

नोटिफिकेशन जारी, 1975 में इसी दिन लगी थी इमरजेंसी

वर्ष: 11 अंक: 39

पृष्ठ: 8 मूल्य: ₹ 1.50

केंद्र सरकार का ऐलान, 25 जून 'संविधान हत्या दिवस' घोषित

■ संजीवनी टुडे

नई दिल्ली। इंदिरा गांधी ने 25 जून 1975 को आधी रात से ठीक पहले इमरजेंसी के खिलाफ जयप्रकाश नायरवान, अटल बिहारी वाजपेयी, लालकुण्डा आडवाणी जैसे कई दिग्गज नेता असरद हो गए थे। 1976 में दिल्ली के दुजाना डायर कैमिलो प्लानिंग क्लीनिक में नसबंदी अभियान चला था। केंद्र सरकार ने 25 जून को 'संविधान हत्या दिवस' घोषित कर दिया। गृह मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार 12 जुलाई को सोशल मीडिया पर पोस्ट कर इसकी जानकारी दी। सरकार ने इसका नोटिफिकेशन भी जारी किया है। उन्होंने लिखा, '25 जून 1975 को तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने अपनी तानाशही मुसलिमकां को दोस्ती हुए देश में अपातकाल लगाकर भारतीय लोकतंत्र की आत्मा का गला घोंसला दिया था। लाखों लोगों को अकाश जेल में डाल दिया गया और मीडिया की आवाज को दबा दिया गया। प्रधानमंत्री ने दोस्ती मोदी ने कहा, '25 जून को संविधान हत्या दिवस के रूप में मनाना इस बात की याद दिलाएगा कि उस दिन क्या हुआ था और भारत के संविधान को कैसे कुचला गया था। ये भारत के इतिहास में कांग्रेस द्वारा लाया गया था। उठान, कांग्रेस ने सरकार के इस फैसले को एक और सुखिया बटोरने वाली कवायद बताया।

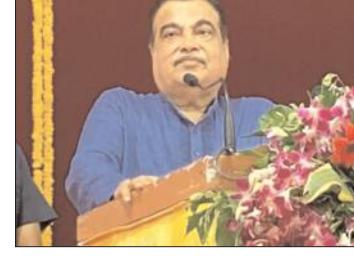


आखिर भाजपा को ऐसा कदम उठाने की जरूरत क्यों पड़ी

लोकसभा चुनाव 2024 के दौरान भाजपा ने 400 पार का नारा दिया था। इसके बाद भाजपा को कई नेताओं ने कहा था कि 400 सीटें इसलिए चाहिए, क्योंकि संविधान बदलना है। इनमें भाजपा नेता अनंत होए, लल्लू सिंह और अरुण गोविल शामिल थे। इसके बाद विषयक नेता मुद्रा बताते हुए कहा था कि अगर भाजपा सरकार में आई तो संविधान बदल देंगे। इसके बाद पीएम मोदी को सफाई देनी पड़ी थी। मोदी ने अप्रैल 2024 को सारांश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया था कि उन्हें 400 सीटें क्यों चाहिए। पीएम मोदी ने सारांश की सभा में कहा था कि कांग्रेस धर्म के आधार पर अरक्षण देना चाहती है। कांग्रेस ने कनाटक में धर्म के आधार पर अरक्षण देना चाहिए। वह यहीं फॉर्मूला पूरे देश में लागू करना चाहती है। दलित, संविधान विरोधी होने का आरोप लगाया। कहा कि अगर भाजपा पर संविधान विरोधी होने का आरोप लगाया। कांग्रेस ने कहा कि मुझे दलित, आदिवासी, ओडियोंसी के आरक्षण की रक्षा करनी है।

दिवस घोषित कर देने से कोई फायदा नहीं होने वाला: एक्सपर्ट

पॉलिटिकल एक्सपर्ट रशीद किरदर्क के मुताबिक, चुनाव से पहले संविधान को लेकर जिस तरह की लामबंदी हुई, उससे विषयक को बायाद हुआ है। विषयक ने इस बात को प्रचारित किया कि सरकार 400 सीटें लाकर संविधान और आस्था से छेड़गाड़ करने जा रही है। इससे बीजेपी थोड़ी असहज हो गई। उसी को कांटर करने के लिए सरकार ने संविधान हत्या दिवस का ऐलान कर दिया। ताकि ऐसी पार्टीयां और नेता, जो कभी इमरजेंसी की ज्ञातिवाद को शिकायत हुए, वो कांग्रेस का साथ देने में असहज हो जाएं। किरदर्क कहते हैं कि आपातकाल बुरा था, तो संविधान से आपातकाल के प्रावधान को ही निकाल देना चाहिए। दिवस के दौरान से पहले जारी किया गया था। उसके बाद भाजपा पर संविधान विरोधी होने का आरोप लगाया। कहा कि अगर भाजपा सरकार में आई तो वह संविधान बदल देंगे।



ने पार्टी के 40 विधायकों को टोड दिया। जिन्हें भाजपा के समर्थन से मुख्यमंत्री बन गए। अब शिवरेणा ने गुरुटों (सिंदे और उद्धव) में बंट चुकी है। शद पवार की गुरु थी जो गुरु-शद पवार और अजित पवार में बंट गई है। शद पवार ने हाल में दाव किया कि महाराष्ट्र में इस साल चुनाव में महाविकास अधारी (गणेश/शर पवार) + कांग्रेस+ शिवसंग-उद्धव गुट) 225 सीटें जीतेगा। महाराष्ट्र की 48 लोकसभा सीटों के लिए भाजपा, शिवरेणा (शिंदे गुट) और एनसीपी (अजित गुट) की 54 अंडाजे को 105, शिवसंग की 56, उनसे अंदाजे को 105, शिवसंग की 56, उनसे 40 सीटें जीतेगी। शिवसंग की 44 सीटें मिल चुनाव लड़ा था। तीनों पार्टीयां मिलकर 48 सीटें जीत सकती हैं। इनमें भाजपा और शिवरेणा ने 9-9 और एनसीपी (अजित गुट) ने 1 सीट जीती। बीमी, ईडिया ब्लॉक ने 28 सीटें जीती। कांग्रेस ने 13, शद पवार की एनसीपी ने 8 और शिवरेणा (ठाकरे गुट) ने 7 सीटें जीती।

अनंत-राधिका की शादी में दिखी 'मिनी-काशी'

शहनाई से मेहमानों का स्वागत, बच्चों संग पहुंचे डिपल-अखिलेश, रवि किशन ने खाया पान

■ संजीवनी टुडे

बाराणसी/ मुंबई। अनंत अंबानी और राधिका मर्टन की शादी में मेहमानों का स्वागत बनारसी शहनाई से किया जा रहा। कॉर्नर में 4-4 बैंकटी की चाट, थीर सागर की मिठाइयां और बनारसी पान के स्टॉल लगे हैं। देश-विदेश के आए मेहमान काशी के जायके का लुटक उठा रहे हैं। बैंकिलुब ट्यूर रणवीर सिंह, अखिलेश यादव, सूर्य कुमार यादव और रवि किशन ने बनारसी पान का स्वाद लिया। शादी की आदान-प्रदान रसमें इसी कॉर्नर में ही निभाई जा रही है। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। नीता अंबानी ने भी कहा-अनंत की शादी में मैंने 'अनंत शहर' काशी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का फोन एक बाक्स में डलवाया गया। टी-20 वर्कड ट्रप के फिल्म लैनर में लास्ट मोमेंट पर कैच पकड़कर ट्रॉनी ने जिताने वाले लेयर स्टर्चर सूर्यकुमार यादव पनी के साथ पहुंचे। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। नीता अंबानी ने भी कहा-अनंत की शादी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का प्रयास किया। जो काशी में मध्यसूक्ष्म किया। वहाँ वार्षिक नेता अंबानी ने अप्रैल 2024 को सारांश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया था कि उस दिन क्या हुआ था और भारत के संविधान को कैसे कुचला गया था। ये भारत के इतिहास में दो बड़े घटनाएँ होती हैं। अनंत और राधिका के लिए पूजा की थी। अब उनकी शादी में हमें काशी को आरोप दिया गया है। काशी के कॉर्नर में ही निभाई जा रही है। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ काशी को सजाया है। नीता अंबानी ने कहा कि अनंत शहर की शादी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का फोन एक बाक्स में डलवाया गया। टी-20 वर्कड ट्रप के फिल्म लैनर में लास्ट मोमेंट पर कैच पकड़कर ट्रॉनी ने जिताने वाले लेयर स्टर्चर सूर्यकुमार यादव का प्रयास किया। जो काशी में मध्यसूक्ष्म किया। वहाँ वार्षिक नेता अंबानी ने अप्रैल 2024 को सारांश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया था कि उस दिन क्या हुआ था और भारत के संविधान को कैसे कुचला गया था। ये भारत के इतिहास में दो बड़े घटनाएँ होती हैं। अनंत और राधिका के लिए पूजा की थी। अब उनकी शादी में हमें काशी को आरोप दिया गया है। काशी के कॉर्नर में ही निभाई जा रही है। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ काशी को सजाया है। नीता अंबानी ने कहा कि अनंत शहर की शादी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का फोन एक बाक्स में डलवाया गया। टी-20 वर्कड ट्रप के फिल्म लैनर में लास्ट मोमेंट पर कैच पकड़कर ट्रॉनी ने जिताने वाले लेयर स्टर्चर सूर्यकुमार यादव का प्रयास किया। जो काशी में मध्यसूक्ष्म किया। वहाँ वार्षिक नेता अंबानी ने अप्रैल 2024 को सारांश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया था कि उस दिन क्या हुआ था और भारत के संविधान को कैसे कुचला गया था। ये भारत के इतिहास में दो बड़े घटनाएँ होती हैं। अनंत और राधिका के लिए पूजा की थी। अब उनकी शादी में हमें काशी को आरोप दिया गया है। काशी के कॉर्नर में ही निभाई जा रही है। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ काशी को सजाया है। नीता अंबानी ने कहा कि अनंत शहर की शादी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का फोन एक बाक्स में डलवाया गया। टी-20 वर्कड ट्रप के फिल्म लैनर में लास्ट मोमेंट पर कैच पकड़कर ट्रॉनी ने जिताने वाले लेयर स्टर्चर सूर्यकुमार यादव का प्रयास किया। जो काशी में मध्यसूक्ष्म किया। वहाँ वार्षिक नेता अंबानी ने अप्रैल 2024 को सारांश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया था कि उस दिन क्या हुआ था और भारत के संविधान को कैसे कुचला गया था। ये भारत के इतिहास में दो बड़े घटनाएँ होती हैं। अनंत और राधिका के लिए पूजा की थी। अब उनकी शादी में हमें काशी को आरोप दिया गया है। काशी के कॉर्नर में ही निभाई जा रही है। वहाँ मां दुर्गा और भावान भोलेनाथ की पूजा के साथ काशी को सजाया है। नीता अंबानी ने कहा कि अनंत शहर की शादी को सजाया है। शादी समारोह में क्रिकेटर सूर्य कुमार यादव का फोन एक बाक्स में डलवाया गया। टी-20 वर्कड ट्रप के फिल्म लैनर में लास्ट मोमेंट पर कैच पकड़कर ट्रॉनी ने जिताने वाले लेयर स्टर्चर सूर्यकु

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। शाकाहार में शरीर के लिए जरूरी आयरन, प्रोटीन, फैट्स, विटामिन्स आदि होते हैं। 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।



संतुष्ट वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम

शाकाहारी भोजन में रेशे यानी फाइबर बहुतायत में पाये जाते हैं। इसमें विटामिन व लवणों की मात्रा भी अपेक्षाकृत ज्यादा होती है। शाकाहारी भोजन में पानी की मात्रा भी ज्यादा होती है, जिससे मोटापा कम होता है। मांसाहार की तुलना में शाकाहारी भोजन में संतुष्ट वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्र कम होती है, जिससे यह हृदय रोगों की आशंका को कम करता है। अनाज, फली, फल व सब्जियों में रेशे व एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा होते हैं, जो कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी को दूर रखने में सहायक होते हैं।

शक्क 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 शक्क 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।

कौन सा विटामिन पाएं कहाँ से

विटामिन 'ए':

(1) हरी सब्जियां (2) मक्खन (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 12:

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

विटामिन सी:

(1) बंदोग्भी (2) शलाघम

(3) सादे रसदार फल (4) टमाटर (5) नींबू आदि।

विटामिन डी:

(1) दूध (2) काढ़ लिवर

आयल (3) पनीर (4) घी (5) मक्खन

विटामिन ई:

(1) गेहूं के अंकुर (2)

पालक (3) हरी सब्जियां (4) बंदोग्भी

(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।
- खन की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।
- शरीर की हड्डियां टेही-मेही न हों, इसके लिए विटामिन 'डी' की आवश्यकता होती है।
- बार-बार खांसी जुकाम हो तो विटामिन 'ए' लीजिए।
- पिण्डलियों की भारीपन तथा पांव का दर्द दूर करने के लिये विटामिन 'बी' लीजिए।
- खन की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।
- शरीर की बहुतीय टेही-मेही न हों, इसके लिए विटामिन 'डी' का सेवन करें।

शाकाहार शतम् जीवेत् सुखम् जीवेत्



1977 से अमेरिका में विश्व शाकाहार दिवस मनाने की शुरूआत की

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

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।



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, अरस्ट्रु, 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 इसान का भाग्य पलट सकता है। कैंसर एंड अदर डिसीज़ फाम मीट कर्जम्पन पुस्तक के लेखक लियोनार्ड ब्लानचे ने कैंसर के अनेक मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने पाया कि कुल संख्या का एक तिहाई भाग जिस कैसर से पीड़ित मिला है, वह पेट का कैंसर ही था। उनके अनुसार, पेट में पूरी तरह न पचने गाले खाए पदार्थों से ऐसा संभव हुआ है। मांस ऐसा भोजन है जो देर से पचता 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 यह जावन व शक्ति मिलेंगी।

मांसाहारी जिन मांस को खाते हैं, वह न जाने कैसे पशुओं का होता है। शहर में घूमते इन आवारा पशुओं को अनेक बीमारियां धेरे रहती हैं। जब इन्हें काटा जाता है तो वह क्या इनके शरीर की जांच की जाती है?

मांसाहार मानव शरीर को करता विकृत

मांसाहार अवश्य ही मानव शरीर को विकृत करता है। शाकाहार वास्तव में मनुष्य के मन और शरीर को सुदृढ़ बनाता है। अतः निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि हर हाल में शाकाहार मांसाहार की अपेक्षा अत्यन्त लाभदायक होता है, फिर मनुष्य को प्रकृति में रहने की आदत है तो उसी के अनुरूप आवरण भी करना चाहिए।

लहसुन उच्च रक्तचाप में सहत देता है

लहसुन सर्वियों से दुनिया भर में अनेक लोगों के भोजन का अंग रहा है, जो लोग इसे पसद करते हैं, उनका कहना है कि लहसुन से खाने का मजा बढ़ जाता है, लेकिन दुनिया के कई स्पार्ज इसे खाना अच्छा नहीं समझता, शायद तीखी गंभीर के कारण। आयुर्वेद में लहसुन का गुण-गान किया गया है। अब तो आयुर्विक तथा विटामिन 'बी' की विशेषताएँ यहीं इसे कागरा मानने लगे हैं। दम, बहेरेन, खांसी-जुकाम, पेट में कोंडे आदि में लहसुन लेने की सलाह दी जाती है। छाती के रोगों में और सर्दी लग जाने पर लहसुन की दूध में उबाल कर लेना चाहिए। तपीटक के मरीजों के लिए भी लहसुन लेने की दूध में उबाल दी जाती है। लहसुन की कली को पीसकर 250 ग्राम दूध में भीमी आंच पर उबालिये। एक चौथ

