

02 सिगरेट और बाल झड़ने की समस्या: एक विस्तृत विवरण

06 भ्रामक दवा प्रचार की बढ़ती जाल: एक विश्लेषण

08 बनारस से खजुराहो रवाना हुई वंदेभारत एक्सप्रेस, पीएम मोदी ने दी हरी झंडी।

## टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत: आज का साइबर सुरक्षा विचार

पिकी कुंडू महासचिव

**जीवन प्रमाण पत्र धोखाधड़ी अलर्ट:** पेशनधारकों को बनाया जा रहा है निशाना हाल ही में सामने आए तीन मामलों से पता चलता है कि साइबर टग जीवन/उत्तरजीवी प्रमाण पत्र नवीनीकरण के बहाने पेशनधारकों से धन ठग रहे हैं। ये घटनाएं सुरक्षित डिजिटल व्यवहार और जन-जागरूकता की तत्काल आवश्यकता को दर्शाती हैं।

**धोखाधड़ी के मामले**  
**मामला 1: बरकतपुरा** - ₹12.99 लाख की ठगी फर्जी PNB APK से

**पीड़ित:** सेवानिवृत्त बैंक कर्मचारी  
**तरीका:** फेसबुक लिंक पर क्लिक किया जिसमें फर्जी पंजाब नेशनल बैंक जीवन प्रमाण पत्र का प्रचार था

**परिणाम:** 4 अक्टूबर को APK इंस्टॉल करने के बाद ₹12.99 लाख की चोरी

**मामला 2: मुंबई** - ₹2.78 लाख की ठगी WhatsApp स्कैम से

**पीड़ित:** 68 वर्ष, सेवानिवृत्त बैंक ऑफ बड़ौदा कर्मचारी

**तरीका:** फेसबुक लिंक "Bank of Baroda Life Certificate" पर क्लिक किया

**धोखाधड़ी:** WhatsApp वीडियो कॉल पर संपर्क कर स्क्रीन शेयर करने को कहा

**परिणाम:** पति के साथ संयुक्त खाते से ₹2.78 लाख की निकासी



**मामला 3: भोपाल** - नामिनी जानकारी का उपयोग कर धोखाधड़ी का प्रयास

**पीड़ित:** 72 वर्ष, सेवानिवृत्त सरकारी कर्मचारी

**तरीका:** कॉल आया जिसमें खुद को पेशन विभाग का बी.के. त्रिपाठी बताया गया

**धोखाधड़ी:** MP सरकार का लोगो और

नामिनी ममता माई मिश्रा की जानकारी देकर विश्वास बनाया

**परिणाम:** OTP और बैंक विवरण निकालने का प्रयास; समय रहते मामला दर्ज हुआ

**धोखाधड़ी की तरीका (Modus Operandi)**

छद्म पहचान: पेशन या कोषागार अधिकारी बनकर कॉल करना

**सोशल इंजीनियरिंग:** सरकारी लोगो, नामिनी का नाम, और बकाया राशि का लालच

**डिजिटल जाल:** फर्जी लिंक, WhatsApp वीडियो कॉल, स्क्रीन शेयर, और OTP मांगना

**वित्तीय चोरी:** रिपोर्ट एक्सेस या OTP के दुरुपयोग से खाते से पैसे निकालना

**नागरिकों के लिए सुरक्षा उपाय**

1. कभी भी OTP, स्क्रीन एक्सेस या व्यक्तिगत जानकारी फोन, WhatsApp या ईमेल पर साझा न करें

2. केवल आधिकारिक पोर्टल का उपयोग करें: jeevanpramaan.gov.in

3. कॉल करने वाले की पहचान पेशन हेल्पलाइन या व्यक्तिगत रूप से सत्यापित करें

4. पेशन जमा और निकासी के लिए SMS अलर्ट सक्रिय करें

5. धोखाधड़ी की तुरंत रिपोर्ट करें: cybercrime.gov.in और अपने बैंक को सूचित करें

जन-जागरूकता संदेश टग पेशन कार्यालय का कर्मचारी बनकर कॉल कर सकते हैं और आपकी व्यक्तिगत जानकारी मांग सकते हैं। सतर्क रहें! OTP या संवेदनशील जानकारी कभी साझा न करें। साइबर अपराध की रिपोर्ट करें: cybercrime.gov.in पर।

"पेशनधारकों सावधान! साइबर टग जीवन प्रमाण पत्र नवीनीकरण के बहाने धोखा दे रहे हैं। OTP या व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें। केवल आधिकारिक पोर्टल का उपयोग करें। सतर्क रहें, सुरक्षित रहें!"

<https://tolwa.com/about.html>  
[tolwadelhi@gmail.com](mailto:tolwadelhi@gmail.com)  
[tolwaindia@gmail.com](mailto:tolwaindia@gmail.com)

## टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत



पिकी कुंडू महासचिव,

शांति वास्तव में कोई बाहर से मिलने वाली वस्तु नहीं है, बल्कि यह हमारे भीतर की एक अवस्था है हम प्रायः सोचते हैं कि शांति तब मिलेगी जब परिस्थितियाँ अनुकूल होंगी, जब हमारे पास पर्याप्त साधन, सफलता या मान-सम्मान होगा लेकिन सत्य यह है कि शांति का संबंध बाहरी उपलब्धियों से कम और हमारी मानसिक अवस्था से अधिक होता है जब मन किसी अपेक्षा या आग्रह से भरा होता है, तब उसमें हलचल बनी रहती है जैसे ही हम किसी बात को पकड़ कर रखने का हठ छोड़ते हैं, वैसे ही एक हल्का-सा सन्नाटा भीतर उतरने लगता है!

मनुष्यता का सबसे बड़ा संघर्ष पाने की लालक से ही जन्म लेता है हमें लगता है कि जब और मिलेगा तब संतोष होगा, लेकिन यह र और र कभी समाप्त नहीं होता यही लालसा अशांति का कारण बनती है जैसे ही हम आवश्यकता और लोभ में अंतर करना पहचानते हैं, वैसे ही मन स्थिर होने लगता है धीरे-धीरे भीतर स्थिरता उतरती है और वही स्थिरता शांति का रूप लेती है!

सच्ची शांति तब आती है जब हम जीवन को उसी रूप में स्वीकार कर लेते हैं जैसा वह है न तो भविष्य की चिंता, न ही अतीत की उल्टी केवल वर्तमान में जीना और अपने अस्तित्व को सहज रूप से स्वीकार करना—यही वास्तविक शांति है!

<https://tolwa.com/about.html>  
[tolwadelhi@gmail.com](mailto:tolwadelhi@gmail.com)  
[tolwaindia@gmail.com](mailto:tolwaindia@gmail.com)

**घ्यारे दिल्लीवासियों,**  
सरकार प्रदूषण के आंकड़ों में खुल्लम खुल्ला फर्जीवाड़ा कर रही है। AQI मॉनिटरिंग स्टेशनों पर पूरे दिन पानी की छिड़काओं करके सिर्फ प्रदूषण का झूठा डेटा तैयार किया जा रहा है।  
चुप रहना अब कोई विकल्प नहीं है। प्रदूषण के खिलाफ अपनी आवाज उठाने का समय आ गया है! आइए, हम सब मिलकर इस रविवार को India Gate पर अपनी उपस्थिति दर्ज कराएँ, ताकि दिल्ली सरकार हमारी समस्याओं को देखे और सुने।  
**9 नवंबर, रविवार**  
**स्थान: इंडिया गेट, दिल्ली**  
**समय: शाम 5:00 बजे**

**JOIN THE PROTEST AGAINST AIR POLLUTION**  
INDIA GATE | SUNDAY, 9 NOV | 05:00PM  
#HelpUsBreathe

## परिवहन क्षेत्र में अभी भी व्यापक सुधार की सम्भावना

हमारे देश में हर साल १० नवम्बर को परिवहन दिवस पर संगोष्ठी आयोजित कर नागरिकों विशेषकर छात्रों को आजादी मिलने वाले साल से लेकर आज तक यातायात क्षेत्र में देश ने जो उन्नति की है उसकी विस्तार से जानकारी दी जाती है। इन संगोष्ठियों में यातायात नियमों व दुर्घटनाओं को रोकने के लिये सरकार द्वारा उठाये गये कदमों की जानकारी भी दी जाती है।

उपरोक्त पर आप सभी की जानकारी के लिये बता दें कि जब हम छोटे थे तब सड़कें खाली-खाली मिलती थीं। साईकिल खूब दौड़ती थी। रिक्शे भी चलते थे। इसके अलावा बामुश्किल इक्के दुक्के दो या चार पहियों वाली गाड़ियाँ भी नजर आ जाती थीं। यही कारण था कि पेट्रोल भरवाने के लिये सरकारी मुख्य कार्यालय के पास जाना पड़ता था कारण वही वह सुविधा उपलब्ध थी। जहाँ तक रेल का सवाल है तो दूरगामी रेलें ही चलती थी वो भी कोयले के सहारे अर्थात् इंजन में कोयला का उपयोग कर। और यह भी जान लें कि साधारणतया वायुयान का विदेश जाने के लिये ही उपयोग किया जाता था। जबकि साधारण लोगों के लिये नौका एक बहुत ही कारगर आवागमन का साधन था। इस तरह इन सालों में पर्यावरण शुद्ध था, कम आय में भी लोगों का गुजारा आराम से चलता था। सड़क दुर्घटनाएँ भी ना के बराबर देखने मिलती थी हालांकि नौकाओं के दुर्घटनाओं की खबरें अवश्य ही अन्यों के मुकाबले ज्यादा रहती थीं।



गोवर्धन दास बिन्नाणी राजा बाबू



लेकिन समय बदला और बीते कुछ समय में परिवहन के साधनों में तेजी से विस्तार हुआ अर्थात् सड़क से लेकर रेल, हवा और जल परिवहन सभी क्षेत्रों में। इसी कारण से अब अनेक प्रकार के विकसित दुपहिया वाहन के साथ-साथ उन्नत चार पहियों वाले वाहन सड़कों पर दौड़ने लगे। इन सभी प्रकार के वाहनों का प्रयोग रात-दिन बढ़ने लगा परिणाम स्वरूप ये सभी प्रकार के वाहन खूब प्रदूषण फैलाने लगे अर्थात् साफ, शुद्ध वातावरण दूषित होना शुरू होगया। दुर्घटनाएँ भी बढ़ने लगीं। इसलिये सरकार ने कठोर नियमों को न केवल बनाया बल्कि पूरे दमखम से कार्यान्वित भी किया और उससे दुर्घटनाओं में तो कमी आयी लेकिन प्रदूषण अभी भी समस्या बनी हुयी है। सरकार ने जनता में सुरक्षा

सम्बन्धित जानकारी प्रचारित करने के लिये अनेक कदम उठाये गैर सरकारी संगठनों का सहारा लिया। और इस तरह के प्रयासों का दूरगामी लाभ भी मिल रहा है। प्रदूषण कम करने के लिये सरकार ने प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों पर विभिन्न तरह के विभिन्न स्तर पर प्रशासनिक अंकुश लगाया शुरू किया। जिसके फलस्वरूप प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों की संख्या निरन्तर कम होने लगी। आजकल तो सरकार एकदम सख्ती से ऐसे प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों को जब्त करना ही शुरू नहीं किया बल्कि उसे नष्ट करने पर होने वाला खर्च भी वसूलना प्रारम्भ कर दिया। इस सख्ती का ही नतीजा है कि अब प्रदूषण फैलाने वाले वाहन खोजे भी नहीं मिलेंगे। इसके अलावा शहरों में आवागमन की सुविधा के

लिये सरकार ने एक तरफ तो कम दुरी वाले दूतगति से चलने वाले विद्युत चालित रेलों का ऐसा जाल बिछा दिया जिससे पूरे दिन अल्प अन्तराल में रेल की उपलब्धता रहती है तो दूसरी तरफ नागरिकों को उसके उपयोग के लिये प्रेरित करने हेतु किराया बहुत ही कम रखा। जिसके फलस्वरूप आजकल ज्यादा शहरी ऐसी रेलों का इन्मीनान से कार्यालय आने जाने वगैरह में लाभप्रद मानते हैं। दुसरी तरफ विद्युत चालित दुपहिया वाहन के साथ-साथ चार पहियों वाले वाहनों के उत्पादन को प्रोत्साहित कर जनता को भी ऐसे वाहनों के खरीद में विशेष छूट व रियायती ब्याज पर आसान तरीके से बैंक ऋण के माध्यम से निरन्तर बढ़ावा दिया जा रहा है।

उपरोक्त कदमों के चलते प्रदूषण बढ़ नहीं रहा है और आशा यही है कि आने वाले समय में गिरावट भी परिलक्षित होने लगेगी। जबकि सड़क दुर्घटनाओं में अच्छी-खासी कमी स्पष्ट परिलक्षित हो रही है। अन्त में परिवहन दिवस पर सरकार उपरोक्त सभी उपलब्धियों को जनता के समक्ष रख, उनसे सभी तरह से सहयोग करने का आह्वान करती है। इसके अलावा सभी से सार्थक सुझाव भी आमंत्रित करती है। हमें भी जागरूक नागरिक नाते सही तरीके से अपना-अपना दायित्व ही नहीं निभाना है बल्कि औरों को भी प्रेरित करते रहना है।

गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू' बीकानेर

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

पिकी 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 मुफ्त शिक्षा, और समाज को जागरूकता देने का कार्य कर रहे हैं।

**क्या मिलेगा हमसे जुड़कर**  
Ground-level food distribution,  
Getting children free education,  
हम मानते हैं - छोटा कदम भी बड़ा बदलाव ला सकता है।  
If you believe in humanity, equality, and service - then you're already a part of our family.

हमें सपोर्ट करें और एक आवाज बनें इस बदलाव की।  
Together, let's serve. Together, let's change.  
टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से जुड़ने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें और फार्म भरकर जुड़े,  
[www.tolwa.com/member.html](http://www.tolwa.com/member.html)  
स्कैनर को स्कैन कर के भी आप टोलवा ट्रस्ट पंजीकृत से फार्म भर कर जुड़ सकते हैं,  
वेब साइट पर [www.tolwa.com](http://www.tolwa.com) पर भी जाकर आप फार्म भर के टोलवा ट्रस्ट से जुड़ सकते हैं। [www.tolwa.com](http://www.tolwa.com)

**SCAN ME**

[tolwaindia@gmail.com](mailto:tolwaindia@gmail.com)  
[www.tolwa.com](http://www.tolwa.com)

**टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)**

**TOLWA**

website : [www.tolwa.in](http://www.tolwa.in)  
Email : [tolwadelhi@gmail.com](mailto:tolwadelhi@gmail.com)  
[bathlasanjaybathla@gmail.com](mailto:bathlasanjaybathla@gmail.com)

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

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

## ऑफिस टाइमिंग बदलने से लेकर पार्किंग फीस बढ़ाने तक, प्रदूषण से जंग में कितनी तैयार दिल्ली सरकार



दिल्ली सरकार सदियों में प्रदूषण से निपटने के लिए तैयार है। कार्यालय समय में बदलाव और पार्किंग शुल्क में वृद्धि जैसे कदम उठाए गए हैं। सरकार सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देने और निर्माण स्थलों पर धूल नियंत्रण के उपायों को लागू करने पर भी ध्यान दे रही है, जिससे प्रदूषण को कम किया जा सके।

**परिवहन विशेष न्यूज**

**नई दिल्ली।** राष्ट्रीय राजधानी में शनिवार सुबह AQI बहुत खराब श्रेणी में दर्ज किया गया। CPCB के आंकड़ों के मुताबिक, सुबह 8 बजे दिल्ली का समग्र AQI 350 के पार रहा। दोपहर 3 बजे तक बवाना की हवा की स्थिति सबसे खराब रही, जहाँ AQI 400 से भी ज्यादा दर्ज किया गया, जबकि द्वारका में हवा की गुणवत्ता भी चिंताजनक स्थिति में रही। लगातार बिगड़ती वायु स्थिति को देखते हुए दिल्ली सरकार ने प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में कई अहम कदम फेसले लिए हैं, जिससे दिल्लीवासियों को उम्मीद है कि जल्द ही उन्हें प्रदूषण की मार से राहत मिलेगी।

**ऑफिसों के समय में बदलाव**  
मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बताया कि दिल्ली सरकार और नगर निगम के कार्यालयों के कामकाज के समय में बदलाव किया जा रहा है। इस कदम का उद्देश्य सड़कों पर एक साथ बढ़ने वाले ट्रैफिक दबाव को कम करना है।

फिलहाल दिल्ली सरकार के दफ्तर सुबह 9:30 से शाम 6 बजे तक और नगर निगम के दफ्तर 9 बजे से 5:30 बजे तक चलते हैं। केवल आधे घंटे के अंतर से सुबह और शाम के समय काम की स्थिति बन जाती है। अब इन समयों में अधिक अंतर रखने की योजना है ताकि सड़कों पर वाहनों की संख्या घटाई जा सके।

**पार्किंग शुल्क में बढ़ोतरी**  
नई दिल्ली। नगरपालिका परिषद ने नई दिल्ली क्षेत्र में पार्किंग शुल्क दोगुना करने का निर्णय लिया है। आदेश के अनुसार, यह बढ़ोतरी ग्रेप के दूसरे चरण की समाप्ति तक जारी रहेगी। हालांकि यह नियम सड़क पर पार्किंग करने वालों या मासिक पास धारकों पर लागू नहीं होगा। अब चार पहिया वाहनों के लिए 40 रुपये प्रति घंटा, दो पहिया वाहनों के लिए 20 रुपये प्रति घंटा और बसों के लिए 300 रुपये प्रति घंटा शुल्क देना होगा।

**गैर-बीएस-III वाहनों की एंटी पर रोक**  
वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग ने 1 नवंबर से दिल्ली में पंजीकृत नहीं किए गए बीएस-III और उससे नीचे के सभी माल वाहनों के प्रवेश पर रोक लगा दी है। यह निर्णय प्रदूषण घटाने और वाहनों से निकलने वाले उत्सर्जन को कम करने के उद्देश्य से लिया गया है। आदेश के मुताबिक, जो हल्के, मध्यम और भारी माल वाहन बीएस-IV मानक पर खरे नहीं उतरते और दिल्ली में पंजीकृत नहीं हैं, उन्हें अब राजधानी में प्रवेश की अनुमति नहीं होगी।

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

## सिगरेट से बाल क्यों झड़ते हैं? : सिगरेट और बाल झड़ने की समस्या: एक विस्तृत विवरण

सिगरेट पीना एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो कई तरह की बीमारियों का कारण बन सकती है, जिनमें से एक है बाल झड़ने की समस्या।

बाल झड़ना एक आम समस्या है जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है, और इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से एक है सिगरेट पीना।

धूम्रपान छोड़ना सबसे अच्छा तरीका है, और इसके अलावा आप स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, तनाव कम करने और बालों की देखभाल करके भी बाल झड़ने की समस्या को कम कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार भी

बाल झड़ने की समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं।

**सिगरेट पीने से बाल झड़ने की समस्या क्यों होती है?**

● **निकोटिन:** सिगरेट में निकोटिन होता है, जो एक जहरीला पदार्थ है जो शरीर में कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है। निकोटिन के प्रभाव से रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, जिससे बालों के विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है।

इसके अलावा, निकटरिक ऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसे जहरीले पदार्थों के कारण बालों के विकास में बाधा

उत्पन्न होती है।

● **सूजन:** धूम्रपान की वजह से साइटोकिन्स नामक प्रोटीन के साव को बढ़ावा मिलता है, जिससे सूजन बढ़ जाती है। इस सूजन के कारण बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं। इसके अलावा, धूम्रपान के कारण बालों के रोमछिद्रों में भी सूजन आ सकती है, जिससे बालों का विकास रुक जाता है।

को रोमछिद्रों में भी सूजन आ सकती है, जिससे बालों का विकास रुक जाता है।

बाल झड़ने की समस्या को रोकने के लिए

आहार लें जिसमें विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में हों।

2. नियमित व्यायाम: नियमित व्यायाम करें जिससे आपके शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर हो।

3. तनाव कम करें: तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान और अन्य तरीकों का उपयोग करें।

4. बालों की देखभाल: बालों की देखभाल के लिए अच्छे शैंपू और कंडीशनर का उपयोग करें।

**आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार**

1. आंवला: आंवला बालों के लिए एक अच्छा टॉनिक है। आप आंवला का पेस्ट बनाकर अपने बालों में लगा सकते हैं।

2. नारियल तेल: नारियल तेल

बालों को मजबूत बनाने में मदद करता है। आप नारियल तेल को अपने बालों में लगाकर मालिश कर सकते हैं।

3. भृंगराज: भृंगराज एक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है जो बालों के विकास में मदद करती है। आप भृंगराज का पेस्ट बनाकर अपने बालों में लगा सकते हैं।

● कृपया आप किसी भी हेल्थ टिप्स पर अपने ऊपर प्रयोग करने से पूर्व अपने आयुर्वेदिक वैद्य (योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक) से परामर्श (राय / सलाह) करना आवश्यक है।

● आयुर्वेद अपनाएं स्वस्थ जीवन पाएं..

सभी सुखी और निरोगी रहे..



## जानिये, चरक संहिता में सेवन करने योग्य कौन से 8 प्रकार के दूध का वर्णन किया गया है और उनकी क्या उपयोगिता है..

● गव्यमाजं तथा चोष्ट्रमाविकं महिषं च यत्। अशवायाश्वेव नार्याश्व करेणुनां च यत्ययः ॥

(1). गाय का दूध  
(2). बकरी का दूध  
(3). ऊंटनी का दूध  
(4). घेंटी का दूध  
(5). भैंस का दूध  
(6). घोड़ी का दूध  
(7). स्त्री का दूध  
(8). हथिनी का दूध

(1). **गाय का दूध**  
गाय का दूध स्निग्ध, पचने में भारी, रसायन है। रक्तपित्त को ठीक करता है। गाय का दूध मधुर, शीतल एवं वात और पित्त का नाश करता है।

(2). **बकरी का दूध**  
बकरी का दूध टीबी के मरीजों हेतु बहुउपयोगी है। जठराग्नि को प्रद्विप्त करता है। पचने में हल्का, श्वास, खांसी और रक्तपित्त को दूर करता है। बकरी हमेशा नीली औषधियां खाती रहती है जिसके कारण



पित्त, और कफ बढ़ाने वाला होता है। केवल वह वात के कारण होने वाली खांसी में ही पीने योग्य है।

(5). भैंस का दूध यह शरीर के रस के प्रवाह को रोकने वाला, अत्यंत मुश्किल से पचने वाला, जठराग्नि को मंद करने वाला, नींद लाने वाला, शीतल, गाय के दूध से कई गुना स्निग्ध होता है।

(6). घोड़ी का दूध यह दूध गरम, बल्यवर्धक, वायुरोग को हरने वाला, मधुर और अम्ल रस युक्त, खराशा युक्त, रुक्ष, और पचने में हल्का होता है।

(7). स्त्री का दूध रस में मधुर, कषाय, शीतल, नस्य एवं आंख में डालने के योग्य होता है।

रोगप्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने वाला, पाचन में हल्का है।

**जठराग्नि को प्रद्विप्त करने वाला है।**

(8). हथिनी का दूध स्वाद में मधुर, वीर्य वृद्धि करने वाला, अनुरस में कषाय, पचने में भारी, शरीर में स्थिरता उत्पन्न करने वाला और आंखों के लिये हितकर है।

बल्य वृद्धि करने वाला होता है।

## अंजीर के फायदे

लंबे समय तक जवान बने रहने में मदद करता है अंजीर, इस तरह से सेवन करने से पुरुषों को मिलने वाले फायदे।

आजकल की जीवनशैली में धकान भरस लेना आम बात है। लेकिन कुछ प्रकार के भोजन आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। सुबह जल्दी ऑफिस पहुंचने की जल्दी में ज्यादातर लोग अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते।

अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण लोग जल्दी कमजोर हो जाते हैं। पर्याप्त पोषण न मिलने से शरीर धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। जिससे बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। देश के कश्मीर आर्युर्वेद डॉक्टर के अनुसार कमजोरी से परेशान लोगों को अंजीर का सेवन जरूर करना चाहिए, क्योंकि यह न सिर्फ धकान दूर करता है बल्कि आपको कई गंभीर बीमारियों से भी बचाता है। अंजीर के फायदे और नुकसान अंजीर में पाए जाने वाले पोषक तत्व ॥



इससे पुरुषों के चेहरे पर झुर्रियां नहीं आतीं। इस तरह करें अंजीर का सेवन तौन या चार सूखे अंजीर को रात भर पानी में भिगो दें। इसे सुबह खाली पेट खाएं। यह आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होगा।

आप इसे दूध में मिलाकर भी रात को सोते समय ले सकते हैं।

**अंजीर खाने के अन्य लाभ**

अंजीर में उच्च मात्रा में पोटीशियम होता है जो आपके शरीर में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

अंजीर में फाइबर होता है, जो कब्ज की समस्या से राहत दिलाने में मदद करता है।

अंजीर आपके शरीर को अस्थि मात्रा में फाइबर प्रदान करता है।

अंजीर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट रक्तवायु के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

अंजीर में कैल्शियम होता है। जो आपकी हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

**वैदिक चाय**

योगराज गुग्गुलु वात दोष को शांत करता है, संधियों में स्नेह (oiliness) बढ़ाता है।

सेवन विधि 2-2 गोली दिन में दो बार गुग्गुले पानी से भोजन के बाद।

2. कशरस्यारि काढ़ा नसों और जोड़ों की जकड़न को दूर करता है, रक्तसंचार सुधरता है।

सेवन विधि 2 चम्मच काढ़ा बराबर गुग्गुले पानी में मिलाकर दिन में 2 बार।

3. अश्वमेध चूर्ण + शुद्ध शिलाजीत यह संयोजन जोड़ों को मजबूती और नई ऊर्जा देता है।

सेवन विधि 1 चम्मच अश्वमेध + 1 चूटकी शिलाजीत, दूध के साथ रात में सोने से पहले।

4. संधिवात तैल या मसाले तैल से मालिश रोज सुबह-शाम लूके साथें

**आयुर्वेदिक दवा और उपाय**

1. योगराज गुग्गुलु वात दोष को शांत करता है, संधियों में स्नेह (oiliness) बढ़ाता है।

सेवन विधि 2-2 गोली दिन में दो बार गुग्गुले पानी से भोजन के बाद।

2. कशरस्यारि काढ़ा नसों और जोड़ों की जकड़न को दूर करता है, रक्तसंचार सुधरता है।

सेवन विधि 2 चम्मच काढ़ा बराबर गुग्गुले पानी में मिलाकर दिन में 2 बार।

3. अश्वमेध चूर्ण + शुद्ध शिलाजीत यह संयोजन जोड़ों को मजबूती और नई ऊर्जा देता है।

सेवन विधि 1 चम्मच अश्वमेध + 1 चूटकी शिलाजीत, दूध के साथ रात में सोने से पहले।

4. संधिवात तैल या मसाले तैल से मालिश रोज सुबह-शाम लूके साथें

**सामग्री**

1. तुलसी पत्ते - 250 ग्राम
2. गोरखपान बूटी - 250 ग्राम
3. सुख चंदन - 250 ग्राम
4. सोंफ - 250 ग्राम
5. दालचीनी - 125 ग्राम
6. तेजपात पत्ता - 125 ग्राम
7. बड़ी इलायची - 125 ग्राम
8. मुलेठी - 125 ग्राम
9. लोंग - 10 ग्राम
10. तुड़ुची - 20 ग्राम
11. पीपल - 10 ग्राम
12. केसर - 1 ग्राम

सभी को पाउडर बनाकर रख लें, सभी को पाउडर बनाकर रख लें, 1. 1/2 - 1 चम्मच पाउडर प्रयोग करें, चाय बनाते हैं उस प्रकार बनाये।

2. दुधामिश्री भी प्रयोग कर सकते हैं, दिन में 2 बार पी सकते हैं।

**लाभ**

1. नजला, जुखाम, खांसी, सिर दर्द, कब्ज आदि में लाभ करती है।
2. धमक को तेज करती है।
3. शरीर को ताकत देती है।
4. इम्युनिटी बूस्ट करती है..
5. बच्चे से लेकर बड़े सभी के लिए लाभदायक है

**भावनात्मक पीड़ा (Depression)- उपचार**

आजकल की अतीव अस्थिर और तेज गति में जीवन शैली के कारण मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ किया जाता है।

\*भावनात्मक पीड़ा\* अर्थात एक ऐसा दर्द जिसे कोई दवा देख नहीं सकता लेकिन वह अनुभव, स्वयं को, हर पल किया जाता है। यह पीड़ा दर्द संकेतों, निराशा, असफलताओं, या किसी अप्रत्याशित घटना, से जन्म ले सकती है। लेकिन आज के समय की अस्थिर वाह पर है इससे निपटारा जा सकता है, धीरे-धीरे, समझदारी से और आत्म-करुणा के साथ।

1. अपनी भावनाओं को स्वीकार करें। अपने दुःख या क्रोध को दबाने का प्रयास न करें। उसे अनुभव करें, लिखें, या किसी अरोसेमेन्ट व्यक्ति से साझा करें। भावनाओं का स्वीकार करना ही पहला प्रयास है।

2. ध्यान और योग पर ध्यान केंद्रित करें। ध्यान (माइंडफुलनेस) और प्राणायाम स्वको वर्तमान में ताते हैं और मन की व्यथा को कम करते हैं। प्रतिदिन 10-15 मिनट का ध्यान हमारी मानसिक शक्ति को बढ़ा सकता है।

3. डॉक्टर (मैडिसिन) लिखें। हर दिन रात को 5 मिनट लिखें कि आप

स्वको कैसे अनुभव हुआ। क्या अच्छा लगा और क्या नहीं? इससे हमारा मन लहका होगा और आत्मनिरीक्षण की प्रवृत्ति बनेगी।

4. भावनात्मक समर्थन लें। किसी दोस्त, परिवार या थेरेपिस्ट से बात करें। अकेले सब कुछ लेना आसानी नहीं है। समर्थन लेना दुर्बलता नहीं, समझदारी है।

5. रचनात्मक कार्यों में लगे। पेंटिंग, लेखन, गाना गाना जैसे रचनात्मक कार्य, मन को संतुलन देते हैं और नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में मोड़ते हैं।

6. अपने अस्थिर और तरोल्लो ज़बन न डरना, जीवन का अस्थिर धुंधला लगने लगता है। कुछ ऐसा करें जो आपको अर्थ दे, वाह वह दूसरों की सहायता करना हो, नया कोशिश सीखना हो या स्वयं की देखभाल करना हो, यदि कोई अस्थिर नहीं है तो बनायें। ध्यान रखें समय सब कुछ परिवर्तित कर देता है।

7. नये या पतनान्त से बचें। दर्द से भागने का प्रयास हमको और गहरे अंधेरे में धकेल सकता है। हमें निर्भरता या स्वयं को अलग-थलग करना समाधान नहीं है।

!!! Remember, Depression Is Not Forever. As Body Fills It's Wound, So Can Fill Phycal Wound. We Only Need Time, Passion And Pityness !!!

आत्मशांति में धर्मगुरु, कल्याण नगरी का परम कर्तव्य है

## चांद जैसी निखरी त्वचा के लिए लगाएं संतरे का छिलका – जानिए इसके 5 अद्भुत फायदे

प्राकृतिक सुंदरता को बनाए रखने के लिए बाजार में मिलने वाले महंगे beauty products की बजाय Ayurvedic methods और Natural Remedies हमेशा से सबसे सुरक्षित और असरदार माने जाते हैं। संतरे का छिलका (Orange Peel) ऐसा ही एक घरेलू नुस्खा है जो त्वचा को साफ, चमकदार और जवान बनाए रखने में मदद करता है।

आइए जानते हैं संतरे के छिलके के 5 प्रमुख फायदे –

1. दाग-धब्बे और मुंहासे होंगे कम संतरे के छिलकों को सुखाकर उसका पाउडर बना लें या ताजे छिलकों का पेस्ट तैयार करें। इस लेप को चेहरे पर लगाने से skin pores साफ होते हैं और दाग-धब्बे कम होते हैं। नियमित उपयोग से चेहरे की रंगत निखरती है और मुंहासों की समस्या भी कम हो जाती है।

2. टैनिंग से राहत संतरे के छिलके का पाउडर एक बेहतरीन natural scrub की तरह काम करता है। इसमें गुलाबजल या कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें। यह स्क्रब त्वचा से टैनिंग हटाता है और उसे मुलायम



बनाता है।

3. ग्लोइंग स्किन पाने का प्राकृतिक तरीका संतरे के छिलके में भरपूर मात्रा में Vitamin C और Antioxidants पाए जाते हैं, जो त्वचा को निखारते हैं और उसे अंदर से glow देते हैं। यह त्वचा को गहराई तक जाकर उसे rejuvenate करता है, जिससे चेहरा प्राकृतिक रूप से दमकने लगता है।

4. त्वचा को हाइड्रेट रखता है संतरे के रस और छिलके का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में नमी बनी रहती है। यह dry skin वालों के लिए बेहद फायदेमंद उपाय है, क्योंकि यह त्वचा को soft और supple बनाए रखता है।

5. डैमेज्ड स्किन से राहत अगर धूप या pollution के कारण आपकी त्वचा झुलस गई है या dull दिख रही है, तो संतरे के छिलके का फेस पैक लगाएं। यह स्किन को टंडक पहुंचाता है और उसकी natural shine को वापस लाने में मदद करता है। हफ्ते में एक बार इसका उपयोग करने से फर्क साफ दिखाई देगा।

## क्या होता है: TURP के बाद एकभी-कभी मूत्राशय-गला (bladder neck) orgasm के समय ठीक से बंद नहीं होता; इसलिए वीर्य वापस मूत्राशय में चला जाता है — व्यक्ति को आनंद होता है पर पेनिस से वीर्य नहीं निकलता; बाद में पेशाब के साथ वीर्य निकलता है (पेशाब बाद में धुंधला दिख सकता है)

क्या होता है: TURP के बाद एकभी-कभी मूत्राशय-गला (bladder neck) orgasm के समय ठीक से बंद नहीं होता; इसलिए वीर्य वापस मूत्राशय में चला जाता है — स्वयं को आनंद होता है पर पेनिस से वीर्य नहीं निकलता; बाद में पेशाब के साथ वीर्य निकलता है (पेशाब बाद में धुंधला दिख सकता है)।

आंकड़े: पारंपरिक TURP के बाद RE की दर उच्च है — अधिकांश रिपोर्टों में 50-70% (कुछ रिपोर्टों में 75%) तक। कुछ तकनीकी सुधार इसे कम कर सकते हैं पर यह सामान्यलक्षित दुष्प्रभाव है।

हानि: शारीरिक रूप से आम तौर पर हानिकारक नहीं है (वीर्य पेशाब के साथ निकल जाता है), पर यह बांझपन और यौन-संतुष्टि/मनोवैज्ञानिक प्रभाव पैदा कर सकता है।

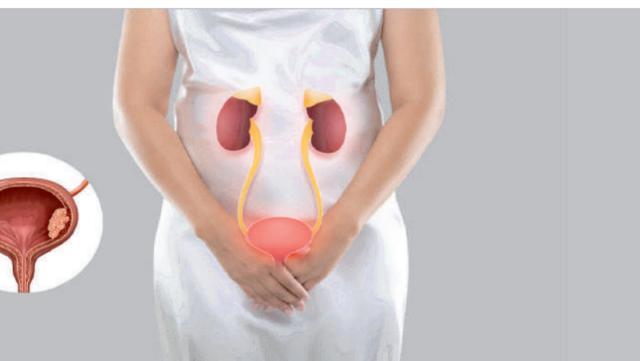
सेक्सुअल फंक्शन: अधिकतर मामलों में TURP से इरेक्टाइल फंक्शन पर दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव नहीं होता; कुछ मामलों में अस्थायी परिवर्तन देखे गए हैं।

**कारण (मेकैनिज्म)**

सामान्य स्खलन में अंतःस्तर (internal sphincter/bladder neck) और ट्राइसाइक्लिक-पॉटीडिप्रेसेंट्स (imipramine) ब्लैडर-नेक के टोन को बढ़ाकर antegrade ejaculation वापस लाने में मदद कर सकते हैं। सफलता के आंकड़े वैरिएबल हैं; कुछ अध्ययनों में pseudoephedrine से लगभग आधे-दो-तिहाई रोगियों में सुधार दिखा पर समेकित रैंडमाइज्ड सबूत सीमित है। दुष्प्रभावों का ध्यान रखें।

**3. वर्धित प्रजनन तकनीकें (Assisted reproduction)**

यदि फर्टिलिटी प्रोड्यूसिंटा है और दवा काम नहीं करता, तो post-ejaculatory urine से स्पर्म निकाला जा सकता है (या पहले जमा हुआ वीर्य इस्तेमाल किया जा सकता



RE को पुष्टी करता है।

**प्रबंधन (प्रमाणविकल्प)**

1. ऑपरेशन से पहले सूचित करना और प्रजनन योजना

ऑपरेशन से पहले रोगी को RE के बारे में बता कर रखें; जो पुरुष भविष्य में संतान चाहते हैं उन्हें स्टीराइलाइज्ड/क्रायो-स्टोर के लिए वीर्य जमा कराने का विकल्प दिया जाना चाहिए।

2. दवाइयां (मेडिकल उपचार)

सिमैथोमाइमैटिक्स / एल्फहा-ए गो H I C T J S (pseudoephedrine आदि) और ट्राइसाइक्लिक-पॉटीडिप्रेसेंट्स (imipramine) ब्लैडर-नेक के टोन को बढ़ाकर antegrade ejaculation वापस लाने में मदद कर सकते हैं। सफलता के आंकड़े वैरिएबल हैं; कुछ अध्ययनों में pseudoephedrine से लगभग आधे-दो-तिहाई रोगियों में सुधार दिखा पर समेकित रैंडमाइज्ड सबूत सीमित है। दुष्प्रभावों का ध्यान रखें।

3. मनुवैज्ञानिक/यौन परामर्श

यौन-सम्बंधी संतुष्टि और भावनात्मक पहलुओं के लिए परामर्श उपयोगी है।

**क्लिनि कल - अ धि श्रे ष (Takeaways)**

TURP के संभावित परिणामों में RE एक सामान्य और अपेक्षित दुष्प्रभाव है — इसे सर्जरी से पहले स्पष्ट रूप से समझाया जाना चाहिए। यदि भविष्य में संतान की इच्छा है → semen banking पर विचार करें।

RE शारीरिक रूप से खतरनाक नहीं है; यदि रोगी को antegrade ejaculation चाहिए तो दवा-थेरेपी आजमाई जा सकती है (सीमित पर संभावित लाभ)। फर्टिलिटी हेतु urine sperm retrieval +

IVF/ICSI अच्छी सफलता देती है। चुने हुए प्रमुख संदर्भ (Representative sources)

1. StatPearls / NCBI — "Transurethral resection of the prostate" (complications and mechanism).
2. Porto JG et al. / PMC review — incidence and technique modifications for TURP and ejaculatory outcomes.
3. Liao J et al. / PMC — ejaculation-preserving TURP techniques and outcomes.
4. Shoshany O. et al. — pseudoephedrine efficacy series (treatment of retrograde ejaculation).
5. Gupta S. et al. — sperm recovery and assisted reproduction for men with retrograde ejaculation.
6. EAU Guidelines 2024 (Sexual & Reproductive Health) — fertility management recommendations.

## एकता की जीत: जब पहचानें नहीं, जज्बा देश को चैंपियन बनाता है

भारत की महिला क्रिकेट टीम की ऐतिहासिक जीत सिर्फ एक खेल उपलब्धि नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय संदेश है — विविधता में एकता ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। जब धर्म, जाति, भाषा या क्षेत्र की पहचानें पीछे रह जाती हैं और "भारत" आगे आता है, तो असंभव भी संभव होता है। हमें इस टीम भावना को खेल से निकालकर जीवन के हर क्षेत्र में उतारना होगा। तभी हम सचमुच कह पाएंगे — हम सब मिलकर भारत हैं, और भारत ही हमारी असली जीत है।

— डॉ प्रियंका सौरभ

सिख लड़की ने कप्तानी की, क्रिश्चियन लड़की ने सेमीफाइनल जिताया, बंगाली लड़की की पावर हिटिंग से टीम 300 के करीब पहुंच पाई, जाटों की लड़की शेफाली फाइनल में प्लेयर ऑफ द मैच बनी, और ब्राह्मणों की लड़की दीपति प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट चुनी गई — और आखिरकार भारत वर्ल्ड चैंपियन बन गया। सवाल ये है कि जब इनकी अलग-अलग पहचानें हमें वर्ल्ड चैंपियन बनाने में आड़े नहीं आतीं, तो देश को आगे ले जाने के नाम पर हम इन्हीं पहचानों के नाम पर लड़ते क्यों हैं? ऐसा ही जज्बा हमें देश की तरक्की के लिए भी चाहिए।

यह पंक्तियाँ आज के भारत की सच्ची तस्वीर पेश करती हैं — वह भारत जहाँ विविधता कोई विभाजन नहीं, बल्कि शक्ति है। जब भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने विश्व कप जीतकर इतिहास रचा, तो यह जीत सिर्फ बल्ले और गेंद की नहीं थी, बल्कि यह एकता, समानता और भारतीयता की जीत थी। टीम में हर धर्म, हर जाति, हर भाषा और हर क्षेत्र की बेटियाँ थीं, लेकिन जब उन्होंने मैदान में कदम रखा, तो वे केवल एक पहचान रखती थीं — भारतीय। यही भावना हमें याद दिलाती है कि असली ताकत हमारे नाम, वंश या पंथ में नहीं, बल्कि हमारे सामूहिक प्रयत्न और साझा संकल्प में है।

खेल हमें यह सिखाते हैं कि टीम भावना

किसी भी व्यक्तिगत पहचान से बड़ी होती है। जब विकेट गिरता है तो कोई यह नहीं देखता कि गेंदबाज किस राज्य या धर्म से है, और जब चौका लगता है तो भीड़ यह नहीं सोचती कि बल्लेबाज किस जाति का है। मैदान में सिर्फ एक बात मायने रखती है — प्रदर्शन, मेहनत और समर्पण। और यही दर्शन यदि हम देश के विकास, राजनीति, समाज और संस्कृति में भी अपनाएँ, तो भारत हर क्षेत्र में "विश्व चैंपियन" बन सकता है।

हमारे समाज में दुर्भाग्य से पहचान की राजनीति, धर्म और जाति के आधार पर विभाजन, और अपने-अपने "हम बनाम वो" की मानसिकता गहरी जड़ें जमा चुकी है। चुनावों से लेकर रोजमर्रा की बातचीत तक, हम अक्सर यह भूल जाते हैं कि हमारी सबसे बड़ी पहचान भारतीयता है। लेकिन खेल हमें हर बार याद दिलाते हैं कि जब हम मिलकर खेलते हैं, तो हम अजेय बन जाते हैं। यही एकजुटता भारत के संविधान, संस्कृति और सभ्यता की आत्मा है।

जब हरमनप्रीत कौर मैदान में नेतृत्व करती हैं, तो वह सिर्फ पंजाब की बेटा नहीं होतीं, वह पूरे भारत की कप्तान होती हैं। जब जेमिमा रोड्रिग्स निर्णायक मैच में बेहतरीन बल्लेबाजी करती हैं, तो यह मायने नहीं रखता कि उनका धर्म क्या है — मायने रखता है उनका योगदान। जब शेफाली वर्मा फाइनल में धुआंधार बल्लेबाजी करती हैं या दीपति शर्मा पूरे टूर्नामेंट में निरंतर प्रदर्शन से चमकती हैं, तो वे हमें यह सिखाती हैं कि सफलता योग्यता और परिश्रम की भाषा बोलती है, किसी जाति या धर्म की नहीं।

आज भारत को इन बेटियों से बहुत कुछ सीखने की आवश्यकता है। यदि हर नागरिक अपनी छोटी-छोटी पहचान को पीछे रखकर देश के बड़े लक्ष्य के लिए काम करे, तो न तो विकास ही रफ्तार रुकेगी और न ही सामाजिक सौहार्द बिगड़ेगा। हमें समझना होगा कि देश का निर्माण किसी एक वर्ग, एक भाषा या एक संस्कृति से नहीं होता — बल्कि सभी के मिलन से होता है। यही कारण है कि भारत "वसुधैव कुटुम्बकम्" का संदेश देता आया है — पूरा विश्व ही एक परिवार है। क्रिकेट के मैदान में जब गेंद सीमारेखा

पार करती है, तो पूरा स्टेडियम एक साथ गूंज उठता है — "भारत! भारत!" उस क्षण में न कोई हिंदू होता है, न मुस्लिम, न सिख, न ईसाई; सब सिर्फ भारतीय होते हैं। यह भावना ही राष्ट्रनिर्माण का असली आधार है। यही वह चेतना है जो हमें जातीय हिंसा, धार्मिक कट्टरता, और क्षेत्रीय संकीर्णता से ऊपर उठने की शक्ति देती है।

आज राजनीति से लेकर सामाजिक मॉडिना तक, हमें बार-बार अपनी पहचान के चरम से चीजें देखने के लिए उकसाया जाता है। पर सवाल यह है — क्या कोई देश सिर्फ पहचानों से बनता है? नहीं। देश तब बनता है जब लोग अपने मतभेदों को दरकिनार कर एक साझा लक्ष्य के लिए एकजुट होते हैं। आज भारत के सामने अनेक चुनौतियाँ हैं — गरीबी, बेरोजगारी, शिक्षा, पर्यावरण, लैंगिक समानता — पर इन सबका समाधान तभी संभव है जब हम टीम इंडिया की भावना से सोचें, न कि "मेरे समाज" की संकीर्ण मानसिकता से।

हमारी महिला क्रिकेट टीम ने वह कर दिखाया जो राजनीति, समाज और धर्मशास्त्र नहीं कर पाए — उन्होंने हमें दिखाया कि "एकता में कितनी शक्ति" होती है। मैदान में उन्होंने यह साबित कर दिया कि कोई किसी से कम नहीं, और सब एक-दूसरे के लिए समर्पित हैं। किसी ने नेतृत्व किया, किसी ने बल्ला घुमाया, किसी ने गेंद को हवा में उछाला, किसी ने कैच पकड़ा — और सबने मिलकर इतिहास रच दिया।

यही मॉडल भारत के सामाजिक जीवन के लिए भी लागू हो सकता है। हर नागरिक यदि अपनी भूमिका जिम्मेदारी से निभाए — चाहे वह किसान हो, शिक्षक, डॉक्टर, इंजीनियर या सिपाही — तो भारत के विकास की गति रुकने की संभावना नहीं रहेगी। जैसे टीम में हर खिलाड़ी अपने हिस्से की भूमिका निभाता है, वैसे ही देश के हर नागरिक को अपनी जगह ईमानदारी से काम करना होगा। तब कहीं जाकर भारत "विकसित राष्ट्र" के सपने को साकार करेगा।

इस जीत में एक और बड़ा संदेश छिपा है — महिला सशक्तिकरण का। इन बेटियों ने

न केवल खेल के मैदान में, बल्कि समाज के उस सोच पर भी प्रहार किया है जो अक्सर यह मानती रही कि कुछ क्षेत्र पुरुषों के लिए ही हैं। उन्होंने यह साबित कर दिया कि यदि अवसर और विश्वास मिले, तो महिलाएँ किसी भी क्षेत्र में देश को गौरवान्वित कर सकती हैं। उनकी यह सफलता आने वाली पीढ़ियों की लड़कियों के लिए प्रेरणा बनेगी, जो अब यह जानती हैं कि "सीमाएँ" सिर्फ सोच में होती हैं, प्रतिभा में नहीं।

जब हम किसी की पहचान को देखकर निर्णय लेते हैं, तो हम उसकी असली क्षमता को देखने से चूक जाते हैं। लेकिन जब हम पहचान से परे जाकर सहयोग करते हैं, तो असंभव भी संभव हो जाता है। यही सबक हमारी महिला टीम ने दिया है — कि देश की सेवा के लिए पहले दिलों का मेल जरूरी है, न कि सिर्फ संसाधनों का।

भारत को आगे बढ़ाने के लिए आज जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत है, वह है सामाजिक एकता और परस्पर सम्मान। हम सब अलग-अलग भाषाएँ बोल सकते हैं, लेकिन हमारा सपना एक ही है — एक मजबूत, समृद्ध और खुशहाल भारत। और यह सपना तभी साकार होगा जब हम "मैं" से ऊपर उठकर "हम" की सोच अपनाएँ जिस दिन हम सब भारतीय इस बात को आत्मसात कर लेंगे कि किसी की सफलता हमारी सामूहिक जीत है, उस दिन भारत न सिर्फ खेल के मैदान में, बल्कि हर क्षेत्र में विश्वगुरु बनेगा। यह टीम की तरह काम करने का समय है, न कि एक-दूसरे को दोष देने का।

इसलिए जब अगली बार कोई यह पूछे कि "तुम कौन हो?", तो उत्तर बस इतना ही होना चाहिए —

"मैं भारतीय हूँ — और यही मेरी सबसे बड़ी पहचान है।"

जब तक हम यही पहचान लेकर चलेंगे, तब तक कोई ताकत हमें रोक नहीं सकती। जैसे मैदान में भारत की बेटियाँ जीतकर लौटीं, वैसे ही एक दिन हमारा देश भी विकास और एकता का विश्व चैंपियन बनेगा — क्योंकि जो देश अपनी विविधता में एकता ढूँढना सीख जाता है, वह कभी हारता नहीं।

दिल्ली सरकार द्वारा 15 नवंबर से शुरू होने वाली विंटर एक्शन प्लान के तहत राजधानी में 250 नए अस्थायी शेल्टर होम तैयार किए जा रहे हैं। ये शेल्टर, दिल्ली के 197 स्थायी शेल्टर होम्स के अतिरिक्त होंगे। ठंड के मौसम में यह पहल हर जरूरतमंद को सुरक्षित आश्रय और गरिमा के साथ रहने की सुविधा सुनिश्चित करेगी। साथ ही, सभी शेल्टर होम्स की 24 घंटे ऑनलाइन मॉनिटरिंग की व्यवस्था भी की गई है ताकि सुविधाएँ सुचारु रूप से संचालित हों।



दिल्ली सरकार

## विंटर एक्शन प्लान

इस सर्दी जरूरतमंदों के लिए अतिरिक्त शेल्टर होम्स



Rekha Gupta | @gupta\_rekha | officialrekha | RekhaGuptaofficial

## गायत्री उपासना का प्रयोजन



गायत्री ईश्वर की शक्ति है। ब्रह्म निर्विकार, निरपेक्ष, निर्गुण निराकार है। उसका जो कुछ वैभव विस्तार परिलक्षित होता है वह ईश्वरीय प्रकृति, माया एवं शक्ति के कारण ही है शास्त्रों में कहा गया है कि शक्ति के बिना शिव भी शव अर्थात् मृतक हो जाता है। जितना भी पदार्थ, जितना भी चैतन्य दृष्टि गोचर होता है उस सबके मूल में महामाया — ब्रह्म शक्ति ही काम कर रही है। उस शक्ति को ही आध्यात्मिक भाषा में गायत्री कहते हैं।

इस महा शक्ति से संपर्क स्थापित करने के दो मार्ग हैं (1) स्थूल बल द्वारा (2) सूक्ष्म बल द्वारा। स्थूल बल के अंतर्गत बुद्धि, परिश्रम, धन, पदार्थ, विज्ञान, यंत्र आदि हैं इनके द्वारा, नित्य प्रति के जीवन में अनेकों कार्यों का आयोजन किया जाता है, और उस प्रयत्न के फलस्वरूप अनेक प्रयोजनों को पूरा किया जाता है। यह स्थूल प्रयोग नित्य प्रति मानव जीवन में व्यवहृत होता है। दूसरा मार्ग सूक्ष्म बल का है। चैतन्य जीवात्मा, अन्तःकरण चतुष्टय, सूक्ष्म शरीर, पंच कोष, षट्चक्र, ग्रन्थि गुच्छक आदि अवश्य आंतरिक शक्तियों को एक विशेष प्रयुक्त किया जाता है कि उस महामाया सूक्ष्म प्रकृति सत्ता से सम्बन्ध स्थापित हो सके। इस प्रकार जब सम्बन्ध स्थापित हो जाता है तो अनेक उपयोगी प्रयोजन सिद्ध हो सकते हैं।

महामाया अनन्त वैभवों और ऐश्वर्यों की भण्डार है। इतनी दयालु है कि अपने ऐश्वर्य का द्वार हर एक के लिए सदैव खुला रखती है। प्रश्न केवल पात्रता का है। जो अपने में जितनी पात्रता उत्पन्न कर लेता है वह उतना ही लाभ उठा सकता है। समुद्र में अतुलित जल राशि भरी पड़ी है पर उसमें से उतना ही जल लिया जा सकता है जितना भरने को अपने पास पात्र हो। जिसके हाथ में गिलास है वह गिलास भर लेगा, घड़े वाले का घड़ा भर जायगा, मेघ मालाएँ लाखों मन पानी उसमें से भर लेंगी। समुद्र का द्वार सबके लिए खुला है, पर मिलता उतना ही है जितना कि पात्र है।

संसार में स्थूल बल की पात्रता जितनी होती है उतना ही कमाई कर सकेगा जितना उसके शरीर में बल होगा। व्यापारी उतना ही बड़ा व्यापार कर सकेगा। जितनी उसके पास पूँजी होगी। मशीन जितनी बड़ी होगी उसी अनुपात से काम करेगी। बैल और भैंसे के मूल्य में उसकी योग्यता के आधार पर कर रहे हैं। पात्रता की कीमत पर संसार में हर सजीव या निर्जीव वस्तु का मूल्यकन किया जाता है और उसी पर प्रतिफल मिलता है। अयोग्य या अपात्र वस्तु एवं प्राणी को सदैव उपेक्षित ही रहना पड़ता है।

पात्रता का यही नियम आध्यात्मिक जीवन में लागू होता है। अन्तः भूमि जितनी स्वस्थ होगी उतना ही महामाया के शक्ति स्रोतों से दिव्य तत्व प्राप्त करेगी।

बीमार बालक, माता के कूचों में भरपूर दूध होते हुए भी उसका पान नहीं कर पाता। परन्तु स्वस्थ बालक उसे पीकर दिन-दिन हट्ट-पुष्ट होता जाता है। माता दोनों बालकों को समान प्यार करती है पर उसके प्यार से लाभ उठाना तो पात्रता पर ही निर्भर है।

जैसे श्रम, धन, यंत्र, विज्ञान, बुद्धि आदि भौतिक साधनों से स्थूल सम्पत्ति कमाई जाती है। उसी प्रकार सूक्ष्म अन्तःकरण से भी महामाया प्रकृति के गुण अन्तःस्थल तक पहुँच कर वे लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं जो स्थूल प्रक्रिया द्वारा भी मिलना सम्भव नहीं। सदा की स्थूल की अपेक्षा सूक्ष्म की शक्ति अधिक होती है जो वस्तुएँ स्थूल पात्रता के प्रतिफल में मिलती हैं, सूक्ष्म पात्रता से उसकी अपेक्षा कहीं अधिक मूल्यवान और महत्वपूर्ण लाभ मिल सकते हैं। इस तथ्य को हमारे पूर्वज भली प्रकार समझते थे, इसलिए उन्होंने दस मन लोहा इकट्ठा करने की अपेक्षा एक छोटकी सोना कमाना अधिक उपयुक्त समझा, स्थूल बल की अपेक्षा सूक्ष्म बल के सम्पादन की ओर अधिक ध्यान दिया। फलस्वरूप वे उन गुण योग्यताओं को प्राप्त कर सके जिनके कारण जगद्गुरु और चक्रवर्ती बनने का सुअवसर उन्हें मिल सका।

उपासना, आराधना, साधना ऐसी वैज्ञानिक पद्धतियाँ हैं जिनके द्वारा अन्तः चेतना में पात्रता उत्पन्न की जाती है, साधक जैसे-जैसे आन्तरिक बल एकत्रित करता जाता है वैसे ही वैसे उसके उस सूक्ष्म चुम्बक शक्ति का विकास होता है जो महामाया को अपनी ओर खींचती है, कृपा प्राप्त करती है और उसके अक्षय भण्डार से उपयुक्त वस्तुओं को उपलब्ध करती है दयालु माता है वह अपने पुत्रों को बहुत देने को तय रहती है पर देती उन्हें ही है जो पात्र होते हैं आन्धिकारी लोग बड़ी बड़ी लालसाएँ और कामनाएँ करते हैं पर अपनी पात्रता बढ़ाने के लिए समुचित प्रयत्न नहीं करते। ऐसी दशा में वे बड़े-बड़े मनोरथ पूरे नहीं हो पाते जो साधना के तप में खरे उतरने वाले साधकों को ही उपलब्ध हो सकते हैं।

सभी सुख, शान्ति और समृद्धि चाहते हैं। स्थूल जगत में वह तीनों ही अतिशय रहती हैं चिरस्थायी सम्पदाएँ आत्मिक होती हैं दैवी सम्पदाएँ कहते हैं। उन्हें प्राप्त करने लिए महामाया के भण्डार की चाबी अपनी 'आन्तरिक पात्रता' ही है। पात्रता के लिए 'तप' करना पड़ता यह तप ही उपासना के नाम से ही प्रसिद्ध है। मैं इस गायत्री उपासना को अपनी साँसारिक कमाई से अधिक महत्व देता हूँ ताकि मूल्यवान-लाभ प्राप्त किया जा सके। मैं वकील हूँ अपनी समस्त तर्क शक्ति के द्वारा जब सोचता हूँ कि मेरा वास्तविक लाभ किस में है तब यही समझ में आता है कि आत्म कल्याण के लिए प्रयत्न करना ही सर्वोत्तम है। गायत्री का आश्रय लेकर वही मैं कर भी रहा हूँ।

## संस्कारशाला — असली खुशी की खोज

— डॉ. अंकुर शरण

जब भी मैं किसी से मिलता हूँ, एक सवाल जरूर पूछता हूँ — "और कैसे हैं आप?" एक जवाब आता है, "अच्छा हूँ" या "बहुत अच्छा हूँ।" फिर मैं अगला सवाल करता हूँ — "खुश हैं?" और ज्यादातर चेहरों पर एक हल्की मुस्कान खिल जाती है। लेकिन उस मुस्कान के पीछे छिपी थकान, तनाव और अनकही बातें बहुत कुछ कह जाती हैं। आज वही सवाल मैं अपने पाठकों से भी पूछना चाहता हूँ — क्या आप सच में खुश हैं? और अगर हैं, तो अपनी खुशी के लिए क्या कर रहे हैं — पैसे के अलावा?

दिल्ली-एनसीआर और अन्य मेट्रो शहरों में रहते हुए मैंने यह बात बहुत गहराई से महसूस की है कि यहाँ "पार्टी" का मतलब है लाउड म्यूजिक, महंगी कारें और ग्लास में बहता पैसा। लेकिन इन चमकती रोशनीयों के पीछे एक अजीब सा खोखलापन छिपा है। लोगों के पास सब कुछ है, पर मन की शांति और सच्ची खुशी कहीं गुम हो गई है। असली खुशी तब महसूस होती है जब आप किसी के चेहरे पर मुस्कान लाते हैं, जब कोई बुजुर्ग

आपकी वजह से सड़क पार कर पाता है, या जब आप अपने बच्चे के साथ पेड़ के नीचे बैठकर मिट्टी की खुशबू महसूस करते हैं। एक बार मैं एक ड्राइवर से मिला, जो रोजाना बारह घंटे की ड्यूटी करता था। मैंने पूछा, "थक जाते हो?" वो मुस्कुराया और बोला, "साहब, थकान तो होती है, पर जब शाम को मेरी बेटा गले लगती है, सारी थकान मिट जाती है।" यही तो है असली खुशी — जो दिल से महसूस होती है, दिखावे से नहीं।

आज के समय में हमें अपने मन को भी डिटॉक्स करने की जरूरत है। जिस तरह शरीर की सफाई जरूरी है, वैसे ही मन को भी ताजा रखने के लिए हमें कुछ सकारात्मक जगहों की यात्रा करनी चाहिए। कभी किसी सीनियर सिटिजन होम जाकर बुजुर्गों से मिलिए, किसी बस्ती में गरीबों को खाना खिलाइए, अनाथालय में बच्चों के साथ समय बिताइए, या समाज में सद्भावना बढ़ाने वाली गतिविधियों में हिस्सा लीजिए। जब आप दूसरों के जीवन में रोशनी लाते हैं, तो भीतर भी एक अनकहा सुकून उतरता है।

खुद को सिर्फ मोबाइल स्क्रीन, सोशल



मीडिया या स्वार्थ की सीमाओं में मत बाँधिए। कोरोना काल याद कीजिए — जब हम सब अपने घरों में बंद थे, तब कितनी बेचैनी थी, कितनी चाहत थी खुले आसमान के नीचे सांस लेने की, लोगों से मिलने की, दोस्ती निभाने की। तो अब जब जीवन फिर से खुला है, तो क्यों न हम अपने उस आजाद परिंदे वाले रूप में लौट आएँ? पुराने दोस्तों से मिलिए, एक प्याली चाय साझा कीजिए, अपनी रूचियों को फिर से जीवित कीजिए।

याद रखिए, AI आपके हर आदेश पर

काम कर सकता है, पर वह आपकी भावनाएँ कभी नहीं समझ सकता। इसलिए ईंसान बने रहिए — महसूस कीजिए, मुस्कुराइए, बाँटिए।

भीतर झाँकना और समझना कि मेरे लिए खुशी का असली अर्थ क्या है? अपने बच्चों को भी यह सिखाएँ कि जीवन की सच्ची खुशी देने में है, लेने में नहीं। जब वे किसी पेड़ को लगाते हैं, पक्षियों के लिए घोंसला बनाते हैं या अपने खिलौनों को बाँटते हैं, तभी वे सच्चे "संस्कार" सीखते हैं।

जीवन का सबसे बड़ा लग्जरी सुकून है, और सुकून तब मिलता है जब हम अपने भीतर और अपने आसपास सकारात्मकता और अपनापन पैदा करते हैं। तो आइए, आज से खुद से एक वादा करें — "मैं अपनी खुशी को किसी वस्तु या परिस्थिति पर निर्भर नहीं करूँगा, बल्कि उसे अपने कर्मों, संवेदनाओं और भीतर की शांति से जोड़ूँगा।"

क्योंकि जो मन से मुस्कुरा सके, वही वास्तव में संपन्न है।

खुश रहिए, खुशियाँ बाँटिए — यही है संस्कारशाला का असली मंत्र।

## जिला मजिस्ट्रेट और डीडीएमए वेस्ट जिले के सहयोग से सोनिया होस्पिटल नागलोई मे मॉकड्रिल का आयोजन



रिपोर्ट सीमा आपदा सखी, फोटो कोलाज नवदीप सिंह आपदा मित्र

दिनांक 29/10/2025 को जिला मजिस्ट्रेट और डीडीएमए वेस्ट जिले के सहयोग से सोनिया होस्पिटल नागलोई मे मॉकड्रिल का आयोजन किया गया जिसका परिदृश्य होस्पिटल, के एक्सरू रूम की छत गिरना होस्पिटल में जब लोग ईलाज के लिए



आए थे तभी अचानक बुलीडिंग के छत टूट गई ऐसा होता देखकर लोगों मे अफरातफरी मच गई होस्पिटल के स्टफ ने लोगों को एक तरफ इकट्ठा किया और अलार्म बजाय इसके बाद अस्पताल स्टफ में डिजास्टर हेल्पलाइन नंबर 1077 पर काल कर कर इसकी जानकारी दी इसके बाद थोड़ी देर में सभी एजेंसीज ने आना शुरू कर दिया रिस्पॉन्स करना शुरू किया हम आपदा मित्र को 2:47 pm को कॉल प्राप्त हुवे और जब हम मौके पर पहुँचे तब हमने देखा की होस्पिटल का स्टफ और फायर कर्मि रेस्क्यू कार्य में लगे हुए थे घटनास्थल से लोगों को निकल रहे थे हमने उनके साथ मिलकर 6 घायल लोगों को निकाला और फर्स्ट एड पोस्ट पर ले जिसमे 4 लोग गंभीर रूप से घायल थे जिन्हें प्राइवेट एंबुलेंस के थ्रू पास के अस्पताल में भेजा गया कॉल 3:10 pm पर समाप्त हुई मौके पर कौन-कौन सी एजेंसी पहुँची DDMA west PC, फायर टेंडर, पी सी आर स्थानीय पुलिस, कैट एम्बुलेंस, बिजली विभाग, एमसीडी वेस्ट जॉन, सिविल डिफेंस, रेवेन्यू डिपार्टमेंट, डीटीसी, आई जी एल, आपदा मित्र।



# उत्तराखंड रजत जयंती वर्ष : पहाड़ बनाम मैदान संघर्ष से जूझता उत्तराखंड

डॉ धनश्याम बादल

आज से 25 साल पहले उत्तर प्रदेश के पर्वतीय हिस्सों को अलग कर पहाड़ के विकास को दृष्टिगत रखते हुए उत्तराखंड का जन्म हुआ। उत्तराखंड का अस्तित्व एक जनादोलन की परिणति था, जिसका मूलभाव था “पहाड़ का शासन पहाड़ के हाथ में।”

9 नवम्बर 2000 को जब उत्तरांचल के नाम से आज का उत्तराखंड उत्तर प्रदेश से अलग हुआ, तो लोगों की अपेक्षा थी कि अब निर्णय, विकास और नेतृत्व स्थानीय आवश्यकताओं पर केंद्रित होंगे लेकिन राज्य गठन के पच्चीस वर्षों में ही पहाड़ बना मैदान की बहस ने जन्म ले लिया। आज मैदान के निवासी खुलकर यह कहते हैं कि उत्तराखंड की सत्ता केवल पहाड़ तक सिमट गई है, और मैदान की पूरी तरह उपेक्षा की जा रही है।

उत्तराखंड की राजनीति में “पहाड़ बनाम मैदान” का यह विभाजन अब सिर्फ भौगोलिक नहीं बल्कि राजनीतिक समीकरणों और सत्ता-संतुलन क प्रश्न बन भी बन गया है।

जहां तक पहाड़ और मैदान की बात है तो आज भी जवानी और पानी पहाड़ पर नहीं रुक पा रहे हैं। पहाड़ से पलायन की समस्या जस की तस है। भूतहा गांवों की संख्या बढ़ती जा रही है। पहाड़ के लोग और नेता मैदान के लोगों को आज भी पूरी तरह अपना नहीं पा रहे हैं मैदान के लोगों का कहना है कि जो लोग मैदान से पहाड़ पर शिक्षा, रोजगार व्यापार या फिर दूसरे कारणों से जाकर बस रहे हैं वहां उन्हें ‘देसी’ कहकर उनका तिरस्कार किया जाता है

जबकि पहाड़ से एक बार व्यक्ति यदि उतर कर मैदान में बस गया तो फिर वह पहाड़ की ओर लौटता ही नहीं है।

पहाड़ और मैदान के इस संघर्ष के पीछे सबसे बड़ी वजह है राजनीति और राजनीति में भी वर्चस्व की लड़ाई। उत्तराखंड के सभी मंत्रिमंडलों में मैदान के नेताओं की संख्या लगातार कम होती रही है, इसके पीछे राजनीतिक कारण काम करते हैं। राज्य गठन के समय उत्तराखंड में कुल 10 जिले थे, तीन जिले बाद में बनाए गए अब कुल 13 जिलों में से 10 जिले पहाड़ी क्षेत्र के पीड़ी, टिहरी, चमोली, रुद्रप्रयाग, अल्मोड़ा, बागेश्वर, पिथौरागढ़, उत्तरकाशी हैं तो मैदानी क्षेत्र में देहरादून, हरिद्वार और उधमसिंह नगर हैं। पहाड़ क्षेत्र राज्य के कुल भौगोलिक क्षेत्रफल का लगभग 70% है, परंतु जनसंख्या का लगभग 55% हिस्सा मैदानों में बसता है।

पहाड़ पर जनसंख्या इसलिए कम हुई क्योंकि पिछले दो दशकों में पहाड़ों से रोजगार और शिक्षा की तलाश में बड़े पैमाने पर पलायन हुआ।

राजनीतिक दृष्टि से देखें तो विधानसभा की 70 सीटों में 44 सीटें पहाड़ी जिलों में, और 26 सीटें मैदानी जिलों में आती हैं।

यही अनुपात आगे चलकर मंत्रीमंडल गठन में सत्ता-संतुलन का आधार बन गया। राज्य गठन से अब तक मंत्रिमंडलों नित्यानंत स्वामी, भगत सिंह कोशरिया, नारायण दत्त तिवारी, भुवनेश्वर चंद्र खंडूड़ी, रमेश पोखरियाल निशंक, विजय बहुगुणा, हरीश रावत, त्रिवेद सिंह रावत, तीरथ

सिंह रावत, पुष्कर सिंह धामी मुख्यमंत्री पद पर आसीन हुए लेकिन इनमें से एक भी मैदान के क्षेत्र का नहीं है। उत्तराखंड में शुरू से ही कांग्रेस और भाजपा के बीच सरकार की अदला-बदली होती रही है और हर सरकार में पहाड़ी क्षेत्र का ही दबदबा रहा, जबकि मैदानी जिलों की भागीदारी 15% से 25% के बीच सीमित रही।

यह असंतुलन केवल संयोग नहीं है, बल्कि राजनीति में वर्चस्व की लड़ाई का परिणाम है।

उत्तराखंड की मांग मुख्यतः गढ़वाल और कुमाऊं के पहाड़ी क्षेत्रों से उठी थी। इसलिए आंदोलनकारी नेतृत्व, जनभावनाएं और “पहाड़ की पीड़ा” ही राज्य की पहचान बन गई। राज्य बनने के बाद सत्ता का प्रसाद भी उन्हीं क्षेत्रों को मिला जिन्होंने आंदोलन चलाया। गढ़वाल और कुमाऊं क्षेत्र में भाजपा और कांग्रेस दोनों के संगठनात्मक ढांचे पुराने और मजबूत हैं। पार्टी हाईकमान को चुनावी टिकट और पद इन्हीं परंपरागत गढ़ों के नेताओं को देना राजनीतिक रूप से “सुरक्षित” लगता रहा है।

आज भी उत्तराखंड में मैदान की ‘बाहरी’ छवि है। हरिद्वार उधमसिंह नगर जैसे जिलों में बड़ी आबादी प्रवासी मानी जाती है। इस धारणा ने इन क्षेत्रों के नेताओं को पहाड़ी सत्ता संरचना में स्वीकार्यता सदैव कम की है।

राजनीतिक और जातीय समीकरण भी इस असंतुलन के मुख्य कारण हैं। पहाड़ी जिलों में ब्राह्मण-राजपूत वर्ग का राजनीतिक दबदबा रहा है। वहीं मैदानों में पिछड़े वर्ग, दलित और व्यापारी

समुदाय अधिक हैं। सत्ता का केंद्र हमेशा उच्च जातीय-प्रभाव वाले पहाड़ रहे, मैदान के लोगों का आप है कि वहां के नेताओं को शीर्ष पदों से दूर रखा गया। मैदान के लोगों का यह भी मानना है कि वे राज्य की आर्थिक रीढ़ हैं। उद्योग उधमसिंह नगर में, धार्मिक पर्यटन हरिद्वार में और प्रशासनिक राजधानी देहरादून में हैं।

फिर भी राजनीतिक निर्णय पहाड़ को केंद्र में रखकर लिए जाते हैं जिस कारण मैदान की औद्योगिक नीति, भूमि विवाद, श्रमिक आवास, शिक्षा और रोजगार जैसी समस्याएं उपेक्षित ही रह जाती हैं। यह असमानता अब ध राजनीतिक असंतोष में बदल रही है,

“मैदान को उत्तर प्रदेश में पुनः मिलाने” की मांग कम उठने लगी है।

इतना ही नहीं सहारनपुर, मुजफ्फरनगर, मेरठ, शामली और बिजनौर तथा बुलंदशहर के साथ हरिद्वार, देहरादून, ऋषिकेश उधम सिंह नगर और रुड़की जैसे शहरों को मिलाकर हरित प्रदेश की मांग धीरे-धीरे सुलग रही है। यदि मैदान के साथ भेदभाव कम नहीं हुआ तो फिर यह खाई बढ़ती चली जाएगी और हो सकता है निकट भविष्य में उत्तराखंड को भी एक विभाजन देखना पड़े।

मैदान और पहाड़ के बीच संतुलन की सबसे बड़ी वजह है राजनीतिक स्वायं।

हर सरकार को यह भय रहता है कि यदि मंत्रिमंडल में मैदान का प्रतिनिधित्व बढ़ाया गया, तो उसे “आंदोलन की भावना से

विश्वासघात” माना जाएगा इसलिए प्रतीकात्मक रूप से 2-3 मंत्री मैदान से रखे जाते हैं, ताकि आलोचना न हो जाए।

मैदान के तीन जिलों की कुल विधानसभा सीटें केवल 26 हैं, इसलिए कोई भी मुख्यमंत्री “सांख्यिकीय अनुपात” के आधार पर पहाड़ को वरीयता देना उचित ठहराता है। लेकिन जब सारे मंत्री पहाड़ से होंगे तब मैदान की अपेक्षा भी स्वाभाविक है और इससे असंतोष का पनपना भी।

अब बीजेपी हो या फिर कांग्रेस दोनों में ही पार्टी प्रदेश अध्यक्ष, महासचिव और प्रभारी अधिकतर पहाड़ी पृष्ठभूमि से आते हैं, जिससे टिकट वितरण और मंत्री पदों पर उनकी सिफारिश निर्णायक रहती है। मैदान के विधायक अक्सर जातीय और औद्योगिक मुद्दों पर मुखर रहते हैं। इससे भी मुख्यमंत्रियों को डर रहता है कि मैदान के अधिक मंत्री होने पर सत्ता-संतुलन बिगड़ सकता है।

इसलिए उन्हें सीमित पद देकर “नियंत्रित” रखा जाता है।

उत्तराखंड की मुख्य राजनीतिक समस्या है एक राज्य, दो मानसिकताएँ

इस असंतुलन ने ‘पहाड़ की सत्ता बनाम मैदान के संसाधन’ की सांस्कृतिक और भावनात्मक अलगाव को बल दिया है।

किस से राजनीतिक स्वास्थ्य की पूर्ति तो हो गई लेकिन आर्थिक और औद्योगिक चुनौतियाँ उपेक्षित रह गईं। पहाड़ी जनता यह मानती है कि मैदानों में राजनीति “बाहरी प्रभावों” से नियंत्रित होती है, जबकि मैदान की जनता को लगता है कि

“पहाड़ की राजनीति भावनाओं में डूबी है, व्यावहारिकता में नहीं।”

व्यावहारिक दृष्टि से देखें तो राज्य के संतुलित विकास के लिए आवश्यक है।

मंत्रीमंडलों में भौगोलिक, सामाजिक और आर्थिक विविधता का संतुलन कायम किया जाए। क्षेत्रवार प्रतिनिधित्व का संवैधानिक मानदंड तय हो, जैसे हर सरकार में कम से कम 30% मंत्री मैदान से और 70% पहाड़ से हों।

मैदान और पहाड़ के लिए अलग नीति आयोग जैसी संस्थाएं बनाए जाएं और रैसिंग में विधायी संस्थानों का स्थायी संचालन, ताकि शासन “केवल देहरादून केंद्रित” न रहे। राजनीतिक नेतृत्व में नई पीढ़ी का समावेश हो। ऐसे नेताओं को आगे लाना जो दोनों क्षेत्रों की भावना को जोड़ सके।

क्योंकि उत्तराखंड की आत्मा केवल पहाड़ में नहीं, बल्कि उन मैदानों में भी बसती है जहां इस राज्य का आर्थिक इंजन चलता है। लेकिन उत्तराखंड की राजनीति अभी तक “आंदोलन की भावना” से बाहर नहीं निकल पाई है। अब समय है कि उत्तराखंड की राजनीति अस्मिता की भावनाओं से आगे बढ़कर साझा उत्तराखंड की भावना को आत्मसात करे। जहां पहाड़ और मैदान दोनों को समान सम्मान, समान अवसर और समान भागीदारी मिले। जब तक सत्ता का बटवारा और दृष्टिकोण समान नहीं होगा, राज्य का विकास भी समान नहीं होगा। आज सही महीना में उत्तराखंड की सरकारों को सबका साथ सबका विकास सबका विश्वास के भाव के साथ आगे बढ़ना होगा।

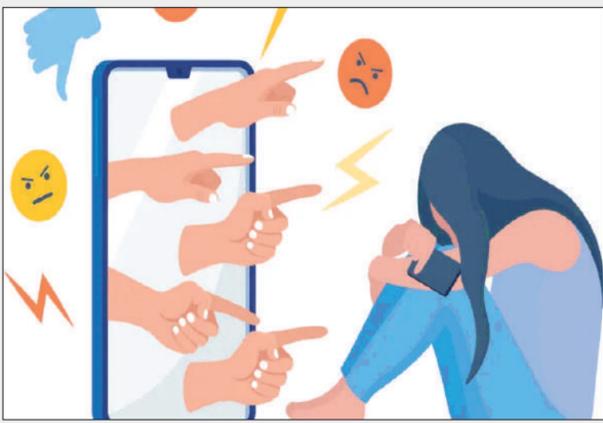
## महिला पत्रकारों के समक्ष डिजिटल हिंसा की चुनौती

अमरपाल सिंह वर्मा

पत्रकारिता का मकसद होता है सच को सामने लाना और पीड़ितों की आवाज को ताकत देना लेकिन जब वही पत्रकार खुद हिंसा का डर का शिकार बनने लगें तो इसे केवल पत्रकारिता के लिए ही नहीं बल्कि पूरे समाज के लिए खतरे की घंटी मानी जानी चाहिए। पूरी दुनिया में महिलाओं को डिजिटल हिंसा का शिकार बनाया जा रहा है लेकिन अब वह महिला पत्रकार सबसे ज्यादा निशाने पर हैं जो सामान्य महिलाओं की आवाज उठाती हैं। संयुक्त राष्ट्र की संस्था संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) की हाल में आई रिपोर्ट में इस खतरे की गंभीरता को उजागर किया गया है। इस रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में तीन-चौथाई महिला पत्रकारों को ऑनलाइन हिंसा का सामना करना पड़ा है। हर चार में से एक महिला पत्रकार को शारीरिक हमले या जान से मारने की धमकी मिली है। अब यह हिंसा केवल ट्रोлинг या गालियां तक सीमित नहीं रही। एआई के जरिए डीपफेक, डॉक्सिंग और लैंगिक दुरुचार जैसे नए हथियारों का इस्तेमाल किया जा रहा है।

जाहिर है, इसका उद्देश्य महिला पत्रकारों को डराना, चुप कराना और उनकी साक्ष को खत्म करना है। ऐसे लोग चाहते हैं कि महिला पत्रकारों को इस तरह भयभीत कर और हतोत्साहित कर दिया जाए जिससे वह अपना काम ठीक से न कर पाएं। वह आम महिलाओं की आवाज को बुलंद कर पाएं। यूनेस्को ने चेतावनी है कि डिजिटल प्लेटफॉर्म पर शुरू होने वाली यह हिंसा अब वास्तविक दुनिया में भी दिखने लगी है। हाल के एक अध्ययन में पाया गया है कि 14 प्रतिशत महिला पत्रकारों को ऑनलाइन धमकियों के परिणामस्वरूप असली जीवन में हिंसा झेलनी पड़ी है। बड़ा सवाल है कि आखिर महिला पत्रकारों ही क्यों निशाने पर हैं? दरअसल, महिला पत्रकार ही आम महिलाओं पर होने वाले अन्याय, उनके साथ हो रही धरंज, सावर्जनिक और डिजिटल हिंसा के मामलों उजागर करती हैं। पीड़ित महिलाएं ही धमकी के बजाय महिला पत्रकारों के समक्ष अपनी बात को खुलकर कह पाती हैं।

महिला पत्रकार लैंगिक हिंसा, सत्ता के दुरुपयोग या असमानता जैसे मुद्दों पर जब स्टोरी करती हैं तो यह न केवल पीड़ित महिलाओं की आवाज को बुलंद करती हैं बल्कि वह उन फासीवादी ताकतों को भी ललकारती हैं जो महिलाओं को सीमाओं में बंधे देखना चाहती हैं। इसी कारण महिला पत्रकारों को डराने और बदनाम करने की कोशिशों की जा रही हैं। यह केवल ऑनलाइन समस्या नहीं है। ऑनलाइन हिंसा और ऑफलाइन हिंसा के बीच गहरा संबंध है। डिजिटल दुनिया अब वास्तविक हिंसा की तैयारी का मैदान बन चुकी है। एआई तकनीक ने



इस खतरे को और बढ़ा दिया है। डीपफेक के जरिए महिला पत्रकारों की फर्जी वीडियो या तस्वीरें बनाकर सोशल मीडिया पर फैलाना आम हो गया है। डॉक्सिंग के जरिए उनकी निजी जानकारी उजागर की जाती है, जिससे उनका और उनके परिवारों का असुरक्षित महसूस करना स्वाभाविक है।

यह पहला मौका नहीं है, जब इस तरह की रिपोर्ट सामने आई है। इससे पहले विश्व प्रेस स्वतंत्रता सम्मेलन 2020 के दौरान प्रकाशित एक स्नैपशॉट रिपोर्ट में भी यह सब उजागर हुआ था। स्नैपशॉट रिपोर्ट के अनुसार एक सर्वेक्षण में उतर देने वाली 73 प्रतिशत महिला पत्रकारों ने अपने कार्य के दौरान ऑनलाइन हिंसा का अनुभव किया। 25 प्रतिशत को शारीरिक हिंसा की धमकियां मिलीं। 18 प्रतिशत को यौन हिंसा की धमकी दी गई जबकि 20 प्रतिशत महिला पत्रकारों के साथ ऑनलाइन हिंसा के संबंध में ऑफलाइन हमला किया गया। इसी प्रकार यूनेस्को ने ऑनलाइन हिंसा का सामना किया जबकि जिम्बाब्वे में यह संख्या 63 प्रतिशत रही। हाल में दिल्ली में रात को घर लौट रही एक टीवी चैनल की महिला पत्रकार का कुछ लोगों ने पीछा किया।

महिला पत्रकारों को सोशल मीडिया पर लगातार अपमानजनक टिप्पणियों, धमकियों और चरित्रहिनता का सामना करना पड़ता है। इससे कई पत्रकार मानसिक दबाव में आकर संवेदनशील विषयों पर बोलना या लिखना छोड़ देती हैं। यह पत्रकारिता और लोकतंत्र दोनों के लिए चिंता का विषय है।

यहां सवाल उठता है कि आखिर इस समस्या का समाधान क्या है? इसके लिए कई कदम उठाने होंगे। सबसे पहले तो डिजिटल या ऑनलाइन हिंसा को संज्ञेय अपराध की श्रेणी में लेकर त्वरित और सख्त कार्रवाई की जरूरत है।

सरकारों और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों की जवाबदेही तय की जानी चाहिए। मीडिया संस्थानों को अपने यहां काम कर रही महिला पत्रकारों की सुरक्षा के लिए टोएस नीतियां बना कर उन्हें कानूनी मदद, मनोवैज्ञानिक परामर्श और सुरक्षा संबंधी प्रशिक्षण देने की पहल करनी चाहिए। टेक्नोलॉजी कंपनियों को चाहिए कि वह एआई टूल्स को नैतिक सुरक्षा कवच के साथ विकसित करें जिससे डीपफेक जैसे दुरुपयोग को रोक जा सके। समाज में महिला पत्रकारों के प्रति सम्मान और सहयोग की भावना पैदा करने की जरूरत है क्योंकि उन पर हमला केवल किसी एक व्यक्ति या पेशे पर नहीं है बल्कि अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर हमला है।

हमें यह सोचना चाहिए कि महिला पत्रकार केवल अपनी सुरक्षा के लिए नहीं लड़ रही हैं बल्कि वे उन करोड़ों महिलाओं की आवाज बनकर खड़ी हैं जिन्हें हर मोड़ पर पत्रकारों कर दिया जाता है। गरीब, ग्रामीण, पीड़ित और शोषित महिलाएं तो पहले से ही चुप हैं और अब अगर महिला पत्रकारों को भी डराकर या चुप कर दिया जाएगा तो यह केवल पत्रकारिता की नहीं बल्कि लोकतंत्र की पराजय होगी। जैसा कि यूनेस्को ने कहा है, मीडिया में महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना, सभी की अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की राह के लिए अनिवार्य है। यह इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि महिला पत्रकार ही सामान्य महिलाओं की आवाज को उठाने, उन्हें न्याय दिलाने के लिए आगे आती हैं। अगर महिला पत्रकारों की ही हतोत्साहित कर दिया जाएगा तो आम महिलाओं का क्या होगा, समझना कठिन नहीं है। डिजिटल हमलावर बहादुर नहीं हैं। उनका डटकर सामना किया जाना चाहिए। डिजिटल हमलावर सवालों से डरते हैं, इसीलिए तो महिला पत्रकारों को चुप कराने की साजिश कर रहे हैं।

## राहुल की प्रेस कांफ्रेंस यानी बिहार में हार की पेशबंदी

डॉ. आशीष वशिष्ठ

राहुल गांधी के वोट चोरी पर बीजेपी ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। चुनाव आयोग ने भी कहा है कि कांग्रेस को डुप्लीकेट मतदाताओं को हटाने के लिए शिकायत दर्ज करवानी चाहिए थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार हरियाणा राज्य की मतदाता सूची के खिलाफ कोई अपील दाखल नहीं की गई थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार मतदाता सूची के खिलाफ कोई अपील नहीं दायर की गई।

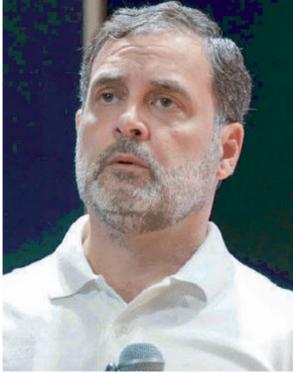
कांग्रेस नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी बिहार में पहले चरण की 121 सीटों पर मतदान से एक दिन पहले दिल्ली में प्रेस कांफ्रेंस कर चुनाव आयोग और बीजेपी पर गंभीर आरोप लगाए। कांग्रेस ने अपने आधिकारिक हैंडल से टवीट कर हरियाणा में डुप्लीकेट वोटर्स से लेकर बल्क वोटसं तक, कैटेगरी वाइज आंकड़े भी बताए हैं। इससे पहले भी राहुल गांधी वोट चोरी का मुद्दा उठा चुके हैं। लेकिन वो चुनाव आयोग में शपथ पत्र देकर शिकायत और अदालत का दरवाजा नहीं उठाते हैं। बस प्रेस कांफ्रेंस के माध्यम से बेबुनियाद आरोप और दावे करते रहते हैं। असल में पटना से करीब 1100 किलोमीटर दूर जब राहुल गांधी हरियाणा विधानसभा चुनाव में फर्जी वोटिंग के किस्से सुना रहे थे तब ऐसा लग रहा था मानो वो बिहार में महागठबंधन की होने वाली हार के लिए पेशबंदी कर रहे हैं।

राहुल गांधी के वोट चोरी पर बीजेपी ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। चुनाव आयोग ने भी कहा है कि कांग्रेस को डुप्लीकेट मतदाताओं को हटाने के लिए शिकायत दर्ज करवानी चाहिए थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार हरियाणा राज्य की मतदाता सूची के खिलाफ कोई अपील दाखल नहीं की गई थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार मतदाता सूची के खिलाफ कोई अपील नहीं दायर की गई।

राहुल गांधी के इस दावे को लेकर काफी विवाद हो रहा है। इनमें भी सबसे बड़ा विवाद तो ये है कि राहुल गांधी को ये कैसे पता चला कि उन 22 वोटर कार्ड पर एक ही मॉडल ही तस्वीर है, उन वोटर कार्ड से चुनावों में वोट डाले गए हैं। ये सवाल इसलिए भी उठ रहा है क्योंकि राहुल गांधी जिस वोटर लिस्ट को दिखाकर ये पूरा दावा कर रहे हैं, वो वोटर लिस्ट मतदान के बाद की नहीं बल्कि मतदान से पहले की है। सोचिए मतदान से पहले की वोटर लिस्ट से राहुल गांधी को ये कैसे पता चला कि इन वोटर कार्ड से चुनावों में वोटिंग थी हुई। मीडिया की पड़ताल में राहुल गांधी के दावे झूठे साबित हुए।

सवाल यह भी है कि अगर कोई गड़बड़ थी तो कांग्रेस के बूथ लेवल एजेंट्स ने संशोधन के दौरान एक ही नाम की एक से अधिक प्रविष्टियों को रोकने के लिए कोई दावा या आपत्तियां नहीं दर्ज की? वहीं अगर कई नामों के दोहराव से बचना था, तो संशोधन के दौरान कांग्रेस के बूथ-स्तरीय एजेंटों (बीएलए) ने कोई दावा या आपत्तियां क्यों नहीं उठाईं?

मीडिया रिपोर्ट के अनुसार बिहार और हरियाणा



दोनों में कांग्रेस के बूथ एजेंटों ने संशोधन के दौरान दोहराए गए नामों को लेकर कोई दावा या आपत्तियां नहीं दर्ज की। वही सवाल यह भी है कि वोटर लिस्ट चुनाव से पहले उपलब्ध होती है। अगर कोई नाम छूट गया है, तो उसे जुड़वाने की व्यवस्था होती है।

वास्तव में, कांग्रेस और कई विपक्षी दल सत्ता हासिल करने के लिए किसी भी किस्से बहाने देश की जनता को संवैधानिक संस्थाओं के प्रति उकसाते रहते हैं। चुनाव आयोग, ईडी, सीबीआई से लेकर तमाम दूसरी संवैधानिक संस्थाओं को कटघरे में खड़ा करते रहते हैं। राहुल गांधी तो चुनाव आयोग के अधिकारियों को खुली धमकी दे चुके हैं कि उनकी सरकार आएगी तो वो जांच करावाएगी। वैसे अब तक चुनाव आयोग और चुनाव प्रणाली को लेकर विपक्ष के आरोप फर्जी और बेबुनियाद ही साबित हुए हैं।

प्रेस कांफ्रेंस में राहुल गांधी ने मीडिया का परिचय बिहार के कुछ ऐसे लोगों से भी कराया है, जिनके नाम वोटर लिस्ट से काट दिए गए हैं और इन लोगों का कहना है कि चुनाव आयोग की तरफ से उनके पास कभी कोई आया ही नहीं और बिना बताए उनका नाम वोटर लिस्ट से डिलीट कर दिया गया। अब यहां पता है समस्या क्या आ रही है। समस्या ये है कि राहुल गांधी देश को ये बता रहे हैं कि वोटर लिस्ट में क्या त्रुटियां हैं लेकिन चुनाव आयोग जब इन त्रुटियों को सुधारने के लिए वोटर लिस्ट का रिवीजन करना चाहता है तो वो इसका भी विरोध करते हैं। ऐसे में सवाल यह भी है कि क्या राहुल गांधी एसआईआर का समर्थन कर रहे हैं या इसका विरोध? सवाल यह है कि जिन लाखों वोटरों का वोट कटा है, वो चुपचाप अपने घरों में बैठकर राहुल गांधी की प्रेस कांफ्रेंस का इंतजार क्यों कर रहे थे, उन्हें तो सड़कों पर उतर आना चाहिए था।

वास्तव में, राहुल गांधी एक अगंभीर राजनीतिज्ञ हैं। उनकी राजनीति का मकसद सेवा की बजाय मेधा खाना और कमाना है। देश की जनता से जुड़ाव दिखाने के लिए वो किसान, ड्राइवर, कारपेंटर, हलवाई, कुली या पुताई वाले का अभिनय करते

दिखते तो जरूर हैं, लेकिन राजनीति और देश को लेकर उनकी समझ अल्प्य है।

वहीं उनकी एक समस्या यह भी है कि मोदी सरकार के खिलाफ वो जो आरोप लगाते हैं, उनका कोई ठोस आधार या प्रमाण उनके पास नहीं है। चौकीदार चोर है, हिंडनवांग रिपोर्ट से लेकर वोट चोरी तक उनके सारे दावे और आरोप हवा हवाई ही साबित हुए हैं। वहीं वो किसी एक मुद्दे पर टिकते नहीं हैं। मोदी सरकार के खिलाफ वो पिछले एक दशक में कई आरोप लगा चुके हैं। लेकिन चंद दिनों के शोर शराबे के बाद वो कोई नया आरोप लगाने लगते हैं।

देश की जनता मोदी और राहुल गांधी के बीच का फर्क सही से समझ रही है। इसलिए कांग्रेस सत्ता से दूर है। राहुल गांधी के पास पक्के सबूत हों तो उन्हें छाती ठोककर चुनाव आयोग में शपथ पत्र दाखिल कर शिकायत दर्ज करनी चाहिए, अदालत का दरवाजा खटखटाना चाहिए। लेकिन वो ऐसा नहीं करते क्योंकि उनके आरोप केवल जनता को उकसाने के लिए हैं, संवैधानिक संस्थाओं और व्यवस्थाओं के प्रति नाराजगी का माहौल बनाने का है।

कांग्रेस और विपक्ष के कई दलों का इको सिस्टम देश में अस्थिरता, अशांति और अराजकता का माहौल बनाने की फिफा में है। देशी राजनीतिक दलों के इन षड्यंत्रों में विदेशी ताकतें खूब पानी मुहैया करावा रही हैं। आजकल राहुल गांधी जेन जी को बहला फुसलाकर सड़कों पर उतरा नारा चाहते हैं। प्रेस कांफ्रेंस की शुरुआत में राहुल गांधी ने कहा कि वोट चोरी को रोकने के लिए भारत के जेन-जी युवाओं को आगे आना होगा। राहुल गांधी बार-बार जेन-जी युवाओं का जिक्र कर रहे हैं, जिससे ये सवाल खड़ा होता है कि क्या वो भारत के युवाओं को सरकार के खिलाफ आंदोलन करने के उकसा रहे हैं? ये आरोप बीजेपी लगा रही है।

पिछले कुछ महीनों में जेन-जी युवाओं ने सिर्फ नेपाल में सरकार के खिलाफ हिंसक आंदोलन नहीं किया है, बल्कि मोरक्को, मेडागास्कर, पेरू, फिलीपींस, केन्या और यहां तक कि इंडोनेशिया में भी चुनी हुई सरकारों के खिलाफ जेन-जी युवा हिंसक आंदोलन कर चुके हैं और इनमें कुछ देशों में उन्होंने तख्तापलट भी कर दिया है। पिछले साल बांग्लादेश में भी जो तख्तापलट हुआ था, उसके पीछे भी जेन-जी छात्रों का हिंसक आंदोलन था, जिससे अब बीजेपी राहुल गांधी की मंशा पर सवाल उठा रही है। जिस तरह से विदेशी ताकतें भारत के बढ़ते कदमों को रोकना चाहती हैं। ऐसे में विपक्ष खासकर कांग्रेस नेताओं की बयानबाजी और व्यवहार इस के लिए वोट की बजाय तख्तापलट पर ज्यादा धक्केन करते हैं। कुल मिलाकर जमीन और जनता से कटे नेता और राजनीतिक दल बिहार चुनाव में अपनी हार को देखकर वोट चोरी का पुराना राग अभी से गाने लगे हैं। राहुल गांधी वोट चोरी का राग सबसे ऊंची आवाज में गा रहे हैं।

## पुष्कर ऊंट मेले' में घट गई ऊंटों की संख्या? : डॉ. रमेश टाकूर

पुष्कर ऊंट महोत्सव संपन्न हो गया लेकिन इस बार संसार के सबसे विशालतम ‘ऊंट मेले’ की तस्वीर बदली-बदली सी दिखी। मेले में ऊंट कम, घोड़े ज्यादा दिखे? जबकि मेला ऊंटों के लिए ही विश्व प्रसिद्ध है। ‘पुष्कर ऊंट मेला’ जिसे राजस्थान की जीवंत परंपरा और सांस्कृतिक धरोहर का हिस्सा कहा जाता है। मेले को विश्व के सबसे बड़े ऊंट मेले की उपाधि प्राप्त है। मेला पांच नवंबर तक चला। मेले की परंपरा वैसे तो ब्रिटिश शासनकाल से औपचारिक रूप से हुई थी। लेकिन मेले की रौनक जैसे कभी पहले हुआ करती थी, वैसी अब नहीं दिखती? क्योंकि उसमें ऊंट के अलावा दूसरे पशु ज्यादा दिखने लगे हैं। मेले का प्रतीक सर्वाधिक रूप से ऊंट होते थे। पर, अब घोड़ों की टापे सुनाई देती हैं। मेला लोकगीतों की धुनों और पर्यटकों की भीड़ से भी गुंजा करता था। सूर्यास्त के वक्त रेत पर ऊंटों की लंबी-लंबी परछायों को देखकर पर्यटक मनमोहित होते थे। तब ऐसा एहसास होता था कि जैसे राजस्थान की आत्मा भी रेत के जहाजों संग साथ-साथ चल रही है। पर लगातार घटते ऊंटों की संख्या ने सभी परंपराओं पर अंकुश सा लगा दिया है।

ऊंटों का ये पांच दिवसीय मेला, सांस्कृतिक आकर्षण और उत्सवी उत्फान से देश-विदेश के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करने में कोई कसर नहीं छोड़ता। मेले को देखने के

लिए इस बार करीब 46 देशों के पर्यटक पहुंचे। प्रत्येक वर्ष करीब पांच लाख विदेशी दर्शक आते हैं। राजा-महाराजाओं की धरती कहे जाने वाले राजस्थान में ऊंटों को केवल पशु ही नहीं, बल्कि रंगिस्तान का जहाज और संस्कृति का प्रतीक माना जाता है। पुष्कर मेला सालाना वार्षिक सरकारी आयोजन है जो ऊंटों एवं अन्य पशु धन के लिए समर्पित है। यह दुनिया के ‘विशाल व्यापार पशु मेले’ में से एक है जिसमें विभिन्न आकर्षण वाले पशुओं की खरीद-फरोख्त के अलावा, महत्वपूर्ण पर्यटन आकर्षण का नजारा देखने को मिलता है। मेले में व्यापार, मेलजोल और धार्मिक आस्था-तीनों का संगम एक साथ समाहित होता है।

पर्यटकों को भी ‘पुष्कर ऊंट मेला-2025’ का स्वरूप बदला हुआ दिखा। क्योंकि मेले में ऊंटों से ज्यादा घोटे थे। जबकि, परंपरागत ऊंट ज्यादा और अन्य पशु की आसपास कम होनी चाहिए। मेले में इस साल करीब 4,000 विभिन्न प्रजातियों के घोड़े पहुंचे। जबकि, ऊंटों के पहुंचने की संख्या मात्र 1,400 के आसपास बताई गई। इस घटती को क्या समझा जाए? क्या ऊंटों की घटती आबादी से दुखद तस्वीर पेश कर रही है। वैसे, तल्लह हकीकत से मुंह भी नहीं फेर सकते? क्योंकि देशभर से लगभग ऊंटों की संख्या खत्म हो ही गई है। सिर्फ राजस्थान ही ऐसा राज्य है जहां ऊंटों की संख्या बीते कुछ



दशकों से सर्वाधिक रही है। एकाध दशकों से वहां से भी ऊंटों की आबादी तेजी से घटी है।

घटते ऊंटों को लेकर राजस्थान सरकार भी परेशान है। 19 सितंबर 2014 से ऊंट को राजस्थान का राज्य पशु भी घोषित किया गया। ऊंटों का संरक्षण कैसे हो, को ध्यान में रखकर प्रदेश सरकार ने अक्टूबर-2016 को ‘ऊंट संरक्षण योजना’ भी बनाई। 14-5 चलने के बाद योजना से कोई खास परिणाम नहीं निकला, तो वर्ष 2022-23 से ‘ऊंट पालक योजना’ शुरू की गई, जिसमें प्रत्येक ऊंट पालक व्यक्ति को 10,000 रूपए की सालाना प्रोत्साहन राशि देना आरंभ हुआ। पिछले वर्ष यानी 2024-25 में इस राशि में डबल बढ़ोतरी कर 20,000 प्रति ऊंट देना सरकार ने शुरू किया है। पर, अफसोस हालात अब भी चिंताजनक बने हुए हैं। चिंता इसलिए कि किसानों का ऊंट पालने से मोह लगातार भंग हो रहा है। हालांकि, सरकार फिर भी



ऊंटों के संरक्षण को लेकर कोई कोर-कसर नहीं छोड़ रही। कुछ वर्षों से प्रदेश में सालाना ‘ऊंट महोत्सव’ का आयोजन भी शुरू कर दिया गया है। इस साल 11-12 जनवरी को ये जलसा मनाया गया।

गौरतलब है ऊंटों के नहीं रहने से पुष्कर मेले का अस्तित्व भी खतरे में पड़ सकता है। वर्ष-1961 में केंद्र सरकार द्वारा कराई गई ऊंट जनागणना में 10 लाख ऊंटों की संख्या बाहर निकली थी। जो अब मात्र 1,85,000 तक सिमट गई है। ऊंट पालन वाले प्रमुख प्रदेश राजस्थान की खराब स्थिति बताती है कि 2047 तक ऊंट चरने के कगार पर पहुंच जाएंगे। अगर ऐसा हुआ तो पुष्कर में ऊंट वास्तविक नहीं, पोस्टरों में ही दिखेंगे। भविष्य की जीव पीढ़ी ऊंटों के किस्से कितनाबों से ही जान पाएगी। इसलिए भारत के इस विश्वस्तरीय ऊंट मेले की परंपरा को किसी भी सूरत में

सहजना होगा। ये एक मात्र मेला नहीं, बल्कि भारतीय और स्थानीय साक्षा संस्कृति, लोककला और परंपरा का बेजोड़ उत्सव भी है।

संसार में राजस्थान ऊंटों के मामले में अभी भी अग्रज पायदान पर है। जहां आज भी विभिन्न किस्मों की प्रजातियां पाई जाती हैं। मात्र ऊंटों की सवारी करने को विदेशी पर्यटक छुट्टियों में राजस्थान पहुंचते हैं। बहरहाल सदियों पुराने ऊंट मेले की साक्ष को बचाने के लिए हुकूमती प्रयासों के साथ-साथ सामाजिक स्तर पर कोशिशें जारी हैं। साक्षा कोशिशों के बावजूद भी मेले की तस्वीर साल-दर-साल बदलती जा रही है। मेले की पहचान पारंपरिक और स्थानीय लोक संगीत, नृत्य, हस्तशिल्प से भी जुड़ी है। यही कारण है कि ऊंट मेले के बहाने पर्यटक रैतीले राजस्थान की रंगीन संस्कृतियों को निहारने जाते हैं। मेले में जहां ऊंटों के बड़े-बड़े काफिले दिखाई देते हैं, वहां इस बार सुंदर और चमकीले बड़े-बड़े घोड़े मुख्य आकर्षण का केंद्र बने हैं। मौजूदा मेले की बदर्ग रौनक को देखकर आयोजक से लेकर पर्यटक, स्थानीय लोग भी चौंके हैं। मेले में घोड़ों की सजावट, प्रदर्शन और सौदेबाजी बाँचें और दिख रही है। खरीदार ऊंटों को छोड़कर अलग-अलग नस्लों के घोड़ों को लेकर उतारती हैं। पुष्कर मेले को पुरानी रंगत में फिर से लौटाने के लिए हर संभव प्रयास किए जाने की दरकार है।

## शब्दों की संवेदना



विजय गर्ग

भय हमारी सहजता में विलीन होने लगा है।

हम भूलते जा रहे हैं कि ये शब्द मानवता के ताजे जन्मों को इंगित करते हैं। ये किसी भाषण और बातचीत की अलंकारिक शोभा नहीं, बल्कि सभ्यता की त्रासदी के कड़वे सत्य हैं। हम क्यों भूल रहे हैं 'बलात्कार' शब्द एक स्त्री की टूटी हुई आत्मा का मौन विलाप है.... 'हत्या' एक परिवार की बूझी हुई

आशाओं का अंधेरा है... 'जनसंहार' में मासूमों की सामूहिक लाशों की निशब्द चीखें हैं... 'दहेज हत्या' में वह आग है जो घर की चौखट पर ही बेटी का जीवन निगल जाती है... 'बाल शोषण' में लुटे हुए बचपन की किलकारियाँ दफन हैं... 'मानव तस्करी' में बिके हुए सपनों और छिनी हुई आजादी की दास्तान और 'आतंकवाद' में लहलुहान जमीन और बिखरी हुई चीखों का आतंक है। इन शब्दों का उच्चारण किसी चेतावनी की घंटी की तरह होना चाहिए, जो भीतर तक झकझोर दे और हमें रुककर सोचने पर मजबूर करे। इन्हें सुनते ही मनुष्य को अपनी सभ्यता पर प्रश्नचिह्न दिखना चाहिए और आत्मा को मानो किसी भारी बोझ तले दब जाना चाहिए। पर अफसोस यह है कि हम इन्हें उसी सहजता से ग्रहण करने लगे हैं, जैसे कोई रोजमर्रा की खबर। इन शब्दों को इतना साधारण बना दिया गया है कि अब इनमें न भय शेष रहा, न पीड़ा, न शर्म। बिना गंभीरता के जैसे चाहा बोल दिया।

गौरतलब है कि जब शब्दों का दर्द हमारे दिलों से उतर जाता है और उनका उच्चारण हमें शर्मिंदा नहीं करता, तब करुणा मर जाती है। और जब करुणा मर जाती है, तो समाज केवल भीड़ में बदल जाता है। एक ऐसी भीड़, जो देखती है, और शब्दों की पीड़ा अक्षरों में सिमटने लगी है। कुछ खोफनाक शब्दों के हम इतने आदी हो गए हैं कि इन्हें बोलते हुए अब लला नहीं रंधता, रूह नहीं कांपती और इन्हें बोलते समय हम जरा भी नहीं हिचकिचाते। संवादों में, घरों, दोस्तों की महफिल और यहां तक कि बच्चों के सामने भी ये शब्द इतने सहजता से निकल जाते हैं, मानो ये कोई साधारण रोजमर्रा के जुमले हों। अब इनका



है। यह सामान्यीकरण केवल शब्दों के भावों का पतन नहीं, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों के हृदय से करुणा और लज्जा के लोप का बीज बोता है।

हृदय को छलनी कर देने वाले शब्दों का सामान्यीकरण समाज को मनोवैज्ञानिक रूप से भी प्रभावित करता है। इन शब्दों का दो टुक दोहराव अवचेतन में अपनी तीव्रता खो देते हैं और अपराध धीरे-धीरे हमारे सामूहिक मानस में एक 'स्वीकृत यथार्थ' बन जाता है। इससे अपराध को बढ़ने से रोकने वाली अंतिम दीवार ढह जाती है और अपराधी के भीतर से भी भय का बोध मिटने लगता है। दरअसल, जहां संवेदना मरी हो, वहां अपराध को अंकुरित होने के लिए अनुकूल मिट्टि मिल जाती है।

आज बहुत सारे लोग ऐसे दिख जाएंगे, जिनके लिए बोले गए शब्दों से पहले कुछ सोचना जरूरी नहीं लगता, लेकिन वे कई बार ऐसा कुछ बोल जाते हैं, जिससे न केवल किसी एक व्यक्ति को चोट पहुंचती है, बल्कि शब्दों से जुड़ा वह व्यवहार सामाजिक व्यवहार का एक पैमाना और उदाहरण रच देता है। इसके बाद इस तरह के

व्यवहार को चलन बनते और किसी के खिलाफ अप्रोपित हथियार बनते देखा जा सकता है। यह सिर्फ इसलिए हो पाता है कि बोले या इस्तेमाल में लाए गए शब्दों की संवेदना की

समझना हमारे लिए जरूरी नहीं लगता। इसलिए आज समाज की सबसे बड़ी आवश्यकता है हृदय विदारक शब्दों की संवेदनशीलता को बनाए रखा जाए। शिक्षा, साहित्य और घर-परिवार में इन शब्दों का प्रयोग हर हाल में और हर स्तर पर पूरी संवेदनशीलता के साथ केवल अत्यंत आवश्यक होने पर ही होना चाहिए, ताकि उनका मूल्य, उनका अर्थ और उनकी गूढ़ता बनी रहे। इनके उच्चारण में संबंधित अपराधियों के प्रति घृणा, क्रोध और सामाजिक बहिष्कार की भावना इतनी तीव्र हो कि वह अपराधियों के मन में भय पैदा करे और ऐसे कुछ करने का खयाल आने से पहले मोटी दीवार खड़ी हो जाए। जब शब्द कांपेंगे, तब चेतना जागेगी। जब चेतना जागेगी, तभी मानवता की रक्षा संभव होगी।

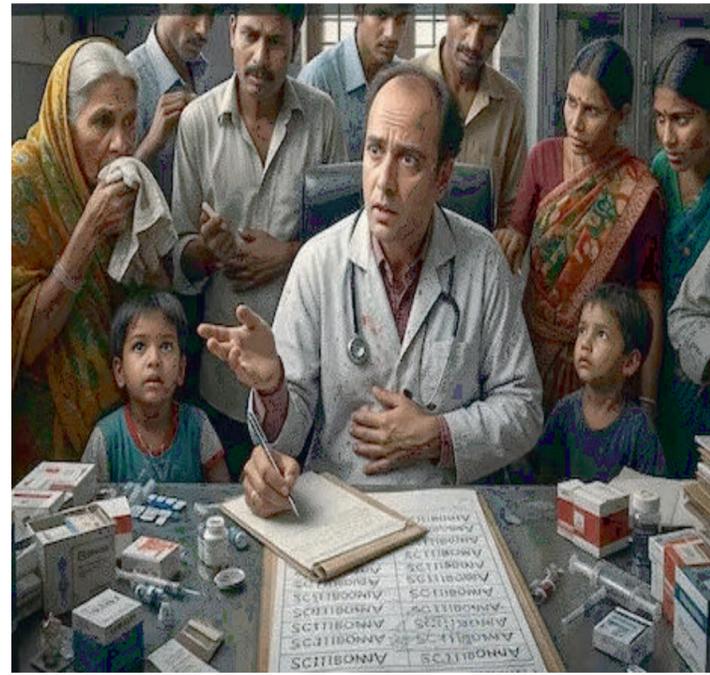
सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब



संपादकीय

चिंतन-मगन

## भ्रामक दवा प्रचार की बढ़ती जाल : एक विश्लेषण



डॉ. विजय गर्ग

फार्मास्यूटिकल परिदृश्य पर दवाओं के प्रचार का एक जटिल और व्यापक नेटवर्क तेजी से हावी हो रहा है, जो अक्सर सूचनात्मक विपणन और स्पष्ट

धोखाधड़ी के बीच की रेखा को अस्पष्ट कर देता है। विशेष रूप से डिजिटल युग में भ्रामक दवा विज्ञापनों का यह रबढ़ता हुआ वेबर सार्वजनिक स्वास्थ्य, रोगी-चिकित्सक विश्वास और स्वास्थ्य देखभाल लागत के लिए महत्वपूर्ण खतरा पैदा करता है। डिजिटल शिफ्ट और नियामक चुनौतियाँ इंटरनेट, सोशल मीडिया और ऑन-डिमांड प्लेटफॉर्मों के उदय ने दवाओं को बाजार में लाने का तरीका गहराई से बदल दिया है। प्रत्यक्ष-उपभोक्ता विज्ञापन (डीटीसीए), जो पहले मुख्य रूप से टीवी और प्रिंट तक सीमित था, अब ऑनलाइन समृद्ध हो रहा है, जिससे कंपनियों को तेजी से और वैश्विक स्तर पर जानकारी फैलाने की अनुमति मिलती है।

ऑनलाइन वॉल्यूम और स्पीड: लगातार सामग्री को स्थानांतरित करने की आसानी के साथ-साथ ऑनलाइन प्रचार सामग्री को विशाल मात्रा एफडीए कार्यालय ऑफ प्रिंसिपल ड्रग प्रमोशन (ओपीडीपी) जैसे नियामकों पर भारी पड़ती है। नियामक कार्रवाई में देरी का अर्थ है कि अनगिनत उपभोक्ताओं को गलत संदेशों के संपर्क में आने से पहले उन्हें सही किया जाता है। धुंधली रेखाएं: सोशल मीडिया और डिजिटल चैनलों ने वास्तविक, साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य जानकारी, प्रभावशाली लोगों द्वारा भुगतान किए गए समर्थन और आधिकारिक दवा विज्ञापन के बीच अंतर करना कठिन बना दिया है।

नए अभिनेता: पदोन्नति अब केवल दवा निर्माताओं से नहीं है। टेलीमेडिसिन प्लेटफॉर्म और स्टार्टअप क्लिनिक भी तेजी से प्रिंसिपल दवाओं की मार्केटिंग कर रहे हैं, कभी-कभी विनियामक अनुपालन के साथ, उत्तेजक या मोटापे वाली दवाओं जैसे उत्पादों पर अजीब दावे करते हैं। धोखा देने की सामान्य रणनीति भ्रामक दवा प्रचार अक्सर कई मध्यम रणनीतियों का उपयोग करते हैं जो सूचित निर्णय लेने को कमजोर करती हैं।

जोखिम को छोड़ना या डाउनप्ले करना: यह सबसे आम उल्लंघन से एक है। विज्ञापन अक्सर दवा की प्रभावशीलता और इसके संभावित दुष्प्रभावों और जोखिमों के बीच रसायनायु संतुलन प्रस्तुत करने में विफल रहते हैं, जिससे उत्पाद का समग्र मूल्य खतरनाक रूप से विकृत प्रतीत होता है।

अत्यधिक प्रभावशीलता या लाभ: दावों को अक्सर अतिरिक्त, अस्पष्ट या पर्याप्त वैज्ञानिक साक्ष्य द्वारा समर्थित नहीं किया जाता है। दवाओं को रचमत्कार उपचार के रूप में प्रचारित किया जा सकता है या नियामक निकायों द्वारा मूल्यांकन या अनुमोदित नहीं किए गए उपयोगों के लिए (रेऑफ-लेबलिंग) प्रचारित।

अध्ययन डेटा का गलत प्रतिनिधित्व करना: कंपनियों अनुकूल डेटा चुन सकते हैं, नैदानिक परीक्षण के परिणामों

को गलत तरीके से वर्णित कर सकती हैं या अपने उत्पाद के लिए कृत्रिम रूप से बाजार में वृद्धि करने के लिए दवा उपचार की आवश्यकता वाली गंभीर चिकित्सा स्थितियों (जैसे शर्मापीन) का चित्रण कर सकती हैं।

कमजोर आबादी को लक्षित करना: कैसर जैसी स्थितियों के लिए प्रचार अक्सर रोगियों की उच्च संवेदनशीलता और विज्ञापित उपचारों की उच्च लागत के कारण अतिरिक्त चिंताएं पैदा करते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य और अर्थव्यवस्था पर प्रभाव इस धोखाधड़ी विपणन वेब के परिणाम व्यापक हैं।

रोगी को नुकसान और अनुचित उपयोग: गलत जानकारी स्वयं-उपचार को प्रोत्साहित कर सकती है या रोगियों को महंगी, ब्रांड नाम की दवाओं की मांग करने के लिए प्रेरित कर सकती है जो उनकी स्थिति के लिए अनुपयुक्त हैं या सस्ते विकल्पों से कम सुरक्षित और प्रभावी हैं।

विश्वास नष्ट करना: झूठे या भ्रामक दावे रोगियों और डॉक्टरों के बीच विश्वास को कमजोर करते हैं, जिससे उपचार विकल्पों के बारे में सूचित बातचीत कठिन हो जाती है।

स्वास्थ्य देखभाल लागत में वृद्धि: आक्रामक विपणन नए, अक्सर अधिक महंगे दवाओं की मांग को बढ़ावा देता है, जिससे रोगियों और प्रणाली के लिए स्वास्थ्य देखभाल खर्च बढ़ते हैं। आगे का रास्ता इस जटिल समस्या से निपटने के लिए एक बहुमुखी रणनीति की आवश्यकता होती है। सख्त विनियमन और प्रवर्तन: नियामकों को क्रियान्वयन उपकरण का आक्रामक रूप से उपयोग करना चाहिए, नियामक अंतराल (जैसे रणनीति प्रावधान नियम) बंद करना होगा, तथा डिजिटल मीडिया की गति के साथ तालमेल रखने के लिए अपनी निगरानी रणनीतियों को अनुकूलित करना होगा।

पेशेवर जागरूकता में वृद्धि: स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को भ्रामक प्रचारों की पहचान करने और रिपोर्ट करने के तरीके (जैसे कि एफडीए के बुरे विज्ञापन कार्यक्रम) और दवाओं के विज्ञापन में किए गए दावों का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने की आवश्यकता है।

उपभोक्ता स्वास्थ्य साक्षरता में सुधार: उपभोक्ताओं को ऑनलाइन स्वास्थ्य दावों पर संदेह करने के लिए जागरूकता अभियान आवश्यक हैं, विशेष रूप से जो जोखिम और लाभ की जानकारी का संतुलन नहीं रखते हैं। डिजिटल युग में धोखाधड़ी दवाओं के प्रचार का विकास एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती है जिसके लिए नियामकों, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और जनता से यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि चिकित्सा निर्णय सटीक, संतुलित और वैज्ञानिक रूप से सुरक्षित जानकारी पर आधारित हों। क्या आप चाहते हैं कि मैं दवा प्रचार के एक विशिष्ट पहलु पर अधिक जानकारी प्राप्त करूं, जैसे कि एफडीए की हालिया प्रवर्तन कार्रवाई या सोशल मीडिया प्रभावकों की भूमिका?

## पुरुषों को महिलाओं की तुलना में अधिक व्यायाम की आवश्यकता हो सकती है

डॉ. विजय गर्ग

जब फिटनेस की बात आती है, तो एक आकार सभी के लिए उपयुक्त दृष्टिकोण पूरी तरह से सटीक नहीं हो सकता - खासकर पुरुषों और महिलाओं की तुलना करते समय। उभरते शोध से पता चलता है कि पुरुषों को इसी तरह के स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए महिलाओं की तुलना में अधिक व्यायाम की आवश्यकता हो सकती है, खासकर जब यह हृदय स्वास्थ्य, चयापचय और दीर्घायु की बात आती है।

खेल में जैविक अंतर पुरुष और महिलाएं न केवल हार्मोन में बल्कि मांसपेशियों की संरचना, वसा वितरण और हृदय संबंधी प्रतिक्रियाओं में भी भिन्न होती हैं। टेस्टोस्टेरोन मांसपेशियों के निर्माण में पुरुषों को लाभ देता है, लेकिन चयापचय संतुलन बनाए रखने के लिए अधिक ऊर्जा व्यय की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। दूसरी ओर, महिलाएं स्वाभाविक रूप से कम तीव्रता वाली व्यायाम के दौरान वसा जलाने में अधिक कुशल होती हैं।

हृदय स्वास्थ्य और दीर्घायु हाल के अध्ययनों से पता चला है कि मध्यम शारीरिक गतिविधि दोनों लिंगों में हृदय रोग की संभावना को काफी कम कर सकती है - लेकिन पुरुषों को सुरक्षा का समान स्तर प्राप्त करने के लिए अक्सर अधिक बार या उच्च तीव्रता पर व्यायाम करना पड़ता है। यह ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि पुरुष पेट के चारों ओर अधिक विसरेल वसा जमा करते हैं, जो हृदय रोग और इंसुलिन प्रतिरोध से दृढ़ता से जुड़ा होता है।

व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य दोनों लिंग व्यायाम से मानसिक रूप से लाभान्वित होते हैं, लेकिन शोध बताते हैं कि महिलाओं को कम तीव्र और छोटी कसरत से अधिक भावनात्मक लाभ मिल सकते हैं, जबकि पुरुषों को अक्सर समान मूड और तनाव-कम करने वाले प्रभावों को प्राप्त करने के लिए लंबे समय या अधिक शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता होती है।

जीवनशैली और आरामदायक जोखिम आधुनिक जीवनशैली, विशेष रूप से डेस्क-बाउंड नौकरियों ने पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच बैठे रहने वाले व्यवहार में वृद्धि की है। हालांकि, पुरुषों में निष्क्रियता से अधिक जोखिम कारक जमा होते हैं - जैसे उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और शरीर की वसा प्रतिशत। इसलिए, सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का सुझाव है कि पुरुषों को कार्डियो और ताकत प्रशिक्षण के साथ अधिक संरचित व्यायाम करने चाहिए।

सही संतुलन ढूंढना जबकि पुरुषों को अधिक मात्रा में व्यायाम की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन हर किसी के लिए गति की गुणवत्ता महत्वपूर्ण होती है। महिलाएं पुरुषों की तरह ही ताकत प्रशिक्षण से लाभान्वित होती हैं, और पुरुष महिलाओं द्वारा पारंपरिक



रूप से अनुकूल लचीलापन और सहनशीलता व्यायाम से लाभ उठाते हैं। मुख्य बात यह है कि व्यक्ति की आवश्यकताओं, आयु और स्वास्थ्य स्थितियों के अनुरूप एक सुसंगत, गोल दिनचर्या बनाए रखें।

**हृदय स्वास्थ्य लाभों के बारे में प्रमुख निष्कर्ष**  
जोखिम में असमानता: इस अध्ययन में हजारों वयस्कों के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया, जिसमें पाया गया कि पुरुषों और महिलाओं को हृदय स्वास्थ्य के मामले में शारीरिक गतिविधि से किफला लाभ मिलता है।

**डोज अंतर**  
जिन महिलाओं ने हर सप्ताह लगभग 250 मिनट मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि की, उनमें कोरोनरी हृदय रोग का जोखिम लगभग 30% कम हुआ।

पुरुषों को उसी 30% जोखिम में कमी पाने के लिए प्रति सप्ताह लगभग 530 मिनट (लगभग 9 घंटे) की आवश्यकता होती है। कम स्तर पर लाभ: मध्यम गतिविधि के प्रति सप्ताह सामान्यतः अनुशंसित न्यूनतम 150 मिनट में भी महिलाओं को पुरुषों की तुलना में हृदय जोखिम (लगभग 22%) में अधिक संपेक्ष कमी हुई। अंतर क्यों? खेल में जैविक कारक वैज्ञानिकों का मानना है कि लिंगों के बीच जैविक अंतर यह स्पष्ट करते हैं कि महिलाएं कम खुराक व्यायाम से समानापातिक रूप से अधिक हृदय संबंधी लाभ प्राप्त कर सकती हैं।

हार्मोन: महिलाओं में परिसंचरण एस्ट्रोजन का उच्च स्तर एक भूमिका निभाता है, जो व्यायाम के दौरान अधिक प्रभावी वसा

जलाने में मदद करता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर और हृदय स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है।

मांसपेशियों की संरचना: महिलाओं में धीमी गति से चलने वाले (प्रकार I) मांसपेशी फाइबर का अधिक हिस्सा होता है, जो धीरे-धीरे और निरंतर गतिविधि के लिए अत्यधिक कुशल होते हैं। पुरुषों के पास आमतौर पर तेज स्विच (प्रकार II) फाइबर होते हैं, जो बिजली की छोटी बूंदों के लिए उपयुक्त होता है। मांसपेशियों की दक्षता में यह अंतर महिलाओं को एक ही आंदोलन से अधिक हृदय संबंधी लाभ प्राप्त करने की अनुमति दे सकता है। वर्तमान दिशानिर्देशों के लिए प्रभाव वर्तमान अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय व्यायाम दिशानिर्देश (जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन) आम तौर पर सभी वयस्कों के लिए समान न्यूनतम व्यायाम की अनुशंसा करते हैं - आमतौर पर प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम गतिविधि। ये नए निष्कर्ष बताते हैं कि यौन-विशिष्ट दृष्टिकोण अधिक प्रभावी हो सकता है, विशेष रूप से हृदय स्वास्थ्य के लिए निष्कर्ष यह विचार कि पुरुषों की महिलाओं की तुलना में अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता हो सकती है, प्रतिस्पर्धा के बारे में नहीं है - यह जीव विज्ञान के बारे में है। लिंग के अंतर हमारे शरीर को शारीरिक गतिविधि पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं, लेकिन पुरुष और महिलाएं दोनों ही एक सार्वभौमिक सत्य साक्षात् करते हैं: नियमित व्यायाम स्वस्थ, लंबे जीवन के लिए सबसे शक्तिशाली उपकरणों में से एक है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद्, गली कॉर बंद एमएचआर मलोट पंजाब

## विवाह — जहाँ 'मैं' विलीन होकर 'हम' जन्म लेता है [विवाह — अधूरी नहीं, एक-दूसरे में पूरी कहानियाँ]

कृति आरके जैन, बड़वानी (MP)

विवाह—एक ऐसा बंधन जो दो दिलों को नहीं, दो आत्माओं को जोड़ देता है। यह केवल मिलने की औपचारिकता नहीं, बल्कि जीवन भर साथ निभाने की पवित्र प्रतिज्ञा है। यह रिश्ता "साथ रहने" से नहीं, बल्कि हर परिस्थिति में "साथ निभाने" से जीवित रहता है। इसमें प्रेम की मिठास है, पर साथ ही धैर्य, त्याग और अटूट विश्वास का वह मौन संकल्प भी है, जो हर कठिनाई, हर आँधी के बाद इस बंधन को और मजबूत बना देता है।

शुरुआत में हर विवाह एक सुंदर सपने जैसा लगता है— जहाँ हर दिन नई रोशनी लेकर आता है, हर बात में मिठास होती है, और हर नजर में प्रेम की चमक। छोटी-छोटी खुशियाँ बड़ी लगती हैं, और जीवन एक रंगीन उत्सव-सा प्रतीत होता है। पर असली विवाह वहीं से शुरू होता है, जहाँ यह रंग धीरे-धीरे यथार्थ में ढलने लगते हैं— जब थकान, जिम्मेदारियाँ और मतभेद दरवाजा खटखटाते हैं। तभी समझ आता है कि प्रेम केवल रोमांस का नाम नहीं, बल्कि धैर्य, समझ और स्वीकार से बुनी वह डोर है जो दो अलग-अलग जीवनों को एक सूत्र में बाँध देती है। असली साथ वही होता है, जहाँ तकरार के बाद भी दिलों में

अपनापन जिंदा रहता है।

पति-पत्नी का रिश्ता एक पारदर्शी आईने जैसा होता है— जिसमें दोनों एक-दूसरे का सच्चा रूप देखते हैं। जब पत्नी अपनी थकान छिपाकर मुस्कुराती है ताकि पति की चिंता हल्की हो जाए, तो वह स्नेह नहीं, त्याग का सबसे सुंदर रूप बन जाती है। और जब पति अपनी उलझनों को मन में दबाकर बस इतना कह देता है— "सब ठीक हो जाएगा," तो वह केवल शब्द नहीं, बल्कि वह विश्वास होता है जो पूरे घर को संभाल लेता है। यही तो प्रेम का सबसे पवित्र रूप है— जो बोलता नहीं, बस हर नजर, हर स्पर्श, हर खामोशी में गहराई से महसूस होता है।

वो दृश्य किना खूबसूरत होता है— जब दरत दरत पत्नी पति की प्रतीक्षा करती है, और सुबह वही पति बिना कुछ कहें उसके लिए चाय बनाकर रख देता है। वहाँ शब्द नहीं होते, पर हर क्रिया में एक गहरा स्नेह छिपा होता है। दोनों जानते हैं— जिंदगी आसान नहीं, मगर एक-दूसरे का साथ ही उनका सबसे बड़ी ताकत है। यही तो उस रिश्ते की सुनकारी है— जहाँ मौन ही भाषा बन जाता है, और आँखों की कोमल चमक ही दिलों की अगहकी बात कह देती है।

समय के साथ यह बंधन बदलता जरूर है, पर

इसकी जड़ें और गहरी होती जाती हैं। पहले जहाँ प्रेम में चंचलता थी, अब उसमें स्थिरता है, पहले जहाँ रोमांस था, अब उसमें गहराई और समझ की परतें हैं। जो हाथ कभी केवल स्नेह से थामा गया था, अब वही हाथ हर कठिनाई में सहारा बन चुका है। और जब कभी जीवन की आँध्रियाँ दोनों को झकझोरती हैं, तब वही रिश्ता सिखाता है— प्यार जीतने की नहीं, समझने की कला है। जब रात की खामोशी में कोई हल्की सी "संरी" फुसफुसा देता है, और दूसरा बिना कुछ कहे बस मुस्कुरा देता है— वहाँ से शुरू होता है सच्चे विवाह का नया सवेरा।

सालों की लंबी यात्रा के बाद पति-पत्नी एक-दूसरे के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन जाते हैं— इतने गहराई से कि अब उनके सुख-दुःख, थकान और सुकून की सीमारूप मिट जाती हैं। एक की मुस्कान दूसरे के दिन को रोशन कर देती है, और एक की चुप्पी दूसरे के दिल को बेचैन कर जाती है। अब प्रेम का स्वरूप बदल जाता है— वह शब्दों या इजहार में नहीं, बल्कि रोजमर्रा के छोटे-छोटे व्यवहारों में झलकता है। अब साथ टहलने की चाह नहीं रहती, बस साथ बैठने की खामोशी तसल्ली ही जीवन का सबसे बड़ा सुकून बन जाती है। दो कप चाय, एक पुरानी खिड़की, और साझा



खामोशी— यही अब उनके संसार की सबसे गहरी खुशी है।

और फिर जब उम्र अपनी धीमी चाल से उतरने लगती है, जब बालों में सफेदी झिलझिलाने लगती है, तब भी वो हाथ एक-दूसरे में वैसे ही धमे रहते हैं— जैसे बरसों पहले था। आँखें भले अब कमजोर पड़ गई हों, पर उनमें आज भी वही पुरानी चमक, वही अपनापन झिलझिलता है। वे एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराते हैं— मानो समय से कह रहे हों, "तेरी

रफ्तार चाहे जितनी भी तेज हो, हमारे साथ की धड़कनें आज भी उतनी ही मजबूत हैं।" यही है विवाह की सच्ची परिपूर्णता— जहाँ प्रेम का रंग समय के साथ बदलता है, पर उसकी गहराई नहीं।

विवाह का असली सौंदर्य उसकी चमकदार परिपूर्णता में नहीं, बल्कि उन हल्की-हल्की खरोंचों में छिपा है जो जीवन की परीक्षाओं ने दी हैं— क्योंकि हर चोट, हर चुनौती, इस रिश्ते को और गहराई से गढ़ती है। यह रिश्ता वादों की मिठास पर नहीं, बल्कि समर्पण

के मौन कर्मों पर टिका होता है। हर सुबह की एक मुस्कान, हर दिन की छोटी-सी परवाह, हर रात की थकान के बाद का एक सुकूनभरा "ठीक हो न?"— यही वे पल हैं, जिनमें यह बंधन बार-बार जन्म लेता है, और पहले से कहीं अधिक मजबूत हो उठता है।

अंततः, पति-पत्नी दो अलग अस्तित्व नहीं, बल्कि एक ही आत्मा के दो रूप हैं— जो जीवन की हर धूप में एक-दूसरे के साए बनते हैं, और हर छाँव में एक-दूसरे का आसरा। वे कभी शब्दों से नहीं, बल्कि मौन स्पर्शों से प्रेम जताते हैं; कभी तर्क से नहीं, बल्कि एहसास से साथ निभाते हैं। जब एक थक जाता है, दूसरा हिम्मत बना देता है; जब एक टूटता है, दूसरा संभल जाता है। यही तो उस रिश्ते की गहराई है— जहाँ प्रेम कोई भावना नहीं, बल्कि जीवन जीने का दंग बन जाता है। वे हर दिन, हर साँस, हर धड़कन के साथ यह सिखाते हैं— सच्चा प्रेम बोला नहीं जाता, निभाया जाता है। वह किसी वचन या वाक्य में नहीं बंधता, बल्कि हर मुस्कान, हर आँसू, और हर साझा खामोशी में बसता है। और यही तो विवाह का चिरस्थायी सौंदर्य है— जहाँ दो नहीं, एक आत्मा चलती है— समर्पण के पथ पर, अनंत प्रेम की रोशनी में।



# बनारस से खजुराहो रवाना हुई वंदेभारत एक्सप्रेस, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हरी झंडी दिखाया किया रवाना

परिवहन विशेष न्यूज

वाराणसी से वसमी अहमद पूर्व मिडिया प्रभारी उत्तर प्रदेश शनिवार की सुबह बनारस रेलवे स्टेशन का नजारा कुछ और ही था। जैसे ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने काशी से खजुराहो जाने वाली वंदेभारत एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाई, पूरा स्टेशन "हर-हर महादेव" के जयघोष से गूंज उठा। लोगों ने हाथ उठाकर प्रधानमंत्री का स्वागत किया, मोबाइल की फ्लैशलाइट जगमगा उठी और नई चमचमाती वंदेभारत एक्सप्रेस गति पकड़ती हुई खजुराहो की ओर रवाना हो गई। ज्ञादा जानें बनारस काशी आठ कोच वाली इस उद्घाटन विशेष ट्रेन में पहले ही दिन 400 से अधिक यात्रियों ने सफर किया। सुबह ठीक 8 बजकर 41 मिनट पर ट्रेन बनारस से रवाना हुई और शाम 4 बजकर 30 मिनट पर खजुराहो पहुंचने का उसका तय कार्यक्रम है।



यह पहला मौका था जब बनारस रेलवे स्टेशन के किसी प्लेटफॉर्म से स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ट्रेन को रवाना किया। सुबह 8 बजकर 16 मिनट पर जैसे ही वे प्लेटफॉर्म नंबर 8 पर पहुंचे, पूरा वातावरण उत्साह और श्रद्धा से भर उठा। प्रधानमंत्री ने ट्रेन को हरी झंडी दिखाते देखा

पहले यात्रियों का अभिवादन किया और फिर मुस्कुराते हुए हाथ हिलाया। इस मौके पर उन्होंने एक नहीं, बल्कि चार ट्रेनों को हरी झंडी दिखाई वाराणसी से खजुराहो वाली ट्रेन का उद्घाटन उन्होंने स्वयं स्टेशन पर मौजूद रहकर किया, जबकि लखनऊ-सहारनपुर, फिरोजपुर कैंट-दिल्ली और

एर्नाकुलम-बंगलुरु वंदेभारत एक्सप्रेस का शुभारंभ ऑनलाइन माध्यम से किया गया। इस ऐतिहासिक क्षण के साक्षी बने रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव, जिन्होंने स्टेशन परिसर में प्रधानमंत्री का स्वागत किया। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और अन्य जनप्रतिनिधि भी इस अवसर पर मौजूद रहे। जैसे ही प्रधानमंत्री ने ट्रेन को रवाना किया, प्लेटफॉर्म नंबर 8 पर खड़े सैकड़ों लोग "हर-हर महादेव, हर-हर मोदी" के जयघोष में एकसाथ गूंज उठे। माहौल में उत्सव और आस्था दोनों की गूंज थी—एक ओर काशी की आध्यात्मिक ऊर्जा, दूसरी ओर विकास का नया अध्याय।

**बनारस से चलने वाली आठवीं वंदेभारत एक्सप्रेस**  
इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने बताया कि यह बनारस से चलने वाली आठवीं वंदेभारत एक्सप्रेस है।

# 25 साल का झारखंड में 18 साल भाजपा ने किया राज पर लूटकर खोखला बना दिया : हेमंत सोरेन

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

जमशेदपुर, आदिवासी मूलवासियों को लेकर झारखंड में राजनीतिक में अच्छी माइलेज दे कर रफ्तार से चलने वाली सत्तारूढ़ झारखंड मुक्ति मोर्चा पार्टी तथा उनके नेता सह मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने अपने चुनाव प्रचार के दौरान कहा कि झारखंड में स्थापित होने वाली कंपनियों को 75 प्रतिशत नौकरी स्थानीय लोगों को देनी होगी। ऐसा नहीं करने वाली कंपनी के लिए राज्य में कोई स्थान नहीं होगा। शुक्रवार को धालभूमगढ़ के नरसिंगगढ़ हाट मैदान में यूपीए प्रत्याशी सोमेश सोरेन के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए कहीं। उन्होंने कहा कि सरकार बेरोजगारों को रोजगार देने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है। 11 नवंबर को घाटशिला उप चुनाव होने वाला है। 13 प्रत्याशी चुनाव मैदान में हैं, लेकिन मुख्य मुकाबला धन बल, जन बल और अपने आप को विश्व की सबसे बड़ी पार्टी कहने वाली भाजपा से ही है।

मुख्यमंत्री ने अपने भाषण में कहिए कि आप लोगों को विभिन्न प्रकार का लोभ लालच देगे, पर उसमें फंसा नहीं है। दो नंबर बटन को दबाकर दिशो गुरु शिबू सोरेन और दिवंगत मंत्री रामदास सोरेन को श्रद्धांजलि अर्पित करनी है। उन्होंने कहा कि भाजपा गरीब, मजदूर



एवं किसान विरोधी पार्टी है। झारखंड बने 25 साल हो गये और 18 साल तक इसी पार्टी ने झारखंड में राज किया। इस दौरान उसने राज्य को लूटकर खोखला बना दिया। अगर शुरू से झामुमो की सरकार रहती तो झारखंड का नजारा दूसरा होता। लेकिन आज झारखंड की जनता ने उनके कंधे को इतना मजबूत बना दिया है कि राज्य की सवा तीन करोड़ जनता के हर सुख-दुख में उनके साथ चल रहे हैं।

मुख्यमंत्री सोरेन ने भाजपा प्रत्याशी बाबूलाल सोरेन पर खिसियानी तंज करते हुए कहा कि - बेल झामुमो में खा-पीकर मोटे हो गये, जब काम करने का समय आया तो हल भाजपा का जाकर जोत रहे हैं। ऐसे धोखेबाज प्रत्याशी से आपलोगों को बचकर रहना है। उन्होंने कहा, दिवंगत शिक्षा मंत्री रामदास सोरेन ने घाटशिला विधानसभा क्षेत्र के विकास को लेकर कई सपने देखे थे। उनके कारण ही

मुसाबनी में इंजीनियरिंग कॉलेज, जनजातीय विश्वविद्यालय बनाने की स्वीकृति यहां दी गई थी। दुर्भाग्यवश आज वे हमारे बीच नहीं हैं। लेकिन उनके अधूरे सपने को आपके आशीर्वाद से सोमेश सोरेन पूरा करेंगे। जो काम बचेगा, उसके लिए वे तो हैं ही। उन्होंने पिछले चुनाव में बहन-बेटियों से मईयां सम्मान योजना के तहत जो 2500 रुपए हर माह देने का वादा किया था, उसे पूरा किया। बुजुर्गों के लिए सहाय बने हेमंत : बिरुवा राजस्व एवं परिवहन मंत्री दीपक बिरुवा ने कहा कि राज्य के बुजुर्गों के लिए हेमंत सोरेन एक सहाय बनकर आये। सर्वजन पेंशन योजना का लाभ दिया, मईयां के लिए सम्मान राशि दी, गरीबों के लिए 200 यूनिट तक बिजली फ्री की। वहीं, भाजपा ने झारखंड को अपने कार्यकाल में चारागाह बना दिया था, अब झामुमो का शासन आने पर राज्य को विकास की पटरी पर लाया गया है।

सभा को उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री सुदिब्य कुमार सोनु, झामुमो प्रत्याशी सोमेश सोरेन का जाकर जोत रहे हैं। ऐसे धोखेबाज प्रत्याशी से आपलोगों को बचकर रहना है। उन्होंने कहा, दिवंगत शिक्षा मंत्री रामदास सोरेन ने घाटशिला विधानसभा क्षेत्र के विकास को लेकर कई सपने देखे थे। उनके कारण ही

# डिप्टी कमिश्नर ने जिले में बन रही सड़कों की जांच के लिए आदेश विभिन्न अधिकारियों ने की निर्माणाधीन सड़कों की जांच

अमृतसर, 8 नवंबर (साहिल बेरी)

डिप्टी कमिश्नर अमृतसर श्री दलविंदरजीत सिंह ने वधीक डिप्टी कमिश्नर और सभी एस.डी.एम. को निर्देश देते हुए कहा कि वे जिले में बन रही सड़कों की स्वयं जाकर जांच करें और उसकी विस्तृत रिपोर्ट तुरंत प्रस्तुत करें। उन्होंने अधिकारियों को यह भी कहा कि सड़क जांच के दौरान संबंधित इलाके के स्थानीय निवासियों को भी साथ रखा जाए।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि मुख्यमंत्री पंजाब के सख्त निर्देश हैं कि राज्य में जो भी नई सड़क बनाई जा रही है या पुरानी सड़कों को नई रफ्तार हो रही है, उनमें उच्च गुणवत्ता का सामग्री इस्तेमाल किया जाए, ताकि ये सड़कें अपनी पूरी अवधि तक अच्छी स्थिति में बनी रहें और आम जनता को इसका लाभ



मिल सके। डिप्टी कमिश्नर ने सभी एस.डी.एम. को आदेश दिए कि वे अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में सड़कों की जांच करें और यह सुनिश्चित करें कि सड़कें मानक गुणवत्ता के अनुरूप हों। उन्होंने कहा कि जांच के समय संबंधित विभागों, एजेंसियों और स्थानीय निवासियों को भागीदारी भी सुनिश्चित की जाए।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि नगर निगम, नगर काउंसिलें, ग्रामीण विकास विभाग और अन्य एजेंसियों द्वारा बनाई जा रही सड़कों की जांच वधीक डिप्टी कमिश्नर (जनरल, शहरी एवं ग्रामीण विकास) द्वारा की जाएगी। साथ ही, उन्होंने कहा कि वे स्वयं भी इन सड़कों का अचानक



निरीक्षण करेंगे। डिप्टी कमिश्नर के आदेशों की पालना करते हुए वधीक डिप्टी कमिश्नर शहरी विकास श्रीमती अमनदीप कौर, एस.डी.एम. अमृतसर-1 सरदार गुरसिमरन सिंह, एस.डी.

पीडब्ल्यूडी इंद्रजीत सिंह, एक्सईएन कुशलदीप सिंह और अन्य अधिकारियों ने जंड़ियाला क्षेत्र की नारायणगढ़-गहरी फाटक सड़क का स्थानीय निवासियों के साथ मिलकर निरीक्षण किया। इस दौरान संबंधित विभागों और एजेंसियों को सख्त निर्देश दिए गए कि गुणवत्ता में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

इसी तरह, एस.डी.एम. अमृतसर-2 सरदार मनकवल सिंह चलत और एस.डी.एम. बाबा बकाला सरदार अमनप्रोत सिंह ने भी अपने-अपने क्षेत्रों में संबंधित अधिकारियों के साथ मिलकर सड़कों की जांच की।

# इटली-आधारित मलकीत सिंह की हत्या में शामिल दो केएलएफ गुर्गों अमृतसर से गिरफ्तार; पांच हथियार बरामद

चंडीगढ़/अमृतसर, 8 नवंबर: (साहिल बेरी)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के तहत पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के लिए चल रहे अभियान के दौरान एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए, अमृतसर ग्रामीण पुलिस ने इटली-आधारित मलकीत सिंह की हत्या में शामिल दो आरोपियों को अमृतसर के राजा सांसी क्षेत्र से गिरफ्तार कर उनके कब्जे से पांच आधुनिक हथियार बरामद किए हैं। यह जानकारी आज यहां पंजाब पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी।

गिरफ्तार किए गए व्यक्ति को पहचान विक्रमजीत सिंह उर्फ विक्रम, निवासी गांव धारीवाल, अमृतसर, और करणबीर सिंह, निवासी गांव सैसरा कलां, अमृतसर के रूप में हुई है। बरामद हथियारों में एक विदेशी .30 बोर पी एक्स5 पिस्तौल, एक .30 बोर पिस्तौल, एक विदेशी .45 बोर पिस्तौल, एक .32 बोर पिस्तौल, एक रिवाल्वर और 20 जिंदा कारतूस शामिल हैं। जानकारी के अनुसार, 1 नवंबर 2025 की शाम करीब 7 बजे मलकीत सिंह अपने पिता के साथ गांव धारीवाल में खेतों में गेहूं की बुवाई कर रहा था, तभी दो अज्ञात व्यक्तियों ने उस पर गोलीबार चला दी। गंभीर रूप से घायल होने के कारण मलकीत सिंह ने अस्पताल में दम तोड़ दिया।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी विक्रमजीत सिंह आतंकी संगठन खालिस्तान लिबरेशन फोर्स



(केएलएफ) से जुड़ा हुआ है और उसका पुराना आध्यात्मिक रिफॉर्ड है। उस पर विस्फोटक अधिनियम, हत्या के प्रयास और आर्म्स एक्ट के तहत कई मामले दर्ज हैं। उन्होंने आगे बताया कि विक्रमजीत 2018 में राजा सांसी स्थित एक धार्मिक स्थल पर हुए प्रेनेड हमले में भी शामिल था।

डीजीपी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि अपने विदेशी हैंडलरों के निर्देश पर आरोपी विक्रमजीत ने पंजाब में सनसनीखेज अपराधों को अंजाम देने के लिए सीमा पार से अवैध हथियार मंगावाये थे।

इस कार्रवाई के संबंध में और जानकारी साझा करते हुए डीआईजी बॉर्डर रेंज संदीप गौयल ने बताया कि विश्वसनीय सूचना के आधार पर एक्सएपी मनिंदर सिंह की निगरानी में अमृतसर ग्रामीण पुलिस टीमों ने आरोपी विक्रमजीत को गांव धारीवाल स्थित गुरुद्वारा साहिब के पास से गिरफ्तार किया। उन्होंने बताया कि विक्रम के खुलासे के बाद दूसरे आरोपी

करणबीर सिंह को कुकरावाला के पास बस अड्डे से गिरफ्तार किया गया। इन पुलिस टीमों का नेतृत्व डीएसपी गुरिंदर नागरा कर रहे थे। डीआईजी ने कहा कि केएलएफ के इन दो गुर्गों की गिरफ्तारी से पंजाब पुलिस ने राज्य में संभावित सनसनीखेज अपराधों की साजिश को नाकाम कर दिया है। एक्सएपी मनिंदर सिंह ने बताया कि इस मामले में आरोपियों के अन्य नेटवर्क और कनेक्शनों का पता लगाने के लिए आगे जांच जारी है, ताकि पूरे मांड्यूलू का पर्दाफाश किया जा सके। उन्होंने कहा कि आने वाले दिनों में और गिरफ्तारियां और बरामदगियां संभव हैं। इस संबंध में केंद्र अमृतसर ग्रामीण के थाना राजा सांसी में भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 103(1) और 3(5) तथा आर्म्स एक्ट की धारा 25 और 27 के तहत एफआईआर नंबर 177, दिनांक 2/11/2025 दर्ज किया गया

# P0सिंहभूम जिला में आईडी ब्लास्ट में खोजी कुत्ता शहीद संचालक जवान घायल

एक जवान संदिग्धवास्था में मृत कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, पश्चिमी सिंहभूम के सारंडा जंगल में नक्सलियों के खिलाफ चलाए जा रहे सच ऑपरेशन के दौरान शनिवार को आईडी ब्लास्ट हुआ। इस घटना में सीआरपीएफ का स्वान (डॉग) शहीद हो गया, जबकि उसका हैंडलर जवान घायल हो गया। घटना छोटानागरा थाना क्षेत्र के जंगल इलाके की है।

सुरक्षा बलों को एक टुकड़ी जंगल में कॉम्बिंग ऑपरेशन कर रही थी, जब आईडी विस्फोट हुआ। ब्लास्ट की चपेट में आने से डॉग की मौके पर ही मौत हो गई, वहीं घायल जवान को तत्काल प्राथमिक उपचार के लिए भेजा गया।

पश्चिमी सिंहभूम पुलिस अधीक्षक अमित रेणु ने इस घटना की पुष्टि की है। एसपी ने कहा कि कॉम्बिंग ऑपरेशन के दौरान आईडी ब्लास्ट की आवाज सुनी गई है, अब तक ऐसी कोई सूचना नहीं है कि हमारे जवानों को गहरी चोट आई हो, सभी जवान सुरक्षित हैं, विस्तृत जांच के बाद ही स्थिति स्पष्ट होगी।

आईडी ब्लास्ट की घटना के बाद इलाके में सुरक्षा बढ़ा दी गई है। बम निरोधक दस्ते और फॉरेंसिक टीम को भी मौके पर भेजा गया है ताकि विस्फोटक के प्रकार और सक्रियता के तरीके की जांच की जा सके। यह विस्फोट नक्सलियों द्वारा पूर्व में लगाए गए प्रेषण बम के जंफे हुए हो सकते हैं। स्थानीय और सुरक्षा बलों ने ब्लास्ट के बाद इलाके में कॉम्बिंग ऑपरेशन तेज कर दिया है ताकि आसपास

कोई अन्य आईडी न हो। सुरक्षा एजेंसियों के मुताबिक, नक्सली अक्सर ऐसे क्षेत्रों में ब्लास्ट कर सुरक्षाबलों को निशाना बनाते हैं। वहीं सारंडा जंगल में तैनात एक सीआरपीएफ जवान की ड्यूटी के दौरान मौत हो गई। मनोहरपुर प्रखंड के छोटानागरा स्थित 193/एफ बटालियन कैम्प में तैनात हेड कांस्टेबल राजेश कुमार (उम्र 52 वर्ष) को संदिग्ध परिस्थितियों में मृत्यु हो गई, जानकारी के अनुसार, ड्यूटी के दौरान राजेश कुमार अचानक चकर खाकर गिर पड़े। साथियों ने तुरंत उन्हें मनोहरपुर के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले गए, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। डॉक्टरों ने प्राथमिक तौर पर मौत का कारण हार्ट अटैक बताया है, हालांकि असली वजह पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही स्पष्ट होगी।

# बीजद मतदाताओं को गुमराह करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का दुरुपयोग कर रही है: सत्यव्रत पांडा

बीजद मतदाताओं को गुमराह करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का दुरुपयोग कर रही है: सत्यव्रत पांडा मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर/नुआपाड़ा: 2024 के आम चुनावों में हार के बाद, भाजपा, नवीन पटनायक और उनकी पार्टी के नेता यह चिल्ला रहे थे कि बीजद को हार सोशल मीडिया पर किए गए दुष्प्रचार के कारण हुई है। लेकिन आज, बीजद ने खुद अपने आरोपों को गलत साबित कर दिया है। बीजद पार्टी खुद सोशल मीडिया का दुरुपयोग कर रही है और लोगों को निश्चित हार का डर दिखाकर डराने वाली बीजद अब दो कदम आगे बढ़कर भ्रम पैदा करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता और एआई ज्ञान का दुरुपयोग कर रही है। नुआपाड़ा उपचुनाव में, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष श्री मनमोहन सामल और धर्मशाला विधायक श्री हिमांशु साहू की दुर्भावनापूर्ण तस्वीरें सोशल मीडिया फेसबुक पर कृत्रिम बुद्धिमत्ता के माध्यम से वायरल करके आम मतदाताओं को गुमराह करने का प्रयास किया गया है। यह पूरी तरह से दंडनीय अपराध है और भाजपा के एक प्रतिनिधि मंडल ने मांग की है कि ऐसे उपद्रवियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए और कानून के अनुसार सजा दी जाए।

यह बेहद आश्चर्यजनक है कि राजनीति में शालीनता का पाठ पढ़ाने वाले पूर्व मुख्यमंत्री और बीजद सुप्रिमो नवीन पटनायक अपने पार्टी कार्यकर्ताओं को सिखाने के बजाय चुप हो गए हैं। सच्चाई कभी छिपती नहीं। बीजद नेता वोट पाने के लिए



एआई तस्वीरें वायरल करके क्या कर रहे हैं और नवीन बाबू खुद गुंठे और बहरे क्यों हो गए हैं? हार के डर से बीजद ऐसी कारनामा कोशिश कर रही है। हमने मुख्य चुनाव अधिकारी का ध्यान इस ओर आकर्षित किया है और साइबर अधिनियम के तहत इसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है, र प्रदेश प्रवक्ता श्री सत्यव्रत पांडा ने कहा।

प्रतिनिधि मंडल में प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. यतिन मोहंती, प्रदेश प्रवक्ता दिलीप मल्लिक, प्रदेश मीडिया समन्वयक सुजीत कुमार दास, विधि प्रकोष्ठ के प्रदेश समन्वयक जयंत जेना, प्रदेश सोशल मीडिया समन्वयक मानसी मंजरी पाट्टी, ओबीसी मोर्चा की प्रदेश समन्वयक संज्ञवा केशरी नायक शामिल थे।

# थाना वेरका में एक कार में लगी आग के मामले की विस्तृत जानकारी डीसीपी इन्वेस्टिगेशन अमृतसर, श्री रविंदर पाल सिंह संधू ने दी



अमृतसर, 8 नवम्बर (साहिल बेरी):

कमिश्नरीट पुलिस अमृतसर के थाना वेरका क्षेत्र के अंतर्गत बटाला रोड स्थित डून इंटरनेशनल स्कूल के पास एक कार में आग लगने की घटना सामने आई। इस संबंध में पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर पहुंचकर जांच की। जांच के दौरान

पुलिस को मौके से एक पिस्तौल (.32 बोर) बरामद हुई है। इस मामले में थाना वेरका में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है और हर पहलू की गहराई से जांच की जा रही है। इस घटना से संबंधित एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है, जिसमें यह दावा किया जा रहा है कि

कार पर पेट्रोल बम से हमला किया गया था। हालांकि, मौके की जांच के दौरान ऐसा कोई तथ्य सामने नहीं आया है। फिर भी पुलिस द्वारा पूरे मामले की गंभीरता से जांच जारी है, और जो भी तथ्य सामने आएं, उनके आधार पर आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

# कैंसर सेंटर ऑफ अमेरिका ने अमनदीप हॉस्पिटल और उजाला सिग्नस के सहयोग से फेफड़ों के कैंसर कंसोर्टियम 2025 का गठन किया

अमृतसर 8 नवंबर (साहिल बेरी)

कैंसर सेंटर ऑफ अमेरिका ने अमनदीप हॉस्पिटल और उजाला सिग्नस के सहयोग से फेफड़ों के कैंसर कंसोर्टियम 2025 का गठन किया, इस उच्च उपक्रम का उद्देश्य फेफड़ों के कैंसर का और अच्छी तरह से देखभाल एवम् उचित इलाज करना है। कैंसर सेंटर ऑफ अमेरिका ने अमनदीप हॉस्पिटल और उजाला सिग्नस की साझेदारी में फेफड़ों के कैंसर कंसोर्टियम 2025 को लेकर एक दो दिवसीय शोपिंग बैठक 8 और 9 नवम्बर 2025 को होटल रेंडिसन ब्लू अमृतसर में आयोजित की गई है जिसमें प्रमुख ऑकोलॉजिस्ट्स, पल्मोनोलॉजिस्ट और कई विशेषज्ञों ने शामिल होकर फेफड़ों के कैंसर के नए व बेहतर इलाज पर अपने-अपने अनुभव और विचार पेश किए। हम इस फेफड़ों के कैंसर कंसोर्टियम 2025 को आयोजित करने में बहुत आनंद महसूस कर रहे हैं, जिसमें इस जानकारी देना है भरपूर शोपिंग बैठक के होने से सभी अनुभवी डॉक्टरों को एक ही प्लेटफॉर्म पर अपने विचार व सुझाव पेश करने का



मौका मिला। डॉक्टर जगदीप सिंह जी किन्होंने इस बैठक को आयोजित करने में सेक्टर की भूमिका निभाई, वह एक मॉडिकल ऑकोलॉजिस्ट भी हैं ने कहा है हमारा लक्ष्य मॉडिकल अनुभवियों को फेफड़ों के कैंसर के इलाज की आधुनिक और विकसित तकनीकों की जानकारी देना है और बहुविकसित सौजन्य एवम् मरीज के इलाज में सुधार लाना है। इस कार्रकारी कमेटी में डॉक्टर अनुज डीप

(रेंडिशनकोलोजी), डॉक्टर शाशांक महाजन (सर्जिकल ऑनकोलॉजी), डॉक्टर मनदीप सिंह और डॉक्टर दिलबाग सिंह (पल्मोनरी-मैडिसिन) और डॉक्टर नवदीप सिंह (कार्डियोथोरैसिक) ने भाग लिया। फेफड़ों का कैंसर संघ 2025 ऑनकोलॉजी के क्षेत्र में एक बहुत महत्वपूर्ण अवसर है जिसमें विभिन्न मॉडिकल अनुभवों को अपने साथियों से जान पहचान बढ़ाने और सीखने को मिला। इस दौरान प्रमुख लेक्चर, आपसी संवाद और इस बारे में पेपर प्रस्तुत किए गए। जिसमें फेफड़ों के कैंसर और उसके स्क्रीन डायग्नोसिस एवं अधिक से अधिक इलाज के विकल्पों पे चर्चा की गई। हमें लंग कैंसर कंसोर्टियम 2025 का हिस्सा बनने पर गर्व है, जो एक ऐतिहासिक आयोजन है जो फेफड़ों के कैंसर की देखभाल को आगे बढ़ाने के लिए विशेषज्ञों को एक साथ लाता है। हम विद्युत् तकनीकों की जानकारी देना है और रोगियों के परिणामों को बेहतर बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं, निदेशक डॉ. अमनदीप कौर, ने कहा।