

जिंदगी में कभी भी अपने किसी भी हुनर पर घमंड मत करना, क्योंकि... पत्थर जब पानी में गिरता है तो, अपने ही वजन से

03 पर्यावरण पाठशाला: "आस्था का अर्थ प्रकृति को आहत करना नहीं है"

06 तकनीक के पैमाने पर महिला शिक्षा

08 साहिबजादा जुझार सिंह एवेन्यू में नई पानी पाइपलाइन का उद्घाटन

## प्रदूषण से निपटने के लिए सख्त हुए ग्रैप के प्रावधान सीएमक्यूएम ने नए नियम दिल्ली-NCR में किया लागू

दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण से निपटने के लिए GRAP के नियमों को और सख्त किया गया है। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (CAQM) ने 21 नवंबर को नियमों में बदलाव किए हैं, जिसके तहत GRAP-2 में लागू होने वाले उपाय अब स्टेज-1 से ही शुरू होंगे। यह फैसला 20 नवंबर को संबंधित विभागों के साथ बैठक के बाद लिया गया और तुरंत प्रभाव से लागू हो गया है।



परिवहन विशेष न्यून नई दिल्ली। दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण से निपटने के लिए ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (GRAP) को और सख्त कर दिया गया है। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (CAQM) ने 21 नवंबर को GRAP के नियमों में बदलाव किए हैं ताकि हवा की गुणवत्ता और खराब होने से पहले ही सख्त कदम उठाए जा सकें।

नए नियम के मुताबिक, अब जो उपाय पहले GRAP-2 में लागू होते थे, उन्हें स्टेज-1 से ही शुरू करना होगा। इससे प्रदूषण को जल्दी काबू करने में मदद मिलेगी। यह फैसला 20 नवंबर को सभी संबंधित विभागों और विशेषज्ञों के साथ बैठक के बाद लिया गया। नया संशोधित GRAP तुरंत प्रभाव से पूरे दिल्ली-एनसीआर में लागू हो गया है।

नए आदेश के मुताबिक कड़े नियम अब पहले ही चरण में लागू हो जाएंगे। यानी जो प्रतिबंध पहले स्टेज चार में तब लगते थे, अब एम्यूआई 450 से ऊपर जाता था, वे अब स्टेज तीन में ही लागू हो जाएंगे। इसी तरह स्टेज तीन के नियम स्टेज दो पर और स्टेज दो के निर्देश स्टेज एक पर लागू किए जाएंगे। इसका मकसद यही है कि प्रदूषण को

खतरनाक स्तर पर पहुंचने से पहले ही नियंत्रण करने के लिए सख्त कदम उठाए जा सकें।

वर्तमान में GRAP-3 लागू है जो अब उसके नियम GRAP-2 के अंतर्गत आ जाएंगे। नए GRAP-2 के नियम के मुताबिक, दिल्ली सरकार और गुडग्राम, फरीदाबाद, गाजियाबाद और गौतमबुद्ध नगर

जिलों में सरकारी कार्यालयों और नगर निकायों के दफ्तरों की टाइमिंग में बदलाव करने का फैसला ले सकती है।

बता दें, बीते दिनों वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएमक्यूएम) के सुझाए गए अल्प-कालिक उपायों के तहत सुप्रीम कोर्ट ने ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (ग्रैप) में बड़े बदलावों की अनुमति दे दी थी।

## प्रदूषण को लेकर दिल्ली सरकार गंभीर, डीपीसीसी के नियमों के उल्लंघन पर 5 लाख रुपये तक जुर्माना; 2000 टीमें कर रही निरीक्षण



दिल्ली सरकार प्रदूषण के प्रति गंभीर है। DPCC के नियमों का उल्लंघन करने पर 5 लाख रुपये तक का जुर्माना लगाया जा सकता है। प्रदूषण नियंत्रण के लिए 2000 टीमें निरीक्षण कर रही हैं। सरकार नियमों का सख्ती से पालन कराकर प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए प्रतिबद्ध है और उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

नई दिल्ली। पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने राजधानी में बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए रोड कंटींग और निर्माण स्थलों पर धूल रोकने के उपायों के सख्त पालन का आदेश दिया है। उन्होंने कहा कि पीएम 2.5 को कम करने के लिए धूल

को उसी जगह नियंत्रित करना सबसे जरूरी कदम है।

उन्होंने चेतावनी दी कि डीपीसीसी के दिशानिर्देशों का पालन न करने पर पांच लाख रुपये तक का भारी जुर्माना लगेगा और किसी भी उल्लंघन पर तुरंत कार्रवाई होगी। लगभग 2000 टीमें रोजाना फील्ड में जाकर निरीक्षण कर रही हैं।

उन्होंने बताया कि सभी एंजिनरों और स्केटर्स को अनिवार्य रूप से रोड कंटींग स्थलों पर धूल बैरियर लगाने, मिट्टी को ढककर व गोला रखकर काम करने, मलबे को निर्धारित स्थान पर रखने और सभी वाहनों को ढककर चलाने के निर्देश दिए गए हैं। मंत्री ने यह भी कहा कि नियमों की अनदेखी करने वाले सीएंडडी प्रोजेक्टों को बंद किया जा रहा है और अब

तक 50 से अधिक साइटों पर कार्रवाई हो चुकी है।

मंत्री ने नागरिकों से भी अपील की कि खुले में कचरा या बायोमास न जलाएं और शहर में साफ हवा बनाए रखने के लिए सरकार का सहयोग करें। उन्होंने बताया कि मजदूरों द्वारा बायोमास जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए 305 सामुदायिक किचन चलाए जा रहे हैं, जहां प्रतिदिन 5000 से अधिक लोगों को भोजन दिया जा रहा है।

सरकार साइटों की औसतन 3000 किमी की मैकेनिकल सफाई, गैर-मानक ट्रकों की सीमा पर रोकथाम, तथा छोटे सीएंडडी स्थलों के रोजाना निरीक्षण जैसे उपायों के जरिए प्रदूषण से निपटने के लिए लगातार कार्रवाई कर रही है।

## टैम्पल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत



### आज का साइबर सुरक्षा विचार

पिकी कुंडू महासचिव सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश रसंचार विभाग की IMEI पंजीकरण अनिवार्यता नकली उपकरणों को ब्लॉक करना और साइबर धोखाधड़ी को रोकने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, ताकि हर मोबाइल डिवाइस को ट्रेस किया जा सके और उसमें छेड़छाड़ न की जा सके।



17 नवंबर 2025 को दूरसंचार विभाग (DoT) ने मोबाइल फोन और दूरसंचार उपकरणों के सभी निर्माताओं, ब्रांड मालिकों, आयतकों और विक्रेताओं को एक सख्त सलाह जारी की। यह निर्देश टेलीकॉम्युनिकेशन एक्ट, 2023 और टेलीकॉम साइबर सुरक्षा नियम, 2024 के तहत IMEI पंजीकरण प्रोटोकॉल का सख्त पालन अनिवार्य करता है।

मुख्य बिंदु: सभी सेलुलर कनेक्टिविटी वाले उपकरणों के लिए IMEI पंजीकरण अनिवार्य है: मोबाइल फोन, टैबलेट, मोडम, डोगल, सिम बॉक्स और एम्बेडेड मॉड्यूल।

IMEI नंबर से छेड़छाड़ कानूनन दंडनीय है — इसमें जुर्माना और आपराधिक कार्रवाई शामिल है। यह सलाह ऑनलाइन धोखाधड़ी, स्पूफिंग और पहचान की चोरी के बढ़ते मामलों की

पृष्ठभूमि में जारी की गई है, जो क्लोन या बदले गए IMEI नंबरों से जुड़े हैं।

साइबर सुरक्षा के लिए IMEI पंजीकरण क्यों जरूरी है ?

IMEI (इंटरनेशनल मोबाइल इक्विपमेंट आईडेंटिटी) हर मोबाइल डिवाइस को दिया गया एक विशिष्ट 15-अंकों का कोड होता है। यह एक डिजिटल फिंगरप्रिंट की तरह काम करता है, जिससे टेलीकॉम नेटवर्क और कानून प्रवर्तन एजेंसियां डिवाइस की पहचान, ट्रैकिंग और ब्लॉकिंग कर सकती हैं।

क्लोन या बदले गए IMEI नंबरों का उपयोग अक्सर किया जाता है:

- साइबर अपराधियों द्वारा चोरी या ब्लैकलिस्ट किए गए फोन को छुपाने के लिए।
- ठगों द्वारा नेटवर्क प्रतिबंधों को चकमा देने और पहचान की चोरी करने के लिए।
- स्कैमर्स द्वारा फिशिंग, OTP चोरी या

सिम स्वैप हमलों के दौरान पहचान छुपाने के लिए। IMEI पंजीकरण अनिवार्य होने से साइबर धोखाधड़ी पर रोक लगेगी:

- नकली और अपंजीकृत उपकरणों को नेटवर्क से बाहर किया जा सकेगा।
- चोरी या संदिग्ध डिवाइस की रीयल-टाइम ट्रैकिंग संभव होगी।
- साइबर अपराध जांच के लिए डिजिटल फॉरेंसिक मजबूत होगा।
- स्पूफिंग और पहचान की नकल को रोक जा सकेगा, खासकर वित्तीय धोखाधड़ी और सेक्सटॉर्शन मामलों में।
- नागरिकों के डेटा और डिजिटल पहचान की सुरक्षा सुनिश्चित होगी।

भारत की साइबर सुरक्षा के लिए रणनीतिक प्रभाव

यह कदम भारत की डिजिटल विश्वास और सुरक्षित दूरसंचार अवसंरचना की दिशा में एक बड़ा प्रयास है। यह कई पहलों को मजबूती देता है:

- CEIR (सेंटरल इक्विपमेंट आईडेंटिटी रजिस्टर): खोए/चोरी हुए फोन को ब्लॉक करने के लिए राष्ट्रीय डेटाबेस।
- DoT, CERT-In और कानून प्रवर्तन एजेंसियों के बीच समन्वय: धोखाधड़ी की पहचान और रोकथाम के लिए।

सतर्क रहें! सशक्त बनें! डिजिटल सतर्कता = राष्ट्रीय सुरक्षा

## विभिन्न धातुओं के बर्तन का प्रभाव

पिकी कुंडू सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

किस धातु के बर्तन में भोजन करने से सेहत पर कैसा असर होता है



रसोई में रखे बर्तन स्वास्थ्य बना भी सकते हैं और बिगाड़ भी सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन से बर्तन से क्या लाभ और हानि होती है।

- सोना (Gold): शरीर शक्तिशाली बनता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- चांदी (Silver): मन शांत और दृढ़ रहता है और रक्त प्रवाह संतुलित रहता है। बच्चों में उत्साह बढ़ाने के लिए अच्छा है, इसलिए अन्नप्राशन में चांदी के बर्तन का महत्व है।
- कांसा (Bronze): यह आयुर्वेदाचार्यों की प्रिय धातु है। इसमें भोजन बनाने से में केवल 3% पोषक तत्व नष्ट होते हैं। इसमें बना खाना खाने से रक्त शुद्ध होता है और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
- तांबा (Copper): तांबे के बर्तन में पानी रखने का चलन पुराना है। पानी विषरहित और रोगनाशक बनता है। लीवर और पेट की समस्याओं में आराम मिलता है और शरीर की जठराग्नि शांत रहती है।
- पीतल (Brass): आयुर्वेदाचार्यों की यह भोजन बनाने और खाने के लिए प्रिय धातु है। कृत्रिम रोग, कफ और वात दोष दूर होते हैं। इसमें भोजन बनाने से केवल 7% पोषक तत्व नष्ट होते हैं।
- लोहा (Iron): लोहे की कढ़ाई में पकाया गया भोजन खाने में अच्छा है। शरीर में आयरन और फोलिक एसिड की मात्रा बढ़ता है और रक्त की कमी को दूर करता है। शारीरिक शक्ति व सहनशक्ति में वृद्धि करता है।

7. स्टील (Steel): सुविधाजनक धातु है। परन्तु आयुर्वेदिक दृष्टि से इसका लाभ कम है। 8. मिट्टी (Clay): प्रकृति का सबसे अच्छा बर्तन होता है। 100% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं, कोई हानि नहीं होती। मिट्टी के बर्तन में धीरे-धीरे पकने वाला भोजन शरीर के हर रोग को दूर करता है, यह बात चिकित्सक भी मानते हैं।

9. प्लास्टिक (Plastic): कभी भी गर्म खाना या पानी प्लास्टिक में न रखें और कार्यस्थल में ले जाने के लिए गर्म पदार्थ या सब्जी प्लास्टिक के बर्तन में न डालें। यह भोजन स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। 10. नॉन-स्टिक (Non-stick): इसमें खतरा है क्योंकि तेल कम लगता है। लेकिन नॉन-स्टिक कोटिंग शरीर में जाकर गंभीर रोगों का कारण बन सकती है। कृपया घर घर में यह जागरूकता फैलाएं।

## साइलेंट किचन — अमेरिका से भारत के लिए एक सांस्कृतिक चेतावनी

पिकी कुंडू सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

1. \*जब रसोईघर शांत हो जाता है, तो परिवार टूटने लगता है\* क्या आपने कभी सोचा था कि एक शांत रसोई किसी देश का भविष्य बदल सकती है? यह अमेरिका में हुआ — और अगर हमने समय रहते नहीं सोचा, तो भारत में भी हो सकता है।

2. \*1970 के दशक का अमेरिका कैसा था:\* दादा-दादी, माता-पिता और बच्चे एक साथ रहते थे।

हर शाम, परिवार मिलकर घर का बना खाना खाने के लिए एक साथ बैठता था। भोजन केवल पोषण नहीं था — यह बंधन, परंपरा और साझा मूल्यों का प्रतीक था।

3. \*1980 के बाद — अमेरिका में सांस्कृतिक बदलाव:\* फास्ट फूड, टेकअवे और रेस्तरां संस्कृति ने घर के बने खाने की जगह ले ली। माता-पिता काम और पैसे कमाने में व्यस्त हो गए; बच्चे पिज्जा, बर्गर और प्रोसेस्ड फूड के आदी

बन गए। दादा-दादी की आवाजें खो गईं, पारिवारिक रिश्ते कमजोर हो गए।

4. \*चेतावनियों को नज़रअंदाज किया गया — और नतीजे दर्दनाक रहे:\*

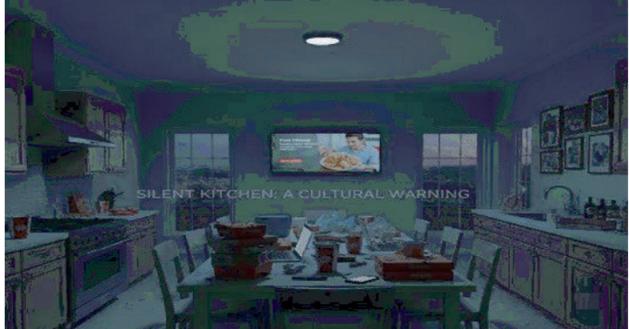
विशेषज्ञों ने कहा था: "अगर आप अपनी रसोई कंपनियों को और परिवार की देखभाल सरकार को सौंप देंगे, तो परिवार टूट जाएंगे।"

किसी ने ध्यान नहीं दिया — और भविष्यवाणियों सच साबित हुईं।

5. \*अमेरिका में पारंपरिक पारिवारिक जीवन का पतन:\*

1971 में, 71% अमेरिकी घरों में पारंपरिक परिवार (माता-पिता + बच्चे) थे। आज, यह सिर्फ 20% रह गया है।

- अब क्या बचा है ?
- बुजुर्ग वृद्धाश्रमों में,
- युवा अकेले किराए के फ्लैटों में,
- टूटती शादियाँ,
- और अकेलापन झेलते बच्चे।
- \*अमेरिका में तलाक की दरें:\*
- पहली शादी में — 50%
- दूसरी शादी में — 67%



तौसरी शादी में — 74% 7. \*यह महज संयोग नहीं — यह एक 'शांत रसोई' की कीमत है\* घर का खाना सिर्फ कैलरी नहीं देता — \*माँ का स्पर्श,\* \*दादा का अनुभव,\* \*दादी की कहानियाँ,\* \*और साथ बैठकर खाने का जादू देता है। लेकिन अब खाना आता है स्विगी और ज़ोमैटो से।

रसोई घर जाती है, और घर सिर्फ एक मकान बन जाता है — परिवार नहीं। 8. \*स्वास्थ्य पर असर — एक बढ़ता संकट:\*

फल-फूल रहा है। 9. \*पर अभी भी देर नहीं हुई है — हम अपनी रसोई फिर जला सकते हैं:\*

जापान आज भी घर में खाना बनाता और साथ बैठकर खाता है — इसलिए वे सबसे लंबा जीवन जीते हैं।

भूमध्यसागरीय देशों में खाना पवित्र है — और रिश्ते भी।

10. \*भारत के लिए चेतावनी की घंटी:\*

- महानगरों में अब खाना "क्लाउड किचन" से मंगाया जा रहा है — कृपया रसोई को मरने न दें।
- बाहर के खाने पर बढ़ती निर्भरता, परिवार के साथ खाने का घटना समय, और बढ़ती अकेलापन व स्वास्थ्य समस्याएँ।
- \*आज आप क्या कर सकते हैं:\*
- \*अपनी रसोई की आँच फिर जलाइए।\*
- \*खुद खाना बनाइए।\*
- \*परिवार को एक साथ खाने के लिए बुलाइए।\*
- \*क्योंकि शयनकक्ष एक घर बनाते हैं, लेकिन रसोई एक परिवार बनाती है।\*
- \*अंतिम विचार:\*
- "आप एक घर बनाना चाहते हैं — या एक लॉज चलाना? निर्णय आपका है।"

पिकी कुंडू महासचिव टोलवा ट्रस्ट सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्ज्वला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

"जीवन की कला यही है कि हम इस संसार में रहे, परन्तु संसार हममें न रहे बाहर का मेला है, कोलाहल है, इच्छाओं का चक्रवर्त है — पर हमारे भीतर एक शांत झील बनी रहे बाहर जो भी हो रहा है, वह हमें छूए, किन्तु हमारे अंतर को कलुषित न कर पाए।

संसार में रहना आवश्यक है, क्योंकि वही हमारी साधना की भूमि है यदि हम भाग जायेंगे, तो हम अपने ही भय को साथ लेकर वन चले जायेंगे भागना कभी समाधान नहीं होता है समाधान यह है कि रहो, लेकिन ढुबो मत, जैसे कमल का पुष्प जल में ही जन्म लेता है, जल में खिलता है, परन्तु जल की एक बूँद भी उसके पंखुड़ियों पर टिकती ही नहीं यही साधक का धर्म है।

संसार में जन्म होना, संसार में कार्य करना, किन्तु भीतर की स्वतंत्रता और पवित्रता को बचाए रखना, जब हम यह रहस्य सीख लेते हैं — भीतर से मुक्त रहकर बाहर की गतिविधियों में सम्मिलित होना — तभी जीवन में रस आता है तब न तो संसार हमें बाँध सकता है और न ही हम उससे भागने का प्रयास करते हैं तब हम साक्षी होकर जीते हैं — यहाँ रहते हुए भी यहाँ के नहीं रह जाते।

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

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

## क्या आप ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) (वसा) की सच्चाई जानते हैं?

आपके ट्राइग्लिसराइड्स हाई हैं। आपका डॉक्टर दवा खाने की सलाह दे रहा है। लेकिन असली प्रश्न यह है: आखिर आपका शरीर इतना अधिक वसा क्यों बना रहा है? आज हम ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) बढ़ने के पीछे छिपे असली कारण को जानने की कोशिश करते हैं।

ट्राइग्लिसराइड्स क्या हैं? ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) वसा के अणु हैं, जो शरीर में ऊर्जा संग्रहण का प्रमुख तरीका हैं। ये निम्नलिखित महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाते हैं:

- ऊर्जा का भंडारण शरीर का ताप संतुलन (इन्सुलेशन)
- हार्मोन उत्पादन इनमें स्वयं कोई हानि नहीं है, लेकिन लगातार उच्च स्तर चेतावनी का संकेत है।
- यह क्यों महत्वपूर्ण है? जब

ट्राइग्लिसराइड्स लंबे समय तक ऊंचे रहते हैं, तो यह मेटाबॉलिक असंतुलन का संकेत देता है लेकिन समय के साथ ये समस्याएँ गंभीर हो सकती हैं।

- एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों में रुकावट)
- पैनक्रियाटाइटिस (अग्न्याशय की सूजन)
- नॉन-अल्कोहोलिक फैटी लीवर रोग
- यह सिर्फ एक संख्या नहीं, बल्कि आपके स्वास्थ्य का एक संदेश है।

वसा (ट्राइग्लिसराइड्स) बढ़ने के मूल कारण

- रिफाईंड कार्ब्स = वसा संचय सफेद ब्रेड, सोडा, पेस्ट्री, मीठे स्नैक्स। अत्यधिक रिफाईंड कार्ब्स खाने से आपका लीवर अतिरिक्त ग्लूकोज को वसा में बदल देता है। और वह वसा? ट्राइग्लिसराइड्स के रूप में संग्रहित होती है और इसका



### ट्राइग्लिसराइड्स क्या है और क्यों बढ़ता है?

परिणाम ये होता है कि मेटाबॉलिक अव्यवस्था होती है।

शराब लीवर में वसा उत्पादन को तेज करती है। यह इंसुलिन को बढ़ाती है और वसा जलन को रोकती है। कम

मात्रा में भी यह ट्राइग्लिसराइड्स को बढ़ा सकती है और धीरे-धीरे सूजन को जन्म देती है।

3. खराब वसा + कम फाइबर = सूजन बीज तेलों (जैसे सोयाबीन, मक्का तेल) से भरपूर और फाइबर से कम आहार आपके शरीर को प्रणाली को असंतुलित कर देता है। यह संयोजन पुरानी सूजन और वसा संचय को बढ़ाता है, जिससे ट्राइग्लिसराइड्स और अधिक बढ़ते हैं।
4. इंसुलिन प्रतिरोध आग में घी डालता है जब कोशिकाएँ इंसुलिन का जवाब देना बंद कर दे, शरीर अधिक इंसुलिन पैदा करता है। इंसुलिन वसा संग्रहण का संकेत देता है—जिसमें ट्राइग्लिसराइड्स भी शामिल हैं। इससे रक्त में वसा की मात्रा बढ़ती है और गड़बड़ी और गहरी होती है।
5. नजरअंदाज किए जा रहे छिपे कारण

- हाइपोथायरॉइडिज्म चयापचय को धीमा करता है।
- आंत की गड़बड़ी (गट डिसबायोटिस और SIBO): सूजन

- कोट्रिगर करता है।
3. खाद्य असहिष्णुता: प्रतिरक्षा तंत्र पर दबाव डालती है।
4. हिस्टामाइन असहिष्णुता
5. शरीर का संतुलन बिगाड़ती है।
6. प्रोसेस्ड खाद्य
7. एडिक्टिव शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं।
8. लगातार तनाव और खराब नींद

1. अधिक तनाव = उच्च कॉर्टिसोल।  
2. कम नींद = हार्मोन असंतुलन।  
दोनों इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाते हैं और चूचपाट ट्राइग्लिसराइड्स को बढ़ाते हैं।

- सिर्फ संख्या घटाने से काम नहीं चलेगा
- दवाएँ लैब रिपोर्ट में संख्या कम कर सकती हैं, लेकिन मूल समस्या का समाधान नहीं करतीं।
- जल्दी राहत स्थायी स्वास्थ्य नहीं

देती—जड़ से सुधार ही असली इलाज है।

सही समाधान

1. अपनी थाली साफ करें
2. साबुत खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें।
3. अपनी आंत को ठीक करें
4. पाचन और संतुलन सुधारें।
5. सूजन कम करें
6. डिगर से बचें।
7. चयापचय को प्रशिक्षित करें: नियमित व्यायाम करें।
8. नींद और तनाव पर ध्यान दें संतुलन बहाल करें।

यह वसा से बचने की बात नहीं यह मेटाबॉलिक नियंत्रण वापस पाने की बात है। निष्कर्ष ये है कि उच्च ट्राइग्लिसराइड्स समस्या नहीं, बल्कि मेटाबॉलिक असंतुलन का संकेत है। तात्कालिक उपायों से संतुलन न हो। प्रोसिस्टम को ठीक करें और वास्तविक, स्थायी स्वास्थ्य बनाएँ।

## सर्दियों में ड्राई स्किन से परेशान? अपनाएं ये हाइड्रेशन रूटीन, चमक उठेगी आपकी त्वचा!

सर्दियों में ठंडी हवाएँ और कम नमी (लो ह्यूमिडिटी) त्वचा के नेचुरल मॉइश्चर बैरियर को कमजोर कर देती हैं। इससे स्किन के लिपिड कम हो जाते हैं और त्वचा पानी को बनाए नहीं रख पाती, जिसकी वजह से ड्राईनेस, खुजली और परतदार स्किन की समस्या होती है। ठंड के मौसम में होने वाली इस कॉमन समस्या से अगर आप भी परेशान हैं तो आपको सही हाइड्रेशन रूटीन अपनाने की जरूरत है जिससे विंटर ड्राईनेस से आसानी से बचा जा सकता है। आइये जानते हैं क्या है इसकी रूटीन।

गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, गर्म पानी से नहीं: बहुत गर्म पानी त्वचा से नेचुरल ऑयल हटाकर त्वचा को और ज्यादा ड्राई कर देता है। गुनगुने पानी से दिन में 2 बार चेहरा धोना काफी है। हार्श फेसवॉश से बचें, माइल्ड, हाइड्रेटिंग क्लींजर चुनें।



मॉइश्चराइजर हमेशा हल्के गीले चेहरे पर लगाएं: तौलिये से चेहरा पोखने के बाद थोड़ा नमी रहती है, उसी समय मॉइश्चराइजर लगाने से नमी सील हो जाती है। हयालुरोनिक एसिड, सेरामाइड्स, स्क्वालेन और ग्लिसरीन वाले मॉइश्चराइजर बेहतर होते हैं।

दिन में 2-3 बार मॉइश्चराइजर री-अप्लाई करें: सर्दियों में सिर्फ सुबह



एक बार मॉइश्चराइजर लगाना काफी नहीं होता। बाहरी वातावरण की ठंड और हवा मॉइश्चर तेजी से खींच लेती है। हाथ धोने या चेहरे पर पानी गिरने के बाद फिर से मॉइश्चराइजर करें।

ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें: कमरे की हवा में नमी की कमी स्किन को और ड्राई करती है। ह्यूमिडिफायर चलाने से कमरे में 40-50%

ह्यूमिडिटी बनी रहती है और त्वचा का मॉइश्चर बैरियर सुरक्षित रहता है। सनस्क्रीन लगाना न भूलें: धूप चाहे कम दिखाई दे, लेकिन UV किरणें सर्दियों में भी स्किन को नुकसान पहुंचाती हैं। ड्राई स्किन के लिए क्रोम-बेस्ड या मॉइश्चराइजिंग सनस्क्रीन चुनें।

रात में 'ओक्यूसिव लेयर' लगाएं: अगर त्वचा ज्यादा ड्राई है, तो रात में मॉइश्चराइजर के ऊपर वैसलीन, बादाम तेल या स्क्वालेन की बहुत पतली लेयर लगाकर सोएं, इससे नमी लॉक रहती है और सुबह स्किन ज्यादा सॉफ्ट महसूस होती है।

पर्याप्त पानी और हेल्दी फैट का सेवन: अंदर से हाइड्रेटेशन भी उतना ही जरूरी है। पानी, नारियल पानी, सूप आदि लें। बादाम, अखरोट, बीज, एवोकाडो जैसे हेल्दी फैट स्किन बैरियर को मजबूत बनाते हैं।

## स्वस्थ और फिट रहना है तो खाली पेट इन चीजों का न करें सेवन

वर्तमान समय कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है स्वस्थ रहना तो एक जटिल समस्या के जैसा हो गया है। लेकिन हम अपने खानपान व जीवन शैली में बदलाव कर कुछ हद तक बीमारियों से दूर रह सकते हैं। आप तो जानते ही हैं कि स्वस्थ और फिट (Healthy and fit) रहने के लिए नाश्ता करना तो जरूरी होता है, लेकिन नाश्ते के साथ ही हमें ये भी देखना जरूरी होता है कि नाश्ते क्या खाएं जिससे हमारी सेहत को नुकसान न पहुंचे। नाश्ते में कुछ चीजों का सेवन करने से शरीर को नुकसान भी हो सकता है। आज हम आपको बताते जा रहे हैं कि नाश्ते में किन चीजों को नहीं खाना चाहिए। नाश्ते में इन चीजों का सेवन करने से पाचन तंत्र (Digestive System) भी कमजोर होने लगता है।

दही, पनीर और छाछ का सेवन न करें

खाली पेट दही, पनीर और छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए। नाश्ते में दही, पनीर और छाछ को शामिल न करें।

टमाटर (tomatoes) टमाटर (tomatoes)

स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद (Beneficial) होता है, लेकिन टमाटर (tomatoes) का सेवन खाली पेट नहीं करना चाहिए। खाली पेट टमाटर का सेवन करने से गैस की समस्या हो सकती है।

केला (banana) केला (banana) स्वास्थ्य (Health) के लिए काफी फायदेमंद होता है, लेकिन नाश्ते में केले को शामिल नहीं करना चाहिए। खाली पेट केले का सेवन नुकसानदायक होता है। खाली पेट केले का सेवन करने से हमारे रक्त में मैग्नीशियम (Magnesium) और पोटेशियम (Potassium) का स्तर असंतुलित हो सकता है

खट्टे फल (Citrus fruit) नाश्ते में खट्टे फलों को भी शामिल नहीं करना चाहिए। खाली पेट खट्टे फलों का सेवन करने से गैस की समस्या हो सकती है।

चाय के सेवन से परहेज करें खाली पेट चाय (tea) का सेवन नहीं करना चाहिए। खाली पेट चाय (tea) का सेवन नुकसानदायक होता है। नाश्ते में चाय का सेवन करने से आपको एसिडिटी (acidity) या अपच की समस्या हो सकती है।

जिब से रोग क्री पहचान

जिब पर लाल रंग बताता है कि शरीर में गर्मी बढ़ी हुई है। इसके अलावा क्लॉम क्लॉम आरंभ हो रहा है और क्लॉम में दर्द है, तो किडनी की ऊर्जा को कम बताता है। आयुर्वेद उपचार से किडनी सही हो सकती है। लम्बी जीव के साथ यह टिप पर लाती है। तो रुकव रुकव में गर्मी की मात्रा बढ़ी हुई होती है। यह शरीर में अक्रयता की अधिकता को दर्शाता है। प्रत्येक खाद्यपान बदलाव से अक्रय संभव है।

जिब के साइड में लाल रंग के साथ यह बला तेजी से घट रही है तो बताता है कि तीव्र में गर्मी बढ़ी हुई है तथा पेफेड की क्लॉम क्लॉम आरंभ हो रही है। लीवर की समस्या के लिए योग्य अर्क का सेवन खाने से ब्रह्मा घटे पहले। क्लॉम अर्क 1/2 कटोरी पानी में मिलाकर पीएं।

जिब का बैंगनी रंग बताता है कि शरीर के किसी अंग में खून के संचालन में रुकावट है। इसके लिए पीपल के पत्ते का काढ़ा लाभदायक है।

जिब के साइड में यह बैंगनी रंग दिखाई देता है, तो लीवर में खून की रुकावट माली जाती है, जिसके कारण रक्तोष्मायुक्त, डिप्रेज्ड और रिस रट की रिकवरी होती है।

जिब की क्लॉम से शरीर में खून और ऊर्जा की दशा का पता चलता है।

जिब पतली होने के साथ छोटी है और बाहर नहीं आ रही हो तो रोग की क्लॉम स्ट्रेज को बताती है।

जिब यदि एक तरह चुकी हुई हो, तो व्यक्ति को तत्काल गार सकता है।

जिब पर नीली पट्टी के साथ अक्रय (पॉकिंग) क्षेत्र में अक्रय कटो हुई होने वज्र जाती है तो अक्रय चिकित्सा उपचार से सकती है।

जिब यदि कटो-कटो हो तो बताती है कि शरीर में गर्मी बढ़ी हुई है तथा वात दोष है।

जिब के साइड में यह बैंगनी रंग दिखाई देता है, तो लीवर में खून की रुकावट माली जाती है, जिसके कारण रक्तोष्मायुक्त, डिप्रेज्ड और रिस रट की रिकवरी होती है।

जिब की क्लॉम से शरीर में खून और ऊर्जा की दशा का पता चलता है।

जिब पतली होने के साथ छोटी है और बाहर नहीं आ रही हो तो रोग की क्लॉम स्ट्रेज को बताती है।

जिब यदि एक तरह चुकी हुई हो, तो व्यक्ति को तत्काल गार सकता है।

जिब पर नीली पट्टी के साथ अक्रय (पॉकिंग) क्षेत्र में अक्रय कटो हुई होने वज्र जाती है तो अक्रय चिकित्सा उपचार से सकती है।

जिब यदि कटो-कटो हो तो बताती है कि शरीर में गर्मी बढ़ी हुई है तथा वात दोष है।

## आयरन की कमी को न करें अनदेखा, चपेट में ले सकती है ये बीमारी



शरीर में आयरन (Iron) की कमी के कारण एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है। आमतौर पर लोग एनीमिया की समस्या को सामान्य समस्या मानकर अनदेखा कर देते हैं। लेकिन समय रहते अगर इसका इलाज ना किया जाए तो ये गंभीर समस्या बन सकती है। स्टडी के अनुसार, जब खून में हीमोग्लोबिन (hemoglobin) का लेवल सामान्य से बहुत नीचे पहुंच जाता है तब एनीमिया होने का खतरा बढ़ जाता है।

मुख्य रूप से एनीमिया (anemia) रैडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

करने में मदद करता है।

पालक (spinach) में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट (Antioxidants) की उच्च मात्रा होती है। लगभग 100 ग्राम पालक में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

रेडमीट (red meat) में आयरन की मात्रा अधिक होती है। 100 ग्राम ग्राउंड बीफ में 2.7 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके सेवन से शरीर में आयरन की कमी को आसानी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा, अन्य पसलेदार सब्जियाँ जैसे केल और वॉटरक्रेस भी आयरन से भरपूर होती हैं।

## एन्यूरिसिस (enuresis)

एन्यूरिसिस (enuresis) का तात्पर्य है—अनैच्छिक मूत्रत्याग (अक्सर रात में सोते समय) जब व्यक्ति सामान्यतः नियंत्रित रहना सीख चुका होना चाहिए। बच्चों में इसे आमतौर पर तब माना जाता है जब 5 साल से ऊपर का बच्चा बार-बार (सप्ताह में  $\geq 2$  बार) और लगातार तीन महीनों से अधिक अवधि तक रात को बिस्तर गीला कर देता है। इसे मुख्यतः दो तरहों में बांटा जाता है— प्राइमरी (primary) — शुरुआती अवस्था से लगातार; और सेकंडरी (secondary) — पहले सूखा रहने के बाद नया आरम्भ। साथ ही मोनो-सिंप्टोमैटिक (केवल रात में पेशाब) और नॉन-मोनो-सिंप्टोमैटिक (अन्य मूत्रतंत्र लक्षण साथ में जैसे आवृत्ति/urgency) रूप होते हैं।

मुख्य कारण (Causes) — सरल भाष में

1. ब्लैडर की अधूरी परिपक्वता / क्षमता कम होना — कुछ बच्चों की रात्रिकालीन मूत्रधारण क्षमता छोटी रहती है।
2. रात्रि में ज्यादा मूत्र उत्पादन (nocturnal polyuria) — रात्रि में ADH (antidiuretic hormone) का अपर्याप्त साव।
3. नींद-विकार (sleep disorders) — गहरी नींद में bladder-sensation का कम जागना।
4. मासिक/शारीरिक कारण — मूत्रमार्ग संक्रमण (UTI), कब्ज (constipation) जो दबाव बनाते हैं, मधुमेह, प्रोस्टेट या अन्य अंगों की समस्या (विशेषकर वयस्कों में)।
5. नर्वस/न्यूरोलॉजिकल रोग — सर्जिकल/तंत्रिका संबंधी कारणों से नियंत्रण प्रभावित।
6. औषधियाँ और मनोवैज्ञानिक तनाव — कुछ दवाइयाँ, पारिवारिक-तनाव या भावनात्मक समस्याएँ भी ट्रिगर कर सकती हैं।

नोट: वयस्क में अचानक शुरू हुई बिस्तर-भीगना (secondary adult enuresis) हमेशा चिकित्सकीय जाँच का विषय है — संभावित गंभीर कारणों (जैसे मधुमेह, UTI, स्नायुविक समस्याएँ, स्लीप-एपनिया, कैंसर) की जाँच जरूरी है।

एलोपैथिक (Allopathic) उपचार — सिद्ध और व्यवहार्य विकल्प

(१) शैक्षिक/व्यवहारिक उपाय (first-line): तरल पदार्थ का समय नियंत्रित करना (रात में बहुत कम लेना), सोने से पहले मसिज/शौच जाना, दिन में नियमित टॉयलेट-ब्रेक सेट करना।

मूत्र डायरी (frequency-volume chart) से मूत्र पैटर्न समझना। छोटे-छोटे कदम: पॉजिटिव रीनफोर्समेंट, रिवाइंड सिस्टम।

(२) मॉइश्चर अलार्म (Enuresis alarm): बिस्तर में प्रयोग होने वाला अलार्म जो नमी पर बजता है; यह सबसे स्थायी व्यवहारिक थेरेपी माना जाता है; खासकर बच्चों में। कई अध्ययनों में अलार्म थेरेपी प्रभावी और दीर्घ-कालिक समाधान दिखा चुका है।

एन्यूरिसिस (enuresis) का तात्पर्य है—अनैच्छिक मूत्रत्याग (अक्सर रात में सोते समय) जब व्यक्ति सामान्यतः नियंत्रित रहना सीख चुका होना चाहिए। बच्चों में इसे आमतौर पर तब माना जाता है जब 5 साल से ऊपर का बच्चा बार-बार (सप्ताह में  $\geq 2$  बार) और लगातार तीन महीनों से अधिक अवधि तक रात को बिस्तर गीला कर देता है। इसे मुख्यतः दो तरहों में बांटा जाता है— प्राइमरी (primary) — शुरुआती अवस्था से लगातार; और सेकंडरी (secondary) — पहले सूखा रहने के बाद नया आरम्भ। साथ ही मोनो-सिंप्टोमैटिक (केवल रात में पेशाब) और नॉन-मोनो-सिंप्टोमैटिक (अन्य मूत्रतंत्र लक्षण साथ में जैसे आवृत्ति/urgency) रूप होते हैं।

मुख्य कारण (Causes) — सरल भाष में

1. ब्लैडर की अधूरी परिपक्वता / क्षमता कम होना — कुछ बच्चों की रात्रिकालीन मूत्रधारण क्षमता छोटी रहती है।
2. रात्रि में ज्यादा मूत्र उत्पादन (nocturnal polyuria) — रात्रि में ADH (antidiuretic hormone) का अपर्याप्त साव।
3. नींद-विकार (sleep disorders) — गहरी नींद में bladder-sensation का कम जागना।
4. मासिक/शारीरिक कारण — मूत्रमार्ग संक्रमण (UTI), कब्ज (constipation) जो दबाव बनाते हैं, मधुमेह, प्रोस्टेट या अन्य अंगों की समस्या (विशेषकर वयस्कों में)।
5. नर्वस/न्यूरोलॉजिकल रोग — सर्जिकल/तंत्रिका संबंधी कारणों से नियंत्रण प्रभावित।
6. औषधियाँ और मनोवैज्ञानिक तनाव — कुछ दवाइयाँ, पारिवारिक-तनाव या भावनात्मक समस्याएँ भी ट्रिगर कर सकती हैं।

नोट: वयस्क में अचानक शुरू हुई बिस्तर-भीगना (secondary adult enuresis) हमेशा चिकित्सकीय जाँच का विषय है

## हनुमान चालीसा पढ़ने के फायदे

हनुमान चालीसा का पूरा पाठ करने में लगभग 22 मिनट लगते हैं !

1. बुरी आत्माओं को भगाए: हनुमान जी अत्यंत बलशाली थे और वह किसी से नहीं डरते थे। हनुमान जी को भगवान माना जाता है और वे हर बुरी आत्माओं का नाश कर के लोगों को उससे मुक्त कराते हैं। जिन लोगों को रात में डर लगता है या फिर डरावने विचार मन में आते रहते हैं, उन्हें रोज हनुमान चालीसा का पाठ करना चाहिए।

2. पाप से मुक्ति दिलाए: हम कभी ना कभी जान बूझ कर या फिर अनजाने में ही गलतियां कर बैठते हैं। लेकिन आप उसकी माफी हनुमान चालीसा पढ़ कर मांग सकते हैं। रात के समय हनुमान चालीसा को 8 बार पढ़ने से आप सभी प्रकार के पाप से मुक्त हो सकते हैं।

3. बाधा हटाए: जो भी ईसान हनुमान चालीसा



को रात में पढ़ेगा उसे हनुमान जी स्वयं आकर सुरक्षा प्रदान करेंगे। बचपन से ही हमें सिखाया गया है कि अगर कभी भी मन अशांत लगे या फिर किसी चीज से डर लगे तो, हनुमान चालीसा पढ़ो।

ऐसा करने से मन शांत होता है और डर भी नहीं लगता। हिंदू धर्म में हनुमान चालीसा का बड़ा ही महत्व है। हनुमान चालीसा पढ़ने से शनि ग्रह और साढ़े.साती का प्रभाव कम होता है। हनुमान जी राम

जी के परम भक्त हुए हैं। प्रत्येक व्यक्ति के अंदर हनुमान जी जैसी सेवा-भक्ति विद्यमान है। हनुमान-चालीसा एक ऐसी कृति है, जो हनुमान जी के माध्यम से व्यक्ति को उसके अंदर विद्यमान गुणों का बोध कराती है। इसके पाठ और मनन करने से बल बुद्धि जागृत होती है। हनुमान-चालीसा का पाठ करने से व्यक्ति खुद अपनी शक्ति, भक्ति और कर्तव्यों का आंकलन कर सकता है।

4. साढ़े.साती का प्रभाव कम करे: हनुमान चालीसा पढ़ कर आप शनि देव को खुश कर सकते हैं और साढ़े.साती का प्रभाव कम करने में सफल हो सकते हैं। कहानी के मुताबिक हनुमान जी ने शनी देव की जान की रक्षा की थी, और फिर शनि देव ने खुश हो कर यह बोला था कि वह आज के बाद से किसी भी हनुमान भक्त का कोई नुकसान नहीं करेगा।

## मौन क्रोध की सर्वोत्तम चिकित्सा हैं। अपने विरोध में की जाने वाली बातों को यदि शांति से सुन लिया जाये तो हमें सीखने/सुधरने के अनेक अवसर मिल जाते हैं।

दूसरा भले हमारे प्रति द्वेष से भरा हो, तब भी हानि हमारी नहीं होगी, क्योंकि जो द्वेष से भरता है वह रोग भी झेलता है। समय आने पर अस्तित्व की मार भी वही खाता है जो जीवनभर विषमन करता रहा हो। हम समस्त जीवन किसी-न-किसी की नजरों में आने के लिए नित्यप्रति कुछ विशेष करना चाहते हैं जबकि यहाँ हम केवल अपना जीवन जीने और स्वयं को समझने आये हैं। दूसरों को प्रसन्न करने में हमने अपनी समस्त ऊर्जा/शक्ति/उत्पन्ना दी लेकिन आजतक हमें कोई एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं मिला जो हमसे पूरी तरह से संतुष्ट/तृप्त हुआ हो। ध्यान रहे कि हमें अपना जीवन नमक के समान बनाये रखना है, जो भोजन में रहता है परंतु दिखाई नहीं देता और यदि भोजन में नमक ना हो तो उसकी बहुत कमी अनुभव होती है।

## आयु रेखा के साथ-साथ और भी तरीके हैं आयु जानने के

सभी की मृत्यु निश्चित है, लेकिन हर कोई जानना चाहता है कि उसकी आयु कितनी होगी। भले ही व्यक्ति की जिंदगी बेहद खुशहाली में बीत रही हो या तमाम मुश्किलों के बीच कट रही हो। हस्तरेखा शास्त्र में जातक की आयु जानने के तरीके बताए गए हैं। इससे मोंटे तौर पर पता चल जाता है कि व्यक्ति किस उम्र तक जाएगा। यह जानने में आयु रेखा समेत कुछ अन्य रेखाओं की स्थिति भी अहम होती है।

ऐसे जानें अपनी आयु - हथेली में आयु रेखा का पूर्ण होना व्यक्ति को कम से कम 70 साल तक की आयु देती है। नीच मंगल स्थान से शुक्र पर्वत को गोल धरेते हुए मणिबंध तक पतली, स्पष्ट और अटूट रेखा के जाने को पूर्ण आयु रेखा माना जाता है। इस रेखा को कोई अन्य रेखा काटे या जीवन रेखा आगे तक बढ़ी हुई ना तो इसे अच्छा संकेत नहीं कहा जा सकता है। हालांकि रेखा कटने के बाद भी आगे बढ़ रही हो तो इसका अर्थ है कि व्यक्ति के जीवन पर संकट तो आएगा लेकिन टल जाएगा।

- कलाई के पास कुछ गोल रेखाएँ होती हैं, जिन्हें मणिबंध रेखा कहते हैं। हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार हर मणिबंध रेखा की आयु 25 वर्ष मानी गई है। इस हिसाब से कलाई में जितनी मणिबंध रेखा होगी व्यक्ति की आयु उतनी ज्यादा होगी। बता दें कि किसी भी व्यक्ति के हाथ में इनकी संख्या ज्यादा से ज्यादा 4 हो सकती है।

- माथे की लकीरें भी आयु बताती हैं। माथे की हर रेखा 20 वर्ष की जिंदगी का संकेत देती है। इस लिहाज से जितनी रेखाएँ होंगी, उतनी आयु होगी। यहाँ भी रेखाएँ 4-5 से ज्यादा नहीं होंगी।

- उंगली की लंबाई से भी आयु का अनुमान लगाया जा सकता है। यदि व्यक्ति अपनी उंगली से शरीर की लंबाई नापे और उसकी लंबाई 108 उंगली या उससे ज्यादा निकले तो उसकी आयु कम से कम 70 वर्ष तक होती है। वहीं, शरीर की लंबाई 100 उंगली के बराबर होने पर व्यक्ति की आयु 50-55 साल की होती है। इससे कम लंबाई होने पर व्यक्ति अल्पयु होता है।

## गाय के गोबर का पेटेंट आश्चर्यजनक किंतु सत्य

(हिंदू स्वास्थ्य सुरक्षा अभियान) हिंदुओं के गोप्रेम का मजाक उड़ाने वाले लोगों के लिए हमने यह जानकारी इकट्ठा की है गाय के गोबर से संबंधित विदेशी कंपनियों: यहाँ कुछ विदेशी कंपनियाँ हैं जिन्होंने गाय के गोबर से संबंधित पेटेंट हासिल किए हैं:

1. #नोवार्टिस (स्विट्जरलैंड) - गोबर आधारित एंटीबायोटिक और एंटीबायोरल दवाएँ।  
2. #ग्लैक्सोस्मिथक्लाइन (यूके) - गोबर आधारित कैंसर उपचार और मधुमेह उपचार।  
3. #पफाइजर (यूएसए) - गोबर आधारित पाचन संबंधी समस्याएँ और एंटीबायोटिक।  
4. #मेर्क (जर्मनी) - गोबर आधारित एंटीबायोरल और एंटीबायोटिक।  
5. #सैनोफी (फ्रांस) - गोबर आधारित मधुमेह उपचार और कैंसर उपचार।

6. #बायर (जर्मनी) - गोबर आधारित कृषि उत्पाद और उर्वरक।  
7. #सीएसआरओ (यूएसए) - गोबर आधारित जैविक खाद और उर्वरक।  
8. #टेटा टेक्नोलॉजीज (यूएसए) - गोबर आधारित जैविक खाद और उर्वरक।  
9. #नेचर्स ब्लैंड (यूएसए) - गोबर आधारित जैविक खाद और उर्वरक।  
10. #इको ग्रीन टेक्नोलॉजीज (कनाडा) - गोबर आधारित जैविक खाद और उर्वरक।



1. गोविंदा ऑर्गेनिक्स (पुणे)  
2. ऑर्गेनिक इंडिया (नोएडा)  
3. श्री ऑर्गेनिक्स (हैदराबाद)  
4. नेचर्स ब्लैंड इंडिया (बैंगलोर)  
5. इको-ग्रीन टेक्नोलॉजीज इंडिया (चेन्नई)  
#गोबर\_आधारित\_दवाएँ  
1. आयुर्वेद एंट्रप्राइजेज (केरल)

2. हिमालया इग कंपनी (बैंगलोर)  
3. डाबर इंडिया (नोएडा)  
4. बैटनथ युग (कोलकाता)  
5. जैमिनी फार्मास्यूटिकल्स (चेन्नई)  
#गोबर\_आधारित\_ऊर्जा  
1. गोबर गैस एंड एनर्जी (पुणे)  
2. बायोगैस एंड एनर्जी सॉल्यूशंस (बैंगलोर)  
3. ग्रीन एनर्जी सॉल्यूशंस (हैदराबाद)  
4. एनर्जी एंट्रप्राइजेज (चेन्नई)  
5. बायोरेन्यूएबल एनर्जी सॉल्यूशंस (दिल्ली)  
#गोबर\_आधारित\_कृषि\_उत्पाद  
1. कृषि विकास केंद्र (पुणे)  
2. ग्रीन कृषि सॉल्यूशंस (बैंगलोर)  
3. ऑर्गो बायोटेक (हैदराबाद)  
4. कृषि सेवा केंद्र (चेन्नई)  
5. फार्मर्स फ्रेंड इंडिया (दिल्ली)

## पर्यावरण पाठशाला : "आस्था का अर्थ प्रकृति को आहत करना नहीं है"

— डॉ. अंकुर शरण

हमारी सभ्यता और संस्कृति में धार्मिक आस्था हमेशा से केंद्र में रही है। मंदिरों में चढ़ाई गई पवित्र वस्तुएँ हो या किसी यात्रा से लाई गई 'निशानी', हमारा भाव हमेशा श्रद्धा से भरा होता है। लेकिन अक्सर अनजाने में हम ऐसी आदतें दोहरा देते हैं, जो न केवल प्रकृति के लिए हानिकारक हैं, बल्कि हमारे ही परिवेश को प्रदूषित करती हैं। पगड़ी रस्म हो, हनुमान चालीसा का वितरण, वैभव लक्ष्मी कथा, तीर्थ स्थलों से खरीदी गई धार्मिक वस्तुएँ—हम इन्हें सम्मान का प्रतीक मानकर घर ले आते हैं, कई बार इस डर से कि मना किया तो "भगवान नाराज न हो जाए।"

समस्या तब पैदा होती है जब साल के अंत में घर की अलमारी या फंडार खुलता है और देर भर धार्मिक सामग्री आंखों के सामने होती है, जिसका उपयोग अब नहीं होने वाला। उस समय हम चुपके से इन्हें किसी पेड़ के नीचे रख देते हैं, या नहर में बहा आते हैं, सोचते हैं—“इसे फेंकना तो गलत है, पर क्या विकल्प है?” लेकिन सच यह है कि यह आदत गलत है, और हम भीतर से इसे जानते भी हैं। अंदर की आवाज़ हमें रोकती है, पर उसे सुनने का अभ्यास हमने खो दिया है।

इन्हीं समस्याओं को समझते हुए सोशल मीडिया पर सुनीता हेराजी जो नि एक बेहद संवेदनशील और सशक्त अभियान शुरू किया है। उनकी पहल केवल सफाई या धार्मिक सामग्री के सेग्रीगेशन भर की नहीं है—यह हमारी सोच को झकझोरने वाली एक चेतावनी है। वह लोगों से अपील करती है कि धार्मिक वस्तुओं का सम्मान करें, उन्हें गंदगी न बनाएं, नहरों, पार्कों, सड़कों या पेड़ों के नीचे त्याग के नाम पर न फेंके। सुनीता जी आज हजारों लोगों द्वारा फेंकी गई धार्मिक वस्तुओं को छंटने, नहरों की सफाई करने और पुनर्चक्रण योग्य सामग्री को सही जगह पहुँचाने का काम कर रही हैं। उनकी यह निर्यात सेवा केवल श्रम नहीं है—यह एक जागरूकता आंदोलन है।

**पर सवाल यह है—हम गंदगी फैलाना बंद क्यों नहीं कर पा रहे?**  
देश भर साल कोड़ों रुपये सिर्फ इस गंदगी को साफ करने में खर्च करता है, जबकि यह गंदगी हमने ही फैलाई होती है। हमारी आधी धार्मिक सामग्री सिर्फ भावनाओं, डर या आदत में दूँ गई होती है। और जब उपयोग नहीं होती, तो वह प्रकृति पर बोझ बन जाती है।

धर्म हमें मनुष्य होने की सीख देता है। प्रकृति हमें जीवन देती है। लेकिन हम उन्हीं के प्रति सबसे अधिक

लापरवाही दिखाते हैं। पूजा और आस्था के नाम पर पर्यावरण को नुकसान पहुँचाना न केवल गलत है, बल्कि हमारी सांस्कृतिक समझ और जिम्मेदारी पर भी प्रश्नचिह्न लगाता है।

पर्यावरण पाठशाला का स्पष्ट संदेश है—आस्था और स्वच्छता साथ-साथ चल सकती हैं। धार्मिक वस्तुओं को प्रेम से रखें, सोच-समझकर स्वीकार करें, और यदि उनका उपयोग नहीं है, तो उन्हें जिम्मेदारी से पृथक करें। नहरें, पार्क, पेड़ या सड़कें कोई ल्हाग स्थल नहीं हैं। सतकंता ही भक्ति है। स्वच्छता ही सच्ची सेवा है।

सुनीता हेराजी की पहल हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि भक्ति का असली स्वरूप क्या है—क्या भगवान इस बात से प्रसन्न होंगे कि हमने प्रकृति को नुकसान पहुँचाया? क्या श्रद्धा का अर्थ कचरा फैलाना है? क्या हमारा धर्म हमें पर्यावरण को दूषित करने की अनुमति देता है?

आली बाबा किसी धार्मिक वस्तु को घर लाते समय या पुरानी वस्तु त्यागते समय बस दो पल रुकें... और अपने मन से पूछें—“क्या मैं आस्था निभा रहा हूँ, या पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रहा हूँ?”

समय आ गया है कि हम सुधरें, सोचें और जिम्मेदारी लें। क्योंकि प्रकृति सिर्फ पेड़-पौधों का नाम नहीं—यह हमारा भविष्य है, हमारी अगली पीढ़ियों की सांस है।

यही बात मैंने हमेशा कई पर्यावरणविदों से सुनी है और अब प्रत्यक्ष रूप से देख भी रहा हूँ। स्वामी विवेकानंद पार्क, फ़रीदाबाद में भी यह आम चलन बन चुका है। मंदिरों के बाहर, पेड़-पौधों के नीचे लोग धार्मिक सामग्री रखकर चले जाते हैं—पर याद रखिए, अनजाने में किया गया कर्म भी अपना जरूर मांगता है।

आपकी आस्था को प्रणाम, पर यदि हर व्यक्ति आस्था के नाम पर प्रकृति को नुकसान पहुँचाने लगेगा, तो ईशानियत का अपना फ़ज़्र हमें कैसे निभाएँगे? आस्था और पर्यावरण एक-दूसरे के विरोध में नहीं—दोनों का सम्मान ही सच्ची भक्ति है। पर्यावरण पाठशाला में यही सीख है—आस्था ऐसी हो जो प्रकृति को अपनाए, न कि आहत करे। सुधर जाइए... पर्यावरण के लिए, समाज के लिए, और अपनी ही आत्मा की शांति के लिए।

indiangreenbuddy@gmail.com

## सर्दी स्पेशल गौ माता का घी

स्वास्थ्य व पर्यावरण सुरक्षा का अमोघ उपाय — गाय का घी देशी गाय का घी शारीरिक, मानसिक व चैडिक विकास एवं रोग-निवारण के साथ पर्यावरण-शुद्धि का एक महत्वपूर्ण साधन है —

१) बल, वीर्य व आयुष्य बढ़ता है, पित्त शांत होता है।  
२) स्त्री एवं पुरुष संबंधी अनेक समस्याएँ भी दूर हो जाती हैं।

अम्लपित्त (एसिडिटी) व कब्जियत मिटती है।  
४) एक गिलास दूध में एक चम्मच गोघृत और मिश्री मिलाकर पीने से शारीरिक, मानसिक व दिमागी कमजोरी दूर होती है।

युवावस्था दीर्घकाल तक रहती है। काली गाय के घी से वृद्ध व्यक्ति भी युवा समान हो जाता है।  
६) गर्भवती माँ घी — सेवन करे तो गर्भस्थ शिशु बलवान, पुष्ट और बुद्धिमान बनता है।

बलावण, पुष्ट और बुद्धिमान बनता है।  
७) गाय के घी का सेवन हृदय को मजबूत बनाता है। यह कोलेस्ट्रॉल को नहीं बढ़ाता। दही को मथनी से मथकर बनाये गये मक्खन से बना घी हृदय रोगों में भी लाभदायी है।

देशी गाय के घी में कैसर से लड़ने व उसकी रोकथाम की आश्चर्यजनक क्षमता है।  
ध्यान दें: घी के अति सेवन से अजीर्ण होता है। प्रतिदिन १० से १५ ग्राम घी पर्याप्त है।

नाक में घी डालने से —  
१) मानसिक शांति व मस्तिष्क को शांति मिलती है।  
२) समय आ गया है कि हम सुधरें, सोचें और जिम्मेदारी लें।

आधासीसी (माइग्रेन) में राहत मिलती है।

## बृहस्पति और व्यक्ति का दाम्पत्य जीवन

पिकी कुट्टू, सदस्य बंगाली प्रकोट भाजपा दिल्ली प्रदेश सदस्य उज्जवला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

बृहस्पति देव गुरु कहलाता है। जन्म कुंडली में इसके कमजोर होने पर व्यक्ति का जीवन कष्टमय हो जाता है, इससे उसके धनार्जन और वैवाहिक जीवन तनावग्रस्त होता ही है, नौकरी में भी वह किसी उच्च पद पर पहुँच नहीं पाता है।

इसलिए कुंडली में गुरु को हमेशा मजबूत रखने का प्रयास करना चाहिए। पीलांग, आर्थिकस्थिति, पाचनतंत्र, वाणी, कानून, धर्म, ज्ञान, मंत्र, संस्कार के साथ वधु विवाह पर बृहस्पति का नियंत्रण रहता है।

इसलिए गुरुवार का दिन देवताओं के गुरु बृहस्पति को समर्पित है। इसदिन भगवान विष्णु की पूजा अर्चना की जाती है। पाँच तत्वों में आकाश तत्व का अधिपति होने के कारण इसका प्रभाव बहुत ही व्यापक है। महिलाओं के विवाह की सम्पूर्ण जिम्मेदारी इसकी की स्थिति से ही तय होती है।

इसके कमजोर होने के लक्षण जैसे सोने का खोना, गिरवी रखना या बेचना, पूजा पाठ का अनजाने में अपमान एवं कोई धर्म ग्रंथ नष्ट होना, सिर के बाल कम होना, दिया हुआ वचन पूरा न होना, असत्य बोलना, विद्या और धन प्राप्ति में व्यवधान के साथ साथ पाचन तंत्र

४) नाक की खुश्की मिटती है।  
५) बाल झड़ना व सफ़ेद होना बंद होकर नये बाल आने लगते हैं।

६) शाम को दोनों नथुनों में २ - २ बूँद गाय का घी डालने तथा रात को नाभि व पैर के तलुओं में गोघृत लगाकर सोने से गहरी नींद आती है।

मात्रा : ४ से ८ बूँद गोघृत से करें वातावरण शुद्ध व पवित्र।  
१) अग्नि में गाय के घी की आहुति देने से उसका धुँआँ जहाँ तक फैलता है, वहाँ तक का सारा वातावरण प्रदूषण और आणविक विकिरणों से मुक्त हो जाता है। मात्र १ चम्मच गोघृत की आहुति देने से एक टन प्राणवायु (ऑक्सीजन) बनती है, जो अन्य किसी भी उपाय से संभव नहीं है।

२) गोघृत और चावल की आहुति देने से कई महत्वपूर्ण गैसें जैसे —इथिलिन ऑक्साइड, प्रोपिलिन ऑक्साइड, फॉर्मलडीहाइड आदि उत्पन्न होती है। इथिलिन ऑक्साइड गैस आजकल सबसे अधिक प्रयुक्त होनेवाली जीवाणुरोधक गैस है, जो शल्य - चिकित्सा (ऑपरेशन) से लेकर जीवनरक्षक औषधियाँ बनाने तक में उपयोगी है।

३) मनुष्य-शरीर में पहुँचे रेडियोधर्मी विकिरणों का दुष्प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता गोघृत में है।

४) अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं और प्रकृति को शुद्ध करना चाहते हैं तो नियमित कार्य के गोघृत से हवन करें अग्निहोत्र करें जिससे वायु में फैले हुए बैक्टीरिया नष्ट हो जाएँ और वायु शुद्ध हो जाएँ जिससे कोरोनाइ प्रकार के जीवों को प्राण वायु प्राप्त हो सके।

## गुरु तेग बहादुर के 350वें शहीदी दिवस पर रहेगी छुट्टी, दिल्ली सरकार ने किया सार्वजनिक अवकाश घोषित

दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने घोषणा की कि गुरु तेग बहादुर साहिब के 350वें शहीदी दिवस पर सार्वजनिक अवकाश रहेगा। इसकी जानकारी उन्होंने खुद एक्स पर पोस्ट साझा कर दी।

नई दिल्ली। गुरु तेग बहादुर साहिब के 350वें शहीदी दिवस पर 25 नवंबर को सार्वजनिक अवकाश रहेगा। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने शनिवार को ये घोषणा करते हुए कहा कि ये गुरु साहिब के अद्वितीय बलिदान, उनके आध्यात्मिक मार्गदर्शन और मानवता की रक्षा के प्रति उनक समर्पण को श्रद्धांजलि है।

गुरु तेग बहादुर का जीवन अत्याचार, धार्मिक असहिष्णुता और अन्याय के खिलाफ खड़े होने की जीवित मिसाल है। वे न केवल सिख धर्म के महान गुरु रहे बल्कि संपूर्ण मानवता के संरक्षक भी थे। उन्होंने अपने प्राणों की आहुति देकर भारत की धार्मिक स्वतंत्रता की रक्षा की और यह संदेश दिया कि सत्य व धर्म की रक्षा किसी भी मूल्य पर की जानी चाहिए।

उनका बलिदान इतिहास की उस अमर घटना का प्रतीक है जिसने हमें यह सिखाया कि दूसरों की स्वतंत्रता और सम्मान की खातिर त्याग देना ही सच्ची मानवता का परिचायक है। मुख्यमंत्री ने दिल्लीवासियों से अपील की है कि वे इस दिवस को श्रद्धा, एकता व सेवा भाव से मनाएं और गुरु साहिब के संदेशों को जीवन में धारण करें।

दिल्ली सरकार ने श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी की 350वीं शहीदी दिवस के पावन अवसर पर 25 नवंबर 2025 को सार्वजनिक अवकाश घोषित करने का निर्णय लिया है। गुरु साहिब के साहस, करुणा और धार्मिक स्वतंत्रता के संदेश हमें सदैव प्रेरित करते रहेंगे।



[दिल्ली राजपत्र भाग - चार (असाधारण) में प्रकाशनाई]

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार सामान्य प्रशासन विभाग (समन्वय शाखा) दिल्ली सचिवालय, इन्द्रप्रस्थ इस्टेट, नई दिल्ली - 110002

स.फा. 53/816/सा.प्र.वि./समन्व./2025/ 4384-4426

दिनांक: 22-11

अधिसूचना

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के उपराज्यपाल, मंगलवार दिनांक 25 नवम्बर, 2025 को गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार के अंतर्गत सभी कार्यालयों में 'प्रतिबंधित अवकाश' घोषित करते हैं।

गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में प्रतिबंधित अवकाश जो कि अधिसूचना संख्या एफ. 53/689/सा.प्र.वि./समन्व./2024-25/2018-2064 दिनांक 13/11/2024 के द्वारा सोमवार, दिनांक 24 नवम्बर, 2025 घोषित किया गया था, उसे निरस्त किया जाता है।

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के उपराज्यपाल के आदेश से तथा उनके नाम पर  
[सचिव]  
[प्रदीप तायल]  
संयुक्त सचिव (सा.प्र.वि.)

## ये शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है:- ब्रह्म + चर्य अर्थात ज्ञान प्राप्ति के लिए जीवन बिताना

शुभ विचार से वीर्य रक्षण करते हुए सात्विक जीवनयात्रा प्रणाली

ब्रह्मचर्य योग के आचारगुरु रत्नगोपी जी हैं। ब्रह्मचर्य का अर्थ है सात्विक जीवन बिताना, गुण धारण से अपने वीर्य का रक्षण करना, अभाव का ध्यान करना और विद्या अर्जन करना। यह वैदिक धर्म आश्रम का पहला आश्रम भी है, जिसके अनुयायी ४०-२५ वर्ष तक की आयु का होता है और जिस आश्रम का पालन करते हुए विद्यार्थियों को गौरी जीवन के लिए शिक्षा अर्जन करनी होती है। ब्रह्मचर्य से असाधारण ज्ञान प्राप्त जा सकता है वैदिक काल और वर्तमान समय के सभी ऋषियों ने इसका अनुसरण करने को कहा है क्यों महत्वपूर्ण है ब्रह्मचर्य- हमारी जिंदगी में प्रित्ना करनी वायु अर्जन करना है अतः ही ऋषी ब्रह्मचर्य है। वेद का अर्थ है - ब्रह्मचर्य का पालन कर कल्याण युति को प्राप्त करे।

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश्रम को प्राप्त होता है और अखंड प्रकाश विद्या का संभार करके विद्यार्थ्यवृद्ध अपने उपदेश का सौभाग्य बढ़ाता है।

संघ एति पूर्वसाधुतरं समुद्रं लोकावसंगुण्य गुरुवारिकरि। - (अथर्ववेद 11.5.17)

अर्थ- जो ब्रह्मचारी होता है, वहीं ज्ञान से प्रकाशित तप और बड़े बड़े के गुरु ऋषियों से युक्त टीका को प्राप्त होके विद्या को प्राप्त होता है। तथा जो कि शीघ्र ही विद्या को अर्जन करके पूर्व समुद्र जो ब्रह्मचर्याश्रम का अनुष्ठान है, उसके पार करके उत्तर समुद्रस्वरूप गुरुश

## स्कूल में बुलिंग: बच्चों के मन पर अदृश्य चोटें !

बुलिंग से बच्चे परेशान हैं। इन दिनों देश में बुलिंग की घटनाएं सामने आई हैं। बुलिंग का प्रभाव यह होता है कि यह बच्चे या बड़े दोनों के आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य और पढ़ाई/कामकाज पर बहुत ही बुरा असर या प्रभाव डालता है। अब यहां प्रश्न यह उठता है कि आखिर ये बुलिंग क्या है? तो पाठकों को बताता चलूँ कि बुलिंग किसी व्यक्ति को बार-बार जानबूझकर डराना, उल्टे करना, अपमानित करना या उसे शारीरिक-मानसिक रूप से नुकसान पहुंचाने की कोशिश करना है। इसमें ताकत या प्रभाव का इस्तेमाल करके किसी कमजोर व्यक्ति को परेशान किया जाता है। इसके मुख्य रूपों में क्रमशः शारीरिक बुलिंग (मारना, धक्का देना, रास्ता रोकना), मौखिक बुलिंग (गाली देना, चिढ़ाना, मजाक उड़ाना), सामाजिक बुलिंग (किसी को समूह से अलग करना, अफवाह फैलाना) तथा साइबर बुलिंग (इंटरनेट, सोशल मीडिया पर तंग करना या धमकाना) को शामिल किया जा सकता है। संक्षेप में कहें तो किसी को कमजोर समझकर लगातार परेशान करना ही बुलिंग है। बहरहाल, इन दिनों बुलिंग से परेशान बच्चों के स्पाइड की घटनाएं सामने आई हैं, जो बहुत ही दुखद है। बुलिंग की ये घटनाएं कहीं न कहीं हमारे देश के स्कूलों के माहौल पर बड़ा सवालिया निशान लगाती हैं। हाल ही में चार जगहों पर चार मासूमों ने अपनी जान दे दी और इन सबके पीछे वजह यही थी कि टीचर्स ने उनके दर्द को नहीं समझा, उल्टे परेशान किया। इस तरह की घटनाएं बहुत ही शर्मनाक हैं। इस संबंध में यह गौरतलब है कि महाराष्ट्र के सांगली शहर के रहने वाले एक स्कूल छात्र ने दिल्ली के एक मेट्रो स्टेशन पर आत्महत्या कर ली। छात्र ने सुसाइड से पहले एक नोट में लिखा था कि वह शिक्षकों की प्रताड़ना से तंग आकर अपनी जान दे रहा है। इसी प्रकार से मध्यप्रदेश के रीवा में 11 वीं कक्षा में स्कूल में पढ़ने वाली एक होनहार छात्रा ने घर में फंदे पर झूलकर जान दे दी। मीडिया में उपलब्ध जानकारी के अनुसार उसने

आत्महत्या करने का कारण अपनी कापी में सुसाइड नोट की तरह लिखा है। छात्रा ने लिखा कि- 'टीचर जब भी मारता था, हाथ पकड़ लेता था। अपनी मुट्ठी बंद कर चैलेंज देता था कि अब उसे खोलकर दिखाओ।' बच्चों के आखिरी हाथ पकड़कर बोलता था कि देखो कितना ठंडा है मेरा हाथ! तो कभी सजा देने के बहाने अंगुलियों के बीच में पेन डालकर जोर से दबाता था। आखिर ये सब क्या है? इतना ही नहीं, अक्सर तह से राजस्थान के करौली में 9वीं कक्षा में पढ़ने वाले एक छात्र ने सुसाइड कर लिया। बताया जा रहा है कि उसने टीचर की पीटाई से आहत होकर आत्मघाती कदम उठाया। बच्चे ने आखिरी शब्द लिखे कि मरने के बाद टीचर को जेल भिजवाना। वहीं, जयपुर के एक केस में भी स्कूल की लापरवाही सामने आई है। वास्तव में होना तो यह चाहिए कि स्कूल और अध्यापक बच्चों की ओर ध्यान दें। वास्तव में आज की शिक्षा चाइल्ड-सेंटर्ड हो गई है, जहाँ बच्चे की रूचि, गति, क्षमता और अनुभव को प्राथमिकता दी जाती है। शिक्षक अब मार्गदर्शक और सहायक की भूमिका निभाते हैं। कक्षा में संवाद, गतिविधियाँ, प्रोजेक्ट-वर्क और अनुभव आधारित सीखने पर जोर दिया जाता है, ताकि बच्चा स्वयं सोच सके, सवाल पूछ सके और अपनी रचनात्मकता विकसित कर सके। इसके विपरीत पहले की शिक्षा टीचर-सेंटर्ड थी, जिसमें पूरा ध्यान शिक्षक और उसकी बातों पर केंद्रित रहता था। बच्चे केवल सुनकर, रटकर और लिखकर सीखते थे। शिक्षण का तरीका आदेशात्मक होता था और विद्यार्थियों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर कम ध्यान दिया जाता था। इस तरह आज की शिक्षा अधिक लचीली, सहभागितापूर्ण और बच्चे के समग्र विकास पर केंद्रित है, जबकि पहले की शिक्षा अनुशासन और एकतरफा ज्ञान प्रदान करने तक सीमित थी। वास्तव में, शिक्षकों को यह चाहिए कि वे बच्चों पर पर्याप्त ध्यान दें और उनकी हर बात को ध्यान से सुनकर यदि कोई समस्या है, तो उसका हल या समाधान निकालने का प्रयास

करें। किसी भी शिक्षक को बच्चों की अनदेखी नहीं करनी चाहिए। यह बात साफ है कि स्कूल सिर्फ पढ़ाई की जगह नहीं होते, बल्कि बच्चों के पूरे विकास का केंद्र होते हैं। यह तभी संभव है, जब टीचर बच्चों की बात ध्यान से सुनें और उनकी भावनाओं को समझें। माता-पिता अपने बच्चों को इस भरोसे के साथ स्कूल भेजते हैं कि वहाँ टीचर उनकी देखभाल करेंगे, लेकिन हाल ही में हुई घटनाएँ इस भरोसे को कमजोर करती हैं। कहना गलत नहीं होगा कि शिक्षक और बच्चों के बीच अच्छा समन्वय एक स्वस्थ शिक्षण वातावरण की नींव है। शिक्षक जब बच्चों की भावनाओं, समस्याओं और उनकी जरूरतों को समझते हैं, तो बच्चे अपने आप को सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। इससे उनकी सीखने की क्षमता बढ़ती है और वे खुलकर अपनी बात कह पाते हैं। शिक्षकों को धैर्य, संवेदनशीलता और सकारात्मक व्यवहार बच्चों के आत्मविश्वास को मजबूत करता है। जब बच्चे महसूस करते हैं कि शिक्षक उन्हें समझते हैं, तो वे पढ़ाई में भी अधिक रूचि लेते हैं। इसलिए विद्यालय में बेहतर परिणाम पाने के लिए जरूरी है कि शिक्षक सिर्फ पढ़ाई नहीं, बल्कि बच्चों के मन को भी समझें। शिक्षकों की अनदेखी और कठोर रवैये से बच्चों के मन-मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वास्तव में, बच्चों का मन बहुत कोमल होता है, ठीक वैसे ही जैसे कुम्हार की मिट्टी, जिसे सही दिशा और देखभाल मिले तो वह सुंदर आकार ले लेती है। शिक्षक भी बच्चों के विचारों, आदतों और व्यक्तित्व को उसी सावधानी से आकार दे सकते हैं। इसके लिए जरूरी है कि वे बच्चों की भावनाओं को समझें, उनकी जिज्ञासाओं को प्रोत्साहित करें और गलतियों पर उन्हें डांटने के बजाय सीखने का अवसर दें। एक संवेदनशील और सक्रिय शिक्षक बच्चे के भीतर आत्मविश्वास, नैतिकता और सकारात्मक सोच विकसित कर सकता है। यदि शिक्षक समय पर मार्गदर्शन देते रहें, तो बच्चे भविष्य में मजबूत, समझदार और जिम्मेदार नागरिक बनकर उभरते हैं। जयपुर की 9 साल की बच्ची बार-बार

टीचर्स को बताती रही कि उसके साथ वाले बच्चे उसे चिढ़ाते हैं, धक्का देते हैं, परेशान करते हैं, लेकिन स्कूल ने उसकी बात को गंभीरता से नहीं सुना। जबकि सीबीएसई के नियम साफ कहते हैं कि हर स्कूल में ऐसी परेशानियों को देखने और हल करने के लिए विशेष कमिटी होनी चाहिए। दुर्भाग्य से, कई स्कूल आज भी बुलिंग को बच्चों की सामान्य नोक-झोंक इसे मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। कुछ मामलों में तो शिक्षक भी ऐसा व्यवहार कर बैठते हैं जिससे बच्चे का मन टूट जाता है, जैसा दिल्ली की घटना में हुआ। कहना गलत नहीं होगा कि बच्चों के साथ स्कूल में हुई खराब घटनाएँ उनके मन पर गहरा असर डालती हैं। वे छोटी उम्र में डर, शर्म या दुःख को ठीक से समझ नहीं पाते, पर ये अनुभव उनके दिमाग में बैठ जाते हैं। कई बच्चे सालों तक उस दर्द को ढोते रहते हैं। कई अध्ययनों में भी पाया गया है कि बचपन में मिले ऐसे नकारात्मक अनुभव आगे चलकर बच्चे को आत्मविश्वास की कमी, डर, तनाव या यहाँ तक कि अवसाद तक पहुँचा सकते हैं। इसलिए यह बहुत ही जरूरी व आवश्यक है कि स्कूल, शिक्षक और माता-पिता बच्चों की बात ध्यान से सुनें, उनकी भावनाओं को समझें, और उन्हें तुरंत सुरक्षित और उचित मदद दें, क्योंकि एक छोटी सी अनसुनी बात, बच्चे के पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है। अंत में यही कहूँ कि एक शिक्षक बच्चे के जीवन में सबसे बड़ी प्रेरक शक्ति होता है। वही बच्चे की रूचियों को पहचानता है, उसे सही दिशा दिखाता है और उसके भीतर छिपी क्षमताओं को बाहर लाने में मदद करता है। असल में, शिक्षक भविष्य का निर्माता है। वह केवल किताने नहीं पढ़ाता, बल्कि बच्चों के स्वभाव को आकार देता है। शिक्षक की प्रेरणा, मार्गदर्शन और विश्वास से ही एक बच्चा अपने लिए बड़ा लक्ष्य तय करता है और उसे पूरा करने की ताकत पा जाता है।

सुनील कुमार महला, प्रतीलास राइटर, कालमिटर व युवा साहित्यकार, उत्तराखंड

## संगीतरसिकों ने देर रात तक लिया गीतों भरी शाम का आनंद



सुनील चिंचोलकर

रायपुर, छत्तीसगढ़। हम साथ साथ हैं के बैनर तले शांति नगर स्थित विमतारा सभागृह लाइव बैंड के माध्यम से मधुर गीतों से सजी एक शानदार संगीतमय शाम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में देर रात तक संगीत का जादू दर्शकों पर छाया रहा। पाँच घंटे तक चले इस संगीतिक समागम में सभागृह अंत तक संगीतप्रेमियों से खाखच भर रहा।

कार्यक्रम में कुल 31 सदाबहार गीत प्रस्तुत किए गए। आयोजक एवं संचालक प्रदीप साहू ने अपनी मधुर

आवाज में बेइरादा नजर मिल गई... गीत सुनाकर समां बांधा। सुनील कोरी और कृति गुप्ता द्वारा प्रस्तुत युगल गीत प्यार हमारा अमर रहेगा ने दर्शकों को रोमांटिक धुनों में डुबो दिया। कृष्ण शेषगिरी राव की प्रस्तुति 18 बरस की तू होने को आई रे को खूब सरहाना मिली। वहीं गावक छया रहा। पाँच घंटे तक चले इस लोकप्रिय गीत दगाबाज और संजय वर्मा का देखा ना हाय रे सोचा ना हाय रे दर्शकों की तालियों की गड़गड़ाहट के बीच पूरे हॉल में गूँज उठे।

अन्य कलाकारों—राकेश दास, प्रभात ध्रुव, प्रेरणा झा, मनीष झा,

एन.जे. राव, उषा राव और धर्मेन्द्र राठी—ने भी अपनी उत्कृष्ट प्रस्तुतियों से कार्यक्रम को यादगार बना दिया।

कार्यक्रम का रोचक और ऊर्जावान संचालन वरिष्ठ मंच संचालक एवं समाजसेवी लक्ष्मी नारायण लाहोटी ने किया। मुख्य अतिथि के रूप में पार्षद सोहनलाल साहू, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में समाजसेवी विजय दमानी उपस्थित रहे और कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। संगीत से सराबोर यह शाम श्रोताओं के लिए लंबे समय तक याद रहने वाली रही।

## बर्फ की चादर में छुपा जख्म

गुलमर्ग की वादी उस रोज सफ़ेद मखमली चादर में लिपटी थी। देवदार के ऊँचे पेड़ ठंडी हवा में झूम रहे थे, डल झील पर धुंध का हल्का-सा परदा बना था। बर्फ के फाहे हवा में नाचते हुए उतरते, और सुबह की अज्ञान की धीमी आवाज वादी को किसी पवित्र नज्म में बदल देती। कॉलेज के दिनों में यूसुफ़ और माहिरा वहीं पहली बार मिले थे, किताबों, कविताओं और ठंडी हवाओं की गवाही में मोहब्बत पनपी थी। माहिरा को उसकी शापरी बहुत पसंद थी। वह अकसर हंसते हुए कहती, रतुन्हारे अलफ़ाज बर्फ़ जैसे हैं... बाहर से ठंडे, पर हाथ में आते ही पिघल जाते हैं। यूसुफ़ को लगता था, ये रिश्ता पहाड़ों जैसा मजबूत है, जिसे कोई मौसम नहीं तोड़ सकता। मग़र मौसम हमेशा एक से नहीं रहते। गर्मियों के अंत में, जब पहाड़ों पर धूप कम होने लगी, माहिरा ने कहा, रज़िंदगी आगे बढ़नी है... कुछ सपनों का पीछा अकेले करना पड़ता है। यूसुफ़ ने चुपचाप उसके शब्द अपने दिल में कैद कर लिए। उसके बाद वो चली गई।

कड़महीने बोते। वादी पर बर्फ़ की पहली परत जमी, मग़र यूसुफ़ के दिल पर इतना भार की मोटी परत पहले से ही थी। हर दिन वह झील किनारे खड़ा बस यही सोचता, क्या मोहब्बत भी बर्फ़ जैसी होती है? दूर से चमकती है... छूते ही पिघल जाती है? इस सवाल, एक दिन, बर्फ़ में ढकी पाण्डों पर उसने माहिरा को देखा। वही लाल फ़ेरन, वही सफ़ेद शाल, लेकिन उसके साथ एक अजनबी था, निश्चित, मुस्कुराता, जिसकी उंगलियाँ माहिरा की उंगलियों में फंसी थीं। यूसुफ़ कुछ समझ पाता, उससे पहले आसमान ने गड़गड़ाकर आनंदा रंग बदल लिया। पहाड़ों से नीचे उतरता गढ़ा सफ़ेद तूफ़ान हर रास्ता, हर दरख़्त, हर ईसान को ढँकने लगा। हवा के साथ उड़ते बर्फ़ के तेज़ छिटे आँखों में चुभ रहे थे। माहिरा और उसका साथी पहले तो भागे, फिर तूफ़ान में उनकी परछाईयाँ धुंधली होती गईं। यूसुफ़ चिल्लाया, दौड़ा... हवा ने उसकी आवाज को

चोरकर दूर फेंक दिया। एक पल बाद, माहिरा किनारे की ओर लड़खड़ाते हुए बच निकली — लेकिन उसका साथी कहीं बर्फ़ में गुम हो गया। चिखे, आहटे, सब सफ़ेद खामोशी में समा गईं। जग तूफ़ान था, सिर्फ़ बर्फ़ बची थी... और खाई के पास फंसा उसका एक फटा हुआ दुपट्टा। वादी ने एक जान निगल ली थी — ठंडी, बेरहम खामोशी के साथ। माहिरा की आँखों में अब सिर्फ़ खालीपन था। वह यूसुफ़ के करीब आई, होंठों पर कोई बेनाम सा शब्द लाने की कोशिश में बोली, रयूसुफ़... रलेकिन यूसुफ़ ने धीरे से अपनी उंगलियाँ उसके होंठों पर रख दीं। उसके स्पर्श में इलज़ाम नहीं था, बस एक टूटन थी — जैसे जमी हुई झील की सतह अचानक सी पड़ जाए। उसने देखा, ये वो माहिरा नहीं थी, क्या वो आँखों में कभी उसके लिए फूल खिलते थे। और वो भी अब वो यूसुफ़ नहीं रहा, जो उसकी तस्वीर अपनी कविताओं में छुपा कर रखता था।

सुबह होते-होते, यूसुफ़ बिना किसी को बताए, वादी की किसी पाण्डों में गुम हो चुका था। बर्फ़ पर उसके कदमों के निशान थोड़ी दूर तक चले, फिर हवा ने उन्हें ढँक दिया, जैसे वो कभी यहाँ था ही नहीं।

माहिरा बहदवास थी, बर्फ़वारी में इधर-उधर घूमती, तेज सांसें के बीच, जाने किसकी तलाश में थी। क्या वो यूसुफ़ को ढूँढ रही थी, जो अब उसके अतीत में दब चुका था? या उस नए साथी को, जो कल के हादसे में बर्फ़ के नीचे कहीं हमेशा के लिए सो गया था?

वादियों का आसमान सफ़ेद और चुप था। दूर देवदारों के बीच से हवा गुजर रही थी, उसके सुर किसी अधूरी कविता की तरह सिसक रहे थे। हर गिरते फाहे के साथ ये यक़ीन गहरा होता गया, कुछ तलाशें कभी मुक़म्मल नहीं होतीं, और कुछ मोहब्बतें बर्फ़ की चादर में ऐसे दफ़न हो जाती हैं, कि उनका नाम भी वक्त नहीं ढूँढ पाता।

डॉ. मुस्ताक अहमद

## श्रमिकों के हित में बहुत सराहनीय श्रम मंत्री द्वारा वर्षों से लंबित श्रम संहिताओं का क्रियान्वयन : डॉ दीपक जायसवाल

सुनील बाजपेई

कानपुर। मोदी सरकार के एक महत्वपूर्ण फैसले ने मजदूर श्रमिकों को अपूर्वपूर्व उत्साह और खुशी से लबरेज कर दिया। इस श्रमिकों के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक बहुत प्रभावी कदम भी माना जा रहा है। इसका संबंध मोदी सरकार में वर्षों से लंबित चारों श्रम संहिताओं का क्रियान्वयन किया जाना है। इसके लिए हाल में ही नेशनल फ्रंट ऑफ़ इण्डिया ट्रेड यूनियन (डीएचएन) के राष्ट्रीय अध्यक्ष, डॉ दीपक जायसवाल के नेतृत्व में एनएफआईटी का एक प्रतिनिधिमंडल नई दिल्ली में श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया से मिला था, जिसमें राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ दीपक जायसवाल ने श्रम संहिताओं के क्रियान्वयन पर केंद्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ मनसुख मांडविया से श्रम संहिताओं के संदर्भ में बहुत ही सार्थक एवं सकारात्मक चर्चा की। जिसका सार्थक परिणाम सामने आने पर अध्यक्ष डॉ दीपक जायसवाल ने केंद्र सरकार द्वारा वर्षों से लंबित चारों श्रम संहिताओं को लागू किए जाने का हृदय से स्वागत भी किया। वहीं इस बारे में एनएफआईटी ने श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ. मांडविया द्वारा मजदूर श्रमिकों के हित में लिए गए इस महत्वपूर्ण फैसले का स्वागत करते हुए कहा कि ये श्रम संहिताएँ न्यूनतम मजदूरी को बाधता, सामाजिक सुरक्षा का विस्तार, महिलाओं के लिए समान वेतन, युवाओं हेतु नियुक्ति-पत्र की अनिवार्यता, सुरक्षित कार्य-परिस्थिति, विवादा निवारण की सरल प्रक्रिया-



देश के करोड़ों श्रमिकों के जीवन में ना केवल ऐतिहासिक सुधार और सम्मानजनक परिवर्तन लाएंगे बल्कि पारदर्शिता, स्थिरता और सुरक्षा भी सुनिश्चित करेंगे। इसी के साथ एनएफआईटी ने ईएसआईसी और ईपीएफओ का कवरेज तत्काल बढ़ाने, असंगठित क्षेत्र, गिग वर्कर्स, प्लेटफॉर्म श्रमिकों और माइक्रो-एंट्रप्राइज श्रमिकों को स्वास्थ्य सुरक्षा, पेंशन और भविष्य निधि से जोड़ने का भी विशेष आग्रह भी करते हुए ई-श्रम पोर्टल से जुड़े श्रमिकों को भी चरणबद्ध रूप से ईएसआईटी और ईपीएफओ लाभों में सम्मिलित करने का भी महत्वपूर्ण सुझाव रखा। जिस पर केंद्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ मनसुख मांडविया ने एनएफआईटी के सुझावों को गंभीरता से सुनकर विभागीय स्तर पर त्वरित परीक्षण और सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन भी दिया।

वहीं दूसरी ओर एनएफआईटी के राष्ट्रीय महासचिव डॉ. विराट जायसवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि एनएफआईटी श्रमिक कल्याण, सामाजिक सुरक्षा विस्तार और रोजगार सृजन के क्षेत्र में सरकार के साथ रचनात्मक सहयोग लगातार जारी रखेगा। इसबीच एनएफआईटी उत्तर प्रदेश के महामंत्री राकेशमणि पाण्डेय व उपाध्यक्ष लक्ष्मण प्रसाद जायसवाल ने भी श्रम कानून सुधारों पर संतोष व्यक्त करते हुए यह विश्वास भी जताया है कि भारत सरकार प्रत्येक मजदूरों के हितों के संरक्षण के लिए उच्च न्यूनतम वेतन, समुचित रजिस्टर पर नाम, नियुक्ति पत्र, भविष्यनिधि, राज्य कर्मचारी बीमा हितलाभ, क्षतिपूर्ति ग्रेयुटी और अन्य संभावित प्राविधानों के तहत हितलाभ देना सुनिश्चित करेगी और इसके हितलाभों को कुचलने वालों पर कठोर

कार्रवाई भी अवश्य करेगी। महासचिव राकेश कुमार पांडे ने कहा कि तमाम श्रम कानूनों के साथ तमाम अनुप्रयोगी कानूनों को भी मोदी सरकार ने खत्म करके एक नया अध्याय लिखा है। उन्होंने इसी तरह से और भी कानूनों के मजकड़ाल से निजात दिलाने के लिए मोदी सरकार को प्रशंसा की है। राकेशमणि पाण्डेय ने कहा कि चीन में सबसे छोटा कानून है लेकिन वहां कोई अपराधी कानून से बचना नहीं है। भारत में विशाल कानून और लम्बा चौड़ा कानून है और यहाँ कोई भी अपराधी दर्ण्डित नहीं होता है बल्कि वह लाल फीता शाही प्रशासन, न्यायालय और राज नेताओं के वरद हस्त लेकर अपराध पर अपराध करता जाता है और आम जनमानस त्रिस्त और व्यथित होकर जीवन जीने को मजबूर है। राकेशमणि पाण्डेय और लक्ष्मण प्रसाद जायसवाल ने केन्द्र व यूपी सरकार से सभी स्तर के प्रतिष्ठानों के कर्मचारियों को श्रम कानून की परिधि में लाने की भी जोरदार मांग करते हुए कहा कि इनके नियोजन, सांसद, विधायक, मंत्री, राजपत्रित अधिकारी और विशेष उद्योग पति होते हैं, जो अपने नियोजित कर्मचारियों का खुलकर शोषण करते हैं। उन्होंने बताया कि अब एनएफआईटी चारों श्रम संहिताओं पर जिले स्तर पर सेमिनार करके इसके गुण दोषों पर एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करके प्रकाशित करने के साथ ही उसे सरकार के साथ-साथ आम श्रमिक जनमानस को भी उपलब्ध करायेगी।

## बिहार में परिवारवाद की राजनीतिक बहस-नाए सत्ता- समीकरण, आरोप-प्रत्यारोप और लोकतांत्रिक नैरेटिव का व्यापक विश्लेषण परिवारवाद के आरोपों से उठा सियासी तूफान-आरजेडी बनाम एनडीए की टकराहट

परिवारवाद की बहस केवल बिहार की राजनीति तक सीमित नहीं, यह भारत की राजनीतिक संस्कृति का बड़ा प्रश्न है, वंशवाद लोकतंत्र का आधार, समान अवसर और योग्यता को सीमित करता है- एडवोकेट किशन सनमुखास भावानी गौदिया महाराष्ट्र

बिहार विधानसभा चुनाव के आहूत अंग नतीजों के बाद बिहार की राजनीति एक बार फिर से परिवारवाद के आरोपों के रई-गिर्द घूमने लगी है। नई सरकार के गठन के बाद 21 नवंबर 2025 को देर श्याम जिस तरह से आरजेडी ने मुख्यमंत्री और भारत के प्रधानमंत्री पर तीखे सवाल दामे हैं, उसी तीव्रता से बीजेपी ने भी जवाबी हमला करके पूरे राजनीतिक विमर्श को नई दिशा की ओर मोड़ दिया है। आरोपों में सत्ता परिवर्तन के हर चरण के साथ परिवारवाद का मुद्दा किसी धक्कते अंगारे की तरह सामने आता रहा है, कभी शोषण, तो कभी भड़काना हुआ। एडवोकेट किशन सनमुखास भावानी गौदिया महाराष्ट्र यह मानना है कि यह बहस महज राजनीतिक रणनीति नहीं बल्कि भारतीय लोकतंत्र के भीतर वंशवाद बनाम योग्यता के बड़े विमर्श का हिस्सा है, जो देशकों से विभिन्न रूपों में अलग-अलग रूपों में सामने आता रहा है। नई सरकार के शपथ ग्रहण के बाद आरजेडी ने जिस आक्रामक अंदाज में नीतीश कुमार और प्रधानमंत्री मोदी को घेरा, उससे यह साफ हो गया कि आने वाला राजनीतिक सीजन सिर्फ विकास या प्रशासनिक मुद्दों पर नहीं, बल्कि सत्ता में 'कौन और क्यों' शामिल है, इस सबसे संवेदनशील प्रश्न पर भी केंद्रित रहेगा आरजेडी ने कहा कि परिवारवाद पर सबसे ज्यादा शोर मचाने वाले अब स्वयं उसी प्रवृत्ति को बढ़ावा दे रहे हैं, इसलिए उन्हें अपने लगी है

आरोपों का जवाब देना चाहिए। यह हमला इसलिए भी तीखा माना गया क्योंकि आरजेडी ने सीधे प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री जैसे दो शीर्ष पदों को इस बहस के केंद्र में रख दिया। आरजेडी का तर्क स्पष्ट है, यदि हमारी पार्टी पर वर्षों से परिवारवाद के आरोप लगाए जाते रहें हैं, तो फिर वही कसौटी उन लोगों पर क्यों न लागू की जाए जो इस मुद्दे को नैतिकता और राजनीतिक शुचितता के चरम से देखने की बात करते हैं? इस आरोप के उठने पर से बिहार का राजनीतिक माहौल गरमाना स्वाभाविक था। साथियों बात अगर हम कैबिनेट गठन के बाद बढ़ाविवाद कौन किसका बेटा की सूची और बयानबाजी की तीक्ष्णता को समझने की करें तो, नीतीश सरकार के नए मंत्रिमंडल ने जैसे ही शपथ ली, आरोपों की नई पंक्ति खुलनी शुरू हो गई। आरजेडी ने मंत्रियों की एक सूची जारी की, जिसमें दिखाया गया था कि एनएफआईटी के कई चेहरे किसी न किसी रूप में राजनीतिक परिवारों की अगली पीढ़ी से आते हैं, कोई पूर्व मुख्यमंत्री का बेटा, कोई पूर्व मंत्री का वारिस, कोई जिला स्तर के शक्तिशाली परिवार का सदस्य। आरजेडी का तर्क था कि यही वही तत्व है जिसे एनडीए 'परिवारवाद का विरोध' कहकर चुनावी मंचों पर चुनौती देता रहा है। यह सूची जारी होते ही राजनीतिक तापमान और बढ़ गया। आरोप और प्रत्यारोप इस कदर गहरे हो गए कि बहस अब राजनीतिक समीकरणों से निकलकर राजनीतिक नैतिकता और सिद्धांतों के बड़े दापरे में पहुँच गई। आरजेडी ने कहा कि जो लोग चुनावों में वंशवाद के खिलाफ फ्रांट की बात करते थे, अब वही अपने-अपने परिवारों की ही सबसे बड़ी भूमिका दे रहे हैं। साथियों बात अगर हम मंत्रिमंडल में जगह पाए इस परिवारवादी सूची तथा व्यंज, कहावतें और राजनीतिक

देखकर समझने की करें तो (1) संतोष सुमन-पूर्वसीएम वगया से सांसद और वर्तमान केंद्रीय मंत्री जीवन राम माझी का पुत्र, वर्तमान विधायक ज्योति माझी का दामाद और वर्तमान विधायक दीपा माझी का पति संतोष सुमन माझी (2) सम्राट चौधरी-पूर्व मंत्री शकुनी चौधरी और पूर्व विधायक दिवंगत पार्वती देवी का पुत्र और मंत्रिमंडल में शामिल चौधरी। (3) दीपक प्रकाश-पूर्व केंद्रीय मंत्री, वर्तमान राज्यसभा सांसद उपेंद्र कुशवाहा और वर्तमान विधायक स्नेहलता का पुत्र दीपक प्रकाश। (4) श्रेयसी सिंह- पूर्व केंद्रीय मंत्री दिग्विजय सिंह और पूर्व सांसद पुतल कुमारी की पुत्री श्रेयसी सिंह। (5) रमा निषाद- पूर्व केंद्रीय मंत्री केटन जय नारायण निषाद की बहु और पूर्व सांसद अजय निषाद की पत्नी रमा निषाद। (6) विजय चौधरी- पूर्व विधायक जगदीश प्रसाद केवल मंत्री या विधायक का बेटा (7) अशोक चौधरी- पूर्व मंत्री महावीर चौधरी का पुत्र और समस्तपूर की वर्तमान सांसद शांभवी चौधरी का पिता अशोक चौधरी। (8) नितिन नवीन- पूर्व विधायक नवीन विश्वार सिन्हा का पुत्र नितिन नवीन। (9) सुनील कुमार- पूर्व मंत्री चंद्रिका राम का पुत्र और पूर्व विधायक अजित कुमार का भाई सुनील कुमार। (10) लेसी सिंह-समता पार्टी के पूर्व जिला अध्यक्ष दिवंगत भूज सिंह की पत्नी लेसी सिंह। व्यंज, कहावतें और राजनीतिक कटाक्ष, बिहार की सियासत को तदाबहार शैली- बिहार की राजनीति में व्यंज हमेशा ही बहस का एक प्रमुख हथियार रहा है। आरजेडी ने प्रसिद्ध कहावतों पर अपने हमले को और तीखा करने के लिए राजी रखे हैं और दारों का इस्तेमाल किया। वंशजों की पालकी उठाए और चारों दिशाएं, फिर दूसरी के नीति पर दें कैसे वो जान इसी तरह आरजेडी ने सबको परिचित कहावत का सहारा लिया- रजिजके सूप ही हजारों छेरे हैं, वो चलनी पर क्या सवाल खड़े करेंगे। हर ये पुतलू केवल

शाब्दिक कटाक्ष नहीं थी, बल्कि यह संकेत भी थी कि राजनीतिक बहस अब तर्क के स्तर से भावात्मक और सांस्कृतिक प्रतीकों के स्तर पर जा चुकी है। बिहार जैसे राज्य, जहाँ लोककथाएँ और कहावतें सामाजिक चेतना का हिस्सा हैं, वहाँ इस प्रकार के व्यंज राजनीतिक प्रभाव को कई गुना बढ़ाते हैं। साथियों बात अगर हम एनडीए का पलटवार, परिवारवाद को 'नई परिभाषा' और राजनीति की बदलती भाषा को समझने की करें तो, जैसे ही आरजेडी के आरोपों ने गति पकड़ी, वैसे ही एनडीए नेताओं का जवाब भी तेजी से सामने आया। बीजेपी के वरिष्ठ नेता दिलीप जायसवाल ने सीधे तौर पर कहा कि विपक्ष आज तक परिवारवाद की परिभाषा समझ ही नहीं पाया है। उनके अनुसार, परिवारवाद केवल मंत्री या विधायक का बेटा मंत्री बनने तक सीमित नहीं है, परिवारवाद का असली अर्थ है, जब कोई प्रधानमंत्री का बेटा प्रशासनीक बने, मुख्यमंत्री का बेटा मुख्यमंत्री बने, और सत्ता पूरी तरह वंशगत विरासत में बदल जाए। इनका संकेत स्पष्ट रूप से कांग्रेस, समाजवादी पार्टी और आरजेडी की ओर था। वे कह रहे थे कि नरेंद्र मोदी, नीतीश कुमार, या भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व में परिवारवाद का कोई स्थान नहीं है, इसलिए आरजेडी के आरोप निराधार हैं। एनडीए की यह 'नई परिभाषा' राजनीतिक बहस के नए विमर्शों की तरह सामने आई। अब सवाल केवल पद पाने का नहीं, बल्कि सत्ता के शीर्ष वंश के जन्मगत अधिकारों का बनाम जनता के प्रतिनिधि चुनाव से मिलने वाली वैधता का बन गया। साथियों बातें अगर हम सोशल मीडिया पर बहस समर्थन तंत्र और राजनीतिक धुंधीकरण को समझने की करें तो, राजनीति का हर मुद्दा अब सोशल मीडिया पर तुरंत ही ट्रेंड बन जाता है, और परिवारवाद का मुद्दा भी इससे

अलग नहीं रहा। आरजेडी समर्थकों ने जैसे ही कैबिनेट में शामिल 'परिवारवाद के चेहरे' वाली सूची सामने रखी, कई यूजर ने इसे 'एनडीए का दोहरा चेहरा' बताया। उनका कहना था कि भाजपा परिवारवाद को लेकर केवल उन दलों पर उंगली उठाती है, जिन्से उसका कोई वैचारिक विरोध है, लेकिन जब बात सभ्यतापूर्ण दलों या अपनी सरकार के मंत्रियों की हो, तो वही मापदंड गायब हो जाते हैं। वही दूसरी तरफ एनडीए समर्थकों ने इस पूरे विवाद को 'हार के बाद की निराशा' बताया। उनका तर्क था कि जिन दलों को जनता ने बार-बार सहयोग दिया है, वे अब उन्हीं मुद्दों को उछालकर अपनी खोई जमीन तलाश रहे हैं, जिन पर जनता अब भरोसा नहीं करती। सोशल मीडिया की यह दोहरी प्रतिक्रिया इस बात का संकेत है कि बिहार की राजनीति केवल विचारसभा या संसद के मंच तक सीमित नहीं है, यह हर मोबाइल स्क्रीन का मुद्दा और हर मदावता की भावनात्मक दुर्न्या का हिस्सा बन चुकी है। साथियों बात अगर हम परिवारवाद पर बहस का गहरा पक्ष, लोकतंत्र, अवसर और बदलता राजनीतिक समाज इसको समझने की करें तो, परिवारवाद की बहस केवल बिहार की राजनीति तक सीमित नहीं है; यह भारत की राजनीतिक संस्कृति का बड़ा प्रश्न है। लोकतंत्र का आधार समान अवसर और योग्यता है, जबकि वंशवाद इसे सीमित करता है। लेकिन भारतीय राजनीति में परिवारवाद का दूसरा पहलू भी है, राजनीतिक परिवारों की सामाजिक पहुँच, नेटवर्क और वक्ता का अनुभव कभी-कभी उन्हीं चुनावी राजनीति के प्राकृतिक खिलाड़ी बना देता है। वही कारण है कि भारत के लगभग हर राज्य में, चाहे वह तमिलनाडु हो, उत्तर प्रदेश हो, या पंजाब, राजनीतिक परिवार अपनी भूमिका बनाए रखते हैं। बिहार भी इससे अलग नहीं है। वर्तमान बहस यही

सवाल उठाती है कि क्या राजनीति में परिवारवाद स्वाभाविक है या इसे चुनौती देने की आवश्यकता है? क्या राजनीतिक परिवारों का होना अपने आप में समस्या है, या समस्या तब पैदा होती है जब निर्णय केवल वंश के आधार पर लिए जाते हैं और योग्यता को नजरअंदाज कर दिया जाता है? एनडीए और आरजेडी की बहस केवल विवाद इसी बड़े प्रश्न का छोटा रूप है। साथियों बात अगर हम भारतीय पीएम का उल्लेख और बहस का राष्ट्रीय विस्तार इसको समझने की करें तो, जब भी परिवारवाद की बात होती है, भारतीय पीएम का विशेष उल्लेख होता है क्योंकि उन्होंने कई चुनावों में परिवारवाद को राष्ट्रीय राजनीति की सबसे बड़ी बीमारी बताया है। आरजेडी का यह दावा कि बिहार के कैबिनेट में परिवारवाद के उदाहरण मौजूद हैं, और पीएम को इसका जवाब देना चाहिए, इस बहस को तुरंत राष्ट्रीय राजनीति के स्तर पर ले आया। पीएम हमेशा यह कहते रहे हैं कि उनका परिवार '130 करोड़ भारतीय' है। यही कारण है कि बीजेपी यह तर्क देती है कि मोदी के नेतृत्व में परिवारवाद के आरोप बेमानी हैं। लेकिन विपक्ष के अनुसार, 'परिवारवाद' शब्द का राजनीतिक उपयोग केवल विचारों को बदनाम करने के लिए किया जाता है, कि अपने गठबंधन के भीतर लागू करने के लिए। अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएँगे कि परिवारवाद के आरोपों से उठा सियासी तूफान-आरजेडी बनाम एनडीए का हिस्सा है कि भारत के लगभग हर राज्य में, चाहे वह तमिलनाडु हो, उत्तर प्रदेश हो, या पंजाब, राजनीतिक परिवार अपनी भूमिका बनाए रखते हैं। बिहार भी इससे अलग नहीं है। वर्तमान बहस यही



# तकनीक के पैमाने पर महिला शिक्षा



विजय गर्ग



महिलाओं की शिक्षा परिवार से लेकर राष्ट्र तक के विकास में अहम भूमिका निभाती है। हालांकि शिक्षा के पैमाने पर महिलाओं की स्थिति में उत्तरोत्तर प्रगति हुई है लेकिन आज के बदलते शैक्षिक एवं तकनीकी परिदृश्य के मद्देनजर महिला शिक्षा में व्यापक विकास एवं उन्नयन की महती आवश्यकता है। यहां पर हाल ही की एक रपट का उल्लेख करना जरूरी होगा, जिसमें यह निष्कर्ष निकाला गया है कि पूरे विश्व में लगभग 1.5 करोड़ लड़कियों को प्राथमिक शिक्षा से वंचित होना पड़ रहा है। यह रपट महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए काम करने वाली संस्था 'संयुक्त राष्ट्र महिला' की ओर से जारी की गई है। इसमें कहा गया है कि हाल के दशकों प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों में लैंगिक समानता को लेकर काफी कुछ सुधार देखने को मिले हैं, मगर बहुत सारे ऐसे क्षेत्र हैं, जिनमें लैंगिक असमानता अभी भी गहरी पैठ बनाए हुए है। अगर विद्यालयों में नामांकन की बात की जाए तो प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा के स्तर पर महिलाओं की स्थिति में काफी हद तक केतक सुधार हुआ है। वहीं एक कड़वा सच यह भी है कि नामांकन करने के बाद शिक्षा को बीच में ही छोड़ देने वाली में भी महिलाओं की संख्या पुरुषों की अपेक्षा कई गुना अधिक है। कई स्थानों पर तो 48.1 फीसद लड़कियां स्कूल जाने से वंचित हैं। डिजिटल क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तनों की वजह से आज शैक्षिक परिदृश्य भी हर स्तर पर परिवर्तित हो चुका है। लिहाजा, अब केवल शिक्षित होना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि तकनीकी रूप से दक्ष होकर एवं कौशल विकास के पैमाने पर लगातार प्रगति करके ही खुद को इस बदलते परिदृश्य के साथ जोड़ें जा सकता है। आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसी तकनीक के नवीनतम उत्पाद दिन-प्रतिदिन उच्छुभ रूप ग्रहण करते जा रहे हैं। विशेष बात यह है कि शिक्षा के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता का प्रभाव एक हद तक

परिलक्षित होने लगा है। है। हाल एक रपट के मुताबिक, वर्ष 2018-2023 के बीच डेटा एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में महिलाओं की हिस्सेदारी केवल 26 फीसद रही है। संयुक्त राष्ट्र की महिला केंद्रित इकाई की रपट में बताया गया है कि महिलाओं को प्राथमिक शिक्षा उचित रूप से उपलब्ध नहीं होने के पीछे एक बड़ा कारण सामाजिक व्यवस्थाएं भी हैं। गौरतलब है कि हमारे सामाजिक परिदृश्य में लैंगिक असमानता एवं भेदभाव से परिपूर्ण सोच आज भी गहरे तक समाई हुई है। इसी सोच का दुष्परिणाम है कि लड़कियों के लिए शिक्षा तक पहुंच पाना एक बड़ी चुनौती है। बड़ी संख्या में लड़कियां शिक्षा के लिए विद्यालयों में नामांकन तो कर लेती हैं, मगर बीच में ही उन्हें मजबूरन पढ़ाई छोड़नी पड़ती है। इसके प्रमुख कारणों में अल्प आयु में ही विवाह हो जाना और घरेलू कार्यों की आवश्यकता से अधिक जिम्मेदारी लाद दिया जाना भी शामिल है। पंद्रह वर्ष से कम आयु वाले बच्चों में 2.7 फीसद लड़कों की तुलना में 3.2 फीसद लड़कियां स्कूल नहीं जाती हैं। एक अन्य रपट के अनुसार, विश्व के 68 फीसद देशों में विज्ञान, प्रौद्योगिकी इंजीनियरिंग एवं गणित की शिक्षा को समर्थन देने वाली नीतियां मौजूद हैं, लेकिन इनमें से केवल पचास फीसद नीतियां ही की शिक्षा पर केंद्रित हैं। जाहिर कि नीतिगत कमी अथवा नीतियों की विफलता भी महिला शिक्षा के अवरुद्ध होने के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है। इसके लिए बड़े एवं व्यापक स्तर पर प्रयासों

की श्रृंखला को अमल लाना होगा। इसमें पहला एवं सबसे महत्वपूर्ण प्रयास यह है कि व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र, प्रत्येक स्तर पर रूढ़िवादी सोच एवं अनावश्यक पूर्वाग्रहों से त्रस्त मानसिकता का जड़ से उन्मूलन करना होगा, क्योंकि महिलाओं की शिक्षा सबसे बड़ा बाधक तत्त्व यही है। प्राथमिक से लेकर उच्च शिक्षा तक प्रत्येक स्तर पर महिलाओं के दुष्टकोण से संसाधनों की उपलब्धता को सुनिश्चित करते हुए बुनियादी ढांचे में पर्याप्त सुधार करने होंगे। एक अन्य अहम पहलू यह भी है कि चूंकि आज आनलाइन शिक्षा एक विकसित रूप धारण कर चुकी है, इसलिए महिलाओं की डिजिटल साक्षरता पर शुरुआत से ही ध्यान दिया जाना चाहिए, ताकि वे शिक्षा के नवीनतम स्वरूप एवं परिवेश में अपने आप को ढालने में समर्थ एवं सक्षम हो सकें। एक शिक्षित एवं सफल महिला केवल एक परिवार ही नहीं, बल्कि संपूर्ण राष्ट्र के लिए आदर्श होती है। इस सोच के साथ शिक्षा की उन सभी कमियों को दूर करने के लिए युद्ध स्तर पर प्रयास किए जाने चाहिए, जो विशेष रूप महिलाओं को प्रभावित करती हैं। भारत के संबंध में बात की जाए, देश की आबादी का एक बड़ा हिस्सा ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करता है और वहां आज भी पुरुष प्रधान प्रथाओं का बहाव देना राष्ट्र की प्राथमिकता है। इस क्षेत्र में यदि महिलाओं की शिक्षा का विकल्प या तो चुन नहीं पातीं और यदि उस राह पर आगे बढ़ती भी हैं, तो बहुत आगे तक नहीं जा पातीं। इसके अलावा महिला अस्वस्थता जो



## संपादकीय

चिंतन-मगन



# सत्य साई बाबा: मानवता के भीतर छिपे प्रकाश का जागरण



जैसे कोई रहस्य बिना शोर किए दुनिया के कंधे पर हाथ रखता है, वैसे ही एक अदृश्य आभा ने 1926 की उस सुबह को भी छू लिया था—सुबह बिल्कुल साधारण, पर उसके भीतर एक असाधारण हलचल सौंसे ले रही थी। यह वह कम्पन था जिसे न उस दिन धरती ने पहचाना, न लोगों ने, लेकिन समय ने उसे अपनी गूढ़ स्मृतियों में सँभाल लिया। पुट्टपर्षी के शांत, धूलभरे वातावरण में जन्मे सत्यनारायण राजु आगे चलकर सत्य साई बाबा के रूप में संसार की चेतना को वैसा प्रकाश देने वाले थे, जैसा कोई दीपक नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण सूर्योदय देता है। उनका जन्म केवल एक घटना नहीं था; वह मानवता के लिए एक नए अध्याय का आरंभ था—एक ऐसा अध्याय, जो हृदय की गहराइयों में उतरकर आत्मा के अंधकार को धैर्य और प्रेम की रोशनी से भरने आया था।

यही उनके संदेश की आत्मा थी—एकता, करुणा और संपूर्ण मानवता का आलोक। सत्य साई बाबा की जयंती किसी भव्य उत्सव का आह्वान नहीं करती; यह स्वयं के भीतर लौटने का अवसर देती है। यह दिन धीमी, पर गहन आवाज में पूछता है—क्या हमारे जीवन में वह प्रेम है जो परिस्थितियों और व्यक्तियों की सीमाओं से परे जाता है? क्या हमारी सेवा दिखावे से ऊपर उठ पाती है? क्या हमारा भीतर सत्य निर्भीक होकर जीवित है? और क्या हमारा आचरण उस सहज मानवता को अभिव्यक्त कर पाता है, जिसकी शिक्षा बाबा ने दी थी? आज की दुनिया में, जहाँ मनुष्य तकनीक में विस्तृत हुआ पर संवेदना में सिकुड़ गया है, जहाँ शब्द तेज होते गए पर व्यवहार की कोमलता कम होती गई, वहाँ सत्य साई बाबा का संदेश उपदेश नहीं, बल्कि आवश्यकता बन चुका है। वे कहां करते थे कि सेवा मनुष्य के भीतर की कठोरता को पिघलाती है, प्रेम उसकी सुप्त ऊर्जा को जगाता है, और सत्य उसके चरित्र को आकार देता है। इस युग में, जब आत्माएं असुरक्षित और मन दिशाहीन होते जा रहे हैं, बाबा की ये तीन शिक्षाएँ जीवन की जड़ों को पुनः सींचने का कार्य करती हैं।

साई बाबा का जीवन किसी रहस्यपूर्ण चमत्कारों का प्रदर्शन नहीं था, बल्कि सहजता, निर्मलता और गहन मानवीय मूल्यों पर टिके एक उजले सत्य की तरह था। वे ईश्वर को बाहरी आडंबरों में नहीं खोजते थे; उनका भगवान मनुष्य की करुणा, संवेदना, धैर्य और सत्यनिष्ठा में धड़कता था। यही कारण था कि उनका आध्यात्मिक पथ कठिन तपस्याओं से नहीं, बल्कि जीवन की सरलता और नैसर्गिक मानवता से आरंभ होता था। वे अकसर कहते थे, "प्रेम ही ईश्वर है, और ईश्वर का सर्वोच्च रूप सेवा है।" यह वाक्य सुनने में छोटा है, पर जब जीवन में उतरा जाए तो अत्यंत व्यापक हो जाता है—क्योंकि यह मनुष्य को बाहर से नहीं, बिल्कुल भीतर से बदल देता है। 1926 में जन्मा यह दिव्य व्यक्तित्व दुनिया को यह बताने नहीं आया था कि आध्यात्मिकता किसी दूर की, रहस्यमय शक्ति का अनुभव है; वह तो मनुष्य के भीतर छिपा वह सत्य है, जिसे भय, क्रोध, धूल और अहंकार अक्सर ढँक देते हैं। सत्य साई बाबा का सम्पूर्ण जीवन इसी धूल को हटाने की प्रक्रिया था—धीमे, कोमल और बिल्कुल सरल मानवीय स्पर्श के साथ, बिना किसी दार्शनिक पेचीदागी के। वे समझते थे कि सत्य केवल बोलने की वस्तु नहीं, जीवन में उतारने की क्रिया है; सेवा केवल दान का कार्य नहीं, बल्कि जीवन की दिशा है; और प्रेम कोई शक्ति भावना नहीं, मनुष्य का वास्तविक स्वरूप है।

उनकी सबसे विशिष्ट बात यह थी कि वे किसी एक मत, धर्म या समुदाय के गुरु बनकर नहीं उभरे। वे किसी संकीर्ण दायरे, किसी सीमित पहचान को स्वीकार ही नहीं करते थे। उनके लिए मनुष्य बस मनुष्य था—उसका नाम, उसका धर्म, उसकी परंपराएँ तो बस बाहरी आवरण थे; भीतर वह चेतना का ही अंश था। वे कहा करते थे, "धर्म अनेक हैं, पर सत्य एक है; मार्ग अनेक हैं, पर मंजिल एक।" दुर्भाग्य यह है कि भारत में सुरक्षा नीति अक्सर राजनीतिक बहसों में उलझ जाती है। किसी घटना को विपक्ष सत्ताधारी दल की विफलता बताता है, और सत्ता दल उसे सिर्फ 'आतंक' घड़्यंत्र' कहकर जिम्मेदारियों से बचने की कोशिश करता है। लेकिन आतंकवाद का कोई राजनीतिक रंग नहीं होता। वह न किसी विचारधारा का मित्र है, न शत्रु; वह सिर्फ राष्ट्र और उसके नागरिकों को नुकसान पहुँचाता है। इसलिए यह अनिवार्य है कि राष्ट्रीय सुरक्षा को राजनीति से ऊपर रखा जाए। अमेरिका में राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दों पर दोनों दल एकजुट रहते हैं, भारत में भी यह संस्कृति विकसित होनी चाहिए।

## डिजिटल लत से मुक्ति : डॉ विजय गर्ग



इंटरनेट एडिक्शन टेस्ट करते हैं, जिससे पता लगाया जाता है कि लत का स्तर क्या है। जिसके आधार पर उनकी काउंसिलिंग की जाती है। इसके लिए जहाँ कुछ एक्सपर्ट साइज करायी जाती हैं, वहीं दूसरी रचनात्मक गतिविधियों से इसे छुड़ाने की कोशिश की जाती है। इस दौरान एक-एक घंटे के दस-पंद्रह सेशन कराये जाते हैं। सुखद है कि चार-पाँच सेशन के बाद

सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं। दरअसल, डिजिटल लत के शिकार बच्चों को यह बताना कठिन होता है कि वे डिजिटल लत के शिकार हैं। वे मानने को तैयार ही नहीं होते कि वे कुछ असामान्य कर रहे हैं। उनके लिये यह व्यवहार सामान्य घटनाक्रम है। लेकिन डि-एडिक्शन सेंटर में काउंसिलिंग और कुछ सेशन के बाद उन्हें लगता है कि कुछ

गड़बड़ जरूर है। दरअसल, सोशल मीडिया का जाल हमारे समाज का ग्रास इतनी तेजी से कर रहा है, बच्चों को लगता ही नहीं कि वे कुछ असामान्य कर रहे हैं। जिसके चलते किशोर, इससे रोकने पर आक्रामक व्यवहार करने लगते हैं। कुछ मामलों में वे अवसादग्रस्त होने लगते हैं या फिर उनके मन में आत्महत्या के विचार आने लगते हैं। यह सुखद है कि पलक्कड़ में पिछले दो साल में साढ़े बारह सौ बच्चों को डिजिटल लत से मुक्ति दिलायी गई है। बच्चे मानसिक रूप से खुद को स्वस्थ महसूस कर रहे हैं। दरअसल, आज जरूरत इस बात की है कि स्कूलों में शिक्षक व अभिभावक पढ़ाई और इंटरनेट के प्रयोग में संतुलन बताने का प्रयास करें। सही मायने में यह संकट सिर्फ केरल के किसी एक जिले का ही नहीं है, यह संकट पूरे देश का है। जिसको लेकर केंद्र सरकार को यथार्थ नीति बनाने और डि-एडिक्शन सेंटर खोलने की जरूरत है। इस दिशा में केंद्र व राज्यों के सहयोग से सकारात्मक परिणाम हासिल किए जा सकते हैं। इस कार्य में स्वयंसेवी संगठनों को भी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

संवािनवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

## आतंक: सुरक्षा, कानून और नागरिक चेतना—तीनों मोर्चों पर एक साथ बड़े बदलाव की आवश्यकता

भारत को आतंकवाद से निर्णायक रूप से निपटने के लिए तकनीक, कानून और नागरिक सहभागिता—तीनों स्तरों पर तेज बदलाव की आवश्यकता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित राष्ट्रीय निगरानी तंत्र और आधुनिक डिजिटल जाँच प्रयोगशालाएँ सुरक्षा की मजबूत आधारशिला बन सकती हैं। त्वरित न्यायालय और कठोर दंड व्यवस्था न्याय प्रक्रिया को गति देंगे। गुप्त इंटरनेट, आभासी मुद्राओं और सदिग्ध धन-प्रवाह पर विशेष निगरानी भविष्य के खतरों को रोकने के लिए आवश्यक है। साथ ही नागरिक सहायता-सेवा, शीघ्र प्रतिक्रिया दल और दलगत राजनीति से ऊपर उठी साझा राष्ट्रीय सुरक्षा नीति ही एक सुरक्षित और सक्षम भारत का मार्ग प्रशस्त करेगी।

- डॉ प्रियंका सौरभ

भारत एक ऐसे दौर से गुजर रहा है, जहाँ आतंकवाद का स्वरूप बदलकर और भी जटिल और खतरनाक हो चुका है। राजधानी दिल्ली से लेकर देश के विभिन्न शहरों में हाल की घटनाएँ केवल हिंसक वादों नहीं, बल्कि यह चेतावनी है कि हमारी सुरक्षा संरचनाओं में अभी भी जिनगी मजबूती और तत्परता होनी चाहिए, वह नहीं है। हर विस्फोट केवल एक दुर्घटना नहीं, बल्कि यह प्रश्न भी है कि एक उभरती वैश्विक शक्ति के रूप में भारत क्या अपनी अंतर्राष्ट्रीय सुरक्षा को उसी गंभीरता से देख रहा है, जैसी दुनिया के विकसित राष्ट्र देखते हैं? अमेरिका ने 9/11 की भयावहता के बाद आतंकवाद को एक ऐसे खतरे के रूप में लिया, जिसने उसके पूरे सुरक्षा तंत्र, कानून व्यवस्था और



राजनीतिक दृष्टिकोण को बदलकर रख दिया। भारत को भी अब उसी स्तर की संवेदनशीलता और निर्णायकता की आवश्यकता है। यह स्वीकार करना होगा कि आतंकवाद अब पुरानी सीमाओं से निकलकर नई तकनीकी दुनिया में प्रवेश कर चुका है। पहले जहाँ उसका संबंध बंदूक, प्रशिक्षण शिविर और सीमा पर से आने वाले गुरिल्ला नेटवर्क से होता था, वहीं अब उसका संचालन सोशल मीडिया, डार्क वेब, एनक्रिप्टेड चैट, क्रिप्टो करेंसी और फजी पहचान के माध्यम से हो रहा है। आज एक अकेला व्यक्ति, जिसे 'लोन-वुल्फ' कहा जाता है, दुनिया में बैठे किसी भी संगठन से निर्देश पा सकता है और मिनटों में घटना को अंजाम दे सकता है। क्राउड-रैंडिकलाइजेशन की प्रक्रिया इतनी तेज और गहरी हो चुकी है कि एक वीडियो, एक पोस्ट, या एक उग्र भाषण ही कई युवाओं को गलत दिशा में धकेल सकता है। ऐसी स्थिति में यह सोचना कि आतंकवाद को केवल सीमापार से आने वाला खतरा माना जाए, वास्तविकता से आँख मूँद लेने जैसा है। दिल्ली के नेहरू प्लेस जैसी घटनाओं ने फिर यह सामने ला दिया कि आतंक की तकनीक चाहे बदल जाए, पर हमारी कमियाँ वहीं पुरानी हैं। निगरानी कैमरों की संख्या सीमित है, उनकी गुणवत्ता अपर्याप्त है, और उनमें से भी कई खराब रहते हैं। कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों में AI-आधारित निगरानी की व्यवस्था अब तक लागू नहीं है। यह भी एक कटु सत्य है कि जाँच एजेंसियों की क्षमता के मुकाबले घटनाओं की जटिलता कई गुना बढ़ गई है। आधुनिक दुनिया में जहाँ एक छोटे से डिवाइस में असंख्य डिजिटल प्रमाण छिपे हो सकते हैं, वहीं हमारी फॉरेंसिक लैब्स की संख्या और आधुनिकता अभी भी सीमित है।

सवाल यह भी है कि हम कब तक इन पुरानी कमजोरियों के साथ एक बदलती हुई दुनिया का सामना करेंगे? एक आधुनिक राजधानी में 24x7 इंटील्लिजेंट सर्विलांस सिस्टम होना चाहिए, जहाँ हर भीड़भाड़ वाला इलाका, हर बाजार, हर सार्वजनिक स्टेशन और हर संवेदनशील संस्थान AI से जुड़े कैमरों की निगरानी में हो। अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस और इजरायल ने वर्षों पहले यह सुनिश्चित कर लिया कि आतंकियों के लिए कोई अंधेरा कोना न बचे। भारत को भी अब निगरानी को प्राथमिकता देनी चाहिए। कानून व्यवस्था की मजबूती केवल पुलिस की संख्या बढ़ाने से नहीं आएगी, बल्कि यह तकनीक, डेटा और तेजी से काम करने वाले नेटवर्क से आएगी। यह भी एक गंभीर पहलू है कि आतंकवाद से जुड़े मामलों में हमारी न्यायिक प्रक्रिया उतनी तेज नहीं है जितनी होनी चाहिए। वर्षों तक चलने वाली सुनवाई,

गवाहों का मुकर जाना, कमजोर अभियोजन और डिजिटल साक्ष्यों की जटिलता—ये सब आतंकियों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से लाभ पहुँचाते हैं। जबकि अमेरिका ने 9/11 के बाद स्पष्ट कर दिया कि आतंकवाद से जुड़े मामलों में न देरी स्वीकार्य है, न हिलाई। भारत को भी यह संदेश देना चाहिए कि आतंकवाद के मामलों में न्याय शीघ्र और दृढ़ होना चाहिए। यह केवल कानूनी आवश्यकता नहीं, बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा की अनिवार्यता है। आतंकवाद को रोकने में नागरिक चेतना की भूमिका भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी एजेंसियों की। एक साधारण नागरिक को एक छोटी-सी सूचना कई बड़े हमलों को रोक सकती है। लेकिन अक्सर लोग पुलिस से संपर्क करने में संकोच करते हैं, उन्हें प्रक्रिया लंबी और जटिल लगती है, या वे यह सोचते हैं कि "यह मेरा काम नहीं।" यह मानसिकता बदलनी होगी। सरकार को ऐसी व्यवस्था बनानी चाहिए जहाँ

नागरिक आसानी से सूचना दे सकें, और तत्काल प्रतिक्रिया तंत्र मौजूद हो। मोहल्ला-स्तर तक चौकसी को मजबूत किया जाना चाहिए। नागरिक जब जागरूक होते हैं, तब आतंक के लिए जगह अपने आप कम होती जाती है। दुर्भाग्य यह है कि भारत में सुरक्षा नीति अक्सर राजनीतिक बहसों में उलझ जाती है। किसी घटना को विपक्ष सत्ताधारी दल की विफलता बताता है, और सत्ता दल उसे सिर्फ 'आतंक' घड़्यंत्र' कहकर जिम्मेदारियों से बचने की कोशिश करता है। लेकिन आतंकवाद का कोई राजनीतिक रंग नहीं होता। वह न किसी विचारधारा का मित्र है, न शत्रु; वह सिर्फ राष्ट्र और उसके नागरिकों को नुकसान पहुँचाता है। इसलिए यह अनिवार्य है कि राष्ट्रीय सुरक्षा को राजनीति से ऊपर रखा जाए। अमेरिका में राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दों पर दोनों दल एकजुट रहते हैं, भारत में भी यह संस्कृति विकसित होनी चाहिए।



## मौत का काल कोटरी बना रूंगटा प्लांट टाटा-चाईबासा सड़क



हाईवा टोटो के ऊपर पलटने से तीन सीधे सर्वा, एक पहुंचा अस्पताल

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

सरायकेला, सरायकेला खरसावां जिले के राजनगर प्रखंड /अंचल से सरायकेला आ रही प्राकृतिक खरकाई नदी तक को नहीं छोड़ने वाली रूंगटा कंपनी को मिल रही प्रशासन की गैरजिम्मेदाराना सहयोग के कारण आज पुनः तीन गरीब ग्रामीणों के जीवन खत्म हो गया . कंपनी को दी जा रही सहयोग का पता इस बात से लगाया जा सकता है कि सुबह 7 बजे एक टोटो के ऊपर अनियंत्रित होकर गम फ्लाईएस लदा हाईवा बस को अवरटेक करते टोटो को धक्का देकर उसके ऊपर पलट जाती है जहां लोहर दब जाते पर जिला प्रशासन की कुमकपूर्ण नौद बजे के बाद टूटती है ! औद्योगिकरण के नाम से जनता को मूख बनने का खेल में



रूंगटा प्लांट, सरायकेला

नेता , मंत्री , अधिकारी , प्रशासन जो खेल खेलते आ रहे हैं इसे देख मानवता भी शर्मशार हो रही है .

शनिवार सुबह को हाता-चाईबासा मुख्य मार्ग पर एक दर्दनाक सड़क हादसा हो जाता है . कुजू स्थित रूंगटा 5 नंबर गेट के समीप फ्लाई ऐश लदे एक अनियंत्रित हाईवा टोटो पर पलट जाने से तीन लोगों की मौत हो गई है, जबकि एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल है.



रूंगटा के खिलाफ लोगों को समझाते पुलिस प्रशासन

नीचे दबे एक महिला और एक पुरुष को बड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला जा सका और तुरंत चाईबासा सदर अस्पताल भेजा गया . अस्पताल पहुंचने पर घायल महिला ने भी दम तोड़ दिया, जिससे मृतकों की संख्या तीन हो गई . गंभीर रूप से घायल पुरुष की नाजुक हालत को देखते हुए उसे बेहतर इलाज के लिए एमजीएम अस्पताल रेफर कर दिया गया है . इस दर्दनाक घटना से स्थानीय लोग आक्रोशित हो उठे . स्थानीय लोग न्याय और मुआवजे की मांग करते हुए एतकाल मुख्य सड़क मार्ग को जाम कर दिया . गुस्साए ग्रामीणों ने न केवल सड़क जाम तक सीमित रहा . बल्के लोहे के सरियों के साथ आए लोगों ने रूंगटा गेट नंबर 5 को बंद कर दिया और बाद में गेट नंबर 4 को भी जाम कर दिया . तब जाकर प्रशासन की नौद खुली जिला मुख्यालय से डीएसपी, एसडीपीओ और राजनगर पुलिस बल मौके पर पहुंचकर,

## एविजट पोल सत्यानाश हो तेरा !

कस्तूरी दिनेश

भाई जी का हृदय वैसे ही धड़क रहा था जैसे जवानी में पहली बार अपनी प्रेमिका से मिलने के समय धड़का होगा ! उनकी खुशी छुपाये नहीं छुप रही थी ! उनकी धनी खिचड़ी मूँछों के बाहर उनकी कथई दागदार, उबड़खाबड़ दांतों की, दांत निपोरती हंसी, ओड़ी हुई गंभीरता के बाद भी समुद्र में ज्वार-भाटा की तरह उछालें मार रही थीं ! इसका कारण था, अधिकांश चुनावी एविजट पोल में उनकी विजय की घोषणा !

पार्टी कार्यालय में उनके शुभचिंतक और समर्थक उनकी गुलाल लगाकर बधाई देते हुए, मोंगरा और चमेली के सुगन्धित हार पर हार पहनाये जा रहे थे ! चार अंगुल की गर्दन का तो पता ही नहीं था, मालाओं के बीच से और भीया जी के जय-जयकार के साथ नागिन नृत्य के कम्पटीशन में ऐसे रंगे हुए थे कि एक बार नागिन भी देख ले तो शर्म से मर-मर जाए !

बंगले में लगातार मोबाइल और फोन की घंटी टटनता रही थी ! प्राणनाथ की विजय का समाचार सुन उनकी श्रीमती जी का मन खुशी



सबसे सटीक एविजट पोल

के सागर में उभ-चुभ हो रहा था ! मनमयूर छम-छमाछम ऐसा नाच रहा था कि शहर और शहर के बाहर से आते बधाइयों का धन्यवाद ज्ञापन करते-करते, उनकी जीभ लटपटाने लगी थी ! बंगले में उनके आधा दर्जन शावक बंदरों की तरह बेहिसाब उछल-कूद में मस्त थे ! बंगले के बाहर चौहारे पर अनारदानों की छटा और बम की गूँज से पूरा इलाका दीपावली में तब्दील हो चुका था ! भीया जी पूरी रात मंत्रीपद के स्वप्न-लोक में ऐसे गम हुए कि सुबह होने का पता ही नहीं चला !

दूसरे दिन मत-गणना की खुशनुमा सुबह थी ! भीया जी एक घंटे तक अपने आराध्य की

निकल रहे हैं ! बाजों की ध्वनि कुछ मंद हुई, नागिन डांस थोड़ा ठिठकने लगी ! थोड़ी देर बाद फिर खबर आई कि भूलूऊ भीया जी की बराबरी पर आ गया है और दोनों के वोटों में टक्कर चल रही है ! कभी भीया जी आगे तो कभी भूलूऊ आगे ! ढोल-ताशे, बैँड-बाजे एक्का-दुक्का टप-धिप, च्यू-पों करने लगे ! नागिन डांस थम सा गया ! बस एक-दो लोगों के कूल्हे कभी-कभार हिल रहे थे ! तभी किसी पनीती समर्थक ने मुंह लटकाए, करीब-करीब रो देने वाले अंदाज में आकर खबर दी कि भूलूऊ जोल्हे, भीया जी से दस वोटों से जीत गया... ! लगा जैसे वे दस वोट नहीं थे, अर्जुन के चलाए दस बाण थे जिसने भीष्म रूपी भीया जी को चारों खाने चित्त कर दिया था ! महाभारत युद्ध का अंतिम दृश्य साक्षात् हो रहा था ! वे अपने प्रतिद्वन्दी भूलूऊ राम की तरह सन्नाटा पसरा हुआ था ! बैँड-बाजा, ढोल-ताशे के स्वर वायुमंडल में पछाड़ खा रहे थे ! नागिन डांस की उड़ती धूल, हाहाकार करती जमीन पर बिखर चुकी थी !

थोड़ी देर बाद नजर गई तो वही बैँड बाजे वाले और नागिन-नृत्य-नर्तक मदमच होकर भूलूऊ जोल्हे के विजय-जुलूस में उछलते-कूदते, अपनी कला का प्रदर्शन करते झूम रहे थे !

## झारखंड विधानसभा का रजत जयंती संपन्न



कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, झारखंड विधानसभा के रजत जयंती समारोह को संबोधित करते हुए राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार एवं मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने ऐतिहासिक करार दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि झारखंड के सृजन के पीछे एक लंबा संघर्ष, बलिदान और यहां के आदिवासी-मूलवासी समाज की अमिट भूमिका रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि आज हमारे बीच झारखंड आंदोलन के पुरोधा दिशा (SIR) प्रक्रिया नहीं है। उन्होंने अपने जीवन का प्रत्येक क्षण राज्य की अस्मिता, अधिकार और स्वाभिमान



के लिए समर्पित किया।

उनके नेतृत्व और मार्गदर्शन में झारखंड आंदोलन ने जन आंदोलन का रूप लिया, जिसने अंततः राज्य के सृजन का मार्ग प्रशस्त किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय शिवू सोरेन न केवल हमारे लिए प्रेरणा स्रोत हैं, बल्कि वे झारखंड की आत्मा, संघर्ष और स्वाभिमान के प्रतीक हैं। उनके आदर्श सदैव आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्गदर्शक बने रहेंगे। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने उल्कृष्ट विधायक के रूप में चयनित राज सिन्हा को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि उल्कृष्ट विधायक का चयन सदन की गरिमा और जनप्रतिनिधि के

अनुशासन व निष्ठा का प्रतीक है। इस अवसर पर राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार, मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन तथा विधानसभा अध्यक्ष रवींद्रनाथ महतो ने उल्कृष्ट कार्य करने वाले विधानसभा कर्मियों के साथ ही देश की सीमा पर तथा नक्सल अभियान में शहीद हुए झारखंड राज्य के वीर पुलिस कर्मियों एवं सैनिकों को स्मृति-चिन्ह, प्रशस्ति-पत्र एवं सम्मान राशि प्रदान कर सम्मानित किया।

कार्यक्रम में झारखंड विधानसभा के सदस्यों का जीवन परिचय ग्रंथ, 'सदन संवाद' पुस्तक तथा विधानसभा की मासिक पत्रिका "उड़ान" के 99वें एवं 100वें अंक का

लोकार्पण किया गया। मुख्यमंत्री एवं विधानसभा अध्यक्ष ने राज्य के खिलाड़ियों, छात्रों, साहित्यकारों और पूर्व विधायकों को भी सम्मानित किया।

समारोह में झारखंड विधानसभा अध्यक्ष रवींद्रनाथ महतो, नेता प्रतिपक्ष बाबूलाल मरांडी, संसदीय कार्य मंत्री राधाकृष्ण किशोर, मुख्य सचिव प्रतीपक्ष नवीन जायसवाल, उल्कृष्ट विधायक राज सिन्हा, प्रभारी सचिव झारखंड विधानसभा माणिकलाल हेम्रम समेत तमाम मंत्रीगण, सांसदगण, विधायकगण, पूर्व मंत्रीगण, पूर्व विधायकगण सहित विधानसभा के अधिकारी एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

## सशक्त भारत, सुरक्षित भारत की दिशा में SIR एक ऐतिहासिक संकल्प : वरिष्ठ समाजसेवी मुसरफ खान

उन्होंने अपील की कि देश का प्रत्येक नागरिक चुनाव आयोग द्वारा चलाई जा रही इस प्रक्रिया में सहयोग करें - एसआईआर केवल एक प्रशासनिक पहल नहीं, बल्कि लोकतंत्र की बुनियाद को मजबूत करने वाली एक आवश्यक प्रक्रिया है।

आगरा। मतदाता सूची के शुद्धिकरण एवं पारदर्शिता को मजबूत करने हेतु संचालित एसआईआर (SIR) प्रक्रिया को लेकर वरिष्ठ समाजसेवी मुसरफ खान ने अपने विचार प्रकट करते हुए इसे राष्ट्रहित में उठाया गया एक महत्वपूर्ण

कदम बताया। उन्होंने अपील की कि देश का प्रत्येक नागरिक चुनाव आयोग द्वारा चलाई जा रही इस प्रक्रिया में सहयोग करें। एसआईआर केवल एक प्रशासनिक पहल नहीं, बल्कि लोकतंत्र की बुनियाद को मजबूत करने वाली एक आवश्यक प्रक्रिया है। SIR देश की सुरक्षा, नागरिक अधिकारों की पारदर्शिता और लोकतांत्रिक व्यवस्था की शुचिता को बनाए रखने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

उन्होंने आगे कहा कि राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक को यह समझना चाहिए कि एसआईआर का उद्देश्य मतदाता सूची को

अद्यतन, सटीक और त्रुटिरहित बनाना है, जिससे मतदान प्रक्रिया अधिक विश्वसनीय और उत्तरदायी बने। श्री खान ने अपनी बात रखते हुए कहा SIR केवल एक योजना नहीं, बल्कि राष्ट्र की सुरक्षा, स्वाभिमान और सामाजिक समरसता का प्रतीक है। यह प्रक्रिया उन चुनौतियों को समाप्त करने की दिशा में कदम है, जिनमें वर्षों से असंतुलन और आंतरिक संरचना को कमजोर करने वाली गतिविधियाँ शामिल रही हैं।

उन्होंने SIR को जनता के विश्वास का दस्तावेज, शासन की पारदर्शिता का प्रतीक और राष्ट्रवाद की नई परिभाषा

बताया और कहा कि यह पहल उन सभी तत्वों के लिए असहज है जो देश की एकता और अखंडता को बाधित करते आए हैं। यह प्रक्रिया उस भारत की दिशा में अग्रसर है जहाँ नागरिकता केवल अधिकार नहीं, बल्कि दायित्व है, पहचान केवल समुदाय से नहीं, बल्कि राष्ट्र से होती है। आखिर में उन्होंने कहा देश की जनता भलीभाँति जानती है कि जो भारत के साथ है, वही SIR के साथ है। यह केवल एक सरकारी योजना नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षा-कवच है। 'सशक्त भारत, सुरक्षित भारत' की दिशा में यह एक ऐतिहासिक संकल्प है।

## चंदन राय (संजय) बने राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी - ओबीसी प्रकोष्ठ के उड़ीसा प्रदेश अध्यक्ष

परिवहन विशेष न्यूज

राउरकेला : चंदन राय संजय (बामड़ा) को राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी ओबीसी प्रकोष्ठ के उड़ीसा प्रदेश अध्यक्ष के रूप में नियुक्ति प्रदान की गई है अतिपिछड़ा वर्ग के कार्य एवं उनके सहभागिता को देखते हुए राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी ओबीसी प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष उमाशंकर यादव ने यह नियुक्ति प्रदान की इसके पश्चात इसकी जानकारी हेतु प्रतिलिपि राष्ट्रीय अध्यक्ष राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी सह उपमुख्यमंत्री महाराष्ट्र शासन अजीत पवार जी, राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष सांसद एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री प्रफुल्ल पटेल जी, उड़ीसा प्रदेश अध्यक्ष डॉ राजकुमार यादव एवं अन्य को प्रेषित की गई। डॉक्टर राजकुमार यादव ने चंदन राय को बधाई देते हुए कहा कि रमानवीय राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अजीत पवार एवं राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष श्री प्रफुल्ल पटेल जी के दिशा निर्देशों एवं विचारों को ओबीसी



समुदाय के अन्य सभी समाज में प्रसारित प्रसारित करते हुए असली राष्ट्रवाद के विचार धारा को आगे बढ़ाएँ।

एनसीपी ओबीसी प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय महासचिव राधेश्याम यादव ने चंदन राय रसंजय को हार्दिक बधाई देते हुए कहा, "चंदन भाई की मेहनत और ओबीसी समाज के प्रति उनकी निष्ठा किसी से छिपी नहीं है।

मुझे पूरा विश्वास है कि वे माननीय अजित पवार जी और प्रफुल्ल पटेल जी के मार्गदर्शन में ओडिशा में ओबीसी समाज को एक नई दिशा देगे। असली राष्ट्रवाद वही है जहां समाज का अंतिम व्यक्ति भी संरक्षक हो। चंदन भाई इसी दिशा में काम करेंगे।" इस नियुक्ति से ओडिशा राज्य सहित विशेष रूप से सुंदरगढ़, संबलपुर, झारसुगुड़ा, कोंडार आदि जिलों में ओबीसी कार्यकर्ताओं में उत्साह का माहौल है। कई कार्यकर्ताओं ने इसे "ओडिशा में एनसीपी के ओबीसी चेहरा मजबूत होने की शुरुआत" बताया है। चंदन राय रसंजय को नियुक्ति ऐसे समय में हुई है जब ओडिशा में ओबीसी आरक्षण और अतिपिछड़ा वर्ग की गणना का मुद्दा फिर से गर्म है। एनसीपी ने स्पष्ट किया है कि वह ओबीसी समाज के 27% आरक्षण को पूरी तरह लागू करने और अतिपिछड़ा वर्ग के लिए अलग से प्रावधान की मांग को तेज करेगी।

## टेसू के फूल

टेसू के फूल लगते हैं बहुत प्यारे, चटक चमकीले लाल नारंगी न्यारे, जंगल की आग भी ये हैं कहलाते, अपनी आनंद रंगत देखो बिखराते।



ओषधिय दिये गुणों से है भरपूर, आयुर्वेद का ये खजाना है मशहूर, टेसू की खुशबू भी बहुत प्यारी, बच्चों की हँसी मनमोहक न्यारी

चमचम करती मोती सी दंत पवित्र, एकता में हैं प्रगति की गूढ युक्ति, सुशय कीर्ति जगत में बिखराना, टेसू सा ही तुम हरदम मुस्काना।

लड़ाई-झगड़ों से रहना सदा दूर, सलाह फलों का रस लेना भरपूर, राहों में तुम प्रेम छँव बन जाना,

सपनों का अपने फलक छू जाना।

हिम्मत साहस का बल रखना साथ, संग-संग बढ़ना लेकर हाथों में हाथ, तेजस्वी हो ओज अपना बढ़ाओ, कर्तव्यों में समर्पित भाव बसाओ।

- मोनिका झागा 'आनंद', चेंनई, तमिलनाडु

## साहिबजादा जुझार सिंह एवेन्यू में नई पानी पाइपलाइन का उद्घाटन हल्का पश्चिमी के विकास कार्यों को मिल रहा निरंतर प्रोत्साहन - विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू

अमृतसर, 22 नवंबर (साहिल बेरी)

हल्का पश्चिमी के विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू की अगुवाई में आज वार्ड के काउंसलर अमरजीत सिंह द्वारा साहिबजादा जुझार सिंह एवेन्यू, गली नंबर 4 में पेयजल की नई पाइपलाइन का उद्घाटन किया गया। इस नए प्रोजेक्ट के साथ इलाके के निवासियों को स्वच्छ और नियमित पानी की सपनाई उपलब्ध होगी।

इस अवसर पर डॉ. जसबीर सिंह संधू ने कहा कि हल्के में विकास कार्यों को तेजी से आगे बढ़ाया जा रहा है और लोगों को मूलभूत सुविधाएँ उपलब्ध करवाने के लिए हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि जहाँ भी पुरानी पाइपलाइनों के कारण समस्याएँ सामने आ रही हैं, वहाँ नई लाइनों को प्राथमिकता के साथ लगाया जा रहा है ताकि लोगों को बेहतर सेवाएँ मिल सकें। उद्घाटन समारोह के दौरान विशाल कुंदरा, योगेश मेहरा, वार्ड प्रधान बी.सी. सेल बलजिंदर सिंह पनेसर, वरिष्ठ नेता प्रीतपाल सिंह, डॉ.



गुरदेव सिंह, परमिंदर सिंह, हरप्रती सिंह, अभिषेक मेहरा, अश्विनी अरोड़ा, नवीन अरोड़ा, मनीष कपूर, वनीत वर्मानी, राहुल महाजन, फतेह सिंह भुल्लर, सकेल इंचार्ज करण (रनवे होटल), डॉ. दलजीत, जगदीप सिंह मालावाली, जय शर्मा, सुपरवाइजर

गुलजारी लाल सहित अनेक निवासी मौजूद रहे। इलाके के लोगों ने विधायक और काउंसलर का धन्यवाद करते हुए कहा कि इस परियोजना के शुरू होने से लंबे समय से चली आ रही पानी की समस्या का समाधान होगा।

## अनिल जोशी, राजीव मरवाहा के निवास स्थान पर पहुँचे



अमृतसर, 22 नवंबर (साहिल बेरी)

साबका कैबिनेट मंत्री और वरिष्ठ कांग्रेस नेता श्री अनिल जोशी कांग्रेस कमेटी के वाइस प्रेजिडेंट श्री राजीव मरवाहा जी के निवास स्थान पर पहुँचे। जहाँ उन्होंने हल्के (क्षेत्र) के इलाका वासियों के साथ एक विशेष बैठक की। बैठक के दौरान क्षेत्र के निवासियों ने अपनी-अपनी समस्याएँ बताईं। श्री अनिल जोशी ने हर मुद्दे को

गंभीरता से सुना और कहा कि इलाके की समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जनता की अपेक्षाओं को पूरा करना कांग्रेस पार्टी की प्रतिबद्धता है। इस अवसर पर एडवोकेट कार्तिक मरवाहा, किशन कुमार विशेष बैठक की। बैठक के दौरान क्षेत्र के निवासियों ने अपनी-अपनी समस्याएँ बताईं। श्री अनिल जोशी ने हर मुद्दे को

मलहोत्रा, राजेश कुमार गोगा, राजपाल, सुरदीयाल सिंह लाडी सहित कई इलाका वासी मौजूद थे। श्री राजीव मरवाहा ने भी पूर्व मंत्री का धन्यवाद किया और कहा कि क्षेत्र की भलाई के लिए इस प्रकार की बैठकें बहुत लाभदायक होती हैं, जिनसे जनता की वास्तविक समस्याएँ उच्च स्तर तक पहुँच पाती हैं।