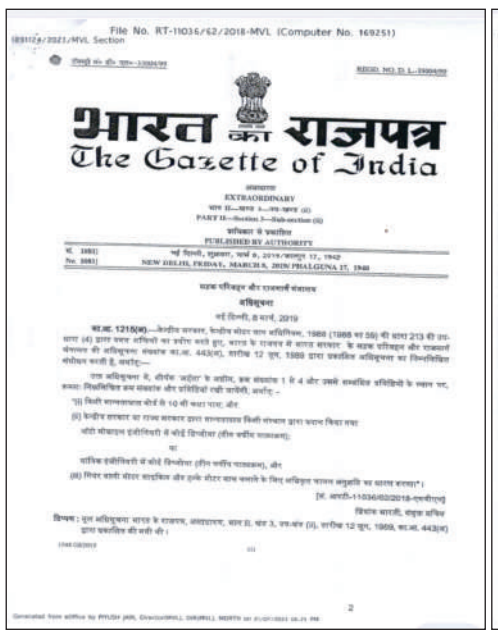
नई दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, राजस्थान, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, झारखंड, उड़ीसा, बिहार से प्रसारित

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

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

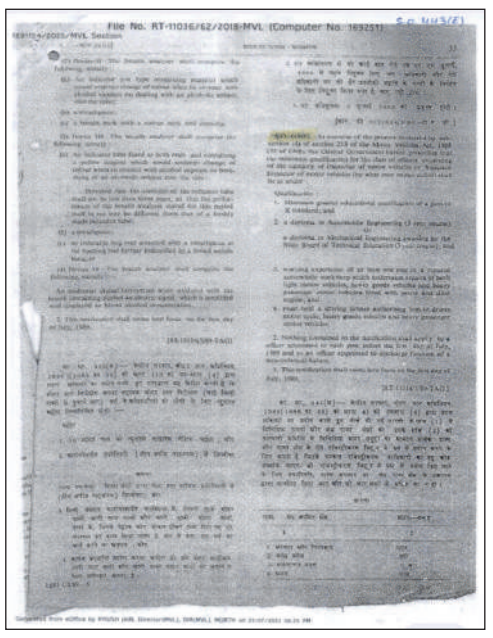
www.newsparivahan.com



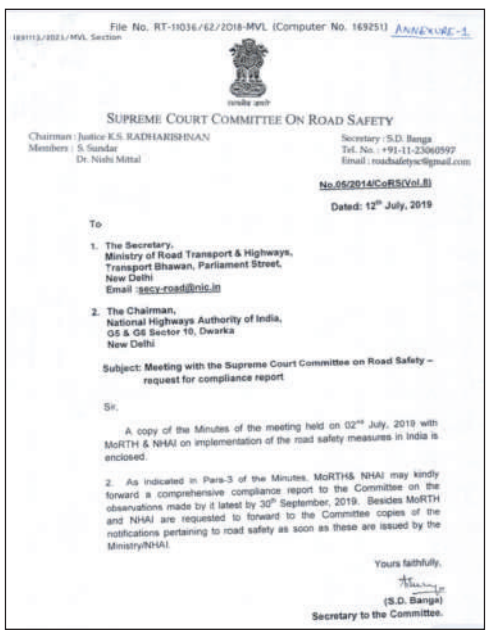
परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 242, नई दिल्ली, शनिवार 08 नवम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र



आज का सुविचार



संघर्ष में कभी हार नहीं मानी चाहिए क्योंकि जीवन हमें हमेशा एक और मौका देता है।

03 आज का साइबर सुरक्षा विचार
06 बार्बर/ नाई की दुकान में पुस्तकालयः बाल काटना, दिमाग को तेज करना
08 अजित पवार एंव प्रफुल पटेल के विचारों को मिलेगा नव आधार

परिवहन आयुक्त द्वारा अनुमोदित, सयुक्त परिवहन आयुक्त द्वारा जारी आदेश में माननीय सर्वोच्च न्यायालय

सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय, कैट और विधि मंत्रालय के दिशा निर्देशों की खुली अवहेलना

संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली परिवहन आयुक्त ने फिर एक बार अपने पद की ताकत दिखा कर यह सिद्ध कर दिखाया की उनके द्वारा किए जा रहे आदेशों के लिए माननीय सर्वोच्च न्यायालय, सड़क परिवहन एवम् राजमार्ग मंत्रालय, कैट और विधि मंत्रालय के दिशा निर्देशों की कोई अहमियत नहीं है और ना ही सर्विस रूल (आरआर) कोई रुकावट उत्पन्न कर सकता है।

तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति को लेकर पहले भी कई बार यह बाते उठ चुकी हैं उसके बावजूद परिवहन आयुक्त द्वारा अपने पिछले आदेश में भी तकनीकी पदों पर बेखौफ अपने पद की शक्ति का प्रयोग करते हुए गैर तकनीकी अधिकारियों को नियुक्त कर दिया था और आज जारी आदेश में भी परिवहन आयुक्त ने तकनीकी पद से तकनीकी अधिकारी को बदल कर गैर तकनीकी अधिकारी की नियुक्ति के आदेश पारित कर दिए।

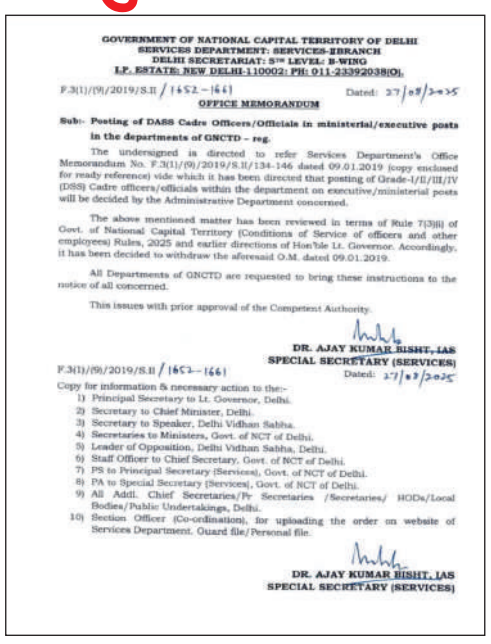
इसका अर्थ क्या माना जाए की दिल्ली परिवहन विभाग में अब तकनीकी अधिकारियों की आवश्यकता नहीं है क्योंकि परिवहन विभाग तकनीकी विभाग की जगह गैर तकनीकी विभाग बन गया है, या

परिवहन आयुक्त दिल्ली की ताकत भारत देश में, सर्वोच्च न्यायालय, सड़क परिवहन एवम् राजमार्ग मंत्रालय भारत सरकार, कैट , विधि मंत्रालय और सर्विस बुक आरआर से अधिक मूल्यवान है !

क्या तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारियों को नियुक्त करने से दिल्ली की जनता का भविष्य सुरक्षित हो सकता हैं ?

क्या दिल्ली की जनता को सड़को पर असुरक्षा प्रदान करवाने के उद्देश्य से परिवहन आयुक्त तकनीकी पदों गैर तकनीकी अधिकारियों को नियुक्त कर रही है ?

क्या गैर तकनीकी अधिकारी वाहनों की तकनीकी खामियों की जांच करने में सक्षम हैं ?



दिल्ली परिवहन आयुक्त द्वारा दिल्ली की सड़को पर चलने वाली जनता को असुरक्षित करने के पीछे क्या है उद्देश्य और क्यों सर्वोच्च न्यायालय भारत, उच्च न्यायालय दिल्ली, उपराज्यपाल और दिल्ली सरकार आंखे बंद किए बैठे हैं बड़ा सवाल ?

दिल्ली परिवहन आयुक्त द्वारा तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति को लेकर गंभीर सवाल उठाए जा रहे हैं, जिसमें सर्वोच्च न्यायालय, सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय, कैट और विधि मंत्रालय के दिशा निर्देशों की अनदेखी मानी जा रही है। यह नियुक्तियाँ सेवा नियमों (आरआर) एवं विभागीय नियमों के

विपरीत बताई जा रही हैं, जिससे सड़क सुरक्षा व दिल्ली की जनता के हित प्रभावित हो सकते हैं.

गैर तकनीकी नियुक्तियों का कानूनी पहलू

- दिल्ली परिवहन विभाग के भर्ती नियम और सेवा विनियम स्पष्ट तौर पर पदों की नियुक्ति प्रक्रिया, आवश्यक योग्यता और पद की प्रकृति को परिभाषित करते हैं.

- सुप्रीम कोर्ट ने भी कई मामलों में प्रमुख पदों, विशेषकर तकनीकी पदों, पर उचित योग्यता और अनुभव की आवश्यकता दर्शाई है, ताकि सार्वजनिक हित प्रभावित न हों].

- परन्तु हाल की घटनाओं में सेवा नियमों एवं सर्वोच्च न्यायालय के दिशा निर्देशों को नजरअंदाज कर गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति सामने आई है.

तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारी नियुक्त करने के खतरे

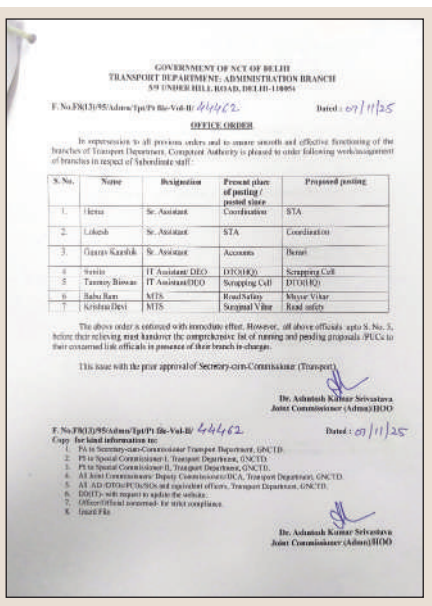
- तकनीकी पदों जैसे वाहन परीक्षण, सड़क सुरक्षा, परिवहन निरीक्षण आदि क्षेत्रों में गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति से वाहन जांच, सड़क सुरक्षा मानकों की निगरानी सही तरीके से नहीं हो पाएगी, जिससे जनता का भविष्य असुरक्षित हो सकता है.

- विशेषज्ञों की कमी के चलते विभाग की कार्य क्षमता और निर्णय की गुणवत्ता प्रभावित होती है.

- पब्लिक ट्रांसपोर्ट की तकनीकी समस्याएँ जैसे मशीनरी, सुरक्षा फीचर्स, मेंटिनेंस' आदि गैर तकनीकी अधिकारी सही से नहीं समझ सकते.

जनता की सुरक्षा और सरकार की निष्क्रियता

- दिल्ली सरकार व अन्य उच्च पदाधिकारी (सुप्रीम कोर्ट, दिल्ली हाई कोर्ट, उपराज्यपाल) पर भी सवाल उठाए जा रहे हैं कि लगातार तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी नियुक्तियों के बावजूद वे हस्तक्षेप क्यों नहीं कर रहे हैं.



- सड़क परिवहन मंत्रालय ने सार्वजनिक वाहनों की सुरक्षा बढ़ाने के लिए तकनीकी मानकों व अनिवार्य निगरानी की प्रक्रिया बनाई है, मगर इनका पालन न होना जनता की सुरक्षा के खिलाफ है.

निष्कर्ष

- तकनीकी पदों पर गैर तकनीकी अधिकारियों की नियुक्ति दिल्ली की जनता के लिए खतरे और असुरक्षा को बढ़ा सकती है क्योंकि ये अधिकारी वाहनों की तकनीकी खामियों की विशेषज्ञता नहीं रखते.

- सेवा नियम, सर्वोच्च न्यायालय तथा संबंधित मंत्रालयों के दिशा निर्देशों की अवहेलना जनता के हित और न्यायिक प्रक्रिया दोनों के विपरीत है.

- लोकतांत्रिक जवाबदेही व पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए इन नियुक्तियों की जांच होनी चाहिए, जिससे दिल्ली की जनता का भविष्य सुरक्षित रह सके.

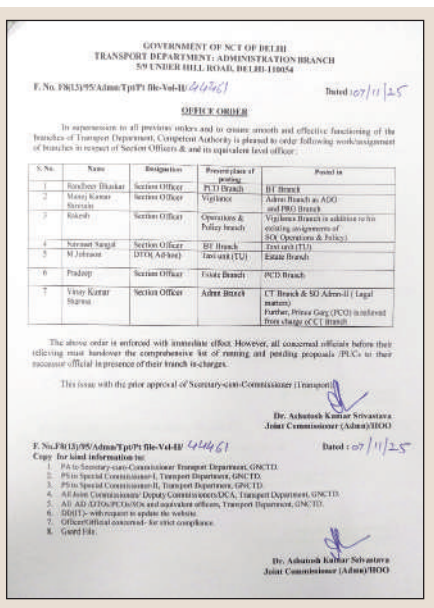
इस पूरे विषय में, दिल्ली की जनता के हित और सुरक्षा सर्वोपरि हैं, और तकनीकी पदों पर तकनीकी योग्य अधिकारियों की नियुक्ति ही उचित है.

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

नारी शक्ति के सशक्तिकरण से ही साकार होगा विकसित भारत का सपना : पिंकी कुंडू

पिंकी कुंडू महासचिव

नई दिल्ली। आत्मनिर्भर भारत संकल्प के तहत पिंकी कुंडू महासचिव टोलवा ने कहा "नारी शक्ति ही स्वदेशी भारत की सबसे बड़ी ताकत"



आत्मनिर्भर भारत संकल्प के तहत पिंकी कुंडू ने कहा "नारी शक्ति हमारी अर्थव्यवस्था का आधार है। हमारे घरों में मातृ शक्ति ही यह तय करती हैं कि घर में कौन सा समान होगा ।स्वदेशी भारत की दिशा में महिलाओं की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है।" उन्होंने कहा कि हमें सोशल मीडिया से लेकर दैनिक जीवन तक स्वदेशी उत्पादों और ऐप्स को अपनाने की आदत डालनी होगी। यदि सभी एकजुट होकर स्वदेशी के इस संकल्प को जीवन में उतार लें, तो भारत को आत्मनिर्भर और विकसित राष्ट्र बनने से कोई नहीं रोक सकता।

पिंकी कुंडू ने कहा कि जब हमारे देश की नारी शक्ति सशक्त होगी तभी विकसित भारत की परिकल्पना को साकार किया जा सकेगा। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भर भारत का अर्थ है—स्वदेशी को बढ़ावा देकर अपने देश में नए-नए उत्पादों का निर्माण करना।, साथ ही कहा कि इस अभियान में देश की नारी शक्ति की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि महिलाओं को स्व-सहायता समूहों से जोड़कर आत्मनिर्भर बनना चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि महिला दृढ़ विश्वास और संकल्प के साथ आगे बढ़े तो कोई शक्ति उसे रोक नहीं सकती। नारी शक्ति के इस आत्मविश्वास से ही विकसित भारत का सपना साकार होगा।

https://tolwa.com/about.html
tolwadelhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.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.

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,

SCAN ME

राष्ट्रीय ड्राइवर संयुक्त मोर्चा समिति की ओर से मुख्य चुनाव आयुक्त, भारत निर्वाचन आयोग को लिखा गया मांग पत्र

परिवहन विशेष न्यूज

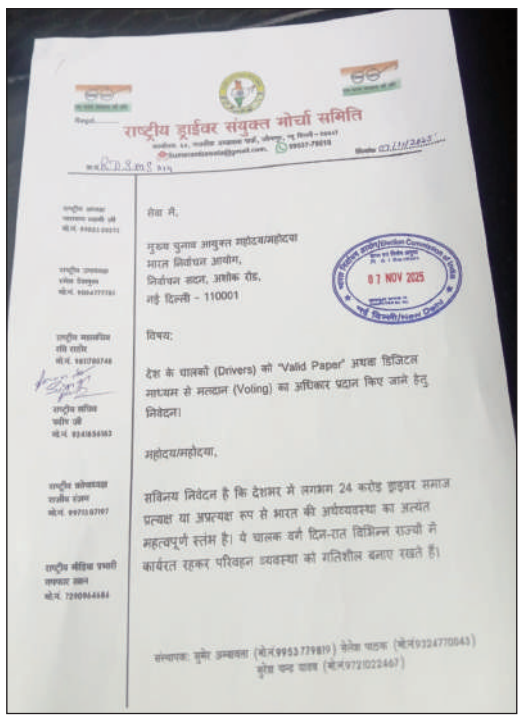
नई दिल्ली। देश के चालकों (Drivers) को "Valid Paper" अथवा डिजिटल माध्यम से मतदान (Voting) का अधिकार प्रदान किए जाने हेतु निवेदन।

पत्र के माध्यम से निवेदन किया गया कि देशभर में लगभग 24 करोड़ ड्राइवर समाज प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भारत की अर्थव्यवस्था का अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ है। ये चालक वर्ग दिन-रात विभिन्न राज्यों में कार्यरत रहकर परिवहन व्यवस्था को गतिशील बनाए रखते हैं।

परंतु, जब किसी राज्य में चुनाव आयोजित होते हैं, तब यह विशाल चालक वर्ग अपने गृह राज्य से बाहर होने के कारण अपने मताधिकार (Voting Right) का प्रयोग नहीं कर पाता। यह परिस्थिति लोकतांत्रिक मूल्यों के दृष्टिकोण से अत्यंत चिंता का विषय है।

अतः, राष्ट्रीय ड्राइवर संयुक्त मोर्चा समिति भारत निर्वाचन आयोग से सादर निवेदन करती है कि—

हमारे निम्नलिखित सुझावों पर विचार किया जाएः



1. जो चालक अपने राज्य से बाहर कार्यरत हैं, उन्हें "Valid Paper Voting System" अथवा डिजिटल सत्यापित मतदान प्रणाली के माध्यम से मतदान का अधिकार प्रदान किया जाए।

2. चालकों की पहचान ड्राइविंग लाइसेंस, आधार कार्ड एवं वाहन पंजीकरण विवरण के आधार पर सत्यापित की जा सकती है।

3. यह व्यवस्था भारत निर्वाचन आयोग के पर्यवेक्षण में सुरक्षित, पारदर्शी एवं सत्यापित प्रक्रिया के अंतर्गत लागू की जाए, ताकि चालक समाज भी लोकतंत्र के इस महापर्व में समान रूप से भागीदारी कर सके।

इस व्यवस्था के माध्यम से देश के करोड़ों ड्राइवर अपने मताधिकार का प्रयोग कर सकेंगे, जिससे भारतीय लोकतंत्र और अधिक सशक्त, सहभागी एवं समावेशी बनेगा।

अतः आपसे अनुरोध है कि इस विषय पर शीघ्र विचार एवं आवश्यक दिशा-निर्देश जारी करने की कृपा करें।

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

वरिष्ठ नागरिकों के लिए मानसिक शांति, भयमुक्ति और आनंद हार्मोन बढ़ाने के उपाय

GABA क्या है?

GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) मस्तिष्क का एक शांतिदायक न्यूरोट्रांसमीटर है। इसे आप दिमाग का ट्रैफिक सिग्नल कह सकते हैं — जो मन के विचारों की भीड़ को नियंत्रित कर शांति बनाए रखता है। जब GABA का स्तर संतुलित होता है तो व्यक्ति को शांति, स्थिरता, अच्छी नींद और सकारात्मक सोच महसूस होती है। कम GABA से चिंता, बेचैनी, डर और तनाव बढ़ता है।

GABA को बढ़ाने वाले प्राकृतिक उपाय:

1. आहार से सहायता:

केले, बादाम, अखरोट, दही, किमची, और अन्य किण्वित (fermented) खाद्य पदार्थ GABA के निर्माण में मदद करते हैं।

2. जड़ी-बूटियाँ:

वैलेरियन रूट (Valerian Root) – यह मस्तिष्क को शांति देती है, नींद सुधारती है, और GABA सक्रियता बढ़ाती है।

पैशन फ्लावर (Passion Flower) – चिंता कम करने और GABA स्तर बढ़ाने में सहायक।

अश्वगंधा (KSM-66) – तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल को कम कर मन को शांत करती है, जिससे GABA कार्य बेहतर होता है।

ग्रिफोनिया सिंप्लिसिफोलिया (Griffonia Simplicifolia) – इसमें 5-HTP होता है जो सेरोटोनिन और GABA दोनों को बढ़ाने में मदद करता है।

5-HTP क्या है और यह कैसे काम करता है?

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) एक अमीनो एसिड है जो शरीर में सेरोटोनिन नामक "खुशी के हार्मोन" का अग्रदूत (precursor) है।

इसका कार्य ऐसे होता है:

1. शरीर 5-HTP को सेरोटोनिन में बदल देता है।
2. सेरोटोनिन से मूड अच्छा होता है, तनाव घटता है।
3. यही सेरोटोनिन मेलाटोनिन में बदलकर अच्छी नींद लाने में मदद करता है।
4. यह भूख नियंत्रण में भी मदद करता है।

कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) कम करने और GABA संतुलित करने वाले सप्लीमेंट्स:

1. मैग्नीशियम – GABA की क्रिया को सपोर्ट करता है और कॉर्टिसोल घटाता है।
2. L-Theanine – ग्रीन टी में पाया जाने वाला अमीनो एसिड जो शांति और एकाग्रता बढ़ाता है।
3. अश्वगंधा (KSM-66) – कॉर्टिसोल को नियंत्रित करने वाला शक्तिशाली Adaptogen।
4. वैलेरियन रूट – GABA को सक्रिय कर नींद और शांति दोनों में सहायक।
5. विटामिन B6 – GABA बनने के लिए आवश्यक विटामिन।

भय (Phobia) और नकारात्मक विचार दूर करने के उपाय (वरिष्ठ नागरिकों हेतु):

1. काउंसलिंग / थेरेपी: Cognitive Behavioral Therapy (CBT) नकारात्मक सोच को बदलने और भय को नियंत्रित करने में बहुत प्रभावी है।
2. माइंडफुलनेस और मेडिटेशन: रोजाना 15–20 मिनट ध्यान, प्राणायाम या श्वास अभ्यास करें। यह मस्तिष्क में शांति और संतुलन लाता है।
3. शारीरिक गतिविधि: नियमित टहलना, योग, या हल्का व्यायाम "मूड" को बेहतर करता है और GABA/सेरोटोनिन बढ़ाता है।
4. सामाजिक जुड़ाव: परिवार, मित्रों, और समाज से जुड़े रहना नकारात्मक विचारों को घटाता है और मस्तिष्क को सक्रिय रखता है।
5. सप्लीमेंट्स: ओमेगा-3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम, और B-कॉम्प्लेक्स मानसिक स्वास्थ्य के पोषक तत्त्व हैं।

₹Pleasure Hormone₹ (आनंद हार्मोन) क्या है? यह डोपामिन (Dopamine) है — जो आनंद, प्रेरणा और संतुष्टि की भावना देता है।

डोपामिन का अच्छा स्तर व्यक्ति को खुश, उत्साही और आत्मविश्वासी बनाए रखता है।

डोपामिन बढ़ाने के उपाय: L-Tyrosine – डोपामिन का प्रमुख निर्माण घटक। ओमेगा-3 फैटी एसिड – मस्तिष्क की कोशिकाओं को पोषण देकर डोपामिन रिसेप्टर्स को मजबूत करता है।

प्रोबायोटिक्स – आंत का स्वास्थ्य सुधारकर मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन दोनों को प्रभावित करता है। सकारात्मक सोच, संगीत, प्रार्थना, और ध्यान भी डोपामिन का प्राकृतिक स्रोत हैं।

प्रोस्टेट स्वास्थ्य (BPH) के लिए सहायक उपाय:

1. सॉ पामेटो (Saw Palmetto) – प्रोस्टेट को छोटा करने और मूत्र प्रवाह सुधारने में सहायक।
2. बीटा-सिटोस्टेरॉल (Beta-Sitosterol) – मूत्र संबंधी असुविधा घटाने वाला पौध sterol।
3. जिंक (Zinc) – प्रोस्टेट कोशिकाओं के लिए आवश्यक खनिज।
4. पाइगियम अफ्रिकनम (Pygeum Africanum) – मूत्र स्वास्थ्य और सूजन कम करने में सहायक।
5. जीवनशैली:

1. खूब पानी पिएँ
2. फलों-सब्जियों से भरपूर आहार
3. नियमित व्यायाम

जंक और फास्ट फूड का आंत स्वास्थ्य(Gut Health)पर नकारात्मक प्रभाव सिर्फ मोटापे या ब्लड शुगर तक सीमित नहीं रहता; ये हमारे गट माइक्रोबायोम, सूजन (Inflammation), और पोषण,(Nutrition) स्तर, ओर Fiber की कमी को भी गहराई से प्रभावित करते हैं

जंक और फास्ट फूड आंत स्वास्थ्य(Gut Health)को कैसे नुकसान पहुँचाते हैं?

1. माइक्रोबायोम असंतुलन (Dysbiosis) जंक/फास्ट फूड में अक्सर बहुत कम फाइबर होता है, जबकि फाइबर हमारे आंत (Gut) में उपयोगी बैक्टीरिया/ सूक्ष्मजीवो (Good bacteria)का पसंदीदा भोजन होता है। फाइबर की कमी से माइक्रोबायोम की विविधता (diversity) गिरती है, और लाभदायक बैक्टीरिया (Faecalibacterium prausnitzii, Akkermansia muciniphila) की तादाद कम हो जाती है। जंक फूड खाने वालों के माइक्रोबायोम में "हानिकारक" बैक्टीरिया की संख्या बढ़ सकती है, जो विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी होती है।

2. सूजन (Inflammation) फास्ट फूड में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा (saturated fats) हो सकती है, और लेटेस्ट स्टडी में दिखाया गया है कि कुछ हाई-फैट भोजन भी गट में तीव्र सूजन को जन्म दे सकते हैं। जंक फूड में प्रयुक्त additives (जैसे Imulsifires, या stabilsers) आंत की झिल्ली ("gut barrier") को कमजोर कर सकते हैं और "Leaky gut/increased gut permeability" की स्थिति बढ़ा सकते हैं। यह सूजन न केवल आंत में बनी रहती है, बल्कि यह systimic पूरे शरीर में सूजन को बढ़ा सकती है, जिससे लंबे समय में Metabolic syndrom, Insulin resistance ,और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

3. पोषक तत्वों की कमी जंक फूड अक्सर "खाली कैलोरी" होता है: इसमें बहुत अधिक कैलोरी होती है, लेकिन विटामिन, मिनरल और फाइबर बहुत ही कम होते हैं। फाइबर की कमी का मतलब है कि हमारा गट बैक्टीरिया पर्याप्त " Prebiotic substrate₹ (उनका खाना) नहीं पाते, जिससे उनके विकास और उत्पादन में बाधा आती है।

4. दीर्घकालिक जोखिम गट असंतुलन और लगातार सूजन से जटिलताएँ हो सकती हैं: जैसे Inflammatory Bowel Disease, Metabolic Syndrom, Type 2 Diabetes, और यहां तक कि कैंसर।

कुछ अध्ययनों में यह भी दावा किया गया है कि अत्यधिक प्रोसेस्ड (ultra-processed) खाद्य पदार्थों, कोल्ड ड्रिंक्स, फ्लेवर्ड ड्रिंक्स, पैक्ड ज्यूस, गुटखा, पान मसाला, धूम्रपान और शराब का सेवन कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम से जुड़ा हो सकता है। ज्यादातर तथाकथित आधुनिक लोग जंक फूड/फास्ट फूड के साथ कोल्ड ड्रिंक्स इत्यादि का भी सेवन करते है।

लेटेस्ट शोध और विकास (2024–2025)

ताज़ा स्टडी (2025): WEHI (ऑस्ट्रेलिया) में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि उच्च संतृप्त वसा वाला भोजन सिर्फ दो दिन में IL-22 नामक एक महत्वपूर्ण प्रोटीन की मात्रा को कम कर देता है, जो गट की सुरक्षा में भूमिका निभाता है। इसका मतलब है कि जंक फूड का प्रभाव बहुत तेज़ी से शुरू हो सकता है, और सिर्फ़ एक आदत नहीं बल्कि "साइलेंट खतरा" हो सकता है जो समय के साथ जुड़ी सूजन (Cronic inflammation) की नींव रखता है।

फूड एडिटिव्स का असर: हालिया समेकित समीक्षा से पता चला है कि प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में प्रयुक्त योजक (जैसे इमल्सीफायर्स) सीधे गट माइक्रोबायोटा को प्रभावित करते हैं और उनकी असंतुलन और सूजन में योगदान कर सकते हैं।

कैंसर के साथ संबंध: जर्नल Journal of Current Research in Food Science में 2025 का एक पेपर बताता है कि गट माइक्रोबायोम असंतुलन (dysbiosis) और क्रॉनिक सूजन कैंसर की शुरुआत और प्रगति में भूमिका निभाते है।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर: गट–ब्रेन एक्सिस (gut-brain axis) पर हो रहे शोध यह दिखा रहे हैं कि माइक्रोबायोटा की असंतुलन पेट की सेहत को ही नहीं, बल्कि मूड, मूड डिसऑर्डर (जैसे डिप्रेशन, चिंता) और न्यूरोलॉजिकल हेल्थ को भी प्रभावित करते है।

जंक और फास्ट फूड सिर्फ "स्वादिष्ट लेकिन अस्वास्थ्यकर कैलोरी" ही नहीं हैं — ये हमारी आंत की सेहत (gut health) पर गहरा और दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

इन्हें नियमित रूप से लेने से गट माइक्रोबायोम में असंतुलन होता है, जिससे गुड-बैक्टीरिया की हिस्सेदारी घटती है और हानिकारक माइक्रोऑर्गेनिज्म बढ़ जाते हैं।

यह असंतुलन गट की सुरक्षा को कमजोर कर देता है, जिससे "लीकी गट" जैसी स्थिति बन सकती है और सूजन का स्तर धीरे-धीरे बढ़ता है।

लेटेस्ट रिसर्च यह दिखा रही है कि हाई-फैट मील्स सिर्फ कुछ ही दिन में गट की सुरक्षा से जुड़ी महत्वपूर्ण प्रोटीन को प्रभावित कर सकते हैं — यानि यह नुकसान तुरंत शुरू हो सकता है।

लंबी अवधि में, यह असंतुलन और क्रोनिक सूजन मोटापे, मेटाबॉलिक डिज़ीज़, ऑटोइम्यून डिज़ीज़ और यहां तक कि कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का जोखिम बढ़ा देता है।

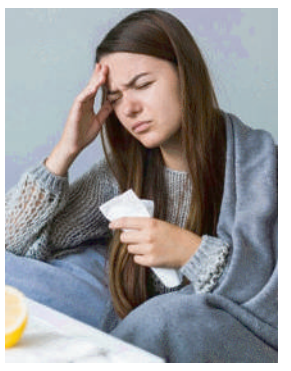
इसलिए, "गट हेल्थ" अब सिर्फ एक ट्रेंड नहीं है — यह स्वास्थ्य चेतना (health consciousness) का एक अहम स्तंभ बन चुका है।

महिलाओं में एनीमिया का खतरा ज़्यादा, ये 7 लक्षण दिखें तो हो जाएं सतर्क!

अगर आपको हल्का-फुल्का काम करने या कुछ न करने पर भी थकान महसूस होती है, तो हो सकता है कि आपके शरीर में एनीमिया हो। आमतौर पर, एनीमिया महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ज़्यादा पाया जाता है (Anemia in Women)। जब शरीर में आयरन का स्तर कम हो जाता है, तो हीमोग्लोबिन कम हो जाता है, जिसे एनीमिया कहते हैं। इस स्थिति को आमतौर पर रक्त की कमी के रूप में जाना जाता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में मौजूद एक प्रोटीन है, जो फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के अन्य भागों तक पहुँचाता है।

लेकिन जब शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम होता है, तो शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। जिससे कई तरह की समस्याएं होती हैं। ऐसे लक्षणों की मदद से आप एनीमिया की पहचान कर सकते हैं।

लगातार थकान और कमज़ोरी हीमोग्लोबिन कम होने पर कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। जिससे व्यक्ति बहुत थका हुआ महसूस करता है। इस



स्थिति में हल्का-फुल्का काम करने पर भी थकान हो जाती है। कमज़ोरी भी महसूस होती है।

साँस लेने में तकलीफ ऑक्सीजन की कमी से सांस लेने में तकलीफ हो सकती है, खासकर सीढ़ियाँ चढ़ते या कोई भी काम करते समय। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि फेफड़ों को शरीर को ऑक्सीजन पहुँचाने के लिए ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

त्वचा का पीला पड़ना हीमोग्लोबिन कम होने पर त्वचा, नाखून और आँखों के अंदर का हिस्सा पीला पड़ जाता है। हीमोग्लोबिन ही रक्त को लाल रंग देता है। लेकिन अगर यह कम हो जाए, तो त्वचा और नाखून पीले दिखने लगते हैं।

चक्कर आना या सिरदर्द- मस्तिष्क तक पर्याप्त ऑक्सीजन न पहुँचने के कारण चक्कर आना, सिरदर्द या बेहोशी हो सकती है। अगर आपको भी लगातार चक्कर आ रहे हैं या सिरदर्द हो रहा है, तो यह कम हीमोग्लोबिन का संकेत हो सकता है।

हृदय गति बढ़ना फेफड़ों के अलावा, शरीर में ऑक्सीजन की कमी की भरपाई के लिए हृदय को भी ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे हृदय गति सामान्य से ज़्यादा बढ़ जाती है।

हाथ-पैर ठंडे शरीर में रक्त संचार ठीक से न होने के कारण हाथ-पैर ठंडे हो जाते हैं और उनमें झुनझुनी सी महसूस होती है। इसलिए, अगर ऐसा कुछ हो, तो समय रहते डॉक्टर से मिलें।

बालों का झड़ना, नाखूनों का कमज़ोर होना शरीर में आयरन की कमी से बालों का झड़ना और नाखूनों का टूटना या पतला होना जैसी समस्याएँ होती हैं। अगर आपको भी ऐसा हो रहा है, तो यह कम हीमोग्लोबिन का संकेत हो सकता हैं।

जीभ के नीचे रखें ये दो मसाले — सूजन मिटाएं झटपट!

क्या आप जानते हैं कि आपके रसोईघर में रखे दो साधारण मसाले — अदरक और लौंग, शरीर में छिपी हुई सूजन (inflammation) को जल्दी शांत कर सकते हैं? यह वही "मौन अग्नि" है जो धीरे-धीरे शरीर के ऊतकों, जोड़ों और अंगों को नुकसान पहुंचाती है — जिससे थकान, दर्द, मधुमेह, हृदय रोग, यहाँ तक कि अवसाद जैसी समस्याएँ जन्म लेती हैं।

दीर्घकालिक सूजन: शरीर की छिपी आग सूजन असल में शरीर की रक्षा प्रक्रिया है — चोट या संक्रमण के समय मददगार। लेकिन जब यह लंबे समय तक बनी रहती है, तो यह शरीर के लिए हानिकारक बन जाती है। यह वैसा ही है जैसे फायर ब्रिगेड लगातार पानी छिड़कता रहे — और पूरा घर ही भीग जाए।

इस लगातार सूजन से —

1. जोड़ों में दर्द, थकान, और कमजोरी
2. प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर
3. हृदय, फेफड़े, आंत और दिमाग पर असर और
4. उम्र से पहले बूढ़ापन

इस आग को बुझाना मतलब अपने शरीर की प्राकृतिक शक्ति और संतुलन को वापस लाना।

अदरक (Ginger): प्रकृति का हीलिंग पावरहाउस अदरक में पाया जाने वाला जिंजरॉल (Gingerol) सबसे प्रमुख तत्व है जो सूजन को कम करता है और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है। इसके लाभ:

1. *सूजन पैदा करने वाले रासायनिक तत्वों को रोकता है
2. जोड़ों का दर्द कम करता है
3. पायन सुधारता है
4. मांसपेशियों की जकड़न घटाता है
5. शुगर और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करता है

अदरक शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

लौंग (Clove): छोटा मसाला, बड़ा असर लौंग में मौजूद यूजेनॉल (Eugenol) एक शक्तिशाली तत्व है जो दर्द और सूजन दोनों को कम करता है।

लाभ:

1. COX-२ एंजाइम को ब्लॉक कर सूजन घटाता है (इसी एंजाइम को कई एलोपैथिक दवाएं भी निशाना बनाती हैं)
2. एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर — शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाता है
3. दाँत, पायन और प्रतिरक्षा के लिए उत्तम

अदरक और लौंग मिलकर एक प्राकृतिक, सुरक्षित और असरदार संयोजन बनाते हैं।

जीभ के नीचे रखने का रहस्य (Sublingual Method) अगर आप इन्हें चाय में डालते हैं तो असर धीरे होता है, परंतु जीभ के नीचे रखकर लेने से असर कई गुना तेज़ हो जाता है। जीभ के नीचे बहुत बारीक रक्त वाहिकाएँ होती हैं — जब मसाले का मिश्रण वहीं घुलता है, तो इसके सक्रिय तत्व सीधे रक्त में चले जाते हैं।

इससे असर जल्दी शुरू होता है — बिना पाचन तंत्र से गुजरे।*

कैसे बनाएं और लें यह मिश्रण:

1. आधा चुटकी पिसा हुआ अदरक लें।
2. आधा चुटकी पिसी हुई लौंग लें।
3. दोनों को मिलाएं।
4. यह मिश्रण जीभ के नीचे रखें।
5. इसे 1–२ मिनट तक घुलने दें।

दिन में एक या दो बार उपयोग करें। यदि स्वाद तीखा लगे तो मात्रा कम करें।

सावधानियाँ:

1. यदि आप खून पतला करने की दवा (जैसे वारफरिन) ले रहे हैं तो डॉक्टर से सलाह लें।
2. गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएं डॉक्टर से पूछें।
3. किसी भी प्रकार की एलर्जी हो तो तुरंत बंद करें।

निष्कर्ष: अदरक और लौंग — दो सस्ते लेकिन असाधारण औषधीय मसाले — शरीर की सूजन को प्राकृतिक रूप से शांत कर सकते हैं। जीभ के नीचे लेने से यह तेजी से रक्त में अवशोषित होते हैं, दर्द घटाते हैं, ऊर्जा बढ़ाते हैं और अंगों की रक्षा करते हैं। प्रकृति का ज्ञान और आधुनिक विज्ञान दोनों एक ही बात कहते हैं — कभी-कभी सबसे सरल उपाय ही सबसे प्रभावी होते हैं।

देसी गाय के शुद्ध घी की शक्ति

1. गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता है।
2. गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है।
3. गाय का घी नाक में डालने से लकवा का रोग में भी उपचार होता है।
4. १०-२५ ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांज़े का नशा कम हो जाता है।
5. गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना ओपरेशन के ही ठीक हो जाता है।
6. नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तरोताज़ा हो जाताहै।
7. गाय का घी नाक में डालने से कोमा से बाहर निकल कर चेतना वापस लोट आती है।
8. गाय का घी नाक में डालने से बाल झडना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते है।
9. गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है।
10. हाथ पाव मे जलन होने पर गाय के घी को तलवो में मालिश करें जलन ठीक होता है।
11. हिचकी के न रुकने पर खाली गाय का आधा चम्मच घी खाए, हिचकी स्वयं रुक जाएगी।
12. गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज की शिकायत कम हो जाती है।
13. गाय के घी से बल और वीर्य बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी इज़ाफा होता है।
14. गाय के पुराने घी से बच्चों को छाती और पीठ पर मालिश करने से कफ की शिकायत दूर हो जाती है।
15. अगर अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।
16. हथेली और पांव के तलवो में जलन होने पर गाय के घी की मालिश करने से जलन में आराम आयेगा।
17. गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है।
18. जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक की तकलीफ है और चिकनाइ खाने की मनाही है तो गाय का घी खाएं, हृर्दय मज़बूत होता है।
19. देसी गाय के घी में कैंसर से लड़ने की अचूक क्षमता होती है। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कैंसर से बचा जा सकता है।
20. घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर (बूरा) तीनों को समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बाँध लें। प्रातः खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए एक गिलास मीठा गुनगुना दूध घूँट-घूँट करके पीने से स्त्रियों के प्रदर रोग में आराम होता है, पुरुषों का शरीर मोटा ताज़ा यानी सुडौल और बलवान बनता है.
21. फफोलो पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता है।
22. गाय के घी की झाती पर मालिस करने से बच्चो के बलगम को बहार निकालने मे सहायक होता है।
23. सांप के काटने पर 100-150 ग्राम घी पिलायें ऊपर से जितना गुनगुना यानी पिला सके पिलायें जिससे उलटी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष कम हो जायेगा।
24. दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होता है।
25. सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो, तो गाय के घी की पैरों के तलवे पर मालिश करे, सर दर्द ठीक हो जायेगा।
26. यह स्मरण रहे कि गाय के घी के सेवन से कॉलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता है। वज़न भी नही बढ़ता, बल्कि वज़न को संतुलित करता है यानी के कमज़ोर व्यक्ति का वज़न बढ़ता है, मोटे व्यक्ति का मोटापा (वज़न) कम होता है।
27. एक चम्मच गाय का शुद्ध घी में एक चम्मच बूरा और 1/4 चम्मच पिसी काली मिर्च इन तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाट कर ऊपर से गर्म मीठा दूध पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।
28. गाय के घी को ठन्डे जल में केंट ले और फिर घी को पानी से अलग कर ले यह प्रक्रिया लगभग सौ बार करे और इसमें थोड़ा सा कपूर डालकर मिला दें। इस विधि द्वारा प्राप्त घी एक असर कारक औषधि में परिवर्तित हो जाता है जिसे त्वचा सम्बन्धी हर वर्ग रोगों में चमत्कारिक कि तरह से इस्तेमाल कर सकते है। यह सौराइसिस के लिए भी कारगर है।
29. गाय का घी एक अच्छा (LDL) कोलेस्ट्रॉल है। उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को गाय का घी ही खाना चाहिए। यह एक बहुत अच्छा टॉनिक भी है।
30. अगर आप गाय के घी की कुछ बूँदें दिन में तीन बार, नाक में प्रयोग करेंगे तो यह त्रिदोष (वात पित और कफ) को संतुलित करता है।

वह कौनसी स्थिति है, जब सम्पूर्ण स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन के तत्काल बाद कोई पेय पदार्थ पीना जरूरी है।

उत्तर----इस प्रश्न का जबाव अथर्ववेद में है ।अथर्ववेद मे सैकड़ों Health tips है जिसमें से एक है- कभी भी 'रुखा'खाना, नहीं खाना चाहिए जैसे बिना कोई पतली सब्जी के मात्र अचार व प्याज के साथ रोटियां खाना।

वेद के उक्त उपदेश के पीछे तर्क है कि हम जो भी खाते है, उसका आगे का पाचन-क्रम निम्न प्रकार है--

रस--रक्त--मास(Meat)--मेदस--अस्थि--मज्जा--वीर्य/रज

रुखा भोजन लार से मिलकर केवल लड्डु सा बनकर रह जायेगा, उसका रस कैसे बनेगा। जब रस ही नहीं बनेगा तो आगे के क्रमो में वह कैसे बढेगा। अब आप ही फैसला करिये कि रुखे भोजन के बाद तत्काल पानी अथवा कोई पेय पदार्थ पीना चाहिए या नहीं।

अस्पतालों, होस्टलस व होटलो में थाली के मीनू मे हमेशा दाल के साथ साथ एक या दो पतली सब्जी देखने को मिलेगी, इसके पीछे अप्रत्यक्ष रुप से वेद का उक्त उपदेश ही नजर आता है। ऐसी थाली के भोजन के बाद तो एक घंटे बाद पानी पीने का नियम सही है, लेकिन रुखे भोजन पर नहीं।दुर्भाग्य यह है कि योगाचार्य आदि जब यह कहते है कि भोजन के बाद एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए तो वे इस नियम के अपवाद पर प्रकाश नहीं डालते।

विशेष- कुछ भोजन विशेषज्ञो का कहना है कि रुखे भोजन के दौरान एक दो ग्रास खाने के बाद एक या दो घुंट पानी पिया जा सकता है।

फटी एड़ियाँ क्या हैं?

पैरों के तलवों के फटने की समस्या को एड़ियाँ फटना कहते हैं। एड़ियों का फटना तलवों की एक आम समस्या है और बहुत से लोग इससे पीड़ित हैं। एड़ियों के फटने की बीमारी को अंग्रेजी में क्रैक्ड हील्स कहते हैं। यहाँ एड़ियाँ फटने के कारणों और उनके उपचारों के बारे में जानकारी दी गई है।

एड़ियों के फटने के कारण - एड़ियाँ फटने के कारण:

1. एड़ियों के फटने के कई कारण होते हैं। इनमें शामिल हैं,
2. नंगे पैर चलने की आदत,
3. लंबे समय तक खड़े रहने की आदत,
4. आरामदायक जूते, सैंडल या बूट न पहनना,
5. सर्दियों में ठंडे मौसम के कारण पैरों की त्वचा का रूखा होना,
6. ज़्यादा गर्म पानी से नहाने की आदत,
7. पर्याप्त पानी न पीने की आदत,
8. विटामिन की कमी,
9. मधुमेह, हाइपो-थायरायडिज्म, मोटापा, सोरायसिस, त्वचा विकार जैसी समस्याएं होने पर भी पैरों के तलवों के फटने की समस्या हो सकती है।

फटने के लक्षण फटने के दौरान पैरों के तलवों में दरारें पड़ जाती हैं। वहाँ की त्वचा फट जाती है, रूखी और खुरदरी हो जाती है। कुछ लोगों को रगड़, दर्द और खून बहने के कारण भी पैरों के तलवों में दरार

जैसी समस्या होती है।

फटी एड़ियों के लिए ये घरेलू उपाय करें - फटी एड़ियों के घरेलू उपाय:

1) शहद: शहद के एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल गुण पैरों में रगड़ के कारण आई दरारों को भरने में बहुत उपयोगी होते हैं। शहद त्वचा को नमी प्रदान करने में भी उपयोगी है। इसके लिए, रोज़ाना रात को सोने से पहले अपने पैरों को धोएँ और वहाँ शहद लगाएँ। इससे पैरों की दरारें और घाव दूर होते हैं।

2) नारियल तेल: नारियल तेल के विशेष गुण त्वचा को नमी प्रदान करते हैं। इसलिए, अगर आपके पैर रगड़ के कारण फट गए हैं, तो वहाँ नारियल तेल लगाएँ। यह दरारों को भरने और जमी हुई मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है, जिससे त्वचा कोमल और मुलायम बनती है।*

3) नीम का रस: अगर आपके पैरों में सूजन के कारण दरारें पड़ गई हैं, तो नीम के पत्तों को बारीक पीसकर उसका रस निकालकर उन पर लगाने से दरारें जल्दी ठीक हो जाएँगी।

मोमोज आपकी जिंदगी बर्बाद कर देगा!!

आजकल गली मोहल्लो नुक्कड़ मार्केट पर सिल्वर के स्ट्रीमर में उबलते हुए मोमोज तीखी लाल मिर्च की चटनी के साथ खाते हुए युवा किशोर आपको भारी संख्या में दिख जाऐंगे।

अक्सर शाम के समय मासूम युवा किशोर नहीं जानते वह मोमोज खा कर अपने स्वास्थ्य चरित्र को किस हद तक बर्बाद कर रहे हैं।

Momoz मैदा के बने हुए होते हैं मैदा गेहूँ का एक उत्पाद है जिसमें से प्रोटीन व फाइबर निकाल लिया जाता है मृत starch ही शेष रहता है।

उसे और अधिक चमकाने के लिए बेंजोयल पराक्साइड मिला दिया जाता है जो एक रासायनिक ब्लीचर है। जी लें वही ब्लीचर्स जिससे चेहरे की सफाई की जाती है यह ब्लीचर शरीर में जाकर किडनी को नुकसान पहुँचाता है।

मैदे के प्रोटीन रहित होने से इसकी प्रकृति एसिडिक हो जाती है यह शरीर में जाकर हड्डियों के कैल्शियम को सोख लेता है तीखी लाल मिर्च की चटनी उत्तेजक होती है, जिससे यौन रोग धातु रोग नपुंसकता जैसी महा भयंकर बीमारियां देश के किशोर व युवा को खोखला कर रही है।

इस में ऐसे कैमीकलों को मिलाया जाता है जो बच्चों के दिमाग में चले जाते हैं।

जिससे बच्चों का मन बार बार खाने को करता है। यह कैमीकल बच्चीयों में बांझपन और लड़कों को नपुंसकता पैदा करते है।

जिसकी खाने वालों को भनक भी नहीं लगती। यह खाना आपकी आंतों में जाकर चिपक जाता है। आंतों का सत्यानाश कर देता है।

जिससे बच्चों में नया खून बनना बंद हो जाता है और शरीर का विकास रुक जाता है।

जीभ के स्वाद में आकर अपने स्वास्थ्य को युवा किशोर खराब कर रहे हैं।

Momoz पूर्वी एशियाई देशों चीन तिब्बत का खाना है वहाँ की जलवायु के यह अनुकूल वहाँ ही है भारत की गर्म जलवायु के यह अनुकूल नहीं है।

आज ही शुभ संकल्प लें इस स्वास्थ्य नाशक रोग प्रधान आहार को कभी नहीं खाऐंगे ना ही किसी को खाने दिजिए !!

भारतीय राजनीति विचारणीय, चिंतनीय

शिवानन्द मिश्रा

यह धारणा कि राजनीतिक वंशों के सदस्य नेतृत्व के लिए अद्वितीय रूप से उपयुक्त होते हैं, भारतीय शासन व्यवस्था में गहराई से समाई हुई है, ग्राम सभाओं से लेकर संसद के सर्वोच्च पदों तक, लेकिन जब निर्वाचित पद को पारिवारिक विरासत की तरह माना जाता है तो शासन की गुणवत्ता अनिवार्य रूप से प्रभावित होती है।

दशकों से, एक परिवार भारतीय राजनीति पर छाया रहा है। नेहरू-गांधी परिवार का प्रभाव – जिसमें स्वतंत्र भारत के प्रथम प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू, प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी और राजीव गांधी और वर्तमान विपक्षी नेता राहुल गांधी और सांसद प्रियंका गांधी वाड्रा शामिल हैं, भारत के स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास से जुड़ा हुआ है लेकिन इसने इस विचार को भी पुख्ता किया है कि राजनीतिक नेतृत्व एक जन्मसिद्ध अधिकार हो सकता है। यह विचार भारतीय राजनीति में हर दल, हर क्षेत्र और हर स्तर पर व्याप्त है।

यद्यपि नेहरू-गांधी परिवार भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस से जुड़ा हुआ है, फिर भी राजनीतिक परिदृश्य में वंशवाद का बोलबाला है। बिजयानंद (बीजू) पटनायक – जो जनता दल पार्टी के गठन में प्रभावशाली रहे थे – के निधन के बाद उनके पुत्र नवीन ने अपने पिता की रिक्त लोकसभा सीट (संसद का निचला सदन) जीती। नवीन ने बाद में अपने पिता के सम्मान में बीजू जनता दल की स्थापना की और बीजू के पदचिन्हों पर चलते हुए ओडिशा राज्य के मुख्यमंत्री बने जिसका नेतृत्व उन्होंने दो दशकों से भी अधिक समय तक किया।

महाराष्ट्रस्थित शिवसेना के संस्थापक बाल ठाकरे ने नेतृत्व की बागडोर अपने बेटे उद्धव ठाकरे को सौंप दी जिनके अपने बेटे आदित्य ठाकरे भी पार्टी की कमान संभाल रहे हैं। यही बात समाजवादी पार्टी के संस्थापक मुलायम सिंह यादव पर भी लागू होती है जो उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री हैं और जिनके बेटे अखिलेश यादव ने बाद में उसी पद पर कार्य किया. अखिलेश अब सांसद और पार्टी के अध्यक्ष हैं। बिहार में लोक जनशक्ति पार्टी के नेता रामविलास पासवान के बाद उनके बेटे चिराग पासवान ने कमान संभाली है।

भारतीय हृदय स्थलहृ से परे, जम्मू-कश्मीर का नेतृत्व अब्दुल्लाओं की तीन पीढ़ियों ने किया है जबकि मुख्य विपक्षी दल पर मुफ़्तियों की दो पीढ़ियों का दबदबा रहा है। पंजाब में शिरोमणि अकाली दल, जिसकी कमान लंबे समय तक प्रकाश सिंह बादल के हाथों में रही, अब उनके बेटे सुखबीर ने संभाल ली है। तेलंगाना में इस समय भारत राष्ट्र समिति के संस्थापक के. चंद्रशेखर राव के बेटे और बेटी के बीच उत्तराधिकार की लड़ाई चल रही है। तमिलनाडु में, दिवंगत एम. करुणानिधि का परिवार सत्तारूढ़ द्रविड़ मुनेत्र कड़गम पार्टी पर नियंत्रण रखता है जहाँ उनके बेटे एम.के. स्टालिन अब मुख्यमंत्री हैं और उनके पोते को उत्तराधिकारी बनाया गया है।

यह परिघटना केवल कुछ प्रमुख परिवारों तक ही सीमित नहीं है बल्कि, यह भारतीय शासन के ताने-बाने में, ग्राम सभाओं से लेकर संसद के सर्वोच्च पदों तक, गहराई से समाई हुई है। जैसा कि एक हालिया जाँच से पता चला है, राज्य विधानसभाओं में 149 परिवारों का प्रतिनिधित्व एक से अधिक सदस्य करते हैं जिनमें 11 केंद्रीय मंत्री और नौ मुख्यमंत्रियों के भी पारिवारिक संबंध हैं। 2009 के चुनावों के एक अध्ययन से पता चला है कि 45 वर्ष से कम आयु के दो-तिहाई सांसदों का पहले से ही कोई न कोई करीबी रिश्तेदार राजनीति में है और लगभग सभी युवा सांसदों को संसदीय सीट, आमतौर पर अपने माता-पिता से, विरासत में मिली थी। सभी दलों में 70 प्रतिशत महिला सांसद वंशवादी पृष्ठभूमि से थीं। यहाँ तक कि जिन महिला राजनेताओं का कोई प्रत्यक्ष उत्तराधिकारी नहीं है, जैसे ममता बनर्जी और कुमारी मायावती ने भी अपने भतीजों को अपना उत्तराधिकारी चुना है।

सच कहें तो, ऐसी वंशवादी राजनीति पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में प्रचलित हैः पाकिस्तान में भुट्टो और शरीफ़, बांग्लादेश में शेख़ और ज़िया परिवार और श्रीलंका में भंडारनायके और राजपक्षे लेकिन ये भारत के जीवंत लोकतंत्र के साथ बिल्कुल बेमेल लगते हैं। तो फिर, भारत ने वंशवादी मॉडल को इतनी पूरी तरह से क्यों अपनाया है?

एक कारण यह हो सकता है कि परिवार एक ब्रांड के रूप में प्रभावी रूप से काम कर सकता है. जिन उम्मीदवारों का नाम पहले से ही जाना-पहचाना होता है, उन्हें मतदाताओं का ध्यान आकर्षित करने या उनका विश्वास जीतने के लिए उतनी मेहनत नहीं करनी पड़ती। अगर मतदाता किसी उम्मीदवार के पिता, चाची या भाई-बहन को स्वीकार करते हैं तो वे शायद उम्मीदवार को स्वीकार कर लेंगे - विश्वसनीयता बनाने की कोई ज़रूरत नहीं। यह प्रभाव अतीत के भारत में विशेष रूप से प्रभावशाली रहा होगा जहाँ साक्षरता दर और मीडिया की पहुँच कम थी।

लेकिन साक्षरता दर 81% के करीब पहुँचने और मोबाइल-इंटरनेट की पहुँच 95% से ज़्यादा होने के साथ अन्य ताकतें भी काम कर रही होंगी। शायद सबसे महत्वपूर्ण कारक पार्टी की आंतरिक गतिशीलता से जुड़ा है। भारतीय राजनीतिक दल (कुछ अपवादों को छोड़कर) काफ़ी हद तक व्यक्तित्व-आधारित होते हैं। नेतृत्व-चयन प्रक्रियाएँ अक्सर अस्पष्ट होती हैं और निर्णय एक छोटे से गुट या यहाँ तक कि एक अकेले नेता द्वारा लिए जाते हैं - ऐसे व्यक्ति जिनकी नाव को हिलाने में कोई खास रुचि नहीं होती। परिणामस्वरूप, भाई-भतीजावाद आमतौर पर योग्यतावाद पर भारी पड़ता है।

इससे कोई मदद नहीं मिलती कि चुनाव लड़ने के लिए भारी मात्रा में संसाधनों की ज़रूरत होती है। वंशवादी परिवारों के पास आमतौर पर काफ़ी वित्तीय पूँजी होती है जो उन्होंने सत्ता में रहते हुए वर्षों में जमा की होती है। इसके अलावा, उनके पास पहले से तैयार चुनावी मशीनरी तक पहुँच होती है जिसमें दानदाताओं, पार्टी कार्यकर्ताओं और स्थानीय गुंडों का नेटवर्क शामिल होता है। इससे उन्हें नए राजनीतिक उम्मीदवारों पर भारी बढ़त मिलती है।

भारत में राजनीतिक वंशवाद को अपनाने का एक सांस्कृतिक पहलू भी हो सकता है। आधुनिकीकरण की दिशा में भारी प्रगति के बावजूद भारतीय समाज में सामंती निष्ठा की भावना अभी भी बनी हुई है. केवल वही सम्मान जो कभी स्थानीय ज़मींदारों या राजघरानों को दिया जाता था, अब राजनीतिक नेताओं को दिया जाता है। इससे यह धारणा पुष्ट होती है कि राजनीतिक अभिजात वर्ग किसी न किसी रूप में एक अलग ही श्रेणी में है, जो उन्हें – और उनके परिवारों को – सत्ता के लिए अद्वितीय रूप से उपयुक्त बनाता है। यह अधिकारबोध इतना प्रबल है कि यह किसी भी खराब रिकॉर्ड को भी ढक सकता है जिससे वंशवादी लगातार चुनावी हार के बावजूद अपनी पार्टियों के शीर्ष पर बने रहते हैं।

वंशवादी राजनीति भारतीय लोकतंत्र के लिए एक गंभीर ख़तरा है। जब राजनीतिक सत्ता का निर्धारण योग्यता, प्रतिबद्धता या ज़मीनी स्तर पर जुड़ाव के बजाय वंश से होता है, तो शासन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। कम प्रतिभाओं वाले लोगों को चुनना कभी भी फ़ायदेमंद नहीं होता लेकिन जब उम्मीदवारों की मुख्य योग्यता उनका उपनाम हो तो यह ख़ास तौर पर समस्याजनक हो जाता है। दरअसल, चूँकि राजनीतिक वंशों के सदस्य आम लोगों के सामने आने वाली चुनौतियों से अछूते रहते हैं, इसलिए वे अक्सर अपने मतदाताओं की ज़रूरतों का प्रभावी ढंग से जवाब देने के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं होते। फिर भी इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उन्हें खराब प्रदर्शन के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाएगा।

सत्य साईं ऑडिटोरियम में दिव्य छाबड़ा कार्यक्रम में पारुल भटनागर ने द वेल्थ अल्केमिस्ट ऑफ वास्तु पुरस्कार प्राप्त किया।

न्यूमरोलॉजिस्ट और एस्ट्रो वास्तु विशेषज्ञ पारुल भटनागर को दिव्य वास्तु परिवार के वार्षिक समारोह, दिव्या छाबड़ा मीट एंड ग्रीट 2025 में 'द वेल्थ अलकेमिस्ट ऑफ वास्तु' पुरस्कार से सम्मानित किया गया। यह समारोह सत्य साईं ऑडिटोरियम, लोधी रोड, नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। उन्हें वास्तु के क्षेत्र में उनके समर्पण और योगदान के लिए यह सम्मान दिया गया।

पर्यावरण पाठशाला : "नागरिक समझ- बदलाव की शुरुआत स्वयं से"

डॉ. अंकुर शरण,

हम सभी 'सिविक सेंस' यानी नागरिक समझ की बात तो करते हैं, लेकिन क्या हमने कभी ठहरकर सोचा है कि जिन समस्याओं पर हम चर्चा करते हैं, कहीं न कहीं उनका हिस्सा हम खुद भी तो हैं?

हम अक्सर कहते हैं— "अगर वो कर रहा है तो हम क्यों नहीं करें?" पर सच यह है कि गलती चाहे किसी की भी हो, उसे सही ठहराना या उस पर मौन रहना भी उतनी ही बड़ी गलती है। समाज का बड़ा दुर्भाग्य यही है कि एक गलती को छुपाने के लिए पूरा समाज एक हो जाता है, लेकिन सुधार के लिए शायद ही कोई आगे आता है।

उदाहरण 1: स्वच्छता की पहल

जब किसी मोहल्ले में लोग मिलकर सफाई अभियान चलाते हैं, तो कुछ दिन तक

सड़कें चमचमाती हैं। लेकिन जैसे ही कोई एक व्यक्ति वहां कूड़ा फेंक देता है, वही जगह "कूड़ा डालने की जगह" बन जाती है। लोग कहते हैं— "सब तो यही फेंक रहे हैं, मैं क्यों नहीं?" और देखते ही देखते वह स्वच्छ कोना फिर से गंदगी का अड्डा बन जाता है।

उदाहरण 2: पार्कों में जिम्मेदारी की कमी

कई लोग सुबह-सुबह पार्क में घूमने जाते हैं, योग करते हैं, पर जाते-जाते अपने इस्तेमाल किए कप या बोतलें वहीं छोड़ जाते हैं। जब कोई टोकता है, तो जवाब आता है— "माली उठा लेगा।" यही सोच हमारे संस्कारों को कमजोर करती है। अगर हम हर दिन अपने घर की तरह पार्क को भी अपना मानें, तो स्वच्छता अपने आप संस्कार बन जाएगी।

उदाहरण 3: यातायात में अनुशासन की कमी

ट्रैफिक सिग्नल पर लाल बत्ती जलते ही कई लोग रुकने की बजाय कह देते हैं— "सामने कोई नहीं है, चलो निकल लो।" यही लापरवाही सड़क दुर्घटनाओं की जड़ है।

अगर हम एक पल ठहर जाएं, तो न केवल कानून का सम्मान होगा बल्कि हम खुद को और दूसरों को भी सुरक्षित रख पाएंगे।

संदेश:

दूसरों को कोसने से बेहतर है कि हम स्वयं में बदलाव लाएं। न खुद सड़क पर कूड़ा फेंके, न अपने परिवार को ऐसा करने दें। धीरे-धीरे यह आदत बन जाएगी, और यही छोटी आदतें बड़े बदलाव की नींव रखती हैं।

पर्यावरण पाठशाला का संदेश स्पष्ट है –

"बदलाव की शुरुआत खुद से करो, समाज अपने आप सुधर जाएगा।"

जब हर व्यक्ति खुद को जिम्मेदार मानेगा, तभी भारत एक सचमुच 'स्वच्छ' और 'संस्कारवान' राष्ट्र बनेगा।

आज का साइबर सुरक्षा विचार

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली पुलिस की ₹1 लाख से अधिक की साइबर धोखाधड़ी के मामलों में स्वचालित e-FIR प्रणाली एक परिवर्तनकारी कदम है। यह अपराधियों में डर पैदा करेगी, जनता का विश्वास बढ़ाएगी और डिजिटल अपराधों के प्रति आपराधिक न्याय प्रणाली की तत्परता को मजबूत करेगी।

क्या बदला: e-FIR की सीमा में कटौती

- पहले की सीमाः केवल ₹10 लाख या उससे अधिक की साइबर धोखाधड़ी पर ही स्वतः e-FIR दर्ज होती थी।
- नई सीमा (1 नवंबर से लागू): अब ₹1 लाख या उससे अधिक की धोखाधड़ी पर हर दिल्ली पुलिस थाने में अनिवार्य e-FIR दर्ज की जाएगी।
- तत्काल प्रभावः सिर्फ चार दिनों में 90 से अधिक e-FIR दर्ज, जिनमें फर्जी लोन, क्रेडिट कार्ड लिमिट फ्रॉड और नकली निवेश जैसे घोटाले शामिल हैं।

क्यों है यह गेमचेंजर

1. साइबर अपराधियों के लिए सख्त चेतावनी
- स्वचालित पंजीकरण से देरी और विवेक की गुंजाइश खत्म होती है, जिससे पुलिस की त्वरित कार्रवाई का संकेत मिलता है।
- ₹1–10 लाख के बीच के पीड़ितों को निशाना बनाने वाले अपराधियों को अब वास्तविक परिणाम भुगतने होंगे।
- यह धारणा तोड़ता है कि "छोटे-मोटे" साइबर अपराधों पर कोई कार्रवाई नहीं होती।

2. पीड़ितों को सशक्त बनाना
- ₹1 लाख+ की धोखाधड़ी के शिकार नागरिक अब बिना किसी प्रशासनिक अड़चन के शिकायत दर्ज कर सकते हैं।
- पुलिस स्टेशनों में एकीकृत हेल्पडेस्क प्रक्रिया को आसान बनाते हैं, जिससे अधिक पीड़ित सामने आने को प्रोत्साहित होते हैं।

3. दिल्ली पुलिस की छवि को मजबूती

- प्रोएक्टिव और टेक-सक्षम पुलिसिंग का प्रदर्शन।
- दिल्ली पुलिस को डिजिटल अपराध प्रतिक्रिया में राष्ट्रीय अग्रणी के रूप में स्थापित करता है।
- कानून व्यवस्था में जनता का विश्वास बढ़ाता है।

आपराधिक न्याय प्रणाली पर व्यापक प्रभाव

A. मामलों की संख्या और खुफिया जानकारी में वृद्धि
- मासिक शिकायतों में ₹80 से बढ़कर ₹800 तक की वृद्धि की संभावना।
- धोखाधड़ी के पैटर्न, हॉटस्पॉट और स्कैम टाइपोलॉजी के लिए समृद्ध डेटा मिलेगा।

B. तेज़ जांच और अभियोजन
- शुरुआती FIR से सबूत जुटाने और खातों को फ्रीज़ करने की प्रक्रिया तेज़ होगी।
- बैंकों, टेलीकॉम और साइबर सेल के साथ समयबद्ध समन्वय संभव होगा।

C. न्यायिक दक्षता
- सुव्यवस्थित FIR से चार्जशीट और ट्रायल में देरी कम होगी।
- अदालतों को बेहतर दस्तावेज़ीकरण वाले मामले मिलेंगे, जिससे त्वरित निर्णय संभव होगा।

D. नीति और विधायी सुधार
- दस्तावेज़ीकृत मामलों में वृद्धि से राष्ट्रीय स्तर पर साइबर कानूनों, सीमा और मुआवज़े में सुधार की दिशा मिलेगी।

सतर्क रहें। डिजिटल सतर्कता ही राष्ट्रीय सुरक्षा है।

संस्कारशाला : शब्दों की चोट जो जान ले लेती है

डॉ. अंकुर शरण

आज के डिजिटल युग में जहां बच्चों की भाषा और व्यवहार तेजी से बदल रहे हैं, वहीं "अब्यूजिव लैंग्वेज" यानी अपशब्दों का इस्तेमाल हमारे समाज में सामान्य होता जा रहा है। जो शब्द कभी गाली माने जाते थे, अब बच्चों की बातचीत का हिस्सा बन चुके हैं — "मज़ाक में कहा था" या "सब बोलते हैं" जैसे बहाने अब रोज़मर्रा की भाषा में जहरीले बीज बो रहे हैं।

जयपुर के नीरजा मोदी स्कूल की 9 वर्षीय अमायरा की दर्दनाक मौत ने पूरे देश को झकझोर दिया है। अमायरा जैसी मासूम बच्ची, जिसने अभी जीवन को ठीक से समझना भी शुरू नहीं किया था, अपने साथियों के अपशब्द सुनकर इतनी व्यथित हो गई कि उसने अपनी जिंदगी खत्म कर ली। उसने क्लास टीचर को इस बारे में बताया, मदद मांगी — लेकिन शायद यह संवेदनशील मुद्दा समय रहते समझा नहीं गया। एक छोटी सी लापरवाही, एक अनसुनी शिकायत, और एक घर सदा के लिए सूना हो गया।

यह घटना केवल एक बच्ची की नहीं, बल्कि पूरे समाज की चेतावनी है — "शब्द भी मारते हैं।"

हम POSH (Prevention of Sexual Harassment) जैसे कानूनों पर सख्ती से अमल करते हैं, लेकिन बच्चों और युवाओं की भाषा पर कोई निगरानी नहीं। अपशब्द, धमकाने वाले वाक्य, या एक-दूसरे को नीचा दिखाने का तरीका आज "कूल कल्चर" का हिस्सा बन गया है। यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि बच्चों के भीतर संवेदनहीनता और हिंसक प्रवृत्ति भी पैदा कर रहा है।

संस्कारशाला का संदेश स्पष्ट है –

हमें घर, स्कूल और समाज में "Language Vigilance System" विकसित करने की जरूरत है। जैसे POSH कमेटी होती है, वैसे ही "Anti-Abuse Language Committee" या "Word Watch Program" होना चाहिए, जो बच्चों की बातचीत और व्यवहार की निगरानी करे, शिक्षकों को प्रशिक्षित करे, और जरूरत पड़ने पर अभिभावकों को सचेत करे।

बच्चों को सिखाना होगा कि शब्दों की ताकत तलवार से भी तेज होती है — वे हौसला बढ़ा सकते हैं या किसी का आत्मविश्वास खत्म कर सकते हैं। हर शिक्षक, हर अभिभावक को यह जिम्मेदारी लेनी होगी कि वे बच्चों से संवाद करें, उनके मित्र बनें और समझें कि उनके भीतर क्या चल रहा है।

याद रखिए, संस्कार केवल पूजा-पाठ से नहीं आते — वे हमारी भाषा और व्यवहार से बनते हैं।

अगर हम समय रहते यह नहीं समझे, तो अमायरा जैसे कई मासूम बच्चे शब्दों की चोट से जूझते रह जाएंगे।

अब वक्त है सख्त नियमों और संवेदनशील शिक्षा दोनों को साथ लाने का —

"संस्कारशाला" का यही पाठ है — शब्दों से प्रेम करें, क्योंकि वही संस्कार की पहली पहचान हैं।

डीजीएन टूर एजेंसी की तरफ से फ़न वे लर्निंग एनजीओ में पेस्ट्री लंगर बाँटा गया। बच्चों और मैडमों ने कीर्तन करके आनंद लिया।

राधेश्याम यादव बने एनसीपी ओबीसी प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय महासचिव

ओबीसी समुदाय को सशक्त करने की दिशा में एनसीपी का बड़ा कदम, पार्टी में नई ऊर्जा का संचार

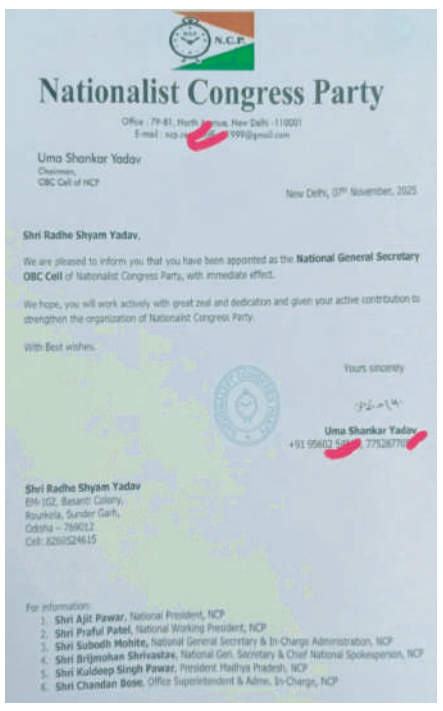
नई दिल्ली: राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) ने अपने संगठनात्मक ढांचे को और मजबूत करते हुए ओबीसी प्रकोष्ठ के लिए एक अहम नियुक्ति की है। पार्टी ने राधेश्याम यादव को राष्ट्रीय महासचिव पद की जिम्मेदारी सौंपी है। उनकी यह नियुक्ति पार्टी की ओबीसी समुदाय के सशक्तिकरण और सहभागिता को बढ़ाने की दिशा में एक सार्थक कदम मानी जा रही है।

नियुक्ति पत्र जारी करते हुए एनसीपी के ओबीसी प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री उमाशंकर यादव ने कहा कि "राधेश्याम यादव की नियुक्ति से पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अजित पवार और राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष श्री प्रफुल पटेल की राष्ट्रवादी विचारधारा को और मजबूती मिलेगी तथा अतिपिछड़ा वर्ग को नई दिशा और बल प्राप्त होगा।"

राधेश्याम यादव, जो लंबे समय से ओबीसी वर्ग के सामाजिक व राजनीतिक मुद्दों पर सक्रिय रहे हैं, अब राष्ट्रीय स्तर पर प्रकोष्ठ की गतिविधियों का संचालन करेंगे।

उनकी नियुक्ति की घोषणा के बाद रंजन प्रियदर्शी और स्वदेशकांत मिश्रा सहित कई वरिष्ठ नेताओं व कार्यकर्ताओं ने उन्हें बधाई दी। रंजन प्रियदर्शी ने कहा कि "यह ओबीसी समाज के लिए गौरव का क्षण है। यादव जी के नेतृत्व में प्रकोष्ठ नई ऊँचाइयों को छुएगा।" वहीं स्वदेशकांत मिश्रा ने इसे पार्टी की समावेशी नीतियों का प्रमाण बताया और कहा कि "हम सभी कार्यकर्ता उनके नेतृत्व में सामाजिक न्याय और विकास की आवाज को और बुलंद करेंगे।"

कार्यकर्ताओं ने विश्वास जताया कि राधेश्याम यादव की अगुवाई में ओबीसी प्रकोष्ठ संगठनात्मक रूप से सशक्त होगा और समाज के हित में निर्णायक भूमिका निभाएगा।



Nationalist Congress Party

Uma Shankar Yadav
Chairman,
OBC Cell of NCP

New Delhi, 07th November, 2025

Shri Radhe Shyam Yadav,

We are pleased to inform you that you have been appointed as the **National General Secretary OBC Cell** of Nationalist Congress Party, with immediate effect.

We hope, you will work actively with great zeal and dedication and given your active contribution to strengthen the organization of Nationalist Congress Party.

With Best wishes.

Yours sincerely

Uma Shankar Yadav

Shri Radhe Shyam Yadav
EM-162, Basanti Colony,
Rourkela, Sunder Garh,
Odisha – 769012
Cell: 8260524615

For information:
1. Shri Ajit Pawar, National President, NCP
2. Shri Praful Patel, National Working President, NCP
3. Shri Subodh Mohite, National General Secretary & In-Charge Administration, NCP
4. Shri Brijmohan Shrivastav, National Gen. Secretary & Chief National Spokesperson, NCP
5. Shri Kuldeep Singh Pawar, President Madhya Pradesh, NCP
6. Shri Chandan Bose, Office Superintendent & Admn. In-Charge, NCP

दिल्ली सरकार के कार्यालय अब सुबह 10 बजे से शाम 6.30 बजे तक और दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) के कार्यालय सुबह 8.30 बजे से शाम 5 बजे तक काम करेंगे। वर्तमान में, दिल्ली सरकार के कार्यालय सुबह 9.30 बजे से शाम 6 बजे तक और एमसीडी कार्यालय सुबह 9 बजे से शाम 5.30 बजे तक काम करते हैं। बयान में कहा गया है कि चूंकि वर्तमान में दोनों समय-सारिणी के बीच केवल 30 मिनट का अंतर है

जब अदृश्य हुआ दृश्य: चिकित्सा इमेजिंग का प्रकाशपर्व

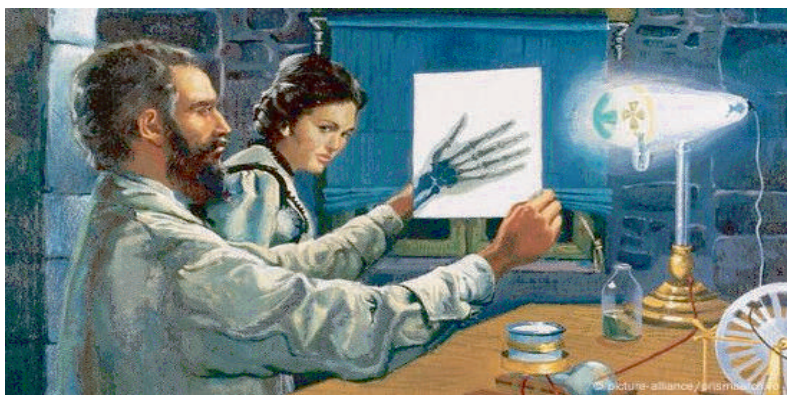
कभी-कभी विज्ञान की सबसे अद्भुत खोजें वे नहीं होतीं जिन्हें आँखें देखती हैं, बल्कि वे होती हैं जो हमारी दृष्टि का विस्तार कर देती हैं। ऐसी ही एक ऐतिहासिक घड़ी थी 8 नवंबर 1895 की, जब जर्मन वैज्ञानिक विल्हेम कॉनराड रॉन्टगन ने रेडियोग्राफी (एक्स-रे) का आविष्कार कर मानवता को अदृश्य को देखने की शक्ति दे दी — बिना चीरफाड़, बिना पीड़ा, केवल ज्ञान की किरणों से। यह वह पल था जब विज्ञान ने मनुष्य को अपने ही भीतर झाँकने की क्षमता दी — और चिकित्सा जगत ने एक नई रोशनी पाई। इसी क्रांतिकारी खोज के सम्मान में हर वर्ष 8 नवंबर को विश्व रेडियोग्राफी दिवस मनाया जाता है — उन मौन नायकों को नमन करने के लिए, जो हर दिन अदृश्य छवियों की सटीकता से असंख्य जीवन बचाते हैं, और अपने कौशल से अंधकार में उम्मीद की रोशनी फैलाते हैं।

कैथोड किरणों पर प्रयोग करते हुए जब रॉन्टगन ने अचानक एक रहस्यमयी रोशनी देखी, तो उन्होंने तुरंत समझ लिया कि यह साधारण प्रकाश नहीं — एक ऐसी अदृश्य ऊर्जा है जो ठोस पदार्थों के आर-पार जा सकती है और भीतर छिपे ढांचे को उजागर कर सकती है। उन्होंने इसे "एक्स" नाम दिया, क्योंकि यह अब तक अज्ञात थी — यही थी एक्स-रे, जिसने चिकित्सा के इतिहास को सदा के लिए बदल दिया। इस खोज ने न केवल विज्ञान, बल्कि "देखने" के अर्थ को ही नया आयाम दिया। अब डॉक्टर केवल लक्षणों पर नहीं, बल्कि शरीर के भीतर के वास्तविक कारणों पर नज़र डाल सकते थे — टूटी हड्डियाँ, फेफड़ों के संक्रमण, दाँतों की जड़ें, यहाँ तक कि कैंसर तक का पता लगने लगा। एक्स-रे ने चिकित्सा को अनुमान से सटीक ज्ञान की दिशा में अग्रसर कर दिया।

जब हम अस्पताल जाते हैं, तो हमें अक्सर डॉक्टर का चेहरा याद रहता है, परंतु उस सटीक निदान के पीछे जो मौन साधक अपनी तकनीकी निपुणता से मशीनों को जीवन देता है — वही है रेडियोग्राफर, या रेडियोलॉजिकल टेक्नोलॉजिस्ट। यह दिवस उसी समर्पण और दक्षता को सलाम करता है। रेडियोग्राफर केवल तस्वीर नहीं खींचता — वह कला और विज्ञान का ऐसा संगम है जो अदृश्य को दृश्य बनाता है। उसे शरीर की संरचना, मशीनों की संवेदनशीलता और रोग की प्रकृति — तीनों की गहरी समझ होती है। वह तय करता है कि किरणों की तीव्रता कितनी हो, ताकि निदान सटीक रहे और रोगी सुरक्षित भी। वास्तव में, रेडियोग्राफी वह सेतु है जो "देखने" को "समझने" में बदल देती है।

रॉन्टगन की खोज ने चिकित्सा इमेजिंग के नए युग की शुरुआत की। आज यह क्षेत्र एक विराट तकनीकी ब्रह्मांड बन चुका है — सीटी स्कैन (CT Scan), एक्स-रे का त्रिविमीय स्वरूप, जो अंगों की परत-दर-परत झाँक कर सूक्ष्म विवरण उजागर करता है। एमआरआई (MRI), चुंबकीय तरंगों की शक्ति से ऊतकों की अद्भुत स्पष्ट छवियाँ प्रस्तुत करता है। अल्ट्रासोनोग्राफी (Ultrasound), गर्भ में पलते जीवन से लेकर हृदय की धड़कनों तक — सब कुछ बिना स्पर्श दिखा देने की क्षमता रखती है और पीईटी-स्कैन (PET Scan), कैंसर जैसे जटिल रोगों का प्रारंभिक पता लगाने में आधुनिक चिकित्सा का सशक्त हथियार है। इन सभी तकनीकों की जड़ में वही "देखने की दृष्टि" है, जो रॉन्टगन ने मानवता को दी थी। आज रेडियोलॉजी विभाग किसी भी आधुनिक अस्पताल का "नर्व सेंटर" बन चुका है — जहाँ से निदान, उपचार और जीवन की दिशा तय होती है। वास्तव में, बिना इमेजिंग के न सर्जरी संभव है, न ऑन्कोलॉजी, न न्यूरोलॉजी — आधुनिक चिकित्सा का हर कदम अब दृष्टि से संचालित है।

रेडियोग्राफी केवल तकनीक नहीं, एक जिम्मेदारी है। क्योंकि एक्स-रे किरणें जहाँ एक ओर जीवन रक्षक हैं, वहीं अत्यधिक मात्रा में हानिकारक भी हो सकती हैं। इसीलिए आधुनिक रेडियोलॉजी में रेडिएशन सेफ्टी प्रोटोकॉल अत्यंत आवश्यक हैं — सुरक्षा कवच, सीमित एक्सपोज़र टाइम और ऑटोमैटिक डोज़ कंट्रोल जैसी सावधानियाँ रेडियोग्राफर की सटीकता और सजगता की प्रतीक हैं। हर छवि के पीछे केवल विज्ञान नहीं, बल्कि संवेदना भी होती है — "जांच हो, पर हानि न हो।" विश्व रेडियोग्राफी दिवस हमें यह स्मरण कराता है कि चिकित्सा इमेजिंग केवल रोग पहचानने का उपकरण नहीं, बल्कि स्वास्थ्य जागरूकता का माध्यम है। फेफड़ों की एक्स-रे समय रहते कैंसर या टीबी के खतरे को पकड़ लेती है; मेमोग्राफी स्तन कैंसर के शुरुआती चरणों को उजागर करती है; और सीटी-एंजियोग्राफी हृदय रोग का समय पर निदान कर अनगिनत जीवन बचाती है। इन सबके बीच यह दिवस हमें प्रेरित करता है कि हम नियमित स्वास्थ्य जाँच करवाएँ, आधुनिक तकनीक पर विश्वास रखें, और अंधविश्वासों से ऊपर उठकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाएँ।



रेडियोग्राफी केवल मशीन चलाना नहीं, बल्कि मानव शरीर की भाषा को पढ़ने की कला है। हर छवि में एक कहानी छिपी होती है — किसी का दर्द, किसी की उम्मीद, किसी की वापसी की यात्रा। रेडियोग्राफर उस कहानी का मौन अनुवादक है — जो अदृश्य को दृश्य बनाकर डॉक्टर को सटीक निदान तक पहुँचाता है। विश्व रेडियोग्राफी दिवस उन अनाम नायकों को समर्पित है, जो सफेद कोट और नीली स्क्रीन के बीच चुपचाप विज्ञान को मानवता में बदलते हैं। उनके हाथों से तकनीक "यंत्र" नहीं, जीवन रक्षक प्रकाश बन जाती है। रॉन्टगन की वह रहस्यमयी "एक्स" आज भी हर अस्पताल में गूँजती है — एक उम्मीद की तरह, एक उजाले की तरह, एक विश्वास की तरह।

8 नवंबर केवल एक तारीख नहीं, यह ज्ञान की किरणों का उत्सव है। यह दिन हमें स्मरण कराता है कि विज्ञान तभी महान है, जब वह मानव पीड़ा को कम करने का माध्यम बने। विश्व रेडियोग्राफी दिवस इसी भावना का प्रतीक है, जहाँ अदृश्य को देखने की दृष्टि, अनजाने को समझने की जिज्ञासा, और असंभव को संभव बनाने का साहस — मानवता का सबसे उजला रूप बन जाता है। यह दिवस केवल एक्स-रे की खोज का नहीं, बल्कि उस दृष्टि के जागरण का उत्सव है जिसने चिकित्सा को शरीर से आगे बढ़ाकर मनुष्य की आत्मा तक झाँकने का साहस दिया।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी

धूमधाम से प्रारम्भ हुआ रसिक शिरोमणि श्रीहरिराम व्यासजी महाराज का 515वां प्राकट्योत्सव

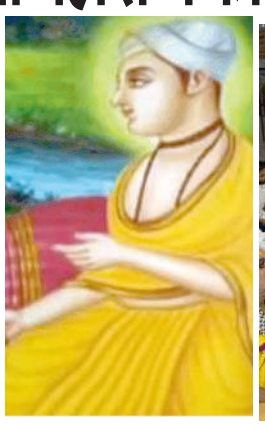
(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। बाग बुंदेला क्षेत्र स्थित किशोर वन में विशाखा सखी के अवतार श्रीमाध्वमत मार्तण्ड रसिक शिरोमणि श्रीहरिराम व्यासजी महाराज का 515वां चतुर्दिवसीय प्राकट्योत्सव धार्मिक एवं आध्यात्मिक अनुष्ठानों के मध्य प्रारंभ हो गया है।महोत्सव के प्रथम दिन प्रातःकाल ब्रज के रसिक मुखिया व समाजियों द्वारा मंगल बधाई समाज गायन किया गया।जिसके अंतर्गत श्रीहरिराम व्यासजी महाराज कृत श्रीव्यासवाणी के रसमय पदों का संगीत की मृदुल स्वर लहरियों के मध्य गायन किया गया।

किशोर वन के सेवायत श्व्यास वंशोद्भवश्र आचार्य घनश्याम किशोर गोस्वामी एवं आचार्य जयकिशोर गोस्वामी ने सभी रसिक संतों एवं समाजियों का ठाकुरजी का पटुका-प्रसादी-माला, अंगवस्त्र एवं दक्षिणा आदि देकर सम्मान किया।

आचार्य हेम किशोर गोस्वामी ने बताया कि महोत्सव के अंतर्गत 08 नवम्बर को प्रातः 10 बजे से सरस भजन संध्या आयोजित होगी।जिसमें सुप्रसिद्ध भजन गायक जे.एस.आर. मधुकर के द्वारा श्रीव्यासजी महाराज के रचित ग्रन्थों पर भावमय भजन रस धारा की प्रस्तुति दी जाएगी।इसके अलावा 09 नवम्बर (व्यास पंचमी) को प्रातः 09 से 11:30 बजे तक रसिक शिरोमणि श्रीहरिराम व्यासजी महाराज का 515 वें प्राकट्योत्सव पर बधाई गायन होगा।तत्पश्चात मध्याह्न 12 बजे से सन्त, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा एवं वृहद भंडारा आदि के आयोजन सम्पन्न होंगे।

इस अवसर पर प्रख्यात साहित्यकार श्यूपी रत्नश्र डॉ. गोपाल चतुर्वेदी, समाज मुखिया प्रेमदास महाराज, अलवेली शरण, चंद्रकिशोर गोस्वामी, उपेन्द्र किशोर गोस्वामी, हितकिशोर गोस्वामी, ललित किशोर गोस्वामी, उत्कर्ष किशोर गोस्वामी एवं युवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा आदि की उपस्थिति विशेष रही।



सुरों की शाम में झूम उठा रायपुर

सुनील चिंचोलकर

रायपुर, छत्तीसगढ़। आरवी म्यूजिकल ग्रुप के तत्वावधान में ग्रुप की डायरेक्टर रेणु पाल का जन्मदिन एक यादगार संगीतमय उत्सव के रूप में मायाराम सुरजन भवन (प्रेस परिसर) में धूमधाम से मनाया गया। यह संध्या छत्तीसगढ़ी संगीत प्रेमियों के लिए एक अद्भुत उपहार साबित हुई, जहाँ प्रदेशभर से आए पचास से अधिक कलाकारों ने अपनी स्वरलहरियों से वातावरण को मधुर रस में भिगो दिया।

कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक दीप प्रज्वलन से हुई, जिसके बाद कलाकारों ने एक से बढ़कर एक गीतों की प्रस्तुति दी। रेणु पाल ने स्वयं जब "इसलिए मैंने प्यार किया दिल को यूँ ही बेकरार किया" गीत प्रस्तुत किए, तो श्रोताओं की तालियों की गड़गड़ाहट से सभागार गुंजायमान हों उठा।

भिलाई से आए सुखबिंदर सिंह ब्रोका, संजय सिंह, जलन सागर, वीणा राउत, राजा तिवारी, सोमा अधिकारी, अब्दुल हमीद, नंदू सोनी, मंजू साहू, तनु कलसा और पंचमी सेंद्रे जैसे कलाकारों ने अपनी मधुर आवाज़ से कार्यक्रम को ऊँचाइयों पर पहुँचा दिया। सुरों की यह महफ़िल देर रात तक संगीत प्रेमियों को मंत्रमुग्ध करती रही।

कार्यक्रम का संचालन लक्ष्मी नारायण लाहोटी ने अपने आकर्षक और हास्यपूर्ण अंदाज़ में किया। उन्होंने गीतों के बीच अपने चुटीले संवादों से न केवल माहौल को जीवंत बनाए रखा, बल्कि स्वयं भी एक दिलकश प्रस्तुति देकर दर्शकों का मन जीत लिया। इस मौके पर उपस्थित संगीत प्रेमियों ने कहा कि यह जन्मदिन समारोह नहीं, बल्कि "संगीत का पर्व" था, जिसने छत्तीसगढ़ के कलाकारों की प्रतिभा को मंच पर उजागर किया और शहरवासियों को एक अविस्मरणीय सुरमयी रात दी। कार्यक्रम में आरवी म्यूजिकल ग्रुप की संस्थापिका वीना

भारत की कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) - CPI(M)

स्मार्ट मीटर परियोजना और बिजली क्षेत्र के निजीकरण के खिलाफ माकपा ने दिया धरना, बिजली बिल बढ़ोतरी का किया विरोध

धमतरी। मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने स्मार्ट मीटर परियोजना, बिजली क्षेत्र के निजीकरण और बिजली बिलों में भयंकर वृद्धि के खिलाफ आज यहां गांधी चौक में धरना दिया, आमसभा की और अनुविभागीय अधिकारी (राजस्व) को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में विद्युत विभाग में ठेकादारी प्रथा समाप्त करने तथा अस्थायी एवं संविदा कर्मियों को स्थायी करने की भी मांग की गई है।

आज यहां जारी विज्ञप्ति में माकपा नेताओं ने आरोप लगाया है कि बिजली के क्षेत्र में केंद्र और छत्तीसगढ़ राज्य सरकार मिलकर जिन कॉरपोरेटपरस्त नीतियों को लागू कर रही है, उससे आम जनता का जीवन दूभर हो गया है, क्योंकि घरेलू, कृषि और उद्योग - सभी तरह की बिजली महंगी हो गई है। भाजपा सरकार द्वारा बिजली दरों में वृद्धि करने और 400 यूनिट खपत पर हाफ बिल योजना वापस लेने के बाद उपभोक्ताओं को पहले की तुलना में तीन गुना ज्यादा बिजली बिल आ रहे हैं। अधिकांश घरों में जो स्मार्ट मीटर लगाए गए हैं, वे भी तकनीकी रूप से दोषपूर्ण हैं और साधारण मीटरों की तुलना में बहुत ज्यादा खपत दिखा रहे हैं, जिसके कारण भी बिजली बिल बढ़े-चढ़े आ रहे हैं।

धरना में शामिल माकपा, सीटू और छत्तीसगढ़ किसान सभा के नेताओं ने सभा को संबोधित करते हुए बिजली क्षेत्र के निजीकरण पर अपना रोष व्यक्त किया और कहा कि स्मार्ट मीटर और इसे प्री-पेड से जोड़ने की योजना इसी मुहिम का हिस्सा है। भाजपा सरकार सबको सस्ती बिजली देने की अपनी जिम्मेदारी से मुंह मोड़ रही है और क्रॉस सब्सिडी खत्म कर रही है। इससे गरीबों के जिन घरों में आज उजाला है, वहां भी अंधेरा छा जाएगा, क्योंकि उनकी आय इतनी नहीं है कि निजी क्षेत्र से 20-25 रूपये प्रति यूनिट की दर से बिजली खरीद सके। बिजली क्षेत्र का निजीकरण वास्तव में अंबानी और टाटा जैसे कॉरपोरेटों के मुनाफे बढ़ाने के लिए किया जा रहा है। इस निजीकरण के कारण बिजली विभाग में काम कर रहे कर्मचारियों की नौकरियां भी खतरे में पड़ जाएगी, क्योंकि निजी कंपनियां कम मजदूरी पर मजदूरों से काम करवाती है। सभी वक्ताओं ने कहा कि अगर सरकार ने जनविरोधी नीतियाँ नहीं रोकीं, तो माकपा आम जनता को संगठित करके प्रदेशव्यापी आंदोलन करेगी।

धरना स्थल पर बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ता, किसान और नागरिक उपस्थित रहे। माकपा जिला सचिव समीर कुरैशी सहित रेमनलाल यादव, सरला शर्मा, अनुसुईया कंडरा, दुर्गेश देवांगन, हरीश परते, अमरीका नागरची, अहिल्या ध्रुव आदि सीटू और किसान सभा के नेताओं ने धरना दे रहे कार्यकर्ताओं और आम जनता को संबोधित किया।

समीर कुरैशी
सचिव, माकपा, धमतरी

बिहार विधानसभा चुनाव 2025- पहले चरण में रिकॉर्ड 64.66 प्रतिशत मतदान- लोकतंत्र की नई सुबह या राजनीति की नई पटकथा?

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र

विश्व की सबसे बड़े लोकतंत्र भारत के लोकतांत्रिक इतिहास में 2025 का बिहार विधानसभा चुनाव अब केवल एक प्रांतीय चुनाव नहीं रह गया, बल्कि यह देश की जनसांख्यिक, सामाजिक और राजनीतिक चेतना का एक नया मील का पत्थर बन गया है। पहले चरण में हुई 64.66 प्रतिशत की रिकॉर्ड वोटिंग ने न केवल 1951 से अब तक के सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए, बल्कि यह भी संकेत दिया कि बिहार की जनता अब 'मतदान' को केवल अधिकार नहीं, बल्कि परिवर्तन के औजार के रूप में देखने लगी है।बिहार हमेशा से भारतीय लोकतंत्र की राजनीतिक प्रयोगशाला माना गया है। जयप्रकाश नारायण के संपूर्ण क्रांति आंदोलन से लेकर लालू यादव की सामाजिक न्याय की राजनीति और नीतीश कुमार के सुशासन के मॉडल तक बिहार ने देश की राजनीति को दिशा दी है। लेकिन मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूं कि 2025 का यह चुनाव कुछ अलग है।1951 से लेकर आज तक के 17 विधानसभा चुनावों में बिहार ने कभी इतनी बड़ी संख्या में मतदाताओं को मतदान केंद्र तक नहीं देखा। झारखंड के विभाजन के बाद हुए पांच चुनावों का रिकॉर्ड भी ध्वस्त हो गया है। इस बार मतदाता सिर्फ सरकार दोहराने या बदलने के लिए नहीं निकले, बल्कि वे अपने राजनीतिक भविष्य की संरचना में भागीदार बनने के लिए आगे आए हैं।

साथियों बात अगर हम पहले चरण का चित्रण, 18 जिलों की 121 सीटों पर जनसैलाब उमड़ने को समझने की करें तो, पहले चरण में 18 जिलों की 121 विधानसभा सीटों पर मतदान हुआ।शाम तक 64.66 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया, जो बिहार के इतिहास में एक अभूतपूर्व आंकड़ा है। निर्वाचन आयोग के अनुसार, यह आंकड़ा अंतिम रूप से थोड़ा और बढ़ सकता है।गांव से लेकर कस्बों और शहरों तक लोगों में एक ही उत्साह था"इस बार वोट देना जरूरी है।" कई जिलों में महिलाओं की भागीदारी पुरुषों से अधिक रही। यह आंकड़ा बताता है कि अब बिहार की राजनीति केवल जातीय समीकरणों से नहीं, बल्कि सामाजिक भागीदारी के नए मापदंडों से भी तय हो रही है।2000 में झारखंड के अलग होने के बाद बिहार में हुए पांच विधानसभा चुनावों का औसत मतदान 52 से 58 प्रतिशत के बीच रहा। परंतु 2025 के पहले चरण में यह आंकड़ा सीधे 64.66 प्रतिशत तक पहुंच गया, जो एक राजनीतिक जागृति का संकेत है।यह सिर्फ संख्या नहीं, बल्कि नागरिक चेतना की अभिव्यक्ति है।जहां देश के कई राज्यों में वोटर उदासीनता या 'वोटिंग थकान' देखी जा रही है, वहीं बिहार ने उलट प्रवृत्ति दिखाई है, यह दर्शाता है कि जनता अब नीतियों और नेतृत्व दोनों का मूल्यांकन अधिक गहराई से करने लगी है।

साथियों बात अगर हममहिलाओं और युवाओं की निर्णायक भूमिका को समझने की करें तो, इस बार बिहार के मतदाताओं में महिलाएं और युवा वर्ग सबसे अधिक सक्रिय दिखे।महिलाओं की उपस्थिति कई जिलों में पुरुषों से अधिक रही, जैसे सहरसा, भागलपुर, बांका, और गया जिलों में महिलाओं की मतदान प्रतिशतता 66 से 70 के बीच रही।महिलाएं अब "सुरक्षा, शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार" जैसे मूलभूत मुद्दों को लेकर सजग हैं।युवा मतदाता सोशल मीडिया और डिजिटल मंचों पर सक्रिय रूप से प्रचार और विमर्श में शामिल रहे।यह नई पीढ़ी बिहार की राजनीति में 'वंशवाद' या 'जातिवाद' से आगे सोचने लगी है, यही इस चुनाव की सबसे सकारात्मक झलक है।

साथियों बात अगर हम जाति गणित या नया सामाजिक समीकरण? को समझने की करें तो, बिहार की राजनीति का सबसे चर्चित तत्व रहा है जातिगत समीकरण, यादव, कुर्मी, ब्राह्मण, दलित, मुसलमान और महादलित वोट बैंक के रूप में हमेशा चर्चा में रहे हैं।परंतु इस बार परिदृश्य थोड़ा बदला है।पिछले कुछ वर्षों में बिहार में शहरीकरण, प्रवासन और शिक्षा के प्रसार ने जातिगत सीमाओं को कुछ हद तक धुंधला किया है।हालांकि जाति का प्रभाव अभी समाप्त नहीं हुआ है, परंतु अब जाति के साथ विकास रोजगार, भ्रष्टाचार और शासन की छवि भी चुनावी समीकरणों में समान रूप से महत्वपूर्ण हो गई है।पहले चरण के नतीजों से पहले ही यह संकेत मिल गया कि "जाति अब निर्णायक नहीं, बल्कि सहायक कारक" बन रही है।

साथियों बात अगर हम एनडीए, महागठबंधन और जैन स्वराज पार्टी, तीन ध्रुवों की टक्कर को समझने की करें तो, इस बार चुनाव में तीन प्रमुख राजनीतिक ध्रुव बने (1) एनडीए गठबंधन (मुख्यतः भाजपा और जदयू) (2) महागठबंधन (राजद, कांग्रेस और वाम दल), और (3) जन स्वराज पार्टी, जो एक नए चेहरे के रूप में उभरी है और युवाओं व मध्यम वर्ग के बीच तेजी से लोकप्रिय हुई।तीनों ने पहले चरण की रिकॉर्ड वोटिंग को अपनी जीत का संकेत बताया है।एनडीए का दावा है कि "सुशासन और स्थायित्व" के नाम पर जनता ने विश्वास जताया है, जबकि महागठबंधन कहता है कि "जनता परिवर्तन चाहती है"।वहीं जन स्वराज पार्टी ने कहा कि यह वोटिंग दर बताती है कि जनता ने "तीसरा विकल्प" खोज लिया है।यह चुनावी परिदृश्य संकेत देता है कि बिहार में राजनीतिक प्रतिस्पर्धा अब द्विध्रुवीय नहीं रही, बल्कि त्रिध्रुवीय हो चुकी है।क्या यह 'कांटे की टक्कर' है या 'एकतरफा लहर'? इतिहास बताता है कि जब भी बिहार में मतदान प्रतिशत अधिक हुआ है, सत्ता परिवर्तन की संभावना बढ़ी है।2015 में 56 प्रतिशत मतदान के साथ महागठबंधन की जीत हुई थी, 2020 में 57.05 प्रतिशत मतदान के साथ एनडीए ने मामूली बढ़त हासिल की थी।2025 में 64.66 प्रतिशत मतदान इस प्रवृत्ति को और जटिल बना देता है, क्या यह जनता का 'गुस्सा' है या विश्वास? क्या यह कांटे की टक्कर का संकेत है या किसी एक पक्ष की ओर बहती 'मौन लहर' राजनीतिक विश्लेषक मानते हैं कि अधिक मतदान हमेशा स्टेटस क्यूयूओ को चुनौती देता है, यानी सत्ता में बैठे दल के लिए खतरे की घंटी हो सकता है।परंतु यह भी सच है कि बिहार की जनता 'भावनात्मक मतदान' से आगे बढ़ चुकी है; अब वे परिणामपरक मतदान कर रही है।बिहार की जनता का यह मतदान केवल राजनीतिक उत्साह नहीं, बल्कि सामाजिक मनोविज्ञान की नई परिभाषा है।लंबे समय तक बेरोजगारी, पलायन, गरीबी और भ्रष्टाचार झेलने वाले समाज में जब मतदान की दर अचानक बढ़ती है, तो इसका अर्थ है कि जनता अब निराशा से आशा की ओर बढ़ रही है।यह वोट किसी नेता के लिए नहीं, बल्कि सिस्टम की पुनर्स्थापना के लिए दिया जा रहा है।बिहार का ग्रामीण वर्ग इस चुनाव में विशेष रूप से सक्रिय दिखा, जिसने संकेत दिया कि लोकतंत्र की जड़ें अब गांवों तक गहराई से फैल चुकी हैं।

साथियों बात अगर हम आर्थिक कारक और मतदाता का दृष्टिकोण को समझने की करें तो, बिहार देश के सबसे गरीब राज्यों में से एक है, जहाँ प्रति व्यक्ति आय राष्ट्रीय औसत से काफी कम है।ऐसे में मतदाता अब केवल जाति या धर्म नहीं, बल्कि आर्थिक मुद्दों पर भी सोचने लगे हैं। महंगाई, रोजगार, कृषि नीति, सरकारी योजनाओं की पारदर्शिता, ये सारे तत्व मतदाता के दिमाग में थे।2020 से 2025 के बीच केंद्र और राज्य की कल्याणकारी योजनाओं जैसे पीएम आवास योजना, जल जीवन मिशन, उज्ज्वला योजना, और राज्य की मुख्यमंत्रीग्रामीण सडक योजना ने जनता केजीवन में कुछ परिवर्तन किए हैं।परंतु इन योजनाओं के असमान वितरण और भ्रष्टाचार के आरोपों ने जनता में असंतोष भी भरा है।इसलिए यह मतदान संतुलित विरोध और आशा के मेल का प्रतीक है।

साथियों बात अगर हम चुनाव आयोग और तकनीकी सुधार की भूमिका को समझने की करें तो, 2025 का यह चुनाव तकनीकी दृष्टि से भी ऐतिहासिक है।ईवीएम्स के साथ वीवीपीएटी की पारदर्शिता, डिजिटल वोटर लिस्ट और सोशल मीडिया निगरानी ने मतदान की विश्वसनीयता को मजबूत किया है।निर्वाचन आयोग ने इस बार ग्रामीण इलाकों में महिला मतदान केंद्र और दिव्यांग-हितैषी बूथ स्थापित किए।यह लोकतांत्रिक व्यवस्था की सहभागी भावना को दर्शाता है, जिससे मतदाताओं में भरोसा बढ़ा।दूसरे चरण की प्रतीक्षा, लोकतंत्र की अगली परीक्षा अब बिहार की नजरें 11 नवंबर पर टिकी हैं, जब दूसरे चरण का मतदान होगा।पहले चरण के रिकॉर्ड वोटिंग ने चुनावी माहौल को गर्मा दिया है।14 नवंबर को मतगणना के दिन यह तय होगा कि बिहार किस दिशा में जाएगा, क्या जनता स्थायित्व को चुनेगी या परिवर्तन को?परंतु एक बात निश्चित है कि 2025 का यह चुनाव बिहार की राजनीतिक संस्कृति में लोकतांत्रिक पुनर्जागरण का प्रतीक बन चुका है।

साथियों बात अगर हम वैश्विक लोकतांत्रिक परिप्रेक्ष्य में बिहार को समझने की करें तो, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यदि देखा जाए, तो इतनी बड़ी जनसंख्या वाले किसी प्रांत में 64.66 प्रतिशत मतदान एक अद्भुत उदाहरण है।जहाँ विकसित देशों में मतदान प्रतिशत लगातार गिर रहा है जैसे अमेरिका में 2024 के चुनाव में मात्र 61.3 प्रतिशत और ब्रिटेन में 2024 के आम चुनाव में 58 प्रतिशत मतदान हुआ, वहीं बिहार का यह आंकड़ा लोकतंत्र के जीवंत और प्रगतिशील स्वरूप का प्रमाण है।यह दुनिया को यह संदेश देता है कि लोकतंत्र की आत्मा अभी भी भारत के गांवों में धड़कती है।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि जनता ने लिखी लोकतंत्र की नई कहानी, बिहार ने एक बार फिर साबित किया है कि भारत का लोकतंत्र केवल कागज़ पर नहीं, बल्कि जनमानस की गहराई में जीवित है।1951 के पहले चुनाव से लेकर आज तक लोकतंत्र की यात्रा लंबी रही, परंतु 2025 का यह पहला चरण उस यात्रा का सर्वाधिक सजीव अध्याय बन गया है।यह रिकॉर्ड वोटिंग सिर्फ आंकड़ा नहीं, बल्कि जनता की वह आवाज़ है जो कहती है "हम जाग चुके हैं, अब निर्णय हमारा होगा।"यह चुनाव चाहे किसी भी दल को सत्ता दिलाए, पर इतना तय है कि बिहार ने भारत को लोकतंत्र का सबसे गहरा सबक सिखाया है, लोकतंत्र तभीमजबूत होता है जब जनता स्वयं उसकी रीढ़ बन जाती है।

सुरक्षा को देश के अंदर से भी बड़ा खतरा

इस जीवंत गांव कार्यक्रम का केन्द्र सरकार ने पूरी तरह से वित्त पोषण किया है, जिसके जरिये विकसित भारत 2047 विजन को साकार किया जा सके और हमारे सीमावर्ती क्षेत्र सुरक्षित और जीवंत रहें। सरकार ने इस कार्यक्रम के तहत इन इलाकों के लिए धन का बड़े पैमाने पर आवंटन भी किया है। इन पर कुल 6839 करोड़ रुपए का खर्च करने की योजना बनाई गई है। यह धन अरुणाचल प्रदेश, असम, बिहार, गुजरात, जम्मू-कश्मीर, लद्दाख, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, पंजाब, राजस्थान, सिक्किम, त्रिपुरा, उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल के उन गांवों पर 2028-29 तक खर्च किया जाएगा जिनकी रणनीतिक भूमिका है। केन्द्र सरकार सुधार, निष्पादन और परिवर्तन के मंत्र को लेकर चल रही है ताकि देश के सुरक्षातंत्र को मजबूत किया जा सके। सरकार ने यह स्पष्ट कर दिया है कि सीमावर्ती क्षेत्रों को अतिक्रमण तथा अवैध निर्माण से बचाने का काम सतत चलता रहेगा क्योंकि यह उसकी संपूर्ण सुरक्षा रणनीति का मुख्य तत्व है...

देश की हजारों किलोमीटर की सीमा कई देशों से लगती है जिनमें चीन, म्यांमार, पाकिस्तान और बांग्लादेश ऐसे हैं जहां से हमारे लिए खतरा है। इन सीमाओं की रक्षा के लिए कहीं तो भारतीय सेना है और कहीं सीमा सुरक्षा बल मजबूती से तैनात है। लेकिन एक नई समस्या सिर उठा रही है और वह है आंतरिक। यानी दुश्मन हमें भीतर से कमजोर करना चाहता है। इसके तहत सीमावर्ती इलाकों में वह अपने लोग तो बसा ही रहा है, हमारे इलाकों में कई तरह के ढांचे तैयार करवाने की कोशिश कर रहा है। भारत के सामने समस्या यह है कि उत्तराखंड, अरुणाचल प्रदेश जैसे राज्यों में कठिन जीवन होने के कारण वहां से बड़े पैमाने पर पलायन हो रहा है और कई महत्वपूर्ण जगहों पर तो स्थानीय निवासी हैं ही नहीं। उत्तराखंड में तो यह बहुत बड़ा सिरदर्द है जहां 275 किलोमीटर की सीमा चीन से लगती है। वहां के गांवों में बड़े स्तर पर पलायन के कारण वहां सन्नाटा है और दुश्मन के लिए मौका है। इसी तरह का खतरा पंजाब और बंगाल में है जहां दुश्मन बहुत सक्रिय है। बांग्लादेश से लगती बंगाल, त्रिपुरा और असम के सीमावर्ती इलाकों में तो डेमोग्राफिक बदलाव देखे जा रहे हैं। वहां सीमा पर धार्मिक ढांचे भी बनाए जा रहे हैं जिससे सीमा की सुरक्षा को खतरा है। इन राज्यों में बड़े पैमाने पर बांग्लादेशियों और यहां तक कि रोहिंग्याओं की घुसपैठ होती रही है और इन्हें इन धार्मिक स्थानों में शरण तक मिल जाती है। यह खतरे की घंटी है क्योंकि इससे हमारी सीमाएं असुरक्षित हो जाती हैं। इसे ध्यान में रखकर ही गृह मंत्रालय ने बंगाल सहित सत्रह राज्य सरकारों को पत्र लिखा है और उनसे फौरन कार्रवाई करने को कहा है। इतना ही नहीं, गृह मंत्री अमित शाह ने बांग्लादेश, म्यांमार, नेपाल, पाकिस्तान वगैरह देशों से सटे राज्यों की सरकारों को कहा है कि वे सीमा के अंदर 30 किलोमीटर तक बने अवैध धार्मिक ढांचों को गिरा दें।

दरअसल आसन्न खतरे को देखते हुए भारत सरकार और गृह मंत्रालय ने अपनी नीति में अग्रसक्रिय यानी पहले ही सक्रिय हो जाने की नीति अपनाई है, ताकि किसी तरह की विपरीत समस्या से मुकाबला करने का अवसर न आए। डेमोग्राफिक चेंज यानी जनसांख्यिकीय बदलाव देश की आंतरिक सुरक्षा के लिए बहुच बड़ा खतरा है।

ऐसा जानबूझकर किया जा रहा है और यह स्वाभाविक रूप से नहीं हुआ है। इससे दुश्मन को मदद मिल सकती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वतंत्रता दिवस पर लाल किले के प्राचीर से देश को संबोधित करते हुए यह मुद्दा उठाया था और कहा था कि सीमावर्ती राज्यों में एक साजिश के तहत जनसांख्यिकीय बदलाव किया जा रहा है। यह देश की सुरक्षा को बड़ा खतरा है। इसका मुकाबला करने के लिए प्रधानमंत्री ने उच्च अधिकार वाले जनसांख्यिकी बदलाव मिशन तैयार करने की घोषणा भी की ताकि स्थानीय आबादी को बाहर वालों से बदलने की साजिश को रोका जा सके। इस कार्य को करने के लिए दो दिनों का वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम वर्कशॉप किया गया। इसमें गृह मंत्री ने जिला कलेक्टरों से आग्रह किया कि वे अपने-अपने जिलों में सीमा से 30 किलोमीटर तक के अवैध धार्मिक ढांचों को ढहा दें। ऐसा करना प्रधानमंत्री के विजन के अनुरूप होगा। यह रणनीतिक कदम समस्या खड़ी होने से पहले ही उठा लिया जाए। जीवंत गांव कार्यक्रम यानी वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम तीन बिंदुओं पर आधारित है। पहला तो यह है कि सीमावर्ती राज्यों से स्थानीय पलायन रोका जाए। उत्तराखंड में यह स्थिति बहुत ज्यादा देखने में आ रही है। दूसरी बात यह है कि सीमावर्ती राज्यों के निवासियों को केन्द्र तथा राज्य सरकारों द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रमों का शत-प्रतिशत लाभ मिले। तीसरा यह है कि इस प्रोग्राम के तहत सीमा और उसकी सुरक्षा को और मजबूत करने के उपाय किए जाएं। इस कार्यक्रम के तहत पहले से चिन्हित गांवों को जल्दी ही राष्ट्रीय और सीमा सुरक्षा के केन्द्र में लाया जाएगा। सरकार वहां इन्फ्रास्ट्रक्चर को बढ़ावा देगी। साथ ही वहां की संस्कृति को बनाए रखने में मदद करेगी। इन इलाकों में पर्यटन के जरिये रोजगार सृजित किए जाएंगे। अरुणाचल प्रदेश में तो इस कार्यक्रम के कार्यान्वयन के बाद से कई सीमावर्ती गांवों में जनसंख्या में बढ़ोतरी भी हुई है। इस जीवंत गांव कार्यक्रम का केन्द्र सरकार ने पूरी तरह से वित्त पोषण किया है, जिसके जरिये विकसित भारत 2047 विजन को साकार किया जा सके और हमारे सीमावर्ती क्षेत्र सुरक्षित और जीवंत रहें। सरकार ने इस कार्यक्रम के तहत इन इलाकों के लिए धन का बड़े पैमाने पर आवंटन भी किया है। इन पर कुल 6839 करोड़ रुपए का खर्च करने की योजना बनाई गई है।

यह धन अरुणाचल प्रदेश, असम, बिहार, गुजरात, जम्मू-कश्मीर, लद्दाख, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, पंजाब, राजस्थान, सिक्किम, त्रिपुरा, उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल के उन गांवों पर 2028-29 तक खर्च किया जाएगा जिनकी रणनीतिक भूमिका है। केन्द्र सरकार सुधार, निष्पादन और परिवर्तन के मंत्र को लेकर चल रही है ताकि देश के सुरक्षातंत्र को मजबूत किया जा सके। सरकार ने यह स्पष्ट कर दिया है कि सीमावर्ती क्षेत्रों को अतिक्रमण तथा अवैध निर्माण से बचाने का काम सतत चलता रहेगा क्योंकि यह उसकी संपूर्ण सुरक्षा रणनीति का मुख्य तत्व है। सरकार इस तथ्य को अच्छी तरह से समझ रही है कि देश की बाह्य सुरक्षा और आंतरिक सुरक्षा दोनों पर एक साथ जोर दिए बगैर बात नहीं बनेगी। एक के बिना दूसरा अधूरा है। भारतीय सेना दुनिया की सबसे मजबूत सेनाओं में से है और उसे आमने-सामने की लड़ाई में हराना नामुमकिन है। इसलिए दुश्मन नए-नए तरीके अपनाता है और आंतरिक सुरक्षा पर चोट पहुंचाना उसका नया शस्त्र है। यह धीमे-धीमे और स्थानीय लोगों की अनुपस्थिति में किया जा सकता है जैसा कुछ इलाकों में देखने में आया है जहां जनसांख्यिकी बदलाव हुए हैं। इस तरह के बदलावों के दूरगामी असर होते हैं। लेकिन भारत सरकार और गृह मंत्रालय चौकन्ना है और ऐसा नहीं होने देगा। उसने इस दिशा में ठोस कदम उठाना शुरू कर दिया है। इसका असर शीघ्र ही देखने में आएगा और किसी तरह के आसन्न खतरे का जोरदार मुकाबला करना आसान होगा।

मधुरेंद्र सिन्हा

"आमार सोनार बांग्ला" और आरएसएस-भाजपा की नफ़रत फैलाने वाली विभाजनकारी राजनीति

(आलेख : नीलोत्पल बसु, अनुवाद : संजय पराते)

लॉर्ड कर्ज़न अपनी क़ब्र में ज़रूर हँस रहे होंगे। बराक घाटी के करीमगंज ज़िले का नाम बदलकर श्रीभूमि कर दिया गया है। हाल ही में इस जिले में एक स्थानीय कांग्रेस नेता ने रवींद्रनाथ टैगोर का प्रसिद्ध गीत "आमार सोनार बांग्ला, आमी तोमाय भालोबासी" गाया। इस पर हेमंत बिस्वा सरमा सरकार ने तुरंत तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की। मुख्यमंत्री ने इसे विपक्ष को बदनाम करने और उनकी निष्ठा पर सवाल उठाने का 'मौका' समझते हुए लपक लिया। 1971 में राष्ट्रीय मुक्ति आंदोलन की विजय और नए गणराज्य के गठन के बाद इस गीत को बांग्लादेश के राष्ट्रगान के रूप में अपनाया गया था। विदेशी निष्ठा का आरोप लगाते हुए, आरएसएस-भाजपा इस तथ्य को भूल गई कि यह गीत, अन्य विषयों के साथ, पूर्वी पाकिस्तान के बंगाली भाषी लोगों पर उर्दू थोपे जाने और पाकिस्तानी शासकों द्वारा धार्मिक पहचान से प्रेरित राष्ट्रवाद के अन्य कुचक्रों के विरुद्ध भाषाई और सांस्कृतिक विद्रोह की अभिव्यक्ति है।

बहरहाल, समकालीन इतिहास हमें बताता है कि दक्षिण एशियाई भूभाग की सांस्कृतिक विविधता में राष्ट्रवाद की एक-आयामी परिभाषा टिक नहीं सकती। इस गीत के विकास का इतिहास स्वयं बांग्ला भाषी लोगों के संघर्ष का प्रमाण है, जो विभाजन और बँटवारे की ब्रिटिश औपनिवेशिक नीति के विरुद्ध समावेशी दृष्टिकोण को रेखांकित करता है। बांग्लादेश का निर्माण इस बात का निर्णायक प्रमाण था कि सांस्कृतिक रूप से विविध और दो हज़ार मील की भौतिक दूरी रखने वाले दो क्षेत्रों को एक साथ रखने के लिए धार्मिक पहचान का बंधन पूरी तरह से अपर्याप्त था। यह गीत ब्रिटिश सरकार द्वारा बंगाल के पहले विभाजन के तत्काल विरोध में लिखा गया था। अविभाजित बंगाल प्रांत को दो अलग-अलग राज्यों में विभाजित करने का निर्णय भारत के वायसराय लॉर्ड कर्जन द्वारा 19 जुलाई, 1905 को घोषित किया गया था और 16 अक्टूबर, 1905 को यह लागू हुआ। 7 अगस्त, 1905 को कलकत्ता के ऐतिहासिक टाउन हॉल में हुई एक विरोध सभा के लिए, उस पहले 'विभाजन' के खिलाफ एक मुखर प्रतिरोध के रूप में रविन्द्र ने यह गीत लिखा था और इसे संगीत दिया था। यह वास्तव में प्रतिरोध की उस विरासत का एक विस्तार था कि बांग्लादेश मुक्ति युद्ध के दौरान इस गीत की

रवींद्रनाथ टैगोर और असम के सीएम.

पहली दस पंक्तियों को 10 अप्रैल, 1971 को बांग्लादेश की अंतरिम सरकार द्वारा बांग्लादेश के राष्ट्रगान के रूप में अपनाया गया था। आज, कर्जन की विरासत को भाजपा-आरएसएस ढो रही है और उनके पोस्टर ब्वॉय हिमंता जीवित और सक्रिय हैं। असम सरकार ने इस गीत को राष्ट्र-विरोधी घोषित कर दिया है, ताकि यह दावा किया जा सके कि यह गीत बराक घाटी के लोगों की विदेश-निष्ठा को दर्शाता है, जबकि यह बांग्लादेश द्वारा राष्ट्रगान के रूप में अपनाए जाने से 66 साल पहले लिखा गया था।

दरअसल, इस गीत के ख़िलाफ़ यह मुहिम बांग्ला भाषा पर केवल उस व्यवस्थित हमले का ही एक हिस्सा नहीं है, जब बांग्ला भाषा को बांग्लादेशी बताकर उसे बदनाम करने की कोशिश की गई थी। यह आवेगपूर्ण वर्गीकरण सिर्फ़ इस बात पर ज़ोर देने के लिए था कि इस भाषा का संबंध 'घुसपैठ' से है! हम इस बात को कैसे छिपा सकते हैं कि एक ही भाषा सीमा के दोनों ओर दो देशों में बोली जा सकती है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि भाजपा और हिमंता असम में हताशा की स्थिति में हैं, जहाँ अगले साल की शुरुआत में चुनाव होने वाले हैं। स्वयं मुख्यमंत्री के नेतृत्व में कॉर्पोरेट भूमि अधिग्रहण किया जा रहा है। भूमि अधिग्रहण के शिकार लोगों द्वारा बेदखली और बुलडोजर का विरोध किया जा रहा है। अल्पसंख्यक विरोधी इस हमले के साथ ही अब आदिवासी क्षेत्रों में भूमि अधिग्रहण के मामलों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। असम के छह प्रमुख आदिवासी समूह -- ताई अहोम, मोरान, मोटोक, चुटिया, चाय जनजाति या आदिवासी और कोच-राजबंगसी -- जो राज्य की कुल आबादी का लगभग तीस प्रतिशत हिस्सा बनाते हैं, भाजपा के समर्थन आधार का एक बड़ा हिस्सा हैं। इन में से हर आदिवासी समूह भूमि से अलगाव के खिलाफ व्यापक संभव प्रतिरोध विकसित करने के लिए बाध्य हैं और अब वे अनुसूचित जनजाति (एसटी) का दर्जा देने की मांग को लेकर सड़कों पर हैं। इस समय वे राज्य की अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) सूची में शामिल हैं। अब ये सभी छह समुदाय अनुसूचित जनजाति के रूप में मान्यता चाहते हैं, जिससे उन्हें वर्तमान में उपलब्ध सीमित अवसरों की तुलना में शैक्षणिक संस्थानों और सरकारी नौकरियों में आरक्षण तक अधिक पहुंच सुनिश्चित हो सके।

भीषण बेरोजगारी के मुद्दे के साथ ही, विभिन्न जातीय और धार्मिक विविधताओं के बावजूद, राज्य के युवाओं ने अपनी आवाज़ बुलंद की है और वे एक नए दृष्टिकोण से प्रेरित हैं, जिसे असमिया लोगों के यशस्वी सपूत ज़ुबिन गर्ग ने निडरता से व्यक्त किया था। यही हिमंता के आक्रोश की पृष्ठभूमि है।

लेकिन यह सिर्फ़ असम की बात नहीं है। पूरे देश में हिंदुत्व की अलगाववादी राजनीति को ऐसी ही नफ़रत की आवाज़ें ऊर्जा देती हैं। भाषा के सवाल पर, कुछ समय पहले मराठी भाषा पर हिन्दी को थोपने के विरोध में आवाज़ें उठी थीं। कथित घुसपैठ और घुसपैठियों के ख़िलाफ़ लगातार हमलों के बाद, हिंदुत्व के शीर्ष नेताओं ने चुनाव आयोग को एसआईआर प्रक्रिया शुरू करने के लिए उकसाया, ताकि नागरिकता के सवाल को पिछले दरवाज़े से वापस लाया जा सके। लेकिन यह एक बेकार कोशिश साबित हुई! 7 करोड़ 42 लाख मतदाताओं में से केवल 9,500 या कुल मतदाताओं का 0.012% ही विदेशी पाए गए हैं। अमित शाह का 'पता लगाओ, हटाओ, निर्वासित करो' (डिटेक्ट, डिलीट, डिपोर्ट) का नारा बेबुनियाद साबित हुआ है।

लेकिन सच्चाई से क्या लेना-देना! हम तो 'पोस्ट ट्रुथ' की दुनिया में जी रहे हैं! यह चुनाव का मौसम है! भाजपा के करोड़ों रुपये उस फर्जी खबर मशीन को चलाने में खर्च होंगे, जो नफ़रत और भेदभाव के अभियान को हवा देने के लिए फर्जी और तोड़-मरोड़ कर खबरें गढ़ रही है। आज ज़रूरत इस बात की है कि हम एकजुट रहें और अपने जीवन और आजीविका के रोज़मर्रा के संकट, जो आज हमारे अस्तित्व के लिए ख़तरा बन गए है, के समाधान के लिए एक स्वर में बोलें।

(लेखक माकपा पोलिट ब्यूरो के सदस्य और 'पीपुल्स डेमोक्रेसी' के संपादक हैं। अनुवादक अखिल भारतीय किसान सभा से संबद्ध छत्तीसगढ़ किसान सभा के उपाध्यक्ष हैं।)

हथकड़ी से पहले वजह — न्याय की मानवीय मिसाल [यह फैसला नहीं, स्वतंत्रता का नवसंविधान है]

भारत के लोकतंत्र की असली ताकत उसकी "व्यक्तिगत स्वतंत्रता" में निहित है। यही स्वतंत्रता हर नागरिक की गरिमा, आत्मसम्मान और अस्तित्व की आधारशिला है। यह केवल एक कानूनी अधिकार नहीं, बल्कि वह भावना है जो हर व्यक्ति को समानता और सुरक्षा का भरोसा देती है। इसी भावना को और सशक्त करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने 6 नवम्बर को एक ऐतिहासिक फैसला सुनाया, जिसने न्याय और स्वतंत्रता – दोनों के मायनों को नया आयाम दिया। अदालत ने स्पष्ट कहा कि अब किसी भी व्यक्ति को गिरफ्तार करते समय उसे उसकी अपनी समझ की भाषा में और लिखित रूप में गिरफ्तारी का कारण बताना अनिवार्य होगा। यह निर्णय केवल कानून की प्रक्रिया में सुधार नहीं, बल्कि नागरिक अधिकारों के सम्मान और न्याय के मानवीय दृष्टिकोण की पुनर्स्थापना है — यह याद दिलाता है कि न्याय सिर्फ सज़ा देना नहीं, बल्कि सम्मान और पारदर्शिता की रक्षा करना भी है।

मुख्य न्यायाधीश बी. आर. गवई और जस्टिस ऑगस्टिन जॉर्ज मसीह की पीठ ने यह ऐतिहासिक फैसला 'मिहिर राजेश शाह बनाम महाराष्ट्र राज्य' मामले में सुनाया, जो 2024 के चर्चित मुंबई बीएमडब्ल्यू हिट-एंड-रन केस से जुड़ा था। इस घटना ने पूरे समाज में यह गूंजता सवाल खड़ा कर दिया था कि क्या हमारे देश में कानून सबके लिए समान है, या फिर प्रभावशाली लोगों के लिए इसके नियम बदल जाते हैं? सुप्रीम कोर्ट ने इस भ्रम को सशक्त शब्दों में दूर किया और यह स्पष्ट संदेश दिया कि "व्यक्तिगत स्वतंत्रता कोई विशेषाधिकार नहीं, बल्कि हर नागरिक का जन्मसिद्ध अधिकार है।" यह बयान केवल एक कानूनी टिप्पणी नहीं थी, बल्कि लोकतंत्र की उस मूल भावना की पुनर्पुष्टि थी जो हर व्यक्ति को समान न्याय और गरिमा का अधिकार देती है।

52 पन्नों के फैसले में बेहद सटीक शब्दों में कहा कि गिरफ्तारी का कारण बताना कोई औपचारिकता नहीं, बल्कि यह किसी भी व्यक्ति की स्वतंत्रता की सबसे पहली और सबसे अहम ढाल है। अदालत ने स्पष्ट किया कि अगर किसी कारणवश पुलिस तुरंत लिखित सूचना नहीं दे पाती, तो पहले मौखिक रूप में कारण बताना अनिवार्य होगा, लेकिन दो घंटे के भीतर लिखित जानकारी देना और मजिस्ट्रेट के सामने पेश करने से पहले यह प्रक्रिया पूरी करना हर स्थिति में आवश्यक है। यदि ऐसा नहीं किया गया, तो ऐसी गिरफ्तारी और हिरासत को पूरी तरह अवैध माना जाएगा, और संबंधित व्यक्ति को तुरंत रिहा करना पड़ेगा।

यह फैसला भारतीय संविधान के दो महत्वपूर्ण अनुच्छेदों – अनुच्छेद 21 (जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार) और अनुच्छेद 22(1) (गिरफ्तारी के समय कारण बताने का अधिकार) – के बीच एक सशक्त सेतु का कार्य करता है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा, "किसी व्यक्ति को तभी न्याय मिलेगा, जब उसे यह पता हो कि उस पर आरोप क्या हैं, और यह तभी संभव है जब जानकारी उसकी समझ की भाषा में दी जाए।" यह बात न केवल संवैधानिक सिद्धांत को जीवंत बनाती है, बल्कि भारत की न्याय प्रणाली के मानवीय चेहरे को भी सामने लाती है। कई बार गरीब, अशिक्षित या क्षेत्रीय भाषाओं के जानकार लोगों को गिरफ्तारी के समय ऐसे दस्तावेज थमा दिए जाते हैं जिन्हें वे पढ़ या समझ नहीं पाते। ऐसे में उनका संवैधानिक अधिकार सिर्फ एक औपचारिकता बनकर रह जाता है। सुप्रीम कोर्ट का यह निर्णय इस "भाषाई अन्याय" पर निर्णायक चोट करता है और यह सुनिश्चित करता है कि न्याय हर व्यक्ति तक उसकी भाषा और समझ के स्तर पर पहुँचे — क्योंकि असली न्याय वही है जो सबके लिए समान और सुलभ हो।

यह फैसला केवल नागरिकों के अधिकारों को नहीं, बल्कि पुलिस प्रशासन की जिम्मेदारी को भी स्पष्ट करता है। अब हर अधिकारी को गिरफ्तार व्यक्ति को न केवल कारण बताना होगा, बल्कि उसकी समझ की भाषा में लिखित रूप में यह जानकारी देनी होगी। कोर्ट ने साफ कहा है कि अगर अधिकारी ऐसा नहीं करते, तो गिरफ्तारी की वैधता पर सवाल उठेगा और वह कानून की दृष्टि में अवैध मानी जाएगी। इसीलिए, सुप्रीम कोर्ट ने आदेश दिया है कि इस फैसले की प्रति सभी उच्च न्यायालयों के रजिस्ट्रार जनरल, सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के मुख्य सचिवों को भेजी जाए ताकि देशभर में इसका समान रूप से पालन हो सके। यह निर्देश पुलिसिंग में पारदर्शिता, जवाबदेही और नागरिक-हित को प्राथमिकता देता है।

सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला केवल कानूनी दायरे में नहीं सिमटा है — यह एक राजनैतिक-सामाजिक संदेश भी देता है कि राज्य की शक्ति सीमित है और नागरिक की स्वतंत्रता सर्वोपरि। कई बार गिरफ्तारी का प्रयोग राजनीतिक विरोध को दबाने, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को सीमित करने या प्रशासनिक डर पैदा करने के औजार के रूप में होता है। लेकिन अब, हर गिरफ्तारी के साथ एक लिखित कारण, एक पारदर्शी प्रक्रिया, और एक न्यायिक उत्तरदायित्व अनिवार्य होगा। इससे दो सबसे महत्वपूर्ण परिणाम होंगे —पुलिस विवेकाधिकार पर नियंत्रण — ताकि किसी की मनमानी से नागरिकों के अधिकार न कुचले जाएँ। आरोपी को आत्मरक्षा का अवसर — ताकि वह अपने ऊपर लगे आरोपों को समझकर कानूनी रूप से अपनी रक्षा कर सके।

कानूनी विशेषज्ञों के अनुसार, यह फैसला "हैबियस कॉर्पस" यानी अवैध हिरासत से मुक्ति के अधिकार को और मजबूत करता है। यह नागरिकों के लिए सुरक्षा की एक ऐसी दीवार खड़ी करता है, जो सत्ता के मनमाने इस्तेमाल के खिलाफ उन्हें ढाल देती है। अब पुलिस या प्रशासन किसी व्यक्ति को बिना ठोस कारण या उचित सूचना के लंबे समय तक हिरासत में रख पाने की स्वतंत्रता नहीं रखेगा। यह निर्णय भारतीय न्याय व्यवस्था को "सत्ता का उपकरण" बनने से बचाकर उसे "कानूनी उत्तरदायित्व" का संवाहक बनाता है। सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला केवल कानून की व्याख्या नहीं, बल्कि लोकतंत्र की आत्मा का पुनर्जागरण है। यह हमें याद दिलाता है कि लोकतंत्र का असली अर्थ सिर्फ वोट देना नहीं, बल्कि अपने अधिकारों को समझना और उनके लिए खड़ा होना भी है। अब किसी भी व्यक्ति को गिरफ्तार करते समय वह अंधेरे में नहीं रहेगा — उसे यह बताया जाएगा "क्यों" उसे पकड़ा गया है। और यही "क्यों" भारतीय लोकतंत्र की सबसे सशक्त नींव है। अब गिरफ्तारी का मतलब सिर्फ हथकड़ी पहनाना नहीं, बल्कि संविधान का वह काग़ज़ देना भी है — जो बताता है कि राज्य की शक्ति भी कानून से बंधी है, और नागरिक की आज़ादी सर्वोच्च है।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत",

मिथिलांचल में कांग्रेस की वापसी की कोशिश: राहुल-तेजस्वी की जोड़ी से नई उम्मीद

डॉ. संतोष झा

बिहार विधानसभा चुनाव 2025 के पहले चरण का मतदान 6 नवंबर को समाप्त हो गया जबकि दूसरे चरण का मतदान 11 नवंबर को निर्धारित है। मिथिला क्षेत्र में लगभग 60 विधानसभा सीटें हैं जो राज्य की राजनीतिक दिशा तय करने में निर्णायक भूमिका निभाती हैं। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने अपनी पहली चुनावी रैली तेजस्वी यादव के साथ मिथिला की धरती से शुरू की थी। यह कदम महागठबंधन की एकता को मजबूत करने के साथ-साथ कांग्रेस के पुराने जनाधार को पुनर्जीवित करने की रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है जिसने 2020 में महागठबंधन के "विजय रथ" को रोक दिया था।

मिथिला क्षेत्र, जो दरभंगा, मधुबनी, समस्तीपुर, सहरसा, सुपौल और आसपास के जिलों को समेटता है, लंबे समय से बिहार की राजनीति का केंद्र रहा है। यहां की जनता शिक्षा, संस्कृति और विकास के प्रति जागरूक रही है लेकिन पिछले तीन दशकों में राजनीतिक समीकरणों के बदलाव ने कांग्रेस को इस क्षेत्र में हाशिए पर धकेल दिया।

मिथिलांचलः कांग्रेस की पूर्व आत्मा, अब खामोश मैदान

बिहार के मिथिलांचल क्षेत्र में कभी कांग्रेस का नाम ही राजनीति का पर्याय था। यह धरती पार्टी के झंडे, सत्ता, विचारधारा और विकास की पहचान हुआ करती थी लेकिन आज यही इलाका कांग्रेस के लिए राजनीतिक रेगिस्तान बन चुका है। जहां कभी ललित नारायण मिश्र, डॉ. जगन्नाथ मिश्र और भगवत झा आजाद जैसे दिग्गज नेता जनता के दिलों में बसते थे, वहां अब पार्टी कार्यकर्ता गिनती के रह गए हैं।

आजादी के बाद से 1980 के दशक तक मिथिलांचल कांग्रेस की आत्मा रहा। इस क्षेत्र ने बिहार को दो प्रभावशाली मुख्यमंत्री दिए—भगवत झा आजाद और जगन्नाथ मिश्र—जबकि केंद्र की राजनीति में ललित नारायण मिश्र का दबदबा था। इन नेताओं ने विकास, शिक्षा को बढ़ावा दिया और मिथिला की सांस्कृतिक चेतना को राष्ट्रीय पहचान दिलाई। दरभंगा राजपरिवार से जुड़े नागेंद्र झा और चित्तेश्वर ठाकुर जैसे नेता पार्टी की बौद्धिक रीढ़ थे।

स्कूल, कॉलेज, सड़कें और सिंचाई परियोजनाएं कांग्रेस की देन मानी जाती थीं। ललित नारायण मिश्र ने रेलवे के विस्तार से मिथिला को देश से जोड़ा जबकि जगन्नाथ मिश्र ने शिक्षा और सामाजिक न्याय के मुद्दों को आगे बढ़ाया लेकिन 1990 के बाद का राजनीतिक परिवर्तन इस गौरवशाली इतिहास पर ग्रहण लगाता चला गया।

मंडल राजनीति ने बदले समीकरण

1990 के दशक में मंडल आयोग की सिफारिशें लागू होने के बाद सामाजिक न्याय की राजनीति ने कांग्रेस की पारंपरिक जमीन खिसका दी। जब मंडल राजनीति ने उभार लिया, तब बिहार की सामाजिक संरचना में गहरा बदलाव आया। ब्राह्मण, कायस्थ, दलित और मुस्लिम समाज—जो पार्टी की रीढ़ थे, धीरे-धीरे भाजपा, लोजपा और राजद के खेमे में बंट गए। राजद ने यादव-मुस्लिम समीकरण साधा जबकि भाजपा ने सवर्ण वोटों में सेंध लगाई। कांग्रेस बीच की राजनीति में गुम होती चली गई।

राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि कांग्रेस उस दौर में न तो नए सामाजिक समीकरणों को अपनाने में सफल रही, न ही अपनी विचारधारा को उस समय की बदलती राजनीति के अनुरूप ढाल सकी. यही उसके पतन का सबसे बड़ा कारण बना। मंडल के बाद ओबीसी और दलित वोटों का ध्रुवीकरण हुआ जिसका लाभ राजद और बाद में जदयू को मिला। कांग्रेस न तो जातीय समीकरण साध पाई और न ही सामाजिक न्याय के मुद्दे पर आक्रामक रुख अपनाया। नतीजा, मिथिला में उसकी जड़ें कमजोर पड़ गईं।

मिथिलांचल में कांग्रेस की कमजोरी केवल बाहरी कारणों से नहीं बल्कि अंदरूनी संकीर्णता से भी उपजी। वरिष्ठ कांग्रेसी नेता किशोर कुमार झा का कहना है कि, मिथिलांचल में पार्टी को कमजोर करने में "भीतरघात" की भूमिका रही है। उनके अनुसार, "जब मदन मोहन झा प्रदेश अध्यक्ष और मंत्री रहे, तब उन्होंने अपने समाज या क्षेत्र के नए चेहरों को आगे नहीं बढ़ाया जिससे संगठन जड़ हो गया।" नेतृत्व की इस जड़ता ने कार्यकर्ताओं के उत्साह को खत्म कर दिया और पार्टी स्थानीय मुद्दों से कट गई।

2020 का झटका और 2025 की उम्मीद

2020 विधानसभा चुनाव में मिथिलांचल ने महागठबंधन को करारा झटका दिया। दरभंगा, मधुबनी, सहरसा और समस्तीपुर जैसे जिलों में एनडीए को मजबूत बढ़त मिली। कांग्रेस महागठबंधन में सबसे कमजोर कड़ी साबित हुई लेकिन इस बार कांग्रेस की सक्रियता, राहुल गांधी का सीधा संवाद और स्थानीय मुद्दों पर फोकस से माहौल बदलता दिख रहा है।

राजनीतिक विश्लेषकों के अनुसार कांग्रेस की यह रणनीति "स्थानीय पहचान और राष्ट्रीय मुद्दों" के समन्वय पर आधारित है। मिथिला की जनता शिक्षा, पलायन, बेरोजगारी, किसान और स्वास्थ्य के सवालों से जूझ रही है और राहुल गांधी ने इन्हीं बिंदुओं को नीतीश-भाजपा सरकार की असफलता के प्रतीक के रूप में उभारा है। बेरोजगारी और पलायन मिथिला के युवाओं का सबसे बड़ा दर्द है। राहुल ने वादा किया कि कांग्रेस सत्ता में आई तो एक करोड़ नौकरियां देगी और पलायन रोकने के लिए स्थानीय उद्योगों को बढ़ावा दिया जाएगा।

विश्लेषक मानते हैं कि "अगर महागठबंधन इस लय को बनाए रखता है तो 2025 का चुनाव मिथिला की माटी से नई राजनीतिक कहानी लिख सकता है।" मिथिलांचल में कांग्रेस का पतन सिर्फ इतिहास नहीं, बल्कि भविष्य की चुनौती है। जगन्नाथ मिश्र और ललित नारायण मिश्र की धरती अब राहुल गांधी को परख रही है—क्या वे कांग्रेस को फिर से "मिथिला की पार्टी" बना पाएँगे? राहुल गांधी की सक्रियता और तेजस्वी यादव की युवा ऊर्जा अगर स्थानीय नेतृत्व के साथ मिलकर काम करे तो कांग्रेस न केवल अपनी खोई जमीन वापस पा सकती है बल्कि बिहार की सत्ता की दौड़ में मजबूत दावेदार बन सकती है।

लेकिन चुनौतियां कम नहीं। एनडीए की मजबूत संगठनात्मक मशीनरी, नीतीश कुमार की स्थानीय स्वीकार्यता और भाजपा की ध्रुवीकरण रणनीति अभी भी बड़ा खतरा है। कांग्रेस को अगर सफल होना है तो उसे न केवल महागठबंधन की एकता बनाए रखनी होगी बल्कि अपने कार्यकर्ताओं में नया जोश भरना होगा। मिथिला की जनता अब परिणाम देखना चाहती है—वादों से ज्यादा काम।

असिस्टेंट प्रोफेसर (राजनीतिक विज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय)

कंटेंट क्रिएटर्स से बदल रही समाज की दिशा

नर्मदेश्वर प्रसाद चौधरी

कंटेंट क्रिएटर्स को हवा देने में सबसे बड़ा पालक अधिकारी भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी को जाता है । यह बात किसी राजनीतिक दलों के क्षत्रपों के दिमाग में नहीं आया कि यूट्यूबर्स या फेसबुक कंटेंट क्रिएटर्स भी चुनाव को प्रभावित करने में सक्षम हैं लेकिन मोदी जी के दिमाग में यह आ चुका था और इसी उद्देश्य से उन्होंने 2024 के आम चुनाव में इन क्रिएटर्स का एक महासम्मेलन आयोजित किया और इसका प्रभाव कुछ हद तक पड़ा भी। जहां दो चुनाव जीत कर मोदी जी एंटीइनकम्बेन्सी झेल रहे थे और लग रहा था कि इस बार थोड़ी दिक्कत है और दिक्कत तो सही में हुई भी लेकिन कंटेंट क्रिएटर्स ने माहौल बना दिया। लगता है कि जिस प्रकार से सुभाष चन्द्र बोस ने नारा दिया था ₹दिल्ली चलो₹ चरितार्थ हो रहा है। एक और बात सही लगती है कि ₹सबका साथ सबका विकास₹ का नारा वास्तव में मोदी जी का ही था और शायद कंटेंट क्रिएटर का भी सिर्फ और सिर्फ बस यही एक नारा है। मैं इस दुनिया में हूं और लाइव में देखता हूं कि सब यही बोलते हैं।

जब से फेसबुक के मालिक जुकेरबर्ग ने मोनेटाइजेशन प्रोसेस के तहत प्रोफेशनल डैशबोर्ड ओपन किया है, कंटेंट क्रिएटर्स की बाढ़ आ गई है. जिसे देखो सबको पैसे कमाने की धुन सवार है जिसमें हकीकत कम मनोरंजन ज्यादा है लेकिन एक बात देखा जा रहा है कि सभी एक प्लेटफार्म पर हैं और सबका साथ सबका विकास का नारा देकर सभी एक जुटता दिखा रहे हैं। यहां कोई विभेद नहीं है। सभी एक दूसरे को सपोर्ट टू सपोर्ट करने में लगे हैं। जहां कुछ राजनीतिक पृष्ठभूमि वाले लोगों ने समाज को बांट दिया है जाति, धर्म , भाषा ,संस्कृति और क्षेत्रीयता में, वहीं कंटेंट क्रिएटर्स की सिर्फ और सिर्फ एक ही जाति है ₹सबका साथ सबका विकास₹। क्षेत्रीय दलों के क्षत्रपों और परिवारवाद ने तो और भी सुंदर सुसंस्कृत समाज के ताने-बाने को अंग भंग कर दिया है वहीं इन क्रिएटर्स ने आपस में एक परिवार एक सूत्र का भाव रखा है।

धन्यवाद के पात्र है फेसबुक के संस्थापक जुकेरबर्ग का कि उन्होंने सबों को एक प्लेटफार्म पर ला दिया है - सबका साथ सबका विकास लेकिन इस चक्कर में बेचारा जुकेरबर्ग भी कन्फ्यूजिया गया है कि इस मामले में भारत की युवाओं को जगाकर कहीं अच्छा किया या ग़लत क्योंकि यदि सब युवा पीढ़ी पगला गया तो बड़े पैसे देने पड़ेंगे फिर भी इसमें सिर्फ एक ही बात अच्छी लगी कि सबों में एकत्वभाव है लेकिन एक बात बुरी लगी कि अधिकांश लोग मनोरंजन के विडियो क्लिप लिप्सिंग आदि में व्यस्त हैं जिससे युवाओं की दशा और दिशा बदल गई है। कंटेंट क्रिएटर्स आप लगे रहो ताकि सामाजिक बदलाव लाने व आगे समाज की दिशा और दशा बदलने में आपकी ही भूमिका होने वाली है। यह एक अच्छा संदेश है ।

बार्बर/ नाई की दुकान में पुस्तकालय: बाल काटना, दिमाग को तेज करना

सामुदायिक साक्षरता केंद्र के रूप में बार्बर/ नाई शॉप

विजय गर्ग

अपने फोन के माध्यम से स्क्रॉल नहीं करते हुए बार्बर/ नाई की कुर्सी पर अपनी बारी का इंतजार करने की कल्पना करें, बल्कि एक छोटी सी कहानी, पत्रिका या प्रेरणादायक पुस्तक के पृष्ठों को फ्लिप कर रहे हैं। दिलचस्प पाठों से भरी छोटी शेल्फ बेकार प्रतीक्षा को सीखने और चिंतन के क्षण में बदल सकती है। अपने माता-पिता के साथ आने वाले बच्चे चित्र पुस्तकों की खोज कर सकते हैं, जबकि वयस्क अखबारों, जीवनी या कविताओं का आनंद ले सकते हैं।

आज की तेजी से गतिशील दुनिया में, जहां हर मिनट मायने रखता है, बार्बर/ नाई दुकान पर पुस्तकालय की अवधारणा एक अप्रत्याशित लेकिन प्रेरणादायक मोड़ जोड़ती है। परंपरागत रूप से, बायरबियर एक सामाजिक केंद्र रहा है - बातचीत, हंसी और सामुदायिक संबंध बनाने का स्थान। अब, किताबों के साथ, यह एक ऐसी जगह में बदल रहा है जहां लोग न केवल अपनी उपस्थिति को तैयार कर रहे हैं बल्कि अपने दिमाग को भी समृद्ध कर रहे हैं।

अपने फोन के माध्यम से स्क्रॉल नहीं करते हुए बार्बर/ नाई की कुर्सी पर अपनी बारी का इंतजार करने की कल्पना करें, बल्कि एक छोटी सी कहानी, पत्रिका या प्रेरणादायक पुस्तक के पृष्ठों को फ्लिप कर रहे हैं। दिलचस्प पाठों से भरी छोटी शेल्फ बेकार प्रतीक्षा को सीखने और चिंतन के क्षण में बदल सकती है। अपने माता-पिता के साथ आने वाले बच्चे चित्र पुस्तकों की खोज कर सकते हैं, जबकि वयस्क अखबारों, जीवनी या कविताओं का आनंद ले सकते हैं।

बार्बर/ नाई भी अपनी दुकानों में पढ़ने की आदतों को प्रोत्साहित करके सांस्कृतिक राजदूत बन रहे हैं। कुछ लोग पुस्तक एक्सचेंज कोने भी शुरू करते हैं जहां ग्राहक किताबें उधार ले सकते हैं या दान कर सकते हैं - एक मिनी सामुदायिक पुस्तकालय बनाना। यह पहल दैनिक जीवन और शिक्षा के बीच अंतर को तोड़ने में मदद करती है, जिससे साबित होता है कि ज्ञान हमेशा कक्षा की आवश्यकता नहीं होती।

बार्बर/ नाई की लाइब्रेरी भी रूढ़िवाद को तोड़ देती है। यह दिखाता है कि सीखना कहीं भी हो सकता है - चाहे आप बालों को काट रहे हों, चाय पी रहे हों या दोस्ताना बातचीत कर रहे हों। ऐसे छोटे-छोटे नवाचार साक्षरता फैलाते हैं, जिज्ञासा पैदा करते हैं और मजबूत सामाजिक संबंध बनाते हैं। बालबालिका लंबे समय से कई समुदायों, विशेष रूप से काले लोगों के भीतर महत्वपूर्ण सामाजिक और सांस्कृतिक केंद्र रहे हैं। साक्षरता के समर्थक और सामुदायिक विचारधारा वाले बायरर्स अद्वितीय पढ़ने की जगह बनाने के लिए इस सांस्कृतिक महत्व का लाभ उठा रहे हैं

साक्षरता के अंतराल को संबोधित करना: एक प्रमुख कारक यह है कि अमेरिका में 4वीं कक्षा वाले काले पुरुषों का उच्च प्रतिशत अच्छी तरह से नहीं पढ़ रहे हैं। बारबर्सशॉप बुक्स® जैसे कार्यक्रमों का उद्देश्य परिचित और आरामदायक वातावरण में आकर्षक, सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पुस्तकों तक पहुंच प्रदान करके इस उपलब्धि अंतर को बंद करना है।

रीडिंग रोल मॉडल बनाना: बायरर्स, जो अक्सर भरोसेमंद मार्गदर्शक और सामुदायिक नेता के रूप में कार्य करते हैं, शक्तिशाली पुरुष पढ़ने वाले आदर्श बन जाते हैं। उनकी भागीदारी लड़कों को एक सकारात्मक, पुरुष-केंद्रित स्थान से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करती है, जिससे बच्चे गर्व से कह सकते हैं, मैं पाठक हूं।

स्कूल से बाहर पढ़ना: बाल कटवाने की प्रतीक्षा में बिताया जाने वाला समय मूल्यवान, व्यस्त पढ़ने का समय बन जाता है। इससे स्कूल से बाहर पढ़ने के अवसर बढ़ते हैं और बच्चों को पुस्तकों में संलग्न

साक्षरता के अंतराल को संबोधित करना: एक प्रमुख कारक यह है कि अमेरिका में 4वीं कक्षा वाले काले पुरुषों का उच्च प्रतिशत अच्छी तरह से नहीं पढ़ रहे हैं। बारबर्सशॉप बुक्स® जैसे कार्यक्रमों का उद्देश्य परिचित और आरामदायक वातावरण में आकर्षक, सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पुस्तकों तक पहुंच प्रदान करके इस उपलब्धि अंतर को बंद करना है।

होने का एक सुसंगत स्थान प्रदान किया जाता है। पहल और अनूठी बालों वाली दुकानें लेखों में साहित्य के प्रति जुनून से प्रेरित बड़े पैमाने पर गैर-लाभकारी और व्यक्तिगत बायरर्स दोनों शामिल हैं

बार्बर/ नाई बुक्स®: यह पुरस्कार विजेता साक्षरता गैर-लाभकारी पुस्तकालय, स्कूल जिले और स्थानीय संगठनों के साथ पाठ कार्यक्रम लागू करने के लिए साझेदार है। वे लड़कों के लिए अनुमोदित पुस्तकें और बच्चों के अनुकूल पढ़ने की जगह प्रदान करते हैं, तथा बालबालिकाओं को प्रारंभिक साक्षरता प्रशिक्षण देते हैं। संगठन में पुस्तकें पढ़ने वाले परिवारों में 60% की वृद्धि और 93% प्रतिभागियों ने बताया कि उन्हें पढ़ना मजेदार लगता है।

व्यक्तिगत दृष्टि: कई बायरर्स ने निजी अनुभवों से प्रेरित होकर अपनी पहल शुरू की है

पोन मारियापैन (तमिलनाडु, भारत): परिवार की कठिनाइयों के कारण स्कूल छोड़ने वाला एक बायरबर अपने सैलून में किताबों का बड़ा संग्रह रखता है। पढ़ने को प्रोत्साहित करने और ग्राहकों को उनके फोन से दूर खींचने के लिए, वह ग्राहकों को 30% की छूट प्रदान करता है यदि वे कोई पुस्तक पढ़ते हैं और एक संक्षिप्त सारांश लिखते हैं।

प्रदीप प्रोजोल (चैटोग्राम, बांग्लादेश): एक लेखक और व्यवसाय के अनुसार हेयरड्रेसर, उन्होंने अपना सैलून, एडवाइटा हेयरड्रेसर को हजारों से अधिक शीर्षकों वाले जीवंत साहित्यिक केंद्र में बदल दिया, जिससे ग्राहकों को ब्राउज़ करने और यहां तक कि किसी अध्याय को पूरा करने के लिए रुकने का भी प्रोत्साहन मिला।

वित्तीय प्रोत्साहन: संयुक्त राज्य अमेरिका के अन्य बायरर्स बच्चों को पढ़ने और बोलने में आत्मविश्वास पैदा करने का लक्ष्य रखते हुए जोर से पुस्तक पढ़ने (जैसे, $3) की पेशकश करते हैं।

साझेदारी और प्रभाव इन बालबालिका पुस्तकालयों की सफलता काफी हद तक सामुदायिक साझेदारी पर निर्भर करती है

सार्वजनिक पुस्तकालय: संयुक्त राज्य अमेरिका में पुस्तकालय प्रणाली बालबालिकाओं को सामुदायिक भागीदारी के प्रमुख भागीदारों के रूप में मान्यता दे रही है, जो इन साइटों का उपयोग अपनी पहुंच बढ़ाने और वंचित आबादी को आवश्यक साक्षरता सेवाएं प्रदान करने के लिए कर रहे हैं।

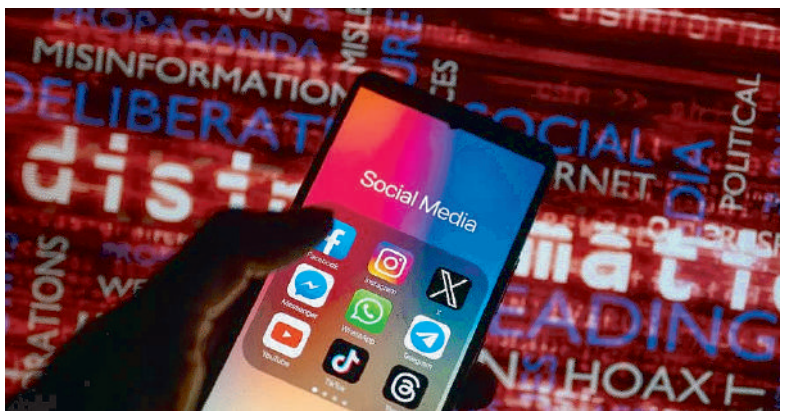
विश्वसनीय संदेशवाहक मॉडल: अपने पड़ोस में विश्वसनीय संदेशवाहकों के साथ साझेदारी करके, साक्षरता कार्यक्रम अपनी इच्छित दर्शकों तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुंच सकते हैं और उनकी रणनीतियों में सामुदायिक आवश्यकताओं को शामिल कर सकते हैं। "बार्बर/ नाई शॉप में पुस्तकालय" एक शक्तिशाली, अभिनव और सांस्कृतिक रूप से प्रतिध्वनित दृष्टिकोण के रूप में जहां वे हैं वहां समुदाय से मिलकर पढ़ने और साक्षरता असमानताओं को संबोधित करने के लिए।

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

क्या सोशल मीडिया एक धीमी मृत्यु है? एक विकासशील परिदृश्य

विजय गर्ग

यह प्रश्न जटिल है कि क्या सोशल मीडिया ₹धीमी मृत्यु₹ हो रहा है, जो अक्सर उन लोगों के बीच विभाजन का कारण बनता है जो प्रमुख प्लेटफार्मों में अपरिहार्य गिरावट देखते हैं और वे जो वर्तमान परिवर्तन को समाप्ति नहीं मानते। जबकि वैश्विक सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की कुल संख्या में वृद्धि जारी है, थकान के स्पष्ट संकेत हैं, उपयोगकर्ता व्यवहार बदल रहा है और सामाजिक मीडिया अनुभव का मौलिक परिवर्तन जैसा कि हम जानते हैं। ₹प्रतिगमन₹ का तर्क जबकि समग्र उपयोगकर्ता आधार कम नहीं हो रहा है, कई प्रमुख संकेतक प्रमुख प्लेटफार्मों की प्रभुत्व और मूल उद्देश्य में गिरावट का सुझाव देते हैं



प्लेटफॉर्म थकान और अत्यधिक विपणन: कई उपयोगकर्ता सामग्री, आक्रामक विज्ञापन और एल्गोरिदम-आधारित सिफारिशों की एक अंतहीन धारा से अभिभूत महसूस करते हैं जो वास्तविक कनेक्शन के बजाय जुड़ाव माप को प्राथमिकता देते हैं। यह अत्यधिक विपणन अक्सर नेटवर्किंग के मूल उद्देश्य से अधिक होता है।

सामग्री परिवर्तन: फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफार्मों पर एल्गोरिदम अधिक से अधिक पृष्ठों, प्रभावकों और दोस्तों और परिवार की पोस्टों को प्राथमिकता देते हैं। इसने कम प्रामाणिक सामाजिक संबंध की भावना पैदा कर दी है तथा ₹शोर और गंदगी₹ के संपर्क में आने की संभावना बढ़ गई है

विश्वास और प्रामाणिकता का क्षरण: एआई-जनरेट की गई सामग्री, नकली जुड़ाव (बॉट) तथा गोपनीयता और डेटा शोषण के बारे में चिंताओं जैसे मुद्दों ने उपयोगकर्ता भरोसे में महत्वपूर्ण गिरावट ला दी है।

डिजिटल डिटॉक्स ट्रेंड: मानसिक स्वास्थ्य और उत्पादकता पर सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों की बढ़ती जागरूकता ने ₹डिजिटल डीटॉक्सिंग₹ में वृद्धि को बढ़ावा दिया है, जिसमें अधिक उपयोगकर्ता स्क्रीन समय सीमित करने या पूर्ण ब्रेक लेने का विकल्प चुनते हैं। ₹विकास₹ का मामला एक मृत्यु के बजाय, उद्योग व्यापक, सार्वजनिक नेटवर्क से अधिक निजी, आला अनुभवों में स्थानांतरित होने वाले प्रमुख परिवर्तन से गुजर रहा है

निजी/निचे समुदायों का उदय: यह प्रवृत्ति बड़े पैमाने पर, सार्वजनिक फीड से छोटी और अधिक अंतरंग स्थानों की ओर बढ़ रही है। इसमें शामिल हैं

मैसेजिंग ऐप: व्हाट्सएप और टेलीग्राम जैसे प्लेटफॉर्म डिजिटल बातचीत के लिए महत्वपूर्ण स्थान बन रहे हैं।

निचे समुदाय: उपयोगकर्ता समान विचारधारा वाले लोगों से जुड़ने के लिए फेसबुक समूह और समर्पित उप-साइट जैसे छोटे, अधिक केंद्रित मंचों और समूहों की ओर आकर्षित हो रहे हैं।

वीडियो डोमिनेंस: TikTok द्वारा व्यापक रूप से लोकप्रिय शॉर्ट-फॉर्म वीडियो की ओर बढ़ते हुए, सभी प्रमुख प्लेटफार्मों (इंस्टाग्राम, यूट्यूब) को ₹पहले वीडियो₹ रणनीति के अनुकूल होने पर मजबूर कर दिया गया है।

नई कार्यक्षमता: सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म सरल नेटवर्किंग से परे विकसित हो रहे हैं

सोशल कॉमर्स: सीधे प्लेटफार्मों में खरीदारी का एक शक्तिशाली नई राजस्व धारा पैदा कर रही है।

खोज इंजन: टिकटॉक और यूट्यूब जैसे प्लेटफार्मों का उपयोग युवा उपयोगकर्ताओं द्वारा जानकारी और समीक्षाओं के लिए प्राथमिक खोज इंजन के रूप में किया जाता है।

प्लेटफॉर्म लाइफसाइकल: सोशल मीडिया का इतिहास दर्शाता है कि जबकि व्यक्तिगत प्लेटफ़ॉर्म (जैसे मायस्पेस, वाइन या यहां तक कि गूगल+) विफल हो सकते हैं, ऑनलाइन सामाजिक कनेक्शन की अवधारणा बरकरार रहती है। स्थिर होने वाले प्लेटफार्मों की जगह हमेशा नए, अभिनव प्लेटफॉर्म उठेंगे। निष्कर्ष: कार्य नहीं, रूप में परिवर्तन सोशल मीडिया मर रहा नहीं है, लेकिन सभी ऑनलाइन बातचीत पर हावी एकल, एकांत मंच का युग शायद फीका पड़ रहा है। उद्योग खंडित और विविध हो रहा है। जो धीमी ₹मृत्यु₹ देखी जा रही है वह वास्तव में सोशल मीडिया की एक विशिष्ट शैली का गिरावट है - 2010 के दशक का व्यापक, सर्वव्यापी, सार्वजनिक-आधारित फीड - और इसका पुनर्जन्म वीडियो, निजी समुदायों, वाणिज्य और आला हितों द्वारा परिभाषित अधिक जटिल परिदृश्य में। सोशल मीडिया का भविष्य संभवतः अधिक वैयक्तिकरण, मजबूत सामुदायिक निर्माण सुविधाओं और विज्ञापन राजस्व को उपयोगकर्ता कल्याण और सामग्री की गुणवत्ता के साथ संतुलित करने के लिए निरंतर लड़ाई से परिभाषित होगा। क्या आप एक लेख में रुचि रखते हैं जो विशेष रूप से बड़े नेटवर्क की गिरावट के विपरीत niche सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के उदय पर केंद्रित है?

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

शांति की राह में में महिलाओं की भूमिका

विजय गर्ग

युद्ध की विभीषिका में जब बारूद की गंध हवा में घुलती है, तब सबसे पहले खामोश जाती है किसी मां की लोरी, बेटी की हंसी और महिलाओं की सुरक्षा का भरोसा। यही वह क्षण है, जब यह सवाल सबसे गहरा लगता है कि शांति की राह में महिलाएं कहां हैं? संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंतोनियो गुतारेस की ओर से विश्व में संघर्षों को लेकर उठाया गया मसला महज औपचारिक चिंता नहीं, बल्कि उस सच्चाई का प्रतिरूप है जो दुनिया के हर कोने में महिलाओं के अनुभवों में दर्ज है। उन्होंने चेतावनी दी है कि आज वैश्विक स्तर पर सैन्य खर्च बढ़ रहा है, सशस्त्र संघर्षों की संख्या पहले से अधिक है तथा इन सबके बीच महिलाओं के खिलाफ यौन हिंसा भयावह रूप ले चुकी है। संयुक्त राष्ट्र महिला एजंसी के अनुसार, इस समय लगभग 67.6 करोड़ महिलाएं घातक संघर्षों के पचास किलोमीटर के दायरे में रह रही हैं। यह संख्या वर्ष 1990 के दशक के बाद से सबसे अधिक है। यह आंकड़ा केवल एक सांख्यिकीय सूचना नहीं, बल्कि के प्रयासों में हमारी सामूहिक विफलता का प्रमाण है।

शांति में है। की प्रत्यक्ष विश्व बैंक और संयुक्त राष्ट्र की रपट बताती है कि जहां भी किसी देश ने शांति वार्ताओं में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित की, वहां युद्धविराम औसतन पैंतीस फीसद अधिक समय तक कायम रहा। फिर भी आज केवल तेरह फीसद शांति समझौतों में में ही महिलाओं की भूमिका दर्ज जाती है। यह वैश्विक असंतुलन केवल राजनीतिक प्रतिनिधित्व का प्रश्न नहीं है, बल्कि मानवीय समझ के संकट का संकेत है। क्योंकि जहां महिलाएं निर्णय में अनुपस्थित होती हैं, वहां शांति भी अधूरी रह जाती है। महिलाएं युद्ध ६ के दौरान केवल पीड़िता नहीं होतीं, वे जीवन, पुनर्निर्माण और सामंजस्य की वाहक होती हैं। लेकिन जब दुनिया के बड़े मंचों पर युद्ध और कूटनीति की बातें होती हैं, तब उनकी आवाज किसी कोने में दब जाती है। मानो यह दुनिया केवल हथियारों और की भाषा ही समझती हो।

भारत संदर्भ में यह सवाल और भी जटिल न है। यहां नारी को देवी के रूप में पूजने की परंपरा रही है, लेकिन सत्ता, नीति और निर्णय लेने में उसकी भागीदारी आज भी । सीमित है। पंचायतों में आरक्षण ने महिलाओं को जनप्रतिनिधित्व का अवसर दिया, लेकिन राष्ट्रीय नीति-निर्माण, सुरक्षा परिषदों और शांति वार्ताओं में उनकी संख्या नाममात्र की है। भारत की संसद में महिलाओं का प्रतिनिधित्व आज भी केवल चौदह फीसद के आसपास है, जो वैश्विक औसत छब्बीस फीसद से काफी कम है। तब है, जब भारत उन देशों में शामिल है जहां महिलाओं ने स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर सामाजिक सुधारों तक हर मोर्चे पर अग्रणी भूमिका निभाई है। झांसी की रानी, अरुणा आसफ अली, कस्तूरबा गांधी, सावित्रीबाई फुले, या आज की इरोम शर्मिला। इन सभी ने यह साबित किया कि महिला जब नेतृत्व करती है, तो संघर्ष भी करुणा में बदल सकता है। मगर आज भी निर्णय लेने वाले मंचों पर उनकी उपस्थिति अपवाद है, नियम या परंपरा नहीं

दुनिया भर में शांति निर्माण की प्रक्रियाएं यह दर्शाती हैं कि जब महिलाएं किसी संघर्ष के समाधान में शामिल होती हैं, तो वे मुद्दों को केवल राजनीतिक दृष्टिकोण से ही नहीं, सामाजिक पुनर्गठन के स्तर पर भी देखती हैं। वे परिवार और समाज के उस ताने-बाने को समझती हैं, जो युद्ध की विभीषिका में टूट कर बिखर जाता है। उदाहरण के लिए लाइबेरिया की शांति प्रक्रिया में महिलाओं के नेतृत्व ने वर्षों से चले आ रहे गृहयुद्ध का अंत किया। लेयमा गबोवी और उनकी साथियों ने शांति के लिए ऐसा आंदोलन चलाया, जिसने पूरी दुनिया को दिखाया कि बिना हथियारों के भी युद्ध समाप्त हो सकता है। बोस्निया, कोलंबिया और फिलीपींस में भी महिला मध्यस्थों ने शांति समझौतों को स्थायित्व दिया। इसके बावजूद वैश्विक स्तर पर वर्ष 2023 तक किसी भी बड़ी अंतरराष्ट्रीय वार्ता में महिलाओं की भागीदारी पंद्रह फीसद से आगे नहीं बढ़ पाई। यह स्थिति केवल लैंगिक असमानता नहीं, बल्कि सामूहिक विवेक की विफलता है। संयुक्त राष्ट्र महिला एजंसी के ताजा आंकड़े बताते हैं कि आज दुनिया में हर दस में से एक महिला किसी न किसी प्रकार की हिंसा से प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित है। युद्धग्रस्त क्षेत्रों में यह अनुपात और भयावह है। सीरिया, सूडान, यूक्रेन, गाजा, कांगो जैसे क्षेत्रों में महिलाओं के खिलाफ यौन हिंसा को हथियार की तरह इस्तेमाल किया रहा है

हर संघर्ष बाद जब इतिहास 'शांति' के नाम पर समझौते लिखता है, तब वह उन लाखों महिलाओं की पीड़ा को दरकिनार कर देता है, जिनके शरीर और मन पर युद्ध के घाव दर्ज होते हैं। और जब पुनर्निर्माण का दौर आता है, वही महिलाएं घरों, बच्चों, समाज और भविष्य को फिर से जोड़ने का काम करती हैं। यह विडंबना नहीं तो और क्या है कि जिनके कंधों पर पुनर्निर्माण का भार है, उन्हें निर्णय के मंच पर स्थान ही नहीं मिल पाता। भारत की सामाजिक वास्तविकता भी किसी संघर्ष क्षेत्र से कम नहीं। यहां हिंसा के स्वरूप बदल गए हैं। कभी घरेलू हिंसा, कभी झूठी शान के लिए हिंसा, कभी कार्यस्थलों पर शोषण तो कभी राजनीतिक बहिष्कार समाज के भीतर जो असमानता पलती है, वह धीरे-धीरे उस बड़े संघर्ष में बदल जाती है, जो किसी सीमा या धर्म से बंधा नहीं होता। ऐसे में महिलाओं की भागीदारी सिर्फ 'अधिकार' र नहीं, बल्कि सामाजिक स्थायित्व की शर्त बन जाती है। जब कोई महिला पंचायत निर्णय लेती है, तो वह किसी सामाजिक आंदोलन का नेतृत्व करती है। जब वह न्याय की मांग के लिए सड़कों पर उतरती है, तो केवल अपने अधिकारों की बात नहीं करती, बल्कि वह समाज की दिशा तय करती है। शांति का अर्थ केवल युद्धविराम नहीं है, बल्कि यह भय से मुक्ति, न्याय की उपस्थिति और समानता का अनुभव है। । लेकिन शांति की इस परिभाषा को गढ़ने का अवसर अब भी पुरुष प्रधान - प्रधान व्यवस्था ने अपने पास रखा है। पास रखा है। जब तक शांति को 'सुरक्षा नीति' और 'सैन्य रणनीति' के दायरे में सीमित रखा जाएगा, तब तक यह अधूरी ही रहेगी। क्योंकि भारत को वास्तविक शांति केवल हथियार डाल देने से नहीं आती, वह तब आती है। जब समाज की चेतना हिंसा के विचार को अस्वीकार कर देती है। और यह चेतना महिलाओं के भीतर जन्मजात होती है। वे जानती हैं कि युद्ध की कीमत सिर्फ सैनिकों की जान नहीं, बल्कि पीढ़ियों का का भविष्य चुकाता है। को भी इस सच्चाई से मुंह नहीं मोड़ना चाहिए।

100 से अधिक जीवन: विज्ञान दीर्घायु और युवापन के बारे में क्या कहता है

विजय गर्ग

लंबे, स्वस्थ और अधिक युवा जीवन की खोज - जिसे अक्सर ₹जीवनकाल₹ के अलावा विस्तारित ₹स्वास्थ्य अवधि₹ कहा जाता है - आधुनिक विज्ञान का एक केंद्रीय फोकस है। सैकड़ों वर्ष की आयु तक रहने वाले लोगों और उम्र बढ़ने के खिलाफ अनुसंधान जीवनशैली विकल्पों और रोमांचक चिकित्सा सफलताओं का एक शक्तिशाली संयोजन बताता है। मैं. विज्ञान द्वारा समर्थित दीर्घायु के स्तंभ जबकि आनुवंशिकी एक भूमिका निभाती है, सौ वर्षीय अध्ययन, विशेष रूप से ₹नीले क्षेत्रों₹ पर ध्यान केंद्रित करते हुए (प्रदेश जहां लोग उल्लेखनीय रूप से लंबे जीवन जीते हैं), लगातार कई प्रमुख जीवनशैली कारकों को उजागर करते हैं जिन्हें विज्ञान समर्थन करता है

आहार और चयापचय स्वास्थ्य

पौधों से आगे बढ़ते भोजन: फल, सब्जियां, पूरे अनाज और मक्खन युक्त आहार हृदय रोग, मधुमेह और मनोभ्रंश जैसी पुरानी बीमारियों के कम जोखिम से दृढ़ता से जुड़े होते हैं। सदियों का आहार अक्सर भूमध्यसागरीय आहार जैसा होता है और इसमें पौधे आधारित खाद्य पदार्थों की अत्यधिक खपत होती है।

कैलोरी जागरूकता: ओकिनावा की पारंपरिक ₹हरा हाची बू₹ (80 प्रतिशत तक भोजन करना) से पता चलता है कि अत्यधिक उपभोग से बचने वाली मध्यम खाने की आदतें चयापचय स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए महत्वपूर्ण हैं।

विशिष्ट दीर्घायु खाद्य पदार्थ: अध्ययन नट्स (स्वस्थ वसा और एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए) तथा कॉफी के लाभों पर प्रकाश डालते हैं।

अंतरिम उपवास (कैलोरी प्रतिबंध मिमेटिक्स): कैलोरी प्रतिबंध कई मॉडल जीवों में जीवन का विस्तार करता है। जबकि मनुष्यों के लिए कठोर कैलोरी प्रतिबंध कठिन है, शोधकर्ता अंतरिम उपवास और दवाओं की खोज कर रहे हैं (जैसे रैपामाइसीन और मेटफॉर्मिन) जो इसके सेल्युलर लाभों की नकल कर सकते हैं।

आंदोलन और शारीरिक गतिविधि

स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ें, कम बैठें: तीव्र, संरचित कसरत के बजाय, सौ वर्षीय लोग अक्सर दिन भर कम तीव्रता और लगातार आंदोलन करते हैं (गार्डनिंग, पैदल चलना, घरेलू कार्य)

व्यायाम के लाभ: नियमित, मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम (जैसे सप्ताह में पांच दिन तेज 30 मिनट की पैदल यात्रा) उम्र से संबंधित प्रमुख बीमारियों का जोखिम कम करने के सबसे साक्ष्य-आधारित तरीकों में से एक है।

मांसपेशियां महत्वपूर्ण हैं: ताकत प्रशिक्षण के माध्यम से मांसपेशी द्रव्यमान बनाए रखना उम्र बढ़ने के साथ-साथ बातचीत करने योग्य नहीं हो जाता है, क्योंकि यह सीधे तौर पर सारकोपीनिया (वय संबंधी मांसपेशियों का नुकसान) और कमजोरी से लड़ता है।

नींद और तनाव प्रबंधन

गुणवत्तापूर्ण नींद को प्राथमिकता दें: प्रति रात सात घंटे की गुणवत्ता वाली नींद का लक्ष्य रखना महत्वपूर्ण है। खराब नींद से प्रतिरक्षा प्रणाली, तनाव हार्मोन और हृदय चयापचय कार्य प्रभावित होते हैं।

तनाव का प्रबंधन करें (डाउनशिफ्टिंग): सौ वर्षीय लोगों के पास अक्सर सामाजिक अनुष्ठान, उद्देश्य की भावना या आध्यात्मिक प्रथाओं जैसी दैनिक गतिविधियां होती हैं। पुरानी तनाव दीर्घकालिक सूजन से जुड़ा हुआ है, जो उम्र बढ़ने का एक प्रमुख कारक है।

सामाजिक संबंध और उद्देश्य

मजबूत सामाजिक नेटवर्क: अकेलेपन और अलगाव स्वास्थ्य के लिए उतना ही हानिकारक साबित हुआ है जितना कि प्रतिदिन 15 सिगरेट पीना। परिवार और समुदाय के साथ गहरे संबंध बनाए रखना दीर्घायु का एक शक्तिशाली कारक है।

उद्देश्य की भावना: सुबह उठने का एक कारण होना (जपानी संस्कृति में ₹इकीगाई₹) दीर्घायु व्यक्तियों के बीच आम विशेषता है और इससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। II.

एंटी-एजिंग विज्ञान का भविष्य वैज्ञानिक उम्र बढ़ने के कोशिका और आणविक तंत्रों में गहराई से शोध कर रहे हैं, ताकि हम अधिक समय तक युवा दिखें और महसूस करें।

आणविक और सेल्युलर हस्तक्षेप

एनएडी+ बूस्टर: निकोटीनामाइड एडेनिन डाइनुक्लियोटाइड (\text{NAD}^+) सेल्युलर ऊर्जा और मरम्मत के लिए एक महत्वपूर्ण अणु है, तथा इसका स्तर उम्र के साथ स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है। \text{NAD}^+ स्तरों को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए पूरक (जैसे \text{NMN} या \text{NR}) अनुसंधान का एक प्रमुख क्षेत्र हैं, हालांकि मानव नैदानिक साक्ष्य अभी भी प्रारंभिक चरण में है।

सेनोलिटिक दवाएं: ये यौगिक उन उम्र बढ़ने वाले (₹ज़ोंबी₹) कोशिकाओं को लक्षित करने और साफ करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं जो विभाजन करना बंद कर चुके हैं लेकिन मरने से इनकार कर रहे हैं तथा इसके बजाय सूजन विरोधी अणु जारी करते हैं जो बुढ़ापे और बीमारी को तेज करते हैं। पशु मॉडल में इन कोशिकाओं को हटाने से स्वास्थ्य क्षेत्र में नाटकीय सुधार हुआ है।

टेलोमर एक्सटेंशन: टेलोमेरे क्रोमोसोमों के अंत पर सुरक्षात्मक टोपी हैं जो प्रत्येक कोशिका विभाजन के साथ कम होती हैं। सेल्युलर उम्र बढ़ने का प्राथमिक कारक टेलोमर को छोटा माना जाता है। सेल्युलर बुढ़ापे में देरी करने का एक तरीका हो सकता है।

उन्नत चिकित्सा प्रौद्योगिकी

स्टेम सेल थेरेपी: शरीर की प्राकृतिक पुनर्जागरण क्षमताओं का उपयोग करके, स्टेम सेल चिकित्सा क्षतिग्रस्त या खोई हुई कोशिकाओं को प्रतिस्थापित करने और संभावित रूप से ऊतकों और अंगों को युवा बनाने के लिए होती है।

जेनेटिक इंजीनियरिंग: जीनो को नियंत्रित करने के लिए \text{CRISPR} जैसी तकनीकों की खोज की जा रही है, जो सीधे जैविक उम्र बढ़ने को धीमा या उल्टा करने का एक तरीका प्रदान करती हैं।

एपिजेनेटिक रीप्रोग्रामिंग: इसमें डीएनए को बदलने के बिना जीन की ₹अभिव्यक्ति₹ बदलना शामिल है

एपिजेनेटिक पुनःप्रोग्रामिंग: इसमें डीएनए अनुक्रम को स्वयं बदलने के बिना जीन की ₹अभिव्यक्ति₹ बदलना शामिल है। वैज्ञानिक कोशिकाओं की एपिजेनेटिक घड़ी को ₹रीसेट₹ करने के तरीकों पर शोध कर रहे हैं, जिससे उनकी जैविक उम्र प्रभावी ढंग से उलट हो जाती है। निष्कर्ष: शताब्दी जीवन का मार्ग जबकि ₹लंबी आयु की गोली₹ के लिए वैज्ञानिक खोज जारी है, वर्तमान, साक्ष्य-आधारित सहमति स्पष्ट है: 100 वर्ष और उससे आगे रहने के लिए सबसे शक्तिशाली उपकरण आज आपके हाथों में हैं। आहार, गतिशीलता, नींद और सामाजिक कल्याण को अनुकूलित करने वाली जीवनशैली अपनाकर आप अपने स्वास्थ्य में काफी सुधार कर सकते हैं, जिससे आपकी जिंदगी की गुणवत्ता और लंबाई अधिकतम हो जाती है। सेल्युलर और आनुवंशिक इंजीनियरिंग में उभरते हुए सफलताएं अधिक वर्षों की जीवन शक्ति जोड़ने का वादा करती हैं, लेकिन वे संभवतः पहले से ही स्वस्थ नींव के लिए शक्तिशाली अतिरिक्त होंगे।

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

नवीन नुआपड़ा में: रोड शो में भारी भीड़

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भूबनेश्वर : नुआपाड़ा उपचुनाव का समय नजदीक आते ही बीजद अध्यक्ष नवीन पटनायक आज नुआपाड़ा पहुंचे। पूर्व मुख्यमंत्री और बीजद सुप्रीमो नवीन पटनायक दूसरी बार चुनाव प्रचार करने आए हैं। शुक्रवार को श्री पटनायक सुबह 11 बजे खरियार रोड थाने के पास के इलाके में पहुँचेंगे और वहाँ से रोड शो करते हुए नुआपाड़ा आएँगे। इस अवसर पर, श्री पटनायक खरियार रोड स्थित दगास चैक, बीजू पटनायक चैक, लखमनिया चैक पर उपस्थित लोगों को संबोधित करेंगे।

रोड शो में नुआपाड़ा पहुँचने के बाद, वे सूर्यनगर चैक, गायत्री मंदिर चैक और एकता चैक पर लोगों को संबोधित करेंगे। बीजद उपाध्यक्ष देवी प्रसाद मिश्रा ने बताया कि दोपहर 3 बजे नुआपाड़ा के बाहरी इलाके में एक विशाल जनसभा को संबोधित करने की योजना है।

इस बीच, जहाँ भाजपा नुआपाड़ा में 40,000 वोटों से जीत का दावा कर रही है, वहीं वरिष्ठ बीजद नेता प्रताप जेना ने कहा है कि हम उससे भी ज़्यादा वोटों से जीतेंगे। उन्होंने कहा, हमें नुआपाड़ा पर पूरा भरोसा है। क्योंकि, जब नवीन बाबू कोमना ब्लॉक में आए, तो बड़ी संख्या में लोग जुड़े और मदद की।

इस क्षेत्र में सभी के मन में एक बात है कि स्वर्गीय बीजू बाबू ने नुआपाड़ा जिला बनाया था। और नवीन बाबू ने आगे चलकर नुआपाड़ा के विकास में बहुत योगदान दिया है। गाँवों में आदिवासी भाई-बहनों, अनुसूचित जातियों और आम लोगों के लिए कई तरह के काम किए गए हैं। विकास के कई काम भी किए गए हैं, इसीलिए आम लोग नवीन बाबू के साथ रहना चाहते हैं।

उन्होंने यह भी कहा कि कांग्रेस की यहाँ कोई हैसियत नहीं है। यह ठीक नहीं है कि वह तीसरे या चौथे नंबर पर रहे। लेकिन हम भाजपा से आगे हैं और पहले नंबर पर हैं। भाजपा द्वारा तरह-तरह के प्रलोभन दिखाने के बावजूद, लोग कह रहे हैं कि हम नवीन बाबू के साथ हैं। नवीन बाबू का आना भी लोगों की माँग थी, इसीलिए वे आए हैं। उनका नाम हर व्यक्ति की जुबान पर है।

ओडिशा समेत कुछ राज्यों में हाइड्रोजन से चलने वाले वाहन चलेंगे :नितिन गडकरी

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भूबनेश्वर: भुवनेश्वर के जनता मैदान में शुक्रवार को 84वें रोड कांग्रेस सम्मेलन का उद्घाटन हुआ। केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी मुख्य अतिथि थे और उन्होंने इसका उद्घाटन किया। इस दौरान नितिन गडकरी ने एक बड़ा ऐलान करते हुए कहा कि ओडिशा समेत कुछ राज्यों में हाइड्रोजन से चलने वाले वाहन चलेंगे।पायलट प्रोजेक्ट ओडिशा समेत कुछ राज्यों में चलेगा। हम हाइड्रोजन बना रहे हैं, यही भविष्य है। देश के किसान न केवल अन्नदाता हैं, बल्कि ईंधन प्रदाता भी हैं। अब किसान इथेनॉल बना रहे हैं, पराली और बांस से ईंधन बनाया जा रहा है। ओडिशा सरकार को इसे प्रोत्साहित करना चाहिए, गडकरी ने कहा।

सड़क कांग्रेस सभा को संबोधित करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में देश में सड़क निर्माण का तेजी से विकास हुआ है। विभाग के पास 15 लाख करोड़ रुपये पड़े हैं। पैसे की कोई कमी नहीं है, मुख्य समस्या खर्च करने की है। पैसा खर्च करने के लिए सकारात्मक सोच और पारदर्शिता की आवश्यकता है। इसके साथ ही त्वरित निर्णय लिए जाने चाहिए, जो भी निर्णय लिया जाए, उसे शीघ्रता से लिया जाए। आपको भी ईमानदार होना चाहिए, आपको भी त्वरित निर्णय लेने चाहिए। गडकरी ने कहा कि देश को आगे ले जाने के लिए यह सब आवश्यक है।

इसी तरह, भारतीय सड़क कांग्रेस अधिवेशन को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि 2014 के बाद सड़क निर्माण क्षेत्र में अधिक विकास हुआ है। 11 वर्षों में 60 प्रतिशत सड़कें बनाई गई हैं। आज गडकरी के विज़न के अनुरूप देश की सड़कों का विकास हुआ है। ओडिशा के विकास के लिए एक विज़न निर्धारित किया गया है। राज्य सरकार का लक्ष्य 2029 तक 1,000 किलोमीटर सड़कें बनाना है। बंदरगाहों, सड़कों और रेलवे के विकास पर ज़ोर दिया जा रहा है। 2014-24 के बीच सड़क विकास के लिए 10,000 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि अगर हम ओडिशा पर विशेष ध्यान दें तो हमारा विज़न पूरा होगा।

खेल: राष्ट्र निर्माण की नई धुरी

भारत में खेलों को लंबे समय तक एक 'विवेकाधीन क्षेत्र' के रूप में देखा गया है — यानी एक ऐसी गतिविधि जिसे चाहें तो करें, चाहें तो छोड़ दें। परंतु बदलते वैश्विक परिदृश्य में खेल अब सिर्फ मैदान की बात नहीं रहे। यह स्वास्थ्य, शिक्षा, अर्थव्यवस्था, सामाजिक एकता और अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा — सभी से सीधे जुड़े हैं। खेलों को राष्ट्रीय विकासात्मक प्राथमिकता के रूप में मान्यता देना केवल खिलाड़ियों के हित में नहीं, बल्कि राष्ट्र की समग्र प्रगति की शर्त है। अब समय है कि नीति, शासन और समाज — तीनों मिलकर इस परिवर्तन को संस्थागत रूप दें।

--- डॉ सत्यवान सौरभ

भारत जैसे विशाल और युवा देश में खेलों की भूमिका केवल मनोरंजन या अवकाश तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। खेल अनुशासन, आत्मविश्वास और सामूहिकता के ऐसे मूल्यों को जन्म देता है जो किसी भी समाज की प्रगति के लिए आवश्यक हैं। दुर्भाग्य से, भारत में खेलों को आज भी "वैकल्पिक" समझा जाता है। बजट में उनका हिस्सा सीमित है, शिक्षा में उनका स्थान गौण है और सरकारी तंत्र में वे अक्सर प्रशासनिक औपचारिकता बनकर रह जाते हैं। यही कारण है कि खेलों का समग्र विकास एक सशक्त संस्थागत ढाँचे के अभाव में अधूरा रह जाता है।

खेलों को राष्ट्रीय विकासात्मक प्राथमिकता के रूप में मान्यता देने की आवश्यकता केवल पदक जीतने के लिए नहीं, बल्कि उस समग्र मानव विकास के लिए है, जो स्वस्थ, अनुशासित और आत्मनिर्भर समाज की नींव रखता है।

भारत के परिप्रेक्ष्य में खेलों को प्राथमिकता देने के कई ठोस कारण हैं। सबसे पहले, यह जनस्वास्थ्य और उत्पादकता से जुड़ा है। जीवनशैली-जनित बीमारियाँ जैसे मधुमेह, मोटापा और हृदय रोग आज लाखों लोगों को प्रभावित कर रही हैं। इन पर होने वाला सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यय देश की विकास दर को प्रभावित करता है। यदि खेल संस्कृति को प्राथमिकता दी जाए तो नागरिकों की जीवनशैली सुधरेगी, स्वास्थ्य व्यय घटेगा और कार्यक्षमता बढ़ेगी। स्वस्थ जनसंख्या अपने आप में आर्थिक पूंजी होती है।

दूसरा कारण सामाजिक समावेशन और समानता का है। खेल समाज के हर वर्ग को जोड़ने का माध्यम है। जब एक ग्रामीण खिलाड़ी ओलंपिक में पदक जीतता है, तो वह केवल व्यक्तिगत सफलता नहीं बल्कि सामाजिक गतिशीलता का प्रतीक बनता है। खेल जाति, वर्ग, धर्म और भाषा के भेद मिटाकर एक साझा राष्ट्रीय पहचान गढ़ते हैं। यही समावेशी चरित्र उन्हें राष्ट्र निर्माण का उपकरण बनाता है।

तीसरा कारण आर्थिक है। खेल अब एक उद्योग है। कोचिंग, उपकरण निर्माण, आयोजन, मीडिया, टूरिज़्म और फिटनेस जैसे क्षेत्रों में लाखों रोजगार सृजित हो सकते हैं। भारत में खेल उद्योग की वार्षिक वृद्धि दर लगभग 8–10 प्रतिशत आंकी गई है। यदि इसे प्राथमिकता दी जाए तो यह 'स्पोर्ट्स इकॉनमी' राष्ट्रीय सकल उत्पाद (GDP) का महत्वपूर्ण हिस्सा बन सकती है।

खेलों को राष्ट्रीय प्राथमिकता बनाने का चौथा पहलू अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा और कूटनीति से जुड़ा है। जब कोई राष्ट्र खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है, तो वह न केवल अपने झंडे को ऊँचा करता है बल्कि वैश्विक मंच पर अपनी सॉफ्ट पावर भी स्थापित करता है। खेल राष्ट्रों के बीच सांस्कृतिक संवाद का माध्यम हैं, और "ओलंपिक डिप्लोमेसी" जैसी अवधारणाएँ इसका सशक्त उदाहरण हैं।

खेलों को विकासात्मक प्राथमिकता में शामिल करने के लिए केवल इरादा पर्याप्त नहीं, बल्कि संरचनात्मक सुधार आवश्यक हैं। सबसे पहले, शासन संरचना का पुनर्गठन जरूरी है। राष्ट्रीय खेल नीति को शिक्षा और स्वास्थ्य नीति से जोड़ा जाना चाहिए ताकि खेल एक समग्र मानव विकास नीति का अंग बन सके। एक "नेशनल स्पोर्ट्स मिशन" जैसी संस्था बनाई जा सकती है जो सभी मंत्रालयों — शिक्षा, स्वास्थ्य, युवा एवं खेल, ग्रामीण विकास — के बीच समन्वय स्थापित करे।

दूसरा, वित्तीय प्राथमिकता सुनिश्चित करनी होगी। वर्तमान में खेल बजट GDP का बहुत छोटा हिस्सा है। इसे कम से कम 1 प्रतिशत तक बढ़ाने का लक्ष्य रखा जा सकता है। साथ ही, सार्वजनिक-निजी भागीदारी के माध्यम से निजी निवेश को आकर्षित करने की आवश्यकता है। कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) के तहत खेलों को अनिवार्य क्षेत्र घोषित किया जाए ताकि निजी क्षेत्र भी खेल विकास में सक्रिय रूप से जुड़ सके।

तीसरा सुधार शिक्षा से जुड़ा होना चाहिए। स्कूल स्तर से ही खेलों को परीक्षा प्रणाली और मूल्यांकन का हिस्सा बनाना चाहिए। प्रत्येक विद्यालय में न्यूनतम खेल सुविधाएँ अनिवार्य हों और खिलाड़ियों को शैक्षणिक अंकों में खेल प्रदर्शन का समुचित मूल्य मिले। प्रशिक्षित खेल शिक्षकों की नियुक्ति और नियमित प्रतियोगिताओं की प्रणाली बनाई जानी चाहिए।

चौथा, प्रतिभा पहचान और प्रशिक्षण की प्रक्रिया को स्थायी बनाया जाए। 'खेलो इंडिया' जैसे कार्यक्रमों को केवल इवेंट तक सीमित न रखकर तकनीक आधारित प्रतिभा पहचान प्रणाली में परिवर्तित करना होगा। प्रत्येक जिले में "स्पोर्ट्स डेवलपमेंट सेंटर" स्थापित किए जाएँ, जहाँ प्रतिभाओं की पहचान, प्रशिक्षण, पोषण और मनोवैज्ञानिक सहायता एक ही स्थान पर उपलब्ध हो। डेटा एनालिटिक्स और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के माध्यम से खिलाड़ियों के प्रदर्शन को ट्रैक किया जा सकता है।

पाँचवाँ, खेल प्रशासन में पारदर्शिता और जवाबदेही स्थापित करनी होगी। राष्ट्रीय खेल महासंघों और ओलंपिक संघों में राजनीति और पक्षपात की जगह पेशेवर प्रबंधन को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। चयन प्रक्रिया पारदर्शी हो, फंड आवंटन की जानकारी सार्वजनिक हो, और खिलाड़ियों को नीति निर्माण में भागीदारी मिले।

छठा, खिलाड़ियों की सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करना आवश्यक है। खेलों को करियर के रूप में अपनाने वालों के लिए पेंशन, बीमा और पुनर्वास नीति अनिवार्य होनी चाहिए। खिलाड़ी केवल तब तक सम्मानित नहीं रहें जब तक वे सक्रिय हैं, बल्कि उनके बाद के जीवन के लिए भी सुरक्षित और सम्मानजनक व्यवस्था हो।

सातवाँ, स्थानीय स्तर पर खेल संस्कृति का विकास आवश्यक है। हर पंचायत स्तर पर "खेल विकास निधि" बनाई जाए और पारंपरिक खेलों को संरक्षण दिया जाए। स्थानीय खेल न केवल संस्कृति की धरोहर हैं बल्कि वे ग्रामीण युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी हैं।

आठवाँ, मॉनिटरिंग और मूल्यांकन प्रणाली को मजबूत बनाना होगा। खेल नीति की सफलता को मापने के लिए स्पष्ट मापदंड तय किए जाएँ — जैसे प्रति व्यक्ति खेल भागीदारी दर, फिटनेस इंडेक्स, और अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शन में सुधार। यह डेटा सार्वजनिक होना चाहिए ताकि जवाबदेही बनी रहे और नीतियों में समयानुकूल सुधार हो सके।

सबसे बड़ी चुनौती नीति नहीं, दृष्टिकोण की है। जब तक समाज में खेल को "समय की बर्बादी" नहीं बल्कि "जीवन की तैयारी" के रूप में नहीं देखा जाएगा, तब तक परिवर्तन अधूरा रहेगा। माता-पिता, शिक्षकों, मीडिया और नीति निर्माताओं — सभी को यह समझना होगा कि खेल किसी भी बच्चे की संपूर्ण शिक्षा का अभिन्न अंग है। खेल अनुशासन सिखाते हैं, असफलता से जूझना सिखाते हैं, नेतृत्व सिखाते हैं — और ये सभी गुण एक सशक्त नागरिक और सक्षम राष्ट्र के निर्माण के लिए आवश्यक हैं।

भारत ने विज्ञान, अंतरिक्ष और अर्थव्यवस्था में जिस तरह दुनिया में अपनी पहचान बनाई है, अब समय है कि खेलों को भी उसी राष्ट्रीय प्राथमिकता के स्तर पर लाया जाए। यह केवल पदक की दौड़ नहीं, बल्कि देश के भविष्य का निवेश है। खेलों में निवेश का अर्थ है स्वस्थ नागरिक, अनुशासित समाज, समावेशी अर्थव्यवस्था और सम्मानित राष्ट्र। जब नीति, शिक्षा, अर्थव्यवस्था और समाज — सभी खेलों को विकास की धारा में जोड़ लेंगे, तब "खेलो इंडिया" नारा नहीं रहेगा, बल्कि विकसित भारत का वास्तविक प्रतीक बनेगा।

मुद्रा का नया सवेरा: विश्वास से परे, गणित के भरोसे [मुद्रा नहीं, यह मानव सभ्यता की नई भाषा है]

$103,600 — वह संख्या जो दुनिया की मुद्रा-व्यवस्था की नींव हिला रही है। $103,600 — यह सिर्फ एक अंक नहीं, यह वह लहर है जो पुरानी व्यवस्था की नींव हिला रही है, और हर केंद्रीय बैंक को सोचने पर मजबूर कर रही है — क्या अब सच में पैसा आज़ाद हो गया है? 1971 के बाद पहली बार इतिहास दोहराया नहीं, लिखा जा रहा है। डॉलर की पकड़ ढीली पड़ रही है, और उसकी जगह ले रहा है एक नया विश्वास — बिटकॉइन। यह कोई नोट नहीं, कोई सरकार नहीं; यह एक कोड है, एक विचार है, जो कहता है — "मुद्रा अब सबकी होगी, किसी एक की नहीं।" $103,600 किसी कीमत का नहीं, बदलाव का प्रतीक है — उस क्षण का जब 2.1 ट्रिलियन डॉलर भी छोटा लगने लगता है, क्योंकि यह नई प्रणाली हर सेकंड 740 क्विंटिलियन हैश की गर्जना के साथ दुनिया को नए युग में ले जा रही है।

सोना — कभी "संपत्ति की आत्मा" कहलाता था। उसे धरती की गहराई से निकालने में सदियाँ लगती थीं, और फिर उसे सँभालने में एक उम्र बीत जाती थी। लेकिन बिटकॉइन? उसे "माइन" करने में बस दस मिनट लगते हैं, और सँभालने में — बारह-चौबीस शब्दों का एक सीड फ्रेज़, जो सम्पूर्ण संपत्ति का द्वार खोल देता है। सोने को चाहिए तिजोरियाँ, चौकसी, और भरोसा; बिटकॉइन को बस एक पासफ्रेज़ और आत्मविश्वास। सोने की कीमत तय होती है कमरों में बैठे बैंकरों से, जबकि बिटकॉइन की कीमत तय करते हैं 1.75 करोड़ निष्क्रिय वॉलेट्स — जो दस साल से एक इंच भी नहीं हिले। सोना अब भी सोच में है कि वह हार कहाँ गया — शायद वहीं, जहाँ कोड ने मिट्टी को मात दी, और डिजिटल युग ने संपत्ति को नया अर्थ दिया।

तेल का सौदा अभी भी डॉलर में होता है, पर बिटकॉइन का चौबीस-घंटा वॉल्यूम सोने के सालाना व्यापार को पीछे छोड़ चुका है। सोलह साल, सिर्फ दो छोटे डाउनटाइम — यही है बिटकॉइन नेटवर्क की स्थिरता, जो 99.99% अपटाइम के साथ दुनिया का सबसे भरोसेमंद मौद्रिक ढांचा है। हर दस मिनट में एक नया ब्लॉक जन्म लेता है — नब्बे टेराबाइट की गणनाओं को एक मेगाबाइट में समेटकर। यह कोई साधारण प्रक्रिया नहीं; यह ब्लैक होल से भी ज़्यादा गहरा चमत्कार है — क्योंकि यह पदार्थ नहीं, मूल्य को केंद्रित करता है।

अमेरिकी ट्रेज़री का 10-वर्षीय बॉन्ड यील्ड 4.28% पर उतर आया, क्योंकि ब्लैकरॉक का IBIT (iShares Bitcoin Trust)) अब 50 अरब डॉलर से ऊपर पहुँच चुका है। दुनिया की सबसे बड़ी परिसंपत्ति प्रबंधक कंपनी ने वह कदम उठाया, जो अमेरिकी सरकार उठाने से हिचक रही थी — उसने बिटकॉइन को "डिजिटल रिज़र्व" का दर्जा दे दिया। अब फेड नेतृत्व नहीं कर रहा; वह बस पीछा कर रहा है। और सबसे असहज सच्चाई यह है — फेड यह जानता भी है।

अगले आठ सौ पचास दिनों में फिर एक क्षण आएगा — हैल्विंग। नए बिटकॉइन की आपूर्ति आधी रह जाएगी। यह वह घटना है जो किसी सरकार, संसद या संस्था के आदेश से नहीं, गणित के नियमों से तय होती है। यह दुनिया का एकमात्र मौद्रिक कैलेंडर है, जिसे न कोई राष्ट्रपति बदल सकता है, न अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ), न संयुक्त राष्ट्र। क्योंकि यह कैलेंडर सत्ता से नहीं, कोड से चलता है — उस कोड से जो 2 कुंजियों से सुरक्षित है, और जिन्हें तोड़ने में पूरा ब्रह्मांड भी अपनी आयु हार जाए। यह वह व्यवस्था है जहाँ भरोसा किसी व्यक्ति या संस्था पर नहीं, एल्गोरिद्म की निष्पक्षता पर टिका है — एक ऐसी पारदर्शिता, जो अब तक किसी मुद्रा ने देखी ही नहीं।

आईएमएफ ने अपने नवीनतम मैनुअल में बिटकॉइन को "नॉन-प्रोड्यूस्ड एसेट" का दर्जा दे दिया है। यह इतिहास की सबसे खामोश, पर सबसे गूंजदार घोषणा है। अब हर केंद्रीय बैंक की बैलेंस शीट में एक नया कॉलम जुड़ने को तैयार है — "कॉलम ज़ेड"। वह कॉलम भले अभी खाली हो, पर उसकी छाया हर रात और गहरी होती जा रही है। यह वही छाया है जो आने वाले समय की सुबह का संकेत दे रही है — एक ऐसा युग जहाँ विश्वास कागज़ से नहीं, कोड से मापा जाएगा।

फिलहाल वैश्विक इक्विटी का सिर्फ 1.8% हिस्सा बिटकॉइन में है — एक आँकड़ा जो छोटा दिखता है, पर बदलाव की आंधी अपने भीतर छिपाए बैठा है। गणना कहती है — अगले 18 महीनों में यह हिस्सा 5% को छू लेगा। और उसी क्षण, जी-एसआईबी (वैश्विक प्रणालीगत महत्त्वपूर्ण बैंक) बैंकिंग नियमों में एक नया अध्याय खुलेगा — "डिजिटल रिज़र्व रेशियो" के नाम से। अब मौद्रिक नीति का केंद्र बदल चुका है; फेड के हर 25 बेसिस पॉइंट की दर-कटौती के 11 दिन बाद, बिटकॉइन औसतन 7.5% ऊपर जाता है। यह कोई संयोग नहीं — यह पैटर्न है, जो पिछले 34 महीनों से 90% की स्थिरता के साथ कायम है।

बिटकॉइन की तरलता अब सोने के दैनिक व्यापार से ढाई गुना हो चुकी है। सोना, जो कभी संपत्ति का प्रतीक था, अब बस आभूषण भर रह गया है — चमक तो वही है, पर अर्थ खो चुका है। हर घंटे जितना बिटकॉइन ट्रेड होता है, उतना सोना पूरे साल में भी नहीं हिलता। अब असली तरलता धातु में नहीं, बल्कि गणित के भरोसे में है — उस भरोसे में जो न गलता है, न झूठ बोलता है। गणित कहता है — 1.318 फिबोनाची अनुपात सक्रिय है, और अगला लक्ष्य $138,000 पर टिका है। गणित न आशा करता है, न डरता है — वह बस सच्चाई दिखाता है।

पिछले 90 दिनों में 28 लाख नए बिटकॉइन वॉलेट बने हैं — यानी 28 लाख नई आस्थाएँ, नए विश्वास, और बिना झंडे वाले गणराज्य में जुड़े 28 लाख नए नागरिक। यह आँकड़ा भारत के कुल डीमैट खातों से 38% अधिक है — और हर नया वॉलेट, इस डिजिटल युग के संविधान पर एक लोकतांत्रिक हस्ताक्षर है। अब बिटकॉइन ट्रेड कर रहा है जोखिम-मुक्त दर से 1100 आधार अंक ऊपर — यानी 11% प्रतिफल, बिना किसी सरकारी गारंटी के।

$103,600 कोई अंत नहीं — यह वह सीमा-रेखा है जहाँ से मानव सभ्यता की मुद्रा-यात्रा एक नए युग में कदम रखती है। यह वह मोड़ है जहाँ धन की परिभाषा बदल रही है — न पासपोर्ट की ज़रूरत, न वीज़ा की, न किसी मध्यस्थ की अनुमति। अब पूरी पृथ्वी एक ही भाषा बोलेगी — मुद्रा की नहीं, गणित की; विश्वास की नहीं, सत्य की। सोने के युग ने साम्राज्य बनाए, डॉलर के युग ने प्रभुत्व रचा — और अब शुरू हो रहा है बिटकॉइन का युग, जो स्वतंत्रता को नया अर्थ, और मानवता को नया आर्थिक संविधान देने जा रहा है।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी

जनमत की रक्षा करना आयोग का सर्वोच्च कर्तव्य

बिहार विधानसभा चुनाव के पहले चरण के मतदान से एक दिन पहले लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने वोट चोरी का मुद्दा फिर गरमा दिया है। पाठक जानते होंगे कि हाल ही में राहुल ने 'एच-फाइल्स' बम फोड़ने का दावा करते हुए एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में यह आरोप लगाया है कि हरियाणा विधानसभा चुनाव में भाजपा व चुनाव आयोग की मिलीभगत से 25 लाख फर्जी वोट पड़े। पाठकों को बताता चलूं कि राहुल ने एक लड़की का फोटो दिखाकर दावा किया कि वह ब्राजील की मॉडल है और उसकी तस्वीर वाले पहचान पत्र से कभी स्वीटी, तो कभी सीमा बनकर राई विधानसभा सीट के 10 बूथों से 22 बार मतदान किया गया। राहुल ने कहा, चुनाव आयोग ने हरियाणा में हमारी पार्टी की भारी जीत को हार में बदलने के लिए ऑपरेशन सरकार चोरी शुरू किया। यह लोकतंत्र के लिए सबसे बड़ा खतरा है। मैं आयोग व देश में लोकतांत्रिक प्रक्रिया पर सवाल उठा रहा हूं और मेरे पास इसके 100 फीसदी सबूत हैं। राहुल ने जेन-जी से मैदान में उतरने का आह्वान करते हुए कहा, मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) ज्ञानेश कुमार व दोनों चुनाव आयुक्तों ने हरियाणा में मिलीभगत कर भाजपा की जीत सुनिश्चित की। वे पीएम नरेंद्र मोदी के साथ साझेदारी में हैं। बहरहाल, राहुल गांधी द्वारा उठाए गए वोट चोरी के मुद्दे पर आयोग ने उनसे यह पूछा है कि यदि सबूत थे तो पहले शिकायत क्यों नहीं की गई ? निर्वाचन आयोग ने पूछा है कि राहुल सबूत का दावा कर रहे हैं। अगर गड़बड़ी हुई थी तो चुनाव के वक्त कांग्रेस के बूथ एजेंट कर क्या रहे थे ? इधर, भाजपा ने राहुल के नए आरोपों को जेन-जी को भड़काकर देश में अराजकता फैलाने की साजिश करार दिया है। गौरतलब है कि केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने यह बात कही है कि , 'चुनाव जीतने पर चुप्पी और हारने पर लोकतांत्रिक संस्थाओं पर तथ्यहीन आरोप लगाना उनकी आदत है। हरियाणा कांग्रेस के नेता ही कह रहे थे कि पार्टी चुनाव नहीं जीत पाएगी। राहुल हर बार एटम बम फोड़ने का दावा करते हैं, पर आरोपों में गंभीरता, सच्चाई और तथ्य नहीं होते, इसलिए यह कभी नहीं फूटता।' बहरहाल, जो भी हो, देश में यदि वोट चोरी का मुद्दा उठा है तो यह बहुत ही गंभीर और संवेदनशील बात है।राहुल गांधी का दावा है कि हरियाणा विधानसभा चुनाव चोरी हुए थे और इस चोरी के पीछे चुनाव आयोग और बीजेपी का गठजोड़ है। ऐसे में जरुरत इस बात की है कि राहुल गांधी के इस बयान को संवेदनशीलता से लिया जाना चाहिए और तथ्यों की गहराई से जांच की जानी चाहिए, क्यों कि लोकतंत्र में चुनाव व मतदाताओं का बहुत महत्व होता है। दूसरे शब्दों में कहें तो किसी भी लोकतंत्र में चुनाव और मतदाताओं का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान होता है। चुनाव लोकतंत्र की रीढ़ है, जिसके माध्यम से जनता अपनी पसंद के प्रतिनिधियों को चुनकर शासन की दिशा तय करती है। यह प्रक्रिया नागरिकों को समान अधिकार देती है कि वे अपने विचार और विश्वास के अनुसार मतदान करें। मतदाता ही वह शक्ति हैं जो देश की नीतियों, सरकार और नेतृत्व को तय करते हैं। अगर मतदाता सजग, शिक्षित और ईमानदार होंगे तो लोकतंत्र मजबूत और पारदर्शी बनेगा। वहीं, अगर लोग मतदान के अधिकार का उपयोग न करें या उसे गंभीरता से न लें, तो भ्रष्ट और अयोग्य नेतृत्व सत्ता में आ सकता है। इसलिए हर नागरिक का यह कर्तव्य है कि वह मतदान अवश्य करे और समझदारी से सही उम्मीदवार का चयन करे, क्योंकि यही सच्चे लोकतंत्र की आत्मा है। बहरहाल, कहना ग़लत नहीं होगा कि लोकतंत्र में वोट चोरी एक बहुत गंभीर और चिंताजनक समस्या है। यह न केवल मतदाताओं के अधिकार का हनन करती है, बल्कि पूरे लोकतांत्रिक ढांचे को कमजोर भी करती है। जब नकली वोट डाले जाते हैं या असली मतदाताओं को वोट देने से रोका जाता है, तो चुनाव के परिणाम की सच्चाई पर सवाल उठने लगते हैं। ईवीएम में छेड़छाड़, फर्जी वोटर आईडी और पैसे या दबाव के जरिए वोट खरीदने जैसी घटनाएं लोकतंत्र के लिए खतरा बनती जा रही हैं। यह स्थिति ईमानदार प्रत्याशियों के प्रति अन्याय करती है और जनता के विश्वास को भी तोड़ती है। अगर वोट ही चोरी हो जाए, तो जनता की आवाज़ दब जाती है। अंत में यही कहूंगा कि चुनाव आयोग को वोट चोरी के मुद्दे को अत्यंत गंभीरता से लेना चाहिए, क्योंकि यह लोकतंत्र की नींव को कमजोर करता है। यदि मतदान प्रक्रिया में धांधली या अनियमितता होती है तो जनता का भरोसा लोकतांत्रिक संस्थाओं से उठ सकता है। इसलिए आयोग की जिम्मेदारी है कि वह प्रत्येक शिकायत या संदेह की निष्पक्ष और पारदर्शी जांच करे। चुनाव प्रक्रिया में लगे सभी कर्मचारियों और अधिकारियों पर सख्त निगरानी रखी जानी चाहिए। तकनीकी साधनों जैसे ईवीएम और वीवीपैट की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जानी चाहिए। अगर कहीं भी वोट चोरी या फर्जी मतदान के प्रमाण मिलते हैं तो दोषियों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जानी चाहिए। आयोग को यह भी देखना चाहिए कि भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो। स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव ही लोकतंत्र की पहचान हैं। जनमत की रक्षा करना आयोग का सर्वोच्च कर्तव्य है। निष्पक्ष जांच से ही जनता का विश्वास चुनाव प्रक्रिया में बना रहेगा।यह बहुत ही महत्वपूर्ण और आवश्यक है कि चुनाव आयोग और नागरिक दोनों सतर्क रहें। निष्पक्ष चुनाव ही लोकतंत्र की सच्ची पहचान हैं।

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

सच की आड़ में झूठ परोस रहे राहुल गांधी

राजेश कुमार पासी

भारत में 90 करोड़ मतदाता हैं, इसलिए मतदाता सूची में गड़बड़ी से इंकार नहीं किया जा सकता। सवाल सिर्फ इतना है कि ये गड़बड़ियां कैसे हुई हैं, जानबूझकर की गई हैं, या इन्हें एक साजिश के तहत किया गया है। चुनाव आयोग भी जानता है कि मतदाता सूची में खामियां हैं, इसलिए वो उसका गहन पुनरीक्षण कर रहा है। ऐसा भी नहीं है कि एसआईआर पहली बार हो रहा है. ये एक ऐसी प्रक्रिया है, जो हर दस साल बाद चुनाव आयोग द्वारा की जाती थी। इस बार ये प्रक्रिया 22 साल बाद की जा रही है। अगर इस काम को हर दस साल में या उससे भी पहले करना पड़ता था तो इसकी वजह यही थी कि मतदाता सूचियों में गड़बड़ी इतनी ज्यादा हो जाती थी कि उन्हें ठीक करना जरूरी होता था । देखा जाए तो चुनाव आयोग की गलती है कि जो काम आज से 10-12 साल पहले हो जाना चाहिए था, वो इतनी देर से हो रहा है। एक तरह से अब तो दोबारा एसआईआर करने की जरूरत पड़ जाती ।

राहुल गांधी ने तीसरी बार प्रेस कॉन्फ्रेंस करके मतदाता सूचियों में गड़बड़ी की ओर देश का ध्यान दिलाया है । उन्होंने अपनी प्रेजेंटेशन में जो भी बातें कही हैं, वो पहली बार की गई प्रेस कॉन्फ्रेंस से कुछ अलग नहीं हैं। चुनाव आयोग को उनकी बातों का संज्ञान लेना चाहिए कि ऐसी गड़बड़ियां क्यों हैं । चुनाव आयोग का कहना है कि हम भी मानते हैं कि मतदाता सूची में कमियां हैं, इसलिए तो हम एसआईआर कर रहे हैं। चुनाव आयोग का तर्क सही है लेकिन जिस तरह की कमियों को राहुल गांधी ने देश के सामने रखा है, उसको देखते हुए यह जरूरी है कि इस बात की जांच की जाए कि ऐसी गड़बड़ियां कैसे पैदा हो गई। इसके लिए जिम्मेदार लोगों की जवाबदेही तय की जानी चाहिए और उन्हें इसके लिए दंडित करने की जरूरत है। जिन लोगों की मौत हो चुकी है, अगर उनका नाम मतदाता सूची में दर्ज है तो उसे कमी नहीं कहा जा सकता । ऐसे लोगों का नाम सूची से हटाने में देरी होना कोई बड़ी बात नहीं है। एक आदमी का एक से ज्यादा जगह पर मतदाता सूची में नाम दर्ज होना बड़ी समस्या है और ये लोकतंत्र के लिए भी सही नहीं है। ये समस्या ज्यादातर उन राज्यों में है, जहां से लोग पलायन करके दूसरे राज्यों में काम कर रहे हैं। इन लोगों ने कर्मभूमि और जन्मभूमि, दोनों जगहों पर अपने आपको मतदाता के रूप में दर्ज करवाया हुआ है।

मतदान से एक दिन पहले राहुल गांधी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके चुनाव आयोग और भाजपा पर वोट चोरी का आरोप लगाया है। उन्होंने ये आरोप मतदाता सूची में गड़बड़ियों को सामने लाकर लगाए हैं। उनके कई दावों की दूसरे ही दिन मीडिया ने पोल खोल दी । इसके बावजूद यह कहना होगा कि उसके द्वारा प्रस्तुत की गई गड़बड़ियों में काफी हद तक सच्चाई है। समस्या यह है कि उन्होंने उन गड़बड़ियों को लेकर जो निष्कर्ष निकाला है, वो किसी के गले उतरने वाला नहीं है। उनके समर्थकों को जरूर उनके निष्कर्षों पर विश्वास हो सकता है क्योंकि वो उनकी हर बात पर भरोसा करते हैं। सवाल यह है कि उनके आरोपों पर आम जनता क्यों भरोसा नहीं करती है ।

अजित पवार एंव प्रफुल पटेल के विचारों को मिलेगा नव आधार

एनसीपी स्टार प्रचारक डॉ. राजकुमार यादव का धुआंधार प्रचार: बिहार की राजनीति में नया समीकरण उभर रहा

पटना: बिहार विधानसभा चुनाव 2025 के बीच राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के केंद्रीय चुनाव पर्यवेक्षक एवं स्टार प्रचारक सह ओडिशा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजकुमार यादव एंव टीम की धुआंधार प्रचार रणनीति ने राज्य की राजनीति के समीकरणों को अप्रत्यासित रूप से हिला दिया है। पहले और दूसरे चरण की महत्वपूर्ण सीटों पर आयोजित पदयात्राओं, सभाओं और जनसंपर्क अभियानों के माध्यम से डॉ. यादव ने न केवल पार्टी उम्मीदवारों का मनोबल बढ़ाया, बल्कि ओबीसी, एससी-एसटी, अल्पसंख्यक और अन्य वंचित वर्गों में एनसीपी के प्रति उत्साह का संचार किया। विशेषज्ञों का मानना है कि यह प्रचार बिहार की राजनीति को नया आकार देगा, जहां एनसीपी न केवल खाता खोलेगी, बल्कि एक मजबूत तीसरे ध्रुव के रूप में उभरेगी।

घटनाक्रम के तहत प्रचार की लहर ने बदले समीकरण -

चुनावी माहौल में डॉ. राजकुमार यादव की टीम ने रणनीतिक तरीके से पहले चरण की चार प्रमुख सीटों—महुआ, बखरी, पटना साहिब और परसा—पर चुनाव लड़ रहे प्रतिद्वंन्दी उम्मीदवारों पर जोरदार हमला बोला। इन सीटों पर आयोजित पदयात्राओं में हजारों की संख्या में कार्यकर्ता और मतदाता शामिल हुए। डॉ. यादव व उनकी टीम ने स्थानीय मुद्दों जैसे बाढ़ प्रबंधन, किसान कल्याण और युवा रोजगार पर केंद्रित सभाओं के जरिए एनसीपी की समावेशी नीतियों को घर-घर पहुंचाया। परसा सीट पर एक विशाल सभा में उन्होंने कहा, ₹बिहार की मिट्टी में छिपी असमानताओं को मिटाने का समय आ गया है। एनसीपी यहां सिर्फ वोट नहीं, बल्कि विश्वास जीतेगी।"

पहले चरण के सफल प्रचार के बाद, डॉ. यादव की टीम ने दूसरे चरण की छह अहम सीटों—मनिहारी, नरकटियागंज, रामनगर (सु), दिनारा, सासाराम और मोहनिया (सु)—पर ताबड़तोड़ अभियान चलाया। यहां पदयात्राओं के दौरान स्थानीय कार्यकर्ताओं के साथ जनसंपर्क किया गया, जिसमें साइकिल रैलियां और गांव-गांव सभाएं शामिल रहीं। मनिहारी में एक जन सम्पर्क यात्रा में सैकड़ों की संख्या मे कार्यकर्ताओं ने भाग लिया, जहां डॉ. यादव ने विशेष रूप से युवाओं के सशक्तिकरण पर जोर दिया। इसी तरह, सासाराम में आयोजित सभा ने विपक्षी दलों के बीच हड़कंप मचा दिया, क्योंकि मतदाताओं का एक बड़ा वर्ग एनसीपी की ओर मुड़ता नजर आया।

इन अभियानों में एनसीपी के शीर्ष नेताओं ने कंधे से कंधा मिलाकर साथ दिया। प्रदेश अध्यक्ष सूर्यकांत सिंह ने नरकटियागंज सभा में कहा, ₹डॉ. राजकुमार यादव का प्रचार बिहार के लिए एक क्रांति है। यह न केवल उम्मीदवारों को मजबूत करेगा, बल्कि पार्टी को नई ऊंचाइयों पर ले जाएगा जातीय समीकरणों को ध्वस्त करते हुए असल राष्ट्रवाद को बिहार मे स्थापित करेगा।₹ चुनाव अभियान समिति के अध्यक्ष रंजन प्रियदर्शी ने रामनगर में कार्यकर्ताओं की विशाल भीड़ को संबोधित करते हुए जोर दिया, "यह प्रचार सिर्फ चुनावी नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय की असली लड़ाई है।युवाओं के हक़ की असली पैरोकार एनसीपी है।

ओबीसी प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष उमाशंकर यादव ने कहा कि" समता और फुले के विचारों के अनुरूप बिहार चुनाव प्रत्याशी चयनित किये गए" और मध्य प्रदेश के राष्ट्रीय महासचिव ओबीसी प्रकोष्ठ गया प्रसाद सनोदिया (ददुआ पटेल) की उपस्थिति ने अभियान को राष्ट्रीय आयाम दिया।"

अन्य प्रमुख नेता जैसे संदीप तिवारी (विधि विभाग), स्वदेश कांत मिश्रा (उत्तर प्रदेश प्रदेश उपाध्यक्ष) ने भी सक्रिय भूमिका निभाई। सभी उम्मीदवारों की हौसला अफजाई करते हुए डॉ. यादव ने कहा, ₹हमारा लक्ष्य स्पष्ट है—बिहार में एनसीपी का खाता खोलना और राजनीति के नए आयाम स्थापित करना।₹ इन सभाओं में हजारों कार्यकर्ताओं ने उत्सव का माहौल बनाया, जहां नारे लगे— "जय बिहार जय जय बिहार--छीन के लेंगे बिहारियों के अधिकार"

राजनीतिक प्रभाव-नया आकार और चौंकाने वाले परिणाम के तहत राजनीतिक विश्लेषकों के अनुसार, डॉ. यादव एंव टीम का यह प्रचार बिहार की परंपरागत राजनीति को चुनौती दे रहा है। पहले चरण की सीटों पर एनसीपी के वोट शेयर में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है, जबकि दूसरे चरण में मतदाताओं का ध्रुवीकरण टूटता बिखरता दिख रहा। पार्टी सूत्रों का दावा है कि आने वाले परिणाम चौंकाने वाले होंगे, जहां एनसीपी न केवल सीटें जीतेगी, बल्कि बिहार की राजनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। यह अभियान ओबीसी, अल्पसंख्यक, युवाओं और पिछड़े वर्गों के बीच एनसीपी की पैठ को मजबूत कर रहा है, जो राज्य की राजनीति को नए रंग-रूप व आयाम देगा।

जे.सी.पी. अटारी बॉर्डर पर गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी वर्ष को समर्पित धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन

अटारी, 6 नवम्बर 2025: (साहिल बेरी)

गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी वर्ष को समर्पित एक पवित्र कार्यक्रम आज जे.सी.पी. अटारी बॉर्डर पर श्रद्धा और आदर के साथ आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम नौवें सिख गुरु की उस सर्वोच्च कुर्बानी की स्मृति में आयोजित किया गया, जिन्होंने धर्म, आस्था और अंतरात्मा की स्वतंत्रता की रक्षा के लिए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए।

इस अवसर पर "Spiritual Journey of Guru Tegh Bahadur Sahib" शीर्षक धार्मिक विरासत पुस्तक और चित्रमय पुस्तिका का लोकार्पण किया गया, जिसे पंजाब के राज्य सूचना आयुक्त हरप्रीत संधू द्वारा लिखा गया है। यह पुस्तक आई.जी. बी.एस.एफ., अधिकारियों और बी.एस.एफ. पंजाब फ्रंटियर के जवानों को अर्पित की गई। इसका उद्देश्य गुरु तेग बहादुर साहिब जी की पवित्र विरासत, आध्यात्मिक शिक्षाओं और उनसे जुड़े ऐतिहासिक धार्मिक स्थलों के बारे में जागरूकता फैलाना और मानवता की रक्षा हेतु उनके अतुलनीय बलिदान को नमन करना है।

राज्य सूचना आयुक्त पंजाब हरप्रीत संधू ने अपने संबोधन में गुरु तेग बहादुर साहिब जी के शांति, समानता और बलिदान के सार्वभौमिक संदेश के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि गुरु साहिब की शिक्षाएँ आज भी मानवता को करुणा, नैतिक शक्ति और धार्मिक सहिष्णुता की दिशा में मार्गदर्शन देती हैं। उन्होंने बी.एस.एफ. जवानों को संबोधित करते हुए कहा कि गुरु तेग बहादुर साहिब जी का शहादत दिवस हमें यह याद दिलाता है कि उनका जीवन और बलिदान आध्यात्मिक साहस तथा मानव गरिमा के उज्ज्वल प्रतीक हैं, जो आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देते रहेंगे।

जैतगढ में बालू की अवैध कारोबार विरोध करने पर ट्रेक्टर से कुचला गया युवक

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

रांची, पश्चिमी सिंहभूम जिले में अवैध बालू खनन का कारोबार अब जानलेवा रूप लेता जा रहा है. जैतगढ़ ओपी थाना क्षेत्र के मुंडाई गांव में अवैध बालू ढुलाई का विरोध करने पर एक युवक की ट्रैक्टर से कुचलकर हत्या कर दी गई. मृतक की पहचान दीपक प्रधान के रूप में हुई है. इस घटना से पूरे क्षेत्र में सनसनी फैल गई है.

घटना के बाद शुक्रवार को आक्रोशित ग्रामीणों ने शव को सड़क पर रखकर घंटों जाम लगाया और प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की. सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को नियंत्रण में किया. पुलिस ने घटना में शामिल ट्रैक्टर को जब्त कर लिया है तथा शव को पोस्टमार्टम के लिए चाईबासा सदर अस्पताल भेज दिया है. फिलहाल इस मामले में किसी की गिरफ्तारी नहीं हुई .स्थानीय लोगों ने आरोप लगाया है कि क्षेत्र में अवैध बालू खनन का धंधा लंबे समय से चल रहा है। उनका कहना है कि प्रशासन इस पर प्रभावी कार्रवाई करने में विफल रहा है। ग्रामीणों के अनुसार, बालू माफिया और पुलिस की मिलीभगत से खुलेआम अपना कारोबार चला रहे हैं और इसका विरोध करने वाले आम लोगों पर जानलेवा हमले किए जा रहे हैं।

घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए चाईबासा सदर अस्पताल भेज दिया। जगन्नाथपुर थाना प्रभारी अविनाश कुमार ने बताया कि बालू ले जा रहे ट्रैक्टर को जब्त कर लिया गया है और मामले की जांच शुरू कर दी गई है। हालांकि, इस मामले में अभी तक कोई गिरफ्तारी नहीं हुई है।जगन्नाथपुर थाना प्रभारी अविनाश कुमार ने बताया कि ट्रैक्टर जब्त कर लिया गया है और पूरे मामले की गहन जांच की जा रही है. उन्होंने कहा कि दीपक प्रधान अवैध खनन का विरोध करते थे, लेकिन गाड़ी रोकने के दौरान दुर्घटना में दीपक की मौत हुई

बचपन के दिन ...!

लौटा दो मुझे मेरे बचपन के वह दिन,
बिन चिंता के ही कट जाते सारे दिन।
घर में होते थे दादा-दादी, नाना-नानी,
गोद में सुनाते राजा-रानी की कहानी।

घंटो गोदी बिठाते शिकायत ना करते,
उठ जाएगा सोते रहने दे सभी सहते।
कोई भी हमको तकलीफ न होने देते,
हँसकर हमारी जिद भी पूरी कर देते।

छोटी-छोटी बातों में उनसे रूठ जाना,
गले लगाके एक ही पल में यूं मनाना।
यूं माता-पिता का बेशुमार प्यार पाना,
जैसे मिल गया हो अनगिनत खजाना।

संजय एम तराणेकर

पश्चिमी सिंहभूम जिले के सारंडा जंगल मे पुनः पुलिस -नक्सल मुठभेड़

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

चाईबासा , जराईकेला थाना अंतर्गत कुलापू बुरू, सारंडा वन क्षेत्र में चलाए जा रहे नक्सल विरोधी अभियान के दौरान शुक्रवार को पुलिस बल और नक्सलियों के बीच भीषण मुठभेड़ हुई। यह अभियान पुलिस और २०१ कोबरा बटालियन की संयुक्त टीम द्वारा चलाया गया था। मुठभेड़ के बाद तलाशी अभियान में घटनास्थल से भारी मात्रा में ₹थियार, गोला-बारूद, विस्फोटक सामग्री, आई ईडी सहित नक्सली साहित्य बरामद किया गया है
पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार इस अभियान के बाद मौके से १ एस एल आर राइफल, एक ३०३

राइफल, 37 एके-47 के जिन्दा कारतूस, 78 एस एल आर के जिन्दा कारतूस, 130 .303 के जिन्दा कारतूस बरामद हुए। इसके अलावा एक 7.62 एम एम मैगजीन, १ एस एल आर मैगजीन, और एक .303 मैगजीन भी ज़ब्त की गई।
इसके अलावा विस्फोटक सामग्री में 6 जिलेटिन पैकेट मिले, जिसमें से हर एक का वजन १.78 किलोग्राम और कुल वजन 16.68 किलोग्राम था बरामद हुए। इसके अलावा 13 जिलेटिन आईईडी जिनमें डिटोनेटर शामिल हैं, 10 इलेक्ट्रिक डिटोनेटर, ५ नॉन-इलेक्ट्रिक डिटोनेटर, और २० आई ईडी हेतु 6 इंच के प्लास्टिक पाइप भी बरामद हुए हैं।
साथ ही पांच रेडियो सेट, 11 एफएम रेडियो, दो इंटरसेप्टर, दो लैपटॉप (एक आसुस और एक लेनेवो) और १4 सिरिंज भी पुलिस को मिले हैं। मामले की जानकारी देते हुए अधिकारियों ने बताया कि झारखंड पुलिस इस क्षेत्र में लगातार सर्च अभियान जारी रखे हुए है, ताकि नक्सलियों का जड़ से सफाया किया जा सके और क्षेत्र में शांति बहाल हो।

शीर्षक - रविवार की छुट्टी और माँ

हम बच्चे तो करते हैं रविवार की छुट्टी का इंतजार,
दोस्तों संग गपशप खेलकूद धूम धड़ाका होगा यार,
पर सप्ताह के सातों दिन माँ नहीं करती हैं आराम,
एक धार लगी रहती हैं दस हाथों से करती काम ।

गर्मी, बसंत, बरखा, हेमंत, शिशिर कोई ऋतु हो,
चाहे कोई विशेष तीज त्योहार मनाया जा रहा हो,
ठाकुर जी की करती चित मन सेवा माँ आठों याम,
झटपट करती रसोई की तैयारी सुबह, दोपहर, शाम ।

नये सप्ताह का कार्यक्रम रविवार को करती निर्धारित,
सौ काम होते माँ को न जाने कैसे करती सब संचालित,
रखती माँ बहुत ही बेहतरीन अप टू डेट हर एक सिस्टम,
हल्का कर देती हैं हमारा कोई भी तनाव भारी भरकम ।

पापा और सभी बड़ों का घर में वो रखती बहुत ध्यान,
परिवार के इर्द-गिर्द बस बसी हम बच्चों में उसकी जान,
माँ होना सचमुच में नहीं है इतना आसान हे परमेश्वर !
सौभाग्यशाली हम मिला हमें ये कीमती "आनंद" उपहार ।

राजधानी की तरह दौड़ती कितने कामों को सम्हालतीं,
होठों पर लिए मुस्कान नहीं हांफती और नहीं वो थकती,
हमारी परेशानियों को चुटकी में कर देती हैं माँ तमाम,
माँ होना है कितना मुश्किल माँ को करते हैं हम सलाम ।

- मोनिका डागा "आनंद" , चेन्नई , तमिलनाडु

अमृतसर में पाकिस्तान-समर्थित दो ड्रग सप्लाई मॉड्यूलों का पर्दाफाश; 2.8 किलोग्राम आईसीई सहित दो गिरफ्तार

सीमा पार स्थित हैंडलरों की पहचान, सप्लाई रूटों का पता लगाने और पूरी सप्लाई चेन का पर्दाफाश करने के लिए जांच जारी: सीपी अमृतसर गुरप्रीत भुल्लर

चंडीगढ़/अमृतसर, 7 नवंबर (साहिल बेरी)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के तहत पंजाब को नशामुक्त राज्य बनाने के लिए चल रही मुहिम के दौरान, गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए अमृतसर पुलिस कमिश्नरेट ने पाकिस्तान-आधारित तस्करों से जुड़े दो ड्रग सप्लाई मॉड्यूलों के दो मुख्य संचालकों को 2.815 किलोग्राम मेथामफेटामिन (आईसीई) के साथ गिरफ्तार किया है। यह जानकारी आज यहां पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी।

गिरफ्तार व्यक्तियों की पहचान गुरसेवक सिंह उर्फ सेवक निवासी गांव घरियाला, जिला तरन तारन और बलजीत सिंह निवासी गुरु नानकपुरा, अमृतसर के रूप में हुई है।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि आरोपी वर्चुअल नंबरों के माध्यम से पाकिस्तान-आधारित हैंडलरों से संपर्क में थे और पंजाब में नशीले पदार्थों की खेप प्राप्त एवं सप्लाई करते थे। वे शक से बचने के लिए अक्सर धार्मिक स्थलों के पास डिलीवरी पॉइंट का चयन करते थे।

डीजीपी ने कहा कि इस मामले की आगे की जांच जारी है ताकि इससे जुड़े अन्य लोगों की पहचान की जा सके और पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश किया जा सके।

इन अभियानों के बारे में जानकारी देते हुए पुलिस कमिश्नर (सीपी) अमृतसर गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि पहले मामले में, पुलिस ने विशेष गुप्त सूचना के आधार पर अमृतसर की दाना मंडी के पास नाका लगाया और आरोपी गुरसेवक सिंह उर्फ सेवक को 40 ग्राम मेथामफेटामिन (आईसीई) सहित गिरफ्तार किया।

उन्होंने बताया कि आरोपी के खुलासे के आधार पर एक फलो-अप ऑपरेशन चलाया गया जिसके नतीजे स्वरूप 1.96 किलोग्राम और आईसीई ड्रग बरामद की गई।

सीपी ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी गुरसेवक, जो सीमावर्ती क्षेत्र का निवासी है, वर्चुअल प्लेटफार्मों के माध्यम से पाकिस्तान स्थित तस्करों से लगातार संपर्क में था और अपने हैंडलर के निर्देशों के अनुसार खुद ही खेपें प्राप्त और डिलीवर करता था।

दूसरे ऑपरेशन के बारे में जानकारी देते हुए सीपी गुरप्रीत भुल्लर ने बताया कि विश्वसनीय सूचना के आधार पर पुलिस टीमों ने अमृतसर के रियान इंटरनेशनल स्कूल के पास वल्ला बाईपास रोड पर नाका लगाया और संदिग्ध बलजीत सिंह को 45 ग्राम आईसीई ड्रग सहित गिरफ्तार किया। आरोपी के खुलासे के आधार पर आगे की कार्रवाई में 770 ग्राम और आईसीई बरामद की गई।

उन्होंने कहा कि सीमा पार स्थित हैंडलरों की पहचान करने, सप्लाई मार्गों का पता लगाने और पंजाब व पाकिस्तान-आधारित नेटवर्कों के बीच चल रही संपूर्ण सप्लाई चेन को उजागर करने के लिए जांच जारी है।

इस संबंध में, थाना गेट हकीमा, अमृतसर में एनडीपीएस एक्ट की धारा 21(बी) के तहत एफआईआर नंबर 306 दिनांक 06-11-2025 और थाना मकबूलपुरा, अमृतसर में एनडीपीएस एक्ट की धारा 21(बी) एवं 21(सी) के तहत एफआईआर नंबर 240 दिनांक 27-10-2025 दर्ज की गई हैं।

भारत का चुनाव आयोग, निर्वाचन सदन, अशोक रोड, न्यू दिल्ली-110001

चुनाव का पर्व बिहार का गर्व : बिहार चुनाव 2025 चरण-1: ऐतिहासिक 64.66% मतदान

परिवहन विशेष न्यूज

ईसीआई की नई पहल से मतदाताओं के लिए मतदान एक सुखद अनुभव बन गया है

1. बिहार विधानसभा चुनाव का पहला चरण आज उत्सवी माहौल में शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुआ, जिसमें बिहार के इतिहास में अब तक का सबसे अधिक 64.66% मतदान हुआ। (नीचे दी गई तालिका)

2. मुख्य चुनाव आयुक्त श्री ज्ञानेश कुमार ने चुनाव आयुक्त डॉ. सुखबीर सिंह संधू और डॉ. विवेक जोशी के साथ लाइव वेबकास्टिंग के माध्यम से मतदान पर कड़ी नजर रखी, जिसे बिहार में पहली बार 100% मतदान केंद्रों पर सुनिश्चित किया गया है।

3. मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने मतदान सुचारू रूप से सुनिश्चित करने के लिए ईसीआई के नियंत्रण कक्ष से पीठासीन अधिकारियों और डीईओ के साथ व्यक्तिगत रूप से बातचीत की।

4. राज्य के 18 जिलों के 121 विधानसभा क्षेत्रों में आज मतदान हुआ, जिनमें कुल मतदाताओं की संख्या 3.75 करोड़ से अधिक है।

5. बिहार में एक और पहली बार, अंतर्राष्ट्रीय चुनाव आगंतुक कार्यक्रम (IEVP) के तहत, दक्षिण अफ्रीका, इंडोनेशिया, थाईलैंड, फिलीपींस, बेल्जियम और कोलंबिया जैसे छह देशों के 16 प्रतिनिधियों ने चुनाव प्रक्रिया देखी। प्रतिनिधियों ने बिहार चुनावों की सराहना करते हुए कहा कि यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबसे सुव्यवस्थित, पारदर्शी, कुशल और सहभागी चुनावों में से एक है।

6. कल रात 11.20 बजे तक ही 4 लाख से ज़्यादा मतदान कर्मचारी अपने-अपने मतदान केंद्रों पर पहुँच गए। 1,314 उम्मीदवारों द्वारा नियुक्त 67,902 से ज़्यादा मतदान एजेंटों की मौजूदगी में आज सुबह 7 बजे से पहले मॉक पोल पूरे हो गए और सभी 45,341 मतदान केंद्रों पर एक साथ शांतिपूर्ण मतदान शुरू हो गया।

7. पर्दानशीन महिलाओं की पहचान के लिए सभी मतदान केंद्रों पर एक सीएपीएफ कर्मी के साथ 90,000 से अधिक जीविका दीदी/महिला स्वयंसेवकों को तैनात किया गया था।

8. पीठासीन अधिकारियों ने भारत निर्वाचन आयोग के नवीनतम निर्देशों के अनुसार मतदान केन्द्र छोड़ने से पहले मतदान समाप्ति पर मतदाता मतदान के आंकड़ों को अद्यतन किया, जिसके परिणामस्वरूप अनुमानित मतदाता मतदान के रुझान को अद्यतन करने में न्यूनतम विलंब हुआ।

मतदाता मतदान के आंकड़े आज शाम 8.15 बजे तक के हैं और 1,570 पीठासीन अधिकारियों को अभी भी ईसीआईनेट पर आंकड़े अपडेट करने हैं।

ELECTION COMMISSION OF INDIA

Nirvachan Sadan, Ashoka Road, New Delhi-110001

No. ECI/PN/349/2025 **06.11.2025**

PRESS NOTE

चुनाव का पर्व - बिहार का गर्व

Bihar Elections 2025 Phase-I: Historic 64.66% Voter Turnout

ECI's new initiatives make voting a most pleasant experience for voters

1. The first phase of the Bihar Legislative Assembly elections concluded peacefully in a festive mood today with the highest ever voter turnout of **64.66%** in the history of Bihar*. (Table below)

2. CEC Shri Gyanesh Kumar along with ECs Dr. Sukhbir Singh Sandhu and Dr. Vivek Joshi kept a close watch on the polling through live-webcasting which has been ensured in 100% of the Polling Stations for the first time in Bihar.

3. CEC Gyanesh Kumar personally engaged with the Presiding Officers and DEOs from the Control Room in ECI to ensure that the polling progressed smoothly.

4. **121 Assembly Constituencies (ACs)** in **18 districts** in the State went to polls today, with **a total electorate of over 3.75 crore**.

5. In another first in Bihar, as part of the International Election Visitors' Programme (IEVP), 16 delegates from 6 countries namely, South Africa, Indonesia, Thailand, the Philippines, Belgium and Colombia witnessed the poll proceedings. The delegates commended the Bihar elections for being internationally, one of the most well-organised, transparent, efficient and participative elections.

6. **Over 4 Lakh Polling related Staff** reached the respective **polling stations by 11.20 PM last night itself**. Mock polls were completed before 7 AM today in the presence of over **67,902 Polling Agents** appointed by **1,314 contesting candidates** and polling began peacefully at all **45,341 polling stations simultaneously.**

7. **Over 90,000 Jeevika Didis/female volunteers** along with one CAPF personnel were deployed across all Polling Stations for the identification of Purdahnasheen women.

8. Presiding Officers updated the Voter Turnout figures at the close of poll before leaving the polling station as per ECI's latest instructions resulting in minimal delay in updation of approximate voter turnout trends.

* The voter turnout figures are as of 8.15 PM today and 1,570 Presiding Officers are yet to update the figures on ECINet.

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**