

बाहर की चुनौतियों से नहीं हम अपनी अंदर की कमजोरियों से हारते हैं।

परिवहन विशेष

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

वर्ष 03, अंक 267, नई दिल्ली, बुधवार 03 दिसम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

02 खजूर के औषधीय गुण

06 अवसाद की छाया में धिरता बचपन

08 आरएसपी बनी हुई जमीन लोटाए-पुजारी

दिल्ली परिवहन निगम के द्वारा अपनी बसें ना होने के कारण बसों के ड्राइवर्स को डेप्युटेशन पर भेजना शुरू किया परिवहन विभाग के अलावा अन्य विभागों में

DELHI TRANSPORT CORPORATION
GOVT. OF NCT OF DELHI
E-LEASING, NEW DELHI

No. PLD-IV/DCC/Deployment of Driver/2025/3115
Date: 2.12.25

The Member Secretary,
Delhi Pollution Control Committee,
Department of Environment,
3rd Floor, Block-1, IT Park Building,
Shanti Park, Delhi - 110035.

Subject: Deployment of driver in DPC.

Sr.

This is in reference to office letter No DCC/Deployment of DTC Staff/2025/757-758 dated 28.11.25 received from Member Secretary, DPC (for deployment of Regular Employees of DTC to Delhi Pollution Control Committee (DPC) till 28.12.2025. In this regard, following 100 regular drivers are hereby deployed in your office for a period of 03 months:

S.No.	Name	BRD	T.No.	Unit	Zone
1	BAHESH GAUTAM	27031	69342	HASANPUR DEPT	EAST
2	VINOD KUMAR	27032	69343	RAIGAT DEPT-2	EAST
3	SHEESH PAL	27033	69344	RAIGAT DEPT-1	EAST
4	JITENDRA KUMAR	27034	69345	HASANPUR DEPT	EAST
5	KANWINDER KUMAR	27035	69346	RAIGAT DEPT-1	EAST
6	SUSIL	27036	69347	INDIA	EAST
7	PRADIP KUMAR	27037	69348	INDIA	EAST
8	ANIL KUMAR	27038	69349	INDIA	EAST
9	BITTU	27039	69350	INDIA	EAST
10	MAHESH KUMAR RAIBAR	27040	69351	INDIA	EAST
11	ALPINDER SINGH	27041	69352	INDIA	EAST
12	DHARMENDER KUMAR SHARMA	27042	69353	INDIA	EAST
13	SANDEEP KUMAR	27043	69354	INDIA	EAST
14	MAHESH CHANDRA PAL	27044	69355	INDIA	EAST
15	SANJEY KUMAR	27045	69356	INDIA	EAST
16	PAWAN KUMAR	27046	69357	INDIA	EAST
17	KULDEEP SINGH	27047	69358	INDIA	EAST
18	OM PRASAD	27048	69359	INDIA	EAST
19	RESHABH	27049	69360	INDIA	EAST
20	VINOD KUMAR	27050	69361	INDIA	EAST
21	JAGDEEP SINGH	27051	69362	INDIA	EAST
22	PAVAN SINGH	27052	69363	INDIA	EAST
23	RAVINDER KUMAR SHARMA	27053	69364	INDIA	EAST
24	AMIT KUMAR	27054	69365	INDIA	EAST
25	SHUPENDER KUMAR	27055	69366	INDIA	EAST
26	SANDEEP KUMAR	27056	69367	INDIA	EAST
27	SURENDER KUMAR	27057	69368	INDIA	EAST

28	PARVEEN KUMAR	27058	69369	NARELA DEPT	NORTH
29	RAJIB KHATRI	27059	69370	ICP/III	NORTH
30	VISHAL	27060	69371	SUBHASH PLACE DEPT	NORTH
31	BALRAJ	27061	69372	ICP/III	NORTH
32	VINOD	27062	69373	ICP/III	NORTH
33	PARVEEN KUMAR	27063	69374	ICP/III	NORTH
34	SUNIL KUMAR	27064	69375	NARELA DEPT	NORTH
35	VINOD KUMAR	27065	69376	NARELA DEPT	NORTH
36	BALY SINGH	27066	69377	NARELA DEPT	NORTH
37	PARVEEN KUMAR	27067	69378	NARELA DEPT	NORTH
38	SOMVIR SINGH	27068	69379	Bansari Depot	NORTH
39	VINEENDR SINGH	27069	69380	NARELA DEPT	NORTH
40	PHOOL SINGH	27070	69381	NARELA DEPT	NORTH
41	PARVEEN KUMAR	27071	69382	NARELA DEPT	NORTH
42	PARVEEN KUMAR	27072	69383	NARELA DEPT	NORTH
43	RAJ KUMAR	27073	69384	NARELA DEPT	NORTH
44	MANOJ KHATRI	27074	69385	NARELA DEPT	NORTH
45	SANJEEV SINGH	27075	69386	NARELA DEPT	NORTH
46	KULDEEP SINGH	27076	69387	NARELA DEPT	NORTH
47	AMARDEEP	27077	69388	NARELA DEPT	NORTH
48	MUKESH YADAV	27078	69389	ICP/III	NORTH
49	AMIT KUMAR	27079	69390	ICP/III	NORTH
50	ELKURISH SINGH	27080	69391	NARELA DEPT	NORTH
51	KIRAN PAL	27081	69392	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
52	PARVEEN KUMAR YADAV	27082	69393	DELHA DEPT	SOUTH
53	BARU LAL JAT	27083	69394	DELHA DEPT	SOUTH
54	SHRISHANK	27084	69395	NARELA DEPT	SOUTH
55	MAHESH KUMAR	27085	69396	DELHA DEPT	SOUTH
56	VALENDER SHARMA	27086	69397	SUNDEEV VIHAR DEPT	SOUTH
57	HANSHU HUSSAIN	27087	69398	SUNDEEV VIHAR DEPT	SOUTH
58	LAJPU KUMAR	27088	69399	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
59	SATYAVIR	27089	69400	NARELA DEPT	SOUTH
60	HARISH SINGH MEENA	27090	69401	SUNDEEV VIHAR DEPT	SOUTH
61	IRISHAN KUMAR	27091	69402	TEHANAD	SOUTH
62	IRVINDER	27092	69403	CHHOLA DEPT	SOUTH
63	BHAGWAN SINGH	27093	69404	CHHOLA DEPT	SOUTH
64	BIJENDER SINGH	27094	69405	CHHOLA DEPT	SOUTH
65	SUSHANT KUMAR	27095	69406	CHHOLA DEPT	SOUTH
66	SAT NAGAN	27096	69407	CHHOLA DEPT	SOUTH
67	SUNDEEV KUMAR MADYR	27097	69408	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
68	FRANK KUMAR DWIVEDI	27098	69409	CHHOLA DEPT	SOUTH
69	SUMER SINGH	27099	69410	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
70	SURENDER KUMAR	27100	69411	CHHOLA DEPT	SOUTH
71	RAJUL LAL SHARMA	27101	69412	CHHOLA DEPT	SOUTH
72	LUNESH KUMAR	27102	69413	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
73	MAHENDRA KUMAR	27103	69414	SUNDEEV VIHAR DEPT	SOUTH
74	OM PARKASH	27104	69415	Sapojni Nagar Depot	SOUTH
75	DEV BAI	27105	69416	CHHOLA DEPT	SOUTH

This is done with the approval of the Competent Authority.

Manager (Pers)

Concerned Depot Managers with the request to relieve the above said drivers with immediate effect for further duty in the office of Delhi Pollution Control Committee, Department of Environment, 3rd Floor, Block-1, IT Park Building, Shanti Park, Delhi - 110035.

Concerned Regional Managers

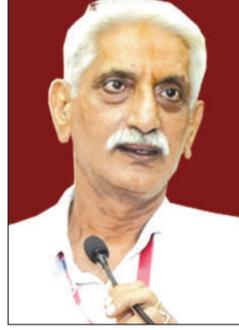
Copy to:

1. OSD to MD-DTC for kind information of MD-DTC please.



टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत) <https://tolwa.com/about.html>

“प्रदूषण से मुक्ति पाने के लिए कम से कम एक पौधा अवश्य लगाए”



संजय कुमार बाटला, चेयरमैन टोलवा ट्रस्ट



यदि आपके पास समय की कमी है और पौधा नहीं लगा सकते तो आप अपने द्वारा लगाया जाने वाला पौधा हम को दें — हम उसे अपने हाथों से लगाएंगे और वातावरण को स्वच्छ बनाने में आपके सहयोग से योगदान देंगे। हम चाहते हैं कि इस मुहिम में आप हमारा साथ दें, ताकि आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ, ताजी और स्वास्थ्यकारी हवा मिल सके।

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत) हम आपसे कोई दान नहीं मांग रहे हैं। हम आपसे सिर्फ एक विनम्र निवेदन कर रहे हैं, कृपया “प्रदूषण से मुक्ति पाने के लिए कम से कम एक पौधा अवश्य लगाए”

मिल सके। आइए मिलकर एक हरा-भरा भविष्य बनाएं।
tolwadelhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.com
Contact us :-
09811732095
09312170612
07053533169
09560831118

दिल्ली में बढ़ने लगा प्रदूषण का स्तर, AQI 372 तक पहुंचा...

परिवहन विशेष ब्यूरो, नई दिल्ली। दिल्ली में वायु गुणवत्ता गंजलवार को और खराब ले गई और एवक्यूअर 372 पर पहुंच गया। 116 स्थानों पर गुणवत्ता 400 के पार यानी 'गंभीर' श्रेणी में रही। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के आंकड़ों के अनुसार सोमवार को दिल्ली का एवक्यूअर 304 और रविवार को 279 था। इस तरह से रविवार के बाद फिर से प्रदूषण का स्तर बढ़ रहा है। अगले कुछ दिनों तक रात मिलने की उम्मीद नहीं है। सीपीसीबी के समीर एच के अनुसार 39 निगरानी स्टेशनों में से 16 में एवक्यूअर 400 से अधिक (गंभीर श्रेणी) दर्ज किया गया। गंभीर श्रेणी के स्टेशनों में बुराई, आनंद विहार, नुंका, बवाना, विवेक विहार, रॉडिंगी, सोनिया विहार, अशोक विहार, पंचाक्षी बाग शामिल है। दिल्ली के लिए वायु गुणवत्ता पूर्व चेतावनी प्रणाली के अनुसार, अगले कुछ दिनों तक शहर का एवक्यूअर "बहुत खराब" या 'गंभीर' श्रेणी में रहने की संभावना है।

संजय बाटला
दिल्ली परिवहन निगम ने आदेश संख्या पीएलडी-IV/डीपीसीसी/चालक की तैनाती /2025/3115, दिनांक: 2.12.25 को अपने 100 ड्राइवर्स को दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति, (डी.पी.सी.एफ.) में ड्राइवर की तैनाती के लिए आदेश जारी किया।

इस आदेश में दिल्ली परिवहन निगम ने लिखा कि यह पत्र सदस्य सचिव, डीपीसीसी के प्राथम कार्यालय पत्र संख्या डीपीसीसी/डीटीसी स्टाफ की प्रतिनियुक्ति/2025/757-758 दिनांक 28.11.25 के संदर्भ में है, जिसमें डीटीसी के नियमित कर्मचारियों को 28.02.2026 तक दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति (डीपीसीसी) में तैनात करने का अनुरोध किया गया है। इस संबंध में, निम्नलिखित 100 नियमित ड्राइवर्स को आपके कार्यालय में 03 माह की अवधि के लिए तैनात किया जाता है।

“आदेश की कॉपी आपकी जानकारी हेतु प्रस्तुत”
दिल्ली परिवहन निगम को खत्म करने से दिल्ली में जनता को सुरक्षित समथानुसार सुखद सार्वजनिक सवारी सेवा उपलब्ध हो जाएगी ?

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत <https://tolwa.com/about.html> | tolwaindia@gmail.com | tolwadelhi@gmail.com

आज का साइबर सुरक्षा विचार

निवेश और क्रिप्टोकरेंसी घोषणापत्र विवरण में तेजी से बढ़ रही है। जर्सी पुलिस ने चेतावनी दी है कि 2025 में 5 मिलियन से अधिक की लालि लगेगी।

भारत को भी इसे एक चेतावनी के रूप में लेना चाहिए: घोषणापत्र अब विश्व और तकनीकी रूप से स्वतंत्र लोगों को विश्वास बना रहे हैं, और इसी तरह की डमी प्रवेश देश में भी तेजी से बढ़ रही है।

वैश्विक परिदृश्य

जर्सी (यूके केनल आइटीएस): रिपोर्टों में दिखाया गया है कि घोषणापत्र से लेने वाला नुकसान बार साल के उभार स्तर पर है, जिसमें निवेश और क्रिप्टो घोषणापत्र सबसे आगे हैं। प्रथमर्षी खुद को देय सलाहकार बताते हैं, आर्थिकक अंततः प्रवेश और भी परिकृत घोषणापत्र का शिकार हो सकते हैं।

यह क्यों खतरनाक है ?

शिक्षित पीढ़ी: घोषणापत्र विचार साक्षरता पर मोरसा कर पोरोवर, सेवानिवृत्त लोगों और यहां तक कि कानून प्रवर्तन पोरो वार्ता को भी को निशाना बनाते हैं।

सीमापार पर्यटन: ये घोषणापत्र अंतरराष्ट्रीय स्तर पर घातते हैं, जिससे घन को दसूरी कठिन हो जाती है।

नवोपेक्षाकृत एस्फेर: उच्च दबाव वाली बिक्री रणनीतियों, नकली समर्थन और सोशल इंजीनियरिंग ज्ञान है।

भारत के लिए व्यापक प्रयास भारत को कानून प्रवर्तन, नियामक और नगरिक ज्ञानरुक्ता को मिलाकर बहु-स्तरीय प्रतिक्रिया प्रणाली लेगी:

1. नियामक और कानूनी ढांचा
1. निवेश प्लेटफॉर्म पर RBI और SEBI की निगरानी को मजबूत करें, सख्त KYC और वारदातों का निवारण करें।
2. साइबर पुलिस इकाइयों में क्रिप्टो घोषणापत्र रिपोर्टिंग सेल शुरू करें।
- *. डिजिटल संगीत नियामक के लिए कानून को तेजी से लागू करें, जिससे एक्सचेंज और मध्यस्थ त्रुटिबद्ध हों।
2. कानून प्रवर्तन की तैयारी
1. पुलिस और वित्तीय जंचकर्ताओं को क्रिप्टो ट्रेडिंग और ब्लॉकचेन फ्रॉडिंक पर विशेष प्रशिक्षण मिले।
2. Europol, Interpol और FATF नेटवर्क के साथ सीमापार खुफिया साझेदारी स्थापित करें।
- *. संदिग्ध खराब और वीडियो को तुरंत फ्रीज करने के लिए वित्तीय प्रतिक्रिया दल बनाया जाये।
3. नगरिक ज्ञानरुक्ता अभियान
1. "नारटिव रिवर्न" और नकली निवेश एड्स के खिलाफ राइटव्यवस्था को सुनिश्चित रखने का प्रयत्न है।
2. WhatsApp, Twitter और पोस्टर्स के माध्यम से सरत घोषणापत्र परियोजना टिप्स फेस:
- *. "कोई वैध निवेश कुछ महीनों में पैसा दोगुना नहीं करता।"
4. "निवेश से पहले RBI/SEBI पंजीकरण जांचें।"
5. "दैनिक अगुतान का वादा करने वाली योजनाओं से बचें।"
6. बैंकों और फ्रिन्टेंड कंपनियों के साथ साझेदारी कर SMS अलर्ट भेजें।
4. तकनीक और निगरानी
1. संदिग्ध लेनदेन को धिक्कित करने के लिए AI-आधारित घोषणापत्र परियोजना प्रणाली लागू करें।
2. नगरिकों को आधिकारिक एड्स का उपयोग कर तुरंत घोषणापत्र रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- *. नए घोषणापत्र की सुरक्षा चेतावनी के लिए डार्क वेब की निगरानी करें।
5. शैक्षिक एकीकरण
1. विवरणियाँ और पोरोवर पाठ्यक्रमों में डिजिटल स्वच्छता ब्लॉकचेन फ्रॉडिंक पर विशेष प्रशिक्षण मिले।
2. कॉपीराइट, सेवानिवृत्त और संवेदनशील समूहों के लिए साइबर सुरक्षा कार्यशालाएँ आयोजित करें।
3. ज्ञानरुक्ता संदेश भारत को जर्सी के Fraud Prevention Forum की तरह "Scam Savvy" संस्कृति प्रणाली वारिस्ट। एक सख्त नारा से सक्तता है।
- साइबर-समर्थक निवेश करें, घोषणापत्र से बचें।" यह केवल पैसे की सुरक्षा का मामला नहीं है—यह भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था में विश्वास को सुरक्षित रखने का प्रयत्न है।
- यदि विदेशों में उच्च शिक्षित नगरिक शिकार हो रहे हैं, तो भारत को लापरवाह नहीं रहना चाहिए।

प्रधानमंत्री कार्यालय का नाम अब सेवा तीर्थ : केंद्रीय सचिवालय कर्तव्य भवन और राजभवन अब लोकभवन कहलाएंगे; सरकार ने लिया बड़ा फैसला

प्रधानमंत्री कार्यालय का नाम बदलकर सेवा तीर्थ कर दिया गया है। केंद्र सरकार ने यह फैसला लिया है। बताया जा रहा है कि प्रधानमंत्री कार्यालय जल्द ही नई कॉम्प्लेक्स में शिफ्ट होगा। इस बिल्डिंग का नाम ही सेवा तीर्थ रखा गया है। नया कॉम्प्लेक्स, जो बनने के आखिरी स्टेज में है, पहले सेंट्रल विस्टा रिडेवलपमेंट प्रोजेक्ट के तहत 'एग्जीक्यूटिव एन्क्लेव' के नाम से जाना जाता था। इसके अलावा देश भर के राज्य भवन का नाम अब लोक भवन होगा। इसके अलावा केंद्रीय सचिवालय को कर्तव्य भवन के नाम से जाना जाएगा।

अब सेवातीर्थ के नाम से जाना जाएगा प्रधानमंत्री कार्यालय



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

दोस्ती हो तो ऐसी आज की दुनिया में ऐसी दोस्ती कम ही लोगो को है नसीब 1990 से आज तक है सभी अच्छे दोस्त और जब भी मिलता है मौका तभी करते हैं पार्टी अगर आपकी भी ऐसी दोस्तो है बरकरार तो भेजे ग्रुप फोटो हम उसे प्रथम पेज पर देगे स्थान



अगर हम अपने शरीर रूपी आईने को विकारों से रहित कर सीसे की तरह साफ और स्वच्छ कर लेते है तब परमात्मा का स्वरूप स्वत ही दिखाई देने लगता है

दूसरा विज्ञान की दृष्टि से अगर हम अपने शरीर को केवल मोमबत्ती जाने तो जिस तरह मोमबत्ती की रस्सी से केशिकत्व के सिद्धांत के तहत ऊर्जा ऊपर की ओर उठती हुई ऊपर की ओर प्रकाशित करती रहती है ठीक उसी तरह मानव शरीर की मेरुदंड में स्थित सुषुम्ना नाड़ी से ऊर्जा ऊपर की दिशा में बह कर आज्ञा चक्र के दिव्य ज्ञान रूपी प्रकाश को प्रज्वलित करती रहती है लेकिन उसके लिए मुलाधार में ऊर्जा भी भरपूर होना चाहिए। तीसरे दृष्टि से देखें तो यदि संपूर्ण जगत को समुद्र मानें जिसमें पानी के रूप में चेतना संपूर्ण जगत में फैली है जिसमें शक्ति के गति के कारण लहरें उठती और गिरती रहती है जिससे सृजन और विनाश होता रहता है उसी लहरों से निर्मित बुलबुले हैं जीव जंतु या पेड़ पौधे। संपूर्ण जगत चेतन्य है उसी चेतन्यता की गोमे में हम सभी प्राणी बुलबुले की भांति भिन्न भिन्न रूपों में प्रकट होते हैं और मिटते रहते हैं केवल आकार बदलते रहते हैं। इसलिए कहा गया है की श्रुष्टि ही श्रुष्टा है जो सबमें व्याप्त है। मगर ध्यान रहे आप उनमें ही हो मगर वो केवल आप में नहीं है। संपूर्ण जगत में व्याप्त है मगर जब आप अपने ध्यान और ज्ञान से अपनी ऊर्जा को उभर उठा कर देह से पारे जाते हैं और सभी भावों से शुन्य हो जाते हैं तब आप मीन होकर परमात्मा से एकाकार हो जाते हैं और तब आपका मैं का अस्तित्व समाप्त हो जाता है और ब्रह्म भाव प्रकट हो जाता है या बूंद का सागर में समा जाने से बूंद ही सागर हो जाता है और केवल अद्वैत ब्रह्म रह जाते हैं दुसरा कोई नहीं।

"प्राण का अर्थ है — जीवन ऊर्जा"

केवल श्वास नहीं, बल्कि वह शक्ति जो श्वास को जीवित बनाती है। तुम श्वास लेते हो, पर एक नृत्य व्यक्ति के पास भी फेफड़े लेते हैं, अंतर श्वास का नहीं है, अंतर प्राण का है। प्राण तुम्हारे शरीर और आत्मा के बीच का सेतु है। जब प्राण शरीर को छोड़ देता है, वह पुल टूट जाता है — शरीर निष्ठी में लौट जाता है और चेतना अपने स्रोत में विलीन हो जाती है। जो कुछ भी अस्तित्व में है, वह सब प्राण से कंपन कर रहा है — वृक्ष, नदियाँ, पर्वत, तारे — सब उसी ऊर्जा से धड़क रहे हैं। तुम अस्तित्व से अलग नहीं हो; तुम उसी जीवन के महासागर में श्वास ले रहे हो। जब तुम अपने श्वास के प्रति जागरूक होते हो, जब तुम भीतर बस्ते उस सूक्ष्म प्राण के स्पंदन को महसूस कर पाते हो, तब कुछ बदलने लगता है। तुम्हारी साँस तुम्हारे अस्तित्व का द्वार बन जाती है। योग कहता है: श्वास को देखो — उसे नियंत्रित करने के लिए नहीं, बल्कि वह जानने के लिए कि उसे कोन वला रहा है। धीरे-धीरे जागरूकता और गहराई में उतरती है। तब तुम अनुभव करते हो कि प्राण कुछ ऐसा नहीं है जिसे तुम करते हो — यह तो स्वयं घट रहा है। तुम कर्ता नहीं, केवल साक्षी हो। जितना तुम मोन लेते हो, उतना ही प्राण तुम्हारे भीतर नृत्य करने लगता है। वह प्रकाश बन जाता है, प्रेम बन जाता है, आनंद बन जाता है। जिसने प्राण को जाना, उसने जाना कि मृत्यु जैसी कोई चीज नहीं है — क्योंकि ऊर्जा कभी मरती नहीं, वह केवल रूप बदलती है। प्राण के साथ तालमेल में जीना, स्वयं अस्तित्व के साथ तालमेल में जीना है। तब हर श्वास प्रार्थना बन जाती है, हर हृदय की धड़कन कृतज्ञता।

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

खजूर के औषधीय गुण

छुहारा और खजूर एक ही पेड़ की देन है। इन दोनों की तासीर गर्म होती है और ये दोनों शरीर को स्वस्थ रखने, मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। गर्म तासीर होने के कारण सर्दियों में तो इसकी उपयोगिता और बढ़ जाती है। आइए, इस बार जानें छुहारा और खजूर के फायदे के बारे में-

1. खजूर में छुहारे से ज्यादा पौष्टिकता होती है। खजूर मिलता भी सर्दी में ही है। अगर पाचन शक्ति अच्छी हो तो खजूर खाना ज्यादा फायदेमंद है। छुहारे का सेवन तो सालभर किया जा सकता है, क्योंकि यह सूखा फल बाजार में सालभर मिलता है।
2. छुहारा यानी सूखा हुआ खजूर आमाशय को बल प्रदान करता है।
3. छुहारे की तासीर गर्म होने से ठंड के दिनों में इसका सेवन नाड़ी के दर्द में भी आराम देता है।
4. छुहारा खुश्क फलों में गिना जाता है, जिसके प्रयोग से शरीर हट्ट-पुष्ट बनता है। शरीर को शक्ति देने के लिए मेवों के साथ छुहारे का प्रयोग खासतौर पर किया जाता है।
5. छुहारे व खजूर दिल को शक्ति प्रदान करते हैं। यह शरीर में रक्त वृद्धि करते हैं।
6. साइटिका रोग से पीड़ित लोगों को इससे विशेष लाभ होता है।

7. खजूर के सेवन से दमे के रोगियों के फेफड़ों से बलगम आसानी से निकल जाता है।
8. लकवा और सीने के दर्द की शिकायत को दूर करने में भी खजूर सहायता करता है। -
9. भूख बढ़ाने के लिए छुहारे का गुदा निकाल कर दूध में पकाएं। उसे थोड़ी देर पकने के बाद ठंडा करके पीस लें। यह दूध बहुत पौष्टिक होता है। इससे भूख बढ़ती है और खाना भी पच जाता है।
10. प्रदर रोग स्त्रियों की बड़ी बीमारी है। छुहारे की गुटलियों को कूट कर घी में तल कर, गोपी चन्दन के साथ खाने से प्रदर रोग दूर हो जाता है।
11. छुहारे को पानी में भिगो दें। गल जाने पर इन्हें हाथ से मसल दें। इस पानी का कुछ दिन प्रयोग करें, शारीरिक जलन दूर होगी। - अगर आप पतले हैं और थोड़ा मोटा होना चाहते हैं तो छुहारा आपके लिए वरदान साबित हो सकता है, लेकिन अगर मोटे हैं तो इसका सेवन सावधानीपूर्वक करें।
12. जुकाम से परेशान रहते हैं तो एक गिलास दूध में पांच दाने खजूर डालें। पांच दाने काली मिर्च, एक दाना इलायची और उसे अच्छी तरह उबाल कर उसमें एक चम्मच घी डाल कर रात में पी लें। सर्दी-जुकाम बिल्कुल ठीक हो जाएगा।
13. दमा की शिकायत है तो दो-दो छुहारे सुबह-शाम चबा-चबा कर खाएं। इससे कफ व सर्दी से मुक्ति मिलती है।
14. घाव है तो छुहारे की गुटली को पानी के साथ पथर पर घिस कर उसका लेप घाव पर लगाएं, घाव तुरंत भर जाएगा।
15. अगर शौघप्रतन की समस्या से परेशान हैं तो तीन महीने तक छुहारे का सेवन आपको समस्या से मुक्ति दिला देगा। इसके लिए प्रातः खाली पेट दो छुहारे टोपी समेत दो सप्ताह तक खजूर चबा-चबाकर खाएं। तीसरे सप्ताह में तीन छुहारे खाएं और चौथे सप्ताह से 12वें सप्ताह तक चार-चार छुहारों का रोज सेवन करें। इस समस्या से मुक्ति मिल जाएगी

खजूर की चटनी

विधि: खजूर के बीच में से गुठली निकाल दें, धोकर इसमें एक कप पानी डाल दें। 2 घंटे के लिए भिगो दें। 5 मिनट के लिए पकाये और ब्लेंडर में बारीक पीस लें। अब इसमें लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें, खजूर की चटनी तैयार है।

सामग्री : 200 ग्राम खजूर, 100 ग्राम इमली, 1/2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/2 टी स्पून भुना जीरा पाउडर, 1/4 टी स्पून काला नमक, नमक स्वादानुसार।

कितने लोगों के लिए : 6

अति लाभकारी है खजूर शीतकाल में खजूर सबसे अधिक लोकप्रिय मेवा माना जाता है। घर घर में प्रयोग किया जाने वाला यह खाद्य फल है, जिसे अमीर गरीब बड़े चाव से खाते हैं। होली के पर्व पर इसकी खूब मनुहार चलती है। खजूर रोगिस्तानी सूखे प्रदेश का फल है। प्रकृति की यह अनुपम देन खास ऐसे प्रदेशों के लिए ही है, जहां जिनकी बड़ी कठिन होती है और जहां बरसात या पीने के पानी की कमी होती है। इसके पेड़ हमें जीवन से लड़ना सिखाते हैं, इसीलिए इसके खाने का प्रचलन ज्यादातर सूखे रोगिस्तानी इलाकों में ही होता है। सूखे खजूर को छुहारा या खारकी कहते हैं। पिंड खजूर भी इसका दूसरा नाम है।

खजूर ताजा व सूखे को ही खाया जाता है। अरब प्रदेशों में आम की तरह खजूर भी रस भर होते हैं, पर वे हाथ लगाते ही कुम्हला जाते हैं। सूखे किस्म की खजूर को पूरा सुखाया जाता है। इसके टुकड़ों को मुखवास व खटाई में पचाकर तथा साग बनाकर भी खाया जाता है। अरब लोगों के लिए खजूर लोकप्रिय खाद्य पदार्थ है और वे रोज इसे थोड़ा बहुत खाते ही हैं।

खाने के अलावा अन्य मिष्ठान्न व बेकरी में भी इसका उपयोग किया जाता है। इसका मुरब्बा, अचार व साग भी बनता है। खजूर से बना द्रव्य शहद खूब लज्जतदार होता है और यह शहद दस्त, कफ मिटाकर कई शारीरिक पीडाओं को दूर करता है। शवास की बीमारी में इसका शहद अत्यन्त लाभप्रद होता है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है तथा यह ठंडे या शीत गुणधर्म वाला फल माना जाता है।

सौ मग खजूर में 04 ग्राम चर्बी, 12 ग्राम प्रोटीन, 6 ग्राम कार्बोहाइड्रेट पदार्थ, 22 मिली ग्राम कैल्शियम, 38 मिलीग्राम फास्फोरस प्राप्त होती है। विटामिन ए बी सी, प्रोटीन, लौह तत्व, पोटेशियम और सोडियम जैसे तत्व मौजूद रहते हैं। बच्चों से लेकर बूढ़े, बीमार और स्वस्थ सभी इसे खा सकते हैं।

खजूर खाने के पहले इसे अच्छी तरह से धो लेना चाहिए, क्योंकि पेड़ पर खुले में पकते हैं तथा बाजार में रेहड़ी वाले बिना ढके बेचते हैं, जिस पर मक्खी मच्छर बैठने का अंदेशा रहता है। आजकल खजूर छोटी पैकिंगों में भी मिलते हैं। वे दुकानदार स्वयं पोलीथीन में पैक कर अपनी दुकान का नाम लगा देते हैं। वे इन्हें साफ नहीं होते। वैज्ञानिक ढंग से पैक किए खजूर ही खाने चाहिए।

विशेषज्ञों के अनुसार १०० ग्राम से अधिक खजूर नहीं खाने चाहिए। इससे पाचन शक्ति खराब होने का भय रहता है। अगर कोई बहुत ही दुबला पतला हो, तो खजूर खाकर दूध पीने से उसका वजन भी बढ़ जाता है। यद्यपि खजूर हर प्रकार से

गुणकारक है, परन्तु इसमें विरोधाभास भी पाया जाता है। शीतकाल में जो इसे खाते हैं, वे इसे गरम मानते हैं। आयुर्वेद ग्रंथों में इसे शीतल गुण वाला माना है, इसलिए गरम तासीर वालों को यह खूब उपयोगी व माफिक आता है। ठंडा आहार जिनके शरीर के अनुकूल नहीं होता, उन्हें खजूर नहीं खाना चाहिए।

कुछ लोग घी में रखकर उसका पेय बनाकर पीते हैं। ये अति ठंडा होता है। जिन्हें खजूर न पचता हो, उन्हें नहीं खाना चाहिए। यह वायु प्रकोप को मिटाता है, पित्तनाशक है। पित्त वालों को घी के साथ खाने से असरदायक होता है। यह मीठा स्निग्ध होने से थोड़े प्रमाण में पित्त करता है, परन्तु गुड, शक्कर, केले व अन्य मिठाइयों से कम पित्त करता है। कफ के रोगी को चने के दलिये (भुने हुए चने) के साथ खाना चाहिए। धनियाँ के साथ खाने से कफ का नाश होता है।

यह औषधि का काम तो करता ही है, व्रण, लौह विकार, मूर्च्छा, नशा चढ़ना, क्षय रोग, वार्धक्य, कमजोरी, ग्रामी वगैरह के साथ कमजोर मस्तिष्क वालों के लिए भी यह दवा का काम करता है। खजूर अचिके खुराक माना जाता है। यह भी माना जाता है कि खजूर को दूध में उबाल कर उस दूध को पीने से नुकसानदायक होता है, इसलिए खजूर खाने व दूध पीने के बीच २३ घंटों का अंतर रखना चाहिए।

बच्चों को पूरा खजूर न देकर उसकी गुठली निकाल टुकड़े कर खिलाना चाहिए। खजूर एक तरह से अमृत के समान है। यह आंखों की ज्योति व याददाश्त भी बढ़ाता है। दांतों से लहू निकले या मसूड़े खराब हों, तो यह दवा का काम करता है। इसके खाने से बाल कम झड़ते हैं। खजूर व उसका शहद एक तरह से कुदरत की अनुपम देन हैं, इसलिए खूब खाएं व खूब खिलाएं। अति लाभकारी है खजूर, क्या आप जानते हैं? खजूर का पेड़ विश्व के सबसे सुन्दर सजावटी पेड़ों में से एक माना जाता है और इसे खड़को राजमार्गों और मुख्य रास्तों पर शोभा के लिए भी लगाया जाता है।

अरबी देशों में खजूर की व्यवस्थित रूप से खेती के प्रमाण ईसा से 3000 वर्ष पूर्व के हैं।

चार खजूरों में लगभग 230 कैलोरी, 2 ग्राम प्रोटीन, 62 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 570 मिली ग्राम पोटेशियम और 6 खद्य रेशे होते हैं साथ ही इसमें कोलेस्ट्रॉल और वसा की मात्रा बिलकुल नहीं होती इस कारण यह एक आदर्श फल माना जाता है।

खजूर विश्व के सबसे पौष्टिक फलों में से एक है। सर्दियों से यह मध्यपूर्व एशिया और उत्तरी अफ्रीका के रोगिस्तानी इलाकों का प्रमुख भोजन बना हुआ है क्योंकि वहाँ इसके सिवा और कुछ उत्पन्न नहीं होता। यह ताजा और सूखा, दोनों तरह के फलों में गिना जा सकता है। पेड़ पर पके खजूर ज्यादा स्वादिष्ट होते हैं। लेकिन जल्दी खराब हो जाने की वजह से इसे धूप में सुखाया जाता है। सूखे हुए खजूर का वजन करीब ५ प्रतिशत कम हो जाता है। ताजे खजूर के मुकाबले सूखे खजूर में रेशों की मात्रा अधिक होती है।

खजूर में पौष्टिक तत्व काफी मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से ग्लूकोज और फ्रुक्टोज के रूप में नैसर्गिक शक्कर हमारे शरीर को मिलती है। इस तरह की शक्कर शरीर में शोषण के लिए तैयार रहती



है, इसलिए यह आम शक्कर से अच्छी होती है। रमजान के पवित्र महीने में खजूर खा कर ही उपवास की समाप्ति की जाती है।

खजूर अपने आप में एक टॉनिक भी है। खजूर के साथ उबला हुआ दूध पीने से ताकत मिलती है। खजूर को रात भर पानी में भिगो कर रखिये। फिर इसी में थोड़ा मसल कर उसका बीज निकाल दीजिए। यह हफ्ते में कम से कम दो बार सुबह लेने से अपने दिल को मजबूती मिलती है। यदि कब्ज की शिकायत है तो रात भर भिगाया हुआ खजूर सुबह महीन पीस कर लेने से यह शिकायत दूर हो सकती है। बकरी के दूध में खजूर को रात भर भिगो कर रखिए। सुबह इसी में पीस कर थोड़ी दालचिनी पावडर और शहद मिलाइए। इसके सेवन से बंधापन दूर हो सकता है।

खजूर के पेड़ का हर हिस्सा उपयोगी होता है। इसकी पत्तियाँ और तना घर के लिए लकड़ी बाड़ और कपड़े बनाने के काम आते हैं। पत्तियों से रस्सी, सूत और धागे बनाए जाते हैं जिनके प्रयोग से सुंदर टोकरियों और फर्नीचरों का निर्माण होता है। फल की डंडियों और पत्तियों के मूल हिस्से इंधन के काम आते हैं।

खजूर से अनेक खाद्यपदार्थों का निर्माण होता है जिनमें लिस्का, तरह-तरह की मीठी चटनियाँ और अचार प्रमुख हैं। अनेक प्रकार के बेकरी उत्पादों के लिए इसके गुदे का प्रयोग होता है। अरबी व्यंजन कानुआ और भुने हुए खजूर के बीज सारे अरबी समाज में लोकप्रिय हैं। यहाँ तक कि इसकी कोपलों को शाकाहारी सलाद में अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक समझा जाता है।

विश्व भोजन एवम कृषि संस्थान के अनुसार विश्व में लगभग ९ करोड़ खजूर के वृक्ष हैं। हर खजूर का जीवन एक सौ सालों से अधिक होता है। इनमें से साढ़े छे करोड़ खजूर के वृक्ष केवल अरब देशों में हैं जिनसे प्रतिवर्ष २ करोड़ टन खजूर के फल हमें प्राप्त होते हैं, क्योंकि वहाँ इसके सिवा और कुछ उत्पन्न नहीं होता। यह ताजा और सूखा, दोनों तरह के फलों में गिना जा सकता है। पेड़ पर पके खजूर ज्यादा स्वादिष्ट होते हैं। लेकिन जल्दी खराब हो जाने की वजह से इसे धूप में सुखाया जाता है। सूखे हुए खजूर का वजन करीब ५ प्रतिशत कम हो जाता है। ताजे खजूर के मुकाबले सूखे खजूर में रेशों की मात्रा अधिक होती है।

खजूर में पौष्टिक तत्व काफी मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से ग्लूकोज और फ्रुक्टोज के रूप में नैसर्गिक शक्कर हमारे शरीर को मिलती है। इस तरह की शक्कर शरीर में शोषण के लिए तैयार रहती

सर्दियों में खजूर खाओ, सेहत बनाओ
खजूर में खजूर खाओ, सेहत बनाओ : खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देने वाला है। यह रक्त, मांस व वीर्य

की वृद्धि करता है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है। वात-पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है। यह मल व मूत्र को साफ लाता है। खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पौटेशियम, लौह, मैग्नीशियम, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

खजूर के उपयोग:-

मस्तिष्क व हृदय की कमजोरी: रात को खजूर भिगाकर सुबह दूध या घी के साथ खाने से मस्तिष्क व हृदय की पेशियों को ताकत मिलती है। विशेषतः रक्त की कमी के कारण होने वाली हृदय की धड़कन व एकाग्रता की कमी में यह प्रयोग लाभदायी है।

मलाशय: रात को भिगाकर सुबह दूध के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है।

कृशता खजूर में शर्करा, वसा (फैट) व प्रोटीन्स विपुल मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है।

रक्ताल्पता: खजूर रक्त को बढ़ाकर त्वचा में निखार लाता है।

शुक्राल्पता खजूर उत्तम वीर्यवर्धक है। गाय के घी अथवा बकरी के दूध के साथ लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त अधिक मासिक स्राव, क्षयरोग, खारसी, भ्रम(चक्कर), कमर व हाथ पैरों का दर्द एवं सुनता तथा थायराइड संबंधी रोगों में भी यह लाभदायी है।

नशी का जहर किसी को नशा करने से शरीर में हानी हो गयी है ... नशे का जहर शरीर में है...हॉस्पिटल में भर्ती होने की नौबत आ रही हो...ऐसे लोग भी खजूर के द्वारा जहर को भगा कर स्वास्थ्य पा सकते हैं।

5 से 7 खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगाकर सुबह खाये। बच्चों के लिए 2-4 खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

पोषक तत्वों से भरपूर खजूर प्रकृति ने मनुष्य को यूँ तो बहुत कुछ दिया है पर हम प्रकृति की दी हुई इस अनमोल सम्पदा को ठीक प्रकार से उपयोग करना नहीं जानते। सर्दियों की मेवा के रूप में प्रकृति ने हमें बहुत सी चीजें दी हैं, जिनमें खजूर की मिठास का भी प्रमुख स्थान रहा है। यह दिल, दिमाग, कमर दर्द तथा आंखों की कमजोरी के लिए महत्वपूर्ण है। खजूर खाने से शरीर की आवश्यक धातुओं को बल मिलता है। यह छाती में एकत्रित कफ को निकालता है।

खजूर में 60 से 70 प्रतिशत तक शर्करा होती है, जो गन्ने की चीनी की अपेक्षा बहुत पौष्टिक व गुणकारी वस्तु है। खाने में तो खजूर बहुत स्वादिष्ट

शीतकाल में खजूर सबसे अधिक लोकप्रिय मेवा माना जाता है। घर घर में प्रयोग किया जाने वाला यह खाद्य फल है, जिसे अमीर गरीब बड़े चाव से खाते हैं। होली के पर्व पर इसकी खूब मनुहार चलती है। खजूर रोगिस्तानी सूखे प्रदेश का फल है। प्रकृति की यह अनुपम देन खास ऐसे प्रदेशों के लिए ही है, जहां जिनकी बड़ी कठिन होती है और जहां बरसात या पीने के पानी की कमी होती है।

होती ही है, सेहत की दृष्टि से भी यह बहुत गुणकारी है। इसके अलावा विभिन्न बीमारियों में भी खजूर का सेवन बहुत लाभ पहुंचाता है। डालते हैं, खजूर के गुणों पर एक नजर:

कमजोरी: खजूर 200 ग्राम, चिलगोजा गिरी 60 ग्राम, बादाम गिरी 60 ग्राम, काले चनों का चूर्ण 240 ग्राम, गाय का घी 500 ग्राम, दूध दो लीटर और चीनी या गुड़ 500 ग्राम। इन सबका पाक बनाकर 50 ग्राम प्रतिदिन गाय के दूध के साथ खाने से हर प्रकार की शारीरिक व मानसिक कमजोरी दूर होती है। बिस्तर पर पेशाब: छुहारे दूध से पेशाब का रोग दूर होता है। बुढ़ापे में पेशाब बार-बार आता हो तो दिन में दो छुहारे खाने से लाभ होगा। छुहारे वाला दूध भी लाभकारी है। यदि बच्चा बिस्तर पर पेशाब करता हो तो उसे भी रात को छुहारे वाला दूध पिलाएं। यह मसानों को शक्ति पहुंचाते हैं।

मासिक धर्म : छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है और कमर दर्द में भी लाभ होता है। दांतों का गलना : छुहारे खाकर गर्म दूध पीने से कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग, जैसे दांतों की कमजोरी, हड्डियों का गलना इत्यादि रूक जाते हैं।

रक्तचाप: कम रक्तचाप वाले रोगी 3-4 खजूर गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इन्हें गाय के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को सुबह-शाम पीएं। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप से छुटकारा मिल जायेगी।

कब्ज : सुबह-शाम तीन छुहारे खाकर बाद में गर्म पानी पीने से कब्ज दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजीर्ण रोग नहीं होता तथा मुंह का स्वाद भी ठीक रहता है। खजूर का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है, इसलिए बना-बनाया अचार ही ले लेना चाहिए।

मधुमेह : मधुमेह के रोगी जिनके लिए मिठाई, चीनी इत्यादि वर्जित है, सीमित मात्रा में खजूर का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है, इसलिए नहीं है, जो गन्ने वाली चीनी में पाए जाते हैं।

पुराने घाव : पुराने घावों के लिए खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। घावों पर इस भस्म को लगाने से घाव भर जाते हैं।

आंखों के रोग : खजूर की गुठली का सुरमा आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते हैं।

खांसी: छुहारे को घी में भूतकर दिन में 2-3 बार सेवन करने से खांसी और बलगम में राहत मिलती है।

जुएं: खजूर की गुठली को पानी में घिसकर सिर पर लगाने से सिर की जुएं भर जाती हैं।

बेकार समझकर फेंक देते हैं पपीते के बीज? लिवर, पाचन और वजन घटाने में मददगार, जानें पपीते के बीज के फायदे



यह लेख पढ़कर, आप पपीते के बीज के फायदे जान लेंगे और फिर आप भी करेंगे उनका सेवन! इन छोटे से दिखने वाले बीजों में शक्तिशाली एंजाइम, हेल्दी फैट्स और फाइबर मौजूद होते हैं, जो कई गंभीर बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं इन चमत्कारी बीजों के बारे में-

क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो पपीता खाने से पहले उसके काले बीजों को सीधे कूड़ेदान में फेंक देते हैं? अगर हाँ, तो आपको यह जानकर हैरानी होगी कि जिस चीज को आप बेकार समझकर फेंक देते हैं, वह असल में गुणों का खजाना है! पपीते के बीज में वह सब कुछ है जो आपके शरीर को अंदर से साफ और सेहतमंद बना सकता है।

पपीते के बीज के 4 चमत्कारी फायदे।
इन बीजों को खाने से आपके शरीर को ये 4 बड़े लाभ मिलते हैं:-

1. लिवर की सफाई और सुरक्षा (Liver Detoxification) : पपीते के बीज में मौजूद पोषक तत्व लिवर के लिए किसी घरदान से कम नहीं हैं। ये लिवर को डिटॉक्स (Detox) करने

और उसे मजबूत बनाने में मदद करते हैं। बीज लिवर से टॉक्सिन्स (जहरीले पदार्थ) को बाहर निकालने में मदद करते हैं और लिवर सिरोसिस (Liver Cirrhosis) जैसी बीमारियों में भी सहायक हो सकते हैं।

2. पाचन और पेट के कीड़ों का सफाया (Gut Health and Parasites) : बीज में 'पापेन' (Papain) नामक एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को तोड़ने में मदद करता है और पाचन को बेहतर बनाता है। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें एंटी-पैरासिटिक गुण होते हैं। यदि आपके या बच्चों के पेट में कीड़े हैं, तो इन बीजों का सेवन उन्हें खत्म करने में मदद करता है।

3. वजन घटाने में सहायक (Aids in Weight Loss) : अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो ये बीज आपके लिए एक बेहतरीन सप्लीमेंट हो सकते हैं। पपीते के बीज में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और मेटाबॉलिज्म (Metabolism) को बढ़ाता है, जिससे वजन घटाना आसान हो जाता है।

4. सूजन और दर्द में राहत (Reduces

Inflammation) : पपीते के बीज में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, इसका मतलब है कि ये शरीर में होने वाली सूजन (Swelling) और जोड़ों के दर्द (Joint Pain) को कम करने में सहायक हो सकते हैं। यह खास तौर पर गठिया (Arthritis) के रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

सेवन करने का आसान तरीका
बीज का स्वाद थोड़ा तीखा (Peppery) और कड़वा होता है, इसलिए इसे सीधे खाना मुश्किल हो सकता है।

सुखाकर पाउडर: बीजों को अच्छी तरह धो लें, धूप में सुखा लें, और फिर मिक्सी में पीसकर पाउडर बना लें।
केसे खाएं: इस पाउडर को रोजाना एक चम्मच, स्मूदी, जूस, या दही में मिलाकर खाएं।
मात्रा: एक दिन में 1 छोटा चम्मच (लगभग 5-6 बीज) से ज्यादा सेवन न करें, क्योंकि अधिक समय तक भरा रखता है और मेटाबॉलिज्म सावधान रहें: गर्भवती महिलाओं (Pregnant Women) को पपीते के बीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

माइग्रेन से छुटकारा: सिरदर्द, रोशनी की चिड़ और मतली में तुरंत राहत के 7 आसान घरेलू उपाय

माइग्रेन में बार-बार धड़कता सिरदर्द, आंखों में भारीपन और रोशनी व आवाज से चिढ़ महसूस होती है। बर्फ की सिकाई, शांत कमरा, सही नींद, हल्का योग और माइंडफुलनेस जैसी तकनीकें दर्द को काफी हद तक कम करती हैं। डाइट और रूटीन का पालन करने से अटैक की आवृत्ति भी घटती है।

माइग्रेन आजकल एक आम लेकिन बहुत तकलीफ देह समस्या बन चुकी है, जिसमें सिर के एक तरफ या पूरे सिर में तेज धड़कता हुआ दर्द, आंखों के आसपास भारीपन, रोशनी और आवाज से चिढ़, उलझन और कभी-कभी मतली जैसे लक्षण दिखते हैं। कई लोगों को यह दर्द बार-बार होता है, जिससे रोजमर्रा की जिंदगी, कामकाज और नींद खुरी तरह प्रभावित हो जाती है, इसलिए समय रहते घरेलू उपायों और लाइफस्टाइल में बदलाव के जरिए इसे कंट्रोल करना जरूरी हो जाता है।

बर्फ की सिकाई से तुरंत आराम माइग्रेन के अटैक के दौरान माथे, कनपटी या गर्दन पर आइस पैक लगाने से सूजन और दर्द दोनों में कमी आ सकती है। ठंडक के कारण उस हिस्से में खून का बहाव कुछ समय के लिए धीमा हो जाता है, जिससे नसों पर पड़ने वाला दबाव कम होता है और तेज सिरदर्द से अस्थायी लेकिन तेज राहत मिल सकती है।

कम रोशनी और शांति वाला कमरा तेज रोशनी और तेज आवाज, दोनों ही माइग्रेन के दर्द को और बढ़ा सकते हैं, इसलिए अटैक के समय मरीज को शांत, हल्की रोशनी या लगभग अंधेरे कमरे में आराम करने की सलाह दी जाती है। इससे दिमाग को सिनगल्स की अधिकता से राहत मिलती है, तनाव कम होता है और कई मरीजों को सिरदर्द व मतली जल्दी कम महसूस होने लगती है।

कैफीन का सीमित और नियंत्रित इस्तेमाल कई लोगों में नियंत्रित मात्रा में कैफीन या कैफीन सिरदर्द में राहत दे सकता है, क्योंकि यह दिमाग की रक्त वाहिकाओं को अस्थायी रूप से सिकोड कर दर्द के एहसास को कम कर सकता है। हालाँकि, जिन लोगों को रोज ज्यादा कैफीन की आदत है, वे अचानक कैफीन कम करने पर 'विथड्रॉल' सिरदर्द महसूस कर सकते हैं, इसलिए कैफीन का इस्तेमाल हमेशा सीमित मात्रा में और डॉक्टर की सलाह के अनुसार करना चाहिए।

एक्सरसाइज और नियमित गतिविधि का महत्व



माइग्रेन के समय भारी-भरकम एक्सरसाइज करना अच्छा विचार नहीं है, क्योंकि इससे सिरदर्द और बढ़ सकता है, लेकिन सामान्य दिनों में नियमित हल्की-फुल्की कारगर माइग्रेन के दौरों की आवृत्ति कम करने में मददगार माना जाता है। वॉक, स्ट्रेचिंग या हल्का योग शरीर में "फील गुड" हार्मोन रिलीज कर तनाव घटाते हैं, जिससे लंबे समय में माइग्रेन के ट्रिगर कम हो सकते हैं।

अच्छी और पूरी नींद जरूरी कम या बहुत ज्यादा नींद, दोनों माइग्रेन को ट्रिगर कर सकते हैं, इसलिए रोजाना रात में लगभग 7-8 घंटे की गहरी नींद लेना बेहद जरूरी है। तय समय पर सोना-जागना, रात में तेज स्क्रीन लाइट से बचना और आरामदायक माहौल बनाना ब्रेन को रिलैक्स करने में मदद करता है और अगले दिन सिरदर्द की संभावना घटा सकता है।

मेडिटेशन और माइंडफुलनेस से तनाव नियंत्रण मेडिटेशन या ध्यान माइग्रेन के दर्द को कम करने और बार-बार होने वाले अटैक के संभावना घटाने में मदद कर सकता है, क्योंकि इससे दिमाग का तनाव और बेचैनी दोनों नियंत्रित होते हैं। रोज कुछ मिनट गहरी सांसों पर ध्यान केंद्रित करना, माइंडफुल ब्रीदिंग या सरल मेडिटेशन

तकनीकें अपनाना शरीर की "रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स" को सक्रिय करता है, जिससे दर्द की तीव्रता भी कम महसूस हो सकती है।

हेल्दी रूटीन, सही डाइट और ट्रिगर से बचाव असंतुलित दिनचर्या, लगातार स्क्रीन टाइम और भोजन के समय में गड़बड़ी माइग्रेन के बड़े कारण बन सकते हैं। नियमित समय पर हल्का, पौष्टिक भोजन करना, पर्याप्त पानी पीना, अत्यधिक जंक फूड, तेज गंध या तेज रोशनी और तेज शोर वाले माहौल से जितना हो सके बचना माइग्रेन के लक्षणों को नियंत्रण में रखने में मदद कर सकता है।

डॉक्टर से कब मिलें घरेलू नुस्खों से अगर राहत नहीं मिल रही हो, सिरदर्द के साथ बार-बार उल्टी, धुंधली नजर, शरीर में सुन्नपन या बोलने में दिक्कत जैसे गंभीर लक्षण दिखें तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट या योग्य डॉक्टर से संपर्क करने की सलाह दी गई है। माइग्रेन की सही पहचान, दवाइयों की उचित डोज और किसी भी तरह की जटिलता से बचने के लिए विशेषज्ञ की गाइडेंस जरूरी होती है, ताकि घरेलू उपायों के साथ-साथ मेडिकल ट्रीटमेंट भी समय पर मिल सके।



सूर्य को हनुमान जी कैसे निगल गये?

पृथ्वी से 28 लाख गुना सूर्य हनुमान जी ने कैसे निगल लिया? क्या यह विज्ञान के साथ मजाक है???

इस हिस्सा से तो आपको हर उस चीज पर सवाल उठाने चाहिए जो की आसान नहीं है। जैसे कि हनुमान जी ने बिन थके इतना विशाल समुद्र कैसे पार कर लिया। अरे श्री हनुमान जी भगवान का अंश है उन्हे विभिन्न तरीके के वरदान प्राप्त हुए हैं। भगवान हैं।

हनुमान जी के पास अष्ट महासिद्धि और नौ निधि हैं। ये अष्ट महासिद्धि अणिमा, लघिमा, महिमा, ईशित्व, प्राक्रम्य, गरिमा और वहित्व हैं। इन्ही सिद्धि के सहारे उनका सूर्य के पास जाना और उसे निगलना संभव है लेकिन हनुमान जी निगलते नहीं हैं।

गोस्वामी तुलसीदास द्वारा लिखी हनुमान चालीसा के इस 18वीं चौपाई में सूर्य और पृथ्वी के बीच की दूरी का वर्णन है।

जग सहस्र जोजन पर भानु। लौल्यो ताहि मधुर फल जानु।।

यह दोहा अवधी भाषा में है इस दोहे का हिंदी भाषा में अर्थ है कि हनुमानजी ने एक युग सहस्र जोजन की दूरी पर स्थित भानु यानी सूर्य को मीठा फल समझकर खा लिया था (खाने ही वाले थे तभी देवराज इंद्र ने प्रहार कर दिया)। अगर आप यहां विज्ञान का तर्क देना चाहते हैं तो दे सकते हैं जैसे कि - अपनी लघिमा सिद्धि का उपयोग करके हनुमान जी अपना वजन सूक्ष्म मतलब न के बराबर कर सकते थे।

जैसा हमने विज्ञान में पढ़ा है कि जिस पार्टीकल का वजन ना के बराबर होता है वह पार्टीकल ही प्रकाश की गति से टैरल कर सकता है क्योंकि उस स्थिति में उस पार्टीकल पर गुरुत्वाकर्षण बल और सेंट्र ऑफ ग्रेविटी का असर नहीं होता है। इस तरह हनुमान जी प्रकाश की गति से भी तेज उड़कर सूर्य को निगलने के लिए पहुंचे थे।

और ये भी जानिए कि नासा के अनुसार सूर्य और पृथ्वी के बीच की दूरी 149 मिलियन किलोमीटर है और यह बात पहले ही हनुमान चालीसा के 18 वीं चौपाई में धरती और सूरज की बीच की दूरी का



वर्णन किया गया है। हनुमान जी के अष्ट सिद्धि में से एक महिमा है। इस सिद्धि से वह अपने शरीर को जितना चाहे उतना बड़ा कर सकते हैं।

इसलिए हनुमान जी के सामने पूरी पृथ्वी ही एक फल के सामान है। विज्ञान के अनुसार कोई भी ऐसी वस्तु जिसका वजन ज्यादा और उसमें बहुत ऊर्जा हो वह ब्लैक होल बना सकती है और ब्लैक होल सूर्य को निगलने की क्षमता रखता है।

जब ब्लैक होल सूर्य को निगल सकता है तो श्री हनुमान जी भगवान शिव के अवतार हैं। भगवान हैं। ब्रह्माण्ड में कुछ भी असंभव नहीं है।

बदलाव :- आज से 70-80 साल पहले अगर कोई कहता कि इंसान अंतरिक्ष में जा सकता है तो लोग हंसते होंगे।

40-50 साल पहले कोई कहता कि इंसान हजारों किलोमीटर की दूरी चंद्र चंद्रों में पूरी कर सकता है तो लोग हंसते होंगे।

20-30 साल पहले कोई कहता कि इंसान दूर बैठे दूसरे इंसान से बातचीत कर सकता है तो लोग हंसते होंगे।

15-20 साल पहले कोई कहता कि एक इंसान दूर बैठे दूसरे इंसान से फेस टू फेस देख सकता है तो लोग हंसते होंगे।

बदलाव - 2- हाल ही में चीन ने अपना

खुद का एक कृत्रिम सूर्य बनाने में सफलता हासिल की है। आज हम लोग शहर में रहते हैं इसलिए इस खबर को सुन/पढ़ कर यकीन कर सकते हैं। लेकिन गांव में जाकर किसी से पूछोगे तो वह इस सवाल करने वाले की तरह आपका मजाक उड़ाएगा। और इस बात पर यकीन नहीं करेगा कि कोई देश (किसी देश के लोग) सूर्य को बना सकते हैं। अब आप समझ गए होंगे कि मैं क्या कहना चाहता हू।

आगे भी विज्ञान की मदद से हम लाइटिंग स्पीड से सफर करने पर रिसर्च कर रहे हैं (और अभी यह मजाक लग रहा होगा।)

लेकिन हमारी यह सोच अब तक सच साबित हुई है तो फिर हमारी संस्कृति के बारे में आप ऐसा क्यों सोचते हैं जैसे कि सब एक अंधविश्वास हो।

हमारी संस्कृति हमारे दिल-दिमाग, इतिहास, किताबों और वेदों में निहित है जबकि विज्ञान अभी शुरुआत ही है इसलिए हम आज तक भी विज्ञान को सही तरीके से नहीं समझ पाए हैं तो फिर अपनी संस्कृति को आप एक लिमिटेड तक सही लेकिन ज़्यादा विज्ञान से तुलना कैसे कर सकते हैं।

इसलिए कभी भी अपनी संस्कृति को विज्ञान से ज़्यादा तुलना नहीं करनी चाहिए। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो अभी विज्ञान भी नहीं समझ सकता।

पंचगव्य अमृत क्या है और क्यों है पवित्र



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



पंचगव्य क्या है?
ऋग्वेद में इसे 'प्रथम भक्ष्य' कहा गया है। अर्थात् जन्म लेते ही सर्वप्रथम खाने योग्य। यज्ञ मीमांसा में कहा गया है-
1. गौमूत्र में वरुण देव,
2. गोबर में अग्नि,
3. दुग्ध में चन्द्र,
4. छाछ में वायु,
5. घी में सूर्य,
6. कुश में ब्रह्मा, और
7. जल में साक्षात् विष्णु है।
अतः पंचगव्य सदा पवित्र है।

पिशाचमोचन श्राद्ध आज

पिशाचमोचन श्राद्ध प्रतिवर्ष पारंपरिक हिंदू कैलेंडर के अनुसार गर्भशरीर माह में वंदना के बड़े वरुण (शुक्ल पशु चतुर्दशी) के 14 वें दिन मनाया जाता है। उत्तर भारत। पिशाचमोचन श्राद्ध 2025 तिथि 3 दिसंबर है।

इस दिन उन लोगों के लिए विशेष पूजा और अनुष्ठान आयोजित किए जाते हैं जिनकी अकाल मृत्यु (दुर्घटनाओं और अन्य अप्राकृतिक कारणों से) हुई हो।

ऋग्वेद श्राद्ध पिशाचमोचन कुंड के दर्शन करने जाते हैं। वाराणसी में इस दिन श्राद्ध कर्म और पिंडदान करने के लिए यह अनुष्ठान किया जाता है। ऐसी मान्यता है कि जो लोग मारे गए थे, वे पिशाच यौनि से निकलकर शांतिपूर्वक पृथ्वी छोड़ देते हैं।

आत्मत्याग करने वाली आत्माओं को शांति प्रदान करने के लिए भी यह अनुष्ठान किया जाता है। यह अनुष्ठान मुख्यतः उत्तर भारत के कुछ क्षेत्रों में किया जाता है। पिशाचमोचन श्राद्ध विद्यान इस दिन व्रत, स्नान, दान, जप, लेख और धितरों के लिए मोत्र, वस्त्र आदि देना उचित रहता है। श्राद्धों के रिसाब से इस दिन प्रातःकाल में स्नान करने के संकल्प करें और उपवास करना चाहिए। कुश आराधना के दिन किसी पत्र में जल भर कर कुश के पास दक्षिण दिशा कि और अरुणा नद्य करके बेंद जल देना श्राद्धों की श्राद्धों को जल दे, अग्ने पर परिवार, स्वस्थ श्राद्ध की शुभता की प्रार्थना करनी चाहिए। शिलक, आसमन के उपरंत पीतल या ताँबे के बर्तन में पानी लेकर उमरें दूध, दही, घी, शर्करा, कुंकुम, अक्षत, तिल, कुश रखते हैं।

राज में शुद्ध जल लेकर संकल्प में उक्त व्यक्ति का नाम लिया जाता है जिसके लिए पिशाचमोचन श्राद्ध किया जा रहा होता है। फिर नाम तेरे बूट जल को मुझे में छोड़ दिया जाता है। इस प्रकार श्राद्ध कि तिथि संपूर्ण कि जाती है। तर्पण करने के उपरंत शुद्ध जल लेकर सर्व प्रालम्बाओं की सख्ती हेतु यह तर्पणकार्य मनवान को अग्रण करते हैं व धितर की शांति की कामना करते हैं। (पीपल के वृक्ष पर भी जलायण



किया जाता है तथा भगवत कथा का श्रवण करते हुए शांति की कामना की जाती है।

पिशाचमोचन श्राद्ध मरुत पिशाचमोचन श्राद्ध कर्म द्वारा व्यक्ति अपने धितरों की शांति प्रदान करता है तथा उन्हे प्रेत यौनि से मुक्ति दिलाता है। धार्मिक मान्यताओं अनुसार यदि व्यक्ति अपने धितरों की मुक्ति एवं शांति हेतु यदि श्राद्ध कर्म एवं तर्पण न करे तो उसे पिशाचमोचन श्राद्ध पढ़ना पड़ता है और उसके जीवन में अनेक कष्ट उत्पन्न होने लगते हैं। जो अकाल मृत्यु व किसी दुर्घटना में मारे जाते हैं उनके लिए यह श्राद्ध मरुतपूर्व मनाया जाता है। इस प्रकार इस दिन श्राद्ध कि संकल्प करने के लिए श्राद्ध मुक्ति पाता है।

यह समय धितरों को अशुभ सिद्धि देने वाला होता है। इसलिए इस दिन में किया गया श्राद्ध अशुभ होता है और धितर इससे संतुष्ट होते हैं। इस तिथि को करने से वे प्रसन्न होते हैं सभी कामनाएं पूर्ण होती हैं तथा धितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है। इस दिन तीर्थ, स्नान, जप, तप और व्रत के पुण्य से ऋण और पापों से छुटकारा मिलता है। इसलिए यह संयम, साधना और तप के लिए श्रेष्ठ दिन माना जाता है। मनवान विष्णु की आराधना की जाती है जिससे तप, मन और धन के कष्टों से मुक्ति मिलती है।

मंत्रजप - संबंधी सावधानियाँ

माला हेतु स्वच्छता: जूटे मुँह, जूटे हाथ या मल-मूत्र या किसी विवशता में साधना से उठना पड़े तो माला लेकर बैठ गये, नहीं। हाथ-पैर धोकर या स्नान करके मंत्रजप करें। माला पहनकर शौचालय में नहीं जाना चाहिए, अगर चले गये तो माला सहित स्नान कर लें और माला धो के पहन लें, स्त्रियों को रात्रि में मासिक धर्म हो गया हो तो स्नान जरूर कर लेना चाहिए। मासिक धर्म में: महिलाओं को मासिक धर्म में न तो माला पहननी चाहिए न माला घुमाना चाहिए और न अंकार मंत्र जपना चाहिए। जैसे 'हरि ॐ' मंत्र है तो 'हरि, हरि' जपें, 'ॐ नमःशिवाय' मंत्र है तो 'नमःशिवाय' जपें। 'ॐ ऐं नमः' है तो 'ऐं नमः' जपें।



जननाशौच व मरणशौच में: जननाशौच (संतान - जन्म के समय लगनेवाला अशौच अर्थात् सूतक) के समय प्रसूतिका स्त्री (संतान की माता) 40 दिन तक व संतान का पिता 10 दिन तक माला लेकर जप न करें। इसी प्रकार मरणशौच (मृत्यु के समय लगनेवाला अशौच अर्थात् पातक) में 13 दिन तक माला लेकर जप नहीं किया जा सकता किंतु मानसिक जप तो प्रत्येक अवस्था में किया जा सकता है।

पुण्य और कर्तव्य

एक बार की बात है एक बहुत ही पुण्य व्यक्ति अपने परिवार सहित तीर्थ के लिए निकला। कई कोस दूर जाने के बाद पूरे परिवार को प्यास लगने लगी। ज्येष्ठ का महीना था, आस पास कहीं पानी नहीं दिखाई पड़ रहा था। उसके बच्चे प्यास से व्याकुल होने लगे। समझ नहीं आ रहा था कि वो क्या करे। अपने साथ लेकर चला गया पानी भी समाप्त हो चुका था।

एक समय ऐसा आया कि उसे भगवान से प्रार्थना करनी पड़ी कि, रहे प्रभु! अब आप ही कुछ करो स्वामी! इ इतने में उसे कुछ दूर पर एक साधु तप करते हुआ नजर आये। व्यक्ति ने उन साधु से जाकर अपनी समस्या बताई। साधु बोले कि यहाँ से एक कोस दूर उत्तर की दिशा में एक छोटी दरिया बहती है जाओ जाकर वहाँ से पानी की प्यास बुझा लो।

साधु की बात सुनकर उसे बड़ी प्रसन्नता हुई और उसने साधु का धन्यवाद किया। पत्नी एवं बच्चों की स्थिति नाजुक होने के कारण वहाँ रुकने के लिया बोला और खुद पानी लेने चला गया। जब वो दरिया से पानी लेकर लौट रहा था तो उसे मार्ग में पांच व्यक्ति मिले जो अत्यंत प्यासे थे।

पुण्य आत्मा को उन पांचों व्यक्तिओं की प्यास देखी नहीं गयी और अपना सारा पानी उन प्यासों को पिला दिया।

जब वो दोबारा पानी लेकर आ रहा था तो पांच अन्य व्यक्ति फिर मिले जो उसी तरह प्यासे थे। उस पुण्य आत्मा ने फिर अपना सारा पानी उनको पिला दिया।

यही घटना बार-बार हो रही थी, और काफी समय बीत जाने के बाद जब वो नहीं आया तो साधु उसकी और चल पड़े। बार

बार उसके इस पुण्य कार्य को देख कर साधु बोले है पुण्य आत्मा! तुम बार-बार अपना बाट्टी भरकर दरिया से लाते हो और किसी

प्यासे के लिए खाली कर देते हो। इससे तुम्हें क्या लाभ मिला?

पुण्य आत्मा ने कहा मुझे क्या मिला? या क्या नहीं मिला इसके बारे में मैंने कभी नहीं सोचा पर मैंने अपना स्वाथं छोड़ कर अपना धर्म निभाया है। साधु बोला ऐसे धर्म निभाने से क्या लाभ जब तुम अपना कर्तव्य नहीं निभा पाये। बिना जल के तुम्हारे अपने बच्चे और परिवार ही जीवित ना बचें? तुम अपना धर्म ऐसे ही निभा सकते थे जैसे मैंने निभाया। पुण्य आत्मा ने पूछा कैसे महाराज? साधु बोला मैंने तुम्हें दरिया से पानी लाकर देने के बजाय दरिया का मार्ग ही बता दिया। तुम्हें भी उन सभी प्यासों को दरिया का मार्ग बता देना चाहिए था कि तुम्हारी भी प्यास मिट जाये और अन्य प्यासे लोगों की भी। फिर किसी को अपनी बाट्टी खाली करनी की आवश्यकता ही नहीं होती। पुण्य आत्मा को सब कुछ समझ आ गया कि केवल स्वयं पुण्य कमाने में ना लगकर, अपने कर्तव्य का निर्वहण करते हुए दूसरों को भी पुण्य की राह दिखायें। किसी का भी भला करने का सबसे सही तरीका यही है कि उसे परमात्मा और सच्चाई की राह दिखाएं!

पुण्य आत्मा को उन पांचों व्यक्तिओं की प्यास देखी नहीं गयी और अपना सारा पानी उन प्यासों को पिला दिया।

जब वो दोबारा पानी लेकर आ रहा था तो पांच अन्य व्यक्ति फिर मिले जो उसी तरह प्यासे थे। उस पुण्य आत्मा ने फिर अपना सारा पानी उनको पिला दिया।

यही घटना बार-बार हो रही थी, और काफी समय बीत जाने के बाद जब वो नहीं आया तो साधु उसकी और चल पड़े। बार

बार उसके इस पुण्य कार्य को देख कर साधु बोले है पुण्य आत्मा! तुम बार-बार अपना बाट्टी भरकर दरिया से लाते हो और किसी

प्यासे के लिए खाली कर देते हो। इससे तुम्हें क्या लाभ मिला?

पुण्य आत्मा ने कहा मुझे क्या मिला? या क्या नहीं मिला इसके बारे में मैंने कभी नहीं सोचा पर मैंने अपना स्वाथं छोड़ कर अपना धर्म निभाया है। साधु बोला ऐसे धर्म निभाने से क्या लाभ जब तुम अपना कर्तव्य नहीं निभा पाये। बिना जल के तुम्हारे अपने बच्चे और परिवार ही जीवित ना बचें? तुम अपना धर्म ऐसे ही निभा सकते थे जैसे मैंने निभाया। पुण्य आत्मा ने पूछा कैसे महाराज? साधु बोला मैंने तुम्हें दरिया से पानी लाकर देने के बजाय दरिया का मार्ग ही बता दिया। तुम्हें भी उन सभी प्यासों को दरिया का मार्ग बता देना चाहिए था कि तुम्हारी भी प्यास मिट जाये और अन्य प्यासे लोगों की भी। फिर किसी को अपनी बाट्टी खाली करनी की आवश्यकता ही नहीं होती। पुण्य आत्मा को सब कुछ समझ आ गया कि केवल स्वयं पुण्य कमाने में ना लगकर, अपने कर्तव्य का निर्वहण करते हुए दूसरों को भी पुण्य की राह दिखायें। किसी का भी भला करने का सबसे सही तरीका यही है कि उसे परमात्मा और सच्चाई की राह दिखायें!

पुण्य आत्मा को उन पांचों व्यक्तिओं की प्यास देखी नहीं गयी और अपना सारा पानी उन प्यासों को पिला दिया।

जब वो दोबारा पानी लेकर आ रहा था तो पांच अन्य व्यक्ति फिर मिले जो उसी तरह प्यासे थे। उस पुण्य आत्मा ने फिर अपना सारा पानी उनको पिला दिया।

यही घटना बार-बार हो रही थी, और काफी समय बीत जाने के बाद जब वो नहीं आया तो साधु उसकी और चल पड़े। बार

बार उसके इस पुण्य कार्य को देख कर साधु बोले है पुण्य आत्मा! तुम बार-बार अपना बाट्टी भरकर दरिया से लाते हो और किसी

प्यासे के लिए खाली कर देते हो। इससे तुम्हें क्या लाभ मिला?

पुण्य आत्मा ने कहा मुझे क्या मिला? या क्या नहीं मिला इसके बारे में मैंने कभी नहीं सोचा पर मैंने अपना स्वाथं छोड़ कर अपना धर्म निभाया है। साधु बोला ऐसे धर्म निभाने से क्या लाभ जब तुम अपना कर्तव्य नहीं निभा पाये। बिना जल के तुम्हारे अपने बच्चे और परिवार ही जीवित ना बचें? तुम अपना धर्म ऐसे ही निभा सकते थे जैसे मैंने निभाया। पुण्य आत्मा ने पूछा कैसे महाराज? साधु बोला मैंने तुम्हें दरिया से पानी लाकर देने के बजाय दरिया का मार्ग ही बता दिया। तुम्हें भी उन सभी प्यासों को दरिया का मार्ग बता देना चाहिए था कि तुम्हारी भी प्यास मिट जाये और अन्य प्यासे लोगों की भी। फिर किसी को अपनी बाट्टी खाली करनी की आवश्यकता ही नहीं होती। पुण्य आत्मा को सब कुछ समझ आ गया कि केवल स्वयं पुण्य कमाने में ना लगकर, अपने कर्तव्य का निर्वहण करते हुए दूसरों को भी पुण्य की राह दिखायें। किसी का भी भला करने का सबसे सही तरीका यही है कि उसे परमात्मा और सच्चाई की राह दिखायें!

क्या आप जानते हैं जीरो आपकी शक्ति है कमजोरी नहीं, पर कैसे ?

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

1. आपका बैंक बैलेंस Zero हो सकता है।
2. आपका आत्मविश्वास Zero हो सकता है।
3. आपकी ऊर्जा Zero हो सकती है।
4. आपकी कहानी Zero पर अटकी हो सकती है।

पर याद रखना जीरो आपकी कमजोरी नहीं, आपकी शक्ति है

हर सुबह लगता है कि आज बदलूंगा - आज शुरुआत करूंगा, पर रात तक वही पुरानी आदतें। जरा सा काम भी बड़ा लगने लगता है।

थोड़ा सा असफल हो जाएँ तो लगता है कि मैं तो जीरो हूँ, मुझसे नहीं होगा। अंदर एक आवाज़ बार बार कहती है कि मेरे पास कुछ भी नहीं है, मैं कहीं से शुरू करूँ? और यही सोच हमें रोक देती है।

लेकिन रामायण हमें सिखाती है कि जीरो कमजोरी नहीं, शक्ति है। आप सोचिए— जब राम वनवास गए, तो उनके पास क्या बचा था? न राज्य, न सेना, न महल, न वैभव, न कोई सुविधा।

बस धनुष, पत्नी, भाई और असंभव सा सफ़र। वही श्रीराम जिनके समाज ने "राजा" कहा था, उन्हें एक रात में ही "जीरो" पर ला कर खड़ा कर दिया गया लेकिन राम ने जीरो को अपनी ताकत बना दिया। उन्होंने जंगल



को अपना युद्धभूमि बनाया। साधुओं को अपनी सेना। रिशतों को अपना कवच और धैर्य को अपनी विजय-रणीति।

जीरो ने ही उनको वो शक्ति दी जिससे उन्होंने रावण जैसे महा-असुर को भी परास्त किया। इसलिए जीरो से डरना नहीं, जीरो से शुरू करना सीखो।

1. आज आपका बैंक बैलेंस जीरो हो सकता है।

2. आपका आत्मविश्वास जीरो हो सकता है।

3. आपकी ऊर्जा जीरो हो सकती है।

4. आपकी कहानी जीरो पर अटकी हो सकती है।

लेकिन यही जीरो भविष्य में मिलियन बन सकता है। यही जीरो आगे चलकर आपकी सबसे बड़ी ताकत बन सकता है। महत्वपूर्ण

यह नहीं कि आपके पास क्या है। महत्वपूर्ण यह है कि आप किस दिशा में पहला कदम उठाते हैं।

जब आपके हाथ खाली हों, तब आपका मन सबसे ज़्यादा शक्तिशाली होता है क्योंकि तब कोई बोझ नहीं, कोई अहंकार नहीं होता, सिर्फ़ शूद्ध संकल्प और साफ़ दिशा होती है।

अब इसे जीवन में लागू कैसे करें?
1. रोज रात को 5 मिनट निकालें। अगले दिन के 3 काम लिखिए— बस 3 काम। और सुबह उठकर उन्हें कर डालिए।

2. दिन-प्रतिदिन — छोटे-छोटे जीरो मिलकर, एक बड़ा मिलियन बन जाते हैं - चाहे वह पैसा हो, आत्मविश्वास हो या सक्रियता।

राम की तरह चलो — राजा बनकर नहीं, जीरो से शुरू करके, क्योंकि जीरो से शुरू हुए लोग ही एक दिन दुनिया बदलते हैं।

सद्गुरुदेव हमारे हृदय में ज्ञान का प्रकाश प्रज्वलित करते हैं : भक्ति किकर श्रीधर गोस्वामी महाराज

कार्यक्रम में भक्ति किकर श्रीधर गोस्वामी महाराज के अवतरण दिवस पर रघूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी द्वारा किया गया उनका सम्मान

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। राधा निवास क्षेत्र स्थित श्रीभक्तिकुसुम गौडीय मठ में श्रीधर गौडीय गुरुकुल सेवा ट्रस्ट के तत्वावधान में चल रहा श्रील भक्तिकुसुम श्रमण गोस्वामी महाराज का त्रिदिवसीय 39वां तिरोभाव महोत्सव और 17वां गीता जयंती वार्षिक महोत्सव विभिन्न धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों के मध्य संपन्न हुआ। महोत्सव के तीसरे दिन विराट धर्म सभा आयोजित हुई जिसकी अध्यक्षता करते हुए गौडीय सम्प्रदायाचार्य श्रील भक्ति किकर श्रीधर गोस्वामी महाराज ने कहा कि सद्गुरुदेव की कृपा के बिना प्रभु की भक्ति और कृपा पाना सहज नहीं है। क्योंकि सद्गुरु भगवान ही हमारे जीवन के अज्ञान रूपी

अंधकार को दूर कर हमारे हृदय में ज्ञान का प्रकाश प्रज्वलित करते हैं। इसीलिए वेद और पुराणों में भी सद्गुरु की महिमा का विस्तार से बखान किया गया है।

प्रख्यात साहित्यकार रघूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी एवं शुकाचार्य पीठाधीश्वर डॉ. रमेश चंद्राचार्य विधिशास्त्री महाराज ने कहा कि श्रीभक्तिकुसुम गौडीय मठ के संस्थापक भक्ति किकर श्रीधर गोस्वामी महाराज धर्म व अध्यात्म जगत के जाज्वल्यमान नक्षत्र हैं। उनके द्वारा अनेक सनातनी बटुकों को धर्म ग्रंथों की निःशुल्क शिक्षा दी जा रही है। हमें आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि उनके द्वारा शिक्षा प्राप्त किए हुए विद्यार्थी भविष्य में सनातन धर्म की पताका समूचे विश्व में फहराएंगे।

वो. ए. एस. तीर्थ महाराज एवं बी. एस. नृसिंह महाराज ने कहा कि सद्गुरु का आश्रय लिए बिना प्रभु की भक्ति मिलना संभव नहीं है। जिस प्रकार नदी पार करने के लिए नौका की

आवश्यकता होती है, उसी प्रकार भवसागर पार करने के लिए एवं प्रभु भक्ति पाने के लिए हमें सद्गुरु की परम-आवश्यकता होती है। इसीलिए हमें अपने जीवन में सद्गुरु अवश्य बनाने चाहिए, जिससे कि हमारा कल्याण हो सके।

महोत्सव के अंतर्गत भक्ति किकर श्रीधर गोस्वामी महाराज के अवतरण दिवस के अवसर पर ब्रज सेवा साहित्य मण्डल के अध्यक्ष रघूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी के द्वारा उनका सम्मान किया गया। साथ ही समस्त सन्तों-विद्वानों द्वारा उन्हें शुभकामनाएं व बधाइयां दी गईं।

इस अवसर पर बी. एस. सुमन महाराज, युवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा एवं जय कृष्ण दास आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

महोत्सव का समापन सन्त, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा एवं वृहद भंडारे के साथ हुआ। जिसमें सैकड़ों व्यक्तियों ने भोजन प्रसाद ग्रहण किया।



दिल्ली के स्कूलों में बच्चों की सुरक्षा के लिए Disaster Ready Schools Campaign की शुरुआत हो रही है।

नवदीप सिंह

माननीय उपराज्यपाल श्री विनय कुमार सक्सेना जी की उपस्थिति में आज इस अभियान का शुभारंभ किया। हमारा उद्देश्य है कि आने वाले दिनों में इसे धीरे-धीरे सभी विद्यालयों तक विस्तार दिया जाए, ताकि हर बच्चा, हर शिक्षक और हर संस्था आपदा से निपटने के लिए पूरी तरह तैयार हो सके। इस अभियान के तहत प्रत्येक स्कूल अपनी आपदा प्रबंधन योजना तैयार करेगा और नियमित रूप से मॉक ड्रिल्स आयोजित की जाएंगी ताकि बच्चों को यह समझ आए कि किसी भी आपदा स्थिति में शांत रहकर तुरंत कौन-से कदम उठाने चाहिए। साथ ही, स्कूलों की पूरी टीम को ऐसा प्रशिक्षण दिया जाएगा जो किसी भी वास्तविक संकट की घड़ी में कई जिंदगियां बचाने में सहायक हो सकता है। NDMA, DDMA



और शिक्षा विभाग इस पूरी पहल को मिलकर आगे बढ़ा रहे हैं ताकि दिल्ली का कोई भी स्कूल

और कोई भी बच्चा सुरक्षा की इस तैयारी से पीछे न रह जाए। इस अवसर पर कैबिनेट सहयोगी श्री

आशीष सूद जी, NDMA और DDMA के वरिष्ठ पदाधिकारी भी उपस्थित रहे।

दिल्ली विश्वविद्यालय में 'युवा संवाद' कार्यक्रम का आयोजन

मैकाले मॉडल को ध्वस्त कर अपना भारतीय मॉडल खड़ा करें युवा - प्रो. निरंजन कुमार नई दिल्ली। दिल्ली विश्वविद्यालय, मूल्य संवर्धन पाठ्यक्रम समिति, दिल्ली विश्वविद्यालय तथा एकल पयुचर (यूथ विंग, एकल अभियान) के संयुक्त तत्वावधान में 'युवा संवाद : शिक्षा से राष्ट्र निर्माण' विषय पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह आयोजन दिल्ली विश्वविद्यालय के कला संकाय के सभागार में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में जूना अखड़ा के महामंडलेश्वर स्वामी यतीन्द्रानंद गिरि जी का सान्निध्य प्राप्त हुआ तथा भारत लोक शिक्षा परिषद् के ट्रस्ट बोर्ड

अध्यक्ष श्री लक्ष्मी नारायण गोयल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता स्वामी यतीन्द्रानंद गिरि जी ने भारतीय गुरु-शिष्य परंपरा, वैदिक ज्ञान की महत्ता और प्राचीन शिक्षा प्रणाली की श्रेष्ठता पर प्रकाश डाला। उन्होंने सामाजिक समरसता में युवाओं की भूमिका को रेखांकित किया। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे भारतीय ज्ञान-परंपरा को पुनर्जीवित कर स्वर्णिम विकसित भारत के निर्माण में योगदान दें। उन्होंने युवाओं में राष्ट्रीय चेतना और सांस्कृतिक जागरूकता को मजबूत करने का भी संदेश दिया। मुख्य अतिथि श्री लक्ष्मी गोयल ने कहा कि

अपनी संस्कृति से विमुख होने के कारण भारत पर वर्षों तक विदेशी शासन रहा। उन्होंने सनातन परंपरा और राष्ट्र-जागरण की दिशा में एकल अभियान के योगदान का उल्लेख किया। कार्यक्रम के संयोजक, दिल्ली विश्वविद्यालय के मूल्य संवर्धन पाठ्यक्रम समिति के अध्यक्ष एवं डीन प्लानिंग प्रो. निरंजन कुमार ने युवाओं की शक्ति, संकल्प और राष्ट्र निर्माण में उनकी केंद्रीय भूमिका पर अपने विचार रखते हुए मैकाले की शिक्षा नीति के प्रभावों को रेखांकित किया। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान कि ₹2035 तक हमें मैकाले मॉडल को ध्वस्त करते हुए अगले दस वर्षों में भारत के लिए अपना एक भारतीय मॉडल

खड़ा करना है के संकल्प को दोहराया। उन्होंने कहा कि भारतीय युवा अपने प्राचीन सांस्कृतिक मूल्यों और आदर्शों को आज पुनः स्थापित कर रहा है। एकल पयुचर के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री दुर्गा शिवाजी ने बताया कि देश के 1,10,000 सुदूर गांवों में एकल विद्यालय संचालित हो रहे हैं, जहाँ 90 प्रतिशत महिलाएँ शिक्षण का कार्य करती हैं। यहाँ संस्कार-आधारित शिक्षा और जातिगत बंधनों को मिटाकर राष्ट्रीय एकता को सुदृढ़ बनाने का प्रयास हो रहा है। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के डीन, प्रोफेसर, शोध छात्र और अन्य गणमान्य लोग बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

पता नहीं क्यों फांसी पर लटक गया कानपुर पुलिस का सिपाही

सुनील बाजपेई कानपुर। पता नहीं किस वजह से यहां कानपुर पुलिस के एक सिपाही ने आज मंगलवार को फांसी लगाकर जान दे दी। वह यूपी 112 में तैनात था। 37 साल था। साथी पुलिसकर्मीयों ने दरवाजा तोड़कर फंदे से शव उतारा। घटना के बाद उसके परिवार में कोहराम मचा हुआ है। पुलिस ने बताया कि घटना की वजह अभी तक पता नहीं चल पाई है। ताश को पोस्टमार्टम के लिए भेज कर घटना की छानबीन की जा रही है। पुलिस से मिली जानकारी के मुताबिक कॉन्स्टेबल मान बंदा 27 नवंबर को कोर्ट के सामने पेश हुए थे। उन्होंने बताया कि घटना की वजह अभी तक पता नहीं चल पाई है। ताश को पोस्टमार्टम के लिए भेज कर घटना की छानबीन की जा रही है।

भाजपा नेत्री के फ्लैट में सेक्स रैकेट का भंडाफोड़, 9 लड़कियां और 4 युवक गिरफ्तार

परिवहन विशेष न्यूज

वाराणसी में सोमवार देर रात पुलिस और SOG ने संयुक्त कार्रवाई कर सेक्स रैकेट का खुलासा किया। सिगरा स्थित वाराणसी विकास प्रधिकरण के शक्ति शिक्षा अपार्टमेंट के फ्लैट नंबर 112 में सपा सेंटर की आड़ में जिस्मफरोशी कराई जा रही थी। छापेमारी के दौरान पुलिस ने मौके से 9 लड़कियों और 4 लड़कों को गिरफ्तार किया। फ्लैट से आपत्तिजनक सामग्री, मोबाइल फोन और एक रजिस्टर बरामद किया गया है, जिसकी जांच जारी है। पुलिस के मुताबिक यहां काफी समय से अवैध गतिविधियों के संचालन की सूचना मिली थी। पुख्ता इनपुट मिलने के बाद सोमवार रात कार्रवाई की गई। पुछताछ में सामने आया कि रैकेट में शामिल लड़कियां आसपास के जिलों से लाई जाती थीं। पुलिस ने सिगरा के अलावा महमूरा, भेलूपुर और कई क्षेत्र के अन्य सपा सेंटरों पर भी छापेमारी की है। ऑनलाइन फ़िल्म स्ट्रीमिंग सेवाएं यह फ्लैट भाजपा नेत्री शालिनी यादव के पति अरुण यादव के नाम



पर दर्ज है और इसे किराये पर दिया गया था। पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि फ्लैट मालिकों को अवैध गतिविधियों की जानकारी थी या नहीं। इस मामले में शालिनी यादव से संपर्क करने की कोशिश की गई, लेकिन उनका फोन रिसीव नहीं हुआ। शालिनी यादव वाराणसी की जानी-मानी राजनीतिक हस्त हैं। 2017 में उन्होंने कांग्रेस के टिकट पर मेयर चुनाव लड़ा था और 1,13,345 वोट पाकर दूसरे स्थान पर रहीं। इसके बाद 2019 में वह

सपा में शामिल हुईं और लोकसभा चुनाव में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ मैदान में उतरीं, जिसमें उन्हें करीब दो लाख वोट मिले और वह दूसरे स्थान पर रहीं। 24 जुलाई 2023 को शालिनी यादव ने भाजपा की सदस्यता ले ली, हालांकि वर्तमान में वह किसी पद पर नहीं हैं। पेशे से फैशन डिजाइनर शालिनी की राजनीतिक पृष्ठभूमि उनके ससुर, पूर्व केंद्रीय मंत्री और वरिष्ठ कांग्रेस नेता श्याम लाल यादव से जुड़ी हुई है। गाजीपुर की रहने वाली शालिनी ने BHU से BA ऑनर्स करने के

बाद फैशन डिजाइनिंग में डिप्लोमा किया और उनकी शदी श्यामलाल यादव के छोटे बेटे अरुण यादव से हुईं। पुलिस गिरफ्तार लोगों से पुछताछ कर रैकेट के नेटवर्क, दलालों और अन्य सहयोगियों के बारे में जानकारी जुटा रही है। यदि जांच में संपत्ति के दुरुपयोग या संपत्तिता के तथ्य सामने आते हैं तो आगे कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इस कार्रवाई के बाद शहर के राजनीतिक और सपा कारोबार जगत में हड़कंध मचा हुआ है।

ऑटिज़्म / एडीएचडी का उपचार संभव है": डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी



परिवहन विशेष न्यूज डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी ने अपनी पुस्तक "ऑटिज़्म से आजादी" का विमोचन मावलंकर ऑडिटोरियम, कॉन्स्टिट्यूशन क्लब ऑफ़ इंडिया, रफी मार्ग, नई दिल्ली में किया। इस पुस्तक के माध्यम से उन्होंने 1001 ऑटिज़्म/एडीएचडी बच्चों का एक ऑनलाइन स्टडी प्रस्तुत किया, जिन बच्चों ने उनके प्रोटोकॉल अपनाया और स्वस्थ हुए। C.A.N. प्रोटोकॉल में निम्नलिखित पाँच चरण शामिल हैं: नीम थैरेपी D.I.P. डाइट जीरो वोल्ट थैरेपी प्रोबायोटिक ड्रिंक और नारियल का फैट रात 8 बजे से पहले डिनर समाप्त करना स्टडी के 10 बच्चे और उनके माता-पिता कार्यक्रम में उपस्थित थे और उन्होंने C.A.N. प्रोटोकॉल के माध्यम से मिली अपनी सफलता की कहानियाँ साझा कीं। अन्य कई बच्चे और उनके माता-पिता इस कार्यक्रम में जूम (Zoom) के माध्यम से लाइव शामिल हुए। डॉ. बीआरसी के अनुसार, यह मेडिकल साइंस के इतिहास में पहली बार है कि ऑटिज़्म का कोई उपचार खोजा गया है। उन्होंने यह भी कहा कि वे इच्छुक हैं कि ऑनलाइन स्टडी के सभी 1001 ऑटिज़्म/एडीएचडी मामलों का पूरा डेटा किसी भी मेडिकल कार्डिसल या एसोसिएशन के साथ साझा किया जाए, ताकि C.A.N. प्रोटोकॉल को ऑटिज़्म/एडीएचडी के उपचार के रूप में मान्यता दी जा सके। कार्यक्रम का समापन ऑटिज़्म/एडीएचडी रिवर्सल (C.A.A.R.) सर्टिफिकेशन कोर्स के छात्रों के दीक्षांत समारोह के साथ हुआ, जिसमें कुल 410 छात्र शामिल हुए।

जागरूक मतदाता-लोकतंत्र की वैश्विक जिम्मेदारी और 100 प्रतिशत सहभागिता की आधुनिक अनिवार्यता

विश्व के हर बड़े लोकतंत्र ने यह स्पष्ट रूप से सीखा है कि नागरिकों की सक्रिय भागीदारी के बिना लोकतांत्रिक संस्थाएँ मात्र औपचारिक ढाँचे में बदलकर रह जाती हैं- एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र वैश्विक स्तर पर लोकतंत्र किसी भी राष्ट्र का केवल राजनीतिक ढांचा नहीं बल्कि सामाजिक चेतना, नागरिक अधिकारों और जनभागीदारी की संयुक्त अभिव्यक्ति है। विश्व के हर बड़े लोकतंत्र भारत, अमेरिका, फ्रांस, जपान, जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया या दक्षिण अफ्रीका ने यह स्पष्ट रूप से सीखा है कि नागरिकों की सक्रिय भागीदारी के बिना लोकतांत्रिक संस्थाएँ मात्र औपचारिक ढाँचे में बदलकर रह जाती हैं। एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता है कि ऐसे समय में मतदाताओं का मतदान के प्रति उत्साह किसी भी राष्ट्र के लोकतांत्रिक स्वास्थ्य का सबसे विश्वसनीय सूचक माना जाता है। जब नागरिक स्वयं यह मान लें कि लोकतंत्र केवल सरकार बनाने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र से जुड़ा एक सामाजिक अनुशासन है, तब मतदान का महत्व और भी अधिक बढ़ जाता है। इसी व्यापक दृष्टि के साथ आज मंगलवार, 2 दिसंबर 2025 को गोंदिया नगर परिषद के नगर अध्यक्ष और दो पार्श्वों के लिए मतदान केवल एक स्थानीय नागरिक दायित्व नहीं, बल्कि वैश्विक लोकतांत्रिक आदर्शों के प्रति व्यक्तिगत प्रतिबद्धता का सशक्त प्रतीक है। किसी छोटे नगर में होने वाला एक वोट भी विश्व लोकतंत्र के उस विशाल कैनवास पर प्रभाव छोड़ता है, जहाँ नागरिक भागीदारी, राजनीतिक स्थिरता और सामाजिक उत्तरदायित्व आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। मतदान का हर कदम इस तथ्य को मजबूत करता है कि लोकतंत्र तभी सुरक्षित है जब उसका हर नागरिक खुद को इस व्यवस्था का सक्रिय रक्षक समझता

है। गोंदिया जैसे नगर में यदि मतदान का प्रतिशत अधिक होता है, तो यह सिर्फ एक स्थानीय उपलब्धि नहीं होगी, बल्कि यह भारत की लोकतांत्रिक परंपरा को वैश्विक स्तर पर यह संदेश देगा कि यहाँ के नागरिक हर परिस्थिति में लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं को सर्वोच्च महत्व देते हैं। आज विश्व में कई लोकतंत्र मतदाता उदासीनता, गलत सूचना और जनविश्वास संकट से गुजर रहे हैं। उनके मुकाबले यदि किसी भारतीय नगर में 100 प्रतिशत मतदान के लक्ष्य की आवाज उठती है, तो यह केवल भारत ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व लोकतांत्रिक समुदाय के लिए प्रेरणा का विषय बन सकता है। साथियों बात अगर हम मतदाताओं का उत्साह-लोकतंत्र को मजबूत बनाने की सार्वभौमिक शक्ति है इसको समझने की करें तो, विश्व इतिहास में कई ऐसे उदाहरण मौजूद हैं जहाँ कम मतदान या मतदाता उदासीनता ने लोकतंत्र को कमजोर किया और राजनीतिक ढाँचों को अस्थिरता की ओर धकेल दिया। राजनीतिक अस्थिरता, जन असंतोष, भ्रष्टाचार और प्रशासनिक अक्षमताएँ अक्सर वहाँ अधिक पनपती हैं जहाँ नागरिक अपने मताधिकार का उपयोग कम करते हैं। इसके विपरीत, जहाँ मतदाता जागरूक होते हैं और 70-80 प्रतिशत या उससे भी अधिक मतदान दर दर्ज की जाती है, वहाँ की राजनीतिक प्रणाली अधिक पारदर्शी, जवाबदेह और सहभागी बनती है। मतदाताओं का उत्साह केवल वोट देने की प्रक्रिया तक सीमित नहीं रहता बल्कि राजनीति में जनता की भूमिका को उच्च स्तर पर ले जाता है। यह उत्साह राजनीतिक दलों को भी संदेश देता है कि जनता अब निष्क्रिय नहीं है, वह शासन, निर्णय और नीतियों पर नजर रखती है। इस जागरूकता से शासन तंत्र में सुधार, अधिक पारदर्शिता, कुशल सेवा वितरण और नागरिकों की जरूरतों के अनुरूप नीतियों का निर्माण सहज और सटीक रूप से आगे बढ़ता है।

साथियों बात अगर हम जागरूक मतदाता बनने की वैश्विक जिम्मेदारी लोकतंत्र को 100 प्रतिशत भागीदारी तक ले जाने का संकल्प करने की करें तो, 21वीं सदी की राजनीति में वैश्विक लोकतंत्र अनेक दबावों से गुजर रहा है डिजिटल गलत सूचना, सोशल मीडिया पर पूर्वाग्रह निर्माण, चुनावों में धन बल का प्रभाव, राजनीतिक ध्रुवीकरण, और नॉन डेमोक्रेटिक विचारधाराओं का उभार। ऐसे समय में जागरूक मतदाता होने का अर्थ केवल मतदान करना नहीं, बल्कि सूचित मतदान, विवेकपूर्ण निर्णय और सामाजिक जिम्मेदारी निभाना भी है। जागरूक मतदाता तीन प्रमुख भूमिकाएँ निभाना है (1) तथ्यों पर आधारित निर्णय लेने वाला नागरिक, (2) लोकतंत्र को दिशा देने वाला सक्रिय सहभागी, (3) वैश्विक लोकतांत्रिक मूल्यों का संरक्षक और संवाहक। इस संदर्भ में 100 प्रतिशत भागीदारी केवल एक सांख्यिकीय लक्ष्य नहीं बल्कि लोकतांत्रिक आदर्शवाद का आधुनिक रूप है। दुनिया के लोकतांत्रिक विशेषज्ञ आज यह तर्क देते हैं कि जितनी अधिक भागीदारी, उतना अधिक मजबूत लोकतंत्र। 100 प्रतिशत मतदान का लक्ष्य एक नगर या शहर की सीमाओं से बहुत आगे जाकर राष्ट्र और विश्व को यह संदेश देता है कि नागरिक लोकतंत्र के प्रति पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध हैं। गोंदिया नगर अगर 100 प्रतिशत मतदान की दिशा में कदम बढ़ाता है, तो यह केवल स्थानीय स्तर पर स्वर्णिम क्षण नहीं होगा, बल्कि यह विश्व लोकतंत्र के लिए एक नया अध्याय होगा जो यह बताएगा कि विकसित होते समाज में नागरिकों की सक्रियता किस तरह लोकतांत्रिक ढाँचे को नई ऊर्जा से भर देती है। आज, जब कई देशों में मतदान के प्रतिशत गिर रहा है, भारत जैसे विशाल लोकतंत्र के छोटे नगर यदि 100 प्रतिशत मतदान की मिसाल रखते हैं, तो यह लोकतंत्र के भविष्य को लेकर एक सकारात्मक वैश्विक संदेश है कि राजनीतिक व्यवस्था में जनता की भागीदारी अभी भी सबसे

शक्तिशाली परिवर्तनकारी शक्ति है। साथियों बात अगर हम आज 2 दिसंबर 2025 को गोंदिया में मतदान-स्थानीय कर्तव्य से वैश्विक प्रतिबद्धता तक की यात्रा इसको समझने की करें तो, आज 2 दिसंबर 2025 को गोंदिया नगर परिषद चुनाव में मतदान करना केवल एक व्यक्तिगत दायित्व नहीं बल्कि वह वैश्विक जिम्मेदारी है जो लोकतंत्र की रक्षा और सुदृढ़ीकरण के लिए विश्व स्तर पर चल रहा है। जब एक नागरिक सुबह उठकर मतदान के द्रत तक जाता है, अपनी पहचान दर्ज करता है, और ईवीएम मशीन के सामने खड़े होकर एक बटन दबाता है तो यह एक साधारण घटना लग सकती है। लेकिन वास्तव में यह वैश्विक लोकतंत्र की बुनियाद में जुड़ने वाली एक महत्वपूर्ण अमूल्य ईंट होती है। साथियों बातें कर हम विश्वभर में कई सामाजिक वैज्ञानिक के विचारों को समझने की करें तो वे यह मानते हैं कि लोकतंत्र और नागरिक भागीदारी के बीच जितना गहरा संबंध भारत जैसे देशों में देखने को मिलता है, उतना कम ही अन्य स्थानों पर दिखाई देता है। इसका कारण यह है कि यहाँ लोकतंत्र जन आंदोलनों संघर्षों और सामाजिक जागृति की लंबी यात्रा से विकसित हुआ है। इसलिए भारत का हर नागरिक अपने वोट के महत्व को भावनात्मक, नैतिक और सामाजिक सभी आधारों पर गंभीरता से समझ सकता है। गोंदिया के चुनावों में मतदान करने के बाद महसूस होने वाला गर्व केवल इसलिए नहीं है कि हमने अपना दायित्व निभाया, बल्कि इसलिए भी कि आपने विश्व लोकतंत्र के स्वास्थ्य में अपना योगदान दिया। आपका यह वोट वैश्विक समुदाय को यह बताता है कि नागरिक चाहे किसी भी स्तर के चुनाव में हों नगर जिला, राज्य या केंद्र स्तरीय चेतना राजनीतिक स्थिरता और लोकतांत्रिक आदर्शों की रक्षा के लिए पूरी तरह जागृत है। साथियों बात अगर हम मतदान- राजनीतिक

संस्कृति का सशक्त स्तंभ इसको समझने की करें तो, राजनीतिक संस्कृति केवल सरकार, संविधान या राजनीतिक दलों से नहीं बनती, यह बनती है नागरिक चेतना से। मतदान इस संस्कृति का सबसे सशक्त स्तंभ है। यह नागरिकों को यह अहसास दिलाता है कि वे केवल शासन के विषय नहीं बल्कि व्यवस्था के निर्माता हैं। मतदान यह सुनिश्चित करता है कि (1) सत्ता जवाबदेह बनी रहे, (2) नीतियाँ जनता-केंद्रित रहें, (3) नेताओं का चुनाव भ्रष्ट, नीतियों और जनहित के आधार पर हो, (4) समाज में समानता, न्याय और पारदर्शिता की भावना बने। जब नागरिक मतदान से दूर रहते हैं, तो वे अनजाने में अपने भविष्य के निर्णयों का अधिकार दूसरों को सौंप देते हैं। लेकिन जब वे सक्रिय होकर आगे आते हैं, तो लोकतंत्र अधिक स्थिर, मजबूत और जन-उत्तरदायी बनता है। साथियों बात अगर हम गलत सूचना, ध्रुवीकरण और वैश्विक चुनौतियों के युग में मतदान के महत्व को समझने की करें तो, आज दुनिया का हर बड़ा लोकतंत्र गलत सूचना, गहरे राजनीतिक ध्रुवीकरण, और डिजिटल प्रोपेगंडा जैसी समस्याओं से जूझ रहा है। इसका कारण यह है कि यहाँ लोकतंत्र जन आंदोलनों संघर्षों और सामाजिक जागृति की लंबी यात्रा से विकसित हुआ है। इसलिए भारत का हर नागरिक अपने वोट के महत्व को भावनात्मक, नैतिक और सामाजिक सभी आधारों पर गंभीरता से समझ सकता है। गोंदिया के चुनावों में मतदान करने के बाद महसूस होने वाला गर्व केवल इसलिए नहीं है कि हमने अपना दायित्व निभाया, बल्कि इसलिए भी कि आपने विश्व लोकतंत्र के स्वास्थ्य में अपना योगदान दिया। आपका यह वोट वैश्विक समुदाय को यह बताता है कि नागरिक चाहे किसी भी स्तर के चुनाव में हों नगर जिला, राज्य या केंद्र स्तरीय चेतना राजनीतिक स्थिरता और लोकतांत्रिक आदर्शों की रक्षा के लिए पूरी तरह जागृत है। साथियों बात अगर हम मतदान- राजनीतिक

संस्कृति केवल लक्ष्य नहीं, नागरिक चेतना का प्रतीक इसको समझने की करें तो, 100 प्रतिशत मतदान किसी चुनाव आयोग के अभियान का नारा भर नहीं है। यह नागरिक चेतना का वह स्तर है जहाँ लोग समझते हैं कि लोकतंत्र केवल चुनाव दिवस पर सक्रिय होने से नहीं, बल्कि हर चुनाव में अपनी भूमिका निभाने से आगे बढ़ता है। यदि गोंदिया 100% मतदान का लक्ष्य प्राप्त कर लेता है, तो यह भारत के लिए ही नहीं, बल्कि विश्व लोकतंत्र के लिए एक प्रेरणादायक संदेश होगा, कि एक नगर भी वैश्विक लोकतंत्र को नई दिशा दे सकता है। 100 प्रतिशत मतदान का अर्थ है (1) कोई नागरिक उदासीन नहीं, (2) कोई मतदाता निरुत्साहित नहीं, (3) कोई समुदाय उपक्षित नहीं, (4) हर व्यक्ति लोकतंत्र का जिम्मेदार भागीदार है। यह लक्ष्य राजनीतिक इच्छाशक्ति, प्रशासनिक दक्षता और सामाजिक जागरूकता तीनों को संयुक्त सफलता का प्रतीक होता है। अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि एक वोट स्थानीय से वैश्विक तक लोकतंत्र की सुरक्षा को आकार देने वाला निर्णय नहीं है, बल्कि यह लोकतंत्र की वैश्विक विरासत को मजबूत करने वाला कदम भी है। मतदाताओं का उत्साह लोकतंत्र का शक्ति, स्रोत है, जागरूक मतदाता बनने की जिम्मेदारी लोकतांत्रिक आदर्शों की रक्षा है, और 100 प्रतिशत भागीदारी का संकल्प आधुनिक लोकतंत्र की नई आवश्यकता है। हमारा एक वोट यह घोषणा करता है कि लोकतंत्र आपके लिए केवल राजनीतिक व्यवस्था नहीं बल्कि जिम्मेदारी, कर्तव्य, समर्पण और गर्व का विषय है। यह संदेश जितना गोंदिया के लिए महत्वपूर्ण है, उतना ही पूरी दुनिया के लिए भी।

अवसाद की छाया में घिरता बचपन



विजय गर्ग

बच्चों के साथ संवाद की कमी भी एक बड़ी समस्या है। असल में आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में माता-पिता अपने बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। कामकाजी परिवारों में यह समस्या सबसे ज्यादा है, जहां एकल परिवारों में पति और पत्नी दोनों काम कर रहे हैं। ऐसे परिवारों को लगता के बच्चों में अवसाद सबसे ज्यादा घर कर रहा है।

देश में बच्चों और किशोरों से संबंधित आत्महत्या की बढ़ती घटनाएं कई सवाल पर सोचने के लिए मजबूर करती हैं। सबसे पहला सवाल तो यह है कि आखिर बच्चे इस तरह का जानलेवा कदम उठाने को क्यों मजबूर हो रहे हैं? दूसरा, हम अपने बच्चों को कैसी शिक्षा व्यवस्था और परिवेश में ढाल रहे हैं? तीसरा और सबसे अहम सवाल है कि आखिर बच्चे मानसिक रूप से इतने कमजोर क्यों हो रहे हैं? ये सभी पहलु आपस में एक-दूसरे से गहरे तक जुड़े हुए हैं। असल में आज के दौर में बच्चे मानसिक स्वास्थ्य विकार और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। बच्चों में आत्महत्या के प्रयास अक्सर आवेगपूर्ण होते हैं। ये प्रयास उदासी, भ्रम, क्रोध और अति सक्रियता संबंधी समस्याओं से जुड़े हो सकते हैं। उन पर पढ़ाई और परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन का दबाव भी बना रहता है। यह दबाव इतना गहरा हो जाता है कि वे अवसाद का शिकार हो जाते हैं और पढ़ाई का बोझ सहन नहीं कर पाते। यह कहना गलत नहीं होगा कि हमारी शिक्षा व्यवस्था और आसपास का माहौल नौनिहालों के जीवन पर भारी पड़ रहा है।

तरह पिछले दिनों चयनपुर के एक स्कूल की छठी कक्षा की छात्रा ने विद्यालय भवन की चौथी मंजिल से कूदकर आत्महत्या कर ली। इसके बाद मध्य प्रदेश के रीवा में एक स्कूल की छात्रा ने खुदकुशी कर ली थी। इसी तरह दिल्ली के एक स्कूल के छात्र ने मेट्रो प्लेटफार्म से कूदकर अपनी जान दे दी। इस की घटनाएं समाज को को झकझोर देने वाली हैं। सवाल है कि इन विद्यार्थियों के मन में पनपती पीड़ा को आखिर कोई क्यों नहीं समझ पाया, जो उनको मौत कारण बन गया। दरअसल, बच्चों से लेकर युवाओं तक में आत्महत्या की बढ़ती प्रवृत्ति एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। एक अनुमान के अनुसार, 15 आयु के किशोरों और वयस्कों में आत्महत्या मृत्यु का एक बड़ा कारण है। खुदकुशी के प्रयास तनाव, आत्म-संदेह, सफलता का दबाव, वित्तीय अनिश्चिता, निराशा और नुकसान की भावनाओं जुड़े हो सकते हैं। इसके अलावा, स्कूल में शिक्षकों या सहपाठियों अनुचित व्यवहार, परिवारिक कलह, हिंसा के संपर्क में आना, आवेगशीलता, आक्रामकता, अस्वीकृति और लाचारी की भावनाएं भी आत्महत्या के विचार को गहरा कर सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक, अगर थोड़ी सी सतर्कता बरती जाए तो बच्चों और किशोरों को कुछ खास अभिव्यक्तियों से इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है कि उनके भीतर आत्महत्या के विचार पनप रहे हैं। जैसे- वे अक्सर खुद को नुकसान पहुंचाने वाली टिप्पणियां कर सकते हैं या किसी छोटी-सी बात पर अचानक आक्रामक व्यवहार करने लगते हैं। इसके अलावा चेतावनी के अन्य संकेतों में खाने या सोने की आदतों में बदलाव, उदास मन, दोस्तों परिवार और नियमित गतिविधियों से दूरी तथा शैक्षणिक कार्यों की गुणवत्ता में गिरावट देखी जा सकती है। आत्महत्या के बारे में सोचने वाले भविष्य की योजना बनाने या उसके संबंध में बात करना भी बंद कर सकते हैं।



असल में अवसाद और आत्महत्या की भावनाएं मानसिक विकार हैं, जिनका इलाज संभव है। बच्चे या किशोरों की बीमारी की पहचान कर उचित उपचार किया जा सकता है। अक्सर देखा गया है कि आत्महत्या के बारे में बात करने में लोग असहज रहसूस करते हैं। हालांकि अपने बच्चों से यह पूछना मददगार हो सकता है कि क्या वह अवसादग्रस्त है या आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं। इस तरह के प्रश्न बच्चे को यह आशवासन सकते हैं कि कोई उसकी परवाह करता है और ऐसे में बच्चे अपनी समस्याओं के बारे में खुल कर बात कर सकते हैं।

बच्चों के साथ संवाद की कमी भी एक बड़ी समस्या है। असल में आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में माता-पिता अपने बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। कामकाजी परिवारों में यह समस्या सबसे ज्यादा है, जहां एकल परिवारों में पति और पत्नी दोनों काम कर रहे हैं। ऐसे परिवारों को लगता के बच्चों में अवसाद सबसे ज्यादा घर कर रहा है। इन बच्चों का है कि माता-पिता के पास उनके लिए समय नहीं है। ये बच्चे अपने मन की बात किससे कहें? मनोचिकित्सकों का मानना है कि आजकल छोटे बच्चे भी अवसाद और चिंता का शिकार हो रहे हैं। इसकी दो बड़ी वजह हैं। पहली, बच्चों को लगता है कि दुनिया में उनका कोई नहीं है, उनकी किसी को परवाह नहीं है। है। दूसरी, उन पर पढ़ाई का बोझ सबसे ज्यादा है। बेहतर प्रदर्शन की दौड़ में पिछड़ने का डर उनके मन में इस कदर बैठ गया है। गया है कि कि वे कितानों से आगे कुछ सोच ही नहीं पाते। राष्ट्रीय अपराध रेकार्ड ब्यूरो की वर्ष 2022 (एनसीआरबी) की एक रपट की एक रपट के मुताबिक, 2 में देश में 13,044 बच्चों ने आत्महत्या की। इन मामलों में 2,248 विद्यार्थियों ने परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने ने पर 'यह कदम उठाया। वहीं एनसीआरबी के वर्ष 2001 के आंकड़े के मुताबिक, देश भर में 5,425 बच्चों ने आत्महत्या की आत्महत्या की घटनाओं में थी। ये आंकड़े बताते हैं कि विद्यार्थियों की आत्महत्या कितनी तेजी से इजाफा हो रहा है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य

सर्वेक्षण के 1 रहे 40 से 90 फीसद किशोर कई तरह की चुनौतियों अनुसार, देश में अवसाद से जूझ वे मानसिक परेशानियों का सामना कर रहे वजह से मादक पदार्थों का सेवन तक करने लगते हैं। आइसीएमआर का सर्वेक्षण बताता कि देश में बारह से तेरह बारह से तेरह फीसद विद्यार्थी मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं। 'द लॉसेट पत्रिका का एक अध्ययन बताता है कि दुनिया का हर बारह में से एक बच्चा कभी न कभी आत्महत्या के विचार अपने मन में लाता है। अवसाद, चिंता, अकेलापन और दोस्तों या घर-परिवार से किसी तरह का समर्थन नहीं मिलने के कारण बच्चों में आत्महत्या के विचार पनपने लगते हैं। बच्चों के काम करने के तरीके, उनके व्यवहार में आ रहा बदलाव, उनकी खामोशी या फिर गुस्सा और चिड़चिड़ापन जैसी व्यवहारगत आदतें सबसे पहले माता-पिता को पता चलती हैं, इसलिए उन्हें सतर्क रहने की जरूरत है। इसके अलावा स्कूल में शिक्षकों और दोस्तों को भी सावधानी बरतने की आवश्यकता है। आत्महत्या के विचार या योजना बनाने वाले बच्चे या किशोर को तुरंत किसी अच्छे मनोचिकित्सक के पास ले जाकर उपचार किया जा सकता है। बच्चों और किशोरों की आत्महत्या की घटनाएं बढ़ना न केवल हमारी शिक्षा व्यवस्था पर सवाल है, बल्कि हमारे घर परिवार और समाज की उदासीनता एवं लापरवाही को भी उजागर करता है। आखिर क्यों हम अपने बच्चों को समझ नहीं रहे हैं? क्यों हम उनके मन को पढ़ नहीं पा रहे हैं? चूक कहाँ हो रही है? इस पर गंभीरता से विचार करना होगा कि कहीं हमने पैसे कमाने की होड़ में अपने बच्चों को अकेले घुटने के लिए तो नहीं छोड़ दिया है? पढ़ाई में अवल आने की दौड़ में उन्हें जीवन जीने या यों कहिए कि बचपन से दूर तो नहीं कर दिया है? हमें सोचना होगा कि आखिर जिंदगी बड़ी है या कितनी सफलता सवाल बहुत है, जिनके जवाब हम सबको मिलकर तलाशने होंगे, ताकि बच्चों और किशोरों के जीवन को सुरक्षित और खुशहाल बनाया जा सके।

प्री-बोर्ड 2025-26: परीक्षा की तैयारी के लिए टिप्स और ट्रिक्स

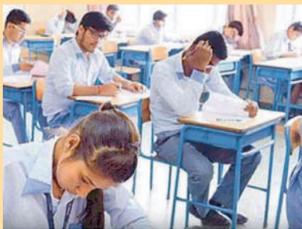
डॉ विजय गर्ग

जैसा कि शैक्षणिक वर्ष के अंत की ओर सारांश बोर्ड परीक्षाएं आ रही हैं, ग्रेड 10 और 12 के छात्र प्री-बोर्ड परीक्षाओं के लिए तैयारी शुरू करते हैं। जैसा कि शैक्षणिक वर्ष के अंत की ओर सारांश बोर्ड परीक्षाएं आ रही हैं, ग्रेड 10 और 12 के छात्र प्री-बोर्ड परीक्षाओं के लिए तैयारी शुरू करते हैं। जैसा कि शैक्षणिक वर्ष के अंत की ओर सारांश बोर्ड परीक्षाएं आती हैं, ग्रेड 10 और 12 के छात्र दिसंबर और जनवरी में प्री-बोर्ड परीक्षाओं के लिए तैयारी करना शुरू करते हैं, क्योंकि इसके बाद पीछे मुड़कर नहीं देखा है!

दोनों भारतीय सार्वजनिक और निजी विश्वविद्यालयों, साथ ही विदेशी विश्वविद्यालयों के लिए भी कम से कम सदस्यता लेने वाले पाठ्यक्रमों के

लिए 85-90% समग्र औसत की मांग है जब तक कि अध्ययन का कोर्स प्रवेश परीक्षा के आधार पर प्रवेश प्रदान नहीं करता है। यूएसए, यूके, सिंगापुर और ऑस्ट्रेलिया में आइवी लीग कॉलेज 90-95% स्कोर से ऊपर की मांग करते हैं।

इस तरह की उच्च प्रतिस्पर्धा के साथ, आगे का रास्ता कुछ भी आसान नहीं है। एक छात्र के बीच एक अंतर जो उच्च स्कोर नहीं करता है और जो करता है वह इस तथ्य में निहित है कि बाद की तैयारी जल्दी शुरू होती है, पूरे वर्ष लगातार काम करती है, बजाय अंत में संशोधन करने के लिए। यह पहले सेमेस्टर की परीक्षाओं के लिए तैयारी की दिशा में उन छोटे कदमों को इंगित करता है जो निर्धारित करते हैं कि कोई छात्र वांछित स्कोर प्राप्त करने में सक्षम होगा या नहीं।



लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपनी पाठ्यपुस्तकों में दफन अंत पर चटो बिताने हैं। जिस तरह से ज्ञान को अवशोषित, संसाधित और बनाए रखा जाता है वह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकता है, लेकिन यहां कुछ सरल दिशानिर्देश दिए

गए हैं जिनका पालन प्रत्येक छात्र प्री-बोर्ड परीक्षा के लिए अपनी तैयारी को अधिक प्रभावी बनाने के लिए कर सकता है।

सबसे पहले, बेहतर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होने के लिए वर्ष की शुरुआत से अच्छी तरह से तैयारी करके, स्वस्थ आहार खाकर, आठ घंटे की नींद और कम से कम 45 मिनट तक व्यायाम करके एक अध्ययन स्थान के आसपास तनाव-मुक्त वातावरण विकसित करने की आवश्यकता है। कुछ छात्रों के लिए, सहयोगात्मक संशोधन अच्छी तरह से काम करता है जब वे एक सचेत दोस्त के साथ अवधारणाओं को अपनी समझ को उछाल सकते हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल एजुकेशनल कॉलमिस्ट एमिनेंट एजुकेशनल रीटर्न कुर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

आर्थिक चर्चा : गति से गुणावत्ता : भारतीय

अर्थव्यवस्था का नया आत्मविश्वास

पंकज जायसवाल

वित्तीय वर्ष 2025-26 की दूसरी तिमाही का GDP प्रोथरेट भारत की अर्थव्यवस्था के लिए बेहद उल्लासजनक संकेत लेकर आया है। यह वृद्धि केवल एक तिमाही का आकस्मिक उछाल नहीं है बल्कि भारत की अर्थव्यवस्था की व्यवहारत्मक, संरचनात्मक, नीतिगत और वैश्विक परिस्थितियों के समीक्षा का परिणाम है। इस तिमाही में GDP का तेजी से बढ़ना यह दिखाता है कि भारत की अर्थव्यवस्था अब गति से अधिक गुणवत्ता की दिशा में बढ़ रही है और आर्थिक गतिविधियों में पिछले दशक में किये गए सुधारों और आधारभूत ढांचे में किये गए काम के कारण व्यापक आधार पर सुधार दिखाई दे रहा है।

भारत का आर्थिक परिदृश्य कई वर्षों से वैश्विक अस्थिरताओं जैसे कोरोना, भू-राजनीतिक तनाव, वैश्विक महंगाई, चीन की आर्थिक सुस्ती, टमक के टैरिफ, रेड से और ब्लैक सी में सल्लाई चैन की चुनौतियों और पश्चिमी देशों में धीमी वृद्धि के बीच भी स्थिर और मजबूत बना रहा है। दूसरी तिमाही की वृद्धि इसी स्थिरता और भारत के रिसिलिएंस चरित्र का प्रमाण है। अगर विस्तार से इस वृद्धि के प्रमुख कारणों को समझना तो दे इसके निम्न कारण प्रतीत होते हैं।

पहला कारण है भारतीय अर्थव्यवस्था का 'रिसिलिएंट' चरित्र और इसकी जनसंख्या का इसका संपत्ति होना। भारत के GDP प्रोथरेट का सबसे पहला और सशक्त कारण है इकोनॉमी की रिसिलेंस, अर्थात् इसके झटकों को झेलने की क्षमता और यह बनाता है इसके संपत्ति सरीखे आबादी, साथ में विस्तृत और विस्तारित बाजार से। पिछले कुछ वर्षों में महामारी, आपूर्ति शृंखला में व्यवधान, वैश्विक युद्ध-जैसी परिस्थितियों और वित्तीय बाजारों की अनिश्चिता के बावजूद भारत ने लगातार उच्च वृद्धि दर बनाए रखी और इसके पीछे उपरोक्त कारणों को समर्थन देने वाले जो कारक रहे वो ये रहे। पहला भारत का मोटे तौर पर सनातन अर्थशास्त्र का चरित्र जो यूज ग्रैंड थ्रू में मोटे तौर पर यकीन नहीं करता, दूसरा इसका उत्सवधर्म चरित्र जो इसे हमेशा



मंदी से निष्काल लेता है। तीसरा इससे पैदा हुआ मजबूत धरेलू खपत आधार, चौथा कृषि और उत्पादन आधारित अर्थव्यवस्था का बना रहना, पांचवां सरकारी पूंजीगत निवेश में रिकॉर्ड वृद्धि, छठा नए बिजनेस और डिजिटल अर्थव्यवस्था में उछाल, सातवां बैंकिंग सेक्टर की साफ-सुथरी बैलेस शीट और NPA दबाव का कम होना, MSME की स्थिति में सरकारी प्रयासों से लगातार सुधार होना। रिसिलिएंस की उपरोक्त प्रवृत्ति भारतीय अर्थव्यवस्था को वैश्विक मंदी जैसे बाहरी दबावों से बचाती रही और धीमी वैश्विक मांग के बावजूद इसमें वृद्धि बनाए रखी। यहां तक कि इसने ट्रम्प टैरिफ और वैश्विक अनिश्चिताओं के बीच भी एक कुशन का काम किया।

रिसिलिएंस के बाद जो अगला बड़ा कारण है, वह है ट्रम्प टैरिफ के कारण भी इस तिमाही की जीडीपी बढ़ी रही, दूसरे में आश्चर्यजनक लगे लेकिन यह सत्य है। ट्रम्प टैरिफ के कारण 'प्रेंट-लोडेड एक्सपोर्ट' बढ़ गया। मतलब अमेरिका में ट्रम्प प्रशासन की वापसी के बाद संभावित टैरिफ नीतियों में बदलाव की आशंका से दुनिया भर के निर्यातकों में तेजी आई। भारतीय निर्यातकों ने भी इस संभावित जोखिम को भांपते हुए माल को पहले ही शिप कर दिया, अमेरिका, यूरोप के लिए ऑर्डर तेजी से बिक्री कर दिए, उत्पादन चक्र को गति दी, लॉजिस्टिक देरी से बचने के लिए अतिरिक्त शिपमेंटें लगाईं, इन-प्रेंट-लोडेड एक्सपोर्ट के कारण पैकेट्टियों में उत्पादन और डिस्पैच काफ़ी बढ़ा, जिससे GDP को भी सकारात्मक गति मिली। विशेष रूप से टेक्स्टाइल, इंडीनिरियरिंग गुड्स, फार्मा, केमिकल्स और इलेक्ट्रॉनिक कंपोनेंट्स में तेजी देखी गई। जो डिस्पैच यह सितम्बर और इसके बाद करने वाले थे, उसे इन्होंने टैरिफ वृद्धि को आंका के कारण पहले ही कर दिया। इससे उत्पादन प्री-गोन हो गया।

और सिर्फ प्रेंट-लोडेड एक्सपोर्ट में ही नहीं हुआ, GST बचत उत्सव योजना के कारण घरेलू बाजार में भी प्रेंट-लोडेड हुआ। GST बचत उत्सव योजना ऐसी नीति थी जिसमें उपभोक्ताओं और थोक-विक्रेताओं

दोनों को लाभमिलना था। या तो उनके लिए छूट थी या लाभ का हिस्सा पास-श्रुतिका जाना था, इसलिए यदि माल को नवरात्र और अगले त्योहारों में बेचना है तो उत्पादों का स्टॉक नवरात्रि और दिवाली से पहले तेजी से बाजार में पहुंचना होगा, और वहां उसके पहले पहुंचना है तो माल का उत्पादन एडवांस में ही सितम्बर से पहले उत्पादित होकर थोक और फुटकर विकतों के पास पहुंचना ही था। थोक और फुटकर विक्रेताओं में भाँकिकी में उछाल भांपकर त्योहार से पहले ही पहले से अतिरिक्त माल उठाया, जिससे कारखानों से इस तिमाही में डिस्पैच बढ़ा, सप्लाय-चेन गतिविधियों में जटिली मांग आई और यह भी एक लगातार दो घरेलू प्रेंट-लोडेड बना, जिसने दूसरी तिमाही में उत्पादन और बिक्री को तेजी से बढ़ाया।

इस जीडीपी वृद्धि के एक कारण में कम महंगाई और GST डिफ्लेटर का भी प्रभाव रहा। इस तिमाही में खुदरा महंगाई और थोक महंगाई दोनों नियंत्रण में रहे। काम महंगाई का अर्थ है कि उपभोक्ताओं की क्रय शक्ति में सुधार हो रहा था, बचत का हिस्सा उपभोग और निवेश में लगा रहा था, और GST डिफ्लेटर के कारण कंपनियों के इन्फ्लैटॉरिस्ट प्रेसचर आ रही थी और ये सब जिससे उत्पादन बढ़ाने को प्रोत्साहित कर रहे थे। IRB की दो चरणों की रीपोरेट कटौती भी एक संकेत के रूप में थी कि भारतीय अर्थव्यवस्था बाहरी कारणों में अस्थिर नहीं है। रिजर्व बैंक द्वारा लगातार दो घरेलू रीपोरेट में कटौती ने कर्ज सस्ता किया, गईं गुड न्हा मांग बढ़ाई, बाहरी को बिक्री को बढ़ावा दिया, MSME और मैन्यूफैक्चरिंग को वॉकिंग कैपिटल सपोर्ट दिया और प्रोड्युक्ट केपेस को प्रोत्साहित दिया। रिजर्व बैंक में वृद्धि का एक बड़ा कारण सस्ता ऋण भी रहा, जिसने अर्थव्यवस्था में अंक जान पारी।

जैसा कि आंकड़े बताते हैं, इस तिमाही में प्रॉड्युट फाइलन कंजन्स को प्रोत्साहित करने (PCPE) में भी उछाल देखने को मिला और दूसरी तिमाही में निजी उपभोग खर्च में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। लोगों ने यात्रा, खाना पीना, रिटेल, इलेक्ट्रॉनिक्स, होम इंटरमेंट,

वाहनों पर अधिक खर्च किया। यह वृद्धि 'उपभोक्ता विश्वास' और जीडीपी के बढ़ने का संकेत था।

इससे नॉन-IT सर्विस सेक्टर और मैन्यूफैक्चरिंग में भी मजबूत वृद्धि देखने को मिली। इस तिमाही में खासतौर से होटल पर्यटन, हॉस्पिटैलिटी, ट्रांसपोर्ट, बैंकिंग और फाइनेंस, टेलीकॉम, लॉजिस्टिक्स, ई-कॉमर्स, कंज्यूमर ड्यूरेबल्स जैसे सेक्टरों ने शानदार प्रदर्शन किया। मैन्यूफैक्चरिंग PMI लगातार विस्तार क्षेत्र में रहा, जिससे GDP को मजबूती मिली। एक कारण २०२४-२५ में कम बेस का रहना भी रहा, कम बेस के कारण वृद्धि का प्रतिशत में इजाफा ज्यादा रहा क्योंकि 2024-25 की दूसरी तिमाही का बेस रेट 5.6% था। कम बेस का अर्थ है कि थोड़े से वास्तविक उत्पादन सुधार से भी प्रतिशत में अधिक वृद्धि दिखाती है। इसमें भी प्रतिशत रूप के आंकड़ों पर सकारात्मक प्रभाव डाला।

इस तिमाही में रियल एस्टेट और वित्तीय सेक्टर के उभार के आंकड़े देखने को मिले। रियल एस्टेट—विशेष रूप से आवासीय परियोजनाएँ, कॉमर्शियल ऑफिस, को-वर्किंग, वेयरहाउसिंग में मजबूत मांग देखी गई। बैंकिंग और NBFC सेक्टर की बैलेस शीट साफ होने से भी कर्ज प्रवाह बढ़ा, औद्योगिक ऋण में सुधार हुआ, क्रेडिट ग्रोथ रही, इन सभी सेक्टरों ने GDP वृद्धि में महत्वपूर्ण योगदान दिया। अगर निष्कर्ष देते तो GDP की यह वृद्धि केवल पौसमी नहीं बल्कि संरचनात्मक संकेत मजबूत है। दूसरी तिमाही की GDP वृद्धि यह दर्शाती है कि भारतीय अर्थव्यवस्था स्थिर है उपभोग मजबूत है निवेश चक्र वापस आ रहा है और वैश्विक अनिश्चिताओं के बावजूद घरेलू अर्थव्यवस्था आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ रही है, भविष्य के लिए यह संकेत महत्वपूर्ण है कि भारत अब केवल एक 'उभरती' अर्थव्यवस्था नहीं बल्कि एक सेक्टर, स्थिर और संरचनात्मक रूप से मजबूत अर्थव्यवस्था है और आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत २०७9 प्रधानमंत्री मोदी का संकल्प भी है।

समय का सच

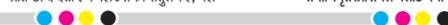
डॉ विजय गर्ग

दुनिया में अगर कोई एक चीज ऐसी है जो अभी-अभी, ज्ञानी-अज्ञानी, राजा-रंज और साधु-पापी, सबको बराबर मिलती है, तो वह है वक्त। यही वह अदृश्य पूंजी है, जिसे न कोई दूरा सकता है, न बाँट सकता है और न ही वापस पा सकता है। समय का यह ब्याज इतना कठोर और निष्ठा है कि इतिहास के सभी निर्णय, सभी परिवर्तन और सभी क्रांतियाँ इसी की गंध में पती हैं। समय के दरार में किसी की पहचान नहीं होती जाती, केवल कर्म का भार भाग्य जाता है। एक ही सूरज सब पर समान रूप से उगता है। एक ही दिन सभी के लिए चौबीस घंटे का होता है, पर कोई उसी में स्वयं साकार कर लेता है और कोई शिकारों संशोकर उसे जाता है। फर्क वक्त के विवरण में नहीं, बल्कि उसके उपयोग की दृष्टि में है। किसी ने ज्ञान चौबीस घंटों में नैतिक गढ़ लिया, किसी ने उरुं पर उतावे में गंवा दिया, तबालिक उसी दुनिया में ऐसे भी लोगों हैं, जिनकी जीवन स्थितियाँ उनका अपना चुनाव नहीं है और अपने जौने के अज्ञान में उनका समूचा वक्त निकल जाता है। ऐसे लोग भी चाहते हैं कि उनके जीवन में इतना वक्त हो कि वे अपने या प्रपणों या फिर दुनिया के बारे में कुछ सोच सकें, कुछ जान सकें और उसके बाद अपने जीवन को कोई नई दिशा दे सकें, अपनी अभाव से भरी जीवन स्थितियों में बदलाव ला सकें। अगर अपने परिवार का पेट भरने या कर्म के उरुं सिर्फ जिंदा भर रखने में वे अपने जीवन का पूरा वक्त देना देते हैं। बहरहाल, यह समय का चमत्कार है कि यह समान भाग्य में बंटता है, पर उसका मूल्य व्यक्ति खुद तय करता है। जीवन दरअसल वक्त का दूसरा नाम ही है। हम सोचते हैं कि जीवन बीत रहा है, जबकि बीतता समय है हर बीतता पल हमें मृत्यु के एक घण्टे तक देता है, तौकन साथ ही एक क्षण यह अरबों भी देता है कि हम उस बीतने को सार्थक बना सकें। मृत्यु का

जीवनकाल समय का एक सौख्य अनुबंध है। इसकी अवधि तय नहीं होती, पर उसका उपयोग पूरी तरह स्वीकार करके उसे जीते रहना है। कभी-कभी लगता है कि समय बहुत तेजी से भाग रहा है, पर सच यह है कि समय स्थिर है, भागता तो मनुष्य है अपनी इच्छाओं,



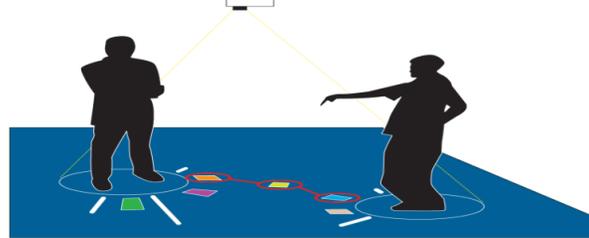
मरुताकाशाओं और अस्तौय के पीछे। समय कभी बोलता नहीं, तौकन उसका मौन सबसे प्रकृत भाषा है। यह हर व्यक्ति को उसकी रीसियत, कीमत और निष्ठा का बोध कराता है। कभी यह शिक्षक बनकर अनुशासन दिखाता है, कभी कठोर परीक्षक बनकर रिकार्ड कर्मा का परिणाम दिखाता है। जो लोग समय के साथ चलना सीख जाते हैं, वे इतिहास रचते हैं, जो लोग समय को दुकरा देते हैं, इतिहास उरुं भुला देता है। बुद्ध के ध्यान से लेकर गांधी के सत्याग्रह और फिर उससे आगे विज्ञान की खोजों तक - हर परिवर्तन समय के साथ की गई साधना का परिणाम है। वक्त के सामने सबसे बड़ा भ्रम अहंकार है। राजा सोचता है, राज्य उसका है; व्यापारी सोचता है, धन उसका है; श्रुद्धिजीवी सोचता है, दिवार उसके है। पर समय धीरे से हंसता है और कहता है- 'ये सब मेरे उधार है, एक दिन लौटा देने से।' वक्त जब पाता है, तो रिसंसन भी चुका देता है और भ्रमिदारी को भी प्रतिष्ठा दे देता है। यही उसका संतुलन है, यही सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब



डिजिटल छाया: वास्तविकता का एक डेटा-संचालित दर्पण

डॉ विजय गर्ग

डिजिटल शैडो शब्द का उपयोग मुख्य रूप से दो अलग-अलग संदर्भों में किया जाता है: औद्योगिक प्रोद्योगिकी की दुनिया (अक्सर डिजिटल टिवन्स से संबंधित) और व्यक्तिगत डेटा गोपनीयता के क्षेत्र (कभी-कभी डिजिटल फुटप्रिंट के समानार्थी)। हालांकि, दोनों अवधारणाएँ डेटा के संग्रह और विश्लेषण के इंटर-गिर्द घूमती हैं जो वास्तविक दुनिया की इकाई या व्यक्ति को दर्शाती हैं। 11 औद्योगिक और विनिर्माण (उद्योग 4.0) में डिजिटल छाया आधुनिक उद्योग और इंटरनेट ऑफ थिंग्स (आईओटी) के संदर्भ में, एक डिजिटल शैडो डिजिटल परिवर्तन का एक मुख्य घटक है, जो भौतिक प्रणाली या संपत्ति (जैसे मशीन, उत्पादन लाइन, या बुनियादी ढांचे के जटिल टुकड़े) के डेटा-संचालित, आभासी प्रतिनिधित्व के रूप में कार्य करता है। अवधारणा को परिभाषित करना एक डिजिटल छाया एक विकसित डिजिटल प्रतिनिधित्व है जो भौतिक इकाई की वर्तमान स्थिति और व्यवहार को दर्शाता है। इसकी प्रमुख विशेषता एकरतफा डेटा प्रवाह है: भौतिक ऑब्जेक्ट \ राइटरो डिजिटल शैडो: डेटा स्वचालित रूप से वास्तविक दुनिया की वस्तु (सेंसर, आईओटी उपकरणों आदि के माध्यम से) से एकत्र किया जाता है और डिजिटल मॉडल में खिलवाया जाता है। डिजिटल शैडो \ राइटरो फिजिकल ऑब्जेक्ट: डिजिटल शैडो कमांड नहीं भेज सकता है या भौतिक वस्तु को नियंत्रित नहीं कर सकता है। यह एक निगरानी और विश्लेषण उपकरण है। यह एक तरफा सिंक्रनाइजेशन इसे पूर्ण डिजिटल टिवन्स से अलग करता है, जिसमें द्वि-दिशात्मक डेटा प्रवाह होता है, जिससे आभासी मॉडल वास्तविक समय में भौतिक समकक्ष को नियंत्रित और अनुकूलित कर सकता है। मुख्य कार्य और महत्व डिजिटल शैडो का प्राथमिक उद्देश्य निगरानी और निर्णय लेने के लिए व्यापक, अद्यतन जानकारी प्रदान करना है। वास्तविक समय की निगरानी: यह ऑपरेटरों को भौतिक रूप से उपस्थित होने के बिना अपनी परिस्परितियों की लाइव स्थिति, प्रदर्शन मीट्रिक और परिचालन स्थितियों को देखने की अनुमति देता है। डेटा एकीकरण और संदर्भिकरण: यह विभिन्न स्रोतों से कच्चे डेटा को इकट्ठा करता है, इसे एकीकृत करता है, और इसे संदर्भ में रखता है, जिससे विश्लेषण के लिए उपयोगी हो जाता है। पूर्वानुमानित रखरखाव: वास्तविक समय के डेटा प्रवाह (जैसे, तापमान, कंपन, ऊर्जा की खपत) का विश्लेषण करके, छाया संभावित विफलताओं का अनुमान लगा सकती है, जिससे टूटने से पहले सक्रिय रूप से अनुपस्थित किया जा सकता है, डाउनटाइम को कम करना। प्रक्रिया अनुकूलन: यह एक उत्पादन



लाइन में बाधाओं और अकुशलताओं की पहचान करने में मदद करता है, जिससे प्रक्रिया सुधार और गुणवत्ता नियंत्रण के लिए डेटा-संचालित निर्णय संभव हो जाते हैं। संक्षेप में, डिजिटल शैडो आवश्यक डेटा नींव प्रदान करता है जिसे पूरी तरह से एकीकृत डिजिटल टिवन्स में विकसित किया जा सकता है, जो सरल निगरानी से सक्रिय नियंत्रण और स्व-अनुकूलन तक जाता है। 2। व्यक्तिगत डेटा (डिजिटल फुटप्रिंट) में डिजिटल छाया व्यापक सार्वजनिक क्षेत्र में, रीडिंग शैडो का उपयोग अक्सर इंटरनेट-चेंजल रूप से किया जाता है रीडिंग शैडो फुटप्रिंट या रीडिंग शैडो एक व्यक्ति ऑनलाइन और उनके दैनिक डिजिटल बातचीत में पीछे छोड़ देता है। निष्क्रिय डेटा जनरेशन यह छाया उच्च जानकारी से बनी है जो अनजाने में या व्यक्ति की प्रत्यक्ष, सक्रिय भागीदारी के बिना उत्पन्न होती है ब्राउजर और ऐप गतिविधि: आईपी पते, कुकीज़, वेबसाइट ट्रैकिंग लॉग, फ्लैश पर बिताए गए समय, और ऐप्स द्वारा एकरतफा एपू-स्थान डेटा। लैंग-देन संबंधी डेटा: क्रेडिट/डेबिट कार्ड, लॉयल्टी कार्ड और ऑनलाइन खरीदारी के उपयोग से रिकॉर्ड। सोशल मीडिया मेटाडेटा: केवल आपके द्वारा बने हुए पोस्ट के बजाय, आप किसी प्लेटफॉर्म का उपयोग कब और कैसे करते हैं, इसके बारे में डेटा। यह अनेकैखी सामग्री एक व्यक्ति के जीवन का एक विस्तृत, विकसित रिकॉर्ड बनाती है-उनके हितों, आदतों, संस्कार भागीदारों और राजनीतिक या उपभोक्ता संवेदनशीलता। गोपनीयता के लिए: निहितार्थक व्यापक डिजिटल शैडो का अस्तित्व महत्वपूर्ण गोपनीयता चिंताओं को बढ़ाता है लक्षित विपणन और निगरानी: कंपनियाँ और विज्ञापनदाता माइक्रो-लक्ष्यीकरण के लिए विस्तृत प्रोफाइल बनाने के लिए इस छाया का उपयोग करते हैं, जबकि राज्य एजेंसियाँ इसे निगरानी के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं। अनुमान और भविष्यवाणी: उन्नत एनालिटिक्स और एआई इस निष्क्रिय डेटा का उपयोग किसी व्यक्ति के विचारों, मूल्यों, या भविष्य के व्यवहार (जैसे राजनीतिक झुकाव या वित्तीय संकट की भविष्यवाणी करना) पर कर सकते हैं। डेटा उल्लंघन जोखिम: कई संगठनों और सर्वरों में इस डेटा का एकीकरण व्यक्तिगतों को पहचान की चोरी और डेटा उल्लंघनों के लिए कमजोर बनाता है। इस संदर्भ में, डिजिटल शैडो लगातार एकीकृत किए जा रहे डेटा की भारी मात्रा के बारे में एक स्पष्ट अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है, जो किसी के डिजिटल जीवन को प्रबंधित करने में मजबूत डेटा गोपनीयता कानूनों और व्यक्तिगत निम्नकारी की महत्वपूर्ण आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल एजुकेशनल कॉलमिस्ट प्रख्यात शिक्षा वैद स्ट्रीट कुर चंद



आरएसपी बची हुई जमीन लौटाए:पुजारी राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने अधिकारियों की ली बैठक

कहा जमीन लौटे बिना न एयरपोर्ट बड़ेगा, न शहर उन्होंने जन भावना के अनुरूप बुल डोजर कार्यवाही को कहा विकास पर जनवरी 2026 में उच्चस्तरीय बैठक विस्थापन से पूर्णवास पर किसी को बिखरने नहीं देंगे सरकार ऐसी आशा है - डॉ राजकुमार यादव

आरएसपी जमीन नहीं लौटाएगी, तब तक न राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने मंगलवार दोहरा कार्यवाही को कहा विकास पर जनवरी 2026 में उच्चस्तरीय बैठक विस्थापन से पूर्णवास पर किसी को बिखरने नहीं देंगे सरकार ऐसी आशा है - डॉ राजकुमार यादव

उन्होंने कहा, "नगर निगम के पास विकास के लिए एक इंच भी जमीन उपलब्ध नहीं है।" आरएसपी विस्तार की समस्याओं पर बोलते हुए मंत्री ने बताया कि विस्तार के लिए जरूरी जमीन पर वर्षों पुराने अतिक्रमण हैं, जिनके हटाए जाने पर उचित पुनर्वास देना सरकार की जिम्मेदारी है।

उन्होंने भाजपा सरकार द्वारा बनाई गई विस्थापन एवं पुनर्वास नीति का उल्लेख करते हुए कहा कि अब विस्थापितों को बिखराया नहीं जाएगा।

मंत्री ने उदाहरण दिया: "यदि किसी स्थान से 200 परिवार हटाए जाते हैं, तो पहले की तरह उन्हें अलग-अलग नहीं बसाया जाएगा, बल्कि एक ही स्थान पर कॉलोनी बनाकर सभी सुविधाओं के साथ पुनर्वास किया जाएगा। किसानों को जमीन के बदले जमीन दी जाएगी।"



उनके इस बयान का स्वागत करते हुए प्रदेश अध्यक्ष राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी डॉ राजकुमार यादव ने कहा "पारदर्शिता पूर्ण विस्थापन से लेकर विस्थापन की प्रक्रिया निष्पक्षता सह लागू होए वर्तमान सरकार यह करती का वादा करती है मतलब निधाने का माद्दा रखती है यह अपने आप में बड़ी बात है"

मंत्री ने बताया कि राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने आरएसपी के विकास एवं विस्तार पर जनवरी 2026 में उच्चस्तरीय बैठक होगी। इसके लिए राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने आरएसपी प्रबंधन को

अपनी-अपनी जरूरतों की रिपोर्ट तैयार करके बैठक में उपस्थित होने को कहा गया है। मंत्री ने उनकी समस्याओं के समाधान का भरोसा देते हुए उन्हें राजधानी आने का आमंत्रण दिया।

आरएसपी चीफ अलोक वर्मा, डीएम डॉ. शुभमकर महापात्र, डी आई जी बृजेश राय, एसपी नितेश वाधवानी, एडीएम दीना दस्तगीर

सहित कई अधिकारी उपस्थित रहे।

राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने मंत्री सुरेश पुजारी के नेता रामचंद्र साहू और एडवोकेट शुभजीत बनर्जी ने मुलाकात की।

मंत्री ने उनकी समस्याओं के समाधान का भरोसा देते हुए उन्हें राजधानी आने का आमंत्रण दिया।

भाजपा युवा नेता बोरिन पति ने राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी के विस्थापितों के नेता रामचंद्र साहू और एडवोकेट शुभजीत बनर्जी ने मुलाकात की।

इस पर मंत्री ने डीएम को तुरंत कार्रवाई का निर्देश दिया और कहा अगर यहां प्रभावशाली लोगों के अवैध कब्जे पर बुलडोजर कार्रवाई चाहते हैं, तो प्रशासन अवैध कब्जे पर बुलडोजर चलाए।

मंत्री पुजारी के बयान ने एक बार फिर साफ कर दिया है कि राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने आरएसपी के विकास एवं विस्तार पर जनवरी 2026 में उच्चस्तरीय बैठक होगी। इसके लिए राजस्व मंत्री सुरेश पुजारी ने आरएसपी प्रबंधन को

सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के मौके पर युवा मोर्चा के पदयात्रियों को फेलोशिप

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर: हमेशा याद किए जाने वाले लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल एक महान भारत बनाने के बड़े आर्किटेक्ट थे। 565 राजाओं के राज वाले राज्यों को भारत में मिलाने में उनकी भूमिका कभी न भूलने वाली थी। उन्होंने अपना मिशन ओडिशा की नीलगिरी पहाड़ियों से शुरू किया था। जब पूरे देश में एकता, अखंडता, संभ्रमता की बात होती है, तो सरदार पटेल की बातें याद आती हैं। उनके सिद्धांतों और आदर्शों से प्रेरित होने और युवाओं में एकता, देशभक्ति और नागरिक कर्तव्य की भावना जगाने के लिए, 31 अक्टूबर से पूरे देश में उनकी जयंती मनाई जा रही है। 3 फेज में होने वाले इस प्रोग्राम का आखिरी फेज 26 नवंबर को शुरू हुआ। आखिरी फेज में, गुजरात के सरदार पटेल की जन्मभूमि करमसद से केबडिया में उनकी विशाल मूर्ति तक 150

km की पैदल यात्रा का आयोजन किया गया। ओडिशा के 4.5 करोड़ लोगों में से 74 पदयात्रियों को इस कार्यक्रम में भाग लेने का अवसर मिला। यह हमारे राज्य के लिए गर्व की बात है। इस संघर्ष में हम इन पदयात्रियों को जितनी भी प्रशंसा करें, वह कम होगी, ऐसा प्रदेश अध्यक्ष श्री मनमोहन सामल ने कहा।

प्रदेश कार्यलय में युवा मोर्चा के पदयात्रियों के लिए आयोजित सम्मान कार्यक्रम में श्री सामल ने कहा कि यह वर्ष हम सभी के लिए यादगार वर्ष है। इस वर्ष हम डॉ. हरकृष्ण महापात्र की 125वीं जयंती, अटल बिहारी वाजपेयी और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के 100 वर्ष, वंदे मातरम, भगवान बिरसा मुंडा और सरदार पटेल की 150वीं जयंती मना रहे हैं। इसने हम सभी को उत्साह और प्रेरणा से भर दिया है। दिवंगत प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 2047 तक विकसित भारत और 2036 तक विकसित



ओडिशा के निर्माण के सपने में युवाओं का बड़ा योगदान होगा। इस मौके पर, स्टेट वाइस प्रेसिडेंट डॉ. यतिन मोहंती ने कहा कि करमसद में वांके में शामिल हुए ओडिशा के 74 वांकेस का अनुभव उनके मन को उत्साह से भर देगा और जिंदगी भर याद रहेगा। सरदार पटेल के सम्मान में ओडिशा में 64 जगहों पर वांके ऑर्गनाइज की गई थी। यहां कुल 448 किलोमीटर की यात्रा की गई। इसमें ओडिशा के 4 लाख से ज्यादा लोगों ने हिस्सा

लिया। इस प्रोग्राम का मुख्य मकसद आजादी के बाद भारत के इतिहास को याद करना था। यह प्रोग्राम इसलिए ऑर्गनाइज किया गया ताकि याद किया जा सके कि हमारे महापुरुषों ने देश और मातृभूमि को सेवा के लिए कैसे कुर्बानी दी। सीनियर लीडर श्री गोलक महापात्र ने कहा कि सरदार पटेल की 150वीं जयंती के मौके पर ऑर्गनाइज की गई वांके में ओडिशा के हर वांके का प्रतिनिधित्व था। प्रोग्राम के आखिरी फेज में, करमसद में वांके में शामिल हुए ओडिशा के 74 वांकेस ने अपने अनुभवों को अपने रोजाना के काम में इस्तेमाल किया और दूसरों के साथ शेयर करके एक डेवलपड ओडिशा बनाया। प्रदेश युवा मोर्चा अध्यक्ष श्री अभिलाष पांडा ने कहा कि सरदार पटेल की जन्मभूमि पर पदयात्रा में भाग लेने वाले युवा पदयात्रियों को यह अनुभव जीवन भर याद रहेगा।

हम ISGCON 2025 में आपका स्वागत करते हुए अत्यंत हर्ष का अनुभव कर रहे हैं, जो पहली बार अमृतसर में आयोजित किया जा रहा है।

अमृतसर 2 दिसंबर (साहिल बेरी)

यह भारत के सबसे बड़े और प्रतिष्ठित गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी सम्मेलनों में से एक है, और हमें राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय दिग्गजों-डॉ. डी. नागेश्वर रेड्डी, डॉ. उपा दत्ता, तथा अमेरिका की मेयो क्लिनिक से डॉ. पैट्रिक कमाथ और उनकी टीम की मेजबानी करने का सम्मान प्राप्त हुआ है। आज पंजाब जीवनशैली से जुड़ी कई बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहा है-शराब और नशे का दुरुपयोग, मोटापा, मधुमेह और गतिहीन जीवनशैली। इस सम्मेलन के माध्यम से हमारा उद्देश्य क्षेत्र में नवीनतम वैज्ञानिक ज्ञान लाना



और स्वस्थ आहार, निवारक देखभाल तथा समय पर स्क्रीनिंग के महत्व को उजागर करना है। हम इस महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य संदेश को बढ़ावा देने में मीडिया के सहयोग के लिए धन्यवाद

करते हैं और समुदाय में जागरूकता फैलाने में आपके योगदान की सराहना करते हैं। मिलकर, हम पंजाब में स्वस्थ जीवनशैली को प्रेरित करने की आशा करते हैं।

बच्चे कभी किसी चीज़ का मोहताज न रहें: पायल लाट

टंड से बचाव हेतु 71 नन्हे बच्चों को स्टेटर वितरण से मिली मुस्कान छत्तीसगढ़ प्रांतीय अग्रवाल संगठन एवं पायल 'एक नया संवेरा' वेलफेयर फाउंडेशन की सराहनीय पहल

सुनील चंचोल्कर विलासपुर (छत्तीसगढ़)। मस्तूरी विकासखंड क्षेत्र में कड़ाके की ठंड लगातार बढ़ रही है और सुबह के समय तापमान 14 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाने से विद्यालयों में अध्ययनरत छोटे बच्चों को ठिठुरन का सामना करना पड़ रहा है। इसी समस्या को ध्यान में रखते हुए शासकीय प्राथमिक शाला बरेली संकुल कन्या, सीपत में आज एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें कुल 71 नन्हे विद्यार्थियों को स्टेटर वितरित किए गए। बच्चों के स्वास्थ्य, नियमित उपस्थिति व उनकी पढ़ाई को सुरक्षित रखने के उद्देश्य से किया गया यह जनहित कार्य छत्तीसगढ़ प्रांतीय

अग्रवाल संगठन एवं पायल 'एक नया संवेरा' वेलफेयर फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में हुआ। इस पहल में श्रीराम फाउंडेशन, विशाल बजाज, लोकेश ठक्कर, और राहुल अग्रवाल का महत्वपूर्ण सहयोग रहा। स्टेटर पाकर बच्चों के चेहरों पर आई खुशी, सहजता और आत्मविश्वास इस कार्यक्रम की सबसे खूबसूरत झलक रही। बच्चों ने नए स्टेटरों को पहनकर टंड से राहत महसूस की और उनके अभिभावकों ने भी इस योगदान के लिए संस्थाओं के प्रति आभार व्यक्त किया। संस्था की अध्यक्ष पायल लाट ने बताया कि संगठन का संदेश प्रयास रहा है कि कोई भी बच्चा संसाधनों की कमी के कारण शिक्षा से वंचित न रह जाए। उन्होंने कहा— "इन मासूम बच्चों की मुस्कान और सीखने का जज्बा हमारे लिए प्रेरणा है। यदि टंड उनकी राह में रुकावट बने, तो हमारा दायित्व है कि हम उन्हें वह गरमाहट और सहारा दें जिसके वे हकदार हैं। छोटो-सा सहयोग भी उनके भविष्य



में बड़ी रोशनी ला सकता है।" इस सकारात्मक सामाजिक पहल ने न केवल बच्चों को टंड से सुरक्षा प्रदान की, बल्कि समाज में आपसी सहयोग और संवेदना की मिसाल भी पेश की।

7 दिसम्बर को महवा में आयोजित होगा अखिल भारतीय जाटव समाज का भव्य समाज उत्थान समारोह



देशभर से आएंगे प्रमुख अतिथि, राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेंद्र सिंह करेंगे अध्यक्षता

आगरा, संजय सागर सिंह। भारतीय जाटव समाज संगठन, महवा (जिला दोसा, राजस्थान) के तत्वाधान में आगामी 7 दिसम्बर, रविवार को भव्य अखिल भारतीय समाज उत्थान समारोह आयोजित किया जाएगा। यह समारोह समाज की एकता, शिक्षा, नेतृत्व तथा संगठनात्मक मजबूती को नई दिशा देने वाला महत्वपूर्ण आयोजन माना जा रहा है। कार्यक्रम की तैयारियाँ जोर-शोर से चल रही हैं और पूरे राजस्थान सहित आसपास के राज्यों में उत्साह का वातावरण है। इस महत्वपूर्ण आयोजन का संयोजन भारतीय जाटव समाज राजस्थान के प्रदेश अध्यक्ष चंद्रभान ठेकेदार के नेतृत्व में किया जा रहा है। समारोह में राजस्थान के उपमुख्यमंत्री श्री पी. सी. बैरवा, कई मंत्रोगण, सांसद-विधायक, प्रतिष्ठित समाजसेवी तथा देशभर से जाटव समाज के पदाधिकारी और इंडिजनी शामिल होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता भारतीय जाटव समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेंद्र सिंह द्वारा की जाएगी। इस ऐतिहासिक अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेंद्र सिंह ने बताया कि इससे पूर्व "समानता एवं समृद्धि" विषय पर आधारित भारतीय जाटव समाज का राष्ट्रीय अधिवेशन 7 सितंबर, धनौली (आगरा) में सफलतापूर्वक आयोजित किया गया था, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में उत्तर प्रदेश

सरकार के समाज कल्याण मंत्री असोम अरुण उपस्थित रहे थे। उस अधिवेशन में राजस्थान, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, मध्यप्रदेश, हरियाणा सहित कई राज्यों के समाज के गणमान्य हजारों लोगों ने भाग लिया था।

इस ऐतिहासिक समाज उत्थान समारोह का मुख्य उद्देश्य (लक्ष्य) समाज में शिक्षा, रोजगार, नेतृत्व, विकास एवं संगठनात्मक सुदृढ़ता को बढ़ावा देना है, ताकि भविष्य की प्रगती कार्ययोजना बनाई जा सके। यह आयोजन वर्तमान समय की गंभीर समस्याओं को लेकर सर्व समाज को एकजुट करने और सकारात्मक परिवर्तन की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित होगा और साथ ही यह ऐतिहासिक समारोह समाज में जागरूकता बढ़ाने एवं एकजुट करने और नई दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इस भव्य एवं ऐतिहासिक समारोह को लेकर समाज में विशेष उत्साह है और बड़ी संख्या में हजारों गणमान्य लोगों के जुटने की संभावना है। कार्यक्रम में राजस्थान के उपमुख्यमंत्री श्री पी. सी. बैरवा, राष्ट्रीय महासचिव सोहन सिंह आजाद, राष्ट्रीय संगठन सचिव अनिल कुमार (पूर्व न्यायाधीश) राष्ट्रीय संरक्षक नथी सिंह जसोरा (पूर्व पुलिस अधीक्षक) पूर्व आईपीएस पी सी बैरवाल विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे और संगठन के बिस्तार पर चर्चा भी करेंगे। उत्तर प्रदेश अध्यक्ष नेत्रपाल सिंह, दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष मनोज चंद्रा, उत्तराखंड प्रदेश अध्यक्ष अरुण कुमार सहित राष्ट्रीय एवं प्रदेश के पदाधिकारी भी इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम में प्रतिभाग करेंगे।

हल्का पश्चिमी के विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू द्वारा लोगों को बड़ी राहत, शेरशाह सूरी रोड के पास बल्ला कॉलोनी में सड़क पुनर्निर्माण कार्य की शुरुआत

अमृतसर, 2 दिसंबर (साहिल बेरी)

हल्का पश्चिमी के विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू ने आज शेरशाह सूरी रोड के पास डेरे राधा स्वामी बैकसाइड स्थित बल्ला कॉलोनी, छेहरा में सड़क पर लुक पाउडर डालकर पुनर्निर्माण कार्य का विधिवत शुभारंभ किया। लंबे समय से क्षेत्रवासियों द्वारा झेली जा रही समस्याओं को ध्यान में रखते हुए, विधायक डॉ. संधू ने इस परियोजना को तुरंत मंजूरी देते हुए कार्य की शुरुआत करवाई।

इस मौके पर मीडिया से बातचीत करते हुए डॉ. जसबीर सिंह संधू ने कहा, "सड़कों की गुणवत्ता पर किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। काम के दौरान क्वालिटी चेक पर पूरा ध्यान दिया जा रहा है ताकि सड़क अपनी अवधि से पहले खराब न हो। यदि किसी भी कारण से सड़क टूटती है, तो उसकी मरम्मत की पूरी जिम्मेदारी संबंधित ठेकेदार की

होगी।" उन्होंने कहा कि हल्के में चल रहे विकास कार्य लोगों की जरूरतों और सुविधाओं को ध्यान में रखकर किए जा रहे हैं और सरकार की जिम्मेदारी है कि बुनियादी ढांचे को मजबूत बनाया जाए।

इस मौके पर उपस्थित थे: काउंसलर संदीप सिंह, वार्ड ईंचार्ज 77 विक्की खन्ना, वार्ड ब्लॉक ईंचार्ज 78 और 82 हरप्रति सिंह भरवाहा, सुवास देवगन, शुभम खन्ना, सनी मेडिकोज, गौरव शर्मा, अमरदीप देवगन, तर्जिंदर कुमार, बलकार सिंह, लवजीत सिंह, सरवजीत सिंह छाब्बा, मोहनंदर सिंह सहित अन्य स्थानीय निवासी।

इलाका वासियों ने विधायक डॉ. संधू का धन्यवाद करते हुए कहा कि सड़क के पुनर्निर्माण से आगमन सुचारू होगा और लंबे समय से झेल रही परेशानियों से राहत मिलेगी।



गुरदासपुर ग्रेनेड हमले में शामिल चार आरोपियों की गिरफ्तारी से एक और आतंकी हमला टला

अमेरिका-आधारित अमन पन्नी की मदद से पाकिस्तान-आधारित आई.एस.आई. समर्थित गैरहथकड़ी शहजाद भट्टी और जीशान अख्तर द्वारा रची गई थी ग्रेनेड हमले की साजिश: डीआईजी संदीप गोयल दोनों आरोपियों ने पुलिस पार्टी पर की फायरिंग, जवाबी कार्रवाई में हुए घायल: एसएसपी गुरदासपुर आदित्य

चंडीगढ़/अमृतसर, 1 दिसंबर (साहिल बेरी)

गुरदासपुर ग्रेनेड हमले में शामिल चार आरोपियों की गिरफ्तारी से एक और आतंकी हमला टला। अमेरिका-आधारित अमन पन्नी की मदद से पाकिस्तान-आधारित आई.एस.आई. समर्थित गैरहथकड़ी शहजाद भट्टी और जीशान अख्तर द्वारा रची गई थी ग्रेनेड हमले की साजिश: डीआईजी संदीप गोयल दोनों आरोपियों ने पुलिस पार्टी पर की फायरिंग, जवाबी कार्रवाई में हुए घायल: एसएसपी गुरदासपुर आदित्य चंडीगढ़/अमृतसर, 1 दिसंबर (साहिल बेरी) गुरदासपुर ग्रेनेड हमले में शामिल चार आरोपियों की गिरफ्तारी से एक और आतंकी हमला टला। अमेरिका-आधारित अमन पन्नी की मदद से पाकिस्तान-आधारित आई.एस.आई. समर्थित गैरहथकड़ी शहजाद भट्टी और जीशान अख्तर द्वारा रची गई थी ग्रेनेड हमले की साजिश: डीआईजी संदीप गोयल दोनों आरोपियों ने पुलिस पार्टी पर की फायरिंग, जवाबी कार्रवाई में हुए घायल: एसएसपी गुरदासपुर आदित्य

शहजाद ने एक गैरहथकड़ी पिस्तौल, एक .32 बोर पिस्तौल और त्रिंदा कारतूस शामिल। डिट्टी इन्वेक्टर जबरन ब्रह्म पतिस (डीआईजी) बॉर्डर रेंज संदीप गोयल ने पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रारंभिक जांच से पता चला है कि गुरदासपुर पुलिस स्टेशन पर हुए ग्रेनेड हमले की साजिश पाकिस्तान की आई.एस.आई. समर्थित गैरहथकड़ी शहजाद भट्टी और जीशान अख्तर ने अमेरिका स्थित उनके हैंडलर अमन पन्नी, जो गुरदासपुर का निवासी है और उनकी रुट के जरिये अमेरिका गया था, की मदद से रची थी। उन्होंने कहा कि जांच में यह भी सामने आया है कि शहजाद भट्टी और जीशान अख्तर के निर्देशों पर अमन पन्नी, सीमावर्ती राज्य में आतंकी हमले करवाने के लिए गुर्गों की भर्ती भी कर रहा था। यह उल्लेखनीय है कि इस गैरहथकड़ी ने 25 नवंबर, 2025 को शान लक्ष्मण, 7.30 बजे गुरदासपुर सिटी पुलिस स्टेशन पर ग्रेनेड हमला किया था। आंध्र प्रदेश से जुड़े विवरण साजा करते हुए डीआईजी ने बताया कि गुवा सुब्बा के आग्रह पर पुलिस टीम ने प्रदीप और गुरदीत

दोनों आरोपी आतंकी फैताने और राज्य की शांति-सुदृढ़ता बचाव के लिए एक गैरहथकड़ी गुरदासपुर आदित्य ने बताया कि तत्कालीन और गुवा सुब्बा के आग्रह पर पुलिस टीमों को गांव जगतपुर के नजदीक सौंदर्य नदी चौधरी और कुशी की नौजुगी का पता चला। उन्होंने कहा कि गांव जगतपुर में नाकाबंदी के दौरान गैरे को गोल्न, को वित्तीय और लॉजिस्टिक सहायता प्रदान की थी। उल्लेखनीय है कि दिल्ली पुलिस ने रजुगन और विकास को पहले ही गिरफ्तार कर लिया है। उन्होंने कहा कि पूजाचंद के दौरान प्रदीप और गुरदीत ने नवीन चौधरी और कुशी की भूमिका उजागर की, जिन्हें जीशान अख्तर द्वारा गैरे गारद दोरेंड गैरेड मिले थे। इनमें से एक गैरेड उन्होंने शहजाद भट्टी के निर्देशों पर गुरदासपुर पुलिस थाने पर हमला करने वाले गैरहथकड़ी को सौंप दिया था। डीआईजी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से यह भी पता चला है कि वे

दोनों आरोपी आतंकी फैताने और राज्य की शांति-सुदृढ़ता बचाव के लिए एक गैरहथकड़ी गुरदासपुर आदित्य ने बताया कि तत्कालीन और गुवा सुब्बा के आग्रह पर पुलिस टीमों को गांव जगतपुर के नजदीक सौंदर्य नदी चौधरी और कुशी की नौजुगी का पता चला। उन्होंने कहा कि गांव जगतपुर में नाकाबंदी के दौरान गैरे को गोल्न, को वित्तीय और लॉजिस्टिक सहायता प्रदान की थी। उल्लेखनीय है कि दिल्ली पुलिस ने रजुगन और विकास को पहले ही गिरफ्तार कर लिया है। उन्होंने कहा कि पूजाचंद के दौरान प्रदीप और गुरदीत ने नवीन चौधरी और कुशी की भूमिका उजागर की, जिन्हें जीशान अख्तर द्वारा गैरे गारद दोरेंड गैरेड मिले थे। इनमें से एक गैरेड उन्होंने शहजाद भट्टी के निर्देशों पर गुरदासपुर पुलिस थाने पर हमला करने वाले गैरहथकड़ी को सौंप दिया था। डीआईजी ने कहा कि प्रारंभिक जांच से यह भी पता चला है कि वे