

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 269, नई दिल्ली, शुक्रवार 05 दिसम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

आज का सुविचार

बीते कल का अफ़सोस और आने वाले कल की चिंता दोनों ऐसे चोर हैं जो हमारी आज की खूबसूरती चुरा लेते हैं...

03 वानर राज बालि से जुड़ी कुछ रोचक बातें

06 किस पेड़ को हजार उपयोगों का वृक्ष कहा जाता है?

08 बाबुओं के हाथ में शासन: RMC में अफसर राज, सेवाओं से वंचित जनता...

क्या दिल्ली की सड़को के किनारे इस तरह पड़ा कूड़ा करेगा प्रदूषण से मुक्त, बड़ा सवाल ?



संजय बाटला

कब्जा और वह भी एमसीडी द्वारा, दिल्ली की सड़को के किनारे और पटरियों पर अवैध रेहड़ी खोमचे और वाहनों की भरमार एमसीडी कर्मचारियों द्वारा सड़को की सफाई ना करना, 6. मेट्रो एवं अन्य सरकारी योजनाओं के टेकेदारों द्वारा सड़को पर खुदाई कर खुला छोड़ देना दिल्ली की आबो हवा को दुरुस्त करने का

दिल्ली सरकार, एमसीडी, परिवहन विभाग और दिल्ली पुलिस का सबसे अच्छा तरीका और प्रदूषण के लिए जिम्मेदारी वाहनों की, पराली की, छोटे रेस्टोरेंट की वाहरे दिल्ली प्रशासन और प्रशासनिक अधिकारी

यह एक उदाहरण है पर सच्चाई इस भी बदतर है।
1. दिल्ली की सड़को के किनारे जानबूझ कर इकट्ठा करवाया जाता है कूड़ा वह भी एमसीडी कर्मचारियों और कूड़ा उठाने वाले वाहनों से
2. दिल्ली की सड़को पर जगह जगह गड्डे, और कोई देखभाल नहीं,
3. दिल्ली की सड़को पर गैर कानूनी पार्किंग और

सड़क सुरक्षा - जीवन रक्षा, गुड सेमेरिटन (नेक आदमी)

पिकी कुंडू, महासचिव टोलवा ट्रस्ट
नवदीप सिंह, सदस्य टोलवा ट्रस्ट

सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की मदद करने में घबराये नहीं मदद करने वाले व्यक्ति को पुलिस या अस्पताल द्वारा परेशान नहीं किया जायेगा

मोटर वाहन संशोधन अधिनियम 2019 की धारा 134ए के प्रावधानों के अनुसार, सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा अधिसूचना संख्या जीएसआर 594ई सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की सहायता करने वाले व्यक्ति के बचाव एवं पुलिस द्वारा परेशान न किये जाने हेतु निर्देश :-

1. गुड सेमेरिटन (नेक आदमी) जो घायल व्यक्ति को नजदीकी सरकारी या निजी अस्पताल ले जाये, उन्हें अस्पताल द्वारा अपना नाम, पता और फोन नम्बर आदि बताने के लिए बाध्य नहीं किया जायेगा।
2. गुड सेमेरिटन स्वेच्छा से अपना नाम, पता और फोन नम्बर आदि सम्बन्धित के डाक्टर को बता सकते हैं।
3. घायल व्यक्ति का सम्बन्धित अस्पताल में ड्यूटी पर उपस्थित डाक्टर द्वारा तत्काल इलाज शुरू किया जायेगा।
4. गुड सेमेरिटन से घायल व्यक्ति की चिकित्सा के लिए पैसे की माँग नहीं की जायेगी,



जब तक घायल व्यक्ति उसका समा सम्बन्ध नहीं हो।

5. गुड सेमेरिटन की माँग पर सम्बन्धित अस्पताल द्वारा घायल व्यक्ति को अस्पताल तक ले जाने का प्रमाण पत्र निर्धारित प्रारूप में प्रदान किया जायेगा।
6. गुड सेमेरिटन को दुर्घटना के सम्बन्ध में दायर की गयी एफ०आई०आर० सम्बन्धित जांच आदि में पुलिस द्वारा गवाह बनने पर बाध्य नहीं किया जायेगा।
7. पुलिस द्वारा गुड सेमेरिटन से केवल एक ही बार पूछताछ की जायेगी और थाने में बुलाकर पूछताछ करने की बाध्यता नहीं होगी। यदि गुड सेमेरिटन थाने के अतिरिक्त अन्य जगह पर पूछताछ चाहता है तो उसके द्वारा बताये गये स्थान / समय पर पूछताछ की

जायेगी।
8. मोटर वाहन से जुड़ी घातक दुर्घटना के पीड़ित को तत्काल सहायता प्रदान करके दुर्घटना के स्वर्णिम समय के भीतर अस्पताल / ट्रॉमा केयर सेंटर में पहुँचाकर उसकी जान बचाने वाले गुड सेमेरिटन को ₹0 25,000/- से पुरस्कृत किया जायेगा।

अपील: सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की स्वेच्छा से निर्भीक होकर मदद करें और गम्भीर रूप से घायल व्यक्ति की जान बचाने में सहयोग कर राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान दें।
<https://tolwa.com/about.html>
tolwadelhi@gmail.com
tolwaindia@gmail.com
07053533169, 09811732095
09910234578, 08744033720

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

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

आज का साइबर सुरक्षा विचार

साइबर पेट्रोलिंग और डिजिटल सतर्कता: राष्ट्रीय सुरक्षा के दो स्तंभ अब साइबर खतरे केवल डिजिटल दुनिया तक सीमित नहीं हैं—ये राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए वास्तविक खतरे बन चुके हैं।
क्यों साइबर पेट्रोलिंग अब राष्ट्रीय सुरक्षा की अनिवार्यता है

पहले जिसे एक तकनीकी कार्य माना जाता था, आज वही साइबर पेट्रोलिंग आतंकवाद और राष्ट्रविरोधी गतिविधियों के खिलाफ अग्रिम रक्षा पंक्ति बन चुकी है:

- ऑनलाइन कट्टरता फैलाना: दिल्ली, तमिलनाडु और पुणे के युवाओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, ट्विटर और यूट्यूब के माध्यम से प्रभावित करना और गैस में भर्ती करना इसके उदाहरण हैं।
- सीमापार दुष्प्रचार: अलगाववादी और आतंकी संगठन एनक्रिप्टेड मैसेजिंग और फर्जी अकाउंट्स के जरिए राष्ट्रविरोधी विचार फैला रहे हैं।
- रीयल-टाइम खतरे की पहचान: डिजिटल फुटप्रिंट्स से स्लीपर सेल और जासूसी नेटवर्क का पता लगाया जा सकता है। डिजिटल सतर्कता: निगरानी से लेकर सक्रिय कार्रवाई तक डिजिटल सतर्कता केवल निगरानी नहीं, बल्कि खतरे को समय रहते निष्क्रिय करने की



रणनीति है:

- AI आधारित विश्लेषण जो घृणा फैलाने वाले भाषण, धार्मिक उकसावे और चरमपंथी सोच को पहचान सके।
- जियो-टैग की गई निगरानी जो संवेदनशील क्षेत्रों से जुड़े डिजिटल व्यवहार को ट्रैक करे।
- तेज प्रतिक्रिया प्रोटोकॉल जो ऑनलाइन खतरे को ऑफलाइन रूप लेने से पहले ही निष्क्रिय कर दे।
- यदि डिजिटल ट्रेल्स की सक्रिय निगरानी हो, तो जासूसी की लॉजिस्टिक्स भी उजागर की जा सकती हैं।

बदलाव

- पारंपरिक साइबर सुरक्षा राष्ट्रीय सुरक्षा में एकीकरण डेटा और नेटवर्क की सुरक्षा विचारों, सीमाओं और संप्रभुता की सुरक्षा मेलवेयर और फिशिंग को रोकना कट्टरता और आतंक वित्त पोषण को बाधित करना सिस्टम लॉग की निगरानी व्यवहारिक पैटर्न और वैचारिक झुकाव की निगरानी कॉर्पोरेट अनुपालन खुफिया आधारित खतरे का निष्क्रियकरण सतर्क रहें... सशक्त बनें... डिजिटल सतर्कता = राष्ट्रीय सुरक्षा



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

पुराने लोग कहते हैं संबंधों में जितनी कम अपेक्षा, उतना अधिक सुख!

संबंधों का संसार बड़े ही कोमल धागों से बुना जाता है, जिनका आधार प्रायः हमारी अपेक्षाओं पर टिका होता है हम अपने से आशा करते हैं कि वे सदैव हमारी भावनाओं को समझेंगे, सहायता करेंगे और हर परिस्थिति में साथ देंगे लेकिन जब बार-बार ये आशाएं पूरी नहीं होतीं, तो मन में कटुता, दुख और छुपी अप्रसन्नता घर कर लेती है यही कारण है कि कई बार संबंधों में खटास आ जाती है या दूरियाँ बढ़ने लगती हैं!
यदि कोई अपनी अपेक्षाओं को कम कर दे या पूरी तरह त्याग दे, तो

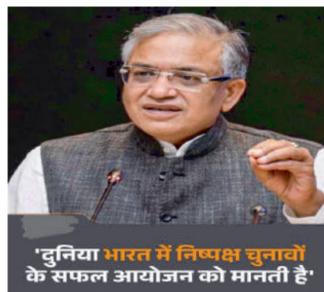


संबंध निभाना बहुत सरल हो जाता है जब बिना किसी माँग के प्रेम, सम्मान और अपनापन दिया जाए, तो संबंध स्वतः ही सुंदर और शक्तिशाली हो जाते हैं बिना किसी अपेक्षा के जब हम सामने वाले के व्यवहार को स्वीकार करने लगते हैं, तो हर छोटी बात पर

मन में कोई दुराव नहीं रह जाता, ना ही शिकायतें बढ़ती हैं, ना तो में कुछ तोला माना जूटियाँ हर हाल में रहेंगी, किन्तु जब आशाओं का बोझ नहीं होता, तब हम सामने वाले को अधिक सहजता और खुलेपन से स्वीकार पाते हैं!
इस प्रकार, बिना अपेक्षा के संबंध जीना एक तरह की मानसिक शांति देता है, जिससे न केवल संबंध मजबूत होते हैं, बल्कि व्यक्तित्व भी सकारात्मक बनता है संभवतः यही कारण है कि पुराने लोग कहते हैं संबंधों में जितनी कम अपेक्षा, उतना अधिक सुख!

देश के मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने बड़ा बयान दिया है....

ज्ञानेश कुमार ने कहा कि दुनिया भारत में स्वतंत्र, निष्पक्ष और पारदर्शी चुनावों के सफल आयोजन को मानती है। इसलिए, 30 साल के इतिहास में पहली बार, दुनिया के 37 लोकतांत्रिक देशों के ग्रुप ने भारत को इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर डेमोक्रेसी एंड इलेक्टोरल अफेयर्स, इंटरनेशनल IDEA की अध्यक्षता करने के लिए आमंत्रित किया है। यह भारत के नागरिकों और सभी निर्वाचन आयोग के अधिकारियों के लिए बहुत गर्व का पल है।



'दुनिया भारत में निष्पक्ष चुनावों के सफल आयोजन को मानती है'

क्या आप जानते हैं कि हमारे देश व शहरों के असली नाम क्या थे... ?

1. हिन्दुस्तान, भारत का असली नाम- आर्यावर्त !
2. कानपुर का असली नाम - कान्हापुर !
3. दिल्ली का असली नाम - इन्द्रप्रस्थ !
4. हैदराबाद का असली नाम - भाग्यनगर !
5. इलाहाबाद का असली नाम - प्रयाग !
6. औरंगाबाद का असली नाम - संभाजी नगर !
7. भोपाल का असली नाम - भोजपाल !
8. लखनऊ का असली नाम - लक्ष्मणपुरी !
9. अहमदाबाद का असली नाम - कर्णावर्त !
10. फैजाबाद का असली नाम - अवध !
11. अलीगढ़ का असली नाम - हरिगढ़ !
12. मिराज का असली नाम - शिव प्रदेश !
13. मुजफ्फरनगर का असली नाम - लक्ष्मी नगर !
14. शामली का असली नाम - श्यामली !
15. रोहतक का असली नाम - रोहितासपुर !
16. पोरबंदर का असली नाम - सुदामापुरी !



17. पटना का असली नाम - पाटलीपुत्र !
18. नांदेड का असली नाम - नंदीग्राम !
19. आजमगढ़ का असली नाम - आर्यगढ़ !
20. अजमेर का असली नाम - अजयमेरु !
21. उज्जैन का असली नाम - अवंतिका !

22. जमशेदपुर का असली नाम काली माटी !
23. विशाखापट्टनम का असली नाम - विजात्रापट्टनम !
24. गुवाहटी का असली नाम - गौहाटी !
25. सुल्तानगंज का असली नाम - चम्पानगरी !
26. बुरहानपुर का असली नाम - ब्रह्मपुर !
27. इंदौर का असली नाम - इंदुर !
28. नशरुलागंज का असली नाम - भीरुंदा !
29. सोनीपत का असली नाम - स्वर्णप्रस्थ !
30. पानीपत का असली नाम - पर्णप्रस्थ !
31. बागपत का असली नाम - बागप्रस्थ !
32. उसमानाबाद का असली नाम - धाराशिव !
33. देवरिया का असली नाम - देवपुरी !
34. सुल्तानपुर का असली नाम - कुशभवनपुर !
35. लखीमपुर का असली नाम - लक्ष्मीपुर !
36. मुरैना का असली नाम - मयुरवन....



MP: इस गांव में अनपढ़ भी बोलते हैं फरतिदार संस्कृत, 20 साल पहले शुरू हुई थी मुहिम

मध्य प्रदेश के राजगढ़ जिले में स्थित झिरी गांव अपनी अनूठी संस्कृति के लिए देशभर में चर्चा का विषय बना हुआ है। यहाँ की करीब 1500 लोगों की आबादी, चाहे किसान हों या दुकानदार, अपनी रोजमर्रा की बातचीत फरतिदार संस्कृत में करती है।

गांव में लेन-देन और संवाद की शुरुआत हिंदी के बजाय संस्कृत शब्दों से होती है। यह बदलाव 20 साल पहले 'संस्कृत भारती' संस्था और विमला पन्ना के प्रयासों से शुरू हुआ था, जिन्होंने ग्रामीणों को भाषा का प्रशिक्षण दिया। अब यहाँ पहली कक्षा से ही बच्चों को संस्कृत सिखाई जाती है और यह गांव 'संस्कृत गांव' के रूप में प्रसिद्ध हो चुका है।

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

रोज दो इलायची खाने से क्या होता है?

हरी इलायची खाने से कौन सी बीमारी ठीक होती है?

इलायची गर्म होती है या ठंडी?
इलायची के फायदे आड़े जानते हैं दो इलायची खाने से आपको कौन-कौन से फायदे मिल सकते हैं और इसे खाने का सही तरीका क्या है?

रोजाना रात को अगर आप दो हरी इलायची चबाते हैं तो शरीर को पाचन की दिक्कत, बदबूदार सांस, हाई ब्लड प्रेशर, पेट फूलना, थकान और यहां तक कि नींद न आने की समस्या से भी राहत दिला सकते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, फाइबर और तत्व कई बीमारियों का सामाधान हैं।

इलायची खाने के क्या फायदे हैं?
पाचन: रोजाना दो इलायची खाने से पेट को ठीक ठीक रखा जा सकता है और गैस, एसिडिटी या पेट फूलने की शिकायत से राहत पाई जा सकती है, अगर आप पेट से जुड़ी दिक्कत से परेशान रहते हैं तो इस आदत को अपना आपके लिए फायदेमंद माना जा सकता है।

सांसों की बदबू: इलायची में पाए जाने वाले प्राकृतिक तेल मुंह के बैक्टीरिया को कम कर सकते हैं।



सुबह या खाने के बाद अगर आप दो इलायची चबाते हैं तो मुंह को ताजा रख सकते हैं और सांसों की बदबू से राहत पा सकते हैं।

दिल: इलायची में पाया जाने वाला पोटेसियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रख सकता है, पोटेसियम रक्त वाहिकाओं को रिलैक्स कर सकता है और दिल पर दबाव कम कर सकता है, जिसे दिल की सेहत

बेहतर बनी रहती है। दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम करने के लिए इसका सेवन किया जा सकता है।

इम्यूनिटी: हरी इलायची में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने और इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। बदलते मौसम में इसका सेवन कई बीमारियों से दूर रख सकता है।

बेकार समझ कर फेंक देते हैं इस सब्जी के छिलके, फायदे जान आज से ही करने लगेंगे स्टोर

मटर के छिलके: सर्दियों के मौसम में आने वाले फ्रेश मटर का स्वाद ही अलग होता है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि मटर की तरह ही इसके छिलके भी सेहत के लिए कमाल हैं।

हमारी किचन में अक्सर ऐसी कई चीजें होती हैं जिन्हें हम बेकार समझकर फेंक देते हैं, जबकि आयुर्वेद और वैज्ञानिक शोध में वही चीजें शरीर की सेहत के लिए वरदान साबित हो सकती हैं। मटर का छिलका भी ऐसा ही छुपा सुपरफूड है। मटर के ताजे छिलकों में ताकत के भरपूर गुण होते हैं। आयुर्वेद में इसे शरीर के लिए पाचन-सहायक और पोषणकारी बताया गया है।

कैसे बनाएं मटर के छिलकों की सब्जी- मटर के छिलकों की सब्जी जितनी पौष्टिक है, उतनी ही स्वादिष्ट भी है। इसकी सब्जी बनाने के लिए बस छिलकों को साफ करके बड़े टुकड़ों में काट लें। इसमें आलू मिला लें और सामान्य तरीके से मसालों के साथ पकाएं, जिन लोगों को नए-नए देसी स्वाद आसमान पसंद है, उनके लिए छिलकों की चटनी भी बेहतरीन विकल्प है। हरा धनिया, लहसुन, नींबू और मसालों के साथ पीसकर यह चटनी किसी भी भोजन के साथ खाई जा सकती है।

मटर के छिलके के फायदे-



1. पाचन- मटर के हरे छिलकों में मौजूद प्राकृतिक फाइबर पेट के लिए लाभकारी होता है। फाइबर पेट को साफ रखने, पाचन को आसान बनाने और गैस जैसी दिक्कतों को कम करने में मदद कर सकता है। यह पेट को धीरे-धीरे और आराम से काम करने में मदद कर सकता है।

2. मोटापा- कई वैज्ञानिक शोध भी बताते हैं कि फाइबर वाला भोजन पेट को देर तक भरा महसूस कराता है। यही कारण है कि छिलके की सब्जी या चटनी खाने से बार-बार भूख नहीं लगती और खाने

की लालसा कम होती है। यह तरीका उन लोगों के लिए उपयोगी होता है जो अपने वजन को संतुलित रखना चाहते हैं।

3. दिल- मटर के छिलकों में पोटेसियम, कैल्शियम, कॉपर, विटामिन सी, विटामिन के और कई तरह के तत्व मौजूद होते हैं। पोटेसियम शरीर के द्रव संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे हृदय को सहज काम करने में सहयोग मिलता है।

4. हड्डियों- कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में एक जरूरी पोषक तत्व है, जबकि कॉपर शरीर में ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया और रक्त के निर्माण में भूमिका निभा सकता है।

5. इम्यूनिटी- विटामिन सी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सपोर्ट करता है, और विटामिन के रक्त के सामान्य थक्के बनने और हड्डियों की मजबूती के लिए जाना जाता है।

6. आंखों- मटर के छिलकों में मौजूद प्राकृतिक रसायन, जैसे कैरोटेनॉइड, आंखों के लिए भी मददगार माने जाते हैं। ये तत्व आंखों की कोशिकाओं को सामान्य रूप से काम करने में सहायता देते हैं और प्रकाश से होने वाली क्षति से बचाने का काम कर सकते हैं

अगर मैं रोज करेला खाऊं तो क्या होगा?

रोज करेला खाने से कौन सी बीमारी दूर होती है?

जानें करेले की तासीर, फायदे और कब नहीं खाना चाहिए करेला ?

आज हम इस कड़वी लेकिन गुणों से भरपूर सब्जी के बारे में हर जरूरी बात जानेंगे। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि करेला आपकी डाइट के लिए कितना फायदेमंद हो सकता है और इसे खाने का सही तरीका क्या है, करेला (Bitter Melon) भारतीय रसोई का वो सदस्य है जिसे कड़वे स्वाद के कारण हर कोई पसंद नहीं करता, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ को नजरअंदाज करना नामुमकिन है। करेला एक शक्तिशाली औषधि है जो कई गंभीर बीमारियों में राहत देती है। लेकिन इसके सेवन को लेकर कई सवाल हैं: अगर मैं रोज करेला खाऊं तो क्या होगा? करेला खाने से कौन सी बीमारी दूर होती है? करेला कब नहीं खाना चाहिए? और सबसे जरूरी, करेले की तासीर ठंडी या गर्म?

आज हम इस कड़वी लेकिन गुणों से भरपूर सब्जी के बारे में हर जरूरी बात जानेंगे।

करेले की तासीर ठंडी या गर्म? आयुर्वेद और पोषण विशेषज्ञों के अनुसार, करेले की तासीर आम तौर पर ठंडी (Cooling) होती है।

करेला, विशेष रूप से पित्त दोष (शरीर की गर्मी) को शांत करने में बहुत प्रभावी होता है। यह पेट की गर्मी, जलन और एसिडिटी को कम करने में मदद करता है। यही कारण है कि यह गर्मियों में और उन लोगों के लिए बेहतरीन माना जाता है जिन्हें अक्सर पेट या शरीर में गर्मी महसूस होती है। अगर रोज करेला खाया जाए तो क्या होगा? यदि आप करेले का सेवन रोजाना करते हैं, तो आपको तुरंत कई स्वास्थ्य लाभ दिखने शुरू हो जाएंगे, लेकिन साथ ही कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है: रोज करेला खाने के फायदे शुरु लेवल कंट्रोल: अगर रोज करेला खाया जाता है तो सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि आपका ब्लड शुगर लेवल नियंत्रण में रहेगा। करेला शरीर में इंसुलिन के उत्पादन को



बढ़ावा देता है। डेटॉक्सिफिकेशन: रोजाना सेवन से आपका खून साफ (Blood Purification) होता है और लिवर मजबूत बनता है, जिससे त्वचा साफ और चमकदार होती है।

मेटाबॉलिज्म बूस्ट: यह आपके मेटाबॉलिज्म को गति देता है, जो वजन घटाने में मदद करता है। रोज करेला खाने के नुकसान पेट की समस्या: जरूरत से ज्यादा करेला खाने से पेट में ऐंठन (Cramping) या दस्त (Diarrhea) हो सकते हैं।

हाइपोग्लाइसेमिया: अगर आप डायबिटीज की दवाइयों ले रहे हैं और साथ में रोजाना करेले का जूस पीते हैं, तो आपका ब्लड शुगर बहुत ज्यादा कम हो सकता है (Hypoglycemia)।

सलाह: रोजाना करेला खाना सुरक्षित है, लेकिन इसे मध्यम मात्रा (Moderation) में ही खाएं और अपने डॉक्टर से सलाह लें, खासकर यदि आप दवाइयों ले रहे हैं। करेला खाने से कौन सी बीमारी दूर होती है? करेला केवल डायबिटीज ही नहीं, बल्कि कई अन्य बीमारियों से लड़ने में मदद करता है: डायबिटीज और ब्लड शुगर कंट्रोल (Diabetes) : यह करेले

का सबसे बड़ा लाभ है। करेले में 'चैरटिन' और 'पॉलीपेप्टाइड-पी' नामक योगिक होते हैं, जो प्राकृतिक इंसुलिन की तरह काम करते हैं। यह शरीर में ग्लूकोज के अवशोषण (Absorption) को कम करता है, जिससे टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज दोनों में लाभ मिलता है।

लिवर और पाचन स्वास्थ्य (Liver and Digestion) को बढ़ा सकता है और समस्या पैदा कर सकता है। सर्जरी से पहले/बाद: अगर आपको कोई सर्जरी होने वाली है, तो कम से कम दो सप्ताह पहले करेला खाना बंद कर दें, क्योंकि यह ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकता है। लो ब्लड शुगर (Hypoglycemia) : जिन लोगों का ब्लड शुगर पहले से ही कम रहता है या जो बहुत तेज दवाइयों लेते हैं, उन्हें करेला डॉक्टर की सलाह पर ही खाना चाहिए।

करेला एक प्राकृतिक दवा है। करेला खाने से कौन सी बीमारी दूर होती है, इसका सीधा जवाब है - मुख्य रूप से डायबिटीज। इसे रोजाना एक सीमित मात्रा में खाना बहुत फायदेमंद है, लेकिन सावधानी जरूरी है।

करेला कब नहीं खाना चाहिए? करेला कब नहीं खाना चाहिए?

यह व्यापक शोध-सारांश बताता है कि नकारात्मक सोच (जैसे रुमिनेशन) का संबंध भी पाया है।

जितनी बार कोई नकारात्मक सोच दोहराता है, मस्तिष्क उसी व्यवहार-पर एक 'रूट' गहरे कर देता है — इसलिए आदत तो बन जाती है, और इसे तोड़ने के लिए सक्रिय मनोवैज्ञानिक या व्यवहारिक हस्तक्षेप चाहिए होते हैं।

1) नकारात्मक सोच — शरीर (Body)

निरंतर नकारात्मक सोच शरीर की स्ट्रेस-प्रतिक्रिया (HPA-अक्ष) को सक्रिय रखती है, जिससे कोर्टिसोल जैसे तनाव-हार्मोन लंबे समय तक ऊंचे बने रहते हैं। इससे प्रतिरक्षा तंत्र (immune system) दबता है, सूजन सम्बन्धी मार्कर बढ़ते हैं और संक्रमण या देर से ठीक होने का जोखिम बढ़ता है। साथ ही तेज दिल की धड़कन, श्वास समस्या, सिरदर्द, थकान, पाचन और नींद की गड़बड़ी जैसी शारीरिक शिकायतें बनती हैं, और लंबे काल में कार्डियोवैस्कुलर रोग व मेटाबोलिक बदलावों का खतरा बढ़ता है।

मन का लगातार रखतरोह और रअसफलताओं पर देखा जाना शरीर को चलायमान खतरा समझा देता है — ऊर्जा सतर्कता में चली जाती है और दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर बोझ बनती है।

2) नकारात्मक सोच — मस्तिष्क (Brain)

रिपीटिड नकारात्मक सोच न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से उन्हीं नकारात्मक नेटवर्क को मजबूत बनाती है — यानी 'पेसिमिस्टिक पाथवे' और भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता का सर्किट बनाता है। अंगिगडाला (भावनात्मक खतरा-सेंसर) अधिक सक्रिय रहती है, हिपोकेम्पस (स्मृति और सीखने का केन्द्र) संकुचित हो सकता है, और प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की कार्यक्षमता — जो नियमन और इम्पल्स-कंट्रोल में मदद करती है — बाधित हो सकती है। कुछ अध्ययनों ने उम्र से संबंधित मस्तिष्क-बदलाव/ 'brain-age' और

डिमेंशिया संकेतकों (amyloid/tau) के साथ चिंता/रुमिनेशन का संबंध भी पाया है।

3) नकारात्मक सोच — मन (Mind/मानसिकस्थिति)
रुमिनेशन डिप्रेशन और चिंता को बढ़ावा देता है — यह बेवसपन, आत्म-आलोचना और समस्या-समाधान की अक्षमता का चक्र बनाता है। नतीजा: भावनात्मक नियमन बिगड़ता है, तनाव-प्रतिक्रियाएँ तीव्र होती हैं और भविष्य में फिर से नकारात्मक प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। योग्य मनोचिकित्सा (जैसे CBT) इन पैटर्न्स को बदलकर कुछ तंत्रों को पलट सकती है।

4) अपराधी व्यवहार/कारावास का प्रभाव — शरीर
आपराधिक जीवनशैली (हिंसा, जोखिम-पूर्ण व्यवहार) और जेल-अनुभव संक्रमक रोग (HIV, HBV, HCV, TB) तथा चोट, पुरानी पीड़ा और कुपोषण की अधिकता से जुड़ा है। कारावास के दौरान सीमित स्वास्थ्यसेवाएँ और भी जोखिमों को बढ़ा देती हैं, जिससे दीर्घकालिक शारीरिक स्वास्थ्य खराब होता है।

5) अपराधी व्यवहार/कारावास का प्रभाव — मस्तिष्क
लंबे समय तक जारी तनाव, हिंसा-अनुभव और अलगाव (विशेषकर solitary confinement) मस्तिष्क संरचना और कार्य में बदलाव ला सकते हैं — जिससे भावनात्मक अस्थिरता, बढ़ी हुई जागरूकता/हाइपरविजिलेंस और निर्णय-क्षमता/नियंत्रण में कमी आ सकती है। ट्रॉमैटिक ब्रेन इंजरी (TBI) वाले अभियुक्तों में इम्पल्स-कंट्रोल और निर्णय में और गिरावट आती है, जो पुराणवृत्ति के जोखिम को बढ़ाती है।

प्रभावों का परिचय

6) अपराधी व्यवहार/कारावास का प्रभाव — मन

जेल-अनुभव अपराधियों में डिप्रेशन, PTSD, बाइपोलर और पदार्थ-दुरुपयोग जैसी मानसिक बीमारियों की दरें जनसंख्या-दर से कहीं अधिक पाई गई हैं। गिल्ट, स्वतंत्रता की हानि, सामाजिक अलगाव और हिंसा के अनुभव से मानसिक स्वास्थ्य और समाजीकरण दोनों पर बुरा असर पड़ता है — जिससे एंटी-सोशल प्रवृत्तियाँ और आत्महत्यात्मक विचार भी बढ़ते हैं।

7) दुष्चक्र (Vicious cycles) — कैसे बनते हैं

नकारात्मक सोच → बढ़ा हुआ तनाव → शारीरिक व संज्ञानात्मक गिरावट → सामाजिक अलगाव/खराब निर्णय → उच्च जोखिम व्यवहार/आपराधिक प्रवृत्ति → कारावास/दंडा → और अधिक नकारात्मक सोच।

हर चरण आगे को और बदतर बनाता है — इसलिए रोकथाम और लक्षित हस्तक्षेप जरूरी हैं।

8) हस्तक्षेप और नवीनतम प्रगति (Latest developments)

1. मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों का समर्थन — CBT, रुमिनेशन-फोकस्ड थेरेपी और माइंडफुलनेस-आधारित दखल से हॉर्मोनल तनाव और नकारात्मक विचारों में कमी के मजबूत सबूत हैं, कैदियों में जेल-आधारित मनोवैज्ञानिक कार्यक्रमों ने आचरण और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार दिखाया है।

2. कारागार स्वास्थ्य पर जागरूकता और नीति-सुधार — हाल के कार्य (WHO/UNODC/अकादमिक समीक्षाएँ) जेलों में स्वास्थ्य सेवाओं, टीबी/एचआईवी रोकथाम और कारागार शर्तों में सुधार की कालत कर रहे हैं, कुछ क्षेत्रों में उच्च-दर के TB/HIV कैंसों को जेल-नीतियों से जोड़ा गया है (उदा. Latin America में जेल-सम्बन्धित TB वृद्धि)।

3. ट्रैम-इन्फोर्म्ड रिहैबिलिटेशन (Trauma-informed care) — युवा और वयस्क न्याय प्रणालियों

में ट्रामा-सेंसिटिव मॉडल अपनाने का रुझान बढ़ा है; इसमें अतिक्रमण को कम करना, पॉइंट-केंद्रित थेरेपी और सामाजिक समर्थन शामिल हैं — पर यह क्षेत्र अभी तेजी से विकसित हो रहा है और ठोस लंबी अवधि के परिणामों पर और शोध चल रहा है।

4. न्यूरोइमेजिंग व बायोमार्कर-रिसर्च — 2020 के दशक में amyloid/tau और रुमिनेशन/डिप्रेशन के बीच संभावित कड़ी पर काम बढ़ा है; यह संकेत देता है कि मानसिक स्वास्थ्य न केवल जीवन गुणवत्ता घटाता है बल्कि दीर्घकालिक न्यूरोडीजेनेरेटिव रिस्क को भी प्रभावित कर सकता है — हालांकि कारण और प्रभाव की दिशा पर और नियंत्रित अध्ययन चाहिए।

9) व्यावहारिक सुझाव (व्यक्ति/पेशेवर दुष्भाव घटाने के लिए)
रोगनिरोधी जीवनशैली: नींद, शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार, और सामाजिक जुड़ाव तनाव को कम करते हैं।

सोच-पर काम करें: CBT, रुमिनेशन-फोकस्ड थेरेपी, माइंडफुलनेस नियमित रूप से अपनाने से नकारात्मक चक्र टूट सकता है।

सामुदायिक/नीति-स्तर पर: कारावास के विकल्प, बेहतर जेल-स्वास्थ्य सेवाएँ, ट्रॉमा-इन्फोर्म्ड प्रोग्राम और रोकथाम-केंद्रित नीतियाँ लागू करनी चाहिए।

10) निष्कर्ष (अन्तिम विचार)

नकारात्मक सोच और आपराधिक/कारावास सम्बन्धी अनुभव व्यक्तिगत, मस्तिष्क और शरीर पर जटिल और स्थायी प्रभाव डालते हैं — और अक्सर ये प्रभाव एक-दूसरे को खिला कर विकृत चक्र बनाते हैं। held-back-hope नहीं होना चाहिए: मनोवैज्ञानिक उपचार, सार्वजनिक-स्वास्थ्य नीतियाँ और कारागार सुधार इन चक्रों को तोड़ने में प्रभावी साबित हो सकते हैं — पर निरंतर शोध, नीतिगत प्रतिबद्धता और समुदाय-स्तरीय हस्तक्षेप आवश्यक हैं।

गोखरू (Gokhru Pal) के फायदे

गोखरू एक जड़ी-बूटी है जो शरीर की शक्ति, गुर्दों के स्वास्थ्य और पुरुष हार्मोन संतुलन में बहुत उपयोगी मानी जाती है। इसके मुख्य लाभ इस प्रकार हैं:

- किडनी और मूत्र मार्ग की सेहत
- पेशाब संबंधित दिक्कतों में सहायक
- किडनी को साफ रखने में मददगार
- किडनी स्टोन निकालने में सहायक
- शारीरिक शक्ति और स्टैमिना बढ़ाता है
- थकान कम करता है
- मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है
- पुरुषों में ऊर्जा एवं सहनशक्ति बढ़ाता है
- हार्मोन बैलेंस
- टेस्टोस्टेरोन स्तर के संतुलन में सहायक
- पुरुष प्रजनन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी
- सूजन कम करने में मदद
- जोड़ों के दर्द में राहत
- आर्थराइटिस जैसी स्थितियों में सहायक
- त्वचा और संपूर्ण शरीर
- शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालने में सहायक
- त्वचा को साफ और हेल्दी बनाता है



सेवन करने का तरीका
गोखरू चूर्ण: 1 ग्राम, दिन में 1-2 बार
गोखरू काढ़ा: 10 ml

सावधानियाँ
1. गर्भवती महिलाओं के लिए नहीं
2. यदि कोई दवाइयें ले रहे हैं तो पहले डॉक्टर से पूछें

फ्रेश आँवला हेयर ऑयल रेसिपी

(बालों की तेज ग्रोथ, रफ़नेस हटाने और नेचुरल शाइन के लिए)

आवश्यक सामग्री

- ताजा आँवला - 250 ग्राम
 - नारियल तेल - 1 कप
 - तिल का तेल - ½ कप (वैकल्पिक, लेकिन बहुत लाभदायक)
 - मेथी दाना - 1 छोटा चम्मच
 - करी पत्ता - 8-10 पत्ते (वैकल्पिक)
 - विटामिन-E कैप्सूल - 2 (वैकल्पिक)
- ताजा आँवला - 250 ग्राम
नारियल तेल - 1 कप
तिल का तेल - ½ कप (वैकल्पिक, लेकिन बहुत लाभदायक)
मेथी दाना - 1 छोटा चम्मच
करी पत्ता - 8 से 10 पत्ते (वैकल्पिक)
विटामिन-E कैप्सूल - 2 (वैकल्पिक)
Eat & Repeat
कैसे बनाएं फ्रेश आँवला हेयर ऑयल
आँवला तैयार करें
आँवला अच्छी तरह धोकर पोंछ लें।
बीज निकालकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
चाहे तो मिक्सर में हल्का सा क्रश भी कर सकते हैं, इससे रस जल्दी निकलता है।
तेल गर्म करना शुरू करें
एक कड़ाही या भारी तले की पैन में 1 कप नारियल तेल + कप तिल का तेल डालें।
गैस धीमी रखें।
3. आँवला डालें
जब तेल हल्का गर्म हो जाए, कट्टे हुए आँवले डाल दें।
धोमी आंच पर 15-20 मिनट पकाएँ।

फ्रेश आँवला हेयर ऑयल

- ताजा आँवला - 250 ग्राम
 - नारियल तेल - 1 कप
 - तिल का तेल - ½ कप (वैकल्पिक, लेकिन बहुत लाभदायक)
 - मेथी दाना - 1 छोटा चम्मच
 - करी पत्ता - 8-10 पत्ते (वैकल्पिक)
 - विटामिन-E कैप्सूल - 2 (वैकल्पिक)
- आँवला तैयार करें
आँवला अच्छी तरह धोकर पोंछ लें।
बीज निकालकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
चाहे तो मिक्सर में हल्का सा क्रश भी कर सकते हैं, इससे रस जल्दी निकलता है।
तेल गर्म करना शुरू करें
एक कड़ाही या भारी तले की पैन में 1 कप नारियल तेल + कप तिल का तेल डालें।
गैस धीमी रखें।
3. आँवला डालें
जब तेल हल्का गर्म हो जाए, कट्टे हुए आँवले डाल दें।
ध्यान रहे—तेल ज्यादा गर्म न हो, वरना औषधीय गुण कम हो जाते हैं।

5. तेल ठंडा करें
गैस बंद कर दें और तेल को पूरी तरह ठंडा होने दें।
जब पूरी तरह ठंडा हो जाए, तब इसे छान लें।

6. विटामिन-E मिलाएँ
2 विटामिन E कैप्सूल काटकर तेल में मिला दें।

यह तेल की शेल्फ-लाइफ बढ़ाता है और स्कैल्प को डीप न्यूट्रिशन देता है।
स्टोर कैसे करें?
तेल को काँच की बोतल में भरें।
रूम टेम्परेचर पर 3-4 महीने आराम से चलेगा।
धूप में न रखें।
उपयोग कैसे करें?
हफ्ते में 2-3 बार।

हल्का गर्म करके स्कैल्प में मसाज करें।
1 घंटे बाद या रात भर रखकर धोएँ।
इस तेल के फायदे
बालों की जड़ें मजबूत
तेज हेयर ग्रोथ
रूसी कम
स्फेद बालों को रोकने में मदद
बाल मुलायम और चमकदार

धर्म अध्यात्म



अयोध्या में प्रभु श्रीराम का राज्याभिषेक होने के बाद हनुमानजी वहीं रहने लगे



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

उन्हें तो श्रीराम की सेवा का नशा था। सच्चे सेवक का लक्षण ही है कि वह आराध्य के चित्त की बात जान लिया करता है। उसे पता रहता है कि मेरे स्वामी को कब क्या चाहिए और कब क्या प्रिय लगेगा? श्रीराम को कोई वस्तु चाहिए तो हनुमानजी पहले से लेकर उपस्थित। किसी कार्य, किसी पदार्थके लिए के लिए संकेत तक करने की आवश्यकता नहीं होती थी।

हनुमानजी की सेवा का परिणाम यह हुआ कि भरत आदि भाइयों को श्रीराम की कोई भी सेवा प्राप्त करना कठिन हो गया। इससे घबराकर सबने मिलकर एक योजना बनाई और श्रीराम की सेवा को अपनी ओर मिला लिया। प्रभु की समस्त सेवाओं की सूची बनाई गयी। कौन-सी सेवा कब कौन करेगा, यह उसमें लिखा गया। जब हनुमानजी प्रातःकाल सरयू-स्नान करने गए तब अक्सर का लाभ उठाकर तीनों भाइयों ने सूची श्रीराम के सामने रख दी।

प्रभु ने देखा कि सूची में कहीं भी हनुमानजी का नाम नहीं है। उन्होंने मुसकराते हुए उस योजना पर अपनी स्वीकृति दे दी। हनुमानजी को कुछ पता नहीं था।

दूसरे दिन प्रातः सरयू में स्नान करके हनुमानजी जब श्रीराम के पास जाने लगे तो उन्हें द्वार पर भाई शत्रुघ्न ने रोक दिया और कहा। आज से श्रीराम की सेवा का प्रत्येक कार्य विभाजित कर दिया गया है। जिसके लिए जब जो सेवा निश्चित की गयी है, वही वह सेवा करेगा। श्रीराम ने इस व्यवस्था को अपनी स्वीकृति दे दी है।

हनुमानजी बोले 'प्रभु ने स्वीकृति दे दी है तो उसमें कहना क्या है? सेवा की व्यवस्था बता दीजिये, अपने भाग की सेवा मैं करता रहूंगा।' सेवा की सूची सुना दी गयी, उसमें हनुमानजी का कहीं नाम नहीं था। उनको कोई सेवा दी ही नहीं गयी थी क्योंकि कोई सेवा बची ही नहीं थी। सूची सुनकर हनुमानजी ने कहा 'इस सूची में जो सेवा बच गयी, वह मेरी।'

सबने तुरन्त सिर हिलाया 'हां, वह आपको।' हनुमानजी ने कहा 'इस पर प्रभु की स्वीकृति भी मिलनी चाहिए।' श्रीराम ने भी इस बात पर अपनी स्वीकृति दे दी। स्वामी श्रीराम का जिस प्रकार कार्य सम्पन्न हो, हनुमानजी वही उपाय करते हैं, उन्हें अपने व्यक्तिगत मान-अपमान की जरा भी चिन्ता नहीं रहती।

हनुमानजी बोले 'प्रभु को जब जम्हाई आपणी, तब उनके सामने चुटकी बजाने की सेवा मेरी।' यह सुनकर सब चौंक गये। इस



सेवा पर तो किसी का ध्यान गया ही नहीं था लेकिन अब क्या करें? अब तो इस पर प्रभु की स्वीकृति हनुमानजी को मिल चुकी है।

चुटकी सेवा के कारण हनुमानजी राज सभा में दिन भर श्रीराम के चरणों के पास उनके मुख की ओर टकटकी लगाए बैठे रहे, क्योंकि जम्हाई आने का कोई समय तो है नहीं। रात्रि हुई, स्नान और भोजन करके श्रीराम अंतःपुर में विश्राम करने पधारे तो हनुमानजी उनके पीछे-पीछे चल दिए। द्वार पर सेविका ने रोक दिया 'आप भीतर नहीं जा सकते।' हनुमानजी वहां से हट कर राजभवन के ऊपर एक कंगूर पर जाकर बैठ गए और लगे चुटकी बजाने।

पर यह क्या हुआ? श्रीराम का मुख तो खुला रह गया। न वे बोलते हैं, न संकेत करते हैं, केवल मुख खोले बैठे हैं। श्रीराम की यह दशा

देखकर जानकीजी व्यकुल हो गई। तुरन्त ही माताओं को, भाइयों को समाचार दिया गया। सब चकित और व्यकुल पर किसी को कुछ सूझता ही नहीं। प्रभु का मुख खुला है, वे किसी के प्रश्न का कोई उत्तर नहीं दे रहे हैं।

अंत में गुरु वशिष्ठ बुलाए गये। प्रभु ने उनके चरणों में मस्तक रखा, किन्तु मुंह खुला रहा, कुछ बोले नहीं।

वशिष्ठजी ने इधर-उधर देखकर पूछा 'हनुमान कहाँ हैं, उन्हें बुलाओ तो?'

जब हनुमानजी को बुलाया तो वे श्रीराम के कक्ष के कंगूर पर बैठे चुटकी बजाए जा रहे हैं, नेत्रों से अश्रु झर रहे हैं, शरीर का रोम-रोम रोमांचित है, मुख से गद्गद स्वर में कीर्तन निकल रहा है— 'श्रीराम जय राम जय जय राम'।

भाई शत्रुघ्न ने हनुमानजी से कहा 'आपको गुरुदेव बुला रहे हैं।' हनुमानजी चुटकी बजाते हुए ही नीचे पहुंचे।

गुरुदेव ने हनुमानजी से पूछा 'आप यह क्या कर रहे हैं?'

हनुमानजी ने उत्तर दिया 'प्रभु को जम्हाई आए तो चुटकी बजाने की सेवा मेरी है। मुझे अन्तपुर में जाने से रोक दिया गया। अब जम्हाई का क्या ठिकाना, कब आ जाए, इसलिए मैं चुटकी बजा रहा हूँ, जिससे मेरी सेवा में कोई कमी न रहे।'

वशिष्ठजी ने कहा 'तुम बराबर चुटकी बजा रहे हो, इसलिए श्रीराम को तुम्हारी सेवा स्वीकार करने के लिए जूझण मुद्रा में रहना पड़ रहा है। अब कृपा करके इसे बंद कर दो।'

श्रीराम के रोग का निदान सुनकर सबकी सांस में सांस आई। हनुमानजी ने चुटकी बजाना बंद कर दिया तो प्रभु ने अपना मुख बंद कर लिया। अब हनुमानजी हंसते हुए बोले 'तो मैं यहीं प्रभु के सामने बैटूँ? और सदैव सभी जगह जहां-जहां वे जाएं, उनके मुख को देखता हुआ साथ बना रहूँ, क्योंकि प्रभु को कब जम्हाई आएगी, इसका तो कोई निश्चित समय नहीं है।'

प्रभु श्रीराम ने कनखियों से जानकीजी को देखकर कहा, मानो कह रहे हों 'और करो सेवा का विभाजन! हनुमान को मेरी सेवा से वंचित करने का फल देख लिया।' स्थिति समझ कर वशिष्ठ जी ने कहा 'यह सब रहने दो, तुम जैसे पहले सेवा करते थे, वैसे ही करते रहो।'

अब भला, गुरुदेव की व्यवस्था में कोई क्या कह सकता था। उनका आदेश तो सर्वोपरि है। यही कारण है कि श्रीराम-पंचायतन में हनुमानजी छठे सदस्य के रूप में अपने प्रभु श्रीराम के चरणों में मस्तक रखते हैं। श्रीराम टकटकी लगाए हाथ जोड़े बैठे रहते हैं।

हनुमानजी की सेवा के अलावा होकर प्रभु श्रीराम ने उन्हें अपने पास बुलाकर कहा।

कवि-सेवा बस धरें कनौड़े, कहीं पवनसुत आउ। देबेको न कछु रिनियाँ हों, धनिक तूँ पत्रलिखाउ।

अर्थात् 'भैया बस धरें कनौड़े, मेरे पास देने को तो कुछ है नहीं; मेरा ऋणी हूँ तथा तू मेरा धनी है। बस इसी बात को तू मुझसे समद लिखा ले।'

वानर राज बालि से जुड़ी कुछ रोचक बातें

पिकी कुंड़

आइये जानते हैं रामायण के एक प्रमुख पात्र वानर राज बालि से जुड़ी कुछ रोचक और ख़ास बातें जैसे की आखिर क्यों वानर राज बाली नहीं जा सकता था ऋष्यमूक पर्वत पर?, आखिर क्यों उसने दबाया था रावण को अपनी बगल में?, मरते वक़्त कौनसी तीन ज्ञान की बातें बताई थी अंगद को?।

श्रीराम को सुग्रीव ने दी थी बालि के पराक्रम और शक्तियों की जानकारी,,,,,, जब रावण सीता का हरण करके लंका ले गया तो सीता की खोज करते हुए श्रीराम और लक्ष्मण की भेंट हनुमान से हुई। ऋष्यमूक पर्वत पर हनुमान ने सुग्रीव और श्रीराम को मित्रता करावाई। सुग्रीव ने श्रीराम को सीता की खोज में मदद करने का आश्वासन दिया।

इसके बाद सुग्रीव ने श्रीराम के सामने अपना दुख बताया कि किस प्रकार बालि ने बलपूर्वक वन्य (सुग्रीव को) राज्य से निष्कासित कर दिया है और मेरी पत्नी पर भी अधिकार कर लिया है। इसके बाद भी बालि मुझे नष्ट करने के लिए प्रयास कर रहा है। इस प्रकार सुग्रीव ने श्रीराम के सम्मुख अपनी पीड़ा बताई तो भगवान ने सुग्रीव को बालि के आतंक से मुक्ति दिलाने का परेसा जताया।

जब बालि ने सुग्रीव के शत्रु बालि को खत्म करने की बात कही थी तो सुग्रीव ने उसके पराक्रम और शक्तियों की जानकारी श्रीराम को दी। सुग्रीव ने श्रीराम को बताया कि बालि सूर्योदय से पहले ही पूर्ण, पश्चिम और दक्षिण के सामर की परिक्रमा करके उत्तर तक घूम आता है। बालि बड़े-बड़े पर्वतों पर तुरंत ही चढ़ जाता है और बलपूर्वक शिखरों को उठा लेता है। इतना ही नहीं, वह इन शिखरों को हवा में उछालकर फिर से हाथों में पकड़ लेता है। वनों में बड़े-बड़े पेड़ों को तुरंत ही तोड़ डालता है।

बालि ने दुंदुभि नामक असुर का क्रियाधाव!!!!

सुग्रीव ने बताया कि एक समय दुंदुभि नामक असुर था। वह बहुत ही शक्तिशाली और मायावी था। इस असुर की कंचाई कैलाश पर्वत के समान थी और वह किसी भैंसे की तरह दिखाई देता था। दुंदुभि एक हजार हाथियों का बल रखता था। अपार बल के कारण वह घमंड से भर गया था। इसी घमंड में वह समुद्र देव के सामने पहुंच गया और युद्ध के लिए उन्हें ललकारने लगा। तब समुद्र ने दुंदुभि से कहा कि मैं तुमसे युद्ध करने में असमर्थ हूँ। गिरिगराज हिमालय तुमसे युद्ध कर सकते हैं, अतः तुम उनके पास जाओ। इसके बाद वह हिमालय के पास युद्ध के लिए पहुंच गया। तब हिमालय ने दुंदुभि को बालि से युद्ध करने की बात कही।

इस कारण ऋष्यमूक पर्वत पर नहीं जाता था और!!!!

सुग्रीव ने बताया कि बालि देवराज इंद्र का पुत्र है, इस कारण वह परम शक्तिशाली है। जब दुंदुभि ने बालि को युद्ध के लिए ललकारा तो उसने विशालकाय दुंदुभि को बुरी तरह-तरह मार-मारकर परास्त कर दिया था। जब पर्वत के आकार का भैंसा दुंदुभि मारा गया तो बालि ने दोनों हाथों से उठाकर उसके शव को हवा में फेंक दिया। हवा में उड़ते हुए शव से रक्त की बूंदें मत्तंग मुनि के आश्रम में जा गिरीं। इन रक्त की बूंदों से मत्तंग मुनि का आश्रम अपवित्र हो गया।

इस पर क्रोधित होकर मत्तंग मुनि ने श्राप दिया कि जिसने भी मेरे आश्रम और इस वन को अपवित्र किया है, वह आज के बाद इस क्षेत्र में न आए। अन्यथा उसका नाश हो जाएगा। मत्तंग मुनि के श्राप के कारण ही बालि ऋष्यमूक पर्वत क्षेत्र में प्रवेश नहीं करता था। मरते वक़्त बालि ने बताई थी अंगद को तीन काम की बातें।

रामायण में जब श्रीराम ने बालि को बाण मारा तो वह घायल होकर पृथ्वी पर गिर पड़ा

था। इस अवस्था में जब पुत्र अंगद उसके पास आया तब बालि ने उसे ज्ञान की कुछ बातें बताई थी। ये बातें आज भी हमें कई परिस्थितियों से बचा सकती हैं। यहाँ जानिये बातें कौन सी हैं

मरते समय बालि ने अंगद से कही ये बातें!!!!!!

बालि ने कहा- देशकाली भजस्वाद्य क्षममाणः प्रियाण्ये। सुखदुःखसहः काले सुग्रीववशगो भव।। इस श्लोक में बालि ने अंगद को ज्ञान की तीन बातें बताई हैं

1. देश काल और परिस्थितियों को समझो।
2. किसके साथ कब, कहाँ और कैसा व्यवहार करें, इसका सही निर्णय लेना चाहिए।
3. पसंद-नापसंद, सुख-दुःख को सहन करना चाहिए और क्षमाभाव के साथ जीवन व्यतीत करना चाहिए।

बालि ने अंगद से कहा ये बातें ध्यान रखते हुए अब से सुग्रीव के साथ रहो। आज के समय में भी यदि इन बातों का ध्यान रखा जाए तो हर इंसान बुरे समय से बच सकता है।

अच्छे-बुरे हालात में शांति और धैर्य के साथ आचरण करना चाहिए।

ये हैं बालि वध का प्रसंग!!!!!!

जब बालि श्रीराम के बाण से घायल होकर पृथ्वी पर गिर पड़ा, तब बालि ने श्रीराम से कहा कि आप धर्म को रक्षा करते हैं तो मुझे (बालि को) इस प्रकार बाण क्यों मारा? इस प्रश्न के जवाब में श्रीराम ने कहा कि छोटे भाई की पत्नी, बहिन, पुत्र की पत्नी और दक्षिण के सामर की परिक्रमा करके उत्तर तक घूम आता है। बालि बड़े-बड़े पर्वतों पर तुरंत ही चढ़ जाता है और बलपूर्वक शिखरों को उठा लेता है। इतना ही नहीं, वह इन शिखरों को हवा में उछालकर फिर से हाथों में पकड़ लेता है। वनों में बड़े-बड़े पेड़ों को तुरंत ही तोड़ डालता है।

बालि ने दुंदुभि नामक असुर का क्रियाधाव!!!!

सुग्रीव ने बताया कि एक समय दुंदुभि नामक असुर था। वह बहुत ही शक्तिशाली और मायावी था। इस असुर की कंचाई कैलाश पर्वत के समान थी और वह किसी भैंसे की तरह दिखाई देता था। दुंदुभि एक हजार हाथियों का बल रखता था। अपार बल के कारण वह घमंड से भर गया था। इसी घमंड में वह समुद्र देव के सामने पहुंच गया और युद्ध के लिए उन्हें ललकारने लगा। तब समुद्र ने दुंदुभि से कहा कि मैं तुमसे युद्ध करने में असमर्थ हूँ। गिरिगराज हिमालय तुमसे युद्ध कर सकते हैं, अतः तुम उनके पास जाओ। इसके बाद वह हिमालय के पास युद्ध के लिए पहुंच गया। तब हिमालय ने दुंदुभि को बालि से युद्ध करने की बात कही।

इस कारण ऋष्यमूक पर्वत पर नहीं जाता था और!!!!

सुग्रीव ने बताया कि बालि देवराज इंद्र का पुत्र है, इस कारण वह परम शक्तिशाली है। जब दुंदुभि ने बालि को युद्ध के लिए ललकारा तो उसने विशालकाय दुंदुभि को बुरी तरह-तरह मार-मारकर परास्त कर दिया था। जब पर्वत के आकार का भैंसा दुंदुभि मारा गया तो बालि ने दोनों हाथों से उठाकर उसके शव को हवा में फेंक दिया। हवा में उड़ते हुए शव से रक्त की बूंदें मत्तंग मुनि के आश्रम में जा गिरीं। इन रक्त की बूंदों से मत्तंग मुनि का आश्रम अपवित्र हो गया।

इस पर क्रोधित होकर मत्तंग मुनि ने श्राप दिया कि जिसने भी मेरे आश्रम और इस वन को अपवित्र किया है, वह आज के बाद इस क्षेत्र में न आए। अन्यथा उसका नाश हो जाएगा। मत्तंग मुनि के श्राप के कारण ही बालि ऋष्यमूक पर्वत क्षेत्र में प्रवेश नहीं करता था। मरते वक़्त बालि ने बताई थी अंगद को तीन काम की बातें।

रामायण में जब श्रीराम ने बालि को बाण मारा तो वह घायल होकर पृथ्वी पर गिर पड़ा

था। इस अवस्था में जब पुत्र अंगद उसके पास आया तब बालि ने उसे ज्ञान की कुछ बातें बताई थी। ये बातें आज भी हमें कई परिस्थितियों से बचा सकती हैं। यहाँ जानिये बातें कौन सी हैं

देवियों के नाम और परिचय

पिकी कुंड़

- माता सरस्वती (विद्या की देवी ब्रह्मा की पत्नी)।
- माता सरस्वती (ब्रह्मा-सावित्री की पुत्री)।
- सावित्री (ब्रह्मा की पत्नी)।
- गायत्री (ब्रह्मा की पत्नी)।
- श्रद्धा (ब्रह्मा की पत्नी)।
- मेधा (ब्रह्मा की पत्नी)।
- शारदा (स्वयंभुव ननु की पत्नी)।
- अदिति (कश्यप की पत्नी और देवताओं की माता)।
- श्रद्धा (श्रीभारा की पत्नी और बृहस्पति माँ)।
- उषा (श्री की पुत्री)।
- माता लक्ष्मी (भगवान विष्णु की पत्नी)।
- देवी तुलसी (दंडा देवी विष्णु का श्रेण)।
- किश्यावासिनी देवी योगमाया (शेषांड की पुत्री एकांशरा, श्रीकृष्ण की बहन)।
- यमुना देवी (यमराज की बहन कालिंदी)।
- पार्वती (शिव की पत्नी इंद्रगोप्ती ज्योतिषा देवी की ग्यासक)।
- देवी आशीषी- (पितरों के श्रेण्यपति अर्चना की बहन, अदिति की पुत्री, सूर्यपुत्र देवदास की पत्नी है)।
- अम्बिका : (त्रिदेव जननी ऋष्यदेव, दुर्गा, कैटका, मत्सया और चामुंडा)।
- सती : (दश प्रजापति की पुत्री, भगवान शंकर की पत्नी)।
- पार्वती : (शिव विमान और यमी के नावती की पुत्री, भगवान शंकर की पत्नी, पुत्र कार्तिकेय, गणेश और पुत्री शशोक सुंदरी की माता)।
- उमा : (मूनि की देवी उमा भी भगवान शंकर की पत्नी)।
- अंगा देवी : (पार्वती की बहन, विमान की पुत्री)।

- मदकाली : (मां मलकाली के अनेक रूप है, इन्हें श्यामा, दक्षिण कालिका (दक्षिण काली) गुल्फ काली, कारागामी, मदकाली, महाकाली, श्मसान कर्त्री आदि)।
- वन्दुनी- बडवारीणी अरुमूर्तिनी माता दुर्गा का एक रूप है वन्दुनी, वनों की पीड़ा सुनकर उनमें आश्रय लेते वाने वालोंका वध करने और वनों की रक्षा करने वन्दुनी के रूप में अवतरित हुई एक शक्ति है।
- दारुणी (दरुण देवी की पत्नी देवी दरुण या दरुणाणी) वाराणसी में दरुणी वंशकौसी यात्रा लेती है।
- नर्मदा देवी (शिव या राजा मेखलत की पुत्री, सोनमद की पत्नी)।

- वन्दुनी**
- शैलपुत्री (पार्वती देवी)
 - ब्रह्मचारिणी (पार्वती देवी)
 - सर्वभद्रा : (पार्वती देवी)
 - कृष्णांडा : (पार्वती देवी)
 - स्कंदमाता : (पार्वती देवी)
 - कार्तिकायनी (कृषि कार्तिकायन की पुत्री, मॉरियासुरमूर्तिनी, तुलाजा नवमी)
 - कालरात्रि : (पार्वती देवी)
 - महागौरी : (पार्वती देवी)
 - शिविद्विती : (पार्वती देवी) पर्वतराज हिमालय की पुत्री लेने के कारण उन्हें शैलपुत्री भी कहा जाता है।
 - दुर्गा सरस्वती के अनुभार अर्थ रूप बाल्गणी, गंहरवरी, कौमारी, वैष्णवी, वाराही, नरसिंहि, ऐच्छी, शिवदूती, भीमादेवी, आमरी, शाकम्भरी, आदिशक्ति और शक्तदेविका।
- दश महाविद्या**
- काली : (भगवान शंकर की पत्नी, असुर रक्तबीज का वध करने वाली श्रमा माता की बेटी, पार्वती की सखी)।
 - तारा : (प्रजापति दश पुत्री, सती की बहन)।
 - छिन्नमस्ता : (देवी पार्वती का एक रूप है, सखरवर्षी जया व विजया)।



- वैतन्य मेरवी,
- विजय मेरवी,
- मद मेरवी,
- श्यामान मेरवी,
- सकल सिद्धि मेरवी
- संपद प्रदा मेरवी
- कान्हेरवी मेरवी शर्याद, देवी विष्णु मेरवी का चलिष्ठ संबंध 'काल मेरवी' से है,
- धूमवती : (सातवीं महाविद्या धूमवती को पार्वती का ही स्वरूप माना जाता)।
- कलाभुखी : मां बगलाभुखी का एक नाम पीताम्बरा भी है श्री विद्या से उत्पन्न हुई है, इन्हें वैष्णवी भी कहा जाता है।
- देवी मांतीनी : (नतंग गुनि की पुत्री, मातामिरी नाम से प्रसिद्ध)।
- देवी कमला : (देवी कमला, भगवान विष्णु से संबंधित, समुद्र मंथन से उत्पन्न), दीपावती के दिन शैव लोग काली की श्रेण देव्याय लोग कमला की पूजा करते है, कमला को ही महालक्ष्मी कहा गया है।
- वॉसठ योगिनियों के नाम में सभी प्रमुख देवियां
- बहुस्वय, 2.तारा, 3.नर्मदा, 4.यमुना, 5.शारदा, 6.वाराणी, 7.क्षेमकरी, 8.ऐच्छी, 9.वारासी, 10.रघवीर, 11.वाकर-भुखी, 12.वैष्णवी, 13.कारागामि, 14.वैद्यव्या, 15.वर्धिका, 16.बैतली, 17.छिन्नमस्तिका, 18.युवावती, 19.ज्योता कामिनी, 20.घटवार, 21.कराकाली,
- सरस्वती, 23.बिख्या, 24.कोदरी, 25.भुक्तुका, 26.नारसिंह,
- विजरा, 28.विक्रान्ता, 29.महालक्ष्मी, 30.कौमारी, 31.महामाया,
- श्री, 33.करकरी, 34.सर्वथा, 35.वैष्णवी, 36.विजयवती,
- किश्यावासिनी, 38.वीर कुम्भारी, 39.माहेरवरी, 40.अम्बिका,
- कालिनी, 41.घटावरी, 43.सुती, 44.काली, 45.उमा, 46.नारायणी,
- समुद्र, 48.ब्रह्मिनी, 49.ज्योता भुखी, 50.अम्बिनी, 51.अदिति,
- वन्दुकालि, 52.वायुदेवा, 54.यामुपुत्रा, 55.भूरी, 56.अंगा,
- सुधावती, 58.आंधर, 59.सर्व नंमता, 60.अतिता, 61.सूर्यपुत्री 62.वायु वीणा, 63.अंधर और 64.मदकाली।

आचार्य पीठ टोपी कुंज में जगद्गुरु निंबार्काचार्य श्रीमन्मुकुंद देवाचार्य पीठाधिपति सदगुरुदेव सनत्कुमार दास देवाचार्य महाराज का 46वां द्वादश दिवसीय स्मृति महोत्सव 05 दिसम्बर से

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)



वृद्धावन रमणरेती-विरिक्रमा मार्ग स्थित प्राचीन वन विहार (आचार्य पीठ टोपी कुंज) में अन्तर्गामी दिग्गुरु निंबार्काचार्य श्रीमन्मुकुंद देवाचार्य सेवा समिति चैरिटेबल ट्रस्ट (रिजि.) के द्वारा आधाचार्य अन्तर्गामी दिग्गुरु निंबार्काचार्य श्रीमन्मुकुंद देवाचार्य पीठाधिपति सदगुरुदेव सनत्कुमार दास देवाचार्य महाराज का 47वां द्वादश दिवसीय स्मृति महोत्सव जगद्गुरु निंबार्काचार्य श्रीश्रीललिताशरण देवाचार्य महाराज के यावन साहित्य में 05 से 16 दिसंबर 2025 पर्यन्त अत्यंत श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ आयोजित किया गया है।

ब्रह्मा जी की पूजा, व्रत, यज्ञ आदि क्यों नहीं होते ?

पिकी कुंड़

ब्रह्मा जी के सृष्टि की रचना के कृत्य में सबसे पहले, ब्रह्मा जी के मन से चार कुम्भार प्रकट हुए, जो पंच धरत की ब्रह्मस्था के ज्ञान पदों थे और ब्रह्मतेज से प्रखलित हो रहे थे। प्रथम धे संनक, दूसरे संनंदन, तीसरे सनातन और चौथे सनातकुमार। इसके बाद ब्रह्मा जी के मुख से स्वर्ग के समान काविकय कुमार, ब्रह्मियों के नृप स्वर्ग्य स्वयंभु ननु और उनकी पत्नी शारदा उत्पन्न हुए।

अपन्तराणा, रसना से वाहिरासठ, अथरुष्ठ से चपेता, वामकृमिसे हंस और दक्षिणकृमिसे ये पति प्रकट हुए। ब्रह्मा ने अपने इन पुत्रों को सृष्टि की रचना करने की आज्ञा दी।



तौष को जाळ्या। तुम कामिनीयों के क्रीड़ा मृग बन जाओगे। शृंगार शास्त्र के ज्ञाता शृंगार रासदावन के अर्थात् तौषुप को नुक हो जाओगे इस समय 'अबकृमि' नाम से तुम्हारी प्रसिद्धि लेगी। उसके परचात पुनः जनम में दासिपुत्र हो कर देवों गंधित से रम्यान की कृपा पाकर पुनः मेरे पुत्र बनोगे। इस समय मैं तुम्हें दिव्य शरीर प्राप्त ज्ञान प्राप्त करूँगा। परंतु इस समय तुम मेरी आज्ञाओं से अज्ञात हो जाओगे मरु

लोक में भिरो। नारद बोते तात। आप अपने क्रोध को रोकिए आप वप्रिस्थियों के स्वामी हैं। जगत सृष्टा है। आपका यह क्रोध नुन पर अकारण ही हुआ है। श्रावण पुरुष को याहिए की ब्रह्म अपने कुमार्गमाणी पुत्र को डंड दे अथवा प्रसका त्याग कर दे। परंतु आप पीठ शेकर अपने तपस्वी पुत्र को कैसे श्राप दे सकते हैं? जगतसृष्टा का ही पुत्र को ना हो, अर्थात् भगवान श्रीरसे के चरणों में अस्वकी गंधित नहीं है तो वह नाराजगी में अगमो से भी बहकर अथवा दे। आपने बिना किसी अपराध के ही अपने नुन श्राप दिया है बदले में यदि भे भी श्राप दूँ तो कदापि अनुचित नहीं लेगा। यह कब कर वापर डी बोले- मेरे श्राप से सम्पूर्ण लोकों में आपके कवच, स्मोत और पूजा सैरित आपके सभी नम्यों का निश्चय ही लोप हो जायगा। जबकत तीन कल्प ना बीत जाँए, तब तक तीनों लोकों में श्राप प्रपृथ्य बने रहें। इस समय आपका यह भाग बंद हो जाळ्या। व्रत आदि में भी आपका पुत्र बनी लेगा। आप केवत देवताओं के पूजनीय बने रहेंगे। तीन कल्प बीत जाँए पर श्राप पूजनीयों के भी पूजनीय होंगे।

गौडीय संप्रदाय की बहुमूल्य निधि थे बाबा वनमाली दास महाराज : आचार्य अच्युत लाल भट्ट

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृद्धावन। रमणरेती रोड स्थित भागवत निवास में डाक्टर गिरीन्द्र बिहारी ट्रस्ट एवं श्री गौरांग प्रेम संकीर्तन मण्डल (हाथरस) के संयुक्त तत्वाधान में सुदेश कुमार वर्मा (गागा भाई) की सद्प्रेरणा से चल रहे विरक्त वैष्णवाचार्य गौडीय संत, भागवत निवास के पूर्व संस्थापक बाबा वनमाली दास महाराज के 21 दिवसीय विरह उत्सव के अन्तर्गत विराट श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। इसमें अपने विचार व्यक्त करते हुए गौडीय संप्रदाय के प्रकांड विद्वान आचार्य अच्युत लाल भट्ट एवं महामंडलेश्वर स्वामी सहिदानंद शास्त्री महाराज ने कहा कि महंत बाबा वनमाली दास महाराज गौडीय संप्रदाय की बहुमूल्य निधि थे। वे परम वैष्णव व भागवतनिष्ठ संत थे।

प्रख्यात साहित्यकार रघूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी एवं अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष पण्डित बिहारीलाल वशिष्ठ ने कहा कि महंत बाबा वनमाली दास गौ सेवो, सन्त सेवो व विप्र सेवो थे। उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन इन्हीं की सेवा में समर्पित किया।

भागवत निवास के अध्यक्ष महंत शुक्रदेव दास महाराज एवं संत जुगल दास महाराज ने कहा कि महंत बाबा वनमाली दास की भागवत निवास आश्रम के प्रति पूर्ण निष्ठा थी। आश्रम के प्रति उनके समर्पण भाव को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता है। इससे पूर्व महंत बाबा वनमाली दास महाराज के चित्रपट का श्रीहरिनाम संकीर्तन के मध्य पूजन अर्चन किया गया। साथ ही उनकी आरती की गई। इसके अलावा महंतों का सम्मान व

सन्त, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा (भंडारा) आदि के कार्यक्रम भी हुए। सन्त सम्मेलन में महंत केशव दास महाराज (राधाकुंड), मिथिला कुंज के अध्यक्ष श्रीमहंत किशोरी शरण महाराज, महंत सुन्दरदास महाराज, महंत दशरथ दास महाराज, डॉ. रमेश चंद्राचार्य विधिशास्त्री महाराज, महंत देवानंद महाराज, महंत चन्द्रदास महाराज, अंतरराष्ट्रीय वृद्ध जन सम्मान समिति (रिस्पेक्ट एज) के संस्थापक डॉ. गिरीश गुप्ता, सन्त जुगल दास महाराज, सुभाष चन्द्र शास्त्री, सन्त निधि दास, डॉ. कृष्ण मुरारी डॉ. राधाकांत शर्मा, परम वैष्णव हेमांग कृष्ण नांगिया, आचार्य ध्रुव कृष्ण शास्त्री, पण्डित राजेश चतुर्वेदी आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन डॉ. गोपाल चतुर्वेदी ने किया।



ऐतिहासिक फैसला बता देश के 14 श्रमिक संगठनों ने किया नई श्रम संहिताओं का स्वागत

— अब दिल्ली में नेशन लेबर एम्प्लॉयमेंट समिट की भी तैयारी, जल्द होगी तारीख की घोषणा

सुनील बाजपेई

कानपुर (देश) के 14 श्रमिक संगठनों ने विस्तृत विचार विमर्श के बाद हाल ही में देश में लागू हुए चारों नए श्रम संहिताओं का जोरदार स्वागत किया है। अगस्त कराते चले कि इस संदर्भ में देश के 14 मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय श्रमिक संगठनों के संयुक्त मंच कॉन्फेडरेशन ऑफ सेंट्रल ट्रेड यूनियन (कंसेंट) की राष्ट्रीय वरचुअल बैठक भी आयोजित की गई जिसकी अध्यक्षता भारतीय मजदूर संघ के अध्यक्ष हरिणय पंड्या ने की। देश के प्रमुख संगठनों के शीर्ष प्रतिनिधियों की भागीदारी के साथ हुई इस महत्वपूर्ण बैठक में हाल में ही देश में लागू हुए चारों नए श्रम संहिताओं पर विस्तृत विचार-विमर्श किया।

बी.एम.एस. के महामंत्री रविन्द्र हिमते एवं कंसेंट के राष्ट्रीय संयोजक एवं एन. एफ. आई.टी.यू. के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. दीपक जायसवाल द्वारा संचालित इस बैठक में बी.एम.एस. के अखिल भारतीय संगठन मंत्री बी. सुरेन्द्र

नेस भी संगठन के प्रतिनिधियों को एकात्म प्लान के बारे में मार्गदर्शन दिया।

इस बैठक में मुख्य रूप से बी.एम.एस तथा एन.एफ.आई.टी.यू. के प्रतिनिधियों के साथ-साथ टी.यू.सी.सी. के महासचिव एस.पी. तिवारी, हच.एम.के.पी. से राकेश शर्मा पाण्डेय, ए.आई.बी.ई.यू. के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामनारायण गिरी, फॉरवर्ड सीमेंस यूनियन ऑफ इंडिया के (एफ.एस.यू.आई.) के महासचिव केप्टन अतुल इंदुरकर, एच.एम.के.यू. के महासचिव इन्द्रदेव मेहता, आई.एन.टी.यू.सी. के महासचिव के. के. तिवारी, सचिव रजनीश सेठ, ई-श्रम कौंसिल ऑफ इंडिया के सचिव शरत नाहक, कश्मीर लेबर यूनियन के अध्यक्ष मो. अशरफ गनी, भारतीय रेलवे मालगोदाम श्रमिक यूनियन के महासचिव डॉ. परिमल कान्ति मॉडल, नेशनल फेडरेशन ऑफ फिशरी वर्कर्स के महासचिव एन. बालामुरुगन, फाइट फॉर राइट के संयोजक एडवोकेट उमंग बंसल, एन. एफ. आई.टी.यू. के महासचिव डॉ. विराट जायसवाल, सचिव सुनील कुमार और राकेश



मालवीय शामिल हुए।

बैठक में इन सभी 14 श्रमिक संगठनों ने एकमत होकर कहा कि चारों नए लेबर कोड का लागू होना देश के श्रमिक वर्ग के लिए एक ऐतिहासिक, परिवर्तनकारी और अत्यंत आवश्यक सुधार है। जो कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व तथा श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया के संकल्प और प्रयासों का ही परिणाम है। बैठक में सभी संगठनों ने यह भी कहा कि नए श्रम कानून देश के करोड़ों श्रमिकों, युवाओं, महिलाओं, प्रवासी मजदूरों तथा गिग

एवं प्लेटफॉर्म वर्कर्स को सामाजिक सुरक्षा, सुरक्षा मानकों और अधिकारों की मजबूत गारंटी प्रदान करेगा। प्रतिनिधियों ने इस ऐतिहासिक निर्णय को सही मानने में श्रमिकों की जीत बताते हुए यह भी तय किया गया कि सभी संगठन देशभर में श्रमिकों और युवाओं तक नए कानूनों की सही, सरल और तथ्यात्मक जानकारी पहुंचाने के लिए ना केवल एक व्यापक जन-जागरूकता कार्यक्रम भी चलाएंगे बल्कि इसके अंतर्गत ग्राउंड लेवल पर जाकर, सेमिनार, कार्यशालाएँ, नुककड नाटक, चौपाल, जनसभाएँ और जागरूकता अभियानों का भी आयोजन करेंगे। बैठक में सोशल मीडिया के माध्यम से देशभर के युवा श्रमिकों से सीधे जुड़ने की रणनीति पर भी सहमति बनी और यह महत्वपूर्ण घोषणा भी की गई कि कंसेंट के सभी 14 राष्ट्रीय संगठनों, नियोक्ताओं, विशेषज्ञों, उद्योगों और नीति-निर्माताओं को साथ लेकर नई दिल्ली में एक बड़े नेशन लेबर एम्प्लॉयमेंट समिट का आयोजन किया जाएगा। जिसकी प्रांरिक कार्ययोजना भी तैयार कर ली गई है और तिथि शीघ्र घोषित की जाएगी।

बदायूं में यूरिया की खाद को लेकर मारामारी।

सचिव की मनमानी जबरदस्ती यूरिया के साथ में दवाई की बोतल देते सचिव।

मना करने पर खाद भी देने से इनकार करते हैं सचिव।

परिवहन विशेष न्यूज, बदायूं में यूरिया की खाद को लेकर भारी मात्रा में किसान लाइन में लगे किसान को दो यूरिया बोरी के साथ एक दवा की सीसी साथ में लेनी पड़ती है मना करने पर खाद भी देने से इनकार करते हैं किसान को खाद भी लेने के पास नहीं है पैसे मजबूरी लेनी पड़ रही है दवाई।

दरअसल पूरा मामला बदायूं के उसावा इफको ई बाजार का है जहां पर सचिव की मनमानी से किसान बेहद परेशान किसान के पास अगर खाद के ही पैसे हो तो उसको दवाई साथ में लेनी पड़ती है अगर नहीं ली तो खाद भी नहीं दी जाती अब सवाल यह उठता है कि शासन प्रशासन किसान के ऊपर इतना दबाव कैसे बनवा सकता है कि उसे दवाई लेना अनिवार्य ही है वहीं अगर बात करें रसुखदार लोगों की तो खाद सचिव उनके घर भी पहुंचा देते हैं लेकिन वही अगर गरीब किसान लेने जाए तो उसको 266 वाली खाद 270 रुपए की दी जाती है तो वही साथ में एक दवाई की सीसी भी पकड़ा दी जाती है ऐसे में अब सवाल यह उठता है कि प्रशासन और शासन किसानों को कहता है कि उनकी आय दोगुनी होगी क्या ऐसे ही किसानों का शोषण करके आय दोगुनी होगी क्या सचिव की मनमानी से किसान ऐसे ही परेशान रहेगा या फिर किसानों का दर्द समझने के लिए कोई अधिकारी आगे आएगा अब तो देखा जा रहा है कि शासन प्रशासन किसानों के लिए क्या सुविधा उपलब्ध करा पाते हैं या फिर किसानों का ऐसे ही शोषण होता रहेगा।

सर्दियों का मौसम और हरी सब्जियों

में छुपा सेहत का राज...

डॉ. मुश्ताक अहमद शाह

सर्दियों का मौसम शरीर के लिए एक ऐसा समय होता है जब ठंड और सूखेपन के कारण शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। इसी लिए सर्दियों में हरी पत्तेदार सब्जियों और मौसमी सब्जियों का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इनमें पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, सी, डी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, और फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो इम्यूनिटी बढ़ाने, पाचन तंत्र को ठीक रखने, और शरीर को अंदर से गर्म रखकर बीमारियों से बचाते हैं।

सर्दियों के मौसम में हरी सब्जियों के फायदे,

पालक, आयरन, विटामिन ए, सी, डी और के से भरपूर, यह पाचन को बेहतर बनाता है और त्वचा एवं बालों के लिए फायदेमंद होता है। साथ ही यह ऊर्जा स्तर भी बढ़ाता है। मेथी, पाचन सुधरती है, डायबिटीज, वजन नियंत्रण और हड्डियों के लिए लाभदायक है।

बथुआ, विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम और मैग्नीशियम में उच्च, यह शरीर को गर्म रखता है और पाचन सही रखता है। सरसों का साग, कैल्शियम और पोटैशियम का स्रोत जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और मेटाबॉलिज्म बेहतर रहता है।

अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां, एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर, जो इम्यूनि सिस्टम को मजबूत बनाती हैं और गैस व अपच जैसे पाचन

समस्याओं को दूर करती हैं।

सर्दियों में सेहत को देखभाल के अन्य जरूरी सुझाव,

विटामिन सी, डी, और जिंक युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें जो इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। तुलसी और शहद का सेवन संक्रमण से बचाव में मदद करता है। जाड़ा में संतुलित पोषण और नियमित व्यायाम से शरीर का तापमान और ऊर्जा स्तर बनाए रखें। यह सब्जियां और उपाए सर्दियों के मौसम को गर्म, स्वस्थ और रोगों से दूर रखने में अत्यंत सहायक होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में इन हरि सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें और सेहतमंद रहकर ठंडे मौसम का आनंद लें।

अमेरा में ग्रामीणों पर लाटीचार्ज और आंसू गैस के गोले छोड़ने की

तीखी निंदा की किसान सभा ने, कहा : पैसा और वनाधिकार

कानून का खुला उल्लंघन, भाजपा सरकार की नीतियां जिम्मेदार

परिवहन विशेष न्यूज

कोरबा। छत्तीसगढ़ के आदिवासी बहुल सरगुजा जिले में एसईसीएल की अमेरा कोयला खदान विस्तार परियोजना का विरोध कर रहे परसोड़ी कर्ला गांव के आदिवासी ग्रामीणों पर कल हुए लाटीचार्ज और बर्बर पुलिसिया दमन की अखिल भारतीय किसान सभा से संबद्ध छत्तीसगढ़ किसान सभा ने कड़ी निंदा की है। किसान सभा ने एसईसीएल की खदान विस्तार परियोजना को संविधान की पाँचवीं अनुसूची के प्रावधानों, पैसा अधिनियम और आदिवासी वनाधिकार कानून का खुला उल्लंघन बताया है तथा एसईसीएल के प्रशासनिक अधिकारियों और दोषी पुलिसकर्मियों एवं पर कार्यवाही की मांग की है।

छत्तीसगढ़ किसान सभा के प्रदेश संयुक्त सचिव प्रशांत झा ने कहा है कि पैसा कानून के अनुसार अनुसूचित क्षेत्रों में भूमि अधिग्रहण और खनन से पूर्व ग्रामसभा की लिखित सहमति अनिवार्य है और वनाधिकार कानून के तहत किसी भी परियोजना को लागू करने से पहले वन भूमि पर आदिवासी अधिकारों की स्थापना की जानी है। इन दोनों कानूनों को देश के

किसी भी अन्य कानूनों पर वरीयता मिली हुई है। इस परियोजना में इन दोनों कानूनों का क्रियान्वयन नहीं हुआ है, इसके बावजूद एसईसीएल कोल बेयरिंग एक्ट के नाम पर गैर-कानूनी ढंग से भूमि अधिग्रहण का दावा कर रहा है। किसान सभा ने आरोप लगाया है कि ग्रामीणों की भूमि पर कब्जा करने के लिए पुलिस बल ने पहले झोपड़ियां और उनके शांतिपूर्ण धरना स्थल को तोड़ा और फिर किसानों के लिखित सहमति अनिवार्य है और वनाधिकार कानून के तहत किसी भी परियोजना को लागू करने से पहले वन भूमि पर आदिवासी अधिकारों की स्थापना की जानी है। इन दोनों कानूनों को देश के



प्रोजेक्ट गेवरा में भी खदान विस्तार के खिलाफ विरोध कर रहे भू-विस्थापितों को पर बर्बर लाटीचार्ज किया गया था। जिला प्रशासन की अग्रुआई में बिना एनओसी के ही पेड़ों की कटाई जारी है। किसान सभा नेता ने आरोप लगाया है कि खदान विस्तार

के लिए पूरे प्रदेश में भाजपा सरकार दमन का सहारा ले रही है। लेकिन इससे विस्थापन के खिलाफ आंदोलन और तेज ही होगा।

किसान सभा नेताओं ने कहा कि यह दुर्भाग्य की बात है कि एक तरह प्रदेश के

उप मुख्यमंत्री पैसा कानून का प्रभावी तरीके से पालन करने की बात कर रहे हैं, वही दूसरी ओर एसईसीएल और जिला प्रशासन इसका खुला उल्लंघन कर रहा है। खनन के लिए आदिवासियों की बेदाखली की मुहिम से भाजपा सरकार का दोगला चरित्र बेनकाब हो गया है। उन्होंने भाजपा राज्य सरकार से अपनी कॉर्पोरेट परत खनन नीतियों को पलटने, पैसा और वनाधिकार कानूनों का उल्लंघन कर चलाई जा रही सभी खनन परियोजनाओं को निलंबित करने और अमेरा खदान विस्तार परियोजना पर तुरंत रोक लगाने की मांग की है।

उन्होंने बताया कि किसान सभा और सहयोगी संगठनों का एक उच्च स्तरीय प्रतिनिधि मंडल शीघ्र ही अमेरा क्षेत्र का दौरा करेगा और नाजायज भूमि अधिग्रहण और विस्थापन के खिलाफ प्रदेशव्यापी आंदोलन विकसित करने की रणनीति बनाएगा।

प्रशांत झा और दीपक साहू द्वारा छत्तीसगढ़ किसान सभा, भू-विस्थापित रोजगार एकाता संघ और आदिवासी मछुआरा संघ (हसदेव जलाशय) की ओर से संयुक्त रूप से जारी।

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के उपराज्यपाल के आदेश व उक्त नाम पर, संयुक्त सचिव (साठ 300 थि)				
क्र. सं.	अवकाश	तारीख	रक तिथि	स्वाहा का दिन
रक संवत् 1947				
1.	नगरपाल विद्या	26 जनवरी	गांधी	06 सित्तवार
2.	होली	04 मार्च	फाल्गुन	13 बुधवार
3.	ईद-उल-फितर	21 मार्च	फाल्गुन	30 सोनिवार
रक संवत् 1948				
4.	राजधानी	26 मार्च	वैश्र	06 गुरुवार
5.	महाश्वी जयन्ती	31 मार्च	वैश्र	10 मंगलवार
6.	गुरु फाड़दे	03 अप्रैल	वैश्र	13 बुधवार
7.	गुरु पूर्णिमा	01 मई	वैशाख	11 बुधवार
8.	ईद-उल जूहा (बकरी)	27 मई	ज्यैष्ठ	06 बुधवार
9.	गुरुद्व	26 जून	आषाढ	05 बुधवार
10.	स्वतंत्र दिवस	15 अगस्त	श्रावण	24 बुधवार
11.	मिगलद-उन-नबी जयन्ती ईद-ए-मिलद (पितरब मोहम्मद साहब का जन्मदिवस)	26 अगस्त	भाद्र	04 बुधवार
12.	जन्मदिवस	04 सित्तवार	भाद्र	13 बुधवार
13.	महात्मा गांधी जन्मदिवस	02 अक्टूबर	अश्विन	10 बुधवार
14.	दशहरा	20 अक्टूबर	अश्विन	28 बुधवार
15.	महाश्वी जयन्ती	28 अक्टूबर	कार्तिक	29 बुधवार
16.	दिल्ली (दोहाद)	08 नवम्बर	कार्तिक	17 सोनिवार
17.	गुरु नानक जन्मदिवस	24 नवम्बर	अश्वयुज	03 बुधवार
18.	क्रिसमस दिवस	25 दिसम्बर	पौष	04 बुधवार
रक संवत् 1947				
1.	नव वर्ष दिवस	01 जनवरी	पौष	11 बुधवार
2.	हजूरत अली का जन्मदिवस	03 जनवरी	पौष	13 सोनिवार
3.	मकर संक्रांति	14 जनवरी	पौष	24 बुधवार
4.	माघ शिद/पौष	14 जनवरी	पौष	24 बुधवार
5.	श्री परमेशी/बनात परमेशी	23 जनवरी	माघ	03 बुधवार
6.	गुरु सतगुरु का जन्मदिवस	01 फरवरी	माघ	12 सोनिवार
7.	स्वामी दयानन्द सरस्वती का जन्मदिवस	12 फरवरी	माघ	23 बुधवार
8.	महा शिवरात्रि	15 फरवरी	माघ	26 सोनिवार
9.	फिरोजी जयन्ती	19 फरवरी	माघ	30 बुधवार
10.	होशिका वजन	03 मार्च	फाल्गुन	12 मंगलवार
11.	दोहाद	03 मार्च	फाल्गुन	12 मंगलवार
12.	श्री बुधवारि/गुडी पड़वा/उगाड़ी/चेती/चेती	19 मार्च	फाल्गुन	28 बुधवार
13.	उगात-उत्त-विदा	20 मार्च	फाल्गुन	29 बुधवार
रक संवत् 1948				
14.	इस्तर शिवरात्रि	05 अप्रैल	वैश्र	15 सोनिवार
15.	वैशाखी/विशु/मसादि (तखिब नव वर्ष का दिन)	14 अप्रैल	वैश्र	24 मंगलवार
16.	वैशाखी (बंगाल)/विहाग शिद (असम)	15 अप्रैल	वैश्र	25 बुधवार
17.	गुरु सतगुरु का जन्मदिवस	09 मई	वैशाख	19 सोनिवार
रक संवत् 1949				
18.	एव गांधी	16 जुलाई	आषाढ	25 बुधवार
19.	पारसी नववर्ष दिवस/नौरोज	15 अगस्त	श्रावण	24 सोनिवार
20.	ओमग एव शिद ओमग दिवस	26 अगस्त	भाद्र	04 बुधवार
21.	रक्षा बंधन	28 अगस्त	भाद्र	06 बुधवार
22.	गणेश चतुर्थी/विनायक चतुर्थी	14 सित्तवार	भाद्र	23 सोनिवार
23.	दशहरा (सतनी)	18 अक्टूबर	अश्विन	26 सोनिवार
24.	दशहरा (महाश्वी)	19 अक्टूबर	अश्विन	27 सोनिवार
25.	दशहरा (महाश्वी)	20 अक्टूबर	अश्विन	28 मंगलवार
26.	करक चातुर्थी (करवा चौथ)	29 अक्टूबर	कार्तिक	07 बुधवार
27.	नरक चातुर्थी	08 नवम्बर	कार्तिक	17 सोनिवार
28.	गोविंद पूजा	09 नवम्बर	कार्तिक	18 सोनिवार
29.	भाई पूजा	11 नवम्बर	कार्तिक	20 बुधवार
30.	प्रतिहार श्वरी अक्वत सूई श्वरी (शुद्ध पूजा)	15 नवम्बर	कार्तिक	24 सोनिवार
31.	गुरु तेग बहादुर शहीदी दिवस	24 नवम्बर	अश्वयुज	03 मंगलवार
32.	हजूरत अली का जन्मदिवस	23 दिसम्बर	पौष	02 बुधवार
33.	क्रिसमस की पूजा संक्रांति	24 दिसम्बर	पौष	03 बुधवार

23 वाँ भारत-रूस शिखर सम्मेलन 4-5 दिसंबर 2025 - एक निर्णायक समय में ऐतिहासिक मुलाकात- संभावित परिणामों का विस्तृत विश्लेषण

एडवोकेट किशन मनमुखदास भावनाजी गोदिआ महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की 23 वें भारत-रूस वार्षिक शिखर सम्मेलन है, 4-5 दिसंबर 2025 की भारत यात्रा ने केवल दोनों देशों के द्विपक्षीय संबंधों के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि बदलते वैश्विक शक्ति-संतुलन के संदर्भ में भी अत्यंत निर्णायक मानी जा रही है। वर्ष 2022 में यूक्रेन संघर्ष आरंभ होने के बाद यह पुतिन की पहली भारत यात्रा है, इसलिए पूरी दुनिया की निगाहें इस मुलाकात पर टिकी हैं। भारत और रूस के ऐतिहासिक, रणनीतिक और सांस्कृतिक संबंध दशकों से अटूट रहे हैं, किंतु इस बार की यात्रा कई नए आयाम खोलने वाली मानी जा रही है जो 21वीं सदी के भू-राजनीतिक ढांचे को गहराई से प्रभावित कर सकते हैं। (मैं एडवोकेट किशन मनमुखदास भावनाजी गोदिआ महाराष्ट्र यह मानता हूँ कि भारत और रूस के संबंध सदैव समानता, सम्मान और पारस्परिक विश्वास पर आधारित रहे हैं। सामरिक हथियारों, ऊर्जा आपूर्ति, अंतरिक्ष तकनीक, नागरिक परमाणु सहयोग तथा रक्षा उत्पादन में दोनों देशों की साझेदारी दुनिया के बड़े रणनीतिक गठबंधनों की तुलना में कहीं अधिक स्थिर और दीर्घकालिक साबित हुई है। पुतिन की इस यात्रा का एक प्रमुख उद्देश्य इन साझेदारियों को आधुनिक वैश्विक परिस्थितियों के अनुरूप पुनर्गठित करना तथा आगे वाले दशकों के लिए व्यापक सहयोग का नया मार्ग तैयार करना है। विशेषकर ऊर्जा सुरक्षा, आर्थिक सहयोग, समुद्री संपर्क, डिजिटल मुद्रा-प्रणाली और रक्षा नवाचारों में दोनों देशों के बीच अत्यंत महत्वपूर्ण वार्ताएँ होने की संभावना है। आज जब

अंतरराष्ट्रीय राजनीति बहुध्रुवीय संरचना की ओर तेजी से बढ़ रही है, भारत और रूस दोनों ही इस नए वैश्विक क्रम में अपनी स्वतंत्र दिशा नीति और रणनीतिक स्वायत्तता को सर्वोच्च महत्व देते हैं। भारत एक ओर अमेरिका, यूरोपीय संघ और क्वाड देशों के साथ सहयोग बढ़ा रहा है, वहीं दूसरी ओर रूस उसके सबसे विश्वसनीय रणनीतिक साझेदारों में बना हुआ है। इसी कारण पुतिन की यह यात्रा भारत के मल्टी-अलाइनमेंट दृष्टिकोण को और अधिक प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह यात्रा यह भी दर्शाती है कि भारत वैश्विक संवाद में भारत रूस का प्रमुख सहयोगी बनकर उभर रहा है, जो पूर्व और पश्चिम दोनों के साथ संतुलित संबंध बनाए रखने में सक्षम है। यूक्रेन संघर्ष के बाद रूस पर पश्चिमी देशों द्वारा लगाए गए व्यापक आर्थिक प्रतिबंधों ने अंतरराष्ट्रीय व्यापार-व्यवस्था को प्रभावित किया है। ऐसे समय में भारत की भूमिका रूस के लिए अत्यधिक महत्व की हो गई है। ऊर्जा आपूर्ति, वैकल्पिक भुगतान-प्रणाली, समुद्री मार्गों के विकास और वैश्विक दक्षिण के देशों के साथ संवाद में भारत रूस का प्रमुख सहयोगी बनकर उभरा है। पुतिन की यात्रा इस सहयोग को एक नई संस्थागत मजबूती देने का अवसर प्रदान करती है। विशेषकर रूपाए-रुबल व्यापार, अंतरराष्ट्रीय उतार-दक्षिण परिवहन गलियारों और सुदूर-पूर्व रूस में भारतीय निवेश जैसे मुद्दे इस यात्रा के केंद्र में रहने की संभावना रखते हैं।

साथियों बात अगर हम रूस के राष्ट्रपति पुतिन की भारत यात्रा को समझने की करें तो, पुतिन की यह राजकीय यात्रा कई मायनों में खास होगी, यह भारत और रूस, दोनों के नेतृत्व को अपने द्विपक्षीय संबंधों में प्रगति की समीक्षा करने, विशेष और

विशेषाधिकार प्राप्त रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने के लिए दृष्टिकोण निर्धारित करने और आपसी हित के क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों पर विचारों का आदान-प्रदान करने का अवसर प्रदान करेगा। रूस से मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, रूस और भारत अपनी राष्ट्रीय भुगतान प्रणालियों (नेशनल पेमेंट सिस्टम) को जोड़ने के इच्छुक हैं और दिसंबर में जब राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन नई दिल्ली का दौरा करेंगे तो यह विषय एजेंडे में सबसे ऊपर होगा। भारत और रूस के बीच पुराने और मजबूत संबंध दुनियाँ जानती है, लेकिन इस बार हालात पहले जैसे नहीं देखे जाते हैं। इस यात्रा का प्रमुख उद्देश्य विशेष डिफेंस डील्स और भारत की बढ़ती अंतरराष्ट्रीय भूमिका-इन सबके बीच रूस के प्रेसिडेंट व्लादिमीर पुतिन का भारत दौरा काफी महत्वपूर्ण सटीक मायने रखता है।

साथियों बात अगर हम रूस के राष्ट्रपति पुतिन की यात्रा की विशेषता का विश्लेषण करें तो, यह यात्रा कई दृष्टियों से ऐतिहासिक है। यह 23वाँ भारत-रूस वार्षिक शिखर सम्मेलन है, जो इस दीर्घकालिक साझेदारी की निरंतरता का प्रतीक है। यूक्रेन संघर्ष के बाद पुतिन का भारत आना यह भी दर्शाता है कि रूस भारत को एक विश्वसनीय, तटस्थ और प्रभावशाली साझेदार के रूप में देखता है। इस यात्रा का प्रमुख उद्देश्य विशेष और विशेषाधिकार प्राप्त रणनीतिक साझेदारी को आधुनिक वैश्विक आवश्यकताओं के अनुरूप पुनर्जीवित करना है। बदलते आर्थिक तंत्र, तकनीकी प्रगति, ऊर्जा सुरक्षा, रक्षा आधुनिकीकरण और बहुध्रुवीय विश्व व्यवस्था की वास्तविकताओं को देखते हुए दोनों देशों के लिए यह बैठक नई संभावनाओं और नए समझौतों का मार्ग खोल

सकती है। (1) रक्षा सहयोग- रणनीतिक सुरक्षा की धुरीपुतिन-मोदी वार्ता में रक्षा सहयोग मुख्य केंद्र में रहने की संभावना है। भारत अपनी वायु रक्षा संरचना को सुदृढ़ करने के लिए रूस से अतिरिक्त एस-400 वायु-रक्षा रजिमेंट प्राप्त करने पर विचार कर सकता है। साथ ही, लड़ाकू विमानों, मिसाइल प्रणालियों हेलीकॉप्टरों और उन्नत सैन्य तकनीकों के संयुक्त उत्पादन पर गंभीर विमर्श संभावित है। भारत लंबे समय से रक्षा क्षेत्र में तकनीकी हस्तान्तरण और स्थानीय निर्माण क्षमता को बढ़ावा देना चाहता है, और रूस इस दिशा में एक प्रमुख साझेदार बना रह सकता है। इस यात्रा का प्रमुख उद्देश्य एस-300एम क्रेआई के उन्नयन, भविष्य की प्रणालियों जैसे एस-500 तथा अन्य उन्नत एंटी-मिसाइल प्रणालियों पर भी चर्चा संभव है। यह सहयोग भारत की सामरिक स्वायत्तता के लिए अनिवार्य है। (2) आर्थिक, ऊर्जा और औद्योगिक साझेदारी- इस यात्रा के आर्थिक आयाम अत्यंत व्यापक हैं। दोनों देश एक व्यापक 2030 रणनीतिक आर्थिक रोडमैप को अंतिम रूप दे सकते हैं, जिसमें ऊर्जा, प्रौद्योगिकी अंतरिक्ष, कृषि, खनन और औद्योगिक सहयोग शामिल हो सकते हैं। रूस भारत को कच्चे तेल, एलएनजी, कोयला तथा परमाणु ऊर्जा के क्षेत्र में दीर्घकालीन प्रस्ताव दे सकता है। छोटे मॉड्यूलर रिएक्टरों में सहयोग भी भविष्य के ऊर्जा विकास के लिए महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकता है। दूसरी ओर, भारत अपनी बढ़ती अर्थव्यवस्था के लिए रूस को एक महत्वपूर्ण ऊर्जा स्रोत तथा निवेश साझेदार के रूप में देखता है। औद्योगिक, वैज्ञानिक और तकनीकी सहयोग से दोनों देशों के हितों को समान रूप से लाभ मिल सकता है। (3) भुगतान प्रणाली और वित्तीय स्वायत्तता-इस यात्रा का एक अत्यंत महत्वपूर्ण

पहलू दोनों देशों की राष्ट्रीय भुगतान प्रणालियों- भारत की 'रू-पे' और रूस की 'एच आरएर' को जोड़ने का प्रस्ताव है। यह कदम दोनों देशों को पश्चिमी वित्तीय तंत्र, विशेषकर स्विफ्ट, से आंशिक स्वतंत्रता प्रदान कर सकता है। इससे पर्यटकों व्यवसायियों और छात्रों को लेन-देन में सीधी सुविधा मिलेगी। इसके साथ ही रुपया-रुबल व्यापार को बढ़ावा मिलने की संभावना है, जो वैश्विक व्यापार में डॉलर पर निर्भरता घटाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम होगा। यद्यपि इस प्रक्रिया की तकनीकी और नियामकी चुनौतियाँ कम नहीं, फिर भी यह पहल दोनों देशों के लिए वित्तीय आत्मनिर्भरता का मार्ग खोल सकती है। (4) कुशल मानव संसाधन और श्रम सहयोग- रूस ने भारत से कुशल और अर्द्ध-कुशल श्रमिकों की भरती में रुचि व्यक्त की है। यह प्रस्ताव युवा श्रम-गत आवश्यकता और भारत के विशाल युवा जनसंख्या व कौशल क्षमता का सम्मिलित समाधान प्रस्तुत करता है। पुतिन-मोदी वार्ता में प्रयासन, वीजा व्यवस्था, कौशल मान्यता और पारस्परिक रोजगार प्रणालियों पर समझौते होने की संभावना है। यह कदम भारत के युवाओं के लिए विदेशों में रोजगार के नए अवसर खोल सकता है। (5) अंतरराष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य और भू-राजनीतिक संदेश- यह यात्रा दोनों देशों के लिए विश्व मंच पर संदेश दे सकती है। पश्चिमी प्रतिबंधों और भू-राजनीतिक दबावों के बीच रूस भारत के साथ अपने संबंधों को मजबूत कर अपनी रणनीतिक नीति को स्थिर करना चाहता है। वहीं भारत, अफ्रीका और यूरोप से निकट संबंध बनाए रखते हुए भी रूस जैसे पारंपरिक साझेदार के साथ संतुलन कायम रखना चाहता है। भारत का लक्ष्य स्पष्ट है-

बहुध्रुवीय विश्व व्यवस्था में अपनी रणनीतिक स्वायत्तता को सुरक्षित रखना। यह यात्रा इसी उद्देश्य को और मजबूती प्रदान कर सकती है। (6) चुनौतियाँ और संवेदनशील मुद्दे- यद्यपि यह यात्रा अवसरों से भरपूर है, चुनौतियाँ भी समान रूप से मौजूद हैं। अमेरिका और यूरोपीय देशों के साथ भारत के संबंध अत्यधिक नि

05 दिसम्बर: विश्व मृदा दिवस: मिट्टी मौन है, पर संकट मुखर – हम कब जागेंगे?

हर सुबह जब सूरज की पहली किरण धरती के देह पर पड़ती है, हममें से शायद ही कोई ठहरकर यह सोचता है कि हमारे पैरों तले बिछी मिट्टी सिर्फ धूल का ढेर नहीं—एक धड़कता, सांस लेता, बहुस्तरीय ब्रह्मांड है। वही मिट्टी, जिसके भीतर अनगिनत अदृश्य जीव पलते हैं; जो हमारे भोजन का कण उगाती है; जो जल की हर बूंद को छानकर जीवनदायी बनाती है; जो पेड़ों को थामे रखती है और पृथ्वी के सूक्ष्म से विशाल हर चक्र को संतुलित करती है। विश्व मृदा दिवस हमें झकझोर कर याद दिलाता है कि यह मिट्टी वह अनसुनी, अनदेखी और लगभग भुला दी गई नायिका है, जिसके बिना कोई सभ्यता नींव नहीं पा सकती और कोई भविष्य आकार नहीं ले सकता।

हर असल, मिट्टी निर्जीव कणों का ढेर नहीं—यह एक जीवित, जटिल और संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्र है, जहां हर कण में जीवन की कहानी चलती है। एक मुट्ठी स्वस्थ मिट्टी में जितने सूक्ष्मजीव होते हैं, मानव जाति की कुल संख्या भी उनके आगे छोटी पड़ जाए। यही सूक्ष्मजीव, फंगी, केंचुए और जड़ें मिलकर एक अदृश्य संगीत रचते हैं—जो पौधों की वृद्धि, जल चक्र, पोषक तत्वों के प्रवाह और धरती की उर्वरता का पूरा तंत्र चलाता है। लेकिन विडंबना यह है कि यही मिट्टी आज सबसे भीषण संकट से गुजर रही है। हर पाँच सेकेंड में एक फुटबॉल मैदान जितनी उपजाऊ मिट्टी हमारे हाथों से फिसलती जा रही है—कटाव, अंधाधुंध खेती, प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की भेंट चढ़कर।

मानव इतिहास पर नजर डालें तो सभ्यताएँ मिट्टी की गोद में ही जन्मी और पनपी हैं। सिंधु घाटी की पकी ईंटें, मिस्र के पिरामिडों की नींव, माया सभ्यता की खेती—सब कुछ मिट्टी के भरोसे था। पर विडंबना यह है कि जिस मिट्टी ने हमें मजबूत बनाया, आधुनिकता की अंधी रफतार में हमने उसी को कभी न खत्म होने वाला संसाधन समझकर बेरहमी से निचोड़ डाला। फूड एंड एग्रीकल्चर ऑर्गेनाइजेशन की रिपोर्ट साफ चेतावनी देती है—दुनिया की लगभग 33% मिट्टी पहले ही क्षरण की चपेट में है। भारत में स्थिति और भी गंभीर है—हर साल 5.3 अरब टन उपजाऊ मिट्टी नदियों में बहकर या



मरुस्थलीकरण की गिरफ्त में आकर खो जाती है। इतना ही नहीं, देश के अनाज भंडार कहे जाने वाले पंजाब और हरियाणा में भी मिट्टी का जैविक कार्बन 0.1-0.3% तक गिर गया है, जबकि स्वस्थ मिट्टी के लिए कम से कम 2% आवश्यक माना जाता है—यह गिरावट सिर्फ संख्या नहीं, आने वाले खतरे की स्पष्ट घंटी है।

हमने मिट्टी को खेतों की एक 'उत्पादन मशीन' समझ लिया—जितना खाद डालो, उतना उगाओ। रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के लगातार प्रयोग ने मिट्टी के भीतर के जीव-जगत को लगभग सून कर दिया। मिट्टी सख्त होती गई, उसकी पानी सोखने की क्षमता घटती गई, और नतीजतन सूखे और बाढ़ दोनों ही बढ़ते गए। वैज्ञानिकों की चेतावनी साफ है—यदि यही रफतार जारी रही तो 2050 तक पृथ्वी की 90% मिट्टी इतनी क्षतिग्रस्त हो जाएगी कि उसे पुनर्जीवित करना लगभग असंभव होगा। और इसका अर्थ केवल यह नहीं कि फसलें कम होंगी; इसका अर्थ है कि हम आने वाली पीढ़ियों से वह आधार छीन लेंगे, जिस पर पूरी मानव खाद्य सुरक्षा टिकी है।

लेकिन मिट्टी की कहानी केवल खतरे के एलान नहीं—नई उम्मीद का उजाला भी है। उसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि वह खुद को पुनर्जीवित कर सकती है—बस उसे मौका चाहिए। दुनिया भर में रीजेनेरेटिव कृषि, जैविक खाद, फसल-चक्र, और 'मिट्टी बैंक' जैसी पहलें शहरों को भी इस पुनरोद्धार की मुहिम का सक्रिय हिस्सा बना रही हैं। विश्व मृदा दिवस का उद्देश्य सिर्फ जागरूकता नहीं—एक जनआंदोलन की शुरुआत करना है। हमें समझना होगा कि हर प्लास्टिक की थैली जो हम जमीन में फेंक देते हैं, हर रासायनिक छिड़काव जो खेत में करते हैं, वह धीरे-धीरे मिट्टी के पेट में जहर बनकर उतरता है, जो आने वाले कल की जड़ों को खोखला करता है। अब समय है कि हम मिट्टी की गरिमा को फिर से स्थापित करें—केंचुओं की वापसी का मार्ग खोलें, खेतों में नमी सजोने वाली तकनीकों को अपनाएँ, और खाद का स्रोत उद्योग नहीं, अपने ही खेतों और रसोई के अपशिष्ट को बनाएँ। शहरों के लिए यह समय है कि बालकनी, छत और छोटे खाली स्थानों को मिट्टी की प्रयोगशाला बनाया जाए, जहाँ बच्चे और बड़े दोनों समझे कि सब्जियाँ दुकान में नहीं, मिट्टी में पैदा होती हैं।

वेस्टर्न यूनियन द्वारा CSR पहल के तहत बाढ़-पीड़ित गांवों में 500 बर्तन किटों का वितरण समारोह

अमृतसर, 4 दिसंबर (साहिल बेरी)

अपनी कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) पहल के तहत, वेस्टर्न यूनियन ने रोटररी क्लब के सहयोग से हालिया बाढ़ से बुरी तरह प्रभावित गांवों में 500 बर्तन किटें वितरित कीं। ये किटें बाढ़ के कारण कठिनाइयों का सामना कर रहे जरूरतमंद परिवारों के लिए बड़ी मदद साबित हुईं।

समारोह के दौरान वेस्टर्न यूनियन के नॉर्थ इंडिया हेड श्री विशाल विज, श्री विशाल भसीन, श्री विकास स्याल, अमितो ज्ञ शर्मा और अजनाला से वेस्टर्न यूनियन एजेंट सेवन ऑशियंस ने रोटररी क्लब की टीम की मौजूगी में स्वयं जाकर यह किटें जरूरतमंद परिवारों को सौंपीं। इस अवसर पर श्री विशाल विज ने कहा कि वेस्टर्न यूनियन हमेशा मानवता की सेवा और सामाजिक उत्तरदायित्व निभाने के लिए प्रतिबद्ध है। बाढ़-प्रभावित लोगों की सहायता करना कंपनी का कर्तव्य है और आगे



भी ऐसी पहलों को जारी रखा जाएगा।

रोटररी क्लब ने भी वेस्टर्न यूनियन का धन्यवाद करते हुए कहा

कि इस सामुदायिक पहल से गांवों के लोगों को तुरंत राहत मिली है।

13 दिसंबर दिन शनिवार को लगेगी राष्ट्रीय लोक अदालत

अमृतसर, 4 दिसंबर (साहिल बेरी)

पंजाब राज्य कानूनी सेवाएं प्राधिकरण, एस.ए.एस. नगर, मोहाली तथा माननीय न्यायमूर्ति अश्वनी कुमार मिश्रा, न्यायाधीश, पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट, चंडीगढ़ के निर्देशों अनुसार, श्रीमती जतिंदर कौर, माननीय जिला एवं सत्र न्यायाधीश - cum - चेरपरसन, जिला कानूनी सेवाएं प्राधिकरण, अमृतसर के मार्गदर्शन में इस बार राष्ट्रीय लोक अदालत 12 और 13 दिसंबर 2025 को आयोजित की जा रही है।

लोक अदालत की सफल आयोजन के लिए श्री अमरदीप सिंह बैन्स, माननीय न्यायाधीश द्वारा न्यायिक अधिकारियों, पुलिस अधिकारियों एवं जिला निगम



अधिकारियों के साथ बैठक की गई और आवश्यक दिशानिर्देश जारी किए गए। इस लोक अदालत में परिवारिक विवादों (जैसे पति-पत्नी के झगड़े), चेक बाउंस के मामले, भूमि विवाद, बैंक संबंधी मामले, वित्त व बीमा कंपनियों के केस, मोटर दुर्घटना दावे, बिजली-पानी के बिलों

से जुड़े मामले आदि प्रकार के मामलों को शामिल किया जा सकता है। इस बार की लोक अदालत में हजारों मामलों को समझौते/राजिनामे के लिए सूचीबद्ध किया जा रहा है। इसी संबंध में पुलिस विभाग, जिला प्रशासन, बिजली विभाग तथा अन्य संबंधित विभागों के साथ बैठक कर अधिक से अधिक मामलों को लोक अदालत में भेजने के निर्देश दिए गए हैं।

आम जनता को यह संदेश भी दिया गया कि लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य समझौते व राजिनामे के माध्यम से मामलों का निपटारा करना है, ताकि दोनों पक्षों का समय और धन बच सके तथा आपसी दुश्मनी भी कम हो सके। गंभीर प्रकृति के आपराधिक

मामलों को छोड़कर, बाकी सभी प्रकार के मामलों — जो विभिन्न अदालतों में लंबित हैं — को लोक अदालत में निपटारे हेतु शामिल किया जाता है।

यहाँ तक कि जो विवाद किसी अदालत में विचाराधीन नहीं हैं, उसे भी लोक अदालत में आवेदन देकर समझौते के लिए रखा जा सकता है। लोक अदालत में मामला लगवाने के इच्छुक व्यक्ति—यदि मामला अदालत में लंबित है—तो संबंधित अदालत के माननीय न्यायाधीश को आवेदन दे सकते हैं। और यदि विवाद अदालत में विचाराधीन नहीं है, तो वे जिला कानूनी सेवाएं प्राधिकरण के सचिव को लिखित आवेदन देकर लोक अदालत में मामला रखने की विनती कर सकते हैं।

शिक्षकों, छात्रों और शिक्षा प्रेमियों के लिए टीचर्स ऑफ बिहार मंच का सकारात्मक प्रयास जारी

परिवहन विशेष न्यूज

पटना। राज्य के सरकारी विद्यालयों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा विभिन्न स्तरों पर लगातार रचनात्मक कार्य किया जा रहा है। मंच से जुड़े शिक्षक शिक्षण—अधिगम सामग्री, नवाचार, तकनीकी सहयोग और शैक्षिक जागरूकता के माध्यम से निरंतर सकारात्मक वातावरण बना रहे हैं।

फाउंडर शिव कुमार ने कहा कि "टीचर्स ऑफ बिहार का मूल उद्देश्य शिक्षा को जन-जन तक पहुँचाना और सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षण संसाधन उपलब्ध कराना है। हमारे शिक्षक शिक्षण के साथ-साथ नवाचारों और डिजिटल सहयोग की दिशा में भी उल्लेखनीय योगदान दे रहे हैं।"



Teachers Of Bihar The Change Makers



युग में शिक्षा को सुलभ और प्रभावी बनाने के लिए तकनीक एक महत्वपूर्ण माध्यम है। प्लेटफॉर्म की सभी गतिविधियाँ तकनीकी रूप से सुगम और उपयोगी रहे, इसके लिए टीम लगातार काम कर रही है। हमारा लक्ष्य है कि बिहार के प्रत्येक शिक्षक और छात्र को गुणवत्तापूर्ण डिजिटल

संसाधन उपलब्ध हों।" प्रदेश प्रवक्ता रंजेश कुमार एवं प्रदेश मीडिया संयोजक मृत्युंजय कुमार ने अपने संयुक्त बयान में कहा कि "टीचर्स ऑफ बिहार केवल एक प्लेटफॉर्म नहीं, बल्कि शिक्षकों की सामूहिक शक्ति का प्रतीक है। बिहार के सरकारी विद्यालयों में शिक्षा के स्तर में सुधार के लिए हम सभी मिलकर कार्य कर रहे हैं। शिक्षकों में सकारात्मकता, बच्चों में सीखने की उत्सुकता और समाज में शिक्षा के प्रति विश्वास बढ़ाना ही हमारा मिशन है।"

इवेंट लीडर केशव कुमार ने कहा कि "विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और जागरूकता अभियानों के माध्यम से हम जमीनी स्तर पर बदलाव लाने का प्रयास कर रहे हैं। बच्चों में सीखने की उत्सुकता और समाज में शिक्षा के प्रति विश्वास बढ़ाना ही हमारा मिशन है।"

युग में शिक्षा को सुलभ और प्रभावी बनाने के लिए तकनीक एक महत्वपूर्ण माध्यम है। प्लेटफॉर्म की सभी गतिविधियाँ तकनीकी रूप से सुगम और उपयोगी रहे, इसके लिए टीम लगातार काम कर रही है। हमारा लक्ष्य है कि बिहार के प्रत्येक शिक्षक और छात्र को गुणवत्तापूर्ण डिजिटल

www.teachersofbihar.org

संसाधन उपलब्ध हों।" प्रदेश प्रवक्ता रंजेश कुमार एवं प्रदेश मीडिया संयोजक मृत्युंजय कुमार ने अपने संयुक्त बयान में कहा कि "टीचर्स ऑफ बिहार केवल एक प्लेटफॉर्म नहीं, बल्कि शिक्षकों की सामूहिक शक्ति का प्रतीक है। बिहार के सरकारी विद्यालयों में शिक्षा के स्तर में सुधार के लिए हम सभी मिलकर कार्य कर रहे हैं। शिक्षकों में सकारात्मकता, बच्चों में सीखने की उत्सुकता और समाज में शिक्षा के प्रति विश्वास बढ़ाना ही हमारा मिशन है।"

पुलिस स्टेशन के अंदर मारपीट; पुलिस अधिकारी और ASI के बीच मारपीट

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ऑडिओ

भूवनेश्वर : पुलिस स्टेशन के अंदर लड़ाई। पुलिस स्टेशन ऑफिसर और ASI में लड़ाई हो गई। जाजपुर जिले के अलकुंड पुलिस स्टेशन में पुलिस स्टेशन ऑफिसर और ASI के बीच बहस और लड़ाई की घटना में SP यशप्रीत श्रीमल ने कार्रवाई की है। (जानकारी के मुताबिक, कुछ दिन पहले थाना अधिकारी देवाशोष सतपति और ASI प्रकाश सिंह के बीच किसी मामले को लेकर बहस और मारपीट हुई थी। ASI प्रकाश सिंह ने इस संबंध में SDPO से शिकायत की थी। अब उस समय की मारपीट का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। SP यशप्रीत श्रीमल ने थाना अधिकारी और ASI दोनों का जिला मुख्यालय में ट्रांसफर

कर दिया है। जाजपुर अलाकुंड पुलिस स्टेशन में एक पुलिस ऑफिसर द्वारा ASI को थपड़ मारने के मामले में संबंधित ASI ने SDPO के पास लिखित शिकायत दर्ज कराई है। कुछ दिन पहले बासुदेवपुर गांव की एक महिला और बड़ाचना पुलिस स्टेशन एरिया के एक युवक के बीच बहस हुई थी। इस बहस में आरोप है कि चार्जशीट को लेकर पुलिस ऑफिसर देवाशोष सतपथी ने ASI प्रकाश कुमार सिंह को थपड़ मारा था। शिकायत के बाद जाजपुर SDPO प्रशांत कुमार माझी अलाकुंड पुलिस स्टेशन पहुंचे और पुलिस स्टेशन का CCTV चेक किया। जाजपुर SP ने जांच के बाद एक्शन लिया है।



पर्यावरण पाठशाला – PHE एजुकेशन ट्रस्ट एवं "आर्ट निर्भर भारत" अभियान के संयुक्त प्रयास से प्रकृति संरक्षण की नई पहल

- डॉ. अंकुश शरण

आज जब पूरी दुनिया पर्यावरण संकट के दौर से गुजर रही है, तब यह समझना बेहद आवश्यक हो गया है कि प्रकृति सर्वोच्च है और हम सभी उसके रक्षक हैं, मालिक नहीं। विकास और सुविधाओं की दौड़ में हमने पर्यावरण से दूरी बना ली, जिसका परिणाम प्रदूषण, जल संकट, कटते वन और बिगड़ते मौसम के रूप में सामने आ रहा है। इसी चुनौती को अवसर में बदलने के लिए PHE Education Trust एवं Art Nirbhar Bharat अभियान के संयुक्त तत्वावधान में "पर्यावरण पाठशाला" के अंतर्गत कुछ विशेष एवं नवाचारी पहलें शुरू की जा रही हैं। इन पहलों का उद्देश्य केवल पर्यावरण पर बातें करना नहीं, बल्कि कला के माध्यम से संवाद स्थापित करते हुए समाज में धरातल पर परिवर्तन लाना है। कला वह

सशक्त भाषा है जो दिल तक पहुँचती है और सोच को बदलने की क्षमता रखती है। चित्रकला, कॉलिंग्राफी, संगीत, नाटक, स्ट्रीट आर्ट, फोटोग्राफी जैसे माध्यमों से युवा "ग्रीन पर्यावरण पाठशाला" को प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनाते हुए उन्हें जागरूकता अभियान का सशक्त दूत बनाया जाएगा। प्रमुख पहलें—

ग्रीन आर्ट वर्कशॉप: स्कूलों एवं समाजिक परिसरों में पर्यावरण आधारित कला शिविर, जहाँ बच्चे प्रकृति की रंगों व रेखाओं में उतराएंगे। वॉल ऑफ ग्रीन: सोसाइटी व सार्वजनिक स्थानों पर दीवार चित्रण द्वारा स्वच्छता, जल संरक्षण और वृक्षारोपण के संदेश। आर्ट फॉर नेचर फेस्टिवल: युवाओं को कला प्रदर्शनी एवं संगीत-नाट्य प्रस्तुतियाँ, जो प्रकृति संरक्षण का संदेश देंगी। ग्रीन बडी नेटवर्क: बच्चों और युवाओं का एक राष्ट्रव्यापी समूह, जो स्थानीय स्तर पर पौधारोपण, कचरा प्रबंधन और स्वच्छता अभियानों का नेतृत्व करेंगे। कॉलिंग्राफी फॉर अर्थ: पर्यावरण संदेशों को सुंदर लेखन कला में प्रस्तुत कर समाज तक पहुँचाना। इन सभी पहल का मूल मंत्र है— समझ, संवाद और समाधान। पहले प्रकृति को समझना, फिर कला के माध्यम से संवाद स्थापित करना और अंततः व्यवहार में बदलाव लाकर समाधान को लागू करना। "पर्यावरण पाठशाला" का विश्वास है कि यदि बच्चों और युवाओं के मन में प्रकृति के प्रति संवेदना जगा दी जाए तो आने वाली पीढ़ी स्वतः पर्यावरण की प्रहरी बनेगी। कला केवल अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं, बल्कि परिवर्तन का सशक्त औजार है। आज आवश्यकता है कि हर समाज, हर विद्यालय और हर परिवार को कला के माध्यम से ही प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनाया जाए। आगे बढ़ाएँ— ताकि धरती हरी-भरी, स्वच्छ और सुरक्षित बनी रहे।

राज्य चुनाव आयोग ने जिला परिषद चुनावों के लिए श्री संदीप हंस को किया

अमृतसर, 04 दिसंबर (साहिल बेरी)

श्री दलविंदरजीत सिंह, डिप्टी कमिश्नर-cum-जिला चुनाव अधिकारी अमृतसर ने जानकारी देते हुए बताया कि जिला परिषद/पंचायत समितियों के आम चुनाव-2025 के लिए राज्य चुनाव आयोग पंजाब, चंडीगढ़ की ओर से जिला अमृतसर के लिए श्री संदीप हंस, आई.ए.एस. (बैच 2010) को चुनाव पर्यवेक्षक नियुक्त किया गया है। इस संबंध में जिला अमृतसर की सभी राजनीतिक पार्टियों और आम

जनता को सूचित किया जाता है कि चुनाव से संबंधित किसी भी समस्या का कठिनाई के लिए पर्यवेक्षक साहब से मोबाइल नंबर 88475-66865 पर संपर्क किया जा सकता है।

नगर निगम अमृतसर द्वारा तीन अवैध इमारतों के खिलाफ की गई सख्त कार्रवाई

अमृतसर 04 दिसंबर (साहिल बेरी)

नगर निगम आयुक्त श्री विक्रमजीत सिंह शेरगिल के निर्देशों के तहत पक्की गली क्षेत्र में तीन अवैध इमारतों पर कार्रवाई की गई। निर्देशानुसार, अवैध निर्माणों के विरुद्ध सख्त अभियान चलाते हुए संबंधित तीनों इमारतों को बहाया गया एवं सील किया गया। इस कार्रवाई की निगरानी एम.टी.पी. श्री नरेंद्र शर्मा ने की। उनके साथ ए.टी.पी. मनजीत सिंह, बिल्डिंग इंस्पेक्टर नवजोत कौर तथा नगर निगम की टीम मौजूद रही। टीम ने मौके पर पहुंचकर नियमों का उल्लंघन कर बनाए गए निर्माणों को चिन्हित किया और तत्पश्चात से ध्वस्तिकरण व सीलिंग की प्रक्रिया पूरी की। नगर निगम अमृतसर द्वारा स्पष्ट किया गया है कि शहर में किसी भी प्रकार का अवैध निर्माण बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ इसी प्रकार सख्त कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी।