



# कांशी राम की विरासत और मायावती की तर्ज-ए-सियासत



निम्नलिखित

सत्य तो यह है कि मायावती के नेतृत्व में बसपा का न केवल समाज में प्रभाव कर होता जा रहा है बल्कि संगठन भी विद्युत के दौर से गुजर रहा है। पिछले दिनों जिसतरह उन्होंने अपने भातीजे आकाश आनंद को पार्टी के राष्ट्रीय समन्वयक समेत सभी मुख्य पार्टी से हटा दिया और दो दिन बाद ही उन्हें पार्टी से निष्काशित भी कर दिया उससे भी यहाँ सुन्दरी गया कि मायावती को अपने परिवार के बाहर भी कोई उत्तराधिकारी नजर नहीं आया और जिस भातीजे को अपना राजनीतिक उत्तराधिकारी बनाया भी उससे भी जट्ठ ही पीछा छुड़ा लिया? इस तरह के दुलगुल फैसलों का प्रगत निश्चित रूप से पार्टी पर जल्द पड़ेगा। सच तो यही है कि कांथी राम की विद्यासत के रूप में मिले व्यापक जनाधार वाले राजनीतिक दल को मायावती की तर्ज-ए-सियासत के चलते काफी जुकासान हुआ है।

**द** शक 1980 में बसपा प्रमुख कांशी राम पूरे देश में घूम घूम कर भारतीय समाज को 85 : 15 का जनसँख्या अनुपात समझाते थे और यह बताते थे कि 15 प्रतिशत कथित उच्च जाति के लोग शेष 85 प्रतिशत जातियों व समुदायों के लोगों पर राज कर रहे हैं। और तभी यह नारा प्रचलित हुआ था - वोट हमारा, राज तुम्हारा - नहीं चलेगा, नहीं चलेगा। जैसे जैसे कांशी राम के नवरूप में यह बहुजन आंदोलन आगे बढ़ता गया वैसे वैसे मनुवाद तथा सनातन व्यवस्था में उल्लिखित वर्ण व्यवस्था पर इनका आक्रमण और तेज होता गया। यहाँ तक कि 'तिलक, तराजू और तलवार जैसा 'अभद्र नारा भी उन्हीं दिनों में खूब प्रचलित हुआ। यही वह आंदोलन था जिसमें दलित पिछड़े व अल्पसंख्यक वर्ग के लोग जुटाते चले गये। यानी कांग्रेस का परम्परागत वोट बैंक धीरे धीरे खिसकना शुरू हो गया। इसी बीच कांशीराम ने 1984 में बहुजन समाज पार्टी नामक एक नये राजनैतिक दल की स्थापना कर दी। उसी दौरान कांशी राम की भेंट मायावती से हुई जोकि उस समय वकालत व वी एड करने के बाद दिल्ली इंडपुरी स्थित जेजे कॉलोनी में एक अध्यापिका के रूप में कार्यरत थीं और साथ ही सिविल सर्विसेज परीक्षाओं की तैयारी भी कर रही थीं। तभी कांशी राम ने मायावती के तेज तरंग व्यक्तित्व से प्रभावित होकर कहा था कि - 'मैं तुम्हें एक दिन इतना बड़ा नेता बना सकता हूँ कि एक नहीं बल्कि आईएएस अधिकारियों की पूरी कतार तुम्हारे आदेशों का पालन करने के लिए लाइन में खड़ी हो जाएगी।' तभी से वे कांशी राम के सहयोगी के रूप में उनके साथ प्रायः देखी जाने लगीं तथा उनके 'क्रन्तिकारी' व उत्तेजक भाषण भी लोगों को प्रभावित करने लगे।

कांशीराम का 9 अक्टूबर 2006 को 72 वर्ष की आयु में लंबी बीमारी के बाद दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। कांशीराम के जीवन के अंतिम दौर में उनकी विवासत को लेकर बसपा के भीतर तथा कांशीराम के परिजनों के द्वारा काफी विवाद भी खड़ा किया गया। परन्तु तेज तरंग मायावती तब तक कांशी राम पर व उनकी विवासत रुपी बसपा पर पूरा नियंत्रण कर चुकी थीं। यही वजह थी कि बौद्ध धर्म के अनुसार हुये कांशीराम के अंतिम संस्कार में उनके परिजनों ने नहीं बल्कि स्वयं मायावती ने ही उनकी



चिता को अर्गिं दी। अब पार्टी में उन्हें 'बहन जी' के नाम से बुलाया जाने लगा। कांशीराम के नेतृत्व में ही बीएसपी ने 1999 के संसदीय चुनावों में 14 संसदीय सीटें जीतीं थीं। मायावती को चार बार उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री पद पर बैठने का भी सौभाग्य हासिल है। परन्तु यह कहना गलत नहीं होगा कि जिस बसपा को कांशीराम ने एक मिशन के रूप में स्थापित किया था और कांशीराम के जिस मिशन से बड़े सामाजिक परिवर्तन की आहट महसूस हो रही थी, पार्टी पर मायावती का वर्चस्व होने के बाद वही मिशन, वही पार्टी अब सत्ता, वैभव, आत्ममुग्धता और परिवारवाद का शिकार होती नजर आने लगी। यहाँ तक कि केवल सत्ता हासिल करने के लिये बुनियादी विचारों से भी समझौता करने लगीं। जिस 'मनुवादी' व्यवस्था के विरुद्ध बसपा का जन्म हुआ था, 2007 में उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनावों में उसी ब्रह्मण

समुदाय के समर्थन की जरूरत महसूस हुई तो तिलक, तराजू और तलवार जैसा नारा भी बदल गया। 2007 में बहुजन समाज पार्टी, सर्वजन समाज की बातें करने लगी। और यह नया नारा लगा - हाथी नहीं, गणेश है, ब्रह्मा, विष्णु, महेश है। उस समय उत्तर प्रदेश में 37 प्रतिशत ब्राह्मणों ने पार्टी को वोट दिया था।  
परन्तु चार बार देश के सबसे बड़े राज्य का मुख्यमंत्री बनने के बाद अन्य सत्ताधीशों की ही तरह मायावती भी अर्हकार के साथ साथ परिवारबाद का भी शिकार होती चली गयीं। कभी अपने को जिंदा देवी बतातीं तो कभी अपने भाई व भतीजे के मोह में डूबती नजर आतीं। कभी अपनी हार का ठीकरा मुसलमानों पर फोड़तीं तो कभी उनपर पार्टी का टिकट बाटने में लोगों से करोड़ों रुपए वसूलने का आरोप लगा। हाद तो यह कि अपने जीवनकाल में ही मायावती ने

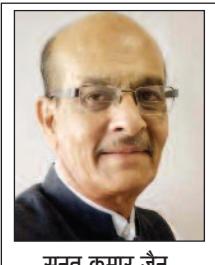
बाबा साहब आंबेडकर व कांशी राम के साथ ही अपनी भी प्रतिमायें लगवा डालीं। जिसतरह कांशी राम को अपने परिवार से अलग उत्तराधिकारी के रूप में मायावती नजर आयी थीं उस तरह मायावती को परिवार से बाहर अपनी पार्टी का कोई योग्य नेता नजर ही नहीं आया। और आखिरकार मायावती के इन्हीं स्वार्थपूर्ण फैसलों के चलते उनकी पार्टी का जनाधार घटता चला गया। पिछले लोकसभा चुनावों से पूर्व जब इण्डिया गठबंधन वज्रूद में आया तो मायावती उस विपक्षी गठबंधन का हिस्सा नहीं बनीं। उसी समय वह अंदाजा लगाया जाने लगा था कि मायावती भाजपा के प्रति नरम रुख अपना रही है। इसके पीछे के कारणों से भी अनेक राजनीतिक विशेषक बखूबी वाकिफ हैं। पिछले दिनों दिल्ली विधानसभा चुनावों के दौरान राहुल गांधी ने मायावती पर बीजेपी का फायदा पहुंचाने का आरोप लगाते हुए स्पष्ट रूप से यह कह दिया था कि यदि बीएसपी 'इंडिया' गठबंधन में होती तो पिछले वर्ष हुये लोकसभा चुनावों में एनडीए की जीत नहीं होती। इस आरोप से तिलमिला कर मायावती ने कांग्रेस को ही बीजेपी की 'बी' टीम बता डाला। जबकि देश देख रहा है कि इस समय देश में सत्ता, भाजपा व संघ के विरुद्ध जितना राहुल गांधी मुखर हैं उतना कोई नहीं जबकि मायावती के रवैये से तो पता ही नहीं चलता की वे विषक्ष में हैं वा सत्ता के साथ?

सच तो यह है कि मायावती के नेतृत्व में बसपा का न केवल समाज में प्रभाव कम होता जा रहा है बल्कि संगठन भी बिखराव के दौर से गुजर रहा है। पिछले दिनों जिसतरह उन्होंने अपने भतीजे आकाश आनंद को पार्टी के राष्ट्रीय समन्वयक समेत सभी मुख्य पदों से हटा दिया और दो दिन बाद ही उन्हें पार्टी से निष्कासित भी कर दिया उससे भी यही सदेश गया कि मायावती को अपने परिवार के बाहर भी कोई उत्तराधिकारी नज़र नहीं आया और जिस भतीजे को अपना राजनीतिक उत्तराधिकारी बनाया भी उससे भी जल्द ही पांछा छुड़ा लिया? इस तरह के ढुलमुल फैसलों का प्रभाव निश्चित रूप से पार्टी पर जरूर पड़ेगा। सच तो यही है कि कांशी राम की विरासत के रूप में मिले व्यापक जनाधार वाले राजनीतिक दल को मायावती की तर्ज-ए-सियासत के चलते काफी नुकसान हुआ है।

## संपादकीय

## जिक्र न था फसाने में

जरात पुलिस की खिंचाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि सर्विधान के अस्तित्व के 75 साल बाद भाषण और अभिव्यक्ति की आजादी को कम से कम अब पुलिस को समझना चाहिए। कांग्रेस सांसद इमरान प्रतापगढ़ी ने इस साल की शुरूआत में जामनगर में शादी समारोह में भगव लेने के बाद इंस्ट्राग्राम पर वांडियो पोस्ट किया। इसमें बैकपार्टड में कविता है-ए, खून के प्यासे बात सुनो। कविता के इन शब्दों को आपत्तिजनक माना गया। पीठ ने इमरान द्वारा दावर अपील पर फैसला सुरक्षित रख लिया जिसमें गुजरात उच्च न्यायालय के उस आदेश को चुनौती दी गई है, जिसने उनके खिलाफ प्राथमिकी रद्द करने से इंकार कर दिया था। शीर्ष अदालत ने कहा कि पुलिस को संवेदनशीलता दिखानी चाहिए। गुजरात की तरफ से पेश सॉलीसिटर जनरल तुशर मेहता के यह कहने पर कि लोगों ने इसका अर्थ अलग-अलग तरीकों से समझा होगा। इसे सँडक छाप टाइप की कविता ठहराने पर अदालत ने कहा कि अब किसी को रचनात्मकता का सम्मान नहीं है। कांग्रेस अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष इमरान प्रतापगढ़ी पर धारा 196 (धर्म, जाति, निवास, भाषा आदि के आधार पर विभिन्न सम्प्रूद्धों के बीच दुश्मनी को बढ़ावा देना और सद्व्यवहार के लिए हानिकारक काम करना) 197 (राष्ट्रीय एकता के लिए हानिकारक दाव, 299 (जानबूझकर दुर्भावनापूर्ण कार्य, किसी धर्म या धार्मिक विश्वासों का अपमान), 302 (धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने के इरादे से कुछ बोलना), 57 (आम जनता या दस से ज्यादा लोगों को अपराध के लिए उकसाना) के तहत मामला दर्ज किया गया जिससे पहली नजर में स्पष्ट है कि विपक्षी दल के नेता के खिलाफ निजी वैमनस्यता और पूर्वाहीत करणों से जबरन मामले को गंभीर बनाने की कोशिशें की गई हैं। धर्म के आधार पर देशवासियों के दरम्यान गहरी खाई पैदा करने वाली विचारधारा ने समाज में संकीर्णता को प्रोत्साहित करने का काम किया है, जो बात की खाल निकाल कर असहिष्णुता और नकारात्मकता फैलाने का काम करने में मशगूल है। उक्त मिस्रा के शायर फैज का शेर यहां संटीक बैठता है-सारे फसाने में जिसका जिक्र न था/वो बात उनको बहुत नागवार गुजरी। रही बात पुलिस की तो उसकी खाकी को खोफ का पर्याय बनाने में राजनेताओं का बड़ा हाथ है। ऐसे में उनसे संवेदनशीलता और समझदारी की उम्मीद बमृश्कल ही की जा सकती है।



सनत कुमार जैन

**पाँ** च महीने से ज्यादा हो गए, शेयर बाजार में निरंतर गिरावट देखने को मिल रही है। पिछले कुछ सालों में जिस तरह से शेयर बाजार का फुग्गा फुलाया गया था, पिछले 5 महीने में तेजी के साथ उसकी हवा निकल रही है। शेयर बाजार में अभी तक निवेशकों को 95 लाख करोड़ से ज्यादा का नुकसान हो चुका है। विदेशी निवेशकों ने शेयर बाजार से बाहर निकलना शुरू किया। अब देसी निवेशक भी बड़ी संख्या में शेयर बाजार से शेयर बेचकर बाहर निकल रहे हैं। छोटे-छोटे देसी निवेशकों का मोह भी बुरी तरह से भंग हुआ है। शेयर बाजार को लेकर पहली बार निवेशकों में यह धारणा बनी है। संगठित रूप से उनके साथ लूट की जा रही है। जब हिंडनबर्ग की रिपोर्ट आई थी। उस समय भारतीय शेयर बाजार की गड़बड़ियों को उजागर किया गया था। सेवी ने उसको संज्ञान में नहीं लिया। शार्ट सेलिंग के जरिए कैसे शेयर के दाम बढ़ाए जा रहे हैं। बड़ी-बड़ी कंपनियों द्वारा जिस तरह की धोखाधड़ी शेयर बाजार में की जा रही थी। इसका खुलासा हिंडनबर्ग की रिपोर्ट

में हुआ था। शॉर्ट सेलिंग के लिए अवैध रूप से विवेक पनियों का धन शेयर बाजार में अवैधानिक रूप लगाया गया था। इसका खुलासा होने के बाद सेवा कोई जांच नहीं की। सुप्रीम कोर्ट ने भी जांच लीपापोती करके मामले को ठंडे बस्ते में डाल दिया। जिसके कारण विदेशी निवेशकों का रुद्ध भारतीय शेयर बाजार से उठने लगा। केंद्र सरकार द्वारा भारतीय शेयर बाजार में निवेश के लाभ पर वितरीकि से लॉन्च टर्म और शॉर्ट टर्म कैपिटल गेन वसूली की जा रही है, उसने भी निवेशकों आकर्षण भारतीय शेयर बाजार से कम कर दिया

भारतीय शेयर बाजार में विदेशी पोर्टफोलियो के निवेशकों पर टैक्स लगता है। कई देशों में इस तरह का टैक्स नहीं है। जिसके कारण कैपिटल गैन के कारण विदेशी निवेशकों का पलायन भारतीय शेयर बाजार से अन्य देशों के शेयर बाजार में निवेश होना शुरू हो गया है। पिछले 5 महीने में विदेशी निवेशकों ने 3 लाख करोड़ रुपए की बिकवाली की है, जिसके कारण नेशनल स्टॉक एक्सचेज में 15 फीसदी से अधिक की गिरावट आई है। कंसल्टेंसी और एकाउंटिंग से जुड़े अर्थशास्त्रियों का मानना है कि टैक्सेशन के कारण विदेशी निवेशकों का मोह भारतीय शेयर बाजार से भग

हो रही हैं। भू-वैज्ञानिक एसपी सती ने 2021 में चिपको नेत्री गौरा देवी के गांव रैणी के निकट हिमस्खलन की घटना के बाद इस घाटी के सवेदनशील बर्फ वाले इलाके चिह्नित किए थे जहां हिमस्खलन की आशंका है। माणा के पास मजदूरों का कैप भी इसी तरह के क्षेत्र में स्थित था। लेकिन इस ओर ध्यान नहीं दिया गया। पुराने समय में यहां मानवीय आवाजाही कम थी। कहा जाता है कि बद्रीनाथ धाम में बर्फ की चोटियों में कंपन न हो, इसलिए मंदिर में शंख नहीं बजता था। लेकिन अब इसी क्षेत्र में मानवीय गतिविधियां इतनी बढ़ गई हैं कि बद्रीनाथ मास्टर प्लान के तहत सड़क निर्माण में तेज ध्वनि करने वाली जेसीबी मशीनों का प्रयोग हो रहा है। अंधाधुध हली सेवाएं जारी हैं। जलवायु नियन्त्रित करने वाले वनों का तेजी से क्षरण हो रहा है, जिसका ग्लेशियरों पर सीधा प्रभाव पड़ रहा है। बद्रीनाथ में नीलकंठ, नरनारायण, कंचन गंगा, सतोपंथ, माणा और कुर्वा पर्वत स्थित हैं। अन्य चाँटियां भी हैं जो

बर्फ से ढकी रहती हैं।  
यहाँ जो निर्माण हो रहा है उसका प्रभाव बढ़ते तापमान से साफ नजर आ रहा है। लोग कहते हैं कि सदियों पूर्व ब्रीनीथ मंदिर का जब निर्माण हुआ तो स्थानीय और लोक विज्ञान के पहलू को ध्यान में रखते हुए मंदिर बनाया गया था। इसी दौरान गंगोत्री के पास हर्षिल में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को शीतकाल यात्रा का संदेश देने के लिए पहुंचना था जिसे मौसम के कारण 6 मार्च के लिए बदला गया। हिमाचल में भी भारी भूस्खलन के चलते 480 सड़क बंद रहीं। जगह-जगह पर आठ लोगों की मौत हुई। जम्म-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर यातायात बाधित होने के कारण हजारों लोग फंसे रहे। जलवायु परिवर्तन की ऐसी घटनाएं भविष्य में और बढ़ सकती हैं। इसलिए साल भर में जलवायु का कैलेंडर बना चाहिए। पेड़-पौधे, जीव-जंतु, जल संरक्षण की दिशा में प्रयास करने होंगे। शीतकालीन सैलानी, पर्वतारोही मौसम की अनदेखी न करें। मनुष्य को अपने लालच की योजनाओं पर नियंत्रण करके प्रकृति को बचाने की दिशा में एकजुट प्रयासों को महत्व देना होगा।

# मुद्दा: जलवायु कार्ययोजना की अनदेखी



आसपास हिमस्खलन की घटनाएं हो चुकी हैं। केदारनाथ में 2013 की आपदा के बाद से चाराबाड़ी ग्लेशियर से हिमस्खलन की घटनाएं थम नहीं रही हैं। माणा में जहां मजदूरों को रात में रहने की व्यवस्था थी वहां पर पहले भी हिमस्खलन हुआ है। ध्यान देना जरूरी है कि वर्षा और बर्फबारी का समय बिल्कुल बदल चुका है जिससे ग्लेशियरों की सतह कमज़ार पड़ रही है। शीतकाल के समय तापमान बढ़ रहा है। दिसम्बर-जनवरी में दोपहर के समय केदारनाथ जैसे ऊंचाई वाले क्षेत्र में तापमान 12-16 डिग्री तक दर्ज किया गया है। पिछले वर्षों में भी जनवरी में दोपहर का तापमान 20 डिग्री तक पहुंचा है। यही स्थिति केदारनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री, बद्रीनाथ के ग्लेशियरों

डा के चरणों में समर्पित : स्वामी मुद्रक प्रकाशक एवं संपादक मनोज वत्स द्वारा वत्स ऑफसेट मुद्दा हाउस सी ब्लॉक बरात घर चौड़ा रघुनाथपुर सेक्टर 22 नोएडा गैतम बुद्ध नगर उत्तर प्रदेश से प्रकाशित किया मुख्य संपादक के.जी.शर्मा RNI.NO.UPHIN/2011/37197, 9310549614



## बादाम का दूध पीने से हो सकते हैं कृष्णनुकसान

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैरेजीनन होता है, जो एक गाढ़ करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है।

आज के समय में लोग दूध में लैकटोज़ फ्री ऑफ़न चुनना पसंद करते हैं और ऐसे में वे बादाम के दूध का सेवन करते हैं। यह काफ़ी लाइट होता है और इसका नटी टेस्ट होता है। शायद यही वजह है कि बादाम के दूध को ऐसे ही पीने के साथ-साथ कॉफी व सूदी में भी इस्तेमाल करते हैं। चूंकि, इसमें अक्सर रेग्युलर दूध की तुलना में कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने की ज़ोख़ाह दर्शन करने वाले लोगों के लिए यह एक अच्छा ऑफ़न है। लेकिन हर किसी के लिए बादाम का दूध पीना उतना सेहतमद ऑफ़न नहीं है।

जबकि बादाम के दूध के अपने फायदे हैं, इसके कुछ साइड इफ़ेक्ट भी हैं, जिन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बादाम का दूध पीने से होने वाले कुछ नुकसान के बारे में बता रहे हैं—

### थायराइड से जुड़ी समस्याएं

जिन लोगों को थायराइड की शिकायत होती है, उनके लिए बादाम का दूध पीना शायद उतना अच्छा ऑफ़न नहीं है। दरअसल, बादाम में ग्लाइट्रोजन होते हैं, जिन्हें अगर बहुत अधिक मात्रा में लिया जाता है, तो यह थायराइड फ़ंक्शन को बाधित कर सकते हैं। इसलिए, थायराइड से पीड़ित व्यक्ति को हर दिन बादाम का दूध पीने या फिर इसे बहुत अधिक मात्रा में पीने से बचना चाहिए।

### किडनी स्टोन का बढ़ सकता है रिस्क

बादाम का दूध किडनी स्टोन की समस्या के रिस्क को भी बढ़ा सकता है। दरअसल, बादाम में ऑक्सालेट होते हैं, जो कुछ लोगों में किडनी स्टोन के गठन में योगदान कर सकते हैं। इसलिए, जिन लोगों को पहले से ही किडनी स्टोन होने का खतरा है, उन्हें बादाम के दूध सहित बादाम से बने बहुत सारे प्रोडक्ट्स का सेवन करने से बचना चाहिए।

### पेट से जुड़ी समस्या

बादाम का दूध कुछ लोगों में पेट से जुड़ी समस्या का कारण भी बन सकता है। दरअसल, बादाम के दूध में कैरेजीनन होता है, जो एक गाढ़ करने वाला एजेंट है। इसे पचाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। ऐसे में कुछ लोगों को लॉटिंग, गैस या पेट में हल्की एंथन की शिकायत भी हो सकती है।



## चेन्नई पर्यटन स्थल: दक्षिण भारत का सांस्कृतिक और ऐतिहासिक हृषि

“  
महाबलीपुरम, चेन्नई से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है, जो यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में जाना जाता है। यहाँ के रॉक कट मंदिर, समुद्र तट और अद्भुत वास्तुकला पर्यटन स्थलों के बारे में।

”

चेन्नई, जिसे पहले मद्रास के नाम से जाना जाता था, भारत के त्रिमिलान्डु राज्य की राजधानी है और यह दक्षिण भारत का सबसे महत्वपूर्ण शहर है। चेन्नई की समुद्र सांस्कृतिक धरोहर, ऐतिहासिक स्थल, सुंदर समुद्र तट, और आधुनिक जीवनशैली इसे एक आकर्षक पर्यटन स्थल बनाते हैं। यह शहर न केवल अपने व्यापारिक महत्व के लिए जाना जाता है, बल्कि यहाँ के ऐतिहासिक मंदिरों, संगीत, नृत्य और काव्य कला के लिए भी प्रसिद्ध है। आइए जानते हैं चेन्नई के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में।

### 1. महाबलीपुरम

महाबलीपुरम, चेन्नई से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है, जो यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में जाना जाता है। यहाँ के रॉक कट मंदिर, समुद्र तट और अद्भुत वास्तुकला पर्यटकों को मंत्रमुद्ध कर देते हैं।

सेट थॉमस चर्च, जो चेन्नई के सेट थॉमस माउट पर स्थित है, एक ऐतिहासिक और धार्मिक स्थल है। यह चर्च ईसाई धर्म के एक प्रमुख स्थल के रूप में पहचाना जाता है, क्योंकि कहा जाता है कि यहाँ सेट थॉमस की ममी दफनाई गई थी। यहाँ का सांत वातावरण और ऐतिहासिक महत्व पर्यटकों को आकर्षित करता है।

### 4. विवेकानन्द हाउस

विवेकानन्द हाउस, जो चेन्नई के समुद्र तट के पास स्थित है, स्वामी विवेकानन्द के जीवन और उनके योगदान को समर्पित एक संग्रहालय है। यहाँ आप स्वामी विवेकानन्द के जीवन से जुड़ी महत्वपूर्ण घटनाओं और उनके कार्यों के बारे में जान सकते हैं। यह स्थान उन लोगों के लिए आदर्श है जो भारतीय संतों और उनके विचारों के बारे में अधिक जानना चाहते हैं।

### 5. अञ्जना सलाइ

अञ्जना सलाइ, जिसे मार्सल रोड भी कहा जाता है, चेन्नई का एक प्रमुख वाणिज्यिक क्षेत्र है। यहाँ पर विभिन्न व्यापारिक केंद्र, शॉपिंग मॉल्स, रेस्टोरेंट्स और कैफे हैं, जो इसे शॉपिंग और खाने-पीने के शॉकिंग के लिए आदर्श स्थान बनाते हैं। यह क्षेत्र चेन्नई की आधुनिक जीवनशैली को दर्शाता है।

### 6. ईक्किऩॉक्स बीच

चेन्नई के समुद्र तटों में एक प्रमुख नाम ईक्किऩॉक्स बीच का है। यह बीच पर्यटकों के बीच काफ़ी लोकप्रिय है क्योंकि यहाँ पर शांति और सुकून का अनुभव होता है। सुबह और शाम के समय समुद्र के पास

धूमना या बैठना एक अद्भुत अनुभव होता है। यहाँ का वातावरण स्वच्छ और शांतिपूर्ण होता है, जो पर्यटकों को बहुत आकर्षित करता है।

### 7. वेलाचेरी झील

यदि आप प्रकृति से जुड़ना चाहते हैं, तो वेलाचेरी झील एक बेहतरीन स्थल है। यह एक शांत और सुंदर झील है, जहाँ आप पैदल चलने, बॉटिंग करने या सिंपल दृश्य का आनंद लेने के लिए आ सकते हैं। यह स्थल शहर के शेरो-शारबे से दूर आराम और सुकून का अनुभव प्रदान करता है।

### 8. मरीना बीच

मरीना बीच, चेन्नई का सबसे प्रसिद्ध समुद्र तट है और यह भारत का दूसरा सबसे लंबा समुद्र तट है। यहाँ पर धूमने का अनुभव बहुत ही अद्भुत होता है। खासकर सुबह और शाम के समय यहाँ की हवा और समुद्र का दृश्य बहुत ही आकर्षक होता है। यहाँ के किनारे पर चलना, सूर्योदय और सूर्यास्त का नजारा देखना एक अविस्मरणीय अनुभव होता है।

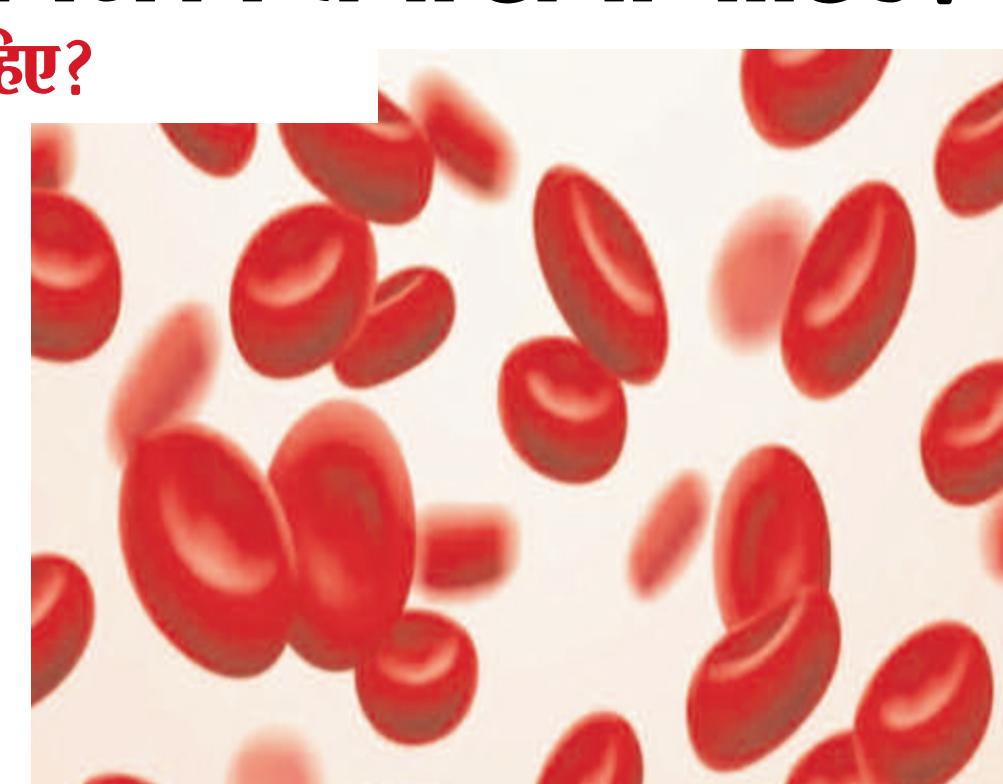
### 9. वितारन मंदिर

वितारन मंदिर चेन्नई के पास स्थित एक प्रसिद्ध शिव मंदिर है। यह मंदिर अपनी अद्वितीय वास्तुकला और धार्मिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ भगवान शिव के नटराज रूप की पूजा की जाती है और यह स्थान भारतीय हिंदू धर्म के महत्वपूर्ण धार्मिक केंद्रों में से एक है।

### 10. कांची कावीयमंगलम

कांची कावीयमंगलम, जो चेन्नई से लगभग 70 किलोमीटर दूर है, तमिलनाडु का एक प्रमुख धार्मिक स्थल है। यहाँ के प्राचीन मंदिर और दर्शनालय उत्पादों के लिए कांची कावीयमंगलम अप्रिय है।

चेन्नई एक विविधताओं से भरा हुआ शहर है, जहाँ पर सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और प्राकृतिक स्थलों का एक बेहतरीन मिश्रण देखने को मिलता है। यहाँ का प्रत्येक स्थल अपनी अलग पहचान और आकर्षण से भरा है। चाहे आप धार्मिक स्थलों के दर्शनों के लिए जाएं या समुद्र के पर्यटकों के लिए आदर्श हैं।



पोषण की कमी ही ब्लड में हीमोग्लोबिन कम होने का कारण है। शरीर में एनीमिया के लक्षण रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी या एनीमिया की समस्या होने पर पीड़ित लोगों में कई बार कम या ज्यादा तीव्रता में कुछ शारीरिक व मानसिक समस्याएं नजर आने लगती हैं। जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

**लगातार या जल्दी जल्दी सिर दर्द होना**  
सांस फूलना तथा चक्कर आना थकान और कमज़ोरी  
शरीर में अकड़न महसूस होना  
लो ल्लड प्रेशर या लो बीपी  
शरीर में रस्जी में कमी  
चिड़िचिड़ापन तथा घबराहट होना  
सीन में दर्द  
तेज या अनियमित दिल की धड़कन  
खून की कमी  
ज्यादा ठंड लगना और हाथ और पैर ठंडे होना

एकाग्रता में कमी  
हड्डियों में कमज़ोरी  
कमज़ोर इय्युनिटी या इय्युनिटी से संबंधित रोग

**महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान ज्यादा दर्द होना, आदि.**

**ये हैं खून की कमी के कारण**

डॉ. दिव्या बताती है कि हमेशा शरीर में 2 से 5 साल की उम्र के बच्चे में हीमोग्लोबिन का स्तर 11.5 से 13.5 ग्राम प्रति डेसीलिटर होना चाहिए। यह स्तर बच्चे के

## उम्र के हिसाब से हीमोग्लोबिन का लेवल कितना होना चाहिए?

### 2-5 वर्ष के बच्चे में खून की मात्रा कितनी होनी चाहिए?

डॉक्टर और विशेषज्ञ ह





**मथुरा रेडियो पर डॉ. राधाकांत शर्मा की हिन्दी वार्ता का प्रसारण 07 मार्च को**

(डॉ. गोपाल चतुरेंद्र) बृद्धावन औल इंडिया रेडियो (आकाशवाणी)

के मथुरा-बृद्धावन केंद्र से नार के बुवा साहित्यकार व पत्रकार डॉ. राधाकांत शर्मा की हिन्दी वार्ता का प्रसारण 07 मार्च 2025 को किया जाएगा। इस बारे में जानकारी देते हुए आकाशवाणी मथुरा-बृद्धावन केंद्र के कार्यक्रम अधिकारी अधिकारी डॉक्टर देवेंद्र सारस्वत ने बताया है कि "विश्वप्रसिद्ध भवसान की लट्टमार हाली की परम्परा और महत्व" विषय पर बुवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा की हिन्दी वार्ता का प्रसारण केंद्र से बुवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा के अंतर्गत 07 मार्च 2025 को दोपहर 01:15 बजे किया जाएगा। वह प्रसारण 10 मिनट का होगा। जिसे आप सभी ब्रोडकास्टरों के एफ.एम. चैनल संख्या 102.20 पर प्रशंसन कर सकते हैं।

**डॉ. शॉफ चैरिटी आई हॉस्पिटल द्वारा समग्र शिक्षा परियोजना के अंतर्गत 479 अभिभावकों को 246 आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को दिया गया प्रशिक्षण**



(डॉ. गोपाल चतुरेंद्र) बृद्धावन मथुरा रेड स्थित डॉ. शॉफ चैरिटी आई हॉस्पिटल द्वारा चलाई जा रही समग्र शिक्षा परियोजना के अंतर्गत 479 अभिभावकों को 246 आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ 4 ब्लॉक्स के बलनेवा, राया, मधुरा और फरह केंद्रों से बताया कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रशिक्षण दिया गया। डॉ. शॉफ चैरिटी द्वारा चलाई जाएगी। वह प्रसारण 10 मिनट का होगा। जिसे आप सभी ब्रोडकास्टरों के एफ.एम. चैनल संख्या 102.20 पर प्रशंसन कर सकते हैं।

**शहीद स्मारक के प्रतीक चिन्ह (लोगो) तैयार करने के लिए आमजन से प्रविष्टियां आमंत्रित की**

पंचकूला, 6 मार्च - (शशि किरण अरोड़ा) -- आज का मुद्दा-उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा आजादी की पहली लड़ाई में शामिल और शहीद हुए लोगों और वीर जवानों की बहादुरी एवं शहदत को नमन करने हुए अम्बाला अवार्ड-नई दिल्ली शैक्षणिक दृष्टिकोण से देखा गया। इस अवसर पर विरुद्ध नेत्र चिकित्सक डॉ. सूफियान दानिश, मुकेश कुमार (एच.आर. डिपार्टमेंट), संगीता लवानिया आदि की उत्सुकता विशेष रही।

**फलान के रंग-खट्ट श्याम प्रभु के संग**

ब्लूरो रिपोर्ट दिल्ली अहमद आज का मुद्दा बिसिया बहराइच इर की फुहार, अबीर गुलाल की होली, फलान के रंग निशान शोभा यात्रा निकल कर खट्ट श्याम के लिए रवाना की गई है। रिसिया कस्बे में श्री श्याम कृपा संघ की ओर से श्री संतीया माता, श्री श्याम बाबा मंदिर पर निशान पूजन के साथ भजन संकीर्तन का आयोजन किया गया था शुभयात्र को ज्योति पूजन के बाद निशान शोभा यात्रा निकली गई। इतर और फलों की वर्षा के साथ अबीर गुलाल उड़ाते हुए श्याम बाबा के मतवाले धमाल मचाते हुए चल रहे थे, महिलाएं रंग विरंगों परिधियों में सजी हुई निशान को लेकर चल रही थीं, निशान शोभा यात्रा ने कस्बे के विभिन्न मार्गों से होते हुए दिनेस दोचानियों के आवास पर जाकर विश्राम किया, वहाँ से निशान खट्ट धाम के लिए रवाना की गयी। इस अवसर पर प्रैम गोवल, अजीतजय भारतीय चैयरमेन प्रतिनिधि, राजेश निगम पूर्व चेनर नेन, रजीव गंगोत्री, उमेश गंग, मुकुल अग्रवाल, अमित लाल., संगीता दो चानिया, मीन लाल, शाल, गंग, नाशु, बबली अग्रवाल, श्रुति बस्तल, ज्येति गर्ग सहित मौजूद रहे।।।

**बहराइच खेरीघाट में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा, नसबंदी के बाद गांव में छोड़े जाएंगे कुत्ते**



ब्लूरो रिपोर्ट दिल्ली अहमद आज का मुद्दा खेरीघाट/बहराइच, खेरीघाट थाना क्षेत्र में दो साताह से आवारा कुत्तों के हमले हो रहे हैं, जिसके चलते कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी की अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है, जिनका नसबंदी किया जाएगा। जिसे खेरीघाट थाना क्षेत्र में आवारा कुत्तों का हमला बढ़ गया है। एक बालिका की मौत के बाद दर्जनों लोग हमले में घायल हो चुके हैं। इस देखते हुए कुत्तों को पकड़ने का अभियान चल रहा है। बुधवार की खेड विकास अधिकारी अगुवाई में टीम ने तीन आवारा कुत्तों को पकड़ा है,

