

संजीवनी टुडे

सम्पादक की कलम से....

रामपाठकीय

योद्धा सुभाष जिसने ब्रिटिश शासन की नींव हिलाई



भारत माता को ब्रिटिश शासन सत्ता से मुक्ति के लिए हुए स्वाधीनता संघर्ष के रणनीति में हजारों आबाल बृद्ध, स्त्री, पुरुष, किसान, कामगार, व्यवसायी एवं छात्रों ने अपने प्राणों न्यौत्तर बिहार किये हैं। अपने सुवासित जीवन-पृष्ठों की माला से भारत माता का कठं सुशोभित किया है तो राधर थे भाल पर अधिक भी। उन्हीं जननायकों में से एक महानायक बनकर उभरा जिसे स्वित्सुभाष चंद्र बोस के नाम से जनना है। सुभाष को जन्म 23 जनवरी 1897 के कटक में एक बंगाली परिवार में प्रतिष्ठित ब्रिटिश जननी की नाथ बोस एवं प्रधानी की 14 संतानों में 9वें संतान के रूप में हुआ था। अपनी प्रारंभिक शिक्षा पूरी कर सुभाष ने 1915 में बीमारी के बावजूद इंटर्मीडिएट परीक्षा दी और द्वितीय प्रीमियम में उत्तीर्ण की। 1919 में बी.ए. अनार्ट प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण कर कलकत्ता विश्वविद्यालय में दूसरा स्थान प्राप्त किया। छात्र जीवन में ही सुभाष ने विवेकानन्द साहित्य का अध्ययन कर लिया था जिसने उन्हें राष्ट्रीय चेतना से मधुर सुभाष किया और चिंतन-मनन करने की सुझूट जीवनी दी।

फलस्वरूप देखा से त्याकार देकर जून 1921 में भारत वापस आकर कांग्रेस में अपनी भूमिका के समर्थन में महात्मा गांधी से भेंट की। उनके सुधार पर सुभाष कलकत्ता आकर देशबंधु जी के साथ काम करने लगे। दायरा ने कलकत्ता महापालिका का चुनाव लड़ा और जीत अर्जित कर महापौर बने। तब उन्होंने सुभाष को महापालिका का मुख्य कार्यकारी अधिकारी बनाया। वहाँ पर सुभाष ने अपनी कार्यशैली और दूरदृष्टि का परिचय देकर काफी नये और महत्वपूर्ण काम किए जिससे उनकी कार्यशैली और राजनीतिक सोच से सभी परिवर्तन हुए और उनकी सामाजिक प्रतिष्ठा में बढ़ि हुई। साथ ही उनकी गिनती देखी गयी थी और उनकी रोपनी में ही टेरीटोरियल अर्मी में रेंगरिंग के रूप में प्राप्त सैन्य प्रशिक्षण आगे बढ़ाया गया। उनकी रोपनी में एक अफसर बंगाली गांधी जी के साथ काम करने लगे। आजादी की लड़ाई में 11 बार जीव जाना पड़ा जिससे अपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ा। तो स्वास्थ्य लाभ के लिए 1933 से 1936 तक यूरोप में हुआ। अब उनकी अपनी इंटर्लैन के नेता मुसोलिनी और आयरलैण्ड के नेता डॉ. बलेरा से भेंट कर संवाद का बनना लिया।

आस्ट्रिया में चिकित्सा प्राप्त करने के दौरान पुस्तक लिखने हेतु टाईपिस्ट एमिली शेंकेल से प्रभावित हो सुभाष ने उनसे विवाह कर लिया और अनीता बोस के रूप में एक पुरी जीवन लिया। दूर्योग ऐसा कि सुभाष अपनी बेटी से जीवन में कभी मिल न सके। कांग्रेस दल और देश में सुभाष की लोकप्रियता उफनान पर थी। 1938 में हारिपुर में आयोजित कांग्रेस के 51वें अधिवेशन में गांधी जी ने सुभाष को अध्यक्ष मनोनीत किया और सम्पादन में 5 बैलों द्वारा इके रख की खानी गया। उस अवसर पर अध्यक्ष के रूप में दिया गया सुभाष का जीवन रुद्ध हुआ। अध्यक्ष की विवाही की अवधिकारी बनी गयी। उसी वर्ष अपनी विश्वेष्यार्थी के नेतृत्व में 'विज्ञान परिषद' बनाई। कांग्रेस में सुभाष के बढ़ते प्रभाव और कार्यकारी ओं पर मजबूत होती पकड़ से कांग्रेस के अन्दर ही कुछ नेताओं का प्रभाव मंडल कर मजबूर होने लगा। गांधी जी से भी मतभेद हुआ। इसका परिणाम यह हुआ कि 1939 के तिपुरा अधिवेशन में अध्यक्ष के मनोनीत की परम्परा के उलट कांग्रेस को चुनाव करवाना पड़ा। देश और कार्यकारी तर्फ से अधिकारी नेतृत्व के रूप में एक अधिकारी की अध्यक्षता में 'योजना आयोग' और विष्वेष्यार्थी के अधिकारी नेतृत्व के रूप में 'योजना परिषद' बनाई। कांग्रेस में सुभाष के बढ़ते प्रभाव और कार्यकारी ओं पर मजबूत होती पकड़ से कांग्रेस के अन्दर ही कुछ नेताओं का प्रभाव मंडल कर मजबूर होने लगा। गांधी जी से भी मतभेद हुआ। इसका परिणाम यह हुआ कि 1939 के तिपुरा अधिवेशन में अध्यक्ष के मनोनीत की परम्परा के उलट कांग्रेस को चुनाव करवाना पड़ा। देश और कार्यकारी तर्फ से अधिकारी नेतृत्व के रूप में एक अधिकारी की अध्यक्षता में 'योजना आयोग' और विष्वेष्यार्थी के अधिकारी नेतृत्व के रूप में 'योजना परिषद' बनाई। कांग्रेस के अन्दर ही 'फारवर्ड ब्लॉक' बनाकर अंग्रेजों के विरुद्ध संघर्ष करने लगे। लेकिन उन्हें कांग्रेस से निकाल दिया गया।

आज का राशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय वंद्रमा निस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।

मेष (चू, चे, घो, ला, ली, लै, लो, अ) : आज भाय से कोई नया प्रस्ताव निकलता है। सरकारी काम आसानी से बन जाएंगे। अधिकारी सहयोग करें। किसी चैरिटी आदि में धन खर्च करें। मित्रों के साथ पार्टी में जा सकते हैं।

वृषभ (इं, उ, ए, ओ, वा, वी, तु, वृ, वो, वो) : सुख-सुविधाओं पर खर्च होगा। विक्रित मामलों में गलतफहमी को जम्म देने वाली कोई बात हो सकती है। परिवार के साथ पार्टी में जा सकते हैं। कोई नया प्रस्ताव यदि आज मिलता है।

मिथुन (क, की, कु, घ, अ, छ, के, को, ह) : कार्यों को मन लगाकर पूरा करें। आपको बहते प्रभाव से कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है। आज की गी है मेहनत का पूरा फल नहीं मिलेगा। व्यक्तिगत मामलों को सावधानी से हल करें।

कर्क (ही, है, हो, डी, डै, डो, डो) : किसी योजना का नियन्त्रण हो जाएगा। अधूरा काम भी किसी न किसी सहयोग से आज पूरे हो जाएंगे। धैर्यवृक्ष निर्णय लेने पड़ेंगे। भाग-दौड़ बनी रहेंगे, परंतु यात्रा करना आज ठीक नहीं रहेगा।

सिंह (म, मी, मै, मो, टा, टी, दू, टे) : परिवार के बड़े सदस्यों की आज्ञा मान कर लेंगे तो काफी दूर में होंगे। अधिकारी नेतृत्व प्रस्ताव होगा। विद्यार्थी नियंत्रण होगा।

कन्या (टो, पा, पी, पू, घ, ण, ठ, ठौ, पौ, पौ) : आज घर और बाहर दोनों जगह आपके काम की साराहन होंगी। काम के घंटे बढ़ जाएंगे अतः पिछले छूटे कामों को पहले पूरा करें। अधिकारी वर्षा प्रस्ताव होगा। विद्यार्थी नियंत्रण होगा।

तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते) : आज काम बनने में थोड़ी असुविधा हो सकती है। विशेषियों से सावधान रहना होगा। प्रोफेटी के खरीदें या बेचने से संबंधी बात हो सकती है। पुराने मित्रों से मुलाकात होने की संभावना हो।

वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, य) : व्यावसायिक कार्यों का विस्तार करने के लिए अतिरिक्त प्रशिक्षण करना होगा। सर्वयोग मिल जाने से थोड़ी आसानी हो जाएगी। व्यक्तिगत संबंधों में सौहार्द की बाबना बढ़ने से मन प्रसन्न होगा।

धनु (रे, यो, म, भी, भ, धा, फा, दा, मे) : आज का दिन महत्वपूर्ण काम करने के लिए नहीं है। निजी सम्पत्तियों को अपने ऊपर हाथ न होने दें। परिवार के साथ समय बिताना आवश्यक है, चाहे तो कहीं आउटिंग के लिए।

मकर (भो, जा, जी, खी, ख्य, ख्यौ, ख्यो, ग, गी) : आज स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा, परंतु काम किए आसानी से बन जाएंगे। लाभ की कोई नई योजना बनाकर उस पर अमल करें। मित्र विशेष सहयोगी बनकर सामने आएं।

कुंभ (गु, गो, सा, सी, सू, से, सो, दा) : आज घर की बुजुर्ग स्त्री की सलाह काम आएगी, महत्वपूर्ण नियंत्रण लेते समय उसको नजर ठेंदा जाना। यात्रा करना हित में नहीं रहेगा, बहुत जल्दी हो तो पहले मदिर जाएं एवं परियां करें।

मीन (दी, दृ, थ, झ, ज, दे, दो, वा, ची) : आज योग्यता दिखाने का उत्तिवासर मिलेगा। लाभ देने वाली थोड़ी यात्रा की सभावना हो। बड़ी प्रतिस्पर्धी में भी विजय होगें। वाहन धीमी गति में चलाएं, अन्य कामों में भी जलदबाजी जा करें।

भुलाये नहीं भूलेगी नेताजी सुभाष की स्मृति

23 जनवरी 1897 की उस अनुपम बेला को भला कौन भूला सकता है, जब उड़ीसा के कटक शहर में एक बाली पालिकार ने नामी बकीले जानकी दास बोस के घर भारत के स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास में चमकने वाला एक ऐसा वीर योद्धा जन्मा था, जिसे पूरी दुनिया ने नेताजी के नाम से जाना और जिसने अंग्रेजी सत्ता की ईट से इंटर बजाने में कोई-करस नहीं छोड़ी। जानकी-गांधी और प्रभावी की कुल 14 संतानों में जिसे 6 बेटियां और 8 बेटे थे। सुभाष चंद्र उनकी नौवीं संतान और पांचवें बेटे थे। सुभाष को अपने सभी भाइयों में से सर्वाधिक लगाव शरदवंद्र था। बचपन से ही कुशाश, निराकार, विसर्ग, विश्वास तथा तापमान से जाने वाले तथा अपनी बात पूरी दबंगता के साथ कहने वाले सुभाष ने मैट्रिक वीरा परीक्षा 1913 में कलकत्ता के प्रेसीडेंसी कालेज से हिन्दू विश्व श्रींगारी में उत्तीर्ण की। एक बार कलेज में एक फ्रैंकेसर द्वारा बाबा भारतीयों के खिलाफ उड़ाए जाने और भारतीयों के बोर्डर में अपमानजनक बातों कहने पर सुभाष को इतना गुस्सा आया कि उन्होंने कक्ष में ही उपरांत के बोर्डर पर बुरा बोर्डर बनाया। जिसके चलते उन्होंने बोर्डर से निकाल दिया गया।

23 जनवरी 1897 की उस अनुपम बेला को भला कौन भूला सकता है, जब उड़ीसा के कटक शहर में एक बाली पालिकार ने नामी बकीले जानकी क

हैल्थ संवाददाता
स्वास्थ्य ही धन है, ऐसे में
आप किस तरह के
आहार का सेवन करते
हैं, उसपर आपका
स्वास्थ्य निर्भर करता है।

शाकाहारी भोजन
आपको न केवल स्वस्थ
रखता है, बल्कि कई
गंभीर बीमारियों से
बचाता है। शाकाहारी
भोजन के सेवन से
स्वास्थ्य पर पड़ने वाले
प्रभावों के विभिन्न
पहलुओं की पढ़ताल
करता आलेख। सच में
यह कहा जाये, तो
बिल्कुल गलत नहीं होगा,
कि व्यक्ति का शरीर
केवल शाकाहार भोजन
खाने के लिए बना है।

शाकाहारी में शरीर के
सेवन से भी प्रोटीन की
जरूरत को पूरा किया
जा सकता है।

लेकिन लोगों को यह
लगता है कि ननवेज में
प्रोटीन ज्यादा होता है,
इसलिए ननवेज खाना
चाहिए, लेकिन यह सही
नहीं है। शाकाहार के
सेवन से भी प्रोटीन की
जरूरत को पूरा किया
जा सकता है।

1977 से अमेरिका
में विश्व शाकाहार
दिवस मनाने की
शुरूआत की

शाकाहार पूर्ण पौष्टिक भोजन है

आज की भौतिक दौड़ में हमने अपने
खान-पान को भुला दिया है। आज
कई लोग मांसाहारी हो गये हैं।
संभवतः यही कारण है कि नवी-नवी
बीमारियों का जन्म हो गया है। हमारा
शरीर प्राकृतिक तत्वों से मिलकर
बना है। अतः मनुष्य को वही जन
करना चाहिए, जिसमें सात्त्विक गुण
हो, क्योंकि शरीर किसी बाह्य तत्व
का बोझ सहन नहीं कर सकता। अब
हमारा पौष्टिक भोजन क्या हो?
विशेषज्ञों के अनुसार शाकाहार ही
पौष्टिक भोजन है।

संतुप्त वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम



शाक से मिलता है प्रोटीन
शाकाहारी होना कर्तव्य
हानिकारक नहीं है।
मांसाहारियों को शरीर के
लिए जरूरी तत्व जो
मांस से मिलते हैं, वही
जरूरी तत्व शाकाहारियों
को कई प्रकार के शाक से
मिलते हैं। प्रोटीन जो मछली, मांस और अंडे से प्राप्त
होता है, वह बनस्पति से भी प्राप्त होता है।

बनो शाकाहारी हो जाओ दीर्घायु

मानव शरीर के कार्य करने के लिए ऐसा कई पौष्टिक
व जरूरी तत्व नहीं है, जो बनस्पतियों से प्राप्त नहीं
किया जा सकता। फोलेट के अत्यधिक मात्र में होने
के कारण और न्यून मात्र में सैचुरेटेड फैट, कोलेस्ट्रॉल
व एनिमल प्रोटीन मात्र के कारण शाकाहारी भोजन
हमें खतरनाक और सामान्य रोगों से बचाता है।

शाकाहार शतम् जीवेत् सुखम् जीवेत्



कौन सा विटामिन पाएं कहाँ से

विटामिन 'ए':

(1) हरी
सब्जियां (2)
मख्न (3)
क्रीम (4) गाय
का दूध (5)
काढ़लिवर
आयल

विटामिन बी 1:

(1) गेहूं (2) ताजे मटर (3) अंकुरित
बीज (4) सेम (5) खुमरी आदि।

विटामिन बी 2:

(1) अंडा (2) टमाटर

(3) दूध (4) खुमारी (5) हरी सब्जियां।

विटामिन बी 6:

(1) अनाज के दाने (2)

मछली (3) मांस (4) खुमरी (5) चावल

(6) फलियां।

विटामिन बी

(1) हरी
सब्जियां (2)
दालें (4)
अनाज (5)
खुमरी आदि।

विटामिन सी:

(1) बंदोभी
(2) शलाम

(3) सादे रसदार फल (4) टमाटर (5)

नींबू आदि।

विटामिन डी:

(1) दूध (2) काढ़ लिवर

आयल (3) पनीर (4) घी (5) मक्खन

विटामिन डं:

(1) गेहूं के अंकुर (2)

पालक (3) हरी सब्जियां (4) बंदोभी

(5) टमाटर आदि।

किसके लिये कौन सा विटामिन है फायदेमंद

- हमें आंखों के लिये विटामिन 'ए'
तथा 'सी' की आवश्यकता है।
- मसुड़ों तथा दांतों की मजबूती के
लिये विटामिन सी चाहिए।
- पाचन शक्ति बढ़ाने तथा हृदय को
मजबूत करने के लिए विटामिन
बी चाहिए।
- फेफड़ों की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने
के लिये विटामिन 'डी' की
आवश्यकता होती है।
- बार-बार खासी जुकाम हो तो
विटामिन 'ए' लीजिए।
- पिण्डलियों की भारीपन तथा पांव
का दर्द दूर करने के लिये
विटामिन 'बी' चाहिए।
- खन की कमज़ोरी दूर करने के
लिये विटामिन सी की
आवश्यकता होती है।
- शरीर की हड्डियां टेही-मेही न हों,
इसके लिए विटामिन 'डी' का
सेवन करें।

**शाकाहारी भोजन
में संतुप्त वसा और
कोलेस्ट्रॉल की मात्रा
कम होती है।**



मछली में है प्रचूर मात्रा में प्रोटीन

इसी प्रकार मछली की अनेक किस्मों
में प्रति सौ सौ ग्राम वासिनिक पौष्टिकता
इस प्रकार है - प्रोटीन 8.9 से 76.1
प्रतिशत, फाइबर 0 प्रतिशत, मिनरल्स
0 से 27.5 प्रतिशत और ऊर्जा 59 से
413 कैलोरीज, जबकि मूँगफली व
तत्त्वजूल के सौ ग्राम बीजों की पोषकता
यूं है - 26.2 से 34.1 प्रतिशत प्रोटीन,
26.7 से 45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स,
39.8 से लेकर 52.6 प्रतिशत फैट,
0.8 से लेकर 3.1 प्रतिशत फाइबर,
1.6 से लेकर 25 प्रतिशत मिनरल्स
और 470 से लेकर 628 कैलोरी
ऊर्जा।

हरी सब्जियां में हैं विटामिन्स की खान

अब देखें फाइबर मांस में बिल्कुल नहीं है,
जबकि रोगों से लड़ने की ताकत वही
जुटाता है। इसके विपरीत हर शाकाहारी
भोजन में फाइबर की उपस्थिति निश्चित
है। इसके अतिरिक्त हरी सब्जियां तो
विटामिन्स की खान हैं अगर कुछ
विटामिन्स रह भी जाएं तो इसकी पूर्ति,
दूध, दही व मक्खन से की जा सकती है।
शाकाहार के संबंध में अमेरिका में हुए
एक अध्ययन से पता चला है कि जो
अमेरिका महिलाएं शाकाहारी होते हैं उन्हें
छाती का कैंसर कभी न होने की संभावना
होती है। शाकाहार में अंगूर, पपीते व हरी
पेटेदार सब्जियों का सेवन करने वालों को
भोजन ननी की कैंसर बहुत कम होने का
खतरा रहता है। शाकाहार के संबंध में
जर्मनी की इंस्टीट्यूट आफ सोशियल
मेडिसन एंड एपिडेमियोलॉजी द्वारा भी
सर्वेक्षण किये जा चुके हैं।

शाकाहार से रक्तचाप रहता है सामान्य

इस संख्या के शोधकर्ताओं का मानना है कि शाकाहारियों के रक्त में
यूरिक एसिड का मात्रा कम होती है। इससे रक्तचाप सामान्य रहता
है, जबकि मांसाहारियों में इसकी अधिकता पायी जाती है। शाकाहार
के बारे में कुछ जाने-माने सितारों का भी मत सकारात्मक है।

विश्व प्रसिद्ध शाकाहारी

विश्व के प्रसिद्ध महापुरुष शाकाहारी थे, जिनमें सर आईज़क न्यूटन,
टॉलस्टाय, मिल्टन, अरस्टु, बनार्ड शा आदि के नाम प्रमुख हैं।
शाकाहार ने ही उनके बंद जान की पंखुड़ियों को खोलने में मदद की।
महान वैज्ञानिक एलवर्ट आइस्टर्टाइन का कथन आज भी सत्य है।
शाकाहार का हमारा प्रकृति पर गरो प्रभाव पड़ता है। इससे तो इसना
का भाग्य पलट सकता है। कैंसर एंड अदर डिसीज फाम मीट
कर्जम्प्सन पुस्तक के लेखक लियोनार्ड ब्लानचे ने कैंसर के अनेक
मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने पाया कि कुल संख्या का
लहसुन या गोबर खाने से पीड़ित मिला है, वह पेट का कैंसर ही था।
मांसाहार ने ही जाने के लिए लहसुन की खाने का अनुरूप आहार भोजन है, जबकि
शाकाहार करने वाले ऐसी शिकायतें कम करते हैं।

शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता

आर्थिक दृष्टि से शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता पड़ता है।
शाकाहारी भोजन चाहे जितना ही भारी हो, लेकिन मांस से वहले पचता
है। यह भूख को पूर्ण रूप से तृप्त करता है। इससे मोटापा आने के आसार
बहुत कम होता है। शाकाहारी के शरीर में रक्त के संचार की गति तेज
होती है। शाकाहार की महता को गास्पल आफ जीसस क्राइस्ट में भी
बताया गया है कि यदि तुम शाकाहारी भोजन को नियमित अपनाओगे
तो तुम्हें या खाने का शक्ति मिलेगी।

मांसाहारी जिन मांसों को खाने के लिए लहसुन से खाने का
होता है। शहर में घूमते इन आवारा पशुओं को अनेक बीमारियां धेरे रहती हैं।
जब इन्हें काटा जाता है तो तो क्या इनके शरीर की जांच की जाती है?

