

आत्मउन्नयन एवं जीवन-जागृति का पर्व है पर्युषण

ललित गर्ग

जैनधर्म की त्याग प्रधान संस्कृति में पर्युषण पर्व का अपना अपूर्व एवं विशिष्ट आध्यात्मिक महत्व है। इसमें जप, तप, साधना, आराधना, उपासना, अनुप्रेक्षा आदि अनेक प्रकार के अनुष्ठान से जीवन को पवित्र किया जाता है।

जैन धर्म में पर्युषण महापर्व का अपना विशेष महत्व है। यह केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि आत्मा की गहराइयों तक जाने का, आत्मनिरीक्षण करने का और आत्मशुद्धि का अनूठा पर्व है। जैन संस्कृति ने सदियों से इस पर्व को आत्मकल्याण, साधना और तपसा का महान माध्यम बनाया है। 'पर्युषण' का शाब्दिक अर्थ है- अपने भीतर ठहरना, आत्मा में रमना, आत्मा के समीप होना। इस वर्ष अन्तःकरण की शुद्धि का यह महापर्व 20 से 27 अगस्त, 2025 को मनाया जा रहा है, इन आठ दिनों में हर जैन अनुयायी अपने तन और मन को साधनामय बना लेता है, मन को इतना मांज लेता है कि अतीत की त्रुटियों को दूर करते हुए भविष्य में कोई भी गलत कदम न उठे। इस पर्व में एक ऐसा मौसम ही नहीं, माहौल भी निर्मित होता है, जो हमारे जीवन की शुद्धि कर देता है। इस दृष्टि से यह पर्व आध्यात्मिकता के साथ-साथ जीवन उत्थान का पर्व है, यह मात्र जैनों का पर्व नहीं है, यह एक सार्वभौम पर्व है। पूरे विश्व के लिए यह एक उत्तम और उत्कृष्ट पर्व है, क्योंकि इसमें आत्मा की उपासना करते हुए जीवन को शांत, स्वस्थ एवं अहिंसात्मय बनाया जाता है। संपूर्ण संसार में यही एक ऐसा उत्सव या पर्व है जिसमें आत्मरत होकर व्यक्ति आत्माथी बनता है व अलौकिक, आध्यात्मिक आनंद के शिखर पर आरहण करता हुआ मोक्षगामी होने का सद्प्रयास करता है।

जैनधर्म की त्याग प्रधान संस्कृति में पर्युषण पर्व का अपना अपूर्व एवं विशिष्ट आध्यात्मिक महत्व है। इसमें जप, तप, साधना, आराधना, उपासना, अनुप्रेक्षा आदि अनेक प्रकार के अनुष्ठान से जीवन को पवित्र किया जाता है। यह अंतःआत्मा की आराधना का पर्व है- आत्मशोधन का पर्व है, निद्रा त्यागने का पर्व है। सचमुच में पर्युषण पर्व एक ऐसा सेवेरा है जो निद्रा से उठाकर जागृत अवस्था में ले जाता है। अज्ञानरूपी अंधकार से ज्ञानरूपी प्रकाश की ओर ले जाता है। तो जरूरी है प्रमादरूपी नींद को हटाकर इन आठ दिनों विशेष तप, जप, स्वाध्याय की आराधना करते हुए अपने आपको सुवासित करते हुए अंतःआत्मा में लीन हो जाए जिससे हमारा जीवन सार्थक व सफल हो पाएगा।

पर्युषण का एक अर्थ है-कर्मों का नाश करना। कर्मरूपी शत्रुओं का नाश होगा तभी आत्मा अपने स्वरूप में अवस्थित होगी अतः यह पर्युषण-पर्व आत्मा का आत्मा में निवास करने की प्रेरणा देता है। यह आध्यात्मिक पर्व है, इसका जो केन्द्रीय तत्त्व है, वह है-आत्मा। आत्मा के निरामय, ज्योतिर्मय स्वरूप को प्रकट करने में पर्युषण महापर्व अहं भूमिका निभाता रहता है। अध्यात्म यानि आत्मा की सन्निकटता। यह पर्व मानव-मानव को जोड़ने व मानव हृदय को संशोधित करने का पर्व है, यह मन



की खिड़कियों, रोशनदानों व दरवाजों को खोलने का पर्व है। पर्युषण पर्व जैन एकता का प्रतीक पर्व है। दिगंबर परंपरा में इसकी "दशलक्षण पर्व" के रूप में पहचान है। उनमें इसका प्रारंभिक दिन भाद्र व शुक्ला पंचमी और संपन्ता का दिन चतुर्दशी है। दूसरी तरफ श्वेतांबर जैन परंपरा में भाद्र व शुक्ला पंचमी का दिन समाधि का दिन होता है। जिसे संवत्सरी के रूप में पूर्ण त्याग-प्रत्याख्यान, उपवास, पौषध सामायिक, स्वाध्याय और संयम से मनाया जाता है। वर्ष भर में कभी समय नहीं निकाल पाने वाले लोग भी इस दिन मूल्यों को स्थापना, अहिंसक जीवन आत्मा की उपासना शैली का समर्थन आदि तत्त्व पर्युषण महापर्व के मुख्य आधार हैं। ये तत्त्व जन-जन के जीवन का अंग बन सके, इस दृष्टि से इस महापर्व को जन-जन का पर्व बनाने के प्रयासों की अपेक्षा है। मनुष्य धार्मिक कहलाए या नहीं, आत्म-परमात्मा में विश्वास करे या नहीं, पूर्वजन्म और पुनर्जन्म को माने या नहीं, अपनी किसी भी समस्या के समाधान में जहाँ तक संभव हो, अहिंसा का सहारा ले- यही पर्युषण की साधना का हार्द है। हिंसा से किसी भी समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो सकता। हिंसा से समाधान चाहने वालों ने समस्या को अधिक उकसाया है। इस तथ्य को सामने रखकर जैन समाज ही नहीं आम-जन भी अहिंसा की शक्ति के प्रति आस्थावान बने और गहरी आस्था के साथ उसका प्रयोग भी करे। पहले इस जीवन की शुद्धि पर ध्यान केंद्रित होना चाहिए। धर्म की दिशा में प्रस्थान करने के लिए यही रास्ता निरापद है और यही इस पर्व की सार्थकता का आधार है, प्रतिक्रमण का प्रयोग है। पीछे मुड़कर स्वयं को देखने का ईमानदार प्रयत्न है। वर्तमान की आंख से अतीत और भविष्य को देखते हुए कल धर्म और कल क्या होना है इसका विवेकी निर्णय लेकर एक नये सफर की शुरुआत की जाती है। यह पर्व अहिंसा और मैत्री का पर्व है। अहिंसा और मैत्री के द्वारा ही शांति मिल सकती है। आज जो हिंसा, आतंक, आपसी-द्वेष, नक्सलवाद, भ्रष्टाचार जैसी ज्वलंत समस्याएं न केवल देश के लिए बल्कि दुनिया के लिए चिंता का बड़ा कारण बन चुके हैं और सभी को ईद इन समस्याओं का सामना करना है। उन लोगों के लिए पर्युषण पर्व एक प्रेरणा है, पाथेय है, मार्गदर्शन है और अहिंसक जीवन शैली का प्रयोग है।

पर्युषण पर्व एक दूसरे को अपने ही समान समझने का पर्व है। गीता में भी कहा है " ' आत्मौपम्येन सर्वत्र; समे पश्यति योर्जुन' - 'श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा-हे अर्जुन ! प्राणीमात्र को अपने तुल्य समझे। भगवान महावीर ने कहा- 'मिती में सब ब्रह्म, वेरंमज्जर केण' " सभी प्राणियों के साथ मेरी मैत्री है, किसी के साथ वैर नहीं है। मानवीय एकता, शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व, मैत्री, शोषणविहीन सामाजिकता, अंतर्राष्ट्रीय नैतिक मूल्यों को स्थापना, अहिंसक जीवन आत्मा की उपासना शैली का समर्थन आदि तत्त्व पर्युषण महापर्व के मुख्य आधार हैं। ये तत्त्व जन-जन के जीवन का अंग बन सके, इस दृष्टि से इस महापर्व को जन-जन का पर्व बनाने के प्रयासों की अपेक्षा है। मनुष्य धार्मिक कहलाए या नहीं, आत्म-परमात्मा में विश्वास करे या नहीं, पूर्वजन्म और पुनर्जन्म को माने या नहीं, अपनी किसी भी समस्या के समाधान में जहाँ तक संभव हो, अहिंसा का सहारा ले- यही पर्युषण की साधना का हार्द है। हिंसा से किसी भी समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो सकता। हिंसा से समाधान चाहने वालों ने समस्या को अधिक उकसाया है। इस तथ्य को सामने रखकर जैन समाज ही नहीं आम-जन भी अहिंसा की शक्ति के प्रति आस्थावान बने और गहरी आस्था के साथ उसका प्रयोग भी करे। पहले इस जीवन की शुद्धि पर ध्यान केंद्रित होना चाहिए। धर्म की दिशा में प्रस्थान करने के लिए यही रास्ता निरापद है और यही इस पर्व की सार्थकता का आधार है, प्रतिक्रमण का प्रयोग है। पीछे मुड़कर स्वयं को देखने का ईमानदार प्रयत्न है। वर्तमान की आंख से अतीत और भविष्य को देखते हुए कल धर्म और कल क्या होना है इसका विवेकी निर्णय लेकर एक नये सफर की शुरुआत की जाती है। यह पर्व अहिंसा और मैत्री का पर्व है। अहिंसा और मैत्री के द्वारा ही शांति मिल सकती है। आज जो हिंसा, आतंक, आपसी-द्वेष, नक्सलवाद, भ्रष्टाचार जैसी ज्वलंत समस्याएं न केवल देश के लिए बल्कि दुनिया के लिए चिंता का बड़ा कारण बन चुके हैं और सभी को ईद इन समस्याओं का सामना करना है। उन लोगों के लिए पर्युषण पर्व एक प्रेरणा है, पाथेय है, मार्गदर्शन है और अहिंसक जीवन शैली का प्रयोग है।

पर्युषण पर्व के अंतिम दिन 'क्षमावाणी' का आयोजन होता है, जिसे 'क्षमादिवस' भी कहा जाता है। इस दिन हर व्यक्ति अपने परिवारों, रिश्तेदारों, मित्रों और यहां तक कि शत्रुओं से भी यह कहता है- "मिच्छामि दुक्कडं" अर्थात् यदि मुझसे किसी को भी

मन, वचन या शरीर से कोई पीड़ा पहुंची है तो मैं उसके लिए क्षमाप्राथी हूँ। इस प्रकार क्षमा माँगने और क्षमा करने की परंपरा से समाज में सद्भाव, प्रेम और मैत्री का वातावरण बनता है। पर्युषण पर्व आत्मसंयम और आत्मिक साधना का गहन अभ्यास है। यह पर्व हमें याद दिलाता है कि जीवन का वास्तविक उद्देश्य केवल भोग-विलास और सांसारिक उपलब्धियाँ नहीं है, बल्कि आत्मा का उत्थान और मोक्ष की दिशा में अग्रसर होना है। यही कारण है कि इन दिनों में लोग केवल धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन ही नहीं करते, बल्कि व्यवहारिक जीवन में भी सार्विकता, करुणा, अहिंसा और सहअस्तित्व को अपनाने का प्रयास करते हैं। यह पर्व हर जैन साधक के लिए एक आत्मयात्रा है। तप, संयम, स्वाध्याय और क्षमा की साधना से वह स्वयं को नया जन्म देता है।

पर्युषण पर्व एक दूसरे को अपने ही समान समझने का पर्व है। गीता में भी कहा है " ' आत्मौपम्येन सर्वत्र; समे पश्यति योर्जुन' - 'श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा-हे अर्जुन ! प्राणीमात्र को अपने तुल्य समझे। भगवान महावीर ने कहा- 'मिती में सब ब्रह्म, वेरंमज्जर केण' " सभी प्राणियों के साथ मेरी मैत्री है, किसी के साथ वैर नहीं है। मानवीय एकता, शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व, मैत्री, शोषणविहीन सामाजिकता, अंतर्राष्ट्रीय नैतिक मूल्यों को स्थापना, अहिंसक जीवन आत्मा की उपासना शैली का समर्थन आदि तत्त्व पर्युषण महापर्व के मुख्य आधार हैं। ये तत्त्व जन-जन के जीवन का अंग बन सके, इस दृष्टि से इस महापर्व को जन-जन का पर्व बनाने के प्रयासों की अपेक्षा है। मनुष्य धार्मिक कहलाए या नहीं, आत्म-परमात्मा में विश्वास करे या नहीं, पूर्वजन्म और पुनर्जन्म को माने या नहीं, अपनी किसी भी समस्या के समाधान में जहाँ तक संभव हो, अहिंसा का सहारा ले- यही पर्युषण की साधना का हार्द है। हिंसा से किसी भी समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो सकता। हिंसा से समाधान चाहने वालों ने समस्या को अधिक उकसाया है। इस तथ्य को सामने रखकर जैन समाज ही नहीं आम-जन भी अहिंसा की शक्ति के प्रति आस्थावान बने और गहरी आस्था के साथ उसका प्रयोग भी करे। पहले इस जीवन की शुद्धि पर ध्यान केंद्रित होना चाहिए। धर्म की दिशा में प्रस्थान करने के लिए यही रास्ता निरापद है और यही इस पर्व की सार्थकता का आधार है, प्रतिक्रमण का प्रयोग है। पीछे मुड़कर स्वयं को देखने का ईमानदार प्रयत्न है। वर्तमान की आंख से अतीत और भविष्य को देखते हुए कल धर्म और कल क्या होना है इसका विवेकी निर्णय लेकर एक नये सफर की शुरुआत की जाती है। यह पर्व अहिंसा और मैत्री का पर्व है। अहिंसा और मैत्री के द्वारा ही शांति मिल सकती है। आज जो हिंसा, आतंक, आपसी-द्वेष, नक्सलवाद, भ्रष्टाचार जैसी ज्वलंत समस्याएं न केवल देश के लिए बल्कि दुनिया के लिए चिंता का बड़ा कारण बन चुके हैं और सभी को ईद इन समस्याओं का सामना करना है। उन लोगों के लिए पर्युषण पर्व एक प्रेरणा है, पाथेय है, मार्गदर्शन है और अहिंसक जीवन शैली का प्रयोग है।

लहरों की तरह जिंदगी...!

जिंदगी को 'हम' कभी समझ नहीं पाते, न जाने गुजर जाती है कैसी-कैसी रातें। करते रहो एक-दूसरे से खूब सारी बातें, एक-दूसरे के संग बँटों रिश्ते में सीगते। हाल-चाल पूछते रहो सबसे आते-जाते, हर रोज होती रहे प्यार भरी मुलाकातें।

'लहरों की तरह' समाना है इस दिल में, दरियाओं को पार करना है मुश्किल में। अरिबन्धियों का सार निभाना है घर में, जो गांव से शहर आ गई हो पलभर में। यह ना समझना की आर्षा दलदल में, तेरा प्यार है सच्चा समां जा तनमन में।

संजय एम तराणेकर

घृणा/द्वेष का मार्ग कठिन है। इसमें अपना तो खून जलता ही है, साथ ही अपने आसपास का वातावरण/परिवेश भी दूषित हो जाता है। तन-मन पीड़ायुक्त हो जाता है।

तब भी सौ में से नित्यान्य प्रतिशत लोग द्वेष के मार्ग पर ही चलते हैं। आश्चर्य होगा यह जानकर कि सभी की चाहत तो प्रेम की ही है और मार्ग द्वेष का है। समझ नहीं आता कि यह हो कैसे जाता है? ध्यान से देखें तो पता चलेगा कि प्रेम का मार्ग सरल नहीं है, वह अग्निपथ है। जो प्रेम के मार्ग में कदम रखना चाहता है, उसे अपने अहंकार का विसर्जन करना पड़ता है। जहां चाह है, वहां प्रेम नहीं है। और जहां प्रेम है, वहां चाह भिंट जाती है। प्रेम कोई सौदा नहीं है, न ही कोई समझौता है। यह तो एक अज्ञात/अनदेखी छलांग है। प्रेम में सुरक्षा नहीं मिलती। वास्तव में प्रेम में तो असुरक्षा को भी प्रेम करना होता है। जो तैयार होते हैं टूटने के लिए, बिखरने में ही प्रेम का स्वाद चख सकते हैं। ध्यान रहे कि प्रेम फूल की तरह खिलता है, लेकिन इन उसे पकड़ने की कोशिश करेंगे तो वह भूखड़ा जाता है। जब बिना किसी अधिकार भावना के, हम उसकी खुशबू में डूब जायें, तब जो अनुभव होता है, वही प्रेम है। सच्चा प्रेम मांगता नहीं है, वह केवल देता है। और जो देता है, उसे कुछ खोने का भय नहीं रहता। इसलिए प्रेम के पथ पर चलना, साहसी बनने जैसा है। बिना किसी गांठों के, केवल विश्वास के सहारे, अधरे में कदम रखना होगा, यही प्रेम की साधना है। यही परम यात्रा है।

माणिक रत्न पहनने के फायदे व नुकसान, माणिक रत्न जो बदलकर रख देगा आपकी जिंदगी

सभी जातकों के लिए सूर्य का प्रभाव शुभ व अशुभ दोनों प्रकार से होता है। सूर्य से सम्बन्धित समस्याओं के निवारण के लिए इस रत्न का प्रयोग किया जाता है। माणिक्य रत्न धन लाभ, सम्पत्ति लाभ, मान प्रतिष्ठा लाभ, राजयोग लाभ, आदि शीर्ष पद जैसे डाक्टर, राजनेता, वकील, आएएस, एपीएस, इंजीनियर, फिल्मी स्टार आदि दिलाने में माणिक्य रत्न प्रभावशाली होता है। सूर्य ग्रह सभी ग्रहों का राजा भी कहा जाता है इसीलिए यह राजयोग दिलाने में सक्षम रहता है। सूर्य ग्रह रत्न माणिक्य रत्न की तरह ही काम करता है तथा जातक पर अपना प्रभाव डालता है। और यह प्रचलन प्राचीन काल से है राजा लोग अपने मूत्र पर सूर्य ग्रह रत्न माणिक्य धारण करते थे। लेकिन रत्न धारण करने से पहले ज्योतिष कर्ता को अवश्य दिलाएँ।

माणिक्य रत्न चमत्कारी लाभ
माणिक्य रत्न सूर्य ग्रह का रत्न है और सूर्य जिसका प्रबल होता है उसके भाग्य खुल जाते हैं। इस रत्न के अनेकों फायदे हैं जो आप पहनकर ही महसूस कर सकते हैं।

- 1- हृदय और नेत्र सम्बन्धित रोगियों के लिए रामबाण तुरन्त उपयुक्त।
- 2- अग्र पंचम, नवम, दशम, एकादश भाव में सूर्य ऊंच में स्थित हो तो माणिक्य रत्न बहुत ही शुभ संकेत देते है।
- 3- सूर्य ग्रह रत्न और सूर्य की उपासना का फल कयी गुना अधिक मिलता है।
- 4- तरक्की, मान प्रतिष्ठा, सरकारी नौकरी के योग, पदोन्नति, धन दौलत सभी सूर्य की कृपा से ही प्राप्त होते है।।



5- शारीरिक पुष्टता, आत्मविश्वास में वृद्धि, ललाट की चमक, तेज दिमाग सूर्य के प्रभाव से ही प्राप्त होते हैं।
सूर्य मनुष्य की जन्मकुंडली में उसकी आत्मा की स्थिति के विषय में बताता है की-इस मनुष्य की आत्मा केली यानि तमगुण या रजगुण या सतगुण प्रधान है और उसमें भी शांति है या वरदानी है या केवल अभी इसका जन्म मनुष्य के जन्म में चलना प्रारम्भ हुआ है या ये देवताओं या योगी की श्रेणी में आने जा रहा है या ये इस जन्म के बाद अगले जन्म में नीच योनि में जायेगा। यो प्रत्येक जन्मकुंडली में सूर्य की डिग्री अवश्य देखे और उसमें देखे की-सूर्य बालक अवस्था में है तो अभी ये आत्मा इस जीवन में केवल अनुभव प्राप्त करेगी और वयस्क है तो ये आत्मा पीछे जन्म में सीखती आई और क्या सीखा वो भी पता चलता है
Note वैसे रत्न कोई भी हो राशि के हिसाब से यानि पूरे विश्व विधान के अनुसार ही पहनना चाहिए, वरना ये रत्न फायदे की जगह बड़ा नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।
कुरुविंद या कुरंड (Corundum) एक मणिभय खनिज पत्थर है, जो संसार के विभिन्न

स्थलों में पाया जाता है। भारत में भी कुरुविंद प्राण्य है। असम की खासी और जैती पहाड़ियों, बिहार (हजारीबाग, सिंहभूम और मानभूम जिलों में), मद्रास (सेलम जिले में), मध्यप्रदेश (पौहारा, भंडारा तथा रीवा), उड़ीसा तथा मैसूर प्रदेशों में यह पत्थर मिलता है। मैसूर, मद्रास और कश्मीर में प्राप्त होनेवाली कुरुविंद अधोवर्ती वर्ग का है। इस पत्थर की दो विशेषाएँ हैं, एक तो यह कठोर होता है, दूसरे चमकदार।

सामान्य कुरुविंद में कोई आकर्षक रंग नहीं होता। यह साधारणतया धूसर, भूरा, नीला और आकाश रंग का होता है। कुछ रंगीन कुरुविंद विशिष्ट कारणा कारण के होने के कारण रत्न के रूप में, माणिक, नीलम, याकृत आदि नामों से बिकते हैं। थोड़े अपदव्यों के कारण इसमें रंग होता है। ये अपदव्य धातुओं के आक्साइड, विशेषतः क्रोमियम और लोहे के आक्साइड, होते हैं। कुरुविंद की कठोरता 9 है, जबकि हीरे की कठोरता 10 होती है। इसका विशिष्ट गुरुत्व 3.94 से 4.10 होता है। यह ऐल्यूमिनियम का प्राकृतिक आक्साइड (Al2O3) है, जिसके मणिष घटकोणीय तथा कभी-कभी बेलना या मृदंग की आकृति के होते हैं।

अधोरा चतुर्दशी आज

अधोरा चतुर्दशी एक विशेष कायिक पर्व है जिसे पितरों की पूजा एवं तंत्रा कायिकी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण माना गया है। शास्त्रों के अनुसार भाद्रपद मास में आने वाली कृष्णपक्ष की चतुर्दशी तिथि को अधोरा चतुर्दशी का उत्सव मनाया जाता है। खासतौर से यह पर्व हिमालय से जुड़े क्षेत्रों, उत्तराखंड, नेपाल और पूर्वीतर भारत के कुछ हिस्सों में भक्ति भाव के साथ मनाया जाता है। लोक मान्यताओं के अनुसार इस समय को डंगयाली भी कहा जाता है और यह उत्सव दो दिनों तक चलता है। पहले दिन को छोटी डंगयाली तथा दूसरे दिन इसे बड़ी डंगयाली के नाम से जाना जाता है। शास्त्रीय ग्रंथों में इस चतुर्दशी को कुशाग्रहणी अमावस्या या कुशोत्पाटिनी अमावस्या के रूप में भी वर्णित किया गया है। यह पर्व विशेष रूप से भगवान शिव के उपासकों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन की गई पूजा, दान, व्रत और तर्पण कार्यों का विशेष फल प्राप्त होता है। विशेष रूप से पितरों की शांति और आत्मा की तृप्ति हेतु इस तिथि का विशेष महत्व है।

अधोरा चतुर्दशी का महूर्तसमय

अधोरा चतुर्दशी का पर्व हिन्दू कैलेंडर के अनुसार 21 अगस्त 2025, बृहस्पतिवार के दिन मनाया जाएगा।
भाद्रपद कृष्ण पक्ष अधोरा चतुर्दशी प्रारम्भ: 12:44 पी एम अगस्त 21
भाद्रपद कृष्ण पक्ष अधोरा चतुर्दशी समाप्त: 11:55 ए एम अगस्त 22
अधोरा चतुर्दशी के दिन ही मासिक शिवरात्रि का पर्व भी मनाया जाएगा। इस दिन गुरु पुष्य योग की प्राप्ति होने से विशेष शुभ योग की प्राप्ति होगी।
अधोरा चतुर्दशी नकारात्मक शक्तियों से बचाव का समय

अधोरा चतुर्दशी के दिन भूत-प्रेत बाधाओं से मुक्ति पाने हेतु कई स्थानों पर विशेष परंपराएँ निभाई जाती हैं। हिमालय प्रदेश के सोलन, शिमला और सिरमौर जिलों में लोग अनेक प्रकार के खिड़कियों और दरवाजों पर कांटेदार झाड़ियों को लगाते हैं ताकि नकारात्मक शक्तियाँ घर में

प्रवेश न कर सकें। यह परंपरा सदियों पुरानी है और इसे ग्रामीण संस्कृति में गहरे विश्वास के साथ निभाया जाता है। अधोरा चतुर्दशी पूर्वजों का स्मरण और प्रकृति से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है। इस दिन का स्नान, व्रत और दान हमें कर्मों की शुद्धि और मानसिक शांति की ओर अग्रसर करता है।
अधोरा चतुर्दशी कुशाग्रहणी का समय
अधोरा चतुर्दशी के दिन धार्मिक रूप से कई विशेष क्रियाएँ की जाती हैं। सबसे महत्वपूर्ण कार्य है कुशा का संग्रहण। हिंदू धर्म में कुशा को एक विशेष प्रकार की पवित्र घास के रूप में जाना जाता है जिसका प्रयोग लगभग सभी धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता है। इसलिए इस दिन विशेष रूप से वर्षभर के लिए शुद्ध और योग्य कुशा एकत्रित की जाती है। इसे कुशोत्पाटिनी अमावस्या भी कहा जाता है। शास्त्रों के अनुसार ऐसी कुशा उपयुक्त मानी जाती है जो हरी हो, जिसमें सात पत्तियाँ हों, उसका मूल तीखा हो और कोई हिस्सा कटा फटा न हो। ऐसी कुशा देवताओं के पूजन और पितृ कार्यों दोनों के लिए उचित होती है। कुशा तोड़ते समय रूढ़ फुट्टर मंत्र का उच्चारण करना अनिवार्य माना गया है, जिससे इसे धार्मिक ऊर्जा प्राप्त होती है।
अधोरा चतुर्दशी श्राद्धकर्म का समय

इस दिन पितरों के लिए तर्पण एवं श्राद्धकर्म भी किए जाते हैं। यह मान्यता है कि अधोरा चतुर्दशी के दिन शिव के गुणों को स्मरना प्राप्त होती है। भूतप्रेत, पिशाच आदि मुक्त होकर इधर-उधर विचरण करते हैं। इसलिए लोग विशेष उपाय करते हैं जिससे बुरी आत्माएँ घर के लोगों को हानि न पहुंचा सकें। इसी कारण कई स्थानों पर घरों की खिड़कियों और दरवाजों पर कांटेदार झाड़ियाँ लगाई जाती हैं। यह नकारात्मक ऊर्जा को रोकने का प्रतीकमक उपाय है। कुशा तोड़ते समय रूढ़ फुट्टर मंत्र का उच्चारण करना अनिवार्य माना गया है, जिससे इसे धार्मिक ऊर्जा प्राप्त होती है।
अधोरा चतुर्दशी का ज्योतिष अनुसार महत्व

सीपी राधाकृष्णन की उम्मीदवारी से कई हित सधेंगे

ललित गर्ग

अब तक भारतीय राजनीति में दक्षिण भारत, विशेषकर तमिलनाडु में भाजपा की जड़ें अपेक्षाकृत कमजोर और सबसे बड़ी चुनौती रहा है। उत्तर और पश्चिम भारत में लगातार सफलता के बाद पार्टी चाहती है कि दक्षिण के राज्य भी उसके प्रभाव में आएँ।

भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाले राजग ने चंद्रपुरम पोन्नुस्वामी राधाकृष्णन को उपराष्ट्रपति पद का उम्मीदवार घोषित करके एक तीरे से अनेक निशाने साधे हैं। भाजपा ने बहुत सोच-समझकर उन्हें प्रतिष्ठित पद का उम्मीदवार बनाया है। वे तमिल हैं, पिछड़े भी हैं, संघ से जुड़े हैं और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पुराने करीबी एवं साफ-सुथरी छवि वाले राजनायक हैं। भाजपा ने जब उन्हें उपराष्ट्रपति पद का उम्मीदवार घोषित किया, तो यह केवल राजनीतिक गणित का परिणाम नहीं था, बल्कि एक ऐसे व्यक्ति को राष्ट्रीय मंच पर स्थापित करने का निर्णय था, जो सादगी, ईमानदारी और सेवा की पहचान रखते हैं। उनका चयन भारतीय लोकतंत्र की व्यापकता और समावेशिता का जीवंत प्रतीक है।

अब तक भारतीय राजनीति में दक्षिण भारत, विशेषकर तमिलनाडु में भाजपा की जड़ें अपेक्षाकृत कमजोर और सबसे बड़ी चुनौती रहा है। उत्तर और पश्चिम भारत में लगातार सफलता के बाद पार्टी चाहती है कि दक्षिण के राज्य भी उसके प्रभाव में आएँ। राधाकृष्णन तमिलनाडु से आते हैं और यहाँ भाजपा के शीर्ष नेतृत्व में निगे जाते हैं। उनका उपराष्ट्रपति उम्मीदवार बनना भाजपा की यह घोषणा है कि वह दक्षिण भारत को अब हाथिए पर नहीं, बल्कि सत्ता की मुछधारा

में लाना चाहती है। राधाकृष्णन तमिलनाडु में भाजपा के मजबूत संगठनकर्ता के रूप में पहचाने जाते हैं। सीपी राधाकृष्णन उत्तर भारत के भाजपा के राजनीतिक गलियारे में राधाजी के नाम से जाने जाते हैं। तमिलनाडु की कोयंबटूर लोकसभा सीट से 1998 और 1999 के आम चुनावों में भाजपा के टिकट पर सांसद हुए और सीपी राधाकृष्णन ने स्कूली जीवन से ही आरएसएस का दामन थाम लिया था। हालाँकि एक दौर में वे तमिल राजनीति में अन्नाद्रमुक के करीब माने जाते थे। उनके तमाम राजनीतिक दलों के नेताओं से मधुर संबंध हैं। उपराष्ट्रपति चुनाव में डीएमके भी उनकी उम्मीदवारी का विरोध करना कठिन हो सकता है।

उपराष्ट्रपति पद पर उनका चयन ओबीसी समाज को सम्मान और सशक्तिकरण का नया संदेश देगा। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भाजपा ने लगातार इस वर्ग को सशक्त बनाने की दिशा में कार्य किया है। राधाकृष्णन ओबीसी समाज से आते हैं। भाजपा में भी मोदी ने हेमेशा 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास' की नीति को बल दिया है। राधाकृष्णन का चयन इसी दिशा में एक और महत्वपूर्ण कदम है। इससे भाजपा को देशभर में ओबीसी समाज का और अधिक समर्थन मिल सकता है। इससे भाजपा की सामाजिक आधारशिला और मजबूत होगी। भाजपा अपने निर्णयों से हेमेशा करिश्मा घटित करती रहती है, अपने उद्देश्यों का परिचय देती रही है, सी.पी. राधाकृष्णन का चयन भाजपा की इसी रणनीतिक चतुराई का ही बड़ा उदाहरण है। इससे भारत में पैठ बनाने से अनेक निशाने साधे हैं, दक्षिण भारत में पैठ बनाना, ओबीसी समाज को साधना, विपक्ष को असहज करना और साफ-सुथरी राजनीति का संदेश देना। यह तब है कि उपराष्ट्रपति के रूप में वे न केवल भाजपा बल्कि

पूरे राष्ट्र के लिए सफल नायक सिद्ध होंगे।

यह एक संयोग की कहा जायेगा कि देश के शीर्ष दो पदों पर विराजमान हस्तियों का नाता झारखंड से रहा है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू देश के सर्वोच्च पद पर चुने जाने से पहले झारखंड का राज्यपाल रहें और देश के उपराष्ट्रपति बनने जा रहे सीपी राधाकृष्णन भी इस राज्य के राज्यपाल रहे हैं। इन दिनों वे महाराष्ट्र के राज्यपाल हैं। वे झारखंड के साथ ही तेलंगाना के राज्यपाल और पुदुचेरी के उपराज्यपाल का भी अतिरिक्त कार्यभार संभाल चुके हैं। मोदी-शाह का उन पर बड़ा भरोसा रहा है, क्योंकि उन्हें एक समय एक साथ तीन-तीन राज्यों के राज्यपालों की जिम्मेदारी थमाई गई थी। अभी उपराष्ट्रपति पद पर ऐसे ही भरोसेमंद, निष्ठाशील एवं जिम्मेदार व्यक्ति की ही तलाश थी। उपराष्ट्रपति भारत का प्रतिनिधित्व अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी करते हैं। राधाकृष्णन का अध्ययनशील स्वभाव, शालीन व्यक्तित्व, धैर्य और संवाद क्षमता उन्हें इस संघट पावर को प्रतिष्ठित कराएंगी। उनका व्यक्तित्व भारत की परंपरा, संस्कृति और लोकतांत्रिक मूल्यों का प्रभाव प्रतीनिधित्व करेगा।

भारतीय राजनीति में उपराष्ट्रपति केवल राज्यसभा के सभापति ही नहीं होते, बल्कि सर्वदलीय संवाद और लोकतांत्रिक परंपराओं के संरक्षक भी होते हैं। राधाकृष्णन का सौम्य व्यक्तित्व, धैर्य और संवाद क्षमता उन्हें इस संघट का कार्यवाही को संतुलित बनाए रखने में सहाय करेगा। सी.पी. राधाकृष्णन का उपराष्ट्रपति पद पर चयन भारतीय लोकतंत्र की उस विशेषता को रेखांकित करता है, जिसमें सादगी और सेवा जैसे गुण सर्वोपरि माने जाते हैं।

वे न केवल दक्षिण भारत और ओबीसी समाज का सम्मान हैं, बल्कि पूरे राष्ट्र के लिए आशा और संतुलन का चेहरा हैं। निश्चित रूप से वे उपराष्ट्रपति पद की जिम्मेदारी को सफलतापूर्वक निभाते हुए आने वाले वर्षों में एक आदर्श और प्रेरक नायक सिद्ध होंगे। जैसा कि पूर्व उपराष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन हमारे आदर्श नायक हैं।
वैसे भी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन और वर्तमान उपराष्ट्रपति पद के उम्मीदवार सी.पी. राधाकृष्णन के बीच कुछ उल्लेखनीय समानताएँ दिखाई देती हैं। भले ही दोनों की पृष्ठभूमि अलग हो, एक महान दार्शनिक, शिक्षक और राजनयिक रहे, तो दूसरे राजनीति और सामाजिक जीवन से जुड़े हैं, फिर भी उनके व्यक्तित्व में कई साझा बिंदु हैं जैसे दोनों का नाम 'राधाकृष्णन' है, जो भारतीय संस्कृति में श्रीकृष्ण से जुड़ी भक्ति, ज्ञान और नीति का प्रतीक है। दोनों ने अपने-अपने क्षेत्र में भारतीय परंपरा और मूल्यों को प्रतिष्ठित किया। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने भारतीय दर्शन को विश्वस्तरीय प्रतीष्ठा दिलाई और शिक्षा जगत को नई दिशा दी। सी.पी. राधाकृष्णन ने राजनीति और सार्वजनिक जीवन से जुड़े हैं, फिर भी दोनों, पारदर्शिता के लिए ख्याति अर्जित की। डॉ. राधाकृष्णन जीवन भर शिक्षक रहे और शिक्षा को राष्ट्र निर्माण का मूल आधार माना। सी.पी. राधाकृष्णन का राजनीतिक जीवन भी शिक्षा, नीतिकता और संस्कारों की धरती पर खड़ा है। वे स्वच्छ छवि और सादगी के लिए जाने जाते हैं। दोनों का जीवन साधारण परंतु ऊँचे आदर्शों से जुड़ा रहा। किसी प्रकार का दुराचार या विवाद इन दोनों के जीवन में नहीं जुड़ा, जो आज के राजनीतिक और सार्वजनिक जीवन में बहुत दुर्लभ है। डॉ. राधाकृष्णन को दार्शनिक-

राजनेता के रूप में विश्वभर में सम्मान मिला। सी.पी. राधाकृष्णन को जनता का भरोसा, सरल व्यवहार और समाज में उनकी स्वीकार्यता एक सम्मानित नेता बनाया। डॉ. राधाकृष्णन ने भारतीय संस्कृति के सार्वभौमिक दृष्टिकोण को स्थापित किया। सी.पी. राधाकृष्णन भी राजनीति में सम्पत्तिकोण, सख्तमावेशी और राष्ट्रहित की सोच को आगे बढ़ाते हैं। दोनों ही भारतीय मूल्यों, ईमानदारी और राष्ट्र-सेवा के प्रतीक माने जा सकते हैं।
राजनीति में सी.पी. राधाकृष्णन को पहचान एक स्वच्छ और सादगीपूर्ण नेता की है। वे कभी भी विवादोत्पन्न राजनीति का हिस्सा नहीं बने, बल्कि अपने संगठन कोशल, जनता से जुड़ाव और सेवाभाव से अपनी अलग जगह बनाई। सामाजिक और शैक्षणिक संस्थाओं से जुड़े रहने के कारण उनका व्यक्तित्व सिर्फ राजनीतिक दायरे तक सीमित नहीं रहा। यही कारण है कि वे उपराष्ट्रपति पद की गरिमा और जिम्मेदारी निभाने में पूरी तरह सक्षम होंगे। भाजपा ने राधाकृष्णन को मैदान में उतारकर विपक्ष के लिए कठिनाई खड़ी कर दी है। उनकी सादगीपूर्ण और निर्दोष छवि के कारण विपक्ष उनके खिलाफ आक्रामक रुख अपनाते नहीं चकेगा। साथ ही, वे किसी विवाद या कट्टरपंथी राजनीति से दूर रहे हैं, जिससे उनकी स्वीकार्यता सर्वदलीय स्तर पर अधिक है। वे न केवल चुनावी राजनीति में सक्रिय रहे, बल्कि सामाजिक और शैक्षणिक गतिविधियों से भी जुड़े रहे हैं। इससे भाजपा की यह छवि और प्रखर होगी कि वह स्वच्छ और ईमानदार नेतृत्व को प्राथमिकता देती है। राधाकृष्णन क्यों सफल उपराष्ट्रपति साबित होंगे, इस प्रश्न का उत्तर निम्न पंक्तियों में समाया है कि वे पक्षपात से दूर और सर्वदलीय संवाद को बढ़ावा देने वाले विलत व्यक्तित्व माने जाते हैं।

जटामासी के लाभ

जटामासी हिमालय में उगने वाली एक प्रसिद्ध औषधि है। जटामासी का पौधा 10 से 60 सेमी तक लम्बा होता है, इसके फूल सफेद गुलाबी व हल्के नीले रंग के एक गुच्छे में लगते हैं, इसके फल सफेद रंगों से भरे छोटे व गोल-गोल होते हैं, इसकी जड़ लंबी, गहरी भूरे रंग की सूत्रों युक्त होती है, जटामासी कश्मीर, भूटान, सिक्किम और कुमाऊं जैसे पहाड़ी क्षेत्रों में अपने आप उगती है, इसे 'बालछड' के नाम से भी जाना जाता है, जटामासी ठण्डी जलवायु में उत्पन्न होती है, यह हर जगह आसानी से नहीं मिलती, इसे जटामासी इसलिए कहा जाता है, क्योंकि इसकी जड़ में बाल जैसे तन्तु लगे होते हैं।
जटामासी को मांसी, बालछड, जटामांही, पहाड़ी लोग भूतकेश आदि नामों से जाना जाता है।
ये पहाड़ों पर पैदा होती है, इसके रोयेदार तने तथा जड़ ही दवा के रूप में उपयोग में आती है, इसकी जड़ों में बड़ी तीखी तेज महक होती है, ये दिखने में काले रंग की किसी साधू की जटाओं की तरह होती है।
मस्तिष्क और

मुख्य मंत्री पर हमले की हम कड़ी निंदा करते हैं, हमलावर का पूर्व में अपराधिक घटनाओं में शामिल होने से लगता है यह कोई सुनियोजित साजिश हो सकती है -- वीरेन्द्र सचदेवा



सुभगा राणी
नई दिल्ली : दिल्ली भाजपा के अध्यक्ष वीरेन्द्र सचदेवा ने आज सुबह अपने निवास कार्यालय में जन सुनवाई कर रही दिल्ली की मुख्य मंत्री रखा गुप्ता पर हुए हमले की कड़ी निंदा की है और कहा है की जिस तरह हमलावर की एक दो दिन पहले से मुख्य मंत्री के सरकारी एवं निजी आवास की रेकी करने की सी.सी.टी.वी. फुटेज सामने आई है उससे यह सम्भावना लगती है की यह एक सोची समझी साजिश हो सकती है।

उन्होंने कहा है की लोकतंत्र में हिंसा की कोई जगह नहीं है और हमारी मुख्य मंत्री या पार्टी ऐसे हमले से भयभीत नहीं होने चाहे। भाजपा के नेता अपना सार्वजनिक जनसभा पहले से अधिक सघनता से जारी रखेंगे। दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है

की हमले का सही कारण तो पुलिस जांच पूर्ण होने पर ही सामने आयेगा पर प्रारम्भिक जानकारी अनुसार यह हमलावर पूर्व में भी दो बार अपराधिक घटनाओं में संलिप्त रह चुका है जो हमें यह शक करने का कारण देता है है की यह कोई सुनियोजित साजिश भी हो सकती है।

वीरेन्द्र सचदेवा ने कहा है मुख्य मंत्री पर हमले के बाद दिल्ली आम आदमी पार्टी के अध्यक्ष सौरभ भारद्वाज ने जिस तरह की विडिओ पोस्ट सोशल मीडिया पर डाली वह निन्दनीय है और कहीं ना कहीं हमलावर को नैतिक समर्थन देने के समान है।। पूर्व में हमने देखा है की कई इस तरह की घटनाएं करने वाले आम आदमी पार्टी से जुड़े निकले हैं अतः सौरभ भारद्वाज का इस तरह का वीडियो कर हमलावर अपरोक्ष प्रोत्साहन समझ से परे है।

जलवायु परिवर्तन: बुजुर्गों के समक्ष जीवन का संध्या काल बिताने की चुनौती

अमरपाल सिंह वर्मा

जलवायु परिवर्तन अब केवल पर्यावरण की चुनौती नहीं रह गया है बल्कि यह मानवीय स्वास्थ्य पर एक गंभीर संकेत बन चुका है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूनएचपी) की हाल में जारी एक नई रिपोर्ट में बुजुर्गों पर मंडरा रहे जानलेवा संकेत की चेतावनी दी गई है। रिपोर्ट के मुताबिक बुजुर्ग लोग खास तौर पर जलवायु परिवर्तन के कारण गम्भीर स्वास्थ्य जोखिमों का सामना कर रहे हैं। यह रिपोर्ट पूरी दुनिया के बुजुर्गों पर जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभावों का खुलासा करती है। भारत जैसे देश में, जहां बुजुर्गों की जनसंख्या लगातार बढ़ रही है, वहां जलवायु परिवर्तन के स्वास्थ्य पर प्रभाव और भी अधिक चिंताजनक होते जा रहे हैं। बुजुर्गों केवल शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं बल्कि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी उम्र के साथ घटती जाती है। ऐसी में वे भीषण गर्मी और लू के थपेड़ों, शीत लहरों, वायु प्रदूषण और नई उभरती बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। जलवायु परिवर्तन के कारण गर्मी में इजाजत हो रहा है। यह बुजुर्गों के लिए प्रमुख स्वास्थ्य जोखिम है क्योंकि लू और अत्यधिक तापमान के दौरान उनके शरीर की तापमान नियंत्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। वर्ष 2022 का दलैसेंट कार्डेटाउन रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2000-2004 और 2017-2021 के दौरान जलवायु परिवर्तन से भारत में गर्मी से संबंधित मौतों में 55 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इनमें बुजुर्गों की संख्या अधिक है क्योंकि उनकी शारीरिक क्षमता जलवायु बदलाव को झेलने में कम होती है। पिछले कुछ वर्षों में उत्तरी राज्यों सहित भारत के कई हिस्सों में भीषण गर्मी और लू का प्रकोप बढ़ा है। गर्मियों में तापमान 45 से 50 डिग्री तक पहुंच जाता है। जलवायु परिवर्तन से वायु गुणवत्ता भी प्रभावित हो रही है। यह स्थिति अस्थमा और दिल की बीमारी से जूझते बुजुर्गों के लिए यह परिस्थिति जानलेवा साबित हो जाती है क्योंकि उनकी

त्वचा और शरीर की तापमान संतुलन क्षमता कम हो चुकी होती है, जिससे लू लगने, डिहाइड्रेशन और हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि जलवायु परिवर्तन के कारण जहां गर्मी के दिन बढ़ते चले जा रहे हैं, वहीं सर्दियों में भी अत्यधिक ठंड पड़ने लगी है। शीत लहर के कारण बुजुर्गों को हाइपोथर्मिया, रक्तचाप में गिरावट, तथा जोड़ों के दर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खासकर उत्तर भारत में दिसंबर-जनवरी की सर्दियां उनके लिए घातक साबित हो सकती हैं। जलवायु परिवर्तन के चलते मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया जैसे रोगों का प्रसार बढ़ा है। बुजुर्गों के लिए ये रोग अधिक घातक सिद्ध हो सकते हैं। मौसम जनि त प्रभावों से उनमें तनाव, अकेलापन और अवसाद की स्थिति बनती है। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूनएचपी) की हाल में जारी रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि 1990 के दशक से अब तक 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों में तापलहर के कारण होने वाली मौतों में लगभग 85 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। रिपोर्ट के अनुसार ताप लहरें, बाढ़ और बर्फ के पिघलने जैसे जलवायु परिवर्तन के सबसे घातक प्रभावों में से एक हैं। इनका सामना लिए तैयार रहना होगा। वह भी खास तौर पर बुजुर्गों जैसे सबसे संवेदनशील वर्गों की सुरक्षा के लिए यह जरूरी है। रिपोर्ट के अनुसार बुजुर्गों को अक्सर पुरानी बीमारियों, चलने-फिरने में कठिनाई या शारीरिक कमजोरी से जूझते हैं, जो भीषण गर्मी में जानलेवा खतरों का सामना करते हैं। ये खतरें तब और बढ़ जाते हैं जब वो प्रदूषित, धोड़भाड़ वाले शहरों या तटीय इलाकों में रहते हैं, जहां बुजुर्गों की आबादी ज्यादा है और समुद्र का स्तर लगातार बढ़ रहा है। हमारे देश में पहले तो दिल्ली, पटना, लखनऊ, कानपुर, जयपुर, जोधपुर जैसे बड़े शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यू) 'खतरनाक' श्रेणी में

पहुंचता था, अब तो राजस्थान के श्रीगंगानगर, हनुमानगढ़ समेत विभिन्न छोटे शहर भी इस स्थिति में आने लगे हैं। जाहिर है, समस्या बढ़ती ही जा रही है। भारत में 60 वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों की संख्या अब लगभग 14 करोड़ तक पहुंच चुकी है और यह संख्या 2050 तक दोगुनी होकर 34 करोड़ 60 लाख हो जाने का अनुमान है। एक ओर जहां बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है, वहीं जलवायु परिवर्तन का असर भी तेज हो रहा है। इसके दुष्प्रभावों से बुजुर्गों को बचाने के लिए जरूरी कदम उठाने ही होंगे। जलवायु परिवर्तन भारत में बुजुर्गों के स्वास्थ्य के लिए एक नया संकेत बन कर उभरा है। हीटवेव, वायु प्रदूषण और संक्रामक रोगों के बढ़ते खतरों ने बुजुर्गों को गंभीर संकेत में डाल दिया है। जरूरत इस बात की है कि सरकारें, नीति निर्माता, स्वास्थ्य कर्मी और समाज के लोग मिलकर ऐसे समाधान खोजें जो बुजुर्गों को जलवायु परिवर्तन के बदलावों से सुरक्षित रख सकें। यूएनएचपी की रिपोर्ट में इसके लिए शहरों को प्रदूषण मुक्त, सुदृढ़ और हर किसी के लिए सुलभ बनाने की सिफारिश की गई है, जहां हरित क्षेत्रों की पर्याप्त मौजूदगी हो। रिपोर्ट में सुझाव दिया गया है कि इसके लिए मसूखरणीतियों में सुनियोजित शहरी विकास, सामुदायिक आधारित आपदा जोखिम प्रबंधन, और बुजुर्ग आबादी के लिए जलवायु संबंधी सूचनाओं तक बेहतर पहुंच सुनिश्चित की जाए। जलवायु परिवर्तन की आंच सबसे पहले और सर्वाधिक गहराई से बुजुर्ग शरीर को महसूस होती है। यह वह वर्ग है जिसने देश को दशकों तक अपने श्रम, ज्ञान और सेवा से समृद्ध किया है। अब जरूरत है कि हम उन्हें एक ऐसा वातावरण दे जहां वे जीवन का संध्या काल अच्छे स्वास्थ्य के साथ बिता सकें। यह केवल एक स्वास्थ्य संकेत नहीं, बल्कि एक नैतिक जिम्मेदारी है।

(लेखक स्वतंत्र पत्रकार हैं।)

लोकतंत्र का भविष्य: तकनीकी की रोशनी या अंधेरा? [स्वतंत्र इच्छा की कैद: चुनावी प्रक्रिया पर एआई का शिकंजा]

लोकतंत्र का मूलभूत आधार खतरों में है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), जो कभी मानव प्रगति का स्वर्णिम प्रतीक थी, अब उसी लोकतंत्र की नींव को खोखला करने का हथियार बन चुकी है। स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव, जो जनता की सच्ची आवाज को सत्ता के शिखर तक ले जाते हैं, अब एआई-जनि त डीपफेक, भ्रामक समाचारों और माइक्रो-टारगेटिंग के जाल में फंस चुके हैं। यह तकनीक न केवल मतदाताओं के मन को चुपके से प्रभावित कर रही है, बल्कि उनकी स्वतंत्र इच्छा को बंधक बनाकर लोकतांत्रिक प्रक्रिया को ही अपहरण कर रही है। एआई की असाधारण शक्ति इसके डेटा विश्लेषण और वैयक्तिकृत सामग्री सृजन की क्षमता में निहित है। एक्स, फेसबुक और यूट्यूब जैसे सोशल मीडिया मंचों पर कार्यरत एल्गोरिदम यह तय करते हैं कि आपको क्या देखना है। ये एल्गोरिदम आपकी उम्र, रुचियों और राजनीतिक झुकाव का गहन विश्लेषण कर ऐसी सामग्री परसेवत हैं, जो आपके विचारों को सुक्ष्म रूप से ढाल देती है। 2016 के अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में कैम्ब्रिज एनालिटिका द्वारा 87 मिलियन फेसबुक उपयोगकर्ताओं के डेटा के दुरुपयोग का उदाहरण इसका जीवंत प्रमाण है। इस डेटा के आधार पर माइक्रो-टारगेटिंग विज्ञापनों ने अनिर्णीत मतदाताओं को प्रभावित किया। ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के अनुसार, इस हेरफेर ने 2-5% मतदाताओं के व्यवहार को बदला, जो एक अत्यंत करीबी चुनाव में निर्णायक सिद्ध हुआ। यह हेरफेर इतना परिष्कृत और सुक्ष्म है कि मतदाता को इसका आभास तक नहीं होता, फिर भी यह उनके निर्णयों को गुप्त रूप से

नियंत्रित करता है। डीपफेक तकनीक ने लोकतंत्र के लिए खतरों को और भी भयावह बना दिया है। एआई-जनि त नकली वीडियो और ऑडियो इतने जीवंत और विश्वसनीय प्रतीत होते हैं कि सामान्य व्यक्ति उन्हें वास्तविकता से अलग करने में असमर्थ रहता है। 2024 के रोमानिया राष्ट्रपति चुनाव में एक डीपफेक ऑडियो, जो रूस-समर्थित प्रभाव अभियान का हिस्सा था, ने पहले दौर के मतदान को रद्द करने के लिए बाध्य किया। इसी तरह, 2023 में स्लोवाकिया के एक चुनाव में डीपफेक ऑडियो ने एक उम्मीदवार की छवि को कलंकित कर जनता का विश्वास तोड़ा। मिशिगन विश्वविद्यालय के शोध के अनुसार, 64% लोग डीपफेक को पहली नजर में वास्तविक मान लेते हैं। ये घटनाएँ न केवल उम्मीदवारों की प्रतिष्ठा को नष्ट करती हैं, बल्कि मतदाताओं के सत्य तक पहुंचने के मूलभूत अधिकारों को ही कुचका देती हैं। एआई-संचालित बॉट्स और स्वचालित अभियान कर्तव्यों के लिए एक और गंभीर चुनौती बनकर उभरे हैं। ये बॉट्स झूठी सूचनाओं को बिजली की गति से फैलाते हैं और कृत्रिम जन समर्थन का भ्रम रचते हैं। 2024 के भारतीय लोकसभा चुनाव में, एक्स पर वायरल हुए डीपफेक वीडियो और भ्रामक मीम्स ने मतदाताओं के बीच भारी भ्रम और अविश्वास को जन्म दिया। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी की एक रिपोर्ट के अनुसार, 2024 में 64 देशों के चुनावों में एआई-जनि त सामग्री ने जनमत को गहरे रूप से प्रभावित किया। ये बॉट्स न केवल सूचना तंत्र को दूषित करते हैं, बल्कि सामाजिक ध्रुवीकरण और अविश्वास को बढ़ावा देकर लोकतंत्र की एकता और अखंडता को चूर-चूर करते हैं।



माइक्रो-टारगेटिंग के माध्यम से एआई व्यक्तिगत डेटा का उपयोग कर मतदाताओं के मन को गुप्त रूप से नियंत्रित करता है, उनकी स्वतंत्र इच्छा को हथियार बना लेता है। 2022 के ब्राजील चुनाव में एक डीपफेक वीडियो, जिसमें एक प्रचर को गलत पोल परिणाम बताते दिखाया गया, ने लुला के समर्थकों के बीच भ्रम और अविश्वास की आंधी मचा दी। ऑक्सफोर्ड इंटरनेट इंस्टीट्यूट के अनुसार, 2016 से 2024 तक 81 देशों में एआई-संचालित प्रचार अभियानों ने लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं को प्रभावित किया। यह तकनीक मतदाताओं को केवल वही सामग्री दिखाती है, जो उनकी मौजूद्वाराणाओं को मजबूत करती है या उन्हें चुपके से बदल देती है, जिससे निष्पक्ष सूचना का मूलभूत अधिकार नष्ट हो जाता है। एआई ने गलत सूचना को एक खतरनाक हथियार में बदल दिया है, जो अब पहले से कहीं

अधिक सस्ता और सहज हो गया है। जहाँ पहले जनमत को प्रभावित करने के लिए विशाल रैलियों और महंगे प्रचार अभियानों की आवश्यकता होती थी, वहीं अब महज कुछ हजार रुपये में सोशल मीडिया पर झूठ का तूफान खड़ा किया जा सकता है। 2023 में भारत में एक एंज कांचि ने खुलासा किया कि डिजिटल एजेंसियाँ 10,000 रुपये से भी कम में वायरल अभियान चला सकती हैं, जो छोटे और कम संसाधन वाले दलों को नष्ट करने की ताकत रखता है। यह लोकतंत्र को तकनीकी और वित्तीय शक्ति के चंगुल में जकड़ रहा है, जिससे जनता की आवाज दबने का खतरा मंडरा रहा है। लोकतंत्र में पारदर्शिता और जवाबदेही अनिवार्य हैं, लेकिन एआई-आधारित प्रचार में ये गायब हैं। 2019 के यूरोपीय चुनाव में 53% फेसबुक विज्ञापनों में प्रायोजक की जानकारी नहीं थी। यह "अदृश्य प्रचार" निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा को कमजोर करता है। इस

खतरों से निपटने के लिए सख्त कदम जरूरी हैं। पहला, सरकारों को डिजिटल प्रचार के लिए स्पष्ट नियम बनाना होगा। यूरोपीय संघ का डिजिटल सर्विसेज एक्ट (2022) एक मिसाल है, जो सोशल मीडिया कंपनियों को गलत सूचना रोकने के लिए बाध्य करता है। भारत में भी ऐसे कानून चाहिए। दूसरा, हर डिजिटल विज्ञापन में प्रायोजक और उद्देश्य की जानकारी अनिवार्य हो। तीसरा, डिजिटल साक्षरता अभियान जरूरी हैं। भारत में केवल 38% लोग ऑनलाइन सामग्री की प्रामाणिकता परख पाते हैं। वैश्विक सहयोग इस संकेत से निपटने की रीढ़ है, क्योंकि इंटरनेट की सीमाहीन प्रकृति के कारण किसी एक देश को चुनौती नहीं मिलेगी। 2024 में रूस और चीन से संचालित परिष्कृत अभियानों ने अफ्रीकी और एशियाई देशों के चुनावों को अपने नापाक इरादों का शिकार बनाया, जिससे लोकतांत्रिक प्रक्रियाएँ खतरों

में पड़ गईं। यूनेस्को की "रेकमेंडेशन ऑन द एथिक्स ऑफ एआई" (2021) जैसे वैश्विक ढांचे इस दिशा में सशक्त कदम हैं, जो एआई के नैतिक उपयोग को बढ़ावा देते हैं। फिर भी, इन प्रयासों को और अधिक समर्थित और प्रभावी बनाने की आवश्यकता है, ताकि वैश्विक स्तर पर लोकतंत्र की रक्षा हो सके। हालाँकि, सबसे बड़ी ताकत जनता के जागरूक और विवेकपूर्ण मन में निहित है। तकनीक चाहे कितनी भी उन्नत हो, लोकतंत्र का असली आधार नागरिकों की सूझबूझ और सजगता है। यदि नागरिक बिना सोचे-समझे सूचनाओं को स्वीकार करते रहेंगे, तो लोकतंत्र का ढाँचा चरमराने लगेगा। लेकिन यदि वे सवाल उठाएँ, तथ्यों की गहन जाँच करें और सच को झूठ से अलग करने का संकल्प लें, तो कोई भी एल्गोरिदम या कृत्रिम बुद्धिमत्ता उनकी स्वतंत्र इच्छा को दबा नहीं सकती। यह जागरूकता ही वह दीपक है, जो तकनीक के अंधेरे तूफान में लोकतंत्र की लौ को जलाए रखेगा। एआई एक दोधारी तलवार है, यह मानवता के लिए अभाूपूर्व अवसरों का सृजनकर्ता है, मगर अनियंत्रित होने पर लोकतंत्र का काल बन सकता है। 2024 के वैश्विक चुनावों ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि समय तेजी से हाथ से निकल रहा है। केवल सख्त कानून, पूर्ण पारदर्शिता और जागरूक नागरिकों का अटल संकल्प ही लोकतंत्र की रक्षा कर सकता है। यदि हम अब भी नहीं चेतें, तो जनता की स्वतंत्र इच्छा एल्गोरिदम के ठंडे, यांत्रिक जाल में कैद होकर एक भयावह भ्रम बन जाएगी, और लोकतंत्र का स्वर्णिम स्वरूप हमेशा के लिए मिट्टी में मिल जाएगा। **प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)**

जीएसटी में टीडीएस विधि लागू करने से विवादों में आएगी भारी कमी

पंकज जायसवाल
 इस बार स्वतंत्रता दिवस पर लालकिले के माध्यम में प्रधानमंत्री मोदी ने अरबों की टिकटों में GST को लेकर एक बड़ा टिकटो गिफ्ट देने की घोषणा की तो पूरा देश झूम उठा. इसके बाद ही टिकट मंत्रालय ने जीएसटी के दो से दस फीसदी और 18 फीसदी का प्रस्ताव भेज दिया. इस पल का स्वागत किया जाना चाहिए. वृ्क सरकार सुधार करने की सोच रही है, मेरा मानना है कि सरकार को इनपुट टैक्स क्रेडिट की दिशानिर्देशों के वताते इसका क्रेडिट लेने वाले उन व्यापारियों को जो अपने वैटर के बिल का जीएसटी के साथ पूरा भुगतान करने के बाद भी जब कई साल बाद जीएसटी विमान का नोटिस आ जाता है तो व्यापारी दैन्य परेशान हो जाता है, का भी समाधान करना चाहिए. वृ्क वह बिल के साथ जीएसटी तो वैटर को दे ही चुका होता है लेकिन जब उसके वैटर की गलती से उसके पास इसी इनपुट टैक्स क्रेडिट मय ग्रव व्याज दर के साथ भुगतान का नोटिस आता है तो वह परेशान हो जाता है. उसे लगता है कि भेजे तो वैटिस बिल पर वैटर के भुगतान के साथ तो जीएसटी भर दिया है और जब मरा था तो वैटर जीएसटी पौल्ट पर वैटिस और एडिक्ट वैटर था. अगर बाद में वह नहीं भरता है या उसका रजिस्ट्रेशन निरस्त हो जाता है तो यह तो विमान की समस्या है. उसे यह खम्भे उभर क्यों धकेल रहे हैं. आजकल ऐसे नोटिस बहुत आ रहे हैं. इनपुट टैक्स क्रेडिट (ITC) की समस्या वास्तविक है. बहुत से व्यापारी वैटर को वैटिस GST नंबर और इनवॉयस के साथ पूरा भुगतान कर देते हैं परंतु वैटर वैटर सरकार को टैक्स जमा नहीं करता या उसका रजिस्ट्रेशन बाद में खत हो जाता है तो खरीदार को ITC से वैटिस कर दिया जाता है। यह वास्तव में व्यापारियों के लिए अत्यावपूर्ण और केरा फल पर बस जानने वाला निष्पक्ष की तरह हो जाता है। ऐसा नहीं है कि इसका समाधान नहीं है. इसका समाधान है जीएसटी को भी आधरक के टीडीएस रिटर्न की प्रकृति की तरह कर देना. सरकार को इस लगावत सुधार कर B2B सौदों के लिए जीएसटी के भी पता प्रतिलिपि टीडीएस का प्राकानन लाना चाहिए और इनपुट टैक्स क्रेडिट को प्रारोमेटिक रिफंड में बदल देना चाहिए. इससे जीएसटी की चोरी और इनपुट टैक्स क्रेडिट की गड़बड़ी दोनों रक्त जालगी. व्यापारियों की वृर्कन कैपिटल और नॉन पैमेट से लेने वाली पेनाल्टी की समस्या भी खत्म हो जावेगी क्योंकि बहुत से जीएसटी रसीदए कहीं भुगतान करने या उन्हें वयौकिक बिल देने के बाद पार्टियों से भुगतान काफ़ी देर से आता है, उसकी देवदारी आज की तारीख में फंसी रहती है जबकि जीएसटी को प्रभले मंशने मरना है पड़ता है चाहे ऐसा तय या ना अये और सामने वाली पार्टियों तो इनपुट टैक्स क्रेडिट लेकर अपना केश फ्लो बचा लेती है लेकिन पार्टियों का भुगतान देर से आता है.

दक्षिणी दिल्ली में पत्रकारों को मिला नया मंच 'साउथ दिल्ली पत्रकार संघ' की कार्यकारिणी गठित वरिष्ठ पत्रकार राजनारायण मिश्रा बने अध्यक्ष

परिवहन विशेष न्यूज

दक्षिणी दिल्ली। आखिरकार लंबे संघर्षों के बाद पत्रकारों का अपना संगठन साउथ दिल्ली पत्रकार संघ का गठन ज्यादातर थ्रु से जुड़े दक्षिणी दिल्ली के पत्रकारों की मौजूदगी में गठित हुआ जिसमें प्रिंट मीडिया, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया और विशिष्ट पत्रकारों के साथ प्रीलांस पत्रकार, यूट्यूब पत्रकार एवं वीकली न्यूजपेपर पत्रकारों के साथ उनके अखबारों के संपादकों ने भागलिया और दक्षिणी दिल्ली में पत्रकारों का सशक्त संगठन बनाने में अपनी अपनी महत्वपूर्ण भागवारी को निभाया। साउथ दिल्ली पत्रकार संघ की यह तीसरी बैठक थी जो विश्वकर्मा कॉलोनी पुल हटलादपुर में आयोजित हुए जिसमें संगठन की कार्यकारणी समस्त थ्रु के 50 से भी ज्यादा पत्रकारों के बीच चुनी गई। सभी पत्रकारों के बीच सभी पदों पर चुनाव कराए गए और संगठन के संपादक राजनारायण मिश्रा को चुना गया उनका लम्बा अनुभव संगठन को मजबूती प्रदान करेगा साथ ही वरिष्ठ उपाध्यक्ष पद पर मीमना बेगम एवं सुनील परिहार के साथ हुंकार न्यूज से आशु आस मुहम्मद चुने गईं और उपाध्यक्ष पद पर वरिष्ठ पत्रकार रियासत अली, दीपक कुमार एवगिरीश कुमार को चुना गया। साउथ दिल्ली पत्रकार संघ के चुनाव में महासचिव पद पर वरिष्ठ पत्रकार एवं दक्षिणी दिल्ली में एक लम्बा अनुभव जिनका है पत्रकार अजीत कुमार चुने गए साथ ही मीडिया संयोजक एवं प्रवक्ता पद पर अनुभवी एवं दक्षिणी दिल्ली की पत्रकारिता में मननप्रिय चहेरा पत्रकार दीप सिलोड़ी को चुना गया। सचिव के



पद पर युवा पत्रकार स्वतंत्र सिंह भुल्लर साथ ही सह सचिव के लिए महिला पत्रकार बीना देवी जोशी एवं रमेश भाई को चुना गया। कोसा अध्यक्ष के लिए वरिष्ठ पत्रकार शरद कुमार सागर एवं संगठन सचिव के लिए साहिल संभव मंसूरी और प्रचार प्रसार सचिव अनुभवी पत्रकार कुंदन सिंह सहित संगठन संयोजक महेंद्र कुमार एवं सांस्कृतिक एवं खेलकूद सचिव युवा पत्रकार जितेंद्र दिवाकर को कार्यकारणी में जगह मिली और साथ ही कार्यकारणी सदस्यों में जो पत्रकार बंधु चुने गए उनमें निम्नलिखित पत्रकार थे जो इस प्रकार से हैं शुरुफता प्रवीन, मनोज शिंदे, शमशुद्दीन सिद्दीकी, अजीत सिंह भूषण, मनोज कुमार और दीपक सिंह। साउथ दिल्ली पत्रकार संघ की निर्वाचनवाचित कार्यकारणी अध्यक्ष एवं समस्त टीम का मनोबल बढ़ाने मुख्य अतिथि सुरेन्द्र बिधूड़ी संयोजक स्वाभिमान देश का संगठन एवं दक्षिणी दिल्ली अध्यक्ष के प्रतिनिधि भी पहुंचे और उन्होंने सामाजिक कार्यकर्ता एवं पत्रकारों की बैठक में अपना पूर्ण सहयोग देने वाले मुकेश शर्मा एवं उनसे साथ आए हुए अतिथियों के साथ मिलकर नवनिर्वाचित अध्यक्ष का गुलदस्त एव शाल के साथ सम्मान किया और विश्वास दिलया कि एक बहुत सुंदर पहल पत्रकारों द्वारा की गई है हम इसका समर्थन करते हैं और पत्रकारों के साथ हमारा पूरा सहयोग रहेगा।

आपको बता दे कई सालों से प्रसारकिया जा रहा था कि साउथ दिल्ली पत्रकार संघ बनाया जाए लेकिन कहीं कारणवश संयोग नहीं बन रहा था लेकिन फिर से पहल की गई और इसवार संगठन की विचारधारा को पपट

की विचारधारा को आगे बढ़ाएंगे साथ ही संगठन के लिए पूरी तरह से समर्पित रहूंगा अपनी हर जिम्मेदारियों को निर्वार्थ भाव से निभाऊंगा। आगे साउथ दिल्ली पत्रकार संघ के युवा एवं अनुभवी पत्रकार दीप सिलोड़ी जो मीडिया संयोजक एवं अनुभवी पत्रकार दीप सिलोड़ी को मीडिया संयोजक एवं प्रवक्ता पद पर चुने गए उन्होंने कहा कि आज बड़ी खुशी हो रही है कि हम लोगों की मेहनत रंग लाई और साउथ दिल्ली पत्रकार संघ की पहली कार्यकारणी का गठन हुआ। जो सोच संगठन की है उसको लेकर आगे बढ़ेंगे और पत्रकारों के मान सम्मान एवं परिवार के सुख दुख के साथ उनके हक की लड़ाई में पूरा संगठन उनके साथ खड़ा रहेगा एवं यह भी संगठन की जिम्मेदारी होगी कि सभी पत्रकार बंधु संगठन के नियमों के दायरे में रह कर दक्षिण दिल्ली में पत्रकारिता करें और पत्रकारिता के नियमों का उल्लंघन कोई पत्रकार बंधु ना करे उसपर भी ध्यान दिया जाएगा। संगठन में मुझे सचिव पद पर चुना गया है सभी पत्रकार बंधुओं का तह दिल से धन्यवाद करता हूँ और विश्वास दिलाना चाहता हूँ की आपकी उम्मीदों पर हम लोग खरा उतरेंगे। साउथ दिल्ली पत्रकार संघ की कार्यकारणी में ज्यादातर सभी को ध्यान में रखते हुए साउथ, साउथ ईस्ट एवं साउथ वेस्ट एरिया के पत्रकारों को जगह दी गई है और एक सूत्र में सभी पत्रकारों को जोड़ा गया है दक्षिणी दिल्ली के पुल प्रहलादपुर के विश्वकर्मा कॉलोनी में भारी संख्या में पत्रकार बंधु बैठक में पहुंचे थे और समर्थकों के बीच चुनी हुए समस्त साउथ दिल्ली पत्रकार संघ का कार्यकारणी का भव्य स्वागत अतिथियों द्वारा किया गया। आए हुए सभी अतिथियों एवं सहयोगियों का नवनिर्वाचित अध्यक्ष राजनारायण मिश्रा ने धन्यवाद किया और सभी वरिष्ठ, सहयोगी पत्रकारों का भी धन्यवाद किया कि पहली बार दक्षिणी दिल्ली में पत्रकार संगठन बना और उसके गवाह हम सब पत्रकार बंधु बने और संगठन में ही शक्ति है सभी ने इस मंत्र पर अमल किया। उम्मीद है संगठन पत्रकारों के हितों के लिए कार्य करेगा और नई सोच नई उम्मीद के साथ दक्षिणी दिल्ली में पत्रकार संगठन की नींव को मजबूत करने में कारण साबित होगा।



बुजुर्ग – संस्कृति के संरक्षक, जीवन के मार्गदर्शक

[एक स्नेहिल स्पर्श से बदल सकता है बुजुर्गों का जीवन]

उन चेहरों पर समय की लकीरें नहीं, बल्कि जीवन की अमर गाथाएँ अंकित हैं। उनकी आँखों में समाया है अनुभवों का अथाह सागर, और उनके हाथों में बसी है हमारी संस्कृति की नींव। हमारे बुजुर्ग—हमारी जड़ें, हमारा अभिमान, हमारी अमूल्य धरोहर। 21 अगस्त को मनया जाने वाला विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस केवल एक तारीख नहीं, बल्कि एक आह्वान है—उन अनमोल आत्माओं को सम्मान देने का, जिनके कंधों पर हमारा वर्तमान टिका है। यह दिन हमें झकझोरता है, रुकने को मजबूर करता है और सवाल उठाता है: क्या हम सचमुच अपने बुजुर्गों को वह प्यार, सम्मान और समय दे पा रहे हैं, जिसके वे सच्चे हकदार हैं?

बुजुर्ग हमारे समाज का वह जीवंत दर्पण हैं, जो अतीत की गहराइयों को उजागर करते हैं और भविष्य की राह रोशन करते हैं। उनके अनुभवों में छिपा है वह अनमोल ज्ञान, जो ग्रंथों में नहीं समाता। उन्होंने युद्धों के दंश झेले, आजादी के लिए संघर्ष

किया, और बदलते भारत के हर युग को आत्मसात किया। उनके किस्सों में बसती हैं वे सीखें, जो हमें जीवन की जटिल राहों पर दिशा देती हैं। फिर भी, आज की आधाधुपी भरी दुनिया में हम अक्सर उनकी उपस्थिति को नजरअंदाज कर देते हैं। उनकी अनकही कहानियाँ, अनुसुनी इच्छाएँ और अनदेखी जरूरतें आधुनिकता की चमक-दमक में कहीं गुम हो जाती हैं।

क्या हमने कभी उनकी अनकही इच्छाओं के गहरे अर्थ को सच्चे मन से टटोलने की कोशिश की? शायद वे चाहते हैं कि कोई उनकी जवानी के सुनकर किस्सों को दिल की गहराइयों से सुने। शायद वे अपने अनुभवों के अनमोल खजाने को नई पीढ़ी तक पहुँचाना चाहते हैं। या फिर, शायद उनकी ख्यालिय बस इतनी-सी है कि कोई उनके साथ बैठे, चाय की चुस्कियों के बीच उनकी बातों को आत्मीयता और अपनत्व से सुने। विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस हमें यह एहसास दिलाता है कि उनकी ये छोटी-छोटी इच्छाएँ उतनी ही अनमोल हैं, जितना उनका हमारे जीवन और



समाज में अमर योगदान।

आज के दौर में हमारे बुजुर्ग कई अनदेखी चुनौतियों से जूझ रहे हैं। डिजिटल युग की चकाचौंध में उनकी भागीदारी एक अनसुलझा प्रश्न बनी हुई है। स्मार्टफोन और इंटरनेट के इस तीव्र गति वाले समय में कई बुजुर्ग तकनीक की जटिलताओं से अनजान हैं, जिसके चलते वे ऑनलाइन स्वास्थ्य सुविधाओं, बैंकिंग सेवाओं या सामाजिक मंचों तक पहुँच नहीं बना पाते। यह डिजिटल खाई उनके लिए एक नया अकेलापन लेकर आई है, जो उनकी

दुनिया को और सिमटा देता है। इसके साथ ही, मानसिक स्वास्थ्य जैसे गंभीर मुद्दों पर हमारा समाज खामोश रहता है। अकेलापन, अवसाद, और स्मृति से जुड़ी समस्याएँ बुजुर्गों के लिए गहरी चुनौतियाँ हैं, पर इन पर खुलकर बात करने का साहस हममें कम ही दिखता है। हमें ऐसी संवेदनशील व्यवस्थाएँ गढ़नी होंगी, जो उनकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जरूरतों को न केवल समझें, बल्कि उन्हें पूरी

तरह संबोधित करें। भारत, जहाँ परिवार और संस्कृति हमारी आत्मा का आधार हैं, वहाँ बुजुर्गों का स्थान हमेशा से पवित्र और पूजनीय रहा है। लेकिन बदलते दौर की चुनौतियों के बीच हमें अपनी परंपराओं को नई दृष्टि और संवेदनशीलता के साथ पुनर्जनन करना होगा। हमें अपनी नई पीढ़ी को यह सिखाना होगा कि बुजुर्गों का सम्मान केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि एक गहरी जीवन मूल्य है, जो हमारी पहचान को मजबूती देता है। कई बुजुर्ग आज भी अपने अथाह

ज्ञान, कला, और अनुभवों के खजाने से समाज को समृद्ध करने की इच्छा रखते हैं। हमें उन्हें ऐसा मंच प्रदान करना होगा, जहाँ उनकी प्रतिभा न केवल नई पीढ़ी तक पहुँचे, बल्कि उसे प्रेरणा और दिशा भी दे।

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस हमें यह स्मरण कराता है कि बुजुर्गों की देखभाल हमारी साझा नैतिक जिम्मेदारी है। सरकार को ऐसी नीतियाँ गढ़नी होंगी जो किफायती स्वास्थ्य सुविधाएँ, सामाजिक सुरक्षा, और सम्मानजनक जीवन की गारंटी दें। सामुदायिक केंद्रों का निर्माण, जहाँ बुजुर्ग एक साथ समय बिता सकें, उनकी बातें साझा कर सकें, और सामाजिक-मानसिक जरूरतों को पूरा कर सकें, एक क्रांतिकारी कदम हो सकता है। और हमारा योगदान? एक स्नेहपूर्ण फोन कॉल, एक आत्मीय मुलाकात, या उनकी छोटी-सी इच्छा को पूरा करना—ये छोटे-छोटे प्रयास उनके जीवन में अपार खुशी और अर्थ ला सकते हैं।

उम्र महज एक संख्या है, पर उनके जुनून और रचनात्मकता की कोई सीमा नहीं। आज भी कई बुजुर्ग अपने अटूट जोश और प्रेरक कर्मों से समाज को नई दिशा दे रहे हैं। वे लेखक बनकर अमर

कहानियाँ रच रहे हैं, सामाजिक कार्यकर्ता बनकर परिवर्तन की लौ जला रहे हैं, या अपने परिवार को एकजुट रखकर नई पीढ़ी को जीवन के मूल्यों का पाठ पढ़ा रहे हैं। हमें उनकी इन अनमोल क्षमताओं को न केवल पहचानना होगा, बल्कि उन्हें प्रोत्साहित कर एक मंच देना होगा, जहाँ उनकी प्रतिभा समाज को और समृद्ध करे।

इस विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस पर एक पवित्र संकल्प लें, हम अपने बुजुर्गों को न केवल सम्मान और स्नेह देंगे, बल्कि उनकी अनकही इच्छाओं और अनुसुनी जरूरतों को दिल से समझेंगे। वे हमारी जड़ें हैं, जिनके बिना हमारा वजूद अधूरा है। उनकी कहानियों को आत्मीयता से सुनें, उनके अनुभवों से जीवन की गहरी सीख लें, और उनके जीवन को प्रेम, सम्मान और खुशियों से सजाएँ। यह दिन केवल उत्सव का नहीं, बल्कि एक नई शुरुआत का प्रतीक है—एक ऐसे समाज के निर्माण का, जहाँ हर बुजुर्ग को वह प्यार, गरिमा और सम्मान मिले, जिसके वे सच्चे हकदार हैं।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)

महावन क्षेत्र में बरेली हाईवे पर केमिकल टैंकर पलटने से लगी आग को बड़ी मशकत के बाद दमकल विभाग एवं सिविल डिफेंस ने पाया आग पर काबू

परिवहन विशेष न्यून

मथुरा: मथुरा में महावन क्षेत्र में बरेली हाईवे पर बुधवार सुबह एक केमिकल से भरा टैंकर मनोहरपुर गांव के पास बेकाबू होकर पलट गया। पलटने के बाद केमिकल से भरे टैंकर फट गए। जिससे भीषण आग लग गई। धमाके की आवाज और आग की लपटें देखकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। टैंकर राया की ओर से नेशनल हाईवे की तरफ जा रहा था। लोगों ने दमकल विभाग एवं सिविल डिफेंस मथुरा को सूचना दी। इसके बाद दमकल की पांच गाड़ियां एवं सिविल डिफेंस मथुरा के पोस्ट वार्डन अशोक यादव की क्विक रिस्पांस टीम के 20 जवान और रिफाइन्री की टीम भी मौके पर पहुंची। आग पर काबू पाने की कोशिश में जुटे एफएसओ किशन सिंह और फायरमैन शकीरा झुलस गए। दमकल अधिकारी ने बताया कि टैंकर में केमिकल भरा होने के कारण से आग लगातार भड़क रही है। उस पर काबू पाना

बेहद मुश्किल हो रहा है। टैंकर में कुल चार टैंक थे। जिनमें से एक फट चुका है। जबकि बाकी टैंकों में भी धमाका होने का खतरा बना हुआ है। आग को काबू में करने के लिए दमकल विभाग, पुलिस प्रशासन एवं सिविल डिफेंस की टीम और रिफाइन्री की टीम ने बड़ी मशकत के बाद टैंकर में लगी आग पर काबू पा लिया गया है। प्रामीणों का कहना है कि टैंकर पलटने और उसमें धमाका होने की आवाज कई किलोमीटर तक सुनाई दी। आग की लपटें और धुंआ दूर से ही दिखाई दे रहा था। अधिकारी लगातार स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं और आग पर काबू बड़ी मशकत के बाद काबू पा लिया गया है। हादसे के चलते हाईवे पर यातायात प्रभावित हुआ है। स्थिति को नियंत्रित करने के लिए पुलिस बल तैनात कर दिया गया है। प्रशासन एवं सिविल डिफेंस के वार्डन एवं स्वयंसेवक ने लोगों से मौके के आसपास ना जाने की अपील की है।



एनआईआईटी से वैशाली शर्मा जी ने साइबर क्राइम से कैसे जागरूक हो सकते हैं, इस बारे में जानकारी दी। बच्चों और अध्यापिकाओं ने ध्यान से सुना और अपने विचार भी साझा किए। धन्यवाद वैशाली जी (एनआईआईटी)।



जिले भर में ट्रैक्टर से स्टंट करने वाले पुलिस लाखों समझने के बाद नहीं आ रहे बाजफेसबुक पर बेखौफ डाल रहे वीडियो और ट्रैक्टर बाजी को शर्त लगा कर रहे टोचन बदायूं जिले का वीडियो वायरल।

ब्रह्मलीन स्वामी गोकुलानंद महाराज का त्रिदिवसीय तिरोभाव महोत्सव धूमधाम से सम्पन्न

भगवद् प्राप्त संतों व भक्तों का भूमि है श्रीधाम वृन्दावन : महामंडलेश्वर साध्वी राधिका साधिका पुरी

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। छटीकरा रोड़ स्थित श्री कपिल कुटीर सांख्य योग आश्रम में चल रहा ब्रह्मलीन संत प्रवर स्वामी गोकुलानंद महाराज का त्रिदिवसीय तिरोभाव महोत्सव विभिन्न धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ संपन्न हुआ। सर्वप्रथम संतों व भक्तों के द्वारा ब्रह्मलीन स्वामी गोकुलानंद महाराज की प्रतिमा का श्रीहरिनाम संकीर्तन के मध्य पूजन-अर्चन किया गया। साथ ही उनकी महाआरती की गया। तत्पश्चात आयोजित सन्त-विद्वत् सम्मेलन में अपने विचार व्यक्त करते हुए महामंडलेश्वर साध्वी राधिका साधिका पुरी जला मां ने कहा कि श्रीधाम वृन्दावन भगवद् प्राप्त संतों व भक्तों का भूमि है। यहां वही मनुष्य आ पाते हैं, जिन पर भगवान श्रीकृष्ण और श्रीराधा रानी की कृपा होती है। ब्रह्मलीन स्वामी गोकुलानंद महाराज भी श्रीकृष्ण और श्रीराधा रानी के परम कृपापात्र थे। उन्होंने ब्रज में साधनारत रहकर कई बार प्रभु की लीलाओं का दर्शन किया था।

चिंतामणि कुंज के अध्यक्ष महामण्डलेश्वर स्वामी डॉ. आदित्यानंद गिरि महाराज व महामण्डलेश्वर स्वामी सच्चिदानंद शास्त्री महाराज ने कहा कि साधु-सन्त कोई साधारण मनुष्य नहीं अपितु स्वयं अखिल कोटि ब्रह्माण्ड नायक परब्रह्म परमात्मा के प्रतिनिधि होते हैं। सन्त ही हमें प्रभु की लीलाओं, उनके स्वरूप व अस्तित्व का आभास कराते हैं। इसीलिए हमें संतों की शरण में



जाना चाहिए, जिससे हमारा कल्याण हो सके। वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. गोपाल चतुर्वेदी एवं ब्रज अकादमी की सचिव साध्वी डॉ. राकेश

हरिप्रिया ने कहा कि स्वामी गोकुलानंद महाराज का जवाब होगा बल्कि बहुधुवीय विश्व व्यवस्था के लिए। जिससे हमारा कल्याण हो सके। वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. गोपाल चतुर्वेदी एवं ब्रज अकादमी की सचिव साध्वी डॉ. राकेश

कल्याण किया। इस अवसर महामण्डलेश्वर स्वामी डॉ. सत्यानंद सरस्वती (अधिकारी गुरुजी), महामण्डलेश्वर स्वामी वेदानंद महाराज, वरिष्ठ भाजपा नेता रामदेव सिंह भागीर, प्रमुख समाजसेवी देवीसिंह कुंतल, भागवताचार्य साध्वी आशानन्द शास्त्री, पवन गौतम, साध्वी पूर्णिमा साधिका, युवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा, स्वामी भुवानंद महाराज, पप्पू सरदार, राजू शर्मा, रामप्रकाश सक्सेना, प्रेम मन्दिर के जनसंपर्क अधिकारी अजय त्रिपाठी, डॉ. विनय लक्ष्मी सक्सेना, बी.के. सुतल, पूनम उपाध्याय, साध्वी कमला नमिता साधिका, साध्वी कमला साधिका आदि की उपस्थिति विशेष रही। संचालन डॉ. गोपाल चतुर्वेदी ने किया। महोत्सव का समापन महामण्डलेश्वरों, श्रीमहन्तों व महन्तों के सम्मान एवं संत, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा और वृहद भंडारे के साथ हुआ। इससे साथ ही विश्व कल्याणार्थ चल रहा वृहद महायज्ञ भी पूर्ण हुआ। जिसमें देश-विदेश से आए समस्त भक्त-श्रद्धालुओं ने वैदिक मंत्रोच्चार के मध्य अपनी आहुतियां दीं।

ट्रंप का टैरिफ वार:- रूस-चीन- भारत (आरसीआई) त्रिकोण का नई वैश्विक शक्ति संरचना की ओर कदम बढ़ा-वैश्विक पश्चिमी समूह सख्ते में?

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावानी गौड़िया महाराष्ट्र

अंतरराष्ट्रीय राजनीति और वैश्विक अर्थव्यवस्था इस समय जिस मोड़ पर खड़ी है, वहाँ हर कदम और हर निर्णय आने वाले दशकों की शक्ति- संतुलन की रूपरेखा तय कर रहा है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा हाल में उठाए गए टैरिफ वार के कदमों ने न केवल भारत बल्कि एशियाई परिदृश्य में गहरी अनिश्चितता पैदा कर दी है। भारत को अब यह समझना पड़ा है कि एकपक्षीय अमेरिकी दबाव और संरक्षणवाद के बीच अपनी अर्थव्यवस्था को टिकाऊ और सशक्त बनाए रखने के लिए बहुस्तरीय रणनीतिक साझेदारियों आवश्यक हैं। अंतरराष्ट्रीय राजनीति में शक्ति-संतुलन कभी स्थिर नहीं रहता। बदलते भू-राजनीतिक हालात, आर्थिक टकराव, सामरिक हित और व्यापारिक रणनीतियों नए गठबंधन गढ़ती और पुराने समीकरण तोड़ती रहती हैं। 21वीं सदी के तीसरे दशक में, अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की आक्रामक आर्थिक नीतियों और टैरिफ वार ने वैश्विक व्यापार पर

गहरा असर डाला है। यही नहीं, इन नीतियों ने एशिया में एक नए त्रिकोणीय गठबंधन-रूस, चीन और भारत (आरसीआई), के उभरते स्वरूप को भी जन्म दिया है। इसी परिप्रेक्ष्य में अगस्त 2025 के मध्य दिनों में कई ऐसे घटनाक्रम घटे जिन्होंने भारत-चीन-रूस त्रिकोण (आरसीआई) को मजबूती की दिशा में निर्णायक आगे धकेल दिया है। 18 और 19 अगस्त को चीनी विदेश मंत्री का भारत दौरा, 19 अगस्त को भारतीय विदेश मंत्री का मास्को जाना और 31 अगस्त को प्रधानमंत्री का बीजिंग दौरे की संभावना, ये सब घटनाएँ संकेत देती हैं कि भारत अपनी विदेश नीति में लचीलापन और व्यावहारिकता दोनों को नया आयाम दे रहा है। साथियों बात अगर हम ट्रंप के साथ टैरिफ वार और भारत के सामने खड़ी चुनौती को समझने की करें तो, ट्रंप प्रशासन का टैरिफ वार मूलतः अमेरिकी उद्योगों को बचाने और घरेलू नौकरियों को संरक्षित करने की आक्रामक रणनीति है। लेकिन इसने वैश्विक आपूर्ति शृंखला को झकझोर दिया है। भारत पर भी इसका असर पड़ा है, क्योंकि अमेरिका भारत के लिए बड़े

निर्यात बाजारों में से एक है। ट्रंप ने विशेष रूप से भारतीय स्टील, दवाओं, आईटी सेवाओं और मैन्यूफैक्चरिंग गुड्स पर 27 अगस्त से टैरिफ की धमकी दी है। इस अनिश्चितता ने भारतीय उद्योगों को नई साझेदारियों तलाशने के लिए मजबूर कर दिया है। भारत के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण स्थिति है। एक ओर वह अमेरिका और पश्चिमी देशों के साथ आर्थिक व तकनीकी साझेदारी चाहता है, वहीं दूसरी ओर रूस और चीन के साथ ऐतिहासिक, भौगोलिक और सामरिक रिश्तों को भी नजरअंदाज नहीं कर सकता। यही कारण है कि भारत ने रूस-चीन के त्रिकोणीय ढांचे में अपनी भूमिका को संतुलित और रणनीतिक तरीके से परिभाषित करना शुरू किया है, जो रेखांकित करने वाली बात है।

साथियों बात अगर हम भारत, रूस और चीन, तीनों देश अपनी-अपनी जरूरतों और चुनौतियों से घिरे हैं होने की करें तो, भारत को अमेरिका के टैरिफ और तकनीकी प्रतिबंधों से निकलने के लिए वैकल्पिक बाजारों और साझेदारियों की जरूरत है। चीन अमेरिका के सीधे व्यापार युद्ध से जूझ रहा है और एशियाई देशों के

साथ गठबंधन मजबूत करना चाहता है। रूस अधिक मजबूत हुए हैं। दोनो देशों ने ऊर्जा, रक्षा और प्रौद्योगिकी क्षेत्र में आपसी निर्भरता बढ़ाई है। अमेरिका और यूरोप द्वारा लगाए गए प्रतिबंधों ने रूस को चीन की ओर और नजदीक ला दिया। अमेरिका के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण स्थिति है। एक ओर वह अमेरिका और पश्चिमी देशों के साथ आर्थिक व तकनीकी साझेदारी चाहता है, वहीं दूसरी ओर रूस और चीन के साथ ऐतिहासिक, भौगोलिक और सामरिक रिश्तों को भी नजरअंदाज नहीं कर सकता। यही कारण है कि भारत ने रूस-चीन के त्रिकोणीय ढांचे में अपनी भूमिका को संतुलित और रणनीतिक तरीके से परिभाषित करना शुरू किया है, जो रेखांकित करने वाली बात है।

घटनाओं ने इस संभावना को और प्रबल किया है कि आने वाले वर्षों में एक नया त्रिकोणीय ढांचा आरसीआई, वैश्विक राजनीति का निर्णायक तत्व बनेगा। भारत के लिए चुनौती यह होगी कि वह अपनी स्वायत्त विदेश नीति बनाए रखते हुए इस गठबंधन का हिस्सा बने और साथ ही अमेरिका तथा पश्चिमी देशों के साथ भी संतुलन साधे। विश्व राजनीति के इस संक्रमणकाल में, एशियाई शक्तियों का यह त्रिकोण केवल व्यापार या रक्षा तक सीमित नहीं रहेगा बल्कि 21वीं सदी के शुरू-राजनीतिक नरेशों को गहराई से प्रभावित करेगा। अतः अगर हम आपके पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि ट्रंप का टैरिफ का रस्किन भारत आईसीआई त्रिकोण का नई वैश्विक शक्ति संरचना को और कदम बढ़ा। ट्रंप की टैरिफ नीतियों ने एशिया में एक नए त्रिकोणीय गठबंधन-रूस, चीन और भारत (आरसीआई)-के उभरते स्वरूप को भी जन्म दिया है। वैश्विक बदलते भू-राजनीतिक हालात, आर्थिक टकराव, सामरिक हित और व्यापारिक रणनीतियों नए गठबंधन गढ़ती और पुराने समीकरण तोड़ती रहती हैं।

2027 तक भारत में लॉन्च होंगी 15 नई हाइब्रिड SUV, लिस्ट में Maruti, Hyundai से लेकर Mahindra तक की गाड़ियां

भारत में हाइब्रिड गाड़ियां तेजी से लोकप्रिय हो रही हैं क्योंकि ये फ्यूल एफिशिएंसी और दमदार परफॉर्मेंस का संतुलन बनाती हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों की तरह इनमें रेंज की चिंता नहीं होती। भारतीय बाजार में 2027 तक 15 नई हाइब्रिड एसयूवी लॉन्च होंगी। Maruti Suzuki Mahindra Hyundai Kia और Honda जैसी कंपनियां इस दौड़ में शामिल हैं जो विभिन्न हाइब्रिड मॉडल्स पेश करने की तैयारी में हैं।

नई दिल्ली। भारत में हाइब्रिड गाड़ियां तेजी से पॉपुलर हो रही हैं, क्योंकि यह फ्यूल एफिशिएंसी और दमदार परफॉर्मेंस के बीच बेहतर संतुलन बनाती हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों के विपरीत, हाइब्रिड गाड़ियों में रेंज की चिंता नहीं होती है और न ही उन्हें व्यापक चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर की जरूरत होती है। इसे देखते हुए भारतीय बाजार में 15 नई हाइब्रिड SUV साल 2027 तक लॉन्च होंगी। आइए विस्तार में जानते हैं कि भारत में कौन सी हाइब्रिड गाड़ियां लेकर आने वाली हैं।

2027 तक आने वाली 15 हाइब्रिड SUV की लिस्ट

आगामी हाइब्रिड SUV (Upcoming Hybrid SUV)	संभावित लॉन्च (Expected Launch)
Maruti Escudo	3 सितंबर, 2025
Maruti Fronx Hybrid	2026
Mahindra XUV3XO Hybrid	2026
Mahindra Range Extender SUVs	2026-2027
New-Gen Hyundai Creta	2027
Hyundai N11i (7-seater)	2027
New-Gen Kia Seltos	2027
Kia Q4i (3-row SUV)	2027



Honda CR-V 2025 के अंत तक

Honda Elevate Hybrid दि वा ली

2026

Honda 7-Seater SUV 2027

New-Gen Renault Duster

2026

Renault Boreal 2026-2027

Nissan C-Segment SUV 2026

Nissan 7-Seater SUV

2026-2027

Maruti Suzuki की आने वाली हाइब्रिड गाड़ियां

भारत की सबसे बड़ी यात्री वाहन निर्माता कंपनी Maruti Suzuki की Grand Vitara पर बेस्ड एक नई मिड-साइज SUV पेश करने की तैयारी कर रही है। कंपनी इसे 3 सितंबर, 2025 को लॉन्च करने वाली है। इसे 1.5L पेट्रोल-हाइब्रिड पावरट्रेन के साथ लेकर आया जाएगा। इसके अलावा, 2026 में मारुति अपनी

इन-हाउस विकसित स्ट्रॉंग हाइब्रिड सिस्टम को फ्रॉक्स हाइब्रिड में पेश करेगी, जिसमें कंपनी की सीरीज हाइब्रिड प्रणाली के साथ 1.2L Z12E पेट्रोल इंजन होगा।

Mahindra की आने वाली हाइब्रिड गाड़ियां

महिंद्रा एंड महिंद्रा 2026 में अपनी XUV 3XO कॉम्पैक्ट SUV के एक स्ट्रॉंग हाइब्रिड वेरिएंट के साथ हाइब्रिड सेगमेंट एंट्री में कदम रखने की योजना बना रही है। इस मॉडल में एक 1.2L टर्बोचार्ज्ड पेट्रोल इंजन के साथ एक हाइब्रिड सिस्टम भी होगा। Mahindra BE 6 और XUV.e9 को भी हाइब्रिड सिस्टम के साथ लाने की तैयारी चल रही है। इसमें साल 2026 या 2027 तक रेंज एक्सटेंडर हाइब्रिड पावरट्रेन हो सकते हैं।

Hyundai और Kia की आने वाली हाइब्रिड गाड़ियां

Hyundai मोटर इंडिया अपनी दो हाइब्रिड

SUV को लाने की तैयारी कर रही है। इसमें एक नई जनरेशन की क्रेटा हाइब्रिड के साथ ही एक 7-सीटर SUV लाने की तैयारी कर रही है। इन दोनों मॉडलों के 2026 तक आने की उम्मीद है।

Hyundai के साथ ही Kia भी हाइब्रिड सेगमेंट में एंट्री की तैयारी कर रही है। कंपनी नई जनरेशन की सेल्टोस को हाइब्रिड सिस्टम के साथ ला सकती है, जिसके साल 2027 तक लॉन्च होने की संभावना है। इसके बाद एक बिल्कुल नई 3-रो वाली SUV भी आएगी, जिसमें हाइब्रिड तकनीक होगी।

होंडा का हाइब्रिड लाइन-अप

होंडा कार्स इंडिया द्वारा अपनी लोकप्रिय वैश्विक हाइब्रिड SUV, जेडआर-वी (ZR-V), को 2025 के अंत तक पेश करने की उम्मीद है। एलिवेट SUV का एक हाइब्रिड वर्जन दिवाली 2026 के आसपास आ सकता है। कंपनी एक नई 7-सीटर SUV पर भी काम कर रही है, जो होंडा के नए मॉड्यूलर प्लेटफॉर्म पर आधारित होगी।

विनफास्ट लाएगी नैनो से भी छोटी इलेक्ट्रिक कार, "एमजी धूमकेतु" को देगी कड़ी टक्कर

परिवहन विशेष न्यूज

वियतनामी वाहन निर्माता Vinfast जल्द ही भारतीय बाजार में अपनी इलेक्ट्रिक एसयूवी VF 6 और VF 7 को लॉन्च करेगी। कंपनी Vinfast Minio Green EV के लिए पेटेंट भी दायर किया है जो टाटा नैनो से भी छोटी होगी। इस 2-डोर इलेक्ट्रिक कार में 14.7 kWh का बैटरी पैक और 20 kW की इलेक्ट्रिक मोटर होगी जो 170 किमी की रेंज देगी। इसका मुकाबला MG Comet से होगा।

नई दिल्ली। Vinfast भारतीय बाजार में जल्द ही अपनी दो इलेक्ट्रिक SUV VF 6 और VF 7 को लॉन्च करने वाली है। कंपनी ने इसकी बुकिंग शुरू कर दी है। कंपनी ने हाल ही में Vinfast Minio Green EV के लिए पेटेंट दायर किया है। यह एक छोटी इलेक्ट्रिक कार होने वाली है। इस इलेक्ट्रिक कार की साइज टाटा नैनो से भी छोटी होने वाला है। भारतीय बाजार में इसका मुकाबला MG Comet से देखने के लिए मिलेगा। आइए विस्तार में जानते हैं कि Vinfast की यह छोटी इलेक्ट्रिक कार कितना खास फीचर्स के साथ आने वाली है?

स्टाइलिंग और फीचर्स

वियतनामी बाजार में, Vinfast Minio Green को एक व्यावसायिक इलेक्ट्रिक वाहन के रूप में ऑफर किया जाता है। इसकी लंबाई 3,090 मिमी है। इसे 2-डोर ऑल-इलेक्ट्रिक सुपरमिनी सेगमेंट में पेश किया जाता है। इसे टॉल-बॉय प्रोफाइल दिया गया है, जो लोगों का काफी आसानी

से ध्यान खींचती है। इसमें क्लोज्ड-ऑफ ग्रिल, अर्ध-वृत्ताकार-स्टाइल की हेडलाइट्स और प्रमुख बम्पर डिजाइन दिया गया है। इसमें छोटा बोनट, स्कुलर व्हील आर्च, 13-इंच के पहिए और पारंपरिक दरवाजे के हैंडल दिए गए हैं। इसके पीछे की तरफ EV में एक शार्क फिन पंटीना, एक फ्लैट विंडस्क्रीन और वर्टिकली स्टेकड टेल लैंप भी मिलता है। इसे कुल 6 कलर ऑप्शन में लेकर आया जाएगा।

Vinfast Minio Green का इंटीरियर

इसमें डिजिटल ड्राइवर डिस्प्ले दिया गया है, जो इंफोटेनमेंट सिस्टम के रूप में भी काम करता है। इसमें डैश, दरवाजे के हैंडल और अपहोल्स्ट्री पर नीले एक्सटेंड के साथ एक ग्रे इंटीरियर थीम दिया गया है। बाकी फीचर्स के रूप में रोटीर डायल, कुछ फिजिकल बटन और एक फ्लैट बॉटम 2-स्पोक स्टीयरिंग व्हील दिए गए हैं। इसके साथ ही 4-तरफा एडजस्टेबल ड्राइवर सीट, फैनिक सीट अपहोल्स्ट्री और डे-एंड-नाइट इंटीरियर रियरव्यू मिरर भी मिलता है। इसमें पैसेंजर्स की सेप्टी के लिए ड्राइवर एयरबैग, ABS और ट्रेक्शन कंट्रोल सिस्टम जैसे फीचर्स मिलते हैं।

परफॉर्मेंस और रेंज

Vinfast Minio Green में 14.7 kWh बैटरी पैक दिया जा सकता है। इसमें इलेक्ट्रिक मोटर 20 kW होगी, जो 27 PS की पावर और 65 Nm का पीक टॉर्क जनरेट करेगा। Minio Green की टॉप स्पीड 80 किमी/घंटा है। NEDC मानकों के अनुसार, रेंज 170 किमी है। EV 12 kW तक की चार्जिंग को सपोर्ट करती है।

मारुति ऑल्टो बनी मॉनसून किंग, पानी से भरी सड़क को आसानी से किया पार



गुवाहाटी में भारी बारिश के कारण जलमग्न सड़कों पर एक मारुति सुजुकी ऑल्टो ने शानदार प्रदर्शन किया। एसयूवी के सामने अक्सर फीकी लगने वाली ऑल्टो ने बाढ़ग्रस्त सड़कों पर आसानी से नेविगेट किया। वायरल वीडियो में ऑल्टो घुटनों तक गहरे पानी से गुजरती हुई दिखाई दी। ऑल्टो के हल्के डिजाइन और सटीक हैंडलिंग ने इसे जलमग्न सड़कों पर बेहतर प्रदर्शन करने में मदद की।

नई दिल्ली। मानसून के मौसम में गुवाहाटी में जमकर बारिश होती है। हाल में वहां पर इतनी ज्यादा बारिश हुई ही अंडरथास की सड़क पूरी तरह से डूब गई है। इस दौरान वहां पर कुछ ऐसा हुआ, जिसे देखकर हर कोई हैरान रह गया। शहर की जलमग्न सड़कों और अराजकता के बीच, एक मारुति सुजुकी ऑल्टो अप्रत्याशित हीरो बनकर उभरी, जिसने बाढ़ग्रस्त सड़कों पर आसानी से

नेविगेट किया। अक्सर महिंद्रा थार और टोयोटा फॉर्च्यूनर जैसी एसयूवी (SUV) के सामने फीकी लगने वाली ऑल्टो ने साबित कर दिया कि शहरी बाढ़ से निपटने के लिए सिर्फ बड़ा होना ही काफी नहीं है।

जलमग्न सड़क से आसानी से निकली Alto

वायरल वीडियो में Alto गुवाहाटी के सबसे व्यस्त इलाकों में से एक में घुटनों तक गहरे पानी से गुजरती हुई दिखाई दी। छोटी सी दिखने वाली यह कार, जिसे अक्सर शहर में चलने के लिए एक एंट्री-लेवल वाहन माना जाता है, उसने अविश्वसनीय स्थिरता और नियंत्रण दिखाया। ऑल्टो के बाढ़ग्रस्त सड़कों से गुजरने के वीडियो सोशल मीडिया पर तुरंत वायरल हो गया है, जिसे हजारों लाइक्स और कमेंट्स मिले। इसके साथ ही लोगों ने ऑल्टो की तारीफ भी की है।

क्यों Alto ने किया कमाल?

Alto जलमग्न सड़क से आसानी से निकलने

को लेकर कहा जा रहा कि थार और फॉर्च्यूनर जैसी एसयूवी ऑफ-रोड और कठिन इलाकों के लिए बनाई गई हैं, वहीं ऑल्टो का बाढ़ में प्रदर्शन स्मार्ट ड्राइविंग और कॉम्पैक्ट वाहन की गतिशीलता के महत्व को बताता है। इसके हल्के डिजाइन, छोटे आकार और सटीक हैंडलिंग ने इसे उन जगहों पर रुकने से बचाया, जहां बड़े वाहन संघर्ष कर रहे थे। इसने जलमग्न सड़क अपनी पकड़ को बनाए रखा।

लोगों का रिएक्शन

Alto का जलमग्न सड़क से आसानी से निकलने का वीडियो काफी तेजी से वायरल हो रहा है। इसके लेकर सोशल मीडिया पर एक यूजर ने लिखा कि "हमने थार और फॉर्च्यूनर को ऐसा करते देखा है, लेकिन ऑल्टो को एक्शन में देखना तो नेस्ट लेवल है!" दूसरे यूजर ने लिखा कि "लॉर्ड ऑल्टो नो मर्सी मॉड में है! जब यह छोटी लीजेंड मौजूद है तो एसयूवी की किसको जरूरत है?"

2026 केटीएम 690 एंड्युरो आर और 690 एसएमसी आर पेश; नए इंजन, इलेक्ट्रॉनिक्स और डिजाइन से लैस



KTM ने 690 Enduro R और 690 SMC R मोटरसाइकिलें पेश की हैं जिनमें नया इंजन इलेक्ट्रॉनिक्स एंॉनॉमिक्स और स्टाइलिंग अपडेट हैं। 79hp पावर और 73Nm टॉर्क के साथ इनमें अपडेटेड TFT डिस्प्ले KTMconnect स्मार्टफोन पेयरिंग और कॉर्नरिंग ABS जैसे फीचर्स हैं। सितंबर 2025 में ग्लोबल लॉन्च की उम्मीद है भारत में लॉन्च की तारीख अभी अज्ञात है। आइए इनके बारे में जानते हैं।

नई दिल्ली। KTM ने अपनी दो मोटरसाइकिल 690 Enduro R और 690 SMC R को पेश किया है। यह दोनों ही बाइक को पूरी तरह से बदला हुआ इंजन, नए इलेक्ट्रॉनिक्स, अपडेटेड एंॉनॉमिक्स और नए स्टाइलिंग के साथ लॉन्च किया गया है। इसके बाद भी यह अपनी अलग ऑफ-रोड और सुपरमोटो पहचान को बरकरार रखती है। आइए जानते हैं कि यह दोनों बाइक किन खास फीचर्स के साथ आने वाली हैं?

इंजन में हुआ बदलाव

KTM 690 Enduro R और 690 SMC R को इंजन बदलाव के साथ लेकर आया गया है। इसके साथ ही क्रैककेस, क्लच और स्टेटर कवर,

ऑयल-डिलीवरी सिस्टम और फ्यूल पंप के डिजाइन में भी हल्के बदलाव किए गए हैं। इसमें अपडेटेड वाल्व टाइमिंग दी गई है। इससे इसने लेटेस्ट मानदंडों का पालन करते हुए 79hp की पावर और 73Nm का टॉर्क जनरेट करता है, जो पिछले मॉडल से 5hp ज्यादा है।

इसके साथ ही कंपनी को कम करने के लिए रबर इंजन माउंट्स पेश किए गए हैं। इसमें से सरल इंटेक लेआउट के लिए सेकेंडरी एयर सिस्टम को हटा दिया गया है और ज्यादा कॉम्पैक्ट मफलर के साथ एजॉस्ट को फिर से तैयार किया गया है। इसमें नई 65-डिग्री टिक्ट प्रिप के कारण थ्रॉटल रिएक्शन को तेज किया गया है।

अपडेटेड टेक्नोलॉजी

KTM 690 Enduro R और 690 SMC R के लिए बड़ा अपडेटेड पुराने LCD डैश को एक 4.2-इंच के कलर TFT डिस्प्ले से बदल दिया गया है। इसमें KTMconnect स्मार्टफोन पेयरिंग, USB-C चार्जिंग, संगीत और कॉल कंट्रोल, और टर्न-बाय-टर्न नेविगेशन जैसी सुविधाएं दी जाती हैं। इसमें नए बैकलिट रिवचगियर और एक डेडिकेटेड ABS-ऑफ बटन के साथ जोड़ा गया है।

राइडर एड्स में अब लीन-सेंसिटिव कॉर्नरिंग ABS और कॉर्नरिंग MTC मानक रूप से दिया

गया है, जिसमें Enduro R में एक रैली मोड जोड़ा गया है, जो एडजस्टेबल ट्रेक्शन और मोटर-स्लिप रेगुलेशन देता है। SMC R को लॉन्च कंट्रोल, 5-स्टेज एंटी-व्हीली, स्लिप एडजस्टर और सुपरमोटो-विशिष्ट ABS सेटिंग्स के साथ एक ट्रेक मोड के साथ लेकर आया गया है।

डिजाइन और चेसिस में बदलाव

KTM 690 Enduro R और 690 SMC R में अब नई LED हेडलाइट, टेल-लाइट और ईडिकेटर दिया गया है। इसके चेसिस में बदलाव किया गया है और स्टील ट्रेलिस फ्रेम को पहले की तरह बरकरार रखा गया है। इसमें सस्पेंशन ट्यूनिंग अपग्रेड किया गया है।

Enduro R को अपग्रेड बांडीवर्क, LED लाइटिंग, नए इन-मोल्ड ग्राफिक्स के साथ लेकर आया गया है। इसमें ट्रांसफंड सेंटर-स्टैंड माउंट दिया गया है। दोनों WP सस्पेंशन और एक स्टील ट्रेलिस फ्रेम का इस्तेमाल पहले की तरह जारी रखा गया है।

कम होगी लॉन्च?

नई KTM 690 Enduro R और 690 SMC R को सितंबर 2025 में ग्लोबल लेवल पर लॉन्च किया जाएगा। अभी तक इन दोनों के भारत में लॉन्च की तारीख और कीमत की जानकारी सामने नहीं आई है।

नई येज्दी रोडस्टर पुरानी के मुकाबले कितनी बदली?

येज्दी ने हाल ही में 2025 Roadster को नए फीचर्स और डिजाइन बदलावों के साथ लॉन्च किया है। इसमें कटा हुआ रियर फेंडर और रिविंगआर्म-माउंटेड नंबर प्लेट है। नई स्प्लिट-सीट राइडर की पसंद के अनुसार हटाई जा सकती है। टायर को 130/80-17 से बढ़ाकर 150/70-17 किया गया है। बाइक में 34cc लिक्विड-कूल्ड इंजन है जो 29.1hp की पावर देता है। इसकी एक्स-शोरूम कीमत 2.10 लाख रुपये से शुरू होती है।

नई दिल्ली। येज्दी ने हाल ही में 2025 Roadster को लॉन्च किया है। इसे कई नए फीचर्स के साथ लेकर आया गया है, इसके साथ ही इसके डिजाइन में भी कई बदलाव किए गए हैं। इसके डिजाइन में बदलाव की वजह से इसकी स्टाइल को बदलते हैं और इसके चलाने के तरीके को भी बदल सकते हैं। हम यहां पर आपको विस्तार में बता रहे हैं कि नई Yezdi Roadster पुरानी के मुकाबले कितनी बदली है?

नई Yezdi Roadster में एक कटा हुआ रियर फेंडर और एक स्विंगआर्म-माउंटेड नंबर प्लेट होल्डर दिया गया है, जो इसे एक बोल्ड और ज्यादा बॉबर इंसपायर लुक देने का काम करता है। इसमें नई मॉड्यूलर स्प्लिट-सीट दी गई है, जो राइडर के पसंद के आधार पर पीछे की सीट को पूरी तरह से हटाने की अनुमति देती है। इसके सामने की तरफ बदलाव

काफी कम है, लेकिन में नया हैंडलबार और एडजस्टेबल इंस्ट्रूमेंट क्लस्टर दिया गया है। इसमें हैंडलबार, क्रैशगार्ड, वाइजर और टूरिंग गियर सहित 20 से ज्यादा एक्सेसरीज के कई कॉन्फिगरेशन के साथ छह फेक्ट्री कस्टम किट भी पेश किया जा रहा है।

2025 Yezdi Roadster का चेसिस बदलावों में मजबूत फ्रेम और एक चौड़ा रियर टायर शामिल है। इसमें सबसे बड़ा बदलाव पीछे की तरफ देखने के लिए मिलता है। इसमें टायर अब 130/80-17 से बढ़कर 150/70-17 हो गया है, जिससे बाइक को एक मजबूत लुक और एक बड़ा संपर्क क्षेत्र मिलता है जो ट्रेक्शन और कॉर्नरिंग स्थिरता में सुधार करेगा। इसके सामने का टायर 100/90-18 यूनिट ही रहता है।

नई Yezdi Roadster में पहले की तरह ही डबल-क्रैडल फ्रेम का इस्तेमाल किया गया है, लेकिन इसे अपडेटेड मैनुफैक्चरिंग के जरिए मजबूत किया गया है। इसमें नया सबफ्रेम दिया गया है। इसका सस्पेंशन और ब्रेक में काफी हद पहले जैसा ही है, हालांकि इसमें अपग्रेड स्प्रिंग और डैम्पिंग रेट दिया गया है।

बाकी बदलावों की बात करें तो ऊंचाई में 5 मिमी की बढ़ोतरी करके 795 मिमी हो गई है, जबकि कर्ब वजन 183.4 किलोग्राम हो गया है। Yezdi फ्यूल के बिना कर्ब वजन बताती है, इसलिए 12.5-लीटर टैंक 90 प्रतिशत तक भर होने पर, वास्तविक आंकड़ा

190-192 किलोग्राम के करीब होना चाहिए।

2025 Yezdi Roadster का इंजन
नई Roadster में संशोधित गियरिंग के साथ Alpha2 इंजन मिलता है। इसमें 34cc लिक्विड-कूल्ड सिंगल-सिलेंडर Alpha2 का इस्तेमाल किया गया है, जो 29.1hp की पावर और 29.6Nm का टॉर्क जनरेट करता है। यह इंजन प्रत्येक मॉडल के लिए अलग तरह से ट्यूनिंग किया गया है, इसलिए हम उम्मीद कर सकते हैं कि नई Roadster का अपने सिबिलेंस से एक अलग कैरेक्टर होगा। इसमें रियर स्प्रोकेट लगाकर फाइनल ड्राइव रेशियो को भी अपग्रेड किया गया है, जिससे कम स्पीड पर राइडबिलिटी में सुधार देखने के लिए मिल सकता है।

2025 Yezdi Roadster की कीमत

नई Roadster की कीमत पुराने की तुलना में 4,000 रुपये महंगी है। नई Yezdi Roadster की एक्स-शोरूम कीमत 2.10 लाख रुपये से शुरू होकर 2.26 लाख रुपये तक पहुंचती है। यह कीमतें वेरिएंट और कलर ऑप्शन के ऊपर निर्भर करती हैं। इसे दो वेरिएंट में पेश किया गया है, जो Standard और Premium है। Standard वेरिएंट को चार कलर ऑप्शन, जबकि Premium को एक सिंगल, ब्लैक-आउट पेंट स्कीम लेकर आया गया है। Premium में एक फ्लैट हैंडलबार, ब्लैक-आउट रिम और एक चिकनी असेंबली में इंटीग्रेटेड टेल-लाइट/टर्न-ईडिकेटर यूनिट दी गई है।



सोचिए, आप किसे फॉलो कर रहे हैं : लोकप्रियता नहीं, आदर्श ही जीवन की दिशा तय करते हैं



डॉ सत्यवान सौरभ

फॉलो करना केवल सोशल मीडिया पर बटन दबाना नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन की दिशा तय करता है। करोड़ों लोग किसी को फॉलो करें, इसका अर्थ यह नहीं कि वह सच्चा आदर्श है। पान-गुटखा बेचने वाला खुद गुटखा नहीं खाता, यही दिखावे और सच्चाई का अंतर है। असली प्रेरणा हमें शहीदों, महापुरुषों और भारतीय संस्कृति से लेनी चाहिए, क्योंकि वही हमारे जीवन को सार्थक बनाते हैं। सोच-समझकर फॉलो कीजिए, क्योंकि आपका चयन ही आने वाली पीढ़ियों का रास्ता तय करेगा।

आज का युग सोशल मीडिया का युग है। यहाँ हर व्यक्ति कहीं न कहीं किसी का फॉलोवर है और किसी न किसी का आदर्श चुनता है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यही है कि आखिर हम किसे फॉलो कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं। करोड़ों फॉलोअर्स वाले लोग अक्सर केवल एक या दो को ही फॉलो करते हैं। यह संकेत देता है कि असली प्रेरणा संख्याओं से नहीं बल्कि चयन से आती है। जैसे पान-गुटखा बेचने वाला व्यक्ति विज्ञापन में लाखों लोगों को खाने की प्रेरणा देता है, लेकिन खुद उस ज़हर को नहीं छूता। इसका अर्थ यही है कि जो सामने दिख रहा है, वही सच्चाई नहीं होता। जो हमें प्रेरणा देने का दावा करते हैं, उनके जीवन में वही मूल्य हों, यह जरूरी नहीं।

हमारे समाज में फॉलो करने की संस्कृति नई नहीं है। पहले के समय में लोग गुरुओं को, विचारधारा को या अपने आदर्श नायकों को फॉलो करते थे। परन्तु तब यह चयन गहरी समझ और अनुभव के आधार पर होता था। आज की डिजिटल दुनिया में यह चयन अक्सर केवल बाहरी चमक-दमक, लोकप्रियता, दिखावटी लाइफस्टाइल और आकर्षण पर आधारित हो गया है। लाखों की भीड़ किसी व्यक्ति को फॉलो करती है, लेकिन यह नहीं सोचती कि वह व्यक्ति वास्तव में समाज को क्या दे रहा है। क्या उसका जीवन दूसरों के लिए उदाहरण है, या केवल मनोरंजन और व्यर्थ का समय खर्च करने का साधन। यही सबसे बड़ा प्रश्न है जिस पर हर व्यक्ति को विचार करना चाहिए।

हमारे शहीदों और महापुरुषों ने कभी भी लोकप्रियता के लिए त्याग नहीं किया। भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, रामप्रसाद बिस्मिल, अशाफकउल्ला खॉं जैसे वीरों ने अपने जीवन का हर क्षण देश के लिए समर्पित किया। उन्होंने कभी यह नहीं सोचा कि उन्हें कितने लोग फॉलो कर रहे हैं, बल्कि



उनका ध्यान केवल इस पर था कि उनकी प्रेरणा से कितने लोग सही मार्ग पर चलें। उनके आदर्श ही असली प्रेरणा हैं जिन्हें हमें फॉलो करना चाहिए। आज सोशल मीडिया पर सितारे अपनी फिल्मों, फैशन या जीवनशैली से करोड़ों फॉलोवर बटोरते हैं। मगर क्या उनकी चमक हमारे जीवन की अंधेरियों को मिटा सकती है? क्या उनकी जीवनशैली को फॉलो करना हमारे लिए व्यावहारिक है? क्या उनका दिखावा गया रास्ता हमारे भविष्य को सुरक्षित कर सकता है? शायद नहीं। क्योंकि जो व्यक्ति अपने जीवन में आराम, विलासिता और दिखावे को ही सर्वोपरि मानता है, वह आम आदमी के संघर्षों को कभी समझ ही नहीं सकता। उनके संदेश हमारे जीवन को दिशा नहीं दे सकते, केवल मनोरंजन भर कर सकते हैं।

इसके उलट हमारी संस्कृति हजारों वर्षों से हमें सिखाती रही है कि असली आदर्श वही है जो हमारे जीवन को उपयोगी दिशा दे। गीता का संदेश केवल युद्धभूमि तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन के हर संघर्ष में हमें प्रेरणा देता है। उपनिषद हमें ज्ञान की ओर ले जाते हैं, विवेकानंद हमें आत्मविश्वास देते हैं, गांधी हमें सत्य और अहिंसा का मार्ग दिखाते हैं, डॉ. भीमराव अंबेडकर हमें समानता और अधिकारों का बोध कराते हैं। यह सभी व्यक्तिव्यवस्थाएँ हैं जिनका अनुसरण करना न केवल हमारे लिए बल्कि पूरे समाज के लिए लाभकारी है।

सोचने की बात यह है कि हम किसे अपना नायक बना रहे हैं। एक फर्जी लाइफस्टाइल दिखाने वाला सेलिब्रिटी या अपने प्राण न्योछावर कर देने वाला शहीद? वह व्यक्ति जो केवल मनोरंजन करता है या

वह महापुरुष जो हमारी आत्मा को झकझोरता है और हमें कर्मठ, साहसी और जागरूक बनाता है।

फॉलो करना केवल बटन दबाने का नाम नहीं है। फॉलो करना मतलब है किसी की सोच, उसके विचारों और उसके जीवन को अपने जीवन का हिस्सा बनाना। अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति को फॉलो करते हैं जिसकी जीवनशैली खोखली है, तो हम भी धीरे-धीरे अधिकारों का बोध कराते हैं। यह सभी व्यक्तिव्यवस्थाएँ हैं जिनका अनुसरण करना न केवल हमारे लिए बल्कि पूरे समाज के लिए लाभकारी है।

आज के समय में युवाओं के लिए यह सबसे बड़ा चैलेंज है कि वे किसे अपना आदर्श मानें। दुनिया दिखावे की ओर भाग रही है, परन्तु हमें यह तय करना है कि हम दिखावे के पीछे भागे या असली मूल्यों को

अपनाएँ। हमें यह समझना होगा कि असली स्टार वही है जो हमारे अंधेरों में रोशनी लेकर आए, न कि वह जो केवल चमकते मंच पर रोशनी में दिखे।

जब हम भारतीय शहीदों और संस्कृति को फॉलो करते हैं, तो हम न केवल अपनी जड़ों से जुड़े रहते हैं, बल्कि भविष्य को भी सुरक्षित बनाते हैं। संस्कृति हमें सिखाती है कि जीवन का लक्ष्य केवल भोग नहीं बल्कि त्याग और सेवा है। शहीद हमें सिखाते हैं कि राष्ट्रहित से बड़ा कोई धर्म नहीं। इनसे प्रेरणा लेने का अर्थ है अपने जीवन को सार्थक दिशा देना।

याद रखिए, भीड़ हमेशा सही दिशा में नहीं जाती। कभी-कभी भीड़ अंधेरे में भी दौड़ती है। समझदार वही है जो सोचकर तय करे कि उसे किस दिशा में जाना है। अगर करोड़ों लोग किसी को फॉलो कर रहे हैं, तो

इसका अर्थ यह नहीं कि वह व्यक्ति महान है। महान वही है जो बिना फॉलोवर के भी अपने जीवन से दूसरों को प्रेरणा देता है।

इसलिए आज आवश्यकता है कि हम अपने चयन पर गंभीरता से विचार करें। किसी को फॉलो करने से पहले यह प्रश्न अवश्य पूछें कि क्या यह व्यक्ति मेरे जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकता है? क्या इसकी प्रेरणा मेरे समाज और देश के लिए उपयोगी है? क्या इसकी दिशा मुझे आगे बढ़ने में मदद करेगी? अगर उत्तर हाँ है, तो निःसंकोच उसे फॉलो करें। और यदि उत्तर नहीं है, तो भले ही उसके लाखों-करोड़ों फॉलोवर हों, हमें साहसपूर्वक उसे अनदेखा करना चाहिए।

फॉलो करना केवल व्यक्तिगत चयन नहीं है, यह समाज की दिशा भी तय करता है। यदि एक पीढ़ी गलत आदर्शों को फॉलो करेगी तो उसकी आने वाली पीढ़ियाँ भी उसी दिशा में भटकेंगी। और यदि एक पीढ़ी शहीदों और संस्कृति को फॉलो करेगी, तो आने वाली पीढ़ियाँ भी उन्हीं मूल्यों से प्रेरित होंगी। यही वह शक्ति है जो राष्ट्र को मजबूत बनाती है।

अंत में यही कहना उचित होगा कि जीवन में आदर्श चुनते समय अंधेरे बंद नहीं करनी चाहिए। पान-गुटखा बेचने वाला खुद गुटखा नहीं खाता, यह सच हमें चेतावनी है कि दिखावे और वास्तविकता में बड़ा अंतर होता है। सोशल मीडिया पर चमकते चेहरे हमेशा सच्चाई नहीं होते। असली सच्चाई हमारे शहीदों के बलिदान में, हमारी संस्कृति की गहराई में और हमारे महापुरुषों की शिक्षाओं में है।

तो सोचिए, आप किसे फॉलो कर रहे हैं। क्योंकि आपका चयन ही आपके जीवन की दिशा तय करता है। भीड़ का हिस्सा बनने से बेहतर है कि सही रास्ते का यात्री बनें। और सही रास्ता वही है जो हमारे भारतीय शहीदों, संस्कृति और महान परंपरा की ओर ले जाता है।

मोबाइल स्क्रीन, जंक फूड और बदलती जीवनशैली ने छिनी मासूमियत, समाज और परिवार को तुरंत कदम उठाने की जरूरत

विजय गर्ग

बचपन को जीवन का सबसे सुंदर और बेफिक्र समय माना जाता है, लेकिन आज का बचपन पहले जैसा नहीं रहा। जहाँ कभी बच्चे खुले मैदानों में खेलते, कहानियों की दुनिया में खोए रहते और घर के बुजुर्गों से जीवन के मूल्य सीखते थे, वहीं अब मोबाइल स्क्रीन, जंक फूड और तेज रफ्तार जीवनशैली ने उनकी मासूमियत को समय से पहले छीन लिया है।

स्मार्टफोन और टैबलेट बच्चों के लिए मनोरंजन का मुख्य साधन बन गए हैं। डिजिटल गेम्स और वीडियो की आदत बच्चों को असली दुनिया से दूर कर रही है। घंटों स्क्रीन पर समय बिताने से न केवल उनकी शारीरिक सक्रियता कम हो रही है, बल्कि आँखों, दिमाग और मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ रहा है। फास्ट फूड, कोल्ड ड्रिंक और पैकेट वाले स्नैक्स स्वाद में भले ही लुभायें हों, लेकिन इनमें मौजूद अतिरिक्त कैलोरी, नमक, शर्करा और प्रिजर्वेटिव्स बच्चों के शरीर में मोटापा, हार्मोनल असंतुलन और पाचन संबंधी समस्याएँ पैदा कर रहे हैं। इनका लगातार सेवन बच्चों की प्राकृतिक वृद्धि को रोकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में माता-पिता के पास बच्चों के लिए समय कम हो गया है। पढ़ाई, ट्यूशन और प्रतियोगिता की दौड़ में बच्चे खेल और रचनात्मक गतिविधियों से दूर हो रहे हैं।

इस कमी को अक्सर स्क्रीन और जंक फूड भर देते हैं, लेकिन ये आदतें लंबे समय में बच्चों की सोच, स्वास्थ्य और व्यवहार पर नकारात्मक असर छोड़ती हैं।

यह समय आ गया है कि समाज और परिवार मिलकर बच्चों के बचपन को संवारने के लिए ठोस कदम उठाएँ। डिजिटल समय सीमा तय करें और बच्चों को बाहरी खेलों और शारीरिक गतिविधियों में शामिल करें। घर का बना पौष्टिक भोजन प्राथमिकता दें और जंक फूड को कभी-कभार तक सीमित रखें। माता-पिता का समय और संवाद बच्चों की भावनात्मक सुरक्षा का सबसे बड़ा आधार है। बच्चों को एक सकारात्मक सामाजिक वातावरण दें, जिसमें वे अच्छे मूल्यों और आदतों को अपनाएँ। यह केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ी के संतुलित और स्वस्थ आने का सवाल है। यदि हम आज सतर्क नहीं हुए, तो कल हमें एक ऐसी पीढ़ी का सामना करना पड़ेगा, जिसका बचपन अधूरा और जीवन असंतुलित होगा।

बचपन सिर्फ उम्र का नहीं, बल्कि अनुभव, संस्कार और सीख का नाम है। इसे बचाना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है, ताकि हमारे बच्चे न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ हों, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी सशक्त बनें।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

अविस्मरणीय गंतव्य शादी

विजय गर्ग

एक गंतव्य शादी आपके और आपके मेहमानों के लिए एक यादगार अनुभव के साथ अपनी शादी को जोड़कर अपनी शादी का जश्न मनाने का एक रोमांचक तरीका है। यह एक ऐतिहासिक यूरोपीय महल में एक उष्णकटिबंधीय समुद्र तट पर एक छोटे, अंतरंग समारोह से लेकर भव्य संबंध तक हो सकता है। गंतव्य शादी की योजना के लिए मुख्य कदम:

अपना बजट निर्धारित करें: यह आपकी योजना की नींव है। एक गंतव्य शादी आपके पसंद के आधार पर पारंपरिक शादी की तुलना में कम या ज्यादा महंगी हो सकती है। अपने लिए यात्रा और आवास में कारक याद रखें, और तय करें कि क्या आप अपने मेहमानों के लिए सूची में योगदान देंगे।

एक अतिथि सूची बनाएँ: आपकी अतिथि सूची सीधे आपके बजट और स्थल चयन को प्रभावित करेगी। एक पारंपरिक शादी की तुलना में एक छोटे अतिथि की गिनती के लिए तैयार रहें, क्योंकि हर कोई यात्रा करने में सक्षम नहीं होगा।

एक स्थान और स्थान चुनें: अनुसंधान गंतव्य जो आपकी दृष्टि और बजट के साथ संरेखित होते हैं। जैसे कारकों पर विचार करें:

कानूनन आवश्यकताएँ: हर देश और राज्य में अलग-अलग विवाह

कानून होते हैं। कुछ को प्रतीक्षा अवधि, रक्त परीक्षण या अन्य विशिष्ट दस्तावेजों की आवश्यकता हो सकती है। कई जोड़े अपने गृह देश में एक कानूनी नागरिक समारोह और प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए अपने गंतव्य पर एक प्रतीकात्मक समारोह का विकल्प चुनते हैं।

जलवायु और मौसम: हर किसी के लिए सुखद अनुभव सुनिश्चित करने के लिए तुफान या बरसात के मौसम सहित मौसम के पैटर्न की जाँच करें।

यात्रा और पहुंच: उड़ान विकल्प और स्थानीय परिवहन सहित अपने मेहमानों के लिए यात्रा की आसानी पर विचार करें।

एक नियोजक को किराए पर लें: एक गंतव्य वेडिंग प्लानर एक अमूल्य संसाधन है। वे आपको दूर से स्थानीय सीमा शुल्क, भाषा बाधाओं और अतिथि अनुभवों को नेविगेट करने में मदद कर सकते हैं। एक योजनाकार की तलाश करें जिसके पास आपके चुने हुए गंतव्य के साथ अनुभव हो।

अपने स्थान और प्रमुख विक्रेताओं को सुरक्षित करें: एक बार जब आपके पास कोई स्थान और तारीख हो, तो अपने स्थान और अन्य आवश्यक विक्रेताओं को एक फोटोग्राफर, वीडियोग्राफर और अधिकारी की तरह बुक करें।

अपने मेहमानों को सूचित करें: बहुत सारे नोटिस के साथ रॉटिनियों

को बचाएं भेजे (10-12 महीने पहले की सिफारिश की जाती है) ताकि मेहमान अपनी यात्रा और समय की योजना बना सकें। आवास, यात्रा रसद और घटनाओं की एक अनुसूची के बारे में विस्तृत जानकारी के साथ एक शादी की वेबसाइट बनाएं।

रसद प्रबंधित करें: जैसे-जैसे तारीख करीब आती है, आपको विवरणों को अंतिम रूप देना होगा जैसे:

अतिथि आवास: किसी होटल में कमरे बंद करें या बुकिंग को आसान बनाने के लिए अपने मेहमानों का शारा लें।

वेलकम बैग: स्थानीय मानचित्र, स्नैक्स और घटनाओं के शेड्यूल के साथ स्वागत बैग बनाने पर विचार करें। पासपोर्ट और वीजा: सुनिश्चित करें कि आपके और आपके मेहमानों के पास वैध पासपोर्ट और कोई आवश्यक वीजा है। कुछ देशों को आपकी यात्रा की तारीखों के बाद कम से कम छह महीने के लिए पासपोर्ट मान्य होने की आवश्यकता होती है। इन चरणों पर ध्यान दें, आप अपने और अपने प्रियजनों के लिए एक सुंदर और अविस्मरणीय गंतव्य शादी का अनुभव बना सकते हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद, गली कौर चंद एमएचआर मलोट

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड, "खाद्य पदार्थ सीधे वजन बढ़ाने और धीमी वजन घटाने से जुड़े होते हैं

विजय गर्ग

प्रसंस्कृत भोजन खाकर आप अधिक वजन कम कर सकते हैं, यह दावा गलत है। वास्तव में, वैज्ञानिक अध्ययनों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने इसके विपरीत पाया है। सबूतों के बढ़ते शरीर में वजन बढ़ाने और वजन कम करने से जुड़े होते हैं। यहां बताया गया है कि क्यों प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ वजन घटाने में बाधा डाल सकते हैं:

उच्च कैलोरी सेवन: अध्ययनों से पता चला है कि अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड डाइट पर लोग न्यूनतम रूप से संसाधित आहार पर प्रति दिन का तोलना में प्रतिदिन काफी अधिक कैलोरी का उपभोग करते हैं, तब भी जब खाद्य पदार्थ सीधे, वसा और फाइबर जैसे पोषक तत्वों के लिए मेल खाते हैं।

तेज खाने की दर: अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों को अक्सर अत्यधिक स्वादिष्ट और जल्दी से खाने में आसान होने के लिए इंजीनियर किया जाता है, जिससे आपके शरीर को संकेत देने का मौका मिलने से पहले ओवरकॉन्सुलेशन हो सकता है कि आप भर रहे हुए हैं। सकारात्मक रूप से वजन कम करने के लिए और प्रभावी ढंग से वजन कम करने के लिए और समग्र स्वास्थ्य के लिए, विशेषज्ञों के बीच आम सहमति न्यूनतम रूप से संसाधित, सख्तियों, फलों, साबुत अनाज, दुबला प्रोटीन और स्वस्थ वसा जैसे पूरे खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार पर ध्यान केंद्रित करना है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद, गली कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

हैं और मजबूत cravings का कारण बन सकते हैं, जिससे वजन घटाने की योजना से चिपके रहना कठिन हो जाता है।

पोषण की कमी: जबकि कुछ प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ विटामिन और खनिजों के साथ दृढ़ होते हैं, उनमें अक्सर पोषक तत्वों के पूर्ण स्पेक्ट्रम की कमी होती है, जैसे फाइबर, जो पूरे खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। इन आवश्यक घटकों में कमी वाला आहार समग्र स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है और वजन प्रबंधन को अधिक कठिन बना सकता है।

रअल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूडर क्या है? संसाधित और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के बीच अंतर करना महत्वपूर्ण है। कई खाद्य पदार्थ प्रसंस्करण के कुछ रूप से गुजरते हैं, जैसे चाँपिंग, कुकिंग या फ्रीजिंग। हालांकि, अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ औद्योगिक रचनाएँ हैं जिनमें अक्सर संपूर्ण खाद्य सामग्री नहीं होती है। इनमें आमतौर पर कृत्रिम स्वाद, संरक्षक, पायसीकारी और अतिरिक्त चीनी, नमक और अस्वास्थ्यकर वसा की एक उच्च मात्रा जैसे योजक शामिल होते हैं। उदाहरणों में शर्करा युक्त पेय, पैकेज्ड स्नैक्स और कई रेडी-टू-ईट भोजन शामिल हैं।

प्रभावी ढंग से वजन कम करने के लिए और समग्र स्वास्थ्य के लिए, विशेषज्ञों के बीच आम सहमति न्यूनतम रूप से संसाधित, सख्तियों, फलों, साबुत अनाज, दुबला प्रोटीन और स्वस्थ वसा जैसे पूरे खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार पर ध्यान केंद्रित करना है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद, गली कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

उपहार के आयाम : विजय गर्ग

उपहार लेना और देना हमारी संस्कृति का हिस्सा है। जब कोई हमें उपहार देता है तो हमारा मन अत्यधिक प्रसन्न होता है। सामान्य स्थितियों में उपहार देने वाले के प्रति हम अतिरिक्त अनुराग का अनुभव करते हैं। यही कारण है कि जब हम किसी के प्रति अपना प्रेम, स्नेह, आभार, शुभकामना, सम्मान व्यक्त करना चाहते हैं, तो उपहार देकर करते हैं। पारंपरिक नजरिए से देखें तो उपहार एक सुंदर तरीका है किसी को धन्यवाद, आभार या शुभकामनाएँ देने का। उपहार हमारी हमारी कृतज्ञता, आत्मीयता को सहज ही दूसरे तक पहुंचा देते हैं। हमारे मन में उनके लिए कितना स्नेह, आदर या फिर कौन-सी भावनाएँ हैं, यह प्रदर्शित करते हैं। रिश्तों को मजबूत बनाते हैं और एक दूसरे से मजबूती से जोड़े रखते हैं। उपहार देना दूसरों के प्रति हमारे परवाह करने का एक तरीका भी है, जो सामने वाले को बताता है कि वह हमें याद है, हमारे लिए महत्वपूर्ण है। उपहार भावनाओं को व्यक्त करने के साथ-साथ स्थायी रिश्ते और यादें बनाने का एक सशक्त माध्यम है और रिश्तों को दीर्घायु बनाने का सुंदर साधन है हालांकि ऐसा नहीं है कि अगर कोई व्यक्ति किसी मौके पर अपने किसी प्रिय को उपहार नहीं दे सका तो इससे उसकी अहमियत कम हो जाएगी या इसी से उसकी संवेदना का पैमाना तय किया जाएगा। मगर जो बातें समाज में चलन में होती हैं, हम उसी के आधार पर स्थितियों का आकलन करते हैं। दरअसल, अलग-अलग व्यक्ति

द्वारा दिया गया उपहार अलग-अलग भावनाएँ अभिव्यक्त करता है। मसलन, अगर उपहार गुस्से से मिलता है तो वह प्रेरणा और प्रोत्साहन दर्शाता है। माता - पिता से मिला उपहार उनके निस्वार्थ प्रेम को प्रदर्शित करता है और अपने से आयु में छोटे अनुजों द्वारा प्राप्त उपहार हमारे प्रति सम्मान को दिखाता है।

उपहार देना तभी सार्थक होता है जब इसके साथ हमारी भावनाएँ भी स्नेह से भरी हों-संबंधियों। अगर हम स्वार्थवश किसी को कोई वस्तु उपहार दे रहे हैं, तो हमें उसकी आत्म संतुष्टि या खुशी नहीं मिल सकती है, जितनी निस्वार्थ भाव से उपहार देने पर मिलती है। अगर हम किसी को उपहार देते हैं और बदले में किसी चीज की आशा रखते हैं तो यह उपहार किसी भी तरीके से नहीं कहा जा सकता। बल्कि इसे लेने-देने या सौदा माना जाएगा या फिर व्यवसाय भी कहा जा सकता है। ऐसे उपहार का संबंध आत्मीयता से न के बराबर होता है।

निवाह से लेकर त्योहार, जन्मदिन, वर्षगांठ, गृह प्रवेश के अवसरों पर हम अपने अपने-संबंधियों या दस्तों को उपहार देते हैं। रिश्तों का हार्मोन 'डोपामाइन' किसी को कुछ देने पर सक्रिय हो जाता है और हमें उसकी ही खुशी होता है। दोस्त, परिवार या किसी संबंधी प्रीति प्रेम में सिर्फ मनोभाव का महत्व होता है। मगर जो बातें समाज में चलन में होती हैं, हम उसी के आधार पर स्थितियों का आकलन करते हैं। दरअसल, अलग-अलग व्यक्ति

गया छोटा-सा उपहार भी सोने-चांदी और महंगे उत्पाद ज्यादा अनमोल हो जाता है और हम उसे जीवन भर संभाल कर रखते हैं। दिल से दिया गया उपहार हमेशा किसी महंगे उपहार बेहतर होता है। चाहे वह साधारण कार्ड या हस्तलिखित नोट ही क्यों न हो। उसमें सबसे ज्यादा महत्व रखती है उपहार देने के पीछे कितना लगाव और प्रेम छिपा है।

सही भावना के साथ दिए गए उपहार बरसों बीत जाने के बाद भी भावनात्मक रूप से अनमोल बन रहे रहते हैं। जैसे बचपन में जब हम अपने सगे-संबंधियों में से किसी को कोई खिलौना दिए रहते हैं, तो बड़े हो जाने के बाद भी खिलौने को देख कर उस व्यक्ति की मधुर याद ताजा हो जाती है। रिश्ते को प्राणवायु मिल जाता है, वह पुनर्जीवित हो जाता है। जबकि बड़े हो जाने के बाद उनका मूल्य हमारे लिए कुछ भी नहीं रह जाता है, लेकिन भावनात्मक याद और लगाव बरसों बाद भी रह जाता है।

विज्ञान के पहलू से देखें तो हमारा मस्तिष्क देने की क्रिया पर सकारात्मक क्रिया-प्रतिक्रिया देता है, जिससे हम बहुत ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। खुशी का हार्मोन 'डोपामाइन' किसी को कुछ देने पर सक्रिय हो जाता है और हमें उसकी ही खुशी होता है। जबकि बड़े हो जाने के बाद उनका मूल्य हमारे लिए कुछ भी नहीं रह जाता है, लेकिन भावनात्मक याद और लगाव बरसों बाद भी रह जाता है।

विज्ञान के पहलू से देखें तो हमारा मस्तिष्क देने की क्रिया पर सकारात्मक क्रिया-प्रतिक्रिया देता है, जिससे हम बहुत

करता है और फिर न्यूरोस के सक्रिय होने से हम खुशी महसूस करते हैं। एक अध्ययन में यह भी पाया गया है कि जो लोग दूसरों पर पैसा खर्च करते हैं, वे उन लोगों की तुलना में ज्यादा खुश रहते हैं, जो खुद पर पैसा खर्च करते हैं। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है। हम सभी देखते हैं कि हमारे माता-पिता जब हमें उपहार देते हैं या कोई भी वस्तु देते हैं तो वे हमसे ज्यादा प्रसन्न होते हैं। इसीलिए जब भी किसी को उपहार देना हो तो पूरे आदर, मन और दिल के साथ ही देना चाहिए, ताकि वह जीवन भर उसकी कोमल याद में बना रहे। हमारा देना न सिर्फ उस व्यक्ति की प्रसन्नता का कारक होगा, बल्कि हमारे लिए भी प्रसन्नता का कारक बनेगा। उस व्यक्ति से जिंदगी भर दोस्ती, पारिवारिक संबंध, प्रेम संबंध गहरा रहेगा। कई बार जो बातें हम अपने मुँह से नहीं कह पाते हैं, हमारा उपहार बहुत संतुष्टि के साथ सामने वाले के समक्ष प्रकट कर देता है। यह बिना बोले दिल से दिल को जोड़ने की कला है। हम उपहार देकर किसी के लिए अपना प्रेम और स्नेह व्यक्त कर सकते हैं। रिश्तों को मजबूत कर सकते हैं। अपनी कृतज्ञता और आत्मीयता व्यक्त कर सकते हैं। खुशी और सकारात्मकता फैला सकते हैं। अपने संबंधों को और मजबूत कर सकते हैं। संधानुभूति और परवाह प्रदर्शित कर सकते हैं। एक सकारात्मक प्रभाव बना सकते हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

आरटीआई एक्ट-2005 के तहत आवेदन सादे कागज पर भी किया जा सकता है

बरवाला

आरटीआई कार्यकर्ता विरेन्द्र पूनिया ने कहा कि आरटीआई एक्ट-2005 के तहत आवेदन सादे कागज पर भी किया जा सकता है और उसे लिखने के लिए कोई लिखित प्रारूप नहीं है। आवेदक से सूचना का अनुरोध करने के लिए कोई कारण देने की अपेक्षा नहीं की जाती, उससे केवल उसकी सम्पर्क दूरभाष संख्या व पता देने की अपेक्षा की जाती है, ताकि मांगी गई सूचना लोक सूचना अधिकारी द्वारा समय पर भेजी जा सके। सूचना प्राप्त करने के लिए प्रक्रिया निर्धन और समाज के साधनहीन वर्ग को उसका अत्यधिक उपयोग करने के लिए सक्षम बनाने के लिए अधिनियम में अत्यधिक साधारण बनाई गई है।

यह अधिनियम में प्रस्तुत की गई धारा 6 का मूल स्वरूप था। नागरिक सूचना प्राप्त करने के लिए लोक सूचना अधिकारी की सहायक लोक सूचना अधिकारी के समक्ष आवेदन पेश करेगा। आवेदन को उस लोक अधिकारी के लोक सूचना अधिकारी के समक्ष पेश किया जाना चाहिए, जिसकी अधिकारिता के अधीन आवेदन की विषय-वस्तु आती है। जब आवेदन को सूचना के लिए सक्षम लोक अधिकारी द्वारा धारण किया जाता है, तब लोक अधिकारी, जिसके समक्ष आवेदन किया गया है, उस लोक अधिकारी को, जिसके पास सूचना है, आवेदन अन्तर्गत



करने के कर्तव्य के अधीन है।

सूचना मांगने के लिए आवेदन है? लिखित रूप में या इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से अंग्रेजी या हिंदी में आवेदन करें।

सूचना मांगने का कारण बताना आवश्यक नहीं है।

10 रुपये का शुल्क नकद या डिमांड ड्राफ्ट, पोस्टल ऑर्डर या बैंकर चेक के माध्यम से भुगतान करें। (यदि गरीबी रेखा से नीचे की श्रेणी से संबंधित नहीं है)।

आवेदन की तिथि से 30 दिन किसी व्यक्ति के जीवन या स्वतंत्रता से संबंधित सूचना के लिए 48 घंटे लिखित सूचना के लिए आवेदन सहायक लोक सूचना अधिकारी को दिया जाता है, तो उपरोक्त प्रतिक्रिया समय में 5 दिन जोड़े जाएंगे।

यदि किसी तीसरे पक्ष के हित शामिल हैं तो समय सीमा 40 दिन होगी (अधिकतम अर्धघंटा पक्ष को प्रतिनिधित्व करने के लिए दिया गया समय)।

निर्दिष्ट अवधि के भीतर सूचना प्रदान करने में विफलता एक इनकार माना जाएगा।

सूचना क्या है? सूचना किसी भी रूप में कोई भी सामग्री है। इसमें रिकॉर्ड, दस्तावेज, ज्ञापन, ईमेल, राय, सलाह, प्रेस विज्ञापितियाँ, परिपत्र, आदेश, लॉगबुक, अनुबंध, रिपोर्ट, कागज, नमूने, मॉडल, किसी भी इलेक्ट्रॉनिक रूप में उपलब्ध डेटा सामग्री शामिल है। इसमें किसी भी निजी निकाय से संबंधित जानकारी भी शामिल है, जिसे किसी भी वर्तमान कानून के तहत सार्वजनिक प्रधिकरण द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

विरेन्द्र पूनिया आरटीआई कार्यकर्ता

मोना सिंह के दूरदर्शी नेतृत्व में 'ऊर्जा - संबंधों की मजबूती' नामक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया

अमृतसर, (साहिल बेरी)

कार्यक्रम की शुरुआत प्रसिद्ध कथक नृत्यांगना डॉ. मानसी सक्सेना की प्रस्तुति से हुई। उन्होंने अपनी नृत्य भंगिमाओं में अनुशासन, सौंदर्य और सुचोक्तता का अद्भुत मेल कर दर्शकों के लिए आत्ममंथन और गरिमा से भरा वातावरण निर्मित किया।

इसके बाद चर्चित अभिनेत्री एवं कंटेन्ट क्रिएटर निशा अग्रवाल वेलेंचा तथा आध्यात्मिक गुरु मार्गदर्शिका मैत्रेयी सोनदर्या मंच पर विचार-विमर्श के लिए आईं। दोनों ने संबंधों में सच्चाई, जागरूकता और उपस्थिति



होने के महत्व पर चर्चा की। उन्होंने आधुनिक समाज में सच्चे रिश्ते बनाने की चुनौतियों और अवसरों पर भी प्रकाश डाला।

इस संवाद का संचालन फलो अमृतसर की चेरपरसन मोना सिंह ने स्पष्टता और दृढ़ता

के साथ किया। उन्होंने चेतन संबंधों की अहमियत को व्यक्तिगत विकास और सामाजिक एकजुटता की नींव बताया।

कार्यक्रम के दौरान फलो सदस्य एवं IRIA पंजाब स्टेट रक्षा और शक्ति कोऑर्डिनेटर डॉ.

सोनाली किमत्तकर सोनी ने एक महत्वपूर्ण पहल की घोषणा की। यह पहल FLO पंजाब IRIA अध्यक्ष डॉ. नीलम गोबा और सोशल विंग सचिव डॉ. रीमान्यु बंसल के नेतृत्व में चल रहे "मिशन दीप" को सहयोग प्रदान करती है, जो फलो की सुरक्षा और सशक्तिकरण के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है।

"ऊर्जा" एक मानवता-प्रधान मंच के रूप में सिद्ध हुआ, जिसने सच्चाई, जागरूकता और आदर के मूल्यों को दोहराते हुए मजबूत रिश्तों के निर्माण की महत्ता को और प्रबल किया।

फ्रीडम फाइटर उत्तराधिकारी संगठन पंजाब का एक प्रतिनिधिमंडल, संगठन के प्रधान ज्ञान सिंह सग्गू की अध्यक्षता में डिप्टी कमिश्नर साक्षी साहनी जी से मिला

अमृतसर (साहिल बेरी)

प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री पंजाब के नाम एक माँग पत्र डिप्टी कमिश्नर को सौंपा, जिसमें आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों को नौकरियाँ देने, केशलेस इलाज की सुविधा उपलब्ध कराने तथा चौथी पीढ़ी को भी फ्रीडम फाइटर परिवार में शामिल करने की माँग रखी गई।

इस अवसर पर संगठन के महासचिव करमजीत सिंह के.पी. ने डिप्टी कमिश्नर साक्षी साहनी को अवगत करवाया कि 15 अगस्त और 26 जनवरी के अवसर पर फ्रीडम फाइटर परिवारों को केवल सामान नहीं, बल्कि सम्मान दिया जाना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि बीते 15 अगस्त को सुरक्षा और प्रशासन में आपसी तालमेल की कमी के कारण फ्रीडम फाइटर परिवारों को काफी परेशानी झेलनी पड़ी। इस मौके पर रघुबीर सिंह बागी, सरोज नंदा, अमरजीत सिंह भाटिया, सुरिंदर कुमार, राज कुमार, प्रिंसिपल विनोद कपूर, नरेश कुमार आदि उपस्थित रहे।



मालगाड़ी में लदा 1259 बोरा एफ सी आई का चावल चोरी को लेकर टाटानगर में दो रेलवे क्लर्क धराये

चाहे रेल हो या सड़क तीनों सिंहभूम में सरकारी चावल का गवन आम समस्या कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

टाटा नगर स्टेशन, जमशेदपुर के टाटानगर रेलवे यार्ड की लाइन पर खड़ी मालगाड़ी से 1259 बोरा चावल गवन के एक वर्ष पुराने मामले में आरपीएफ ने दो क्लर्क मुकेश कुमार और सूरज कुमार को पकड़ा है। पछताछ और रेलवे अस्पताल में स्वास्थ्य जांच के बाद दोनों को चक्रधरपुर मंडल रेलवे के टाटानगर कैंप कोर्ट में पेश किया गया, जहाँ से मंगलवार को उन्हें घाघीडीह जेल भेज दिया गया।

बुधवार को चक्रधरपुर रेलवे अदालत में बचाव पक्ष के अधिवक्ता रतन लाल महतो दोनों की जमानत अर्जी दाखिल कर पक्ष रखेंगे। अधिवक्ता के अनुसार, दोनों आरोपियों के पास से आरपीएफ ने चावल जब्त नहीं किया है और न ही दोनों ने पछताछ में इस मामले में कोई जानकारी दी है। इधर, गिरफ्तार



रेलकर्मियों की कोर्ट में पेशी के दौरान कोर्ट परिसर में दर्जनों रेलकर्मों और महिलाएँ जमा हो गईं, जिससे अफरातफरी का माहौल बन गया। रेलकर्मों आरपीएफ की जांच प्रक्रिया और कार्रवाई पर सवाल उठा रहे थे। टाटानगर

आरपीएफ पोस्ट में मालगाड़ी के वैगन से 23 लाख से अधिक मूल्य के चावल चोरी का मामला 15 फरवरी को रेलवे एक्ट के तहत दर्ज किया गया था। चक्रधरपुर आरपीएफ के सहायक कमांडेंट ने कई बार टाटानगर

पहुँचकर घटनास्थल की जांच की और रेलकर्मियों व सुरक्षा ड्यूटी जवानों से पूछताछ की थी। सोमवार को आरपीएफ ने रेलवे वाणिज्य क्लर्क मुकेश कुमार और सूरज कुमार को नोटिस देकर पूछताछ के लिए बुलाया और मंगलवार को उन्हें जेल भेज दिया।

बताया जाता है कि, चोरी हुआ चावल मार्च 2024 में ओडिशा के कांटाबाजी से पश्चिम बंगाल के कृष्णानगर भेजा जा रहा था, लेकिन तकनीकी खराबी के कारण मालगाड़ी की एक वैगन टाटानगर में अलग कर दी गई। बाद में उस वैगन को दूसरी मालगाड़ी में जोड़कर एफसीआई भेजा गया। निर्धारित वैगन खाली होने पर चावल लोड वैगन यार्ड में लौट आई और फिर दूसरी मालगाड़ी से जुड़कर कृष्णानगर पहुँची। वहाँ व्यवसायी ने बुक किया चावल नहीं मिलने की शिकायत इंस्टैंट रेलवे जेन से की। स्थानीय स्तर पर जांच के बाद शिकायत टाटानगर आरपीएफ को भेजी गई, जिसके आधार पर दोनों रेलकर्मों धराये।

झारखंड में फर्जी डीड के साहारे फिर बेची गयी दस करोड़ रु की सरकारी जमीन, म्यूटेशन भी हो गया !

डी एम के निर्देश पर होने जा रहा एफ आई आर, दोषी अधिकारी कर्मचारी होंगे तीन दिनों में चिन्हित कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, झारखंड के धनबाद जिले में फिर एक बड़ा जमीन घोटाला सामने आया है। गोविंदपुर अंचल के भेलाटांड मौजा में सरकारी जमीन की फर्जी डीड तैयार कर उसे बेच दी गई। लगभग चार एकड़ जमीन की प्लॉटिंग करते हुए 38 लोगों को बेची गई। इस सरकारी जमीन की दाखिल-खारिज भी कर दी गई। लगभग दस करोड़ से अधिक मूल्य की इस सरकारी जमीन की रजिस्ट्री और म्यूटेशन करनेवालों की गर्दन अब फंसने वाली है। डीसी के निर्देश पर अपर समाहता विनोद कुमार ने गोविंदपुर के सीओ को पत्र लिखकर एफआईआर करने का निर्देश दिया है। साथ ही जमीन की रजिस्ट्री करनेवाले सरकारी कर्मियों को चिन्हित करते हुए एक हफ्ते के अंदर रिपोर्ट सौंपने का निर्देश दिया है। बीबीएमकेयू के पीछे भेलाटांड मौजा में



चार एकड़ 10 डिसेमिल सरकारी जमीन है। गैर आबाद खाता संख्या 271, प्लॉट संख्या 220 को फर्जी तरीके से नया खाता संख्या 273 और प्लॉट संख्या 220 बनाकर बेचा जा

रहा है। अपर समाहता ने जमीन की खरीद-बिक्री में शामिल फर्जी खतियानधारी अमरचंद्र गोराई और पावर ऑफ एटर्नी होल्डर राजीव रंजन उर्फ रवि यादव के

खिलाफ संबंधित थाने में 24 घंटे के अंदर एफआईआर कराने का आदेश गोविंदपुर के सीओ को दिया है। टुंडी विधायक मथुरा महतो की शिकायत पर जिला प्रशासन ने इसकी जांच कराई है।

उधर गोविंदपुर अंचल के पूर्व अवर निबंधक समेत कई कर्मियों की फंसगी गर्दन अपर समाहता ने गोविंदपुर सीओ को इस जमीन की डिजिटाइजेशन, दाखिल-खारिज, जमाबंदी, भू-स्वामित्व सर्टिफिकेट जारी करनेवाले पदाधिकारी और कर्मियों की सूची तीन दिनों के अंदर सौंपने का निर्देश दिया है। इस आदेश के बाद गोविंदपुर अंचल कार्यालय में हड़कंप मचा हुआ है। कई पूर्व व वर्तमान कर्मियों की गर्दन इस मामले में फंसनी तय है। अपर समाहता ने गोविंदपुर के अवर निबंधक को भी पत्र लिख कर सरकारी जमीन की खरीद-बिक्री करने में शामिल तत्कालीन अवर निबंधक और संबंधित कर्मियों को चिन्हित करते हुए विभागीय कार्रवाई के लिए सात दिनों में प्रतिवेदन देने का निर्देश दिया।



बखबारस पूजा ... पुत्र की मंगल कामना ! बालाजी नगर स्थित आईजी गौशाला में आज बख बारस पुत्र की दीर्घायु के लिए महिलाएं ने बखबारस, संतान सुख और समृद्धि का पर्व पर गौमाला की पूजा अर्चना की। उपासना रखा है इस अवसर पर उपस्थित महिला मंडल मांगी बाई मुलेवा, सुनिता, सीता बाई, अनिता सीरवी, सुशील सीरवी सरोज सीरवी, कन्या बाई सीरवी, इन्द्रा देवी कुमावत, कान्ता देवी कुमावत, सुशील कुमावत, अनिता आदि उपस्थित रहीं।

झारखंड के दिवंगत शिक्षा मंत्री आवास पर सपत्नीक पहुंचे मुख्यमंत्री, दी श्रद्धांजलि

झारखंड अलग राज्य के समय शिवु सोरेन के संघर्ष मित्र रहे जमशेदपुर के नेता रामदास सोरेन कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

जमशेदपुर, मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने आज अपनी विधायक पत्नी कल्पना सोरेन सहित स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता मंत्री स्व. रामदास सोरेन के छोड़ाबांधा, जमशेदपुर स्थित आवास पहुंचे। अपने पिता के अलग झारखंड राज्य आन्दोलन में सहयोगी रहे दिवंगत रामदास सोरेन को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

मुख्यमंत्री ने शोकाकुल परिजनों से मिलकर अपनी गहरी संवेदना जताते हुए कहा दिवंगत आत्मा की शांति मिले तथा शोक संतप्त परिजनों को दुःख सहन करने की शक्ति देने की ईश्वर दे। विदित हो कि शिक्षा मंत्री रामदास सोरेन जी का 15 अगस्त को नई दिल्ली स्थित एक अस्पताल में इलाज के दौरान निधन हो गया था। मुख्यमंत्री ने बीते दिनों को याद करते हुए कहा कि दिशम गुरु और मेरे बाबा शिवु सोरेन के निधन के एक पखवाड़े के अंदर ही रामदास सोरेन के इस तरह चले जाने की पीड़ा मेरे लिए असहनीय है। मन व्यकुल और व्यथित है। उनका निधन इस राज्य के साथ मेरे लिए अपूरणीय क्षति है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि दिवंगत रामदास सोरेन ने संघर्ष से अपनी एक अलग पहचान बनाई थी। उन्होंने स्मृति शेष दिशम गुरु शिवु सोरेन के नेतृत्व में अलग झारखंड की खातिर हुए आंदोलन में अहम योगदान दिया था। उनका



व्यवहार काफी सरल और सहज था। एक आंदोलनकारी के साथ उनका व्यापक सामाजिक सरोकार था। वे अपने सार्वजनिक जीवन में आम लोगों के दुःख-दर्द और समस्याएं दूर करने के लिए हमेशा खड़े रहे। वे अब इस दुनिया में नहीं हैं, लेकिन उनका व्यक्तित्व और कार्य सदैव उर्जा प्रदान करता रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्कूली शिक्षा

एवं साक्षरता मंत्री के रूप में रामदास सोरेन जी काफी बेहतर कार्य कर रहे थे। सरकारी विद्यालयों में बच्चों को गुणवत्तायुक्त शिक्षा के लिए उन्होंने कई नई पहल की थी। सरकारी विद्यालयों में आधारभूत संरचना मजबूत करने का काम तेज गति से हो रहा था। गांव-देहात के गरीब बच्चों को अच्छी शिक्षा के साथ उनका समग्र विकास हो, इसपर उनका विशेष जोर था।



बालू घाटों की नीलामी प्रक्रिया सितंबर के पहले सप्ताह तक पूर्ण करें :अलका तिवारी, मुख्य सचिव

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, चीफ सेक्रेटरी झारखंड अलका तिवारी ने राज्य के सभी उपायुक्तों को तमाम व्यावसायिक बालू घाटों की नीलामी की प्रक्रिया सितंबर के पहले पखवाड़े तक पूर्ण कर लेने का निर्देश दिया है। उन्होंने कहा कि उपायुक्त नीलामी के पहले बालू घाटों की नई पॉलिसी को पूरी तरह समझ लें, ताकि नीलामी प्रक्रिया पारदर्शी हो और उस दौरान कोई तकनीकी समस्या नहीं आये। इसके लिए उन्होंने खनन पदाधिकारी सहित उपायुक्तों को भी बेसिक जानकारी के लिए प्रशिक्षित होने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि इसका मकसद सिर्फ यह है कि उपायुक्त पूरी स्पष्टता और तैयारी के साथ नीलामी को संपन्न करा सकें। नई बालू नीति को सकार की मंशा जहाँ उपभोक्ताओं को उचित कीमत पर बालू सर्वसुलभ कराना है, वहीं बालू के अवैध कारोबार पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने और अन्य राज्यों से बालू जमाबंदी, भू-स्वामित्व सर्टिफिकेट जारी करनेवाले पदाधिकारी और कर्मियों की सूची तीन दिनों के अंदर सौंपने का निर्देश दिया है। इस आदेश के बाद गोविंदपुर अंचल कार्यालय में हड़कंप मचा हुआ है। कई पूर्व व वर्तमान कर्मियों की गर्दन इस मामले में फंसनी तय है। अपर समाहता ने गोविंदपुर के अवर निबंधक को भी पत्र लिख कर सरकारी जमीन की खरीद-बिक्री करने में शामिल तत्कालीन अवर निबंधक और संबंधित कर्मियों को चिन्हित करते हुए विभागीय कार्रवाई के लिए सात दिनों में प्रतिवेदन देने का निर्देश दिया।



काफी महत्वपूर्ण होगी। इसलिए सभी उपायुक्त इसे गंभीरता से लें और पूरी स्पष्टता तथा तैयारी के साथ नीलामी प्रक्रिया संपन्न कराएं। उन्होंने कहा कि 15 अक्टूबर के बाद से बालू घाटों से खनन पर ग्रीन ट्रिब्यूनल का प्रतिबंध खत्म होगा। उसके पहले बालू घाटों की नीलामी पूर्ण होने से खनन ससमय शुरू होगा और राज्य में बालू की किल्लत नहीं होगी। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि बालू का दर निर्धारण सरकार की नहीं करेगी। लेकिन, बालू का वैध कारोबार हो, इसकी पूर्ण व्यवस्था प्रशासन करेगा। उपायुक्तों को यह अधिकार होगा कि नियम का अनुपालन नहीं करने वाले का टेका रद्द कर सकें। बालू घाटों को दो कैटेगरी में विभाजित किया गया है। पहली कैटेगरी में पांच हेक्टेयर से कम रकबा वाले बालू

घाट होंगे। इनका संचालन ग्राम सभा के माध्यम से होगा। ऐसे 374 बालू घाट हैं। दूसरी कैटेगरी में 5 हेक्टेयर से अधिक रकबा वाले बालू घाटों की नीलामी होगी। इसके लिए छोट-बड़े बालू घाटों को मिलाकर कुल 60 समूह बनाए गए हैं। किसी भी एक व्यक्ति को एक हजार हेक्टेयर से अधिक रकबा का बालू घाट नहीं दिया जाएगा और दो से अधिक समूह का टेका भी नहीं दिया जाएगा। प्रक्रिया को पीपीटी के माध्यम से उपायुक्तों से साझा किया गया। खनन से जुड़े पर्यावरण के मसले पर सिया के सदस्य राजीव लोचन बख्शी ने विस्तार से प्रकाश डाला। जैप आईटी के प्रतिनिधियों ने नीलामी की तकनीकी प्रक्रिया को विस्तार से बताया, ताकि कोई उलझन नहीं रहे।

ओडिशा के 4 पर्यटन स्थलों पर कूज सेवा की व्यवस्था

मनोरंजन सासमल, बरिष्ठ पत्रकार

भूबनेश्वर : पर्यटक कूज से रीर करेंगे। केंद्र सरकार की ओडिशा के 4 पर्यटन स्थलों में कूज-आधारित पर्यटन को बढ़ावा देने की एक बड़ी योजना है। भितरकनिका वन, जोबरा, ललितगिरि - उदयगिरि - रत्नागिरि और बालासोर हिडन बीच में यह सुविधा उपलब्ध कराई गई है। इन 4 पर्यटन स्थलों में रिवर कूज सर्किट चलाया जाएगा। इनका विकास केंद्र सरकार की कूज इंडिया मिशन योजना के तहत किया जाएगा। केंद्रीय बंदरगाह, जहाजरानी और जलमार्ग मंत्री सर्वानंद सोनोवाल ने राज्यसभा में एक प्रश्न का उत्तर देते हुए इसकी जानकारी दी।

केंद्र सरकार ने चार नदी कूज सर्किट बनाने की योजना बनाई है, जिनमें बैतरणी नदी पर राष्ट्रीय जलमार्ग संख्या 14 के अंतर्गत भितरकनिका वन, महानदी नदी पर राष्ट्रीय जलमार्ग संख्या 64 के अंतर्गत



जोबरा, बिरुपा-बड़ी गंगुटी-ब्राह्मणी नदी पर राष्ट्रीय जलमार्ग संख्या 22 के अंतर्गत ललितगिरि-उदयगिरि-रत्नागिरि

और बुधबलंग नदी पर राष्ट्रीय जलमार्ग संख्या 23 के अंतर्गत बालासोर हिडन बे शामिल हैं।