

मशरूम में छिपा है पोषण का खजाना

यदि सब्जियों की बात की जाए तो मशरूम काफी लोकप्रिय सब्जी है, जो बच्चों से लेकर बुजुंगों तक, सभी की पसंदीदा है। इसमें और सब्जियों की तुलना में अधिक पोषण तत्व पाए जाते हैं। मशरूम में लाइसान नामक अमीनो अम्ल अधिक मात्रा में होती है, जबकि गेहूं, चावल आदि अनीं में इसकी मात्रा अधिक होती है। यह अमीनो अम्ल मानव के संरक्षित भोजन के लिए अवश्यक होता है। मशरूम में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स फ्री रिंडलस से बचता है। यह एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीटिक है, जो माझको बिल्ल और अन्य फंगल संक्रमण को टीक करता है।



■ यह लंड प्रैशर जैसी बीमारी को भी नियंत्रित करने में मदद करता है, जो लाग इस बीमारी से परेशन है, उठने मशरूम का सेवन अवश्य करना चाहिए।

■ कार्बोहाइड्रेट की पर्याप्त मात्रा होने के कारण यह कम्ब, अपचन, अति अलीयता सहित पेट के विभिन्न दिकारों को दूर करता है, साथ ही शरीर में कॉलेस्ट्रोल एवं शर्करा के अव्यायोग को कम करता है।

■ मशरूम वह सब कुछ दोगा, जो डायबिटीज रोगी को चाहिए। इसमें विटामिन, मिनरल और काफ़िदर होता है। इसमें फैट, कार्बोहाइड्रेट और शुगर भी नहीं होती, जो डायबिटीज रोगी के लिए जानलेवा है। यह शरीर में दिग्गुलिन का निर्माण करता है।

■ इसमें लीन प्रोटीन होता है, जो जन्म घटाने में बढ़ा कारबर होता है। मोटापा कम करने वालों को प्रोटीन डाइट पर रहने को बोला जाता है, जिसमें मशरूम खाना अच्छा माना जाता है।

■ इसमें सोडियम सॉल्ट नहीं पाया जाता, जिस कारण मोटापे, गुर्दे तथा हृदयाश्वास रोगियों के लिए काले सॉल्ट रोग, वसा एवं सोडियम सॉल्ट सबसे अधिक हानिकारक पदार्थ होते हैं।

■ मशरूम में लोह तत्त्व यूं तो कम मात्रा में पाया जाता है, लेकिन मौजूद होने के कारण यह एवं हाइड्रोजन बोन के स्तर को बढ़ाने रखता है। इसमें बहुमूल्की फॉलिक एंसिड की उपलब्धता होती है, जो केवल मासाहरी खाद्य पदार्थों से प्राप्त होती है। लोह तत्त्व एवं फॉलिक एंसिड के कारण यह रक्त की कमी की शिकायत अधिकांश ग्रामांण महिलाओं एवं बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार है।

खूबियों का खजाना है प्याज

आ

युरोपिक दृष्टिकोण से कई तरह के रोगों को दूर करने में उत्तम धूर्लू और प्रथम होती है प्याज। प्याज का प्रयोग बेत हर दिन हाथ में होता है। प्याज का छाँक लगी हुई दालों, सब्जियों के अलावा गेहूं, चावल आदि अनीं में इसकी मात्रा में होती है। यह अमीनो अम्ल मानव के संरक्षित भोजन के लिए अवश्यक होता है। मशरूम में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स फ्री रिंडलस से बचता है। यह एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीटिक है, जो माझको बिल्ल और अन्य फंगल संक्रमण को टीक करता है।

प्याज के गुण

अर्थात् यहां प्याज को पलंगू कहते हैं। प्याज में प्रोटीन 1.2 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 11.6 प्रतिशत तथा कैलोरी, अयरन, विटामिन ए, विटामिन बी१, विटामिन सी पाए जाते हैं। अर्थात् यहां प्याज का प्रयोग शरीर पर बाहरी और आंतरिक दोनों हाथों में किया जा सकता है।

जरनाशक है प्याज

प्याज का उपयोग बुखार को ठीक करने के लिए यहां जाता है। अगर किसी व्यक्ति को बुखार आ रहा हो तो ऐसा यहां प्याज के पांतों को एक गिलास पानी में तरह तक उतारो, जब तक वह आधा न हो जाए।

डायबिटीज दूर करे

जिन लोगों को डायबिटीज की बीमारी है, उन्हें प्याज, अजवाइन, कलाजी और मैरी के बीजों को एक समान मात्रा में मिलाकर पीसकर एक-एक चम्पन विनियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इससे डायबिटीज की समस्या होने नियंत्रित रहेगी।

कफ को निकाल बाहर करे

प्याज का सेवन करने से जग्हा हुआ कफ पलता होकर आसानी से बाहर निकल जाता है। इसके लिए प्याज को हृका गर्म करके उसका रस निकालकर उसमें थोड़ी सी रीढ़ी मिलाएं। कफ से पीड़ित बच्चे को यह रस एक चम्पन विताएं और बड़े दो चम्प।

बालों के लिए चमत्कारी है प्याज

अगर किसी व्यक्ति के सिर के बींब के कुछ बाल नक्काशण के कारण उड़ जाते हैं या दोहरी के बाल उड़ जाते हैं, उनके लिए प्याज किसी चमत्कार से कम नहीं है। ऐसे में प्याज के रस में शहद मिलाकर प्रभावित ख्याल पर लगाने से कुछ ही दिनों में बाल थीरे-थीरे तापस आता है।

बालों के लिए चमत्कारी है प्याज

बालों में डैडॉक होने पर प्याज के पांतों के रस और धूर्ते के पांतों के रस को एक साथ मिलाकर लगाएं, डैडॉक खल्म हो जाएगा। इसके अलावा बालों में बढ़ाने के लिए प्याज के रस के साथ अदावत का रस, एलोवेरा का रस मिलाकर लगाएं, बाल बाक उड़ें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में गुलाब जल मिलाकर इसकी ऊपर बूंद दें। आंखों में डैडॉक होने के लिए प्याज के रस को रोतनी में डैडॉक दें।

आंखों की रोतनी बढ़ाए

आंखों की रोतनी कम होने और आंखों से पानी आने पर प्याज के रस में बराबर मात्रा में

भारत का स्वतंत्रता दिवस हर वर्ष 15 अगस्त को मनाया जाता है। सन् 1947 में इसी दिन भारत के निवासियों ने ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता प्राप्त की थी। हर साल पूरे जोश और देशभक्ति के साथ स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है। भारत के कई हिस्सों इस दिन परेड और प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है और इसके साथ दुनिया भर में स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है। भारत इस वर्ष 77वीं वर्षगांठ मनाएगा।



आइए मनाएं आजादी का 77वां साल

वर्षों तक अंग्रेजों की गुलामी करने के बाद आज ही दिन 15 अगस्त 1947 को हमारा देश भारत आजाद हुआ था। सालों तक हम भारतवासियों ने अंग्रेजों के अत्याचार और अमानवीय व्यवहार को सहा है। जिसके बाद भारत की जनता से खुद को इस अत्याचार से आजाद करने की तान ली।

सभी एकजुट हो गए और खुद को और अपने देश को अंग्रेजों की गुलामी से मुक्त करने का साहस जुटाया।

अंग्रेजों को हमारे देश से बाहर करके अपने देश को आजादी दिलाने के लिए देश के अनेक वीरों ने प्राणों की बाजी लगाई, गोलियां छाई और अंत में आखिरकार हम आजादी पाने में सफल हुए।

15 अगस्त की तारीख को हमारा देश आजाद हुआ, इसलिए इस दिन का बहुत अधिक महत्व है। इस दिन हम स्वतंत्रता हुए इसलिए इसे स्वतंत्रता दिवस कहते हैं।

भारत को आजाद करने ने बहुत सारे लोगों को योगदान रखा है। कई वीरों ने अपनी जान की बाजी तक लगाई लेकिन कुछ ऐसे नाम हैं जिनका योगदान इतना महत्वपूर्ण है कि इन्हें हमाशा याद किया जाता है। इन्हें मैं से कुछ नाम हैं सुभाषचंद्र बोस, भगतसिंह, चंद्रशेखर आजाद, सरदार वल्लभाई पटेल, गांधीजी, इत्यादि।

इस साल 2023 को हम अपनी आजादी का 77वां जश्न मनाएंगे। इस दिन को हम भारतवासी बड़े ही उत्साह और प्रसन्नता के

साथ मनाते आ रहे हैं। इस दिन सभी विद्यालयों, सरकारी कार्यालयों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाता है, राष्ट्रीय गाया जाता है और इन सभी महापुरुषों और शहीदों को श्रद्धांजलि दी जाती है। जिन्होंने स्वतंत्रता के लिए अनेक प्रयत्न किए। इस दिन की खुशी को जाहिर करने के लिए लड़ू और मिठाइयां बाटी जाती हैं।

भारत की राजधानी दिल्ली में हमारे प्रधानमंत्री लाल किंवदंपत्र पर राष्ट्रीय ध्वज फहराते हैं। वहां यह त्योहार बड़ी धूमधारा और भव्यता के साथ मनाया जाता है। सभी शहीदों को श्रद्धा?जलि दी जाती है। प्रधानमंत्री राष्ट्र के नाम संदेश देते हैं। अनेक सभाओं और कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

इस दिन का ऐतिहासिक महत्व है। इस दिन की याद आते ही उन शहीदों के प्रति श्रद्धा से मस्तक अपने आप ही झुक जाता है। जिन्होंने स्वतंत्रता के यज्ञ में अपने प्राणों की आहु?ति दी। इसलिए हमारा पुनीत कर्तव्य है कि हम हमारे स्वतंत्रता की रक्षा करें। देश का नाम विश्व में रोशन हो, ऐसा कार्य करें। देश की प्रगति के साथक बनें न? कि बाधक।

हमारा कर्तव्य है कि भारत के नागरिक होने के नाते हम स्वतंत्रता का न तो स्वयं दुरुपयोग करें और न ही दूसरों को करने दें। शहीदों के बलिदान को अनेक वाले समय में भी जाया न जाने दें और एक भ्रष्टाचार व दुर्घण रहित देश बनाने में अपने स्तर पर सहयोग करें।

ऐतिहासिक शासन के द्वारा देशवासियों के दिलों में गुलामी के खिलाफ आग भड़काने वाले सिर्फ दो शब्द थे - 'वंदे मातरम्'। आइए बताते हैं इस क्रातिकारी, राष्ट्रभक्ति के अजर-अमर गीत के जन्म की कहानी - बंगल के महान साहित्यकार श्री बंकिमचंद्र चट्टापाण्याय के ख्यात उपन्यास 'आनन्दमठ' में वंदे मातरम का समावेश किया गया था।

लेकिन इस गीत का जन्म 'आनन्दमठ'

उपन्यास लिखने के पहले ही ही बूँदा था।

अपने देश को मातृभूमि मानने की भावना

को प्रज्ञात करने वाले कई गीतों में यह गीत सबसे बहला है।

'वंदे मातरम्' के दो शब्दों ने देशवासियों में देशभक्ति के प्राण पूँछ दिए थे और आज भी इसी भावना से 'वंदे मातरम्' गाया जाता है। हम यों भी कह सकते हैं कि देश के लिए सर्वोच्च त्याग करने की प्रेरणा देशभक्तों को इस गीत से ही मिली। पीढ़ीयों बीत गई पर 'वंदे मातरम्' का प्रभाव अब भी अक्षुण्ण है। 'आनन्दमठ' उपन्यास के माध्यम से यह गीत प्रचलित हुआ। उन दिनों बंगल में 'बंग-भंग' का आदोलन उफान पर था। दूसरी ओर महात्मा गांधी के असंहयोग आदोलन ने लोकभावना को जाग्रत कर दिया था।

बंग भग आदोलन और असंहयोग आदोलन दोनों में 'वंदे मातरम्' ने प्रभावी भूमिका निभाई। स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के लिए यह गीत पवित्र मंत्र बन गया था। बंकिम बाबू ने 'आनन्दमठ' उपन्यास सन् 1880 में लिखा। कलकत्ता की 'बंग दर्शन' मासिक पत्रिका में उसे क्रमशः प्रकाशित किया गया। अनुमान है कि 'आनन्दमठ' लिखने के करीब पांच वर्ष पहले बंकिम बाबू ने 'वंदे मातरम्' को लिख दिया था। गीत

लिखने के बाद यह यों ही पड़ा रहा। पर 'आनन्दमठ' उपन्यास प्रकाशित होने के बाद लोगों को उसका पता चला।

इस संबंध में एक दिलचस्प किस्सा है। बंकिम बाबू 'बंग दर्शन' के संपादक थे। एक बार

पत्रिका का साहित्यकार श्री रामचंद्र बंदोपाध्याय के सहायक संपादक श्री रामचंद्र बंदोपाध्याय बंकिम बाबू के घर पर गए और उनकी निगाह 'वंदे मातरम्' लिखे हुए कागज पर गई।

कागिल उठाकर श्री बंदोपाध्याय ने कहा, जिलहाल तो मैं इससे ही काम चला लेता हूँ। पर बंकिम बाबू तब गीत प्रकाशित करने की तैयार नहीं थी। यह बात सन् 1872 से 1876 के बीच की होगी। बंकिम बाबू ने बंदोपाध्याय से कहा कि आज इस गीत का भलबल लोग समझ नहीं सकेंगे। पर एक दिन ऐसा आएगा कि यह गीत सुनकर सम्पूर्ण देश निद्रा से जाग उठेगा।

इस संबंध में एक किस्सा और भी प्रचलित है।

बंकिम बाबू दोपहर को सो रहे थे। तब बंदोपाध्याय से कहा कि आज इस गीत का

मतलब लोग समझ नहीं सकेंगे। पर एक दिन ऐसा आएगा कि यह गीत सुनकर सम्पूर्ण देश निद्रा से जाग उठेगा।

इस संबंध में एक किस्सा और भी प्रचलित है।

बंकिम बाबू ने उसे कहा कि गीत तो अच्छा है, पर अधिक संस्कृतनिष्ठ होने के कारण

लोगों की जुबान पर आसानी से चढ़ नहीं सकेंगे।

सुनकर बंकिम बाबू हँस दिए। वे

बोले, 'यह गीत सोदियों तक गया जाता रहेगा।'

सन् 1876 के बाद बंकिम बाबू ने

बंग दर्शन की संपादकी ओं दी।

सन् 1875 में बंकिम बाबू ने एक उपन्यास

'कमलाकांतेर दपतर' प्रकाशित किया।

इस उपन्यास में 'आभार दुर्गात्मा' नामक

एक कविता है। 'आनन्दमठ' में संत-गणों

को सकृत्य करते हुए बताया गया है।

यह है वंदे मातरम् की अमर गाथा, एक गीत जो पवित्र ऋत्वा बन गया



वंदे मातरम्!
सुजलाम, सुफलाम् मलयज-
शौतलाम्
शस्यश्यामलाम् मातरम्
शुभ ज्योत्स्ना पुलकितयामिनीम्
फुलकुसुमित द्वुमदल शेभिनीम्
सुहासिनीम् सुमधुरभाषणीम्
सुखदाम्, वरदाम्, मातरम्
वंदे मातरम्
वंदे मातरम्

तिरंगे का छटवां स्वरूप बना भारत का राष्ट्रध्वज

15 अगस्त 1947 को देश आजादी मिली थी, इसी खुशी इस दिन हम सभी स्वतंत्रता दिवस मनाते हैं। स्वतंत्रता दिवस का उत्सव कई रूपों जैसे, झाकी परेड, सांस्कृतिक कार्यक्रम और भाषण आदि में मनाया जाता है। लेकिन इस उत्सव में तिरंगा ही एक ऐसी चीज है जो इस उत्सव को पहचान दिलाती है। 15 अगस्त के दिन इमारतों, सार्वजनिक स्थानों, स्कूलों और दफ्तरों में आपको तिरंगा लगा मिल जाएगा। इसका समान प्रत्येक भारतीय अपने अपने तरीके से करता है। कोई इस दिन अपने शरीर पर तिरंगे का टैटू बनवाता है तो कोई तिरंगे का रंग को मेकअप के रूप में इस्तेमाल करता है। तो आइए आज हम आपको बताते हैं कि तिरंगे का इतिहास। आजादी के पहले और पिछे आजादी के बाद भारत का झाड़ा केसा था और तीन रंगों में आखिर मैं कैसे फ़ाइनल हुआ-

तिरंगा का इतिहास

पहला झंडा



पहला भारतीय झंडा 7 अगस्त 1906 में कलकत्ता के पारसी बगान स्क्वॉर में फहराया गया था। इस झंडे में हरे, पीले और लाल रंग की तीन पट्टियां थीं। झंडे की बीच की पट्टी पर वंदे मातरम लिखा हुआ था। नीचे की पट्टी पर सूर्य और चांद का सांकेत

15 अगस्त

स्वतंत्रता दिवस

'रात 12 बजे जब दुनिया सो रही होगी तब भारत जीवन और स्वतंत्रता पाने के लिए जागेगा। एक ऐसा क्षण जो इतिहास में दुर्लभ है, जब हम पुराने युग से नए युग की ओर कदम बढ़ाएंगे... भारत दोबारा अपनी पहचान बनाएंगा।'

- पंडित जवाहरलाल नेहरू

यह एक देश भक्ति से भरा हुआ है था, जिसमें आजादी के लिए ध्यार और हमारी प्यारी मातृभूमि के लिए अपर रामण था जो 200 साल तक अंग्रेजों के राज के अधीन रहने के पर भी बना रहा और हमें अंग्रेजों से आजादी मिली। 15 अगस्त 1947, वह दिन था जब भारत को ब्रिटिश राज से आजादी मिली और इस प्रकार एक नए युग की शुरुआत हुई जब भारत के मूलत राष्ट्र के स्तर पर उठा। स्वतंत्रता दिवस के दिन दुनिया से सबसे बड़े लोकतंत्र, भारत के जन्म का आयोजन किया जाता है और भारतीय इतिहास में इस दिन का अत्यन्त महत्व है।

भारतीय स्वतंत्रता के संघर्ष में अनेक अध्याय जुड़े हैं जो 1947 की क्रांति से लेकर जलियाँवाला बाग नरसंहार, 3 सरहदोंग अंदोलन से लेकर नमक सत्याग्रह तक अनेक हैं। भारत ने एक लंबी यात्रा तय की है जिसमें अनेक राष्ट्रीय और क्षेत्रीय अभियान हुए और इसमें उपयोग किए गए दो प्रमुख अस्त्र थे सत्य और अहिंसा। हमारी रस्तवत्रता के संघर्ष में भारत के राजनीतिक संगठनों के व्यापक रंग, उनकी दर्शन धारा और अंदोलन शामिल हैं जो एक महान कारण के लिए एक साथ मिलकर चले और ब्रिटिश उपनिवेश साम्राज्य का अंत हुआ और एक स्वतंत्र राष्ट्र का जन्म हुआ। यह दिन

हमारी आजादी का जशन मनाने और उस सभी शहीदों को श्रद्धांजलि देने का अवसर जीन होने इस महान कारण के लिए अपने जीवन का बलिदान कर दिया। स्वतंत्रता दिवस पर प्रत्येक भारतीय के मन में राष्ट्रीयता, आई-चारे और निष्ठा की भावना भर जाती है।

अनेकानेक आयोजन

स्वतंत्रता दिवस को पूरी निष्ठा, गहरे समर्पण और अपार देश भक्ति के साथ पूरे देश में मनाया जाता है। स्कूलों और कालाजों में यह दिन सारकृतिक गतिविधि, कवायद और घंज आरोहण के साथ मनाया जाता है। दिल्ली में प्रधानमंत्री लाल किले पर तिरंगा झंडा फहराते

हैं और इसके बाद राष्ट्र गान गाया जाता है। वे राष्ट्र को संबोधित भी करते हैं और पिछले एक वर्ष के दौरान देश की उत्तरियों पर प्रकाश डालते हैं तथा आगे आने वाले समय के लिए विकास का आङ्गन करते हैं। इसके साथ वे आजादी के संघर्ष में शहीद हुए नेताओं को श्रद्धांजलि देते हैं और आजादी की लड़ाई में उनके योगदान पर अभिवादन करते हैं। एक अर्यत रोचक गतिविधि जो स्वतंत्रता दिवस के साथ जुड़ी हुई है, वह है तंत्रंग उड़ाना, जिसे आजादी और स्वतंत्रता का संकेत कहा जाता है।



कविता

नेरे
देश का झंडा 'तिरंगा', सबसे
अनोखा सबसे निराला,

तीन रंग इसमें हैं समाहित, बीच में नीला चक्र है डाला।
सबसे प्रथम रंग के सरिया, बलिदानों की कथा सुनाता,
शहीदों की याद दिलाता, देशप्रेम का भव जगाता।
दूसरा रंग सफेद है बहाला, सबसे सादा सबसे सच्चा,
सदाचार, शास्ति की भवना, निर्मल पावन मनोकमना।
तीजा रंग हरा हरियाला, प्रगति का रथ इसने संभाला,
मेहनतकश बन जाए सारे, माटी देश की रूप निखारे।
सबके बीच इक चक्र है बैया, चौबीस कांठी समय का पहिया,
कहता सदा है चलते जाना, धर्म और सत्य की राह
अपनाना।
रोचिका शर्मा, चेत्रई

परिवार के लिए क्या है आजादी का अर्थ?

डॉ. धना शर्मा

परिवार के हर सदस्य के लिए आजादी का अर्थ अलग है और अपने हित से भी जुड़ा है। बिना निजी हितों से जुड़े आजादी के किसी के लिए कोई मायने नहीं होता। संयुक्त परिवार में आपस में हितों की इतनी टकराहट होती है कि वहाँ आजादी के अर्थ खोजना दिलवस होगा। मान लीजिए एक परिवार में माता-पिता, एक बेटा उसकी पत्नी और एक बेटी रहते हैं तो अब इस परिवार में बहु के लिए आजादी क्या वही होगी, जो सास के लिए होती है।

आजकल हालांकि सारे

काफी बदल गई हैं, लेकिन फिर भी उन्हें लगता है कि पूरी जिंदगी तो वे इस परिवार के लिए

दरअसल आजादी के अर्थ उसकी परिभाषाएं सबके लिए अलग-अलग होती हैं।

देश, काल समय के अनुसार वे बदलती भी रहती हैं। आदमी, औरत, बच्चे यहाँ तक कि पशु-पक्षियों तक को अजादी प्रसंद होती है। जिस तरह देश के लिए आजादी का मतलब है कि हमें किसी की प्राधीनता स्वीकार नहीं है। वैसे ही आदिवासी परिवार के लिए आजादी का क्या अर्थ है? परिवार में जितने लोग रहते हैं क्या उन सबके लिए आजादी के एक जैसे अर्थ होते हैं, शायद नहीं।

का न होना ही उसकी असली आजादी है।

अब इस परिवार की लड़की

के बारे में सोचें। वह सोचेगी कि घर में आते ही भाभी उसके भाई पर कब्जा न कर ले। माता-पिता

ख्याल रखें। उसकी बात भी घर में सुनी जाए।

वहीं घर के पुरुषों में पिता

के बारे में पहले सोचें। उनकी आजादी का वायदा अर्थ है। पिता की इच्छा होगी कि अब तक घर में

मतभेद इसने न हो जाए कि अलगाव की नीत आ जाए।

दूसरी तरफ बेटे

का सोच वहा होगा। वह सोचेगा कि अब वह बच्चा नहीं रहा। माता-पिता बात-बात में न टोके और न हर पक्ष जिम्मेदारी का अहसास कराते रहें। रात-बिरात देर से लीटे तो पहले की तरह डाट न पढ़े। उसकी पत्नी को बाहरी न मानकर अपना समझा जाए। उसके परिवार की भी इज्जत ली जाए। साथ ही पत्नी उसके माता-पिता की इज्जत करे। आते ही अलग हो जाने की बात न करने लगे।

सभी देशवासियों को 78वें स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ



‘ सभी देशवासियों को स्वतंत्रता दिवस की अनेकानेक शुभकामनाएँ। आइए, इस ऐतिहासिक अवसर पर अमृतकाल में विकसित भारत के संकल्प को और सशक्त बनाएँ। ’



dc 22201/13/0006/2425

● लाल किले की प्राचीर से स्वतंत्रता दिवस समारोह का सीधा प्रसारण प्रातः 6:30 बजे से दूरदर्शन नेटवर्क पर ●