती है। संदेशखाली मामले से चौतरफा निंदा का पात्र बना तृणमूल कांग्रेस नेता शाहजहां शेख 55 दिनों से फरार रहने के बाद पुलिस की गिरफ्त में आया। लेकिन तब, जब कलकत्ता उच्च न्यायालय ने ममता सरकार को फटकार लगाई। यदि फटकार नहीं लगी होती तो उसे छुपाए रखा गया होता। वह जिस हनक और रुआब से थाने और अदालत में दाखिल हुआ, उससे यही लगा कि वह कोई शहंशाह है। पश्चिम बंगाल पुलिस उसके आगे दंडवत और सहमी दिखी। उसे सत्ता का संरक्षण प्राप्त था, यह सच्चाई तृणमूल कांग्रेस के इस कथन से छिपने वाली नहीं कि हमने उसे निलंबित कर दिया। यह राजधर्म नहीं, बेशर्मा है कि उसे गिरफ्तार न करने के लिए उच्च न्यायालय के आदेश की गलत व्याख्या तक की गई। यदि ईडी को शक है कि बंगाल पुलिस शाहजहां शेख की मदद कर सकती है तो यह स्वाभाविक है। बड़ी निर्लज्जता से तृणमूल कांग्रेस की सरकार अपने नेता का बचाव करती रही। संदेशखाली की महिलाओं ने जिन शब्दों में अपनी पीड़ा का बयान किया है, उससे किसी पत्थर दिल व्यक्ति का भी दिल पिघल सकता है। लेकिन पश्चिम बंगाल की महिला मुख्यमंत्री का दिल नहीं पसीजा।

4 मार्च 1939 : सुप्रसिद्ध क्रान्तिकारी लाला हरदयाल का बलिदान

-रमेश शर्मा



सुप्रसिद्ध क्रान्तिकारी और विचारक लाला हरदयाल की गणना उन विरले स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों में होती है जिन्होंने केवल भारत ही नहीं अपितु अमेरिका और लंदन में भी अंग्रेजों के अत्याचारों के विरुद्ध जनमत जगाया था। लालाजी को अपने पक्ष में करने के लिये अंग्रेजों ने बहुत प्रलोभन दिये। उस समय की सबसे प्रतिष्ठित आईसीएस पद का प्रस्ताव भी दिया, जिसे लालाजी ने ठुकरा दिया था। यही आईसीएस सेवा अब आईएएस के रूप में जाना जाता है। ऐसे स्वाभिमानी राष्ट्र भक्त लाला हरदयाल का जन्म 14 अक्टूबर 1884 को दिल्ली में हुआ था। उनका पैतृक घर दिल्ली के चाँदनी चौक में गुरुद्वारा शीशगंज के पीछे था। यह गुरुद्वारा शीशगंज उसी स्थल पर बना है जहाँ औरंगजेब की कठोर यातनाओं से गुरु तेगबहादुर जी का बलिदान हुआ था। लाला

हरदयाल के पिता पं. गोरेलाल संस्कृत के विद्वान और कोर्ट में रीडर थे। माता भोलारानी रामचरित मानस की विदुषी मानी जाती थीं। उनका परिवार आर्य समाज से जुड़ा था। इस प्रकार घर और पूरे क्षेत्र में राष्ट्रीय संस्कृति की प्रतिष्ठापना का वातावरण था। इसी वातावरण में लाला हरदयाल का जन्म हुआ था। परिवार के संस्कारों ने उन्हें बचपन से राष्ट्रीय, साँस्कृतिक और सामाजिक चेतना से ओतप्रोत कर दिया। उन्हें बचपन में माँ से रामायण की और पिता से संस्कृत शिक्षा मिली। उन्हें रामायण की चौपाइयाँ और संस्कृत के अनेक श्लोक कंठस्थ थे। उन दिनों के सभी शासकीय विद्यालयों में चर्च का नियंत्रण हुआ करता था। उनकी प्राथमिक शिक्षा कैम्ब्रिज मिशन स्कूल में हुई और महाविद्यालयीन शिक्षा सेंट स्टीफन कालेज में हुई। वे पढ़ने में बहुत कुशाग्र थे, सदैव प्रथम ही आते थे। उनकी स्मरण शक्ति अद्भुत थी। एक बार सुनकर पूरा पाठ कंठस्थ हो जाता था। उनकी गणना ऐसे विरले व्यक्तियों में होती थी जो अंग्रेजी और संस्कृत दोनों भाषाएँ धारा प्रवाह बोल लेते थे। इस विशेषता ने उन्हें पूरे महाविद्यालय में लोकप्रिय बना दिया था। महाविद्यालयीन शिक्षा में कालेज में शीर्ष पर रहने से उन्हें

200 पाउण्ड की छात्रवृत्ति मिली। इस राशि से वे आगे पढ़ने के लिये लंदन गये 1905 में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया। लालाजी ने लंदन में भारतीयों के साथ अंग्रेजों का हीनता से भरा व्यवहार देखा, जिससे वे बहुत विचलित हुए। यद्यपि इसका आभास उन्हें दिल्ली के सेंट स्टीफन कालेज में भी हो गया था, पर जो दृश्य लंदन में देखा उसे देखकर बहुत विचलित हुए और उन्होंने अपने छात्र जीवन में जाग्रति और वैचारिक संगठन का अभियान आरंभ कर दिया। भारतीय छात्रों में संगठन और जाग्रति के लिये उन्होंने संगोष्ठियों और बैठकों का कार्य आरंभ किया। वे ऐसे कार्यक्रम आयोजित करते थे जिनमें भारतीय चिंतन की प्रतिष्ठा गरिमा और ओज साथ हो और संगठनात्मक भाव भी जाग्रत हो। लाला जी लंदन में क्रान्तिकारी ऑडोलन चला रहे मास्टर अमीरचंद के संपर्क में आये। उनका संपर्क क्रान्तिकारी श्यामजी कृष्ण वर्मा से भी हुआ। श्यामजी कृष्ण वर्मा ने लंदन में इंडिया हाउस की स्थापना की थी। लालाजी उसके सदस्य बन गये। क्रान्तिकारियों के संपर्क और अध्ययन से लालाजी को यह भी आभास हुआ कि पूरी दुनियाँ में अंग्रेजों का दबदबा भारतीय सैनिकों के कारण है।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)

Today's Opinion

हिंसक किसान आंदोलन के निहितार्थ



आर.के. सिन्हा

मरने-मारने के अंदाज में किसान एक बार फिर से सड़कों पर उतर आए हैं। चुनावी माहौल गर्म होते ही वे दिल्ली को घेरने के इरादों पर डटे दिखते हैं। पंजाब से दिल्ली आ रहे किसान हरियाणा में पुलिस से जगह-जगह पर बिना किसी बात के भिड़ रहे हैं। किसानों का 'दिल्ली चलो' मार्च हिंसक हो रहा है और अराजकता पैदा कर रहा है। यह सारा देश दिन भर टेलीविजन पर देख रहा है। सरकार से बातचीत करके कोई हल निकालने को किसान नेता मानने को तैयार तक नहीं हैं। वे तो चाहते हैं कि उनकी हरेक मांग को सरकार मान जाए। याद रखें कि किसानों की कुछ मांगों को मानना लगभग असंभव सा है। किसान नेता कह रहे हैं कि उनके 24 लाख करोड़ रुपये के लोन माफ हो जाये। सरकारें किसानों के बहुत सारे लोन समय-समय पर माफ करती भी रहती हैं। पर सारे लोन माफ करना नामुमकिन ही है। क्या पैसा पेड़ों में लगा है जिसे सरकार तोड़ कर किसानों को दे देगी? किसानों को देश अन्न दाता मानता है, पर उन्हें भी ठंडे दिमाग से सोचना चाहिए कि क्या उनकी मांगें सही हैं। जब चुकाने का इरादा ही नहीं था तो लोन लिया क्यों था? बेईमानी करने के लिये? इसके साथ ही किसान संगठन बार बार न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को लेकर आंदोलन प्रदर्शन करते हैं। वे इस बार भी एमएसपी के लिए कानून बनाने समेत अन्य मांगों को लेकर दिल्ली आकर विरोध प्रदर्शन करना चाहते हैं। इनका कहना है कि

स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों के अनुसार, एमएसपी लागू हो। अफसोस होता कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी किसानों की इस मांग का समर्थन करते हैं। स्वामीनाथन कमीशन ने 2006 में अपनी रिपोर्ट दी थी। तब डॉ. मनमोहन सिंह के नेतृत्व में केन्द्र में यूपीए सरकार सत्तासीन थी। यूपीए सरकार 2014 तक रही। सबको पता है कि उसके सर्वेसर्वा राहुल गांधी और उनकी मां सोनिया गांधी ही थे। उन्होंने तब यूपीए सरकार पर दबाव डालकर स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों को क्यों नहीं लागू किया। अब राहुल गांधी कह रहे हैं कि केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनने पर स्वामीनाथन कमीशन के अनुसार न्यूनतम समर्थन मूल्य दिया जाएगा। भारत जोड़ो न्याय यात्रा के लिए छत्तीसगढ़ पहुंचे राहुल गांधी ने कहा है, "देश में किसानों को जो मिलना चाहिए, वो उन्हें नहीं मिल रहा है।" लेकिन इस तथ्य को नजरअंदाज किया जाता है कि केन्द्र सरकार देश के किसान परिवारों एवं खेती की दशा-दिशा सुधारने के लिए हर साल तीन लाख करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च करती है। इसमें उर्वरकों पर सब्सिडी के अतिरिक्त कृषि मंत्रालय की कई ऐसी योजनाएँ हैं, जिनके जरिए किसानों के खाते में सीधे पैसे भेजे जाते हैं। जानकारों के अनुसार, केन्द्र सरकार केवल समग्र कृषि योजनाओं के माध्यम से दी जाने वाली सहायता राशि का अगर औसत आकलन किया जाए तो प्रत्येक किसान पर कृषि एवं उर्वरक मंत्रालय के तहत हर

साल लगभग 22 हजार रुपये से ज्यादा खर्च कर रही है। अब आंदोलनकारी किसान यह भी कह रहे हैं कि पराली जलाने पर उन पर कोई दंड ना हो। यानि कि प्रतिदिन इनकी नई-नई मांगें सामने आ रही है। पराली जलाने के कारण कितना वायु प्रदूषण फैलता है और उससे कितने लोग प्रभावित होते हैं, इससे किसान लगभग बेपरवाह हैं। पिछले साल नवंबर के महीने में इस विषय पर सुप्रीम कोर्ट ने बहुत साफ कहा था कि पंजाब में धान की खेती जारी रखने से लंबे समय में विनाशकारी प्रभाव पड़ेगा। अदालत ने कहा था कि खेतों में आग रोकने के लिए कड़े कदम उठाए जाने चाहिए। बेंच ने कहा था, 'जो लोग अदालत की सभी टिप्पणियों के बावजूद कानून का उल्लंघन करना जारी रखते हैं, उन्हें आर्थिक रूप से लाभ उठाने की अनुमति क्यों दी जानी चाहिए? जिन लोगों की पहचान आग लगाने वाले के रूप में की गई है, उन्हें एमएसपी के तहत अपने उत्पाद बेचने की अनुमति भी नहीं दी जानी चाहिए।' यह सवाल तो पूछा ही जाना चाहिए कि कौन नहीं चाहता कि हवा की क्वालिटी बेहतर हो। उत्तर प्रदेश में योगी आदित्यनाथ की सरकार ने दिखा दिया है कि कैसे पराली जलाने वालों पर लगाम लगाई जा सकती है। वहां योगी सरकार ने बड़े पैमाने पर अभियान चला कर पराली जलाने पर रोक लगा दी।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूजन हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईरॉयड भी स्ट्राना होती है। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

स्क्वॉट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज बर्न की जा सकती है।

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।



आंवला एक लाभ अनेक

है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है।

यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है। इसके अलावा आंवला शरीर के हर अंग के लिए अलग-अलग प्रकार से मदद करता है। गंभीर बीमारियों में इसके सेवन से लाभ मिलता है इसके सेवन से बाल, आंख पाचन शक्ति तंदुरुस्त रहते हैं।

आंवले का चूर्ण - अगर आपको लगातार पेट की समस्या है तो आंवले के चूर्ण का इस्तेमाल करें। इससे गैस कब्ज एसिडिटी की समस्या में आराम मिलेगा। साथ ही भोजन को पचाने में समस्या नहीं होगी।

आंवले का मुरब्बा - आंवले का मुरब्बा जितना अधिक पुराना होता है वह उतना ही गुणकारी और लाभकारी होता है। रोज एक पूरा आंवले का मुरब्बा खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है बाल बढ़ते हैं सर्दी-खांसी

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार - अगर आप अचार के शौकीन हैं लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ ठंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं। **आंवले का जूस** - आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

आंवले का मुखवास - आंवले का जब मुखवास तैयार करते हैं तो महिलाएं अलग-अलग प्रकार के मुखवास बनाती हैं। उन्हें बारीक किस कर बनाया जाता है आंवले के टुकड़े करके बनाया जाता है तो चिप्स के रूप में बनाते हैं। हालांकि कई लोग मुखवास बनाने के दौरान बहुत सारी चीनी का इस्तेमाल करते हैं। जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक होती है।

खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें खानी चाहिए और कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए।

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए

लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं ठंड में आंवला खाने के फायदे

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में

आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे

में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द, हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक

होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापा का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

बिना पचा भोजन अगर लंबे समय तक पेट में रहता है तो इससे गैस, खटी डकार आना, एसिडिटी, पेट दर्द के साथ मरोड़ की शिकायत भी हो सकती है। सर्दियों में तो ये समस्या और बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में चाय-कॉफी के साथ गर्मागर्म पकौड़े, मक्खन वाले पराठे का सेवन भी लोग दूसरे सीजन के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाए गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इन्फेक्शन जैसी दूसरी परेशानियों की वजह भी बन जाती है। इसके अलावा नियमित तौर पर दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों को भी गैस की प्रॉब्लम हो सकती है।

गैस की अन्य वजहें

जल्दी-जल्दी खाना, एक बार में बहुत ज्यादा खाना, ऑयली-मसालेदार भोजन, मीठे का सेवन, तनाव, ज्यादा सिगरेट शराब पीने से भी गैस की प्रॉब्लम होती है। तो गैस की समस्या



से राहत दिलाने में कुछ योगासन बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जानेंगे इनके बारे में।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के साथ ही गैस व एसिडिटी में भी बेहद कारगर आसन है। इससे पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस आसानी से रिलीज हो जाती है। साथ ही बॉडी भी डिटॉक्स होती है। यह पेट के अंदरूनी अंगों

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

बालासन तो गैस व एसिडिटी दूर करने में बहुत ही असरदार आसन है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है जिससे पाचन ठीक रहता है और साथ ही अंदरूनी अंग मजबूत भी होते हैं। बालासन के अभ्यास से तनाव भी दूर रहता है।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वान के अभ्यास से भी गैस व एसिडिटी की समस्या दूर होती है। यह आसन से पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस रिलीज होती है साथ ही पेट में ऑक्सीजन की सप्लाई भी सही तरह से होती है।

वज्रासन

खाने के तुरंत बाद अगर आप 3-4 मिनट वज्रासन में बैठ जाएं तो आप पाचन से जुड़ी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। यह आसन पेट और आंत में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है और भोजन को सही से पचाने में भी मदद करती है।

मार्जरीआसन

मार्जरी आसन गैस से छुटकारा दिलाने में बहुत ही फायदेमंद है। इस आसन को करने से पाचन अंगों की मसाज होती है और वहां ब्लड का सर्कुलेशन भी सही तरह से होता है। जिससे गैस के साथ ही एसिडिटी से भी राहत मिलती है।

