



समृद्ध भारत

द्वारा प्रकाशित

मासिक समाचार-पत्रिका

संस्करण - चतुर्थ माह - अगस्त

Edition - IV Month - August

पंद्रह अगस्त की पुकार

पंद्रह अगस्त का दिन कहता आजादी अभी अधूरी है। सपने सच होने बाकी है, रावी की शपथ न पूरी है।।

भूखों को गोली नंगों को हथियार पिन्हाए जाते हैं। सूखे कंटों से जेहादी नारे लगवाए जाते हैं।।

जिनकी लाशों पर पग धर कर आजादी भारत में आई। वे अब तक हैं खानाबदोश गम की काली बदली छाई।।

लाहौर, कराची, ढाका पर मातम की है काली छाया। पख्तूनो पर, गिलगित पर है गमगीन गुलामी का साया।।

कलकत्ते के फूटपाथों पर जो आँधी-पानी सहते हैं। उनसे पूछो, पंद्रह अगस्त के बारे में क्या कहते हैं।।

बस इसीलिए तो कहता हूँ आजादी अभी अधूरी है। कैसे उल्लास मनाऊँ मैं? थोड़े दिन की मजबूरी है।।

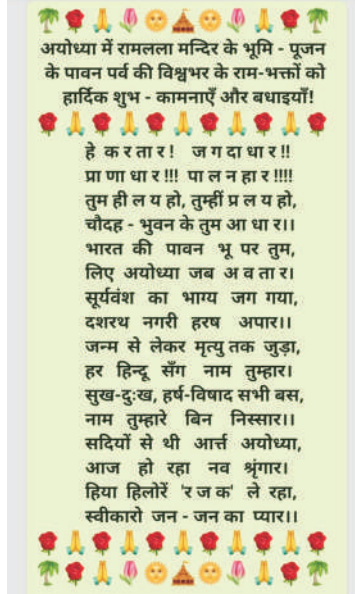
हिंदू के नाते उनका दुःख सुनते यदि तुम्हें लाज आती। तो सीमा के उस पार चलो सभ्यता जहाँ कुचली जाती।।

दिन दूर नहीं खंडित भारत को पुनः अखंड बनाएँगे। गिलगित से गारो पर्वत तक आजादी पर्व मनाएँगे।।

इंसान जहाँ बेचा जाता, ईमान खधरीदा जाता है। इस्लाम सिसकियाँ भरता है, डालर मन में मुस्काता है।।

उस स्वर्ण दिवस के लिए आज से कमर कसें बलिदान करें। जो पाया उसमें खो न जाएँ, जो खोया उसका ध्यान करें।।

अटल बिहारी वाजपेयी



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 कम 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 स्लाइड करें। एक के बाद एक पेज सामने आते चले जायेंगे।

संपादकीय विभाग

हास्यास्पद बना सोशल डिस्टेंसिंग

कोरोना काल की वैश्विक महामारी से ग्रसित विश्व लॉकडाउन और अनलॉक के मध्य अत्यंत ही दुविधापूर्ण स्थिति का पर्याय बन गया है। भारत कोरोना संक्रमितों की सूची में तीसरे स्थान पर पहुंच गया है। हर 24 घंटे में 55 हजार या इससे भी ज्यादा संख्या में लोग इस वायरस से संक्रमित हो रहे हैं। स्थिति यह बन गई है कि आंकड़ों की गणना नहीं की जा सकती अभी हम 55 हजार कहेंगे 1 घंटे के बाद ज्ञात होगा कि 56 हजार हो गए अर्थ यह है कि कोरोना वायरस जन मानस को पूरी तरह से अपने शिकंजे में जकड़ लिया है। कोई ऐसी सटीक दवा भी नहीं जो इसे रोकने में कारगर हो। देश के माननीय गृह मंत्री भी कोरोना वायरस से संक्रमित हो चुके हैं। बड़े-बड़े नेता, फिल्मी सितारे भी इस वायरस की चपेट में आने से बच नहीं पा रहे हैं। विचार योग्य प्रश्न यह है जब हर तरह से संपन्न यह गणमान्य लोग संक्रमण से ग्रसित होने से अपने को नहीं बचा पा रहे हैं तो आम जनमानस क्या करें? प्रश्न कोई समाधान नहीं किसी भी समस्या का और यहां तो परिस्थितियां अत्यंत ही भयावह हैं। एक ओर बाढ़ की भीषण विभीषिका, दूसरी तरफ कोरोना का ब्लास्ट, जहां बाढ़ की भीषण विभीषिका, वहां जन सहयोग से जीवन

बचाने की चाह, वहीं कोरोना वायरस जिसमें सोशल डिस्टेंसिंग की आवश्यकता कैसे समाधान होगा? मूसलाधार बारिश से उत्पन्न प्रलयकारी बाढ़ असम, बिहार, मध्य प्रदेश, सिक्किम, केरल, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश आदि सभी क्षेत्रों को अपनी चपेट में ले चुकी है। महाराष्ट्र में तो स्थिति और भी भयानक है देश की आर्थिक राजधानी मायानगरी मुंबई जल जमाव और लगातार हो रही बारिश हाई टाइड से उत्पन्न जलजमाव के कारण पूरी तरह से त्रस्त हो गई है। यहां तक कि कोर्ट को भी कानूनी कार्यवाही को स्थगित करना पड़ गया। 500 साल के लंबे संघर्ष के बाद श्री राम मंदिर के शिलान्यास और भूमि पूजन में उपस्थित गणमान्य जन माननीय प्रधानमंत्री जी की उपस्थिति में तो सोशल डिस्टेंसिंग का पालन कर रहे थे, परंतु उनके पहुंचने से पूर्व वहां पर एक दिन पहले से उपस्थित चेहरे जिन्हें लोग अपना आदर्श मानते हैं और टीवी चैनल के वह रिपोर्ट आज तक न्यूज 18 पर चलने वाला प्रोग्राम भैया जी कहिन के रिपोर्टर श्री प्रतीक श्रीवास्तव जब उनसे बात कर रहे थे ना तो वहां सोशल डिस्टेंसिंग का पालन हो रहा था, ना मास्क का प्रयोग हो रहा

था। इन लोगों के इस आचरण को क्या मानेगा आम जन समुदाय, कहीं इसी का परिणाम तो नहीं है यह लापरवाही, कहीं यही तो कारण नहीं है इस कोरोनावायरस का? प्राकृतिक आपदा से ग्रसित लोग सोशल डिस्टेंसिंग और कोरोना को भूलकर मदद की गुहार लगा रहे हैं और प्रदर्शन कर रहे हैं। यह सच है कि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम भारतीयों के हृदय में निवास करते हैं। यह हमारी श्रद्धा का विषय है और श्रद्धा हृदय से की जाती है उन्माद से नहीं। भगवान श्रीराम ने अपने संपूर्ण जीवन काल में अपनी मर्यादा को कभी भी खंडित नहीं किया। तो उन से बढ़कर कोई आदर्श हमारे समक्ष है नहीं। हम सबका यह कर्तव्य है कि हम भी अपने मर्यादाओं का उल्लंघन ना करें ताकि गर्व कर सकें प्रभु श्री रामचंद्र जी हमारी कर्तव्यनिष्ठा पर। बस यहीं तक नहीं पेशाचिक प्रवृत्ति के मालिक शी जिनापिंग ने एक नए वायरस का निर्माण भी कर लिया है और अपने देश की निरीह जनता पर इसका टेस्ट भी शुरू कर दिया है। अपनी साम्राज्यवादी नीति और सुपर पावर बनने की चाहत में अंधा हो गया यह

शैतान जैविक युद्ध की तैयारी भी पूर्ण कर चुका है। शैतानियत में चीन का पिछू नापाक पाकिस्तान आर्थिक रूप से गुलाम हो चुका यह मुल्क उसका साथ दे रहा है। यहां यह स्पष्ट कर देना अत्यंत आवश्यक है कि कोरोना वायरस से आने वाला हर पल हमें विशेषज्ञों, वैज्ञानिकों, डॉक्टरों द्वारा निर्देशित सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क का प्रयोग, समय-समय पर हाथों को साबुन से 20 सेकंड तक धोना, सेनेटाइजर का प्रयोग और अपने आसपास के वातावरण को पूरी तरह स्वच्छ रखना यही एकमात्र उपाय है इस वायरस से बचने का। अगर इतना करने में हम सफल हो जाते हैं बिना किसी लापरवाही के तो सत्य जानिए इस अप्राकृतिक दुष्ट पिशाच जनक वायरस के प्रकोप से हम निश्चित ही बच जाएंगे। विश्व की संपूर्ण जन सभ्यता से हमारा आग्रह है सिर्फ पढ़कर और भूल जाने जैसे गलती ना करें, लापरवाही छोड़ दें और जागृत हो जाए, थोड़ी सी सावधानी हम और हमारे प्रिय जनों के जीवन की सुरक्षा हेतु एकमात्र अस्त्र है।

संपादक
तरुण सिंह

औषधियों का खजाना — अदरक



भारत औषधियों का देश है उन्हीं औषधियों में एक महत्वपूर्ण औषधि अदरक भी है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में अदरक को सबसे महत्वपूर्ण औषधि के रूप में देखा गया है। उसे अपने आप में औषधियों का पूरा खजाना बताया गया है। आयुर्वेदिक चिकित्सक इसको एक शक्तिशाली पाचक के रूप में लेने की सलाह देते हैं क्योंकि यह पाचक अग्नि को बड़काता है और भूख बढ़ाती है। इसके पोषक तत्व शरीर के सभी हिस्सों तक आसानी से पहुंच पाते हैं। आयुर्वेद में अदरक को जोड़ों के दर्द, मतली और गति के कारण होने वाली परेशानी के उपचार में भी इस्तेमाल किया जाता है।

चौथी शताब्दी ईसापूर्व के चीनी ग्रंथों में अदरक को पेट की समस्याओं, मतली, दस्त, हैजा, दांतदर्द, रक्तस्राव और गठिया के उपचार के लिए एक औषधि के रूप में बताया गया है। चीन के जड़ी-बूटी विशेषज्ञ इस बूटी का इस्तेमाल सर्दी-खांसी सहित तमाम श्वास संबंधी बीमारियों के उपचार में भी करते हैं। पांचवीं सदी में चीनी नाविक लंबी समुद्री यात्राओं में स्वर्भी के इलाज के लिए अदरक में मौजूद विटामिन सी तत्वों का इस्तेमाल करते थे।

अदरक को फायदे— आधुनिक शोधों में अदरक को विभिन्न प्रकार के कैंसर में एक लाभदायक औषधि के रूप में देखा जा रहा है और इसके कुछ आशाजनक नतीजे सामने आए हैं। मिशिगन यूनिवर्सिटी कांफ्रेंसियल कैंसर सेंटर के एक अध्ययन में पाया गया कि अदरक ने न सिर्फ आरसी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट किया, बल्कि उन्हें कीमोथेरेपी से प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने से भी रोकता जो कि आरसी के कैंसर में एक आम समस्या होती है। अदरक को स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और कोलोन कैंसर के इलाज में भी बहुत लाभदायक पाया गया है। जर्नल ऑफ बायोमेडिसिन एंड बायोटेक्नोलॉजी में प्रकाशित शोध में पता चला कि अदरक के पौधे के रसायनों ने स्वस्थ स्तन कोशिकाओं पर असर डाले बिना स्तन कैंसर की कोशिकाओं के प्रसार को रोक दिया। यह गुण बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि पारंपरिक विधियों में ऐसा नहीं होता। हालांकि बहुत से ट्यूमर कीमोथेरेपी से ठीक हो जाते हैं, मगर स्तन कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करना ज्यादा मुश्किल होता है। वे अक्सर बच जाती हैं और उपचार के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित कर लेती हैं। अदरक के इस्तेमाल के दूसरे फायदे ये हैं कि उसे कैल्सूल के रूप में दिया जाना आसान है, इसके बहुत कम दुष्प्रभाव होते हैं और यह पारंपरिक दवाओं का सस्ता विकल्प है। आधुनिक विज्ञान प्रमाणित करता है कि अदरक कोलोन में सूजन को भी कम कर सकता है जिससे कोलोन कैंसर को रोकने में मदद मिलती है। मिशिगन यूनिवर्सिटी ने एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने 30 मरीजों के एक समूह को 28

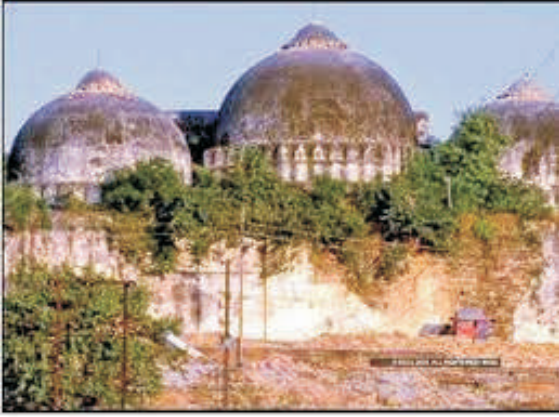
दिनों में दो ग्राम अदरक की जड़ के सप्लीमेंट या प्लेसबो दिए। 28 दिनों के बाद शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन मरीजों ने अदरक की जड़ का सेवन किया था, उनमें कोलोन की सूजन के चिह्नों में काफी कमी पाई गई। इससे यह कोलोन कैंसर के रिकवरी वाले लोगों में एक कारगर प्राकृतिक बचाव विधि हो सकती है। कई और तरह के कैंसर, जैसे गुदा कैंसर, लिवर कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, मेलानोमा और पैन्क्रियाज के कैंसर को रोकने में अदरक के तत्वों की क्षमता पर भी अध्ययन किए गए हैं। यह एक दिलचस्प बात है कि एक कैंसर रोधी दवा बीटा-एलिमेन अदरक से बनाई जाती है। मधुमेह के मामले में अध्ययनों ने अदरक को इसके बचाव और उपचार दोनों में असरकारी माना है। ऑस्ट्रेलिया में सिडनी यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध में अदरक को टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए असरदार पाया गया। अदरक के तत्व इंसुलिन के प्रयोग के बिना ग्लूकोज को प्लासू कोशिकाओं तक पहुंचाने की प्रक्रिया बढ़ा सकते हैं। इस तरह इससे उच्च रक्त शर्करा स्तर (हाई सुगर लेवल) को कानू में करने में मदद मिल सकती है। अध्ययनों में पाया गया है कि अदरक मधुमेह से होने वाली जटिलताओं से बचाव करती है। अदरक मधुमेह पीड़ित के लिबर, किडनी और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को सुरक्षित कर सकती है। साथ ही वह इस बीमारी के एक आम दुष्प्रभाव मोतियाबिंद का खतरा भी कम करती है। अदरक सालों से हृदय रोगों के उपचार में इस्तेमाल होती रही है। चीनी चिकित्सा में कहा जाता है कि अदरक के उपचारात्मक गुण हृदय को मजबूत बनाते हैं। हृदय रोगों से बचाव और उसके उपचार में अक्सर अदरक के तेल का प्रयोग किया जाता था। आधुनिक अध्ययन दर्शाते हैं कि इस जड़ी-बूटी के तत्व कोलेस्ट्रॉल को कम करने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, रक्त प्रवाह में सुधार लाने और अवरुद्ध आर्टिरियों तथा रक्त के थक्कों से बचाव करने का काम करते हैं। ये सारी चीजें हृदयाघात (हार्ट अटैक) और स्ट्रोक के जोखिम को कम करती हैं। अदरक को हजारों सालों से प्राचीन सभ्यताओं द्वारा एक पाचक के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसके बात को एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने तत्व पेट की गैस को दूर

करके पेट फूलने और उदर वायु की समस्या से बचाव करते हैं। साथ ही पेट में मरोड़ को ठीक करने वाले इसके तत्व मांसपेशियों को आराम पहुंचाते हुए अजीर्णता में राहत पहुंचाते हैं। भोजन से पहले नमक छिड़क कर अदरक के टुकड़े खाने से लार बढ़ता है, जो पाचन में मदद करता है और पेट की समस्याओं से बचाव करता है। भारी भोजन के बाद अदरक की चाय पीने से भी पेट फूलने और उदर वायु को कम करने में मदद मिलती है। अगर आपको पेट की समस्याएं ज्यादा परेशान कर रही हैं, तो आप फूड फायजनिंग के लक्षणों को दूर करने के लिए भी अदरक का सेवन कर सकते हैं। स्थायी और स्थायी इंप्लान्टरी रोगों के लिए एक असरकारी उपचार है। कई और वैज्ञानिक अध्ययन भी जोड़ों के दर्द में अदरक के असर की पुष्टि करते हैं। गठिया के शुरूआती चरणों में यह खास तौर पर असरकारी होता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित बहुत से मरीजों ने नियमित तौर पर अदरक के सेवन से दर्द कम होने और बेहतर पारिश्रिता का अनुभव किया। हिंग कांग में हुए एक अध्ययन से पता चलता है कि अदरक और संतरे के तेल से मालिश करने पर घुटने की समस्याओं वाले मरीजों में थोड़ी देर के लिए होने वाली अकड़न और दर्द में राहत मिलती है। शोध से पता चलता है कि अदरक माइग्रेन (रिस्टर्द) में राहत दे सकती है। इरान में किए गए और फाइथेरेपी रिसर्च जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि माइग्रेन के लक्षणों के उपचार में अदरक पाउडर माइग्रेन की आम दवा सुमाट्रिप्टन जितना ही असरदार है। क्लीनिकल ट्रायल में तीस लक्षणों वाले 100 माइग्रेन पीड़ितों में से

कुछ को सुमाट्रिप्टन दिया गया और बाकियों को अदरक पाउडर। शोध में पाया गया कि दोनों की प्रभावक्षमता एक जैसी थी और अदरक पाउडर के दुष्प्रभाव सुमाट्रिप्टन के मुकाबले बहुत कम थे। इससे यह पता चलता है कि यह माइग्रेन का अधिक सुरक्षित उपचार है। माइग्रेन का हमला शुरू होते ही अदरक की चाय पीने से प्रोस्टेग्लैंडिन दब जाते हैं और असहनीय दर्द में राहत मिलती है। इससे माइग्रेन से जुड़ी उबकाई और चक्कर की समस्याएं भी नहीं होतीं। अदरक डिस्मेनोरिया (पीड़ादायक मासिक धर्म) से जुड़े दर्द को भी काफी कम करने में मददगार है। श्वास संबंधी समस्याओं के उपचार में अदरक के तत्वों के सकारात्मक नतीजे दिखे हैं। शोध से पता चलता है कि दमा से पीड़ित मरीजों के उपचार में इसका प्रयोग आशाजनक रहा है। दमा एक स्थायी बीमारी है जिसमें फेफड़ों की ऑक्सीजन वाहिकाओं के स्नायुओं में सूजन आ जाती है और वे विभिन्न पदार्थों के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं, जिससे दूरे पड़ते हैं। अदरक प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है जिससे यह सर्दी-खांसी तथा फ्लू का जाना-माना उपचार है। ऊपरी श्वास मार्ग के संक्रमण में आराम पहुंचाने के कारण यह खांसी, खराब गले और ब्रोंकाइटिस में भी काफी असरकारी होती है। अदरक सर्दी के समय उत्तेजित होने वाले दुखदायी साइनस सहित शरीर के सूक्ष्म संवर्णण माध्यमों को भी साफ करती है। सर्दी-खांसी और फ्लू में नींबू तथा शहद के साथ अदरक की चाय पीना बहुत लोकप्रिय नुस्खा है जो पूर्व और पश्चिम दोनों में कई पीढ़ियों से हमें सौंपा जाता रहा है। अदरक में गर्मी लाने वाले गुण भी होते हैं, इसलिए यह सर्दियों में शरीर को गरम कर सकती है और सबसे अहम बात यह है कि यह सोहत के लिए हितकारी पसीने को बड़ा सकती है। शरीर को विषमक करने और सर्दी-जुकाम के लक्षणों में लाभदायक इस तरह का पसीना बेकटीरियल और फंगल संक्रमणों से भी लड़ने में मददगार साबित होती है। सबसे अच्छी बात यह है कि अदरक में सक्रिय पदार्थ होते हैं, जो आसानी से शरीर द्वारा सोख लिए जाते हैं इसलिए आपको उसका फायदा उठाने के लिए उसे ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं होता है। अदरक में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

होते हैं जो लिपिड पेरोक्सिडेशन और डीएनए क्षति को रोकती है। एंटीऑक्सीडेंट बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि वे फ्री रेडिकल्स से खिलाफ सुरक्षा प्रदान करते हैं। इससे उम्र के साथ आने वाली तमाम तरह की बीमारियों जैसे कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, आर्थराइटिस, अल्जाइमर्स और बाकी रोगों से बचाव में मदद मिलती है। हालांकि सभी मसालों में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, अदरक उनमें ज्यादा प्रभावशाली है। इसमें अपनी 25 अलग-अलग एंटीऑक्सीडेंट विशेषताएं हैं। इसके कारण यह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में तमाम तरह के फ्री रेडिकल्स से लड़ने में बहुत असरदार है। ध्यान देने योग्य बातें दो साल से कम उम्र के बच्चों को अदरक नहीं दी जानी चाहिए। आम तौर पर, बच्चकों को एक दिन में 4 ग्राम से ज्यादा अदरक नहीं लेनी चाहिए। इसमें खाया पकाने में इस्तेमाल किया जाने वाला अदरक शामिल है। गर्भवती स्त्रियों को 1 ग्राम रोजाना से अधिक नहीं लेना चाहिए। आप अदरक की चाय बनाने के लिए सूखे या ताजे अदरक की जड़ का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप उसे रोजाना दो से तीन बार पी सकते हैं। अत्यधिक सूजन को कम करने के लिए आप रोजाना प्रभावित क्षेत्र पर कुछ बार अदरक के तेल से मालिश कर सकते हैं। अदरक के कैप्सूल दूसरे रूपों से बेहतर लाभ देते हैं। अदरक खून पतला करने वाली दवाओं सहित बाकी दवाओं के साथ परस्पर प्रभाव कर सकती है। किसी विशेष समस्या के लिए अदरक की खुराक की जानकारी और संभावित दुष्प्रभावों के लिए हमेशा डॉक्टर से संपर्क करें। अदरक की चाय बनाने की विधि आपकी ताजगी और स्फूर्ति से भर देगी। साथ ही इसमें कैफीन के दुष्प्रभाव नहीं होते। एक पतलीले में साढ़े चार कप पानी उबालें। पानी को उबलने पर 2 इंच अदरक के टुकड़े को 20-25 तुलसी पत्तों के साथ कूट लें। इस पेस्ट को सूखी धानिया के बीजों (विकल्पिक) के साथ उबलते पानी में डाल दें 12-3 मिनट तक उबलने दें। चाय को कप में छान लें और स्वाद के लिए 1 चम्मच नींबू का रस और गुड़ मिलाएं। गरम-गरम पिएं।

अयोध्या राम जन्मभूमि – अतीत से अब तक



अतीत की बाबरी मस्जिद

जब बाबर दिल्ली की गद्दी बैठा, 1526 उस समय जन्मभूमि सिद्ध महात्मा श्यामनन्द जी महाराज के अधिकार क्षेत्र में थी। षडंत्र के तहत जलालशाह नाम का एक फकीर भी महात्मा श्यामनन्द के पास रहता था। जलालशाह एक कहर मुसलमान था, और उसको एक ही समय की, हर जगह इस्लाम का आधिपत्य स्थापित करना। सर्वप्रथम जलालशाह और एक अन्य खाजा बाबर के विश्वासपात्र बने और दोनों ने अयोध्या को खुर्द मक्का बनाने के लिए जन्मभूमि के आसपास की जमीनों में बलपूर्वक मृत मुसलमानों को दफन करना शुरू किया। फिर सेनापति मीरबाँकी के माध्यम से बाबर को उकसाकर मंदिर के विध्वंस का कार्यक्रम बनाया। बाबा श्यामनन्द जी अपने मुस्लिम शिष्यों की करतूत देख के बहुत दुखी हुए। उन्होंने रामलला की मूर्तियाँ सरयू में प्रवाहित किया और खुद हिमालय की ओर तपस्या करने चले गए। मंदिर के पुजारियों ने मंदिर के अन्य सामान आदि हटा लिए और वे स्वयं मंदिर के द्वार पर रामलला की रक्षा के लिए खड़े हो गए। जलालशाह की आज्ञा के अनुसार उन चारों पुजारियों के सर काट लिए गए। जिस समय मंदिर को गिराकर मस्जिद बनाने की घोषणा हुई उस समय भीठी के राजा महताब सिंह बद्धी नारायण की यात्रा करने के लिए निकले थे, अयोध्या पहुंचने पर रास्ते में उन्हें ये खबर मिली तो उन्होंने अपनी यात्रा स्थगित कर दी और अपनी छोटी सेना में राममत्तों को शामिल कर लगभग 9 लाख चौहत्तर हजार लोगों के साथ बाबर की सेना के लगभग 4 लाख 50 हजार सैनिकों से लोहा लेने निकल पड़े। राममत्त वीरता के साथ लड़े। 90 दिनों तक घोर संग्राम होता रहा और अंत में राजा महताब सिंह समेत सभी 9 लाख 94 हजार राममत्त मारे गए। श्रीराम जन्म भूमि राममत्तों के रक्त से लाल हो गयी। इस भीषण नरसंहार के बाद मीरबाँकी ने तोप लगा के मंदिर गिरवा दिया। कहा जाता है कि मंदिर के मसाले से ही मस्जिद का निर्माण हुआ पानी की जगह मरे हुए हिन्दुओं का रक्त इस्तेमाल किया गया नीव में लखौरी ईंटों के साथ। यह कार्य कई दिन तक चला, क्योंकि जितना निर्माण दिन को होता, उसमें से काफी रात को ही धराशायी हो जाता।

इतिहासकार कनिंघम अपने लखनऊ गजेटियर के 68वें अंक के पृष्ठ 3 पर लिखता है की एक लाख चौहत्तर हजार हिंदुओं की लाशें गिर जाने के पश्चात मीरबाँकी अपने मंदिर ध्वस्त करने के अभियान में सफल हुआ और उसके बाद जन्मभूमि के चारों ओर तोप लगवाकर मंदिर को ध्वस्त कर दिया गया। इसी प्रकार हैमिल्टन नाम का एक अंग्रेज बाराबंकी गजेटियर में लिखता है की " जलालशाह ने हिन्दुओं के खून का गारा बना के लखौरी ईंटों से मस्जिद की नींव बना"। उस समय अयोध्या से 6 मील की दूरी पर सनेथू नाम का एक गाँव के पंडित देवीदीन पाण्डेय ने वहां के आस पास के गांवों सराय सिसिंडा राजेपुर आदि के सूर्यवंशीय क्षत्रियों को एकत्रित किया। उनकी आज्ञा से दो दिन के भीतर ६० हजार क्षत्रिय इकट्ठा हो गए दूर दूर के गांवों से लोग समूहों में इकट्ठा हो कर देवीदीन पाण्डेय के नेतृत्व में जन्मभूमि पर जबरदस्त धावा बोल दिया। शाही सेना से लगातार ५ दिनों तक युद्ध हुआ। छठे दिन मीरबाँकी का सामना देवीदीन पाण्डेय से हुआ उसी समय घोखे से उसके अंगरक्षक ने एक लखौरी ईंट से पाण्डेय जी की खोपड़ी पर वार कर दिया। देवीदीन पाण्डेय का सर बुरी तरह फट गया मगर उस वीर ने अपने पगड़ी से खोपड़ी से बाँधा और तलवार से उस कायर अंगरक्षक का सर काट दिया। इसी बीच मीरबाँकी ने छिपकर गोली चलायी जो पहले ही से घायल देवी दीन पाण्डेय को लगी और वो जन्म भूमि की रक्षा में वीर गति को प्राप्त हुए। अयोध्या जन्मभूमि फिर से 90 हजार हिन्दुओं के रक्त से लाल हो गयी। इनके वंशज सनेथू ग्राम के ईश्वरी पांडे का पुरवा नामक जगह पर अब भी मौजूद हैं पाण्डेय जी की मृत्यु के 9५ दिन बाद हंसवर के महाराज रणविजय सिंह ने सिर्फ २५ हजार सैनिकों के साथ मीरबाँकी की विशाल और शरत्तों से सुसज्जित सेना से रामलला को मुक्त कराने के लिए आक्रमण किया।



श्रीराम जन्मभूमि के मंदिर का प्रारूप

10 दिन तक युद्ध चला और महाराज जन्मभूमि के रक्षार्थ वीरगति को प्राप्त हो गए। जन्मभूमि में 25 हजार हिन्दुओं का रक्त फिर बहा। रानी जयराज कुमारी हंसवर के स्वर्गीय महाराज रणविजय सिंह की पत्नी थी। जन्मभूमि की रक्षा में महाराज के वीरगति प्राप्त करने के बाद महारानी ने उनके कार्य को आगे बढ़ाया और तीन हजार नारियों की सेना लेकर जन्मभूमि पर हमला बोल दिया। इस प्रकार हुमायूँ के समय तक उन्होंने छापामार युद्ध जारी रखा। रानी के गुरु स्वामी महेश्वरानंद जी ने राममत्तों को इकट्ठा कर, सेना का प्रबंध कर, जयराज कुमारी की सहायता की। साथ ही स्वामी महेश्वरानंद जी ने सन्यासियों की सेना बनायीं इसमें उन्होंने २४ हजार सन्यासियों को इकट्ठा किया और रानी जयराज कुमारी के साथ, हुमायूँ के समय में कुल 90 हमले जन्मभूमि के उद्धार के लिए किये। 90वें हमले में शाही सेना को काफी नुकसान हुआ और जन्मभूमि पर रानी जयराज कुमारी का अधिकार हो गया। लेकिन लगभग एक महीने बाद हुमायूँ ने पूरी ताकत से शाही सेना फिर भेजी, इस युद्ध में स्वामी महेश्वरानंद और रानी कुमारी जयराज कुमारी लड़ते हुए अपनी बची हुई सेना के साथ मारे गए और जन्मभूमि पर पुनः मुगलों का अधिकार हो गया। श्रीराम जन्मभूमि एक बार फिर कुल 24 हजार सन्यासियों और 3 हजार वीर नारियों के रक्त से लाल हो गयी। रानी जयराज कुमारी और स्वामी महेश्वरानंद जी के बाद यद्ध का नेतृत्व स्वामी बलरामचारी जी ने अपने हाथ में ले लिया। स्वामी बलरामचारी जी ने गांव गांव में घूम कर राममत्त हिन्दू युवकों और सन्यासियों की एक मजबूत सेना तैयार करने का प्रयास किया और जन्मभूमि के उद्धारार्थ २० बार आक्रमण किये, इन २० हमलों में काम से काम 9५ बार स्वामी बलरामचारी ने जन्मभूमि पर अपना अधिकार कर लिया मगर ये अधिकार अल्प समय के लिए रहता था थोड़े दिन बाद बड़ी शाही फौज आती थी और जन्मभूमि पुनः मुगलों के अधीन हो जाती थी, जन्मभूमि में लाखों हिन्दू बलिदान होते रहे। उस समय का मुगल शासक अकबर था। शाही सेना हर दिन के इन युद्धों से

कमजोर हो रही थी... अतः अकबर ने बीरबल और टोडरमल के कहने पर खस की टाट से उस चबूतरे पर ३ फीट का एक छोटा सा मंदिर बना दिया। लगातार युद्ध करते रहने के कारण स्वामी बलरामचारी का स्वास्थ्य गिरता चला गया था और प्रयाग कुम्भ के अवसर पर त्रिवेणी तट पर स्वामी बलरामचारी की मृत्यु हो गयी। इस प्रकार बार-बार के आक्रमणों और हिन्दू जनमानस के रोष एवं हिन्दुस्थान पर मुगलों की ढीली होती पकड़ से बचने का एक राजनैतिक प्रयास कि "अकबर की कूटनीति" से कुछ दिनों के लिए जन्मभूमि में रक्त नहीं बहा। यही क्रम शाहजहाँ के समय भी चलता रहा। जब औरंगजेब के हाथ सत्ता आई, वह अपने पूर्वजों से भी ज्यादा कहर और क्रूर मुसलमान था। उसने समस्त भारत से काफिरों के सफाये का संकल्प लिया था। उसने लगभग 10 बार अयोध्या में मंदिरों को तोड़ने का अभियान चलकर यहाँ के सभी प्रमुख मंदिरों की मूर्तियों को तोड़ डाला। औरंगजेब के समय में समर्थ गुरु श्री रामदास जी महाराज जी के शिष्य श्री वैष्णवदास जी ने जन्मभूमि के उद्धारार्थ 30 बार आक्रमण किये। इन आक्रमणों में अयोध्या के आस पास के गांवों के सूर्यवंशीय क्षत्रियों ने पूर्ण सहयोग दिया जिन्मे सराय के ठाकुर सरदार गजराज सिंह और राजेपुर के कुँवर गोपाल सिंह तथा सिसिंडा के ठाकुर जगदंबा सिंह प्रमुख थे। ये सारे वीर ये जानते हुए भी कि उनकी सेना और हथियार बादशाही सेना के सामने कुछ भी नहीं है अपने जीवन के आखिरी समय तक शाही सेना से लोहा लेते रहे। लम्बे समय तक चले इन युद्धों में रामलला को मुक्त कराने के लिए हजारों हिन्दू वीरों ने अपना बलिदान दिया। गजराज सिंह और उनके साथी क्षत्रियों के वंशज आज भी सराय में मौजूद हैं। आज भी अयोध्या जिले के आस पास के सूर्यवंशीय क्षत्रिय सिर पर पगड़ी नहीं बांधते, जूता नहीं पहनते, छाता नहीं लगाते, उन्होंने अपने पूर्वजों के सामने ये प्रतिज्ञा ली थी। 1640 ईस्वी में औरंगजेब ने मन्दिर को ध्वस्त करने के लिए जवांज खाँ के नेतृत्व में एक बड़ी सेना भेज दी। बाबा वैष्णव दास के साथ साधुओं की एक सेना थी जो हर विधि में निपुण थी इसे

समृद्ध भारत

झाँकी

नाद



नमन
हम नाद अनुसंधान ट्रस्ट के सभी सदस्य
श्रद्धापूर्वक देश के सभी वीर शहीदों को
शत-शत नमन करते हैं।

What Happens To Your Body When You Stop Eating Junk Food?

when you tend to quit junk foods gradually, here's what happens to your body, as suggested by Dietitian and Nutritionist, Nmami Agarwal-

1. Weight loss

Eliminating junk food can significantly reduce the total number of calories we consume in a day, which leads to weight loss. Quitting junk food like potato chips and cheesy foods is a simple way of reducing calorie intake.

2. Good nutrition intake

By eliminating junk food, there is more room for nutrient-dense food. Replacing junk with fruits, vegetables, whole grains, and lean protein will supply essential nutrients such as fiber, protein, calcium, vitamin, etc.

3. Reduced health risks

Diet high in saturated and Trans fats from food like French fries, cheese burger, or processed food can increase the risk of heart disease, high cholesterol and diabetes. Too much sodium increases the risk of kidney disease and high blood pressure. Cutting on such food items from the diet, reduces the risk of chronic health conditions.

4. Clear and glowing skin

What we eat shows on our skin. Rightly said! The key to good skin, hair lies in the food choices we make. From the day you cut back on eating junk, you will find your skin look and feel much better.

5. Better mood

Mood can be affected as a result of eating less processed food, considering the body doesn't get the required nutrition only leading to an imbalance. Providing body with adequate nutrition for proper functioning make us feel happier as a result.

6. Better sleep

Sugary food, high in trans-fats not only leads to weight gain but also a disrupted sleep. The added sugar in many product increases the blood sugar making it difficult to have a sound sleep. Reducing junk food will lead to a more restful sleep and fresher you the next day!

7. Improved muscle tone

Eating a clean diet that is rich in whole food, lean protein and no processed can help in building strong muscles.

Dietitian and Nutritionist Nmami shares, "Effective way to make change to your eating habits is by choosing healthier options like baked, grilled and roasted foods instead of fried options. Also eating healthy options like fruits and vegetables in regular intervals will control your craving for unnecessary munching.

So, if you are planning to cut down on your junk food intake, make sure you don't quit abruptly, rather give yo-/ur body some time to adjust to the new change and see it reacting positively to a healthy lifestyle. Steps taken by government

The Delhi High Court has given 10 days to the central government to frame draft guidelines for regulating sale of junk food and aerated drinks in and around schools.

A division bench of Acting Chief Justice B.D. Ahmed and Justice VibhuBakhru told the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) that "no further extension will be given" and it must submit the draft guidelines within 10 days.

The court said: "Earlier, this court had recorded that draft guidelines would be filed on July 24.

Unfortunately, the draft guidelines are not ready. Now, the counsel for the centre states that the draft guidelines would be ready within 10 days. Let it be filed within 10 days."

The court's direction came after Additional Solicitor General RajeevMehra told the court that draft guidelines were not ready yet and more time was needed.

The court, posting the p\ppter for Sep 4, said: "It is expected that parties shall adhere to this time line and no extension would be given by this court."

The judges also asked the central government to share the report with other stakeholders who will also

give their suggestions or comments on the issue.

The government earlier told the court that private firm AC Nielsen QRG-MARG Pvt Ltd was in the process of framing norms to regulate availability of junk foods and carbonated drinks within 500 yards of schools.

The court was hearing a petition filed by Rakesh Prabhakar, a lawyer for NGO Uday Foundation, seeking a direction banning sale of junk food and aerated drinks in and around schools.

The Punjab Child Rights Commission has ordered a complete ban on serving **junk food** in schools in the state. The commission has constituted various committees to monitor the ban across the state. Commission chairman Sukesh Kalia said that the ban has been imposed following concerns over deterioration in the health of school children, who were suffering health issues after consuming unhealthy and unhygienic junk food.

Also in Maharashtra, The state government has imposed a ban on the sale of 'High in Fat, Salt and Sugar' (HFSS) food at school canteens across the state. With the rise of obesity cases among children, a measure such as this is crucial to curb the health issue and encourage kids to eat nutritious meals. The Government Resolution (GR) listed 12 categories of foods that cannot be sold in the school premises and it included items like potato chips, noodles, carbonated soft drinks, pizza, burger, cakes, biscuits, buns, pastries, etc. The GR said the Union Government had set up a Task Force under the chairmanship of Director, National Nutrition Institute, Hyderabad to promote consumption of healthy food. An earlier report by WHO

had drawn attention to the fact that childhood obesity has reached alarming rates globally and become an "exploding nightmare" in the developing world. Various India-based research studies and surveys have also highlighted that there are various social and environmental factors that are leading to this health issue. Schools particularly play a major role in the health and well-being of its students. And factors such as unhealthy snacks served at the canteen, lack of playgrounds, and unawareness about obesity are all contributing to making children obese. **How should you really avoid junk food?**

According to Dr. Sharma, the red flags that you should look out for and avoid bringing home include trans-fats, refined grains, salt and high fructose corn syrup. Avoid foods that say corn sweetener, corn syrup, corn syrup solids, partially hydrogenated, fractionated, or hydrogenated on their label.

So next time you want to know if what's on your plate is junk or not, ask yourself these 3 crucial questions:

1. How many calories am I consuming in this one serving?

2. What are the healthy nutrients I am taking in with this meal?

3. What's the quality of ingredients used; how fresh is this food item? Do note that quitting junk food is a gradual process. If you are someone who is accustomed to daily doses of junk, then quitting may not be way. The first few days could be tough as you may experience some of these symptoms: irritability, headaches, dip in energy levels and so on. An occasional treat never hurts, what you have to look out against is consistent consumption of junk foods, especially at the cost of healthy nutrition.

Variety of investment options which can be easily understood by looking at a few qualities

There are three ways that an investment can make money. One, by lending money to someone who pays interest on it, be it a business or a government. Two, by becoming a part owner of a business, like having a share in it. And three, by buying something that becomes more valuable, like gold or real estate. The universe of investment options boils down to just these three components. This simplifies the task of understanding investments.

Step one of understanding each investment would be to think along these terms. When you lend to a business (by making a bank fixed deposit, for example), your gains are limited to the interest rate that the business (bank) has agreed to pay you. No matter how successful that business may become, you are not going to get more than that.

When you own shares (or equity, as it is often called) in a business, you could make big profits if the business does well, or

make losses if it does badly. The risks are high, and the potential of reward is also high. In the third kind of investment, when you buy something like gold and real estate, if the price goes up that's great and if it goes down then you lose money. In investing jargon, the first type (lending) is called debt, or fixed income investing. The second type (owning) is called equity investing, with stock or shares being synonymous for equity. The third type being gold and real estate. All these terms are called 'asset types' and almost everything that you invest in can be classified as one of these asset types.

While there are a lot of ways in which investments differ from each other, there are three basic characteristics that define any investment:

1. Risk: is the likelihood of an investment not fetching the return you expect from it.
2. Returns: is how much gain or loss does the investment fetch.
3. Liquidity: is whether you can withdraw your money

at any time during the investment period.

Each of these three factors have some nuances to them. Risk can be defined as the likelihood of loss, or the likelihood of not getting the expected return. Generally, debt has the lowest risk and equity the highest. However, there are many variations to this idea. For example, debt investments in failing businesses can be very risky and there are many ways of managing risk levels in equity.

Returns are the main goal of any investment and they are the flip side of risk. Normally, higher returns come with higher risk. Again, the defining example of this is the debt to equity comparison. Debt investments have less risk and low returns but equity can have higher returns but with higher risk. Since there are huge variations within equity, it is perfectly possible to have higher risk and poor returns as well. In fact, that's what most careless or over confident equity investors

actually get.

Liquidity is about getting your money back on demand. For example, if you keep your money in a savings bank account, you can walk into any ATM anywhere in the world and immediately withdraw it, subject to some limits. If you go into a bank, you can withdraw all of it. In some investments, there could be a penalty for liquidity. In a fixed deposit, you either wait for the whole term, or withdraw earlier and settle for less return. In equity, liquidity varies from stock to stock owing to demand and supply.

SUMMARY

Investments can be classified based on how your money is used to own part of a business or to lend to a business. They can also be classified according to their characteristics like risk, returns and liquidity. A combination of these, determine which investments are suitable for a particular use.

Source: - www.franklintempletonindia.com



MRIGAASHREE CAPITAL PVT. LTD.

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

कम समय में ही सम्पूर्ण विश्व में छा जाने वाला नव राग को रो ना 'नवनिर्मित राग कोरोना का संक्षिप्त परिचय'



राग
थाट/ध्वात
जाति
वादी
संवादी
विवादी

कोरोना
कोहराम
अड़ियल
म (मारक)
स (सेनिटाइजर)
समर्क

गायन-समय यह एक मौसमी राग है, जो कुछ समय के बाद ही अरुचिकर होने के कारण दुनिया से स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। (अनुमानित 2 से 6 माह में) समप्रकृत राग स्वाइन पलू, डेंगू, प्लेग आदि आरोह स ग म प ध सं अवरोह सं घ प म ग स पकड़ पकड़ से बाहर है। राग-ध्यान घर के ही अन्दर अकेले एक कमरे में 14 से 28 दिन तक करना पड़ सकता है, तभी यह सिद्ध हो पाएगा कि आपने राग पर सही पकड़ कर ली है अथवा नहीं। सावधानियाँ : रुरेनि घनि (रोने घोने) वाले स्वरों का भूल से भी स्पर्श भी न करें। रुगाते समय भी मारक लगाए रखें। रुरियाज के मध्य भी प्रत्येक एक घण्टे बाद सेनिटाइजर से हाथ साफ करते रहें अन्यथा यह आप पर हाथ साफ कर सकता है। रु सेनिटाइजर पर ब्लैक अधिक होने के कारण खरीद न जाए हों तो साबुन-पानी से हाथों को कम-से-कम 20 सैकंड तक अच्छी तरह रगड़ने के बाद धो लें। रु हाथ धो लेने के बाद टॉटी को हाथ से बन्द न करें, किसी अन्य साधन से ही बन्द करें। साधन खोजना आपकी जिम्मेवारी है अन्यथा

पानी फैलता रहेगा और दूसरे घण्टे ही पानी भी मिलना मुश्किल हो सकता है। रु टॉटी से हाथ लगने पर बेसुरा वायरस अटैक (हमला) कर सकता है। रु धोने के बाद तौलिया से हाथ न पोछें, अन्यथा संक्रमण होने का खतरा हो सकता है। हवा में ही सूखने दें। अन्य सावधानियाँ : रु नमक या हल्दी डालकर गुनगुने पानी से सुबह, दोपहर, शाम गरारे करते रहें। इससे गले में प्रवेश कर चुके वायरस से इन्फेक्शन का खतरा भी नहीं रहता और फेफड़ों में जाने से भी रुकता है। गले में लगभग चार दिनों तक वायरस जिंदा रहता है, जो गरारे करने पर नष्ट हो जाता है। दर्शकों व श्रोताओं को निर्देश : रु मुँह, नाक, कान, आँख से उँगली या हथेली लगाने की आदतें छोड़ दें। रु दूसरों की त्वचा के स्पर्श से बचे रहें, चाहे वह कोई भी क्यों न हो। रु कलाकाररुसाधक के उत्साहवर्धन हेतु अपने-अपने घरों के बाहर से ही ताली और थाली बजाते रहें। उसकी सूरत देखने की भूलकर भी भूल न करें। संगत-वाँ इस राग की सभी बन्दिशें ताली, थाली, घण्टे, घड़ियाल, डमरू, शंख आदि की घनघोर गर्जना के साथ श्रोताओं व दर्शकों के उत्साह में आशातीत वृद्धि करती हैं। ताल-प्रयोग जैसे धमार गायकी 14 मात्रे की धमार ताल में ही गाई जाती है, ठीक उसी प्रकार की कोरोना राग सिर्फ और सिर्फ कोरोना ताल में ही गाई जाती है। यह

शिखर ताल की भाँति 17 मात्राओं की ताल होती है। प्रयुक्त लयकारी : 18६17 की लयकारी ही सर्वोत्तम है। प्रयोग का तरीका : पहली पंक्ति में दुगुन, दूसरी में तिगुन और तीसरी में नौगुन लेकर चले, तभी यह दुःसाध्य राग सध सकता है। रु 17 मात्राओं को काटने की समझ रखने वाले ही इस राग को सीख और समझ सकते हैं। अगर आपको 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 41 जैसी संख्याएँ काटनी न आती हों तो 'रजक' जैसे किसी योग्य गुरु की शरण में जाएँ, तभी इस राग की विषम बन्दिशों का गायन सम्भव है। बन्दिश के बोल : साँ घो साँ घो साँ घोँँँँ ग म सा घोँँँँ स मैं पै सा घोँँँँ स मैं पै सा घोँँँँ को रो ना सा घोँँँँ को रो ना सा घोँँँँ को रो ना सा घोँँँँ अन्तरा : घ र में र हो बा ह र न नि क लो र ज क, हा थ को याँ क, आँ ख, मुँ ह न ल गा वो तु म। घो वो बाँ र बाँ र हाँ थ सा बु न पा नी से। 'कैसे हुई राग कोरोना की उत्पत्ति?' आधिकारिक कथा : कहा जाता है कि यह भारतवर्ष के पूर्व में स्थित एक नराधम देश चीन द्वारा निर्मित एक ऐसा अत्याधुनिक राग है, जो दुनिया के किसी भी बड़े-से-बड़े रागी को रोगी बनाने की क्षमता रखता है। इसे सुनने के लिए केवल अपने घर से बाहर आकर भी यदि कोई प्रयास करे तो वातावरण में तेरती असुर वृत्ति वाली इसकी स्वर-लहरियाँ उसको स्पर्श कर नष्ट-भ्रष्ट कर सकती हैं।

यहाँ तक कि उसकी, उसके परिवार वालों की, पास-पड़ोस और नगर के नागरिकों की जान के पीछे पड़ सकती हैं। सुना है कि भारतीय संगीत-साधकों ने ऐसे-ऐसे रागों का निर्माण किया था कि जिनके सुनने-सुनाने से न केवल मनुष्य बल्कि पशु-पक्षी, पेड़-पौधे और पत्थर तक प्रभावित हो जाते थे, आसमान से वर्षा करा ली जाती थी, दीप प्रज्वलित करा लिए जाते थे, मृतक के दाह-संस्कार के बहुत दिनों बाद तक उसकी हड्डियाँ नदी की सतह पर एकत्रित करवा ली जाती थीं किन्तु इस अत्याधुनिक राग कोरोना ने तो सम्पूर्ण मानव-जाति को ही निगलने की योजना बना रखी है। कोई किसी को रोने वाला भी न रहे इस सुन्दर धरा पर, ऐसी योजना बना रखी है इसने। इसीलिए मनुष्य जाति इसे राग कोरोना न कहकर रोग कोरोना कहकर पुकार रही है। इस राग में ऐसा कोहराम मचाने की क्षमता है कि श्रृंगार, हास्य, करुण, रौद्र, वीर, भयानक, भीमत्स, अद्भुत, शान्त जैसे नव रसों के अतिरिक्त वात्सल्य, उज्वल, बतरस और अन्य सभी प्रकार के वायरसों तक 'को रो ना' आ जाए। मैं अपने सभी मित्रों सहित देशवासियों से करबद्ध सादर-साग्रह अनुरोध करता हूँ कि इसके परिचय को मली प्रकार पढ़ लें और मनन कर अपनी सुस्था सुनिश्चित कर लें अन्यथा यह वाहियात रस आपके और आपके परिजन, प्रियजन, पुरजन सहित प्रदेश और देशवासियों के लिए भी खतरा बन सकता है।

'लेखक- डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल'

सामूहिक भारत

वसुधैव कुटुम्बकम्

पृष्ठ संख्या—3 का शेष भाग अयोध्या..... अब तक

चिमटाधारी साधुओं की सेना भी कहते थे। जब जन्मभूमि पर जबाज खाँ ने आक्रमण किया तो हिंदुओं के साथ चिमटाधारी साधुओं की सेना भी मिल गयी और उर्वशी कुंड नामक जगह पर जाबाज खाँ की सेना से सात दिनों तक भीषण युद्ध किया।

चिमटाधारी साधुओं के चिमटे के मार से मुगलों की सेना भाग खड़ी हुई। इस प्रकार चबूतरे पर स्थित मंदिर की रक्षा हो गयी। जाबाज खाँ की पराजित सेना को देखकर औरंगजेब बहुत क्रोधित और अपमानित हुआ और उसने जाबाज खाँ को हटाकर एक अन्य सिपहसालार सैय्यद हसन अली को 50 हजार सैनिकों की सेना और तोपखाने के साथ अयोध्या की ओर भेजा और साथ में यह आदेश भी दिया कि इस बार जन्मभूमि को बर्बाद करके वापस आना है।

बाबा वैष्णव दास ने गुरुगोविंद सिंह से युद्ध में सहयोग के लिए पत्र के माध्यम संदेश भेजा। पत्र पाकर गुरुगोविंद सिंह सेना समेत तत्काल अयोध्या आ गए और ब्रह्मकुंड पर अपना डेरा डाला। ब्रह्मकुंड वही जगह जहां आज गुरुगोविंद सिंह की स्मृति में सिकखों का गुरुद्वारा बना हुआ है। बाबा वैष्णव दास एवं गुरुगोविंद सिंह रामलला की रक्षा हेतु एकसाथ रणभूमि में कूद पड़े। इन वीरों के सुनियोजित हमलों से मुगलों की सेना के पैर उखड़ गये सैय्यद हसन अली भी युद्ध में मारा गया। औरंगजेब हिंदुओं की इस प्रतिक्रिया से स्तब्ध रह गया था और इस युद्ध के बाद 4 साल तक उसने अयोध्या पर हमला करने की हिम्मत नहीं की।

औरंगजेब ने सन् 1664 में एक बार फिर श्री राम जन्मभूमि पर आक्रमण किया। वास्तव में यह हमला नहीं, कत्लेआम था जिसमें शाही फौज ने लगभग 10 हजार से ज्यादा हिंदुओं की हत्या कर दी। नागरिकों, महिलाओं, बच्चों तक को नहीं छोड़ा। जन्मभूमि हिन्दुओं के रक्त से लाल हो गयी। जन्मभूमि के अंदर नवकोण में एक कंदर्प कूप नाम का कुआं था, मारे गए अनेक हिंदुओं की लाशें मुगलों ने उसमें फेंककर चारों ओर चहारदीवारी उठा कर उसे घेर दिया।

आज भी कंदर्पकूप "गज शहीदा" के नाम से प्रसिद्ध है, और जन्मभूमि के पूर्वी द्वार पर स्थित है। शाही सेना ने जन्मभूमि का चबूतरा खोद डाला बहुत दिनों तक वह चबूतरा गड्ढे के रूप में वहाँ स्थित था। औरंगजेब के क्रूर अत्याचारों से त्रस्त भीजलाला देवोस्थान एकादशी को रामभक्त अयोध्या की ओर कूच करने लगे। यूपी

हिन्दू जनता अब उस गड्ढे पर ही श्री रामनवमी के दिन भक्तिभाव से अक्षत, पुष्प और जल चढ़ाती रहती थी. नबाब सहादत अली के समय 1763 ईस्वी में जन्मभूमि के रक्षार्थ अमेठी के राजा गुरुदत्त सिंह और पिपरपुर के राजकुमार सिंह के नेतृत्व में बाबरी ढांचे पर पुनः पाँच आक्रमण किये गये जिसमें असंख्य हिंदुओं का बलिदान हुआ।

लखनऊ गजेटियर में कर्नल हंट लिखता है की "लगातार हिंदुओं के हमले से ऊबकर नबाब ने हिंदुओं और मुसलमानों को एक साथ नमाज पढ़ने और भजन करने की इजाजत दे दी पर सच्चा मुसलमान होने के नाते उसने काफिरों को जमीन नहीं सौंपी।

"लखनऊ गजेटियर पृष्ठ 62" नासिरुद्दीन हैदर के समय में मकरही के राजा के नेतृत्व में जन्मभूमि को पुनः अपने रूप में लाने के लिए हिंदुओं के तीन आक्रमण हुये जिसमें बड़ी संख्या में हिन्दू और नबाब के सैनिक मारे गये। परन्तु तीसरे आक्रमण में डबकर नबाबी सेना का सामना हुआ 8वें दिन हिंदुओं की शक्ति क्षीण होने लगी, जन्मभूमि के मैदान में हिन्दुओं और मुसलमानों की लाशों का ढेर लग गया। इस संग्राम में भीती, हंसवर, मकर ही, खजुरहट, दीयारा अमेठी के राजा गुरुदत्त सिंह आदि सम्मिलित थे। लेकिन फिर अचानक हारती हुई हिन्दू सेना के साथ वीर चिमटाधारी साधुओं की सेना आ मिली और इस युद्ध में शाही सेना के चिथड़े उड़ गये और उसे रौंदते हुए हिंदुओं ने जन्मभूमि पर कब्जा कर लिया। मगर हर बार की तरह कुछ दिनों के बाद विशाल शाही सेना ने पुनः जन्मभूमि पर अधिकार कर लिया और हजारों हिन्दुओं को मार डाला। नावाब वाजिदअली शाह के समय में पुनः हिंदुओं ने जन्मभूमि के उद्धारार्थ आक्रमण किया। फैजाबाद गजेटियर में कनिंघम ने लिखा "इस संग्राम में बहुत ही भयंकर खूनखराबा हुआ। दो दिन और रात होने वाले इस भयंकर युद्ध में सैकड़ों हिन्दुओं के मारे जाने के बावजूद हिन्दुओं ने राम जन्म भूमि पर कब्जा कर लिया। क्रुद्ध हिंदुओं की भीड़ ने कब्रें तोड़ फोड़ कर बर्बाद कर डाली मस्जिदों को मिसमर करने लगे और पूरी ताकत से मुसलमानों को मार-मार कर अयोध्या से खदेड़ना शुरू किया। मगर हिन्दू भीड़ ने मुसलमान स्त्रियों और बच्चों को कोई हानि नहीं पहुंचाई। अयोध्या में प्रलय मचा हुआ था। इतिहासकार कनिंघम दीपावली हेतु अयोध्या से लाई श्री राम ज्योति से अपने घर के दीपक

लिखता है की ये अयोध्या का सबसे बड़ा हिन्दू मुस्लिम बलवा था। हिंदुओं ने अपना सपना पूरा किया और औरंगजेब द्वारा विध्वंस किए गए चबूतरे को फिर वापस बनाया। चबूतरे पर तीन फीट ऊँची खस की टाट से एक छोटा सा मंदिर बनवा लिया जिसमें पुनः रामलला की सीपना की गयी। कुछ जेहादी मुस्लाओं को ये बात स्वीकार नहीं हुई और कालांतर में जन्मभूमि पुनः हिन्दुओं के हाथों से निकल गयी।

सन 1857 की क्रांति के समय बाबा रामचरण दास ने एक मौलवी आमिर अली के साथ जन्म भूमि के उद्धार का प्रयास किया लेकिन 18 मार्च सन 1858 को कुबेर टीला स्थित एक इमली के पेड़ में दोनों को एक साथ अंग्रेजों ने फांसी पर लटका दिया।

जब अंग्रेजों ने ये देखा कि ये पेड़ भी देशभक्तों एवं राम भक्तों के लिए एक स्मारक के रूप में विकसित हो रहा है तब उन्होंने इस पेड़ को कटवा कर इस आखिरी निशानी को भी मिटा दिया।

इस प्रकार अंग्रेजों की कुटिल नीति के कारण राम जन्म भूमि के उद्धार का यह एक और प्रयास भी विफल हो गया देश आजाद हुआ।

सोमनाथ का भी पुनरुद्धार हो गया।

लेकिन रामलला ताले में बन्द थे। गांधीजी की रामराज वाली कांग्रेस इसे विवादित जमीन कहती रही। पहले ताला खुलवाने हेतु आंदोलन हुआ। ताला खुल भी गया लेकिन बाबरी मस्जिद एक्शन कमेटी की तरफ तुष्टीकरण के झुकाव के चलते, हिंदुओं को उनकी भूमि नहीं मिली। 1989 के कुम्भ मेले में पूज्य देवरहा बाबा की इच्छा अनुसार धर्म संसद ने जन्मभूमि मुक्ति के आंदोलन का निर्णय लिया। देशभर में श्री राम शिला पूजन कार्यक्रम हुए। इस आंदोलन में रामायण सीरियल, संगीतकार रविन्द्र जैन, साध्वी ऋतम्भरा, विहिप के श्री अशोक सिंघल, गोरखपुर के महंत अवै... सहित देश के सभी धार्मिक- सात्विक शक्तियों का सहयोग रहा।

दुनिया आश्चर्य से देख रही थी। भारत का सुप्त भाग्य, धीमी गति से, बाधाओं सहित ही लेकिन जाग रहा था।

चबूतरे से थोड़ा आगे शिलान्यास किया गया जो कि हिन्दू समाज के वंचित वर्ग के एक बन्धु के करकमलों से सम्पन्न हुआ। अगले वर्ष 1990 में दीपावली के बाद अयोध्या में कारसेवा का निर्णय लिया गया। उस वर्ष प्रत्येक घर ने

के मुख्यमंत्री मुलायम सिंह थे उन्होंने धमकी दी कि किसी परिंदे को भी अयोध्या में घुसने नहीं दूँगा। 30 दिसंबर 1989 को हजारों रामभक्तों ने वोट-बैंक के लालची मुलायम सिंह यादव के द्वारा खड़ी की गई अनेक बाधाओं को पार कर अयोध्या में प्रवेश किया और विवादित ढांचे के ऊपर भगवा ध्वज फहरा दिया।

लेकिन 2 नवम्बर 1989 को मुख्यमंत्री मुलायम सिंह यादव ने कारसेवकों पर गोली चलाने का आदेश दिया, जिसमें सैकड़ों रामभक्तों ने अपने जीवन की आहुतियाँ दीं। इस नरसंहार में पुलिस की वर्दी में भाड़े के गुंडों को लगाया गया था।

सरकार ने मृतकों की असली संख्या छिपायी परन्तु प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार सरयू तट रामभक्तों की लाशों से पट गया था। 8 अप्रैल 1989 को कारसेवकों के हत्यारे, उत्तर प्रदेश के तत्कालीन मुख्यमंत्री मुलायम सिंह यादव ने इस्तीफा दिया। इसके बाद यूपी के मुख्यमंत्री कल्याण सिंह बने, केंद्र में पीवी नरसिंहायव की सरकार थी। 1992 की दीपावली फिर से राममय थी। दीपावली के बाद फिर से कारसेवा का निर्णय हुआ।

लाशों राम भक्त 6 दिसम्बर को अयोध्या पहुंचे और राम जन्मस्थान पर बाबर के सेनापति द्वारा बनाए गए अपमान के प्रतीक मस्जिदनुमा ढांचे को ध्वस्त कर दिया। एक अस्थायी मंदिर बना लेकिन मामला फिर से कोर्ट में पहुंच गया और केंद्र तथा यूपी में निरन्तर सेक्यूलर सरकारें बनीं। इस प्रकार हिन्दुओं के सबसे बड़े आराध्य भगवान श्रीराम एक फटे हुए तम्बू में विराजमान रहे।

कांग्रेस सरकार और उसके मंत्री कोर्ट में मामले लटकाते रहे और हमें अपनी ही भूमि प्राप्त करने हेतु 30 वर्ष प्रतीक्षा करनी पड़ी। 2019 में सुप्रीम कोर्ट का अंतिम निर्णय हिंदुओं के पक्ष में आया।

5 अगस्त 2020, वह ऐतिहासिक दिवस है जब भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के द्वारा 125 करोड़ देशवासियों का प्रतिनिधित्व करते हुए राम जन्मभूमि मंदिर की नींव रखी। इस दिव्य, भव्य मंदिर का पुनर्निर्माण पूर्ण उत्साह, उमंग, उल्लास और आत्मगौरव के साथ भारत में होली और दीपावली एक साथ मनाई गई।

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक

नाद अनुसंधान ट्रस्ट (पंजीकृत)

प्रबंधक— संजय कुमार बनर्जी

तकनीकी सहयोग— सभ्यता सिंह

सम्पादकीय विभाग

संपादक—तरुण सिंह

सह—संपादक—अभय प्रताप सिंह— संस्कृति सिंह

विशेष संवाददाता— तनुज कुमार