

## शहीद भगत सिंह कालोनी के लोगों को कब मिलेगा स्वच्छ, स्वस्थ और सुखद वातावरण, बड़ा सवाल ?

शहीद भगत सिंह कॉलोनी, पश्चिम दिल्ली के लोग लंबे समय से सड़क पर बने कूड़ेदान को हटाने की मांग कर रहे हैं, लेकिन यह समस्या आज भी जस की तस बनी हुई है।

संजय बाटला

नई दिल्ली। स्थानीय लोगों की शिकायतें पार्षद, विधायक, एसडीएम और डीएम तक गईं, फिर भी समाधान नहीं हुआ। नेताओं के बयान और परिसीमन की वजह से यह मुद्दा सियासी अनदेखी का शिकार हो गया है, जिससे कॉलोनी के हजारों लोगों का स्वास्थ्य और सुखद वातावरण प्रभावित हो रहा है।

**समस्या क्यों बनी हुई है** क्षेत्रीय पार्षद का कहना है कि वोट न मिलने के कारण वह कॉलोनी की समस्याओं से दूरी बनाए हुए हैं और परिसीमन के बाद इसका जिम्मा किसी और पर आ जाएगा, इसलिए वर्तमान में कोई कार्यवाही नहीं कर रहे।

**प्रशासनिक अधिकारियों** — डीएम, एसडीएम, निगम अधिकारी — की भी भूमिका निष्क्रिय रही है, जबकि डीएम कार्यालय मात्र एक किमी दूर है।

**दिल्ली सरकार के सफाई अभियान और पर्यावरण सुधार के दावे** इस इलाके में अमल होते नहीं दिख रहे — यहां लगातार बिखरा हुआ कूड़ा, गंदगी और दूषित हवा

जनजीवन को प्रभावित कर रही है।

**प्रशासनिक लापरवाही की स्थिति** दिल्ली नगर निगम, डीएम पश्चिम जोन, एसडीएम और अन्य अधिकारियों को बार-बार शिकायतों के बाद भी कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया।

**क्षेत्रीय राजनीति और अधिकारियों की निष्क्रियता** के चलते समस्या बनी हुई है, जिससे जनता में असंतोष है।

**समाधान के लिए सुझाव**

1. स्थानीय निवासियों को अपने विरोध और मांग को सार्वजनिक मंचों, मीडिया, सोशल मीडिया, और अदालत तक ले जाना होगा ताकि अधिकारियों पर दबाव बढ़े।

2. जनहित याचिका (Public Interest Litigation) दायर करें, जिससे न्यायिक हस्तक्षेप मिले।

3. इलाके के विधायक और राज्य सरकार की जिम्मेदारी है कि नागरिकों को स्वस्थ और स्वच्छ वातावरण मिल सके — ऐसे सामाजिक मुद्दे सरकार की प्राथमिकता में आना चाहिए, पर कब और किस कीमत पर,

निष्कर्ष

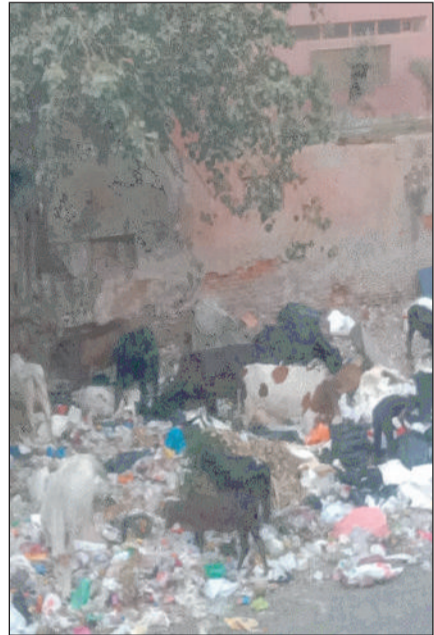
1. क्या शहीद भगत सिंह कॉलोनी में स्वच्छ, स्वस्थ और सुखद वातावरण निवासियों को तब तक नहीं मिलेगा जब तक प्रशासनिक अधिकारी और स्थानीय प्रतिनिधि सामुदायिक स्वास्थ्य व पर्यावरण को राजनीतिक झगड़ों से ऊपर नहीं रखते ?

2. क्या इस विषय में दिल्ली सरकार, विधायक, पार्षद और सरकारी अधिकारी (डीएम/ डीसी) चाहते हैं कि लगातार जनआंदोलन और मीडिया का दबाव के बाद ही समाधान की राह मिलेगी ?

अगर क्षेत्र की दिल्ली नगर निगम पार्षद जान बूझ कर ऐसा करवा रही है तो इसका अर्थ जनता क्या समझे की एक निगम पार्षद की ताकत दिल्ली सरकार की मुख्यमंत्री, दिल्ली के उपराज्यपाल और प्रधानमंत्री के आदेशों से ज्यादा महत्वपूर्ण है जो क्षेत्र के डीसी/डीएम पश्चिम जोन तक इसको हटाने की जगह आंखे बंद कर के बैठे हैं,

**सवाल तो बनता है क्योंकि हजारों लोगों की जिंदगी से जुड़ा है यह मुद्दा**

:- आपके लिए आज के हालात के कुछ फोटो प्रस्तुत :-



### दिल्ली के स्कूलों में बंद की गई आउटडोर एक्टिविटीज, बच्चों को प्रदूषण से बचाने के लिए जारी की गाइडलाइन

दिल्ली में वायु प्रदूषण के कारण स्कूलों ने बच्चों की सुरक्षा के लिए कई कदम उठाए हैं। आउटडोर गतिविधियां बंद कर दी गई हैं, और इनडोर शिक्षण को बढ़ावा दिया जा रहा है। मास्क अनिवार्य कर दिए गए हैं, और कक्षाओं में एयर प्यूरिफायर लगाए गए हैं। छात्रों को प्रदूषण से बचाव के तरीकों के बारे में जागरूक किया जा रहा है।

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में वायु प्रदूषण के चलते अब स्कूल प्रशासन ने बच्चों की सुरक्षा के लिए कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। सरकारी व निजी स्कूलों ने खुद ही थिटर एक्शन प्लान के तहत प्रदूषण नियंत्रण की दिशा में बच्चों के लिए सलाह जारी की है। बच्चों के स्वास्थ्य और शिक्षण दोनों को संतुलित रखने के लिए स्कूलों में इनडोर शिक्षण वातावरण, मास्क अनिवार्यता और स्वच्छ वायु क्लब जैसी गतिविधियां लागू की जा रही हैं। सभी स्कूलों में सुबह की प्रार्थना सभा खुले मैदान में पूरी तरह से बंद कर दी है। कई निजी स्कूलों में अभिभावकों के सहयोग से कक्षा स्तर पर एयर प्यूरिफायर भी लगाए गए हैं। ब्यू रॉउटें बनकर रिश्त मानव स्थली स्कूल की निदेशक ममता दी। मदनगढ़ ने बताया कि सभी कक्षाओं में एयर प्यूरिफायर लगा है जो स्कूल के घंटों के दौरान चलता है। साथ ही बच्चों को यह भी सिखाया जा रहा है कि वे एक-दूसरे के साथ मास्क, पानी की बोतल या टिफिन साजा व कर्त और अपने खान-पान में पौष्टिक तत्वों का ध्यान रखें।

दर्शन, आईपी एक्सटेंशन रिश्त एक्स्ट्रीम पब्लिक स्कूल की प्रधानाचार्या प्रियंका गुलाटी ने कहा कि स्कूल में आउटडोर गतिविधियां रोक दी गई हैं और इनडोर खेल व रचनात्मक खेलों को बढ़ावा दिया जा रहा है ताकि बच्चों की ऊर्जा और उत्साह बना रहे। आरके प्रमुख रिश्त रामजस स्कूल की प्रधानाचार्या रिशा शर्मा ने बताया स्कूल में स्थापित इको क्लब वायु प्रदूषण से बचाव के लिए स्कूल स्तर पर आवश्यक कदम उठा रहा है। सभी छात्रों और स्टाफ को मास्क पहनने की सलाह दी गई है और आउटडोर गतिविधियों को फिलहाल सीमित किया गया है।

अभिभावकों और शिक्षकों से कार पौलिंग का आग्रह किया गया है ताकि वाहनों से निकलने वाले धुंके को घटाया जा सके। खेल अवधि में अब आउटडोर खेलों की जगह इनडोर खेल, व्यायाम और मांडकुलनेस गतिविधियां कराई जा रही हैं, विशेषकर उन दिनों जब वायु गुणवत्ता अत्यंत खराब होती है।

## क्या परिवहन विभाग और दिल्ली सरकार ने अपने गलत नीतियों को स्वीकार करते हुए दिल्ली में शेरिंग ऑटो सेवाएं मान्य कर दी है?

संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली में आपकिसी भी कालोनी, चौराहों और बस स्टैंड पर तीन पहिए तीन सवारी आटो को दिल्ली में चल रहे ई रिक्शे, रिक्शे, सार्वजनिक सवारी सेवा ( मोहल्ला बसे, कलस्टर बसे, इलेक्ट्रिक बसे, एसी बसे, ग्रामीण सेवा, इको फ्रेंडली सेवा, आरटीवी सेवा जैसे शेरिंग किराए पर सवारी बैठाते देख सकते हैं, 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 दिल्ली में चलने के लिए शेरिंग सवारी की कानूनी रूप में स्वीकृति और परमिट जारी कर उन्हें 5 से 8 सवारी बैठाने की इजाजत दे दी है।

दिल्ली की सड़कों पर चलने वाले यह तीन पहिया तीन सवारी आटो वाहन छोटे छोटे रूट के लिए अपने आटो में तीन के स्थान पर 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 वह भी अपने मुंह मांगे किराए पर ?

**उत्तम नगर के निवासी द्वारा आईएफएआई पत्र में लिखा गया की आटो यूनियन से कहें**

1. उत्तम नगर रेंड लाइट से द्वारा कामां मांड़ के बीच



की दूरी 4 किमी है, शेरिंग ऑटो प्रति यात्री 10 रुपये चार्ज करता है और

2. उत्तम नगर रेंड लाइट से विकास नगर की दूरी भी वही 4 किमी है, लेकिन शेरिंग ऑटो पिछले दो सालों से प्रति यात्री 20/- चार्ज कर रहे हैं।

क्या दिल्ली परिवहन विभाग जनता को सार्वजनिक रूप से यह घोषित कर सकती हैं की आटो द्वारा 5 किलोमीटर के लिए 5 से 8 सवारी

बैठाने पर कितना किराया लेने का गेजेट द्वारा नोटिफाइड किया है और दिल्ली में जो आटो चालक ले रहे हैं वह सही है या गलत।

अगर आटो चालक नियमानुसार सही किराया वसूल कर रहे हैं तो ठीक और अगर गैर कानूनी तरीके एवं अवैध रूप से चल कर कानूनी इजाजत से अधिक सवारी बैठाकर गलत किराया ले रहे हैं तो प्रवर्तन शाखा (दिल्ली परिवहन विभाग और दिल्ली



यातायात पुलिस) उन्हें ऐसा करते देख कर भी कार्यवाही क्यों नहीं कर रहे।

अब सुझाव यह है कि यदि प्रवर्तन शाखा उन पर कानूनी कार्यवाही नहीं करना चाहती तो संभव हो तो कृपया आटो एमोसिपेशन से किराया पुनर्व्यवस्थित करने के लिए कहें, उत्तम नगर रेंड लाइट से विकास नगर एक मार्ग है और बालाजी जी चौक दूसरा मार्ग है। दोनों मार्गों के लिए मध्य बिंदु मुस्ली समोसे

वाला है, वे किसी भी तरफ से मध्य बिंदु मुस्ली 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 मदद करवाएगी।**

## महिला सशक्तीकरण की दिशा में बड़ा कदम, पति नहीं चला पाएंगे पत्नी की कुर्सी से शासन अब महिला जनप्रतिनिधि खुद करेंगी काम, पति या रिश्तेदार का दखल सख्त वर्जित

संजय बाटला

क्या उतर प्रदेश की तरह दिल्ली में भी जोती हुई महिला पार्षद, महिला विधायक और महिला एमपी के पति, रिश्तेदारों और प्रतिनिधि की एंट्री पूरी तरह प्रतिबंधित की जाएगी, या दिल्ली में महिलाओं की जगह उनके पति, रिश्तेदार और प्रतिनिधि मनमानी करते रहेंगे ?

उत्तर प्रदेश में निकायों और पंचायतों के कामकाज में अब पार्षद, ग्राम प्रधान, ब्लॉक प्रमुख और जिला पंचायत सदस्यों के पतियों या अन्य रिश्तेदारों की मनमानी नहीं चलेगी। निदेशक नगर निकाय अनुज झा ने सख्त आदेश जारी करते हुए कहा है कि निर्वाचित महिला जनप्रतिनिधियों के कार्यों में किसी रिश्तेदार या प्रतिनिधि की एंट्री पूरी तरह प्रतिबंधित है।

निदेशक ने प्रदेश के सभी मंडलायुक्तों, जिलाधिकारियों, नगर आयुक्तों, अधिशासी अधिकारियों और निकाय अधिकारियों को निर्देशित किया है कि वे सुनिश्चित करें न तो पतियों और न ही किसी अन्य व्यक्ति को निर्वाचित महिला पदाधिकारी की जगह



बैठकों या नीतिगत निर्णयों में शामिल होने दिया जाए। आदेश का उल्लंघन पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों पर कार्रवाई होगी। यह आदेश राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग और सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशों के अनुपालन में जारी किया गया है।

आयोग ने हाल ही में टिप्पणी की थी कि कई जगहों पर निर्वाचित महिला जनप्रतिनिधियों की शक्तियों का उपयोग उनके पुरुष रिश्तेदार कर रहे हैं — जिससे महिला सशक्तीकरण की भावना को ठेस पहुंचती है। निदेशक अनुज झा ने कहा कि यह निर्णय

महिला नेतृत्व को मजबूत करने और उन्हें निर्णय प्रक्रिया में सक्रिय भूमिका दिलाने के लिए लिया गया है। उन्होंने अधिकारियों को आदेश के अनुपालन की रिपोर्ट राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग को भेजने के निर्देश भी दिए हैं।

प्रयागराज की हकीकत:- नगर निगम प्रयागराज में तो स्थिति और भी चिंताजनक है। यहां कई वार्डों में महिला पार्षदों के पति या रिश्तेदार ही बैठकों में भाग लेते हैं और अधिकांश कार्य उन्हीं के माध्यम से संचालित होते हैं। हालात इतने बिगड़े हैं कि कई वार्डों के मतदाता अपने क्षेत्र की महिला पार्षद का नाम तक नहीं जानते। सदन की बैठक में भी कई महिला पार्षद अनुपस्थित रहती हैं और केवल कार्यकारिणी चुनाव में वोट देने के लिए ही निगम आती हैं। अंतर नगर आयुक्त दीपेंद्र यादव ने कहा कि “निदेशक द्वारा जारी आदेश महिला सशक्तीकरण की दिशा में अहम कदम है। इसे सख्ती से लागू किया जाएगा ताकि निर्वाचित महिला जनप्रतिनिधि अपनी जिम्मेदारी और अधिकार स्वयं निभा सकें।”

### दिल्ली में जहरीली हवा पर सुप्रीम कोर्ट की फटकार पूछा- अधिकतर स्टेशन काम नहीं कर रहे, गैप को कैसे लागू करेंगे



दिल्ली में बढ़ते प्रदूषण पर सुप्रीम कोर्ट ने चिंता जताई है और बंद पड़े वायु निगरानी स्टेशनों पर रिपोर्ट मांगी है। कोर्ट ने पूछा है कि जब ज्यादातर स्टेशन काम नहीं कर रहे हैं, तो ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (GRAP) को प्रभावी ढंग से कैसे लागू किया जा सकता है। कोर्ट ने सीएक्यूएम और सीपीसीबी को स्थिति पर जवाब देने का निर्देश दिया है।

परिवहन विशेष न्यूज

**नई दिल्ली।** दिल्ली में बिगड़ते वायु प्रदूषण के बीच सुप्रीम कोर्ट ने बंद पड़े वायु निगरानी स्टेशनों पर रिपोर्ट मांगी है। सुप्रीम कोर्ट को बताया गया कि ज्यादातर स्टेशन काम नहीं कर रहे हैं और सवाल किया गया कि महत्वपूर्ण आंकड़ों के अभाव में ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (GRAP) को प्रभावी ढंग से कैसे लागू किया जा सकता है। एमिकस क्यूरी अपराजिता सिंह ने अदालत से वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) और केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) को बढ़ते प्रदूषण स्तर को नियंत्रित करने के लिए एहतियात उपाय करने के निर्देश जारी करने का आग्रह किया।

उन्होंने कहा, “उन्होंने स्थिति गंभीर होने से पहले ही कार्रवाई करनी होगी... ऐसी खबरें हैं कि निगरानी केंद्र काम नहीं कर रहे हैं। अगर केंद्र काम नहीं करेंगे, तो हमें नहीं पता होगा कि ग्रेप को कब लागू करना है। उन्हें स्थिति पर जवाब देने दीजिए।” उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि दीवाली के दौरान 37 में से केवल 9 निगरानी केंद्र ही चालू थे।

वकील ने पूछा, “यदि ऐसा है, तो हमें कैसे पता चलेगा कि GRAP को कब लागू करना है ?” भारत के मुख्य न्यायाधीश बी.आर. गवई ने इसके जवाब में सीएक्यूएम और सीपीसीबी को वायु गुणवत्ता को और अधिक खराब होने से रोकने के लिए उठाए जा रहे कदमों का विवरण देते हुए एक रिपोर्ट प्रस्तुत करने का निर्देश दिया। सोमवार को दिल्ली में धुंध छाई रही और शहर की वायु गुणवत्ता 'बेहद खराब' श्रेणी में बनी रही। सीपीसीबी के अनुसार, दिल्ली में समग्र वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 316 दर्ज किया गया, जो प्रदूषण के लगातार बने रहने का संकेत देता है। अधिकांश केंद्रों ने 300 से ऊपर की रीडिंग के साथ 'बेहद खराब' वायु गुणवत्ता दर्ज की।

## स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी



# “गट-ब्रेन कनेक्शन को समझना: क्या अच्छी आंत-स्वास्थ्य (Gut Health) से 70% न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों की रोकथाम संभव है?”

(अल्जाइमर, पार्किन्सन और डिमेंशिया)

परिचय यह कथन कि “यदि 70% लोग अपनी आंत की अच्छी देखभाल करें तो अल्जाइमर, पार्किन्सन और डिमेंशिया जैसी बीमारियों को रोकना जा सकता है” — अब सिर्फ एक कल्पना नहीं, बल्कि तेजी से विकसित होता वैज्ञानिक क्षेत्र “गट-ब्रेन एक्सिस” (Gut-Brain Axis) का परिणाम है। हालांकि “70%” का आंकड़ा एक सामान्य औसत या संभावित अनुमान है, लेकिन इसके पीछे की विज्ञान बहुत मजबूत है — जो यह दिखाता है कि एक स्वस्थ आंत (Gut Microbiome) मस्तिष्क के स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करती है और न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों को जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती है। यह कोई “जादुई इलाज” नहीं, बल्कि एक शक्तिशाली रोकथाम की रणनीति (Preventive Strategy) है। आइए इसे चरण-दर-चरण समझें

1. गट-ब्रेन एक्सिस क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है? हमारी आंत (Gut) केवल भोजन को पचाने का अंग नहीं है — यह खराब सूक्ष्मजीवों (Microorganisms) का घर है, जो हमारे मस्तिष्क से लगातार संवाद (Communication) करते रहते हैं।

यह संवाद कई रास्तों से होता है:

1. न्यूरल मार्ग (Neural Pathways): वागस नर्व (Vagus Nerve) एक मस्तिष्क के बीच एक सीधा “हॉटलाइन” की तरह काम करती है, जो दोनों दिशाओं में तुरंत संदेश भेजती है।

2. इन्फ्लेमेटरी सिग्नलिंग: शरीर की लगभग 70-80% रोग प्रतिरोधक क्षमता आंत में ही होती है। स्वस्थ आंत बैक्टीरिया एंटी-इन्फ्लेमेटरी

यौगिक (जैसे ब्यूटेट, जो फाइबर के पाचन से बनता है) बनाते हैं — जो क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन को घटाकर मस्तिष्क की सुरक्षा करते हैं।

3. हार्मोनल और मेटाबोलिक संदेशवाहक: आंत के बैक्टीरिया सेरोटोनिन (Serotonin) और डोपामिन (Dopamine) जैसे न्यूरोट्रांसमीटर बनाते हैं, जो मूड, सोच और मूवमेंट को नियंत्रित करते हैं। वे ब्लड-ब्रेन बैरियर (मस्तिष्क सुरक्षा झिल्ली) की मजबूती को भी बनाए रखते हैं।

4. माइक्रोबियल मेटाबोलाइट्स: आंत के सूक्ष्मजीव भोजन को छोटे जैविक अणुओं में तोड़ते हैं, जो रक्त प्रवाह में जाकर सीधे मस्तिष्क की कोशिकाओं पर प्रभाव डालते हैं।

जब यह संतुलन बिगड़ता है (Dysbiosis) — खराब खानपान, तनाव, एंटीबायोटिक्स या उम्र बढ़ने के कारण —

1. तब शरीर में सूजन (Inflammation) और लीकी गट (Leaky Gut) जैसी स्थितियाँ बनती हैं, जिससे विषैले तत्व (Toxins) रक्त में जाकर मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाते हैं।

2. अल्जाइमर में यह एमिलॉइड-बीटा प्लाक्स और टाऊ टैंगल को बढ़ावा देता है।

3. पार्किन्सन में यह अल्फा-साइन्यूक्लिन प्रोटीन के जमाव और डोपामिन की कमी को बढ़ाता है।

4. डिमेंशिया में यह ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और न्यूरोप्लास्टिसिटी की कमी से मानसिक गिरावट लाता है।

अनुसंधानों में पाया गया है कि 60-90% न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगियों में गट का असंतुलन मौजूद होता है — यानी यह एक ऐसा “उपरी स्तर”



(Upstream Target) है, जिसे सुधारकर हम कई मस्तिष्क रोगों को जड़ पर काम कर सकते हैं।

2. 70% रोकथाम के दावे के पीछे का प्रमाण “70%” का आंकड़ा किसी एक अध्ययन से नहीं बल्कि कई वैज्ञानिक अध्ययनों और जनसंख्या आधारित मॉडलों से निकले निष्कर्षों का औसत है।

**प्रमुख शोध निष्कर्ष:**

1. 2023 (The Lancet Neurology) में प्रकाशित एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि फाइबर-समृद्ध आहार और गट स्वास्थ्य सुधार से अल्जाइमर का जोखिम 40-60% तक घट सकता है।

2. 2024 (UK Biobank Study) — 5 लाख प्रतिभागियों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों का “गट हेल्थ स्कोर” उच्च था, उनमें डिमेंशिया का खतरा 68% कम था।

3. 2025 (Nature Medicine Trial) — पार्किन्सन रोगियों में माइक्रोबायोम मॉड्यूलेशन (गट बैक्टीरिया संतुलन) से बीमारी को प्रगति 55-75% तक धीमी हो गई।

इसका अर्थ यह नहीं कि हर व्यक्ति 70% सुरक्षित है — परंतु जिन लोगों में जेनेटिक जोखिम कम है (जैसे APOE4 जीन नहीं है), उनके लिए गट की देखभाल न्यूरोडीजेनेरेशन को काफी हद तक टाल सकती है।

**3. अपनी आंत की देखभाल कैसे करें (Practical Steps)**

आहार (Diet): सबसे महत्वपूर्ण कारक

1. सप्ताह में कम से कम 30 प्रकार के पौधों आधारित खाद्य पदार्थ खाएँ (फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, नट्स, बीज)।

2. रोजाना 25-30 ग्राम फाइबर लें — यह अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देता है।

3. प्रोबायोटिक (लहसुन, प्याज, केला) और

प्रोबायोटिक (दही, किन्ची, केफिर) आहार का हिस्सा बनाएँ।

4. प्रोसेस्ड फूड, चीनी और लाल मांस का सेवन घटाएँ — ये हानिकारक बैक्टीरिया बढ़ाते हैं।

**जीवनशैली सुधारें**

1. व्यायाम: हफ्ते में 150 मिनट की मध्यम गतिविधि गट और मस्तिष्क दोनों के लिए लाभदायक है।

2. तनाव नियंत्रण: ध्यान (Meditation) और योग वागस नर्व को सक्रिय कर संतुलन बहाल करते हैं।

3. नींद: 7-9 घंटे की नींद गट रिपेयर और हार्मोन संतुलन के लिए जरूरी है।

एंटीबायोटिक्स का उपयोग केवल आवश्यकता पड़ने पर करें — यह गट विविधता को अस्थायी रूप से 30% घटा सकते हैं।

पूरक (Supplements): डॉक्टर की सलाह से Lactobacillus reuteri या Akkermansia muciniphila जैसे प्रोबायोटिक उपयोगी हो सकते हैं।

नई तकनीक वाले पोस्टबायोटिक्स (Postbiotics) भी उभर रहे हैं, जिनसे सीधे मस्तिष्क लाभ मिलते हैं।

**4. 2025 तक के नवीनतम विकास**

1. फीकल माइक्रोबायोटा ट्रांसप्लॉंट (FMT): 2025 में Mayo Clinic ने पाया कि स्वस्थ डोनर से PD रोगियों को FMT देने पर मोटर लक्षणों में 40% सुधार हुआ और कोई गंभीर दुष्प्रभाव नहीं मिला।

2. पर्सनलाइज्ड प्रोबायोटिक्स (AI आधारित): 2025 में Cell जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में 1200

AD रोगियों में व्यक्तिगत प्रोबायोटिक फार्मूला से 18 महीने तक संज्ञानात्मक ह्रास रुका रहा।

आहार अनुसंधान: MIND-GUT Trial (2024-2027) के शुरुआती नतीजों (सितंबर 2025) में 72% डिमेंशिया जोखिम में कमी देखी गई।

मॉलिक्यूलर खोजें: 2025 के Science अध्ययन ने बताया कि गट से निकलने वाले exosomes मस्तिष्क की microglia कोशिकाओं को सक्रिय कर प्लाक्स साफ करने में मदद करते हैं — जिससे Mediterranean diet लेने वालों में 50-70% कम न्यूरोडीजेनेरेशन पाया गया।

सीमार्फ और सावधानियाँ हर अध्ययन समान परिणाम नहीं देता। उदाहरण के लिए, 2025 की एक यूरोपीय ट्रायल में उन्नत पार्किन्सन रोगियों में केवल 45% सुधार हुआ, क्योंकि उनका गट असंतुलन स्थायी हो चुका था। साथ ही, गट हेल्थ हस्तक्षेप उन जनसंख्याओं में बेहतर काम करते हैं जहाँ फाइबर-समृद्ध आहार और विविध माइक्रोबायोम पहले से मौजूद हो।

निष्कर्ष “70% रोकथाम” का दावा महत्वाकांक्षी जरूर है, लेकिन इसके पीछे का विज्ञान मजबूत और प्रेरणादायक है।

**एक स्वस्थ आंत न केवल पाचन और प्रतिरक्षा बल्कि मस्तिष्क की कार्यक्षमता, स्मृति और मानसिक स्पष्टता के लिए भी आवश्यक है।**

**अभी से अपनी गट की देखभाल शुरू करें — यह न सिर्फ आपके मस्तिष्क की रक्षा करेगा, बल्कि लंबी और स्फूर्तिमय जीवन का आधार बनेगा।**

## 10 मिनट के लिए फिट करी के पानी में डुबोएं पैर मिलेंगे ढेरों फायदे

आप दिनभर की भाग-दौड़ के बाद शाम को घर आकर सोवेंगे कि कि कशा कोई धमकी है उताड़ना मिल जाय तो पैरों का साथ दे, सुन और धकन पल भर में देखें। 2. अगर लंबे, तो मसूरे फूट या और तेल मालिश के पीछे मसूरा छोट्टे, क्योंकि आपकी रसोई या दवा के डिब्बे में एक ऐसा संकेत फिट करती मौजूद है, जो आपके पैरों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। 3. जी, हाँ, इसका नाम है फिट करी। एक ऐसा घरेलू नुस्खा है, जो सदियों से लम्बे घरो में इस्तेमाल होता आ रहा है। यह दिखने में भले ही एक साधारण फिट करी है, लेकिन इसके फायदे असाधारण हैं। फिट करी में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

दिन भर की भाग-दौड़ और तनाव का सबसे ज्यादा असर लम्बे पैरों पर पड़ता है। थकान, दर्द, सूजन और फंगल संक्रमण जैसी समस्याएँ आने हैं। ऐसे में, फिट करी का पानी किसी जादू से कम नहीं है। यह न सिर्फ आपके पैरों को आराम देती है, बल्कि थर्ड हेंडरी और कोमल भी बनाता है।

सिर्फ 10 मिनट का कालांतर अगर आप घंटों उखड़े

रखकर या शीतल में काम करके थक गए हैं और पैरों में लम्बा दर्द महसूस हो रहा है, तो यह नुस्खा आपके लिए है।

क्या करें: एक टब में गुनगुना या हल्का गर्म पानी लें। उसमें एक छोटा कप फिट करी पाउडर या फिट करी का एक टुकड़ा डालकर घोल लें।

फिट करी के गर्म पानी आपके पैरों की मांसपेशियों को रिलैक्स और थकान को तुरंत कम करता है। इसमें मौजूद गुण पैरों की नसों को आराम देते हैं, जिससे दर्द धीरे-धीरे घुंघुंकर जा जाता है। यह तनाव को दूर करने का भी एक बेहतरीन तरीका है।

\*ढेरों फायदे जो दूर करने आपके की समस्या पैरों को फिट करी के पानी में डुबोने से सिर्फ दर्द ही नहीं जाता, बल्कि और भी कई शानदार फायदे मिलते हैं:

1. पैरों की दुर्बल से छुटकारा: फिट करी में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण पैरों की बद्ध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। अगर पसीना आने के कारण बद्ध की समस्या है, तो यह प्रश्नका सबसे

सस्ता और प्रभावी इलाज है।

2. फंगल इन्फेक्शन का खतना: फिट करी की एंटी-फंगल प्रॉपर्टी एंटीबैक्टीरियल फूट जेने फंगल संक्रमण को रोकने और उनके इलाज में मदद करती है।

3. फीर और जलन से भी राहत मिलती है।

4. फीर और जलन से भी राहत मिलती है।

5. लम्बे पैरों की ठीक रिकवरी को रोकने में मदद करता है।

6. सूजन में कमी: अगर आपके पैरों में सूजन रहती है, तो फिट करी की एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण सूजन को कम करने में भी मददगार हो सकते हैं। यह शरीर को रिलैक्स महसूस कराता है।

7. लम्बा को धमकी: यह पैरों की गंदगी को साफ करता है और टैंगल को भी हल्का करने में मदद कर सकता है, जिससे आपके पैर स्वच्छ और धमकीदार दिखते हैं।

8. फिट करी एक पुरानी, लेकिन बहुत कारगर और प्रभावी है। अपने पैरों को स्वस्थ रखें और तनाव से दूर रहें। फिट करी के पानी में डुबोकर एक सस्ता और शानदार तरीका है।

9. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

10. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

11. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

12. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

13. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

14. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

15. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

16. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

17. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

18. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

19. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

20. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

21. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

22. सूजन और थकान को दूर करने में मदद करता है।

## अगर आप थकान, सूजन (bloating), भारीपन या मन-मिजाज में गड़बड़ी महसूस कर रहे हैं, तो आपके शरीर में टॉक्सिन्स (विषैले तत्व) जमा हो सकते हैं। इसका आसान, सस्ता और घरेलू उपाय है — दो स्टेप वाला डिटॉक्स ड्रिंक, जो पीढ़ियों से आजमाया जा रहा है।

सुबह का डिटॉक्स ड्रिंक (Morning Elixir) पेट, लिवर और पाचन तंत्र को सफाई के लिए

**सामग्री:**

1. नींबू (छिला हुआ)

2. 1 टेबलस्पून बेकिंग सोडा

3. 1 टुकड़ा अदरक

4. 1 लहसुन की गांठ

5. 1 प्याज

6. 1 लीटर पानी

7. 2 टेबलस्पून हल्दी पाउडर

8. 1 टेबलस्पून कच्चा शहद

**विधि:**

1. पानी में अदरक, लहसुन, प्याज और बेकिंग सोडा डालकर उबालें

2. हल्दी डालकर 10 मिनट धीमी आंच पर पकाएँ

3. ठंडा होने दें, फिर नींबू का रस और शहद मिलाएँ

4. रोज सुबह खाली पेट 2 चम्मच पिएँ

3 दिन में ही पेट हल्का, सूजन कम और दिमाग साफ महसूस हो सकता है।

रात का डिटॉक्स टोनिक (Evening Cleanse Tonic) रात को शरीर की सफाई और नींद के दौरान रिपेयर के लिए

**सामग्री:**

1. गोभी (कटी हुई)

2. नींबू का रस और उसका छिलका

3. 1 टेबलस्पून बेकिंग सोडा

4. थोड़ी सी ताजी सोया (डिल)

5. चुटकीभर दालचीनी

6. 3-4 लौंग

7. 1 लीटर पानी

8. 1 टेबलस्पून शहद

**विधि:**

1. गोभी, सोया, दालचीनी, लौंग पानी में डालें

2. नींबू का रस और छिलका भी मिलाएँ

3. बेकिंग सोडा डालकर उबालें

4. 30 मिनट तक पकाएँ, ठंडा करके शहद मिलाएँ

5. रात को खाने के बाद 1 कप पिएँ

**क्यों असरदार है ये डिटॉक्स?**

सामग्री लाभ

नींबू लिवर को साफ करता है, पीपल बैलेंस करता है

लहसुन खून साफ करता है, बैक्टीरिया मारता है

प्याज डायूरिटिक, सूजन कम करता है

अदरक पाचन ठीक करता है, सूजन घटाता है

बेकिंग सोडा पेट का एसिड संतुलित करता है

हल्दी सूजनरोधी, लिवर-फ्रेंडली

गोभी फाइबर और प्रोबायोटिक्स से भरपूर

दालचीनी/लौंग/सोया

एंटीऑक्सीडेंट और पाचन सहायक

शहद रोगाणुरोधी, पोषक

आपको क्या महसूस होगा:

1. पेट की सूजन कम

2. मल त्याग आसान

3. क्वच में चमक

4. ऊर्जा और स्पष्टता

5. मोटे की कम तलब

6. हल्कापन और ताजगी का अहसास

सावधानी: यह उपाय प्राकृतिक है, लेकिन यदि आप गर्भवती हैं, दवा ले रहे हैं या कोई बीमारी है — तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

निष्कर्ष: महंगे डिटॉक्स की नहीं, सिर्फ आपके किचन की जरूरत है। यह आसान, सस्ता और असरदार तरीका आपके शरीर को अंदर से साफ करके आपको तरोताजा कर सकता है।

शुरुआत आज से करें — और फर्क महसूस करें।

## पॉपकॉर्न ब्रेन सिंड्रोम (Popcorn Brain Syndrome)

परिचय: पॉपकॉर्न ब्रेन सिंड्रोम या पॉपकॉर्न ब्रेन कोई आधिकारिक चिकित्सीय निदान नहीं है, बल्कि यह एक आम बोलचाल का शब्द है जो उच्च मानसिक अवस्था का वर्णन करता है, जिसमें व्यक्ति के विचार और ध्यान बार-बार एक चीज से दूसरी चीज पर उछलते रहते हैं — ठीक वैसे ही जैसे पॉपकॉर्न के दाने तेजी से फूटते हैं।

यह मूलतः अत्यधिक डिजिटल उत्तेजना (digital stimulation) से उत्पन्न मानसिक थकान और एकाग्रता की कमी का परिणाम है।

हमारा मस्तिष्क निरंतर सोशल मीडिया, नोटिफिकेशन और स्क्रिप्ट जानकारी पाने की आदत से इस तरह प्रभावित होता है कि अब वह गहराई से या लंबे समय तक किसी काम में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस करता है।

**मुख्य कारण (Causes)**

1. अत्यधिक स्क्रीन टाइम और तकनीकी प्रभाव: आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ऐसे बनाए गए हैं कि वे हमारे मस्तिष्क के रिवाइंड सिस्टम (डोपामिन) को उर्तेजित करते हैं — हर नई जानकारी या नोटिफिकेशन पर हमें आनंद का “हिट” मिलता है। इसी कारण हम बार-बार मोबाइल या लैपटॉप चेक करते रहते हैं। अमेरिका में औसतन एक व्यक्ति दिन के 7 घंटे से ज्यादा स्क्रीन पर बिताता है — यानी जीवन के लगभग 17 वर्ष सिर्फ डिजिटल उपयोग में व्यर्थ चले जाते हैं।

2. सूचना की बाढ़ (Information overload): हम पर हर पल छोटी-छोटी जानकारी की बाढ़ार होती रहती है। 2004 में औसतन attention span जहाँ 2.5 मिनट था, वहीं आज यह घटकर मात्र 47 सेकंड रह गया है।

3. जीवनशैली और आदतें (Lifestyle factors): निरंतर कनेक्टिविटी और तेज जीवनशैली, खासकर किशोरों और युवाओं में, मस्तिष्क के न्यूरल सर्किट्स को अति-सतर्क (hyper-alert) बनाए रखती है। ऑफलाइन जीवन उन्हे “धीमा” या “उबाऊ” लगने लगता है। यह स्थिति विशेष रूप से 30 वर्ष से कम आयु वालों में आम है, लेकिन 35-45 वर्ष के लोग भी इससे प्रभावित होते हैं। यह इंटरनेट एडिक्शन जितना गंभीर नहीं होता, परंतु धीरे-धीरे ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को क्षीण करता है।



**लक्षण (Symptoms)**

1. विचारों का तेजी से एक विषय से दूसरे पर कूदना और किसी एक कार्य पर लंबे समय तक ध्यान न टिकना।

2. लगातार उत्तेजना की कमी होने पर बेचैनी, चिड़चिड़ापन या चिंता महसूस होना।

3. मानसिक थकान, नींद की समस्या और तनाव।

4. वास्तविक जीवन की “धीमी” गतिविधियों जैसे किताब पढ़ना, बातचीत करना या कोई रचनात्मक कार्य करना कठिन लगना।

5. हर समय अगली नोटिफिकेशन या “पिंप” की प्रतीक्षा में रहना (hyper-vigilance)।

6. बच्चों और किशोरों में यह ध्यान की कमी, पढ़ाई या सामाजिक व्यवहार में गिरावट \* के रूप में दिखाता है।

**प्रभाव (Impacts)**

1. रिश्तों और संवाद की गुणवत्ता में कमी, क्योंकि ध्यान बंटता रहता है।

2. सीखने, याद रखने और निर्णय लेने की क्षमता कमजोर होना।

3. मानसिक स्वास्थ्य पर असर — चिंता, अवसाद, बर्नआउट जैसी समस्याएँ बढ़ना।

समाधान (How to Combat Popcorn Brain) सौभाग्य से, यह स्थिति सुधारी जा सकती है। थोड़े-थोड़े सजग बदलाव मस्तिष्क को फिर से शांत और केंद्रित बना सकते हैं।

1. धैर्य और जागरूकता से यह फिर से शांति, धैर्य और एकाग्रता की दिशा में लौट सकता है।

स्मरण रखें: स्क्रीन से दूरी और वास्तविक जीवन से जुड़ाव ही मानसिक शांति और रचनात्मकता की कुंजी है।

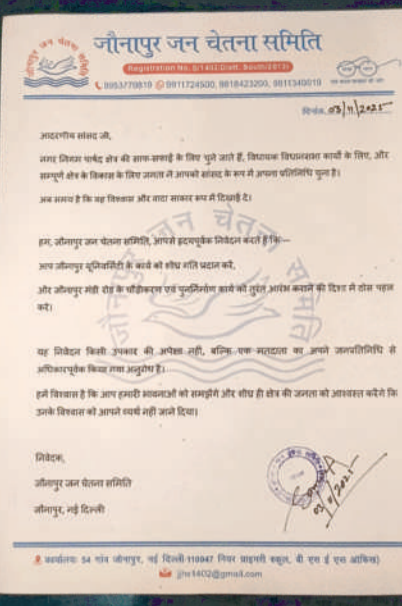
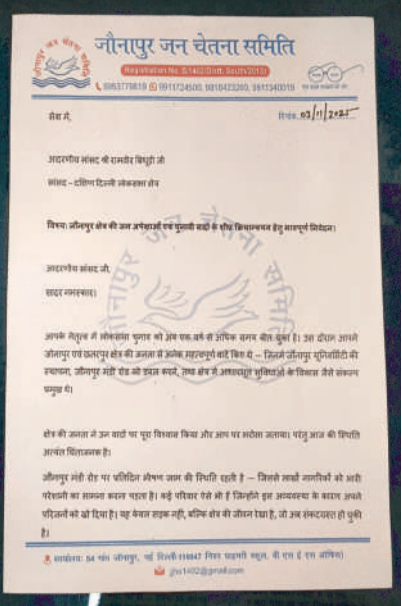
## स्वास्थ्य देखभाल: घरेलू उपचार

नाक बहना” नाक

# जौनापुर क्षेत्र की जन अपेक्षाओं एवं चुनावी वादों के शीघ्र क्रियान्वयन हेतु सांसद रामवीर सिंह बिधूड़ी से क्रिया निवेदन

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। दक्षिणी दिल्ली लोकसभा के जौनापुर क्षेत्र के लिए सांसद सांसद रामवीर बिधूड़ी से जौनापुर जन चेतना समिति ने पत्र लिखकर वहां की जन अपेक्षाओं एवं चुनावी वादों के शीघ्र क्रियान्वयन हेतु निवेदन किया है। उन्होंने पत्र के माध्यम से कहा - आपके नेतृत्व में लोकसभा चुनाव को अब एक वर्ष से अधिक समय बीत चुका है। उस दौरान आपने जौनापुर एवं छतरपुर क्षेत्र की जनता से अनेक महत्वपूर्ण वादे किए थे - जिनमें जौनापुर यूनिवर्सिटी की स्थापना, जौनापुर मंडी रोड को डबल करने, तथा क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं के विकास जैसे संकल्प प्रभूत थे। क्षेत्र की जनता ने उन वादों पर पूरा विश्वास किया और आप पर भरोसा जताया। परंतु आज की स्थिति अत्यंत चिंताजनक है। जौनापुर मंडी रोड पर प्रतिदिन भीषण



जाम की स्थिति रहती है - जिससे लाखों नागरिकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। कई परिवार ऐसे भी हैं जिन्होंने इस

अव्यवस्था के कारण अपने परिवारों को खो दिया है। यह केवल सड़क नहीं, बल्कि क्षेत्र की जीवन रेखा है, जो अब संकटग्रस्त हो चुकी

है। नगर निगम पार्श्व क्षेत्र की साफ-सफाई के लिए चुने जाते हैं, विधायक विधानसभा कार्यों के लिए, और सम्पूर्ण क्षेत्र के विकास के लिए जनता ने आपको सांसद के रूप में अपना प्रतिनिधि चुना है। अब समय है कि वह विश्वास और वादा साकार रूप में दिखाई दें। हम, जौनापुर जन चेतना समिति, आपसे हृदयपूर्वक निवेदन करते हैं कि - आप जौनापुर यूनिवर्सिटी के कार्य को शीघ्र गति प्रदान करें, और जौनापुर मंडी रोड के चौड़ाकरण एवं पुनर्निर्माण कार्य को तुरंत आरंभ कराने की दिशा में तुरंत पहल करें। यह निवेदन किसी उपकार की अपेक्षा नहीं, बल्कि एक मतदाता का अपने जनप्रतिनिधि से अधिकारपूर्वक किया गया अनुरोध है। हमें विश्वास है कि आप हमारी भावनाओं को समझेंगे और शीघ्र ही क्षेत्र की जनता को आश्वासन करेंगे कि उनके विश्वास को आपने व्यर्थ नहीं जाने दिया।

# क्या महिला एक वस्तु है या अधिकार और सम्मान वाली एक इंसान ?



एडवोकेट नेहा टंडन द्वारा

स्त्री ईश्वर की सबसे गहन और सुंदर रचनाओं में से एक है - बुद्धि, शक्ति, करुणा और लचीलेपन से संपन्न। फिर भी, सदियों और समाजों में, उसे हाशिए पर रखा गया है, वस्तु के रूप में देखा गया है और उसके साथ हीन व्यवहार किया गया है। यह प्रश्न, रूखा स्त्री एक वस्तु है या केवल मनोरंजन और आनंद की वस्तु? आज भी, प्रगति और समानता का दावा करने वाले युग में भी, चिंताजनक रूप से प्रासंगिक बना हुआ है। लैंगिक असमानता जन्म से ही शुरू हो जाती है एक महिला की गरिमा का हनन उसके जन्म के क्षण से ही शुरू हो जाता है। आज भी, कई घरों में, लड़की के जन्म पर जश्न मनाने के बजाय निराशा का भाव देखा जाता है। यह शुरुआती अस्वीकृति उस गहरी जड़ें जमाए हुए पितृसत्तात्मक मानसिकता को

दर्शाती है जो बेटों को संपत्ति और बेटियों को बोझ समझती है। अगर वह नवजात बच्ची अपने आगमन से जुड़े पड़तावे की आंशों को समझ पाती, तो शायद वह स्वावलंबी करती कि दुनिया में कदम रखते ही उसके अस्तित्व को एक बोझ और समानता के उसके अधिकार का उल्लंघन क्यों समझा जाता है। सामाजिक अनुकूलन और बालिका सशक्तिकरण का अवमूल्यन सशक्तिकरण की शुरुआत जागरूकता से होती है, इस समझ से कि महिलाएँ निष्क्रिय पीढ़ित नहीं, बल्कि बदलाव की सक्रिय वाहक हैं। समाज को अन्याय के प्रति सहिष्णुता की संस्कृति से जवाबदेही और समानता की संस्कृति की ओर बढ़ना होगा। शिक्षा, समान अवसर और प्रतिनिधित्व महिलाओं के लिए उपकार नहीं हैं; ये हैं ईंसान के अधिकार हैं। महिलाओं को अपनी

आवाज, अपने विकल्प और अपनी नियति को पुनः प्राप्त करना होगा - रमनोरंजन की वस्तु से बदलाव की अगुआ बनकर। एक न्यायपूर्ण समाज का असली पैमाना यह नहीं है कि वह महिलाओं की कितनी जोरदार प्रशंसा करता है, बल्कि यह है कि वह कितनी दृढ़ता से उनके अधिकारों की रक्षा और संवर्धन करता है। निष्कर्ष स्त्री कोई वस्तु नहीं है, पुरुष की पहचान का एक हिस्सा नहीं है और निश्चित रूप से भोग-विलास की वस्तु नहीं है। वह अधिकारों, बुद्धिमत्ता और मानवता में समान व्यक्ति है। उनका सम्मान करना उदारता का कार्य नहीं है; यह न्याय का दायित्व है। प्रत्येक महिला को आगे बढ़ना चाहिए - बलिदान के प्रतीक के रूप में नहीं, बल्कि एक संपन्न व्यक्ति, एक योद्धा और अपने भाग्य की रानी के रूप में।

# फुर्सत के पल और ओटलों पर हम ...

स्वतंत्र लेखक हरिहर सिंह चौहान इन्दौर सुख में या खुशियों की इस अमर बेला में हर कोई अपने अपने घरों की ओर बढ़ता जा रहा है। हम और हमारी आस्था में जो संस्कृति व सभ्यता के अनुरूप एक तरह के अपनेपन वाली बात होती है। वह पर्व, खुशियों, त्योहारों की मस्ती और परिवार के साथ हम सभी का लगाव, मानो सम्पूर्ण परिवार हमारा अपना है। यही इस बात को उजागर करता है कि एक जुटता में सम्मान मिलता है। तभी तो जैसे ही हम हमारे शहर पहुंचते, तो मानो बहुत दिनों बाद अच्छा वातावरण और जुड़ाव महसूस हुआ। तभी पास वाले भैया दयाराम जी कहते हैं, "अरे बबलू, कब आए तुम महानगर से भैया!" "बस भैया अभी अभी आ ही रहा हूँ।" "अच्छा कैसा चल रहा है?" "भैया सब ठीक है, पर महानगरों की भाग-दौड़ में वह चिंतन नहीं है। सभी दौड़ रहे हैं हर पल।"

घरों का स्नेह व वात्सल्य नहीं है, वहाँ सिर्फ मकान है घर नहीं। अपना किसे कहें महानगरों की संस्कृति में! लोगों को सिर्फ अपनी चिंता है, दूसरों से कोई लेना-देना नहीं। यहीं मनुष्य का मतलब परस्पर स्वरूप सामने आता है। जहाँ ना पेड़ों की छाँव है और ना मानवता, ना कोई किसी के सुख-दुःख का साथी, सिर्फ दिखावा ही दिखावा है। वहाँ तो बेगानों की तरह दिनचर्या की सुबह-शाम और रात बीत जाती है, जहाँ आदमी अकेला ही है। "हाँ भैया, इसी लिए तो परम्परागत भारतीय संस्कृति, सभ्यता के त्योहारों व पर्वों पर हम सभी को अपने गाँव व छोटे शहरों की याद आ ही जाती है। अपने गली-मोहल्लों की यादें ही हमें खींच लाती हैं। जीवन के वह पल जो बचपन से युवावस्था की दहलीज पर हम लोगों ने बिताए थे, वह चिंतन के साथ मंथन की सार्थक संवाद की एक जुटता है। फुर्सत में जब सब काम निपट जाता है, तो घरों के बाहर आज भी रिश्तेदारों व दोस्तों की गोष्ठी शुरू होती है, और उन्हीं ओटलों पर हमारे बड़े-बुजुर्ग के अनुभव की ढाल हमारी हर परेशानी में बंध गया। दुःख में मददगार साबित होती है। आपस में समन्वय, मैत्रीपूर्ण भाव, सकारात्मक चर्चा, प्रेम, निष्ठा और सम्पन्न के सूत्रों में जब परिवार एक-साथ मिल कर ओटलों पर चर्चा करते थे, तो



मानो खुशियाँ तथा सुख-समृद्धि सभी आसपास ही रहती थीं, पर जैसे- जैसे भोगवादी पश्चिमी संस्कृति का रंग और आधुनिकता आई, उस कलेवर ने हमें अपनी से दूर कर दिया। वह हँसी, मजाक-ठहाकों का सागर चारदीवारी में सिमट गया, मकान, फ्रैट्ट व बिल्डिंगों में बंध गया। आज-कल लोग मोबाइल, कम्प्यूटर, लेपटॉप और टेलीविजन तक उस सुकून को तलाशते दिखाई देते हैं। सही बात है दया भैया, आजकल शरीर की चिंता महानगरों में ज्यादा होती है,

क्योंकि आराम व सुख के चक्कर में यहाँ परिश्रम और मेहनत को आराम व आलस से हम लोगों ने तोड़ दिया और मशीनों के गुलाम बन गए। पैदल चलना छोड़ दिया। तभी तो मुस्कान को ढूँढ़ने शहरों के लोग सुबह-सुबह बाग बगीचों में ठहाके लगाते हैं, गाते-मुस्कराते हैं, पर वह एक तरह की दिनचर्या कृत्रिम सौँसों के समान ही है। जब तक हमारे हृदय में संवेदनाएँ व मानवीय मूल्यों का जागरण नहीं होता, तब तक सब बेकार ही है। वर्तमान समय में फिर पुराने दिनों का पर्दापण कब होगा, क्या फिर वह दिन लौट के आएंगे? जब ओटलों पर फिर हम सभी बैठेंगे। वह दिन, वह खुशी के पल ना जाने कहाँ गए, गली-मोहल्लों में अब कहाँ खो गए वह ओटले? वर्तमान में तलाश तो जारी रहना चाहिए सुकून की, क्योंकि भोगवादी विचारों ने हमारा सब कुछ छीन लिया है, जबकि पारम्परिक एक जुटता के साथ मिल-जुलकर बातचीत से ही हर समस्या का हल निकलता है। वह चिंतन से ही सम्भव है, जब फुर्सत के पलों में हम अपने घरों के बाहर गए ओटलों पर बैठकर संवाद करेंगे, क्योंकि चिंतन से ही समाधान का रास्ता निकलता है और पुराने दिनों की बातों का वजन आज भी है। स्वतंत्र लेखक हरिहर सिंह चौहान जवरी बाग नसिया इन्दौर मध्य प्रदेश

# पर्व त्योहारों की परंपरा

अंबुज कुमार भारत में पर्व त्योहार का सम्बन्ध आर्य, द्रविड़, आदिवासियों की संस्कृति से रहा है। भारत के पश्चिमी भागों में आर्यों के आगमन के बाद प्रारम्भ में मूल संस्कृति के साथ संघर्ष के बाद समन्वय स्थापित होने पर अनेक पर्व एक दूसरे के साथ शामिल हो गए। फिर वह संस्कृति का महासागर बन गया। आर्यों की देवी लक्ष्मी, द्रविड़ के देवता गणेश का एक साथ पूजन समन्वय का ही देन है। द्रविड़ काल में भी प्रकृति की पूजा होती थी। सूर्य पूजा उसी की देन है। सभी त्योहारों का संबंध वैदिक परंपरा से नहीं माना जा सकता। बाद में उत्तर भारत में बौद्ध संस्कृति उन्नत होने के बाद उसी पूजा के रूप बदले गए होंगे, क्योंकि बौद्ध क्रांति भारतीय संस्कृति की क्रांतिकारी घटना मानी जाती है। शायद इसी दौर में हिंदू संस्कृति विंध्याचल पार दक्षिण की ओर चली गई और वहीं कालांतर में भक्ति आंदोलन का सूत्रपात हुआ। इसलिए



आम जनता अपने आरंभिक रीतियों से पूजा करती रही है। लोग उसमें अपने ढंग से कहानियाँ आरोपित करते चले गए। ग्राम देवी और वन देवी की अवधारणा भी अनाथों की है। आर्य लोग इससे परहेज करते हैं। बौद्ध संस्कृति में पूजन परंपरा पहली शताब्दी की देन है। उसके पूर्व पूजा का इतिहास नहीं मिलता है। कृष्ण पूजा का इतिहास मिलता है।

कृष्ण भी अनार्य संस्कृति के महापुरुष हो सकते हैं। बाद में इन्हें भी हिन्दू संस्कृति में स्वीकार किया गया। यही कारण है कि हिन्दू संस्कृति को अनेक संस्कृतियों का संगम माना जाता है। हिंदू संस्कृति का मतलब केवल वैदिक नहीं होता। इसके बाद यवनों, मंगोलों, शकों, हूणों के आगमन के बाद भी संस्कृतियों में मेल होता रहा। इस्लाम, मुगल, अंग्रेजों के आगमन के बाद भी

संस्कृतियाँ प्रभावित होती रहीं। इसलिए भारतीय संस्कृति में कभी भी कट्टरता स्वीकार नहीं की जाती है। यह सभी संस्कृतियों का मिश्रण है। आज भी हमारे यहाँ के रीति रिवाज आदिवासियों की संस्कृति से मिलती जुलती है। व्यक्ति के मरने के बाद क्रिया कर्म, दसवीं, तेरहवीं का सम्बन्ध भी वैदिक परंपरा से संबंधित नहीं है। यह अनाथ संस्कृति से प्रभावित है। आर्यों के देवता इंद्र, वरुण, अग्नि, विष्णु आदि थे। शिव द्रविड़ों के देवता थे। बहुत मतभेदों और संघर्षों के बाद समन्वय स्थापित कर शिव को मूल देवता में शामिल किया गया। इसलिए अभी भी लोग इन्हें शूद्रों का देवता कहते हैं। भूत, बेताल, भूभूत, भांग, धतूरा, नागों का माला आदि उसी के द्योतक हैं लेकिन हकीकत यह भी है कि चालाक आर्यों ने देवी- देवता, धर्म की छुट्टी पिलाकर राजसत्ता और जमीनों पर कब्जा कर लिया गया। अनाथों की आपसी फूट, समझदारी और ज्ञान के अभाव में इन्हें हमेशा छला जाता रहा है।

# भारत की बेटियों ने जीता "हर-मन"



महारी छोरियाँ ना हैं अब छोरों से कम, रच दिया इतिहास और दिखाया दम। लड़कियों ने '47' साल किया इंतजार, दिखाया दमखम एवं पाया खूब ध्यार। पहली बार हैं वर्ल्ड कप खिताब जीता, आज गवित है बेटियों के प्रत्येक पिता। क्या शौफाली, दीप्ति, स्मृति, ऋचा घोष,

क्रिकेट मैदान पे दिखाया दमदार जोश। रेगुलर ओपनर रावल को लग गई चोट, इंजरी रिप्लेसमेंट शौफाली लगाती ओट। 'प्लेयर ऑफ द फाइनल' अर्वाइं मिला, भारत के हरेक फैंस का चेहरा है खिला। अमनजोत के 'केच' ने पलट दिया मैच,

महिला वर्ल्ड कप की जीत किया अटैच। रेणुका, श्री चरणी, क्रांति, जेमिमा, राधा, अमोल-हरमन अगुवाई- रेड्डी, उमा, राणा। (संदर्भ- विमेंस वनडे वर्ल्ड कप में भारत ने रचा इतिहास) संजय एम तराणकर

# 'पर्पल पेन' द्वारा 'नमन नीरज - स्वरांजलि' का आयोजन

नीरज के सुपुत्र मिलन प्रभात गुंजन और पुत्रवधु रंजना सक्सेना की रही विशिष्ट उपस्थिति डॉ. शंभू पंवार नई दिल्ली। राजधानी की अग्रणी साहित्यिक संस्था 'पर्पल पेन' द्वारा ख्यातिमान गीतकार पद्मभूषण गोपालदास 'नीरज' की जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित 'नमन नीरज - स्वरांजलि' कार्यक्रम का आयोजन ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली में अत्यंत गरिमापूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में नीरज के सुपुत्र मिलन प्रभात गुंजन एवं पुत्रवधु रंजना सक्सेना मुख्य अतिथि तथा विख्यात कवि लक्ष्मी शंकर वाजपेई और प्रसिद्ध कवयित्री ममता किरण विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। संस्था की संस्थापक- अध्यक्ष वसुधा 'कनुप्रिया' के संयोजन में आयोजित इस साहित्यिक - संगीतमय संस्था में दिल्ली/एनसीआर के अनेक प्रख्यात कवि एवं गायक शामिल हुए। सभी ने नीरज जी की अमर रचनाओं का पाठ कर और उनके गीतों की सुमधुर प्रस्तुतियाँ देकर महान कवि-गीतकार को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम के आरंभ में वसुधा कनुप्रिया ने नीरज जी की प्रसिद्ध कविता 'अब युद्ध नहीं होगा' का पाठ कर काव्य सत्र का शुभारंभ किया। इसके उपरान्त ममता किरण, डॉ. रंजना अग्रवाल, अमर सपरा, मनीष नय्यर, दिनेश आनंद, खुर्रम नूर, पुष्पा शर्मा, बबली सिन्हा वन्या, डॉ. माधवी करोल, लिजा खान, अनिल मासूम, प्रेरणा सिंह, गोपाल गुप्ता, संगीता वर्मा, संचिन



परवाना, अंजू अग्रवाल, पूनम मल्होत्रा, प्रतिभा सपरा, रजनी रामदेव, शालिनी शर्मा, अंधिषापा विनय और पूजा श्रीवास्तव ने नीरज की लोकप्रिय कविताओं एवं फिल्मी गीतों की प्रभावशाली प्रस्तुतियाँ दीं। काव्य सत्र के पश्चात नीरज जी के सुपुत्र एवं पुत्रवधु ने कवि-गीतकार नीरज के साथ अपने संस्मरण साझा किए। द्वितीय सत्र में नीरज जी के प्रसिद्ध फिल्मी गीतों की प्रस्तुतियाँ हुईं। जब मिलन प्रभात गुंजन और रंजना सक्सेना ने 'हे मैंने कसम ली' गीत प्रस्तुत किया, तो पूरा सभागार तालियों की गड़गड़ाहट से गुंज उठा। गुंजन जी ने एकल रूप में 'प्रेम के पुजारी हम हैं' भी

प्रस्तुत किया। श्री ममता किरण ने नीरज जी का प्रसिद्ध गीत 'जैसे राधा ने माला जपी श्याम की' गा कर संगीत सत्र की शुरुआत की, जबकि कार्यक्रम का समापन कवि लक्ष्मी शंकर वाजपेई द्वारा नीरज के अमर गीत 'कारवां गुजर गया' की सुमधुर प्रस्तुति से हुआ। अंत में अपने संबोधन में मिलन प्रभात गुंजन ने इस आयोजन को सुव्यवस्थित, सौंदर्यपूर्ण और अत्यंत सफल बताया हुए। 'पर्पल पेन' परिवार तथा सभी प्रतिभागियों को बधाई दी। (वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर) अंतरराष्ट्रीय लेखक, पत्रकार-विचारक indiangreenbuddy@gmail.com





# स्वास्थ्य के लिए चलने का सबसे अच्छा समय: सुबह बनाम दोपहर बनाम शाम



विजय गर्ग

वास्तविकता यह है कि हर किसी के लिए चलने का कोई सही "दिन" नहीं होता। सबसे महत्वपूर्ण टुकड़ा सुसंगतता, दिनचर्या और उस समय बाहर घूमने जाना है जब आप प्रतिबद्ध हो सकते हैं। और जैसा कि अधिकांश फिटनेस पेशेवर कहते हैं: "आप दिन के किसी भी समय चलते हैं, यह लाभदायक है, और दिन का सबसे अच्छा समय वह समय होता है जब आप लगातार चलेंगे।"

पैदल चलना शायद दुनिया भर में व्यक्तियों के लिए उपलब्ध व्यायाम का सबसे सरल और आनंददायक रूप है। हालांकि, यदि आप यह सुनिश्चित करने की कोशिश कर रहे हैं कि पैदल यात्रा आपके लिए कैसे काम करती है, तो आपको आश्चर्य हो सकता है: पैदल चलने के लिए दिन का सबसे अच्छा समय कब होता है? क्या मुझे सुबह चलना चाहिए? दोपहर. या शाम?

इसका उत्तर यह है कि यह आपके लक्ष्यों, जीवनशैली और शरीर की गति पर निर्भर करता है। इस लेख में हम चर्चा करेंगे कि पैदल चलने का समय ऊर्जा, चयापचय, पाचन, नींद और मूड को कैसे प्रभावित करेगा। इस तरह, आप यह तय कर सकते हैं कि पैदल चलने से आपको सबसे अधिक लाभ क्या मिलेगा।

1। समय का महत्व समय जब भी आप अंदर घूम सकते हैं तो चलने से बेहतर है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन अनुशंसा करता है कि वयस्क व्यक्ति प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम तीव्रता की गतिविधि का लक्ष्य रखते हैं (अधिकांश लोगों के लिए, यह 30 मिनट, सप्ताह में पांच दिन तैयज पैदल चलना है।)। दिन का समय जो आप चलते हैं वह आपके शरीर की प्रतिक्रिया को आकार देता है - ऊर्जा, चयापचय, पाचन और नींद को प्रभावित करता है। इन प्रभावों को समझना आपको एक सुसंगत पैदल यात्रा दिनचर्या बनाने में मदद कर सकता है जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती है।

सुबह की सैर घूमने के लिए अपने दिन की शुरुआत करने के कई लाभ हैं अधिक ऊर्जावान/मूड: प्रकृति और प्राकृतिक प्रकाश में सुबह की सैर, जागरूकता बढ़ाती है तथा दिन के लिए सकरात्मक स्वर स्थापित करने में मदद करती है। वसा जलना: कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि उपवास की स्थिति में चलना (सुबह के खाने से पहले) वसा जलाने के लिए अधिक अनुकूल हो सकता है, साथ ही सुबह चलने से आपके चयापचय को दिन के लिए पुनः सेट करने में मदद मिल सकती है।

दोपहर/दुपहरी की सैर सुबह की सैर के साथ ही, भोजन के बाद चलना विभिन्न विशिष्ट लाभ प्रदान कर



सकता है पाचन में सहायता करना: खाने के लगभग दस से पंद्रह मिनट बाद हल्का पैदल चलना आपके पाचन को उत्तेजित कर सकता है, सूजन कम कर सकता है और रक्त ग्लूकोज को विनियमित करने में मदद करता है, जो चयापचय विकलांग लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण विचार है। मध्य-दिवस की मंदा की दौरान ऊर्जा बोलो: दोपहर में मंदा का अनुभव करना आम बात है, और जो भी आरामदायक समय आपने बिताया हो, पैदल चलना उस चक्र को तोड़ने, आपके मस्तिष्क और मांसपेशियों दोनों में रक्त प्रवाह बढ़ाने या दिन के बाकी हिस्सों तक आपको संज्ञानात्मक कार्य पर सकरात्मक प्रभाव डालने में मदद कर सकता है।

शेड्यूलिंग लचीलापन: सुबह की प्रतिबद्धताओं वाले व्यक्तियों या उन लोगों के लिए दोपहर की सैर बेहतर विकल्प हो सकती है जो जल्दी उठते नहीं हैं। दोपहर की सैर सुविधा को भी बढ़ावा देती है क्योंकि सुबह या शाम की सैर से बहुत कम तैयारी होती है।

हृदय संबंधी लाभ: कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि दिन के अंत में चलना, अन्याया लंबे समय तक बैठे रहने वाले व्यवहार को तोड़कर हृदय संबंधी जोखिम कारक कम कर सकता है। गुफाएं: यदि आपके पास दोपहर के समय काम से संबंधित कार्यक्रम है या लंबी गर्मी और आर्द्रता आपको

दिन में चलने पर विचार करने से रोकती है, तो छायादार मार्ग ढूँढ़ने का प्रयास करें या जब गर्मी या आर्द्रता कम हो जाए तो पैदल यात्रा का समय निर्धारित करें। ध्यान रखें कि आप कहाँ चल रहे हैं, शहरी परिदृश्य के आधार पर, देर दोपहर में हवा की गुणवत्ता बदतर हो सकती है। शाम में चलना सुबह की सैर शाम की सैर में भी कुछ अनूठे लाभ होते हैं

तनाव से आराम करना और राहत देना: लंबे काम के दिन के बाद, घूमना आपके कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) का स्तर शांत करने और बिस्तर पर जाने की तैयारी में अपना सिर साफ करने का एक तरीका है। पाचन और रक्त शर्करा नियंत्रण में सुधार: रात्रिभोज के बाद पैदल चलना संभावित रूप से अस्वास्थ्यकर स्नैकिंग को कम करता है, पाचन में सुधार होता है तथा भोजन के बाद रक्त शर्करे की वृद्धि होती है। मांसपेशियों की तैयारी: जैसे-जैसे दिन आगे बढ़ता है और शाम भी आगे बढ़ती है, आप आमतौर पर गर्म होते हैं और मांसपेशियाँ बेहतर होती हैं, इसलिए आप आसानी से या थोड़ा तेज चल सकते हैं। विचार करने के लिए बातें: बहुत देर से, या बहुत जल्दी, या बिस्तर के करीब चलना आपको नींद को बाधित कर सकता है (कुछ लोगों के लिए)। सुनिश्चित करें कि आपका पैदल चलना आपको बिस्तर पर जाने के लिए आराम करने की अनुमति देता है। कुछ क्षेत्रों में शाम को वायु प्रदूषण और यातायात बदतर हो सकता है। विभिन्न समयों की खोज करने के बाद, आपको अपना सबसे अच्छा पैदल यात्रा का समय कैसे चुनना चाहिए? वास्तविकता यह है कि हर किसी के लिए चलने का कोई सही "दिन" नहीं होता। सबसे महत्वपूर्ण टुकड़ा सुसंगतता, दिनचर्या और उस समय बाहर घूमने जाना है जब आप प्रतिबद्ध हो सकते हैं। और जैसा कि अधिकांश फिटनेस पेशेवर कहते हैं: "आप दिन के किसी भी समय चलते हैं, यह लाभदायक है, और दिन का सबसे अच्छा समय वह समय होता है जब आप लगातार चलेंगे।"

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद्, गली कौर चंद एमएचआर मलोटे पंजाब**



## संपादकीय

चिंतन-मगन



# किताबों की अपनी एक अनोखी दुनिया



विजय गर्ग

आज के डिजिटल युग में, जहाँ ज्ञान उँगलियों के एक स्पर्श भर में उपलब्ध है, वहाँ भी किताबों की अपनी एक अनोखी दुनिया है। किताबें केवल पढ़ने की वस्तु नहीं, बल्कि महसूस करने का माध्यम हैं। जब कोई पाठक किसी पुस्तकालय से किताब उधार लेता है, तो वह केवल शब्द नहीं ले जाता — वह भावनाओं, विचारों और अनुभवों की एक पूरी दुनिया अपने साथ ले जाता है।

हर किताब में एक इतिहास होता है — उन हाथों का, जिन्होंने उसे छुआ; उन आँखों का, जिन्होंने उसके अक्षरों में अर्थ खोजे; और उन दिलों का, जिन्होंने उसकी कहानियों में खुद को पाया। किसी पुराने पन्ने की हल्की सिलवट, किसी कोने पर लिखा छोटा-सा नोट — यह सब उस किताब में जीवत मानवीय उपस्थिति का प्रमाण है।

किताबें हमें उस समय से जोड़ती हैं जब संवाद केवल शब्दों में नहीं, अनुभूतियों में होता था। वे हमें सिखाती हैं कि ज्ञान केवल सूचना नहीं होता, बल्कि आत्मा से आत्मा का संपर्क होता है। जब कोई किताब हमारे हाथों से निकलकर किसी और के पास जाती है, तो उसके साथ हमारी अनुभूति भी आगे बढ़ती है — जैसे कोई नदी अपने प्रवाह में जीवन की निरंतरता बहा ले जाती है।

अगर सच में किताबों से प्रेम है, तो अपने श्रम से उन्हें जुटाएँ। किताबें पाने का आनंद तभी होता है जब उन्हें पाने में थोड़ी मेहनत, थोड़ा इंतजार और बहुत-सा लगाव शामिल हो। जो किताबें, जिन्हें आपने अपनी पहली तनख्वाह से खरीदा था, जिनके पन्ने पर कॉफ़ी के निशान हैं या जिनमें आपकी उमरियों के मोड़ से पन्ने मुड़े हों — वही किताबें आपके जीवन का हिस्सा बनती हैं। किताबों से प्रेम का अर्थ यह नहीं कि आप उन्हें जमा कर लें या दूसरों से माँगकर अपने रैक में

सजा लें। किताबों से प्रेम का अर्थ है — उन्हें पढ़ना, उनसे प्रश्न करना, उनसे बहस करना और कभी-कभी उनसे असहमति जानना। किताबें जीवित प्राणी की तरह हैं — वे संवाद चाहती हैं, मौन नहीं।

किताबों का यह साझा अनुभव हमें एक अदृश्य बंधन में जोड़ता है। हम भविष्य उस पिछले पाठक को नहीं जानते जिसने उसे पढ़ा था, न ही उस अगले को जो इसे पढ़ेगा, लेकिन उन सबके बीच एक साझा भावना होती है — ज्ञान, जिज्ञासा और मानवीय संवेदना की।

लोग कहते हैं कि देश में लाइब्रेरियाँ नहीं हैं, इसलिए वे व्यक्तिगत संग्रहों से किताबें माँगते हैं। पर क्या सच में ऐसा है? मेरे अपने शहर में डॉ. कामिल बुल्के की लाइब्रेरी है — शब्दों और भाषाओं का अद्भुत संग्रह। राज्य पुस्तकालय और ब्रिटिश लाइब्रेरी — दोनों ही ज्ञान के खजाने से भरे पड़े हैं। मैंने अपनी पढ़ाई के दिनों में इन्हीं लाइब्रेरियों से किताबें लीं, घंटों वहाँ बैठकर पढ़ा। उन पन्नों की महक, लकड़ी की अलमारियों की ठंडक और पुराने कागज की स्याही में चुली हुई खामोशी आज भी मेरे मन में जीवित है।

लाइब्रेरी जाना एक अनुशासन सिखाता है। किताबें के साथ समय बिताने की एक लय बनती है। वहाँ आपको केवल ज्ञान नहीं मिलता, बल्कि धैर्य और विमर्श भी मिलती है। आज जब सब कुछ ऑनलाइन उपलब्ध है, तब भी उसकी किताबों की दुनिया की तुलना नहीं की जा सकती। डिजिटल पन्ने रोशनी देते हैं, लेकिन कागज के पन्ने आत्मा देते हैं।

इसलिए, किताबें उधार नहीं लीं जाती — वे जी जाती हैं, महसूस की जाती हैं। वे हमें सिखाती हैं कि हर पंक्ति में एक धड़कन होती है, हर शब्द में एक भावना। किताबें केवल पढ़ने का साधन नहीं, आत्मा को छू लेने वाली अनुभूति हैं।

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोटे पंजाब**

विजय गर्ग

बैंकिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य, सरकारी योजनाएँ आदि सब चीजें इन दिनों डिजिटल प्लेटफॉर्म में ही मौजूद हैं। इन सबको समझने योग्य और आकर्षक बनाने के लिए कंटेंट डिजाइनर्स की बहुत मांग है। इस क्षेत्र में वर्क फ्रॉम होम का मौका होता है। महिलाओं के लिए यह फील्ड अनुकूल है।

इस डिजिटल युग में शब्दों और डिजाइन का बहुत महत्व है। एक समय कंटेंट राइटिंग को बस लेखन तक ही सीमित समझा जाता था, लेकिन आज की डिजिटल दुनिया में कंटेंट डिजाइन ने इसे रचनात्मकता और तकनीक का ऐसा संगम बना दिया है, जो कैरियर के लिहाज से निर्णायक भूमिका अदा कर रहा है। चाहे वह शिक्षा हो, ई-कॉमर्स हो, सरकारी की डोर स्ट्रेप सेनाएं हों, एप डेवलपमेंट हो या ब्रांडिंग की बात हो- कंटेंट डिजाइन इन सभी क्षेत्रों में अपनी तरह से महत्वपूर्ण होता है। सबसे बड़ी बात है कि कई दूसरे कैरियर क्षेत्रों से अलग लड़कियों के लिए यह क्षेत्र सुरक्षित और लचीला है। इसमें रचनात्मकता है, स्वतंत्रता है और आर्थिक स्थिरता भी। जानकारों के मुताबिक वुमन कैरियर के लिहाज से यह क्षेत्र भविष्य में खूब फलने-फूलने वाला है।

कंटेंट डिजाइन इस बारे में रणनीतिक सोच है कि किसी प्लेटफॉर्म पर यूजर के लिए क्या और कैसे लिखें ताकि वह जल्दी, सरल और असरदार ढंग से समझ सके। यानी कंटेंट डिजाइन वो प्रक्रिया है कि जो किसी



वेबसाइट, एप या डिजिटल प्लेटफॉर्म पर सही संदेश को, सही रूप और टोन में उपयोगकर्ताओं तक पहुँचाता है। कंटेंट डिजाइन का काम यह तय करने का होता है कि कौन सा शब्द, कौन सी इमेज या कि कौन सा इंटरफेस यूजर के अनुभव को बेहतर बनायेगा। मसलन जब आप किसी एप में 'पे नाउ' या 'प्रोसीड टू चैक आउट' बटन देखते हैं, तो वह सिर्फ एक शब्द नहीं बल्कि बारीक सोच-समझ के साथ डिजाइन किया गया कंटेंट एलीमेंट होता है।

**कंटेंट डिजाइन का कैरियर?** बैंकिंग, शिक्षा, स्वास्थ्य, सरकारी योजनाएँ आदि सब चीजें इन दिनों डिजिटल प्लेटफॉर्म में ही मौजूद हैं। इन सबको समझने योग्य और आकर्षक बनाने के लिए कंटेंट डिजाइनर्स की भारी मांग है। क्योंकि कंपनियों अलग-अलग प्रकार के प्रोडक्ट्स को समान प्राथमिकता दे रही हैं। गूगल, मेटा, फ्लिपकार्ट, स्विगी जैसे

कंपनियों यूजर एक्सपीरियंस राइटर्स और कंटेंट डिजाइनर्स की अपने यहां बड़ी-बड़ी टीमें रख रही हैं। इस फील्ड में घर से काम करने वालों के लिए भरपूर अवसर हैं। इसलिए महिलाओं के लिए यह फील्ड अनुकूल है। उन्हीं पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण रिमोट वर्क की जरूरत ज्यादा होती है वहीं यह क्षेत्र टेक्नोलॉजी के साथ-साथ क्रिएटिविटी का भी संगम है।

**जरूरी योग्यता और कौशल** कंटेंट डिजाइन के क्षेत्र में किसी विशेष डिग्री की अनिवार्यता नहीं, पर सही स्किल सेट का होना जरूरी है। ग्रेजुएशन इन इंग्लिश, मांस कम्प्युटेशन, डिजाइन, जर्नलिज्म, फाइन आर्ट और साइकोलॉजी इसके लिए उपयुक्त पृष्ठभूमि प्रदान करते हैं। यूजर एक्सपीरियंस डिजाइन या कंटेंट स्ट्रेटजी में सर्टिफिकेट अथवा डिप्लोमा कोर्स भी उपयोगी हैं। इसके लिए जरूरी स्किल्स में सक्षिप्त व उपयोगी भाषा लिखना, कंटेंट ताकिकता से प्रस्तुत करना, यूजर की जरूरत समझ रचनात्मक डिजाइन तैयार करना और फोंगामा, कैनवा, एडोब एक्सडी टूलस की जानकारी शामिल है। **प्रमुख संस्थान** नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, अहमदाबाद/बंगलुरु, सिंबॉयसिस इंस्टीट्यूट ऑफ मीडिया एंड कम्प्युटेशन, पुणे। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ आर्ट्स एंड डिजाइन, दिल्ली। एमआईटी इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, पुणे। पल अकेडमी नई दिल्ली/मुंबई/नयपुर। अप्रैड, कोरसेरा, गूगल यूएक्स सर्टिफिकेट। **वेतन और मौके** कंटेंट डिजाइन क्षेत्र तेजी से विस्तार ले रहा है। इसलिए वेतन स्तर बेहतर हो रहे हैं। अभी तक प्रारंभिक दो सालों तक औसत वार्षिक वेतन 4 से 6 लाख रुपये मिलता है और पदनाम यूजर एक्सपीरियंस राइटर तथा कंटेंट डिजाइनर का मिलता है। तीन से छह साल एक्सपीरियंस होने पर 7 लाख से 12 लाख रुपये सालाना तक सैलरी मिलती है। यूजर एक्सपीरियंस कंटेंट स्ट्रेटजी और एक्सपीरियंस राइटर के टाइटल मिलते हैं। वहीं 15- 25 लाख रुपये का सालाना वेतन 7 वर्ष या ज्यादा अनुभव हो जाने के बाद हासिल होता है और लीड कंटेंट डिजाइन या डिजाइन मैनेजर की जिम्मेदारी मिलती है। प्रोलासिंग, कंसल्टेंसी से बेहतर कमाई कर सकते हैं। **नौकरों के लिए संस्थान** कंटेंट डिजाइनर्स को ई-कॉमर्स संस्थान, फिनटेक संस्थान, हेल्थ टेक संस्थान आदि में नौकरी मिलती है। वहीं एजू-टेक संस्थान भी जॉब देते हैं। इसके अलावा सरकारी संस्थान जैसे उमंग, डिजी लॉकर और स्टार्टअप तथा विभिन्न एंजिनीयर्स हैं, जो इस क्षेत्र में कैरियर बनाना का मौका देती हैं। **सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोटे पंजाब**

## शालीनता की भाषा

विजय गर्ग

हम लोग इक्कीसवीं सदी में जीते हुए कई बार आदिम समाज से ऊपर उठकर सभ्य और शिष्ट होने का दावा करते हैं। मगर देखा गया है कि सांस्कृतिक स्थानों पर, सभाओं में और महफिलों में यहाँ तक कि फिल्लों में भी गाली-गलौज और अमर्यादित भाषा का व्यवहार धड़ल्ले से किया जा रहा है। यह सब देख सुनकर लगता है कि इस दिशा में चिंतन और मनन की बहुत जरूरत है। शिक्षा और भाषा में हमेशा से अनुसरण की परंपरा रही है। याद किताब जा सकती है कि 1990 के आसपास जब 'रामायण' और 'महाभारत' धारावाहिक टेलीविजन पर दिखाए जा रहे थे, तब कई बच्चों की जुबान पर सुसंस्कृत और परिष्कृत हिंदी सुनने को मिल जाती थी। मसलन, पिताश्री, माताश्री, ताताश्री, भ्राता श्री जैसे शब्द आम बोलचाल में आने लगे थे। इसे शुरुआत में भले ही थोड़े हास्यबोध के साथ बोला जाता था, लेकिन इसमें सहजता भी दिखने लगी थी। सिमना, सूरननीति और साहित्य भाषा को बहुत अधिक प्रभावित करते हैं। आज ओटीटी मंच की भाषा को हम देखें तो कई बार

वहाँ जिस तरह की विकृति परोसी जा रही है, वह न केवल निंदनीय है, बल्कि चिंताजनक है। उसका जैसा प्रभाव सामने आ रहा है, उसे देखते हुए उस पर रोक लगनी चाहिए। उस भाषा को सुनकर - देखकर देश के युवाओं की भाषा में बहुत गिरावट आई है। आजकल हम देख रहे हैं कि राजनीतिक दलों के नेताओं की भाषा में जमलेबाजी और अमर्यादित शब्द बढ़ते जा रहे हैं। उनके कार्यकर्ता और अनुयायी इन भाषा संस्कारों को सीख कर अपने नेताओं से कहीं आगे बढ़कर भाषा की मर्यादा को तार-तार करते हैं। सवाल है कि इस तरह की संस्कृति के चलन में आने का स्रोत क्या है।

आधुनिक तकनीकी और हर हाथ में स्मार्टफोन के दौर में इंटरनेट के उपयोग को वाधित तो नहीं किया जा सकता, लेकिन सोशल मीडिया पर अभिव्यक्ति की भाषा पर थोड़ी बंदिशें जरूर होनी चाहिए। नहीं तो जिसके मन में जो कुछ आएगा, उसी को सोशल मीडिया के मंच पर

उलट कर चला जाएगा। आजकल अश्लील सामग्री की बाढ़ आई हुई दिखती है। एक समय हिंदी में कहा जाता था- 'यथा उच्यते तथा लिख्यते', लेकिन आजकल एक कहावत कुछ इस तरह भी देखी जा सकती है- 'यथा दृश्यते तथा उच्यते'। जैसा देखा जा रहा है, वैसा ही बोला जा रहा है। भाषा के लिए हमने संसदीय भाषा का प्रयोग सुना था, लेकिन आजकल जनप्रतिनिधियों की भाषा भी कई बार मर्यादा को तार-तार करती हुई दिखाई दे जाती है। वहाँ भी अवांछित शब्दों का उपयोग

धड़ल्ले से किया जाता है। ऐसे अमर्यादित आचरण वाले लोगों को हतोत्साहित किया जाना चाहिए। भाषा की मर्यादा में रहना हम सभी का कर्तव्य है। जिसे अपनी वाणी पर नियंत्रण नहीं है, जो अनाप-शानाप शब्दों का प्रयोग करता है, ऐसे व्यक्ति का सामाजिक जीवन में बहिष्कार किया जाना चाहिए।

भाषा हमारा आभूषण है। हम सभी स्वच्छ और सुंदर वस्त्र पहनकर प्रस्तुत होते हैं और समाज में अपना स्थान भी बनाते हैं। मगर सुंदर और स्वच्छ वस्त्र पहनकर अगर हम अपशब्द बोलते हैं, अमर्यादित भाषा का प्रयोग करते हैं, तो क्या तब भी समाज में हमारा वही स्थान बना रह सकता है? शायद नहीं। इसलिए हमने वस्त्र कैसे ही पहन रखें हों, आभूषण पहनें हो या न पहनें हों, लेकिन भाषा की मर्यादा का हमेशा ध्यान रखने की जरूरत है।

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोटे पंजाब**

## संख्याओं की सृष्टि में ईश्वर की झलक: शकुंतला देवी

संख्याओं के अर्धत आकाश में एक सूत्र सा वनका, दश थीं शकुंतला देवी — भारत की वह अमोघ रत्न, जिनके गणित की वनक ने सभ्य को ठरबने की दिशा दिया और विज्ञान को आर्यभट्ट में झुकी दिया। "भूखण कंयूट्टर" की रचना उनके लिए छोटी पड़ती है, क्योंकि वे न केवल गणित की जादूगरनी थीं, बल्कि साहस, संवेदना और अद्वैत विज्ञान की जीवत मिसाल थीं। 14 नवंबर 1929 को बनारस की साधारण गलियों में जन्मी यह बालिका उस दौर में विद्यय नंद पर भारत का गौरव बढ़ाने वाली थीं, जब विना औपचारिक शिक्षा के एक गिरिजा का संख्याओं के साम्राज्य पर राज करना अस्मभव-सा प्रतीत होता था। उनकी कसली मरज गणनाओं की नहीं, बल्कि उस दृढ़ संकल्प की है, जिसने अरसांमव को संभव बनाया और यह सिद्ध किया कि मानव मन की शक्ति किसी भी सीमा से परे है।

जब भारत में लड़कियों की शिक्षा एक दूर का सपना थी, शकुंतला ने अपने दिमाग को ही गुरु और दिव्यविद्यालय की तरह बुनौती थीं, नानो कोर्ड विचारक रंगों से सृष्टि रच रच थे। 1950 के दशक में शकुंतला देवी ने अपनी अतीतिक प्रथिमा को विद्यय नंद पर ते जाकर तलका नग दिया। तदन के इंगीरियल कॉलेज से लेकर ब्यूटीक ड्राइंग टीक, उन्होंने देवागिरी और गणितशांी को अवाद छुटे दिया। उनकी सबसे रतिहासिक उपलब्धि 1980 में दई हुई, जब उन्होंने दो 13-अंकीय संख्याओं (7,686,369,774,870 × 2,465,099,745,779) का गुणनफल मात्र 28 सेकंड में हल कर दिखाया। कंयूट्टर से ऑनने पर परिणाम गृहितिक निकला। यह गण विनिर्ज कुक ऑफ कौनू एंड रिशकॉर्ट्स में स्थगिण अरंशों में अग्र ले गया, और शकुंतला देवी संख्याओं की निर्वादा साम्राी वनकर अग्रीं। फिर भी, यह उनकी यात्रा का महज

एक पड़ाव था, जो उनकी असीम संभावनाओं का प्रतीक बना। शकुंतला देवी केवल गणित की जादूगरनी नहीं थीं; वे एक ऐसी क्रांतिकारी थीं, जिन्होंने सामाजिक रुढ़ियों को ध्वस्त कर नया इतिहास रचा। 1977 में उनकी पुस्तक द वर्ल्ड ऑफ रेशोनेस्यूअरस ने भारत में एक अमृतपूर्व दिग्गरी को जन्म दिया। इस युग में, जब सबलैंगिकता पर बात करना सामाजिक बहिष्कार का कारण था, शकुंतला ने निर्भीक होकर इस विषय को उभारा और दिखा कि हर व्यक्ति को अपनी पहचान के साथ सम्मान और स्वतंत्रता से जीने का एक राह है। यह पुस्तक भारत में अपनी तरह की पहली थी, जिसने सामाजिक समानता की दिशा में क्रांतिकारी बीज बोया। एक गणितज्ञ का रतने संवेदनशील सामाजिक गुरु पर देखना रूढ़िगत मानसिकता को युनौती देने वाला साहसी कदम था, जो शकुंतला को न केवल संख्याओं की साम्राी, बल्कि सामाजिक परिवर्तन की प्रखर प्रणेता के रूप में स्थापित करता है।

शकुंतला देवी ने गणित को केवल दिवानों की बपौती नहीं रखते; उन्होंने इसे हर दिल तक पहुँचाया। उनकी पुस्तकें — यत्रस दू यत्र लू, फ्रन विद नबर्स, क्रिगारिगः द ग्रुी ऑफ नबर्स, और इन द कनरुलेड ऑफ नबर्स — ने बच्चों और बड़ों में गणित के प्रति एक नया उत्साह जगाया। वे नानो थीं कि गणित रटने का विषय नहीं, बल्कि एक जीवत रीमोंव है, जो मन को उन्नत देता है। उनकी कैलकुलेटरों की कैंद में थी, शकुंतला संख्याओं को करिता की तरह बुनौती थीं, नानो कोर्ड विचारक रंगों से सृष्टि रच रच थे। 1950 के दशक में शकुंतला देवी ने अपनी अतीतिक प्रथिमा को विद्यय नंद पर ते जाकर तलका नग दिया। तदन के इंगीरियल कॉलेज से लेकर ब्यूटीक ड्राइंग टीक, उन्होंने देवागिरी और गणितशांी को अवाद छुटे दिया। उनकी सबसे रतिहासिक उपलब्धि 1980 में दई हुई, जब उन्होंने दो 13-अंकीय संख्याओं (7,686,369,774,870 × 2,465,099,745,779) का गुणनफल मात्र 28 सेकंड में हल कर दिखाया। कंयूट्टर से ऑनने पर परिणाम गृहितिक निकला। यह गण विनिर्ज कुक ऑफ कौनू एंड रिशकॉर्ट्स में स्थगिण अरंशों में अग्र ले गया, और शकुंतला देवी संख्याओं की निर्वादा साम्राी वनकर अग्रीं। फिर भी, यह उनकी यात्रा का महज

सोच का प्रबल प्रतीक था। वे हर क्षेत्र में अपनी अग्रीत छाप छोड़ने को प्रहिल्लधी थीं, और उन्होंने ऐसा कर दिखाया — संख्याओं की साम्राी से लेकर समाज सुधार की प्रेरणा तक, शकुंतला देवी एक ऐसी शक्तिरत्न थीं, जिन्होंने अरसांमव को संभव कर दुनिया को वनकुकृत कर दिया। शकुंतला देवी का जीवत दर्शन सादगी में गहनता का अरनोको रत्न था। वे कर्त्ती थीं, 'मे गणित करती हूँ, क्योंकि यह मेरा प्रेम है, मेरी साँस का आधार है।' वही प्रेम उन्हें अनुभव बनाता था, जो संख्याओं में आत्मा और गणनाओं में जादू बुन देता था। 21 अप्रैल 2013 को जब उन्होंने इस संसार को तारविदा करा, तब भी उनका नाम संख्याओं के आकाश में सूर्य सा चमकता रहा। 2010 में बनी फिल्म शकुंतला देवी ने उनकी कसली को नई पीढ़ी तक पहुँचाया, मगर उनकी वास्तविक गहराई को समझने के लिए उनके हृदय की गणना को अनुभव करना होगा — जहाँ संख्याएँ, संवेदना और साहस एक अमूठे मूल्य में एकसाथ थिरकते थे, एक ऐसी कथा रचते हुए जो सभ्य की सीमाओं को पर करती है। शकुंतला देवी ने सिद्ध किया कि सच्ची प्रथिमा को किसी डिग्री की बँडियों की आवश्यकता नहीं। उन्होंने रस रूढ़िगीत समाज को युनौती दी, जो गणित को मर्यादों का एकछत्र क्षेत्र बनाता था, और दिखाया कि एक भारतीय महिला विद्यय नंद पर इतिहास के स्वर्णिम पन्ने लिख सकती है। वे गणित "भूखण कंयूट्टर" नहीं थीं; वे मानव गणितकार की असीम शक्ति का जीवत प्रतीक थीं। उनकी कसली वने प्रियायती है कि जब जुनून हृदय में धक्कता हो और जिज्ञासा गतिरक्त में वनकौती हो, तो कोई भी सपना वास्तविक बन सकता है। आज, जब रस कृत्रिम बुद्धिमाना और सुपरकंयूट्टरों की दुनिया में विद्यय कर रहे हैं, शकुंतला देवी र्ने यह दिताती है कि सच्ची शक्ति मानव मन की अर्धत गहराइयों में बसती है। वे संख्याओं की साम्राी थीं, गिनके लिए हर गणना एक नंबनूधुध कर देते वाली क्रांतिकारी थीं, हर अरर एक स्फूर्तिमय गीत। उन्होंने न केवल संख्याओं को गिना, बल्कि एक ऐसी अग्र विरसत रची, जो र्ने दिव्यता दिताती है कि जब रस अपने सपनों को सत्य बना लेते हैं, तो दुनिया भी उन्हे सत्य स्वीकार कर लेती है। शकुंतला देवी — एक नाम, जो संख्याओं के साथ साहस, प्रेरणा और असीम संभावनाओं का पर्याय बन गया, जो युगों तक गँठना रहेगा।

**प्रो. आरके जैव "अरिगीत", ढड़याणी (भा)**



## पुलिस SI परीक्षा में हजारों करोड़ रुपये की डिल !: शंकर खोलेंगे राज

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर: उत्तराखंड से भुवनेश्वर पहुँचने के बाद, क्राइम ब्रांच की टीम आरोपी शंकर पट्टिको को क्राइम ब्रांच मुख्यालय ले आई। वहाँ, क्राइम ब्रांच की एक विशेष टीम ने मास्टरमाइंड शंकर पट्टिको से लंबी पूछताछ की। ज्ञातव्य है कि शंकर पट्टिको और मुना मोहंती से आमने-सामने पूछताछ की गई। इस पूछताछ से क्राइम ब्रांच को शंकर के घोटाले के नेटवर्क का पता चला है। मुना मोहंती, शंकर पट्टिको का करीबी सहयोगी है। क्राइम ब्रांच ने मुना को पाँच दिन की रिमांड पर लिया है। दोनों ने मिलकर डकैती की योजना बनाई थी। क्राइम ब्रांच ने शंकर का पासपोर्ट और फॉन्ट्रियर जब्त कर लिया है। क्राइम ब्रांच ने एक प्रेस विज्ञापित के माध्यम से जानकारी दी है कि शंकर के पास से एक फॉन्ट्रियर, 2 आईफोन और एक पासपोर्ट जब्त किया गया है। क्राइम ब्रांच ने बताया है कि शंकर पट्टिको, गंजम जिले के जगन्नाथपुर जंक्शन स्थित एसबीआई रोड डिफेंस कॉलोनी का निवासी है। शंकर पंचसॉफ्ट टेक्नोलॉजी प्राइवेट लिमिटेड में निदेशक के पद पर कार्यरत था। शंकर भुवनेश्वर स्थित अपने कार्यालय से नेटवर्क चला रहा था। मुना मोहंती, श्रीकांत महाराणा, अरविंद दास शंकर के मुख्य सहयोगी थे। टी अभिमन्यु डोर और प्रियदर्शिनी सामल भी शंकर के सहयोगी थे, अपराध साख्ना ने जानकारी दी है। शंकर के खिलाफ सांगीन धारा के तहत मामला दर्ज किया गया है। पता चला है कि ओडिशा प्रकाशन अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। धारा 11(1)/12(1) के तहत मामला दर्ज किया गया है। शंकर के खिलाफ बीएनएस की धारा 319(2), 318(4), 338/336(3), 340(2) के तहत मामला दर्ज किया गया है। इसके अलावा, यह पता चला है कि धारा 111/61

(2)/3(5) के तहत भी मामला दर्ज किया गया है।

भुवनेश्वर पहुँचने के बाद, शंकर प्रस्थी ने मीडिया को जवाबदिया और कहा, मैंने जमानत के लिए आवेदन किया था। मैं छिपा नहीं था, मैं कानून के अनुसार आरोपों का सामना कर रहा था। उच्च न्यायालय में मामला दायर किया गया था, मैंने सर्वोच्च न्यायालय में मामला दायर किया। शंकर प्रस्थी ने कहा, मैंने हाईकोर्ट से अग्रिम जमानत मांगी थी। उन्होंने समय दिया, वह एक महीने बाद आकर पेश होगी। शंकर ने कहा कि उनकी पत्नी दीपिका सिंह के नाम पर कोई मामला नहीं है। उन्हें अदालत पर पूरा भरोसा है, न्याय होगा। 124 लोगों की जन्म कुंडली निकालिए, जिनका किससे कोई संबंध नहीं है, शंकर ने अपनी प्रतिक्रिया में मीडिया को बताया। दूसरी ओर, पुलिस ने एसआई केलनकारी के मामले का मास्टरमाइंड होने के सवाल को टाल दिया है। मैं मास्टरमाइंड हूँ, यह सरासर झूठ है, शंकर प्रस्थी ने अपनी प्रतिक्रिया में मीडिया को बताया। गिरफ्तारी के बाद शंकर प्रस्थी ने मीडिया को चौंकाने वाला बयान दिया। उन्होंने कहा, पिछली सरकार में हजारों करोड़ रुपये के सौदे कैसे सामने आते? मास्टरमाइंड शंकर प्रस्थी ने अपनी प्रतिक्रिया में मीडिया को बताया कि साजिशकर्ताओं की सारी जानकारी सरकार को दी जाएगी। क्राइम ब्रांच के सूत्रों के मुताबिक, शंकर प्रस्थी को कल अदालत में पेश किया जाएगा। गौरतलब है कि पुलिस एसआई केलनकारी मामले में क्राइम



मोहंती ने कहा कि राज्य सरकार ने इस घटना में शामिल बड़े नामों को न्याय के कठघरे में लाने के लिए पहले क्राइम ब्रांच और फिर सीबीआई जांच की घोषणा की। सीबीआई द्वारा अभी तक जांच के संबंध में कोई अधिसूचना जारी नहीं की गई है। शंकर प्रस्थी की गिरफ्तारी के बाद मीडिया में उन्हें मास्टरमाइंड बताया जा रहा है। लेकिन हम पूछना चाहते हैं कि क्या ओपीआरबी ने गृह विभाग की मंजूरी के बिना एटीआई को परीक्षा आयोजित करने की जिम्मेदारी दी थी? बीजद ने कहा है कि अभ्यर्थियों से वसूला गया पैसा सीधे संबंधित भाजपा नेताओं की जेब में जा रहा था। दूसरी ओर, भाजपा प्रवक्ता मनोज महापात्र ने कहा, रबीजद को बिना देखे बकूफ बनाया जा रहा है। उन्हें इंतजार करने दीजिए। उन्होंने कहा कि पिछली सरकार में जो भी इस घोटाले में शामिल थे, वे सामने आ जाएँ।

## क्या नवीन भाजपा को जिताने नुआपाड़ा आ रहे हैं? घासिराम ही एकमात्र नेता हैं जो विजय डॉक्यूमेंट ला रहे हैं

मनोरंजन सासमल

नुआपाड़ा/भुवनेश्वर:- नुआपाड़ा खूटिया भवन में पीसीसी मीडिया सेल द्वारा आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए, मीडिया सेल अध्यक्ष अरविंद दास ने कहा, रंगौंव-गाँव में एक ही नाम गाजीराम है इस नारे से उनकी लोकप्रियता का अंदाजा लगाया जा सकता है। वे ओडिशा के एकमात्र उम्मीदवार हैं जो अपना विजय डॉक्यूमेंट जारी करेंगे। वे भारत के एकमात्र ब्लॉक अध्यक्ष हैं जिन्होंने भ्रष्टाचार के लिए अपने ब्लॉक का वीडियो विजिलेंस को सौंपा। वे एकमात्र जमीनी नेता हैं जिन्होंने पचास से ज्यादा सरकारी कर्मचारियों और निर्वाचित प्रतिनिधियों को भ्रष्टाचार के आरोप में



निलंबित किया। और वे किंगमेकर भी रहे। पीसीसी अध्यक्ष भक्त दास, जब वे इस

क्षेत्र के सांसद थे, तब उन्होंने सुनाबेड़ा क्षेत्र में रहने वाले कुटिया भुंजिया और

अन्य आदिवासियों के विकास के लिए 171 करोड़ रुपये का पैकेज लाया था। साना ही, हमारे कांग्रेस उम्मीदवार गाजीराम माझी आदिवासियों के समग्र विकास के लिए प्रतिबद्ध हैं। श्री माझी डॉक्टरों और शिक्षकों के पदों को भरने, व्यापक साँचई व्यवस्था उपलब्ध कराने, कटी हुई फसलों के भंडारण के लिए गोदाम बनाने, स्विचों की खेती से अधिक आय उत्पन्न करने, कोल्ड स्टोरेज बनाने और आदिवासियों की विभिन्न समस्याओं का समाधान करने के उद्देश्य से चुनावों में फिर से आपके पास आ रहे हैं। इसलिए, हमेशा की तरह, मुझे उम्मीद है कि वह इस बार भी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेंगे।

## कलिंग निष्पान बुद्ध संघ द्वारा धुली शांति स्तूप पर 53वीं वर्षगांठ स्मरणोत्सव समारोह आयोजित

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर: भुवनेश्वर के धुली स्थित विश्व प्रसिद्ध शांति स्तूप का 53वां वर्षगांठ स्मरणोत्सव समारोह कलिंग निष्पान बुद्ध संघ द्वारा गहरी श्रद्धा और शांति संदेशों के साथ मनाया गया। यह स्तूप दुनिया को अहिंसा और शांति का अटूट संदेश देता रहा है।



इस समारोह में ओडिशा और अन्य राज्यों व देशों से आए पुरुष, महिलाएँ, श्रद्धालु और शांति प्रेमी शामिल हुए। प्रार्थना, पुष्पार्जलि और शांति स्तूप की स्थापना का यह समारोह जापानी भिक्षु श्री फूजी गुरुजी के दर्शन का प्रतिबिंब था। फूजी गुरुजी ने अपने संदेश में कहा कि सच्ची शांति सभी राष्ट्रों की करुणा,

सभी का हार्दिक आभार व्यक्त किया। कलिंग निष्पान बुद्ध संघ के विकास समन्वयक रवि महाराणा ने बुद्ध के आदर्शों - अहिंसा, करुणा और शांति को मानवता के मुख्य मार्गदर्शक के रूप में प्रचारित करने की अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की।

53वाँ स्मृति अभियान अपने आप में एक नया दृष्टिकोण लेकर आया - विश्व शांति और मानवता की शिक्षाएँ, जो धौली के ऐतिहासिक स्थल का स्मरण कराता है, जहाँ सम्राट अशोक ने कलिंग युद्ध के बाद बौद्ध धर्म अपनाया और हिंसा का त्याग किया।

## रांची में उपायुक्त भजंत्री का जनता दरबार



रांची, रांची के उपायुक्त मंजूनाथ भजंत्री के जनता दरबार में आज बड़ी

करने वाले अधिकारियों पर सख्ती दिखाई, वहीं, जरूरतमंदों की मदद के

पीडित पति राधानाथ मालाकार के इलाज के लिए पहुंचीं। उपायुक्त ने

तुरंत सिविल सर्जन से बात कर मुख्यमंत्री गंभीर अग्रगण्य रोग योजना के तहत इलाज की प्रक्रिया शुरू करने का निर्देश दिया। साथ ही शहर अंचल अधिकारी को सभी जरूरी कागजात की प्रक्रिया जल्दी पूरी करने को कहा गया। रात-एल आर डी सु कोर्ट के आदेश के बावजूद म्यूटेशन नहीं करने पर रात के सीओ रवि कुमार को शोर्काज जारी करने का आदेश। कोक-दाखिल-खारिज अस्वीकृत करने के मामले में अपर समाहर्ता को जांच कर रिपोर्ट देने का निर्देश। इंडकी-एक ही डीड पर दो जमाबंदी करने के मामले में सहायक बंदोबस्त पदाधिकारी को जांच का आदेश। अनगड़ा-म्यूटेशन के लिए आवेदक को परेशान करने वाले कर्मचारी को शोर्काज नोटिस देने का निर्देश। जनता दरबार को और प्रभावी

बनाने के लिए सभी अंचल अधिकारियों को ऑनलाइन माध्यम से जोड़ा गया, ताकि भूमि, नामांतरण, म्यूटेशन और अन्य राजस्व मामलों में तुरंत जानकारी और समाधान मिल सके।

उपायुक्त मंजूनाथ भजंत्री ने कहा कि जनता दरबार का उद्देश्य लोगों की समस्याओं को सीधे सुनना और त्वरित समाधान देना है। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिया कि हर आवेदन का समय पर निपटारा हो ताकि लोगों को बार-बार दफ्तरों के चक्कर न लगाने पड़ें।

जनता दरबार में राजस्व, पेंशन, सामाजिक सुरक्षा, आवास, मनरेगा भुगतान और प्रमाण पत्र जारी करने जैसे कई मामलों पर सुनवाई की गई। उपायुक्त ने सभी शिकायतों पर गंभीरता से कार्रवाई के निर्देश दिए।

## गुरुद्वारा सिंह सभा, कोट खालसा, आबादी सुंदर नगर की ओर से विशाल नगर कीर्तन का आयोजन किया गया



अमृतसर, 3 नवम्बर (साहिल बेरी)

हर साल की तरह इस वर्ष भी पहली पातशाही श्री गुरु नानक देव जी के पवित्र गुरुपुत्र के संबंध में आज गुरुद्वारा सिंह सभा, कोट खालसा, आबादी सुंदर नगर की ओर से विशाल नगर कीर्तन का आयोजन किया गया।

सजे हुए पंच प्यारे, निहंग सिंहों की जयबन्धियाँ, गुरमत कीर्तन करते बच्चों के स्कूली जूथे और श्रद्धालु संगतों की भारी संख्या ने इस धार्मिक यात्रा में भाग लिया। नगर कीर्तन के दौरान सड़कों पर "वाहेगुरु जी का खालसा, वाहेगुरु जी की फतेह" के जयकारों से पूरा इलाका गूँज उठा।

इस अवसर पर अवतार सिंह बिट्टू आतिशबाजी कोट खालसा की ओर से संगतों के लिए विशाल लंगर का प्रबंध किया गया, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने गुरु का प्रसाद ग्रहण किया।

इस मौके पर दर्विंदर सिंह लवली प्रीतम दाबे वाले, गुरुद्वारा सिंह सभा



के प्रधान सरदार गुरदीप सिंह, तथा रिटायर्ड ए.आई.ओ. सरदार रणधीर सिंह उपलब्ध संकेत कई सम्मानित हस्तियाँ उपस्थित रहें।

गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से बताया गया कि यह नगर कीर्तन हर साल गुरु नानक साहिब जी के पवित्र प्रकाश पर्व को समर्पित रूप में

निकाला जाता है, जिसका उद्देश्य गुरुवाणी के संदेशों को जन-जन तक पहुंचाना है।

संगतों ने इस अवसर पर गुरु घर की सेवा करने, नाम सिमरन करने का संदेश प्राप्त किया और सबके लिए चढ़दी कला (सुख-समृद्धि) की अरदास की गई।

## चाईबासा नो एंट्री मामले पर जेल गये तीन अगुवा नेतृत्वकर्ताओं को मिली जमानत

जमानत का हुआ स्वागत, जहाँ 16 गिरफ्तारी, 74 नामजद, 500 अज्ञात पर हुआ है मामला दर्ज कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड-झारखंड

चाईबासा, नेशनल हाइवे और तांबो चौक बाइपास पर नो एंट्री लगाने की मांग को लेकर परिवहन मंत्री के आवास के घेराव की तैयारी के आरोप में जेल गए तीन अगुवा नेता रेंयास सामड़, रमेश बालमुचू और सोना सवैया को कोर्ट ने जमानत दे दी है। जबकि इनके साथ जेल गए युवा नेता सह जपि सदस्य माधव कुंकल की बेल खारिज कर दी गई है। इन्होंने चाईबासा की सड़कों पर बढ़ती दुर्घटनाओं को रोकने के लिए नो एंट्री लागू करने की मांग पर 27 अक्टूबर को परिवहन मंत्री दीपक बिरुवा का आवास के घेराव से पहले ही 24 अक्टूबर 2025 को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था। इधर इनकी गिरफ्तारी के बाद आंदोलन और तेज हुआ और 27 अक्टूबर को अनुमंडल प्रशासन को निषेधाज्ञा लागू करनी पड़ी। इसके बावजूद भारी तादाद में ग्रामीण तांबो चौक पहुंचे। वहाँ पुलिस ने रोका तो जाम लगा दिया। देर रात को अपनी मांगों को लेकर सड़क पर बैठे आदिवासी ग्रामीण महिला-पुरुषों के साथ पुलिस की भिड़ंत हो गई। उसी रात को 16 की गिरफ्तारी हुई और 74 के खिलाफ नामजद और



500 अज्ञात पर केस दर्ज किया गया था। अगुवा नेताओं की जमानत पर ग्रामीणों ने स्वागत किया है। चाईबासा बाइपास सड़क आंदोलन के दौरान पुलिस द्वारा गिरफ्तार 16 ग्रामीण महिला-पुरुषों में से चाईबासा कोर्ट में 11 ने बेल की अपील की थी। लेकिन मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अक्षत श्रीवास्तव की अदालत ने बेल खारिज कर दी है। अदालत ने नजिका पूर्ति, तुलसी, दुर्बलिया पूर्ति, रवींद्र गागराई, अविनाश कुदादा, साहिल बिरुवा, साइमन तिव्यू, नदीम शोब, दुबोी सवैया, श्रीकांत मुदईया, सुमी लागुरी की जमानत खारिज की है।

## सरायकेला जिले के बंगाल सीमावर्ती इलाके से नशीली पदार्थ डोडा लदा वाहन जप्त

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड-झारखंड

रांची, सरायकेला-खरसावाँ जिला के बंगाल सीमावर्ती तिरुलडीह थाना प्रभारी अविनाश कुमार के नेतृत्व में सोमवार को एक प्रतिबंधित डोडा लदे छोटा लथी वैन को जप्त किया गया। डोडा गांधिया, चालक एवं रेकी कर वालन के साथ चलने वाले एक बाइक चालक को के से फरार हो गया। भित्ती जानकारी के अनुसार इलाहाबाद की ओर से छोटा लथी वैन में एक वैन डोडा लेकर बंगाल की ओर जाने के क्रम में कूदा तिरुलडीह सड़क पर मुनसान जगह पर तिरुलडीह पुलिस चौकी कर डोडा सहित वाहन और एक बाइक को जप्त कर लिया। थाना प्रभारी अविनाश कुमार ने बताया कि एक छोटा लथी पर तीरवाल ठककर चौड़ा के रास्ते बंगाल कि ओर जा रहा था, जिसमें एक व्यक्ति अग्रे रेकी कर बाइक से जा रहा था। संदेह होने पर चौकी किया गया। पुलिस को बतकर छोटा लथी एवं रेकी में शामिल व्यक्ति भी बाइक छोड़कर भाग गया। थाना प्रभारी ने बताया कि डोडा सहित वाहन एवं बाइक को जप्त कर विधि सम्मत कार्रवाई किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वाहन का डीटैल निकाल कर डोडा का अग्रव्य कारोबार करने वाले पर भी कार्रवाई किया जाएगा।



## करमजीत सिंह रिट्टू ने पालम गार्डन क्षेत्र में सीवरेज डालने और सड़क के बनवाने के विकास कार्य का किया उद्घाटन

उत्तरी विधानसभा क्षेत्र में तेजी से चल रहे विकास कार्य अमृतसर, 3 नवंबर (साहिल बेरी)

इंफ्रामेट ट्रस्ट अमृतसर के चेयरमैन एवं उत्तरी विधानसभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के ई-चार्ज कर्मजीत सिंह रिट्टू ने पालम गार्डन क्षेत्र के लोगों को आ रही समस्याओं के मध्यनजर सीवरेज डालने और सड़क बनवाने के विकास कार्य का उद्घाटन किया। करमजीत सिंह रिट्टू ने कहा कि पालम गार्डन क्षेत्र लोगों ने सीवरेज व्यवस्था और टूटी हुई सड़कों को लेकर समस्याएं बताई थी। उन्होंने कहा कि अब इस क्षेत्र के लोगों को इस समस्या से राहत मिल जाएगी। पालम गार्डन क्षेत्र के लोगों ने करमजीत सिंह रिट्टू का धन्यवाद किया। करमजीत सिंह रिट्टू ने कहा कि उत्तरी विधानसभा क्षेत्र में तेजी से विकास कार्य चल रहे हैं। उन्होंने कहा कि सभी क्षेत्रों की सड़कों का



नवीनीकरण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सड़कों को बनाने का कार्य लगातार एक महीने तक जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि पिछले तीन महीनों से उत्तरी विधानसभा क्षेत्र में पड़ती प्रत्येक पंचायत और वार्डों में जाकर लोगों की समस्याओं को सुनकर उनका पहल के आधार पर हल निकाला जा रहा है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की जनहितशील नीतियों को लोगों तक पहुंचा जा रहा है।

उन्होंने कहा कि लोगों को मूलभूत सुविधाएं देने के लिए वचनबद्ध है।

करमजीत सिंह रिट्टू ने कहा अमृतसर इंफ्रामेट ट्रस्ट विकास के सभी प्रोजेक्टों को मंजूरी दे रही है। उन्होंने कहा कि ट्रस्ट की प्रत्येक स्कीम को प्रफुल्लित किया जा रहा है। जिसका लोगों तक लाभ पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इंफ्रामेट ट्रस्ट शहर के विकास कार्य करवाने के लिए कोई कसर

नहीं छोड़ेगी। इस अवसर पर अजय पाल सिंह, आशीष खन्ना, जसप्रीत सिंह, कुलविंदर सिंह मान, जयदीप सिंह जोली, डॉक्टर राजेन्द्र त्रेहन, इंस्पेक्टर बलविंदर सिंह, रणधीर कपूर, संजीव सेठी, राजेश अग्रवाल, जावदीश सचदेवा, कमल सरपंच, अजय अवस्थी, सुरेंद्र शर्मा, लोविश अग्रवाल, मोहित रायपूत, पवनजीत सिंह और क्षेत्र के लोग मौजूद थे।

## प्रदेश अध्यक्ष पंकज कुमार यादव ने सरकार से व्यापारियों के हित में 8 अहम माँगें रखीं

परिवहन विशेष न्यूज

पटना। राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन, बिहार प्रदेश के अध्यक्ष पंकज कुमार यादव ने आज राज्य सरकार से व्यापारियों के हित में कई महत्वपूर्ण माँगें रखते हुए कहा कि अगर सरकार व्यापारियों की समस्याओं पर गंभीरता से ध्यान दे, तो प्रदेश की अर्थव्यवस्था को नई गति मिल सकती है। उन्होंने कहा कि छोटे व्यापारियों और उद्यमियों के लिए सरकार को अब ठोस कदम उठाने चाहिए ताकि रोजगार, निवेश और विकास का माहौल बन सके।

मुख्य माँगें इस प्रकार हैं—  
1. व्यापारी सुरक्षा कानून — व्यापारियों को सुरक्षा और न्याय दिलाने के लिए विशेष कानून बनाया जाए।  
2. सिंगल विंडो सिस्टम — सभी व्यापारिक अनुमति एक ही प्लेटफॉर्म से मिलने की व्यवस्था हो।



3. व्याजमुक्त लोन योजना — छोटे दुकानदारों और कारोबारियों को ₹5 लाख तक का व्याजमुक्त ऋण दिया जाए।  
4. व्यापारी कल्याण बोर्ड — हर जिले में सक्रिय रूप से कार्य करे और नियमित बैठकें हों।  
5. जीएसटी में राहत — छोटे कारोबारियों के लिए जीएसटी सीमा

₹40 लाख से बढ़ाकर ₹75 लाख की जाए।

6. व्यापारी पेंशन योजना — 60 वर्ष से अधिक उम्र के व्यापारियों को न्यूनतम पेंशन दी जाए।  
7. स्थानीय उद्योग प्रोत्साहन — "मेक इन बिहार" मिशन के तहत स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा मिले।  
8. व्यापारी सप्ताह की घोषणा — त्योहारों की सीजन में सरकार "व्यापारी सप्ताह" घोषित करे। प्रदेश अध्यक्ष पंकज कुमार यादव ने कहा कि "व्यापारी केवल टेक्स देने वाला नहीं, बल्कि प्रदेश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। सरकार को उनकी समस्याओं और सुरक्षा पर गंभीरता से ध्यान देना चाहिए। हमारा संगठन हर व्यापारी की आवाज उठाता रहेगा।"  
राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन, बिहार प्रदेश पंकज कुमार यादव