



# આજાદી કી હસ્ત લિએ ડુબતે લોગ !

● शेक्सपियर के हेमलेट में क्लोडिअस कहता है, दुःख जब आता है तो वह अकेले सिपाही की तरह नहीं आता, वह बटालियनों में आता है। और यह अनुभव आजाद दुनिया में जाने के लिए फड़फाड़ते लोगोंका भी है। कितनी तरह की तकलीफों से ये गुजरते हैं। ये लोग (इन्हे शरणार्थी कहें या आजादी परस्त?) घने जंगलों, ऊँची लहरों वाले विशाल महासागरों को पार करते हैं। वे घने अंधेरे में, एक दूसरे के ऊपर बैठकर, भूखे, प्यासे, परेशान और डरे हुए भयावह सफर करते हैं। नतीजे में कई बार उन्हें आजादी हासिल हो जाती है तो कई बार मौत उन्हें जिंदगी की सभी परेशानियों से आजाद कर देती है।

# संपादकीय

## खाद्य संकट और कृपोषण

जलवायु परिवर्तन कुद्रुमाव में सबसे बड़ा संकट खाद्य उपलब्धता का रेखांकित किया जाता रहा है। पिछ्ले साल के आंकड़ों को देखते हुए यह चिंता अब और गहरी होने लगी है। पिछ्ले साल पूरी दुनिया में बीस करोड़ पचास लाख लोगों ने गंभीर खाद्य संकट का सामना किया।

करोड़ पवाल लाख लागा न गमा खाद्य संस्थान की ओर से जारी की गई अंतर्राष्ट्रीय खाद्य नीति अनुसंधान संस्थान की ओर से जारी की गई वैश्विक खाद्य नीति रिपोर्ट में चिंता जाहिर की गई है कि 2050 तक खाद्य संकट की वजह से करीब 7.20 करोड़ लोगों के कुपोषित होने की आशंका है। इसके लिए संस्थान ने दुनिया के तमाम दैशों को सामाजिक सुरक्षा प्रणालियों को विकसित करने के लिए तुरंत सक्रिय होने की जरूरत बताई है। इसके लिए अनुकूल, समावेशी और लचीला दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है, ताकि संकट की स्थिति में इसे तुरंत प्रभावी रूप से क्रियान्वित किया जा सके। जलवायु परिवर्तन का सबसे



दीपक कुमार शर्मा

गया हा दूसरा तरफ कृषि उत्पादन के मामले में कमी दर्ज हो रही है। हालांकि खाद्यान्न के मामले में भारत आत्मनिर्भर है, मगर जिस तरह उत्पादन में कमी दर्ज हो रही है और जो उत्पादन होता है, उसका पूरी तरह सुरक्षित भंडारण नहीं हो पाता, उसमें खाद्य सुरक्षा कानून का लंबे समय तक पालन कर पाना चुनौती बनता जा रहा है। पहले ही अस्सी करोड़ से अधिक आबादी को मुफ्त के राशन पर निर्भर रहना पड़ रहा है, उनके पास रोजगार के ऐसे साधन नहीं हैं कि वे अपना भोजन वे खुद जुटा सकें। इस तरह इस आबादी में कृपोषण की गंभीर समस्या है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के मुताबिक भारत में दुनिया के दूसरे देशों के मुकाबले कहीं अधिक कृपोषित बच्चे हैं। केवल एक या दो वक्त पेट भरने के लिए अनाज का प्रबंध हो जाने से पोषण की गारंटी नहीं दी जा सकती। समुचित पोषण के लिए फल, दूध, सब्जियों आदि की पर्याप्त उपलब्धता भी जरूरी है। इसके लिए कोई सरकारी प्रबंध नहीं है। ऐसे में कृपोषण की समस्या यहाँ बढ़ने की आशंका अधिक है। मगर भारतीय कृषि नीति और कृषि क्षेत्र के लिए बजट के निर्धारण को देखते हुए यहीं लगता है कि सरकार अभी इस संकट को लेकर गंभीर नहीं है। पिछले साल समय से पहले गर्मी का मौसम शुरू हो गया, तो गेहूं के दाने सिकुड़ गए। दलहन और तिलहन के उत्पादन पर प्रतिकूल प्रभाव दिखाई देने लगा। सबसे कमजोर पहलू भंडारण का है। अब्बल तो सरकारी खरीद अपेक्षित लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाती, फिर अनाज को खुले में प्लास्टिक आदि से ढंक कर रख दिया जाता है और असमय या

दूर के ढोल के अलावा, दूर की घास भी अक्सर ज्यादा सुहावनी लगती है, खासकर तब जब आपशिर्चम की ओर देख रहे हों। वह चमकदार लगती है और लगता है मानों को आपके बुला रही हो। उस तरफ का घास का मैदान बड़ा और खुला-खुला सा लगता है। जाहिर है इस खुलपन में आजादी शामिल होती है। 'आजादी' छुला वाह, साचे, इस शब्द पर। कितनी तरह के मतलब हैं? 'आजादी' के शब्द उम्मीद जगाता है, मोहित करता है। तानाशाही शैतानी सरकारों से आजादी, कठोर कानूनों से आजादी असुरक्षा से आजादी, डर से आजादी तथा खुलक सांस लेने की आजादी। मतलब ऐसा जीवन जैसा कि आजादी जिसका कोई अर्थ हो तथा जिसमें खुशी हो हर साल इस मोहक सपने में ढूबे और सम्मोहित गरीब और दमित देशों से कई लोग यूरोप और ब्रिटेन के अपेक्षाकृत आजाद धरती की ओर कूच करनते हैं शेवसपियर के हेमलेट में क्लोडिअस कहता है, दुर्ख जब आता है तो वह अकेले सिपाही की तरह नहीं आता वह बटालियनों में आता है। और यह अनुभव आजाद दुनिया में जाने के लिए फड़फाड़े लोगोंका भी है कितनी तरह की तकलीफों से ये जुरते हैं। ये लोग (इन्हे शरणार्थी कहें या आजादी परस्त?) घने जंगलों ऊंची लहरों वाले विशाल महासागरों को पार करते हैं वे घने अंधेरे में, एक दूसरे के ऊपर बैठकर, भूखे प्यासे, परेशान और डर हुए भयावह सफर करते हैं। नितज्ञ में कई बार उन्हें आजादी हासिल हो जाती है तो कई बार मौत उन्हें जिंदगी की सभी परेशानियों से आजाद कर देती है। पिछले हफ्ते इस तरह का एक बड़ा हादसा देखा। एक मछली पकड़ने वाली नाव, जिसमें किसी भी तरह यूरोप पहुँचने के इच्छुक लोगों को भेड़-बकरियों की तरह भरा गया था, ग्रीस के टट के पास ढूब गई। इस दुर्घटना में कम से कम 500 लोगों की मौत हुई यह गहरे सागर में लापता है। ऐसी खबरें आ रही हैं कि इस हादसे में 300 पाकिस्तानी मारे गए जो अपने देश में गरीबी और अस्थिरता के हालात से आजादी पाने के रास्ता ढूंढ रहे थे। चकनाचूर हो चक्री इस नीली नौका की असमान से ली गई एक तस्वीर ग्रीस के तटरक्षक बत ने जारी की है। इसमें साफ नजर आ रहा है कि ढेर सारे लोग इस नाव की एक-एक इंच जगह पर बैठे हुए थे। इस तस्वीर ने तीन साल के उस सीरियाँ बच्चे के तस्वीर की यादें ताज़ा कर दीं हैं जो अपने परिवार के साथ इस्लामिक राष्ट्र सीरिया से भागकर यूरोप के स्व

में जाने का प्रयास कर रहा था। अफ्रीका, मध्यपूर्व तथा एशिया के गरीब देशों से यूरोप की ओर आने वाले प्रवासियों या शरणार्थियों की संख्या सन् 2015 लगातार बढ़ती जा रही है। बताया जाता है कि पिछले सालों में 10 लाख से ज्यादा नए लोग यूरोप में आ चुके हैं जिससे इस महाद्वीप की तस्वीर बदल रही है। इनमें से 2017 में 'द इकोनॉमिस्ट' ने आंकड़ों और ग्राफ़ जरिए प्रवासियों के आगमन के सकारात्मक पहलुओं प्रकाश डाला था। उसने लिखा था, "प्रवासियों के कानूनी राजनैतिक परेशानियां तो हो सकती हैं लेकिन यदि अपनी अर्थव्यवस्थाओं को सिकुड़ने से बचाना चाहिए तो हमें और ज्यादा प्रवासियों की ज़रूरत होगी।" उसके देशों को प्रवासियों के लिए अपने दरवाजे खोल पड़े। अकेले जर्मनी ने दस लाख से ज्यादा शरणार्थियों को अपने देश में आने दिया। लेकिन हालिया समय सब बदल गया है। लोकलुभावन नेता शरणार्थियों स्वागत करने को तैयार नहीं हैं। रूस से लड़ाई शुरू होने के बाद से अब तक करीब 50 लाख यूक्रेनी यूरोपियन यूनियन में आ चुके हैं जिनकी शरणार्थियों की तरफ से देखभाल की जा रही है। इसके चलते यूरोप और यूनियन में प्रवासियों को लेकर कड़ी नीतियां अपनाई जा रही हैं और इनके लिए दरवाजे लगभग बंद हो चुके यूरोपीय सरकारें सोच रही हैं कि इन गरीब और हत्तेवालों

लोगों से अपने धनी महाद्वीप को बचाने के लिए किया जाना चाहिए? स्वीडन की अध्यक्षता में इयू अवैध प्रवास को मुख्य मुद्दा बना लिया है। सभी सदस्यों द्वारा शरणार्थियों का बोझा ब्राबर-ब्राबर उठाया जाता है। लेकिन कोई व्यवस्था नहीं है। नतीजे में सीमाओं पर इन साथ होने वाला व्यवहार पहले कहीं अधिक कठोर गया है और इन्हें गैरकानूनी तरीकों से वापस भेजने वाले घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं। हंगरी, क्रोएशिया और रोमानिया में योरोपीय संघ के कानूनों और संयुक्त राज्य संघ के कायदों का खुलेआम उल्लंघन हो रहा है। प्रवासियों को कड़कड़ी ठंड में देशों की सीमाओं पर बीच रहने के लिए बाध्य किया जा रहा है। इटली जिओर्जिया मेलोनी की नई सरकार ने भूमध्य सागर शरणार्थियों को ढूँढ़कर उन्हें बचाने वाले एनजीओ के लिए समस्याएं खड़े करने वाले कानून बनाने वाले प्रक्रिया सुरक्षा कर दी है। ब्रिटेन ने अवैध प्रवासियों वाले रवांडा भेजने की जो नीति बनाई है, भले ही उसकर लागू करना मुश्किल हो रहा हो, परन्तु ऑस्ट्रिया जैसे देश कह रहे हैं कि इयू को भी ऐसा ही कुछ करना चाहिए। यह निश्चित है कि कड़े कानूनों, बंद दरवाजाएँ और आजादी की घटती उमीदों के बावजूद अधिकाधिक शरणार्थी यूरोप के तटों पर आते रहेंगे और इससे तनाव बढ़ता रहेगा। अफगानी और सीरियाई अपने-अपने देशों के निराशाजनक हालातों के चलते अभी भी अपने देश छोड़ रहे हैं। उनके साथ

जुड़ रहे हैं ऐश्वर्याई और अफ्रीकी जो यूक्रेन युद्ध के कारण खाद्य पदार्थों और इंधन की बढ़ती कीमतों के चलते गरीबी के जाल में फंस गए हैं। यहां तक कि अब भारतीय भी गैरकानूनी ढंग से यूके में प्रवेश कर रहे हैं। यूके होम अफिस के अनुसार वे इंगिलिश चैनलों के रास्ते छोटी-छोटी नावों पर खतरनाक यात्रा एं करके वहां आने वाला दूसरा सबसे बड़ा समूह है। आंकड़े के अनुसार जनवरी से मार्च के दौरान 675 भारतीय वर्क वॉर्जा प्रतिबंधों से बचने के लिए छोटी नावों के जरिए यूके में आए। दमनकारी राजनीतिक परिदृश्य के साथ-साथ क्लाइमेट चेंज के चलते भी अधिकाधिक लोग अपनी तकदीर आजमाएंगे। इसमें कोई शक नहीं कि इस दौरान यूरोप, यूके और अमेरिका में प्रवास एक बड़ा चुनावी मुद्दा बन जाएगा जो बड़ी चुनावी जीतों और हारों का कारण बनेगा। आने वाले समय में प्रवासियों के लिए कानूनी प्रक्रिया के निर्धारण और यूरोप की सीमाओं के बाहर अधिक आर्थिक सहायत पहुंचाने की जबरदस्त वकालत की जाएगी। लेकिन तब तक आजादी की हसरत में अधिकाधिक प्रवासी अवैधानिक ढंग से भूमध्य सागर पार करते रहेंगे हमारे दिलेदिमाग में ऐसी कई और डारवनी तस्वीरें अंकित होती रहेंगी। समस्या गहराएगी और बिगड़ेगी और यह मानवीय आपदा उन मानवीय आपदाओं पर भारी पड़ेगी जो हम अपनी ताकत बढ़ाने के लिए रोजाना पैदा करते हैं।

# » 2024 में ब्रिटेन की भी परीक्षा!

क्या बारस जॉनसन का अब मा काइ राजनैतिक भविष्य है? क्या इंस्ट्रैंड के इस पूर्व प्रधानमंत्री की कभी सत्ता में वापसी होगी? क्या किस्मत उनका वैसे ही साथ देगी जैसा तमाम आरोपे और कानूनी मामलों में उलझे हुए उनके राजनैतिक जुड़वां डोनाल्ड ट्रंप का दे रही है? पार्टीगेट कांड से बोरिस जॉनसन को गहरा धक्का लगा है। इस हद तक कि ऐसा लग रहा है मानों वे अपने होशेहोवास खो चुके हैं। हालात यह है कि जो भी जॉनसन को समझदार कहेंगा तो ब्रिटिश मीडिया भड़क जाएगा! विशेषाधिकार समिति की रिपोर्ट आने के बाद जॉनसन ने हाउस ऑफ कॉमन्स से इस्तीफा दे दिया। समिति की रिपोर्ट में कहा गया है कि लॉकडाउन के दौरान हुई पार्टियों के संबंध में उन्होंने जानते-बूझते संसद को गुमराह किया। इस सारे मामले पर जॉनसन की प्रतिक्रिया वैसी ही थी जैसी उनसे उम्मीद की जा सकती है डू हास्यास्पद, असभ्य व कटुता व गुस्से से भरी हुई। उन्होंने पूरे घटनाक्रम को बदला लेने की कार्यवाही बताया, विशेषाधिकार समिति को 'कंगारू कोर्ट' की संज्ञा दी तथा रपट के निष्कर्षों को 'पागलपन' कहा। उन्होंने समिति की अध्यक्ष हेपिएट हॉमेन पर तथ्यों को तोड़ने-मरोड़ने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि उनके कलेजे में चाकू उतार दिया गया है और यह सांसदों और प्रजातंत्र के लिए बहुत बुरा दिन है सच्चाई ठीक उल्ट है। यह ब्रिटेन के लोकतंत्र के लिए गर्व का दिन है। इतिहास में पहली बार एक पूर्व प्रधानमंत्री अपनी करनी का फल भोग रहा है। अटलाइट के उस पार अमरीका में भी पहली बार एक पूर्व राष्ट्रपति अपने भयावह अपराधों के लिए कानूनी कार्यवाही का सामना कर रहा है। राजनीति, मीडिया और सार्वजनिक जीवन के कई अन्य क्षेत्रों में जहां एक ओर बुरे लोग होते हैं, जो अपने फायदे के लिए झूठी बातें फैलाते हैं, झूठ बोलते हैं और धोखा देते कुछ गलत नहीं समझते। इन लोगों के बरकरार होते हैं वे लोग जो तथ्यों को महत्व देते हैं और सच्चाई और नियमों के पालन के पक्षधर होते हैं। जो ब्रिटेन और अमरीका में हो रहा है, क्या

उसका कल्पना हम अपने दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में कर सकते हैं? महत्वपूर्ण है जनता व नजरिया। अमेरिका की जनता ट्रंप और उनके 'मेरे अमेरिका ग्रेट अगेन' के नारे के साथ है किंतु जॉनसन के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता। हाँ यह ज़रूर है कि ट्रंप और जॉनसन दोनों का अपने अपनी पार्टियों में वफादार समर्थकों का समूह है। खासकर जॉनसन का, जिन्होंने कंजरवेटिव पार्टी को अपने नेतृत्व में केवल तीन साल पहले शानदार चुनावी जीत दिलवाई थी। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि दोनों अपने-अपने देशों में पहले एवं व्यक्ति हैं जिन्होंने लोकतंत्र का ही गला धोटने का प्रयास किया। निःसंदेह पार्टीगेट कांड के बाद बोर्ड जॉनसन अपना मज़ाकिया लहजा और लोकप्रियता खो बढ़े हैं। बल्कि उनकी बातों को अब पागलपन कहा जाने लगा है। इसलिए ब्रिटिश मीडिया ने उन राजनैतिक करियर के अंत की भविष्यवाणी करने कसर नहीं छोड़ी है। जिस तरह अमेरीकी मीडिया हमेशा से ट्रम्प के खिलाफ था उसी तरह ब्रिटिश मीडिया भी शुरू से बोरिस जॉनसन और 10

डाइनग स्ट्रॉट में उनका हरकत का खिलाफ रहा है। उसकी नजर में वे एक मुसीबत थे जो ब्रिटेन को बर्बाद कर देती। जैसे कि टोरी सासंद डेविट गाउड्रिन कहा, «सीधी सी बात यह है कि जॉनसन एक गलत व्यक्ति थे जो प्रधानमंत्री बनने के लायक कभी भी नहीं थे।» यह सच है कि ब्रिटिश मीडिया और ज्यादातर टोरियों का मानना है कि जॉनसन का को राजनैतिक भविष्य नहीं बचा है। प्रधानमंत्री के तौर पर उनकी विरासत को भुला दिया जायेगा। यहां तक कि कंजरवेटिव झुकाव वाली पत्रिका 'स्पेक्टर' ने अपने 15 जून के अंक में «अब हमारे पास सबूत हैं कि बोरिस जॉनसन हमें बेकूफ समझते थे।» शीर्षक लेख में लिखा, «यह अपनी तरह का अनोखा झुठा आदमी अपने पद की गरिमा को कैसे मिट्टी में मिला सका?» और «इसने हम सबको मूर्ख समझा।» इसी दिन 'द इकानामिस्ट' ने लिखा, “‘ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री की राजनैतिक विरासत समाप्त हो चुकी है।」 जहां तक वर्तमान ब्रिटिश प्रधानमंत्री ऋषि सुनक का सवाल है, उन्हें भी अपने पूर्ववर्ती की निंदा न करने के कारण खरीखोटी

सुनाया जा रहा हा वहा तक कि बारस जानसन पर प्रतिबंध लगाया जाए या नहीं इस प्रश्न पर संसद में हुई बोटिंग से भी वे दूर रहे। सुनक का दामन भी पूरी तरह से साफ नहीं है। उन्हें भी कोविड नियमों का उल्लंघन करने के लिए फाइन चुकाने का नोटिस मिल चुका है। बिटिश संसद के गलियारों और मीडिया में चर्चा है कि ऋषि सुनक इस सारे पचड़े से इसलिए दूरी बनाए हुए हैं क्योंकि वे जॉनसन को नाराज नहीं करना चाहते। केवल वे ही नहीं बल्कि उनकी पार्टी के कई प्रमुख और मुखर सांसद भी हाउस ऑफ कामन्स में हुई चर्चा और विशेषाधिकार समिति की रपट पर हुए मतदान में शामिल नहीं हुए। तभी इस बार गर्मियों में ब्रिटेन की हवा में निराशा घुली हुई है। ब्रेकिस्ट, बोरिस और उसके बाद हुई अफरातफरी के नतीजे में बिटिश जनता का सिर शर्म से झुक गया है। अंग्रेज स्वयं पर बहुत गर्व करते हैं इसलिए उन्हें मौजूदा ह्यालात कठिन और खराब महसूस हो रहे होंगे। आखिरकार ब्रिटेन भी एक तरह के कुलीन वर्ग का गुलाम है झु उस वर्ग का जो सत्ता को अपना हक मानता है। इसलिए अगले साल ब्रिटेन में होने वाले चुनाव अमेरिका जितने ही दिलचस्प और मनोरंजक होंगे।

कंजरवेटिव पार्टी के नेताओं को लोगों के साथ जुड़ने में कठिनाई होगी और जनता के लिए भी कंजरवेटिवों को 'बदलाव का वाहक' मानना कठिन होगा। जहाँ तक बोरिस जॉनसन का सवाल है, वे लोकलुभावन नेता हैं। उन्हें पूरी तरह खारिज करना जल्दबाजी होगी। उनके पास वफादार समर्थकों की अच्छी-खासी फौज है जो यूक्रेन युद्ध के दौरान उनके नेतृत्व और टोरियों की खुले बाजार की नीति के उनके झूँकाव के आधार पर उनकी वापसी की बात करते हैं। वे असभ्य भले ही हों परन्तु उन्हें चुनाव प्रचार करने की कला में जबरदस्त महारत हासिल है। उनकी वापसी का रास्ता ऊबड़-खाबड़ स्पीड ब्रेकरों भरा होगा लेकिन लोकलुभावन बातों का हथियार उनके पास है और वह काफी कारगर होता है। सन 2024 दिलचस्प होने वाला है जिसमें बहुतों की किस्मत का इमतहान होगा।

# जलवायु परिवर्तन से बढ़ते वैरिक ताप चिंता का विषयपर्या

जलवायु परिवर्तन से बढ़ते वैश्वक ताप चिंता का विषयपूर्ण वरण विज्ञानी जलवायु परिवर्तन से बढ़ते वैश्वक ताप के खतरे बार-बार रेखांकित करते रहते हैं। मगर उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में जिस तरह गर्मी और लू ने कहर बरपाना शुरू किया है, उससे इस बात की जरूरत रेखांकित हुई है कि इसके दुष्प्रभावों से बचने के लिए व्यावहारिक उपाय बहुत जरूरी हैं। उत्तर प्रदेश के बलिया में जिला अस्पताल में लू लगने से करीब छहपन लोगों की मौत और अनेक के गंभीर रूप से बीमार हो जाने की खबर ने भय का माहौल बना दिया है। हालांकि अस्पताल प्रशासन का कहना है कि लू लगने की वजह से केवल दो लोगों की मौत हुई, बाकी लोगों की मौत की वजह दूसरी हैं। मगर इससे इस तथ्य को झुठलाया नहीं जा सकता कि जिन लोगों में पहले से मधुमेह, हृदय संबंधी परेशानी आदि हो, उन्हें अगर लू लग जाए, तो उनकी तकलीफ बढ़ जाती है। इसका समय रहते उपचार न हो पाए तो वह जानलेवा सांबित होता है। लू लगने से न केवल निर्जलीकरण खतरनाक सांबित होता है, बल्कि तंत्रिका तंत्र को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर देता है। इसलिए अस्पताल प्रशासन छोटी-मोटी तकनीकी वजहों का हवाला देकर इस अव्यवस्था पर परदा नहीं डाल सकता। कृदरत के मिजाज को एकदम से बदलना किसी के वश की बात नहीं होती। वह केवल उससे बचाव के उपायों पर अमल कर सकता है। ऐसा भी नहीं कहा जा सकता कि लू से बचाव के तरीके ग्रामीण लोगों को नहीं पता होते। मगर इस मौसम में उन्हें काम की वजह से बाहर निकलना मजबूरी हो जाती है, तभी वे लू आदि की चपेट में आ जाते हैं। शादी-विवाह में शामिल होने, खेती-किसानी के काम या फिर किसी व्यावसायिक वजहों से उन्हें इस तपती गरमी में भी घर से बाहर निकलना ही पड़ता है। ग्रामीण इलाकों में लू की मार इसलिए भी अधिक पड़ती है कि वहां खुला इलाका होता है। वे इससे बचाव के भी यथासंभव उपाय करते ही हैं। मगर गांवों में ऐसे लोगों की संख्या भी कम



पड़ता है। जिनके पास पक्की छतें हैं, उनके घरों में बिजली की समुचित आपूर्ति न हो पाने से उन्हें पंखे तक की हवा नसीब नहीं हो पाती। ऐसे लोगों को लू लगाने का आशका बहुत रहती है, लगती भी है। मगर इससे धूम्रत्रासद स्थिति तब हो जाती है, जब लू लगाने के बाद लोग अस्पताल पहुंचें और वहां उन्हें समुचित उपचार उपलब्ध न हो सके। सरकारी अस्पतालों की हालत किसी से छिप्पी नहीं है। जब सामान्य दिनों में उनके पास रोगों के लक्षण जांचने, उनका उपचार उपलब्ध कराने की जरूरत व्यवस्था नहीं होती, तो जिस मौसम में बीमारियों का प्रकोप बढ़ जाता है, वहां क्या हाल होता होगा, अंदाज लगाया जा सकता है। बिस्तरों, चिकित्सकों, परिचारकों जांच उपकरणों, दवाओं आदि की भ्यानक कमी का स्थिति में मरीजों का दबाव झेल पाना अस्पतालों के वश की बात नहीं रह जाती। जब लू लगाने जैसी स्थिति से निपटने में कोई अस्पताल इस कदर असहाय देखा जाता है, तो अंदाजा लगाया जा सकता है कि संक्रामक बीमारियों के फैलने पर वह कैसे काबू पा सकता होगा। उत्तर प्रदेश सरकार विकास के रोज नए कीर्तिमान रचने के दावे करती है, मगर वहां जब लू लगाने से इलाज के अभाव में इन्हें सारे लोग मर जा रहे हैं, तो फिर उस







# ਹਰ ਹਿੰਦੂ ਕੇ ਪਾਂਚ ਨਿਤਿ ਕਰਤਵਿ

संध्योपासन

संध्योपासन अर्थात् संध्या वंदन। मुख्य संधि पांच वक्त की होती है जिसमें से प्रातः और संध्या की संधि का महत्व ज्यादा है। संध्या वंदन को छोड़कर जो मनमानी पूजा-आरती आदि करते हैं उनका कोई धार्मिक महत्व नहीं। संध्या वंदन प्रतिदिन करना चाहिए है। संध्या तंत्र के टो तरीके-पार्श्वना और ध्यान।

जरुरा है। संध्या वंदन के दो तराक - प्रथमा और ध्यान।  
संध्या वंदन के लाभ - प्रतिदिन संध्या वंदन करने से जहां हमारे भीतर की नकारात्मकता का निकास होता है वहीं हमारे जीवन में सदा शुभ और लाभ होता रहता है। इससे जीवन में किसी प्रकार का भी दुख और दर्द नहीं रहता।

उत्सव

उन त्यौहार, पर्व या उत्सव को मनाने का महत्व अधिक है जिनकी उत्पत्ति स्थानीय परम्परा या संस्कृति से न होकर जिनका उल्लेख धर्मग्रंथों में मिलता है। मनमाने त्यौहारों को मनाने से धर्म की हानि होती है। संकांतियों को मनाने का महत्व ही ज्यादा है। एकादशी पर उपवास करना और साथ ही त्यौहारों के दौरान मंदिर जाना भी उत्सव के अंतर्गत ही है।

**उत्सव का लाभ** - उत्सव से संस्कार, एकता और उत्साह का विकास होता है। पारिवारिक और सामाजिक एकता के लिए उत्सव जरूरी है। पवित्र दिन और उत्सवों में बच्चों के शामिल होने से उनमें संस्कार का निर्माण होता है वहीं उनके जीवन में उत्साह बढ़ता है। जीवन के महत्वपूर्ण अवसरों, एकादशी व्रतों की पूर्ति तथा सूर्य-संक्रान्तियों के दिनों में उत्सव मनाया जाना चाहिए।

तीर्थ

तीर्थ और तीर्थयात्रा का बहुत पुण्य है। कौन-सा है एक मात्र तीर्थ? तीर्थाटन का समय क्या है? जो मनमाने तीर्थ और तीर्थ पर जाने के समय हैं उनकी यात्रा का सनातन धर्म से कोई संबंध नहीं। अयोध्या, काशी, मथुरा, चार धाम और कैलाश की महिमा ही अधिक है।

लाभ - तीर्थ से ही वैराग्य और सौभाग्य की प्राप्ति होती है। तीर्थ से विचार और अनुभवों को पवित्र स्थलों एवं मंदिरों की तीर्थ यात्रा से जीवन को समझने में लाभ मिलता है। बच्चों को पवित्र स्थलों एवं मंदिरों की तीर्थ यात्रा का महत्व बताना चाहिए।

गुरुवार

संस्कारों के प्रमुख प्रकार सोलह बताए गए हैं जिनका पालन करना हर हिन्दू का कर्तव्य है। इन संस्कारों के नाम हैं—गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोत्रयन, जातकर्म, नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, मुंडन, कर्णविधन, विद्यारंभ, उपनयन, वैदारंभ, केशांत, सम्पर्तन, विवाह और अंत्येष्टि। प्रत्येक हिन्दू को उक्त संस्कार को अच्छे से नियमपूर्वक करना चाहिए। यह हमारे सभ्य और हिन्दू होने की निशानी है।

लाभ – संस्कार हमें सभ्य बनाते हैं। संस्कारों से ही हमारी पहचान है। संस्कार से जीवन में पवित्रता, सुख, शांति और समृद्धि का विकास होता है। संस्कार विरुद्ध कर्म करना ज़ंगली मानव की निशानी है।

४८

धर्म का अर्थ यह कि हम ऐसा कार्य करें जिससे हमारे मन और मस्तिष्क को शांति मिले और हम मोक्ष का द्वार खोल पाएं। ऐसा कार्य जिससे परिवार, समाज, राष्ट्र और स्वयं को लाभ मिले। धर्म को पांच तरीके से साधा जा सकता है- 1. ब्रत, 2. सेवा, 3. दान, 4. यज्ञ और 5. धर्म प्रचार। यज्ञ के अंतर्गत वेदाध्ययन आता है जिसके अंतर्गत छह शिक्षा (वेदांग, सांख्य, योग, निरुक्त, व्याकरण और छंद), और छह दर्शन (च्याय, वैशेषिक, भीमांसा, सांख्य, वैदांत और योग) को जानने से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

लाभ - व्रत से मन और मस्तिष्क जहां सुदृढ़ बनता है वहीं शरीर स्वरथ और बलवान बना रहता है। दान से पुण्य मिलता है और व्यर्थ की आसक्ति हटती है जिससे मृत्युकाल में लाभ मिलता है। सेवा से मन को जहां शांति मिलती है वहीं धर्म की सेवा भी होती है। सेवा का कार्य ही धर्म है। यज्ञ है हमारे कर्तव्य जिससे ऋषि ऋण, देव ऋण, पितृ ऋण, धर्म ऋण, प्रकृति ऋण और मातृ ऋण समाप्त होता है।



हिन्दू धर्म में पांच नित्य कर्म का उल्लेख मिलता है जिन्हें हर हिंदू के पांच नित्य कर्तव्य कहा जाता है। उक्त पांच कर्म की उपयोगिता वैदिक काल से बनी हुई है। इस पांच नित्य कर्म का सभी धर्म पालन करते हैं। कर्तव्यों का विशद विवेचन धर्मसूत्रों तथा स्मृतिग्रंथों में मिलता है। ये पांच कर्म हैं- 1. संध्योपासन, 2. उत्सव, 3. तीर्थ, 4. संस्कार और 5. धर्म।

ऐसी वस्तुओं को  
नदी में बहा देना ही शुभ है  
**क्योंकि...**

दरअसल ताजे फूलों को पूजा में हमेशा रखा जाता है। इसका कारण यह है कि फूल की खुशबू और सुन्दरता पूजन करने वाले के मन को सुन्दरता और शांति का एहसास दिलवाती है। ऐसा माना जाता है कि जब पूजा में इनका उपयोग किया जाता है, तो फूल अद्भुत ऊर्जा का सृजन पूरे घर में करते हैं और इससे घर में खुशियों का आगमन होता है। जबकि इसके विपरित मुरझाये फूल मृत्यु के सूचक माने जाते हैं। साथ ही हमेशा पूजन आदि कर्म करते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि घर में किसी तरह की खंडित मूर्ति नहीं रखना चाहिए। वास्तु के अनुसार खंडित मूर्ति की पूजा को अपशकुन माना गया है। शास्त्रों के अनुसार ऐसी मूर्ति के पूजन से अशुभ फल की प्राप्ति होती है। मान्यता है कि प्रतिमा पूजा करते समय भक्त का पूर्ण ध्यान भगवान और उनके स्वरूप की ओर ही होता है। अतः ऐसे में यदि प्रतिमा खंडित होगी तो भक्त का सारा ध्यान उस मूर्ति के उस खंडित हिस्से पर चले जाएगा और वह पूजा में मन नहीं लगा सकेगा। इसके अलावा पिंतु या भगवान को उपले पर लगाए गए भोग की राख को भी घर में रखना शुभ नहीं माना जाता है। तीनों बातों के पीछे का कारण वास्तु से ही जुड़ा है। वास्तु के अनुसार इन तीनों ही चीजों का घर में रखने पर घर की सकारात्मक ऊर्जा का स्तर कम होने लगता है व नकारात्मक ऊर्जा बढ़ने लगती है। इसलिए इन्हें तुरंत ही नदी में पाराविट कर देना चाहिए।



पूजा रुम से हटाया गया कोई  
भी सामान चाहे वह मृत्ति हो, पितृ  
को या भगवान को उपर्ले पर लगाए  
गए भोग की राख हो या फूल घर  
के किसी और जगह पर ना रखें।

ऐसी वस्तुओं को किसी नदी में प्रवाहित कर देना शुभ होता है लेकिन ये बहुत कम लोग जानते हैं कि इन सभी चीजों को पूजारथल से हटाने के बाद घर में क्यों नहीं रखना चाहिए?

# श्रीमहेश्वर हनुमान भक्तों पर मेहरबान



हरि के प्रदेश हरियाणा में सभी देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना की जाती है। समय-समय पर यहाँ ऋषि-मुनियों ने तप किया और उनके अनन्य भक्तों ने उनके धार्मिक स्थलों का निर्माण करवाया। विभिन्न धार्मिक ग्रंथों में यह वर्णित है कि समस्त भारतवर्ष में लगभग 33 करोड़ देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना की जाती है। कलयुग में पवनपुत्र हनुमान, मां भगवती और शिवशंकर भोलेनाथ की विशेष रूप से आराधना की जाती है। हरियाणा में स्थित इनके धार्मिक स्थल हरियाणावासियों की इनके प्रति अगाध आस्था को परिलक्षित करते हैं। हरियाणा की पावन धरा पर पवनपुत्र हनुमान के भी असंख्य मंदिर बने हैं। यहाँ शायद ही कोई ऐसा गांव या शहर होगा जहाँ हनुमान मंदिर न हो।

मादर न हो। हरियाणा में स्थित कुछ हनुमान मंदिर तो प्राचीन हैं और कुछ का निर्माण अभी हो रहा है या कुछ समय पूर्व पूरा हुआ है। श्रीमहेश्वर हनुमान मंदिर भी इनमें शुमार है जिसका निर्माण हनुमान भक्त ओमप्रकाश खुराना ने अपने बेटे महेश खुराना की याद में करवाया था। यह मंदिर कुरुक्षेत्र के सेक्टर-13 में कांग्रेस भवन के पास स्थित है। मंदिर का भवन बहुत सुंदर है। इस मंदिर का विधिवत उद्घाटन गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद ने किया था। वर्ष 2010 में इस हनुमान मंदिर में शिव परिवार, शिवलिंग तथा मां भगवती की मर्त्तियों की स्थापना की गई थी। इस मंदिर में मण्डप एवं नामाङ्कित हनुमान की

है जो लगभग आठ फुट ऊंची अत्यंत सुंदर और तेजस्वी है। मंदिर के नीचे बेसमेंट है जहां लंगर का प्रबंध किया जाता है। मंदिर में सभी उत्सव बड़े हृषोलास के साथ मनाए जाते हैं। पवनपुत्र हनुमान को बजरंग बली के साथ-साथ रामसेवक भी कहा जाता है, इसलिए श्रद्धालुओं का मानना है कि पवनपुत्र अपने भक्तों की भक्ति से प्रसन्न होकर आशीर्वाद रूप में उनकी भी सेवा ही करते हैं। जो व्यक्ति इनको अपना आराध्य मानकर सच्ची लगन से इनकी भक्ति करता है उसका साथ ये सदैव देते हैं। रुद्रावतार हनुमान ऐसिद्धि एवं नव निधि के दाता हैं। अतः श्रद्धालुओं का मानना है कि हनुमान की उपासना जीवन में सफलता दिलाने वाली है, इसलिए जब भी कोई व्यक्ति अपने कर्तव्यों व मार्ग भटक जाता है तो उसको हनुमान द्यालीसा का प्राप्त

प्रमुखता से शामिल हैं। इसके अलावा मंदिर के बेसमेंट में आर्ट ऑफ लिविंग के कई शिविर लग चुके हैं। इस हाल का इस्तेमाल जनकल्याण कार्यों के लिए किया जाता है।

नवरात्रों में हजारों श्रद्धालु यहां आकर मां भगवती की पूजा-अर्चना करते हैं। श्रद्धालु दुर्गा सप्तशती के पाठ के अलावा शाम को मां दुर्गा की महिमा का गुणगान करते हैं। इसी तरह शिवात्रि के अवसर पर शिवभक्त हरिद्वार से गंगाजल लाकर भोलेनाथ का अभिषेक करते हैं और पूजा-अर्चना करते हैं। मंगलवार के दिन तो यहां लंबी-लंबी कतार लग जाती है। इस दिन यहां दूर-दूर से श्रद्धालु प्रसाद चढ़ाने आते हैं। हर मंगलवार को सुंदरकांड का पाठ व कीर्तन भी किया जाता है। हर वर्ष मंदिर का वार्षिक उत्सव हर्षोल्लास से मनाया जाता है। इस अवसर पर प्रसिद्ध कथा वाचक और गायक बुलाए जाते हैं और सुंदरकांड का पाठ किया जाता है। कार्यक्रम के बाद विशाल भंडारे का आयोजन किया जाता है जिसमें शहर से असंख्य श्रद्धालु शिरकत करते हैं और प्रसाद ग्रहण करते हैं। मंदिर के संरक्षक ओमप्रकाश खुराना तथा उनकी सहयोगी टीम के सदस्यों के सहयोग से मंदिर का प्रबंधन सुंदर ढंग से चल रहा है। मंदिर में स्थापित पवनपुत्र के मुंह बोलते विग्रह को देखकर हर कोई सहज ही नतमस्तक हो जाता है। श्रद्धालुओं का मानना है कि पवनपुत्र हनुमान की रामायनी घीत फलतापी है।

# Bipolar Disorder: Recognizing the signs and treating it

Atulya Loktantra

**• What is Bipolar disorder??**

Bipolar disorder, also known as manic depression, is a convoluted mental health illness marked by strong mood fluctuations ranging from mania or hypomania to melancholy. Bipolar illness patients suffer extreme emotions both high and low that can have a considerable influence on their everyday lives. Recognising the symptoms of bipolar illness is critical for obtaining stability as well as controlling the condition's symptoms. Bipolar disorder symptoms vary from person to person and might be difficult to identify.

**• Mood Swings?**

Dr. Austin Fernandes - Psychiatrist, Dr. LH Hirandani Hospital, Powai, Mumbai says, "Intense highs or lows in emotion that linger for many days to weeks, fluctuations when it comes to energy levels, reckless behaviour such as extravagant spending, unsafe sexual behaviour, or dependence on drugs among the typical indicators. If you have racing thoughts or difficulties concentrating, feelings of worthlessness or hopelessness, mood swings that last several days to weeks, shifts in sleeping patterns, or trouble deciding what to do or finishing activities."



**• Rapid cycling?**

Some people with bipolar disorder often experience mood swings, known as speed

cycling. They go through four or more mental states in a year, often with little constant time in between.

**• Psychotic symptoms?**

In severe cases, depression can lead to psychotic symptoms such as delusions or hallucinations. These symptoms can occur during a period of trauma or depression.

**• How to achieve stability??**

Seek Professional Help: Dr. Fernandes says, "If you feel suspicious that you or somebody you're close to has bipolar illness, it is vital that you seek assistance from professionals. To establish an appropriate diagnosis, a mental health specialist will evaluate the signs and symptoms, review one's medical history, and perform an in-depth assessment. Bipolar disorder is often treated with a mix of medication, counselling, and lifestyle modifications."

**• Lifestyle Adjustments?**

Changes in lifestyle are also necessary for controlling bipolar illness. A regular sleep pattern, a good diet, exercises, and abstaining from drugs and alcohol can all aid in symptom reduction. It might also assist in recognising potential factors for mood swings and aim to prevent or control them. A steady daily schedule can give stability and aid in the management of bipolar symptoms. Self-care practices might assist to lessen the intensity of mood fluctuations. Engaging in hobbies, using relaxation tech-

niques such as meditation or deep breathing exercises, and emphasising physical and emotional well-being are all examples.

**• Support**

Being around oneself with a supporting network might help you get through tough times. Seeking assistance from your loved ones, attending support groups, or engaging in therapy sessions designed expressly for people with bipolar disease may all assist you feel less isolated and accepted.

**• Self-care activities**

"Maintaining a journal of one's emotions can assist in identifying mood swing causes, patterns, as well as warning indicators. Individuals can cooperate alongside their medical advisors to make required changes within their treatment plan by monitoring and charting their symptoms," advises Dr. Fernandes. Acknowledging the warning signs of bipolar illness is an initial approach towards recovery. Individuals with bipolar illness can cope with their symptoms, lead life to its fullest, and minimise the effect of mood swings with precise diagnosis, therapy, self-care, and backing from loved ones. Always keep in mind you aren't alone, and by utilising the correct tools and assistance, you can achieve serenity.

# 5 benefits of Evening Workout you should know

Atulya Loktantra

What is a good time for a workout, is always a debatable topic. Some fitness trainers recommend that working out first thing in the morning is best and some others recommend evening workouts have merits. Considering both the options that exist for a workout, here are a few advantages associated with an evening workout. Read the article to find out why you should include a workout session in your evening routine.

**• It is a perfect stress buster?**

Indulging yourself in a workout session in the evening can reduce the stress level you have accumulated throughout the day. Evening workouts are perfect stress-busting activities that can help you ease and have a good night's sleep later on.

**• It eases body tension?**

Long sedentary hours make the body's muscles stiff. A workout session in the evening breaks this tension and helps the body ease. Long sitting hours often inhibit the ability of the body to sleep properly. Hence a moderate-intensity workout is effective in putting you to sleep.

**• You have more time to workout?**

Evening workouts are good options as they give you more time to exercise. You don't have the stress of going to the workplace or worrying about the commute. Most people do not have anything in their schedule during the evening time. This makes it the best time to



work out.

**• You are likely to perform better?**

It is more likely that during the evening time, you can do better at your workouts than you do in the morning. The stress factor plays a major role in this. During the evening, when you have wrapped up your work you are more at ease and have less in your mind to deal with and hence can focus more on your work.

**• Evening workouts help in more fat burning?**

As per a 2022 study, evening workouts work best for men as it helps in more fat burning and improves blood pressure control. It

also increases muscular performance in women. The study titled "Morning Exercise Reduces Abdominal Fat and Blood Pressure in Women; Evening Exercise Increases Muscular Performance in Women and Lowers Blood Pressure in Men" has been published in Frontiers in Physiology journal.

**• The takeaway?**

While the exact time of workouts is elusive and greatly relies on individual experience, it depends on what time of the day you find it convenient to exercise. In order to get more benefits from your workout, get a detailed fitness analysis from a certified trainer.

# 5 yoga poses that target belly fat

Atulya Loktantra

Obesity in the abdomen is harmful, but it may also endanger your long-term health. One typical negative effect of having too much abdominal fat is feeling sluggish and tired. If you have a huge belly, you are more prone to illnesses including diabetes, heart disease, hypertension, and obesity. Himalayan Siddha Akshar, yoga guru, Founder of Akshar Yoga Institutions says, "A few potential reasons for belly fat include genetics, certain illnesses or even obesity, poor eating habits, erratic sleeping patterns, a lack of exercise, etc. These factors combine to create abdominal obesity, which can also affect your confidence."

**• Ustrasana (Camel Pose)?**

Your hands should be on your hips while you sit and kneel. Your palms should be on your feet as you arch your back. Maintain a neutral neck posture. You should hold this position for a few breaths. After letting out a breath, carefully go backwards from where you were. Pull your hands back and place them on your hips as you stand tall.

**• Halasana – Plough Pose?**

"Your palms should be on the floor next to you while you lay on your back. Using your core muscles, raise your legs 90 degrees. Firmly plant your palms on the ground. Legs should be tucked under your head. If necessary, support your lower back with your palms. For a



few breaths, maintain the position. Hold the position for 15 to 20 seconds," advises Akshar.

**• Padahasthasana- Palms to Feet Pose?**

Assume Samasthithi to begin with. Exhale deeply, then gently fold forward from your hips until you can bring your nose to your knees. Place your palms down on the sides of your feet. If you're a beginner, you can softly bend your knees to do this.

**• Santolasana – Plank Pose?**

Giving out the right way to perform Santolasana, Akshar says, "Put your palms beneath your shoulders while lying on your stomach; Lift your knees, pelvis, and upper body; firmly grasp the ground with your toes. Verify the alignment of your spine, pelvis, and knees. with your arms straight, position your wrists just below your shoulders; and remain in the final position for some time."

**• Vasishthasana- Side Plank?**

From Plank Pose lift your right hand off the floor and plant your left palm firmly on the surface. Lift your right leg off the ground and cross it over your left leg as you rotate your complete body to the right. Keep your right arm extended, fingers pointing upward, over your head. Try to contact your feet, knees, and heels at the same time. Shoulders and arms are in a straight line. You gaze up at your right hand as you move your head. Hold the position for a time. On the left, repeat the process. Yoga provides you with the equivalent of aerobic exercise to raise your heart rate, which aids in calorie burning and is an efficient approach to lose weight. The stomach is considered to be the most difficult area to lose weight from but it can be done by performing asanas like Naukasana, Chaturanga, Brahmacaryaasana, etc.

# Optical Illusion: Can you spot w hidden cats in this vintage sketch?



Atulya Loktantra

In this image, two cats are strategically hidden. We give you five seconds to find them. You may demonstrate your superior vision, keen eye for detail, and outstanding observational abilities by completing this illusion challenge. You can use this visual illusion to gauge how creatively intelligent you are.

Drawings of optical illusions are among the trickiest images that appear straightforward but are challenging to solve. Give this one a try if you want some fun and mind-bending riddles. Tell your loved ones, friends, and coworkers about this. See whether they can find the two concealed kitties in just five seconds!

An optical illusion drawing of what appears to be a family having fun together is shown here. The male is reading a newspaper while the woman unwinds in

her chair. A young girl is engaged in doll play. With a lamp on and books arranged neatly on a table, the room appears orderly.

However, in this image there are also two cats hiding. You must track them down. In this optical illusion, did you manage to find the two hidden kittens in within 5 seconds? If you did, kudos to you! Your vision is quite good. You have a strong capacity for creativity. You have a talent for finding obscure patterns. You are able to pay attention to minute details. Enjoy the image thoroughly. Remember that you only have five.

**Optical Illusion Solution**

But if you're still trying to find the kitties in this optical trick. Do not be concerned; the solution is provided below.



