

क्या आप जानते हैं वाहन प्रदूषण प्रमाणपत्र से आपके वाहनों से प्रदूषण एक साल के लिए हो जाता है फुर्ल

संजय बाटला

जी हां, यह बात बच्चे से बुजुर्ग तक जानते हैं की भारत देश में वाहन कितना भी पुराना हो या एक साल से अधिक समय का हो उसके लिए वाहन प्रदूषण प्रमाणपत्र प्राप्त करना अनिवार्य है।

अगर आपके पास यह प्रमाणपत्र नहीं है तो आपको 10000 रुपए जुर्माना भरना पड़ेगा ऐसा भारत सरकार द्वारा मान्य मोटर वाहन नियम कहता है और अगर आपके पास यह प्रमाणपत्र है तो आप 365 दिनों के लिए चालान के डर से पूर्ण रूप से मुक्त हो अर्थात यह एक कागज आपको इश्योरेंस की तरह पूर्ण सुरक्षा प्रदान करता है की आपका वाहन 365 दिन तक अब प्रदूषण नहीं फैलाएगा। कितना मूल्यवान है यह कागज जिसे दिल्ली के बाहर अन्य राज्यों में आप 15 से 20 साल पुराने वाहनों से जो सड़कों पर खड़े हैं से भी प्राप्त कर सकते हैं।

भारत देश के सभी राज्यों में वायु गुणवत्ता बंद से बदतर होती जा रही है ऐसा सरकार का कहना है और नजर भी आ रहा है।

अब सवाल यह उठता है की 1. भारत देश के सभी राज्यों में भारत सरकार द्वारा जो पेट्रोलियम पदार्थ (जैसे पेट्रोल, डीजल, इंजन आयल इत्यादि) बेचे जा रहे हैं या बेचने की इजाजत है वह भारत मानक V1 के है जिनके लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर के साथ सभी एजेंसियों का दावा है की यह प्रदूषण मुक्त पेट्रोलियम पदार्थ है फिर इनके प्रयोग के बाद वाहन प्रदूषण कैसे दे रहा है ?

2. मात्र एक प्रमाणपत्र प्राप्त करने के बाद वाहन 365 दिनों तक कैसे प्रदूषण छोड़ना बंद कर देता है ?

सभी प्रदेशों की हवा में अब सिर्फ धूल नहीं, प्रदूषण प्रमाणपत्र भी तैर रहे हैं। यह डिजिटल



दिल्ली का प्रशासक कौन, परिवहन आयुक्त या उपराज्यपाल दिल्ली

प्रदूषण प्रमाणपत्र ना होने पर चालान

"क्या आप जानते हैं वाहन प्रदूषण प्रमाणपत्र से आपके वाहनों से प्रदूषण एक साल के लिए हो जाता है फुर्ल" संजय बाटला

जी हां, यह बात बच्चे से बुजुर्ग तक जानते हैं की भारत देश में वाहन कितना भी पुराना हो या एक साल से अधिक समय का हो उसके लिए वाहन प्रदूषण प्रमाणपत्र प्राप्त करना अनिवार्य है।

अगर आपके पास यह प्रमाणपत्र नहीं है तो आपको 10000 रुपए जुर्माना भरना पड़ेगा ऐसा भारत सरकार द्वारा मान्य मोटर वाहन नियम कहता है और अगर आपके पास यह प्रमाणपत्र

कागज, प्रदूषण नियंत्रण के लिए पवित्र सर्टिफिकेट हैं जिनके दम पर राज्य की सड़कों पर चल रही हर खटारा गाड़ी खुद को बेखोफ "स्वच्छ" घोषित कर रही है। सड़क किनारे खड़ी पुरानी मारुति उम्र दराज वैन पॉल्यूशन सर्टिफिकेट वाहनों को जारी करके पुण्य जनता में बाँट रही है पर सच्चाई में यह नैतिकता का ईंधन जला रही है। पॉल्यूशन प्रमाण पत्र मात्र आरटीओ के चालान से बचने का औपचारिक उपकरण बनकर रह गया है।

वाहन प्रमाण पत्र चाहने वाला वाहन मालिक मुस्कुराता है, मारुति वैन जांच केंद्र वाला मुस्कुराता है, और गाड़ी की नम्बर प्लेट मात्र से मतलब रखने वाला प्रमाणपत्र भी मुस्कुराता है, बस रोती है तो सिर्फ हवा

प्रदूषण जांच के नाम पर जो मशीनें इन वाहन में रखी हुई हैं उनका उपयोग हो भी रहा है या नहीं कोई नहीं जानता बस डिजिटल पॉल्यूशन सर्टिफिकेट बट रहा है। पच्ची

निकलती है, उस पर लिखा होता है — "वाहन प्रदूषण सीमा के भीतर है। शहर की हवा गंदी हो सकती है, पर परिवहन विभाग, प्रदूषण शाखा और इन दुकानदारों की फाइल साफ है। ऑकड़े चमक रहे हैं फिर भी आसमान धुंधला रहा है।

पेट्रोल पंपों पर पॉल्यूशन टेस्टिंग सेंटर नाम बड़ा प्यारा "सुविधा केन्द्र।" सच ही तो है। यहाँ सुविधा मिलती है बिना परीक्षण के सर्टिफिकेट प्राप्त करने की। यह ठीक वैसा ही है जैसे बिना पढ़ाई के डिग्री या बिना इलाज के रिपोर्ट "नॉर्मल।" जनता खुश, अफसर खुश, मशीन खामोश, हवा बेहोश।

मारुति वैन जांच केंद्र बनाई, पुराने वाहनों को हटाने की घोषणा की पर पुराने वाहन हटे नहीं, बस अपनी फिटनेस रिपोर्ट नई बनवा ली। कुछ सौ रुपये में गाड़ी जवान हो गई और फिर वही धुआँ चारों ओर फैलाने निकल पड़ी। यह वही जादू है जिसे राज्यों के परिवहन विभाग, प्रदूषण शाखा प्रदूषण व्यवस्था "स्टेनेबल डेवलपमेंट" कहती है। सब

मिलकर एक नाट्य-मंच बना चुके हैं जिसका नाम है "स्वच्छ वायु मिशन" और जिसकी पटकथा में हवा स्वच्छ नजर आती है। यह पूरा तंत्र इतना व्यंग्यपूर्ण है कि यदि सत्य खुद रिपोर्ट देने आ जाए तो उसे "फेल" करार दे दिया जाए क्योंकि यहाँ सच से ज्यादा मूल्यवान वह कागज है जो कहता है "सब कुछ ठीक है, प्रदूषण नियंत्रण मानक में है।"

सर्टिफिकेट ही व्यवस्था का ऑक्सीजन है।

आप कहीं भी हों, आपकी गाड़ी कहीं भी हो, प्रदूषण जांच करने वाले कहीं भी हों, कोई फर्क नहीं पड़ता, बस आपके संबंध होने चाहिए, प्रदूषण जांच केंद्र को अपनी गाड़ी का नम्बर प्लेट का फोटो व्हाट्स अप कीजिए, वहाँ से निकला पॉल्यूशन सर्टिफिकेट आपके मोबाइल में प्रगट हो जाएगा।

अब सवाल यह नहीं कि वाहन प्रदूषण फैला रहे हैं या नहीं, सवाल यह है कि प्रमाणपत्रों का धंधा किस स्तर तक हवा खा गया है। हर झूठा सर्टिफिकेट एक सच्ची साँस का गला घोट देता है और इस हत्या में दोषी वही हैं जो पच्ची लेकर निश्चित हो जाते हैं कि वे पर्यावरण के प्रति वह एक उत्तरदायी नागरिक हैं। कहने को यह विकास की कहानी है पर असल में यह व्यवस्था का धुआँ है जो आँखों में जा रहा है।

किसी दिन हवा गवाही देने खड़ी हो जाए तो शायद सबसे पहले यही कहेगी "मुझे नहीं, मेरे प्रमाणपत्रों को शुद्ध करो।" तो जब अगली बार सड़क किनारे खड़ी कोई मारुति वैन दिखे जिस पर लिखा हो "पॉल्यूशन टेस्ट सेंटर" तो सिर झुकाकर गुजरिए, वह कोई वाहन नहीं, व्यवस्था की चलती फिरती विडंबना है। हवा में सर्टिफिकेट उड़ रहे हैं और हम सब उन्हें साँसों में भर रहे हैं, बहुत संतोष के साथ, बहुत शांति से, बहुत प्रदूषित होकर।

दिल्ली सोनीपत के लिए शुरू होने जा रही हैं दिल्ली परिवहन निगम सेवा, जाने क्या होगा किराया

दिल्ली परिवहन निगम
(राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार)

दिल्ली- सोनीपत अंतरराज्यीय बस सेवा के लोकार्पण समारोह में आप सादर आमंत्रित हैं

मुख्य अतिथि
श्रीमती रेखा गुप्ता
(माननीय मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार)

विशिष्ट अतिथि
श्री प्रवीण खंडेलवाल (माननीय सांसद चांदनी चौक) डॉ. पंकज कुमार सिंह (माननीय परिवहन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, सूचना एवं प्रौद्योगिकी मंत्री, दिल्ली सरकार)

बृहस्पतिवार, 13 नवंबर 2025 समय सुबह 11:30 बजे।

स्थान : महाराणा प्रताप अंतरराज्यीय बस स्टैंड कश्मीरी गेट, दिल्ली-110006 (I.S.B.T. Kashmiri Gate)

प्रेषक:
श्री जितेंद्र यादव, आई.ए.एस. (प्रबंध निदेशक) श्री विश्वेन्द्र, आई.ए.एस. (मुख्य महाप्रबंधक)

S.N	STAGE NAME	FARE
0	ISBT KASHMIRI GATE	0
1	ALIPUR DELHI	30 ALIPUR
2	DELHI SINGHU BORDER	30 27 DELHI SINGHU BORDER
3	HARYANA SINGHU BORDER	30 27 0 HARYANA SINGHU BORDER
4	PIAU MANIYARI	35 32 5 5 PIAU MANIYARI
5	RASOI	40 37 10 10 10 RA SOI
6	BISWA MILL	41 38 10 10 5 BISWA MILL
7	RAI	51 48 21 21 16 10 10 RAI
8	BHALGARH	51 48 21 21 16 10 5 BHALGARH
9	JAT JOSHI	55 53 26 26 26 21 16 10 5 JAT JOSHI
10	FAZILPUR SONIPAT	55 53 26 26 26 21 21 10 5 5 FAZILPUR
11	SONIPAT	67 64 37 37 37 31 26 21 16 11 10 SONIPAT

बस स्टॉप कोई भी हो, ये नज़ारा आम हो गया है..

पिछले कुछ महीनों से ऐसा लग रहा है कि दिल्ली की सड़कों से बसें ही गायब हो गई हैं!



टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत आज का सुरक्षा विचार, सुरक्षा हेतु आवश्यक महत्वपूर्ण सूचना



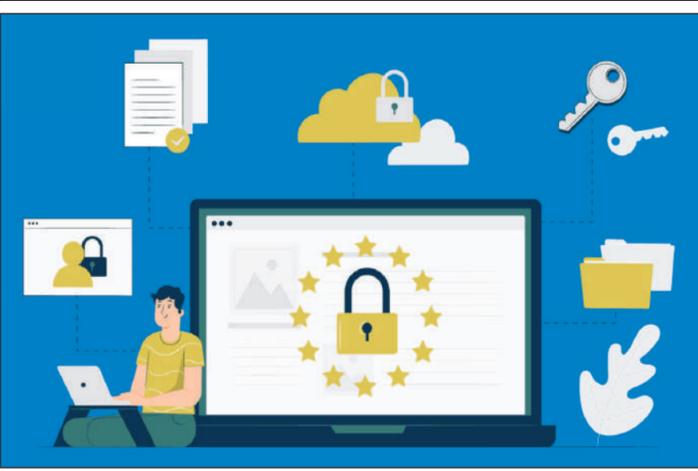
पिकी कुंडू महासचिव

आज दिल्ली एक विशेष परिस्थिति का सामना कर रही है, इस आपातकाल के समय सभी जिम्मेदार नागरिकों को कुछ विशेष सावधानियों लेनी होती हैं। कृपया निम्न अनुसार करणीय, अकरणीय विषयों का ध्यान करें:

1. सोशल मीडिया पर प्राप्त किसी भी प्रकार की Video, Photo या News को सीधा Forward/Share करने से बचना चाहिए।
2. केवल सरकारी website/ social media handles से प्राप्त जानकारी को ही आगे प्रसारित करें।

3. इस समय संयम के साथ पूरे समाज को सरकार के साथ खड़ा होना चाहिए जिससे सरकार दक्षिणों पर सख्त कार्यवाही का निर्णय सुगमता से ले सके।
4. किसी भी प्रकार के समाज तोड़ने वाले या सरकार एवं समाज का मनोबल गिराने वाले संदेशों का प्रतियुक्त संयम और विवेक के साथ तथ्यपूर्ण तरीके से देना चाहिए।
5. इन सावधानियों को संपूर्ण समाज तक शीघ्र पहुँचाने के सभी प्रयास करने चाहिए।
Be a responsible citizen
https://tolwa.com/about.html
tolwadelhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.com

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत आज की सुरक्षा हेतु आवश्यक महत्वपूर्ण सूचना, आज का साइबर सुरक्षा विचार



पिकी कुंडू महासचिव

आज की सुरक्षा हेतु आवश्यक महत्वपूर्ण सूचना, आज का साइबर सुरक्षा विचार
* स्पैम कॉल्स को कहिए अलविदा—TRAI है आपके साथ!
बार-बार आने वाली प्रचार कॉल्स और संदिग्ध SMS से परेशान हैं?
अब नियंत्रण आपके हाथ में है—TRAI DND 3.0 से करें स्पैम पर वार!
स्पैम को चुप कराने के 4 आसान स्टेप
TRAI DND 3.0 ऐप डाउनलोड करें
* Google Play और Apple App Store पर उपलब्ध
* सर्च करें: "TRAI DND 3.0"
अपना मोबाइल नंबर रजिस्टर करें
* मोबाइल नंबर डालें
* OTP से सत्यापन करें (दोनों सिम के लिए यदि हो)
अपनी पसंद सेट करें
* चुनें कि कितने श्रेणियों से संदेश चाहिए (जैसे बैंकिंग, शिक्षा आदि)
* सभी श्रेणियों से ऑफ्ट आउट करें ताकि प्रचार कॉल्स पूरी तरह बंद हों

तुरंत स्पैम रिपोर्ट करें
* "Report UCC" पर टैप करें
* कॉल/SMS को लॉग से चुनें
* सबमिट करें—शिकायत सीधे आपके टेलीकॉम प्रोवाइडर को जाएगी
रेप नहीं है? कोई बात नहीं!
SMS भेजे 1909 पर
* SMS के लिए फॉर्मेट:
UCC SMS <प्रेषक ID><संदेश><तारीख>
* कॉल के लिए फॉर्मेट:
UCC CALL <कॉलर नंबर><तारीख>
* आपको पुष्टि और फॉलो-अप मिलेगा
पूरी शांति के लिए प्रो टिप्स
* सभी प्रचार बंद करें: START 0 भेजे 1909 पर
* शिकायत की स्थिति जानें: ऐप या टेलीकॉम प्रोवाइडर से संपर्क करें
* फिर भी स्पैम आ रहा है? TRAI पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें
सतर्क रहें- सशक्त बनें, डिजिटल सतर्कता = राष्ट्रीय सुरक्षा
https://tolwa.com/about.html
tolwadelhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.com

GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
SERVICES DEPARTMENT: SERVICES-I BRANCH
DELHI SECRETARIAT: 5TH LEVEL: B-WING
I P ESTATE: NEW DELHI - 110002, PH: 011-23392038(O).

F. No. 30/14/2023/SI ORDER No. 420 Dated:- 12.11.2025

The Competent Authority is pleased to order transfer/posting in respect of following Adhoc DANICS officers with immediate effect:-

Sl. No.	Name of the officer (Sh./Ms.)	Present Posting	Posted as
1.	Rajiv Chhabra, Adhoc DANICS (DOB: 16.12.1968)	Assistant Registrar, Cooperative	Deputy Commissioner, Industries
2.	Anita Bharal, Adhoc DANICS (DOB: 01.12.1968)	Asstt. Director, UTCS	Deputy Commissioner, Industries
3.	Babita, Adhoc DANICS (DOB: 22.02.1967)	Asstt. Commissioner, Labour	Assistant Registrar, Cooperative
4.	Madhu Bhatia, Adhoc DANICS (DOB: 05.04.1968)	Election Officer, O/o CEO	Assistant Registrar, Cooperative
5.	Kulbhushan, Adhoc DANICS (DOB: 02.09.1968)	Deputy Commissioner, Transport	Deputy Secretary, Finance
6.	Jai Prakash, Adhoc DANICS (DOB: 05.03.1966)	Awaiting Posting	Deputy Secretary, Finance
7.	Geeta Grover, Adhoc DANICS (DOB: 06.12.1972)	DDA (On deputation)	Deputy Secretary, Legislative Assembly Secretariat
8.	Ravinder Singh, Adhoc DANICS (DOB: 01.04.1971)	DJB (On deputation)	Deputy Secretary, Legislative Assembly Secretariat
9.	Rakhi Singhal, Adhoc DANICS (DOB: 29.10.1970)	Deputy Secretary, Home (GAD)	Administrative Officer, NHMC
10.	Prakash Chand Meena, Adhoc DANICS (DOB: 11.11.1965)	Admn. Officer, CBP Govt Engineering College, Jaffarpur (diverted from Employment)	SREO, Employment for all purpose

The officers mentioned above are stand relieved with immediate effect, without waiting for any formal relieving order from their present place of posting/department, with the direction to join their new place of posting immediately.

(Jitendra Kumar Arora)
Deputy Secretary (Services)
Dated:- 12.11.2025

F. No. 30/14/2023/SI Copy for information & necessary action to the:-

- Principal Secretary to Lt. Governor, Delhi.
- Secretary to Chief Minister, Delhi.
- Secretary to Speaker, Delhi Vidhan Sabha.
- Secretaries to Ministers, Govt. of NCT of Delhi.
- Leader of Opposition, Delhi Vidhan Sabha, Delhi.
- Staff Officer to Chief Secretary, Govt. of NCT of Delhi.
- PS to Secretary (Services), Govt. of NCT of Delhi.
- PA to Special Secretary (Services), Govt. of NCT of Delhi.
- All Addl. Chief Secretaries/Pr Secretaries /Secretaries/ HODs/Local Bodies/Public Undertakings, Delhi.
- All HoDs of concerned departments with the request not to allow any officer named above to continue in their present place of posting.

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

मोरिंगा – चमत्कारी पेड़

परिचय:

मोरिंगा जिसे "मिरेकल ट्री" कहा जाता है, पोषक तत्वों से भरपूर औषधीय पौधा है। इसकी पत्तियाँ, बीज और जड़ सभी भाग सेहत के लिए लाभदायक हैं।

मुख्य पोषक तत्व:

इसमें विटामिन A, C, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

मुख्य लाभ:

1. प्रतिरक्षा बढ़ाए: एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन C से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।
2. मस्तिष्क स्वास्थ्य: याददाश्त और एकाग्रता में सुधार करता है।
3. ब्लड शुगर नियंत्रण: इंसुलिन



संवेदनशीलता बढ़ाकर शुगर लेवल संतुलित रखता है।

4. हृदय सुरक्षा: कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर कम करता है, धमनियों को साफ रखता है।

5. पाचन सुधार: फाइबर से कब्ज दूर होती है और आंतों को सुजन कम होती है।

6. जोड़ों का दर्द कम करे: सुजन घटाकर चलने-फिरने में आराम देता है।

उपयोग के तरीके:

पाउडर: स्मूदी या सलाद पर डालें।

पत्तियाँ: सब्जी, सूप या सलाद में उपयोग करें।

चाय: गर्म या ठंडी दोनों रूप में लें।

कैप्सूल: रोजाना सेवन के लिए आसान विकल्प।

निष्कर्ष:

मोरिंगा एक प्राकृतिक वरदान है — जो प्रतिरक्षा, हृदय, पाचन और जोड़ों के स्वास्थ्य को सुधारता है। इसे दैनिक आहार में शामिल करें और स्वस्थ जीवन का आनंद लें।

बढ़ते प्रदूषण में त्वचा की देखभाल के लिए अपनाएं ये टिप्स, फिर लौट आएं चेहरे की चमक!

सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें

बहुत से लोग मानते हैं कि अगर धूप नहीं है या वे घर के अंदर हैं, तो सनस्क्रीन लगाने की जरूरी नहीं है। यह गलत है। प्रदूषण के कण और ब्लू लाइट भी त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं। इसलिए घर के अंदर भी सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

त्वचा पर सीरम लगाएं

त्वचा पर विटामिन सी या ग्रीन टी एक्सट्रैक्ट, रेस्वैराट्रॉल या फेरुलिक एसिड युक्त सीरम लगाने से न केवल प्रदूषण का प्रभाव कम होता है, बल्कि त्वचा चमकदार और मुलायम भी बनती है।

नाइट केयर करें

त्वचा की मरम्मत के लिए रात का समय सबसे अच्छा होता है। अपने त्वचा पर टोनर के बाद विटामिन ई, रेटिनॉल या नियासिनमाइड युक्त नाइट क्रीम या स्लीपिंग मास्क लोशन लगाएं। हफ्ते में एक या दो बार, चारकोल, मिट्टी से युक्त ओवरनाइट डिटॉक्स मास्क का इस्तेमाल करें। ये मास्क प्रदूषण को बाहर निकालते हैं।

माइस्चराइजर का इस्तेमाल करें

इस प्रदूषण के दौर में स्किन पर दिन में एक बढ़िया माइस्चराइजर लगाएं। यह आपकी स्किन बैरियर को मजबूत रखता है, ताकि प्रदूषण के कण अंदर न जा सकें।



हरी मिर्च खाने के बेहतरीन फायदे:

1. मेटाबॉलिज्म बढ़ाती है हरी मिर्च में मौजूद कैप्सेसिन (Capsaicin) शरीर के मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे फैट जल्दी बर्न होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है।

2. इम्युनिटी बढ़ाए इसमें विटामिन C और -Carotene अच्छी मात्रा में होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करते हैं और वायरल संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।

3. भूख बढ़ाती है हरी मिर्च खाने से मुंह में लार बनती है, जिससे खाना पचता है और भूख खुलकर लगती है। खासकर उन लोगों के लिए बढ़िया जो कमजोर या बीमार हैं।

4. पाचन ठीक रखती है हरी मिर्च आंतों में खून का बहाव बढ़ाती है और डाइजेशन सुधारती है, जिससे कब्ज



और गैस जैसी समस्याएं कम होती हैं।

5. दिल को रखे हेल्दी ये कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती है और हार्ट अटैक के रिस्क को घटाती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो धमनियों को साफ रखते हैं।

6. तनाव घटाए, मूड अच्छा करे हरी मिर्च खाने से एंडॉर्फिन नामक

हार्मोन रिलीज होता है, जो मूड को लाइट करता है और स्ट्रेस कम करता है।

7. आंखों और स्किन के लिए फायदेमंद विटामिन A और C की मौजूदगी आंखों की रोशनी बनाए रखने और त्वचा को चमकदार रखने में मदद करती है।

8. एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-एजिंग हरी मिर्च में एंटी-बैक्टीरियल

गुण होते हैं जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं, और ये शरीर में सेल डैमेज को रोककर उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं।

सावधानी:

1. बहुत ज्यादा मिर्च से एसिडिटी या जलन हो सकती है।
2. खाली पेट न खाएं।
3. बच्चों और पेट की समस्या वालों को सीमित मात्रा में लें।

सेब एक स्वास्थ्यवर्धक फल है जो कई तरह के लाभ प्रदान कर सकता है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण लाभ हैं:

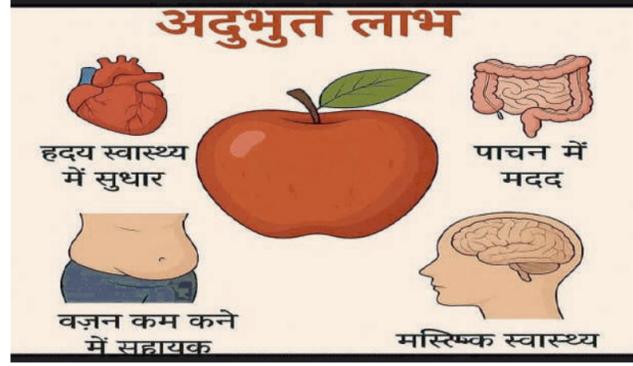
1. हार्ट स्वास्थ्य: सेब में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो हार्ट रोगों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

2. पाचन क्रिया: सेब में फाइबर होता है जो कब्ज को दूर करने और पाचन क्रिया को ठीक करने में मदद कर सकता है।

3. वजन कम करने में सहायक: सेब में फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है, जो वजन कम करने में मदद कर सकता है।

4. मस्तिष्क स्वास्थ्य: सेब में एंटीऑक्सीडेंट और फ्लेवोनोइड्स होते हैं जो मस्तिष्क स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

प्रतिदिन खाली पेट एक सेब खाना एक स्वस्थ आदत हो सकती है जो कई तरह के लाभ प्रदान कर सकती है।



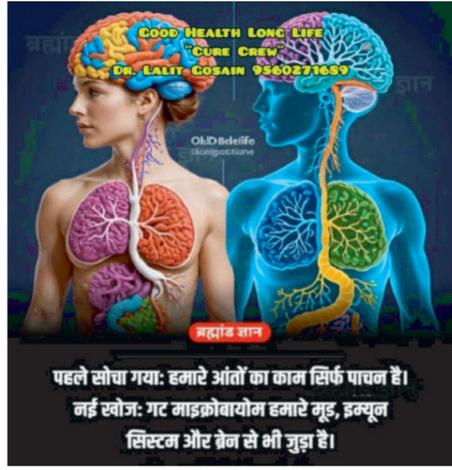
मार गेट में मौजूद ट्रिलियन्स बैक्टीरिया — जिन्हें गट माइक्रोबायोम कहा जाता है — सिर्फ भोजन नहीं पचाते, बल्कि ये हमारे मूड, इम्यून सिस्टम और दिमाग तक को प्रभावित करते हैं

हम पहले मानते थे कि आंतों (गट) का काम केवल पाचन है, लेकिन नई वैज्ञानिक खोजों ने यह सोच बदल दी है। अब पता चला है कि हमारे गट में मौजूद ट्रिलियन्स बैक्टीरिया — जिन्हें गट माइक्रोबायोम कहा जाता है — सिर्फ भोजन नहीं पचाते, बल्कि ये हमारे मूड, इम्यून सिस्टम और दिमाग तक को प्रभावित करते हैं।

गट और मस्तिष्क के बीच एक सीधा संबंध होता है, जिसे गट-ब्रेन एक्सिस कहा जाता है। यह एक तरह का बायोलॉजिकल नेटवर्क है जिसमें वायस नर्व, हार्मोन और न्यूरोकेमिकल्स शामिल हैं। उदाहरण के लिए, सेरोटोनिन — जो मूड को नियंत्रित करने वाला प्रमुख न्यूरोट्रांसमीटर है — उसका लगभग

90% हिस्सा गट में ही बनता है। साथ ही, गट माइक्रोबायोम शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को भी नियंत्रित करता है। जब गट बैलेंस में रहता है, तो शरीर में सुजन कम होती है और हम बीमारियों से बेहतर तरीके से लड़ पाते हैं। लेकिन जब गट असंतुलन में होता है, तो यह डिप्रेशन, चिंता और अन्य मानसिक बीमारियों को जन्म दे सकता है।

इसलिए अब वैज्ञानिक मानते हैं कि गट हमारी "दूसरी ब्रेन" की तरह काम करता है। अच्छी गट हेल्थ के लिए जरूरी है — फाइबर-युक्त भोजन, प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स और तनाव से दूरी। आपके गट का हाल आपके दिमाग को सेहत से जुड़ा है — इसे हल्के में मत लीजिए।



पेट गैस (अम्लता व अपच)

पेट में गैस (अम्लता, अपच) व पैरों व तलवों में जलन की समस्या, त्रिदोषज विकृति में विशेषकर पित्तदोष और वातदोष की असाध्यता से उत्पन्न होती है। आयुर्वेद में इसे र अम्लपित्त, अग्निमांघ, वातपित्त विकृति के रूप में जाना जाता है।

1- मुख्य कारण (निदान) - आयुर्वेद के अनुसार -

(1) पेट में गैस -

- * अग्निमांघ (जटराग्नि की मंदता)।
- * आहारविषम्यता - बासी, भारी, देर से पचने वाले खाद्य।
- * अनियमित भोजन समय, अत्यधिक चाय/काँफी, वातवर्धक आहार।
- * अधिक बोलना या जल्दी खाना या खड़े-खड़े खाना।

(2) पैरों व तलवों की जलन -

- * पित्तदोष वृद्धि (अम्ल, तीखा, खट्टा, गरम तासीर के भोजन से)।
- * वात-पित्त असंतुलन (रक्तसंचार गड़बड़ी + तंत्रिका उत्तेजना)।
- * रात्रिजागरण, अधिक चिंता, एसिडिटी, मधुमेह, लिवर विकार।

(3) रोग की प्रकृति -

पित्तप्रधान + वातज विकृति — जिसका असर जठर अग्नि, रक्तधातु और तलचर्म (फुटसोल) पर होता है।

(4) परीक्षण/लक्षण की पुष्टि (स्व-परीक्षण के लिए) -

- * लक्षण/कारण -
- * भोजन के बाद भारीपन, डकारों/ अग्निमांघ, वात

खट्टी डकारें, जलन अम्लपित्त।

- * पाँव जलना या सूई चुभन/ पित्त वृद्धि।
- * कब्ज + गैस/ वातवृद्धि।
- * नींद कम, चिड़चिड़ापन/ पित्त+मनस दोष।

2- पूर्ण उपचार योजना (21-दिनीय क्रम) -



- (1) आहार अनुशासन (Pathya) - सुबह खाली पेट - * कोरा नारियल पानी + मिश्री (1 चमच)। * या एवला (आंवला) रस 10ml + जल। भोजन - * हल्का सुपाच्य - मूंग की खिचड़ी, तुरई, परवल, लौकी। * गेहूँ की रोटी + ची। * पाचन हेतु - जीरा + अजवाइन + सेंधा नमक। अपथ्य - * चाय, काँफी, खट्टा, मसालेदार, बासी भोजन * अधिक तेल, फ्रिज का पानी, टमाटर, दही (रात्रि में)
- 2. द्रव्य चिकित्सा (औषधियाँ) -
- (3) पेट गैस + कब्ज + अम्लपित्त हेतु - औषधि/ मात्रा/ सेवन विधि - * त्रिकटु चूर्ण/ 1-2g/ भोजन से पहले, मधु के साथ। * अविपत्तिकर चूर्ण/ 3g/ सुबह-रात, गुणगुने जल से। * कुमारी आसव/ 15ml/ जल मिलाकर, भोजन बाद। * उम्बरक्षार चर्दी/ 1-1 गोली/ गैस दर्द में, आवश्यकता अनुसार।
- (4) पैरों की जलन व पित्तशामन हेतु - औषधि/ मात्रा/ सेवन विधि -

* प्रवाल पंचामृत/ 250mg/ शीतल जल या गिलोय स्वरस से सुबह।

* शीतपित्त भैरव रस/ 1 गोली/ सुबह-रात, मधु जल से।

* सारिवाद्यासव/ 15ml/ जल मिलाकर, दो बार।

* गोदंती भस्म/ 125mg/ मिश्री के साथ, 2 बार।

3- बाह्य उपचार (पैरों की जलन हेतु) -

- (1) तलवों पर - * शीतल तैल जैसे नारियल तैल + कपूर। * या तक्त (सांघव नमक) जल से सेकें।
- (4) पित्त-उपनाह (रात्रि में) - * अशोक क्वाथ + तिल तैल मिश्रण में कपड़ा भिगोकर तलवों पर रखें।
- 4- योग और जीवनशैली - * योग/ क्रिया/ लाभ - * सुप्त वज्रासन, पवनमुक्तासन/ गैस व पाचन सुधार।
- * शीतली या शीतकारी प्राणायाम/ पित्त शमन।
- * ज्ञाटक, योगनिद्रा/ मानसिक शांति।
- 5- विशेष आयुर्वेद प्रयोग -
- (1) र गिलोय-शातावरी-नींबू रस संयोजन र * घटक द्रव्य - गिलोय स्वरस 20ml + शातावरी कल्क 2g + 5 बूँद नींबू।
- * सेवन - सुबह खाली पेट 15 दिन तक लें।
- * उपयोगी - यह पित्तनाशक + रक्तशोधक + तंत्रिकाशामक है।
- 6- 21-दिन का संक्षिप्त क्रम - दिन/ क्रिया -
- (1) 1-7/ अविपत्तिकर चूर्ण, त्रिकटु, नारियल जल, सुपाच्य आहार।
- (2) 8-14/ कुमारी आसव, शीतपित्त भैरव रस, शीतल तैल पित्त।
- (3) 15-21/ गोदंती भस्म, गिलोय रस

मूली के साथ इन 2 चीजों का सेवन, हो सकता है खतरनाक

1 करेला - अगर आप किसी भी तरह से मूली और करेला का सेवन साथ में कर रहे हैं, तो सावधान हो जाएं। यह आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। दरअसल इन दोनों में पाए जाने वाले प्राकृतिक तत्व आपस में क्रिया करके आपकी सेहत को बिगाड़ सकता है। इससे न केवल आपको सांस संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, बल्कि हृदय के लिए भी यह घातक है। (सावधानी - कोशिश करें कि इन दोनों का साथ में सेवन न करें। अगर कर भी रहे हैं तो इसमें 1 दिन का अंतराल अवश्य होना चाहिए।)

2 संतरा - मूली के साथ संतरा का सेवन भी सेहत को बुरी तरह खराब कर सकता है। यह भी कहा जा सकता है कि इन दोनों का मेल आपके लिए जहर के समान काम करता है। यह न केवल आपको पेट संबंधी समस्याओं का मरीज बनाएगा, बल्कि सेहत की और भी बीमारियां दे सकता है। (सावधानी - इनमें से किसी एक चीज का सेवन आप सुबह करते हैं, तो दूसरी चीज शाम को ही खाएं। दोनों को साथ में न लें और लंबा अंतराल रखें।)



एलर्जी

"एलर्जी" एक ग्रीक शब्द, जिसका प्रयोग 'लक्ष्मी' किसी ख़ास व्यक्ति से जुड़े एलर्जी है। 'के रूप में करते हैं, ऐसे ही लमारा शरीर भी ख़ास रसायन श्रेणियों के प्रति अपनी असाहज प्रतिक्रिया को 'एलर्जी' के रूप में दर्शाता है। बारिश के बाद अभी धूप तो ऐसे रोगियों की स्थिति को और भी दूबर कर देती है, ऐसे लोगों को अक्सर अपने चेहरे पर रूखा लगाए देखा जा सकता है, क्या करें एलर्जी के गारे बुरा लग तो हो जाता है।

लर्जिक एलर्जी के कारणों को जानना कठिन होता है, परन्तु कुछ आयुर्वेदिक उपाय इसे दूर करने में कारगर हो सकते हैं। आप इन्हें अपनाएं और एलर्जी से निजात पाएं!

* नीम चर्दी शिलोय के डंठल को छोड़े टुकड़ों में काटकर इसका रस हरिद्रा खंड चूर्ण के साथ 1.5 से तीन ग्राम नियमित प्रयोग पुरानी से पुरानी एलर्जी में रागबाण श्रेणियों के विटामिन - सी की मात्रा की पूर्ति कर एलर्जी के कारण होने वाले नजला - जुकाम जैसे लक्षणों को दूर करता है।

* अदरक, काली मिर्च, तुलसी के चार पत्ते, लौंग एवं मिश्री को मिलाकर बनायी गयी 'हर्बल चाय' एलर्जी से निजात दिलाती है।

* बरसात के मौसम में सेनेवाले विषाणु (वायरस) संक्रमण के कारण 'एलर्जी' ज्ञात लक्षणों को नियमित ताजे दाले नीम के पत्तों को चबा कर दूर किया जा सकता है।

* आयुर्वेदिक दवाई 'सितोपलायि चूर्ण' एलर्जी के रोगियों में घनकारिक प्रभाव दर्शाती है।

* नमक पानी से 'कुंजल क्रिया' एवं 'नैती क्रिया' का कफ दोष को बाहर निकालकर पुग्ने से पुग्ने एलर्जी को दूर करने में मददगार होती है।

* पंचमर्क की प्रक्रिया 'नस्य' का चिकित्सक के परामर्श से प्रयोग 'एलर्जी' से बचाव ही नहीं इसकी सफल चिकित्सा है।

* प्राणायाम में 'कपालभाती' का नियमित प्रयोग एलर्जी से गुजित का सरल उपाय है।

कुछ सावधानियाँ किन्हे अपनाकर आप एलर्जी से खुद को दूर रख सकते हैं :-



- धूल, धुआँ एवं फूलों के पराणकण आदि के संपर्क से बचाव।
- अत्यधिक ठंडी एवं गर्म चीजों के सेवन से बचना।
- कुछ आधुनिक दवाओं जैसे : एंटीबायोटिक्स, निमासूलाइड आदि का सेवन सावधानी से करना।
- खटाई एवं अचार के नियमित सेवन से बचना।

हरिद्रा खंड निर्माण विधि सामग्री - हरिद्रा - 320 ग्राम, गाय का घी - 240 ग्राम, दूध - 5 किलो, शक्कर - 2 किलो।

सोई, कालीमिर्च, पीपल, तेजपत्र, छोटी इलायची, दालचीनी, वायवर्द्धन, निशोध, हस, बहेड़ा, आंवले, नागकेशर, नागरमोथा, और लोह भस्म, प्रत्येक 40-40 ग्राम (यह सभी आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं)।

आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं।

आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं।

आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं।

आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं।

आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं। आयुर्वेदिक औषधियाँ विक्रेताओं से मिल जाएँगीं।

दिल्ली ब्लास्ट: बढ़ते भारत को रोकने का षड्यंत्र

प्रो. महेश चंद गुप्ता

दिल्ली में बीती शाम को हुए बड़े विस्फोट ने पूरे देश को झकझोर दिया है। प्रारंभिक रिपोर्टों के अनुसार इस विस्फोट में नौ लोगों की मौत हुई है और दो दर्जन से अधिक घायल हैं। दिल्ली में इससे पहले भी पब्लिक ट्रांसपोर्ट, विभिन्न बाजारों और धार्मिक स्थलों को आतंकवादी निशाना बनाते रहे हैं लेकिन सरकार की कड़ी चौकसी के कारण चौदह सालों तक वह दिल्ली में अपनी नापाक हरकत को अंजाम नहीं दे पाए। चौदह सालों बाद राजधानी में यह आतंकियों की यह कोशिश महज हिंसा नहीं बल्कि भारत की शान्ति, स्थिरता और विकास यात्रा को बाधित करने का सुनियोजित प्रयास है। यह धमका बढ़ते भारत को रोकने का षड्यंत्र है।

वर्ष 2014 में मोदी सरकार बनने के बाद देश तरक्की की सीढ़ियां चढ़ रहा है। नक्सलवाद खत्म हो रहा है। समूचे देश में विकास का पहिया तेजी से घूम रहा है। देश की अर्थव्यवस्था, बुनियादी ढांचा और वैश्विक प्रतिष्ठा में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। भारत दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थ व्यवस्था बना है और अब 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने के लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ रहा है। इन सबके बीच भारत की आंतरिक स्थिरता, तकनीकी प्रगति और वैश्विक स्वीकार्यता ने शत्रु देशों को असहज कर दिया है। खासतौर पर पाकिस्तान, जो अपनी नाकाम राजनीति और चरमराती अर्थव्यवस्था के कारण स्वयं संकट में डूबा है, भारत के विकास को हजम नहीं कर पा रहा।

वर्ष 2014 में मोदी सरकार बनने के बाद पाकिस्तान के हुक्मरान अपने देश के सुजन बारे में सोचने में उतना समय नहीं खर्च करते, जितना भारत में विध्वंस की दिशा में विचार करने के लिए लगाते हैं। पाकिस्तान की आंखों में जहां भारत की प्रति प्रति चुभ रही है, वहीं उसे भारत की आंतरिक शान्ति भी रास नहीं आ रही है। खासकर, मोदी सरकार बनने के बाद पाकिस्तान देश में बड़े आतंकी हमले कराने में कामयाब नहीं हो पा रहा है।

एक जमाने में देश के हर हिस्से में असुरक्षा और दहशत का माहौल था। देश में आतंकी हमले होना आम बात थी। आतंकियों का जब जी चाहता, सीमा पार करके आते और देश के विभिन्न शहरों में मासूम लोगों को मौत के घाट उतार देते। शहर-दर-शहर बम विस्फोट रोजमर्रा की बात हो गए थे। पाकिस्तान जहां सीमाओं पर गोलीबारी बरकरार रखता, वहीं हमारे देश के भीतर भी आतंकवाद को बढ़ावा देता रहा।

पाकिस्तान-समर्थित आतंकवादियों के लिए दिल्ली, मुंबई और जम्मू-कश्मीर हमेशा से बड़े लक्ष्य रहे हैं। विभिन्न आतंकी हमलों की घटनाएं हमारे जेहन में दर्ज हैं लेकिन 2014 में मोदी सरकार बनने के बाद आतंकियों को सीमा पार से घुसपैठ में भारी नुकसान उठाना पड़ा है। इस दौरान जहां भारत में घुसने की कोशिश करने वाले आतंकियों को सीमा पर ही ढेर करने की नीति पर व्यापक काम शुरू हुआ, वहीं देश में घुसे आतंकियों का भी सफाया करने पर जोर



रहा। हालांकि बौखलाए आतंकियों ने कश्मीर में पुलवामा व उड़ी तथा पंजाब के पठानकोट एयरबेस पर हमले और पहलगांम में पर्यटकों पर हमले का दुस्साहस किया मगर लेकिन इनकी प्रतिक्रिया में भारत ने जिस प्रकार सीमा पार ठिकानों पर प्रहार किए, उसने पाकिस्तान को वैश्विक मंच पर अलग-थलग कर दिया। भारत ने 2016 में सर्जिकल स्ट्राइक, 2019 में बालाकोट एयर स्ट्राइक और 2025 में ऑपरेशन सिंदूर जैसे निर्णायक कदम उठाकर दुनिया को दिखा दिया कि वह अब सहने वाला राष्ट्र नहीं रहा है। भारत के कड़ी कार्रवाइयों के बाद अब अंतरराष्ट्रीय समुदाय पाकिस्तान को आतंकवाद का प्रायोजक मानता है। ऐसे में दिल्ली में यह ताजा धमका किसी हताशा आतंकी नेटवर्क की आखिरी कोशिश भी माना जा सकता है।

हालांकि अभी जांच चल रही है, एजेंसियों ने कुछ स्पष्ट नहीं किया है मगर हर देशवासी जानता है कि लाल किले के आगे हुआ ब्लास्ट पाकिस्तान की इसी कुत्सित सोच का परिणाम है। दिल्ली देश का दिल है। यहाँ ऐसी वारदातें करने के पीछे आतंकवादियों का उद्देश्य पूरी दुनिया का ध्यान आकर्षित करना है। चौदह साल तक आतंकवादी अपने इरादों में कामयाब नहीं हो पाए। अब यह ब्लास्ट करके वह भले ही खुश हो रहे हों मगर उन्हें जल्द ही मातम मनाना पड़ेगा क्योंकि मोदी सरकार देश की ओर बुरी नजर डालने वालों को बखाने वाली नहीं है। भारत की ओर कुदृष्टि डालते वक्त आतंकवादी और उनके सरपरस्त इस बात को भूल गए लगते हैं कि ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है। इस भूल का अहसास उन्हें जल्द ही हो जाएगा। साढ़े पांच दशक से दिल्ली में रह रहे मुस्लिम जैसे तमाम लोग इस घटना से गमगीन हैं मगर हताशा नहीं हैं। हमें अपने देश पर भरोसा है। मैंने दिल्ली की शान्ति देखी है तो दुर्भाग्य से अशांत दिनों का साक्षी भी हूँ। पिछले करीब चार दशकों में दिल्ली ने न जाने कितने आतंकी हमले झेले

हैं। मोदी के सत्ता में आने से पहले हमारी दिल्ली भी हमेशा आतंकियों के निशाने पर रही। पिछले दो दशक में दिल्ली में आतंकी हमलों में एक सौ से ज्यादा लोगों को जान गंवानी पड़ी है और पांच सौ से अधिक घायल हुए हैं। 13 दिसम्बर 2001 को संसद पर हुआ हमला देश की संप्रभुता पर हमला था। केवल दिल्ली और मुंबई ही नहीं, जयपुर, अजमेर, मालेगांव, श्रीनगर, अहमदाबाद, बंगलुरु, रामपुर, हैदराबाद, कोयंबटूर, वाराणसी समेत देश के तमाम राज्यों के बड़े शहरों में आतंकियों के नापाक मंसूबे कामयाब होते रहे। मोदी सरकार ने देश में आंतरिक सुरक्षा को कड़ा करते हुए आतंकियों के नापाक मंसूबों को सफल नहीं होने दिया। मुझे याद है 7 सितंबर 2011 का वह दिन, जब दिल्ली हाई कोर्ट के गेट नंबर-5 के बाहर सूटकेस बम ब्लास्ट हुआ, जिसमें 17 लोगों की मौत हो गई थी और 76 घायल हुए थे। इसके बाद से हमारी सुरक्षा व्यवस्था मजबूत है पर ताजा ब्लास्ट ने हमें सोचने पर मजबूर किया है। इस विस्फोट से कुछ घंटे पहले फरीदाबाद में एक आतंकी मॉड्यूल का भंडाफोड़ हुआ था, जिसमें तीन डॉक्टरों समेत आठ लोगों को गिरफ्तार किया गया। उनके पास से 2,900 किलोग्राम विस्फोटक सामग्री, एक असॉल्ट राइफल और एक एके 47 जन्त की गई। इससे साफ संकेत है कि दिल्ली में हुआ ब्लास्ट उसी नेटवर्क से जुड़ा है। अगर यह मॉड्यूल समय रहते पकड़ा न गया होता तो न जाने कितने शहरों में तबाही मचाई जाती।

देश की खुफिया और सुरक्षा एजेंसियों ने पिछले दशक में आतंकवादी ढांचों को बहुत ही कुशलता से तोड़ा है। सीमा पार से घुसपैठ के मामलों में 60 प्रतिशत कमी आई है। जम्मू-कश्मीर में आतंकी संगठनों में स्थानीय युवाओं की भर्ती दर घट रही है। हमारी विभिन्न सुरक्षा और खुफिया एजेंसियों के बीच समन्वय पहले से कहीं बेहतर हुआ है लेकिन इस हमले ने यह संकेत जरूर दिया है कि आतंकी संगठन अभी भी किसी न किसी रूप में सक्रिय हैं और उन्हें

विदेश से वित्तीय और वैचारिक समर्थन मिल रहा है। साढ़े पांच दशकों से दिल्ली में रहने वाले मुस्लिम जैसे लोगों के लिए यह घटना बेहद दर्दनाक है। हमने दिल्ली के वे दिन भी देखे हैं जब बाजारों, बसों और मंदिरों में सिलसिलेवार बम धमाके हुआ करते थे। आज की दिल्ली पहले की अपेक्षा बहुत सुरक्षित है लेकिन यह ताजा विस्फोट हमें यह याद दिलाता है कि सुरक्षा के मामले में आत्म संतोष कभी नहीं होना चाहिए। तमाम सुरक्षा प्रबंधों की समीक्षा करने की जरूरत है। भविष्य में आतंकी अपने नापाक इरादों में कामयाब न हो पाएं, यह सुनिश्चित बनाने के लिए सरकार को सुरक्षा प्रबंध और कड़े करने होंगे। सरकार तो अपना काम कर रही है मगर विपक्षी दलों को अपना रवैया सुधारना होगा। विपक्षी दलों को इस समय राजनीतिक लाभ-हानि से ऊपर उठकर एकजुटता दिखानी होगी। जब देश की सुरक्षा दांव पर हो, तब किसी सरकार या पार्टी को नहीं बल्कि यह पूरे भारत की परीक्षा होती है। दुर्भाग्य से कई बार कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल संवेदनशील मुद्दों पर बयान देकर जाने-अनजाने में दुश्मनों के नैरेटिव को बल देते हैं। उन्हें यह समझना होगा कि भारत की एकता ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है।

दिल्ली देश का दिल है। यहाँ धमका सिर्फ एक शहर पर हमला नहीं, बल्कि भारत के आत्मविश्वास और वैश्विक उभार पर प्रहार है मगर भारत अब वह देश नहीं जो झुकें या डरे। जो ताकतें भारत की प्रगति से जल रही हैं, उन्हें याद रखना चाहिए कि यह नया भारत है, जो केवल हमला झेलता नहीं बल्कि जवाब देना भी जानता है। समूचे देश को एकजुट होने की जरूरत है। हमें आतंकवादियों और उन्हें शह दे रही ताकतों को यह अहसास करवाना होगा कि रंग-रूप, वेश-भाषा भले ही अनेक होने के बावजूद हिंदुस्तान के सभी जन एक हैं। (लेखक प्रख्यात शिक्षाविद, चिंतक और वक्ता हैं। वह दिल्ली युनिवर्सिटी में चार दशक तक प्रोफेसर रहे हैं।)

लाल किला तीन दिन के लिए जनता के लिए किया गया बंद

To
The Superintending, Archaeologist,
Delhi Circle, 3rd floor, D-Block, Puratava Bhawan
GPO Complex, INA New Delhi
circledelhi.asi@gov.in

Subject :- Request for Closing of entry of visitors at Red Fort for 3 days w.e.f 11/11/2025 to 13/11/2025.

Sir,

It is stated that in view of Bomb-blast incident in a car at Netaji Subash Marg Near Red Fort Chowk, Delhi on 10/11/2025. The investigation of seen of crime in the incident is in progress but yet to be completed. Hence it is requested that the Red Fort may please be closed for visitors for 3 days w.e.f 11/11/2025 to 13/11/2025.

Submitted Please

11/11/25
STATION HOUSE OFFICER
PS, KOTWALI, DELHI

No. 3625-26 SHO/Kotwali Dated Delhi the 11/11/2025

Copy to:- Conservationist, Archaeologist Survey of India Red Fort, Delhi for information and Necessary action please.

दुनिया की सबसे ऊंची 14 चोटियां इंसान फतह कर चुका है, लेकिन कैलाश अजेय

भारत-तिब्बत सीमा पर स्थित कैलाश पर्वत सिर्फ 6,638 मीटर ऊंचा है, माउंट एवरेस्ट (8,848 मीटर) से ढाई किलोमीटर कम! फिर भी आज तक कोई इंसान इसकी चोटी पर नहीं पहुँच पाया। दुनिया की सबसे ऊंची 14 चोटियां इंसान फतह कर चुका है, लेकिन कैलाश अजेय है!

पहला कारण - खतरनाक ढलानें। कैलाश की चट्टानें सीधी खड़ी हैं, बर्फ की मोटी परत इतनी फिसलन भरी कि एक गलती और सीधे मौत।

दूसरा - चुंबकीय रहस्य। वैज्ञानिकों ने पाया कि यहाँ कम्पास पागल हो जाता है, जीपीएस-सैटेलाइट सिग्नल गायब। इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स फेल।

तीसरा - रहस्यमयी ऊर्जा। तिब्बती और हिंदू मान्यता के अनुसार कैलाश भगवान शिव का निवास है। जो बहुत करीब जाता है, उसके बाल-नाखून असामान्य तेजी से बढ़ने लगते हैं, शरीर 10-15 साल बूढ़ा हो जाता है! कई climbers बीमार पड़कर लौटे।

रूस के वैज्ञानिकों ने भी माना -

सभी राज्यों के लोकनृत्य (DANCE)

जम्मू कश्मीर रऊफ, हीकत, मंदजात, कुद डंडी नाच।	हिमाचल प्रदेश भुमर, फाग, डाफ, घमाल, भोटिया, घमफुली, खोलिया	उत्तराखंड महाराज, कांगीया, बागुल्ला	असम विहू, नटपुजा, रंगमा, बास नृत्य, आलूयू
पंजाब भंगड़ा, गिरा, दफफ, धमल, सुमर, फाग, डाफ, बमाल	उत्तर प्रदेश नौटंकी, रासलीला, कजुरी, चापेली	नागालैंड रंगमा, बास नृत्य, आलूयू	मणिपुर उमपिपुरी, झेल चोदम, लाई हाराओबा
हरियाणा सुमर, फाग, डाफ, बमाल	बिहार लाट-जातिन, विटसिला	मैथिली बाद सुक मिनसंडम, शाद नौंगरिम, लाहो।	मिजोरम छेवर, खुल्लम, चेलम ज्वागलाईज्वायन
राजस्थान भूमर, गगनार, झुलन, कालबेलिया, छारी	पश्चिम बंगाल लौरी, गभीरा, डाली, जतर, बाऊन, छक, संबीली।	झारखण्ड भूमर, पैका, फनुआ, मुंदारी नृत्य, सरहुल, घोरा नाच।	आंध्र प्रदेश कुचिपुड़ी, वीरानाट्यम, बोम्मट्टू, लुक्वाडी, धीमसा, कोलट्टम
मध्य प्रदेश पावारा, फाग, अडा, खांडो नाच, छिया नृत्य।	छत्तीसगढ़ गौर मारिया, पैथी, राजत नाच, पंडेवाणी	तेलंगाना पेरिनी शिवतांडवम, गुसादी, धीमसा	
गुजरात गर्वा, डांडिया रास, टिप्यनी जुलन, भावई।	कर्नाटक तावणी, टिंडी, काला कर्णा, लाक्की	तमिलनाडु शरननाट्यम, कुमी, कोलट्टम, कवडी अट्टम।	
महाराष्ट्र तावणी, टिंडी, काला कर्णा, लाक्की			

दिल्ली विस्फोट: राष्ट्र को झकझोर देने वाली अमानवीय घटना, महासंघ सहित देशभर में शोक और आक्रोश

दिल्ली बम ब्लास्ट पीड़ितों को मोमबत्ती जलाकर श्रद्धांजलि नगर निगम परिसर में उमड़ा शोक और एकता का सैलाब अगर केंद्र सरकार नगर निगम कर्मियों को मौका दे, तो हम न केवल कश्मीर, बल्कि पूरे देश से आतंक और आतंकवादियों का सूफड़ा साफ करने को तैयार हैं : वरिष्ठ नेता विनोद इलाहाबादी

दोषियों और उनके सहयोगियों के खिलाफ उच्च स्तरीय जांच कराकर कड़ी से कड़ी सजा, यहाँ तक कि सार्वजनिक फांसी दी जानी चाहिए, ताकि भविष्य में कोई भी आतंकी ऐसी घटना को अंजाम देने का साहस न कर सके : वरिष्ठ नेता विनोद इलाहाबादी



की। इस अवसर पर महासंघ के वरिष्ठ नेता विनोद इलाहाबादी और राजकुमार विद्यार्थी के नेतृत्व में दो मिनट का मौन रखकर शोक व्यक्त किया गया। सभी उपस्थित सदस्यों ने मृतकों के परिजनों के प्रति गहरी संवेदना जताई।

विनोद इलाहाबादी ने कहा कि यह हमला पूरे देश के दिल पर प्रहार है। उन्होंने केंद्र सरकार से मांग की कि बम ब्लास्ट में मारे गए प्रत्येक व्यक्ति के परिजनों को एक-एक करोड़ रुपये का मुआवजा और गंभीर रूप से घायलों को उच्च स्तरीय इलाज के साथ 50 लाख रुपये की सहायता दी जाए। उन्होंने यह भी कहा कि दोषियों और उनके सहयोगियों के खिलाफ उच्च

स्तरीय जांच कराकर कड़ी से कड़ी सजा, यहाँ तक कि सार्वजनिक फांसी दी जानी चाहिए, ताकि भविष्य में कोई भी आतंकी ऐसी घटना को अंजाम देने का साहस न कर सके। अगर केंद्र सरकार नगर निगम कर्मियों को मौका दे, तो हम न केवल कश्मीर, बल्कि पूरे देश से आतंक और आतंकवादियों का सूफड़ा साफ करने को तैयार हैं। महासंघ के वरिष्ठ सदस्य मोहन गुलजार ने कहा कि शहीदों और निर्दोष नागरिकों की इस त्रासदी ने पूरे देश को झकझोर कर रख दिया है। उन्होंने कहा कि इस घटना ने यह साबित कर दिया है कि आतंकवाद के खिलाफ अब निर्णायक लड़ाई का समय आ चुका है।

श्रद्धांजलि सभा में नगर निगम के अनेक अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे, जिनमें प्रमुख रूप से राजकुमार विद्यार्थी, हरीबाबू वाल्मीकि, श्याम कुमार, करुणेश सुंदर बाबू, चंचल रोहित लवानिया, रेशम सिंह चाहर, संजू चौहान, सोनू चौहान, राकेश साहू, शिवचरण, विनोद सिद्धार्थ, संजीव बोहरे, रंधीर सिंह, सुनील बोहरे, राजेन्द्र चौधरी, शनी चौहान, जयकिशन कडवाहे और सुनील पाथोर सहित अनेक कर्मचारी शामिल थे। सभा के समापन में सभी ने एक स्वर में देश की एकता, शान्ति और आतंकवाद के खिलाफ आतंकवाद को साकार करने का प्रण लिया।

"एम्स" के प्रख्यात मनोचिकित्सक डॉ. राजेश सागर "दिल्ली रत्न" की उपाधि से अलंकृत

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

नई दिल्ली। मैक्समुलर रोड़ स्थित इण्डिया इंटरनेशनल सेंटर एनेक्सी में ऑल इंडिया कॉन्फ्रेंस ऑफ इंटरलेक्टुअलस (ए.आई.सी.ओ.आई.) की 47वीं ऑल इंडिया कॉन्फ्रेंस अत्यन्त धूमधाम से सम्पन्न हुई जिसमें अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली के प्रख्यात मनोचिकित्सक प्रो. (डॉ.) राजेश सागर को मनोचिकित्सा के क्षेत्र में विश्व स्तर पर उल्लेख्य व प्रशंसनीय योगदान देने हेतु 'दिल्ली रत्न' की मानद उपाधि से अलंकृत किया गया।

डॉ. राजेश सागर को यह सम्मान छत्तीसगढ़ के पूर्व राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल



के.एम. सेठ, नैनीताल हाईकोर्ट के जस्टिस राजेश टण्डन, हिमालय वेलनेस के डॉ. एस. फारुख, भारतीय प्रशासनिक सेवा के पूर्व वरिष्ठ अधिकारी देवदत्त शर्मा, सर्वोच्च न्यायालय के वरिष्ठ अधिवक्ता प्रकाश निधि

शर्मा व कार्यक्रम की संयोजिका श्रीमती अनुश्री आदि के प्रशस्ति-पत्र, स्मृति चिन्ह, मैडल व अंगवस्त्र आदि भेंट करके दिया। इस अवसर पर देश के विभिन्न अंचलों से आए तमाम गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

डॉ. राजेश सागर को 'दिल्ली रत्न' की मानद उपाधि मिलने पर अनेक व्यक्तियों ने हर्ष व्यक्त करते हुए प्रभु से उनके उज्ज्वल, सुखद, समृद्ध व दीर्घ जीवन की मंगल कामना की है।

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को निमोनिया से बचाने के लिए पूरे हरियाणा में चलाया जाएगा राज्य स्तरीय "सांस" अभियान। 12 नवम्बर 2025 से 28 फरवरी

राज्य स्तरीय सांस अभियान

12 नवम्बर, 2025 से 28 फरवरी, 2026

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को निमोनिया से बचाने के लिए प्रदेशभर में मनाया जायेगा

चैन की सांस लेना बचपन, जब आप तुरन्त पहचानें निमोनिया के लक्षण

निमोनिया एक गंभीर बीमारी है

देश में 5 साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु का यह सबसे बड़ा कारण है। इसलिए घरेलू उपचार में समय न गवाएं। निमोनिया के लक्षण पहचान कर बच्चों को तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।

निमोनिया के लक्षण

खासी और जुखाम का बढ़ना

तेजी से सांस लेना

सांस लेते समय पसली चलना या छाती का नीचे धंसना

तेज बुखार आना

लक्षण दिखते ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र जाएं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, हरियाणा

website : www.nhmharyana.gov.in

21वीं सदी का नया नशा: इंस्टाग्राम, फेसबुक और रील्स.....



डॉ विजय गर्ग

अनंत स्कॉलिंग : सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि एक के बाद एक वीडियो आते रहते हैं, जिससे ₹ और देखने की लालसा बनी रहती है और हम समय की परवाह किए बिना घंटों स्कॉल करते रहते हैं।

* फ़ोमो : दूसरों की 'परफेक्ट' लाइफस्टाइल, यात्रा या उपलब्धियों को देखकर मन में यह डर बैठ जाता है कि कहीं हम कुछ मिस न कर दें, जिससे बार-बार ऐप्स चेक करने की आदत पड़ जाती है।

* मानसिक स्वास्थ्य पर असर:

* तनाव और अवसाद : खुद की तुलना वीडियो में दिखने वाले लोगों से करने पर हीन भावना और निराशा पैदा होती है।

* एकाग्रता की कमी: लगातार शॉर्ट और तेज-तरंग कंटेंट देखने से हमारी एकाग्रता की क्षमता कम होती है, जिससे पढ़ाई या काम पर ध्यान लगाना मुश्किल हो जाता है। इसे डिजिटल डिमेंशिया तक कहा जा रहा है।

* शारीरिक स्वास्थ्य पर असर:

* नींद की समस्या: रात को देर तक रील्स देखने से नींद का चक्र बिगड़ता है।

* निर्भ्रयता: लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से मोटापा और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

* सामाजिक और व्यावहारिक बदलाव:

* रिश्तों में दूरी: वास्तविक जीवन के संवाद और रिश्तों पर ध्यान कम हो जाता है, जिससे परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों में तनाव आता

आज की दुनिया में, जहाँ तकनीक ने हमारे जीवन के हर पहलू को छू लिया है, वहीं सोशल मीडिया एक ऐसी ताकत बनकर उभरा है जिसने मनोरंजन और सूचना के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया है। लेकिन, इंस्टाग्राम, फेसबुक और खास तौर पर रील्स का बढ़ता चलन अब एक 'नए नशे' के रूप में देखा जा रहा है। यह नशा किसी मादक पदार्थ की तरह ही हमारे दिमाग और व्यवहार पर गहरा असर डाल रहा है।

आखिर क्यों बन रहा है यह 'नशा' ?
रील्स और शॉर्ट वीडियो का फॉर्मेट हमारी तुरंत संतुष्टि की जरूरत को पूरा करता है। इसके पीछे का विज्ञान रडोपाइामिन नामक हॉर्मोन से जुड़ा है:

* डोपाइामिन रश: हर नई रील, लाइक या कमेंट पर हमारे दिमाग में डोपाइामिन तेजी से निकलता है, जो हमें खुशी और इनाम की अनुभूति कराता है। यह ठीक वैसा ही है जैसा शराब या जुए की लत में होता है।

* अनंत स्कॉलिंग : सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि एक के बाद एक वीडियो आते रहते हैं, जिससे ₹ और देखने की लालसा बनी रहती है और हम समय की परवाह किए बिना घंटों स्कॉल करते रहते हैं।

* फ़ोमो : दूसरों की 'परफेक्ट' लाइफस्टाइल, यात्रा या उपलब्धियों को देखकर मन में यह डर बैठ जाता है कि कहीं हम कुछ मिस न कर दें, जिससे बार-बार ऐप्स चेक करने की आदत पड़ जाती है।

* जीवन पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव

'डिजिटल नशा' सिर्फ समय की बर्बादी नहीं है, बल्कि इसके दूरगामी और गंभीर परिणाम होते हैं:

* मानसिक स्वास्थ्य पर असर:

* तनाव और अवसाद : खुद की तुलना वीडियो में दिखने वाले लोगों से करने पर हीन भावना और निराशा पैदा होती है।

* एकाग्रता की कमी: लगातार शॉर्ट और तेज-तरंग कंटेंट देखने से हमारी एकाग्रता की क्षमता कम होती है, जिससे पढ़ाई या काम पर ध्यान लगाना मुश्किल हो जाता है। इसे डिजिटल डिमेंशिया तक कहा जा रहा है।

* शारीरिक स्वास्थ्य पर असर:

* नींद की समस्या: रात को देर तक रील्स देखने से नींद का चक्र बिगड़ता है।

* निर्भ्रयता: लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से मोटापा और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

* सामाजिक और व्यावहारिक बदलाव:

* रिश्तों में दूरी: वास्तविक जीवन के संवाद और रिश्तों पर ध्यान कम हो जाता है, जिससे परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों में तनाव आता



है।

* जानलेवा स्टंट: लाइक और व्यूज की चाहत में युवा खतरनाक और जान जोखिम में डालने वाले स्टंट करने लगते हैं।

* उत्पादकता का नुकसान:

* युवाओं का कीमती समय जो शिक्षा, कौशल विकास या रोजगार जैसे जरूरी सवाल पर लगाना चाहिए, वह मनोरंजन और स्कॉलिंग में बर्बाद होता है।

* समाधान की ओर: डिजिटल डिटाइम्स इस 'नशे' से निकलने के लिए जरूरी है कि हम आत्म-नियंत्रण और डिजिटल डिटाइम्स को अपनाएं:

* समय सीमा तय करें: मोबाइल में मौजूद स्क्रीन टाइम फीचर का इस्तेमाल करके ऐप्स के लिए समय निर्धारित करें।

* वैकल्पिक गतिविधियों को अपनाएं: खाली समय में किताबें पढ़ें, आउटडोर गेम्स खेलें या कोई नया कौशल सीखें।

* नोटिफिकेशन बंद करें: अनावश्यक नोटिफिकेशन को बंद कर दें ताकि बार-बार फोन देखने की आदत कम हो।

* सोने से पहले दूरी: सोने से कम से कम एक घंटा पहले मोबाइल को खूद से दूर रखें।

निष्कर्ष के तौर पर, इंस्टाग्राम, फेसबुक और रील्स जैसे प्लेटफॉर्म मनोरंजन के अच्छे साधन हो सकते हैं, लेकिन जब ये 'नशे' में बदल जाते हैं तो ये हमारी सेहत, रिश्तों और भविष्य को बर्बाद कर सकते हैं। 21वीं सदी में हमें इस नए खतरों को पहचानना होगा और डिजिटल दुनिया में रहते हुए भी संतुलन बनाना सीखना होगा।

समाधान और सुझाव

व्यक्तिगत स्तर पर

समय-सीमा तय करें: दिन में कितने घंटे सोशल-मीडिया इस्तेमाल करेंगे।

स्क्रीन-फ्री समय रखें — शाम को मोबाइल-इस्तेमाल कम करें, पढ़ाई-मिलन के लिए समय दें।

नोटिफिकेशन नियंत्रण करें — अनावश्यक

जानकारी बंद करें ताकि बार-बार चेक करने का लालच कम हो।

वास्तविक मिलन-जुलन बढ़ाएँ — मित्र-परिवार के साथ आमने-सामने बातचीत, खेल-कूद, हौबीज।

यदि लगता हो कि कंट्रोल खो रहा है, तो पेशेवर मदद लें — साइकोलॉजिस्ट-काउंसलिंग उपयुक्त हो सकती है।

पारिवारिक/शैक्षणिक स्तर पर

माता-पिता-शिक्षक-बच्चों में संवाद बढ़ाएँ — सोशल-मीडिया के लाभ-हानि पर खुलकर चर्चा करें।

स्कूल-कॉलेज में डिजिटल नागरिक शिक्षा शामिल करें — कि कैसे सोशल-मीडिया सुरक्षित, संतुलित रूप से इस्तेमाल करें।

परिवार में रात-का समय-मोबाइल-मुक्त रखें — उदाहरण-स्वयं, भोजन-के समय-स्क्रीन बंद।

नीति-निर्माता/प्रौद्योगिकी-स्तर पर

प्लेटफॉर्म को डिजाइन-दृष्टि से समीक्षा करनी होगी — जैसे कि यूजर इंगेजमेंट बढ़ाने के बजाय यूजर वेल-बीइंग पर ध्यान देना।

सरकार-संस्थान सामाजिक-मीडिया लत पर रिसर्च, नीति, मैनुअल बनाएँ — जैसे PGI मामला।

समाज में जागरूकता अभियान चलाएँ — सोशल-मीडिया-उपयोग के खतरे व संतुलन के बारे में।

भारत जैसे देश में, जहां युवा जनसंख्या बढ़ी है और स्मार्टफोन-उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, यह विषय और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। हमें यह समझना होगा कि सोशल-मीडिया खुद बुरा नहीं है बल्कि अनियंत्रित, असमझ उपयोग हमें परेशान कर सकता है। हममें-से हर एक-व्यक्ति, परिवार और समाज को मिलकर इस "डिजिटल नशे" की दिशा में सतर्क रहना है, संतुलित उपयोग अपनाना है, और आवश्यक हूँ तो मदद लेने से नहीं डरना है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब



संपादकीय

चिंतन-मनन



सेहत के नाम पर मुनाफे का कारोबार

डॉ विजय गर्ग

राजस्थान और मध्य प्रदेश में पिछले दिनों खांसी की दवा से बच्चों की मौत ने देश के दवा उद्योग में लापरवाही और मनमानी की तरफ सबका ध्यान आकर्षित किया था। इसके अलावा 'ओआरएस' नाम पर बिक रहे पेय पदार्थों और दूसरे उत्पादों से जुड़े मामले सामने आने की घटनाओं ने इस बात को और पुष्टा किया है। जयपुर में दवा एवं खाद्य सुरक्षा विभाग ने शहर की कई दवा दुकानों पर छापेमारी कर बड़ी संख्या में ऐसे पेय पदार्थ (एनजी ड्रिंक) जब्त किए, जो ओआरएस से मिलते-जुलते नामों से बाजार में बेचे जा रहे थे। इस तरह के पेय पदार्थ देश के अन्य हिस्सों में भी बेचे जा रहे हैं, इस बात इन्कार नहीं किया जा सकता। पहली नजर में यह मामूली बात लग सकती है, परंतु असल में यह मामला झूठे दावे, मुनाफाखोरी और लोगों को सेहत के साथ खिलवाड़ से जुड़ा है।

येपेय पदार्थ इस तरह प्रस्तुत किए जाते हैं कि आमजन यह मान ले कि ये उल्टी, दस्त या शरीर में पानी की कमी होने जैसी स्थिति में उपयोग किए जाने वाले असली ओआरएस का विकल्प हैं। हकीकत यह है कि ये उत्पाद सिर्फ सुगंधित पेय हैं, जिनमें सोडियम, पोटेशियम या ग्लूकोज जैसे आवश्यक तत्व नहीं होते हैं। संबंधित कंपनियां अपने-अपने मुनाफे के लालच में न केवल उपभोक्ताओं की जेब ढीली कर रही हैं, बल्कि उनके स्वास्थ्य को भी खतरे में डाल रही हैं। भारत में पांच मिपांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में अतिसार मृत्यु का तीसरा सबसे बड़ा कारण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित ओआरएस का घोल शरीर से खोए पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की भरपाई करता है तथा गंभीर स्थितियों में जीवनरक्षक सिद्ध होता है। यदि ओआरएस के नाम पर किसी व्यक्ति को सिर्फ मीठा सुगंधित पेय पदार्थ दे दिया जाए, तो उसका परिणाम घातक हो सकता है। इससे न केवल शरीर में पानी की कमी की समस्या और बढ़ सकती है, बल्कि छोटे बच्चों में यह जानलेवा भी साबित हो है।

ऐसे मामलों को लेकर बाल रोग विशेषज्ञ डाक्टर शिवरंजनी संतोष ने आठ वर्ष का लाला गंगाधर को सिफारिश किया। उन्होंने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसआई) का ध्यान इस गंभीर विषय की ओर आकर्षित किया कि किस तरह कुछ कंपनियां अपने उच्च शर्करा युक्त पेय पदार्थों को ओआरएस के नाम से बेचकर उपभोक्ताओं को भ्रमित कर रही हैं। इन उत्पादों में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा तय मानकों के अनुसार इलेक्ट्रोलाइट्स नहीं होते और चीनी की मात्रा अत्यधिक होती है। इन्हें प्रयासों का परिणाम था कि एफएसएसआई 14 अक्टूबर 2025 को आदेश जारी करके 'ओआरएस' शब्द के गलत इस्तेमाल पर रोक लगा दी।

ने 14 एफएसएसआई का यह कदम जनस्वास्थ्य को दृष्टि से अत्यंत आवश्यक था। यह स्पष्ट किया गया कि केवल वही उत्पाद ओआरएस कहलाएंगे, जो विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशा-निर्देशों के अनुरूप हों। अन्य किसी भी पेय पदार्थ या उत्पाद को अपने नाम या लेबल में 'ओआरएस' शब्द का प्रयोग करने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

यह निर्णय जनता की सुरक्षा के दृष्टिकोण से सराहनीय है, मगर इस कदम का व्यावसायिक जगत में भारी विरोध भी हुआ। एक विदेशी कंपनी की भारतीय इकाई ने इस निर्णय के खिलाफ दिल्ली हाई कोर्ट में याचिका दायर की। कंपनी का तर्क था कि पहले उन्हें इस तरह के उत्पाद बेचने की अनुमति दी गई थी और उन्होंने उसी के आधार पर बड़े पैमाने पर उत्पादन किया है। अगर अचानक इसकी बिक्री पर रोक लगा दी जाती है, तो कंपनी

को करीब करोड़ों रूपए का नुकसान होगा। अदालत ने कंपनी के पक्ष को सुनने की आवश्यकता मानते हुए एफएसएसआई के आदेश पर अंतरिम रोक लगा दी।

यहां यह समझना आवश्यक है कि ऐसे पेय पदार्थों की समस्या केवल कानूनी नहीं, बल्कि नैतिक भी है। कंपनियों को यह भली-भांति ज्ञात कि आम उपभोक्ता उत्पादों पर लिखी सूक्ष्म जानकारी नहीं पड़ता। जब किसी उत्पाद का नाम ओआरएस से मिलता-जुलता होता है, तो उपभोक्ता स्वाभाविक रूप से उसे ओआरएस का विकल्प मान लेता है। इससे केवल भ्रम पैदा होता है, बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी और व्यावसायिक पारदर्शिता पर भी प्रश्नचिह्न लग जाता है।

जब कोई ई उत्पाद स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, तब उसमें थोड़ी सी लापरवाही भी घातक साबित हो सकती है। खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, यह अत्यंत संवेदनशील मामला है। यह स्थिति इस बात का प्रमाण है कि उपभोक्ता जागरूकता और नियामक कार्रवाइयों का समन्वय होना कितना जरूरी है।

यदि इस मामले को व्यापक नजरिए से देखा जाए तो यह केवल ओआरएस तक सीमित नहीं है। यह मामला हमारे खाद्य और औषधि प्रणाली के पक्ष को भी उजागर करता है, जहां व्यावसायिक हित अक्सर जनता हित पर भारी पड़ जाते हैं। आजादी के इतने वर्षों बाद भी भारत स्वास्थ्य सेवाएं सभी लोगों तक नहीं पहुंच पा रही हैं। इस स्थिति में जनता के विश्वास के साथ खिलवाड़ किसी भी सूत्र में स्वीकार्य नहीं हो सकता। यह जरूरी है कि कानून, न्यायपालिका और नियामक संस्थाएं सभी मिलकर इस तरह के मामलों में त्वरित और निर्णायक कार्रवाई करें। साथ ही आम लोगों में जागरूकता और प्रतिबद्धता भी बढ़ाकर बढ़ावा दी जा सकती है। अब जरूरत है कि इस तरह की पहल को ठोस कानूनी और सख्त प्रवर्तन के माध्यम से आगे बढ़ाया जाए, ताकि किसी को झूठे प्रचार के जरिए मुनाफाखोरी का अवसर न मिले। एफएसएसआई एआई ने ने स्पष्ट कहा कि अदालत में मामला निपटने के बाद ऐसे सभी उत्पादों पर प्रतिबंध लगा दिया जाए और उन्हें बाजार से हटाया जाए। यह संदेश न केवल संबंधित कंपनियों के लिए चेतावनी है, बल्कि उपभोक्ताओं के लिए भी एक सबक है कि उन्हें अपनी सेहत से जुड़ी हर चीज के बारे में जानकारी रखनी चाहिए। किसी भी उत्पाद को खरीदने से पहले उसके घटक और निर्माता के बारे में जानकारी जरूर हासिल कर लेनी चाहिए अंततः यह सवाल उठता है कि क्या भारत में नियामक प्रक्रियाएं पर्याप्त रूप से प्रभावी हैं? क्या उपभोक्ता कानूनों का पालन सख्ती से हो रहा है? यदि नहीं, तो यह समय कि सरकार, अदालत और समाज तीनों मिलकर जवाबदेही तय करें। जब तक उपभोक्ताओं का विश्वास बहाल नहीं होता, तब तक किसी भी तरह का सुधार अधूरा रहेगा। इस मामले से स्पष्ट संदेश कि मुनाफाखोरी और उपभ और उपभोक्ता सुरक्षा एक साथ नहीं चल सकते। बाजार की स्वतंत्रता आवश्यक है, मगर वह स्वतंत्रता तब तक ही सार्थक है, जब तक वह समाज और स्वास्थ्य के लिए खतरा न बने। खतरा न बने। झूठे दावों, अधूरी जानकारी और भ्रम उत्पन्न करने वाला प्रचार करने जैसी प्रवृत्तियों को सख्ती से रोका जाना चाहिए।

कंपनियां अपनी सामाजिक जिम्मेदारी को समझें और सरकार उन्हें उसके लिए जवाबदेह बनाएँ। उपभोक्ताओं को विश्वास और स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर लाभ कमाने की कतई छूट नहीं दी जानी चाहिए। अगर सामाजिक दायित्व और नैतिकता को दरकिनार कर मुनाफे की ही ध्यान केंद्रित किया जाएगा, तो वह निश्चित रूप से घातक साबित होगा।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

पार्क में पुस्तकालय: सार्वजनिक स्थानों में एक नया अध्याय

डॉ विजय गर्ग

स्क्रीन और गति के वर्चस्व वाले युग में, एक पार्क में पुस्तकालय का विचार ताज़ी हवा की सांस जैसा महसूस होता है - शाब्दिक रूप से। प्रकृति की शांति को किताबों के ज्ञान के साथ जोड़कर, ऐसी जगहें लोगों को पढ़ने, समुदाय और बाहरी वातावरण से कैसे जुड़ती हैं।

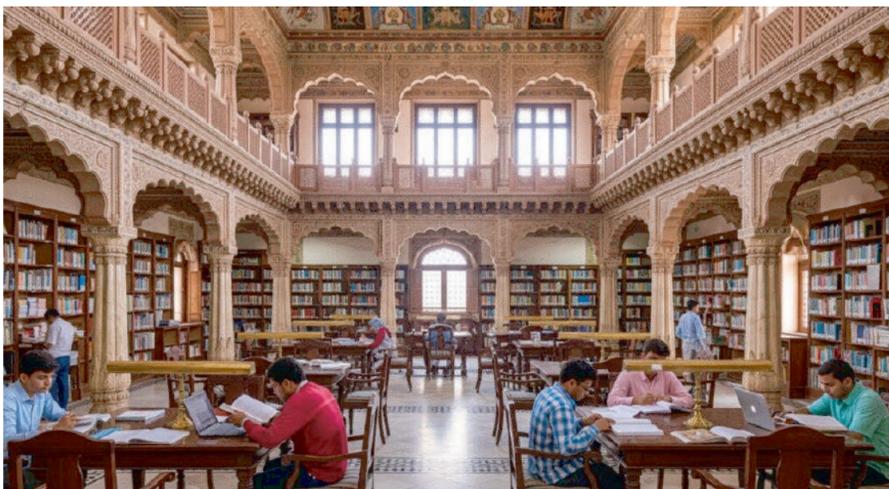
पार्क पुस्तकालय पुस्तकों का संग्रह से अधिक है; यह रुकने के लिए एक निमंत्रण है। आर्गनिक पेड़ की छाया में बैठ सकते हैं, हवा को महसूस कर सकते हैं और पारंपरिक पुस्तकालयों की दीवारों या मौन के बिना पढ़ सकते हैं। आस-पास खेलने वाले बच्चों को कहानियों की खुशी मिल सकती है, जबकि बुजुर्गों को पक्षी के गीतों के बीच पुराने क्लासिक्स पर फिर से देखने में आराम मिलता है। यह पीढ़ियों के लिए एक बैठक बिंदु बन जाता है - जिज्ञासा को शांति से जोड़ता है।

दुनिया भर के कई शहर इस विचार को अपना रहे हैं। उद्यानों, सार्वजनिक पार्कों और यहां तक कि झील के किनारे भी खुलेआम पुस्तकालय स्थापित किए जा रहे हैं। पुनर्जीकृत सामग्री से निर्मित शेल्व, सौर-संचालित पढ़ने की रोशनी और जलरोधक किओस्क इन पुस्तकालयों को पर्यावरण के अनुकूल और सुलभ बनाते हैं। कुछ पार्कों को पुस्तकें दान करने या आदान-प्रदान करने की अनुमति भी देते हैं, जिससे यह स्थान साझा ज्ञान का एक जीवित और बढ़ता भंडार बन जाता है।

साक्षरता को बढ़ावा देने के अलावा, पार्क पुस्तकालयों में जागरूकता बढ़ जाती है। वे हमें याद दिलाते हैं कि पढ़ने के लिए केवल कमरे ही सीमित होने की आवश्यकता नहीं है - यह प्रकृति के साथ पनप सकता है। जैसे-जैसे शहरी स्थान भीड़भाड़ और तनावपूर्ण होते जाते हैं, ये पुस्तकालय एक शांत शरण प्रदान करते हैं - ऐसी जगह जहां कहानियां और शांति सह-अस्तित्व करती हैं।

एक बढ़ता हुआ, अंतर्राष्ट्रीय रुझान जो उस शीर्षक की भावना के अनुरूप है: पुस्तकालयों को अधिक से अधिक पार्क और अन्य सार्वजनिक स्थानों में एकीकृत किया जा रहा है, जिससे उन्हें महत्वपूर्ण सामुदायिक केंद्रों में बदल दिया जा रहा है।

पार्क में पुस्तकालय: सार्वजनिक स्थानों में एक नया अध्याय डिजिटल स्क्रीन और निजी खपत के बढ़ते वर्चस्व में, पारंपरिक सार्वजनिक पुस्तकालय एक गहन परिवर्तन से गुजर रहा है। पुस्तकालय अब पुस्तकों के लिए केवल भंडार के रूप में अपनी ऐतिहासिक भूमिका से बहुत आगे बढ़ रहे हैं, जहाँ जीवन में एक नया



अध्याय स्थापित कर रहे हैं, अक्सर सचमुच सार्वजनिक पार्कों और हरे स्थानों पर जाकर लोगों को गतिशील, बहुउद्देश्यीय सामुदायिक एंकर के रूप में स्थापित करते हैं। यह आंदोलन, जिसे रूपांक में पुस्तकालय वाक्यांश से संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है, शिक्षा, मनोरंजन, सामाजिक संबंध और उद्यमिता को जोड़ने वाली समग्र सार्वजनिक स्थानों को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता का संकेत देता है। ग्रीन और गेबल्स का मिश्रण पुस्तकालयों और पार्कों का एकीकरण आधुनिक समुदायों को बढ़ती आवश्यकताओं का उत्तर है। संयोजन एक शक्तिशाली तालमेल बनाता है

सार्वजनिक सामंजस्य: पार्कों में या उसके बगल में पुस्तकालयों को स्थापित करके संस्थान पैदल यात्रा का अधिकतम लाभ उठा रहे हैं और विविध सामुदायिक बातचीत को प्रोत्साहित कर रहे हैं। पुस्तकालय संरचना और संसाधन प्रदान करता है, जबकि पार्क एक आरामदायक वातावरण प्रदान करता है जो आनंद के लिए पढ़ने और सामाजिक नेटवर्किंग को प्रोत्साहित करता है।

सुलभ संसाधन: पुस्तकालयों को अब आवश्यक सामाजिक बुनियादी ढांचे के रूप में देखा जाता है, जो महत्वपूर्ण संसाधनों तक निःशुल्क पहुंच प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, अब कुछ नई या नवीनीकृत रूपांक में पुस्तकालय परियोजनाएं हैं

मेकरस्पेस और टेक लेब्स: छोटे व्यवसायों और उद्यमियों के लिए उन्नत उपकरणों और प्रौद्योगिकी तक पहुंच प्रदान करना।

लघु व्यवसाय संसाधन केंद्र: स्थानीय व्यापार मालिकों और गैर-लाभकारी संगठनों के लिए समर्थित सहायता, मार्गदर्शन और भौतिक स्थान प्रदान करना।

शांत और अध्ययन कक्ष: घर से दूर केंद्रित कार्य क्षेत्रों की तलाश में छात्रों और व्यक्तियों को भोजन प्रदान करना।

विरोधी आंदोलन: खुलेआम पढ़ने वाले समुदायों जैसी जमीनी पहल ने पार्क-ऐवजी पुस्तकालय की अवधारणा को औपचारिक बनाया है। ये समुदाय सामूहिक, शांत आउटडोर वातावरण में आनंद के लिए पढ़ने का विचार बढ़ावा देते हैं, हरित स्थानों को सहज, खुली हवा में साहित्यिक केंद्रों में बदलते हैं। बहुउद्देश्यीय केंद्र के रूप में पुस्तकालय आधुनिक पुस्तकालयों को पुस्तक उद्यम देने वाली संस्थाओं से अधिक होने के लिए डिजाइन किया गया है, वे महत्वपूर्ण सामाजिक और आर्थिक इंजन बन रहे हैं। उदाहरण बताते हैं कि व्यापक शहरी चुनौतियों से निपटने के लिए नई पुस्तकालय स्थानों का उपयोग कैसे किया जा रहा है

मिश्रित उपयोग विकास: कुछ शहरों में, नई पुस्तकालय निर्माण को रस्ती वरिष्ठ या सामुदायिक आवास के साथ रणनीतिक रूप से जोड़ा गया है, जिससे एक लागत प्रभावी, अंतर-पीढ़ी केंद्र बनाया गया है जो शैक्षिक और आवासीय दोनों आवश्यकताओं का समाधान करता है।

डिजिटल और शैक्षिक केंद्र: भौतिक पुस्तकों के अलावा, ये स्थान डिजिटल साक्षरता का समर्थन करते हैं, सभी आयु वर्गों के लिए वार्ड-

फाई पहुंच प्रदान करते हैं - बच्चों के लिए प्रारंभिक सीखने वाले खेल क्षेत्रों से लेकर वरिष्ठ लोगों के लिए सांस्कृतिक और शैक्षणिक कार्यक्रम तक। भविष्य के लिए एक दृष्टि रूपांक में लाइब्रेरी बनाने की गति एक मौलिक बदलाव को रेखांकित करती है: सार्वजनिक पुस्तकालय एक महत्वपूर्ण नागरिक केंद्र के रूप में अपनी स्थिति वापस ले रहा है। विविध सेवाओं को शामिल करके - प्रौद्योगिकी, व्यवसाय विकास, शिक्षा और बस इकट्ठा करने के लिए एक सुंदर, निःशुल्क स्थान - पुस्तकालय 21वीं सदी में सामुदायिक सामंजस्य, जीवन भर सीखने और समाज सार्वजनिक पहुंच के लिए आवश्यक उत्प्रेरक के रूप में अपनी भूमिका मजबूत कर रहे हैं

भविष्य के लिए एक दृष्टि रूपांक में लाइब्रेरी बनाने की गति एक मौलिक बदलाव को रेखांकित करती है: सार्वजनिक पुस्तकालय एक महत्वपूर्ण नागरिक केंद्र के रूप में अपनी स्थिति वापस ले रहा है। विविध सेवाओं को शामिल करके - प्रौद्योगिकी, व्यवसाय विकास, शिक्षा और बस इकट्ठा करने के लिए एक सुंदर, निःशुल्क स्थान - पुस्तकालय 21वीं सदी में सामुदायिक सामंजस्य, जीवन भर सीखने और समाज सार्वजनिक पहुंच के लिए आवश्यक उत्प्रेरक के रूप में अपनी भूमिका को मजबूत कर रहे हैं। यह नया अध्याय सुनिश्चित करता है कि पुस्तकालय और पार्क एक समृद्ध लोकतांत्रिक समाज के आधारशिला बने रहें। डॉ विजय गर्ग सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद, गली कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

मानव मस्तिष्क का भविष्य: सुधार, एकीकरण और नैतिक सीमाएं

डॉ विजय गर्ग

मानव मस्तिष्क, ज्ञात ब्रह्मांड में सबसे जटिल वस्तु एक क्रांति के कगार पर है। न्यूरोसाइंस, बायोटेक्नोलॉजी, सूचना प्रौद्योगिकी और संज्ञानात्मक विज्ञान जैसे अभिसरण क्षेत्रों से प्रेरित होकर मानव मस्तिष्क का भविष्य कमजोर करने वाली बीमारियों के इलाज से लेकर मानवीय संज्ञान को मौलिक रूप से बढ़ाने तक अतृप्त परिवर्तनों का वादा करता है।

तकनीकी प्रगति परिवर्तन को प्रेरित करती है मस्तिष्क का भविष्य न्यूरोटेक्नोलॉजी में प्रगति से अविभाज्य रूप से जुड़ा हुआ है, जो मुख्यतः मस्तिष्क गतिविधि तक पहुंच, निगरानी और प्रभावित करने पर केंद्रित है।

मस्तिष्क-कंप्यूटर इंटरफेस (बीसीआई) / ब्रेन-मशीन इंटरफेस (बीएमआई): ये प्रौद्योगिकियां मस्तिष्क के विद्युत तकनीकों का उपयोग किया जाता है। मूलतः उपचार के लिए विकसित, ये गैर-आक्रमक विधियां संज्ञानात्मक सुधार (मेमोरी, फोकस और सीखने को बढ़ावा देने) की क्षमता भी प्रदान करती हैं।

स्टीक चिकित्सा और आनुवंशिकी: न्यूरोस में डीएनए को बदलने के लिए जीन-एडिटिंग प्रौद्योगिकियों का उपयोग करने की क्षमता एडिटिंग जैसी आनुवंशिक मस्तिष्क रोगों को ठीक करने की क्षमता है। अनुसंधान न्यूरोन और ग्लियल कोशिका

प्रकारों के विस्तृत, एकीकृत मानचित्र बनाने की दिशा में भी आगे बढ़ रहा है, जिससे मानसिक कार्य को गहराई से समझना संभव होगा।

रक्त-वर्जित टेक्नोलॉजीज (एनबीआईसी): नैनोटेक्नोलॉजी, जैव प्रौद्योगिकी, सूचना प्रौद्योगिकी और संज्ञानात्मक विज्ञान की तालमेल से मस्तिष्क की रकबो क्षमताओं को बढ़ाना या विस्तारित करना अपेक्षित है, जिससे संभावित रूप से एक रूपांक-मानवीय स्थिति उत्पन्न हो सकती है जहां जैविक और कृत्रिम प्रणाली हाइब्रिड होती हैं। महत्वपूर्ण नैतिक सीमा: न्यूरोएथिक्स जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी आगे बढ़ती है, नैतिक प्रश्न सर्वोपरि बन जाते हैं, जिससे न्यूरोएथिक्स का क्षेत्र उत्पन्न होता है।

संज्ञानात्मक सुधार और निष्पक्षता: रसामान्य मस्तिष्क को बढ़ाने की संभावना सामाजिक विभाजन बनाते के बारे में चिंता पैदा करती है। इन शक्तिशाली, संभावित रूप से महंगी प्रौद्योगिकियों तक कौन पहुंच पाएगा? क्या सुधारों पर नियंत्रण से शिक्षा या कार्यस्थल में रूपांक डोमिनैट और अन्यायपूर्ण लाभ होंगे, जिससे मौजूदा सामाजिक असमानताओं में वृद्धि होगी?

पहचान और एजेंसी: बीसीआई और डीबीएस जैसी प्रौद्योगिकियों में चिकित्सीय होने के बावजूद व्यक्ति की स्व-भावना, व्यक्तित्व और एजेंसी को महत्वपूर्ण रूप से बदलने की क्षमता होती है। यह मानव होने के बारे में बुनियादी धारणाओं को चुनौती देता है और उपयोगकर्ताओं को उनकी तंत्रिका सूचना पर नियंत्रण बनाए रखने के लिए सुरक्षा उपायों की आवश्यकता होती है।

गोपनीयता और डेटा सुरक्षा (न्यूरोडाइट): तंत्रिका गतिविधियों को पढ़ने और लिखने में सक्षम उपकरण व्यक्तिगत मस्तिष्क डेटा की अभूतपूर्व मात्रा उत्पन्न करेंगे। डेटा गोपनीयता, सुरक्षा और उपयोगकर्ता सहमति सुनिश्चित करने के लिए एन्यूरोडाइट स्थापित करना आवश्यक है, जिससे किसी व्यक्ति के जीवन के सबसे अंतरंग पहलुओं को अनधिकृत पहुंच या दुरुपयोग से बचाया जा सके।

दोहरे उपयोग की समस्याएं: जैसा कि विशेषज्ञों ने बताया है, न्यूरोटेक्नोलॉजी में दोहरे उपयोग के अनुपयोग होते हैं, जिसका अर्थ है कि उन्हें न केवल चिकित्सा और सामाजिक लाभ के लिए बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा, खुफिया और रक्षा एजेंडों के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे

रक्षक बने भक्षक

डॉ. नीरज भारद्वाज

व्यक्तियों की सोच दृष्टि और दृष्टिकोण किसी भी समाज को उच्च पद प्रतिष्ठा पर ले जा सकती है तथा उसे गिरा भी सकती है। व्यक्ति की कार्यशैली ही उसके व्यक्तित्व को महान और नीचता दोनों दिला सकती है। आज किस पर विश्वास किया जाए और किस पर नहीं? यह एक बड़ा प्रश्न समाज के सामने खड़ा हो रहा है। कहावत है कि एक मछली पूरे तालाब को गंदा करती है, बात ठीक भी है। किसी भी समाज में गलत कार्य करने वाले गिने-चुने ही लोग होते हैं। लेकिन वह अपनी पूरे समाज, धर्म, जाति आदि व्यवस्था को बदनाम अर्थात् भंग कर देते हैं। यही कुबुद्धि के लोग समाज के साथ राष्ट्र के लिए भी घातक सिद्ध होते हैं और दिल्ली धमाके में ऐसा हुआ भी है।

अब प्रश्न यह भी है और लोग कहते भी हैं कि कम पढ़े लिखे या अनपढ़ लोग ही दृष्टि भ्रमित होते या पथ भ्रमित होते हैं। वह कुछ भी दृष्टि सीधा काम कर सकते हैं। फिर विचार यह फैला कि धन अर्थात् पैसे के अभाव में लोग पथ भ्रमित काम करते हैं और वह

जुर्म या कोई भी देश विरोधी काम कर सकते हैं। इन उल्टे कामों से उसे धमिलेगा, कुछ हद तक दोनों ही तथ्य सही भी हैं और ऐसा देखा भी गया है। लेकिन जैसे-जैसे युग बदला देश विरोधी ताकतों ने पड़े-लिखे युवक-युवतियों को अपना हथियार बनाना शुरू कर दिया। देश विरोधी किसी हद तक सफल भी हो रही है। दिल्ली में लाल किले के सामने हुए धमाके में एक डॉक्टर ने विस्फोटक से भारी कार से 10 से अधिक लोगों की जान ले ली, दर्जनों भर से ज्यादा घायल हो गए। कितनी ही गाड़ियां जलकर राख हो गईं, कितना ही आर्थिक नुकसान हुआ है।

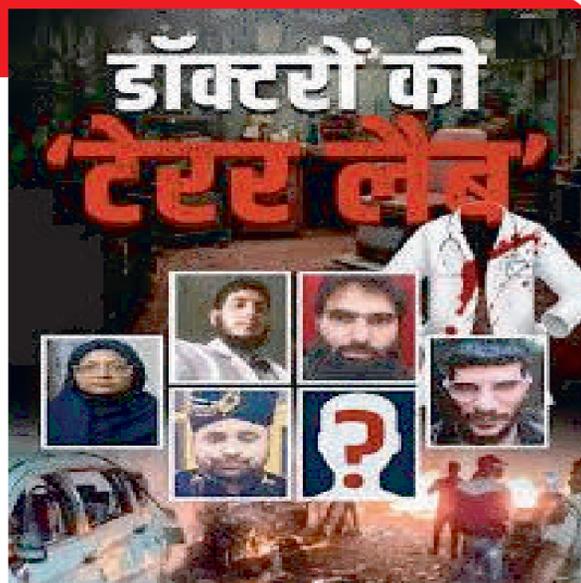
डॉक्टर बनकर जो व्यक्ति देश विरोधी कामों में, देश को दहलाने, आतंकी घटनाओं में शामिल हो रहा है, यह कितनी ही घातक बात है। एक तरफ तो देश के युवाओं को डॉक्टर जैसे पेपर अर्थात् नोट में पास होने के लिए दिन-रात एक करना पड़ रहा है। वहीं जन्म कर्मशरी से मेडिकल की महंगी पढ़ाई सरकारी खर्च पर पास करके दिल्ली धमाके को अंजाम देना, सरकार के लिए गहन चिंतन की बात है। सरकार तो हर वर्ग को मुख्य धारा में लाने का भरसक प्रयास कर

रही है, लेकिन देश विरोधी ताकतें अपने मकसद में सफल हो जाती हैं और उसका अंजाम हुआ दिल्ली में धमाका।

देश में सभी सरकारी, गैर सरकारी क्षेत्र में काम करने वाले लोग, देश के विकास में महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। शिक्षा और मेडिकल का क्षेत्र देश दुनिया में सबसे पवित्र माना जाता है, ऐसा कहा जाता है। एक अपने ज्ञान, दर्शन, मनोविज्ञान से देश दुनिया को सही रास्ते पर चलने का संदेश देता है, तो दूसरा सेवा भाव और व्यक्ति के शरीर में आए रोगों को दूर कर नया जीवन देने का कार्य करता है। लेकिन बहुत से शिक्षण संस्थान अपनी विचारधारा के चलते राजनीति का गढ़ बन गए हैं। देश विरोधी नारे वहां लगाए जाते हैं। देश के टुकड़े-टुकड़े करने की बात होती है। शिक्षक विद्यार्थी एक सुर में बोलते हैं। ऐसे आस्तनी के सौंप समाज, देश दुनिया के लिए घातक सिद्ध होते हैं। ऐसा कितनी ही बार देखा भी गया है।

देश में आतंकी हमले का एक बड़ा कारण यह भी है कि देश विरोधी ताकतों के साथ विदेशी ताकतें हमारे देश के तेजी से होते विकास को देखकर खुश

नहीं है। वह किसी भी तरीके से देश में अस्थिरता का माहौल पैदा करना चाहते हैं। राजनीतिक उलट फेर कर अपने काम को अंजाम देना चाहते हैं। देश को आर्थिक रूप से कमजोर चाहते हैं। स्थिर राजनीति को हटाकर अस्थिरता फैलाना चाहते हैं। लोगों में अविश्वास दिखाना चाहते हैं। किसी भी देश के विकास का पहिया उसकी मजबूत राजनीतिक इच्छा शक्ति से आगे बढ़ता है। वर्तमान में तेजी से बढ़ते देश को विदेशी ताकतें और देश विरोधी ताकतें दोनों मिलकर लोगों में अविश्वास पैदा करने का प्रयास कर रही हैं। विदेशी ताकतें समझती हैं कि देश के लोग राजनीति, हमलों, आपसी झगड़ों में उलझे रहे और हम अपना काम निकाल लें। जब भी देश शांति और विकास के पथ पर आगे बढ़ता है, तो आतंकवाद का दानव बोलतल से बाहर निकाल दिया जाता है और विदेशी ताकत इसमें किसी हद तक सफल भी हो जाती हैं। इसमें हमारे देश के भी कुछ लोग मिल जाते हैं और देश पर हमला कर दिया जाता है। हमें सोच समझकर कदम उठाना चाहिए, बात की तहत तक जाकर उचित काम करना ही समझदारी की बात है।



रोजगार संकट: भारत के आईटी क्षेत्र में छंटनी की लहर

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के बढ़ते प्रभाव से भारत के सूचना प्रौद्योगिकी उद्योग में गहरे संरचनात्मक परिवर्तन, पर क्या तैयार है देश का भ्रमबल?

भारत के आईटी क्षेत्र में हाल की छंटनियों कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित स्वचालन के दौर की अनिवार्य वास्तविकता हैं। यह केवल रोजगार संकट नहीं, बल्कि कौशल और तकनीक के पुनर्संतुलन की प्रक्रिया है। सरकार, उद्योग और शिक्षण संस्थानों को मिलकर एक राष्ट्रीय पुनःप्रशिक्षण अभियान चलाना चाहिए, ताकि लाखों पेशेवरों को नई तकनीकी दिशा मिल सके। भविष्य में वही राष्ट्र आगे बढ़ेगा जो अपने युवाओं को "डिजिटल श्रमिक" नहीं बल्कि "तकनीकी नवप्रवर्तक" बनाएगा। परिवर्तन अवश्यभावी है, लेकिन विवेक और दूरदृष्टि के साथ यह परिवर्तन भारत के लिए शक्ति बन सकता है।

--- डॉ. प्रियंका सौरभ

भारत का सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) क्षेत्र लंबे समय से देश की आर्थिक प्रगति का प्रमुख आधार रहा है। यह क्षेत्र न केवल सेवा निर्यात का सबसे बड़ा स्रोत है, बल्कि लाखों शिक्षित युवाओं को उच्च आय वाले रोजगार भी प्रदान करता रहा है। परंतु हाल के वर्षों में इसमें एक गहरी हलचल देखी जा रही है। वर्ष 2024-25 में टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) द्वारा लगभग 20,000 नौकरियों में की गई कटौती ने पूरे उद्योग को हिला दिया। यथास्थिति के कारण हो रहा है। जिन कारणों के लिए पहले सैकड़ों कर्मचारियों की आवश्यकता होती थी, अब वही कार्य कुछ ही मिनटों में स्वचालित तकनीक द्वारा संभाल कर जा रहे हैं।

यह परिवर्तन कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), मशीन अधिगम और स्वचालित प्रणालियों के तीव्र विस्तार के कारण हो रहा है। जिन कारणों के लिए पहले सैकड़ों कर्मचारियों की आवश्यकता होती थी, अब वही कार्य कुछ ही मिनटों में स्वचालित तकनीक द्वारा संभाल कर जा रहे हैं। यथास्थिति के कारण हो रहा है। जिन कारणों के लिए पहले सैकड़ों कर्मचारियों की आवश्यकता होती थी, अब वही कार्य कुछ ही मिनटों में स्वचालित तकनीक द्वारा संभाल कर जा रहे हैं। यथास्थिति के कारण हो रहा है। जिन कारणों के लिए पहले सैकड़ों कर्मचारियों की आवश्यकता होती थी, अब वही कार्य कुछ ही मिनटों में स्वचालित तकनीक द्वारा संभाल कर जा रहे हैं।

टीसीएस, इन्फोसिस, विप्रो और कागिन जेंट जैसी कंपनियों अब पुराने "आउटसोर्सिंग" मॉडल से हटकर "मूल्य आधारित डिजिटल सेवा" मॉडल की ओर बढ़ रही हैं। यह परिवर्तन सीधे तौर पर मध्यम स्तर के कर्मचारियों को प्रभावित कर रहा है। जिनके कौशल पारंपरिक तकनीकों तक सीमित हैं। वे नई एआई आधारित प्रणालियों के अनुरूप स्वयं को ढाल नहीं पा रहे हैं। यही कौशल असंगति (Skill Mismatch) इस संकट का मूल कारण है।

एआई आधारित उपकरणों ने सांफ्टवेयर उद्योग में मध्य प्रबंधन और सहायक भूमिकाओं को लाभान्वित बना दिया है। पहले जहाँ "ईआरपी प्रबंधन" या "सिस्टम रखरखाव" के लिए बड़े दलों की आवश्यकता होती थी, अब वही कार्य कुछ प्रोग्राम और क्लाउड स्वचालन



प्रणालियाँ पूरी कर देती हैं। कंपनियों के लिए यह लागत घटाने का साधन है, लेकिन लाखों कर्मचारियों के लिए यह असुरक्षा का कारण बन गया है।

यह प्रवृत्ति केवल भारत तक सीमित नहीं है। अमेरिका और यूरोप में भी तकनीकी उद्योगों में बजट कटौतों और व्यापारिक संरक्षणवाद के कारण भारी परिवर्तन हो रहे हैं। विदेशी ग्राहक अब मानव श्रम आधारित सेवाओं की जगह तकनीक-आधारित समाधान चाहते हैं। साथ ही, अमेरिका में एक-1वीं वीजा शुल्क वृद्धि और स्थानीय भर्ती नीतियों ने भारतीय कंपनियों के लिए विदेशों में कर्मचारियों की नियुक्ति को कठिन बना दिया है। इन सब कारणों से कंपनियों घरेलू स्तर पर भी कार्यबल कम करने पर मजबूर हो रही हैं।

वर्ष 2023 से 2025 के बीच भारत की शीर्ष पाँच आईटी कंपनियों में लगभग 50,000 नौकरियाँ समाप्त हुई हैं। कंपनियाँ इसे "कार्य दक्षता में सुधार" बताती हैं, परंतु वास्तविकता यह है कि मानव संसाधन की आवश्यकता कम होती जा रही है। यह न केवल आर्थिक चुनौती है, बल्कि सामाजिक रूप से भी चिंता का विषय है, क्योंकि आईटी क्षेत्र देश के सबसे शिक्षित और संगठित वर्ग को रोजगार देता है।

फिर भी, इस परिवर्तन को पूरी तरह नकारात्मक नहीं कहा जा सकता। हर तकनीकी क्रांति अपने साथ अवसर भी लाती है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने नए क्षेत्र खोले हैं — जैसे डेटा विज्ञान, क्लाउड इंजीनियरिंग, साइबर सुरक्षा और एआई मॉडल निर्माण। प्रश्न यह नहीं है कि नौकरियाँ समाप्त हो रही हैं, बल्कि यह कि पुराने कौशल अप्रासंगिक हो रहे हैं और नए कौशलों की मांग बढ़ रही है।

अब आवश्यकता है कि सरकार, उद्योग और शिक्षा क्षेत्र मिलकर समन्वित प्रयास करें। सबसे पहले, राष्ट्रीय स्तर पर "डिजिटल पुनःप्रशिक्षण अभियान" चलाना होगा। टीसीएस ने स्वयं 5.5 लाख कर्मचारियों को मूल एआई प्रशिक्षण दिया और एक लाख को उन्नत

प्रशिक्षण में सम्मिलित किया। यदि इस मॉडल को अन्य कंपनियों और सरकारी योजनाओं में शामिल किया जाए, तो बड़ी संख्या में पेशेवरों को पुनःकुशल बनाया जा सकता है।

दूसरे, तकनीकी शिक्षा संस्थानों को अपने पाठ्यक्रम में मूलभूत परिवर्तन लाने होंगे। अब केवल प्रोग्रामिंग या नेटवर्किंग नहीं, बल्कि एआई नैतिकता, उत्पाद सोच (Product Thinking), डेटा विश्लेषण, और सृजनात्मक समस्या समाधान जैसे विषयों को शिक्षा का हिस्सा बनाना होगा। नई शिक्षा नीति (एनईपी) के तहत इन विषयों को शामिल कर युवाओं को भविष्य की तकनीकों के अनुरूप तैयार किया जा सकता है।

तीसरे, सामाजिक सुरक्षा ढाँचे को मजबूत करना होगा। छंटनी झेल रहे कर्मचारियों को सेवर्स पैकेज, पुनःप्रशिक्षण सब्सिडी, और मानसिक स्वास्थ्य सहायता दी जानी चाहिए। भारत में निजी क्षेत्र के अधिकांश कर्मचारी किसी औपचारिक सुरक्षा प्रणाली से बाहर हैं। ऐसे में सरकार को "डिजिटल रोजगार सुरक्षा कोष" या "टेक्नो-कर्मचारी बीमा योजना" जैसी पहल शुरू करनी चाहिए।

चौथे, सार्वजनिक-निजी भागीदारी (PPP) मॉडल के माध्यम से बड़े पैमाने पर कौशल प्रशिक्षण केंद्र स्थापित किए जाएँ। एड-टेक कंपनियों, नासकॉम (NASSCOM) और राज्य सरकारों को मिलकर क्षेत्रीय प्रशिक्षण मिशन शुरू करने चाहिए, ताकि बेरोजगार तकनीकी पेशेवरों को नए कौशल सिखाए जा सकें।

पाँचवाँ, नवाचार और स्टार्ट-अप संस्कृति को और प्रोत्साहित करना होगा। एआई आधारित उत्पाद विकास और डीप-टेक उद्यमिता को बढ़ावा देकर नए रोजगार सृजित किए जा सकते हैं। सरकार को "स्टार्ट-अप इंडिया" और "डिजिटल इंडिया" योजनाओं के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करना चाहिए। अगर भारत अपने युवाओं को "रोजगार चाने वाला" नहीं, बल्कि "रोजगार सृजक" बना

सका, तो यह संकट अवसर में बदल सकता है। साथ ही, कंपनियों को अपनी मानव संसाधन नीतियों में संवेदनशीलता लानी होगी। "मौन छंटनी" या "जबरन निष्कासन" जैसी प्रक्रियाएँ कर्मचारियों के आत्मबल को तोड़ देती हैं। तकनीकी विकास तभी सार्थक है जब वह मानव मूल्यों के साथ संतुलन बनाए रखे।

भारत के पास इस समय एक अनूठा अवसर है। हमारे पास विश्व का सबसे बड़ा युवा तकनीकी कार्यबल है। यदि यह कार्यबल सही दिशा और कौशल के साथ प्रशिक्षित हो सके, तो भारत न केवल आईटी सेवाओं का केंद्र बल्कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के वैश्विक युग में अग्रणी भूमिका निभा सकता है। इसलिए एक दीर्घकालिक "राष्ट्रीय डिजिटल कौशल मिशन 2030" को रूपरेखा तैयार की जानी चाहिए।

टीसीएस की छंटनी जैसी घटनाएँ हमें यह चेतावनी देती हैं कि तकनीकी युग में स्थिरता केवल निरंतर सीखने और अनुकूलन से ही संभव है। आने वाले दशक में वही कंपनियाँ सफल होंगी जो तकनीकी दक्षता के साथ-साथ मानवीय कौशल — जैसे विवेकपूर्ण निर्णय, रचनात्मकता और नैतिक सोच — को भी महत्व देंगी।

भारत के आईटी क्षेत्र ने विश्व में अपनी पहचान गुणवत्ता, नवाचार और भरोसे के बल पर बनाई है। यह भरोसा तभी कायम रह सकता है जब उद्योग अपने कर्मचारियों को केवल "संसाधन" नहीं, बल्कि "साझेदार" समझे। अब समय आ गया है कि सरकार एक "प्रौद्योगिकी रोजगार नीति" बनाए जो नवाचार और सुरक्षा दोनों का संतुलन स्थापित करे।

तकनीकी क्रांतियाँ हमेशा समाज को दो विकल्प देती हैं — या तो उनके साथ विकसित हुआ जाए, या उनके नीचे देखा जाए। भारत के लिए यही समय है कि वह इस परिवर्तन को अपने अनुकूल बना ले। यदि देश इस चुनौती को दूरदृष्टि और नीतिगत समन्वय के साथ संभाल सकता, तो यह छंटनी का दौर भविष्य के लिए एक नया अवसर बन सकता है।

देसी मांगूर बनी झारखंड की राजकीय मछली

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट डेड-

झारखंड

रांची, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) की सिफारिशों पर, अब देसी मांगूर मछली को झारखंड के लिए राजकीय मछली (स्टेट फीस) घोषित किया गया है, जैसा कि अन्य राज्यों विभिन्न फसल व उनकी प्रजातियों को लेकर होता है। आज विधानसभा सचिव वंदना डाडेल ने इसकी विधिवत घोषणा की। यह मछली एक प्रकार की मीठे पानी की मछली है जो अपने पोषक तत्वों और पालन की आसानी के कारण लोकप्रिय है। यह प्रोटीन और आयरन से भरपूर होती है और इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड की अच्छी मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। हाल ही में, झारखंड सरकार ने इसे राज्य की



राजकीय मछली घोषित किया है। इसमें पोषक तत्व में प्रोटीन, आयरन और ओमेगा-3 फैटी एसिड की अच्छी मात्रा होती है। नियमित सेवन से हृदय स्वास्थ्य, मस्तिष्क विकास और हड्डियों की मजबूती में मदद मिलती है। यह मांसपेशियों के

निर्माण और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में भी सहायक है। यह मछली कम पानी और कीचड़ वाले वातावरण में भी जीवित रह सकती है। एक हेक्टेयर जलक्षेत्र में 2 से 3 टन देसी मांगूर मछली का उत्पादन किया जा सकता है।

यह युग दिमाग का है, पर इतिहास दिलवालों का लिखेगा

कभी सोचा है—अब "दयालुता" शब्द दुनिया से मिट जाते तो क्या बचेगा? ऊँची इमारतें, तेज रफ्तार गाड़ियाँ, स्मार्ट गैजेट्स—पर दिलों में सन्नाटा।

इंसान रहेगा, मगर संभावित नहीं। शायद यही वह क्षण है जब हमें दूरकर खुद से पूछना चाहिए—हम आदिम वार कब किसी अनजान के लिए बिना स्वार्थ कुछ किया था? कब किसी की आँखों में छिपे दर्द को समझकर हमने अपना हाथ बढ़ाया? इसी मानवीय करुणा को याद दिलाने के लिए 1998 में जापान के टोक्यो में "वर्ल्ड ऑर्गेनाइजेशन फॉर डायलॉग" ने विश्व दयालुता दिवस की शुरुआत की। यह दिन, 13 नवंबर, 1997 में सिंगापुर में हुए तीसरे सम्मेलन की स्मृति में मनाया जाता है। इसका उद्देश्य है—दयालुता को वैश्विक मूल्य बनाना और छोटे-छोटे नेक कृत्यों से दुनिया में सकारात्मक बदलाव लाना। वर्ष 2000 से यह दिवस पूरी दुनिया को बंधे याद दिलाता आ रहा है कि दयालुता विश्व अब भी हमारे भीतर छिपी है—बस उसे जगाने की देर है।

हर साल 13 नवंबर को "विश्व दयालुता दिवस" आता है — यह वह दहलक है जो हमारे सोच को हरे जंगल के दरवाजे पर पड़ती है। यह दिन याद दिलाता है कि हम गैरीबो के युग में जीते हुए भी अब तक दिल से जीना भूल गए हैं। क्योंकि स्वार्थ यह है — दुनिया को नए आविष्कारों, नौवीं या आठवीं की नहीं, बल्कि उस पुरानी मानवीय करुणा की तलाश है, जो कभी हमारी संस्कृति की धड़कन हुआ करती थी। वही करुणा, जब एक पड़ोसी के दुख में पूरा मोल्ला उतर आता था; जब किसी अनजान के आँसु प्रपने लगते थे। आज वही संवेदना धीरे-धीरे संभलतियों में सिंक कर रही है — और यह दिन हमें याद दिलाने आया है कि दयालुता अब भी हमारी नहीं बनी बरकर।

दयालुता वह आनंद है जो जगती नहीं, बल्कि गर्माहट देती है। दयालुता की पर्याय बड़े कर्मों में नहीं, उन छोटे, अनकहे पलों में छिपी होती है — जब कोई बच्चा स्कूल जाते समय रास्ते में पड़े कौटो को उठाता है ताकि किसी और का पैर न तड़पे। जब कोई दुखानदार बालक की जेब देखकर कौनका कम कर देता है, जब कोई डॉक्टर अपनी व्यस्तता भुलाकर बीजे के परिवार को सिर्फ सुकून के दो शब्द कह देता है — यही वह क्षण है जब इंसान "जीव" से "जीवन्त" बनता है। यही क्षण छोटे लगते हैं, लेकिन ये ही वे क्षण हैं जो समय के साथ इंसानियत का विराट बन बनाते हैं — जहाँ हर पला एक करुणा की कलमी करता है, और हर छाया एक उम्मीद बन जाता है।

आज हमारी डिजिटली एक रहे बने चुकी है। सुबह से रात तक हम तस्वीरों के पीछे भागते हैं। इस आभास में हम भूल गए हैं कि सफलता का असली पैमाना धन या पद नहीं, बल्कि यह है कि हमने कितने लोगों के चेहरे पर मुस्कान लाई। शोशल मीडिया पर हम दयालुता की पोस्ट शेयर करते हैं, लेकिन पड़ोस में रहने वाली बुजुर्ग महिला को पूछने तक नहीं जाते कि वह अकेली तो नहीं। हम "वाह क्या बात!" कहकर आगे बढ़ जाते हैं, लेकिन

उस "बात" को जीने की हिम्मत नहीं जुटाते। यही विडंबना है — हम दयालुता की बात तो करते हैं, पर दयालु बनने से डरते हैं। डरते हैं कि कहीं कनजोर न समझे जाएँ।

असल सब तो यह है कि दयालु लेना कनजोरी नहीं, सबसे दुर्लभ साहस है। यह वह हिम्मत है जो हमें इस कठोर, बुकीली दुनिया में भी गुलाब बनने रखने की ताकत देती है। यह वह दृढ़ता है जो कसती है — "थी कुरता से नहीं, करुणा से जवाब देना।" जब कोई हमें छोड़ पड़ेगा और हम फिर भी पूछा नहीं, बॉक बनायुं — वही असली पराक्रम है। नसला गांधी ने सच ही कहा था, "आँख के बटले आँख पूरी दुनिया को शंका बना देगी।" दयालुता अभी अभी है जलती वर दीया है जो किसी से बुझ नहीं करती, फिर भी शंकरा को लरने पर मजबूर कर देती है। यह वही मोम शक्ति है जो साबित करती है — सबसे ऊँचा लेना जरूरी नहीं, सबसे मानवीय लेना ही सबसे बड़ा विजय लेना है।

आज डिजिटल दुनिया में हम जुड़े तो हैं, पर अकेले हो गए हैं। एक ही शहर में रहते बाते मई-बदल नहीं तो कभी बात न करे। लेकिन यही तकनीक अगर सही इस्तेमाल से तो क्रांति ला सकती है। कल्पना कीजिए — अगर हर व्यक्ति आज एक अनजान नंबर पर मैसेज करे — "आप ठीक हैं न?" तो कितने अकेले दिलों को सारा मिलेगा। अगर हम अपने फोन की स्क्रीन से ऊपर उठकर सामने वाले की आँखों में देखें, तो कितनी गलतफहमियाँ खत्म हो जाएँगी। दयालुता का नया रूप यही है — डिजिटल नहीं, बुद्धन टप।

दयालुता छिपी हुई क्रांति है। जो लोग इसे जीते हैं, वे कभी मुर्खियाँ नहीं बनेंगे। वे गुलाबिय अस्तित्व में अनजाने नरीब का साथ थायेंगे, रात के तीन बजे किसी दरवाजे की टपकी सुनेंगे, या रातक पर भटकते कुत्ते को पानी पीलाते हैं। वे लोग ही असली हीरो हैं। क्योंकि वे जानते हैं कि दयालुता का कोई केमरा कवर नहीं होता, पर इसका आरस पीछे ही तब जाता है। कभी-कभी लगता है कि ईश्वर अगर कहीं है, तो वह गिट्टर-गिट्टर में नहीं, बल्कि उस गैरीबो के हाथों में है जो रोटी का आदिम टुकड़ा अपने बच्चे को दे देता है। वह उस बच्चे की हँसी में है जो अपनी एकमात्र कॉन्कोट किसी और को दे देता है। दयालुता ही वह नाया है जो ईश्वर समझता है। इस विश्व दयालुता दिवस पर बड़ संकल्प मत लीजिए। बस एक छोटा सा काम कीजिए। आज किसी एक इंसान को यह एसास दिलाए कि वह अकेला नहीं है। एक फोन कीजिए, एक नूरकान दीजिए, एक "शुक्रिया" कहिए। यही छोटी मिनागिरी मिलकर पूरी दुनिया को रोशन कर देती। क्योंकि अंत में यही रह जाएगा — न धन, न नाम, न पद। बस यह सवाल कि हमने कितने दिलों में जगह बनाई और यह रफ़्तार — "दुनिया को बदलने के लिए बड़ी क्रांति की जरूरत नहीं, बस एक दयालु दिल की जरूरत है। और वह दिल आपके पास पहले से है — बस उसे उजागर।"

श्री. आरके जैन "अरिजीव", बड़नाली (मद)

जल, जंगल, जमीन, हवा और हम

विवेक रंजन श्रीवास्तव

जल, जंगल, जमीन और हवा के सवाल आज जीवन और अर्थव्यवस्था की धमनियों के प्रश्न बन गये हैं। पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज ने स्पष्ट किया है कि वैश्विक तापमान में वृद्धि के कारण मौसमी चक्र बदल रहे हैं, अतिवृष्टि और सूखा दोनों की तीव्रता बढ़ रही है, और यह बदलाव सीधे तौर पर नदियों के प्रवाह, जल भंडारण और खेतों की सिंचाई क्षमता को प्रभावित कर रहा है।

हमारे देश में इस बदलाव को स्पष्ट देखा जा सकता है। नदियों की सफाई के कई प्रयासों के बावजूद 645 नदियों में से सैकड़ों हिस्सों में प्रदूषण चिंताजनक स्तर पर है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के आंकड़े बताते हैं कि 271 नदियों के 296 हिस्सों में पानी ऐसे स्तर पर पहुँचा है जहाँ स्वास्थ्य, पारिस्थितिकी और दैनिक उपयोग पर गंभीर प्रभाव पड़ रहा है। गंगा, यमुना जैसी प्रमुख नदियाँ जहाँ धार्मिक और आर्थिक जीवन की रीढ़ हैं, वहीं इनकी जल गुणवत्ता की गिरावट पारंपरिक उपयोग और जैव विविधता दोनों के लिए खतरनाक संकेत है। जमीन की उजड़ता पर खतरा नए-नए रूप ले रहा है। औपचारिक शोध और सर्वे बताते हैं कि भारत के

बड़े हिस्से में मिट्टी का कटाव तेजी से बढ़ा है। कुछ अध्ययनों का अनुमान है कि प्रति हेक्टेयर औसत मिट्टी क्षरण दर कई टन प्रति वर्ष है और देश का एक बड़ा हिस्सा गंभीर कटाव के प्रभाव में है। खेती के तरीकों में परिवर्तन, नदियों की घाटियों में निर्माण, पहाड़ी कटाव और अत्यधिक वर्षा की घटनाओं का संयोग मिट्टी की ऊपरी सतह को क्षति कर रहा है जिससे जैविक कार्बन और खेतों की दीर्घकालिक उपजाऊ शक्ति प्रभावित हो रही है। उपजाऊ मिट्टी ही खेतों की ताकत होती है।

कृषि में रासायनिक उर्वरकों के अत्यधिक और असंतुलित प्रयोग से तात्कालिक उत्पादन बढ़ा पर दूसरी तरफ जमीन और भूजल दोनों को रासायनिक प्रदूषण का मुफ्त उपहार दिया है। रिपोर्टों और आँकड़ों के अनुसार उर्वरक की खपत में वृद्धि जारी है और 2023-24 में कुल खपत के आँकड़े लाखों टन में दर्ज हैं, जिसके प्रभाव मिट्टी में सूक्ष्मजीवों की कमी, नाइट्रेट और फॉस्फेट के घुलाव द्वारा भूजल में प्रदूषण और जल तंत्रों में पोषक तत्व के संकट के रूप में सामने आ रहे हैं। यही पोषक तत्व नदियों और जलाशयों में जाकर अलगाव ब्लूम का कारण बनते हैं, जिससे डाइऑक्सीजनीकरण और जलीय जीवन का विनाश

होता है। उर्वरक की खपत और वितरण नीति पर तत्काल पुनर्विचार नहो तो अगली पीढ़ियों को खेती की मिट्टी नहीं बल्कि रसायनों के अवशेष की भू सतह का सामना करना होगा।

भूजल का स्तर गिरना, कथा नहीं, वास्तविकता है जो आँकड़ों में दर्ज है। भूमि के भीतर छिपा वह पानी जो पीने, पीने योग्य बनाने और खेतों की सिंचाई के लिए दशकों तक भरोसे का स्रोत रहा, अंधाधुंध दोहन से कई हिस्सों में तेजी से घट रहा है। केंद्रीय भूजल बोर्ड और समकक्ष आकलनों से पता चलता है कि कुछ क्षेत्रों में वार्षिक क्षण और निकासी की दर पुनः रिचार्ज से अधिक है। हालाँकि हाल के वर्षों में कुछ चैनल और प्रोजेक्टों से पुनर्भरण में आंशिक सुधार के संकेत मिल रहे हैं, पर व्यापक स्तर पर भूजल संकट अभी भी व्यापक है। औद्योगिक नीतियों की पूर्ण जाँच को कम करने और सतत प्रबंधन की दिशा में नहीं बदलें तो शहरों और गाँवों दोनों में पानी की उपलब्धता सामाजिक और आर्थिक तनाव की वजह बनेगी।

औद्योगिक विकास ने देश को तेज आर्थिक उछाल दिए, पर उसका पर्यावरणीय बिल भी अद्यतन हो कर आया है। कच्चे तेल, कोल और रसायनों पर आधारित खपत और उत्पादन केंद्रों के पास वायु गुणवत्ता की

बॉर्डर लाइन गिरना, जल निकासी में भारी धातुओं का मिश्रण और ठोस कचरे का असुरक्षित निपटान आसपास की जमीन और पानी को संक्रमित कर देता है।

औद्योगिक विकास के मॉडल को हरित प्रौद्योगिकी और संकुल अर्थव्यवस्था की शर्तों पर न बांधा गया तो विकास सिर्फ एक संख्यात्मक उपलब्धि रहेगी पर जीवन की गुणवत्ता घटती जाएगी।

हम, यानी मनुष्य, इन समस्याओं के केंद्र में हैं और समाधान भी हमसे ही जुड़े हैं। मिट्टी की रक्षा के लिए खेती के नए तरीके, जैसे मूल रखा, मिश्र-जल कर कवर क्राप, सीमांत वनरोपण और कटाव नियंत्रक संरचनाएँ आवश्यक हैं। उर्वरकों का बुद्धिमान से उपयोग, जैविक खाद के विकल्पों को प्रोत्साहन और पोषक तत्वों के संतुलन की मॉनिटरिंग, भूजल और नदियों पर दबाव कम कर सकते हैं। औद्योगिक क्षेत्र में उत्सर्जन नियंत्रण, ट्रीटमेंट प्लांटों की समयबद्ध क्षमता विकास और सत्यापन, तथा कचरा प्रबंधन की कठोर व्यवस्था शहरी हवा और जमीन की दशा सुधार सकते हैं। हम बड़े बड़े सेमीनार या आधे अधूरे उपायों से संतोष नहीं कर सकते, परिवर्तन चाहिए जिसमें कृषि, उद्योग, शहरी नियोजन और जल प्रबंधन एक दूसरे से

जुड़े रणनीतियों के हिस्से हों।

नीति निर्माताओं के साथ-साथ स्थानीय समाज, किसान, उद्योगपति और नीति प्रवर्तक मिलकर तब तक भी स्थिति नहीं बदल पाएँगी जब तक जल, जंगल, जमीन और हवा को केवल संसाधन मानकर उपभोग मात्र करने का समाज का मनोवैज्ञानिक रूढ़ान नहीं बदलेगा। यह परिवर्तन आर्थिक प्रोत्साहनों, सामुदायिक शिक्षा और पारदर्शी आँकड़ों के माध्यम से लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए जल पुनर्भरण और सीमा आधारित जल उपयोग नीतियों से भूजल में सुधार दिखा है, और नदियों के नजदीकी बायो रेमिडिएशन तथा छोटे पैमाने पर सीवरेज निवारण से जल गुणवत्ता में स्थानीय सुधार हुए हैं। पर यह पर्याप्त नहीं है, राष्ट्रीय स्तर पर एक समन्वित, विज्ञान संचालित और जनता से जुड़े सतत अभियानों की आवश्यकता है।

अंततः जल जंगल जमीन हवा और हम का सवाल नैतिकता का भी है, यह मात्र तकनीकी समस्या नहीं है। यदि हम आज अपनी प्रकृति को छेड़ने लगाएँ अवांछित दोहन की अर्थनीति को जारी रखते हैं तो आने वाली पीढ़ियों के लिए जीवन के बुनियादी हवा, पानी और उपजाऊ जमीन के अधिकार सीमित कर देंगे।

विज्ञान और नीति के आँकड़े स्पष्ट बता रहे हैं कि सुधार का समय सीमित है पर विकल्प मौजूद हैं। हमें अर्थात् समाज, सरकार, तथा संघर्ष को समन्वित स्वरूप में उन स्थायी सुधार के विकल्पों को अपनाने के लिए सामूहिक साहस और दीर्घकालिक दृष्टि की आवश्यकता है। जिस तरह एक पेड़ की कटाई से हम उस स्थान पर ठंडी छाया और जीवों का आश्रय खो देते हैं, उसी तरह हर कुप्रबंधन की प्रक्रिया हमारी हवा, हमारे जल और हमारी जमीन को समाज के नाम पर कुछ न कुछ ले जाती है। यदि हम वापस देना सीख लें, यह हमारे जल और हमारी जमीन को समाज के नाम पर खूब न नितियों में जिम्मेदारी और व्यवहार में संयम लाएँ, तो यह सब फिर से संतुलन की ओर लौट सकता है। समस्या केवल स्थानीय या अस्थायी नहीं, यह प्रणालीगत है और समाधान भी बहुस्तरीय होंगे। नीति निर्माताओं को चाहिए कि वैश्विक समरी, केंद्रीय संस्थाओं जैसे सीपीसीबी और सीजीडीब्ल्यूबी के राष्ट्रीय आँकड़े, तथा कृषि और उद्योग के आचरण के वास्तविक आँकड़ों के आधार पर योजनाएँ बनायें। साथ ही हर नागरिक को अपने स्तर पर समझना होगा कि जल, जंगल, जमीन और हवा के साथ हमारा रिश्ता केवल उपभोग का नहीं, पर संरक्षण और पुनरुत्पादन का भी है।

