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

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivahan_Vishesh

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

www.newsparivahan.com

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 265, नई दिल्ली, सोमवार 01 दिसम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

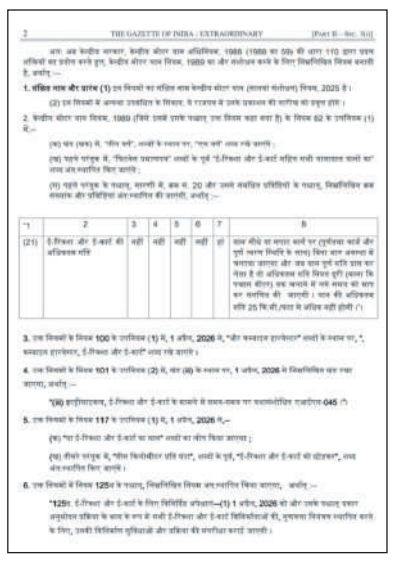
आज का सुविचार

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

03 मोक्षदा एकादशी व्रत आज
06 आज के युग में लड़कियों के लिए व्यावसायिक शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है।
08 राज्य स्तरीय अंतर-विवि युवा मेला 2025 का भव्य आगाज

सड़क परिवहन एवम् राजमार्ग मंत्रालय द्वारा राजपत्रित अधिसूचना 749 दिनांक 12 नवंबर 2025 को जारी कर ई रिक्शा, ई कार्ट के प्रति केन्द्रीय मोटर यान नियम, 1989 का और संशोधन कर निम्नलिखित नियम जारी किया, जाने

भारत का राजपत्र
The Gazette of India



संजय बाटला

नई दिल्ली। सड़क परिवहन एवम्‌ राजमार्ग केन्द्रीय सरकार द्वारा केन्द्रीय मोटर यान अधिनियम, 1988 (1988 का 59) की धारा 110 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए, केन्द्रीय मोटर यान नियम, 1989 का और संशोधन करने के लिए निम्नलिखित नियम बनाती है, अर्थात :-

1. संक्षिप्त नाम और प्रारंभ (1) इन नियमों का संक्षिप्त नाम केन्द्रीय मोटर यान (सातवां संशोधन) नियम, 2025 है। (2) इन नियमों में अन्यथा उपबंधित के सिवाय, ये राजपत्र में उनके प्रकाशन की तारीख को प्रवृत्त होंगे।

2. केन्द्रीय मोटर यान नियम, 1989 (जिसे इसमें इसके पश्चात उक्त नियम कहा गया है) के नियम 62 के उपनियम (1) में,-

(क) खंड (खक) में, ₹तीन वर्ष₹, शब्दों के स्थान पर, ₹एक वर्ष₹ शब्द रखे जाएंगे;

(ख) पहले परंतुक में, "फिटनेस प्रमाणपत्र" शब्दों के पूर्व "ई-रिक्शा और ई-कार्ट सहित सभी यातायात यानों का" शब्द अंतः स्थापित किए जाएंगे;

(ग) पहले परंतुक के पश्चात, सारणी में, क्रम सं. 20 और उससे संबंधित प्रविष्टियों के पश्चात, निम्नलिखित क्रम संख्यांक और प्रविष्टियां अंतः स्थापित की जाएंगी, अर्थात:-- ई रिक्शा और ई कार्ट की अधिकतम गति सीमा,

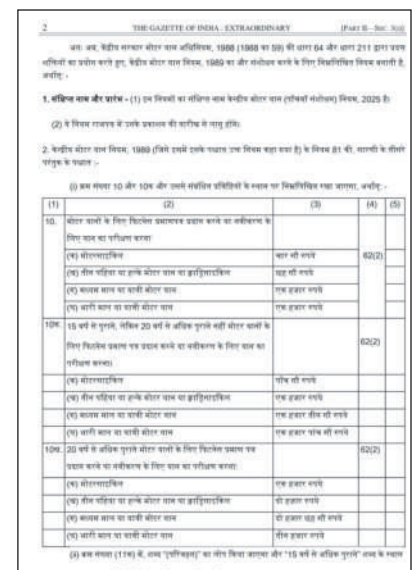
इस अधिसूचना का मुख्य सारः- जनता की सुरक्षा को मद्देनजर रखते हुए ई रिक्शा, ई कार्ट को अब

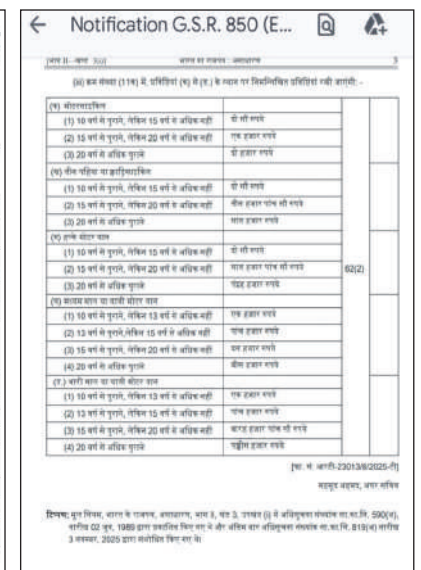
1. तीन साल के स्थान पर एक साल का वाहन फिटनेस जांच प्रमाण पत्र जारी होगा,

2. ई रिक्शा और ई कार्ट निर्माताओं के यहां और सड़को पर चल रहे वाहनों की जांच होगी,

3. 1 अप्रैल 2026 से बिकने वाले सभी ई वाहनों में लिथियम बैटरी अनिवार्य होगी।

आप सभी की जानकारी हेतु राजपत्रित अधिसूचना की कापी प्रस्तुत





सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय भारत सरकार द्वारा भारत देश के सभी वाहन मालिकों पर लगाई भारी - भरकम वाहन जांच प्रमाण पत्र फीस और साथ ही छुपे अंदाज में वाहनों की आयु घटाकर 15 साल से कर दी 10 साल

भारत का राजपत्र
The Gazette of India

संजय बाटला

अब तक तो सिर्फ दिल्ली सरकार और दिल्ली परिवहन विभाग ही दिल्ली के व्यवसायिक वाहन मालिकों को अलग अलग ढंग से लूट रहे थे अब उसी तर्ज का प्रयोग करते हुए प्रदूषण से भारत देश को मुक्त कराने के नाम का प्रयोग कर सड़क परिवहन एवम्‌ राजमार्ग मंत्रालय भारत सरकार द्वारा जारी किया गया राजपत्रित अधिसूचना नंबर 764 दिनांक 11 नवम्बर 2025,

इस अधिसूचना के अनुसार भारत में पंजीकृत सभी वाहन जो

1. 10 साल से कम है उनके लिए वाहन जांच फीस और वाहन जांच प्रमाण पत्र जारी करने की फीस अलग अलग श्रेणी के अनुसार होगी

2. 15 साल से कम है उनके लिए वाहन जांच फीस और वाहन जांच प्रमाण पत्र जारी करने की फीस अलग अलग श्रेणी के अनुसार होगी

3. भारी वाहनों के लिए 13 साल से कम है की वाहन जांच फीस और वाहन जांच प्रमाण पत्र जारी करने की फीस अलग होगी

4. 20 साल से कम है उनके लिए वाहन जांच फीस और वाहन जांच प्रमाण पत्र जारी करने की फीस अलग अलग श्रेणी के अनुसार होगी

इस अधिसूचना के अनुसार जो नई फीस दर लागू की गई है उससे सरकार को राजस्व में प्रति वर्ष अरबों - खरबों रुपयों का अतिरिक्त धन राजस्व में आएगा और 10 साल या उससे अधिक की आयु का वाहन रखने वाले वाहन मालिकों की जेब पर पड़ेगा भारी बोझ,

क्या जनता पर इस तरह का बोझ डालने से भारत की वायु गुणवत्ता में सुधार आ जाएगा, बड़ा सवाल

आपकी जानकारी हेतु राजपत्रित अधिसूचना की कापी प्रस्तुत

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

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

आज का साइबर सुरक्षा विचार

पिंकी कुंडू महासचिव,

माननीय केरल उच्च न्यायालय ने RBI को निर्देश दिया है कि वह खातों को फ्रीज़ करने और मनी ट्रेल के दौरान लियन मार्क लगाने के संबंध में एक SOP तैयार करे। यह SOP संदिग्ध खातों को तुरंत फ्रीज़ करने, स्पष्ट संचार प्रोटोकॉल, समयबद्ध समीक्षा तंत्र और कानून प्रवर्तन एजेंसियों के साथ समन्वय सुनिश्चित करे—ताकि धोखाधड़ी रोकथाम और वैध ग्राहकों की सुरक्षा के बीच संतुलन बना रहे।

वर्तमान परिदृश्य को सुधारने हेतु SOP में शामिल किए जाने वाले मुख्य तत्वः

1. त्वरित फ्रीज़ प्रोटोकॉल

- डेबिट फ्रीज़ अधिकारः बैंकों को यह अधिकार होना चाहिए कि वे संदेहास्पद परिस्थितियों में बिना पुलिस आदेश की प्रतीक्षा किए तुरंत डेबिट फ्रीज़ कर सकें।

- लियन मार्किंगः संदिग्ध धोखाधड़ी वाले धन पर लियन मार्क लगाने की व्यवस्था ताकि क्रॉस-बॉर्डर ट्रांसफर या लेयरिंग रोकी जा सके।

- स्तरीय सीमाः ऐसे लेन-देन पैटर्न (जैसे अचानक बड़े ट्रांसफर, लगातार UPI हॉप्स) परिभाषित किए जाएं जो स्वतः फ्रीज़ को ट्रिगर करें।

2. संचार एवं सूचना

- ग्राहक सूचनाः खाते को फ्रीज़ करने के उसी दिन SMS/ईमेल/डाक द्वारा ग्राहक को सूचित करना अनिवार्य।

- कानून प्रवर्तन रिपोर्टिंगः बैंक को तुरंत क्षेत्रीय साइबर क्राइम पुलिस और FIU-IND को सूचित करना चाहिए।

- इंटर-बैंक अलर्टः SOP में यह प्रावधान हो कि बैंक आपस में तुरंत सूचना साझा करें ताकि धोखेबाज़ धन को अन्य संस्थानों में न ले जा सकें।

3. समयबद्ध समीक्षा एवं जवाबदेही

- ग्राहक स्पष्टीकरण अवधिः खाता धारक को 7 दिन का समय दिया जाए स्पष्टीकरण देने हेतु; बैंक को एक सप्ताह में निर्णय लेना होगा।

- अधिकतम फ्रीज़ अवधिः फ्रीज़ अधिकतम 3 महीने तक जारी रह सकता है, जब तक कि कानून प्रवर्तन इसे आगे न बढ़ाए।

- ऑडिट ट्रेलः बैंक को सभी फ्रीज़ कार्रवाइयों का विस्तृत रिकॉर्ड RBI निरीक्षण हेतु रखना होगा।

4. कानून प्रवर्तन के साथ समन्वय

- प्राथमिक अनुपालनः यदि पुलिस या ED निर्देश जारी करे तो बैंक को तुरंत पालन करना होगा।

- एस्केलेशन मैट्रिक्सः SOP में शाखा → ज़ोनल कार्यालय → RBI नोडल सेल → कानून प्रवर्तन तक एस्केलेशन स्तर स्पष्ट हों।

- क्रॉस-बॉर्डर धोखाधड़ीः जब धन विदेश भेजे जाने का संदेह हो तो Interpol और विदेशी बैंकों से विशेष समन्वय का प्रावधान।

5. ग्राहकों के लिए सुरक्षा उपाय

- अपील का अधिकारः ग्राहक मनमाने फ्रीज़ को कानूनी रूप से चुनौती दे सकते हैं।

- क्षतिपूर्ति तंत्रः यदि फ्रीज़ अनुचित पाया जाए तो बैंक को ग्राहक को हुए नुकसान (जैसे चेक बाउंस, व्यापार बाधा) की भरपाई करनी होगी।

- खाता बंद करने का विकल्पः डिफ्रीज़ के बाद यदि जोखिम बना रहे तो बैंक खाता बंद करने की मांग कर सकते हैं।

6. तकनीक एवं निगरानी

- रीयल-टाइम धोखाधड़ी पहचान प्रणालीः असामान्य पैटर्न की निगरानी हेतु AI/ML आधारित सिस्टम का एकीकरण।

- केंद्रीकृत धोखाधड़ी रजिस्ट्रीः RBI को संदिग्ध खातों का राष्ट्रीय डेटाबेस बनाए रखना चाहिए, जिसे सभी बैंक एक्सेस कर सकें।

- UPI एवं वॉलेट एकीकरणः SOP केवल पारंपरिक बैंकों तक सीमित न हो, बल्कि फिनटेक प्लेटफॉर्म पर भी लागू हो।

7. कानूनी एवं नियामक समर्थन

- बैंकिंग रेगुलेशन एक्ट की धारा 35A: RBI को बाध्यकारी निर्देश जारी करने का स्पष्ट अधिकार।

- PMLA के साथ संरेखणः SOP को मनी लॉन्ड्रिंग रोकथाम अधिनियम के प्रावधानों के अनुरूप होना चाहिए।

- बैंकों में एकरूपताः SOP सभी बैंकों में मानकीकृत हो ताकि मनमानी प्रथाओं से बचा जा सके।

यह क्यों महत्वपूर्ण है

- साइबर धोखाधड़ी समय-संवेदी होती हैः धन अक्सर कुछ घंटों में UPI हॉप्स या क्रिप्टो कन्वर्ज़न से गायब हो जाता है।

- बैंक गेटकीपर हैंः अदालतों ने ज़ोर दिया कि बैंक निष्क्रिय नहीं रह सकते; कार्रवाई न करना उन्हें सहभागी बना देता है।

- अधिकारों का संतुलनः SOP को धोखाधड़ी रोकथाम और ग्राहक अधिकारों के बीच संतुलन बनाना होगा।

RBI का SOP बैंकों के लिए राष्ट्रीय टेम्पलेट होना चाहिए—जिसमें गति, पारदर्शिता, जवाबदेही और समन्वय का संयोजन हो। यह बैंकों को धोखाधड़ी के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई करने में सक्षम बनाएगा, साथ ही वैध ग्राहकों के लिए उचित प्रक्रिया सुनिश्चित करेगा।

पिंकी कुंडू
सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश,
सदस्य उज्जवला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

आपके लिए विशेष, जल्द जांचे अपना नाम

https://electoralsearch.eci.gov.in/ पर जा कर अपना नाम तो चेक करें।

आप जिनको जानते हैं उनके नाम चेक कर के भी आप इस कार्य को सार्थक रूप से करें। यदि किसी का नाम नहीं है तो उनका नाम मतदाता सूची में जुड़वाने का काम भी आप करें।इसके लिए इस लिंक का प्रयोग करें -
https://voters.eci.gov.in/

लोकसभा 2024, माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी विगत अनेकों महीनों से हम सभी को अपना परिवार जन कहते आ रहे हैं। उनका यह भाव निश्चय ही उनके चिंतन को दर्शाता है जहाँ एक एक भारतीय उनके लिए अपना परिवार है। और आवश्यक हो जाता है की अब परिवार का होने का दायित्व तो हम भी निभाए!!

आने वाले महीनों में जब लोक सभा के चुनाव होने जा रहे हैं तो हमारे अन्य दायित्वों में एक दायित्व है अपने मत का सही प्रयोग करना, ठीक उसी प्रकार से जिस प्रकार 2014 और फिर 2019 में करके हमने देश की दशा और दिशा को बदल दिया था और एक गौरवपूर्ण मार्ग पर देश को आगे बढ़ाने में अपना योगदान दिया था

यह बहुत ही आवश्यक है कि हम मतदाता सूची में अपना नाम नियमित चेक करें जब तक हम वोट नहीं दे देते तब तक!! संभव हो सके तो हर रोज़ चेक करें!!

एसआईआर (SIR) फॉर्म क्यों जरूरी है?

एसआईआर फॉर्म का सीधा संबंध आपकी नागरिकता और मताधिकार से है।

अगर एसआईआर फॉर्म की अंतिम सूची जो 7 फरवरी 2026 को प्रकाशित होगी जिसमें आपका नाम नहीं रहता है, तो आप भारत के मतदाता नहीं माने जाएंगे और आपकी नागरिकता भी खतरे में पड़ सकती है।

9 दिसंबर 2025 को प्रकाशित होने वाली पहली मतदाता सूची—सबसे बड़ी जांच

9 दिसंबर 2025 को प्रारंभिक/ड्राफ्ट मतदाता सूची प्रकाशित होगी।

अगर इस सूची में आपका नाम नहीं रहता है, तो आपको तुरंत यह प्रक्रिया अपनानी पड़ेगीः

1. चरण – एसडीएम के पास दस्तावेज़ दिखाना, अगर एसडीएम आपके दस्तावेज़ से संतुष्ट हैं तो आपका नाम आगे बढ़ सकता है, अगर संतुष्ट नही केस डीएम को जाएगा।

2. चरण – डीएम के पास दस्तावेज़ दिखाना, डीएम संतुष्ट हुए—नाम सुरक्षित हो सकता है। डीएम संतुष्ट नहीं केस राज्य स्तर पर जाएगा।

3. चरण - मुख्य निर्वाचन अधिकारी (CEO) के पास दस्तावेज़, अगर CEO संतुष्ट—आपका नाम जोड़ा जा सकता है अगर असंतुष्ट 7 फरवरी 2026 की अंतिम सूची से आपका नाम पक्का कट जाएगा और आप भारत के मतदाता नहीं रहेंगे।

4. इससे आपकी नागरिकता खत्म होने तक की स्थिति बन सकती है।

लापरवाही क्यों खतरनाक है? बहुत से लोग आज शिकायत कर रहे हैं कि उनके माता-पिता, दादा या रिश्तेदारों का नाम 2003 की सूची में नहीं है और आज उन्हें अपनी पहचान साबित करने में बड़ी मुश्किल हो रही है अगर आज आपने कोताही की, तो यही गलती आपके बच्चों का भविष्य भी अंधकार में धकेल देगी।

वेबसाइट ओवरलोड और सीमित समयः अभी वेबसाइट चल रही है, लेकिन अधिक लोड के कारण यह कभी भी धीमी या बंद हो सकती है।। इसलिए, बार-बार कहा जा रहा हैः कि "4 दिसंबर से पहले–पहले अपना एसआईआर (SIR) फॉर्म जमा करा दें।"

आज बीएलओ फॉर्म के लिए आपके घर के चक्कर लगा रहे हैं। अगर कल को कोई समस्या हुई तो आप तहसील के चक्कर लगा लगाकर थक जायेगें।

क्या हम अपने बच्चों को भावनाओं को समझने की बुद्धि। Emotional intelligence (EQ) दे रहे हैं?

हमारा मन तेज़ है, पर स्थिर नहीं। हमारा दिमाग़ पढ़ा-लिखा है, पर दिल थका हुआ है। हम Intelligence Quotient बढ़ाते हैं, पर Emotional Quotient भूल जाते हैं और जब EQ नहीं होता —तो जीवन में रिश्ते कमज़ोर पड़ते हैं, निर्णय गलत होने लगते हैं, और भीतर एक खालीपन बस जाता है।

हम सब अपने बच्चों को, अपने परिवार को, खुद को हर बार यही सिखाते हैं कि स्मार्ट बनो, टॉपर बनो, अच्छी नौकरी पाकर दिखाओ लेकिन कोई नहीं कहता — दयालु बनो, शांत बनो, स्थिर बनो, विनम्र बनो।

IQ से आप दुनिया जीत सकते हैं, पर EQ से आप दिल जीतते हैं और दिल जीतने वाले ही जीवन में आगे बढ़ते हैं।

श्रीरामजी का सबसे बड़ा गुण था —

उनका EQ, उनकी स्थिरता, उनकी भावनात्मक बुद्धि। सोचिए, एक राजकुमार, जो राजा बनने वाला था, उसे एक ही क्षण में सब छोड़कर वन जाना पड़ा। न कोई शिकायत। न क्रोध। न अशांति। बस एक ही बात—"वचन से बड़ा कुछ नहीं।" और उसी क्षण से उनकी भावनात्मक बुद्धि एक दीपक की तरह चमक उठी।

रामजी ने हमें सिखाया: परिस्थिति नहीं, दृष्टि बदलिए। जंगल भी स्वर्ग बन सकता है, अगर भीतर का मन स्थिर हो।

सीता माता ने सिखाया कि धैर्य सबसे बड़ी शक्ति है।

लक्ष्मणजी ने सिखाया कि भावनाओं को अनुशासन में रखना ही असली तेज़ है।

हनुमानजी ने सिखाया भावनाओं को शक्ति बनाओ, कमजोरी नहीं।

रामायण में हर पात्र Emotional Intelligence का जीवंत उदाहरण है।

आप लाख पढ़े-लिखे हों, लाख सफल हों, लेकिन अगर आप दूसरे की भावनाएँ समझना नहीं सीखते-तो जीवन आधा अधूरा ही रह जाता है। सफल वही है, जो समझ सके कि सामने वाला क्या महसूस कर रहा है और खुद की भावनाओं को स्थिर रख सके।

IQ आपको दुनिया तक ले जाएगा, पर EQ आपको अपने भीतर ले जाएगा और जो अपने भीतर पहुंच गया, वो ही जीवन में सच्ची जीत पा लेता है।

सीजेआई सूर्यकांत ने सुप्रीम कोर्ट संभालते ही साफ संदेश दे दिया—अब "तारीख पर तारीख" का खेल खत्म। सिस्टम हिलेगा, आदतें बदलेंगी, और कोर्ट का काम अब जनता की रफ्तार से चलेगा

नए नियम 1 दिसंबर से लागू। चार बड़े सर्कुलर आए और पूरा खेल ही बदल गयाः

1. सीनियर एडवोकेट्स का मौखिक मेंशनिंग का ठाठ खत्म।

2. अब लाइन तोड़कर "मेरा केस पहले" वाला VIP ड्रामा नहीं चलेगा।

3. व्यक्तिगत स्वतंत्रता से जुड़े केस — बेल, अग्रिम जमानत, हैबियस कॉर्पस, डेथ पेनल्टी, बेदखली/ध्वस्तीकरण रोक, इन सबकी ऑटो-लिस्टिंग दो वर्किंग दिनों के भीतर होगी, वो भी बिना किसी मेंशनिंग के।

4. जरूरी मामलों में अब देरी नहीं। अदालत ने साफ कहाः तुरंत राहत चाहिए? तो सीधे लिस्ट होगा, शॉर्टकट नहीं — सिस्टम चलेगा नियम से।

"सुप्रीम कोर्ट अब पहले जैसा नहीं चलेगा—अब कानून चलेगा, पहुँच नहीं।"

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

वैज्ञानिकों ने चेताया, "अब आपकी चाय ही आपको बना सकती हैं कैंसर का मरीज"

अब आपकी चाय की छलनी भी कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकती है।

कैंसर एक गंभीर बीमारी है, जिसके कई कारण हो सकते हैं, और अब वैज्ञानिकों ने एक नई चेतावनी दी है कि चाय की छलनी भी आपकी कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकती है।

वैज्ञानिकों ने, चाय की छलनी के उपयोग और उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में चेतावनी दी है। वैज्ञानिकों ने यह पाया है कि प्लास्टिक की बनी चाय की छलनी से माइक्रोप्लास्टिक और नैनोप्लास्टिक कण निकल सकते हैं, जो शरीर में जाकर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

भारत में चाय छानने के लिए प्लास्टिक, स्टेनलेस स्टील और सिलिकॉन की छलनी का प्रचलन है, लेकिन अगर प्लास्टिक की छलनी का बार-बार और लंबे समय तक उपयोग किया जाता है, तो यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसके अलावा, यदि छलनी को ठीक से साफ नहीं किया जाता, तो उसमें गंदगी जमा हो सकती है, जो विभिन्न बीमारियों का कारण बन सकती है।

वैज्ञानिकों की सलाह है कि चाय छानते समय सही सामग्री की छलनी का उपयोग करें, और इसे नियमित रूप से साफ रखें। इसके लिए, गर्म पानी, बेकिंग सोडा और सिरका जैसे प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग करके छलनी को अच्छी तरह से साफ किया जा सकता है।

भारत में हर घर में चाय छानने के लिए चाय छलनी का उपयोग आम है। चाय छलनी आमतौर पर स्टेनलेस स्टील, सिलिकॉन, या प्लास्टिक से बनी होती है, और यह चाय के पत्तों को छानकर ठोस कणों को हटा देती है, जिससे चाय पीने का अनुभव बेहतर होता है। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि यदि आप लंबे समय तक और बार-बार प्लास्टिक से बनी छलनी का इस्तेमाल करते हैं, तो यह कैंसर का कारण बन सकती है?

अमेरिकन केमिकल सोसाइटी के जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल साइंस एंड टेक्नोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में यह पाया गया है कि प्लास्टिक की छलनी से चाय में अरबों माइक्रोप्लास्टिक और नैनोप्लास्टिक कण निकलते हैं, जो शरीर में जाकर कैंसर का कारण बन सकते हैं। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि आप चाय छानते समय सही सामग्री की छलनी का उपयोग करें।

अक्सर लोग चाय की छलनी को ठीक से साफ नहीं करते हैं, जिससे उसमें गंदगी जम जाती है और बार-बार उसका उपयोग किया जाता है। इससे न सिर्फ प्लास्टिक के कण शरीर में जाते हैं, बल्कि गंदगी भी बढ़ सकती है, जो कई बीमारियों का कारण बन सकती है। इसलिए, इसे सही तरीके से साफ करना बहुत महत्वपूर्ण है।

गर्म पानी और ब्रश का उपयोग करें। छलनी को गर्म पानी में कुछ मिनट के लिए भिगोकर रखें। फिर एक छोटे ब्रश (जैसे टूथब्रश) से छलनी के बारीक छिद्रों को रगड़ें और गंदगी को हटाकर साफ पानी से धो लें।

एक कप गर्म पानी में 1 चम्मच बेकिंग सोडा और 1-2 चम्मच सफेद सिरका मिलाएं। छलनी को इस घोल में 15-20 मिनट तक डुबोएं, फिर ब्रश से हल्का रगड़कर धो लें। यह जिद्दी दागों और चाय के पत्तों को हटाने में मदद करेगा। नींबू और नमक छलनी पर नींबू का रस लगाकर हल्का नमक छिड़कें। इसे कुछ मिनट के लिए छोड़ दें और फिर ब्रश से साफ करें। ठंडे पानी से धोकर छलनी को सुखा लें।

शुगर की बीमारी (आयुर्वेदिक शास्त्र एवं ज्ञान)

शुगर की बीमारी आज के दौर में सबसे ज्यादा तेज़ी से बढ़ रही बीमारियों में से एक है। मौजूदा दौर में ये सिर्फ वृद्धावस्था में ही नहीं, बल्कि कम उम्र में भी देखी जा रही है। ये बीमारी तब होती है जब हमारे शरीर में मौजूद पैन्क्रीयाज़ इंसुलिन बनाना बंद कर देते हैं।

जानिए शुगर का लेवलः- हमारे रक्त में शुगर का लेवल कितना होना चाहिए यह जानना इसलिए महत्वपूर्ण है क्यूंकि शुगर की बीमारी भारत में तेजी से बढ़ रही है। ताजा आंकड़ों की बात करें तो भारत में हर पांचवें व्यक्ति को मधुमेह है। जब खून में ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है तो मधुमेह की बीमारी का जन्म होता है।

1. शुगर के टेस्ट
2. शुगर का लेवल

हर इंसान को साल में एक बार मधुमेह का टेस्ट जरूर कराना चाहिए चाहे वह शुगर का रोगी हो या ना हो। इसकी मुख्य वजह यह है कि आजकल लोगों की जीवनशैली बहुत ज्यादा अनियमित होती जा रही है।

अगर समय रहते आपको मधुमेह का पता चल गया तो इसे तुरंत कंट्रोल करके आप बहुत सारी परेशानियों से बच सकते हैं। डॉक्टर डायबिटीज की पहचान के लिए कुछ टेस्ट करते हैं

1. Normal Blood Fasting
2. PostPrandial
3. HBA1C

शुगर का लेवलः- जब कोई व्यक्ति शुगर की जांच कराने जाता है तो वह इस प्रकार रिपोर्ट का आंकलन कर सकता है

Normal Blood Fasting (सुबह खाली पेट) –यह टेस्ट सुबह खाली पेट ही किया जाता है। इस टेस्ट से पता चलता है कि बिना कुछ खाये पिये आपके रक्त में ग्लूकोज की मात्रा कितनी है? यह शुगर का सबसे अहम टेस्ट भी होता है और इसी के आधार में डॉक्टर सुनिश्चित करते हैं कि आपको शुगर है या नहीं।

Fasting Blood Test में आपका शुगर लेवल 70 से 110 मिलीग्राम होनी चाहिए।

अगर आपका शुगर लेवल 110 से 125 के बीच है तो भी घबराने की बात नहीं है क्यूंकि यह अभी शुगर की शुरुआत है और इसे आपको गंभीरता से लेना चाहिए और तुरंत डॉक्टर से मिलकर डाइट प्लान बनायें।

अगर 125 से ज्यादा शुगर लेवल है तो आपको दवाइयों का सेवन करना पड़ेगा। जब शुगर लेवल 200 मिलीग्राम से ऊपर चला जाता है तो आपके पेशाब में शुगर आने लगती है।

PostPrandial Test (खाने के 2 घंटे बाद) –यह टेस्ट खाना खाने के 2 घंटे बाद कराया जाता है। दरअसल हमारा खाना 2 घंटे में पूरी तरह पच जाने की स्थिति में आ जाता है और अब भोजन से ग्लूकोज का बनना शुरू हो जाता है। इस टेस्ट से पता चलता है कि खाना खाने के बाद आपका शुगर कहीं बहुत ज्यादा तो नहीं बढ़ रहा या आप जो खा रहे हैं वो बहुत ज्यादा शुगर तो नहीं बना रहा?

PostPrandial Test में आपका शुगर लेवल 110 से 140 जे मध्य होना चाहिए।

अगर शुगर लेवल 140 से 170 तक आता है तो भी घबरायें नहीं बल्कि अपने खान-पान पर ध्यान दें क्यूंकि 170 तक शुगर लेवल आराम से कंट्रोल किया जा सकता है।

अगर आपका शुगर लेवल 200 या 300 के पार है तो आपको दवाइयों का सेवन करना पड़ेगा। जब शुगर लेवल 400 मिलीग्राम से ऊपर जाने लगता है तो आपको बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी का अहसास होना शुरू हो जाता है।

HBA1C Test – यह एक नया टेस्ट काफी प्रचलित हो रहा है। डॉक्टर आजकल HBA1C पर ज्यादा विश्वास कर रहे हैं। दरअसल Fasting और Post Prandial Test में आपके खाने-पीने के अनुसार रोजाना शुगर लेवल अलग-अलग हो सकता है इसलिए HBA1C टेस्ट ज्यादा अच्छा साबित हो रहा है।

HBA1C टेस्ट में पिछले 3 महीने के शुगर लेवल का रिकॉर्ड देखा जाता है इससे अंदाजा हो जाता है कि सामान्य रूप से आपका शुगर कितना रहता है।

HBA1C टेस्ट में शुगर लेवल निम्न प्रकार से देखा जाता है

Result

1. Non Diabetic:- 4 – 6 %
2. Good in Control:- 6 – 7 %
3. Fair Control :- 7 – 8 %
4. Poor:- 9 % >

शुगर लेवल 4 – 6 % का मतलब है कि आपको शुगर नहीं है अर्थात आप पूरी तरह स्वस्थ हैं।

शुगर लेवल 6 – 7 % का मतलब है कि आपको शुगर है लेकिन आपकी शुगर बहुत अच्छा कण्ट्रोल में है

शुगर लेवल 7 – 8 % का मतलब है कि आपका शुगर लेवल बढ़ रहा है और ठीक ठाक कंट्रोल में है

जब शुगर लेवल 9 % से ऊपर हो तो समझिये आपकी शुगर लेवल बहुत बदतर स्थिति में है

HBA1C टेस्ट में जिन लोगों का शुगर लेवल 6 – 7 % आता है उन लोगों को Pre Diabetic कहा जाता है अर्थात आप बिल्कुल किनारे पर आ चुके हैं और अभी शुगर बिल्कुल शुरुआती अवस्था में है जिसे आसानी से आप कन्ट्रोल कर सकते हैं।

परहेज़ः- मिठाई, आयली, आलू, चावल एवं मांसाहारी आदि चीज़ों से बचें। पानी की मात्रा बढ़ाएं, । योगा, एक्सरसाइज से शरीर के पशीने बाहर निकालें। नियमित स्नान कर मोंटे तोलीए से शरीर को रगड़-रगड़ कर साफ़ करें। बढ़ता हुआ शुगर को सिरियस होकर लें। आपको समझ में नहीं आ रहा है तो आप अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

प्रयास करें एलोपैथिक दवाओं से बचें। आयुर्वेद का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। शाकाहारी बने।

चेतावनीः स्टैटिन दवाएँ विटामिन K_2 को कम कर सकती हैं और धमनियों में कैल्सीफिकेशन का खतरा बढ़ा सकती हैं

कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए करोड़ों लोग स्टैटिन लेते हैं, लेकिन शोध बताता है कि ये दवाएँ शरीर में विटामिन K_2 की सक्रियता घटा सकती हैं—जो हड्डियों में कैल्शियम पहुँचाने और धमनियों से बाहर रखने के लिए बेहद जरूरी है। इससे धमनियों में कड़ा जमाव और हड्डियों की कमजोरी का खतरा बढ़ सकता है।

मुख्य बिंदुः-

1. स्टैटिन mevalonate pathway को रोकते हैं, जो सिर्फ कोलेस्ट्रॉल नहीं बनाता।
2. यह मार्ग विटामिन K_2-निर्भर प्रोटीन को सक्रिय करने के लिए जरूरी है।
3. विटामिन K_2 सक्रियता घटने से धमनियों में कैल्शियम जमाव और हड्डियों का नुकसान हो सकता है।
4. स्टैटिन आंत के बैक्टीरिया और वसा-घुलनशील विटामिनों के अवशोषण को भी प्रभावित करते हैं।
5. सही भोजन और आंत-स्वास्थ्य इन जोखिमों को कम कर सकते हैं।

1. Mevalonate Pathway: केवल कोलेस्ट्रॉल नहींः- स्टैटिन HMG-CoA reductase एंज़ाइम को रोकते हैं। इससे कोलेस्ट्रॉल कम होता है, लेकिन साथ ही वे उस pathway को भी रोक देते हैं जो कई महत्वपूर्ण एंज़ाइम और पोषक क्रियाओं के लिए जरूरी है—जिसमें विटामिन K_2 की सक्रियता भी शामिल है।

2. स्टैटिन विटामिन K_2 को कैसे प्रभावित करते हैं:- विटामिन K_2 इन दो प्रोटीन को सक्रिय करता है:

1. MGP (Matrix Gla Protein): धमनियों में कैल्शियम जमने से रोकता है
2. Osteocalcin: कैल्शियम को हड्डियों और दाँतों में पहुँचाता है
3. स्टैटिन इस प्रक्रिया को बाधित करते हैं, जिससे ये प्रोटीन निष्क्रिय रह जाते हैं और:
4. धमनियों में कैल्शियम जमता है
5. हड्डियाँ कमजोर होती हैं
6. कुछ अध्ययनों में स्टैटिन लेने वालों में coronary artery calcification अधिक पाया गया है।

3. आंत (Gut) पर प्रभाव स्टैटिनः

1. आंत के अच्छे बैक्टीरिया बदल देते हैं (जिससे प्राकृतिक K_2 कम बनता है)
2. बाइल एसिड को प्रभावित करते हैं (जिससे विटामिन A, D, E, K का अवशोषण कम होता है)
3. इससे धीरे-धीरे विटामिन K_2 की कमी बढ़ सकती है।

4. विटामिन K_2 क्यों जरूरी है

1. K_2 कैल्शियम को हड्डियों में भेजता है और धमनियों व किडनी से दूर रखता है।
2. स्टैटिन लेने वालों के लिए इसका पर्याप्त स्तर बनाए रखना विशेष रूप से जरूरी है।*

5. विटामिन K_2 के सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत

1. देसी/घास-खाई (pasture-raised) मुर्गी के अंडे की जर्दी, मक्खन
2. घास-खाई जानवरों के अंग (लिवर, पैनक्रियास)
3. किण्वित (fermented) खाद्य पदार्थ—सॉरक्राउट, पुराने चीज़
4. पारंपरिक पशु वसा
5. इनके साथ स्वस्थ वसा लेना अवशोषण बढ़ाता है।

6. आंत-स्वास्थ्य सुधारेंः- मजबूत माइक्रोबायोम K_2 उत्पादन बढ़ाता है।

अच्छे उपायः

1. रेशे-युक्त विविध भोजन
2. दही, केफिर, नट्टो, किम्ची जैसे किण्वित खाद्य पदार्थ
3. ज़रूरत हो तो प्रोबायोटिक्स

7. यदि आप स्टैटिन ले रहे हैं तो क्या करें

1. डॉक्टर से विटामिन K_2 स्तर पर चर्चा करें।
2. K_2, स्वस्थ वसा, और फाइबर-समृद्ध पूर्ण आहार लें।
3. प्रोसेस्ड फूड कम करें।
4. प्रोबायोटिक्स से आंत-बैक्टीरिया का संतुलन सुधारें।
5. कैल्शियम, विटामिन D और हड्डी-घनत्व की जाँच कराएँ।
6. गंभीर साइड-इफेक्ट्स होने पर वैकल्पिक उपचार/डोज डॉक्टर से पूछें।
7. केवल लैब नंबर नहीं—सेलुलर हेल्थ पर ध्यान दें

स्टैटिन कोलेस्ट्रॉल घटा देते हैं, पर असली लक्ष्य सही कोशिकीय स्वास्थ्य और विटामिन K_2 की सक्रियता है—यही आपके दिल और हड्डियों की असली सुरक्षा देता है।

निष्कर्षः- स्टैटिन विटामिन K_2 की सक्रियता कम कर सकते हैं, जिससे धमनियों में कैल्शियम जमाव और हड्डियों की कमजोरी का खतरा बढ़ जाता है। सही आहार, आंत-स्वास्थ्य और नियमित जाँच से आप इन जोखिमों को काफी हद तक कम कर सकते हैं और स्टैटिन का सुरक्षित उपयोग कर सकते हैं।

टाइप 5 मधुमेह (Type 5 Diabetes)

टाइप 5 मधुमेह को सामान्यतः मैलन्यूट्रिशन-रिलेटेड डायबिटीज (MRDM) के नाम से जाना जाता रहा है। यह वह रूप है जिसमें दीर्घकालिक पोषणहीनता — विशेषकर बचपन/किशोरावस्था में — पैंक्रियास के अपर्याप्त विकास या बीटा-कोशिकाओं की कार्य-क्षमता में कमी पैदा कर देती है, जिससे इंसुलिन का उत्पादन कम हो जाता है और रक्त शर्करा बढ़ जाती है। इसे ऑटोइम्यून (Type 1) या प्रमुख इंसुलिन-रेज़िस्टेंस (Type 2) से अलग माना जाता है।

कारण (Pathophysiology — संक्षेप):- दीर्घकालिक कुपोषण (गर्भ से लेकर वयस्कता तक) से पैनक्रियास का विकास प्रभावित होता है; बीटा-सेल मास घट सकती है या उनका कार्य बाधित हो सकता है। यह ऑटोइम्यून तंत्र से उत्पन्न नहीं होता (अर्थात Type-1 जैसी एंटीबॉडी आम नहीं पाई जाती), और न ही यह पारंपरिक तरीके से केवल इंसुलिन-रेज़िस्टेंस (Type-2) की बीमारी है — बल्कि यह गंभीर इंसुलिन-अभाव (severe insulin deficiency) का रूप है।

कौन प्रभावित होते हैं (लक्षणात्मक प्रोफ़ाइल):- आम तौर पर पतले, कम बॉडी-मास इंडेक्स वाले बच्चे /किशोर / युवा - वयस्क (विशेषकर भारत, दक्षिण-एशिया और सब-साहेल अफ्रीका के कुछ हिस्सों)।

सामान्य लक्षणः प्यास, बार-बार पेशाब आना, वजन घटना, थकान — पर कई मामलों में रोग का प्रेज़ेंटेशन Type-1/Type-2 से अलग और मिक्स्ड होता है।

निदान (Diagnosis) — चुनौती और आज की स्थितिः- अभी तक कोई अकेला बायोमार्कर नहीं है जो स्पष्ट रूप से Type-5 को अलग कर दे; निदान आम तौर पर क्लिनिकल प्रोफ़ाइल + लैब परीक्षण (ग्लूकोज/एंसी, इंसुलिन/सी-पेप्टाइड, ऑटोएंटीबॉडीज की अनुपस्थिति) पर आधारित होता है।

वैश्विक विशेषज्ञता-समूह और अनुसंधानकर्ता अब मानकीकृत निदान मानदंड विकसित करने पर काम कर रहे हैं।

उपचार (Treatment) — सिद्धांत और सावधानियाँः- क्योंकि रोगियों में इंसुलिन-निर्माण कम है, बहुत से मामलों में इंसुलिन चिकित्सा आवश्यक हो सकती है; परंतु यहाँ एक महत्वपूर्ण चुनौती यह है कि ये रोगी अक्सर कम वज़न के और पोषकता सीमित होते हैं — अतः इंसुलिन की मानक डोज़ बहुत अधिक होने पर हाइपोग्लाइकेमिया (खून में शर्करा का खतरनाक गिरना) का जोखिम बन सकता है। इसलिए उपचार को व्यक्तिगत और सतर्क (titrated) रखना पड़ता है। शोधकर्ता, क्लीनिशियन और स्वास्थ्य-नीतिनिर्माता सस्ते, सुलभ और सहनीय उपचार प्रोटोकॉल (उदा. छोटे इंसुलिन डोज़, पोषण समर्थन, संभावित ओरल एजेंट-ऑप्शन्स) विकसित करने की दिशा में काम कर रहे हैं।

जटिलताएँ (Complications):- यदि नियंत्रित न किया जाए तो समय के साथ पारंपरिक मधुमेह जैसी जटिलताएँ (नेफ्रोपैथी, न्यूरोपैथी, रेटिनोपैथी, कार्डियोवस्कुलर जोखिम) हो सकती हैं; परन्तु रोग-प्रोफ़ाइल और जोखिम का पैटर्न कुछ भिन्न हो सकता है — इसलिए दीर्घकालिक अध्ययन जरूरी हैं, सार्वजनिक स्वास्थ्य महत्व और महामारीशास्त्र (Public-health implications) हालिया अनुमानों के अनुसार Type-5 डायबिटीज के प्रभावितों की संख्या करोड़ों में हो सकती है; यह मुख्यतः उन क्षेत्रों में अधिक है जहाँ बचपन की कुपोषण दरें उच्च हैं। इसलिए केवल क्लिनिकल-केयर नहीं, बल्कि पोषण सुधार, सामाजिक सुरक्षा और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करना भी इस रोग के नियंत्रण के लिए अनिवार्य है।

नवीनतम विकास (Latest developments — 2024–2025 की मुख्य घटनाएँ)

1. अंतरराष्ट्रीय मान्यता और कार्यसमूहः 2025 में वैश्विक विशेषज्ञों की बैठकों और International Diabetes Federation (IDF) के प्रयासों के बाद Type-5 को एक पृथक रूप के रूप में पहचान दिलाने की पहल हुई और IDF ने इस पर काम करने के लिए एक कार्य-समूह लॉन्च किया — जिसका उद्देश्य मानक निदान मानदंड और उपचार-मार्गदर्शिकाएँ तैयार करना है। यह कदम नीति और शोध के लिए मील-पत्थर माना जा रहा है।

2. वैश्विक अनुसंधान बढ़ाः योडा-स्टडी जैसी क्षेत्रीय अध्ययनों ने दिखाया कि कई युवा रोगियों में neither-type-1-nor-type-2 पैटर्न पाया गया — जिससे MRDM/Type-5 पर फिर से ध्यान गया। कई चिकित्सीय केंद्र अब इसके क्लिनिकल डेटाबेस और लॉंग-टर्म आउटकम स्टडीज़ एकत्र कर रहे हैं।

3. निदान-उपचार पर शोधः शोधकर्ता पोषण संबंधी हस्तक्षेपों, सटीक इंसुलिन-टाइट्रेशन रणनीतियों, और सस्ती आउट-रीच-उपचार योजनाओं पर काम कर रहे हैं ताकि कम संसाधन वाले इलाकों में इस रोग का व्यवहारिक प्रबंध संभव हो सके। साथ ही विशेषज्ञ समुदाय इस नाम-करण से जुड़े नैतिक और कार्यात्मक पहलुओं पर बहस कर रहा है।

रोगी या परिजन के लिए संक्षिप्त व्यवहारिक सलाह (Practical points):- अगर आप/आपके जानने वाले युवा, पतले और लगातार उच्च शर्करा के लक्षण दिखा रहे हैं — चिकित्सक से शीघ्र परामर्श लें; केवल वज़न-घटाने को गलत मानकर न टालें।

डायग्नोस्टिक जांचः फास्टिंग ग्लूकोज़, एंसी, सी-पेप्टाइड (इंसुलिन स्तर का संकेत), और ऑटोएंटीबॉडी टेस्ट (Type-1 की पहचान हेतु)।

उपचार में पोषण सुधार (nutritional rehabilitation) उतना ही महत्वपूर्ण है जितना सही दवा-निर्धारण; बहुधा मल्टी-डिसिप्लिनरी टीम (एन्डोक्रिनोलॉजिस्ट + डायटिशियन + सामाजिक कार्यकर्ता) से अच्छे परिणाम मिलते हैं।

Type-5 डायबिटीज वह नई-सी परिभाषित होती हुई श्रेणी है जो दीर्घकालिक कुपोषण से उपजी गंभीर इंसुलिन-कमी को दर्शाती है। इसका औपचारिक मानकीकरण नीति, शोध और क्लिनिकल केयर दोनों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे विश्व के कम-संसाधन वाले क्षेत्रों में बेहतर पहचान और उपयुक्त इलाज संभव होगा। हाल के वर्षों में (विशेषकर 2025 के आसपास) इस पर वैज्ञानिक तथा संगठनात्मक ध्यान तेज़ हुआ है — पर कई प्रश्न (निदान के क्लीनिकल मानदंड, दीर्घकालिक आउटकम, सर्वश्रेष्ठ उपचार प्रोटोकॉल) अब भी शोध के अधीन हैं।

40 वर्ष के बाद हर दशक में 3–5% मांसपेशियाँ घटती हैं, जिससे 60+ की उम्र में पैरों में कमजोरी, थकान और असंतुलन बढ़ता है और यह 8 खाद्य पदार्थ पैरों की मांसपेशियाँ कोशिकीय स्तर पर मजबूत करते हैं।

1. सार्डिन (Sardines) – मसल रिपेयर का पॉवर-फूड
1. EPA+DHA ओमेगा-3 माइटोकॉन्ड्रिया (ऊर्जा कारख़ाना) की मरम्मत
2. **विटामिन D + कैल्शियम मसल और हड्डी का बेहतर कनेक्शन**
3. 12 सप्ताह में 15% तक पैर की ताकत बढ़ने के प्रमाण
2. कद्दू के बीज (Pumpkin Seeds) – दिमाग से मसल का कनेक्शन
1. जिंक नर्व–मसल सिग्नल को तेज करता है
2. मैग्नीशियम ऐंठन रोकता है
3. **1–2 चम्मच रोज़ रिएक्शन टाइम और लेग स्ट्रेंथ में सुधार**
3. समुद्री शैवाल (Seaweed) – ऊर्जा दक्षता
1. आयोडीन थायरॉयड सपोर्ट पैर की थकान कम
2. फ्यूकोज़ैंथिन व वैनेडियम मसल एनर्जी बढ़ाते हैं
3. 12 सप्ताह में 12% ताकत बढ़ी और 30% थकान कम हुई

4. लीवर/ऑर्गन मीट – नैचुरल एनर्जी चार्जर

1. विटामिन B12 कमज़ोरी और नसों की समस्या का समाधान
2. विटामिन A मसल रिपेयर सेल्स (Satellite cells) को सक्रिय करता है
3. हेम आयरन मसल में ऑक्सीजन सप्लाई बेहतर

5. हल्दी – सूजन रोककर मसल प्रोटेक्टर

1. करक्यूमिन NF-kB (सूजन मार्ग) को ब्लॉक करता है
2. 38% सूजन घटाने और 12% लेग स्ट्रेंथ बढ़ने के प्रमाण

6. हेम्प सीड – कम्प्लीट प्लांट प्रोटीन

1. सभी 9 आवश्यक अमीनो एसिड
2. ल्यूसीन मसल बिल्डिंग में मदद
3. शोधः 8 सप्ताह में फास्टर मसल रिकवरी

7. बोन ब्रॉथ – मसल + जॉइंट रिपेयर

1. ग्लाइसिन, प्रोलाइन, हाइड्रॉक्सीप्रोलाइन टेंडन, लिगामेंट मजबूत
2. जोड़ों की चिकनाई (GAGs) बढ़ाकर दर्द कम
3. शुरुआती सारकोपेनिया में 13% लेग स्ट्रेंथ बढ़ी

8. फर्मेंटेड फूड – मसल स्ट्रेंथ का छुपा सिस्टम

1. गट माइक्रोबायोम मसल ग्रोथ से सीधा जुड़ा
2. पोषक तत्वों का अवशोषण 25% बढ़ जाता है

*. 8 सप्ताह में 11% लेग स्ट्रेंथ बढ़ी

4. उदाहरणः दही, किमची, किफ़िर, सॉरक्रॉट, कर्ड, कुटेज चीज़

निष्कर्षः- इन 8 खाद्य पदार्थों को रोज़ाना या सप्ताह में शामिल करने से मांसपेशियों की कमजोरी, थकान, असंतुलन और उम्र से आने वाली मांसपेशियों की कमी में बड़ा लाभ मिलता है। सही पोषण से 60+ में भी पैर मजबूत, स्थिर और ऊर्जावान रह सकते हैं।

सर्दियों में चने का साग (चना के हरे पत्ते) खाना बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह आयुर्वेद और आधुनिक पोषण—दोनों की दृष्टि से लाभकारी है।

सर्दियों में चने के साग के फायदे

1. शरीर को गर्माहट देता हैः- चना स्वभाव से गरम तासीर वाला होता है। सर्दी में खाने से शरीर में गर्मी बनी रहती है और ठंड जल्दी नहीं लगती।
2. खून बढ़ाने में मददगारः- चने के साग में भरपूर आयरन होता है, जो एनीमिया दूर करने में सहायक है और खून की कमी को पूरा करता है।
3. इम्यूनिटी बढ़ाता हैः- इसमें मौजूद विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं, जिससे वायरल संक्रमण और सर्दी-जुकाम से बचाव होता है।
4. पाचन शक्ति सुधारता हैः- चने के साग में फाइबर खूब होता है, जो कब्ज दूर करता है, भूख बढ़ाता है और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है।
5. वजन कम करने में मददगारः- कम कैलोरी और ज़्यादा फाइबर होने के कारण यह पेट को देर तक भरा रखता है, जिससे वजन घटाने में सहायता मिलती है।
6. डायबिटीज़ वालों के लिए फायदेमंदः- चना लो ग्लाइसेमिक फूड है। यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है, इसलिए शुगर के मरीज भी इसे आराम से खा सकते हैं।
7. हड्डियों को मजबूत बनाता हैः- इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस होते हैं, जो हड्डियों और जोड़ों के दर्द में राहत देते हैं—सर्दियों में ये समस्याएँ ज्यादा बढ़ती हैं।
8. त्वचा निखारने में सहायकः- एंटीऑक्सीडेंट और आयरन की वजह से त्वचा में चमक आती है, सर्दियों की रूखापन भी कम होता है।

सर्दियों में इसे कैसे खाएं?

1. साग का भुज्जा, साग की सब्जी, या चटनिया बनाकर
2. दाल–चना साग मिलाकर
3. चने के साग को दाल में तड़का लगाकर

मकोय (Solanum nigrum)

मकोय (Solanum nigrum) एक बहुत ही लाभकारी औषधीय पौधा है। इसका उपयोग आयुर्वेद, लोक चिकित्सा और घर के नुस्खों में कई तरह से किया जाता है। नीचे इसके मुख्य उपयोग दिए हैं:

मकोय किस काम आता है?

1. लीवर को ठीक करने में:- मकोय जिगर के लिए बेहतरीन दवा मानी जाती है। फैटी लिवर, पीलिया, हेपेटाइटिस, लीवर की गर्मी को शांत करता है।
2. पेट संबंधी समस्याओं में
1. गैस, एसिडिटी
2. पेट की जलन
3. कब्ज में हल्का उपयोग
4. भूख बढ़ाता है
3. बुखार और शरीर की गर्मी में:- शरीर की अतिरिक्त गर्मी को कम करता है। वायरल या साधारण बुखार में आराम देता है
4. घाव, सूजन और त्वचा रोग में:- इसके पत्तों के रस को त्वचा पर लगाने से खुजली, घाव, फुंसी, जलन में लाभ होता है।
5. मूत्र विकार में:- पेशाब कम आना, जलन होना, पेशाब में गर्मी जैसी इन समस्याओं में मकोय का रस फायदेमंद है।
6. आँखों के दर्द में (लोक इलाज):- पत्तों का रस हल्के सिरदर्द और आँखों के दर्द में उपयोग किया जाता है, (लेकिन सीधे आँख में न डालें — सिर की त्वचा पर लगाया जाता है)
7. पके काले फल (Black berries):- ये एंटीऑक्सीडेंट देते हैं, शरीर को ठंडक और खून साफ करते हैं

सिर्फ शब्द को मत सुनो... शरीर की कंपन (vibration) सुनो।

पिंकी कुंडू
सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश
सदस्य उज्जवला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

हम सब अपनी ज़िंदगी में कभी-ना-कभी ये महसूस कर चुके हैं— किसी का मन क्या कह रहा है, ये उसके मुँह से निकले शब्द नहीं बताते, उसका शरीर बता देता है। हर cell, हर नस, हर हल्की सी हरकत— सब बोलती है। बस हमें "देखना" और "सुनना" सीखना है—ध्यान से। शांत मन से।

कैसे पढ़ें किसी के मन को:

1. आँखें हमेशा सच्चाई बोलती हैं। जिसे आप अच्छे लगते हैं, उसकी आँखें आपको खोजती हैं। जिसे आप अच्छे नहीं लगते, उसकी आँखें आपसे दूर भागती हैं।

2. शरीर का झुकना = मन का झुकना, आपके पास आते ही कोई हल्का सा आगे झुकता है— यह सबसे गहरा संकेत है कि आप उसके लिए महत्वपूर्ण हैं। पीछे झुकना = दूरी दिखाता है। मन का दूर हटना दिखाता है।

3. पैरों की दिशा मन की दिशा होती है। पैर जिस ओर मुड़े हों, मन वहीं भागता है। अगर वह आपसे बात कर रहा है, पर पैर दूसरी दिशा में हैं, तो उसका मन वहाँ नहीं है।

4. स्वर (tone) में भावनाएँ छुपी होती हैं। शब्द चाहे कुछ भी हों पर स्वर बोल देता है कि वह आपकी इज्जत करता है, आपको पसंद करता है। या बस औपचारिकता निभा रहा है।

5. Micro Expressions — चेहरे की 1 सेकंड वाली सच्चाई। ये वो reactions हैं जिन्हें कोई कंट्रोल नहीं कर सकता— हल्की मुस्कान, भौंह का उठना, आँखों में चमक— यही मन की असली पढ़ाई है।

6. ऊर्जा (energy) कभी झूठ नहीं बोलती। किसी के पास बैठकर आपको सुकून मिले—तो जान लीजिए उसकी frequency आपकी frequency से match करती है। अगर बेचैनी हो, तो उससे मन नहीं मिल रहा।

7. साइलेंस- चुप्पी भी बोलती है। चुप्पी में भी बहुत शोर होता है। कभी ध्यान से सुनो— किसकी चुप्पी खींचती है और किसकी चुप्पी दूर धकेलती है।

8. वर्तमान Presence tells everything जो आपको पसंद करता है— आपके आने से उसके gestures बदलते हैं। जो आपको पसंद नहीं करता—उसकी दूरी, उसकी ठंडक, उसकी उदासी—सब चुपचाप बोल देती है।

रामायणजी कहती हैं कि शरीर की भाषा ही प्रेम की भाषा है। रामायणजी में लक्ष्मणजी ने कभी कहा नहीं—मैं राम से प्रेम करता हूँ। उनके खड़े होने की दिशा, उनकी आँखों की चमक, उनका हर कदम—सब उनके मन की आवाज़ बोलता था।

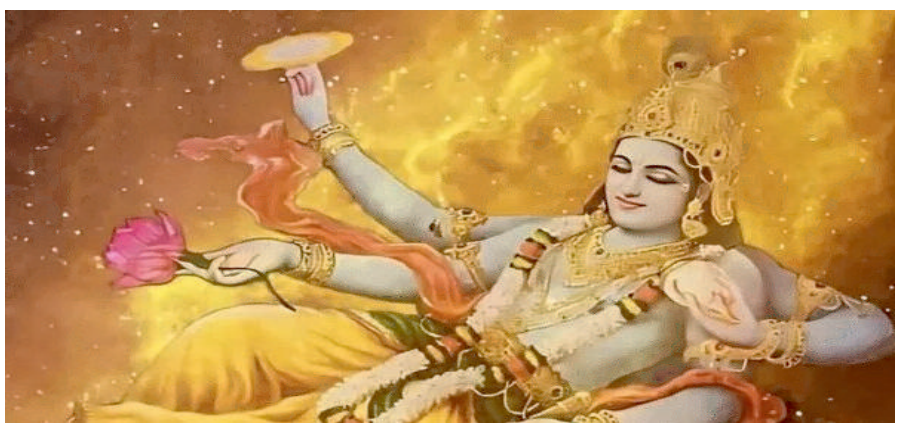
शब्द बाद में आते हैं—ऊर्जा पहले बोलती है। आप किसी का मन पढ़ना चाहते हैं? "बहुत आसान है।" शब्द मत सुनो, कंपन (vibration) सुनो। हर आँख बोलती है, हर हरकत बोलती है, हर कदम बोलता है।

जिसे आप अच्छे लगते हो—आपके आने पर उसकी आँखों में चमक आ जाती है, शरीर आपकी तरफ मुड़ जाता है, आवाज़ की बदल जाती है और उसकी energy आपकी ओर खिंच जाती है।

जिसे आप अच्छे नहीं लगते, आपको देखने पर उसके पैर दूर चलते हैं, आँखें भागती हैं, स्वर ठंडा होता है और ऊर्जा दूर धकेल देती है।

मन पढ़ना आसान है अगर आप देखना सीख लो और सुनना, बिना शब्दों के। किसी को पढ़ो और बताओ क्या आप उसके दिल में क्या है-उसको पढ़ पाए ????

मोक्षदा एकादशी व्रत आज



मोक्षदा एकादशी का व्रत मार्गशीर्ष मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि को किया जाता है। इस दिन माता लक्ष्मी और भगवान विष्णु की पूजा की जाती है। एकादशी तिथि जगत के पालनहार भगवान विष्णु को समर्पित है। इस व्रत को श्री हरि की कृपा पाने का सबसे सरल मार्ग मानना होगा। यही वजह है कि हिंदू धर्म में इस तिथि का विशेष महत्व है। एक हिंदू वर्ष में 24 एकादशी तिथियां आती हैं, यानी प्रत्येक माह के शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष की एकादशी को ये व्रत किया जाता है। इस साल मोक्षदा एकादशी का व्रत 01 दिसंबर को होगा। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन पूरी श्रद्धा के साथ भगवान विष्णु की पूजा करने वाले भक्तों के कष्ट दूर होते हैं और उन्हें बैकुंठ धाम में स्थान मिलता है।

01 दिसंबर को होगा मोक्षदा एकादशी का व्रतः- पंचांग के अनुसार, इस साल मार्गशीर्ष मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि की 30 नवंबर को रात 9 बजकर 29 मिनट पर शुरू होगी। वहीं, इस तिथि का समापन अगले दिन 01 दिसंबर को सुबह 07 बजकर 01 मिनट पर होगा। उदयातिथि के अनुसार, इस साल मोक्षदा एकादशी का व्रत 01 दिसंबर को किया जाएगा।

मोक्षदा एकादशी का महत्वः- मोक्षदा एकादशी के नाम में ही मोक्ष की बात है। विष्णु पुराण के अनुसार, स्वंय श्रीकृष्ण ने अर्जुन को बताया था मोक्षदा एकादशी का व्रत बैकुंठ धाम में स्थान दिलाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस व्रत को करने से व्यक्ति के भी पाप नष्ट होते हैं और वह मोक्ष प्राप्त करता है। इतना ही नहीं इस व्रत को करने वालों के पूर्वज भी मोक्ष को प्राप्त करते हैं।

मोक्षदा एकादशी पूजा विधिः- मोक्षदा एकादशी के दिन सुबह ब्रह्म मुहूर्त में उठें और स्नान करें। इसके बाद साफ और हल्के रंग के वस्त्र पहनें और उगते सूर्यों को अर्घ्य देकर व्रत का संकल्प लें। इसके बाद पूजा स्थल पर भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की प्रतिमा स्थापित करें। भगवान विष्णु को पीले फूल, पंचामृत, फल, केले, पीली मिठाई और तुलसी दल का भोग लगाएं। इसके बाद ओम नमो भगवते वासुदेवाय नमः मंत्र का जप करें और फिर मोक्षदा एकादशी व्रत कथा का पाठ करें। इसके बाद भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की आरती करें। अंत में सभी को प्रसाद वितरित करें और शाम के समय व्रत का पारण करें।

श्रीमद्भगवद्गीता का करें पाठः- मोक्षदा एकादशी और गीता जयंती पर श्रीमद्भगवद्गीता का संपूर्ण पाठ करना चाहिए। अगर ऐसा करना मुश्किल है, तो कम से कम 11वें अध्याय का पाठ जरूर करें, इस पवित्र दिन पर किसी मंदिर या ब्राह्मण को भोजन जरूर कराएं। और श्रीमद्भगवद्गीता का दान करें। यह उपाय व्यक्ति को ज्ञान और मोक्ष की ओर ले जाता है। भगवान कृष्ण को तुलसी दल मिश्रित मिश्री का भोग लगाएं। और भोग लगाते समय गीता के उपदेश का ध्यान मन ही मन करें। या फिर गीता के किसी एक श्लोक का जप करें।

करें इन चीजों का दानः- सनातन शास्त्रों में द्वादशी तिथि पर दान करने का विशेष महत्व बताया गया है। इस दिन मंदिर या गरीब लोगों में भोजन, धन और कपड़ों का दान करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि इन चीजों का दान करने से व्रत का पूर्ण फल मिलता है और सुख-समृद्धि में वृद्धि होती है। साथ ही आर्थिक संकट दूर होता है।

मोक्षदा एकादशी पर भूलकर भी न करें ये गलतियां

मोक्षदा एकादशी 2025 का व्रत 1 दिसंबर को रखा जाएगा, जिसे रखने से पापों से मुक्ति मिलती है और सौभाग्य प्राप्त होता है। इस दिन दोपहर में सोना, तामसिक भोजन, कटुवचन और तुलसी दल तोड़ना वर्जित है, अन्यथा भगवान विष्णु रुष्ट हो सकते हैं।

हिंदू धर्म में एकादशी का व्रत को अत्यंत पवित्र और कल्याणकारी माना गया है। यह एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि आत्मिक शुद्धि और भगवान विष्णु व देवी लक्ष्मी का आशीर्वाद पाने का विशेष दिन है। साल में 24 एकादशी तिथि पड़ती और हर महीने में 2 एकादशियां आती है। इस व्रत में संयम, अनुसान और भक्ति के साथ मनाया जाता है। मोक्षदा एकादशी का व्रत रखने से व्यक्ति के पाप दूर होते हैं और जीवन में खुशी, सौभाग्य और समृद्धि आती है। एकादशी के दिन भूलकर भी इन गलतियों को न करें।

कब है मोक्षदा एकादशी

वैदिक पंचाग के अनुसार, इस साल मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि 30 नवंबर यानी आज रात 9 बजकर 29 मिनट से शुरु होकर 1 दिसंबर 2025 शाम 7 बजकर 1 मिनट तक रहेगी। उदयातिथि के अनुसार, मोक्षदा एकादशी का व्रत 1 दिसंबर को रखा जाएगा।

दोपहर पर में सोना व देर से उठना

एकादशी के दिन आलस्य को त्यागना बेहद जरुरी होता है। इस दिन बहुत देर तक सोना या दोपहर में विश्राम करना मन की शुद्धता और व्रत की आध्यात्मिक ऊर्जा को कम करता है।

तामसिक भोजन का परहेज करें

व्रत वाले दिन साधा सात्विक भोजन ही खाना चाहिए। तामसिक चीजें जैसे कि लहसुन और प्याज से दूरी बना लें। इन दोनों चीजों का सेवन न करें।

कटुवचन और नकारात्मक विचारों से दूर रहे

इस दिन सिर्फ शरीर ही नहीं, मन और वाणी की भी शुद्धता बनाएं रखें। किसी से भी कठोर शब्द नहीं कहना है, किसी का अपमान नहीं करना या नकारात्मक सोच व्रत के प्रभाव को कम कर देती है।

तुलसी दल न तोड़ें

एकादशी के दिन भूलकर भी तुलसी के पौधे को नहीं छूना चाहिए और इस दिन तुलसी का पत्ता नहीं तोड़ना चाहिए।

आर्य समाज लॉरेंस रोड अमृतसर में गायत्री महायज्ञ सम्पन्न, भजन-प्रवचन से गूंजा आध्यात्मिक वातावरण

मुख्य अतिथि विधायक डॉ. अजय गुप्ता की उपस्थिति में नववर्ष कैलेंडर का विमोचन, समाजसेवी माता स्वराज ग्रोवर सम्मानित

अमृतसर 30 नवम्बर (साहिल बेरी)

आर्य समाज लॉरेंस रोड, अमृतसर में आज प्रधान डॉ. ऐश्वर्य मेहरा की अध्यक्षता में गायत्री महायज्ञ आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पंडित पवन त्रिपाठी द्वारा वैदिक मंत्रोच्चार के साथ सम्पन्न हवन से हुई, जिससे पूरे वातावरण में पवित्रता और आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार हुआ। इसके बाद प्रसिद्ध भजनोपदेशक श्री विजय मेहक जी ने भजनों की सुमधुर प्रस्तुति दी, जिनमें शांति, प्रेरणा और वैदिक संस्कृति की दिव्यता अभिव्यक्त हुई। समापन स्वामी वेद प्रकाश सरस्वती जी के प्रवचन से हुआ, जिसमें उन्होंने यज्ञ, नैतिक आचरण और समाज में सद्भाव के महत्व पर प्रकाश डाला।

मंच संचालन डॉ. श्रुति महाजन, प्रिंसिपल आर्य मॉडल स्कूल, ने गरिमापूर्ण ढंग से किया। केंद्रीय क्षेत्र के विधायक डॉ. अजय गुप्ता मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और यज्ञ में आहुति देकर समाज की प्रगति व कल्याण की कामना की। प्रधान आर्य समाज डॉ. ऐश्वर्य मेहरा ने अपने संबोधन में कहा कि आर्य समाज सदैव शिक्षा, समाज सुधार, राष्ट्र उत्थान और वैदिक मूल्यों के प्रसार के लिए कार्यरत है तथा ऐसे आयोजनों से समाज में सकारात्मकता और सांस्कृतिक चेतना सुदृढ़ होती है। उन्होंने यज्ञ में आहुति देकर समाज की शांति, प्रगति और कल्याण की कामना की। इसी अवसर पर आर्य समाज द्वारा तैयार वर्ष 2026 के नववर्ष कैलेंडर का विमोचन भी किया गया। कार्यक्रम में शहर के अनेक विशिष्ट नागरिक उपस्थित रहे। समाज सेवा में उल्लेखनीय योगदान के लिए माता स्वराज ग्रोवर को सम्मानित किया गया। अंत में सभी उपस्थित जनों को प्रसाद वितरित किया गया।

याद है...पिछली बार आप खुद को DATE पर कब लेकर गए थे???

पिंकी कुंडू
सदस्य बंगाली प्रकोष्ठ भाजपा दिल्ली प्रदेश
सदस्य उज्जवला योजना भाजपा दिल्ली प्रदेश

कभी–कभी जीवन हमें बहुत चुपचाप एक सच्चाई दिखाता है— हम दुनिया से जितना जुड़ते जा रहे हैं, अपने आप से उतना ही कटते जा रहे हैं। हम हर किसी से बात करते हैं— मित्रों से, परिवार से, सोशल मीडिया से...पर खुद से? हम महीनों तक अपने दिल से एक पूरी बात भी नहीं करते।

हम दूसरों के साथ कितनी बार कॉफी पीते हैं, पर अपने साथ? जीरो।

हम दूसरों को खुश करने के लिए कितनी योजनाएँ बनाते हैं— पर अपने लिए? "कभी बाद में..." कहकर टाल देते हैं।

और तभी रामायण हमें वापस बुलाती है, उस एकांत की तरफ, जो डरावना नहीं है बल्कि जहाँ भगवान खुद हमारे इंतज़ार में बैठे होते हैं। रामायण हमें सिखाती है कि एकांत कमजोरी नहीं, ऊर्जा का स्रोत है।

जब सीता जी पंचवटी में थीं, वह अकेली थीं, पर अकेली नहीं थीं, क्योंकि एकांत में उन्होंने अपनी अदम्य सहनशक्ति को पहचाना। जब रामजी वन में थे, वह सिंहासन से दूर थे, पर अपने "धर्म" के सबसे करीब थे।

जब हनुमानजी समुद्र पार करने से पहले ध्यान में बैठे थे, वह छलाँग मारकर महान नहीं बने बल्कि वह अपने भीतर उतरकर महान बने।

रामायण का यह अद्भुत संदेश है कि असली शक्ति भीतर बातचीत से आती है, बाहर की लड़ाइयों से नहीं।

हमारी समस्या यह नहीं कि हमारे पास समय नहीं है। समस्या यह है कि हम खुद से मिलना भूल गए हैं। हम खुद को समय देने में हिचकते हैं। हम यह सोचते हैं—

"अकेले अच्छा प्लान मैं क्यों करूँ? उसके लिए तो कोई साथ होना चाहिए..." पर रामायणजी कहती है कि जो स्वयं के साथ बैठ सके, वह किसी भी परिस्थिति में अडिग रहता है।

हम बाहर की दुनिया में इतने व्यस्त हो गए हैं कि हम अपनी inner voice सुन ही नहीं पाते। वह आवाज़ कहती हैः रुक। बैठ। मुझसे बात कर। पर हम mobile स्क्रॉल करते रहते हैं।

इसलिए अपने आप को एक डेट पर ले जाइए- सच में जैसे किसी प्रिय मित्र के लिए आप समय निकालते हैं, वैसे अपने लिए समय निकालिए। एक कप चाय के साथ। एक रेस्टोरेंट में अकेले बैठकर। एक पार्क की बेंच पर। एक कैफ़े के कोने में। या फिर अपने कमरे की खिड़की के पास। अपने साथ बैठिए। अपने मन को सुनिए। अपने डर को पहचानिए। अपने सपनों से मिलिए। और अपने दिल से एक बातचीत कीजिए जिसे आपने सालों से टाल रखा है। क्योंकि जब आप खुद को IF, BUT और SOMEDAY से निकालकर "चलो, आज खुद के साथ समय बिताता हूँ" कहते हैं— वहीं से healing शुरू होती है।

रामायणजी कहती है "जो स्वयं को जीत लेता है, वही संसार को जीतता है।"

स्वयं से मिलने का यह समय, आपको स्थिर भी करेगा, मजबूत भी बनाएगा और साफ़ भी कर देगा कि आप जीवन में वास्तव में क्या चाहते हैं। दुनिया आपको वही सम्मान देगी जो आप खुद को देते हैं।

और सम्मान का पहला कदम है— अपने आप को समय देना।

आज अपने लिए एक प्रश्न है पूछिए अपने आप से: "मैं रोज़ सैकड़ों लोगों से बात करता हूँ, पर आख़िरी बार अपने दिल से बात कब की थी? और कब मैं अपने आप को एक सुंदर-सा पल देकर कहूँगा— चलो, आज हम दोनों डेट

"गीता जयंती पर खास"

विष्णुपद छंद 16,10
प्रदत्त पंक्ति- कुरूक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब,गीता को कहते।

कुरुक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब , गीता को कहते।
तात श्री पितामह गुरू दोर्ण, अर्जुन से लड़ते।।

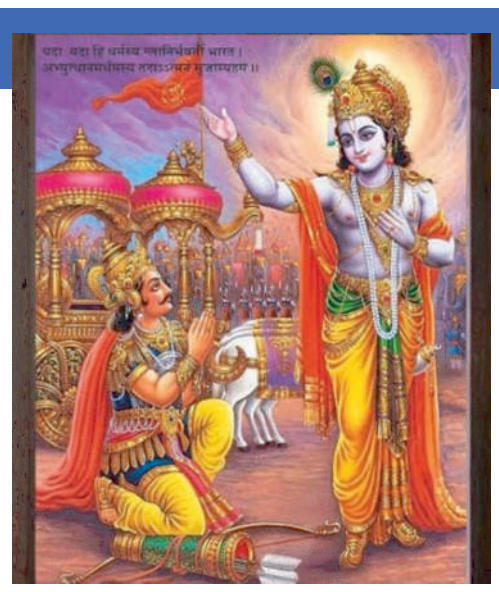
क्षणभंगुर है नश्वर काया, लोभ छोड़ रण में।
अजर अमर है आत्मा फिर भी , मृत्यु हुई क्षण में।।
पांडव भटकें वन वन भाई, संकट भी सहते।
कुरुक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब, गीता को कहते।।

सत्य धर्म को जानो अर्जुन, रण में आज लड़ो।
आज द्रोपदी का बदला भी,लेना पार्थ भिड़ो।।
कायर मिलकर मारे अभि को, अर्जुन कब रहते।
कुरुक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब, गीता को कहते।।

मोह त्याग दो हे अर्जुन अब, मिथ्या जीवन है।
उठो निराशा छोड़ो हठ भी, लड़ने का मन है।।
भरी सभा में साड़ी खींची, पापी सब दहते।
कुरुक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब, गीता को कहते।।

मन में संयम रखना अर्जुन, धीरज तुम धरना।
अंत सदा है मृत्यु लोक में , सबको है मरना।
कृष्ण सारथी पाकर रण में, चिंता क्यों करते।
कुरुक्षेत्र में कृष्ण खड़े जब, गीता को कहते।।

शैलेन्द्र पयासी, साहित्यकार
विजयराघवगढ़, कटनी, एमपी



हनुमान जी की नौ निधि – आज हमारे घाव कैसे भरती है।

*पिंकी कुंडू,

कभी-कभी ज़िन्दगी में हम बाहर से बिल्कुल ठीक दिखते हैं, पर भीतर दिल टूटा हुआ होता है, मन थका हुआ होता है, आत्मा घायल होती है। लोग हमारे आसपास हँसते रहते हैं, पर हमें ही पता है कि कितनी चोटें हैं, जो बोलती नहीं। कितनी रातें हम बिना कहे रो देते हैं। कितने धक्के और अनसुने ताने मन में जंग लगा देते हैं।

ऐसे समय में हनुमान चालीसा का एक छोटा सा वाक्य मन को भीतर से पकड़ कर ऊपर उठा देता है—

"अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता।"

आज हम इन्हीं नौ निधियों की बात करते हैं। ये सोने-चांदी की दौलत नहीं,

ये आत्मिक शक्तियाँ हैं, जो ज़िन्दगी को संभालने की ताकत देती हैं और आज हर इंसान को यही चाहिए।

नौ निधि क्या हैं? ये नौ आध्यात्मिक वरदान हैं जो मन को शक्तिशाली, स्थिर, निडर और शांत बनाते हैं।

1. पद्म (कमल जैसी पवित्रता):- आज की समस्या है कि लोगों की नज़र में हम अच्छा दिखने की कोशिश करते हैं। सोशल मीडिया में तुलना होती है। नकारात्मक लोग आपकी पवित्र नीयत पर कीचड़ फेंकते हैं।

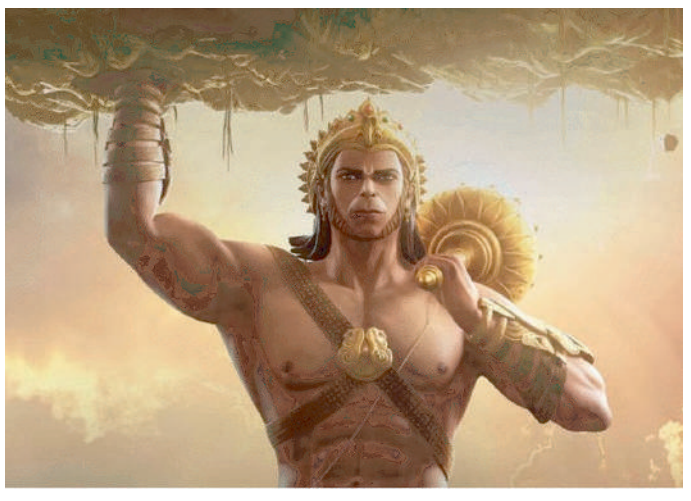
समाधान क्या है? हनुमान जी सी पवित्रता लाइये, किसी भी कीचड़ में जाओ, कमल की तरह ऊपर उठकर बाहर आओ। दूसरों के शब्द तुम्हें गंदा नहीं कर सकते, अगर तुम भीतर से साफ़ हो।

2. महापद्म (महानता की निधि):- आज की समस्या है जीवन में अनदेखे रह जाना। आप मेहनत करते हो पर कोई सराहना नहीं करता। रामायणजी कहती है कि हनुमानजी ने कभी अपनी महानता का शोर नहीं मचाया, फिर भी दुनिया ने उनका कद सबसे ऊँचा माना। महानता बोलने से नहीं, कर्म से आती है।

3. शंख (शांत मन):- आज की समस्या है कि हर छोटी-छोटी बात पर हमें चिंता, घबराहट, बेचैनी हो जाती है। हमारी नींद उड़ जाती है। रामायण में समुद्र पार करते वक्त हनुमानजी ने मन को शंख की ध्वनि जैसा शांत रखा। शोर बाहर हो, पर भीतर शांति हो। यही शंख है।

4. मकर (जोखिम उठाने की क्षमता):- आज की समस्या है कि लोग एक कदम भी आगे बढ़ने से डरते हैं-नई जॉब, नया रिश्ता, नई शुरुआत। हनुमान जी की उड़ान—पहला कदम सबसे कठिन था, बाकी रास्ता खुद बनता गया। डर को हराओ, राह खुद खुल जाएगी।

5. कच्छप (धैर्य):- आज सबको हर काम का "फ़ौरन" परिणाम चाहिए। रिलेशन, करियर, पैसे—सब तुरंत चाहिए। रामायण कहती है कि कच्छप यानी



कछुआ धीमा है, पर हर तूफ़ान को झेलता है। धीमे चलो, पर टूटो मत। धीरे-धीरे आपका समय आएगा।

6. मुकुंद (मुक्ति की शक्ति):- आज—टॉक्सिक लोग, पुराने घाव, बुरे अनुभव— मन को पकड़कर रखते हैं। हनुमान जी की तरह जिसे जाने देना हो- जाने दो। मुक्त हो जाओ, नहीं तो मन भारी ही रहता है।

7. नंद (आनंद):- आज की समस्या है कि लोग खुश दिखते हैं, पर भीतर खालीपन है। हर खुशी कृत्रिम और क्षणिक है। रामायण कहती है कि सच्चा आनंद "कर्म और भक्ति" में है, "दिखावे और अपेक्षा" में नहीं।

8. नील (साहस):- लोगों के ताने सुनकर हम साहस खो देते हैं। हर कोई कहता है कि "ये मत करो, वो गलत है, तुमसे नहीं होगा।" हनुमानजी का साहस किसी की राय से नहीं टूटता। अपने भीतर की आवाज़ सुनो, दुनिया की नहीं।

9. शौभ (आत्म-चमक):- हमारी समस्या है-लोगों से मान्यता मांगना— "क्या मैं ठीक लग रहा हूँ?" "क्या लोग मेरे बारे में अच्छा सोचते हैं?" हनुमान जी कहते हैं कि जब भीतर का दीपक जलता है, दुनिया खुद चमकने लगती है। मान्यता भीतर से आती है।

ध्यान रखिए : आप चाहे कितने भी टूटे हों, कितनी भी चोटें हों, कितनी भी उदासी भीतर बैठी हो, हनुमान चालीसा की नौ निधियाँ आपको फिर से खड़ा कर देती हैं। क्योंकि ये बाहर की दुनिया नहीं बदलती, ये आपको भीतर से बदल देती हैं। मन को ठीक कर लो, दुनिया खुद ठीक दिखाई देने लगती है।

अंत में एक छोटा मंत्रः जब भी मन दुखे, बस एक बात याद रखिए— हनुमान जी केवल युद्ध नहीं जीताते, दिल भी ठीक कर देते हैं। आप अकेले नहीं हैं। आप टूटे नहीं हैं। आप बस थोड़े थके हुए हैं और रामायण कहती है कि थके हुए लोगों की भगवान सबसे पहले सहायता करते हैं।

हनुमान चालीसा पढ़ने के साथ साथ अपने जीवन में भी अपनाइए, जीवन बहुत सुंदर और आसान बन जाएगा।

"क्या आप जानते हैं" यातायात के नियम, केवल नियम ही नहीं है, यह जीवन, रक्षा कवच होते है

संजय बाटला

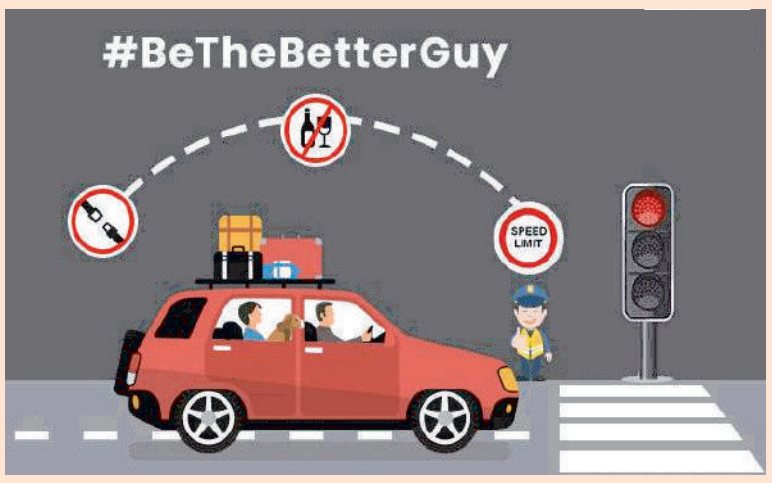
सड़कों के नियमों के लिए भारत एवम् राज्य सरकार को प्राइमरी स्कूल शिक्षा में ही बच्चों को इसका ज्ञान दिलाना अति आवश्यक है क्योंकि बचपन में शुरू की गई छोटी गलती बाद में बड़ी गलती करवाने के लिए हौसला देती हैं। आप यह मानते जरूर होगे। मैं इस बात को इस लिए आपके समक्ष रख रहा हूं क्योंकि छोटी उम्र में बच्चों को मोटर वाहन नियमों की सही जानकारी नहीं होने से सड़कों पर यातायात नियम तोड़ने में माहिरता हासिल कर लेते हैं जैसे

1. नियमानुसार 18 साल से कम आयु का व्यक्ति वाहन नही चला सकता पर आप सड़कों पर 18 साल से कम आयु के लोगों को बेखौफ वाहन दौड़ाते और नियमों का उल्लंघन करते देखते ही होंगे,

2. लाल बत्ती जंप करना, आज्ञा से अधिक सवारियों को बैठाना, वाहन को जक्कि जैक चलाना उनके लिए खेल बन जाता हैं,

3. सबसे बड़ी बात नियमों/ कानूनों को तोड़ने से उनके हौसला इतना बढ़ जाता है की उसे हम अपराधिक हौसला भी कह सकते हैं,

उनको अपराधिक गतिविधियों में माहिर करने और शामिल करने के पीछे सबसे बड़ी गलती भारत एवम् राज्य सरकार की है क्योंकि उन्हें जिस उम्र में इस ज्ञान को अर्जित करवाना चाहिए तब कोई ध्यान ही नहीं दें रहा है, इस पर चर्चा की नही ठोस कदम उठाने की आवश्यकता है। हम सभी जानते हैं सड़क पर यातायात के नियमों के पालन करने से सड़कों पर दुर्घटना की संभावना काफी हद तक कम हो जाती हैं जिससे सड़कों पर चल रही लोगों को दीर्घायु प्राप्त होती है। इन नियमों को धारण/ पालन करने से, स्वयं और सामने वाले के परिवार में खुशियां भी बरकरार रहती हैं। माना राज्य सरकार की गलतियों से सड़कों पर जाम, दुर्घटनाएं काफी हद तक बढ़ रही हैं पर अगर हम भी नियमों का पालन नहीं करेंगे तो सड़कों पर दुर्घटनाएं और अधिक होगी और कोई पहले से यह नहीं जान सकता की सड़कों पर दुर्घटना का अगला शिकार हम में से कौन होगा। किसी परिवार के सदस्य को चोट पहुंचने या जान माल का नुकसान हो जाने से इन सरकारों का कोई नुकसान नहीं होता। "नुकसान जिस परिवार का होता है कभी उसका दुःख जान कर देखे।" आईए- हम कसम ले की आज से हम मोटर वाहन नियमों का पालन करेंगे और सड़कों पर चल रहे पंथी/ राहगीर और चालकों के परिवार की खुशियां हमेशा- हमेशा के लिए बरकरार बनाए रखने में अपना पूर्ण दायित्व निभाएंगे।। जीवन अनमोल है वाहन की गति, उतनी ही रखिए, जितने में वाहन चलाते समय सामने अचानक किसी के आने पर, वाहन को बिना क्षति के नियंत्रित किया जा सके।। **"ईश्वर न करें की किसी के साथ ऐसा हो, इस लिए आज से ही मोटर वाहन नियमों का पालन करें और अपने वाहन को अपनी लेन में सुरक्षित चलाए।"**



आधुनिक दौर में एड्सः चुनौतियां, समाधान और भविष्य की दिशा- एक विवेचन (1 दिसंबर विश्व एड्स दिवस पर विशेष आलेख)

हर वर्ष 1 दिसंबर को विश्व एड्स दिवस के रूप में मनाया जाता है। दरअसल,यह दिवस एचआईवी (ह्यूमन इम्यूमिनोडेफेसिऐंसी वायरस) यानी कि मानव रोग प्रतिरोधक क्षमता वायरस/एड्स के बारे में आम लोगों में जागरूकता फैलाने, उनमें व्याप्त विभिन्न गलत धारणाएँ दूर करने और संक्रमित लोगों के प्रति सम्मान व समर्थन का संदेश देने के क्रम में मनाया जाता है।एड्स मतलब एक्वायर्ड इम्यून डेफिसिएंसी सिंड्रोम।यह एचआईवी के कारण होने वाली एक पुरानी, जानलेवा बीमारी है, जो प्रतिरक्षा तंत्र को संक्रमित करती है, सीडी-4 कोशिकाओं (श्वेत रक्त कोशिकाएं, जो प्रतिरक्षा तंत्र के लिये महत्त्वपूर्ण हैं) को प्रभावित करती है। यह असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित रक्त और सुइयों को साझा करने से फैलता है। वास्तव में इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को सुरक्षित जीवनशैली अपनाने, समय पर जांच कराने और उपलब्ध उपचारों की जानकारी देना है, ताकि इसके संक्रमण को रोका जा सके और मरीज बेहतर व खुशहाल जीवन जी सकें। यहां पाठकों को बताता चलूं कि वर्ष 2024 की थीम - 'सही राह अपनानाः मेरा स्वास्थ्य, मेरा अधिकार!' रखी गई थी तथा इस वर्ष 2025 की थीम 'ओवरकमिंग डिस-रप्सन, ट्रांसफोर्मिंग द एड्स रेस्पॉन्स' रखी गई है, जिसका मतलब है-'बाधाओं और असमानताओं को दूर करके एड्स-नियंत्रण की पूरी व्यवस्था को और मजबूत व आधुनिक बनाना।' कहना ग़लत नहीं होगा कि विश्व एड्स दिवस का मुख्य संदेश यही है कि यदि हम सब मिलकर जागरूक रहें, विज्ञान की नई प्रगतियों का उपयोग करें, भेदभाव खत्म करें और इंसानियत के साथ एक-दूसरे का साथ दें, तो एड्स को पूरी तरह खत्म करने का लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।सीधे शब्दों में कहें तो एड्स से लड़ाई सिर्फ दवाओं से नहीं, बल्कि जागरूकता, समानता और मानवीय सहयोग से जीती जा सकती है। बहरहाल, विश्व एड्स दिवस के अवसर पर (1 दिसंबर) विश्व और भारत दोनों के संदर्भ में यदि हम ताज़ा आंकड़ों की बात करें तो पाठकों को बताता चलूं कि पूरे विश्व में 2024 तक, लगभग 40.8 करोड़ (40.8 मिलियन) लोग एचाईवी से संक्रमित थे तथा साल 2024 में नए संक्रमण के रूप में लगभग 1.3 मिलियन मामले दर्ज हुए।वहीं, 2024 में एड्स-संबंधित मौतें लगभग 6,30,000 थीं। गौरतलब है कि आज तक, महामारी की शुरुआत से लेकर अब तक कुल 91.4 मिलियन लोग एचाईवी से संक्रमित हुए हैं, और लगभग 44.1 मिलियन लोग एड्स के कारण मृत्यु को प्राप्त हो चुके हैं। हालांकि, नई संक्रमणों और मौतों

की दर में उल्लेखनीय गिरावट आई है तथा 2010 से 2024 के बीच नई संक्रमणें 40% कम हुईं हैं। यदि हम यहां पर भारत की स्थिति की बात करें तो भारत में लगभग 2.5 मिलियन (25 लाख) लोग एचआईवी के साथ जीवित हैं तथा साल 2010 के बाद से, नए एचआईवी संक्रमणों में लगभग 44% की गिरावट आई है, जो कि वैश्विक गिरावट (39%) से बेहतर है। 2023 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में वयस्क एचआईवी दर लगभग 0.2% तथा सालाना नए मामलों की संख्या भारत में लगभग 66,400 (66.4 हज़ार) है। बहरहाल, कहना ग़लत नहीं होगा कि विश्व स्तर पर एचआईवी/एड्स अभी भी एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। सच तो यह है कि दुनिया में एड्स से मरने वालों और नए संक्रमणों की संख्या पहले की तुलना में काफी कम हुई है, लेकिन बीमारी अभी भी पूरी तरह से खत्म नहीं हुई है। अब तक करोड़ों लोग एचआईवी से संक्रमित हो चुके हैं और लाखों जानें जा चुकी हैं। भारत ने पिछले 10-15 सालों में इस बीमारी को नियंत्रित करने में अच्छी प्रगति की है। जहां एक तरफ नए मामलों में बड़ी कमी आई है, वहीं दूसरी तरफ आज बहुत से लोगों को इलाज मिल रहा है। फिर भी, बीमारी को पूरी तरह खत्म करने के लिए जागरूकता, समय पर जांच, नियमित इलाज और समाज में मौजूद भेदभाव को खत्म करना बहुत ज़रूरी है,तभी यह सामाजिक कलंक मिट सकता है। बहरहाल,यह ठीक है कि एड्स आज भी एक गंभीर वैश्विक स्वास्थ्य चुनौती है, लेकिन इसका भय उतना नहीं रह गया है जितना कि दो-तीन दशक पहले था। वास्तव में,इस डर का सबसे बड़ा कारण जानकारी की कमी, सामाजिक कलंक और गलत धारणाएँ थीं, जैसे कि एचआईवी छूने, साथ बैठने या भोजन साझा करने से फैलता है। विज्ञान की प्रगति ने इन मिथकों को तोड़ा है। अब एचआईवी का इलाज संभव है। एंटी-रेट्रोवायरल दवाएँ (एआरटी मेडिसिन्स) वायरस को नियंत्रित रखती हैं, और समय पर इलाज से व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है। हालांकि, पिछले कुछ सालों में विज्ञान ने एचआईवी की जांच, रोकथाम और इलाज में काफी प्रगति की है, लेकिन छिपा संक्रमण, सामाजिक कलंक और जागरूकता की कमी इसे अब भी बड़ी चुनौती बनाए हुए हैं। शहरों में असुरक्षित यौन संबंध, नशे के इंजेक्शन और युवाओं की जोखिमपूर्ण आदतें संक्रमण फैलने के नए कारण बन रही हैं। वहीं ग्रामीण इलाकों में जांच सुविधाएँ और एआरटी इलाज की सीमित पहुँच के कारण कई लोगों को समय पर उपचार नहीं मिल पाता है। आज एड्स (एचआईवी/एड्स) को लेकर जो सबसे बड़ा डर है, वह खुद बीमारी से नहीं, बल्कि समाज की गलत धारणाओं, भेदभाव, तिरस्कार और उपेक्षा से पैदा होता है। लोग बीमारी से कम और समाज के नकारात्मक रवैये से ज़्यादा डरते हैं। इसलिए असली चुनौती बीमारी नहीं, बल्कि लोगों की सोच बदलना है। दूसरे शब्दों में कहें तो एचआईवी से पीड़ित लोग अक्सर समाज में तिरस्कार, दूरी और अपमान का सामना करते हैं, और यह दर्द बीमारी से भी ज़्यादा गहरा होता है। इसलिए एड्स के खिलाफ लड़ाई केवल दवाओं या इलाज से नहीं जीती जा सकती। इसके लिए लोगों में जागरूकता, संवेदनशीलता और बराबरी का व्यवहार जरूरी है। जब समाज समझदार और स्वीकार करने वाला हो जाता है, तभी इस बीमारी से जुड़ा डर कम होता है और एड्स-मुक्त भविष्य का रास्ता खुलता है। एड्स से बचा जा सकता है। बचाव ही सबसे बड़ी सुरक्षा है। व्यक्तिगत स्तर पर सुरक्षित यौन संबंध रखना, कंडोम का सही उपयोग, समय-समय पर एचआईवी टेस्ट कराना, इंजेक्शन या ब्लेड साझा न करना और किसी भी तरह के भेदभाव से दूर रहना सबसे जरूरी है। एचआईवी पॉजिटिव पाए जाने पर चिकित्सक की सहायता/सलाह से तुरंत एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी शुरू करना संक्रमण की गंभीरता को काफी हद तक नियंत्रित कर सकता है। समाज को यह समझना चाहिए कि एड्स छूने, साथ बैठने, खिलाने-पिलाने या सामान्य संपर्क से नहीं फैलता। गलतफहमियों को दूर कर संवेदनशीलता और मानवता दिखाना हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है।अंत में यही कहूंगा कि सरकार, समाज और स्कूल को यह चाहिए कि वे मिलकर जागरूकता फैलाएँ। मुफ्त और गोपनीय एचआईवी टेस्ट की सुविधा प्रदान करें, और दवाएँ हर जगह आसानी से उपलब्ध कराएँ-खासकर गाँवों में। जो लोग ज्यादा जोखिम में होते हैं, जैसे ट्रांसजेंडर लोग, सेक्स वर्कर्स, नशा करने वाले इंजेक्शन यूजर्स और प्रवासी मजदूर, उनके लिए अलग से मदद और सुरक्षा कार्यक्रम चलाना जरूरी है। वास्तव में सच तो यह है कि एड्स को नियंत्रित करना केवल चिकित्सा का विषय नहीं है, बल्कि यह जागरूकता, जिम्मेदारी और सामूहिक प्रयास का परिणाम है।यह भी कि जानकारी, संवेदनशीलता और निरंतर सहयोग-एड्स नियंत्रण की सबसे मजबूत कुंजी हैं।अगर व्यक्ति, समाज और सरकार, सभी सामूहिक रूप से तथा जिम्मेदारी से काम करें, तो एड्स को काफी हद तक रोका जा सकता है और भविष्य में इसे खत्म करने की दिशा में बड़ा कदम उठाया जा सकता है।

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

पर्यावरण पाठशाला : अपनी आदत बदलिए, पर्यावरण तो अपना काम स्वयं कर लेगा

- डॉ. अंकुर शरण

हम अक्सर पर्यावरण को बचाने की बात तो करते हैं, पर बदलाव की शुरुआत खुद से करना भूल जाते हैं। सच यही है कि प्रकृति को "ठीक" करने से पहले हमें अपनी आदतें ठीक करनी होंगी। हमारी रोज़मर्रा की छोटी-छोटी लापरवाहियाँ — सड़क पर कचरा फेंकना, सिंगल यूज़ प्लास्टिक का बेहिसाब इस्तेमाल, बिना ज़रूरत पानी और बिजली बर्बाद करना, पेड़ों के प्रति असंवेदनशील व्यवहार — यही आज प्रदूषण और प्राकृतिक असंतुलन की असली जड़ हैं। यदि हम अपनी आदत बदल लें, तो पर्यावरण को संभालने के लिए किसी बड़े चमत्कार की ज़रूरत नहीं पड़ेगी — प्रकृति स्वयं संतुलन बना लेगी।

एक इंसान होने के नाते हमारी ज़िम्मेदारी सिर्फ शिकायत करना नहीं, बल्कि समाधान का हिस्सा बनना भी है। अपने घर से कचरे को अलग-अलग करना, कपड़े या जूट के थैले अपनाना, पानी के हर बूंद का मोल समझना, जरूरत से ज़्यादा बिजली का प्रयोग रोकना, आसपास पेड़ लगाना और उनकी देखभाल करना — ये सब दिखने में छोटे कदम हैं, पर इनके सामूहिक प्रभाव से बड़ा बदलाव जन्म लेता है। बच्चों को प्रकृति से जोड़ना, उन्हें पेड़ों, पक्षियों और खुले आसमान के महत्व से परिचित कराना आने वाली पीढ़ी को जिम्मेदार बनाएगा।

"पर्यावरण पाठशाला" का यही संदेश है कि प्रकृति को बचाने का रास्ता बाहर नहीं, हमारे भीतर से होकर जाता है। जब हम अपनी सोच और आदतें बदलेंगे, तभी धरती मुस्कुराएगी। याद रखिए — पर्यावरण को बचाने की शुरुआत किसी सम्मेलन या भाषण से नहीं, बल्कि हमारे दैनिक आचरण से होती है।

आज ही संकल्प लीजिए —

मैं अपनी आदत बदलूँगा, ताकि पर्यावरण अपना काम स्वयं करता रहे।

पूजा,इबादत प्रार्थना सेवा और आध्यात्मिकताः राजनीतिक घुसपैठ से ऊपर उठाने की वैश्विक अनिवार्यता

पूजा,इबादत प्रार्थना सेवा और आध्यात्मिकता, मनोरंजन नहीं हैः मानव आस्था,अध्यात्म और सांस्कृतिक उत्तरदायित्व का वैश्विक विमर्श

दुनियाँ के अनेक देशों में चुनावों सत्ता-समीकरणों, सार्वजनिक नीतियों और सामाजिक एजेंडों में आध्यात्मिकता के नाम पर जनमत को प्रभावित करने की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ी है- **एडवोकेट किशन सनमुख दास भावना की गोंदिया महाराष्ट्र**

वैश्विक स्तरपर आधुनिक विश्व का सबसे बड़ा विरोधाभास यह है कि जहां विज्ञान, तकनीक और भौतिक प्रगति मानव जीवन को अभूतपूर्व ऊंचाइयों तक ले गई है,वहीं मनुष्य का आंतरिकसंसार अस्थिरता, अनिश्चितता और विभाजन की गिरफ्त में है।ऐसे समय में पूजा,इबादत प्रार्थना सेवा और आध्यात्मिकता मनुष्य के मन में संतुलन,करुणा और शांति का आधार बनने चाहिए थे, पर विडंबना यह है कि आज इन्हीं आध्यात्मिक क्षेत्रों में राजनीति का हस्तक्षेप बढ़ता जा रहा है।आध्यात्मिकता का राजनीतिकरण वैश्विक स्तरपर एक गहरी चिंता का विषय बन चुका है क्योंकि इससे न केवल व्यक्तिगत स्वतंत्रता प्रभावित होती है, बल्कि सामाजिक एकता, धार्मिक सद्भाव और लोकतांत्रिक व्यवस्था भी कमजोर पड़ती है। इसलिए यह आवश्यक है कि पूजा-इबादत प्रार्थना सेवा को मनोरंजन, प्रचार-प्रसार, या राजनीतिक लाभ के साधन के रूप में प्रस्तुत करने की प्रवृत्ति को रोका जाए और अध्यात्म की पवित्रता को पुनर्स्थापित किया जाए।मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूं कि विश्व की लगभग सभी धार्मिक और आध्यात्मिक परंपराएँ,हिंदू, बौद्ध, ईसाई, इस्लाम, यहूदी, ताओ, शिंतो- पूजा को एक आंतरिक प्रक्रिया मानती हैं। हिंदू दर्शन में पूजा मन,बुद्धि,चित्त की शुद्धि का साधन है, केवल क्रियाकलाप का नहीं। बौद्ध परंपरा में पूजा नहीं, बल्कि स्मृति और ध्यान केंद्र में है, जिसका उद्देश्य मन की अशुद्धियों को शांत करना है।इस्लाम में नमाज़ मनोरंजन नहीं, बल्कि विनम्रता का प्रशिक्षण है। ईसाई प्रेयर को आत्मिक संवाद कहते हैं, जहाँ बाहरी आडंबर से अधिक भीतरी पवित्रता को महत्व दिया जाता है।यानें पूरी दुनियाँ इस बात को मानती है कि पूजा कोई कार्यक्रम याफेस्टिविटी नहीं,बल्कि एक अंतर्यात्रा है,स्वयं को जानने की, स्वयं को सुधारने की,और स्वयं को ईश्वर या ब्रह्मांडीय चेतना से जोड़ने की।

मानव सभ्यता के विकास में पूजा,ध्यान,प्रार्थना और आध्यात्मिक साधनाएँ केवल धार्मिक अनुष्ठान भर नहीं रहीं,बल्कि मनुष्य के आंतरिक संतुलन,मानसिक अनुशासन और सामाजिक नैतिकता के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ के रूप में विकसित हुई हैं। किंतु आज के डिजिटल युग,तीव्र बाज़ारीकरण,उपभोक्तावाद और मनोरंजन-प्रधान संस्कृति में पूजा के वास्तविक स्वरूप के समक्ष सबसे बड़ा संकट यही है कि इसे अनायास ही मनोरंजन, उत्सव, प्रदर्शनी या दिखावे के रूप में देखा जाने लगा है।पूजा इबादत प्रार्थना सेवा मनोरंजन नहीं है यह पंक्ति केवल धार्मिक चेतना को पुनर्स्थापित करने का आह्वान नहीं, बल्कि 21वीं सदी की मानव सभ्यता के लिए एक नैतिक मार्गदर्शन भी है कि आध्यात्मिकता और बाज़ार, श्रद्धा और मनोरंजन, साधना और प्रदर्शन के बीच सीमाओं को समझे बिना समाज का मानसिक स्वास्थ्य, सांस्कृतिक शुचिता और आध्यात्मिक अनुशासन लंबे समय तक सुरक्षित नहीं रह सकता।

साथियों बात अगर हम पूजा या इबादत प्रार्थना सेवा मनोरंजन नहीं हैःपवित्रता की मूल आत्मा है इसको समझने की करें तो, पूजा और इबादत प्रार्थना सेवा किसी भी धर्म या संस्कृति में आनंद या मनोरंजन का माध्यम नहीं रहे हैं। प्राचीन सभ्यताओं से लेकर आधुनिक धार्मिक परंपराओं तक, पूजा का उद्देश्य मनुष्य को उसके अहंकार, उसकी इच्छाओं और उसकी भ्रमित अवस्थाओं से ऊपर उठाना रहा है।पूजा में एकांत, अनुशासन और मन की शुद्धता का भाव शामिल होता है, जबकि मनोरंजन का मूल स्वभाव हल्कापन क्षणिकता और बाहरी उत्तेजना पर आधारित होता है। आज जब कई स्थानों पर धार्मिक अनुष्ठानों को संगीत-उत्सवों, भीड़-इकट्ठा करने वाले कार्यक्रमों या दिखावे की प्रतियोगिताओं में बदलते देखा जाता है, तब पूजा अपनी मूल सार्थकता खोने लगती है।पूजा का उद्देश्य आत्म-निरीक्षण औरआध्यात्मिक उन्नयन है, न कि भीड़ जुटाकर लोकप्रियता कमाना।पूजा या इबादत प्रार्थना सेवा को मनोरंजन के स्तर पर उतार देने से समाज में दो गंभीर समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। प्रथम, धार्मिक भावना का बाजारीकरण बढ़ता है,जिसके कारण समारोह सजावट आयोजनों की भव्यता और तकनीकी प्रदर्शन पर केन्द्रित हो जाते हैं।दूसरा, इससे धर्म का उपयोग सामुदायिक पहचान दिखाने के साधन में बदल जाता है, जिससे बंटवारा और प्रतिस्पर्धा उत्पन्न होती है। पूजा यदि मन की शांति का स्रोत रहे तो समाज शांत होता है, पर यदि इसे भीड़-संचालित मनोरंजन के रूप में रूपांतरित कर दिया जाए तो इससे तनाव और विभाजन बढ़ते हैं।

साथियों बात अगर हम पूजा और मनोरंजन का मिश्रण 21वीं सदी की नई चुनौती इसको समझने की करें तो इंटरनेट,ग्लोबल मीडिया, स्मार्टफोन और सोशल नेटवर्क ने धर्म और पूजा को तेजी से मनोरंजन की वस्तु जैसा बना दिया है।मंदिरों, चर्चों मस्जिदों और गुरुद्वारों के लाइव स्ट्रीम, रील्स, व्लॉग्स, पब्लिक चैलेंज, वायरल भक्ति गाने, डांस वीडियोज और 'डेवोशनल कंटेंट ट्रेडिंग' ने पूजा की मूल भावना को बाज़ार का हिस्सा बना दिया है।आज भक्तों की संख्या नहीं, व्यूज़ और फॉलोअर्स की संख्या पर आध्यात्मिक प्रतिष्ठा का मूल्यांकन होने लगा है। पूजा घर का एकांत साधना स्थल होने के बजाय स्टेज-लाइट्स, साउंड डीजे और डिजिटल शो का रूप लेती जा रही है। यह बदलाव केवल भारत में नहीं,बल्कि अमेरिका, जापान, दक्षिण कोरिया, अफ्रीका, यूरोप और लैटिन अमेरिका तक देखा जा सकता है, जहाँ धार्मिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति में ग्लैमरस मनोरंजन का समावेश बढ़ता जा रहा है। 21वीं सदी में वैश्वीकरण, डिजिटल युग और राजनीतिक ध्रुवीकरण ने धार्मिक पहचान को राजनीतिक लाभ का सबसे आसान साधन बना दिया है। दुनियाँ के अनेक देशों में चुनावों, सत्ता-समीकरणों, सार्वजनिक नीतियों और सामाजिक एजेंडों में आध्यात्मिकता के नाम पर जनमत को प्रभावित करने की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ी है। यह प्रवृत्ति केवल किसी एक देश या धर्म की समस्या नहीं है, बल्कि यह एक वैश्विक चेतावनी है कि राजनीति यदि आध्यात्मिक क्षेत्रों में प्रवेश कर लेती है, तो वह लोगों की भावनाओं को हथियार बनाकर लोकतंत्र की आत्मा को क्षति पहुँचा सकती हैराजनीतिक शक्तियाँ जब धार्मिक प्रतीकों, पूजा-स्थलों या आध्यात्मिक संस्थाओं का उपयोग अपने प्रचार के लिए करती हैं, तब वे अध्यात्म की सार्वभौमिकता को सीमित कर देती हैं आध्यात्मिकता का मूल स्वभाव समावेशी है वह मनुष्य को मानवता के उच्चतर सिद्धांतों से जोड़ती है, न कि किसी दल, समूह या विचारधारा से। आधुनिक विश्व में जहां कृत्रिम बुद्धिमत्ता, रोबोटिक्स और तकनीकी प्रगति मनुष्य को उसकी मूल आत्मा से दूर करती जा रही है,वहां आध्यात्मिकता की भूमिका और बढ़ जाती है।लेकिन जब यहीआध्यात्मिकता सत्ता का उपकरण बन जाती है, तो वह अपने मूल उद्देश्य मानव कल्याण और आंतरिक शांति से भटक जाती है।इसलिए आधुनिक युग में अध्यात्म को राजनीतिक रंगत से बचाना केवल धार्मिक स्वतंत्रता का ही प्रश्न नहीं,बल्कि यहमानवाधिकार लोकतंत्र और वैश्विक सामाजिक स्थिरता का प्रश्न भी है। राजनीतिकरण रोकने का अर्थ यह नहीं कि धार्मिक समुदाय सामाजिक मुद्दों पर बोलें नहीं; बल्कि इसका अर्थ यह है कि पूजा-इबादत को राजनीतिक उद्देश्य, चुनावी लाभ या नीतिगत लाभ उठाने का माध्यम न बनाया जाए।

साथियों बात अगर हम आध्यात्मिकता में राजनीति की घुसपैठः वैश्विक परिप्रेक्ष्य में खतरा इसको समझाने की करें तो, आध्यात्मिकता की राजनीति पर पकड़ जितनी गहरी होती जाती है, उतनी ही लोकतंत्र कमजोर पड़ने लगता है,क्योंकि व्यक्ति की निजी आस्था राजनीतिक वादों और प्रचार मशीनों का विषय बन जाती है। पिछले कुछ दशकों में दुनियाँ के कई देशों में देखा गया है कि राजनीतिक दल आध्यात्मिक नेताओं, धार्मिक संस्थानों और सामुदायिक विश्वासों का उपयोग जनमत को प्रभावित करने में करते हैं। इससे आध्यात्मिक संस्थाएँ निष्पक्षता खो देती हैं और धर्म का उपयोग वैज्ञानिक, सामाजिक या आर्थिक वास्तविकताओं से ध्यान हटाने के लिए किया जाता है।राजनीति की घुसपैठ से आध्यात्मिकता का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह मनुष्य को विभाजित करने वाली रेखाओं को गहरा करती है। आध्यात्मिकता का असली उद्देश्य मनुष्य को उसके भीतर की एकता से जोड़ना है, लेकिन राजनीति उसकी पहचान को समूह, जाति, संप्रदाय या अन्य सामाजिक ध्रुवों में बदल देती है। जब आध्यात्मिक नेताओं को राजनीतिक मंचों पर खड़ा किया जाता है,जब पूजा-स्थलों को शक्ति -समीकरणों के केंद्र में रखा जाता है, या जब आस्था के नाम पर नीतियाँ बनती हैं, तो इससे सत्ता और आध्यात्मिकता के बीच ऐसा पैठयुक्त गठजोड़ बनता है जिससे समाज का नैतिक ढांचा कमजोर पड़ता है।यह वैश्विक प्रवृत्ति केवल धार्मिक स्वतंत्रता को ही नहीं, बल्कि वैश्विक शांति को भी चुनौती देती है। कई अंतरराष्ट्रीय संघर्ष, चाहे मध्य-पूर्व, अफ्रीका या एशिया में आस्था और राजनीति के मिश्रण का परिणाम रहे हैं। राजनीतिक उद्देश्यों के लिए आध्यात्मिक भावनाओं का दुरुपयोग सम्पूर्ण मानवता के लिए खतरा है।

साथियों बात अगर हम पूजा- इबादत और आध्यात्मिकता को साम-दाम-दंड-भेद की राजनीति से अलग रखने की आवश्यकता को समझने की करें तो,सत्ता की राजनीति साम, दाम, दंड, भेद की रणनीति पर चलती है।यह रणनीति युद्धकला, प्रशासन और राजनीतिक प्रबंधन के लिए हो सकती है,परंतु आध्यात्मिकता के लिए यहघातक है।पूजा-इबादत को राजनीति की ऐसी रणनीति मेंशामिल करने से धर्म का मूल स्वरूप ही बदल जाता है। आध्यात्मिकता का स्वभाव स्वैच्छिकता, प्रेम, आत्म- अनुशासन और आंतरिक विकास से जुड़ा होता है; जबकि सत्ता का स्वभाव लाभ-हानि, गणना, रणनीति और प्रतिस्पर्धा से जुड़ा होता है। इन दोनों की प्रकृति में मूलभूत विरोधाभास है।यदि पूजा इबादत प्रार्थना सेवा को राजनीतिक साधन बनाया जाएगा तो वह किसी समुदाय में श्रेष्ठता की भावना या दूसरे में हीनता का निर्माण कर सकती है।राजनीति जब धार्मिक आयोजनों को धन,शक्ति या सामाजिक प्रभाव के माध्यम के रूप में देखती है, तब यह स्वाभाविक है कि साम-दाम-दंड-भेद की नीति लागू हो।इससे आध्यात्मिकताका पवित्रक्षेत्र संघर्षों औरआरोपों का मैदान बन जाता है,जो किसी भी सभ्य समाज के लिएविनाशकारी है।पूजा इबादत प्रार्थना सेवा और राजनीति को अलग रखना केवल भारत जैसे बहुधर्मी समाज की ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व की आवश्यकता है।अमेरिका, यूरोप, जापान, मध्य-पूर्व और अफ्रीका, सभी क्षेत्रों में यह एक स्थायी सिद्धांत स्वीकार किया गया है कि धार्मिक स्वतंत्रता तभी सुरक्षित है जब राज्य और आध्यात्मिक संस्थान अपनी-अपनी सीमाओं का सम्मान करें।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि आध्यात्मिकता की वैश्विक रक्षा आज की सबसे बड़ी सामाजिक आवश्यकता है,दुनियाँ जिस दौर से गुजर रही है आर्थिक अनिश्चितता मानसिक तनाव, डिजिटल प्रदूषण,सामाजिक ध्रुवीकरण, उसमें आध्यात्मिकता मनुष्य के लिए एकमात्र ऐसा माध्यम है जो उसे आंतरिक शक्ति और शांति दे सकता है। लेकिन यदि यही आध्यात्मिकता राजनीति का उपकरण बन जाए तो यह अपनी प्रभावशीलता खो देती है। इसलिए पूजा-इबादत को मनोरंजन से मुक्त रखना, आध्यात्मिकता के राजनीतिकरण को रोकना और राजनीति को पूजा-स्थलों से दूर रखना अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मानवता की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।सभी देशों को यह सिद्धांत स्वीकार करना चाहिए कि आध्यात्मिकता मनुष्य की निजी स्वतंत्रता है और किसी भी स्वतंत्रता पर राजनीति की छाया नहीं पड़नी चाहिएआध्यात्मिकता को बचाने का अर्थ है मनुष्य की आंतरिक दुनिया को बचाना, और यदि आंतरिक दुनिया सुरक्षित है तो विश्व भी सुरक्षित रहेगा।

रिद्मशाला – रियाज़ की ताक़त: सपनों को उड़ान देने का मंत्र

- डॉ. अंकुर शरण

हर बच्चा मंच पर चमकना चाहता है, ट्रॉफी उठाना चाहता है, प्रतियोगिता जीतने का सपना देखता है। लेकिन सच यही है कि सपने वही पूरे होते हैं जिनमें "रियाज़" की जान डाली जाती है। सवाल सिर्फ जीतने का नहीं है, सवाल यह है कि आप अपने हुनर को तराशने के लिए रोज़ कितना समय देते हैं? बिना नियमित अभ्यास के किसी भी कला, खेल या पढ़ाई में उत्कृष्टता संभव नहीं। रियाज़ आत्मविश्वास पैदा करता है, धैर्य सिखाता है और असफलता से लड़ने की ताक़त देता है।

आज हजारों बच्चे रिद्मशाला (Rhythmshala) से जुड़ चुके हैं और यह महसूस कर रहे हैं कि मेहनत कभी खाली नहीं जाती। संगीत हो, नृत्य हो या कोई भी रचनात्मक विधा—रियाज़ ही वह सेतु है जो सपनों को हकीकत से जोड़ता है। हर दिन थोड़ा-थोड़ा अभ्यास न केवल प्रतिभा को निखारता है, बल्कि बच्चों को अनुशासन, समय-प्रबंधन और आत्मसंयम भी सिखाता है। यही गुण जीवन के हर क्षेत्र में काम आते हैं।

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका भी उतनी ही अहम है। बच्चों पर जीत का दबाव डालने के बजाय उन्हें नियमित अभ्यास की आदत सिखाना अधिक आवश्यक है। प्रोत्साहन और सही मार्गदर्शन के साथ रियाज़ एक बोझ नहीं, बल्कि आनंद बन जाता है। रिद्मशाला का लक्ष्य भी यही है—हर बच्चे के भीतर छिपी प्रतिभा को पहचानना और अभ्यास की शक्ति के ज़रिये उसे पंख देना।

याद रखिए, सपनों को पूरा करने के लिए किसी चमत्कार की आवश्यकता नहीं होती—बस रोज़ का समर्पण चाहिए। निरंतर रियाज़ ही वह मंत्र है जो साधारण को असाधारण बनाता है। यदि बच्चे अपने सपनों में सच्ची जान डालना चाहते हैं, तो आज ही रियाज़ को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं—क्योंकि जीत उसी की होती है, जो हर दिन खुद पर मेहनत करता है।

रियाज़ जीत के लिए नहीं, रूह के सुकून के लिए करें।

जब आप दिल से अभ्यास करते हैं, तो हर सुर, हर ताल आपके भीतर शांति भर देता है। रियाज़ आपको बेहतर इंसान बनाता है, आत्मविश्वास देता है और खुद से जुड़ने का मौका देता है। जीत अपने आप पीछे चलने लगती है, क्योंकि असली जादू मेहनत और समर्पण में छुपा होता है। रोज़ थोड़ा समय अपने हुनर को दें, बिना दबाव, बिना दिखावे—सिर्फ अपने सुकून के लिए। यकीन मानिए, जब आप खुद में रम जाएंगे, तो आपकी साधना की चमक दुनिया को अपने आप दिखाई देने लगेगी।

हरियाणा में इन आईएएस अधिकारियों का हुआ तबादला, देखें पूरी लिस्ट

ORDER

The Governor of Haryana is pleased to make posting/transfer of the following IAS/IPS officers with immediate effect:

-2-

-3-

-4-

INTERNAL DISTRIBUTION

मुंबई लोकल में लेडीज कोच: क्या यह जेंडर जस्टिस है या जेंडर सेग्रिगेशन?

हर सुबह 7:15 की फास्ट लोकल जब चर्चगेट की ओर दौड़ती है, तो एक अजीब-सी तस्वीर उभरती है। प्लेटफॉर्म पर पुरुषों की भीड़ लहर बनकर सामान्य डिब्बों पर टूटती है—कंधे चिपकते हुए, एक-दूसरे की गर्दन पर टकराती हुईं। ठीक उसी क्षण, लेडीज कोच के दरवाज़े पर कुछ महिलाएँ सहज खड़ी रहती हैं। भीड़ कम, धक्का कम, छेड़खानी का साया लगभग नदारद। कोई बैग टिका कर ठहरी है, कोई फोन पर खोई, कोई किताब में डूबी। बाहर का पुरुष डिब्बा नरक है, अंदर का लेडीज कोच स्वर्ग। और यही दृश्य हर फ़ेमिनिस्ट तर्क को एक साथ सही और गलत साबित कर देता है।

यह सुविधा है या तिरस्कार? सुरक्षा है या सीमाबंदी? हम 2025 की दहलीज़ पर खड़े होकर भी तय नहीं कर पा रहे कि औरत को "सुरक्षित" रखने के नाम पर उसे अलग कर देना न्याय है या अन्याय। एक ओर लिबरल बुद्धिजीवी गरजते हैं—"यह जेंडर-सेग्रिगेशन है, मध्ययुगीन मानसिकता है, औरत को मुख्यधारा से काट देना है!" दूसरी ओर लाखों कामकाजी महिलाएँ हैं, जो हर सुबह यही दुआ करती हैं कि लेडीज कोच में सीट मिल जाए, वरना पूरा दिन बिगड़ जाएगा। मुद्दा यह नहीं कि कौन सही है—मुद्दा यह है कि समाज इतना असुरक्षित कैसे हो गया कि औरत के लिए अलग कोच अनिवार्य बन गया?

सबसे पहले तथ्य देखिए। मुंबई की लोकल ट्रेनें रोज 70-75 लाख यात्रियों को ढोती हैं। इसमें करीब 35-40 प्रतिशत यात्री महिलाएँ हैं। रेलवे के अपने आंकड़े कहते हैं कि 2015-2023 के बीच लेडीज कोच में छेड़छाड़ की शिकायतें सामान्य डिब्बों की तुलना में 92-93% प्रतिशत कम रही हैं। यानी यह व्यवस्था काम कर रही है। लेकिन क्या काम करना ही काफी है? क्या जो व्यवस्था औरत को सुरक्षित रखने के लिए उसे अलग कर दे, वह वाकई उसे सशक्त बना रही है या बस यह स्वीकार कर रही है कि समाज पुरुषों को सुधारने में निर्णायक तौर पर विफल हो चुका है?

जो लोग इसे जेंडर सेग्रिगेशन कहकर कोसते हैं, उनका तर्क साफ है—अलग कोच का मतलब है औरत को "दूसरी श्रेणी" का नागरिक मानना। यानी समाज मान चुका है कि पुरुषों को काबू में नहीं किया जा सकता, इसलिए औरतों को ही किनारे कर दो। यही सोच कभी परदा प्रथा को सही ठहराती थी, और आज भी कई देशों में महिलाओं को अलग बस में बिठाती है। अगर बराबरी सच में चाहिए, तो पुरुषों को सीख देनी होगी कि भीड़ में भी हाथ काबू में रखें—न कि औरतों को अलग डिब्बे में धकेल दें। अलग कोच समाधान नहीं, समाज की हार है।

लेकिन यह तर्क जितना सुंदर लगता है, उतना ही किताबों वाला भी है। असली जिंदगी में 22 साल की वह लड़की, जो सुबह 6 बजे विरार से चर्चगेट जाती है, उसे अभी भाषण नहीं, सुरक्षित सफर चाहिए। उसे यह सुनने की जरूरत नहीं कि "तुम अलग क्यों बैठती हो, पुरुष डिब्बे में जाओ और अपनी जगह बनाओ।" क्योंकि वह जानती है कि वहाँ जगह बनाते-बनाते उसका हाथ मुड़ सकता है, कपड़े फट सकते हैं, और बदन पर हाथ फेरने वालों की गिनती ही नहीं होगी। जब अलग कोच मौजूद है, तो वह रोज यह जोखिम क्यों उठाए? उसका यह चुनाव "पितृसत्ता की गुलामी" नहीं, साफ-सुथरी व्यावहारिक समझदारी है।

कड़वी हकीकत यह है कि लेडीज कोच न तो पूर्ण न्याय है, न पूर्ण अन्याय। यह एक समझौता है। कड़वा, शर्मनाक, लेकिन इस दौर के लिए जरूरी समझौता। जिस समाज में हर तीसरे दिन कोई न कोई रेप केस सुर्खियों में आता हो, जहाँ निर्भया के बाद भी बसों, ट्रेनों, सड़कों पर औरत सुरक्षित न हो, वहाँ अभी ऐसे अस्थायी बैंडेज ही लगाए जा सकते हैं। असली इलाज तो पुरुषों की सोच बदलना है, स्कूलों में जेंडर सेंसिटाइजेशन लाना है, कानून को सख्ती से लागू करना है, दोषियों को फाँसी तक पहुँचाना है। पर यह सब होने में सालों लगेंगे। तब तक क्या औरतें हर दिन अपना सम्मान दाँव पर लगाएँ?

सच यह है कि दुनिया ने अलग रास्ता चुना है। जापान में महिलाओं के लिए कोच हैं, लेकिन वहां छेड़खानी की घटनाएँ भारत से कहीं कम हैं। जर्मनी और ब्रिटेन जैसे देश ऐसे अलग डिब्बे तक की ज़रूरत महसूस नहीं करते, क्योंकि वहां समाज ने खुद को सुरक्षित बनाया है। बात साफ है—अलग कोच समाज की बीमारी नहीं है, यह उस बीमारी का लक्षण है। और जब तक बीमारी का इलाज नहीं होगा, लक्षण दबाने के लिए यह ज़रूरी दवा लेना ही पड़ेगा।

बड़ा सवाल यह है— क्या हम लेडीज कोच को हमेशा के लिए स्वीकार कर लें? बिलकुल नहीं। लेकिन क्या इसे अभी खत्म कर दें? उससे भी बड़ा नहीं। सही राह यही है कि इसे एक संक्रमणकालीन व्यवस्था समझा जाए। अगले दस–पंद्रह साल में अगर हम पुरुषों को सभ्य बना पाए, छेड़खानी करने वाले को तुरंत जेल भेज पाए, और रात दस बजे भी कोई लड़की अकेली लोकल में बिना डर सफर कर सके—तो पहला कोच जो हटेगा, वही लेडीज कोच ही होगा। उसी दिन हम सच में जेंडर जस्टिस कह पाएँगे।

सबसे पहले एक हकीकत सामने रखिए— अगर भीड़ भरे डिब्बों में हर दिन आपकी अपनी बहन, आपकी बेटी, या आपके घर की किसी महिला को धक्के, फब्तियाँ और अनचाहे हाथों का सामना करना पड़े, तो क्या आप उसे बेझिझक उसी भीड़ में भेज देंगे? अगर जवाब ना है, तो ज़रा ठहरिए और सोचिए। जो लोग गरज रहे हैं— "लेडीज कोच खत्म करो, यह तो सेग्रिगेशन है"—उनसे बस इतना ही कहना है: कभी-कभी सुरक्षा अलग करने से नहीं, स्वीकार करने से शुरू होती है कि हालात अभी बराबरी लायक नहीं हैं। लेडीज कोच कोई विशेषाधिकार नहीं, मजबूरी का इंतज़ाम है। कड़वा है, पर सच है। और सच का सामना करना ही असली बदलाव की पहली सीढ़ी है।

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

प्रसन्न रहना सुंदर गहना...!

कहें कान्हा अहंकार ही विनाश का कारण,
सरल व्यक्तित्व से जीतीए जीवनरूपी रण।
हमारे शरीर में 'ईश्वर और आत्मा' ही अमर,
मनुष्य को मिला ऐसा जीवन जैसे हो नहर।

गीता उपदेशों को अपने जीवन में अपनाएँ,
व्यक्ति को उन्नति मिलें सही दिशा कहलाएं।
एकमात्र ऐसा ग्रंथ जीने का तरीका सीखाएँ,
जीवन में धर्म-कर्म और प्रेम का पाठ पढ़ाएं।

व्यक्ति करें स्वयं अनुसरण श्रेष्ठ वो कहलाएँ,
अपने कर्तव्यों का करों पालन पंख फैलाएं।
सीखिएं प्रत्येक परिस्थितियों में प्रसन्न रहना,
इस जीवन का यहीं तो हैं सबसे सुंदर गहना।

संजय एम तराणेकर

जीडीपी की ऊंची वृद्धि दर : संकल्प, विकल्प और 'मेकअप' का मिश्रण

डॉ घनश्याम बादल

अभी-अभी भारत सरकार द्वारा जारी किए गए जीडीपी यानी सकल घरेलू उत्पाद के आंकड़ों में सब कुछ 'गुलाबी गुलाबी' दिखाई दे रहा है। ऐसा लगता है कि जैसे भारतीय अर्थव्यवस्था के घोड़े बड़ी तेजी के साथ दौड़ रहे हैं. जहां आशंकाएं थीं कि अमेरिका द्वारा लगाए गए 50% टैरिफ और दूसरी कई जटिलताओं के बाद जीडीपी नीचे आएगी, इसके विपरीत जब जुलाई से सितंबर के आंकड़े प्रकाशित हुए तो यह आश्चर्यजनक रूप से 8.2% का शिखर छू रही है। यदि यह आंकड़े बाजीगरी का खेल नहीं हैं तो फिर सरकार को इसके लिए बधाई दी जानी चाहिए लेकिन यदि बाजीगरी से यह चमक लाई गई है तो फिर दीर्घकाल में यह चिंता का विषय हो सकता है। सरकार और विपक्ष दोनों की नज़र से देखने पर यह जीडीपी क्या संकेत देती है, यह एक विश्लेषण का विषय है।

अर्थव्यवस्था ने जुलाई से सितम्बर की तिमाही की घोषित वृध्दि दर उत्साहजनक कही जा सकती है। सरकार ने इस तिमाही में सकल घरेलू उत्पादन की वृद्धि दर को 8.2 प्रतिशत बताया है जो वर्तमान वैश्विक आर्थिक परिस्थितियों को देखते हुए एक बड़ी उपलब्धि लगती है परन्तु इस वृद्धि के पीछे कई प्रश्न और विसंगतियाँ भी छिपे होने की आशंका है, जिन्हें समझना आवश्यक है।

सरकार से यह पूछा जाना तो बनता है कि अमेरिका द्वारा भारी शुल्क लगाए जाने के बावजूद भारत ने यह लक्ष्य कैसे प्राप्त किया?

इन आंकड़ों के अनुसार इस तिमाही में सबसे अधिक उछाल निर्माण क्षेत्र, आधारभूत ढांचा निर्माण, परिवहन, वित्तीय गतिविधियों और व्यापार से जुड़ी सेवाओं में देखने को मिला। पिछले कुछ वर्षों में सरकार द्वारा लगातार किए गए पूंजीगत व्यय, सड़कों, पुलों, बंदरगाहों तथा रेल ढांचे में तेज़ निवेश ने अर्थव्यवस्था को मजबूती देने का काम किया है। निर्माण क्षेत्र में वृद्धि का एक बड़ा कारण यह भी रहा कि पिछले वर्ष इसी अवधि में इसकी गति बहुत कम रही थी, जिसके कारण इस वर्ष का आधार अपेक्षाकृत नीचे था। इसे सामान्य भाषा में "आधार प्रभाव" कहा जाता है जिसके चलते वृद्धि दर सांख्यिकीय रूप से अधिक दिखाई देती है।

इसके साथ ही, कई वैश्विक चुनौतियों के बावजूद भारत का आंतरिक बाज़ार सक्रिय बना रहा। शहरी क्षेत्रों में खपत में सुधार हुआ, वाहन बिक्री और यात्रा गतिविधियों में वृद्धि दर्ज की गई। केंद्र सरकार के ढांचागत निवेश ने निजी उद्योगों को भी निवेश के लिए प्रेरित किया जिससे उत्पादन में वृद्धि हुई।

अब प्रश्न फिर से वही कि अमेरिका द्वारा भारी शुल्क के बावजूद यह वृद्धि कैसे संभव हुई? अमेरिका द्वारा भारत के कुछ उत्पादों पर ऊँचे आयात शुल्क लगाए जाने के बाद आशंका थी कि निर्यात में गिरावट आएगी परन्तु भारत ने कुशलता पूर्वक इस चुनौती का सामना किया जैसे कि आंतरिक मांग में मजबूती पैदा की गई और कई क्षेत्रों में घरेलू बाज़ार ने ही उत्पादन को गति दी। वैकल्पिक बाज़ारों की तलाश और उनका दोहन किया गया. उदाहरण के लिए भारतीय निर्यातकों ने पश्चिम से हटकर एशिया, मध्यपूर्व और अफ्रीका के बाज़ारों में अवसर तलाशे।

अमेरिका के ऊंचे टैरिफ के बावजूद विदेश में सेवाओं का निर्यात अभी भी सुदृढ़ है, जिससे विदेशी आय में गिरावट नहीं आई। सबसे बड़ी बात यह रही कि भारत के उद्योग केवल एक या दो देशों पर निर्भर नहीं रहे जिससे बाहरी दबाव का प्रभाव अपेक्षाकृत कम पड़ा। इन कारणों से अमेरिका के कदमों का असर सीमित हुआ और वृद्धि दर प्रभावित नहीं हुई।

हालाँकि वृद्धि दर उत्साहजनक है परन्तु आंकड़ों में कुछ ऐसे पहलू हैं जिन पर विपक्ष, अर्थशास्त्री तथा नीति विश्लेषक गंभीर प्रश्न भी उठा रहे हैं। सांख्यिकीय आधार और वास्तविक स्थिति में भारी अंतर इसका मुख्य कारण है। सरकार द्वारा घोषित वास्तविक वृद्धि दर आठ प्रतिशत से अधिक है, जबकि नॉमिनल वृद्धि दर इससे बहुत कम रही। जब मूल्य वृद्धि को समायोजित करने वाला "सकल मूल्य घटक" अत्यधिक कम रखा जाता है, तो वास्तविक वृद्धि दर स्वाभाविक रूप से अधिक निकलती है। आलोचकों का तर्क है कि मूल्य घटक को असामान्य रूप से कम आँका गया है, जिससे वृद्धि के आंकड़े वास्तविक स्थिति से अधिक चमकदार दिखाई देते हैं।

इन आंकड़ों की दूसरी विसंगति है सरकारी खर्च में कमी के बावजूद तेज़ वृद्धि। इस तिमाही में सरकार का उपभोग व्यय घटा है। सामान्यतः यदि सरकार का खर्च कम हो तो मांग में कमी आती है और इससे वृद्धि दर प्रभावित होती है परंतु यहाँ उल्टा हुआ. खर्च कम होने के बावजूद वृद्धि दर ऊँची रही जिससे आंकड़ों की विश्वसनीयता पर प्रश्न उठना स्वाभाविक है।

आज भी भारत की अर्थव्यवस्था मुख्य रूप से कृषि क्षेत्र पर निर्भर करती है और इस वृद्धि दर में सबसे कमजोर कृषि क्षेत्र ही दिखाई दे रहा है जिसकी वृद्धि दर केवल 3.5% है यानी कृषि क्षेत्र में वृद्धि बहुत धीमी रही है। ग्रामीण क्षेत्रों में आय वृद्धि सीमित है, मौसम की अनिश्चितता ने उत्पादन को प्रभावित किया है। यदि कृषि और ग्रामीण अर्थव्यवस्था कमजोर है तो समग्र वृद्धि का इतना अधिक होना व्यवहारिकता से मेल नहीं खाता दिखता है।

रोजगार की स्थिति और वृद्धि में असंगति स्पष्ट दिखाई देती है। जीडीपी की वृद्धि दर ऊँची है, परन्तु रोजगार की स्थिति में समान सुधार दिखाई नहीं देता। कई रिपोर्ट बताती हैं कि बेरोज़गारी दर ऊँची है, श्रम भागीदारी दर कम है और गैर-संगठित क्षेत्र में स्थिरता नहीं आई है। यदि अर्थव्यवस्था सात से आठ प्रतिशत की दर से बढ़ रही होती तो रोजगार के अवसरों में भी समान रूप से वृद्धि होनी चाहिए थी। यह असंगति संदेह पैदा करती है।

इस वृद्धि दर के आंकड़ों में निर्यात में भी अपेक्षित सुधार नज़र नहीं आता है। वैश्विक बाज़ार अभी भी मंदी से जूझ रहा है। भारत के माल निर्यात में बड़ी वृद्धि नहीं हुई, फिर भी आर्थिक वृद्धि बहुत अधिक दिखाई दी। यह अंतर भी आंकड़ों की व्याख्या में उलझन पैदा करता है।

तो क्या यह वृद्धि दर केवल आंकड़ों की बाजीगरी है? इस प्रश्न का उत्तर 'हां' भी और 'ना' भी। यह कहना पूरी तरह सही नहीं होगा कि ये आंकड़े पूरी तरह अविश्वसनीय या मनगढ़ंत हैं। बेशक, भारत में ढांचागत निर्माण, सेवा क्षेत्र, वित्तीय गतिविधियाँ और शहरी खपत वास्तव में बेहतर हुई हैं परन्तु साथ ही यह भी सत्य है कि आधार प्रभाव ने वृद्धि को कृत्रिम रूप से ऊँचा दिखाया, मूल्य घटक अत्यधिक कम रखा गया, ग्रामीण अर्थव्यवस्था व कृषि कमजोर हैं, रोजगार की स्थिति अनुकूल नहीं, निर्यात में अपेक्षित तेजी नहीं, सरकारी खर्च घटने के बावजूद तीव्र वृद्धि दर्ज होना विसंगति पैदा करता है। इन कारणों से यह संदेह उचित प्रतीत होता है कि आंकड़ों में "अत्यधिक आशावाद" शामिल है और वास्तविक आर्थिक मजबूती उतनी व्यापक नहीं जितनी वृद्धि दर का प्रतिशत दर्शाता है।

जब दुनिया तेजी से होती जा रही है शहरी तो फिर गांवों का क्या हश्र होगा?

कमलेश पांडेय

समकालीन दुनिया में जिस गति से शहरीकरण को रफ्तार और विस्तार मिल रहा है, उससे एक सवाल बुद्धिजीवियों के दिलोदिमाग में उपज रहा है कि जब दुनिया तेजी से शहरी होती जा रही है तो फिर गांवों और उनकी अर्थव्यवस्थाओं का क्या हश्र होगा? कहने का तातपर्य यह कि शहरी लोगों के लिए अनाज, फल-फूल, सब्जियां, दूध, मांस मुहैया कराने वाली ग्रामीण अर्थव्यवस्थाओं को आगे संभालेगा कौन? यह एक नया यक्ष प्रश्न समुपस्थित है। इसलिए सरकार को चाहिए कि वह ऐसी नीतियां बनाए जिससे गांव में भी यातायात और संचार के साधन मजबूत हों। रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा, स्वास्थ्य, सम्मान आदि सबके लिए आसपास ही उपलब्ध हों या फिर ज्यादा दूर नहीं हों।

यह बात मैं इसलिए उठा रहा हूँ, क्योंकि विश्व शहरीकरण संभावनाएं 2025 रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया तेजी से शहरी होती जा रही है और अब 8.2 अरब की वैश्विक आबादी का लगभग 45 प्रतिशत हिस्सा शहरों में रहता है। इसलिए 2025 से 2050 के बीच दुनिया की शहरी आबादी में करीब 98.6 करोड़ की वृद्धि होगी जिसमें से 50 करोड़ से अधिक शहरी निवासी केवल सात देशों में जुड़ेंगे जिनमें भारत भी शामिल है।

रिपोर्ट के मुताबिक, निम्नलिखित सात देश यानी भारत, नाइजीरिया, पाकिस्तान, कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य, मिस्र, बांग्लादेश, और इथियोपिया - शहरी आबादी के भविष्य के विकास को रूप देंगे और इन देशों में शहरीकरण की सफलता या असफलता का वैश्विक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ेगा। यह रिपोर्ट बताती है कि भारत में 2025 तक शहरी निवासियों का अनुपात लगभग 44 प्रतिशत हो जाएगा। वहीं, 2050 तक दुनिया की 83 प्रतिशत आबादी शहरी क्षेत्रों में रहने की संभावना है, जिससे शहरी क्षेत्रों पर भारी दबाव पड़ेगा।

इसके अलावा, रिपोर्ट में उल्लेख है कि शहरी विस्तार के कारण भूमि उपयोग में बदलाव आएगा जिससे वनमूलन और आवासीय विनाश हो सकता है, और यह जलवायु परिवर्तन के उद्देश्यों और सतत विकास लक्ष्यों के लिए भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। खासकर एशिया और अफ्रीका में शहरीकृत आबादी में तेज वृद्धि की उम्मीद है, और विशेष रूप से भारत व चीन में शहरी आबादी सबसे बड़ी होगी।

इस प्रकार, 2025 की यह रिपोर्ट विश्व के शहरीकरण के दिशानिर्देशों, प्रमुख देशों के बढ़ते शहरीकरण, और इससे जुड़े सामाजिक-आर्थिक और पर्यावरणीय प्रभावों की व्यापक जानकारी देती है। जहां तक वैश्विक शहरीकरण की वर्तमान स्थिति का सवाल है तो विश्व शहरीकरण संभावनाएं 2025 रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया की 8.2 अरब आबादी में से 45% लोग शहरों में रहते हैं, जबकि कस्बे 36% और ग्रामीण क्षेत्र 19% आबादी रखते हैं।

उल्लेखनीय है कि 1975 में केवल 8 मेगा-सिटी (1 करोड़ से अधिक आबादी वाले) थे, जो 2025 में बढ़कर 33 हो गए, जिनमें से 19 एशिया में हैं। सबसे अधिक आबादी वाला शहर जकार्ता (इंडोनेशिया) है, उसके बाद ढाका, टोक्यो और नई दिल्ली (अब चौथे पायदान पर) आते हैं। वहीं, शहरी आबादी वृद्धि का पूर्वानुमान 2025 से 2050 तक वैश्विक शहरी आबादी में 98.6 करोड़ की वृद्धि होगी जिसमें से आधे से अधिक (50 करोड़+) सात देशों - भारत, नाइजीरिया, पाकिस्तान, कांगो डेमोक्रेटिक रिपब्लिक, मिस्र, बांग्लादेश और इथियोपिया- में होगी।

स्पष्ट है कि 2050 तक 83% वैश्विक आबादी शहरी क्षेत्रों में रहने की संभावना है। भारत और चीन मिलकर 1.2 अरब से अधिक कस्बा निवासियों के साथ वैश्विक कस्बा आबादी का 40% हिस्सा रखते हैं। जहां तक भारत-केंद्रित प्रमुख तथ्य का सवाल है तो यह कहा जा सकता है कि भारत में 44% आबादी कस्बों में रहती है, और यह सात प्रमुख देशों में से एक है जो वैश्विक शहरी वृद्धि को आकार देगा। विश्व के 96% शहर 10 लाख से कम आबादी वाले हैं जबकि 81% 2.5 लाख से कम के। ग्रामीण क्षेत्र अब भी 62 देशों में सबसे आम बसावट हैं, जो 2050 तक घटकर 44 रह जाएंगे।

इस रिपोर्ट में भावी चुनौतियों के दृष्टिगत कुछ सिफारिशें भी की गई हैं क्योंकि इन देशों में शहरीकरण की सफलता वैश्विक सतत विकास लक्ष्यों और जलवायु उद्देश्यों को प्रभावित करेगी, जिसमें भूमि उपयोग परिवर्तन, वनमूलन और बुनियादी ढांचे पर दबाव शामिल हैं। इसलिए यह

रिपोर्ट स्थायी शहरी नियोजन पर जोर देती है, क्योंकि 2050 तक मेगा-सिटी 37 हो जाएंगी।

जहां तक वर्तमान स्थिति का सवाल है तो UN DESA की विश्व शहरीकरण संभावनाएं 2025 रिपोर्ट के अनुसार, भारत में वर्तमान में शहरी आबादी का अनुपात लगभग 44% है, जो 8.2 अरब वैश्विक आबादी के संदर्भ में महत्वपूर्ण है। 2025 तक भारत की शहरी आबादी करीब 54 करोड़ अनुमानित है। वहीं, भविष्य के पूर्वानुमान का जिक्र करते हुए रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत की शहरी आबादी 2030 तक 60.7 करोड़ और 2035 तक 67.5 करोड़ पहुंचने का अनुमान है, जिससे शहरीकरण दर 43.2% हो जाएगी। वहीं, 2050 तक यह 81.4 करोड़ तक बढ़ सकती है, जो कुल आबादी का 53% से अधिक होगा, और भारत वैश्विक शहरी वृद्धि में प्रमुख भूमिका निभाएगा। 2025-2050 के बीच भारत सहित सात देशों में 50 करोड़ से अधिक शहरी निवासी जुड़ेंगे।

जहां तक इसके वृद्धि दर और प्रभाव का प्रश्न है तो शहरीकरण की वार्षिक वृद्धि दर स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट नहीं है, लेकिन 2020 से 2035 तक औसतन 1.2 करोड़ प्रति वर्ष की वृद्धि दर्शाती है, जो आर्थिक विकास से जुड़ी है। यह तेज गति बुनियादी ढांचे पर दबाव डालेगी, लेकिन सतत नियोजन से प्रबंधनीय है। जहां तक शहरी आबादी के आंकड़े का सवाल है तो UN DESA की विश्व शहरीकरण संभावनाएं रिपोर्ट (2022 संस्करण से डेटा) के अनुसार, भारत की शहरी आबादी 2020 में 48.31 करोड़ थी, जो 2025 तक 54.27 करोड़, 2030 तक 60.73 करोड़ और 2035 तक 67.54 करोड़ पहुंचने का अनुमान है। कुल 15 वर्षों (2020-2035) में 19.23 करोड़ की वृद्धि होगी।

इसकी सालाना वृद्धि दर गणना के मुताबिक, 2020 से 2035 तक औसत वार्षिक शहरी आबादी वृद्धि लगभग 1.28 करोड़ प्रति वर्ष है (19.23 करोड़ / 15 वर्ष)। चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (CAGR) लगभग 2.15% है, जो निम्नलिखित आधार पर निकाली गई: यह दर आर्थिक विकास और प्रवासन से प्रेरित है। जहां तक इसके प्रभाव और संदर्भ का सवाल है तो यह वृद्धि भारत को चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ा शहरी आबादी वाला देश बनाएगी, जहां 2035 तक शहरी अनुपात 43.2% हो जाएगा। 2025 रिपोर्ट में भी भारत सात प्रमुख देशों में शामिल है, जो वैश्विक शहरी वृद्धि का 50%+ योगदान देगा।

जहां तक उपलब्ध डेटा सीमाएँ की बात है तो UN DESA विश्व शहरीकरण संभावनाएं 2025 रिपोर्ट या अन्य स्रोतों में 2020-2035 के लिए राज्यवार शहरी वृद्धि दर की पूर्ण तालिका उपलब्ध नहीं है। अधिकांश डेटा राष्ट्रीय स्तर या पुरानी जनगणना (2011) पर आधारित है, जिसमें कुछ राज्यों (जैसे राजस्थान) के अनुमान हैं। वहीं, राज्यवार शहरीकरण अनुपात तालिका (चयनित राज्य) नीचे 1961 से 2031 तक के अनुमानित शहरी अनुपात (%) दिए गए हैं (राजस्थान आर्थिक समीक्षा से); 2020 डेटा अनुपलब्ध होने पर निकटतम अनुमान। वृद्धि दर (%) दशकीय आधार पर निकाली गई।

चूंकि अन्य प्रमुख राज्य (2011 जनगणना आधारित शहरी अनुपात) दिल्ली: 97.5% गोवा: 62.2% चंडीगढ़: 97.25% केरल: 47.7% तमिलनाडु, महाराष्ट्र: उच्च शहरीकरण वाले राज्य। पूर्ण राज्यवार 2020-2035 डेटा के अभाव में, राष्ट्रीय औसत CAGR 2.15% (पिछली गणना) का उपयोग अनुमान के लिए किया जा सकता है।

भारत में बढ़ता प्रदूषण और घटती धूप, क्यों हमारा भारत खो रहा चमकीला आसमान, क्या होगा इसका असर?

विजय गर्ग

हमारा देश अब धीरे-धीरे अपनी चमकती धूप खो रहा है. इसी बदलाव की पुष्टि हाल ही में किए गए एक वैज्ञानिक अध्ययन में हुई है. बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, पुणे स्थित भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान और भारत मौसम विज्ञान विभाग के वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन किया है, जिसमें चौंकाने वाले तथ्य सामने आए हैं. 'लॉन्ग-टर्म ट्रेंड्स इन सनशाइन ड्यूरेशन एक्रॉस इंडिया (1988–2018)' नामक इस अध्ययन में पता चला है कि पिछले तीन दशकों में भारत में धूप के घंटे लगातार घटते जा रहे हैं यानी देश के कई हिस्सों में पहले के मुकाबले अब कम सूर्यप्रकाश मिल रहा है.

डॉ विजय गर्ग

हमारा देश अब धीरे-धीरे अपनी चमकती धूप खो रहा है. अध्ययन में पाया गया कि भारत में पिछले 30 सालों के दौरान धूप के घंटे लगातार घट रहे हैं हैं. इस बदलती प्रवृति से मौसम वैज्ञानिक भी परेशान हैं. तो चलिये जानते हैं आखिर धूप घटने की वजह क्या है और इससे हमारे आपके जीवन पर क्या असर पड़ सकता है.

भारत को कभी सुनहरी धूप और नीले आसमान की धरती कहा जाता था. एक ऐसा देश जहां लंबे समय तक चमकती धूप न केवल इसकी खूबसूरती का प्रतीक थी, बल्कि कृषि, जीवनशैली और ऊर्जा का भी आधार मानी जाती थी. लेकिन अब हालात बदल रहे हैं. जिस देश की पहचान कभी उजली, साफ और खुली धूप से होती थी, वहां अब आसमान पर धुंध की परतें छाने लगी हैं. धीरे-धीरे हमारी धरती अपनी रोशनी खोती जा रही है.

भारत में क्यों घट रही धूप, कहां खो रहा चमकता आसमान, क्या होगा असर

हमारा देश अब धीरे-धीरे अपनी चमकती धूप खो रहा है.

इसी बदलाव की पुष्टि हाल ही में किए गए एक वैज्ञानिक अध्ययन में हुई है. बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, पुणे स्थित भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान और भारत मौसम विज्ञान विभाग के वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन किया है, जिसमें चौंकाने वाले तथ्य सामने आए हैं. 'लॉन्ग-टर्म ट्रेंड्स इन सनशाइन ड्यूरेशन एक्रॉस इंडिया (1988–2018)' नामक इस अध्ययन में पता चला है कि पिछले तीन दशकों में भारत में धूप के घंटे लगातार घटते जा रहे हैं यानी देश के कई हिस्सों में पहले के मुकाबले अब कम सूर्यप्रकाश मिल रहा है.

अध्ययन के मुताबिक, उत्तर भारत के मैदानी इलाकों में धूप की अवधि सबसे तेजी से घट रही है. इसमें सालाना करीब 13 घंटे की कमी दर्ज की गई है. वहीं, हिमालयी क्षेत्र, पश्चिमी तट और दक्कन के पठारी इलाके भी इस गिरावट से अछूते नहीं हैं.

उत्तर भारत में सबसे ज्यादा असर

अध्ययन के अनुसार, 1988 से 2018 के बीच भारत के लगभग हर हिस्से में धूप के घंटे घटे हैं. उत्तर भारत के मैदानों में हर साल करीब 13 घंटे, हिमालय में 9.5 घंटे, पश्चिमी तट पर 8.6 घंटे, मध्य भारत में 4.7 घंटे और दक्कन पठार में करीब 3 घंटे की कमी देखी गई. इसके विपरीत, पूर्वोत्तर राज्यों में यह बदलाव बहुत मामूली रहा, संभवतः वहां के कम औद्योगिक प्रदूषण और विशिष्ट जलवायु के कारण.

महीनेवार आंकड़ों के अनुसार, देश के अधिकतर हिस्सों में अक्टूबर से मई के बीच धूप अधिक मिलती है, जबकि मानसून के महीनों में यह कम हो जाती है. वहीं, हिमालय और उत्तरी इलाकों में ऊंचाई और हवाओं के पैटर्न के कारण इसका उल्टा रुझान देखा गया.

क्यों घट रही यह धूप?

इस अध्ययन का निष्कर्ष स्पष्ट करता है कि भारत के आसमान पर यह 'धुंधलापन' मुख्य रूप से बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण है. उद्योगों से निकलने वाले धुएं, वाहनों के उत्सर्जन और पराली जलाने से बनने वाले एरोसोल्स सूरज की किरणों को धरती तक पहुंचने से पहले ही सोख लेते हैं या बिखेर देते हैं. इसके साथ मानसून के दौरान बढ़ते बादलों ने भी भारत के कुल धूप के समय को घटा दिया है. वैज्ञानिकों का कहना है कि यह प्रवृत्ति अगर जारी रही तो इसका असर सौर ऊर्जा उत्पादन, फसलों की उपज और पर्यावरणीय संतुलन पर गंभीर रूप से पड़ेगा.

धूप के घंटे घटने के पीछे दो प्रमुख कारण हैं... वायु प्रदूषण और बादल. औद्योगिक गतिविधियां, शहरीकरण और वाहनों से निकलने वाले प्रदूषक तत्व हवा में सूक्ष्म कणों की मात्रा बढ़ा रहे हैं. ये कण सूर्य की रोशनी को फैलाकर या सोखकर धरती तक पहुंचने से रोकते हैं. समय के साथ यह प्रक्रिया हर दिन मिलने वाली धूप की अवधि को घटा रही है. प्रदूषण न केवल दृश्यता और तापमान को प्रभावित करता है, बल्कि स्थानीय मौसम और स्वास्थ्य पर भी असर डालता है.

दूसरा कारण है घने और लंबे समय तक बने रहने वाले बादल, खासकर मानसून के दौरान. ये बादल सूर्य की किरणों को रोकते हैं और प्रदूषण के प्रभाव को और बढ़ा देते हैं. इन दोनों कारणों के मिलेजुले असर से भारत में 'सोलर डिमिंग' यानी सूरज की रोशनी में लगातार कमी का दीर्घकालिक रुझान बना हुआ है.

धूप घटने के क्या असर?

इस गिरावट का सबसे बड़ा असर भारत की सौर ऊर्जा नीति पर पड़ सकता है. देश ने आने वाले वर्षों में सौर ऊर्जा उत्पादन के बड़े लक्ष्य तय किए हैं, लेकिन घटती धूप सोलर पैनलों की क्षमता और ऊर्जा उत्पादन को प्रभावित कर सकती है. विशेषज्ञों का कहना है कि सौर विकिरण में थोड़ी भी गिरावट ऊर्जा उत्पादन में भारी अंतर डाल सकती है, खासकर उन राज्यों में जहां सौर परियोजनाओं का तेजी से विस्तार हो रहा है.

कृषि क्षेत्र भी इस बदलाव से अछूता नहीं रहेगा. फसलों की वृद्धि और उत्पादकता काफी हद तक सूर्य की किरणों पर निर्भर करती है. यदि लंबे समय तक धूप में कमी जारी रही तो यह फोटोसिंथेसिस (प्रकाश संश्लेषण) की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती है और फसलों की पैदावार घटा सकती है.

पर्यावरणीय रूप से भी इसका असर गहरा होगा. कम सौर ऊर्जा से स्थानीय तापमान, आर्द्रता और वर्षा के पैटर्न में बदलाव हो सकता है, जिससे क्षेत्रीय पारिस्थितिकी और जल संसाधनों पर असर पड़ेगा.

क्या कह रहे हैं वैज्ञानिक?

वैज्ञानिकों का मानना है कि धूप की अवधि का अध्ययन केवल मौसम विज्ञान का आंकड़ा नहीं, बल्कि यह हवा की गुणवत्ता, ऊर्जा क्षमता और पर्यावरणीय स्वास्थ्य का संकेतक है. इसलिए जरूरी है कि सरकार नियमित निगरानी बढ़ाए, मौसम स्टेशन नेटवर्क को विस्तारित करे और सैटेलाइट आधारित धूप माप प्रणाली को मजबूत करे. नीतिगत रूप से यह चेतावनी है कि घटती धूप दरअसल बढ़ते प्रदूषण का संकेत है. उद्योग, परिवहन और पराली जलाने से होने वाले उत्सर्जन को नियंत्रित कर ही आसमान को फिर से साफ किया जा सकता है. ऊर्जा योजना में भी धूप की अवधि के आंकड़ों को शामिल कर सौर परियोजनाओं को अधिक टिकाऊ बनाया जा सकता है.

कैसे वापस लाएंगे धूप?

अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि भारत का आसमान लगातार धुंधला हो रहा है और इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता. सौर ऊर्जा से लेकर कृषि तक, इस बदलाव के प्रभाव दूरगामी हो सकते हैं. वैज्ञानिकों ने चेताया है कि अगर वायु प्रदूषण पर नियंत्रण और सतत शहरी विकास की दिशा में जल्द कदम नहीं उठाए गए, तो भारत की रोशनी और भी फीकी पड़ सकती है.

देश के लिए अब यही चुनौती है कि साफ हवा, बेहतर भूमि उपयोग और लगातार अनुसंधान के जरिए अपनी खोती हुई धूप को वापस पाना और उस उज्ज्वल भविष्य की रक्षा करना, जिस पर भारत की ऊर्जा और पर्यावरणीय स्थिरता निर्भर करती है.

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

संपादकीय
चिंतन-मनन

सुपरकंप्यूटर से बना डिजिटल मस्तिष्क

डॉ विजय गर्ग

हमारा मस्तिष्क ऊपर से अखरोट की गिरी जैसा दिखता है। इसकी उभरी हुई सिलवटें वाली सतह को सेरिब्रल कार्टेक्स कहा जाता है। ज्ञान और स्मृति जैसे अनेक उच्च स्तरीय संज्ञानात्मक कार्य मस्तिष्क के कार्टेक्स से जुड़े हुए हैं। विज्ञानी कार्टेक्स की गहन जांच करके मस्तिष्क की कार्य प्रणाली का अध्ययन करना चाहते हैं। इस दिशा में अंतरराष्ट्रीय शोधकर्ताओं के एक दल ने जापान के शक्तिशाली फुगाकू सुपरकंप्यूटर का उपयोग करके चूहे के मस्तिष्क के कार्टेक्स का एक डिजिटल माडल बनाया है। डिजिटल मस्तिष्क एक वास्तविक मस्तिष्क की तरह व्यवहार करता है, जिससे विज्ञानी रोग की प्रगति, तंत्रिका की गतिशीलता और संभावित उपचारों का अध्ययन कर सकते हैं। यह विज्ञानियों को एक आभासी वातावरण में अल्जाइमर या मिर्गी जैसी स्थितियों का पुनर्निर्माण करके मस्तिष्क के काम करने के तरीके का पता लगाने की एक नई विधि प्रदान करता है। वे देख सकते हैं कि क्षति तंत्रिका नेटवर्क के माध्यम से कैसे आगे बढ़ती है। इस माडल से अनुभूति और चेतना से संबंधित प्रक्रियाओं की भी जांच की जा सकती है। यह माडल संरचना और गतिविधि दोनों को दर्शाता है, जिसमें लगभग एक करोड़ स्नायु कोशिकाएं (न्यूरांस), 26 अरब स्नायु कनेक्शन (सिनेप्स) और 86 जुड़े हुए मस्तिष्क क्षेत्र शामिल हैं।

यह उपलब्धि फुगाकू सुपरकंप्यूटर की वजह से संभव हुई है, जो जापान का प्रमुख सिस्टम है। यह दुनिया के सबसे तेज सुपर कंप्यूटरों में गिना जाता है। यह सिस्टम प्रति सेकेंड अरबों गणनाएं करने में सक्षम है। अमेरिका के एलन इंस्टीट्यूट के शोधकर्ताओं ने जापान की इलेक्ट्रो- कम्युनिकेशंस यूनिवर्सिटी और तीन अन्य जापानी संस्थानों की टीमों के साथ मिलकर इस परियोजना को साकार किया। विज्ञानी अब कार्टेक्स के इस माडल का उपयोग यह पता लगाने के लिए कर सकते हैं कि बीमारियां कैसे विकसित होती हैं, मस्तिष्क तरंगें ध्यान को कैसे प्रभावित करती हैं या दौरे मस्तिष्क में कैसे फैलते हैं। पहले, इस तरह के अध्ययनों के लिए वास्तविक जैविक ऊतक की आवश्यकता होती थी और एक समय में केवल एक ही प्रयोग किया जा सकता था। अब शोधकर्ता आभासी स्थान में कई तरह के आइडिया की जांच कर सकते हैं। ये माडल लक्षणों के प्रकट होने से पहले ही तंत्रिका संबंधी विकारों के शुरुआती लक्षणों को उजागर करने में मदद कर सकते हैं और विज्ञानियों को डिजिटल सेटिंग में संभावित उपचारों या चिकित्सा पद्धतियों का मूल्यांकन करने में सक्षम बना सकते हैं।

विज्ञानियों का दीर्घकालिक लक्ष्य संपूर्ण मस्तिष्क माडल बनाना है, जिसमें मानव मस्तिष्क भी शामिल है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

मेसेंजर की अनाम आत्माएँ और समाज का विवर्तन

डिजिटल द्वार पर दस्तक देती संवेदनाएँ, टूटते संबंधों की कहानियाँ और बदलते सामाजिक मानस का मार्मिक चित्र

--- डॉ प्रियंका सौरभ

मेसेंजर के आभासी प्रांगण में कुछ अनाम आत्माएँ प्रतिदिन प्रातः और सायंकाल ऐसे उतर आती हैं, मानो मेरे मन-लोक के द्वार उनकी प्रतीक्षा में ही सदैव खुले रहते हों। उनके संदेशों का प्रवाह इतना निरंतर, इतना अविरल होता है कि लगता है जैसे किसी सुदूर स्रोत से आशा की कोई अदृश्य नदी बहती चली आ रही हो। यह भी विचित्र है कि इन संदेशों के उत्तर की उन्हें तनिक भी चिंता नहीं—उनके शब्दों में एक ऐसी निस्सीम आशा झलकती है मानो दुनिया का ध्वंस भी उनसे उनकी जिजीविषा न छीन पाएगा।

जब कभी मैं मेसेंजर खोलती हूँ, तो भीतर कृत्रिम पुष्पों की रंग-बिरंगी पाँतें, कोमल उपमाओं की मधुमयी धाराएँ और शब्दों की शक्कर से लिपटी मिठास मेरी आँखों के समक्ष फैल जाती है। वह क्षण किसी अनजाने उत्सव-सा लगता है—एक ऐसा उत्सव, जिसे किसी ने बिना निमंत्रण दिए मेरे जीवन में बिखेर दिया हो। कभी-कभी मन यूँही सोच में डूब जाता है—क्या सचमुच कोई अजनबी नारी किसी अनदेखे- अनजाने व्यक्ति के हृदय में इतना सारा मृदु स्नेह, इतनी कोमल भावनाएँ और इतना अनुशासित आदर जगा सकता है?

परंतु इसी कोने में एक गहरी विडंबना भी खड़ी है—अपने निजी जीवन में तो जीवनसाथी के मुख से एक मधुर शब्द भी सुनने को नहीं मिलता। वहाँ तो केवल शिकायतों की काँटेदार झाड़ियाँ और उलाहनों की सूखी टहनियाँ ही पनपती हैं। कभी-कभी तो ऐसा प्रतीत होता है जैसे विवाह नामक संस्था ने दो अधूरे मनुष्यों को एक साथ बाँधकर उनसे पूर्णता की अपेक्षा कर ली हो, जबकि भीतर दोनों ही अपूर्णताओं और अनकहे दुःखों के बोझ तले दबे हों।

फिर भी, इन अनाम स्नेहदाताओं के प्रति मेरे भीतर एक विचित्र-सा आभार जन्म लेता है। शायद यह आभार किसी अपेक्षा का नहीं, बल्कि इस भाव का है कि दुनिया में अभी भी कुछ लोग ऐसे हैं जो बिना स्वार्थ, बिना पहचान, बिना अपेक्षा—स्नेह देना जानते हैं। इस सत्य की मधुर अनुभूति ही हृदय में एक अदृश्य कृतज्ञता अंकित कर देती है। किन्तु मेरे अस्तित्व के भीतर इन अजनबियों के लिए किसी भी भाव—प्रेम, आकर्षण या खिंचाव—की कोई जगह नहीं। मेरे भीतर जो स्थान सुरक्षित है, वह वीतराग के विस्तृत आकाश की तरह रिक्त और शांत है।

मेरे परिचय-वलय में एक ऐसा व्यक्ति भी है जो दुनिया को हँसी के उत्सव बाँटता फिरता है। वह अपनी चुटीली टिप्पणियों और सहज हास्य से लोगों के चेहरे पर मुस्कान उगा देता है, लेकिन जैसे ही वह घर के मुख्यद्वार पर पहुँचता है, उसके चेहरे से हर आभा ऐसे झर जाती है, जैसे वह "गोड्डा निवाणे" की किसी कठिन और थकाऊ यात्रा से लौटकर आया हो। उसे देखते हुए मन में यह शंका बार-बार जाग उठती है—कहीं ये संदेश भेजने वाले भी भीतर से वैसे ही रिक्त तो नहीं? कहीं यह मुस्कान केवल बाहरी छलावरण तो नहीं, जो भीतर के गहरे अकेलेपन को छिपाने के लिए ओढ़ रखी गई हो?

आज मेसेंजर में उमड़ती संदेशों की बाढ़ ने मेरे भीतर सामाजिक प्रवृत्तियों की तहों तक उतर जाने की एक तीव्र इच्छा जगा दी। कुछ परिचितों के जीवन-चित्र स्मृति में कौंध गए—प्रसन्न, संघर्षरत, टूटते और फिर से सँभलते हुए। हर चित्र अपने भीतर एक कहानी लिए हुए था, और हर कहानी समाज के बदलते स्वरूप का मूक प्रमाण थी।

इन सब पर विचार करते हुए सबसे पहले मैं उन परिवारों को हृदय से नमन करना चाहती हूँ जो प्रेम, धैर्य, संयम और परस्पर सम्मान की कोमल डोर से बँधे रहते हैं। ऐसे परिवार किसी नदी की गहराई जैसे होते हैं—ऊपर भले ही शांत दिखें, लेकिन भीतर वे समाज की स्थिरता और सामूहिक संतुलन के लिए अथाह जल संजोए रखते हैं। उनकी उपस्थिति समाज में शांति, सहनशीलता और स्नेही वातावरण का आधार बनती है।

किन्तु समाज का दूसरा पक्ष भी उतना ही व्यापक और तीखा है। कुछ पुरुष और स्त्रियाँ, चालीस-पैंतालीस की सीमा में पहुँचते ही अचानक "पीड़ित-भाव" की ध्वजा उठाकर खड़े हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि वे अपनी प्रतिभा के आकाश को छू सकते थे, यदि परिवार और बच्चों की जिम्मेदारियों ने उनके स्वर्णिम अवसर न निगल लिए होते। यह सोच धीरे-धीरे उनके विवाह की डोर को छिन्न-भिन्न करने लगती है। मन में उभरता यह कथित "अवसर-हरण" का भाव, दाम्पत्य जीवन में कटुता का बीज बो देता है।

इसी के समानांतर कुछ पुरुष बाहर की स्त्रियों से अपने बनावटी दर्द, झूठी विवशताओं और मनगढ़ंत दुःखों की कहानियाँ साझा करते हैं। संवेदनशील स्त्रियाँ उन कहानियों को सत्य समझकर भावनात्मक रूप से उलझ जाती हैं। पुरुषों का यह छलावा उन्हें अपने ही भावों की कैद में धकेल देता है—जहाँ वे समझ नहीं पातीं कि उनका अपनापन वास्तविकता से जुड़ा है या किसी के क्षणिक मनोरंजन का साधन मात्र।

आजकल सरायों और भोजनालयों के बाहर जो नाटकीय दृश्य घटित होते हैं—अंदर पत्नी किसी 'मित्र' के साथ बैठी और बाहर पति क्रोध से दहकता खड़ा—वे किसी एक परिवार की नहीं, पूरे समाज की विकृत मानसकथा हैं। इन दृश्यों को देखकर लगता है कि हम एक ऐसे दौर में प्रवेश कर चुके हैं जहाँ "विश्वास" सबसे सस्ता और "विकार" सबसे महंगा हो गया है।

कुछ लोग घर की उलझी परिस्थितियों से भागकर हमउम्र स्त्रियों या नवयुवतियों में क्षणिक सुख ढूँढने निकल पड़ते हैं। वे इन नए आकर्षणों में डूबकर यह मानने लगते हैं कि यही वास्तविक जीवन है, यही सच्चा प्रेम, यही पूर्णता। परंतु जब वह चमक भी फीकी पड़ जाती है, तो वे फिर किसी नए आकर्षण की तलाश में निकल जाते हैं—मानो जीवन कोई मण्डी हो और प्रेम उसका सबसे सस्ता सिक्का।

घर में वही व्यक्ति कलह, कड़वाहट और अव्यवस्था की आग लेकर लौटता है। मधुरता, जो वह बाहर उदारता से बाँटता है, घर की चौखट के भीतर आते ही सूख जाती है—उसकी जगह ले लेते हैं रूखे शब्द, अस्थिर मन और थकान का बोझ।

इन सब परिस्थितियों की प्रतिक्रिया स्त्रियों में भी प्रतिशोध, प्रतिस्पर्धा और प्रतिरोध के रूप में उभरती है। वे संघर्ष में उतर आती हैं, कभी स्वयं को सिद्ध करने, कभी अपना खोया आत्मसम्मान खोजने, तो कभी केवल अपने अस्तित्व की सुरक्षा के लिए। इसका परिणाम होता है—परिवारों का टूटना, बच्चों में दिशाहीनता, नशे की ओर झुकाव, और कम आयु में विपरीत लिंगी आकर्षण का असामान्य उभार।

बढ़ते अपराध, एकतरफा प्रेम की त्रासदियाँ, अवसाद, आत्महत्या और हिंसा—ये सब इसी टूट चुकी पारिवारिक नींव की उपज हैं। सोशल मीडिया उन घावों पर मरहम बनने की बजाय कई बार उन्हें और गहरा कर देता है।

सुख की तलाश में लोग दूसरों की सुख-शांति भी छीन ले जाते हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने घरों में संवाद, प्रेम, आदर, विश्वास और धैर्य की गरिमा को पुनः स्थापित करें। तभी हम स्वस्थ, संतुलित समाज का निर्माण कर पाएँगे—ऐसा समाज जहाँ अगली पीढ़ियाँ टूटे मनों की विरासत नहीं, बल्कि स्नेह और समझ की पूँजी लेकर आगे बढ़ सकें।

आज के युग में लड़कियों के लिए व्यावसायिक शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है

डॉ. विजय गर्ग

आधुनिक समय में बदलते सामाजिक, आर्थिक और तकनीकी स्तरों ने शिक्षा के स्वरूप को पूरी तरह बदल दिया है। इस दौर में सिर्फ़ डिग्री नहीं, बल्कि हुनर ही असली ताकत है। ख़ासकर लड़कियों के लिए व्यावसायिक शिक्षा एक सशक्त हथियार है, जो न सिर्फ़ आत्मनिर्भरता की ओर ले जाती है, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में नए द्वार भी खोलती है।

आपको आत्मनिर्भर बनाता है

व्यावसायिक शिक्षा लड़कियों को विशिष्ट कौशल प्रदान करती है—जैसे फ़ैशन डिज़ाइन, ब्यूटी थेरेपी, कंप्यूटर एप्लीकेशन, अकाउंटिंग, स्वास्थ्य सेवा, फ़ोटोग्राफ़ी, इलेक्ट्रॉनिक्स, बेकिंग, या अन्य तकनीकी पाठ्यक्रम। ये कौशल लड़कियों को अपनी आजीविका कमाने में सक्षम बनाते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

तेज़ नौकरी के अवसर

आज के उद्योग जगत को डिग्रीधारियों की नहीं, बल्कि काम करने वालों की ज़रूरत है। व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त करने वाली लड़कियों को तुरंत नौकरी के अवसर मिलते हैं। कई क्षेत्रों में ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण भी दिया जाता है, जिससे व्यावहारिक ज्ञान बढ़ता है और रोज़गार की संभावनाएँ मज़बूत होती हैं।

औद्योगीकरण के कदम

व्यावसायिक शिक्षा लड़कियों को अपने छोटे-बड़े व्यवसाय शुरू करने का अधिकार देती है। कई व्यवसाय घर से आसानी से शुरू किए जा सकते हैं—बुटीक, ब्यूटी पार्लर, बेकरी उत्पादन, ऑनलाइन ट्यूशन, शिल्प व्यवसाय, डिजिटल सेवाएँ—और यह उन्हें आर्थिक रूप से मज़बूत और समाज में सम्मानित बनाता है।

तकनीकी युग के साथ चलते रहना

डिजिटल इंडिया के दौर में तकनीकी शिक्षा का महत्व और भी बढ़ गया है। कोडिंग, ऐप डेवलपमेंट, डिजिटल मार्केटिंग, डेटा एंट्री, ग्राफिक डिज़ाइन, ये सभी विषय लड़कियों को नए ज़माने की प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार करते हैं। व्यावसायिक शिक्षा के ज़रिए लड़कियाँ तकनीकी क्षेत्रों में भी अपनी मज़बूत पैठ बना रही हैं।

सामाजिक बंधनों से मुक्ति

कई परिवारों में लड़कियों की शिक्षा पर अभी भी पाबंदियाँ हैं, लेकिन व्यावसायिक पाठ्यक्रम अल्पकालिक, सस्ते और आस-पास उपलब्ध हैं, जिससे माता-पिता के लिए उन्हें मनाना आसान हो जाता है। यह शिक्षा लड़कियों को शैक्षणिक और आर्थिक, दोनों रूप से मज़बूत बनाती है, जिससे वे सामाजिक बंधनों से ऊपर उठती हैं।

आत्मविश्वास और नेतृत्व गुण

जब लड़कियाँ अपने हुनर से कमाती हैं, तो उनमें एक नई चमक आ जाती है। नए अनुभव, नई चुनौतियाँ और नए लोगों से मिलना उनमें नेतृत्व, संवाद और प्रबंधन जैसे गुण पैदा करता है जो जीवन भर काम आते हैं।

सुरक्षित भविष्य की गारंटी

रोज़गार सुरक्षा लड़कियों को जीवन में एक सुरक्षित और स्थिर भविष्य की गारंटी देती है। वे शादी के बाद भी अपनी पहचान बनाए रख सकती हैं, जो सामाजिक बदलाव का सबसे बड़ा कारण है।

निष्कर्ष

व्यावसायिक शिक्षा आज की लड़कियों के लिए सिर्फ़ एक कोर्स नहीं, बल्कि सशक्तिकरण की एक यात्रा है। यह उन्हें शिक्षा, रोज़गार, आत्मनिर्भरता और समानता की ओर ले जाती है। जो समाज अपनी बेटियों को हुनरमंद बनाता है, वही समाज आगे बढ़ता है।

सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य शैक्षिक स्तंभकार मलोट पंजाब

22 वर्षीय भारतीय मूल के इंजीनियर पवन ऊर्जा विज्ञान को फिर से लिखते हैं

डॉ विजय गर्ग

यूनिवर्सिटी पार्क, पेंसिल्वेनिया में एक शांत दोपहर पर, एयरोस्पेस इंजीनियरिंग के छात्र दिव्या त्यागी (22) समीकरणों में दफन बैठे थे जिन्होंने वायुगतिकीविदों की पीढ़ियों को हराया था। पहेली, पहली बार एक शताब्दी से अधिक पहले ब्रिटिश अग्रणी हरमन ग्लूएर्ट द्वारा प्रस्तुत की गई थी, यह समझने के लिए केंद्रीय था कि पवन टरबाइन हवा से ऊर्जा कैसे निकालते हैं। त्यागी ने जो पाया वह टरबाइन डिजाइन में एक मौलिक समस्या को देखने का एक नया तरीका था।

उनका शोध, ₹विंड एनर्जी साइंस₹ में प्रकाशित, सूत्र प्रदान करता है जो इंजीनियरों को सुरक्षित और अधिक कुशल पवन टरबाइन बनाने में मदद कर सकता है। ग्लूएर्ट का काम शानदार था, लेकिन ऐसे पहलू थे जिन्हें उन्होंने नहीं खोजा। मैं देखना चाहता था कि क्या कोई अन्य मार्ग है, वह कहती है।

प्रारंभिक जिज्ञासा

तियागी का जन्म कैलिफोर्निया के लागुना हिल्स में भारतीय आप्रवासी माता-पिता के घर हुआ था, और वह इस बारे में अंतहीन प्रश्न पूछते हुए बड़ा हुआ कि चीजें कैसे काम करती हैं। एक एसटीईएम-केंद्रित हाई स्कूल ने उसकी योग्यता को पोषित किया, लेकिन यह विमानन था जो उसका जुनून बन गया। उसे हवाई अड्डे की खिड़कियों पर लंबे समय तक विमानों को उतारते हुए देखना याद है।

पेन स्टेट में, उन्होंने श्रेयर ऑनर्स कॉलेज में प्रवेश किया और अपने जूनियर वर्ष में प्रोफेसर स्वेन शिमटज़ के अनुसंधान समूह में शामिल हो गए। शिमट्ज़ ने लंबे समय से सोचा था कि क्या ग्लूएर्ट के सदियों पुराने अनुकूलन को बढ़ाया जा सकता है। तीन छात्रों ने कोशिश की और आगे बढ़ गए। त्यागी रुकी।

ग्लेवर्ट की समस्या ने पावर गुणांक को परिभाषित किया, यह माप कि टरबाइन कितनी कुशलता से पवन ऊर्जा को बिजली में परिवर्तित करती है। लेकिन मूल मॉडल ने केवल शक्ति को प्राथमिकता दी और रोटर पर कार्य करने वाले संरचनात्मक बलों की अनदेखी की। आधुनिक टरबाइनों को बड़े पैमाने पर धक्का और झुकने के क्षणों से बचना चाहिए, खासकर अपतटीय जहां ब्लेड लंबे होते हैं और हवाएं मजबूत होती हैं। ₹इन भारों की उपेक्षा सिद्धांत में स्वीकार्य हो सकती है, लेकिन वास्तविक दुनिया में वे निर्धारित करते हैं कि एक टरबाइन तेज हवाओं से बचता है या विफल होता है। समस्या को रीफ्रेमिंग की आवश्यकता थी, और तायगी ने आखिरकार इसे किया।

नई जमीन तोड़ना भिन्नताओं के कैलकुलस का उपयोग करते हुए, उन्होंने ग्लूएर्ट के इष्टतम को पुनः प्राप्त किया और दो पहले से अज्ञात विश्लेषणात्मक समाधानों की खोज की। ये सूत्र अधिकतम शक्ति पर थ्रस्ट गुणांक और रूट बेंडिंग मोमेंट गुणांक व्यक्त करते हैं। शोधकर्ताओं ने लंबे समय से इन मूल्यों के लिए अनुमान पर भरोसा किया था, लेकिन त्यागी ने उन्हें बंद रूप में हल किया।

व्यवहार में, टरबाइनों को अपनी संरचना को ओवरलोड करने की अनुमति नहीं है। इष्टतम प्रदर्शन पर भार को जानने से इंजीनियरों को बेहतर मशीनों का डिजाइन करने में मदद मिलती है, वह कहती हैं। शिमट्ज़ अपने दृष्टिकोण को ₹सरल और सुरुचिपूर्ण₹ कहते हैं और उनका मानना है कि यह व्यापक रूप से सिखाया जाएगा। इसके निहितार्थ महत्वपूर्ण हैं। यहां तक कि बिजली गुणांक में 1% की वृद्धि भी पूरे पड़ोस को शक्ति दे सकती है, और तायागी के फार्मूले लाभ को सीधे संरचनात्मक तनाव से जोड़ते हैं। इंजीनियर अब सामग्री की सीमाओं का सम्मान करते हुए प्रदर्शन को अनुकूलित कर सकते हैं, जिससे दक्षता और जीवनकाल दोनों में सुधार होता है।

भविष्य की बाधाएं तायागी का अगला कदम उनके अध्ययन का दूसरा भाग है, जो धक्का या झुकने के क्षण पर सीमाओं के तहत शक्ति निष्कर्षण को देखता है। यह पूछने के बजाय कि शक्ति को अधिकतम कैसे किया जाए, सवाल यह बन जाता है कि सुरक्षा सीमाओं को पार किए बिना सबसे अधिक शक्ति कैसे प्राप्त की जाए।

2024 में अपनी स्नातक की पढ़ाई पूरी करने के बाद, वह अमेरिकी नौसेना द्वारा वित्तपोषित पाइपलाइन फेलो के रूप में अपने मास्टर के लिए पेन स्टेट में रहीं। उनका वर्तमान काम कम्प्यूटेशनल द्रव गतिशीलता में है, जो यह अनुकरण करता है कि हेलीकॉप्टर रोटर जहाज डेक पर वायु प्रवाह के साथ कैसे बातचीत करते हैं। इसका उद्देश्य लैंडिंग के दौरान पायलट सुरक्षा में सुधार करना है। यह एक सीखने का वक्र था ... वह कहती हैं कि इतने सारे विश्लेषणात्मक कार्य के बाद, स्क्रीन पर प्रवाह क्षेत्रों का निर्माण देखना संतोषजनक है। स्नातक होने के बाद, त्यागी को विमान डिजाइन या सिमुलेशन में काम करने की उम्मीद है। लेकिन उनका पवन ऊर्जा कार्य दशकों तक टरबाइन इंजीनियरों का मार्गदर्शन कर सकता है। 100 साल तक काम करने के बाद भी एक सदी से ज्यादा समय तक काम करते रहे। अगर मेरा योगदान कुछ सार्थक जोड़ता है, तो शायद यह भी चलेगा, वह कहती हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल एजुकेशनल कॉलमिस्ट एमिनेंट एजुकेशनिस्ट स्ट्रीट कुर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

बजट बड़ा लेकिन मैनेजमेंट में फेल

कांग्रेस ने 23 हजार करोड़ सरकारी पैसे के खजाने में रखे जाने और बैंकों में न रखे जाने की जांच की मांग की

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर: विधानसभा के विंटर सेशन में सप्लीमेंट्री बजट पेश करने को लेकर कांग्रेस भवन में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस की गई। कॉन्फ्रेंस में पूर्व फाइनेंस मिनिस्टर पंचानन कानूनगो और प्रदेश कांग्रेस के स्पोक्सपर्सन और टैक्स एडवाइजर प्रशांत सतपथी ने हिस्सा लिया और अपने बयान दिए।

मिस्टर कानूनगो ने कहा कि मौजूदा BJP सरकार ओडिशा में बजट मैनेजमेंट में पूरी तरह फेल रही है। सरकार ने विधानसभा में जो 17440 करोड़ का सप्लीमेंट्री बजट पेश किया, उसकी कोई खास जरूरत नहीं लगती। ओरिजिनल बजट में खर्च हुई रकम का आधा भी अभी तक खर्च नहीं हुआ है। ओरिजिनल बजट 2 लाख 90 हजार करोड़ का था, जबकि अक्टूबर के आखिर तक सिर्फ 1 लाख 14 हजार 91 करोड़ ही खर्च हुए हैं, जो 40% से भी कम है। ओडिशा की डबल इंजन सरकार सप्लीमेंट्री बजट में शक्ति श्री के नाम से सिर्फ एक नई स्कीम लाई है, जिसका खर्च सिर्फ 15 करोड़ है। हां। सप्लीमेंट्री बजट में कोई नई स्कीम नहीं है। जहां ग्रामीण इलाकों में लागू की गई अलग-अलग सरकारी स्कीमों पर खर्च कम किया जा रहा है, वहीं पूरे राज्य में हर समय सरकारी त्योहार मनाए जा रहे हैं। मिस्टर कानूनगो ने मज़ाक उड़ाते हुए कहा कि सुभद्रा उत्सव, एकता उत्सव और ओडिशा आने वाले सभी केंद्रीय मंत्रियों के त्योहारों के तौर पर मनाने पर जितना सरकारी पैसा खर्च होता है, उसकी तुलना में राज्य की इकॉनमी को बढ़ाने पर एक पैसा भी खर्च नहीं किया जा रहा है। पिछले 9 महीनों में राज्य की टैक्स ग्रोथ सिर्फ़ 13% रही, जबकि पिछले साल इसी समय में राज्य की ग्रोथ 14.7% थी और इससे पता चलता है कि इस साल ग्रोथ रेट तुलना में कम है। जिस तरह से BJP सरकार राज्य की इकॉनमी को मैनेज कर रही है, उससे 2036 तक विकसित ओडिशा का जो सपना देखा जा रहा है, वह बिल्कुल भी पूरा नहीं होगा। राज्य का अपना टैक्स और नॉन-टैक्स कलेक्शन टारगेट से बहुत कम है और ऐसा इसलिए है क्योंकि राज्य में इकॉनमिक ट्रांज़ैक्शन कम हो रहे हैं। अगर ट्रांज़ैक्शन कम होते हैं, तो टैक्स कलेक्शन पर असर पड़ता है और वह कम हो जाता है। जब तक सरकार घड़े में पानी और पेट में पानी नहीं देगी, तब तक राज्य की पूरी अर्थव्यवस्था आगे नहीं बढ़ेगी। उन्होंने मज़बूती से कहा कि अगर BJP शासित बिहार, जिसे कई सालों से देश का सबसे पिछड़ा राज्य माना जाता रहा है, आर्थिक खुशहाली हासिल कर सके और देश का नंबर 1 राज्य होने का दावा पूरा कर सके, तो हमारे देश के पूरी दुनिया में नंबर 1 बनने में कोई दिक्कत नहीं है, जो आजकल एक दिवास्वप्न है। श्री कानूनगो ने सरकारी पैसे को राज्य सरकार के खजाने के बजाय अलग-अलग बैंकों में रखे जाने पर आपत्ति जताई और इसकी औपचारिक जांच की मांग की। राज्य सरकार का करीब 23 हज़ार करोड़ रुपया अलग-अलग बैंकों में रखा है और सरकार इसके ब्याज का पैसा कर्मचारियों की सैलरी और पेंशन पर खर्च कर रही है, लेकिन कानून के मुताबिक सरकारी पैसा खजाने में होना चाहिए। लेकिन ऐसा न होने की वजह से सरकार के पैसे का सही हिसाब नहीं मिल पाता। प्रदेश कांग्रेस के प्रवक्ता और टैक्स सलाहकार प्रशांत सतपथी ने कहा, यह सच है कि राज्य सरकार बड़ा बजट घोषित कर रही है लेकिन बजट को मैनेज करने में पूरी तरह नाकाम है। यह सच है कि सप्लीमेंट्री बजट आने का संवैधानिक प्रावधान है लेकिन उसका भी एक प्रोसेस है। अगर राज्य को सेंट्रल ग्रांट ज़्यादा आती है तो मैचिंग ग्रांट देने के लिए एक्स्ट्रा बजट की ज़रूरत होती है। इसी तरह, अगर किसी नई स्कीम में कुछ ज़्यादा खर्च लाया जाता है या किसी डिपार्टमेंट का खर्च कम या ज़्यादा होता है तो उसे कवर करने के लिए एक्स्ट्रा बजट बनाया जाता है। लेकिन ऐसा लगता है कि शक्ति श्री के नाम पर सिर्फ़ एक नई स्कीम लाई गई है, जिसका खर्च सिर्फ़ 15 हज़ार करोड़ रुपये है। इस साल ओडिशा को मिलने वाला सेंट्रल ग्रांट खतरनाक रूप से कम हो गया है। सेंट्रल टैक्स से ओडिशा को मिलने वाला पैसा राज्य के हिस्से के मुकाबले काफ़ी कम है। सेंट्रल ग्रांट में से ओडिशा को सिर्फ़ 41591 करोड़ रुपये मिले हैं, जो कि सिर्फ़ 7163 करोड़ रुपये है, जो कि सिर्फ़ 17% है। राज्य का बजट काफ़ी हद तक कर्ज़ पर निर्भर है। इस साल राज्य पर कर्ज़ का बोझ 1 लाख 35 हज़ार करोड़ रुपये तक पहुँच जाएगा। श्री सतपथी ने कहा कि रेवेन्यू ग्रोथ बजट मैनेजमेंट का एक बड़ा हिस्सा है, लेकिन राज्य सरकार पिछले साल के मुकाबले रेवेन्यू ग्रोथ का ट्रेंड दिखाने में पूरी तरह फेल रही है। इस साल यह 13% रहा है। टैक्स ग्रोथ को कोई बड़ी कामयाबी नहीं माना जा सकता। इससे पहले ओडिशा ने 21% से 27% की ग्रोथ हासिल की थी। देखा जा रहा है कि ओडिशा का टैक्स कलेक्शन रेट अब GST लागू होने से पहले के रेट से काफी कम है। इस साल रेवेन्यू कलेक्शन का टारगेट 2 लाख 90 हजार करोड़ था, लेकिन अब तक 1 लाख 32 हजार 128 करोड़ ही इकट्ठा हुए हैं। राज्य का अपना टैक्स और नॉन-टैक्स रेवेन्यू टारगेट 1 लाख 26 हजार करोड़ था, जबकि रेवेन्यू कलेक्शन सिर्फ 65 हजार 883 करोड़ हुआ है। इससे साफ पता चलता है कि राज्य का रेवेन्यू कलेक्शन बिल्कुल भी खास नहीं है। डबल इंजन के साथ डबल डेवलपमेंट का नारा देने वाली BJP सरकार ने केंद्र को कम होती सेंट्रल मदद का कड़ा विरोध किया है और राज्य के बजट के सही मैनेजमेंट पर ध्यान देने की सलाह दी है। प्रवक्ता श्री शतपथी ने कहा कि अतिरिक्त बजट के लिए बजट मैनेजमेंट की गलतियों को छिपाने की बहुत कोशिश की गई है।

मंत्री का बड़ा बयान: गलत कटौतियों से 210 करोड़ की बचत

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भूबनेश्वर : फूड सप्लाई और कंज्यूमर वेलफेयर मिनिस्टर कृष्ण चंद्र पात्रा ने स्थगन प्रस्ताव में विपक्ष के लगाए आरोपों को गलत बताया है। अपने जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले जून से e-QOBIC सर्वे में एक भी योग्य व्यक्ति का राशन कार्ड नहीं कटा है। पिछले जून से अब तक NFS (नेशनल फूड सिक्योरिटी स्कीम) 2013 एक्ट के तहत 99 लाख 52 हज़ार 153 परिवारों के 3 करोड़ 27 लाख 87 हज़ार 263 लोगों को चावल बांटा जा चुका है।अयोग्य लाभार्थियों की पहचान कोई नई बात नहीं है। यह प्रोसेस पिछली सरकार ने 2015 से 2024 के बीच किया था। जिसमें 10 लाख से ज़्यादा परिवारों के 30 लाख लाभार्थियों के कार्ड कैंसिल कर दिए गए थे। इतना ही नहीं, लोगों को बहुत ज़्यादा टॉर्चर किया गया और महिलाओं को भी नहीं बख्शा गया, उन्हें जेल में डाल दिया गया। इसके अलावा, लोगों पर जुर्माना लगाकर डर का माहौल बनाया गया। 6 लाख 95 हज़ार 530 मरे हुए लाभार्थियों की पहचान करके उनके कार्ड कैंसिल कर दिए गए हैं, जिन्हें घोस्ट लाभार्थी कहा जाता है। 75,030 सरकारी जॉब कार्ड कैंसिल कर दिए गए हैं। इनकम टैक्स देने वाले 45 हज़ार 496 लोगों के कार्ड कैंसिल कर दिए गए हैं। इस तरह, कुल 8 लाख 16 हज़ार 056 राशन कार्ड कैंसिल किए गए हैं। इससे सरकार ने इस साल सरकारी खजाने में 210 करोड़ रुपये बचाए हैं, मंत्री पात्रा ने कहा।

मंत्री ने आगे कहा कि दूसरे राज्यों के लोग भी e-COBIC के ज़रिए चावल ले सकते हैं। विपक्ष आरोप लगा रहा था कि दूसरे राज्यों में यह सिस्टम नहीं है। हालांकि, तमिलनाडु, कर्नाटक और केरल में e-CBO लागू किया जा रहा है। पिछली सरकार के समय पोर्टल बंद कर दिया गया था। इस वजह से बेनिफिशियरी अप्लाई नहीं कर पा रहे थे। हालांकि, BJP सरकार के सत्ता में आने के बाद पोर्टल खोला गया और अब तक 15 लाख लोगों ने अप्लाई किया है, जिसमें से 6 लाख 39 हजार 827 की जांच कर कार्ड दिए जा चुके हैं। शहरी इलाकों में 1.5 लाख बेनिफिशियरी की लिस्ट तैयार करने को कहा गया है। इसी तरह, ग्रामीण इलाकों में 13 लाख 50 हजार नए बेनिफिशियरी जोड़ने को कहा गया है। पिछली सरकार के समय, BJP ने राजनीतिक कारणों से जिन लोगों के नाम काट दिए थे, वे अब अप्लाई नहीं कर सकते थे। हालांकि, इस सरकार ने वह सिस्टम बंद कर दिया है।

विपक्ष आरोप लगा रहा था कि जो लोग लोन के लिए अप्लाई कर रहे थे, उनके कार्ड काटे जा रहे हैं, यह पूरी तरह से गलत है। सितंबर, अक्टूबर और नवंबर में बेनिफिशियरी को 5 kg कचपुरी चावल फ्री दिया गया था। मंत्री ने कहा कि 17 महीनों में एक भी किसान ने आत्महत्या नहीं की है, बल्कि वे सोने की दुकानों पर चले गए हैं और अब आर्थिक रूप से स्वतंत्र हैं।

प्रधानमंत्री सरकारी शिक्षण संस्थानों की कमान शिक्षाविदों को सौंपे :जगदीश विग

शम्स आगाज

नई दिल्ली, संविधान दिवस के अवसर पर शिक्षक कल्याण फाउंडेशन द्वारा संविधान, सामाजिक न्याय एवं शिक्षकों के कानूनी अधिकारों विषय पर एक व्यापक परिचर्चा का आयोजन शिक्षक सदन, सूरजमल विहार, दिल्ली में किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शिक्षक, अधिवक्ता, शिक्षाविद, चार्टर्ड अकाउंटेंट्स एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया (ICAI) के सदस्य एवं शिक्षाविद डॉ. अनुज गोयल ने की। उन्होंने अपने वक्तव्य में कहा कि "शिक्षक राष्ट्र निर्माण के केंद्र में हैं और भविष्य की दिशा तय करने में उनकी भूमिका सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।"

परिचर्चा के प्रारंभिक सत्र में उपस्थित शिक्षकों ने अपने विचार रखे और विशेषज्ञों से संवैधानिक अधिकारों, सेवा नियमों एवं प्रशासनिक चुनौतियों से जुड़े अनेक प्रश्न पूछे। इस संवादात्मक वातावरण ने कार्यक्रम को ज्ञानवर्धक एवं सार्थक बनाया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि, सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ अधिवक्ता श्री गोपाल सरन पाठक ने संविधान के प्रमुख मौलिक अधिकारों—अनुच्छेद 19, अनुच्छेद 12–35, अनुच्छेद 21A (निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार) पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि "शिक्षा राष्ट्र की अमूल्य संपत्ति है, और शिक्षकों का संवैधानिक रूप से जागरूक होना आवश्यक है।

शिक्षक कल्याण फाउंडेशन के संयोजक श्री जगदीश विग ने उत्तर प्रदेश चुनाव आयोग से आग्रह किया कि आगामी एमएलसी (शिक्षक) चुनाव में शिक्षकों की ही उम्मीदवारी सुनिश्चित हो, उम्मीदवार किसी भी राजनीतिक दल से संबंधित ना हो ताकि विधान परिषद में शिक्षक प्रतिनिधित्व की सार्थकता न्यायसंगत बने, ताकि शिक्षकों का वास्तविक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके और उनकी आवाज़ निःस्वार्थ रूप से विधान परिषद तक पहुँच सके।

विग ने कहा कि कई वर्ष से देखा जा रहा है कुछ सरकारी शिक्षा संस्थानों की कमान प्रतिनियुक्ति पर नौकरशाहों को दी जा रही है जिसके परिणाम प्रभावशाली नहीं हो पा रहे हैं, विग ने प्रधानमन्त्री से अग्राह किया है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति के सफल क्रियान्वयन के लिए शिक्षण संस्थानों का नेतृत्व शिक्षाविदो को सौपना न्यायसंगत होगा I

कार्यक्रम के अंत में केंद्रीय विद्यालय शिक्षक संघ के महासचिव श्री विनीत रावत ने सभी अतिथियों, उपस्थित शिक्षकों, चार्टर्ड अकाउंटेंट्स, समाजसेवियों एवं मंचासीन विद्वानों के प्रति हृदय से आभार व्यक्त किया।

डोमा के हजारों लोग डॉ. अंबेडकर का मुखौटा पहनकर संविधान बचाने का संकल्प लिया

शम्स आगाज

नई दिल्ली। दलित, ओबीसी, माइनॉरिटीज और आदिवासी संगठनों का परिसंघ (डोमा परिसंघ) के द्वारा आज अंबेडकर भवन, रानी झांसी रोड, नई दिल्ली में हज़ारों की संख्या में लोग डॉ अंबेडकर की प्रतिमा के समक्ष संविधान बचाने की कसम लिए। यह एक अनोखा कार्यक्रम था, जिसमें हजारों लोग डॉ. अंबेडकर का मुखौटा लगाकर संकल्प लिया। रैली रामलीला मैदान में होनी थी लेकिन बीजेपी नेता की शिकायत पर एनओसी देने से इनकार कर दिया। अनुशाशनबद्ध होने के कारण कार्यक्रम में परिवर्तन किया गया, फिर भी हज़ारों लोग शामिल हुए। सरकार की ज्यादती आज भी देखने को मिली। जुलाई से प्रचार हो रहा था, कार्यक्रम रद्द होने की खबर दिया फिर भी लोग रामलीला मैदान में पहुचें और उनके साथ पुलिस ने दुर्व्यवहार किया। क्या लोक तंत्र खत्म हो गया है? अंबेडकर भवन में शांतिपूर्वक संकल्प लेने पहुंचे और वहां भी भारी पुलिस की तैनाती और मार्च करने नहीं दिया गया।

डोमा के राष्ट्रीय चेयरमैन, डॉ उदित राज जी ने संबोधित करते हुए कहा कि संविधान और जनतंत्र बचाना अब केवल राजनीतिक दलों के वश का नहीं रह गया है। तमाम संवैधानिक संस्थाएं कमजोर हो चुकीं हैं, जिन्हें कुछ ही लोग लड़कर सुरक्षित नहीं कर सकते। जन आंदोलन ही एकमात्र विकल्प है, अगर संविधान को बचाना है। अल्पसंख्यकों की धार्मिक आजादी लगभग छीन ली गई है। कदम-कदम पर मुस्लिम समाज के साथ भेदभाव हो रहा है। ईसाई समाज जब प्रार्थना करता है तो उस पर धर्मांतरण का आरोप लगाकर प्रताड़ित किया जाता है। वर्तमान हालत में मुस्लिम और ईसाई समाज से अन्य वंचित समाज जैसे- दलित, पिछड़ा और आदिवासी के साथ सामाजिक नेटवर्किंग करना ही एकमात्र विकल्प है, जिससे संविधान और लोकतंत्र की भी रक्षा हो सकेगी।

डोमा एक सामाजिक और सांस्कृतिक संगठन है, फिर भी सत्ताधारी दल क्यों इतना डरा और सहमा है। पहले से निर्धारित कार्यक्रम को नहीं करने दिया और अंत तक पुलिस के द्वारा रुकावट पैदा की जाती रही। दिल्ली में चाहे जितनी बड़ी रैली या सम्मेलन हो उसका असर सीमित ही रहता है, इसलिए डोमा के साथी आज अंबेडकर का संदेश लेकर वापिस जाएं और गाँव, ब्लॉक और जिला तथा प्रदेश स्तर पर संगठन खड़ा करें ताकि सामाजिक न्याय और वैज्ञानिक सोच धरातल पर उतरे। यह कार्य शायद राजनैतिक दलों से बेहतर सामाजिक संगठन कर सकते हैं। जिस तरह से पाखंड और धर्मांधता सत्ताधारी दल के द्वारा प्रचारित किया जा रहा है, उससे विज्ञान और टेक्नोलॉजी का महत्व खत्म हो रहा है और हो जाएगा और देश फिर से गुलाम बनेगा। जिस किसी समाज में मीडिया और सत्ता खुद के स्वार्थ में धार्मिक कट्टरता, अंधविश्वास और पाखंड फैलाए तो न वहाँ के लोगों का जीवन बेहतर हो सकता है और न ही आर्थिक स्थिति में सुधार।

हजारों लोगो ने आज डॉ. अंबेडकर का मुखौटा पहनकर संकल्प लिया कि जिन मांगों को लेकर डोमा मैदान में है, हम उसे जन-जन तक लेकर जाएंगें। हमारी मुख्य मांगें - संविधान बचाना, आरक्षण की सीमा 50% से बढ़ाना, वोट चोरी को रोकना एवं बैलट पेपर से चुनाव, जाति जनगणना, वक्फ़ बोर्ड में हस्तक्षेप को रोकना, निजीकरण पर रोक और उसमें आरक्षण, उच्च न्यायपालिका में आरक्षण, खाली पदों पर भर्ती, भूमि आवंटन, समान शिक्षा, ठेकेदारी प्रथा की समाप्ति, धार्मिक आजादी, सरकारी धन से चल रही परियोजनाओं में आरक्षण, किसानों को न्यूनतम मूल्य की गारंटी, आदिवासियों को जल, जंगल व जमीन से वंचित किए जाने से रोकने, पुरानी पेंशन की बहाली आदि से भी मोदी सरकार नफ़रत करती है। हैं और इन पर अनवरत देशव्यापी अभियान और संघर्ष चालू रहेगा।

आत्मा की तृप्ति।

वहाँ प्रभाव का आधार है,
धर्म की स्थापना का सार है
जीवन रूपी मझधार में किनारा वही है,
गीता आत्मा की तृप्ति का मार्ग है।

धर्म के संस्कारों में,
गीता के ज्ञान का महत्व है
वह हम सभी के लिए,
आत्मा की तृप्ति का मार्ग है।

समय का आयम है,
कर्म का अटूट फल है
गीता सिर्फ ग्रंथ नहीं बल्कि,
आत्मा की तृप्ति का मार्ग है।

संसार को माया मोह के बंधनों से दूर कर,
ईश्वर की अनुपम भेंट गीता ही है
क्योंकि हर एक चीज ईश्वर तो है,
गीता आत्मा की तृप्ति का मार्ग है।

गीता के ज्ञान को परम सत्य बना कर,
जन-जन में सच्चा ज्ञान प्रस्तुत करें
यह हमारे लिए सच्चाई का मार्ग है,
गीता आत्मा की तृप्ति का मार्ग है॥

हरिहर सिंह चौहान

चंदा की किरण से धूलकर घनघोर अंधेरा भागे... किशोर दा की पोती मुक्तिका गांगुली।

यहां गीत जब उस कालेज के परिसर में गाया गया तो किशोर दा को बहुत खुशी महसूस हुई होगी। जिस क्रिश्चियन कॉलेज इन्दौर मध्यप्रदेश में प्रसिद्ध गायक किशोर कुमार ने अपनी पढ़ाई के साथ साथ गीत संगीत की सुमधुर गायकी के गुर सीखे थे। वहीं उनके सुपुत्र अमित कुमार की बेटी मुक्तिका गांगुली ने अपने दादू को याद किया। एक समय जब अमित कुमार जब छोटे थे तो इस गीत को उनके बाबा कि उंगली पढ़कर उन्हें चलना सिखाया था। आज फिर उसी गीत को उनकी पोती ने इन्दौर क्रिश्चियन कॉलेज में वह गीत गया। जिस होस्टल के कमरे में ढोलक हरमोनियम पेटी लेकर रियाज करते थे और जिस इमली के पेड़ के नीचे वह घंटों बेठकर गुनगुनाया करते थे। उसी पेड़ के नीचे इन्दौर की संगीत प्रेमियों के बीच मुक्तिका गांगुली ने गया, अंचल के तुझे में लेके चलूं एक ऐसे गगन के तले, जहां गम भी ना हो आंसू भी ना हो बस प्यार ही प्यार पले। राग इन्दौरियंस कला एवं सांस्कृतिक मंच इन्दौर के तात्वधान में प्रथम किशोर अलंकरण समारोह 2025 इन्दौर क्रिश्चियन कॉलेज के ग्राउंड में गीत संगीत की महफ़िल सजी। मुंबई के सप्रसिद्ध गायक राजेश अय्यर जी को प्रथम किशोर अलंकरण से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर इन्दौर के महापौर पुण्यमित्र भागर्व व अन्य अतिथियों ने राजेश अय्यर जी को यह सम्मान प्रदान किया। इस सम्मान को पाने के बाद राजेश अय्यर ने कहा कि गीत संगीत को अपने में प्रभावित करतें हैं इन्दोरियस। यहां तीन तरह के श्रोता है एक कानसेन दुसरे तानसेन तीसरे भीमसेन यानि हर तरह का आनंद लेते इन्दौर के लोग। यहां लोग गाने सुनते ही है गुनगुनते भी है और झूमते भी है। एक अलग अंदाज है यहां गीत संगीत के रासिको की। सुरकोकिला लता मंगेशकर की जन्मस्थली और हमारे गुरु किशोर दा की शिक्षा स्थली पर मुझे या प्रथम किशोर अलंकरण से सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में गायिका शिफा अंसारी की आवाज में लोगों को बंधे रखा।वहीं राजेश मिश्रा गुड्डू के संगीत संयोजन ने तीन पीढ़ियों के संगीतकारों की धुनों से ज्यादा प्रभावित किया। कार्यक्रम के आयोजक तन्मय पांडे हनी ने भी धीरे से जाना बगियन में भोरा गीत पर अपनी गायकी से एक अलग प्रभाव बनाया। गायक राजेश अय्यर व संगीतकारों ने प्रसिद्ध अभिनेता धर्मेन्द्र जी को उनके गीतों के मध्यम से श्रद्धांजलि दी। इस किशोर अलंकरण समारोह वर्ष 2025 में 30 से ज्यादा गाने गाए। सबसे ज्यादा लोगों को डांस करने को मजबूर कर दिया वह था सला में इश्क मेरी जान जरा कबूल कर लें या रोते हुए आते हैं सब हंसता हुआ जो जायेगा। ऐसे बहुत से गाने में किशोर दा के फेन्स देर रात तक थिरकते रहे। इस कार्यक्रम में हर उम्र के श्रोता शामिल हुए। संगीत इन्टरनेशनल रिदम बैण्ड में सेक्सोफोन पर मस्टर हार्दिक सपकाल, मास्टर पार्थ दीक्षित,रिदम मिश्रा भी बहुत आर्कषण का केंद्र थे। कार्यक्रम संचालन टोनी शुक्ला और जवाहर मंगवानी की पूरी टीम प्राचार्य अमित डेविड, डां पंकज वीरमाल और कालेज के भूतपूर्व छात्र गण भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए थे।

हरिहर सिंह चौहान

अनुसूचित जाति व पिछड़े वर्ग समाज के अधिवक्ताओं की बार काउंसिलस व बार एसोसिएशंस में क्या स्थिति है और यहां पर रजत कल्सन जैसे वकीलों की मौजूदगी जरूरी क्यों ??

रजत कल्सन

हर सरकारी, अर्द्धसरकारी संस्था व सरकारी विभागों की तरह अनुसूचित जाति व जनजाति समाज के वकीलों की बार एसोसिएशन व तथा राज्यों की बार काउंसिल में बेहद खराब स्थिति है, क्योंकि उनमे समाज के अधिवक्ताओं का प्रतिनिधित्व न के बराबर है अगर कुछ है तो उन्हें मजबूरी में समाज के वकीलों के हित में आवाज रखने या काम करने की इजाजत नहीं दी जाती क्योंकि वहाँ पर वर्चस्व मनुवादी समाज के वकीलों का है ।

हरियाणा में अनुसूचित जाति समाज के वकीलों की हालत तो बेहद ही दयनीय है । हरियाणा में बार एसोसिएशनस में अनुसूचित जाति के वकीलों का प्रतिनिधित्व न के बराबर है, अधिक से अधिक उन्हें जॉइंट सेक्रेटरी, लाइब्रेरियन या कैशियर के पदों तक सीमित रखा जाता है।

सबसे बड़े दुख की बात की है कि जब हमारे समाज के कुछ वकील प्रधान या सचिव पद की ताल ठोकते हैं तो हमारे समाज के ही वकील अपने समाज के उम्मीदवारों को अपना समर्थन या वोट नहीं देते जबकि सामान्य वर्ग के वकील भाईचारे का हवाला देकर हमारे समाज के वकीलों के वोट लूटने में सफल हो जाते हैं, लेकिन अब स्थिति बेहद बदल चुकी है और वह समय आ चुका है कि हमें बार एसोसिएशनस और बार काउंसिल में अपने प्रतिनिधियों को चुनकर भेजना होगा ।

आप सभी लोग जानते हैं कि वकीलों के साथ जब भी कोई जुल्मी- ज्यादती होती है तो पूरी वकील बिरादरी वकीलों का साथ देती है और वकीलों की जिला बार एसोसिएशनस वकीलों के हक में वर्क स्थगित कर देती हैं और कई बार लंबे समय तक वकील हड़ताल भी करते हैं ,लेकिन यह सुविधा अनुसूचित जाति समाज के वकीलों के लिए तो कतई भी नहीं है।

अधिवक्ता रजत कल्सन जब मिर्चपुर कांड में पीड़ित पक्ष की तरफ से वकील थे तब उनके ऊपर सरकार, खाप पंचायतों और एक विशेष बिरादरी द्वारा जमकर दबाव बनाया गया ताकि उन्हें मिर्चपुर केस से दूर किया जा सके, जब सरकार और जातिवादी मानसिकता के लोग इस काम में सफल नहीं हुई तो अधिवक्ता रजत कल्सन व उनके परिवार के ऊपर हमले किए गए तथा सरकार द्वारा उनके तथा उनके परिवार व उनके साथी वकीलों के विरुद्ध हत्या प्रयास जैसे संगीन मुकदमे दर्ज किए गए, परंतु वकीलों की कोई भी संस्था इस अनुसूचित जाति के वकील के हक में खड़ी नहीं हुई ।

इसके बाद भाटला मामले में अधिवक्ता रजत कल्सन और उसके साथी वकीलों के विरुद्ध राजद्रोह जैसे संगीन धाराओं में मुकदमे दर्ज किए गए परंतु इस बार भी अधिकतर रजत कल्सन को अनुसूचित जाति का वकील होने का खामियाजा भुगतना पड़ा और कोई भी वकीलों की संस्था उनके समर्थन में खड़ी नहीं हुई। अधिवक्ता रजत कल्सन को हरियाणा पुलिस द्वारा सरकार के इशारे पर अपमानजनक तरीके से गिरफ्तार किया गया, उन्हें थाने में जबरन जमीन पर बैठने के लिए मजबूर किया तथा इस घटना की फोटो व वीडियो हरियाणा पुलिस द्वारा कुछ भाड़े के पत्रकारों के मार्फत सोशल मीडिया पर वायरल की।

उन्हें एक के बाद एक कई मुकदमों में गिरफ्तार किया गया तथा जेल भेजा गया, परंतु इस बार भी वकीलों की किसी संस्था ने उनके पक्ष में बात नहीं रखी , हड़ताल या वर्क सस्पेंड करने की बात तो बहुत दूर है ।

सोचिये, अगर बार एसोसिएशनस के अध्यक्ष एससी या बीसी समाज से होते हैं और बार काउंसिल में अनुसूचित जाति/ पिछड़ा वर्ग के वकीलों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व होता है तो क्या पुलिस की इतनी हिम्मत थीं रजत कल्सन का इतना अपमान कर सके।

बात केवल यहां पर खत्म नहीं होती है कि वकील अनुसूचित जाति के वकीलों के पक्ष में खड़े नहीं हो रहे हैं, असल में बात यहां से शुरू होती है वकालत के अंदर जातिवाद इतना गहरा चुका है। अधिकता रजत कल्सन के मामले का उदाहरण दें तो अधिवक्ता रजत कल्सन के समर्थन में वकीलों द्वारा हड़ताल करना तो दूर, अदालत में जातिवादी मानसिकता के वकीलों ने उनके विरुद्ध उनकी जमानत याचिका को खारिज करने के लिए सरकार की तरफ से बहस की तथा वकीलों के व्हाट्सएप ग्रुप में अधिवक्ता रजत कल्सन को जातिवादी गलियां दी गई तथा अपमानित किया गया यहां तक की जातिवादी मानसिकता के वकीलों के प्रतिनिधि मंडल पुलिस अधिकारियों से मिले तथा रजत कल्सन को लम्बे समय तक जेल भेजने की मांग की गयी।

हमारे एक साथी अधिवक्ता नरेश गुणपाल का वकालत का लाइसेंस बार काउंसिल एवं पंजाब व हरियाणा ने एक गुमनाम शिकायत पर पिछले तीन साल से सस्पेंड किया हुआ है तथा उनके वकालत के अधिकार पर प्रतिबंध लगाया हुआ है जबकि हाईकोर्ट के कई निर्णय व सरकार का खुद का सर्कुलर यह स्पष्ट कर चुका है कि किसी गुमनाम शिकायत पर किसी के विरुद्ध कोई कार्रवाई नहीं की जा सकती।

हरियाणा व पंजाब सरकार के एडवोकेट जनरल ऑफिस में सैकड़ों वकीलों की भर्ती बतौर असिस्टेंट एडवोकेट जनरल, डिप्टी एडवोकेट जनरल व एडिशनल एडवोकेट जनरल के तौर पर की जाती है जिन्हें लाखों रुपए महावर की सैलरी दी जाती है ,परंतु यहां भी एससी वकीलों का प्रतिनिधित्व न के बराबर है ।निचली अदालतों में लीगल एड काउंसिल नियुक्त किए जाते हैं जिन्हें सरकार हजारों रुपए माहवार सैलरी देती है, लेकिन यहां भी अनुसूचित जाति के वकीलों का प्रतिनिधित्व न के बराबर है ।

सरकार के सभी विभागों में प्राइवेट वकीलों को पैनल पर रखा जाता है जो अदालत में अपने-अपने विभागों की पैरवी करते हैं, ये वकील सरकारी नहीं होते, इन्हें सरकार द्वारा अस्थाई तौर पर नियुक्त किया जाता है जिन्हें मोटी-मोटी फीस दी जाती है लेकिन यहां भी हमारे वकीलों को दरकिनार किया गया है।

कोई भी वकीलों की संस्था अनुसूचित जाति/ पिछड़े वर्ग के वकीलों को प्रतिनिधित्व देने की बात नहीं करती और वह करेंगे भी नहीं क्योंकि जब हम खुद के लिए आवाज नहीं उठा सकते तो कोई दूसरा हमारे लिए आवाज क्यों उठाएगा ।

बार काउंसिल एवं पंजाब एंड हरियाणा के 30 जनवरी को चुनाव होने वाले हैं जिसमें पंजाब हरियाणा व चंडीगढ़ से 25 सदस्य चुने जाएंगे, वैसे तो संविधान के हिसाब से हमारा 20% आरक्षण होना चाहिए तथा इस हिसाब से पंजाब व हरियाणा बार काउंसिल में हमारे पांच वकील बतौर प्रतिनिधि चुन कर भेजे जा सकते हैं , लेकिन बार काउंसिल आफ स्टेट्स में आरक्षण की व्यवस्था नहीं है लेकिन अगर हम चाहे तो अपना आरक्षण इन जगह खुद स्थापित कर सकते हैं। पंजाब व हरियाणा में हमारे वकीलों की संख्या प्रभावशाली है, अगर सभी एससी/बीसी-वकील एकजुट होकर वोट करें तो कम से कम पांच मेंबर चुनकर बार काउंसिल में पहुंच सकते हैं और यही पांच मेंबर फिर बार काउंसिल में पंजाब, हरियाणा व चंडीगढ़ के अनुसूचित जाति से संबंधित वकीलों के हितों की रक्षा करने का काम करेंगे।

अधिवक्ता रजत कल्सन हमारे समाज के वकीलों की ही नहीं, पूरे समाज की मजबूत आवाज हैं और समय-समय पर उन्होंने सरकार, शासन- प्रशासन की दलित विरोधी नीतियों के विरुद्ध आवाज बुलंद की है तथा सरकार की प्रताड़ना व अपमानजनक परिस्थितियों को झेला है, इसके बावजूद भी वह समाज के प्रति समर्पित हैं।

इस तरह के अधिवक्ता को बार काउंसिल में पंजाब हरियाणा में समाज का प्रतिनिधित्व करना चाहिए और इस मामले में पूरे अनुसूचित जाति/ पिछड़े वर्ग समाज के वकीलों से अपेक्षा की जाती है कि वह अधिवक्ता रजत कल्सन और उनके जैसे समाज की आवाज उठाने वाले वकीलों को बार काउंसिल ऑफ एवं पंजाब हरियाणा में भेजने का काम करें ताकि अनुसूचित जाति/ पिछड़ा वर्ग समाज के वकीलों के हित सुरक्षित रह सके तथा उनके पक्ष में आवाज उठाने वाला कोई बार कौंसिल में कोई मौजूद हो।

सामान्य वर्ग के वकील का किसी का चालान भी कट जाता है तो पूरे हरियाणा में वकीलों की हड़ताल हो जाती है और अनुसूचित जाति के वकील के साथ चाहे कितनी बड़ी वारदात हो जाए एक छोटा सा प्रस्ताव भी पास नहीं किया जाता। इसलिए आप सभी अधिवक्तागण से अनुरोध है कि बार काउंसिल पंजाब एवं हरियाणा के 30 जनवरी को होने वाले चुनाव में अधिवक्ता रजत कल्सन को बार काउंसिल में भेजने का काम करें। जो साथी अधिवक्ता नहीं है, वे अपने संपर्क ,फ्रेंड सर्कल या परिवार में वो वकील हैं उन्हें यह संदेश ज्यादा से ज्यादा अग्रेषित/ फॉरवर्ड/ शेयर करने का काम करें ।

अरुणाचल प्रदेश में NCP की ऐतिहासिक जीत: 594 में से 109 सीटें बिनविरोध ,पार्टी के राष्ट्रीय नेतृत्व में नॉर्थ-ईस्ट में नई क्रांति- डॉ राजकुमार यादव प्रदेश अध्यक्ष ओड़िशा

परिवहन विशेष न्यूज

राष्ट्रवादी कॉंग्रेस पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डॉ राजकुमार यादव ने बधाई देते हुए कहा कि "इस शानदार प्रदर्शन का सबसे बड़ा श्रेय पार्टी के नॉर्थ-ईस्ट राज्यों के संयोजक श्री संजय प्रजापति को जाता है, जिन्होंने पिछले कई वर्षों से इस क्षेत्र में अथक परिश्रम किया है।

इटानगर/नई दिल्ली, 29 नवंबर। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (NCP-अजित पवार गुट) ने अरुणाचल प्रदेश में स्थानीय निकाय चुनावों में अभूतपूर्व सफलता दर्ज की है। कुल 594 सीटों में से पार्टी के 109 उम्मीदवार बिना किसी विरोध के निर्विरोध चुने गए हैं। यह जीत न केवल आंकड़ों में बड़ी है, बल्कि नॉर्थ-ईस्ट में NCP के विस्तार की नई कहानी लिख रही है।राष्ट्रवादी कॉंग्रेस पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डॉ राजकुमार यादव ने बधाई देते हुए कहा कि ₹इस शानदार प्रदर्शन का सबसे बड़ा श्रेय पार्टी के नॉर्थ-ईस्ट राज्यों के संयोजक श्री संजय प्रजापति को जाता है, जिन्होंने पिछले कई वर्षों से इस क्षेत्र में अथक परिश्रम किया है।हाल ही में संपन्न अरुणाचल प्रदेश विधानसभा चुनाव में उनके नेतृत्व में NCP ने 3 सीटों पर शानदार जीत हासिल की थी, जबकि 9 सीटों पर मामूली अंतर से दूसरे स्थान पर रही थी। यानी कुल 13 सीटों पर पार्टी मजबूत चुनौती बनकर उभरी थी। उस समय भी संजय प्रजापति ने संगठन को खड़ा करने से लेकर कार्यकर्ताओं को जोड़ने तक हर मोर्चे पर सक्रिय भूमिका निभाई थी।₹ श्री संजय प्रजापति ने इस नई सफलता पर कहा, "यह जीत अकेले मेरी नहीं, बल्कि हमारे हजारों कार्यकर्ताओं, नॉर्थ-ईस्ट प्रभारी श्री अविनाश आदिक जी और अरुणाचल प्रदेश अध्यक्ष तथा उनकी पूरी टीम की है। 109 उम्मीदवारों का निर्विरोध चुना जाना यह साबित करता है कि जनता ने NCP को दिल से स्वीकार कर लिया है। यह विश्वास हमारे सर्वसमावेशक और प्रगतिशील विचारधारा का परिणाम है।" आज स्थानीय निकाय चुनाव में मिली यह जीत उसी मेहनत का फल है। आने वाले दिनों में हम 2028 के विधानसभा चुनाव में और बड़ा प्रदर्शन करेंगे।"यही वजह है कि बीजेपी के गढ़ माने जाने वाले अरुणाचल में भी NCP ने न सिर्फ पैठ बनाई, बल्कि कई इलाकों में मुख्य विपक्षी ताकत के रूप में उभर कर सामने आई है।पार्टी के राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष एवं सांसद श्री प्रफुल्ल पटेल जी को अरुणाचल प्रदेश के नेताओं ने पत्र के माध्यम से विस्तृत रिपोर्ट भेजी है। पत्र में कहा गया है कि लोगों ने बिना किसी दबाव या प्रलोभन के स्वेच्छा से NCP का साथ दिया है। आदिवासी बहुल क्षेत्रों में 'विकास के साथ सम्मान' की नीति ने लोगों का दिल जीत लिया है।श्री प्रजापति ने कहा, "हमारा फोकस सिर्फ अरुणाचल नहीं, पूरे नॉर्थ-ईस्ट पर है। मणिपुर, नगालैंड, मेघालय, त्रिपुरा, सिक्किम – हर राज्य में हमारी विचारधारा तेजी से फैल रही है। संजय प्रजापति के नेतृत्व में NCP अब नॉर्थ-ईस्ट की एक मजबूत राजनीतिक शक्ति बनकर उभर रही है।"पार्टी का मानना है कि यह जीत सिर्फ स्थानीय निकाय चुनाव की नहीं, बल्कि नॉर्थ-ईस्ट में एक नई राजनीतिक क्रांति की शुरुआत है।आने वाले समय में NCP नॉर्थ-ईस्ट के राजनीतिक नक्शे को पूरी तरह बदलने की दिशा में तेजी से बढ़ रही है।यह जीत साबित करती है – जब नेतृत्व मजबूत हो, रणनीति स्पष्ट हो और जनता का विश्वास हो, तो सबसे मुश्किल इलाकों में भी असंभव को संभव किया जा सकता है। राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष प्रफुल पटेल एंव राष्ट्रीय महासचिव अविनाश आदिक के नेतृत्व में NCP का नॉर्थ-ईस्ट मिशन अब परवान चढ़ रहा है।

डीएसएलएसए की घोषणा अब 10 जनवरी को लोक अदालत

संजय बाटला

दिल्ली स्टेट लीगल सर्विस अथॉरिटी ने आगामी नेशनल लोक अदालत की तारीख में बदलाव करते हुए इसका आयोजन 10 जनवरी, 2026 में करने का फैसला लिया है। पहले, इसके लिए 13 दिसंबर की तारीख तय की गई थी। डीएसएलएसए के मेंबर सेक्रेटरी राजीव बंसल ने इस बाबत एक एक अधिसूचना जारी की है।

देश के कोने कोने से आये धावक जमशेदपुर में टाटा स्टील का हाफ मैराथन दौड़ में हुए शामिल

मैनेजिंग डायरेक्टर एशिया पेसिफिक सीईओ टीवी नरेंद्रन ने दिखाई हरी झंडी

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

जमशेदपुर , जमशेदपुर रविवार की सुबह खेल और जोश का रहा,जब स्टील हाफ मैराथन की रंगारंग शुरुआत हुई। टाटा स्टील के मैनेजिंग डायरेक्टर और एशिया पैसफिक के सीईओ टीवी नरेंद्रन ने हरी झंडी दिखाकर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। बड़ी संख्या में लोग सुबह-सुबह जुबली पार्क के पास इकट्ठा हुए, जहां देश के कोने-कोने से आए धावकों ने दौड़ में हिस्सा लिया। शहर की सड़कों पर दौड़ते युवा, महिलाएं, वरिष्ठ नागरिक और प्रोफेशनल एथलीट, सभी ने मिलकर खेल भावना का अनूठा माहौल बनाया।आयोजन समिति के अनुसार, इस साल मैराथन में प्रतिभागियों की संख्या बीते वर्षों की तुलना में काफी अधिक रही। इससे जमशेदपुर की खेल संस्कृति और फिटनेस जागरूकता को लेकर लोगों में बढ़ती दिलचस्पी साफ झलकती है। प्रतियोगिता में पुरुष और महिला दोनों वर्गों के लिए चार कैटेगरी—21 किलोमीटर, 10 किलोमीटर, 5 किलोमीटर और 2 किलोमीटर की दौड़ आयोजित की गई। खास बात यह रही कि इस बार 21 किलोमीटर की हाफ मैराथन पहली बार सूची में जोड़ी गई, जिसने प्रोफेशनल धावकों के बीच नई ऊर्जा पैदा की।21 किलोमीटर दौड़ के विजेताओं को 1,00,000 (एक लाख) रुपए नकद पुरस्कार और आकर्षक ट्रॉफी दी गई।

वहीं उपविजेताओं को 75 हजार रुपए नकद और ट्रॉफी प्रदान की गई। कम दूरी की प्रतियोगिताओं में भी प्रतिभागियों को मेडल और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया गया। टाटा स्टील के अधिकारियों ने बताया कि हर वर्ग के प्रतिभागियों के बीच जबरदस्त उत्साह देखने को मिला, खासकर युवाओं और पहली बार दौड़ में शामिल हुए धावकों ने माहौल को रोमांचक बना दिया। कार्यक्रम के दौरान टीवी नरेंद्रन ने कहा कि मैराथन सिर्फ एक खेल नहीं, बल्कि जमशेदपुर की पहचान बन चुकी है। उन्होंने बताया कि टाटा स्टील हर साल इस आयोजन के माध्यम से लोगों को फिटनेस के प्रति जागरूक करता है। नरेंद्रन ने कहा कि आने वाले वर्षों में इसे और बड़े स्तर पर ले जाने की योजना है।

फुल मैराथन आयोजित करने की तैयारी भी चल रही है।उन्होंने यह भी जोड़ा कि यह आयोजन शहर के हर वर्ग के लोगों को एक मंच देता है, जहां फिटनेस को लेकर सामूहिक संकल्प मजबूत होता है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक की सक्रिय भागीदारी ने साबित कर दिया कि जमशेदपुर सिर्फ औद्योगिक ही नहीं, बल्कि खेल और स्वास्थ्य के प्रति भी सजग शहर है।

बीएसएफ के 61 वें स्थापना दिवस की पूर्वसंध्या पर पंजाब फ्रंटियर, सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) द्वारा वार्षिक प्रेस सम्मेलन JCP Attari अमृतसर में आयोजित किया गया

इस मौके बीएसएफ के आई जी अतुल फुलजले मुख्य अतिथि के रूप मे पहुंचे

अमृतसर 30 नवंबर (साहिल बेरी)

इस मौके उन्होंने बीएसएफ के 2024 से 2025 कि उपलब्धिया बताई गई

आई जी अतुल फुलजले ने 2026 के फरवरी के महीने होने वाली मैराथन का भी पर्दा उठाया

इस मौके पर भारतीय हाकी टीम के कप्तान शमशेर सिंह भी मौजूद थे

उन्होंने बताया कि 2026 में फरवरी के महीने में होने जा रही मैराथन जो की अमृतसर के गोल्डन गेट से शुरू होकर जेसीबी अटारी तक पहुंचेगी इसमें क्रिकेटर अभिषेक शर्मा भी भाग लेंगे और नौजवानों का हौसला बढ़ाएंगे

इस मौके मीडिया से बातचीत करते हुए आईजी अतुल फुलजले ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के बाद पाकिस्तान की ओर से कोशिशों को और भी तेज कर दिया गया भारत में दहशत गर्दी फैलाने के लिए उन्होंने बताया कि

यह वर्ष बल के इतिहस में विशेष महत्व रखता है क्योंकि बीएसएफ अपनी स्थापना का हीरक जयंती (डायमंड जुबली) उत्सव मना रहा है। दिसम्बर 1965 को स्थापना के बाद से छह दशकों की अद्वितीय सेवा का गौरवशाली स्मरण। पंजाब फ्रंटियर, जो बल के प्रथम तथा सबसे महत्वपूर्ण रणनीतिक फ्रंटियरों में से एक है. भी अपनी डायमंड जुबली मना रहा है, जिससे यह अवसर और अधिक ऐतिहासिक एवं प्रेरणादायक बन जाता है।

इस प्रेस सम्मेलन का उद्देश्य । जनवरी 2025 से 30 नवम्बर 2025 की अवधि के दौरान पंजाब फ्रंटियर द्वारा की गई प्रमुख ऑपरेशनल उपलब्धियों, सीमा प्रबंधन पहलों, सुरक्षा उपायों तथा अन्य महत्त्वपूर्ण गतिविधियों की जानकारी इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिंट मीडिया के प्रतिनिधियों को प्रदान करना है।

61 वां बीएसएफ स्थापना दिवस परेड का भव्य आयोजन 21 नवम्बर 2025 को भुज, गुजरात में किया गया. जिसमें माननीय केंद्रीय गृह मंत्री श्री अमित शाह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

बीएसएफ द्वारा संरक्षित सीमाओं का संक्षिप्त परिचय

बीएसएफ द्वारा कुल सीमा सुरक्षा 6386.36 किमी

भारत पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय सीमा 2289.66 किमी

एलओसी तैनाती 772 किमी जिसमें से 237.2 किमी पर बीएसएफ स्वतंत्र रूप से तैनात है

भारत-बांग्लादेश सीमा 4096.70 किमी

फ्रंटियर 13 बटालियन 193 (04) आपदा प्रबंधन बटालियन सहित)

बीएसएफ पंजाब फ्रंटियर द्वारा संरक्षित सीमा

सीमा की कुल लंबाई 533 किमी

बटालियन 19 बीएसएफ पंजाब फ्रंटियर की ऑपरेशनल उपलब्धियाँ

(1) जनवरी 2025 से 30 नवम्बर 2025 तक)

ऑपरेशनल उपलब्धियां :-

आँकड़े 272 के करीब ड्रोन और 367.788 किग्रा

हेरोइन इसके इलावा 19.033 किग्रा आईस ड्रग 14.437 किग्रा और 200 किलो अफीम वही

हथियार (विभिन्न प्रकार) 3625

अम्युनिशन (लाइव राउंड) मैगज़ीन 265

भारतीय तस्कर संदिग्ध गिरफ्तार 251 (जिसमें 133 तस्कर शामिल हैं) पाकिस्तानी नागरिक गिरफ्तार 18

नेपाली नागरिक गिरफ्तार 04

बांग्लादेशी नागरिक गिरफ्तार 03

पाकिस्तानी घुसपैठिये मार गिराए 03

बीएसएफ पंजाब फ्रंटियर के आईएस (इंटर्नल सिक्योरिटी) दायित्व

1) श्री अमरनाथ जी यात्रा (SANJY-2025): पंजाब फ्रंटियर की 22 कंपनियाँ पवित्र गुफा मार्ग पर सुरक्षा ड्यूटी हेतु कश्मीर घाटी में तैनात की गई।

ii) कानून एवं व्यवस्था ड्यूटी: पंजाब फ्रंटियर की कंपनियाँ हरियाणा, चंडीगढ़, महाकुंभ मेला प्रयागराज तथा पंजाब में नागरिक प्रशासन की सहायता हेतु तैनात की गई।

(iii) विभिन्न राज्यों में चुनाव ड्यूटी: बिहार, नई दिल्ली, गुजरात, पंजाब, जम्मू-कश्मीर, राजस्थान, ओडिशा और पश्चिम बंगाल में विधानसभा/उप-चुनावों को सफलतापूर्वक संचालित किया गया।

ऐतिहासिक महत्व को दर्शाता है सरायकेला का अन्नपूर्णा पूजा

काशी पिठाधीश्वरी का संपर्क है सरायकेला के साथ – भारत नहीं सात समंदर पार युरोप , अमेरिका तक के लोग भी जानते

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

सरायकेला , सरायकेला में मां अन्नपूर्णा की सैकड़ों साल पूरानी ऐतिहासिक पूजा विगत मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष सप्तमी से आरंभ हो कर दशमी तिथी तक नव निर्मित मांजना घाट स्थित मंदिर में चला । चार दिनों तक चली निष्ठा पूर्वक पूजा अर्चना के साथ हजारों की तादाद में भक्तों के लिए भंडारे की आयोजन हुआ एवं प्रसाद वितरण हुआ ।

16 कला की नगरी - सरायकेला, अपनी ऐतिहासिक महत्व के साथ कला, संस्कृति की एक भव्य विरासत की भूमि भी रही है । यहां विश्व प्रसिद्ध छऊ नृत्य वार्षिक आयोजन में काशी विश्वनाथ तथा गया जी के गदाधर का उद्घोष हजारों लोगों के साथ आज भी होता आया है ।इन्हीं हजारों लोग दिन भर उपवास के बाद देर रात के 12:00 बजे शिवालय में पूजा अर्चना के साथ उपवास तोड़ते है अपने आराध्य महादेव जी के यात्रा घट के समय । जिसके सैकड़ो प्रतक्ष गवाह न केवल देशी अपितु विदेशी भी रहे हैं इसी सरायकेला की इतिहास में । जो आजसे बीस वर्ष पहले तक भारी संख्या में उद्घोष सुनने यात्रा घट में शामिल होने यहां आते रहे । काशी की पीठाधिश्वरी जननी अन्नपूर्णा देवी की ऐतिहासिक पूजा आज भी उसी तामझाम साथ होता है जो राजबाड़े कालखंड में होता था ।

इस वर्ष का आयोजन मार्गशीर्ष सप्तमी तिथि वृहस्पति वार से आरंभ होकर चला तथा रविवार को खत्म हुआ । मंदिर के मुखिया परेश मोहान्ती उर्फ नूतु महान्ती के कुशल नेतृत्व में यह पूजा आज भी आकर्षण का केंद्र है । जहां कर्ता के रूप में कार्तिक कुमार परिच्छा सपत्नीक पूजन में रहे । पंडित के रूप में हेरेम्ब महापात्र पूजक की भूमिका में थे ।

जहां सरायकेला के विधायक तथा पूर्व मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन सहित अन्य अनेक गणमान्य यहां आकर दर्शन की । अन्नपूर्णा को पूजा को सफल बनाने में सरायकेला के अनेकों का आस्था व सहयोग रहा जिसमें मुख्य रूप से परेश मोहान्ती , लीपू मोहान्ती ,कुश कर, दीपेश रथ, दीपू मोहान्ती, दाशरथी परिच्छा , दीपु मोहान्ती , आकाश कर, दिलीप भोल, शिवा बिषई, दिवेश मोहान्ती , , श्रीधर परिच्छा, महावीर भोल, भागिरथी परिच्छा , सीपु मोहानी तथा शंकर सतपथी ने अहम भूमिका निभाई ।

राज्य स्तरीय अंतर-विवि युवा मेला 2025 का भव्य आगाज़ युवाओं को रोज़गार उपलब्ध कराना और सर्वांगीण विकास सरकार की प्रमुख प्राथमिकता — कुलदीप सिंह धालीवाल

अमृतसर, 30 नवंबर (साहिल बेरी)

युवा सेवाएं विभाग पंजाब द्वारा गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर में आयोजित 4-दिवसीय राज्य स्तरीय अंतर-विश्वविद्यालय युवा मेले का उद्घाटन पूर्व कैबिनेट मंत्री, ग्रामीण विकास एवं पंचायत विभाग पंजाब के श्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने मुख्य अतिथि के रूप में किया। इस अवसर पर अमृतसर पश्चिमी के विधायक श्री जसवीर सिंह संधू भी उपस्थित रहे।

उल्लेखनीय है कि इस युवा मेले में राज्य की 23 प्रमुख विश्वविद्यालयों के युवा 52 विविध पारंपरिक और सांस्कृतिक कला प्रतियोगिताओं में हिस्सा ले रहे हैं। श्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने युवा सेवाएं विभाग की पहल और युवाओं के उत्साह की सराहना करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान के "रंगले पंजाब" के सपने को साकार करने की दिशा में तेज़ी से कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि हर महीने हज़ारों युवाओं को रोज़गार उपलब्ध कराया जा रहा है। युवाओं को पंजाब की रीढ़ बताते हुए उन्होंने कहा कि मुश्किल समय में पंजाब का युवा राज्य और देश के लिए मजबूती से खड़ा रहता है, जिसकी मिसाल हालिया भारी बाढ़ के दौरान की गई सेवाएं हैं। पहले दिन भांगड़ा मुकाबलों की रोमांचक प्रस्तुतियों और दर्शकों के उत्साह ने उद्घाटन समारोह को शिखर पर पहुंचाया। दोपहर बाद स्किट प्रतियोगिताओं में विभिन्न टीमों ने पंजाब के सामाजिक मुद्दों को छूते हुए शानदार कला का प्रदर्शन किया। इसके अलावा पारंपरिक परिधान प्रतियोगिता, समूह शब्द, समूह-गीत, भंड, विरासत क्विज़, क्लासिकल वोकल सोलो और अन्य पारंपरिक कला प्रतियोगिताएँ भी आयोजित की गईं।

इस अवसर पर युवा सेवाएं विभाग के डिप्टी डायरेक्टर कुलविंदर सिंह, श्रीमती रुपिंदर कौर, डॉ. अमनदीप सिंह तथा युवा कल्याण विभाग के इंचार्ज ने सभी व्यवस्थाओं की देखरेख की और आए हुए अतिथियों का स्वागत किया।

डी.ए.वी. यूनिवर्सिटी जालंधर के वाइस-चांसलर भी विशेष अतिथि के रूप में आज के मुकाबलों को देखने पहुंचे। गुरु नानक देव विश्वविद्यालय के वाइस-चांसलर प्रो. (डॉ.) करमजीत सिंह ने उपस्थित महत्वपूर्ण हस्तियों को सम्मानित किया।

थैलेसीमिया , सिकलिंग के उपचार का पुरा खर्च झारखंड सरकार वहन करेगी

राज्य में हर व्यक्ति का होगा सिकल सेल टेस्ट : डा0 इरफान अंसारी, मंत्री

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची , थैलेसीमिया ,सिकलिंग संपूर्ण इलाज करायेगी सरकार । स्वास्थ्य मंत्री डॉ इरफान अंसारी ने कहा है कि राज्य के सभी जिलों में प्रत्येक व्यक्ति की सिकलसेल व थैलेसीमिया की जांच की जाएगी। जिससे वास्तविक डेटा तैयार हो सके और समय पर इलाज सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने कहा कि देश के अधिकांश राज्यों में थैलेसीमिया, सिकल सेल की व्यापक जांच पूरी हो चुकी है। उनके पास अपना सटीक डेटा उपलब्ध है। लेकिन झारखंड में अब तक इन गंभीर बीमारियों पर ठोस आंकड़ों का अभाव है, जो राज्य की स्वास्थ्य व्यवस्था के लिए एक बड़ी चुनौती है। झारखंड के किसी भी जिले में यह जानकारी उपलब्ध नहीं है कि थैलेसीमिया और सिकल सेल के कितने मरीज हैं। यह अत्यंत गंभीर रोग है, और इसका उपचार झारखंड में हर हाल में सुनिश्चित किया जाएगा। थैलेसीमिया और सिकल सेल रोगियों के संपूर्ण उपचार का खर्च राज्य सरकार वहन करेगी। इसके साथ ही रांची सदर अस्पताल में बोन मैरो ट्रांसप्लांट सुविधा उपलब्ध कराने की प्रक्रिया भी प्रारंभ कर दी गई है। सरकार का लक्ष्य झारखंड को थैलेसीमिया और सिकल सेल मुक्त बनाना है। मंत्री ने बताया कि विभिन्न राज्यों से अनुभवी डॉक्टरों को झारखंड से जोड़ने के लिए विशेष पहल की जाएगी। इसके लिए आवश्यक बजट भी राज्य सरकार उपलब्ध कराएगी।

सभी ब्लड बैंकों को हाईटेक उपकरणों से लैस किया जा रहा मंत्री ने बताया कि बिना सटीक आंकड़ों के बच्चों को लगातार प्राइवेट अस्पतालों और सरकारी ब्लड बैंकों के चक्कर लगाने पड़ते रहे हैं। इस स्थिति में सुधार लाने के लिए जिला-स्तरीय सभी ब्लड बैंकों को हाई-टेक उपकरणों से लैस किया जा रहा है। इसके तहत ब्लड बैंकों में नई पीढ़ी की खून जांच मशीनों की स्थापना करते हुए अत्याधुनिक तकनीक से एड्स/एचआईवी जांच की सुविधा व लेटेस्ट ब्लड सेफ्टी टेक्नोलॉजी उपलब्ध करायी जा रही है। इन सभी सुविधाओं को शीघ्र ही राज्य के प्रत्येक ब्लड बैंक में उपलब्ध कराया जाएगा, ताकि चाईबासा जैसी घटना की पुनरावृत्ति न हो।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक संजय कुमार बाटला द्वारा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड, सी-18,19,20 सेक्टर 59, नोएडा (उत्तर प्रदेश) से मुद्रित एवं 3, प्रियदर्शनी अपार्टमेंट ए-4, पश्चिमी विहार, नई दिल्ली- 110063 से प्रकाशित। सम्पर्क : 9212122095, 9811902095. newstransportvishesh@gmail.com
(इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) किसी भी कानूनी विवाद की स्थिति में निपटारा दिल्ली के न्यायालय के अधीन होंगे। RNI No :- DELHIN/2023/86499. DCP Licensing Number F.2 (P-2) Press/2023