



द्वारा प्रकाशित

समृद्ध भारत

मासिक समाचार-पत्र

कोरोना का कोहराम

कोरोना वायरस से संपूर्ण विश्व त्रस्त है अब तक विश्व में एक करोड़ सात लाख से अधिक लोग संक्रमण से ग्रसित हो चुके हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 16 हजार लोग प्रतिदिन इस वायरस से संक्रमित होते जा रहे हैं। संभावना यह भी व्यक्त की जा रही है कि वायरस का संक्रमण और अधिक व्यापक रूप लेने की दिशा में अग्रसर है। कोरोनावायरस का स्वरूप भी अपने लक्षणों में निरंतर बदलाव ला रहा है कमर दर्द, पेट दर्द, पैरों में दर्द आदि लक्षण भी प्रकट हो रहे हैं। लॉक डाउन की समाप्ति के बाद भारत में भी कोरोना वायरस का संक्रमण एक विभीषिका के रूप में उत्पन्न हो गया है। 6 लाख से अधिक लोग इस संक्रमण से प्रभावित हैं 24 घंटों में कभी 18 हजार तो कभी 20 हजार से ऊपर तक की संख्या निरंतर संक्रमण से ग्रसित हो रही है। इस संक्रमण के इस तरह से बढ़ने का मुख्य कारण जन सामान्य की लापरवाही दिख रही है। लॉकडाउन के दौरान मास का प्रयोग तथा समय-समय पर 20 सेकंड तक हाथों को धोने आदि के प्रति जनता जागरूक थी। परंतु अब जबकि सोशल डिस्टेंसिंग वर्ष का प्रयोग ज्यादा आवश्यक हो गया है तो इसके प्रति जागरूकता खत्म होती जा रही है। लॉकडाउन की समाप्ति

को जनसाधारण में कोरोना की समाप्ति समझ लिया है, परंतु ऐसा नहीं है यह समझना होगा कि वह बारी का दौर अभी समाप्त नहीं हुआ है बल्कि और अधिक व्यापक हो गया है। देश की व्यवस्था को व्यवस्थित होने से रोकने के लिए और उसे सुचारु रूप से संचालित करने हेतु लॉकडाउन की समाप्ति की गई थी। ताकि हम सब विशेषज्ञों द्वारा निर्देशित सभी सावधानियों के साथ अपने कार्यों को करने के लिए अपने आपको तैयार कर सकें और ब्लॉक 2 के प्रारंभ से पूर्व भारतीय प्रधानमंत्री महोदय ने अपने 16 मिनट के संबोधन में मुख्य रूप से कोरोना वायरस से अपने को बचाने हेतु पूर्ण सावधानी बरतने की सलाह दी है और हाथ जोड़कर हार्दिक प्रार्थना की है कि कृपया सावधानियों को अपने जीवन का अभिन्न अंग मानकर अपनी लापरवाही पर रोक लगाएं और खुद को और अपने परिवार को इस संक्रमण से बचाने में अपना भरपूर योगदान दें। कोरोना वायरस विभीषिका से अपने को बचाने का एकमात्र उपाय सोशल डिस्टेंसिंग बांस का प्रयोग समय-समय पर हाथों को 20 सेकंड तक उचित ढंग से धोना तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले योगासनों और कार्य आदि का सेवन करना अत्यंत आवश्यक है।

तरुण सिंह

महामारी की त्रासदी

सम्पूर्ण विश्व आज संकट के दौर से गुजर रहा है। चीन के वुहान से निकले एक वायरस ने सम्पूर्ण विश्व को कोविड -19 अर्थात् कोरोना महामारी से पूरी तरह से ग्रसित कर दिया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार प्रतिदिन लगभग 1लाख 60 हजार लोग इस महामारी से ग्रसित हो रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने यह भी कहा है कि इस संख्या में बढ़ोतरी होने की पूर्ण संभावना है। अब तक विश्व में लगभग 1करोड़ 7लाख से अधिक लोग कोरोना से संक्रमित हो चुके हैं। लॉकडाउन की समाप्ति के बाद भारत में भी कोरोना का विस्फोट हो गया लगता है। देश में 6 लाख से अधिक लोग संक्रमित हो चुके हैं। प्रतिदिन 18 से 20हजार से अधिक लोग संक्रमण के दायरे में आ रहे हैं। यह संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। यह हमारे देश के लिए अत्यंत चिंता का विषय है ऐसा लग रहा है कि देश की जनता ने लॉकडाउन की समाप्ति को कोरोना की समाप्ति समझ लिया है। जो सावधानियां लॉकडाउन के दौरान बढ़ती जा रही थी। जैसे सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क का प्रयोग, समय-समय पर हाथ को 20 सेकंड

तक उचित ढंग से धोना आदि। इन निर्देशों का निरंतर पालन करना शायद हम भूल गए हैं। हमें ध्यान देना होगा कि अभी यह महामारी समाप्त नहीं हुई बल्कि नये लक्षणों के साथ जैसे पेट दर्द, कमर दर्द, पैर दर्द आदि के साथ बढ़ती ही जा रही है। रोकना होगा इस विभीषिका को समाप्त करनी होगी अपनी और असावधानियां। अगर अब भी हम सजग नहीं हुए तो बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी हमें इस त्रासदी की। अवश्य किया है कि हम विशेषज्ञों वैज्ञानिकों डॉक्टरों के निर्देशों का पूर्ण रूप से पालन करें और सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क, समय समय पर उचित ढंग से 20 सेकंड तक हाथ धोना तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले योगासनों आदि का प्रयोग करना होगा। तभी सुरक्षित रख सकेंगे हम खुद को अपने परिवार को अपने समाज और देश को। आइए हम आज से ही प्रतिज्ञा लें कि हम सब निरंतर पालन करेंगे इन सावधानियों का और मजबूती से लड़कर हराएंगे इस महामारी की विभीषिका को।

संपादक
तरुण सिंह

संस्करण- तृतीय Edition- Third माह- जुलाई Month- July



विशेष- समाचार पत्रिका (समृद्ध भारत) को पढ़ने के लिए सर्वप्रथम वेबसाइट naad.anusandhan.org को खोलें उसके बाद प्रकाशन (publication) के विकल्प को चुनें सामने समाचार पत्रिका दिखाई देगी। यदि आप कम्प्यूटर अथवा लैपटॉप पर खोलेंगे तो रोलर को नीचे करने पर समस्त पृष्ठों को एक के बाद एक सामने पायेंगे। यदि आप स्मार्टफोन के द्वारा प्रकाशन के विकल्प तक उपरोक्त क्रम से ही जायेंगे, परन्तु पत्रिका के अन्य पेजों को खोलने के लिए पत्रिका के प्रथम पेज को एक बार टेप करें उसके बाद डाउनलोड करने का विकल्प सामने आयेगा। डाउनलोड को चुनें, उसके बाद स्टाइड करें। एक के बाद एक पेज सामने आते चले जायेंगे।

संपादकीय विभाग

लाख दुखों की एक दवा – हरिद्रा



shutterstock.com • 745635136

हरिद्रा यानी हल्दी, एक भारतीय वनस्पति है। हल्दी को भारतीय आयुर्वेद में महत्वपूर्ण द्रव्य के रूप में स्थान प्राप्त है तथा थ एक महत्वपूर्ण औषधि भी कहा गया है। हल्दी को रसोई की शान कहा जाता है। यह भारतीय कैंसर के नाम से प्रसिद्ध है। धार्मिक रूप से हल्दी को बहुत ही शुभ माना जाता है। हल्दी की आयुर्वेदिक और पारंपरिक चीनी चिकित्सा में एक विरोधी भड़काऊ मसाले के रूप में प्रशंसा की जाती है। हल्दी की कई औषधीय शक्तियां क्यूमिन (diferuloylmethane) नामक फाइटोन्यूट्रिएंट से आती हैं। हल्दी के स्वास्थ्य लाभ में इसके एंटीमुटाजेनिक, एंटीकांसिनोजेनिक, एंटीफंगल, जीवाणुरोधी, एंटीवायरल और एंटीऑक्सिडेंट गुण शामिल हैं। हल्दी को व्यापक रूप से विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों के इलाज में मदद करने के लिए जाना जाता है। आइए आगे विस्तार में हल्दी के शीर्ष 10 लाभों पर एक नजर डालते हैं:

- यूनिवर्सल एंटीकैंसर स्पाइस**
हल्दी शायद सबसे अच्छा उपलब्ध एंटीकैंसर मसालों में से एक है। अध्ययनों में पाया गया है कि हल्दी और कर्क्यूमिन कैंसर के विभिन्न प्रकारों को प्रभावी ढंग से रोक और उपचार कर सकते हैं, जिनमें ब्रूटान्न कैंसर, मुख कैंसर, स्तन कैंसर, इसोफेजियल कैंसर, स्तन कैंसर, क्रोमिक मायलोजेनस ल्यूकेमिया, अनाशयी कैंसर और कक्षीय स्क्वैमोटॉमर्स शामिल हैं।
2003 में एंटीकैंसर रिसर्च पत्रिका में प्रकाशित शोध के अनुसार, कर्क्यूमिन ट्यूमर की शुरुआत को दबा सकता है। यह आणविक स्तर पर कैंसर के विकास, विकास और प्रसार को कम करने के लिए भी पाया गया है। कर्क्यूमिन का मोनोक्लोनल गैमोपैथी के रोगियों में भी चिकित्सीय प्रभाव होता है, जो कि कई मायलोमा नामक स्थिति का संभावित अग्रदूत है। कुछ अध्ययनों से यह भी पता चला है कि हल्दी सभी कैंसर, कैंसर स्टेज से भी जड़ को नष्ट कर सकती है।
- गठिया के लिए प्राकृतिक दर्द निवारक**
हल्दी को ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीड इड गठिया सहित गठिया की दोनों श्रेणियों के खिलाफ एक प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में जाना जाता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस सबसे आम गठिया है। हासत 50 मिलियन अमेरिकियों को प्रभावित करती है, और 50 साल से अधिक उम्र के 80: लोगों को। मेरिवा एक मालिकाना करक्यूमिन-फॉस्फेटिडाइलकोलाइन फाइटोसोम कॉम्प्लेक्स है, जिसका अर्थ है कि यह जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। वैकल्पिक चिकित्सा समीक्षा में प्रकाशित 2010 के एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि मेरिवा ने नियंत्रण समूह पर महत्वपूर्ण सुधार किए हैं। अन्य अध्ययनों में पाया गया कि

- कर्क्यूमिन-आधारित पूरक ने जोड़ों के दर्द को कम किया और संयुक्त कार्य में सुधार हुआ।**
दूसरी ओर, रुमेटीड गठिया केवल दो प्रतिशत से तीन प्रतिशत लोगों को प्रभावित करता है। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मॉलिक्यूलर मेडिसिन में प्रकाशित 2007 के एक अध्ययन में पाया गया कि कर्क्यूमिन ने कोशिका मृत्यु को प्रेरित किया और संधिशोथ रोगियों में र्लेफ फाइब्रोब्लास्ट में प्रोस्टाग्लैन्डीन ई (2) उत्पादन को बाधित किया।
3. **मधुमेह नियंत्रण के लिए मूल्यवान इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करके मधुमेह के उपचार में हल्दी को उपयोगी माना जाता है।**
न्यूट्रिशन जर्नल में प्रकाशित 2010 के एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि हल्दी ने पोस्टपेंडिंगल सीरम इंसुलिन के स्तर में वृद्धि की। मसाले को ग्लूकोज नियंत्रण में सुधार और मधुमेह के उपचार में दवाओं के प्रभाव को बढ़ाने के लिए भी माना जाता है। हल्दी इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने में मदद कर सकती है, और इस प्रक्रिया में टाइप 2 मधुमेह की शुरुआत को रोक सकती है।
2012 में डायबिटीज केयर जर्नल में प्रकाशित नौ महीने के एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि करक्यूमिन कैप्सूल 240 लोगों में टाइप 2 मधुमेह की शुरुआत में देरी करता है जो कि प्रीवायबिटीज है। परीक्षण के अंत तक कर्क्यूमिन लेने वाले किसी भी व्यक्ति को टाइप 2 मधुमेह का पता नहीं चला।
4. **हृदय रोग और कोलेस्ट्रॉल में कमी के खिलाफ उपयोगी**
हृदय रोग को अमेरिका में मृत्यु का प्रमुख कारण माना जाता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग के विकास का अग्रदूत है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन भी हल्दी के दिल के स्वास्थ्य लाभ के लिए जिम्मेदार है। 2012 में अमेरिकन जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि करक्यूमिन में विरोधी भड़काऊ और एंटीऑक्सिडेंट गुणों ने 121 बाईपास रोगियों में 65: से दिल का दौरा पड़ने की संभावना कम कर दी। सर्जरी से तीन दिन पहले और पांच दिन बाद, आधे रोगियों ने कर्क्यूमिन कैप्सूल या एक प्लेसोबो लिया। प्लेसोबो समूह में 30: की तुलना में केवल 13: करक्यूमिन समूह के रोगियों को दिल का दौरा पड़ा।
5. **प्रभावी इम्यून सिस्टम बूस्टर**

- हल्दी में एंटीवायरल, जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं।** हल्दी में प्रतिरक्षा कर्षक पदार्थ होता है जिसे लिपोपॉलीसेकेराइड कहा जाता है। एक समग्र मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली सदी, खांसी और पलू की संभावना को कम कर देगी। हल्दी में एंटीऑक्सिडेंट गुण जैसे विटामिन सी, सेलेनियम और जस्ता, मसाले की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने की क्षमताओं में योगदान करने के लिए माना जाता है।
6. **घाव और त्वचा की स्थिति के लिए बढ़िया घाव भरने और अन्य त्वचा की स्थिति के लिए भी हल्दी बहुत बढ़िया है।** हल्दी में जीवाणुरोधी और एंटीसेप्टिक गुण हैं नतीजतन, मसाला एक प्राकृतिक कीटाणुनाशक है। हल्दी विशेष रूप से चिकित्सा प्रक्रिया को गति देने में मदद कर सकती है जब आपके पास कट या जलन होती है। हल्दी क्षतिग्रस्त त्वचा की मरम्मत में भी मदद करती है, और यह सोरायसिस जैसी सूजन वाली त्वचा की स्थिति का इलाज कर सकती है। यह एक त्वचा विकार है जो त्वचा के लाल और सूजन वाले पैच का उत्पादन करता है, जो कि शाइट या सिल्वर स्केल से ढका होगा।
ब्रिटिश जर्नल ऑफ डर्मेटोलॉजी में 2000 में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि करक्यूमिन फॉस्फोरिलस कीनेस की गतिविधि को दबा देता है, जो कि सोरायसिस से संबंधित है।
7. **अल्जाइमर रोग के खिलाफ रोकथाम प्रदान करता है**
मस्तिष्क की सूजन को अल्जाइमर रोग जैसी संज्ञानात्मक स्थितियों का एक प्रमुख कारण माना जाता है। हल्दी ऑक्सीजन के प्रवाह में सुधार और मस्तिष्क में प्लाक बिल्ड-अप को हटाकर मस्तिष्क समर्थन प्रदान करती है, जिसमें प्रोटीन बीटा-एमिलॉइड के निर्माण को रोकना भी शामिल है। यह प्रक्रिया अल्जाइमर रोग की प्रगति को धीमा या रोक सकती है।
2006 के अल्जाइमर रोग में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अल्जाइमर रोग में कर्क्यूमिन अल्जाइमर रोग के रोगियों में बीटा-एमिलॉइड पेट्टिका को हटाने के लिए प्रकट होता है। हल्दी की जड़ में **Bisdemethoxycurcumin** अल्जाइमर रोग के रोगियों को दूर करने में मदद करने के लिए अल्जाइमर रोगियों में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए माना जाता है।
8. **अवसाद को कम करने में मदद करता है** यह अनुमान है कि अमेरिकी आबादी का 10: अवसाद से ग्रस्त है। मस्तिष्क में नए कनेक्शन बनाने में मदद करने वाले मुख्य

- कारकों में से एक एक प्रकार का विकास हार्मोन है जिसे मस्तिष्क-व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक कारक (BDFF) कहा जाता है।** प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार एक मस्तिष्क की स्थिति है जो BDNF हार्मोन की कम मात्रा से जुड़ी होती है।
दूसरी ओर हल्दी को मस्तिष्क अनुसंधान में प्रकाशित 2006 के एक अध्ययन के अनुसार, मस्तिष्क में टनकछ के स्तर को बढ़ाने के लिए पाया गया है। 2015 के अग्रस्त में जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रेंडमाइज्ड, डबल-ब्लाइंड स्टडी के अनुसार, करक्यूमिन को अवसाद के विकास को रोकने और प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार में अवसादरोधी उपचार के परिणाम को बढ़ाने के लिए भी पाया गया।
9. **कष्टप्रद पाचन लक्षणों को कम करता है** हल्दी को पित्ताशय की थैली को उत्तेजित करने और पित्त का उत्पादन करने के लिए जाना जाता है। नतीजतन, यह गैस और सूजन को कम करने में मदद करता है। हल्दी भी समग्र पाचन में सुधार के लिए अंतिम मसाला है, विशेष रूप से नाराजगी (अपच) और अपच के लक्षण।
इसका उपयोग अल्सरेटिव प्रोक्टाइटिस, अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग सहित सूजन आंत्र रोग के रोगियों के इलाज के लिए भी किया जाता है। जर्नल ऑफ द अमेरिकन कोलेज ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित 2009 के एक अध्ययन में, **curcumin** पोषक तत्वों के कार्यक्रम का हिस्सा था जिसने मध्यम से गंभीर किशोर क्रोहन रोग के रोगियों को राहत प्रदान की।
10. **भारी धातु विषाक्तता के खिलाफ संरक्षण** सवृत बताते हैं कि हल्दी भारी धातु विषाक्तता, या भारी धातु विषाक्तता से बचाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो अक्सर **undiagnosed** होती है और आमतौर पर बाल खनिज विश्लेषण के माध्यम से इसका पता लगाया जाता है। 2010 में जर्नल ऑफ एलाइड टॉक्सिकोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है हल्दी का विषाक्त विषाक्तता के खिलाफ एक सुरक्षात्मक प्रभाव हो सकता है। हल्दी का उपयोग कई अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के इलाज के लिए भी किया जाता है, जिसमें यकृत रोग, विकिरण-प्रेरित क्षति, मानव पैथिलोमावायरस (एचपीवी), विटिलिगो, प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम, क्रोमिक पूर्वकाल यूवाइटिस, वजन प्रबंधन, डीएनए क्षति, चक्कर, पित्ताशय की क्रिया समारोह, पश्चात की सूजन शामिल है।, फाइब्रोमायलिया, दाद, मसूड़े की सूजन और ब्रोन्कियल अस्थमा। कर्क्यूमिन, सनकी व्यायाम-प्रेरित मांसपेशियों की क्षति को वसूली के लिए भी फायदेमंद है।

कोविड अष्टकः

एक समय जब घेरि लिए बहु,
जीव अचानक रोग नैं सारे।
एक न, दो नहिं, चार न, छे नहिं,
ढेरन देस छए अँधियारे।।
देखत – देखत ही जब ढेरन,
लोग लगे निज प्रान निछारे।
पोल खुली फिर चीन की तौ सब,
कोविड उन्नीस नाम उचारे।।1।।

डॉक्टर लेनवियांग कियो जिन-
पिंग की सलाह सै काम जु न्यारौ।
टेस्ट-ट्यूब में जन्मौ जु बेबी बु
और कछू ना हौ वायरस सारौ।।
नाम दियो जा कूँ कोविड नाइन-
टीन कुनाम करौ अँधियारौ।
नैकु न दुनिया जान सकी अरु
खेल चीन कर गयौ बजमारौ।।2।।

परत भनक अमरीका के कान जु
ट्रम्प के पेट दरद भए भारे।
चोरी – छिपे फार्मूला के सौदा कूँ
ट्रम्प दिखाए करारे – करारे।।
बिक गए डॉक्टर लेनवियांग हु,
देखिकें डॉलर चक्क करारे।
कोविड उन्नीस देउ न पाए कि
खुल गए ट्रम्प के पता सारे।।3।।

डॉक्टर लेनवियांग दबोचि कैं
गुत्थम – गुत्थ भई बड़ भारे।
जिनपिंग के बहु टूट पड़े पिंग,
टीम के लोगहु भी बहु मारे।।
डॉक्टर के फिर हाथ सों बोलल
छूट कें गिर गई सड़क किनारे।
सौप वुहान कौ माल वुहान कूँ,
टीम सहित भए राम कूँ प्यारे।।4।।

निज घर में भई देखिकें हालत,
रूठे कोविड विचलित भारे।
पिंग साहब की हु हिम्मत टूटी औ'
दिखन लगे सब चंदा – तारे।।
भारत की बरबादी की चाह जो,
पाल रहे अति होय सुखारे।
खुद हिं बनाए जाल में फँस गए,
गोरे चीनी मन के कारे।।5।।

भनक न लागि जाइ कैसैहु काहू कूँ
चाल चले पिंग जिनपिंग प्यारे।
दोसु जि कैसैहु मढ़ जाय इटली पै
या फिर ट्रम्प पै डारौ पनारे।।
भेज दए बहु लोग चहुँ दिसि,
छिप जाइ बात दिना बहु तारे।
हू कौँ हु संग मिलाय कै चीन नैं
अनगिन असमय घाट उतारे।।6।।

भारत – भूमि हु आइ लपेट में,
इटली सै लै आए जाय दुखारे।
काबू में आइ सकौ बहुतेरौ तौ,
आइ मरे फिर मरकज वारे।।
मौलाना साद जमात के नाम
बुला लए ढेर जमाई सारे।
डॉक्टर, नर्स, पुलिस हू न छोड़ी औ'
थुक्कम-थुक्क कियो बहु भारे।।7।।

थूककै – मूत कै बेच रहे फल-
सब्जी जे बाज न आ एए सारे।
नए हज्जारन रोगी बना दए,
दै दए घाव जा देस कूँ भारे।।
और कितौ बरदास्त करे प्रभु,
सद्बुद्धि देउ जगत रखवारे।
या फिर कोविड उन्नीस सै ही जि,
बेगि होंइ सब अल्ला कूँ प्यारे।।8।।

'रजक' कवि विनती करै,
हे कोविड ! अति क्रूर।
तुम्हें मुबारक चीन हो,
मरकजियन कूँ हूर।।
इतिश्री कोविड अष्टक सम्पूर्ण।

रचयिता: डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल 'रजक'

21वीं सदी के दानव

क्या हमने कभी यह सोचा कि हम कहाँ से कहाँ आ गए, हम ने एक सुनहरे भविष्य की आशा की और आज हम घरों में कैद है अपनी जान बचाने के लिए, हम अपनी से नहीं मिल सकते हवा एकदम साफ है लेकिन हमें मारक पहनकर बाहर निकल रहे हैं, नदियाँ एक दम साफ हैं लेकिन हम उसमें स्नान नहीं कर सकते। या यह कह ले कि प्रदूषण एक दम से कम है लेकिन हम घरों में कैद। क्या हमने कभी सोचा है कि इन सबके लिए जिम्मेदार कौन है ? इसके लिए जिम्मेदार हमारी दानवीय सोच। एक ऐसी प्रतियोगिता, वर्चस्व की लड़ाई, और मानवीय आवश्यकता के नाम पर ऐसी अनावश्यक वस्तुओं का निर्माण किया गया जिस की मानव समाज को कोई आवश्यकता नहीं है। राष्ट्रीय सुरक्षा के नाम पर आज पूरा विश्व एक बारुद की ढेर पर बैठा। कोरोना के संकट काल भी आज पूरा विश्व उसकी शोकधाम से ज्यादा युद्ध की तैयारियों में लगा हुआ। यह सब एक दानवी सोच ही तो हैं। हम सभी यह जानते हैं कि हमारे पास प्राकृतिक संसाधन सीमित मात्रा में हैं। और उसका सीमित उपयोग करते हुए भविष्य की पीढ़ियों के लिए इन संसाधनों को सुरक्षित रखना हैं लेकिन उसका अंधाधुंध दोहन हो रहा है-विश्व के पास पेट्रोलियम का सीमित भंडार है जो एक सस्ता उर्जा का स्रोत

भी है। भारत पेट्रोलियम पदार्थों के लिए विदेशों पर निर्भर है लेकिन भारत में दो पहिया वाहन से लेकर बड़े बहनों तक की सभी कंपनियाँ ऐसी गाड़ियों का निर्माण कर रही हैं जिनका प्रति किलोमीटर पेट्रोलियम का खर्च ज्यादा है। ज्यादा ईंधन लेने के साथ यह गाड़ियाँ ज्यादा प्रदूषण भी करती हैं। ये सभी कंपनिय 21वीं सदी की दानव नहीं तो क्या है? सरकार को इन कंपनियों पर दबाव बनाकर इनके द्वारा प्रति किलोमीटर कम ईंधन लेने वाली गाड़ियों के तैयार करने पर बल देते चाहिए। भारत में पेट्रोलियम का प्रचलन बहुत ज्यादा बढ़ गया है। ये सारी कंपनियाँ विदेशी हैं। भारत में अधिक जनसंख्या होने के कारण इन कंपनियों का झुकाव भारत की ओर अधिक है इन पेट्रोलियम का मानव स्वास्थ्य से लेकर पर्यावरण तक घातक प्रभाव पड़ रहा है। ये कंपनियाँ आज जिन क्षेत्रों में लगाई गईं वहाँ भूमिगत जल स्तर तेजी से कम हो रहा है और जल प्रदूषण भी बढ़ा है। दूसरी ओर हड्डियों की कमजोरी (डबदम - कमबल), हड्डियों में छेद (लज्जितवचनमते), अनिद्रा, दाँतो का रोग, मोटापा, हृदय रोग, कैंसर आदि रोगों को बढ़ावा मिला रहा है। हमें पेट्रोलियम के नाम पर खुले आम जहर बेचने वाली कंपनियों 21वीं सदी की दानव नहीं तो क्या है?

अभय सिंह

सिखः

हो जब शत्रु अदृश्य
छिपा लीजे अपने को।
भग लेगा को रो ना
अपना लीजे इसको।।

यही कथन है सत्य
न झूठा समझो इसको।
कंस से अधिक क्रूर
हृदय का जानों इसको।।

छिप लोगे जब तलक
कुछ नहीं कर पाएगा।
'रजक' भाग लेगा खुद
या फिर मर जाएगा।।

डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल 'रजक'

नाद अनुसंधान ट्रस्ट ने की जगह-जगह अनेक शोक-सभाएँ



'पद्मश्री' तक न मिलने पर जताया रोष: डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल

डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी के निधन की सूचना मिलते ही साहित्य और कला-जगत की तमाम हस्तियों में शोक की लहर दौड़ गई और उनके मूल गृह-जनपद मथुरा के अतिरिक्त मुम्बई, जलगाँव, नाशिक, शिरपुर, अहमदाबाद, बड़ौदा आदि में शोक की लहर छा गई।

डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी नाद अनुसंधान ट्रस्ट के भी प्रमुख संरक्षकों में से एक थे। अतः ट्रस्ट की ओर से भी अनेकानेक शोक-सभाओं के आयोजन पटना, दिल्ली, कोलकाता, गोरखपुर, गाजियाबाद और असम आदि में हुए।

पटना स्थित ट्रस्ट के प्रधान कार्यालय में आयोजित शोक-सभा में ट्रस्ट के अध्यक्ष दार्शनिक व चिंतक श्री तनुज कुमार ने श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी इतनी बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे

अल्पायु में ही ब्रजवल्लभ शर्मा 'आकुल' के नाम से 'बहादुर राजकुमार' और 'सोने की विड़िया' जैसी अनेक कहानियों की किताबें

कि उनके द्वारा विविध विधाओं के लिए किए गए हर कार्य को लेकर भी एक-एक वृहद ग्रन्थ लिखा जा सकता है। समृद्ध भारत के सम्पादक-मण्डल की ओर से श्री तरुण सिंह ने कहा कि एक ही व्यक्ति में साहित्य, संगीत और कला की भी कई-कई विधाओं का समावेश उनके व्यक्तित्व को दूसरों से बहुत अलग कर देता है। ट्रस्ट के ने कहा कि नाट्य-जगत के लिए उनके दिए योगदान को सदियों तक याद रखा जाएगा।

अन्त में "नाद अनुसंधान ट्रस्ट" एवं "समृद्ध भारत" के प्रेरणा-स्रोत के साथ-साथ प्रखर आध्यात्मिक चिंतक व विद्वान लेखक, सम्पादक, कवि, चित्रकार, साहित्य, संगीत व कला-मनीषी डॉ. राजेन्द्र कृष्ण जी अग्रवाल ने बताया कि 12 वर्ष की अल्पायु में ही डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी के पिता उन्हें छोड़कर चल बसे। उन्होंने 15-16 वर्ष की

न केवल लिखीं बल्कि उनके टाइटल व चित्रों के डिजाइन तक स्वयं तैयार किए, जिनका प्रकाशन मेरे लेखक, सम्पादक व प्रकाशक पिता श्री रघुनाथ दास जी अग्रवाल 'साहित्य-पथिक' ने मथुरा स्थित अपने प्रकाशन-संस्थान 'रघुनाथ दास पुरुषोत्तम दास' से प्रकाशित किया था। इन पुस्तकों के प्रकाशन के पूर्व उन्होंने जो कष्ट भोगा, उसके बारे में जानकर हर कोई रो उठेगा। उन्होंने मथुरा के ही दो सिनेमा घरों में मूँगफली भी बेची और उस समय फिल्मों के प्रचार के लिए हाथों से चलने वाली गाड़ियों पर चिपकाए जाने वाले पोस्टर्स भी बनाए। उनका बाल जीवन बेहद अभावग्रस्त होने के बाद भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और कला-जगत को जो योगदान दिया और देश-विदेश में अपनी छाप छोड़ी, उसे युगों युगों तक याद रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि डॉ. मिश्र जैसे

नाद अनुसंधान ट्रस्ट

विरल व्यक्तित्व को जीते-जी पद्म सम्मान तक न मिल पाना न केवल दुःखद है, बल्कि शर्मनाक भी। भारत सरकार अब भी भूल सुधार ले और मरणोपरांत तो कम से कम इस व्यक्तित्व को यह सम्मान प्रदान कर उन्मुख हो ले।

उन्होंने कहा कि मेरा यह परम् सौभाग्य रहा कि वह मेरे साहित्य और चित्रकला के गुरु भी रहे और उनके नाटकों में 1974 से लम्बे समय तक मैंने संगीत-निर्देशन भी किया। उन्होंने भी मुझे बड़े पुत्र जैसा प्यार ही दिया। उनके निधन से मैं और मेरा ट्रस्ट परिवार तथा सभी शिष्यगण असीम दुःख का अनुभव करते हुए शोकाकुल हैं।

परमपिता परमेश्वर से कामना है कि दिवंगत दिव्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान व हम सबको इस असीम दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

पर्यावरण प्रदूषण से मुक्ति में हमारी भूमिका

भारत सहित संपूर्ण विश्व में फैली वैश्विक महामारी और जंगी जुनून, जहां बारूदी धुंध की संभावनाएं दिखाई दे रही है, वही एक महत्वपूर्ण प्रश्न विश्व के पर्यावरण के समक्ष भी प्रस्तुत है। वायु, जल और ध्वनि प्रदूषण पुनः हमारे समक्ष उपस्थित होने वाला है। ऐसा नहीं है कि पर्यावरण के प्रदूषण में कोई बहुत बड़ा सुधार हुआ हो लेकिन लॉक डाउन जो विश्व में फैली एक महामारी के कारण आवश्यक हो गया था उसके कारण नदियों में कुछ निर्मलता दिखाई दे रही थी। पर्यावरण का प्रदूषण विश्व के लिए कितना बड़ा संकट बन सकता है यह विश्व विदित है। प्राकृतिक संसाधनों का भयंकरतम दोहन ऐसे संकट के रूप में उत्पन्न हुआ है जिसने मौसमी बदलाव और प्राकृतिक आपदाओं की संभावनाओं को बढ़ा ही दिया है। प्रकृति को पोषण प्रदान करने की आवश्यकता है। इस संबंध में हम सभी को जागृत होना होगा। भारत में वृक्षों को काट कर जंगलों को समाप्त कर मानवीय बस्तियों का निर्माण कर दिया गया है। इन सभी

कारणों के फलस्वरूप विभिन्न प्रकार की वनस्पतियां तथा वृक्षों की प्रजातियां प्रायः लुप्त प्राय ही हैं। यहां तक कि नष्ट होती जा रही हैं, यह कहना भी अतिशयोक्ति नहीं होगा। इतना ही नहीं विभिन्न प्रकार के पशु पक्षियों की प्रजातियां भी पूर्णतः संकट में आ गई हैं। ऐसे बहुत से पक्षी हैं जिन्हें हम कुछ दशकों पूर्व अपने निकट के वृक्षों पर देखा करते थे अब वो दूर तक भी नजर नहीं आते। यदि हमें एक समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत का निर्माण करना है तो देश के पूंजीपतियों, भारत सरकार तथा सभी समाज सेवा संगठनों को इस दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देना होगा। हम नाद अनुसंधान ट्रस्ट के माध्यम से पर्यावरण के प्रदूषण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करना चाहते हैं। हम आवाहन करते हैं भारत का हित चिंतन करने वाले सभी महानुभावों का वे आगे आएँ हमारा सहयोग करें। हम नाद

अनुसंधान ट्रस्ट के माध्यम से भारत सरकार से अनुरोध करते हैं कि सरकार हमारे ट्रस्ट को भूमि आवंटित करे ताकि हम वनों की श्रृंखला तथा पनस्पतियों की उत्पत्ति का प्रयास कर सकें यह एक सकारात्मक कदम होगा आत्मनिर्भरता की ओर आगे बढ़ने का जिसके लिए भारत सरकार सहित आप सभी लोगों का सहयोग पूर्णतः आवश्यक है। यह भी स्पष्ट करना आवश्यक है कि चंद्र वृक्षों का रोपण करने से पर्यावरण के प्रदूषण को रोकने की प्रक्रिया पूर्ण नहीं हो सकती। इसके लिए हमें वनों की श्रृंखलाओं का निर्माण करना होगा ताकि वह वन्यजीव पशु पक्षी जो प्रकृति की अनमोल धरोहर है उन्हें वह माहौल मिल सके जहां वे विकसित हो सकें। पक्षियों का एक महत्वपूर्ण योगदान होता है वनस्पतियों की उत्पत्ति में। इस दिशा में कार्य करने हेतु आप हमारा सहयोग करें।

हमारे संपर्क स्थल-

अनुसंधान

स्मृति-शेष डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र



मथुराध्वजलगाँव। देश के जाने-माने नाट्यविद्, अभिनेता, साहित्यकार, नाटककार, अनुवादक, कहानीकार, उपन्यासकार, कवि, चित्रकार, नृत्य-संगीत मनीषी और रूप-सज्जाकार डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र का जलगाँव स्थित अपने सुपुत्र डॉ. अंशुमान मिश्र के आवास पर 3 जुलाई की रात्रि 91 वर्ष की आयु में निधन हो गया। रंगाचार्य, नाट्य-रत्न, साहित्य-शिरामणि, कला-महर्षि, साहित्य-भूषण और संगीत नाटक अकादमी सम्मान सहित दर्जनों सम्मानों से विभूषित डॉ. मिश्र मथुरा के मूल निवासी थे और यहीं के ही के.आर. पी. जी. कॉलेज में हिंदी के प्रोफेसर के पद से 1990 में सेवानिवृत्त हुए थे। उन्होंने न केवल दर्जनों शोधार्थियों का निर्देशन किया बल्कि उन पर भी कई शोध-प्रबंध लिखे गए। तीसरा नेत्र, ज्योति पर्व, पीढ़ियों का प्रवाह, विश्व-वेदना जैसे उनके अनेक नाटक व एकांकी और निबन्ध बी.ए., एम.ए. के लिए आगरा विश्वविद्यालय सहित कई विश्वविद्यालयों के कोर्स में लगे। आंचलिक उपन्यास 'पुष्टि का पथ' सहित अंग्रेजी में छः पुस्तकों की एक सीरीज भी उन्होंने लिखी। सबसे बड़े योगदान के रूप में आचार्य भरत मुनि कृत नाट्यशास्त्र के सैतीसों अध्यायों का प्रथम बार हिंदी अनुवाद व पारिभाषिक सन्दर्भ कोश लिखने वाले डॉ. मिश्र पहले व्यक्ति हैं। उनके इस सन्दर्भ कोश में लगभग 400 चित्र हैं, जिनमें 200 से अधिक स्वयं मिश्र जी के बनाए हैं। उनकी अनूठी कृति 'भरत और उनका नाट्य शास्त्र' भी बेहद चर्चित रही, जो पहले उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र, इलाहाबाद (प्रयागराज) से और बाद में केंद्रीय संगीत नाटक अकादमी, नई दिल्ली से प्रकाशित हुई। कथक नृत्य की बहुचर्चित कृतियों 'कथक ज्ञानेश्वरी' और 'कथक दर्पण' जैसी कई कथक नृत्य की पुस्तकों की भूमिकाएँ लिखने वाले नृत्य-संगीत मनीषी डॉ. मिश्र ने चार छात्राओं को तो केवल

कथक नृत्य में ही इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़ से पी-एच.डी. कराई। उन्होंने 'सोमसुधा' और 'उद्धव लीला' जैसी कई नृत्य-नाटिकाओं का निर्देशन व उनमें अभिनय भी किया। फिल्म 'राजू' और 'जिओ और जीने दो' में मुनीम की एवं फिल्म 'मुझे जीने दो' में उन्होंने सेठ की यादगार भूमिकाएँ टभिनीत कीं। रंगकर्म के क्षेत्र में उनकी सर्वाधिक चर्चित व प्रदर्शित एकपात्रीय नाटिका 'इंसान की मूर्ति' को राष्ट्रपति द्वारा पुरस्कृत व प्रशंसित होने पर उनको बड़ी पहचान मिली। पचास के दशक के उत्तरार्ध में लगातार दो बार 'शाकुन्तल' पुरस्कार भी मिले। एकल नाटिकाओं में 'अछूत' और 'बेवकूफ कुँवारा' को भी बहुत अच्छी ख्याति मिली। एक बार अखिल भारतीय सर्वोदय सम्मेलन में सन्त विनोबा भावे जी आपकी एकल नाटिका 'अछूत' में हरिया के रूप में आपके अभिनय को देख रो पड़े थे। यही नहीं, श्री कमलनयन जी बजाज व श्री वियोगी हरि जी ने भी आपके अभिनय की भूरि-भूरि प्रशंसा की। साठ के दशक में उन्होंने पृथ्वीराज कपूर साहब को भी नाट्यशास्त्र की गूढ़ शिक्षा प्रदान की। मुम्बई में किशोर नमित कपूर के एक्टिंग स्कूल में भी उन्होंने विशेष आग्रह पर क्लास ली जिसमें कि ऋतिक रोशन, प्रियंका चोपड़ा, करीना कपूर, विवेक ओबेरॉय, युक्तानुखी, ईशा देओल और गोविंदा जैसे अनेक फिल्म अभिनेता-अभिनेत्रियों ने अभिनय की गहन व गूढ़ शिक्षा ली। इतना विरल व्यक्तित्व भी अब तक क्यों कर पदम-सम्मान का हकदार नहीं हुआ, आश्चर्यजनक भी है और खेदजनक भी। उनके अवसान के साथ ही कला-जगत के एक युग का भी मानों अवसान हो गया है। उनको शत-शत नमन !
ख2:27 च्, 7:12:2020, लनतन ङः नाद अनुसंधान ट्रस्ट ने की जगह-जगह अनेक

शोक-समाएँ पदमश्री तक न मिलने पर जताया रोषः डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी के निधन की सूचना मिलते ही साहित्य और कला-जगत की तमाम हस्तियों में शोक की लहर दौड़ गई और उनके मूल गृह-जनपद मथुरा के अतिरिक्त मुम्बई, जलगाँव, नाशिक, शिरपुर, अहमदाबाद, बड़ौदा आदि में शोक की लहर छा गई। डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी नाद अनुसंधान ट्रस्ट के भी प्रमुख संरक्षकों में से एक थे। अतः ट्रस्ट की ओर से भी अनेकानेक शोक-समाओं के आयोजन पटना, दिल्ली, कोलकाता, गोरखपुर, गाजियाबाद और असम आदि में हुए। पटना स्थित ट्रस्ट के प्रधान कार्यालय में आयोजित शोक-समा में ट्रस्ट के अध्यक्ष दार्शनिक व चिंतक श्री तनुज कुमार ने श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी इतनी बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे कि उनके द्वारा विविध विधाओं के लिए किए गए हर कार्य को लेकर भी एक-एक वृहद ग्रन्थ लिखा जा सकता है। समृद्ध भारत के सम्पादक-मण्डल की ओर से सम्पादक श्री तरुण सिंह ने कहा कि एक ही व्यक्ति में साहित्य, संगीत और कला की भी कई-कई विधाओं का समावेश उनके व्यक्तित्व को दूसरों से बहुत अलग कर देता है। ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष व प्रशासनिक संचालक श्री तरुण अग्रवाल जी ने कहा कि नाट्य-जगत के लिए उनके दिए योगदान को सदियों तक याद रखा जाएगा। अन्त में "नाद अनुसंधान ट्रस्ट" एवं "समृद्ध भारत" के प्रेरणा-स्रोत के साथ-साथ प्रखर आध्यात्मिक चिंतक व विद्वान लेखक, सम्पादक, कवि, चित्रकार, साहित्य, संगीत व कला-मनीषी डॉ. राजेन्द्र कृष्ण जी अग्रवाल ने बताया कि 12 वर्ष की अत्यायु में ही डॉ. ब्रजवल्लभ मिश्र जी के पिता उन्हें छोड़कर चल बसे।

उन्होंने 15-16 वर्ष की अत्यायु में ही ब्रजवल्लभ शर्मा 'आकुल' के नाम से 'बहादुर राजकुमार' और 'सोने की विडिया' जैसी अनेक कहानियों की किताबें न केवल लिखीं बल्कि उनके टाइटल व चित्रों के डिजाइन तक स्वयं तैयार किए, जिनका प्रकाशन मेरे लेखक, सम्पादक व प्रकाशक पिता श्री रघुनाथ दास जी अग्रवाल 'साहित्य-पथिक' ने मथुरा स्थित अपने प्रकाशन-संस्थान 'रघुनाथ दास पुरुषोत्तम दास' से प्रकाशित किया था। इन पुस्तकों के प्रकाशन के पूर्व उन्होंने जो कष्ट भोगा, उसके बारे में जानकर हर कोई रो उठेगा। उन्होंने मथुरा के ही दो सिनेमा घरों में मूंगफली भी बेची और उस समय फिल्मों के प्रचार के लिए हाथों से चलने वाली गाड़ियों पर चिपकाए जाने वाले पोस्टर भी बनाए। उनका बाल जीवन बेहद अभावग्रस्त होने के बाद भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और कला-जगत को जो योगदान दिया और देश-विदेश में अपनी छाप छोड़ी, उसे युगों युगों तक याद रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि डॉ. मिश्र जैसे विरल व्यक्तित्व को जीते-जी पदम सम्मान तक न मिल पाना न केवल दुःखद है, बल्कि शर्मनाक भी। भारत सरकार अब भी भूल सुधार ले और मरणोपरांत तो कम से कम इस व्यक्तित्व को यह सम्मान प्रदान कर उन्नत हो ले। उन्होंने कहा कि मेरा यह परम सौभाग्य रहा कि वह मेरे साहित्य और चित्रकला के गुरु भी रहे और उनके नाटकों में 1974 से लम्बे समय तक मैंने संगीत-निर्देशन भी किया। उन्होंने भी मुझे बड़े पुत्र जैसा प्यार ही दिया। उनके निधन से मैं और मेरा ट्रस्ट परिवार तथा सभी शिष्यगण असीम दुःख का अनुभव करते हुए शोकाकुल हैं। परमपिता परमेश्वर से कामना है कि दिवंगत दिव्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान व हम सबको इस असीम दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

-डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल, मथुरा।

THE RELATION BETWEEN INFLATION AND INVESTMENTS

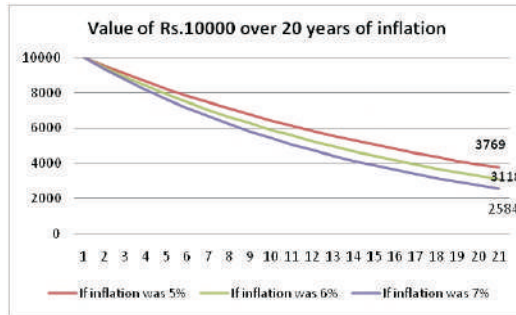
Inflation has been high in India and it is important to provision for the same

It is aptly said, what compound interest gives, inflation takes away. Put it another way - inflation is effectively the reverse of compound interest - its like decompound interest.

Since each years inflation occurs on top of the previous years inflation, it means that the effect is just like that of compound interest. Consider a situation where you invest Rs.1 lakh of your money in a deposit which earns you 8 per cent a year. At the same time, the prices are also generally rising at the rate of 8 per cent a year. In such a situation, your compounding returns will just about keep pace with the inflation.

The actual amount will increase, but what you can do with it wont increase in line. So, for example, over ten years your Rs.1 lakh will become Rs.2.16 lakh. However, at the same time, on an average the things you could have bought for Rs.1 lakh will also cost Rs.2.16 lakh. In effect, the purchasing power of your Rs.1 lakh is not what it used to be ten years ago. The rise in the amount of money you hold is just an illusion and is completely negated by a corresponding rise in prices.

But inflation may not be so kind as to stay at the level of the interest you are earning. What if its more? And what if this goes on for a very long time. Suppose your returns are 8 percent but inflation stays at 10 percent and twenty years go by? as to stay at the level of the interest you are earning. What if its more? And what if this goes on for a very long time. Suppose your returns are 8 percent but inflation stays at 10 percent and twenty years go by?



Your investment would grow to Rs.4.66 lakh but things that used to cost Rs.1 lakh would now cost Rs.6.72 lakh. Now, the purchasing power of your Rs.1 lakh is just about Rs.15,000. Your investment has actually made you poorer though many may not have realized the same! In our country, over the past thirty to forty years, the inflation rate has been either the same or a little bit higher than many of the deposits that are available. Unfortunately, far too many people think of the two problems as unrelated.

The common problem is the inability to account for inflation. People think in nominal terms and the future impact of inflation is awfully hard to internalise. The real solution to this is that we should become a low-inflation economy but since thats clearly not on the agenda, savers should mentally always adjust for inflation.

If Rs.1 crore sounds like the kind of money you'll want twenty years from now then you'll actually need to have about Rs.4 crore if inflation rises by 7% every year. If you work backwards from there, you'll need to save about Rs.68,000 a month if the returns are 8 per cent. By the way, if you don't already use it

then google rule of 72, which makes quick and rough calculations of this sort easier.

That's a depressingly large amount, but there it is, there's no escape from the arithmetic. What that actually tells you is that over long periods of time, you need a form of investment that's inflation adjusted. That equity is risky, is drummed into all investors. However, it takes just a little thinking to figure out that inflation is riskier. And to match inflation, and to get real returns on top of that, you have to latch on to something that goes up with inflation anyway.

This is not difficult because the value of goods, services and assets in the economy is inherently inflation-linked, that is adjusted to inflation. And so risky or not, equity and equity-linked investments are options that may protect you from inflation.

SUMMARY

Rising prices, also called inflation, neutralise the money that you earn from your investments. To judge how much money you are really making, you need to take inflation into account. For example, if inflation is 8 per cent and your money is in a deposit that earns 9 per cent, then you are earning only 1 per cent. Since inflation compounds, (like compound interest) its long-term effect is very large. For example, if your money had doubled in the last ten years, it has actually not grown at all in terms of what you can buy with it.

Source: - www.franklintempletonindia.com



MRIGAASHREE CAPITAL PVT. LTD.

Mutual Funds | Insurance | PMS | Equity | Commodities | Currency | Bonds | IPOs | Fixed Deposits

Most Popular Food Choice- Junk Food (Nutritionally healthy or not)

Imagine a plate of hot French fries and a huge burger with hot cheese oozing out of it, and a large serving of any aerated drink; looks like a treat! This calorie dense junk food does look mouthwatering, but is known to be nutritionally poor. Junk food or fast food has become an increasingly popular food choice to grab when on the go. Ideally, junk foods are defined as processed foods with negligible nutrient value and are often high in salt, sugar and fat. But we often confuse fast foods with junk foods. How are they different? Or what is junk food really? We have got the answers for you!

What is junk food?
Junk foods are processed foods consisting of high calories, but that is considered only as a broad umbrella. These foods are prepared in a way that they look appealing and are enjoyable so you are chemically programmed to ask for more. According to Dr. Sunali Sharma, Dietician & Nutritionist, Amandeep Hospital, "Commercial Products including but not limited to salted snack foods, gum, candy, sugary desserts, fried fast food, and sweetened carbonated beverages that have little or no nutritional value but are high in calories, salt, and fats may be considered junk foods. Though not all fast foods are junk foods, but a great number of them are. For instance, a salad may be fast food, but is definitely not junk food. Some foods like burgers, pizzas, and tacos may alternate between junk and healthy categories depending on the ingredients, calories and process of manufacturing."

Why are junk foods bad for you?
Frequent consumption of junk food increases the intake of excess fat, Simple carbohydrates, and processed sugar which may lead to a higher risk of obesity And cardiovascular diseases among other chronic health problems. The resulting obesity may begin clogging up the arteries and lay the basis of an impending heart attack. It has also been suggested that eating junk

food affects the brain in the same way as consuming addictive drugs. An addiction to junk food may even result in rejection of healthier food options like fruits, vegetables, salads etc. leading to further lack of nourishment. Some Harmful Effects of junk food In his book, Encyclopedia of Junk Food and Fast Food, Andre F. Smith defines junk food as, "those commercial products, including candy, bakery goods, ice cream, salty snacks, And soft drinks, which have little or no nutritional value but do have plenty of calories, salt, and Fats. While not all fast foods are junk foods, most are. Fast foods are ready-to-eat foods served promptly after ordering."

The more junk food you consume, the less likely you are to consume the essential nutrients that your body relies on. You know that junk food can hurt your health, but you may have not known about the effects of junk food on how your brain functions.

1. It can cause memory and learning problems

A study published in the American Journal of Clinical Nutrition in 2011 showed that healthy people who ate junk food for only 5 days performed poorly on cognitive tests that measured attention, speed, and mood. It concluded that eating junk food for just five days regularly can deteriorate your memory. This probably stems from the fact that a poor or toxic diet can cause certain chemical reactions that lead to inflammation in the hippocampus area of the brain which is associated with memory and special Recognition. Diets that are high in sugar and fat can suppress the activity of a brain peptide called BDNF (brain-derived neurotrophic factor) that helps with learning and memory formation. Moreover, the

brain contains synapses which are responsible for learning and memory. Eating too many calories can interfere with the healthy production and functioning of these synapses.

2. Increases the risk of dementia

This has been one of the scariest discoveries associated with the consumption of junk food. You may know that insulin is produced in the pancreas and helps in the transportation of glucose to fuel the body. Insulin is also produced in the brain where it helps in carrying signals between nerve cells and forming memories. A study conducted at the Brown University shows that Too much fatty food and sweets can substantially increase the insulin levels in our body. Just like in the case of Type 2 Diabetes, with higher levels of insulin, the brain stops responding to this hormone and become resistant to it. This can restrict our ability to think, recall or create memories, thus increasing the risk of dementia. Researcher Suzanne de la Monte, M.D., A professor of pathology, neurology, and neurosurgery at Rhode Island Hospital and the Alpert Medical School of Brown University was the first to uncover this association. Following this discovery, most scientists refer to Alzheimer's as a form of diabetes of the brain.

3. Lessens its ability to control appetite

Excess consumption of trans fats found in fried and processed foods can send mixed signals to the brain which makes it difficult to process what you have eaten and how hungry are. This is probably why you end up overeating. Healthy brain functions require a daily dose of essential fatty acids like omega-6 and omega-3. Deficiency of these two elements increases the risk of attention deficit disorder, dementia and bipolar disorder and other brain-related problems. Over consumption of junk food may displace these with trans fats which are harder to digest. A 2011 study shows that trans fats

may cause inflammation in hypothalamus, the part of brain That containing neurons to control body weight. In worst scenarios, the habit of overeating can be similar to drug addiction to an extent that relying on junk foods may activate the pleasure centers of the brain greater than receiving drugs.

4. It can cause chemical changes that can lead to depression

A lot of studies have shown that eating foods high in sugar and fat actually changes the chemical activity of the brain making it more dependent on such foods. A study conducted at the University of Montreal on mice showed that they suffered with withdrawal symptoms after Their regular junk food diet was discontinued. In humans, these withdrawal symptoms can lead to the inability to deal with stress, make you feel depressed and eventually you would turn back To those foods to comfort yourself and handle these feelings. Soon, you may be caught in a vicious cycle even before you know it. Also, by consuming too much fast food you may lose out on essential nutrients like amino acid tryptophan, the lack of which can increase feelings Of depression. An imbalance of fatty acids is another reason why people who consume more Junk food are at a higher risk of Depression.

5. It makes you impatient and can cause

uncontrollable cravings Eating a sugary cupcake or doughnut may temporarily spike your blood sugar levels making you feel happy and satisfied but as soon as they return to normal you are left feeling all the more irritable. Fast food is packed with Refined carbohydrates which cause your blood sugar levels to fluctuate rapidly. If your sugar levels dip to a very low level, it can cause anxiety, confusion and fatigue. With high content of sugar and fats, you tend to eat too fast And too much to satisfy your cravings. This can inculcate an impatient behavior while dealing with other things. Fast foods and processed foods may be laden with artificial flavorings and preservatives like sodium benzoate that tends to increase hyperactivity.

ॐ

श्री गुरु चरण कमलेभ्यो नमः कबाड़ में बेचो मिसाइलें खरीदो मसाले

हम तो भैया सदियों से कहते रहे हैं बीता हुआ समय वापस जरूर आता है बार-बार आता है पर हमारी सुने कौन? तोपों की गड़गड़ाहट लड़ाकू विमानों की हृदय गति रोक देने वाली गूँज से सभी अडोसी पड़ोसी अपने कान बंद करने को मजबूर हो जाते हैं। फिर हमारे सैद्धांतिक उदाहरण सुने कैसे? पर भाइयों अभी समय भी है मौका भी कोरोना की कदमों की भी आवाज आहट से भयभीत हमारे सभी श्रोता बंधु अपने-अपने घरों के दरवाजे बंद कर मौत के इस सन्नाटे का भय दूर कर रहे हैं। टीवी और रेडियो से तो वहां भी हर 10 मिनट बाद यह कोरोना यमदूत की तरह हाजिर हो ही जाता है और आप सभी महावीर और बुद्ध की तरह अपने बाल नोच नोच कर प्राकृतिक श्रृंगार करते हैं। वैसे भी नाई के यहां जाने से कोरोना का डर भी है। तो देखिए आया ना बीता समय। सदियों पहले भी इन महापुरुषों ने संसार में रोग, मृत्यु जैसे भय से त्रस्त होकर अपने बाल उखाड़ कर हल खोजने की कोशिश की। आज फिर से आप सब ऐसा करते दिख रहे हैं। खैर मजाक में कही गई गंभीर बातों का समझदार लोग बुरा नहीं मानते हैं। वैसे भी समझदारी भी यही है कि आप सब भी हमारी तरह खुजली, जूंए जैसे छोटे मोटे कणों को नजरअंदाज कर अपने आपको दाढ़ी, लंबे बाल रखने का शौकीन घोषित करें। आपकी यह समझदारी निर्माण की परंपरा भी आरंभ की। कोरोना के संक्रमण से तो बचाएगी ही

आपको उन महान व्यक्तित्वों की श्रेणी में ला खड़ा करेगी जो मानवता के हित चिंतन में इतना लीन हो जाते थे कि उन्हें वाद्य शरीर की सुध ही नहीं रहती थी। आप भी जब अपनी दाढ़ी या बाल खुजलाएंगे तो कोरोना की समस्या से निपटने का संजीदा प्रयास करते मालूम होंगे। खैर बीते समय के वापस आने के उदाहरण तो अनेक हैं। उदाहरण में से एक और पर नजर डालते हैं आदि मानव सभ्यता ने विकास के रास्ते पर अग्रसर होते हुए पत्थरों व धातुओं का उपयोग शिकार करने आग जलाकर अपने भोजन को स्वादिष्ट बनाने में की। क्रमश बुद्धि व सभ्यता के विकास के साथ साथ अनेक वनस्पतियों की खोज हुई। जिनके प्रयोग से भोजन और अधिक स्वादिष्ट व शक्ति वर्धक बनता है। आज उन्हीं वनस्पतियों को हम मसाले कहते हैं। पत्थरों व धातुओं से मानव ने खरल मूसल व सिल- बट्टे जैसे यंत्रों का आविष्कार किया। जिसके माध्यम से मसालों को कूट पीसकर अपने भोजन को स्वादिष्ट व शक्तिवर्धक बनाने के साथ ही अनेक प्रकार के जीवनी शक्ति वर्धक पेय का निर्माण कर जीवन को रस युक्त बनाया। जीवन को रस युक्त व स्वस्थ रखने में सक्षम ये मसाले तत्कालीन विशाल भारत के भू भाग कि जलवायु के कारण इनके उत्पादन का सबसे बड़ा भू भाग था और आज भी है। यही नहीं हमने वृक्षों की तन्तुओं व कीटों के ककूनों से रेशमी वस्त्रों के निर्माण की परंपरा भी आरंभ की।

जिसके विशेष गुण धर्म हमारे शरीर को लाभ तो देते ही हैं। इन से निर्मित परिधान सुंदरता व सम्पन्नता के प्रतीक भी माने जाने लगे हैं। इतना ही नहीं धातुओं द्वारा नक्काशी दारा आभूषण निर्माण की कला का भी विकास हुआ और इन्हीं कारणों से भारत धरती पर विकसित होने वाले सभी मानव सभ्यता के आकर्षण व व्यापार का प्रमुख केंद्र बन गया। पर्यटकों, व्यापारियों के आवागमन के सिलसिले में कुछ लुटेरों व लालची प्रवृत्ति के व्यापारिक दलों द्वारा भारत की यह संपन्नता ईर्ष्या का केंद्र बनी। जिन्हें कूचको ने इस देश की भोली-भाली जनता को अपने माया जाल में फंसा कर यहां की प्राकृतिक संपदा के साथ दोहन के साथ हमारी कलात्मक प्रतिभा व प्रवृत्ति की खरीद फरोख्त व उन्हें नष्ट करना भी आरंभ किया। परिणाम स्वरूप प्रेम व सौहार्द का संदेशवाहक हमारी भारतीय संस्कृति ईर्ष्यात्मक प्रतिद्वंद्विता के जाल में जकड़ती चली गई। भरत और लक्ष्मण जैसे भाइयों का स्वरूप मानसिंह और जयचंद्र के रूप में परिवर्तित होता चला गया। कूटनीतिक लुटेरों व्यापारियों का षडयंत्र कामयाब होता जा रहा था। हम अपनी संपदा के साथ मानसिक गुलामी की जंजीरों में जकड़ते चले जा रहे थे। मानवीय संवेदना दम तोड़ रही थी। जिसके कारण प्रकृति की सुंदरता व संतुलन विनाश के कगार पर आता जा रहा था। स्थिति यहां तक पहुंची की सभ्यताओं ने सांस्कृतिक आदान प्रदान की जगह एक दूसरे के

विनाश को अपना उद्देश्य बना लिया। जीवन को सुंदर व समृद्ध बनाने वाली वस्तुओं को व्यापार के स्थान पर विनाशकारी हथियारों के आयात निर्यात में व्यापारिक क्षेत्र में प्रमुखता हासिल की और इसी आधार पर पड़ोसी सभ्यताओं से मैत्री व शत्रुता के मूल्यांकन किए जाने लगे। सीमा पार कर चुकी वैमनस्यता इस ज्वाला में प्राकृतिक संतुलन में सहयोगी विषाणु को भी विकृत कर हथियार के रूप में इस्तेमाल किया। परिणाम सामने है— कोरोना का कोहराम। प्रकृति का शाश्वत सत्य यात्रा की वर्तुलाकार गतिशीलता का अंतिम बिंदु, यात्रा का आरंभ। कोरोना से उत्पन्न वैश्विक महामारी की स्थिति की गंभीरता को समझो, वापस लौटो जिसके लिए तुम मजबूर भी हो जंग कोरोना से नहीं अपनी ईर्ष्यालु मानसिकता से करो। मिसाइल की जगह शुद्ध भारतीय मसाले व खानपान परीक्षण करो। मानव भ्रूण की जगह बकरे व मुर्गें इत्यादि खाकर ही संतोष करो। किसी भी धर्म संप्रदाय सभ्यता संस्कृति में मांसाहार का निषेध नहीं है। परंतु सीमाएं अवश्य है, "पंच पंचनखा भक्ष्या"। परंतु मानवता को शर्मिदा करने वाला आहार तो मत करो भाई। सबसे महत्वपूर्ण है मसाले जो स्वाद भी बढ़ाते हैं और जीवनी शक्ति भी इसलिए अपने आहार में शुद्ध मसाले अपनाओ और स्वस्थ व लंबी आयु का मंत्र जन-जन तक पहुंचाओ। मिसाइल नहीं मसाले। जय हिन्द जय भारत।

विशेष संवाददाता

भारत —चीन टकराव

मानवता का शत्रु वैश्विक महामारी का जनदाता कुटिल और कपटी राष्ट्रीय चीन के राष्ट्रपति श्री जिनपिंग ने अपनी अति महत्वाकांक्षा की पूर्ति के लिए संपूर्ण विश्व को एक ऐसे सीन पर लाकर खड़ा कर दिया है जिसका परिणाम अत्यंत ही भयावह और विनाशकारी है। अपनी कुटिल और घृणित साम्राज्यवादी नीति से चीन ने आज संपूर्ण विश्व को अपना शत्रु बना लिया है। भारत के अरुणाचल प्रदेश सिक्किम लद्दाख आदि स्थानों पर चीन सदैव अपनी घृणित नीति का परिचय देता रहता है। इसी श्रृंखला में पिछले 3 महीनों से उसने लद्दाख में टकराव की स्थिति उत्पन्न कर रखी है। गलवान घाटी में या टकराव हिंसक झड़प के रूप में परिवर्तित हो गया। 15 जून को कमांडर स्तर की बातचीत के बाद शाम को कर्नल स्तरीय बावू 2 जवानों के साथ देखने गए कि बातचीत में तय की गई शर्तों के अनुसार चीनी सेना अपने काम हटाकर जा रही है या नहीं, उस समय घात लगाकर बैठे चीनी सैनिकों ने अचानक पत्थर और लोहे की नुकीली रावौर से उन लोगों पर हमला कर दिया। उस समय वहां पर चीन के 400-450 सैनिक मौजूद थे। इस स्थिति को देखकर भारत की विहार रेजिमेंट के 100 जवान भी दौड़ कर घटनास्थल पर पहुंचे और जवाबी कार्यवाही में चीन के 43 - 53 जवानों को डेर कर दिया। जिसमें हमारे देश के कर्नल स्तरीय बावू सहित 20 जवान शहीद हो गए। परंतु भारतीय जवानों का पराक्रम देखकर चीनी फौज में मगदड़ मच गया। इस हिंसक झड़प का परिणाम यह हुआ कि भारत में चीन के विरुद्ध जन आक्रोश बढ़ गया और चीन के बहिष्कार की मांग होने लगी। भारत सरकार ने तुरंत एक्शन लिया और चीन के 59 एक्स को बैन कर दिया। चीन से व्यापारिक संबंधों को समाप्त करने की दिशा में तात्कालिक तौर पर कदम उठाए जाने लगे। उधर सीमा पर

दोनों देशों की तरफ से भारी संख्या में सेना की नियुक्ति कर दी गई। बावू सेना थल सेना अपने समस्त आधुनिक हथियारों के साथ सीमा पर गश्त करने लगे। अचानक 3 जुलाई की सुबह भारत के प्रधानमंत्री ने सरहद पर पहुंच कर सभी को चौंका दिया। उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि हमारी संप्रभुता और सीमा के साथ किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। साम्राज्यवादी ताकतों को या तो यथास्थिति कायम करनी होगी या दूसरे विकल्प के रूप में भारतीय सेना ही इसका जवाब देनी। भारत के स्पष्ट रूप को देखकर आंदोलन 6 जुलाई को चीनी सेना 2.5 किलोमीटर पीछे जा चुकी है। भारतीय सेना भी कुछ पीछे हटी है सीमा पर सतर्कता बरती जा रही है और सेना हर स्थिति से निपटने के लिए पूर्णतः सज्ज है। सामरिक कूटनीतिक तथा आर्थिक मोर्चे पर भारत की नीतियों के परिणाम स्वरूप अब चीन शांति की दुहाई दे रहा है। चीन के मुख पत्र 'ग्लोबल टाइम्स' के अनुसार भारत से खुद के लिए खतरा बत रहा है। परंतु यहां देखने वाली स्थिति है कि चीन एक निहायत ही मक्कार और चालबाज किस्म का राष्ट्र है। इससे पूर्व सन् 1962 में भी चीन गलवान घाटी में ही 200 मीटर पीछे हट गया था। परंतु 20 अक्टूबर 1962 में अचानक ही आक्रामक होकर युद्ध आरंभ कर दिया था जिसमें भारत को हार का मुंह देखना पड़ा और भारी संख्या में देश के सैनिकों की शहादत देखनी पड़ी। इसका तात्पर्य है कि ना तो हम चीन पर विश्वास कर सकते हैं अपनी सतर्कता में कमी तथा आर्थिक मोर्चे पर चीन से सारे संबंध समाप्त करने की आवश्यकता है। अमेरिका सहित लगभग सभी यूरोपीय देशों ने भारत के कदमों की सराहना की है याद कि अमेरिका ने तो चीन के पैप टिक टॉक इत्यादि पर बैन लगाने की दिशा में कदम बढ़ा दिए हैं।

तरुण सिंह

स्वामी मुद्रक प्रकाशक—नाद अनुसंधान ट्रस्ट

प्रबंधक— संजय कुमार बनर्जी

तकनीकी सहयोग— सभ्यता सिंह

संपादकीय विभाग—

संपादक—तरुण सिंह

सह—संपादक— अभय प्रताप सिंह, संस्कृति सिंह

विशेष संवाददाता— तनुज कुमार