

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 271, नई दिल्ली, रविवार 07 दिसम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

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

03 फलों का जूस नहीं, पूरे फल खाना ही सबसे बेहतर है

06 स्कॉल में खो गया: स्टेनरोट के निरंतर आहार की कीमत

08 जिला स्मॉल सेविंग्स एजेंट एसोसिएशन (रजि.) का वार्षिक समाम-2025

पत्रकार, कलम और आर्थिक तंगी: एक गहरा विरोधाभास

लेखक: संजय बाटला

पत्रकारिता को लोकतंत्र का चौथा स्तंभ माना जाता है और पत्रकार इस स्तंभ के रक्षक होते हैं। उनकी 'कलम' में वह शक्ति होती है जो सत्ता से सवाल कर सकती है, शोषितों की आवाज बन सकती है और समाज को जागरूक कर सकती है।

विडंबना देखिए इस महत्वपूर्ण पेशे से जुड़े अधिकतर लोग आज आर्थिक तंगी के गहरे संकट से जूझ रहे हैं। यह भारतीय पत्रकारिता की वर्तमान स्थिति का एक कड़वा सत्य है।

1. **पत्रकार की कलम:** शक्ति और दायित्व पत्रकार की कलम केवल स्याही और कागज का मेल नहीं है, बल्कि यह सत्य और न्याय का प्रतीक है।

2. **जनता का प्रहरी:** पत्रकार का मूल दायित्व जनता को सही और निष्पक्ष जानकारी देना है, उन्हें शिक्षित करना और शासक वर्ग को उनके कार्यों के लिए जवाबदेह बनाना है।

3. **अधिकारों का कवच:** उनकी कलम हाथिए पर पड़े लोगों, गरीबों और वंचितों के अधिकारों की रक्षा का मोर्चा संभालने के लिए है।

4. **दबाव से मुक्ति:** आदर्श रूप से, पत्रकार की कलम किसी भी बाहरी दबाव — चाहे वह राजनीतिक हो, वित्तीय हो — से मुक्त होना चाहिए ताकि वह स्वतंत्रता से काम कर सके।

5. **आर्थिक तंगी का बढ़ता साया** आज, अधिकतर ऐसे पत्रकार जो सच लिखना चाहते हैं, विशेषकर छोटे शहरों और स्थानीय मीडिया में कार्यरत, गंभीर आर्थिक दबाव का सामना कर रहे हैं।

6. **कम वेतन और अस्थिरता:** पत्रकारों को उनकी मेहनत के अनुपात में बहुत कम वेतन मिलता है। नौकरी की सुरक्षा का भी अभाव है और अनियमित भुगतान एक आम समस्या है।

7. **कानूनी और मानसिक तनाव:** कई बार रिपोर्टिंग के कारण उन्हें झूठे मुकदमों और कानूनी

प्रक्रियाओं का सामना भी करना पड़ता है। इस प्रकार की प्रक्रिया उन्हें न केवल मानसिक तनाव देती है बल्कि आर्थिक रूप से भी निचोड़ देती है, क्योंकि उन्हें वकीलों और लंबी अदालती कार्यवाही पर खर्च करना पड़ता है।

8. **विज्ञापन और स्वामित्व का दबाव:** मीडिया संस्थानों पर बढ़ते वित्तीय दबाव के कारण, कई बार पत्रकारिता की नैतिकता को दबाना करना पड़ता है। विज्ञापनदाताओं और बड़े कॉर्पोरेट घरानों के हितों की रक्षा करने का अप्रत्यक्ष दबाव होता है, जिससे स्वतंत्र रिपोर्टिंग प्रभावित होती है।

9. **विरोधाभास का परिणाम** जब पत्रकार आर्थिक रूप से कमजोर होता है तो उसकी कलम की धार कुंद होने लगती है, और इसके गंभीर परिणाम होते हैं:

10. **समझौता और नैतिकता का ह्रास:** आर्थिक असुरक्षा उन्हें 'पेड न्यूज' (Paid News), सनसनीखें पत्रकारिता या विशिष्ट हितों के पक्ष में झुकने के लिए मजबूर कर सकती है।

11. **भय और आत्म-संश्लेषण:** अपनी आजीविका खाने या कानूनी झंझटों से बचने के डर से, पत्रकार आत्म-संश्लेषण करने लगते हैं और महत्वपूर्ण मुद्दों को उठाने से कतराते हैं।

12. **लोकतंत्र को खतरा:** एक स्वतंत्र और निरंतर पत्रकारिता के बिना, लोकतंत्र कमजोर होता है क्योंकि सत्ता की निरंकुशता को चुनौती

संजय कुमार बाटला

प्रकाशक | संपादक | समाज सुधारक | उद्योग लीडर

व्यवसायिक सारांश

संजय कुमार बाटला एक अनुभवी मीडिया फेडरल, दूरदर्शी नेता और परिवहन श्रमिकों और उद्योग हितधारकों के कल्याण के लिए अग्रणी हैं। बार दशकों से अधिक समय तक उम्मीद स्तर पर भूमिदात्री और नेतृत्व के साथ, उन्होंने भारत में परिवहन क्षेत्र, लोक कल्याण और इलेक्ट्रिक मूविंग्स को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

अल्पमैत्री द्वारा अनुमोदित राष्ट्रीय हिंदी दैनिक 'परिवहन विशेष' के प्रकाशक और मुख्य संपादक तथा ट्रांसपोर्ट विशेष न्यूज लिमिटेड के प्रबंध निदेशक के रूप में उन्होंने परिवहन पत्रकारिता और नीति कक्षात्मक एक विद्यमान अग्रणी स्थापित की है।

प्रमुख नेतृत्व पद

परिवहन & लोक परिवहन, परिवहन विशेष (आर एन आई अग्रणी नेतृत्व इलेक्ट्रिक मूविंग्स)

प्रबंध निदेशक, परिवहन विशेष न्यूज लिमिटेड

वेयरमैन, ट्रांसपोर्ट आदर्श पर एड वेलफेयर एसोसिएशन (फॉर्गवूड)

वेयरमैन, टेम्पस ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

वेयरमैन, इलेक्ट्रिक ऑटोमोबाइल मैन्युफैचरर्स एसोसिएशन पर डीलर्स वेलफेयर सोसाइटी (फॉर्गवूड)

पूर्व सचिव, दिल्ली विश्वविद्यालय (1979-1982)

विशेषज्ञता के क्षेत्र

परिवहन नीति और उद्योग कक्षागत

इलेक्ट्रिक वाहन प्रसार और डीलर प्रतिनिधित्व

परिवहन क्षेत्र में श्रम अधिकार और कल्याण

पत्रकारिता एवं मीडिया नेतृत्व

गैर-लक्ष्यकारी और सार्वजनिक ट्रस्ट शासन

जन जागरूकता अभियान

मोबाइल: +91-98117 32095 | +91-95992 32095

@email: bathiasanjaybathia@gmail.com bathiasanjay@live.com tolwaindia@gmail.com tolwadelhi@gmail.com newsparivahan@gmail.com parivahanvishesh@gmail.com

वेबसाइट: www.tolwa.com | www.tolwa.in | www.newsparivahan.com

www.newsparivahan.com
www.transporstoday.co.in
www.wordpress.com/bathiasa

सुदूर दूर: News Transport Vishesh Newsparivahan

सोशल मीडिया: LinkedIn Twitter/X Instagram Facebook

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

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

आज का साइबर सुरक्षा विचार

पिकी कुडू

"डिजिटल अरेस्ट" मामले में माननीय सर्वोच्च न्यायालय के अंतरिम निर्देश: भारत की साइबर अपराध प्रतिक्रिया में एक ऐतिहासिक मोड़

माननीय सर्वोच्च न्यायालय का अंतरिम निर्देश भारत की साइबर अपराध से लड़ने में एक ऐतिहासिक क्षण है। "डिजिटल अरेस्ट" घोटालों को प्राथमिकता देकर और धोखाधड़ी से अपाध धन को सुरक्षित करने का अधिकार देकर, न्यायालय ने स्पष्ट कर दिया है कि साइबर धोखाधड़ी केवल वित्तीय अपराध नहीं है — यह राष्ट्रीय सुरक्षा का खतरा है। यह साहसिक कदम प्रक्रियात्मक विलंब को समाप्त करता है और पीड़ितों को त्वरित सुरक्षा प्रदान करता है।

प्रमुख कानूनी महत्व

- असाधारण अधिकार क्षेत्र:** सामान्यतः, सीबीआई को पूरे भारत में जांच करने के लिए राज्यों की सहमति चाहिए होती है। इसे दरकिनारा कर, न्यायालय ने साइबर अपराध को राष्ट्रीय सुरक्षा आयाम के रूप में मान्यता दी है।

- सीमाओं से परे अपराध:** "डिजिटल अरेस्ट" जैसे साइबर अपराध राज्य की सीमाओं तक सीमित नहीं हैं। पीड़ित, अपराधी और धन का प्रवाह कई राज्यों में फैला होता है, जिससे अलग-अलग राज्य स्तरीय प्रतिक्रिया अप्रभावी हो जाती है।

- अंतरिम प्रीजिंग शक्ति:** न्यायालय ने सीबीआई और राज्य पुलिस को एफआईआर दर्ज किए बिना खातों को फ्रीज करने का अधिकार दिया है। यह प्रक्रियात्मक ढील धन की निकासी रोकने और पीड़ितों की रक्षा करने के लिए है।

- एनसीआरपी की भूमिका को मजबूती:** राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल (NCRP) पर दर्ज शिकायतों को मान्यता देकर, न्यायालय ने इसे नागरिक शिकायतों और एजेंसियों के बीच समन्वय का केंद्रीय केंद्र बना



दिया है।

क्यों "डिजिटल अरेस्ट" घोटाले को प्राथमिकता दी गई

- मनोवैज्ञानिक दबाव:** अपराधी वीडियो कॉल पर पुलिस या सरकारी अधिकारी बनकर गिरफ्तारी का डर दिखाते हैं।

- उच्च मूल्य की हानि:** पीड़ितों को तुरंत बड़ी रकम ट्रांसफर करने पर मजबूर किया जाता है, जिससे जीवनभर की बचत खत्म हो जाती है।

- विश्वास का क्षरण:** ऐसे घोटाले कानून प्रवर्तन और सरकारी संस्थाओं पर जनता का भरोसा कमजोर करते हैं।

- कमजोर नागरिकों को निशाना:** बुजुर्ग, महिलाएँ और नए डिजिटल उपयोगकर्ता सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

व्यावहारिक प्रभाव

- त्वरित प्रतिक्रिया:** बैंक और वित्तीय संस्थानों को पुलिस/सीबीआई के अनुरोध पर तुरंत संचिका खातों को फ्रीज करना होगा।

- नागरिक सुरक्षा:** एनसीआरपी या राज्य पुलिस को शिकायत दर्ज करने वाले पीड़ितों को तेज हस्तक्षेप मिलेगा, जिससे धन की निकासी की संभावना घटेगी।

- संचालनात्मक समन्वय:** राज्य पुलिस और सीबीआई को निबंध सहयोग करना होगा, जिसमें एनसीआरपी केंद्रीय रिपोर्टिंग हब बनेगा।

- क्षमता निर्माण:** अधिकारियों को "डिजिटल अरेस्ट" शिकायतों की पहचान, दस्तावेजीकरण और त्वरित कार्रवाई के लिए प्रशिक्षित करना होगा।

रणनीतिक दृष्टिकोण

- निवारक प्रभाव:** अपराधी गति पर निर्भर रहते हैं। खातों को तुरंत फ्रीज करने की क्षमता उनके कामकाज को बाधित करती है।

- प्रणालीगत सुधार:** यह निर्देश एक राष्ट्रीय साइबर अपराध टास्क फोर्स का मार्ग प्रशस्त कर सकता है, जिसमें एकीकृत प्रोटोकॉल और साक्षात्कार प्रक्रिया शामिल होगी।

- जन जागरूकता:** नागरिकों को शिक्षित करना आवश्यक है कि कोई भी वास्तविक पुलिस अधिकारी या सरकारी अधिकारी वीडियो कॉल पर कभी धन की मांग नहीं करेगा। जागरूकता अभियान उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितना प्रवर्तन।

- वैश्विक मानक:** भारत का यह सक्रिय न्यायिक रुख अन्य देशों के लिए भी उदाहरण बन सकता है।

संदेश

- नागरिकों के लिए:** तुरंत एनसीआरपी (www.cybercrime.gov.in) या नजदीकी पुलिस स्टेशन पर रिपोर्ट करें। घबराएँ नहीं, भुगतान न करें।

- संस्थानों के लिए:** धोखाधड़ी पहचान को मजबूत कर, रियल-टाइम फ्रीजिंग प्रोटोकॉल अपनाएँ और कानून प्रवर्तन से सहयोग करें।

- नीति निर्माताओं के लिए:** इस न्यायिक गति का उपयोग कर एकीकृत साइबर अपराध दाँचा तैयार करें जिसमें तकनीक, प्रशिक्षण और जन जागरूकता शामिल हैं।

सतर्क रहें... सशक्त बनें... डिजिटल सतर्कता = राष्ट्रीय सुरक्षा

स्वभावसे दूर ले जाती है, वह आपको भ्रमों में उलझा देती है — ऐसी कल्पनाओं में जो कभी पूरी नहीं हो सकतीं, इच्छा आपको विक्षिप्त (पागल) कर देती है, क्योंकि वह आपको ऐसी आशाएँ देती है जो कभी फलित नहीं होतीं और इस प्रकार आपका समय, ऊर्जा, जीवन सब व्यर्थ हो जाता है — और अंत में हाथ और हृदय में केवल हताशा रह जाती है!

लालसाही पूर्णता है, यदि आप धनी बनना चाहते हैं — यह लालसा है।

इच्छा दूसरों पर निर्भर करती है, लालसा में किसी और की आवश्यकता नहीं वह तुम्हारा अपना फूलना-पलना है।

यह पहले से ही तुम्हारे भीतर है — बस सही मिट्टी और सही ऋतु की प्रतीक्षा है, वह बसंत आने की प्रतीक्षा कर रही है!



पिकी कुडू

भारत-रूस कूटनीति को लेकर अमेरिका के पूर्व पेंटागन अधिकारी ने अपने ही राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप पर कटाक्ष किया है। उन्होंने कहा है कि राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन को नई दिल्ली में जो गर्मजोशी और सम्मान मिला, उसका श्रेय रूस नहीं बल्कि अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को जाता है। जासकत रूबिन के अनुसार ट्रंप ने ही भारत और रूस को एक-दूसरे के शत्रु करीब धकेला, और इसके लिए वे नोबेल

पुरस्कार के हकदार हैं। ट्रंप को दिया 'नोबेल' का सुनाव रूबिन ने कहा कि पुतिन की भारत यात्रा मॉस्को के नज़रिने से बेहद सकारात्मक रही और भारत द्वारा दिया गया सम्मान दुनिया में कहीं और देखने को नहीं मिला। उन्होंने कहा - 'यह तर्क ठीक है कि भारत और रूस को जिस तरह डोनाल्ड ट्रंप ने एक-दूसरे के करीब लाया है, उसके लिए वे नोबेल पुरस्कार के हकदार हैं। रूबिन ने यह भी सवाल उठाया कि पुतिन की यात्रा के दौरान हुए सम्झौतों में से कितने वास्तविक सत्योय हैं तबदील लेंगे और कितने ऐसे हैं जो भारत की उस भावनाओं से उभरे हैं जो सत के समय में ट्रंप के रथे के कारण बनी है - वारे वा पीछे मोटी के प्रति उन्नत व्यवहार से या भारत के व्यापक हितों के प्रति दृष्टीसंगत।

अमेरिका में दो धाराएं - ट्रंप का दावा 'बनाम' ट्रंप की अग्रगण्य रूबिन ने बताया कि अमेरिका में इस घटनाक्रम को लेकर दो बिकूल मतलब नज़रिए हैं। उन्होंने कहा, यदि ट्रंप डोनाल्ड ट्रंप के सत्यकें हैं,

भारत-रूस कूटनीति को लेकर अमेरिका के पूर्व पेंटागन अधिकारी ने अपने ही राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप पर कटाक्ष किया

पुरस्कार के हकदार हैं।

ट्रंप को दिया 'नोबेल' का सुनाव रूबिन ने कहा कि पुतिन की भारत यात्रा मॉस्को के नज़रिने से बेहद सकारात्मक रही और भारत द्वारा दिया गया सम्मान दुनिया में कहीं और देखने को नहीं मिला। उन्होंने कहा - 'यह तर्क ठीक है कि भारत और रूस को जिस तरह डोनाल्ड ट्रंप ने एक-दूसरे के करीब लाया है, उसके लिए वे नोबेल पुरस्कार के हकदार हैं। रूबिन ने यह भी सवाल उठाया कि पुतिन की यात्रा के दौरान हुए सम्झौतों में से कितने वास्तविक सत्योय हैं तबदील लेंगे और कितने ऐसे हैं जो भारत की उस भावनाओं से उभरे हैं जो सत के समय में ट्रंप के रथे के कारण बनी है - वारे वा पीछे मोटी के प्रति उन्नत व्यवहार से या भारत के व्यापक हितों के प्रति दृष्टीसंगत।

अमेरिका में दो धाराएं - ट्रंप का दावा 'बनाम' ट्रंप की अग्रगण्य रूबिन ने बताया कि अमेरिका में इस घटनाक्रम को लेकर दो बिकूल मतलब नज़रिए हैं। उन्होंने कहा, यदि ट्रंप डोनाल्ड ट्रंप के सत्यकें हैं,

तो आप इसे 'बने कला था व' वाले वस्त्र से देखते हैं। लेकिन यदि आप उन 65 प्रतिशत अमेरिकियों में से हैं जो ट्रंप को पर्यट नहीं करते, तो यह सब डोनाल्ड ट्रंप की भारी कूटनीतिक अग्रगण्य का नतीजा दिखता है। उन्होंने आरोप लगाया कि ट्रंप ने भारत-अमेरिका संबंधों को पीछे धकेल दिया और कई फैसले ऐसे लिए जिन पर पाकिस्तान, तुर्किया और कतर जैसी देशों को चापलूसी या कथित प्रलोभनों का प्रसर दिया।

ट्रंप के दौर की तीव्र आलोचना: 'रणनीतिक नुकसान' रूबिन के अनुसार वॉशिंगटन के कई विशेषज्ञ इस बात से हैरान हैं कि ट्रंप ने कैसे अमेरिका-भारत की बढ़ती रणनीतिक एकजुटता को कमजोर कर दिया। उन्होंने कहा कि ट्रंप इसे कभी स्वीकार नहीं करेंगे, बल्कि भारत-रूस निकटता को अपनी दिशा नीति की दृष्टिगत साबित करने में इस्तेमाल करेंगे। 'भारत को नसीब हुआ है बंद करे अमेरिका' पुतिन द्वारा भारत को निरंतर ऊर्जा आपूर्ति देने के वादे पर

टिप्पणी करते हुए रूबिन ने कहा कि अमेरिका भारत की ऊर्जा जरूरतों और रणनीतिक अतिव्यवस्थाओं को समझने में लगभग विफल रहा है। उन्होंने कहा कि भारतीयों ने बड़े मोटी की इंसॉलेंट युवा है कि वे भारतीय हितों का प्रतिनिधित्व करें। भारत दुनिया की सबसे आबादी वाला देश है, जल्द ही तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनेगा, और उसे ऊर्जा चाहिए। अमेरिका को भारत को लेकर दया बंद कर देना चाहिए। उन्होंने अमेरिका की आलोचना करते हुए कहा कि स्वयं अमेरिका भी ट्रंप रूस से ऊर्जा खरीदती है जब विकल्प सीमित हैं। रूबिन ने सवाल उठाया कि यदि अमेरिका नहीं वाला कि भारत रूसी ईंधन खरीदे, तो वह भारत को सस्ते दाम पर और पर्याप्त मात्रा में ईंधन प्रालम्ब कराने के लिए क्या कर रहा है? उन्होंने तीखे शब्दों में कहा - यदि उम्मीद पास कोई विकल्प नहीं है, तो सबसे अच्छा यह होगा कि हम युवा रहें, क्योंकि भारत को अपनी सुरक्षा और जरूरतों को पहले रखना ही पड़ेगा।

आज का प्रेरक प्रसंग

नासूर बन जाते हैं। वाणी में इतनी शक्ति है कि वह जीवन दे सकती है और जीवन ले भी सकती है।

कड़वे, विचारहीन और क्रोध से भरे शब्द, रिश्ते की नींव में विस्फोट का काम करते हैं। जब कोई व्यक्ति गुस्से की छोटी-छोटी अभिव्यक्तियों में निहित है: एक गर्मजोशी भरा स्पर्श, एक ध्यानपूर्वक सुनी गई बात, संकट में दिया गया सहारा, और हर दिन का आभार।

आज के भागदौड़ भरे जीवन में, जब हमारे पास 'अपनों' के लिए समय की सबसे बड़ी कमी है, तब यही स्नेह रूपी पोषण सूखने लगता है। हम गैजेट्स और व्यस्तताओं में... उलझकर, अपने सबसे करीब के लोगों को... नजरअंदाज करने लगते हैं। डिजिटल युग ने संवाद के तरीके बदल दिए हैं, पर हृदय की भाषा नहीं बदली है। एक इमोजी या एक छोटा संदेश कभी भी ऑख से ऑख मिलाकर की गई बातचीत का स्थान नहीं ले सकता संबंधों का वृक्ष फलता-फूलता है।

आज के दौर में, जब हर ओर भागमभाग है, हमें रुककर सोचना होगा: क्या हम अपने रिश्तों के वृक्ष को झुकने की जगह अकड़ने दे रहे हैं? क्या हम स्नेह का पोषण दे रहे हैं या उपेक्षा का सूखा? और, सबसे महत्वपूर्ण, क्या हम अपनी वाणी पर

संयम रख रहे हैं?

आइए, हम सब अपनी वाणी में मिठास, अपने व्यवहार में विनम्रता और अपने हृदय में करुणा का जल संचित करें। तभी यह अनमोल वृक्ष, जिस हम 'संबंध' कहते हैं, पीढ़ी-दर-पीढ़ी हमें जीवन की मीठी छाया और फल देता रहेगा।

आज का विचार

अपने कार्यों को कल के लिए छोड़ने का नहीं अपितु आज में करने का स्वभाव बनाओ। आज के काम को कल पर टालने की प्रवृत्ति ही जीवन को विषादयुक्त बना देती है। वर्तमान समय में किसी भी व्यक्ति के जीवन में तनाव का एक प्रमुख कारण अव्यवस्थित जीवन शैली ही है। यदि आपकी दिनचर्या अव्यवस्थित है तो याद रखना कि आपकी रात्रि भी तनावपूर्ण होने वाली है। अपने कार्य को समय पर करना सीखें और दूसरों के ऊपर मत छोड़ें।

पिकी कुडू के छबड़ा

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

Bay Leaf (तेज पत्ता) Oil: दर्द और सूजन के लिए छुपा हुआ घरेलू उपाय

सर्दियों से तेज पत्ता सिर्फ एक मसाला नहीं, बल्कि एक औषधीय पौधा माना जाता रहा है। पुराने समय में इसे तेल, लेप और औषधियों में मिलाकर दर्द, सूजन, सांस और पाचन की समस्याओं को शांत करने के लिए उपयोग किया जाता था।

आज भी हर्बल विशेषज्ञ तेज पत्ता तेल (Bay Leaf Oil) का उपयोग करते हैं — खासकर जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों की अकड़न, नसों के दर्द, सिरदर्द, छाती में जमाव, त्वचा समस्याओं और तनाव राहत के लिए।

सबसे अच्छी बात? यह तेल घर पर बहुत आसानी से बनाया जा सकता है और किफायती भी है।

तेज पत्ता तेल औषधीय की तरह क्यों काम करता है प्राचीन यूनान, आयुर्वेद और यूरोपीय जड़ी-बूटी चिकित्सा में तेज पत्ता का उपयोग किया जाता रहा है —

1. वात-पित्त (रूमेटिज़्म)
 2. सूजन
 3. सर्दी-जुकाम
 4. पाचन समस्याओं
 5. त्वचा और घावों के लिए
- आधुनिक विज्ञान बताता है कि तेज पत्ता में होते हैं: eucalyptol, linalool, cineole,

eugenol, pinene और flavonoids — जो शक्तिशाली

1. anti-inflammatory, pain-relieving, anti-bacterial, anti-fungal और circulation-boosting गुण रखते हैं।

तेज पत्ता तेल के प्रमुख फायदे

1. प्राकृतिक सूजन-रोधी सूजन, जकड़न और जलन को कम करने में सहायक।
2. जोड़ों और मांसपेशियों का दर्द

1. घुटनों का दर्द
2. पीठ दर्द
3. मांसपेशी ऐंठन
4. गठिया
5. गर्माहट और रक्त प्रवाह बढ़ाने की क्षमता से राहत देता है।
3. बेहतर रक्त परिसंचरण ठंडे हाथ-पैर, सुनूपन और ऐंठन में लाभकारी।
4. नसों के दर्द में राहत, जैसे:
 1. साइटिका
 2. न्यूरोलजिया

सूजन कम करके नसों पर दबाव घटाता है।

5. श्वसन स्वास्थ्य, तेज पत्ता तेल की भाप नसद करती है:



1. छाती में जमाव
2. खांसी
3. साइनस
4. ब्रोंकाइटिस
6. एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल
 1. फंगल संक्रमण
 2. पिंपल
 3. छोटें घाव
 7. त्वचा की चिकित्सा एक्जिमा, रैशेज, खुजली

और सूखी त्वचा में लाभ।

8. तनाव व अनिद्रा Linalool नसों को शांत करता है और नींद को बढ़ावा देता है।

तेज पत्ता तेल कैसे बनाएं (परंपरागत विधि), सामग्री:

1. 10-15 सूखे तेज पत्ते
2. 1 कप कैरियर ऑयल (जैतून, नारियल, बादाम, जोजोबा आदि)

विधि:

1. पत्तों को हल्का मसलें।
2. कांच के जार में डालें।
3. तेल को थोड़ा गर्म करें (उबालें नहीं)।
4. पत्तों पर डालकर जार बंद कर दें।
5. 2 हफ्ते अंधेरी जगह रखें।
6. बीच-बीच में हिलारें।
7. 14 दिन बाद छानकर कांच की बोतल में रखें।

झटपट विधि (1-3 घंटे में तैयार)

1. तेज पत्ता और तेल को जार/बर्तन में मिलाएँ।
2. इसे डबल बॉयलर विधि से गर्म करें।
3. धीमी आँच पर 1-3 घंटे रखें।
4. ठंडा करके छान लें।

तेज पत्ता तेल का उपयोग कैसे करें

1. जोड़ों के दर्द में गर्म सेंक के बाद हल्का मसाज करें।
2. मांसपेशियों में खिंचाव कंधे, कमर, गर्दन आदि पर लगाएँ।
3. साइटिका/नस के दर्द में साइटिक नस के मार्ग पर मसाज करें। केस्टर ऑयल मिलाकर भी लगा सकते हैं।
4. छाती में जमाव छाती, गर्दन और पीठ पर मलें और गर्म कपड़ा रखें।
5. साइनस राहत कपड़े पर डालकर सूंघें या

माथे-नाक के पास मसाज करें।

6. बाल और स्केल्प रक्त प्रवाह बढ़ाता है, डैंड्रफ कम करता है।
7. त्वचा समस्याएँ फंगल पैच, खुजली और रैश में लाभकारी।
8. तनाव/नींद सोने से पहले गर्दन या कनपटियों पर लगाएँ।

तेज पत्ता तेल पत्तों से बेहतर क्यों है

1. आवश्यक तेल उड़ता नहीं
2. त्वचा में गहराई तक जाता है
3. औषधीय क्षमता कई गुना बढ़ जाती है

शेल्फ लाइफ टंडी, अंधेरी जगह रखने पर 6-12 महीने अच्छा रहता है।

किसी सावधानी रखनी चाहिए

1. जिन्हें लॉरेल परिवार से एलर्जी हो
2. गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
3. गंभीर बीमारी वाले लोग (डॉक्टर से सलाह लें)

4. तेल को किसी भी रूप में गिगलना नहीं है अंत में- तेज पत्ता तेल एक साधारण लेकिन अत्यधिक प्रभावी घरेलू उपाय है — दर्द, सूजन, नसों के दर्द, त्वचा और श्वसन समस्याओं के लिए। यह प्राचीन परंपरा और आधुनिक विज्ञान का सुंदर मेल है—और इसे बनाना बेहद आसान है।

फलों का जूस नहीं, पूरे फल खाना ही सबसे बेहतर है

आजकल स्वास्थ्य विशेषज्ञ, पोषण विज्ञान और आयुर्वेद — तीनों इस बात पर सहमत हैं कि:

1. फलों का जूस ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ाता है
2. जूस बनाने पर उसका फाइबर निकल जाता है
3. बिना फाइबर के शर्करा (शुगर) बहुत तेजी से खून में जाती है
4. इससे इंसुलिन अचानक बढ़ जाता है (Spike होता है)
5. इसी कारण नेचुरल फल का जूस भी कई बार शुगर ड्रिंक जैसा असर देता है।

2. पूरे फल खाने से असली लाभ मिलता है पूरे फल खाने पर शरीर को मिलता है:

1. फाइबर
2. विटामिन
3. खनिज (Minerals)
4. एन्जाइम
5. पानी और सबसे महत्वपूर्ण

6. धीमी शुगर रिलीज

फाइबर शुगर को धीरे-धीरे खून में जाने देता है, इंसुलिन नियंत्रण में



3. चबा-चबाकर खाना पाचन को सक्रिय करता है- चबाने से:

1. लार के एन्जाइम सक्रिय होते हैं
2. पाचन शुरू हो जाता है
3. पेट पर बोझ कम होता है
4. गैस, सूजन और भारीपन कम होता है

आयुर्वेद कहते हैं: "मूँह में ही पाचन की पहली प्रक्रिया शुरू हो जाती है।"

4. जूस में कई लाभ कम हो जाते हैं- जूस बनाने से:
1. फाइबर हट जाता है

1. थोड़ा सा एंजाइम जूस या 2. हल्का ब्लेंडेड मिश्रण कमजोर पाचन वाले लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है। लेकिन—

1. यह रोज नहीं, सिर्फ कभी-कभी और
2. बहुत कम मात्रा में ही ठीक है (1/2 कप)

सही और संतुलित सलाह

1. सबसे अच्छा = पूरे फल खाना
2. पपीता और अनानास दोनों को कट करके, चबाकर, धीरे-धीरे खाएँ। यह पाचन और शुगर दोनों के लिए श्रेष्ठ है।

3. कभी-कभी (वैकल्पिक) = थोड़ा एंजाइम जूस, सिर्फ तब:

1. जब पेट फूल रहा हो
2. खाना भारी लगा रहा हो
3. प्रोटीन पच नहीं रहा
4. बुजुर्गों में पाचन कमजोर हो

नियमित रूप से = फल का जूस नहीं लेना चाहिए, क्योंकि

1. शुगर बढ़ाता है
2. भूख बढ़ाता है
3. वजन बढ़ा सकता है!

तीन जड़ी-बूटियाँ—कायेन मिर्च, लहसुन और अदरक— प्राकृतिक रूप से ब्लड प्रेशर कम करती हैं, रक्त प्रवाह बढ़ाती हैं और धमनियाँ साफ रखने में मदद करती हैं

1. Cayenne Pepper (कायेन मिर्च) इसमें मौजूद कैप्साइसिन:
 1. खून पतला करता है (खतरनाक थक्के रोकता है)
 2. रक्त वाहिकाएँ चौड़ी करता है (BP कम करता है)
 3. धमनियों को दीवारें मजबूत करता है
 4. पाचन सुधारे, मेटाबॉलिज्म बढ़ाए, वजन घटाने में मदद करे।
- कैसे लें: चम्मच गरम पानी में, खाने पर छिड़के, या कैप्सूल में लें।
2. Garlic (लहसुन) इसमें मौजूद एलिसिन:
 1. ब्लड प्रेशर कम करता है

2. खराब LDL को घटाता, अच्छा HDL बढ़ाता है
 3. प्राकृतिक रक्त-पतलापन प्रदान करता है
 4. इन्सुलिन बढ़ाता है और शरीर से टॉक्सिन निकालता है।
- कैसे लें: कच्चा कुचला हुआ लहसुन 10 मिनट रखने के बाद सेवन करें। सप्लीमेंट भी ठीक है।
3. Ginger (अदरक) इसमें मौजूद जिंजरॉल:
 1. सूजन कम करते हैं
 2. रक्त प्रवाह बेहतर करते हैं और BP कम करने में मदद करते हैं

3. पाचन सुधारते हैं और शुगर नियंत्रण में सहायक

कैसे लें: अदरक की चाय, भोजन में मिलाकर, स्मूदी में, या सप्लीमेंट में।

अंतिम सार:- कायेन + लहसुन + अदरक मिलकर:

1. खून का प्रवाह बेहतर करते हैं
2. खून को प्राकृतिक रूप से पतला रखते हैं
3. सूजन घटाते हैं
4. धमनियों को मजबूत रखते हैं

लोकन इन्हें सही आहार, व्यायाम, तनाव नियंत्रण और नींद के साथ लेना जरूरी है। जो लोग ब्लड-थिनिंग दवा लेते हैं, वे डॉक्टर से सलाह लें।

पैरों में सूजन, जानें उपाय

पैरों में सूजन एक आम समस्या है। लेकिन आम समस्या होने के बावजूद भी इसका हमारी रोजमर्रा की जिंदगी पर बहुत बड़ा असर पड़ता है। हम ज्यादा चल-फिर नहीं सकते। हमें एक ही जगह पर बैठे रहना पड़ता है। हम ज्यादा चल-फिर नहीं सकते। हम रोज के काम नहीं कर सकते। ऐसे में हम बस यही दुआ करते हैं कि यह सूजन जल्दी कम हो जाए और हमारे पैर ठीक हो जाए। ऐसे में कभी-कभी डॉक्टर के पास जाना मुमकिन नहीं होता या कभी-कभी डॉक्टर मिलते ही नहीं।

अगर ऐसा समय आए तो क्या करें? आप कुछ घरेलू नुस्खे करके पैरों को इस सूजन को कम कर सकते हैं। हम आपको पैरों की सूजन कम करने वाले कुछ फायदेमंद नुस्खे बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप घर पर ही करके पैरों की सूजन से राहत पा सकते हैं। आइए जानते हैं क्या हैं इलाज!

मोटो नमक हाइड्रेटेड मैग्नीशियम सल्फेट के क्रिस्टल होते हैं, जो मांसपेशियों के दर्द से राहत दिलाने में अहम भूमिका निभाते हैं। गर्म पानी से भरे टब या बाल्टी में आधा कप मोटो नमक मिलाएँ। अब इस पानी में अपने पैरों को 10 से 15 मिनट तक डुबोकर रखें। ऐसा पाया गया है कि रात को सोने से पहले यह उपाय करने से ज्यादा फायदा होता है। नमक में मौजूद हाइड्रेटेड मैग्नीशियम धीरे-धीरे सूजन पर असर करता है और पैरों को आराम देता है।

यह उपाय आप सभी जानते हैं अगर किसी अंग में सूजन आ गई है या अंग दुखने लगा है या दर्द होता है, तो हम यह सबसे आसान तरीका आजमाने हैं, जब पैर में सूजन हो, तो एक साफ कपड़े में 4 से 5 बर्फ के टुकड़े लें और सूजन वाली जगह पर कम से कम 10 मिनट तक हिलाएँ। बर्फ लगाने से ब्लड फ्लो बेहतर होता है और इस वजह से सूजन और दर्द भी कम हो जाता है। डॉक्टर के पास जाने से पहले यह उपाय आजमाएँ, अगर इन उपायों से भी कोई फर्क न पड़े, तो आपको जल्द से जल्द किसी स्पेशलिस्ट डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

पालक, बथुआ और मेथी को साफ करने का तरीका, नहीं रहेगी एक भी मिट्टी और कीड़ा

हरी सब्जियाँ खाने में स्वादिष्ट लगती हैं लेकिन इनको साफ करना बेहद मुश्किल और काफी टाइम टेकिंग होता है। हम आपको बताएँगे हरी सब्जियों को साफ करने का ऐसा तरीका जिससे मिट्टी और कीड़े आराम से निकल जाएँगे बाहर।

सर्दियों का मौसम आते ही बाजार में आ जाती हैं स्वाद और सेहत से भरपूर खूब सारी हरी सब्जियाँ, जिनका सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। पालक, बथुआ और मेथी जैसी सब्जियाँ खाने में तो अच्छी लगती हैं लेकिन इनको साफ करना उतना ही मुश्किल होता है। इसमें बीच-बीच में छिपी धूल और मिट्टी को अगर सही तरीके से साफ नहीं किया गया तो ये खाने का स्वाद बिगड़ जाता है। इसके साथ ही इसमें छिपे हुए छोटें-छोटें कीड़े अगर सही तरीके से साफ कर के नहीं निकाले गए तो ये सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

हरी सब्जियों को साफ करने का तरीका पत्तेदार सब्जियों को साफ करने के लिए एक बड़े बर्तन का इस्तेमाल करें, जिसमें पानी अच्छी तरह से भरकर उसमें सब्जियों को अच्छे से डुबोकर साफ कर दें। धोने के बाद पानी को सीधे ड्रेन आउट यानी कि निकालने की गलती न करें, बल्कि पत्तियों को हमेशा ऊपर की ओर उठा लें, इससे मिट्टी जो है वो पानी में नीचे बैठ जाएगी और आप उस पानी को फेंक कर दोबारा सा साफ पानी भरें। पत्तेदार सब्जियों को सिर्फ एक बार धोना काफी नहीं है बल्कि इसके 3-4 बार पानी से धोकर साफ करें। ये तो थी मिट्टी साफ करने का तरीका, अब जानते हैं कि इनमें छिपे हुए कीड़ों को कैसे हटाएँ।

आपको एक बड़े बर्तन के पानी में 1-2 चम्मच नमक डालकर घोल बना लेना है। अब इस पानी में आप सब्जियों को 5 से 10 मिनट के लिए डुबोकर रख दें। आप पानी में विनेगर भी डाल सकते हैं। नमक और विनेगर से छोटें कीड़े सतह पर आ जाते हैं। इसके बाद पत्तियों को अच्छे से देखकर साफ करें, जो पत्तियाँ सड़ी या कटी हुई हैं तो उनको इन दो दें।



5. फाइबर-रिच डायट

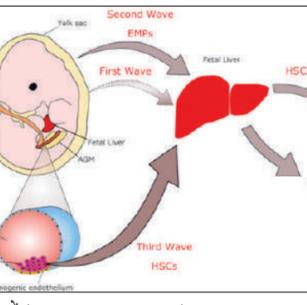
6. देर रात का खाना, तला-भुना और अधिक चाय-कॉफी से परहेज
7. पाचक एन्जाइम कैसे काम करते हैं? Digestive enzymes भोजन को छोटे-छोटे भागों में तोड़ते हैं जिससे शरीर उन्हें आसानी से

भ्रूण में यकृत (लिवर) का विकास

यकृत गर्भ में अग्रत आंत (foregut) के एंडोडर्म से विकसित होता है। उद्देश्यपूर्ण संकेतों (signals) और आस-पास की मेसेन्क्राइमल कोशिकाओं के पारस्परिक संवाद से छोटे से हेपेटिक डायवर्टिकुलम (hepatic diverticulum) का स्फुटन होता है, जो बाद में जिगर (hepatocytes), पित्त-नलिका (bile ducts), पित्ताशय (gallbladder) और भागिक संयोजी ऊतकों का स्रोत बनता है।

चरणबद्ध विकास (Stages)

1. सप्तक-4 वीं सप्ताह (Week 4): अग्र-आंत की दीवार से hepatic diverticulum का निकलना। यह दो भागों में विभाजित होता है — pars hepatica (यकृत) और pars cystica (गॉल ब्लैडर/किस्टिक डक्ट)।
2. प्रवेश septum transversum में: हेपेटिक कोशिकाएँ septum transversum के मेसेन्क्राइम में बढ़ती और फैलती हैं; इसी से यकृत का प्रारंभिक वास्तु तथा रक्त आपूर्ति-प्रणाली बनती है।
3. हेपेटोब्लास्ट से विभेदन: प्रारंभिक प्रोजेनितोर (hepatoblasts) बाद में पक्के हेपेटोसाइट्स और बाइल-डक्ट एपिथेलियम में भिन्नित होते हैं — यह प्रक्रिया कोशिकीय पहचान (lineage commitment) और अधिनियमन (morphogenesis) द्वारा नियंत्रित होती है।
4. फंक्शनल प्रसरण: गर्भ के



मध्य-शक्ति में (mid-gestation) भ्रूणीय यकृत काफी हद तक हीमेटोपोएटिक (रक्त-निर्माण) साइट के रूप में कार्य करता है और जन्म के समय तक परिपक्व होकर शारीरिक चयापचय (metabolic) भूमिकाएँ ग्रहण करता है।

मुख्य आणविक संकेत और जीन लिवर स्पेसिफिकेशन और विस्तार के लिए अनेक सिग्नल आवश्यक हैं — विशेषकर FGF (heart-derived signals), BMP (septum transversum), और Wnt/ β -catenin मार्ग। इन संकेतों से एंडोडर्मल कोशिकाएँ हेपेटिक पहचानी गुणधर्म ग्रहण करती हैं; साथ ही Hhex, Prox1 जैसे ट्रांसक्रिप्शन फैक्टरस महत्वपूर्ण हैं। (विस्तृत समीक्षाएँ और प्रयोगात्मक डेटा मौजूद हैं)।

विकासजात दोष (Developmental anomalies) — यकृत/पित्त मार्ग के भ्रूणीय विकास में गड़बड़ी से खूबिनियरी एट्रेसिया, पित्तनलिका उत्पत्ति की त्रुटियाँ, सहायक लव

आधारित पुनःप्रोग्रामिंग की नींव रखता है।

3. इंजीनियरिंग और माइक्रोफ्लुइडिक्स का संयोजन: ऑर्गेन-चिप और माइक्रोफ्लुइडिक प्लेटफॉर्म के माध्यम से यकृत-माइक्रोएनवायरनमेंट को दोहराकर दवा-स्क्रीनिंग और दीर्घकालिक संस्कृतिक के नतीजे बेहतर हो रहे हैं — भविष्य में लिवर-रिजेनेरेशन और ऑल्ट-टिश्यू प्रत्यारोपण की राह खुल सकती है।

क्लिनिकली क्यों महत्वपूर्ण है यह समझना? भ्रूणीय यकृत विकास की बांकीरियाँ हमें जन्मजात यकृत/पित्त तंत्र दोषों की उत्पत्ति समझने, नयी डायग्नोस्टिक बायोमार्करों को खोज और रोग-विशेष उपचार विकसित करने (जैसे ऑर्गेनॉइड-आधारित दवा परख या सेल थेरेपी) में मदद करती हैं। आधुनिक single-cell एवं ऑर्गेनॉइड-अधारित खोजें translational (क्लिनिकल) अनुप्रयोगों के बहुत करीब लाई गई हैं।

संक्षेप में (Takeaway) यकृत का स्रोत: फोरगट एंडोडर्म → hepatic diverticulum → hepatoblasts → hepatocytes + bile ducts। नियंत्रक संकेत: FGF, BMP, Wnt और ट्रांसक्रिप्शन फैक्टरस जैसे Hhex/Prox1। ताजा विकास: लिवर ऑर्गेनॉइड्स, सिंगल-सेल एटलस, और माइक्रोफ्लुइडिक मॉडल — ये रोग-अनुवर्ती अनुसंधान और उपचार की दिशा बदल रहे हैं।

“कमजोर पेट का एसिड: संकेत, कारण और पाचन सुधारने के प्राकृतिक तरीके”

हमारी पूरी सेहत का आधार है — मजबूत पाचन, लेकिन बहुत से लोगों को पता ही नहीं चलता कि उनका पेट का एसिड कमजोर है। इसका परिणाम होता है — गैस, पेट फूलना, एसिडिटी, भारीपन और पोषक तत्वों की कमी।

1. कमजोर पेट के एसिड के संकेत (Symptoms)
 1. पाचन से जुड़े संकेत
 2. खाना खाते ही पेट फूलना
 3. गैस और बार-बार डकार
 4. एसिडिटी और जलन
 5. थोड़े खाने में ही भरा-भरा महसूस होना
 6. प्रोटीन वाले भोजन (दाल, पनीर आदि) से भारीपन
 7. खाना पेट में लंबे समय तक रुका रहना
 8. पोषक तत्वों की कमी
 9. Vitamin B12, Iron, Calcium की कमी
 10. थकान, कमजोरी
 11. बाल झड़ना, नाखून टूटना अन्य संकेत
1. कब्ज या बार-बार loose motion
2. खाना पचने में समय लगना
 3. रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर
 4. पाचन शक्ति बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय
- A. पेट का एसिड बढ़ाने के तरीके, खाने से पहले नींबू पानी



- 1 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर पानी में
 1. अदरक (कच्चा या चाय)
 2. संघानमक
 3. खाने के साथ बहुत पानी नपिएँ
 4. खाना धीरे-धीरे और चबा-चबा कर खाएँ
 - B. आंतों की सेहत मजबूत करने के उपाय
 1. Probiotic खाद्य पदार्थ
 2. दही, छाछ, फर्मेंटेड फूड, कांजी
 3. Prebiotic खाद्य पदार्थ
 4. लहसुन, प्याज, केला, ओट्स, अलसी
 5. Fiber-rich diet
 6. देर रात का खाना, तला-भुना और अधिक चाय-कॉफी से परहेज
- अवशोषित कर सके।
1. Protease प्रोटीन को तोड़े
 2. Amylase कार्बोहाइड्रेट को तोड़े
 3. Lipase फैट को तोड़े
 4. Lactase दूध की शर्करा को तोड़े
- Papaya में Papain और Pineapple में Bromelain प्रोटीन पचाने वाले एन्जाइम हैं।
- फायदे**
1. गैस व पेट फूलना कम
 2. खाना जल्दी पचता है
 3. पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर
 4. प्रोटीन पर आधारित भोजन में मदद
 4. पपीता और अनानास पाचन कैसे सुधारते हैं?
 1. पपीता
 2. Papain एन्जाइम प्रोटीन

3. कब्ज में राहत
 4. आंत में सूजन कम करता है
 5. अनानास
 6. Bromelain प्रोटीन जल्दी तोड़ता है
 7. भारीपन, गैस कम
 8. आंत की सूजन में राहत
 5. पपीता व अनानास की हेल्दी रेसिपी
- A. पपीता डाइजेशन बाउल
1. पका हुआ पपीता
 2. चिया बीज
 3. नींबू की कुछ बूंदें
 4. काला नमक
- B. अनानास-अदरक जूस
1. अनानास
 2. अदरक
 3. नींबू
 4. खाना पचाने में सहायक
- C. पपीता-अनानास एन्जाइम सलाद
1. पपीता + अनानास
 2. पुदीना
 3. काला नमक
 4. शहद (वैकल्पिक)
- D. पाचन सुधारने वाली स्मूदी
1. पपीता
 2. अनानास
 3. दही
 4. अलसी
 5. प्रोबायोटिक + एन्जाइम पावर

चुनाव सुधारों को व्यापक परिप्रेक्ष्य में देखने की आवश्यकता

डॉ. बालमुकुंद पांडे

विगत दो दिनों से संसद के दोनों सदनों, लोकसभा (लोकप्रिय सदन/ निम्न सदन /जनता के सदन) एवं राज्यसभा (ऊपरी सदन/ राज्यों के सदन / पांडित्य सदन) में ' विशेष सचन पुनरीक्षण' (SIR) को लेकर गतिरोध उत्पन्न हुआ है। दोनों पक्ष(सत्ता पक्ष एवं विपक्ष) चुनाव सुधारो पर चर्चा के लिए सहमत हो गए हैं । विशेष सघन पुनरीक्षण(SIR) एक प्रशासनिक विषय है, जिसे निर्वाचन आयोग ने तय किया है।

चुनाव की प्रणाली में करने योग्य उन परिवर्तनों/ बदलावों को ' चुनाव सुधार' कहते हैं, जिनके आवेदित करने से जनता की आकांक्षाएं व अपेक्षाएं चुनाव परिणाम के रूप में आधिकारिक परिणित होने लगे। लोकतंत्र में राजनीतिक दल प्राणवायु के समान होते हैं, राजनीतिक दल ईंधन के रूप में कार्य करते हैं। प्रतिनिधि लोकतंत्र में राजनीतिक दल प्रतिनिधित्व का माध्यम होते हैं। राजनीतिक दलों में सत्ता का प्रवाह ऊपर से नीचे की ओर(पिरामिड) होता है:, अर्थात ऊपर बैठे व्यक्तियों के पास सत्ता अधिक होती है, जो फैसला करते हैं कि आने वाले आम चुनाव व मध्यवधि चुनाव में किसको टिकट मिले? इसी " हाई कमान संस्कृति " कहा जाता है ! इस तरह के प्रक्रिया से व्यक्तिवाद, वंशवाद और परिवारवाद जैसे विचारधारा का विकास होता है और राजनीतिक नेतृत्व के समक्ष निर्णय करने की प्रक्रिया अधिक केंद्रित होती है।

लोकतंत्र के सशक्तिकरण को मापने के लिए 'आंतरिक लोकतंत्र' को अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। भारत के लोकतंत्र और निर्वाचन आयोग का दुर्भाग्य है कि इस समय निर्वाचन आयोग के पास एक कोई अधिकार नहीं है कि वह भारत के राजनीतिक दलों में ' आंतरिक लोकतंत्र' की मजबूती का मूल्यांकन कर सके। ' आंतरिक लोकतंत्र' के अभाव में दलों में विचार - विमर्श नहीं हो पता है, जिसमें स्थायित्व की भावना नहीं आ पाती है। लोकतांत्रिक प्रक्रिया में भाग लेने वाले किसी भी राजनीतिक दल को अपने संगठन / संघ के कार्यों के रूप में औपचारिक एवं आवधिक चुनाव कराने चाहिए ,जिससे राजनीतिक दलों में लोकतांत्रिक मूल्यों एवं आदर्शों का समावेश हो सके एवं दल के

भीतर उत्पन्न निराशा एवं कुंठा का शमन किया जा सके।

1994 में न्यायमूर्ति बी. आर. कृष्णन समिति ने सभी राजनीतिक दलों में ' आंतरिक लोकतंत्र' को सुनिश्चित करने और लेखा एवं लेखा- परीक्षा हेतु कानूनी मंजूरी की मांग की थी:, इसी प्रकार विधि आयोग ने अपनी 170 वीं विधि प्रतिवेदन में " चुनाव कानूनों में सुधार" में स्पष्ट कहा था कि, राजनीतिक दल भीतर से तानाशाही/स्वैशातांत्रिक और बाहर से लोकतांत्रिक नहीं हो सकते हैं।" इसके साथ ही विधि आयोग ने यह संस्तुति किया था कि राजनीतिक दलों की संभावित सांप्रदायिक गतिविधियों या उनके अन्य संवैधानिक कार्यों का निरीक्षण करने के लिए एक अलग से " आयुक्त " की नियुक्ति को जानी चाहिए।

2006 में एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्मर्स ने केंद्रीय सूचना आयोग में अपील की कि राजनीतिक दलों के आयकर के विवरण को सार्वजनिक किया जाए। इस कार्य के लिए संगठन को 2 साल तक लंबा संघर्ष करना पड़ा और उसके बाद 2008 में केंद्रीय सूचना आयोग ने फैसला दिया कि आयकर के विवरण को सार्वजनिक किया जाए। वर्ष 2013 में जब केंद्रीय सूचना आयोग ने 6 राष्ट्रीय दलों को "सार्वजनिक प्राधिकरण" घोषित किया, जिससे कि वह सूचना के अधिकार के अधिनियम की धारा 2(झ) के प्रभाव के परिधि में आ जाएं, इसका राजनीतिक दलों ने बहुत विरोध किया। इस योजना को बाद में ठंडे बस्ते में डाल दिया गया क्योंकि ऐसी खबरें उड़ने लगी थी कि सूचना का अधिकार अधिनियम को ही अनुच्छेद 123(1) के अंतर्गत संशोधित किया जाएगा। कुछ राजनीतिक दल ऐसे भी हैं जो सामाजिक या क्षेत्रीय पक्षों को लेकर चलते हैं। भारत की संघीय और बहुदलीय राजनीतिक व्यवस्था ने भी वंशवाद या व्यक्तिगत प्रभाव के लोगों के प्रभुत्व को बढ़ावा दिया है। इसमें वित्तीय अनुदान भी महत्वपूर्ण हो जाता है, इसलिए अनेक दलों में आंतरिक चुनाव पर ज्यादा जोर नहीं दिया जाता है। कांग्रेस पार्टी में बहुत साल बाद लोकतांत्रिक तरीके से ' थके हुए, अध्यक्ष' का चुनाव हुआ है।

राजनीतिक दलों के वित्तीय आधार में सुधार की बात की जाए तो राजनीतिक चंदे के रूप में चुनावी बांड के मुद्दे पर चर्चा करने से

2002 में संविधान के कार्यों की समीक्षा करने वाली ' राष्ट्रीय समीक्षा आयोग' ने चुनाव एवं चुनाव से इतर समय में पार्टी फंड के विनियमन की आवश्यकता को रेखांकित किया था। इस समिति ने राजनीतिक दलों के लेखा परीक्षा के साथ-साथ उस लेखा परीक्षा को सामान्य निरीक्षण के लिए खोलने की बात कही थी। इसके अतिरिक्त चुनाव के दौरान बढ़ते हुए जातिवाद पर लगाम लगाने के लिए कदम उठाने, दल- बदल कानून को और मजबूत करने और सामान्य जीवन में नैतिकता की स्थापना के लिए प्रयत्न की सिफारिश की थी:, हिंसा, जातिवाद, सांप्रदायिकता और क्षेत्रीयतावाद को निजी हितों के लिए प्रयोग किया जा रहा है, जिससे हिंसक अपराधों में वृद्धि हो रही है।

बचा नहीं जा सकता है। चुनावी बांड से वास्तविक स्तर पर याराना पूंजीवाद यानी क्रोनी कैपिटल ही प्रोत्साहित हुआ है। यह एक सुधारात्मक एवं प्रगतिशील सुधार है। कंपनियों करोड़ों रुपए इधर-उधर कर सकती हैं और किसी को बनक भी नहीं लगेगी कि पैसा किसने किसको दिया? यह व्यवस्था कुछ भी हों लेकिन पारदर्शी किसी भी तरह से नहीं है। इसका परिणाम यह हुआ है कि पूंजीपति देश चलाएंगे जो संभवतः वर्षों से करते आ रहे हैं। अभी एक कंपनी अपने फायदे का 100% किसी राजनीतिक दल को चंदे के रूप में दे सकती हैं और बदले में वह राजनीतिक दल सत्ता में आकर उस कंपनी के अनुसूच नीतियों का निर्माण करेगा। ऐसी व्यवस्था का संयुक्त राज्य अमेरिका जैसे लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं में जबरदस्त विरोध हुआ था व्यवस्था लूट प्रणाली (Spoil system) पर काफी हद तक नियंत्रण स्थापित हुआ था। चुनाव सुधारो पर भारत सरकार ने 1990 में श्री दिनेश गोस्वामी समिति को गठित किया था जिसने संस्तुति किया था कि मातृदल प्रात राजनीतिक दलों को रक्षा की ओर से धन के रूप में सीमित वित्त पोषण प्रदान किया जाए। इसी प्रकार, 1998 में श्री इंद्रजीत गुप्ता समिति ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों और उनके उम्मीदवारों के लिए आंशिक वित्त पोषण का



अनुमोदन किया था। राज्य/ व्यवस्था द्वारा दलों का यह वित्त पोषण चुनाव प्रचार के दौरान पानी की तरह पैसा बहाने की मनोवृत्ति पर नियंत्रण करेगा, जिससे राजनीति में धन- बल पर नियंत्रण स्थापित होगा।

लोकतंत्र में चुनाव सुधार की दिशा में पहल यह रहा है कि दार्गी विधायकों को अयोग्य ठहराया जाता है। लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम की धारा 8 के अनुसार, कानूनन अपराधी ठहराए गए राजनीतिज्ञ चुनाव लड़ नहीं सकते हैं लेकिन जिन पर मुकदमा चल रहा है वह कितना भी गंभीर हों , उनके चुनाव लड़ने पर कोई रोक नहीं है। 2002 में न्यायमूर्ति कुलदीप सिंह की अध्यक्षता में चुनाव सुधार के लिए समिति गठित की गई थी जिसका प्रतिवेदन था कि आपराधिक जैसे लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं में जबरदस्त विरोध हुआ था व्यवस्था लूट प्रणाली (Spoil system) पर काफी हद तक नियंत्रण स्थापित हुआ था। चुनाव सुधारो पर भारत सरकार ने 1990 में श्री दिनेश गोस्वामी समिति को गठित किया था जिसने संस्तुति किया था कि मातृदल प्रात राजनीतिक दलों को रक्षा की ओर से धन के रूप में सीमित वित्त पोषण प्रदान किया जाए। इसी प्रकार, 1998 में श्री इंद्रजीत गुप्ता समिति ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों और उनके उम्मीदवारों के लिए आंशिक वित्त पोषण का

है। समाचार चैनलों और सोशल मीडिया के माध्यम से ' प्रायोजित खबरों ' और ' झूठी खबरों ' से राजनीतिक परिणाम प्रभावित न हो। मतदाता सूचियों को मतदाता संपर्क के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है और गोपनीयता को लेकर चिंताएं खड़ी हो गई हैं। केंब्रिज एनालिटिका कांड इस संबंध में नवीनतम उदाहरण है।

चुनाव आयोग का सुधार एवं मतदाता सहभागिता बढ़ाने के लिए M - 3 इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन के संशोधित संस्करण के रूप में रिमोट इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन तैयार किया गया है जिससे शिक्षा ,रोजगार या अन्य कारणों से देश(राज्य) में रहने वाले व्यक्ति चुनाव में सहभागिता कर सके। लोकतांत्रिक व्यवस्था में पृष्ठभूमि के उम्मीदवारों या अदालत में मुकदमे का सामना कर रहे उम्मीदवारों के चुनाव लड़ने व प्रतिबंध लगाने की सिफारिश की थी। उच्चतम न्यायालय के भूतपूर्व मुख्य न्यायाधीश श्रीमान दीपक मिश्रा ने इस विषय पर निर्णय दिया था कि न्यायालय संसद की भूमिका में नहीं हो सकती हैं। संसद इस मामले में अनुच्छेद 102(1) के अनुसार कानून बना सकती है। राजनीति के अपराधीकरण के विरुद्ध चुनाव आयोग पिछले दो दशकों से संघर्ष कर रहा है और आयोग लगातार इस दिशा में सफलता हासिल कर रहा

निर्वाचन आयोग के अनुसार ,तेजी से शहरीकरण, रोजगार के लिए शहरों में पलायन, युवा नागरिकों(जिनकी आयु 18 वर्ष हो चुकी है) का मतदान के योग्य होना एवं अवैध विदेशी नागरिकों के नाम मतदाता सूची में सम्मिलित होना, ऐसे बहुत से कारण है, जिसके चलते मतदाता सूची का सघन पुनरीक्षण आवश्यक है। इस प्रक्रिया के दौरान निर्वाचन आयोग यह सुनिश्चित करता है कि किसी गैर- नागरिक का नाम मतदाता सूची में सम्मिलित ना हो सके। लोकतंत्र के मौलिक आदर्श “ एक व्यक्ति- एक मत ” की साक्षरता को विशेष सदन पुनरीक्षण पूरा कर सकता है।

चुनाव सुधारों के लिए निम्न सुझाव है:-

1. भारत में चुनाव सुधारों के लिए दशहस्तगदी एवं अपराधीकरण को रोकना;
2. राजनीतिक दलों को विभिन्न समितियों के संस्तुतियों के आधार पर अद्यतन करना;
3. मतदाता जागरूकता को देशव्यापी स्तर पर प्रचारित करना;
4. चुनाव प्रक्रिया को पारदर्शी, निष्पक्ष एवं दबाव विहीन बनाने के लिए प्रयास करना; एवं 5. निर्वाचन आयोग अद्यतन सुधारों के लिए विशेषज्ञों का ' थिंक टैंक ' गठित करें।

राष्ट्रीय संगठन सचिव, अखिल भारतीय इतिहास संकलन योजना, झंडेवालान, नई दिल्ली।

पुतिन का भारत दौरा: वैश्विक शक्ति संतुलन का बड़ा संदेश।

रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के दो दिवसीय भारत के दौरे पर है। यत्रा का दूसरा दिन दोनों देशों की रणनीतिक साझेदारी के लिए ऐतिहासिक साबित हुआ। राष्ट्रपति भवन में औपचारिक स्वागत समारोह और राजघाट पर महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि के बाद पुतिन और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की हैदराबाद हाउस में विस्तृत द्विपक्षीय वार्ता हुई। इस बैठक में व्यापार, रक्षा, ऊर्जा, परमाणु तकनीक और आतंकवाद को अल्पसंख्य क्षेत्रों में बहुपक्षीय सहयोग पर सहमति बनी। सबसे बड़ी बात यह है कि आतंकवाद पर दोनों देश एक साथ आगे आए हैं और दोनों देशों के बीच 100 अरब डॉलर व्यापार लक्ष्य पर सहमति बनी है, जो बहुत ही महत्वपूर्ण और अहम है। गौरतलब है कि रूस के राष्ट्रपति के इस दौरे से भारत-रूस के बीच अहम करार किया गया है तथा 2030 तक आर्थिक समझौते पर मुहर लग गई है। रूस के राष्ट्रपति पुतिन ने ऊर्जा आपूर्ति पर अमरीका को अप्रत्यक्ष संदेश देते हुए कहा कि रूस किसी दबाव में नहीं झुकेगा और भारत को ईंधन निरंतर उपलब्ध कराता रहेगा। यहां पाठकों को बताता चलूँ कि कुछ समय पहले अमेरिका ने भारत की ईंधन आपूर्ति, खासतौर पर रूस से कच्चे तेल की बढ़ती खरीद पर यह कहा था कि इससे रूस को आर्थिक मजबूती मिलती है और अप्रत्यक्ष रूप से यूक्रेन युद्ध को समर्थन मिलता है। अमेरिकी प्रशासन ने भारत से अपील की थी कि वह रूसी तेल पर अपनी निर्भरता कम करे और वैकल्पिक स्रोतों से ऊर्जा खरीद बढ़ाए। साथ ही अमेरिका ने यह भी माना कि भारत अपनी ऊर्जा सुरक्षा और सस्ती कीमतों को ध्यान में रखकर फैसले ले रहा है, इसलिए उस पर सीधे प्रतिबंध नहीं लगाए गए, बल्कि इसे एक 'राजनयिक चिंता' के रूप में रखा गया। हालांकि, भारत ने जवाब में यह साफ कहा था कि उसकी तेल आयात नीति पूरी तरह राष्ट्रीय हित और आम जनता को सस्ता ईंधन उपलब्ध कराने के उद्देश्य से तय होती है। हाल फिलहाल, गौरतलब है कि टूरिज्म, शिक्षा और कारोबारों आलावाजीही बढ़ाने की दिशा में प्रधानमंत्री मोदी ने रूसी नागरिकों के लिए 30 दिनों की नि:शुल्क वीजा व्यवस्था की घोषणा की है। उपलब्ध जानकारी के अनुसार यह सुविधा समूहों पर भी लागू होगी। इसके साथ ही मैनचार्ज मॉबिलिटी एग्रीमेंट के जरिए भारत से प्रशिक्षित

जनशक्ति रूस में रोजगार के अवसर प्राप्त करेगी। पुतिन ने बताया कि रूस भारत को पोर्टेबल न्यूक्लियर तकनीकों/जी उपलब्ध करेगा, जिससे स्वच्छ और सुरक्षित ऊर्जा क्षमताओं में वृद्धि होगी। बैठक में स्वास्थ्य, शिक्षा, खाद्य सुरक्षा, शिपिंग, ट्रांसपोर्ट, उर्वरक, कस्टम और डाक सेवा से संबंधित समझौतों पर भी हस्ताक्षर किए गए। वास्तव में, दोनों देशों के बीच इन करारों से आने वाले वर्षों में भारत-रूस सहयोग को बहुआयामी गति मिलेगी और दोनों देश वैश्विक चुनौतियों का संयुक्त रूप से सामना करने की स्थिति में अधिक सक्षम बनेंगे। हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त प्रेस वार्ता में यह बात कही है कि भारत-रूस संबंध वैश्विक उतार-चढ़ाव के बावजूद आठ दशकों से एक ध्रुव तारे की तरह स्थिर रहे हैं। भारत और रूस ने 2030 तक के लिए व्यापक आर्थिक सहयोग विजन को अंतिम रूप दिया है, जिसके तहत दोनों देशों ने सी अरब डॉलर के द्विपक्षीय व्यापार लक्ष्य का हासिल करने का संकल्प जताया। मोदी ने कहा कि इस साझेदारी से वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला, ऊर्जा स्थिरता और रक्षा प्रौद्योगिकी में नए आयाम खुलेंगे। यूक्रेन मुद्दे पर भी दोनों नेताओं के बीच संवाद हुआ। बहरहाल, कहना गलत नहीं होगा कि भारत सदियों सदियों से शांति, संयम और संवाद का पक्षधर देश रहा है। इसकी विदेश नीति का मूल आधार ही "वसुधैव कुटुम्बकम्" की भावना पर टिका है, जिसका अर्थ है- पूरी दुनिया एक परिवार है। पाठक जानते हैं कि भारत हमेशा से संघर्ष की बजाय समाधान, टकराव की बजाय सहयोग और युद्ध की बजाय शांति का समर्थन करता रहा है। चाहे सीमा विवाद हों, अंतरराष्ट्रीय तनाव हों या वैश्विक संकट-भारत ने हर मंच पर संयम, कूटनीति और लोकतांत्रिक मूल्यों के माध्यम से समाधान निकालने पर जोर दिया है। यही कारण है कि भारत आज विश्व में एक जिम्मेदार, संतुलित और विश्वसनीय राष्ट्र के रूप में पहचाना जाता है इसी क्रम में राष्ट्रपति पुतिन के भारत दौरे के दौरान भारत ने यह स्पष्ट किया कि वह किसी पक्ष का समर्थक नहीं, बल्कि दीर्घकालिक शांति व्यवस्था का पक्षधर है और मानता है कि संघर्ष का समाधान संवाद से ही संभव है। आतंकवाद को मानवता के लिए प्रत्यक्ष संकट बताते हुए दोनों देशों ने इसके खिलाफ संयुक्त अभियान पर

सहमति जताई। बहरहाल, पाठकों को बताता चलूँ कि भारत इस समय अमेरिका से व्यापार समझौते की बात कर रहा है, ताकि रूस से तेल खरीदने पर अमेरिका जो भारी टैक्स (शुल्क) लगा रहा है, उसमें राहत मिल सके। इसी बीच रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन चार साल बाद भारत आए। वास्तव में, राष्ट्रपति पुतिन का यह दौरा केवल औपचारिक नहीं था, बल्कि इसके पीछे गहरी कूटनीतिक रणनीति छिपी थी पुतिन और प्रधानमंत्री मोदी के बीच जिस तरह की गर्मजोशी दिखी, उससे यह साफ हुआ कि भारत और रूस की दोस्ती आज भी बहुत मजबूत है, जो सौविध्य संघ के समय से चली आ रही है। 2021 के बाद दुनिया बहुत बदल चुकी है। पाठक जानते होंगे कि रूस-यूक्रेन युद्ध, इजराइल-गाला संघर्ष और अमेरिका की नई टैरिफ नीति ने पूरी दुनिया की अर्थव्यवस्था को हिला दिया है। इस दौरे के जरिए पुतिन ने दुनिया को यह संदेश दिया है कि रूस हमेशा एक परिवार है, और उस भारत जैसा मजबूत साथी मिला हुआ है। वहीं भारत के लिए यह दौरा एक संतुलन बनाने का मौका था, ताकि वह अमेरिका और रूस दोनों से अच्छे रिश्ते बनाए रख सके। पुतिन ने साफ कहा कि रूस भारत को तेल और ईंधन की आपूर्ति बिना रुके करता रहेगा। गौरतलब है कि रूस भारत के कुडनकुलम परमाणु बिजलीघर में भी बड़ा सहयोगी है। इसके अलावा भारत ने बहुरूसी नागरिकों को 30 दिन का मुफ्त ई-पर्यटक वीजा देने की भी बात कही है, जिससे दोनों देशों के बीच सांस्कृतिक संबंध और मजबूत होंगे। दोनों देश चाहते हैं कि 2025 तक 50 अरब डॉलर का आपसी निवेश हो और जैसा कि ऊपर बता चुका हूँ कि 2030 तक 100 अरब डॉलर का व्यापार पूरा किया जाए। इसके लिए मुक्त व्यापार समझौते पर भी बात आगे बढ़ी है। प्रधानमंत्री मोदी ने भारत-रूस रिश्तों को 'ध्रुव तारे की तरह अटल' बताया है, यानी हमेशा स्थिर रहने वाला। वहीं पुतिन ने कहा कि बाहरी दबाव के बावजूद भारत रिश्तों को मजबूत बना रहा है। अंत में यही कहना है कि सबसे बड़ा संदेश यही है कि दुनिया में चाहे जितने तनाव हों, भारत और रूस की दोस्ती इन सब से ऊपर बनी रहेगी।

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

व्यंग्य: भाई जी, यह हमारी सड़क है!

कस्तूरी दिनेश

राजनीति शास्त्र में एम.ए. करने के बाद पिछले डेढ़ साल से मैं नौकरी के लिए चपल घसीटते घूम रहा था। मध्यमवर्गीय परिवार। घर वाले भी परेशान। दो दिन पहले अखबार में एक प्रचारित स्कूल में शिक्षक की आवश्यकता का एक विज्ञापन देखा तो वहाँ बायोडाटा भेज दिया। दूसरे दिन ग्यारह बजे इंटरव्यू था। बेकारी की चिंता और पीड़ा में रात करवटें बदलते कटी। दूसरे दिन पिता जी का पुराना खटारा स्कूटर लेकर बिना कुछ खाए-पिपे ही मैं नौ बजे के आसपास इंटरव्यू स्थल के लिए रवाना हो गया।

चौराहे के पास पहुंचा तो सामने सिगनल पर रेड लाइट मुक्कुराता हुआ चिढ़ा रहा था। कार, स्कूटर, बस, सायकिल, पैदल भीड़ का जैसे सैलाब था। सबको जल्दी से जल्दी जाने की हाड़ लगी हुई थी। लग रहा था जैसे कोई पांच-दस लाख इनाम वाले मेथेथन दौड़ का आयोजन हो। चॉटियों की असंख्य कतारों सी भीड़। दो चार बाइक महावीर लालबची की ओर हिकारत से नजर मार, दबके से सिगनल तोड़ते हुए निकल लिए। मन तो हुआ मैं भी निकल जाऊं पर अंदर की नैतिकता ने ठीक मौके पर टंगड़ी मार दी। राम-राम करते सिगनल हरा हुआ। सांप की चाल में रह कर बाईक को आड़ा-तिरखा चलाते, भीड़ से बचने-बचाते मैं पन्द्रह मिन्ट बाद आले चौराहे पर पहुंचा। यहाँ सिगनल विचार था पर ठीक चौराहे के बीचो-बीच अठारह-बीस बाइकर-बहादुरों का हल्लडबाज झुण्ड, वहाँ समूह में नये-नये करतब दिखा करके अपनी अलौकिक प्रतिभा प्रदर्शन में लगा हुआ था। पूरा ट्रैफिक बौखलाया, जाम पड़ा था। किसी की हिम्मत नहीं थी कि भारतमाता के उन वीर महान सपुतों के शौर्य-प्रदर्शन में टोका-टाकी कर सके। पन्द्रह-बीस मिन्ट में यही स्थिति रही. तभी सौधाय से पुलिसवालों का एक वैन वहा फरंट से पहुंचा. परिणामस्वरूप सभी महावीर फरंट से वहाँ से गधे के सींग की तरह गायब हो गये। चोर चोरी करने के बाद जिस स्पीड से भागता है,



बस उसी रफ्तार में मैं गाड़ी भगाता अगले चौराहे पर पहुंचा। वहां सत्तापक्ष के विरोध में नारेबाजी करता "वोट चोरी" वाला लम्बा-चौड़ा जुलूस वानरों की तरह उछल-कूद मचाये हुए था। लन्देकर सड़क के किनारे से किसी तरह "कट" मारकर निकलने में मेरे बहुमूल्य आधा घंटे का क्रिया-कर्म हो गया। आगे सड़क कुछ खाली दिखी तो पचपन-साठ की स्पीड से गाड़ी भगाता कुछ ही दूर गया होऊंगा कि सामने रोड कुरुक्षेत्र का मैदान बना हुआ था। गलत दिशा से आती कार और बाईक की टक्कर ने महासंग्राम का रूप ले लिया था। किसी तरह किनारे से निकलने की कोशिश की तो लक्ष्मण-रेखा की तरह भीड़ में धक्का-मुक्की करती गाड़ियों की कतारें मुंह चिढ़ाने लगीं। येन-केन-प्रकारेण लोगों से सहाय-पाँव जोड़ता किसी तरह आगे निकला, तब तक मेरे इंटरव्यू के बेशकीमती समय के पच्चीसमिन्ट का फिर होलिका-दहन हो चुका था। मेरे दिल की धड़कन बुलेट ट्रेन की रफ्तार पकड़ चुकी थी। इंटरव्यू चुकने के भय से मैं वन्दे भारत एक्सप्रेस की स्पीड से गाड़ी भगाता आगे बढ़ा। इंटरव्यू स्थल बस चार पांच किलोमीटर ही रहा होगा। वैज्ञानिक सचेतना और जनसंघर्ष अपनी केकड़ें जैसी गर्दन उठाये बीच सड़क को खोदते दिखे। सामने रोड पर बीचोबीच "सडक-बंद" वाला नगरनिगम का बोर्ड लटकता दिख। काम पर लगे कर्मचारियों से पूछा तो पता चला जमीन के नीचे

शहर को सप्लाइ करने वाला पानी का मेन पाईप फट गया है। अपनी तकदीर का स्थापा करता, हताशा मन मैंने उनसे आगे जाने का कोई और रास्ता पूछा तो उन्होंने बायीं तरफ गाँव से निकलने वाले रास्ते की ओर इशारा कर दिया। आठ-दस किलोमीटर का चक्कर मारता, गाँव की पुण्य-भूमि के धूल-धक्कड़ से लिपा-पुता अंततः मैं सिकन्दर की तरह युद्ध जीतने की विजयी मुद्रा में इंटरव्यू स्थल में पहुँच ही गया। स्कूटर से उतरा तो कर्म अकड़ कर विनीत भाव से मां धरित्री को प्रणाम की मुद्रा में नीचे झुक आई थी। दोनों पैर अकड़कर पंगु अवस्था को प्राप्त हो गये थे। जैसे-जैसे लंगड़ाता हुआ पृछातल-कक्ष तक पहुंचा और इंटरव्यू के बारे में पूछा तो वहाँ बैठा कर्मचारी मुझे किसी अजीब जन्तु की तरह घूरकर देखता रहा। फिर थोड़ी देर बाद जब उस विश्रवास हो गया कि मैं आदमी ही हूँ, तब वह बन्दा अपनी कलाई घड़ी की ओर देखता हुआ, हंसी उड़ाने के भाव में कहा-- "साढ़े बाह बज रहे हैं...। इंटरव्यू खत्म हुए तो एक घंटा बीत चुका है महाशय जी!" उसकी बात सुन, हताशा मन घर लौटने के लिए स्कूटर स्टार्ट किया। अचानक सड़क पर धूल का एक जगदारा झकोरा उठा और मुझे नहला गया। लगा जैसे सड़क ठहाका मारकर मुझे चिढ़ाती हुई कह रही हो -- "बेटा, मुझसे पंगा मत लेना, मैं हिन्दुस्तान की सड़क हूँ, मेरे रहते, इस देश में कभी कोई गन्तव्य पर आज तक राईट टर्न नहीं हुआ है क्या...?"

कलम से क्रांति तक: डॉ. अंबेडकर की पत्रकारिता और मीडिया दृष्टि

बाबूलाल नागा

भारत के सामाजिक, राजनीतिक और वैचारिक इतिहास में डॉ. भीमराव अंबेडकर एक ऐसे व्यक्तित्व थे जिन्होंने समाज के हर वर्ग के लिए न्याय, समानता और मानवाधिकारों की लड़ाई लड़ी। वह सिर्फ संविधान निर्माता, अर्थशास्त्री, विधिवेत्ता और समाजसुधारक ही नहीं थे, बल्कि एक दूरदर्शी मीडिया चिंतक और पत्रकार भी थे। उन्होंने समझ लिया था कि जब तक विचार समाज के हर स्तर तक नहीं पहुंचते, तब तक परिवर्तन अधूरा रहेगा। इसलिए मीडिया को उन्होंने समाज परिवर्तन का एक सशक्त हथियार बनाया।

डॉ. अंबेडकर का मीडिया से संबंध केवल लेखन और भाषण तक सीमित नहीं था। उन्होंने समाज पत्र निकाले, लेख लिखे, जनसंवाद किया और मीडिया को दलित और वंचित समुदायों की आवाज बनाने का माध्यम बनाया। उनके द्वारा उपयोग किया गया मीडिया सिर्फ सूचना का साधन नहीं बल्कि क्रांति का जरिया था।

मीडिया को हथियार बनाने का दृष्टिकोण- डॉ. अंबेडकर ने कहा था— "शिक्षित बनों, संगठित बनों और संघर्ष करो।" इस संघर्ष में शिक्षा के साथ विचारों का प्रसार सबसे आवश्यक था। इसलिए मीडिया उनके मिशन का अभिन्न अंग बना। उन्होंने देखा कि मुख्यधारा के अखबार दलितों और शोषित वर्ग की पीड़ा को जगह नहीं देते। ऐसे में उन्होंने स्वतंत्र पत्रकारिता की दिशा में कदम बढ़ाया।

अंबेडकर द्वारा प्रकाशित प्रमुख पत्र-पत्रिकाएं:-

अंबेडकर ने समय-समय पर कई पत्र-पत्रिकाएं प्रकाशित कीं, जिनका उद्देश्य दलित समाज को जागरूक करना, सामाजिक संगठन को मजबूत बनाना और ब्राह्मणवादी व्यवस्था के अन्यायों के खिलाफ जनमत तैयार करना था।

1. बहिष्कृत भारत (1927) में प्रकाशित इस पत्र के माध्यम से उन्होंने समाज के दबे-कुचले लोगों की समस्याएं उजागर कीं। यह पत्र दलितों के अधिकारों, शिक्षा, सामाजिक आंदोलन और राजनीतिक सुझावों

का मंच बना।

2. मूकनायक (1920):- यह डॉ. अंबेडकर की पत्रकारिता यात्रा की पहली महत्वपूर्ण कड़ी थी। यह पत्र समाज के उन लोगों की आवाज बना जिन्हें बोलने का अधिकार नहीं था। "मूकनायक" नाम ही उनके उद्देश्य को स्पष्ट करता है—मूक समाज की आवाज बनना।

3. जनता (1930):- "जनता" के माध्यम से अंबेडकर ने दलित चेतना को और अधिक राजनीतिक रूप से सक्रिय किया। इसमें सामाजिक स्वतंत्रता और आरक्षण, राजनीतिक अधिकारों और धार्मिक संघर्षों का विरोध, शिक्षा और आर्थिक संसाधनों में समानता, महिलाओं के अधिकार, लोकतन्त्र में हाशिये पर खड़े लोगों की राजनीतिक भागीदारी, श्रमिकों, किसानों और मजदूर वर्ग की आवाज। उनके विचार युवाओं को संघटित करने और सामाजिक क्रांति की दिशा में प्रेरित करते रहे।

मीडिया और आंदोलन: क्रांति का सूत्रधार:-

अंबेडकर ने जो मीडिया बनाया वह सिर्फ विचारधारा नहीं बल्कि सामाजिक आंदोलन के साथ जुड़ा था। महाड सत्याग्रह, मंदिर प्रवेश आंदोलन, गोलमेज सम्मेलन आदि संघर्षों में उनकी पत्र-

कारिताओं ने निर्णायक भूमिका निभाई। उदाहरण के रूप में महाड सत्याग्रह (1927) में "बहिष्कृत भारत" की लेखन शैली और रिपोर्टिंग ने पूरे देश में क्रांति का स्वर पैदा किया। मंदिर प्रवेश आंदोलन में उनका मीडिया सामाजिक चेतना का वाहक बना।

मीडिया और अंबेडकर का लोकतांत्रिक दृष्टिकोण:-

अंबेडकर का मानना था कि मीडिया सिर्फ सूचना देने का माध्यम नहीं, बल्कि लोकतंत्र की रीढ़ है। लोकतंत्र तभी सफल हो सकता है जब मीडिया निष्पक्ष, वैज्ञानिक सचेतना और जनसंघर्षों के साथ हो। उन्होंने कहा था— "लोकतंत्र सिर्फ राजनीतिक संरचना नहीं बल्कि सामाजिक चेतना है।" मीडिया इस चेतना को जागृत करने का माध्यम था।

आज के संदर्भ में अंबेडकर की मीडिया दृष्टि:-

आज सोशल मीडिया, डिजिटल पत्रकारिता और

स्वतंत्र अभिव्यक्ति के दौर में अंबेडकर की सोच और भी प्रासंगिक है। जहां आवाज दबाई जाती है, जहां जातीय अन्याय होता है, जहां अत्यामानता कायम है, वहां अंबेडकर की मीडिया दृष्टि न्याय की रोशनी बनकर सामने आती है।

डॉ. भीमराव अंबेडकर के मीडिया संबंधी कार्यों ने भारतीय पत्रकारिता को नई दिशा दी। उन्होंने मीडिया को सत्ता का प्रवक्ता नहीं, बल्कि समाज के सबसे कमजोर व्यक्ति की आवाज माना। उनके द्वारा स्थापित पत्रकारिता परंपरा आज भी दलित आंदोलन, मानवाधिकार संघर्ष और लोकतांत्रिक अभिव्यक्ति का आधार बनी हुई है।

अंबेडकर ने मीडिया को सिर्फ अक्षरों में दर्ज विचार नहीं बनाया, बल्कि उसे सामाजिक क्रांति की धड़कन बना दिया। इसलिए कहा जाता है— "जहां न्याय की लड़ाई होगी, वहां अंबेडकर की कलम साथ चलेगी।"

बाबूलाल नागा (लेखक भारत अपडेट के संपादक हैं)

आज सोशल मीडिया, डिजिटल पत्रकारिता और



उचित मार्गदर्शन से भविष्य को नई दिशा दें



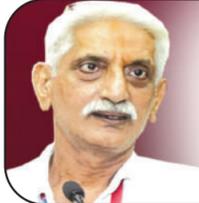
विजय गर्ग



बनना चाहते हैं, लेकिन आपका व्यक्तित्व विश्लेषणात्मक और रचनात्मक है। ऐसे व्यक्ति के लिए UI/UX डिजाइन, एनीमेशन या डेटा साइंस जैसे क्षेत्र ज्यादा उपयुक्त हो सकते हैं। यहाँ पर साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको मदद करता है। यह टेस्ट आपकी क्षमताओं, व्यक्तित्व और रुचियों का गहराई से अध्ययन करता है और आपको बताता है कि आप किस क्षेत्र में आगे बढ़ सकते हैं। उदाहरण के लिए, किरणदीप को ड्राइंग और रचनात्मक सोच का शौक था, टेस्ट के बाद वह ग्राफिक डिजाइन के क्षेत्र में चले गए और आज महशूर ब्रांड्स के लिए काम कर रहे हैं। सिमरन को तार्किक सोच पसंद थी, साइकोमेट्रिक टेस्ट से उन्हें पता चला कि कोडिंग और AI की दुनिया उनके लिए सबसे उपयुक्त है, आज वह एथिकल हैकिंग के करियर में कदम रख चुकी हैं। गहराई से समझने का अवसर साइकोमेट्रिक टेस्ट और करियर गाइडेंस का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे खुद को गहराई से समझने का मौका मिलता है। यह आपको रुचियों और जुनून को पहचानने में भी मदद करता है। आप आसानी से अपना पसंदीदा करियर चुन सकते हैं। माता-पिता भी अपने बच्चों को बेहतर दिशा में आगे बढ़ने में मदद करते हैं। इसके अलावा, साइकोमेट्रिक टेस्ट छात्र के व्यक्तित्व, योग्यता और कौशल का सटीक आकलन करते हैं और उनकी प्रबंधन क्षमता, रचनात्मकता और विश्लेषणात्मक कौशल के आधार पर बेहतर सुझाव देते हैं।

इसकी मदद से उन्हें ऐसे विषय/स्ट्रीम चुनने में मार्गदर्शन मिलता है, जो उनकी अंतर्निहित क्षमताओं के अनुरूप हों। **पारदर्शपूर्ण मार्गदर्शन** आज का युग तेजी से बदल रहा है। हर छह महीने में बाजार में नए करियर उभर रहे हैं। गाइडेंस काउंसलर तकनीक और बाजार की माँग के अनुसार नए करियर विकल्पों जैसे UX/UI डिजाइन, एथिकल हैकिंग, वित्तीय तकनीक, AI और मशीन लर्निंग आदि के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, राहुल के माता-पिता चाहते थे कि वह डॉक्टर बने, लेकिन गाइडेंस काउंसलर से बात करके पता चला कि उसकी रुचि पर्यावरण और साइकोमेट्रिक टेस्ट सिर्फ परीक्षा या सलाह नहीं हैं, ये जीवन का दार्पण और संकेतक हैं। ये छात्रों को अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनने के लिए प्रेरित करते हैं, ताकि वे अपनी कहानी खुद बन सकें, किसी और की नकल नहीं। जब छात्र अपनी प्रतिभा को पहचान लेते हैं, तो सफलता उनके लिए संचित नहीं, एक सफर बन जाती है। जिंदगी एक कोरा कैमवास है। अगर आप उस पर किसी और के सपने उकेरेंगे, तो रंग भी फीके लगेंगे, लेकिन जब आप अपने मन के रंग भरेंगे, तो वही कैमवास जिंदगी की एक उत्कृष्ट कृति बन जाएगा। इसलिए सही मार्गदर्शन लें, साइकोमेट्रिक टेस्ट करवाएं और अपने जुनून को एक दिशा बनाएं। **सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य शैक्षिक स्तंभकार मलोट पंजाब**

संपादकीय चिंतन-मगन



कई भाषाएं, एक भावना: भाषा और भावना का जटिल इंटरप्ले

डॉ विजय गर्ग

भाषा और भावना के बीच संबंध एक आकर्षक और जटिल विषय है जिसने हाल के वर्षों में शोध हितों की वृद्धि देखी है। जबकि भाषा मूल रूप से संचार के लिए एक उपकरण है, बढ़ते सूचित बताते हैं कि यह बहुत अधिक गहरी भूमिका निभाता है: न केवल भावनाओं को व्यक्त करना बल्कि उन्हें आकार देना, अनुभव करना और विनियमित करना। **यूनियर्सल बनाम भाषाई प्रभाव** अनुसंधान में एक सामान्य धागा यह अवलोकन है कि भावनाओं को संस्कृतियों के पार मौलिक रूप से समान तरीके से समझा जाता है। उदाहरण के लिए, खुशी, क्रोध या उदासी के लिए बुनियादी मानव चेहरे के भाव अक्सर वैश्विक स्तर पर पहचाने जा सकते हैं, भावनात्मक अनुभव के लिए एक सार्वभौमिक पहलू का सुझाव देते हैं।

हालाँकि, जिस तरह से हम इन भावनाओं को समझते हैं, चर्चा करते हैं और उन्हें वर्गीकृत करते हैं, वह हमारी बोली जाने वाली भाषा (ओं) से गहराई से प्रभावित होता है। भावनात्मक व्याख्या: जबकि मूल भावनाएं समान हैं, उनकी व्याख्या और अभिव्यक्ति में सूक्ष्म अंतर भाषाई और सांस्कृतिक संदर्भों के पार देखा जाता है। प्रत्येक भाषा का अपना सांस्कृतिक अर्थ और भावनात्मक भार होता है।

अवधारणाओं की शक्ति: भावनाओं के निर्माणवादी सिद्धांतों का सुझाव है कि भाषा स्वयं भावना का अभिन्न अंग है। यह हमें शारीरिक संवेदनाओं को "क्रोध", "दुःख" या "दुःख" जैसी विशिष्ट धारणाओं में वर्गीकृत करने के लिए आवश्यक अवधारणा ज्ञान प्राप्त करने, व्यवस्थित करने और उपयोग करने में मदद करता है। इस दृष्टिकोण में, भाषा "चिपकड़ी" है जो अवधारणाओं को मूर्त अनुभवों से बांधती है।

बहुभाषी भावनात्मक परिदृश्य द्विभाषी और बहुभाषी व्यक्तियों के लिए, भाषा और भावना के बीच अंतःक्रिया और भी अधिक जटिल और गतिशील हो जाती है। **"विदेशी भाषा प्रभाव":** एक अच्छी तरह से प्रलेखित घटना भावनात्मक अलापाव है जो अक्सर गैर-मूल भाषा बोलने वाले मनुष्य किया जाता है। भावनात्मक प्रसंग (हम भावनाओं से कैसे निपटते हैं) किसी की मातृभाषा की तुलना में एक विदेशी भाषा में कमजोर हो सकता है। इससे यह हो सकता है:

कम भावनात्मकता: व्यक्तियों को अपनी दूसरी

भाषा में संवेदनशील या परेशान करने वाले विषयों पर चर्चा करना आसान लग सकता है, या यहाँ तक कि कसम खा सकते हैं क्योंकि यह कम रभाव-भारी लगता है। **अलग-अलग निर्णय लेने:** दूसरी भाषा का उपयोग करने से अधिक तर्कपूर्ण, कम भावनात्मक रूप से संचालित निर्णय हो सकता है।

प्रथम भाषा प्रधानता (एल 1 प्रमुखता): कई अध्ययनों से पता चलता है कि एक बहुभाषी वक्ता की पहली भाषा (एल 1) को अक्सर अधिक भावनात्मक माना जाता है और अंतरंग भावनाओं या आंतरिक भाषण व्यक्त करने के लिए पसंदीदा भाषा है। यह प्रारंभिक बचपन के विकास और भावनात्मक रूप से चार्ज की गई यादों के साथ एल 1 का गहरा संबंध है।

परिवर्तनशीलता: एल 1 प्रधानता की प्रवृत्ति के बावजूद, कोई निश्चित नियम नहीं है। कुछ बहुभाषी भावनात्मक अभिव्यक्ति के लिए अपनी दूसरी भाषा (एल 2) को पसंद कर सकते हैं, खासकर यदि उनका एल 1 बचपन संकट या स्नेह की कमी से जुड़ा था। विकल्प अक्सर व्यक्तिगत भावनात्मक इतिहास, सामाजिक संदर्भ और सांस्कृतिक मानदंडों पर निर्भर करता है।

विकास और नैदानिक अभ्यास के लिए निहितार्थ

भाषा और भावना के बीच संबंध में महत्वपूर्ण विकासत्मक और नैदानिक निहितार्थ हैं। बच्चे का विकास: बहुभाषी परिवारों में, माता-पिता भावनाओं पर चर्चा और व्यक्त करते समय उपयोग करने के लिए चुनते हैं जो एक बच्चे की भावनात्मक समझ, अनुभव और विनियमन को गहराई से प्रभावित कर सकता है। भाषाओं को बदलना बच्चों द्वारा नकारात्मक भावनात्मक उत्तेजना को कम करने की रणनीति के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। नैदानिक अनुसंधान: भाषा विकार वाले व्यक्ति (जैसे एफ़ैसिया या विकासत्मक भाषा विकार) अक्सर भावनाओं को समझने और मौखिक रूप से व्यक्त करने के साथ संघर्ष करते हैं, भावनात्मक क्षमता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

संक्षेप में, जबकि हम सभी एक भावना की क्षमता के साथ 태रित हैं, कई भाषाओं का विशाल टेपेस्ट्री उस भावना के लिए एक वाहन और एक सक्रिय घटक दोनों के रूप में कार्य करता है जो हमारे दैनिक जीवन में इसकी बनावट, तीव्रता और अभिव्यक्ति को आकार देता है। **सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित शिक्षाविद स्ट्रीट कुर चंद एमएचआर**

स्कॉल में खो गया: "ब्रेनरोट के निरंतर आहार" की कीमत

डॉ विजय गर्ग

डिजिटल दुनिया, जिसे एक बार ज्ञान और कनेक्शन के असीम स्रोत के रूप में सराहा जाता था, न एक महत्वपूर्ण अंधेरा पक्ष प्रकट किया है: यह सक्रिय रूप से ध्यान देने की हमारी क्षमता को कमजोर कर रहा है। रस्कॉल में खोया हुआ होने की घटना, कम मूल्य के अंतर्हीन फ्रीड का उपभोग करना, उत्तेजक सामग्री, 21 वीं सदी की परिभाषित संज्ञानात्मक चुनौती बन गई है। अर्थव्यवस्था की चिंता का विषय है: इस समस्या की जड़ ध्यान अर्थव्यवस्था में निहित है, एक ऐसी प्रणाली जहां मानव ध्यान ही मूल्यवान वस्तु है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, स्ट्रॉमिंग सेवाएं और समाचार फ्रीड सूचित करने या कनेक्ट करने के लिए नहीं बल्कि साइट पर समय को अधिकतम करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। यह परिष्कृत, लगातार अनुकूलन एल्गोरिदम के माध्यम से प्राप्त किया जाता है जो अक्सर उपयोगकर्ताओं को रब्रेनरोट का निरंतर आहार खिलाकर संलग्नता को प्राथमिकता देते हैं हाइपर-स्टैमुलेटर: लघु,

दृश्यात्मक रूप से तेज और भावनात्मक रूप से उत्तेजक (क्रोध, हास्य, झटका)। अत्यधिक वैयक्तिकृत: व्यक्तिगत उपयोगकर्ता को उथली, खंडित समझ पैदा होती है। सूचना अधिभार: जैसा कि नोबेल पुरस्कार विजेता हर्बर्ट साइमन ने दशकों पहले चेतावनी दी थी, रसूचना की एक संपत्ति ध्यान की गरीबी पैदा करती है हम डेटा में डूब रहे हैं, और विशाल मात्रा महत्वपूर्ण जानकारी को फिल्टर और सरना, प्राथमिकता के अंतर के रूप से बनाए रखना लगभग असंभव बना देती है। मन को वापस जीतना जबकि स्कॉल में हमें ड्राइव करने वाली ताकतें शक्तिशाली हैं। जानबूझकर ध्यान प्रबंधन की ओर एक बड़ता हुआ आंदोलन है। रब्रेनरोट आहार से बचने के लिए एक जानबूझकर रणनीति की आवश्यकता होती है राहरी कार्यरत की खेती करें: केंद्रित कार्यों के लिए समर्पित, गैर-बातचीत योग्य समय ब्लॉक शेड्यूल करें, सभी सूचनाओं को बंद करें और विचलित करने वाली वेबसाइटों को अवरूद्ध करने के लिए उपकरणों का उपयोग करें। रकृध्यांथरर पढ़ने का

संलग्न होने जैसे जटिल कार्यों के लिए राहरी समय की आवश्यकता होती है। डिजिटल व्यवधान इस राज्य को तोड़ देते हैं, जिससे दुनिया की उथली, खंडित समझ पैदा होती है। सूचना अधिभार: जैसा कि नोबेल पुरस्कार विजेता हर्बर्ट साइमन ने दशकों पहले चेतावनी दी थी, रसूचना की एक संपत्ति ध्यान की गरीबी पैदा करती है हम डेटा में डूब रहे हैं, और विशाल मात्रा महत्वपूर्ण जानकारी को फिल्टर और सरना, प्राथमिकता के अंतर के रूप से बनाए रखना लगभग असंभव बना देती है। मन को वापस जीतना जबकि स्कॉल में हमें ड्राइव करने वाली ताकतें शक्तिशाली हैं। जानबूझकर ध्यान प्रबंधन की ओर एक बड़ता हुआ आंदोलन है। रब्रेनरोट आहार से बचने के लिए एक जानबूझकर रणनीति की आवश्यकता होती है राहरी कार्यरत की खेती करें: केंद्रित कार्यों के लिए समर्पित, गैर-बातचीत योग्य समय ब्लॉक शेड्यूल करें, सभी सूचनाओं को बंद करें और विचलित करने वाली वेबसाइटों को अवरूद्ध करने के लिए उपकरणों का उपयोग करें। रकृध्यांथरर पढ़ने का

अध्यास करें: लंबे, जटिल पाठ (पुस्तकें, गहन लेख) के साथ फिर से संलग्न हों। यह अध्यास निरंतर एकाग्रता के लिए आवश्यक रंध्यान की मांसपेशियों का पुनर्निर्माण करता है। डिजिटल सीमाएं: जानबूझकर घण्टा लागू करें अनावश्यक सूचनाओं को बंद करें, रऑफलाइनर घंटे निर्दिष्ट करें, और अपने स्क्रीन समय के प्रति सचेत रहें। अपने फ्रीड को क्यूरेट करें: बेहतर सूचना फिल्टरिंग कोशल विकसित करें। उन छात्रों को अनाफलो या म्यूट करें जो कम-मूल्य वाली सामग्री प्रदान करते हैं, और सक्रिय रूप से अधिक शक्तिशाली हैं। आपकी समझ को चुनौती देते हैं या समृद्ध करती हैं। लड़ाई सिर्फ समय के बारे में नहीं है; यह संज्ञानात्मक स्वास्थ्य के बारे में है। डिजिटल युग में ध्यान पुनः प्राप्त करना आलोचनात्मक सोच, भावनात्मक कल्याण और सार्थक, जटिल लक्ष्यों को आगे बढ़ाने की क्षमता के लिए आवश्यक है। **सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित शिक्षाविद स्ट्रीट कुर चंद एमएचआर पंजाब**

हम समझें इस दुर्लभ मानव जीवन का महत्व

डॉ विजय गर्ग

जीवन का मूल्य बारी प्रतीतिथियों, धन-दौलत व धन प्रतीक्षा आदि में कमी नहीं रखें, ये सेवा के लिए जीवन के सख्त अवसर हो सकते हैं, जीवन श्रेष्ठ नहीं। गनुष्य जीवन कितना बेकारीमती है, इसका सामान्यतः अस्सास नहीं हो पाता, क्योंकि यदि अस्सास होता तो यह बलुएय उपग्रह यूँही व्यर्थ बन नहीं होता। दुर्दम्य से लेकर नया एवं श्राल्धनाती कृत्यों के साथ जीवन लीला को अपने लक्ष्यों से बच करतो समाचार निय सुखिख्यों में लोते हैं। इसके साथ भ्रष्टाचार से लेकर आतंक और आपराधिक गतिविधियों के समाचारों के साथ देख एवं ईश्वरत्व की संभावनाओं से युक्ता गनुष्य जीवन को पतन-परामव के गर्भ में निरते देखा जा सकता है। बिना सार्थकता की अनुभूति के जीवन की ऐसी दुर्गीति को एक नसख दुर्गुण्य ही माना जाणा। जबकि गनुष्य जीवन में सुख-शांति व सुखन के अभाव में वह दिशा भटक जाता है और ये संभावनाएं अशुभी ही रह जाती हैं। जिस संतुष्टि, स्वतंत्रता व आश्री की कल्याण गनुष्य बासी सभ्यता, गौर-मगता और सता सुख में करता है, वे भी अंततः गनुष्याधिकता बनकर पड़्य से दूर हो जाती है और जीवन के अंतिम पलों में लघ कुल नहीं लगता।

बिना किसी सार्थक निष्कर्ष के मानव जीवन के इस अस्मान को एक दुर्दम्य ही कहा जाणा। भारतीय परंपरा में गनुष्य जीवन को सुष्टि का संस्कृष्ट उपग्रह कहा गया है और इसे दुर्लभ माना गया है। देवता भी गनुष्य शरीर को प्राप्त करने के लिए तरसते हैं, क्योंकि इसी में वे संभावनाएं मौजूद हैं, जो श्राल्धन को आगत करते हुए सफल मानवीय सीमाओं एवं दुख को तिरोहीत कर सके और शीव से शिव, वर से नारायण की यात्रा सभ्यता करतो एक अंततः परमात्मा के प्रतिरूप आल-स्वस्थ को प्राप्त कर सके। भारतीय परंपरा में जीवन का मूल्य बारी प्रतीतिथियों, धन-दौलत व धन प्रतीक्षा आदि में कमी नहीं रखें, ये सेवा के लिए जीवन के सख्त अवसर हो सकते हैं, जीवन श्रेष्ठ नहीं। क्योंकि यदि इनके रखे भी व्यक्ति श्राल्त, असंतुष्ट, परेशान और जीवन के आनंद से वंचित है, तो यह घाटे का सौदा माना जाणा। आश्रय नहीं कि बुरा भगवान से लेकर गलदीर, नाक, कबीर और गर्भ रंध्य जैसे कृष्णपुत्र शिखर पुरुष शांति, आनंद व धन्यता की खोज में किसी बासी सुख, सुखिया व सता के मोहासत नहीं रहे, बल्कि इन सबका त्याग करतो एक जीवन के परमात्म को प्राप्त हुए और आग भी प्रेरणा के प्रकाशपुत्र बनकर जीवन जीने का कालजयी संदेश दे रहे हैं।

इन सबका एक ही संदेश रहा कि जीवन की असली संयदा ईसान के अंदर कसुरी मृग की तरह छिपी पड़ी है। अम की गनुष्याधिकता के कारण वह इसे बाहर ढूंढना पिरर रहा है। वासना, तुषणा और अंधंकार के नागपाश में बंधकर वह जीवन का सुख-संतुष्टि की ताराश बाहर खोजने के लिए प्रीरते से रहा है, तौकिन उसका रंध्यास चूक जाता है और अंततः जब समय आता है तो काफ़ी देर हो चुकी होती है। यदि समय रखे इसकी समझ और अंतर्दृष्टि विकसित की होती, तो लघ में कुरु सार्थक लगता, जिसकी वह विरकाता से प्रतीक्षा कर रहा था। तकरुहरी की कलमी प्रख्यत है कि उसे राजा द्वारा उत्तर उपकार के लिए उपग्रह के रूप में एक दंडन का जंगल भेंट में मिलता है। राजा को आशा थी कि अब उसकी गरीबी दूर हो जाणी और वह एक खुशहाल जीवन जीणा। तकरुहरा इस वन से पेंड काटकर, इसका कोषला बनाता और पास के शर में जाकर बसे आता था। पर सिलासिता कई गाह और वर्षों तक चलता रहा, और वह अपनी झोपड़ी में इससे मिलने वाली धनशायी से गुजर-बसर करता रहा। जब एक दिन राजा जंगल में शिकार करतो हुए वहां से गुजराता है, तो आश्रयस्थिका होता है कि तकरुहरा उसी झोपड़ी में रह रहा है, जबकि उसे आश्री थी कि वह अब तक सभ्यता से गया होगा। अब वहां कुछ पेंड बचे थे। राजा ने पूरा लत-यात पूषा तो मेथा ठोकरकर रह गया और तकरुहरे को समझायी कि यह चंदन का पेंड है, जिसका एक पेंड

भी इसकी दरिद्रता को दूर करने के लिए पर्याप्त था। तकरुहरा अपनी मृत्युता पर फसता है और बचे वृक्षों का सदुपयोग करतो हुए शेष जीवन को सभ्यता एवं धन्यता के साथ गुजाराता है। वही कलमी रंधंसान की है, जिसे ईश्वर ने वे सारी क्षमताएं, विभूतियां वीज रूप में प्रदान की हैं — एक स्वस्थ-सखत कथा, कल्पुटर से भी तेज चलने वाला गस्तिधक, वायु से भी तीव्र मन, किसी भी समस्या को भेदने में सक्षम बुद्धि, प्रेरणा के अजस स्रोत भावनाएं, अस्तिरत्व के हर रक्ष्य को भेदने में सक्षम अंतरप्रज्ञा, किसी भी कल्पना को नूर्त करने में सक्षम इच्छा शक्ति और साथ में समय के रूप में सबको वीरसी घंटे, जिनका सदुपयोग करतो हुए वह अपनी मनवासी सुष्टि का सुखन कर सकता है। देर इन क्षमताओं के प्रति जानने भर की है, नियर अपने आंतरिक मन में जॉनने की है, आलंबनीरंध्या करतो हुए इसमें बाधक आंतरिक एवं बाह्य तत्वों को पखान कर दुर्दम्यता को हटाते है। नियर स्वाध्याय, सत्संग एवं आलंबनीरंधन-मनन के प्रकार में प्राप्त अंतर्दृष्टि के आश्रय पर वह इसे सज्जता से कर सकता है और जीवन शैली में आरब्धक परिवर्तन करतो हुए, व्यक्तिगत में आश्रीय पात्रता के विकास के साथ जीवन को एक पिरर से परिभाषित कर सकता है और इस दुर्लभ मानव जीवन को सफल और सार्थक बना सकता है। **सेवानिवृत्त प्रतिष्ठित मलोट पंजाब**

अरावली की सिकुड़ती ढाल और दिल्ली का डूबता पर्यावरण

-डॉ. सत्यवान सौरभ

भारत के उत्तरी भूगोल में अरावली केवल एक पर्वतमाला नहीं, बल्कि एक जीवित पारिस्थितिक दीवार, एक भूगत भंडार, एक शीतल तंत्र और एक धनुष-रोधी प्राकृतिक ढाल के रूप में जानी जाती है। किंतु हाल में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा पर्यावरण मंत्रालय की उस अनुरोध को नकारना देना, जिसमें केवल वे भूमि संरचनाएं—जो स्थानीय न्यू-स्तर से 100 मीटर से अधिक ऊँची हो— "अरावली की पहाड़ी" कही जाती हैं, इस पूरी पर्वतमाला को अनुपूर्व कानूनी और पारिस्थितिक संकट में डाल देता है। 100 मीटर से नीचे के छोटे-बड़े कटक, क्रीड़ा-रूप, पथरीली ढालें, साइ-अंधाड़ वाले क्षेत्र और टूटे पहाड़, जो वास्तविक पारिस्थितिकी में सबसे अधिक महत्वपूर्ण होते हैं, वे इस परिभाषा से लगभग बाहर हो जाते हैं। अनुमानतः 80-90% तक का वह नू-क्षेत्र, जो आज भी दिल्ली-एनसीआर को घुंती, गर्मी, बाढ़ और जल-संकट से बनाता है, उसकी कानूनी रक्षा लेने से जाने का डर स्पष्ट दिख रहा है। इस परिभाषालक परिवर्तन से जो सबसे बड़ा खतरा उभरता है, वह यह कि अरावली का संरक्षण अरावली के अर्थव्यवस्था के विकास के साथ संतुलन में नहीं हो पाएगा। "ऊँचाई" पर आधारित ले गया है, "पारिस्थितिक कार्यों" पर नहीं। कोई भी पहाड़ी तंत्र अपनी त्रै-भूगर्भीय भूमिका ऊँचाई से नहीं, बल्कि अपनी स्थिति, उसके

जुड़ाव, उसकी जल-साधियों, मिट्टी की दरतों, वनस्पति, पशु-प्राणजन्तु, हवा-रोध क्षमता, शीघ्रता और वर्षा संवयन पर आधारित होता है। अरावली की निम्न ऊँचाई वाली भूखण्डाएँ, जो दूर से देखने पर साधारण डीले लगती हैं, वास्तव में NCR-Delhi के पारिस्थितिक संतुलन की रीढ़ हैं। उन्हें लोहरे, कालेनो व इनके बीच कृत्रिम दरारें डाल देने का अर्थ है—दिल्ली का प्रदूषण और बढ़ना, पानी और गहरा, तथा गर्मी और अधिक जलसमावली। अरावली का यह ढगण केवल एक भूगोलीक घटना नहीं है, बल्कि वह दिल्ली की सीमाओं, सलाकों, खेतों, हवा की दिशा, तापमान की प्रवृत्तियों और पूरे उत्तरी भारत के मानसूनी ढटव में सीधे जुड़ा हुआ प्रश्न है। प्राकृतिक-एनसीआर आग पहले से ही वरम प्रदूषण, गिरेते भूगत, सूखे होते जलवायु और 50 डिग्री के अस्थायस पर्वतों की गर्मी से संघर्ष कर रहा है। ऐसे समय में, अरावली को प्राकृतिक कवच का सिकुड़ना, दृढ़ता और उसकी निरंतर अर्थव्यवस्था-निर्माण से कमाजोर होना एक ऐसे गायी पारिस्थितिक पवन का संकेत है, जो आने वाली वर्षा में दिल्ली की रखने-लायक स्थिति को ही बदल सकता है। जब अरावली के पहाड़ काटे जाते हैं, तो सबसे पहले उनकी मिट्टी की पकड़ छूट जाती है। यह मिट्टी हवा के

पहले झोंके में घुल बनकर उड़ती है। शीतले कण, पथरीले अयशेष, टूटे हुए क्वाटर्ज़िट की गलेन परतें—ये सभी दिल्ली की हवा में बड़े सूख कणों का हिस्सा बन जाते हैं। दिल्ली की भौगोलिक संरचना पहले से ही ऐसी है कि हवा के प्रवाह गति शीतकाल में धीमी पड़ जाती है, और प्रदूषण केंद्रक परते जमा कर लेता है। अरावली की टूटी दीवारें इस प्रदूषण को न केवल कई गुना बढ़ा देती हैं, बल्कि राजस्थान की तरफ से आने वाली धिंधमी हवाओं को बिना किसी अयशेष के धूल और गर्मी लेकर आने का रास्ता भी प्रदान करती हैं। इस स्थिति का दूसरा परलू दिल्ली के पानी से जुड़ा है। अरावली की पहाड़ियाँ भूमिगत जल के लिए प्राकृतिक पुनर्गणन क्षेत्र हैं। उनकी पथरीली सतहों में प्राकृतिक दरारें, बिकरेते हुए खनिज, पथरीली नालियाँ और रंधता—ये सभी वर्षा जल को धरती से भीतर कई सौ फीट तक खींचकर ले जाती हैं। किंतु जब पहाड़ियों को काटकर समतल कर दिया जाता है, या उन पर कंक्रीट और बेस्टोपी आ आती है, तब यह पूरी प्राकृतिक जल-प्रवाह प्रणाली टूट जाती है। पानी जल रिस्ता नहीं, बर जाता है। मिट्टी recharge बड़ता है, छोटे जलस्रोत नष्ट होखे हैं, और भूगतल कटक बड़ता बढ़ता है, छोटे जलस्रोत नष्ट होखे हैं। पर्याप्त यह कि दिल्ली-गुडगाँव-फरीदाबाद-सोबना क्षेत्र में जलसंकट और गहरा हो जाता है। अनेक इलाकों में

भूगत पहले ही 800-1000 फीट तक घुसा है, अरावली के और कटने से यह स्तर खतरनाक रूप से और नीचे जाएगा। तौकिन आज सबसे बड़ा संकट, जिसे दिल्ली र गर्भियों में महसूस करती है, वह है "वरम उष्ण"—extreme heat. अरावली का ये निरस्तु वन-तंत्र, उसकी जाड़ियाँ, उसके वृक्ष, उसकी उमड़-खामुड़ ढालें—ये सभी प्राकृतिक शीतल तंत्र (कूलिंग सिस्टम) का हिस्सा हैं। यह प्रणाली न केवल छाया और वायोव्हेस्टर्न से गर्मी कम करती है, बल्कि गर्म हवाओं को रोकने की प्राकृतिक क्षमता भी रखती है। परंतु जब पहाड़ियों को कंक्रीट, पक्की सड़कें और मगन जगत लेते हैं, तब पूरा क्षेत्र "सीट-इंसुलेशन" में बदल जाता है। अरावली का दर टूटा टुकड़ा दिल्ली के तापमान में 0.2-0.4 डिग्री की वृद्धि जोड़ देता है। और जब यह प्रक्रिया कई किलोमीटर तक फैल जाती है, तो दिल्ली की गर्मी शीतलत करके दिल्ली तक बड़ जाती है। और तब आता है अरावली का वह परलू, जिसे भारत के कई मान गंभीरता से नहीं लेते—अरावली थक "रेगिस्ट्रेशन-रोधी दीवार" है। यह पर्वतमाला थक मरुस्थल की पूर्वी सीमा के ठीक गहरा खड़ी है। यदि यह पर्वतमाला कमाजोर हो जाए, उनके बीच कृत्रिम रास्ते बन जाए, वृक्ष कट जाए या खनन से दरारें खुल जाएँ, तो

राजस्थान की ओर से चलने वाली धूल, रेत और युक्त हवाएँ बड़ी मात्रा में सूर्यपाण और दिल्ली तक पहुँचने लगेंगी। अरावली सदियों से रेगिस्तान को रोकने वाली प्राकृतिक सीमा रही है। यह सीमा कमाजोर पड़ने का अर्थ है कि रेतीले क्षेत्र धीरे-धीरे दिल्ली की ओर प्रिसरंधने—इसे वैज्ञानिक भाषा में "डिऑरिफिकेशन की पूर्वगामी प्रवृत्ति" कहा जाता है। इसका खतरा केवल धूल तक सीमित नहीं, बल्कि यह पूरी भूमि-उत्पादा क्षमता, मिट्टी का प्रकार, जल-व्युत्पत्ता और स्थानीय जलवायु तक को बदल सकता है। इस पूरे परिदृश्य में सबसे घिंता की बात यह है कि 100 मीटर की परिभाषा अरावली को "टुकड़ों" में बदल देगी। जब कोई भी पर्वतमाला एक सतत ध्रुवला रहती है, तभी जब उसे 50-100 मीटर के अंतराल पर काट-काटकर अलग कर दिया जाता है, तो उसकी हवा, जल और तापमान से संबंधित भूमिकाएँ ध्वस्त हो जाती हैं। यह fragmentation न केवल कानूनी सुरक्षा को कम करता है, बल्कि अर्थव्यवस्था-निर्माण-कार्य को खूना निम्नगण देता है कि वे जे जे नू-वर्ग को निर्माण योग्य मानें, जो अब "पहाड़" नहीं माने जायेंगे। नतीजतन—खनन, फार्मलडस, कंक्रीट, सड़कें, पिना, रिपोर्ट और खोण अरावली के शरीर को खोखला करतो जायेंगे।

यह स्थिति दिल्ली को आने वाले दशकों में 50-52 डिग्री की गर्मी स्थायी रूप से महसूस होने लगेगी। प्रश्न यह है कि समाधान क्या है? परता समाधान वही है कि अरावली की कानूनी परिभाषा "ऊँचाई आधारित" नहीं, बल्कि "पारिस्थितिक कार्य आधारित" होनी चाहिए। दूरसत यह कि वन, परागत, साड़ी-वन, पथरीले परिदृश्य—इन सभी को अरावली का हिस्सा मानकर संरक्षित किया जाए। तीसरा, खनन पर पूर्ण प्रतिबंध लागू किया जाए और अर्थव्यवस्था को कटोरेता से हटाया जाए। चौथा, टूटे पहाड़ों का पुनरुत्थान किया जाए—मिट्टी भरकर, देश प्रजातियों के वृक्ष लगाकर और जलसंयवन संरचनाएँ बनाकर। चौथा, भौतिक-आंतरिक निरंतरता पर नुषा: स्थायी को जल, ताँकें पूरे लगातार नीचे जाती हैं, तो मिट्टी की गर्मी कम होती है, खेतों की सिमाई कठिन होती है, शरीर सूर्याती सूखती है, और अंततः तापमान और तैजी से बढ़ता है। इस प्रकार अरावली का ढगण दिल्ली की गर्मी को अप्रत्यक्ष रूप से भी बढ़ाता है। गर्मी बढ़ने से वन केवल अस्थायता, बल्कि विपत्ती की खपत, जल की मीन, शरीर ताप-दहन और टूटनेवाली तंत्र बड़ जाती हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों में स्पष्ट किया गया है कि दिल्ली में गर्मी का 30-40% निम्नगण अरावली के वन-कवच पर निर्भर है। इस कवच के



भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष नट्टा पहुंचे देवघर, बाबा की पूजा के बाद पार्टी कार्यालय का किया उद्घाटन



कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट डेड-झारखंड

सरायकेला, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नट्टा दो दिवसीय प्रवास पर शुक्रवार की शाम देवघर पहुंच कर शनिवार सुबह बाबा बैद्यनाथ मंदिर में विधिवत पूजा-अर्चना की। पूजा के बाद नट्टा ने कहा कि बाबा की नगरी में दर्शन करके अपार ऊर्जा मिली है, जिसे वे देश की तरक्की और प्रगति में लगाएंगे।

शुक्रवार की शाम उन्होंने देवघर सिकंदर हाउस में भाजपा कोर कमिटी की बैठक भी ली थी, जिसमें प्रदेश पदाधिकारियों को आम जनता की समस्याओं को लेकर संघर्ष करने, गांवों में प्रवास बढ़ाने और

दूसरे दलों के प्रतिभाशाली कार्यकर्ताओं को पार्टी में शामिल कराने का निर्देश दिया जेपी नट्टा ने देवघर के ठाढ़ाढ़ी दुलमपुर स्थित पांच मंजिल नवनिर्मित जिला भाजपा कार्यालय का उद्घाटन किया। उन्होंने फीता काटकर और नारियल फोड़कर भवन को समर्पित किया। इसके बाद कार्यालय का निरीक्षण करते हुए संगठनात्मक गतिविधियों की जानकारी ली और पदाधिकारियों से फीडबैक लिया। इस मौके पर वे ऑनलाइन माध्यम से गुमला जिला भाजपा कार्यालय का भी उद्घाटन किया। नए कार्यालय के लोकार्पण को भाजपा संथाल क्षेत्र में संगठन के विस्तार की अहम कड़ी मान रही है।



कार्यालय उद्घाटन के बाद नट्टा सीधे सभा स्थल पहुंचे, जहां 12 वृथों के कार्यकर्ताओं के साथ सम्मेलन आयोजित किया गया था। मंच पर पहुंचते ही उन्होंने भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर की तस्वीर पर पुष्पजलि अर्पित कर नमन किया। इसके बाद राष्ट्रीय गान के साथ कार्यक्रम की शुरुआत हुई, जिसमें मौजूद कार्यकर्ताओं ने उत्साह के साथ भाग लिया। अतिथियों के स्वागत के बाद औपचारिक सम्मेलन शुरू हुआ। यहां नट्टा ने कहा कि कार्यकर्ताओं को संगठित रहकर केंद्र सरकार की उपलब्धियों को गांव-गांव तक पहुंचाना है। उन्होंने सभी को आगामी कार्यक्रमों में अधिक सक्रियता दिखाने और

बृथ स्तर पर मजबूती लाने का आह्वान किया। विधानसभा चुनाव के बाद पहली बार राज्य पहुंचे भाजपा अध्यक्ष का यह दौर बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है। पार्टी मानती है कि देवघर से पूरे राज्य के 24 जिलों के बृथ कार्यकर्ताओं तक सीधा संदेश जाएगा और संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूती मिलेगी। संथाल में पकड़ मजबूत करने के साथ ही भाजपा की नजर यहां से पश्चिम बंगाल में भी ऊर्जा और संदेश पहुंचाने की है। नए कार्यालय के उद्घाटन और कार्यकर्ता सम्मेलन के जरिए भाजपा ने स्पष्ट संकेत दिया है कि संगठन विस्तार और रणनीति को लेकर वह अब आक्रामक मोड़ में है।

इश्क हो जायेगा मुझसे मैं न कहता था, डॉ. मुस्ताक अहमद शाह सहज हरदा मध्य प्रदेश

दिसंबर की ये सर्दी है मैं न कहता था, आ जाओ न करीब मैं न कहता था, नजर को अपनी नजर से बचा के रख, इश्क हो जायेगा मुझसे मैं न कहता था, दयारे राह में चराग मत जलाओ तुम, हिफाजत नहीं होगी मैं न कहता था, मिला भी नहीं पता भी देकर नहीं गया, अब तो तन्हाइयां होंगी मैं न कहता था, जख्म ये जुदाई के सहे नहीं जाते अब, मसीहा लौट के न आएगा मैं न कहता था, अब मैं बनता और संवरता भी नहीं हूँ, रेत पर बने धरौंदे टूटे जायेगे मैं न कहता था, नए जमाने की ये लहरें आवाज बहुत है, दिल से दिल लगी अच्छी नहीं होती है, मेरी बात तुमने मनी ही नहीं मेरे हम नशीं, दिल टूट जाएगा मुस्ताक मैं न कहता था,



कब कर दें धराशाई।

मुसाफिर अपनी गठरी बांध, चल रहा तू अपनी हर वाल समय का खेल होता है अलबेला, ऊँची उड़ान को कब कर दें धराशाई।

तू सोचता है तेरे से ज्यादा समझदार और कोई नहीं, पर भूल जाता है तुझे बनाने वाले को सब पता है क्योँ ऊपर वाले की लाठी में आवाज नहीं होती, ऊँची उड़ान को कब कर दें धराशाई।

जिन्दगी में कल ही नहीं पल का भरोसा नहीं, पर तेरी सोच बरसों की है। माया लोभी बन तिजोरी भरने से क्या होगा ? ऊँची उड़ान को कब कर दें धराशाई ॥

हरिहर सिंह चौहान



ठंडी ओस में टीचरों ने राजधानी के पीएमजी पर 2 मांगों को लेकर प्रदर्शन किया

मनोरंजन सासमल, स्टेट डेड ओडिशा

भुवनेश्वर: राजधानी में प्राइमरी टीचरों का गुस्सा फूट पड़ा है। प्राइमरी टीचर महासंघ ने बड़ा प्रदर्शन किया। टीचर्स एसोसिएशन 2 मांगों को लेकर प्रदर्शन कर रहा है। भुवनेश्वर के गांधी मार्ग पर हजारों टीचर और टीचर प्रदर्शन कर रहे हैं। महासंघ ने मांग की है कि प्राइमरी टीचरों को उनके असली पद के हिसाब से बेसिक सैलरी दी जाए। उन्होंने मांग की है कि लेबल-9 के हिसाब से बेसिक पोस्ट को 35,400 रुपये किया जाए। इसके अलावा, टीचर और टीचरों की मांग है कि प्राइमरी एजुकेशन सिस्टम से फिक्स्ड सैलरी सिस्टम खत्म किया जाए।

ठंड और पाले में टीचरों ने राजधानी के हाईवे पर 2 मांगों को लेकर विधानसभा के



सामने दिन-रात प्रदर्शन किया। भुवनेश्वर के गांधी मार्ग पर सैकड़ों टीचर और टीचर प्रदर्शन कर रहे हैं। प्राइमरी टीचरों का बेसिक पोस्ट लेबल-9 के हिसाब से 35,400 रुपये किया जाए। इसी तरह, महासंघ ने मांग की है कि प्राइमरी एजुकेशन

सिस्टम से कॉन्ट्रैक्ट सिस्टम खत्म किया जाए और 2001 से काम कर रहे सभी टीचरों को उनकी असली नौकरी में फिक्स्ड टर्म काउंट करते हुए मामूली इंक्रीमेंट दिया जाए। महासंघ ने चेतावनी दी है कि अगर

जल्द ही मांगों पूरी नहीं हुई तो आंदोलन और तेज किया जाएगा। पहले प्राइमरी टीचरों की नियुक्ति के लिए मैट्रिकुलेशन क्वालिफिकेशन थी। बाद में इस क्वालिफिकेशन को बदलकर इंटरमीडिएट क्वालिफिकेशन कर दिया गया। लेकिन अब भी ग्रेड पे वही है जो पहले था। राज्य में काम कर रहे 150,000 से ज्यादा प्राइमरी टीचरों ने अपनी मांगों से सरकार को बार-बार अवगत कराया है। 2022 से सभी प्राइमरी टीचर 2-पॉइंट पे की मांग को लेकर अलग-अलग समय पर विरोध और चर्चा कर रहे हैं। हालांकि, प्राइमरी टीचरों ने नाराजगी जताई है क्योंकि सरकार ने अभी तक उनकी मांगों पूरी नहीं की हैं। महासंघ ने चेतावनी दी है कि जब तक मांगों पूरी नहीं होतीं, आंदोलन जारी रहेगा।

कलिंगा बुक फेयर में नेशनल श्री जगन्नाथ चेतना स्पिरिचुअल लिटरेचर काउंसिल की तरफ से "21वां स्टेट लेवल स्पिरिचुअल पोएट्री लेक्चर फेस्टिवल"

मनोरंजन सासमल, स्टेट डेड ओडिशा

भुवनेश्वर: कलिंगा बुक फेयर-25 के मौके पर, "नेशनल श्री जगन्नाथ चेतना स्पिरिचुअल लिटरेचर काउंसिल" की तरफ से "श्री 21वां स्टेट लेवल स्पिरिचुअल पोएट्री लेक्चर फेस्टिवल" और "कवि कवित्री सम्मेलन" एलजीबिलन थॉट्स, भुवनेश्वर में आयोजित किया गया है। दोपहर में, नेशनल श्री जगन्नाथ चेतना स्पिरिचुअल लिटरेचर काउंसिल के फॉउंडर-प्रेसिडेंट, श्री जगन्नाथ चेतना रिसर्चर, ज्ञान-गाने स्पिरिचुअल कवि डी. प्रो. डॉ. प्रसन्ना कुमार खेन (प्रसन्नानी) ने दीप जलाकर साधु-संतों, कवियों और कवयित्रीयों की मौजूदगी में स्टेट लेवल स्पिरिचुअल पोएट्री लेक्चर फेस्टिवल का उद्घाटन किया और "श्री जगन्नाथ चेतना जगन्नाथ" कवचल प्रोग्राम किया। इस स्टेट-लेवल फेस्टिवल में अरुणा सारस्वत परिषद के फॉउंडर एडिटर सुरेश चंद्र



पटनायक, कलिंग रत्न बल्लानंद मोहंती, महाराज अन्नम चरण, केवल्य साहित्य काउंसिल के एडिटर डॉ. प्रसन्ना केशरी सांगराराय, मराठ कवि डी. श्रीरंग रंजन राय मेहठ आदि अतिथियों के तौर पर शामिल हुए। आध्यात्मिक रूप से मराठ संत अन्नम चरण गुंजि ने

वेतकम स्वीय दी। साहित्यकार चरण मराठ, कवयित्री शुकुबाता मराठ, कवयित्री गीताजिती मोहंती, कवयित्री संजुता मोहंती पटनायक, कवयित्री प्रणति परिदा, कवयित्री गीताजिती दाई, कवि अन्नम गुंजि मराठ, साहित्यकार चरण मराठ, कवि

श्यामा प्रसाद बोस, कवि जगन्नाथ नायक, अरुणा सारस्वत परिषद के संपादक कवि सुरेश कुमार पटनायक, कवयित्री कर्मादा डोरा, कवयित्री मन्ना पंडा, कवि द्विती कृष्ण मोहंती, शब्दभारत के कवि देवदत्त प्रधान, कवयित्री एकश्या साहू, कवि पूर्णानंद मोहंती, डॉ. अरुणा श्रीवास्तव, कवि कालिदास, साहित्यकार चरण इंदुला प्रसाद पानीगोरी, कवयित्री कंचन साहू, कवि अनामिका बरिच, बरनाली साहित्य संसद की संपादक रचना प्रभा बार्ड, डॉ. प्रयत्ना राय, कवि देवराज विश्वा, कवि श्रीरंग रंजन राय, कवि सत्य नारायण सिंह, कवि विष्णु प्रिया जेना, कवयित्री गणुमिता मिश्रा आदि ने अपनी कविताओं का पाठ किया। आतिथ्य में, अन्नम चरण मराठ, कवि श्रीरंग रंजन राय और कलिंगा बुक फेयर के एडिटर डॉ. प्रसन्नानी ने शब्द स्तरीय "साहित्य सारथी" अवार्ड से सम्मानित किया।

श्रीभागवदगीता जीवन में शांति और क्रांति दोनों लाती है-डॉ.अमित कांसल



50000 से अधिक लोगों तक पहुंचाई श्रीभागवदगीता

संगरूर, 6 दिसंबर (जगसीर लोगोवाल)

युवा श्रीभागवदगीता सिर्फ हाथों में धारण न करें बल्कि उसके अनुसार अपना जीवन जीना सीखें। श्री भागवदगीता जीवन से प्रत्येक प्रकार के तनाव, चिंता, शोक और भय को दूर करती है। यह जीवन में शांति के साथ-साथ क्रांति भी लाती है। यह विचार राष्ट्रवादी विचारक व शिक्षाविद और पंजाब में नशा मुक्त जीवन जीने के लिए युवाओं को प्रेरित करने के लिए नशा मुक्ति चेतना संघ पंजाब के प्रांत सह संयोजक डॉ. अमित कांसल ने एक विशेष भेंटवार्ता के दौरान व्यक्त किए।

डॉ. कांसल ने कहा कि यह उनके लिए उत्सव का दिन है क्योंकि आज उनके माध्यम से योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण ने 50000 घरों में श्री भागवदगीता का प्रकाश करवाया। उन्होंने कहा की घर-घर श्री भागवतगीता

पहुंचने की प्रेरणा उन्हें देश के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी से मिली। उन्होंने कहा कि समाज में तीन तरह के लोग हैं पहले दुर्गोर्धन जैसे जो सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं दूसरे धर्मराज युधिष्ठिर जैसे जो अपने परिवार और सगे संबंधियों के बारे में सोचते हैं और तीसरे भगवान श्री कृष्ण जो और दशम पातशाह श्री गुरु गोविंद सिंह जी जैसे जो पूरे समाज के लिए सोचते हैं। श्री भागवदगीता और महापुरुषों का जीवन हमें निजी और पारिवारिक स्वार्थ से ऊपर उठकर समाज और पूरे राष्ट्र के लिए कार्य करने की प्रेरणा देता है।

डॉ कांसल ने कहा आज का युवा शांति विहीन होकर तनावग्रस्त जीवन जीने के लिए मजबूर है उनके जीवन में एक बड़ी क्रांति आनी चाहिए और श्रीभागवदगीता और पवित्र गुरुवाणी की शरण लेते हैं। तनाव, अशांति और बुरी संगत के कारण ही युवा नशी प्रस्त हो रहे हैं। उनका पूरा संगठन और

निजी जीवन पूरी तरह से पंजाब के युवाओं को नशी से दूर रहने की प्रेरणा देते हुए धर्म से जोड़ने के लिए लगा है। उन्होंने युवाओं को बुरी संगत से दूर रहने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि हमारा जीवन वर्षों की बूंद के समान है अगर वर्षा की बूंदें कीचड़ में गिरती हैं तो वह कीचड़ बन जाती है वहीं वर्षा की बूंदें अगर पवित्र गंगा में गिरती हैं तो वह गंगाजल बन जाती है और वही बूंदें अगर किसी सिंप्ली के मुंह में चली जाती है तो वह मोती बन जाती है इसलिए युवाओं को अपने मित्र को बड़े ध्यान से चुनना चाहिए जैसे कि अर्जुन ने योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण को अपने मित्र के रूप में चुना और भगवान श्री कृष्ण सच्चे मित्र के रूप में अर्जुन को धर्मक्षेत्र कुरुक्षेत्र में श्रीभागवदगीता का उपदेश देकर उन्हें धर्म की राह दिखाई। उन्होंने कहा जो भी व्यक्ति श्रीभागवदगीता प्राप्त करना चाहता है या इसमें मास्टर डिग्री करना चाहता है वे निर्माण कैम्पस में संपर्क कर सकते हैं।

जिला परिषद व ब्लॉक समिति चुनावों में आप कार्यकर्ता कर रहे लोकतंत्र की हत्या : खन्ना



संगरूर, 6 दिसंबर (जगसीर लोगोवाल): पूर्व सांसद अविनाश राय खन्ना ने कहा कि वर्तमान जिला परिषद व ब्लॉक समिति चुनावों के दौरान सुनने में आ रहा है कि कई जगहों पर आप कार्यकर्ता अन्य पार्टी के उम्मीदवारों के साथ धक्केशाही और लड़ाई झगड़ा कर रहे हैं जो कि आप कार्यकर्ताओं व नेताओं द्वारा सरासर लोकतंत्र की हत्या है। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी हाथों से खिसकती जा रही सत्ता के चलते बौखाला चुकी है जिस कारण आप नेता व कार्यकर्ता अब अन्य पार्टियों के उम्मीदवारों से धक्केशाही पर उतर आये हैं। खन्ना ने कहा कि आम आदमी पार्टी के नेता यह न भूलें कि यह लोकतंत्र है और यहाँ जनता को यह अधिकार है कि वे अपने वोट रुपी हथियार का प्रयोग कर लोकतंत्र के विरुद्ध कार्य करने वाले नेताओं को सत्ता से दरकिनार करने में भी सक्षम है। खन्ना ने आप नेताओं और कार्यकर्ताओं को धक्केशाही से बाज आने की नसीहत देते हुए चुनाव आयोग से अपील की कि ऐसे नेताओं के नामांकन पत्रों को रद्द किया जाये जो चुनावों के दौरान अन्य उम्मीदवारों से धक्केशाही व लड़ाई झगड़ा करते हैं।

सैनिकों के प्रति सम्मान और जिम्मेदारी का प्रतीक — ध्वज दिवस [ध्वज दिवस: वीरता, त्याग और राष्ट्रभक्ति का अमर संदेश]

भारत की धरती पर जब कभी गौरव, कर्तव्य और सर्वोच्च बलिदान की बात होती है, तो सबसे पहले हमारे उन वीर सैनिकों का स्मरण होता है, जो राष्ट्र की सुरक्षा के लिए हर क्षण सतर्क और अडिग खड़े रहते हैं। सीमा पार बर्फीली हवाओं के बीच शून्य से नीचे गिरते तापमान में वे साहस की जीवित दीवार बनते हैं, और तपते मरुस्थल की जलती रेत पर भी अटूट धैर्य, संकल्प और राष्ट्रभक्ति के प्रतीक बने रहते हैं। इन्हीं अजेय योद्धाओं, पूर्व सैनिकों तथा शहीद परिवारों के सम्मान में प्रतिवर्ष 7 दिसंबर को भारतीय सशस्त्र सेना ध्वज दिवस मनाया जाता है, जिस मात्र एक औपचारिक तिथि नहीं, बल्कि उस त्याग-परंपरा का स्मारक है, जिसने भारत को सुरक्षित, सक्षम और स्वाभिमानी बनाए रखा है।

ध्वज दिवस हमारी सैन्य विरासत को नमन करने का अवसर है और उस मानवीय भावना की याद भी दिलाता है, जिसकी जड़ें इतिहास में गहराई तक हैं। 1949 में इसे सेना, नौसेना और वायुसेना के शहीदों, सेवारत और पूर्व सैनिकों के कल्याण के लिए स्थापित किया गया, ताकि राष्ट्र उनके योगदान को केवल शब्दों में नहीं, बल्कि सहयोग और सहभागिता के माध्यम से भी याद रख सके। आज यह दिवस नागरिकों की संवेदनशीलता और कृतज्ञता का प्रतीक है। झंडा खरीदना केवल प्रतीक है, असली उद्देश्य उस गहरे संदेश को समझना है कि हमारे सैनिकों का योगदान लौटायी नहीं जा सकता—परंतु उनके प्रति सम्मान, सहयोग और कृतज्ञता प्रकट करना हर नागरिक का अटल नैतिक दायित्व है। ध्वज दिवस का उद्देश्य केवल धन-संग्रह भर

नहीं है, यह वह पवित्र क्षण है जो नागरिक और सैनिक को एक अदृश्य किंतु अटूट सूत्र में बाँध देता है। सैनिक समाज से अलग होकर युद्ध नहीं लड़ते—वे उसी समाज के बेटे, भाई, पिता और पति होते हैं। वहीं पहनते ही वे पूरे राष्ट्र की सुरक्षा की जिम्मेदारी अपने कंधों पर ले लेते हैं। इस दिन नागरिक उनके त्याग, संघर्ष और आवश्यकताओं को समझने का प्रयास करते हैं। यही वह अवसर है जब हम स्वीकारते हैं कि हमारा सुकून, हमारी नींद और हमारी स्वतंत्रता—सब कुछ उनकी अनथक चौकसी का प्रतिफल है। भारतीय सशस्त्र बलों की भूमिका केवल युद्धभूमि तक सीमित नहीं। आपदा प्रबंधन, शांति मिशन, बचाव कार्यों से लेकर सीमावर्ती गाँवों के पुनर्वास तक—हर संकट की घड़ी में वे राष्ट्र के सबसे विश्वसनीय प्रहरी बनकर सामने आते हैं। हिमालय की ऊँची चोटियों पर चौकन्ने खड़े जवानों से लेकर समुद्र की अनंत लहरों का सामना करती नौसेना तक, और आकाश को सुरक्षित रखने वाली वायुसेना तक—ये तीनों मिलकर भारत के आत्मविश्वास और सामर्थ्य की सुदृढ़ नींव रचते हैं। 7 दिसंबर का दिन केवल उनकी वीरता का स्मरण नहीं, बल्कि उस पेशेवर निपुणता, अनुशासन और मानवीय संवेदना का सम्मान भी है, जो सशस्त्र बलों की पहचान बन चुकी है। आज जब विश्व बदलते भू-राजनीतिक तनावों से गुजर रहा है, सैनिकों की भूमिका और अधिक निर्णायक हो उठी है। कहीं आतंकवाद, कहीं सीमा तनाव, तो कहीं प्राकृतिक आपदाएँ—हर चुनौती में सबसे पहले आगे बढ़ने वाला वही साहसी हाथ होता है, जिसकी रागों में देशभक्ति रक्त की तरह प्रवाहित होती है। एक सैनिक का जीवन केवल शौर्य और अनुशासन तक सीमित नहीं होता; उसके पीछे वर्षों

की कठिन साधना, परिवारों का मोन त्याग और अनिश्चितताओं से जूझता एक संवेदनशील मन भी होता है। ध्वज दिवस उन सभी अदृश्य बलिदानों को पहचानने, सराहने और उन्हें सम्मानित करने का दिवस है। भारतीय सशस्त्र बलों की भूमिका केवल युद्ध तक सीमित नहीं है। आपदा प्रबंधन, अंतरराष्ट्रीय शांति मिशन, बचाव अभियानों और सीमावर्ती गाँवों के पुनर्वास तक—हर संकट में वे सबसे विश्वसनीय प्रहरी बने रहते हैं। हिमालय की बर्फीली चोटियों पर चौकसी करते जवान, समुद्र की उग्र लहरों से जूझती नौसेना और आकाश की सुरक्षा में तैयार वायुसेना—तीनों मिलकर भारत की सुरक्षा, आत्मविश्वास और सामर्थ्य की मजबूत नींव तैयार करते हैं। 7 दिसंबर केवल उनकी वीरता का स्मरण नहीं, बल्कि पेशेवर दक्षता, अनुशासन और मानवीय मूल्यों का सम्मान भी है। भारत आज चाँद पर अपने कदम जमा चुका है, दुनिया की सबसे मजबूत अर्थव्यवस्थाओं में गिना जा रहा है—फिर भी हमारे सैनिकों की सबसे बड़ी पहचान उनका साहस है, न कि उनके साधन। सीमा पर खड़ा वह जवान अपने कंधों पर देश का भार लिए रहता है, सुविधा नहीं—जिम्मेदारी लेकर। और सबसे अद्भुत बात यह है कि वह कभी रुकने की बात नहीं करता। क्योंकि उसके लिए देश रक्षा कोई विकल्प नहीं, एक ऐसी प्रतिज्ञा है जिसे वह सँसों की तरह निभाता



नहीं... सिक्रेट है," तो सिर झुकाकर सैल्यूट करें। क्योंकि उसके हाथ में थमा वह छोटा-सा ध्वज कागज या कपड़े का टुकड़ा नहीं—वह उस जवान का धड़कता हुआ दिल है, जो हमारी सुरक्षा के लिए हर पल धड़क रहा है। यह दिवस हमें यह विचारने पर भी प्रेरित करता है कि क्या हम नागरिक के रूप में उतना कर पा रहे हैं, जितना हमारे रक्षक डिजर्व करते हैं। ध्वज दिवस के माध्यम से जुटाया गया धन पूर्व सैनिकों, युद्ध में घायल हुए जवानों तथा शहीद परिवारों के कल्याण—जैसे बच्चों की शिक्षा, चिकित्सा सहायता, पुनर्वास और स्वरोजगार योजनाओं में लगाया जाता है। यह केवल आर्थिक सहयोग नहीं, बल्कि उन वीरों के प्रति हमारे कर्तव्य और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। जब हम ध्वज खरीदते हैं या डिजिटल माध्यमों से योगदान करते हैं, तो हम इस

विश्वास को मजबूत करते हैं कि समाज अपने सैनिकों के साथ खड़ा है—हर परिस्थिति में, हर मोड़ पर। ध्वज दिवस हमें यह भी सिखाता है कि एक मजबूत और सुरक्षित देश केवल सैनिकों के साहस पर नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की जागरूकता, जिम्मेदारी और सहयोग पर भी आधारित होता है। जब हम अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करते हैं, समाज में जखंडता, एकता और पारस्परिक विश्वास बनाए रखते हैं, और किसी भी संकट की घड़ी में एकजुट होकर आगे बढ़ते हैं—तभी हम वास्तव में उस राष्ट्रध्वज के सम्मान की रक्षा कर रहे हैं। प्यार और सम्मान से पूछें—“कहाँ तैनात हैं, आप?” और जब मुस्कुराकर बोले, “सर, बताना संभव नहीं... सिक्रेट है," तो सिर झुकाकर सैल्यूट करें। क्योंकि उसके हाथ में थमा वह छोटा-सा ध्वज कागज या कपड़े का टुकड़ा नहीं—वह उस जवान का धड़कता हुआ दिल है, जो हमारी सुरक्षा के लिए हर पल धड़क रहा है। यह दिवस हमें यह विचारने पर भी प्रेरित करता है कि क्या हम नागरिक के रूप में उतना कर पा रहे हैं, जितना हमारे रक्षक डिजर्व करते हैं। ध्वज दिवस के माध्यम से जुटाया गया धन पूर्व सैनिकों, युद्ध में घायल हुए जवानों तथा शहीद परिवारों के कल्याण—जैसे बच्चों की शिक्षा, चिकित्सा सहायता, पुनर्वास और स्वरोजगार योजनाओं में लगाया जाता है। यह केवल आर्थिक सहयोग नहीं, बल्कि उन वीरों के प्रति हमारे कर्तव्य और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। जब हम ध्वज खरीदते हैं या डिजिटल माध्यमों से योगदान करते हैं, तो हम इस

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी

पाईटैक्स के लिए अमृतसर में स्थाई जमीन दे सरकार: नवीन सेट पंजाब में कई सरकार पूर्व सरकारों के विचाराधीन रह चुकी है मांग



अमृतसर, 6 दिसंबर (साहिल बेरी)

गुरु की नगरी अमृतसर में पिछले 18 वर्षों से पंजाब इंटरनेशनल ट्रेड एक्सपो (पाईटैक्स) का आयोजन कर रहे पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री ने अमृतसर में पाईटैक्स जैसे बड़े आयोजनों के लिए स्थाई जमीन अलॉट करने की मांग उठाई है।

पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री के डिप्टी सेक्रेटरी जनरल नवीन सेट,

पंजाब चैम्बर के को चैबर निपुण अग्रवाल, क्षेत्रीय संयोजक जयदीप सिंह ने आज यहां पत्रकारों से बातचीत में बताया कि यहां स्थाई जमीन अलॉट करने की मांग पिछली कई सरकारों के विचाराधीन रही है। कुछ पूर्व मुख्यमंत्री तो इस संबंध में घोषणा भी कर चुके हैं।

सेट ने बताया कि पीएचडीसीसीआई ने पहली बार वर्ष 2005 में 50 स्टॉल के साथ पाईटैक्स की शुरुआत की थी। आज यहां आने वाले कारोबारियों की संख्या बढ़कर

550 हो चुकी है लेकिन जमीन की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। इस बार यहां पर जगह के अभाव में करीब 100 कारोबारी अपने उत्पादों का प्रदर्शन नहीं कर पाए हैं।

नवीन सेट ने (एमआईसीई) मीटिंग, इंस्टीट्यूट, कॉन्फ्रेंस तथा ईवेंट के फार्मूले पर इस योजना को आगे बढ़ाने का सुझाव देते हुए कहा कि उनकी तरफ से बीती रात पंजाब के वित्त मंत्री हरपाल चौमा के सामने भी यह मुद्दा उठाया गया है। इस फार्मूले के माध्यम से यहां नियमित आयोजन होगा

जिससे न केवल आमदनी बढ़ेगी और लोगों के रोजगार के अवसर पैदा होंगे।

चैंबर पाईटैक्स का प्रसार करना चाहता है लेकिन जगह के अभाव में यह आगे नहीं बढ़ पा रहा है। चैंबर प्रतिनिधियों ने इस बार पंजाब सरकार की तरफ से मार्केट, पंजाब एग्री, पर्यटन विभाग, पेडा, एडीए, गमाडा, समेत 17 विभाग भाग ले रहे हैं। अगर जमीन स्थाई रूप से मिले तो यहां पाईटैक्स जैसे कई बड़े आयोजन नियमित रूप से हो सकते हैं।

जिला स्मॉल सेविंग्स एजेंट एसोसिएशन (रजि). का वार्षिक समागम-2025 का आयोजन श्रीगोपाल मन्दिर एवं जंजघर कश्मीर एवेन्यू, अमृतसर में हुआ



अमृतसर 6 दिसंबर (साहिल बेरी)

यह समागम इससे पहले सितंबर-2022 में हुआ था। इस समागम में मुख्य मेहमान जिले के सीनियर सुप्रिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट श्री प्रवीण कुमार जी विशेष रूप से इस समागम में शामिल हुए और उनके साथ में जिले के सीनियर पोस्ट-मास्टर श्री धीरज कुमार सुप्रिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट

श्री एच. एस लहरी जी भी विशेष रूप से शामिल हुए। और इसके अलावा संस्था की सारी लीडरशिप जिसमें राष्ट्रीय उपप्रधान प्रो. वि. सचिव, चौक पेट्रोल जिला अध्यक्ष और संस्था की सारी कार्यकारिणी के सदस्यों ने समागम में आए हुए सभी मुख्य मेहमानों का और समागम में शामिल होने के लिए जिले के अलग-अलग

पोस्ट ऑफिस से आए हुए अधिकताओं का और महिला अधिकताओं का स्वागत किया। समागम के उपरंत कार्यकारिणी की तरफ से सभी के लिये दोपहर के खाने का भी प्रबंध किया गया था। जिला स्मॉल सेविंग्स एजेंट्स एसोसिएशन (रजि). की कार्यकारिणी के सदस्य :- हरिंदरपाल सिंह सूद सुरिंदरपाल

शर्मा अमृतपाल शर्मा राकेश चड्ढा (जिला प्रधान) रविंदर चड्ढा जे.पी.सिंह गुरुप्रसाद राज कुमार श्रोवर, प्रमोद कुमार संजीव शर्मा, वरिंदर सुखदील दिलप्रीत सिंह, हरश खोसला गगन चावला, राजिंदर पाठक दीपक चोपड़ा, नरिंदर फुल यशपाल शर्मा, लेखराज नितिन महाजन और राकेश खन्ना ।।



धनबाद में जहरीली गैस रिसाव के बाद कोयला मंत्रालय एवं जिला प्रशासन की आंखें खुली

माइनिंग कार्यों में पदस्थापित अधिकारियों की तबादली

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड- झारखंड

रांची, बीसीसीएल की केंद्राडीह कोलियरी क्षेत्र की राजपूत बस्ती में जहरीली गैस रिसाव के बाद राहत एवं बचाव कार्य तेज कर दिया गया है। कोयला मंत्रालय, बीसीसीएल एवं धनबाद जिला प्रशासन की ओर से प्रभावित इलाकों में त्वरित राहत पहुंचाने के लिए कई कदम उठाए गए हैं। स्थानीय स्तर पर अधिकारियों की टीम लगातार मानिटरिंग कर रही है, ताकि जान-माल की और क्षति न हो। वहीं, एरिया प्रशासन में फेरबदल करते हुए मुख्यालय में पदस्थापित महाप्रबंधक जी महेता को पुटकी-बलिहारी एरिया का नया महाप्रबंधक बनाया गया है। इस बदलाव की पुष्टि बीसीसीएल के वरीय निदेशक ने की। इसके अलावा, अन्य पांच जीएम को भी इस क्षेत्र में तैनात किया गया है, ताकि राहत कार्य में तेजी लाई जा सके और स्थिति पर प्रभावी नियंत्रण बनाया जा सके। बीसीसीएल में अब तक 28 गैस प्रभावित लोगों का इलाज किया जा चुका है साथी बीसीसीएल के सीएमडी मनोज कुमार अग्रवाल ने कहा कि हर संभव सहायता दिए जाएंगे गैस रिसाव को लेकर आईएसएम आईआईटी और सैपल के वैज्ञानिकों की भी मदद ली जा रही है। उन्होंने कहा कि इसके लिए विशेष टीम भी गठित की गई है।

कानपुर में जारी मौत को गले लगाने का सिलसिला, तीन और लोगों ने दुनिया को कहा अलविदा

सुनील बाजपेई

कानपुर। यहां विभिन्न कारणों से मौत को गले लगाने का सिलसिला लगातार जारी है जिसके क्रम में तीन और लोगों ने दुनिया को अलविदा कह दिया। उनके परिवार में कोहरा मचा हुआ है। वहीं पुलिस लाशों को पोस्टमार्टम भेज कर घटनाओं की जांच कर रही है। पहली घटना बरों की है, जहां अपने ममेरे भाई की शादी में जमकर डांस करने के बाद घर लौटे एक वेल्डर बरों 2 इंड्र्यूएस डबल स्टोरी कॉलोनी निवासी ई-रिक्शा कंपनी में वेल्डर आशीष दीक्षित (47) ने कमेरे में फंदा लगाकर जान दे दी। दो माह पहले मां की मौत होने के बाद से वेल्डर मानसिक तनाव में थे।

दूसरी घटना कल्याणपुर, श्यामा विहार, नई बस्ती मिर्जापुर की है। यहां के निवासी दुर्गेश ने बताया कि उसके पिता राकेश कुमार (55) शराब के लती थे। वह कल दोपहर करीब एक बजे राकेश ने पत्नी मिथलेश को छत पर गेहूं सुखाने के लिए भेज दिया, इसके बाद कमेरे में फंदा लगाकर जान दे दी।

दोपहर करीब 3:30 बजे उनके भाई उन्नाव निवासी राजेश कुमार तेहरवी संस्कार में राकेश को ले जाने के लिए घर पहुंचे थे। जिस पर मिथलेश ने कमेरे का दरवाजा खटखटाया, दरवाजा न खुलने पर उन्होंने कमेरे में झांक कर देखा तो शव फंदे से लटकता मिला।

आत्महत्या की तीसरी घटना योगेंद्र विहार की है। यहां के निवासी अक्षय तिवारी (40) पत्नी रुचि, बेटी समृद्धि व 9 माह के बेटे के साथ अनीता वर्मा के मकान में किराए पर रहते थे।

मौके पर पहुंची पुलिस को परिजनों ने बताया कि अक्षय दिहाड़ी मजदूरी पर करते थे। काफी समय से काम न मिलने पर के कारण परिवार आर्थिक तंगी से जूझ रहा था। शुरुआत को उन्होंने पत्नी व बच्चों को बारादेवी स्थित मायके भेज दिया। इसके बाद कमेरे में पंखे से फंदा लगाकर जान दे दी।

घटना से तीनों परिवारों में कोहराम मचा हुआ है। पुलिस ने बताया की लाशों को पोस्टमार्टम के लिए भेज कर घटना की जांच की जा रही है।

झारखंड में शीतलहर, 18 से अधिक जिले प्रभावित

उत्तर पश्चिम ठंड हवा पर तापमान सामान्य से नीचे मौसम विभाग की पीली चेतावनी संदेश कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड- झारखंड

रांची। इन दिनों झारखंड शीतलहर की चपेट में है। राज्य के कई जिलों में तापमान अचानक नीचे गिरने के बाद कड़ाके की ठंड बढ़ गई है। सबसे अधिक असर पलामू, कोल्हान और मध्य झारखंड के हिस्सों में देखा जा रहा है। मौसम विभाग के अनुसार राज्य के 18 से अधिक जिलों में न्यूनतम तापमान सामान्य से नीचे दर्ज किया गया है।

रांची, बोकारो, लोहरदगा, गुमला, चतरा और लातेहार में सुबह और रात की ठिठुरन लगातार बढ़ रही है। कांके में तापमान 6.2 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जो इस सीजन का अब तक का सबसे कम रिकॉर्ड है। देर रात से सुबह तक शीतलहर का असर बना हुआ है, जिससे आम जनजीवन प्रभावित हो रहा है। ग्रामीण इलाकों में कोहरे के कारण सुबह यातायात पर हलका प्रभाव पड़ा है।

गुमला में अभी भी न्यूनतम तापमान 5.7 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया, जो राज्य में सबसे कम रहा। खूंटी में 7.3, हजारीबाग में 7.1, डाल्टनगंज में 8.3 डिग्री दर्ज हुआ। रांची में 10.2, लोहरदगा और लातेहार में 9.0, बोकारो में 9.2, गोड्डा में 9.9, जमशेदपुर में 11 और चाईबासा में 11.8 डिग्री तापमान रहा। पाकुड़ 12 डिग्री के साथ अपेक्षाकृत गर्म रहा। कोल्हान के पूर्वी सिंहभूम और सरायकेला-खरसावा जिले में सुबह एवं रात की ठंड ठोकी महसूस



प्रतिकालक तस्वीर

हो रही है। मौसम विभाग ने शीतलहर के दौर को कुछ दिनों तक जारी रहने का अनुमान जताया है।

मौसम वैज्ञानिकों का कहना है कि अगले तीन दिनों तक शीतलहर स्थिति यथावत बनी रहेगी। सुबह आसमान साफ रहेगा लेकिन उत्तर-पश्चिम से चल रही ठंडी हवाएं तापमान में गिरावट बनाए रखेंगी। दिन में हल्की धूप निकलेगी, मगर तेज सर्द हवा राहत नहीं देगी। रात में कोहरा और पारा गिरने की संभावना है। 17 दिसंबर की रात के बाद तापमान में हल्की बढ़ोतरी हो सकती है, लेकिन ठंड बरकरार रहेगी। 18 जिलों में येलो अलर्ट जारी है। स्वास्थ्य विभाग ने बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी है। गर्म कपड़े पहनें, घर से कम निकलें और गर्माहट बनाए रखें।

ईडी सम्मन अवहेलना मामले में एमपी एएल ए कोर्ट में पेश हुए हेमंत, सोरेन ली जमानत



कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड- झारखंड

रांची, ईडी के समन की अवहेलना मामले में आज मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को रांची स्थित एमपी-एमएलए कोर्ट में पेश हुए। उनके साथ महाविध्वक्ता राजीव रंजन मौजूद थे। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की ओर से जमानत भी ली गई है। उनकी ओर से 7000 रुपये के दो बेल बॉन्ड भरा गया है। अब अगली सुनवाई 12 दिसंबर 2025 को होगी। आगमन के पूर्व कोर्ट परिसर की सुरक्षा कड़ी की गई थी। कोर्ट परिसर में भारी संख्या में सुरक्षा बल की तैनाती की गई थी। हाई कोर्ट के आदेश पर सीएम को एमपी-एमएलए कोर्ट में उपस्थित होना पड़ा है। ईडी की ओर से दर्ज शिकायतवाद में कहा गया है कि जमीन घोटाळा मामले में हेमंत सोरेन को 10 समन भेजे गए थे, जिनमें से वे केवल दो समन पर ही ईडी के समक्ष उपस्थित हुए। ईडी का कहना है कि यह समन की अवहेलना की श्रेणी में आता है।

दो प्रोस्थेटिक पैर और एक कृत्रिम हाथ के सहारे 90% दिव्यांग टिकेश आज मल्टी-एडवेंचर स्पोर्ट्स चैपियन

पिकी कुंहु

“कोई भी चुनौती इंसानी जल्बे से बड़ी नहीं होती। आपकी कहानी मायने रखती है, आपकी ताकत अनंत है—बस खुद पर भरोसा रखना कभी मत छोड़िए।”

बहुत छोटी उम्र में पैर और हाथ खो देने के बाद, लोगों ने टिकेश कोशिक को बोझ कहा। कई लोगों ने उनके माता-पिता तक को सलाह दी कि वे उन्हें बचाने की कोशिश न करें। वर्षों तक उनकी कोई पहचान नहीं रही, वे खुद में सिमटकर जीने लगे। लेकिन एक दिन उन्होंने तय कर लिया कि वे किसी पर बोझ नहीं बनेंगे—वे अपनी जिंदगी खुद बनाएंगे।

आज 31 साल के टिकेश कोशिक की मुस्कुराहट देखकर कोई नहीं कह सकता कि उनका जीवन इतने संघर्षों से गुजरा है। दो प्रोस्थेटिक पैर और एक कृत्रिम हाथ के सहारे 90% दिव्यांग टिकेश आज मल्टी-एडवेंचर स्पोर्ट्स चैपियन हैं। वे बंजी जॉंपिंग में एशियन रिकॉर्ड बना चुके हैं और दुनिया के पहले ट्रिपल ऐम्प्युटी हैं जिन्होंने माउंट एवरेस्ट बेस कैम्प तक पहुंचा है।

साइकलिंग, तैराकी, व्हाइट वॉटर राफ्टिंग—उन्होंने हर चुनौती को स्वीकार किया। आज वे एक लाइफ कोच और फिटनेस ट्रेनर हैं, और लोग उन्हें प्यार से Will यानी इच्छाशक्ति



यहाँ से

यहाँ तक!

कहकर बुलाते हैं। उनकी यात्रा 2002 में एक हादसे से शुरू हुई थी। हरियाणा के झज्जर में पतंग उड़ाने समय 11,000 बोल्ट का करंट लगा और उन्होंने एक हाथ व दोनों पैर खो दिए। लंबा इलाज, छह महीने अस्पताल और फिर धीरे-धीरे सामान्य जीवन की ओर वापसी—यह सब आसान नहीं था। 2015 में उन्होंने ग्रेजुएशन पूरा किया।

किसी सुबह आईने में खुद को देखकर उन्होंने महसूस हुआ कि वे अस्वस्थ जीवन जी रहे हैं—फिर वहीं से उनकी फिटनेस जर्नी शुरू हुई। उन्होंने

अपने शरीर और जीवन दोनों को बदल डाला।

3 दिसंबर 2024 को उन्हें श्रेष्ठ दिव्यांगजन श्रेणी में व्यक्तित्व उत्कृष्टता के लिए भारत के राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा राष्ट्रीय पुरस्कार प्रदान किया गया—यह सम्मान नहीं, बल्कि उनकी अटूट आत्मशक्ति का प्रमाण है।

वे कहते हैं: “कोई भी चुनौती इंसानी जल्बे से बड़ी नहीं होती। आपकी कहानी मायने रखती है, आपकी ताकत अनंत है—बस खुद पर भरोसा रखना कभी मत छोड़िए।”

घटना त्रिवेन्द्रम स्थित Kalyan Jewellers की है! जिसे जानना सभी के हित में कैसे बड़े सुनार जनता से कर रहे हैं ठगी

पिकी कुंहु

एक पिता ने 29/11/2013 को अपनी बेटी की शादी के लिए एक नेकलेस खरीदा जिसका कुल वजन 49.580 ग्राम था तथा डिजाइनर स्टोन का वजन घटाने के बाद लगभग 43.500 ग्राम !

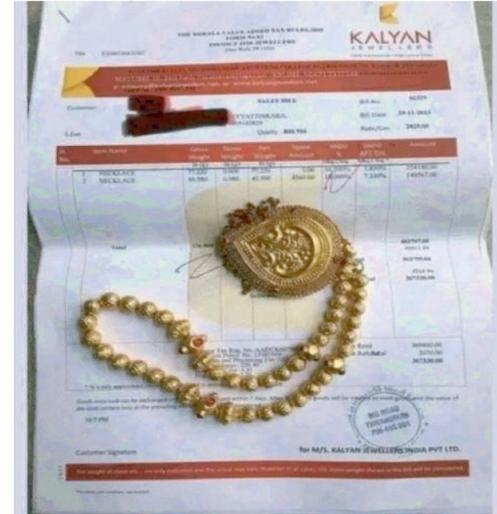
कुछ दिनों पहले 17/03/2018 को वो इस नेकलेस को बैंक के पास गिरवी रखने के लिए गये तो उन्हें झटका लगा जब बैंक के मूल्यांकनकर्ता (bank appraiser) ने जाँच के बाद बताया कि नेकलेस में सिर्फ 12 ग्राम के लगभग सोना है क्योंकि मोतियों के अंदर बाकी वैक्स भरा गया है !

जब वो इस बात को लेकर वापिस कल्याण ज्वेलर्स के पास गये तो वहाँ के ब्रॉच मैनेजर ने बोला कि ये सही है कि ये वैक्स भरा जाता है और ये बात सभी को पता होती है !

जरा सोचिये अगर पता हो तो कौन मुर्ख मोंम को सोने के भाव खरीदेगा ?

पिता द्वारा विरोध जताने पर मैनेजर बोला कि चलिए हम ये नेकलेस वापिस ले लेंगे तथा आपको आज के सोने के भाव पर पर आपको पैसे वापिस कर देंगे जितना सोना है !

लेकिन परिवार नहीं माना और बोला कि उन्हें वो वास्तविक रकम चाहिये जो उनसे खरीदते समय ली गई थी और



उन्होंने नजदीकी पुलिस स्टेशन में इसकी शिकायत दर्ज कर दी !

21/03/2018 को कल्याण ज्वेलर्स के स्टॉफ का एक सदस्य समझौता करने के लिए पुलिस स्टेशन आया और बोला कि हम ग्राहक की मांग अनुसार इन्हें इस नेकलेस की वही कीमत लौटा देंगे जो इनसे ली गई थी !

90% लोग सोना खरीदने के बाद बेचते नहीं है वो सोच रहे है हमारे पास इतना सोना पड़ा है पर हकीकत में वो गलत फहमी के शिकार है सोने का पैसा देकर वैक्स खरीद कर रखा हुआ है, गहन जितने भी है सब में 50% खोत है !

एक बार अपने आपूषणों व सोने की जांच अवश्य दूसरे जगह करवाएं !

होम गार्ड के भ्रष्ट अधिकारी के खिलाफ भारती में स्कैम किया है अभ्यर्थी के साथ वहां उपस्थित होंगे डायरेक्टर जनरल

6 दिसंबर को दिवस भी है। मीडिया के माध्यम से उजागर करेंगे जिसको लीड करेंगे सभी पीड़ित विद्यार्थी डॉ सुनील कुमार बोकोलिया नवदीप सिंह निष्काम सेवक

देश के निष्काम सेवक गजब तेरे काम तेरे हौसले को सलाम तेरे काम को सलाम ।। नागरिक सुरक्षा का पाठ पढ़ाए आपदा में लोगों के काम आए युद्ध के हालात बने निडरता से सेवा में डटे ।।

शांतिपूर्ण काल हो तैयारियां तू करे प्रकृतिक या मानवी हो आपदा तू कभी ना इनसे डरे ।। आपदा से बचाव हो राहत के कार्य करे आपदा प्रबंधन में

अनथक प्रयास करे ।।

आपातकालीन हालात हों निष्काम सेवा तेरी आए काम सेवा के हर क्षेत्र में उंचा तेरा नाम ।।

आ जाए जब कोई आपदा लोगों को तू बचाए शासन की हर मदद के लिए मैदान में उतर आए ।।

संकट का अचानक जाना लोगों की जान बचाना उदेश्य तेरा साफ है निष्काम दायित्व निभाना ।।

तेरा उंचा मनोबल सदा हिम्मत बढ़ाए समुदायों संग जुड़ाव तेरा आपदा में काम आए ।।

तेरी जय जयकार करूँ तेरे काम की सराहना करूँ देश के निष्काम सेवक तुझे झुक कर सलाम करूँ ।।

63rd RAISING DAY 6th December

