

03 ग्रहों का शरीर पर प्रभाव और होने वाली गंभीर बीमारियाँ 06 बच्चों में समाचार पत्र और पत्रिकाएँ पढ़ने की आदत विकसित करें 08 टेरर फंडिंग में फंसा हजारीबाग का दंत चिकित्सक जमील, एनआईए ने किया अरेस्ट

दिल्ली में ई वाहनों के पंजीकरण सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी राजपत्रित अधिसूचना के अनुसार क्यों नहीं?

“(दिल्ली में अगर वाहन प्रदूषण है तो उसका जिम्मेदार सीधे तौर पर दिल्ली परिवहन विभाग और उसका आला अधिकारी है)”



संजय बाटला

दिल्ली को वाहन प्रदूषण से मुक्त करने के लिए सरकार के कथन अनुसार अगर ई वाहन ही एक मात्र उपाय है तो दिल्ली परिवहन विभाग दिल्ली में उपलब्ध तीन पहिया तीन सवारी, तीन पहिया 6 सवारी ई वाहनों का पंजीकरण सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा ई वाहनों के पंजीकरण सम्बन्धित राजपत्रित अधिसूचना के अनुसार करने से क्यों रोक रही है, विचारणीय सवाल!

जनता की मांग और परिवहन विभाग दिल्ली द्वारा जारी स्टेट अप्रूवल और ट्रेड सर्टिफिकेट के बाद भी ई वाहनों को सड़को पर आने से जब स्वयं दिल्ली परिवहन विभाग रोकता तो कहा से आ जाये सड़को पर व्यावसायिक गतिविधियों में ई वाहन दूसरा विचारणीय सवाल!

क्या दिल्ली परिवहन विभाग के आला अधिकारी



तीन पहिया 4 सवारी ई रिक्शा निर्माताओं और डीलरों को फायदा पहुंचाने के उद्देश्य से तीन पहिया तीन सवारी और तीन पहिया 6 सवारी को पंजीकृत करने से आनाकानी कर रहा है, तीसरा विचारणीय सवाल!

आप सभी की जानकारी में लगातार हम तो पहुंचा ही रहे हैं उसके साथ आप भी सड़को पर स्वयं देखते होंगे बिना पंजीकरण के दौड़ते 3 पहिया चार सवारी ई रिक्शो और साथ ही आप देखते होंगे जांच एजेंसियों के द्वारा पास किया गया साइज, डिजाइन और मोटर क्षमता को बदल कर पंजीकृत ई कार्ट एवम् ई रिक्शो।

क्या इसी लिए माननीय उच्च न्यायालय दिल्ली द्वारा जारी दिशा निर्देशों एवम् उपराज्यपाल द्वारा जारी राजपत्रित अधिसूचना को भी दरकिनार करने से नहीं घबराता परिवहन विभाग दिल्ली, चौथा विचारणीय सवाल!

दिल्ली परिवहन विभाग सड़क परिवहन एवम्



राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी राजपत्रित अधिसूचना के अनुसार दिल्ली में ई वाहनों के पंजीकरण करने में रोक क्यों लगा रहा है, बड़ा सोचनीय सवाल!

दिल्ली में प्रदूषण नियंत्रण के लिए परिवहन विभाग को वाहनों पर सख्ती, सार्वजनिक परिवहन मजबूत करने और प्रवर्तन बढ़ाने जैसे कदम उठाने चाहिए। ये कदम वाहनों से होने वाले प्रदूषण को काफी कम कर सकते हैं, जो दिल्ली के वायु प्रदूषण का प्रमुख स्रोत है।

अनुशंसित कदम परिवहन विभाग को ये प्रमुख कदम उठाने चाहिए:

पुराने वाहनों (BS-IV और इससे नीचे) को चरणबद्ध तरीके से हटाना, जिसमें End-of-Life (EoL) नियमों को सख्ती से लागू करना शामिल है, PUC प्रमाणपत्रों पर सख्त निगरानी, ताकि प्रदूषण सीमा से अधिक वाहनों को गलत प्रमाणपत्र न



मिलें।

बसों और इंटर-सिटी सेवाओं में CNG/इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देना तथा सीमाओं पर BS-VI/CNG/EV वाहनों की ही अनुमति या प्रदूषण जांच के बाद ही वाहनों को अनुमति देना चाहिए।

मौजूदा कमियाँ विभाग PUC सत्यापन में अनियमितताएं कर रहा है, प्रदूषणकारी वाहनों की जांच प्रभावी नहीं हो पा रही।

सार्वजनिक परिवहन की कमी से निजी वाहनों का उपयोग बढ़ रहा है जो परिवहन विभाग और दिल्ली सरकार की कमी को साफ उजागर करता है।

दीर्घकालिक उपाय इलेक्ट्रिक वाहन नीति को तेज करना, ट्रेफिक प्रबंधन सिस्टम (ITMS) लगाना। ये कदम GRAP के तहत मौसमी प्रतिबंधों से आगे जाकर साल भर प्रदूषण घटा सकते हैं।

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
पुलिटो / लायन / क्वीन कैम्प
लिंगराज मंदिर
जैन मंदिर
मुक्तेश्वर मंदिर
बिंदुसागर
रात्रि विश्राम - पुरी

DAY 2
नाशता
बुद्ध स्तूप
कोणार्क सूर्य मंदिर
चंद्रभागा बीच

DAY 3
नाशता
विल्का झील (डॉल्फिन सैंक्चुरी)
दिल्ली वापसी

पैकेज में शामिल:
हवाई यात्रा
होटल ठहराव
केवल नाशता

पैकेज मूल्य: 25,000 /- प्रति व्यक्ति

बुकिंग अंतिम तिथि: 15 दिसंबर

संपर्क करें:
9716338127
9811732094
9212632095

दिल्ली सरकार ने आम जनता को सुविधा प्रदान करने के लिए दिल्ली के 11 राजस्व जिलों को 11 दिसम्बर 2025 को मंत्रिमंडल में निर्णय लेकर 13 राजस्व जिलों में बदला

संजय बाटला

आज दिल्ली सरकार ने मंत्रिमंडल की बैठक में दिल्ली की जनता को सुखद सुरक्षित विश्वसनीय सार्वजनिक सेवा प्रदान करने के उद्देश्य से मंत्रिपरिषद ने राजस्व विभाग के प्रस्ताव पर विचार किया और कैबिनेट नोट के पैरा 61 से 5 में निहित प्रस्तावों को निम्नलिखित टिप्पणियों के साथ अनुमोदित किया: क) सभी माइलवैरिटे डेटा और भौतिक/इलेक्ट्रॉनिक रिकॉर्ड का स्थानांतरण किया जाना चाहिए। डेटा और रिकॉर्ड को शीघ्रता से अद्यतन किया जाना चाहिए और रिकॉर्ड का पूर्ण डिजिटलीकरण किया जाना चाहिए। आम जनता की सुविधा के लिए जिला मुख्यालय संबंधित जिलों के भीतर केंद्रीय रूप से सुलभ स्थानों पर स्थापित किए जाने चाहिए। गोपनीय कैबिनेट मामला मंत्रिमंडल का निर्णय संख्या 3280 दिनांक 11.12.2025, विषय: 11 राजस्व जिलों का पुनर्गठन करके उन्हें 13 राजस्व जिलों में बदलना - इन जिलों को एमसीडी जोन, एनडीएमसी और दिल्ली छावनी बोर्ड के साथ सह-सीमांकित किया इसके अतिरिक्त, मंत्रिपरिषद ने 13 राजस्व क्षेत्रों/जिलों और उनके उप-मंडलों के अद्यतन नामों को भी निम्नलिखित रूप में अनुमोदित किया। (जानकारी हेतु कापी प्रस्तुत)

CONFIDENTIAL
CABINET MATTER

GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
GENERAL ADMINISTRATION DEPARTMENT
(CO-ORDINATION BRANCH)
DELHI SECRETARIAT, 6, PATNA, NEW DELHI
CABINET DECISION NO. 5890 DATED 11.12.2025

Subject: Reorganization of 11 Revenue Districts into 13 Revenue Districts - making the districts co-terminus with MCD Zones, NDMC and Delhi Cantonment Board.

Decision: The Council of Ministers considered the proposal of Revenue Department and approved the proposals contained in Para - 6 | 1 | 5 | of the Cabinet Note with the following observations:-

- Transfer of all relevant data and physical/electronic records should be done expeditiously.
- Data and records should be updated with complete digitisation of records.
- District Headquarters should be established at centrally accessible locations within the respective districts for convenience of general public.

Further, the Council of Ministers also approved the updated names of the 13 Revenue Areas/Districts and their Sub-Divisions as under:-

S.No.	Area	Sub-Divisions
1.	South East	1. Jangpura 2. Kirti 3. Badli
2.	Old Delhi	1. Sadar Bazar 2. Chandi Chowk 3. Baram
3.	North	1. Anand Nagar 2. Badli 3. Dilli Cantonment 4. New Delhi
4.	New Delhi	1. Patel Nagar 2. Kirti 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar
5.	Central	1. Model Town 2. Connaught Place 3. Connaught Place 4. Connaught Place 5. Connaught Place
6.	Central North	1. Mayapuri 2. Mayapuri 3. Mayapuri 4. Mayapuri 5. Mayapuri
7.	South West	1. Mayapuri 2. Mayapuri 3. Mayapuri 4. Mayapuri 5. Mayapuri
8.	Outer North	1. Mayapuri 2. Mayapuri 3. Mayapuri 4. Mayapuri 5. Mayapuri

S.No.	Area	Sub-Divisions
9.	North West	1. Kirti 2. Nangla Jat 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar 6. Shikhar Bazar 7. Shikhar Bazar 8. Shikhar Bazar 9. Shikhar Bazar 10. Shikhar Bazar
10.	North East	1. Kirti 2. Nangla Jat 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar 6. Shikhar Bazar 7. Shikhar Bazar 8. Shikhar Bazar 9. Shikhar Bazar 10. Shikhar Bazar
11.	East	1. Kirti 2. Nangla Jat 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar 6. Shikhar Bazar 7. Shikhar Bazar 8. Shikhar Bazar 9. Shikhar Bazar 10. Shikhar Bazar
12.	South	1. Kirti 2. Nangla Jat 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar 6. Shikhar Bazar 7. Shikhar Bazar 8. Shikhar Bazar 9. Shikhar Bazar 10. Shikhar Bazar
13.	West	1. Kirti 2. Nangla Jat 3. Shikhar Bazar 4. Shikhar Bazar 5. Shikhar Bazar 6. Shikhar Bazar 7. Shikhar Bazar 8. Shikhar Bazar 9. Shikhar Bazar 10. Shikhar Bazar

(Rajeev Verma)
Secretary to the Cabinet

No.F.53/724/CAD/CO(2)/2025/464-465
Dated: 11.12.2025

प्राइवेट अस्पतालों में लगने वाले ICU और वार्ड शुल्क में मानक तय विषयक

संजय बाटला

राकेश बाटला द्वारा देश और जनहित में प्रधानमंत्री को उपरोक्त विषय पर पत्र लिख कर निवेदन किया और आप सभी से भी अनुरोध कर रहे हैं अगर आपको लगता है कि देश में ऐसा होना चाहिए तो आप भी इस कड़ी में जुड़कर सीधे प्रधानमंत्री से निवेदन करें या इस मुहिम में राकेश बाटला के साथ जुड़कर इस पत्र को समर्थन दें, जाने क्या कहा उन्होंने पत्र के माध्यम से

सोभाग्य की बात है कि बहुत समय बाद भारत में आपके कुशल नेतृत्व में पूर्ण बहुमत की केन्द्रीय सरकार विद्यमान है। आपके द्वारा बहुत से कठिन निर्णय जनता के जीवन सुधार हेतु लिए गए हैं। हमे यन्त्रों के चार्ज अलग से आप भी भारत व भारतीयों के जीवन स्तर में सुधार हेतु कड़ा से कड़ा कदम उठाने में कोई गुरेज नहीं करेंगे।

महोदय, इसी कड़ी में मैं आपका ध्यान प्रायवेट अस्पतालों में लगने वाले ICU और वार्ड शुल्क में मानक तय करने हेतु आकृष्ट करवाना



चाहता हूँ। ये अस्पताल अपनी सेवाओं से कहीं अधिक वसूल कर रहे हैं, जैसे ICU चार्ज 10000 से 15000 प्रतिदिन के हिसाब से लेने के बाद भी वहाँ उपयोग में आने वाले यन्त्रों के चार्ज अलग से लिये जाते हैं, जो कि सर्वथा अनुचित है, क्योंकि इतने भारी-भरकम शुल्क के बाद यह शुल्क बेमानी है। हाँ अगर आक्सीजन इत्यादि जरूरत मुताबिक लिया जा सकता है। इसके अलावा भारी-भरकम वार्ड चार्ज के अलावा hand

चुकाने की स्थिति में कई बार उसे अपने परिजनों के जीवन से भी हाथ धोना पड़ जाता है। इस प्रकार अस्पताल की मनमानी से मरीजों को नुकसान पहुंच रहा है। वो भी मनमाने तौर से। कई जीवन रक्षक दवाओं की कीमत उसकी वास्तविक कीमत से 100 से 1000 गुना तक होती है। जो सामान्य परिवार को पहुंच से कहीं अधिक होता है और इसका लाभ प्राइवेट अस्पताल उठाते हैं।

अतः आपसे विनम्र निवेदन है कि ऐसा कोई प्रावधान या बिल संसद में लाया जाए जिससे इन अस्पतालों की मनमानी पर अंकुश लगे, अधिकतम ICU और Ward के charge और सेवा की सीमा निर्धारित हो। उससे ज्यादा बिल चार्ज करने पर कड़ा प्रतिबंध हो तथा डंड का प्रावधान हो। आशा है कि महोदय राष्ट्र व आमजन के हित में इन सुझावों पर ध्यान देते हुये समुचित कार्यवाही करने व इस हेतु जन जागरण अभियान प्रारंभ कर मुहिम को अंजाम तक पहुंचाने का कष्ट करेंगे।

Insurance company अपनी घाटा बचाने के चक्कर में premium बढ़ाती जा रही है, जबकि सबसे बड़ा कारण अस्पताल का बिल है जिसका मापदंड पिछले तीन साल में तिगुना हो गया है। आम जनता त्रस्त है तथा मूल्य न

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत



आज का साइबर सुरक्षा विचार

Google का पासवर्ड मैनेजर (Chrome में निर्मित) सुविधा देता है लेकिन जोखिम भी लाता है: यदि आपका Google अकाउंट या ब्राउजर Compromised हो जाता है, तो हमलावर सभी संग्रहीत क्रेडेंशियल्स तक पहुंच सकते हैं। सुरक्षा उपायों में एक समर्पित पासवर्ड मैनेजर का उपयोग, मल्टी-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (MFA) सक्षम करना, उल्लंघनों की निगरानी करना और मजबूत डिजिटल स्वच्छता का अभ्यास करना शामिल है।

ब्राउजर-आधारित पासवर्ड मैनेजर क्यों जोखिमपूर्ण हैं

- सिंगल पॉइंट ऑफ फेल्योर: सभी सेव किए गए पासवर्ड आपके Google अकाउंट से जुड़े होते हैं। यदि वह अकाउंट हैक हो जाता है, तो हमलावर हर क्रेडेंशियल तक पहुंच सकते हैं।
- ब्राउजर कमजोरियाँ:

तुलना: Google Password Manager बनाम Dedicated Managers

- फ़ीचर | Google Password Manager | Dedicated Password Manager |
- सुविधा | उच्च (बिल्ट-इन, ऑटोफिल) | मध्यम (ऐप्स/एक्सटेंशन) |
- सुरक्षा नियंत्रण | बेसिक (ऑन-डिवाइस एन्क्रिप्शन, उल्लंघन अलर्ट) | एडवांस्ड (जोरो-नॉलेंज, ऑडिट लॉग, IAM इंटीग्रेशन) |
- अकाउंट टेकओवर का जोखिम | अधिक (सिंगल Google अकाउंट समझौता) | कम (स्वतंत्र वॉल्ट, मास्टर पासवर्ड अलग) |
- एंट्रप्राइज उपयोग | सीमित | मजबूत (टीम शेयरिंग, नीतियाँ) |

पहुँचाना।

- मैलवेयर/कीलॉगर: ब्राउजर से सीधे संग्रहीत पासवर्ड निकालना।
- क्रेडेंशियल स्टीफिंग: Google अकाउंट में प्रवेश करने के बाद, हम ला व र संग्रहीत पासवर्ड को कई सेवाओं में पुनः उपयोग करते हैं।
- सेशन हाईजैकिंग: यदि हमलावर Chrome प्रोफाइल को समझौता कर लें, तो वे पासवर्ड प्रॉम्ट को बायपास कर सकते हैं।

*** अकाउंट टेकओवर से बचाव के उपाय**

- जोखिम कम करने के लिए व्यावहारिक कदम *:

- प्रमाणीकरण को मजबूत करें

समझौता किए गए क्रेडेंशियल्स के लिए अलर्ट देता है।

- नियमित रूप से अकाउंट ऑडिट करें: असामान्य लॉगिन की जाँच करें और अनुपयोगी ऐप्स की पहुँच रद्द करें।

4. डिवाइस और ब्राउजर स्वच्छता

- Chrome को अपडेट रखें: पैच कमजोरियों को बंद करते हैं।
- डिवाइस सुरक्षित करें: एंटीवायरस का उपयोग करें, VPN के बिना पब्लिक Wi-Fi से बचें, और स्टोरेज एन्क्रिप्ट करें।
- अलग-अलग प्रोफाइल बनाएँ: व्यक्तिगत और पेशेवर उपयोग के लिए अलग Chrome प्रोफाइल रखें।

निष्कर्ष: Google का पासवर्ड मैनेजर सुविधाजनक है, लेकिन यह एक सिंगल पॉइंट ऑफ फेल्योर बनाता है। महत्वपूर्ण अकाउंट्स के लिए, एक समर्पित पासवर्ड मैनेजर का उपयोग करें, MFA लागू करें और मजबूत डिवाइस ब्राउजर स्वच्छता बनाए रखें।

एकता और प्रेम का सिद्धांत हम सब एक हैं ('वी आर ऑल ब्रदर्स') सिद्धांत का व्यापक, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक सच पिकी कुंडू

यह अवधारणा एकता और सार्वभौमिक प्रेम के गहरे सत्य को दर्शाती है।

वी आर ऑल ब्रदर्स: एकता और प्रेम का सिद्धांत के मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं:

- मूल तत्व की एकता (Unity of Element)

1. एक ही पिता की संतान: यह आध्यात्मिक आधार है कि हम सब आत्माएं एक ही परमपिता परमात्मा की संतान हैं, जो हमें भाई-भाई बनाता है।

2. एक ही तत्व से निर्मित: आप इस आध्यात्मिक विचार को वैज्ञानिक/तत्वीय दृष्टिकोण से जोड़ते हैं कि हम सब आत्माएं एक ही मूल तत्व (चेतन शक्ति/आत्मा) से बनी हुई हैं।

2. विविधता केवल प्रोग्राम में

- विविध आत्माएं: आपकी परिभाषा में सिर्फ मनुष्य आत्माएं ही नहीं, बल्कि प्राणी आत्माएं, वृक्षों के आत्माएं, पत्थर, पंखी, जानवर और कीड़े-मकोड़े तक शामिल हैं।
- डेटा/प्रोग्राम का अंतर: इन सभी में विविधता उनके मूल तत्व के कारण नहीं है, बल्कि हर आत्मा के अंदर लोड किए गए 'डेटा' या 'प्रोग्राम' के कारण है। यह प्रोग्राम ही निर्धारित करता है कि कौन मनुष्य की भूमिका निभाएगा और कौन पक्षी की।
- प्रेम का सार्वभौमिक विस्तार



स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

करी पत्ता, जिसे मीठा नीम भी कहा जाता है, भारतीय रसोई की जान है....



बहुत लोग नहीं जानते कि यह केवल एक तरह का पौधा नहीं है, बल्कि इसकी कई किस्में होती हैं, जिनकी खुशबू, स्वाद और बढ़ने का तरीका एक-दूसरे से काफी अलग है। इन किस्मों के बारे में जानकर आप अपनी जरूरत और जगह के हिसाब से सही पौधा चुन सकते हैं...

(1). साधारण करी पत्ता (Regular Variety)

रेयुलर किस्म सबसे आम और सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली होती है। इसका पौधा आसानी से 5-6 फीट तक बढ़ सकता है और इसके पत्तों की खुशबू मध्यम लेकिन स्थिर होती है। यह किस्म खूब पत्तियाँ देती है, इसलिए रोजाना के तड़के या घर के नियमित उपयोग के लिए बिल्कुल सही है। इसकी देखभाल आसान होती है और धूप में यह तेजी से फैलती है।

(2). बोनी करी पत्ता या छोटी करी पत्ता (Dwarf Variety)

ड्वार्फ किस्म छोटे घरों या फ्लैट में रहने वालों के लिए आदर्श है क्योंकि इसका पौधा केवल 2-3 फीट तक पहुँचता है। इसके पत्ते छोटे लेकिन बहुत घने होते हैं, इसलिए बार-बार उपयोग के लिए ताजा पत्तियाँ आसानी से मिल जाती हैं। यह मामले में जल्दी पनपती है और ज्यादा देखभाल की जरूरत नहीं होती। शुरुआत करने वाले माली भी इसे आसानी से संभाल लेते हैं।

(3). गमटी करी पत्ता (Gamthi Variety)

गमटी किस्म अपनी तेज और प्रीमियम सुगंध के लिए जानी जाती है। इसके पत्ते मोटे, चमकदार और बेहद महकदार होते हैं, इसलिए खाना थोड़ी ही पत्तियों से खूब महक उठता है। यह किस्म धीरे-धीरे बढ़ती है, लेकिन गुणवत्ता के मामले में सबसे आगे रहती है। दक्षिण भारत में इसे सबसे पसंदीदा करी पत्ता माना जाता है।

अगर आपको पहली प्राथमिकता तीखी खुशबू और बेहतरीन स्वाद है, तो गमटी किस्म सबसे श्रेष्ठ मानी जाती है। अगर आप घर में रोजाना अधिक मात्रा में पत्तियाँ उपयोग करते हैं, तो रेयुलर किस्म आपके लिए सबसे सुविधाजनक है क्योंकि यह तेजी से बढ़ती है और बहुत पत्तियाँ देती है। वहीं, कम जगह वाले घरों या अपार्टमेंट के लिए ड्वार्फ किस्म बिल्कुल सही है क्योंकि यह छोटा, सुंदर और आसानी से संभालने वाला पौधा है।

कौन सी किस्म सबसे अच्छी है...??

कोलेस्ट्रॉल – एक सामान्य जानकारी और संतुलन बनाए रखने के आयुर्वेदिक सुझाव

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को आम तौर पर ऐसा माना जाता है कि इसका स्तर बढ़ने पर शरीर के लिए चुनौती बढ़ सकती है। इसलिए बहुत से लोग अपने हृदय और रक्तवाहिनी तंत्र के स्वास्थ्य के लिए नियमित जांच कराते हैं।

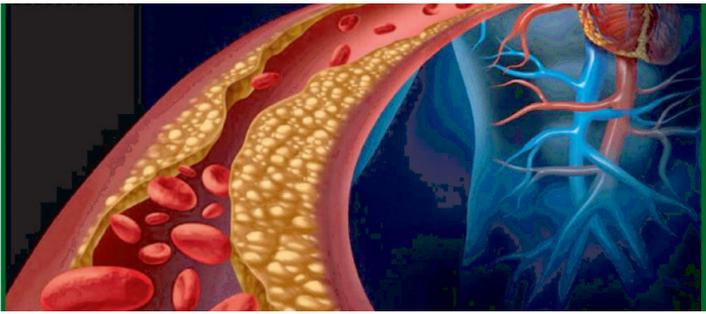
कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल एक चर्बी जैसा पदार्थ है, जो शरीर में कोशिका संरचना, हार्मोन और विटामिन डी के निर्माण में भूमिका निभाता है।

मुख्य रूप से दो प्रकार के कोलेस्ट्रॉल की चर्चा की जाती है – एलडीएल

एचडीएल एलडीएल का उच्च स्तर कई लोगों में चिंता का कारण बन सकता है, जबकि एचडीएल को सामान्यतः शरीर के लिए सहायक माना जाता है। संकेत जिन पर ध्यान दिया जा सकता है

अक्सर कहा जाता है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के स्पष्ट लक्षण नहीं होते। इसलिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ नियमित ब्लड टेस्ट करवाने की सलाह देते हैं। कुछ संकेत, जिन पर



लोग ध्यान देते हैं, इस प्रकार हैं:

थकान महसूस होना सोने में भारीपन सांस लेने में तकलीफ हाथ-पैरों में ठंडक या सुननापन ब्लड प्रेशर में बदलाव स्वास्थ्य विशेषज्ञ सामान्यतः सुझाव देते हैं कि 45-65 वर्ष के पुरुषों और 55-64 वर्ष की महिलाओं को हर 1-2 वर्ष में जांच करवाना चाहिए। 65 वर्ष से अधिक आयु पर परीक्षण और भी नियमित किया जाता है।

सुझाव

आयुर्वेद में आहार, जीवनशैली और जड़ी-बूटियों का संतुलित उपयोग शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य को सहयोग देने के लिए उपयोग किया जाता है। कोलेस्ट्रॉल संतुलन के लिए लोग अक्सर आहार, व्यायाम और विशेषज्ञ-निर्देशित औषधियों का सहारा लेते हैं। नीचे दिया गया पारंपरिक घरेलू मिश्रण कई लोग पाचन सुधार और दिनचर्या संतुलन के लिए उपयोग करते हैं। उपयोग करने से पहले अपनी व्यक्तिगत स्थिति के अनुसार

विशेषज्ञ सलाह लेना उचित है।

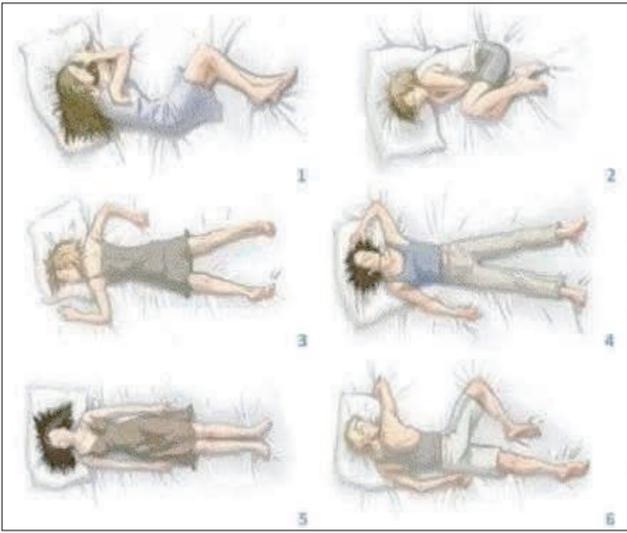
सुझावित सामग्री
भूना हुआ जीरा – 50 ग्राम
मेथी दाना – 50 ग्राम
धनिया – 50 ग्राम
सौंफ – 50 ग्राम
काली मिर्च – 25 ग्राम
पीपली – 25 ग्राम
सौंठ – 25 ग्राम
दालचीनी – 25 ग्राम
इन सभी को मिलाकर चूर्ण बनाया जा सकता है। कई लोग इसे प्रतिदिन आधा चम्मच, भोजन के लगभग एक घंटे बाद, गुनगुने पानी के साथ लेते हैं।

सामुद्रिक शास्त्र- सोने के तरीके से जानिए इंसान का नेचर

मनुष्य का लगभग एक तिहाई जीवन सोने में व्यतीत होता है। मेडिकल साइंस के अनुसार एक स्वस्थ मनुष्य को 24 घंटे में से लगभग 6 से 8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है। सोने की अवस्था में हम अवचेतन अवस्था में होते हैं और बिल्कुल निश्चित हो जाते हैं। हर मनुष्य का सोने का तरीका एक-दूसरे से भिन्न होता है। उसी प्रकार हर इंसान का बोलने का तरीका भी अलग ही होता है।

सामुद्रिक शास्त्र या शरीर लक्षण विज्ञान के अनुसार किसी भी व्यक्ति को सोता या बोलता देखकर उसके स्वभाव के बारे में काफी-कुछ जाना जा सकता है। सामुद्रिक शास्त्र या शरीर लक्षण विज्ञान के अंतर्गत इस संबंध में विस्तृत जानकारी मिलती है। जानिए किस प्रकार सोने तथा बोलने वाले लोगों का स्वभाव कैसा होता है- करबट लेकर सोना ऐसे लोग समझौतावादी होते हैं। साफ-सुथरे रहना, अच्छा भोजन करना इन्हें प्रिय होता है। खोज करना इनका प्रमुख शौक होता है। ये आदर्श जीवन पसंद करते हैं। सोने से पहले पैर हिलाना कुछ लोग सोने से पहले पैर हिलाने हैं लेकिन अच्छा लक्षण नहीं माना जाता। ऐसे लोगों को सदैव कोई न कोई चिंता सताती रहती है। ये स्वयं से ज्यादा परिजनों के बारे में सोचते हैं।

पावों को कसकर सोना समुद्र शास्त्र के अनुसार जो लोग सोते समय पावों को जकड़ लेते हैं और जिन्हें सारे शरीर को ढककर सोने की आदत है, ऐसे लोगों का जीवन निश्चित रूप से संघर्षपूर्ण रहता है। ये परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढाल लेते हैं, यही इनकी सबसे बड़ी विशेषता होती है। ये बहुत ही व्यवहारकुशल होते हैं। ये सभी के साथ आसानी से घुलमिल जाते हैं। शरीर सिकोड़कर सोना ऐसे लोग डरपोक होते हैं। इनके मन में असुरक्षा की भावना होती है। इन्हें एक अंजाना सा भय अनुभव होता है। वे यह बात किसी को बताते नहीं हैं। इन्हें अंजाने लोगों के



साथ बात करना पसंद नहीं आता। ये अक्सर अकेले रहना पसंद करते हैं। ऐसे लोगों को नशे की लत लगने की संभावना सबसे अधिक होती है। कभी-कभी ये डिप्रेशन का शिकार भी हो जाते हैं। चित्त सोना अगर आपको केवल सीधे लेटकर नींद आती है तो यह शुभ लक्षण है। आप केवल आत्मविश्वासी ही नहीं आकर्षक व्यक्तित्व के स्वामी भी हैं। आप समस्याओं का समाधान तुरंत कर देते हैं। ऐसे लोग परिवार के मुख्य सदस्य होते हैं। कुछ भी बड़ा काम करने से पहले ही लोगों की राय जरूर ली जाती है। ये परिवार, समाज, दोस्तों व रिश्तेदारों में बहुत लोकप्रिय होते हैं। पेट के बल सोना समुद्र शास्त्र के अनुसार ऐसे लोगों में अंजाने भय की भावना होती है। ये किसी

भी प्रकार का खतरा उठाने के लिए तैयार नहीं होते। अपनी गलती को अच्छी तरह जानते हैं पर बतलाते हुए डरते हैं। जीवन में कई बार इन्हें धोखा मिलता है। इसलिए ये बहुत ही सोच-समझकर किसी से दोस्ती करते हैं। पैसों के मामले में भी कई बार ये धोखे का शिकार हो जाते हैं। दोनों हाथ और पैरों को फैलाकर पीठ के बल सोना जो लोग दोनों हाथ और पैरों को फैलाकर पीठ के बल सोते हैं, वे लोग अपने कार्यों को पूरी स्वतंत्रता के साथ करना पसंद करते हैं। इन्हें सही सुझाव-सुविधाएं प्राप्त करने का मोह रहता है। आम तौर पर ऐसे लोग जीवन में कई उपलब्धियाँ हासिल करते हैं। ये लोग सुंदरता की ओर तुरंत ही आकर्षित हो जाते हैं। इन्हें गॉसिप करना भी काफी पसंद होता है।

नसों की कमजोरी लकवा की महा औषधि है अश्वगंधा

#नपुंसकता #कैसर #गठिया #तनाव #अनिद्रा #डिप्रेशन

अश्वगंधा यानि असगंध हरयाणवी मै आकसंड, (विथानिया सोम्नीफेरा) एक छोटी सदाबहार झाड़ी है जो भारत और दक्षिण पूर्व में पाई जाती है। अश्वगंधा एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है घोड़े की गंध। इसे भारतीय जिनसेंगर भी कहा जाता है, अश्वगंधा, जिसे विथानिया सोम्नीफेरा भी कहा जाता है, सोलानेसी परिवार का पौधा है। यह एक बारहमासी झाड़ी है जो लगभग 1-1.5 मीटर की ऊँचाई तक बढ़ती है। इसके पत्ते हरे या भूरे-हरे होते हैं और छोटे, हरे-पीले फूल गुच्छों में उगते हैं। इस पौधे पर लाल या नारंगी-लाल जामुन लगते हैं जिनका उपयोग औषधीय प्रयोजनों के लिए किया जाता है।

इसमें तंत्रिका-सुरक्षात्मक और सूजन-रोधी गुण पाए जाते हैं और इसका उपयोग तनाव, चिंता, अनिद्रा, थकान, दर्द, त्वचा रोग, मधुमेह, गठिया और मिर्ग के इलाज के लिए किया जाता है। इसका उपयोग ऊर्जा बढ़ाने, थकान कम करने और उम्र बढ़ने के प्रभावों का प्रतिकार करने के लिए एक सामान्य टॉनिक के रूप में भी किया जाता है।

इस पौधे का इसके विभिन्न औषधीय गुणों जैसे एंटीऑक्सीडेंट, चिंता-निवारक, एडाप्टोजेन, स्मृति बढ़ाने वाले, एंटीपाकिन्सोनियन, एंटीइंफ्लेमेटरी, एंटीट्यूमर गुणों का भंडार है। अश्वगंधा में कई औषधीय तत्व होते हैं जैसे कि विथानोलाइड्स, एल्कलॉइड्स और सैपोनिन। ये तत्व इसे एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, तनाव-रोधी (adaptogen) और प्रतिरक्षा-मजबूत करने वाले गुण प्रदान करते हैं। इसके अन्य घटकों में विटामिन, मिनिरल्स और अन्य पोषक तत्व शामिल हैं जो इसे शारीरिक और

मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बनाते हैं। विथानोलाइड्स मुख्य जैवसक्रिय यौगिक हैं और इनमें सूजन-रोधी और कैसर-रोधी गुण होते हैं। एल्कलॉइड्स तनाव को कम करने और दर्द निवारक गुणों के लिए जाने जाते हैं। अश्वगंधा (अपने मजबूत एंटीऑक्सीडेंट और सूजनरोधी गुणों के माध्यम से कैसर को रोकने में मदद करता है। यह प्राकृतिक किलर है जो कैसर कोशिकाओं को अवरूढ़ कर अन्य कोशिकाओं और मैक्रोफेज को बढ़ाकर प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ाता है। अश्वगंधा में पाया जाने वाला विटैफेरिन ए सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए बिना कैसर कोशिकाओं में एपोटोसिस को बढ़ावा देता है। यह एंजियोजेनेसिस को अवरूढ़ करके ट्यूमर के विकास को रोकता है और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है। अश्वगंधा डीएनए की सुरक्षा और मरुमत्त में भी मदद करता है, जिससे कैसर दिन प्रतिदिन कमजोर पड़ता जाता है। यह भविष्य में कीमो का विकल्प बनने की ओर एक कदम हो सकता है। सैपोनिन में कई औषधीय क्रियाएँ होती हैं, जैसे कि प्रतिरक्षा-संशोधक और सूजन-रोधी प्रभाव जो गठिया सूजन जोड़ों व नसों के दर्द से मुक्ति देते हैं।

अश्वगंधा इन्फ्लेमेटिज्म को कम करके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद कर सकता है, जिसका अर्थ है कोशिकीय डीएनए का टूटना और पुरानी सूजन के कारण कोशिकाओं का समय से पहले बूढ़ा होना अश्वगंधा शरीर में साइटोकाइन्स नामक सूजन पैदा करने वाले रसायनों को रोकता है, जबकि मुक्त कणों को दबाता है, जो डीएनए को सीधे नुकसान पहुंचाते हैं।

अश्वगंधा मांसपेशियों के द्रव्यमान, शरीर की संरचना और समग्र शक्ति में सुधार करने में उपयोगी पाया गया है। अश्वगंधा के उपयोग में शुक्राणुओं की संख्या और गतिशीलता बढ़ाना भी शामिल है। यह टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है और पुरुषों में शुक्राणुओं की गुणवत्ता और प्रजनन क्षमता को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाता है।



अश्वगंधा शूक्राणुओं की संख्या और गतिशीलता को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में प्रजनन क्षमता में सुधार होता है। अश्वगंधा के एथलैटिक प्रदर्शन पर सकारात्मक परिणाम होते हैं, जिसमें स्वरूप वयस्कों और एथलीटों में बेहतर VO2 का अधिकतम स्तर शामिल है। 21ग्राम अश्वगंधा, 1 ग्राम आंवला और 1/2 ग्राम मुलेठी को आपस में मिलाकर, पीसकर चूर्ण कर लें। एक चम्मच चूर्ण को सबह और शाम पानी के साथ सेवन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। अश्वगंधा की जड़ से चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की 2 ग्राम लें और इसमें 1 ग्राम बड़ी पीपल का चूर्ण, एक ग्राम मुलेठी 2 ग्राम गौशुत और 5 ग्राम शहद मिला लें। इसका सुबह शाम

सेवन करने से टीबी (क्षय रोग) ठीक हो जाता है। अश्वगंधा चूर्ण के फायदे गर्भधारण की समस्या में भी मिलते हैं। असगंधा चूर्ण को गाय के घी में मिला लें। मासिक-धर्म स्थान के बाद हर दिन गाय के दूध के साथ या ताजे पानी से 2-3 ग्राम की मात्रा में इसका सेवन लगातार एक को मात्रा में इसका सेवन गर्भधारण में सहायक होता है। अश्वगंधा और सफेद कटेरी की जड़ लें। इन दोनों के 10-10 मिलीग्राम रस का पहले महोने से पांच महोने तक की गर्भवती स्त्रियों को सेवन करने से अकाल में गर्भपात नहीं होता है। 3 ग्राम अश्वगंधा मूल चूर्ण को पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति ताजे दूध (कच्चा/धारोष्ण) के साथ सेवन करें। वात प्रकृति वाला शुद्ध तिल के साथ सेवन करें और कफ प्रकृति का व्यक्ति गुनगुने जल के साथ एक साल तक सेवन करें। इससे शारीरिक कमजोरी दूर होती है और सभी रोगों से मुक्ति मिलती है। एक ग्राम असगंधा चूर्ण में 200 मिग्रा मिश्री डालकर, गुनगुने दूध के साथ सुबह शाम सेवन करने से वीर्य विकार दूर होकर वीर्य मजबूत होता है तथा बल बढ़ता है। अश्वगंधा के पत्तों का पेस्ट एंटी इंफ्लेमेटरी एंटी बायोटिक और एंटी पैरासाइट होता है इसका लेप या पत्तों के काढ़े से धोने से त्वचा में लगने वाले कोड़े ठीक होते हैं। इससे मधुमेह से होने वाले घाव तथा अन्य प्रकार के घावों का इलाज होता है। यह सूजन को दूर करने में लाभप्रद होता है तथा त्वचा की गाँठों फोड़े फुंसियाँ ठीक कर देगा।

शुभ वंदन ॥
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चिद्दुःखं भाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अलसी, जिसके पीछे दुनियां दीवानी और हम बन गए अंग्रेज..

सर्दी आ गई, अलसी के लड्डू के साथ सेहत बनायें।

- ◆ अलसी शरीर को निरोग रखती है व आयु बढ़ाती है।
- ◆ अलसी में 23% ओमेगा-3 फेटी एसिड,
- ◆ 20% प्रोटीन,
- ◆ 27% फाइबर,
- ◆ लिगनेन,
- ◆ विटामिन बी ग्रुप,
- ◆ सेलेनियम,
- ◆ पोटेसियम,
- ◆ मेगनीशियम,
- ◆ जिंक आदि होते हैं।

विश्व का स्वीकृत सुपर फूड अलसी है लेकिन भारत में स्थिति बिल्कुल विपरीत। पुराने लोग अलसी को भूल गये और युवाओं ने सुना ही नहीं होगा। अलसी को अतसी, उमा, क्षुमा, पार्वती, नीलपुष्पी, तीसी आदि नामों से भी जानते हैं। इसके सेवन से वात, पित्त और कफ तीनों रोग दूर होते हैं।

- ◆ अलसी 27% रेथे या फाइबर से भरपूर है पर
- ◆ शर्करा 1.8% यानी नगण्य।
- ◆ बी.एम.आर. बढ़ाती है।
- ◆ खाने की ललक कम करे।
- ◆ चर्बी घटाती है।
- ◆ शक्ति व स्टेमिना बढ़ाती है।



- ◆ आलस्य दूर करती है।
- ◆ वजन घटाने में सहायक।
- ◆ चूँकि ओमेगा-3 और प्रोटीन मांसपेशियों का विकास करते हैं अतः बाँडी बिल्डिंग के लिये भी नम्बर वन सप्लीमेंट।
- ◆ एक फीलगुड फूड है।
- ◆ झूझलाहट या क्रोध नहीं आता।
- ◆ पॉजिटिव एटिट्यूड बना रहता है।
- ◆ इसके सेवन से मनुष्य की इच्छाशक्ति, धैर्य, विवेकशीलता बढ़ने लगती है, पूर्वाभास जैसी शक्तियाँ विकसित होने लगती हैं।

चिर यौवन का स्रोत है अलसी, इसे खाकर 70 वर्ष के बूढ़े भी 25 वर्ष के युवाओं जैसा अनुभव करने लगते हैं। अलसी सेवन का तरीका रोजाना अलसी 30 से 60 ग्राम लेनी चाहिये। 30 ग्राम आदर्श मात्रा है।

अलसी को पीसकर आटे में मिलाकर रोटी, परांठा आदि बनाकर खाना चाहिये। इससे ब्रेड, केक, कुकीज, आइसक्रीम, चर्टिनियाँ, लड्डू आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाये जाते हैं।

- अलसी के लड्डू**
सामग्री-
(1). ताजा पिंसी अलसी 100 ग्राम
(2). आटा 100 ग्राम
(3). मखाने 75 ग्राम
(4). नारियल कसा हुआ 75 ग्राम
(5). किशमिश 25 ग्राम
(6). कटी हुई बगैर छिलके के बादाम 25 ग्राम
(8). कटे हुए अखरोट 25 ग्राम
(8). देसी घी 300 ग्राम (देसी गाय का घी सर्वोत्तम)
(9). देसी खांड 350 ग्राम
- लड्डू बनाने की विधि...**
कढ़ाही में लगभग 50 ग्राम घी गर्म करके उसमें मखाने हल्के हल्के तल कर पीस लें। लगभग 150 ग्राम घी गर्म करके उसमें आटे को हल्की आँच पर गुलाबी होने तक भून लें। जब आटा टंडा हो जाये तब सारी सामग्री और बचा हुआ घी अच्छी तरह मिलायें और गोल गोल लड्डू बना लें। जीवन हमारा है, फैसला ही हमारा होगा कि हमें निरोगी रहना है या कुछ और।

घर पर बना मसाला चाय पाउडर (लगभग 100 कप के लिए)

पिकी कुंझू

- सामग्री:**
* हरी इलायची – 20 दाने
* लौंग – 20
* काली मिर्च – 1 टेबलस्पून
* दालचीनी – 2 इंच का टुकड़ा
* सोंठ (सूखा अदरक पाउडर) – 2 टेबलस्पून
* सोंफ – 1 टेबलस्पून
* जायफल – टुकड़ा या टीस्पून कद्दूस किया हुआ
* चक्र फूल – 1 (वैकल्पिक)
* सूखी तुलसी पत्तियाँ – 1 टेबलस्पून (वैकल्पिक)
नोट: यदि किसी मसाले की खुशबू या स्वाद आपको पसंद न हो, तो उसे छोड़ सकते हैं।
विधि:

1. भूना (वैकल्पिक लेकिन बेहतर स्वाद के लिए): इलायची, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी, सोंफ और जायफल को धीमी आँच पर 1-2 मिनट हल्का सा भून लें, जब तक खुशबू आने लगे। फिर टंडा होने दें।
 2. पीसना: टंडे किए हुए सभी मसालों को मिक्सर या स्पाइस ग्राइंडर में डालें। अब सोंठ पाउडर (और तुलसी, यदि इस्तेमाल कर रहे हों) मिलाएँ। अपनी पसंद के अनुसार बारीक या थोड़ा दरदरा पीस लें।
 3. टंडा करके स्टोर करें: मसाला पूरी तरह टंडा होने दें और फिर एयरटाइट डिब्बे में भरकर टंडी व सूखी जगह पर रखें।
- इस्तेमाल कैसे करें:**
* एक कप चाय के लिए उबलते पानी और चाय पत्ती के साथ से टीस्पून मसाला डालें।
* कुछ मिनट धीमी आँच पर उबालें, ताकि मसालों का स्वाद अच्छी तरह घुल जाए।



धर्म अध्यात्म



ग्रहों का शरीर पर प्रभाव और होने वाली गंभीर बीमारियां



पिंकी कुंडू

कई बार आप बीमार पड़ते हैं और लगातार इलाज के बाद भी बीमारी ठीक नहीं होती है तो कई बार आपकी बीमारी डॉक्टर की समझ से भी बाहर होती है। यह सब ग्रहों के प्रकोप के कारण होता है। प्रत्येक ग्रह का हमारी धरती और हमारे शरीर सहित मन-मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है, जिसके चलते हमें सामान्य या गंभीर बीमारियाँ का सामना करना पड़ता है। सतक रहकर हम कई सारी बीमारियों से बच सकते हैं। यहां आप विभिन्न ग्रहों के प्रभाव से होने वाली बिमारियों के बारे में जान सकते हैं

#सूर्य

*दिमाग समेत शरीर का दायां भाग सूर्य से प्रभावित होता है।

*सूर्य के अशुभ होने पर शरीर में अकड़न आ जाती है।

*मुंह में थूक बना रहता है।

*व्यक्ति अपना विवेक खो बैठता है।

#चंद्रमा

*चन्द्रमा मुख्य रूप से दिल, बायां भाग से संबंध रखता है।

*विर्मा का रोग।

*पागलपन।

*बेहोशी।

*फेफड़े संबंधी रोग।

*मासिक धर्म की गड़बड़ी।

*याददाश्त कमजोर होना।

*मानसिक तनाव और घबराहट।

*तरह-तरह की शंका और अनिश्चित भय।

*सर्दी-जुकाम बना रहना।

*मन में बार-बार आत्महत्या का विचार आना।

#शुक्र

*सफेद चंदन, सफेद फूल, सौंभ, शंख और गुलाब जल मिश्रित पानी से नहाने से आपकी राशि पर चंद्र के दुष्प्रभाव कम होते

#मंगल

*आंख के रोग

*दिल का रोग हो जाता है।
*मुंह और दांतों में तकलीफ होती है।
*सिरदर्द बना रहता है।
*सूर्यग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए
*इलाइची, केसर एवं गुलहठी, लाल रंग के फूल मिश्रित जल द्वारा स्नान करने से सूर्य के दुष्प्रभाव कम होत

*#चंद्रमा
*चन्द्रमा मुख्य रूप से दिल, बायां भाग से संबंध रखता है।

*विर्मा का रोग।

*पागलपन।

*बेहोशी।

*फेफड़े संबंधी रोग।

*मासिक धर्म की गड़बड़ी।

*याददाश्त कमजोर होना।

*मानसिक तनाव और घबराहट।

*तरह-तरह की शंका और अनिश्चित भय।

*सर्दी-जुकाम बना रहना।

*मन में बार-बार आत्महत्या का विचार आना।

#शुक्र

*सफेद चंदन, सफेद फूल, सौंभ, शंख और गुलाब जल मिश्रित पानी से नहाने से आपकी राशि पर चंद्र के दुष्प्रभाव कम होते

#मंगल

*आंख के रोग

*हाई ब्लड प्रेशर
*वात रोग
*गठिया
*फोड़े-फुंसी होना।
*चोट लगना।
*बार-बार बुखार।
*शरीर में कंपन।
*गुद में पथरी हो जाती है।
*शारीरिक ताकत कम होना।
*रक्त संबंधी बीमारी।
*बच्चे पैदा करने में तकलीफ।

*#शुक्र
*इससे श्वास रोग, वायुविकार, फेफड़ों में दर्द होता है

*कुंडली में गुरु-शनि, गुरु-रहू और गुरु-बुध जब मिलते हैं तो अस्थमा, दमा, श्वास आदि के रोग, गर्दन, नाक या सिर में दर्द भी होने लगता है

*इसके अलावा गुरु की राहु, शनि और बुध के साथ युति अनुसार भी बीमारियां होती हैं, जैसे-पेचिश, रीढ़ की हड्डी में दर्द, कब्ज, रक्त विकार, कान दर्द, पेट फूलना, जिगर में खराबी आदि

गुरुग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*सफेद सरसों, दमयंती, गुलर और चमेली के फूल मिलाकर स्नान करने से आप पर गुरु के दुष्प्रभावों का असर बहुत कम होता है

#शुक्र

*शरीर में गाल, टुड्डी और नसों से शुक्र का संबंध माना जाता है

*वीर्य की कमी हो जाती है। कोई यौन रोग हो सकता है या कामेच्छा समाप्त हो जाती है

#मंगल

*लगातार अंगुठे में दर्द

*त्वचा संबंधी रोग उत्पन्न होना

मंगल ग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*लाल चंदन, लाल फूल, बेल वृक्ष की छाल, जटामांसी, हींग मिश्रित जल से नहाने से मंगल ग्रह के दुष्प्रभावों को भी कम किया जा सकता है।

#बुध

*तुललाहट

*सूधने की शक्ति क्षीण होना

*दांतों का खराब होना

*मित्र से संबंधों का बिगड़ना

*अशुभ हो तो बहन, बुआ और मौसी पर विपत्ति आना

*नौकरी या व्यापार में नुकसान होना

*संकेस पावर कम होना।

*व्यर्थ की बदनामी।

*बुध ग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*अगर आप चाहते हैं कि आप पर बुध की कृपा दृष्टि बनी रहे तो आपको अपने स्नान के जल में अक्षत, जायफल, गाय का गोबर मिश्रित करके स्नान करना होगा।

*#शुक्र
*इससे श्वास रोग, वायुविकार, फेफड़ों में दर्द होता है

*कुंडली में गुरु-शनि, गुरु-रहू और गुरु-बुध जब मिलते हैं तो अस्थमा, दमा, श्वास आदि के रोग, गर्दन, नाक या सिर में दर्द भी होने लगता है

*इसके अलावा गुरु की राहु, शनि और बुध के साथ युति अनुसार भी बीमारियां होती हैं, जैसे-पेचिश, रीढ़ की हड्डी में दर्द, कब्ज, रक्त विकार, कान दर्द, पेट फूलना, जिगर में खराबी आदि

गुरुग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*सफेद सरसों, दमयंती, गुलर और चमेली के फूल मिलाकर स्नान करने से आप पर गुरु के दुष्प्रभावों का असर बहुत कम होता है

#शुक्र

*शरीर में गाल, टुड्डी और नसों से शुक्र का संबंध माना जाता है

*वीर्य की कमी हो जाती है। कोई यौन रोग हो सकता है या कामेच्छा समाप्त हो जाती है

#मंगल

*लगातार अंगुठे में दर्द

*त्वचा संबंधी रोग उत्पन्न होना

मंगल ग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*लाल चंदन, लाल फूल, बेल वृक्ष की छाल, जटामांसी, हींग मिश्रित जल से नहाने से मंगल ग्रह के दुष्प्रभावों को भी कम किया जा सकता है।

#बुध

*तुललाहट

*सूधने की शक्ति क्षीण होना

*दांतों का खराब होना

*मित्र से संबंधों का बिगड़ना

*अशुभ हो तो बहन, बुआ और मौसी पर विपत्ति आना

*नौकरी या व्यापार में नुकसान होना

*संकेस पावर कम होना।

*व्यर्थ की बदनामी।

*बुध ग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए



*अंतर्द्वियों के रोग
*गुद में दर्द
*पांव में तकलीफ आदि
*शुक्रग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए
*शुक्र को आपके वैवाहिक जीवन का

कारक माना गया है। शुक्र को खुश रखने से आपका वैवाहिक जीवन सदैव खुशहाल रहता है। इसके लिए बस आपको अपने स्नान के जल में जायफल, मैनासिल, केसर, इलाइची और मूली के बीज मिलाकर नहाना होगा। विशेष करने से शुक्रग्रह के दुष्प्रभाव दूर हो सकते हैं।

#शनि

*शनि का संबंध मुख्य रूप से दृष्टि, बाल, भौंह और कनपटी से होता है

*समय पूर्व आंखें कमजोर होने लगती हैं और भौंह के बाल झड़ जाते हैं

*कनपटी की नसों में दर्द बना रहता है

*सिर के बाल झड़ जाते हैं

*सांस लेने में तकलीफ

*हड्डियों की कमजोरी के कारण जोड़ों का दर्द पैदा हो जाता है

*रक्त की कमी

*पेट संबंधी रोग या पेट का फूलना

*सिर की नसों में तनाव

*अनावश्यक चिंता और घबराहट का बढ़ना

शनिग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*शनि को न्याय के देवता का सम्मान प्राप्त है। यह व्यक्ति को उसके कर्म के अनुरूप परिणाम देते हैं। अतः हमको अपने कर्म तो दुरुस्त रखने ही चाहिए साथ ही कुछ विशेष चीजों को स्नान के जल में मिलाकर नहाने से आप शनि के दुष्प्रभावों से दूर रह सकते हैं। इन

चीजों में सरसों, काले तिल, सोंफ, लोबान, सुरमा, काजल आदि शामिल हैं।

#राहु

*गैस की परेशानी

*बाल झड़ना

*पेट के रोग

*बवासीर

*पागलपन

*निरंतर मानसिक तनाव

*नाखूनों का टूटना

राहुग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*इसके लिए आप स्नान औषधि के रूप में लोबान, कस्तूरी, गजदंत आदि सामग्री से मिश्रित जल से स्नान करके राहु की पीड़ा को दूर कर सकते हैं।

#केतु

*संतान उद्यति में रुकावट

*सिर के बाल का झड़ना

*शरीर की नसों में कमजोरी

*चर्मरोग होना

*कान खराब होना या सुनने की क्षमता कमजोर पड़ना

*कान, रीढ़, घुटने, लिंग, जोड़ आदि में समस्या

केतुग्रह की पीड़ा के निवारण के लिए

*लाल चंदन और गायमूत्र मिश्रित जल से स्नान करके आप केतु के दुष्प्रभावों को अपने आप खत्म कर देंगे।

हम सब हनुमान चालीसा पढ़ते हैं

पिंकी कुंडू

क्या हमें चालीसा पढ़ते समय पता भी होता है कि हम हनुमानजी से क्या कह रहे हैं या क्या मांग रहे हैं?

पेश है श्री हनुमान चालीसा अर्थ सहित!

श्री गुरु चरण सरोज रज, निज मन मुकुरु सुधारि।

बरनरं रघुवर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि।

« अर्थ » → गुरु महाराज के चरण. कमलों की धूलि से अपने मन रूपी दर्पण को पवित्र करके श्री रघुवीर के निर्मल यश का वर्णन करता हूँ, जो चारों फल धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को देने वाला है।

बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरो पवन कुमार।

बल बुद्धि विद्या देहु मोहिं, हरहु कलेश विचारि।

« अर्थ » → हे पवन कुमार! मैं आपको सुमिरन करता हूँ। आप तो जानते ही हैं, कि मेरा शरीर और बुद्धि निर्बल है। मुझे शारीरिक बल, सदबुद्धि एवं ज्ञान दीजिए और मेरे दुःखों व दोषों का नाश कर दीजिए।

जय हनुमान ज्ञान गुण सागरि, जय कपीस तिहुँ लोक उजागरी।

« अर्थ » → श्री हनुमान जी! आपकी जय हो। आपका ज्ञान और गुण अथाह हैं। हे कपीशर! आपकी जय हो! तीनों लोकों, स्वर्ग लोक, भूलोक और पाताल लोक में आपकी कीर्ति है।

राम दूत अतुलित बलधामा, अंजनी पुत्र पवन सुत नामा।

« अर्थ » → आपका पवनसुत अंजनी नंदन! आपके समान दूसरा बलवान नहीं है।

महावीर विक्रम बजरंगी, कुर्मात् निवार सुमति के संगी।

« अर्थ » → हे महावीर बजरंग बली! आप विशेष पराक्रम वाले हैं। आप खराब बुद्धि को दूर करते हैं, और अच्छी बुद्धि वालों के साथी, सहायक हैं।

कंचन बरन विराज सुवेसा, कानन कुण्डल कुंचित केसा।

« अर्थ » → आप सुनहले रंग, सुन्दर वस्त्रों, कानों में कुण्डल और घुंघराले बालों से सुशोभित हैं।

हाथ ब्रज और ध्वजा विराजे, काँधे मूँज जनेऊ साजै।

« अर्थ » → आपके हाथ में ब्रज और ध्वजा हैं और कन्धे पर मूँज के जनेऊ की शोभा है।

शंकर सुवन केसरी नंदन, तेज प्रताप महा जग वंदन।

« अर्थ » → हे शंकर के अवतार! हे केसरी नंदन! आपके पराक्रम और महान यश की संसार भर में वन्दना होती है।

विद्यावान गुणी अति चातुर, राम काज करिवे को आतुर।

« अर्थ » → आप

प्रकान्ठ विद्या निधान हैं, गुणवान और अत्यन्त कार्य कुशल होकर श्री राम काज करने के लिए आतुर रहते हैं।

प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया, राम लखन सीता मन बसिया।

« अर्थ » → आप श्री राम चरित्र सुनने में आनन्द रस लेते हैं। श्री राम, सीता और लखन आपके हृदय में बसे रहते हैं।

सूक्ष्म रूप धरि सिराहिं दिखावा, बिकट रूप धरि लंक जरावा।

« अर्थ » → आपने अपना बहुत छोटा रूप धारण करके सीता जी को दिखाया और भयंकर रूप करके लंका को जलाया।

भीम रूप धरि असुर संहारे, रामचन्द्र के काज संवारे।

« अर्थ » → आपने विकराल रूप धारण करके राक्षसों को मारा और श्री रामचन्द्र जी के उद्देश्यों को सफल कराया।

लाय सजीवन लखन जियाये, श्री रघुवीर हरषि उर लाये।

« अर्थ » → आपने संजीवनी वृद्धि लाकर लक्ष्मणजी को जिलाया जिससे श्री रघुवीर ने हर्षित होकर आपको हृदय से लगा लिया।

रघुपति कीर्नीं बहुत बड़ाई, तुम मम प्रिय भरत सम भाई।

« अर्थ » → श्री रामचन्द्र ने आपकी बहुत प्रशंसा की और कहा कि तुम मेरे भरत जैसे प्यारे भाई हो।

सहस्र बदन तुम्हरो जस गावैं, अस कहि श्री पति कंठ लगावैं।

« अर्थ » → श्री राम ने आपको यह कहकर हृदय से लगा लिया कि तुम्हारा यश हजार मुख से सराहनीय है।

सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा, नारद, सारद सहित अहीसा।

« अर्थ » → श्री सनक, श्री सनातन, श्री सनन्दन, श्री सनत्कुमार आदि मुनि ब्रह्मा आदि देवता नारद जी, सरस्वती जी, शोषनाग जी सब आपका गुण गान करते हैं।

जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते, कबि कविद कुंचित केसा।

« अर्थ » → आप सुनहले रंग, सुन्दर वस्त्रों, कानों में कुण्डल और घुंघराले बालों से सुशोभित हैं।

हाथ ब्रज और ध्वजा विराजे, काँधे मूँज जनेऊ साजै।

« अर्थ » → आपके हाथ में ब्रज और ध्वजा हैं और कन्धे पर मूँज के जनेऊ की शोभा है।

शंकर सुवन केसरी नंदन, तेज प्रताप महा जग वंदन।

« अर्थ » → हे शंकर के अवतार! हे केसरी नंदन! आपके पराक्रम और महान यश की संसार भर में वन्दना होती है।

विद्यावान गुणी अति चातुर, राम काज करिवे को आतुर।

« अर्थ » → आप



जुग सहस्त्र जोजन पर भानु, लील्यो ताहि मधुर फल जानु।

« अर्थ » → जो सूर्य इतने योजन दूरी पर है कि उस पर पहुँचने के लिए हजार युग लगे। दो हजार योजन की दूरी पर स्थित सूर्य को आपने एक मीठा फल समझ कर निगल लिया।

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहि, जलधि लांघि गये अचर नहि।

« अर्थ » → आपने श्री रामचन्द्र जी की अंगुठी मुँह में रखकर समुद्र को लांघ लिया, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है।

दुर्गम काज जगत के जेते, सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते।

« अर्थ » → संसार में जितने भी कठिन से कठिन काम हो, वो आपकी कृपा से सहज हो जाते हैं।

राम दुआरे तुम रखवारे, होत न आज्ञा बिनु संसारे।

« अर्थ » → श्री रामचन्द्र जी के द्वार के आप रखवाले हैं, जिसमें आपकी आज्ञा बिना किसी को प्रवेश नहीं मिलता अर्थात् आपकी प्रसन्नता के बिना राम कृपा दुर्लभ है।

सब कुछ लहै तुम्हारी सरना, तुम रक्षक काहू को डरना।

« अर्थ » → जो भी आपकी शरण में आते हैं, उस सभी को आनन्द प्राप्त होता है, और जब आप रक्षक हैं, तो फिर किसी का डर नहीं रहता।

आपन तेज सम्हारो आपै, तीनों लोक हाँक ते काँपे।

« अर्थ » → आपके सिवाय आपके वेग को कोई नहीं रोक सकता, आपकी गर्जना से तीनों लोक काँप जाते हैं।

भूत पिशाच निकट नहिं आवै, महावीर जब नाम सुनावै।

« अर्थ » → जहाँ महावीर हनुमान जी का नाम सुनाया जाता है,

वहाँ भूत, पिशाच पास भी नहीं फटक सकते।

नासै रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत बीरा।

« अर्थ » → वीर हनुमान जी! आपका निरंतर जप करने से सब रोग चल जाते हैं, और सब पीड़ा मिट जाती है। अंकट तं हनुमान छुड़ावै, मन क्रम बचन ध्यान जो लावै।

« अर्थ » → हे हनुमान जी! विचार करने में, कर्म करने में और बोलने में, जिनका ध्यान आपमें रहता है, उनको सब संकटों से आप छुड़ाते हैं।

सब पर राम तपस्वी राजा, तिनके

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

संजय बाटला

दिल्ली परिवहन निगम में दिल्ली परिवहन विभाग के बाद दिल्ली प्रदूषण विभाग में 100 ड्राइवर्स और अब अपने 107 ड्राइवर/कंडक्टर को दिल्ली राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र की सरकार

जिला मजिस्ट्रेट कार्यालय, उत्तरी दिल्ली जिला मजिस्ट्रेट कार्यालय परिसर, जी.टी. करनाल रोड, अलीपुर, दिल्ली-36 में डेप्युटेशन पर ऑर्डर संख्या एफ 1(762)/एक्सट बीआर/डीएम(एन) 2025-26/090804816/5007-12 दिनांक 08/12/2025 के तहत भेजा। दिल्ली के अलीपुर स्थित उत्तरी जिले के

उपमंडलों में ड्राइवरों/कंडक्टरों को तैनाती दिल्ली के अलीपुर स्थित उत्तरी जिले के उप-मंडलों में ड्राइवरों/कंडक्टरों की तैनाती के संबंध में निम्नलिखित आदेश जारी किया जाता है।

क. क्रमांक 1 से 53 तक की प्रतियां एसडीएम, नरेला के कार्यालय में लगाई जाएंगी। ख. क्रमांक 54 से 85 तक की प्रतियां एसडीएम, अलीपुर के कार्यालय में लगाई जाएंगी। ग. क्रमांक 86 से 107 तक की प्रतियां एसडीएम, मॉडल टाउन, जिला उत्तर, अलीपुर के कार्यालय में लगाई जाएंगी।

संबंधित एसडीएम यह सुनिश्चित करेंगे कि तैनात कर्मचारी तुरंत ड्यूटी पर उपस्थित हों और दिनांक

06.12.2025 के एमओएम (संलग्न) के अनुसार तैनाती का सख्ती से पालन किया जाए। संलग्न सूची को इस आदेश का हिस्सा माना जा सकता है।

दिल्ली परिवहन निगम ने आदेश संख्या पीएलडी-IV/डीपीसीसी/चालक की तैनाती /2025/3/115, दिनांक: 2.12.25 को अपने 100 ड्राइवर्स को दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति, (डी.पी.सी.एस.) में ड्राइवर की तैनाती के लिए आदेश जारी किया।

इस आदेश में दिल्ली परिवहन निगम ने लिखा की यह पत्र सदस्य सचिव, डीपीसीसी से प्राप्त कार्यालय पत्र संख्या डीपीसीसी/डीटीसी स्टाफ की

प्रतिनियुक्ति/2025/757-758 दिनांक 28.11.25 के संदर्भ में है, जिसमें डीटीसी के नियमित कर्मचारियों को 28.02.2026 तक दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति (डीपीसीसी) में तैनात करने का अनुरोध किया गया है। इस संबंध में, निम्नलिखित 100 नियमित ड्राइवरों को आपके कार्यालय में 03 माह की अवधि के लिए तैनात किया जाता है।

“आदेश की कॉपी आपकी जानकारी हेतु प्रस्तुत”

अब सवाल यह उठता है कि क्या दिल्ली परिवहन निगम को खत्म करने से दिल्ली में जनता को सुरक्षित समायोजन सुखद सार्वजनिक सवारी सेवा उपलब्ध हो पाएगी?



कृष्ण मुरारी प्रजापति को किया सम्मानित

परिवहन विशेष न्यूज

कृष्ण मुरारी प्रजापति ने नशा मुक्ति, गौ माता को राष्ट्रीय माता, समान शिक्षा अधिकार, ब्रज चौरासी कोस की यात्रा मधुवन महोली ध्रुव नारायण मंदिर मथुरा से प्रारंभ होकर तलवन, कुदरवान, कमान, आदि बहूनाथ लक्ष्मण झुला, गंगोत्री युवा नौरी, संपन्न ब्रज 84 कोस में साइकिल से यात्रा करते हुए जन जागरूकता अभियान चलाया। जिससे युवाओं को जागरूकता के साथ इस अभियान से जोड़ते हुए नशा से युवा दूरी बनाए। बृज यातायात एवं पर्यावरण जनजागरूकता समिति के संस्थापक अध्यक्ष विनोद दीक्षित के नेतृत्व में कृष्ण मुरारी प्रजापति के इस अभियान के लिए समिति की तरफ से किया सम्मानित। संस्थापक अध्यक्ष विनोद दीक्षित का आज कृष्ण मुरारी प्रजापति के द्वारा युवाओं को प्रेरित करने के लिए 84 कोस साइकिल चलाकर जागरूक किया है इसके लिए आज हमारी समिति के द्वारा सम्मानित किया गया है। सामाजिक कार्यकर्ता कृष्ण मुरारी प्रजापति ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा आप भी मैं समाज के जागरूकता के लिए काम करता रहूंगा जिससे हमारा समाज जागरूक रहने हुए नशा और कुरीतियों से दूर रहे। जीएलए युनिवर्सिटी के मैनेजमेंट एच ओ टी कृष्णवीर चौधरी ने कहा कृष्ण मुरारी प्रजापति के द्वारा समाज के लिए किया कार्य बहुत ही सराहनीय है। स्वागत करने वालों में नरेंद्र दीक्षित, अजुन, दिनेश चौधरी, भरत शर्मा, विकास यादव, गौरव सक्सेना आदि रहे शामिल।

फोटो परिचय: कृष्ण मुरारी प्रजापति का स्वागत करते हुए संस्थापक अध्यक्ष विनोद दीक्षित कृष्णवीर चौधरी नरेंद्र दीक्षित अन्य

ब्रज के प्रति बहिन मनप्रीत कौर (लुधियाना) का सेवा भाव अद्भुत व सराहनीय है : प्रदीप बनर्जी

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। चैतन्य विहार फेस-2 स्थित होटल वृन्दा पैलेस में अर्पिता फाउंडेशन, वृन्दावन के द्वारा संकट मोचन सेना (महिला प्रकोष्ठ), पंजाब प्रान्त की अध्यक्ष व प्रमुख समाजसेवी मनप्रीत कौर (लुधियाना) के जन्मदिवस के अवसर पर उन्हीं के सौजन्य से जरूरतमंद वृद्ध माताओं और संतो को कम्बल वितरित किए गए। मोदी विकास मिशन की राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष मधु तोमर की अध्यक्षता में सम्पन्न हुए इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रमुख समाजसेवी तथा प्रधान संगठन, इटावा के जिला अध्यक्ष विजय प्रताप सिंह सेगर शामिल हुए। अर्पिता फाउंडेशन के संस्थापक अध्यक्ष प्रदीप बनर्जी ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी कम्बल वितरण का आयोजन किया गया। इस आयोजन को सफल बनाने में समाजसेवी एवं उद्योगपति अनुराग गोयल, सत्यपाल यादव, और ब्रजजनन महाराज सहित कई लोगों ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। कार्यक्रम में

लगभग 100 से अधिक वृद्ध माताओं और संतों को कम्बल वितरित किए गए। उन्होंने कहा कि बहिन मनप्रीत कौर (लुधियाना) ने समूचे देश में विभिन्न सेवा प्रकल्प संचालित कर संतो, निर्धनों व निराश्रितों की सेवा करने का संकल्प लिया हुआ है। इसीलिए उनके द्वारा रमां सती रसोईर व रमां राधा रसोईर की स्थापना की गई है साथ ही उनके द्वारा किन्हीं निर्धन बच्चों को उनकी शिक्षा व वस्त्र आदि में, तो किन्हीं को उनकी चिकित्सा आदि में आर्थिक सहयोग दिया जा रहा है। ब्रज के प्रति उनका सेवा भाव अद्भुत व सराहनीय है। मोदी मिशन की कोषाध्यक्ष मधु टाकुर ने कहा कि इस तरह के सामाजिक कार्य न सिर्फ जरूरतमंदों की सहायता करते हैं, बल्कि समाज में सकारात्मक संदेश भी देते हैं। समाज सेवा की ऐसी पहल सदी के मौसम में जरूरतमंदों के लिए बड़ी राहत साबित होती है। इस अवसर पर पंडित मदन गोपाल शर्मा, टाकुर महेन्द्र प्रताप सिंह, कुमकुम भदोरिया, आरती तिवारी, खुशबू, सुशील गौर, मनोज गौतम, अभिषेक वशिष्ठ, सत्यवान सिंह तोमर, राहुल सिंह, प्रिंस, और हर्ष शर्मा सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

Table with columns: S.No., Driver Name, I No., M.O.B.No. It lists various drivers and their details for the Delhi Transport Corporation.

ऑस्ट्रेलिया का ऐतिहासिक सोशल मीडिया प्रतिबंध- बचपन की सुरक्षा, डिजिटल भविष्य और वैश्विक सबक -भारत के लिए एक समग्र अंतरराष्ट्रीय विश्लेषण

बच्चों के लिए सोशल मीडिया प्रतिबंध- बचपन बचाओ आंदोलन है, जिसे आधुनिक समाज में डिजिटल प्रदूषण, गलत कंटेंट, हिंसक वीडियो और हानिकारक एल्गोरिथ्म के बीच बच्चों के लिए एक सुरक्षा कवच- एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनांनी गाँदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर दुनियाँ की राजनीति में जहाँ अक्सर देशों के बीच सैन्य तनाव, आर्थिक प्रतिस्पर्धा, राजनीतिक गठबंधनों और भू-राजनीतिक बदलावों का बोलबाला रहता है, वहीं ऑस्ट्रेलिया ने एक ऐसा साहसिक कदम उठाया है, जिसने अंतरराष्ट्रीय विमर्श को बच्चों की सुरक्षा, डिजिटल बाल्य-नीति और तकनीकी दुरुपयोग को ओर मोड़ दिया है। यह फैसला किसी युद्ध, प्रतिबंध या व्यापार विवाद से नहीं उभरा, बल्कि यह सोधे-सोधे हमारे परिवारों, हमारे बच्चों और आने वाली पीढ़ियों की मानसिक-सामाजिक सुरक्षा से जुड़ा हुआ है। ऑस्ट्रेलिया ने दुनियाँ में पहली बार 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों के सोशल मीडिया अकाउंट्स को बंद करने का निर्णय लेकर एक ऐतिहासिक सामाजिक हस्तक्षेप किया है, जिसने दुनियाँ को चौंकाया भी है और विचार करने पर मजबूर भी किया है। इस फैसले का सीधा असर इंस्टाग्राम, फेसबुक टिकटॉक यूट्यूब, स्नैपचैट, थ्रेड्स और एक्स जैसे प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पड़ा है। लाखों किशोरों के अकाउंट बंद कर दिए गए हैं और सख्त प्रावधान किए गए हैं कि टेक कंपनियों पर 3 करोड़ 20 लाख डॉलर तक का भारी जुर्माना लगाया जा सकता है यदि वे इस नीति का पालन नहीं करतीं। एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनांनी गाँदिया महाराष्ट्र यह मानता है कि यह कदम एक बड़ा कारण सोशल मीडिया प्रदूषण, साइबर बुलिंग, मानसिक तनाव, गलत कंटेंट, हिंसक वीडियो और हानिकारक एल्गोरिथ्म के बीच बच्चों के लिए एक सुरक्षा कवच माना जा रहा है।

काला सच: बच्चों के जीवन में प्रवेश और मनोवैज्ञानिक जोखिम इसको समझने की करें तो, दुनियाँ भर की सरकारें, टेक विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक और अभिभावक लंबे समय से इस चिंता से ग्रसित रहे हैं कि सोशल मीडिया बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को किस हद तक प्रभावित कर रहा है। रिपोर्टें बताती हैं कि 10-16 वर्ष की उम्र में बच्चे सोशल मीडिया पर सबसे ज्यादा सक्रिय हो रहे हैं, जहाँ वे अनफ़िल्टर्ड और अकसर हानिकारक कंटेंट के संपर्क में आते हैं। कई बच्चे घंटों तक वीडियो स्कॉल करते रहते हैं और प्लेटफॉर्म के एल्गोरिथ्म उन्हें उसी तरह के वीडियो दिखाते रहते हैं, जो ज्यादा युद्ध, ज़्यादा क्लिक और कंपनियों के ज्यादा मुनाफे से जुड़े होते हैं, चाहे वे बच्चों के लिए कितने भी हानिकारक क्यों न हों। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, बच्चे की मानसिकता सबसे अधिक प्रभावित उसी उम्र में होती है जब वह पहचान, व्यवहार और सीखने की प्रक्रिया में होता है। हानिकारक ऑनलाइन कंटेंट हिंसक वीडियो, अश्लील सामग्री, साइबर बुलिंग, अवास्तविक सुंदरता मानक और फेक सोशल लाइफ की तुलना बच्चों को गहरे अवसाद, आत्महत्या की प्रवृत्ति, आत्म-असमर्थता और पारिवारिक दूरी की ओर धकेल सकते हैं। कई अध्ययन साबित करते हैं कि आज की पीढ़ी किताबों से कम और रील्स से ज्यादा सीख रही है। और धरतू रिश्तों से अधिक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स को सुन रही है। यह खतरे की घंटी है।

साथियों बात अगर हम टेक कंपनियों बच्चों को क्यों टारगेट करती हैं? बिजनेस मॉडल का कटू सच इसको समझने की करें तो, ऑस्ट्रेलिया के फैसले के पीछे संभावित एक बड़ा कारण सोशल मीडिया कंपनियों का एल्गोरिथ्म-आधारित बिजनेस मॉडल हो सकता है? अधिकतम समय तक बच्चे प्लेटफॉर्म पर बने रहें, यह कंपनियों के मुनाफे का मूल तत्व होता है। बच्चों की रुचि तेजी से बदलती है, वे भावनात्मक रूप से संवेदनशील होते हैं और वायरल

कंटेंट से जल्दी प्रभावित होते हैं, ऐसे में वे कंपनियों के लिए सबसे आसान उपभोक्ता बन जाते हैं। एल्गोरिथ्म इस तरह से डिजाइन किए गए होते हैं कि वे वीडियो देखते रहें, स्कॉल करते रहें और प्लेटफॉर्म छोड़ न पाएँ। यह डिजिटल व्यसन न सिर्फ उनका समय निगलता है, बल्कि उन्हें वास्तविक जीवन से काटकर वंचित दुनियाँ में फंसा देता है। साथियों बात अगर हम ऑस्ट्रेलिया का बचपन बचाओ आंदोलन, दुनियाँ के लिए उदाहरण इसको समझने की करें तो, ऑस्ट्रेलिया ने 16 साल से कम आयु के बच्चों के लिए सोशल मीडिया पूरी तरह प्रतिबंधित कर दिया है। यह निर्णय दुनियाँ के किसी भी बड़े लोकतंत्र में पहली बार लिया गया है। इसके पीछे प्रमुख आशय है- (1) किशोरों के लाखों अकाउंट बंद-बच्चों की पहचान सत्यापन के लिए कड़े मानदंड लागू कर दिए गए हैं। (2) 10 सोशल मीडिया ऐप्स पूरी तरह प्रतिबंधित फेसबुक इंस्टाग्राम, टिकटॉक, यूट्यूब, एक्स, स्नैपचैट, थ्रेड्स सहित सभी प्रमुख प्लेटफॉर्म 16 वर्ष से कम उम्र वालों के लिए ब्लॉक कर दिए गए (3) अभिभावकों को सजा नहीं, जिम्मेदारी टेक कंपनियों की ऑस्ट्रेलिया ने यह

है। (3) हिंस और असामाजिक व्यवहार को दूर करने में मदद मानने लगे हैं। (4) पढ़ाई से दूरी बढ़ रही है। (5) नौद, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार तेजी से बिगड़ रहे हैं। (6) इन्फ्लुएंसर्स बच्चों के रोल मॉडल बन गए हैं। (7) गलत कंटेंट की पहुँच लगातार बढ़ रही है। अगर देखा जाए तो भारत में समस्या ऑस्ट्रेलिया से कहीं अधिक गहरी है, मोबाइल फ़ोन अधिक है, और डिजिटल साक्षरता अपेक्षाकृत कम है। साथियों बात अगर हम क्या भारत में सोशल मीडिया बचपन बचाओ आंदोलन की दिशा में महत्वपूर्ण होगा? इसको समझने की करें तो, यह सवाल बेहद महत्वपूर्ण है, और इसका

जवाब सरल नहीं है। भारत एक विशाल, विविध और जटिल लोकतंत्र है, जहाँ सोशल मीडिया अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, रोजगार बाजार और डिजिटल पहुँच का प्रमुख माध्यम है। परंतु यह भी सच है कि बच्चों की सुरक्षा किसी भी राष्ट्र की प्राथमिक जिम्मेदारी है। भारत में इस तरह का बचपन बचाओ आंदोलन की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास है। भारत में इस तरह का बचपन बचाओ आंदोलन की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास है। भारत में इस तरह का बचपन बचाओ आंदोलन की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास है।



बच्चों में समाचार पत्र और पत्रिकाएँ पढ़ने की आदत विकसित करें



विजय गर्ग

बच्चों की पत्रिकाएँ कहानियों, कॉमिक्स, पहलियों, तथ्यों और रंगीन पन्नों से भरी होती हैं। ये उनकी रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करती हैं। पत्रिकाओं में पाई जाने वाली सरल शब्दावली बच्चों के भाषा कौशल को भी मजबूत बनाती है।

आज के डिजिटल युग में, जैसे-जैसे मोबाइल, टीवी और सोशल मीडिया की पकड़ मजबूत होती जा रही है, बच्चों में पढ़ने की आदत कमजोर होती जा रही है। स्क्रीन पर उपलब्ध तात्कालिक जानकारी ने धैर्य, जिज्ञासा और गहराई से पढ़ने की प्रवृत्ति को काफी प्रभावित किया है। ऐसे में, बच्चों में समाचार पत्र और पत्रिकाएँ पढ़ने की आदत डालना समय की माँग है, क्योंकि यह आदत उनके बौद्धिक, भाषाई और सामाजिक विकास के लिए बेहद जरूरी है।

समाचार पत्र—दुनिया से परिचय
समाचार पत्र बच्चों के लिए ज्ञान का एक खुला द्वार है। समाचार, विज्ञान, खेल, कला और संस्कृति जैसे सरल खंडों से वे दुनिया के हालात को समझना शुरू करते हैं। इससे उनमें सोचने की क्षमता, आत्मविश्वास और समाज के प्रति जिम्मेदारी का भाव पैदा होता है।

पत्रिका—कल्पना और रचनात्मकता की नींव
बच्चों की पत्रिकाएँ कहानियों, कॉमिक्स, पहलियों, तथ्यों और रंगीन पन्नों से भरी होती हैं। ये उनकी रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करती हैं। पत्रिकाओं में पाई जाने वाली सरल शब्दावली बच्चों के भाषा कौशल को भी मजबूत बनाती है।

पढ़ने से अनुशासन का निर्माण होता है।
रोजाना कुछ समय अखबार या पत्रिका पढ़ने से बच्चे में अनुशासन की भावना आती है। इस आदत का उसकी शिक्षा, चरित्र और करियर पर दीर्घकालिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ताकिक सोच और समस्या-समाधान क्षमता
अखबार पढ़ते समय, बच्चे घटनाओं के कारण और प्रभाव के बारे में सोचना शुरू करते हैं। इससे ताकिक सोच विकसित होती है। पत्रिकाओं में दिए गए जटिल खेल और पहलियों समस्या-समाधान कौशल को मजबूत बनाती हैं।



मोबाइल की लत से छुटकारा पाएँ
बच्चे जितना ज्यादा किताबों, अखबारों और पत्रिकाओं से जुड़ेंगे, उतना ही कम वे गैजेट्स के चंगुल में फँसेंगे। पढ़ने की सही संस्कृति बच्चों को डिजिटल लत से भी बचाती है।

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका
बच्चों में यह आदत तभी विकसित हो सकती है जब माता-पिता और शिक्षक स्वयं पढ़ने के लिए प्रेरणा बनें। घर में अखबार लाना, बच्चों के लिए उम्र के अनुसार पत्रिकाएँ लाना, पढ़ने के लिए कुछ समय निकालना और कक्षा में एक 'रीडिंग कॉर्नर' बनाना, ये प्रभावी कदम हैं।

आयु-उपयुक्त चयन महत्वपूर्ण है
कहानियों वाली पत्रिकाएँ छोटे बच्चों को प्रेरित करती हैं, विज्ञान और सामान्य ज्ञान वाली पत्रिकाएँ मध्यम वर्ग के बच्चों को प्रेरित करती हैं, और युवाओं के लिए पूरक सामग्री वाले समाचार पत्र बड़े बच्चों को प्रेरित करते हैं।

स्वयं एक उदाहरण स्थापित करें। बच्चे अपने बड़ों को देखकर सीखते हैं। अगर आप खुद रोजाना अखबार या पत्रिका पढ़ते हैं, तो आपके बच्चे भी आपको देखकर यह आदत अपना लेंगे। एक पारिवारिक पढ़ने का समय निर्धारित करें जहाँ सभी लोग एक साथ बैठकर पढ़ें। 2. रोजक सामग्री का

चयन बच्चों की रुचि के अनुसार उनके लिए सामग्री चुनें। छोटे बच्चों के लिए रंगीन चित्रों और कॉमिक्स वाले अनुभव, और वयस्कों के लिए खेल, विज्ञान या परिवारण से संबंधित पत्रिकाएँ या समाचार। बच्चों को अपनी पसंद चुनने का अवसर दें, जिससे उनकी रुचि बनी रहेगी। 3. एक नियमित समय निर्धारित करें हर दिन पढ़ने के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करें, जैसे सुबह नाश्ते के बाद या सोने से पहले। इससे यह आदत उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन जाएगी। 4. मनोरंजक गतिविधियाँ शामिल करें—उन्हे क्रॉसवर्ड, सुडोकू या अखबार से पहलियाँ हल करने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों से दिलचस्प वस्तुओं को काटकर स्केचबुक बनाने को कहें। आपने जो लेख पढ़े हैं, उन पर चर्चा करें। उनसे पूछें कि उन्होंने क्या सीखा और उसके बारे में उनकी क्या राय है।

परिणाम
अखबार और पत्रिकाएँ पढ़ने की आदत बच्चों को ज्ञानवान, संवेदनशील, बौद्धिक रूप से सशक्त और जिम्मेदार नागरिक बनाती है। डिजिटल शोरगुल में, यह आदत एक शांत, विचारशील और रचनात्मक मन को जन्म देती है। इसलिए, यह जरूरी है कि घर और स्कूल मिलकर बच्चों के लिए किताबों की दुनिया के दरवाजे खोलें—ताकि वे न सिर्फ जानकारी, बल्कि ज्ञान भी हासिल कर सकें।

वायु प्रदूषण से निपटना: एक प्रणालीगत समस्या जिसके लिए प्रणालीगत सुधार की आवश्यकता है

डॉ विजय गर्ग

हर सदी में, दिल्ली अपने अब परिचित सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल में उतरती है। जैसे-जैसे तापमान गिरता है और हवाएँ कमजोर होती हैं, एक भारी ग्रे कंबल एनसीआर पर बस जाता है, जिससे दैनिक जीवन संकट मोड़ में आ जाता है—स्कूल बंद हो जाते हैं, निर्माण रुक जाता है, और नागरिक दिन के समय की तरह नियमित रूप से एक्यूआई रीडिंग को ट्रैक करते हैं। फिर भी यह मौसमी आतंक एक गहरे सत्य को अस्पष्ट करता है: दिल्ली में प्रदूषण सर्दियों की विसंगति नहीं बल्कि साल भर संरचनात्मक विफलता है। मौसम विज्ञान केवल यह उजागर करता है कि शासन क्या ठीक करने में विफल रहा है।

दिल्ली सरकार पारिस्थितिकी तंत्र के भीतर काम करने और अब एक डेटा और एआई केंद्र का नेतृत्व करने के बाद, फसल अवशेष है कि समस्या का विज्ञान और हमारी प्रतिक्रिया की रणनीति गलत संरेखित बनी हुई है। अस्थायी राहत से आगे बढ़ने के लिए, पूंजी को सिस्टम-स्तरीय हस्तक्षेपों की आवश्यकता है जो उत्सर्जन की जड़ों से निपटते हैं—न कि केवल उनके शीतकालीन अभिव्यक्तियों।

एक गलत निदान संकट
अधिकतर सार्वजनिक प्रवचन दिल्ली की वायु समस्या को एक ही अपराधी में कम करता है: पंजाब और हरियाणा में धुँरा जलना। इसमें सच्चाई है—पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के डेटा से पता चलता है कि पीक एपिसोड के दौरान, फसल अवशेष आ दिल्ली में पीएम 2.5 लोड का एक चौथाई योगदान कर सकते हैं। लेकिन यह एक बहुत व्यापक उत्सर्जन परिदृश्य का केवल एक हिस्सा है। अधिक असहज वास्तविकता यह है कि सर्दियों में दिल्ली को घुटन देने वाले प्रदूषक पूरे साल मौजूद रहते हैं। अक्टूबर और नवंबर में जो बदलाव होता है वह वातावरण है: ठंडी हवा दृढ़ जाती है, नमी कणों को पकड़ती है, और ठहराव फैलाव को रोकता है।

वाहन, उद्योग, अपशिष्ट दहन और निर्माण धूल गर्मियों में एक ही प्रदूषक का उत्पादन जारी रखते हैं और मानसून—लेकिन सर्दियों के मौसम में इनवर्जन की स्थिति उनके प्रभाव को बढ़ा देती है। यही कारण है कि स्मॉग कना, गलाउड सीडिंग या ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (जीआरएपी) के जल्दबाजी में कार्यान्वयन जैसे आपातकालीन उपाय सीमित राहत प्रदान करते हैं। वे लक्ष्यों का इलाज करते हैं, बीमारी नहीं।

ग्रेप विरोधाभास
जीआरएपी को अंतिम मील के आपातकालीन प्रोटोकॉल के रूप में डिजाइन किया गया था, न कि प्रारंभिक रणनीति। इसका वार्षिक आह्वान एक शासन अंतराल का संकेत देता है: यदि आधार रेखा उत्सर्जन कम होता, तो सर्दियों की स्थिति इतनी जल्दी दिल्ली को रंगभंगीरता से बाहर श्रेणी में नहीं डालती। यहाँ तक कि जब पूरी तरह से लागू किया जाता है, तो जीआरएपी केवल मामूली सुधार देता है। टुक के प्रवेश को रोकना या स्कूलों को बंद करना दैनिक जीवन में बाधा डालता है, लेकिन मुश्किल को औसत वायु गुणवत्ता बदलती है क्योंकि अंतर्निहित उत्सर्जन भार अपरिवर्तित रहता है। जीआरएपी, सबसे अच्छा, एक टॉर्निकेट है—रक्तस्राव के दौरान उपयोगी, लेकिन दीर्घकालिक उपचार का विकल्प नहीं। दिल्ली को तब तक संरचनात्मक क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए: गतिशीलता, उद्योग और अपशिष्ट।

1। गतिशीलता: लोगों को स्थानांतरित करें, कारों को नहीं
वाहन दिल्ली के आंतरिक पीएम 2.5 लोड में सबसे बड़े योगदानकर्ताओं में से एक बने हुए हैं। बीएस-वीआई ईंधन— जो अपना नाटकीय रूप से उपलब्ध नहीं है—लेकिन यह लाभ मात्रा के कारण ही समाप्त हो रहा है: दिल्ली में प्रतिदिन लगभग 2,000 नए वाहन पंजीकृत होते हैं, जो किसी भी तकनीकी सुधार से कहीं अधिक है। एक

परिवर्तनकारी गतिशीलता रणनीति में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए
अवशेष संग्रह और प्रसंस्करण के लिए राज्यश्री रसद, सामुदायिक स्तर पर अपशिष्ट पृथक्करण के साथ मिलकर सख्त प्रवर्तन आधुनिक अपशिष्ट-से-ऊर्जा और कम्पोस्टिंग क्षमता। बायोमास और नगरपालिका कचरे को संबंधित किए बिना, दिल्ली अपने कण भार को स्थायी रूप से कम नहीं कर सकती है।

बीजिंग से सबक
बीजिंग जैसे शहर यह प्रदर्शित करते हैं कि स्वच्छ हवा एक असंभव आकांक्षा नहीं है। उनके लाभ प्रतिपालक उपायों से नहीं बल्कि संरचनात्मक परिवर्तनों से आए: कोयले से प्राकृतिक गैस में उद्योगों को स्थानांतरित करना आक्रामक स्क्रैपिंग योजनाओं के प्राथमिकता देने वाले वर्ष भर चलने वाले गतिशीलता सुधार, स्वच्छ ईंधन के लिए जीएसटी योजना, उद्योगों को किरायाती रूप से स्विच करने में सक्षम बनाना माइक्रो-निगरानी और पारदर्शिता डैशबोर्ड द्वारा सामुदायिक स्तर पर भागीदारी। जब नीति, विज्ञान और जनता संरेखित होगी, तो दिल्ली की हवा में नाटकीय रूप से सुधार हो सकता है—जैसा कि अन्य वैश्विक महानगरों ने दिखाया है। आगे का रास्ता प्रदूषण संकट को अक्सर अपरिहार्य के रूप में चित्रित किया जाता है। यह नहीं है। यह खंडित योजना, विलंबित निर्णयों और प्रतिक्रियाशील शासन का परिणाम है। लेकिन जिस तरह स्मॉग निषेधन के परिणामों को प्रकट करता है, उसी तरह यह आगे बढ़ने का एक रास्ता भी बताता है। स्वच्छ हवा कोई मौसमी आकांक्षा नहीं है—यह एक संविधान है।

मौसम संबंधी पूर्वानुमानों और अवशेष-प्रबंधन क्षमता के प्रति उत्तरदायी अनुकूली कृषि नीतियां, सार्वजनिक परिवहन और बेड़े के नवीनीकरण को प्राथमिकता देने वाले वर्ष भर चलने वाले गतिशीलता सुधार, स्वच्छ ईंधन के लिए जीएसटी सुधार, उद्योगों को किरायाती रूप से स्विच करने में सक्षम बनाना माइक्रो-निगरानी और पारदर्शिता डैशबोर्ड द्वारा

समर्थित सामुदायिक स्तर पर भागीदारी। जब नीति, विज्ञान और जनता संरेखित होगी, तो दिल्ली की हवा नाटकीय रूप से सुधार सकती है—जैसा कि अन्य वैश्विक भेमासिटीज ने दिखाया है। आगे का रास्ता

प्रदूषण संकट को अक्सर अपरिहार्य के रूप में चित्रित किया जाता है। यह नहीं है। यह खंडित योजना, विलंबित निर्णयों और प्रतिक्रियाशील शासन का परिणाम है। लेकिन जिस तरह स्मॉग निषेधन के परिणामों को प्रकट करता है, उसी तरह यह आगे बढ़ने का एक रास्ता भी बताता है। स्वच्छ हवा कोई मौसमी आकांक्षा नहीं है—यह एक संविधान है।

मौसम संबंधी पूर्वानुमानों और अवशेष-प्रबंधन क्षमता के प्रति उत्तरदायी अनुकूली कृषि नीतियां, सार्वजनिक परिवहन और बेड़े के नवीनीकरण को प्राथमिकता देने वाले वर्ष भर चलने वाले गतिशीलता सुधार, स्वच्छ ईंधन के लिए जीएसटी योजना, उद्योगों को किरायाती रूप से स्विच करने में सक्षम बनाना माइक्रो-निगरानी और पारदर्शिता डैशबोर्ड द्वारा सामुदायिक स्तर पर भागीदारी। जब नीति, विज्ञान और जनता संरेखित होगी, तो दिल्ली की हवा में नाटकीय रूप से सुधार हो सकता है—जैसा कि अन्य वैश्विक महानगरों ने दिखाया है। आगे का रास्ता प्रदूषण संकट को अक्सर अपरिहार्य के रूप में चित्रित किया जाता है। यह नहीं है। यह खंडित योजना, विलंबित निर्णयों और प्रतिक्रियाशील शासन का परिणाम है। लेकिन जिस तरह स्मॉग निषेधन के परिणामों को प्रकट करता है, उसी तरह यह आगे बढ़ने का एक रास्ता भी दर्शाता है। स्वच्छ हवा कोई मौसमी आकांक्षा नहीं है—यह एक संवैधानिक अधिकार और सामूहिक जिम्मेदारी है। संक्रमण संरचनात्मक ईमानदारी, क्षेत्रीय सहयोग और एक इच्छा की मांग करता है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल शैक्षिक स्तंभकार प्रख्यात शिक्षाविद स्ट्रीट कुर्क दंपत्य आर मालोत पंजाब



संपादकीय

चिंतन-मजल

मिठास की बोली

डॉ विजय गर्ग

जीवन को सरल और सुखद बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हम विवादित परिस्थितियों से यथासंभव दूर रहें। हर मनुष्य चाहता है कि उसका जीवन संतुलित, शांत और प्रसन्न रहे, पर अक्सर हम अनजाने में ऐसी स्थितियों में उलझ जाते हैं, जहाँ विवाद जन्म लेते हैं। विवाद संदेव मन की शांति को भंग करता है, व्यक्ति के भीतर नकारात्मक ऊर्जा भर देता है और उसकी सोच को अस्थिर बना देता है। विवाद से दूरी कमजोरी नहीं, बल्कि आत्म-संयम और परिपक्वता का प्रतीक है। यह उस व्यक्ति की पहचान है, जो परिस्थितियों से नहीं, बल्कि अपने विचारों से संचालित होता है। जो व्यक्ति शांति को चुनता है, वही सच्चे अर्थों में जीवन को सरल, सुंदर और सार्थक बना लेता है। जब हम किसी बहस या टकराव में उलझते हैं, तो उस क्षण हमारा विवेक और संतुलन दोनों प्रभावित होते हैं।

हम सही या गलत का मूल्यांकन करने के बजाय केवल अपनी बात सिद्ध करने में लग जाते हैं। धीरे-धीरे अहंकार हमारे भीतर घर लेता है और हम दूसरों के दृष्टिकोण को समझने की क्षमता खो बैठते हैं। नतीजतन, भलाई की भावना धुंधली पड़ जाती है और केवल दोष, आलोचना और कटुता ही दिखाई देने लगती है। उदाहरण के लिए, किसी कार्यस्थल पर दो सहकर्मियों के बीच किसी काम को लेकर मतभेद होता है। एक व्यक्ति गुस्से में बहस करता है, आरोप लगाता है और माहौल को तनावपूर्ण बना देता है। वहीं दूसरा व्यक्ति शांत रहकर परिस्थिति को समझने की कोशिश करता है, बिना अपमान या क्रोध

अपनी बात रखता है। परिणामस्वरूप, विवाद समाप्त हो जाता है और उसका व्यवहार पूरे दल के लिए प्रेरणा बन जाता है। यही व्यक्ति नेतृत्व और समझदारी का सच्चा उदाहरण कहलाता है। समझदारी इसी में है कि जहाँ भी विवाद की संभावना दिखे, वहाँ धैर्य और मौन को अपनी ढाल बना लिया जाए। शांत रहकर परिस्थिति को समझना और सही समय पर निर्णय लेना जीवन की सबसे बड़ी कला है। यह न केवल हमारे मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखता है बल्कि हमारे संबंधों में भी मिठास बनाए रखता है। याद रखने की जरूरत है कि हर बहस जीतना जरूरी नहीं, हर रिश्ता बचाना जरूरी है। हम अक्सर व्यर्थ की चर्चा में शामिल हो जाते हैं, जबकि उसमें हमारी कोई वास्तविक आवश्यकता या भूमिका नहीं होती। कई बार हम केवल अपनी राय साबित करने की जल्दी में यह भूल जाते हैं कि हर बातचीत में भाग लेना आवश्यक नहीं होता। जब किसी विषय पर हमसे विचार मांगे जाएं, तभी सहभागिता निभाना बुद्धिमानी है। विचार तभी प्रभावशाली और सार्थक होते हैं, जब वे समय और परिस्थिति के अनुसार प्रकट किए जाएं। कहावत है—'मौन भी एक भाषा है, जिसे केवल समझदार ही पढ़ सकते हैं।'

अधिक बोलने से अक्सर अर्थ का अनर्थ हो जाता है। शब्दों का गलत चयन न केवल दूसरों को आहत करता है, बल्कि कभी-कभी हमारे अपने सम्मान और छवि पर भी प्रश्नचिह्न लगा देता है। इसलिए मौन को कमजोरी नहीं, बल्कि विवेक का प्रतीक मानने की जरूरत है। मौन में चिंतन की गहराई होती है और उसी गहराई से निकले शब्द प्रभावशाली और सकारात्मक होते हैं। उदाहरण के तौर पर, किसी परिचित व्यक्ति समझ में अगर कोई व्यक्ति हमें गलत समझ ले या अपमानित कर दे, तो तत्काल प्रतिक्रिया देना स्थिति को और बिगाड़ देता है। वहीं अगर हम मौन रहकर समय को उत्तर देने दें, तो वही लोग बाद में हमारी शांतिनाता को कायम हो जाते हैं। यही मौन की शक्ति है, जो बिना शब्दों के भी गहरी छाप छोड़ती है। यह समझना चाहिए कि विवेकपूर्ण भागीदारी ही सच्ची सामाजिक चेतना का प्रतीक है। हर व्यक्ति को यह सोचने की आवश्यकता है कि उसकी राय, ऊर्जा, उसका समय किस दिशा में खर्च हो रहे हैं। अगर हम अपनी सहभागिता को केवल रचनात्मक और उपयोगी विषयों तक सीमित रखें, तो समाज में सकारात्मकता और विकास दोनों का प्रवाह तेज होगा। जब किसी शहर में सफाई या पौधरोपण अभियान चलाया जाता है, तब कुछ लोग आगे बढ़कर योगदान देते हैं, जबकि कुछ केवल आलोचना करते हैं। समाज को बदलने वाले वे लोग हैं जो काम करते हैं, न कि वे जो केवल बोलते हैं। यही फर्क शोर और * समाधान के बीच की रेखा को परिभाषित करता है। विचारधारा अगर निर्मल, सकारात्मक और संवेदनशील हो, तो जीवन अपने आप सुंदर बन जाता है। भाषा में मधुरता और विनम्रता हो, तो शब्द ही मरहम बन जाते हैं। जब हमारे भाव दूसरों के दिल को छू लेने वाले हों, तो वही क्षण जीवन का सच्चा आनंद देते हैं।

जीवन की खूबसूरती इस बात में नहीं कि हमारे पास कितना कुछ है, बल्कि इस बात में है कि हम उसे किस दृष्टि से देखते हैं। जब हम अपने विचारों को करुणा, समझदारी और शांति के रंगों से सजाते हैं, तो हर परिस्थिति सरल लगने लगती है। जैसे सूरज की किरणें अंधकार को मिटा देती हैं, वैसे ही सकारात्मक सोच हर नकारात्मक परिस्थिति को प्रकाशमय बना देती है। भाषा में कामलता हो, तो वह रिश्तों में सेतु का काम करती है। कठोर शब्द पल भर में दिल तोड़ देते हैं, जबकि मधुर वाणी टूटे हुए दिलों को भी जोड़ सकती है। समझदारी इसी में है कि हम उन मुद्दों पर आवाज उठाएँ, जहाँ हमारी फैसलें तभी बनाना चाहिए जब प्रेरणा दे, न कि भ्रम आदेश। आखिर वही समाज महान बनाता है जो शोर नहीं, समाधान पैदा करता है और वही व्यक्ति सम्मानित होता है जो विचारों से निर्माण करता है। मौन में शक्ति है, संयम में सौंदर्य है और विचारशीलता में सच्ची परिपक्वता है। जो इनको साध लेता है, वही जीवन को सरलता, शांति और सफलता का सच्चा आनंद पाता है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मालोत पंजाब

एयरलाइन बिजनेस कठिन है नई एयरलाइंस से पहले पुरानी बचाना जरूरी

पंजाब जायसवाल

आज सामने जो डीको संकट दिखाई दे रहा है, दर न तो अग्रकक्ष पैदा हुआ है और न ही इसे अग्रचरित कर जा सकता है। अब यह है कि यदि यह आज नहीं तो कल सामने आनी थी। आज उस अग्रकक्ष का भार डीको के कंधों पर है लेकिन नौजुद संरचना में कल यह संकट किसी और एयरलाइन के कंधों पर भी आ सकता है। यह घटना दरखास्त किसी एक कंपनी की दिक्कत नहीं बल्कि पूरे भारतीय एयरलाइन इंडस्ट्री के संरचनात्मक कमजोरियों की ओर इशारा करती है। उन हालातों में अक्सर कहा जाता है कि देश में वायु परिवहन एयरलाइंस लेनी चाहिए ताकि प्रतिस्पर्धी बनी रहे और उद्योगकारों को विकल्प मिले। यह तर्क सुनने में आकर्षक लगता है लेकिन प्रकृति सवाल है कि अग्रकक्ष वे बड़े एयरलाइंस आर्यो कैसे? एयरलाइन कोई सामान्य या कर्म-जीविक बला व्यवसाय नहीं है जहाँ कोई भी उद्यमी सोचकर तुरंत शुरू करे। यह अर्थात् जटिल, पूंजी-प्राण, उच्च जोखिम और दुनिया के सबसे अधिक विनियमित उद्योगों में से एक है। एयरलाइन शुरू करने के लिए केवल डिमान खरीदना या लीज पर लेना ही पर्याप्त नहीं होता। इसके लिए सॉफ्ट्स, एयरपोर्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर, प्रशिक्षित पायलट और कु, मैनेजमेंट स्टाफ, DGA से लगातार अनुमति, विदेशी मुद्रा जोखिम प्रबंधन, ईंधन न्यून प्रशिक्षता, बीमा, और अंतरराष्ट्रीय नियमों का अनुपालन वह सब एक साथ संगठाना फुल है। यही कारण है कि अग्रकक्ष स्तर पर भी एयरलाइन उद्योग का दिवालीघातम दर या फेरीपर बड़े उद्योगों की तुलना में कहीं ज्यादा है। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि क्यों बड़े उद्योगिक घराने भी एयरलाइन से दूर रहते हैं? एयरलाइन व्यवसाय में कठिन रखने से पहले केवल पूंजी नहीं बल्कि असाधारण साहस, धैर्य और दीर्घकालिक दृष्टि की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि आज भी भारत के कई बड़े और स्थापित उद्योगिक घराने भी एयरलाइन उद्योग से दूर रहते हैं। यह स्वयं इस बात का प्रमाण है कि एयरलाइन उद्योग को अन्य क्षेत्रों की तुलना में कहीं अधिक जोखिमपूर्ण और अस्थिर माना जाता है।

यह सेक्टर डेडे से नहीं, संवेदनशीलता से बलवाने वाला सेक्टर है। यहाँ संवेदनशील रचना लेना लौकिक ज्ञान नहीं है साथ सेना कर्ती रहे, आज आवश्यकता इस बात की है कि एयरलाइंस के साथ डेलाक दृष्टिकोण अग्राने के अग्राने अग्रकक्ष और संरचनात्मक दृष्टिकोण अग्राना जाए। कोई भी एयरलाइन बंद दिवस संकट में है लेकिन उसमें कोई आग्रकक्ष, धैर्यवान या राष्ट्रीयवादी नीतिविधि नहीं की है तो उसे वायु सेवा देना, यह वास्तविकता लेना चाहिए। सरकार के पास यह विकल्प लेना चाहिए कि आवश्यकता पर वह अस्थायी रूप से उस एयरलाइन के प्रबंधन में हस्तक्षेप करे, मैनेजमेंट बदले, ट्रेडी या प्रोफेशनल मैनेजमेंट देकर और यह सुनिश्चित करे कि देश में एवाई सेवाएँ निरंतर रूप से चलती रहें। इससे न केवल विधेयों और देश को बचा मिलेगी, बल्कि हमारे कर्मचारियों की श्राविकाओं भी सुरक्षित रहेंगी और पूरे एयरलाइन नेटवर्क में उड़ानों संकेत से बचा जा सकेगा। सरकार के पास ट्रांसपोर्ट और उद्योग क्षेत्रों से सीधु लेने की जरूरत है, जब अंतर नोस्टा और अन्य क्षेत्रों में रियल एस्टेट प्रोजेक्ट कर्वा कर अग्र में लकटे रहे और आम जनता का पैसा रोकना, तब सरकार ने धैर्य पर धर रखकर बैठने का रस्ता नहीं चुना। ज़रूर प्रशिक्षण, नोस्टा प्राधिकरण और डेटा सरकार में निष्पक्ष NBCC जैसी संस्थाओं को श्राविका और प्रोजेक्ट पूरे करार। सरकार ने समाधान चुना, पलायन नहीं। ठीक कर उद्योगिक एयरलाइन सेक्टर में भी अग्राने की आवश्यकता है। आज एवाई सेवा को बिलालता नहीं रहे बल्कि व्यापार, स्वास्थ्य, आर्या प्रबंधन और प्रशासन हर स्तर पर एक आवश्यक सेवा बन चुकी है। ऐसे में क्या सरकार किसी निष्पक्ष दिक्कत कम्पनी या ज़रूरी उद्योग को बिना वैकल्पिक व्यवस्था बनाए रातों-रात बंद होने दे सकती है? नहीं। तो फिर एयरलाइंस को लेकर यह कठोरता क्यों? यदि सरकार और बैंक समय रहते संवेदनशील रचना अग्राने तो रायद भारत का एयरलाइन परिवर्तन आज कहीं अधिक विविध और स्वस्थ होता। एयर डेवलप, फ्रेट एयरवेज, किंगडोम ऑफ फर्स्ट, एयर इंडिया, एयरभारत, टूटेड इन्में से अग्रिकार एयरलाइंस की समस्या नूतन: विधेय संकट और कठोर प्रवर्त से जुड़ी थी न कि किसी अग्रकक्ष प्रवर्त से। यदि बैंकों ने समय पर पुनर्निवेश पैकज, प्रबंध परिवर्तन, शेयरहीलिंग फ्रीज या लेज, और निष्पक्ष रास्ता देकर जैसे प्रयास अग्राने होते, तो संभव है कि वे एयरलाइंस आज किसी न किसी रूप में सेवाएँ दे रही होतीं। वे पूंजी का उपयोग डिमान संग्रान में से कर रही थीं और बंदते में देश की आवश्यकता एवाई सेवा को बनाए रू थीं लेकिन बैंकों और तंत्र द्वारा अग्राना गया अग्रकक्ष कठोर और कानगी रचना इन्के अग्रकक्ष के लिए धातक सिद्ध हुआ। इसकी जिम्मेदारी कठोर संख्यात संस्कृति पर भी है जो एयरलाइन समेत उद्योगों के लिए दीर्घकालिक रचना बन सकता है, भागी को एक योगी संख्यात समस्या यह है कि सरकारी तंत्र और बैंकों में निर्णय लेने वाला अग्रिकारी किसी भी प्रकार की रिखायत या अयोग्य दिखाने की निष्पक्षता अपने उग्रर लेते से बचता है। नौकरी की अग्रकक्ष और अंग का उग्र अग्रिकारी को अंग कठोर विकल्प चुनने के लिए प्रेरित करता है भवते ही उससे एक उद्योग या कम्पनी बंद हो जाए, रिखायत का अंग लेना या फेरी जेठे इन्वेलन भेरे सिर न जाए', यह सोच दीर्घकाल में उद्योग, रोजगार और अर्थव्यवस्था तीनों को नुकसान पहुँचाती है। अंग में लंबातुबाव यही है कि डीको संकट कोई एयरलाइन की समस्या नहीं, बल्कि पूरे भारतीय एयरलाइन सेक्टर के लिए पैदावनी है। यदि इससे सबक लेकर सरकार, नृजायत और बैंक क्रिटिकल उद्योगों के प्रति अग्रकक्ष संवेदनशील, प्रोफेशनल और समाधान-केंद्रित दृष्टिकोण को अपनाने तो ऐसे संकट बार-बार दोहराए जा सकेंगे। एयरलाइन जैसे रणनीतिक उद्योग आवश्यक उद्योग को शुद्ध नौकराशी सोच और कठोर बैंकिंग दृष्टिकोण से नहीं बचाया जा सकता। यहाँ नीति, व्यवहारिकता और राष्ट्रीय हित, तीनों के बीच संतुलन ही टिकाऊ समाधान है।

डिजिटल दौर में बचपन की चुनौती

डॉ विजय गर्ग

आधुनिक तकनीक ने हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है, और इसका सबसे गहरा असर हमारे बच्चों के बचपन पर पड़ा है। जहाँ एक ओर डिजिटल क्रांति ज्ञान और अवसर के नए द्वार खोलती है, वहीं दूसरी ओर इनसे बच्चों के सामने कई नई और जटिल चुनौतियाँ खड़ी कर दी हैं। आज का बचपन स्मार्टफोन, टैबलेट और इंटरनेट की चकाचौंध में पल रहा है, जिसने उनके सामाजिक, मानसिक और शारीरिक विकास को एक नए आयाम पर ला खड़ा किया है।

1. सामाजिक विकास पर प्रभाव
डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से बच्चों का वास्तविक दुनिया से कटाव बढ़ रहा है। कमजोर होते सामाजिक कौशल: स्क्रीन पर अधिक समय बिताने से वे साधियों के साथ सामने-सामने की बातचीत, भावनाओं को पढ़ने और संघर्षों को हल करने जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल सीखने से वंचित रह जाते हैं।

अकेलापन और अलगाव: वर्चुअल दुनिया की चमक अक्सर उन्हें वास्तविक रिश्तों से दूर कर देती है, जिससे अकेलापन और सामाजिक अलगाव की भावना पैदा हो सकती है।

2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य
डिजिटल दुनिया की निरंतर कनेक्टिविटी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक दोहरा तलवार साबित हो रही है। साइबर बुलिंग (Cyber Bullying): ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बच्चों को धमकी और उल्टीइन का सामना करना पड़ता है, जिसके गंभीर मनोवैज्ञानिक परिणाम हो सकते हैं। तुलना और भीमना: सोशल मीडिया पर 'परफेक्ट' जीवन की अंतहीन तस्वीरें बच्चों में स्वयं की तुलना करने और हीन भावना (low self-esteem) विकसित करने का कारण बनती हैं। ध्यान केंद्रित करने में कमी: तेजी से बदलती ऑनलाइन सामग्री का कारण

निकलने वाली नीली रोशनी (Blue Light) बच्चों के नींद चक्र (Sleep Cycle) को बाधित करती है, जिसका असर उनकी एकाग्रता और मूड पर पड़ता है। आँखों और रीढ़ की समस्याएँ: उपकरणों पर लगातार झुककर देखने से आँखों और गर्दन/रीढ़ की हड्डी से संबंधित समस्याएँ आम हो गई हैं। 4. ऑनलाइन सुरक्षा और सामग्री का जोखिम इंटरनेट असंमित जानकारी का भंडार है, लेकिन यह बच्चों को अनुपयुक्त और खतरनाक सामग्री के संपर्क में भी ला सकता है।

गोपनीयता और डेटा जोखिम: ऑनलाइन गेम और ऐप्स में बच्चों की व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग होने का खतरा रहता है। इंटरनेट लत (Internet Addiction): गेमिंग या सोशल

मीडिया की लत उनके जीवन के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं (जैसे पढ़ाई, खेल) को गौण बना सकती है। * अधिभावकों और शिक्षकों के लिए समाधान इस डिजिटल चुनौती का समाधान केवल तकनीक को दूर करने में नहीं है, बल्कि संतुलन और मार्गदर्शन में है।

निष्कर्ष
डिजिटल दौर में बचपन एक दोधारी तलवार के समान है। चुनौती नौटस को बच्चों से दूर रखने में नहीं है, बल्कि एक जिम्मेदार उपयोगकर्ता बनाने में है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि तकनीक हमारे बच्चों के विकास में एक सहायक उपकरण बने, न कि उनके बचपन पर हावी होने वाला एकमात्र माध्यम। संतुलन, निगरानी, और डिजिटल शिक्षा ही वह कुंजी है जिसके द्वारा हम अपने बच्चों के लिए एक स्वस्थ और सुरक्षित डिजिटल भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मालोत पंजाब



रिदमशाला: तेज रफ्तार जिंदगी में दिल की आवाज़

माननीय पाठकों,
आज की तेज रफ्तार दुनिया में हम सब अपनी-अपनी जिम्मेदारियों, लक्ष्यों और रोज़मरों के भागदोड़ में इतने उलझे हुए हैं कि अपने दिल की आवाज़ सुनना ही भूल गए हैं। हर सुबह एक नई दौड़ और हर शाम एक अधूरा सफ़र—लेकिन इसी दौड़ में जिंदगी का असली 'रिदम' कहीं खो सा जाता है।

रिदमशाला का संदेश हमें याद दिलाता है कि जीवन की असली ताल तभी सुनाई देती है जब हम एक पल रुककर खुद को सुनते हैं। जिंदगी संगीत की तरह है—कभी सुर मिलते हैं, कभी विंगड़ जाते हैं, लेकिन हर धुन अपने-भीतर एक नई सीख छुपाए रहती है। जब हम धैर्य से किसी कठिनाई को पार करते हैं, किसी चेहरे पर मुस्कान लाते हैं, या अपने भीतर की शांति को महसूस करते हैं, तब जीवन की सबसे सुंदर धुनें जन्म लेती हैं।

आज तनाव, दबाव और निरंतर गति के इस माहौल में दिल की सुनना



Rhythm SHALA

इसलिए भी जरूरी है, क्योंकि वही हमें दिशा देता है—कब रुकना है, कब आगे बढ़ना है, और किस राह पर चलना सही है।

रिदमशाला का यही दर्शन है कि जीवन का हर दिन एक नई कक्षा है और हर अनुभव एक नया अध्याय।

आपसे विनम्र आग्रह है कि अपनी व्यस्तताओं के बीच एक छोटा-सा

पल स्वयं को दें। अपनी धड़कनों की ताल को सुनें, अपनी भावनाओं को समझें और जीवन के संगीत को महसूस करें। क्योंकि तेज रफ्तार दुनिया में कभी-कभी धीमे चलना ही हमें हमारी असली रिदम से जोड़ता है।

सप्रेम,
रिदमशाला

साहिबगंज का अवैध पत्थर उत्खनन पर सीबीआई जांच रहेगा जारी : सर्वोच्च न्यायालय



सरकार की याचिका खारिज की प्रतिपक्ष, नेता बाबूलाल ने किया स्वागत

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, सुप्रीम कोर्ट ने साहिबगंज अवैध पत्थर उत्खनन मामले में सीबीआई जांच को जारी रखने के आदेश को सही ठहराया है। कोर्ट ने झारखंड हाईकोर्ट, रांची द्वारा दिए गए सीबीआई जांच के निर्देश के खिलाफ राज्य सरकार की ओर से दायर विशेष अनुमति याचिका को खारिज कर दिया।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं नेता प्रतिपक्ष बाबूलाल मरांडी ने सुप्रीम कोर्ट के इस निर्णय का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि साहिबगंज में करीब 1500 करोड़ रुपये से अधिक के अवैध पत्थर खनन के मामले में राज्य सरकार ने सीबीआई जांच का विरोध किया था, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने जांच जारी रखने का स्पष्ट निर्देश दिया है।

बाबूलाल मरांडी ने आरोप लगाया कि राज्य सरकार अपराधियों को संरक्षण देने की प्रवृत्ति अपना रही थी, जिस पर अदालत ने कड़ी आपत्ति दर्ज की है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा जांच रोकने के प्रयासों के बावजूद न्यायालय ने तथ्यों के

आधार पर निर्णय दिया।

उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट ने रांची हाईकोर्ट के सीबीआई जांच आदेश को सही माना है और राज्य सरकार द्वारा जांच न होने देने के लिए दायर याचिका को खारिज कर दिया है। इसके साथ ही मामले में आगे की जांच का रास्ता साफ हो गया है।

मरांडी ने मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन पर आरोप लगाते हुए कहा कि उनके करीबी बताए जाने वाले कुछ लोगों को बचाने के प्रयास किए गए। उन्होंने दावा किया कि शिकायत वापस लेने और लोगों पर दबाव बनाने की कोशिशों की बातें सामने आईं, लेकिन अदालत में ऐसी कोशिशें सफल नहीं हुईं।

नादानी में जनता देवदारों को काट रही है। पर्यावरण से कट कर जिंदगी उंग रही है।

डॉ. मुश्ताक अहमद शाह

देवदार की बहती आँखें दर्द से कराह रही हैं, तनों पर ज़ख्म खून की लकीरें बोल रही हैं। कुल्हाड़ियाँ सिर्फ लकड़ी नहीं काट रही, पीढ़ियों से बसती साँसों को तोल रही हैं। पहाड़ की चुप्पी में दूर तक गूँजती आहें हैं, ढलानों पर बिखरे पत्तों से आह निकल रही है। कागज़ों पर बना दिया नक्शा सड़क का सीधी, जमीं का दिल टूट गया है दहशत से कांप रही है। बर्फ और तूफ़ान से प्यारे देवदार गाँव बचाते, सुंदर जंगल है, सबको इससे छांव रही है। आज वही पेड़ गिने जा रहे हैं तख्तों में, गंगा की ओर उतरती हर हरी रीढ़ टूट रही है। नालों में मिट्टी, घरों में डर भरता जाता है, विकास की चमकती चांदी प्रकृति को लूट रही है। भूखलन बनकर हर समझौता लौट आता है, कैसी दहशत, जो नौदें सबकी छीन रही है। रास्ते तो बन जाँगे मजिल से दूर रह जाओगे, पर्यावरण से कट कर जिंदगी उंग रही है। इंसान आखिर किस दुनिया की चाहत लगा है? देवदार की आँखें हसरत से हमको देख रही हैं। धरती से ही फिसल जाँगे नदों पॉव तेरे,

बोली की वैधता खत्म... फिर भी जारी टेंडर! राउरकेला सरकारी अस्पताल की हाउसकीपिंग-सिक्वोरिटी निविदा पर गंभीर सवाल,

नागरिक डॉ यादव ने उठाई पारदर्शिता सह विभागीय अधिकारियों पर कड़ी कार्रवाई की मांग

परिवहन विशेष न्यूज

राउरकेला: राउरकेला सरकारी अस्पताल (RGH) में हाउसकीपिंग एवं सुरक्षा सेवाओं की निविदा प्रक्रिया गंभीर विवाद का विषय बन गई है। उपलब्ध आधिकारिक अफिलेखों से पता चलता है कि यह टेंडर 24 अप्रैल 2025 को जारी हुआ और इसकी तकनीकी बोली 19 मई 2025 को खोली गई थी। निविदा की वैधता अवधि 180 दिन निर्धारित थी, जो 10 दिसंबर 2025 तक पूरी तरह समाप्त हो चुकी है। कुल 205 दिन बीत जाने के बावजूद विभाग ने निविदा को रद्द नहीं किया है, जिससे

प्रक्रिया की पारदर्शिता पर प्रश्नचिह्न लग रहे हैं।

राउरकेला के नागरिक राजकुमार यादव ने इस मामले पर गंभीर आपत्ति उठाते हुए जिला प्रशासन से लेकर राज्य स्तर के शीर्ष अधिकारियों तक औपचारिक शिकायत भेजी है। शिकायत में उन्होंने स्पष्ट उल्लेख किया कि वैधता अर्थात् निकल जाने के बाद कोई भी टेंडर स्वतः-निष्क्रिय हो जाता है। ऐसे में LOA जारी करना, कार्य आदेश देना या अनुबंध करना पूर्णतः अवैध और निष्कर्ष के विरुद्ध माना जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि समाप्त हो चुकी निविदा को सक्रिय बनाए रखना प्रशासनिक मनमानी तथा पारदर्शिता के अभाव का संकेत है, जो भविष्य में कानूनी विवादों तथा वित्तीय अनियमितताओं को बढ़ावा दे सकता है।



शिकायत में सर्वोच्च न्यायालय के चार महत्वपूर्ण फैसलों—Patel Engineering, Reliance Energy, Ramana Dayaram Shetty और Bakshi Security—का संदर्भ

दिया गया है, जिनमें निविदा शर्तों के कठोर पालन को अनिवार्य बताया गया है तथा किसी भी अनिवार्य शर्त का उल्लंघन मनमानापन और अवैधता माना गया है।

यादव ने तीन मुख्य मांगें रखी हैं—पहली, समाप्त हो चुकी निविदा को तत्काल रद्द किया जाए; दूसरी, आवश्यकता होने पर नई और पारदर्शी निविदा जारी की जाए; और तीसरी, सभी निर्णयों को सार्वजनिक रूप से उपलब्ध कराया जाए। उनकी शिकायत कलेक्टर, स्वास्थ्य सचिव, मंत्री तथा मुख्यमंत्री शिकायत पोर्टल सहित कई अधिकारियों को भेजी गई है।

स्थानीय नागरिक इस मुद्दे को गंभीर मानते हुए पूछ रहे हैं कि स्वास्थ्य जैसी संवेदनशील सेवा में टेंडर समाप्त होने के बाद भी नई प्रक्रिया अब तक क्यों नहीं शुरू की गई।

“टीचर्स ऑफ बिहार-द चेंज मेकर्स” बिहार के शिक्षकों और छात्रों के लिए एक अभिनव और सशक्त मंच

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए निरंतर सकारात्मक पहल। **परिवहन विशेष न्यूज**

पटना। बिहार के सरकारी विद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने और बच्चों के सीखने के स्तर को ऊँचा उठाने के उद्देश्य से टीचर्स ऑफ बिहार-द चेंज मेकर्स मंच द्वारा की जा रही पहल लगातार चर्चा में है। यह मंच आज बिहार के हजारों शिक्षकों, लाखों छात्रों और शिक्षा प्रेमियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन चुका है। डिजिटल युग में शिक्षकों को एक ही मंच पर जोड़कर बिहार की शिक्षा व्यवस्था में सकारात्मक परिवर्तन लाने का यह प्रयास अब एक जन-आंदोलन का रूप ले रहा है।

नवाचार और सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ता मंच.....
मंच के संस्थापक शिव कुमार एवं टेक्निकल टीम लीडर डॉ. शिवेंद्र प्रकाश सुमन ने बताया कि “टीचर्स ऑफ बिहार की स्थापना इस सोच के साथ की गई थी कि बिहार के सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले हर बच्चे को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मिलनी चाहिए। शिक्षकों को एक ऐसा प्लेटफॉर्म मिले जहाँ वे अपने अनुभव, नवाचार और तकनीकी समझ को साझा कर सकें। आज यह मंच केवल विचारों का नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलावों का बड़ा केंद्र बन गया है।”

उन्होंने यह भी बताया कि मंच की गतिविधियों का उद्देश्य बच्चों में सीखने के प्रति रुचि जगाना, शिक्षकों में नवाचार की भावना बढ़ाना और स्कूलों को तकनीकी रूप से सशक्त बनाना है। “हमारा विजन है—बिहार के हर बच्चे तक गुणवत्तापूर्ण, सुलभ और आधुनिक शिक्षा पहुँचें।”

दोनों ने कहा कि डिजिटल युग में शिक्षा केवल कक्षा की चार दीवारों तक



सीमित नहीं रह गई। ऐसे में यह मंच शिक्षकों को विडियो आधारित लर्निंग, ऑनलाइन सामग्री, शिक्षण तकनीक, ई-लर्निंग संसाधन, डिजिटल टूल और टेक आधारित गतिविधियों से जोड़ने का कार्य कर रहा है। इससे कक्षा-कक्ष में पढ़ाई अधिक प्रभावी, रोचक और आधुनिक बन रही है।

उन्होंने बताया कि मंच द्वारा समय-समय पर चलाए गए शैक्षणिक अभियानों का असर आज बिहार के हजारों विद्यालयों में देखने को मिल रहा है। मंच के मास्टर्स क्लास प्रोग्राम, नवाचारी शिक्षण विडियो, स्टोरीटेलिंग प्रोजेक्ट, मोटिवेशनल कैम्पेन और डिजिटल लर्निंग पहलों ने छात्रों के सीखने के स्तर को काफी ऊँचा उठाया है।

रंजेश कुमार और मृत्युंजय कुमार ने कहा कि मंच द्वारा शिक्षकों के लिए आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रमों, वेबिनार, कार्यशालाओं और संवाद श्रृंखला ने जिले-दर-जिले एक सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण तैयार किया है।

“हमारी कोशिश है कि बिहार के किसी भी शिक्षक या विद्यालय को नवाचारी संसाधनों की कमी महसूस न हो और हर बच्चा अपने सपनों की उड़ान भर सके।”

इवेंट्स और राज्यस्तरीय गतिविधियों से सीख रहा बिहार.....

मंच के इवेंट लीडर केशव कुमार ने बताया कि “टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा आयोजित राज्यस्तरीय कार्यक्रम, इन्वेटिव टीचिंग कैम्प, स्टूडेंट क्रिएटिविटी फेस्ट, कार्यशालाएँ और विषय-आधारित प्रशिक्षण सत्र सीधे-सीधे बच्चों के सीखने और शिक्षकों की क्षमता को प्रभावित कर रहे हैं।”

निष्कर्ष—बिहार की शिक्षा व्यवस्था में परिवर्तन की मजबूत नींव रख रहा मंच.....
टीचर्स ऑफ बिहार आज बिहार में शिक्षा जगत का सबसे विश्वसनीय, सक्रिय और नवोन्मेषी मंच बन चुका है। शिक्षकों की सोच, छात्रों की ऊर्जा और शिक्षा प्रेमियों के सहयोग से यह मंच आज एक ऐसी क्रांति का नेतृत्व कर रहा है जो आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को मजबूत करेगी।

टेरर फंडिंग में फंसा हजारीबाग का दंत चिकित्सक जमिल, एनआईए ने किया अरेस्ट

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची। राष्ट्रीय जांच एजेंसी ने आज सुबह तड़के हजारीबाग में एक बड़ी कार्रवाई को अंजाम दिया। सुबह लगभग 5:00 बजे एन आई ए की एक विशाल टीम ने पेलावल क्षेत्र निवासी दंत चिकित्सक (डेंटिस्ट) डॉ. जमिल के आवास पर अचानक छापा मारा।

सूत्रों से प्राप्त जानकारी के अनुसार यह छापेमारी हजारीबाग में मौजूद आतंकी नेटवर्क के लिंक्स और टेरर फंडिंग के एक व्यापक मामले की जांच के सिलसिले में की गई है। इस कार्रवाई में एन आई ए



के साथ 200 से अधिक पुलिस बल शामिल रहे, जिनमें डॉ. जमिल के घर को चारों ओर से घेर लिया और पूरे पेलावल क्षेत्र को एक पुलिस छावनी में तब्दील कर



दिया हजारीबाग का यह क्षेत्र पहले भी संदिग्ध गतिविधियों के कारण सुर्खियों में रहा है, जब यहाँ से आईएसआईएस आई एस आई एस फिलहाल डॉ. जमिल को एन आई ए ने पूछताछ के लिए हिरासत में ले लिया है। टीम उनके घर से लैपटॉप, मोबाइल फोन और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ जप्त कर रही है ताकि टेरर फंडिंग के पूरे हिसाब-किताब और नेटवर्क का पता लगाया जा सके।

से जुड़े कुछ संदिग्ध आतंकवादियों को गिरफ्तार किया गया था। एन आई ए का मानना है कि डॉ. जमिल का नाम देश के विभिन्न हिस्सों में आतंकी संगठनों के लिए लोगों की भर्ती और उन्हें लॉजिस्टिकल सपोर्ट मुहैया कराने से जुड़े नेटवर्क से जुड़ा हो सकता है।

फिलहाल डॉ. जमिल को एन आई ए ने पूछताछ के लिए हिरासत में ले लिया है। टीम उनके घर से लैपटॉप, मोबाइल फोन और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ जप्त कर रही है ताकि टेरर फंडिंग के पूरे हिसाब-किताब और नेटवर्क का पता लगाया जा सके।

पश्चिमी सिंहमूम लगातार हाथी आक्रमण 24 वर्षीय युवक की मौत तो कमी लोग घायल



कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था। उनकी पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।



कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

कार्तिक कुमार परिष्ठा, स्टेट हेड - झारखंड
रांची, झारखंड—श्रीशिला सीमावर्ती पश्चिमी सिंहमूम जिला के मनुवाव थापा क्षेत्र की आसपास पंचायत क्षेत्रों में सादोनाई गाँव में जंगली हाथियों के हमले में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 24 वर्षीय राजु पुरती (पिता मानो पुरती) के रूप में हुई है। गुरुवार सुबह लगभग 11 बजे यह हादसा इस समय हुआ, जब वह अपने साथियों के साथ खारखंड-श्रीशिला सीमा के जोबासाई जंगल के पास हाथियों के झुंड को देखने गया था।

मरणु मुणसा सूरिआ हकु है जो होइ मरनि परवाणो

चार साहिबजादों और माता गुजर कौर जी की शहादत को समर्पित शहीदी जोड़ मेला दर्शन देने जी

25, 26, 27, 28, दिसम्बर 2025

समय: शाम 6:30 बजे देहदास साहिब 7 बजे से 9 बजे तक किर्तन

गुरु का लंगर अतुट वस्तेगा

गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, मादीपुर, नई दिल्ली 63

फोन नः 9958418503, 9873118457, 9811917541, 9811254082

25 दिसम्बर (वीरवार) अकाल उस्तात कीर्तनी जत्या

26 दिसम्बर (शुक्रवार) गुरु तोग बहादुर सेवक जत्या

27 दिसम्बर (शनिवार) अकाल कीर्तनी जत्या

28 दिसम्बर (रविवार) भाई जैता जी कीर्तनी जत्या

गुरु तोग बहादुर सेवक जत्या

मादीपुर नई दिल्ली.63

श्रीमती अषाढा महाराजा रणजीत सिंह जी

Shiromani Akhara Maharaja Ranjit Singh Ji

Gatka Center Gurudwara Shri Gurusingh Sabha, Madipur New Delhi- 63

लॉन्ग मिष्ठान सप्ताह 7:30 से 9:00 रात्र 7503216321