

## विचार बिन्दु

घर का मोह कायरता का दूसरा नाम है। -अज्ञात

## जराजीर्णता प्रतिषेध एवं प्रबंध

कल्पना कीजिए एक 75 वर्षीय दादी, जो कुछ साल पहले तक सक्रिय थी, अपने पोते-पोतियों के साथ खेलती थीं और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेती थीं, अब सीढ़ियाँ चढ़ने में कठिनाई महसूस कर रही हैं, अक्सर संतुलन खो देती हैं, और पहले से कहीं अधिक थकान महसूस करती हैं। यह कहानी अनोखी नहीं है। दुनिया भर में, जराजीर्णता—एक जटिल नैदानिक स्थिति, जिसमें शक्ति, सहनशक्ति और शारीरिक कार्यों में कमी होती है—वृद्धों की जनसंख्या के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती प्रस्तुत करती है। 2019 के एक वैश्विक विश्लेषण के अनुसार, जराजीर्णता का प्रभाव 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लगभग 10 प्रतिशत लोगों पर होता है, और उम्र के साथ इसकी व्यापकता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। तेजी से वृद्ध होती जनसंख्या के कारण भारत में जराजीर्णता और आयु से संबंधित स्वास्थ्य गिरावट सामान्य बात होती जा रही है। जहाँ 112 मिलियन से अधिक बुजुर्ग लोग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

बुढ़ापे में किसी की मदद के बिना चलने-फिरने, पहनने-ओढ़ने और मल त्याग में सक्षम रहना है तो यह आलेख आपके लिए है। जराजीर्णता, या फ्रेटिलिटीका आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद दोनों में व्यापक रूप से विमर्श किया गया है। समकालीन शोध ऑक्सिडेटिवस्ट्रेस, इन्फ्लेमेशन, और प्रो-इंफ्लेमेटोरी प्रोसेस के कारण शारीरिक गिरावट पर केंद्रित है। इसके विपरीत आयुर्वेद उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जराजीर्णता को एक समग्र दृष्टि प्रदान करता है। आयुर्वेद के अनुसार, जराजीर्णता तीन दोषों—वात, पित्त और कफ—के असंतुलन और शरीर के उत्तकों (धातु), पाचनक्रिया और मूल प्रबंधन प्रणालियों के क्षय के कारण उत्पन्न होती है। वस्तुतः, उम्र के परिणाम से बुढ़ापे और मृत्यु हर व्यक्ति के जीवन में अंततः आते हैं, और बुढ़ापे में होने वाली समस्याएँ स्वाभाविक हैं। इनकी चिकित्सा नहीं होती (कालस्थानपरिणामजरायुनिमित्तजः। रोगः स्वाभाविकाद्युष्टः स्वभावोनिर्णयः।। च.श.श.1.115)। स्वाभाविक जरावस्था को नहीं टाला जा सकता, पर अकाल-जरा या असमय बुढ़ापे की समस्याओं से निपटने के लिये आयुर्वेद में पर्याप्त, प्रभावी और प्रमाण-आधारित उपाय हैं।

आयुर्वेद उम्र बढ़ने (जरावस्था) को एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में मान्यता देता है जो शरीर, इंद्रियाँ, मन और आत्मा को प्रभावित करती है। जीवन के विभिन्न चरणों में वात, पित्त, और कफ की परस्पर क्रियाशीलता के कारण विशिष्ट शारीरिक परिवर्तन होते हैं। बचपन में कफ दोष का प्रभुत्व होता है, जो वृद्धि और विकास (अनाबालिज्म) को बढ़ावा देता है। वयस्कता में पित्त का प्रभुत्व होता है, जो चयापचय और शरीर की कार्यक्षमता को बनाए रखता है। वृद्धावस्था में वात का प्रभुत्व होता है, जो शरीर के गिरावट (केटाबोलिज्म) को और ले जाता है। कफ के क्षय के कारण बल में कमी होना, वात की वृद्धि के कारण शरीर में दर्द और कॉन्जिटिवइम्पेयरमेंट और पित्त की विषमता से अग्नि-वैषम्य बुढ़ापे के मुख्य लक्षण हैं जो जराजीर्णता लाते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण और उनका आयुर्वेद से मेल इन बहुत स्पष्टता से देखा जा सकता है। वर्ष 2019 के विश्लेषण में उद्धृत आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन पुष्टि करते हैं कि जराजीर्णता कई कारकों, जैसे कि आनुवंशिक प्रवृत्ति, जीवनशैली विकार, और पर्यावरणीय जोखिमों से प्रभावित होती है। जराजीर्णता के मुख्य कारणों में मांसपेशियों के ड्रव्यमान और शक्ति का ह्रास (साकॉर्पेनिया), संज्ञानात्मक गिरावट, कुपोषण, और गतिशीलता में कमी शामिल हैं। ये स्थितियाँ ऑक्सिडेटिव तनाव और इन्फ्लेमेशन में वृद्धि से जुड़ी होती हैं, जो आगे कोशिका क्षति और उम्र बढ़ने को तेज करती हैं।

रोचक बात यह है कि जराजीर्णता के प्रबंधन के लिए आयुर्वेद की सलाह और आधुनिक वैज्ञानिक रणनीतियों के मध्य बड़ी निकटता है। उदाहरण के लिए, आयुर्वेद उम्र से संबंधित शारीरिक गिरावट को रोकने के लिए संतुलित अग्नि (पाचनशक्ति) और वात दोष के प्रबंधन पर जोर देता है। यह दृष्टिकोण ऑक्सिडेटिव तनाव और इन्फ्लेमेशन को कम करने के लिए आधुनिक हस्तक्षेपों के साथ सुसंगत है ताकि उम्र-आधारित रोगजनन की गति को धीमा किया जा सके।

जराजीर्णता की रोकथाम की रणनीतियाँ: जराजीर्णता की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जिसमें जीवनशैली में परिवर्तन, आहार संबंधी हस्तक्षेप, और उपचारात्मक अन्वेषण शामिल होते हैं। यहाँ आज तक अद्यतन, प्रमाण-आधारित और सर्वाधिक प्रभावी रणनीतियाँ दी गई हैं:— बहुयुक्तव्यायामव्ययानुभवसमाजोन्मुखताविवाहकर्मव्यनिष्ठासत्यनिष्ठाशुद्धान्तरणोचामात्राशास्त्राध्यात्मज्ञानसुखाद्युतिहास्यसाहाय्यनिरासार्थफलशाकविशासनमद्यगोदरसौख्यमुक्तमहासिंहिनियसेवनीयैरामलक्याद्यैः रसायनैश्चजराजीर्णतायाः प्रतिबंधकरोति, तत्रसर्वेषुव्यायामरसायनयोः सर्वसाध्यास्य च श्रेष्ठतमम् (यजुर्वेदितनः)। इस सूत्र को विस्तार से समझने के पूर्व इसका अर्थ समझना आवश्यक है। विविध प्रकार के व्यायाम, वनानुभव, समाज से मेल-मिलाप, वैवाहिक और पारिवारिक स्थिति, कल्याणिक, सत्यनिष्ठा, शुद्ध अंतःकरण, उत्तम प्रज्ञा, अध्यात्मज्ञान, सुखाद्य (सुखी जीवन) और हितायु (हितकारी जीवन) के साथ-साथ अग्नि का साम्य (पाचनान्गि का संतुलन), फल और सब्जियों का विविध आहार, मद्य का त्याग, उदरस्थोच्य (तोंद के रूप में पेट की चर्बी) का अभाव, आंवला, द्राक्षा, अनार आदि जैसे नित्य सेवन योग्य रसायन—ये सब मिलकर जराजीर्णता का प्रतिषेध (बचाव, प्रिवेंशन) करते हैं। इनमें से, व्यायाम, रसायन सेवन, और सभी रसों से युक्त नियमित आहार की विविधता बचाव के सर्वोत्तम कारक हैं।

**नित्य-सेवनीय रसायनों का दैनिक उपयोग: आयुर्वेद आंवला (आमलकी), अनार (दाडिम), द्राक्षा (मुनक्का), गाय का दूध और घी जैसे नित्य सेवनीय रसायनों के दैनिक उपयोग की सलाह देता है। इससे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और उम्र-आधारित रोगजनन की गति बहुत कम हो जाती है।**

एकीकृत कर लिखा गया है। प्राचीन संहिताओं और समकालीन वैज्ञानिक शोध पर प्रकाशित सर्वश्रेष्ठ 422 मेंटा-एनालिसिस, और अनुभवजन्य ज्ञान समाहित है। इस सूत्र में प्रदत्त उपयोग-योग्य जानकारी आगे प्रस्तुत है।

- बहु-घटक व्यायाम: जराजीर्णता की रोकथाम और प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। आयुर्वेद के अनुसार, बल के आधे तक नियमित व्यायाम दोषों को संतुलित करता है, विशेष रूप से वात, जो गतिशीलता से जुड़ा होता है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है, सहनशक्ति को बढ़ाता है, और जोड़ों का लचीलापन बनाए रखता है। वैज्ञानिक अनुसंधान से पता चलता है कि बहु-घटक व्यायाम (एरोबिक, प्रतियोग, संतुलन, और लचीलापन प्रशिक्षण का संयोजन) मांसपेशियों के ड्रव्यमान, हड्डियों का घनत्व, और समग्र शारीरिक कार्य को सुधार कर जराजीर्णता के जोखिम को काफी कम कर सकता है।

- आहार विविधता और पौष्टिक भोजन: दोषों को संतुलित करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद सभी छह रसों (षड रस) से समृद्ध आहार पर जोर देता है। आधुनिक पोषण विज्ञान भी इस सिद्धांत का समर्थन करता है, जो फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, फलियाँ, मूँगे और बीजों जैसे खाद्य पदार्थों से समृद्ध विविध आहार का परामर्श देता है। ये खाद्य पदार्थ एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं, जो जराजीर्णता की रोकथाम, ऑक्सिडेटिव तनाव और दर्द व सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

- रसायन: आयुर्वेद के रसायन उम्र बढ़ने को रोकने और दीर्घायु को बढ़ावा देने के लिए निर्धारित की गई हैं। इनमें आंवला, द्राक्षा, अनार, अश्वगंधा और श्राद्धी जैसी जड़ों-वृत्तियों का उपयोग शामिल है, जो एंटीऑक्सीडेंट गुणों और संज्ञानात्मक और शारीरिक कार्यों को बढ़ाने की क्षमता के लिए जानी जाती हैं। आधुनिक शोध इन लाभों की पुष्टि करता है, जिससे पता चलता है कि इस तरह की जड़ों-वृत्तियों ऑक्सिडेटिव क्षति को कम करते हैं और कोशिका कार्य में सुधार करते हैं, जिला कलेक्टर प्रभावों में कमी ला सकती हैं।

- सामाजिक सहभागिता और मानसिक कल्याण: जराजीर्णता केवल एक शारीरिक स्थिति नहीं है; इसका एक महत्वपूर्ण मानसिक घटक भी होता है। आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य (सर्व) पर जोर देता है और ध्यान, आध्यात्मिक गतिविधियाँ (आध्यात्मिक आहार), और सामाजिक सहभागिता जैसी बातों पर सुझाव देता है ताकि मन को संतुलित रखा जा सके। आधुनिक अध्ययन बताते हैं कि सामाजिक सहभागिता और संज्ञानात्मक गतिविधियाँ, संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं, जिससे जराजीर्णता का जोखिम कम हो जाता है।

- पाचनशक्ति का प्रबंधन और दोष प्रबंधन: आयुर्वेद के अनुसार, पोषक तत्वों के अवशोषण और आत्मसात करने के लिए संतुलित पाचक अग्नि आवश्यक है। वृद्धावस्था में, पाचन दक्षता अक्सर कम हो जाती है, जिससे कुपोषण और जराजीर्णता होती है। इसका प्रबंधन करने के लिए, आयुर्वेद पाचक जड़ों-वृत्तियों के उपयोग, सावधानीपूर्वक खाने के अभ्यास और उचित पाचन और चयापचय कार्य सुनिश्चित करने के लिए नियमित मलत्याग को सिफारिश करता है। वैज्ञानिक अध्ययन भी जराजीर्णता की रोकथाम के लिए आंत के स्वास्थ्य और पोषक तत्वों के अवशोषण को बनाए रखने पर जोर देते हैं।

- शारीरिक-भार और उदर-स्वास्थ्य का रखरखाव: जराजीर्णता की रोकथाम में इष्टतम शरीर भार बनाए रखना और उदर मोटापा (सेंट्रल ओबेसिटी) से बचना आवश्यक है। आयुर्वेद का सुझाव है कि खाने की आदतों के प्रति सचेत रहना और भारी, तैलीय या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की अत्यधिक खपत से बचना पेट के मोटापे और उससे जुड़े जोखिमों को रोक सकता है। आधुनिक शोध से पता चलता है कि उदर-मोटापा कई क्लिनिकल समस्याओं, जैसे कि मेटाबोलिक सिंड्रोम, मधुमेह और हृदय रोगों से जुड़ा हुआ है। ये सभी रोग जराजीर्णता में योगदान करते हैं।

- अत्यधिक निष्क्रिय व्यवहार से बचना: आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों इस बात से सहमत हैं कि अत्यधिक निष्क्रिय व्यवहार (सदासन या सीटेंटरिबिडैक्टिव) स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। चेष्टाधी व्यक्तियों को बहुत जल्दी जराजीर्णता में फंस जाते हैं। स्वास्थ्य और जीवन-शक्ति को बनाए रखने के लिए आयुर्वेद शारीरिक निष्क्रियता से बचने और नियमित शारीरिक व्यायाम को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने परामर्श देता है। वैज्ञानिक अध्ययन भी पुष्टि करते हैं कि नियमित व्यायाम, यहां तक कि छोटे अंतराल में भी, मांसपेशियों को शोष को रोक सकता है, हृदय स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है, और जराजीर्णता के जोखिम को कम कर सकता है।

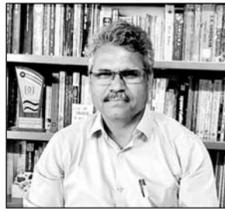
- नित्य-सेवनीय रसायनों का दैनिक उपयोग: आयुर्वेद आंवला (आमलकी), अनार (दाडिम), द्राक्षा (मुनक्का), गाय का दूध और घी जैसे नित्य सेवनीय रसायनों के दैनिक उपयोग की सलाह देता है। इससे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और उम्र-आधारित रोगजनन की गति बहुत कम हो जाती है। आधुनिक पोषण विज्ञान यह मानता है कि ये पदार्थ, एंटीऑक्सीडेंट और स्वस्थ वसा से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव तनाव से लड़ सकते हैं, व्याधिप्रवणता (प्रतिरक्षा) को बढ़ा सकते हैं, और रोगरहित दीर्घायु (हेल्थ-स्पान) दे सकते हैं, जिससे जराजीर्णता की रोकथाम हो सकती है। यदि स्वस्थ व्यक्ति के भोजन में प्रतिदिन अनार, आमलकी और द्राक्षा हो तो उस व्यक्ति के स्वास्थ्य रहे जाने की प्रबल संभावना है।

आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान मिलकर जराजीर्णता के प्रबंधन के लिए एक व्यापक रणनीति प्रदान करते हैं। जीवनशैली में संशोधन, आहार हस्तक्षेप, व्यायाम, सामाजिक सहभागिता और रसायन चिकित्सा को एकीकृत करके, हम स्वस्थ उम्र बढ़ने को बढ़ावा दे सकते हैं और जराजीर्णता के जोखिम को कम कर सकते हैं, जिससे उन्नत आयु में भी एक अधिक जीवंत, स्वतंत्र और संतोषजनक जीवन जीने में सक्षम हो सकते हैं।

—अतिथि संपादक,  
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय  
(इंडियन फारेस्ट सर्विसेस से सेवानिवृत्त, वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर में विजिटिंग प्रोफेसर)  
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

## कॉमरेड सीताराम येचुरी को आखरी सलाम

‘अफॉर्डेबल क्वालिटी एज्युकेशन फॉर ऑल’ व सोशल्लिज्म, सेक्युलरिज्म, सोशल जस्टिस, स्वतंत्रता, समानता, सद्भाव के आदर्शों के लिए जीवन पर्यंत संघर्षरत रहे



प्रो. रमेश बैरा

“स्टूडेंट यूनिन इज एन इस्टैब्लिश्मेंट ऑफ स्टूडेंट्स, नॉट ए सीट ऑफ पावर” (अर्थात् छात्रसंघ संघर्ष का हथियार है ना कि सत्ता की कुर्सी)... अक्टूबर 1988 के जेएनयू छात्रसंघ चुनाव के लिए एसएफआई व एआईएसएफ के संयुक्त पैनल की चुनावी सभा में कॉमरेड सीताराम येचुरी जिन्हें हम भी सीता नाम से ही संबोधित करते रहे हैं के मुख से निकले इन शब्दों ने मुझे भी द्रवित कर दिया था जिसकी छाप एक शिक्षक कार्यकर्ता के रूप में मेरे जीवन पर आज भी अमिट है। ऐसा ही असर जेएनयू में पढ़े हजारों विद्यार्थी कार्यकर्ताओं पर जरूर हुआ है। छात्रसंघ को संघर्ष का हथियार बनाने वाले जेएनयू की छात्र राजनीति में हमारे प्रेरक रहे कॉमरेड सीताराम येचुरी का देहांत 12 सितंबर को 72 वर्ष की आयु में फेफड़ों में गहन संक्रमण के कारण हो गया। वे और भी जी सकते थे। कॉमरेड सीता मेधावी छात्र थे, सीबीएसई के

टॉपर रहे थे। इंडिया के टॉप कॉलेज सेंट स्टीफंस के भी टॉपर रहे थे। जेएनयू में अर्थशास्त्र के टॉप विद्यार्थी थे।

जेएनयू छात्रसंघ के अध्यक्ष रहकर आपातकाल में विद्यार्थियों का नेतृत्व किया, जेल गए। साथ ही क्रांतिकारी छात्रसंघठन स्टूडेंट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया एसएफआई के राष्ट्रीय अध्यक्ष भी रहे, जिसके बारे में भी अपने भाषणों में वे अक्सर कहते थे कि “इफ यू वॉंट टू बी ए कंफ्लिक्ट स्टूडेंट, देन जॉइन एसएफआई”... विद्यार्थियों के बीच अपने स्वीच में कॉमरेड सीताराम अक्सर यह भी कहते थे कि “इफ यू वॉंट स्कोर गुड मार्क्स, देन रीड मार्क्स” अर्थात् काल् मार्क्स! शिक्षकों और बुद्धिजीवियों के बीच अपने स्वीच में कॉमरेड सीता बोलते थे कि “एन इंटेलेक्चुअल इज ए पर्सन हु यूजेज हिज और हर इंटेलेक्चुअल फॉर द बेटरमेंट ऑफ सोसाइटी” अर्थात् बुद्धिजीवी वह है जो अपनी बुद्धि और विवेक का इस्तेमाल समाज को बेहतर के लिए करता है। सर्वश्रेष्ठ सांसद के खिताब से सम्मानित कॉमरेड सीताराम येचुरी इंडिया के बेहतरीन बौद्धिक राजनेता, अर्थशास्त्री और लेखक थे। डायबेटीड, टेमोक्रेसी, डिसेंट के ‘आइडिया ऑफ इंडिया’ के विचार वे प्रबल समर्थक थे कॉमरेड सीताराम येचुरी।

जेएनयू उनके दिल में बसता था। मुझे याद है जेएनयू का गैर एसएफआई विद्यार्थी भी यदि कॉमरेड सीताराम के पास कोई काम लेकर जाता था तो वे तुरंत इसे करते थे। वे एक राजनेता ही नहीं बल्कि सचमुच के एक राजनीतिज्ञ थे, साहित्य, संगीत और खेल के भी शौकीन थे। अनेक भाषाओं के जानकार थे कॉमरेड सीताराम। मेरी पत्नी रईसा जो जेएनयू की पूर्व विद्यार्थी कार्यकर्ता रही हैं और वर्तमान में अलवर में माकपा की जिला सचिव हैं को भी अच्छी तरह से जानते थे। शोषितों, पीड़ितों और महिलाओं के हक में संघर्ष के लिए प्रेरित करते रहे हैं।

संक्षेप में कहना चाहूंगा कि 1988 से 1995 में जेएनयू के छात्र जीवन में मैं एसएफआई के साथ जुड़कर, जिसका इकाई सचिव भी रहा, छात्र राजनीति में बहुत सक्रिय रहा। कॉमरेड सीताराम की तरह आईएसए बनने का विचार त्याग कर ‘शिक्षा और संघर्ष’ का, “लड़ो पढ़ाई पढ़ने को, पढ़े समाज बदलने को”... का “एकेडमिक विद एंक्टिविज्म” का रास्ता चुना। यह सब जानते हुए कि बुनियादी बदलाव के लिए बदनामी और बलिदान स्वाभाविक है।

31 मई 1995 के दिन आरपीएससी से चयन के बाद 5 जुलाई 1995 की तारीख का नियुक्ति आदेश मुझे भी कॉलेज व्याख्याता पद पर लोहािया कॉलेज चूरू में ज्वाइन करने हेतु मिल गया था। इसी बीच में मिल रही शोध छात्रवृत्ति एसआरएफ का अंत समय आ गया था। गरीबों, दलितों, वंचितों के लिए होल्टाइम रहकर कार्य



Sitaram Yechury 1952-2024

करने के आदर्शवाद से लबरें में नौकरी ज्वाइन करने में आनाकानी कर रहा था। कॉमरेड सीताराम भी मेरी पारिवारिक स्थिति और जिम्मेदारियों के बारे में जानते थे। कॉमरेड जोगिंदर के साथ विचार कर कॉमरेड सीताराम ने ‘शिक्षा और संघर्ष’ के विचार को जीते हुए नौकरी ज्वाइन करने के लिए एक तरह से आदेशित किया। 5 जुलाई की तारीख का नियुक्ति आदेश तो मुझे समय से ही मिल गया था लेकिन आनाकानी के कारण नौकरी ज्वाइन 29.7.1995 की तारीख में ही कर पाया। कॉलेज शिक्षा सेवा में 29 वर्ष हो चुके हैं। शिक्षक और समाजकर्म के तौर पर मैंने ‘शिक्षा और संघर्ष’ के नारे को बुलंद रखने के अपनी और से अथक प्रयास किए हैं, आज भी जारी है।

शिक्षक संघ रुकटा का 1996 में केंद्रीय कार्यकारिणी का सदस्य चुना गया। शिक्षक और विद्यार्थी हित में जमकर काम किया। लेकिन रुकटा

नेतृत्व के प्रष्ट और मनमाने आचरण के कारण नए संगठन रुकटा का गठन करना पड़ा जिसका मैं प्रदेश संयोजक हूँ। शिक्षा बचाओ आंदोलन का भी प्रदेश संयोजक रहा हूँ।

कॉलेज शिक्षा में सत्ता के साप में पनपे वैचारिक वैमनस्य, भ्रष्टाचार और शिक्षक नेतृत्व के जातिवादी रवैए के खिलाफ ईमानदारी से संघर्ष किया जिसके लिए मुझे भी साथियों के साथ प्रताड़ित किया गया, यातनाएं दीं, जमकर आर्थिक हानि पहुंचा लेकिन मैं झुका नहीं। रिटायर्ड होने के बाद सच बोलने के बजाय नौकरी में रहकर ही गलत के खिलाफ मजबूती से बोलता हूँ। सिर्फ भविष्य को ही नहीं, वर्तमान को भी अच्छा बनाने का जज्बा जिंदा रखा है।

खैर, शिक्षक और विद्यार्थियों की दृष्टि से कहा जाए तो कॉमरेड सीताराम येचुरी के जन्म में प्रमुख मुद्दा था तो वह है, “अफॉर्डेबल क्वालिटी एजुकेशन फॉर ऑल” जिसके लिए एक कृत संकल्प है। सोशललिज्म, सेक्युलरिज्म, सोशल जस्टिस, स्वतंत्रता, समानता, सद्भाव के आदर्शों के लिए हमारे प्रेरक रहे।

कॉमरेड सीताराम येचुरी को आखरी सलाम ! विमम श्रद्धांजलि !!

—प्रो.रमेश बैरा,  
प्रदेश संयोजक रुकटा  
डेमोक्रेटिक एवं पूर्व सचिव एसएफआई, जेएनयू

## लेखिका मानसी ज्वेरी अपनी किताब “द पेरेंट्स आई मेट” के प्रमोशन के लिए जयपुर आई

जयपुर। मानसी ज्वेरी, किड्सस्टोरीस.कॉम की सीईओ और संस्थापिका, सर्टिफाइड कॉन्सिलियस पेरेंटिंग कोच और लेखिका, अपनी किताब “द पेरेंट्स आई मेट” के प्रमोशन के लिए जयपुर आई। उन्होंने अपनी पुस्तक पर चर्चा की, जिसमें उन्होंने विभिन्न क्षेत्रों से 22 आउटलायर्स के माता-पिता के साथ अपने अनुभव साझा किए। यह कार्यक्रम सी-स्कॉम में आयोजित किया गया था और इसकी मेजबानी अंग्रेजी भाषा शिक्षिका वार्णिका अग्रवाल और स्वास्थ्य कल्याण कोच की सीईओ, श्रद्धा अग्रवाल ने की।

कार्यक्रम में विभिन्न पृष्ठभूमियों और क्षेत्रों के माता-पिता ने बड़ी उत्सुकता और ध्यान से बातचीत की सुनी। एक इंटरएक्टिव सत्र में भाग लिया और अंत में पुस्तक की एक साइड की हुई प्रतिक्रिया से साथ ले गए। यह एक कार्यक्रम था जिसमें पेरेंटिंग कम्प्यूनिटी को एक साथ लाने का काम किया। मानसी ज्वेरी ने अपनी किताब प्रमोशन में बताया कि उन्हें यह किताब लिखने की प्रेरणा कैसे मिली और उन्होंने हर माता-पिता से क्या सीखा। उन्होंने श्रोताओं के प्रश्नों का



मानसी ज्वेरी ने अपनी पुस्तक पर चर्चा की और अनुभव साझा किए

भी उत्तर दिया, जो बच्चों में पढ़ने की आदत डालने, आत्मविश्वास बढ़ाने, और उन्हें सशक्त बनाने जैसे विषयों से संबंधित थे।

ज्वेरी ने सलाह दी कि बच्चों के साथ पढ़ाई की शुरुआत छोटी उम्र से करनी चाहिए। उन्हें साथ पढ़ें, उन्हें पढ़ाएं और स्वतंत्र रूप से भी पढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्हें ऐसी किताबें दें

जो उनकी पढ़ने के स्तर के अनुरूप हों, जिनमें चित्र और रंगीन कहानियाँ हों, बच्चों को अपनी गति से पढ़ने दें, उन पर अपनी पसंद की किताबें पढ़ने का दबाव न डालें। सार्वजनिक बोलने के विषय पर उन्होंने कहा कि एक बार जब आपका बच्चा पढ़ना शुरू करता है, तो उसकी अपनी राय बनने लगती है। अगर उनकी राय सुनी जाती है, उन

ज्वेरी ने सलाह दी कि बच्चों के साथ पढ़ाई की शुरुआत छोटी उम्र से करनी चाहिए, उनके साथ पढ़ें, उन्हें पढ़ाएं और स्वतंत्र रूप से भी पढ़ने के लिए प्रेरित करें

पर चर्चा होती है और उन्हें डिबेट करने का मौका मिलता है, तो आत्मविश्वास का निर्माण होता है। इस दौरान श्रोताओं ने उनसे पूछा कि क्या 22 आउटलायर्स में से कोई उनका पसंदीदा है। उन्होंने कहा कि हर साक्षात्कार के बाद, मैंने सोचा कि अब इससे बेहतर पेरेंटिंग कहानी नहीं हो सकती... लेकिन अगली बार मैं गलत साबित हो जाती हूँ। किताब के प्रचार और देशभर में इसके बारे में बात करने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि हर कहानी कुछ असाधारण सिखाती है।

ज्वेरी ने किताब के प्रति मिली सराहना के लिए आभार व्यक्त किया और कहा कि मैं धन्य महसूस करती

हूँ कि मैंने इस साहसिक कार्य को शुरू किया, क्योंकि इस यात्रा का परिणाम और इन कहानियों का विभिन्न माता-पिता, बच्चों और मुझसे जुड़ना एक बहुत ही विमन अनुभव रहा है। जब आप इस किताब को उठाएंगे, तो हर माता-पिता के शब्द, सलाह या सिर्फ उनका अनुभव आपके दिल में कहीं न कहीं बस जाएगा।

ज्वेरी से यह भी पूछा गया कि एक माँ और एक उधमी होने के नाते, इन दोनों भूमिकाओं को कैसे संतुलित किया जाए और एक सफल बच्चे को कैसे परिभाषित किया जाए। ज्वेरी ने उत्तर दिया, सफलता की कोई एक परिभाषा नहीं है। इसी कारण यह किताब भी सफल लोगों की कहानियों के रूप में नहीं प्रस्तुत की गई है, बल्कि उन लोगों की कहानियों के रूप में जो आम धारा से अलग हटकर कुछ नया किया। अंत में, ज्वेरी ने बताया कि उनके लिए एक सफल बच्चा वह है जो खुश और संतुष्ट है, जो बाहरी मान्यता पर निर्भर नहीं करता, जो आत्मविश्वासी है, जो अपने विचार व्यक्त करने से नहीं डरता, जो सपने देखने से नहीं डरता, और जो सकारात्मकता फैलाता है और दयालु होता है।

## मेजा बांध पर आयोजित कार्यक्रम में जल का महत्व बताया

भीलवाड़ा, (निर्स)। प्रदेश के सुख-समृद्धि एवं चहुँमुखी विकास के लिए जलझूलनी एकादशी के दिन राजस्थान जल महोत्सव-2024 के जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन शनिवार को मेजा बांध पर किया गया। समारोह में विधायक अशोक कोटारी, जिला कलेक्टर नमित मेहता सहित स्थानीय जनप्रतिनिधि और नगरवासी शामिल हुए।

समारोह की शुरुआत विधायक अशोक कोटारी, जिला कलेक्टर नमित मेहता, जिला परिषद सीईओ चंद्रभान सिंह भाटी ने मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना करके की गई, जिसके पश्चात स्कूली छात्र-छात्राओं द्वारा प्रदेश में जल के महत्व को दर्शाते हुए समुह

संस्कृतिक लोक नृत्य आदि की प्रस्तुति दी गई। जिला स्तरीय कार्यक्रम में बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। महिलाओं ने मंगल गीत गाया। भजन गायकों ने भी भजनों का गायन कर समां बांधा। पर्यटनारी प्रतियोगिताएँ तथा खेल प्रतियोगिताएँ आयोजित हुईं और विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। समारोह में जिला कलेक्टर नमित मेहता ने सभी को संबोधित करते हुए जलझूलनी एकादशी के दिन प्रदेशभर में हो रहे इस जल महोत्सव का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि राजस्थान प्रदेश में सदियों से जल को आरथ्य माना गया है और जल को संजोकर रखने तथा उसका सदुपयोग करने की प्रथा चली

‘प्रत्येक व्यक्ति पर्यावरण का ध्यान रखें, क्योंकि जितना हम प्रकृति को देते हैं, उससे कई गुणा अधिक प्रकृति हमें लौटाती है’

आ रही है। उन्होंने कहा कि जल ही जीवन है। उन्होंने कहा कि जलदाय विभाग द्वारा जल जीवन मिशन के माध्यम से घर-घर कनेक्शन पहुंच चुके हैं, परंतु हमें परंपरागत जल स्रोतों का संरक्षण करना होगा।

विधायक अशोक कोटारी ने कहा

कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए पर्यावरण का ध्यान रखना अति आवश्यक है क्योंकि जितना हम प्रकृति को देते हैं, उससे कई गुणा अधिक प्रकृति हमें लौटाती है। उन्होंने संबोधन के पश्चात सभी उपस्थित जन समूहों को जल संरक्षण एवं वायु को दूषित नहीं करने के संबंध में प्रेरित किया। इस दौरान सभी से आह्वान किया गया कि तालाब, नदी को दूषित नहीं करेंगे तथा जल संरक्षण में भागीदारी निभाएंगे। उन्होंने कहा कि जल स्रोतों को अतिक्रमण मुक्त रखना, उनकी साफ साफ सफाई सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने आह्वान किया कि हमें जल संचय करना होगा और जल का सदुपयोग करना होगा।

समारोह में सीईओ जिला परिषद चंद्रभान सिंह भाटी ने सभी से जल स्रोतों का संरक्षण और मितव्ययता से जल का उपयोग करने की जानकारी दी। कार्यक्रम में प्रधान शंकर लाल कुमावत, अधीक्षक अभियंता जल संसाधन विभाग सोजी प्रतियार, अधिशाषी अभियंता डबल्यूआरडी सीएल कोली, अधिशाषी अभियंता हिमांशु मंडिया, एईएन अब्बास अली खान, एईएन डबल्यूआर मेजा हेमराज, मेजा सरपंच छोटू सिंह, सुरास सरपंच एमपी सिंह, राजिविका जिला परियोजना प्रबंधक रामप्रसाद सहित विभिन्न जनप्रतिनिधि, स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद हुए।

## राशिफल रविवार 15 सितम्बर, 2024



पंडित अनिल शर्मा

भाद्रपद मास, शुक्ल पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2081, श्रवण नक्षत्र सायं 6:49 तक, अतिगंड योग दिन 3:13 तक, अतिगंड प्रातः 7:27 तक, चन्द्रमा सोमवार प्रातः 5:45 से कुम्भ राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-सिंह, चन्द्रमा-मकर, मंगल-मिथुन, बुध-सिंह, गुरु-वृष, शुक्र-कन्या, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। आज बुध अस्त पूर्व में सायं 7:35 पर होगा। आज विजय महाद्वादशी और श्रवण द्वादशी व्रत, प्रदोष व्रत, भुवनेश्वरी जयन्ती, वामन जयन्ती है। आज ओषण (केरल), बन बघड़ी (सिन्धी समाज का अबूझ मुहूर्त) है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:48 से 9:19 तक, लाभ-अमृत 9:19 से 12:22 तक, शुभ 1:54 से 3:25 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:15, सूर्यास्त 6:29

**मेघ**  
घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगीं।

**वृष**  
आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। अटक हुए कार्य बने लगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**मिथुन**  
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। आवश्यक कार्यों के संबंध में भागदौड़ रहेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**कर्क**  
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण भागदौड़ रहेगी और मन में असंतोष बना रहेगा। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में परेशानी हो सकती है।

**सिंह**  
परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिज