

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

03 "नासे रोग हरे सब पीड़ा, जपत निरंतर हनुमत बीरा।"..... का आधुनिक अर्थ क्या है ? 06 उत्सवों की सूखती त्रिवेणी 08 आईएमईआई बदलकर चोरी के मोबाइल बेचने का गोरखधंधा चरम पर

## जेबीएम बस चालक की हत्या पर गहरा दुख दिल्ली परिवहन मजदूर संघ की कड़ी प्रतिक्रिया एवं रूपये 1 करोड़ मुआवजे की मांग

परिवहन विशेष न्यूज



दिल्ली परिवहन निगम के अंतर्गत चलने वाली जेबीएम बसों में तैनात चालक को मामूली सी बहस के दौरान पब्लिक द्वारा की गई हत्या की घटना अत्यंत दुःखद, निंदनीय एवं अस्वीकार्य है। यह घटना स्पष्ट करती है कि प्राइवेट ऑपरेटेड बस सेवाओं में सुरक्षा व्यवस्था विफल है और कर्मचारियों की जीवन सुरक्षा को लेकर प्रबंधन गंभीर नहीं है।

संघ दिवंगत चालक साथी को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करता है एवं इस कठिन समय में शोकाकुल परिवार के साथ खड़ा है।

यूनियन की स्पष्ट मांगें इस प्रकार हैं:-

1. दिल्ली सरकार मृतक चालक के परिवार को 1 करोड़ का मुआवजा तत्काल प्रदान करे।

2. परिवार के एक आश्रित को नौकरी/आश्रित नियुक्ति दी जाए।

3. जेबीएम प्रबंधन की मिस मैनेजमेंट पर सख्त कार्रवाई की जाए।

4. सभी बसों में मार्शल/सुरक्षा स्टाफ अनिवार्य किया जाए।

5. भविष्य में ऐसी घटनाओं की रोकथाम हेतु सुरक्षा नीति लागू की जाए एवं ड्राइवर कर्मचारियों की सुरक्षा की कानूनी जिम्मेदारी तय हो।

6. बसों में सीसीटीवी सक्रिय निगरानी, पैनिक बटन, पुलिस प्रतिक्रिया व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। यह दुर्भाग्यपूर्ण घटना इस बात का प्रमाण है कि प्राइवेट कंपनियों पर सरकार का कोई वास्तविक नियंत्रण या दबाव नहीं है, जिसके कारण चालक-कर्मचारियों की सुरक्षा दांव पर लगी रहती है। जेबीएम प्रबंधन कर्मचारियों की सुरक्षा में पूर्णतः विफल रहा है, जिसका जवाब अब देना होगा। यदि सरकार एवं प्रबंधन द्वारा समयबद्ध कार्रवाई नहीं की गई तो दिल्ली परिवहन मजदूर संघ आंदोलनात्मक कदम उठाने पर बाध्य होगा।

**भानु भास्कर, महामंत्री दिल्ली परिवहन मजदूर संघ**

### जय जगन्नाथ जी

## जगन्नाथ पुरी धाम दर्शन यात्रा

(दिल्ली से फ्लाइट द्वारा यात्रा)

यात्रा तिथि: 19 जनवरी से 21 जनवरी

### यात्रा कार्यक्रम:

**DAY 1** - दिल्ली भुवनेश्वर (फ्लाइट द्वारा)

होटल में चेक-इन खंडगिरी एवं उदयगिरी गुफाएं एलिफेंटा / लायन / वीन केल्स

लिंगराज मंदिर जैन मंदिर मुक्तेश्वर मंदिर बिदुसागर रात्रि विश्राम - भुवनेश्वर

**DAY 2** नाशता बुद्ध स्तूप

**DAY 3** नाशता चिल्का झील (डॉल्फिन सैंकचुरी) दिल्ली वापसी

**पैकेज में शामिल:** हवाई यात्रा, होटल उदरराव केवल नाशता

पैकेज मूल्य: 25,000/- प्रति व्यक्ति

बुकिंग अंतिम तिथि: 15 दिसंबर

संपर्क करें:

9716338127, 9811732094, 9212632095



## सबूत बताते हैं कि इंडिगो ने जानबूझकर ऐसे हालत पैदा किए?



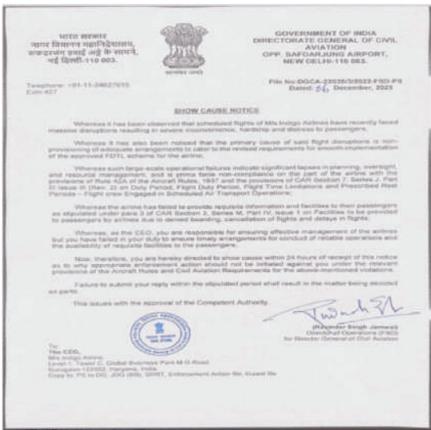
पिकी कुडू

हां, कई संकेत इशारा करते हैं: इंडिगो को नए नियमों की जानकारी साल भर पहले थी, लेकिन उन्होंने विंटर 2025 शेड्यूल बढ़ाया (बिना अतिरिक्त पायलट हायर किए)। शायद यूनियंस का आरोप है कि यह "डिजाइनर क्राइसिस" था—सरकार पर दबाव बनाने के लिए इंडिगो ने फ्लाइट कैसिलेशन का इस्तेमाल किया, ताकि नियम वापस हों।

5 दिसंबर को दिल्ली से सभी उड़ानें रद्द करना "रीबूट" का नाम था, लेकिन यह पहले से प्लान्ड लगता है। यात्रियों को पहले सूचना नहीं दी गई, टिकट बेचते रहे, और रद्दीकरण के बाद रिफंड में देरी हुई।

सोशल मीडिया पर पायलटों के दावे: "हम उड़ान के लिए तैयार थे, लेकिन रोस्टर अपडेट नहीं हुए।"

यह साबित करता है कि मैनेजमेंट ने जानबूझकर कू को असाइन नहीं किया।



## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

<https://tolwa.com/about.html> | [tolwaindia@gmail.com](mailto:tolwaindia@gmail.com)  
[tolwadelhi@gmail.com](mailto:tolwadelhi@gmail.com)

## आज का साइबर सुरक्षा विचार

टेक्नोलॉजी आधारित सुरक्षा उपाय जैसे Cybershield, I4C और DoT, TRAI व RBI के समन्वित प्रयासों ने नागरिकों को हजारों करोड़ रुपये की मेहनत की कमाई को साइबर अपराधियों से बचाया है। यह भारत के डिजिटल इकोसिस्टम के दिन-ब-दिन अधिक सुरक्षित और मजबूत होने का प्रतीक है।

कैसे तकनीक बचा रही है नागरिकों का धन

• Cybershield की सफलता: केंद्र सरकार ने राज्य सभा में बताया है कि Citizen Financial Cyber Fraud Reporting and Management System (CFCFRMS) की मदद से 23 लाख शिकायतों में से ₹ 7,130 करोड़ की राशि बचाई गई।

• रीयल-टाइम हस्तक्षेप: यह प्रणाली पीछे की तरफ धोखाधड़ी की रिपोर्ट करने की सुविधा देती है, जिससे बैंक और प्राधिकरण अपराधियों के पैसों निकालने से पहले ही खाते फ्रीज या रिक्वर्ड कर सकते हैं।

• संदिग्ध रजिस्ट्री: I4C ने बैंकों और वित्तीय संस्थानों के सहयोग से साइबर अपराधियों की पहचान का रजिस्ट्री शुरू किया। इसमें 18.43 लाख संदिग्ध पहचान और 24.67 लाख mule accounts चिह्नित किए गए, जिससे ₹ 8,031 करोड़ की धोखाधड़ी वाली लेन-देन को रोकना गया।

• डिजिटल इंडिया को मजबूत करने वाले संस्थान साइबर सुरक्षा में भूमिका प्रमुख योगदान

1. I4C (Indian Cyber Crime Coordination Centre) राष्ट्रीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र

Cybershield, संदिग्ध रजिस्ट्री और



Cyber Fraud Mitigation Centre संचालित करता है

2. DoT (Department of Telecommunications) दूरसंचार नियमन TRAI के साथ मिलकर फर्जी सिम ब्लॉक करता है और सुरक्षित संचार सुनिश्चित करता है

3. TRAI (Telecom Regulatory Authority of India) दूरसंचार में उपभोक्ता संरक्षण कॉलर आईडी सत्यापन, स्पैम नियंत्रण और धोखाधड़ी पहचान लागू करता है

4. RBI (Reserve Bank of India) बैंकिंग नियामक सुरक्षित डिजिटल भुगतान अनिवार्य करता है, KYC मानकों को मजबूत करता है और बैंकों के साथ धोखाधड़ी अलर्ट साझा करता है

क्षमता निर्माण और जागरूकता

• CyTrain MOOC प्लेटफॉर्म: I4C द्वारा विकसित, यह पुलिस और न्यायिक अधिकारियों को साइबर अपराध जांच, फॉरेंसिक और अभियोजन में प्रशिक्षित करता है।

• Cyber Fraud Mitigation Centre (CFMC): एक संयुक्त प्लेटफॉर्म जहाँ बैंक, पेमेंट एग्रीगेटर, टेलीकॉम प्रदाता और कानून प्रवर्तन एजेंसियाँ मिलकर धोखाधड़ी पर तुरंत प्रतिक्रिया देती हैं।

• जन जागरूकता: Sanchar Saathi (DoT) और RBI की उपभोक्ता सलाह नागरिकों को उपकरण सत्यापित करने, धोखाधड़ी रिपोर्ट करने और सुरक्षित डिजिटल व्यवहार अपनाने में सक्षम बनाती हैं।

आगे की चुनौतियाँ

• बदलती धोखाधड़ी तकनीकें: साइबर अपराधी लगातार नए तरीके अपनाते हैं—mule accounts, फिशिंग और deepfake scams

• नागरिक सतर्कता: केवल तकनीक धोखाधड़ी समाप्त नहीं कर सकती; जागरूकता अभियान और त्वरित रिपोर्टिंग बेहद जरूरी हैं।

• सीमापार खतरे: कई धोखाधड़ी नेटवर्क अंतरराष्ट्रीय स्तर पर काम करते हैं, जिनसे निपटने के लिए वैश्विक सहयोग आवश्यक है।

बड़ा परिदृश्य वित्तीय साइबर धोखाधड़ी के खिलाफ लड़ाई वास्तव में समय के खिलाफ दौड़ है। धोखाधड़ी की रिपोर्टिंग में बचाया गया हर सेकंड करोड़ों की सुरक्षा में बदल जाता है।

Cybershield और संदिग्ध रजिस्ट्री जैसी तकनीक को I4C, DoT, TRAI और RBI के संस्थागत समन्वय के साथ जोड़कर भारत एक बहु-स्तरीय सुरक्षा प्रणाली बना रहा है, जो केवल प्रतिक्रिया नहीं देती बल्कि सक्रिय रूप से धोखाधड़ी को रोकती है।

यही है डिजिटल इंडिया की मजबूती—कदम दर कदम, रुपया दर रुपया—ताकि नागरिकों की मेहनत की कमाई उनके खालों में सुरक्षित रहे और साइबर अपराधियों की जेब में न जाए।

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



पिकी कुडू

## दिल्ली में ऑनलाइन फ्रॉड का एक हैरान करने वाला मामला सामने आया, जहां स्कैमर खुद ही अपने जाल में फंस गया

फेसबुक पर "सरस्ते में महंगे सामान" बेचने वाले ठग ने खुद को IAS और CRPF ऑफिसर से जुड़ा बताकर एक व्यक्ति को फंसाया की कोशिश की—but this time, the victim fought back smartly.

जिस शख्स को यह मैसेज मिला, उसने ठग की कहानी में मौजूद झोल पकड़ ली। भुगतान करने की बजाय उसने ChatGPT की मदद से एक

ऐसा वेबपेज बना दिया, जिसमें लिंक पर क्लिक करते ही स्कैमर की जियोलोकेशन और फ्रंट-कैमरा फोटो कैप्चर हो जाती थी। जैसे ही स्कैमर ने लालच में आकर लिंक खोला, उसकी असलियत तुरंत सामने आ गई। लोकेशन और तस्वीर भेजते ही स्कैमर डर के मारे हाथ जोड़कर माफ़ी मांगने लगा। उसने चैट में लिखा—मां कसम, अब नहीं करूंगा... बस पुलिस को मत बुलाओ!"

यह पूरी घटना Reddit पर शेयर होते ही वायरल हो गई और लोगों ने इसे "स्मार्ट तरीके से फ्रॉडर्स को सबक सिखाने" का परफेक्ट उदाहरण बताया। ऑनलाइन खरीदारी करते समय सावधान रहें। किसी भी लिंक, स्क्रीन या "बहुत सस्ता ऑफर" पर तुरंत भरोसा न करें। आपकी डिजिटल जागरूकता ही साइबर फ्रॉड का सबसे बड़ा हथियार है।

## 3 जनवरी 2025 को एनआईए न्यायालय के विशेष न्यायाधीश विवेकानंद शरण त्रिपाठी (वी. एस. त्रिपाठी) ने कासगंज के अभिषेक उर्फ चन्दन गुप्ता की 26 जनवरी 2018 को की गई नृशंस हत्या के मामले में स्लिम समुदाय के 28 अभियुक्तों को दोषी ठहराते हुए आजीवन कारावास की सजा सुनाई। यह बर्बर हत्या चन्दन की तिरंगा यात्रा के दौरान स्लिम समुदाय के व्यक्तियों द्वारा की गई थी

आजन्म कारावास के अतिरिक्त, न्यायमूर्ति त्रिपाठी ने अपने निर्णय में एक और गंभीर प्रश्न उठाया है—और वह है धन के लालच में महंगे अधिवक्ताओं का किसी भी व्यक्ति का पक्ष लेने को तत्पर हो जाना। अब तक इस विषय पर किसी भी उच्च न्यायालय या सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश ने टिप्पणी नहीं की थी।

सजा सुनाने समय न्यायमूर्ति त्रिपाठी ने अपराधियों के पक्ष में खड़े होने वाले राष्ट्रीय एवं विदेशी गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका पर कड़े प्रश्न उठाते हुए अपने आदेश की प्रति गृह मंत्रालय तथा बार काउंसिल ऑफ इंडिया को भेजी है, ताकि इस प्रवृत्ति पर अंकुश लगाया जा सके।

अपने आदेश में उन्होंने कहा—

"यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि इन एनजीओ को धन कहीं से मिल रहा है, कौन दे रहा है और इनका अंतिम उद्देश्य क्या है। यह भी आरोप है कि जब भी कोई आतंकवादी पकड़ा जाता है, ऐसे संगठन तत्क्षण अत्यधिक महंगे अधिवक्ता उसकी पैरवी के लिए उपलब्ध करा देते हैं। यह राष्ट्र की सुरक्षा से सीधे-सीधे जुड़ा हुआ विषय है।"

न्यायालय ने अपने आदेश में निम्नलिखित ७ संगठनों/एनजीओ का नाम लिखा है—

1. सिटीजनस फॉर जस्टिस ऐंड पीस, मुम्बई

2. पीपल्स यूनिशन फॉर रिविलि लिबरटीज, दिल्ली

3. रिहाई मंच

4. अलायंस फॉर जस्टिस ऐंड अकाउंटेबिलिटी, न्यूयॉर्क

5. इंडियन अमेरिकन मुस्लिम काउंसिल, वाशिंगटन

डी.सी. 6. साउथ एशिया सोलियडैरिटी ग्रुप, लंदन 7. जमीअत उलेमा-ए-हिन्द न्यायमूर्ति त्रिपाठी का यह आदेश निस्संदेह ऐतिहासिक है। उन्होंने सरकार से यह भी आग्रह किया है कि उच्च न्यायालय एवं सर्वोच्च न्यायालय में अभ्यास कर रहे अधिवक्ताओं की फीस सर्वजनिक डोमेन में उपलब्ध होनी चाहिए और उनकी संपत्ति घोषणाएं भी जनता के लिए प्रकाशित की जाएं। यह भी अनिवार्य किया जाए कि वे हर वर्ष चुकाए गए आयकर का विवरण घोषित करें; अधिवक्ताओं की फीस केवल चेक/बैंकिंग प्रणाली से ही प्राप्त की जाए; और सर्वोच्च न्यायालय के शीर्ष अधिवक्ताओं से शपथपत्र लेकर यह स्पष्ट कराया जाए कि उनकी फीस किसने दी, जिससे यह पता चल सके कि कहीं किसी आतंकवादी संगठन द्वारा तो उन्हें धन उपलब्ध नहीं कराया गया।

न्यायमूर्ति त्रिपाठी के इस ऐतिहासिक आदेश का स्वागत और समर्थन प्रत्येक देशभक्त भारतीय द्वारा किया जाना चाहिए।

एडवोकेट अश्विनी उपाध्याय की याचिका, जिसमें रोहिंया—बांग्लादेशी घुसपैठियों को देश से निष्कासित करने का अनुरोध है, २०१७ से लिंबित है। इसी मामले में दो रोहिंया—मोहम्मद सलीमुल्लाह और मोहम्मद शक्तिर—जो देखने में भिन्न-भिन्न हैं जैसे लगते थे और दयनीय परिस्थितियों में रहते थे, उनके पक्ष में सर्वोच्च न्यायालय में छह नामी अधिवक्ताओं ने बहस की। इनमें शामिल थे—डॉ. राजीव धवन, प्रशांत भूषण, डॉ. अश्विनी कुमार, कॉलिन गौसलिव्स, मायत फ़ाली

नरोमन और कपिल सिब्लल। अश्विनी उपाध्याय की जबरन धर्मांतरण रोकने संबंधी याचिका का विरोध करने के लिए १० महंगे शीर्ष अधिवक्ता खड़े हो गए। उपाध्याय स्थलों के अधिनियम को चुनौती देने वाली उपाध्याय की याचिका के विरुद्ध २२ शीर्ष अधिवक्ता दिखाई देते हैं—जिनमें सांसद, विधायक, पूर्व कानून मंत्री, गृह मंत्री, विदेश मंत्री और शिक्षा मंत्री तक शामिल हैं। इन महंगे अधिवक्ताओं की भागीदारी के कारण ही याचिका लंबे समय से लिंबित है। अक्टूबर २०२४ में "सोशल ज्यूरिस्ट" नामक एक अन्य एनजीओ दिल्ली उच्च न्यायालय पहुंचा और सरकार से यह आदेश दिलाने की मांग की कि "रोहिंया शरणार्थियों के बच्चों" को सरकारी स्कूलों में प्रवेश दिया जाए। जब उच्च न्यायालय ने यह कहते हुए याचिका खारिज कर दी कि रोहिंया विदेशी हैं, देश में प्रवेश की कोई वैध अनुमति नहीं रखते, और राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए खतरा है—तब यह एनजीओ सर्वोच्च न्यायालय पहुंच गया और सर्वोच्च न्यायालय ने कहा कि रोहिंया बच्चों को शिक्षा उपलब्ध कराई जाएगी। ऐसे अधिवक्ताओं और एनजीओ की संख्या बहुत अधिक है—और सभी के वित्तीय स्रोतों की जाँच अपरिहार्य है। देश के हित में, इस संदेश को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाएं, ताकि निरंकुश और संवेदनहीन होता जा रहा न्यायतंत्र राष्ट्र के प्रति जवाबदेह बन सके।



छारा गांव, हरियाणा में श्रवण कुमार नाम का एक प्राचीन तालाब है जिसमें पीलिया के रोगी को स्नान करवा कर वहां के कुएं से पानी पीलाया जाता है जिससे पीलिया रोग ठीक हो जाता है। लोग दूर-दूर से यहां आते हैं।

### जीएसटी रिश्वत केस में दूसरी बड़ी गिरफ्तारी

बहादुरगढ़ सुपरिटेण्डेंट के बाद GST इंस्पेक्टर नरेश कुमार भी ACB के हथे चढ़े

हरियाणा में भ्रष्टाचार के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत राज्य सतर्कता एवं भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (SV & ACB), हरियाणा ने आज एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। GST विभाग के एक सुपरिटेण्डेंट को 2,50,000 की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथ पकड़ने के बाद, इसी प्रकरण में आगे की कार्रवाई करते हुए ब्यूरो ने केंद्रीय GST बहादुरगढ़ में तैनात इंस्पेक्टर नरेश कुमार को भी आज गिरफ्तार कर लिया है। जांच के दौरान नरेश कुमार का नाम न केवल FIR में पाया गया, बल्कि शिकायतकर्ता द्वारा उपलब्ध कराई गई आवाज रिकॉर्डिंग में भी उसकी स्पष्ट पहचान हुई, और सह-आरोपी भारत मीणा के बयान में भी यह सामने आया कि दोनों मिलकर शिकायतकर्ता से रिश्वत मांग रहे थे। इसी निरंतरता में कार्रवाई करते हुए आज इंस्पेक्टर देवेन्द्र, ACB झज्जर ने नरेश कुमार को गिरफ्तार किया।

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

## सेहत के लिए कपालभाति प्राणायाम, योग संस्थान योगा विशेषज्ञ:- स्वाति बाटला

कपालभाति को बीमारियों को दूर करने वाले प्राणायाम के तौर पर देखा जाता है। मैन देखा है कि जो लोग बिना कूबड़ के चल नहीं सकते थे, वे कपालभाति करने के बाद बिना कूबड़ के दौड़ने लगे। कपालभाति से साधक आत्मनिर्भर, आत्मनिर्भर बनता है। कपालभाति से दिल में ब्लॉकज पहले दिन से ही खुलने लगते हैं और 15 दिन में पूरी तरह खुल जाते हैं, बिना कोई दवा लिए।

कपालभाति करने वाले व्यक्ति के दिल की क्षमता बढ़ती है। दिल की क्षमता बढ़ाने के लिए कोई दवा मौजूद नहीं है। दिल का काम नॉर्मल रहता है। कपालभाति करने वाले व्यक्ति का दिल कभी नहीं रुकता। आजकल 70 से 80% लोगों की मौत हार्ट फेलियर से होती है। कपालभाति करने से शरीर के अंदर और शरीर पर किसी भी तरह की गंध घुल जाती है। कपालभाति से शरीर में एनर्जी पैदा होती है। इससे गांठें गल जाती हैं। चाहे ब्रेस्ट में हो या छाती में। चाहे ब्रेन में ट्यूमर हो, या ओवरी में सिस्ट हो, या यूटर्स में फाइब्रॉयड हो। नाम तो बहुत हैं, लेकिन ट्यूमर बनने का ट्रेड एक जैसा ही है।

कपालभाति बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल कम करता है। खास बात यह है कि कपालभाति शुरू करने के बाद पहले

दिन से ही कोलेस्ट्रॉल की गोलियां बंद करने को कहा जाता है। कपालभाति ESR, यूरिक एसिड, SGO, SGPT, क्रिएटिनिन, TSH, हॉर्मोन, प्रोलैक्टिन लेवल बढ़ता है। कपालभाति करने से एक महीने में हीमोग्लोबिन 12% तक पहुंच जाता है। मैन कभी किसी का हीमोग्लोबिन हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए एलोपैथिक गोलियां लेने से बढ़ते नहीं देखा। यह एक साल में 26 से 18 हो जाता है। महिलाओं का हीमोग्लोबिन 16 और पुरुषों का 18 होना चाहिए। इसे अच्छा संकेत माना जाता है।

कपालभाति से महिलाओं में पीरियड्स की सभी शिकायतें एक महीने में नॉर्मल हो जाती हैं। कपालभाति से थायरॉइड की बीमारियां एक महीने में ही खत्म हो जाती हैं। इन गोलियों को भी पहले दिन से बंद करने को कहा जाता है। ऐसा कपालभाति की वजह से होता है। इतना ही नहीं, कपालभाति करने वाला 5 मिनट में मन से परे चला जाता है। अच्छे हॉर्मोन निकलने लगते हैं। स्ट्रेस हॉर्मोन गायब हो जाते हैं। मन और शरीर की थकान गायब हो जाती है। कपालभाति से जो कॉन्स्ट्रिक्शन आता है, वह कहीं और नहीं आता।

कपालभाति से प्लेटलेट्स बढ़ते हैं। व्हाइट ब्लड



सेल्स और रेड ब्लड सेल्स कम या ज्यादा हों, तो वे नॉर्मल और बैलेंस्ड हो जाती हैं। कपालभाति से सारा बैलेंस हो जाता है। न कोई अंडरवेट रहता है और न कोई ओवरवेट। रोज आधा किलो वजन कम होता है। वजन कम करने या बढ़ाने के लिए कपालभाति जैसा कोई दूसरा उपाय नहीं

एसिडिटी भी ठीक होती है। कपालभाति से पेट की सभी शिकायतें ठीक होती हैं।

सफेद दमा, सोरायसिस, एक्जिमा, ल्यूकोडर्मा, स्क्लेरोडर्मा जैसे रिकन की बीमारियां कपालभाति से ठीक होती हैं। स्क्लेरोडर्मा के लिए दुनिया में कोई दवा नहीं है, जो कपालभाति से ठीक हो। रिकन की बीमारियां सिर्फ पेट खराब होने से होती हैं। जैसे-जैसे पेट ठीक होता है, रिकन की बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं। आर्थराइटिस का एक और टाइप रूमेटाइड आर्थराइटिस है, जो RA फैक्टर पॉजिटिव होता है। बेशक, इसमें हड्डियां खराब हो जाती हैं। हड्डियों में टॉक्सिसिटी बढ़ जाती है। ऑस्टियोआर्थराइटिस का मतलब है कि हड्डियों में कुशन घिस जाते हैं, कार्टिलेज टूट जाते हैं, लिगामेंट घिस जाते हैं और जोड़ घिस जाते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस में डॉक्टर दवा के तौर पर स्टेरॉयड लिखते हैं। मेडिकल साइंस कहता है कि स्टेरॉयड से ऑस्टियोपोरोसिस होता है। यानी हड्डियां कमजोर और नाजुक हो जाती हैं। मज्जाक देखिए, ऑस्टियोआर्थराइटिस में स्टेरॉयड देने से हड्डियां नाजुक हो जाती हैं और उसी मरीज को स्टेरॉयड देने से ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। यानी एक बीमारी जाती नहीं, बल्कि दूसरी बीमारी बन जाती है। यह मेडिकल

साइंस है। साइंस के नाम पर अज्ञानता है या नहीं?

कपालभाति से छोटी आंत की पूरी एक्सरसाइज होती है। एक्सरसाइज से खाना पचने लगता है। खाना पचने से आंत में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, प्रोटीन एब्जॉर्ब होते हैं। जैसे-जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, प्रोटीन मिलते हैं, कुशन, लिगामेंट, हड्डियां बनने लगती हैं और 3 से 9 महीने में आर्थराइटिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस जैसे ही हड्डियों की बीमारियां हमेशा के लिए ठीक हो जाती हैं।

याद रखें, शरीर कैल्शियम, प्रोटीन, हीमोग्लोबिन, विटामिन की गोलियां बिना पचाए बाहर निकाल देता है, क्योंकि शरीर में कैल्शियम से बनी गोलियों को एब्जॉर्ब करने का कोई सिस्टम नहीं होता। हमारे शरीर में हर दिन 10% बोन मास बदलता है। यह क्रिया जन्म से लेकर मृत्यु तक चलती रहती है। अगर यह किसी वजह से रुक जाए तो हड्डियों की बीमारियां होती हैं। कपालभाति इस क्रिया को रुकने नहीं देता। इसके लिए कपालभाति रेगुलर करना चाहिए। सोचिए प्राणायाम में एक क्रिया कितने फायदे देती है। ऐसे फायदे कहीं और एक जगह नहीं मिलते, इसीलिए प्राणायाम सबसे अच्छा है। हर दिन सूर्य नमस्कार और कपालभाति योग करें।

## “स्वेलिंग” कहें अलविदा: पानी की अधिकता (वाटर रिटेंशन) को कम करने के प्राकृतिक तरीके

शरीर में अतिरिक्त पानी जम जाना (एडिमा / वाटर रिटेंशन) अक्सर हाथों, पैरों, टखनों या एंक्लस आदि में सूजन — यानी सूजन या भारीपन — का कारण बनता है। कभी-कभी यह अस्थायी होता है, लेकिन अगर यह लंबे समय तक रहे, तो असहज हो सकता है या किसी गहरे स्वास्थ्य समस्या का संकेत भी हो सकता है।

**पानी जमा होने (वाटर रिटेंशन) के सामान्य कारण**

1. ज्यादा नमक (सोडियम) का सेवन।
  2. हार्मोनल बदलाव — जैसे मासिक धर्म, गर्भावस्था या मेनोपॉज के दौरान।
  3. कुछ दवाइयों (जैसे स्टेरॉयड या ब्लड-प्रेशर की दवाएं)।
  4. लंबे समय तक बैठे या खड़े रहने से।
  5. हृदय, यकृत (लीवर), या गुर्दे (किडनी) जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के कारण।
- सूजन कैसे महसूस होती है**
1. — त्वचा में फुलाव या सूजन, सूजन महसूस होना।
  2. — भारीपन या क Tightness — गहराई या तंग महसूस होना।
  3. — गतिशीलता में कमी या कठोरता।
  4. — त्वचा चमकदार या तनी हुई प्रतीत होना।
  5. — कभी-कभी त्वचा पर हल्का दबाव डालने पर धीरे-धीरे निशान बनना, जो द्रव संचय का संकेत दे सकता है।



6. सूजन और पानी जमाव कम करने के सरल, प्राकृतिक उपाय

पर्याप्त पानी पिएं — दिन भर नियमित रूप से पानी पीने से गुर्दे अतिरिक्त सोडियम निकालने में मदद करते हैं, जिससे पानी जमा करना कम होता है।

खानपान में बदलाव — नमक व प्रोसेस्ड फूड्स कम करें। इसके बजाय खीरा, तरबूज, सेलरी, साइट्रस फल, केला, एवोकाडो, शकरकंद आदि जैसी पोटेशियम और पानी से भरपूर सब्जियां और फल शामिल करें। इससे इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने और पानी जमा का खतरा कम होगा।

हबल चाय का सेवन — डैंडेलियन चाय, ग्रीन टी, पारसले चाय जैसी हल्की मूत्रवर्धक (डायूरिटिक) प्रभाव वाली चायें शरीर को अतिरिक्त पानी निकालने

में मदद कर सकती हैं।

हाथ या पैरों की सोक — गुनगुने पानी में एप्सम सॉल्ट मिलाकर 15-20 मिनट तक हाथ या पैरों को भिगोएं। इससे मांसपेशियों को आराम मिलता है, सूजन कम होती है और त्वचा में फुलाव कम महसूस होता है। सप्ताह में कुछ बार दोहराएं।

**स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं:**

1. नियमित रूप से हल्की एक्सरसाइज करें — इससे रक्त परिसंचरण ठीक रहता है और अतिरिक्त पानी जमाने से बचाव होता है।
2. लंबे समय तक खड़े रहने या बैठने के बाद आराम करते समय पैरों को ऊंचा करें।
3. यदि जरूरत हो, कंप्रेशन सॉक्स या उपकरण (जैसे इलास्टिक स्टॉकिंग्स)

पहनें — विशेषकर उन लोगों के लिए जिनके पैरों में खून के न जमा होने या खड़े रहने के कारण सूजन होती है।

4. तनाव कम करें, पर्याप्त और सही नींद लें — स्वस्थ जीवनशैली से शरीर के द्रव संतुलन में सुधार होता है।

**निष्कर्ष** वाटर रिटेंशन (पानी की अधिकता) सामान्य हो सकती है — लेकिन इससे आपकी रोजमर्रा की सुविधा प्रभावित नहीं होनी चाहिए। जब आप वजन जान लें (कैसे-क्या कारण), और पर्याप्त पानी पिएं, संतुलित तथा ताजा भोजन लें, और स्वस्थ आदतें अपनाएँ, तो आप स्वाभाविक रूप से सूजन को कम कर सकते हैं और शरीर में द्रव संतुलन सुधार सकते हैं। थोड़े ध्यान, बदलाव और नियमितता से बड़ा फर्क महसूस होगा।

## यह आपकी नींद और दिमाग की सफाई पर कैसे असर डालता है....

आपके दिमाग में एक प्राकृतिक सफाई प्रणाली होती है जिसे ग्लाइफेटिक सिस्टम कहा जाता है। यह सिस्टम गहरी नींद (deep sleep) के समय सबसे अधिक सक्रिय होता है। इसका काम है दिनभर जमा हुए:

1. टॉक्सिन
2. वेस्ट प्रोटीन (जैसे बीटा-एमिलॉयड)
3. मेटाबॉलिक कचरा
4. मृत कोशिकाओं का मलबा
5. इन सभी को दिमाग से बाहर निकालना।

सोने की पोजीशन क्यों महत्वपूर्ण है? शोध बताता है कि साइड में सोना (Left या right) दिमाग की सफाई प्रक्रिया को तेज करता है। कारण:

1. दिमाग के चारों ओर बेहतर फ्लूइड फ्लो\* साइड में सोने से सेरेब्रोस्पानल फ्लूइड (CSF) दिमाग और रीढ़ की हड्डी के चारों ओर आसानी से चलता है। यह toxins को तेजी से साफ करने में मदद करता है।
2. बेहतर कचरा सफाई बेहतर फ्लो के कारण दिमाग:
1. टॉक्सिन जल्दी निकालता है
2. सूजन कम करता है
3. सोचने और याद रखने की क्षमता बढ़ाता है
4. इससे सुबह मानसिक रूप से आप ज्यादा फ्रेश महसूस करते हैं।
3. सांसों में सुधार साइड में सोने से हवा का रास्ता खुला रहता है, जिससे:
  1. खराब कम होते हैं
  2. नींद में सांस रुकने की संभावना कम होती है



3. ऑक्सीजन ज्यादा मिलती है, अच्छी ऑक्सीजन = अच्छा ब्रेन डिटॉक्स। पीठ के बल सोने पर क्या होता है? पीठ के बल सोना सभी के लिए खराब नहीं, लेकिन कुछ लोगों में:

1. सांस का रास्ता दब सकता है
  2. जोभ पीछे की ओर गिर सकती है
  3. गर्दन पर दबाव बढ़ सकता है
  4. CSF फ्लो धीमा हो सकता है इसके कारण:
  1. सुबह भारीपन
  2. सुस्ती
  3. हल्का ब्रेन फॉग हो सकता है
- पेट के बल सोना सबसे खराब क्यों है? क्योंकि:
1. गर्दन एक तरफ मुड़ जाती है
  2. रीढ़ पर दबाव बढ़ता है
  3. दिमाग में खून का प्रवाह कम होता है
  4. CSF फ्लो रुकावट में आता है
- लंबे समय में इससे:
1. गर्दन व कमर दर्द
  2. सिरदर्द
  3. मानसिक थकान

4. ध्यान में कमी हो सकती है बेहतर ब्रेन डिटॉक्स के लिए नींद कैसे सुधारें?

1. साइड में सोएं (Left या Right), दोनों फायदेमंद हैं। Left side digestion के लिए भी अच्छी मानी जाती है।
2. सही और supportive तकिया लें, जो गर्दन को सीधा रखे, न ज्यादा ऊंचा, न ज्यादा नीचा।
3. शरीर सीधा रखें, रीढ़ न मुड़े, बहुत टेढ़ा-कुचला न हों।
4. कम रोशनी और ठंडा कमरा, Deep sleep जल्दी आती है, जिससे दिमाग साफ होता है।
5. रात को भारी खाना न खाएँ, नींद जल्दी गहरी होती है।

अंतिम परिणाम

1. सोने की पोजीशन में छोटी सी सुधार से:
2. दिमाग ज्यादा साफ होता है
3. ब्रेन फॉग कम होता है
4. याददाश्त और फोकस बढ़ता है
5. सुबह ताजगी महसूस होती है

## कब्ज (Constipation) न सिर्फ पाचन को बिगाड़ती है, बल्कि आयुर्वेद के अनुसार त्रिदोष असंतुलन, भूख में कमी, गैस, शरीर में भारीपन, त्वचा पर dullness और तनाव तक पैदा करती है

पिकी कुंठू

आयुर्वेद रात में किए गए कुछ बेहद सरल और प्राचीन उपायों को “Morning Evacuation Regulators” मानता है—यानी ऐसे उपाय, जो नींद में ही पाचन सुधारकर अगली सुबह आंतों की गति को सुचारु करते हैं। सुबह पेट साफ, यहाँ 7 चौकाने वाले, proven और बेहद असरदार night remedies, जिन्हें आज भी वैद्य लोग quietly recommend करते हैं:

1. रात को गुनगुना पानी — आंतों के लिए रात्रि-सफाई मोड सोने से 1 घंटे पहले एक छोटा कप गुनगुना पानी आंतों को हल्का-सा warm signal देता है। आयुर्वेद में इसे अग्नि दीपक क्रिया कहा गया है—यानी अग्नि मंद न पड़े और अगली सुबह मल उत्सर्जन स्वाभाविक हो। यह remedy ultra-simple है लेकिन कब्ज वालों के लिए game changer है।
2. रात में गाय का घी — कब्ज का सबसे शुद्ध ब्राह्मण औषध सोने से 30 मिनट पहले 1 चम्मच देशी गाय का घी गुनगुने पानी के साथ। यह आंतों की सूखी नलियों को तेल की तरह लुब्रिकेट करता है और कोमल मल बनाकर सुबह आसानी से बाहर निकालता है। वैद्य इसे “स्नेह-पान की सूक्ष्म मात्रा” कहते हैं—सफाई, पोषण और नींद—तीनों में मदद करता है।
3. रात में त्रिफला — पेट की सुबह की अलम घड़ी त्रिफला रात में लेने पर पाचन को mildly detox करती है। इसकी खासियत यह है कि ये purgative नहीं, regulative herb है—यानी पेट को उसकी प्राकृतिक गति से काम करना सिखाती है। 1/2 चम्मच त्रिफला गर्म पानी के साथ लें। सुबह पेट खुद उठकर साफ हो जाता है।
4. गर्म पानी में 4 मुनक्क — आंतों का



gentle laxative मुनक्का रातभर भिगोकर हल्का गुनगुना करके खाना या उसका पानी पीना—दोनों ही आंतों को कोमल बनाते हैं। इसमें natural soluble fiber होता है जो सुबह मल को soft बनाकर आसानी से निकाल देता है। दवाइयों की आदत डालने की जगह यह एक शुद्ध देशी उपाय है।

5. रात को छोटी हरड़ — कब्ज की महारानी दवा छोटी हरड़ (अभया) को “विष्टम्प नाशिनो”—कब्ज नाशक कहा गया है। रात में हल्का-सा चूर्ण या गोलियां लेने से colon की गति संतुलित होती है। यह rare remedy है, लेकिन आयुर्वेद में centuries से इसकी सिफारिश की जाती है।
6. 10 मिनट Abdominal Massage—रात को पेट को विश्राम, सुबह को स्वतंत्रता सोने से पहले हल्के हाथों से पेट पर clockwise मालिश आंतों की peristalsis को

gentle push देती है। विशेषकर left-lower abdomen (descending colon) पर 2-3 मिनट ध्यान देने से सुबह bowel movement पहले की तरह smooth हो जाता है।

7. रात का Golden Rule: देर रात खाना बंद करके Late-night dinner पेट की सुबह की स्वच्छता को पूरी तरह बिगाड़ देता है। आयुर्वेद कहता है—“रात्रौ भोजनं विरुद्धं मलसंग्राम्य कारणम्” यानी देर से खाना भोजन, सुबह मल को रोक देता है। सही समय: रात 8 बजे तक हल्का, warm और easily digestible खाना।

**Bonus: Rare Remedy —**

1. गर्म पानी + सोते समय सिरहाने 1 इलायची
2. इलायची की सुगंध न सिर्फ mind को relax करती है बल्कि अग्नि को balanced रखती है।
3. कई वैद्य इसे constipation tendency वालों के लिए night-time aromatic therapy मानते हैं।
4. हल्की इलायची सुगंध digestion pathways को open रखती है। कब मिलेगा असर?
  1. 2-3 दिन में हल्कापन
  2. 5-7 दिन में सुबह की दिनचर्या स्वाभाविक
  3. 15 दिन में पाचन और metabolism दोनों बेहतर

आयुर्वेद की मुख्य बात पेट तभी सहज साफ होगा जब—

1. रात को अग्नि शांत न हो
2. आंत पर्याप्त लुब्रिकेटेड हों
3. भोजन समय से हो
4. नींद गहरी हो

ये सभी night remedies इन्हीं चार बिंदुओं को टारगेट करते हैं।

## खनिज (Minerals) — पोषण का अनदेखा स्तम्भ

आधुनिक भोजन-संवाद में प्रोटीन और विटामिनों को अक्सर हीरो बना दिया जाता है, पर असल में हमारे जीव-रचना के स्तम्भ वे खनिज हैं — जिंक, लोहा, मैग्नीशियम, कैल्शियम, कॉपर, सेलेनियम, पोटेशियम इत्यादि — जो शरीर की हर क्रिया के लिए अनिवार्य आधार तैयार करते हैं। ये इन्हीं बिंदुओं को वैज्ञानिक साक्ष्य और लालिया विकास के साथ संगठित, प्रभावपूर्ण और दिस्तृत रूप में समझाया गया है।

1. खनिजों का त्रैविक मूल्य — क्यों ये विटामिन/प्रोटीन से अलग और अपरिहार्य हैं? खनिज शारीरिक रसायनशास्त्र के सक्रिय घटक हैं: जिंक प्रतिरक्षा, DNA संश्लेषण, घाव-भरने और न्यूरल संवाहक का समन्वय करता है; मैग्नीशियम 600+ एंजाइम प्रतिक्रियाओं का सहायक है (ATP निर्माण, मांसपेशी-स्थिरता, नींद-नियमन); लोहा ऑक्सीजन-परिवहन और ग्लोबल विकास के लिए अनिवार्य है; कैल्शियम हड्डी-घनत्व के साथ-साथ तंत्रिका-स्थिरता और हृदय ताल को स्थिर रखता है; कॉपर व सेलेनियम एंटीऑक्सिडेंट रक्षा मजबूत करते हैं। इन तत्वों के बिना विटामिन सही तरीके से सक्रिय या परिवर्तित नहीं हो पाते — उदाहरणतः विटामिन D के सक्रिय रूप के लिए मैग्नीशियम चाहिए।
2. प्रयाप्तता का अंतर: क्यों आज खनिज अभाव आम है?
  - a) आधुनिक आहार का टॉया: अल्टा-प्रोसेस्ड फूड (UPF) प्रधान आहार—जोकि कई देशों में दैनिक कैलोरी का 40-60% तक बन चुका है—प्राकृतिक खनिजों से क्षीण होता है और इसमें ऐसे एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो अवशोषण पर नकारात्मक असर डालते हैं।
  - b) मिश्री का क्षय: औद्योगिक कृषि और कई वर्षों की फसल-चक्रता ने जमीन में जिंक, मैग्नीशियम और सेलेनियम जैसे खनिजों की मात्रा घटा दी है, परिणामस्वरूप ताजा उत्पादों में भी माइक्रोन्यूट्रिएंट घनीभूत नहीं रहते।
  - c) जीवनशैली-नुकसान: अधिक शर्करा, शराब, लगातार तनाव और नींद-छाटा मिलने पर जिंक व मैग्नीशियम का न्यून द्वारा उत्सर्जन बढ़ता है, साथ ही सूजन और आंत-माइक्रोबायोटा में परिवर्तन अवशोषण घटाते हैं।

3. लालिया वैज्ञानिक प्रमाण (2023-2025): क्या नया मिता है — संक्षेप और महत्व
  1. Lancet की UPF-सीरीज (Nov 2025): विशाल तैल-युक्त वाली समीक्षा ने UPF के व्यापक दुष्प्रभावों को उजागर किया और नीति-स्तर पर कड़े कदम जैसे शुगर-ड्रिंक टैक्स व डिग्लायसम की सिफारिशों की — यह सार्वजनिक-स्वास्थ्य के लिए एक निर्णायक चेतावनी है।
  2. ग्लोबल एव विकास पर प्रभाव (Frontiers review, 2025): UPF-प्रधान आहार से जुड़ी बायोकेमिकल प्रतिक्रियाएँ और खनिजों के अभाव ने ग्लोबल संरचना और संज्ञानात्मक कार्यों पर नकारात्मक असर दिखाया — ट्रांसफैट विकासाशील अम्ल में जिंक/मैग्नीशियम-घाट से सम्बंध समझानाएँ प्रकट हुईं।
  3. मेटाबोलिक बायोमार्कर स्टडीज (2024-2025): कई पद्धतियाँ (serum/urine metabolomics, poly-metabolite scores) यह दिखाती हैं कि UPF-उपयोग वाले लोगों में जिंक और मैग्नीशियम के स्तर कम और सूजन/ऑक्सिडेटिव बायोमार्कर उच्च पाए जाते हैं — यह न केवल सेवन का संकेत है बल्कि रोग-जोखिम का जैविक निशान भी है।
  4. WHO एवं वैश्विक माइक्रोन्यूट्रिएंट दिशा-निर्देश: WHO ने सूक्ष्म पोषक तत्वों के मूल्य एवं निगरानी की आवश्यकता पर लगातार मार्गदर्शन जारी किया है— विशेषकर आपातकालीन व खाद्य-अनिश्चितता प्रभावित आबादी में माइक्रोन्यूट्रिएंट स्थिति का आकलन और रक्षात्मक आवश्यक माना गया है।
  5. विटामिन-प्रभाव और सार्वजनिक-स्वास्थ्य जोखिम: खनिजों की कमी से प्रतिरक्षा-प्रतीक्षा घटती है, बचपन में विकसन व न्यून-संज्ञानात्मक क्षमता प्रभावित होती है, मेटाबोलिक रोग (जैसे-प्रीडायबिटीज) का जोखिम बढ़ता है, तथा हड्डी-स्वास्थ्य व मांसपेशी-क्षमता पर दीर्घकालिक असर पड़ता है। व्यापक आबादी-स्तर पर UPF-वर्धन इन जोखिमों को बढ़ा देता है और स्वास्थ्य-व्यय पर दबाव डालता है।

5. व्यावहारिक समाधान — क्या करें (तुरंत अपनाएँ योग्य कदम)
  1. पूरा, ब्यून-प्रोसेस्ड भोजन बढ़ाएँ: साबुत अनाज, ताजे फल-सब्जियाँ, दाल, बीज-बदस, अंडे व समुद्री भोजन प्राथमिक विकल्प लें।
  2. खनिज-वर्धक खाना-तरीके अपनाएँ: अंकुरण, किण्वन (fermentation), और कच्चे बीज/बदस का उपयोग — ये पारंपरिक तरीके खनिज-बायोउपलब्धता बढ़ाते हैं।
  3. नमक और शर्करा घटाएँ: UPF सीमित करें: पैकेज्ड स्नेक्स व नींदे पेयों को विवेकपूर्ण रूप से सीमित करें— ये सिर्फ खाली कैलोरी नहीं, बल्कि अवशोषण-बाधक भी हैं।
  4. रसोई-तकनीकें: कच्चे तोरे के पैन में खाना पकाने से कुछ मात्रा में आयन-व्यय लाभ ले सकता है, विटामिन C-युक्त खाद्य के साथ तोरे वाली वस्तुएँ लेने से नॉन-सैन आयनन की उपलब्धता बढ़ती है।
  5. वैज्ञानिक जाँच: अंतर मध्यम (एककट, बाल-सड़ना, घाव-भरण में धीमापन, मांसपेशी-कॉप) लें तो डॉक्टर से Serum ferritin, serum zinc (उत्तम उपयुक्त), RBC magnesium इत्यादि जाँच करवाने की सलाह लें।
  6. नीति-स्तरिय बदलाव का आग्रह वैश्विक और राष्ट्रीय नीतियों—जैसे UPF-विधायन पर नियंत्रण, कंठ-ऑफ-पैक लेबलिंग, शुगर-ड्रिंक टैक्स और ताजी, पोषक-घनी खाद्य वस्तुओं की पकड़ और सख्ती—उन सार्वजनिक उपायों में से हैं जिनका Lancet जैसी प्रमुख रिपोर्ट समर्थन करती है। ये नीतियाँ व्यक्तिगत प्रयासों के साथ मिलकर सबसे प्रभावशील परिवर्तन ला सकती हैं।

**निष्कर्ष (Concise):** प्रोटीन और विटामिन जरूरी हैं — पर खनिज बिना, उनका प्रभाव अपूर्ण है। खनिज जीवन-क्रियाओं के घातकों की तरह हैं: वे एंजाइमों को सक्रिय करते हैं, संरचनात्मक मजबूती देते हैं, और सूक्ष्म-रासायनिक संतुलन बनाए रखते हैं। 2023-2025 के शोध बताते हैं कि UPF-प्रधान जीवनशैली और मिश्री-क्षय जैसे कारक इन अनिवार्य तत्वों को संकुचित कर रहे हैं; इसलिए व्यक्तिगत आहार-चयन के साथ नीति-स्तरिय परिवर्तन भी जरूरी हैं।

# धर्म अध्यात्म



## “नासै रोग हरे सब पीड़ा, जपत निरंतर हनुमत बीरा।” ..... का आधुनिक अर्थ क्या है ?

पिकी कुंडू

हम सब यह पंक्ति पढ़ते हैं।  
“नासै रोग हरे सब पीड़ा, जपत निरंतर हनुमत बीरा।”  
लेकिन क्या कभी रुककर सोचा है कि रोग कितने प्रकार के होते हैं और कैसे हनुमान जी सभी प्रकार के रोगों को हरेते हैं?



आज हम लोग इस पंक्ति का अर्थ केवल इतना समझते हैं कि ‘हनुमान चालीसा पढ़ोगे तो बीमारी नहीं होगी।’ लेकिन वास्तविक अर्थ इससे कहीं गहरा, कहीं विशाल है।  
आज को दुनिया में रोग केवल शारीरिक नहीं हैं। आज का मनुष्य हर दिशा से घिरा हुआ है। बाहर से हँसता हुआ, सफल दिखता हुआ, धनवान दिखता हुआ, पर अंदर से टूटा हुआ।

1. शारीरिक रोग (Physical Diseases) – high BP, diabetes, दर्द, थकान, कमजोरी, आदि। लेकिन ये तो रोगों का केवल एक प्रकार है।
2. मानसिक रोग (Mental Disorders) – अवसाद (Depression), चिंता (Anxiety), अनिद्रा, Panic अटैक आदि हर पर में कोई न कोई मन से टूट रहा है।
3. भावनात्मक रोग (Emotional Pain) – दिल का बोझ, अकेलापन, असुरक्षा, धोखा, अपेक्षाओं का टूटना। ये वो पीड़ाएँ हैं जो शरीर की नहीं, आत्मा की हैं।
4. बुद्धि से जुड़े रोग (Intellectual Confusion) – निर्णय न ले पाना, सही-गलत का भ्रम, जीवन में दिशा न मिलना, अपने ही मन का शत्रु बन जाना।
5. प्राणिक रोग (Energetic Diseases) ये सबसे सूक्ष्म रोग हैं: आभा (Aura) का कमजोर होना, नकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव, लोगों की बुरी नजर,

वातावरण का भारीपन। और डरावनी बात यह है कि आज इन पाँचों प्रकार के रोग बढ़ते जा रहे हैं। लेकिन हनुमानजी इन सबको कैसे हरेते हैं?

क्या केवल मंत्र पढ़ने से बीमारी गायब हो जाएगी? नहीं—इसका अर्थ इससे कहीं गहरा है।

1. हनुमान नाम मन को स्थिर करता है। जब भीतर चिंता हो, भय हो, घबराहट हो — हनुमानजी का नाम भीतर शक्ति देता है। मन का रोग शांत हो जाता है।
2. ऊर्जा (प्राण) को शुद्ध करता है। हनुमानजी प्राण — शक्ति के देवता हैं। उनका जाप हमारी आभा में, ऊर्जा में हलचल लाता है, मानो किसी ने भारी बोझ उठा लिया हो।
3. बुद्धि को सही दिशा देता है। हनुमानजी ज्ञान गुण सागर हैं। उनका स्मरण भ्रम को हटाता है — बुद्धि साफ होती है, निर्णय स्पष्ट होते हैं।
4. भावनाओं को संतुलित करता है क्रोध, जलन, अवसाद, तुलना — ये आधुनिक राक्षस हैं। हनुमानजी का स्मरण इन्हें शांत करता है।

### हनुमान जी के 12 पवित्र नामों का अर्थ और महत्व

1. हनुमान — जिनका मुख (हनु) अत्यंत बलवान है। यह नाम स्मरण करने से हर प्रकार का संकट दूर होता है।
2. आञ्जनेय — अंजनी माता के पुत्र। इस नाम से स्मरण करने पर मनुष्य को माता-पिता का आशीर्वाद और स्नेह प्राप्त होता है।
3. वायुपुत्र — पवन देव के पुत्र। इससे जीवन में ऊर्जा, बल और दीर्घायु की प्राप्ति होती है।
4. महाबल — अपार शक्ति वाले। यह नाम स्मरण करने से साहस और आत्मविश्वास मिलता है।
5. रामेष्ट — श्रीराम के परम प्रिय। इस नाम से जीवन में भक्ति, प्रेम और सच्चाई की शक्ति बढ़ती है।
6. फाल्गुनसखा — अर्जुन (फाल्गुन) के मित्र। इससे मित्रता, सहयोग और धर्मरक्षा की शक्ति मिलती है।
7. पिंगाक्ष — जिनकी आँखें सुनहरी-भूरी हैं। यह नाम स्मरण करने से दृष्टि (नजर) और मन की शुद्धि होती है।
8. अमितविक्रम — जिनका पराक्रम असीम है। यह नाम बल, पराक्रम और विजय देने वाला है।

5. नकारात्मक लोगों और परिस्थितियों को दूर करता है। जिसकी आभा मजबूत हो जाती है, जिसके भीतर शक्ति स्थिर हो जाती है, उसके पास खुद-ब-खुद बुरे लोग और बुरी ऊर्जा आना बंद कर देती है।

एक गहरी बात याद रखिए — रोग केवल शरीर का नहीं होता, मन का भी होता है। आज लोग धन कमाने में सफल हैं—घर है, गाड़ी है, स्टैटस है, आराम है लेकिन मन हमेशा थका हुआ है। दिल हमेशा भारी है। दिमाग हमेशा चिंतित है। नींद हमेशा टूटी हुई है।  
क्या ये भी रोग नहीं हैं? क्या यह वह पीड़ा नहीं जिसे हराना आवश्यक है?  
और यही वह स्थिति है जहाँ हनुमानजी भीतर से इलाज शुरू करते हैं।  
हनुमान चालीसा बाहरी बीमारी नहीं रोकती — यह भीतर टूटन को रोकती है।  
जब आप उनका नाम जपते हैं तो मन शांत,

बुद्धि स्पष्ट, आत्मा निर्भय, ऊर्जा तेजस्वी और aura शक्तिशाली हो जाती है और जब भीतर का व्यक्ति मजबूत हो जाए—बाहरी रोग, बाहरी पीड़ा, बाहरी कठिनाइयाँ आपको छू भी नहीं पाती।

जीवन में सबसे बड़ी बीमारी होती है—अंदर की पीड़ा और सबसे बड़ा इलाज होता है—ईश्वर का स्मरण।  
“नासै रोग हरे सब पीड़ा”—यह नहीं कहती कि आप कभी बीमार नहीं होंगे। यह पंक्ति कहती है कि आपको सभी प्रकार की पीड़ाएँ—शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, ऊर्जा संबंधी—हनुमानजी के स्मरण से कमजोर पड़ जाती हैं और मनुष्य भीतर से इतना सशक्त हो जाता है कि कोई भी रोग उसे गिरा नहीं पाता।  
हनुमानजी मन को ऐसा कवच दे देते हैं कि दुनिया की नकारात्मक ऊर्जा उसे छू नहीं सकती।

## भगवान शिव को बेलपत्र क्यों पसंद है और सभी भक्त श्रद्धा से अर्पित करते हैं

पिकी कुंडू

भक्ति में लीन मां पार्वती सूखे बेलपत्र खाती थीं। सूखे बेलपत्र को खाकर ही भजन और शंकर जी को पाने के लिए तप करती थीं। बेल पत्र खाने से माता पार्वती काली हो गईं; बिल्कुल श्याम वर्ण की हो गईं और साथ ही दुबली हो गईं।  
शंकर जी जब मां पार्वती के सामने आए तो शंकर जी ने कहा, रूदेवी तुमसे विवाह कौन करेगा; तुम तो काली हो बिल्कुल श्यामवर्ण और मुझे देखो मैं गौर वर्ण का हूँ। मां पार्वती कहती हैं,  
कफूर गौरम करुणावतारं संसारसारं भुजंग्रहारं...।  
भगवान मेरा वरन ना करिए लेकिन मैं तो आपके वरन के लिए ही



अपने यापन कर दूंगी। महादेव को पता था पार्वती मेरे बिना, मेरे सिवा किसी ओर पुरुष का; किसी ओर देवता का वरन नहीं कर सकती है तब महादेव ने गंगा का आवाहन किया; गंगा आई और पार्वती जी को स्नान करवातीं। गंगा स्नान से पुनः मां पार्वती गौर वर्ण और हृष्ट पुष्ट हो गईं। उसी दिन से भगवान शिव ने कहा, जो भी व्यक्ति मुझे बेलपत्र अर्पित करेगा; मैं उसकी सारी इच्छा पूर्ण कर दूंगा।

## विष्णु जी के कल्याणकारी 28 नाम

पिकी कुंडू

अर्जुन उवाच  
किं नु नाम सहस्राणि जपते च पुनः पुनः।  
यानि नामानि दिव्यानि तानि चाचक्ष्व केशव ॥  
श्री भगवान उवाच  
मत्स्य-कूर्म-वद्रह-च वामनं च जनार्दनम्।  
गोविन्दं पुण्डरीकाक्षं माधवं मधुसूदनम् ॥  
पद्मनाभं सहस्राक्षं वनामालिं हलायुधम्।  
गोवर्धनं द्व्योकेशं वैकुण्ठं पुरुषोत्तमम् ॥  
विश्वरूपं वासुदेवं रामं नारायणं हरिम्।  
दामोदरं श्रीधरं च वेदाङ्गं गरुडध्वजम् ॥  
अनन्तं कृष्णगोपालं जपतो नास्ति पातकम् ॥  
गवां कोटिदानस्य अश्वमेधशतस्य च ॥  
कन्यादानसहस्राणां फलं प्राप्नोति मानवः।  
अमायां वा पौर्णमास्यामेकादश्यां तथैव च ॥  
सन्ध्याकाले स्मरेन्नित्यं प्रातः काले तथैव च।  
मध्याह्न च जपन्नित्यं सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥



। इति श्रीकृष्णार्जुनसंवादे श्रीविष्णोरष्टाविंशतिनामस्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥  
श्री भगवान बोले- अर्जुन! मत्स्य, कूर्म, वराह, वामन, जनार्दन, गोविन्द, पुष्पोकाक्ष, माधव, मधुसूदन, पद्मनाभ, सहस्राक्ष, वनामाली, हलायुध, गोवर्धन, द्व्योकेश, वैकुण्ठ, पुरुषोत्तम, विश्वरूप, वासुदेव, राम, नारायण, हरि, दामोदर, श्रीधर, वेदाङ्ग, गरुडध्वज, अनन्त और कृष्ण गोपाल इन नामों का जाप करने वाले मनुष्य के भीतर पाप नहीं रहता। वह एक करोड़ गो-दान, एक सौ अश्वमेध यज्ञ और एक हजार कन्यादान का फल प्राप्त करता है।  
अमावस्या, पूर्णिमा तथा एकादशी तिथि को और प्रतिदिन साँय प्रातः एवं मध्याह्न के समय इन नामों का भक्ति पूर्वक जप करने वाला पुरुष सम्पूर्ण पापों से मुक्त हो जाता है।

## इच्छा और लालसा में क्या अंतर है?

पिकी कुंडू  
इच्छा—वह है जो आपसे बाहर किसी वस्तु की ओर जाती है, इच्छा वस्तुगत होती है। लालसा वस्तुगत नहीं है, वह उस भीतर के विस्फोट की प्यास है जो आपमें घटित होना चाहता है, यह अंतरात्मा की पुकार है, यह विषय नहीं अनुभव है।  
यदि कोई गुलाब यह चाहता है कि वह कमल बन जाए— तो यह इच्छा है, किन्तु यदि गुलाब यह लालसा रखे कि वह पूर्ण गुलाब बन सके— तो यह लालसा है।  
यदि कोई बीज यह चाहता है कि वह अंकुरित होकर वृक्ष बने — तो यह लालसा है, यह बिल्कुल ठीक है, स्वाभाविक है, ऐसा ही होना चाहिए।  
परंतु यदि कोई बीज यह चाहे कि वह तितली बन जाए — तो यह इच्छा है, वास्तव में इच्छा मूर्खता है दुःख का मूल है, लालसा अस्तित्वमूलक है, लालसा सुंदर है, इच्छा घातक है,



दोनों के मध्य का भेद बहुत सूक्ष्म है और इसे समझने के लिए सजगता चाहिए!  
लालसा आपके भीतर का द्वार खोलती है इच्छा बाहर की वस्तुओं को एकत्रित करती है। मनुष्य धन की इच्छा करता है — पर प्रभु कृपा की लालसा रखता है, मनुष्य शक्ति की इच्छा करता है — पर पवित्रता की लालसा रखता है। मनुष्य ज्ञान की इच्छा करता है — पर जागरूकता की लालसा रखता है। मनुष्य संसार की इच्छा करता है \_ पर परमात्मा की लालसा रखता है जो आपके भीतर ही अंतर्निहित है—वही लालसा है!  
अपनी ऊर्जा को इच्छा से हटाकर लालसा में प्रवाहित करिये इच्छा आपको आपके धर्म, आपके स्वभाव से 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 आपको धन, ऊर्जा, जीवन सब व्यर्थ हो जाता है— और अंत में हाथ और हृदय में केवल हाताशा रह जाती है!  
लालसा ही पूर्णता है, यदि आप धनी बनना चाहते हैं— यह इच्छा है, पर यदि आप संन्यासी बनना चाहते हो— यह लालसा है।  
इच्छा दूसरी पर निर्भर करती है, लालसा में किसी और की आवश्यकता नहीं वह तुम्हारा अपना फूलना-फलना है।  
वह पहले से ही तुम्हारे भीतर है—बस सही मिट्टी और सही ऋतु की प्रतीक्षा है, वह बसंत आने की प्रतीक्षा कर रही है!

## गंगा में विसर्जित अस्थियां कहा जाती हैं?

पिकी कुंडू  
मान्यता है गंगा श्री हरि विष्णु के चरणों से निकली और भगवान शिव की जटाओं में आकर बसी है। पतितपावनी गंगा को देवन्दी कहा जाता है क्योंकि शास्त्रों के अनुसार गंगा स्वर्ग से धरती पर आई है। श्री हरि और भगवान शिव से घनिष्ठ संबंध होने पर गंगा को पतित पावनी कहा जाता है।  
गंगा नदी अपनी पवित्र है की प्रत्येक हिंदू की अंतिम इच्छा होती है उसकी अस्थियों का विसर्जन गंगा में ही किया जाए। असंख्य मात्रा में अस्थियों का विसर्जन गंगा नदी में करने के बाद भी गंगा जल पवित्र एवं पावन है। गंगा सागर तक खोज करने के बाद भी इस प्रश्न का पार नहीं पाया जा सका।  
सनातन धर्म की मान्यता के अनुसार मृत्यु के बाद आत्मा की शांति के लिए मृत व्यक्ति की अस्थि को गंगा में विसर्जन करना उत्तम माना गया है। यह अस्थियां सीधे श्री हरि के चरणों में बैकुण्ठ जाती हैं। उसे मुक्ति मिलती है। इन बातों से गंगा के प्रति हिन्दूओं की आस्था स्वभाविक है।  
वैज्ञानिक दृष्टि से गंगा जल में पारा अर्थात् (मर्करी) विद्यमान होता है जिससे हड्डियों में कैल्शियम और फोस्फोरस पानी में घुल जाता है। जो जलजन्तुओं के लिए एक पोषिक आहार है। वैज्ञानिक दृष्टि से हड्डियों में गंधक (सल्फर) विद्यमान होता है जो पारे के साथ मिलकर पारद का निर्माण होता है। इसके साथ-साथ यह दोनों मिलकर मरकरी सल्फाइड साइट का निर्माण करते हैं। हड्डियों में बचा शेष कैल्शियम, पानी को स्वच्छ रखने का काम करता है।



धार्मिक दृष्टि से पारद शिव का प्रतीक है और गंधक शक्ति का प्रतीक। इसका अर्थ है की सभी जीव अंततः शिव और शक्ति में विलीन हो जाते हैं।

## कामाख्या बीज मंत्र, तंत्र शक्ति का द्वार, जानें जप विधि से कैसे होंगे धनवान

मां कामाख्या का बीज मंत्र काफी शक्तिशाली माना जाता है। इस बीज मंत्र का नियमित रूप से जाप करने से सुख-समृद्धि, धन और मनोकामनाओं की पूर्ति होती है। मां कामाख्या का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए इस मंत्र का जाप किया जाता है।  
मां कामाख्या शक्ति के सबसे पूजनीय रूपों में से एक हैं। देवी कामाख्या असीम आध्यात्मिक शक्ति और तंत्र साधना से जुड़ी हैं। वहीं मां कामाख्या का बीज मंत्र काफी शक्तिशाली माना जाता है। इस बीज मंत्र का नियमित रूप से जाप करने से सुख-समृद्धि, धन और मनोकामनाओं की पूर्ति होती है।  
मां कामाख्या का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए इस मंत्र का जाप किया जाता है। कामाख्या देवी आदिशक्ति का एक रूप है, यह भारत में फैले 52 शक्तिपीठों में से एक हैं। मां कामाख्या देवी को तांत्रिक देवी भी कहा जाता है और यह मंदिर असम में है। तो आइए जानते हैं कामाख्या देवी के बीज मंत्र, महत्व और जप विधि के बारे में...  
**कामाख्या बीज मंत्र**  
॥ क्लीं क्लीं कामाख्या क्लीं क्लीं नमः ॥  
कामाख्या बीज मंत्र विधि  
कामाख्या बीज मंत्र का जाप करने से पहले शुद्धता का विशेष ध्यान देना चाहिए।  
मंत्र का जाप करने से पहले लहसुन-प्याज, अन्य मसाले वाले भोज्य पदार्थ और मांसाहारी भोजन का सेवन करने से बचना चाहिए।  
इस मंत्र का जाप रोजाना सुबह प्रातः काल में करना चाहिए।  
मंत्र का जाप करने तक आप व्रत भी कर सकते हैं। मंत्र का जाप करने के दौरान मन में कोई अन्य विचार नहीं आना चाहिए।  
आप मां कामाख्या को भोग में फल, मेवे और मिठाई आदि का भोग लगा सकते हैं।  
आप रुद्राक्ष की 108 मोती की माला से मंत्र जाप कर सकती हैं।  
आप 108 बार इस मंत्र का जाप कर सकते हैं या फिर अपनी शक्ति के मुताबिक भी जाप कर सकते हैं।  
नियमित 41 दिनों तक इस मंत्र का जाप करने से जातक को मां कामाख्या का आशीर्वाद प्राप्त होता है।  
मंत्र की समाप्ति के बाद मां को लगाया गया भोग प्रसाद के रूप में ग्रहण करना चाहिए। वहीं पूजा का



समापन मां कामाख्या का आशीर्वाद लेकर करना चाहिए।  
**कामाख्या बीज मंत्र के लाभ**  
आकर्षण में होगी वृद्धि  
इस मंत्र का जाप करने से जातक के आकर्षण में वृद्धि होती है और उनको अपने साथी के प्रति अधिक आकर्षण बना सकता है। वहीं यह उनको एक सफल प्रेम जीवन जीने में मदद करता है।  
**उत्पादकता में होगी वृद्धि**  
कामाख्या मंत्र का जाप करने से उत्पादकता और रचनात्मकता बढ़ती है। जातक अपने विचारों को अधिक स्पष्ट रूप से व्यक्त कर पाता है और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करता है।  
**शक्ति और आत्मविश्वास में होगी वृद्धि**  
कामाख्या मंत्र के जाप से जातक की शक्ति और आत्मविश्वास बढ़ता है। यह जातक को जीवन में चुनौतियों का सामना करने और लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।  
**तंत्र साधना में सफलता**  
इस मंत्र का जाप करने से सफलता मिलती है। यह मंत्र जातक को मां कामाख्या की शक्तियों तक पहुंचने और उनको अपने जीवन में प्रकट करने में सहायता करता है।  
**मनोकामना पूर्ति के लिए**  
कामाख्या मंत्र का जाप करने से हमारी मनोकामनाओं की पूर्ति होती है।

## जाने भगवान जगन्नाथ को छप्पन भोग के बाद नीम का चूर्ण क्यों खिलाया जाता है

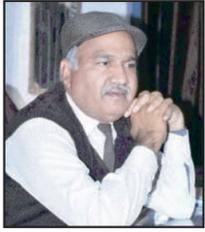
पिकी कुंडू  
भगवान चाहे जितने बड़े हों— पर माँ के लिए सदैव उसके छोटे से बच्चे ही रहते हैं।  
छप्पन भोग का समय था — मंदिर में सुगंध फैल रही थी जैसे पूरा जगन्नाथ धाम प्रेम से महक उठा हो। ढोल-नगाड़ों की गूंज, हवा में उड़ती तुलसी और घी की महक और भक्तों की जय-जयकार... सब कुछ दिव्य था।  
उसी भीड़ के बीच खड़ी एक बूढ़ी माँ का दिल अजीब सी बेचैनी से भर हुआ था। वह बूढ़ी माँ रोज मंदिर आती थी और भगवान जगन्नाथ को अपने बेटे की तरह देखती थी — माँ का स्नेह, माँ की चिंता।  
उसके मन में बार-बार एक ही बात घूम रही थी — “मेरे लाल को रोज इतना छप्पन भोग खिलाया जाता है ... कहीं उसका कोमल पेट खराब न हो जाए।”  
एक दिन शाम ढलते ही उसने अपने घर में बैठकर नीम की पत्तियाँ सुखाईं, पीसीं और बड़ी ममता से चूर्ण बनाया — जैसे माँ अपने बच्चे की दवा तैयार करती हैं और रात में मंदिर पहुँची जब मंदिर में भीड़ न हो, शांति हो और वो भगवान को दवा दे सके। लेकिन मंदिर के द्वार पर पहरा दे रहे द्वारपाल ने उसे रोका और बोला हरात में प्रवेश वर्जित है, र और इससे पहले कि बूढ़ी माँ कुछ समझाती — द्वारपाल ने उसके हाथ से नीम का चूर्ण छीनकर जमीन पर फेंक दिया (नीम का पाउडर हवा में उड़ा... और बूढ़ी माँ की आँखों से आँसू बरस पड़े।)  
वो पत्थर की सीढ़ियों पर बैठकर रोने लगी और सोचने लगी रमेरे जगन्नाथ को दवा कौन देगा? कौन देखेगा मेरे बेटे को रात को? र उसकी सिसकियाँ मंदिर की दीवारों से टकराकर जैसे आसमान तक पहुँच गईं।  
उस रात महाराजा भी गहरी नींद में नहीं थे।  
अचानक उन्हें एक विचित्र सपना आया। सपने में भगवान जगन्नाथ स्वयं उनके सामने थे — चेहरे पर दर्द, आँखों में करुणा।  
उन्होंने राजा से कहा — हराजन! आज मेरा पेट दुख रहा है। मेरी माँ दवा लेकर आई थी लेकिन तुम्हारे द्वारपाल ने उसे रोककर लौटा दिया। क्या एक बेटे का दर्द तुम नहीं समझ सके? र राजा भय से काँपते हुए उठे—पसीने से भीगे हुए, उन्हें लगा जैसे सच में भगवान पीड़ा से तड़प रहे हों।  
सुबह होते ही वह किसी की प्रतीक्षा किए बिना घोड़े पर सवार होकर उसी बूढ़ी माँ के झोपड़े की ओर भागे। माँ चूल्हे के पास बैठी सूखी आँखों से राख कुरंद रही थी। राजा ने पहुँचते ही उसके पैरों पर झुककर कहा — रमाँ, अपराध क्षमा करो। भगवान ने स्वयं मुझे आदेश दिया है। तुम्हारा नीम चूर्ण मेरे प्रभु को अभी चाहिए।  
बूढ़ी माँ स्तब्ध रह गई — जिस माँ की बात रात में किसी ने नहीं सुनी, उसके आँसू अब मानो भगवान ने खुद पोंछ दिए थे। राजा ने उससे नया नीम चूर्ण बनवाया— माँ ने उतनी ही ममता से फिर से पत्तियाँ पीसीं, जैसे अपने बच्चे के लिए औषधि बनाती हो। जब राजा 4 चूर्ण लेकर मंदिर पहुँचा उस दिन पुजारियों ने पहली बार छप्पन भोग के बाद जगन्नाथ जी को वह औषधि अर्पित की।  
औषधि जगन्नाथ जी को अर्पित करते ही मंदिर में जैसे दिव्य महक फैल गई— एक माँ के प्रेम की, उसकी पीड़ा की, उसकी पूजा की।  
और कहते हैं— उसी दिन से भगवान जगन्नाथ को हर रोज छप्पन भोग के बाद नीम का चूर्ण खिलाने की परंपरा शुरू गई। क्योंकि भगवान चाहे जितने बड़े हों— पर माँ के लिए वो सदैव उसके छोटे से बच्चे ही रहते हैं।







# डिग्री से परे शिक्षा: क्यों कौशल-आधारित सीखना भविष्य है



विजय गर्ग

डॉ विजय गर्ग

कम की दुनिया एक अभूतपूर्व गति से बदल रही है, जो तकनीकी व्यवधान, स्वचालन और नए युग के करियर के उद्भव से प्रेरित है। इस तेजी से विकसित हो रहे परिदृश्य में, पारंपरिक चार साल की कॉलेज डिग्री, जबकि अभी भी मूल्य धारण कर रही है, पेशेवर क्षमता के एकमात्र मार्कर के रूप में चुनौती दी जा रही है। कौशल-आधारित शिक्षा भविष्य की तत्परता के सच्चे उपाय के रूप में उभरी है, जो पेपर योग्यता से व्यावहारिक क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करती है। शिफ्ट: क्रेडेंशियल्स पर कौशल पीढ़ियों से, एक कॉलेज की डिग्री को एक स्थिर कैरियर के लिए स्वर्ण टिकट माना जाता था। आज, हालांकि, नियोक्ता केवल शैक्षणिक क्रेडेंशियल्स की तुलना में व्यावहारिक कौशल और अनुभव को प्राथमिकता दे रहे हैं। क्यों डिग्री अब पर्याप्त नहीं है तेजी से अप्रचलितता: एक पारंपरिक डिग्री के पहले वर्ष में सिखाया जाने वाला ज्ञान और कौशल उस समय तक अप्रचलित हो सकता है जब कोई छात्र स्नातक होता है, विशेष रूप से प्रौद्योगिकी जैसे तेज-गति वाले क्षेत्रों में। सिद्धांत-अभ्यास अंतराल: पारंपरिक शिक्षा अक्सर सैद्धांतिक अवधारणाओं पर जोर देती है, अकादमिक ज्ञान और वास्तविक दुनिया की नौकरियों में आवश्यक व्यावहारिक अनुप्रयोग के बीच एक अंतर पैदा करती है। पाठ्यपुस्तकें पुरानी हो सकती हैं, और प्रोफेसरों के पास वर्तमान उद्योग का अनुभव नहीं हो सकता है। समय और लागत: पारंपरिक कार्यक्रम लंबे होते हैं (3-5 वर्ष) और अक्सर एक उच्च वित्तीय बोझ के साथ आते हैं, जिससे महत्वपूर्ण शैक्षिक ऋण होता है। कौशल-प्रथम नियुक्ति का उदय बढ़ती संख्या में कंपनियों नियुक्ति के लिए रकौशल-पहले दृष्टिकोण अपना रही हैं। भर्तीकर्ता विश्वविद्यालय के नाम से कम प्रभावित होते हैं और उम्मीदवार के कार्य पोर्टफोलियो, सूक्ष्म क्रेडेंशियल्स, और प्रदर्शित योग्यताओं (जैसे कौशल, डेटा विश्लेषण, रचनात्मक सोच, या प्रभावी संचार) में अधिक रुचि रखते हैं। यह प्रवृत्ति उन पेशेवरों की तत्काल आवश्यकता से प्रेरित है जो ग्राउंड रनिंग को मार सकते हैं और पहले दिन से प्रभावी ढंग से योगदान दे सकते हैं। कौशल-आधारित शिक्षा के मुख्य लाभ कौशल-आधारित शिक्षा एक शैक्षिक मॉडल



है जो केवल रकबा के बजाय रकबा पर केंद्रित है यह व्यक्तियों को समस्याओं को हल करने और नवाचार करने के लिए आवश्यक विशिष्ट, उद्योग-संबंधी दक्षताओं से लैस करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। 1। बड़ी हुई रोजगार क्षमता और कैरियर स्थिरता उद्योग प्रासंगिकता: पाठ्यक्रम चुस्त हैं और नियोक्ताओं की वर्तमान जरूरतों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि स्नातक नौकरी-तैयार हैं और मांग में कौशल रखते हैं। व्यावहारिक प्रवीणता: सीखना हाथों पर गतिविधियों, परियोजनाओं और प्रशिक्षण पर केंद्रित है, जिससे छात्रों को उद्योग प्रकरणों का उपयोग करने और वास्तविक जीवन की समस्याओं को हल करने की अनुमति मिलती है। पोर्टफोलियो निर्माण: शिक्षार्थी कार्य नमूनों का एक मूल्य पोर्टफोलियो विकसित करते हैं जो भर्तीकर्ताओं को अकेले प्रमाण पत्र से अधिक प्रभावित करता है। 2। चंचलता, सामर्थ्य और लचीलापन छोटी अवधि: कई कौशल-आधारित कार्यक्रम, बूटकैम्प और प्रमाणन बहुत छोटे होते हैं (अक्सर एक वर्ष या उससे कम)। जिससे कार्यबल में तेजी से प्रवेश संभव हो जाता है। लागत-प्रभावशीलता: ये कार्यक्रम आमतौर पर पारंपरिक

डिग्री की तुलना में कम महंगे होते हैं, जिससे शिक्षा और अपस्कैलिंग के लिए वित्तीय बाधाएं कम हो जाती हैं। व्यक्तिगत शिक्षा: कौशल-आधारित मॉडल अक्सर ऑनलाइन प्लेटफार्मों और माइक्रूलेर सीखने का उपयोग करते हैं, जिससे व्यक्तियों को अपनी गति से सीखने की अनुमति मिलती है और उन क्षेत्रों में विशेषज्ञता विकसित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है जो उनके कैरियर लक्ष्यों के साथ संरेखित होते हैं। 3। आजीवन सीखने की मानसिकता को बढ़ावा देना तकनीकी परिवर्तन की तीव्र गति के कारण निरंतर उन्नयन आवश्यक है। कौशल-आधारित शिक्षा को बढ़ावा देकर आजीवन सीखने की महत्वपूर्ण मानसिकता पैदा करती है। अनुकूलनशीलता: प्रौद्योगिकी और नौकरी की मांगों के रूप में जल्दी से नए कौशल हासिल करने की क्षमता। महत्वपूर्ण सोच और समस्या समाधान:

व्यावहारिक अनुप्रयोग के माध्यम से सीखना छात्रों को रचनात्मक रूप से सोचने और कई कोणों से चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करता है। आत्म-सक्षमता: एक विविध, व्यावहारिक कौशल विकसित करके, व्यक्ति आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं और परिवर्तन के लिए अधिक आत्मनिर्भर और अनुकूलनशील बन जाते हैं। शिक्षा का भविष्य शिक्षा का भविष्य संभवतः एक संकर मॉडल होगा, जो पारंपरिक सिद्धांत के सर्वोत्तम पहलुओं को कौशल-आधारित प्रशिक्षण के व्यावहारिक फोकस के साथ एकीकृत करता है। सूक्ष्म क्रेडेंशियल, व्यावसायिक प्रशिक्षण, उद्योग-नेतृत्व वाले प्रमाणपत्र और परियोजना-आधारित शिक्षा तेजी से एक सफल कैरियर पथ के अभिन्न घटक बन रहे हैं। शिक्षा एकल डिग्री से आगे बढ़ रही है और एक निरंतर, माइक्रूलेर और व्यक्तिगत यात्रा में बदल रही है। कौशल-आधारित सीखने को अपनाना सिर्फ एक गुजरने वाला रुझान नहीं है; यह एक गतिशील दुनिया के लिए एक आवश्यक तैयारी है जहां आप क्या कर सकते हैं।

**सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रतिष्ठित शिक्षाविद स्ट्रीट कुर चंद एमएचआर मलोट पंजाब**

## औषधीय सहजन वृक्ष, जिसका हर हिस्सा उपयोगी

डॉ विजय गर्ग



इसे बीजों द्वारा तैयार किया जा सकता है। इसके साथ-साथ वर्षा ऋतु में इसे कलमों के माध्यम से भी लगाया जा सकता है।

**कौनसे हिस्से का करें उपयोग**

इस वृक्ष के पत्ते, फूल, फलियां, छाल और जड़ों का प्रयोग बड़े स्तर पर आयुर्वेदिक उद्योग जगत में किया जा रहा है।

**सहजन से चिकित्सीय लाभ**

सुहांजना में प्राकृतिक तौर पर प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन ए, सी, ई, के, बी-6 पाया जाता है। इसके अलावा यह कैसर रोधी, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाला, शुगर रोग व ब्लड प्रेशर को काबू में रखने में मददगार, हड्डियों और जोड़ों के दर्द में राहतकारी, पाचन तंत्र को मजबूती देने वाला व खून की वृद्धि में सहायक है। चिकित्सीय गुणों से भरपूर यह हर्बल वृक्ष मानव की सेवा कर रहा है।

**विद्यार्थियों के लिए खास फायदा**

विभिन्न राज्यों के स्कूलों में मिड डे मील प्रदान

किया जाता है। क्योंकि सुहांजना सुपर फूड की श्रेणी में शामिल किया गया है।

इसलिए सुहांजना को मिड डे मील स्क्रीम में शामिल करने की दिशा में पहल करने की जरूरत है। वहीं स्कूलों में हर्बल गार्डन स्क्रीम के तहत सुहांजना के पौधों का रोपण करने की आवश्यकता है ताकि वहां मिड डे मील के लिए एव उपलब्ध हो सके।

**सावधानियां**

गर्भावस्था के दौरान सुहांजना का किसी भी रूप में सेवन करने से परहेज करना चाहिए। शुगर और ब्लड प्रेशर की टेबलेट्स लेने वालों को इससे दूर रहने की सलाह दी जाती है। कई बार इसके सेवन से पेट दर्द और दस्त की शिकायतें भी देखने को मिलती हैं।

**सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब**

## पंजाब का जल संकट

डॉ विजय गर्ग

निस्संदेह, पंजाब इन दिनों दोहरे जल संकट से जूझ रहा है। एक ओर जहां अंधाधुंध भू-गर्भीय जल के दोहन से उसका जलस्तर गिर रहा है, वहीं कोटनाशकों व रासायनिक खादों के बेवहाशी इस्तेमाल से पानी जहरीला होता जा रहा है। हाल ही में केंद्रीय भूजल बोर्ड यानी सीजीडब्ल्यूबी के नवीनतम आंकड़े चिंता बढ़ाने वाले हैं। संस्था के नवीनतम निष्कर्ष बताते हैं कि पंजाब 156.36 फीसदी भूजल दोहन के साथ इसके अत्यधिक इस्तेमाल में देशभर में अग्रणी है। जो इस बात को रेखांकित करता है कि पंजाब में इसके जलस्रोतों का कितने खतरनाक ढंग से अत्यधिक दोहन किया जा चुका है। लेकिन यह संकट यही समाप्त नहीं हो जाता। इस संकट से जुड़ी त्रासदी यह भी है कि सीजीडब्ल्यूबी की नवीनतम वार्षिक भूजल गुणवत्ता रिपोर्ट-2025 बताती है कि पंजाब में परीक्षण किए गए भूजल के 62.5 फीसदी नमूनों में यूरेनियम सुरक्षित सीमा से कहीं अधिक मात्रा में पाया गया है। निश्चित रूप से भू-गर्भीय जल के अत्यधिक दोहन और पानी की गुणवत्ता में गिरावट में गहरा संबंध है। दरअसल, अत्यधिक भूजल दोहन से पानी का स्तर नीचे चला जाता है, जिसके चलते गहरे बोरवेल लगाने पड़ते हैं। जो भूगर्भीय रूप से अस्थिर, खनिज-समृद्ध परतों से पानी खींचते हैं। जो अक्सर यूरेनियम, आर्सेनिक, नाइट्रेट या लवणता से भी होती है। इसके साथ ही, दशकों से चली आ रही सघन कृषि, अधिक सिंचाई वाली फसलों की पैदावार बढ़ाने के लिये भारी मात्रा में सिंचाई और रासायनिक उर्वरकों की जरूरत होती है। जिसके चलते भूजल व मिट्टी दोनों ही में प्रदूषकों का रिसाव हो रहा जाता है। इस भयावह संकट को पिछले दिनों राज्यसभा में राजनीतिक आवाज तब मिली, जब सांसद राघव चड्ढा ने पंजाब में विषाक्त जल संकट पर गहरी चिंता जताई। उन्होंने चेताया था कि भारी धातुओं और रेडियोधर्मी प्रदूषकों वाला पानी आम लोगों के स्वास्थ्य पर घातक असर डाल रहा है। ऐसा करके उन्होंने देश के नीति नियंत्रणों को आईना दिखाते हुए कहा कि प्रायः ही किया है।

दरअसल, आम आदमी पार्टी के सांसद

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

## संसदीय हंगामा और मोदी की नसीहत

राजेश कुमार पारसी

मोदी जानते थे कि हर बार की तरह इस बार भी विपक्ष संसद में हंगामा करने वाला है, इसलिए उन्होंने संसद सत्र के पहले ही दिन विपक्ष पर हमला कर दिया। प्रधानमंत्री मोदी ने संसद के बाहर मीडिया को संबोधित करते हुए अपने विचार प्रकट किये। पहले ही यह अंदाजा था कि विपक्ष एसआईआर और राष्ट्रीय सुरक्षा को मुद्दा बनाकर संसद में हंगामा करेगा और ऐसा ही हुआ। उन्होंने विपक्ष को मर्यादित आचरण करने की सलाह देते हुए उस पर बड़ा हमला किया है। उन्होंने कहा कि ड्रामा करने की और भी जगह हैं, जिनको करना है, करते रहे लेकिन यहां ड्रामा नहीं, डिलीवरी होनी चाहिए। नारे लगाने के लिए पूरा देर पड़ा है, जहां परजित होकर आए हैं, वहां बोल चुके हैं। जहां परजित होने वाले हों, वहां भी बोल दीजिए, लेकिन यहां नारे नहीं, नीतियों पर बल दीजिए। उन्होंने कहा कि संसद देश के लिए क्या सोच रही है, क्या करना चाहती है, यह सत्र नहीं पर केंद्रित होना चाहिए। उन्होंने विपक्ष को कहा कि उसे अपना दायित्व निभाना चाहिए, संसदीय कार्य पर हार की हताशा का असर नहीं होना चाहिए।

उन्होंने कहा कि दुनिया भारत में लोकतंत्र की मजबूती के साथ-साथ लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं के भीतर अर्थतंत्र की मजबूती को बहुत बारीकी से देख रही है। भारत ने सिद्ध कर दिया है कि डेमोक्रेसी डिलीवर कर सकती है। उन्होंने विपक्ष को नसीहत देते हुए कहा कि विपक्ष पराजय की निराशा से बाहर निकल आये। उन्होंने कहा कि एक-दल तो ऐसे हैं जो हार को पचा नहीं पाते हैं। उन्होंने विपक्ष पर तंज करते हुए कहा कि मैं सोच रहा था कि बिहार के नतीजे को इतना वक्त हो गया है तो अब थोड़ा संभल गए होंगे लेकिन मैं उनके जो बयान सुन रहा हूँ, उससे लगता है कि पराजय से उनको परेशान कर रहा है। उन्होंने कहा कि राजनीति में नकारात्मकता कुछ काम आती होगी, लेकिन राष्ट्र निर्माण के लिए कुछ सकारात्मक सोच भी होनी चाहिए। नकारात्मकता को अपनी मर्यादाओं में रखकर राष्ट्र निर्माण पर ध्यान देना चाहिए। पीएम मोदी ने सभी दलों से अनुरोध किया कि शीतकालीन सत्र को पराजय की बोखलाहट का मैदान नहीं बनाया जाए। उन्होंने एनडीए के सांसदों को नसीहत देते हुए कहा कि यह सत्र विजय के अहंकार में परिवर्तित नहीं होना चाहिए।

जैसे कि पहले आशंका थी कि एसआईआर के मुद्दे पर शीतकालीन सत्र में माहौल गर्म रहेगा, वैसा ही संसद सत्र के पहले दिन देखने को मिला हालांकि सरकार ने इस मुद्दे पर विपक्ष को बहस करने की मांग मान ली है, इसलिए अभी कुछ शांति दिखाई दे रही है। संसद सत्र शुरू से एक दिन पहले सरकार ने सर्वदलीय बैठक बुलाई थी, जिसमें विपक्ष के तीखे तेवर देखने को मिले। इस बैठक में संसदीय दलों की मीटिंग्स हुईं और कौशल के मतभेद लोकतंत्र का आधार है, लेकिन सदन की गरिमा बनाए रखना सभी दलों की साझा जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि बहस से बचने का सवाल नहीं है, लेकिन संसद चलने में बाधा नहीं आनी चाहिए। सर्वदलीय बैठक में विपक्ष की ओर से जो कुछ कहा गया, उससे ही पता चल गया था कि एसआईआर के मुद्दे को विपक्ष जोर-शोर से उठाएगा। विपक्ष को कोई भी मुद्दा उठाने का अधिकार है, लेकिन सवाल यह है कि वो एसआईआर के मुद्दे पर क्या जानना चाहता है। ये प्रक्रिया सरकार द्वारा संचालित नहीं है बल्कि इसे चुनाव आयोग संविधान द्वारा प्रदत्त अधिकारों के तहत करवा रहा है।

समस्या यह नहीं है कि विपक्ष एसआईआर को लेकर सवाल उठा रहा है, बल्कि समस्या यह है कि विपक्ष चाहता है कि चुनाव आयोग अपने संवैधानिक कर्तव्य का पालन न करे और इस प्रक्रिया को तत्काल बंद कर दे। इसी मांग को लेकर विपक्ष सुप्रीम कोर्ट में जा चुका है लेकिन माननीय अलतलत ने उसकी मांग ठुकरा दी है। सवाल यह है कि क्या सरकार इस प्रक्रिया को रोक सकती है। सवाल यह है कि अगर सरकार रोक भी सकती है तो उसे क्यों रोकना चाहिए। पहले ही यह प्रक्रिया बहुत देर से की जा रही है। विपक्ष को तो चुनाव आयोग से यह सवाल करना चाहिए कि उसने पहले यह प्रक्रिया क्यों नहीं की। जो काम दस साल पहले हो जाना चाहिए था, वो बाईस साल बाद क्यों उठा है। 122 साल बाद मतदाता सूची में ऐसे करोड़ों लोगों को नाम दर्ज है, जो मर चुके हैं या कृषि के मतभेद जा चुके हैं। इसके अलावा भी मतदाता सूची में बड़ी गड़बड़ियां हैं, जिन्हें लेकर राहुल गांधी तीन प्रेस कॉन्फ्रेंस भी कर चुके हैं। लाखों लोग ऐसे हैं, जिनके नाम मतदाता सूची में एक से ज्यादा जगहों पर दर्ज हैं। इन गड़बड़ियों को ठीक करने के लिए एसआईआर की बहुत जरूरत है। अजीब बात है कि विपक्ष भाजपा पर इन गड़बड़ियों का फायदा उठाने का आरोप लगाता है और दूसरी तरफ इन गड़बड़ियों को ठीक करने की कवायद एसआईआर का विरोध भी करता है। इसका दूसरा मतलब है कि विपक्ष ही इन गड़बड़ियों का फायदा उठाकर वोट चोरी कर रहा है, इसलिए वो नहीं चाहता कि एसआईआर द्वारा इन गड़बड़ियों को ठीक किया जाए। अगर एसआईआर के विरोध की कोई और वजह है तो विपक्ष को देश के सामने रखनी चाहिए।



## उत्सवों की सूखती त्रिवेणी

डॉ विजय गर्ग

कला का रिश्ता संगीत से है और विध्वंस का शोर से। और जब त्योहारों और पारिवारिक उत्सवों में संगीत के स्थान पर शोर कब्जा कर ले, तब इसमें क्या शक रह जाता है कि कला के ऊपर विध्वंस हावी हो चुका है। हमारे आसपास और दूरदराज की दुनिया इसका उदाहरण बन चुकी है। पिछले चार दशकों के दौरान यह दुनिया तेजी से बदली है। मनुष्य ने अपने जीवन से कलात्मक संघर्ष के सारे अवसर समाप्त कर दिए हैं। दिवाली के दीये पूरी रात नहीं जलते रह सकते थे। उनका होना अंधेरे के प्रतीकात्मक रूप से जूझ कर दिखाना भर था। उस रोशनी में एक सुकून से भरा एक आनंद था, लेकिन स्वोकार्यता भी थी। यह स्वीकार्यता कहती थी कि हार मानना भी नहीं है और हार को पचा जाना भी सीखना है। मनुष्य के भीतर का यह बोध उस एक तरफ तो अहंकार से बचाता था और दूसरी ओर उसी अंधेरे की बांध में सिमटकर चैन की नींद सो जाना भी सिखाता था।

मनुष्य अंधेरे से जितना डरता और घबराता था, उतने भर की रोशनी भी जुगाड़ कर लेता था, लेकिन कालांतर में उसने अंधेरे को जीत लेने का प्रण ठान लिया। दिवाली और आसपास के सब त्योहार बीत जाने पर भी बिजली की लड़ियों बालकनी में लटक दीप-दिप करती दिख जाती हैं। कई जगहों पर भयानक विराट उजाले में भी उठने न जाने किससे लड़ने को छोड़ा गया है। कभी एक कतरा अंधेरा किसी को भी उससे देबा-छिपा गुजरता भी होगा, तो व्यंग्य भरी मुस्कान के साथ कहता होगा कि 'वो भाई, तुम्हीं रहो, हम तो चले पताल'। मनुष्य शायद भूल गया कि जिसे जीतना था, वह तो अपने भीतर का भय, आतंक और अहंकार रूपी अंधेरा था, लेकिन वह तो उल्टे कई-कई गुना बढ़ गया। हुआ यह कि बाहर का भौतिक अंधेरा धरती और आसमान दोनों से मिट गया। के है।

जिस चांद और तारों से भर आसमान को देखकर मनुष्य भीतर कलात्मकता का सागर उमड़ता था, अब वह आसमान धूल में नहाया हुआ और कई बार खोड़ा हुआ दिखाई पड़ता पवित्र हिमालय की त्रिवेणी के तट चारद हमारे कीचड़ सने पैरों से मैली हो चुकी है। आसमान भी कुछ ऐसी ही कीचड़ से भरी टूटी-फूटी गली जैसा दिखाई देता है। यों भी, उधर अब देखता ही कौन है ? क्या हम रोशनी का अनुभव भूल गए ? आखिर कितनी रोशनी चाहिए हमें जिंदा रहने के लिए ? क्या उसकी कोई सीमा नहीं ? इतनी रोशनी बढ़ गई है कि अब वह वक्त दूर नहीं जब लोग, खासकर शहरों में रहने वाले लोग, अंधकार के अधिकार के लिए कोर्ट-कचहरी करते नजर आएंगे। यह एक कल्पनात्मक स्थिति है, लेकिन प्रकृति के उतार-चढ़ावों को

## जहरीले पानी से प्रवासी पक्षियों के जीवन पर संकट

डा विजय गर्ग

राजस्थान की साम्बर झील कई वर्षों से प्रवासी पक्षियों के लिए मौत का मैदान बनती जा रही है। वर्ष 2019 में यहां हजारों पक्षी मरे, पिछले वर्ष लगभग 200 और इस साल भी करीब 70 पक्षियों के शव मिले। मारे गए पक्षियों की जांच के लिए सेंटर फॉर एनिमल डिजिजी रिसर्च एंड डायग्नोस्टिक्स लैब, बरेली को भेजे गए सैमपल से पुष्टि हुई कि इन मौतों का मुख्य कारण एवियन बोटुलिज्म ही है, जो लगातार झील में पक्षियों के लिए गंभीर खतरा बना हुआ है।

भारत में विदेशी पक्षियों के लिए सबसे बड़े ठिकाने में से एक साम्बर झील में आने वाले महमनों की संख्या लगातार घट रही है। वैसे यहां कोई ढाई सौ प्रजातियों के पक्षी आते रहे हैं, लेकिन इस बार यह संख्या 110 ही रही है। सभी जानते हैं कि आर्कटिक क्षेत्र और उत्तरी ध्रुव में जब तापमान शून्य से चालीस डिग्री तक नीचे लगरता है, तो वहां के पक्षी भारत की ओर आ जाते हैं। ऐसा हजारों साल से हो रहा है, ये पक्षी किम्वदंता रहस्यता पहचानते हैं, किस तरह हजारों किलोमीटर उड़कर आते हैं, विज्ञान के लिए भी अनुसूली पहली है।

भारत की सबसे विशाल खारे पानी की झील 'साम्बर' का विस्तार 190 किलोमीटर, लंबाई 22.5 किलोमीटर है। इसकी अधिकतम गहराई तीन मीटर तक है। अरावली पर्वतमाला की आड़ में स्थित यह झील राजस्थान के तीन जिलों—जयपुर, अजमेर और नागौर तक विस्तारित है। अब यह झील 4700 वर्गकिलोमीटर में फैला हुआ है। चूंकि भारत में नमक के कुल उत्पादन का लगभग नौ प्रतिशत-196000 टन नमक यहां से निकाला जाता है, अतः नमक-माफिया भी यहां की जमीन पर कब्जा करता रहता है। इस विशाल झील के पानी में खारेपन का संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें छोटी नदियों से मीठा पानी लगातार मिलता रहता है तो उत्तर में कांतली, पूर्व में बांड़ी, दक्षिण में मासी और पश्चिम में लुणी नदी में इससे बाहर निकला पानी उतारा जाता रहा है। दीपावली के बाद यहां विदेशी पक्षियों के झुंड आने शुरू हो जाते हैं। पक्षियों में एवियन बोटुलिज्म नामक रोग मूल रूप से मांसाहारी नभचरों में होता है। यह बीमारी क्लोस्ट्रिडियम बोटुलियज्म नामक बैक्टीरिया की वजह से फैलती है। यहां साम्बर झील के पानी में लगातार प्रदूषण की मात्रा बढ़ने से भी यह स्थान पक्षियों के लिए सुरक्षित नहीं है। यहां पर जलियों की मौत का एक कारण 'हाइपर न्यूट्रियन' भी रहा है। नमकीन जल में सोडियम की मात्रा ज्यादा होने पर, पक्षियों के तंत्रिका तंत्र पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। वे खाना-पीना छोड़ देते हैं। उनके पंख एवं पैरों में लकवा हो जाता है। अंत में प्राण निकल जाते हैं। अभी तक तो पक्षियों की प्रारंभिक मौत हाइपर न्यूट्रियन से ही हुई है। बाद में उनमें एवियन बोटुलिज्म के जीवाणु विकसित हुए और ऐसे पर पक्षियों को जब अन्य पक्षियों ने बाधम किया तो बड़ी संख्या में उनकी मौत हुई। पक्षी विशेषज्ञ के मुताबिक साल 2025 में त्रासदी का प्रारंभ साम्बर के नामक बाले इलाके से हुआ है। औद्योगिक अपशिष्ट, जिसमें भारी धातुएं और रासायनिक तत्व होते हैं, पक्षियों की तंत्रिका प्रणाली को प्रभावित कर रहा है। नमक की उच्च सांद्रता से पक्षियों के पंखों पर क्रिस्टल जम जाते हैं, जिससे हाइपोथर्मिया या डूबने से मौत हो जाती है।

वर्ष 2010 में भी पक्षियों की मौत के बाद गठित कर्पूर समिति की रिपोर्ट की सिफारिशों पर अमल नहीं हुआ। दो साल पहले भी हाई कोर्ट ने साम्बर झील को रामसर साइट घोषित किए जाने के बाद पानी 24 मार्च, 1990 के बाद इस झील पर दी गई लीज, निर्माण, अंधेरे कब्जों की जानकारी और झील को अतिक्रमण से बचाने के उपायों की भी जानकारी मांगी है। सरकार की आधी-अधूरी जानकारी के चलते झील का पानी और खराब होता गया। साम्बर झील के पर्यावरण के साथ लंबे समय से की जा रही छेड़छाड़ भी पक्षियों के यहां से मुंह मोड़ने का बड़ा कारण है। एक तो साम्बर साइट लिमिटेड ने नमक निकालने के ठेके कई कंपनियों को दे दिए जो मानकों की परवाह किए बिना गहरे कुएं और झील के किनारे दूर तक नमकीन पानी एकत्र करने की खाई बना रहे हैं। वहीं परिशोधन के बाद पानी को इसी में डाल दिया जाता है। यहां किसी भी नगर कचरे में घरो से निकलने वाले गंदे पानी को परिष्कृत करने की व्यवस्था नहीं है और हजारों लीटर गंदा-रासायनिक पानी हर दिन इस झील में मिल रहा है। यह जलवायु परिवर्तन की त्रासदी है कि इस साल औसत से औसत 46 प्रतिशत ज्यादा पानी बरसा। इससे झील के जल प्रण क्षेत्र का विस्तार हो गया। चूंकि इस झील में नदियों से मीठा पानी की आवक और अतीव शीतल पानी का प्रवाह है तो नदियों में मिलने वाले मार्गों पर अतिक्रमण हो गए हैं, सो पानी में क्षारीयता का स्तर नैसर्गिक नहीं रह पाया। भारी बरसात के बाद यहां तापमान फिर से 27 डिग्री के पार चला गया। इससे पानी का क्षेत्र सिकुड़ा और उसमें नमक की मात्रा बढ़ गई, जिसका असर झील के जलचरों पर भी पड़ा।

## इंडिगो का संकट: एकाधिकार और देश की उड़ान पर खतरा



कभी आसमान आम आदमी का सपना था। आज हवाई यात्रा केवल अमीरों का खेल बन गई है। दिल्ली से चेन्नई का 9 हजार का टिकट अचानक 60-80 हजार तक पहुँच गया। यह केवल क्रिया नहीं, यह भारतीय एयरलाइंस को नग्न सच्चाई का उद्घोष है। इंडिगो का हालिया मेल्टडाउन कोई आकस्मिक घटना नहीं; यह उस कमजोर ढाँचे की चेतावनी है जिस पर वर्षों तक भरोसा किया गया। जब एक ही कंपनी के पास 63% से अधिक बाजार होता है, तो उसकी गड़बड़ी पूरे देश को हिला देती है। सबक साफ है—जब सारा ढाँचा एक घोड़े पर होगा, और वह घोड़ा लंगड़ा हो, तो पूरा देश लंगड़ा जाएगा।

इंडिगो कभी 'लो-कॉस्ट किंग' थी। आज वही किंग बिना ताज और बिना तैयारी के संकट के बीच नंगा खड़ी है। नया एयरलाइंस (फ्लाइट ड्यूटी टाइम लिमिटेशन) नियम आया—पायलटों को पर्याप्त आराम मिले। यह सही कदम है, लेकिन तैयारी न के बराबर थी। परिणाम भयानक रहा। पायलटों की भारी कमी, क्रू शॉर्टेज और सिस्टम क्रैश ने दिल्ली के मुख्य हब से उड़ानों को रद्द कर दिया। मुंबई में टिकट 48-93 हजार और बंगलुरु में 80-92 हजार तक पहुँच गई। एक माँ अपनी बीमार बेटी के साथ दिल्ली नहीं पहुँच पाई। एक स्टार्टअप फाउंडर 2 करोड़ की फंडिंग राउंड चूक गया। यह केवल आंकड़े नहीं; यह टूटते सपनों और जीवन की कहानियाँ हैं।

सच्चाई यह है कि सस्ती उड़ानों का सपना पूरा करने के चक्कर में हमने हवाई यात्रा की रीढ़ ही तोड़ दी। पिछले दो वर्षों में इंडिगो के चालीस से अधिक विमान जमीन अभी भी प्रैट एंड व्हिटनी इंजन की खराबी के कारण ग्राउंडडेड हैं। नए विमानों के आदेश में देरी और वैकल्पिक योजना की कमी ने हालात और गंभीर बना दिए। स्पाइसजेट दिवालिया होने की

कगार पर है। विस्तार और एयर इंडिया का विलय 2024 में पूरा हो चुका है, लेकिन एकीकरण प्रक्रिया अभी जारी है। अकासा तेजी से नई उड़ानें शुरू कर रही है, लेकिन अभी उसका प्रभाव सीमित है। परिणाम स्पष्ट है—इंडिगो की एक छोटी पूरे क्षेत्र को हिला देती है। यह केवल एकाधिकार नहीं है; यह राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए गंभीर खतरे की चेतावनी है। सुधार की शुरुआत तभी होगी जब हम एकाधिकार के खतरे को गंभीरता से समझें। टाटा को अपने विमान बेड़े में तेजी से तीन सौ नए विमान शामिल करने की अनुमति दी जानी चाहिए। अकासा को अपने 222 विमानों के मौजूदा ऑर्डर को तेजी से पूरा करने का अवसर मिलना चाहिए। नए निवेश को प्रोत्साहित करने के लिए फ्लाइट राइट्स को पूंजी बाजार में लाना अनिवार्य है। इससे न केवल प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी, बल्कि यात्रियों के लिए विकल्प और किरायों में स्थिरता भी आएगी।

सिर्फ कंपनियों को विस्तार देने से ही काम नहीं चलेगा। हवाई अड्डों के बुनियादी ढाँचे पर भी तेजी से काम करना अनिवार्य है। जेवर, नवी मुंबई और 2030 तक बनने वाले पचास नए हवाई अड्डे केवल इमारतें नहीं हैं, ये पूरे भारतीय हवाई नेटवर्क की जीवन रेखा हैं। भीड़भाड़ वाले हबों को कम करना, क्षेत्रीय कनेक्टिविटी बढ़ाना और लॉजिस्टिक्स सिस्टम को मजबूत करना अब सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। इससे देशभर में उड़ानों की सुगमता बढ़ेगी और एयरलाइंस के संचालन में स्थिरता सुनिश्चित होगी।

साथ ही, पायलटों की गंभीर और लगातार बढ़ती कमी को तुरंत और प्रभावी ढंग से दूर करना अनिवार्य है। वर्तमान में भारत में लगभग दस-बारह हजार सक्रिय पायलट हैं, जबकि 2030 तक यह संख्या बीस हजार से अधिक होना चाहिए, ताकि देश का घरेलू और अंतरराष्ट्रीय हवाई नेटवर्क सुचारु रूप से

संचालित हो सके। इसके लिए नई उड़ान अकादमियाँ खोली जानी चाहिए और मौजूदा प्रशिक्षण क्षमता को कई गुना बढ़ाना होगा। साथ ही, लड़कियों को प्रोत्साहित करने और महिला पायलटों की संख्या बढ़ाने के लिए विशेष कार्यक्रम चलाए जाने चाहिए। यह केवल संख्या का सवाल नहीं है; यह उद्योग की मजबूती और समाज में समान अवसरों की अनिवार्यता का प्रतीक है।

क्रिया नियंत्रण पर भरोसा करना समाधान नहीं है। आज टिकट साठ-पैंसठ हजार इसलिए हैं क्योंकि सप्लाई कम है, मांग नहीं। सप्लाई बढ़ाओ—नए विमान, नई एयरलाइंस, सुचारु संचालन—और क्रिया अपने आप आट हज़ार तक नीचे आ जाएगा। यह अर्थशास्त्र का बुनियादी नियम है, जिसे हम भावनाओं और तात्कालिक निर्णयों में भूल चुके हैं। यह संकट नई ज़रूरत दे रहा है, लेकिन यह शायद आखिरी ऐसा दर्द हो सकता है। अगर सरकार और उद्योग ने आज साहस दिखाया, तो 2027 तक भारत का घरेलू हवाई नेटवर्क दुनिया का सबसे मजबूत, सबसे सस्ता और सबसे विविध नेटवर्क बन सकता है।

साठ-अस्सी हजार का टिकट हमें यह कटु सच याद दिला रहा है कि आसमान किसी एक कंपनी की जागीर नहीं हो सकता। सस्ती उड़ान का सपना तभी साकार होगा जब उसे किसी एकाधिकार की दया, मनमानी और कमजोरी पर निर्भर न रहने दिया जाए। आकाश किसी एक का नहीं—यह हम सबका अधिकार है, हमारी सामूहिक उम्मीद है। अब फैसला हमारे हाथ में है। या तो हम आम आसमान वापस छीनकर संतुलित, मजबूत और न्यायपूर्ण व्यवस्था बनाएँ, या फिर हमेशा जमीन पर खड़े होकर महँगी उड़ानों के सामने बेबस आँसू बहाते रहें।

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

## मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच टी20 मैच देखेंगे

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओइशिया

**भुवनेश्वर** : मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी 9 तारीख को कटक के बाराबती स्टेडियम में भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच होने वाला टी20 मैच देखेंगे। इस बारे में जानकारी रविवार को ओइशिया क्रिकेट एसोसिएशन (OCA) ने दी। पता चला है कि मुख्यमंत्री शुरू से आखिर तक पूरे मैच का मजा लेंगे इसके अलावा, खबर मिली है कि कुछ और मंत्री भी मैच देखने जा सकते हैं।

दूसरी तरफ, दोनों टीमों के खिलाड़ी रविवार

तक भुवनेश्वर पहुँच चुके हैं। कुछ खिलाड़ी पहले ही भुवनेश्वर पहुँच गए थे। खबर मिली है कि सोमवार से बाराबती ग्राउंड पर नेट प्रैक्टिस होगी। नेट प्रैक्टिस देखने के लिए दो गैलरी खोली गई हैं। दोनों टीमों के खिलाड़ी सोमवार से नेट प्रैक्टिस करेंगे। खबर मिली है कि भारतीय ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या रविवार को कटक जाकर बाराबती ग्राउंड पर प्रैक्टिस करेंगे। भारतीय टीम सोमवार को सुबह 11:30 बजे ग्राउंड पर प्रैक्टिस करेंगी। इसके बाद, शाम को साउथ अफ्रीकी टीम फ्लडलाइट में प्रैक्टिस करेंगी।



## गरीब दंपति ने यह कहते हुए अपना बच्चा दे दिया कि वे पेट भर खाना नहीं खा पाते

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओइशिया

**भुवनेश्वर** : जब गरीबों की चीखें बर्दाश्त से बाहर हो जाती हैं, जब एक औरत अपनी सहनशक्ति को सारी हदें पार कर देती है, तब पंतकणी अपने बच्चे को किसी और को देने का फैसला करती है। हां, उसका फैसला कुछ लोगों को गलत लग सकता है, लेकिन समय के साथ, इंसानी गुलामों की तरह, ऐसी कड़े बेबस माँओं के बारे में खबर आती है कि वे अपनी गोद से जिंदगी की खुशियाँ किसी और को दे

रही हैं। बालासोर से आई यह खबर आपको परेशान कर सकती है। क्योंकि यह पता चला है कि सोर पुलिस स्टेशन के नाटापाड़ा इलाके में एक कपल ने अपने नवजात बेटे को गरीबों को दान कर दिया। गरीबी बर्दाश्त से बाहर होने पर माँ ने अपने ही बेटे को भद्रक इलाके में एक निःसंतान कपल को दान कर दिया। नाटापाड़ा से साहिर के प्रफुल्ल धाड़ा और गायत्री धाड़ा की पाँच बेटियाँ और एक बेटा है। दोनों कपल ने चार साल पहले एक बेटी भी

दान की थी। और अब जब दोनों ने एक और बच्चा दान किया है, तो कुछ लोगों ने उन पर उसे बेचने का आरोप लगाया है। बड़ी बात यह है कि प्रफुल्ल और गायत्री ने कहा कि उन्होंने बच्चे को अपने गरीब रिश्तेदारों को दान कर दिया। और अगर यह सच है, तो सारी सरकारी योजनाएँ किसके लिए हैं? वे कहाँ जा रही हैं? किस फायदा हो रहा है? इसकी जांच निश्चित रूप से होनी चाहिए। आज का दुनिया में गरीब एक साप है।



## हरियाणा में टोल की मार: सबसे ऊँची वसूली, सबसे कम दूरी — व्यवस्था पर टोस सवाल

--- डॉ सत्यवान सौरभ

**लोक**सभा में पूछे गए एक प्रश्न के जवाब में बह सच सामने आया जिसे हरियाणा के लोग वर्षों से महसूस कर रहे थे—टोल की बढ़ती बोझिल मार, अनियमित ढांचा, और हर कुछ किलोमीटर पर खड़े बैरियर। संसद में दिया गया यह सरकारी डेटा सिर्फ एक आंकड़ा नहीं, बल्कि पूरे सिस्टम के कामकाज, प्राथमिकताओं और नीति-निर्माण की मानसिकता पर प्रश्नचिह्न खड़ा करता है। रिपोर्ट में खुलासा हुआ कि देश में प्रति व्यक्ति सबसे अधिक टोल वसूली हरियाणा में होती है— ₹917.1 प्रति नागरिक, जो पूरे भारत में नंबर एक है।

यह तथ्य चौंकाता इसलिए भी है क्योंकि हरियाणा का भौगोलिक आकार, जनसंख्या, मार्ग-लंबाई और औद्योगिक स्थिति गुजरात से कई स्तरों पर छोटी है। गुजरात हरियाणा से तीन गुना बड़ा राज्य है, लेकिन वहाँ टोल वसूली हरियाणा से कम है। यह अंतर सिर्फ क्षेत्रफल का नहीं, बल्कि प्रशासनिक दूरदृष्टि, नीति-व्यवस्थापन और सार्वजनिक हित के मूल्यांकन का अंतर दिखाता है। जब यह सामने आता है कि गुजरात में कुल 62 टोल प्लाजा हैं, वहीं हरियाणा में 75, तो सबसे पहले सवाल यह उठता है कि आखिर छोटे प्रदेश पर इतनी अधिक वसूली का बोझ क्यों? कौन-नी बालूधराएँ या प्राथमिकताएँ हैं जिनके चलते हरियाणा में टोल प्लाजा की घनत्व अन्य राज्यों से कहीं अधिक है? टोल की संख्या अपने आप में समस्या नहीं है; समस्या वही बतती है जहाँ नियमों का पालन न हो, दूरी का मानक तोड़ा जाए, और जनता की जेब से अधिकतम वसूली की कोशिश व्यवस्था के लक्ष्य के रूप में स्थापित हो जाए।

राष्ट्रीय उद्योग प्राधिकरण (NHAI) के नियमों के अनुसार, दो टोल प्लाजा के बीच न्यूनतम दूरी 60 किलोमीटर होनी चाहिए। यह नियम इसलिए बनाया गया था कि जनता पर अनावश्यक भार न पड़े और सड़क-सुविधाओं का उपयोग न्यायपूर्ण तरीके से हो। लेकिन हरियाणा का मामला बिल्कुल उलट है—यह देश का अकेला प्रदेश है जहाँ 2 टोल के बीच औसत दूरी 45 किलोमीटर है, यानी स्थापित मानक से 25% कम।

यह अंतर कोई छोटा सांख्यिकीय खेल नहीं, बल्कि एक गहरी संरचनात्मक गड़बड़ी की ओर संकेत करता है। हरियाणा में सड़कों का जाल जल्द ही, लेकिन हर सड़क पर टोल की रणनीति क्या नियुक्ति के अनुरूप है? या फिर यह योजना आर्थिक वसूली का एक ऐसा मॉडल बन गई है जो जनता की जेब पर निरंतर बोझ डालने का काम कर रही है? टोल प्लाजा किसी भी राज्य के लिए दोहरी भूमिका निभाते हैं—आर्थिक संसाधन जुटाना और सड़क निर्माण/रखरखाव में योगदान देना। लेकिन जब टोल से आय इतनी अधिक हो जाए कि लोगों को यात्रा करने से पहले हर 40-50 किलोमीटर पर जेब ढीली करनी पड़े, तब यह व्यवस्था संदेहास्पद लगने लगती है। इस संदर्भ में हरियाणा की तुलना गुजरात से करना नीतिगत विवशंगत है और भी उजागर करता है। गुजरात का क्षेत्रफल विशाल है, औद्योगिक गतिविधियाँ अधिक हैं, राजमार्ग कहीं अधिक लंबाई में फैले हैं, फिर भी टोल की संख्या कम है। यह दर्शाता है कि वहाँ योजना संतुलित है, दूरी का औसत मानक के करीब है, और जनता पर अपेक्षाकृत कम दबाव है।

हरियाणा के लोग दोहरी मार झेल रहे हैं—एक तरफ यात्रा की लागत बढ़ रही है, दूसरी तरफ टोल की आवृत्ति। यही कारण है कि प्रदेश में व्यापारियों, किसानों, निजी वाहन चालकों और दैनिक यात्रियों में असंतोष लगातार बढ़ रहा है। दिल्ली-एनसीआर से जुड़े हर जिले—सोनीपत, झज्जर, गुरुग्राम, फरीदाबाद, पलवल, रोहतक—लगभग हर दिशा में टोल प्लाजा की भरमार है। यह स्थिति ऐसी है कि कोई भी व्यक्ति 150-200 किमी की यात्रा में तीन से पाँच टोल पार कर लेता है। यह सिर्फ असुविधा नहीं, एक गहरी वित्तीय क्षति है, जो दीर्घकाल में राज्य की गतिशीलता और आर्थिक दक्षता पर प्रभाव डालती है।

प्रश्न यह भी उठता है कि अंततः इस अधिकतम टोल का उपयोग कहाँ हो रहा है? क्या हरियाणा की सड़कें, प्लांटिओवर, सुरक्षा और मार्ग-गुणवत्ता उतनी ही बेहतर हैं जितनी वसूली अधिक है? क्या जनता को उसके पैसे का समुचित प्रतिफल मिल रहा है? अक्सर देखने में आता है कि कई रास्ते निर्माणाधीन रहते हैं, कई जगहों पर काम धीमा पड़

## पुतिन का भारत आना भविष्य के लिए बड़ा संकेत, ट्रंप की उड़ी नींद

राजेश श्रीवास्तव

रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने दो दिन का भारत दौरा किया। यह दौरा दोनों देशों के संबंधों को मजबूत करने के लिए बहुत अहम था। अब इस बात की चर्चा भी शुरू हो गयी है या यूँ कहें कि बेहद गंभीरता से हो रही है और हिसाब-किताब भी बनाया जा रहा है कि आखिर इस दौर से भारत को क्या फायदा हुआ। पुतिन के इस दौर पर दुनिया भर की नजर टिकी हुई थी। ट्रंप के टैरिफ की धमकियों और रूस पर लगे प्रतिबंधों के बीच दोनों देशों के लिए यह दौरा कितना मायने रखता है? पुतिन के इस दौर से दुनिया के वर्ल्ड ऑर्डर पर क्या असर पड़ सकता है? इन सवालों पर चर्चा जरूरी है।

2014 में जब नरेंद्र मोदी देश के प्रधानमंत्री बने, तब से दुनियाभर के नेताओं से उनके रिश्ते अच्छे रहे हैं। रूस के साथ भारत का तो पुराना संबंध रहा है। प्रधानमंत्री मोदी के बारे में रूस

का यह कहना कि पीएम मोदी अगर हस्तक्षेप करेंगे तो यूक्रेन के साथ युद्ध रुक सकता है। वहीं, जेलेस्की का भी यही कहना कि पीएम मोदी के हस्तक्षेप से युद्ध रुक सकता है यह उनके स्वीकार्यता को बताता है। इस वक्त रूस का भारत आना प्रधानमंत्री मोदी के लिए बड़ी चुनौती होगी। दुनिया के तमाम देशों के रूस के खिलाफ खड़े होने के बाद भी भारत का पुतिन को बुलाना बड़ा कदम है। चार साल बाद वो लौटे हैं। भविष्य में क्या ऐसा कोई गठजोड़ बन सकता है जिसमें रूस चीन और भारत हों वह देखना होगा। इस दौर का असर आने वाले दिनों में देखने को मिलेगा।

पुतिन का जिस प्रकार स्वागत हुआ, यह देखना होगा। इससे दुनिया को एक संदेश गया है। जिस प्रकार ट्रंप पिछले एक साल से भारत और प्रधानमंत्री मोदी के बारे में टिप्पणी कर रहे हैं। भारत को धमकियाँ दे रहे हैं।

इन सबके बीच में जिस तरह प्रधानमंत्री मोदी ने राष्ट्रपति पुतिन का स्वागत किया वो 'सौ सुनार की एक लोहार की' वाली कहावत को चरितार्थ करता है। इससे उन्होंने ट्रंप को सीधा संदेश दे दिया है। ट्रंप का स्वभाव पुराने समय में दुकान पर बैठने वाले सेठ की तरह जो ग्राहकों पर चिड़चिड़ाता था। उस सेठ को प्रधानमंत्री मोदी ने जवाब दे दिया है। आर्थिक और सामरिक दोनों दृष्टि से रूस और भारत के रिश्ते पाँच दशक से ज्यादा पुराने हैं। दोनों के रिश्ते में जो मजबूती है वो अमेरिका को देखते ही है। इससे भारत रूस और रूस के माध्यम से चीन भी भारत के करीब आ गया है।

पिछले चार दशक से हमारे रिश्ते अमेरिका से बेहतर हो रहे थे लेकिन ट्रंप ने आकर उसे झटका दिया है। भारत के सार्वजनिक क्षेत्र के निर्माण में रूस का योगदान अतुलनीय रहा है।

रूस अगर साथ में है तो कहीं न कहीं हम चीन को न्यूट्रलाइज कर सकते हैं। और अगर चीन न्यूट्रलाइज हुआ तो पाकिस्तान भी न्यूट्रलाइज होगा। मुझे लगता है कि कूटनीतिक दृष्टि से, रक्षा संबंधों की दृष्टि से यह दौरा के बड़े उपलब्धि साबित होगा। भारत और रूस के बीच संबंधों की कहानी केवल कूटनीति या व्यापार का अध्याय नहीं, बल्कि विद्यार्थ, निरंतरता और रणनीतिक दूर दृष्टि की एक अनूठी गाथा है। बदलते वैश्विक समीकरणों, महाशक्तियों के बीच तनाव और क्षेत्रीय अस्थिरताओं के बावजूद यह साझेदारी समय की कसौटी पर खरी उतरी है। 12x25 का वर्ष इस संबंध का नया स्वर्ण अध्याय लेकर आया है, जिसमें रूस हमें सबसे मजबूत स्तंभ के रूप में उभर रहा है।

रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के दौर से भारत और रूस के संबंधों की गर्मजोशी दिखाई दी है।

## 08 दिसम्बर: सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' पुण्यतिथि जागो फिर एक बार: निराला की अमर पुकार, निराला: हाशिये को स्वर देने वाला पहला उग्र कवि

दिसंबर की धुंध जैसे ही शहर की छतों पर उतरती है और हवा में सर्द खामोशी गहराने लगती है, भीतर कहीं एक पुरानी, तेज, अडिग आवाज उठती है—एक ऐसी आवाज जो समय, दूरी, मृत्यु—किसी भी सीमा से बंधती नहीं, बल्कि आवाज आदेश भी है, पुकार भी, चुनौती भी: "जागो फिर एक बार!" यह आवाज किसी किताब, पाठ्यक्रम या समारोह की नहीं; यह सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' की है—जो 8 दिसंबर 1961 को प्रयागराज की एक साधारण कोठरी में देह त्याग गए, पर अपने शब्दों से भारतीय चेतना में इतनी गहरी लकीर छोड़ गए कि आज भी वह मिटाई नहीं जा सकती। मृत्यु केवल शरीर को होती है; निराला जैसे कवि तो अपनी आग शब्दों में छोड़ जाते हैं—और वह आग आज भी धधक रही है।

निराला केवल कवि नहीं थे; वे साहित्य के भूगोल को बदल देने वाली एक विराट घटना थी। जब हिंदी कविता छायावाद की सुकोमल, शीतल, सुकुमार रोशनी में भीगी हुई थी, उन्होंने उसी प्रकाश पर प्रश्न खड़ा कर दिया। उन्होंने कोमलता में भूख की कड़वाहट मिलाई, सौंदर्य के शोषण की कालिमा चोली और स्वप्नों पर मनुष्य के संघर्ष की दरार डाल दी। 'राम की शक्ति-पूजा' उनकी इसी क्रांतिकारी दृष्टि का चरम है—जहाँ राम देवता नहीं, थकते, हारते, रोते मनुष्य हैं; जो अंततः उठ खड़े होते हैं।

निराला ने भक्ति को पूजा की निष्क्रियता से निकालकर संघर्ष की सक्रियता में बदल दिया। "नव इतिहास रचो!"—यह केवल पंक्ति नहीं, एक युग की धड़कन है, एक आदेश है, जो समय की हर परत पर हथौड़े की तरह बजता है।

उनमें एक विरोधी ताप था, जो भीड़ का हिस्सा बनने से इंकार करता था। जहाँ अन्य कवि दरबारों में गाते थे, वे सड़कों पर भटकते थे; जहाँ लोग सुरक्षित जगहों पर कविता रचते थे, वे भूख, बेघरी और दर्द के गर्त में उतरकर लिखते थे। बंगाल का अकाल उन्हें भीतर से तोड़ गया; पत्नी और बेटी की मृत्यु ने उन्हें लगभग खामोश कर दिया होता—यदि वे निराला न होते। इस असहनीय पीड़ा से उठकर उन्होंने 'भिष्मक', 'बादल राग', 'तोड़ती पत्थर' जैसी रचनाएँ दीं, जिनमें मानव दुःख का सबसे नग्न, सबसे सच्चा स्वर है। प्रयाग की एक मजदूर स्त्री को पत्थर तोड़ते देखकर जो पंक्तियाँ उन्होंने लिखीं— "तोड़ती पत्थर", वह केवल कविता नहीं, बल्कि सामाजिक अन्याय की पूरी इबारत है। उस स्त्री में उन्होंने समूची मेहनतकश मानवता को देख लिया था।

उनका जीवन संघर्ष किसी अप्रकाशित महाकाव्य से कम नहीं था। कभी संपादक बने, तो कभी बेरोजगार; कभी बीमारी ने घेरा, कभी कर्ज, कभी उपेक्षा। अधिकांश प्रकाशकों ने उनका शोषण किया, पाठकों ने समझने में समय लिया, आलोचकों

ने छायावाद से बाहर निकलने का दोष लगाया। फिर भी निराला हर वार के बाद और भी धारदार होते गए। उनकी लेखनी को रोकने का हर प्रयास उल्टा उसे और अग्निमय बना देता। वे टूटे नहीं, केवल तपते रहे।

गद्य में उनका योगदान उतना ही उग्र और असाधारण है। 'चतुरी चमार', 'कुल्लू भाट', 'बिल्लेसुर बकरिहार' जैसे रचनाएँ हिंदी समाज के उन चेहरों को सामने लाती हैं जिन्हें साहित्य से जानबूझकर बाहर रखा गया था। उन्होंने पहली बार दलित, वंचित और हाशिये के लोगों को केवल विषय नहीं, बल्कि स्वर बनाया। निराला ने हिंदी साहित्य को केवल सुंदर नहीं, बल्कि सचेत, संवेदनशील और विद्रोही बना दिया। उनका लेखन किसी अलंकरण का खेल नहीं, बल्कि मनुष्य के पक्ष में खड़ा होने की घोषित पुकार है।

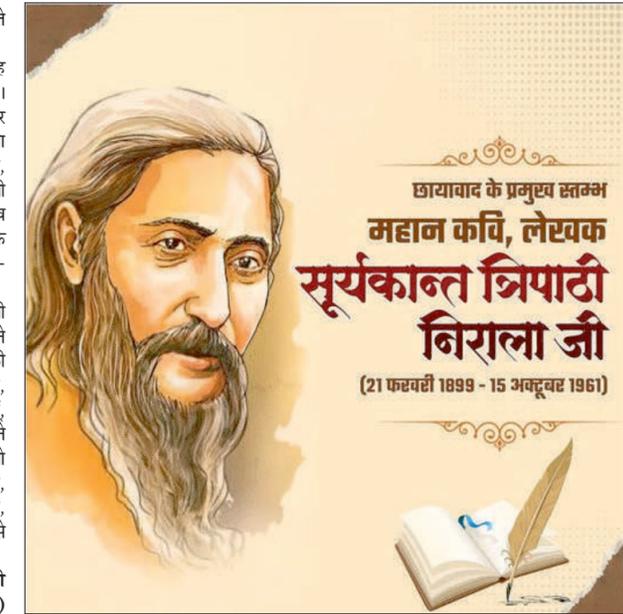
आज जब लोग मोबाइल स्क्रीन पर दो पंक्तियों की क्रांति लिखकर स्वयं को विद्रोही समझ लेते हैं, तब निराला की पूरी कविताएँ चुनौती बनकर सामने खड़ी होती हैं। उन्होंने कभी आधे-अधूरे वाक्यों में विद्रोह नहीं किया; उन्होंने पूरी किताबें आग में झोंक दीं। 'अग्निमा', 'नये पते', 'गीतिका', 'तुलसीदास'—ये कृतियाँ उनकी ऊँचाई को नापने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। वे एक साथ प्रातिशैली भी थे, प्रयोगवादी भी, आध्यात्मिक भी, और सबसे अधिक

मानवीय। मार्क्स और गांधी दोनों उनके भीतर रहते थे—एक आग की तरह, एक रोशनी की तरह।

8 दिसंबर केवल उनकी पुण्यतिथि नहीं है—यह हर साल उठने वाला, अनकहा, चुनौतीपूर्ण प्रश्न है। क्या हमने वह सीमा जका, जिसकी उन्होंने जोर देकर माँगा की थी? क्या हमने वह विद्रोही चेतना बचाए रखी, जिसे उन्होंने अपने शब्दों, अपने लेखन, अपने समूचे अस्तित्व से जगाया था? आज की जो भी कविताएँ सबसे बेखोफ, सबसे तेजीव, सबसे सजीव और सबसे सच्ची हैं—वे सभी कहीं न कहीं निराला के कदमों के निशान पर चल रही हैं, उनके अनि-लेखित मार्ग पर अग्रसर हैं।

जब शाम ढलने लगती है, हवा और ठंडी हो जाती है, और चारों तरफ एक गहरा सा सन्नाटा फैलने लगता है—और ठीक उसी क्षण भीतर कहीं उनकी वह पंक्ति गूँज उठती है, जो हिम्मत की अंतिम शरण, अंतिम दीपक बनकर जलती है— "जूझ रहा हूँ, जूझने दो मुझे, मरने से पहले मरने नहीं दूँगा मैं अपने को।" निराला जीवित हैं—हर उस आवाज में जो अन्याय को आँख से आँख मिलाकर चुनौती देती है, हर उस दिल में जो सच कहने का जोखिम उठाता है, हर उस मनुष्य में जो टूटने, झुकने, हार मान लेने से इनकार करता है। जागो। फिर एक बार।

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



छायावाद के प्रमुख स्तम्भ  
महान कवि, लेखक  
सूर्यकांत त्रिपाठी  
निराला जी  
(21 फरवरी 1899 - 15 अक्टूबर 1961)



# आईएमआईआई बदलकर चोरी के मोबाइल बेचने का गोरखधंधा चरम पर

पुलिस की नाक के नीचे सक्रिय खतरनाक क्राइम नेटवर्क—सेकेंड हैंड मोबाइल बाजार में चोरी और साइबर अपराध का अड्डा!

राजरकेला। शहर में मोबाइल चोरी, ठगी और साइबर अपराध से जुड़ा एक संगठित और अत्यंत खतरनाक रैकेट तेजी से फैल रहा है। सूत्रों के अनुसार, यह नेटवर्क चोरी, लूट या आपराधिक वारदातों में इस्तेमाल किए गए मोबाइल फोन की आईएमआईआई चिप बदलकर उन्हें सेकेंड हैंड मोबाइल के रूप में बेचने का धंधा बड़े पैमाने पर चला रहा है।

चौकाने वाली बात यह है कि यह पूरा अवैध कारोबार स्थानीय पुलिस की नाक के नीचे और शहर की प्रमुख बाजारों में खुलेआम चल रहा है।

**गली-मोहल्लों से बाजार तक फैला अवैध व्यापार**

राजरकेला में ऐसे सेकेंड हैंड मोबाइल दुकानों की संख्या तेजी से बढ़ी है।

मुख्य बाजार, रेलवे स्टेशन रोड, सब्जी मंडी, रिहायशी इलाकों और गलियों में फैली सैकड़ों दुकानों में उपलब्ध मोबाइल फोन पर अब शक की सुई घूमने लगी है।

सूत्र बताते हैं कि कई दुकानदार चोरी के मोबाइल डिवाइस उन्मत्त नई चिप लगाते हैं और फिर उन्हें 'जेनुइन सेकेंड हैंड' बताकर बेच देते हैं— वह भी बिना किसी रसीद, गारंटी और आईडी प्रूफ के।

**आईएमआईआई बदलने की तकनीक से पुलिस बेअसर**

साइबर विशेषज्ञ बताते हैं कि अपराधी अब छोटे लैप



या मोबाइल रिपेयर शॉप में ही आईएमआईआई नंबर बदलने में सक्षम हैं।

एक विशेषज्ञ का कहना है—

“यदि पुलिस शहर के सभी सेकेंड हैंड दुकानों में रखे मोबाइलों की आईएमआईआई जांच कराए, तो दर्जनों नहीं, सैकड़ों चोरी और साइबर अपराध से जुड़े मोबाइल बरामद हो सकते हैं।”

आईएमआईआई बदलते ही मोबाइल का असली रिकॉर्ड और लोकेशन हिस्ट्री गायब हो जाती है, जिससे:

**पुलिस ट्रैकिंग सिस्टम विफल हो जाता है**

चोरी, ठगी, बैंक फ्रॉड, साइबर लूट जैसी वारदातों में शामिल अपराधी पहचान से बाहर हो जाते हैं। कई मामलों में सबूत ही मिट जाते हैं। यही कारण है कि अपराधी ऐसे मोबाइल को 'सुरक्षित

और अनट्रेसबल हथियार' की तरह इस्तेमाल करते हैं।

सेकेंड हैंड मोबाइल बाजार बना 'क्राइम का सप्लाइ सेंटर'

स्थानीय लोगों का कहना है कि शहर में बढ़ते चोरी और साइबर अपराधों की रीढ़ इसी अवैध सेकेंड हैंड मोबाइल तंत्र में छिपी है।

मोहल्लों में होने वाली छोटी चोरियाँ, बैंक कॉल फ्रॉड, ऑनलाइन ठगी, धमकी कॉल— इन सबकी जड़ में यही गुप्तमोबाइल नंबर होते हैं।

गंभीर सवाल—पुलिस कार्रवाई इतनी कमजोर क्यों?

यह रैकेट ऐसे समय में फूल रहा है जब: पुलिस के पास साइबर सेल मौजूद है हर मोबाइल फोन का IMEI अद्वितीय होता है

कई राज्यों में सेकेंड हैंड मोबाइल खरीद-फरोख के लिए KYC अनिवार्य है

इसके बावजूद राजरकेला में अधिकांश दुकानों में न तो ग्राहक का पहचान पत्र लिया जाता है, न कोई रिकॉर्ड रखा जाता है।

स्थानीय लोग पूछ रहे हैं—

“पुलिस की नाक के नीचे इतने बड़े पैमाने पर चल रहे इस गोरखधंधे पर कार्रवाई क्यों नहीं हो रही? कौन दे रहा है इन दुकानों को संरक्षण?”

यदि कार्रवाई नहीं हुई, रैकेट और खतरनाक रूप लेगा

साइबर विशेषज्ञों और सामाजिक संगठनों की चेतावनी है—

नियमित छापेमारी सभी दुकानों का सत्यापन

सभी स्टॉक की आईएमआईआई जांच

चोरी और साइबर अपराध में उपयोग मोबाइल की सूची जारी

सेकेंड हैंड मोबाइल व्यापार के लिए KYC अनिवार्य

यदि इन कदमों को तत्काल नहीं अपनाया गया तो आने वाले दिनों में यह नेटवर्क शहर के अपराध तंत्र को और मजबूत कर देगा।

अवसर अपराधियों के लिए, खतरा आम जनता के लिए

राजरकेला में बढ़ते मोबाइल चोरी और आईएमआईआई छेड़छाड़ का यह सिलसिला अब सिर्फ अवैध व्यापार नहीं, बल्कि शहर के अपराधों की मुख्य धुरी बन गया है।

इसे समय रहते रोकना न सिर्फ जरूरी है, बल्कि शहर की सुरक्षा के लिए अनिवार्य बन चुका है।

## पंजाब के जिला रूपनगर को टूरिज्म डेस्टिनेशन ऑफ द ईयर अवार्ड



अमृतसर 7 दिसंबर (साहिल बेरी)

**चंडीगढ़।** पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री द्वारा आयोजित

किए जा रहे 19वें पाईटैक्स के दौरान बीती रात दूसरे पंजाब

टूरिज्म रिकॉग्निशन अवॉर्ड्स का आयोजन किया गया। जिसमें

हंसाली आर्गेनिक फार्म को सर्वोत्कृष्ट टूरिज्म रिकॉग्निशन ऑफ द ईयर का अवार्ड दिया गया।

इस अवसर पर विजेताओं का स्वागत करते हुए

पीएचडीसीसीआई पंजाब चेप्टर के चेयर कर्ण गिलहोत्रा ने कहा कि

पंजाब पर्यटन तथा आतिथ्य सत्कार के लिए प्रसिद्ध है। इस क्षेत्र

के कारोबारियों की सेवाओं को देखते हुए चैंबर ने पिछले साल यह

अवार्ड शुरू किया है। अगले साल से इस अवार्ड समारोह का विस्तार

किया जाएगा।

कार्यक्रम की शुरुआत में पंजाब तथा आसपास के राज्यों से आए

हुए होटल एवं पर्यटन उद्योग से जुड़े उद्यमियों को संबोधित करते

हुए पीएचडीसीसीआई के डिप्टी सेक्रेटरी जनरल नवीन सेठ ने कहा

कि पर्यटन के क्षेत्र में पंजाब की पूरे देश में अलग पहचान है। जिसके

चलते चैंबर ने पिछले साल से पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए

वार्षिक अवार्ड शुरू किए हैं। कार्यक्रम के दौरान

पीएचडीसीसीआई पंजाब चेप्टर के चेयर कर्ण गिलहोत्रा, अमृतसर

के विधायक एवं पूर्व मंत्री इंद्रबीर सिंह निज्जर, निरचय बहल,

संयोजक पीटीआर, निपुण अग्रवाल को-कन्वीनर अमृतसर

जोन, फिक्म अभिनेता रजत बेदी,

पीएचडीसीसीआई की सीनियर

क्षेत्रीय निदेशक भारतीय सूद, क्षेत्रीय

संयोजक जयदीप सिंह ने कैप हाउस

को पंजाब टूरिज्म ट्रायलबलैजर अवार्ड, जिला रूपनगर

को पंजाब टूरिज्म डेस्टिनेशन ऑफ द ईयर अवार्ड दिया गया।

अमृतसर स्थित भरावां दाढावा को टूरिज्मल इन सिटी दाढा, कजान

हॉस्पिटैलिटी अमृतसर को प्रीमियम प्रापर्टी अवार्ड दिया गया।

इस अवसर पर बोलते हुए रजत बेदी ने कहा कि

पंजाब टूरिज्म रिकॉग्निशन अवॉर्ड्स के दूसरे संस्करण का हिस्सा बनना भी

लिए सम्मान की बात है। पंजाब का पर्यटन उद्योग नवाचार, गुणवत्ता

और स्थायी विकास की दिशा में शानदार काम कर रहा है।

## श्री हरमंदिर साहिब तक जाने वाली नवनिर्मित हेरिटेज स्ट्रीट का उद्घाटन



अमृतसर 7 दिसंबर (साहिल बेरी)

**अमृतसर:** राज्यसभा सांसद डॉ. विक्रमजीत सिंह साहनी और पंजाब

विधानसभा के स्पीकर एस. कुलतार सिंह संघर्षों ने आज अमृतसर में श्री हरमंदिर साहिब

(दरबार साहिब) तक जाने वाली नए सिरे से बनाई और

बहाल की गई हेरिटेज स्ट्रीट का उद्घाटन किया। यह डॉ. विक्रमजीत सिंह साहनी द्वारा

अपने एमपीएलएडी फंड से किए गए दो साल लंबे व्यापक हेरिटेज पुनर्स्थापन

प्रोजेक्ट के पूरा होने का प्रतीक है, जिसका उद्देश्य

श्रद्धालुओं के अनुभव को बेहतर बनाना है, जो सिखों के

सबसे पवित्र धार्मिक स्थल की ओर प्रैदल चलते हैं। डॉ. साहनी ने बताया कि इस

प्रोजेक्ट की लागत 3 करोड़ रुपये है, जिसमें बड़े सुविधाओं का

प्रावधान शामिल है, जैसे कि सड़क की दैनिक स्वच्छता और

स्फाई बनाए रखने के लिए अत्याधुनिक मेगा स्वीपिंग मशीन।

उन्होंने बुजुर्ग व्यक्तियों और दिव्यांग लोगों के लिए, जो

दरबार साहिब दर्शन के लिए आते हैं, यात्रा को आसान बनाने हेतु चार गोल्फ

कार्ट भी उपलब्ध कराए हैं। इस परियोजना में एक किलोमीटर के

पूरे हिस्से में पत्थर की प्रलॉरिंग की पूरी बफिंग और पॉलिशिंग भी

शामिल है। सिख योद्धाओं हरि सिंह नगवा जी और बंदा सिंह

बहादुर जी की दो विशाल प्रतिमाएँ हेरिटेज स्ट्रीट की शुरुआत में

स्थापित की गई हैं। 200 से अधिक पौधे और डस्टबिन लगाए गए हैं।

डॉ. साहनी ने बताया कि आध्यात्मिक माहौल को और

बढ़ाने के लिए



एक नया स्पीकर नेटवर्क अब श्री हरमंदिर साहिब से होने वाली लाइव

गुरबानी/कीर्तन को पार्किंग जोन तक पहुंचाता है, जिससे श्रद्धालु

पूरी राह चलते हुए पवित्र स्थान से जुड़े रह सकते हैं। एस. कुलतार सिंह

संघर्षों ने कहा कि अब हेरिटेज स्ट्रीट सुंदर, साफ-सुथरी और आध्यात्मिक रूप से

प्रेरणादायक दिखती है। बेहतर प्रलॉरिंग, कलाकृति, लाइटिंग और

हरियाली ने लाखों आगंतुकों के लिए इस रास्ते को और आकर्षक बना दिया है।

अमृतसर 7 दिसंबर (साहिल बेरी)

**अमृतसर:** राज्यसभा सांसद डॉ. विक्रमजीत सिंह साहनी और पंजाब

विधानसभा के स्पीकर एस. कुलतार सिंह संघर्षों ने आज अमृतसर में श्री हरमंदिर साहिब

(दरबार साहिब) तक जाने वाली नए सिरे से बनाई और

बहाल की गई हेरिटेज स्ट्रीट का उद्घाटन किया। यह डॉ. विक्रमजीत सिंह साहनी द्वारा

अपने एमपीएलएडी फंड से किए गए दो साल लंबे व्यापक हेरिटेज पुनर्स्थापन

प्रोजेक्ट के पूरा होने का प्रतीक है, जिसका उद्देश्य श्रद्धालुओं के अनुभव को बेहतर बनाना है, जो सिखों के

सबसे पवित्र धार्मिक स्थल की ओर प्रैदल चलते हैं। डॉ. साहनी ने बताया कि इस प्रोजेक्ट की लागत 3 करोड़ रुपये है, जिसमें बड़े सुविधाओं का प्रावधान शामिल है, जैसे कि सड़क की दैनिक स्वच्छता और स्फाई बनाए रखने के लिए अत्याधुनिक मेगा स्वीपिंग मशीन।

उन्होंने बुजुर्ग व्यक्तियों और दिव्यांग लोगों के लिए, जो दरबार साहिब दर्शन के लिए आते हैं, यात्रा को आसान बनाने हेतु चार गोल्फ कार्ट भी उपलब्ध कराए हैं। इस परियोजना में एक किलोमीटर के पूरे हिस्से में पत्थर की प्रलॉरिंग की पूरी बफिंग और पॉलिशिंग भी शामिल है। सिख योद्धाओं हरि सिंह नगवा जी और बंदा सिंह बहादुर जी की दो विशाल प्रतिमाएँ हेरिटेज स्ट्रीट की शुरुआत में स्थापित की गई हैं। 200 से अधिक पौधे और डस्टबिन लगाए गए हैं। डॉ. साहनी ने बताया कि आध्यात्मिक माहौल को और बढ़ाने के लिए

## 29 दिसंबर को संथाली भाषा शताब्दी समारोह में जमशेदपुर आयेगी राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू

राष्ट्रपति के हाथों संथाली साहित्यकार होंगे सम्मानित

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

**सरायकेला,** महामहिम राष्ट्रपति की पतुक भूमि रायरंगपुर (दांडबोस), ओडिशा ओलचिकी

आविष्कार का प्रयोगशाला रही है, इस भाषा का शताब्दी वर्ष रायरंगपुर से लगभग 70 किलोमीटर दूर

जमशेदपुर में मनाया जायेगा. जहां कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया

जाना है. जिसके समापन समारोह में राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू बतौर मुख्य

अतिथि शामिल होंगी. यह जानकारी ऑल इंडिया संथाली राइटर्स एसोसिएशन के महासचिव रविन्द्र

नाथ मुर्मू ने दी. उन्होंने बताया कि राष्ट्रपति समारोह में शामिल होकर

संथाली साहित्यकारों को सम्मानित करेंगी. जमशेदपुर में संथाली भाषा दिवस

समारोह का समापन समारोह



दिसंबर 2025 तक संथाली भाषा दिवस देश की राजधानी दिल्ली, पश्चिम बंगाल, ओडिशा, असम और झारखंड में मनाया जाएगा. संथाली के ओलचिकी लिपि के 100 वर्ष पूरा होने पर शताब्दी समारोह मनाया जा रहा है.

इधर, जमशेदपुर के पंचायत इलाका करनडीह में पहली बार राष्ट्रपति का आगमन हो रहा है. राष्ट्रपति के आगमन को लेकर सुरक्षा के साथ अन्य तैयारियां शुरू कर दी गई हैं. 14 दिसंबर के बाद आयोजन स्थल असास के इलाके की स्पेशल टीम निरीक्षण करेगी.

8 दिवसीय ओलचिकी लिपि शताब्दी समारोह में नारी चेतना, समाज में महिलाओं की भागीदारी, संताली कवि सम्मेलन, संताली भाषा पर शहरीकरण होने का प्रभाव, डिजिटल युग में संथाली का विकास जैसे कई विषयों पर आधारित कार्यक्रम आयोजित की जाएगी.

29 दिसंबर को है. कार्यक्रम में राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू शामिल होंगी. यह आयोजन जमशेदपुर के परसुडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत करनडीह जाहरेथान परिसर भवन में होगा. इसके लिए तैयारी शुरू कर दी गई है.

जाहरेथान कमेटी और ऑल इंडिया संथाली राइटर्स एसोसिएशन के द्वारा 22वें संथाली भाषा दिवस मनाया जाएगा. 22 दिसंबर से 29

## अमृतसर वासियों ने पाईटैक्स की मस्ती के साथ मनाया संडे मुस्कान रेस्टोरेण्ट के संवाद का लिया आनंद रविवार को करीब डेढ़ लाख लोगों ने देखा पाईटैक्स



अमृतसर, 7 दिसंबर (साहिल बेरी)

। पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री द्वारा आयोजित किए जा रहे 19वें पाईटैक्स के दौरान रविवार को शहर वासियों ने जहां खूब

मस्ती की वहीं अमृतसर के अलावा तरनतारन, गुरदासपुर, पठानकोट व जालंधर से भी भारी

संख्या में लोग यहां पहुंचे। पाईटैक्स में रविवार को बहुत से परिवार ऐसे भी देखे गए जो पूरा दिन

यहीं पर रहे। चैंबर द्वारा यहां चार दिसंबर से 19वें

पाईटैक्स का आयोजन किया जा रहा है। जिसके चलते रविवार को छुट्टी के दिन भारी भीड़ उमड़ी। पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री पंजाब चेप्टर के चेयर कर्ण गिलहोत्रा ने कहा कि अमृतसर अंतरराष्ट्रीय महत्व वाला पर्यटक स्थल है। जिसके चलते दरबार साहिब में माथा टेकने के लिए दूर-दराज से आए श्रद्धालु भी आज पाईटैक्स में पहुंचे। यहां लोगों को एक ही छत के तले अपने

धरेलू इस्तेमाल के सामान की बेहोरी वैरायटी मिल रही है। जिसके चलते बहुत से लोग यहां फर्नीचर आदि तक खरीदते देखे गए। महिलाओं ने सूटों तथा धरेलू सजावटी सामान की खरीददारी की तो वहीं दुकानदारों ने अपने उत्पादों का लाइव प्रदर्शन करते हुए उपभोक्ताओं को वहीं पर स्ट्रेट करवाया तो खाने के सामान के स्टॉलों पर भारी भीड़ उमड़ी रही। रविवार को यहां आने वाले लोगों ने फूड कोर्ट में लगे विभिन्न स्टॉल का

जमकर लुप्त उठाया। सर्दी के मौसम में खिला धूप के बीच ज्यादातर लोग यहां परिवारों समेत पहुंचे हुए थे। इसी दौरान पीएचडी चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्री की सीनियर क्षेत्रीय निदेशक भारतीय सूद ने कहा कि रविवार को यहां करीब डेढ़ लाख पर्यटक आए हैं। यह अपने आप में एक रिकॉर्ड है। सोमवार को मेले का अंतिम दिन है। ऐसे में अंतिम दिन खरीददारी करने वालों की संख्या बढ़ सकती है।

## सरायकेला में लगा मेगा लीगल एम्पावरमेंट कैंप 39 हजार लोगों के लिए 13.63 करोड़ की राशि वितरित

सबको न्याय पहुंचाने हेतु न्यायाधियों ने जागरूक किया समाज को

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, झारखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण

नालसा, रांची के दिशा-निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डालसा, सरायकेला-खरसावाँ द्वारा जिले के सभी प्रखंड मुख्यालयों को लेकर एक विशाल मेगा लीगल एम्पावरमेंट कैंप का आयोजन किया गया। इसका आयोजन

सामुदायिक भवन में आयोजित हुआ जिसमें अन्य सभी प्रखंडों में भी व्यापक अधिकारियों, पैबल अधिकारियों तथा विधिक सहायता स्टाफ अधिकारियों के कार्यक्षेत्रों की उपस्थिति में जागरूकता कार्यक्रम संयोजन की गयी।

मुख्य कार्यक्रम में बरिष्ठ व्यापक एवं प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थिति रहे जहां चौधरी अरसान गोंड, अतिरिक्त जिलाेशन जून-1 सरायकेला खरसावाँ श्रीमती तुषी सोसेन तिब्बा, सोरोज-सह-सचिव (प्रभारी), डालसा सरायकेला खरसावाँ, देवश्री श्यामिणी, सचिव, जिला बार एसोसिएशन, सरायकेला उपस्थित थे।

कार्यक्रम का संयोजन प्रखंड विकास पदाधिकारी सरायकेला ने किया।

देवश्री श्यामिणी ने कार्यक्रम का औपचारिक परिचय दिया, ताभूकों को दिशा-निर्देश प्रदान किए तथा अतिथियों का भव्य स्वागत किया। कानूनी जागरूकता, पैबल वकीलों व पैरालीगल वॉलंटियर्स द्वारा दी गयी।

अनुले संशोधन में अधिकारिता श्यामिणी ने विधिक सेवा प्राधिकरण की भूमिका, पैबल अधिकारियों की विशेषताओं, पैरालीगल वॉलंटियर्स के कार्य, अन्न जगत को मिलने वाली निःशुल्क कानूनी सहायता, पैबल वकीलों का स्वन न हो।

उप विकास आयुक्त सरायकेला खरसावाँ रीना लैसादा ने कहा कि आज शासन-प्रशासन तकनीक के माध्यम से आम नागरिकों के घर-दूर तक पहुंच रहे, और जनता को अपने अधिकारों तथा सरकारी योजनाओं के प्रति जागरूक रहना चाहिए।

नालसा, डालसा, डालसा की संयन्ता, अधिकार और सेवाओं पर व्यापक शोध नोट्स ने अपने विस्तृत संशोधन में जनकारी दी। कार्यक्रम के मुख्य



वक्ता चौधरी अरसान गोंड, जिला एवं अतिरिक्त संयोजक (पब्लिक) ने विधिक सेवा प्राधिकरण अधिकारियों, 1987 राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण

नालसा, नई दिल्ली, झारखंड राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण रांची, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सरायकेला की संयन्ता, श्रेय तथा नागरिकों के लिए अत्याधुनिक निःशुल्क विधिक सहायता पर

विस्तार से प्रकाश डाला।

कार्यक्रम में पूर्व-निरस्तारी और बाद-निरस्तारी अधिकारियों पर विशेष चर्चा हुई। उन्होंने विशेष रूप से जनता को बताया कि—पूर्व-निरस्तारी अधिकार, बाद-निरस्तारी अधिकार, र न नागरिक के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने यह भी कहा कि रिमांड कार्यालयों के दौरान व्यापक अधिकारियों को

देवश्री श्यामिणी ने कहा कि वे अधिकारियों से उनके संवैधानिक व कानूनी अधिकारों से संबंधित अनिवार्य प्रश्न पूछें, ताकि किसी भी व्यक्ति के नैतिक अधिकारों का स्वन न हो।

अगले 13 दिसंबर 2025 की राष्ट्रीय लोक अदालत में अधिकार व अधिकारिता निपटारने की अपील की गयी।

जून 2023 में बताया कि आगामी राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर 2025 को आयोजित की जाओगी और र न लोक अदालत लची है। उन्होंने आम नागरिकों, विशेषकर वरिष्ठों से अपील की कि वे लोक अदालतों की प्रक्रिया का लाभ उठाकर अपने मामलों को तैय, सरत और निःशुल्क तरीके से निपटाए।

इस विशाल मेगा कार्यक्रम में कुल लगभग 39,286 ताभूकों को विभिन्न योजनाओं के माध्यम से करीब 13.63 करोड़ की राशि एवं सहायता प्रदान की गई। साथ ही जनता के बीच

कानूनी अधिकारों एवं विधिक सहायता से संबंधित एम्पावरमेंट भी वितरित किए गए।

विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष वरिष्ठ वकील श्री विधिक सेवा प्राधिकरण वरिष्ठ वकील श्री विधिक सेवा प्राधिकरण, सरायकेला जिला प्रमाण