

# स्वतंत्र प्रभात



स्वतंत्र प्रभात दैनिक अखबार तथा ऑनलाइन चैनल से सीधा जुड़ने के लिए संपर्क करें..... 9511151254

@swatantraprabhatmedia @swatantramedia RNI.No. UHIN/2012/43078 (epaper.swatantraprabhat.com) @SwatantraPrabhatonline news@swatantraprabhat.com

सीतापुर से प्रकाशित एवं अयोध्या, प्रयागराज, मिर्जापुर, गोरखपुर, बरेली, बुंदेलखंड, उत्तराखंड, देहरादून

सीतापुर, सोमवार, 22 जून 2026 वर्ष 14, अंक 73, पृष्ठ 04, मूल्य: 01 रुपया www.swatantraprabhat.com

गाजियाबाद, दिल्ली, हरियाणा, चंडीगढ़, झारखण्ड, बिहार, मध्य प्रदेश, असम, तेलंगाना आदि जनपदों में प्रसारित

दिल्ली को मिला पहला महिला पुलिस थाना...04

## ‘मैंने उम्मीदवार चुना, गलती मेरी है...’ बगावत के बाद उद्भव ठाकरे ने भांडुप में कार्यकर्ताओं से मांगी माफी

● उद्भव ठाकरे ने मुंबई में शिवसैनिकों से मुलाकात कर शिवसेना के लिए माफी मांगी। उन्होंने भाजपा पर सीधे तौर पर शिवसेना को तोड़ने का आरोप लगाया और कहा कि कांग्रेस ने कभी ऐसा नहीं किया।

उद्भव ठाकरे ने कहा कि मैं आपको सिर्फ शिवसैनिक नहीं, बल्कि प्रज्वलित मशालें मानता हूँ। मैं गद्दारों और गद्दारों के पिताओं को धन्यवाद देता हूँ। आपने मशाल फिर से प्रज्वलित कर दी है। परसों मैं अपना वादा पूरा करूँगा। यहीं से शुरुआत करूँगा। मैं उस जगह जाऊँगा, जहाँ विश्वासघात हुआ था और मतदाताओं से माफी मांगूँगा। उन्होंने आगे कहा कि आपने मेरे आदेश का पालन किया और उम्मीदवार और मशाल को देखकर खून बहाया और उन्हें चुना। मैंने उम्मीदवार को चुना था। गलती मेरी है। मैं माफी मांगता हूँ।

### भाजपा पर सीधे तौर पर शिवसेना को तोड़ने का आरोप



उद्भव ठाकरे ने इस मौके पर गुस्से में कहा कि कल सोलापुर में एक बाहरी व्यक्ति आया था। उसने एक नई खोज की। आज से केवल एक ही शिवसेना है। शिवसेना एक ही है। यह हमारे बालासाहेब की है। उस बाहरी व्यक्ति को नहीं पता कि सोम्या गोम्या भी अपनी पार्टी के अध्यक्ष हो सकते हैं, लेकिन शिवसेना का अध्यक्ष केवल एक ही हो सकता है। कोई और नहीं है। आप अध्यक्ष बने। उसी तरह आज एक और को पद पर बिठा दिया गया। भाजपा कोई भी ध्यान कर सकती है।

### पार्टी खत्म करने की कोशिश हुई

उन्होंने कहा कि शिवसेना को कई सालों से तोड़ा जा रहा है। उन्होंने इसे कमजोर करने की कोशिश की। आप इस प्रक्रिया के गवाह और भागीदार हैं। कई कारण बताए जाते हैं। हमने 'उंगली पकड़कर उन्हें पाला-पोसा। वे भाजपा को जमानत जन्त करने वाली पार्टी कहते थे। भाजपा, किराया वसूलने वाली... ये सब एक ही लोग हैं। एक ऐसी पार्टी जो दूसरों के बच्चों की परवरिश से फली-फूली। उन्होंने कहा कि कांग्रेस से दुश्मनी में उसका करियर खत्म हो गया, लेकिन कांग्रेस ने शिवसेना को तोड़ा नहीं। उसने इसे खत्म नहीं किया। भाजपा ने यह कोशिश की। ठाकरे ने सीधे तौर पर आरोप लगाया कि यह भाजपा का गुनाह है।

### बगावत के बाद मैदान में उतरे उद्भव

उद्भव ठाकरे ने इस अवसर पर कहा कि बाहरी व्यक्ति यह नहीं जानता कि शिवसेना का गठन भरती जनता के न्याय

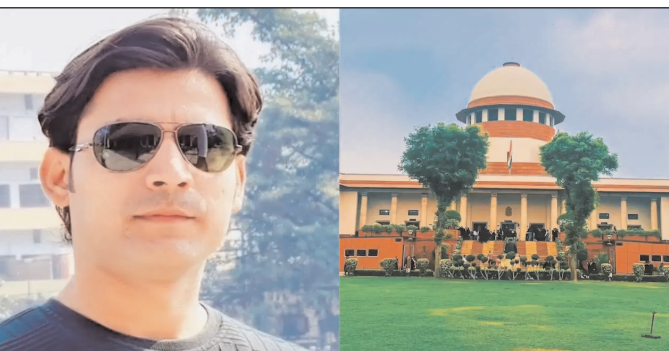
के लिए हुआ था। बाहरी व्यक्ति यह तय नहीं कर सकता कि उस शिवसेना का मुखिया कौन है। आप बाहरी हैं, बाहरी। अपनी जगह पर बने रहिए। लोग इसलिए उतरते हैं क्योंकि कुर्सी आपके पैरों के नीचे है। मुझे किसी सुरक्षा की आवश्यकता नहीं है। मुझे माता जगदंबे द्वारा दी गई सुरक्षा प्राप्त है। उन्होंने कहा कि मैं जनता के पास जा सकता हूँ। मैं अजनबियों के पास नहीं जा सकता। उन्हें अपना घर देखना चाहिए। अगर वे प्रधानमंत्री बनने का सपना देख रहे हैं, तो अगर वे दूसरों के सांसदों को तोड़कर अपनी नींव मजबूत कर रहे हैं, तो देखें कि उनकी नींव में कोई जड़ है या नहीं। उन्होंने आगे कहा कि पहले देखें कि उसमें जड़ है या नहीं। बस एक नींव रख दें। नीचे और क्या है? भाजपा उसे क्यों तोड़ रही है?

## भरत तिवारी एनकाउंटर मामले में कानूनी लड़ाई... सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल

● भरत तिवारी एनकाउंटर मामले में कानूनी लड़ाई... सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल, पुलिसकर्मियों पर FIR की मांग

● भरत तिवारी के कथित एनकाउंटर को लेकर सुप्रीम कोर्ट में एक याचिका दायर की गई है

● यह याचिका सुप्रीम कोर्ट के वकील विशाल तिवारी ने दायर की है। इसमें एनकाउंटर की परिस्थितियों की स्वतंत्र और निष्पक्ष जांच की मांग की गई है



अलावा, याचिका में उत्तर प्रदेश के कथित पूरे और आधे एनकाउंटर मामलों की व्यापक जांच की भी मांग की गई है। याचिकाकर्ता का तर्क है कि ऐसे मामलों में कानून के शासन को बनाए रखने और मानवाधिकारों की रक्षा के लिए न्यायिक निगरानी में जांच जरूरी है। फिलहाल, सुप्रीम कोर्ट में याचिका पर सुनवाई की तारीख का इंतजार है। इस मामले ने कानूनी और राजनीतिक हलकों में भी जोरदार चर्चा छेड़ दी है।

### बीजेपी नेता अश्विनी चौबे ने भी उठाए सवाल

वहीं इस पूरे मामले में बीजेपी के सीनियर नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री अश्विनी चौबे ने भी सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि अगर भरत तिवारी ने सरेंडर कर दिया था और उनके पास कोई हथियार नहीं था, तो पुलिस ने गोली क्यों चलाई। आरा के सांसद सुदामा प्रसाद ने भी उपलब्ध वीडियो फुटेज और दूसरे सबूतों का हवाला देते हुए इस एनकाउंटर को संदिग्ध बताया है। हालांकि, प्रशासन का कहना है कि तिवारी ने उस पुलिस टीम पर गोली चलाई जो उन्हें पकड़ने गई थी, जिसके जवाब में पुलिस को भी

### गोली चलानी पड़ी। परिजनों और ग्रामीणों ने पुलिस पर लगाए आरोप

वहीं, भरत तिवारी के परिवार के लोग और ग्रामीण पुलिस के दावे को खारिज करते हुए आरोप लगा रहे हैं कि सरेंडर करने के बाद उन्हें गोली मारी गई। सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल होने के बाद यह मामला और भी विवादित हो गया है, जिससे यह सवाल उठ रहा है कि क्या पुलिस कार्रवाई के दौरान तय नियमों का पालन किया गया था।

### पुलिस द्वारा परिजनों और ग्रामीणों पर 3 FIR दर्ज

शाहपुर के तत्कालीन थाना अध्यक्ष के आवेदन पर भोजपुर पुलिस ने तीन अलग-अलग प्राथमिकी (FIR) दर्ज की हैं। इनमें मृतक भरत तिवारी के पिता काशीनाथ तिवारी, भाई चंदन तिवारी और बिलौटी पंचायत के मुखिया समेत 14 नामजद और कई अज्ञात लोगों को सरकारी काम में बाधा डालने, सड़क जाम करने, रोड़बाजी करने और हथियार लहराने के आरोप में अभियुक्त बनाया गया है।

### टावर पर चढ़ने वाली लड़की के खिलाफ मुकदमा दर्ज

बस्ती। बस्ती जिले में आजकल महिलाएं टावर पर चढ़ने की घटना आम हो गई है जबकि महिलाओं के खिलाफ पुलिस गंभीर धाराओं में मुकदमा भी दर्ज कर रही है लेकिन अपने प्यार को पाने के लिए महिला सिंगारी राजभर पत्नी हरी प्रसाद राजभर साकिन ग्राम बन्तला उम्र करीब 20 वर्ष थाना वाल्टरगंज जनपद बस्ती, जो अपने भाभी के भाई सिकन्दर से जो खजुरिया सिद्धार्थनगर का रहने वाला है, के साथ शादी करना चाह रही थी। जिसमें लड़के के घर वाले शादी से मना कर रहे थे। इसी बात को लेकर आज सिंगारी उपरोक्त वाल्टरगंज कस्बे में स्थित मोबाइल टावर पर चढ़ गयी। इसके इस कृत्य से आस पास की जनता एवं आने जाने वाले लोगों में असहज की स्थिति उत्पन्न हुई तथा काफी भीड़ एकत्रित होने के कारण कानून व्यवस्था की स्थिति असामान्य हो गयी। मौके पर थाना वाल्टरगंज पुलिस बल द्वारा स्थिति को नियंत्रित करते हुए उक्त लड़की सिंगारी को टावर से सकृशल उतार लिया गया है। थाना स्थानीय पर मु0अ0स0 141/26 धारा 270,292 बीएनएस बनाम सिंगारी उपरोक्त (टावर पर चढ़ने वाली लड़की) के विरुद्ध अभियोग पंजीकृत कर आवश्यक विधिक कार्यवाही की जा रही है।

### नवाबगंज टोल प्लाजा के पास प्लांटिंग को लेकर उठे सवाल, चिरेया नाले की भूमि से छेड़छाड़ के आरोप

#### स्वतंत्र प्रभात संवाददाता

उन्नाव। नवाबगंज टोल प्लाजा के समीप हरचंदपुर-परसदन मार्ग पर विकसित की जा रही एक प्लांटिंग परियोजना को लेकर क्षेत्र में विवाद गहराता जा रहा है। स्थानीय ग्रामीणों ने आरोप लगाया है कि प्लांटिंग के विस्तार के लिए चिरेया नाले की भूमि में अवैध रूप से खुदाई कर उसे परियोजना क्षेत्र में शामिल किया जा रहा है। ग्रामीणों के अनुसार नाले के प्राकृतिक स्वरूप में बदलाव किया जा रहा है, जिससे क्षेत्र की जल निकासी व्यवस्था प्रभावित होने की आशंका बढ़ गई है। उनका कहना है कि यदि समय रहते इस पर रोक नहीं लगाई गई तो बरसात के दौरान आसपास के गांवों और कृषि भूमि में जलभराव, कटान तथा अन्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। क्षेत्रवासियों का आरोप है कि मामले की जानकारी संबंधित विभागों को होने के बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है। लोगों ने विशेष रूप से सिंचाई विभाग और अन्य जिम्मेदार अधिकारियों की कार्यशैली पर सवाल उठाते हुए मामले की निष्पक्ष जांच की मांग की है।



ग्रामीणों ने जिला प्रशासन, राजस्व विभाग और सिंचाई विभाग से हस्तक्षेप कर नाले की भूमि पर कथित अतिक्रमण एवं अवैध खुदाई की जांच कराने की मांग की है। साथ ही दोषियों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई करते हुए नाले की मूल स्थिति बहाल करने की भी अपील की है। स्थानीय लोगों का कहना है कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो वे इस मुद्दे को लेकर उच्च अधिकारियों से शिकायत करने के साथ जनआंदोलन का रास्ता भी अपना सकते हैं। फिलहाल संबंधित विभागों की ओर से इस मामले में कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है।

### सांक्षिप्त खबरें

#### खुली पड़ी पुलिया में जा गिरी कार



कोंच (जालौन) - सड़क निर्माण के बाद अशुभी पड़ी पुलिया शहरीयों के लिए खतरा बन रही है। शुक्रवार रात कोंच-नदीगांव मार्ग पर सामने से आ रहे वाहन की तेज रोशनी के कारण निर्माणधीन पुलिया का गड्ढा नहीं दिखा और एक कार उसमें जा गिरी। गंभीरत रही कि हादसे में कार सवार लोग सुरक्षित बच गए, जबकि कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। लहार से एट जा रहे कार सवार लोग शुक्रवार की रात नदीगांव मार्ग से गुजर रहे थे। ग्राम सदस्य और खेड़ाई के बीच निर्माणधीन पुलिया के पास सामने से आ रहे वाहन की तेज लाइट चालक की आंखों पर पड़ गई। इससे चालक को पुलिया का गड्ढा दिखाई नहीं दिया और कार अनियंत्रित होकर सीधे निर्माणधीन पुलिया में जा गिरी। हादसे के बाद मौके पर पहुंची की भीड़ लग गई। सूचना मिलने पर नदीगांव थानाध्यक्ष शशिकांत चौहान पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे और कार सवारों को सुरक्षित बाहर निकलवाया। हादसे में किसी के घायल होने की सूचना नहीं है। बताया गया कि कार में दो लोग सवार थे। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि निर्माणधीन पुलिया के पास पर्याप्त संकेतक नहीं लगाए गए हैं, जिससे रात के समय वाहन चालकों को पंशानी हो रही है। लोगों ने संबंधित विभाग से जल्द सुल्हा इंतजाम कराने की मांग की है।

#### अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जन सेवा केन्द्रों में होगा सामूहिक योगाभ्यास

सुल्तानपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 के अवसर पर CSC e-Governance Services India Limited (CSC-SPV), उत्तर प्रदेश द्वारा प्रदेश के विभिन्न सेवा केन्द्रों पर योग जागरूकता एवं सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस अभियान में सुल्तानपुर जनपद के चिन्हित वीएलई सहित अन्य जन सेवा केन्द्र संचालक भी सक्रिय रूप से भाग लेंगे। कार्यक्रम के तहत प्रातः 7 बजे से जन सेवा केन्द्रों पर माननीय प्रधानमंत्री जी के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण किया जाएगा। स्थानीय नागरिक, जनप्रतिनिधि, शिक्षण संस्थानों के प्रतिनिधि एवं गणमान्य अतिथि प्रधानमंत्री के उद्घोषण का सामूहिक रूप से अवलोकन कर सकेंगे। सीधा प्रसारण के बाद भारत सरकार द्वारा निर्धारित कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार सामूहिक योगाभ्यास करया जाएगा।

## मुजफ्फरनगर: अपराध करने वाले में डर होना चाहिए... राजेंद्र सैनी हत्याकांड में दो दोषियों को फांसी की सजा

● मुजफ्फरनगर कोर्ट ने 8 साल पुराने राजेंद्र सैनी हत्याकांड में बड़ा फैसला सुनाया है. दो दोषियों, गजेन्द्र और राम किरण को मृत्युदंड की सजा दी गई है

● अवैध संबंधों के शक में राजेंद्र की हत्या कर शव जला दिया गया था. न्यायाधीश ने कहा, 'अपराध करने वाले को डर होना चाहिए.' वे फैसला पीड़ित परिवार के लिए बड़ी न्यायिक राहत है



ये सामने आया कि अवैध संबंधों के शक में राजेंद्र की हत्या की गई थी। जानकारी के मुताबिक, आरोपी चार जून 2018 को राजेंद्र सैनी नाम के एक युवक को बाइक पर बैठकर अपने साथ ले गए थे। इसके बाद राजेंद्र को पहले शराब पिलाई और फिर गला दबाकर उसकी हत्या कर दी गई थी. इस वारदात को छिपाने के लिए अभियुक्तों ने राजेंद्र के शव को जंगल में ही जाकर जला दिया था। 'अपराध करने वाले व्यक्ति को डर होना चाहिए' उस दौरान जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में वीरसेन, गजेन्द्र उर्फ गीलू और राम किरण उर्फ सावन के खिलाफ न्यायालय में चार्जशीट दाखिल की थी. ट्रायल के दौरान मुख्य आरोपी वीरसेन की जहां मृत्यु हो गई थी

### भ्रष्टाचार पर पुलिस का शिकंजा, अवैध तसल्ली करने वाला वरिष्ठ सहायक गिरफ्तार

● 99 हजार 800 रुपये नकद और स्टॉक रजिस्टर बरामद, उर्वरक विक्रेताओं से वसूली का आरोप

#### स्वतंत्र प्रभात संवाददाता

बलरामपुर। जनपद में उर्वरक विक्रेताओं से कथित अवैध धन उगाही के मामले में बलरामपुर पुलिस ने बड़ी कार्रवाई करते हुए जिला कृषि कार्यालय में तैनात एक वरिष्ठ सहायक को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से 99 हजार 800 रुपये नकद तथा एक स्टॉक रजिस्टर भी बरामद किया है। पुलिस के अनुसार, जिला कृषि अधिकारी अमित कुमार द्वारा थाना कोतवाली देहात में दी गई तहरीर में आरोप लगाया गया कि जिला कृषि कार्यालय में कार्यरत वरिष्ठ सहायक राघवेंद्र पटेल उर्वरक प्रतिष्ठानों को वितरित किए जाने वाले स्टॉक एवं वितरण रजिस्ट्रों को प्रमाणित कराने के नाम पर कार्य व्यर्थियों से अवैध धन उगाही कर रहे थे। शिकायत के बाद विभागीय स्तर पर की गई जांच में संबंधित अभिलेख एवं स्टॉक

रजिस्टर उपलब्ध नहीं पाए गए। आरोप है कि आरोपी कर्मचारी ने अपने पद का दुरुपयोग करते हुए अनुचित लाभ प्राप्त किया और अभिलेखों को छिपाने का प्रयास किया। मामले की गंभीरता को देखते हुए थाना कोतवाली देहात में मुकदमा संख्या 257/26 के तहत धारा 316(5) बीएनएस एवं भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा 7 में मुकदमा दर्ज कर विवेचना शुरू की गई।

पुलिस अधीक्षक विकास कुमार के निर्देश पर अपर पुलिस अधीक्षक विशाल पाण्डेय एवं क्षेत्राधिकारी नगर ज्योतिश्री के पर्यवेक्षण में आरोपी राघवेंद्र पटेल को गिरफ्तार कर लिया। पृष्ठताछ के दौरान आरोपी ने स्वीकार किया कि वह जिला कृषि अधिकारी कार्यालय में उर्वरक शाखा का कार्य देखता था तथा उर्वरक विक्रेताओं के स्टॉक एवं विक्री रजिस्ट्रों के सत्यापन और वितरण का कार्य उसके जिम्मे था। आरोपी ने बताया कि कार्य शीघ्र कराने के एवज में वह विभिन्न उर्वरक विक्रेताओं से दो हजार से पांच हजार रुपये तक लेता था।



पुलिस के मुताबिक आरोपी ने अपनी नियुक्ति अवधि में करीब 65 उर्वरक विक्रेताओं को स्टॉक एवं विक्री रजिस्टर वितरित किए थे, जिसका विवरण कार्यालयीय स्टॉक रजिस्टर में अंकित है। गिरफ्तार आरोपी राघवेंद्र पटेल मूल रूप से महाराजगंज जनपद के भिटौली थाना क्षेत्र के मुड़िला तिवारी गांव का निवासी है और वर्तमान में जिला कृषि कार्यालय, विकास भवन बलरामपुर में कार्यरत था। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय भेज दिया है। गिरफ्तारी करने वाली टीम में उपनिरीक्षक श्रवण चन्द्र उर्वरक विक्रेताओं से दो हजार से पांच हजार रुपये तक लेता था।

### लड़ाई के दौरान 'मारो साले को' कहना हत्या का इरादा नहीं, 22 साल पुराने केस में दिल्ली HC का बड़ा फैसला

● हाई कोर्ट ने 22 साल पुराने हत्या मामले में फैसला सुनाया। 'मारो साले को' कहने से हत्या का इरादा नहीं माना।

● दोषी मुकेश कुमार को संदेह का लाभ देकर बरी किया।

#### स्वतंत्र प्रभात संवाददाता

नई दिल्ली। बस के अंदर झगड़े के दौरान एक व्यक्ति के हत्या से जुड़े 22 साल पुराने मामले में दिल्ली हाई कोर्ट ने कहा कि लड़कई के दौरान सिर्फ 'मारो साले को' कहने से जान से मारने का इरादा साबित नहीं होता है। दोषी ठहराए गए व्यक्ति को बरी करते हुए अदालत ने का कि महज इस वाक्यांश से हत्या करने के साक्षा इरादे को साबित नहीं किया जा सकता। अपीलकर्ता मुकेश कुमार की याचिका को स्वीकार करते हुए न्यायमूर्ति नवीन चावला व न्यायमूर्ति रविंद्र डुडेजा की पीठ संदेह का लाभ देते हुए कहा कि 'मारो' शब्द का मतलब पीटना हो सकता है, न कि जान से



मारना। पीठ ने यह भी कहा कि इससे हत्या का इरादा झलकने के बजाय चोट पहुंचाने का इरादा भी हो सकता है। यह पूरा मामला एक दिसंबर 1983 को रूट नंबर 431 पर चल रही दिल्ली ट्रांसपोर्ट कारपोरेशन (डीटीसी) की बस में हुई एक घटना से जुड़ा है। अभियोजन पक्ष के अनुसार कुछ युवकों के दोष समूह ने दो महिला यात्रियों के साथ बदसलूकी की। इसका एक विनोद कुमार और उनके दोस्तों ने इसका विरोध किया, तो बस के अंदर झगड़ा हो गया। झगड़े के बीच विनोद को सह-आरोपित बलविंदर सिंह ने चाकू मार दिया और बाद में चोटों के कारण उसकी मौत हो गई। दूसरों को उकसाने का लगाया था आरोप

अभियोजन पक्ष का आरोप था कि बस के पिछले हिस्से में खड़े सह-आरोपित मुकेश कुमार ने मारो साले को चिल्लाकर दूसरों को उकसाया था। पुलिस ने मुकेश कुमार समेत चार लोगों को गिरफ्तार कर आरोपत्र दाखिल किया था। अगस्त 2004 में एक दायल कोर्ट ने मुकेश और दो अन्य लोगों को हत्या सहित अन्य धाराओं के तहत दोषी ठहराया। मुकेश को उम्रकैद की सजा सुनाई गई और मुकेश ने इसे हाई कोर्ट में चुनौती दी थी। मुकेश को राहत देते हुए अदालत ने कहा कि अपीलकर्ता ऐसा कोई साक्ष्य नहीं पेश किया गया, जिससे पता चले कि मुकेश को पता था कि अन्य आरोपितों के पास चाकू है या उसने उनके साथ कोई पहले से योजना बनाई थी।

# योग - स्वस्थ जीवनशैली का भारतीय दर्शन

# बागी नेता: सिद्धांत या मजबूरी?



**संपादक/लेखक: राजीव शुक्ला**

उत्तर प्रदेश में एक नई बहस शुरू हो गई है कि समाजवादी पार्टी में एक बड़ी टूट होने जा रही है। एनडीए समर्थित कैबिनेट मंत्री आमप्रकाश राजभर ने अपने ट्विटर अकाउंट से यह दावा किया है कि 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले सपा के 20 से 22 सांसद भारतीय जनता पार्टी में शामिल होने के लिए तैयार बैठे हैं। सोशल मीडिया पर बाकायदा इनके नाम भी आ चुके हैं लेकिन अब इसमें कितना सच है और कितना झूठ ये तो वक्त ही बताएगा। हां ये तो आजकल की राजनीति में संभव है कि कुछ भी हो सकता है। जिन समाजवादी पार्टी के सांसदों के नाम लिये जा रहे हैं उन्होंने सोशल मीडिया पर आकर सफाई भी दी है कि भाई ऐसा कुछ नहीं है। उधर महाराष्ट्र मुंबई में भी उड़व ठाकरे की शिव सेना पर भी ऐसे ही कुछ दावे किए जा रहे हैं। एकनाथ शिंदे ने स्पष्ट किया है आगे आगे देखो होता है क्या वहीं उड़व ठाकरे ने कह दिया है कि बागी नेता सत्ता के साथ रहना चाहते हैं इसलिए ये टूट आसानी से की जातें हैं। 'पार्टी छोड़ दी, लेकिन जनता की सेवा नहीं छोड़ी।' ये लाइन हर बागी नेता के प्रेस कॉन्फ्रेंस में सुनाई देती है। लेकिन सच ये है कि 10 में से 8 बागी नेता 6 महीने के अंदर सत्ता के साथ खड़े मिलते हैं। सवाल ये है - ये विचारधारा का संघर्ष है या सियासी सर्वांडवल का गणिता? बागी बनते क्यों हैं नेता इस पर एक ही सवाल सामने निकल कर आता है कि सब सत्ता की शरण में रहना चाहते हैं टिकट और पद न मिलने पर- चुनाव से 6 महीने पहले बगावत का मौसम शुरू होता है। जब हाईकमान किसी और को टिकट देता है, तो पुराना नेता 'सिद्धांतों से समझौता नहीं कर सकता' कहकर निकल लेता है। अंदरूनी गुटबाजी- पार्टी में दो खेमे बन जाते हैं। जो हारता है, वो अक्सर बागी बन जाता है। महाराष्ट्र में शिंदे-ठाकरे और अजित पवार-शरद पवार दोनों इधे कहानी के दो हिस्से हैं। केंद्रीय जांच एजेंसियों का दबाव- ED, CBI, IT के नोटिस के बाद कई नेता दलबदल विरोधी मिलन 1985 बना था, लेकिन- स्पीकर का फैसला सालों लटकता है। तब तक विधायक मजा लेता है। 2/3 वाली छूट-ने कानून को बेअसर कर दिया। सुप्रीम कोर्ट ने कई बार कहा कि स्पीकर 3 महीने में फैसला करें, लेकिन फॉलोअप नहीं होता। रास्ता क्या है? 2/3 वाली छूट खत्म करो: अगर विधायक पार्टी छोड़ता है तो सीट खाली घोषित हो। 6 महीने में उपचुनाव हो। जनता फिर फैसला करे। फंडिंग ट्रांसपेरेंट होने सत्ताओं के पास अचानक पैसा कहाँ से आता है, इसका हिसाब हो। पार्टी में आंतरिक लोकतंत्र- अगर कार्यकर्ता को लगेगा कि उसकी सुनी जाती है, तो बगावत कम होगी। वोटर की जवाबदेही- जब बागी नेता दोबारा आए तो वोटर पूछें - 'तुमने पार्टी बदली, मेरी समस्या बदली क्या?' बागी नेता सत्ता के साथ रहना चाहते हैं क्योंकि राजनीति अब सेवा कम, सर्वांडवल ज्यादा बन गई है। नेता के पास दो रास्ते हैं - या तो 5 साल विपक्ष में रहकर लड़ो, या सत्ता के साथ रहकर काम करो। ज्यादातर दूसरा रास्ता चुनते हैं। समस्या फायदा नहीं आता है। कानूनी बचाव- दलबदल विरोधी कानून में एक खामी है। अगर 2/3 विधायक साथ हों तो अयोग्यता नहीं लगती। ये 'विलय' कहलाता है। इसलिए बागी पूरी गुटबादी लेकर चलते हैं, अकेले नहीं। जनता की याददाश्त कमजोर होती है- 6 महीने बाद लोग



भूल जाते हैं कि नेता ने किस पर आरोप लगाए थे। अगले चुनाव में वही नेता सत्ता पक्ष के सिबल पर खड़ा होता है और जीत भी जाता है। इससे लोकतंत्र को क्या नुकसान होता है? जनादेश का अपमान- तुमने 2019 में पार्टी, को वोट दिया। 2022 में विधायक पार्टी क्रम में चला गया। सरकार गिर गई। ये जनता का फैसला नहीं, विधायकों का सौदा बन जाता है। नीतियां अस्थिर होती हैं- 5 साल का प्रोजेक्ट 2 साल में बदल जाता है क्योंकि सरकार बदल गई। इंवैस्टर को भरोसा नहीं रहता। कार्यकर्ताओं का मनोबल टूटता है- जो 10 साल से पार्टी के लिए लड़ा, वो देखता है कि बाहर से आया नेता मंत्री बन गया। फिर अगली बार वो भी बगावत का मन बनाता है।

**भरोसे का संकट- CSDS** के सर्वे में 62% लोगों ने कहा कि 'नेता सिर्फ सत्ता के लिए पाला बदलते हैं'। ये अविश्वास लोकतंत्र की जड़ कमजोर करता है। क्या कहते हैं आंकड़े?

2014 से 2024 के बीच 450 से ज्यादा विधायक और सांसद ने पार्टी बदली। महाराष्ट्र: 2022-2024 में शिवसेना और NCP दोनों टूटीं। 40 से ज्यादा विधायक सत्ता पक्ष में चले गए। मध्य प्रदेश: 2020 में 22 कांग्रेस विधायक BJP में गए, सरकार गिर गई। बिहार: JDU ने 2017, 2022, 2024 में गठबंधन बदला। अधिकांश मामलों में बागी नेता या तो मंत्री बने या बड़ी जिम्मेदारी मिली। क्या कोई रोक है? दलबदल विरोधी कानून 1985 बना था, लेकिन- स्पीकर का फैसला सालों लटकता है। तब तक विधायक मजा लेता है। 2/3 वाली छूट-ने कानून को बेअसर कर दिया। सुप्रीम कोर्ट ने कई बार कहा कि स्पीकर 3 महीने में फैसला करें, लेकिन फॉलोअप नहीं होता। रास्ता क्या है? 2/3 वाली छूट खत्म करो: अगर विधायक पार्टी छोड़ता है तो सीट खाली घोषित हो। 6 महीने में उपचुनाव हो। जनता फिर फैसला करे। फंडिंग ट्रांसपेरेंट होने सत्ताओं के पास अचानक पैसा कहाँ से आता है, इसका हिसाब हो। पार्टी में आंतरिक लोकतंत्र- अगर कार्यकर्ता को लगेगा कि उसकी सुनी जाती है, तो बगावत कम होगी। वोटर की जवाबदेही- जब बागी नेता दोबारा आए तो वोटर पूछें - 'तुमने पार्टी बदली, मेरी समस्या बदली क्या?' बागी नेता सत्ता के साथ रहना चाहते हैं क्योंकि राजनीति अब सेवा कम, सर्वांडवल ज्यादा बन गई है। नेता के पास दो रास्ते हैं - या तो 5 साल विपक्ष में रहकर लड़ो, या सत्ता के साथ रहकर काम करो। ज्यादातर दूसरा रास्ता चुनते हैं। समस्या फायदा नहीं आता है। कानूनी बचाव- दलबदल विरोधी कानून में एक खामी है। अगर 2/3 विधायक साथ हों तो अयोग्यता नहीं लगती। ये 'विलय' कहलाता है। इसलिए बागी पूरी गुटबादी लेकर चलते हैं, अकेले नहीं। जनता की याददाश्त कमजोर होती है- 6 महीने बाद लोग

का मुख्य राष्ट्रीय समारोह पश्चिम बंगाल की ऐतिहासिक नगरी कोलकाता में आयोजित किया जा रहा है। हुगली नदी के तटों और कोलकाता के विशाल मैदानों में जब हजारों साधक एक साथ बैठकर प्राणायाम और योगासनों का अभ्यास करेंगे, तो वह दृश्य संपूर्ण विश्व को भारत की इस पावन विद्या की शक्ति का दिग्दर्शन कराएगा। कोलकाता के इस केंद्रीय आयोजन के साथ-साथ देश के प्रत्येक राज्य, जगपद, ग्राम पंचायत, शैक्षणिक संस्थानों, सेना के प्रतिष्ठानों और विदेशों में कार्यरत भारतीय दूतावासों में भी व्यापक स्तर पर सामूहिक योग सत्रों का आयोजन सुनिश्चित किया गया है। यह इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि योग अब किसी एक धर्म, जाति, देश या संस्कृति की सीमा में आबद्ध नहीं रहा, बल्कि यह वैश्विक स्वास्थ्य नीति और जन-कल्याण का एक अनिवार्य घटक बन चुका है।

आज के इस आधुनिक दौर में जब संपूर्ण मानवता अनियंत्रित दिनचर्या जनित रोगों, मानसिक विकारों, पर्यावरण असंतुलन और सामाजिक तनावों से घिरी हुई है, तब योग एक अत्यंत सुलभ, बिना किसी मूल्य वाले और सार्वभौमिक समाधान के रूप में प्रकाश स्तंभ की भांति खड़ा है। इसके लिए किसी महंगी संसाधन अथवा कृत्रिम उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती। इसे समाज का कोई भी व्यक्ति, चाहे वह किसी भी आयु वर्ग, लिंग अथवा आर्थिक प्रवृत्तियों का हो, सहजता से सीख और अपना सकता है। योग की यही सरलता और प्रामाणिकता इसे सर्वव्यापी बनाती है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हमें केवल 21 जून के दिन प्रतीकात्मक रूप से योग करने की प्रेरणा नहीं देता, बल्कि इसका वास्तविक संदेश योग को अपनी दैनिक जीवनशैली का अभिन्न अंग से कर्तव्य पालन की सीख देता है, जिससे अहंकार का नाश होता है। भक्ति योग पूर्ण सम्पूर्ण, प्रेम और ईश्वर के प्रति अगाध प्रद्व्य का मार्ग है, जो हृदय को शुद्ध करता है। ज्ञान योग आत्मचिंतन, विवेक और सत्य की खोज के माध्यम से अज्ञानता के अंधकार को दूर करता है। इन सभी विविध धाराओं का अंतिम और सदा उद्देश्य मानव के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना और उसे मोक्ष अथवा परम शांति की ओर अग्रसर करना है।

इस वर्ष 2026 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

**महेन्द्र तिवारी**



इसी संक्रांति काल के आसपास आदिगुरु शिव ने अपने प्रथम सात शिष्यों अर्थात् सप्तसत्रिषियों को योग का परम ज्ञान देना प्रारंभ किया था, जिससे वे सप्तसत्र आदिगुरु बने। अतः इस पावन दिवस का चयन प्रकृति और अध्यात्म के अद्भुत मिलन का प्रतीक है।

वर्ष 2026 का यह 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस इस दृष्टिकोण से एक ऐतिहासिक उपलब्धि सिद्ध हो रहा है क्योंकि इसका मुख्य ध्यान वयोवृद्ध आबादी के कल्याण पर केंद्रित है। वर्तमान समय में विश्व के अधिकांश विकसित और विकासशील देशों में वृद्धजनों की जनसंख्या अत्यंत तीव्र गति से बढ़ रही है। उन्नत चिकित्सा प्रणालियों और सुधरते जीवन स्तर ने मनुष्यों की आयु को तो दीर्घ बना दिया है, किंतु केवल आयु की दीर्घता ही जीवन की सार्थकता की कसौटी नहीं हो सकती।

वास्तविक आवश्यकता इस बात की है कि मनुष्य अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में भी शारीरिक रूप से आत्मनिर्भर, मानसिक रूप से सजग और भावनात्मक रूप से प्रफुल्लित रहे। योग इसी आवश्यकता की शत-प्रतिशत पूर्ति करता है। वृद्धावस्था में शरीर की मांसपेशियां शिथिल होने लगती हैं, जोड़ों की गतिशीलता नहीं रहती है और तंत्रिका तंत्र कमजोर होने लगता है। नियमित योगाभ्यास इन सभी विसंगतियों को दूर कर शरीर का संतुलन बहाल बनाता है, जिससे इस अवस्था में गिरने या चोटिल होने की दुर्घटनाएं न्यूनतम हो जाती हैं। इसके साथ ही यह स्वतःचाल को नियमित रखने, हृदय की कार्यप्रणाली को सुचारु बनाने और फेफड़ों की रक्षक क्षमता को उकृष्ट रखने में महती भूमिका निभाता है।

शारीरिक लाभों से इतर, समकालीन युग में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां भी विकराल रूप धारण कर चुकी हैं। अवसाद, अत्यधिक चिंता, तनाव और विशेष रूप से वृद्धजनों में

मानसिक योग है जिससे मन शांत रहकर सहिष्णुता की उत्पत्ति होती है, यह अहिंसक मार्ग की ओर प्रेरित करता है। ज्ञान योग बुद्धि के विकास एकाग्रता बढ़ाने तथा समाजिक ज्ञान विज्ञान की प्रेरणा देते एवं अध्ययन मनन में मनुष्य की सहायता करता है। राजयोग सर्वाधिक प्रचलित कथा लोकप्रिय योग है। यह योग की सबसे महत्वपूर्ण विधा है इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा और ध्यान या समाधि इसमें परम आनंद की प्राप्ति या मोक्ष प्राप्ति की विधाओं के बारे में विस्तृत वर्णन है।

योग का इतिहास पांच सौ साल पुराना है। पश्चिमी देशों को लोगों का परिचय योग से तब हुआ जब स्वामी विवेकानंद ने अपने शिकागो की यात्रा के समय लोगों को योग के महत्व के बारे में व्यापक रूप से बताया था। इसके बाद पूरे विश्व में योग के प्रचार प्रसार के लिए कई योग गुरु ने अनेक प्रयास कर योग को विश्वव्यापी फलक पर विद्यमान किया। पहली बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने इसकी पहल कर 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ की आम सभा में अपने भाषण में उल्लेख कर इसे प्रतिपादित किया। उन्होंने अपने भाषण में कहा था कि योग शारीरिक तथा मानसिक सामंजस्य का अद्भुत सहयोग तथा तरीका है। यह मनुष्य तथा प्रकृति के बीच का एक सामंजस्य स्थापित करने वाला अद्भुत से सेतु है। और तब 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ में उसके 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय

योग दिवस मनाने की सहमति देकर इस प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की थी। इस प्रस्ताव को बहुत ही कम समय में मंजूरी प्रदान कर दी गई, जो कि संयुक्त राष्ट्र संघ के इतिहास की सबसे कम समय में दी गई मंजूरी थी।

योग के वैसे तो अनगिनत फायदे हैं। और हम यह कह सकते हैं कि योगाभ्यास ईश्वर द्वारा मानव सभ्यता को दिया गया अप्रतिम उपहार है। योग किसी चमत्कार से कम नहीं जिन असाध्य बीमारियों का वर्तमान चिकित्सा पद्धति से इलाज नहीं हो पाता, योग उन बीमारियों को शनै शनै उपचार कर ठीक कर देता है। यह शारीरिक मानसिक शांति ऊर्जा शक्ति तो देता ही है, साथ में हमें आत्म संयम, आत्मबल तथा आत्मज्ञान से भी रूबरू कराता है। योग बहुत ही आसान व्यायाम है, यह दैनिक क्रियाओं के साथ स्वस्थ शरीर और मन की क्रिया है। नाड़ी शोधन, कपालभाति, शीतली, अनुलोम विलोम जैसी क्रियाओं से शरीर में प्राण वायु की संतुलित मात्रा बढ़ती है, एवं स्नायु तंत्र मजबूत होता है। कोरोना संक्रमण काल में कपालभाति, अनुलोम विलोम, नाड़ी शोधन शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के कारगर उपायों में गिना जाता रहा है, और इसने मरीजों की बहुत मदद भी की है। योग से रोगों की तीव्रता कम हो जाती है, तथा कई रोगों से छूटकारा भी मिल जाता है। अतः आप सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं स्वस्थ रहें मस्त रहें निरोगी रहें।

**संजीव ठाकुर**

भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर योग आज संपूर्ण विश्व के लिए कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर रही है। प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अब केवल भारत की सांस्कृतिक सीमाओं में बंधा उत्सव नहीं है, बल्कि यह वैश्विक धरातल पर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और समग्र आरोग्यता का एक विराट जन-आंदोलन बन चुका है। वर्ष 2026 में संपूर्ण विश्व इस ऐतिहासिक यात्रा का 12वां वार्षिक आयोजन देख रहा है। इस महान वैश्विक यात्रा की औपचारिक शुरुआत 21 जून 2015 को हुई थी, जब प्रथम बार समस्त विश्व ने एक सुरु में योग की महत्ता को अंगीकार करते हुए इसके सार्वभौमिक स्वरूप का उत्सव मनाया था। इस वर्ष का केंद्रीय विचार स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग निर्धारित किया गया है, जो समकालीन वैश्विक समाज की एक अत्यंत संवेदनशील और अनिवार्य आवश्यकता को रेखांकित करता है। चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के कारण निरंतर बढ़ती जीवन प्रत्याशा, तीव्र गति से बदलती जीवनशैली, मानसिक एकाकीपन और बढ़ती हुई स्वास्थ्य चुनौतियों के मध्य योग को एक ऐसी संजीवनी के रूप में देखा जा रहा है जो वयोवृद्ध जनों को एक सक्रिय, स्वस्थ और सम्मानजनक जीवन जीने का सुदृढ़ आधार प्रदान करता है।

योग भारत की उस पुरातन और सनातन ज्ञान परंपरा का अनमोल उपहार है जिसे हजारों वर्षों से भारतीय ऋषियों, मनीषियों और योगियों ने अपने तप से सीखा है। उनके अनुभार योग मात्र शारीरिक अंगों के संचालन या व्यायाम को एक पद्धति नहीं है, अपितु यह शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के मध्य परम सामंजस्य स्थापित करने का एक उकृष्ट माध्यम है। योग का मूल ध्येय मानव को आंतरिक एवं बाह्य दोनों स्तरों पर संतुलित और शांत बनाना है। यह स्वयं को स्वयं से जोड़ने की एक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसमें आसनों की स्थिरता, प्राणायाम द्वारा प्राणवायु का नियमन, ध्यान की गहराई और एक अनुशासित दिनचर्या का सुंदर समन्वय होता है। आज आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी इस शाश्वत सत्य को स्वीकार कर चुका है कि योग केवल शरीर को लचीला बनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य के पौराणिक आख्यानों में यह भी मान्यता है कि

शांत करने और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने में भी अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुआ है। इस वैश्विक आंदोलन की स्थापना की पृष्ठभूमि अत्यंत गौरवशाली रही है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को वैश्विक पटल पर स्थापित करने का दूरदर्शी विचार भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69वें सत्र में अपने ऐतिहासिक संबोधन के दौरान संपूर्ण विश्व के सम्मुख प्रस्तुत किया था। उन्होंने योग को संपूर्ण मानवता के लिए एक ऐसी अमूल्य साझा विरासत बताया था जो प्रकृति और मनुष्य के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और वैश्विक शांति का मार्ग दिखाती है। इस अभिनव प्रस्ताव को वैश्विक समुदाय का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ। परिणामस्वरूप, मात्र कुछ ही महीनों के भीतर 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने भारी बहुमत से प्रस्ताव संख्या 69/131 को पारित करते हुए 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित कर दिया। इस प्रस्ताव का सबसे विस्मयकारी पक्ष यह था कि विश्व के 177 देशों ने इसके सह-प्रायोजक के रूप में अपनी लिखित सहमति दी थी, जो संयुक्त राष्ट्र संघ के संपूर्ण इतिहास में किसी भी महासभा प्रस्ताव को प्राप्त होने वाला अब तक का सबसे व्यापक और तीव्र समर्थन माना जाता है। इसके पश्चात 21 जून 2015 को संपूर्ण विश्व में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अत्यंत उल्हास के साथ मनाया गया और तब से यह निरंतर प्राप्ति पर है।

योग दिवस के भव्य आयोजन के लिए 21 जून की तिथि का चयन भी आकस्मिक नहीं था, वरन् इसके पीछे एक अत्यंत गहन वैज्ञानिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण निहित था। खगोलीय विज्ञान के अनुसार यह तिथि उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होती है, जिसे ग्रीष्म संक्रांति के नाम से जाना जाता है। इस विशिष्ट खगोलीय घटना के पश्चात सूर्य दिग्गमन की ओर प्रवृत्त होता है। भारतीय आध्यात्मिक और यौगिक परंपरा में संक्रमण के इस कालखंड को अत्यधिक महत्वपूर्ण माना गया है। इसे ऊर्जा के रूपांतरण, आत्मिक शुद्धि, ध्यान साधना की सिद्धि और चेतना के उच्च स्तरों को जाग्रत करने के लिए सर्वोत्तम माना जाता है। योग दर्शन के पौराणिक आख्यानों में यह भी मान्यता है कि

## भारतीय दर्शनशास्त्र का अद्भुत उपहार योग शरीर से आत्मा तक का सफर योगाभ्यास

योग स्वयं के माध्यम से आत्मा की यात्रा मार्ग है। अर्वाचीन भारतीय दर्शन शास्त्र की पाठशाला में एक महत्वपूर्ण एवं अद्भुत शिक्षा योग भी है। यह योग शब्द मूलतः संस्कृत की भाषा से उभरा शब्द है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द 'युज्,से हुई है इसके दो अर्थ हैं पहला अर्थ जोड़ना तथा दूसरा महत्त ही वृहद व्यापक शब्द अनुशासन है। योग से उसके अभ्यास के कारण शरीर तथा मस्तिष्क में एक सामंजस्य और संबंध बन जाता है, जिससे मस्तिष्क शांत तथा अनुशासित रहता है। यह व्यायाम का ही एक अर्थ है,जिससे शरीर तथा मन नियंत्रित रह कर जीवन को परिस्थितियों के अनुकूल एवं सफल बनाता है। योग स्वस्थ जीवन जीने का एक विज्ञान है। यह एक प्रकार की योगिक ओषधि है, वह हमारे शरीर के काम करने के तरीकों को धीरे-धीरे बेहतर कर स्थितिल अंगों को स्वयं हल्के हल्के ठीक कर देता है।

निरोगी काय्या श्रेष्ठ जीवन का वरदान होती है। यदि आप निरोगी और स्वस्थ हैं तो आप सफलतम व्यक्ति बन सकते हैं धन लिप्सा आकांक्षा लालच से योग मुक्त कर एक खुशनुमा जीवन जीने की जीविजिवा तथा जुनुस्ता पैदा करता है। योग जीवन की एक कला है जो वर्तमान परिवेश में और भौतिक जगत में अत्यंत प्रासंगिक है। योग हमें शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रखने का एक सशक्त माध्यम है हम सबको, आपको लाता है कि आज के आधुनिक जीवन में हमें एक बहुत अस्त व्यस्त तथा मानसिक असंतुलन वाली जीवन शैली

मिली है। यह सभी अनियमित भोजन की आदतों, अभाव या अनुचित नींद या लंबे समय तक कठोर श्रम करने के कारण प्राप्त हुई है। नई पीढ़ी के बच्चे, युवा स्वस्थ जीवन शक्ति सार्वजनिक लचीलापन ऊर्जा और रोगों के लिए प्रतिरोधात्मक क्षमता की खोज में लगे हुए हैं, और सही शैली माना जाए तो इन सब का जवाब योग अभ्यास में ही है।

योग के आसन प्राणायाम और ध्यान से संयमित शरीर और आत्मा के साथ संतुलित जीवन शैली को प्राप्त किया जा सकता है। और इस जीवन में हम अपने को शक्तिवान,ऊर्जवान महसूस करने लगते हैं। योगाभ्यास के जरिए न केवल बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है बल्कि स्वयं के अंदर एक नई ऊर्जा का संचार भी किया जा सकता है। अपने बेवैल शरीर को भी योग अभ्यास के जरिए सही आकार में लाने का यह सर्वाधिक सुरक्षित आसन और कारण तथा लागत विहीन जरिया है। योग के वैसे तो कर्म योग, भक्ति योग,ज्ञान योग, राजयोग और हठयोग भी अलग-अलग विभेद हैं, पर सभी पांचों योगों के अलग-अलग तरीके तथा अलग-अलग फायदे हैं।

कर्म योग सदैव दूसरों की सेवा के लिए प्रेरित करता है। और इसका मुख्य देश सामाजिक कल्याण एवं समाज सेवा ही है। भक्ति योग हमें ईश्वर की साधना कैसे की जाए, यह पाठ पढ़ता है। भक्ति योग मनुष्य के अंदर हृदय तथा मस्तिष्क को संतुलित कर एक सकारात्मक ऊर्जा की ओर प्रेरित करता है भक्ति योग एक प्रकार का

## दैनिक राशिफल

<b>मेघ</b> आज आत्मविश्वास बढ़ेगा। कार्यक्षेत्र में नई जिम्मेदारी मिल सकती है। धन संबंधी मामलों में सोच-समझकर निर्णय लें। परिवार का सहयोग मिलेगा।	<b>तुला</b> दांपत्य जीवन में मधुरता बढ़ेगी। साझेदारी के कार्यों में सफलता मिल सकती है। किसी शुभ समाचार की प्राप्ति संभव है।
<b>वृषभ</b> आर्थिक स्थिति मजबूत हो सकती है। रुके हुए कार्य पूरे होने के संकेत हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें और खान-पान में संयम बरतें।	<b>वृश्चिक</b> कार्यभार अधिक रह सकता है, लेकिन मेहनत का अच्छा परिणाम मिलेगा। निवेश के मामलों में विशेषज्ञ की सलाह लें।
<b>मिथुन</b> नए लोगों से संपर्क लाभदायक रहेगा। नौकरी और व्यापार में प्रगति के अवसर मिल सकते हैं। अनावश्यक विवादों से बचें।	<b>धनु</b> भाय्य का साथ मिलेगा। यात्रा के योग बन सकते हैं। धार्मिक एवं आध्यात्मिक गतिविधियों में रुचि बढ़ेगी।
<b>कर्क</b> धान्य अओं पर नियंत्रण रखें। पारिवारिक मामलों में धैर्य से काम लें। विद्यार्थियों के लिए दिन अनुकूल रहेगा।	<b>मकर</b> धन संबंधी मामलों में सावधानी रखें। नौकरी में वरिष्ठों का सहयोग मिलेगा। परिवार के साथ समय बिताने का अवसर मिलेगा।
<b>सिंह</b> नेतृत्व क्षमता की प्रशंसा होगी। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलने के योग हैं। खर्चों पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा।	<b>कुंभ</b> नई योजनाओं पर काम शुरू कर सकते हैं। मित्रों का सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न करें।
<b>कन्या</b> योजनाबद्ध तरीके से काम करने से लाभ मिलेगा। पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती	<b>मीन</b> रचनात्मक कार्यों में सफलता मिलेगी। प्रेम संबंधों में सकारात्मकता रहेगी। आर्थिक मामलों में लाभ के संकेत हैं।

है। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

# माता-पिता जगें तो पीढ़ी चमके: नया सत्र, नया दायित्व-पत्र

**[हर घर बने पाठशाला, हर अभिभावक बने शिक्षक]**  
**[सब छोटे-छोटे फर्ज, एक बड़ी क्रांति: माता-पिता और नई शिक्षा सत्र]**

हर नए सत्र के साथ बच्चों के हार्थों में कितने आती हैं, लेकिन इस बार जिम्मेदारियों की एक नई पुस्तक माता-पिता के सामने भी खुल रही है। वर्षों तक शिक्षा को विद्यालय की सीमा में बांधकर देखा गया, जबकि अभिभावकों की भूमिका फीस और परिणाम तक सिमट गई। नई शिक्षा व्यवस्था ने यह दृष्टिकोण बदल दिया है। अब शिक्षा का केंद्र केवल कक्षा नहीं, घर भी है। माता-पिता देश के नए शिक्षा की नींव शुरुआती वर्षों शिल्पकार हैं। प्रश्न यह नहीं कि बच्चा क्या सीख रहा है, बल्कि यह है कि उसके निर्माण में परिवार कितना सहभागी है। 2026 का शिक्षा सत्र ऐसे दस महत्वपूर्ण दायित्वों की याद दिलाता है, जिनके बिना किसी भी पीढ़ी का भविष्य सशक्त नहीं बन सकता।

**पहला कर्तव्य** बच्चे को समझे बिना उसका भविष्य नहीं गढ़ा जा सकता। हर बच्चा अंकों का जोड़ नहीं, संभावनाओं का संसार है। उसकी जिज्ञासा, कल्पना और सपने ही उसकी पहचान हैं। विडंबना है कि आज कई अभिभावक केवल परिणाम देखते हैं। स्क्रीनों के दौर में माता-पिता का दायित्व है कि वे बच्चे को खेल, पुस्तकों और प्रकृति से जोड़ें। यह काम परिवार ही कर सकता है। बच्चे की प्रतिभा पहचानने वाले माता-पिता ही उसके भविष्य के शिल्पकार बनेंगे।

**दूसरा कर्तव्य** विद्यालय की दिशा तय करने में अभिभावकों की आवाज महत्वपूर्ण है। विद्यालय प्रबंधन समिति में 75 प्रतिशत भागीदारी केवल नियम नहीं, जिम्मेदारी है। बच्चों की सुरक्षा, शिक्षा की गुणवत्ता और शिक्षकों की जवाबदेही में उनकी भूमिका आवश्यक है। यदि वे मौन रहेंगे, तो बदलाव की उम्मीद कमजोर पड़ेगी। शिक्षा अभिभावकों की सहभागिता से आकार लेती है। आज की निष्क्रियता, भविष्य की उोक्षा है।

**तीसरा कर्तव्य** बच्चे की पहली कक्षा घर से शुरू होती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति का 5+3+3+4 ढांचा बताता है कि शिक्षा की नींव शुरुआती वर्षों में घर पर पड़ती है। कहानियां, प्रश्न पूछने की आजादी, असफलता स्वीकारने का साहस और सीखने का आनंद-ये पाठ कोई पाठ्यपुस्तक नहीं सिखा सकती। संवादपूर्ण घर बच्चों को केवल ज्ञानकारी नहीं, समझ देता है। शिक्षा का पहला पाठ मां की गोद और पिता के आचरण से शुरू होता है।

**चौथा कर्तव्य** बच्चे को सबसे अधिक जरूरत समझे जाने की होती है। आज का बच्चा सुविधाओं के बीच भी अकेलेपन से जूझ रहा है। उसके भीतर उड़, असुरक्षाएं और अनकहे सवाल हैं। इसलिए माता-पिता को केवल समझाने वाला नहीं, सुनने वाला बनना होगा। बच्चे की चुप्पी, गुस्से और सपनों को समझना ही सच्चा अभिभावकत्व है। जिस घर में विश्वास ही उसके भविष्य के शिल्पकार बनेंगे।

**पांचवां कर्तव्य** बच्चे के विकास की नींव घर और विद्यालय की एकजुटता है। शिक्षक और अभिभावक एक ही लक्ष्य के साझेदार हैं। नियमित संवाद, ईमानदार प्रतिक्रिया और परस्पर सम्मान से शिक्षा सार्थक बनती है। घर का छोटा व्यवहारिक बदलाव भी शिक्षक के लिए महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है। जब घर और विद्यालय साथ चलते हैं, तभी बच्चे का विकास तेज होता है। शिक्षा में प्रतिस्पर्धा नहीं, सहयोग सबसे प्रभावी सूत्र है।

**छठा कर्तव्य** बच्चे की सबसे बड़ी विरासत संस्कार है। ज्ञान पुस्तकें दे सकती हैं, पर चरित्र का निर्माण परिवार ही करता है। ईमानदारी, अनुशासन, सहायभूति, परिश्रम और नैतिक साहस पाठ्यक्रम नहीं, घर के वातावरण की देन हैं। यदि माता-पिता केवल करियर पर ध्यान देंगे, तो बच्चे को भूल जाएंगे, तो समाज

भी आत्मविश्वास से नीचे है। भावनात्मक सुखा हर उपलब्धि की नींव है।

**सातवां कर्तव्य** बच्चे के विकास की नींव घर और विद्यालय की एकजुटता है। शिक्षक और अभिभावक एक ही लक्ष्य के साझेदार हैं। नियमित संवाद, ईमानदार प्रतिक्रिया और परस्पर सम्मान से शिक्षा सार्थक बनती है। घर का छोटा व्यवहारिक बदलाव भी शिक्षक के लिए महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है। जब घर और विद्यालय साथ चलते हैं, तभी बच्चे का विकास तेज होता है। शिक्षा में प्रतिस्पर्धा नहीं, सहयोग सबसे प्रभावी सूत्र है।

**छठा कर्तव्य** बच्चे की सबसे बड़ी विरासत संस्कार है। ज्ञान पुस्तकें दे सकती हैं, पर चरित्र का निर्माण परिवार ही करता है। ईमानदारी, अनुशासन, सहायभूति, परिश्रम और नैतिक साहस पाठ्यक्रम नहीं, घर के वातावरण की देन हैं। यदि माता-पिता केवल करियर पर ध्यान देंगे, तो बच्चे को भूल जाएंगे, तो समाज

है-स्वयं भी सीखते रहना। शिक्षित अभिभावक ही समय की दिशा पहचान पाते हैं।

**नवां कर्तव्य** बच्चों को दबाव नहीं, भरोसे की जरूरत है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में उन्हें आलोचक नहीं, सहारा चाहिए। तुलना, अपेक्षाएं और दबाव अनेक प्रतिभाओं को समय से पहले तोड़ देते हैं। माता-पिता को असफलताओं को भी सफलताओं जितनी सहजता से स्वीकार करना चाहिए। अपने सपनों का बोझ बच्चे पर डालना प्रेम नहीं, अन्याय है। उसे अपनी राह चुनने की स्वतंत्रता देना ही सच्चा समर्थन है।

**दसवां कर्तव्य** बच्चे के साथ निरंतर खड़े रहना ही सच्ची अभिभावकता है। शिक्षा किसी सत्र, कक्षा या परीक्षा तक सीमित नहीं, बल्कि जीवनभर चलने वाली प्रक्रिया है। माता-पिता का साथ केवल परिणामों तक नहीं होना चाहिए। संघर्ष, सफलता, भ्रम और उपलब्धि-हर मोड़ पर उनका सहयोग जरूरी है। यही निरंतरता विश्वास जगाती है, और वही विश्वास सबसे को ऊंचाइयों तक पहुंचाता है। नया शिक्षा सत्र केवल शैक्षणिक कैलेंडर का नया पृष्ठ नहीं, बल्कि माता-पिता का दायित्व-पत्र है। आने वाली पीढ़ी का निर्माण केवल स्कूलों में नहीं, घरों में ही होगा। समय का संदेश स्पष्ट है-जाँचो, भागीदारी कीजिए, मार्गदर्शक बनें और अपने इन दस कर्तव्यों का निर्वाहन कीजिए। क्योंकि भविष्य की सबसे महत्वपूर्ण कक्षा घर में लगती है, और उसके प्रथम शिक्षक माता-पिता होते हैं।

**प्रो. आरके जैन 'अरिजीत'**



