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

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

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

परिवहन विशेष

www.newsparivahan.com

वर्ष 03, अंक 251, नई दिल्ली, सोमवार 17 नवम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

आज का सुविचार

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

03 विश्व मधुमेह दिवस के अवसर पर "डायबिटीज हेल्थ मेला" का आयोजन हुआ

06 कक्षा में असहनीय

08 भाषा विभाग पंजाब ने गुरु नगरी में आयोजित किया कवि दरबार

10 नवंबर 2025 को सुप्रीम कोर्ट ने सिविल अपील की सुनवाई के बाद कहा है कि अगर वाहन में उसकी क्षमता से अधिक यात्री थे, तो यह एक स्पष्ट उल्लंघन है और बीमा कंपनी उत्तरदायी नहीं होगी

संजय बाटला

सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि अगर वाहन में उसकी क्षमता से अधिक यात्री थे, तो यह एक स्पष्ट उल्लंघन है और बीमा कंपनी बीमा क्लेम देने के लिए उत्तरदायी नहीं होगी। इस स्थिति में, वाहन मालिक को स्वयं दावे का भुगतान करना होगा। सुप्रीम कोर्ट ने साथ ही कहा की यह निर्णय मोटर वाहन अधिनियम के तहत आता है, जो वाहन मालिकों को अपनी जिम्मेदारी को समझने और उसका पालन करने की आवश्यकता पर जोर देता है। जाने पूरा विवरण

मोटर दुर्घटना दावों में बीमा कर्ता की देयता पर सर्वोच्च न्यायालय: "भुगतान और वसूली" सिद्धांत का अनुप्रयोग।

मामला: अकुला नारायण बनाम ओरिएंटल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड और अन्य।

न्यायालय: भारत का सर्वोच्च न्यायालय

कोरम: जस्टिस संजय करोल & जस्टिस मनोज मिस्र

निर्णय की तिथि: 10 नवंबर 2025

सिविल अपील संख्या: 13509/2025 (एसएलपी (सी) संख्या 8434/2023 से उत्पन्न)

संदर्भ: अतिरिक्त यात्री (अतिरिक्त भार)

चूंकि वाहन में क्षमता से अधिक यात्री सवार थे, इसलिए पॉलिसी की शर्तों का स्पष्ट उल्लंघन हुआ और इस प्रकार बीमाकर्ता की कोई जिम्मेदारी नहीं थी।

मुख्य टिप्पणियाँ:

सर्वोच्च न्यायालय ने कहा कि बीमा शर्तों का उल्लंघन होने पर भी—जैसे कि अतिरिक्त यात्रियों को ले जाना—बीमाकर्ता को दायित्व से पूरी तरह मुक्त नहीं किया जा सकता। बीमाकर्ता को पहले मोटर दुर्घटना न्यायाधिकरण द्वारा दावेदार को दिए गए मुआवजे का भुगतान करना होगा और फिर स्थापित ₹भुगतान करो और वसूल करोइ सिद्धांत को लागू करते हुए वाहन मालिक से राशि वसूल करनी होगी।

पृष्ठभूमि:

अपीलकर्ता - दावेदार ने तेलंगाना उच्च न्यायालय के उस आदेश को चुनौती दी थी, जिसमें बीमाकर्ता को मोटर दुर्घटना के लिए मुआवजा देने के दायित्व से मुक्त कर दिया गया था।

मोटर दुर्घटना न्यायाधिकरण ने पहले मालिक और बीमाकर्ता दोनों को संयुक्त रूप से और अलग-अलग उत्तरदायी ठहराया था, यह देखते हुए कि बीमाकर्ता ने ड्राइवर, कंडक्टर और क्लीनर के लिए अतिरिक्त प्रीमियम एकत्र किया था।

उच्च न्यायालय ने बीमाकर्ता की देयता को यह कहते हुए खारिज कर दिया कि मृतक यात्री पॉलिसी के अंतर्गत कवर नहीं था और वाहन ओवरलोड था (पांच सीटों वाले वाहन में नौ व्यक्ति)।

अपीलकर्ता के तर्क:

बीमाकर्ता ने तीन व्यक्तियों को कवर करने के लिए अतिरिक्त प्रीमियम एकत्र किया था; इसलिए, वह दायित्व से बच नहीं सकता था।

यदि पॉलिसी की शर्तों का उल्लंघन हुआ हो तो भी बीमाकर्ता को मालिक से मुआवजा वसूलने का निर्देश दिया जाना चाहिए।

माता राम बनाम नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड (2018) 18 एससीसी 289 और नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड बनाम स्वर्ण सिंह (2004) 3 एससीसी 297 पर भरोसा किया गया।

प्रतिवादी के तर्क:

यह पॉलिसी एक वैधानिक पॉलिसी थी और इसमें निःशुल्क यात्रियों को शामिल नहीं किया गया था।

चूँकि वाहन यात्रियों को 15 किलोमीटर से अधिक दूरी तक ले जा रहा था,

क्षमता के अनुसार, पॉलिसी की शर्तों का स्पष्ट उल्लंघन हुआ था, और इस प्रकार, बीमाकर्ता की कोई देयता नहीं थी।

न्यायालय की टिप्पणियाँ

न्यायालय ने कहा कि यद्यपि उच्च न्यायालय का नीति उल्लंघन का निष्कर्ष सही था, फिर भी बीमाकर्ता को पूर्णतः दोषमुक्त करना उचित नहीं था।

स्वर्ण सिंह और शमन्ना बनाम ओरिएंटल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड (2018) 9 एससीसी 650 जैसे उदाहरणों का उल्लेख करते हुए, न्यायालय ने पुष्टि की कि "भुगतान करें और वसूल करें" सिद्धांत वैध बना हुआ है।

बीमाकर्ता को पहले दावेदार के पक्ष में निर्णय देना होगा और फिर वाहन मालिक से राशि वसूल करनी होगी।

न्यायालय ने रमा बाई बनाम अमित मिनरल्स (2025 एससीसी ऑनलाइन एससी 2067) का भी हवाला दिया, जहां हाल ही में इस सिद्धांत को दोहराया गया था।

टीएनएस

फ़ैसला:

अपील की अनुमति दी गई.

सर्वोच्च न्यायालय ने बीमाकर्ता को दावेदार को मुआवजा देने का निर्देश दिया तथा उसे वाहन मालिक से यह राशि वसूलने की स्वतंत्रता प्रदान की।

यदि कोई लंबित आवेदन था तो उसका निपटारा कर दिया गया।

Ref : Extra passengers (Over Laod)

Supreme Court on Insurer's Liability in Motor Accident Claims: Application of "Pay and Recover" Principle.

Case: *Akula Narayana v. The Oriental Insurance Company Limited & Anr.*

Court: Supreme Court of India

Coram: Justice Sanjay Karol & Justice Manoj Misra

Date of Decision: 10 November 2025

Civil Appeal No.: 13509 of 2025 (Arising out of SLP (C) No. 8434/2023)

Ref : extra passengers (Over load)

Since the vehicle carried passengers beyond its capacity, there was a clear breach of policy conditions, and thus, the insurer had no liabilit

Headnote:

The Supreme Court held that even where there is a breach of insurance conditions—such as carrying excess passengers—the insurer cannot be completely absolved of liability. The insurer must first pay the compensation awarded by the Motor Accidents Tribunal to the claimant and then recover the amount from the vehicle owner, applying the established "pay and recover" principle.

सिस्टम होगा हाई-टेक: एमसीडी टोल जल्द होगा फास्टैग से लैस, व्यावसायिक वाहनों को दो टैग की जरूरत होगी खत्म

दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) अपने टोल सिस्टम को आधुनिक बनाने जा रहा है। अब एमसीडी टोल प्लाजा पर फास्टैग के माध्यम से टोल टैक्स का भुगतान किया जा सकेगा, जिससे व्यावसायिक वाहनों को दो टैग लगाने की आवश्यकता नहीं होगी। इस प्रणाली से टोल संग्रह सुव्यवस्थित होगा, पारदर्शिता आएगी और टोल प्लाजा पर वाहनों की आवाजाही सुगम होगी।

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। देशभर की तरह दिल्ली में भी व्यावसायिक वाहनों को आने वाले दिनों में टोल चुकाने के लिए दो-दो आरएफआईडी टैग रखने की जरूरत नहीं होगी। आने वाले दिनों में एमसीडी भी अपना टोल का भुगतान फास्टैग से कराने की दिशा में काम कर रही है। इससे इन व्यावसायिक वाहन चालकों को सहूलियत होगी जो दो-दो टैग रिचार्ज कराने की समस्या से जूझ रहे थे। एमसीडी यह व्यवस्था जब लागू करेगी तब नई कंपनी को टेंडर संग्रहण की जिम्मेदारी दी जाएगी।

फास्टैग से एमसीडी टोल का संग्रहण का निर्णय तब लिया है जब सुप्रीम कोर्ट के आदेश से सभी तरह के व्यावसायिक वाहनों पर पर्यावरण क्षतिपूर्ति शुल्क (ईसीसी) की मंजूरी दे दी। एमसीडी के सामने पूर्व में फास्टैग से जोड़ने में काफी अड़चन थी। क्योंकि, ईसीसी वसूलने में कई तरह की शर्तें थी। जिसमें खाली वाहन से अलग शुल्क लिया जाता था जबकि फल और जरुरी वस्तुओं को लाने पर टैक्स से छूट थी जबकि फास्टैग में यह व्यवस्था नहीं है।

एमसीडी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि चूंकि अब ईसीसी में छूट की बाध्यता खत्म हो गई है तो हम सभी व्यावसायिक वाहनों को भी फास्टैग से जोड़ देंगे। हालांकि इसके लिए अभी राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण से बातचीत चल रही है।

हमारा टोल संग्रहण के लिए नई कंपनी को टेंडर होना है। जब यह प्रस्ताव आएगा और टेंडर आमंत्रित होगा तो हम टेंडर की शर्तों में यह प्रविधान करेंगे।

उल्लेखनीय है कि दिल्ली में निजी वाहनों के प्रवेश पर तो टोल से छूट है जबकि व्यावसायिक वाहनों के प्रवेश पर टोल लिया जाता है। 2019 में एमसीडी ने पर्यावरण प्रदूषण (रोकथाम और नियंत्रण) प्राधिकरण (ईपीसीए) के निर्देश पर 13 प्रमुख टोल नाकों पर आरएफआइडी से टोल संग्रहण शुरू किया था ताकि नकद टोल वसूली में वाहनों के रुकने से वायु प्रदूषण न हो।

इसके लिए एमसीडी ने अपना आरएफआईडी युक्त टैग जारी किया था। इसे एमसीडी की वेबसाइट या टोल नाको पर रिचार्ज कराया जा सकता है लेकिन देशभर में फास्टैग होने से इन व्यावसायिक वाहन चालकों को दिक्कत होती थी जो फास्टैग तो रिचार्ज करा लेते थे लेकिन एमसीडी टैग रिचार्ज कराना भूल जाते थे। साथ ही ड्राइवर के जरिये उन्हें दोनों टैग का अलग-अलग हिसाब भी रखना पड़ता था।

फ्री लेन में लगेंगे एएनपीआर कैमरे

एमसीडी अपनी टोल संग्रहण प्रणाली को तकनीक युक्त करने के लिए फ्री लेन में स्वचालित नंबर प्लेट पहचान (एएनपीआर) कैमरों को लगाने पर विचार कर रहा है। ताकि फ्री लेन में आने वाले व्यावसायिक वाहनों के रोकने से या टोल संग्रहण से जाम न लगे।

एमसीडी अधिकारियों के अनुसार अभी फ्री लेन में व्यावसायिक वाहन आ जाते हैं उनसे टोल वसूलने के लिए कर्मचारी गाड़ियों को रोकते हैं को जाम की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

उन्होंने बताया कि जब एएनपीआर कैमरे लग जाएंगे तो तब ऐसा नहीं होगा। जैसे ही गाड़ी निकलेगी तो वाहन नंबर को कैमरे स्कैन कर लेंगे और वाहन पर पंजीकृत फास्टैग या एमसीडी टैग से टोल राशि वसूल ली जाएगी।

जसपाल सिंह द्वारा जनहित में प्रबंध निदेशक, दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन, दिल्ली, पुलिस उपायुक्त (यातायात), और यातायात विभाग को लिखा पत्र

परिवहन विशेष न्यूज

दारावल नगर - सरस्वती कॉलेज रोड टी-पॉइंट के सामने ओल्ड जीटी रोड पर लाल बत्ती सिग्नल हटाने के लिए एक गोल चक्कर के निर्माण का अनुरोध : जसपाल सिंह

मैं पुराने जीटी रोड पर दारावल नगर - सरस्वती कॉलेज रोड टी-पॉइंट के सामने एक गोलचक्कर के निर्माण का अनुरोध करने के लिए लिख रहा हूँ। इस टी-पॉइंट पर वर्तमान में लाल बत्ती लगी है, जिसे गोलचक्कर के निर्माण के बाद हटाया जा सकता है।

अनुरोध के कारण:

- इस गोलचक्कर से यातायात प्रवाह में सुधार होगा और टी-प्वाइंट पर भीड़भाड़ कम होगी।

- इससे चौराहे को पार करने का प्रयास करने वाले वाहनों के कारण होने वाली दुर्घटनाओं का जोखिम भी कम हो जाएगा।

- लाल बत्ती सिग्नल को हटाने से यात्रियों के लिए यात्रा का समय कम हो जाएगा और समग्र यातायात दक्षता में सुधार होगा।

फ़ायदे:

- यातायात प्रवाह में सुधार और भीड़भाड़ में कमी

- पैदल यात्रियों और वाहनों के लिए बेहतर सुरक्षा

- यात्रियों के लिए यात्रा का समय कम हो गया

- निष्क्रिय समय कम होने के कारण वायु की गुणवत्ता में सुधार

मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि इस प्रस्ताव पर विचार करें और शीघ्र ही गोलचक्कर के निर्माण के लिए आवश्यक कार्रवाई करें।

आपके समय और ध्यान देने के लिए शुक्रिया।

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

पिंकी कुंडू महासचिव

..देश की बेटियों..

तुम लक्ष्मी बनो – जो घर में समृद्धि लाती हैं
तुम दुर्गा बनो – जो अन्याय और अत्याचार के विरुद्ध दृढ़ता से खड़ी रहती हैं
तुम काली बनो – जो अधर्म के विनाश की शक्ति स्वरूपा हैं
..किन्तु सबसे पहले, स्वतंत्र और स्वाभिमानी बनो..
समस्त हिन्दू समाज अर्थात सत्य सनातन संस्कृति को मानने वालों ने, नारी को सदैव देवी स्वरूपा माना है। जहाँ उसे सम्मान, ज्ञान और चयन की स्वतंत्रता दी जाती है। इसलिए बेटियों अपने संस्कारों में भारतीयता और सनातन की गरिमा को जीवित रखें !

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

TEMPLE OF LIBERALIZATION AND WELFARE ALLIED TRUST (REGD.) TOLWA

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

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

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

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

एक जरूरी और मददगार संदेश
हार्ट अटैक "एक नेक काम कीजिए"

पिंकी कुंडू महासचिव

स्ट्रोक से पहले कुछ चेतावनी संकेत होते हैं और समय पर इलाज मिल जाए तो जान बचाई जा सकती है। एक न्यूरोसर्जन ने बताया कि यदि वे तीन घंटे के भीतर स्ट्रोक के मरीज तक पहुँच जाएँ, तो मरीज को पूरी तरह ठीक किया जा सकता है।

स्ट्रोक की पहचान कैसे करें? तीन सरल चरण याद रखें: S, T, और R

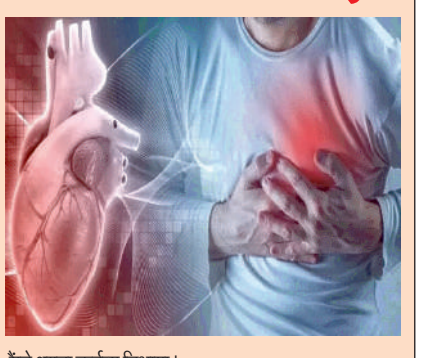
S - Smile (मुस्कुराना): मरीज से कहें मुस्कुराने को। अगर चेहरा एक तरफ झुक जाए, तो समझिए खतरा है।

T - Talk (बोलना): मरीज से कहें एक सामान्य वाक्य बोलने को, जैसे "आज आसमान साफ़ है।" अगर वह ठीक से नहीं बोल पा रहा है, तो यह भी संकेत है।

R - Raise (हाथ उठाना): कहें कि दोनों हाथ उठाए। अगर एक हाथ नीचे गिर रहा है या उठा नहीं पा रहा है, तो यह भी संकेत है।

एक और संकेत: मरीज से कहें जीभ बाहर निकाले। अगर जीभ एक ओर मुड़ जाए, तो यह भी स्ट्रोक का लक्षण हो सकता है। इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो बिना देर किए फौरन एम्बुलेंस या नज़दीकी अस्पताल में संपर्क करें और सभी लक्षण विस्तार से बताएं।

एक हृदय रोग विशेषज्ञ ने ज़ोर देकर कहा:
यदि यह संदेश पढ़ने वाला हर व्यक्ति इसे कम-से-कम दस लोगों को भेजे, तो कम-से-कम एक जीवन बच सकता है।



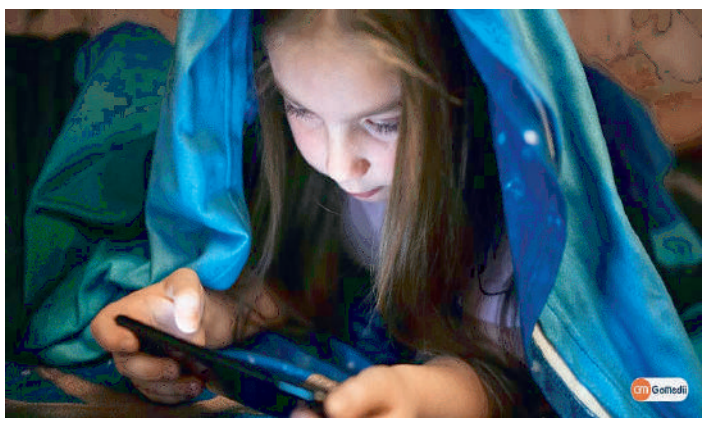
मैंने अपना कर्तव्य निभाया।
अब आपकी बारी है!
इसे आगे फैलाएं।
"जब आप किसी और को गुलाब देते हैं, तो उसकी खुशबू आपके हाथों में भी रह जाती है!" इस संदेश को फैलाएं, पुण्य की सुगंध आपके दिल में बस जाएगी!"
सतपुरुष कहते हैं
चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न हों,
पुण्य के कार्यों को सर्वोच्च प्राथमिकता दें।

https://tolwa.com/about.htmltolwad
elhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.com

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

लगातार मोबाइल देखने की बीमारी



आज के डिजिटल युग में, स्मार्टफोन हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गए हैं। हालाँकि, कनेक्टिविटी की यह सुविधा एक नई मानसिक समस्या को जन्म दे रही है, जिसे आम बोलचाल में 'नोटिफिकेशन सिंड्रोम' या 'बार-बार मोबाइल चेक करने की मजबूरी' कहा जा सकता है। यह एक व्यवहारिक आदत है जिसमें व्यक्ति बिना किसी कारण के या बिना कोई नोटिफिकेशन मिले भी लगातार अपना फोन चेक करने के लिए मजबूर हो जाता है।

मनोवैज्ञानिक इस सिंड्रोम को 'नोमोफोबिया - नो मोबाइल फोन फोबिया' से भी जोड़ते हैं। इस स्थिति में, व्यक्ति अपने मोबाइल से दूर होने, बैटरी खत्म होने या इंटरनेट कनेक्शन न होने की तीव्र चिंता महसूस करता है। नोटिफिकेशन सिंड्रोम में मुख्य रूप से काल्पनिक कंपन का अनुभव करना, हर कुछ मिनट में स्क्रीन चेक करना और फोन हाथ में न होने पर बेचैनी या चिड़चिड़ापन महसूस करना शामिल है।

मोबाइल फोन और सोशल मीडिया ऐप्स विशेष रूप से उपयोगकर्ताओं को लगातार व्यस्त रखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। हर नोटिफिकेशन (लाइक, कमेंट, मैसेज) मस्तिष्क में डोपामाइन नामक एक 'खुशी का रसायन' छोड़ता है। इससे दिमाग को एक 'इनाम' मिलता है, जो हमें बार-बार फोन देखने के लिए प्रेरित करता है। इसके अलावा, 'FOMO', यानी किसी ज़रूरी चीज़ से चूक जाने का डर, हमें लगातार स्क्रीन से चिपकाए रखता है।

नोटिफिकेशन सिंड्रोम न केवल समय की बर्बादी है, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी गंभीर नुकसान पहुँचाता है। नींद की कमी (अनिद्रा), चिंता और एकाग्रता की कमी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इसके अलावा, असल ज़िंदगी में रिश्ते टूट जाते हैं और लोगों के साथ होने के बावजूद हम खुद को अलग-थलग महसूस करते हैं।

शारीरिक समस्याओं की बात करें तो, लंबे समय तक फोन पर नज़र रखने से गर्दन और कंधों में दर्द, आँखों में खिंचाव और सिरदर्द हो सकता है।

इस आदत को छोड़ना संभव है, लेकिन इसके लिए सचेत प्रयास की आवश्यकता है। अनावश्यक ऐप्स के नोटिफिकेशन बंद कर दें और केवल कॉल या इंस्टेंट मैसेजिंग के नोटिफिकेशन ही रखें। साथ ही, फोन की सेटिंग में जाकर हर ऐप के लिए एक दैनिक समय सीमा निर्धारित करें।

बेडरूम, डाइनिंग टेबल जैसी जगहों को 'फोन-मुक्त' क्षेत्र बनाएँ। सुबह उठने के बाद पहले 30 मिनट और रात को सोने से पहले 30 मिनट तक फ़ोन न देखने का नियम बना लें। स्क्रीन का रंग ग्रेस्केल में बदलने से भी फ़ोन का आकर्षण कम हो जाता है। जब फ़ोन देखने, किताब पढ़ने, ध्यान करने या किसी शौक़ में व्यस्त होने की तीव्र इच्छा हो।

नोटिफिकेशन सिंड्रोम आधुनिक जीवन की एक चुनौती है। स्मार्टफ़ोन एक उपकरण है, मालिक नहीं। हमें इसे नियंत्रित करने की ज़रूरत है, ताकि हम डिजिटल दुनिया के बजाय वास्तविक जीवन से बेहतर ढंग से जुड़ सकें।

मोबाइल के लगातार इस्तेमाल पर नियंत्रण पाने के लिए कुछ व्यावहारिक तकनीकें अपनाई जा सकती हैं। सबसे पहले, 'नोटिफिकेशन मिनिमाइज़ेशन' को अपनाना चाहिए। उन ऐप्स के नोटिफिकेशन पूरी तरह से बंद कर दें जिनकी तुरंत ज़रूरत नहीं है, जैसे गेम या शॉपिंग ऐप्स। केवल कॉल और व्यक्तिगत संदेशों के लिए ही नोटिफिकेशन चालू रखें।

एक और महत्वपूर्ण कदम 'शारीरिक दूरी' बनाए रखना है। घर आने के बाद फ़ोन को हमेशा एक ही निर्धारित जगह पर रखें और इसे लगातार अपने हाथ में रखने से बचें। काम करते या खाते समय फ़ोन को किसी दूसरे कमरे में रखने से धीरे-धीरे उसे बार-बार देखने की आदत छूट जाएगी।

'डू नॉट डिस्टर्ब मोड' का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। खासकर रात में सोते समय और काम के ज़रूरी घंटों में, इस मोड को चालू रखने से अनचाहे व्यवधानों से बचा जा सकता है। इससे आपको फ़ोन का इस्तेमाल सिर्फ़ तभी करने की आदत हो जाएगी जब बहुत ज़रूरी हो।

इसके अलावा, स्क्रीन के रंग को 'ग्रेस्केल' में बदलने की तकनीक भी काफ़ी कारगर है। रंग न होने से ऐप्स कम आकर्षक लगते हैं, जिससे सोशल मीडिया पर समय बिताने की इच्छा कम हो जाती है।

अंत में, 'टाइम ब्लॉकिंग' बहुत ज़रूरी है। दिन के कुछ खास समय, जैसे दोपहर 2 बजे और शाम 7 बजे, तय करें जब आप सोशल मीडिया या ईमेल देखेंगे। इससे फ़ोन देखना आपके शेड्यूल का एक नियंत्रित हिस्सा बन जाएगा।

शोध बताता है कि अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (UPFs) का अत्यधिक सेवन कोलन/कोलोरेक्टल कैंसर के अधिक जोखिम से जुड़ा हो सकता है — या कम से कम आंत में शुरुआती कैंसर-पूर्व बदलावों से

नया अध्ययन क्या सुझाव देता है

1. अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष:- लगभग ३०,००० महिलाओं (उम्र ५० वर्ष से कम) पर किए गए एक बड़े अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएँ सबसे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड खाती थीं, उनमें एडेनोमा (adenomas) विकसित होने का 45% अधिक जोखिम था। एडेनोमा एक विशेष प्रकार का कोलन पोलिप होता है, जो समय के साथ कोलोरेक्टल कैंसर में बदल सकता है।

यह अध्ययन JAMA Oncology में प्रकाशित हुआ, जो अत्यधिक कठोर और प्रतिष्ठित वैज्ञानिक समीक्षा को दर्शाता है। अध्ययन ने BMI, टाइप-२ डायबिटीज़, और डाइटरी फाइबर जैसे अन्य प्रमुख जोखिम कारकों को ध्यान में रखने के बाद भी पाया कि UPFs का प्रभाव स्वतंत्र और स्पष्ट था।

1. संबंध लगभग सीधा (linear) था—अर्थात जितना अधिक UPF सेवन, उतना अधिक एडेनोमा का खतरा।

२. UPF सेवन और "serrated lesions" (एक अन्य प्रकार के पोलिप) के बीच संबंध नहीं मिला। ये पोलिप धीमी गति से विकसित होते हैं।

एक महत्वपूर्ण बिंदु: अध्ययन ने कैंसर नहीं, बल्कि कैंसर-पूर्व पोलिप देखे, इसलिए यह संबंध दिखाता है, सीधा कारण नहीं।

३. शुरुआती उम्र में कोलोरेक्टल कैंसर बढ़ने की पृष्ठभूमि 50 वर्ष से कम उम्र में कोलोरेक्टल कैंसर — जिसे early-onset colorectal cancer कहा जाता है — कई विकसित देशों में चिंताजनक रूप से बढ़ रहा है। शोधकर्ताओं का मानना है कि अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड की बढ़ती खपत इस तेज़ी से बढ़ते ट्रेंड का एक महत्वपूर्ण जीवनशैली कारण हो सकता है।

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स शरीर के लिए हानिकारक क्यों हो सकते हैं? (संभावित वैज्ञानिक कारण)

1. खराब पोषण गुणवत्ता UPFs में आमतौर पर:
1. फाइबर बहुत कम
२. चीनी, नमक और संतृप्त वसा अधिक
३. कई प्रकार के एडिटिव्स और रासायनिक पदार्थ
4. कम फाइबर आंत की सेहत को कमज़ोर करता है और कोलन की सुरक्षा को घटाता है।
१. लगातार सूजन (Chronic

Inflammation) UPFs में मौजूद:
1. एडिटिव्स
२. प्रोसेसिंग से बने रासायनिक उप-उत्पाद
३. उच्च ग्लाइसेमिक लोड
4. ये सभी शरीर में धीमी, निरंतर सूजन पैदा कर सकते हैं,
५. लगातार सूजन कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाकर कैंसर-पूर्व बदलाव पैदा कर सकती है।
३. आंत के माइक्रोबायोम पर प्रभाव UPFs का अधिक सेवन:
1. आंत में मौजूद लाभकारी बैक्टीरिया को बदल सकता है
२. आंत की दीवार की अखंडता को प्रभावित कर सकता है
३. प्रतिरक्षा प्रणाली को बदल सकता है
4. ऐसे रसायन बना सकता है जो कैंसर-उत्प्रेरक (carcinogenic) हो सकते हैं
4. एडिटिव्स और प्रदूषक (Contaminants) UPFs में अक्सर:
संरक्षक (preservatives)
1. स्वाद-वर्धक
२. रंग
३. प्रोसेसिंग के दौरान बनने वाले रसायन हो सकते हैं,
4. लंबे समय तक इनका सेवन ट्यूमर बढ़ाने वाले प्रभाव डाल सकता है।
५. पैकेजिंग से निकलने वाले रसायनों (जैसे प्लास्टिक सामग्री) पर भी चिंता जताई गई है।

विस्तृत प्रमाण और पूर्व शोध कई अध्ययनों की संयुक्त समीक्षा (meta-analysis) ने पाया कि UPFs का अधिक सेवन कोलोरेक्टल कैंसर सहित कई कैंसरों के बढ़े जोखिम से जुड़ा है।

एक अमेरिकी अध्ययन में पाया गया: पुरुषों में सबसे अधिक UPF सेवन वाले समूह में ३१% अधिक कोलोरेक्टल कैंसर जोखिम देखा गया—even after adjusting for BMI and diet quality.

१. अंतरराष्ट्रीय कैंसर अनुसंधान एजेंसी (IARC) ने भी UPFs की वजह से कैंसर और अन्य बीमारियों की बहुधर्मी स्थिति (multimorbidity) का जोखिम बढ़ने की बात कही है।

३. IARC ने यह भी सुझाव दिया कि यदि आहार में सिर्फ 10% UPFs को हटाकर मिनिमली प्रोसेस्ड फूड शामिल किया जाए, तो कैंसर का जोखिम कम किया जा सकता है।

ताज़ा वैज्ञानिक विकास और इनके मायने

1. सार्वजनिक स्वास्थ्य पर प्रभाव नए शोध के बाद:
1. UPF कम करने की सलाह
२. युवाओं को विशेष रूप से चेतावनी
सरकारों द्वारा संभावित कदम:
1. UPF कर (टैक्सेशन)
२. लेबलिंग कानून
३. एडिटिव्स पर नियमन
4. बाज़ार में सम्पूर्ण (whole-food) विकल्पों को बढ़ावा
१. आगे के शोध की दिशा यह अध्ययन observational है—इसलिए यह कारण और प्रभाव (causation) सिद्ध नहीं करता। अधिक सटीक निष्कर्ष के लिए:
1. बड़े दीर्घकालिक अध्ययन
२. यादृच्छिक (randomized) ट्रायल

विभिन्न देशों और सामाजिक समूहों में शोध वैज्ञानिक यह भी जानना चाहते हैं:
1. कौन से UPFs सबसे अधिक हानिकारक हैं?
२. UPFs सूजन, माइक्रोबायोम और मेटाबोलिज़्म को कैसे प्रभावित करते हैं?
३. चिकित्सा और स्क्रीनिंग से जुड़ी अहम बातें एडेनोमा कैंसर बनने की दिशा में पहला कदम होता है। यदि आहार के कारण इनका जोखिम बढ़ता है, तो:
1. युवा लोगों की कोलन स्क्रीनिंग गाइडलाइन बदल सकती हैं
२. रोकथाम की रणनीतियाँ मजबूत की जा सकती हैं: पोषण परामर्श
1. सार्वजनिक स्वास्थ्य संदेश
२. जोखिम आधारित स्क्रीनिंग
संतुलित दृष्टिकोण और सावधानियाँ
1. हर वह व्यक्ति जो UPFs खाता है, उसे कैंसर नहीं होगा।
२. यह सापेक्ष (relative) जोखिम बढ़ाता है, सुनिश्चित परिणाम नहीं।
कैंसर कई कारणों से होता है:
1. आनुवंशिकी
२. शरीर का वजन
३. गतिविधि स्तर
4. पर्यावरण
5. अन्य खाद्य आदतें
सभी UPFs समान रूप से हानिकारक नहीं होते। सार्वजनिक स्वास्थ्य सुधार में सिर्फ व्यक्तिगत आदतें नहीं, बल्कि नीति-स्तर पर बदलाव भी महत्वपूर्ण है।
यह अध्ययन "प्रभावशाली" क्यों माना जा रहा है?
1. अत्यंत बड़ा और दशकों के डेटा पर आधारित अध्ययन।
२. कैंसर की बजाय कैंसर-पूर्व बदलावों (adenomas) पर फोकस—जो बीमारी रोकने में बहुत महत्वपूर्ण है।
३. कई महत्वपूर्ण कारकों (BMI, डायबिटीज़, फाइबर) को समायोजित करने के बाद भी संबंध स्पष्ट रहा।
यह शोध उन कारणों को समझने में मदद करता है जिनसे युवा लोगों में कोलोरेक्टल कैंसर तेज़ी से बढ़ रहा है—जो एक वैश्विक रहस्य है।

कई समस्याओं में कारगर हैं, हींग के ये असरकारी उपाय...

1 हिचकी, डकार या उल्टी होने पर केले के गूदे में मटर के दाने बराबर हींग रखकर खाने से वमन, डकार, हिचकी बंद हो जाएगी।

2 जिनकी स्मरण शक्ति कमजोर हो उन्हें दस ग्राम हींग भूनी, बीस ग्राम काला नमक और अस्सी ग्राम बाय-बडंग पीसकर तीनों को मिलाकर रोज थोड़ा-थोड़ा गर्म पानी के साथ फाँकना चाहिए। याददाश्त दुरुस्त होगी।

3 रोज के खाने में जैसे सब्जी-दाल आदि में हींग का छौंक लगाने से यह पेट की रक्षा करती है।

4 छाती में बलगम या कफ जम जाने पर पानी में हींग डालकर लोशन बनाएं और दो-तीन दिन छाती पर मलें कफ खांसी के साथ बाहर आ जाएगा।

5 हाजमा खराब होने पर पेट में तकलीफ होती है, हिंगाष्टक चूर्ण का सेवन करने से हाजमा ठीक हो जाएगा।

6 दांत दर्द में अफीम और हींग का फाहा रखें तो आराम मिलता है।

7 दाद या चर्म रोग होने पर हींग को पानी में घोलकर लेप बनाकर उस पर लगाने से आराम मिलता है।

8 कम सुनाई देने पर हींग को बकरी के दूध में घिसकर दो बूंद कान में डालें, फिर रुई लगाकर सो जाएं। सुबह कान साफ करें कुछ ही दिनों में अच्छे से सुनाई देने लगेगा।

इस 'डिटॉक्स वॉटर' से करें दिन की शुरुआत और कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से रहें दूर

डिटॉक्स वॉटर से दिन की शुरुआत करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। जिससे शरीर के अंदर जमा गंदगी आसानी से बाहर निकल सकती है। डिटॉक्स वॉटर इम्यूनिटी बढ़ाता है, जिससे कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके अलावा, यह एनर्जी बूस्टर का भी काम करता है।

सोमवार दिन की शुरुआत अदरक, नींबू और हल्दी वाले पानी से करें। यह इम्युनिटी बढ़ाने के साथ-साथ पाचन और वजन घटाने में भी फायदेमंद है।

मंगलवार सुबह मेथी का पानी पीने से ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है और यह मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में भी काफी कारगर है।

बुधवार सुबह दूध वाली चाय के साथ जीरे का पानी पिएं, जिससे आपका वजन तो कम होता ही है, साथ ही इसकी थोड़ी सी मात्रा पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए भी काफी है। गुरुवार इस दिन अजवाइन का पानी पिएं।

यह गैस, पेट फूलना, अपच या पेट से जुड़ी ज़्यादातर समस्याओं का कारगर इलाज है।

शुक्रवार आप सुबह की शुरुआत नींबू, खीरे या खीर का पानी पीकर कर सकते हैं। इससे आप दिन भर हाइड्रेटेड और तरोताज़ा रहेंगे और इसे पीने से शरीर डिटॉक्स भी होगा।

शनिवार पुदीना और तुलसी के बीज पीने से पेट फूलने की समस्या दूर होती है। इसके अलावा, यह शरीर से जमा गंदगी को बाहर निकालकर आपको स्वस्थ रखने में मदद करेगा।

रविवार आप दिन की शुरुआत सौंफ के पानी से कर सकते हैं। इससे पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। वज़न कम करने में मदद मिलती है और पेट फूलने की समस्या भी दूर होती है।

न्यूरोपैथी उलटने और नसों को ठीक करने के 4 मुख्य विटामिन

न्यूरोपैथी क्या है? जब नसों की सुरक्षा परत (माइलिन) खराब होती है, तो नसें गलत संकेत भेजती हैं — इससे जलन, झुनझुनी, सुन्नपन, दर्द और कमजोरी महसूस होती है।

प्रकार:

1. सेंसरी न्यूरोपैथी: जलन, झुनझुनी, सुन्नपन।
2. मोटर न्यूरोपैथी: मांसपेशियों की कमजोरी, चलने/पकड़ने में कठिनाई।
3. कभी-कभी संतुलन में समस्या भी।

न्यूरोपैथी के मुख्य कारण

1. विटामिन की कमी (B12, B6, B9): खराब खान-पान, परजीवी, या दवाइयाँ — जैसे मेटफॉर्मिन, ओमेप्राज़ोल।
2. नस दबना: गलत बैठना, लंबे समय तक मोबाइल/कंप्यूटर, slipped disc।
3. छुपे संक्रमण: Treponema pallidum (सिफ़िलिस) — इलाज penicillin से संभव।
4. ब्लड शुगर हाई (डायबिटीज): नसों को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।
5. दवाइयों के साइड इफेक्ट: ज्यादा B6, कुछ एंटीबायोटिक, कीमो दवाएँ।

लक्षण

1. झुनझुनी, सुन्नपन
2. जलन/तेज़ दर्द
3. कमजोरी
4. संतुलन बिगड़ना

खतरे के संकेत

1. पूरी तरह सुन्न होना
2. हाथ-पैर में गंभीर कमजोरी
3. लगातार बढ़ता हुआ तेज दर्द
4. इनमें से कोई भी हो तो तुरंत जांच कराएं।

न्यूरोपैथी का इलाज और सबसे असरदार सप्लीमेंट

1. बी-विटामिन (B12, B6, B9) नसों की मरम्मत में जरूरी

ध्यान: B6 ज्यादा मात्रा में नुकसान कर सकता है

2. करक्यूमिन (हल्दी का अर्क) सूजन कम करता है, नसों को ठीक करता है। काली मिर्च/स्वस्थ फैट के साथ अधिक प्रभावी
3. मैग्नीशियम (थ्रियोनेट, मलेट, ग्लूकोनेट, साइट्रेट) नसों को आराम देता है, दर्द कम करता है
4. ओमेगा-3 (EPA + DHA) सूजन कम कर नसों की मरम्मत करता है

इन चीज़ों से बचें

1. शराब
2. चीनी
3. तले-भुने और पैकेट वाले भोजन
4. ज्यादा नमक
5. एलर्जी वाले खाद्य पदार्थ

सही सप्लीमेंट + सही जीवनशैली = तेज़ सुधार।

गूसग्रास (Eleusine indica) के 30 अद्भुत फायदे

मुख्य लाभ (नटशेल लिस्ट)

1. शरीर डिटॉक्स
2. सूजन कम
3. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट
4. पाचन सुधार
5. इंफेक्शन से लड़ता है
6. बुखार में राहत
7. बीपी नियंत्रण
8. दमा/ब्रोंकाइटिस में लाभ
9. घाव भरता है
10. UTI/किडनी सपोर्ट
11. शुगर कंट्रोल
12. पानी की सूजन कम
13. कीड़े-परजीवी निकालता है
14. त्वचा साफ
15. हल्का दर्द निवारक
16. बालों की वृद्धि
17. लिवर डिटॉक्स
18. इम्युनिटी बूस्ट
19. हड्डियाँ मजबूत
20. कब्ज में राहत
21. रक्त संचार सुधार
22. कोलेस्ट्रॉल संतुलन
23. कैंसर-विरोधी संभावनाएँ
24. तनाव कम
25. सिरदर्द में राहत
26. नींद बेहतर
27. पारंपरिक रूप से सांप काटने में उपयोग
28. सूजन कम
29. जोड़ दर्द में राहत
30. आँखों के लिए फायदेमंद

घरेलू उपयोग

चाय: उबालकर दिन में 1–2 बार पिएं।

लेप: पत्ते पीसकर घाव/सूजन पर लगाएँ।

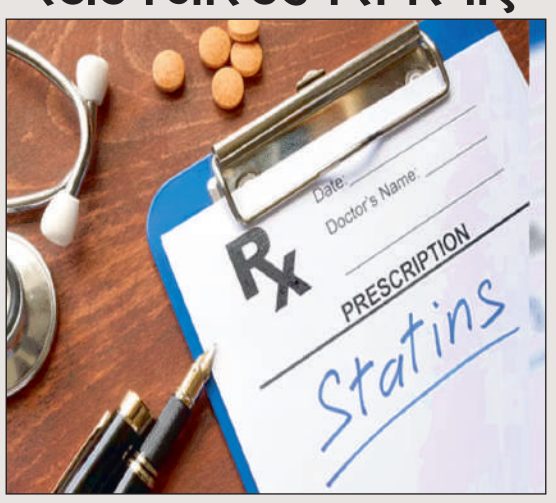
बालों के लिए: रातभर भिगोया पानी सिर पर लगाएँ।

स्किन कम्प्रेस: गुनगुना काढ़ा कपड़े से लगाएँ।

सावधानी

1. अधिक मात्रा न लें
2. किडनी रोगी व गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाएँ डॉक्टर से पूछें
3. साफ और सही पौधा ही उपयोग करें

स्टैटिन और टेंडन समस्याएँ



नई स्टडी के अनुसार स्टैटिन लेने वालों में 43.5% ज्यादा टेंडन समस्या होती है।

पहले 3 महीनों में सबसे ज्यादा जोखिम:

1. पहले 3 महीने → 134% ज्यादा
2. 3–6 महीने → 121% ज्यादा
3. 6 महीने बाद → सिर्फ 12% ज्यादा

सभी स्टैटिन जोखिम बढ़ाते हैं:

1. Atorvastatin व Simvastatin → सबसे अधिक हानिकारक, Rosuvastatin → कुछ मामलों में बढ़ा, कुछ में नहीं

मेटाबोलिक स्वास्थ्य और भी बड़ा कारण

1. कमजोर मेटाबोलिज़्म वाले लोगों में जोखिम बहुत अधिक:
2. मेटाबोलिक सिंड्रोम → 2.5 गुना ज्यादा जोखिम
3. उच्च HbA1c → 3 गुना ज्यादा जोखिम
4. उच्च कोलेस्ट्रॉल → 1.5 गुना ज्यादा जोखिम

मेटाबोलिक स्वास्थ्य सुधारें

आहार:

बचें: तले हुए, प्रोसेस्ड, मीठे व रिफाइंड खाद्य

खाएँ: फल, सब्जियाँ, लीन प्रोटीन, हेल्दी फैट (ओमेगा-3)

व्यायाम:

1. रोज़ 30 मिनट पैदल चलना / एरोबिक व्यायाम
2. सप्ताह में 3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

निष्कर्ष स्टैटिन हृदय रोग से बचाते हैं, पर शुरुआती समय में टेंडन समस्याएँ बढ़ा सकते हैं। अच्छा मेटाबोलिक स्वास्थ्य जोखिम कम करता है।

स्टैटिन शुरू/बंद करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण विशेष बातें

1. प्रतिदिन बच्चों को प्यार से जगायें व उन्हें बासी मुँह पानी पीने की आदत डालें।
२. चाय की जगह ताज़ा दूध उबालें व गुनगुना होने पर बच्चों को दें। दूध से प्राप्त प्रोटीन्स व कैल्शियम शारीरिक विकास के लिए अति महत्त्वपूर्ण होते हैं।
३. सुबह नाश्ते में तले हुए पदार्थों की जगह उबले चने, अंकुरित मूँग, मोठ व चने की चाट बनायें। इसमें हरा धनिया, खोपरा, टमाटर, हल्का-सा काला नमक व जीरा डालें। ऊपर से नीबूं निचोड़कर बच्चों को दें। यह 'विटामिन ई' से भरपूर है, जो चेहरे की चमक बढाकर ऊर्जावान बनायेगा।
4. सब्जियों का उपयोग करने से पहले उन्हें २–* बार पानी से धो लें। छीलते समय पतला छिलका ही उतारें क्योंकि छिलके व गूदे के बीच की पतली परत 'विटामिन बी' से भरपूर होती है।
5. सब्जियों को जरूरत से अधिक देर तक न पकायें, नहीं तो उनके पोषक तत्त्व नष्ट हो जायेंगे। पतेदार हरि सब्जियों से मिलनेवाले लौह (आयरन) तथा खनिज लवणों (मिनरल सॉल्ट्स) की कमी को कैप्सूल व दवाईयों के रूप से पूर्ति करने से बेहतर है कि इनको अपने भोजन में शामिल करें।
6. सप्ताह में १–२ दिन पतेदार हरि सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, मूली के पते, चौलाई आदि की सब्जी जरुर खायें। इस सब्जियों को छिलकेवाली दलों के साथ भी बना सकते हैं क्योंकि दालें प्रोटीन का एक बड़ा स्त्रोत हैं।
7. चावल बनाते समय माँड न निकालें।
8. चोकरयुक्त रोटी साधारण रोटी की तुलना में अधिक ऊर्जावान होती है। आटा ज्यादा बड़े छेदवाली छन्नी से ही छानें।
9. दाल व सब्जी में मिठास लानी हो तो शक्कर(चीनी) की जगह गुड़ डालें क्योंकि गुड़ में ग्लुकोज, लौह-तत्व, कैल्सियम व केरोटिन होता है। यह खून की मात्रा बढ़ाने के साथ–साथ हड्डियों को भी मजबूत बनाता है।
10. जहाँ तक सम्भव हो सभी खट्टे फल कच्चे ही खायें व खिलायें क्योंकि आँवले को छोड़कर सभी खट्टे फलों व सब्जियों का 'विटामिन सी' गर्म करने पर नष्ट हो जाता है।
11. भोजन के साथ सलाद के रूप में ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, पालक, चुकंदर, पता गोभी आदि खाने की आदत डालें। ये आँतों की गति को नियमित रखकर रोगों की जड़ कब्जियत से बचायेंगे।
12. बड़ों को दिनभर यानी २४ घंटे में में चार लीटर पानी पियें। प्रयास करें सुबह दो गिलास गर्म पानी एवं रात्रि में एक गिलास गर्म पानी का सेवन करें। बच्चों को दो लीटर पानी दिनभर में पीने की आदत शामिल करें।
13. बच्चों को चॉकलेट, बिस्कुट की जगह गुड़, मूँगफली तथा तिल की चिक्की बनाकर दें। गुड़ की मीठी व नमकीन पूरी बनाकर भी दे सकते है।
14. जहाँ तक हो सके परिवार के सदस्य एक साथ बैठकर भोजन करें। कम-से-कम शाम को तो सभी एक साथ बैठकर भोजन कर ही सकते हैं। साथ में भोजन करने से पूरे परिवार में आपसी प्रेम व सौहार्द की वृद्धि तथा समय की बचत होती है।
15. स्वस्थ व्यक्ति को भोजन में निम्बू को अवश्य शामिल करना चाहिए। नोट जिन्हें खटाई से परेशानी है वो सतर्कता बनाए रखें।

उपरोक्त बातें भले ही सामान्य और छोटी-छोटी है लेकिन इन्हें अपनायें, ये बड़े काम की है।

विश्व मधुमेह दिवस के अवसर पर यथार्थ सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, मॉडल टाउन में "डायबिटीज हेल्थ मेला" का आयोजन हुआ सम्पन्न

नवदीप सिंह

नई दिल्ली। 14 नवम्बर 2025 विश्व मधुमेह दिवस के अवसर पर यथार्थ सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, मॉडल टाउन में "डायबिटीज हेल्थ मेला" का आयोजन किया। इसमें मुख्य अतिथि दिल्ली के मेयर राजा इकबाल सिंह थे जिन्होंने इस कार्यक्रम की शुरुआत की अपने अमूल्य विचार प्रकट करके इसके बाद हेल्थ मेले का दौरा किया और जो लोग वहां पर आए हुए थे वह सब लोग अपना हेल्थ चेकअप करवा रहे थे और डॉक्टर उनको सलाह भी दे रहे थे डायबिटीज से बचने के लिए और बीपी शुगर भी चेक किया जा रहा था इससे बचने के तरीके भी बताई जा रहे थे योग के जरिए, हास्य योग किस तरह आप अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं और डायबिटीज से ओर बीपी से किस तरह स्वस्थ रह सकते है, इस मेले में 250 से आसपास लोगों ने इस प्रोग्राम में पार्टिसिपेट किया और अस्पताल वालों ने लकी ड्रॉ सिस्टम रखा हुआ था जिसमें लकी ड्रा के जरिए लोगों को गिफ्ट भी दिए गए जिनके नाम आए यह प्रोग्राम 11:00 से 3:00 तक चला अस्पताल के डॉक्टरों ने लोगों को हेल्प में स्वस्थ रहने के टिप भी समझाएं और सुबह जल्दी उठने के फायदे भी बताएं भविष्य में ऐसे प्रोग्राम आगे भी करते रहेंगे उन्होंने बताया।

संस्कारशाला : "अम्मा की पाँच उँगलियों का जादू"

– संस्कारशाला

सर्दियों की एक धूप भरी सुबह थी। कूहू अपनी नानी माँ, अम्मा, के पास बैठी थी। हाथ में गर्म गुड़ की रेवड़ी और मन में ढेर सारे सवाल।

अचानक उसने पूछा—

"अम्मा, हमारे हाथ में पाँच ही उँगलियाँ क्यों होती हैं? और हर उँगली का क्या काम होता है?"

अम्मा मुस्कुराईं, चश्मा ठीक किया और बोलीं—

"अरे बिटिया, उँगलियाँ सिर्फ़ काम करने के लिए नहीं, सीख देने के लिए भी होती हैं। चल, आज मैं तुझे पाँच उँगलियों की एक खास कहानी सुनाती हूँ।"

कूहू की आँखें चमक उठीं।

वह अम्मा की गोद में सर टिकाकर कहानी सुनने लगी।

अम्मा ने पहले अपनी हथेली खोली

1 अंगूठा – जिम्मेदारी की उँगली

अम्मा बोलीं,

"देख कूहू, जैसे काम करते समय अंगूठा सबसे ज़रूरी होता है,
वैसे ही समाज में जिम्मेदारी सबसे ज़रूरी है।
जो इंसान अपने घर, समाज और देश की ज़िम्मेदारी लेता है,
वही असली नागरिक होता है।"

कूहू ने कहा—

"तो मतलब, होमवर्क करना भी मेरी जिम्मेदारी है?"

अम्मा हँसी—

"हाँ रे, और पेड़-पौधों और जानवरों का ख्याल रखना भी।"

2 तर्जनी – दिशा की उँगली

अम्मा ने तर्जनी उठाई,

"ये उँगली रास्ता बताती है।
एक स्वस्थ समाज को अनुशासन और सही दिशा चाहिए।
अगर सब लोग ट्रैफिक नियम तोड़ेंगे, सफ़ाई नहीं रखेंगे...
तो कैसी बनेगी दुनिया?"

कूहू बोली—

"इसलिए आप हमेशा कहती हैं कि zebra crossing से ही सड़क पार करो!"

3 मध्यमा – संतुलन की उँगली

अम्मा ने बीच वाली उँगली दिखाते हुए कहा—

"ये सबसे लंबी है, क्योंकि यह हमें संतुलन का महत्व बताती है।
ना ज्यादा गुस्सा, ना ज्यादा लालच।
ना ज़रूरत से ज्यादा बोलना—
ना दूसरों को दबाना।
संतुलन से ही समाज स्वस्थ रहता है।"

कूहू ने तुरंत कहा—

"और संतुलन से ही हम cycle भी चलाते हैं, है ना?"

अम्मा ने सिर हिलाया—

"हाँ, बिल्कुल सही।"

4 अनामिका – विश्वास की उँगली

अम्मा ने अनामिका को प्यार से छुआ—

"ये दिल की उँगली है।
ये हमें सिखाती है—
संस्कार, विश्वास और रिश्ते ही दुनिया को जोड़ते हैं।
अगर घर में प्रेम नहीं होगा,
तो समाज कभी मजबूत नहीं हो सकता।"

कूहू ने अम्मा का हाथ पकड़ लिया—

"मेरी सबसे प्यारी अनामिका उँगली!"

5 कनिष्ठा – विनम्रता की उँगली

अम्मा ने आख़िरी उँगली दिखाते हुए कहा—

"ये छोटी है, पर सबसे प्यारी—
क्योंकि ये सिखाती है
विनम्रता और सहयोग।
छोटा होना कमजोरी नहीं,
बल्कि मिलकर चलने की ताकत है।"

कूहू बोली—

"यानी, मुझे सबकी मदद करनी चाहिए—
घर पर भी, स्कूल में भी?"

अम्मा ने कहा—

"हाँ, बेटा। यही तो संस्कार हैं।"

फिर अम्मा ने दूसरी बात समझाई—

"पाँच चीजें जो हमें तुरंत छोड़ देनी चाहिए"**

1 शिकायतें

"जो काम न कर पाए, वो शिकायत करते हैं।
जो काम कर सकते हैं,
वे बदलाव लाते हैं।"

2 दूसरों पर उँगली उठाना

"तर्जनी अगर दिशा दिखाए तो अच्छा,
पर दूसरों को दोष दे—तो बुरा।"

3 अहंकार

"जहाँ अहंकार है,
वहाँ सीखने के लिए कोई जगह नहीं।"

4 झूठ और दिखावा

"सच्चाई ही इंसान को चमकाती है—
दिखावा नहीं।"

5 उदासीनता (Mujhe kya fark padta hai?)

"यही सोच समाज को सबसे ज़्यादा नुकसान देती है।"

कूहू एकदम चुप हो गई।

कुछ देर बाद बोली—

"अम्मा, अगर हर इंसान अपनी पाँच उँगलियों की सीख अपना ले,
तो दुनिया कितनी अच्छी हो जाएगी!"

अम्मा ने कूहू के सिर पर हाथ फेरा—

"और अगर मेरी कूहू ये सीख आगे फैलाए,
तो दुनिया बदलने में समय भी नहीं लगेगा।"

कूहू ने अपने छोटे-छोटे हाथ फैलाए,
अम्मा की उँगलियाँ पकड़ लीं और बोली—

"अम्मा, आज से मेरी हर उँगली मेरे संस्कार की उँगली होगी।"

कहानी का संदेश
हमारी पाँच उँगलियाँ हमें
पाँच अच्छे गुण और पाँच बुरी आदतें—
दोनों याद दिलाती हैं।
किसे पकड़ना है और किसे छोड़ना है,
यही असली संस्कार है।

पर्यावरण पाठशाला: "कुशल नागरिक बनना—हम सबका धर्म"

- डॉ. अंकुर शरण

क्या हम सचमुच एक कुशल नागरिक होने का अपना फ़र्ज़ निभा रहे हैं? यह प्रश्न केवल समाज या व्यवस्था की आलोचना के लिए नहीं, बल्कि स्वयं के भीतर झाँकने के लिए है। देश, सिस्टम या हालात को बदलने की बात हम रोज़ करते हैं, पर क्या हमने अपनी सोच बदलने की कोशिश की है? समय है कि हम चोंच नहीं, सोच विकसित करें—क्योंकि बदलाव वहीं से शुरू होता है जहाँ हम स्वयं से सवाल पूछते हैं।

अधिकांश लोग आज काम कम और मतभेद ज़्यादा करते हैं। अपनी सोच को संकुचित करके बस कौए की तरह कांव-कांव करते रहते हैं। अगर आप खुद काम नहीं कर सकते तो दूसरों पर दोषारोपण करना बंद करें। और अगर आप करवा सकते हैं—तो ज़िम्मेदारी लें, लिखित में फ़ॉलो-अप करें, संबंधित अधिकारियों से बात करें और काम पूरा होने तक लगे रहें। यही सच्ची नागरिकता है।

भारत वह भूमि है जहाँ बचपन से ही हर बच्चे ने श्री राम की मर्यादा, उनका चरित्र, उनका आदर्श सुना, पढ़ा और महसूस किया है। परंतु प्रश्न यह है—क्या हम अपने जीवन में उसी मर्यादा को निभा पा रहे हैं?

मर्यादा केवल शब्द नहीं—यह चलता-फिरता चरित्र है, जो हमारे आचरण, आदतों और समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी में दिखाई देता है।

आज इस लेख के माध्यम से मैं आपसे एक छोटा-सा वादा चाहता हूँ। जब तक आपके भीतर हौसला है, जब तक आपका स्वास्थ्य आपको बल देता है—

आप एक कुशल नागरिक होने का अपना कर्तव्य निभाते रहेंगे।

कुशल नागरिक होना कोई बड़ा या कठिन काम नहीं। यह छोटे-छोटे कर्मों से शुरू होता है—

सड़क पर कचरा न फेंकना,
पेड़ लगाना और उनकी देखभाल करना,
पानी और ऊर्जा की बचत करना,
ट्रैफिक नियमों का पालन करना,
प्रकृति और सार्वजनिक संपत्ति को अपनी जिम्मेदारी समझना,

और सबसे महत्वपूर्ण—अपने आचरण से दूसरों को प्रेरित करना।

आज हमारे समाज में सबसे बड़ा प्रश्न यह खड़ा होता है कि जब हर कार्य के लिए अलग-अलग विभाग मौजूद हैं, तो फिर काम क्यों नहीं होता? सफ़ाई का विभाग है, स्वच्छता अभियान है, कानून है—फिर भी शहर गंदे क्यों हैं? यही सवाल हमें स्वयं से भी पूछना चाहिए। दरअसल, ज़िम्मेदारी (Responsibility) और जवाबदेही (Accountability) को एक ही समझ लेने में सबसे बड़ी भूल होती है। ज़िम्मेदारी का अर्थ है कि कोई काम नैतिक रूप से हमारा है—जैसे अपने कचरे को सही स्थान पर डालना। यह भीतर से आने वाली आदत है, जो संस्कारों पर आधारित होती है।

इसके विपरीत, जवाबदेही वह है जहाँ गलती होने पर परिणाम भुगतने पड़ते हैं—जैसे कचरा फैलाने पर जुर्माना लगना या सफ़ाई न होने पर संबंधित विभाग पर कार्रवाई होना। लिटरिंग का उदाहरण इस अंतर को सबसे स्पष्ट करता है। कचरा न फैलाना हर नागरिक की ज़िम्मेदारी है, पर सड़क, पार्क या बाज़ार में पड़े कचरे को समय पर साफ़ करना संबंधित विभाग की जवाबदेही है। लेकिन जब नागरिक अपनी ज़िम्मेदारी नहीं निभाता और विभाग अपनी जवाबदेही से बचता है, तब अव्यवस्था जन्म लेती है। यदि

दोनों पक्ष अपनी-अपनी भूमिका समझें—नागरिक कचरा न फैलाएँ और विभाग कड़ाई से सफ़ाई व चालान की प्रक्रिया अपनाएँ—तभी शहर साफ़, व्यवस्था सुचारू और समाज स्वस्थ रह सकता है। सच यह है कि जहाँ इंसान अपनी ज़िम्मेदारी भूल जाता है, वहाँ विभाग की जवाबदेही भी खोखली हो जाती है। इसलिए बदलाव की शुरुआत नागरिक से ही होती है—संस्कार से, न कि चालान से। यही वह समझ है जो "पार्यावरण पाठशाला" आगे बढ़ाने का प्रयास कर रही है।

हो सकता है कोई आपकी कोशिश न देखे, कोई आपकी तारीफ़ न करे— याद रखिए, ऊपर वाला सब देख रहा है।

हमारे हर कर्म का हिसाब होता है, और प्रकृति इसका सबसे बड़ा साक्षी है।

पार्यावरण पाठशाला में मेरा उद्देश्य केवल प्रकृति की शिक्षा देना नहीं, बल्कि जीवन की शिक्षा देना है।

पेड़ हमें सिखाते हैं—शांत रहकर देना।

नदियाँ सिखाती हैं—लगातार बहते रहना।

आकाश सिखाता है—सोच को विस्तृत रखना।

और पृथ्वी सिखाती है—हर किसी को स्थान देना।

अगर प्रकृति अपना धर्म निभा सकती है, तो हम क्यों नहीं?

आइए आज एक संकल्प लें—

हम न सिर्फ़ अच्छे नागरिक बनेंगे, बल्कि दूसरों को भी अपने कर्मों से प्रेरित करेंगे।

चाहे कोई देखे या न देखे,
हम मर्यादा, जिम्मेदारी और संस्कार से भरपूर नागरिक बनेंगे—क्योंकि यही सच्ची देशभक्ति है।

याद रखिए—

देश तभी बदलता है जब नागरिक बदलता है,

और नागरिक तभी बदलता है जब उसकी सोच बदलती है।

आइए, सोच बदलें... और बदलाव के वाहक बनें।

indiangreenbuddy@gmail.com

सुप्रसिद्ध कवयित्री रूबी मोहंती को मिलेगा हेमंत स्मृति कविता सम्मान

डॉ.शंभू पंवार

नई दिल्ली। हेमंत फाउंडेशन (पंजीकृत) तथा अंतरराष्ट्रीय विश्व मैत्री मंच द्वारा प्रदत्त प्रतिष्ठित हेमंत स्मृति कविता सम्मान 2025 सुप्रसिद्ध कवयित्री रूबी मोहन्ती को दिए जाने की घोषणा की है।

संस्था की संस्थापक अध्यक्ष एवं वरिष्ठ साहित्यकार, लेखिका संतोष श्रीवास्तव ने बताया कि इस वर्ष का सम्मान मिदनापुर, पश्चिम बंगाल की सुप्रसिद्ध कवयित्री रूबी मोहन्ती को उनके चर्चित कविता संग्रह "ख्वाहिशों का मेन्यू-कार्ड" के लिए प्रदान किया जाएगा। यह सम्मान जनवरी 2026 में भोपाल में आयोजित होने वाले भव्य साहित्यिक समारोह में प्रदान किया जाएगा। संतोष श्रीवास्तव ने अपनी संस्तुति में कहा कि रूबी मोहन्ती का यह संग्रह अनेक स्तरों पर पाठक के मन को उद्वेलित करता है। उन्होंने विशेष रूप से कविता—

"मैंने काट दिया है अपने पाँव का अंगूठा
मेरी जुबान ने उठा ली है यह ज़िम्मेदारी"

का उल्लेख करते हुए कहा कि यह रचना स्त्री-विमर्श को नए आयाम देती है और रूढ़ सीमाओं को चुनौती देने का साहसिक स्वर प्रस्तुत करती है। तथा संग्रह की कविताएँ "उस दिन", "ग्रे शेड", "ढिबरी" आज के सामाजिक परिदृश्यों को अत्यंत संवेदनशीलता से उकेरती हैं और नई जीवन-चेतना की शुरुआत का आभास कराती हैं।गौरतलब है कि हेमंत फाउंडेशन बीते 24 वर्षों से साहित्यिक सम्मान की पारदर्शिता और निष्पक्षता के लिए अलग पहचान बनाए हुए है। संस्था ने 25वाँ हेमंत स्मृति कविता सम्मान रूबी मोहन्ती के नाम घोषित करते हुए गर्व व्यक्त किया तथा उन्हें हार्दिक शुभकामनाएँ देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

खबर नहीं, सौदा है।

सच बेच दिया—मोल लगा कर,
कलम टाँग दी दीवारों पर।
अख़बारों की जेबें भारी,
जनता लुटी बाज़ारों पर।

"स्वतंत्र" शब्द अब खोखला-सा,
सत्ता की थाली में परोसा।
जो बोले, उस पर मुकदमे,
जो चुप—वही सबसे रोशनपोशा।

रील बना दो—मुद्दा निपटा,
खबर जली—पर स्क्रीन चमका।
पत्रकार भूखा घूम रहा है,
एंकर का महल नया दमका।

भइया, ये कैसी काली घड़ी?
धन का डेढ़िया सत्य झड़ी।
16 नवंबर सिर्फ़ कहे—
"काग़ज़ की आज़ादी पड़ी पड़ी।"

जब कलम डर कर घर में बंद,
तो लोकतंत्र हुआ पथभ्रष्ट।
कड़वा सच यही लिखा जाए—
सत्ता मोटी—जनता कंगाल,
और प्रेस बनी जब से दलाल।

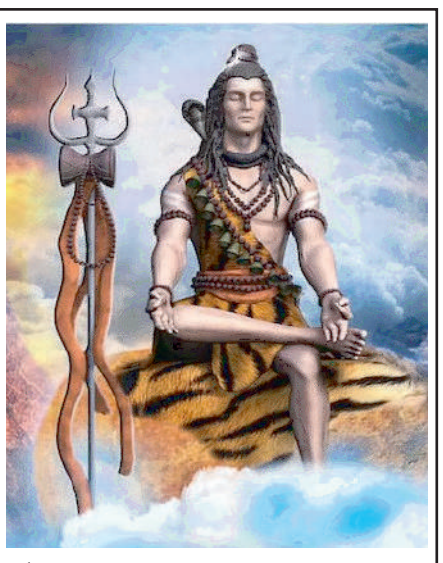
– डॉ प्रियंका सौरभ

दिल्ली की हवा अब भी जहरीली, AQI लगातार तीसरे दिन 'बेहद खराब' श्रेणी में; लेटेस्ट अपडेट

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार, दिल्ली की वायु गुणवत्ता लगातार तीसरे दिन 'बहुत खराब' श्रेणी में रही, जिसका समग्र एक्यूआई 377 दर्ज किया गया। निगरानी केंद्रों ने जहरीली हवा दर्ज की, जिसमें बवाना में एक्यूआई सर्वाधिक 436 रहा। हवा में पीएम 10 और पीएम 2.5 जैसे सूक्ष्म कण प्रमुख प्रदूषक बने रहे। अगले छह दिन हवा की गुणवत्ता और खराब होने की आशंका है।

नई दिल्ली। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) द्वारा जारी शाम चार बजे जारी एयर क्वालिटी बुलेटिन के अनुसार रविवार को लगातार तीसरे दिन दिल्ली की वायु गुणवत्ता "बहुत खराब" श्रेणी में रिकॉर्ड की गई। शहर का समग्र एक्यूआई 377 दर्ज हुआ। इस राहत के बावजूद, राष्ट्रीय राजधानी के निगरानी केंद्रों ने जहरीली हवा दर्ज करना जारी रखा। शुक्रवार को निगरानी में रखे गए 39 में से 13 केंद्र "गंभीर" श्रेणी में, 24 "बहुत खराब" और दो "खराब" श्रेणी में रहे। सीपीसीबी के समीर एप के अनुसार, बवाना में एक्यूआई सर्वाधिक 436 दर्ज किया गया। इसके अलावा डीटीयू में 435, वजीरपुर में 433, विवेक विहार में 424 और रोहिणी में 421 यह रिकॉर्ड हुआ। हवा में मौजूद सूक्ष्म कण पीएम 10 और पीएम 2.5, जो क्रमशः दस माइक्रोमीटर और 2.5 माइक्रोमीटर के कण होते हैं - प्रमुख प्रदूषक बने रहे। सीपीसीबी के अनुसार 439 एक्यूआई के साथ बहादुरगढ़ देश भर में प्रदूषण के मामले में पहले, 421 एक्यूआई के साथ नोएडा दूसरे, 419 एक्यूआई के साथ गाजियाबाद और ग्रेटर नोएडा तीसरे जबकि 377 एक्यूआई के साथ दिल्ली चौथे नंबर पर रही। वहीं स्विस एप आईक्यू एयर के मुताबिक सुबह 10 बजे राजधानी का एक्यूआइ 493 यानी "गंभीर" श्रेणी में दर्ज किया गया था, जो शाम चार बजे 189 यानी 'मध्यम' श्रेणी में और रात साढ़े नौ बजे 275 यानी 'खराब' श्रेणी में पहुंच गया। इस बीच आइआइटीएम पुणे के डिसीजन सपोर्ट सिस्टम (डीएसएस) के अनुसार रविवार को दिल्ली के वायु प्रदूषण में पराली जलाने का योगदान 14.5 प्रतिशत रहा। जबकि परिवहन उत्सर्जन 17.3 प्रतिशत रहा, जो सभी स्रोतों में सबसे अधिक है। केंद्रीय पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के तहत वायु गुणवत्ता निगरानी चेतावनी प्रणाली के अनुसार अगले छह दिन दिल्ली की हवा "गंभीर" से "बहुत खराब" श्रेणी में ही रहेगी। सोमवार को भी एक्यूआइ 400 से ऊपर जा सकता है क्योंकि सुबह मध्यम श्रेणी का कोहरा और हवा की रफ्तार भी 10 किमी प्रति घंटे से कम ही रहने का पूर्वानुमान है।

सोम प्रदोष व्रत आज



मार्गशीर्ष महीने का पहला प्रदोष व्रत सोमवार को पड़ रहा है। सोमवार के दिन पड़ने से इसे सोम प्रदोष व्रत कहा जाएगा। मार्गशीर्ष का महीना देवताओं का अत्यंत प्रिय महीना होता है ऐसे में सोम प्रदोष व्रत और अधिक फलदायी बन जाता है। यह दिन भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा के लिए समर्पित होता है। प्रदोष काल में भगवान शिव की पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

सोम प्रदोष व्रत की तारीख

==========

पंचांग के अनुसार, मार्गशीर्ष मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि 17 नवंबर 2025, सोमवार की सुबह 4 बजकर 47 मिनट से शुरू होकर अगले दिन 18 नवंबर की सुबह 7 बजकर 12 मिनट तक रहेगी. ऐसे में उदया तिथि के अनुसार, 17 नवंबर को सोम प्रदोष व्रत रखा जाएगा।

सोम प्रदोष व्रत शुभ मुहूर्त

==========

इस व्रत को प्रदोष काल यानी शाम के समय किया जाता है। सूर्यास्त के बाद 1.5 घंटे के समय को प्रदोष काल माना जाता है। इसी अवधि में भगवान शिव की पूजा, जलाभिषेक और प्रदोष स्तोत्र का पाठ करना अत्यंत मंगलकारी माना जाता है। इस व्रत को करने से व्यक्ति को सभी पापों से मुक्त मिलती है और आर्थिक समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

सोम प्रदोष व्रत का महत्व

==========

धार्मिक मान्यता के अनुसार, सोम प्रदोष व्रत मानसिक शांति, वैवाहिक सुख और पारिवारिक समृद्धि प्रदान करता है। ऐसा माना जाता है कि सोम प्रदोष व्रत रखने से संतान सुख की प्राप्ति होती है, दांपत्य जीवन खुशहाल रहता है और चंद्र दोष से मुक्ति के लिए भी यह व्रत लाभकारी माना जाता है।

सोम प्रदोष व्रत की विधि

==========

* सुबह स्नान कर हाथ में जल, फूल और अक्षत लेकर व्रत का संकल्प लें।
* घर के मंदिर को साफ कर शाम के समय गोधूलि बेला में दीपक जलाएं।
* भगवान शिव का अभिषेक करें और सबसे पहले शुद्ध जल अर्पित करें।
* फिर दूध, दही, घी, शहद और शक्कर (पंचामृत) से अभिषेक करें।
* हर सामग्री चढ़ाते समय "ॐ नमः शिवाय" का जाप करना चाहिए।
* अंत में फिर से शुद्ध जल अर्पित कर चंदन, गुलाल और पुष्प चढ़ाएं।
* बेलपत्र और शमी पत्र अर्पित कर भोग में फल और मिठाई अर्पित करें।
* अंत में भगवान शिव की आरती करें और प्रदोष व्रत की कथा सुनें।

प्रदोष व्रत में शिवलिंग पर क्या चढ़ाना चाहिए?

==========

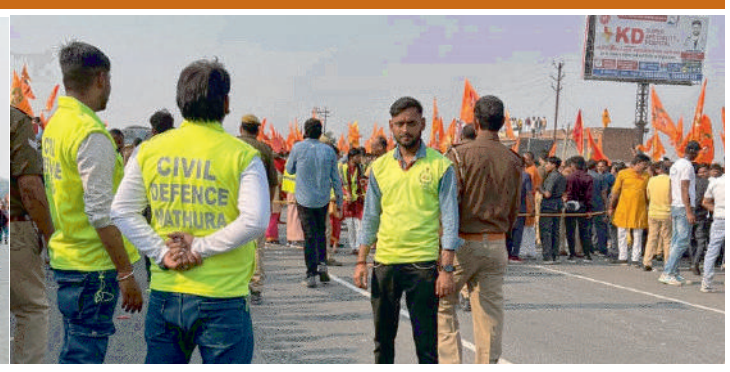
प्रदोष व्रत के दौरान शिवलिंग पर गंगाजल, दूध, दही, शहद, और गन्ने के रस से अभिषेक करना चाहिए। साथ ही, 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र का जाप करते हुए बिल्व पत्र, धतूरा, और अन्य शिव को प्रिय चीजें चढ़ाएं और फिर धूप-दीप जलाकर शिव चालीसा और आरती करें।

प्रदोष काल में पूजा

==========

प्रदोष काल में पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। प्रदोष व्रत के दिन मंदिर में की गई प्रदोष पूजा का फल 100 गुना अधिक मिलता है। प्रदोष व्रत में फलाहार ग्रहण करना चाहिए और अन्न नहीं खाना चाहिए।

सनातन हिन्दू एकता पदयात्रा में सिविल डिफेंस निभा रहा अपनी अहम भूमिका



परिवहन विशेष न्यूज

मथुरा: जिला अधिकारी नियंत्रक नागरिक सुरक्षा मथुरा के आदेश अनुसार नई दिल्ली से वृंदावन तक निकली जा रही बागेश्वर धाम सरकार धीरेन्द्र शास्त्री के नेतृत्व में सनातन हिन्दू एकता पदयात्रा जहां पुलिस प्रशासन की सुरक्षा एजेंसियां सजग सतर्क होकर अपने कर्तव्य का निर्वाहन करते नजर आ रहे हैं बही दूसरी और निष्काम सेवा से जुड़े सिविल डिफेंस मथुरा के प्रभारी अपर जिला अधिकारी (नमामि गंगे) राजेश यादव के नेतृत्व में चीफ वार्डन राजीव अग्रवाल, उप नियंत्रक मुनेश कुमार गुप्ता, कल्याण दास अग्रवाल के निर्देशन में वार्डन पोस्ट संख्या एक के पोस्ट वार्डन एवं भारत सरकार के मास्टर ट्रेनर अशोक यादव की टीम के द्वारा भी निस्वार्थ भाव से दिन रात सनातन हिन्दू एकता पदयात्रा में ड्यूटी देते नजर आए। इस दौरान यातायात व्यवस्था नियंत्रण करने के अलावा भीड़ में शामिल लाखों की संख्या में पद यात्रियों का मार्गदर्शन करने के अलावा उनके भोजन पानी की व्यवस्था में सिविल डिफेंस के वार्डन एवं स्वयंसेवक श्रद्धालुओं की सेवा में लगे रहे। जिला अधिकारी नियंत्रक नागरिक सुरक्षा विभाग मथुरा के आदेश के बाद सिविल डिफेंस के वार्डन एवं स्वयंसेवक के द्वारा मथुरा से 40 किलोमीटर दूर कोसीकला पड़ाव से लेकर छाता चौमहा वृन्दावन तक पदयात्रा में अपनी जिम्मेदारियों का निस्वार्थ भाव से निर्वाह किया जा रहा है पदयात्रा में शामिल पद यात्रियों ने नागरिक सुरक्षा विभाग द्वारा की जा रही सेवा की भूरी भूरी प्रशंसा की गई। यह पहली बार हुआ है जब नागरिक सुरक्षा विभाग को शहरी सीमा से दूर ग्रामीण अंचल से जुड़े कोसीकला छाता में जिला अधिकारी नियंत्रक नागरिक सुरक्षा सी पी सिंह द्वारा जिम्मेदारी दी गई। ड्यूटी में सिविल डिफेंस मथुरा के पोस्ट वार्डन अशोक यादव की टीम के सैक्टर वार्डन राम सैनी, हेमन्त, देवेन्द्र कुमार, राजेंद्र, नरेश, शुभम, राजेश, गुलशेर, रोहित कुशवाहा, सोहन लाल, रोहतास गॉड, मुकेश, गोविंद पोस्ट वार्डन राम कुमार चौहान, गिरीश वार्ष्णेय, शैलेश खण्डेलवाल, सुनेना गुप्ता, विकास सोनी, पवन शर्मा आदि वार्डन एवं स्वयंसेवक श्रद्धालुओं की सेवा में लगे नजर आए।

देवनगरी बाबाधाम में अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक भागवत भूषण पं0 प्रदीप मिश्रा जी महाराज के प्रवचन से हुआ पूरा क्षेत्र शिवमय, शिव भक्ति की बही गंगा

परिवहन विशेष न्यूज

देवघर । देवाधिदेव महादेव के पवित्रधाम बाबा बैद्यनाथ की पावन धरा पर बाबा के श्री चरणो मे श्री विठलेश सेवा समिति, सीहोर के तत्वावधान में विश्व विख्यात अन्तर्राष्ट्रीय कथा-वाचक, भागवत भूषण, परमपूज्य पं० प्रदीप मिश्रा जी महाराज के मुखारबिन्द से पवित्र दिव्य व अलौकिक श्री शिव महापुराण कथा का सात दिवसीय आयोजन स्थानीय कोठियां मैदान मे शुरू हुआ। शिव की इस नगरी में भक्तों की विशाल भीड़ ने पवित्र कथा को, श्रद्धा आस्था, और अद्भूत ऊर्जा से भर दिया। शिव की महिमा का वर्णन करते हुए कथा वाचक महाराज श्री ने कहा कि शिवलिंग पर भक्ति भाव से एक लोटा जल अर्पित करने से भक्त के सभी कष्ट व दुख दूर हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि बाबा के बुलावा पर ही भक्त बाबा बैधनाथ का दर्शन कर पाते है। उन्होंने देवनगरी की महिमा बताते हुए कहा कि देवघर का ज्योतिलिंग अद्वितीय है क्योंकि यहाँ भगवान शिव और माता सती दोनो एक साथ विराजमान है। उन्होंने कहा कि जब भी मौका मिले ₹श्री शिवाय नमस्तुभ्यं ₹का जाप करना चाहिए। सवा लाख से अधिक भक्तों ने महाराज श्री के दिव्य व पवित्र बचनो का श्रवण किया और स्वयं को धन्य धन्य महसूस किया। भक्ति और आस्था के अनूठा संगम से भक्त गण अभिभूत हुए।

न्यू हॉराइज़न स्कूल में मनाया गया दो दिवसीय '19वाँ एन.एच.एस. मौलाना आज़ाद शैक्षणिक महोत्सव-2025'

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। न्यू हॉराइज़न स्कूल, निजामुद्दीन द्वारा दो दिवसीय 'उन्नीसवाँ एन.एच.एस. मौलाना आज़ाद अंतरविद्यालय शैक्षणिक महोत्सव-2025' दिनांक 11-12 नवंबर 2025 को धूमधाम से मनाया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि श्रीमान प्रोफेसर फ़ुरक़ान क़मर (लखनऊ इंटीग्रल यूनिवर्सिटी के चांस्लर के मुख्य सलाहकार, पूर्व उप कुलपति हिमाचल व राजस्थान विश्वविद्यालय, पूर्व सलाहकार नीति आयोग, भारत सरकार) रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ दुआ व दीप प्रज्जवलन के साथ हुआ व उद्घाटन मुख्य अतिथि श्रीमान प्रोफेसर फ़ुरक़ान क़मर साहब, डॉ. अत्हर फ़ारूक़ी (मुख्य सचिव अंजुमन तरक्क़ी, उर्दू) न्यू हॉराइज़न स्कूल के अध्यक्ष जनाब शबी अहमद साहब (अध्यक्ष-WEDO), जनाब कमाल फ़ारूक़ी साहब (चेयरमैन), जनाब प्रो. मो. नक़ी साहब (मैनेजर), सुश्री सुमेरा खान (प्रधानाचार्या), प्रो. नादिरा आरिफ़ (रिटा. प्रोफेसर दिल्ली विश्वविद्याल), जनाब हसीब अहमद (शिक्षाविद्), प्रोफेसर बजरंग बिहारी (दिल्ली विश्वविद्यालय) के करकमलों द्वारा हुआ। उपरांत न्यू हॉराज़न स्कूल की प्रबंधन समिति द्वारा मुख्य अतिथि तथा विभिन्न विद्यालय से आए अध्यापकगण और विद्यार्थियों का स्वागत किया गया व विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ दी गई। उद्घाटन सत्र में बोलते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर फ़ुरक़ान क़मर ने न्यू हॉराइजन स्कूल प्रबंधन समीति की प्रशंसा करते हुए कहा कि ₹विद्यार्थियों को पढ़ाने व उन्हें ऐसा उन्नत शैक्षणिक मंच प्रदान करने के लिए पूरी समीति बधाई की पात्र है। सम्पन्न वर्ग के लिए शिक्षा व साधन सुलभ हैं लेकिन समाज के गरीब और वंचित वर्ग को शिक्षित करना सबसे सराहनीय कार्य है और यही महत्त्वपूर्ण काम आप लोग कर रहे हैं।₹ इसके बाद जनाब शबी अहमद साहब ने मौलाना अबुल कलाम आज़ाद के व्यक्तित्व व कृतित्व से विद्यार्थियों का परिचय करवाया। शबी सहाब ने बताया कि ₹मौलाना अबुल कलाम आज़ाद भारत के प्रथम शिक्षा मंत्री, स्वतंत्रता सेनानी, लेखक थे, जिन्होंने देश की शिक्षा प्रणाली की नींव रखी। आज ही के दिन इनकी जन्मतिथि के उपलक्ष में ' राष्ट्रीय शिक्षा दिवस' मनाया जाता है। न्यू हॉराइजन स्कूल यह शैक्षणिक महोत्सव इन्हीं महान विभूति के विज़न को लेकर आगे बढ़ रहा है।₹ इसके उपरांत इंग्लिश, उर्दू, कॉमर्स, सोशयोलॉजी-साइकोलॉजी, साइंस, मैथ, स्पोर्टस, कला, संगीत, नृत्य, सोशल साइंस, कॉमर्स, आर.टी., कंप्यूटर व हिंदी विषय से संबधित अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन सभी विषयों की प्रतियोगिताओं में इस वर्ष दिल्ली व एन.सी.आर. के 35 विद्यालयों के 1242 विद्यार्थियों ने भाग लिया है। इन अनेक प्रतियोगिताओं के परिणाम का निर्णय करने के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय, जामिया मिल्लिया इस्लामिया, विभिन्न संस्थान व विद्यालयों से शिक्षकगण आमंत्रित किए गए।

प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान पाने वाले सभी प्रतिभागियों को ट्रॉफी व भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र दिए गए।

सभी प्रतिभागियों ने इस आयोजन की बहुत प्रंशसा की। समापन समारोह में विद्यालय की प्रबंधन समिति द्वारा आए सभी अतिथियों व प्रतिभागियों को प्रोत्साहित कर उनकी प्रशंसा की। विद्यार्थियों ने बड़े उत्साह व लगन के साथ इन प्रतियोगिताओं में भाग लिया। अंत में प्रधानाचार्या महोदया सुश्री सुमेरा ख़ान द्वारा सभी का धन्यवाद किया गया ।

एडीजी आलोक सिंह मतलब ऑल इज वेल कानपुर जोन, जारी कार्यवाही

सुनील बाजपेई

कानपुर। आतंकियों द्वारा दिल्ली में किए गए ब्लास्ट के बाद यहां कानपुर जोन पुलिस लगातार सतर्क है। वह ए डीजी आलोक सिंह की कुशलतम अगुवाई में हर क्षेत्र में पैनी नज़र के साथ ही अपराध/कानून-व्यवस्था, हत्या शीर्षक अन्तर्गत अनावरण हेतु शेष अभियोग,जब्तीकरण की कार्यवाही,अवैध खनन एवं परिवहन,साइबर क्राइम, यू0पी0-112 में प्राप्त शिकायतों पर कृत कार्यवाही ,वाहन/संदिग्ध व्यक्तियों की चेकिंग तथा निरंतर पैदल गस्त अभियान भी लगातार जारी किए हुए हैं।

मतलब मामला चाहे घटनाओं के सटीक खुलासे और अपराधियों की गिरफ्तारी का हो या फिर जन समस्याओं के निस्तारण से संबंधित आईजीआरएस का। यहां की चुनौती पूर्ण कानपुर जोन के अंतर्गत आने वाले आठ जिले कानपुर देहात, इटावा, औरैया, कन्नौज, फतेहगढ़ ,जालौन ,ललितपुर और झांसी अपराधियों के खिलाफ कानून और शांति व्यवस्था के पक्ष में हर दृष्टिकोण से अव्वल भी चल रही है। याद रहे कि आजकल एडीजी के रूप में कानपुर जोन की कमान योगी सरकार की मंशा के अनुरूप अपराधियों के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई और पीड़ितों की सहायता में भी सदैव अव्वल राष्ट्रपति तक के गोल्ड और प्लेटिनम समेत सभी तरह के मेडलों और पुरस्कारों के रूप में अनेक दुर्लभ उपलब्धियों के प्रसंसनीय धारक नोएडा के पहले सफल और सर्वोतम पुलिस कमिश्नर भी रहे भारत के कर्तव्यनिष्ठ और इमानदार आईपीएस अधिकारियों में से एक वरिष्ठ आई पी एस आलोक सिंह के हाथ में है।

सराहनीय और अनुकरणीय कार्यशैली वाले व्यवहार कुशलता के भी धनी, शिवत्व स्वभाव वाले सुप्रसिद्ध वरिष्ठ आईपीएस एडीजी आलोक सिंह का अबतक का जुझारू इतिहास यह साबित करता है कि उनकी कर्तव्य के प्रति प्रगाढ़ निष्ठा हर छोटी से छोटी घटना को भी बहुत गम्भीरता से लेकर पूरी निष्पक्षता और पारदर्शिता के साथ दोषियों के खिलाफ प्रभावी कार्रवाही और पीड़ितों की सहायता में भी सदैव अग्रणी रही है।

इस बारे में खास बात यह भी कि कर्तव्य के प्रति प्रगाढ़ निष्ठा वाले तेज तर्रार और व्यवहार कुशल एडीजी आलोक सिंह के पास आने वाला कोई भी पीड़ित निराश नहीं लौटता। प्रभावी कार्रवाई के रूप में उसकी समस्या का निदान होकर ही रहता है।

कुल मिलाकर अपनी नेतृत्व कुशलता के फलस्वरूप यूपी शासन द्वारा संचालित जनसुनवाई समन्वय शिकायत निवारण प्रणाली (आई जी आर एस) में भी कानपुर जोन को लगातार अव्वल रखने वाले भगवान और भाग्य यानी कर्म भरोसे रहने वाले जुझारू एडीजी आलोक सिंह की नेतृत्व कुशलता योगी सरकार की मंशा के अनुरूप जनहित में हर दृष्टिकोण से सफल है।

इसके बारे में आध्यात्मिक दृष्टिकोण के मुताबिक इस संसार में लोगों की सहायता करने के लिए परमेश्वर शंख, चक्र और गदा लेकर नहीं आता है। वह किसी ना किसी महामानव को ही अपना माध्यम बनता है।मतलब इस कथन का आईपीएस आलोक सिंह जैसे ही कर्मयोगियों से ही नाता है। मतलब जनहित में विशुद्ध ईमानदारी का नाम आलोक सिंह है। दबाव में नहीं झुकने वाली निडरता का नाम भी आलोक सिंह है। पीड़ितों की हर संभव सहायता का नाम आलोक सिंह है। अपराधियों के उनके कर्मों का फल देने की कर्तव्य निष्ठा का नाम आलोक सिंह है। वही आलोक जो प्रकाश का भी पर्याय है और वही प्रकाश जिसके दायरे में आने वाला कोई अपराधी बच नहीं पाता है, क्योंकि परमेश्वर देश, कालखंड और परिस्थितियों के अनुरूप योगी ,मोदी ही नहीं बल्कि आईपीएस आलोक सिंह भी बन जाता है।

वैश्विक बीमारियाँ,आधुनिक चिकित्सा की चुनौतियाँ और राष्ट्रीय मिर्गी दिवस 2025- जागरूकता,जीवनशैली और मानवता की सुरक्षा का अंतरराष्ट्रीय विमर्श

रोग केवल शरीर को ही प्रभावित नहीं करते, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और मनोवैज्ञानिक संरचना पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। आओ रोगों से जूझ रहे लोगों के प्रति सहानुभूति रखें उन्हें जीवनशैली सुधारने को प्रेरित करें और स्वास्थ्य को सर्वोपरि रखते हुए समाज को बेहतर दिशा दें -एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तरपर आधुनिक मानव सभ्यता आज जिस डिजिटल और प्रौद्योगिकीय उन्नति के शिखर पर खड़ी है, उसे देखते हुए यह मानना स्वाभाविक लगता है कि विज्ञान की शक्ति ने दुनियाँ को लगभग हर समस्या का समाधान देना शुरू कर दिया होगा।कृत्रिम बुद्धिमत्ता, रोबोटिक्स क्वांटम कंप्यूटिंग और जेनेटिक एडिटिंग जैसी तकनीकों ने हमारे जीवन को जितना सरल बनाया है, उतनी ही आशाएं भी जगाई हैं। किंतु, विरोधाभास यह है कि इस टेक्नोलॉजी-प्रधान सामयिक दुनियाँ में भी पृथ्वी के प्रत्येक देश को अनेक प्रकार की बीमारियाँ चुनौती के रूप में घेरे हुए हैं। अनेक रोग ऐसे हैं जिनके उपचार में उल्लेखनीय प्रगति हुई है, परंतु अब भी कई बीमारियाँ मनुष्य और चिकित्सा जगत के लिए पहेली समान बनी हुई हैं। यह परिघटना न केवल चिकित्सा प्रणाली को निरंतर विकसित होने का संदेश देती है, बल्कि यह भी दर्शाती है कि रोगों के विरुद्ध अंतिम जीत अभी दूर है। मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूं कि दुनियाँ भर में आज भी लाखों लोग उन बीमारियों से संघर्ष कर रहे हैं, जो या तो लाइलाज हैं या जिनका उपचार कठिन, महंगा और अत्यंत जटिल है। ऐसे रोग केवल शरीर को ही प्रभावित नहीं करते, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और मनोवैज्ञानिक संरचना पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। कैंसर इसका प्रमुख उदाहरण है, एक ऐसी बीमारी जिसकी तीव्रता और विस्फोटक विस्तार आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के लिए आज भी अत्यंत बड़ी चुनौती बना हुआ है। कैंसर के अनेक प्रकार, उनकीविविधतापूर्ण प्रकृति और तेजी से फैलने वाले स्वरूप ने यह सिद्ध कर दिया है कि रोगों से लड़ाई विज्ञान और समाज दोनों स्तरों पर बराबर की लड़ाई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, पिछले दशक में कैंसर के मामलों में असाधारण वृद्धि हुई है, जो यह दर्शाती है कि आधुनिक जीवनशैली और पर्यावरणीय परिवर्तन भी इस रोग के कारकों को बढ़ावा दे रहे हैं। आज हम बीमारियों पर चर्चा इसलिए कर रहे हैं क्योंकि इसी संदर्भ में, 17 नवंबर 2025 को मनाया जाने वाला राष्ट्रीय मिर्गी दिवस(नेशनल एपिलेपसी डे) अत्यंत महत्वपूर्ण अवसर बन जाता है।मिर्गी (एपिलेपसी) एक ऐसा न्यूरोलॉजिकल विकार है जो विश्व की लगभग 5 करोड़ आबादी को प्रभावित करता है, और यह आंकड़ा इसे दुनियाँ के सर्वाधिक सामान्यन्यूरोलॉजिकल विकारों में शामिल करता है। इस विकार से पीड़ित लोगों को सामाजिक भेदभाव, गलत धारणाओं और असमंजस का सामना करना पड़ता है। बता दें सबसे पहले यह माना जाता है की यह एक संक्रामक बीमारी है जिस कारण मरीज की कोई सहायता करने से भी डरता है लेकिन यह एक असंक्रामक बीमारी है और हमारे अंदर नहीं फैल सकती है। दूसरी अफवाह यह है की अगर किसी को दौरे पड़ रहे हैं तो उसे भूत प्रेत और जादू टोने से जोड़ दिया जाता है जो पूरी तरह से झूठ है। मिर्गी के मरीज को जूता सुंघाना, उसके मुंह में चम्मच डालना भी आधार रहित बातें हैं,ऐसे में जागरूकता, स्वीकार्यता और वैज्ञानिक जानकारी ही वह हथियार है जो मिर्गी से पीड़ित व्यक्ति के जीवन को बेहतर, सुरक्षित और सम्मानजनक बना सकता है।

साथियों बात अगर हम राष्ट्रीय मिर्गी दिवस क़े मुख्य उद्देश्य को समझने की करें तो, लोगों को यह समझाना हैं कि मिर्गी कोई अलौकिक घटना नहीं, बल्कि मस्तिष्क का चिकित्सकीय विकार है; इसका इलाज मौजूद है; और सही देखभाल तथा जागरूकता से व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है। इस दिवस पर चिकित्सा जगत, समाज और सरकारें मिलकर एक संगठित अभियान के माध्यम से मिर्गी को लेकर फैली भ्रांतियों को दूर करने का प्रयास करती हैं। यह संदेश दुनिया के हर देश के लिए समान रूप से महत्त्वपूर्ण है क्योंकि बीमारियों और विकारों का मानव जीवन पर प्रभाव सीमाओं को पार कर वैश्विक स्वरूप धारण करता है।

साथियों बात अगर हम जीवनशैली में परिवर्तन, रोग को बढ़ावा देने वाले कारकों से बचाव को समझने की करें तो रोगों के उपचार में केवल दवाइयाँ और चिकित्सा हस्तक्षेप ही पर्याप्त नहीं होते;जीवनशैली में परिवर्तन रोग को बढ़ावा देने वाले कारकों से बचाव, मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान तथा नियमित दिनचर्या स्वास्थ्य को मजबूत आधार प्रदान करते हैं। कई बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनका प्रमुख कारण अनुचित जीवनशैली, असंतुलित आहार, तनाव, पर्यावरणीय प्रदूषण और गतिहीन दिनचर्या होती है। विश्वभर में अध्ययन यह दर्शाते हैं कि एक बड़ी संख्या उन रोगों की है जिनका प्रतिशत केवल जीवनशैली सुधार, जैसे स्वस्थ भोजन,नियमित व्यायाम,पर्याप्त नींद,मानसिक संतुलन औरतनाव प्रबंधन से कम किया जा सकता है। मिर्गी के संदर्भ में भी यह पूर्णतः सत्य है। मिर्गी का दौरा कई बार नींद की कमी, तेज़ रोशनी, दिमागी तनाव, शराब सेवन या दवाई छोड़ देने से ट्रिगर हो जाता है। इसलिए, रोग की समझ और जीवनशैली का अनुशासन व्यक्ति को सुरक्षित रखने का सबसे विश्वसनीय तरीका है।जीवनशैली सुधार के अतिरिक्त, जागरूकता वह सटीक और शक्तिशाली अस्त्र है जो रोगों की रोकथाम, उपचार और प्रबंधन में केंद्रीय भूमिका निभाता है। दुनिया के अनेक देशों में स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता अभियानों ने लाखों लोगों की जान बचाई है। पोलियो, एड्स, क्षयरोग और कोविड-19 जैसी बड़ी महामारियों के दौरान भी जागरूकता ने निर्णायक भूमिका निभाई। रोग को समझना, लक्षणों को पहचानना, उपचार को जानना और गलत धारणाओं से दूर रहना, ये सभी बातें व्यक्ति को बीमारी से बचाने में उतनी ही महत्वपूर्ण हैं जितनी आधुनिक दवाइयाँ और तकनीक।

साथियों बात अगर हम आज डिजिटल मीडिया, इंटरनेट और शिक्षा के विस्तार के कारण स्वास्थ्य से संबंधित लाभ हानि को समझने की करें तो,जानकारी पहले की तुलना में कहीं अधिक सुलभ हो गई है। किंतु इसके साथ ही गलत सूचनाओं का प्रसार भी उतनी ही तेजी से हुआ है। ऐसे में वास्तविक,वैज्ञानिक और सत्य आधारित जानकारी लोगों तक पहुँचना बेहद आवश्यक हो गया है। मिर्गी जैसे विकारों को लेकर अभी भी विभिन्न देशों में मिथक और अंधविश्वास फैले हुए हैं। कुछ लोग इसे दैवी या अलौकिक घटना समझते हैं, कुछ इसे मानसिक कमजोरी से जोड़ते हैं और कुछ इसे सामाजिक कलंक की तरह देखते हैं। इस सोच को बदलने का एकमात्र तरीका है, जागरूकता, संवाद और सटीक सूचना का प्रसार।

साथियों बातअगर हम विश्व के कई देशों में ऐसे रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को सामाजिक भेदभाव का सामना करना पड़ता है, इसको समझने की करें तो उन्हें शिक्षा, रोजगार और सामाजिक जीवन में समान अवसर नहीं मिल पाते। यह स्थिति न केवल मानवाधिकारों का उल्लंघन है, बल्कि सामाजिक विकास में भी बड़ी बाधा बनती है। इसलिए, विकारों को त्यागने का संदेश और सामाजिक स्वीकार्यता आज के स्वास्थ्य विमर्श का अत्यंत आवश्यक हिस्सा है। मिर्गी, कैंसर या किसी भी गंभीर बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को सहानुभूति, सम्मान और सहयोग की आवश्यकता होती है, न कि भेदभाव, दूरी या भय की। यदि सामाजिक रूप से स्वस्थ वातावरण उपलब्ध हो, तो बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति पुनर्वास और सुधार की दिशा में कहीं अधिक प्रभावी ढंग से आगे बढ़ सकता है।यह भी स्वीकार करना होगा कि स्वास्थ्य केवलचिकित्सा प्रणाली का विषय नहीं है, बल्कि एक व्यापक सामाजिक संरचना का हिस्सा है। बीमारियों से लड़ाई तभी सफल हो सकती है जब सरकारें, स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सामाजिक संस्थाएँ, स्कूल, मीडिया और आम नागरिक मिलकर एक वैश्विक प्रयास करें। इस संदर्भ में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य अभियानों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ, रेड क्रॉस जैसी संस्थाएँ दुनिया के विभिन्न देशों में बीमारियों के प्रति जागरूकता और स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ बनाने में निरंतर कार्यरत हैं।

साथियों बात अगर हम इस तथ्य को समझने की करें कि आज की दुनियाँ में यह आवश्यक है कि हम बीमारी को केवल चिकित्सा दृष्टि से नहीं, बल्कि एक समग्र सामाजिक -मानवीय दृष्टि से देखें। रोगों से पीड़ित लोगों की संख्या तब ही कम होगी जब समाज के प्रत्येक व्यक्ति में जागरूकता का विस्तार होगा, जीवनशैली में सुधार आएगा और बीमारियों के विरुद्ध सामूहिक प्रयास होंगे। हमें यह समझना होगा कि कोई भी रोग किसी एक व्यक्ति, परिवार या देश की समस्या नहीं है; यह संपूर्ण मानवता की साझा चुनौती है।इसीलिए, 17 नवंबर 2025 का राष्ट्रीय मिर्गी दिवस केवल भारत का कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक वैश्विक संदेश है,कि बीमारियों और विकारों से लड़ाई में जागरूकता, सहानुभूति, विज्ञान और उचित जीवनशैली को अपनाना ही सबसे प्रभावी रास्ता है। यह दिन न केवल मिर्गी के प्रति जागरूकता बढ़ाने का अवसर है, बल्कि आधुनिक दुनिया को यह याद दिलाने का भी मंच है कि जब तक मानवता के किसी भी हिस्से में कोई व्यक्ति किसी रोग से पीड़ित है, तब तक हमारी जिम्मेदारी नहीं होती।

अंतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह समझना आवश्यक है कि आधुनिक तकनीक,चिकित्सा विज्ञान, सामाजिक जागरूकता और मानवीय सहयोग मिलकर ही एक ऐसी दुनिया का निर्माण कर सकते हैं जहाँ रोग केवल उपचार का विषय न हो,बल्कि रोकथाम, जागरूकता और संवेदना के साथ नियंत्रित हो सके। हम सभी का दायित्व है कि रोगों से जूझ रहे लोगों के प्रति सहानुभूति रखें, उन्हें सही जानकारी दें, जीवनशैली सुधारने को प्रेरित करें और स्वास्थ्य को सर्वोपरि रखते हुए समाज को बेहतर दिशा दें। यही आधुनिक, संवेदनशील और स्वास्थ्य-

बिहार में जनसुराज की हार के पीछे प्रशांत किशोर की आखिर क्या रणनीति रही, इसे समझने में अभी वक्त लगेगा!

कमलेश पांडेय

देश के सुप्रसिद्ध चुनावी रणनीतिकार प्रशांत किशोर पांडेय की नवस्थापित पार्टी जनसुराज की बिहार विधानसभा चुनाव 2025 में हुई शर्मनाक हार से सियासी पंडित भी चौक गए हैं। वजह यह कि भाजपा, कांग्रेस और क्षेत्रीय दलों की चुनावी रणनीति बनाते-बनाते आखिर कब और कैसे प्रशांत किशोर उर्फ पीके में सियासी नेता बनने की इच्छा प्रबल हो गई, इसका अंदाजा लगाना मुश्किल नहीं है। इसके पीछे कांग्रेस और जदयू की अंदरूनी राजनीतिक परिस्थितियों का भी बहुत बड़ा हाथ है जिससे प्रशांत किशोर की राजनीतिक महत्वाकांक्षाओं को एक नया आकार मिला। उससे उत्साहित प्रशांत किशोर ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की कर्मस्थली पश्चिम चंपारण, बिहार से एक नई शुरुआत की और अपना 3 साल बिहार के उन मुद्दों को दिया, जिसकी समकालीन राजनीति को बहुत जरूरत थी।इसलिए कुछ लोग उन्हें 'बिहार का अरविंद केजरीवाल' तक कहने लगे जो अब एक सियासी व्यंग्य समझा जाने लगा है लेकिन प्रारंभिक जनसंपर्क उफान के बाद जिस तरह से उनका चुनावी पराभव सामने आया है, उसके प्रमुख कारणों के सियासी मायने तलाशे जा रहे हैं।

सच कहूं तो जिस तरह से उन्होंने पटना में आंदोलनरत छात्रों को आधा-अधूरा नेतृत्व दिया और राजनीतिक-रणनीतिक चालाकी दिखाई, वह उनके अधकचरे नेता होने का पहला सबूत था। उसके बाद विधानसभा चुनावों से पहले उन्होंने जिस तरह से भाजपा, जदयू और राजद के नेताओं पर सबूतों के आधार पर निशाना साधा, उससे अपने पक्ष में हवा बनाने में तो वह कामयाब रहे लेकिन जिस तरह से उन्होंने सेक्यूलर राजनीति का दामन थामने का स्वांग रचा, वह अरविंद केजरीवाल के राजनीतिक पैटर्न से अलग तो था ही, साथ ही उनके मूल आधार वोट बैंक समझे जाने वाले स्वजातीय सवर्ण मतदाताओं को पसंद नहीं आया।

इसके अलावा, उन्होंने राघोपुर से चुनाव नहीं लड़कर खुद ही हारने के डर का संकेत दिया जिससे उनके विरोधियों को इसे तूल देने का मौका मिल गया। इसी बीच टिकट बंटवारे की उनकी परंपरागत रणनीति ने उनके हार्डकोर समर्थकों को भी नाराज कर दिया। लोगबाग यहां तक कहने लगे कि जनसुराज पार्टी के पास कार्यकर्ताओं का हुजूम नहीं है बल्कि पेड वर्कर्स द्वारा जुटाई हुई भीड़ है। इससे उनका बनाया बनाया खेल ही बिगड़ गया। वहीं, उनकी पार्टी के आय और व्यय को लेकर भी सवाल उठने लगे। कुछ लोग यहां तक कहने लगे कि प्रशांत किशोर को महागठबंधन के मददगार लोगों का शह हासिल है।

खैर, चुनाव प्रचार के बीच ही उन्होंने जिस तरह से हथियार डालने के संकेत देने शुरू कर दिए, उससे तो यही लगा कि भाजपा और जदयू से उनकी सेटिंग हो चुकी है अन्यथा अपने उम्मीदवारों को वो मजबूती से लड़ाते। कुछ लोग यह भी बता रहे हैं कि राष्ट्रवादी समाजवाद को बढ़ावा देने वाले प्रदेश में घिसी पिटी धर्मनिरपेक्षता और अप्रासंगिक जातिवादी राजनीति की नकल करना उन्हें भारी पड़ गया। खासकर उनका प्रबुद्ध राजनीतिक आधार वाला मत ही उनसे खिसक गया जिसके बाद से ही उनकी राजनीतिक दुर्गति तय लग रही थी।

सच कहूं तो जनसुराज की चुनावी रणनीति मुख्य रूप से सोशल मीडिया और युवा वर्ग पर आधारित थी जबकि बिहार में जमीन पर पार्टी की पकड़ कमजोर थी। इसका फायदा मुख्य रूप से जेडीयू को हुआ। वहीं, जातीय समीकरणों को सही से न समझ पाना और पार्टी के बूथ स्तर पर कमजोर संगठनात्मक ढांचे की वजह से पार्टी प्रभावी नहीं हो सकी। वहीं, प्रशांत किशोर ने स्वयं चुनाव नहीं लड़ा, जिससे आम जनता में निराशा बनी और पार्टी के प्रति विश्वास में कमी आई जबकि उम्मीदवार चयन प्रक्रिया असहज और विवादित रही, जिससे पार्टी की छवि भी प्रभावित हुई। चूंकि पार्टी को क्षेत्रीय और जातिगत राजनीति के पुराने दलों से मुकाबला करना पड़ा, जिसमें वह सफल नहीं हो पाई।

इसके सियासी मायने दिलचस्प हैं- पहला, बिहार की राजनीति में नई पार्टी के लिए जगह बनाना कठिन है, खासकर जब इलाके और जातिगत समीकरणों का मजबूत दबदबा हो। दूसरा, जनसुराज की हार से यह साबित होता है कि केवल सोशल मीडिया या रणनीतिक प्रचार से चुनाव जीतना संभव नहीं है, जमीनी पकड़ और जनता का विश्वास सबसे महत्वपूर्ण है। तीसरा, इस हार से प्रशांत किशोर की राजनीतिक छवि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है जो पहले सफल चुनावी रणनीतिकार के रूप में देखे जाते थे।

चतुर्थ, पार्टी के कमजोर प्रदर्शन ने एनडीए, खासकर जेडीयू को मजबूत बनाया है और महागठबंधन और अन्य छोटे दलों के लिए चुनौती बढ़ाई है। पंचम, चुनाव के दौरान जनसुराज के समर्थकों के खिलाफ हिंसात्मक घटनाओं का होना भी पार्टी की स्थिति को कमजोर करने वाला कारक रहा। कुलमिलाकर बिहार में जनसुराज के पिटने की मुख्य वजहें उसकी कमजोर जमीन पर पकड़, असंगठित चुनावी रणनीति और जातिगत राजनीति की पेचीदगियां रहीं, जिनका सियासी असर राज्य की प्रमुख पार्टियों के लिए अवसर और जनसुराज के लिए राजनीतिक संकट बनकर सामने आया।

राजनीतिक विश्लेषक बताते हैं कि जनसुराज की हार के चार मुख्य रणनीतिक कारण निम्नलिखित रहेः

पहला, कमजोर संगठनात्मक ढांचा और जमीनी पकड़ः

पार्टी का स्थानीय स्तर पर संगठन न तो सक्रिय था और न ही आत्मनिर्भर था। कई इलाकों में पुराने राजनीतिक नेताओं के प्रभाव में लोकल प्रभारी थे, जिससे मतदाताओं में भ्रम और अविश्वास पैदा हुआ। बिहार की चुनावी राजनीति में मजबूत जातीय और क्षेत्रीय संगठनात्मक नेटवर्क की कमी ने जनसुराज की स्थिति कमजोर कर दी।

दूसरा, नेतृत्व का संकट और प्रमुख चेहरा की अनुपस्थितिः

प्रशांत किशोर के नेतृत्व की छाया में पार्टी ने काम किया, लेकिन उन्होंने खुद पार्टी अध्यक्ष पद से दूरी रखी और ज्यादा जिम्मेदारी अन्य नेतृत्वहीन नेताओं को सौंप दी। इससे आम जनता और कार्यकर्ताओं की प्रेरणा पर असर पड़ा क्योंकि नेतृत्व का स्पष्ट और मजबूत केंद्र नहीं था।

तीसरा, विचारधारा और नीति की अस्पष्टताः

जनसुराज ने कोई ठोस नीतिगत घोषणापत्र या विजन डॉक्युमेंट नहीं दिया। इससे मतदाताओं को पार्टी के विकास, शिक्षा, रोजगार और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर स्पष्ट विकल्प नहीं मिला। पार्टी की छवि एक 'राजनीतिक स्टार्टअप' की थी जो पुराने राजनीतिक ढांचे से अलग नई राजनीति का विकल्प बन न पाई।

चतुर्थ, चुनावी रणनीति में चूक और स्थानीय संवेदनशीलता की अनदेखीः

जनसुराज की प्रचार भाषा और रणनीति में स्थानीय बोली, संस्कृति और सामाजिक-सांस्कृतिक पहचान का अभाव था, जिससे ग्रामीण जनता पार्टी से जुड़ाव महसूस नहीं कर पाई। इसके अलावा, पार्टी ने जातिगत समीकरणों को सही तरीके से नहीं संभाला, जो बिहार की राजनीति में निर्णायक है।

वाकई ये कारण परस्पर मिलकर जनसुराज पार्टी को बिहार के चुनाव में हार की स्थिति में ले गए जिससे प्रशांत किशोर की राजनीतिक छवि पर भी असर पड़ा है। हालांकि, एक पेशेवर चुनाव प्रबंधक की तरह वह फायदे में रहे और भारी मौद्रिक चंदा जुटाकर मुनाफा लूट लिया। उनकी अवसरवादिता से भाजपा के उन विक्षुब्ध नेताओं का भविष्य चौपट हो गया जो उनकी पार्टी से जुड़े थे। उनकी अप्रत्याशित हार जनता और राजनीतिक पर्यवेक्षकों के लिए यह भी संकेत है कि बिहार जैसी सामाजिक-जातीय राजनीति वाले क्षेत्र में नये राजनीतिक विकल्पों को जमीन पर मजबूत संगठन और स्पष्ट नेतृत्व के बिना सफलता मिलना कठिन है। हालांकि, बिहार में जनसुराज की हार के पीछे प्रशांत किशोर की आखिर क्या रणनीति रही, इसे समझने में अभी वक्त लगेगा!

सनातन हिंदू एकता के निहितार्थ

डॉ. नीरज भारद्वाज

संस्कारों की अमृतधारा भारतवर्ष में बहती रही है और भविष्य में भी बहती रहेगी। हमारा ज्ञान ही हमें विश्व में अन्य देशों से अलग करता है। जहां तक हिंदू शब्द की बात है, हिंदू सनातन की आत्मा है। विश्व में जो भी भारतीय ज्ञान परंपरा को जानता है और सनातन संस्कृति को मानने वाला है, वह हिंदू है। सनातन संस्कृति में रिश्तों का तना-बना है, उसे निभाने की पूरी प्रक्रिया है, उसी के अनुसार जीवन जीने का सुंदर समभाव है। देवी-देवताओं की पूजा, प्रकृति प्रेम,हरक्षण में विश्व का कल्याण भाव, यही भाव व्यक्ति को हिंदू बनाता है। हिंदू शब्द को लेकर बहुत सारी परिभाषाएं और विचार हमारे सामने आते हैं। विचार करें तो मानवीय भाव से भरा, जो संवेदना की गहरी पैठ में बैठा सभी के विकास की बात सोच रहा है, वह हिंदू है।

हमारी सनातन संस्कृति तोड़ने की नहीं जोड़ने की रही है। हमने सभी के साथ अपना ताना-बाना जोड़ा है। विश्व का कोई देश नहीं कह सकता कि हमने कहीं लूटपाट की है। हमने किसी के साथ हृदयघात किया है। विचार करें तो हमारी दहलीज पर जो भी आया है, हमने उसका स्वागत किया है। तैत्तिरीय उपनिषद का यह मंत्र सभी को याद है अतिथि देवो भव अर्थात हमने सदा सभी का आदर-सत्कार किया है। गरूड पुराण का यह श्लोक 'सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित्दुःखभाग भवेत॥' सभी के सुख की बात करता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा बहुत लंबी है। गीता में भगवान कहते हैं कि, इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्। विवस्वानमन्वे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत।। अर्थात भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि मैंने इस अविनाशी योग (ज्ञान) को सूर्य से कहा था, सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। इसके बाद भगवान दूसरे और तीसरे श्लोक में इसकी पूरी बात कहते हैं कि यह पुरातन योग आज मैंने तुझको कहा है। गीता ज्ञान का पुंज है, यहीं से मूल तत्व का बोध होता है। न हि ज्ञान सदृशं पवित्रमिह विद्यते। तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति।। अर्थात इस संसार में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला निःसंदेह कुछ नहीं है। उस ज्ञान को कितने ही काल से कर्मयोग के द्वारा शुद्धान्तःकरण हुआ मनुष्य अपने आप ही आत्मा में पा लेता है। आगे कहते हैं कि श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः। अर्थात श्रद्धावान मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता है।

ज्ञान शाश्वत और सत्य है। हमारे वेद, शास्त्र, ग्रंथ आदि ज्ञान के प्रतीक हैं। हमारा साहित्य ज्ञान विश्व की धरोहर है। जो भी आक्रमणकारी इस देश में आया उसने सबसे पहले हमारी ज्ञान परंपरा पर हमला बोला। उसे तोड़ा, हमारे शास्त्रों को जला दिया। हमारे लोगों को उस ज्ञान से वंचित रखा गया, कुछ को छोड़कर। समय के साथ-साथ साहित्य में परिवर्तन आया। विचार करें तो संस्कृत के बाद हिंदी भाषा भारतवर्ष की मजबूत कड़ी रही है। इसके समृद्ध साहित्य ने लोगों को जागृत किया। हिंदी साहित्य में आदिकाल से वर्तमानकाल तक समाज के हर एक पक्ष को देखा-समझा और उस पर चिंतन करके लिखा। साहित्य के बहुत सारे पक्ष और आयाम होते हैं। हम यहाँ हिंदू शब्द और परंपरा पर ही बात कर रहे हैं। आदिकालीन काव्य में 'हिन्दू' शब्द का प्रयोग पृथ्वीराज रासो (13वीं शताब्दी), जिसके रचियता चंदबरदाई रहे, उसमें 'हिंदूवान'शब्द का प्रयोग मिलता है, जो 'हिंदू' से संबंधित है। भक्तिकाल के सभी कवियों ने हिंदू शब्द का प्रयोग किया है।

हमारे संतों, मुनियों, महात्माओं, समाज सुधारकों आदि ने समाज से जाति-पाति, ऊंच-नीच आदि सभी को मिटाया है। भारतीय ज्ञान परंपरा को आगे बढ़ाया है। सभी को साथ लेकर चलने की बातकही है। वर्तमान में भी हमारे साधु, संत, महात्मा, कथा वाचक आदि सभी को साथ लेकर चलने की बात करते हैं और सभी को साथ लेकर चलते भी हैं। बाबा बागेश्वर धाम के महंत आचार्य धीरेंद्र शास्त्री जी की सनातन हिंदू एकता पदयात्रा दिल्ली से वृंदावन तक की रही। यह यात्रा समाज में एकता, भाईचारे, विश्वकल्याण का भाव लेकर चली। इस यात्रा में साधु, संत, महात्मा, आमजन, फिल्मी सितारे आदि कितने ही लोग जुड़ते चले गए।

इस पावन यात्रा में ऋषिकेश में परमार्थ निकेतन के संरक्षक परम श्रद्धेय स्वामी चिदानंद मुनि जी महाराज भी उपस्थित रहे। पूज्य मुनि जी रोजाना संध्या समय होने वाली गंगा आरती में समाज को सुंदर संदेश और भारतीय ज्ञान परंपरा की बातें बताते हैं। संतों का संदेश समाज को नई दिशा देता है। इस यात्रा में समाज के सभी लोगों को जोड़ना, उनमें आपसी भाईचारे का संदेश देना प्रमुख रहा है। हमारी संत परंपरा ने लोगों में ज्ञान, श्रद्धा, भक्ति, भाव आदि कितने ही गुणों को भरा है। हमारी पूरी ज्ञान परंपरा और संत, महात्मा परंपरा को सादर प्रणाम है।

माय बाप ही ले डूबे तेजस्वी-राहुल को

-हरीश शिवनानी

दुनिया मे सबसे बड़े लोकतांत्रिक चुनाव होते हैं भारत में लेकिन भारत के सबसे कठिन चुनाव होते हैं बिहार में। बिहार वह लोकतांत्रिक भट्टी है जहाँ से तपे-तपाए राजनीतिक निकलते हैं। यह बात ओर है कि कई बार इतने तप जाते हैं कि झुलस ही जाते हैं। इस बार के बिहार विधानसभा चुनावों में तेजस्वी यादव और राहुल गांधी को कुछ ऐसा ही महसूस हो रहा होगा। जातिगत समीकरणों को साधने के चक्कर में ये चौबे जी छब्बे बनने चले थे पर दुबे जी बनकर रह गए।

बिहार विधानसभा चुनाव २०२५ ने न केवल राजनीतिक समीकरणों को नया आकार दिया, बल्कि विपक्षी महागठबंधन (राष्ट्रीय जनता दल-कांग्रेस) की जातिगत एकीकरण रणनीति 'एमवाई प्लस बाप' (M-Y प्लस BAAP) को भी बुरी तरह विफल कर दिया। कुल २४३ सीटों वाली इस सभा में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) ने २०८ सीटें हासिल कर ऐतिहासिक बहुमत प्राप्त किया, जबकि महागठबंधन को मात्र ३५ सीटें मिलीं। राजद को २०, कांग्रेस को ६ और शेष अन्य सहयोगियों को मिलीं। कुल वोट शेयर में महागठबंधन का २७.4 फीसदी रहा, जो २०२० के ३१.२ से ३.८ नीचे है। यह फॉर्मूला, जो मुस्लिम-यादव (एमवाई) के पारंपरिक वोट बैंक को बहुजन (बी), अतिपिछड़ा (ए), आदिवासी (ए) और पिछड़ा वर्ग (पी) के साथ जोड़ने का दावा करता था, सोशल मीडिया और भाषणों में 'माय बाप' के रूप में प्रचारित किया गया, लेकिन मतदाताओं ने इसे भी ठुकरा दिया। यानी 'माय बाप' भी नहीं बचा पाए महागठबंधन को।

'माय-बाप' फॉर्मूला लालू प्रसाद यादव की विरासत पर टिका था। पारंपरिक रूप से, बिहार में मुस्लिम (17 प्रतिशतआबादी) और यादव (14 प्रतिशत) का संयोजन विपक्ष का मजबूत आधार रहा है, जो २०२० में महागठबंधन को 75 सीटें दिला चुका था; लेकिन २०२५ में तेजस्वी यादव ने इसे विस्तार दिया। यह फॉर्मूला था- 'बी' से बहुजन (दलित-एसी/एससी, 16%), 'ए' से अतिपिछड़ा (ईबीसी, 36%), दूसरे 'ए' से आदिवासी-अनुसूचित जनजाति (एसटी, 1.3%) और 'पी' से पिछड़ा वर्ग (ओबीसी, २७%) को मिलाकर एक 'सामाजिक न्याय' छतरी बनाना, जिसके नीचे 70 फीसदी से अधिक आबादी आ जाए, जो एनडीए की 'सवर्ण-ईबीसी' ध्रुवीकरण को चुनौती दे सके। यह फॉर्मूला पहली बार इसी साल सितंबर में तेजस्वी के पटना रैली में सामने आया, जहां उन्होंने कहा, "एमवाई हमारा मूल, बाप हमारी ताकत—सबका न्याय, सबका विकास।" कांग्रेस ने इसे समर्थन दिया। राहुल गांधी की 'वोट अधिकार यात्रा' के दौरान इसे 'सामाजिक एकता' के रूप में प्रचारित किया गया। फॉर्मूला सैद्धांतिक था, लेकिन जमीनी स्तर पर सीट बंटवारे में इसके असंतुलन (राजद को १४३, कांग्रेस को ६१) ने आंतरिक कलह को जन्म दे दिया। 'माय बाप' एक भावनात्मक अपील थी, जो पितृसत्तात्मक समाज में 'परिवारिक एकता' का प्रतीक था। तेजस्वी के ट्विटर हैंडल पर 15 अक्टूबर को पोस्ट किया गया वीडियो, जिसमें वे कहते हैं, "माय बाप—मुस्लिम, यादव, बहुजन, अति पिछड़ा, आदिवासी, पिछड़ा—सब एक परिवार," ने करीब २.5 मिलियन व्यूज़ पाए। महागठबंधन से जुड़े दलों के राजनीतिक भाषणों में यह स्लोगन प्रमुख था। २5 अक्टूबर को मुजफ्फरपुर रैली में तेजस्वी ने हुंकार भरी, "एनडीए का बाप कौन ? माय बाप!" जो भीड़ को उत्साहित करने के लिए उभारा गया था। राहुल गांधी ने भागलपुर में इसे 'लोकतंत्र का परिवार' कहा। लेकिन तमाम कोशिशों के बावजूद उनका यह प्रयास उल्टा पड़ा। 'बाप' शब्द की पितृसत्तात्मक व्याख्या ने महिलाओं में(बिहार में 48 प्रतिशत मतदाता) को आक्रोशित कर उन्हें अलगा दिया। राजनीतिक पंडितों के विश्लेषण में, 40 फीसदी महिलाओं ने 'माय बाप' को 'पुरुष-केंद्रित' माना। सोशल मीडिया पर महागठबंधन के '#MyBaapBihar' ट्रेंडिंग रहा तो विपक्षी '#MyBaapFail' ने 1 लाख रीट्वीट्स के साथ काउंटर किया, वहीं लाखों यूजर्स ने इस स्लोगन को जातिवादी होने का आरोप भी लगाया। जिसका नतीजा यह हुआ कि चुनावी जनादेश ने 'माय-बाप' को पूरी तरह नकार दिया। आंकड़ों के अनुसार, महागठबंधन का कुल वोट शेयर २7.4% रहा, जिसमें आरजेडी का 18.२ और कांग्रेस का 5.1 था। एमवाई ब्लॉक में, यादव वोट 65 से घटकर 5२ प्रतिशत रह गया। 13 सीटों पर एनडीए ने यादव-बहुल क्षेत्रों (जैसे सारण, वैशाली) में सेंध लगाई। मुस्लिम वोट भी 58 से 48% पर सिमट गया, जहां एआईएमआईएम ने 5 सीटें काट लीं।

'बाप' घटक और भी कमजोर साबित हुए। ईबीसी (36% आबादी) में महागठबंधन को मात्र २8 फीसदी वोट मिले, जबकि एनडीए को 5२ फीसदी। दलित (बहुजन) वोट 45 से घटकर 35 प्रतिशत रह गया। इनमें चिराग पासवान की लोक जनशक्ति पार्टी (रा.) ने 4 सीटें काट लीं। एसटी क्षेत्रों (जैसे सहरसा) में महागठबंधन शून्य पर रहा। कुल 35 सीटों में से २२ एमवाई से, केवल 13 'बाप' से आईं।

'माय-बाप' की विफलता बिहार राजनीति में सकारात्मक बदलाव और जातिवाद के ह्रास का प्रमाण है। 1990 के मंडल युग से चली आ रही यह रणनीति अब अप्रासंगिक हो रही है, जहां आर्थिक सुरक्षा, रोजगार और महिला सशक्तीकरण जैसी बातें जाति से ऊपर उठ रही हैं। इस फॉर्मूले की काट में एनडीए ने 'महिला-युवा-ईबीसी' त्रिकोण बनाया जो 'माय बाप' पर भारी पड़ा। 'माय बाप' पुरानी जातिवादी राजनीति का प्रतीक बना जो आज की पीढ़ी को मंजूर नहीं और उसने उसे ठुकरा दिया। इसका खामियाजा राजद और कांग्रेस दोनों ने भुगता। कांग्रेस को महज 5.1 प्रतिशत वोट मिले जो 70 वर्षों में सबसे कम है, तो राजद भी औंधे मुंह जा गिरा। 'माय-बाप' महागठबंधन का अंतिम प्रयास था जातिगत राजनीति को पुनर्जीवित करने का, लेकिन 35 सीटों की हार ने इसे दफना दिया और यह चुनाव बिहार को परिपक्व लोकतंत्र की दिशा में ले गया।

तेज़ रफ़्तार जीवन में है संयम की आवश्यकता

मनुष्य जीवन को सुचारु, सार्थक और सुखद बनाने में कई गुणों की आवश्यकता होती है जैसे सत्यनिष्ठा(ईमानदारी),करूणा और संवेदनशीलता, आत्मनियंत्रण(क्रोध, लालच, ईर्ष्या जैसी भावनाओं पर नियंत्रण), धैर्य, परिश्रम, अनुशासन, कृतज्ञता (जो मिला है उसकी सराहना करना और अहंकार से दूर रहना), सहयोग भावना,आदर और विनम्रता तथा सकारात्मक सोच (कठिनाइयों में भी उम्मीद बनाए रखना और समस्याओं का समाधान ढूंढना) आदि,लेकिन संयम उनमें सबसे उत्तम और प्रभावशाली गुण माना गया है। संस्कृत में बड़े ही खूबसूरत शब्दों में संयम के बारे में यह कहा गया है कि-'संयमः सर्वसाधूनां भूषणं परमं स्मृतम्।संयमेनैव जीवन्ति विद्वांसोऽखिलकारिषु॥' तात्पर्य यह है कि संयम सभी सज्जनों का परम आभूषण है। विद्वान लोग अपने सभी कार्यों में संयम के बल पर ही सफल होते हैं। वास्तव में यहां यह जानने और समझने की जरूरत है कि संयम का मतलब क्या है। दरअसल,संयम का अर्थ है-'अपने विचारों, इच्छाओं, भावनाओं और व्यवहार को नियंत्रित रखते हुए संतुलित ढंग से जीवन जीना।'सरल शब्दों में कहें तो वास्तव में यह वह क्षमता है, जिसमें व्यक्ति कठिन परिस्थितियों, क्रोध, लालच, वासना या किसी भी आवेग के समय भी शांति, विवेक और मर्यादा बनाए रखता है।संक्षेप में कहें तो संयम जीवन में आत्मनियंत्रण, संतुलन और विवेकपूर्ण आचरण का नाम है। संयम का अर्थ केवल इच्छाओं को दबाना नहीं, बल्कि परिस्थितियों के अनुसार अपने मन, वचन और कर्म को नियंत्रित रखना है। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं, क्रोध, लालच, बोलचाल और व्यवहार पर रोक लगा सकता है, वही वास्तव में परिपक्वता की राह पर चलता है। कहना ग़लत नहीं होगा कि संयमी व्यक्ति जीवन में हर स्थिति में धैर्य बनाए रखता है। कठिन समय में वह घबराता नहीं, बल्कि विवेक से निर्णय लेता है। यही कारण है कि ऐसे लोग जीवन में अधिक सफल होते हैं, क्योंकि जल्दबाज़ी और आवेश में लिए निर्णय अक्सर नुकसान पहुंचाते हैं। संयमित मन सोचने, समझने और सही दिशा चुनने में सक्षम होता है। सफलता उन्हीं के कदम चूमती है, जिनके विचार नियंत्रित होते हैं और जिनका ध्यान लक्ष्य पर केंद्रित रहता है। संक्षेप में यह बात कही जा सकती है कि जो व्यक्ति सदैव संयम में स्थित रहता है, उसकी सिद्धि और सफलता निश्चित है। संस्कृत में एक श्लोक के माध्यम से यह उल्लेख किया गया है कि-यः संयमं न जहाति दुःखसमयेऽपि दूरतः ।तं नित्यमभिजानन्ति देवाः साधुवरं नरम्॥' यानी कि जो व्यक्ति दुख या संकट में भी संयम नहीं छोड़ता, देवता भी उसे श्रेष्ठ मनुष्य मानते हैं। वास्तव में, संयम मनुष्य को भीतर से मजबूती देता है। यह ऐसा गुण है जो हर परिस्थिति में व्यक्ति को सही दिशा देता है और उसे सम्मान व सफलता दिलाता है ।यह संयम ही होता है जो सही निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाता है,मानसिक शांति और स्थिरता लाता है ।याद रखिए कि जिस व्यक्ति में संयम होता है, वह छोटी-छोटी बातों पर विचलित नहीं होता। मन स्थिर रहता है, तनाव कम होता है ।संयम हमारे संवाद को संतुलित रखता है और संबंध मजबूत बनाता है। मतलब यह है कि यह हमारे रिश्तों में मधुरता लाता है ।जीवन में बड़ी उपलब्धियाँ पाने के लिए धैर्य और निरंतरता चाहिए। संयम व्यक्ति को विचलित होने से बचाता है और लक्ष्य की ओर बनाए रखता है ।संयम खाना-पीना, खर्च करना, बोलना, भावनाओं को व्यक्त करना आदि सब पर स्व-नियंत्रण देता है जिससे जीवन अनुशासित बनता है ।सच तो यह है कि संयमी व्यक्ति परिपक्व, विश्वसनीय और संतुलित माना जाता है। यह व्यक्तित्व का श्रेष्ठ गुण है ।संयम से व्यक्ति के भीतर एक आत्मिक शांति पैदा होती है। वह दूसरों की बातों पर अनावश्यक प्रतिक्रिया नहीं देता, छोटी बातों पर परेशान नहीं होता। इसलिए वह कभी ज्यादा दुखी नहीं होता, क्योंकि दुख का बड़ा कारण हमारी अनियंत्रित प्रतिक्रियाएं ही होती हैं। संयम हमें सिखाता है कि हर बात पर प्रतिक्रिया देना आवश्यक नहीं; कभी-कभी मौन और धैर्य ही बुद्धिमानी होती है। संयमित जीवन जीने वाला व्यक्ति दूसरों की भावनाओं को समझता है, सम्मान देता है और विवादों से दूर रहता है। उसके व्यवहार में मर्यादा और नम्रता होती है, जिससे समाज में उसका सम्मान बढ़ता है। आज के तेज़ रफ्तार जीवन में जहां तनाव, प्रतिस्पर्धा और अनिश्चितता हर कदम पर साथ चलती है, वहां संयम का महत्व और भी बढ़ जाता है। संयम हमें संतुलन, स्थिरता और सकारात्मकता सिखाता है। अंत में, यही कहूंगा कि जो व्यक्ति संयम रखना जानता है, वह न केवल सफल होता है, बल्कि मानसिक रूप से भी सुखी रहता है। संयम ही जीवन का वास्तविक आभूषण है, जो हमें सही दिशा और समृद्ध जीवन की ओर ले जाता है।

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

पाकिस्तान 2025: संवैधानिक संशोधन या सैन्य क्रांति की शुरुआत?

पाकिस्तान की संसद ने ऐसा संवैधानिक संशोधन पारित कर दिया है, जिसने देश की सैन्य शक्ति-संरचना और न्यायिक संतुलन को लगभग पूरी तरह नया अर्थ दे दिया है। अनुच्छेद 243 में संशोधन कर 27 नवंबर 2025 से चेयरमैन जॉइंट चीफ्स ऑफ स्टाफ कमिटी (CJCSC) का पद समाप्त कर सेना प्रमुख जनरल आसिम मुनिर को 'चीफ ऑफ डिफेंस फोर्सेस' (CDF) का सर्वोच्च पद सौंपा गया, जो थल, जल और वायु—तीनों सेनाओं पर पूर्ण नियंत्रण रखेगा। मुनिर को आजीवन फील्ड मार्शल (पांच सितारा) रैंक, सम्मान और विशेषाधिकार के साथ-साथ अनुच्छेद 248 के तहत राष्ट्रपति जैसी कानूनी छूट दी गई है, जिसके तहत कोई अदालत—पद पर हों या सेवानिवृत्त—उनके खिलाफ कार्रवाई नहीं कर सकती। इन विशेषाधिकारों को हटाने के लिए संसद में दो-तिहाई बहुमत की आवश्यकता होगी—एक ऐसी बाधा, जो मौजूदा राजनीतिक परिदृश्य में लगभग अजेय है। मुनिर का कार्यकाल 2030 तक बढ़ाकर इस संशोधन ने सैन्य प्रभुत्व को संवैधानिक ढाल प्रदान कर दी है।

पाकिस्तान की संसद ने 27वें संवैधानिक संशोधन को ऐसी तीव्र गति से पारित किया कि विपक्ष को विचार-विमर्श का कोई अवसर ही नहीं मिला। 11 नवंबर 2025 को ऊपरी सदन (सिनेट) में यह बिल 64-0 के एकतरफा मत से स्वीकृत हुआ, जबकि निचले सदन (नेशनल असेंबली) में महज चार सांसदों ने इसका विरोध किया। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के सदस्यों ने बिल की प्रतियां फाड़कर और वॉकआउट करके विरोध जताया, किंतु यह प्रयास केवल प्रतीकात्मक रह गया। इस संशोधन का सबसे गंभीर और चिंताजनक पहलू न्यायपालिका पर इसका सीधा हमला है—वही आधार-स्तंभ, जो किसी भी लोकतंत्र की रीढ़ होता है। संविधान के अनुच्छेद 243 में संशोधन कर एक नई 'फेडरल कांस्टीट्यूशनल कोर्ट' (एफसीसी) की स्थापना की गई है, जो सुप्रीम कोर्ट से भी ऊपर होगी और संवैधानिक मामलों पर सर्वोच्च अधिकार रखेगी। सबसे चिंताजनक बात यह है कि इस अदालत के जजों की नियुक्ति प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति करेंगे, वह भी बिना किसी पारदर्शी प्रक्रिया, किसी सुनवाई, किसी स्वतंत्र आयोग—कुछ भी नहीं।

संवैधानिक विवाद, संघ और प्रांतों के झगड़े, कानूनों की वैधता, और सलाहकारी राय—सब कुछ अब एफसीसी तय करेगी। सुप्रीम कोर्ट को एक "अपीलीय अदालत" जितना सीमित कर दिया गया है—जहाँ वह केवल नागरिक और आपराधिक मामलों की समीक्षा भर कर सकेगी। इसके अलावा, एफसीसी को उच्च राजद्रोह के मामलों को मान्य करने से प्रतिबंधित कर दिया गया है। आलोचकों की नज़र में यह स्पष्ट संकेत है कि सैन्य प्रतिष्ठान के खिलाफ जवाबदेही के रास्ते को व्यवस्थित रूप से बंद किया जा रहा है—ताकि सत्ता के असली धागे जिन हाथों में हैं, वे हाथ कभी कटघरे में न खड़े हों। संवैधानिक विशेषज्ञों ने इसे न्यायिक मौत₹ और ₹सैन्य सर्वोच्चता₹ कहा है। ह्यूमन राइट्स कमीशन ऑफ पाकिस्तान (एचआरसीपी) ने तो इसे साफ-साफ "लोकतंत्र का अंतिम संस्कार" घोषित किया है। यह संशोधन सिर्फ एक कानूनी परिवर्तन नहीं; यह पाकिस्तान के लोकतांत्रिक ढाँचे की जड़ों में डाली गई दरार है, जिसकी गूँज आने वाले वर्षों में और भी गहरी सुनाई देगी।

पाकिस्तान का इतिहास सत्ता पर सैन्य छायाओं से इतना घिरा रहा है कि लोकतंत्र वहाँ हमेशा एक अधखुली खिड़की की तरह रहा—कभी खुलने की कोशिश करता, तो कभी किसी ताकतवर हाथ द्वारा फिर से बंद कर दिया जाता। 1947 की आज़ादी से लेकर आज तक के लगभग 78 वर्षों में से आधे से भी अधिक समय देश सीधे सैन्य शासन के पंजों में रहा। अयूब ख़ान, याह्या ख़ान, ज़िया-उल-हक़ और परवेज़ मुशर्रफ़—इन जनरलों की दास्तानें पाकिस्तान की सत्ता-कहानियों में किसी अध्याय की तरह नहीं, बल्कि पूरी किताबों की तरह फैली हुई हैं। मुशर्रफ के पतन (2008) के बाद ऐसा लगा कि पाकिस्तान आखिरकार नागरिक शासन की तरफ़ लौट रहा है— जहां चुनी हुई सरकारें सत्ता में रहीं, भले ही सेना पर्दे के पीछे तार हिलाती रही। लेकिन यह संशोधन उस संतुलन को तोड़ देता है।

सरकार का तर्क है कि अनुच्छेद 243 में बदलाव केवल "प्रक्रियागत स्पष्टता" और "प्रशासनिक संरचना के पुनर्गठन" के लिए हैं, और सेना प्रमुख को एक "राष्ट्रीय नायक" की उपाधि मिलनी चाहिए। पीपीपी के चेयरमैन बिलावल भुट्टो ज़रदारी ने इसे "युद्ध की स्थिति" में आवश्यक बताया, लेकिन उनके ये शब्द आलोचकों को और भी बेचैन करते हैं—क्योंकि उनके अनुसार यह कदम युद्ध की तैयारी नहीं, बल्कि सैन्य प्रभुत्व को स्थायी वैधता प्रदान करने की कोशिश है। जो देश कभी लोकतंत्र और सैन्य शक्ति के बीच संतुलन की कोशिश करता रहा, वहाँ यह संशोधन सत्ता के पेंडुलम को एक बार फिर उसी दिशा में झुका देता है जहाँ से पाकिस्तान बार-बार लौटकर आता रहा है—सैन्य सर्वोच्चता की कठोर और निर्विरोध व्यवस्था की ओर।

भारत के नज़रिए से, पड़ोसी देश में सैन्य शक्ति का इस तरह बेलगाम उभारना भारत के लिए सीधे-सीधे सुरक्षा और रणनीतिक चिंताओं को जन्म देता है। पाकिस्तान की सेना की भूमिका किसी रहस्य की तरह छिपी नहीं है; यह वही संस्था है जिसकी छाया 26/11 जैसी भयावह घटनाओं से लेकर पुलवामा जैसे हमलों तक साफ दिखाई देती रही है। आईएसआई के साथ मिलकर यह दशकों से 'प्रॉक्सी वॉर' की पटकथा लिखती आई है। ऐसे में 27वाँ संशोधन जनरल आसिम मुनिर को असीमित अधिकार देकर न केवल पाकिस्तान की आंतरिक राजनीति को सैन्य एजेंडे के अधीन करता है, बल्कि विदेश नीति को भी एक कठोर, सैन्यवाद-प्रधान दिशा में मोड़ देता है। भारत के लिए इसका मतलब है—कश्मीर घाटी पर घुसपैठें, सीमा पर गोलीबारी और आतंकी लॉन्च-पैड्स के संचालन में नई आक्रामकता। सुप्रीम कोर्ट की शक्तियाँ छीनने का असर न केवल पाकिस्तान के नागरिकों पर बल्कि सीमा-पार सुरक्षा वातावरण पर भी पड़ेगा। भारत के लिए यह अनिवार्य है कि अब सीमाओं पर सतर्कता, खुफिया निगरानी और कूटनीतिक रणनीतियाँ और मजबूत की जाएँ, क्योंकि जब किसी देश में सैन्य नेतृत्व सर्वोपरि होता है, तो अक्सर उसके निर्णय विवेक से नहीं, बल्कि शक्ति-प्रदर्शन से संचालित होते हैं।

लेकिन एक तर्कपूर्ण नजरिए से, यह पाकिस्तान के आंतरिक पतन का संकेत भी है। आर्थिक बदहाली, महंगाई, चरमराती मुद्रा, और युवाओं में फैलती बेरोजगारी—इन सबके बीच सैन्य शासन का कसता शिकंजा इस बात की पुष्टि करता है कि पाकिस्तान सत्ता को स्थिर करने के बजाय अस्थिरता को ही गहरा कर रहा है। भारत इस परिस्थिति को एक अवसर के रूप में भी देख सकता है। क्षेत्रीय मंचों—जैसे एसएएआरसी, शंघाई कोऑपरेशन ऑर्गनाइजेशन और अन्य बहुपक्षीय समूहों—में पाकिस्तान की घटती विश्वसनीयता और बढ़ते अलगाव को कूटनीतिक लाभ में बदला जा सकता है। साथ ही, भारत की मजबूत लोकतांत्रिक संस्थाओं—जैसे स्वतंत्र न्यायपालिका और सिविलियन नियंत्रण वाली सेना—को मॉडल के रूप में पेश कर, दक्षिण एशिया में शांति की वकालत करनी चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय समुदाय, विशेषकर अमेरिका और यूरोपीय संघ, को इसकी निंदा करनी चाहिए, क्योंकि यह न केवल पाकिस्तानी नागरिकों के अधिकारों को कुचलता है बल्कि क्षेत्रीय स्थिरता को भी खतरे में डालता है। भारत के लिए, यह एक चेतावनी हैः पड़ोसी की राजनीतिक गिरावट कभी सुरक्षा की गारंटी नहीं होती। मजबूत सीमाएं, कूटनीतिक सतर्कता और आर्थिक एकीकरण ही सच्चा रास्ता है। पाकिस्तान के लोग, जो लोकतंत्र की आशा में सड़कों पर उतरते रहे हैं, अब एक नए संघर्ष के दहलीज़ पर खड़े हैं—एक ऐसा संघर्ष जहां उनकी आवाज दबाने के लिए संविधान ही हथियार बन गया है। क्या यह लोकतंत्र की कहानी का अंतिम अध्याय है, या एक नई जन-जागृति, एक नए प्रतिरोध की प्रस्तावना ?समय ही बताएगा, लेकिन फिलहाल, पाकिस्तान की घड़ी उल्टी दिशा में, तेजी से, टिक-टिक कर रही है।

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

कक्षा में असहनीय

विजय गर्ग

छात्रों और शिक्षकों के बीच भी विश्वास का एक अस्पष्ट संबंध है। जब कोई शिक्षक सहानुभूति के साथ सुनता है, तो छात्र अपने आप को व्यक्त करने में सुरक्षित महसूस करते हैं। जब वातावरण न्याय या दबाव से भरा होता है, तो सीखना मैकेनिकल हो जाता है। शिक्षा में भावनात्मक सुरक्षा पर शायद ही कभी चर्चा की जाती है, लेकिन यह वह भूमि है जिसमें रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच बढ़ती है।

प्रत्येक कक्षा में दो दुनियाएं होती हैं - एक जो देखी जाती है, और दूसरी जो चुपचाप महसूस की जाती है। बोलने वाली दुनिया सबक, व्याख्यान और प्रश्नों से भरी हुई है। न बोली गई आँखें, हिचकिचाहट, चुप्पी और भावनाओं से बनी होती हैं जो कभी शब्द नहीं पातीं। फिर भी, यह इस असहनीय दुनिया है जो अक्सर छात्रों के वास्तविक सीखने का अनुभव आकार देती है।

अधिकांश कक्षाओं में, शिक्षक जो कहते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं - पाठ्यक्रम, उत्तर, चर्चा। लेकिन शिक्षा का एक बड़ा हिस्सा यह है कि क्या नहीं कहा गया। छात्र की चुप्पी का अर्थ अज्ञान नहीं हो सकता; इसका मतलब भय, भ्रम या यहां तक कि शांत विरोध भी हो सकता है। जिस तरह से शिक्षक एक छात्र को देखता है, जिस स्वर में कोई प्रश्न पूछा जाता है, या किसी दूसरे पर ध्यान दिया जाता है - वे सभी सूक्ष्म संदेश भेजते हैं जो आत्मविश्वास, जिज्ञासा और प्रेरणा को प्रभावित करते हैं।

छात्रों और शिक्षकों के बीच भी विश्वास का एक अस्पष्ट संबंध है। जब कोई शिक्षक सहानुभूति के साथ सुनता है, तो छात्र अपने आप को व्यक्त करने में सुरक्षित महसूस करते हैं। जब वातावरण न्याय या दबाव से भरा होता है, तो सीखना मैकेनिकल हो जाता है। शिक्षा में भावनात्मक सुरक्षा पर शायद ही कभी चर्चा की जाती है, लेकिन यह वह भूमि है जिसमें रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच बढ़ती है।

असमंजस भी छात्रों के बीच रहता है - सहकर्मी स्वीकृति या अस्वीकृति, शांत प्रोत्साहन में, समूह कार्य के दौरान साझा संघर्षों में। ये अदृश्य आदान-प्रदान अक्सर यह निर्धारित करते हैं कि बच्चा शामिल या दूर महसूस करता है।

सच्चे शिक्षकों को न कहा गया पढ़ना सीखते हैं - शरीर की भाषा, रुकावटें, कमरे में बदलती ऊर्जा। वे केवल शब्दों के माध्यम से नहीं बल्कि उपस्थिति, धैर्य और समझ के माध्यम से सिखाते हैं।

गैर-मौखिक संकेतः शिक्षक छात्र शरीर की भाषा, स्वर और भागीदारी के अवलोकनों के आधार पर पाठ को लगातार अनुकूलित करते हैं। ये अप्रयुक्त संकेत शिक्षक की प्रतिबद्धता और समझ की व्याख्या को सूचित करते हैं, जो यदि केवल सबसे तेज़ या सबसे उत्सुक छात्र ही शामिल हों तो विकृत हो सकता है।

मौन सहमतिः कुछ मामलों में, जिन छात्रों के पास

वैकल्पिक उत्तर हो सकता है (उदाहरण के लिए, ₹नहीं₹) वे अपने तेजी से प्रतिक्रिया देने वाले समकक्षों को इसके विपरीत बोलते सुन सकते हैं (जैसे कि, ₹हाँ₹ और अचेतन रूप से समूह सहमत होने के लिए अपना मन बदल सकते हैं। भावनात्मक और व्यक्तिगत अप्रयुक्त शायद न कही गई बात की सबसे गहरी परत उन व्यक्तिगत और भावनात्मक वास्तविकताओं को शामिल करती है जिन्हें छात्र कक्षा में लाकर संबोधित नहीं करते हैं

छिपे हुए संघर्षः छात्र घर की समस्याओं, चिंताओं या व्यक्तिगत कठिनाइयों के चुपके दर्द को सहन कर सकते हैं। शिक्षक अक्सर इन ₹अतिपूर्ण कहानियों₹ के लिए एक श्रोता होने की स्थिति में होते हैं

व्यवहार संबंधी गलत व्याख्याएं: यह धारणा हो सकती है कि जो छात्र चुपचाप बैठने में संघर्ष करता है, वह एक कठिन विद्यार्थी होता है या शांत और अनुपालनशील छात्र सम्मान का छात्र होता है। ये धारणाएं वास्तव में सार्थक संबंधों के विकास और छात्र की आवश्यकताओं की गहरी समझ को रोकती हैं।

अनबोल पाठ्यक्रमः शैक्षणिक सामग्री के अलावा, छात्र कक्षा में ईमानदारी, साहस और आत्म-अभिव्यक्ति के बारे में ₹पाठ₹ सीखते हैं। कठिन सत्यों या जटिल भावनाओं को साझा करने के लिए अप्रयुक्त सुरक्षा (या इसकी कमी) छिपी हुई पाठ्यक्रम का हिस्सा बन जाती है। अनबोल को उजागर करना अधिक निष्पक्ष और प्रभावी शिक्षण वातावरण बनाने के लिए, शिक्षकों को सक्रिय रूप से इन अस्पष्ट तत्वों का पता लगाना और उनसे निपटना लाभदायक है

टिप्पणियाँः शिक्षकों, कर्मचारियों और छात्रों के बीच बातचीत पर ध्यान देना - शरीर की भाषा, आवाज का स्वर और प्रभाव कौन रखता है - स्कूल की अस्पष्ट संस्कृति के बारे में बहुत कुछ बता सकता है।

अनौपचारिक जुड़ावः छात्रों के साथ अनौपचारिक रूप से बात करने से उनके व्यवहार और कक्षा की वास्तविक गतिशीलता को आकार देने वाले लिखित नियमों पर उनका दृष्टिकोण प्रकट हो सकता है।

चिंतनः शिक्षकों को इस बात पर प्रकाश डालना चाहिए कि ये अदृश्य, अस्पष्ट कारक शिक्षण और सीखने को कैसे प्रभावित करते हैं, तथा यह भी बताएं कि उनकी स्वयं की अवचेतन पूर्वाग्रह या त्वरित संचार शैली अनजाने में कुछ छात्रों को किनारे रख सकती है।

अंततः, कक्षा में सबसे शक्तिशाली सबक हमेशा बोर्ड पर नहीं लिखे जाते या जोर से कहा जाता है। वे महसूस किए जाते हैं - शिक्षक और छात्र के बीच शांत सम्मान में, आत्मविश्वास में जो धीरे-धीरे देखा और समझा जाता है। अनपढ़, जब स्वीकार किया जाता है तो कक्षा को शिक्षा के स्थान से कनेक्शन की जगह में बदल देता है।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित शिक्षाविद् एमएचआर मलोट पंजाब

अधिक छात्र कला चुनते हैं, लेकिन भारत की नौकरी अभी भी विज्ञान से संबंधित है

डॉ विजय गर्ग

अधिक भारतीय किशोर कक्षा 10 के बाद कला धारा का चयन कर रहे हैं, जो करियर की प्राथमिकताओं में बदलाव का संकेत है। यह प्रवृत्ति एसटीईएम प्रभुत्व को चुनौती देती है, लेकिन नीति निर्माताओं और नियोक्ताओं से बेहतर समर्थन की आवश्यकता होती है।

पिछले दशक में भारत के कक्षाओं में एक शांत परिवर्तन हो रहा है। कक्षा 10 के बाद अब तक की तुलना में अधिक किशोर कला धारा का चयन कर रहे हैं। शिक्षा मंत्रालय की एक रिपोर्ट के अनुसार, कला का चयन करने वाले छात्रों की संख्या 2012 में लगभग 30.9 लाख से बढ़कर 2022 में करीब 40 लाख हो गई। मानविकी को उन लोगों के लिए ₹अंतिम उपाय₹ माना जाता था जो विज्ञान या वाणिज्य में नहीं जा सकते थे, अब मनोविज्ञान, मीडिया, कानून और डिजाइन जैसे क्षेत्रों में आकर्षित हजारों छात्रों के लिए एक सचेत विकल्प है।

फिर भी, जबकि कक्षाएं भविष्य के समाजशास्त्री, लेखकों और नीति विश्लेषकों से भरी हुई हैं, भारत की सबसे बड़ी करियर मील का पत्थर अभी भी एसटीईएम के आसपास घूमती रहती है। सबसे अधिक मांग की जाने वाली परीक्षाएं जेईई, नीट, सीएटी और गेट कोचिंग केंद्रों और माता-पिता के भोजन मेज पर बातचीत में हावी रहती हैं। तो प्रश्न यह नहीं है कि छात्र कला क्यों ले रहे हैं, बल्कि ऐसा करने के बाद उनके साथ क्या होता है।

दबाव पर एक पीढ़ी का चयन करना कैरियर सलाहकार कहते हैं कि बदलाव पहुंच और जागरूकता से प्रेरित है। सोशल मीडिया और नवयुग के विश्वविद्यालयों की वृद्धि ने किशोरों को दिखाया है कि सफलता केवल लैब कोट नहीं पहनती। ₹आज के छात्र पारंपरिक करियर से अधिक परिचित हैं। वे मनोवैज्ञानिकों, फिल्म निर्माताओं और संचार रणनीतिकारों को अच्छी कमाई करते हुए देखते हैं।₹ दिल्ली स्थित एक स्कूल करियर सलाहकार कहते हैं।

माता-पिता भी धीरे-धीरे आ रहे हैं। इस महामारी ने स्थिर और अस्थिर नौकरियों के बीच सीमाएं अस्पष्ट कर दीं, जिससे कई लोगों को विज्ञान-समान सुरक्षा सूत्र पर पुनर्विचार किया गया। इस बीच, उदार कला कॉलेजों के विस्फोट ने मानविकी को एक प्रतिष्ठित बदलाव दिया है। उनके स्नातक परामर्श, अनुसंधान, पत्रकारिता और सार्वजनिक नीति में नौकरी कर रहे हैं।

पोस्ट-आर्ट कैरियर मानचित्र तो, कक्षा 12 के बाद कला छात्र कहां जाते हैं?

कई लोग मनोविज्ञान, कानून, जनसंचार, डिजाइन, अंतर्राष्ट्रीय संबंध और अंग्रेजी साहित्य का चयन करते हैं। स्नातक होने के तुरंत बाद अधिक से अधिक लोग सिविल सेवा तैयारी में शामिल हो रहे हैं। यूपीएससी मानविकी छात्रों के लिए पवित्र ग्रेल बनी हुई है। अन्य लोग डिजिटल-प्रथम क्षेत्रों में प्रवेश कर रहे हैं: सामग्री निर्माण, प्रभावशाली विपणन, ब्रांड रणनीति और यूएक्स अनुसंधान सभी क्षेत्र जो रचनात्मकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को महत्व देते हैं।

आवाज अभी भी नियम है

फिर भी, भारत की शिक्षा और रोजगार पारिस्थितिकी तंत्र विज्ञान के प्रति विकृत है। जेईई और नीट एक साथ हर साल 30 लाख से अधिक आवेदकों को देखते हैं, जबकि सीएटी जैसे एमबीए प्रवेश कला छात्रों सहित प्रत्येक धारा के स्नातकों को आकर्षित करते रहते हैं जो इसे कॉर्पोरेट दुनिया में अपनी टिकट मानते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि यह असंतुलन सांस्कृतिक रूप से आर्थिक भी है। इंजीनियरिंग, चिकित्सा और प्रबंधन अभी भी मध्यम वर्ग के परिवारों में ₹सफलता₹ को परिभाषित करते हैं। टीमलीज़ द्वारा हाल ही में किए गए सर्वेक्षण से पता चला है कि एसटीईएम स्नातक शीर्ष कंपनियों में कैंपस प्लेसमेंट का लगभग 70% हिस्सा बनाते हैं, जो तकनीकी कौशल के प्रति अर्थव्यवस्था की पूर्वाग्रह को दर्शाता है।

बैंगलोर स्थित कैरियर काउंसलर कहते हैं, ₹आर्ट्स के छात्र भी अंततः एमबीए की ओर आकर्षित होते हैं क्योंकि वहां भर्ती और वेतन पारिस्थितिकी तंत्र सबसे मजबूत होता है।₹ ₹मानव विज्ञान सम्मान प्राप्त कर रहे हैं, लेकिन वे अभी तक मापने योग्य परिणामों के साथ भारत की जुनून को पकड़ नहीं पाते

नई सड़कें, पुरानी धारणाएं

इन चुनौतियों के बावजूद, मानविकी स्नातक धीरे-धीरे भारत का पेशेवर परिदृश्य बदल रहे हैं। वे सार्वजनिक नीति, सामाजिक उद्यमशीलता, जलवायु संचार और व्यवहार डिजाइन के क्षेत्रों में प्रवेश कर रहे हैं जो एक दशक पहले भी मौजूद नहीं थे। परामर्श, एडीटेक और सततता में भर्ती करने वाले लोग कहते हैं कि कला-प्रशिक्षित स्नातक महत्वपूर्ण सोच और सहानुभूति कौशल लाते हैं जिन्हें AI आसानी से दोहरा नहीं सकता।

हालांकि, शिक्षा विकल्पों और राष्ट्रीय प्रतिष्ठा के बीच असंगति बनी हुई है। शीर्ष स्तर की परीक्षाएं और संस्थान आईआईटी, एम्स, आईआईएम आकांक्षाओं को परिभाषित करते रहते हैं। जब तक यह परिवर्तन नहीं होता, तब तक कला उछाल एक आर्थिक बदलाव के बजाय सांस्कृतिक रहेगा।

भारत की पीढ़ी जेड एक नई पटकथा लिख रही है जहां ₹क्रिएटिव₹ ₹सफलता₹ का विपरीत नहीं है आर्ट्स स्ट्रीम अब बैकअप योजना नहीं है; यह एक ऐसी दुनिया में लचीले, उद्देश्य-निर्देशित करियर का आधार है जहां भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कहानी कथन समीकरणों और एल्गोरिदम के समान ही महत्वपूर्ण हैं।

लेकिन इस उछाल के समान अवसर में अनुवाद करने के लिए, नीति निर्माताओं और नियोक्ताओं को आगे बढ़ना होगा। भविष्य, आखिरकार, केवल एसटीएम या कला के बारे में नहीं होगा यह उन लोगों का है जो दोनों को मिला सकते हैं।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित शिक्षाविद् गली कोर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

समय बदला, पर जड़ों का सुकून अब भी वही

आज की तेज और चकाचौंध भरी दुनिया में, जहाँ प्रगति की रोशनी हर दिशा को चमका रही है, वहीं मन के किसी गहरे कोने से एक कोमल पर शक्तिशाली पुकार उठती है—लौट आओ, अपनी जड़ों के सुकून में। यह पुकार केवल मिट्टी की सोंधी महक नहीं, बल्कि उन अमर मूल्यों, आदर्शों और रिश्तों की जीवंत ध्वनि है, जो हमें हमारी असली पहचान से दोबारा जोड़ती है, हमें भीतर से दृढ़ बनाती है और जीवन को संपूर्णता से भर देती है।

संस्कृति का यह अपनापन किसी बंद पुस्तक का स्थिर पन्ना नहीं, बल्कि एक सतत धड़कती विरासत है, जिसमें अतीत की स्मृतियाँ वर्तमान के अनुभवों से घुल-मिलकर भविष्य की नींव रखती हैं। यह वह अदृश्य शक्ति है, जो जीवन के हर मोड़ पर हमें थाम लेती है—जैसे धरती की गहराई में उतरती जड़ें पेड़ को अडिग खड़ा रखती हैं, वैसे ही संस्कृति हमारे अस्तित्व को स्थिरता, पोषण और अर्थ देती है। यह हमें बार-बार अहसास कराती है कि हम किसी भीड़ का हिस्सा मात्र नहीं, बल्कि एक महान, विस्तृत और गौरवशाली परंपरा के संतान हैं—ऐसी विरासत के वाहक, जो समय बदलने पर भी सदियों से अटूट और अमर है।

बचपन की उन सुनहरी स्मृतियों में जरा फिर से उतरकर देखिए—दादी की गोद में सुनाई गईं वे पौराणिक कथाएँ, जिनमें जीवन के गूढ़ सत्य छिपे होते थे; त्योहारों की भोर में घर भर में दौड़ती-भागती वह उजली-सी खुशी; आरती की ज्योति के साथ फैलती वह पवित्र सुगंध, जो मन को अजीब-सी शांति से भर देती थी; माँ के हाथों से परोसा गया वह स्नेह-सिक्त भोजन, जो सिर्फ पेट ही नहीं, आत्मा तक को तृप्त कर देता था; पड़ोसियों के संग बैठकर बिताई वो खिलखिलाती शामें, जिनमें अपनत्व का अनकहा संगीत गूँजता था। ये स्मृतियाँ केवल बीते समय के दृश्य नहीं, बल्कि वे जादुई सूत्र हैं, जिन्होंने हमारे भीतर संवेदनाओं की मिट्टी को गूँथा, रिश्तों की गहराई को पनपाया, और मानवता की लौ को उजाला दिया।

जीवन की रफ़्तार हमें दूर देशों तक ले गई, नए सपनों की तलाश में, नए आसमानों की ओर। पर दिल की उस नन्ही-सी कोठरी में, जो सदियों से वैसी ही है, जहाँ न बदलते मौसम दस्तक देते हैं न विदाई के क्षण, वहाँ संस्कृति की मधुर धुन हमेशा जगमगाती रहती है। विदेश की चमकती गलियों में जब कोई भारतीय त्योहार की रात माँ की याद में एक छोटा-सा दीप जलाता है, या अपने बच्चे को मातृभाषा का पहला मीठा शब्द सिखाता है, तो वह पल केवल क्रिया नहीं—अपनी जड़ों से आत्मा का पुनर्मिलन बन जाता है। यही है संस्कृति की असली शक्ति—दूरी को ध्वस्त कर देने वाली, दिलों को जोड़ देने वाली, और समय को भी अपने सामने झुकने पर मजबूर कर देने वाली।

परंपराएँ कोई जड़ बनी हुई विरासत नहीं, बल्कि एक सजीव, प्रवाहित नदी की तरह होती हैं—जो समय के साथ अपना रूप बदलती हैं, नए रंगों को अपनाती हैं, और फिर भी अपने स्रोत से कभी अलग नहीं होतीं। नई पीढ़ी जब इन्हें छूती है, तो ये और भी उज्ज्वल होकर खिल उठती हैं। आधुनिक परिधान में सजी युवती जब गणेशोत्सव पर श्रद्धा से पारंपरिक मूर्ति के सामने हाथ जोड़ती है, या अंग्रेज़ी के मिश्रण से भरी रोज़मर्रा की भाषा में भी "माँ", "घर", "प्यार" जैसे शब्द अपनी पुरानी महक के साथ जीवंत रहते हैं—तब समझ आता है कि संस्कृति टूटती नहीं, बल्कि नए रूप में दमकती है। यही अद्भुत संगम—जड़ों की मजबूती और आधुनिकता के साहस का मेल—हमारी संस्कृति की अनोखी, अनुपम सुंदरता को जन्म देता है।

लेकिन संस्कृति का सबसे प्रखर, सबसे धड़कता रूप हमारे रिश्तों में दिखाई देता है। भारतीय संस्कृति "मैं" को नहीं, "हम" को अपना केंद्र मानती है। यहाँ परिवार सिर्फ संबंधों की परिभाषा नहीं, बल्कि भावनाओं का एक विस्तृत ब्रह्मांड है—बुआ का ममता भरा आलिंगन, मामा की खिलखिलाती शरारतें, चाचा की गंभीर सलाह, दादाजी की अनुभवों से भरी कहानियाँ, ननद की सहेली जैसी सहज मुस्कान, पड़ोसियों का हर सुख-दुख में साथ खड़ा रहना। यह प्रेम का विस्तार, यह रिश्तों का घेराव सिर्फ भारतीय मिट्टी की उपज है—जो हर दिल को जोड़ती है, हर अकेलेपन को पिघला देती है, और जीवन को गर्माहट से भर देती है।

त्योहारों में संस्कृति का वह अपनापन अपनी चरम ऊँचाई पर पहुँच जाता है। रक्षाबंधन की राखी केवल धागा नहीं, बल्कि भाई-बहन के अनन्त विश्वास और सुरक्षा के वचन का सुगंधित प्रतीक है—एक ऐसा बंधन जो जीवन भर दिलों को साथ बाँधकर रखता है। होली के रंग सिर्फ चेहरे नहीं, मन के कोनों को भी उजाला देते हैं, मनमुटाव पिघला देते हैं और रिश्तों पर जमे धूल को धोकर नई ताजगी भर देते हैं। दिवाली का हर दीया केवल अंधेरा दूर नहीं करता, बल्कि मन की गहराइयों में छिपी आशा की लौ को भी उजला कर देता है। ये उत्सव हमें याद दिलाते हैं कि जीवन का सार अकेली सफलताओं में नहीं, बल्कि मिलकर जीने, बाँटने, और दिलों को जोड़ने में है।

भले ही स्मार्टफोन की स्क्रीन कितनी ही चमकदार क्यों न हो, दिल के तार तो अब भी अपनी मिट्टी की महक से ही बँधे होते हैं। मंदिर की घंटियों की गंभीर, पवित्र ध्वनि सुनकर मन सहज ही झुक जाता है, और माँ के पारंपरिक गीत सुनते ही लगता है जैसे सदियाँ हमारे सामने फिर से जीवंत होकर खड़ी हो गई हों। संस्कृति का यह भावुक अपनापन हमारे भीतर एक शांत, निर्मल सरिता की तरह बहता है—जीवन की थकान सोख लेता है, टूटे मन को सँभाल लेता है, और व्यस्तता की दौड़ में भी हमें स्थिरता और सुकून देता रहता है।

यह हमें लगातार स्मरण कराता है कि उड़ान जितनी ऊँची हो जाए, जड़ें भीतर ही भीतर उतनी ही मज़बूती से हमें थामे रहती हैं—अटल, अविभाज्य, अमर। यह पुकार कोई बंधन नहीं, बल्कि प्रेम से भरा वह मधुर निमंत्रण है, जो हमें अपने मूल को पहचानने, अपनी मिट्टी को प्रणाम करने और अपने रिश्तों को हृदय से लगाने की ओर बुलाती है। संस्कृति हमें सिखाती है कि आगे बढ़ना जितना आवश्यक है, उतना ही महत्वपूर्ण है पीछे मुड़कर अपने स्रोत को महसूस करना। यही अपनापन "हम" की शक्ति देता है, हर दिल को उसकी जड़ों से अटूट डोर में बाँधे रखता है।

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

खजाने की खोज

डॉ विजय गर्ग

देश के बंटवारे के समय शाहपुरा गांव के निवासी पाकिस्तान चले गए थे। उनके कुछ घरों में वहां से आए लोगों को बसा दिया था। एक-दो हवेलियों में कोई नहीं रहता था। शाहपुर के बच्चे एक हवेली के बाहर क्रिकेट एक जोरदार शाट लगाया। खेल रहे थे। रोहित ने 'अरे रोहित, तुम ने इतना तेज और लंबा शाट लगाया कि गेंद सीधी हवेली में जा गिरी। वहां से कौन लाएगा गेंद ?' विकास ने पूछा। 'तुम लाओगे।' रोहित ने उत्तर दिया । ' अरे भाई तुम जानते हो कि यह हवेली वर्षों से बंद पड़ी है, इसमें भला मैं क्यों जाऊंगा।' विकास ने कहा ।'भई गेंद को उठाकर लाना तो फिल्डर्स का ही काम है।' महेश ने अपनी बात कही। 'विकास तुम्हारे साथ मैं चलता हूं। कम से कम इस बहाने हवेली को देख तो लेंगे।' मोहित ने कहा ।

'हां, हां मैं भी जाऊंगा ' मोहन भी बोला। 'ठीक है मेरे साथ मोहित और मोहन चलेंगे तो मैं गेंद ले आऊंगा।' विकास ने कहा। तीनों हवेली की तरफ चल दिए। उनके हाथों में लंबी- लंबी छड़ीनुमा लकड़ियां थीं। हवेली में मकड़ी के बड़े-बड़े जाले लगे हुए थे। चमगादड़ भी इधर-उधर छत की तरफ लटके पड़े थे। कबूतरों की बीट से हवेली भरी पड़ी थी।

'अरे मोहन मुझे तो बहुत डर लग रहा है, कोई भूत-प्रेत तो नहीं है अंदर ?' विकास ने कहा । 'भूत-प्रेत तो नहीं होंगे लेकिन जिन्न जरूर होंगे।' मोहन ने हंसते हुए कहा । 'ऐसा मजाक मत करो भाई... जल्दी आगे बढ़ो गेंद ढूंढनी है।' मोहित ने कहा । जैसे-तैसे वे हवेली के आंगन में पहुंचे और इधर-उधर गेंद तलाश करने लगे । 'देखो मोहित, हवेली में एक तहखाना है। कहीं इसमें तो नहीं चली गई अपनी गेंद।' मोहन ने नीचे की तरफ झांकते हुए कहा ।

'चलो वापस चलते हैं।' विकास ने डरते हुए कहा । 'विकास डरो मत। देखो तहखाने में जाने के लिए सीढ़ियां बनी हुई हैं।' मोहित ने इशारा करते हुए कहा । मोहन बोला, 'मैं सीढ़ियां उतरता हूं।' 'ठहरो हम तीनों ही नीचे तहखाने में उतरेंगे।' मोहित ने विकास का हाथ पकड़ते हुए कहा । विकास ने हिम्मत करके तहखाने में उतरने का निर्णय ले लिया । 'अरे यह कैसी रोशनी ?' मोहन ने तहखाने में आ रही रोशनी को देखकर कहा । ' इस हवेली की शायद खासियत हो कि अंधेरे में भी रोशनी का प्रबंध हो ?' 'पुराने जमाने का इतना बड़ा संदूक ।' मोहन ने एक कोने में संदूक देखकर कहा ।

अरे गेंद ढूंढने आए हो या संदूक ?' विकास बोला। 'अरे गेंद भी ढूंढेंगे और खजाना भी ।' मोहन ने मुस्कुराते हुए कहा । 'क्या कहा, खजाना ! पागल हो गए हो तुम। कामिक्स पढ़ पढ़ कर तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है।' विकास ने घबराते हुए कहा। मोहित बोला, 'चलो संदूक खोलते हैं।' 'ये तो जमीन में गड़ा हुआ है। सिर्फ ढक्कन ऊपर की तरफ है। ये ढक्कन लग भी रहा है बिन ताले का।' मोहन ने ढक्कन को खोलने की कोशिश करते हुए कहा ।

'जोर लगाओ तीनों ।' मोहित ने कहा। तीनों ने खूब जोर लगा लिया किंतु ताला न होने के बावजूद संदूक का ढक्कन नहीं खुला। विकास चुपचाप जाकर एक कोने में बैठ गया । मोहन और मोहित अब भी कोशिश कर रहे थे। विकास के चेहरे पर घबराहट साफ झलक रही थी। वह इधर-उधर नजरें घुमा-फिरा कर देख रहा था। अचानक उसे खूंटी पर एक बैग टंगा दिखा। वह चुपचाप उठा और टंगे हुए बैग की तरफ बढ़ा । मोहन और मोहित संदूक छोड़कर विकास की तरफ गए। यह तो वायलिन रखने का बैग है। ये क्या, इसमें तो पुराना वायलिन है.. ।' मोहित ने बैग खोलते ही कहा। मोहन बोला, 'इसे बजाकर देखो मोहित । तुम तो वैसे भी गुरु जी से वायलिन सीख रहे हो ।' जैसे ही मोहित ने वायलिन बजाया तो धुन निकल पड़ी। 'कौन सी धुन बजानी है बताओ भाई ?' मोहित ने

।मुस्कुराते हुए पूछा। 'यही कि खुल जा सिम सिम ।' मोहन ने भी मजाक में जवाब दिया। मोहित ने खुल जा सिमसिम जैसी ही धुन निकालने की कोशिश की। तभी संदूक में हलचल हुई और उसका ढक्कन धीरे-धीरे खुलने लगा । 'भागो भूत ।' विकास चिल्लाया । 'कोई भूत-प्रेत नहीं है विकास। इस संदूक को खोलने का कोड वर्ड इस वायलिन की धुन ही है ।' मोहन ने धीरे से कहा। सचमुच वायलिन की धुन पर संदूक का ढक्कन खुल गया । उस संदूक के खुलते ही सबकी आंखें फटी की फटी रह गई । 'सचमुच खजाना है इसमें तो।' विकास के मुंह से निकला । 'चलो, पुलिस स्टेशन में सूचना देते हैं। तुम सरपंच को बुलाना मैं और विकास बाहर के साथियों के साथ पुलिस थाने चलेंगे।' मोहन ने कहा। तीनों तुरंत हवेली से बाहर निकल आए। पुलिस स्टेशन में इंस्पेक्टर अंकल ने सबको पहले पानी दिया और तसल्ली से सारी कहानी पूछी। विकास और मोहन ने हवेली, तहखाना, संदूक और वायलिन के साथ-साथ खजाने के बारे में बड़े इत्मीनान के साथ बता दिया। बच्चों को लेकर पुलिस हवेली पहुंची। तब तक गांव के सरपंच और कुछ पंच भी आ गए। पुलिस ने उस संदूक को जमीन से बाहर निकलवाया। 'देखो यह खजाना सरकार का है... इसे कलक्टर साहब के पास ले जाया जाएगा। बाद में सरकारी नियमानुसार सरकार के खजाने में जमा हो जाएगा। बच्चों तुम लोगों को सरकार की तरफ से बड़ा इनाम मिलेगा।' इंस्पेक्टर ने कहा । सारे बच्चे खुशी से उछल पड़े।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

अब आंख बताएगी हेल्थ रिपोर्ट, रेटिना स्कैन से पकड़ी जाएगी बीमार

डॉ विजय गर्ग

शरीर के भीतर छिपे रोगों का रहस्य अब खून की जांच, एक्सरे या लंबी रिपोर्टों में नहीं, बल्कि आंख की रेटिना की सूक्ष्म नसों से जाना जा सकेगा। आइआइटी- बीएचयू के डिपार्टमेंट आफ मैथमेटिकल साइंस के असिस्टेंट प्रोफेसर डा. राजेश कुमार पांडेय ने एक स्वचालित कंप्यूटर तकनीक विकसित की है, जो रेटिना की सबसे बारीक रक्त वाहिकाओं को स्पष्ट रूप पहचानने में सक्षम है। ये नसे संकेत देती हैं कि शरीर में मधुमेह, रक्तचाप और धमनी काठिन्य (आरियोस्क्लेरोसिस) जैसे रोग चुपचाप पनप रहे हैं।

शोधकर्ता डा. राजेश पांडेय बताते हैं कि यह तकनीक 'पंक्चर्ड विंडो एल्गोरिदम पर आधारित है। यह कम रोशनी और कम कंट्रास्ट वाली छवियों में भी नसों को उभारने में सफल होती है, जबकि पारंपरिक तकनीकें असफल हो जाती हैं। लंदन स्थित पब्लिकेशन एल्सेवियर के प्रतिष्ठित जर्नल कंप्यूटर इन बायोलाजी मेडिसिन में प्रकाशित इस शोध की चर्चा मोतीलाल नेहरू राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एमएनएनआइटी) में आयोजित सेमिनार में भी हुई। वह बताते हैं कि पेटेंट की ओर बढ़ रहा यह शोध चिकित्सा निदान की दुनिया में नई क्रांति का संकेत दे रहा है। मानव रेटिना की रक्त वाहिकाएं बेहद पतली और मुड़ी तुड़ी होती हैं। सामान्य परिस्थितियों में खासकर कम रोशनी या कम कंट्रास्ट वाली तस्वीरों में इन्हें पहचानना कठिन हो जाता है। अब तक के पारंपरिक लाइन डिटेक्टर एल्गोरिदम इन नसों की पहचान में अक्सर चूक जाते थे।

इन तकनीकों की कमजोरी थी कि वे छवि की पृष्ठभूमि को गलत तरीके से समझ लेती थीं, जिससे नसों की वास्तविक आकृति और मोटाई सामने नहीं आ पाती थी। डा. पांडेय ने इस कमजोरी को चुनौती के रूप में स्वीकार किया और समाधान पंक्चर्ड विंडो एल्गोरिदम' से खोजा यह एल्गोरिदम आंखों के भीतर मौजूद बेहद पतली और मुश्किल से दिखाई देने वाली रक्त वाहिकाओं को अत्यंत स्पष्टता से पहचान सकती है। रक्त वाहिकाओं में होने वाले सूक्ष्म बदलाव संपूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति को दर्शाते हैं। चिकित्सा विज्ञान मान चुका है कि रेटिना की नसें शरीर के दूसरे अंगों में होने वाले परिवर्तनों की झलक देती हैं। मधुमेह, बीपी, धमनी काठिन्य और हृदय संबंधी रोग अक्सर रेटिना की नसों में पहले दिखाई देते हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

'हिम्मत' ने राज्यस्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस मनाया
समाज निर्माण में मीडिया की भूमिका महत्वपूर्ण

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

कटक/भूबनेश्वर: समाज निर्माण में मीडिया की भूमिका महत्वपूर्ण है। यदि प्रत्येक मीडिया संस्थान दबाव और प्रभाव से मुक्त होकर कार्य करे, तो चौथे स्तंभ का महत्व बढ़ेगा और पत्रकारों व समाचार पत्रों का स्तर निरंतर सुधरता रहेगा, ऐसा दैनिक 'हिम्मत' समाचार पत्र और 'सम्मेलन कार्यभाता संवादिक संघ' द्वारा आयोजित राज्यस्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस समारोह में उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों ने कहा। रविवार सुबह, स्थानीय बाराबती स्टेडियम परिसर के ओसीए सम्मेलन हॉल में 'सम्मेलन कार्यभाता संवादिक संघ' के उपाध्यक्ष रजनीकांत सामंत्रय के तत्वावधान में और 'हिम्मत' समाचार पत्र के संपादक एवं राज्य स्तर के मान्यता प्राप्त पत्रकार कमलाकांत दाश की अध्यक्षता में यह समारोह आयोजित किया गया। कटक महानगर निगम के महापौर सुभाष चंद्र सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया और कहा कि समाचार पत्र पत्रकारों को उनकी मेहनत का वास्तविक फल नहीं मिलता। वे अपने पेशे को एक व्रत की तरह लेते हैं और अपने भीतर कई फायदे और नुकसान को दबाते हैं और समाज की भलाई के लिए प्रयास करते रहते हैं। सरकार को पत्रकारों की सुरक्षा पर ध्यान देना चाहिए। चौधरी कटक के पूर्व विधायक डॉ पर्वत रंजन बिस्वाल मुख्य वक्ता थे। समाज के निर्माण में पत्रकारों की भूमिका महत्वपूर्ण है। जो भी देश या राज्य गरीबी, दलित हाशिए से मुक्त हुआ है, वह पत्रकारों की कलम का श्रेय माना जा सकता है। अपने भाषण में उन्होंने कहा कि वह विशेष रूप से ग्रामीण पत्रकारों की मदद और समर्थन के लिए हमेशा तैयार हैं और उपस्थित पत्रकारों को उपहार देकर सम्मानित किया। कटक जिला भाजपा अध्यक्ष सुकांत कुमार बिस्वाल ने सम्मानित अतिथि के रूप में भाग लिया और कहा कि अब उद्योगपति और व्यापारिक समूह समाचार पत्रों के मालिक बनने में रुचि दिखा रहे हैं। वे अपने पैसे और काले धन की रक्षा के लिए मीडिया की रक्षा कर रहे हैं। अब निर्भीक और निष्पक्ष समाचार पढ़ने की उच्च उम्मीद है, लेकिन ये पहले की तरह प्रकाशित नहीं हो रहे हैं। संपादकों और पत्रकारों को इस ओर ध्यान देने की जरूरत है। प्रसिद्ध बाल साहित्यकार डॉ. सुनामणि राउत सम्मानित अतिथियों में से एक थे और उन्होंने कुजीबार पत्रिका से लेकर आज के समाचार वितरण तक ओडिशा में समाचार पत्रों के इतिहास का वर्णन किया। कटक जिला बीजू जनता दल के अध्यक्ष प्रफुल्ल सिंह ने एक अन्य सम्मानित अतिथि के रूप में भाग लिया और राज्य के विभिन्न जिलों से आए 300 से अधिक पत्रकारों को बधाई दी और कहा कि राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर उनकी आवाज और कलम और अधिक तेज होती है। राज्य 'सम्पूर्ण कार्यकारी भाव संबादिक संघ' के अध्यक्ष संजय दास, संपादक प्रद्युम्न दास, प्रसन्ना प्रस्थी ने पत्रकारों के लाभ और ओडिशा में समाचार पत्रों के विकास के लिए अपने विचार व्यक्त किए। इसमें ओटीवी के कटक जिला प्रतिनिधि मनोज आचार्य को 'हिम्मतवाला संबादिक गौरव सम्मान' से सम्मानित किया गया और अन्य वरिष्ठ प्रतिष्ठित पत्रकारों को सम्मानित किया गया। 'हिम्मत' अखबार के प्रबंध संपादक हरश कुमार साहू, सह-संपादक इंद्रमणि मल्लिक, पाठ संपादक चित्तरंजन मोहंती, पत्रकार अमरेंद्र महापात्र, पत्रकार कर्मेश्वर स्वैन, हरप्रिया दलबेहेरा, मंजुलता इंद्रजीत, बनमाली रथ और कटक शहर के बुद्धिजीवी डॉ. किशोर चंद्र दाश, प्रख्यात व्यंग्यकार विभुप्रसाद नायक (डॉ. धर्मछदा), गोलमाल के संपादक माधव चंद्र स्वैन, पत्रकार दिलीप दास और कई अन्य प्रमुख वरिष्ठ पत्रकार मित्रों ने राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर अपने भाषण दिए। उद्घोषक रवींद्र महापात्र ने स्वागत भाषण के साथ मंच पर अतिथियों का स्वागत किया। अंत में, पत्रकार विश्वजीत धाल ने धन्यवाद ज्ञापन किया।

राज्य स्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस मनाया गया, भ्रामक समाचार प्रेस की विश्वसनीयता पर प्रश्नचिन्ह लगाते है

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर: लोकतंत्र को सुदृढ़ और सक्रिय बनाने में मीडिया की भूमिका महत्वपूर्ण है। सटीक समाचार कवरेज और रचनात्मक आलोचना लोकतंत्र को मज़बूत बनाती है। लेकिन आज के दौर में, प्रेस की विश्वसनीयता पर प्रश्नचिन्ह लग रहे हैं क्योंकि मीडिया द्वारा प्रसारित समाचार अक्सर भ्रामक तरीके से प्रसारित किए जाते हैं। ऐसे कई उदाहरण हैं जहाँ स्व-नियंत्रित मीडिया समाज निर्माण के साथ-साथ लोकतंत्र की रक्षा के लिए भी काम कर रहा है। इसलिए, अतिथिगणों ने विचार व्यक्त किया कि ज़िम्मेदार मीडिया प्रतिनिधियों को हर समाचार की सत्यता की जाँच करनी चाहिए और उसे जनता के सामने लाना चाहिए।

आज सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के सम्मेलन कक्ष में राज्य स्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित उत्कल विश्वविद्यालय के राजनीति विज्ञान विभाग के पूर्व प्रोफेसर सूर्य नारायण मिश्र ने कहा कि लोकतंत्र की रक्षा के प्रति मीडिया ने हमेशा अपनी नीति स्पष्ट की है। उन्होंने भारतीय प्रेस परिषद द्वारा इस वर्ष के आयोजन की थीम 'गलत सूचना के बढ़ते प्रसार के संदर्भ में मीडिया की विश्वसनीयता बनाए रखना' पर प्रकाश डाला और कहा कि मीडिया स्वयं भ्रामक और फर्जी खबरों से बचकर और जनता तक सटीक जानकारी पहुँचाकर जागरूकता पैदा करने में अपनी भूमिका तय करता है।

मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रवेंसा विश्वविद्यालय के सहायक प्रोफेसर डॉ. देवी लाल मिश्रा ने कहा कि समाचार प्रसारित करने से पहले प्रत्येक तथ्य की गहन समीक्षा आवश्यक है। उन्होंने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि भ्रामक खबरें लोकतंत्र और समाज के लिए हानिकारक हैं।

सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के निदेशक श्री अनुज कुमार दास पटनायक ने आज के आयोजन की अध्यक्षता की और कहा कि विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के दौरान अभ्यर्थी हमेशा मीडिया पर निर्भर रहे हैं। मीडिया से प्राप्त जानकारी के आधार पर ही उन्होंने कई स्तरों पर सफलता प्राप्त की है और अपने ज्ञान में वृद्धि की है। इसलिए, उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि ज़िम्मेदार मीडिया को समाचार प्रसारित करते समय भ्रामक खबरों से बचना चाहिए। सम्मानित अतिथि के रूप में शामिल हुए निदेशक (तकनीकी) श्री गुरबीर सिंह ने कहा कि झूठी खबरें, भले ही जानबूझकर न फैलाई गई हों, समाज और लोकतंत्र के लिए हानिकारक होती हैं। अतः मीडिया प्रतिनिधियों के लिए समाचार प्रसारण के दौरान सजग रहना आवश्यक है। बैठक में वरिष्ठ पत्रकार श्री पीतावास मिश्र ने भी अपने विचार प्रस्तुत किए।

इस अवसर पर महाविद्यालय स्तरीय ओड़िया एवं अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता के सर्वश्रेष्ठ प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। ओड़िया भाषण प्रतियोगिता में बिरला ग्लोबल विश्वविद्यालय की सुश्री सिमरन प्रथम, उत्कल विश्वविद्यालय की शाश्वती प्रियदर्शिनी द्वितीय और बख्शी जगबंधु स्वायत्त महाविद्यालय की र।शा नायक तृतीय स्थान पर रहीं और उन्हें पुरस्कृत किया गया। इसी प्रकार, अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता में केआईटी विश्वविद्यालय की समीना टी. गंडवा प्रथम, बीजेबी स्वायत्त महाविद्यालय की कृष्णा प्रियदर्शिनी होता द्वितीय और बिरला ग्लोबल विश्वविद्यालय की अर्चिता भांजा तृतीय स्थान पर रहीं। इस अवसर पर आयोजित समाचार पत्र प्रदर्शनी में सहयोग के लिए विभाग द्वारा श्री शशांक शेखर दाश, 'पेपरमैन इंडिया' को सम्मानित किया गया।

राज्य स्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस के अवसर पर स्थानीय जयदेव भवन में आयोजित समाचार पत्र प्रदर्शनी का उद्घाटन विभागीय अपर मुख्य सचिव श्री हेमंत शर्मा ने किया। इस प्रदर्शनी में कई पुराने और विदेशी समाचार पत्र प्रदर्शित किए गए हैं। इसमें 93 पत्रिकाएँ, 17 विदेशी समाचार पत्र, 240 ओडिया दैनिक और पुराने समाचार पत्र समेत 501 समाचार पत्र और पत्रिकाएँ प्रदर्शित की गई हैं।

उप निदेशक सुचेता प्रियदर्शिनी ने मुख्य अतिथि का परिचय कराया, जबकि सूचना अधिकारी रोज़लिन साहू ने कार्यक्रम का संचालन किया। कार्यक्रम में विभागीय अधिकारियों सहित बड़ी संख्या में मीडिया प्रतिनिधि और बुद्धिजीवी उपस्थित थे।

"लोकतंत्र की रीढ़ या बाज़ार का शोर? प्रेस की स्वतंत्रता की परीक्षा"

प्रेस की स्वतंत्रता लोकतंत्र की सबसे महत्वपूर्ण शर्त है।
जब पत्रकार निर्भय होते हैं, तब नागरिक सुरक्षित होते हैं।
लेकिन आज सत्ता, बाज़ार और डिजिटल शोर के बीच सत्य की आवाज़ दबती जा रही है। फेक न्यूज़, प्रोपेगेंडा और ट्रेंडिंग कंटेंट ने पत्रकारिता की गंभीरता को चुनौती दी है।
राष्ट्रीय प्रेस स्वतंत्रता दिवस हमें यह याद दिलाता है कि
यदि सवाल पूछने का साहस खत्म हो गया, तो लोकतंत्र भी केवल एक औपचारिकता बनकर रह जाएगा। स्वतंत्र, निष्पक्ष और साहसी पत्रकारिता ही राष्ट्र की चेतना और जनमत की असली रक्षा करती है।

डॉ. सत्यवान सौरभ

भारत हर साल 16 नवंबर को राष्ट्रीय प्रेस स्वतंत्रता दिवस मनाता है—एक ऐसा दिन जो हमें याद दिलाता है कि लोकतंत्र की मज़बूती का असली आधार सत्ता नहीं, सत्य की निर्भय अभिव्यक्ति है। यह दिन केवल पत्रकारों का उत्सव नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र के विवेक का पर्व है। क्योंकि लोकतंत्र तभी जीवित रहता है जब उसके नागरिकों को सच्चाई तक पहुँचने का अधिकार मिले और उसके पत्रकारों को सत्य कहने का साहस।

प्रेस की स्वतंत्रता दरअसल शब्दों की नहीं, विचारों की स्वतंत्रता है। यह केवल घटनाओं को रिपोर्ट करने का दायित्व नहीं, बल्कि उन सच्चाइयों को उजागर करने का संकल्प है जिन्हें सत्ता, व्यवस्था या समाज अक्सर छिपा देना चाहता है। पत्रकारिता की यही निडरता लोकतंत्र को जीवंत रखती है—क्योंकि सत्ता को नियंत्रित करने का सबसे मजबूत माध्यम न बंदूक है, न क़ानून, बल्कि क़लम की नैतिकता है।

1975 के आपातकाल के दौरान जब सेंसरशिप ने प्रेस का गला घोंट दिया था, तब भारतीय लोकतंत्र ने अपनी सबसे कड़ी परीक्षा दी। कई अख़बारों ने डरकर खाली कॉलम छापे, कई पत्रकारों ने जेलें देखीं, और कुछ आवाज़ें हमेशा के लिए खामोश हो गईं। यही कारण है कि यह दिवस उन संघर्षों का स्मरण भी है, जिन्होंने साबित किया कि प्रेस की स्वतंत्रता कोई कृपा नहीं—यह लोकतंत्र का जन्मसिद्ध अधिकार है।

आज डिजिटल युग ने पत्रकारिता को नई गति दी है, पर उसी के साथ अभूतपूर्व चुनौतियाँ भी पैदा की हैं। खबरों की यात्रा अख़बारों से मोबाइल स्क्रीन तक आ गई है। परंतु हर तेज़ समाचार विश्वसनीय हो, यह ज़रूरी नहीं। एल्गोरिद्म तय करते हैं कि जनता क्या देखेगी, और व्यूज़ यह तय करते हैं कि क्या "खबर" कहलाएगा। यही वह बिंदु है जहाँ पत्रकारिता और मनोरंजन की रेखाएँ धुंधली पड़ गई हैं।

ऐसे समय में प्रेस की ज़िम्मेदारी और भी बढ़ जाती है—क्योंकि जब सूचना का प्रवाह अनियंत्रित हो, तब सत्य की स्पष्टता ही एकमात्र मार्गदर्शक बनी रह जाती है।

पत्रकारिता का मूल यह नहीं है कि कौन सबसे पहले खबर दिखाता है; बल्कि यह है कि कौन सबसे पहले साहसपूर्वक सत्य दिखाता है। भारत के असंख्य पत्रकार आज भी गाँवों की कच्ची पगडंडियों से लेकर महानगरों की चकाचौंध तक, अपराध, भ्रष्टाचार, असमानता और अन्याय को उजागर करने में लगे हैं। वे अक्सर बिना सुरक्षा, बिना संसाधन और बिना संस्थागत संरक्षण के काम करते हैं। सच कहें तो पत्रकारिता आज भी एक पेशा नहीं—एक जोखिमभरा संघर्ष है।

प्रेस की स्वतंत्रता का मतलब यह नहीं कि वह सामाजिक उत्तरदायित्व से मुक्त है। फेक न्यूज़, आधा–सच और सनसनीखेज़ रिपोर्टिंग ने समाज में भ्रम फैलाया है। इसलिए पत्रकारिता की नैतिकता उसके अस्तित्व की पहली शर्त है। एक स्वतंत्र प्रेस तभी सम्मान पाती है जब वह निष्पक्ष, तथ्याधारित और जनहित में काम करे। सत्य को तोड़ने–मरोड़ने की स्वतंत्रता, स्वतंत्रता नहीं, अराजकता है।

सोशल मीडिया के दौर में पत्रकारिता को सबसे बड़ी चुनौती यह है कि इन्फ्लुएंसर और पत्रकार के बीच की दूरी कम होती जा रही है। जहाँ पत्रकार सत्य का पीछा करता है, वहीं इन्फ्लुएंसर ट्रेंड का। पत्रकार का लक्ष्य तथ्य होता है, इन्फ्लुएंसर का लक्ष्य व्यूज़। दुखद यह है कि कई बार जनता भी सरल मनोरंजन को कठिन सत्य पर प्राथमिकता देने लगी है।

यदि समाज सच सुनने की इच्छा खो देगा, तो पत्रकारिता की स्वतंत्रता भी धीरे-धीरे महत्वहीन हो जाएगी।

स्वतंत्र प्रेस केवल पत्रकारों की लड़ाई नहीं—यह नागरिकों का अधिकार है। नागरिक जितने जागरूक होंगे, प्रेस उतना ही निर्भीक होगा। अगर जनता आलोचनात्मक सोच खो देगी, तो प्रेस केवल बाज़ार और सत्ता का उपकरण बनकर रह जाएगी। इसलिए लोकतंत्र का स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि नागरिक अपने समाचार स्रोतों से क्या अपेक्षा रखते हैं—सच? या मनोरंजन?

यह चुनाव आने वाले समय में पत्रकारिता की दिशा तय करेगा।

आज भारत का मीडिया अनेक दबावों के बीच काम करता है—राजनीतिक, आर्थिक, कॉर्पोरेट और सामाजिक। कई बार सच्चाई कहने का परिणाम नौकरी जाना, मुकदमों में फँसना या जान जोखिम में डालना होता है। इसके बावजूद सैकड़ों पत्रकार आज भी निडर होकर लिखते हैं, बोलते हैं और मैदान में उतरते हैं।

उनका साहस हमें यह याद दिलाता है कि प्रेस की स्वतंत्रता कागज़ पर नहीं, जमीनी संघर्षों से जीवित रहती है।

राष्ट्रीय प्रेस स्वतंत्रता दिवस का उद्देश्य केवल इतिहास को याद करना नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को यह चेतावनी देना भी है कि प्रेस कमजोर हुआ तो लोकतंत्र भी कमजोर हो जाएगा। जब सवाल पूछना अपराध बन जाए और चुप्पी सुरक्षा का साधन, तब लोकतंत्र का हृदय मंथर होने लगता है।

इसीलिए पत्रकारिता को पुनः उस मूल स्थान पर लौटना होगा जहाँ सच्चाई सर्वोच्च हो—न मालिक से डर, न बाज़ार से, न व्यवस्था से।

समाज के लेखकों, कवियों, शिक्षकों और विद्वानों पर भी यह जवाबदेही है कि वे पत्रकारिता की इस गिरावट और दबाव को समझें। एक राष्ट्र केवल विज्ञान, उद्योग या सेना से महान नहीं बनता; वह महान तब बनता है जब उसमें विचार, संवाद और सत्य की संस्कृति जीवित हो।

और यह संस्कृति प्रेस के बिना संभव नहीं है।

अंततः यह समझना आवश्यक है कि प्रेस की स्वतंत्रता सिर्फ एक संवैधानिक प्रावधान नहीं—यह राष्ट्र की नैतिक आत्मा है। जहाँ प्रेस डरकर लिखे, वहाँ समाज कभी स्वतंत्र नहीं हो सकता। और जहाँ पत्रकारिता सवाल पूछने से हिचक जाए, वहाँ लोकतंत्र धीरे-धीरे रस्म में बदल जाता है।

16 नवंबर इसीलिए महत्वपूर्ण है—क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि
एक राष्ट्र उतना ही स्वतंत्र है,
जितना उसका पत्रकार स्वतंत्र है।

लोकतंत्र में मतदाता सूची की शुचिता का प्रश्न और एसआईआर की अनिवार्यता

भारत में चुनाव केवल राजनीतिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि लोकतंत्र का सबसे जीवंत उत्सव है। मतदान जनता को अपनी आवाज़ सुनाने और नीतिगत दिशा तय करने का अवसर प्रदान करता है। इस दौरान प्रशासन निष्पक्षता, सुरक्षा और पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए व्यापक व्यवस्थाएँ करता है—मतदान केंद्रों की तैयारी से लेकर जागरूकता अभियानों तक। चुनाव आयोग द्वारा की गई व्यवस्थाएँ नागरिकों के भरोसे को मजबूत करती हैं। वोट देना केवल अधिकार नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी भी है, जो राष्ट्र के भविष्य को दिशा देती है।

— डॉ. प्रियंका सौरभ

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है, जहाँ शासन की असली शक्ति जनता के हाथों में निहित मानी जाती है। यहाँ सरकार जनता द्वारा चुनी जाती है और संविधान की स्पष्ट व्यवस्था के अनुसार यह प्रक्रिया चुनाव आयोग की निष्पक्ष संरचना और उसकी कार्यशैली द्वारा संचालित होती है। मतदाता सूची इस पूरी प्रक्रिया की आधारशिला है—क्योंकि उसी के माध्यम से नागरिक अपने मताधिकार का प्रयोग करते हैं। इसलिए मतदाता सूची की विश्वसनीयता और शुचिता लोकतंत्र की स्थिरता के लिए अत्यंत आवश्यक है। यही संदर्भ विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया—स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (Special Intensive Revision – SIR)—को अत्यधिक महत्वपूर्ण बनाता है।

मतदाता सूची में त्रुटियाँ कई रूपों में सामने आती हैं—मृत व्यक्तियों के नाम, एक व्यक्ति का दो स्थानों पर नाम, पात्र मतदाताओं के नाम का गायब होना, या पते के परिवर्तन के बावजूद संशोधन न होना। ऐसी स्थिति चुनावों की निष्पक्षता पर प्रश्नचिह्न खड़े करती है। भारतीय संविधान का अनुच्छेद 324 चुनाव आयोग को व्यापक अधिकार देता है, जिसमें चुनाव संचालन, नियंत्रण, निर्देशन और पर्यवेक्षण शामिल हैं। अतः एसआईआर केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि संवैधानिक रूप से स्थापित लोकतांत्रिक दायित्व है।

1950 में संविधान लागू होने के बाद से ही चुनाव आयोग नियमित रूप से मतदाता सूची में संशोधन करता रहा है। कुछ राज्यों में एसआईआर के दौरान बड़ी मात्रा में मृतकों के नाम हटाए गए, गलत प्रविष्टियाँ सुधारी गईं, और स्थानांतरित या नए पात्र मतदाताओं को सूची में जोड़ा गया। बिहार और बंगाल में हुए पुनरीक्षणों के उदाहरण बताते हैं कि लंबे समय से निष्क्रिय पड़े नामों को हटाने से मतदाता सूची अधिक वास्तविक और पारदर्शी बन सकी। बंगाल में 7.6 करोड़ मतदाताओं की सूची में से लगभग 47 लाख नाम हटाए गए, जिससे पता चलता है कि अगर नियमित संशोधन न हो तो सूची कितनी विकृत हो सकती है।

मतदाता सूची में त्रुटियाँ केवल तकनीकी समस्या नहीं—वे चुनावी निष्पक्षता, प्रतिनिधित्व के अधिकार और जनविश्वास पर सीधा आघात करती हैं। यदि किसी नागरिक का नाम सूची से गायब है, तो वह अपने मौलिक लोकतांत्रिक अधिकार—मताधिकार—से वंचित हो जाता है। दूसरी ओर, मृतकों या स्थानांतरित लोगों के नाम बने रहने से फर्जी मतदान या राजनीतिक दुरुपयोग की आशंका बढ़ती है। इन विसंगतियों से लोकतंत्र की वैधता कमजोर होती है।

कुछ लोग एसआईआर को राजनीतिक हस्तक्षेप या सरकार द्वारा मतदाता सूचियों में हस्तक्षेप के रूप में देखने लगते हैं, जबकि यह शंका तथ्यहीन है। मतदाता सूची का शुद्धिकरण किसी दल की जीत या हार के लिए नहीं, बल्कि निष्पक्ष चुनाव प्रक्रिया के लिए आवश्यक है। चुनाव आयोग पूर्णतः स्वायत्त संस्था है और उसके निर्णय न्यायालयों द्वारा भी संरक्षित माने जाते हैं। सुप्रीम कोर्ट ने कई फैसलों में स्पष्ट कहा है कि निष्पक्ष चुनाव लोकतंत्र की आधारशिला है और इसके लिए मतदाता सूची की शुचिता सुनिश्चित करना अनिवार्य है।

एसआईआर के दौरान नागरिकों की सक्रिय भागीदारी भी महत्वपूर्ण है। यदि लोग स्वयं अपनी प्रविष्टियों की जाँच न करें, त्रुटियाँ सम्बंधित बूथ लेवल अधिकारियों को न बताएं, और दस्तावेज उपलब्ध न कराएं तो प्रक्रिया धीमी हो जाती है। आज भी बड़ी संख्या में ऐसे नागरिक हैं जिनके नाम गलत होने पर वे स्वयं सुधार के लिए आगे नहीं आते। यह उदासीनता लोकतंत्र को कमजोर करती है। इसलिए चुनाव आयोग ने डिजिटल साधनों—जैसे वोटर हेल्पलाइन ऐप, ऑनलाइन फॉर्म, पोर्टल—का उपयोग बढ़ाया है ताकि लोग आसानी से संशोधन कर सकें।

एसआईआर के विरोध करने वालों को यह समझना चाहिए कि यह प्रक्रिया मतदाता सूची में विसंगतियों को दूर करने, फर्जी मतदान रोकने और सही मतदाता आधार सुरक्षित करने के लिए है। जिन राज्यों में यह प्रक्रिया रोकी गई या राजनीतिक विवाद के कारण ठप हो गई, वहां मतदाता सूची में भारी त्रुटियाँ पाई गईं। ऐसे मामलों में न्यायालयों ने स्वयं दिशा-निर्देश जारी कर मतदाता सूची के शुद्धिकरण की आवश्यकता दोहराई है। अतः एसआईआर का विरोध लोकतांत्रिक मूल्यों का विरोध है। भारत जैसे विशाल देश में जहाँ 96 करोड़ से अधिक मतदाता हैं, वहां मतदाता सूची का अद्यतन एक अत्यंत जटिल, विशाल और सतत प्रक्रिया है। इसे केवल सरकारी जिम्मेदारी मानना पर्याप्त नहीं; यह नागरिक कर्तव्य भी है। चुनाव आयोग केवल ढाँचा देता है, लेकिन उसे प्रभावी बनाने का दायित्व जनता के सहयोग पर निर्भर है। मतदाता सूची में अपनी प्रविष्टि को सही रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना मतदान के दिन वोट देना।

अंततः, लोकतंत्र केवल मतदान का दिन नहीं—पूरी व्यवस्था का नाम है। इस व्यवस्था को मजबूत बनाए रखने के लिए मतदाता सूची की शुचिता सर्वोपरि है। एसआईआर यही सुनिश्चित करता है कि चुनाव निष्पक्ष, पारदर्शी और विश्वसनीय हों। यह लोकतांत्रिक प्रणाली की आत्मा को जीवित रखता है और नागरिकों के अधिकारों को सुरक्षित करता है। इसलिए मतदाता सूची के नियमित शुद्धिकरण को लेकर जागरूकता बढ़ाना, नागरिकों को भागीदारी के लिए प्रेरित करना और एसआईआर जैसी प्रक्रियाओं को सहयोग देना हर जिम्मेदार नागरिक का कर्तव्य है।

सीमांचल में बदलती राजनीतिक तस्वीर और एमआईएम की जीत

शम्स आगाज़

बिहार की हालिया विधानसभा चुनावो में सीमांचल का राजनीतिक माहौल पूरे राज्य के परिदृश्य में एक अलग पहचान बना गया। हालांकि समग्र रूप से मुस्लिम प्रतिनिधित्व निराशाजनक रहा और राज्य में मुस्लिम आबादी के बावजूद केवल कुछ ही प्रतिनिधि विधानसभा तक पहुंच पाए, लेकिन मुस्लिम बहुल सीमांचल ने एक बिल्कुल अलग तस्वीर पेश की। यहां के मतदाताओं ने अपनी राजनीतिक प्राथमिकताओं का ऐसा प्रदर्शन किया, जिसने न केवल क्षेत्रीय राजनीति की दिशा तय की बल्कि राज्यव्यापी मुस्लिम राजनीति की सोच पर भी गहरा प्रभाव डाला।इस चुनाव में ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहाद-ए-मुस्लिमीन (एमआईएम) ने सीमांचल में अपनी मजबूत जड़ें जमा लीं और पाँच सीटों पर जीत हासिल कर यह साबित किया कि यदि कोई पार्टी लगातार जमीनी स्तर पर काम करे, समस्याओं को समझकर उन्हें प्रभावी तरीके से जनता के सामने रखे और नेतृत्व में ईमानदारी व स्थिरता दिखाए, तो जनता उसे स्वीकार करने में हिचकिचाती नहीं।

सीमांचल के उन पाँच उम्मीदवारों में, जिन्होंने एमआईएम के टिकट पर जीत हासिल की, राज्य अध्यक्ष अख्तरुल ईमान ने अमौर असेंबली क्षेत्र से पुनः जीत दर्ज की। यह जीत न केवल उनकी राजनीतिक दूरदर्शिता का प्रमाण है, बल्कि उनके लगातार और संगठित जनता संपर्क का भी सबूत है, जिसने लोगों के दिलों में उनके प्रति विश्वास को और मजबूत किया। अख्तरुल ईमान को सिमांचल में एक मजबूत, निडर और सक्रिय राजनीतिक आवाज के रूप में देखा जाता है। उनके बारे में यह धारणा आम है कि वे राजनीतिक सौदेबाजी से ज्यादा जनता के मुद्दों को प्राथमिकता देते हैं। इसी कारण उनकी जीत पार्टी के लिए मजबूत सहारा साबित हुई और अन्य क्षेत्रों में एमआईएम के उम्मीदवारों को उत्साह मिला।

साथ ही, बायसी से गुलाम सरवर की जीत ने यह स्पष्ट किया कि यहां के मतदाताओं ने ऐसी नेतृत्व को प्राथमिकता दी जो जमीनी हकीकतों से पूरी तरह परिचित हो और जो केवल पहचान के आधार पर नहीं बल्कि सामाजिक न्याय, विकास की कमी और बुनियादी सुविधाओं की कमी जैसे मुद्दों को प्रभावी ढंग से उजागर करे। बायसी एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ संसाधनों की कमी, पिछड़ापन, अशिक्षा और स्वास्थ्य समस्याएँ लंबे समय से चुनौती रही हैं। गुलाम सरवर ने इन समस्याओं को अपनी चुनावी रणनीति का केंद्रीय हिस्सा बनाया और जनता में मौजूद असंतोष और हताशा को अपनी राजनीतिक ताकत में बदल दिया। यही वजह है कि मतदाताओं ने उन पर भरोसा करते हुए उन्हें सफलता दिलाई।

सीमांचल की तीसरी महत्वपूर्ण सीट जौकीहाट से मुरशिद आलम की जीत ने यह साबित किया कि यहां का राजनीतिक मूड तेजी से बदल रहा है। वर्षों तक यह क्षेत्र पारंपरिक राजनीतिक परिवारों और विशेष पार्टियों का गढ़ माना जाता था, लेकिन इस बार जनता ने वैकल्पिक नेतृत्व को चुना और यह दिखा दिया कि जब समस्याएँ अनसुलझी रहें, विकास रुका रहे और जनता की आवाज़ विधानसभा तक न पहुंचे, तो राजनीतिक बदलाव अनिवार्य हो जाता है। मुरशिद आलम की जीत इसी बदलाव का स्पष्ट उदाहरण है। उन्होंने खुद को सक्रिय और प्रभावी नेतृत्व के रूप में प्रस्तुत किया, जनता के साथ मजबूत संपर्क बनाया और भरोसा पैदा किया कि नया नेतृत्व भविष्य में और मजबूत भूमिका निभा सकता है।

इसी तरह, कोचाधामन से सरवर आलम की जीत भी एमआईएम की राजनीतिक रणनीति और स्थानीय मतदाताओं की राजनीतिक समझ की गहराई को दर्शाती है। कोचा धमण भी उन क्षेत्रों में शामिल है जो बुनियादी सुविधाओं की कमी, शिक्षा की कमी और आर्थिक पिछड़ापन झेल रहे हैं। सरवर आलम ने चुनावी अभियान में यह स्पष्ट किया कि उनकी राजनीति केवल नारेबाज़ी नहीं बल्कि व्यावहारिक योजनाओं, मूलभूत जरूरतों और जमीनी समस्याओं के समाधान पर आधारित है। मतदाताओं ने इस वादे पर विश्वास करते हुए उन्हें जीत दिलाई।

बहादुर गंज से तौसीफ आलम की जीत ने एमआईएम की पाँच सीटों की सफलता को पूर्ण किया। बहादुर गंज ऐसा क्षेत्र है जहाँ पिछले कई चुनावों में राजनीतिक उतार-चढ़ाव का सिलसिला चलता रहा। यहां की जनता राजनीतिक रूप से काफी जागरूक मानी जाती है और हर चुनाव में प्रदर्शन के आधार पर निर्णय लेती है। तौसीफ आलम ने न केवल अपने चुनावी अभियान में स्थानीय समस्याओं को केंद्रित किया, बल्कि विकास योजनाओं के लिए स्पष्ट रणनीति भी पेश की। उनकी जीत इस बात का प्रमाण है कि जब जनता महसूस करती है कि कोई उम्मीदवार उनके मुद्दों को वास्तविक रूप से समझता है और उनके समाधान के लिए तैयार है, तो वह उसे वोट देने में संकोच नहीं करती।

एमआईएम की इन सफलताओं के माध्यम से सीमांचल ने स्पष्ट रूप से यह संदेश दिया कि वह अपनी राजनीतिक पहचान और प्रतिनिधित्व के लिए नया रास्ता बना रहा है। यह स्थिति न केवल क्षेत्रीय राजनीति में निर्णायक मोड़ है, बल्कि राज्य स्तर पर मुस्लिम राजनीतिक सोच के नए निर्माण का संकेत भी है। जहाँ अन्य पार्टियाँ मुस्लिम प्रतिनिधित्व को केवल चुनावी आवश्यकता के रूप में इस्तेमाल करती हैं, वहीं एमआईएम ने इसे संगठित और प्रभावी राजनीतिक शक्ति में बदलने का गंभीर प्रयास किया। यही कारण है कि जनता ने इसे स्वीकार किया।

हालांकि कांग्रेस का प्रदर्शन अपेक्षाकृत कमजोर रहा, लेकिन किशनगंज से क़मरुल हुदा और अररिया से अबिदुर रहमान की जीत ने यह स्पष्ट किया कि कांग्रेस का राजनीतिक अस्तित्व पूरी तरह समाप्त नहीं हुआ। ये दोनों नेता अपनी सादगी, जनता के साथ संपर्क और संतुलित राजनीतिक शैली के माध्यम से मतदाताओं के दिल तक पहुंचने में सफल रहे। क़मरुल हुदा ने किशनगंज की जनता की समस्याओं को गंभीरता से उठाया और उन्हें प्रभावी तरीके से विधानसभा तक ले जाने का वादा किया, जिसे मतदाताओं ने सराहा।

पूरे चुनावी परिदृश्य का विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट होता है कि सीमांचल के लोग अपने राजनीतिक निर्णयों में तेजी से बदलाव ला रहे हैं। वे अब पारंपरिक राजनीति से आगे बढ़कर ऐसी नेतृत्व को प्राथमिकता दे रहे हैं जो उनकी पहचान, समस्याओं, विकास आवश्यकताओं और सामाजिक न्याय की आवाज़ को वास्तविक रूप से विधानसभा तक पहुँचाए। एमआईएम की सफलता इसी बढ़ते राजनीतिक जागरूकता और बदलती प्राथमिकताओं का परिणाम है।

यह चुनाव केवल सीमांचल के लिए राजनीतिक बदलाव नहीं, बल्कि सामाजिक जागरूकता की शुरुआत भी हैं। जनता ने यह साबित किया कि यदि वे एकजुट होकर निर्णय लें, तो बड़ी राजनीतिक पार्टियों के संतुलन को भी बदल सकते हैं। एमआईएम, आरजेडी और कांग्रेस की सीमित सफलताएँ और जेडीयू का कमजोर प्रदर्शन यह संकेत देते हैं कि जनता अब भावनात्मक नारेबाज़ी की बजाय वास्तविक प्रदर्शन को महत्व देती है। उन्हें ऐसे नेता चाहिए जो उनके बीच रहें, उनकी समस्याओं को समझें, उनके मुद्दों को प्रभावी ढंग से विधानसभा में उठाएं और उनके भविष्य को सुरक्षित बनाने के लिए गंभीरता से काम करें।

इन परिणामों से यह भी स्पष्ट होता है कि यदि भविष्य में मुस्लिम नेतृत्व में एकता स्थापित हो जाए, राजनीतिक एजेंडा स्पष्ट हो, प्राथमिकताएँ सही ढंग से तय हों और जनता के साथ मजबूत संपर्क बने, तो न केवल सीमांचल बल्कि पूरे बिहार में मुस्लिम प्रतिनिधित्व मजबूत हो सकता है। एमआईएम की वर्तमान सफलता ने इस संभावना को और बल दिया है। इसी तरह, आरजेडी की मौजूदगी ने यह दिखाया कि सेकुलर और विकासमुखी राजनीति के लिए भी जगह है। कांग्रेस की आंशिक सफलता और जेडीयू की कमजोरी ने भविष्य में राजनीतिक परिदृश्य को खुला छोड़ दिया है कि कौन सी पार्टी बेहतर रणनीति के साथ जनता के करीब पहुंचती है।

ये चुनाव यह भी दर्शाते हैं कि सीमांचल अब राजनीतिक रूप से पहले से अधिक स्वतंत्र सोच रखता है। यहां की जनता ने स्पष्ट कर दिया कि वे किसी भी पार्टी को केवल धार्मिक या पारंपरिक आधार पर नहीं बल्कि प्रदर्शन, चरित्र, ईमानदारी और जमीनी हकीकतों के आधार पर वोट देंगे। यह बदलाव न केवल स्वागत योग्य है, बल्कि बिहार की समग्र राजनीति के लिए भी सकारात्मक संकेत है।

यदि यह जागरूकता और चेतना का सफर इसी तरह जारी रहा, तो आने वाले चुनावों में न केवल सीमांचल बल्कि पूरे बिहार में राजनीतिक ताकत का नक्शा बदल सकता है। सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या राजनीतिक पार्टियाँ इस बदलाव को समझकर अपनी रणनीति बेहतर बनाएंगी या जनता और नए राजनीतिक विकल्प खोजेगी। समय के साथ इसका उत्तर सामने आएगा, लेकिन फिलहाल यह स्पष्ट है कि सीमांचल ने इस बार अपनी राजनीतिक शक्ति और जागरूकता जिस तरह प्रदर्शित की है, वह बिहार की राजनीति के लिए एक नए अध्याय की शुरुआत है।

बिहार चुनाव परिणाम पर रणनीतिः डॉ. राजकुमार यादव ने राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष प्रफुल्ल पटेल से की मुलाकात

परिवहन विशेष न्यूज

राउरकेलाः राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) ओडिशा के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजकुमार यादव ने बिहार विधानसभा चुनाव और उसके ताज़ा परिणामों को लेकर पार्टी के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष श्री प्रफुल्ल पटेल से महत्वपूर्ण मुलाकात की। बैठक में बिहार के बदलते राजनीतिक समीकरण, वोट प्रतिशत, सीटों के रुझान तथा एनसीपी की आगामी संगठनात्मक रणनीति पर विस्तृत चर्चा हुई।

डॉ. यादव ने बताया कि बिहार चुनाव परिणामों ने स्पष्ट संकेत दिया है कि राज्य में क्षेत्रीय दलों के बीच प्रतिस्पर्धा और गठबंधन राजनीति दोनों और मजबूत हो रही है। बैठक में यह समीक्षा की गई कि बिहार में एनसीपी किस प्रकार अपने संगठन को ज़मीनी स्तर पर विस्तार दे सकती है और युवाओं, किसानों, महिलाओं तथा विभिन्न जातीय समीकरण के क्षेत्र से जुड़े वर्गों को अधिक प्रभावी तरीके से जोड़ सकती है।

श्री यादव ने ओडिशा और बिहार इकाइयों के बीच बेहतर तालमेल पर जोर देते हुए कहा कि आने वाले महीनों में पार्टी रणनीतिक विस्तार, बूथ-स्तरीय नेटवर्क और राजनीतिक संवाद को गति देगी। प्रतिनिधि मंडल का हिस्सा रहे बिहार प्रदेश अध्यक्ष श्री सूर्यकांत कुमार सिंह ने भी आश्वासन दिया कि बिहार इकाई राष्ट्रीय नेतृत्व के दिशा-निर्देशों के अनुसार मजबूत भूमिका निभाते हुए आने वाले लोकसभा चुनाव मे विजय का परचम लहराएगी।

मुलाकात को बिहार की बदलती राजनीतिक परिस्थिति में एनसीपी के भविष्य की रणनीति का महत्वपूर्ण कदम के रूप मे देखा जा रहा है।

भाषा विभाग पंजाब ने गुरु नगरी में आयोजित किया कवि दरबार 'अमृतसर साहित्य उत्सव' में देश-विदेश के शायरों ने जमाया रंग

'अमृतसर साहित्य उत्सव' में देश-विदेश के शायरों ने जमाया रंग

अमृतसर, 16 नवंबर (साहिल बेरी)

भाषा विभाग पंजाब की ओर से आज खालसा कॉलेज में चल रहे 'अमृतसर साहित्य उत्सव' के दूसरे दिन कवि दरबार का आयोजन किया गया। भाषा विभाग के निदेशक जसवंत सिंह ज़फ़र की अगुवाई में हुए इस कवि दरबार में देश-विदेश से पहुंचे पंजाबी कवियों ने अपना काव्य प्रस्तुत कर महफ़िल को शायराना रंग से भर दिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अजायब हुंदल ने की, जबकि मेजबान कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. आतम सिंह रंधावा ने आए हुए मेहमानों और कवियों का स्वागत किया।

इस अवसर पर जसवंत सिंह ज़फ़र ने अपनी तीन काव्य रचनाएँ—'बायोडाटा', 'रूहां दा बहाना' और 'मन विचारा'—के माध्यम से आज के समाज के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भाषा विभाग हमेशा भाषाओं और साहित्य के विकास के लिए प्रतिबद्ध है और इसी उद्देश्य से उच्च स्तर के साहित्यिक आयोजन करने वालों को प्रोत्साहित करता है।

अपने अध्यक्षीय भाषण में अजायब हुंदल ने अपनी कविता 'नेम प्लेट' के माध्यम से आज के समाज में अपनी पहचान के लिए संघर्ष कर रहे व्यक्ति की तस्वीर पेश की। शायरा जस्प्रीत गिल ने 'अगले जनम 'च मैं बिर्ख होणा' कविता द्वारा मां के रिश्ते की महत्ता को उजागर किया। रमन संधू ने अपनी काव्य पंक्तियों द्वारा समाज के अनेक पक्षों पर रोशनी डाली। डॉ. रविंदर बटाला ने 'कविता कहिंदी है' के माध्यम से समाज के प्रति कवि की जिम्मेदारियों को रेखांकित किया।

सिमरत गगन ने 'कवि कुड़ियां' कविता द्वारा कवयित्रियों की भावनाओं को अभिव्यक्त किया। रविंदर सहिरा (अमेरिका) ने 'हर्फ़ उधारे' कविता के माध्यम से दोनों पंजाबों की सांझ का वर्णन किया। देविंदर सैफ़ी ने अपने साहित्यिक टप्पों के ज़रिए मौजूदा सामाजिक और राजनीतिक कुरीतियों पर प्रहार किया। जगविंदर जोधा ने भी अपनी काव्य पंक्तियों से देश की राजनीतिक व्यवस्था पर व्यंग्य किया। प्रो. कुलवंत ओजला ने किसानों और प्रवासियों के दर्द को कविता के माध्यम से सामने रखा।

अंबरीश ने 'सुआणी', 'कुकनुस' और 'किताबां' पर आधारित काव्य प्रस्तुतियां दीं। श्रोमणि कवि दर्शन बुट्टर ने 'पिंड दी अॅघरी पौंण तों ना जरिया गया' कविता को तुरन्नुम में गाकर कवि दरबार को खास रंग दिया। इसके अलावा बीबा बलवंत, अरतिंदर संधू, विशाल ब्यांस, सुहिंदरबीर, विजेता भारद्वाज, प्यारा सिंह कुद्दोवाल और रितु वासुदेव ने भी अपनी कविताओं से समां बांधा।

इस अवसर पर साहित्य और कला जगत से जुड़ी हस्तियाँ—सुखी बाठ (कनाडा), कॉलेज प्रबंधन समिति सदस्य परमजीत सिंह गिल, फिल्म अभिनेता हरदीप गिल, नाटककार केवल धालीवाल, डॉ. परमेंदर सिंह (मुखी, पंजाबी अध्ययन विभाग), शोध अधिकारी इंदरजीत सिंह और डॉ. हीरा सिंह भी उपस्थित थे। मंच संचालन शोध अधिकारी डॉ. सुखदर्शन सिंह चहिल ने किया। भाषा विभाग और खालसा कॉलेज की ओर से कवियों का सम्मान किया गया।

इस मौके पर रविंदर सहिरा की पुस्तक 'लाहौर दीआँ गलां', इकवाक सिंह पट्टी की पुस्तक 'वाह उस्ताद वाह', लवप्रीत सिंह का काव्य संग्रह 'जानी दूर गए' और मख्खण कोहाड़ की पुस्तक 'कोहाड़ जी' का लोकार्पण भी किया गया।

तस्वीरः अमृतसर साहित्य उत्सव के दौरान खालसा कॉलेज में आयोजित कवि दरबार में भाग लेने वाले कवियों को सम्मानित करते हुए निदेशक जसवंत सिंह ज़फ़र, डॉ. आतम रंधावा, डॉ. परमेंदर सिंह, अजायब सिंह हुंदल और अन्य गणमान्य व्यक्ति।

माझा क्षेत्र के गदरियों की याद में धालीवाल द्वारा गुरवाली में लाइब्रेरी का उद्घाटन

– शहीद करतार सिंह सराभा के साथ शहीद हुए 6 साथियों की याद में आयोजित कार्यक्रम

अमृतसर, 16 नवंबर (साहिल बेरी)

"माझा की धरती ने गदर आंदोलन में बड़ा योगदान दिया है। इन शहीदों ने न सिर्फ आज़ादी की लड़ाई में हिस्सा लिया, बल्कि आज़ादी के असली मायने भी देशवासियों को समझाए, जिसके चलते लोगों का साथ गदरियों को मिला और यह देश को आज़ाद करवाने के लिए बहुत जरूरी था।"

यह शब्द विधायक सरदार कुलदीप सिंह धालीवाल ने उस कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहे, जो सरदार करतार सिंह सराभा के साथ शहीद हुए 6 गदरियों – जिनमें से 3 गुरवाली गांव से और 1 सुरसिंह गांव से थे – की याद में गुरवाली में आयोजित किया गया। इस अवसर पर उन्होंने हल्का विधायक सरदार जसविंदर सिमरन दास के साथ मिलकर शहीदों की याद में स्कूल में बनाई गई लाइब्रेरी का उद्घाटन किया।

विधायक धालीवाल ने कहा कि सराभा जी की याद में तो हर साल कार्यक्रम होते हैं, लेकिन उनके साथ शहीद हुए —

* स. बख्शीस सिंह,
* स. सुरैन सिंह (बड़ा),
* स. सुरैन सिंह (छोटा) — (तीनों गुरवाली गांव से),
* स. जगत सिंह (गांव सुरसिंह),
* स. हर्नाम सिंह (जिला सियालकोट)

और विशणू गणेश पिंगले (महाराष्ट्र) —

इन शहीदों को कभी याद नहीं किया गया। उन्होंने कहा कि अब इन सभी शहीदों को याद करके उन्हें बेहद अच्छा महसूस हो रहा है। साथ ही उन्होंने आश्वासन दिया कि आज़ादी के आंदोलन में योगदान देने वाले इन शहीदों के गांवों का विकास करवाया जाएगा।

बताते चलें कि कैबिनेट मंत्री रहते हुए उन्होंने गुरवाली गांव को अपने विवेकाधीन कोष से 10 लाख रुपये प्रदान किए थे।

उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान शहीदों के सपनों का पंजाब बनाना चाहते हैं, और यह तभी संभव है जब हम सबके भीतर राष्ट्रीय चेतना जागृत हो। उन्होंने कहा कि आज़ादी के बलिदानियों की सोच को जिंदा रखकर ही यह संभव हो सकता है और इसे कायम रखने के लिए हर प्रयास किया जाएगा।

इस अवसर पर संबोधित करते हुए विधायक सरदार जसविंदर सिंह रमदास ने कहा कि पंजाब ने सबसे पहले अंग्रेजों के खिलाफ संघर्ष शुरू किया था और इतिहास गवाह है कि 1840 के दशक से ही पंजाबियों ने अंग्रेजों से मुकाबला करना शुरू कर दिया था। इसी कारण यह राष्ट्रीय चेतना पूरे देश में फैली। उन्होंने कहा कि पंजाब बहादुर योद्धाओं की धरती है और पूरे देश को पंजाब पर गर्व है।

इसके अलावा इस अवसर पर आज़ादी के आंदोलन से जुड़े परिवारों के सदस्य – अर्शदीप सिंह, गुरभजन सिंह, सरदूल सिंह, सरपंच राम सिंह, प्रिंसिपल जीत कौर भी मौजूद थे।

सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, पंजाब

अमृतसर में पाकिस्तान आधारित हथियार और नार्को नेटवर्क का पर्दाफाश; छह पिस्तौलों, 1 किलो हेरोइन सहित पाँच गिरफ्तार

अमृतसर में पाकिस्तान आधारित हथियार और नार्को नेटवर्क का पर्दाफाश; छह पिस्तौलों, 1 किलो हेरोइन सहित पाँच गिरफ्तार उक्त आरोपी अपराधी तत्वों को हथियारों की खेपों की करते थे सप्लाई : सीपी अमृतसर गुरप्रीत भुल्लर

अमृतसर, 16 नवंबर (साहिल बेरी)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के दिशा-निर्देशों के तहत पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने की चल रही मुहिम के दौरान, अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने पाँच व्यक्तियों को 1.01 किलोग्राम हेरोइन और छह आधुनिक पिस्तौलों सहित गिरफ्तार करके पाकिस्तान से जुड़े हथियार एवं नार्को नेटवर्क का पर्दाफाश किया है। यह जानकारी आज यहां पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी।

गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान अकाश मसीह और प्रिंस दोनों निवासी पंडोरी गांव, अमृतसर ग्रामीण; करनबीर सिंह उर्फ करन निवासी चौगांवां गांव, अमृतसर ग्रामीण; सुखविंदर सिंह निवासी हेतमपुरा गांव, अमृतसर ग्रामीण; और गुरभेज सिंह उर्फ भेजा निवासी लाहियां गांव, तरनतारन के रूप में हुई है। बरामद किये गये पिस्तौलों में पाँच .30 बोर पिस्तौल और एक 9 एमएम ग्लॉक पिस्तौल शामिल है।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि प्राथमिक जांच में पता चला है कि गिरफ्तार किये गये आरोपी पंजाब में अवैध हथियार और नशीले पदार्थ प्राप्त करने और उनकी डिलीवरी करने के लिए सोशल मीडिया ऐप्लिकेशनों के जरिए पाकिस्तान-आधारित संचालकों से तालमेल कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सभी आरोपी अंतरराष्ट्रीय सीमा के नज़दीक बसे गांवों से संबंध रखते हैं और अपने संचालकों के निर्देशों पर अवैध खेपें प्राप्त करते थे।

डीजीपी ने कहा कि इस मामले में शामिल संचालकों की पहचान करने और पूरे नेटवर्क का पर्दाफाश करने के लिए आगे की जांच जारी है।

इस ऑपरेशन के बारे में जानकारी देते हुए अमृतसर के पुलिस कमिश्नर (सीपी) गुरप्रीत सिंह भुल्लर ने बताया कि छेहरटा के पास एक योजनाबद्ध नाकाबंदी के दौरान पुलिस टीमों ने आरोपी अकाश मसीह और प्रिंस को गिरफ्तार किया और उनके कब्जे से एक .30 बोर पिस्तौल और एक ग्लॉक 9 एमएम पिस्तौल बरामद की।

उन्होंने बताया कि मामले की पड़ताल के दौरान तकनीकी सुरागों पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीमों ने करनबीर सिंह और सुखविंदर सिंह को तीन .30 बोर पिस्तौलों और 1 किलो 10 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया। आगे बताया कि मुलजम करनबीर सिंह उर्फ करन के खुलासे पर पुलिस ने गुरभेज सिंह उर्फ भेजा को एक .30 बोर पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया।

सीपी ने बताया कि गिरफ्तार किये गये व्यक्ति अवैध हथियारों की खेप प्राप्त करने के बाद इन खेपों को क्षेत्र के अपराधी तत्वों को सप्लाई करते थे।

इस संबंध में, एफआईआर नंबर 223 दिनांक 06.11.2025 को थाना छेहरटा, अमृतसर में आर्म्स एक्ट की धारा 25 के तहत तथा एफआईआर नंबर 239 दिनांक 12.11.2025 को थाना छावनी, अमृतसर में आर्म्स एक्ट की धारा 25(1-बी), 25 और एनडीपीएस एक्ट की धारा 21-सी एवं 29 के तहत दो अलग-अलग मामले दर्ज किए गए हैं।

पर्यावरण व सोशल एक्टिविस्ट काजल कसेर द्वारा 'रेड इज़ माई पॉवर' नारे के साथ रजोशक्ति जागरूकता महाअभियान : मासिक धर्म को पाठ्यक्रम में शामिल करने की मांग

सुनील चिंचोलकर

पामगढ़,छत्तीसगढ़। सावित्रीबाई फुले शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक शाला, पामगढ़ में मासिक धर्म से जुड़ी जागरूकता पर विशेष चर्चा सत्र आयोजित किया गया। इस अवसर पर पर्यावरण एवं सामाजिक कार्यकर्ता काजल कसेर ने छात्राओं को संबोधित करते हुए माहवारी से जुड़े शारीरिक, मानसिक व सामाजिक पहलुओं पर विस्तार से मार्गदर्शन दिया। चर्चा के उपरांत काजल कसेर ने अपनी लिखी 'माहवारी जागरूकता' पुस्तक छात्राओं में वितरित की।

स्कूल प्रबंधन और स्टाफ की सराहनीय भागीदारी

कार्यक्रम में विद्यालय की प्राचार्य शिल्पा दुबे सहित व्याख्याता रश्मि वर्मा, निर्मला रात्रे, लता रात्रे, लता सोनवानी, आरती लहरे, शेफाली, तथा स्टाफ सदस्य मोहन प्रमोद सिंह, ईश्वर खरे, विनोद भारती, निधि सोनी उपस्थित रहे।

शैक्षिक सहयोग हेतु निधि लता जायसवाल ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। स्कूल परिवार ने समाज सेविका काजल कसेर को उनके सामाजिक योगदान के लिए बधाई दी।

बालिकाओं ने अत्यंत शालीनता से कार्यक्रम में भाग लिया तथा जानकारी को गंभीरता से ग्रहण किया। सहयोगी साथी के रूप में कुमारी कंसारी एवं अन्य शिक्षकगण भी उपस्थित रहे।

आयोजन व्यवस्था प्रभारी विनय गुप्ता का संदेश

इस कार्यक्रम के आयोजन प्रभारी, सोशल एक्टिविस्ट एवं AAP जिला सचिव विनय गुप्ता ने कहा—

"देश की आधी आबादी को रूढ़िवाद और अंधविश्वास की बेड़ियों से मुक्त कर वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है। महिलाओं के स्वास्थ्य जैसे गंभीर विषयों पर ऐसे आयोजन लगातार होते रहने चाहिए, ताकि समाज में व्यापक जागरूकता पैदा हो सके।"

काजल कसेर ने बताया – मासिक धर्म पर बात करना क्यों आवश्यक?

काजल कसेर ने कहा कि दुनिया में अरबों महिलाएं मासिक धर्म से गुजरती हैं, फिर भी यह विषय आज भी कलंक, मिथक और गलतफहमियों से घिरा हुआ है। उन्होंने कहा—

मासिक धर्म से गुजरने वाली हर महिला को सम्मान और गोपनीयता के साथ इसे प्रबंधित करने का अधिकार है।

दुनिया भर में लाखों महिलाओं के पास मासिक धर्म के दौरान बहते पानी, सुरक्षित शौचालय और स्वच्छ उत्पाद जैसी जरूरी सुविधाएँ नहीं हैं।

हर 5 में से 1 व्यक्ति के पास उपयुक्त शौचालय भी उपलब्ध नहीं, जिससे स्वच्छ प्रबंधन चुनौतीपूर्ण बन जाता है।

स्कूलों में ऐसे विषयों पर खुलकर चर्चा करने से मासिक धर्म से जुड़ी गरीबी और चुनौतियों को समझने में मदद मिलती है।

जागरूकता बढ़ने से छात्र-छात्राओं में सहानुभूति व संवेदनशीलता विकसित होती है, जिससे स्कूल में समावेशी वातावरण तैयार होता है।

काजल कसेर ने कहा कि जब तक हम खुलकर बातचीत नहीं करेंगे, तब तक वास्तविक परिवर्तन सम्भव नहीं है। युवाओं को मासिक धर्म के दौरान होने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों के बारे में शिक्षित करना जरूरी है, ताकि सभी छात्र एक-दूसरे के अनुभवों को समझ सकें और सहयोगी माहौल बने।

कांग्रेस में बिभीषण जैसे ऐसे कई लोग है : भक्त दास

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भूबनेश्वर : नुआपाड़ा जनादेश को लेकर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष भक्त दास ने बड़ा बयान दिया है। उन्होंने कहा, ₹आत्म-समीक्षा के बाद पार्टी में विभाजनकारी लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।₹ ₹वैसे तो सभी दलों में विभाजनकारी लोग होते हैं, लेकिन हमारी पार्टी में भी कुछ ऐसे तत्व हैं, जो चुनावों में हमारी हार का कारण बने।₹ आत्म-समीक्षा के बाद उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।सरकारी मशीनरी और वित्तीय संसाधनों के इस्तेमाल के बाद, भाई आम 40 हज़ार वोटों के साथ दूसरे स्थान पर हैं। हालाँकि, पार्टी आत्मचिंतन करेगी और पार्टी मंच पर हर कारण पर चर्चा की जाएगी, ऐसा पीसीसी अध्यक्ष भक्त चरण दास ने कहा।

गौरतलब है कि नुआपाड़ा उपचुनाव के नतीजों में कांग्रेस दूसरे स्थान पर है। कांग्रेस उम्मीदवार घासिराम माझी बीजद उम्मीदवार से आगे हैं। लेकिन इसके बाद भी, भाजपा उम्मीदवार ने बीजद और कांग्रेस दोनों को काफी पीछे छोड़ते हुए जीत हासिल की है। और नुआपाड़ा में कांग्रेस की इस हार के बाद, भक्त का यह बड़ा बयान अब चर्चा में है।

गौरतलब है कि नुआपाड़ा में पिछले आम चुनाव में घासिराम माझी निर्दलीय उम्मीदवार के रूप में खड़े हुए थे और उन्हें 50 हज़ार से ज़्यादा वोट मिले थे। लेकिन इस बार, उन्होंने कांग्रेस के टिकट पर चुनाव लड़ा और उन्हें 40 हज़ार वोट मिले। इसी तरह, बीजद उम्मीदवार स्नेहांगिनी छुरिया को 38 हज़ार वोट मिले।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक संजय कुमार बाटला द्वारा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड, सी-18,19,20 सेक्टर 59, नोएडा (उत्तर प्रदेश) से मुद्रित एवं 3, प्रियदर्शनी अपार्टमेंट ए-4, पश्चिमी विहार, नई दिल्ली- 110063 से प्रकाशित। सम्पर्क : 9212122095, 9811902095. newstransportvishesh@gmail.com

(इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) किसी भी कानूनी विवाद की स्थिति में निपटारा दिल्ली के न्यायालय के अधीन होंगे। RNI No :- DELHIN/2023/86499. DCP Licensing Number F.2 (P-2) Press/2023