

अमृत विचार लोक दर्पण

रविवार, 12 अप्रैल 2026

www.amritvichar.com



तीन अप्रैल की सुबह नई दिल्ली के जनपथ स्थित इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के प्रांगण में श्रीरामचरित मानस की पावन ध्वनियां गूंजने के साथ लगा मानो दिल्ली की धरती पर अयोध्या उतर आई हो। यह केवल किसी कार्यक्रम का उद्घाटन नहीं था, यह उस चिरंतन भाव की पुनर्प्रतिष्ठा लगती थी, जो युगों-युगों से इस देश की आत्मा में जीवंत रहा है। राजधानी की महानगरीय व्यस्तताओं के बीच यह परिसर तीन दिनों के लिए एक जीवंत सांस्कृतिक तीर्थ में रूपांतरित हो गया, जिसने अयोध्या, उत्तर प्रदेश से गुजरात, महाराष्ट्र से असम और मध्य प्रदेश से दिल्ली तक को समाहित कर लिया। इस सांस्कृतिक महायज्ञ से संदेश गूंजने लगे।

-प्रस्तुति- राजेंद्र कुमार पांडेय व विमल कुमार सिंह।

श्री अयोध्या न्यास के मुख्य आयोजन में इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र एवं प्रज्ञा के सह-आयोजकत्व में इस ऐतिहासिक परिसर में तीन दिनों तक जो घटित हुआ, वह किसी एक कार्यक्रम की परिभाषा में नहीं समाता। यह एक महायज्ञ था, जिसमें विचार की आहुति, कला की ऊर्जा, साहित्य का सौंदर्य उसके केंद्र में था। अयोध्या का वह अदृश्य तेज जो समूचे भारत को एक सूत्र में पिरोता है। इस पर्व ने वह प्रश्न भी उठाया और उसका उत्तर भी खोजा क्या आधुनिकता की तीव्र गति में अयोध्या अपनी आत्मा को सुरक्षित रख पाएगी? अयोध्या पर्व 2026 न तो किसी एक वर्ग का उत्सव था, न किसी एक विचारधारा का मंच। विद्वान, कलाकार, साधु-संत, प्रशासनिक अधिकारी, पत्रकार, युवा, विद्यार्थी, गृहिणियां समाज के प्रत्येक वर्ग की सक्रिय भागीदारी ने इसे वास्तविक अर्थों में जनपर्व बनाया और इस सबके केंद्र में था, एक विश्वास कि राम केवल किसी एक वर्ग के नहीं हैं, राम सबके हैं।

दिल्ली की धरती पर उतरी अयोध्या

साहित्य का सृजन पुरस्तकों का लोकार्पण

तीन दिनों के दौरान प्रभात प्रकाशन की पांच महत्वपूर्ण पुस्तकों का लोकार्पण हुआ। 'अहो अयोध्या', 'मिली राम मोदियाई', 'संतों में ध्रुव तारे', 'आकाश पुष्प' और 'चौरासी कोस की अयोध्या' - ये पांचो कृतियां इस पर्व की बौद्धिक और साहित्यिक संपदा के रूप में सामने आईं। प्रत्येक पुस्तक अयोध्या और रामतत्व के किसी न किसी पक्ष को उजागर करती है। 'चौरासी कोस की अयोध्या' उन पाठकों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जो अयोध्या की भूगोल, उसके तीर्थों और उसकी सांस्कृतिक परिधि को समग्रता में समझना चाहते हैं। 'अहो अयोध्या' अयोध्या के प्रति उस विस्मय-भाव को भाषा देती है, जो हर भारतीय के मन में इस नगरी को लेकर स्वाभाविक रूप से उपस्थित रहता है। इसी दौरान अयोध्या पर्व 2026 की स्मारिका का भी लोकार्पण हुआ, जो अपने आप में एक संग्रहणीय प्रकाशन है।

अयोध्या पर्व के मंच से पुस्तकों का लोकार्पण केवल एक औपचारिकता नहीं थी। यह उस विश्वास की सार्वजनिक घोषणा थी कि विचार और ज्ञान की यात्रा किसी एक आयोजन के साथ समाप्त नहीं होती। ये पुस्तकें उन हाथों तक पहुंचेंगी जो इन्हें पढ़ेंगे और फिर अयोध्या के बारे में एक नई, गहरी और अधिक समृद्ध दृष्टि के साथ सोचेंगे।

सीता रसोई और अवध का स्वाद : संस्कृति का स्पर्शीय अनुभव किसी भी संस्कृति को समझने का एक अत्यंत सहज और प्रत्यक्ष मार्ग है- उसके भोजन का स्वाद लेना। 'अयोध्या पर्व 2026' के आयोजकों ने यह बात भलीभांति समझी थी। 'सीता रसोई' के नाम से आयोजित अवधी भोजन उत्सव में फरा, विशेष चाट और पारंपरिक मिठाइयों ने आंगतुकों को अवध की सौधी माटी के स्वाद से जोड़ दिया। यह अनुभव केवल रसनातृप्ति का नहीं था, यह एक सभ्यता के भोजन-संस्कार का साक्षात्कार था। अवध क्षेत्र के स्थानीय उत्पादों की प्रदर्शनी और बिक्री ने इस पर्व को एक लघु अयोध्या का स्वरूप दे दिया था। राम प्रसाद, पूजा सामग्री, कलावित्र और कुटीर उद्योगों के उत्पाद, ये सब मिलकर एक ऐसा वातावरण बनाते थे, जिसमें दिल्ली की व्यस्त दिनचर्या से थकी आत्माएं क्षणभंग के लिए अयोध्या में पहुंच जाती थीं। यह श्रद्धा और स्वावलंबन का एक साथ उत्सव था।

तीनों दिन परिसर में अखंड रामायण पाठ की ध्वनि निरंतर गूंजती रही। यह इस पर्व का आध्यात्मिक हृदय था, जहां शब्द, स्वर और श्रद्धा एकाकार हो गए थे। वैचारिक मंथन, कलात्मक अभिव्यक्ति और लौकिक आनंद के समानांतर यह आध्यात्मिक धारा अनवरत प्रवाहित रही और इसी ने इस आयोजन को एक सच्चे यज्ञ का स्वरूप प्रदान किया।



आयोजन का केंद्रीय विचार : परंपरा और प्रगति का द्वंद

अयोध्या पर्व 2026 का केंद्रीय विचार अत्यंत महत्वपूर्ण था 'अयोध्या का विकास हो, पर उसका वैशिष्ट्य न खो जाए।' यह प्रश्न आज के भारत के लिए भी उतना ही प्रासंगिक है, जितना अयोध्या के लिए। नए मंदिर के निर्माण के साथ-साथ जिस से अयोध्या का आधारभूत ढांचा बदल रहा है, उससे एक सूक्ष्म चिंता जन्म लेती है कि कहीं आधुनिकता की में उस पुरातन नगरी की आध्यात्मिक सुगंध और सांस्कृतिक ओझल तो नहीं हो जाएगी? यही चिंता इस पर्व के प्रत्येक सत्र में, प्रत्येक वक्ता के शब्दों में अलग-अलग अभिव्यक्ति के साथ प्रकट हुई, लेकिन इस चिंता के साथ-साथ एक अटूट विश्वास भी था। जिस धरती पर स्वयं मर्यादा पुरुषोत्तम ने जन्म लिया हो, उस मिट्टी में एक ऐसी शक्ति है, जो विकृति को स्वयं ही दूर करती रही है। यह विश्वास कोरी भावना नहीं था, यह उस इतिहास से उपजा था, जिसमें अयोध्या ने बाबर से लेकर आधुनिक शहरीकरण तक की चुनौतियों का सामना करते हुए अपनी आत्मा को सुरक्षित रखा है। 'अयोध्या पर्व 2026' इसी विश्वास की सार्वजनिक घोषणा भी था। तीन दिनों में कुल छह वैचारिक सत्रों का आयोजन हुआ, जिनमें नगर योजना से लेकर सामाजिक समरसता तक, रामराज्य की अवधारणा से लेकर शासन और समाज के पारस्परिक दायित्वों तक, अयोध्या के भौतिक और आध्यात्मिक उत्कर्ष के प्रत्येक आयाम पर गहन मंथन हुआ।



उद्घाटन : गरिमा और भाव का संगम

तीन अप्रैल की अपराह्न 'अयोध्या पर्व' का आधिकारिक उद्घाटन हुआ। उपस्थित विभूतियों की सूची ही इस आयोजन की ऊंचाई का प्रमाण थी। अयोध्या के श्री मणिरामदास छावनी के पूज्य महंत कमल नयन दास जी महाराज की उपस्थिति ने वातावरण को दिव्यता से भर दिया। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक सुरेश भैयाजी जोशी ने अपने उद्बोधन में अयोध्या को केवल एक नगर नहीं, बल्कि भारत की सांस्कृतिक चेतना का केन्द्र-बिन्दु बताया। राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दीपा कुमारी ने कहा कि अयोध्या के प्रति हम सबका दायित्व केवल श्रद्धा तक सीमित नहीं है, उसका विकास हमारी राष्ट्रीय जिम्मेदारी भी है। उन्होंने अगला अयोध्या पर्व जयपुर में आयोजित करने का न्यौता भी दिया। देश के उत्तराखंड राज्य और मॉरीशस देश में अयोध्या पर्व के आयोजन का न्यौता पहले से मिल चुका है। जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने अयोध्या को समूचे भारतवर्ष की एकता का प्रतीक निरूपित किया। राज्यसभा सांसद अशोक बाजपेई के कात्यात्मक उद्गारों ने समारोह को एक विशेष रंग दिया। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के अध्यक्ष पदम विभूषण राम बहादुर राय ने इस आयोजन को भारत की सांस्कृतिक पुनर्जागरण यात्रा का एक महत्वपूर्ण पड़ाव बताया। इन सबके पहले इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के सदस्य सचिव सच्चिदानंद जोशी ने संस्थान की ओर से स्वागत उद्बोधन दिया गया। उद्घाटन से पूर्व प्रातः 'भविष्य की अयोध्या, नगर योजना' विषय पर पहला वैचारिक सत्र आयोजित हुआ। इस सत्र में यमुना अर्थांरिटी के मुख्य कार्यपालक अधिकारी राकेश सिंह, गौड़ संसद इंडिया के संस्थापक वीएल गौड़ और वरिष्ठ पत्रकार डॉ. शैलेश शुक्ला ने अयोध्या के भावी नगर नियोजन पर विस्तृत विचार रखे। एक भव्य तीर्थनगरी के रूप में अयोध्या को किस प्रकार विकसित किया जाए कि वह अपनी प्राचीन आत्मा को सुरक्षित रखते हुए आधुनिक आवश्यकताओं की भी पूर्ति कर सके, इस प्रश्न ने श्रोताओं को गहरे मंथन में उतार दिया।

शबरी के राम : समरसता का उद्घोष

चार अप्रैल को 'शबरी के राम' विषय पर जो सत्र हुआ, वह इस पर्व आयोजन की आत्मा था। यह वह विषय था, जो यह स्मरण कराता है कि भगवान राम का प्रेम किसी जाति, वर्ग अथवा सामाजिक स्थिति की परिधि में नहीं बंधता। एक वनवासी कन्या के जुटे बेर प्रेमपूर्वक स्वीकार करने वाले राम, यही भारतीय समरसता का सबसे उज्ज्वल प्रतिमान है। झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री अर्जुन मुंडा ने इस प्रसंग को वनवासी समाज के आत्मगौरव से जोड़ते हुए कहा कि शबरी की भक्ति यह बताती है कि राम का राज्य वास्तव में सबका राज्य था, वह राज्य जहां न कोई श्रेय था, न कोई वंचिता। इस सत्र में वरिष्ठ लेखक डॉ. विनोद तिवारी, प्रो. कौशल पवार, डॉ. राजेश पासवान, डॉ. राजीव कुमार वर्मा और डॉ. गुरु प्रकाश पासवान ने भी अपने-अपने दृष्टिकोण से इस विषय को समृद्ध किया। समरसता का यह विमर्श शास्त्रीय नहीं, व्यावहारिक था, यह समाज को तोड़ने वाली जातीय दीवारों को तोड़ने का विनम्र, लेकिन दृढ़ आह्वान था। शबरी और राम के बीच का संबंध केवल भक्त और भगवान का नहीं, बल्कि समाज के हाशिये पर खड़े व्यक्ति और मर्यादा पुरुषोत्तम के बीच उस प्रेम का भी है, जो सारे भेदों को मिटा देता है। इसी दिन सायंकाल 'पं. रामकिंकर उपाध्याय की दृष्टि में रामराज्य' विषय पर एक महत्वपूर्ण सत्र हुआ। पं. रामकिंकर जी इस युग के उन विरले विभूतियों में से थे, जिन्होंने श्रीराम के जीवन-दर्शन को न केवल शास्त्रीय विवेचन से, बल्कि अपनी साधना से भी जिज्ञा था। अयोध्या के जानकी जीवन मंदिर ट्रस्ट की अध्यक्ष दीदी मां मंदाकिनी ने उनके जीवन और दृष्टि पर ऐसी बातें कहीं, जो उपस्थित सभी लोगों के हृदय को छू गईं। आचार्य कृष्णकांत, मनोज श्रीवास्तव (पूर्व मुख्य सचिव, मध्य प्रदेश) तथा देवेन्द्र रावत के विचारों को भी दर्शकों ने बड़े ध्यान से सुना।



शासन, समाज और समापन का महायज्ञ

पांच अप्रैल के प्रातः कालीन सत्र का विषय था- 'भविष्य की अयोध्या : शासन और समाज।' आचार्य मिथिलेशानंदी शरण, आचार्य ज्ञानेश गौड़ और डॉ. चंद्रशेखर प्राण ने इस बात पर विशेष बल दिया कि अयोध्या के भविष्य का निर्माण केवल सरकार और उद्योग जगत का दायित्व नहीं है। समाज की सक्रिय और जागरूक भागीदारी के बिना यह कार्य अधूरा ही रहेगा। इस अवसर पर अयोध्या के प्रतिनिधि के रूप में आचार्य मिथिलेशानंदी शरण ने अपने सारांशित और ओजस्वी वक्तव्य में सरकारी मशीनी और उसकी कार्यप्रणाली पर कई गंभीर सवाल उठाए।

समापन समारोह इस पर्व का सबसे भावपूर्ण क्षण था। श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महामंत्री चंपत राय ने राम मंदिर के निर्माण की यात्रा और अयोध्या के भविष्य पर ऐसा उद्बोधन दिया, जिसने श्रोताओं की आंखें नम कर दीं। कहा कि यह मंदिर केवल पथरों की इमारत नहीं है, यह करोड़ों भारतवासियों के संघर्ष, साधना और बलिदान का मूर्त स्वरूप है। सांस्कृतिक राजतंत्र के रूप में अयोध्या के पूर्व सांसद लल्लू सिंह और वरिष्ठ पत्रकार राजेंद्र पांडेय के वक्तव्यों ने इस महायज्ञ को और अधिक अर्थपूर्ण बनाया। राम बहादुर राय के अध्यक्षीय उद्बोधन के साथ इस महायज्ञ की पूर्णाहुति हुई।

समानांतर सत्रों की श्रृंखला

तीन दिनों में छह मुख्य सत्रों के अतिरिक्त तीन समानांतर सत्र भी आयोजित हुए। भारतीय भाषा आंदोलन के समर्पित अधिवक्ताओं ने अपने सत्र में यह संकल्प दोहराया कि न्यायालयों में भारतीय भाषाओं की स्थापना का संघर्ष एक व्यापक जनआंदोलन का रूप लेगा, जिसके तट पर पितरों के तपण और भगवान बुद्ध को ज्ञान प्राप्त कराने वाली निरंजना-फल्गु रीवर रीचार्ज मिशन के संयोजक संजय सज्जन सिंह के नेतृत्व में हुए सत्र ने पर्यावरण चेतना और नदी संस्कृति के पुनरुद्धार का मार्ग प्रशस्त किया। काव्य गोष्ठी में प्रख्यात कवि बालस्वरूप राही सहित 21 कवियों ने राम के आदर्शों को समकालीन संदर्भों में प्रस्तुत किया।

'अयोध्या पर्व 2026' ने यह सिद्ध किया कि राम केवल एक ऐतिहासिक या पौराणिक पुरुष नहीं हैं, वे भारतीय चेतना का वह केन्द्र-बिन्दु हैं, जिसके इर्द-गिर्द इस देश का सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक जीवन आज भी परिक्रमा करता है। जब शबरी की भक्ति और रामकिंकर के दर्शन एक मंच पर जीवित होते हैं, तो अयोध्या केवल एक नगर नहीं रहती-वह एक जीवंत सभ्यता बन जाती है।

सांस्कृतिक संध्याएं: सुरों और भावों में बसे राघव

वैचारिक सत्रों के साथ-साथ तीनों सायंकाल को कला के ऐसे अद्भुतानु रूप, जिन्होंने इस पर्व को एक संपूर्ण उत्सव बना दिया। तीन अप्रैल की संध्या को पंडित डॉ. अभय मानके ने 'गीत रामायण' प्रस्तुत की। मूलतः गोविंद दामोदर माडगुलकर से रचित और सुधीर फडके से संगीतबद्ध इस विश्वविख्यात मराठी रचना का हिंदी रूपान्तर जब मानके जी के स्वरो में गूंजा, तो लगा मानो भाषाओं की सीमाएं पिट गईं और केवल राम का भाव शेष रह गया। चार अप्रैल को माधवी मधुकर के भावपूर्ण गायन ने वातावरण को राममय कर दिया। संस्कृत श्लोकों के साथ हिंदी भजनों की उनकी प्रस्तुति ने माहौल को देवीय आभा से भर दिया। इसके बाद 'शबरी के राम' नाटक का मंचन हुआ, जिसे प्रेरणा अग्रवाल ने लिखा और नवीन अग्रवाल ने निर्देशित किया। नाटक में शबरी की प्रतीक्षा, उनका प्रेम और राम के प्रति उनकी अटूट श्रद्धा ने दर्शकों को इतनी गहराई से स्पर्श किया कि अनेक आंखें सजल हो उठीं। पांच अप्रैल की संध्या शुभम, अनुज और मनीष के बांसुरी वादन से आरंभ हुई। उसके बाद सत्रिया केन्द्र गुवाहाटी की नाट्य प्रस्तुति 'श्री राम बिजय' ने पूर्वोत्तर भारत की भक्ति परंपरा के दैव्य को दिल्ली के श्रोताओं के समक्ष जीवंत कर दिया। इसे संगीत नाटक अकादमी और संस्कृति मंत्रालय के सौजन्य से प्रस्तुत किया गया था।



प्रदर्शनियां: दृश्यात्मक स्मृतियों का संसार

परिसर में दो विशिष्ट प्रदर्शनियां दर्शकों के आकर्षण का केंद्र रही। चित्रांजलि सोसाइटी जल्दपुर से आयोजित प्रदर्शनी में 250 से अधिक चित्रों के माध्यम से अयोध्या की प्राण प्रतिष्ठा के ऐतिहासिक क्षणों और भारतीय पर्वों की झलक प्रस्तुत की गई। यह केवल चित्रों का संग्रह नहीं था, यह भारतीय संस्कृति और उसकी उत्सवधर्मिता का एक दृश्यात्मक आख्यान था, जिसे देखते-देखते दर्शकों के मन में अयोध्या का वह अलौकिक क्षण जीवंत हो उठता था, जब रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हुई थी।

दूसरी प्रदर्शनी पंडित रामकिंकर उपाध्याय के जीवन और साधना को समर्पित थी। यह प्रदर्शनी उन दर्शकों के लिए तो विशेष रूप से बहुमुल्य थी, जो रामकिंकर जी के विचारों से परिचित नहीं थे। उनकी जीवन यात्रा के चित्र, उनके अनमोल पत्र और उनकी डायरी के पन्ने-इन सबको एक साथ प्रस्तुत करने का यह प्रयास किसी एक विद्वान की जीवनी से आगे बढ़कर भारतीय आध्यात्मिक परंपरा की एक पुरातन धारा का स्मरण था।

उपसंहार : एक दीप जो जलता रहेगा

पांच अप्रैल की सायंकाल जब सत्रिया नृत्य की अंतिम प्रस्तुति के साथ 'अयोध्या पर्व 2026' का पाट बंद हुआ, तो परिसर में एक अद्भुत मौन छा गया। यह खालीपन का मौन नहीं था, यह तृप्ति का, पूर्णता का मौन था। तीन दिनों तक दिल्ली के इस परिसर में जो ऊर्जा थी, जो भाव था, जो विचार था- वह किसी नियमित आयोजन की स्मृति नहीं बनेगा। वह प्रत्येक हृदय में एक बीज की तरह रोपित हो गया है।

परिसर में अखंड रामायण के पाठ की वह ध्वनि जो तीन दिनों तक अनवरत गूंजती रही, वह इस पर्व के समापन के साथ भले ही थम गई हो, लेकिन जिन हृदयों ने उसे सुना, उनमें वह सदा के लिए अंकित हो गई। 'अयोध्या पर्व 2026' इस बात का प्रमाण है कि अयोध्या केवल एक भौगोलिक स्थान नहीं, बल्कि एक जीवंत चेतना है, जो राजधानी के मध्य में भी अपना तीर्थ स्थापित कर सकती है।

यह पर्व एक प्रश्न छोड़ जाता है और एक प्रेरणा भी, क्या हम आधुनिकता की दौड़ में अयोध्या की आत्मा को बचाए रख पाएंगे? शायद इसका उत्तर इसी आयोजन ने दे दिया कि जब तक भारत का मन ऐसे पर्वों के माध्यम से अयोध्या से जुड़ता रहेगा, यह नगरी अपना वैशिष्ट्य कभी नहीं खोएगी।

सेवा और समर्पण

इस विशाल आयोजन के पीछे जो अदृश्य ताना-बाना था, वह भी अपने आप में उल्लेखनीय है। श्री अयोध्या न्यास और इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के इस साझा प्रयास को दिल्ली विश्वविद्यालय के सैकडों स्वयंसेवकों ने अपनी निःस्वार्थ सेवा से सींचा। यह पर्व सबका था और इसमें जो भी आया, उसके तीन समय के भोजन की निःशुल्क व्यवस्था की गई।

यह सेवाभाव केवल आयोजन की सुविधाओं तक सीमित नहीं है। कार्यक्रमों की परिकल्पना में, वक्ताओं के चयन में, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की रूपरेखा में- हर स्तर पर एक सूक्ष्म संवेदनशीलता दिखाई दी। यह प्रयास था कि प्रत्येक दर्शक, चाहे वह किसी भी पृष्ठभूमि से आया हो, इस पर्व में अपनेपन का अनुभव करे। यह प्रयास सफल रहा। मजदूर से लेकर उद्योगपति, बालक से लेकर वृद्ध, कलाकार से लेकर प्रशासनिक अधिकारी-समाज का प्रत्येक वर्ग इस पर्व में सम्मिलित हुआ। यह समावेशिता ही 'अयोध्या पर्व 2026' की सबसे बड़ी विशेषता और सबसे बड़ी उपलब्धि थी।

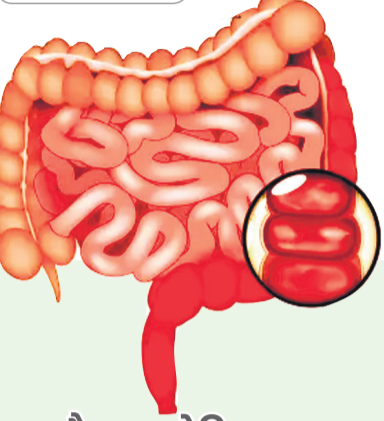


बदलती जीवनशैली और बढ़ती आंतों की बीमारियां



डॉ. मानसी
बी.ए.एम.एस., एम.एस. (जनरल सर्जरी), केसल्टेंट एवं असिस्टेंट प्रोफेसर शल्यक्रिया विभाग, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल, बरेली

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली, अनियमित खानपान, मानसिक तनाव और शारीरिक निष्क्रियता के कारण पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। इन्हीं में एक गंभीर और जटिल रोग है अल्सरेटिव कोलाइटिस, जिसे आयुर्वेद में ग्रहणी के एक प्रकार के रूप में समझा जाता है। यह बड़ी आंत की दीर्घकालिक सूजन संबंधी बीमारी है, जो धीरे-धीरे विकसित होकर रोगी के दैनिक जीवन, शारीरिक शक्ति और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। प्रारंभ में सामान्य दस्त या पेट दर्द जैसा दिखने वाला यह रोग समय के साथ खून वाले दस्त, कमजोरी और जीवन की गुणवत्ता में गिरावट का कारण बन जाता है।



क्या है अल्सरेटिव कोलाइटिस

अल्सरेटिव कोलाइटिस एक प्रकार की इन्फ्लेमेटरी बायेल डिजीज (IBD) है, जिसमें बड़ी आंत और रेक्टम की भीतरी परत में सूजन तथा घाव (अल्सर) बन जाते हैं। इस कारण रोगी को बार-बार दस्त, मल में खून और म्यूकस आना, पेट में दर्द और ऐंठन, मल त्याग के बाद भी अधूरापन महसूस होना, भूख में कमी, वजन घटना, कमजोरी और थकान जैसी समस्याएं होती हैं। यदि समय पर इसका उचित उपचार न किया जाए, तो यह रोग लंबे समय तक बना रह सकता है और कई जटिलताओं को जन्म दे सकता है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में इस रोग के नियंत्रण के लिए एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाइयां, स्टेरॉयड्स तथा इम्यूनोसप्रेसेंट्स का उपयोग किया जाता है। ये दवाएं लक्षणों को कुछ समय तक नियंत्रित करने में मदद करती हैं, लेकिन लंबे समय तक इनके सेवन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं। कई बार दवा बंद करते ही रोग दोबारा उभर आता है, जिससे रोगी जीवनभर दवाओं पर निर्भर हो सकता है। यही कारण है कि बहुत से लोग स्थायी और समग्र समाधान के लिए आयुर्वेद की ओर रुख कर रहे हैं।

कद्दू के बीज: छोटे दाने बड़े स्वास्थ्य लाभ

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में लोग ऐसे आहार की तलाश में रहते हैं, जो कम मात्रा में अधिक पोषण दे सके। ऐसे में कद्दू के बीज एक सुपरफूड के रूप में तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। आकार में छोटे, लेकिन गुणों में अत्यंत समृद्ध ये बीज शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। आधुनिक पोषण विज्ञान भी मानता है कि संतुलित आहार में बीजों और नट्स का समावेश स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाता है। कद्दू के बीज न केवल शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाते हैं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित रखने में सहायक होते हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए यह एक प्राकृतिक और सरल पोषण स्रोत है, जिसे दैनिक आहार में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

कद्दू के बीज का सेवन पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है। इनमें प्रोटीन, मैग्नीशियम, फाइबर, आयरन, जिंक और विटामिन-ई जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाते हैं। नियमित सेवन से न केवल शरीर सक्रिय रहता है, बल्कि कई स्वास्थ्य समस्याओं से भी बचाव होता है।



हड्डियां होती हैं मजबूत

खनिजों से भरपूर कद्दू के बीज हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं। इनमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डियों के विकास और मजबूती में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिन लोगों को हड्डियों में दर्द या कमजोरी महसूस होती है, उनके लिए इसका सेवन विशेष रूप से लाभकारी हो सकता है।



इम्यूनिटी के लिए लाभप्रद

कद्दू के बीज रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होते हैं। इनमें मौजूद विटामिन ई और जिंक शरीर को बैक्टीरिया, वायरस और फंगस से लड़ने की शक्ति देते हैं। इसके नियमित सेवन से शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।

जोड़ों के दर्द में राहत

इन बीजों में एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इससे जोड़ों के दर्द और अन्य सूजन से संबंधित समस्याओं में राहत मिल सकती है।



दिल की सेहत के लिए लाभकारी

मैग्नीशियम से भरपूर होने के कारण यह हार्ट ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। साथ ही, इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाते हैं, जिससे हृदय स्वस्थ रहता है।

बेहतर होती है नींद

कद्दू के बीजों में जिंक, सेलेनियम और कॉपर जैसे तत्व होते हैं, जो नींद की गुणवत्ता सुधारने में सहायक होते हैं। जिन लोगों को अनिद्रा या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है, उनके लिए यह फायदेमंद हो सकता है।

सावधानियां भी जरूरी

- जहां कद्दू के बीज फायदेमंद हैं, वहीं कुछ स्थितियों में सावधानी जरूरी है।
- लो ब्लड प्रेशर वाले लोग: यह बीज ब्लड प्रेशर को कम कर सकते हैं, इसलिए ऐसे लोगों को सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए।
- पेट संबंधी समस्याएं: अधिक मात्रा में सेवन करने से गैस, अपच और पेट फूलने की समस्या हो सकती है।
- एलर्जी की स्थिति में: यदि किसी को एलर्जी की समस्या है, तो इसका सेवन करने से पहले सावधानी बरतनी चाहिए।
- अंततः कद्दू के बीज स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हैं, लेकिन इनका सेवन संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए।

नोट: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के उद्देश्य से है। कद्दू के बीज का नियमित सेवन करने से पहले आयुर्वेदिक वैद्य या चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

केस स्टडी: उपचार से मिला नया जीवन

एक 35 वर्षीय महिला रोगी, जो पिछले पांच वर्षों से अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित थीं, उपचार हेतु संस्थान में आईं। उन्हें दिन में 6-8 बार खून वाले दस्त, लगातार पेट दर्द, अत्यधिक कमजोरी, वजन में कमी, मानसिक तनाव और चिंता की समस्या थी। पहले कई उपचार लेने के बावजूद उन्हें स्थायी राहत नहीं मिली। रोगी की प्रकृति, दोष स्थिति और रोग की अवस्था का मूल्यांकन करके तैल तक्र बस्ती, पाचन सुधारक औषधियां, सूजनरोधी हर्बल दवाएं तथा सख्त आहार-विहार निर्देश दिए गए। परिणामस्वरूप 15 दिनों में दस्त और रक्तस्राव में स्पष्ट कमी आई, एक महीने में 90-95 प्रतिशत सुधार हुआ और तीन महीने में रोग लगभग पूर्ण नियंत्रण में आ गया। फॉलोअप में पुनरावृत्ति भी नहीं हुई।



सहायक औषधियां और घरेलू उपाय

तैल तक्र बस्ती के साथ कुछ आयुर्वेदिक औषधियां उपचार को और अधिक प्रभावी बनाती हैं। इसबागोल को ताजी छाछ के साथ लेने से आंतों की सुरक्षा होती है और मल स्थिर रहता है। कच्चा बेल दस्त और सूजन में लाभकारी है। गिलोय तथा शतावरी पित्त संतुलन और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक हैं। मुलेठी और नारियल पानी शीतलता प्रदान करते हैं तथा आंतों की क्षति भरने में मदद करते हैं। नागकेसर रक्तस्राव रोकने में उपयोगी माना जाता है।

आहार और जीवनशैली की भूमिका

इस रोग में केवल दवाओं पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है। यदि जीवनशैली में सुधार न किया जाए, तो रोग दोबारा उभर सकता है। रोगी को हल्का और सुपाच्य भोजन जैसे मूंग दाल, खिचड़ी और छाछ लेना चाहिए। पर्याप्त नींद, नियमित दिनचर्या, योग, ध्यान और प्राणायाम मानसिक तनाव कम करने में मदद करते हैं। दूसरी ओर मसालेदार, तला, खट्टा भोजन, चाय, कॉफी, फास्ट फूड, देर रात जागना और अनियमित भोजन से बचना चाहिए। कई रोगियों को दूध एवं कुछ डेयरी उत्पादों से भी परहेज करना लाभकारी रहता है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल केवल उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि जनजागरूकता बढ़ाने में भी सक्रिय भूमिका निभाता है। स्वास्थ्य शिविरों, परामर्श कार्यक्रमों, लेखों तथा जागरूकता अभियानों के माध्यम से लोगों को पाचन स्वास्थ्य, संतुलित आहार, तनाव प्रबंधन और आयुर्वेदिक जीवनशैली के महत्व के बारे में शिक्षित किया जाता है।

इसके अतिरिक्त संस्थान शोध एवं क्लीनिकल अनुभवों के माध्यम से यह प्रमाणित करने का प्रयास कर रहा है कि आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति दीर्घकालिक रोगों में प्रभावी, सुरक्षित और जीवन की गुणवत्ता सुधारने वाली हो सकती है। इस प्रकार रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल रोगियों को न केवल उपचार प्रदान कर रहा है, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की दिशा में मार्गदर्शन देकर समाज के स्वास्थ्य संवर्धन में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है।



आयुर्वेद क्यों देता है दीर्घकालिक राहत

आयुर्वेद का दृष्टिकोण समग्र है। यह केवल रोग के लक्षणों को नहीं देखता, बल्कि पुरे शरीर, पाचन शक्ति, मानसिक स्थिति और जीवनशैली को संतुलित करने का प्रयास करता है। जब सूजन जड़ से नियंत्रित होती है, आंतों की परत पुनः स्वस्थ होती है और पाचन शक्ति मजबूत होती है, तब रोग की पुनरावृत्ति की संभावना कम हो जाती है। यही कारण है कि आयुर्वेद कई रोगियों को दीर्घकालिक राहत देने में सक्षम सिद्ध होता है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस केवल पाचन तंत्र का रोग नहीं, बल्कि शरीर, मन और जीवनशैली से जुड़ा एक जटिल विकार है। तैल तक्र बस्ती इस रोग के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि यह सीधे रोग स्थान पर कार्य करती है, सूजन और रक्तस्राव को नियंत्रित करती है, आंतों को पुनर्जीवित करती है और लंबे समय तक राहत प्रदान करती है। सही समय पर निदान, विशेषज्ञ चिकित्सकीय परामर्श, संतुलित आहार, अनुशासित जीवनशैली और उचित आयुर्वेदिक उपचार के माध्यम से इस रोग को प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे रोगी स्वस्थ और सामान्य जीवन जी सकता है।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल अल्सरेटिव कोलाइटिस (रक्तातिसार) जैसे जटिल पाचन तंत्र संबंधी रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। संस्थान में आयुर्वेद के सिद्धांतों पर आधारित समग्र चिकित्सा पद्धति अपनाई जाती है, जिसमें रोग के केवल लक्षणों को नियंत्रित करने के बजाय उसके मूल कारणों तक पहुंचकर उपचार किया जाता है। अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा रोगी की प्रकृति, दोष स्थिति, पाचन शक्ति तथा रोग की गंभीरता का विस्तृत मूल्यांकन कर व्यक्तिगत उपचार योजना बनाई जाती है।

संस्थान में पंचमूल चिकित्सा, विशेष रूप से तैल तक्र बस्ती जैसी उन्नत आयुर्वेदिक प्रक्रियाओं का सुरक्षित और वैज्ञानिक तरीके से संचालन किया जाता है, जिससे अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसे रोगों में प्रभावी परिणाम प्राप्त होते हैं। इसके साथ ही पाचन सुधारक औषधियां, सूजनरोधी हर्बल उपचार, आहार परामर्श तथा जीवनशैली प्रबंधन भी रोगी की आवश्यकतानुसार दिया जाता है।



साप्ताहिक राशिफल

पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर



मेष

यह सप्ताह भी शुभता और सौभाग्य लिए रहने वाला है, लेकिन अच्छे कार्यों को अधिक से अधिक हासिल करने के लिए आपको जोश में आकर होश खोने से बचना चाहिए। आपको अपने काम बेहतर तरीके से करने का प्रयास करना चाहिए।



वृष

इस सप्ताह करियर और कारोबार में आगे बढ़ने के बड़े अवसर हाथ लग सकते हैं। आपको मेहनत और प्रयास का पूरा फल प्राप्त होगा। यदि आप लंबे समय से किसी विषय को लेकर बड़ा निर्णय लेने को सोच रहे थे, तो अब समय आ गया है कि अपने कदम आगे बढ़ा दें। क्योंकि परिस्थितियां आपके अनुकूल रहने वाली हैं।



मिथुन

इस सप्ताह आपको दूसरों पर आंख मूंदकर विश्वास करने से बचना चाहिए अन्यथा आर्थिक चुकसान और अपमान झेलना पड़ सकता है। सप्ताह में अचानक से कुछ बड़ी जिम्मेदारी सिर पर आ सकती है, जिसे निभाने के लिए आपको अधिक परिश्रम और प्रयास करना पड़ेगा।



कर्क

इस सप्ताह आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों का भरपूर सहयोग और समर्थन मिलेगा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में किस्मत का साथ मिलने पर आपके सोचे हुए कार्य समय पर पूरे होंगे, जिससे आपके भीतर एक अलग ही उत्साह और ऊर्जा देखने को मिलेगी।



सिंह

यह सप्ताह विदेश से जुड़े काम करने वालों के लिए अत्यंत ही शुभ रहने वाला है। सहेत, संबंध और कामकाज की दृष्टि से शुभ रहने वाला है। किसी शुभ समाचार की प्राप्ति से होगी। यदि आप लंबे समय से बेरोजगार हैं, तो इस सप्ताह आपको मनचाहा काम मिल सकता है। आप जीवन में आने वाले शुभ अवसर का पूरा लाभ उठाएं।



कन्या

इस सप्ताह आप अपने कामकाज आदि को लेकर अधिक सक्रिय और उर्जवान बने रहेंगे। इस दौरान आपका पूरा फोकस अपने करियर-कारोबार को आगे बढ़ाने पर रहेगा। साझेदारी में व्यवसाय करने वालों के लिए समय शुभ है। उनके लिए सकारात्मक बदलाव की संभावना बन रही है।



तुला

यह सप्ताह मिश्रित फलदायी रहने वाला है। इस सप्ताह सावधानी हो, दुर्घटना घटी स्लीमन हर समय याद रखना होगा। शुरुआत में आवेश में आकर कोई बड़ा निर्णय लेने से बचे अन्यथा बाद में पछताना पड़ सकता है। आपको दूसरों के भरोसे रहने के बजाय स्वयं अपनी चीजों को बेहतर बनाने का प्रयास करना चाहिए।



वृश्चिक

इस सप्ताह नया नौ दिन, पुराना सौ दिन कहावत याद रखनी चाहिए, क्योंकि यदि आपने नए लोगों के चक्कर में पुराने संबंधों को इग्नोर करने की कोशिश की तो आप दोनों से हाथ धो देंगे। आपकी महत्वाकांक्षा काफी बढ़ी रहेगी। कामकाज के सिलसिले में आप जोड़-तोड़ या फिर कहे तिकड़म का सहारा ले सकते हैं।



धनु

यह सप्ताह लंबे समय से चली आ रही किसी बड़ी समस्या के समाधान का कारण बनेगा। इस सप्ताह आपको घर और बाहर दोनों जगह लोगों का सहयोग और समर्थन मिलेगा। यदि आप लंबे समय से बेरोजगार चल रहे हैं, तो आपके लिए यह सप्ताह कोई बड़ी खुशखबरी लेकर आ सकता है।



मकर

यह सप्ताह काफी उतार-चढ़ाव भरा रहने वाला है। इस सप्ताह जातकों को किसी भी कार्य में जल्दबाजी करने से बचना चाहिए। यदि आप व्यवसायी हैं, तो धन का लेनदेन बेहद सावधानी के साथ करें। सप्ताह की शुरुआत में कारोबार में लाभ होगा, लेकिन उसके मुकाबले व्यय की अधिकता रहेगी। आप जीवन में आने वाले शुभ अवसर का पूरा लाभ उठाएं।



कुंभ

इस सप्ताह की शुरुआत में समय आपके पक्ष में रहने वाला है। इस दौरान आपको कामकाज में अनुकूलता बनी रहेगी। रोजी-रोजगार के सिलसिले में लंबी अथावा छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। सुख-सुविधा से जुड़ी चीजों पर अधिक धन खर्च होगा। भूमि-भवन और वाहन आदि का सुख मिल सकता है।



मीन

इस सप्ताह आपको करियर-कारोबार में अनुकूलता बनी रहेगी। यदि आप बेरोजगार हैं, तो आपको मनचाहा रोजगार मिल सकता है। सप्ताह का पूर्वार्ध उत्तरार्ध के मुकाबले कहीं ज्यादा शुभता और लाभ लिए रहने वाला है। ऐसे में आपको अपने करियर-कारोबार से जुड़े फैसले इसी दौरान लेने का प्रयास करना चाहिए।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

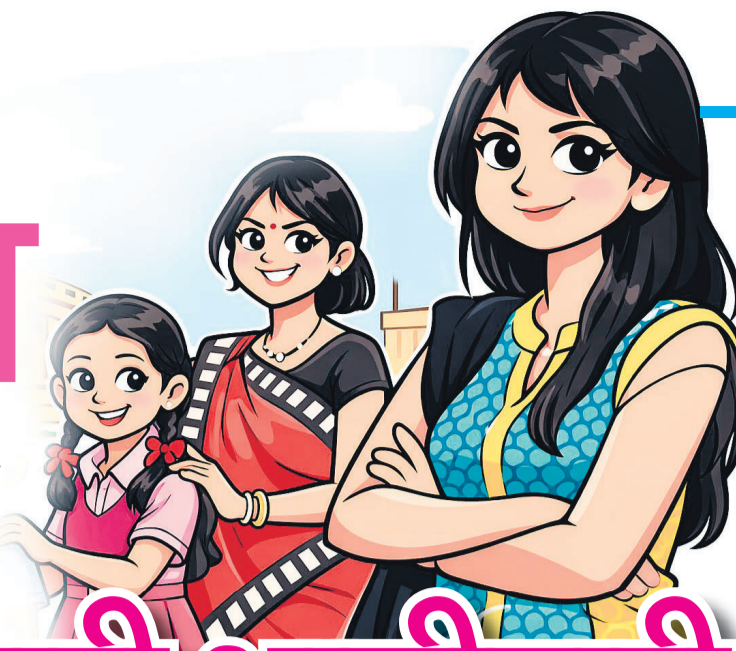
काकुरो 54

	16	17	14		6	4	
23	9			16	8	3	
42					5		
			4				
			7				
			5				
	17	13			4	6	8
29							
16				1		6	

काकुरो 53 का हल

	17	22	24						
24	8	7	9	16					
29	9	5	8	7	23				
		28	4	7	9	8			
3		3	1	2		10			
					14	5	9		
5			2	3	5	9	3	2	1
			10		1	3	2	4	3
					10	2	4	3	1
						6	3	1	2

आधी दुनिया



भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में महिलाओं की आबादी लगभग आधी है, लेकिन राजनीति में उनका प्रतिनिधित्व लंबे समय तक सीमित रहा। इसी असंतुलन को दूर करने के उद्देश्य से पारित महिला आरक्षण बिल (नारी शक्ति वंदन अधिनियम) एक ऐतिहासिक पहल के रूप में सामने आया है। यह अधिनियम लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33



सौरभ वाशिश्व
पत्रकार

प्रतिशत आरक्षण का प्रावधान करता है। यह कानून केवल सीटों का आरक्षण नहीं, बल्कि लोकतंत्र को अधिक समावेशी बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। जब महिलाएं नीति-निर्माण में अधिक संख्या में शामिल होंगी, तो शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण और सामाजिक सुरक्षा जैसे मुद्दों पर अधिक संवेदनशील और प्रभावी निर्णय सामने आ सकते हैं। हालांकि अधिनियम पारित हो चुका है, लेकिन इसका क्रियान्वयन जनगणना और परिसीमन की प्रक्रिया से जुड़ा हुआ है। यानी इसके वास्तविक प्रभाव को देखने में समय लग सकता है। यह देरी कहीं न कहीं इसकी तत्काल प्रभावशीलता पर प्रश्नचिह्न लगाती है।

■ **महिलाओं का सशक्तिकरण**- सिर्फ कानून बना देने से ही महिलाओं का सशक्तिकरण सुनिश्चित नहीं होता। समाज में पितृसत्तात्मक सोच, राजनीतिक दलों में टिकट वितरण की असमानता और चुनावी खर्च जैसे मुद्दे अभी भी बाधा बने हुए हैं। इसलिए जरूरी है कि राजनीतिक दल भी महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए ठोस कदम उठाएं। यह अधिनियम राजनीतिक दलों की वास्तविक प्रतिबद्धता की भी परीक्षा है। क्या वे महिलाओं को केवल आरक्षित सीटों तक सीमित रखेंगे या सामान्य सीटों पर भी उन्हें पर्याप्त अवसर देंगे? यही इस कानून की सफलता का असली पैमाना होगा। नारी शक्ति वंदन अधिनियम भारतीय लोकतंत्र को अधिक न्यायपूर्ण और संतुलित बनाने की दिशा में एक मील का पत्थर है, लेकिन इसकी सफलता केवल इसके पारित होने में नहीं, बल्कि इसके प्रभावी क्रियान्वयन और सामाजिक मानसिकता में बदलाव पर निर्भर करेगी। यदि इसे सही भावना और नीतियों के साथ लागू किया गया, तो यह भारतीय राजनीति में महिलाओं की भूमिका को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकता है।

■ **आधी आबादी, अधूरा प्रतिनिधित्व**- भारत जैसे विशाल लोकतांत्रिक देश में महिलाओं की जनसंख्या लगभग आधी है, लेकिन संसद और विधानसभाओं में उनका प्रतिनिधित्व अभी भी सीमित बना हुआ है। यह स्थिति केवल आंकड़ों की असमानता नहीं, बल्कि लोकतंत्र की गुणवत्ता पर भी गंभीर प्रश्न खड़े करती है। जब निर्णय लेने वाली संस्थाओं में समाज के आधे हिस्से की भागीदारी कम हो,



तो नीतियों में उनकी जरूरतों और दृष्टिकोण का समुचित प्रतिबिंब कैसे दिखाई देगा? भारत में महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी का इतिहास संघर्ष और धीरे-धीरे हुए विस्तार का रहा है। स्थानीय निकायों में 33 प्रतिशत आरक्षण ने निश्चित रूप से महिलाओं की भागीदारी बढ़ाई है, जिससे ग्रामीण स्तर पर नेतृत्व के नए उदाहरण सामने आए हैं, लेकिन यही प्रगति राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर नहीं दिखती। संसद में महिलाओं की संख्या अभी भी अपेक्षाकृत कम है, जो यह दर्शाती है कि राजनीतिक दलों की प्राथमिकताओं में महिलाओं को पर्याप्त स्थान नहीं मिल रहा। इस असंतुलन के पीछे कई कारण हैं- सामाजिक रुढ़िवादिता, आर्थिक निर्भरता, शिक्षा और अवसरों की कमी तथा राजनीति में बढ़ता अपराधीकरण और धनबल। महिलाएं अक्सर चुनाव लड़ने के लिए आवश्यक संसाधनों और समर्थन से वंचित रहती हैं। साथ ही, राजनीतिक दल भी उन्हें "विनिंग कैडिडेट" के रूप में कम आंकते हैं, जिससे टिकट वितरण में भेदभाव दिखाई देता है। हालांकि हाल के वर्षों में महिला आरक्षण विधेयक को लेकर चर्चा और पहल ने उम्मीद जगाई है। यदि संसद और विधानसभाओं में महिलाओं के लिए आरक्षण लागू होता है, तो यह एक ऐतिहासिक कदम होगा, जो न केवल प्रतिनिधित्व बढ़ाएगा, बल्कि नीति-निर्माण में संतुलन भी लाएगा। फिर भी केवल आरक्षण ही समाधान नहीं है। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता और सामाजिक सोच में बदलाव भी उतना ही आवश्यक है। राजनीतिक दलों को चाहिए कि वे स्वेच्छा से अधिक संख्या में महिलाओं को टिकट दें और नेतृत्व के अवसर प्रदान करें। साथ ही, समाज को भी महिलाओं के नेतृत्व को स्वीकार करने की मानसिकता विकसित करनी होगी। एक सशक्त लोकतंत्र वही है, जिसमें हर वर्ग की आवाज बराबरी से सुनी जाए। महिलाओं की भागीदारी बढ़ाना केवल उनका अधिकार नहीं, बल्कि देश के समग्र विकास और बेहतर शासन की अनिवार्यता है। अब समय आ गया है कि आधी आबादी को आधा प्रतिनिधित्व भी मिले।

नारी भागीदारी लोकतंत्र की मजबूती

लोकतंत्र में महिलाओं की भागीदारी

भारतीय लोकतंत्र में महिलाओं की भागीदारी लंबे समय से चर्चा का विषय रही है। देश की लगभग आधी आबादी होने के बावजूद संसद और विधानसभाओं में उनका प्रतिनिधित्व सीमित रहा है। ऐसे में महिला आरक्षण बिल (नारी शक्ति वंदन अधिनियम) का पारित होना न केवल राजनीतिक सुधार का संकेत है, बल्कि सामाजिक न्याय की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल भी है। इस बिल के लागू होने को जनगणना और परिसीमन से जोड़ा गया है, जिससे इसके प्रभावी क्रियान्वयन में कुछ समय लग सकता है। यही वह बिंदु है, जिस पर विपक्ष और कई विशेषज्ञ खाल उठा रहे हैं। उनका मानना है कि यदि सरकार वास्तव में महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता देती है, तो इसे जल्द से जल्द लागू किया जाना चाहिए। इसके अलावा, यह भी जरूरी है कि आरक्षण केवल संख्या तक सीमित न रहे, बल्कि महिलाओं को वास्तविक नेतृत्व और निर्णय लेने की शक्ति भी मिले। इसके लिए राजनीतिक दलों को अपनी आंतरिक संरचनाओं में भी बदलाव लाने होंगे और महिलाओं को टिकट वितरण में प्राथमिकता देनी होगी। महिला आरक्षण बिल भारतीय लोकतंत्र को अधिक समावेशी और प्रतिनिधिक बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है, लेकिन इसकी सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि इसे कितनी गंभीरता और पारदर्शिता के साथ लागू किया जाता है। यह कहना गलत नहीं होगा कि यह विधेयक केवल महिलाओं के अधिकारों की बात नहीं करता, बल्कि यह एक मजबूत, संतुलित और न्यायपूर्ण समाज की नींव रखने की कोशिश है।

खाना खजाना

ठंडी मलाईदार रसमलाई

रसमलाई एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है, जो अपने नरम, रस से भरे और मलाईदार स्वाद के लिए खास पहचान रखती है। खास मौकों, त्योहारों और मेहमानों के स्वागत में यह मिठाई हर किसी का दिल जीत लेती है। केसर, इलायची और मेवों से सजी ठंडी-ठंडी रसमलाई स्वाद के साथ-साथ खुशबू का भी अनोखा अनुभव देती है। घर पर बनी रसमलाई न केवल शुद्ध और ताजी होती है, बल्कि इसमें अपने स्वाद के अनुसार मिठास और फलेवर भी संतुलित किया जा सकता है। इस आसान विधि से आप बाजार जैसी मुलायम और स्वादिष्ट रसमलाई घर पर ही तैयार कर सकते हैं।



- सामग्री**
- 1 लीटर दूध (छेने के लिए)
 - 2-3 चम्मच नींबू का रस
 - 400 ग्राम चीनी
 - 4 गिलास पानी

- रबड़ी के लिए**
- 850 मिलीलीटर दूध (रबड़ी के लिए)
 - 2 चम्मच या स्वादानुसार चीनी
 - आधा चम्मच इलायची पाउडर
 - पिस्ता कतरन, गुलाब पंखुडियां



सनाज स्वाद
फूड ब्लॉगर

बनाने की विधि

सबसे पहले आप दूध उबालने वाले बर्तन में थोड़ा सा पानी डालें। उसमें दूध डालकर उबालें। ऐसा करने से दूध तली में लगता नहीं है। एक बाउल में नींबू का रस और थोड़ा पानी मिलाएं। जब दूध उबल जाए, गैस बंद कर दें और 2 मिनट बाद नींबू वाला पानी धीरे-धीरे दूध में डालें। 2 से 4 मिनट में पूरा दूध फट जाएगा। भगोने के ऊपर सूती कपड़ा रखें और उस पर फटा हुआ दूध डालकर छान लें। फिर उसे बहते पानी से अच्छे से धो लें ताकि खट्टापन निकल जाए। हल्के हाथों से दबाकर उसका पानी निकाल दें और 2-3 घंटे के लिए लटका दें।

रबड़ी के लिए :- एक भारी तली का बर्तन गैस पर चढ़ाएं और दूध उबालें। जब दूध में उबाल आए, तो आंच मीडियम कर दें और

बीच-बीच में चलाते रहें। दूध गाढ़ा होने लगे, तो उसमें इलायची पाउडर, चीनी और मेवे कतरन डालें। जब रबड़ी तैयार हो जाए, तो उसे 2-3 घंटे फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें।

रसमुल्ले बनाने के लिए :- छेने को थाली में निकालें और हाथ से खूब मसलें। जब पनीर चिकना हो जाए, तो उससे नींबू के आकार के बॉल्स बनाएं और पेड़े का शेप दें। एक पैन में पानी और चीनी डालकर पतली चाशनी बनाएं। चाशनी में पेड़े डालें, ढककर तेज आंच पर 15-20 मिनट तक पकाएं। पकने के बाद पेड़े सांपट और बड़े गए जाएंगे। ठंडे होने पर, पेड़ों को चाशनी से निकालकर प्लेट में रखें। ठंडी रबड़ी में पेड़े डालें। रसमलाई तैयार है, ठंडा-ठंडा परोसे।

गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल

गुलाब जल का उपयोग सुंदरता निखारने के लिए सदियों से किया जाता रहा है। स्किन केयर की बात आते ही सबसे पहले गुलाब का नाम लिया जाता है। यह त्वचा को ठंडक पहुंचाता है और इसकी हल्की सुगंध मन को तरोताजा रखती है, जिससे मूड भी बेहतर बना रहता है। गर्मियों के मौसम में गुलाब जल एक प्राकृतिक टोनर, व्हीलर और हाइड्रेटर की तरह काम करता है। इसे फेस मिस्ट, फेस पैक या मेकअप रिमूवर के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह त्वचा को ठंडक, नमी और निखार देता है, साथ ही त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित बनाए रखता है। टैनिंग, सनबर्न, मुहांसे और अतिरिक्त तेल को कम करने में भी यह बेहद प्रभावी है।



शहाना हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

■ **तैलीय त्वचा में पिंपल्स की समस्या**- तैलीय त्वचा में पिंपल्स की समस्या आम होती है। इसके लिए एक चम्मच मुलतानी मिट्टी में दो-तीन चम्मच गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद ठंडे पानी से धो लें।

■ **डार्क सर्कल कम करने में सहायक**- आंखों के आसपास के डार्क सर्कल कम करने में भी गुलाब जल सहायक है। कॉटन की मदद से इसे आंखों के नीचे लगाएं। बेहतर परिणाम के लिए गुलाब जल और ठंडे दूध को मिलाकर उपयोग करें और आधे घंटे बाद धो लें।



इसे सप्ताह में तीन बार किया जा सकता है।



एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर

एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर गुलाब जल त्वचा को तेज धूप के हानिकारक प्रभावों से बचाता है। रूखी और बेजान त्वचा को ताजगी देने के लिए इसे फेस मिस्ट के रूप में उपयोग करें। एक छोटे बोटल में भरकर चेहरे पर छिड़कें और इसे त्वचा में स्वयं सोखने दें। यदि आप कील-मुहांसों और दाग-धब्बों से परेशान हैं, तो रात को सोने से पहले कॉटन बॉल की मदद से गुलाब जल लगाएं और रातभर लगा रहने दें। आप चाहें तो इसे सीधे सोंधी चीं कर सकते हैं या आइस ट्रे में जमाकर इसके क्यूब्स से चेहरे की हल्की मसाज करें। इससे ठंडक मिलेगी और त्वचा में प्राकृतिक ग्लो आएगा।

गुलाब जल और फेस पैक

- पुदीने के रस में एक चम्मच शहद और थोड़ा गुलाब जल मिलाकर बनाया गया फेस पैक त्वचा को कोमल और मुलायम बनाता है। इसे कुछ देर लगाकर धो लें।
- गुलाब की खुशबू वाला हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 2 चम्मच गुलाब तेल, 1 चम्मच जोजोबा ऑयल और 5 चम्मच गुलाब जल मिलाकर स्प्रे बोटल में भर लें। इसे बालों पर लगाने से बालों में सुगंध के साथ पोषण भी मिलता है।
- शुष्क त्वचा के लिए एक चम्मच ग्लिसरीन को 100 मिलीलीटर गुलाब जल में मिलाकर फ्रिज में रख लें। इस लोशन का नियमित उपयोग त्वचा की नमी बनाए रखता है।
- त्वचा को मुलायम बनाने के लिए शहद और एलोवेरा जेल का मिश्रण उपयोगी है। इसे 20 मिनट लगाकर धो लें। तैलीय या मिश्रित त्वचा के लिए दही, शहद और गुलाब जल का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।

हर बच्चा नंबरों से नहीं अपने हुनर से बनता है बड़ा

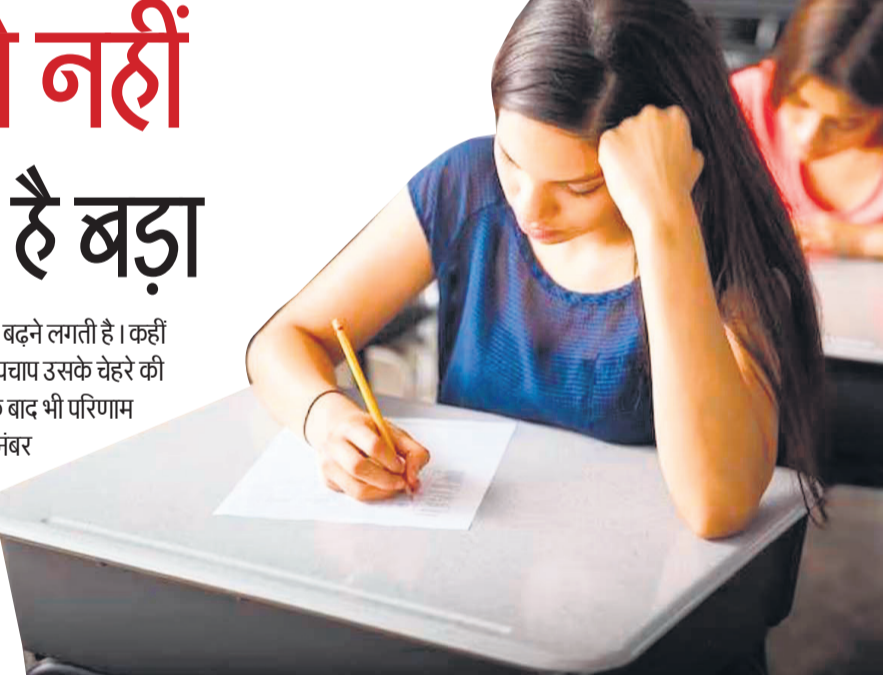
बोर्ड परीक्षा के परिणाम आने वाले हैं। तारीख करीब आते ही हजारों घरों में बेचैनी बढ़ने लगती है। कहीं विद्यार्थी देर रात तक जागकर अपने अनुमान लगा रहा है, तो कहीं माता-पिता चुपचाप उसके चेहरे की चिंता पढ़ रहे हैं। किसी को अच्छे अंकों की उम्मीद है, किसी को डर कि मेहनत के बाद भी परिणाम मनवाहाने न आए। परिणाम के दिन मोबाइल की घंटी, वेबसाइट का खुलना, रोल नंबर डालती कांपती उंगलियां-सब उस पल को और भारी कर देते हैं और जब स्क्रीन पर अंक उम्मीद से कम दिखें या असफलता सामने खड़ी मिले, तो लगता है मानो सब समाप्त हो गया। विद्यार्थी को भविष्य अंधेरा दिखने लगता है, अभिभावक चिंता और अपराधबोध से भर उठते हैं, लेकिन इसी क्षण सबसे जरूरी है यह याद रखना कि यह केवल एक परीक्षा है, पूरा जीवन नहीं। एक परिणाम आपके व्यक्तित्व, क्षमता और भविष्य का अंतिम निर्णय नहीं हो सकता।



कृति आरके जैन
लेखिका

सबसे पहले विद्यार्थी और अभिभावक, दोनों को अपनी भावनाएं दबाने के बजाय उन्हें स्वीकार करना चाहिए। निराशा, दुख, गुस्सा, आंसू या चुप्पी-ये सब स्वाभाविक हैं। विद्यार्थी यदि रोना चाहता है, तो उसे रो लेने दें, यदि कुछ देर अकेला रहना चाहता है, तो उसे समय दें। उसी तरह अभिभावक भी अपनी चिंता छिपाने के लिए कठोर न बने। इस समय सबसे बड़ी जरूरत साथ की होती है। बच्चे के पास बैठकर केवल इतना कहना- "हम तुम्हारे साथ हैं, यह अंक नहीं है"-उसके टूटे मन को संभाल सकता है। कई बार लंबे भाषण नहीं, बल्कि एक शत संश्र्, एक गले लगाणा और बिना निर्णय उसकी बात सुन लेना सबसे बड़ी ताकत बन जाता है।

अभिभावकों को विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए कि वे तुलना और तानों से पूरी तरह बचे। "फलां के इतने अंक आए, तुम्हारे क्यों नहीं?" या "इतना खर्च किया, फिर भी क्या हुआ?" जैसे वाक्य बच्चे के मन पर गहरे घाव छोड़ते हैं। असफलता के बाद विद्यार्थी पहले ही अपराधबोध और शर्म से भरा होता है। यदि घर में भी उसे केवल आलोचना मिले, तो उसका आत्मविश्वास और टूट जाता है। इस समय बच्चे को यह महसूस होना चाहिए कि उसका महत्व केवल अंकों से नहीं है। वह एक इंसान है, जिसके भीतर योग्यताएं, भावनाएं, रुचियां और सपने हैं। घर का वातावरण शांत, भरोसे से भरा और सकारात्मक रखना ही इस कठिन समय में अभिभावक का सबसे बड़ा कर्तव्य है।



असफलता का अर्थ अयोग्यता नहीं

विद्यार्थियों को यह समझना होगा कि असफलता का अर्थ अयोग्यता नहीं होता। कई बार कम अंकों के पीछे अनेक कारण होते हैं-तनाव, समय प्रबंधन की कमी, सही रणनीति का अभाव, स्वास्थ्य की समस्या या किसी विषय में कमजोरी। इसलिए स्वयं को "मैं किसी काम का नहीं" कहकर दोषी ठहराने के बजाय अपनी तैयारी का ईमानदारी से विश्लेषण करें। सोचें, कमी कहाँ रह गई और अगली बार क्या बदला जा सकता है। यदि कोई विषय कठिन लगा, तो उसका अधिक अभ्यास करें। यदि समय कम पड़ा, तो समय बांटने की आदत डालें। यदि तनाव ने असर डाला, तो पढ़ाई के साथ विश्राम, व्यायाम और ध्यान को भी जीवन का हिस्सा बनाइए। हर गलती अगली सफलता का रास्ता दिखाती है।

बच्चों की रुचियों को समझे

अभिभावकों को चाहिए कि वे इस समय बच्चे की रुचियों को समझने की कोशिश करें। हर बच्चा डॉक्टर, इंजीनियर या सरकारी अधिकारी बनने के लिए नहीं बना होता। कोई चित्रकला में अच्छा होता है, कोई खेल में, कोई लेखन में, तो कोई तकनीकी या व्यवसाय में। यदि बच्चा किसी अलग क्षेत्र में रुचि दिखाता है, तो उसे कमजोरी नहीं, संभावना समझे। आवश्यकता हो तो करियर काउंसलर, शिक्षक या अनुभवी व्यक्ति की सहायता लें। कई लोग स्कूल या बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक नहीं ला पाए, लेकिन बाद में अपनी लगन और कौशल के बल पर बड़ी सफलता तक पहुंचे। इसलिए बच्चे को यह महसूस कराइए कि उसका भविष्य अब भी सुरक्षित है और उसके सपनों के लिए घर का दरवाजा आज भी खुला है।

असफल के बाद भी अनेक रास्ते

असफल परिणाम के बाद आगे बढ़ने के अनेक रास्ते होते हैं। यदि किसी विषय में कम अंक आए हैं, तो कंपार्टमेंट या सुधार परीक्षा दी जा सकती है। यदि पूरी परीक्षा में सफलता नहीं मिली, तो अगले वर्ष बेहतर तैयारी के साथ फिर प्रयास किया जा सकता है। आज शिक्षा की दुनिया जैसे से कहीं अधिक खुली है। केवल एक धारा या एक करियर ही जीवन का अंतिम रास्ता नहीं है। विज्ञान, वाणिज्य और कला के अलावा भी अनेक विकल्प हैं- डिजिटल मार्केटिंग, डिजाइन, होटल प्रबंधन, एनीमेशन, खेल, संगीत, कंप्यूटर, फोटोग्राफी, केशन, आईटीआई, डिप्लोमा, उद्यमिता और कई कौशल आधारित क्षेत्र। कई बार एक असफलता हमें उसी दिशा में मोड़ देती है, जहां हमारी वास्तविक प्रतिभा छिपी होती है।

असफलता का अर्थ यह नहीं कि आगे सफलता नहीं

जब सब कुछ बिखरा हुआ लगे, तब केवल एक बात याद रखिए-बोर्ड परीक्षा जीवन की पूरी कहानी नहीं, उसका केवल एक छेदा-सा अध्याय है। यदि आज असफलता मिली है, तो इसका अर्थ यह नहीं कि कल सफलता नहीं मिलेगी। यह समय स्वयं को समाप्त मान लेने का नहीं, बल्कि नए दंग से फिर शुरू करने का है। अभिभावक धैर्य रखें और विद्यार्थी हिम्मत बनाए रखें, तो यह कठिन दौर भी वीत जाएगा। आज का दुख कल की ताकत बन सकता है, आज की हार कल की सबसे बड़ी सीख। गिरना गलत नहीं है, गिरकर वहीं रुक जाना गलत है। इसलिए उठिए, स्वयं पर विश्वास रखिए और आगे बढ़िए, क्योंकि जीवन अब भी आपके सामने पूरी रोजगारी के साथ खड़ा है।

अकेलेपन से बचना बच्चों

विद्यार्थियों को इस समय अकेलेपन से बचना चाहिए। अवसर असफलता के बाद वे मित्रों, रिश्तेदारों और दुनिया से दूर होने लगते हैं। उन्हें लगता है कि लोग उनका मजाक उड़ाएंगे या उन्हें कम समझेंगे, लेकिन सच यह है कि जो लोग सचमुच अपने होते हैं, वे साथ खड़े रहते हैं। अपने किसी भरोसेमंद मित्र, शिक्षक, भाई-बहन या माता-पिता से खुलकर बात कीजिए। मन का बोझ भीतर मत रखिए। साथ ही, सोशल मीडिया और दूसरों की सफलता देखकर स्वयं को कम मत आँकिए। हर व्यक्ति की यात्रा अलग होती है। कुछ लोग जल्दी सफल होते हैं, कुछ देर से, लेकिन आगे वही बढ़ते हैं, जो हार के बाद भी चलना नहीं छोड़ते।