



**धमाका
डिस्काउंट ऑफर**

Exchange & Finance Available

Zelo Electric Scooter

Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

मालवा फर्स्ट

PRGI Reg. No. MPHIN/2023/90883

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

06 अगस्त 2025

वर्ष - 03, अंक - 14 - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

MALWA FIRST

Periodicity- Weekly

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Commodity: Gold 99,735 Silver 97,000 Crude Oil 5,963 Natural Gas 302.20 Aluminium 232.30 Copper 827.35

संपादकीय

एक शरत्सयत... एक टीम... एक शहर... एक मैनेजमेंट... और हो गया अद्वितीय, अकल्पनीय आयोजन

15 से 20 हजार भक्तों ने भावविभोर होकर किये नीमच के राजा के दर्शन

नीमच के एक शख्स और उनकी पूरी टीम की अथक 2 महीने की तैयारियों के बूते सावन के अंतिम सोमवार को नीमच के राजा श्री किलेश्वर महादेव की अद्वितीय... अकल्पनीय... अद्भुत... भव्य शाही सवारी का आयोजन कर हजारों शिव भक्तों को बाबा महादेव की भक्ति सरोवर में डुबकी लगवाई। आस्था विश्वास और पूरे साल के इंतजार के बाद नगर भ्रमण पर शाही ठाट बाट से नीमच के श्री किलेश्वर महादेव अपने भक्तों का हाल जानने नीमच नगरी में निकले। लगभग 15-20 हजार से ज्यादा अंचल के महादेव के भक्तों ने इस महा आयोजन का हिस्सा बन नया कीर्तिमान स्थापित कर दिया। महादेव की कृपा से और समाजसेवी अरुल अशोक अरोरा (गंगानगर) और समस्त किलेश्वर महादेव मंदिर समिति सदस्यों की टीम और एक बेहतरीन मैनेजमेंट ने इस बार की शाही सवारी को अविस्मरणीय बना दिया। मानो ऐसा लग रहा था हर कोई बस शायद पूरे साल भर इसी आयोजन का आतुरता से प्रतीक्षा कर रहा हो। बस एक झलक शाही रथ में सवार नीमच के राजा श्री किलेश्वर महादेव के दर्शन हो जाए, उनका आशीर्वाद मिल जाए बस इसका इंतजार कर रहा था। शाही सवारी को भव्यता देने अरुल अरोरा और अशोक अरोरा व उनकी टीम ने इस आयोजन को नीमच के लोगों के मन मे सदा के लिए समाहित कर दिया। देश भर के विभिन्न क्षेत्रों के ख्यातनाम कलाकारों ने ऐसा अद्भुत प्रदर्शन किया की नीमच के लोगों का मन मोह लिया। महादेव के भक्ति रस में मगन नीमच सहित पूरे अंचलवासी 8 घंटे तक नॉन स्टॉप झूमते रहे। शहर की सैकड़ों संस्थाओं ने फूलों से शाही सवारी का स्वागत कर सड़कों को फूलों से पाट दिया। यह नैना विराम आयोजन के लिए एक thankyou अरुल अशोक अरोरा (गंगानगर) तो बनता है।

- ऐश्वर्य शर्मा (पवन)
मो. 8770664866

नीमच के राजा श्री किलेश्वर महादेव ने नगर भ्रमण कर दिए भक्तों के दर्शन

101 किंवटल कलकत्ता के फूलों से महका मंदिर परिसर, शाही सवारी में उमड़ा आस्था का सैलाब



नीमच 4 अगस्त (निप्र)। नीमच के महाकाल के नाम से प्रसिद्ध श्री किलेश्वर महादेव की शाही सवारी सोमवार को आयोजक अरुल अशोक गंगानगर द्वारा विधिवत पुजा अर्चना पश्चात शहर के प्रमुख मार्गों से धूमधाम से निकली। चमत्कारिक श्री किलेश्वर महादेव विशेष श्रृंगारित शाही रथ में विराजित रहे और जनता के हाल जानने के लिए शहर भ्रमण पर निकले।

सावन माह के अंतिम सोमवार मंदिर में भक्तों की भीड़ उमड़ी। दिखा। सोमवार शाम चार बजे श्री किलेश्वर महादेव परिसर में युवा समाजसेवी अरुल अरोरा गंगानगर द्वारा भोलेनाथ की विशेष आरती की उसके पश्चात भोलेनाथ के जयघोष के साथ शाही सवारी नगर भ्रमण के लिए प्रारंभ हुई। भगवान भोलेनाथ राजसी रथ में विराजित हुए। झांस डमरू पार्टी, विशाल नंदी, राधाकृष्ण, बाहुबली हनुमान, अघोरी, नर मुंड के साथ भोलेनाथ, आदिवासी लोक नृत्य, विद्धुत चलित झांकिया और भव्य आतिशबाजी शाही सवारी में आकर्षण का केंद्र रहे साथ ही आतिशबाजी भी हुई। शाही सवारी का जगह-जगह स्वागत हुआ, समाजसेवी संगठन से लेकर हर वर्ग जगह-जगह फूलों की बारिश कर रहा था। नीमच के चमत्कारिक श्री किलेश्वर महादेव की शाही सवारी का भक्तों को बेसब्री से इंतजाम रहता था। उज्जैन महाकाल की तर्ज पर शाही सवारी निकलती है, बच्चे हो या फिर बड़े। हर वर्ग के भक्त शाही सवारी के दौरान भोलेनाथ की भक्ति में रम जाते हैं।

दुनिया की लाखों जिन्दगियां में जहर घोलता अकेलापन



ललित गर्ग

डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट बताती है कि दुनिया की लगभग 16 प्रतिशत आबादी आज किसी न किसी रूप में अकेलेपन, सामाजिक अलगाव या भावनात्मक दूरी का शिकार है। यह स्थिति केवल वृद्धजनों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवाओं, कामकाजी पेशेवरों, और यहां तक कि बच्चों तक फैल चुकी है। डिजिटल युग में जहां सब कुछ 'कनेक्टेड' लगता है, वहीं इंसानी रिश्तों में एक अदृश्य दूरी, कृत्रिमता और आत्मीयता का अभाव देखने को मिल रहा है।

'हर छठा व्यक्ति अकेला है'-यह निष्कर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ताजा रिपोर्ट का है, जिसने पूरी दुनिया को चिन्ता में डाला है एवं सोचने पर मजबूर कर दिया है कि आखिर हम कैसी समाज-संरचना कर रहे हैं, जो इंसान को अकेला बना रही है। निश्चित ही बढ़ता अकेलापन कोई साधारण सामाजिक, पारिवारिक एवं व्यक्तिगत समस्या नहीं, बल्कि एक ऐसा वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य संकट बनता जा रहा है, जो व्यक्तियों, समाजों, और व्यावसायिक संस्थानों को अंदर ही अंदर खोखला कर रहा है। दुनिया के करोड़ों लोग टूटे रिश्तों व संवादहीनता की स्थितियों में नितांत खामोशी का जीवन जी रहे हैं। गौर करे तो इंसान के भीतर की ये खामोशी लाखों जिंदगियां में महामारी के रूप में जहर घोल रही है। विडंबना यह है कि इस संकट का सबसे ज्यादा शिकार युवा हो रहे हैं। वृद्ध तो पहले से ही सामाजिक एवं पारिवारिक विसंगतियों में उपेक्षित है। निश्चय ही जीवन की विसंगतियां एवं विषमताएं बढ़ी हैं। कई तरह की चुनौतियां सामने हैं। पॉडियों के बीच का अंतराल विज्ञान व तकनीक के विस्तार के साथ तेज हुआ है।

डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट बताती है कि दुनिया की लगभग 16 प्रतिशत आबादी आज किसी न किसी रूप में अकेलेपन, सामाजिक अलगाव या भावनात्मक दूरी का शिकार है। यह स्थिति केवल वृद्धजनों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवाओं, कामकाजी पेशेवरों, और यहां तक कि बच्चों तक फैल चुकी है। डिजिटल युग में जहां सब कुछ 'कनेक्टेड' लगता है, वहीं इंसानी रिश्तों में एक अदृश्य दूरी, कृत्रिमता और आत्मीयता का अभाव देखने को मिल रहा है। सोशल मीडिया की आभासी दुनिया में हम जितने अधिक जुड़े हैं, उतने ही भावनात्मक रूप से अकेले हो गए हैं। व्यक्तिवादी सोच, सामाजिक दुष्प्रभाव एवं रिश्तों की बिखरती दीवारों में अकेलेपन का घातक प्रभाव सामाजिक ढांचे पर गहरे रूप में पड़ रहा है। पारिवारिक संबंधों में दरारें, विवाहों में असंतोष, और तलाक की बढ़ती दरें इसकी साफ निशानी हैं। युवा पीढ़ी में अवसाद, आत्महत्या की प्रवृत्ति और नशे की ओर झुकाव एक चिंताजनक ट्रेंड बन गया है। बुजुर्गों में अकेलेपन से उत्पन्न अलजाइमर, डिमेंशिया और अन्य मानसिक रोग तेजी से बढ़ रहे हैं।

अकेलापन केवल किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत कमजोरी नहीं है, बल्कि यह समाज की सामूहिक विफलता का संकेत है। जब हम तकनीक, दौड़ और स्वार्थ में इतने उलझ जाते हैं कि किसी के पास 'सुनने का समय' नहीं रहता, तब



अकेलापन जन्म लेता है। अब समय आ गया है कि हम फिर से रिश्तों, संवाद और करुणा की दुनिया की ओर लौटें। अन्यथा अकेलापन, उदासी और असंतुष्टि की भावनाएं कचोटती रहेगी। मानो खुद के होने का एहसास, कोई इच्छा ही ना बची हो। तब छोटी-छोटी चीजों में छिपी खूबसूरती नजर ही नहीं आती। ऐसा प्रतीत होता है कि बहुत से लोग जिंदा हैं, पर जीवित होने के जादुई एहसास को कम ही छू पाते हैं। सोच के भौतिकवादी एवं सुविधावादी होने से हमारी आकांक्षाओं का आसमान ऊंचा हुआ है। लेकिन यथार्थ से साम्य न बैठा पाने से कुंठा, हताशा व अवसाद का विस्तार हो रहा है। जिसके चलते निराशा हमें एकाकीपन या अकेले होने की ओर धकेल देती है। निश्चित ही सोशल मीडिया का क्रांतिकारी ढंग से विस्तार हो रहा है। लेकिन इसकी हकीकत आभासी है, कृत्रिम है, दिखावटी है। हर कोई सोशल मीडिया मंचों पर हजारों मित्र होने का दावा करता है, लेकिन ये मित्र कितने संवेदनशील है? कितने करीब है? इन प्रश्नों का उत्तर नकारात्मक ही है, यथार्थ के जीवन में व्यक्ति बिल्कुल अकेला एवं गुमशुम होता है। आभासी मित्रों का कृत्रिम संवाद हमारी जिंदगी के सवालों का समाधान नहीं दे सकता, अकेलापन दूर नहीं कर सकता। निश्चित रूप से कृत्रिम रिश्ते हमारे वास्तविक रिश्तों के ताने-बाने को मजबूत नहीं कर सकते।

विडंबना यह है कि कृत्रिमताओं के चलते कहीं न कहीं हमारे शब्दों की प्रभावशीलता में भी कमी आई है। जिससे व्यक्ति लगातार एकाकी जीवन की ओर उन्मुख होना लगा है। हमारे संयुक्त परिवारों का बदलता स्वरूप एवं एकल परिवारों का बढ़ता प्रचलन भी इसके मूल में है। पहले घर के बड़े बुजुर्ग किसी झटके या दबाव को सहजता से झेल

जाते थे। सब मिल-जुलकर आर्थिक व सामाजिक संकटों का मुकाबला कर लेते थे। लेकिन अब बुजुर्ग एकाकीपन एवं अकेलापन से जूझ रहे हैं। केरल में इसी तरह के वृद्ध-संकट को महसूस करते हुए वहां की सरकार ने वरिष्ठ नागरिक आयोग बनाया है, जो एक सुबुबुझभरा कदम है। आज वृद्धों को अकेलापन, परिवार के सदस्यों द्वारा उपेक्षा, दुर्व्यवहार, तिरस्कार, कटुक्तियां, घर से निकाले जाने का भय या एक छत की तलाश में इधर-उधर भटकने का गम हरदम सालता रहता। वृद्ध समाज इतना कुटिल, अकेला एवं उपेक्षित क्यों है, एक अहम प्रश्न है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं उनकी सरकार अनेक स्वस्थ एवं आदर्श समाज-निर्माण की योजनाओं को आकार देने में जुटी है, उन्हें वृद्धों को अकेलेपन को लेकर भी चिन्तन करते हुए वृद्ध-कल्याण योजनाओं को लागू करना चाहिए, ताकि वृद्धों की प्रतिभा, कौशल एवं अनुभवों का नये भारत-सशक्त भारत के निर्माण में समुचित उपयोग हो सके एवं आजादी के अमृतकाल में अकेलापन एक त्रासदी न बन सके।

कामकाजी परिस्थितियों का लगातार जटिल होना एवं मंहंगी होती जीवनशैली ने अकेलापन के संकट को गहरा बनाया है। उन परिवारों में यह स्थिति और जटिल है, जहां पति-पत्नी दोनों कामकाजी हैं और बच्चे होस्टलों व बोर्डिंग स्कूल में रह रहे हैं। व्यावसायिक क्षेत्रों में भी काम का बोझ इंसानों को अकेला बना रहा है। कार्यालयों और कार्यस्थलों पर भी अकेलापन एक गंभीर चुनौती बन रहा है। कर्मचारी भावनात्मक जुड़ाव की कमी के कारण कार्य में रुचि नहीं लेते। टीम वर्क, इनोवेशन और सहयोग पर इसका नकारात्मक असर पड़ता है। अकेलापन लंबे समय तक बना रहा तो यह बर्नआउट, कार्य से असंतोष और कर्मचारी

करोड़ों का सवाल : कौन बनेगा उप-राष्ट्रपति.... नीतीश या कोई ओर...?

एसआईआर और नागरिकता

बिहार विधानसभा चुनाव से कुछ महीने पहले ही निर्वाचन आयोग स्पेशल इंटीसिव रिवीजन (एसआईआर) करवा रहा है। उसका कहना है कि कानून व संविधान के तहत उसे यह अधिकार प्राप्त है कि नागरिकता से जुड़े दस्तावेज मांग सकता है ताकि नागरिकों को उचित मताधिकार मिल सके। विपक्ष का आरोप है, आयोग इसकी आड़ में नागरिकता की जांच कर रहा है। वे इस पर कानूनी व वैधानिक सवाल भी उठा रहे हैं। आयोग ने शीर्ष अदालत को दिए 88 पन्नों के हलफनामे में इस प्रक्रिया के तहत किसी की नागरिकता इस आधार पर न समाप्त करने की बात है कि उसका नाम मतदाता सूची के बाहर हो गया। पहचान के सीमित उद्देश्य के लिए आधार, मतदाता-पत्र व राशन-कार्ड पर विचार करने की बात भी की है। आयोग के आदेशानुसार आठ

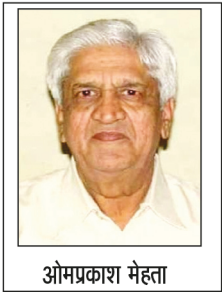


प्रत्येक नागरिक, जो 18 साल या उससे अधिक है, मतदाता के तौर पर पंजीकरण करा सकता है। इसमें सिर्फ गैर-नागरिक को नाम दर्ज कराने के अनौप्यक ठहराया गया है। सुप्रीम कोर्ट अपने फैसले में स्पष्ट कर चुका है कि मताधिकार केवल संवैधानिक अधिकार है, मौलिक अधिकार नहीं। मगर भारतीय नागरिक होने के बावजूद उसे शत्रु पूरी करनी होती है, और आवश्यक दस्तावेज देने होते हैं। आयोग की मंशा पर उंगली उठाने वालों का आरोप है कि गणना फार्म में मांगे गए दस्तावेज में आधार, मतदाता-पत्र व राशन-कार्ड का न शामिल होना संदेह उपजाता है। चूंकि सरकार आधार को केवल पहचान-पत्र मान रही है, इसलिए यह संशय उठा है। यदि जल्द ही आयोग इसमें सुधार कर ले तो शायद इन आरोपों-प्रत्यारोपों से बचा जा सकता है। आयोग को अपनी छवि और स्वायत्तता का विशेष ख्याल रखना होगा। भारत लोकतांत्रिक देश ही नहीं है, दुनिया के समक्ष मताधिकार की ताकत की मिसाल भी पेश करता है। खास मतदाताओं को उनके अधिकार से वंचित करने की किसी राजनीतिक दल की साजिश का हिस्सा बनने से उसे न सिर्फ बचना होगा, बल्कि अपने पूर्ववर्तियों के नक्शे-कदम पर चल कर सख्त राईया अपनाते हुए लोकतंत्र का रक्षा कवच बनने से भी हिचकिचाना नहीं चाहिए।

चिंतन-मनन

उपयोगी हल

एक बार की बात है एक राजा था। उसका एक बड़ा-सा राज्य था।एक दिन उसे देश घूमने का विचार आया और उसने देश भ्रमण की योजना बनाई और घूमने निकल पड़ा। जब वह यात्रा से लौट कर अपने महल आया। उसने अपने मंत्रियों से पैरों में दर्द होने की शिकायत की। राजा का कहना था कि मार्ग में जो कंकड़ पथर थे वे मेरे पैरों में चुभ गए और इसके लिए कुछ इंतजाम करना चाहिए। कुछ देर विचार करने के बाद उसने अपने सैनिकों व मंत्रियों को आदेश दिया कि देश की संपूर्ण सड़कें चमड़े से ढंक दी जाएं। राजा का ऐसा आदेश सुनकर सब सन्तुष्ट में आ गए। लेकिन किसी ने भी मना करने की हिम्मत नहीं दिखाई। यह तो निश्चित ही था कि इस काम के लिए बहुत सारे रुपए की जरूरत थी। लेकिन फिर भी किसी ने कुछ नहीं कहा। कुछ देर बाद राजा के एक बुद्धिमान मंत्री ने एक युक्ति निकाली। उसने राजा के पास जाकर डरते हुए कहा कि मैं आपको एक सुझाव देना चाहता हूँ। अगर आप इतने रुपयों की अनावश्यक रूप से बर्बाद न करना चाहें तो एक अच्छी तरकीब मेरे पास है। जिससे आपका काम भी हो जाएगा और अनावश्यक रुपयों की बर्बादी भी बच जाएगी। राजा आश्चर्यचकित था क्योंकि पहली बार किसी ने उसकी आज्ञा न मानने की बात कही थी। उसने कहा बताओ क्या सुझाव है। मंत्री ने कहा कि पूरे देश की सड़कों को चमड़े से ढंकने के बजाय आप चमड़े के एक टुकड़े का उपयोग कर अपने पैरों को ही क्यों नहीं ढंक लेते। राजा ने अचरज की दृष्टि से मंत्री को देखा और उसके सुझाव को मानते हुए अपने लिए जूता बनवाने का आदेश दे दिया। यह कहानी हमें एक महत्वपूर्ण पाठ सिखाती है कि हमेशा ऐसे हल के बारे में सोचना चाहिए जो ज्यादा उपयोगी हो। जल्दबाजी में अप्रायोगिक हल सोचना बुद्धिमान नहीं है। दूसरों के साथ बातचीत से भी अच्छे हल निकाले जा सकते हैं।



ओमप्रकाश मेहता

श्री जगदीप धनखड़ ने उप-राष्ट्रपति पद से अचानक इस्तीफा क्यों व किसके निर्देश पर दिया? यह सवाल तो अब पुराना हो गया है, बदलते राजनीतिक घटनाक्रम में अब अहम सवाल यह है कि अगला उप- राष्ट्रपति कौन? क्या बिहार के विधानसभा चुनावों की राजनीतिक प्रतिष्ठा के दौर में वहां के मौजूदा मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार को यह पद सौंपा जा सकता है? इस प्रयोग से केन्द्र में सत्तारूढ़ भाजपा को दोहरी राजनीतिक उपलब्धि हो सकती है, एक ओर जहां बिहार के सशक्त नेता का भाजपा प्रवेश दूसरा बिहार में भाजपा की बढ़ती संभावनाएं, वैसे भी पिछले कुछ समय से मोरी और नीतीश के बीच राजनीतिक सौहार्द में अभिवृद्धि जगजाहिर हो रही है, इसलिए दिल्ली से पटना तक चल रहे मौजूदा राजनीतिक घटनाक्रम को पूर्णतः प्रायोजित समझना कतई गलत नहीं होगा और जहां तक जगदीप धनखड़ का सवाल उठे तो चंद घण्टों में ही सड़क पर अकेले खड़ा कर दिया गया है, यह मोदी की राजनीतिक कूटनीति का ताजा ज्वलंत उदाहरण है।



अमित बैननाथ गर्ग

हाल में मॉडल-अभिनेत्री शेफाली जरीवाला की कार्डियक अरेस्ट के चलते 42 वर्ष की उम्र में मृत्यु हो गई। उनके कार्डियक अरेस्ट आने की वजह एंटी-एजिंग दवाओं का सेवन भी बताई जा रही है। शेफाली सात-आठ सालों से ये दवाएं ले रही थीं। जिस दिन उनकी मौत हुई उस दिन उनका व्रत था। वह खाली पेट भी इन दवाओं को ले रही थीं। असल में पिछले कुछ सालों में लोगों में उम्र को छिपाने और जवान दिखने का चलन तेजी से बढ़ा है। इसके लिए वे जम कर पैसा बहा रहे हैं। अगर एंटी-एजिंग दवाओं-सेवाओं के कारोबार की बात की जाए तो यह देश में तेजी से बढ़ रहा है। इसमें कॉस्मेटिक यानी सर्जरी एवं फिलर्स ट्रीटमेंट और दवाइयां, दोनों शामिल हैं। यह बाजार त्वचा की देखभाल, झुर्रियां हटाने और उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करने वाली दवाओं और उत्पादों की बढ़ती मांग से प्रेरित है। एक अनुमान के मुताबिक, 2023 में देश में एंटी-एजिंग दवाओं-सेवाओं का कारोबार करीब 3,500 करोड़ रुपये का था। 2024 में इसका आकार 4,000 करोड़ रुपये से ज्यादा हो गया। 2035 तक इसके 8,000 करोड़ रुपये से ज्यादा होने की उम्मीद है। यह कारोबार 7-8 प्रतिशत की सालाना दर से बढ़ रहा है।

कुछ कंपनियों का दावा है कि यह कारोबार दस साल



वैसे भी इस पूरे राजनीतिक घटनाक्रम को सूक्ष्म नजरों से देखा जाए तो यह परिलक्षित होता है कि भाजपा एक कमजोर पार्टी नहीं कहलाना चाहती थी, पिछले एक साल से प्रधानमंत्री नरेन्द्र भाई मोदी केन्द्र में स्थिरता का आभास कराने के लिए हर संभव प्रयास कर रहे है और उनके इस प्रयास में जो भी बाधा बनता है, उसे वे अलग-थलग कर देते है, दो न्यायाधीशों के महाभियोग के प्रकरण में चूंकि धनखड़ भी दिलचस्पी दिखा रहे थे, जो मोदी को बिल्कुल पसंद नहीं था, इसलिए यह

घटनाक्रम घटित हुआ साथ ही धनखड़ ने राज्यसभा में विधायी कार्यों को नियंत्रित करने का प्रयास भी किया था, जो मोदी जी को पसंद नहीं था और इस कारण से यह पूरा राजनीतिक घटनाक्रम घटित हुआ और धनखड़ को उसका खामियाजा भुगतना पड़ा, नेतृत्व की नाराजी रातों-रात किसी राजनेता का क्या हथ्र कर देती है, यह इसका सबसे बड़ा और ताजा उदाहरण है। हाँ, तो आज का मुख्य बिन्दु कौन बनेगा उप-राष्ट्रपति था, संविधान के नियमानुसार उप- राष्ट्रपति पति के

एंटी एजिंग दवा : फैला है सेवाओं का भ्रमजाल



बाद दस हजार करोड़ रुपये से भी ज्यादा का होगा। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि एंटी-एजिंग दवाओं-सेवाओं का कारोबार कितनी तेजी से पैर पसार रहा है। एक्सपर्ट बताते हैं कि लोगों में जवां दिखने की चाहत तेजी से बढ़ रही है। इनमें 30-50 साल तक की उम्र वाले लोगों की संख्या सबसे अधिक है। देश में एंटी-एजिंग उपचार के लिए कई तरह की दवाएं, इंजेक्शन तथा सर्जरी बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं। इस बिजनेस में दरखल रखने वाली कई कंपनियों ने अलग-अलग शहरों में अपने क्लिनिक खोल लिए हैं। मार्केट एक्सपर्ट बताते हैं कि एंटी-एजिंग दवाओं-सेवाओं के मौजूदा कारोबार में अंग्रेजी, आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाइयां, स्किन संबंधी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट्स, बोटोक्स सर्जरी तथा

फिलर्स ट्रीटमेंट के बिजनेस शामिल हैं। एंटी-एजिंग उपचार वह प्रक्रिया है, जिसमें आपको बढ़ती उम्र में भी जवान दिखाया जाता है। यह त्वचा पर झुर्रियां बढ़ने से रोकने का उपचार है। इसके तहत कॉस्मेटिक, दवाइयां, सर्जरी, इंजेक्शन और कोलेजन सप्लीमेंट्स आते हैं। एंटी-एजिंग उपचार अंग्रेजी के साथ आयुर्वेदिक तरीके से भी करने का दावा किया जाता है। अंग्रेजी कंपनियों के साथ कुछ आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक कंपनियों ने भी दवाएं, ब्यूटी प्रॉडक्ट्स और कोलेजन सप्लीमेंट्स बनाने शुरू कर दिए हैं।

कहने का अभिप्राय यह है कि आयुर्वेदिक-होम्योपैथिक कंपनियों की भी अंग्रेजी दवा कंपनियों की तरह इस बाजार पर पूरी नजर है। हालिया कई सर्वे

ल्यापणर जैसी स्थितियों को जन्म देता है। इससे उत्पादकता में भी गिरावट आती है। मेकिन्से और डेलॉइट जैसी वैश्विक कंसल्टिंग फर्म्स की रिपोर्टें दर्शाती हैं कि अकेलापन कर्मचारियों की उत्पादकता को 15-20 प्रतिशत तक घटा सकता है, जिससे कंपनियों को अरबों डॉलर का नुकसान हो सकता है। अकेलेपन के इस संकट से निपटने के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत स्तर पर सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। परिवार, मित्रों और सहयोगियों के साथ समय बिताना ही असली 'समृद्धि' है। कंपनियों और संस्थानों में कर्मचारियों की मानसिक और भावनात्मक स्थिति को समझने वाला नेतृत्व चाहिए। डिजिटल संवाद की जगह आमने-सामने संवाद, 'वर्क फ्रॉम होम' की जगह 'वर्क विद कम्युनिटी' की प्राथमिकता देनी होगी। ऑफिसों और समाज में काउंसलिंग, समूह चर्चा, मेडिटेशन, और योग को प्रोत्साहन दिया जाए। सरकारों को अकेलेपन को एक जनस्वास्थ्य समस्या के रूप में मान्यता देनी चाहिए और सामाजिक समावेश के लिए ठोस कार्यक्रम चलाने चाहिए। डब्ल्यूएचओ का वह आंकड़ा भी चौंकाता है कि अकेलापन हर साल तकरीबन आठ लाख लोगों की जीवन लीला समाप्त कर रहा है। जो यह दर्शाता है कि व्यक्ति न केवल समाज व अपने कार्यालयी परिवेश से अलग-थलग हुआ है, बल्कि वह परिवार से भी कटा है। पिछले दिनों देश के शीर्ष उद्योगपतियों ने कार्यालयों में काम के घंटे बढ़ाने का आग्रह किया था। एक उद्यमी ने तो यहां तक कहा कि क्या जरूरी है कि घर में रहकर पत्नी का ही चेहरा देखा जाए। यह एक संवेदनहीन एवं बेहूदा प्रतिक्रिया थी। दरअसल, लोगों में यह आम धारणा बलवती हुई है कि जिसके पास पैसा है तो वह सबकुछ कर सकता है। जिसके चलते उसने आस-पड़ोस से लेकर कार्यस्थल पर सीमित पहुंच बनायी है। यही वजह है कि हमारे इर्द-गिर्द की भीड़ और ऑनलाइन जिंदगी के हजारों मित्रों के बावजूद व्यक्ति अकेलेपन को जीने के लिये अभिशप्त है। सही बात ये है कि लोग किसी के कष्ट और मन की पीड़ा के प्रति संवेदनशील व्यवहार नहीं करते। हर तरफ कृत्रिमताओं का बोलबाला है। हमारे मिलने-जुलने वाले त्योहार भी अब दिखावे व कृत्रिम सौगातों की भेंट चढ़ गए हैं। हमें उन कारकों पर मंत्रन करना होगा, जिनके चलते व्यक्ति निजी जीवन में लगातार अकेला या एकाकी होता जा रहा है। असल में अकेलापन तभी मिटेगा जब हम फिर से इंसान बनेंगे- संवेदनशील, सजीव, संवाद और रिश्तों की गर्माहट से भरे हुए।

इस्तीफे के बाद साठ दिवस की अवधि में नए उप-राष्ट्रपति का चुनाव होना चाहिए, इसलिए सितम्बर अंत तक नया उप- राष्ट्रपति चुनना मौजूदा नरेन्द्र मोदी सरकार की पहली प्राथमिकता होगी, जिसके लिए प्रयास शुरू हो गए है और अब इस पद के लिए नीतीश कुमार जी का नाम ही सुर्खियों में है, जिनको मूर्तरूप देने के बाद बिहार में भाजपा का दमखम बढ़ सकता है और तीन-चार चुनाव में भाजपा की संभावनाएं बलवती हो सकती है।

....और मोदी के इस प्रयोग से भाजपा और उनकी केन्द्र सरकार दोनों को ही राजनीतिक लाभ हासिल हो सकता है। इस राजनीतिक घटना के तारतम्य में यदि यह कहा जाए कि मोदी जी ने तीन साल बाद होने वाले लोकसभा चुनावों के लिए अपनी जड़े अभी से मजबूत करना शुरू कर दिया है तो कतई गलत नहीं होगा, क्योंकि मोदी के राजनीतिक भविष्य को लेकर अभी से विभिन्न क्षेत्रों में कयासों का दौर शुरू हो गया है, कहा तो यहां तक भी गया कि यदि 75 का बंधन सामने आया तो स्वयं मोदी जी प्रधानमंत्री पद अपने विश्वस्त सहयोगी को सौंप कर स्वयं उप- राष्ट्रपति बन सकते है, लेकिन मौजूदा राजनीतिक दौर में यह कयास राजनीतिक पंडितों के गले नहीं उतर रहा है।

....लेकिन यही सही भी है कि मौजूदा राजनीतिक माहौल और उसमें घट रहे राजनीतिक घटनाक्रम मोदी जी के राजनीतिक भविष्य के लिए काफी महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकते है, इसलिए उन्हें काफी सूक्ष्म दृष्टि से देखा परखा जा रहा है। अब यह तो भविष्य ही बताएगा कि मोदी जी का 2029 के बाद राजनीति भविष्य क्यों व कैसा होगा?

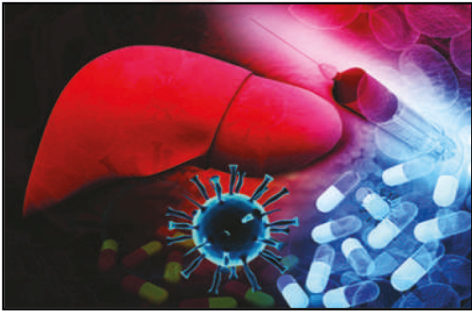
और रिपोर्ट्स बताती हैं कि दुनिया की तरह भारत में भी एक बड़ी आबादी सोशल मीडिया पर विज्ञापन देख कर प्रॉडक्ट्स का जम कर उपयोग कर रही है। कई सेलेब्रिटी हैं, जो टीवी और सोशल मीडिया पर इस तरह की दवाओं का प्रचार कर रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि एंटी-एजिंग की कुछ दवाओं में हार्मोन, स्टेरॉयड या अन्य केमिकल्स होते हैं, जो शरीर के नेचुरल सिस्टम से छेड़छाड़ करते हैं। इससे हार्ट और लिवर को नुकसान पहुंच सकता है। हार्मोन बैलेंस भी बिगड़ सकता है। इन दवाओं का लगातार सेवन करना ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल या हार्ट से जुड़ी बीमारियों का कारण भी बन सकता है। कई लोगों की रिक्शन बहुत ज्यादा संवेदनशील होती है, कुछ को एलर्जी की समस्या भी होती है। डॉक्टरों का कहना है कि हर किसी को किसी भी नए प्रॉडक्ट का उपयोग करने से पहले एक बार डमेटीलॉजिस्ट से सलाह ले लेनी चाहिए। कोई भी दवा या सप्लीमेंट डॉक्टर की देखरेख में इस्तेमाल करने से ही उसके सुरक्षित बने रहने के चांस ज्यादा होते हैं।

डॉक्टरों का कहना है कि बिना दवा के भी बढ़ती उम्र में जवान दिखा जा सकता है। इसके लिए फल एवं हरी सब्जियां का सेवन करें। वे एंजाकाई, ब्यूटीबेरी, हल्दी, नट्स और सीड्स तथा हरी पत्तेदार सब्जियां खाने की सलाह देते हैं। ये फल-सब्जियां कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ावा देते हैं, जिससे त्वचा टाइट और लोईंग बनी रहती है।

वहीं, पालक-मेथी जैसी हरी सब्जियों में विटामिन-के, आयरन और फोलेट होता है, जो ब्लड सकरूलेशन को बेहतर बनाता है। इन सभी को नियमित रूप से डाइट में शामिल करें। इसके साथ हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें। रोजाना 30 मिनट व्यायाम करें, पूरी नींद लें, भरपूर मात्रा में पानी पिएं और जंक फूड कम से कम खाएं। सबसे जरूरी बात यह है कि दौड़ती-भागती जिंदगी में तनाव का प्रबंधन करें।



जानलेवा है हेपेटाइटिस



हेपेटाइटिस जानलेवा बीमारी है। जिसमें हेपेटाइटिस बी लोगों को सबसे ज्यादा प्रभावित करने वाला मर्ज है। हर साल 28 जुलाई को वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे मनाया जाता है। वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे, इस बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए मनाया जाता है। हेपेटाइटिस के कारण लिवर में सूजन आ जाती है। हेपेटाइटिस संक्रामक बीमारियों का एक समूह है जिसे हेपेटाइटिस ए, बी, सी, डी और ई के रूप में जाना जाता है। इसलिए इस बीमारी से बचने के लिए सावधानी की बहुत आवश्यकता होती है। भारत में फैलने का प्रमुख कारण भारत में हेपेटाइटिस फैलने का प्रमुख कारण मां से बच्चे में वायरस का संचारित होना है। इसके अलावा असुरक्षित

रक्त संक्रमण, असुरक्षित यौन संबंध, असुरक्षित सुइयों का इस्तेमाल भी बीमारी के फैलने का कारण है। हेपेटाइटिस बी का वायरस खून, सीमन और शरीर के अन्य तरल पदार्थ के जरिए संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंचता है।

हेपेटाइटिस के लक्षण

त्वचा या आंखों के सफेद हिस्से का पीला पड़ जाना
भूख न लगना
उल्टी आना
बुखार और थकान जो कई सप्ताह या महीनों तक बना रहे

हाई ब्लड शुगर के कारण बढ़ सकता है पैन्क्रियाटिक कैंसर का खतरा

हाल ही में हुए एक स्टडी के अनुसार हाई ब्लड शुगर के कारण पैन्क्रियाटिक कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। स्टडी के अनुसार, हाई ब्लड शुगर पैन्क्रियाज में हेल्दी सेल्स के काम को रोक देता है और सेल काउंट बहुत तेजी से बढ़ने लगता है। यह स्टडी कोरिया में हुई है और इसका निष्कर्ष 'जर्नल ऑफ विलिनिकल एंडोक्रिनोलॉजी एंड मेटाबोलिज्म' में प्रकाशित हुआ है। स्टडी में बताया गया है कि पैन्क्रियाटिक कैंसर से ग्रसित और पांच साल तक जिंदा रहने वाले लोगों की संख्या सिर्फ 9 प्रतिशत है। इसका मुख्य कारण पैन्क्रियाटिक कैंसर का इलाज बहुत मुश्किल है और अक्सर लास्ट के स्ट्रेज तक इसके बारे में पता नहीं चल पाता है। जब तक इसके बारे में जानकारी होती है, यह कैंसर पैन्क्रियाज से शरीर के बाकी हिस्सों में फैल जाता है। स्टडी से जुड़े लेखक चेओल-यंग पार्क ने बताया, 'पैन्क्रियाटिक कैंसर के मेजर रिस्क फैक्टरों में से एक है हाई ब्लड शुगर। उन्होंने कहा, 'जब हमने नैशनल कोहोर्ट डेटाबेस का उपयोग करते हुए फास्टिंग ग्लूकोज के स्तर के अनुसार पैन्क्रियाटिक कैंसर की घटनाओं का मूल्यांकन किया, तो हमने पाया कि पैन्क्रियाटिक कैंसर के मामलों की संख्या तेजी से बढ़ रही है क्योंकि ग्लूकोज का स्तर बढ़ गया था। यह दोनों तरह के लोगों में था, जिन्हें डायबीटीज की समस्या थी और जिन्हें डायबीटीज नहीं था। इस स्टडी में शोधकर्ताओं ने 25 मिलियन से अधिक मरीजों के नैशनल कोहोर्ट डेटाबेस का उपयोग करके ब्लड शुगर लेवल के अनुसार कोरिया में पैन्क्रियाटिक कैंसर की घटनाओं का मूल्यांकन किया। उन्होंने पाया कि जैसे-जैसे ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है, पैन्क्रियाटिक कैंसर का रेट डायबेटिक से साथ-साथ वैसे लोगों में भी बढ़ा था, जिनका डायबीटीज ठीक हो चुका था और जिनका ब्लड शुगर लेवल सामान्य था। पार्क ने कहा, 'हमारे शोध के अनुसार, हेल्थ चेकअप से हाइपोग्लाइसीमिया के बारे में जल्द पता चलना और ग्लूकोज प्रोफाइल में सुधार के लिए जीवन शैली सुधार करके पैन्क्रियाटिक कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है।'

कब्ज, ऐसिडिटी दूर करती है सौंफ

आज के समय में ज्यादातर लोगों में ब्लड प्रेशर की समस्या होना आम बात हो गई है। आजकल के खानपान के चलते ये बीमारी किसी भी आयु के व्यक्ति हो सकती है। ब्लड प्रेशर का बढ़ना और कम होना घातक होता है। ब्लड प्रेशर से सीधा हार्ट अटैक की समस्या हो जाती है। अगर आप भी इन बिमारी से बचना चाहते है तो आप सिर्फ सौंफ का सेवन करें।

आज हम आपको सौंफ के होने वाले कई फायदे बताने जा रहे हैं जिनके बारे में आपको शायद ही पता होगा। सौंफ खाने से स्वास्थ्य संबंधी अन्य कई समस्याएं भी दूर हो जाती हैं, आइए जानते हैं।

कंट्रोल में रहता है बीपी

सौंफ के पानी में पोटेशियम की मात्रा भी भरपूर होती है, जिसे पीने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

वजन घटाती है सौंफ

सौंफ में आपके दैनिक जरूरत का 17 फीसदी विटमिन सी, 7 फीसदी कैल्शियम, 6 फीसदी

आयरन, 6 फीसदी मैग्नीशियम, 3 फीसदी पोटेशियम और 19 फीसदी मैग्नीज होता है। इसमें कैलरी की मात्रा बहुत कम होती है। इसके अलावा सौंफ में ऐसे ऐंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर के मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया को तेज करते हैं। इससे आपके शरीर में जमा हुई अतिरिक्त चर्बी तेजी से घटती है।

सौंफ पेट की सभी समस्याओं में फायदेमंद होती है। सौंफ का पानी पीने से और सौंफ खाने से कब्ज, ऐसिडिटी और अपच की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा। सौंफ पाचन की क्रिया को तेज करती है।

शरीर में खून भी बढ़ेगा

सौंफ में आयरन की मात्रा अच्छी खासी होती है। यही कारण है कि सौंफ के पानी का नियमित सेवन करने से शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ता है। अनीमिया (खून की कमी) के रोगियों के लिए सौंफ खाना और इसका पानी पीना फायदेमंद हो सकता है।

खून भी होता है साफ

सौंफ में शरीर को डिटॉक्स करने का गुण प्राकृतिक रूप से होता है। यही कारण है कि सौंफ का पानी पीने और सूखी सौंफ खाने से खून में मौजूद गंदगी बाहर निकल जाती है। इससे खून साफ होता है और त्वचा पर निखार आता है।



हार्ट और हड्डियों के लिए भी खतरनाक है बर्गर

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में जंक फूड कब हमारे रूटीन में शामिल हो जाते हैं, पता भी नहीं चलता है। आजकल बर्गर हर किसी के फेवरिट फूड्स में से शामिल है। काम के बीच में अगर आपको भूख लगती है तो आपकी मदद के लिए बर्गर तुरंत आ जाता है। ज्यादातर लोग बर्गर खाने के खतरों से अनजान हैं। बर्गर आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है भले ही आप इसे कभी-कभी ही क्यों ना खाते हों। दरअसल बर्गर में कई ऐसे तत्व होते हैं जो रोगों से लड़ने की क्षमता को कमजोर करते हैं। फास्ट फूड में आम तौर पर अत्यधिक संतृप्त और ट्रांस फैटी एसिड होते हैं जो रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

हाई बीपी और हृदय रोग का खतरा

पर्याप्त फल खाने से ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है। यह ऐसा भोजन, जो संतृप्त वसा से भरा हुआ है, आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इस वसायुक्त भोजन को लगातार करने से धमनियां काफी बिगड़ जाती हैं। इससे ब्लड फ्लो में बाधा उत्पन्न होती है। ब्लड फ्लो के इस प्रतिबंध से भविष्य में हृदय रोगों की संभावना बढ़ जाती है। बर्गर जैसे फास्ट फूड से बच्चों में अस्थमा, एरिजमा, खुजली और आंखों से पानी आना जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ता है। खाने में पोषक तत्वों की कमी ऐलर्जी संबंधी बीमारियों

को पनपने का मौका देती है।
बीमारियों का भंडार है बर्गर
बर्गर कैलरी, वसा और अतिरिक्त सोडियम से भरे होते हैं। ये सभी आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर डालते हैं। एक बर्गर में 500 कैलरी, 25 ग्राम वसा, 40 ग्राम कार्ब्स, 10 ग्राम चीनी और 1,000 मिलीग्राम सोडियम होता है, जो आपको बीमार करने के लिए पर्याप्त है।

डायबीटीज

बर्गर की पहली बाइट खाने के 15 मिनट बाद आपके शरीर में ग्लूकोज की भारी वृद्धि हो जाती है। यह इंसुलिन रिलीज करने को बढ़ावा देता है, जिससे आपको कुछ घंटों में फिर से भूख लगती है। इस पैटर्न को दोहराने से मधुमेह का खतरा बढ़ सकता है। एक बार में अत्यधिक कैलरी लेने से शरीर की कोशिकाओं पर ऑक्सिडेटिव तनाव पड़ता है।

विटमिन डी की कमी

बर्गर के चलते फैट की अधिकता और विटामिन-डी और कैल्शियम की कमी हड्डियों को कमजोर कर देती है। हड्डियां टेढ़ी होने लगती हैं। बर्गर में मौजूद फैट, नमक या शुगर के चलते पेट तो भर जाता है लेकिन शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन, विटमिन, कैल्शियम या मिनरल नहीं मिल पाते।



