











सर्दियों में ठंडे पानी से नहाते समय बरतें सावधानी, सिर पर पानी डालना हो सकता है खतरनाक!

सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना खतरनाक हो सकता है, खासकर अगर आप इसे सीधे सिर से शुरू करते हैं। ऐसे करने से मरित्तक की महीन नलिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह प्रभावित होता है। इस स्थिति में ब्रेन स्ट्रोक या हार्ट अटैक का खतरा 5 तक बढ़ सकता है। ऐसे में हमें अपने दिल का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। जानिए सर्दियों में अपनाने वाली 5 अहम सावधानियाँ, जो आपको दिल से जुड़ी समस्याओं से बचा सकती हैं।

नहाते समय सिर पर ठंडा पानी न डालें, पहले पैरों पर डालें

सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना खतरनाक हो सकता है, खासकर अगर आप इसे सीधे सिर से शुरू करते हैं। ऐसे करने से मरित्तक की महीन नलिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह प्रभावित होता है। इस स्थिति में ब्रेन स्ट्रोक या हार्ट अटैक का खतरा 5 तक बढ़ सकता है। त्वचा रोग विशेषज्ञों के अनुसार सर्दियों में नहाने का समय भी कम रखना चाहिए, अधिकतम 5 से 10 मिनट। नहाने के लिए गुन्हानी पानी इस्तेमाल करें और पानी डालने की शुरुआत पैरों, पैर या हाथों से करें। पानी बहुत ज्यादा गर्म भी न हो।

सर्दियों में अचानक न उठें, शरीर को आराम से उठने दें

सीधी में सोते समय शरीर की धमनियाँ संकृत हो जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। ऐसे में अगर आप अचानक उठते हैं तो आपका रक्तचाप बढ़ सकता है। जिससे चक्कर, बेहेशी या दिल का दौरा पड़ने का खतरा हो सकता है। स्ट्रेस हामीन के स्तर में वृद्धि भी दिल पर दबाव डाल सकती है। सुबह उठते ही कुछ समय बिस्तर पर आराम से बिताएं। हाथों और पैरों को स्ट्रेच करें, फिर धीरे-धीरे बिस्तर से उठें।

हीटर को लगातार न चलाएं, कमरे में नमी बनाए रखें

हीटर के लगातार चलने से हवा की नमी कम हो जाती है और शरीर में डिहाइड्रेशन हो सकता है। डिहाइड्रेशन के कारण खुन गाढ़ा हो जाता है, जिससे दिल को रक्त पंप करने में कठिनाई होती है। हीटर को जरूरत के अनुसार ही चलाएं और कमरे में नमी बनाए रखने के लिए बाट्टी में पानी भरकर रखें।

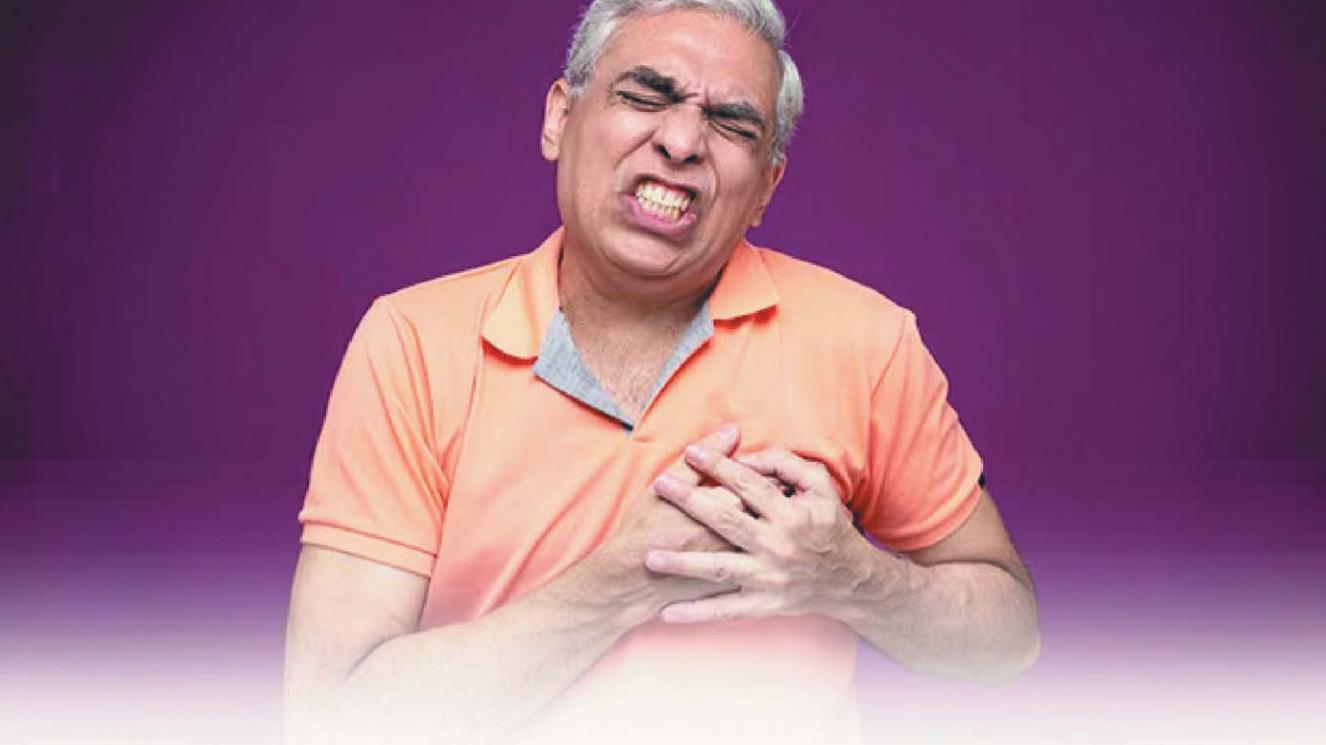
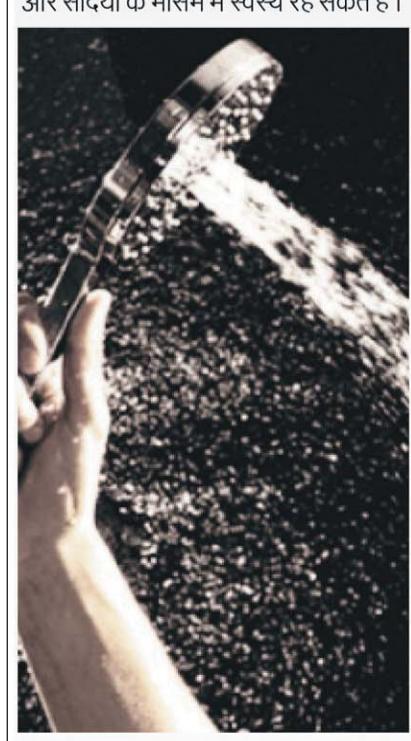
ऊनी कपड़े पहनकर न सोएं, पहले सूती कपड़े पहनें

ऊन के कपड़े शरीर की गर्मी को अंदर फंसा लेते हैं, जिससे शरीर का तापमान सही तरीके से नियंत्रित नहीं हो पाता। इसके असर दिल पर पड़ सकता है और लो बीपी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। ऊनी कपड़ों के नीचे सूती या रेशमी कपड़े पहनें, ताकि शरीर का तापमान संतुलित रहे।

ज्यादा दबाव वाली एक्सरसाइज से बचें, 15 मिनट में ब्रेक लें

सर्दियों में अत्यधिक मेहनत वाली एक्सरसाइज से दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। लगातार एक्सरसाइज करने से शरीर का तापमान अचानक बदल सकता है, जो दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। एक्सरसाइज करते समय हाईट्रेक्ट रहें और किसी भी गर्म रखें और बीच-बीच में ब्रेक लें।

सर्दियों में स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, खासकर दिल और रक्तचाप से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए इन सावधानियों का पालन करें। इन छोटी-छोटी आदतों से आप खुद को सुरक्षित रख सकते हैं और सर्दियों के मौसम में स्वस्थ रह सकते हैं।



डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए, रोटी बनाते समय मिला लें ये पाउडर, कुछ ही दिनों में दिखने लगेगा फर्क!

## सीने में जलन

अगर पेट में किसी भी तरह की समस्या हो, तो उसे हल्के में न लें, क्योंकि अनदेखा करने से यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

कभी-कभी यह स्थिति पेट के कैंसर

जैसी खतरनाक बीमारी का रूप ले

सकती है। एसिडिटी, खट्टी डकारें,

मोटापा और सीने में जलन जैसी

समस्याएँ पेट में कैंसर के संकेत हो सकती हैं।

एसिडिटी और इसके खतरनाक असर

एसिडिटी की समस्या अक्सर ऑंगली और मसालेदार भोजन खाने या लंबे समय तक पेट खाली रहने के कारण होती है। हम इसे अक्सर हल्का समझते हैं, लेकिन यह कभी-कभी बहुत खतरनाक साबित हो सकती है। लगातार एसिडिटी की समस्या, खट्टी डकारें, मोटापा और सीने में जलन से पेट में कैंसर की कोशिकाएँ विकसित हो सकती हैं। पेट में कैंसर ऊपरी हिस्से या निचले हिस्से में हो सकता है, और यह एक जानलेवा बीमारी बन सकती है। अगर समय रहते इसके लक्षणों का इलाज न किया जाए, तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

पेट में कैंसर के लक्षण

हार्टबर्न (सीने में जलन) एक आम समस्या हो

## एसिडिटी को नकरें नजरअंदाज, बढ़ सकता है पेट का कैंसर!

सकती है, लेकिन यह पेट के अल्सर या बैक्टीरियल इफ्केशन का भी संकेत हो सकता है। कुछ कैसर के रोगियों में भी सीने में जलन और एसिड रिप्लिक्स (खट्टी डकारें) जैसी समस्याएँ होती हैं। अगर गैस्ट्रिक कैंसर का सामान्य रहते इलाज न किया जाए, तो यह धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैलकर जानलेवा हो सकता है।

### पेट में कैंसर के कारण

अगर आप बार-बार एसिडिटी की समस्या से जूँझ रहे हैं, तो यह पेट में पाइलोरी संक्रमण का कारण बन सकता है। यह संक्रमण पेट के डी-एनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे पेट में कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

### बचाव के तरीके

1. पेट के कैंसर से बचने के लिए कुछ खास उपाय किए जा सकते हैं-
2. ऑयली और मसालेदार भोजन से दूर रहें।
3. बजन को नियंत्रित रखने के लिए नियमित व्यायाम और बैलेंस डाइट अपनाएं।
4. रात में सोने से दो-तीन घंटे पहले खाना खाएं।
5. खाने के बाद तुरंत न लेटें, बल्कि थोड़ी देर ठहले।
6. योग और एक्सरसाइज को अपने दैनिक रूटीन में शामिल करें।
7. नशे से बचें, क्योंकि यह सेहत के लिए नुकसानदार क हो सकता है।

### पेट के कैंसर का उपचार

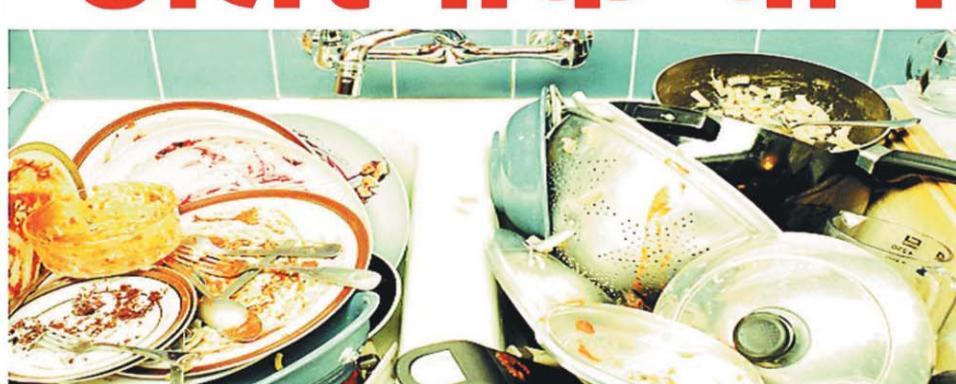
अगर पेट के कैंसर का सही समय पर पता चल जाए, तो इसका इलाज संभव है। इसमें सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी जैसे उपरांत शामिल हो सकते हैं।

### कब डॉक्टर से संपर्क करें?

अगर किसी व्यक्ति को सीने में जलन की समस्या लंबे समय तक बनी रहती है, या सांस लेने में कठिनाई, काले और विपचिपे मल, पींत या, निगलने में दिक्कत या लगातार उल्टियां हो रही हैं, तो यह गंभीर स्वास्थ्य समर ग्राहों का संकेत हो सकता है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

## क्या आप भी पूरी रात सिंक में गंदे बर्टन छोड़ देते हैं?

# इससे हो सकती हैं ये खतरनाक बीमारियाँ



क्या आप भी अक्सर अपने किचन में गंदे बर्टन छोड़कर सो जाते हैं? अगर हां, तो यह आपकी सेहत के लिए इन सांसारिक खतराएँ हो सकती हैं। गंदे बर्टन का उत्तम साल्मोनेला, लिटरिया, और ई-कोली जैसे बैक्टीरिया नप लेने के साथ शरीर में प्रवेश करके गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं। यह इन बैक्टीरियों से संक्रमित बर्टनों में खाना परोसा जाता है, तो वे पेट में जाकर पेट दर्द, उल्टी, डायरिया, और उपर्योग नहीं किए जाएं, तो वे भी बीमीरी का कारण बन सकते हैं।

किसे हो सकता है खतरा?

इन बैक्टीरियों का सावधानी से ज्यादा खतरा उत्तम लोगों को होता है जिनकी इय्यूनिटी कम्पोजेट होती है। जैसे छोटे बच्चे, बुजुर्ग, और गर्भवती महिलाएं, जो इन बैक्टीरियों के प्रभाव से जर्नली बीमार पड़ सकते हैं। इन्हाँनी ही नहीं, इन बैक्टीरियों से जुड़ी गंभीर समस्याओं में किडनी फेलियर, गर्भपात्र और किडनी के बायीक फिल्टर का खराब होना भी शामिल है। अगर इन बैक्टीरियों के कारण किसी की हालत गंभीर हो जाए, तो वह अस्पताल में भर्ती हो सकता है और इलाज में गंदे बर्टनों की प्रति धूमपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कई महीनों का समय भी लग सकता है।

केचन की सफाई और आलस्य से बच जाए जरूरी है।

केचन और बर्टनों की सफाई में आराम रखें। बर्टनों और सिंक को सम पर धोना बहुत जरूरी है, बैक्टीरियों के लिए खर रे का कारण होता है। इसके अलावा, ध्यान रखें कि फ्रिज में रखे खाद्य पदार्थ भी समय पर सही तर्फ के स्टोरे और उपयोग नहीं किए जाएं, तो वे भी बीमीरी का कारण बन सकते हैं।

सार्वजनिक खानापान और किडनी के स्वास्थ्य का ध



# आखिर क्यों नहीं थम रहा रुपये में गिरावट का सिलसिला

**स्ति** तंबर 2024 के शेयर शिखर के बाद निरंतर बहिर्वाह ने रुपये को कमज़ोर कर दिया क्योंकि निवेशक अमेरिकी ब्याज दरों में वृद्धि की अटकलों के बीच सुरक्षित परिसंपत्तियों की ओर चले गए। उच्च व्यापार घाटे जैसे व्यापार घाटे आयात पर बाहरी निर्भरता को उजागर करते हैं, विशेष रूप से ऊर्जा के लिए, रुपये की कमज़ोरी के दौरान चालू खाता घाटा बढ़ाते हैं। रुपये के अवमूल्यन के साथ भारत का कच्चे तेल का आयात बिल बढ़ गया, जिससे 2024 का व्यापार घाटा बढ़कर \$75 बिलियन के करीब पहुँच गया।

डॉ. सत्यवान सौरभ

र्यात की तुलना में आयात में वृद्धि के कारण व्यापार घाटा बढ़ने से विदेशी मुद्रा का बहिर्वाह बढ़ता है, जिससे लप्या कमजोर होता है। कच्चे तेल और सोने के बढ़ते आयात के कारण 2022 में भारत का रिकॉर्ड व्यापार घाटा रुपये के मूल्यांकास को बढ़ाता है। भारतीय रुपये में गिरावट बाहरी क्षेत्र की कमजोरियों के बीच मुद्रा स्थिरता बनाए रखने की चुनौतियों को ऐखाकित करती है। मुद्रा मूल्य में उतार-चढ़ाव वैशिक भू-राजनीतिक तनावों जैसे रस-यूक्रेन युद्ध, कच्चे तेल की बढ़ती कीमतें और पूंजी बहिर्वाह के साथ-साथ राजकोषीय घाटे जैसे घेरेलू कारों से उत्पन्न होते हैं। भारत के बाहरी लीचीलेपन को बढ़ाने और इसकी अर्थव्यवस्था को स्थिर करने के लिए प्रभावी नीतिगत उपाय महत्वपूर्ण हैं...

मूल्य कम हुआ। उन्नत अर्थव्यवस्थाओं में सख्त मौद्रिक होता है। 2024 में, कॉर्पोरेट प्रदर्शन में कमी और स्टॉक



अस्थायी रूप से कम हो गई। ।  
बाह्य लचीलेपन को मजबूत करने के उपाय हैं, नियर्त को बढ़ावा देना और विदेशी मुद्रा आय बढ़ाने और व्यापार असंतुलन को कम करने के लिए मूल्यवाधित विनियाम और सेवाओं पर ध्यान केंद्रित करना। फार्मास्यूटिकल्स और आईटी जैसे क्षेत्रों को मजबूत करने से व्यापार घाटे को कम करने और रुपये को स्थिर करने में मदद मिल सकती है। विविध आपूर्तिकारों के साथ दीर्घकालिक समझौते करने के अस्थिर कच्चे तेल और आवश्यक आयात पर निर्भरता कम करें। रूस और मध्य पूर्वी देशों से कच्चे तेल के आयात का विस्तार करने से 2023 में औसत तेल आयात लागत कम हो गई। प्रभावी मुद्रा स्थिरीकरण के लिए सॉवरेन वेल्थ फंड और सोने के संचय के माध्यम से मजबूत भंडार बनाएं।  
रिजर्व बैंक के अनुसार 2021 में \$600 बिलियन के निवार्जन विदेशी पांडा शंदागां दो माहामी के दौरान अधिक दबाव

रिकाड विद्युत मुद्रा भडार न महामारा के दारान आस्थरता को प्रवृद्धित करने में मदद की। स्थानीय मुद्राओं में व्यापार को निपटाने, अमेरिकी डॉलर पर निर्भरता कम करने और विनियम दर जोखिमों को कम करने के लिए समझौतों में शामिल हों। भारत-रूस रुपया-रूबल व्यापार तंत्र ने रूस-यूक्रेन संकट के दौरान विदेशी मुद्रा भंडार पर दबाव कम किया। मुद्रा जोखिमों से बचने के लिए अल्पकालिक बाहरी ऋण को कम करते हुए कम लागत और लंबी अवधि के उधार को प्राप्तिकर्ता दें।

भारत द्वारा सॉवरेन ग्रीन बॉन्ड जारी करने में बैद्धि ने 2023 में पुनर्भुगतान अस्थिरता को कम करने के साथ स्थिर विदेशी निवेश आकर्षित करने में मदद की। वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच भारत के आर्थिक लचीलेपन के लिए एक मजबूत बाहरी क्षेत्र महत्वपूर्ण है। नियोत प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देकर, विवेकपूर्ण राजकोषीय नीति सुनिश्चित करके, विदेशी मुद्रा भंडार में विविधता लाकर और रुपये में द्विपक्षीय व्यापार को बढ़ाकर, भारत मुद्रा अस्थिरता को कम कर सकता है। संरचनात्मक सुधारों और वैश्विक आर्थिक एकीकरण पर जोर देने वाली एक दूरदर्शी रणनीति दीर्घकालिक स्थिरता सुनिश्चित करेगी और वैश्विक अर्थव्यवस्था में भारत की स्थिति को मजबूत करेगी।

संपादकीय

## आर्थिक चुनौतियों का होगा नया साल

बुधवार को जिस 2025 का आगाज हुआ है उसमें अनेक तरह की आर्थिक चुनौतियां होंगी। जिस तरह से महाराष्ट्र बढ़ी है तथा केन्द्र सरकार के पास उसे कम करने वालोंगों को रोजगार देने की कोई ठोस योजना नहीं है, उससे साफ है कि आमजन के लिये यह साल पहले से कहीं अधिक कष्टप्रद होगा। वर्ष 2024 के आखिरी दिन कांग्रेस ने रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के जो आंकड़े उद्भूत किये हैं, वे भारतीय अर्थव्यवस्था की भयावह तस्वीर पेश करने के लिये काफी हैं। कहने को तो ये आंकड़े गोल्ड लोन लेकर अथवा गहने गिरवी रख या बेचकर घर चलाने के सम्बन्ध में हैं, जिसे एक तरह से सीमित विषय पर केन्द्रित कहा जा सकता है, परन्तु देश की जो सामाजिक व्यवस्था है उसमें खर खर्च चलाने के लिये सोना गिरवी रखना अथवा बेचना आम आदमी का अंतिम उपाय माना जाता है। ऐसा करना लोगों की बदहाली व मजबूरी का द्योतक है। असली बात यह है कि ऐसी तमाम परिस्थितियों को सिर से खारिज करने की आदी भारतीय जनता पार्टी की सरकार यह नहीं बतलाती कि वह जनता को इस हालत से बाहर निकालने के लिये क्या करने जा रही है। कांग्रेस ने मंगलवार को आरबीआई के आंकड़ों का हवाला देते हुए एक्स पर पोस्ट कर बताया है कि 'देश की अर्थव्यवस्था ढांगडोल है। लोगों के पास कमाई के साधन नहीं हैं और उन्हें घर चलाने के लिये गहने गिरवी रखकर कर्ज लेना पड़ रहा है। इसके बाद भी स्थिति सुधर नहीं रही। वे कर्ज नहीं चुका पा रहे हैं।' बकौल कांग्रेस, आरबीआई ने जो तथ्य दिये हैं उनमें प्रमुख हैं-गोल्ड लोन के डिफाल्टर के मामले मार्च 2024 से जून 2024 तक 30 फीसदी बढ़ गये, कमर्शियल बैंकों में डिफाल्टर मामलों में 62 प्रतिशत का इजापा तथा बीते वर्ष के पहले 7 महीनों में कर्ज लेने के मामलों में 50 प्रश्न की वृद्धि। कांग्रेस की इस बात में दम है कि, 'प्रधानमंत्री ने नेंद्र मोदी को आम जनता की परेशानियों से कोई फर्क नहीं पड़ रहा। वे देश की अर्थव्यवस्था को सम्भालने में पूरी तरह से नाकाम हो चुके हैं।' इसमें कोई शक नहीं कि सोना गिरवी रखना

— 2 —

**मा** नव जीवन म सध्ये, महनत, काशलता ये  
तीन अस्त्र ऐसे हैं जो जीवन की सफलता ये  
मूल मंत्र हैं इन तीन मंत्रों के बलपर हर मान  
अपने जीवन रूपी गाड़ी को मजिल तक पहुंचाने  
कामयाब रहता है। क्योंकि आज के युग में सफल  
प्राप्त करने के लिए संघर्ष की सीढ़ी पर चढ़ना होता है।  
हालांकि हो सकता है इस सीढ़ी से हम कई बार फिस  
भी, परंतु यदि सफलता पाने का जज्बा और जांबाज  
है तो हमें, फिसलकर फिर उठ खड़ा होकर सफल  
की सीढ़ी पर चढ़ना होगा। इसे ही संघर्ष का नाम दिया  
गया है इससे हम जरूर सफलता की इस सीढ़ी  
आंतिम पहिए तक पहुंचकर अपना, अपने कुल व  
और भारत का नाम रोशन करने में कामयाब हों।  
साथियों बात अगर हम चीटी से मेहनत, बगुले  
तरकीब और मकड़ी से कारीगरी सीखने की करें तो  
नहीं सी चीटी महीने भर मेहनत करती है और अंत  
साल भर आराम और निश्चिंतता से अपना जीवन जी  
है। बिना मेहनत के जीवन खुशहाल और निश्चिंत न  
बन सकता ये उस नहीं सी चीटी के जीवन की सी है।  
वैसे तो बगुले को उसके ढोंग के लिए ही जा-

जाता है मगर बगुले का वह ढोंग भी मनुष्य को एक बहुत बड़ी सीख दे जाता है। रास्ते बदलो पर लक्ष्य नहीं बदलो। कभी-कभी बहुत मेहनत के बाद भी कार्य सिद्ध नहीं हो पाता मगर वही कार्य कम मेहनत में भी सिद्ध हो सकता है, बस आपके पास उसकी तरकीब अथवा तरीका होना चाहिए। संसार में हर जीव अपने आवास और भोजन की व्यवस्था अपने ही तरीके से करता है लेकिन मकड़ियों द्वारा उनका जाल बनाने काफी रोचक और बेहद कठिन है उनसे इन कठिन परिस्थितियों में सफलता पाने का गुण सीखना है साथियों बात अगर हम संघर्ष ने मेहनत की करें ते हमारे बड़े बुजुर्गों ने हमें बार-बार समझाया है वि देखो, यह चीटी कितनी बार दीवार पर चढ़ते हुए बार-बार गिरती है परंतु फिर उठ खड़ी होकर चढ़ती है इससे सीखो! बाह ! क्या बात है, इतनी बड़ी विशाल मानव काया के सामने चीटी का उदाहरण, संघर्ष और मेहनत के रूप में मानव के सामने सदियों से आता रह है, जिससे हमें यह सीख मिलत है कि मानव से हजार गुना छोटे जीव को भी निलेकट नहीं कर उससे सीखने, प्रेरणा लेने की सोच का भाव हृदय में रखन है, यही भाव आगे चलकर मानव को महामानव वे रूप में परिवर्तित करता है। साथियों बात अगर हम अपने जीवन में संघर्ष की करें तो, नहीं चीटी जब दाना लेकर चलती है, चढ़ती दीवारों पर, सौ बाँफिसलती है। मन का विश्वास रगों में साहस भरता है चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना नहीं अखरता है आखिर उसकी मेहनत बेकर नहीं होती, कोशिश करने वालों की हार नहीं होती। जीवन संघर्ष का दूसर नाम है एक बात हमेशा याद रखिए, अपनी मजिल क आधा रास्ता तय करने के बाद पीछे ना देखे बल्कि पूरे

जूनून और विश्वास के साथ बाकी की अधी दूरी तक  
करें, बीच रास्ते से लौटने का कोई फायदा नहीं क्योंकि  
लौटने पर आपको उतनी ही दूरी तय करनी पड़ेगी।  
जितनी दूरी तय करने पर आप लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। साथियों संघर्ष जीवन के उत्तर-चढ़ाव का अनुभव  
करता है, अच्छे-बुरे का ज्ञान करवाता है, सतत सक्रिय रहना सिखाता है, समय की कीमत सिखाता है। जिससे प्रेरित होकर हम सशक्तिकरण के साथ फिर से  
अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित होते हैं और जीवन जीने के सही तरीके को सीखते हैं। आगे बढ़कर भी अगर अपने सफलता ना मिल पाई तो भी कोई बात नहीं कम से  
कम अनुभव तो नया होगा। बार-बार हार के बाद हिम्मत के साथ अपने टारगेट की तरफ कदम बढ़ाना अपनी ही संघर्ष है। अपनी हर असफलता से कुछ सीखियाँ  
और निडरता के साथ संघर्ष का दामन थाम के मजित की ओर आगे बढ़िए। वसंघर्ष हमारे जीवन का सबसे  
बड़ा वरदान है और वो हमें सहनशील, संवेदनशील और देवतुल्य बनाता है। जब तक जीवन में संघर्ष नहीं  
होता तब तक जीवन जीने के अंदर जो चुंचु खुशी को, आनंद को, सफलता को अनुभव भी नहीं कर सकते। जिस तरह बिना चोट के पथर भी भगवान नहीं होता। ठीक उसी तरह मनुष्य का जीवन भी संघर्ष के  
तप्पिश के बिना ना तो निखर सकता है, ना शिखर तक पहुँच सकता है और ना ही मनोवैज्ञानिक सफलता प्राप्त  
सकता है। साथियों बात अगर हम मकड़ी से कारीगरी सीखने की करें तो यह उदाहरण भी हमें हमसे बाहर  
बुजु़गों द्वारा पीढ़ियों से, दशकों से दिया जाता है विदेखा  
बनाया है, उसकी कलाकारी को देखो बस हमें आता है। उस मकड़ी की कला की कारीगरी को आज कौशलता

## संघर्ष जीवन का मूल मंत्र है

A portrait photograph of a man with dark hair and a mustache, wearing a light-colored shirt. The photo is set within a white rectangular border.

**का** ग्रेस पार्टी इन दिनों अपने ही साथी दलों निशाने पर है। भाजपा के खिलाफ विपद्धति दलों के संयुक्त इंडिया गठबंधन में शामिल विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं द्वारा कांग्रेस पार्टी से इंडिया गठबंधन का नेतृत्व वापस लेने की मांग दी जा रही है। इंडिया गठबंधन में शामिल बंगाल व मुख्यमंत्री व तृणमूल कांग्रेस की सुप्रीमो ममता बनर्जी खुले आम कांग्रेस पार्टी के नेतृत्व पर सवाल उठा रहे हैं। उनकी पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने प्रेस कांफ्रेंस के

खासी नाराज नजर आ रही है। पार्टी नेताओं के कहना है कि कांग्रेस जिस तरह से चुनाव लड़ रही है उससे भाजपा को लाभ मिल रहा है। कांग्रेस नेत अजय माकन व संदीप दीक्षित के बयान विपक्ष के कमज़ोर करने के लिए भाजपा के कहने पर दिए ज रहे हैं। समाजवादी पार्टी, शिवसेना (उद्घट बालासाहेब ठाकरे), राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरत चंद पवार), नेशनल कांफ्रेंस तो खुलकर कांग्रेस के मुख्यलक्ष करने लगी है।

पर काग्रेस पार्टी। जिसमें काग्रेस 37 सीटों पर चुनाव जीती थी। काग्रेस का बिना किस दल से गठबंधन में जीत का रेशियो 25.52 प्रतिशत रहा था। जबकि काग्रेस 184 सीटों पर साथी दलों से गठबंधन करके चुनाव लड़ी थी। इसमें काग्रेस ने 6 सीट जीती थी और जीत का रेशियो 33.75 प्रतिशत रहा था। इस तरह से देखें तो काग्रेस पार्टी को अकेले चुनाव लड़ने की बजाय गठबंधन साथियों की बदौलत बड़ी जीत हासिल हुई थी। लोकसभा चुनाव में काग्रेस ने 12 सीटें (7 उत्तर 5 दक्षिण 1 आर्मी 21.2%

लेकर संसद नहीं चलने दी। इससे संसद का कार्य पूरी तरह प्रभावित रहा। इसको लेकर भी कांग्रेस की सहयोगी तृणमूल कांग्रेस, सपा ने कांग्रेस को धेरते हुये आरोप लगाया कि कांग्रेस पार्टी राष्ट्रीय हित के मुद्दों पर बहस नहीं होने देना चाहती है तथा सिर्फ अदानी मुद्दे को ही जिंदा रखे हुए हैं। यदि संसद चलती तो कई तरह के मुद्दों पर सरकार को धेरा जा सकता था। ईडिया अलायंस में जिस तरह की खटपट वर्तमान समय में चलने लगी है वह अलायंस के लिए शुभ नहीं लगती और यह भी है। अलायंस में व्यक्ति तरह भी लिया

हारयाणा विधानसभा चुनाव में कांग्रेस अपना जात तर्फ  
मानकर आम आदमी पार्टी से गठबंधन करने से  
इनकार कर दिया था। जिसके चलते आम आदमी  
पार्टी ने कई सीटों पर अकेले ही चुनाव लड़कर १.५  
प्रतिशत वोट प्राप्त किए थे। जबकि हरियाणा में कांग्रेस  
को ३९.३४ प्रतिशत वोट व भाजपा को ३९.९८  
प्रतिशत वोट मिले थे। यदि हरियाणा में कांग्रेस आम  
आदमी पार्टी से समझौता करके चुनाव लड़ती ते  
निश्चय ही सरकार बन सकती थी। मगर कांग्रेस  
अवसर गवां दिया और वहां भाजपा ने आसानी से  
तीसरी बार पहले से भी अधिक बहुमत से सरकार  
बना ली। उत्तर प्रदेश विधानसभा के उपचुनाव में ते  
समाजवादी पार्टी ने कांग्रेस के लिए एक भी सीट नहं  
छोड़ी थी। जबकि लोकसभा चुनाव कांग्रेस और  
समाजवादी पार्टी ने मिलकर ही लड़ा था।

महाराष्ट्र में कांग्रेस नीत महा विकास अघाड़ी का  
करारी हार होने के बाद शिवसेना (यूबीटी) ने कांग्रेस  
पर जाकर विषयता पाठ्यक्रम द्वारा कहा था कि कांग्रेस

का 13 करोड़ 67 लाख 59 हजार 64 बाजार 21.29 प्रतिशत वोट मिले थे। गठबंधन करने के कारण 2019 की तुलना में 2024 में कांग्रेस को 1.91 प्रतिशत अधिक वोट मिले थे।

कांग्रेस पार्टी ने पंजाब, चंडीगढ़, छत्तीसगढ़, गोवा कर्नाटक, लक्षद्वीप, मणिपुर, मेघालय, नागालैंड उड़ीसा, तेलंगाना व पश्चिम बंगाल में अपने बूते चुनाव लड़ा था। जबकि बिहार, गुजरात हरियाणा झारखण्ड केरल, महाराष्ट्र, पांडिचेरी, राजस्थान, तमिलनाडु उत्तर प्रदेश में गठबंधन करके चुनाव लड़ा था। अंडमान निकोबार दीप समूह, आंध्र प्रदेश, दादरा नगर हवेली व दमन दीव, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर, लद्दाख, मध्य प्रदेश, मिजोरम, सिक्किम त्रिपुरा, उत्तराखण्ड ऐसे प्रदेश हैं जहां लोकसभा चुनाव में कांग्रेस का खाता भी नहीं खुल सका था।

हरियाणा विधानसभा चुनाव में हार के बाद कांग्रेस के सबसे बड़ा झटका महाराष्ट्र में लगा जहां उनकी सीटें 44 से घटकर 16 हो गईं। गुजरात में कांग्रेस

माना जा सकता है। अलावस म शामल दल हो विपक्ष की सबसे बड़ी पार्टी कांग्रेस के नेतृत्व को नकारने लगे हैं इससे बुरी बात कांग्रेस पार्टी के लिए और व्या हो सकती है। लोकसभा चुनाव में जिस तरह से विपक्षी पार्टियों ने एकजुट होकर ईडिया गठबंधन बनाकर केंद्र में सत्तारूढ़ भाजपा को कड़ी टक्कर दी थी। वही गठबंधन अब धीरे-धीरे कमजोर पड़ता जा रहा है। आने वाले समय में दिल्ली विधानसभा के चुनाव होने हैं। वहां भाजपा चुनाव जीतने की पूरी रणनीति बनाने में जुटी हुई है। आम आदमी पार्टी चाहती है कि वह दिल्ली की सत्ता पर फिर से काबिज हो। मगर कांग्रेस का रवैया देखकर आम आदमी पार्टी भी सकते में है। पार्टी के नेता कांग्रेस को बोट कटवा के रूप में देख रहे हैं तथा खुले आम भाजपा की बी टीम के रूप में काम करने का आरोप लगा रहे हैं। कांग्रेस ने अपने उमीदवारों की दो सूची जारी कर दी है। शेष सीटों पर भी जल्दी ही प्रत्याशियों के नाम घोषित करने की तैयारी चल रही है। यह दिल्ली चुनाव में आम आदमी

तपारा धल रहा हा। याद इर्लो तुमाप न जान जामा पार्टी पराजित हो जाती है तो इंडिया गठबंधन के ताबूत में वह आखरी कील सवित होगी। कांग्रेस को यदि इंडिया गठबंधन को बचाना है तो अपने सहयोगी क्षेत्रीय दलों की भावनाओं को समझ कर फैसला करना होगा। तभी कांग्रेस अपने राजनीतिक वजूद को बचा पाएगी। इंडिया गठबंधन टूटने की स्थिति में कांग्रेस का भी कमज़ोर होना तय माना जा रहा है। क्योंकि कांग्रेस अकेले भाजपा से मुकाबला नहीं कर सकती है। गठबंधन के साथी दलों की मदद से ही कांग्रेस मजबूत हो सकेगी इस बात से कांग्रेस नेता भी अच्छे से वार्किंग है।

## मनस्य को कर्मों का कर्ज घुकाना होगा

भगवान ने हमारे जीवन को पवित्र बनाने के लिए समय-समय पर जे उपदेश दिए हैं, वे शास्त्रों के रूप में हमारे सामने हैं। हमें यह जो मनुष्य भव मिला है, यदि कर्मों का कर्ज चुका दिया तो सीधे मोक्ष प्राप्त हो सकता है। मनुष्य को अपने कर्मों का भुगतान स्वयं करना पड़ता है उपाध्याय प्रवर मूलमुनिजी ने धर्मसभा को संबोधित करते हुए व्यत किए। उन्होंने कहा कि कई भवों के बाद मनुष्य जन्म प्राप्त होता है। हम मनुष्य भव को सद्कार्यों में लगाकर जीवन का कल्याण कर सकते हैं ऋषभमुनिजी ने कहा कि भगवान के शरीर में तीर्थकर का शरीर सबसे श्रेष्ठ बना है। तीर्थकरों के शरीर में सुगंध आती है जबकि भगवान के पास जाते ही सम्भाव आ जाता है। भगवान के 34 अतिशय का प्रभाव रहत है। भगवान का शरीर के प्रति राग नहीं रहता। केवलज्ञान ही पूर्ण ज्ञान रहता है। आत्मा ही गुरु है। आत्मा ही देव है।

जून 2023 में 26 विपक्षी दलों के साथ बना ईडी गठबंधन अब टूट के कगार पर खड़ा है। लोकसभा चुनाव में मिली हार और उसके बाद हरियाणा महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में हुई पराजय ने इस गठबंधन को कमज़ोर कर दिया है। इसी के चलते कांग्रेस के सहयोगी दल ही उसकी नेतृत्व क्षमता पर सवाल उठाकर अलग राह पकड़ने के सकेत दे रहे हैं। हाल ही में दिल्ली विधानसभा चुनाव को लेकर आम आदमी पार्टी ने तो कांग्रेस को ईडीया गठबंधन से बाहर निकलवाने तक की धमकी दे दी है। कांग्रेस द्वारा दिल्ली विधानसभा चुनाव अकेले लड़ने वाली घोषणा के बाद से ही आम आदमी पार्टी कांग्रेस







