

क्या परिवहन विभाग और दिल्ली सरकार ने अपनी गलत नीतियों को स्वीकार करते हुए दिल्ली में तीन पहिया तीन सवारी आटो को शेयरिंग आटो में 5 से 8 सवारी भरकर चलाने की सेवाएं मान्य कर दी है?



संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली में आप किसी भी कालोनी, चौराहों और बस स्टैंड पर तीन पहिए तीन सवारी आटो को दिल्ली में कानूनी रूप से चल रहे ई रिक्शो, रिक्शो, सार्वजनिक सवारी सेवा (मोहल्ला बसे, कलस्टर बसे, इलेक्ट्रिक बसे, एसी बसे, ग्रामीण सेवा, इको फ्रेंडली सेवा, आरटीवी सेवा) जैसे शेयरिंग किराए पर सवारी बैठाते देखा जा सकता है, क्या यह दिल्ली परिवहन विभाग और दिल्ली सरकार की गलत नीतियों का नतीजा है या फिर दिल्ली परिवहन विभाग और दिल्ली

सरकार ने तीन पहिया तीन सवारी आटो को भी दिल्ली में 5 से 8 सवारी बैठाकर चलने के लिए शेयरिंग सवारी की कानूनी रूप में स्वीकृति दी है।
दिल्ली की सड़कों पर चलने वाले यह तीन पहिया तीन सवारी आटो वाहन छोटे छोटे रूट के लिए 5 से 8 सवारी आवाज लगाकर खुले आम बैठा कर चल रहे हैं और वो भी प्रवर्तन शाखा परिवहन विभाग और दिल्ली यातायात पुलिस के अधिकारियों के खड़े रहते हुए और वे भी मुंह मांगे किराए पर, आखिर कैसे ?

उत्तम नगर के निवासी द्वारा आई एक प्रार्थना पत्र में लिखा गया की इनकी यूनियन से कहे
1. उत्तम नगर रेड लाइट से द्वारका मोड़ के बीच की दूरी 4 किमी है, शेयरिंग आटो प्रति यात्री 10 रुपये चार्ज करता है और
2. उत्तम नगर रेड लाइट से विकास नगर की दूरी भी वही 4 किमी है, लेकिन शेयरिंग आटो पिछले दो सालों से प्रति यात्री 20/- चार्ज कर रहे हैं।
अब सुझाव यह है कि यदि संभव हो तो कृपया एसोसिएशन से किराया पुनर्व्यवस्थित

करने के लिए कहें, उत्तम नगर रेड लाइट से विकास नगर एक मार्ग है और बालाजी जी चौक दूसरा मार्ग है।
दोनों मार्गों के लिए मध्य बिंदु मुरली समोसे वाला है,
वे किसी भी तरफ से मध्य बिंदु मुरली समोसे वाले के लिए 10/- और पूरे मार्ग के लिए 20/- चार्ज कर सकते हैं। वर्तमान में अधिकतम भार पांच यात्रियों का है, जो समान रहेगा।
क्या परिवहन विभाग, दिल्ली सरकार, दिल्ली यातायात पुलिस जनता के लिए इतनी सी मदद करवाएगी।

छठ पूजा के दौरान आपदा मित्रों की भूमिका है बहुत महत्वपूर्ण, श्रद्धालुओं की सुरक्षा और कल्याण के लिए करते हैं काम

नवदीप सिंह

छठ पूजा के दौरान आपदा मित्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उनकी ड्यूटी में शामिल हैं:
- सुरक्षा और बचाव: आपदा मित्र घाटों पर सुरक्षा और बचाव कार्यों में शामिल होते हैं, जैसे कि डूबने से बचाव और आपातकालीन स्थिति में सहायता।
- चिकित्सा सहायता: वे चिकित्सा सहायता प्रदान करते हैं और आपातकालीन स्थिति में मेडिकल टीम को सहायता करते हैं।
- भीड़ नियंत्रण: आपदा मित्र भीड़ नियंत्रण में मदद करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि श्रद्धालु सुरक्षित रूप से पूजा कर सकें।
- संचार और समन्वय: वे स्थानीय प्रशासन, पुलिस और अन्य एजेंसियों के साथ संचार और समन्वय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- जागरूकता फैलाना: आपदा मित्र श्रद्धालुओं

को सुरक्षा और सावधानी के बारे में जागरूक करते हैं और उन्हें सुरक्षित तरीके से पूजा करने के लिए प्रेरित करते हैं।
आपदा मित्रों के कार्य में शामिल हैं:
- घाटों की निगरानी: आपदा मित्र घाटों पर निगरानी रखते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि श्रद्धालु सुरक्षित रूप से पूजा कर सकें।
- आपातकालीन प्रतिक्रिया: वे आपातकालीन स्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया देते हैं और आवश्यक सहायता प्रदान करते हैं।
- सुरक्षा उपकरणों का प्रबंधन: आपदा मित्र सुरक्षा उपकरणों का प्रबंधन करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि वे ठीक से काम कर रहे हैं।
छठ पूजा के दौरान आपदा मित्रों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है, और वे श्रद्धालुओं की सुरक्षा और कल्याण के लिए काम करते हैं।



"टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत" सेवा ही संकल्प है!

पिंकी कुंडू, महासचिव टोलवा ट्रस्ट

हमारा मकसद सिर्फ मदद नहीं, बदलाव लाना है।
A voice for the voiceless, and a hand for the helpless.
हमारा उद्देश्य है समाज के उन हिस्सों तक पहुंचना जो आज भी भूख, शिक्षा और आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं। हम जरूरतमंदों को बिना भेदभाव के भोजन, बच्चों को मुफ्त शिक्षा, और समाज को जागरूकता देने का कार्य कर रहे हैं।
क्या मिलेगा हमसे जुड़कर
Ground-level food distribution,
Getting children free education,
हम मानते हैं - छोटा कदम भी बड़ा बदलाव ला सकता है।
If you believe in humanity, equality, and service - then you're already a part of our family.
हमें सपोर्ट करें और एक आवाज बन इस बदलाव की।
Together, let's serve. Together, let's change.
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से जुड़ने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें और फार्म भरकर जुड़े,
www.tolwa.com/member.html
स्कैनर को स्कैन कर के भी आप टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से फार्म भर कर जुड़ सकते हैं,
वेब साइट पर www.tolwa.com पर भी जाकर आप फार्म भर के टोलवा ट्रस्ट से जुड़ सकते हैं। www.tolwa.com
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत
tolwaindia@gmail.com
www.tolwa.com



SCAN ME

टेंपल ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

website : www.tolwa.in
Email : tolwadelhi@gmail.com
bathlasanjaybathla@gmail.com

रजिस्टर्ड अंडर सैक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020) , एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम -डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए -4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063
कॉर्पोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

Contact & Custom Order Booking
Let's create something divine together

Contact Details
Phone: +91-8076435376
WhatsApp Orders: +91-9717122095

Custom Design Orders
Minimum Order Quantity (MOQ): 10 Pieces per Design
Customization Options: Size, Finish, Material & Packaging
Delivery: PAN India & Export Available
Bulk Discounts for Dealers & Retailers.

Nova Lifestyles - Divine Wall Hanging Collection
Luxury Décor with a Touch of Divinity

Presented By: **Velvet Nova**

Shiva Mahamrityunjaya
Premium Wall Hanging for Spiritual Elegance in Your Space

- Material: MDF
- Finish: High Gloss
- Size: Custom Available
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Shiv 12 Jyotirlinga Wall Hanging
Premium spiritual décor for your home and sacred spaces

- Material: MDF
- Finish: Spangling Matte Vinyl
- Size: Custom Available
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Jai Shri Ram
Exquisite Wall Hanging for Spiritual Elegance in Your Space

- Material: MDF
- Finish: Gloss
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Shree Krishna Wall Hanging
Premium spiritual décor for your home and sacred spaces

- Material: MDF
- Finish: Spangling Matte Vinyl
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Radhe Shyam Wall Hanging
Premium spiritual décor for your home and sacred spaces

- Material: MDF
- Finish: Gloss
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Lord Hanuman Wall Hanging
Discover our sacred décor embodying strength, faith, and devotion, perfect for enriching your spiritual space.

- Material: MDF
- Finish: Spangling Matte or High Gloss
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Goddess Durga Wall Hanging
Explore our luxurious Goddess Durga décor pieces that embody strength and spiritual elegance for your space.

- Material: MDF
- Finish: High Gloss
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Evil Eye Protection Décor
Embrace positivity and ward off negativity with our exquisite Evil Eye wall décor collection.

- Material: MDF
- Finish: Spangling Matte or High Gloss
- Ideal For: Home, Office, Temple Décor
- Tagline: "Bring Divine Energy into Every Space."

Collection Grid
Spiritual Designs for Every Space

Nova Lifestyles - A **VELVET NOVA** Brand dedicated to spiritual and luxury décor

Contact & Custom Order Booking
Let's create something divine together

Contact Details
Phone: +91-8076435376
WhatsApp Orders: +91-9717122095

Custom Design Orders
Minimum Order Quantity (MOQ): 10 Pieces per Design
Customization Options: Size, Finish, Material & Packaging
Delivery: PAN India & Export Available
Bulk Discounts for Dealers & Retailers.

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी



विटामिन सी, आयरन, प्रोटीन और जिंक: ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके कैंसर की रोकथाम में सहायक

सूरज की किरणों सा चमकदार और जीवन की धारा सा प्रवाहमान, विटामिन सी एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर में फ्री रेडिकल्स के तूफान को शांत करता है, ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके डीएनए की रक्षा करता है और कैंसर के खतरे को दूर भागता है।

आयरन, हालांकि आवश्यक है, लेकिन अधिक मात्रा में फेटन रिक्लेशन के माध्यम से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ा सकता है, इसलिए संतुलित सेवन से ही यह कैंसर रोकथाम में सहायगी बनता है, अधिकता में यह दुर्गम सरीखा लगता है।

प्रोटीन, जीवन की इंटी, एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम का निर्माण करती है, जैसे पेरॉक्सिरेडॉक्सिन्स, जो ऑक्सीडेटिव क्षति से कोशिकाओं की ढाल बनाती हैं और कैंसर के विकास को रोकती हैं।

जिंक, चंद्रमा सा शीतल और रक्षक, सुपरऑक्साइड डिस्म्यूटेज एंजाइम का हिस्सा बनकर ROS को नष्ट करता है, डीएनए को मरम्मत करता है और कैंसर को जड़ों को कमजोर बनाता है।

ये पोषक तत्व मिलकर शरीर को एक अंधेरा किले सा मजबूत बनाते हैं, जहां ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस की आग बुझ जाती है और कैंसर की छाया दूर रहती है—नई शोधों से सिद्ध, जैसे हाई-डोज विटामिन सी की कैंसर थैरेपी और जिंक की डीएनए सुरक्षा।

विटामिन सी, आयरन, प्रोटीन और जिंक: ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करना और कैंसर की रोकथाम में उनकी भूमिका

इस कथन पर विचार करने के लिए, आइए स्पष्ट करें और विस्तार से बताएं कि ये पोषक तत्व ऑक्सीडेटिव तनाव के साथ कैसे प्रतिक्रिया करते हैं—एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें मुक्त कणों जैसी प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियाँ (ROS) कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाती हैं, जिससे डीएनए उत्परिवर्तन, सूजन और संभावित रूप से कैंसर हो सकता है। जहाँ विटामिन C, प्रोटीन और जिंक आमतौर पर ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए एंटीऑक्सीडेंट या सहायक प्रणाली के रूप में कार्य करते हैं, वहीं आयरन की भूमिका अधिक जटिल है और अधिक मात्रा में होने पर अक्सर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। प्रत्येक, वैज्ञानिक विवरण प्रदान करता है, और हाल के

शोध (2025 तक) के नवीनतम विकासों पर प्रकाश डालता है। ध्यान दें कि जहाँ ये पोषक तत्व समग्र स्वास्थ्य में योगदान दे सकते हैं और एंटीऑक्सीडेंट तंत्र के माध्यम से कैंसर के जोखिम को संभावित रूप से कम कर सकते हैं, वहीं ये रोकथाम के लिए स्वतंत्र इलाज या गारंटी नहीं हैं—जीवनशैली, आनुवंशिकी और संतुलित सेवन भी मायने रखते हैं।

1. विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड)

* ऑक्सीडेटिव तनाव और कैंसर को कम करने में भूमिका

रोकथाम: * विटामिन सी एक शक्तिशाली जल-घुलनशील एंटीऑक्सीडेंट है जो मुक्त कणों को निष्क्रिय करता है, विटामिन ई जैसे अन्य एंटीऑक्सीडेंट को पुनर्जीवित करता है और प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देता है। आरओएस को हटाकर, यह डीएनए, प्रोटीन और लिपिड को होने वाली ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करता है, जिससे कैंसर की शुरुआत करने वाले उत्परिवर्तनों को रोक जा सकता है। उदाहरण के लिए, यह शरीर में नाइट्रोसामाइन जैसे कार्सिनोजेन्स के निर्माण को सीमित करता है। हालाँकि, उच्च खुराक (जैसे, अंतःशिरा) पर, यह कैंसर कोशिकाओं में एक प्रो-ऑक्सीडेंट भूमिका में बदल जाता है, जिससे हाइड्रोजन पेरॉक्साइड उत्पन्न होता है जो चुनिंदा ट्यूमर कोशिकाओं को मारता है और स्वस्थ कोशिकाओं को उनके कम केटलेज स्तर के कारण बचाता है।

विस्तार: महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययनों से पता चलता है कि आहार में विटामिन सी का अधिक सेवन कुछ कैंसर, जैसे कोलन कैंसर (कुछ समूहों में 20% तक कम जोखिम) के जोखिम को कम करने से जुड़ा है। यह एपिजेनेटिक परिवर्तनों और प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को भी नियंत्रित करता है, जिससे ट्यूमर के विरुद्ध टी-कोशिकाओं की गतिविधि बढ़ जाती है। हालाँकि, रोकथाम प्रयोगों में मौखिक पूरकों के परिणाम मिश्रित रहे हैं, क्योंकि अंतःशिरा प्रशासन को तुलना में जैव उपलब्धता सीमित है।

नवीनतम विकास: 2025 की एक समीक्षा में उच्च-खुराक वाले विटामिन सी के प्रो-ऑक्सीडेंट साइटोडिफेंसिटी, एपिजेनेटिक विनियमन और प्रतिरक्षा मांड्यूलेशन के माध्यम से चुनिंदा ट्यूमर-रोधी प्रभावों पर

प्रकाश डाला गया है, और अनाशय और डिम्बग्रंथि जैसे कैंसर में सहायक चिकित्सा के लिए नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं। अगस्त 2025 के एक अन्य अध्ययन में कीमथेरोपी-प्रेरित ऑक्सीडेटिव तनाव के विरुद्ध इसकी हृदय-सुरक्षात्मक भूमिका का उल्लेख किया गया है, जो कैंसर रोगियों में माइटोकॉन्ड्रियल कार्य को संरक्षित करता है। फिर भी, 2025 का एक मेटा-विश्लेषण चेतावनी देता है कि विटामिन सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट ट्यूमर में आरओएस को कम करते हुए भी, कुछ संदर्भों में अनजाने में कैंसर कोशिकाओं की रक्षा कर सकते हैं, जो खुराक-विशिष्ट अनुप्रयोगों पर जोर देता है।

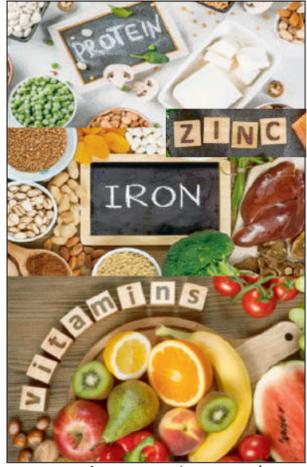
2. लोहा

ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और कैंसर की रोकथाम में भूमिका: आपके कथन के विपरीत, आयरन अक्सर ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के बजाय उसे बढ़ा देता है। फेटन अभिक्रिया में उत्प्रेरक के रूप में, आयरन हाइड्रोजन पेरॉक्साइड से अत्यधिक प्रतिक्रियाशील हाइड्रॉक्सिल रेडिकल उत्पन्न करता है, जिससे लिपिड पेरॉक्सीडेशन, डीएनए क्षति और जैविक अस्थिरता होती है—यदि कैंसर को बढ़ाने के बजाय देते हैं। आयरन हीमोग्लोबिन और एंजाइम के कार्य के लिए आवश्यक है, लेकिन अधिक मात्रा (जैसे, रेड मीट या सप्लीमेंट्स से) कोशिका प्रसार को बढ़ावा देकर और प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को दबाकर ट्यूमर के अनुकूल वातावरण बनाता है।

* विस्तार: सनसंध्या अध्ययन उच्च लौह स्तर को जोड़ते हैं

कोलोरेक्टल, लिबर और स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के लिए, क्योंकि अतिरिक्त आयरन ऊतकों में जमा हो जाता है और आरओएस को बढ़ा देता है। * हालाँकि, नियंत्रित मात्रा में, आयरन अप्रत्यक्ष रूप से एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं की गतिविधि बढ़ाता है। हालाँकि, रोकथाम प्रयोगों में मौखिक पूरकों के परिणाम मिश्रित रहे हैं, क्योंकि अंतःशिरा प्रशासन को तुलना में जैव उपलब्धता सीमित है।

रोकथाम के लिए, पूरक के बजाय संतुलित सेवन पर ध्यान दें, क्योंकि कमी से भी प्रतिरक्षा कमजोर हो सकती है। नवीनतम घटनाक्रम: दिसंबर 2024 का एक अध्ययन



अध्ययन से पता चलता है कि उच्च लौह तत्व ओक्सीजन को आरओएस और प्रतिरक्षा विचार को बढ़ावा देता है, जिससे जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए लौह प्रतिबंध आहार का सुझाव दिया जाता है।

मई 2025 में, लाइसोसोमल आयरन सक्रियण पर शोध से फेरोटॉक्सिस में इसकी भूमिका का पता चला—एक आरओएस-निर्भर कोशिका मृत्यु मार्ग जिसका उपयोग कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए किया जा सकता है, जिससे आयरन के रंधरे पक्ष को एक चिकित्सीय उपकरण में बदला जा सकता है।

2024 का अवलोकन, कैंसर चिकित्सा में आयरन कीलेट्स के परीक्षण के साथ, आयरन ओवरलोड के ट्यूमर को बढ़ावा देने वाले प्रभावों की पुष्टि करता है।

3. प्रोटीन (यह मानते हुए कि एंटीऑक्सीडेंट का तारक्य आहार प्रोटीन से है)

ऑक्सीडेटिव तनाव और कैंसर को कम करने में भूमिका

रोकथाम: प्रोटीन स्वयं प्रत्यक्ष एंटीऑक्सीडेंट नहीं होते, लेकिन वे एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम और प्रोटीन जैसे रूटथियोन पेरॉक्सीडेज, सुपरऑक्साइड डिस्म्यूटेज

(SOD), और पेरॉक्सिरेडॉक्सिन के संश्लेषण के लिए आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करते हैं, जो ROS को निष्क्रिय करते हैं और ऑक्सीडेटिव क्षति को मरम्मत करते हैं। उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन (जैसे, अंडे, मछली या पौधों से प्राप्त) ऑक्सीडेंट को मरम्मत और प्रतिरक्षा कार्य में सहायक होते हैं, और अप्रत्यक्ष रूप से पुरानी सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करके कैंसर के जोखिम को कम करते हैं।

विस्तार: ऑक्सीडेटिव तनाव प्रोटीन को लक्ष्य बनाता है, जिससे कार्बोनीलीकरण और शिथिलता उत्पन्न होती है, जो बुढ़ापे और कैंसर को तीव्र कर सकती है।

एंटीऑक्सीडेंट-समर्थक प्रोटीन (जैसे, रूटथियोन के लिए सिस्टीन युक्त व्हे प्रोटीन) से भरपूर आहार ने एण्डोमॉडल में सुरक्षात्मक प्रभाव दिखाए हैं। हालाँकि, पशुस्रोतों से प्राप्त अत्यधिक प्रोटीन (IGH-1 के स्तर को बढ़ा सकता है, जिससे कुछ मामलों में कैंसर को बढ़ावा मिल सकता है। पादप-आधारित प्रोटीन अक्सर अन्य एंटीऑक्सीडेंट के साथ आते हैं, जिससे लाभ बढ़ जाते हैं।

नवीनतम घटनाक्रम: सितंबर 2025 का एक अध्ययन

कैंसर कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव क्षति से सुरक्षा के लिए पेरॉक्सिरेडॉक्सिन की बढ़ी हुई भूमिका पर जोर देते हुए, चिकित्सा के लिए लक्षित अवरोधन का सुझाव दिया गया है। अगस्त 2025 में, एक शोध ने कैंसर कोशिकाओं में आहार-प्रेरित ऑक्सीडेटिव तनाव को प्रोटीन व्यवधान से जोड़ा है, जिसमें कीटोजेनिक आहार (उच्च प्रोटीन/वसा) ट्यूमर को भूखा रखने के लिए ROS को बढ़ाता है। 2024 की एक समीक्षा इस बात पर प्रकाश डालती है कि कैसे ROS कैंसर में प्रोटीन-प्रोटीन अंतःक्रियाओं को बाधित करता है, जिससे रोकथाम में प्रोटीन-आधारित एंटीऑक्सीडेंट के लिए रास्ते खुलते हैं।

4. जिंक

ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और कैंसर की रोकथाम में भूमिका: जिंक 300 से ज्यादा एंजाइमों के लिए एक महत्वपूर्ण सहकारक है, जिसमें कॉपर-जिंक एसओडी भी शामिल है, जो सुपरऑक्साइड रेडिकल्स को कम हानिकारक यौगिकों में परिवर्तित करता है। यह कोशिका झिल्लियों को स्थिर करता है, डीएनए की मरम्मत में सहायक होता है, और प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को

नियंत्रित करता है, जिससे ऑक्सीडेटिव क्षति कम होती है और कैंसर का खतरा कम होता है।

जिंक का निम्न स्तर डीएनए की क्षति तथा प्रोस्टेट, स्तन और फेफड़ों के कैंसर की अधिक घटनाओं से जुड़ा हुआ है।

विस्तार: जिंक के एंटीऑक्सीडेंट गुण सूजन और आरओएस-प्रेरित उत्परिवर्तनों से रक्षा करते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि जिंक की कमी ट्राइएज प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करती है, जिससे ऑक्सीडेटिव तनाव होता है, जबकि पर्याप्त मात्रा में जिंक का सेवन (जैसे, मेवों और बीजों से) कैंसर-पूर्व कोशिकाओं में एण्डोटेक्सिस को बढ़ाता है। हालाँकि, उच्च खुराक प्रो-ऑक्सीडेंट हो सकती है या अस्तुलन पैदा कर सकती है, जैसा कि कुछ इन विट्रो अध्ययनों में देखा गया है।

नवीनतम विकास: जून 2025 के एक अध्ययन में ट्राइएज सिद्धांत में डीएनए क्षति और ऑक्सीडेटिव तनाव के खिलाफ जिंक की सुरक्षात्मक भूमिका को दर्शाया गया है, तथा कैंसर की रोकथाम के लिए इसकी कमी वाली आबादी में इसके पूरक की वकालत की गई है।

दिसंबर 2024 के शोध में जिंक चयापचय को सूजनरोधी प्रभावों के माध्यम से ट्यूमर दमन से जोड़ा गया है, जिसमें प्रारंभिक पहचान के लिए संभावित बायोमार्कर भी शामिल हैं।

मई 2024 में, रक्त जिंक के स्तर को इसकी ROS-संकेतों में शामिल है, जो कैंसर कोशिकाओं में चुनिंदा रूप से ऑक्सीडेटिव तनाव उत्पन्न करते हैं।

संक्षेप में: जहाँ विटामिन सी, प्रोटीन (एंजाइम सपोर्ट के माध्यम से) और जिंक कैंसर की रोकथाम के लिए एंटीऑक्सीडेंट सुरक्षा को व्यापक रूप से बढ़ावा देते हैं, वहीं आयरन के ऑक्सीडेटिव तनाव को बढ़ाने की क्षमता के कारण सावधानी बरतने की आवश्यकता है। नवीनतम शोध व्यक्तिगत पोषण, उच्च-खुराक चिकित्सा और ट्यूमर में चयापचय संबंधी कमजोरियों को लक्षित करने पर केंद्रित है। सर्वोत्तम लाभों के लिए, संपूर्ण खाद्य पदार्थों से प्राप्त इन पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार का लक्ष्य रखें और कमियों की जाँच पर विचार करें।

“सर्दी—जुकाम और खाँसी के लिए 3 असरदार होम्योपैथिक दवाइयाँ”

सर्दी, बहती नाक, गले में खरश और लगातार खाँसी — अगले ये सब आपके रोसम की झिंझकी को मुश्किल बना रहे हैं, तो होम्योपैथी की ये 3 दवाइयाँ बिना किसी साइड इफेक्ट के राहत दिला सकती हैं।

1. Aconite Napellus (अकोनाइट) — तेज ठंड लगने के बाद शुरू हुई सर्दी के लिए कब उपयोग करें?
 1. ठंडी हवा या अचानक मौसम बदलने के बाद बुखार, सर्दी या खाँसी शुरू हो जाए
 2. शरीर गर्म और माथा गरम, लेकिन शरीर में कंपकंपी लाम / Use:
 1. सर्दी की शुरुआत में तुरंत प्रसर
 2. बुखार और कंपकंपी कम करता है
 3. कब बंद और सिरदर्द में राहत
 1. इलाज तरीका (Dosage): Aconite 30C: 3-4 बार दिन में 2-3 बूँदें या 2 गोलियाँ
2. Bryonia Alba (ब्रयोनिया) — सूखी खाँसी और नाक बंद होने पर कब उपयोग करें?
 1. खाँसी इतनी तेज हो कि सोने में दर्द हो

सर्दी—जुकाम और खाँसी के लिए 3 असरदार होम्योपैथिक दवाइयाँ

| | | |
|---|---|--|
|  <p>Aconite Napellus</p> <p>तेज ठंड लगने के बाद शुरू हुई सर्दी के लिए</p> |  <p>Bryonia Alba</p> <p>सूखी खाँसी और नाक बंद होने पर</p> |  <p>Arsenicum Album</p> <p>बहती नाक, कमजोर शरीर और खाँसी में</p> |
|---|---|--|

उपयोग तरीका (Dosage): Aconite 30C: 3-4 बार दिन में 2-3 बूँदें या 2 गोलियाँ; Bryonia 30C: 2-3 बार, 2-3 बूँदें; Arsenicum Album 30C: 2-3 बार, 2-3 गोलियाँ

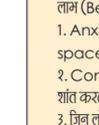
3. बुखार और सिरदर्द से राहत
 1. इलाज तरीका (Dosage): Bryonia 30C: दिन में 3 बार 2-3 बूँदें या 2 गोलियाँ
 3. Arsenicum Album (आर्सेनिकम एल्बम) — बहती नाक, कमजोर शरीर और खाँसी में कब उपयोग करें?
 1. बार-बार छींक आना, पानी जैसी बहती नाक
 2. ठंड लगना, बेवैनी, कमजोर शरीर
 3. रात में खाँसी बढ़ जाना लाम / Use:
 1. सर्दी वाली सर्दी—जुकाम में उपयोगी
 2. सांस लेने में तकलीफ में राहत
 3. गले की जलन और कमजोरी दूर करता है
- इलाज तरीका (Dosage): Arsenicum Album 30C: दिन में 2-3 बार 2 गोलियाँ/बूँदें
- महत्वपूर्ण सावधानियाँ
1. दवाई 30C शक्ति में लें (अगर बहुत अधिक समस्या हो तो डॉक्टर से सलाह लें)
 2. दवा लेने से पहले शरीर बंद में 15 मिनट तक कुछ न खाएँ
 3. चाय, कॉफी, पद्रीना या दूधपेय से तुरंत बाद दवा न लें।

मानसिक तनाव, चिंता और डिप्रेशन – 3 सबसे असरदार होम्योपैथिक दवाएँ

जब दिमाग थक जाए, दिल भारी तब और नौद भी साथ छोड़ दे — तब ये दवाएँ शरीर की अंदरूनी लीन शक्ति को जगाती हैं।

1. Ignatia Amara 30 — दुःख और भावनात्मक सदमे की दवा, कब उपयोग करें?
 1. किसी दुःख, धोखे, ब्रेकअप या शोक के बाद
 2. रोना बंद होना या रोने से बचना
 3. सोने में गंठ जैसा एहसास, गले में रुकावट महसूस होना लाम (Benefits):
 1. Emotional shock, depression और Anxiety में राहत
 2. घुटन, सोने का बोझ और अचानक आँसू भरने की आदत कम होती है
 3. नौद न आने, रियकी और घबराहट में भी उपयोगी
2. Kali Phosphoricum 6X — थका दिमाग, कमजोर सेवन शक्ति (Dosage):
 1. Ignatia 30 की 3-4 गोलियाँ दिन में 2 बार
 2. गहरा सदाग हो तो Ignatia 300 लयें में 1 बार (डॉक्टर की सलाह लें)
3. Argentinum Nitricum 30 — फोबिया, घबराहट और अंदरूनी डर के लिए, कब उपयोग करें?
 1. डर, घबराहट, नौद की कमी और मूत्र न लगना लाम (Benefits):
 1. Nervous exhaustion (Nervous Breakdown) में सबसे असरदार
 2. स्मरण शक्ति (Memory), नौद और मूत्र को बेहतर बनाता है
 3. स्ट्रेस, एजमा प्रेशर और गैसब्ले में भी मददगार
 2. सेवन शक्ति (Dosage): Kali Phos 6X की 4 टैबलेटें ज़ीन पर रखकर चूसें, दिन में 3 बार
 3. Argentinum Nitricum 30 — फोबिया, घबराहट और अंदरूनी डर के लिए, कब उपयोग करें?

मानसिक तनाव, चिंता और डिप्रेशन 3 सबसे असरदार होम्योपैथिक दवाएँ

| | | |
|--|--|--|
|  <p>Ignatia Amara 30</p> |  <p>Kali Phosphoricum 6X</p> |  <p>Argentinum Nitricum 30</p> |
|--|--|--|

1. कोई काम शुरू करने से पहले बेवैनी या डर
2. परीक्षा, स्ट्रेज पर बोलना या यात्रा से पहले घबराहट
3. घेठ में रितारिती रुकना, बार-बार टॉयलेट जाना, लथ काँपना लाम (Benefits):
 1. Anxiety + Phobia (जैसे crowd, closed space या ऊँचाई का डर) में राहत
 2. Confusion, तेज दिल की धड़कन और अनियमित डर को शांत करता है
 3. जिन लोगों को जल्दी-जल्दी निर्णय लेना होता है, उनके लिए काफ़ी फायदेमंद
3. सेवन शक्ति (Dosage):
 1. Argentinum Nitricum 30 की 3 गोलियाँ दिन में 2 बार
 2. Anxiety बहुत अधिक हो तो डॉक्टर की सलाह से 300 potency लीने में 2 बार
- Bonus Tips — दवाओं के साथ ये भी अपनाएं:
 1. सुबह लंबी घुटा, ठटलना और स्वास-प्रवास (Breathing Exercise)
 2. अधिक गैरबात, सोशल मीडिया और देर रात तक जागना कम करें
 3. ताजा मौज्जा, रूढ़न वाली और दोस्त/परिवार से बात करना तनाव घटाता है।

अंजीर के दूध (सैप) के अद्भुत फायदे

त्वचा, पाचन और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का वरदान अंजीर के पेड़ से निकलने वाला दूधिया रस (Sap Fig) एंजाइम, एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी तत्वों से भरपूर है। इसे तरोक़ से प्रयोग करने पर यह त्वचा, पाचन, बात और रोग प्रतिरोधक क्षमता सबमें लाभ देता है।

30 मनुष्य उपयोग और लाभ

1. गस्से व रिकन टेन: रोज़ लगाएँ, सूखकर गिर जाते हैं।
2. त्वचा निखार: सैप + पानी + नारियल तेल 15 मिनट लगाएँ।
3. पाचन सुधार: 1 बूँद पानी/चाय में सुबह लें।
4. इन्फ्लूएंजा बहाल: पतला कर रबल चाय में मिलाएँ।
5. एवॉनिमा: रेलोवेरा जेल में मिलाकर लगाएँ।
6. मूँससे: पतला कर दानों पर लगाएँ।
7. दाग-धब्बे: सैप + विटामिन E तेल रोज़ लगाएँ।
8. सूखी त्वचा: सैप + शीघा बटर से नमी बढ़ाएँ।
9. घाव भरना: रबला लगाएँ, ज़रूरी ठीक होगा।
10. जोड़ दर्द: पतला कर मालिश करें।
11. कॉर्न / कठोर त्वचा: रोज़ लगाएँ, मुलायम बनेगा।
12. त्वचा को pH संतुलन: ठोकर की तरह प्रयोग करें।
13. सोरायसिस: नारियल तेल में मिलाकर लगाएँ।
14. कंगल/दाद: रोज़ लगाएँ जब तक ठीक न हो।
15. बाल मजबूत करें: सैप + तेल से सिर की मालिश।
16. कीड़े के काटने पर: लगाएँ, सूजन व खुजली घटेगी।



17. फटी छँदियाँ: सैप + क्रीम लगाकर रातभर छोड़ें।
18. आर्यवी: पतला कर रोज़ काते दानों पर लगाएँ।
19. सुर्रिवा: सैप + शर्द फेस मास्क लगाएँ।
20. त्वचा की सफ़ाई: मिश्री के मास्क में मिलाएँ।
21. धूप से बचाव: रेलोवेरा + सैप रबला सनस्क्रीन।
22. त्वचा कसावट: रबला मालिश करें।
23. बवासीर: पतला कर रूई से लगाएँ।
24. त्वचा को pH संतुलन: ठोकर की तरह प्रयोग करें।
25. अंतःशिरा / रबला जलना: धीरे लगाएँ, राहत होगा।
26. कटने पर: रबला एंटीसेप्टिक।
27. लोठों की देखभाल: सैप + बीजदेक्स से मुलायम लें।
28. मूँक की सफ़ाई: पानी में मिलाकर कुकुरा करें।
29. सूजन में राहत: पतला कर दर्द वाले स्थान पर लगाएँ।
30. त्वचा की चमक: नियमित रबला उपयोग निखार लाता है।

अंजीर के पत्तों की छिपी औषधीय शक्ति

शुगर, पाचन और अन्य रोगों का प्राकृतिक सहायक अंजीर के पत्ते दिखने में सामान्य लगते हैं, लेकिन इनमें अद्भुत औषधीय गुण छिपे हैं।

मुख्य लाभ

1. गन्धुमे: इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाएँ, शुगर लेवल नियंत्रित करें।
- 1-2 बार भोजन से पहले/बाद चाय पिएँ।
3. ब्लड प्रेशर: रक्त वाहिकाएँ शिथिल कर BP घटाएँ।

नियमित पत्तों की चाय या पाउडर उपयोग करें।

4. फेटी निखार: लीवर की सफ़ाई और घट्ट घटाएँ।
5. निखर त्वचा: एंटीऑक्सीडेंट के साथ ते सक्ने (सलाह लेकर)।
6. एंटीसेप्टिक / हार्डबर्न: पेड़ और गले की जलन शांत करें।
7. भोजन के बाद गरम चाय पिएँ।
8. गठित व सूजन: दर्द व जकड़न कम करें।
9. पत्तों का तेल लगाएँ या चाय पिएँ।
10. नौद की समस्या: रबले शांतिदायक गुणों से नौद ताप।
11. सोने से पहले 30-60 मिनट पहले चाय लें।
12. घट्ट फूलना: पाचन सुधारे, गैस कम करें।
13. भारी भोजन बाद चाय पिएँ: सौंदर्य व पद्रीना मिला सकते हैं।

8. त्वचा रोग (एक्जिमा, सोरायसिस, मूँससे): सूजन व ज़ीवणु कम करें।
 9. पत्तों का पानी या तेल लगाएँ (पहले परीक्षण करें)।
 10. तनाव व चिंता: तंत्रिका तंत्र को शांत करें।
 11. रोज़ाना चाय मन को संतुलित रखती है।
 12. वजन नियंत्रण: शुगर, पाचन व मेटाबॉलिज्म सुधारे।
 13. रोज़ 1-2 कप चाय के साथ संतुलित आहार लें।
- उपयोग विधि**
1. चाय: 3-5 सूखे पत्ते 1-2 कप पानी में 10-15 मिनट उबालें।
 2. पाउडर: चम्मच दही या स्मूदी में मिलाएँ।
 3. तेल: जैतून/नारियल तेल में पत्ते भिजोकर 2 हफ्ते रखें।
 4. स्नान: नखले के पानी में पोंड डालें — त्वचा को आराम दें।
- सावधानी**
1. अधिक मात्रा न लें।
 2. कुछ लोगों को एलर्जी या पेड़ दर्द हो सकता है।
 3. गर्भावस्था या स्तनपान में उपयोग न करें।
 4. यदि बीपी, शुगर या लिबर की दवा ले रहे हों, तो डॉक्टर से परामर्श करें।

बुढ़ापा क्या पैरों से शुरू होता है?

(पैदल चलने के भी बहुत फायदे हैं), ने तो रोज़ कम से कम 80-90 मिनट लगातार पैदल चलना है जो मेरे बच्चे शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करता है व यही सीनियर सिटीजनस हेतु सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। बुढ़ापा पैरों से शुरू लेकर ऊपर की ओर बढ़ता है। अगले पैरों को सक्रिय और मजबूत रखें !!

जैसे-जैसे हम बढ़ते जाते हैं और रोजाना बढ़ते होते जाते हैं, हमें पैरों को लोहा सक्रिय और मजबूत बनाए रखना चाहिए। हम लगातार बढ़े हो रहे हैं, बढ़ते हो रहे हैं, कमजोर नहीं बल्कि ताकत बढ़े हो रहे हैं, त्वचा के रूढ़ने (चुंरी) से डरना नहीं चाहिए।

दैनिक के संकेतों में, जैसा कि अमेरिकी फिजिकल फिटनेस (रोकथान) में मजबूत पैर की मांसपेशियों को शीर्ष पर सूचीबद्ध किया गया है, क्योंकि यह सबसे महत्वपूर्ण और आवश्यक है।

यदि आप दो सप्ताह तक अपने पैर नहीं सिलाते हैं, तो आपके पैरों की ताकत 10 साल कम हो जाएगी। यानी आप 75 साल तक बढ़े हो जायेंगे।

डेनमार्क में कोपेनहेगन दिव्यविद्यालय के एक अध्ययन में पाया गया कि बुढ़ा और युवा दोनों, निष्क्रियता के दो लक्षणों के दौरान, पैरों की मांसपेशियों की ताकत एक तिहाई कम हो सकती है जो 20 से 30 साल की उम्र के बराबर है।

जैसे-जैसे हमारे पैर की मांसपेशियाँ कमजोर होती जाती हैं, ठीक होने में लंबा समय लगता है, भले ही हम बाद में पुनर्वास और व्यायाम करें। इसलिए, चलने जैसे नियमित व्यायाम बहुत जरूरी है। पूरे शरीर का भार पैरों पर रहता है और शरीर आराम करता है। पर एक प्रकार के स्तंभ हैं, जो मानव शरीर के पूरे भार का वजन करते हैं।

दिलचस्प बात यह है कि किसी व्यक्ति की 50% लक्ष्यी और 50% मांसपेशियाँ दोनों पैरों में ही होती हैं। मानव शरीर के सबसे बड़े और मजबूत जोड़ और लक्ष्यी भी पैरों में होते हैं।

माजूर लक्ष्यी, मजबूत मांसपेशियाँ और लचीले जोड़ "आयरन ट्रायंगल" का निर्माण करते हैं जो सबसे महत्वपूर्ण भार यानी मानव शरीर को वजन करता है। 70% मानव गतिविधियाँ और कैलोरी बर्नि

ये छठ जरूरी है... (धर्म से अधिक, समाज और संस्कृति का पर्व)

छठ महापर्व केवल सूर्य की उपासना नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता, स्त्री-सशक्तिकरण, पर्यावरणीय चेतना और पारिवारिक एकता का प्रतीक है। यह पर्व हमें अपनी जड़ों से जोड़े रखता है, कारीगरों और ग्रामीण जीवन को सम्मान देता है और समानता का संदेश फैलाता है। आधुनिकता के युग में भी इसकी सादगी और अनुशासन भारतीय समाज की आत्मा को जीवित रखते हैं। यही कारण है कि — ये छठ जरूरी है। बेहद जरूरी है।

— डॉ. प्रियंका सोभ

भारत पर्वों की भूमि है, जहाँ हर उत्सव केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता और मानवीय भावनाओं का उत्सव भी होता है। इन्होंने से एक सबसे अनूठा और जनसामान्य से जुड़ा पर्व है — छठ। यह पर्व न किसी पुरोहित की आवश्यकता रखता है, न किसी दिखावे की, यह उस संस्कृति का उत्सव है जो समानता, संयम और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता को अपना धर्म मानती है।

आज जब हम आधुनिकता की चकाचौंध में अपनी जड़ों से कटते जा रहे हैं, तब छठ जैसे पर्व हमें अपनी पहचान का स्मरण कराते हैं। यह पर्व केवल धार्मिक नहीं — सांस्कृतिक, पारिवारिक और मानवीय एकता का जीवित प्रतीक है।

ये छठ जरूरी है क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि हम कहीं से आ रहे हैं और हमारी सभ्यता किन मूल्यों पर टिकी है। आज के समय में जब गाँव से शहर की ओर पलायन सामान्य हो गया है, लोग अपनी मातृभूमि से दूर जाकर महानगरों की भीड़ में गुम हो रहे हैं, तब छठ ही वह अवसर बनता है जब घर-घर लौटने की परंपरा जीवित होती है। वे बेटे जो सालभर अपने काम में उलझे रहते हैं, इस पर्व के बहाने घर लौटते हैं। वे माँएँ, जो महीनों से अपनी संतान की प्रतीक्षा में आकाश की ओर निहारती हैं, इस अवसर पर उन्हें अपने सामने देखकर अश्रुपूर्ण हो जाती हैं। वह परिवार, जो आर्थिक मजबूरियों और दूरी के कारण टुकड़ों

में बंट गया है, छठ के अवसर पर फिर एकत्र होता है — यही है इस पर्व की वास्तविक शक्ति।

छठ केवल सूर्य की आराधना नहीं, बल्कि परिवार, समाज और प्रकृति की एक साथ पूजा है। यह हमें याद दिलाता है कि जड़ों से कटकर कोई वृक्ष फल नहीं दे सकता।

ये छठ जरूरी है क्योंकि यह उस नई पीढ़ी के लिए भी संदेश है जो अब गाँव, नदी और खेत की दुनिया से अनभिज्ञ हो गई है। आज के बच्चे नदियों को किताबों के चित्रों में देखते हैं, मिट्टी की सोंधी खुशबू केवल कविता में पढ़ते हैं और सूर्य को नमस्कार करना "रिवाज" समझते हैं। छठ उन्हें यह सिखाता है कि प्रकृति पूजा का नहीं, सम्मान का विषय है। सूर्य की आराधना केवल धर्म नहीं, पर्यावरणीय चेतना का भी प्रतीक है — यह पर्व बताता है कि जीवन सूर्य और जल के बिना अधूरा है।

यह पर्व एक अवसर है उस समाज के लिए जो नकली प्रगति की दौड़ में प्रकृति से विमुख हो गया है। छठ के दौरान नदी, तालाब, पोखर — सब सजीव हो उठते हैं। शहरों में लोग कुश्मि तालाब बनाकर ही सही, प्रकृति से जुड़ने की कोशिश करते हैं। यह प्रयास बताता है कि मनुष्य चाहे जितना आगे बढ़ जाए, उसकी आत्मा अब भी धरती और जल से ही जुड़ी है।

ये छठ जरूरी है क्योंकि यह उस सामाजिक व्यवस्था के लिए एक आईना है जो अब भी स्त्री को सीमित भूमिकाओं में देखना चाहती है। छठ का व्रत स्त्रियों की वह असाधारण शक्ति दिखाता है जो तप, संयम और समर्पण का प्रतीक है। दिन-रात की कठोर साधना, उपवास और पवित्रता की शर्तें केवल विश्वास नहीं — आत्मबल का प्रमाण हैं। यह पर्व बिना पुरोहितों, बिना आडंबर और बिना किसी मध्यस्थ के भी पूरा होता है — यहाँ हर स्त्री स्वयं पूजारी होती है, सृजक होती है।

यह परंपरा उस पितृसत्तात्मक सोच को चुनौती देती है जो मानती है कि धर्म का संचालन केवल पुरुषों का कार्य है। छठ कहता है — "आस्था में लिंग नहीं होता, विश्वास में समानता होती है।" यह वही पर्व है जो डूबते सूरज को भी प्रणाम करता है — यह विनम्रता और संतुलन

का अद्भुत प्रतीक है।

ये छठ जरूरी है क्योंकि यह उन हजारों हाथों की मेहनत को जीवित रखता है जो लोकपरंपरा से जुड़े हैं। गाँव की महिलाएँ महीनों पहले से सूप, दही, माटी के दीये, बाँस की टोकरी, और पूजा की सामग्री तैयार करती हैं। यह पर्व केवल श्रद्धा नहीं, रोजगार और सम्मान का भी माध्यम है। गागर, नींबू, सुथनी, गन्ना, नारियल, और टेकुआ जैसे प्रसाद न केवल स्वाद का हिस्सा हैं, बल्कि एक पूरी ग्रामीण अर्थव्यवस्था को चलाते हैं।

जब शहरों में पैकड पूजा-सामग्री विक रही है, तब भी छठ में गाँव के बने सूप और दहीरे की महत्ता बरकरार है — क्योंकि लोग जानते हैं कि यह केवल वस्तु नहीं, परंपरा की आत्मा है। इस प्रकार छठ त्योहार केवल सांस्कृतिक नहीं, आर्थिक पुनर्जागरण का भी उत्सव है — जहाँ कारीगरों, किसानों और स्त्रियों को समान स्थान मिलता है।

ये छठ जरूरी है उन करोड़ों प्रवासी भारतीयों के लिए जो अपने देश से दूर रहकर भी इस पर्व के माध्यम से अपनी मिट्टी को महसूस करते हैं। दुबई, लंदन, न्यूयॉर्क या मॉरीशस में जब गंगा के प्रतीकस्वरूप किसी जलाशय के किनारे छठ पूजा होती है, तो यह केवल पूजा नहीं, संस्कृति की पुनर्स्थापना है। यह बताता है कि भारतीय संस्कृति का प्रवाह भौगोलिक सीमाओं से परे है।

छठ उन प्रवासियों के लिए भावनात्मक सूप है जो विदेश में रहते हुए भी अपनी मातृभूमि से जुड़े रहना चाहते हैं। यह पर्व परिवारों, मोहल्लों और समाजों को जोड़ता है। जहाँ बाकी पर्वों में वैभव का प्रदर्शन होता है, वहीं छठ में संयम, सादगी और एकजुटता की झलक मिलती है। न कोई ऊँच-नीच, न कोई जाति-पात — बस एक सामूहिक भाव: "सूर्य देव सबके हैं।"

आज के समय में जब "त्योहार" केवल फोटो और सोशल मीडिया पोस्ट का विषय बनते जा रहे हैं, छठ अब भी अनुभव का पर्व है। यह हमें सिखाता है कि परंपरा का अर्थ जड़ता नहीं, बल्कि निरंतरता है। हर वर्ष यह पर्व हमें याद दिलाता है कि आधुनिकता और आध्यात्मिकता विरोधी नहीं, पूरक हैं। स्मार्टफोन, एलईडी लाइट और ड्रोन कैमरों के बीच भी जब कोई

महिला गीले बालों के साथ व्रत करती है, तो यह बताता है कि संस्कृति जीवित है, बस रूप बदल गया है।

छठ इस बात का प्रमाण है कि हमारी सभ्यता की नींव किसी किताब या आदेश से नहीं, बल्कि अनुभव और जीवन-शक्ति से बनी है। यह पर्व न किसी विशेष जाति का है, न किसी विशेष वर्ग का — यह उस जनसंस्कृति का उत्सव है जो कहती है, "जहाँ सूर्य है, वहाँ जीवन है।"

छठ केवल एक धार्मिक आस्था नहीं, बल्कि सामाजिक अनुशासन का पाठ है। यह सिखाता है कि समर्पण और संयम से ही समाज टिकता है। जब परिवार, मोहल्ला, समाज सब एक साथ घाट पर उतरते हैं, तब एक सामूहिक चेतना जन्म लेती है — जो कहती है कि हम एक हैं।

आज के समय में जब विभाजन, अलगाव और असमानता की रेखाएँ गहरी होती जा रही हैं, तब छठ जैसा पर्व हमें एक सूत्र में बाँधता है। यह न किसी धर्म के पक्ष में है, न किसी के विरोध में — यह तो उस "मानव धर्म" का पर्व है जो कहता है, "सूर्य सबका है, जल सबका है, जीवन सबका है।"

छठ का अर्थ केवल पूजा नहीं, बल्कि आत्मसंयम, कृतज्ञता और एकता का अभ्यास है। यह पर्व हमें हमारी मिट्टी, हमारी माँ, हमारे परिवार और हमारी प्रकृति से जोड़ता है। जब तक यह पर्व जीवित है, तब तक भारतीय समाज की आत्मा जीवित है।

इसलिए ही — ये छठ जरूरी है। धर्म के लिए नहीं, समाज के लिए। उन बेटों के लिए जो घर लौटना भूल गए हैं, उन माताओं के लिए जो प्रतीक्षा में हैं, उन कारीगरों के लिए जिनके हाथों में परंपरा साँस लेती है, उन स्त्रियों के लिए जो हर कठिनाई में भी मुस्कान के साथ व्रत निभाती हैं, और उस संस्कृति के लिए जो बताती है कि डूबते सूरज को भी प्रणाम करना आभार का सबसे बड़ा रूप है।

छठ जरूरी है — क्योंकि यह हमें मानव बनाकर रखता है। बेहद जरूरी है।

ककरोई चौक से ककरोई जाने वाली सड़क पर सीवर लाइन का ढक्कन खुला होने के कारण सैकड़ों लोगों के वाहनों के पहिए फंस चुके हैं...

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। ककरोई चौक से ककरोई जाने वाली सड़क पर पिछले बीस दिन से सीवर लाइन का ढक्कन आधा अंदर और आधा बाहर की तरफ निकला होने के कारण सैकड़ों लोगों के वाहनों के पहिए फंस चुके हैं और न जाने कितने दो पहिया एवं तीन पहिया वाहन संतुलन बिगड़ने के कारण पलट भी चुके हैं शहर के आबादी वाले इलाके में इस प्रकार की स्थिति में सुधार हेतु न तो किसी कर्मचारी की तरफ से प्रयास किया गया और न ही स्थानीय नेताओं द्वारा इस प्रकार की स्थिति में सुधार हेतु गंभीरता पूर्वक इंतजाम किया जा रहा है स्थानीय लोगों द्वारा ओम प्रकाश वेद प्रकाश सुरेन्द्र बत्रा राज कुमार अत्तर सिंह छोटे लाल रोशन लाल कालू मदान संजय जी,

वेलिंग वाले एवं काफी महिलाओं द्वारा इस समस्या के समाधान हेतु सड़क सुरक्षा संगठन सोनीपत के जिला संयोजक संदीप बत्रा जी को सूचना दी गई सूचना मिलने पर सड़क सुरक्षा संगठन सोनीपत द्वारा देर रात रेड्रो टेप द्वारा सड़क दुर्घटना से बचाव हेतु कार्यवाही अमल में लाई गई इस प्रकार की कार्यवाही से प्रभावित लोगों द्वारा संदीप बत्रा जी का धन्यवाद किया गया एवं भविष्य में किसी भी प्रकार से सड़क दुर्घटनाओं में रोकथाम हेतु हर संभव सहायता का भी आश्वासन दिया गया सड़क सुरक्षा संगठन के द्वारा सभी पीड़ित नागरिकों की तरफ से नगर निगम सोनीपत एवं जिला प्रशासन तथा स्थानीय नेताओं से आधे अधूरे कार्यों की मरम्मत के लिए तुरंत प्रभाव से सहायता की मांग करते हैं।

तिलक नगर थाने के अंदर नशे में धुत बदमाशों ने पुलिस कर्मियों को मारा

परिवहन विशेष न्यूज, नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस अपनी सुरक्षा करने में भी मजबूर क्यों है क्या ये दिल्ली पुलिस का लॉ एंड ऑर्डर है। कल रात 2:30 बजे नशे में धुत प्रियांशुल कक्कड़, सनी कक्कड़, पुलकित और तुषार ने पहले तिलक नगर की एक फैमिली पर हमला किया, फिर तिलक नगर थाने में पुलिस कर्मियों को मारा। कोई कार्रवाई नहीं की गई। आरोपियों को MLC होने के बावजूद, पुलिस पर हमला करने पर भी सभी को छोड़ दिया गया। थाने के CCTV में पूरे परिवार को नकादगर्दी कैद हो गई है। IO अंकुर के शरीर पर निशान आए हैं।



प्रसन्न रहने के सरल मार्ग

मुस्कुराइए

सुबह जब हम उठते, तो पहली चीज हमको यह करनी चाहिए कि हम मुस्कुराएँ। किस पर? किसी पर नहीं। क्योंकि हम जगे, यह कोई छोटी बात नहीं है। लाखों लोग जो कल रात सोए थे, आज नहीं उठे, मगर आप और मैं उठे। क्या यह बहुत बड़िया बात नहीं है। इसलिए हर घंटे स्वयं को भोजन दे — जीवन की प्रायोगिकता याद दिलाएँ। अगर हम बहुत ही संवेदनहीन हैं, तो हर आधे घंटे में स्वयं को याद दिलाएँ। अगर हम भीषण रूप से संवेदनहीन हैं, तो स्वयं को हर पांच मिनट पर याद दिलाएँ। अपने आप को याद दिलाने में बस दस सेकेंड लगते हैं। आप इसे बस दो सेकेंड में भी कर सकते हैं — कि 'मैं जीवित हूँ, और क्या चाहिए?'

स्वयं को बारम्बार याद दिलाएँ

बहुत से लोगों को यह सब भूलने में बस घंटा भर लगता है और शीघ्र ही उनका रंगाने वाला मस्तिष्क किसी को काटने के लिए आतुर हो जाता है। इसलिए हर घंटे स्वयं को भोजन दे — जीवन की प्रायोगिकता याद दिलाएँ। अगर हम बहुत ही संवेदनहीन हैं, तो हर आधे घंटे में स्वयं को याद दिलाएँ। अगर हम भीषण रूप से संवेदनहीन हैं, तो स्वयं को हर पांच मिनट पर याद दिलाएँ। अपने आप को याद दिलाने में बस दस सेकेंड लगते हैं। आप इसे बस दो सेकेंड में भी कर सकते हैं — कि 'मैं जीवित हूँ, और क्या चाहिए?'

जो अंदर है, उसे आवश्यकतानुसार बदलें

वर्तमान में, हमारे जीवन की गुणवत्ता उतकपड़ों से तय नहीं होती, जो हम पहनते हैं। वह हमारी शैक्षिक योग्यताओं, हमारी परिवार की स्थिति या हमारे बैंक बैलेंस से तय नहीं होती। हमारे जीवन की गुणवत्ता इस पर निर्भर करती है कि हम अपने अन्दर कितने शांत और प्रसन्न हैं।

दूसरों से तुलना करना छोड़ दें

अधिकतर लोग इसलिए दुखी नहीं होते क्योंकि उनके पास किसी वस्तु का अभाव होता है। वे दुखी इसलिए होते हैं क्योंकि वह स्वयं की तुलना किसी और से करते हैं। जैसे हम मोटरबाइक चला रहे हैं, और किसी को मर्सिडीज चलाते देखते हैं और स्वयं को दुखी कर लेते हैं। साइकिल पर चलने वाला कोई व्यक्ति हमको मोटरबाइक पर देखता है। पैदल चलता कोई व्यक्ति



साइकिल को देखकर सोचता है, 'अरे वाह, अगर मेरे पास भी यह साइकिल होती, तो मैं अपने जीवन में क्या-क्या कर लेता।' यह एक पागलपन वाला खेल है जो निरन्तर चलता रहता है।

जो लोग प्रसन्न रहने के लिए बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर रहते हैं, वे कभी अपने जीवन में सच्ची प्रसन्नता अनुभव नहीं कर पाएँगे। निश्चित रूप से अब समय है कि हम अपने अंदर झाँके और देखें कि हम किस तरह आनन्द में रह सकते हैं। जीवन के अपने अनुभव से हम स्पष्ट देख सकते हैं कि सच्ची प्रसन्नता हमको तभी मिलती है, जब हमारे अंतर्मन में बदलाव आता है। क्योंकि बाहरी परिस्थिति कभी भी सौ प्रतिशत हमारे अनुकूल नहीं होती।

अगर हम अपने अंदर उस तरह होते हैं, जिस रूप में हम स्वयं को रखना चाहते हैं, तो हम प्राकृतिक रूप में प्रसन्न होंगे। यह कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसे हमको खोजना पड़े। अगर हम अपनी मूल प्रकृति में वापस चले जाते हैं, तो हम केवल प्रसन्न ही रहेंगे।

!!Happiness is An Internal Feeling, Which We Have To Develop Ourselves Where No One Other Can Help !!!

आत्मरक्षा में धर्मयुद्ध करना मनुष्य का परम धर्म है

छठ पूजा क्या है, छठ क्यों मनाई जाती है

हिंदू पंचांग के अनुसार कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की षष्ठी तिथि को महा पर्व छठ मनाया जाता है। भारत में इस साल छठ पूजा 25 से 28 अक्टूबर तक मनाई जाएगी।

25 अक्टूबर - नहाय खाय
26 अक्टूबर - खरना
27 अक्टूबर - अस्तगामी सूर्य अर्घ्य एवं भजन कीर्तन।
28 अक्टूबर - उदयीमान सूर्य अर्घ्य एवं प्रदक्षिण व्रत।

छठ पूजा का प्रमाण महाभारत काल में भी मिलता है, आधुनिक युग में इसका शुभारंभ संतान प्राप्ति, संतान की सुरक्षा और सुखमय जीवन के लिए बिहार, झारखंड में हुई थी। लेकिन समय के साथ साथ अब ये त्योहार भारत सहित पूरे विश्व में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। इससे जुड़ी अनेकों कथा है और पूजा के दौरान कथा सुनने का बहुत ही



महत्वपूर्ण है। एक प्रचलित कथा

पौराणिक कथाओं के अनुसार हजारों साल पहले प्रियव्रत नाम का एक राजा था। उनकी पत्नी का नाम मालिनी था। राजा और रानी दोनों की कोई संतान नहीं थी। राजा और रानी दोनों इस बात से दुखी रहते थे। दोनों संतान प्राप्ति के लिए दर-दर भटक रहे थे। बाद

क्यों मनाई जाती है छठ पूजा?

में वे महर्षि कश्यप की सरण में गए और महर्षि कश्यप के कह अनुसार राजा प्रियव्रत ने संतान प्राप्ति के लिए पुष्पिष्ठ यज्ञ करवाया। राजा का यह यज्ञ सफल हुआ और रानी गर्भवती हुई।

रानी ने नव महीने बाद एक लडके को जन्म दिया। परन्तु वह मरा हुआ बेटा पैदा हुआ। यह बात जानकर राजा और रानी दोनों

बहुत दुखी हुए और उन्होंने संतान प्राप्ति की आशा छोड़ दी। राजा प्रियव्रत तो इतने दुखी थे कि उन्होंने आत्महत्या करने का मन बना लिया। लेकिन जैसे ही वो खुद को मारने के लिए आगे बढ़े तभी छठी मइया प्रकट हुई और राजा को भली भांति समझाया। कथा के अनुसार छठी मइया ने राजा से कहा कि जो भी व्यक्ति मेरी सच्चे मन से पूजा करता है मैं उन्हें पुत्र का सौभाग्य प्रदान करती हूँ। यदि तुम भी मेरी पूजा करोगे तो तुम्हें पुत्र रत्न की प्राप्ति होगी। राजा प्रियव्रत ने छठी मइया की बात मानी और कार्तिक शुक्ल की षष्ठी तिथि के दिन देवी षष्ठी की पूजा की और छठ पूजा की व्रत कथा सुनी। माता षष्ठी ने राजा और रानी को पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया। इसके बाद राजा के घर में एक स्वस्थ सुंदर बालक ने जन्म लिया। तभी से छठ का पर्व पूरी श्रद्धा और विश्वास के साथ मनाया जाने लगा।



फन वे लर्निंग एनजीओ में जरूरतमंद बच्चों को मुफ्त में कंप्यूटर की कक्षाएं करवाई जा रही हैं।

जन्म के विवरण बिना यूं जानें अपना भविष्य...

कई व्यक्तियों के पास अपना जन्म विवरण नहीं होता है तब उनका हाथ देखकर उनके आने वाले समय के बारे में बताया जा सकता है। हाथों की लकीरों में ही इंसान के जीवन-मरण का सारा रहस्य छुपा होता है। हथेली में सामान्यतः मुख्य रूप से तीन रेखाएँ दिखाई देती हैं। ये तीन रेखाएँ जीवन रेखा, मस्तिष्क रेखा और हृदय रेखा है। हम आपको जीवन रेखा के विषय में सामान्य जानकारी दे रहे हैं।

लंबी आयु- हस्तरेखा ज्योतिष में बताया गया है कि लंबी, गहरी, पतली और साफ जीवन रेखा शुभ होती है। जीवन रेखा पर क्रॉस का चिह्न अशुभ होता है। यदि जीवन रेखा शुभ है तो व्यक्ति की आयु लंबी होती है और उसका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

स्वतंत्र विचार- यदि मस्तिष्क रेखा (मस्तिष्क रेखा और जीवन रेखा लगभग एक ही स्थान से प्रारंभ होती है) और जीवन रेखा के मध्य थोड़ा अंतर हो तो व्यक्ति स्वतंत्र विचारों वाला होता है।

सोच-विचार- यदि मस्तिष्क रेखा और जीवन रेखा के मध्य अधिक अंतर हो तो व्यक्ति बिना सोच-विचार के कार्य करने वाला होता है।

कष्ट, गंभीर बीमारी- यदि जीवन रेखा बाएँ हाथ में टूटी हुई हो और दाहिने हाथ में साफ तथा सुस्पष्ट है तब यह कुछ गंभीर बीमारी का संकेत है। परन्तु अंततः बीमारी ठीक हो जाती है लेकिन यदि जीवन रेखा दोनों हाथ में टूटी हुई हो तो व्यक्ति की मृत्यु तक हो सकती है।

निर्बलता- यदि किसी व्यक्ति के हाथ में जीवन रेखा श्रृंखलाकार या अलग-अलग टुकड़ों से जुड़ी हुई या बनी हुई हो तो व्यक्ति निर्बल हो सकता है। ऐसे लोग स्वास्थ्य की

दृष्टि से भी परेशानियों का सामना करते हैं। ऐसा विशेषतः तब होता है, जब हाथ बहुत कोमल हो। जब जीवन रेखा के दोष दूर हो जाते हैं तो व्यक्ति का जीवन सामान्य हो जाता है।

तरक्की- यदि जीवन रेखा से कोई शाखा गुरु पर्वत क्षेत्र (इंडेक्स फिंगर के नीचे वाले भाग को गुरु पर्वत कहते हैं) की ओर उठती दिखाई दे या गुरु पर्वत में जा मिले तो इसका अर्थ यह समझना चाहिए कि व्यक्ति को कोई बड़ा पद या व्यापार-व्यवसाय में तरक्की प्राप्त होती है।

धन-संपत्ति- यदि जीवन रेखा से कोई शाखा शनि पर्वत क्षेत्र (मिडिल फिंगर के नीचे वाले भाग को शनि पर्वत कहते हैं) की ओर उठकर भाग्य रेखा के साथ-साथ चलती दिखाई दे तो इसका अर्थ यह होता है कि व्यक्ति को धन-संपत्ति का लाभ मिल सकता है। ऐसी रेखा के प्रभाव से व्यक्ति को सुख-सुविधाओं की वस्तुएं भी प्राप्त हो सकती हैं।

भाग्य- यदि जीवन रेखा, हृदय रेखा और मस्तिष्क रेखा तीनों प्रारंभ में मिली हुई हो तो व्यक्ति भाग्यहीन, दुर्बल और परेशानियों से घिरा होता है। (हृदय रेखा इंडेक्स फिंगर और मिडिल फिंगर के आसपास से प्रारंभ होकर सबसे छोटी उंगली की ओर जाती है।)

परेशानियां- यदि जीवन रेखा को कई छोटी-छोटी रेखाएँ काटती हुई नीचे की ओर जाती हो तो ये रेखाएँ व्यक्ति के जीवन में परेशानियों को दर्शाती हैं। यदि इस तरह की रेखाएँ ऊपर की ओर जा रही हों तो व्यक्ति को सफलता प्राप्त होती है।

महत्वाकांक्षा- यदि जीवन रेखा गुरु पर्वत से प्रारंभ हुई हो तो व्यक्ति अति महत्वाकांक्षी होता है। ये लोग अपनी

आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं।

अशुभ लक्षण- जब टूटी हुई जीवन रेखा शुक्र पर्वत के भीतर की ओर मुड़ती दिखाई देती है तो यह अशुभ लक्षण होता है। ऐसी जीवन रेखा बताती है कि व्यक्ति को किसी बड़े संकट का सामना करना पड़ सकता है।

मृत्यु- यदि जीवन रेखा अंत में दो भागों में विभाजित हो गई हो तो व्यक्ति की मृत्यु जन्म स्थान से दूर होती है।

जीवन- जीवन रेखा पर वर्ग का चिह्न हो तो यह व्यक्ति के जीवन की रक्षा करता है। आयु के संबंध में जीवन रेखा के साथ ही स्वास्थ्य रेखा, हृदय रेखा, मस्तिष्क रेखा और अन्य छोटी-छोटी रेखाओं पर भी विचार किया जाना चाहिए।

अल्पायु- यदि दोनों हाथों में जीवन रेखा बहुत छोटी हो तो वह व्यक्ति अल्पायु हो सकता है। जीवन रेखा जहाँ-जहाँ श्रृंखलाकार होगी, उस आयु में व्यक्ति किसी बीमारी से ग्रस्त हो सकता है।

स्वभाव- यदि किसी व्यक्ति के हाथ में जीवन रेखा चंद्र पर्वत तक चली जाए तो व्यक्ति का जीवन अस्थिर हो सकता है। अंगुठे के नीचे वाले भाग को शुक्र पर्वत कहते हैं और शुक्र के दूसरी ओर चंद्र पर्वत स्थित होता है। यदि इस प्रकार की जीवन रेखा कोमल हाथों में हो और मस्तिष्क रेखा भी हलान लिए हुए हो, तो व्यक्ति का स्वभाव स्थिर होता है। इस प्रकार के लोग साहस भरे और उतेजना से पूर्ण कार्य करना चाहते हैं।

व्यक्तित्व- यदि जीवन रेखा पीलापन लिए और चौड़ी हो तो ऐसा व्यक्ति बुरी प्रवृत्ति, खराब चरित्र वाला और बीमार स्वास्थ्य का मालिक होता है।

जब हम अपने चारों ओर निरन्तर अशान्ति की स्थिति देखते हैं तो शान्ति के बारे में बात करना भी व्यर्थ-सा लगता है

अशान्ति की यही स्थिति हमें शान्ति का अपना निजी स्रोत ढूँढने के लिए हमें मजबूर कर देती है ताकि हम उससे सदा शान्ति लेकर सहज जीवन जी सकें। फूलों को देखें तो वह भी इसी अशान्त वातावरण में रहते हैं। उन्हीं भी इस भौतिक जगत की सड़न व प्रदूषण को सहना पड़ता है लेकिन वह जहाँ भी पाये जाते हैं चाहे भीड़ भाड़ वाली सड़क के किनारे, दलदल के पास, मरुस्थल में कौंटों के बीच या कभी-कभी गोबर के ढेर पर भी परन्तु वह सदा सुन्दर खिले हुए और सुगंधित रहते हैं फूल प्रत्येक अवसर पर यहाँ तक कि अति दुःख अवसर पर भी उपयोग में लाये जाते हैं जैसे श्रद्धांजलि देना/समाधि आदि पर यद्वापि हेतु फूल शान्ति के प्रतीक हो जाते हैं। यह उनका स्वभाव है और उनसे ज्ञान लेकर प्रसन्न हो सकते हैं कि हम भी फूलों की तरह हैं। हम परमात्मा के बगीचे के फूल हैं। दिन-प्रतिदिन की हलचल वाले इस संसार रूपी बेहद खूबसूरत बगीचे में हमें भी दूषित व विकृत परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। फूल होने के नाते हमसे यह आशा की जाती है कि हम भी अपनी शान्ति की स्वभाविक स्थिति से अनुभूत होकर चारों ओर अपनी सुगंध फैलायें। जब हम यह अनुभव करते हैं कि हम आत्माओं का मूल स्वभाव शान्ति है तो हम शान्ति के सागर, परमात्मा के साथ अपना नाता जोड़कर शान्त-स्वरूप बन जाते हैं।



वायु प्रदूषण मस्तिष्क स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है; भारत में बीमारी का बोझ बढ़ रहा है



विजय गर्ग

भारत का बढ़ता रोग भार
भारत में वायु प्रदूषण की मृत्यु दर अब उच्च आय वाले देशों की तुलना में 10 गुना अधिक है, जिसमें प्रति 100 हजार लोगों की 186 मौतें हैं, जबकि समृद्ध राष्ट्रों में प्रति 100,000 की 17 मौतें हैं। महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार और पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में सबसे अधिक प्रभाव देखा गया है।

हेल्थ इफेक्ट्स इंस्टीट्यूट (एचईआई) और संयुक्त राज्य अमेरिका के स्वास्थ्य मापदंडों और मूल्यांकन संस्थान (आईएचएमई) द्वारा जारी वैश्विक वायु की स्थिति 2025 रिपोर्ट के अनुसार, 2023 में भारत में वायु प्रदूषण से संबंधित बीमारियों से दो मिलियन लोगों की जान चली गई। यह 2000 में 1.4 मिलियन मौतों से 43 प्रतिशत की वृद्धि है। इनमें से लगभग नौ में से 10 मौतें हृदय रोग, फेफड़ों के कैंसर, मधुमेह और यहां तक कि मनोभ्रंश जैसे गैर-संचार संबंधी बीमारियों (एनसीडी) से जुड़ी हुई थीं। वैश्विक स्तर पर, वायु प्रदूषण हर साल आठ मिलियन मौतों के लिए जिम्मेदार है - दुनिया भर में लगभग एक प्रति आठ मौतें। इनमें से आधे से अधिक मौतें (लगभग 4.9 मिलियन) बाहरी वायु प्रदूषण, 2.8 मिलियन घरेलू वायु प्रदूषण और शेष ओजोन प्रदूषण के कारण होती हैं। इस बार वायु प्रदूषण और मनोभ्रंश के बढ़ते जोखिम के बीच संबंध पर अधिक ठोस साक्ष्य है, जिससे वैश्विक स्तर पर 626,000 मौतें हुईं तथा 40 मिलियन स्वस्थ जीवन वर्ष खो गए। भारत का बढ़ता रोग भार भारत में वायु प्रदूषण की मृत्यु दर अब उच्च आय वाले देशों की तुलना में 10 गुना अधिक है, जिसमें प्रति 100 हजार लोगों की 186 मौतें हैं, जबकि समृद्ध राष्ट्रों में प्रति 100,000 की 17 मौतें हैं। महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार और पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में सबसे अधिक प्रभाव देखा गया है। यह रिपोर्ट वायु प्रदूषण के कारण एनसीडी की बढ़ती घटना पर प्रकाश डालती है। भारत में 2023 में वायु प्रदूषण से होने वाली सभी मौतों का 89 प्रतिशत हृदय और फेफड़ों की बीमारी, फेफड़ों के कैंसर, मधुमेह और मनोभ्रंश सहित एनसीडी से हुआ। रिपोर्ट के अनुसार, वायु प्रदूषण 10 में से सात पुरानी अवरोधक फेफड़ों की बीमारी (सीओपीडी) मौतों, तीन फेफड़ों के कैंसर की मृत्युओं में से एक, चार हृदय रोग की मौतों में से एक और लगभग पांच मधुमेह की मौतों का कारण बनता है। सभी सीओपीडी मौतों में से दो तिहाई से अधिक वायु प्रदूषण के संपर्क में हैं। यह भारत की बढ़ती जनसंख्या के लिए बढ़ते जोखिम को दर्शाता है।

यहां तक कि वैश्विक स्तर पर, 60 वर्ष से अधिक आयु के वयस्कों में वायु प्रदूषण से होने वाली 95 प्रतिशत मौतें एनसीडी के कारण होती हैं। 12000 और 2023 के बीच, वायु प्रदूषण से जुड़ी वैश्विक एनसीडी मौतों में 13 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जो 5.99 मिलियन से बढ़कर 6.8 मिलियन हो गई। हालांकि, भारत में घरेलू वायु प्रदूषण (खालने के लिए टोसईंधन का उपयोग) से होने वाली मौतें लगातार घट रही हैं। लेकिन परिवेश में PM2.5 और ओजोन दोनों के कारण मौतें काफी बढ़ गई हैं। इस जोखिम की मात्रा इस तथ्य से स्पष्ट है कि देश की 75 प्रतिशत आबादी उन क्षेत्रों में रहती है जहां वार्षिक पीएम2.5 एक्सपोजर 35 µg/m के WHO वायु गुणवत्ता अंतरिम लक्ष्य से अधिक होता है। नया विषारी मोर्चा: मनोभ्रंश इस वर्ष की रिपोर्ट का एक प्रमुख आकर्षण यह है कि वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभाव का नया सूचक मनोभ्रंश को शामिल किया गया। 2023 में, वायु प्रदूषण ने दुनिया भर में 626,000 से अधिक मनोभ्रंश मौतों और अनुमानित 40 मिलियन स्वस्थ जीवन वर्षों के नुकसान में योगदान दिया। वैज्ञानिक चेतनावी देते हैं कि बारीक कणों (पीएम 2.5) के दीर्घकालिक संपर्क में आने से मस्तिष्क ऊतक को नुकसान हो सकता है और संज्ञानात्मक गिरावट तेज हो सकती है। भारत में, जहां जीवन प्रत्याशा बढ़ रही है और बुजुर्गों की देखभाल प्रणाली कम विकसित बनी हुई है, यह निष्कर्ष एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। 2024 में प्रदूषण से संबंधित देश की 54,000 मौतें परिवारों, स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों और देखभाल करने वालों के लिए बढ़ते खर्च को दर्शाती हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि प्राथमिक देखभाल करने वाले और स्वयं डिमेंशिया के जोखिम से अधिक महिलाएं असमान रूप से प्रभावित होती हैं। क्षेत्रीय आवश्यकताएं वायु प्रदूषण का रोग भार कम और मध्यम आय वाले देशों (एलएमआईसी) में केंद्रित है जहां तेजी से औद्योगिकरण, औद्योगिक उत्सर्जन तथा सीमित स्वास्थ्य सेवा पहुंच जोखिम को बढ़ा देती है। दक्षिण एशिया संकट के केंद्र में भारत के साथ दुनिया का सबसे खराब प्रभावित क्षेत्र बना हुआ है।

2018 में, एनसीडी पर संयुक्त राष्ट्र की उच्च स्तरीय बैठक ने तंबाकू का उपयोग, अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक निष्क्रियता और हानिकारक शराब सेवन के साथ-साथ पुरानी बीमारियों से होने वाले पांच प्रमुख जोखिम कारकों में से एक के रूप में वायु प्रदूषण को आधिकारिक तौर पर मान्यता दी। इसके बाद विश्व स्वास्थ्य महासभा ने वायु प्रदूषण को अपने वैश्विक एनसीडी ढांचे में शामिल किया, जिससे स्वास्थ्य और पर्यावरण के बीच चौराहे पर सरकार का रुख हुआ। फिर भी, प्रगति असमान रही है। भारत सहित अधिकांश एलएमआईसी संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य 3.4 को पूरा करने की संभावना नहीं है, जिसमें 2030 तक एनसीडी मौतों में एक तिहाई की कमी का आह्वान किया गया है। भारत के लिए, इसका अर्थ है राष्ट्रीय स्वास्थ्य और विकास योजना में स्वच्छ वायु रणनीतियों को सीधे एकीकृत करना। एकीकृत कार्रवाई की आवश्यकता है यह रिपोर्ट व्यापक जीवनवायु और स्वास्थ्य लक्ष्यों का समर्थन करते हुए जीवन बचाने के लिए वायु प्रदूषण नियंत्रण में मौजूद दोहरे अवसरों पर जोर देती है। PM2.5 और ओजोन के संपर्क में कमी न केवल एनसीडी और मनोभ्रंश का जोखिम कम करती है, बल्कि ग्रीनहाउस गैसों की कमी, ऊर्जा दक्षता और उत्पादकता में सुधार करने में भी योगदान देती है। इससे स्वास्थ्य, पर्यावरण, परिवहन और ऊर्जा क्षेत्रों में समन्वयित नीतिगत प्रयासों की आवश्यकता होती है। रिपोर्ट 2025 के निष्कर्ष वायु प्रदूषण से प्रीति एक रचुप महामारी का संकेत देते हैं। जबकि संक्रामक रोगों ने भारत के स्वास्थ्य एजेंडे पर कब्जा कर लिया था, लेकिन वायु प्रदूषण से जुड़ी पुरानी और विकृतपूर्ण बीमारियां अब देश की भलाई के लिए सबसे बड़ा और स्थायी खतरा हैं। निर्णायक नीतिगत कार्रवाई के बिना, इस बढ़ते सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट को नियंत्रित करना कठिन होगा।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित लोकाचार्य डॉ. विजय गर्ग



शिशुओं का मस्तिष्क यादें बनाता है

विजय गर्ग

बाल स्मृतिभ्रंश को डिकोडिंग करना: शिशुओं के मस्तिष्क की यादें कैसे बनती हैं, इस पर नई अंतर्दृष्टि पीढ़ियों से, शिशु स्मृतिभ्रंश का रहस्य - वयस्क जीवन के पहले कुछ वर्षों की व्यक्तिगत घटनाओं को याद करने में असमर्थता - वैज्ञानिकों को भ्रमित कर रहा है। प्रचलित सिद्धांत में लंबे समय से यह माना गया था कि शिशुओं का मस्तिष्क स्थायी एपिसोडिक यादों (विशिष्ट घटनाओं की यादें) को कोड करने के लिए बहुत कम परिपक्व है। हालांकि, नए शोध इस धारणा को चुनौती दे रहे हैं, जिससे पता चलता है कि बच्चे दोहरे अवसरों पर जोर देते हैं। PM2.5 और ओजोन के संपर्क में कमी न केवल एनसीडी और मनोभ्रंश का जोखिम कम करती है, बल्कि ग्रीनहाउस गैसों की कमी, ऊर्जा दक्षता और उत्पादकता में सुधार करने में भी योगदान देती है। इससे स्वास्थ्य, पर्यावरण, परिवहन और ऊर्जा क्षेत्रों में समन्वयित नीतिगत प्रयासों की आवश्यकता होती है। रिपोर्ट 2025 के निष्कर्ष वायु प्रदूषण से प्रीति एक रचुप महामारी का संकेत देते हैं। जबकि संक्रामक रोगों ने भारत के स्वास्थ्य एजेंडे पर कब्जा कर लिया था, लेकिन वायु प्रदूषण से जुड़ी पुरानी और विकृतपूर्ण बीमारियां अब देश की भलाई के लिए सबसे बड़ा और स्थायी खतरा हैं। निर्णायक नीतिगत कार्रवाई के बिना, इस बढ़ते सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट को नियंत्रित करना कठिन होगा।

को पता चलता है कि वे परिचित चेहरे, आवाज (इंट्रो एक्सपोजर से भी) और दिनचर्या याद करते हैं। स्पष्ट/घोषणात्मक स्मृति (जागरूक): इस श्रेणी में एपिसोडिक और अर्थपूर्ण (वास्तव और ज्ञान) दोनों यादें शामिल हैं। प्रारंभिक विकास: एरलीवित अनुकरण प्रतिमान जैसे व्यवहार संबंधी कार्य (जहां शिशु को एक क्रिया दिखाई जाती है और बाद में उसकी नकल करने के लिए कहा जाता है) यह दिखाते हैं कि बच्चे समय की बढ़ती अवधि के लिए कार्यों के नए क्रमों को याद कर सकते हैं: छह महीने का बच्चा 24 घंटे तक, तथा 20 महीने का बच्चा एक वर्ष तक। यह घोषणात्मक स्मृति की एक उपरती क्षमता प्रदर्शित करता है। दृढ़ता: वास्तविक, मजबूत स्पष्ट स्मृति, जो जीवन भर की यादें बनती हैं, आमतौर पर 6 या 7 वर्ष की आयु के आसपास स्थिर और दीर्घकालिक हो जाती हैं, जो कि अधिकांश लोगों के लिए बचपन में भूल जाना शुरू होता है। हम अपने पहले कुछ वर्षों को क्यों भूल जाते हैं? यदि बच्चे यादों को एन्कोड कर सकते हैं, तो वे बाद में उपलब्ध क्यों नहीं होते? कई परिकल्पनाओं की जांच की जा रही है। रिपेटेड न्यूरोजेनेसिस: बाल्यकाल हिप्पोकैम्पस में तेजी से न्यूरोजेनेसिस (नए तंत्रिकाओं का निर्माण) की अवधि है। कोशिकाओं का यह तीव्र कारोबार नव निर्मित मेमोरी सर्किट की स्थिरता को बाधित कर सकता है, जो अनिवार्य रूप से प्रारंभिक स्मृति निशानों को ओवरराइट करता है। भाषा और आत्म-धारणा की कमी: एपिसोडिक स्मृति भाषा और मजबूत आत्मकथात्मक स्व के विकास पर अत्यधिक निर्भर करती है (समय में मौजूद एक इकाई के रूप में स्वयं की भावना)। भाषा के मानसिक ढांचे और सुसंगत आत्म-कथा के बिना, जटिल घटनाओं की यादों का विषयबद्ध करना और पुनः प्राप्त करना बाद में असंभव हो सकता है। पुनर्प्राप्ति विफलता: यादें संग्रहीत की जा सकती हैं, लेकिन सही पुनः प्राप्ति संकेतों के बिना अनुपलब्ध हो जाती हैं। कुछ पशु स्थिर, दीर्घकालिक रूपों में ध्यान केंद्रित किया है। शिशु मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की स्मृति जबकि एपिसोडिक स्मृति (किसी घटना की रचना, कहां और कब यह है कि वयस्कों को बचपन से याद रखने में कठिनाई होती है, बच्चे लगातार अन्य महत्वपूर्ण प्रकार की स्मृति का निर्माण कर रहे हैं। अल्पकालिक स्मृति (अचेतन): यह स्मृति जन्म से ही मौजूद है और तेजी से विकसित होती है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं भावनात्मक स्मृति: प्रियजन उन्हें कैसे महसूस करते हैं। ये मस्तिष्क की भावनात्मक और तनाव प्रणाली में एन्कोड किए जाते हैं। मोटर/प्रक्रियात्मक स्मृति: चूसने, पकड़ने और बाद में चलने और खाने जैसे कौशल। सशर्त प्रतिक्रियाएं: उतेजनाओं के बीच सीखे गए संबंध पारिवारिक उतेजना की पहचान: शिशुओं

लोकतंत्र का पाठ : विजय गर्ग

विश्वविद्यालय शिक्षा का वह केंद्र है जहां असंख्य सपने पलते और सच होते हैं। स्कूल से निकलकर विद्यार्थी अपने सपनों की नई दुनिया साध लिए विश्वविद्यालय में प्रवेश करते हैं। उनके साथ उनके परिवार और समाज के सपने भी जुड़े होते हैं। विश्वविद्यालय जितना प्रतिष्ठित हो, महाविद्यालय की रैंकिंग जितनी अच्छी हो, सपने उतने ही बढ़े दिखाई देते हैं। चाहे एक शिक्षक के रूप में सोचा जाए या अभिभावक के रूप में, ऐसा लगता है कि विश्वविद्यालय केवल शिक्षा प्राप्त करने का स्थान नहीं होता है, बल्कि यह युवाओं के व्यक्तित्व निर्माण का भी केंद्र होता है। इस व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया का एक पहलू चुनाव प्रक्रिया भी है। विश्वविद्यालय में छात्र संघ के चुनाव तथा महाविद्यालयों में छात्र संघों के चुनाव के माध्यम से विद्यार्थी राजनीति की व्यावहारिक जमीन का ककहरा सीखते हैं। इस सीखने की प्रक्रिया का एक अन्य पहलू शिक्षक संघों के चुनाव भी हैं, जिसमें विद्यार्थी आमतौर पर दर्शक और प्रभावित पक्ष के रूप में होते हैं। पूरी चुनाव प्रक्रिया लगभग एक महीने चलती है और इस एक महीने सभी कालेजों की शिक्षा- दीक्षा कमोवेश प्रभावित होती है। शिक्षकों की राजनीति के अपने दांवपेच होते हैं और चाहे अनचाहे विद्यार्थी देखकर सीखते हैं कि निन बातों को मुद्दा बनाया जा सकता है। इस प्रक्रिया में कालेज प्रशासन से अध्यापकों की लड़ाई कई बार

राजनीतिक लड़ाई में बदल जाती है और असली मुद्दे पृष्ठभूमि में चले जाते हैं। ऐसा किसी एक पक्ष में नहीं होता है। सभी पक्ष किसी न किसी रूप में अपना प्रभाव बढ़ाने के लिए ऐसे वादे कर जाते हैं, जिन्हें ख्याली पुलाव कहा जा सकता है। हालांकि सभी इसी समाज और समाज व्यवस्था का अंग हैं। राजनीति में स्वाधृषिति के लिए दोषारोपण, अतिशयोक्ति और चरित्र हनन एक सार्वजनिक तथ्य बन गए हैं। पर समस्या यह है कि राजनीति का ककहरा सीखने वाले विद्यार्थी इन शिक्षक संघों के चुनाव से सीधे-सीधे सीखते हैं। इस प्रकार शिक्षक संघ के चुनाव में फैलता जाल छात्र संघों को भी अपनी गिरफ्त में ले लेता है। इसका सीधा असर विद्यार्थियों की उपस्थिति और पढ़ाई पर पड़ता है। जो शिक्षक महीने भर शिक्षक संघ के चुनाव में अपनी व्यस्तता की वजह से कक्षाओं से अनुपस्थित रहते हैं, वे विद्यार्थियों को चुनाव छोड़कर कक्षा में उपस्थित रहने की हिदायत कैसे दे सकते हैं। जैसे शिक्षकों की उनके चुनाव से उपस्थिति प्रभावित होती है, वैसे ही छात्र संघों के चुनाव में बच्चे कक्षाओं से बाहर प्रभाव-प्रसार में लिप्त रहते हैं। जो चुनाव व्यवस्था शुरू की गई थी विद्यार्थियों में लोकतंत्र के संस्कार डालने के लिए, लेकिन पैसे और राजनीतिक प्रभाव ने छात्र संघों की चुनाव प्रक्रिया को काफी प्रभावित कर दिया है। यह जानाजिहिर की बात है कि कई बार विद्यार्थियों के चुनावी प्रदर्शन के कारण कालेज में प्रवेश करना भी

मुश्किल हो जाता है और वे सभी विद्यार्थी एवं शिक्षक, जो इससे सीधे तौर पर न भी जुड़े हों, वे भी इससे प्रभावित होते हैं। चुनावी शोर-शराबे और गहमा-गहमी में कभी-कभी विद्यार्थी समूह आपस में भिड़ जाते हैं और पुलिस को हस्तक्षेप करना पड़ता है। कभी-कभी तो विद्यार्थी अपने मत से अलग मत रखने वाले शिक्षकों को निशाना बनाने से नहीं चूकते हैं। चुनाव आयोजित करना कालेज प्रशासन के लिए एक बड़ा मुद्दा रहता है। इस प्रक्रिया में महाविद्यालयों और विश्वविद्यालय की शिक्षा- दीक्षा कभी शिक्षकों के चुनाव की वजह से तो कभी विद्यार्थियों के चुनाव की वजह से प्रभावित होती रहती है। हालांकि लिंगदोह समिति ने छात्र संघों के चुनाव के नियमन के लिए कई यथोचित सुझाव दिए थे और उनकी सिफारिशें सर्वोच्च न्यायालय द्वारा स्वीकृत होने के बाद सरकारी आदेशों द्वारा लागू भी की गईं, लेकिन राजनीतिक यथार्थ के धातिल पर अभी भी बहुत पारदर्शिता की आवश्यकता है। खासतौर पर चुनावों के कारण एक से दो माह के शैक्षिक वातावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को देखते हुए इसकी जरूरत ज्यादा आवश्यकता है। एक वर्ष में एक से दो महीने का समय कम नहीं होता। आज जब रोजगार की चुनौतियां दिनांदिन बढ़ती जा रही हैं, केवल राजनीतिक नरनबाजी से युवाओं को रोजगार नहीं मिलने वाला। इनकी पछाई शिक्षकों के लिए भी सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए और

विद्यार्थियों को स्वयं भी इस विषय में थोड़ा संयम रखना चाहिए। उन्हें इस बात के लिए शिक्षित करने की जवाबदेही भी शिक्षकों की है। अगर शिक्षक संघों के चुनाव के मोहरे के तौर पर विद्यार्थियों का उपयोग होगा या शिक्षक अपने आचरण से छात्रों में संस्कार नहीं जगा सके तो सिर्फ गिरावट का रोना रोने से कोई फर्क नहीं पड़ने वाला है। कुल मिलाकर छात्र संघों के चुनाव, जो छात्रों में राजनीतिक और लोकतांत्रिक संस्कार भरने का उद्देश्य लेकर शुरू हुए थे, उनके सकारात्मक पहलुओं पर पुनर्विचार की आवश्यकता है। हमारे मौलिक अधिकार और कर्तव्यों में जिस प्रकार संतुलन की अपेक्षा की जाती है, इसी प्रकार विद्यार्थियों के हित-अहित के व्यापक संदर्भ में चुनावों के नियमन की भी आवश्यकता है। इस संबंध में विश्वविद्यालय प्रशासन, महाविद्यालय और शिक्षक संघ तीन ऐसे महत्वपूर्ण पक्ष हैं, जो एक दूसरे के पूरक हैं। छात्र संघों के चुनाव में किस प्रकार ऐसे सुधार लाए जाएं कि छात्रों में लोकतांत्रिक संस्कार भी बने और उनकी पढ़ाई-लिखाई का भी नुकसान न हो, इस पर गहन विचार की आवश्यकता है। अनन्या आमर पहली सीढ़ी पर ही हिंसा और धन की राजनीति कार्य करने लगी तो न केवल छात्र राजनीति, बल्कि देश की राजनीतिक व्यवस्था पर भी इसके दूरगामी प्रभाव होंगे।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

मिट्टी की खुशबू

विजय गर्ग

कभी गांवों की गलियों और कस्बों की चौपालों में दिवाली का अर्थ सिर्फ दीपों की रोशनी नहीं होती थी। वह मिट्टी की सोंधी गंध, खिलखिलाते बच्चों की हंसी और कुम्हार के चाक पर घूमती मिट्टी से बने रंग-बिरंगे खिलौनों की जादुई दुनिया से भी जुड़ा था। मिट्टी की घंटियां, छोटे- छोटे हाथी, घोड़े, गुड़िया, घर, झूले, दीप और चूल्हा-चौका के बर्तन दिवाली के मौके पर बाजारों की शोभा बढ़ाते थे। आज यह सब दृश्य लगभग लुप्त होते जा रहे हैं। अब दिवाली पर बाजार सजते तो हैं, लेकिन हर तरफ प्लास्टिक से तैयार सामान भर रहे हैं। मिट्टी से तैयार दीये से लेकर खेल-खिलौने कहीं किसी कोने में छिपे होते हैं, जिन्हें लोग पूजा के लिए या अपनी इच्छा से थोड़ी मात्रा में खरीदते हैं, औपचारिकता पूरी करने की खातिर। मूर्तियां भी अब कई बार प्लास्टिक या अन्य वस्तुओं से तैयार की जाती हैं। सवाल उठता है कि आखिर कहां चले गए दिवाली के त्योहार के जीवन के तौर पर देखे जाने वाले माटी के खिलौने? भारतीय समाज में मिट्टी की वस्तुएं या खेल-खिलौने बनाने वाले लोगों का कार्य केवल उपयोगी वस्तुएं बनाना नहीं था, बल्कि वे हमारी लोकसंस्कृति का संवाहक रहे हैं। त्योहारों से जुड़ी प्रत्येक वस्तु- दीये, खिलौने, प्रतिमाएं-कला का जीवंत उदाहरण थीं। समाजशास्त्रियों का मत है कि मिट्टी के खिलौने 'लोकस्मृति' के वाहक वे बच्चों को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ते हैं। शहरीकरण और बाजारवादी संस्कृति ने इस संबंध को तोड़ दिया। अब खिलौनों का निर्माण कारखानों में होता है, जहां भावनाओं की जगह ब्रांड और मुनाफे ने ले ली है। भारत में 2011 की जनगणना के अनुसार देश में लगभग सत्ताईस लाख कुम्हार परिवार थे, जिनमें से अधिकांश ग्रामीण इलाकों में रहते हैं। पर 2020 के बाद से मिट्टी के काम से जुड़े परिवारों की संख्या में लगातार गिरावट आई है। राष्ट्रीय

हस्तशिल्प विकास निगम की एक रपट के अनुसार, सत्तर फीसद ऐसे पारंपरिक परिवार अब वैकल्पिक रोजगार की ओर जा चुके हैं। इसका एक प्रमुख कारण है सस्ते प्लास्टिक और चीन निर्मित खिलौनों का बाजार पर कब्जा। दिवाली पर पहले जहां कुम्हार की कमाई का बड़ा स्रोत मिट्टी के दीये और खिलौने होते थे, अब उनकी जगह बिजली से चलने वाले दीये और पॉलिमर से बने सजावटी सामानों ने ले ली है। मनोविज्ञान बताता है कि बच्चे अपने खिलौनों के माध्यम से कल्पना, सृजन और सामाजिक व्यवहार सीखते हैं। मिट्टी के खिलौने बच्चों को स्पर्श का अनुभव और रचनात्मक जुड़ाव प्रदान करते थे। जब बच्चा मिट्टी के घोंड़े को रंगता या अपनी गुड़िया से बात करता था, तो वह वस्तु उसके लिए जीवित प्रतीक बन जाती थी, जो उसे सामाजिक भूमिकाएं, भावनाएं और संबंधों का अभ्यास कराती थी। यह बच्चे के लिए एक तरह का सामाजिकता का प्रशिक्षण होता था, जो उनके भीतर संवेदनशीलता और संवेदना के तत्त्व भरता था। आज के चमकदार प्लास्टिक खिलौने यह अनुभव नहीं दे पाते। वे मशीन - निर्मित हैं, जिनमें 'मनुष्य का स्पर्श' नहीं होता बाल विकास विशेषज्ञों का मानना है कि कृत्रिम खिलौनों की अधिकता से बच्चों में कल्पनाशक्ति और सृजनसंवादा की प्रवृत्ति घट रही है, जबकि मिट्टी के खिलौने सुजनशीलता को प्रोत्साहित करते थे। इसकी वजह मनुष्य अथवा किसी भी जीव के साथ प्रकृति के संबंधों के बारे में समझ कर खोजी जा सकती है। समाजशास्त्री यह भी मानते हैं कि खिलौनों का लोप केवल आर्थिक नहीं, संस्कृति के अवमूल्यन की कहानी भी है। पहले दिवाली केवल उपभोक्तावादी पर्व नहीं थी, वह लोकजीवन का उत्सव थी। कुम्हार, बढ़ई, दर्जी, लोहार का पेशा करने वाले तमाम लोग, सबके पास काम होता था। अब पूरा बाजार कार्पोरेट नियंत्रण में आ गया है। 'मेड इन चाइना' यानी

चीन निर्मित खिलौने या प्लास्टिक के दीप हमारे उत्सवों को बाजार की वस्तु बना रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप गांव की पारंपरिक कारीगरी धीरे-धीरे नष्ट हो रही है। फिर भी, कुछ सकारात्मक प्रयास हो रहे हैं। खादी और ग्रामोद्योग आयोग ने 2021 में 'कुम्हार सशक्तीकरण योजना' शुरू की, जिसके अंतर्गत उन्नीस हजार से अधिक कुम्हार परिवारों को इलेक्ट्रिक चाक वितरित किए गए। कई राज्यों में 'मिट्टी महोत्सव' और 'लोककला हाट' आयोजित किए गए। एक तरह से मिट्टी पर हावी होते बाजार का सामना करने के मकसद से जो प्रयास किए गए, उसके अंतर्ति जे थोड़ी उम्मीद बंधाते हैं। शैक्षणिक संस्थान और कला विद्यालय अब 'हस्तनिर्मित खिलौना कार्यशाला' आयोजित कर बच्चों में मिट्टी से जुड़ने की संवेदना फिर से जगा सकते हैं। मिट्टी के खिलौनों का एक और पहलू है पर्यावरणीय स्थायित्व। ये खिलौने पूरी तरह जैव-अपघटनीय होते हैं। जबकि प्लास्टिक खिलौने प्रदूषण और कचरा संकट बढ़ाते हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी, मिट्टी की गंध और स्पर्श बच्चे के इंद्रिय अनुभव को समृद्ध करते हैं। यह प्राकृतिक जुड़ाव उसे पृथ्वी से संबंध का बोध कराता है, जो आधुनिक तकनीकी जीवन में खोता जा रहा है। मिट्टी के खिलौने केवल सजावट नहीं थे, वे लोकसंस्कृति, पर्यावरण और बाल मनोविज्ञान, तीनों का संगम थे। इनका लोप केवल परंपरा का नहीं, हमारे समाज के संवेदनशील हिस्से के सिंघों जाने का संकेत है। अगर हम दिवाली को सिर्फ रोशनी का नहीं, बल्कि लोक जीवन की पुनर्स्मृति का पर्व मानें, तो मिट्टी के खिलौनों की वापसी संभव है। यह पुनरुत्थान तभी होगा, जब बाजार, सरकार और समाज मिलकर मिट्टी की कला को जीवित रखने का संकल्प लें। सभी अगली पीढ़ियां समझ पाएंगी कि मिट्टी के खिलौने सिर्फ खेल नहीं, संस्कृति की आत्मा हैं

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

अलीनगर में 'मिथिला की बेटी' बनेम स्थानीय का संग्राम:

भाजपा का सांस्कृतिक दांव या राजनीतिक प्रयोग

डॉ. संतोष झा

दरभंगा जिले की अलीनगर विधानसभा सीट बिहार की राजनीति में इस बार नई कहानी लिखने जा रही है। 2010 से 2020 तक इस सीट पर जहां जातीय समीकरण और गठबंधन की गणित प्रमुख रही, वहीं 2025 में भाजपा ने सांस्कृतिक और भावनात्मक दांव चलाकर चुनावी समीकरणों को पूरी तरह बदलने की तैयारी कर ली है। इस बार भाजपा ने लोक गायिका मिथिला ठाकुर को उम्मीदवार बनाकर परंपरागत राजनीति में संस्कृति का तमगा लगा दिया है। चुनावी घोषणा के साथ ही अलीनगर विधानसभा चर्चा का केंद्र बना हुआ है। जिसका कारण है कि भाजपा ने मैथिली ठाकुर को उम्मीदवार बनाया है। हालांकि, अलीनगर सीट पर मैथिली की रह आसान नहीं है। 2020 के विधानसभा में यह सीट बीजेपी ने मुकेश साहनी की पार्टी विकासशील इंसान पार्टी (वीआईपी) को दी थी। उस समय वीआईपी के मिश्रीलाल यादव ने यहीं चुनाव लड़ा और जीत हासिल की थी। जीत का अंतर बहुत कम था, मिश्रीलाल यादव ने 61082 वोट पाए, जबकि विकासशील मिश्रा को 57981 वोट मिले। 2024 में नीतीश सरकार की विधानसभा में मत परीक्षण के दौरान मिश्रीलाल यादव की अनुपस्थिति के कारण उनकी विश्वशनीयता पर भाजपा को संदेह था। यही कारण है कि बीजेपी इस सीट से एक नए फेस की तलाश में थी। वहीं महागठबंधन से राजद ने एक बार फिर ब्राह्मण चेहरा विनोद मिश्रा पर भरोसा जताए हैं। जनस्वराज पार्टी ने भी ब्राह्मण चेहरा विपुल चौधरी को मैदान में उतारे हैं। अलीनगर विधानसभा को संपूर्ण मिथिला क्षेत्र में भुनाना नजर डालें तो 2010 में अब्दुल बारी सिद्दीकी (राजद) ने लगभग 37 प्रतिशत वोट पाकर जीत दर्ज की थी। 2015 में उन्होंने 48 प्रतिशत वोट के साथ अपनी स्थिति और मजबूत की। लेकिन 2020 के चुनाव में यह सीट भाजपा गठबंधन के हिस्से में गई और मिश्री लाल यादव (वीआईपी) ने लगभग 38.6 प्रतिशत वोट हासिल कर राजद के विनोद मिश्रा (36.6%)

को पछाड़ दिया। इस तरह अलीनगर में पिछली बार सत्ता परिवर्तन हुआ पर वोट का अंतर सीमित रहा। गौरतलब है कि अलीनगर विधानसभा राजद का मजबूत गढ़ माना जाता रहा है। 12008 में परसीमन के बाद अलीनगर विधानसभा (81) सीट बना। अलीनगर विधानसभा में ब्राह्मण, मुस्लिम और यादव मतदाताओं का वर्चस्व है। 2010 का विधानसभा चुनाव हो या फिर 2024 का लोकसभा चुनाव राजद गठबंधन को 36% से अधिक मत मिले हैं। अलीनगर विधानसभा में यादव और ब्राह्मण दोनों समुदायों के मतदाता लगभग बराबर हैं। मुस्लिम मतदाताओं की संख्या 21% है। ब्राह्मण और यादव लगभग 20% है। एससी वर्ग मतदाताओं की संख्या 10 से 12% है। इसके अलावा यहां अन्य ओबीसी जाति भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्थानीय भाजपा संगठन के विरोध के बाद भी शीर्ष नेतृत्व ने इस बार मैथिली ठाकुर को मैदान में उतारा है जो पार्टी की सोच में बड़ा बदलाव दर्शाता है। ठाकुर मिथिला क्षेत्र की सांस्कृतिक पहचान हैं और उनका नाम क्षेत्रीय गौरव से जुड़ा हुआ है। भाजपा इस 'मिथिला गौरव कार्ड' के सहारे दरभंगा-मधुबनी जिला में अपनी पकड़ मजबूत करना चाहती है। हालांकि, यह दांव भाजपा के लिए आसान नहीं है। अलीनगर का चुनावी इतिहास बताता है कि यहां यादव-मुस्लिम गठजोड़ लंबे समय से निर्णायक भूमिका में रहा है। राजद इस सामाजिक समीकरण को बनाए रखने में सक्षम रहा है। इसलिए भाजपा के लिए जरूरी होगा कि वह सांस्कृतिक भावनाओं के साथ-साथ जातीय समीकरणों को भी साधे। भाजपा अपने इस सांस्कृतिक दांव को संपूर्ण मिथिला क्षेत्र में भुनाना चाहती है, ऐसे में अलीनगर की सीट भाजपा के लिए काफी अहम हो जाता है। मैथिली ठाकुर की छवि लोकप्रिय जरूर है, पर राजनीति में यह उनका पहला अनुभव होगा — जो विपक्ष के लिए सवाल उठाने का आधार बन सकता है। जैसे ही भाजपा ने ठाकुर का नाम घोषित किया, विपक्ष ने 'बाहरी बनाम स्थानीय' का मुद्दा उछाल

दिया। राजद के नेताओं का आरोप है कि मैथिली ठाकुर का राजनीतिक या सामाजिक जुड़ाव अलीनगर से नहीं रहा है, इसलिए भाजपा 'लोकप्रियता के नाम पर बाहरी चेहरा थोप रही है'। राजद ने अपने स्थानीय उम्मीदवार विनोद मिश्रा को सामने रखकर यह तर्क दिया है कि क्षेत्र का नेतृत्व 'स्थानीय जमीन से उठे व्यक्ति' के हाथ में होना चाहिए। यह मुद्दा भाजपा के लिए चुनौती भी बन सकता है क्योंकि बिहार की राजनीति में 'स्थानीय बनाम बाहरी' की बहस अक्सर जनभावना को प्रभावित करती है। हालांकि भाजपा इसे पलटकर यह कह रही है कि मैथिली ठाकुर 'मिथिला की बेटी' हैं, और मिथिला किसी एक विधानसभा तक सीमित नहीं है। स्थानीय बनाम बाहरी के चर्चाओं के बीच मैथिली ठाकुर ने अलीनगर की भगिनी होने का दांव खेला जो कुछ हद तक बाहरी होने के वोटों को विराम देती है हालांकि उसी सांस्कृतिक दांव पर भाजपा को धक्का तब लगा जब बलिया (उत्तरप्रदेश) की विधायिका केतकी सिंह ने मिथिला के सम्मान 'पाग' को जमीन पर फेंक उसका अथमान किया। यह मामला पूरे मिथिला क्षेत्र में अब जलू पकड़ चुका है और लोग सांस्कृतिक विरासत और मैथिल अस्मिता की दुहाई देने लगे हैं। इसके साथ ही भाजपा यह संदेश देना चाहती है कि मिथिला जैसे सांस्कृतिक रूप से सम्पन्न क्षेत्र में अब उसकी राजनीति सिर्फ जाति आधारित नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और विकास केंद्रित है।

रांची में चलती बस में लगी आग, बाल-बाल बची पैतीस जाने, बैटरी सोटार्किट से लगी थी आग

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड- झारखंड

रांची। झारखंड की राजधानी रांची में बड़ी घटना होने से बाल-बाल बचे पैतीस लोग जो एक बस में सवार थे। यहां के मांडर बाजार टांड के पास शनिवार शाम करीब 5:30 बजे चलती यात्री बस में आग लग गई। बाइक सवार राहगीर की तत्परता से बस में सफर कर रहे लोगों की जान बच गई। हालांकि, आग की सूचना पर बस से उतरने की आधाघापी में कुछ यात्रियों को हल्की चोटें आईं।

मिली जानकारी के अनुसार, मोना नामक यात्री बस रांची से चतरा जा रही थी। जब बस मांडर बाजार टांड के निकट पहुंची, तब एक बाइक सवार राहगीर ने बस के पिछले हिस्से से धुआं उठता देखा। उसने तुरंत ड्राइवर को सूचना दी। ड्राइवर ने ज्यों ही सड़क किनारे बस रोकी, उसमें से आग निकलने लगी। यह देख यात्रियों में हड़कंप मच गया। एक ही दवाजे से उतरने की कोशिश में यात्री एक-दूसरे के ऊपर गिरने लगे। इस दौरान कुछ यात्रियों को हल्की चोटें भी आईं। इसी बीच वहां पहुंचे स्थानीय ग्रामीणों ने पानी और बालू

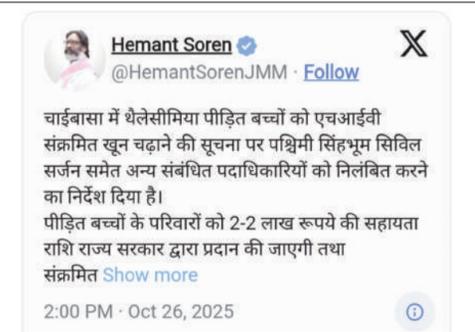


की मदद से आग पर काबू पा लिया। सूचना मिलते ही मांडर थाना प्रभारी मनोज करमाली पुलिस बल के साथ पहुंचे। सवारियों को बस से दूर हटाकर जवानों और आम लोगों के सहयोग से आग पर काबू पाया।

चालक ने बताया, बैटरी में शॉर्ट सर्किट से लगी आग बस चालक और खलासी ने बताया कि बैटरी में

शॉर्ट सर्किट के कारण बस में आग लगी थी। बताया जा रहा है बस की बैटरी के ऊपर बने बॉक्स में यात्रियों का सामान रखा था, जिसमें टायर रिसेलिंग का सामान भी था। अगर आग उस हिस्से तक पहुंच जाती, तो बड़ा हादसा हो सकता था। इधर, घटना की जानकारी मिलते ही मांडर पुलिस मौके पर पहुंची और यात्रियों की मदद की।

कोल्हान में एचआईव संक्रमित खून चढ़ाने पर मुख्यमंत्री ने की कार्रवाई, सिविल सर्जन सस्पेंड



सभी पीड़ित बच्चों को मिलेगा 2-2 लाख रु सहायता राशि

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड- झारखंड

सरायकेला। कोल्हान प्रमंडल अन्तर्गत पश्चिम सिंहभूम जिले के चाईबासा सदर अस्पताल में थैलेसीमिया से जुड़ा रहे एक मासूम को एचआईवी संक्रमित रक्त चढ़ाए जाने के गंभीर मामले में राज्य सरकार ने सख्त कार्रवाई की है। इस पर स्वयं मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने तत्काल प्रभाव से चाईबासा के सिविल सर्जन डॉ. सुशांत कुमार मांडी सहित कई जिम्मेदार अधिकारियों को निलंबित

करने का आदेश जारी कर दिया है।

सोपम हेमंत सोरेन ने घोषणा की है कि इस घटना से प्रभावित सभी बच्चों के परिजनों को दो-दो लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की जाएगी। गौरतलब है कि झंझरी क्षेत्र के एक थैलेसीमिया पीड़ित बच्चे को ब्लड बैंक से एचआईवी पीजिटिव रक्त चढ़ाने का आरोप सामने आने के बाद परिवार ने जिला प्रशासन और सरकार से शिकायत दर्ज कराई थी। स्थानीय जिला परिषद सदस्य माधव चंद्र कुंकल ने बताया कि जिस बच्चे को संक्रमित रक्त चढ़ाया गया, उसकी बुआ के साथ करीब एक साल पहले ब्लड बैंक के कर्मचारी मनोज कुमार ने



दुर्व्यवहार किया था। उस मामले में पुलिस केस भी दर्ज हुआ था और यह फिलहाल अदालत में लंबित है।

माधव चंद्र कुंकल का आरोप है कि बदले की नीयत से बच्चे को जानबूझकर संक्रमित रक्त चढ़ाया गया। इस पूरे मामले पर झारखंड हाईकोर्ट ने स्वतः संज्ञान लेते हुए जांच समिति गठित की। समिति की जांच में यह चौंकाने वाला तथ्य सामने आया कि चार और बच्चों को भी एचआईवी संक्रमित रक्त चढ़ाया गया है। इसके बाद मुख्यमंत्री ने कड़ी कार्रवाई करते हुए दोषी अधिकारियों को सस्पेंड करने का सख्त निर्देश।

कैबिनेट ने राज्य में 4 विभागों के 5 प्रस्तावों को मंजूरी दी; 200 ई-बसें संचालित होंगी



मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर : राज्य के 4 विभागों के 5 प्रस्तावों को कैबिनेट ने मंजूरी दे दी। मुख्यमंत्री मोहन माडो की अध्यक्षता में कैबिनेट की एक अहम बैठक हुई। इसमें 4 विभागों के 5 प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। बैठक में ई-बस, खाद्य योजना, पशुधन, हवाई अड्डे के बुनियादी ढांचे और कृषि पर अहम फैसले लिए गए। बैठक के बाद मुख्य सचिव मनोज आहूजा ने यह जानकारी दी। मुख्य सचिव ने बताया कि आने वाले दिनों में राज्य में 200 ई-बसें चलेगी। इनमें

अंगुल, झारसुगुड़ा, क्योझर और बारीपदा में 25 नई ई-बसें चलेगी। इसी तरह बरहामपुर और संबलपुर में 50 बसें चलेगी। इसके लिए 952.56 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। इसके अलावा, राज्य सरकार खाद्य योजना का खर्च खुद वहन करेगी।

इसके लिए 5 वर्षों के लिए 512 करोड़ रुपये और कृषि पर अहम फैसले लिए गए। बैठक के बाद मुख्य सचिव मनोज आहूजा ने यह जानकारी दी। मुख्य सचिव ने बताया कि आने वाले दिनों में राज्य में 200 ई-बसें चलेगी। इनमें

खर्च होने का अनुमान है। इस योजना से 23 हजार 735 किसानों को लाभ होगा। बुनियादी ढांचे के विकास और हवाई अड्डों के आधुनिकीकरण के लिए 4.182 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। इसे कैबिनेट ने मंजूरी दे दी है। इस परियोजना में विमान संपर्क, रखरखाव, मरम्मत, कार्गो और लॉजिस्टिक्स विकास, नई प्रौद्योगिकियों का उपयोग आदि शामिल हैं। बताया गया है कि फसल विविधीकरण कार्यक्रम की लागत 3 वर्षों में 1523.98 करोड़ रुपये होगी।

नीट की तैयारी कर रहे उड़िया छात्र ने कोटा में आत्महत्या की

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर : नीट की तैयारी कर रहे ओड़िशा के 24 वर्षीय छात्र ने राजस्थान के कोटा में आत्महत्या कर ली। मृतक छात्र की पहचान रोशन कुमार पात्रा के रूप में हुई है और वह गंजम जिले के जराड़ा थाना अंतर्गत अभयपुर गाँव का रहने वाला था। रोशन ने चार महीने पहले कोटा के एक प्रसिद्ध कोचिंग संस्थान में दाखिला लिया था और राजीव गांधी नगर स्थित एक छात्रावास में अपने चचेरे भाई के साथ रह रहा था। खबरों के मुताबिक, रोशन के आज क्लास से लौटने के बाद उसका भाई दूसरी क्लास के लिए बाहर गया था। जब उसका भाई बाद में आया, तो उसने कमरा अंदर से बंद पाया और बार-बार बुलाने

पर भी कोई जवाब नहीं मिला।

हॉस्टल प्रशासन को सूचना देने के बाद, दरवाजा तोड़ा गया और रोशन का शव कमरे में बिस्तर पर पड़ा मिला। हालांकि, पुलिस ने कहा कि वहाँ से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है।

जवाहरनगर थाने के एसएफओ रामलक्ष्मण ने कहा, इमरजेंसी कॉल से पता चलता है कि यह आत्महत्या है। छात्र की आत्महत्या की है। इस पर विभिन्न वर्गों में चिंता व्यक्त की जा रही है।



पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया गया है। भारत की कोचिंग राजधानी को जाने वाले कोटा में नीट जैसी कठिन प्रतियोगी परीक्षाओं के दबाव के कारण छात्रों की आत्महत्या की संख्या बढ़ रही है। राजस्थान में 2025 में होने वाली 20 छात्रों की आत्महत्याओं में से 18 कोटा में हुई। मानसिक स्वास्थ्य सहायता और परामर्श प्रदान करने के प्रयासों के बावजूद छात्रों की आत्महत्याएँ रुकने का नाम नहीं ले रही हैं, इस पर विभिन्न वर्गों में चिंता व्यक्त की जा रही है।

ट्रंप की डील बनाम शी की रणनीति: विश्व व्यवस्था की परीक्षा

वैश्विक मंच पर दो महाशक्तियों, अमेरिका और चीन, के बीच तनाव की गूंज अब हर अर्थव्यवस्था, हर बाजार और हर कूटनीतिक गलियारे तक पहुंच चुकी है। यह तनाव कोई साधारण विवाद नहीं, बल्कि एक ऐसी रणनीतिक जंग है, जो वैश्विक व्यापार, तकनीक और भू-राजनीति की धुरी को हिला सकती है। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की एशियाई यात्रा, जो 26 अक्टूबर को मलेेशिया की राजधानी कुआलालंपुर से शुरू हुई, केवल एक औपचारिक दौरा नहीं है। यह एक शतरंज की बिसात है, जहाँ टैरिफ की धमकियाँ, दुर्लभ पृथ्वी खनिजों के प्रतिबंध और ताइवान जैसे संवेदनशील मुद्दे चालों का हिस्सा हैं। इस यात्रा का चरम बिंदु है ट्रंप और चीनी राष्ट्रपति शी जिनिपिंग का छह साल बाद पहली आमने-सामने मुलाकात, जो 30 अक्टूबर को दक्षिण कोरिया के ग्योंगजू में एशिया-प्रशांत आर्थिक सहयोग (एपेक) शिखर सम्मेलन के दौरान होगी। यह मुलाकात न केवल अमेरिका-चीन संबंधों को नया आकार देगी, बल्कि वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं, श्रेय बाजारों और भू-राजनीतिक संतुलन को भी प्रभावित करेगी। सवाल हर किसी के मन में है—क्या यह मुलाकात ट्रेड वॉर की आग को ठंडा करेगी, या इसे और भड़काएगी?

दोष का यह पांच दिवसीय मिशन आसियान शिखर सम्मेलन से शुरू होकर जापान और दक्षिण कोरिया तक फैला है। ट्रंप का का लक्ष्य नए व्यापार समझौते करना है—एसे समझौते जो अमेरिकी कंपनियों को एशियाई बाजारों में गहरी पैठ दें और टैरिफ से राजस्व

की धारा को मजबूत करें। कुआलालंपुर में ट्रंप ने आसियान नेताओं के साथ वार्ता शुरू की, जहां उन्होंने क्षेत्रीय व्यापार साझेदारी को बढ़ाने का वादा किया। लेकिन सबकी नजरें जापान पर टिकी हैं, जहां वे नई प्रधानमंत्री सानाए ताकाइची से मिलकर अमेरिकी उद्योगों विशेषकर ऑटोमोबाइल और प्रौद्योगिकी में निवेश की प्रतिबद्धताएँ हासिल करने की कोशिश करेंगे। जापान, जो ट्रंप के पहले कार्यकाल में व्यापार घाटे के दबाव में रहा, अब सतर्क कदम उठा रहा है। दक्षिण कोरिया में, जहां 31 अक्टूबर से 1 नवंबर तक एपेक सम्मेलन होगा, ट्रंप का एजेंडा और भी महत्वकांक्षी है। वे कोरियाई नेताओं के साथ ऑटोमोबाइल पर 25% टैरिफ में राहत देने जैसे द्विपक्षीय समझौते पर कने करने की कोशिश करेंगे, साथ ही शी जिनिपिंग के साथ एक 'लंबी और महत्वपूर्ण' बैठक एजेंडे में हैं।

इस यात्रा का असली दांव अमेरिका-चीन ट्रेड वॉर है, जो 2018 से सुलग रहा है और ट्रंप के दूसरे कार्यकाल में फिर लपटें उठा रहा है। दुनिया की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाएँ, अमेरिका की 28 ट्रिलियन डॉलर और चीन की 18-19 ट्रिलियन डॉलर जीडीपी, अब टैरिफ की लड़ाई से आगे बढ़कर तकनीकी और रणनीतिक वीर्य की जंग में उलझी हैं। ट्रंप ने हाल ही में चीनी सामानों पर 100% तक टैरिफ की रूप में प्रस्तुत कर सकती है, जबकि चीन ने दुर्लभ पृथ्वी खनिजों (रेयर अर्थ) जैसे नियोजिमियम और डिस्प्रोसिमियम पर निर्यात प्रतिबंध कड़े कर दिए। ये खनिज सेमीकंडक्टर, स्मार्टफोन, इलेक्ट्रिक वाहन और हथियार प्रणालियों के लिए

अपरिहार्य हैं, और अमेरिका इनका 80% से ज्यादा चीन से आयात करता है। विशेषज्ञ इसे शी का 'पावर प्ले' मानते हैं, जो वार्ता की मेज पर उनकी स्थिति को मजबूत करता है। लेकिन इस मुलाकात में उद्देश्य आधे रास्ते तक चूकें हैं। ट्रंप के प्रार्थनात्मक लक्ष्य हैं—रेयर अर्थ निर्यात पर राहत, फेडरल टैरिफ पर चीनी कार्रवाई, और अमेरिकी सोयाबीन खरीद को बहाली, जो मिडवेस्ट के किसानों के लिए संजीवनी है। 2018-19 के ट्रेड वॉर में अमेरिकी किसानों को 28 अरब डॉलर का नुकसान हुआ था, और अब चीन की सोयाबीन खरीद रोकने की रणनीति ट्रंप के प्रायोगिक वाट बैंक को सीधे निशाना बना रही है। ट्रंप इसे 'फैटस्टिक डील' बनाने की बात कहते हैं, जिसमें चरण एक समझौते का डालन, टैरिफ में स्थिरता और अमेरिकी फार्मों को चीनी बाजार में ज्यादा पहुंच शामिल है।

शी जिनिपिंग की रणनीति गहरी और धैर्यपूर्ण है। ट्रंप के पहले कार्यकाल से सबके लेटे हुए, वे टैरिफ के झटके सहने को तैयार हैं। इसका कारण यह है कि अमेरिका अब चीन के निर्यात बाजार का सिर्फ चौथा हिस्सा है, और सोयाबीन जैसे संसाधनों के लिए चीन ने ब्राजील जैसे विकल्प तलाश लिए हैं। लेकिन शी धैर्यपूर्ण हैं। वे चीन को जूझ रहे हैं—17% से ज्यादा युवा बेरोजगारी, एवरग्रीन जैसे रियल एस्टेट स्ट्रॉक और 100 ट्रिलियन युआन का स्थानीय सरकारी कर्ज, जो चीन की 5% विकास दर को धीमा कर रहे हैं। विश्लेषकों का मानना है कि शी तभी रियायत देंगे, जब ट्रंप उनका एआई टिप्स (जैसे एनवीडिया) पर निर्यात प्रतिबंध हटाए या ताइवान को सैन्य

सहायता में कटौती करें। ताइवान का मुद्दा इस मुलाकात को भू-राजनीतिक रंग देता है। ट्रंप ने अमेरिका को ताइवान की सैन्य ढाल बनायी है, जबकि शी इसे 'आंख का तारा' मानते हैं। हाल की रिपोर्ट्स के अनुसार, चीन 2027 तक ताइवान पर कब्जे की योजना बना रहा है, जो इस मुलाकात को और जटिल बनाता है। अभी तक, फेडरल टैरिफ पर प्रारंभिक सहमति बनी है, लेकिन रेयर अर्थ और चिप्स जैसे बड़े मुद्दों पर गतिरोध कायम है।

ट्रंप की शैली जोखिम भरी और सौदेबाजी वाली है। वे खुद को 'डीलमेकर' कहते हैं और दावा करते हैं कि यह मुलाकात ऐतिहासिक होगी। लेकिन उनकी अप्रत्याशितता जगजाहिर है—पहले उन्होंने शी से मिलने को 'बेकार' बताया, फिर दो दिन बाद बैठक की पुष्टि की। अगले साल चीन यात्रा का उनका संकेत सकारात्मक है, लेकिन अमेरिकी ट्रेजरी सेक्रेटरी स्कॉट बसेट ने इसे 'पुल-असाइड' यानी अनौपचारिक मुलाकात बताया, जो अपेक्षाओं को संश्लेषित रखने की कोशिश है। दूसरी ओर, शी की रणनीति व्यवस्थित और लंबी है। वे त्वरित परिणामों के बजाय सिस्टमेटिक दबाव बनाते हैं, और उनकी शांत लेकिन दृढ़ शैली ट्रंप की तेजतर्रि अग्रोच से बिल्कुल उलट है।

इस मुलाकात के वैश्विक प्रभाव गहरे हैं। जब भी अमेरिका-चीन वार्ता रुकती है, नारडैक में 2-3% की गिरावट आम है। वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाएँ—दक्षिण कोरिया के चिप कारखाने, वियतनाम की फैब्रिकेटिंग, दक्षिण चीन सागर के जलमार्ग—खतरों में

हैं। जापान और दक्षिण कोरिया जैसे देश अमेरिकी सुरक्षा छत्रों पर निर्भर हैं, लेकिन उनके व्यापार की रीढ़ चीन है। ट्रंप के टैरिफ ने पहले ही कोरियाई ऑटो उद्योग को चोट पहुंचाई है, और जापान निवेश में सावधानी बरत रहा है। अगर ट्रंप जापान से निवेश गारंटी या दक्षिण कोरिया से टैरिफ राहत हासिल कर लें, तो यह उनकी बड़ी जीत होगी। लेकिन असफलता का मतलब है ट्रेड वॉर का और गहराना, जो वैश्विक मुद्रास्फीति को बढ़ाएगा और आर्थिक विकास को 1-2% तक धीमा कर सकता है।

इस मुलाकात का परिणाम ट्रंप के बाकी कार्यकाल की दिशा तय करेगा। ट्रंप की त्वरित परिणामों की चाहत और शी की लंबी रणनीति के बीच टकराव इस मुलाकात को ऐतिहासिक बनाता है। अगर यह सफल होती है, तो वैश्विक बाजारों में स्थिरता आएगी, आपूर्ति श्रृंखलाएँ सुस्थिर होंगी, और तनाव कम होगा। लेकिन अगर यह विफल होती है, तो एक नया ट्रेड वॉर शुरू होगा, जो न केवल अर्थव्यवस्थाओं को नुकसान पहुंचाएगा, बल्कि भू-राजनीतिक संतुलन को भी बिगाड़ देगा। जैसे ही ट्रंप कुआलालंपुर से अगले पड़ाव की ओर उड़ान भरते हैं, दुनिया सांस लेके इंतजार कर रही है। यह मुलाकात शांति का क्षण लाएगी, या तनाव का नया अध्याय खोलेंगी? यह सवाल न केवल वाशिंगटन और बीजिंग, बल्कि टोक्यो, सियोल और वैश्विक कॉर्पोरेट बोर्डरूम में गूंज रहा है।

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

एआई और डीपफेक की चुनौती: नवाचार को रोके बिना जवाबदेही कैसे सुनिश्चित करें

(डीपफेक का बढ़ता खतरा और सिंथेटिक सामग्री की लेबलिंग : नवाचार और जवाबदेही का संतुलन)

कृत्रिम बुद्धिमत्ता से उदयन डीपफेक तकनीक ने सूचना की विश्वसनीयता को गंभीर चुनौती दी है। झूठी वीडियो, ऑडियो और छवियाँ समाज में भ्रम और अविश्वास फैला रही हैं। इस संकट से निपटने के लिए भारत सरकार ने सिंथेटिक सामग्री की अनिवार्य लेबलिंग की नीति प्रस्तावित की है, जिसके तहत एआई जनित सामग्री पर स्पष्ट रूप से "एआई द्वारा निर्मित" लिखा होगा। यह कदम पारदर्शिता, जवाबदेही और डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देगा। साथ ही, यह सुनिश्चित करेगा कि तकनीकी नवाचार जारी रहे लेकिन उसका दुरुपयोग रोका जाए—यही भविष्य के जिम्मेदार डिजिटल भारत की दिशा है।

- डॉ. सत्यवान सौरभ

कृत्रिम बुद्धिमत्ता यानी एआई आज के युग की सबसे प्रभावशाली और परिवर्तनकारी तकनीकों में से एक बन चुकी है। यह हमारे जीवन के हर क्षेत्र में प्रवेश कर चुकी है—शिक्षा, चिकित्सा, संचार, मनोरंजन और प्रशासन तक। लेकिन तकनीक जितनी तेजी से बढ़ी है, उतनी ही तीव्रता से उसके दुरुपयोग की संभावनाएँ भी बढ़ी हैं। इन्हीं में से एक गंभीर चुनौती है "डीपफेक" और "सिंथेटिक मीडिया" का प्रसार।

डीपफेक का अर्थ है ऐसी ऑडियो, वीडियो या छवि जो एआई की मदद से इस तरह बनाई जाती है कि वह पूरी तरह वास्तविक प्रतीत होती है। किसी व्यक्ति का चेहरा बदल देना, उसकी आवाज को हब्रहू नकल करना या किसी घटना का झूठा वीडियो तैयार करना—अब कुछ ही मिनटों का काम रह गया है। इस तकनीक के माध्यम से किसी के खिलाफ फर्जी वीडियो बनाना, राजनीतिक प्रचार में झूठ फैलाना, या किसी महिला की तस्वीर से छेड़छाड़ करना अत्यंत आसान हो गया है। भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में, जहाँ सोशल मीडिया का प्रभाव करोड़ों नागरिकों तक है, डीपफेक का खतरा और भी गंभीर हो जाता है। कुछ सेकंड का झूठा वीडियो समाज में अविश्वास, नफरत या भ्रम फैला सकता है। यह केवल नैतिक नहीं बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा का भी प्रश्न बनता जा रहा है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या इस चुनौती का कोई संतुलित समाधान संभव है? क्या तकनीक को रोका जाए या उसके साथ जिम्मेदारीपूर्वक चलना सीखा जाए? यही प्रश्न आज के डिजिटल भारत के सामने सबसे बड़ा नीति-संकट बन गया है।

भारत सरकार ने इस चुनौती को गंभीरता से लेते हुए हाल में सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (MeitY) के माध्यम से एक महत्वपूर्ण पहल की है। सरकार ने "सिंथेटिक सामग्री की अनिवार्य लेबलिंग" का प्रस्ताव रखा है, जिसके तहत यदि कोई सामग्री कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा बनाई गई है या उसमें एआई का हस्तक्षेप हुआ है, तो उसे "एआई जनित" या

"सिंथेटिक" के रूप में स्पष्ट रूप से चिह्नित करना होगा। इस कदम का उद्देश्य है पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करना, ताकि उपयोगकर्ता यह जान सके कि जो वह देख या सुन रहा है, वह असली है या कृत्रिम रूप से निर्मित। प्रस्तावित नियमों के अनुसार, वीडियो में ऐसा लेबल दृश्यमान रूप से दिखना चाहिए, ऑडियो में शुरुआती हिस्से में इसे सुनाई देना चाहिए और छवियों में भी यह टैग या वॉटरमार्क के रूप में मौजूद रहना चाहिए। यह नीति नवाचार को रोकने के लिए नहीं, बल्कि समाज में भरोसा कायम रखने के लिए है। डिजिटल प्लेटफॉर्मों और सामग्री निर्माताओं के लिए यह नियम न केवल कानूनी दायित्व बनाएगा बल्कि नैतिक जिम्मेदारी भी। सरकार का कहना है कि इस कदम से उपयोगकर्ता स्वयं निर्णय ले सकेगा कि वह किस सामग्री को विश्वसनीय माने और किस नहीं। साथ ही, यह भी स्पष्ट किया गया है कि कोई भी क्रिएटर या प्लेटफॉर्म यदि जानबूझकर बिना लेबल की एआई जनित सामग्री प्रसारित करेगा, तो उसे जवाबदेह ठहराया जाएगा। यह पहल भारत को वैश्विक स्तर पर एक जिम्मेदार डिजिटल राष्ट्र के रूप में प्रस्तुत कर सकती है, क्योंकि अमेरिका और यूरोप जैसे देशों में भी ऐसी नीतियों पर विचार चल रहा है।

सिंथेटिक सामग्री की लेबलिंग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह पारदर्शिता लाती है और नागरिकों को सूचित निर्णय लेने की क्षमता देती है। जब किसी वीडियो या चित्र पर यह स्पष्ट लिखा हो कि यह "एआई जनित" है, तो दर्शक उसे पूरी तरह वास्तविक

मानने की गलती नहीं करेगा। इससे फेक न्यूज़, अपभ्रंश और राजनीतिक दुष्प्रचार के प्रसार को नियंत्रण पाया जा सकता है। यह लेबलिंग प्रणाली एक प्रकार का डिजिटल "सावधानी संकेत" बन जाएगा, जो लोगों को भ्रामक सामग्री से बचने में मदद करेगी। इसके अलावा यह कदम उन क्रिएटर्स के लिए भी उपयोगी है जो जिम्मेदारी से एआई का प्रयोग करना चाहते हैं। जब हर क्रिएटर को स्पष्ट रूप से चिह्नित करना आवश्यक होगा, तो कोई भी व्यक्ति बिना जिम्मेदारी लिए गलत उद्देश्य से एआई का उपयोग नहीं कर पाएगा। इससे नैतिक डिजिटल वातावरण का निर्माण होगा। साथ ही, यह नीति तकनीकी उद्योग के लिए भी अवसर लेकर आएगी—क्योंकि इससे ऐसे नए टूल, डिटेक्शन सिस्टम और एथिकल एआई तकनीकों की मांग बढ़ेगी जो यह सुनिश्चित करें कि कौन-सी सामग्री एआई जनित है और कौन-सी नहीं। परंतु यह कहना भी आवश्यक है कि इस नीति की सफलता केवल सरकार के नियमों पर निर्भर नहीं करेगी, बल्कि समाज की डिजिटल साक्षरता पर भी। यदि नागरिक स्वयं एआई तकनीकों की प्रकृति को नहीं समझेंगे, तो लेबल का अर्थ उनके लिए मात्र एक औपचारिकता बन जाएगा। इसलिए आवश्यक है कि लेबलिंग के साथ-साथ डिजिटल साक्षरता अभियान भी चलाए जाएँ ताकि आम लोग सच और कृत्रिमता में फर्क करना सीख सकें।

हालाँकि इस नीति का उद्देश्य सराहनीय है, लेकिन इसके कार्यान्वयन से जुड़ी कई व्यावहारिक चुनौतियाँ भी सामने आती हैं। सबसे बड़ी चुनौती यह

तय करना है कि आखिर "सिंथेटिक सामग्री" की परिभाषा क्या होगी। आज अधिकांश डिजिटल सामग्री मिश्रित रूप में होती है—जहाँ कुछ हिस्सा मानव द्वारा बनाया जाता है और कुछ एआई द्वारा। क्या ऐसी सामग्री भी पूरी तरह "एआई जनित" मानी जाएगी? इसके अलावा, यह तकनीकी रूप से बहुत कठिन है कि हर अपलोड होने वाली सामग्री का निरीक्षण किया जाए और यह प्रमाणित किया जाए कि उसमें एआई का उपयोग हुआ है या नहीं। भारत जैसे विशाल देश में, जहाँ हर दिन करोड़ों वीडियो, छवियाँ और ऑडियो फाइलें सोशल मीडिया पर अपलोड होती हैं, वहाँ मॉनिटरिंग और ट्रैकिंग एक तुच्छ कार्य है। दूसरा, छोटे और मध्यम स्तर के क्रिएटर्स तथा स्टार्टअप के लिए यह नियम आर्थिक बोझ बन सकता है। यदि लेबलिंग की प्रक्रिया अत्यधिक जटिल या महंगी होगी, तो नवाचार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। तीसरा, इस नीति से अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर भी प्रश्न उठ सकते हैं। कोई कलाकार यदि एआई का उपयोग केवल रचनात्मक प्रयोग के रूप में करता है, तो क्या उसे भी कठोर नियमों का पालन करना होगा? इसलिए यह जरूरी है कि नीति में लचीलापन हो और उसे विषय-वस्तु की प्रकृति के अनुसार लागू किया जाए। उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों—जैसे राजनीति, चुनाव, सामाजिक या धार्मिक मुद्दों—में सख्त नियम लागू किए जाएँ, जबकि कला, शिक्षा या अनुसंधान के क्षेत्र में थोड़ी छूट दी जाए।

अंततः, यह स्पष्ट है कि डीपफेक और एआई जनित सामग्री केवल तकनीकी चुनौती नहीं बल्कि

सामाजिक और नैतिक संकट भी है। सिंथेटिक मीडिया की अनिवार्य लेबलिंग इस दिशा में एक आवश्यक और दूरदर्शी कदम है। इससे न केवल नागरिकों को सुरक्षा मिलेगी बल्कि डिजिटल दुनिया में विश्वास भी पुनः स्थापित होगा। परंतु इसका अर्थ यह नहीं कि एआई को नियंत्रित कर नवाचार को बाधित किया जाए। आवश्यकता इस बात की है कि नवाचार और जवाबदेही के बीच संतुलन बना रहे। एआई का उद्देश्य मानवता की सेवा है, न कि भ्रम फैलाना या समाज में अविश्वास पैदा करना। इसलिए सरकार, तकनीकी कंपनियों, क्रिएटर्स और नागरिक समाज—सभी को मिलकर यह सुनिश्चित करना होगा कि तकनीक का उपयोग पारदर्शी और जिम्मेदार तरीके से हो। डिजिटल साक्षरता, नैतिक दिशा निर्देश, और निरंतर संवाद इस प्रक्रिया के तीन प्रमुख स्तंभ होने चाहिए। साथ ही, नियमों की समीक्षा समय-समय पर की जाए ताकि वे तकनीकी प्रगति के अनुरूप बने रहें। यदि भारत इस नीति को विवेक, संवेदनशीलता और संतुलन के साथ लागू करता है, तो यह न केवल देश के डिजिटल भविष्य को सुरक्षित करेगा, बल्कि दुनिया के सामने जिम्मेदार एआई शासन का एक आदर्श मॉडल प्रस्तुत करेगा। डीपफेक से उपजी चुनौती का उत्तर दमन नहीं, बल्कि समझदारी और नैतिक तकनीकी नीति है। यही दृष्टिकोण भारत को कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में वास्तविक नेतृत्व प्रदान कर सकता है—ऐसा नेतृत्व जो सत्य, पारदर्शिता और मानवता पर आधारित हो।

पर्यावरण पाठशाला : “जानिए क्यों बागवानी मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा स्ट्रेस बस्टर है”

लेखक - डॉ. अंकुर शरण

आज की तेज़ रफ्तार जिंदगी में जहाँ हर कोई किसी न किसी तनाव से जूझ रहा है — कभी काम का प्रेशर, कभी रिश्तों की उलझनें, तो कभी भविष्य की चिंता — ऐसे में एक ऐसा उपाय जो मन को सुकून देता है, आत्मा को शांत करता है और हमें प्रकृति से जोड़ता है, वह है “बागवानी” यानी Gardening।

प्रकृति से जुड़ाव ही सबसे बड़ी थैरेपी है जब हम मिट्टी में हाथ डालते हैं, पौधों को छूते हैं, पानी देते हैं या उन्हें बढ़ते हुए देखते हैं, तो हमारे अंदर एक अजीब-सी सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है। यह वही “नेचर थैरेपी” है, जिसे आज पूरी दुनिया मानसिक शांति के सबसे असरदार उपाय के रूप में अपना रही है। पौधों के बीच बिताया गया हर पल हमारे अंदर छिपी थकान, चिंता और अवसाद को धीरे-धीरे मिटा देता है।

मिट्टी से जुड़ना मतलब खुद से जुड़ना बागवानी हमें ‘अब और यहाँ’ की स्थिति में लाती है — यानी Mindfulness। जब हम किसी पौधे को लगाते हैं, उसकी पत्तियों को देखते हैं या फूल खिलने का इंतज़ार करते हैं, तब हमारा ध्यान सिर्फ उसी पल में रहता है। यह ध्यान की एक ऐसी विधा है जिसमें बिना किसी औपचारिक अभ्यास के हम ध्यान की अवस्था में पहुँच जाते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से बागवानी का महत्व

विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि बागवानी करने वालों में Cortisol नामक तनाव हार्मोन का स्तर कम हो जाता है। सूरज की रोशनी में कुछ समय बिताते से Vitamin D प्राप्त होता है, जो मूड को बेहतर बनाता है और अवसाद से बचाता है। मिट्टी में मौजूद ‘Mycobacterium

vacciae” नामक जीवाणु हमारे दिमाग में Serotonin को सक्रिय करता है, जिससे मन प्रसन्न रहता है।

बागवानी सिखाती है धैर्य और जिम्मेदारी एक पौधा लगाकर उसे बढ़ा होते देखना, उसके लिए रोज

जब परिवार एक साथ पौधे लगाता है या बच्चे अपने हाथों से पौधों को पानी देते हैं, तो वह पल रिश्तों को मजबूत बनाता है। यह एक ऐसा कार्य है जिसमें संवाद, स्नेह और एक साथ कुछ रचने की भावना शामिल होती है। यही “हरियाली के माध्यम से संस्कार” का असली अर्थ है।

पर्यावरण और मानसिक स्वास्थ्य — एक ही सूत्र में बंधे हैं हमारा पर्यावरण जितना हराभरा होगा, हमारा मन उतना ही प्रसन्न और संतुलित रहेगा। बागवानी केवल पौधे लगाने का कार्य नहीं, बल्कि यह हमारे भीतर की शांति को पुनः खोजने की प्रक्रिया है।

बागवानी हमें प्रकृति से जोड़ती है, और जब हम प्रकृति के करीब आते हैं, तो जीवन की जटिलताएँ सरल लगने लगती हैं। तनाव घटता है, मन खिलता है, और आत्मा मुस्कुराने लगती है। इसलिए अपने घर, बालकनी या ऑफिस में एक छोटा-सा पौधा जरूर लगाइए। वही पौधा आपके जीवन का सबसे सुंदर मनोवैज्ञानिक मित्र बन सकता है।

संतुलित जीवन का सूत्र आज के कॉर्पोरेट और डिजिटल युग में लोग घंटों स्क्रीन के सामने रहते हैं, जिससे आँखें, दिमाग

में ह न त करना — यह हमें सिखाता है कि जीवन में हर चीज को समय देना जरूरी है। पौधे की तरह हमारे सपने और रिश्ते भी धीरे-धीरे बढ़ते हैं। इस प्रक्रिया में हम धैर्य, देखभाल और जिम्मेदारी का पाठ सीखते हैं, जो मानसिक संतुलन बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं।

संतुलित जीवन का सूत्र

आज के कॉर्पोरेट और डिजिटल युग में लोग घंटों स्क्रीन के सामने रहते हैं, जिससे आँखें, दिमाग

और मन — तीनों थक जाते हैं। ऐसे में हर व्यक्ति को अपने जीवन में एक ग्रीन ब्रेक जरूर देना चाहिए — चाहे वो घर की बालकनी में हो, दफ्तर की टेबल पर एक छोटा-सा पौधा हो या पार्क में थोड़ी देर मिट्टी के पास बैठना हो।

बागवानी से सामाजिक और पारिवारिक जुड़ाव

जब परिवार एक साथ पौधे लगाता है या बच्चे अपने हाथों से पौधों को पानी देते हैं, तो वह पल रिश्तों को मजबूत बनाता है। यह एक ऐसा कार्य है जिसमें संवाद, स्नेह और एक साथ कुछ रचने की भावना शामिल होती है। यही “हरियाली के माध्यम से संस्कार” का असली अर्थ है।

पर्यावरण और मानसिक स्वास्थ्य — एक ही सूत्र में बंधे हैं हमारा पर्यावरण जितना हराभरा होगा, हमारा मन उतना ही प्रसन्न और संतुलित रहेगा। बागवानी केवल पौधे लगाने का कार्य नहीं, बल्कि यह हमारे भीतर की शांति को पुनः खोजने की प्रक्रिया है।

बागवानी हमें प्रकृति से जोड़ती है, और जब हम प्रकृति के करीब आते हैं, तो जीवन की जटिलताएँ सरल लगने लगती हैं। तनाव घटता है, मन खिलता है, और आत्मा मुस्कुराने लगती है। इसलिए अपने घर, बालकनी या ऑफिस में एक छोटा-सा पौधा जरूर लगाइए। वही पौधा आपके जीवन का सबसे सुंदर मनोवैज्ञानिक मित्र बन सकता है।

संतुलित जीवन का सूत्र आज के कॉर्पोरेट और डिजिटल युग में लोग घंटों स्क्रीन के सामने रहते हैं, जिससे आँखें, दिमाग

में ह न त करना — यह हमें सिखाता है कि जीवन में हर चीज को समय देना जरूरी है। पौधे की तरह हमारे सपने और रिश्ते भी धीरे-धीरे बढ़ते हैं। इस प्रक्रिया में हम धैर्य, देखभाल और जिम्मेदारी का पाठ सीखते हैं, जो मानसिक संतुलन बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं।

संतुलित जीवन का सूत्र

आज के कॉर्पोरेट और डिजिटल युग में लोग घंटों स्क्रीन के सामने रहते हैं, जिससे आँखें, दिमाग



पर्यावरण पाठशाला

संस्कारशाला : घर-घर होता है...

लेखक - डॉ. अंकुर शरण

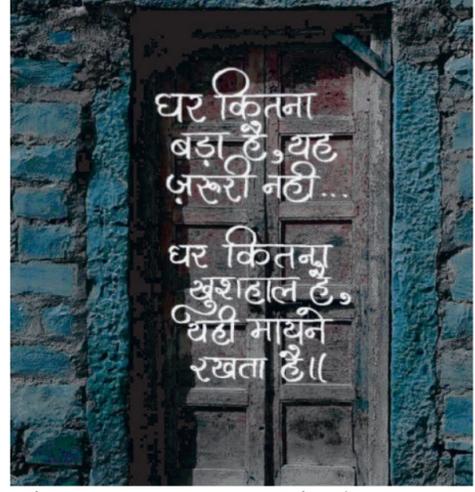
आज के दौर में घर बड़े होते जा रहे हैं, पर अजीब बात यह है कि उनमें बसने वाली खुशियाँ छोटी होती जा रही हैं — इतनी छोटी कि अब वे एक छोटे से मोबाइल स्क्रीन तक सिमट गई हैं। दीवारें ऊँची हो गई हैं, लेकिन दिलों के बीच की दूरी और भी गहरी। फर्नीचर नया हो गया है, लेकिन रिश्तों पर पुरानी धूल जमती जा रही है। कभी घर का मतलब होता था — एक साथ बैठना, एक साथ हँसना, एक साथ खाना।

आज चार लोग एक ही छत के नीचे रहते हैं, लेकिन चारों अपनी-अपनी दुनिया में खोए रहते हैं। किसी के हाथ में मोबाइल है, किसी के कानों में इयरफोन, और किसी की नज़रों में ‘रिल्स’ की दुनिया।

बाहर की दुनिया देखने के चक्कर में, हमने अपने ही घर की रौनक खो दी है। हम मानसिक स्वास्थ्य की बात करते हैं, पर अपने मन से कभी बात नहीं करते। हम दूसरों की पोस्ट पर “लाइक” तो करते हैं, लेकिन अपने घरवालों की आँखों में झाँककर मुस्कुराना भूल गए हैं।

कोरोना काल ने हमें यह सिखाया था कि घर ही सबसे सुरक्षित स्थान है, पर महामारी के बाद हम फिर उसी दौड़ में लौट आए — जहाँ सब कुछ है, पर सुकून नहीं।

हाल ही में हमारे बचपन के कई



घरों को खो गया है। कभी घर की रसोई से आती खुशबू पूरे मोहल्ले में फैलती थी, अब फूड डिलीवरी की बीप के साथ ही स्वाद भी ‘डिजिटल’ हो गया है। कभी चाय के प्याले के साथ बातें होती थीं, अब वही प्याला भी मोबाइल के कैमरे के सामने ‘पोज’ करता है। पर अब वक्त है — कुछ बदलने का, कुछ बचाने का। घर की चौखट को सिर्फ सजाने का नहीं, बल्कि उसे संवेदनाओं, अपनापन और संवाद से भरने का। क्योंकि जो घर जीते हैं, वही देश

कहीं खो गया है। कभी घर की रसोई से आती खुशबू पूरे मोहल्ले में फैलती थी, अब फूड डिलीवरी की बीप के साथ ही स्वाद भी ‘डिजिटल’ हो गया है। कभी चाय के प्याले के साथ बातें होती थीं, अब वही प्याला भी मोबाइल के कैमरे के सामने ‘पोज’ करता है। पर अब वक्त है — कुछ बदलने का, कुछ बचाने का। घर की चौखट को सिर्फ सजाने का नहीं, बल्कि उसे संवेदनाओं, अपनापन और संवाद से भरने का। क्योंकि जो घर जीते हैं, वही देश

कहीं खो गया है। कभी घर की रसोई से आती खुशबू पूरे मोहल्ले में फैलती थी, अब फूड डिलीवरी की बीप के साथ ही स्वाद भी ‘डिजिटल’ हो गया है। कभी चाय के प्याले के साथ बातें होती थीं, अब वही प्याला भी मोबाइल के कैमरे के सामने ‘पोज’ करता है। पर अब वक्त है — कुछ बदलने का, कुछ बचाने का। घर की चौखट को सिर्फ सजाने का नहीं, बल्कि उसे संवेदनाओं, अपनापन और संवाद से भरने का। क्योंकि जो घर जीते हैं, वही देश

कहीं खो गया है। कभी घर की रसोई से आती खुशबू पूरे मोहल्ले में फैलती थी, अब फूड डिलीवरी की बीप के साथ ही स्वाद भी ‘डिजिटल’ हो गया है। कभी चाय के प्याले के साथ बातें होती थीं, अब वही प्याला भी मोबाइल के कैमरे के सामने ‘पोज’ करता है। पर अब वक्त है — कुछ बदलने का, कुछ बचाने का। घर की चौखट को सिर्फ सजाने का नहीं, बल्कि उसे संवेदनाओं, अपनापन और संवाद से भरने का। क्योंकि जो घर जीते हैं, वही देश

कहीं खो गया है। कभी घर की रसोई से आती खुशबू पूरे मोहल्ले में फैलती थी, अब फूड डिलीवरी की बीप के साथ ही स्वाद भी ‘डिजिटल’ हो गया है। कभी चाय के प्याले के साथ बातें होती थीं, अब वही प्याला भी मोबाइल के कैमरे के सामने ‘पोज’ करता है। पर अब वक्त है — कुछ बदलने का, कुछ बचाने का। घर की चौखट को सिर्फ सजाने का नहीं, बल्कि उसे संवेदनाओं, अपनापन और संवाद से भरने का। क्योंकि जो घर जीते हैं, वही देश

को जीवंत रखते हैं। हम भारतीय अपने रिश्तों, संस्कारों और परंपराओं के लिए जाने जाते हैं।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

आओ, फिर से उस पहचान को जीवित करें। हर घर को एक संस्कारशाला बनाएँ — जहाँ बच्चों को किताबों से ज्यादा जीवन से सीख मिले, जहाँ बुजुर्गों की कहानियाँ स्मार्टफोन की जगह हमारे दिलों में जगह पाएँ, जहाँ पेड़ लगाए जाएँ ताकि घर के साथ धरती भी मुस्कुराए, और जहाँ प्यार सिर्फ शब्दों में नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई दे। समय आज है — अपना घर, अपना परिवार, अपनी धरती — इन तीनों को सहेज लीजिए। क्योंकि न जाने कल कौन-सी याद, कौन-सा चेहरा सिर्फ तस्वीर बन जाए। घर बड़ा नहीं होना चाहिए, खुशियाँ बड़ी होनी चाहिए। जब घर में हँसी लौटो, तो भारत भी फिर से प्रकाशमान और प्रसन्न होगा। “घर-घर होता है, बस उसे घर बनाए रखना पड़ता है।” आइए — अपने घरों को संस्कारशाला बनाएँ, उन्हें स्वच्छ, हरित और जीवंत बनाएँ, और भीतर की खुशियों से ही भारत को उजाला दें।

पंजाब सरकार की ओर से बाढ़ प्रभावित जिलों के किसानों को मुफ्त गेहूँ के बीज वितरण की शुरुआत



मुख्यमंत्री ने किसानों के लिए मुफ्त गेहूँ के बीज ले जा रहे 7 ट्रकों को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना राज्य सरकार की ओर से किसानों को दो लाख क्विंटल बीज मुफ्त प्रदान किए जाएंगे

अमृतसर 26 अक्टूबर (साहिल बेरी)

राज्य के बाढ़ पीड़ितों के साथ किए गए एक और वादे को पूरा करते हुए, पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने हाल ही में आई बाढ़ के दौरान लगभग पाँच लाख एकड़ जमीन में अपनी फसल गंवाने वाले किसानों को दो लाख क्विंटल गेहूँ के बीज मुफ्त प्रदान करने के लिए आज सात ट्रकों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि बाढ़ के कारण राज्य

के किसानों को अनगिनत मुश्किलों का सामना करना पड़ा है और सरकार इस गंभीर संकट की घड़ी में राज्य के किसानों के साथ खड़ी है। उन्होंने कहा कि हाल ही में आई बाढ़ के कारण राज्य के किसानों को भारी नुकसान सहना पड़ा है, जिसके चलते राज्य सरकार ने उन्हें 74 करोड़ रुपये के दो लाख क्विंटल बीज मुफ्त प्रदान करने का फैसला किया है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि बाढ़ प्रभावित जिलों के किसानों को मुफ्त बीज वितरण की प्रक्रिया शुरू हो गई है और इसे जल्द ही पूरा कर लिया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के मेहनती किसानों ने देश को अनाज उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य के किसान बाढ़ के कारण बड़े संकट का सामना

कर रहे हैं, लेकिन राज्य सरकार उन्हें इस समस्या से बाहर निकालने के लिए कोई कसर बाकी नहीं छोड़ेगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा इन किसानों को आगामी रबी की फसल बोने में मदद करने के लिए गेहूँ के बीज मुफ्त प्रदान किए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बाढ़ के दौरान हुई तबाही के कारण किसानों के लिए पैदा हुई मुश्किलों को कम करने की दिशा में राज्य सरकार द्वारा किया गया यह एक छोटा सा प्रयास है। भगवंत सिंह मान ने कहा कि इन बाढ़ों के कारण हुई तबाही का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता, क्योंकि पंजाब को पहले कभी इतना नुकसान नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि राज्य के मेहनती, बहादुर और दृढ़ किसानों ने बाढ़ के कहर का डटकर सामना किया है और वे राष्ट्रीय खाद्य पूल में अनाज का

योगदान देने के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

मुख्यमंत्री ने दुख व्यक्त किया कि बाढ़ के कारण 2,300 से अधिक गाँव डूब गए, 20 लाख से अधिक लोग प्रभावित हुए और पाँच लाख एकड़ जमीन में फसलें तबाह हो गईं। उन्होंने कहा कि दुख की बात यह है कि इन बाढ़ों के दौरान 56 लोगों की जान चली गई और लगभग सात लाख लोग बेघर हो गए। उन्होंने कहा कि 3,200 सरकारी स्कूल क्षतिग्रस्त हो गए, 19 कॉलेज मलबे में तब्दील हो गए, 1,400 क्लीनिक और अस्पताल बाँधे हो गए, 8,500 किलोमीटर सड़कें तबाह हो गईं और 2,500 पुल ढह गए। भगवंत सिंह मान ने कहा कि प्रारंभिक अनुमानों के अनुसार लगभग 13,800 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है, हालाँकि वास्तविक आंकड़ा इससे भी अधिक हो सकता है।

पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा सब-जूनियर नेशनल फुटबॉल चैम्पियनशिप 2025-26 “जस्टिस मीर इकबाल हुसैन ट्रॉफी” का आयोजन

माउंट लिट्रा जी स्कूल में 27 अक्टूबर से फुटबॉल मुकाबलों की होगी शुरुआत अमृतसर, 26 अक्टूबर (साहिल बेरी)

जिला अमृतसर के बच्चों के उज्वल भविष्य और समग्र विकास के लिए “माउंट लिट्रा जी स्कूल” की स्थापना इसी वर्ष चेयरमैन सरदार मंगविंदर सिंह खापड़खेडी (सदस्य SGPC), उप चेयरमैन एडवोकेट कुंवर मुबारक सिंह, डायरेक्टर सतनाम सिंह और नवदीप कौर के नेतृत्व में की गई थी। बहुत ही कम समय में इस स्कूल ने शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और शारीरिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए स्कूल प्रबंधन ने विभिन्न खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए कई पहलें शुरू की हैं।

इसी क्रम में, माउंट लिट्रा जी स्कूल के सहयोग से पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन की अगुवाई में सब-जूनियर नेशनल फुटबॉल चैम्पियनशिप 2025-26 (जस्टिस मीर इकबाल हुसैन ट्रॉफी) का आयोजन किया जा रहा है। यह प्रतियोगिता 27 अक्टूबर से 6 नवंबर 2025 तक माउंट लिट्रा जी स्कूल ग्राउंड, थॉडे (अमृतसर) और श्री गुरु हरगोबिंद साहिब फुटबॉल स्टेडियम, कीर्तनगढ़ (अमृतसर) में आयोजित होगी। इसमें देशभर के 16 राज्यों की फुटबॉल टीमों में भाग लेंगे। इस संबंध में जानकारी देते हुए पंजाब



फुटबॉल एसोसिएशन के डिप्टी सेक्रेटरी जनरल विजय बाली और उप चेयरमैन एडवोकेट कुंवर मुबारक सिंह ने बताया कि हमें गर्व है कि प्रतिष्ठित सब-जूनियर नेशनल फुटबॉल चैम्पियनशिप “जस्टिस मीर इकबाल हुसैन ट्रॉफी 2025-26” का आयोजन ऑल इंडिया फुटबॉल फेडरेशन (AIFP) ने पंजाब को सौंपा है। यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता अमृतसर शहर के लिए एक ऐतिहासिक अवसर है।

टूर्नामेंट में भाग लेने वाले राज्य:

पंजाब, गोवा, केरल, हरियाणा, दिल्ली, झारखंड, गुजरात, महाराष्ट्र, असम, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मणिपुर, मिजोरम, ओडिशा और बिहार की टीमों में भाग लेंगे। पहले दिन के मुकाबले (27 अक्टूबर

2025):

माउंट लिट्रा जी स्कूल ग्राउंड, थॉडे (अमृतसर) सुबह 9:00 बजे — मणिपुर बनाम बिहार दोपहर 3:00 बजे — मिजोरम बनाम ओडिशा

श्री गुरु हरगोबिंद साहिब फुटबॉल स्टेडियम, कीर्तनगढ़ (अमृतसर) सुबह 9:00 बजे — कर्नाटक बनाम पश्चिम बंगाल दोपहर 3:00 बजे — असम बनाम उत्तर प्रदेश

दोनों स्थलों पर आयोजन समिति द्वारा सभी तकनीकी और व्यवस्थगत तैयारियाँ पूरी कर ली गई हैं ताकि चैम्पियनशिप संचार रूप से संपन्न हो सके।

टीमों की आवास व्यवस्था ट्रैवल वर्ल्ड विड यूएस और कोजी होटल्स द्वारा की गई है, जबकि खिलाड़ियों और अधिकारियों की स्थानीय आवाजाही की सुविधा शर्मा ट्रांसपोर्ट द्वारा प्रदान की जा रही है।

फुटबॉल टूर्नामेंट का विधिवत उद्घाटन श्री गुरु हरगोबिंद साहिब फुटबॉल स्टेडियम, कीर्तनगढ़ (अमृतसर) में विधायक डॉ. अजय गुप्ता (हल्का सेंट्रल अमृतसर) द्वारा किया जाएगा। इस अवसर पर सरदार गुरदेव सिंह गिल (अर्जुन अवार्ड), सीनियर वाइस प्रेसीडेंट, पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन) और सरदार हरजिंदर सिंह (पूर्व अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी एवं सेक्रेटरी जनरल, पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन) दोनों मैदानों में आयोजनों का नेतृत्व करेंगे।

सभी मैच पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन के आधिकारिक YouTube चैनल “punjabfootball” पर लाइव प्रसारित किए जाएंगे।

इस अवसर पर चेयरमैन सरदार मंगविंदर सिंह खापड़खेडी (सदस्य SGPC), उप चेयरमैन एडवोकेट कुंवर मुबारक सिंह, डायरेक्टर सतनाम सिंह एवं नवदीप कौर, नेशनल फुटबॉल खिलाड़ी एवं सरपंच सुखदेव सिंह कीर्तनगढ़, स्कूल प्रिंसिपल जसविंदर कौर सेठी, कोच दीपक कुमार, राष्ट्रीय खिलाड़ी मोहित हुड्डा, विजय बाली (डिप्टी सेक्रेटरी जनरल, पंजाब फुटबॉल एसोसिएशन) और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहेंगे।

नगर निगम अमृतसर ने शहर के प्रमुख क्षेत्रों में रात्रि सफाई अभियान की शुरुआत की



अमृतसर, 26 अक्टूबर (साहिल बेरी)

शहर को और अधिक स्वच्छ और स्वस्थ बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए नगर निगम अमृतसर ने श