



**- संपादकीय -****नीतीश सरकार का तुगलकी फरमान**

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार अपने नए-नए 'कारनामों' को लेकर लगातार सुखियां बटोर रहे हैं। ये सुखियां उन पर ही भारी पड़ती नजर आ रही हैं। कुछ दिन पहले जनसंख्या नियंत्रण को लेकर बिहार विधानसभा में महिलाओं के बारे में नीतीश कुमार ने ऐसी टिप्पणी की कि पूरे देश में न सिर्फ अपनी फजीहत करवाई, बल्कि बिहार को भी शर्मसार कर दिया। अब एक बार पुनः छुट्टियों को लेकर उनकी सरकार सवालों के घेरे में है। दरअसल, बिहार सरकार ने वर्ष 2024 के लिए जारी कैलेंडर में हिन्दू त्योहारों पर छुट्टियां कम कर दी हैं, जबकि मुस्लिम त्योहारों पर छुट्टियां बढ़ा दी गई हैं। इतना ही नहीं, बल्कि 2 अक्टूबर को महात्मा गांधी जयंती की छुट्टी रद्द कर अंबेडकर जयंती की छुट्टी दी गई है। छुट्टी की यह अधिसूचना शिक्षा विभाग द्वारा जारी की गई है। नए कैलेंडर के मुताबिक, जन्माष्टमी, रक्षाबंधन, रामनवमी, महाशिवरात्रि, तीज, वसंत पंचमी के अवसरों पर छुट्टियों में कटौती की गई है, जबकि ईद और बकरीद की छुट्टियां 3-3 दिन कर दी गई हैं। यही कारण है कि नीतीश सरकार के खिलाफ न सिफ सियासी हमले तेज हो गए हैं, बल्कि राज्य की बहुसंख्यक आबादी भी सरकार के इस फैसले को तुगलकी फरमान बता रही है। नीतीश सरकार के इस फैसले ने भाजपा को फिर से एक बड़ा मौका दे दिया है। यही वजह है कि भाजपा के लोग नीतीश कुमार को हिन्दू-विरोधी बता रहे हैं, उन पर मुस्लिम तुष्टिकरण की राजनीति करने का आरोप लगा रहे हैं। सच्चाई भी यही है कि राज्य सरकार का फैसला हिन्दुओं की भावनाओं को आहत करने वाला है। दरअसल, कुछ दिन पूर्व नीतीश कुमार की सरकार ने जब बिहार में जातिगत जनगणना करवाई तो उस समय भी मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर वोट बैंक की कृत्स्तिराजनीति करने के आरोप लगे। जाति आधारित सर्वे के बाद बिहार में सरकार ने नौकरियों और शिक्षा में आरक्षण की सीमा 60 प्रतिशत से बढ़ाकर 75 प्रतिशत कर दी। लेकिन, इसे लेकर न तो कहीं कोई हलचल हुई और न ही लोगों में इसका कोई खास उत्साह नहीं दिखा। क्योंकि, सभी जानते हैं कि राज्य में हर साल औसतन कितने लोगों को सरकारी नौकरियां मिलेंगी? अब हिन्दू समाज को जातियों में बांटकर उनका वोट लेने का मंसूबा पालने वाले नीतीश कुमार ने एक खास वर्ग को खुश करने के लिए उनकी छुट्टियां बढ़ा दी हैं। इसे कदापि उचित नहीं कहा जा सकता। इसलिए सत्ता में बैठे लोगों की यह जिम्मेदारी है कि सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक परंपराओं को ध्यान में रखकर ही कोई निर्णय लें, अन्यथा इससे समाज में वैमनस्यता फैलेगी और इसका खामियाजा नीतीश सरकार को भुगतना पड़ेगा।

आप अपने विचार अथवा अपनी रचनाएं हमें निम्नलिखित ई-मेल पर भेज सकते हैं—  
mithilavarnan@gmail.com, Contact : 9431379234

Join us on /mithilavarnan

Visit us on : [www.varnanlive.com](http://www.varnanlive.com)

(किसी भी कानूनी विवाद का निवारा केवल बोकारो कोर्ट में होगा।)

**एआई - हमारे आविष्कार हमारी चुनौती****दीपक झा**

स्वतंत्र पत्रकार



लेंगे तो वह हमारे लिए वरदान का काम करेगी, लेकिन जब नकारात्मक सोच के साथ किसी दूसरे की प्रतिष्ठा को धूमिल करने, उसका आर्थिक और मानसिक शोषण करने के उद्देश्य से इन चीजों का दुरुपयोग करेंगे तो यकीनन यह वृहद समस्या और चुनौती बन जाएगी और ऐसा काम करने वाला बड़े अपराधी से कम नहीं माना जा सकता।

**डीपफेक- एक तकनीकी कृफृत्य**

इन दिनों हर जगह डीपफेक की चर्चा है। जाहिर है, हो भी क्यों न! जब अमेरिका, रूस जैसे महाशक्ति देशों के साथ-साथ भारत समेत कई देशों के शीर्ष राजनीतिज्ञ एवं अन्य जानी-मानी हस्तियां इसका शिकार होंगी तो चर्चा लाजिमी है। हाल ही में सोशल मीडिया पर एक दक्षिण भारतीय अभिनेत्री राशमका मंदना का एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें किसी और युवती की बोल्ट तस्वीर में उसका चेहरा लगाया गया था। इसके कुछ दिन बाद ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का गरबा करते हुए वीडियो समने आया और उसे देखकर ही प्रधानमंत्री ने इसे डीपफेक की श्रेणी में रखते हुए सख्ती से इस पर नियंत्रण की बात कही थी। प्रधानमंत्री ने कहा कि उहोंने इस तरह का गरबा कभी नहीं किया, लेकिन जिस तरह से उन्हें नुत्य करते हुए दिखाया गया, वह वास्तव में चौंका देने वाला है। यह एक प्रकार से रचनात्मकता तो अवश्य है, लेकिन इनी गहराई वाला मिथ्यात्मक प्रस्तुतीकरण अपने-आप में तकनीक के क्षेत्र में बड़ी चुनौती है। प्रधानमंत्री की इस गंभीरता के बाद सरकार की ओर से इस प्रकार के कंटेंट-नियंत्रण का जिम्मेदार माना है, उसी प्रकार ऐसा करनेवालों के खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई का भी प्रावधान होना चाहिए। जिस तकनीक का इस्तेमाल कर शरारीती तत्व नकली चीजों को असली बातों हैं, कांटर टेक्नोलॉजी के जरिए दूध का दूध, पानी का पानी करने वाली व्यवस्था की भी अवश्यकता है। इसके लिए तकनीक को और कुशल और मजबूत बनाना होगा, लेकिन अब समय की यही मांग है। जब सभी स्तर पर सख्ती बरती जाएगी और दोषियों पर कड़ी कार्रवाई होगी तभी इस तकनीकी कुकूत्य पर नियंत्रण लग सकता है। अन्यथा, ऐसी तकनीक पुरुष से कहीं अधिक महिलाओं या बालिकाओं की प्रतिष्ठा के लिए ज्यादा खतरनाक साबित होंगे। तकनीक जब नियंत्रित और सकारात्मक रूप में इस्तेमाल होगी, तो ही इसकी सार्थकता साबित होगी।

(यह लेखक के निजी विचार हैं।)

लगाँ ईश्वर को मनाने, मेरे लिए, हित-मित सारे शुभंचितकों की चिंता से लगे प्रभु भी घबराने।

कीमों का दौर चला, आठ महीने का समय

ले, बाइस गोलियों संग,

तन की चमड़ी बदलने लगी थी, हर जगह

छाने लगा था काला रंग।

मुंह का स्वाद बिगड़ा, तेजी से घटने लगी

थी जीवन जीने की उमंग,

जैसे स्वर्ण कलश के मुहाने लग गई हो,

बुरी नजरों की कलुषित जंग।

या झांझर तन, अंदर पैठ, लंग टीबी ने भी

फेंकी थी कुटिल मुस्कान,

फिर क्या था, चला एक महीने का उपचार,

सहे औषधियों के विषैले बाण।



- डॉ.सविता मिश्र 'मागधी'  
(बेंगलुरु)



अस्पताल में एक-एक पल, पल-पल लुढ़कने लगा, पीड़ामय मौत की ढलान, मैंने भी कस ली थी कमर, जंग जीतकर रहूंगी, जो नहीं था आसान।

एक मह का वह जंगी सफर, भयंकर यातनाओं संग दिखाता रहा डर, पीड़ा पर पीड़ा दे, लगा था हौसले की धज्जियां उड़ानें, कलमुंहा कैसर। अंत में वह हारा, हुई हिम्मत की जीत, भाग मध्यम गति से ही सही, डर, कड़वी दर्वाज़, हो जाती मलाई, स्वस्थ हो रेगी, लौटता अपने घर।







# मिशन 2024 को लेकर हरेक भाजपाई तैयार, मोदी ही होंगे अगले पीएम : बाबूलाल मरांडी

**सियासत... राज्य की हेमंत सरकार पर साधा निशाना, कहा - हर तरफ लूट-खसोट का आलम**



संवाददाता

बोकारो : राज्य के प्रथम मुख्यमंत्री एवं भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी ने कहा कि केंद्र में नेंद्र मोदी फिर से प्रधानमंत्री बनने जा रही है। मिशन 2024 को लेकर हमलोगों ने कार्यकर्ताओं के साथ कमर कस ली है। संगठन को मजबूत बनाने और जनता तक पहुंचने के लिए पार्टी कई कार्यक्रम चला रही है। शनिवार को बोकारो निवास में एक प्रेसवार्ता के दौरान श्री मरांडी ने कहा कि विभिन्न कार्यक्रमों के जरिए जनता

को भाजपा सरकार की नीतियों और मोदी सरकार की उपलब्धियों की जानकारी दी जाएगी। साथ ही झारखंड की हेमंत सरकार की कमियों को भी गिनाएंगे। लोकसभा चुनाव 2024 की तैयारी के क्रम में विधानसभा क्षेत्र को भी मजबूत किया जा रहा है।

धनबाद जाने के दौरान बोकारो में प्रवास के दौरान पत्रकारों से बातचीत में श्री मरांडी ने सूबे की हेमंत सरकार पर जमकर निशान साधा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री

हेमंत सोरेन सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम कर रही है। जबकि, हकीकत यह है कि मुख्यमंत्री अपने आप को कानून के ऊपर समझते हैं वे इंडी के द्वारा नोटिस किए जाने के बाद भी मुख्यमंत्री इंडी कार्यालय नहीं पहुंचते हैं। एक ओर सरकार यह दावा कर रही है कि सरकार आपके द्वारा पहुंच रही है, लेकिन मुख्यमंत्री स्वयं मरिया प्रभावित गांव नहीं पहुंच पाए हैं। लोग इस बार कार्यक्रम से दूरी बना रहे हैं। पूर्व के अवेदनों को ठंडे बस्ते में आज तक डालकर रखा गया है। चारों तरफ लूट-खसोट का आलम है। यहां बालू, कोयला, पत्थर और जमीन की लूट हो रही है।

प्रेसवार्ता में मुख्य रूप से विशेष दल के मुख्य सचेतक सह बोकारो विधायक बिरंची नारायण, प्रदेश प्रवक्ता सरोज सिंह, जिला अध्यक्ष भरत यादव, संजय त्यागी, जयदेव राय, अरती राणा, महेन्द्र राय, राजीव कंठ, गोलू उपाध्याय आदि मौजूद रहे।

## मुख्यमंत्री हेमंत ने किया महिलाओं का अपमान : अर्जुन मुंडा

झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री एवं केंद्रीय जनजातीय मामलों के मंत्री अर्जुन मुंडा ने कहा कि राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप के चक्कर में महिलाओं का अपमान किसी भी दृष्टि से सही नहीं है और झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने यही किया है। उनका यह कहना कि जिस प्रकार महिलाएं ब्यूटीपार्लर से रंगाई-पुताई कराकर बाहर निकलती हैं, उनीं तरह केंद्र सरकार पुरानी ट्रेनों को रंगवाकर-पुतवाकर चलाने का काम कर रही है, महिलाओं का अपमान है। साज-सज्जा करना कोई गलत बात नहीं है। बोकारो में पत्रकारों से बातचीत के दौरान श्री मुंडा ने हेमंत सरकार को आड़े हाथों लिया। भाजपा नेताओं के साथ क्रिकेटर महेन्द्र सिंह धोनी की तस्वीर वायरल होने के सवाल पर उन्होंने कहा कि धोनी एक अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी हैं और किसी से मिलने जुलने पर कोई मतलब नहीं निकला जाना चाहिए।

उन्होंने यह भी कहा कि भाजपा एक भारत श्रेष्ठ भारत के संकल्प को लेकर चल रही है। पांच राज्यों का चुनाव लोकसभा से पहले सेमीफाइनल है। वैसे, राज्य का चुनाव और केंद्र का चुनाव दो अलग-अलग चीजें हैं। देश के चुनाव को लेकर राष्ट्रीय मुद्दे देखे जाते हैं। उन्होंने संथाल और कोलहान के सवाल पर कहा कि यहां पार्टी मजबूत हो रही है और सिर्फ एक चुनाव भर से आकलन नहीं किया जा सकता है। मौके पर झारखंड विधानसभा में विरोधी दल के मुख्य सचेतक सह विधायक बिरंची नारायण, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य रोहित लाल सिंह, अरती राणा, भाजपा जिला महामंत्री संजय त्यागी, लक्षण नायक, बिनोद सिंह, इंदु शेखर मिश्रा, पन्नालाल कान्दू, गोतीव कण्ठ, राकेश कुमार मधु, मंजीत सिंह, अजीत बातरी, सपन गोस्वामी, रामलाल सोरेन, कनक बादशाह, गौतम सिंह आदि मौजूद रहे।



## साहित्य सम्मेलन के अध्यक्ष ही नहीं, 'हिन्दी-प्रचारक' भी थे देशरत : सुलभ



विशेष संवाददाता

पटना : भारत के प्रथम राष्ट्रपति और स्वतंत्रता-संग्राम के अमर सेनानी देशरत डॉ राजेंद्र प्रसाद की देश-सेवा से किसी भी अर्थ में कम नहीं है, उनकी हिन्दी-सेवा। वे सम्मेलन संस्थापकों में से एक थे। सम्मेलन के अध्यक्ष भी रहे और सम्मेलन के 'हिन्दी-प्रचारक' के रूप में दक्षिण भारत की अनेक यात्राएं की। उन्होंने राष्ट्रपति के रूप में सम्मेलन के स्वर्ण जयंती समारोह का उद्घाटन किया था, जिसकी अध्यक्षता राष्ट्रकवि रामधारी सिंह 'दिनकर' ने की थी। ये बातें शनिवार को बिहार हिन्दी साहित्य सम्मेलन में आयोजित जयंती-संह-पुस्तक लोकार्पण समारोह की अध्यक्षता करते हुए सम्मेलन अध्यक्ष डॉ. अनिल सुलभ ने कही। उन्होंने जयंती पर गीतधारा के यशस्वी कवि पं विध्यवासिनी दत्त त्रिपाठी को भी श्रद्धालुवंक भरण किया तथा उन्हें छेद का तपस्वी-साधक बताया। इस अवसर पर विदुषी

## 21 गांवों के 3 लाख लोगों ने की देवाधिदेव महादेव की पूजा



मधुबनी : मिथिला में बिहार प्रांत के मधुबनी अंतर्गत नोंपाड़ी अनुमंडल क्षेत्र के सिद्धपीठ उच्चार थुमानी नदी तट पर कालिदास विद्यापित विज्ञान महाविद्यालय क्रत्ता जी ने सहित्य में छंद के महत्व को समझा है। सम्मेलन की उपाध्यक्ष डा मधुवर्मा, रवि रंजन, प्रो सुशील कुमार ज्ञा तथा डा मनोज गोवद्धनपुरी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर आयोजित कवि-सम्मेलन का आरंभ चंद्र मिश्र की वाणी-वंदना से हुआ। सम्मेलन के उपाध्यक्ष डा शंकर प्रसाद, डा पुष्पा जमुआर, कुमार अनुपम, डा प्रतिभा रानी, जय प्रकाश पुजारी, अर्जुन प्रसाद सिंह, डा मनोज गोवद्धनपुरी, नेहाल कुमार सिंह 'निमंल' आदि ने अपनी रचनाओं का पाठ किया। मंच संचालन कुमार कवि ब्रह्मानन्द पाण्डेय तथा धन्यवाद-ज्ञापन कृष्ण रंजन सिंह ने किया।

## पुपरी के भ्रष्टाचारी अफसरों व कर्मियों का मुंह काला करेंगे भाजपाई



पुपरी : पुपरी के विभिन्न सरकारी महकमों में व्याप्त भ्रष्टाचार के खिलाफ भाजपाई जल्द ही कालिख पोतों आदोलन करेगी। इसके तहत भ्रष्टाचार के खिलाफ चरणबद्ध टोको-रोको और कालिख पोतों आदोलन चलाकर रजिस्ट्री ऑफिस, जनवितरण प्रणाली के विपणन कार्यालय, अंचल, प्रखड़ और अनुमंडल कार्यालयों के प्रष्ट कर्मचारियों और पदाधिकारियों को कालिख पोती जाएगी। यह घोषणा भारतीय जनता नगर मंडल पुपरी के अध्यक्ष रणधीर चौधरी के आवासीय परिसर में आयोजित एक प्रेसवार्ता में दी गई। भाजपुओं के पूर्व जिलाध्यक्ष सह प्रदेश भाजपा के नेता कर्तिकेश ज्ञा ने पत्रकारों को सम्बोधित करते हुए कहा कि पुपरी में जनवितरण प्रणाली का विपणन कार्यालय आकंठ भ्रष्टाचार में डूबा है। डीलरों से प्रतिमाह मोटी रकम की उगाही की जा रही है। केंद्र सरकार द्वारा उपलब्ध मुफ्त अनाज योजना में आम जनता से जबरन रुपए लिए जा रहे हैं, साथ ही प्रति यनिट देय 5 किलोग्राम अनाज में कम मापी भी की जा रही है। भाजपा अंतिपिछड़ा मोर्चा के जिलामंत्री संतोष सानू ने कहा कि पुपरी के निबंधन कार्यालय में लूट-खसोट चरम पर है। पूर्व प्रखड़ अध्यक्ष सह विकास सेवा ट्रस्ट के संबोधित योजनाओं को जारी कर रही है। तो दूसरी तरफ जदयू के नेता शराब माफियाओं से सांठगांठ कर घर घर शराब को होम डिलीवरी कराके उसके अवैध कर्माई से सरकार बचा रही है और जदयू पार्टी को फंडिंग कर रही है। प्रेसवार्ता में भाजपा के लोकसभा विस्तारक देवानन्द कर्ण, भाजपा नगर उपाध्यक्ष सुजीत मिश्र, रमण सहनी, आशीष साह आदि मौजूद रहे।



# संन्यास का अर्थ ही आनन्द है



एक अत्यंत ही सुखद अवसर था, छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में कार्तिक पूर्णिमा पर 'निखिल मंत्र विज्ञान' द्वारा आयोजित 'शिवोहर्ष सिद्धार्थकारी क्रियमाण संन्यास महोत्सव' का। सद्गुरुदेव निखिलेश्वरानन्द एवं माता भगवती की दिव्य छठाया में हजारों शिष्य पूज्य गुरुदेव श्री नन्द किशोर श्रीमाली जी के श्रीचरणों में बैठकर आनन्द की अनुभूति कर रहे थे। इस क्रम में पूज्य गुरुदेव ने अपने शिष्यों को निर्द्वन्द्व भाव से क्रियाशील बनकर जीवन जीने और परमानन्द प्राप्ति का जो संदेश दिया, प्रस्तुत हैं उनके प्रमुख अंश -

**आ**पके जीवन का मूल उद्देश्य है आनन्द प्राप्त करना। संन्यास का अर्थ ही आनन्द है। जो आनन्द में रहता है, वही संन्यासी है।

उसका स्वभाव बिल्कुल सरल है, पानी की तरह है। संसार से भागने वाला कभी संन्यासी नहीं हो सकता। इसलिए हमें 'शिवोहर्ष' का आंतरिक भाव चाहिए।

## हमारा स्वधर्म ही श्रेष्ठ

आनन्द तो परिवार के साथ ही मिलता है। जंगल में आप अंकेले चले जाएंगे तो आनन्द नहीं आएंगा। परिवार प्रथम धर्म है। प्रथम धर्म हमारे स्वजन हैं। हमारा स्वधर्म ही श्रेष्ठ है। आपका स्वधर्म परिवार का कल्याण ही है। परिवार के बिना सुख की प्राप्ति नहीं हो सकती। कोई भी ऋषि

हों या हमारे देवी-देवता हों, वह सभी परिवार के साथ ही रहते हैं। परिवार के बिना जीवन में आनन्द नहीं आ सकता।

## विश्राम से ही गतिशीलता

शिव है हमारे जगत के आधार और जहां शिव हैं, वहां परमानन्द है। जहां शिव हैं, वहां क्रियमाण हैं, जहां शिव हैं, वहां सारी सिद्धियां हैं। वही हमारी सारी कामनाओं को पूर्ण करने वाले हैं। जीवन का महत्वपूर्ण भाव है 'समझाव'। विराम-विश्राम ही हमें भाग-दौड़ के जीवन में पुनः गतिशील होने की शक्ति प्रदान करता है। मनुष्य तन से नहीं, बल्कि मन से थकता है और जब मन से थक जाता है, तब उसका आंतरिक उत्साह मंद पड़ जाता है। हमें हमारी आंतरिक शक्तियों का जागरण करना

है। समझाव में रहते हुए हम अपनी आंतरिक शक्तियों को किस प्रकार से जागृत करें, यह विचारणीय है। ऋतुओं का चक्र तो चलता ही रहता है। मौसम बदलता रहता है, लेकिन प्रकृति को कभी विश्राम नहीं चाहिए। बल्कि, प्रकृति में मनुष्य के लिए विराम-विश्राम आवश्यक है। प्रकृति को नहीं चाहिए विश्राम, क्योंकि जहां शक्ति है, वहां थकान हो जीवन नहीं सकती। गुरु-शिष्य का मिलन प्रकृति की लीला है। यहां बेवैंटी दोनों तरफ

से रहती है। जब हम प्रकृति के विरुद्ध जाते हैं तो थकान हो जाती है, तबाह आ जाता है। हमारी प्रकृति है अमृत, आनन्द की प्राप्ति। अमृत कभी मरता नहीं है।

## सुखदायी है सात्त्विक निद्रा

हिमालय पुत्री हिमालय से निकलकर गंगा सागर में ही विलीन होती है। यह प्रकृति का नियम है। हम कई बार प्रकृति के विरुद्ध क्रिया करते हैं, तब हमारे जीवन में विराम, विश्राम, मृत्यु के रूप में आती है। थकान से पार पाने के लिए भगवान ने हमें निद्रा का वरदान दिया है। इसलिए हमें पुनः गतिशील होने के लिए विराम चाहिए। सबसे सुखदायी है सात्त्विक निद्रा, क्योंकि सत्य शिव है। सारी बीमारियों की जड़ है- सात्त्विक निद्रा नहीं आना। जबकि, बच्चे को आती है सात्त्विक निद्रा।

## गुरु सानिध्य में आशा की छाया

जीवन में ऊर्जावान बने रहने के लिए अमृत का अवगाहन जरूरी है। प्रसन्न रहना मनुष्य का मूल स्वभाव है। गुरु का कर्तव्य है कि शिष्य को थकने नहीं दें। गुरु के सनिध्य में विश्राम, आशा की छाया मिलती है। गुरु के सनिध्य में निरंतर कर्मशीलता का भाव मिलता है। गुरु के पास कर्मशील शिष्य का ही स्थान है। जब हम मन के उत्साह से काम करते हैं तो थकान नहीं आती। सबसे पहले हमें आत्म-शक्ति अर्थात् अपने तंत्र को मजबूत करना है। सनातन कभी मार-काट की बात नहीं करता। हम तो आर्यावर्त के हैं। दूसरे आये, हमें डराया और हमारे ऊपर अधिकार जमा लिया। जबकि, हम सर्वधर्म समझाव की भावना रखते हैं। अपने स्वयं के भय को हमें छिन्न-भिन्न कर देना है। यह है छिन्नमस्तिका का भाव। जब सदृश्यता होती है, तब आप शिव के समान होते हैं, क्रियमाण भाव से काम करते हैं। कर्म करना है, लेकिन शांत भाव से। भीतर एक रौद्र रूप भी होना चाहिए। उत्साह, साहस, शांति, संतोष भी हमारे भीतर रहे। मनुष्य हैं तो कामनाएं रहेंगी। कामना से ही क्रियमाण जागृत होता है। यह तृष्णा नहीं है, कामना है और कामना पूर्ति से मिली हुई शांति को ही अमृत कहा गया है।

(साभार : निखिल मंत्र विज्ञान)

# सर्दियों में सेहत के लिए फापदेमंद है सरसों तेल की मालिश



सर्दी के दिनों में सरसों का तेल सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है। यह न केवल आपके शरीर में गर्माहट पैदा करता है, बल्कि अपनी तासीर और गुणों के कारण इसका प्रयोग कई तरह की समस्याओं में औषधि के रूप में किया जा सकता है।

- सरसों के तेल की मालिश से **गठिया** रोग और **जोड़ो का दर्द** भी ठीक हो जाता है। ठंड के दिनों में सरसों का तेल गर्माहट के लिए रामबाण इलाज है। हल्के गर्म तेल की मसाज से रुखी-सूखी त्वचा भी नर्म, मुलायम व चिकनी हो जाती है।

- सरसों के तेल की मालिश करने से शरीर की **मांसपेशियां मजबूत** होती हैं और रक्त संचार भी बेहतर होता है। यह शरीर में गर्माहट पैदा करने में भी मददगार होता है।

- सरसों तेल को कई लोग एक टॉनिक के रूप में भी प्रयोग करते हैं। यह शरीर की कार्य क्षमता बढ़ाकर शरीर की कमजोरी को दूर करने में सहायता करता है। इस तेल की मालिश के बाद स्नान करने से शरीर और त्वचा दोनों स्वस्थ रहते हैं।

- इसमें **विटामिन ई** भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो त्वचा को अल्ट्रावाइलेट किरणों और पॉल्यूशन से बचाता है। साथ ही यह ज्ञायियों और झुर्रियों से भी काफी हद तक राहत दिलाने में मदद करता है।

- **दांतों की तकलीफ** में सरसों के तेल में नमक मिलाकर रगड़ने से फायदा होता है, साथ ही दांत पहले से अधिक मजबूत हो जाते हैं।

प्रस्तुति : विकास





# दिल्ली की आबो-हवा हुई जहरीली

**आफत... एक्यूआई 400 के पार, सांस लेना भी अब हो रहा दुश्वार, प्रदूषण से हाल बेहाल**



जनिए, कितना एक्यूआई लेवल है अच्छा

**ब्यरो संवाददाता**  
नई दिल्ली : दिल्लीवालों की दिल्ली इन दिनों फिर जहरीली आबो-हवा में घिर चुकी है। प्रदूषण से दिल्लीवासियों और आसपास के एनसीआर निवासियों का हाल बेहाल है। साल के आखिरी महीने की शुरुआत से ही दिल्ली में हवा जहरीली होती दिखाई दे रही है। इस समय ठंड की मार भी झेलनी पड़ रही है। दिल्ली का एक्यूआई 400 के पार पहुंच चुका है। कई प्रमुख शहरों में भी प्रदूषण का सर 300 के पार ही दर्ज किया गया है। ऐसे में दिल्ली-एनसीआर में सांस लेना दुश्वार हो गया है। पूरे नवंबर दिल्ली और इसके आसपास के इलाके में लोग साफ हवा में सांस लेने को तरस गए। माह दिसंबर के फहले दिन दिल्ली-एनसीआर में एक्यूआई 400 के पार दर्ज किया गया है। हालांकि, सप्ताह की शुरुआत में प्रदूषण स्तर में ग्रावरट देखी जा रही थी, जिसके कारण सुधार की उम्मीद थी, लेकिन अब प्रदूषण का स्तर दोबार बढ़ने लगा है। इस समय दिल्ली वालों को प्रदूषण के साथ-साथ

एक्यूआई (एपर व्हालीटी इंडेक्स) यानी वायु गुणवत्ता सूचकांक का अलग-अलग स्तर पर बांटा जाया है, ताकि इस बात का पता लगाया जा सके कि कहाँ-कहाँ रिश्ता है। शून्य से 50 के बीच एक्यूआई अच्छा, 51 से 100 के बीच संतोषजनक, 101 से 200 के बीच मध्यम, 201 से 300 के बीच खराब, 301 से 400 के बीच बहुत खराब, 401 से 500 के बीच गंभीर श्रेणी में माना जाता है।

ठंड की मार भी झेलनी पड़ रही है। शुक्रवार की सुबह 7 बजे के दिल्ली का एक्यूआई 400 के पार दर्ज किया गया है। वहीं, दिल्ली के अधिकतर इलाकों में भी एक्यूआई 400 के पार रहा है। जबकि, शनिवार सुबह 6 बजे के बीच आनंदवाहर इलाके में एक्यूआई 388 दर्ज किया गया था। अशोक विहार में एक्यूआई 386 दर्ज किया गया।

दिल्ली के आनंद विहार में एक्यूआई 407, द्वारका सेक्टर-8 में 400, जहांगीरपुरी में 402, लोधी रोड में 349, रोहिणी में 400, वजीरपुर में 423 और इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट में एक्यूआई 330 दर्ज किया गया है। 18 इलाकों की हवा गंभीर श्रेणी में पहुंच गई है। हवा की गुणवत्ता आंकने का एक सूचकांक है, जिससे यह पता लगाया जाता है कि एक शहर की हवा कितनी प्रदूषित है।

## हवाई सेवा भी प्रभावित

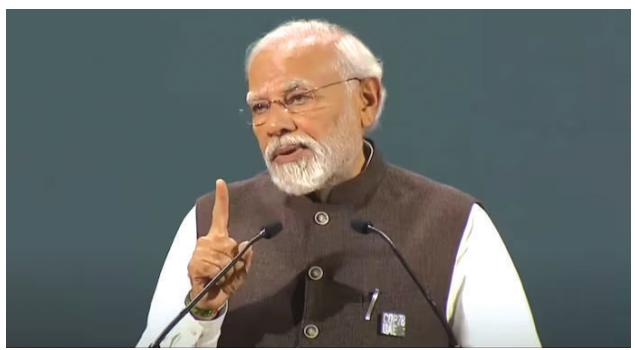
लो विजिबिलिटी के चलते दिल्ली आने वाली फ्लाइट्स को डायर्वर्ट करना पड़ रहा है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार, दिल्ली में सुबह के समय वायु गुणवत्ता सूचकांक श्रेणी बहुत खराब में दर्ज की गई है। दिल्ली की हवा में स्पाग की मात्रा अधिक होने के कारण लो विजिबिलिटी है।

में 340, फरीदाबाद में 380 और गुरुग्राम में एक्यूआई 330 दर्ज किया गया है। 18 इलाकों की हवा गंभीर श्रेणी में पहुंच गई है। हवा की गुणवत्ता आंकने का एक सूचकांक है, जिससे यह पता लगाया जाता है कि एक शहर की हवा कितनी प्रदूषित है।

**इधर, प्रदूषण पर मोदी ने विकसित देशों को धेरा, कहां-चंद देशों के किए कीमत भुगत रही दुनिया**

दुबई में वर्ल्ड लीडर्स के बीच प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सीओपी 28 की बैठक में जलवायु परिवर्तन व प्रदूषण के मसले पर विकसित देशों को धेरा। सीओपी 28 क्लाइमेट समिट में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपीर देशों पर निशाना साधा। किसी का नाम लिए

बिना उन्होंने कहा कि सदियों पहले चंद देशों के किए की कीमत पूरी दुनिया को चुकानी पड़ रही है। जो भी देश ज्यादा कार्बन उत्सर्जन के लिए जिम्मेदार हैं उन्हें क्लाइमेट चेंज का सामने पेश किया है। 17 फीसदी आबादी के बावजूद कार्बन उत्सर्जन में हमारी हिस्सेदारी सिर्फ 4 फीसदी है। हमारा लक्ष्य 2030 तक कार्बन



समिट यानी सीओपी 33 भारत में होस्ट करने की मंशा जाहिर की। उन्होंने कहा कि भारत ने इकोलॉजी और इकोनॉमी के संतुलन का उदाहरण दुनिया के सामने पेश किया है। 17 फीसदी आबादी के बावजूद कार्बन उत्सर्जन में हमारी हिस्सेदारी सिर्फ 4 फीसदी है। हमारा लक्ष्य 2030 तक कार्बन

12 तक चलेगी समिट सीओपी 28 क्लाइमेट समिट 12 दिसंबर तक चलेगी। इसमें पीएम मोदी के अलावा किंग चाल्स, ऋषि सुनक, कमला हैरिस समेत दुनियाभर के 167 नेता क्लाइमेट चेंज (जलवायु परिवर्तन) और इसके समाधान के मुद्दे पर चर्चा करेंगे। पिछले कुछ सालों में क्लाइमेट चेंज पूरी दुनिया के लिए सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभरा है।

उत्सर्जन 45 फीसदी तक घटाना है। भारत ने ग्लोबल बायो प्लॉट एलायंस बनाया। क्लाइमेट फाइंडेंस फंड को मिलियन से बढ़ाकर ट्रिलियन डॉलर तक करना चाहिए।

**CASHLESS FACILITY CASHLESS FACILITY CASHLESS FACILITY**

## शिवम् हॉस्पीटल में सेल के रिटायर्ड कर्मचारियों के लिए

### मोतियाबिन्द का ऑपरेशन एवं लैंस लगाया जाता है।

E-2, LAXMI MARKET, SECTOR-4, B.S.CITY-827004  
PH: 06542-232623/233475, MOB: 7488090631

The® Bokaro MALL

**BOKARO MALL** Pride of Bokaro

Along with - PVR CINEMAS, Bata, BLACKBERRYS, DJN Jewellers Pvt. Ltd., Lee, Adidas, airtel, Louis Philippe, Moncler, TURTLE, BIG BAZAAR, Reliance Trends, Reliance FoodCourt, KILLER, maxmufit, Peter England, Samskona, Numero Uno, VIVA, Wrangler, Ray-Ban.