नई दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, राजस्थान, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, झारखंड, उड़ीसा, बिहार से प्रसारित

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

RNI No :- DELHIN/2023/86499
DCP Licensing Number : F.2 (P-2) Press/2023

www.newsparivahan.com

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 239, नई दिल्ली, बुधवार 05 नवम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

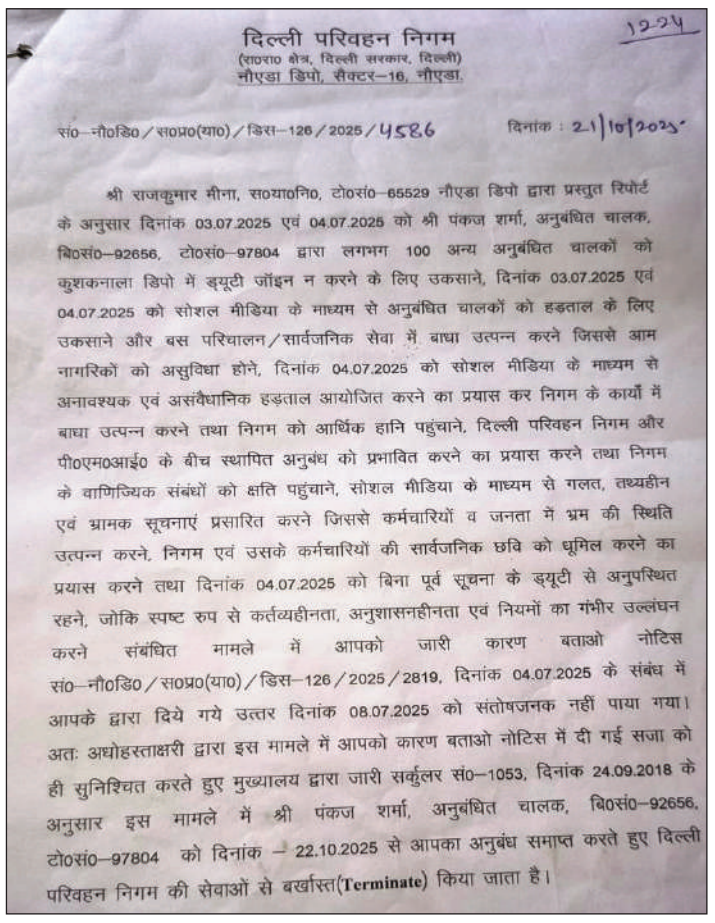
देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 वैशाली शर्मा, एनएफडीएल फतेह नगर टीम द्वारा साइबर सुरक्षा जागरूकता सत्र का आयोजन
06 पराली जलाने की समस्या का संभावित हल
08 पश्चिमी सिंहभूम तथा सरायकेला में स्वस्थ विभाग के खिलाफ दिया धरना

दिल्ली परिवहन निगम के निचले स्तर के अधिकारी हुए बेलगाम
DTC के कई कर्मचारियों को अपनी चलाते हुए विभाग से की सेवा समाप्त

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। डीटीसी के निचले स्तर पर कार्य कर रहे अधिकारी बेलगाम होकर कार्य कर रहे हैं, जो न कर्मचारियों की सुन रहे हैं और न ही परिवहन निगम द्वारा जारी किए गए नियमों का पालन कर रहे हैं,हाल में ही साढे तीन महीने पहले DTC में कार्य कर रहे लगभग 200 कांटेक्ट कर्मचारियों का परिवहन निगम ने प्राइवेट कंपनी PMI और स्विच मोबिलिटी में सेवा मुक्त करते हुए भेजा गया, जिससे उन कर्मचारियों में असमंजस की स्थिति पैदा हो जाने के कारण उन्होंने वीडियो के द्वारा अपनी बात सरकार और उच्च अधिकारियों तक पहुंचाने कि कोशिश की, इसी संदर्भ में पंकज शर्मा जो वर्तमान में दिल्ली परिवहन निगम में कॉन्ट्रैक्ट चालक पद पर कार्य कर रहे हैं वह कुशक नाला डिपो में दिनांक 3/7/2025 को पहुंचते हैं, इसके पश्चात वहां उनके द्वारा कई वीडियो को काट- छाट करके विभाग के अन्य ऊंचे स्तर पर कार्य कर रहे कर्मचारियों द्वारा पेश किया गया, जिसका जवाब तलब पंकज शर्मा से करते हुए, उन्हें 4/07/2025 को एक पत्र जारी किया गया,जवाब देने के पश्चात अभी हाल में ही इन समस्याओं को लेकर आवाज उठाने वाले पंकज शर्मा समेत DTC के कई कॉन्ट्रैक्ट कर्मचारियों को तत्काल प्रभाव से सेवा समाप्त कर दी गई, इसी मामले में अन्य कई कर्मचारियों को भी नोटिस दिया गया परंतु उन्हें जुर्माना लगाकर छोड़ दिया गया विभाग के अफसर इतने तानाशाह हो गए की कोई भी कर्मचारी अपनी आवाज ना उठा सके व सरकार तक अपनी आवाज न पहुंचा सके इसलिए उनको नियमों का हवाला देते हुए सेवा समाप्त कर देते हैं, दिल्ली परिवहन निगम में अकेले पंकज शर्मा जो हर तरीके की खबरें और अपने पूर्ण सहयोग के साथ DTC के कांटेक्ट कर्मचारियों के साथ थे उन्हें विभाग से सेवा समाप्ति का नोटिस जारी कर दिया गया, नवंबर 2024 से पंकज शर्मा कांटेक्ट कर्मचारियों के लिए आवाज उठा रहे थे, और भारतीय जनता पार्टी के ट्विटर अकाउंट से पंकज शर्मा की वीडियो डाली गई और कहा गया कि आम आदमी पार्टी की सरकार में कांटेक्ट कर्मचारी किस कदर दुखी हैं हम दिल्ली में सरकार बनाते ही दिल्ली के कांटेक्ट कर्मचारियों को पक्का करेंगे परंतु आज उन्हें बर्खास्त कर दिया गया आखिर DTC के कांटेक्ट कर्मचारियों के साथ यह स्थिति कब तक जारी रहेगी वही दूसरा मामला दिल्ली परिवहन निगम के कंझावला डिपो से हुआ, जिसकी ऑडियो वहां कांटेक्ट पर काम कर रहे कंडक्टर ने हमें भेजी और जिसमें पूर्ण रूप से सुनाई दे रहा की कंझावला डिपो से DO कॉन्ट्रैक्ट कंडक्टर पर ड्यूटी ओके करने का किस प्रकार दबाव बनाते हुए धमका रहा है, ऑडियो के माध्यम से DO के द्वारा साफ-साफ सुनाई दे रहा की ड्यूटी पर बस कितनी भी लेट हो जाए परंतु ड्यूटी ओके होकर ही डिपो में वापस लाए, इस आपाधाभी में कई बार सड़क पर दुर्घटनाएं हो रही हैं, व दिल्ली के नागरिकों को आए दिन अपनी जान से हाथ धोना पड़ रहा है और इससे विभाग के बहुत से कर्मचारी परेशानी भरी जिंदगी जी रहे हैं, जबकि श्रम मंत्रालय द्वारा जारी किए गए नियमों के अनुसार ओवर टाइम करने पर कर्मचारियों को डबल भुगतान किया जाता है, ड्यूटी पर अधिक समय लगने के कारण उनको अतिरिक्त हुए आधे से एक घंटे का भुगतान नहीं किया जाता, साथ ही रात्रि में डिपो से घर पहुंचने में बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ता है, इसमें कई बार उनके साथ दुर्घटनाएं भी हो जाती हैं ।



1224

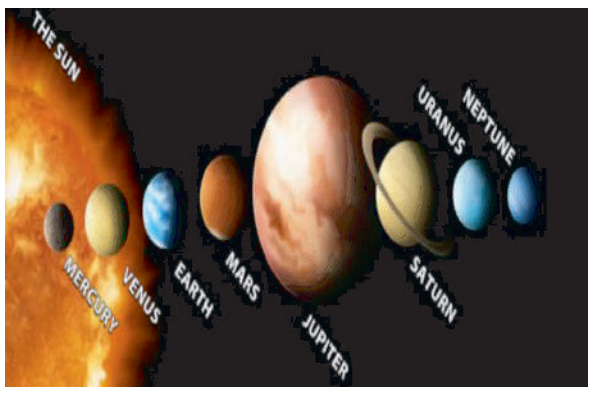
दिल्ली परिवहन निगम
(रा०रा० क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली)
नौएडा डिपो, सैक्टर–16, नौएडा.

सं०–नौ०डि०/स०प्र०(या०)/डिस–126/2025/4586 दिनांक : 21/10/2025

श्री राजकुमार मीना, स०या०नि०, टो०सं०–65529 नौएडा डिपो द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट के अनुसार दिनांक 03.07.2025 एवं 04.07.2025 को श्री पंकज शर्मा, अनुबंधित चालक, बि०सं०–92656, टो०सं०–97804 द्वारा लगभग 100 अन्य अनुबंधित चालकों को कुशकनाला डिपो में ड्यूटी जॉइन न करने के लिए उकसाने, दिनांक 03.07.2025 एवं 04.07.2025 को सोशल मीडिया के माध्यम से अनुबंधित चालकों को हड़ताल के लिए उकसाने और बस परिचालन/सार्वजनिक सेवा में बाधा उत्पन्न करने जिससे आम नागरिकों को असुविधा होने, दिनांक 04.07.2025 को सोशल मीडिया के माध्यम से अनावश्यक एवं असंवैधानिक हड़ताल आयोजित करने का प्रयास कर निगम के कार्यों में बाधा उत्पन्न करने तथा निगम को आर्थिक हानि पहुंचाने, दिल्ली परिवहन निगम और पी०एम०आई० के बीच स्थापित अनुबंध को प्रभावित करने का प्रयास करने तथा निगम के वाणिज्यिक संबंधों को क्षति पहुंचाने, सोशल मीडिया के माध्यम से गलत, तथ्यहीन एवं भ्रामक सूचनाएं प्रसारित करने जिससे कर्मचारियों व जनता में भ्रम की स्थिति उत्पन्न करने, निगम एवं उसके कर्मचारियों की सार्वजनिक छवि को धूमिल करने का प्रयास करने तथा दिनांक 04.07.2025 को बिना पूर्व सूचना के ड्यूटी से अनुपस्थित रहने, जोकि स्पष्ट रुप से कर्तव्यहीनता, अनुशासनहीनता एवं नियमों का गंभीर उल्लंघन करने संबंधित मामले में आपको जारी कारण बताओ नोटिस सं०–नौ०डि०/स०प्र०(या०)/डिस–126/2025/2819, दिनांक 04.07.2025 के संबंध में आपके द्वारा दिये गये उत्तर दिनांक 08.07.2025 को संतोषजनक नहीं पाया गया।

अतः अधोहस्ताक्षरी द्वारा इस मामले में आपको कारण बताओ नोटिस में दी गई सजा को ही सुनिश्चित करते हुए मुख्यालय द्वारा जारी सर्कुलर सं०–1053, दिनांक 24.09.2018 के अनुसार इस मामले में श्री पंकज शर्मा, अनुबंधित चालक, बि०सं०–92656, टो०सं०–97804 को दिनांक – 22.10.2025 से आपका अनुबंध समाप्त करते हुए दिल्ली परिवहन निगम की सेवाओं से बर्खास्त(Terminate) किया जाता है।

क्या आप जानते हैं सौरमंडल के नव ग्रहों में से केवल पृथ्वी पर ही ऐसा वातावरण है जो जीवन को सहारा देता है....



बाकी ग्रहों पर या तो वातावरण बहुत पतला/जहरीला है या बिल्कुल नहीं है। पृथ्वी पर जीवनोपयोगी वातावरण बनने के विशेष कारक इस प्रकार हैं,

प्रथम– पृथ्वी का आकार और द्रव्यमान इतना उपयुक्त है कि उसका गुरुत्वाकर्षण गैसों को पकड़कर रोक सकता है। अगर यह बहुत छोटा ग्रह होता और इसकी पकड़ कमजोर होती तो इसकी सारी गैसें अंतरिक्ष में उड़ जातीं।

द्वितीय– पृथ्वी, सूर्य से उचित दूरी पर स्थित है अर्थात न ज्यादा पास और न ही ज्यादा दूर। यदि यह शुक्र ग्रह की तरह पास होता तो तापमान बहुत अधिक होता और दूसरे ग्रहों की तरह दूर होने पर सब कुछ ठंडा होता, जम जाता। यही संतुलित दूरी पानी को तरल रूप में बनाए रखती है और वातावरण को स्थिर रखती है।

तृतीय– पृथ्वी के चारों ओर मैग्नेटिक फील्ड घूमती रहती है जिससे इसका एक चुंबकीय क्षेत्र तैयार होता है जो पृथ्वी की सूर्य की तेज़ हवाओं से सुरक्षा करता है।

चौथी और विशेष बात यह है कि प्रारंभिक पृथ्वी पर ज्वालामुखियों से नाइट्रोजन, कार्बन डाइऑक्साइड और जलवाष्प निकले। बाद में पौधों और समुद्री जीवों ने ऑक्सीजन पैदा की, जिससे वातावरण और भी अनोखा बन गया। यह ऑक्सीजन सूर्य के प्रकाश से प्रकाश संश्लेषण/फोटो सिंथेसिस प्रक्रिया द्वारा बनता है। इससे संपूर्ण प्रकृति भी हरी भरी हो जाती है। इस वायुमंडलीय वातावरण के ही कारण पृथ्वी प्रकाशमान/जीवनोपयोगी है, इसके अतिरिक्त अंतरिक्ष में तो अंधकार का साम्राज्य है।

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत
अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता : कानून और वास्तविकता

पिंकी कुंडू:- महासचिव

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था की सबसे महत्वपूर्ण नींव होती है। भारत के संविधान के अनुच्छेद 19(1)(a) के तहत प्रत्येक नागरिक को विचारों, भावनाओं और मतों को शब्दों, लेखन, कला या किसी अन्य माध्यम से व्यक्त करने का अधिकार दिया गया है। लेकिन यह अधिकार पूर्ण या निरंकुश नहीं है।

संविधान के अनुच्छेद 19(2) में राज्य को कुछ "युक्तिसंगत प्रतिबंध" लगाने का अधिकार दिया गया है — जैसे कि राज्य की सुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था, शालीनता, नैतिकता या विदेशी राष्ट्रों के साथ संबंधों के हित में।

सिद्धांत रूप में यह अधिकार नागरिकों को सरकार की आलोचना करने, असहमति जताने और सार्वजनिक बहस में भाग लेने का अवसर देता है। यह एक ऐसे लोकतंत्र की आत्मा है जहाँ अलग-अलग विचारों का सह-अस्तित्व संभव होता है। लेकिन वास्तविकता में स्थिति कुछ भिन्न है।

हाल के वर्षों में कई ऐसे उदाहरण सामने आए हैं जहाँ पत्रकारों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और आम नागरिकों को अपनी राय व्यक्त करने पर कानूनी या सामाजिक दबावों का सामना करना पड़ा है।

राजद्रोह कानून (धारा 124A IPC), आपराधिक मानहानि, और सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम की कुछ धाराओं का दुरुपयोग अक्सर अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को सीमित करने के लिए किया गया है।

मीडिया की आज़ादी भी राजनीतिक प्रभाव और आत्म-सेंसरशिप के कारण कमजोर हुई है।

पड़ोसी देशों की स्थिति भी मिश्रित है।

पाकिस्तान में संविधान अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की बात करता है, लेकिन धार्मिक और राष्ट्रीय सुरक्षा के नाम पर कड़े प्रतिबंध लगाए जाते हैं।

बांग्लादेश में डिजिटल सिक्योरिटी एक्ट के तहत कई पत्रकारों और कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार किया गया है।

नेपाल में मीडिया अपेक्षाकृत स्वतंत्र है, परंतु राजनीतिक नेताओं या राजशाही की आलोचना पर कार्रवाई होती रही है।

श्रीलंका में भी राजनीतिक अस्थिरता के समय मीडिया और आलोचकों पर दबाव देखने को मिला है।

निष्कर्ष, भारत में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का संवैधानिक अधिकार तो मजबूत है, लेकिन इसकी जमीनी हकीकत कई बार सरकारी दखल, सामाजिक असहिष्णुता और मीडिया पर दबाव के कारण कमजोर हो जाती है।

सच्ची अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता वही है जो केवल लोकप्रिय विचारों की नहीं, बल्कि अलोकप्रिय और असहमतिपूर्ण विचारों की भी रक्षा करे। इसके लिए आवश्यक है कि न्यायिक निगरानी को मजबूत किया जाए, दमनकारी कानूनों में सुधार किया जाए और समाज में खुली बहस और संवाद की संस्कृति को बढ़ावा दिया जाए।

Joining Temple of
Liberalization and Welfare Allied
Trust (Registered)
TEAM- Tolwa
tolwaindia@gmail.com
tolwadelhi@gmail.com
tolwa.com

"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 पहुँचना जो आज भी भूख, शिक्षा और आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं। हम जरूरतमंदों को बिना भेदभाव के भोजन, बच्चों को मुफ़्त 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.

SCAN ME

हमें सपोर्ट करें और एक आवाज़ बनें 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

किसानों पर मंडरा रहा कृषि संकट

डॉ. राजकुमार यादव ने व्यक्त की गहरी चिंता, सरकार से तत्काल हस्तक्षेप की मांग

भारतीय कृषि की रीढ़ बने अन्नदाताओं पर आज अभूतपूर्व संकट के बादल मंडरा रहे हैं। किसान न केवल आर्थिक तंगी का शिकार हो रहे हैं, बल्कि प्राकृतिक आपदाओं, नीतिगत उदासीनता और भ्रष्टाचार के जाल में फंसकर अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे हैं। वरिष्ठ कृषि अर्थशास्त्री और सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. राजकुमार यादव ने देशभर के किसानों की दुर्दशा पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि भारत का अन्नदाता, जो कभी आत्मनिर्भरता का प्रतीक था, आज कर्ज के बोझ, अस्थिर बाजार और अपर्याप्त सरकारी सहायता के कारण हताशा के गर्त में डूब रहा है। डॉ. यादव ने चेतावनी दी कि यदि समय रहते इस मौन संकट को संबोधित नहीं किया गया, तो ग्रामीण अर्थव्यवस्था की नींव ही हिल जाएगी, जिसका असर पूरे राष्ट्र पर पड़ेगा।

डॉ. यादव ने कहा, "किसान सिर्फ खेतों के मजदूर नहीं, बल्कि राष्ट्र की आत्मा हैं। वे जो बोते हैं, वही हम खाते हैं। लेकिन आज वे कर्ज के चक्रव्यूह में फंसे हैं, जहां हर कदम पर मौत का साया मंडरा रहा है।

सरकार की नीतियां घोषणाओं तक सीमित रह गई हैं, जबकि जमीनी हकीकत कुछ और बयां कर रही है। हमें अब कार्रवाई की जरूरत है, न कि सिर्फ बहाने की।"

कृषि संकट की प्रमुख चुनौतियां: डॉ. यादव का विश्लेषण

डॉ. यादव ने किसानों के समक्ष खड़ी प्रमुख समस्याओं को विस्तार से उजागर किया, जो न केवल व्यक्तिगत स्तर पर प्रभाव डाल रही हैं, बल्कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा को भी खतरे में डाल रही हैं। उन्होंने आंकड़ों का हवाला देते हुए बताया कि राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के अनुसार, पिछले दशक में 1.5 लाख से अधिक किसानों ने कर्ज के दबाव में आत्महत्या की है, जो एक राष्ट्रीय आपदा का रूप ले चुकी है। निम्नलिखित प्रमुख मुद्दों पर उनका ध्यानाकर्षण रहा:

कर्ज का बोझ: एक अंतहीन चक्रव्यूह

छोटे और सीमांत किसानों, जो देश के कुल कृषि क्षेत्र का 86% हिस्सा संभालते हैं, पर कर्ज का बोझ असहनीय हो गया है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) के आंकड़ों के मुताबिक, किसानों पर औसतन 74,000 रुपये का कर्ज है, जो बढ़ती खेतीबाड़ी लागत (जो पिछले पांच वर्षों में 50% बढ़ चुकी है) और घटती आमदनी के कारण चुकाना असंभव सा हो गया है। बैंक ऋणों के अलावा, साहूकारों से लिया जाने वाला ऊंचा ब्याज वाला कर्ज किसानों को जाल में फंसा रहा है। परिणामस्वरूप, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र और तेलंगाना जैसे राज्यों में किसान आत्महत्याओं की दर चिंताजनक स्तर पर पहुंच गई है। डॉ. यादव ने कहा, "यह कर्ज माफी का समय नहीं, बल्कि कर्ज मुक्ति की क्रांति का समय है।"

कम आय और अस्थिर बाजार मूल्य–एमएसपी की खोखली घोषणा

फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) महंगाई की रफ्तार से कहीं पीछे छूट गया है। उदाहरणस्वरूप, धान का एमएसपी 2025 में 2,183 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया गया, जबकि उत्पादन लागत 2,500 रुपये से अधिक है। किसान संगठनों के अनुसार, 70% से अधिक उपज बाजार में एमएसपी से नीचे बिक रही है, जिससे किसान न्यूनतम लाभ से भी वंचित हैं। अस्थिर बाजार मूल्यों के कारण किसान फसलों की विविधीकरण की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे, जो कृषि उत्पादकता को और कमजोर कर रहा है।

सूखा और प्राकृतिक आपदाएं: अनिश्चितता का दौर जलवायु परिवर्तन के कारण अनियमित मानसून, सूखा और बाढ़ जैसी आपदाएं किसानों के लिए अभिशाप बन गई हैं। 2024-25 में 12 राज्यों में सूखे की स्थिति ने 40% फसल नुकसान का कारण बने। हालांकि, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (पीएमएफबीवाई) मौजूद है, लेकिन दावा निपटान में देरी और पारदर्शिता की कमी के कारण किसान मुआवजे से वंचित रह जाते हैं। केवल 30% दावों का निपटान समय पर होता है, जो किसानों की आस्था को तोड़ रहा है। डॉ. यादव ने मांग की कि जलवायु-अनुकूल कृषि तकनीकों को प्राथमिकता दी जाए।

भंडारण और बाजार ढांचा:

औने-पौने दामों की मजबूरी ग्रामीण क्षेत्रों में अपर्याप्त कोल्ड स्टोरेज और गोदामों की कमी के कारण किसान अपनी उपज तुरंत बेचने को मजबूर होते हैं, जिससे बिचौलिए फायदा उठाते हैं। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, भारत में केवल 10% फसल भंडारण क्षमता उपलब्ध है, जबकि जरूरत 30% से अधिक की है। इससे सब्जियों और फलों जैसे नाशवान उत्पादों पर विशेष प्रभाव पड़ता है, जहां 20-30% नुकसान हो जाता है।

फसल बीमा और सब्सिडी में घपला: भ्रष्टाचार का शिकार फसल बीमा योजनाओं में बिचौलियों और अधिकारियों की मिलीभगत से किसानों का हक छीना जा रहा है। सब्सिडी योजनाओं में कटौती और फर्जी लाभार्थियों की भरमार ने वास्तविक किसानों को दरकिनार कर दिया है। उदाहरण के तौर पर, उर्वरक सब्सिडी का 20% हिस्सा गलत हाथों में पहुंच रहा है। डॉ. यादव ने डिजिटल ट्रैकिंग सिस्टम की मांग की ताकि पारदर्शिता सुनिश्चित हो।

डॉ. यादव की प्रमुख मांगें: एक नई कृषि क्रांति की दिशा में:- डॉ. यादव ने तत्काल और दीर्घकालिक उपायों की रूपरेखा प्रस्तुत की, जो किसानों को सशक्त बनाने में सहायक होंगी। उन्होंने कहा कि ये मांगें केवल घोषणाएं नहीं, बल्कि संवैधानिक अधिकार हैं। प्रमुख मांगें निम्न हैं:

1. कर्ज माफी और न्यूनतम आय गारंटी: सभी छोटे किसान परिवारों के लिए प्रति वर्ष न्यूनतम 1.5 लाख रुपये की आय गारंटी सुनिश्चित की जाए। राष्ट्रीय स्तर पर कर्ज माफी योजना लागू हो, जिसमें ब्याज माफी को प्राथमिकता दी जाए,

2. एमएसपी का कानूनी दर्जा: स्वामीनाथन आयोग की सिफारिशों के अनुरूप सभी 23 फसलों के लिए एमएसपी को कानूनी रूप से बाध्यकारी बनाया जाए। इससे किसानों को लागत का 50% लाभ सुनिश्चित होगा।

3. कृषि लागत में पारदर्शिता: खाद, बीज, कीटनाशक और डीजल पर सब्सिडी को डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डीबीटी) के माध्यम से किसानों के बैंक खातों में हस्तांतरित किया जाए। इससे भ्रष्टाचार पर अंकुश लगेगा।

4. कृषि-आधारित उद्योगों को बढ़ावा: ग्रामीण क्षेत्रों में एग्रो-प्रोसेसिंग, जैविक खाद निर्माण और फूड प्रोसेसिंग जैसे लघु उद्योग स्थापित किए जाएं। इससे 2 करोड़ युवाओं को रोजगार मिलेगा और पलायन रोकेगा, जिससे कृषि लाभकारी बनेगी।

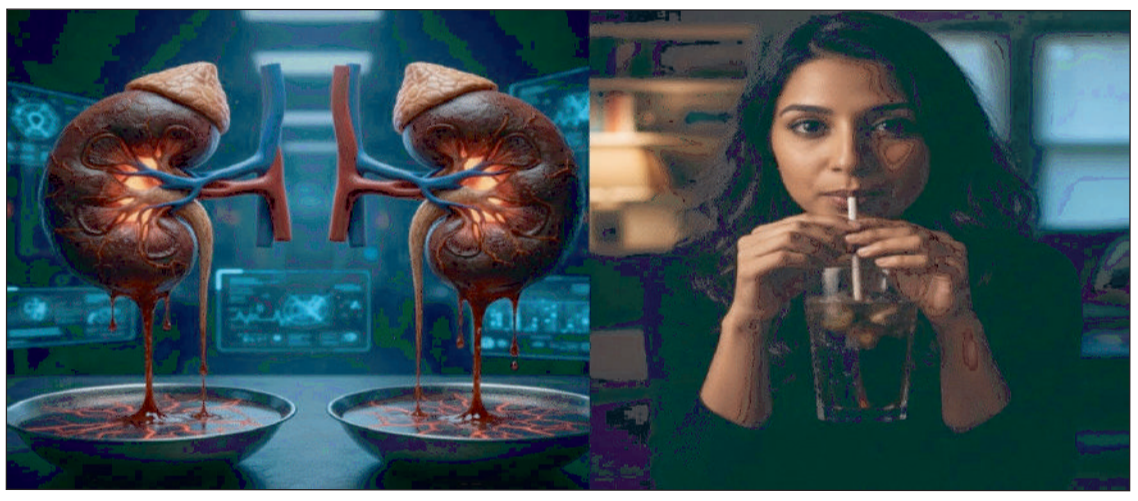
5. किसान आयोग को मजबूत बनाना: एक स्थायी, स्वायत्त राष्ट्रीय किसान आयोग का गठन हो, जो सीधे प्रधानमंत्री कार्यालय के अधीन कार्य करे। यह आयोग किसान-संबंधी कानूनों का निर्माण करेगा और वार्षिक नीति समीक्षा करेगा।

6. समापन उद्गार: किसान संकट में, राष्ट्र संकट में अपने समापन भाषण में डॉ. यादव ने भावुक अपील की, "किसान वोट बैंक नहीं, राष्ट्र की रीढ़ हैं। यदि वे टूटेंगे, तो देश की नींव हिल जाएगी। सरकार को अब जागना होगा – न कि किसानों को सड़कों पर उतरने को मजबूर करना। हम सबकी जिम्मेदारी है कि कृषि को पुनर्जीवित करें, ताकि भारत फिर से अन्न का भंडार बने।

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

किडनी को सड़ा देती हैं ये चीजें, बढ़ता है किडनी फेलियर (Kidney Failure) का रिस्क, तुरंत बनाएं दूरी



आजकल की भागदौड़ वाली लाइफस्टाइल में लोग बाहर का अनहेल्दी खानपान बहुत खाते हैं जो आपकी किडनी के लिए हानिकारक हो सकते हैं. यहां हम आपको उन्ही फूड्स की जानकारी दे रहे हैं।

सेहत की दिशा में पहला कदम है किचन में पोषण से भरपूर फूड्स का मौजूद होना। चूंकि कई फूड्स चीनी और सोडियम के छिपे हुए सोर्स होते हैं, इसलिए ये जानना जरूरी है कि आपके रेफ्रिजरेटर में वास्तव में क्या रखा है और उसे खाने से आपके सेहतऔर लिवर-किडनी-हार्ट जैसे अंगों पर क्या असर हो सकता। आजकल किडनी की बीमारी तेजी बढ़ रही है। इसके दो बड़े कारण डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर हैं, लेकिन अगर आपने इन बीमारियों को कंट्रोल कर लिया तो किडनी की बीमारी को आप काफी हद तक रोक सकते हैं या धीमा कर सकते हैं।

किडनी के लिए क्या ना खाएं स्वस्थ भोजन का चुनाव करना, चीनी, फैट, सोडियम और नमक के सेवन को कंट्रोल करना किडनी की बीमारी के रिस्क फैक्टर्स से बचने में मदद कर सकता है. साथ ही ये बदलाव आपकी किडनी की सुरक्षा को भी मजबूत कर सकता है। यानी इस तरह आप काफी हद तक किडनी रोग से सुरक्षित रह सकते हैं। नेशनल किडनी फाउंडेशन ने पांच ऐसे फूड्स बताएं हैं जिन्हें एक सेहतमंद व्यक्ति को भी खाने से बचना चाहिए।

1. सोडा से दूर रहें सोडा कोई पोषण नहीं देता है बल्कि चीनी से भरपूर होता है, चाहें वो नेचुरल हो या आर्टिफिशयल। चीनी वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। कई रिसर्च में सोडा को ऑस्टियोपोरोसिस, किडनी की बीमारी, मेटाबॉलिक सिंड्रोम और दांत की बीमारियों का कारण बताया है। डाइट सोडा में कैलोरी कम हो सकती है लेकिन कोई पोषण नहीं होता, ऊपर से इसमें आर्टीफिशियल स्वीटनर जैसे एडिटिव्स होते हैं। इसलिए सोडा छोड़ें और पानी पिएं। अगर आपको सादा पानी बहुत ज्यादा पीने में दिक्कत होती है तो स्वाद बढ़ाने के लिए उसमें एक या दो स्लाइस ताजे फलों का मिलाएं या फिर उसमें नींबू का रस मिला दें।

2. प्रोसेस्ड मीट खाना खतरनाक किडनी को हेल्दी रखना है तो अपनी डाइट से प्रॉसेस्ड मीट को हटा दें। प्रोसेस्ड मीट सोडियम और नाइट्रेट्स का भी स्रोत हो सकते हैं जो कैंसर का रिस्क बढ़ाते हैं। इसलिए ताजा और कम फैट वाले मीट प्रॉडक्ट्स को चुनें।

3. टेस्टी मक्खन हेल्दी नहीं बाजार में मिलने वाला मक्खन कोलेस्ट्रॉल, कैलोरी और सैचुरेटेड फैट्स से भरपूर होता है, इसमें अक्सर ट्रांस फैट होता है। इसलिए घर का बना शुद्ध देसी घी, मक्खन, कैनोला या ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें।

4. मेयोनीज से बनाएं दूरी सैंडविच, बर्गर और फ्राइज जैसी चीजों पर ऊपर से एक चम्मच मेयोनीज डालने से उसका स्वाद बढ़ जाता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिर्फ एक चम्मच मेयोनीज में भी 103 कैलोरी होती हैं, साथ ही सैचुरेटेड फैट भी बहुत होता है। लो कैलोरी और फैट वाले मेयोनीज भी बाजार में मिलते हैं लेकिन उनमें सोडियम और चीनी ज्यादा होती है, कई एडिटिव्स भी मिले हो सकते हैं। इसलिए इसकी जगह बिना फैट वाला ग्रीक योगर्ट इस्तेमाल करना हेल्दी विकल्प है, इसमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है और यह सलाद के साथ अच्छी तरह घुल-मिल जाता है।

5. फ्रोजन मील्स दुनिया भर में हुए कई अध्ययनों से पता चला है कि प्रॉसेसेस्ड फूड्स टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ाते हैं जबकि फ्रोजन यानी पहले से तैयार चीजें जैसे फ्रोजन पिज्जा, ग्रेवी, फूड्स में बहुत चीनी, सोडियम और फैट हो सकता है। हालांकि सभी फ्रोजन मील एक जैसे नहीं होते लेकिन जब भी संभव हो ताजा और whole foods खाना ही चाहिए। कभी-कभी फ्रोजन मील चुनते हुए भी लेबल को ध्यान से पढ़ें और लो सोडियम, बिना सोडियम वाला फ्रोजन मील ही चुनें।

गहरी साँस लेना एक सम्पूर्ण औषधि है- दिनेश विष्णु ढोले

साँस जीवन का आधार है, मन और जीवन के बीच की वह रहस्यमयी डोर, जिसके सहारे कोई भी प्राणी जीवन में कदम रखता है। अतः शारीरिक संरचना में साँस लेने की गति का स्थान महत्वपूर्ण है, क्योंकि साँस लेने की गति बढ़ने से शरीर का तापमान बढ़ता है, जिसे वृद्धावस्था का कारक और अल्पायु का सूचक भी कहा जा सकता है। साँस लेने वाले प्राणी इसका प्रमाण हैं, साँस लेने की गति जितनी तीव्र होगी, मृत्यु की संभावना उतनी ही अधिक होगी यह एक वैज्ञानिक तथ्य है।

जैसे

1. कबूतर एक मिनट में 37 बार साँस लेता है और केवल 9 वर्ष ही जीवित रहता है।
2. खरगोश भी प्रति मिनट 39 बार साँस लेता है और उसकी आयु लगभग 9 वर्ष मानी जाती है।
3. कुत्ता 1 मिनट में 29 बार साँस लेता है और 13 वर्ष तक जीवित रहता है।
4. बकरी 24 बार साँस लेती है, जबकि
5. हाथी 1 मिनट में 11 बार साँस लेता है और 100 वर्ष तक जीवित रहता है।
6. कछुआ 1 मिनट में केवल 4 साँसें लेकर 150 वर्ष तक जीवित रहता है।
7. मनुष्यों के लिए, जीवेत्शरद शतम्-कहावत प्रचलित है। इसका अर्थ है कि यदि उसकी श्वास दर औसत रहे, तो वह कम से कम 100 वर्ष, अर्थात 11 से 12 श्वास प्रति मिनट तक जीवित रह सकेगा।

आज, जैसे-जैसे मनुष्यों की श्वास दर बढ़ी है, उसी अनुपात में उसका जीवन काल भी घटा है। औसत जीवन काल 60 से 65 वर्ष ही रह गया है। कई आधुनिक वैज्ञानिकों का मानना है कि यदि मनुष्य के शरीर का तापमान आधा कर दिया जाए, तो वह आसानी से 1000 वर्ष तक जीवित रह सकता है, इसके लिए उसे अपनी श्वास दर को उसी सीमा तक सीमित रखना होगा। इसका अर्थ है ₹मनुष्य की श्वास दर को 2 से 3 प्रति मिनट तक नियंत्रित करना।₹ यह बहुत चुनौतीपूर्ण है, लेकिन असंभव नहीं।

प्राचीन काल में ऋषियों का हजारों वर्षों तक जीवित रहना इस बात को प्रमाणित करता है कि दीर्घायु का रहस्य मानव श्वास की गति में छिपा है। अतः, अपनी श्वास की गति प्राप्त करने के लिए,

1. सबसे पहले, श्वास लेने और छोड़ने की विधि को समझना आवश्यक है।
2. दूसरा है हमारे जीवन का साधन, एक निश्चित, दुष्प्रभाव-रहित उपाय ₹प्राणायाम₹।

मानव जीवन और उसका स्वास्थ्य श्वास की डोर पर निर्भर करता है।

1. श्वास जितनी स्थिर और प्रबल होगी, जीवन उतना ही स्वस्थ और निरोगी होगा।
2. श्वास में जितनी अधिक गति और तीव्रता होगी, स्वास्थ्य की संभावना उतनी ही कम होगी।

यह एक वैज्ञानिक तथ्य है। क्योंकि श्वास का सीधा संबंध शरीर के तापमान से है।

1. श्वास जितनी तीव्र होगी, शरीर का तापमान उतना ही अधिक बढ़ेगा। क्रोध, आवेश, उत्तेजना की स्थिति में श्वास की गति में ऐसी वृद्धि होती है।

गहरी श्वास एक सम्पूर्ण औषधि है

1. प्राणायाम विशेषज्ञ कहते हैं कि 'प्राणायाम न केवल फेफड़ों को बल्कि पेट के संपूर्ण पाचन तंत्र को भी पूर्ण पोषण प्रदान करता है। गहरी साँस लेना रक्त शोधन के लिए एक अमूल्य औषधि के समान है।
2. गहरी साँस लेने का अभ्यास मानव कार्यक्षमता को बढ़ाने, उसमें उत्साह और आनंद का संचार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेहत के लिये विटामिन बी-12

जायके के साथ सेहत से भरपूर जबरदस्त "कर्ड राइस"...
शाकाहारी तरीके से घर पर विटामिन B-12 बनाने की विधि...

- एक कटोरी पके हुए चावल लें।
- चावलों को ठंडा होने दें।
- ठंडा होने पर इन चावलों को एक कटोरी दही में अच्छी तरह मिक्स कर दें।
- इन मिक्स किये चावलों को रात भर या कम से कम 3-4 घण्टों के लिए फ्रिज में या किसी ठंडी जगह पर रख दें।
- बस प्रचुर मात्रा में विटामिन B-12 युक्त फर्मेंटेड कर्ड राइस (Fermented Curd-Rice) खाने के लिए तैयार है।
- Fermentation की वजह से Vitamin B-12 के अलावा इसमें अन्य B-Complex विटामिन भी पैदा हो जाते हैं।
- दही में लैक्टोबेसिलस (Lactobacillus) नामक बैक्टीरिया (Bacteria) मौजूद होता है। यह हमारा मित्र बैक्टीरियाहै। यह बैक्टीरिया जब चावलों के ऊपर ऐक्शन या काम करता है तो बी कॉम्प्लेक्स विटामिन (B-Complex vitamins) पैदा

होते हैं और इस विधी को फर्मेंटेशन (Fermentation) कहते हैं।

- इन फर्मेंटेड कर्ड राइस को और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए इनमें इमली की चटनी मिला कर भी खा सकते हैं। चटनी मिलाने पर यह इतने अधिक स्वादिष्ट हो जाते हैं कि बच्चे भी इन्हें दही-भल्लों की चाट की तरह बड़े चाव से खाते खा जाते हैं।
- इस विधी से बने Fermented food को पूर्व पाच्य भोजन (Pre-digested food) भी कहते हैं क्योंकि मित्र बैक्टीरिया (friendly bacteria) के ऐक्शन से यह आधे हजम तो पहले ही हो जाते हैं।
- यह इतने अधिक सुपाच्य होते हैं कि जिसको कुछ भी हजम न होता हो उसे भी हजम हो जाते हैं।
- पेट की लगभग हर बिमारी का रामबाण इलाज है फर्मेंटेड कर्ड राइस (fermented Curd-Rice).
- जिन्हें कुछ भी हजम न होता हो या जिनमें विटामिन B-12 की बहुत अधिक कमी हो वह प्रतिदिन तीनों समय भी इन्हें खा सकते हैं। एक महीने में ही अच्छे परिणाम सामने आएंगे।
- दही में चावल की बजाये रोटी से भी फर्मेंटेशन कर सकते हैं। बस चावल की बजाये दही में रोटी डालकर फ्रिज में कम से कम 3-4 घंटों के लिए रखना है, बाकी विधि वही है।

साधारण भारतीय रसोई में आसानी से उपलब्ध सामग्री और स्वास्थ्य-पोषण

जिंदगी में कभी भी सप्लीमेंट्स को प्राथमिक विकल्प नहीं देना चाहिए — असली पूरे (whole) खाद्य पदार्थों को ही प्राथमिकता दी जानी चाहिए:-

वैज्ञानिक और व्यावहारिक महत्व:

1. A२ घी :- यह घी उन गायों के दूध से बना होता है जिनमें सिर्फ A२ प्रकार का बीटा-केसिन प्रोटीन होता है। इसे "शरीर और दिमाग के लिए शुद्ध ईंधन (pure fuel)" कहते हैं। यह न केवल स्वाद में बेहतर है बल्कि स्वास्थ्य-दृष्टि से भी फायदेमंद है: यह पाचन (digestion) को सपोर्ट करता है और कोशिकाओं को पोषण देता है। इसके सेवन से हृदय के लिए भी लाभ हो सकते हैं क्योंकि यह संतुलित वसा प्रदान करता है। इसे मॉडरेशन (संयम) में इस्तेमाल किया जाए, क्योंकि अधिक मात्रा में घी का सेवन अन्य प्रकार के वसा-जोखिम ला सकता है।

२. जड़ी-बूटियाँ (Herbs) और मसाले (Spices) हमारे पूर्वजों ने भोजन में सोच-समझकर मसालों का इस्तेमाल किया था — उनकी यह बुद्धिमत्ता सिर्फ स्वाद तक सीमित नहीं थी। मसालों में एंटीऑक्सीडेंट (antioxidants) बहुत होते हैं। NIH (नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ) के शोधों के अनुसार, मसाले ऊतकों (tissues) को बाद में होने वाले नुकसान और

सूजन (inflammation) से बचाने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर: हल्दी (curcumin), लहसुन, अदरक — ये सूजन को कम करने, रक्त चाप को नियंत्रित करने और परिसंचरण (circulation) सुधारने में योगदान दे सकते हैं।

३. सूखे मेवे (Dry Fruits) इाई फ्रूट्स सेल (कोशिका) मरम्मत (repair) में मदद करते हैं — यानी ये शरीर की कोशिकाओं को टूट-फूट से फिर से बनाने में योगदान करते हैं। इसके अलावा, ये ब्रेन (मस्तिष्क) की क्षमता (cognition) को तेज कर सकते हैं — सोचने-समझने, समझने और याद रखने की शक्ति में सुधार हो सकता है। वे माइक्रो-न्यूट्रिएंट और अच्छे वसा का एक कॉम्पैक्ट स्रोत हैं — सप्लीमेंट लेने की तुलना में इन्हें नट्रिशन का "प्राकृतिक पैकेज" माना जा सकता है।

4. दालें और फलियाँ (Legumes & Lentils) ये फाइबर (रेशा) का अच्छा स्रोत हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) को स्थिर रखने में मदद कर सकते हैं। दालों में मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे खनिज भी होते हैं, जो हृदय-स्वास्थ (heart rhythms) के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं। वे प्रोटीन देती हैं लेकिन मांस आधारित प्रोटीन की तरह भारी या अस्वास्थ्यकर विकल्प नहीं होती — इसलिए ये हृदय के दृष्टिकोण से भी बेहतर विकल्प बन सकती हैं।

स्वस्थ जीवन और स्वास्थ्य के लिए व्यापक संदेश (Implication)

1. स्वास्थ्य की "जड़" रसोई में है: असली स्वास्थ्य (wellness) अक्सर हमारे स्टोव पर पक रही दाल-सब्जियों या घी-तड़के में छिपी होती है, न कि गुमनाम कैप्सूल में।

१. पूरक दवाओं (सप्लीमेंट्स) का सही उपयोग: सप्लीमेंट्स सहायक हो सकते हैं, लेकिन उन्हें प्राथमिक स्रोत (first line) नही बनाकर, खाने (whole foods) के साथ इस्तेमाल करना चाहिए।

3. पारंपरिक ज्ञान + आधुनिक विज्ञान: पारंपरिक भारतीय खाद्य परंपरा (जैसे मसालों, दालों) और आधुनिक वैज्ञानिक समझ (पोषक तत्व, कोलेस्ट्रॉल, सूजन) के बीच एक सेतु बनाता है।

4. संतुलन और समझदारी: सिर्फ "खाना खाओ" नहीं — बल्कि "सोच-समझकर, जानकर खाओ।"

वास्तव में, अधिक नहीं, लेकिन उचित मात्रा में यह चार चीज़ें दिल की सेहत, पायन, मस्तिष्क और सेल स्तर पर बहुत बड़ा असर दे सकती हैं।

"सिर दर्द का होम्योपैथिक इलाज — दर्द नहीं अब मिले सुकून और आराम"

सिर दर्द (Headache) सिर्फ एक दर्द नहीं, बल्कि तनाव, थकान, नींद की कमी और मानसिक दबाव का संकेत होता है।

होम्योपैथी सिर दर्द को जड़ से ठीक करती है — बिना किसी साइड इफेक्ट के और बिना नींद लाए। Nux Vomica 30 – तनाव, गैस या थकान से होने वाले सिर दर्द की बेहतरीन दवा

लाभ (Benefits):

1. ऑफिस का तनाव, देर रात जागने या अपच से होने वाले सिर दर्द में तुरंत राहत देती है।
2. सिर के पीछे, आंखों के ऊपर या कनपटी में चुभने जैसे दर्द में असरदार।
3. मानसिक चिड़चिड़ापन, नींद की कमी और थकान भी कम करती है।
4. दवा शरीर के नर्वस सिस्टम को संतुलित कर सिरदर्द की जड़ पर काम करती है।

उपयोग (Use):

1. Nux Vomica 30 की 3 बूँदें दिन में 2 बार लें।2. बहुत तेज दर्द होने पर हर 3 घंटे में एक बार लिया जा सकता है।
3. दवा लेते समय मुँह साफ रखें और कॉफी, लहसुन, पुदीना जैसी गंधदार चीज़ों से बचें।

घरेलू सुझाव:

1. पर्याप्त नींद लें और तनाव कम करें।
2. सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीएँ।
3. ठंडे या तेज शोर वाले माहौल से बचें।
4. योग में शवासन और अनुलोम-विलोम बहुत फायदेमंद हैं।

परिणाम: कुछ ही दिनों में सिर हल्का, आंखों में ताजगी और मन शांत महसूस होगा। Nux Vomica 30 सिर दर्द का प्राकृतिक, सुरक्षित और असरदार उपचार है।

स्वस्थ जीवन ही सुखी जीवन है

स्वस्थ जीवन ही सुख का आधार है। हर व्यक्ति चाहता है कि उसका जीवन खुशहाल और तनावमुक्त हो। लेकिन अधिकांश लोग यह भूल जाते हैं कि सुख की जड़ स्वास्थ्य में ही निहित है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं रहेगा, तो मन भी अशांत रहेगा — और जब मन अस्थिर होगा तो किसी भी प्रकार का सुख टिक नहीं पाएगा।

स्वस्थ जीवन ही सुखी जीवन "Healthy Life, Happy Life" केवल एक नारा नहीं, बल्कि एक जीवन-दर्शन है। इस संदेश के मुख्य बिंदुओं का सार्थक विश्लेषण।

1. लंबे समय तक बैठे न रहें: लंबे समय तक बैठे रहने से शरीर की ऊर्जा रुक जाती है, रक्तसंचार धीमा होता है और मोटापा, डायबिटीज़ तथा हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है। हर 30–40 मिनट में थोड़ी देर टहलना चाहिए।

१. मीठा और नमक सीमित करें: अत्यधिक शक्कर और नमक न केवल ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ का कारण बनते हैं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर की कोशिकाओं को भी नुकसान पहुँचाते हैं।

3. रोज़ाना 5000+ कदम चलें नियमित चलना सबसे सस्ता और असरदार व्यायाम है। यह हृदय को मजबूत करता है, मूड को बेहतर करता है और शरीर में ऑक्सीजन का संचार बढ़ाता है।

4. खाली पेट चाय या कॉफी न लें: यह आदत पेट की अम्लता (Acidity) बढ़ाती है और पाचन क्रिया पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। सुबह सबसे पहले गुनगुना पानी या नींबू-पानी लेना बेहतर है।

5. एक मौसमी फल रोज़ खाएँ: Nature ने हर मौसम में शरीर की ज़रूरत के अनुसार फल दिए हैं। Seasonal fruits इम्यूनिटी बढ़ाते हैं और प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट्स देते हैं।

6. सही Posture अपनाएँ गलत बैठने या सोने की मुद्रा रीढ़, गर्दन और जोड़ों के दर्द का मुख्य कारण है। सही पोस्चर से शरीर में ऊर्जा और आत्मविश्वास दोनों बढ़ते हैं।

7. Soft drink के स्थान पर देशी पेय: कोल्ड ड्रिंक या पैकेज्ड जूस में चीनी और रसायन भरे होते हैं। इनके स्थान पर दही, लस्सी, छाछ, नींबू पानी या नारियल पानी जैसे प्राकृतिक पेय लें।

8. गहरी साँसें लें: Deep breathing से मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है, तनाव घटता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है।

9. जंक फूड और ओवरईटिंग से बचें: ये धीरे-धीरे शरीर को बीमार करते हैं। जितनी भूख हो, उतना ही खाएँ — और ताज़ा, घर का बना भोजन सर्वोत्तम है।

10. समय का अनुशासन रखें: सोने, उठने और खाने के निश्चित समय से शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक संतुलित रहती है। यह जीवन में स्थिरता और मानसिक शांति लाती है।

11. मोबाइल का उपयोग सीमित करें: अधिक मोबाइल उपयोग से नींद, ध्यान, और भावनात्मक स्थिरता पर बुरा असर पड़ता है। उसकी जगह अच्छी किताबें पढ़ें, जो मन और आत्मा को पोषण दें।

12. नशे से दूरी बनाएँ: शराब, गुटखा, पान मसाला, धूम्रपान – ये न केवल शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं बल्कि आपकी आर्थिक स्थिति को भी कमजोर करते हैं।

13. राजनीतिक विवादों से दूर रहें: बहस और कटुता केवल मानसिक तनाव देती है। याद रखिए, नेता नहीं, आपके सच्चे दोस्त ही कठिन समय में काम आते हैं।

14. ईश्वर-भक्ति निजी संवाद है: अपनी प्रार्थना या आस्था का प्रदर्शन न करें। भक्ति का अर्थ है मन की शुद्धि और आत्मिक संवाद। सच्ची आस्था दिखावे से नहीं, अनुभव से प्रकट होती है।

15. मूर्ख से वाद-विवाद न करें: बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो यह जानता है कि कहाँ बोलना है और कहाँ मौन रहना है। निरर्थक विवाद समय, ऊर्जा और मानसिक शांति — तीनों को नष्ट करते हैं।

सारांश स्वस्थ शरीर, अनुशासित जीवन और सकारात्मक विचार — ये तीनों मिलकर "Happy Life" की नींव रखते हैं।

धन, पद या प्रसिद्धि से बढ़कर है मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य। इसलिए अपने शरीर, विचार और आदतों के साथ सम्मान और जिम्मेदारी का व्यवहार करें।

सेप्सिस लक्षण, इलाज और ताजा विकास

सेप्सिस क्या है? सेप्सिस एक ऐसी चिकित्सा स्थिति है जब आपके शरीर में किसी संक्रमण (इन्फेक्शन) पर आपकी इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया ज़रूरत से ज़्यादा तीव्र हो जाती है। यानी बीमारी सिर्फ उस हिस्से तक सीमित नहीं रहती, बल्कि आपकी अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) ओवर-रिएक्ट कर देती है और पूरे शरीर में सूजन (इनफ्लेमेशन) हो जाती है। इससे अंगों को नुकसान पहुंचने लगता है, रक्त परिसंचरण (blood circulation) बिगड़ सकती है, और अगर समय पर इलाज न मिले तो यह जानलेवा हो सकती है।

सेप्टिक शॉक क्या है? सेप्टिस की सबसे गंभीर अवस्था को सेप्टिक शॉक (septic shock) कहा जाता है। इसमें ब्लड प्रेशर बहुत नीचे चला जाता है, जिससे अंगों में खून की सप्लाई कम हो जाती है और अंगों की कार्यक्षमता (organ function) धीरे-धीरे बंद हो सकती है।

यह स्टेज आपातकालीन (emergency) होती है और ICU-देखभाल की ज़रूरत होती है।

लक्षण क्या हो सकते हैं? सेप्सिस के शुरुआती लक्षण सामान्य संक्रमण जैसे हो सकते हैं — बुखार, ठंड लगना, कंपकंपी, कमजोरी। इसके अलावा दिल की धड़कन तेज हो सकती है, सांस तेज़ हो सकती है, और व्यक्ति अभिभ महसूस कर सकता है।

अगर यह आगे बढ़े, तो रक्तचाप गिर सकता है, पेशाब बहुत कम हो सकता है, अंग (जैसे गुर्दे, लिवर) प्रभावित हो सकते हैं।

कारण: यह संक्रमण किसी भी हिस्से से शुरू हो सकता है — फेफड़े, मूत्र प्रणाली (ब्लैडर / किडनी), त्वचा, पेट आदि।

कई बार अस्पतालों में इस्तेमाल होने वाले कैथेटर (IV लाइन) भी संक्रमण का स्रोत बन सकते हैं।

इलाज: जैसे ही सेप्सिस का संदेह हो,

1. तुरंत एंटीबायोटिक्स देना बहुत ज़रूरी होता है।
२. तरल पदार्थ (IV फ्लुइड) देना पड़ता है ताकि परिसंचरण को बनाए रखा जाए।
३. कभी-कभी संक्रमण के स्रोत (जैसे फोड़ा, प्रभावित अंग) को सर्जरी से हटाना पड़ता है।
4. निगरानी (मॉनिटरिंग) और ICU-केयर बहुत ज़रूरी है क्योंकि अंगों की कार्यप्रणाली खतरे में हो सकती है।

ताज़ा विकास (Latest Developments) सेप्सिस के क्षेत्र में वैज्ञानिक लगातार नए तरीके खोज रहे हैं ताकि जल्दी पहचान और बेहतर प्रबंधन हो सके:

1. नैनो-सेंसर (Nano-sensor): भारतीय वैज्ञानिकों ने एक नैनो-सेंसर विकसित किया है, जिससे मिनटों में सेप्सिस का पता लगाया जा सकेगा। यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि सेप्सिस का समय पर पता चलना मौत की दर को कम कर सकता है।
२. AI-आधारित डायग्नोस्टिक (Immunoscore): अमेरिका में एक कंपनी (Prognosis) ने "Sepsis Immunoscore" नामक एक AI-टेस्ट बनाया है, जिसे FDA ने मंजूरी दी है। यह रोगी के कई स्वस्थ संकेतों (vital signs) और ब्लड मापदंडों (blood metrics) को देख कर सेप्सिस का जोखिम स्कोर देता है, जिससे डॉक्टर तेजी से निर्णय ले सकते हैं कि इलाज शुरू करना है या नहीं।
3. वियरेबल्स और मशीन लर्निंग: कुछ शोधकर्ता ऐसे वियरेबल डिवाइसेज़ (उपकरण) बना रहे हैं, जो दिल की धड़कन (heart rate), तापमान आदि मापते हैं, और उनमें "टाइनी मशीन लर्निंग" एल्गोरिदम चलाकर यह चेतावनी दे सकते हैं कि सेप्सिस शुरू हो सकता है।
4. स्पेक्ट्रल इमेजिंग बायोमार्कर्स: एक अध्ययन में हाइपरस्पेक्ट्रल इमेजिंग (HSI) का उपयोग कर ऐसे बायोमार्कर्स खोजे गए हैं, जो सेप्सिस और उससे जुड़ी मौत की प्रेडिक्शन (पूर्वानुमान) में मदद कर सकते हैं।
5. दवाई — Sepsivac: भारत में Sepsivac नामक दवा है जिसे Cadila (Zydus) ने विकसित किया है। इसमें Mycobacterium w (heat-killed) होता है, जो इम्यून सिस्टम को मॉड्यूलेट (संयमित) करने में मदद करता है और मृत्यु दर को कम कर सकता है, खासकर ग्राम-नकारात्मक सेप्सिस में।

कैंसर कोई खतरनाक बीमारी नहीं है

डॉ. गुप्ता कहते हैं, लापरवाही के अलावा कैंसर से किसी की मौत नहीं होनी चाहिए।

(1). पहला कदम चीनी का सेवन बंद करना है। आपके शरीर में चीनी के बिना, कैंसर कोशिकाएं स्वाभाविक रूप से मर जाती हैं।

(2). दूसरा कदम यह है कि एक कप गर्म पानी में नींबू का रस मिलाएं और इसे सुबह भोजन से पहले 1-3 महीने तक पिएं और कैंसर खत्म हो जाएगा। मैरीलैंड मेडिकल रिसर्च के अनुसार, गर्म नींबू पानी कीमोथेरेपी से 1000 गुना बेहतर, मजबूत और सुरक्षित है।

(3). तीसरा कदम है सुबह और रात को 3 बड़े चम्मच ऑर्गेनिक नारियल तेल पिएं, कैंसर गायब हो जाएगा, आप चीनी से परहेज सहित अन्य दो उपचारों में से कोई भी चुन सकते हैं। अज्ञानता एक बहाना नहीं है। मैं यह जानकारी 5 वर्षों से अधिक समय से साझा कर रहा हूं। अपने आस-पास के सभी लोगों को बताएं, कैंसर से मरना किसी के लिए भी अपमान है; जीवन बचाने के लिए व्यापक रूप से साझा करें।

दिल्ली में प्रदूषण कम करने के लिए हो रहा ये सख्त एक्शन, 12 करोड़ का फाइन

जनवरी से अक्टूबर 2025 तक एमसीडी बिल्डिंग विभाग द्वारा 1,222 पर्यावरण मुआवजा नोटिस जारी किए जा चुके हैं। साथ ही, 149 ऊंची इमारतों जैसे कि मॉल, कार्यालय, होटल और शैक्षणिक संस्थानों को एंटी-स्मॉग गन लगाने के निर्देश दिए गए हैं।

परिवहन विशेष न्यूज

देश की राजधानी में ठंड बढ़ने के साथ प्रदूषण भी लगातार बढ़ रहा है और इसी को देखते हुए सरकार ने सख़्त कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। इसी का नतीजा है कि बीते 10 महीनों में निर्माण और बिल्डिंग गिराने के मामलों में नियमों का उल्लंघन करने वालों से ₹12.1 करोड़ का पर्यावरण मुआवजा वसूला गया है, इसके अलावा, कूड़ा जलाने के मामलों में 5,000 से अधिक लोगों को नोटिस जारी किए गए हैं।

सोमवार को हुई समीक्षा बैठक में दिल्ली सरकार ने बताया कि प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों, कूड़ा जलाने और एंटी-स्मॉग गन लगाने जैसे उपायों पर निगरानी के लिए कई टीमें बनाई गई हैं, ये टीमें लगातार ज़मीनी स्तर पर काम कर रही हैं।

सड़कों की सफाई के लिए 57,000 कर्मचारी तैनात उधर, एमसीडी की तरफ से भी दावा किया गया है कि देश की राजधानी दिल्ली की 6,130 किलोमीटर सड़कों की सफाई के लिए 57,000 सफाई कर्मचारी तैनात किए गए हैं। 52 मेकैनिकल रोड स्वीपर रोज़ाना एक दिन छोड़कर लगभग 3,400 किलोमीटर सड़कों की सफाई करते हैं। एमसीडी 18 और यांत्रिक स्वीपर जोड़ने की योजना पर भी काम कर रहा है। धूल कम करने के लिए 167 वॉटर स्प्रिंकलर और 28 मोबाइल एंटी-स्मॉग गन का इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके अलावा, लैंडफिल स्थलों और संयंत्रों पर 20 स्थायी एंटी-स्मॉग गन और 15 ऊंची इमारतों पर अतिरिक्त एंटी-स्मॉग गन लगाए गए हैं।

नियम तोड़ने पर एक्शन, एंटी-स्मॉग गन लगाने के निर्देश निर्माण और ध्वस्तीकरण कार्यों से होने वाले प्रदूषण को रोकने की खातिर एमसीडी नियमित रूप से सभी पंजीकृत स्थलों की निगरानी कर रहा है। इस समय 760 साइटें डीपीसीसी वेब पोर्टल पर पंजीकृत हैं और नियमों का उल्लंघन

करने वालों के खिलाफ एक्शन ले रहा है। जनवरी से अक्टूबर 2025 तक एमसीडी के बिल्डिंग विभाग 1,222 पर्यावरण मुआवजा नोटिस जारी कर चुका है. साथ ही, 149 ऊंची इमारतों जैसे कि मॉल, कार्यालय, होटल और शैक्षणिक संस्थानों को एंटी-स्मॉग गन लगाने के निर्देश दिए हैं। 1 से 31 अक्टूबर 2025 के बीच एमसीडी ने स्वच्छता और ठोस अपशिष्ट उल्लंघनों से जुड़े 5,322 चालान जारी किए, जिससे ₹15,50,220 का जुर्माना वसूला गया।

सबसे ज्यादा चालान नजफगढ़ जोन (934) में, फिर केशवपुरम ज़ोन (883) और सिटी एस.पी. ज़ोन (604) में जारी किए गए. दिल्ली नगर निगम के महापौर सरदार राजा इकबाल सिंह ने कहा कि यह अभियान स्वच्छता बनाए रखने और कूड़ा फैलाने, खुले में फेंकने तथा अपशिष्ट प्रबंधन नियमों के उल्लंघन को रोकने के लिए चलाया जा रहा है।

मॉनिटरिंग सेंटर पर उठे सवाल दिल्ली में वायु गुणवत्ता को मापने के लिए 39 मॉनिटरिंग सेंटर बनाए गए हैं, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को इनकी कार्यप्रणाली पर सवाल उठा दिए। दीपावली के समय पता चला कि इनमें से 30 सेंटर ठीक से काम नहीं कर रहे थे।

AQI में मामूली सुधार सोमवार के मुकाबले मंगलवार को दिल्ली के AQI में थोड़ा सुधार देखा गया। बीते दो दिनों में औसतन AQI 309 था, जो मंगलवार को घटकर 291 रिकॉर्ड किया गया। पंजाब और हरियाणा में इस साल पराली जलाने के मामले पिछले साल के मुकाबले कम दर्ज किए गए हैं। 15 सितंबर से 3 नवंबर तक पंजाब में 2,518 मामले सामने आए, जबकि पिछले साल इसी अवधि में 4,132 मामले थे। हरियाणा में इस साल

डंकी रूट से लूट: युवाओं के सपनों की तस्करी

विदेश में सुनहरे भविष्य के लालच में, भारतीय युवा अवैध रास्तों के शिकार बन रहे हैं। एजेंटों का यह नेटवर्क न केवल कानून तोड़ रहा है, बल्कि परिवारों की उम्मीदों और देश के भविष्य को भी चुरा रहा है। 'डंकी रूट' एक अवैध प्रवासन मार्ग है, जिसके ज़रिए भारतीय युवा बिना वीज़ा या वैध दस्तावेजों के अमेरिका या यूरोप पहुंचने की कोशिश करते हैं। यह रूट भारत से पाकिस्तान, ईरान, तुर्की, ग्रीस, इटली, फ्रांस और फिर मैक्सिको होते हुए अमेरिका तक जाता है। रास्ते में तस्कर, एजेंट और अपराधी गिरोह यात्रियों से पैसा ऐंठते हैं। कई बार लोग समुद्र में डूब जाते हैं या सीमा पार करते हुए पकड़े जाते हैं। हर साल सैकड़ों भारतीय इस खतरनाक यात्रा में मारे जाते हैं या गायब हो जाते हैं — और उनके परिवार कर्ज़ और दु:ख की गहराई में डूब जाते हैं।

डॉ सत्यवान सौरभ

भारत के अनेक इलाकों में, विशेषकर हरियाणा, पंजाब, गुजरात और उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में, एक नया और खतरनाक चलन तेज़ी से फैल रहा है — "डंकी रूट" के ज़रिये विदेश पहुंचने का सपना। यह शब्द 'डंकी' अंग्रेज़ी के donkey से लिया गया है, जिसका मतलब है 'बिना अनुमति या अवैध रास्ते से जाना'। सुनने में यह किसी फिल्मी कहानी जैसा लगता है, पर हकीकत इससे कहीं ज़्यादा भयावह है। इस रूट ने न केवल युवाओं के भविष्य को निगल लिया है, बल्कि समाज और प्रशासन के सामने एक गंभीर मानवीय और आर्थिक संकट भी खड़ा कर दिया है।

भारत के ग्रामीण और अर्धशहरी इलाकों में 'विदेश जाना' अब सिर्फ़ एक आकांक्षा नहीं, बल्कि सफलता का प्रतीक बन गया है। नौकरी, मान-सम्मान, और बेहतर जीवन की तलाश में अनेक युवा अपना सब कुछ दांव पर लगा देते हैं। एजेंट उन्हें सुनहरे सपने दिखाते हैं — "बस कुछ दिनों में अमेरिका की जमीन पर खड़े होंगे", "डॉलर में सैलरी मिलेगी", "वहां का जीवन स्वर्ग जैसा है।"

पर सच यह है कि इन सपनों की कीमत कई बार ज़िंदगी होती है। डंकी रूट पर निकलने वाले अधिकांश युवाओं को यह नहीं बताया जाता कि यह यात्रा महीनों तक चल सकती है, जिसमें रेगिस्तान, समुद्र और खतरनाक जंगलों से होकर गुजरना पड़ता है। रास्ते में भूख, प्यास, ठंड और हिंसा का सामना करना पड़ता है। कई लोग तो इस सफ़र में लापता ही हो जाते हैं, जिनकी कोई खबर नहीं मिलती।

डंकी रूट का पूरा कारोबार एक संगठित नेटवर्क के तहत चलता है, जिसमें फर्जी ट्रैवल एजेंट, पासपोर्ट दलाल, स्थानीय मुखिया, और विदेशी गिरोह शामिल होते हैं। एक अनुमान के अनुसार, भारत में हर साल लगभग 5000 से अधिक युवा अवैध रूप से विदेश जाने की कोशिश करते हैं, जिनसे एजेंट 15 से 25 लाख रुपये तक वसूलते हैं।

अमर उजाला की रिपोर्ट के अनुसार, साल 2019 से 2025 तक 3053 फर्जी ट्रैवल एजेंट गिरफ्तार किए गए। पर असल संख्या इससे कहीं अधिक है, क्योंकि अधिकांश पीड़ित डर या शर्म के कारण शिकायत ही नहीं करते। एजेंट अक्सर बेरोजगारी और गरीबी से जूझते परिवारों को निशाना बनाते हैं, जो यह सोचते हैं कि बेटा 'विदेश में सेट हो जाएगा'। लेकिन परिणाम होता है कर्ज़, बर्बादी और टूटे सपने।

भारत से शुरू होकर यह रूट पाकिस्तान, ईरान, तुर्की, ग्रीस, इटली, फ्रांस, और अंततः मैक्सिको के रास्ते अमेरिका तक जाता है। इस सफर में लोग कई बार समुद्र में नावों में ठूंसे जाते हैं, मरुस्थल पार करते हैं, या बर्फ़ीले जंगलों में फंस जाते हैं। कई मानवाधिकार संगठनों ने रिपोर्ट दी है कि इस यात्रा में हर साल सैकड़ों भारतीय मारे जाते हैं या लापता हो जाते हैं।

फरवरी 2023 में गुजरात के दो युवकों की मौत तुर्की के पास हुई थी। वे यूरोप की सीमा पार करने की कोशिश में थे। ऐसी घटनाएं अब सामान्य बन चुकी हैं। यह न सिर्फ एक अपराध है बल्कि मानवता पर कलंक भी।

अवैध प्रवासन के मामलों में अमेरिका और यूरोपीय देशों ने अब निगरानी तेज़ कर दी है। 2022 के बाद अमेरिका ने भारत के साथ 'डेटा शेयरिंग' समझौता किया है, जिससे डंकी रूट से पहुंचने वाले लोगों की तुरंत पहचान हो सके। पकड़े जाने पर उन्हें डीपोर्ट (वापस भेजा जाना) किया जाता है, और कई बार महीनों जेल में रहना पड़ता है।

दूसरी ओर, यूरोपीय यूनियन ने भी सख्त वीज़ा और एंट्री नियम लागू किए हैं। इसका असर यह हुआ है कि अब एजेंट और भी खतरनाक रास्ते अपनाने लगे हैं — जैसे समुद्री मार्ग या जंगलों से पार करवाना, जिससे जान का खतरा और बढ़ गया है।

डंकी रूट सिर्फ एक अपराध नहीं, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था पर भी एक बड़ा बोझ है। युवा वर्ग का एक बड़ा हिस्सा खेती और स्थानीय रोजगार से हटकर विदेश भागने के चक्कर में अपनी जमीन तक बेच देता है। गांवों में यह मानसिकता बन चुकी है कि "जो विदेश नहीं गया, वो सफल नहीं।"

इस प्रवृत्ति का परिणाम यह है कि गांवों की श्रमशक्ति घट रही है, परिवार कर्ज़ में डूब रहे हैं और युवाओं का विश्वास वैधानिक रोजगार प्रणालियों से उठ रहा है। यह स्थिति दीर्घकाल में भारत की जनसांख्यिकीय शक्ति को कमजोर करती है।

भारत सरकार ने ट्रैवल एजेंटों के लिए रजिस्ट्रेशन और सत्यापन को अनिवार्य किया है। विदेश मंत्रालय की वेबसाइट पर ई-माइग्रेट पोर्टल भी शुरू किया गया है, जहां से वैध एजेंटों की सूची देखी जा सकती है। इसके बावजूद जागरूकता की कमी और भ्रष्ट तंत्र के कारण फर्जी एजेंट अब भी सक्रिय हैं।

कानून मौजूद है — इमिग्रेशन एक्ट 1983 और पासपोर्ट एक्ट 1967 — पर इनकी प्रभावी क्रियान्विति नहीं हो पा रही। छोटे कस्बों में एजेंट खुलेआम "विदेश भेजने" के विज्ञापन लगा देते हैं, और पुलिस की नज़र उन पर तब पड़ती है जब कोई बड़ी दुर्घटना होती है।

मीडिया ने इस मुद्दे पर समय-समय पर जागरूकता बढ़ाने की कोशिश की है। अमर उजाला जैसे अख़बारों ने यह दिखाया कि कैसे "डंकी रूट से लूट" का धंधा हरियाणा, पंजाब, और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के सैकड़ों गांवों में फैल चुका है।

पर इसके साथ समाज को भी आत्ममंथन करना होगा —

क्यों युवाओं को लगता है कि देश में रहकर वे सफल नहीं हो सकते?

क्यों विदेश जाना ही प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया है?

क्यों गांवों में वह वातावरण नहीं बन पा रहा जो युवाओं को यहाँ अवसर दे सके?

गांव-गांव, कॉलेजों और पंचायतों के स्तर पर अवैध प्रवासन के खतरों पर अभियान चलाया जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय, श्रम विभाग और मीडिया मिलकर यह सुनिश्चित करें कि कोई भी युवा बिना वैध प्रक्रिया के विदेश न जाए।

ग्रामीण युवाओं के लिए कौशल विकास, स्वरोजगार, और स्थानीय उद्योगों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि विदेश जाने का आकर्षण घटे। फर्जी एजेंटों को केवल गिरफ्तार करना पर्याप्त नहीं; उनके वित्तीय नेटवर्क को तोड़ना ज़रूरी है। संपत्ति जब्ती और लंबी सजा जैसे प्रावधानों को सख्ती से लागू किया जाए।

समाज को यह समझना होगा कि सफलता केवल विदेशी ज़मीन पर कदम रखने से नहीं आती। देश में भी अवसर हैं — बस दृष्टिकोण बदलने की जरूरत है। भारत को उन देशों से मिलकर काम करना चाहिए जहाँ ये नेटवर्क सक्रिय हैं, ताकि सीमा पार मानव तस्करी पर रोक लगे।

भारत के पास विश्व की सबसे बड़ी युवा आबादी है। यह जनसांख्यिकीय संपदा तभी वरदान बन सकती है जब उसे सही दिशा दी जाए। यदि यही युवा अवैध रास्तों में झोंक दिए गए तो यह राष्ट्र की अपार क्षति होगी।

डंकी रूट से बचने के लिए केवल कानून नहीं, बल्कि विचार और विवेक की ज़रूरत है। यह समझना होगा कि कोई भी सपना इतना बड़ा नहीं हो सकता जो इंसान की गरिमा, सुरक्षा और आत्मसम्मान से बड़ा हो।

डंकी रूट सिर्फ एक अपराध की कहानी नहीं, यह भारत के युवाओं की हताशा, बेरोजगारी और भ्रम की गाथा है। जब तक समाज और सरकार मिलकर युवाओं को वैधानिक, सुरक्षित और सम्मानजनक अवसर नहीं देंगे, तब तक ऐसे एजेंटों का धंधा फलता-फूलता रहेगा।

यह समय है कठोर कार्रवाई का, सच्ची जागरूकता का और उस सोच को बदलने का जो यह मानती है कि "विदेश जाना ही सफलता है।"

क्योंकि असली विकसित भारत वह होगा — जहाँ युवा अपने ही देश में अपने सपनों को साकार कर सकें।

पर्यावरण पाठशाला : भारत समृद्धि की राह पर, पर स्वच्छता से क्यों दूर?

- डॉ. अंकुर शरण

हमें आने वाली पीढ़ी की चिंता से अधिक चिंतन इस बात पर करना होगा कि भारत समृद्ध होते हुए भी गंदगी की वजह से पीछे न रह जाए। जैसे किसी इंसान में सब कुछ अच्छा हो — विद्या, संपन्नता, प्रतिभा — पर यदि उसका चरित्र अशुद्ध हो तो सब कुछ व्यर्थ हो जाता है। ठीक उसी तरह, यदि हमारा देश आर्थिक, तकनीकी और सांस्कृतिक रूप से आगे बढ़ भी जाए, लेकिन हमारे परिवेश में स्वच्छता न हो, तो यह विकास अधूरा रहेगा।

भारत आज हर क्षेत्र में अपनी छाप छोड़ रहा है। स्टार्टअप, विज्ञान, शिक्षा और नवाचार में हम नई ऊँचाइयों को छू रहे हैं। परंतु दुख की बात यह है कि सड़कों पर फैला कचरा, नालों की दुर्गंध और सार्वजनिक स्थानों की अव्यवस्था आज भी हमारी पहचान को धूमिल करती है। यह केवल प्रशासन की विफलता नहीं, बल्कि नागरिकों की सोच और व्यवहार की कमजोरी है।

हम अपने घरों को मंदिर की तरह साफ रखते हैं, लेकिन घर से बाहर निकलते ही वही सफाई का भाव गायब हो जाता है। सड़कों पर थूकना, कचरा फेंकना, या धार्मिक आयोजनों के बाद सार्वजनिक स्थलों को गंदा छोड़ देना — ये सब हमारी सामाजिक आदतों का हिस्सा बन चुके हैं। यह मानसिकता तभी बदलेगी जब हम स्वच्छता को कर्तव्य नहीं, संस्कार मानेंगे।

पर्यावरण पाठशाला के माध्यम से हमारा संदेश स्पष्ट है — स्वच्छता कोई एक दिन का अभियान नहीं, यह जीवनशैली है। हमें "अपना कूड़ा – अपनी जिम्मेदारी" जैसे सिद्धांत को अपनाना होगा। प्रत्येक व्यक्ति को यह समझना होगा कि उसका कचरा उसकी जवाबदेही है। घरों, स्कूलों और सोसायटी स्तर पर अलग-अलग कूड़ेदान, रीसाइक्लिंग की व्यवस्था और जैविक कचरे का पुनः उपयोग इस दिशा में अहम कदम हो सकते हैं।

बच्चों में बचपन से ही "स्वच्छता संस्कारशाला" जैसी पहल के ज़रिए यह भाव डाला जाना चाहिए कि सफाई केवल अपने लिए नहीं, बल्कि समाज और प्रकृति के लिए भी आवश्यक है। सप्ताह में एक दिन, एक घंटा अपने क्षेत्र की सफाई में देना एक छोटा कदम है, लेकिन इसका प्रभाव बड़ा हो सकता है।

भारत को स्वच्छ बनाना किसी एक व्यक्ति या संस्था की ज़िम्मेदारी नहीं है; यह हर नागरिक का धर्म है। यदि हम अपने परिवेश को स्वच्छ रखेंगे तो वही हमारे चरित्र की पहचान बनेगा। स्वच्छ भारत, संस्कारी भारत और समृद्ध भारत – यही वह त्रिवेणी है जो हमारे देश को वास्तविक विश्व गुरु बनाएगी।

पर्यावरण पाठशाला का यही संदेश है — "समृद्धि तभी सार्थक है जब स्वच्छता उसका आधार बने। जिम्मेदारी अपनाएँ, आदत बदलें और आने वाली पीढ़ी को स्वच्छ भारत का संस्कार दें।"

indiangreenbuddy@gmail.com

युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच का 12वां अखिल भारतीय साहित्योत्सव, पुस्तक लोकार्पण एवं सम्मान समारोह दिल्ली में सम्पन्न

संस्था का शीर्षस्थ सम्मान साहित्यकार, शिक्षाविद् ,समाज सेवी प्रो मनोज कुमार कैन को।

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली । दिल्ली पब्लिक लाइब्रेरी, चांदनी चौक दिल्ली स्थित गीतांजलि सभागार में युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच का 12वां अखिल भारतीय साहित्योत्सव, पुस्तक लोकार्पण एवं सम्मान समारोह आयोजित हुआ।

संस्था गत बारह वर्षों से प्रतिवर्ष हिंदी साहित्य सर्जकों को कथा, बाल साहित्य, व्यंग्य, कविता, लघुकथा, आलोचना, पत्रकारिता, इतिहास, रिपोर्ताज, हास्य-व्यंग्य सहित हिंदी साहित्य में समग्र लेखन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए साहित्यकारों को निरंतर सम्मान प्रदान करके प्रोत्साहित करती चली आ रही है। इस वर्ष के कार्यक्रम का शुभारम्भ शारदा मदरा के सरस्वती स्तुति और मंचस्थ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन के बाद मिलन सिंह द्वारा युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच के गीत का गायन किया गया। तत्पश्चात युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच के पदाधिकारियों ने मंचस्थ अतिथियों को शाल, माला और सम्मान पत्र देकर स्वागत किया गया।

सर्वप्रथम राष्ट्रीय अध्यक्ष रामकिशोर उपाध्याय ने सभी अतिथियों और सम्मानित होने वाले साहित्यकारों का स्वागत किया। सहायक महासचिव मनोज मिश्र कप्तान ने संस्था की प्रगति रिपोर्ट सदन के समक्ष प्रस्तुत की। पूनम झा एवं वसुधा कनुप्रिया एवं डॉ. पवन विजय ने मंचस्थ अतिथियों का क्रमशः परिचय दिया। युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच वर्ष 2025 के सम्मान कार्यक्रम के अध्यक्ष पूर्व आई आर टीएस शैलेन्द्र कपिल;मुख्य अतिथि अध्यक्ष अंतरराष्ट्रीय साहित्य कला मंच ,मुरादाबाद;डॉ. महेश दिवाकर; प्रमुख अतिथि पूर्व आईएएस वरिष्ठ गज़लकार डॉ, विनोद प्रकाश गुप्ता; वरिष्ठ कथाकार डॉ. विनय कुमार दास;वरिष्ठ साहित्यकार डॉ.जय प्रकाश तिवारी;वरिष्ठ पत्रकार अरविन्द कुमार सिंह; वरिष्ठ कथाकार कुसुम भट्ट;प्रधान संपादक-टू मीडिया ओमप्रकाश प्रजापति; सुप्रभात मंच अध्यक्ष सुरेशपाल वर्मा 'जसाला'; अध्यक्ष इंद्रप्रस्थ लिटरेचर फेस्टिवल चन्द्र मणि ब्रह्मदत्त के कर कमलों द्वारा प्रदान किये गए।

इस वर्ष काश्भारतेंदु हरिश्चंद्र शीर्षस्थ सम्मान-2025₹ पुरस्कार राशि-11000/- रुपये प्रो. (डॉ.) मनोज कुमार कैन, दिल्ली को, 'महादेवी वर्मा शीर्षस्थ महिला लेखन सम्मान' पुरस्कार राशि-7100/ मृदुला श्रीवास्तव, शिमला, हिमाचल प्रदेश को, 'श्रद्धेय डी पी चतुर्वेदी स्मृति लाइफ टाइम अचीवमेंट सम्मान' पुरस्कार राशि 5100/- कोटा राजस्थान के डॉ. प्रभात कुमार सिंघल को, 'स्व. विनोद झा एवं आकाश झा स्मृति साहित्य सम्मान' पुरस्कार राशि-5100/-इंदौर, मध्य प्रदेश निवासी चरण सिंह अमी को 'केदार नाथ शर्मा अमीर खुसरो युवा सम्मान' पुरस्कार राशि - 5100/- प्रयागराज, उत्तर प्रदेश निवासी डॉ. प्रभांशु कुमार को, देवेन्द्र शर्मा स्मृति मुंशी प्रेमचंद कथा सम्मान' पुरस्कार राशि - 5100/- हैदराबाद, तेलंगाना निवासी डॉ. रमा द्विवेदी को, उत्कृष्ट बाल साहित्य सृजन के लिये 'कमलेश प्रशांत स्मृति बाल साहित्य सम्मान' पुरस्कार राशि 5100/- बस्ती, उत्तर प्रदेश के श्री लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव को, तथा काव्य तथा हास्य-व्यंग्य विधा में उल्लेखनीय मौलिक सृजन के लिए प्रथम 'अनूप श्रीवास्तव स्मृति हास्य-व्यंग्य' पुरस्कार राशि 5100/- रुपये दिल्ली निवासी डॉ. ब्रजपाल सिंह संत को शाल और पुष्पहार देकर प्रदान किया गया।

इसके अतिरिक्त युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच की उत्तर प्रदेश इकाई, लखनऊ को गत तीन वर्षों से युवा वर्ग में हिंदी साहित्य के प्रति अभिरुचि जगाने एवं हिंदी साहित्य के उन्नयन में उल्लेखनीय अवदान हेतु 'सर्वश्रेष्ठ संस्था सम्मान' प्रदान किया गया। जिसे इसके अध्यक्ष राजेश कुमार सिंह 'श्रेयस'ने ग्रहण किया। इस अवसर पर कई पुस्तकों का लोकार्पण भी हुआ।जिनमें युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच की वार्षिकी-2025, रामकिशोर उपाध्याय के प्रेम-कहानी संग्रह 'लालटेन', शैलेन्द्र कपिल के कविता संग्रह 'पत्थर से उभरे अवतार', कुसुम भट्ट के कहानी संग्रह 'जोगणी', मिलन सिंह के चारू संग्रह चितरंजिनी तथा शारदा मदरा के गीत संग्रह -असावरी एवं उपन्यास जीवन की विजय के डॉ. वीरेन्द्र कुमार चन्द्रसखी कृत हिंदी अनुवाद उल्लेखनीय है।

इस कार्यक्रम में एक साहित्यिक परिचर्चा भी आयोजित की गई है, जिसके विषय रहें:- साहित्य के वैराट्य, -नए दौर की कहानियां, रसिक भक्ति काव्य परंपरा ,हिंदी समाचार पत्रों से विलुप्त होता साहित्य। उत्तर प्रदेश ,हरियाणा, पंजाब, मध्य प्रदेश, तेलंगाना, राजस्थान, दिल्ली, बिहार और हिमाचल प्रदेश से पधारे अनेक कवि और कवयित्रियों ने में भाग लिया।

इस अवसर पर पधारे सभी अतिथियों ने युवा उत्कर्ष साहित्यिक मंच द्वारा किए जा रहे हिंदी साहित्य के प्रचार -प्रसार के कार्यों की भूरि-भूरि प्रशंसा की और इस मंच को अन्य संस्थाओं से अलग बताया।कार्यक्रम में दिवंगत हुए सुविख्यात वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. रामदरश मिश्र सहित अन्य दिवंगत साहित्यकारों की स्मृति में एक मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित की।

समारोह की सुचारू व्यवस्था में शारदा मदरा- दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष;पूनम झा-राष्ट्रीय उपाध्यक्ष; वसुधा कनुप्रिया; सहायक महासचिव;मनोज मिश्र कप्तान-सहायक महासचिव; वंदना गोयल- राष्ट्रीय सचिव;मिलन सिंह, हीरा लाल-कोषाध्यक्ष ने अपना भरपूर सहयोग दिया। कार्यक्रम का संचालन महासचिव-ओम प्रकाश शुक्ल, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. पवन विजय और काव्य गोष्ठी का शानदार संचालन विवेक चौहान बादल बाजपुरी ने किया। कार्यकारी अध्यक्ष विजय प्रशांत ने दिन भर चले इस समारोह में पधारे सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया।

वैशाली शर्मा, एनएफडीएल फतेह नगर टीम द्वारा नांगलोई में साइबर सुरक्षा जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया

परिवहन विशेष न्यूज

वैशाली शर्मा, एनएफडीएल फतेह नगर टीम द्वारा नांगलोई में साइबर सुरक्षा जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया।

नांगलोई (एसपीआईडी स्मार्ट) में समुदाय के सदस्यों के साथ साइबर सुरक्षा जागरूकता सत्र का सफलतापूर्वक आयोजन किया।

यह सत्र अत्यधिक संवादात्मक था, और सुरक्षित ऑनलाइन प्रथाओं के बारे में जानने के लिए प्रतिभागियों का उत्साह और उत्सुकता देखना वास्तव में हृदयस्पर्शी था।

हमने साइबर सुरक्षा, सोशल मीडिया जागरूकता, डिजिटल कल्याण और ऑनलाइन धोखाधड़ी से सुरक्षा जैसे प्रमुख विषयों पर चर्चा की। प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से अपने विचार और अनुभव साझा किए, जिससे चर्चा अधिक रोचक और जानकारीपूर्ण बन गई।

हमें इस बात पर गर्व है कि समुदाय के कई सदस्यों ने उत्साहपूर्वक इसमें भाग लिया, जिससे यह पहल वास्तव में सार्थक और प्रभावशाली बन गई.

कार्तिक पूर्णिमा व्रत आज

कार्तिक मास में आने वाली पूर्णिमा तिथि का विशेष महत्व बताया गया है। धार्मिक और आध्यात्मिक दोनों तरह से यह पूर्णिमा तिथि का विशेष महत्व बताया गया है। इस पूर्णिमा पर गंगा स्नान का विशेष महत्व बताया गया है।

कब है कार्तिक पूर्णिमा

==========

कार्तिक मास की पूर्णिमा तिथि का आरंभ 4 तारीख मंगलवार को पूर्णिमा तिथि रात में 11 बजकर 37 मिनट से पूर्णिमा तिथि का आरंभ 4 तारीख को सुबह में ही पंचक भी समाप्त हो रहा है। 5 तारीख को शाम में 6 बजकर 49 मिनट पर समाप्त हो जाएगी। ऐसे में 5 तारीख को सूर्योदय के साथ ही पूर्णिमा तिथि व्याप्त रहेगी और शाम के समय भी पूर्णिमा रहने वाली है तो कार्तिक पूर्णिमा का व्रत 5 तारीख बुधवार को ही किया जाएगा।

कार्तिक पूर्णिमा का महत्व

==========

कार्तिक पूर्णिमा दान और गंगा स्नान करने से पाप का नाश होता है। साथ ही व्यक्ति को मोक्ष की प्राप्ति होती है। साथ ही इस दिन जरुरतमंदों को दान आदि करने से सुख समृद्धि में वृद्धि होती है। वहीं, इस दिन भगवान विष्णु के साथ साथ भगवान शिव की पूजा का भी विशेष महत्व बताया गया है। इसलिए इस दिन भगवान लक्ष्मी नारायण के साथ साथ भगवान शिव का अभिषेक भी करना चाहिए।

कार्तिक पूर्णिमा की पूजा विधि

* कार्तिक मास के दिन सुबह जल्दी स्नान करें इसके बाद भगवान गणेश का ध्यान करें।

* व्रत का संकल्प लेकर पूजा स्थल की अच्छे से साफ सफाई कर लें। इसके बाद लकड़ी की चौकी पर एक पीला कपड़ा बिछा लें।

* इसके बाद भगवान विष्णु माता लक्ष्मी, भगवान गणेश और भगवान शंकर की प्रतिमा स्थापित करें। इसके बाद सभी को बारी-बारी से स्नान कराएं और वस्त्र अर्पित करें।

* इसके बाद घी का दीपक जलाकर पूर्णिमा व्रत कथा का पाठ करें।

* इसके बाद आरती करके पूजा में हुई भूल चूक की माफी मांगकर सभी को प्रसाद वितरित करें।

दान

=====

कार्तिक पूर्णिमा के दिन दान करना बहुत शुभ और पुण्यदायी माना जाता है। इस दिन स्नान और पूजा के बाद दान करने से व्यक्ति के जीवन में सुख, समृद्धि और शांति आती है। शास्त्रों में कहा गया है कि "दानं तपो धर्मः सर्वेषां।" अर्थात दान करना सबसे बड़ा धर्म है। इस दिन किया गया दान अनेक गुना फल देता है और भगवान विष्णु एवं माता लक्ष्मी की विशेष कृपा प्राप्त होती है। इस दिन आप अन्न, वस्त्र या मिठाई, जरूरतमंदों को भोजन, दीपक, तेल या घी, तुलसी का पौधा, धातु या मिट्टी के बर्तन दान कर सकते हैं।

जब सास और बहू साथ चलते हैं, तो घर एक मंदिर बन जाता है

कृति आरके जैन, बड़वानी (मप्र)

एक घर तब तक घर नहीं बनता, जब तक उसकी दीवारों में सास-बहू का प्यार न गूंथ जाए। यह वाक्य कोई काल्पनिक कहानी का हिस्सा नहीं, बल्कि भारतीय परिवारों की सदियों से चली आ रही जीवंत सच्चाई है। बाहर की दुनिया इस रिश्ते को अक्सर झगड़ों, तनावों और दूरियों का पर्याय मानती है, लेकिन अंदर की हकीकत कुछ और ही बयान करती है। जब सास और बहू के बीच सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह शुरू होता है, तो पूरा परिवार एक मजबूत धागे में बंध जाता है। यह रिश्ता केवल दो व्यक्तियों का नहीं, बल्कि दो पीढ़ियों, दो संस्कारों, दो सपनों और दो जीवन-अनुभवों का अनोखा संगम है। सास घर की रक्षक देवी समान है – वर्षों की तपस्या से अर्जित ज्ञान, परंपराओं की अमूल्य निधि, घर की जीवंत आत्मा और हर विपदा में अटल ढाल। वहीं बहू नवीन प्रभात की किरण बनकर आती है – ताज़ा विचारों की बयार, उमंग भरी ऊर्जा, नई आशाओं की झलक और बदलते युग की संवेदनशील समझ। जब ये दोनों एक-दूसरे की ताकत बनती हैं, तो घर सिर्फ चार दीवारों का ढांचा नहीं रहता; वह एक अभेद्य किला बन जाता है, जो हर आंधी, हर तूफान का सामना कर सकता है।

भारतीय संस्कृति में परिवार कोई साधारण इकाई नहीं, बल्कि एक जीवंत परंपरा है, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती है। संयुक्त परिवार की व्यवस्था में सास-बहू का रिश्ता केंद्रबिंदु होता है। क्या कोई परिवार बिना मजबूत महिला बॉन्ड के लंबे समय तक एकजुट रह सकता है? इसका जवाब स्पष्ट और तर्कपूर्ण है – बिल्कुल नहीं। बच्चे मां और दादी दोनों से सीखते हैं – मां से आधुनिकता, दादी से संस्कार। पति-पत्नी का रिश्ता इन दो महिलाओं की समझदारी पर टिका होता है। घर की खुशहाली, आर्थिक स्थिरता, भावनात्मक संतुलन – सब कुछ इसी केमिस्ट्री पर निर्भर करता है। सास का अनुभव बहू के लिए मार्गदर्शन है, न कि आदेश। बहू की नई सोच सास के लिए प्रेरणा है, न कि चुनौती। जब दोनों एक-दूसरे के स्थान, भूमिका और योगदान को सम्मान देती हैं, तो टकराव की कोई गुंजाइश नहीं बचती।

सम्मान इस रिश्ते की पहली और सबसे मजबूत सीढ़ी है। एक सास जो बहू की नौकरी को "घर की जिम्मेदारी से भागना" नहीं, बल्कि "परिवार की आर्थिक और सामाजिक मजबूती" मानती है, वही सास घर की असली मालकिन होती है। वह समझती है कि आज की बहू सिर्फ घर संभालने वाली नहीं, बल्कि घर चलाने वाली शक्ति है। दूसरी ओर, बहू जो सास के अनुभव को "पुराना" नहीं, बल्कि "परीक्षित ज्ञान" मानती है, वही परिवार की सच्ची वारिस बनती है। समझ भावनाओं की भाषा है। सास को याद रखना चाहिए कि वह भी कभी बहू थी – नई-नई दुल्हन, नए घर की घबराहट, नए रिश्तों की उलझन। बहू को समझना चाहिए कि सास का डर "घर टूटने" का नहीं, "परंपरा खोने" का है। वह नहीं चाहती कि जो उसने दशकों में बनाया, वह एक झटके में उजड़ जाए।

इस केमिस्ट्री को मजबूत बनाने के कुछ सुनहरे नियम हैं, जो हर घर में लागू किए जा सकते हैं। पहला, सीमाएं तय करें, लेकिन प्यार से। बहू की निजता का सम्मान करें, सास की सलाह का स्वागत करें। दूसरा, एक-दूसरे की तारीफ करें, और वह भी खुलकर, सबके सामने। "आज का खाना लाजवाब था" या "तुमने घर को इतना सुंदर बनाया" – इन छोटी बातों में बड़ा जादू है। तीसरा, गलतियों को माफ करें, लेकिन सीखें। कोई भी परफेक्ट नहीं होता। चौथा, परंपरा और आधुनिकता का मेल करें। पांचवां, बच्चों को बीच में न लाएं। पोते-पोतियों को दोनों का प्यार मिले, किसी एक का नहीं। छठा, छोटी-छोटी खुशियां बांटें। सास की पसंदीदा साड़ी बहू पहने, बहू का पसंदीदा गाना सास सुनें। सातवां, साथ में नई चीजें सीखें। योगा क्लास, कुकिंग वर्कशॉप, टिकटॉक डांस या गार्डनिंग – जो भी दोनों को पसंद आए। संवाद खामोशी का सबसे बड़ा इलाज है। सबसे बड़ी गलती यही है कि हम मन की बात मन में ही दबाकर रखते हैं। "कह दूंगी तो बुरा मान जाएगी" या "सुन लूंगी तो घर में बखेड़ा हो जाएगा" – ये सोच रिश्ते को धीरे-धीरे जहर देती है। समाधान सरल है – हर हफ्ते 15 मिनट का "चाय टाइम"। कोई फोन नहीं, कोई टीवी नहीं, कोई तीसरा व्यक्ति नहीं। सिर्फ दो कप गर्म चाय, दो कुर्सियां और दो खुले दिल।

चुनौतियां आती हैं, लेकिन हर चुनौती का समाधान भी छिपा होता है। पहली चुनौती – ईर्ष्या का भाव। बहू को लगता है, "सास बेटे को मुझसे ज्यादा प्यार करती है।" समाधान? सास, बहू के सामने बेटे की तारीफ करे – "देखो, कितना अच्छा पति बना है।" बहू, सास के सामने पति की – "मांजी, आपके संस्कारों की वजह से ही वो इतने अच्छे हैं।" इससे "मेरा बेटा" से "हमारा बेटा" का भाव आता है। दूसरी चुनौती – घर के काम का बंटवारा। "सास सब कुछ खुद करती हैं, मुझे कुछ करने नहीं देतीं।" या "बहू कुछ करती ही नहीं।" समाधान – जिम्मेदारियों की लिखित लिस्ट। सास रसोई की मालकिन, बहू बजट और खरीदारी की मैनेजर। दोनों की विशेषज्ञता का सम्मान। तीसरी चुनौती – पीढ़ीगत अंतर। सास को नई टेक्नोलॉजी समझ नहीं आती, बहू को पुरानी रीतियां बोरिंग लगती हैं। समाधान – "एक्सचेंज प्रोग्राम"। बहू सास को वॉट्सऐप सिखाए, सास बहू को दादी मां की कहानियां या आचार बनाना।

जब सास-बहू एकजुट होकर खड़ी होती हैं, तो परिवार की नींव हिलने की बजाय और मजबूत हो जाती है। बच्चे संस्कारों की जड़ें गहरी करते हुए आधुनिकता की उड़ान भरते हैं। पति का मन हल्का हो जाता है – अब उसे "दोनों के बीच फंसने" की तनावपूर्ण जंग नहीं लड़नी पड़ती। समाज में यह जोड़ी मिसाल बनती है; पड़ोसन की बहू उत्सुकता से पूछती है, "आपकी सास तो कमाल की हैं, इतनी कूल कैसे?" महिला सशक्तिकरण नई ऊंचाइयां छूता है – दो महिलाएं मिलकर घर को आर्थिक रूप से अजेय किला बनाती हैं।

यह रिश्ता कोई जादू की छड़ी नहीं, बल्कि धैर्य, समझ और प्यार की तीन मजबूत डोरियों से बुनी गई साधना है। यह केमिस्ट्री सिर्फ दो दिलों को नहीं, बल्कि पूरे परिवार को एक अटूट धागे में पिरोती है। अगर आप बहू हैं, तो आज ही सास को गले लगाकर कहें, "आपके बिना यह घर सूना है।" अगर सास हैं, तो बहू को प्यार भरी मुस्कान देते हुए कहें, "तुम इस घर की चमकती रोशनी हो।" यही वह अमर बॉन्ड है, जो हर तूफान में परिवार को जोड़े रखता है – न टूटने के लिए, बल्कि हर चुनौती में और चमकदार बनने के लिए!

मतदाता सूची का पुनरीक्षण आवश्यक है।

डॉ.बालमुकुंद पांडे

बिहार विधानसभा का चुनाव मतदाता सूची के' विशेष गहन परीक्षण ' या ' स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन' (SIR) के अंतर्गत हो रहा है। भारत का निर्वाचन आयोग/ चुनाव आयोग स्वतंत्र संवैधानिक निकाय है जो भारतवर्ष के संघीय विधायिका एवं राज्यों के विधान मंडलों में स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं पारदर्शी निर्वाचन/ चुनाव कराकर भारत के लोकतंत्र को मजबूती प्रदान किया है। निर्वाचन आयोग के पास स्वयं के कर्मचारी एवं अन्य स्टाफ न होने के बावजूद भी उसके निवेदन पर केंद्र सरकार एवं राज्यों की सरकारें आवश्यक कर्मचारी उपलब्ध कराती है। लोकतंत्र की सफलता नागरिक समाज के लिए आवश्यक होती है। गहन पुनरीक्षण मौलिक स्तर पर मतदाता सूची में दो बार आए नामों को हटाने एवं मृत मतदाताओं के नामों को हटाने के लिए हो रहा है।

'विशेष गहन पुनरीक्षण' राष्ट्रहित से जुड़ा विषय है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) सामाजिक और सांस्कृतिक संगठन है जो राष्ट्रहित को सर्वोपरि मानता है। स्वयंसेवकों ने व्यक्ति- निर्माण से राष्ट्र - निर्माण की संकल्पना को साकार करने के लिए प्रयासरत रहते हैं। वर्तमान में वोट बैंक की राजनीति के लिए बहुत से राज्यों की सरकारों ने अवैध तरीके से अवैध व्यक्तिओं को भारत में रहने का संरक्षण दे दिए हैं। बांग्लादेश, पाकिस्तान, एवं नेपाल से अवैध घुसपैठी भारत में रह रहे हैं और भारत को अशांत करने, उपद्रव करके भारत के शांति एवं स्थिरता को चुनौती देते हैं। घुसपैठियों की पहचान उजागर करने में स्वयंसेवकों का सहयोग अति आवश्यक है। स्वयंसेवक राष्ट्र प्रेम की भावना से काम करके 'विशेष गहन पुनरीक्षण' में सहयोग करेंगे। संघ भारत की एकता ,आंतरिक सुरक्षा, अक्षुण्णता एवं संस्कृति के उन्नयन के लिए काम करता है। स्वयंसेवक अवैध व्यक्तियों व अवैध घुसपैठियों को पहचान कर जिला निर्वाचन अधिकारी को आवेदन देकर मतदाता सूची का संशोधन कराएंगे।

विपक्षी दलों के प्रत्याशियों एवं समर्थकों का कहना है कि सत्तारूढ़ राजनीतिक दल ने बहुत बड़ी संख्या में वैध मतदाताओं, अल्पसंख्यकों एवं वंचित वर्गों के नाम मतदाता सूची से हटवाए हैं। उन सभी का कहना है कि ' विशेष गहन पुनरीक्षण' के दौरान आधार कार्ड या अन्य दस्तावेजों की मांग से बहुत लोग मताधिकार से वंचित हो चुके हैं ,इसलिए यह मनमाना, भेदभावपूर्ण एवं अवैज्ञानिक है। यह सभी आरोप बेबुनियाद एवं शून्य धरातल पर है। ' विशेष सघन पुनरीक्षण ' का उद्देश्य मतदाता सूची से उनका नाम हटाना है जो दो जगह मतदाता सूची में है, एवं उनके नाम को हटाना जो मृत हो चुके हैं। निर्वाचन आयोग एक स्वतंत्र संवैधानिक निकाय है जो लोकतंत्र की गतिशीलता के लिए यह अभियान चलाया है। लोकतंत्र में निर्वाचन आयोग रीढ़ है एवं निर्वाचन आयोग की दृष्टि में सभी मतदाता समान है।

भारत के संविधान के अनुच्छेद- 324 में निर्वाचन आयोग को निर्वाचन प्रक्रिया के अधीक्षण ,नियंत्रण एवं निर्देशन का वृहद अधिकार है। निर्वाचन आयोग इसके लिए मतदाता सूची का निरंतर पुनरीक्षित करता है जिससे नए मतदाताओं का नाम जोड़ सके एवं जो मतदाता नहीं रहे, उनका नाम हटाया जा सके। यह सभी कार्य लोकतंत्र की मजबूती के लिए है। स्वयंसेवक राष्ट्रीयता की मजबूती एवं सशक्त संगठित समाज के लिए निरंतर काम करते हैं। 'विशेष सघन पुनरीक्षण' की यज्ञ में संघ अपने ऊर्जा की आहुति देकर सशक्त लोकतंत्र के लिए साधन बनकर कार्य कर रहा है। भारत विविधता पूर्ण संस्कृति वाला देश है । इसमें मतदाताओं के मन और मस्तिष्क में राष्ट्र- प्रेम की भावना का भाव उन्नयन करके लोकतंत्र को मजबूत किया जाता है। ग्रामीण परिवेश में नए अभियान के प्रति जन जागरूकता निम्न होती है। संघ इस जन जागरूकता अभियान के लौ को बढ़ाकर मतदाता सूची को अद्यतन करने में सहयोग कर रहा है।

माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने ₹लक्ष्मी चरण सिंह बनाम एकेएम हसनर₹, 1985 के मामले में स्पष्ट किया था कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है एवं स्वस्थ लोकतंत्र के लिए आवश्यक है कि यह अनवरत चलती रहे।

विश्व कप में विजय : उपेक्षित रात की स्वर्णिम सुबह !

अवसर लेकर आई है 'हर मन' की जीत ! यह जीत बदल सकती है लड़कियों की दुनिया!

डॉ घनश्याम बादल

2 नवंबर 2025 की तारीख की रोशन रात भारतीय खेल जगत की एक ऐतिहासिक एवं स्वर्णिम घटना के रूप में याद की जाएगी जो भारत और भारत की लड़कियों तथा महिला खिलाड़ियों के लिए एक स्वर्णिम सुबह लेकर आई।

यदि इस जीत को हमने देश के महिला जगत एवं खेल जगत के लिए एक अवसर के रूप में इस्तेमाल कर लिया तो आने वाली पीढ़ियों के लिए यह जीत यह एक 'टर्निंग प्वाइंट' सिद्ध होगी ।

भारत की महिला क्रिकेट खिलाड़ियों ने अफ्रीका की मजबूत क्रिकेट टीम को 52 रन के भारी अंतर से हराकर आईसीसी महिला विश्व क्रिकेट कप पर ही कब्जा नहीं किया अपितु यह सिद्ध किया है कि अब भारत की लड़कियां दुनिया के किसी हिस्से की लड़कियों से कम नहीं हैं।

भारत की महिला क्रिकेट टीम ने आईसीसी महिला वर्ल्ड कप जीतकर न केवल खेल के मैदान में बल्कि देश के हर घर में गर्व, प्रेरणा और आत्मविश्वास का संचार किया है। यह विजय भारतीय खेल इतिहास का स्वर्णिम अध्याय है—एक ऐसा क्षण जिसने यह साबित कर दिया कि अब महिला खिलाड़ी किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से पीछे नहीं हैं। यह जीत केवल एक ट्रॉफी नहीं, बल्कि भारतीय नारी शक्ति की नई परिभाषा है।

पूरे टूर्नामेंट में भारतीय महिला टीम ने अपने खेल से मंत्रमुग्ध किया। कप्तान हरमनप्रीत कौर के नेतृत्व में टीम ने हर चुनौती, हार-जीत और उतार चढ़ाव का डटकर सामना किया और लीग चरण से लेकर फाइनल तक अपनी रणनीति, अनुशासन और टीम भावना के बल पर देश को विश्व चैंपियन बनाया।

इस विश्व कप के फाइनल में जीत का परचम लहराने वाली इन लड़कियों का सामना हार से भी हुआ और वह लगातार तीन मैच ऑस्ट्रेलिया इंग्लैंड तथा दक्षिण अफ्रीका से हारी जब वह हार रही थीं तब शायद ही किसी ने सोचा होगा कि यें शेरनिया पलट कर ऐसा वार भी कर सकती हैं मगर 1983 की कपिल देव की टीम की तरह ही उन्होंने सिद्ध किया कि उनमें जोश जज्बे और देश के लिए कुछ करने के माद्दे की कमी नहीं है।

अवसर को कैसे बनाया जाए, इसकी मिसाल दी युवा बल्लेबाज शेफाली वर्मा ने. उनकी आक्रामक बल्लेबाजी, अनुभवी स्मृति मंधाना की सधी हुई पारी, और हरमनप्रीत कौर की कप्तानी, मिताली का कैच, रेणुका सिंह ठाकुर की गेंदबाजी का जिक्र तो होगा ही, सबसे ज्यादा जिक्र होगा इन खिलाड़ियों की टीम स्पिरिट और खेल भावना के नायाब प्रदर्शन का।

सेमिफाइनल मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया जैसी दिग्गज टीम को हराना ऐतिहासिक था। तो फाइनल में 52 रन की बड़ी जीत किस टीम के जज्बे और संकल्प को रेखांकित करती है। इस मैच में भारतीय टीम ने न केवल तकनीकी श्रेष्ठता बल्कि मानसिक दृढ़ता का परिचय दिया। हर खिलाड़ी ने टीम की सफलता में योगदान दिया—चाहे वह फील्डिंग में चपलता हो या आखिरी ओवरों में दबाव झेलने की क्षमता।

इस विजय का सबसे बड़ा कारण टीम स्पिरिट और आपसी विश्वास था। हर खिलाड़ी ने अपनी भूमिका को बखूबी समझा और व्यक्तिगत उपलब्धियों से अधिक टीम की जीत को प्राथमिकता दी।

इस टीम के कोच और देश के अंदरूनी क्रिकेट के सचिन तेंदुलकर कहे जाने वाले अनमोल मजूमदार की कभी नीली जर्सी ना पहन पाने की टीस भी इन लड़कियों ने खत्म कर दी। उनकी कोचिंग ,कोचिंग स्टाफ और सपोर्ट टीम की भी खिलाड़ियों को मानसिक रूप से तैयार करने में अहम भूमिका रही।

टीम की यह एकजुटता और सामूहिक प्रयास उस परंपरा का प्रतीक है जिसमें सामूहिक सफलता को सर्वोच्च माना जाता है। महिला खिलाड़ियों ने यह दिखा दिया कि सफलता केवल व्यक्तिगत प्रतिभा से नहीं बल्कि सामूहिक समर्पण और एक-दूसरे पर भरोसे से हासिल होती है।

लेकिन यह मान लेना कि इस विजय के पीछे केवल वर्तमान टीम का ही रोल है, यह भी ठीक नहीं होगा। महिला क्रिकेट को आगे बढ़ाने में शांता रंगास्वामी, डायना एडुलजी, मिताली राज जैसी कितनी ही उन खिलाड़ियों का भी योगदान है जिन्होंने न के बराबर सुविधाओं उपेक्षा के बीच महिला क्रिकेट को न केवल जिंदा रखा बल्कि आगे भी बढ़ाया।

इस ऐतिहासिक जीत ने भारत की लाखों लड़कियों के दिलों में एक नया सपना जगाया है। जहाँ कभी क्रिकेट को पुरुषों का खेल माना जाता था, आज के बाद महिला क्रिकेट को भी बराबर का दर्जा दिया जाना चाहिए. इसमें दो राय नहीं कि सरकार और समाज तथा प्रमोटर पैसे की बारिश कर सकते हैं लेकिन सबसे ज्यादा जरूरत है। 'बेटी पढ़ाओ, बेटी बचाओ' की तर्ज पर ही 'बेटी खिलाओ, बेटी बढ़ाओ' जैसे अभियान यथार्थ के धरातल पर चलाए जाने चाहिएं।

बेशक, यदि सब ठीक रहे तो यह जीत सामाजिक मानसिकता में बड़ा परिवर्तन लाएगी। अब माता-पिता अपनी बेटियों को खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। महिला खेल अकादमियों की स्थापना व वृद्धि के साथ वहां की दशा एवं दिशा दोनों में सुधार की गति को बढ़ाना होगा। उम्मीद करनी चाहिए कि यह जीत इन प्रयासों को और गति देगी।

विश्व चैंपियन बनने के साथ ही भारतीय महिला क्रिकेट एक नए युग में प्रवेश कर चुका है। यह विजय न केवल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाएगी बल्कि महिला क्रिकेट के बुनियादी ढांचे को भी सुदृढ़ करेगी और विश्व कप की जीत से इसकी लोकप्रियता और निवेश दोनों में वृद्धि होगी, ऐसी उम्मीद करना अनुचित नहीं होगा। नए स्पॉन्सर, बेहतर प्रशिक्षण सुविधाएं और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अधिक मैचों की संभावना आने वाले वर्षों में भारत को विश्व की सबसे मजबूत महिला क्रिकेट संरचनाओं में से एक बना सकते हैं ।

महिला क्रिकेट की इस अभूतपूर्व सफलता को बनाए रखने के लिए सरकार और समाज दोनों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। सरकार को चाहिए कि वह महिला खिलाड़ियों को उचित आर्थिक सहायता, विश्वस्तरीय प्रशिक्षण केंद्र और खेल उपकरण उपलब्ध कराए। ग्रामीण और अर्धशहरी क्षेत्रों में महिला क्रिकेट अकादमियों की स्थापना से नई प्रतिभाओं को मौका मिलेगा। साथ ही, खिलाड़ियों को स्पोर्ट्स कोटा के तहत नौकरियों और प्रोत्साहनों से सम्मानित करना चाहिए ताकि वे आर्थिक रूप से सुरक्षित रहते हुए अपने खेल पर पूरा ध्यान दे सकें।

मीडिया और निजी क्षेत्र को भी महिला क्रिकेट को उसी स्तर की पहचान देनी चाहिए जैसी पुरुष क्रिकेट को दी जाती हैं।

यह ट्रॉफी भारत के लिए केवल एक खेल उपलब्धि नहीं बल्कि सामाजिक सशक्तिकरण का प्रतीक है। इस जीत ने यह संदेश दिया है कि यदि अवसर मिले तो भारतीय महिलाएँ किसी भी क्षेत्र में विश्व विजेता बन सकती हैं।

मगर याद यह भी रखना होगा की जीत को परंपरा कायम रखना भी एक बड़ी जिम्मेदारी होगी। इसलिए इससे खुश होने के साथ-साथ इसे बरकरार रखने के लिए कड़े परिश्रम की भी ज़रूरत होगी।

संविधान निर्माता पर बेतुका विवाद क्यों

राजेश कुमार पासी

बाबा साहब अम्बेडकर को संविधान निर्माता कहा जाता है, ये बात कुछ लोग हजम नहीं कर पाते, इसलिए उनके संविधान निर्माता होने पर सवाल खड़े करते हैं। अब इस मुद्दे पर जो विवाद चल रहा है, इस पर सोशल मीडिया पर लोग बहस कर रहे हैं । पूरी बहस सिर्फ सामाजिक सद्भाव को खराब करने की कोशिश दिखाई देती है। सोशल मीडिया पर किसी की असली पहचान पता नहीं होती. बड़ी संख्या में लोग फेक आईडी चला रहे हैं और उसके माध्यम से समाज का माहौल बिगाड़ने की कोशिश करते हैं । विदेशों में बैठकर कितने ही लोग नकली पहचान के साथ धार्मिक और सामाजिक सद्भाव बिगाड़ने का खेल खेल रहे हैं । मैंने जिस स्कूल से मैट्रिक तक शिक्षा ग्रहण की, उसमें आधे से ज्यादा विद्यार्थी दलित समाज से आते थे। कक्षा 7-8 में पढ़ते समय मुझे पहली बार इस सवाल का सामना करना पड़ा कि क्या बाबा साहब ने ही संविधान लिखा था। यह सवाल मेरे एक सवर्ण समाज के दोस्त ने पूछा था क्योंकि उसे मेरे साथी दलित छात्रों की बात पर विश्वास नहीं था। उस वक्त के ज्ञान के अनुसार मैंने उसे कहा कि वो लोग सही कह रहे हैं ।

अब मुझे लगता है कि संविधान निर्माण में बाबा साहब के योगदान को देखते हुए ही उन्हें संविधान निर्माता कहा गया है । समस्या यह है कि धीरे-धीरे समाज में यह बात बैठ गई कि संविधान एक किताब है जिसे बाबा साहब ने लिखा और देश को सौंप दिया । अधिकांश जनता मानती है कि संविधान एक किताब है और देश उसके अनुसार चल रहा है । बहुत कम लोग संविधान निर्माण की प्रक्रिया को जानते हैं लेकिन अब संविधान निर्माण की पूरी प्रक्रिया जनता को समझ आ रही है । सोशल मीडिया पर लंबे समय से संविधान निर्माण की प्रक्रिया बताकर बाबा साहब के संविधान निर्माता होने पर सवाल खड़े किये जा रहे हैं । तर्क दिया जाता है

कि संविधान सभा में २९९ सदस्य थे तो इसके निर्माण का श्रेय एक व्यक्ति को कैसे दिया जा सकता है । ये लोग संविधान सभा में बैठकर २ वर्ष 11 महीने 18 दिन तक इस पर विचार करते रहे और इसके बाद संविधान निर्माण की प्रक्रिया पूरी हुई । उनकी अनदेखी क्यों की जा रही है । दूसरा तर्क यह दिया जाता है कि बाबा साहब तो सिर्फ प्रारूप समिति के अध्यक्ष थे, तो उन्हें पूरा श्रेय देने का आधार क्या है ।

संविधान निर्माता का सवाल उठाने वाले मुख्य रूप से बी.एन. राव, जो कि संविधान सभा के संवैधानिक सलाहकार थे, उनके योगदान की बात करते हैं । वास्तव में बी.एन.राव ने संविधान निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दिया था । वो केवल संविधान सभा के संवैधानिक सलाहकार नहीं थे बल्कि उन्होंने ही संविधान का प्रारंभिक मसौदा तैयार किया था । बाबा साहब की अध्यक्षता वाली प्रारूप कमेटी ने उसे परिष्कृत करके संविधान का निर्माण किया था । बी.एन.राव कोई सामान्य व्यक्ति नहीं थे बल्कि वो एक सिविल सेवक, न्यायविद, राजनयिक और राजनेता थे ।1950-51 के दौरान वो संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में भारत के प्रतिनिधि रहे और इसके अलावा वो अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय के न्यायाधीश भी रहे । बाबा साहब अंबेडकर ने खुद यह स्वीकार किया था कि संविधान निर्माण में बी.एन. राव के योगदान को भी श्रेय दिया जाना चाहिए ।

भारतीय महिला क्रिकेट टीम की जीत -एक क्रांति ,एक नई शुरुआत, बीसीसीआई द्वारा आर्थिक पुरस्कारों की बारिश- क्या टीम को विजय परेड मिलेगी ?

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तरपर 2 नवंबर 2025 यह तारीखआने वाले वर्षों में भारतीय खेल इतिहास के पन्नों में स्वर्णाक्षरों में दर्ज की जाएगी ।यह दिन केवल एक क्रिकेट मैच की जीत का नहीं, बल्कि उस सोच की पराजय का प्रतीक है जिसने सदियों तक भारतीय नारी को सीमाओं में जकड़ कर रखा। यह विजय न केवल भारतीय महिला क्रिकेट टीम की है, बल्कि यह भारत की उन 70 करोड़ महिलाओं की सामूहिक जीत है,जिन्हें अक्सर यह कहकर पीछे धकेल दिया जाता रहा कि "यह काम तुम्हारे बस का नहीं।"इस दिन भारत की बेटियों ने साबित कर दिया कि अगर संकल्प अटूट हो,तो हर मैदान जीता जा सकता है,चाहे वह घर का हो या खेल का ।इस ऐतिहासिक विजय ने भारतीय खेल जगत कीपरंपराओं को झकझोर दिया है। यह सिर्फ एक ट्रॉफी जीतने की कहानी नहीं,बल्कि समाज के भीतर पनपी लैंगिक असमानता के खिलाफ एक बगावत है ।दशकों तक महिला क्रिकेट को "कमज़ोर" या "कम लोकप्रिय" खेल माना जाता रहा ।लेकिन 2 नवंबर 2025 को भारतीय महिला टीम ने यह भ्रम तोड़ दिया। उन्होंने यह दिखा दिया कि पसीना,परिश्रम,धैर्य और आत्मविश्वास किसी लिंग से नहीं, बल्कि जुनून से परिभाषित होता है ।क्रिकेट, जो कभी पुरुषों के दबदबे वाला खेल माना जाता था,अब एक नई पहचान पा चुका है,"क्रिकेट है तो भारत है, और भारत है तो उसमें नारी की शक्ति भी शामिल है।"यह जीत खेल की सीमाओं से परे जाकरसामाजिक सोच, सांस्कृतिक मानसिकता और आर्थिक समानता के विमर्श को भी नया आयाम देती है ।2 नवंबर 2025 सिर्फ एक तारीख नहीं, बल्कि भारत में महिला सशक्तिकरण की नई सुबह है। जिस तरह 1983 में कपिल देव की टीम ने पुरुष क्रिकेट में भारत को विश्व विजेता बनाकर नया युग शुरू किया था, उसी तरह इस तारीख ने महिला क्रिकेट को नयी परिभाषा दी है ।भारतीय महिला खिलाड़ियों ने अपनी मेहनत और संघर्ष से यह दिखाया कि अब "क्रिकेट में पुरुषों का वर्चस्व" जैसा कोई मिथक नहीं बचा ।यह दिन खेलों में महिलाओं की समानभागीदारी के लिए भीप्रेरणा स्रोत बनेगा। जैसे ही भारत नेनिर्णायक गेंद पर जीत हासिल की, हर घर में टीवी स्क्रीन के सामने बैठी लाखों लड़कियों ने अपने भीतर एक सपना महसूस किया, "मैं भी खेल सकती हूं, मैं भी जीत सकती हूं।" यही वह विचार है जो इस तारीख को केवल क्रिकेट से जोड़ने के बजाय, एक सामाजिक आंदोलन का हिस्सा बनाताहै ।भारत की महिला क्रिकेट टीम कीहालिया विश्वस्तरीय जीत ने न केवल खेल जगत को बल्कि पूरे देश को उत्साह और गर्व से भर दिया है। यह सिर्फ एक जीत नहीं, बल्कि महिला क्रिकेट की उस दीर्घ यात्रा की पराकाष्ठा है, जो वर्षों से पुरुष प्रभुत्व वाले क्षेत्र में खुद को स्थापित करने के लिए संघर्ष करती रही। इस जीत के बाद तीन बड़े पहलुओं ने सुर्खियाँ बटोरीं (1)क्या टीम को विजय परेड मिलेगी (2) बीसीसीआई का आर्थिक पुरस्कार क्या संकेत देता है? और (3) आईसीसी द्वारा घोषित "टीम ऑफ द टूर्नामेंट" से भारतीय कप्तान को बाहर रखना क्या उचित था?

साथियों बात अगर हम इस जीत को 70 करोड़ भारतीयमहिलाओं को समर्पित विजयोत्सव के रूप में देखें तो,यह जीत उन 70 करोड़ भारतीय महिलाओं के नाम है, जिन्हें समाज ने कभी न कभी यह कहकर रोका कि "यह लड़कियों का काम नहीं।"यह विजय उन माताओं के नाम है जिन्होंने गरीबी के बावजूद अपनी बेटियों को खेल का सामान खरीदकर दिया, उन बहनों के नाम है जिन्होंने समाज की ताने सुने लेकिन हार नहीं मानी, और उन बेटियों के नाम है जिन्होंने टूटी सड़कों, पुराने बल्लों और घिसी हुई गेंदों से भी सपनों को संजोया ।महिला क्रिकेट टीम की यह उपलब्धि केवल खिलाड़ियों की नहीं, बल्कि उन असंख्य स्त्रियों की सामूहिक चेतना का परिणाम है, जो धीरे-धीरे अपनी सीमाओं से बाहर निकल रही हैं। इस जीत ने यह साबित कर दिया है कि अगर अवसर समान हों, तो महिलाएं केवल बराबरी नहीं, बल्कि उत्कृष्टता की मिसाल पेश कर सकती हैं।

साथियों बात अगर हम इस जीत को बेटियां अब किसी से कम नहीं की सटीक सोच के रूप में देखे तो,भारतीय महिला क्रिकेट टीम की यह विजय उस सोच का उत्तर है, जो सदियों से कहती आई थी, "लड़कियां कमजोर हैं।" भारत की बेटियों ने अब यह सिद्ध कर दिया है कि वे केवल घर की दीवारों तक सीमित रहने के लिए नहीं बनीं। उन्होंने अपने बल्ले और गेंद से उस

मानसिकता को तोड़ दिया है जो उन्हें दूसरे दर्जे का मानती थी ।ये वही बेटियां हैं जिन्होंने गरीबी, सामाजिक असमानता, खेल सुविधाओं की कमी,और भेदभाव जैसी तमाम बाधाओं को पार किया। कई खिलाड़ी छोटे कस्बों से आती हैं, जहां क्रिकेट का मैदान तक नहीं होता। लेकिन उन्होंने मिट्टी में अपने सपनों को सींचा, और आज वही बेटियां विश्व पटल पर भारत का परचम लहरा रही हैं ।उनका हर रन, हर विकेट, हर कैच एक संदेश देता है, "हम बेटियां अब किसी से कम नहीं।" यह संदेश केवल भारत के लिए नहीं, बल्कि दुनिया भर की उन महिलाओं के लिए भी प्रेरणा है जो सीमाओं से बाहर निकलने का साहस जुटा रही हैं।

साथियों बात अगर हम मेरी जीत को समाज की सोच पर प्रहार- चूल्हे-चौके से विश्व मंच तक के सामर्थ्य के रूप में देखे तो,भारत की इस जीत ने केवल ट्रॉफी नहीं जीती, बल्कि उस सोच को हराया जिसने लड़कियों को घर की चारदीवारी में कैद कर रखा था। सदियों से समाज ने स्त्रियों को रसोई, परिवार और सेवा तक सीमित रखा। खेल, विज्ञान, राजनीति या किसी भी सार्वजनिक क्षेत्र में उनका योगदान अक्सर नजरअंदाज किया गया। लेकिन जब भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने विश्व मंच पर विजय पताका फहराई, तो यह पराजय केवल विरोधी टीम की नहीं, बल्कि उस पुरानी सोच की भी थी ।यह जीत उस पितृसत्तात्मक मानसिकता के खिलाफ एक क्रांति है, जो हमेशा कहती थी, "लड़कियां यह नहीं कर सकतीं।" अब वही बेटियां यह कह रही हैं, "हम कर सकती हैं, और बेहतर कर सकती हैं।"यह परिवर्तन केवल खेल के मैदान तक सीमित नहीं रहेगा,बल्कि आने वाले समय में यह राजनीति, शिक्षा, विज्ञान और समाज के हर क्षेत्र में दिखाई देगा।

साथियों बात अगर हम जीत के बाद उदय हुए इन तीन मुद्दों पर चर्चा करें तो (1) क्या भारतीय महिला क्रिकेट टीम को जीत पर मिलेगी ₹जीत की परेड₹ ?जब भी कोई भारतीय टीम विश्व कप या किसी अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट में ऐतिहासिक जीत दर्ज करती है, तो जनता की अपेक्षा रहती है कि उनका स्वागत उसी शान और गरिमा से किया जाए, जैसी पुरुष टीम को दी जाती है। वर्ष 2025 में महिला टीम की यह जीत भारतीय खेल इतिहास में एक ₹टर्निंग पॉइंट₹ साबित हुई है। देशभर में सोशल मीडिया और जनभावनाओं ने यह मांग उठाई है कि भारतीय महिला क्रिकेट टीम के सम्मान में मुंबई या दिल्ली में "विजय परेड" का आयोजन होना चाहिए,जैसे 2011 में पुरुष विश्व कप जीत के बाद हुआ था ।यह सवाल इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह केवल जश्न का प्रतीक नहीं, बल्कि "समानता के अधिकार" का प्रतीक भी बनेगा। महिला खिलाड़ियों ने जिस संघर्ष और समर्पण से इस मुकाम को हासिल किया है, वह सम्मान के हर रूप की हकदार है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड जैसी क्रिकेट बोर्ड अपनी महिला टीमों के सम्मान में परेड आयोजित कर चुके हैं। ऐसे में भारत यदि इस ऐतिहासिक पल को राष्ट्रीय स्तर के सार्वजनिक उत्सव में बदलता है, तो यह आने वाली पीढ़ियों के लिए एक प्रेरणा बनेगा कि ₹क्रिकेट अब सिर्फ पुरुषों का नहीं, भारत की बेटियों का भी गौरव है।(2) भारतीय महिला क्रिकेट टीम के लिए बीसीसीआई ने खोला खजाना- बीसीसीआई (भारतीय क्रिकेट नियंत्रण बोर्ड) ने इस बार महिला खिलाड़ियों के प्रति अभूतपूर्व उदारता दिखाई है। जीत के तुरंत बाद

बीसीसीआई अध्यक्ष और सचिव ने घोषणा की कि सभी खिलाड़ियों को रिकॉर्ड-स्तर की प्राइज मनी और अतिरिक्त बोनस दिया जाएगा। बताया जा रहा है कि प्रत्येक खिलाड़ी को करोड़ों रुपये का इनाम, सपोर्ट स्टाफ के लिए विशेष प्रोत्साहन राशि, और अगले सीज़न के लिए महिला आईपीएल कॉन्ट्रैक्ट में भारी वृद्धि की जा सकती है ।यह निर्णय न केवल उनके प्रयासों की पहचान है, बल्कि महिला क्रिकेट की आर्थिक स्थिति में भी ऐतिहासिक सुधार की शुरुआत है। अब तक पुरुष क्रिकेटरों और महिला खिलाड़ियों के बीच वित्तीय असमानता का मुद्दा चर्चा का विषय रहा है। लेकिन इस जीत के बाद बीसीसीआई ने संकेत दिया है कि भविष्य में "इक्वल पे पालिसी"को पूरी तरह लागू किया जाएगा ।अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यह भारत के खेल-संस्कृति की परिपक्वता का संकेत है। क्योंकि खेल में समान पुरस्कार और अवसर सिर्फ आर्थिक नहीं, बल्कि सामाजिक सम्मान और लैंगिक न्याय का भी प्रतीक हैं। यह कदम भारत को ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड जैसी क्रिकेट व्यवस्थाओं की बराबरी की ओर ले जा सकता है, जहाँ महिला खिलाड़ियों को पहले से ही समान भुगतान नीति का लाभ मिल रहा है।(3)आईसीसी ने घोषित की ₹टीम ऑफ द टूर्नामेंट ₹,भारतीय कप्तान को नज़र अंदाज़ किया गयाजहाँ एक ओर भारत की जीत ने पूरी दुनिया में महिला क्रिकेट की नई लहर पैदा की, वहीं दूसरी ओर आईसीसी के "टीम ऑफ द टूर्नामेंट" चयन को लेकर विवाद उठ खड़ा हुआ ।इस सूची में कई भारतीय खिलाड़ियों को स्थान दिया गया, लेकिन टीम की कप्तान,जिन्होंने शानदार रणनीति, नेतृत्व और व्यक्तिगत प्रदर्शन से टीम को जीत दिलाई,को नज़रअंदाज़ कर दिया गया ।यह निर्णय क्रिकेट जगत में कई सवाल खड़े करता है। क्या यह चयन पूरी तरह प्रदर्शन आधारित था, या इसमें कुछ क्षेत्रीय और राजनीतिक पूर्वाग्रह भी झलकते हैं? विशेषज्ञों का मानना है कि कप्तान के निर्णयात्मक कौशल और प्रेरणादायक नेतृत्व को अनदेखा करना "महिला क्रिकेट की उपलब्धियों को सीमित करने" का संकेत देता है। जब पुरुष क्रिकेट में कप्तान की रणनीतिक भूमिका को सम्मानित किया जाता है, तो महिला क्रिकेट में उसे क्यों अनदेखा किया गया ?यह मामला अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लैंगिक पक्षपात और चयन प्रक्रिया की पारदर्शिता पर गंभीर प्रश्न खड़ा करता है। सोशल मीडिया पर # रेस्पेक्टऑरकैप्टेन ट्रेंड बन गया, और विश्वभर के प्रशंसक आईसीसी से पुनर्विचार की मांग कर रहे हैं।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह जीत सिर्फ मैदान की नहीं,मानसिकता की भी है,भारतीय महिला क्रिकेट टीम की यह जीत इतिहास के पन्नों में स्वर्णाक्षरों में दर्ज होगी ।यह उस विचार की जीत है कि "समान अवसर, समान सम्मान" ही सच्चा लोकतंत्र है ।चाहे विजय परेड का आयोजन हो या बीसीसीआई के आर्थिक पुरस्कार, और चाहे आईसीसी की चयन नीति पर उठे विवाद,इन तीनों घटनाओं ने एक बात साबित कर दी है कि अब महिला क्रिकेट "साइड स्टोरी" नहीं, बल्कि मुख्य कथा बन चुकी है ।यह वह क्षण है जब भारत को अपनी बेटियों के लिए उसी सम्मान और गर्व के साथ खड़ा होना चाहिए, जैसे उसने पुरुष खिलाड़ियों के लिए किया था। यह सिर्फ खेल का उत्सव नहीं, बल्कि 'नारी शक्ति के आत्म- सम्मान' का महाकाव्य है, जिसने दुनिया को यह दिखा दिया कि भारतीय महिलाएँ अब सिर्फ क्रिकेट खेल नहीं रहीं, बल्कि इतिहास लिख रही हैं।

जब प्रभु स्वयं मनुष्य बनकर बोले — वही थे नानक

कभी-कभी इतिहास में ऐसे क्षण आते हैं, जब एक व्यक्तित्व मात्र व्यक्ति नहीं, बल्कि युग बन जाता है — विचारों का, करुणा का, और जागृति का युग। ऐसा ही युग 15वीं शताब्दी में आया, जब तलवारों और तर्कों के बीच एक कोमल आवाज़ ने मानवता को पुकारा — "ना कोई हिंदू, ना कोई मुसलमान, सब एक ही ज्योति से उपजे हैं।" यह आवाज़ थी — सतगुरु नानक देव जी की। गुरुनानक देव जी का जन्म 1469 में तलवंडी (अब पाकिस्तान में ननकाना साहिब) में हुआ। उस समय समाज जात-पात, धार्मिक कट्टरता और अंधविश्वास की जंजीरों में जकड़ा था। लेकिन उस बालक नानक ने, बचपन से ही, प्रश्नों से दुनिया को हिलाना शुरू कर दिया था। उनके शब्दों में प्रश्न नहीं, चेतना थी; उनके मौन में विरोध नहीं, सृजन था।

"नाम जपो, किरत करो, वंड छको" — जीवन का त्रिवेणी सूत्र

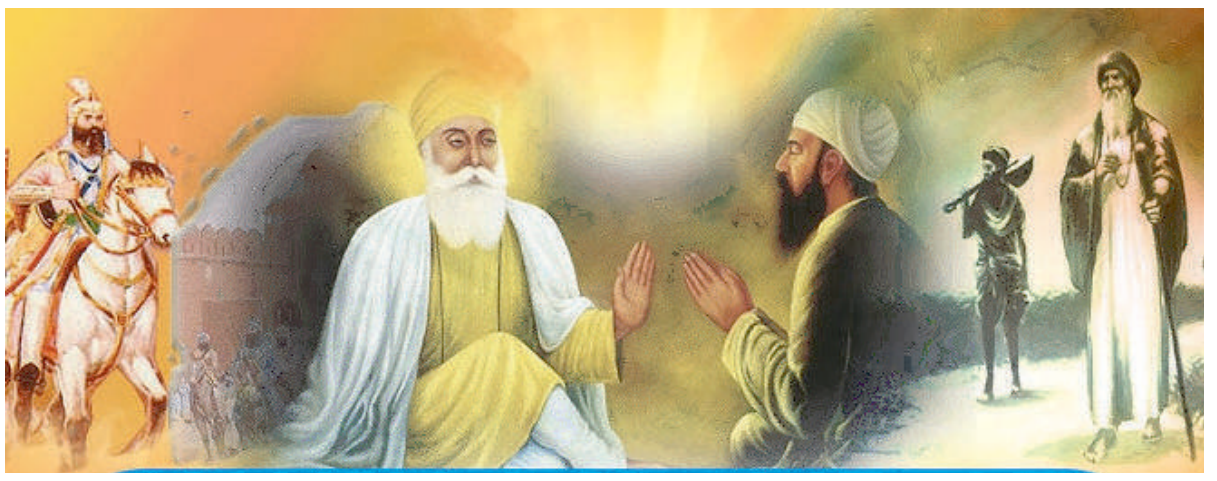
गुरुनानक ने किसी नई धर्म-संस्था की नींव नहीं रखी, बल्कि मानव धर्म को उसकी मूल आत्मा में लौटाया। उन्होंने तीन सरल पर गूढ़ सूत्र दिए: नाम जपो — ईश्वर के नाम का स्मरण करो, क्योंकि वही आत्मा की शुद्धि का प्रथम सोपान है। किरत करो — ईमानदारी से श्रम करो, क्योंकि कर्म ही भक्ति का सच्चा रूप है। वंड छको — जो कुछ प्राप्त हो, उसे बाँटो; क्योंकि साझा करना ही सच्ची संपदा है। ये तीन वाक्य केवल उपदेश नहीं, बल्कि समाज के पुनर्निर्माण का घोषणापत्र थे। जब संसार वर्गों में बँट रहा था, तब नानक का संदेश था — "सब में एक ही ज्योति है।" जब धर्म दीवारें खड़ी कर रहे थे, तब उन्होंने रास्ते खोले — संवाद के, प्रेम के, और समानता के।

जाति-पाँति के परे, समानता की साधना

गुरुनानक देव जी ने स्पष्ट कहा — "एक नूर ते सब जग उपज्या, कौन भले कौन मंदे।" उन्होंने समाज को आईना दिखाया कि ईश्वर के सामने न तो कोई ऊँचा है, न नीचा; न ब्राह्मण श्रेष्ठ, न शूद्र तुच्छ। हर व्यक्ति, हर आत्मा, एक ही स्रोत की संतान है। उनके इस विचार ने न केवल आध्यात्मिक क्रांति की, बल्कि सामाजिक आंदोलन भी खड़ा किया। लंगर की परंपरा — जहाँ अमीर-गरीब, राजा-रंक, सब एक पंक्ति में बैठकर भोजन करते हैं — इस समानता का जीवंत प्रतीक बन गई। आज भी हर गुरुद्वारे में यह परंपरा उसी भाव से चल रही है, जैसे नानक ने शुरू की थी: सेवा, विनम्रता और साझा आनंद।

यात्राएँ नहीं, मानवता की तीर्थयात्रा

गुरुनानक देव जी ने लगभग 30 वर्ष तक यात्रा की — भारत से लेकर अफगानिस्तान, तिब्बत, श्रीलंका, मक्का-मदीना तक, जिन्हें 'उदासी' कहा



जाता है। पर उनकी ये यात्राएँ केवल धर्म-प्रचार नहीं थीं; वे मानवता की खोज थीं। हर भाषा, हर भूगोल, हर परंपरा में उन्होंने सत्य के बीज बोए। उन्होंने कहा — "सचु कहो, ओहु साचा नांव।" उनकी वाणी में किसी पंथ की नहीं, बल्कि विश्व-मानव धर्म की गूँज थी।

विचारों की क्रांति, करुणा की ज्योति

जब सत्ता तलवार से चल रही थी और धर्म भय से, तब नानक ने कहा — "भय में प्रेम नहीं, प्रेम में भय नहीं।" उन्होंने भय-मुक्त समाज का स्वप्न देखा, जहाँ ईश्वर कोई डंडा नहीं, बल्कि दया का सागर हो। उनके शब्दों ने सत्ता को चुनौती दी, पर विद्रोह के बजाय उन्होंने सुधार का रास्ता चुना। उनकी क्रांति तलवार से नहीं, कविता से हुई; उनकी लड़ाई शत्रु से नहीं, अहंकार से थी।

आज के युग में गुरुनानक का संदेश

आज जब दुनिया फिर से धर्म, भाषा और जाति की दीवारों में उलझ रही है, जब इंसान इंसान से दूर होता जा रहा है — ऐसे समय में गुरुनानक का संदेश और भी प्रासंगिक हो उठा है। उन्होंने हमें सिखाया कि सच्ची पूजा मंदिरों, मस्जिदों या गुरुद्वारों में नहीं, बल्कि उस क्षण में होती है जब हम किसी भूखे को भोजन देते हैं, किसी दुखी को सांत्वना देते हैं। उनके शब्दों में — "पवन गुरु, पानी पिता, माता धरत महत।" यह केवल भक्ति नहीं, पर्यावरण-संवेदना का भी मूल सिद्धांत है — कि प्रकृति ही परमात्मा की प्रत्यक्ष उपस्थिति है। अगर आज की दुनिया पर्यावरण-विनाश, हिंसा और असमानता से जूझ रही है, तो नानक का मार्ग — सरल जीवन, सच्चा कर्म और साझा आनंद — एक समाधान है।

नानक आज भी जीवित हैं

गुरुनानक देव जी ने कहा था — "सचु साहिब एको है, दूजा नाही कोए (ईश्वर एक है और वही सर्वोच्च सत्य है)।" सदियों बाद भी उनका यह सत्य अमर है। वह नानक जो तलवंडी में जन्मे थे, अब हर हृदय में बसते हैं; वह नानक जो पाँच शताब्दियों पहले बोले थे, आज भी हमें भीतर से झकझोरते हैं। गुरुनानक जयंती केवल एक पर्व नहीं — यह मानवता का पुनर्जन्म है। यह वह दिन है जब हम याद करते हैं कि सच्चा धर्म पूजा नहीं, सेवा है; सच्चा योग समाधि नहीं, समानता है; और सच्चा भक्ति-गीत कोई राग नहीं, बल्कि दया की ध्वनि है। जब भी दुनिया में अंधकार बढ़ता है, नानक का प्रकाश फिर चमक उठता है — क्योंकि उनका संदेश कभी पुराना नहीं होता। वह हमें आज भी याद दिलाता है — सत्य की राह कठिन नहीं, बस सच्चे दिल की जरूरत है।

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

"सजग नागरिक, सुरक्षित भारत" बाहरी जिला पुलिस ने प्रेरित किए युवा विद्यार्थी

स्वतंत्र सिंह भुल्लर नई दिल्ली

नई दिल्ली: बाहरी जिला पुलिस द्वारा "सजग नागरिक, सुरक्षित भारत" पहल के अंतर्गत एक इंटरएक्टिव जागरूकता सत्र का आयोजन सरकारी सर्वोदय को-एड स्कूल, सुल्तानपुरी मजरा में किया गया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य स्कूली विद्यार्थियों को व्यक्तिगत सुरक्षा, साइबर जागरूकता, यातायात अनुशासन, नशामुक्ति और अपराध निवारण के प्रति शिक्षित करना था — ताकि वे सजग, अनुशासित और सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिक बनकर सुरक्षित समाज के निर्माण में योगदान दे सकें।

इस कार्यक्रम की पहल का आयोजन सचिन शर्मा, आईपीएस, उपायुक्त पुलिस (बाहरी जिला) के गतिशील नेतृत्व में तथा अतिरिक्त डीसीपी-I नर्रा चैतन्य, आईपीएस के पर्यवेक्षण में किया गया। इस कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि व वक्ता गौश आलम, आईपीएस, पुलिस आयुक्त, करीमनगर (तेलंगाना) की प्रेरणादायक उपस्थिति रही, जिनके प्रेरक संबोधन ने विद्यार्थियों पर गहरा प्रभाव छोड़ा।

सामुदायिक पुलिसिंग, निवारक शिक्षा और युवा सशक्तिकरण पर इन अधिकारियों का सामूहिक फोकस जागरूकता, सामाजिक जिम्मेदारी और अपराध-मुक्त जीवन के प्रति जिले की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस कार्यक्रम की प्रमुख विशेषताएँ इस प्रकार से हैं पहली. साइबर जागरूकता एवं डिजिटल सुरक्षा

विद्यार्थियों को साइबर ठगी, ऑनलाइन अपराधों और जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग के बारे में संवेदनशील किया गया।

उन्हें निम्नलिखित बातों पर ध्यान देने की सलाह दी गई –

- साइबर स्वच्छता बनाए रखें
- अनजान लोगों से सोशल मीडिया पर मित्रता न करें
- निजी डेटा की सुरक्षा रखें और व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें

इस सत्र ने विद्यार्थियों को साइबर-स्मार्ट, जागरूक और सतर्क नागरिक बनने के लिए प्रेरित किया। दूसरी. नशामुक्ति एवं अपराध निवारण जागरूकता

कार्यक्रम के एक विशेष भाग में नशे की लत के दुष्प्रभावों और स्वस्थ, नशामुक्त जीवन की आवश्यकता पर चर्चा की गई।

विद्यार्थियों को नशे को "ना" कहने और अपने साथियों को भी इससे दूर रहने के लिए प्रेरित करने का आग्रह किया गया।

अधिकारियों ने अपराध के सामाजिक प्रभावों पर भी प्रकाश डाला, विद्यार्थियों को अनुशासित रहने और समाज में अपराध-मुक्त वातावरण बनाने के लिए प्रेरित किया। तीसरी. प्रेरणादायक संबोधन – गौश आलम, आईपीएस, पुलिस आयुक्त, करीमनगर (तेलंगाना) गौश आलम, आईपीएस ने अपने प्रेरक संबोधन में युवाओं की राष्ट्र-निर्माण में भूमिका और अनुशासित, अपराध-मुक्त समाज के महत्व पर बल दिया।

उन्होंने विद्यार्थियों से ईमानदारी, सत्यनिष्ठा और आत्मसंयम बनाए रखने का आग्रह किया और किसी भी अवैध गतिविधि की सूचना साहसपूर्वक देने को प्रेरित किया।

उनका संबोधन साइबर जागरूकता, नशामुक्ति और सामाजिक जिम्मेदारी के संदेश से परिपूर्ण रहा, जिसने "सजग नागरिक, सुरक्षित भारत" के उद्देश्य को सशक्त रूप से प्रतिध्वनित किया। चौथा . विद्यार्थियों की सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ

विद्यार्थियों ने अपनी आकर्षक और ऊर्जावान सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

गीत, नृत्य और नाट्य प्रस्तुतियों में भारतीय संस्कृति की विविधता और सृजनशीलता झलकी।

इन प्रस्तुतियों ने विद्यार्थियों की प्रतिभा, टीम भावना और उत्साह का सुंदर प्रदर्शन किया। पांचवा इस कार्यक्रम में. संबोधन सचिन शर्मा, आईपीएस, उपायुक्त पुलिस (बाहरी जिला) सचिन शर्मा, आईपीएस ने विद्यार्थियों से आत्मीयता से संवाद किया और उन्हें अनुशासन, जागरूकता तथा नैतिक शक्ति अपनाने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि "जागरूक युवा ही अपराध और सामाजिक बुराइयों का विरुद्ध सबसे मजबूत कवच है।"

उन्होंने आश्वासन दिया कि दिल्ली पुलिस ऐसी पहल के माध्यम से युवाओं का मार्गदर्शन और सहयोग जारी रखेगी।युवा कलाकारों की रचनात्मक श्रद्धांजलि

तीन प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के चित्र बनाकर अपनी रचनात्मकता प्रदर्शित की।

इन उत्कृष्ट कलाकृतियों की सराहना की गई और विद्यार्थियों को उपहार देकर सम्मानित किया गया — यह क्षण कला और पुलिस बल के प्रति सम्मान का प्रतीक रहा। इस कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन विद्यालय की प्रधानाचार्या द्वारा वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों और विशिष्ट अतिथि का हार्दिक धन्यवाद व्यक्त किया।

उन्होंने पुलिस विभाग की जनसेवा, सामुदायिक सुरक्षा और युवाओं में जागरूकता फैलाने के प्रयासों की सराहना की।

कार्यक्रम आपसी सम्मान, कृतज्ञता और प्रेरणा के भाव के साथ संपन्न हुआ ऐसी जागरूकता-प्रधान पहलों के माध्यम से बाहरी जिला पुलिस समाज और पुलिस के बीच की दूरी कम कर रही है।

हिमालय की बर्फ नहीं, भविष्य पिघल रहा है

"जब हिमालय की बर्फ पिघलती है, तो केवल ग्लेशियर नहीं, हमारी सभ्यता की जड़ें हिल जाती हैं।" हिमालय, भारत की जीवनरेखा, आज अभूतपूर्व संकट के मुहाने पर खड़ा है। वैज्ञानिकों की चेतावनी गूंज रही है: अगले दस वर्षों में 1000 से अधिक हिमनद (ग्लेशियर) पूरी तरह लुप्त हो सकते हैं। इसका दंश सिर्फ बर्फीले शिखरों तक नहीं रुकेगा—गंगा, यमुना, ब्रह्मपुत्र जैसी नदियां, जो करोड़ों लोगों की प्यास बुझाती हैं, सूखने की कगार पर हैं। सवाल गहरा है: क्या 2035 तक उत्तर भारत पानी के लिए तड़पेगा? यह महज चेतावनी नहीं, बल्कि एक आसन्न तबाही की दस्तक है।

हिमालय, जिसे 'विश्व की छत' कहा जाता है, दक्षिण एशिया की जलवायु और जल संसाधनों का आधारस्तंभ है। इसके ग्लेशियर, जो गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्र जैसी नदियों को जीवन देते हैं, भारत की कृषि, पेयजल और उद्योगों की रीढ़ हैं। मगर ग्लोबल वॉर्मिंग की आग में ये बर्फीले पहाड़ तेजी से पिघल रहे हैं। एक हालिया अध्ययन चीख-चीखकर बता रहा है कि हिमालय के ग्लेशियर 20वीं सदी की तुलना में दोगुनी रफ्तार से गायब हो रहे हैं। अंतरराष्ट्रीय जलवायु वैज्ञानिकों की रिपोर्ट और साफ चेतावनी देती है: यदि कार्बन उत्सर्जन पर तुरंत लगाम नहीं लगाई गई, तो 2035 तक हिमालय के एक तिहाई से अधिक ग्लेशियर लुप्त हो जाएंगे। यह महज आंकड़ों का खेल नहीं, बल्कि एक भयावह भविष्य की आहट है। गंगा और यमुना, जो उत्तर प्रदेश, बिहार और पश्चिम बंगाल की जीवनरेखा हैं, पहले ही जल संकट से जूझ रही हैं। गंगा का जलस्तर कई स्थानों पर ऐतिहासिक रूप से न्यूनतम स्तर पर पहुंच चुका है। ग्लेशियरों के पिघलने से पहले बाढ़ का कहर बरपेगा, फिर ये नदियां सूखकर रेगिस्तान की धूल बन जाएंगी। इसका परिणाम? खेती तबाह, पेयजल संकट और आजीविका का विनाश। यह चेतावनी नहीं, बल्कि आने वाली तबाही का शंखनाद है।

हिमालय की गोद में बसी उत्तर भारत की अर्थव्यवस्था और संस्कृति नदियों की धड़कन पर टिकी है। गंगा के तट पर बसे हरिद्वार, वाराणसी, कानपुर, पटना जैसे शहर न केवल आस्था और संस्कृति के केंद्र हैं, बल्कि लाखों लोगों की आजीविका का आधार भी हैं। मगर ग्लेशियरों का तेजी से पिघलना इन नदियों की सांसें छीन रहा है। इसका सबसे गहरा घाव कृषि पर पड़ेगा। भारत का 'अन्न भंडार' कहलाने वाले पंजाब और हरियाणा पहले ही भूजल की कमी से त्रस्त हैं। यदि गंगा और यमुना का जलस्तर और गिरा, तो सिंचाई के लिए पानी की किल्लत फसलों को तबाह कर देगी। यह संकट खेतों तक सीमित नहीं रहेगा—शहरी पेयजल आपूर्ति पर भी गहरा संकट मंडराएगा। दिल्ली, जो पहले ही यमुना के सूखने से जूझ रही है, अब अभूतपूर्व जल संकट की कगार पर है। साथ ही, हिमालयी नदियों पर निर्भर जलविद्युत परियोजनाएं ठप होने के कगार पर हैं, जिससे ऊर्जा संकट का अंधेरा गहराएगा।

ग्लेशियरों का पिघलना सिर्फ पर्यावरणीय त्रासदी नहीं, बल्कि सामाजिक और आर्थिक सुनामी की आहट है। जल संकट से खाद्य असुरक्षा बढ़ेगी, खाद्य पदार्थों की कीमतें आसमान छूएंगी, और गरीब-मध्यम वर्गीय परिवारों की कमर टूट जाएगी। पानी की बढ़ती मांग क्षेत्रीय युद्धों को भड़का सकती है। भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश के बीच नदियों के पानी के बंटवारे पर पहले से ही तलवारें खिंची हैं; ग्लेशियरों के पिघलने से यह तनाव और विस्फोटक हो सकता है। हिमालयी क्षेत्रों की स्थानीय जनजातियां और समुदाय भी इस आपदा की चपेट में हैं। बाढ़ और भूस्खलन की बढ़ती घटनाएं—जैसा कि उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश में हाल के वर्षों में देखा गया—पहाड़ी जीवन को खतरे में डाल रही हैं। यह महज संकट नहीं, बल्कि एक ऐसी तबाही की दस्तक है, जो हमारी सभ्यता की नींव हिला सकती है।

हिमालय के ग्लेशियर वैश्विक तापन की दहकती भट्ठी में तेजी से गल रहे हैं और इस विनाश की जड़ में है मानव की असीम स्वार्थपरता। जीवाश्म ईंधनों का अंधाधुंध दोहन, वनों की निर्मम कटाई और औद्योगिक धुएँ का बढ़ता जाल — ये सब मिलकर पृथ्वी की साँसें घोंट रहे हैं। विश्व के तीसरे सबसे बड़े कार्बन उत्सर्जक के रूप में भारत इस संकट से पल्ला नहीं झाड़ सकता। ऊपर से, हिमालयी क्षेत्र में बेलगाम पर्यटन, अवैध खनन और बाँध निर्माण ने इस श्वेत शृंखला के सीने पर ऐसे घाव दे दिए हैं जो धीरे-धीरे उसकी जीवन-रेखा को निचोड़ रहे हैं।

इस आसन्न तबाही से निपटने के लिए तुरंत और एकजुट कदम उठाने होंगे। पहला, कार्बन उत्सर्जन पर लगाम कसने के लिए भारत को सौर और पवन ऊर्जा जैसे नवीकरणीय स्रोतों में निवेश को रफ्तार देनी होगी। जंगलों की कटाई पर सख्त रोक और हिमालय में पर्यावरण-अनुकूल नीतियां अब विकल्प नहीं, बल्कि अनिवार्यता हैं। दूसरा, जल प्रबंधन को क्रांति की जरूरत है—वर्षा जल संचयन, भूजल पुनर्भरण, और कुशल सिंचाई तकनीकों को अपनाना होगा। स्थानीय समुदायों को जलवायु परिवर्तन से लड़ने के लिए प्रशिक्षित और सशक्त करना समय की मांग है। अंतरराष्ट्रीय सहयोग भी इस जंग में अहम हथियार है। हिमालयी ग्लेशियरों का संरक्षण भारत अकेले नहीं कर सकता; दक्षिण एशियाई देशों को मिलकर ग्लेशियर संरक्षण, जल बंटवारे, और जलवायु अनुकूलन की साझा रणनीति बनानी होगी।

हिमालय का पिघलना महज पर्यावरणीय संकट नहीं, बल्कि हमारी सभ्यता के लिए एक अस्तित्वगत खतरा है। गंगा और यमुना केवल नदियां नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, अर्थव्यवस्था और जीवन की धड़कन हैं। यदि हम अब नहीं जागे, तो 2035 तक उत्तर भारत पानी की एक-एक बूंद को तरस सकता है। यह समय बहस या चेतावनियों को अनसुना करने का नहीं, बल्कि ठोस कदम उठाने का है, ताकि हमारी आने वाली पीढ़ियां सूखे और संकट की विरासत न पाएं। हिमालय की पुकार गूंज रही है—क्या हम उसका जवाब देंगे, या चुपचाप उसकी तबाही का मातम मनाएंगे?

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

अन्न ब्रह्म है: अन्न की बर्बादी, एक नैतिक अपराध

अन्न हमारे जीवन का आधार है। यह न केवल शरीर को ऊर्जा देता है, बल्कि जीवन को बनाए रखने का सबसे महत्वपूर्ण साधन भी है।सच तो यह है कि अन्न के बिना जीवन की कल्पना असंभव है। वास्तव में, यह श्रम, प्रकृति और ईश्वर की देन है। किसान दिन-रात परिश्रम करके धरती माता से अन्न उपजाता है, इसलिए अन्न का प्रत्येक दाना हमारे लिए अमूल्य है। इसलिए भोजन करते समय हमें कृतज्ञता का भाव रखना चाहिए और अन्न की बर्बादी से बचना चाहिए। जो अन्न हम व्यर्थ फेंक देते हैं, जूठन में छोड़ देते हैं, वही किसी गरीब, जरूरतमंद की भूख मिटा सकता है। अतः अन्न का सम्मान करना न केवल नैतिक कर्तव्य है, बल्कि मानवता का भी परिचायक है। सच कहा गया है- 'अन्न ही जीवन है, अन्न ही धन है।पाठक जानते होंगे कि हमारी सनातन भारतीय संस्कृति में अन्न को 'ब्रह्म' कहा गया है- 'अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात।' अर्थात्अन्न स्वयं ईश्वर का रूप है। हमारी परंपराओं में भोजन को केवल पेट भरने का साधन नहीं, बल्कि जीवन का आधार और परमात्मा का प्रसाद माना गया है। यही कारण है कि भोजन शुरू करने से पहले 'अन्नदाता सुखी भव' कहकर किसान और प्रकृति के प्रति आभार प्रकट किया जाता है, किंतु आज जब हम आधुनिकता, उपभोक्तावाद और दिखावे की संस्कृति में उलझते जा रहे हैं, तब अन्न का यह दिव्य स्वरूप हमारे व्यवहार से ओझल होता जा रहा है।सच तो यह है कि आज के हमारे समाज में एक विचित्र-सा विरोधाभास दिखाई देता है।मसलन, एक ओर करोड़ों लोग दो वक्त की रोटी के लिए संघर्ष करते हैं, भूख और कुपोषण से जूझते हैं, वहीं दूसरी ओर शहरों के आलीशान समारोहों, शादी-ब्याह, बर्थडे पार्टी, कॉरपोरेट लंच और मंदिरों की सवामणी/प्रशाद/भंडारा तक में भोजन की भारी मात्रा में बर्बादी होती है। भोजन के पहाड़ जैसे ढेर कचरे में मिल जाते हैं, जबकि किसी भूखे बच्चे की आंखें उसी भोजन की तलाश में आसमान ताकती रह जाती हैं। यह दृश्य केवल सामाजिक असमानता का प्रतीक नहीं है, बल्कि हमारी भारी संवेदनहीनता का भी दर्पण है।

अन्न की बर्बादी का सामाजिक पहलू:-

हमारा देश भारत, विश्व का एक बड़ा कृषि प्रधान देश है और यहां की अधिकतर आबादी भी कृषि पर ही निर्भर है।हमारे यहां अन्न केवल भोजन नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति का अहम् और महत्वपूर्ण हिस्सा है। किसान अपनी मेहनत, पसीने और उम्मीदों से धरती से अन्न उपजाता है। उस एक-एक दाने में उसकी कई-कई रातों की नींद और वर्षों का अनुभव जुड़ा होता है। जब हम किसी आयोजन में बिना सोचे-समझे प्लेटों में खाना जूठन के रूप में छोड़ देते हैं या थालियों में परोसकर फेंक देते हैं, तो यह केवल भोजन की नहीं, बल्कि किसान, मजदूर के परिश्रम की भी बर्बादी है। यह अन्न/भोजन बनाने वाले का भी एक प्रकार से अपमान है, क्यों कि भोजन बनाने में भी श्रम लगता है। वास्तव में, यह एक प्रकार का अन्न का बड़ा अपमान ही है।

अन्न की बर्बादी और ग्लोबल हंगर इंडेक्स:-

विभिन्न सर्वे बताते हैं कि भारत में हर साल लगभग 6.7 करोड़ टन भोजन बर्बाद होता है, जिसकी कीमत अरबों रुपये में है। यह मात्रा इतनी है कि इससे करोड़ों लोगों का पेट भरा जा सकता है। वहीं दूसरी ओर 'ग्लोबल हंगर इंडेक्स' में भारत की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। पाठकों को बताता चलूं कि ग्लोबल हंगर इंडेक्स 2025 के अनुसार भारत की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। रिपोर्ट में भारत को 123 देशों में से 102वां स्थान मिला है और इसका कुल स्कोर 25.8 है, जिसे 'गंभीर (सीरियस)' श्रेणी में रखा गया है। यह रैंकिंग इस बात की ओर संकेत करती है कि देश में भूख और कुपोषण की समस्या अब भी व्यापक है। रिपोर्ट के अनुसार, भारत में लगभग 12 प्रतिशत आबादी अब भी पर्याप्त भोजन नहीं पा रही है। पाँच वर्ष से कम उम्र के 18.7 प्रतिशत बच्चे वेस्टिंग (ऐक्यूट अंडर न्यूट्रीशन) के शिकार हैं, जबकि 32.9 प्रतिशत बच्चे स्टंटिंग (क्रोनिक अंडर न्यूट्रीशन) से प्रभावित हैं। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि खाद्य सुरक्षा और पोषण के क्षेत्र में भारत को अभी भी एक लंबा सफर तय करना बाकी है। सरकार द्वारा चलाए जा रहे पोषण अभियान और सार्वजनिक वितरण प्रणाली के बावजूद, जमीनी स्तर पर इनके प्रभाव को और अधिक सुदृढ़ व मजबूत करने की आवश्यकता है ताकि 'शून्य भूख' का लक्ष्य प्राप्त किया जा सके। बहरहाल, यहां यक्ष प्रश्न यह उठता है कि क्या यह आंकड़े हमारे सामने एक गहरी नैतिक चुनौती प्रस्तुत नहीं करते हैं? आखिर हम किस दिशा में जा रहे हैं? क्या यह उचित है कि एक ओर थालियां सजी हों और दूसरी ओर पेट के पेट खाली या भूखे रह जाएं? यह बहुत दुखद है कि आज भी बहुत से लोगों को रात को पेट के गांठ लगाकर (यानी कि भूखा) सोना पड़ता है।

अन्न बर्बादी के पर्यावरणीय दुष्प्रभाव:-

अन्न की बर्बादी केवल नैतिक या सामाजिक समस्या नहीं, बल्कि पर्यावरणीय संकट भी है। जब भोजन कचरे में या नालियों में जाता है, तो उससे मीथेन गैस निकलती है, जो कार्बन डाइऑक्साइड से कई गुना अधिक घातक ग्रीनहाउस गैस है। इतना ही नहीं, भोजन उत्पादन में जल, भूमि और ऊर्जा का भारी उपयोग होता है। एक किलोग्राम चावल उगाने में लगभग 2500 लीटर पानी लगता है। जब वह भोजन बर्बाद होता है, तो उसके साथ पानी, ऊर्जा और भूमि सब के सब व्यर्थ हो जाते हैं।संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार, वैश्विक स्तर पर जितना भोजन बर्बाद होता है, यदि वह एक देश होता, तो वह अमेरिका और चीन के बाद तीसरा सबसे बड़ा कार्बन उत्सर्जक देश होता। यानी अन्न की बर्बादी जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण प्रदूषण

का भी बड़ा कारण है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम भोजन के प्रति सम्मान का भाव जाग्रत करें।

विभिन्न सामाजिक आयोजनों में बर्बादी का स्वरूप:-

कहना ग़लत नहीं होगा कि आज के समय में शादियों, पार्टी, जन्मदिन या विभिन्न धार्मिक आयोजनों में भोजन की बर्बादी सबसे ज्यादा देखी जाती है। लोग दिखावे के लिए अनेक प्रकार के व्यंजन बनवाते हैं, परंतु अधिकांश व्यंजन अधूरे खाए या छुए बिना ही कूड़ेदान में चले जाते हैं। यह बहुत ही दुखद है कि 'उतना ही लीजिए थाली में, कि व्यर्थ न जाए नाली में ' वाला भाव/संस्कार आज लगभग समाप्त हो गया है।यह भी एक तथ्य है कि कई बार आयोजक अतिथियों की संख्या से अधिक भोजन बनवाते हैं ताकि 'कमी' का ताना न सुनना पड़े। वास्तव में, हमें यह मानसिकता बदलनी होगी। सम्मान 'बचाव' में है, 'बर्बादी' में नहीं। हमें यह याद रखना चाहिए कि संसाधन सीमित हैं और उनका विवेकपूर्ण उपयोग ही सच्ची सम्पन्नता है।

भोजन की बर्बादी के नैतिक आयाम:-

भोजन की बर्बादी केवल आर्थिक हानि नहीं है, बल्कि नैतिक पतन का संकेत है। अन्न का अनादर उस किसान, मजदूर का सीधा अपमान है, जिसने भूख-प्यास और धूप, बारिश, सर्दी गर्मी झेलकर उसे विषम परिस्थितियों में उगाया है। यह मजदूरों/मेहनतकश लोगों का भी अनादर है, जिन्होंने खेतों से अन्न घर तक पहुंचाया और रसोइयों का भी जो इसे स्वादिष्ट भोजन में परिवर्तित करते हैं।हमारे शास्त्रों में कहा गया है-'अन्नं न निन्द्यात् तद्व्रतम्।' यानी कि अन्न की निंदा न करें, यह व्रत है, क्योंकि अन्न ही जीवन का आधार है।इस दृष्टि से देखा जाए तो अन्न की बर्बादी केवल असंवेदनशीलता नहीं, बल्कि एक प्रकार का पाप है। जब कोई भूखा सोता है और हम अन्न फेंकते हैं, तो यह हमारी आत्मा की परीक्षा है।

हम क्या कर सकते हैं ?

अन्न/भोजन की बर्बादी रोकने के लिए हम बहुत कुछ कर सकते हैं। मसलन, हमें यह चाहिए कि हमें जितने की आवश्यकता है,हम उतना ही भोजन लें।भोजन करते समय अपनी भूख के अनुसार ही परोसें। यह न केवल अन्न की रक्षा करेगा बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। विभिन्न आयोजनों में हमें यह चाहिए कि हम योजना बनाएं। मसलन, आयोजक गण को यह चाहिए कि वे अनुमानित संख्या के अनुसार भोजन तैयार करवाएं और बचा हुआ भोजन फूड बैंक या किसी एनजीओ को, गरीबों को या जरूरतमंदों दें। 'ज़ीरो वेस्ट' (शून्य बर्बादी) संस्कृति को अपनाया जाना चाहिए। होटल, मंदिर, स्कूल और सामुदायिक रसोई में शेष भोजन को जरूरतमंदों तक पहुंचाने की प्रणाली बनाई जानी चाहिए। भोजन की बर्बादी रोकने के लिए बच्चों में संस्कार जगाए जाने बहुत ही महत्वपूर्ण और आवश्यक हैं। विद्यालयों और परिवारों में बच्चों को यह सिखाया जाना चाहिए कि अन्न का एक दाना भी व्यर्थ न जाए। इसके अलावा, नीतिगत स्तर पर भी प्रयास जरूरी हैं। सरकारें और स्थानीय प्रशासन ऐसे प्रयास कर सकतीं हैं, जिनसे आयोजन स्थलों से बचे भोजन का पुनर्वितरण आसान हो।

अन्न के प्रति संवेदनशीलता का पुनर्जागरण:-

सबसे बड़ी बात यह है कि हमें यह समझना होगा कि 'अन्न' केवल पदार्थ नहीं, बल्कि संवेदना है। वह धरती की कोख से जन्मा, वर्षा से पला और मानव के श्रम से विकसित हुआ है। हर थाली में किसान का परिश्रम, प्रकृति की कृपा और ईश्वर की दया निहित होती है। जब हम भोजन करते हैं, तो हमें उसके प्रति कृतज्ञता का भाव रखना चाहिए।

अंत में यही कहूंगा कि अन्न की बर्बादी किसी एक व्यक्ति का नहीं, पूरे समाज का नुकसान है। यह हमारी संस्कृति, नैतिकता, पर्यावरण और मानवता-चारों के लिए चुनौती है। इसलिए हर व्यक्ति को इस दिशा में जागरूक होना होगा। भोजन को देवता मानने वाली संस्कृति में भोजन की बर्बादी के लिए कोई स्थान नहीं हो सकता। अन्न को सम्मान देना हमारा प्रथम व नैतिक कर्तव्य होना चाहिए। तो आइए ! हम सभी यह संकल्प लें कि अब से हम एक भी निवाला व्यर्थ नहीं जाने देंगे। क्योंकि- 'जो अन्न का सम्मान करता है, वही जीवन का सम्मान करता है।'

सुनील कुमार महला, फ्रीलांस राइटर, कालमिस्ट व युवा साहित्यकार, उत्तराखंड

पराली जलाने की समस्या का संभावित हल

विजय गर्ग

अगले तीन साल तक संयुक्त प्रयास किए जाएं तब जाकर हमें अक्टूबर और नवंबर के बीच ऐसा माहौल मिल सकता है जहां प्रदूषण कम हो। वर्ष 2028 तक इन उपायों की बदौलत पराली जलाने के मौसम में पीएम 2.5 में औसतन 14 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर की कमी आएगी और नवंबर के अधिकतम प्रदूषण के दिनों में यह कमी 40 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर तक हो सकती है। उदाहरण के लिए देखें तो नवंबर 2024 में दिल्ली में औसतन मासिक पीएम 2.5 का स्तर 230 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर था। सबसे पहले, भूसे को संभालने वाली मशीनों के बेहतर प्रबंधन के लिए कस्टम हायरिंग सेंटरों (सीएचसी) में सुधार किया जाना चाहिए। पंजाब और हरियाणा के पास ऐसी ढाई लाख से अधिक मशीनें हैं, जो सैद्धांतिक रूप से सभी गैर-बासमती धान के खेतों को कवर करने के लिए पर्याप्त हैं।

उत्तर भारत में फसलों के अवशेष यानी पराली जलाने का काम शुरू हो चुका है। बीते सात वर्षों में कई उपाय किए गए ताकि प्रदूषण बढ़ाने वाले इस चलन पर अंकुश लगाया जा सके। इस दौरान फसल अवशेष प्रबंधन मशीनों के वितरण से लेकर जैव ईंधन परियोजनाओं का सहयोग करने और जुर्माना लगाने तक जैसे काम किए गए। इसके बावजूद आर्थिक बाधाओं और व्यवस्थागत खामियों के चलते कई किसानों के पास पराली प्रबंधन के बहुत सीमित विकल्प रह गए। हालांकि पराली जलाने पर जुर्माना लगाने की बात कुछ लोगों को पसंद आने वाली होती है लेकिन इसकी वास्तविक वजह को हल करके ही स्थायी समाधान तलाश किया जा सकता है। दिल्ली की हवा की गुणवत्ता मापने वाले एयर क्वालिटी डिसीजन सपोर्ट सिस्टम के मुताबिक हर वर्ष करीब 20 दिनों तक जब पराली जलाने का काम चरम पर होता है उस समय दिल्ली के पीएम 2.5 प्रदूषण में 15- 30 फीसदी की बढ़ोतरी होती है। चूंकि यह शहर के बाहर उत्पन्न होने वाले प्रदूषण के कारण होता है। इसलिए पंजाब और हरियाणा में समन्वित प्रयास करना जरूरी है। ऐसे सहयोग की मदद से ही राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में हवा की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

अगले तीन साल तक संयुक्त प्रयास किए जाएं तब जाकर हमें अक्टूबर और नवंबर के बीच ऐसा माहौल मिल सकता है जहां प्रदूषण कम हो। वर्ष 2028 तक इन उपायों की बदौलत पराली जलाने के मौसम में पीएम 2.5 में औसतन 14 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर की कमी आएगी और नवंबर के अधिकतम प्रदूषण के दिनों में यह कमी 40 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर तक हो सकती है। उदाहरण के लिए देखें तो नवंबर 2024 में दिल्ली में औसतन मासिक पीएम 2.5 का स्तर 230 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर था। सबसे पहले, भूसे को संभालने वाली मशीनों के बेहतर प्रबंधन के लिए कस्टम हायरिंग सेंटरों (सीएचसी) में सुधार किया जाना चाहिए। पंजाब और हरियाणा के पास ऐसी ढाई लाख से अधिक मशीनें हैं, जो सैद्धांतिक रूप से सभी गैर-बासमती धान के खेतों को कवर करने के लिए पर्याप्त हैं। फिर भी, सीएचसी में किराये की व्यवस्था अव्यवस्थित और अपारदर्शी है, जिसके कारण यह व्यवस्था केवल 40 फीसदी मशीनों के साथ ही काम कर रही है। ऊर्जा, पर्यावरण और जल परिषद (सीईईडब्ल्यू) के एक हालिया अध्ययन के अनुसार, खेत में ही पराली प्रबंधन करने वाले पंजाब के केवल 15 फीसदी किसान ही

सीएचसी से किराये की मशीनें लेते हैं। हालांकि सीएचसी को ये मशीनें 80 फीसदी सब्सिडी पर मिलती हैं, लेकिन वित्तीय रूप से टिकाऊ बने रहने के लिए उन्हें हर सीजन में पर्याप्त क्षेत्र में काम करना जरूरी है।

उदाहरण के लिए सब्सिडी के तहत 48,000 रुपये में खरीदा गए सुपर सीडर को अगर अगले पांच सालों तक हर साल 100 एकड़ (40 हेक्टेयर) जमीन के लिए किराए पर दिया जाए तब जाकर उसकी लागत वसूल होती है। इस वर्ष राज्य सरकारों को कई बड़े सुधार करने चाहिए। उदाहरण के लिए हर सीएचएसी द्वारा सुपर सीडर के लिए कम से कम 40 हेक्टेयर जमीन पर काम करना जरूरी करना उन्हें किसानों और सीएचसी को पंजाब के उन्नत किसान जैसे मोबाइल ऐप्स पर एक साथ लाना चाहिए ताकि मशीनों को अबाध ढंग से बुक किया जा सके। इसके अतिरिक्त, सरकारों को इन केंद्रों के लिए मशीनों के रखरखाव पर तकनीकी प्रशिक्षण को प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि मशीनें कम समय के लिए बंद रहें। वर्ष 2026 तक, सरकार को मशीन सब्सिडी योजना को फिर से डिजाइन करना चाहिए ताकि उन सीएचसी को संचालन संबंधी सहायता दी जा सके जो न्यूनतम सेवा लक्ष्यों को पूरा करते हैं। दूसरा, पंजाब और हरियाणा के कृषि विभागों को जमीनी स्तर पर काम करना चाहिए और फसल अवशेष प्रबंधन से जुड़े मिथकों को तोड़ना चाहिए। ऐसे मिथक प्रचलित हैं कि अगर मशीनों का इस्तेमाल किया गया तो कीटों का हमला होगा और उपज में कमी आएगी। केंद्र सरकार ने जो संशोधित सीआरएम परिचालन दिशानिर्देश जारी किए हैं उनके मुताबिक प्रति राज्य सालाना करीब 12.06 करोड़ रुपये की राशि प्रशिक्षण और प्रदर्शन के लिए आवंटित किए जाएंगे। यह राशि पंजाब द्वारा इस वर्ष पराली प्रबंधन के लिए आवंटित लगभग 500

करोड़ रुपये के केवल 0.5 फीसदी के बराबर है। राज्यों को अपने वार्षिक फसल अवशेष प्रबंधन (सीआरएम) बजट का 5 फीसदी तक रणनीतिक सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) गतिविधियों के लिए आवंटित करना चाहिए। इनमें खेतों में प्रदर्शन, सर्वोत्तम दस्तूर की चेकलिस्ट और लागत बचत के प्रमाण शामिल होने चाहिए।

तीसरा, कम से कम 30 फीसदी धान के अवशेषों का उपयोग एक्स-सीटू तरीकों से करने के लिए बुनियादी ढांचे और आपूर्ति श्रृंखलाओं का तेजी से विकास किया जाना चाहिए। एक्स-सीटू विधियों में फसल अवशेषों का उपयोग औद्योगिक बॉयलरों में ईंधन के रूप में या बायोगैस और बायोचार उत्पादन के लिए कच्चे माल के रूप में किया जाता है, साथ ही अन्य उपयोग भी शामिल हैं। उदाहरण के लिए, पंजाब ने एक्स- सीटू विधियों के माध्यम से 59.6 लाख मीट्रिक टन फसल अवशेषों के प्रबंधन का लक्ष्य रखा था, लेकिन 2023 तक इस लक्ष्य की केवल 60 फीसदी क्षमता ही हासिल की जा सकी थी।

अगस्त 2025 तक पंजाब में जिन 70 कंप्रेस्ड बायोगैस संयंत्रों की योजना बनाई गई थी उनमें से केवल 6 ही संचालित थे। धान की पराली को औद्योगिक उपयोगों में बढ़ावा देने के लिए विभिन्न मंत्रालयों द्वारा वित्तीय प्रोत्साहन दिए जाने के बावजूद, लक्ष्य पूरे नहीं हो पाए हैं। इसका मुख्य कारण बायोमास की आपूर्ति की उच्च लागत, पर्याप्त संख्या में बेलर मशीनों की कमी, भंडारण सुविधाओं की अनुपलब्धता, आपूर्ति श्रृंखला से जुड़े पर्याप्त भागीदारों की कमी और कुशल कार्य बल का अभाव है। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग के निर्देश के अनुसार, राज्यों को इस वर्ष धान की पराली आधारित संयंत्रों के लिए मूल्य खोज अध्ययन करना चाहिए और ऐसा मूल्य निर्धारण तय करना चाहिए जो परियोजना डेवलपर्स के लिए व्यवहारिक हो, साथ ही किसानों को उचित लाभ सुनिश्चित करे। 2026 तक, राज्य ऊर्जा विकास एजेंसियों को बायोमास भंडारण के दिशा-निर्देशों को मानकीकृत करना चाहिए ताकि नुकसान और आग लगने के जोखिम को कम किया जा सके। आखिर में कंप्रेस्ड बायोगैस संयंत्रों से प्राप्त किण्वित जैविक खाद और बायोचार जैसे उभरते उत्पादों के लिए बाजार विकास किया जाए ताकि इनका सही उपयोग सुनिश्चित किया जाए। फरमेंटेड खाद और बायोचार के उपयोग से मिट्टी में पोषक

तत्वों को समृद्ध करने के लिए व्यावसायिक बाजारों को सुनिश्चित करना इन उभरते क्षेत्रों की वित्तीय स्थिरता के लिए आवश्यक है। हाल ही में उर्वरक (अकार्बनिक, जैविक या मिश्रित) नियंत्रण आदेश, 1985 में संशोधन कर फरमेंटेड खाद के लिए गुणवत्ता मानक निर्धारित किए गए हैं, लेकिन केंद्र सरकार ने अभी तक बायोचार के लिए मानकों की अधिसूचना जारी नहीं की है। बायोचार से प्राप्त प्रीमियम कार्बन क्रेडिट की वैश्विक मांग को भुनाकर भारतीय किसानों के लिए नए राजस्व स्रोत खोले जा सकते हैं। वर्ष 2027 तक, सरकारों को राज्य कृषि विश्वविद्यालयों को निर्देश देना चाहिए कि वे किण्वित खाद और बायोचार के लिए उपयोग संबंधी दिशानिर्देश (मात्रा, आवृत्ति और विधियां) तैयार करें। इसके साथ ही, अधिक प्रमाण, सक्रिय प्रशिक्षण और खेत स्तर पर परीक्षणों की आवश्यकता है ताकि किसानों का भरोसा बढ़ाया जा सके। अगले बोआई सत्र से राज्यों को धान की पराली कम करने पर ध्यान देना चाहिए, जिसके लिए अनाज खरीद नियमों में बदलाव आवश्यक है। यह काम अल्पावधि वाली धान की किस्मों जैसे पीआर 126 आदि को बढ़ावा देकर किया जा सकता है, जो ज्यादा उपयोग की जाने वाली और अधिक जल खपत वाली पूसा 44 की तुलना में बेहतर विकल्प है।

पूसा 44 प्रति हेक्टेयर लगभग दो टन अतिरिक्त पराली उत्पन्न करती है, जिससे अवशेष जलाने की समस्या बढ़ती है। 2023 में पंजाब के गैर-बासमती खेतों में पीआर 126 की हिस्सेदारी 38 फीसदी रही। वर्ष 2026 तक, केंद्र सरकार को प्रति एकड़ धान खरीद की सीमा तय करनी चाहिए, जो जिले स्तर पर अल्प अवधि वाली किस्मों की औसत उपज के बराबर हो। इससे पूसा 44 का आकर्षण घटेगा, क्योंकि उसकी अतिरिक्त उपज को सरकार द्वारा खरीदा नहीं जाएगा। यह प्रशासनिक रूप से संभव है, क्योंकि सरकार पहले ही खाद्यान्न खरीद प्रक्रिया के लिए भूमि रिकॉर्ड को एकीकृत कर चुकी है। अगले तीन वर्षों के लिए एक व्यावहारिक और हासिल किए जा सकने वाला रोडमैप अपनाने के लिए नीति-निर्माताओं, किसानों, उद्योगों और शैक्षणिक संस्थानों के बीच सहयोग की आवश्यकता है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

एआई कैमरा ट्रैप से भारत में वन्यजीव संरक्षण पिछले दशक में तकनीकी उन्नति से बदल रहा है

विजय गर्ग

भारत में वन्यजीव संरक्षण पिछले दशक में तकनीकी उन्नति से बदल रहा है। एआई-सक्षम कैमरा-ट्रैप से प्रजातियों की पहचान, मानव-वन्यजीव संघर्ष की रोकथाम और त्वरित निगरानी संभव हो रही है। इससे शोधकर्ताओं का समय बचता है और असल संरक्षण प्रभावी बनता है।

भारत में वन्यजीव संरक्षण का परिदृश्य पिछले एक दशक से धीरे-धीरे बदल रहा है। पारंपरिक कैमरा-ट्रैपों पर अब ऑन-डिवाइस आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) जुड़ रही है। ये कैमरा ट्रैप मशीन लर्निंग मॉड्यूल से लैस होने के कारण इनसे ली गई तस्वीरों/वीडियो को हम तुरंत वर्गीकृत कर सकते हैं। जानवरों की प्रजाति, उनकी तथ्यात्मक पहचान और उन्हें लेकर होने वाली खतरनाक घटनाओं- मसलन उन तक शिकारियों की पहुंच या मानव घुसपैठ-की हम समय रहते न सिर्फ पहचान कर सकते हैं बल्कि इन समस्याओं से निपट भी सकते हैं। इन ऑन-डिवाइस एआई की बदौलत ज़रा-सी कोई गड़बड़ होने पर फॉरेस्ट कंट्रोल या कनफ्लिक्ट प्रबंधन टीमों को अलर्ट किया जा सकता है, और इस तरह वन्यजीवों का रियल टाइम संरक्षण एवं मानव-वन्यजीव संघर्ष का प्रबंधन भी आसानी से हो सकता है।

आज की प्राथमिकता तकनीकें और काम करने का तरीका तकनीकी वजह से काफी सरल हो चुका है। मसलन, सौर व बैटरी संचालित स्मार्ट कैमरे आजकल वन्यजीवों के रास्तों में जगह-जगह लगा दिए गए हैं। इन कैमरों में एंबेडेड एआई मॉड्यूल (या क्लाउड पाइपलाइन) तस्वीरों को फिल्टर करता है, झाड़ियों की हलचल या मानवीय क्रियाओं से पैदा हुई फ़ालतू तस्वीरों को हटाकर हम सिर्फ वाइल्डलाइफ इमेज पर ही फोकस कर सकते हैं। कुछ सिस्टम ट्रिगर होते ही मोबाइल या वायरलेस लिंक से लाइव अलर्ट भेजने लगते हैं ताकि वन्यजीवों की पेट्रोलिंग तेज़ हो सके। इससे पारंपरिक हाथ से छानने-गिनने की लागत बहुत घटती है और प्रतिक्रिया का समय घंटों की बजाय मिनटों में सिमट जाता है।

एआई समर्थित कैमरा-ट्रैप से हम बड़ी संख्या में इमेज का तेज़ और विश्वसनीय वर्गीकरण कर सकते हैं, जिससे शोधकर्ताओं का बड़े पैमाने पर समय बचता है। व्यक्ति विशेष या प्रजाति विशेष की पहचान आसानी से हो जाती है तथा बायोमेट्रिक स्तर पर इस कारण इंडिविजुअल कैप्चर भी संभव हो जाता है। वन्यजीवों के बीच होने वाले क्लैश को लेकर रियल टाइम अलर्ट मिल जाता है। इससे मानव हिंसा या शिकार पकड़ने में मदद मिलती है। इसके साथ ही इस नई प्रणाली के ज़रिए डेटा शेयरिंग बहुत आसानी से राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय प्लेटफॉर्म में हो जाती है, जिससे वन्यजीवों की निगरानी व विश्लेषण में सुविधा होती है।

हालांकि, चुनौतियां अब भी कम नहीं हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में या जहां कोई इंटरनेट सुविधा नहीं है, उन क्षेत्रों में रियल टाइम कनेक्टिविटी संभव नहीं हो पाती, क्योंकि सौर चार्जिंग जैसी सुविधाएं अभी भी आसान नहीं हैं। इसके अलावा स्थानीय भौगोलिक वजहें — जैसे कहीं ज़्यादा बारिश होना या कहीं ज़्यादा हवा चलना — ऐसी स्थितियां झूठे ट्रिगर बहुत पैदा करती हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात निजता और वन्यजीवों के सामाजिक प्रभाव को लेकर होती है। विभिन्न रिपोर्टें बताती हैं कि कभी-कभी कैमरा और ड्रोन का इस्तेमाल वन निगरानी के नाम पर ग्रामीण इलाकों की निगरानी या उत्पीड़न का साधन बन जाता है, जिससे स्थानीय समुदायों और वनकर्मियों के बीच अविश्वास की स्थिति पैदा हो जाती है। इसलिए तकनीक अपनाते समय पारदर्शिता, स्थानीय सहभागिता और गोपनीय नीति की आवश्यकता होती है।

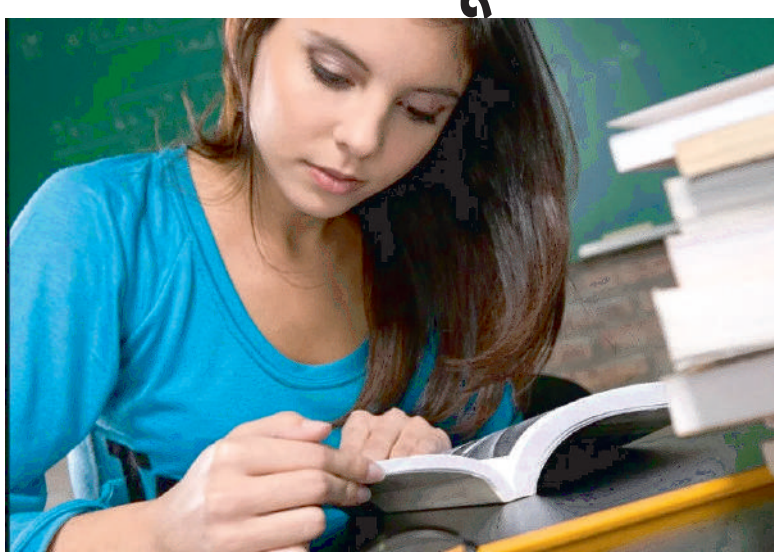
बहरहाल, जिन जगहों पर विशेष रूप से यह आधुनिक तकनीक उपलब्ध है, उनमें उत्तराखंड के संरक्षित वन्यजीव पार्कों, विशेषकर जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व और आसपास एआई सक्षम कैमरों की सुविधा उपलब्ध है। इसी तरह मध्य प्रदेश के बड़े टाइगर लैंडस्केप में एआई कैमरा अलर्ट प्रणालियां मानव-वन्यजीव संघर्ष घटाने में कारगर हुई हैं। महाराष्ट्र के संजय गांधी नेशनल पार्क में हालिया कैमरा ट्रैप सर्वे ने शहरी जंगल में मौजूद तेंदुओं की उपस्थिति को अच्छी तरह निगरानी के दायरे में लिया है। तमिलनाडु, असम के काजीरंगा तथा कुछ अन्य वन्यजीव पार्कों में भी कैमरा ट्रैप सर्वे आसान हुए हैं। लेकिन अभी यह सुविधा हर जगह उपलब्ध नहीं है।

इस तरह से अब एआई सक्षम कैमरा-ट्रैप वन्यजीवों की निगरानी को अब अनुसंधान के स्तर से आगे ले जाकर उनकी रक्षा तथा उन्हें संघर्ष से मुक्ति दिलाने की कोशिश तक पहुंच गया है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं में जिन महत्वपूर्ण गलतियों से बचना चाहिए

विजय गर्ग



प्रतिस्पर्धी परीक्षाएं केवल ज्ञान की जांच नहीं होती हैं; वे रणनीति, स्वभाव और समय प्रबंधन का एक कठिन परीक्षण होती हैं। कई अच्छी तरह से तैयार उम्मीदवार बुद्धिमत्ता की कमी के कारण नहीं, बल्कि अपनी तैयारी और परीक्षा के दिन सामान्य त्रुटियों के कारण असफल होते हैं। यहां आपकी सफलता को अधिकतम करने के लिए आपको जिन महत्वपूर्ण गलतियों से बचना चाहिए, उनकी एक गाइड दी गई है तैयारी चरण की गलतियाँ आपकी सफलता की नींव परीक्षा तिथि से बहुत पहले बनी हुई है। अपने अध्ययन दिनचर्या में इन जाल से बचें 1। सिलेबस और परीक्षा पैटर्न को नजरअंदाज करना

गलतीः आधिकारिक पाठ्यक्रम, विषयों का वजन और परीक्षा प्रारूप (जैसे प्रश्नों की संख्या, अंकन योजना, अनुभाग) के बारे में विस्तृत समझ के बिना तैयारी करना।

फिक्सः आधिकारिक पाठ्यक्रम को अपने अनिवार्य रोडमैप के रूप में देखें। उच्च वजन वाले विषयों को प्राथमिकता दें और परीक्षा की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप अपना अध्ययन कार्यक्रम बनाएं।

अध्ययन सामग्री के साथ ओवरलोडिंग

गलतीः दर्जनों पुस्तकें, नोट्स और ऑनलाइन संसाधन एकत्र करना - ₹अधिक बेहतर₹ जाल जो भ्रम और सतही सीखने का कारण बनता है।

फिक्सः कुछ विश्वसनीय, व्यापक स्रोतों पर बने रहें। कुंजी सीमित सामग्री की गहरी समीक्षा है, व्यापक सामग्री का हल्का पाठ नहीं।

नकली परीक्षण और त्रुटि विश्लेषण को नजरअंदाज करना

गलतीः नकली परीक्षणों को वैकल्पिक माना जा रहा है या बस स्कोर की जांच करना और आत्म-मूल्यांकन की महत्वपूर्ण प्रक्रिया को नजरअंदाज करके आगे बढ़ना

फिक्सः नकली परीक्षण आवश्यक प्रशिक्षण हैं। उन्हें नियमित रूप से समय पर लें। प्रत्येक परीक्षण के बाद, एक ₹अटोप्सी₹ करें - विश्लेषण करें कि आपने गलती क्यों की (क्या यह अवधारणात्मक त्रुटि थी, मूर्खतापूर्ण त्रुटि या समय का गलत प्रबंधन?) और इसे ₹गलती लॉगबुक₹ में रिकॉर्ड करें

खराब समय प्रबंधन और विलंब

गलतीः कठिन या नापसंद विषयों में देरी करना, जिसके परिणामस्वरूप अंतिम मिनट की भीड़ हो जाती है, या ध्यान केंद्रित किए बिना लंबे घंटे बिताना।

फिक्सः स्पष्ट दैनिक लक्ष्यों के साथ एक संरचित अध्ययन कार्यक्रम बनाएं। पोमोडोरो तकनीक जैसी तकनीकों को शामिल करें (केंद्रित कार्य विस्फोट) और दिन की शुरुआत में अपने कमजोर विषयों से निपटें।

स्वास्थ्य और आराम को नजरअंदाज करना

गलतीः नींद, उचित भोजन और छोटे ब्रेक का त्याग करना, यह विश्वास करते हुए कि अधिक घंटे अधिक तैयारी के बराबर होते हैं। इससे बर्नआउट होता है और फोकस/रेटेन्शन कम हो जाता है।

फिक्सः अध्ययन की गुणवत्ता मात्रा से अधिक है। 6-8 घंटे की नींद, संतुलित आहार और छोटे-छोटे आराम सुनिश्चित करें। एक ताजा मन आपकी सबसे शक्तिशाली संपत्ति है। परीक्षा दिवस की गलतियाँ ये त्रुटियां क्षण की गर्मी में होती हैं, लेकिन आपको रैंक लागत हो सकती है 1। प्रश्न को ध्यान से नहीं पढ़ना

गलतीः प्रश्न के माध्यम से दौड़ना और ₹नहीं,₹ ₹असंदिष्ट₹, ₹बाहेरी₹ या माप की सरल इकाइयों जैसे महत्वपूर्ण शब्दों को याद करना। यह कई ₹मूर्ख गलतियों₹ का स्रोत है

फिक्सः प्रश्न को दो बार पढ़ने के लिए जानबूझकर अतिरिक्त समय लें। मुख्य आवश्यकता और प्रमुख नकारात्मक/सकारात्मक संकेतकों को उजागर करें या रेखांकित करें।

असमान समय आवंटन

गलतीः एक कठिन प्रश्न के साथ संघर्ष करने में बहुत अधिक समय बिताना, अंततः बाद के अनुभागों में आसान सवालों का समय समाप्त हो जाता है।

फिक्सः एक रणनीति लागू करें (उदाहरण के लिए, दो-पास विधि)

पास 1ः सभी आसान और सीधे प्रश्नों की कोशिश करें।

पास 2ः शेष समय के साथ मध्यम और कठिन प्रश्नों की समीक्षा करें। किसी भी समस्या से कभी भावनात्मक रूप से जुड़ा न जाएं।

लापरवाह ओएमआर या ऑनलाइन मार्किंग

त्रुटिः ओएमआर शीट को गलत तरीके से बुलबुल करना (उदाहरण के लिए, प्रश्न 11 की पंक्ति में प्रश्न 10 का उत्तर 'सी' चिह्नित करना) या ऑनलाइन परीक्षा में अपने उत्तरों को सही ढंग से सहेजने/चिह्नित करने में विफल होना।

फिक्सः ओएमआर शीट्स के लिए, श्रृंखला त्रुटियों का जोखिम कम करने के लिए छोटे बैचों (जैसे, हर 10 प्रश्न) में उत्तर चिह्नित करें। ऑनलाइन परीक्षा के लिए, सभी निर्देशों का पालन करें और पुष्टि करें कि आपके उत्तर सहेजे गए हैं।

डरावना और अनुमान लगाना

गलतीः कुछ कठिन प्रारंभिक प्रश्नों से अभिभूत होना, जिससे तनाव, भ्रम और यादृच्छिक अनुमान लगते हैं, अक्सर नकारात्मक अंकन का कारण बनता है।

फिक्सः शांत रहो। कठिन प्रश्नों को छोड़ दें और आगे बढ़ें - हमेशा आसान निशान इंतजार कर रहे हैं। केवल अनुमान लगाएं कि क्या आप कम से कम दो विकल्पों को तार्किक रूप से समाप्त कर सकते हैं।

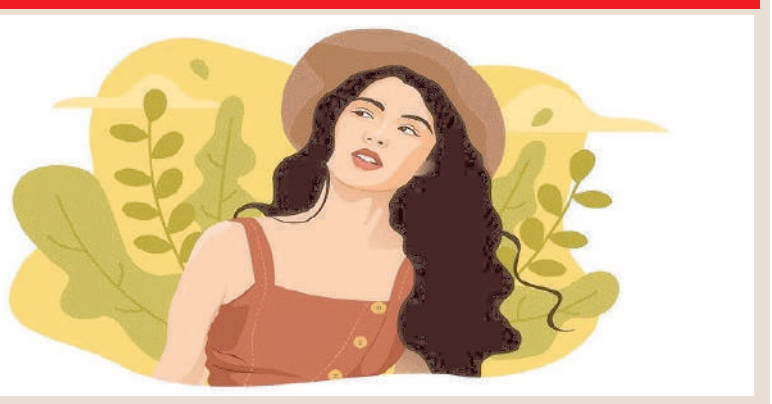
अंतिम समीक्षा छोड़ना

गलतीः अपने उत्तरों की त्वरित समीक्षा के लिए कुछ मिनट नहीं बचाना।

फिक्सः पेपर को 5-10 मिनट तक पूरा करने का लक्ष्य रखें। अपने गणनाओं की जांच करने के लिए इस समय का उपयोग करें, सुनिश्चित करें कि सभी प्रयास किए गए प्रश्नों में एक चिह्नित विकल्प है, और सत्यापित करें कि आपने कोई निर्देश नहीं छोड़ा है। स्मार्ट रणनीतियों को विकसित करके और इन सामान्य गलतियों से सावधानीपूर्वक बचकर, आप केवल कड़ी मेहनत करने से ध्यान केंद्रित करते हैं। प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं में सफलता अक्सर कम इस बात पर निर्भर करती है कि आप क्या जानते हैं और अधिक इस बारे में कि आप कैसे निष्पादित करते हैं।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार
प्रतिष्ठित शिक्षाविद् गली कोर चंद एमएचआर

कहानी : अनदेखी करना भी सीखें



विजय गर्ग

निधि के बेटे को गुजरे छह महीने हो चुके हैं। एक समय ऐसा था जब वह अपने किशोर उम्र के बेटे के साथ सोशल मीडिया का जाना- पहचाना नाम बन चुकी थी।

सोशल मीडिया पर निधि ने शुरुआत की थी बेटे के लिए टिफिन तैयार करने से। निधि के पास स्कूली बच्चों के लिए सेहतमंद खाने बनाने की विधियों का पूरा खजाना था। निधि के साथ बेटे आरव को भी सोशल मीडिया पर मजा आने लगा था। दोनों मां- बेटे को सोशल मीडिया पर भरपूर प्यार मिलता था। निधि को जल्द ही यू-ट्यूब से अच्छी कमाई भी होने लगी थी। अब उसने अपने सोशल मीडिया चलाने के लिए एक कर्मचारी भी रख लिया था। निधि की खुशियों पर वज्रपात तब हुआ जब उसके बेटे की सड़क हादसे में मौत हो गई।

निधि ने अपने बेटे के गम से उबरने के लिए भी सोशल मीडिया का रास्ता चुना। वह अपने बेटे की यादों के बारे में वीडियो बना कर सोशल मीडिया पर डालने लगी। लेकिन बहुत से लोगों ने नकारात्मक टिप्पणियां करना शुरू कर दीं, जिससे निधि आहत होने लगी। लोग कहने लगे कि वह सहानुभूति बटोरने के लिए सोशल मीडिया पर अपने बेटे की यादों को रखती है। एक दिन विश्वविद्यालय की एक प्रोफेसर ने नीधि से संपर्क करने की कोशिश की। टिप्पणी खाते में उसने निधि से बात करने का अनुरोध करते हुए उसका नंबर मांगा था। निधि ने उसे प्रत्यक्ष संदेश भेज कर अपना नंबर दे दिया था।

प्रोफेसर शैला ने निधि को फोन कर कहा कि उसने भी छह साल पहले अपने बेटे को एक सड़क हादसे में खोया था। इसलिए पीड़ा के स्तर पर वे दोनों एक साथ खड़ी हैं, और वह निधि के बारे में

निर्णयात्मक होकर कुछ नहीं कहना चाहती है। उसने निधि से कहा कि वह अपने बेटे की यादों को उसकी तरह डायरी में क्यों नहीं लिखती है? अपने दर्द को दुनिया के सामने क्यों रखना?

निधि ने शैला से सवाल पूछा कि इसके पहले उसने अपनी किन यादों को सहेजने के लिए डायरी का सहारा लिया? क्या उसने अपनी शादी की फोटो सोशल मीडिया पर नहीं डाली? क्या वह अपने घूमने-फिरने के बारे में सोशल मीडिया पर नहीं डालती थी? जब लोग सोशल मीडिया पर उसकी खुशियों को स्वीकार रहे थे, तो उसके गम को स्वीकारने में क्या दिक्कत है?

निधि ने कहा कि उसका बेटा जेन जी की पीढ़ी का था तो वह उसकी यादों को उसी तरह सहेजेगी। जब 'फेसबुक मेमोरी' आपकी पुरानी यादों को अद्यतन करती है तो कितनी खुशी मिलती है।

निधि की बातें सुन कर शैला को अपने दिए तर्क पर अफसोस हुआ। उसे भी यही लगा कि सोशल मीडिया पर एक साथ सैकड़ों पोस्ट दिखती हैं। लोगों को जो पोस्ट पसंद नहीं आती, उसकी अनदेखी भी तो कर सकते हैं। पसंदगी की पोस्ट से ज्यादा नापसंदगी की पोस्ट पर टिप्पणी करना क्यों पसंद आता है? नापसंदगी को जाहिर करना जरूरी क्यों लगता है? हम चीजों को अनदेखा करना क्यों नहीं सीख पाते? सोशल मीडिया पर तो इसे सीख ही लेना चाहिए।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

गुरु नानक जयंती : सत्य, सेवा और समानता का मार्ग

गुरु नानक देव जी की जयंती केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि मानवता के सार्वभौमिक मूल्यों की पुनर्स्मृति है। सत्य, करुणा, समानता और सेवा उनके जीवन के आधार स्तंभ थे। आज जब समाज विभाजन, भेदभाव और स्वार्थ की दीवारों में उलझा है, तब गुरु नानक के उपदेश हमें यह सिखाते हैं कि ईश्वर की प्राप्ति केवल पूजा या कर्मकांडों में नहीं, बल्कि ईमानदार जीवन, परोपकार और प्रेमपूर्ण व्यवहार में निहित है। यह दिवस हमें आत्मचिंतन और समाजसेवा की ओर प्रेरित करता है।

--- डॉ प्रियंका सौरभ

भारत के आध्यात्मिक इतिहास में यदि किसी महापुरुष ने मानवता के सार्वभौमिक सिद्धांतों को सरल और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया, तो वह थे गुरु नानक देव जी। 15वीं सदी के इस महान संत ने उस समय के समाज में व्याप्त कुरीतियों, अंधविश्वासों और भेदभाव के विरुद्ध एक क्रांतिकारी चेतना का संचार किया। वे न केवल सिख धर्म के संस्थापक थे, बल्कि मानवता के सच्चे मार्गदर्शक थे जिन्होंने यह सिखाया कि "एक ओंकार"— अर्थात एक ही ईश्वर है जो सबका सृजनहार है।

इस वर्ष गुरु नानक जयंती बुधवार, 5 नवम्बर 2025 को मनाई जा रही है। यह दिन न केवल उनके जन्म का स्मरण है बल्कि उनकी शिक्षाओं को आत्मसात करने का अवसर भी है। गुरु नानक देव जी का जन्म 1469 में तलवंडी (अब पाकिस्तान में ननकाना साहिब) में हुआ था। बचपन से ही उनमें आध्यात्मिक चेतना और सत्य की खोज की जिज्ञासा थी। उन्होंने जाति-पांति, ऊँच-नीच, धर्म-सम्प्रदाय के भेद को निरर्थक बताया और कहा — "ना कोई हिन्दू, ना मुसलमान; सब मानव एक हैं।"

गुरु नानक देव जी की शिक्षाएँ किसी विशेष समुदाय तक सीमित नहीं थीं। उन्होंने समाज के हर व्यक्ति को यह सन्देश दिया कि ईश्वर तक पहुँचने का मार्ग कर्म, सच्चाई और प्रेम से होकर जाता है। उन्होंने अपने जीवन में 'नाम जपो, किरत करो, वंड छको' — ये तीन मूल सिद्धांत दिए, जिनमें संपूर्ण जीवन दर्शन समाहित है।

नाम जपो — ईश्वर का स्मरण और सत्य मार्ग पर चलना।

किरत करो — ईमानदारी से श्रम कर जीविकोपार्जन करना।

वंड छको — अपनी आय और संसाधन दूसरों के साथ बाँटना।

इन सिद्धांतों में आज भी सामाजिक समरसता और आर्थिक न्याय की सबसे व्यावहारिक शिक्षा निहित है। गुरु नानक देव जी का एक और बड़ा योगदान था – सेवा और लंगर की परंपरा। लंगर केवल भोजन का स्थान नहीं, बल्कि समानता का प्रतीक था, जहाँ राजा और रंक एक पंक्ति में बैठकर भोजन करते थे। यह परंपरा उस समय के जातिगत विभाजन को चुनौती देती थी। आज भी सिख गुरुद्वारों में यह परंपरा करोड़ों लोगों को निःस्वार्थ सेवा और सामूहिकता का अनुभव कराती है।

गुरु नानक देव जी कहते थे — "सेवा बिना गर्व के करनी चाहिए, तभी वह सच्ची सेवा होती है।"

यह विचार आज के स्वार्थी समाज में उतना ही प्रासंगिक है जितना पाँच शताब्दियों पहले था। गुरु नानक देव जी ने स्त्रियों के प्रति समाज के तिरस्कारपूर्ण दृष्टिकोण का भी विरोध किया। उन्होंने कहा — "सो क्यों मंदा आखिए, जित जन्मे राजान।" अर्थात — जिसे जन्म देने वाली स्त्री है, उसे निम्न क्यों कहा जाए? उनकी यह वाणी भारतीय समाज में स्त्री समानता का सबसे प्राचीन और सशक्त उद्घोष है। आज जब नारी सशक्तिकरण की चर्चा वैश्विक मंचों पर होती है, तब गुरु नानक के विचार हमें याद दिलाते हैं कि सच्ची समानता किसी कानून से नहीं, बल्कि दृष्टिकोण से आती है।

गुरु नानक देव जी का संदेश धार्मिक सहिष्णुता और संवाद का प्रतीक था। उन्होंने विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों के लोगों से संवाद किया, मक्का-मदीना, तिब्बत और बंगाल तक की यात्राएँ कीं, जिन्हें उदासियाँ कहा जाता है। इन यात्राओं के दौरान उन्होंने यह स्पष्ट किया कि सच्चा धर्म मानवता की सेवा है, न कि केवल पूजा-पाठ का प्रदर्शन। उन्होंने यह भी कहा — "ईश्वर सब में है, कोई छोटा-बड़ा नहीं।" यह विचार हमें जातीय, धार्मिक और भाषाई विभाजन से ऊपर उठने की प्रेरणा देता है।

21वीं सदी का समाज तकनीकी रूप से भले ही अत्याधुनिक हो गया हो, परंतु मानसिक और नैतिक रूप से वह अब भी विभाजन, घृणा और असमानता से जूझ रहा है। इस स्थिति में गुरु नानक देव जी की शिक्षाएँ मार्गदर्शक प्रकाश की तरह हैं। उन्होंने ईमानदारी और मेहनत को जीवन का मूल माना, जो आज के भ्रष्टाचार और दिखावे के युग में एक नैतिक दिशा प्रदान करता है। उन्होंने समानता की जो बात कही, वह आज के सामाजिक न्याय और मानव अधिकारों के विमर्श की आत्मा है। उनकी सेवा की भावना हमें बताती है कि दूसरों के कल्याण में ही आत्मिक संतोष है।

गुरु नानक देव जी ने प्रकृति को ईश्वर की रचना माना औ कहा — "पवण गुरु, पानी पिता, माता धरत महत।"

यह श्लोक पर्यावरण संतुलन का महान संदेश देता है। उन्होंने सिखाया कि जब हम प्रकृति का सम्मान करते हैं, तभी जीवन में शांति आती है। आज जब पूरी दुनिया जलवायु परिवर्तन और पारिस्थितिक संकट से गुजर रही है, गुरु नानक की यह वाणी पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक हो जाती है।

गुरु नानक देव जी के विचार केवल धार्मिक नहीं थे, बल्कि उनमें लोकतंत्र की भावना भी निहित थी। उन्होंने सामूहिक निर्णय और परामर्श की परंपरा को बढ़ावा दिया। उनके अनुयायियों के बीच संगत और पंगत का विचार इस लोकतांत्रिक सोच का प्रतीक है — जहाँ सभी बराबर हैं, किसी का वर्चस्व नहीं।

गुरु नानक देव जी की शिक्षाएँ किसी एक काल, धर्म या संस्कृति की नहीं, बल्कि संपूर्ण मानवता के लिए अमर मार्गदर्शन हैं। जब हम उनके उपदेशों — सत्य, करुणा, सेवा और समानता — को अपने जीवन में उतारते हैं, तब हम न केवल आध्यात्मिक रूप से ऊँचे उठते हैं, बल्कि समाज में भी न्याय और शांति की नींव रखते हैं।

गुरु नानक जयंती हमें यह याद दिलाती है कि ईश्वर के प्रति सच्ची श्रद्धा केवल मंदिर, मस्जिद या गुरुद्वारे में झुकने से नहीं, बल्कि हर जीव के प्रति प्रेम और सम्मान में निहित है। आज की दुनिया को सबसे अधिक आवश्यकता है — गुरु नानक के विचारों की लौ को पुनः प्रज्ज्वलित करने की।

उनका संदेश सदा अमर रहेगा —

"सबना अंदरि एकु रबु वरतै, सबना का करता आपे सोई।"

(ईश्वर सबके भीतर है, वही सबका रचयिता है।)

ओडिशा सीएम मोहन मांझी झारखंड में बाबूलाल सोरेन हेतु किया चुनाव प्रचार

घाटशिला उप चुनाव : पूर्व मुख्यमंत्री पुत्र लड़ रहे हैं दिवंगत मंत्री पुत्र के खिलाफ चुनाव

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

घाटशिला , जिसमें ओडिशा के मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी घाटशिला में भाजपा प्रत्याशी के प्रचार में शामिल हुए. इस दौरान मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी ने कहा कि घाटशिला में परिवर्तन होकर रहेगा. इस दौरान उन्होंने राज्य सरकार पर भी निशाना साधा.

ओडिशा के मुख्यमंत्री मनोज चरण माझी ने कहा कि आज ओडिशा विकास के पथ पर अग्रसर है. डबल इंजन की सरकार से आम जनता को काफी लाभ हुआ है, लेकिन झारखंड में खनिज-संपदा भरपूर होने के बावजूद यहां बेरोजगारी और अन्य समस्या बरकरार हैं. उन्होंने कहा कि वर्तमान में बिहार में आम चुनाव के साथ कई राज्यों में उपचुनाव हो रहे हैं.

उन्होंने कहा कि जनता देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से प्रभावित है और एनडीए के पक्ष में अपना समर्थन दे रही है. उन्होंने कहा कि झारखंड के घाटशिला विधानसभा क्षेत्र के उपचुनाव में भाजपा प्रत्याशी की जीत सुनिश्चित है और बिहार में भी एनडीए को समर्थन मिल रहा है.

घाटशिला विधानसभा सीट से भाजपा प्रत्याशी बाबूलाल सोरेन के पक्ष में आयोजित चुनावी सभा में ओडिशा के मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी शामिल हुए और सभा को संबोधित किया. मौके पर पूर्व मुख्यमंत्री सह भाजपा नेता चंपाई सोरेन, जमशेदपुर लोकसभा भाजपा सांसद विद्युत वरण महतो, सिदो कान्हू के वंशज मंडल मुर्मू मौजूद रहे. मंच से नेताओं ने झारखंड सरकार को हर मोर्चे पर विफल बताया.जमशेदपुर लोकसभा अंतर्गत घाटशिला विधानसभा क्षेत्र के उपचुनाव में सत्ताधारी पार्टी जेएमएम और विपक्षी पार्टी भाजपा में कांटे की टक्कर होने का अनुमान है. दोनों पार्टी अपने प्रत्याशी की जीत सुनिश्चित करने के लिए जनता के बीच जा रही है.

घासीराम की लोकप्रियता, भक्त का जनसंपर्क कांग्रेस को जिताएगा

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर: नुआपाड़ा उपचुनाव के अवसर पर कांग्रेस भवन में आयोजित दैनिक प्रेस कॉन्फ्रेंस में पूर्व सांसद अनंत नारायण सेठी, पूर्व विधायक सुजीत पाढ़ी, वरिष्ठ प्रवक्ता विनोद दास और प्रवक्ता झूना पटनायक शामिल हुए।

मीडिया को संबोधित करते हुए पूर्व सांसद श्री सेठी ने कहा कि नुआपाड़ा उपचुनाव में मुख्य रूप से तीन दल चुनाव लड़ रहे हैं। हालाँकि, चुनाव की घोषणा के बाद, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष भक्त दास ने अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी और प्रदेश कांग्रेस के नेताओं से चर्चा की और तुरंत उम्मीदवारों की घोषणा कर दी। कांग्रेस उम्मीदवार घासीराम माझी एक लोकप्रिय नेता हैं और आदिवासी भी हैं। भक्त दास अभीभूत कालाहांडी जिले के सांसद थे, इसलिए उनका पंचायत स्तर तक जनसंपर्क है। वे क्षेत्र के सभी चेहरों को जानते हैं। उनका प्रभाव है। बीजद-भाजपा ने आपस में बातचीत करके उम्मीदवारों की अदला-बदली की। मुझे यह सुनकर आश्चर्य हुआ कि नवीन बाबू नुआपाड़ा गए और धोखाधड़ी की। नवीन बाबू, जो अंदर और बाहर झगड़ा कर रहे हैं, ने 25 वर्षों तक भाजपा के साथ बातचीत करके ओडिशा के लोगों को केवल

धोखा दिया है। आज वह वोट चोरी के मुद्दे पर बात कर रहे हैं, जिसे हमारे नेता राहुल गांधी ने देश में वोट चोरी के खिलाफ एक आंदोलन बना दिया है। वास्तव में, वोट चोरी कांग्रेस द्वारा की जाती है। नवीन-सामल-शाह बीजद भाजपा और प्रशासन एक रैकेट चला रहे हैं। क्या वे पिछले 25 वर्षों में आदिवासियों के लिए बीजद और भाजपा द्वारा की गई प्रगति का हिसाब दे सकते हैं? लेकिन जवाब देने में केवल कांग्रेस ही सक्षम है। राजीव गांधी ने सूखाग्रस्त कालाहांडी का दौरा किया और लोगों की दुर्दशा देखकर बहुत दुखी हुए। परिणामस्वरूप, केबीके योजना शुरू की गई, इंद्रावती, पटोरा, तिखली आदि प्रमुख बांध परियोजनाओं को लागू किया गया जानकी बल्लभ पटनायक के कार्यकाल में 153 प्रखंडों में आदिवासियों के उत्थान के लिए 4% ब्याज पर ऋण की व्यवस्था की गई थी। इंदिरा गांधी के विष्णु सूत्री कार्यक्रम के माध्यम से देश के गरीबों और आदिवासियों को सहायता प्रदान की गई थी। भाजपा आदिवासी को मुख्यमंत्री बनाने का भाषण देते हुए 'पेसा' कानून क्यों नहीं लागू कर रही है? क्योंकि जंगल, ज़मीन और पानी का अडानी के हाथों में जाना मुश्किल होगा, इसलिए शायद 'पेसा' कानून लागू नहीं किया जा रहा है। नवीन पटनायक वोट चोरी का मुद्दा उठाकर अपने ही करीबी अमर पटनायक को भाजपा में भेज रहे हैं। इस तरह देखा जाए तो भाजपा धोखे से बीजद का मुकाबला कर रही है। नवीन बाबू का नुआपाड़ा दौरा एक धोखे के अलावा और कुछ नहीं है।

नुआपाड़ा की जनता ने तय कर लिया है कि वे अपनी धरतीपुत्र, आदिवासी और नुआपाड़ा के जुझारू सपूत गाजीराम माझी को भारी मत देकर जिताएँगे, श्री सेठी ने कहा।

मीडिया को जवाब देते हुए पूर्व विधायक श्री पाढ़ी ने कहा कि अमर पटनायक 2028 में नौकरी छोड़कर बीजद में शामिल हुए और 2019 से 2024 तक राज्यसभा सदस्य रहे। वह बीजद के आईटी सेल के अध्यक्ष थे। कुछ दिन पहले अमर बाबू और एक प्रतिनिधिमंडल ने वोट धांधली के मुद्दे पर राज्यपाल से मुलाकात की थी। बूथ स्तर पर गिनती के बाद, उन्होंने घोषणा की कि पूरे राज्य में 10% और क्योंझर में 13% अधिक वोट पड़े। शायद इसे दबाने के लिए नवीन बाबू के सुझाव पर वह भाजपा पार्टी में शामिल हो गए। एक व्यक्ति कुल 6 वर्षों में दो पार्टियों में कैसे रह सकता है? हालांकि, ओडिशा के लोग पार्टी नेताओं के चरित्र और व्यवहार को जानते हैं। श्री पाढ़ी ने जवाब दिया कि गाजीराम की लोकप्रियता को देखकर भाजपा और बीजद किसी तरह की साजिश से चिंतित हैं।

देव दीपावली

भक्तों की रक्षा हेतु प्रभु लेते हैं नया अवतार,
देव हो या दानव शरणागत का करते उद्धार,
एक समय तीनों लोकों में मचा था हाहाकार,
दैत्य त्रिपुरासुर कर रहा था बहुत अत्याचार ।
उस अधर्मी ने ब्रह्मा जी से अनोखा वर पाया,
तीन तारों पर तीन नगर विश्वकर्मा से बनवाया,
अहंकार के वशीभूत होकर आतंक फैलाया,
तीनों लोगों के प्राणियों को अतिशय सताया ।
देवों पर भी आया संकट प्राणों का अति भारी,
हल निकले न कोई त्राहि त्राहि मची थी भारी,
ब्रह्मा जी को अपनी बात जाकर बताई सारी,
अंत मे भोलेनाथ ने दैत्य वध की करी तैयारी ।
अभिजीत मुहूर्त में रथ बाण को सिद्ध किया,
एक सीधी रेखा में नगरी आने पर भेद दिया,
त्रिपुरासुर दैत्य को मार त्रिपुरारि नाम पाया,
भोलेनाथ ने तीनों लोकों को पापी से बचाया ।
सभी देवों ने भोलेनाथ की स्तुति कर आरती गाई,
तीनों लोकों में रोशनी कर देव दीपावली मनाई,
"आनंद" खुशियों की लहर तीनों लोकों में छाई,
तब से कार्तिक मास पूर्णिमा देव दीपावली कहाई ।

– मोनिका डागा "आनंद", चेन्नई, तमिलनाडु

बरमूडा बस स्टैंड पर मां-बेटी के साथ बलात्कार

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भुबनेश्वर: राजधानी में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। बारामुंडा बस स्टैंड पर सो रही माँ-बेटी के साथ बलात्कार का मामला सामने आया है। थाने में शिकायत दर्ज होने के बाद भरतपुर पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। भागने की कोशिश कर रहे आरोपी की पुलिस ने पिटाई कर दी। गिरफ्तार आरोपी गंजाम के बेगुनियापाड़ा का रहने वाला है। गौरतलब है कि मां-बेटी बरमूडा बस स्टैंड पर बस का इंतजार कर रही थीं। बस का इंतजार करते समय उनकी आंखों पर पट्टी बांध दी गई थी। इसका फायदा उठाकर आरोपी ने दोनों के साथ बलात्कार करने की कोशिश की।

पर्यावरण पाठशाला — मेरा घोंसला

- डॉ. अंकुर शरण

सर्दियों की एक सुहानी सुबह थी। कूहू अपने बालकनी में बैठी थी। सूरज की हल्की किरणें उसके चेहरे पर पड़ रही थीं, और सामने लगे पेड़ की डाली पर कभी-कभी कोई चिड़िया आकर बैठ जाती थी।

कूहू को बचपन से ही पक्षियों से बहुत लगाव था। पर पिछले कुछ दिनों से उसने देखा कि वह चिड़िया अब नहीं आती।

उसने माँ से पूछा —

"माँ, वो गौरैया अब क्यों नहीं दिखती?"

माँ ने कहा — "बेटा, अब इमारतें ज़्यादा हो गई हैं, पेड़ कम। चिड़ियों को अब अपने घर बनाने की जगह नहीं मिलती।"

कूहू उदास हो गई।

फिर उसने सोचा — "अगर चिड़ियों को घर नहीं मिल रहा, तो क्यों न मैं ही बना दूँ?"

उसने एक पुराना कार्डबोर्ड, कुछ बचे हुए रंग और धागे निकाले।

धीरे-धीरे उसने उसमें एक छोटा सा गोल छेद बनाया, अंदर सूखे पत्ते और थोड़ी रुई रखी — ताकि नरम बिछावन बन सके।

फिर उसने उसे बालकनी की दीवार पर लटका दिया।

अगले कुछ दिन तक वह रोज़ देखती रही।

तीसरे दिन, सुबह-सुबह उसने देखा — एक छोटी गौरैया उस कार्डबोर्ड के पास आई, इधर-उधर देखा और अंदर चली गई!

कूहू की आँखों में चमक आ गई।

वह धीरे से बोली —

"वाह! अब इसे भी अपना घर मिल गया।"

उस दिन से कूहू रोज़ उस चिड़िया को दाना और पानी देने लगी।

थोड़े ही दिनों में वहाँ छोटे-छोटे बच्चे भी चहकने लगे।

पूरा आँगन फिर से पक्षियों की आवाज़ों से भर गया।

पापा ने मुस्कराकर कहा —

"कूहू, तुमने तो घर ही नहीं बनाया, पूरा जीवन लौटा दिया इस आँगन में।"

कूहू बोली —

"घर सिर्फ इंसानों के नहीं होते, पक्षियों के भी होते हैं। अगर हम उन्हें जगह देंगे, तो वे हमारी दुनिया को और खूबसूरत बना देंगे।"

कहानी की सीख:

हर जीव का अपना घर होता है — उसका सम्मान करो।

पक्षियों के लिए एक छोटा सा घोंसला बनाना सिर्फ दया नहीं, एक जिम्मेदारी है।

जब हम प्रकृति को जगह देते हैं, तो प्रकृति हमें सुकून देती है।

PHE EDUCATION TRUST अब मेरा घोंसला समुदाय के साथ मिलकर एक सुंदर पहल कर रहा है —

हर घर और सोसायटी के पास छोटे पक्षियों के लिए "चिड़िया घर" अपनाने और लगाने की मुहिम शुरू की गई है। आइए, हम सब मिलकर इन नन्हे परिंदों के लिए घोंसले अपनाएँ, ताकि वे फिर से हमारे आँगन में लौट आएँ और सुबह की चहचहाहट फिर गूंज उठे।

indiangreenbuddy@gmail.com

Rhythmshala : एक बैठक अपनों के साथ

डॉ. अंकुर शरण

संगीत की धुनों में बसा अपनापन और पुरानी यादों का जादू।

कभी-कभी जीवन की भागदौड़ में हम यह भूल जाते हैं कि सच्ची ख़ुशी कहाँ है। न तो किसी महंगे रेस्टोरेंट में, न ही किसी मॉल की भीड़ में — असली आनंद तो उन लम्हों में छिपा है जब हम अपने अपनों के साथ बैठते हैं, बातें करते हैं, और मिलकर कोई धुन गुनगुनाते हैं। यही भावना "Rhythmshala : एक बैठक अपनों के साथ" की नींव है।

इस अनोखी पहल की शुरुआत एक सरल विचार से हुई — क्यों न परिवार और मित्र एक साथ बैठकर अपने भीतर के कलाकार को जगाएँ? हर किसी के पास कोई न कोई राग, ताल या याद होती है जो कभी साझा नहीं हुई। जब वही अनकही धुनें साथ मिलती हैं, तो बनता है संगीत जो आत्मा को सुकून देता है।

Rhythmshala में न कोई मंच होता है, न कोई प्रतियोगिता। यहाँ हर कोई कलाकार है — कोई तबला बजाता है, कोई गिटार की तारों को छेड़ता है, कोई पुराना गाना गुनगुनाता है, और कोई सिर्फ़ ताली बजाकर ताल मिलाता है। यह वह जगह है जहाँ "परफेक्शन नहीं, कनेक्शन" मायने रखता है।

इस बैठक का उद्देश्य सिर्फ संगीत नहीं, बल्कि रिश्तों को फिर से जोड़ना है। जब परिवार एक साथ पुराने फिल्मी गीतों या बचपन के स्कूल के भजनों को दोहराते हैं, तो पीढ़ियों का अंतर मिट जाता है। बुज़ुर्ग अपने जमाने के गीत सुनाते हैं, बच्चे अपनी पसंद के रैप और बीट्स मिलाते हैं — और इसी मेल में बनती है "Rhythmshala की सिम्फनी"।

यह पहल अब सिर्फ एक पारिवारिक jamming नहीं रही, बल्कि एक कम्युनिटी मूवमेंट बन चुकी है। पार्कों, सोसायटी के प्रांगणों और सांस्कृतिक केंद्रों में Rhythmshala की बैठकों ने यह साबित कर दिया है कि संगीत किसी भी तनाव का सबसे सरल समाधान है।

Rhythmshala हमें यह याद दिलाती है कि सच्चे संगीत की शुरुआत घर से होती है — माँ की लोरी से, पिता के रेडियो पर बजते पुराने गीतों से, और दोस्तों की हंसी के बीच गुनगुनाई धुनों से।

आइए, हम सब मिलकर इस परंपरा को फिर से जीवित करें। अपनों के साथ बैठें, कुछ गुनगुनाएँ, कुछ सुनें — क्योंकि जब सुर और दिल मिलते हैं, तो जीवन की लय अपने आप बन जाती है।

"Rhythmshala – जहाँ हर धुन एक कहानी कहती है, और हर कहानी में संगीत बसता है।"

rhythmshala.ankur@gmail.com

डॉ. गीतांजलि अरोड़ा को इंटरनेशनल पैन्स ऑफ कॉन्शियन्स अवॉर्ड 2025 से सम्मानित

लेखन, साहित्य, और समाजसेवा में उत्कृष्ट योगदान के लिए मिला अंतरराष्ट्रीय सम्मान

नई दिल्ली। राजधानी की प्रख्यात लेखिका, साहित्यकार एवं गीतांजलि काव्य प्रसार मंच की राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. गीतांजलि नीरज अरोड़ा 'गीत' को उनके बहुमूल्य साहित्यिक और सामाजिक योगदान के लिए "इंटरनेशनल पैन्स ऑफ कॉन्शियन्स अवॉर्ड 2025" से सम्मानित किया गया है।

नेशनल अवॉर्ड समिति के चेयरमैन, वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर ,अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त लेखक, पत्रकार डॉ. शंभु पंवार ने बताया कि यह पुरस्कार उन विशिष्ट हस्तियों को प्रदान किया जा रहा है जिन्होंने लेखन, पत्रकारिता, साहित्य और समाजसेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट, प्रेरणादायक एवं अनुकरणीय योगदान दिया है। डॉ. गीतांजलि अरोड़ा की लेखनी सृजनशीलता, मानवीय संवेदना और समाजोपयोगी दृष्टि की प्रतीक मानी जाती है। उनके रचनात्मक कार्यों ने न केवल साहित्य जगत को समृद्ध किया है, बल्कि समाज में चेतना, संवेदनशीलता और सकारात्मक परिवर्तन की प्रेरणा भी दी है। समिति ने उनके इसी अद्वितीय योगदान को सम्मानित करते हुए उन्हें अंतरराष्ट्रीय सम्मान पत्र प्रदान किया है। यह उपलब्धि न केवल हिंदी साहित्य जगत के लिए गौरव का विषय है, बल्कि देश की साहित्यिक परंपरा के उज्ज्वल भविष्य का प्रतीक है।

रेड क्रॉस करेगा बाढ़ प्रभावित लोगों की हर संभव मदद – डिप्टी कमिश्नर

अमृतसर, 4 नवंबर (साहिल बेरी)

रेड क्रॉस बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों के लोगों की हर संभव सहायता करने के लिए पूरी तरह तत्पर है। रेड क्रॉस विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से प्रभावित इलाकों में जरूरतमंद लोगों की मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा कर रहा है।

इन शब्दों के माध्यम से यह बात डिप्टी कमिश्नर–कम–प्रधन, इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी अमृतसर, श्री दलविंदरजीत सिंह ने कही। वे रेड क्रॉस कार्यालय में आयोजित एक सादे समारोह में बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों की महिलाओं को मिक्सर ग्राइंडर वितरित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि रेड क्रॉस हर समय जनसेवा के लिए तैयार है और विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाओं के साथ मिलकर लगातार प्रभावित इलाकों में सहायता कार्य कर रहा है।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि बाढ़ के दौरान बहुत भारी नुकसान हुआ है। इस नुकसान की पूरी भरपाई तो संभव नहीं, लेकिन रेड क्रॉस हर समय जरूरतमंदों की मदद के लिए आगे रहेगा। उन्होंने कहा कि हम सबका कर्तव्य है कि इस नेक कार्य में सहयोग दें और बाढ़ प्रभावित परिवारों की मदद के लिए हाथ बढ़ाएं।

डिप्टी कमिश्नर ने बाढ़ के दौरान विभिन्न एनजीओज़ द्वारा दिए गए सहयोग की सराहना करते हुए कहा कि इन संस्थाओं ने पहले ही दिन से राहत कार्यों में योगदान देना शुरू कर दिया था। उन्होंने बताया कि न केवल पंजाब, बल्कि देश-विदेश से भी लोगों ने बाढ़ प्रभावितों के लिए सहायता दी।

इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर ने समाजसेवा में योगदान देने वाली एनजीओज़ और सामाजिक कार्यकर्ताओं को सम्मानित भी किया, जिनमें — श्री मनप्रीत सिंह (सरबत दा भला ट्रस्ट), श्री मनदीप सिंह, बीबी कौलां जी ट्रस्ट, सर्विस क्लब के प्रधान श्री सुखदेव सिंह छीना, अमृतसर क्लब के सचिव श्री अनिल कुमार, के.वी.आई. के प्रधान श्री बिक्रमजीत सिंह, श्री जगजीत सिंह खालसा, श्री सुखजिंदर सिंह, श्रीमती गुरदर्शन कौर बावा, श्री मनजीत सिंह, श्री फुलविंदर सिंह शामिल थे। इन सभी को बाढ़ राहत सेवा के लिए विशेष सम्मान दिया गया।

इस मौके पर सहायक कमिश्नर मैडम पियूषा, रेड क्रॉस सोसाइटी के सचिव श्री सैमसन मसीह, अमृतसर क्लब के सचिव श्री अनिल कुमार, सरबत दा भला ट्रस्ट के सदस्य श्री सुखजिंदर सिंह हेयर, मनप्रीत सिंह संधू, श्री विनोद कुमार, श्री सशपाल सिंह, मिस नेहा, सरपंच बलबीर सिंह सहित विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद थे।

पंजाब महिला आयोग की चेयरपर्सन राज लाली गिल ने अमृतसर जेल का दौरा किया, महिला कैदियों से की बातचीत

अमृतसर, 4 नवंबर (साहिल बेरी)

पंजाब राज्य महिला आयोग की चेयरपर्सन राज लाली गिल ने आज अमृतसर जेल का दौरा किया और वहाँ बंद महिला कैदियों से मुलाकात कर उनकी समस्याओं के बारे में जानकारी ली। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि जेल प्रशासन द्वारा महिलाओं को बुनियादी सुविधाएँ — जैसे भोजन, स्वास्थ्य सेवाएँ और कानूनी सहायता — उपलब्ध करवाई जा रही हैं।

उन्होंने कहा कि यदि किसी महिला कैदी को इन सुविधाओं के संबंध में कोई शिकायत है, तो वह अब या भविष्य में महिला आयोग से सीधे संपर्क कर सकती है। गिल ने बताया कि अधिकांश महिलाएँ एन.डी.पी.एस. एक्ट (नशीले पदार्थों से संबंधित कानून) और कुछ धारा 420 या घरेलू हिंसा के मामलों में बंद हैं। उन्होंने कहा कि एन.डी.पी.एस. एक्ट काफी सख्त कानून है, जिसके तहत ज़मानत मिलना कठिन होता है, लेकिन जेल प्रशासन ज़रूरतमंद महिलाओं को कानूनी सहायता भी प्रदान कर रहा है ताकि उनके मामलों की सुनवाई शीघ्र हो सके।

गिल ने बताया कि कुछ महिला कैदियों को चर्म रोग (स्किन डिज़ीज़) की समस्या है, जिसके लिए डॉक्टरों द्वारा इलाज किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि गर्भवती महिलाओं के लिए सप्ताह में दो बार स्त्री रोग विशेषज्ञ (गाइनाकोलॉजिस्ट) जेल में आते हैं, और यदि किसी कैदी महिला की डिलीवरी का मामला होता है, तो उसे बाहरी अस्पताल भेजा जाता है। नवजात शिशुओं की देखभाल के लिए भी विशेष प्रबंध किए गए हैं।

उन्होंने यह भी बताया कि उन्हें विदेशी महिला कैदियों से भी बातचीत करने का अवसर मिला, जिन्हें अपनी एम्बेसी से संपर्क करने में कठिनाई हो रही थी। इस पर उन्होंने जेल अधिकारियों को आवश्यक कदम उठाने के निर्देश दिए।

राज लाली गिल ने 85 वर्ष से अधिक उम्र की बुज़ुर्ग महिला कैदियों की स्थिति पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि पुलिस को जाँच के दौरान मानवीय दृष्टिकोण का भी ध्यान रखना चाहिए।

उन्होंने कहा कि नशे के खिलाफ पंजाब सरकार का अभियान तेज़ी से चल रहा है और कानून सभी के लिए समान है — चाहे कोई स्थानीय हो या विदेशी। गिल ने यह भी कहा कि महिलाएँ अक्सर अपने पति या पारिवारिक सदस्यों के कारण फँस जाती हैं, लेकिन कानूनी रूप से कार्रवाई केवल जाँच के परिणामों के आधार पर ही की जाती है।

राज लाली गिल ने महिला कैदियों को अपना निजी फोन नंबर भी दिया, ताकि जेल की कोई भी महिला सीधे उनसे संपर्क कर सके।

सूर्योदय व कवि की दृष्टि

जब शाम को कन्या कुमारी के दर्शन किए। अगली सुबह सूर्योदय दर्शन के लिए गया। जैसा लगा लिख दिया। कवि की दृष्टि का आनन्द लीजिए।

===============

सान्ध्य कुमारी कन्या देवी, के दर्शन कर जी भर कर।
सूरज की अगवानी करने, पहुँचा जलनिधि के तट पर।।1।।

किया नमन दर्शन कर मैंने, कहा प्रथम हे जलधि प्रवर!!
दो आशीष कृपा कर मुझको, चलूँ सदा सत के पथ पर।।2।।

देख अतिथि कवि को लहरों से, एवमस्तु सा गूँजा स्वर।
जय हो–जय हो मैं प्रसन्न हूँ, गरजा हिन्द महासागर।।3।।

तुम आए हो आह्लादित हूँ, ठहरो और कहो हर!हर!
उदित भास्कर की आभा का, दिव्य बखान करो आकर।।4।।

आओ–आओ कुछ तो मुझ पर, भी रच डालो हे कविवर!
सुनते ही जो देखा–समझा, कवि ने वही रचा झरकर।।5।।

रवि किरणों के आते से ही, हुए सिन्धु के लाल अधर।
कितने अद्भुत दृश्य प्रकृति के, देख रहा हूँ नटनागर।।6।।

कवि ने भरी उड़ान कल्पना–लोक हुए भीतर–बाहर।
चमक–दमक में पीली देखी, झील– नदी–नहरें जाकर।।7।।

बिछी बिछात हल्दिया देखी, उस पर केसरिया चादर।
फिर कुछ लगा कि जैसे भगवा, रँग में रँग डाला सागर।।8।।

पता नहीं धरती बासन्ती, है या नारंगी अम्बर।
इस सन्देह और मति भ्रम में, सोच उठा कवि यायावर।।9।।

या तो पिसी हुई हल्दी से, लीप दिए पथ झुँझलाकर।
या फिर ज्वाला मुखी फटा जो, उगल रहा लावा खुलकर।।10।।

या फिर पीतल गली सड़क पर, चिन्ता में है सौदागर।
या फिर आग लगा सोना ही, पिघला धरती पर आकर।।11।।

या बादल को हुआ पीलिया, बरस पड़ा भू पर जमकर।
या सरसों के फूल तोड़ कर, बिछा रहा हो जादूगर।।12।।

या फिर नज़र बाँध कर कोई, खेल दिखाता बाजीगर।
भरी हुई नारंगी रँग से, फोड़ी बहुत बड़ी गागर।।13।।

यह सब देख–देख मुस्काया, कवि को दिखने लगी डगर।
सब कुछ लगने लगा सुनहरा, और सुहाना हुआ सफर।।14।।

दिनकर देख चराचर जागे, सन्नाटे हो गए मुखर।
सुप्त "प्राण" का हुआ जागरण, हुआ मुदित जग सुख पाकर।।15।।

गिरेन्द्रसिंह भदौरिया "प्राण"
"वृत्तायन" 957 स्कीम नं. 51, इन्दौर

श्री रोशन कुमार बने भारतीय जनता मजदूर संघ के राष्ट्रीय सचिव (सोशल मीडिया एवं डिजिटल क्रिएटर्स बोर्ड)

परिवहन विशेष न्यूज

भारतीय जनता मजदूर संघ में एक महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक नियुक्ति की गई है।

माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री शान्त प्रकाश जाटव जी के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में, युवा और प्रतिभाशाली कार्यकर्ता श्री रोशन कुमार जी को संगठन के राष्ट्रीय सचिव – सोशल मीडिया एवं डिजिटल क्रिएटर्स बोर्ड पद की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

यह नियुक्ति संगठन के डिजिटल मिशन को नई दिशा और मजबूती देने की दिशा में एक बड़ा कदम माना जा रहा है।

नियुक्ति के उपरांत श्री रोशन कुमार जी ने राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री शान्त प्रकाश जाटव जी का हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा —

> "यह मेरे लिए अत्यंत गर्व और सम्मान की बात है कि मुझे संगठन ने इतनी बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है। मैं भारतीय जनता मजदूर संघ की विचारधारा, संगठन की नीतियों और राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखते हुए पूरी निष्ठा, ईमानदारी और समर्पण के साथ कार्य करूंगा। हमारा लक्ष्य डिजिटल माध्यमों के जरिए संगठन की आवाज़ हर वर्ग और हर मजदूर तक पहुंचाना है।"

संगठन के वरिष्ठ पदाधिकारियों ने भी इस नियुक्ति का स्वागत करते हुए कहा कि रोशन कुमार जी के जुड़ने से सोशल मीडिया और डिजिटल क्षेत्र में संगठन की पकड़ और प्रभाव और भी मजबूत होगा।

यह नई जिम्मेदारी न केवल डिजिटल क्षेत्र में संगठन के विस्तार का प्रतीक है, बल्कि युवाओं को भी यह संदेश देती है कि समर्पण और सेवा भाव से कार्य करने वालों के लिए संगठन में हमेशा अवसर खुले हैं।

"राष्ट्र के लिए कार्य करें — अव्यवस्था के लिए नहीं!"

अमृतसर में 19वां पाईटैक्स चार दिसंबर से होगा शुरू:कर्ण गिल्होत्रा

पंजाब सरकार के सहयोग से तैयारियां शुरू
पांच सौ से अधिक कारोबारी लेंगे भाग

अमृतसर 4 नवंबर (साहिल बेरी)

अमृतसर। पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री द्वारा हर साल आयोजित किए जाने वाला पंजाब इंटरनेशनल ट्रेड एक्सपो (पाईटैक्स) का 19वां संस्करण इस साल चार दिसंबर से आयोजित किया जाएगा। यह जानकारी पीएचडीसीसीआई पंजाब चेप्टर के चेयर कर्ण गिल्होत्रा ने आज अमृतसर में होटल एच के क्लार्क इन में आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान दी। प्रेस वार्ता के दौरान पीएचडीसीसीआई फैशन टैक्स एंड टैक फोरम की क्षेत्रीय कमेटी की चेयरपर्सन हिमानी अरोड़ा, अमृतसर जोन के संयोजक जयदीप सिंह तथा सह-संयोजक निपुन अग्रवाल तथा पीएचडीसीसीआई की वरिष्ठ क्षेत्रीय निदेशक भारती सूद ने संयुक्त रूप से पाईटैक्स-2025 का ब्रॉशर भी लांच किया।

इस अवसर पर कर्ण गिल्होत्रा ने बताया कि चार दिसंबर से आठ दिसंबर तक चलने वाले पाईटैक्स के दौरान विभिन्न सत्रों में सेमिनार का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस बार पाईटैक्स में देश-विदेश से 550 के करीब कारोबारी भाग लेंगे। वहीं तीन राज्यों तथा चार देशों के इस कार्यक्रम में भाग लेने की उम्मीद है।

उन्होंने बताया कि पीएचडीसीसीआई द्वारा पर्यटन के क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए पंजाब सरकार के सहयोग से पिछले साल अमृतसर में पंजाब टूरिज्म अवार्ड देने की शुरूआत की गई थी। इसी कड़ी को दूसरे साल आगे बढ़ाते हुए 6 दिसंबर को यहां अवार्ड समारोह का आयोजन होगा। इसी दिन दूसरा हेरीटेज शो आयोजित किया जाएगा। जिसमें पंजाब की सांस्कृति को प्रदर्शित किया जाएगा।

पीएचडीसीसीआई के क्षेत्रीय फैशन टैक्स टेक फोरम की चेयरपर्सन सुश्री हिमानी अरोड़ा ने कहा कि पंजाब हेरिटेज शो पंजाब की समृद्ध संस्कृति और शिल्प कौशल का जश्न मनाएगा, और यह सन्देश देगा कि कैसे परंपरा आधुनिक वस्त्र और सामुदायिक विकास को प्रेरित करती है। हमारा उद्देश्य सभी स्तरों के कारीगरों, विशेष रूप से फुलकारी में लगे कारीगरों को सशक्त बनाना है, ताकि विरासत को नवाचार के साथ मिलाकर पंजाब की सच्ची भावना को प्रदर्शित किया जा सके। पीएचडीसीसीआई के अमृतसर ज़ोन के संयोजक जयदीप सिंह ने कहा कि पाईटैक्स अमृतसर के लिए एक ऐतिहासिक वार्षिक आयोजन बन गया है, जो स्थानीय अर्थव्यवस्था में योगदान दे रहा है और शहर के व्यापारियों, कारीगरों और उद्यमियों के लिए मूल्यवान व्यावसायिक संबंध बना रहा है। पीएचडीसीसीआई की वरिष्ठ क्षेत्रीय निदेशक सुश्री भारती सूद ने कहा कि पंजाब सरकार के सहयोग से पाईटैक्स में पिछले कुछ वर्षों से व्यापक प्रसिद्धी हासिल की है। उन्होंने कहा कि आयोजन की तैयारियों के संबंध में सरकारी अधिकारियों के साथ बैठकें शुरू हो गई हैं और विस्तृत परिचालन योजनाओं को जल्द ही अंतिम रूप दिया जाएगा।

वाल्मीकि आश्रम धुन्ना साहिब में पावन सरोवर की पूजा और हवन के साथ मेले का शुभारंभ

अमृतसर, 4 नवम्बर (साहिल बेरी)

मंगलवार को वाल्मीकि आश्रम धुन्ना साहिब ट्रस्ट की ओर से सतिगुरु मलकीत नाथ जी महाराज, सतिगुरु गिरधारी नाथ जी महाराज, संत बलवंत नाथ जी, संत राकेश नाथ जी, संत सरवन नाथ जी, संत मेघ नाथ जी और संत शिव नाथ जी की पावन हजूरी में एक भव्य धार्मिक समारोह का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर चेरमैन ओम प्रकाश गब्बर, ऑल इंडिया प्रेस सेक्रेटरी अशोक मल्होत्रा तथा समस्त संगत के सहयोग से पावन सरोवर की पूजा प्रारंभ की गई। इसके पश्चात सरोवर में हवन यज्ञ किया गया और सात अनाजों का भोग लगाकर मेले का शुभारंभ किया गया।

धुन्ना साहिब का यह वार्षिक मेला धार्मिक आस्था, भाईचारे और श्रद्धा का प्रतीक है, जो हर वर्ष बड़े उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया जाता है।

समारोह के दौरान हज़ारों की संख्या में संगतों और संत समाज ने हाज़िरी भरी और गहरी श्रद्धा एवं भावना से अपनी आहुति अर्पित की। इस पावन अवसर पर संगतों द्वारा सतिगुरुओं की अरदास में लोगों की चढ़दी कला

(उन्नति), सुख-शांति और खुशहाली के लिए प्रार्थना की गई।

इस मौके पर अरुण खोंसला, लव बाजवा, जसबीर सिंह, बाबा कुलविंदर सिंह, संजू, बिट्टू, विशाल, राम आदि भी उपस्थित रहे। चेरमैन ओम प्रकाश गब्बर ने कहा कि यह मेला केवल धार्मिक नहीं बल्कि मानवता और एकता का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि सतिगुरुओं के उपदेशों पर चलकर ही समाज में प्रेम, शांति और सद्भावना बनी रह सकती है। समारोह के अंत में संगतों को प्रसाद वितरित किया गया और सभी ने मिलकर सतिगुरुओं के चरणों में नमन किया।

अमृतसर में भारत-पाकिस्तान सीमा के नज़दीक दो एके-सीरीज़ असॉल्ट राइफलें और एक आधुनिक पिस्तौल बरामद

अमृतसर, 4 नवंबर (साहिल बेरी)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशानुसार पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के तहत चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत एक बड़ी सफलता में अमृतसर ग्रामीण पुलिस ने पाकिस्तान से चल रहे हथियार तस्करी मॉड्यूल का पर्दाफाश करते हुए भारत-पाकिस्तान सीमा के पास रावी नदी के निकट स्थित गांव घोनेवाल से आधुनिक हथियार और भारी मात्रा में कारतूस बरामद किए हैं। यह जानकारी पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) पंजाब गौरव यादव ने मंगलवार को दी। बरामद किए गए हथियारों और कारतूसों में दो एके-सीरीज़ असॉल्ट राइफलें, आठ मैगज़ीन, एक .30 बोर पिस्तौल सहित दो मैगज़ीन, .30 बोर के 50 जिंदा कारतूस और 7.62 एमएम के 245 जिंदा कारतूस शामिल हैं।

डीजीपी गौरव यादव ने कहा कि सीमा क्षेत्रों में पाकिस्तान समर्थित आतंकवादियों और गैंगस्टरों की बढ़ती गतिविधियों के मद्देनज़र पंजाब पुलिस द्वारा की गई इस त्वरित और मुस्तैद कार्रवाई के चलते एक बड़ी वारदात होने से टल गई। उन्होंने बताया कि नेटवर्क के आगे-पीछे के संबंधों समेत पूरे गिरोह का पर्दाफाश करने के लिए जांच जारी है।

ऑपरेशन के संबंध में जानकारी देते हुए डीआईजी बॉर्डर रेंज संदीप गोयल ने बताया कि सीमा पार से आधुनिक हथियारों की खेप की आमद की पुख्ता सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए एसएसपी अमृतसर ग्रामीण मनिंदर सिंह की अगुवाई में पुलिस टीमों ने गांव घोनेवाल के इलाके में सर्च अभियान चलाया। तलाशी के दौरान भारत-पाक सीमा से लगे रावी नदी के किनारे से आधुनिक हथियारों और कारतूसों से भरा एक बैग बरामद किया गया। एसएसपी मनिंदर सिंह ने कहा कि बरामद हथियारों और कारतूसों के स्रोत और इन्हें पहुंचाने वाले गंतव्य का पता लगाने के लिए गहराई से जांच की जा रही है। उन्होंने आगे बताया कि आने वाले दिनों में और बरामदगियों और गिरफ्तारियों की संभावना है। इस संबंध में एफआईआर नंबर 174, दिनांक 04/11/2025 को आर्म्स एक्ट की धारा 25(8) और बीएनएस की धारा 113 के अंतर्गत थाना रामदास में मामला दर्ज किया गया है।

पश्चिमी सिंहभूम तथा सरायकेला में स्वस्थ विभाग के खिलाफ दिया धरना

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

सरायकेला। चाईबासा सदर अस्पताल में थैलेसीमिया से पीड़ित बच्चों को एचआइवी संक्रमित रक्त चढ़ाने के विरोध में सोमवार को भाजपा जिला कमेटी के तत्वावधान में अनुमंडल कार्यालय में विरोध प्रदर्शन किया गया वहीं सरायकेला सिविल सर्जन के कार्यालय में भाजपाइयों ने धरना दिया . इस धरना-प्रदर्शन में जिला भाजपा के वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता शामिल हुए. राज्य सरकार तथा स्वास्थ्य मंत्री के खिलाफ विरोध दर्ज कराया. वक्ताओं ने कहा कि इस प्रकरण ने पूरे जिले को झकझोर दिया है. यह घटना राज्य सरकार और जिला प्रशासन की लापरवाही और उदासीनता को दर्शाती है. केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने वर्ष २०२१ में ही ब्लड बैंक में खामियों को लेकर राज्य सरकार को चेताया था. इस चेतावनी के बावजूद कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया. परिणामस्वरूप निर्दोष बच्चों को अपनी जान के खतरे का सामना करना पड़ रहा है. भाजपाइयों ने स्वास्थ्य मंत्री इरफान अंसारी को इस्तीफा देने की मांग की.

वक्ताओं ने कहा कि स्वास्थ्य मंत्री का यह बयान कि जांच में एक माह का समय लगेगा, केवल औपचारिकता मात्र है. जनता यह जानना चाहती है कि क्या अस्पताल प्रशासन को पहले से इस त्रुटि की जानकारी थी या नहीं. आगे इन बच्चों का सुरक्षित इलाज एवं रक्त चढ़ाने की व्यवस्था कैसे होगी. क्या पीड़ित परिवारों को एचआइवी से जुड़ी सही जानकारी दी गयी है. सरकार केवल मुआवजे की घोषणा कर अपनी जिम्मेदारी से बचना चाहती है. भाजपाइयों ने मांग की कि दोषी अधिकारियों और कर्मचारियों पर कानूनी कार्रवाई की जाये. स्वास्थ्य मंत्री इरफान अंसारी नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए तत्काल इस्तीफा दें. भाजपा ने चेतावनी दी कि यदि जांच में पारदर्शिता और त्वरित न्याय नहीं मिला, तो भाजपा जनआंदोलन के लिए बाध्य होगी.

धरना में राकेश बबलू शर्मा, सतीश पुरी, विपिन लागुरी, हेमंत केसरी, रामानुज शर्मा, काबू दत्ता, चंद्रमोहन तियु, सुरा लागुरी, पवन शर्मा, अनंत सयनम, जयकिशन बिरुली, तीरथ जामुदा, पंकज खिरवाल, मुकेश कुमार, राई भूमिज, राजू खान, सुखमती बिरुवा, रूपा दास, बेबी सिंपल पिंगुवा, पिंटू प्रसाद, मणिकांत पोद्दार, जगदीश निषाद, कामेश्वर विश्वकर्मा, अनिता सवैयां, मुकेश योगी, विकास बानरा, वीरेंद्र गुप्ता, नारायण देवगम, रामदेव पिन्गुवा, द्वारिका शर्मा एवं मनीष पोद्दार उपस्थित रहे.इधर सरायकेला सिविल सर्जन कार्यालय में मौके पर जिला उपाध्यक्ष राजा सिंहदेव, राकेश सिंह, मधु गोराई, राजकुमार सिंह ,नगर अध्यक्ष बद्री दरोगा, बीजू दत्त, सुमित चौधरी, प्रशांत महतो, मुरली प्रधान ,कमल नदी, महिला नेता अनीशा सिंह, सुनीता मिश्रा, पिंकी मोदक उपस्थित थे।

कटनी की बेटी ने उत्तराखंड में लहराया परचम

उत्तराखंड हरिद्वार रुड़की में राष्ट्र विभूति सम्मान से सम्मानित समाज सेवी अधिवक्ता मंजूषा गौतम----
----
रूडकी- फोनिक्स यूनिवर्सिटी रुड़की में हुआ भव्य सम्मान समारोह देशभर से 150 विभूतियों का हुआ सम्मान-------
* मंजूषा गौतम का उत्तराखंड में हुआ भव्य स्वागत -----
* शहीद ए आजम भगत सिंह के भतीजे डॉक्टर किरन जीत सिंह संधु के हाथों मंजूषा गौतम हुई सम्मानित-
---
* एक बार फिर से कटनी का गौरव बढ़ाया समाजसेवी मंजूषा गौतम --
----

* उत्तराखंड रुड़की में 2 नवंबर 2025 को राष्ट्र विभूति सम्मान समारोह का आयोजन फोनिक्स यूनिवर्सिटी में संपन्न किया गया। यह आयोजन अच्छा कला संस्कृति पर्यावरण उत्थान ट्रस्ट एवं फोनिक्स यूनिवर्सिटी रुड़की के संयुक्त तत्वाधान में किया गया। इसमें भारत देश के लगभग सभी राज्यों से 150 राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय विभूतियां चयनित की गई थी। इस कार्यक्रम में कटनी जिले की जानी-मानी समाज सेविका अधिवक्ता मंजूषा गौतम चयन किया गया था। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि शहीद ए आजम भगत सिंह के भतीजे डॉक्टर किरनजीत सिंह सिंधु एवं कार्यक्रम के आयोजक श्री संजय वत्स जी के द्वारा शाल एवं पगड़ी पहनाकर सर्टिफिकेट मोमेंटो एवं उपहार सम्मानित किया गया। समाजसेवी मंजूषा गौतम को शिक्षा कला संस्कृति पर्यावरण स्वच्छता एवं अनेक को सामाजिक कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रुप से कुलपति मनीष पांडे जी एवं कई गणमान्य हस्तियों के अलावा भारत वर्ष से अनेकों राज्यों से समाजसेवियों की उपस्थिति रही। समाजसेवी मंजूषा गौतम ने कार्यक्रम आयोजक संजय वत्स और फोनिक्स यूनिवर्सिटी और सभी पदाधिकारी को धन्यवाद दिया।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक संजय कुमार बाटला द्वारा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड, सी–18,19,20 सेक्टर 59, नोएडा (उत्तर प्रदेश) से मुद्रित एवं 3, प्रियदर्शनी अपार्टमेंट ए–4, पश्चिमी विहार, नई दिल्ली– 110063 से प्रकाशित। सम्पर्क : 9212122095, 9811902095. newstransportvishesh@gmail.com
(इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) किसी भी कानूनी विवाद की स्थिति में निपटारा दिल्ली के न्यायालय के अधीन होंगे। RNI No :- DELHIN/2023/86499. DCP Licensing Number F.2 (P-2) Press/2023