

03 हनुमान पंचक स्तोत्र (या पंचमुखी हनुमान कवच)

06 भारत में वैज्ञानिकों के लिए 2025 का दृष्टिकोण...

08 झारखंड में टंड एवं घने कुहासे के कारण विमानों का सुबह उड़ान में बाधा

ट्रांसपोर्ट ऑपरेटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन पंजीकृत परिवहन विभाग द्वारा गलत नीति के तहत ई आटो के पंजीकरण की रोक के खिलाफ कर रहा है सुप्रीम कोर्ट का रुख



संज्ञक बाटला
परिवहन विभाग द्वारा दिल्ली में प्रदूषण कम करने के सरकारी उद्देश्यों और दिल्ली सरकार द्वारा अधिसूचित "Delhi Electric Vehicles Policy 2020" तथा उसके पश्चात मसौदा EV Policy 2.0 के खिलाफ जाकर ई तीन पहिया वाहनों के पंजीकरण पर रोक लगा रखी है, जिसके खिलाफ ट्रांसपोर्ट ऑपरेटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन पंजीकृत न्यायालय का रुख कर रही है, जाने,
माननीय सर्वोच्च न्यायालय दिल्ली के समक्ष रिट याचिका (जनहित / व्यक्तिगत) अनुच्छेद 226 संविधान भारत के तहत याचिकाकर्ता बनाम प्रतिवादी
ट्रांसपोर्ट ऑपरेटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन पंजीकृत... याचिकाकर्ता
विरुद्ध राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार, परिवहन विभाग आयुक्त, परिवहन विभाग, दिल्ली भारत संघ, सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय याचिकाकर्ता दिल्ली निवासी एवं वाहन क्षेत्र से जुड़ा एक जागरूक नागरिक है, जो दिल्ली में प्रदूषण नियंत्रण एवं सुरक्षित, स्वच्छ सार्वजनिक परिवहन की जरूरत को लेकर लंबे समय से प्रतिनिधित्व करता रहा है।
कि भारत सरकार के सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी राजपत्र अधिसूचना

दिनांक 30.08.2016 (S.O. 2812(E)) के माध्यम से ई-रिक्शा एवं ई-कार्ट को धारा 66(1) (परमिट आवश्यकता) से मुक्त किया गया है और देश भर में इन वाहनों को बढ़ावा देने की नीति अपनाई गई है।
कि दिल्ली सरकार द्वारा अधिसूचित "Delhi Electric Vehicles Policy 2020" तथा उसके पश्चात मसौदा EV Policy 2.0 में तीन-पहिया ई-वाहनों (ई-रिक्शा/ई-ऑटो/ई-कार्ट) को प्रदूषण नियंत्रण के महत्वपूर्ण साधन के रूप में स्वीकार किया गया है और इनके प्रसार का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।
कि इसके बावजूद दिल्ली परिवहन विभाग द्वारा तकनीकी रूप से स्वीकृत एवं राज्य स्तर पर स्टैट-अप्रुवल/ट्रेड सर्टिफिकेट प्राप्त 3-सवारी और 6-सवारी इलेक्ट्रिक तीन-पहिया वाहनों के पंजीकरण को बिना स्पष्ट, लिखित और न्यायसंगत कारण के रोक जा रहा है, जबकि वही विभाग 4-सवारी ई-रिक्शा/ई-ऑटो के पंजीकरण की प्रक्रिया चला रहा है।
कि यह भेदभाव न केवल समानता के अधिकार (अनुच्छेद 14) के विपरीत है, बल्कि दिल्ली में प्रदूषण कम करने के सरकारी उद्देश्यों के भी खिलाफ है, क्योंकि पूरी तरह इलेक्ट्रिक 3-सवारी/6-सवारी वाहनों को सड़कों पर आने ही नहीं दिया जा रहा, जबकि गैर-इलेक्ट्रिक वाहनों को धीरे-धीरे चरणबद्ध

हटाने की बात की जाती है।
कि माननीय दिल्ली उच्च न्यायालय तथा उपराज्यपाल द्वारा पूर्व में ई-रिक्शा संचालन के लिए जो दिशा-निर्देश दिए गए हैं, वे मुख्यतः सुरक्षा, अतिक्रमण एवं भीड़भाड़ वाली सड़कों पर नियंत्रण से संबंधित हैं, इन निर्देशों की आड़ लेकर परिवहन विभाग द्वारा सभी प्रकार के 3-और-6 सवारी ई-श्री-व्हीलर के पंजीकरण पर लगभग अनौपचारिक प्रतिबंध लगा देना युक्तिसंगत एवं अनुपातिक नियमन की सीमा से बाहर है।
कि याचिकाकर्ता एवं अन्य हितधारकों द्वारा परिवहन विभाग को दिए गए लिखित प्रतिनिधित्वों पर कोई स्पष्ट नीति-निर्देश/कारण-दर्शाओ उत्तर नहीं दिया गया, जिससे प्रशासनिक निर्णय-प्रक्रिया में पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व की कमी प्रदर्शित होती है। अतएव, माननीय न्यायालय से निम्नलिखित राहत की प्रार्थना है:
यह घोषित करने की कृपा करें कि दिल्ली परिवहन विभाग द्वारा 3-सवारी और 6-सवारी इलेक्ट्रिक तीन-पहिया (तकनीकी रूप से अनुमोदित ई-रिक्शा/ई-कार्ट श्रेणी) के पंजीकरण पर लगाया गया अनौपचारिक/व्यवहारिक प्रतिबंध मनमाना, भेदभावपूर्ण और अनुच्छेद 14 के विपरीत है।
प्रतिवादी नंबर-1 और 2 को यह निर्देश देने की कृपा करें कि (क) यदि 3-सवारी/6-सवारी कॉन्फिगरेशन पर कोई वास्तविक सुरक्षा-संबंधी

आपत्ति है तो उसे लिखित, वैज्ञानिक/तकनीकी अध्ययन के आधार पर, सार्वजनिक डोमेन में अधिसूचित किया जाए; और (ख) जब तक ऐसा कोई समुचित कारण रिकॉर्ड पर न हो, तब तक MoRTH अधिसूचना और Delhi EV Policy के अनुरूप तकनीकी रूप से अनुमोदित सभी ई-श्री-व्हीलर के पंजीकरण आवेदन निष्पक्षता से स्वीकार व निस्तारित किए जाएं।
यह निर्देश देने की कृपा करें कि दिल्ली सरकार/परिवहन विभाग एक समयबद्ध, पारदर्शी "नीति/स्टैंडिंग ऑर्डर" जारी करे जिसमें इलेक्ट्रिक तीन-पहिया वाहनों की श्रेणी वार (3-सवारी, 4-सवारी, 6-सवारी) पंजीकरण नीति, अधिकतम संख्या, रूट/सड़क प्रतिबंध, सार्वजनिक रूप से स्पष्ट किए जाएं, ताकि निर्माताओं, डीलरों और वाहन-मालिकों के साथ किसी प्रकार का भेदभाव न हो।
न्यायालय जो अन्य आदेश/निर्देश इस प्रकार के तथ्य एवं न्याय के हित में उचित समझे, वह भी पारित करने की कृपा करे। याचिकाकर्ता द्वारा घोषणाएं:
कि प्रस्तुत याचिका निष्पक्ष है और किसी निजी व्यावसायिक लाभ के उद्देश्य से दायर नहीं की जा रही, बल्कि प्रदूषण-नियंत्रण, सड़क सुरक्षा और नीति-निर्माण में पारदर्शिता सुनिश्चित करने हेतु दायर की जा रही है।

जय जगन्नाथ जी

जगन्नाथ पुरी धाम दर्शन

(दिल्ली से प्लाइट द्वारा यात्रा)
यात्रा तिथि: 19 जनवरी से 21 जनवरी

यात्रा कार्यक्रम:
DAY 1 - दिल्ली भुवनेश्वर (प्लाइट द्वारा) होटल में चेक-इन खंडगिरी एवं उदयगिरी गुफाएं एलिफैंटा / लायन / क्वीन कैस लिंगराज मंदिर जैन मंदिर भुवनेश्वर मंदिर बिदुसागर रात्रि विश्राम - भुवनेश्वर
DAY 2 नाशता बुद्ध स्तूप कोणार्क सूर्य मंदिर चंद्रभागा बीच
DAY 3 नाशता चिल्का झील (ऑफिन सैक्चुरी) 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

उपेक्षा की भेंट चढ़ते शहर के पार्क: करोड़ों खर्च, फिर भी बदहाल व्यवस्था : डॉ यादव

आरएमसी और स्मार्ट सिटी के अधीन पार्क रखरखाव के अभाव में खो रहे हैं आकर्षण
परिवहन विशेष न्यूज
राउरकेला: राउरकेला महानगर निगम (आरएमसी) के अंतर्गत शहर के 40 वार्डों में कुल 114 पार्क मौजूद हैं। इनमें से 8 पार्कों का सौंदर्यीकरण राउरकेला स्मार्ट सिटी परियोजना के तहत किया गया था, जबकि शेष पार्कों के विकास और आकर्षण बढ़ाने के लिए आरएमसी ने विभिन्न सरकारी योजनाओं के माध्यम से लाखों से लेकर करोड़ों रुपये तक खर्च किए। खासकर विश्व पुरुष हॉकी प्रतियोगिता से पूर्व इन पार्कों को चमकाने का दावा किया गया था, लेकिन नियमित रखरखाव के अभाव में आज अधिकांश पार्क बदहाली का शिकार हो चुके हैं।

राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डॉ राजकुमार यादव ने कहा इपूर्व सरकार के कार्यकाल में पार्कों के रखरखाव की जिम्मेदारी स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) की महिलाओं को सौंपी गई थी, जिन्हें मासिक 6 से 7 हजार रुपये मानदेय दिया जाता था। सरकार बदलने के बाद मानदेय बंद होने से एसएचजी महिलाओं ने काम छोड़ दिया, जिससे पार्कों की देखरेख लगभग ठप हो गई। हाल ही में कुछ एसएचजी को तीन माह का एकमुश्त भुगतान किया गया, लेकिन इससे स्थिति में कोई खास सुधार नहीं दिख रहा है। कई पार्कों में लाइट खराब पड़ी है, कूड़े-कचरे के ढेर लगे हैं, शौचालय अनुपयोगी हैं और पानी की व्यवस्था होने के बावजूद लोगों को पीने का पानी नहीं मिल रहा। कुछ स्थानों पर स्थानीय लोगों द्वारा पार्कों में ताले लगाकर निजी उपयोग किए जाने के आरोप भी सामने आए हैं। दीवारें टूट चुकी हैं, लोहे की



ग्रिल चोरी हो गई हैं और महंगे खेल उपकरण व बेंचे टूट-फूट बन जाते हैं। दिन में आवा पशुओं का कब्जा रहता है। बच्चों के मनोरंजन और नागरिकों को सेहत के लिए बनाए गए ये पार्क आज उपेक्षा के प्रतीक बन गए हैं। स्थानीय नागरिकों में

भारी असंतोष है और नई सरकार से अपेक्षा की जा रही है कि वह पार्कों को पुनः उपयोगी और सुरक्षित बनाने को प्राथमिकता दे।

टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत हमारा भारत महान है - पर सतर्क रहना हमारी जिम्मेदारी है

पिकी कुडू
आंध्र भरोसा छोड़ें, Aadhaar App से QR कोड स्कैन कर पहचान सत्यापित करें।
क्यों जरूरी है? Aadhaar QR स्कैन से व्यक्ति का फोटो, नाम और Aadhaar स्टेटस UIDAI की सुरक्षित प्रणाली से तुरंत सत्यापित हो जाता है। इससे नकली ID, झूठे नाम और फर्जी यूनिकॉड का जोखिम खत्म होता है।
चरणबद्ध प्रक्रिया (Brief & Practical)
चरण 1: Aadhaar / mAadhaar ऐप इंस्टॉल करें
Google Play Store / Apple App Store से UIDAI का आधिकारिक ऐप डाउनलोड करें। इससे वेरिफिकेशन सिधे UIDAI की सुरक्षित प्रणाली से होता है।
चरण 2: स्टाफ से Aadhaar QR कोड दिखाते को कहें, Aadhaar Card पर छपा QR कोड या उनके

आज का साइबर सुरक्षा विचार
घर में आने वाले लोगों—घरेलू सहायिका, ड्राइवर, सुरक्षा गार्ड, बिल्डिंग स्टाफ और डिलीवरी कर्मियों—की पहचान की पुष्टि करना अब अनिवार्य सुरक्षा आदत होनी चाहिए
सुरक्षा कैसे बढ़ती है?
- सिर्फ यूनिकॉड नहीं—असली पहचान की पुष्टि
- अपराधियों पर मजबूत निवारक प्रभाव
- सोसाइटी में मानकीकृत सुरक्षा प्रोटोकॉल
- घटना होने पर तुरंत सटीक जानकारी उपलब्ध
- पूरे समुदाय में वेरिफिकेशन की संस्कृतिकृत जरूरी संदेश
> घर में प्रवेश से पहले पहचान की पुष्टि जरूरी है।
> आधिकारिक Aadhaar App से घरेलू सहायिका, ड्राइवर, सुरक्षा गार्ड या डिलीवरी स्टाफ के Aadhaar QR कोड को स्कैन करें।
> एक छोटा-सा स्कैन—आपके परिवार और पूरी सोसाइटी के लिए बड़ी सुरक्षा ढाल।

पिकी कुडू
हमारा भारत देश निःसंदेह महान है। यह भूमि बुद्ध, चरक, सुश्रुत और धन्वंतरि की परंपरा से सींची गई है, जहाँ चिकित्सा को सेवा और तपस्या का स्वरूप माना गया। किंतु इसी महानता की आड़ में जब छल, कपट और फरेब पनपने लगे, तो यह समाज के लिए गहन चिंता का विषय बन जाता है। आज का यथार्थ यह है कि कुछ अतिमहान (विडंबनापूर्ण) लोग बिना योग्यता, बिना डिग्री और बिना नैतिकता के स्वयं को "डॉक्टर" घोषित कर, आम जनता के जीवन से खिलवाड़ कर रहे हैं।
भयावह सच्चाई: फर्जी डॉक्टरों का जाल, बिना डॉक्टर की डिग्री एक व्यक्ति वर्षों तक सरकारी अस्पताल में हृदय रोग विशेषज्ञ (Cardiologist) बनकर हजारों मरीजों का इलाज करता रहा — और प्रशासन व जनता को भनक तक नहीं लगी। सिर्फ 12 वीं पास एक अन्य व्यक्ति ने फर्जी MBBS प्रमाणपत्र के आधार पर भारत सरकार के एक विभाग में चिकित्सक की नौकरी कर ली। आठ वर्षों बाद जब उसे प्रशिक्षण हेतु भारतीय सेना के अस्पताल भेजा गया, तब अधिकारी चकित रह गए — क्योंकि उस व्यक्ति को नर्स स्तर का भी चिकित्सकीय ज्ञान नहीं था। गहन जांच के बाद खुलासा हुआ कि वह सिर्फ 12वीं पास था और उसकी डिग्री पूरी तरह फर्जी थी।
यह घटनाएँ केवल व्यक्तिगत धोखाधड़ी नहीं हैं, बल्कि जन-स्वास्थ्य पर सीधा हमला हैं।
फर्जी डॉक्टर क्यों खतरनाक हैं?

- गलत निदान - बीमारी की पहचान में गंभीर चूक
- गलत दवाइयाँ - जानलेवा दुष्प्रभाव
- अनावश्यक प्रक्रियाएँ - आर्थिक और शारीरिक शोषण
- विश्वास का ह्रास - संपूर्ण चिकित्सा व्यवस्था पर प्रश्नचिह्न
- एक फर्जी डॉक्टर की एक गलती एक परिवार का भविष्य अंधकार में धकेल सकती है। आप फर्जी डॉक्टर को कैसे पहचान सकते हैं? यदि आप जागरूक हैं, तो पहचान मुश्किल नहीं:
 - डॉक्टर अपनी डिग्री स्पष्ट रूप से प्रदर्शित नहीं करता
 - पंजीकरण संख्या (Registration Number) बताने में टालमटोल
 - जटिल प्रश्न पूछने पर अस्पष्ट या घुमावदार उत्तर
 - हर मरीज को एक जैसी दवाइयाँ
 - जॉच रिपोर्ट देखे बिना इलाज
 - वैज्ञानिक भाषा के बजाय डर और चमत्कार का सहारा
- लेख (Articles) ध्यान से पढ़कर यदि आप समझने की कोशिश करेंगे, तो स्वयं को और अपने परिवार को फर्जी डॉक्टरों से सुरक्षित रख सकेंगे। नवीनतम विकास (Latest Developments) भारत में अब फर्जी डॉक्टरों पर नकेल कस के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं:
 - राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग (NMC)
 - सभी MBBS/MD/MS डॉक्टरों का डिजिटल रजिस्टर
 - पंजीकरण ऑनलाइन सत्यापित किया जा सकता है
 - डिजिलॉकर (DigiLocker)
 - अब वैध मेडिकल डिग्रियाँ डिजिटल रूप से सत्यापित होती हैं
 - फर्जी प्रमाणपत्र पकड़ना आसान
 - QR कोड व यूनिक रजिस्ट्रेशन ID कई राज्यों में डॉक्टरों की पहचान के लिए नई व्यवस्था
 - भारत की महानता तभी सुरक्षित रहेगी जब जनता सजग/जागरूक होगी।
 - डिग्री से बड़ा भरोसा होता है — और भरोसा तभी दीजिए जब योग्यता प्रमाणित हो।
 - डॉक्टर से सवाल पूछना आपका अधिकार है।
 - डिग्री देखना आपका हक है।
 - संदेह होने पर शिकायत करना आपका कर्तव्य है।
 - याद रखिए — अंधविश्वास नहीं, विवेक अपनाइए। डर नहीं, जानकारी फैलाइए। फर्जी डॉक्टर नहीं, सही चिकित्सा बचाइए।

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

कंधे में दर्द होने पर एक्सरसाइज कैसे करें?

कंधे का दर्द पीठ और कंधे के ऊपरी हिस्से में खिंचाव या दर्द महसूस होना है। यह कंडीशन मांसपेशियों में खिंचाव, गलत पोस्चर या अचानक भारी वजन उठाने को वजह से होला है। ऐसे मामलों में, हल्की एक्सरसाइज और आराम दोनों जरूरी हैं।

शुरुआती देखभाल:
1. हॉट बॉटर बैग / हॉट पैड - रोजाना 10 से 15 मिनट।

2. कोल्ड पैक (अगर सूजन हो) - 10 मिनट, दिन में 2-3 बार।

3. भारी वजन उठाने से बचें।

हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज:
1. शोल्डर रोल - कंधों को आगे और पीछे (10 बार) रोल करें।

2. पेंडुलम एक्सरसाइज - एक हाथ को गोल घुमाएँ।
3. क्रॉस बॉडी स्ट्रेच - हाथ को सामने लाएँ और दूसरे हाथ से खिंचें।

हल्की मजबूती वाली एक्सरसाइज:
1. आइसोमेट्रिक शोल्डर प्रेस - हाथ को दीवार से

कंधों का दर्द व्यायाम से करें दूर



- सटाकर रखें।
2. वॉल पुश-अप - दीवार पर पुश-अप।
इन एक्सरसाइज से बचें:
1. वजन उठाना।
2. झटकेदार मूवमेंट।
3. नीचे झुकना और कंधों पर जोर डालना।
डॉक्टर को कब दिखाएँ:
1. अगर दर्द 7-10 दिनों में कम न हो
2. अगर इससे नींद पर असर पड़े।
3. अगर सूजन, जलन या कमजोरी हो।

बिल्कुल आसान और स्वादिष्ट A B C जूस रेसिपी (Apple-Beetroot-Carrot Juice Recipe in Hindi)

- सामग्री (Ingredients)**
1. चुकंदर (Beetroot) - 1 छोटा (छिला व कटा हुआ)
2. गाजर (Carrot) - 1 मध्यम (कटी हुई)
3. सेब (Apple) - 1 मध्यम (बीज हटाकर टुकड़े किए हुए)
4. अदरक (Ginger) - इंच का टुकड़ा
5. पानी - 1 कप
6. शहद (वैकल्पिक) - 1 टीस्पून
- बनाने की विधि (Method)**
स्टेप-1: सामग्री तैयार करें
1. चुकंदर, गाजर और सेब को अच्छी तरह धोकर टुकड़े करें।
2. अदरक छीलकर छोटा टुकड़ा काट लें।
स्टेप-2: जूस बनाना
1. मिक्सर/जूसर में डालें:
2. चुकंदर
3. गाजर
4. सेब
5. अदरक
6. पानी
अब इसे 1-2 मिनट अच्छी तरह ब्लेंड करें।
स्टेप-3: जूस छानें
1. जूस को छलनी या मलमल के कपड़े से छान लें (यदि आपको clear जूस पसंद है)।
2. चाहे तो शहद डालकर मिलाएँ।
3. A B C जूस तैयार!
4. इसे सुबह खाली पेट पीना सबसे बेहतर माना जाता है।
यह जूस पौष्टिक के साथ त्वचा, ऊर्जा व पाचन के लिए अच्छा माना जाता है।



ब्राह्मी महत्वपूर्ण औषधीय जड़ी-बूटी

ब्राह्मी आयुर्वेद की अत्यंत महत्वपूर्ण औषधीय जड़ी-बूटी में से एक है, जिसे दिमाग की शक्ति बढ़ाने, याददाश्त सुधारने और तनाव कम करने के लिए खास तौर पर जाना जाता है। यह एक नमी-प्रिय और तेजी से फैलने वाला जड़ी-बूटी का पौधा है, जिसे घर में गमले में बहुत आसानी से उगाया जा सकता है। बस थोड़ी-सी धूप, पर्याप्त नमी और हल्की देखभाल की आवश्यकता है, यह पूरे साल हरा रहता है। इसे आप कटिंग से 100% सफलता के साथ उगा सकते हैं, जबकि बीज से उगाना इसे थोड़ा कठिन होता है, लेकिन सही विधि अपनाने पर सफलता मिल जाति है। औषधीय गुणों से भरपूर ब्राह्मी न केवल दिमाग के लिए, बल्कि त्वचा, बालों और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है।



- ब्राह्मी के मुख्य फायदे**
1. दिमाग और याददाश्त के लिए
1. मानसिक एकाग्रता बढ़ाता है।
2. याददाश्त और सोखने की क्षमता में सुधार करता है।
3. भूलने की समस्या कम करता है।
4. पढ़ाई करने वाले बच्चों के लिए बहुत मददगार है।
5. बुजुर्गों में सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट को धीमा करता है।
2. तनाव और चिंता में
1. तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
2. चिंता, बेचैनी, तनाव और अनिद्रा में राहत देता है।
3. मन को स्थिर और शांत बनाता है।
3. ब्रेन सेल्स में
1. दिमाग की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से बचाता है।
2. लंबे समय तक दिमाग को सेहतमंद रखता है।
3. बच्चे, बूढ़े हो या जवान सभी के लिए फायदेमंद है।
4. नींद के लिए
1. दिमाग को रिलैक्स करता है।
2. हल्की और प्राकृतिक नींद लाने में मदद करता है।
3. स्लीप क्वालिटी बेहतर होती है।
5. ध्यान, फोकस और कंसंट्रेशन में
1. दिमागी थकान कम करता है।
2. ध्यान की कमी में सहायक होता है।
3. पढ़ाई करने वाले बच्चों के लिए उपयोगी है।
6. बालों के लिए
1. बालों की जड़ों को मजबूत करता है।
2. रूसी और बाल झड़ने में कमी लाता है।
3. नई ग्रोथ प्रोत्साहित करता है।
4. स्केलप में रक्त प्रवाह बढ़ाता है।
7. त्वचा के लिए
1. घाव को जल्दी भरने में मदद करता है।

2. सूजन और इंफेक्शन कम करता है।
3. स्किन पर एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव डालता है।
8. हार्ट और ब्लड सर्कुलेशन में
1. रक्त शुद्ध करने में मदद करता है।
2. हार्ड ब्लड प्रेशर को संतुलित करने में सहायक है।
3. हृदय को मजबूत बनाता है।
9. पाचन में
1. हल्की सर्दी-जुकाम और अपच में उपयोगी है।
2. गैस, एसिडिटी और भूख न लगने जैसी समस्या में राहत देता है।
10. इम्युनिटी में
1. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करता है।
2. बार-बार बीमार होने की प्रवृत्ति कम करता है।
11. सूजन के लिए
1. जोड़ों के दर्द और कठोरता कम करने में मदद करता है।
2. शरीर की दीर्घकालिक सूजन को कम करता है।
ब्राह्मी का उपयोग कैसे करें?
1. ताजे पत्ते का प्रयोग कैसे करें:
1. रोज 4-6 ताजी पत्तियाँ चबा सकते हैं।
2. 1 चम्मच बारीक कटी ताजी ब्राह्मी सलाद या दही में मिला सकते हैं।
3. जूस व रस कैसे तैयार करें:
1. 1 मुट्ठी ताजी ब्राह्मी पत्तियाँ लें।
2. अच्छी तरह धोकर मिक्सी में पीसें।
3. 1/2 कप पानी मिलाकर छान लें।
4. मात्रा: 10-15 ml (2-3 चम्मच) सुबह खाली पेट
5. पाउडर के रूप में कैसे बनाएं:
1. पत्तों को छाया में सुखाकर बारीक पीस लें।
2. कैसे लें: 1/2 चम्मच पाउडर, गुनगुने पानी, शहद या घी के साथ
3. मात्रा: दिन में 1 बार (नींद में सुधार चाहिए तो शाम को भी ले सकते हैं)
4. तेल के रूप में कैसे तैयार करें (घर पर आसान तरीका):
1. 1 कप नारियल या तिल का तेल
2. 1 कप ताजी ब्राह्मी पत्तियाँ (कटी हुई)
3. धीमी आंच पर 10 मिनट पकाएँ
4. ठंडा होने पर छान लें
5. कैसे लगाएँ: सप्ताह में 2-3 बार, हल्के गमले में से जड़ों में मसाज करें
6. चूर्ण के रूप में कैसे लें: 1/2 चम्मच ब्राह्मी चूर्ण, 1 चम्मच देसी घी में मिलाकर खाने से पहले ले सकते हैं
7. चाय के रूप में कैसे बनाएं: 6-7 ताजी पत्तियाँ, 1 कप पानी में उबालें, 2-3 मिनट बाद छानकर पी लें
महत्वपूर्ण बात और सावधानियाँ ब्राह्मी का असर धीरे-धीरे लेकिन बहुत स्थिर होता है। कम से कम 6-8 सप्ताह नियमित उपयोग से असर 100% दिखता है।
1. गर्भवती महिलाएँ डॉक्टर से पूछकर लें।
2. हार्ड बीपी वाले कम मात्रा में लें (क्योंकि BP थोड़ा कम कर सकती है)।
3. ज्यादा मात्रा में लेने से हल्की नींद या सूखी महसूस हो सकती है।
ब्राह्मी को कब कैसे लगायें? अगर गर्मी और नमी अच्छी हो तो साल भर उगा सकते हैं।
1. सबसे अच्छा समय: फरवरी-मार्च से अप्रैल-सितंबर तक। ठंड में भी उग जाती है, लेकिन सर्दियों में इसकी ग्रोथ धीमी होती है।
2. गमला और मिट्टी गमला: 6-8 इंच का, मिट्टी मिश्रण: 40% गार्डन सॉइल, 30% गोबर/वर्मी कम्पोस्ट, 30% रेत या कोकोपीट। (मिट्टी हमेशा हल्की, थुरथुरी और नमीदार होनी चाहिए।)
3. कटिंग से 4-5 इंच की मुलायम टहनी काटें, नीचे के पत्ते हटाकर मिट्टी में 1-2 इंच गाड़ें। हल्का पानी दें। 7-10 दिनों में जड़ें निकलने लगती हैं और फैलना शुरू कर देती हैं।
4. बीज से भरपूर सेंद्रे स्रोत से ताजे बीज लें।

क्या आप 40 के बाद अक्सर तनाव, मूड में उतार-चढ़ाव या हार्मोनल बदलाव महसूस करती हैं?



असल में, एक साधारण लेकिन असरदार भोजन — टैबर (जड़ सब्जियाँ) — जैसे शकरकंद, शलजम, यम, आलू या जीकामा, आपके मूड और हार्मोनल संतुलन में मदद कर सकती हैं। कैसे टैबर (और अन्य हेल्दी खाद्य) मदद करती हैं: टैबर में धीरे पचने वाले कार्बोहाइड्रेट व फाइबर होते हैं, जो ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करते हैं। इस तरह ऊर्जा में गिरावट, मूड स्विंग्स और अचानक हार्मोनल बदलाव से निपटारे में मदद करता है। स्वस्थ gut माइक्रोबायोम से आपके शरीर को "खुशी वाले हार्मोन" — जैसे सेरोटोनिन और GABA — बनाने में मदद मिलती है, जो

मूड और तनावरहित महसूस कराने में सहायक होते हैं। 35-40 वर्ष के बाद, एस्ट्रोजन / प्रोजेस्टेरोन में कमी से मूड, नींद या चिंता प्रभावित हो सकती है टैबर और अच्छे खाद्य इस बदलाव में सहायक होते हैं क्योंकि ये दिमाग और शरीर को शांत दिमागी रसायन बनाने का समर्थन देते हैं। टैबर के अलावा — पत्तेदार सब्जियाँ, नट्स / बीज, डार्क चॉकलेट, अंडे / मछली या हेल्दी फैट्स, और प्रोबायोटिक-युक्त भोजन (जैसे दही) भी हार्मोन और मूड संतुलन के लिए फायदेमंद हैं। कुछ आसान सुझाव: हफ्ते में कुछ बार टैबर शामिल करें —

खाली पेट करी पत्ता चबाने के हैं 5 जबरदस्त फायदे, जानने के बाद चौक जाएँगे आप

करी पत्ता वही खुशबूदार पत्ता है, जो साउथ इंडियन खाने का स्वाद दोगुना कर देता है। लेकिन, स्वाद से हटकर, आज हम आपको इसका एक ऐसा इस्तेमाल बताने जा रहे हैं, जिसके बारे में शायद ही आपने कभी सुना हो। जी हाँ, अगर आप रोजाना सुबह खाली पेट करी पत्ता चबाना शुरू कर दें, तो आपकी सेहत से जुड़ी कई बड़ी दिक्कतें 'चुटकी' में दूर हो सकती हैं। इसे आयुर्वेद का खजाना माना जाता है, जिसमें आयरन, फॉलिक एसिड, कैल्शियम और कई तरह के विटामिन्स भरते होते हैं।



- तो चलिए, बिना देर किए जानते हैं करी पत्ता खाली पेट चबाने के वो 5 'जबरदस्त' फायदे
- वजन कम करने में है नंबर 1 (Weight Loss) खाली पेट करी पत्ता चबाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह शरीर से टॉक्सिन्स (गंदगी) को बाहर निकालता है। यह शरीर में जमा हुई फालतू चर्बी (फैट) को तेजी से गलाने में मदद करता है। यह नैचुरल तरीके से आपका वजन मैनेज करने में मदद करता है।
 - बालों को बनाए काला और घना (Hair & Skin Health) करी पत्ते को विटामिन-A और बीटा-कैरोटीन का पावरहाउस कहा जाता है। अगर आप रोजाना सुबह इसे चबाते हैं, तो यह सीधे आपके बालों की जड़ों को मजबूत करता है। इससे बाल तेजी से बढ़ते हैं, उनका टूटना कम होता है और उनमें एक नैचुरल चमक आती है। इतना ही नहीं, यह आपकी त्वचा (स्किन) के लिए

- शरीर में खून (हीमोग्लोबिन) का स्तर बढ़ता है और आप दिन भर ज्यादा एनर्जी महसूस करते हैं।
- पेट की सेहत रखे दुस्त कि खाली पेट करी पत्ता चबाना ब्लड शुगर (Diabetes Control) रिपोर्ट्स बताती है कि खाली पेट करी पत्ता चबाना ब्लड शुगर को मैनेज करने में बड़ा रोल निभा सकता है। करी पत्ते में कुछ ऐसे फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो इंसुलिन के काम को बेहतर बनाते हैं। ये शरीर को ग्लूकोज का सही इस्तेमाल करने में मदद करते हैं। यह उन लोगों के लिए बेहतरीन नुस्खा है, जिनका शुगर लेवल अक्सर ऊपर-नीचे होता रहता है।
- खून की कमी को करे दूर (Fights Anemia) भारत में अक्सर महिलाओं में पावरहाउस कहा जाता है। अगर आप रोजाना सुबह इसे चबाते हैं, तो यह सीधे आपके बालों की जड़ों को मजबूत करता है। इससे बाल तेजी से बढ़ते हैं, उनका टूटना कम होता है और उनमें एक नैचुरल चमक आती है। इतना ही नहीं, यह आपकी त्वचा (स्किन) के लिए
- फॉलिक एसिड वह चीज है, जो शरीर को आयरन को ठीक से सोखने में मदद करता है। इसलिए, खाली पेट करी पत्ता चबाने से

खोखली हो रहीं हड्डियों में कैल्शियम भर देंगे ये 5 फूड, बुढ़ापे तक रहेंगी मजबूत

उम्र बढ़ने के साथ हमारी हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं जिसे ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) या हड्डियों का खोखला होना कहते हैं। लेकिन आजकल के दौर में खराब खानपान और पोषण की कमी की वजह से जवानी में ही हड्डियाँ बूढ़ी होने लगती हैं। सही खान-पान से बुढ़ापे तक हड्डियों को मजबूत रखा जा सकता है। यहाँ हम आपको कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर ये कुछ 5 खाद्य पदार्थ बता रहे हैं जो आपकी हड्डियों को मजबूत रखने में मदद कर सकते हैं।



- डेयरी उत्पाद - दूध, दही, पनीर कैल्शियम के सबसे अच्छे स्रोत हैं। दही में प्रोबायोटिक्स भी होते हैं जो कैल्शियम के अवशोषण (Absorption) में मदद करते हैं।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ - पत्तागोभी, ब्रोकली, पालक ये न सिर्फ कैल्शियम, बल्कि विटामिन K से भी भरपूर होती हैं। विटामिन K कैल्शियम को हड्डियों से बांधने (Binding) में अहम भूमिका निभाता है।
- सूखे मेवे और बीज बादाम, चिया सीड्स, तिल कैल्शियम का एक बेहतरीन शाकाहारी स्रोत है। बादाम और चिया सीड्स में मैग्नीशियम होता है जो कैल्शियम को सक्रिय (Activate) करने के लिए जरूरी होते हैं।
- अंडे की जर्दी (Yolk) हड्डियों को मजबूती के लिए कैल्शियम का अवशोषित होना जरूरी है जिसके लिए विटामिन डी चाहिए। विटामिन डी एक ऐसा पोषक तत्व है जिसकी शरीर को हड्डियों के निर्माण और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ आवश्यकता होती है। शरीर कैल्शियम को तभी अवशोषित कर सकता है जब उसके पास पर्याप्त विटामिन डी हो, इसलिए इसका सेवन जरूर करना चाहिए, अंडे की जर्दी विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत होती है।
- साल्मन (Salmon) या सार्डिन (Sardine) फेटी फिश जैसे साल्मन और सार्डिन मछलियाँ विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होती हैं। इनमें ओमेगा-3 होता है जो हड्डियों के घनत्व (Bone Density) को बनाए रखने में मदद करता है और बुढ़ापे तक हड्डियों को मजबूत बनाए रखता है।

धर्म अध्यात्म



क्या आप को पता है चारों युगों में थे हनुमान जी और क्यों है आज भी जीवित



पिकी कुंडू

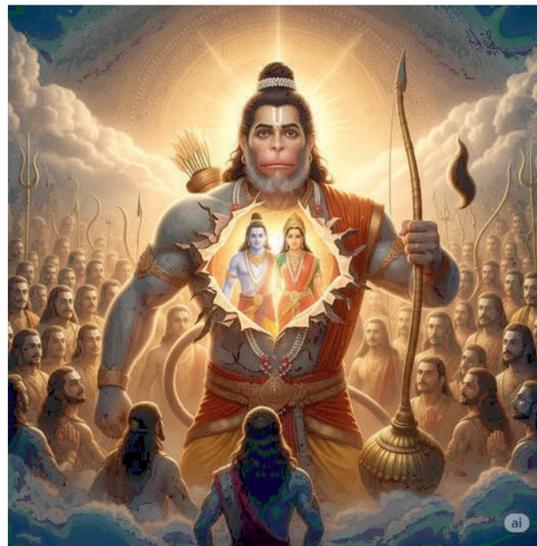
चारों युग परताप तुम्हारा, है परसिद्ध जगत उजियारा ॥ संकट कटे मिटे सब पीरा, जो सुमिर हनुमत बलबीरा ॥ अंतकाल रघुवरपुर जाई, जहां जन्म हरिभक्त कहाई ॥ और देवता चित ना धरई, हनुमत सेई सर्व सुख करई ॥

चारों युग में हनुमानजी के ही प्रताप से जगत में उजियारा है। हनुमान को छोड़कर और किसी देवी-देवता में चित धरने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आज भी हनुमान जी हमारे बीच इस धरती पर सशरीर मौजूद हैं। हनुमान इस कलियुग में सबसे ज्यादा जाग्रत और साक्षात् हैं। कलियुग में हनुमान की भक्ति ही लोगों को दुख और संकट से बचाने में सक्षम है। बहुत से लोग किसी बाबा, देवी-देवता, ज्योतिष और तांत्रिकों के चक्कर में भटकते रहते हैं, क्योंकि वे हनुमान की भक्ति-शक्ति को नहीं पहचानते। ऐसे भटके हुए लोगों का राम ही भला करे।

मरुति नंदन सतयुग, त्रेता, द्वापर और कलियुग में कब-कब कहाँ-कहाँ और

किस-किस स्वरूप में किन लोगों के समक्ष प्रकट हुए, यह जानते हैं !
सतयुग :- आप सोच रहे होंगे हनुमान तो त्रेतायुग में हुए फिर सतयुग में वे कैसे हो सकते हैं ? इसका जवाब है कि इस युग में पवनपुत्र भगवान श्रीशंकर के स्वरूप से विश्व में स्थित थे, तभी तो उन्हें शिवस्वरूप (आठ रुद्रावतारों में से एक) लिखा और कहा गया है। तभी तो गोस्वामी तुलसीदास जी ने हनुमान चालीसा में उन्हें शंकर सुवन केसरी नंदन कहकर संबोधित किया है। जब-जब श्रीराम ने हनुमान जी को गले से लगाया, तब-तब भगवान शंकर पार्वती से उनके स्वरूप का वर्णन करते हैं और वे उसी युग में पार्वती से दूर रहकर ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हैं। अतः यह प्रमाणित है कि श्रीहनुमान जी सतयुग में शिवरूप में थे और शिव तो अजर-अमर हैं।
त्रेतायुग :- त्रेतायुग में तो पवनपुत्र हनुमान ने केसरी नंदन के रूप में जन्म लिया और वे राम के भक्त बनकर उनके साथ छाया की तरह रहे। वाल्मीकि 'रामायण' में हनुमान जी के संपूर्ण चरित्र का उल्लेख मिलता है। हनुमान जी के त्रेतायुग में होने के हजारों प्रमाण मिलते हैं। सभी हैं हनुमान के ऋषीः श्रीराम, भरत, सीता, सुग्रीव, विभीषण और संपूर्ण कपि मंडल, कोई भी उनके ऋषी से मुक्त अर्थात् उच्छ्रित नहीं हो सकता। इस प्रकार त्रेतायुग में तो हनुमानजी साक्षात् विराजमान हैं। इनके बिना संपूर्ण चरित्र पूर्ण होता ही नहीं।
ऐतिहासिक प्रमाण वानर समान एक विलक्षण जाति हनुमान विषयक रामायण के समस्त वर्णन को मनन करने पर यह

सिद्धांत स्थिर होता है कि आज से 9 लाख वर्ष पूर्व एक ऐसी विलक्षण वानर जाति भी भारतवर्ष में विद्यमान थी, जो आज से 15 हजार वर्ष पूर्व लुप्त हो गई। बच गए बस हनुमान ! वाल्मीकि रामायण के उत्तरकाण्ड के चालीसवें अध्याय में इस बारे में प्रकाश डाला गया है। लंका विजय कर अयोध्या लौटने पर जब श्रीराम उन्हें युद्ध में सहायता देने वाले विभीषण, सुग्रीव, अंगद आदि को कृतज्ञता स्वरूप उपहार देते हैं तो हनुमान जी श्रीराम से याचना करते हैं- 'यावद् रामकथा वीर चरिष्यति महोत्तरे। तावच्छरीरे वस्तुयुत् प्राणामम न संशयः। अर्थात्: 'हे वीर श्रीराम। इस पृथ्वी पर जब तक रामकथा प्रचलित रहे, तब तक निस्संदेह मेरे प्राण इस शरीर में बसे रहें।' इस पर श्रीराम उन्हें आशीर्वाद देते हैं- 'एवमेतत् कपिश्रेष्ठ भविता नात्र संशयः। चरिष्यति कथा यावदेषा लोके च मामिका तावत्ते भविता कीर्तिः शरीरे प्यवस्थथा। लोकाहि यावत्थास्यन्ति तावत्थास्यन्ति मे कथा।' अर्थात्: 'हे कपिश्रेष्ठ, ऐसा ही होगा, इसमें संदेह नहीं है। संसार में मेरी कथा जब तक प्रचलित रहेगी, तब तक तुम्हारी कीर्ति अमिट रहेगी और तुम्हारे शरीर में प्राण भी रहेगा। जब तक ये लोक बने रहेंगे, तब तक मेरी कथाएं भी स्थिर रहेगी।'
द्वापर :- द्वापर युग में हनुमान जी भीम की परीक्षा लेते हैं। इसका बड़ा ही सुंदर प्रसंग है। महाभारत में प्रसंग है कि भीम उनकी पूंछ को मार्ग से हटाने के लिए कहते हैं तो हनुमानजी कहते हैं कि तुम ही हटा लो, लेकिन भीम अपनी पूरी ताकत लगाकर भी उनकी पूंछ नहीं हटा पाते हैं। दूसरा प्रसंग अर्जुन से जुड़ा है। अर्जुन के



रथ पर हनुमान के विराजित होने के पीछे भी कारण है। एक बार किसी तीर्थ में अर्जुन का हनुमान जी से मिलन हो जाता है। इस पहली मुलाकात में हनुमान जी से अर्जुन ने कहा- अरे राम और रावण के युद्ध के समय तो आप थे? हनुमानजी- हाँ। तभी अर्जुन ने कहा- आपके स्वामी श्रीराम तो बड़े ही श्रेष्ठ धनुषधारी थे तो फिर समुद्र पार जाने के लिए पत्थरों का सेतु बनवाने की क्या आवश्यकता थी? यदि मैं वहाँ उपस्थित होता तो समुद्र पार बाणों का सेतु बना देता जिस पर चढ़कर आपका पूरा वानर दल समुद्र पार कर लेता। इस पर हनुमान जी ने कहा-

असंभव, बाणों का सेतु वहाँ पर कोई काम नहीं कर पाता। हमारा यदि एक भी वानर चढ़ता तो बाणों का सेतु छिन्न-भिन्न हो जाता। अर्जुन ने कहा- नहीं, देखो ये सामने सरोवर हैं, मैं उस पर बाणों का एक सेतु बनाता हूँ। आप इस पर चढ़कर सरोवर को आसानी से पार कर लेंगे। हनुमानजी ने कहा- असंभव। तब अर्जुन ने कहा- यदि आपके चलने से सेतु टूट जाएगा तो मैं अग्नि में प्रवेश कर जाऊँगा और यदि नहीं टूटता है तो आपको अग्नि में प्रवेश करना पड़ेगा। हनुमान ने कहा- मुझे आपका पूरा वानर दल समुद्र पार कर लेता। इस पर हनुमान जी ने कहा-

अर्जुन ने अपने प्रचंड बाणों से सेतु तैयार कर दिया। जब तक सेतु बनकर तैयार नहीं हुआ तब तक तो हनुमान अपने लघु रूप में ही रहे, लेकिन जैसे ही सेतु तैयार हुआ हनुमान ने विराट रूप धारण कर लिया। हनुमान राम का स्मरण करते हुए उस बाणों के सेतु पर चढ़ गए। पहला पाप रखते ही सेतु सारा का सारा डगमगाने लगा, दूसरा पैर रखते ही चरमराया और तीसरा पैर रखते ही सरोवर के जल में खून ही खून हो गया तभी श्री हनुमानजी सेतु से नीचे उतर आए और अर्जुन से कहा कि अग्नि तैयार करो। अग्नि प्रज्वलित हुई और जैसे ही हनुमान अग्नि में कूदने चले बोले ठहरो! तभी अर्जुन और हनुमान ने उन्हें प्रणाम किया। भगवान ने सारा प्रसंग जानने के बाद कहा- हे हनुमान, आपका तीसरा पाप सेतु पर पड़ा, उस समय मैं कछुआ बनकर सेतु के नीचे लेटा हुआ था। आपकी शक्ति से आपके पैर रखते ही मेरे कछुआ रूप से रक्त निकल गया। यह सेतु टूट तो पहले ही पग में जाता यदि मैं कछुआ रूप में नहीं होता तो। यह सुनकर हनुमान को काफी कष्ट हुआ और उन्होंने क्षमा मांगी। मैं तो बड़ा अपराधी निकला आपकी पीठ पर मैंने पैर रख दिया। मेरा ये अपराध कैसे दूर होगा भगवन्? तब कृष्ण ने कहा, ये सब मेरी इच्छा से हुआ है। आप मन खिन्न मत करो और मेरी इच्छा है कि तुम अर्जुन के रथ की ध्वजा पर स्थान ग्रहण करो। इसलिए द्वापर में श्री हनुमान महाभारत के युद्ध में अर्जुन के रथ के ऊपर ध्वजा लिए बैठे रहते हैं। ये द्वापर का प्रसंग था।
कलियुग हनुमान जी कलियुग में गंधमादन पर्वत पर निवास करते हैं, ऐसा

श्रीमद् भगवत में वर्णन आता है !
"यत्र-यत्र रघुनाथ कीर्तन तत्र कृत मस्तकान्जलि।
वाष्प वारि परिपूर्ण लोचनं मारुतिं नमत राक्षसान्तक ॥"
अर्थात्: कलियुग में जहाँ-जहाँ भगवान श्रीराम की कथा-कीर्तन इत्यादि होते हैं, वहाँ हनुमान जी गुप्त रूप से विराजमान रहते हैं। सीताजी के वचनों के अनुसार- अजर-अमर गुण निधि सुत होऊ। करहु बहुत रघुनायक छोऊ ॥ यदि मनुष्य पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से इनका आश्रय ग्रहण कर लें तो फिर तुलसीदास जी की भाँति उसे भी हनुमान और राम-दर्शन होने में देर नहीं लगती हनुमानजी के जीवित होने के प्रमाण समय-समय पर प्राप्त होते रहे हैं, जो इस बात को प्रमाणित करता है कि हनुमानजी आज भी जीवित हैं। 16वीं सदी के महान संत कवि तुलसीदास जी को हनुमान की कृपा से रामजी के दर्शन प्राप्त हुए।
कथा है कि हनुमानजी ने तुलसीदास जी से कहा था कि राम और लक्ष्मण चित्रकूट निर्मित आते रहते हैं। मैं वृक्ष पर तोता बनकर बैठ रहाँगा, जब राम और लक्ष्मण आएंगे मैं आपको संकेत दे दूँगा। हनुमान जी की आज्ञा के अनुसार तुलसीदास जी चित्रकूट घाट पर बैठ गए और सभी आने-जाने वालों को चंदन लगाने लगे। राम और लक्ष्मण जब आए तो हनुमान जी गाने लगे 'चित्रकूट के घाट पै, भई संतन की धरौ। तुलसीदास चंदन घिसै, तिलक देत रघुवीर।' हनुमान के यह वचन सुनते ही तुलसीदास प्रभु राम और लक्ष्मण को निहारने लगे। इस प्रकार तुलसीदास जी को रामजी के दर्शन हुए।

विद्या शंकर मंदिर, कर्नाटक

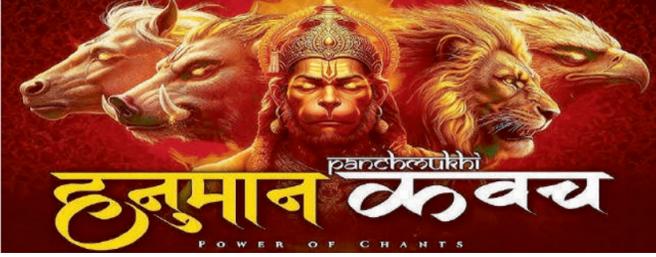


कर्नाटक के श्रृंगेरी शहर में स्थित एक प्रसिद्ध और ऐतिहासिक मंदिर है। यह मंदिर अपनी अनूठी वास्तुकला और खगोलीय महत्व के लिए जाना जाता है। मुख्य विशेषताएँ स्थानः यह मंदिर तुंगभद्रा नदी के तट पर, श्रृंगेरी शारदा पीठम परिसर के भीतर स्थित है। स्थापनाः इसका निर्माण वर्ष 1338 ईस्वी में विजय नगर साम्राज्य के संस्थापकों के संरक्षक संत, विद्यारण्य द्वापर, अपने गुरु श्री विद्यातीर्थ (विद्याशंकर) की स्मृति में किया गया था। वास्तुकलाः यह होयसला और द्रविड़ दोनों स्थापत्य कला शैलियों का एक अनूठा मिश्रण है। मंदिर एक ऊँचे चबूतरे पर बना है और इसकी दीवारों पर हिंदू पौराणिक कथाओं और देवताओं की विस्तृत नक्काशी है।

द्वादश राशि स्तंभ (Zodiac Pillars): मंदिर की सबसे उल्लेखनीय विशेषता इसके 12 स्तंभ हैं, जिन्हें 'राशिखम्भा' (Rasikambhas) या राशि स्तंभ कहा जाता है। ये स्तंभ इस तरह से व्यवस्थित हैं कि सूर्य की किरणें प्रत्येक सौर माह के दौरान विशेष रूप से उसी स्तंभ पर पड़ती हैं, जो उस महीने की राशि का प्रतिनिधित्व करता है। मंदिर के फर्श पर एक बड़ा गोला बना है, जिस पर अभिसारी रेखाएँ हैं जो इन स्तंभों की छाया की दिशा दर्शाती हैं, जो इसे एक पत्थर की धूपघड़ी बनाती हैं। आंतरिक भागः मुख्य गर्भगृह (sanctum) में विद्या शंकर लिंग (भगवान शिव का एक रूप) स्थापित है। गर्भगृह के अन्य तीन किनारों पर ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर के मंदिर उनकी पत्नियों के साथ हैं।

हनुमान पंचक स्तोत्र (या पंचमुखी हनुमान कवच)

हनुमान पंचक स्तोत्र (या पंचमुखी हनुमान कवच) भगवान हनुमान के पाँच मुखों (पूर्व, दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, ऊर्ध्व) से संबंधित एक शक्तिशाली स्तोत्र है, जो सभी बाधाओं, शत्रुओं, रोगों और नकारात्मक ऊर्जाओं को दूर करने, सुख-समृद्धि, वशीकरण और ज्ञान प्राप्ति के लिए पढ़ा जाता है, जिसके प्रत्येक मुख का एक विशिष्ट मंत्र और लाभ है, जैसे पूर्व मुख शत्रुओं का नाश करता है और उत्तर मुख संपदा देता है, और इसका पाठ श्रद्धापूर्वक करने से सभी मनोकामनाएँ पूरी होती हैं।
पंचमुखी हनुमान कवच के मुख्य मंत्र और अर्थ
यह कवच ब्रह्मा ऋषि, गायत्री छंद और पंचमुख विराट हनुमान देवता को समर्पित है।
पूर्व मुख (कपिमुख): ॐ नमो भगवते पञ्चवदनाय पूर्वकपिमुखाय सकलशत्रुसंहारकाय स्वाहा ॥ (सकल शत्रुओं का संहार करने वाला)।
दक्षिण मुख (नरसिंह मुख): ॐ नमो भगवते



पञ्चवदनय दक्षिणमुखाय करालवदनय नरसिंहाय सकलभूतप्रमथनाय स्वाहा ॥ (दुःशूरुतियों और भूतों का नाश करने वाला)।
पश्चिम मुख (गरुड मुख): ॐ नमो भगवते पञ्चवदनय पश्चिममुखाय गरुडाननाय सकलविषहराय स्वाहा ॥ (विष हरने वाला)।
उत्तर मुख (वराह मुख): ॐ नमो भगवते पञ्चवदनय उत्तरमुखाय आदिवराहाय सकलसंपत्कराय स्वाहा ॥ (संपदा प्रदान करने वाला)।
ऊर्ध्व मुख (हयग्रीव मुख): ॐ नमो भगवते पञ्चवदनय ऊर्ध्वमुखाय हयग्रीवाय सकलजनवशकराय स्वाहा ॥ (सभी जनों को वश में करने वाला)।

सामान्य मंत्रः ॐ श्री पंचमुख हनुमंताय आंजनेयाय नमो नमः ॥ (अंजनी पुत्र श्री पंचमुख हनुमान को नमस्कार)।
पाठ करने के लाभ (जितनी बार पाठ करें)
1 बार: शत्रुओं का निवारण।
2 बार: पुत्र-पौत्रों की वृद्धि।
3 बार: सभी संपदाओं की प्राप्ति।
4 बार: सभी रोगों का निवारण।
5 बार: सभी लोकों में वशीकरण (सबको वश में करना)।
7 बार: सौभाग्य प्रदान करने वाला।
10 बार: तीनों लोकों का ज्ञान और दर्शन।
पाठ विधि (संक्षेप में)
मंगलवार या शनिवार को स्नान कर स्वच्छ वस्त्र पहनें। हनुमान जी की मूर्ति या चित्र स्थापित करें। शुद्ध जल छिड़कें, घी का दीपक जलाएँ। पूर्ण श्रद्धा से, ध्यान लगाकर इस कवच का पाठ

पौष माह में करें ये 4 उपाय, दूर हों सभी संकट

पिकी कुंडू
शिव समुद्र मंथन के बाद विष को कंठ में धारण करते हैं। इससे यह संदेश मिलता है कि परिवार प्रमुख को जिम्मेदारीयों पहाड़ की तरह विशाल एवं भारी होती है। पारिवारिक जनों के अवगुणों, झगड़े झड़ंतों तथा तकरार पैदा करने वाली बातों को विष के घंट की तरह गले में अटकाए रखना चाहिए। यदि परिवार प्रमुख उन बातों को उगल दे तो परिवार का

रहते हैं। यह संदेश है कि यही कार्य परिवार के प्रमुख जनों को भी करना चाहिए। मनुष्य के जीवन में तीन वस्तुओं की सर्वाधिक आवश्यकता होती है - रोटी, कपड़ा और मकान। भगवान शिव ने इन तीनों ही चीजों की सभी सुविधाएँ अपने परिवार को देकर खुद सात्विक जीवन अपनाया। उन्होंने परिवार के लोगों के लिए नाना प्रकार के स्वदिष्ट व्यंजनों, बहुमूल्य वस्तुओं और भव्य भवनों

जाप करने से शरीर और मन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इसके अलावा, यह उपाय मानसिक तनाव, भय और नकारात्मकता को दूर करने में मदद करता है।
2. पानी में तुलसी और चावल का दान पौष माह में तुलसी और चावल का दान करना अत्यंत शुभ माना जाता है। तुलसी और चावल को किसी नदी, तालाब या जलाशय में डालने से आर्थिक परेशानियों और पारिवारिक कलह कम होती है। धार्मिक मान्यता है कि इस उपाय से लक्ष्मी और पारिवारिक सुख की प्राप्ति होती है।
3. गाय के चरण में तिल और गुड़ अर्पित करना गाय को मां का दर्जा प्राप्त है और उनके चरणों में तिल और गुड़ अर्पित करने से जीवन में समृद्धि आती है। पौष माह में यह उपाय विशेष रूप से लाभकारी



माना जाता है। इससे न केवल घर में सुख-शांति आती है, बल्कि आर्थिक संकट और रोग-बीमारी भी दूर होती है।
4. पौष मास के सोमव्रत का पालन करने से जीवन में सुख, समृद्धि और मानसिक प्रतीक्षा बढ़ती है। इसे नियमित रूप से पालन करने वाले व्यक्ति की समस्याएँ धीरे-धीरे हल होने लगती हैं। विशेषज्ञों की सलाह ज्योतिषाचार्यों

का कहना है कि पौष माह में ये उपाय सिर्फ धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि मानसिक और सामाजिक दृष्टि से भी लाभकारी हैं। उपायों को विश्वास और भक्ति भाव के साथ करना चाहिए। इन उपायों के दौरान नकारात्मक विचारों से दूर रहना और मन को शांत रखना अत्यंत आवश्यक है। पौष माह केवल धार्मिक अनुष्ठानों का महीना नहीं है, बल्कि यह अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का अवसर भी है। सूर्य मंत्र का जाप, तुलसी और चावल का दान, गाय के चरण में तिल और गुड़ अर्पित करना और सोमव्रत का पालन जैसे उपाय जीवन में सुख, समृद्धि और मानसिक शांति लाते हैं। इन्हें नियमित रूप से अपनाकर व्यक्ति अपने जीवन के संकटों को कम कर सकता है और खुशहाल जीवन की ओर अग्रसर हो सकता है।

परिवार के प्रमुख को कुरीतियों का विरोधी होना आवश्यक है, उसे अपने सम्पर्क में रहने वाले निम्न श्रेणी के लोगों को भी सम्मान और महत्व देकर अपने बड़प्पन का परिचय देना चाहिए।

पिकी कुंडू
शिव समुद्र मंथन के बाद विष को कंठ में धारण करते हैं। इससे यह संदेश मिलता है कि परिवार प्रमुख को जिम्मेदारीयों पहाड़ की तरह विशाल एवं भारी होती है। पारिवारिक जनों के अवगुणों, झगड़े झड़ंतों तथा तकरार पैदा करने वाली बातों को विष के घंट की तरह गले में अटकाए रखना चाहिए। यदि परिवार प्रमुख उन बातों को उगल दे तो परिवार का

रहते हैं। यह संदेश है कि यही कार्य परिवार के प्रमुख जनों को भी करना चाहिए। मनुष्य के जीवन में तीन वस्तुओं की सर्वाधिक आवश्यकता होती है - रोटी, कपड़ा और मकान। भगवान शिव ने इन तीनों ही चीजों की सभी सुविधाएँ अपने परिवार को देकर खुद सात्विक जीवन अपनाया। उन्होंने परिवार के लोगों के लिए नाना प्रकार के स्वदिष्ट व्यंजनों, बहुमूल्य वस्तुओं और भव्य भवनों

की व्यवस्था की लेकिन अपना आहार आक-धतूरा, बेलपत्र बनाया। बाघम्बर को वस्त्र बनाया और एकांत शमशान को अपना निवास स्थान बनाया। अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा भोज्य पदार्थों के प्रति भोगों पर विजय पाने का इससे अच्छा उदाहरण और कहीं देखने को नहीं मिलेगा। परिवार के प्रमुख को जहाँ एक ओर अपने गुरुत्वर दायित्व के निर्वाह के लिये प्रतिपल सतर्क

रहना चाहिए, वहीं दूसरी ओर उसे छोटी-छोटी बातों के विषय में उचित निर्णय लेने के लिए अपने मस्तिष्क को सदा संतुलित, शीतल और स्वस्थ भी रखना पड़ता है। शिव के मस्तक पर चंद्रमा और गंगा जी का होना इसी बात का संकेत है कि मस्तिष्क को सदा शीतल रखो। चंद्रमा और गंगा दोनों में असीम शीतलता है। आत्म ज्ञान का प्रथम चरण स्वयं के परिवार से ही शुरू होता है।



कोमा, करुणा और संविधान: गजियाबाद मामला और गरिमापूर्ण

सुनील कुमार महला

हमारे देश में इच्छा मृत्यु एक बहुत ही संवेदनशील और जटिल मुद्दा है। इस क्रम में गजियाबाद का रहने वाला एक परिवार अपने जवान बेटे के लिए सुप्रीम कोर्ट से इच्छामृत्यु मांग रहा है तथा इस संबंध में 11 दिसंबर 2025 को सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली एम्स को रिपोर्ट बनाने को कहा है। मीडिया में उपलब्ध जानकारी अनुसार इस संदर्भ में अब अगली सुनवाई 18 दिसंबर को होनी है। पाठकों को बताता चलूँ कि इससे पहले गजियाबाद का यह दंपति दिल्ली हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट में ऐसी अर्जी लगा चुके हैं, लेकिन तब इसे खारिज कर दिया गया था। दरअसल, गजियाबाद की इस दंपति का बेटा साल 2013 में चंडीगढ़ की पंजाब यूनिवर्सिटी से बीटेक की पढ़ाई कर रहा था और वह हास्टल की चौथी मंजिल से गिर गया था और इसकी वजह से हम कोमा में चला गया। जांचकारी के अनुसार गजियाबाद की इस दंपति के पास अधिकार भी शामिल माने गए हैं। इस प्रकार अनुच्छेद 21 मानव जीवन की सुरक्षा और सम्मान का संवैधानिक आधार है। हाल फिलहाल, यहां यह भी उल्लेखनीय है वर्ष 2018 में पॅसिव यूथेनेशिया को वैधता प्रदान करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने दो तरह के नियम जिनमें क्रमशः 'जब मरीज ने पहले ही 'लिविंग विल' लिख रखी हो' तथा 'जब कोई 'लिविंग विल' न हो, बनाए था। यहां यदि हम 'पॅसिव यूथेनेशिया' की बात करें तो इसमें मरीज का इलाज या लाइफ सपोर्ट जैसे वॉलेंटेड, यहां फ्रीडिंग ट्यूब या दवाइयों रोक दी जाती हैं, ताकि उसकी मौत प्राकृतिक रूप से हो सके। इसमें डॉक्टर कोई नया काम नहीं करते, सिर्फ इलाज बंद कर देते हैं। मौत का कारण बीमारी ही रहती है। वहीं दूसरी ओर 'एक्टिव यूथेनेशिया' में मरीज को मौत देने के लिए डॉक्टर दवाई या इंजेक्शन का इस्तेमाल करते हैं तथा भारत में यह गैर-कानूनी है। अगर कोई जान-बूझकर किसी मरीज को दवाई देकर मारता है, तो इसे बीएएस (भारतीय न्याय संहिता) की धारा के तहत हत्या या के तहत आत्महत्या में मद्दद माना जाता है। हाल फिलहाल, इच्छा मृत्यु का मुद्दा लंबे समय से सार्वजनिक बहस का विषय रहा है कि क्या असाध्य और अत्यंत कष्टदायक परिस्थितियों में इच्छामृत्यु की अनुमति दी जानी चाहिए या नहीं? समय-समय पर अदालतों ने इस विषय पर मार्गदर्शन दिया है और यह सुनिश्चित करने की कोशिश की है कि कहीं इस छूट का दुरुपयोग न हो। गौरतलब है कि हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने एक मामले पर स्पष्ट टिप्पणी करते हुए कहा कि अब कुछ ठोस कदम उठाने की जरूरत है, क्योंकि ऐसे त्रासद जीवन की कोई तार्किकता नहीं रह जाती है। यह मामला एक 32 वर्षीय युवक से जुड़ा है, जो पिछले 13 वर्षों से कोमा जैसी अवस्था में है। अजय कोडेंडाल एक चिकित्सीय समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर कानूनी और नैतिक प्रश्न बन चुका है। वास्तव में, सुप्रीम कोर्ट की यह टिप्पणी बताती है कि देश अब जीवन के अंतिम दौर में अनावश्यक पीड़ा से मुक्त, सम्मानजनक विदाई के अधिकार को गंभीरता से समझने लगा है। अरुणा शानबाग मामले (वर्ष 2011) में, जो कि 42 सालों तक कोमा जैसी स्थिति में रहें थीं, अदालत ने पहली बार माना था कि अगर कोई व्यक्ति असहाय स्थिति में है और उसका जीवन सिर्फ मशीनों के सहारे चल रहा है, तो इलाज को



जिसमें गरिमा के साथ जीवन जीने का अधिकार, स्वच्छ पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा, निजता तथा जीवन के अंतिम चरण में गरिमापूर्ण मृत्यु का अधिकार भी शामिल माने गए हैं। इस प्रकार अनुच्छेद 21 मानव जीवन की सुरक्षा और सम्मान का संवैधानिक आधार है। हाल फिलहाल, यहां यह भी उल्लेखनीय है वर्ष 2018 में पॅसिव यूथेनेशिया को वैधता प्रदान करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने दो तरह के नियम जिनमें क्रमशः 'जब मरीज ने पहले ही 'लिविंग विल' लिख रखी हो' तथा 'जब कोई 'लिविंग विल' न हो, बनाए था। यहां यदि हम 'पॅसिव यूथेनेशिया' की बात करें तो इसमें मरीज का इलाज या लाइफ सपोर्ट जैसे वॉलेंटेड, यहां फ्रीडिंग ट्यूब या दवाइयों रोक दी जाती हैं, ताकि उसकी मौत प्राकृतिक रूप से हो सके। इसमें डॉक्टर कोई नया काम नहीं करते, सिर्फ इलाज बंद कर देते हैं। मौत का कारण बीमारी ही रहती है। वहीं दूसरी ओर 'एक्टिव यूथेनेशिया' में मरीज को मौत देने के लिए डॉक्टर दवाई या इंजेक्शन का इस्तेमाल करते हैं तथा भारत में यह गैर-कानूनी है। अगर कोई जान-बूझकर किसी मरीज को दवाई देकर मारता है, तो इसे बीएएस (भारतीय न्याय संहिता) की धारा के तहत हत्या या के तहत आत्महत्या में मद्दद माना जाता है। हाल फिलहाल, इच्छा मृत्यु का मुद्दा लंबे समय से सार्वजनिक बहस का विषय रहा है कि क्या असाध्य और अत्यंत कष्टदायक परिस्थितियों में इच्छामृत्यु की अनुमति दी जानी चाहिए या नहीं? समय-समय पर अदालतों ने इस विषय पर मार्गदर्शन दिया है और यह सुनिश्चित करने की कोशिश की है कि कहीं इस छूट का दुरुपयोग न हो। गौरतलब है कि हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने एक मामले पर स्पष्ट टिप्पणी करते हुए कहा कि अब कुछ ठोस कदम उठाने की जरूरत है, क्योंकि ऐसे त्रासद जीवन की कोई तार्किकता नहीं रह जाती है। यह मामला एक 32 वर्षीय युवक से जुड़ा है, जो पिछले 13 वर्षों से कोमा जैसी अवस्था में है। अजय कोडेंडाल एक चिकित्सीय समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर कानूनी और नैतिक प्रश्न बन चुका है। वास्तव में, सुप्रीम कोर्ट की यह टिप्पणी बताती है कि देश अब जीवन के अंतिम दौर में अनावश्यक पीड़ा से मुक्त, सम्मानजनक विदाई के अधिकार को गंभीरता से समझने लगा है। अरुणा शानबाग मामले (वर्ष 2011) में, जो कि 42 सालों तक कोमा जैसी स्थिति में रहें थीं, अदालत ने पहली बार माना था कि अगर कोई व्यक्ति असहाय स्थिति में है और उसका जीवन सिर्फ मशीनों के सहारे चल रहा है, तो इलाज को

जारी न रखना हत्या नहीं, बल्कि करुणा का निर्णय हो सकता है। हालांकि, यह छूट बहुत सख्त नियमों और निगरानी के साथ दी गई थी, ताकि इसका दुरुपयोग न हो सके। यहां यह उल्लेखनीय है कि अरुणा शानबाग मामले भारत के सबसे चर्चित और संवेदनशील मामलों में से एक है। दरअसल, अरुणा रामचंद्र शानबाग मुंबई के एक अस्पताल (किंग एडवार्ड मैमोरियल हास्पिटल) में नर्स थीं। 27 नवंबर 1973 को उसी अस्पताल के एक वार्ड बॉय ने उनके साथ क्रूर यौन हिंसा की और कुत्ते की जंजीर से गला दबाने से उनके मरिस्तर्फ को गंभीर क्षति पहुंची। ऑक्सिजन की आपूर्ति रुक जाने के कारण वे जीवनभर के लिए चेतनाहीन अवस्था, जिसे 'कोमा' (पर्सिस्टेंट वेंजेटिव स्टेट) भी कहा जाता है, में चली गईं और लगभग 42 वर्षों तक न बोल सकीं, न स्वयं चल-फिर सकीं। बाद में, 18 मई 2015 को न्यूमोनिया से शानबाग की मृत्यु हो गई। हालांकि, आरोपी वार्ड बॉय को सिर्फ 7 साल की जेल हुई, और उसे 1980 में रिहा कर दिया गया। वर्ष 2011 में पत्रकार पिकी विरानी ने उनकी ओर से सुप्रीम कोर्ट में इच्छामृत्यु की अनुमति के लिए याचिका दायर की। इसे यूटैनेशिया (दान की मृत्यु) के नाम से जाना जाता है। सुप्रीम कोर्ट ने फिलहाल, इच्छा मृत्यु का मुद्दा लंबे समय से सार्वजनिक बहस का विषय रहा है कि क्या असाध्य और अत्यंत कष्टदायक परिस्थितियों में इच्छामृत्यु की अनुमति दी जानी चाहिए या नहीं? समय-समय पर अदालतों ने इस विषय पर मार्गदर्शन दिया है और यह सुनिश्चित करने की कोशिश की है कि कहीं इस छूट का दुरुपयोग न हो। गौरतलब है कि हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने एक मामले पर स्पष्ट टिप्पणी करते हुए कहा कि अब कुछ ठोस कदम उठाने की जरूरत है, क्योंकि ऐसे त्रासद जीवन की कोई तार्किकता नहीं रह जाती है। यह मामला एक 32 वर्षीय युवक से जुड़ा है, जो पिछले 13 वर्षों से कोमा जैसी अवस्था में है। अजय कोडेंडाल एक चिकित्सीय समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर कानूनी और नैतिक प्रश्न बन चुका है। वास्तव में, सुप्रीम कोर्ट की यह टिप्पणी बताती है कि देश अब जीवन के अंतिम दौर में अनावश्यक पीड़ा से मुक्त, सम्मानजनक विदाई के अधिकार को गंभीरता से समझने लगा है। अरुणा शानबाग मामले (वर्ष 2011) में, जो कि 42 सालों तक कोमा जैसी स्थिति में रहें थीं, अदालत ने पहली बार माना था कि अगर कोई व्यक्ति असहाय स्थिति में है और उसका जीवन सिर्फ मशीनों के सहारे चल रहा है, तो इलाज को

देखभाल कर पाना बहुत मुश्किल होता है। यह बहुत ही दुखद है कि ऐसे परिवारों को सरकार की ओर से भी पूरा सहयोग नहीं मिल पाता। ऊपर से, जीवन और मृत्यु से जुड़े नैतिक सवाल इस स्थिति को और उलझा देते हैं। यह मामला इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि संभवतः यह किसी युवा वयस्क के लिए निर्णय इच्छामृत्यु की पहली स्पष्ट स्वीकृति बन सकता है। आज देश में हजारों मरीज वर्षों से कोमा जैसी स्थिति में जी रहे हैं, जो न केवल उनके लिए बल्कि उनके परिवारों के लिए भी एक बड़ी त्रासदी है। कितनी बड़ी बात है कि परिवार भावनात्मक तनाव के साथ-साथ लगातार बर्बर आर्थिक बोझ से भी लगातार जुझते हैं। अंत में यही कहेंगे कि हमारे देश के संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत गरिमापूर्ण जीवन और मृत्यु के अधिकार पर भी इस संदर्भ में सवाल उठते रहे हैं। कठनाई तक यह पुष्टि करता है कि मरीज में अदालत को केवल नैतिक जीवन को जबरन लंबा खींचने के बजाय मरीज की पीड़ा और परिवार की व्यथा को प्राथमिकता देनी चाहिए। यदि एम्स 17 दिसंबर तक यह पुष्टि करता है कि मरीज का जीवन पूरी तरह निरर्थक हो चुका है, तो निर्णय इच्छामृत्यु (पॅसिव यूथेनेशिया) की अनुमति एक महत्वपूर्ण मिसाल बन सकती है। यदि माननीय कोर्ट द्वारा इच्छामृत्यु जैसी संवेदनशील व्यवस्था को अनुमति दी जाती है, तो उसके दुरुपयोग को रोकने के लिए कड़े और स्पष्ट सुरक्षा उपाय तय करना बहुत ही आवश्यक व जरूरी है। कठनाई गलत नहीं होगा कि लंबे समय से कोमा में या अत्यधिक पीड़ा झेल रहे मरीजों के लिए सरकार को ऐसे साफ और स्पष्ट नियम बनाने चाहिए, जो मानवता के हित में हों। इलाज के साथ-साथ ऐसे मरीजों की नियमित देखभाल, परिवार को आर्थिक संबल/सहायता और मानसिक सहायता के बहुत ही जरूरी व आवश्यक है। यह बात बिल्कुल ठीक है कि किसी भी जीवन का सम्मान हमेशा होना चाहिए, लेकिन असहनीय दर्द/तकलीफ और दुःख को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता। वास्तव में, यदि कोई मरीज पूरी समझ के साथ स्वयं इच्छामृत्यु चाहता है, तो इसे कूरता नहीं बल्कि करुणा समझा जाना चाहिए। अदालतों से यह अपेक्षा की जाती है कि अदालतें संवेदनशील और संतुलित फैसले देकर मरीज को अनावश्यक कष्ट से राहत दिलाएं, उसके परिवार व परिजनों के बारे में भी सोचें और समाज को मानवीय रास्ता दिखाएं।

प्रीलांस राइटर कॉलमिस्ट व युवा साहित्यकार, उत्तराखंड।

सावरकर की चेतना और भागवत का समकालीन राष्ट्रबोध

प्रो. आरके जैन "अरिजित"

अंडमान की वेदना आज भी समुद्री हवाओं में मौन होकर गुंजती है, एक बार फिर राष्ट्रचिंतन की साक्षी बनी। काला पानी की सेलुलर जेल केवल ईट-पत्थरों की संरचना नहीं, बल्कि उन असंख्य तपस्वी आत्माओं का अमिट स्मारक है, जिन्होंने भारतमाता की स्वतंत्रता के लिए अमानवीय यातनाओं को भी घत की भाँति स्वीकार किया। इसी पावन पृष्ठभूमि में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत का उद्घोष गुंजा— "यह भारत के लिए जीने का समय है, मरने का नहीं।" यह कथन बलिदान की गौरवशाली परंपरा को नकारे बिना, राष्ट्रभावना को आत्मविनाश से निकालकर जीवन, निर्माण और पुनर्जागरण की दिशा में मोड़ने वाला स्पष्ट एवं सशक्त संदेश है।

दक्षिण अंडमान के बैओदनाबाद स्थित वीर सावरकर प्रेरणा पार्क में, वीर सावरकर की प्रतिमा के अनावरण अवसर पर दिया गया यह वक्तव्य इतिहास की पीड़ा को भविष्य की प्रेरणा में रूपांतरित करता प्रतीत हुआ। सावरकर का स्वप्न केवल विदेशी शासन से मुक्ति तक सीमित नहीं था, बल्कि एक संगठित, आत्मविश्वासी और जाग्रत राष्ट्र के निर्माण का था। उसी तपोभूमि से भागवत जी ने यह स्पष्ट किया कि सच्चा राष्ट्रप्रेम आत्मोत्सर्ग की एकांगी व्याख्या नहीं, बल्कि सुजनशील, सकारात्मक और दीर्घकालीन जीवन-दृष्टि में निहित है—एसा जीवन, जो आने वाली पीढ़ियों को एक सशक्त, समर्थ और आत्मनिर्भर भारत का उत्तराधिकार सौंप सके।

आज का भारत एक अलग मोड़ पर खड़ा है। स्वतंत्रता के लिए प्राण देने का युग इतिहास बन चुका है, परंतु राष्ट्र के लिए जीने की चुनौती अब और अधिक व्यापक हो गई है। भागवत जी का संदेश इसी संदर्भ में सामयिक और प्रासंगिक बन जाता है। उन्होंने यह रेखांकित किया कि सावरकर ने कभी जाति, प्रांत या भाषा की सीमाओं में राष्ट्र को नहीं बाँधा। अखंड भारत की उनकी परिकल्पना सांस्कृतिक एकता पर आधारित थी। आज जब छोटे-छोटे मुद्दों पर समाज को बाँटने की कोशिशें होती हैं, तब यह स्मरण आवश्यक है कि हमारी पहली पहचान भारतीय होना है। 'टुकड़े-टुकड़े' की मानसिकता और विभाजनकारी शब्दावली पर करारा प्रहार करते हुए भागवत जी ने राष्ट्र को सर्वोपरि रखने का आह्वान किया। राष्ट्रभक्त नारो या आक्रोश तक सीमित नहीं, बल्कि दैनिक आचरण, सहिष्णुता और सहयोग में प्रकट होती है। विविध मतों और परंपराओं के बावजूद एक साझा लक्ष्य की ओर बढ़ना ही भारत की असली शक्ति है। उन्होंने स्पष्ट संकेत दिया कि आंतरिक एकता के बिना बाहरी चुनौतियों का सामना करना असंभव है। इसलिए राष्ट्र को हर प्रकार के संकीर्ण स्वार्थ से ऊपर उठाकर देखना समय की आवश्यकता है।

इस कार्यक्रम में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की उपस्थिति ने संदेश को और व्यापक संदर्भ दिया। मंच से युवाओं को संबोधित करते हुए भागवत जी ने सफलता की नई परिभाषा प्रस्तुत की। उन्होंने कहा कि आज का युवा विश्व की सबसे तेजी से उभरती अर्थव्यवस्था का भाग है। आगे बढ़ो, धन अर्जित करो, नवाचार करो, करियर में शिखर तक पहुंचो—लेकिन यह सब राष्ट्र के प्रति दायित्व को भूले बिना हो। साधुता या त्याग का अर्थ समाज से कटना नहीं, बल्कि अपने क्षेत्र में श्रेष्ठ बनकर समाज को सशक्त करना है।

भागवत जी ने यह दृष्टिकोण निराशा और हिंसा की प्रवृत्तियों से अलग राह दिखाता है। उन्होंने युवाओं को



यह समझाया कि क्रांति केवल सड़कों पर नहीं होती, बल्कि प्रयोगशालाओं, कक्षाओं, खेलों, कारखानों और कार्यालयों में भी जन्म लेती है। सामाजिक समरसता, सांस्कृतिक गौरव और पर्यावरण संरक्षण को राष्ट्रसेवा का अभिन्न अंग बताते हुए उन्होंने एक संतुलित विकास मॉडल की ओर संकेत किया। यह ऐसा विकास है, जिसमें प्रगति मानवता से कटकर नहीं, बल्कि उसके साथ कदम मिलाकर चलती है।

भारत की विविधता को अस्सर चुनौती के रूप में देखा जाता है, परंतु भागवत जी ने इसे शक्ति का स्रोत बताया। अनेक भाषाएं, असंख्य परंपराएं और विविध संस्कृतियां मिलकर एक ऐसे राष्ट्र का निर्माण करती हैं, जो विश्व को दिशा दे सकता है। जब दुनिया आर्थिक अनिश्चितताओं और संघर्षों से गुजर रही है, तब भारत के पास आशा का केंद्र बनने का अवसर है। इसके लिए आवश्यक है कि हम सावरकर के दृष्टि को केवल स्मृति न बनाएं, बल्कि उससे प्रेरणा लेकर स्वार्थ त्यागकर कार्य करें।

यह संदेश केवल विचारधारा का उद्घोष नहीं, बल्कि हर नागरिक के लिए आह्वान है। यदि शिक्षक शिक्षा से समाज को आलोकित करें, उद्यमी ईमानदारी से रोजगार सृजित करें, किसान प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर अन्न उपजाए और युवा तकनीक से देश को आगे बढ़ाए, तो भारत को रोक पाना किसी के लिए संभव नहीं होगा। भावनात्मक भाषण क्षणिक उत्साह देते हैं, किंतु स्थायी परिवर्तन अनुशासित और निरंतर प्रयास से ही आता है—यह बात भागवत जी ने स्पष्ट रूप से रेखांकित की।

अंडमान से उठा यह स्वर आज पूरे देश में प्रतिध्वनित हो रहा है। यह हमें बताता है कि हमारा समय आ चुका है—निर्माण का, सृजन का और विजय का। मोहन भागवत का यह उद्बोधन नई राष्ट्रभक्ति की नींव रखता है, जहां अतीत के बलिदान सम्मानित हैं, पर भविष्य का मार्ग जीवन, एकता और प्रगति से प्रशस्त होता है। भारत आज तैयार है एक सशक्त, समृद्ध और संगठित राष्ट्र बनने के लिए। भारत के लिए जियो, ताकि विश्व हमारे अनुभव से सीख सके—यही इस जीवन-क्रांति का सार है।

महात्मा अब बापू बने, जिनके रूप अनेक! (आलेख : संजय पराते)

इस देश में महात्मा केवल एक है -- महात्मा गांधी, रघुपति राघव राजाराम वाले महात्मा गांधी। वहीं महात्मा गांधी, जो इस देश की बहुलतावादी संस्कृति का प्रतिनिधित्व करते हैं और जिसके कारण गोडसे ने उनकी हत्या कर दी थी। इस देश में बापू अनेक है। आसारा बापू हैं, मोरारी बापू हैं। बापूओं की फौज हैं और इनमें से लगभग सभी उस हिंदुत्व की विचारधारा का प्रतिनिधित्व करते हैं, जिसके लिए अंधी गिराई जाना-पहचाना जाता है। कथावाचक बापूओं की इस भीड़ में कोई श्री 420 हैं, तो कोई अपनी आशिकी के लिए प्रसिद्ध और कोई बलात्कारी के रूप में जेल में भी है। हालांकि बापू महात्मा गांधी को भी कहते हैं, लेकिन इस शब्द का उच्चारण करते शायद ही उनकी छवि कभी दिमाग में उभरती हो। बापू के नाम से किसी संघी बापू का चेहरा ही मन में उभरता है।

किसी का नाम बदलकर हत्या करना और इस तरह कि कोई इस अपकृत्य को साबित भी न कर सके, संघी गिरोह का जाना-पहचाना खेल है। गोडसे के जन्म दिन पर महात्मा गांधी की मूर्तियों पर गोलियां दागने से इनका मन नहीं भरा है, तो गांधीजी की हत्या का यह एक और तरीका ढूँढ निकाला गया है। मनरेगा अब पूबारेगा हो गया है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना का नाम संघी गिरोह ने अब बदलकर पूज्य बापू ग्रामीण रोजगार योजना कर दिया है। धीरे से योजना के बोर्डों से महात्मा गांधी की तस्वीर कब उतर जाएगी और कब आसारा मा मोरारी बापू चढ़ जाएंगे, पता भी नहीं चलेगा। नामों को बदलना और काम की गुणवत्ता को गिराना -- इस धर्मनिरपेक्ष देश को हिंदू राज में बदलने की पहली निशानी है। महात्मा गांधी और मनरेगा संघी गिरोह के निशाने पर हमेशा से रहे हैं। आजादी के आंदोलन ने इस देश में जिस गंगा-जमुनी संस्कृति का विकास किया, महात्मा गांधी उसके सबसे बड़े प्रतीक हैं। 1925 में अपने जन्म के बाद से आज तक जो साम्राज्यवाद के तलुवे चाट रहे हैं, उनकी महात्मा गांधी से जन्मजात दुश्मनी इसलिए है कि जब-तब वे अपनी अदृश्य और कृश काया के साथ इस संघी गिरोह की हिन्दू राष्ट्र परि योजना के खिलाफ आकर खड़े हो जाते हैं। संघी गिरोह गांधीजी को उनकी इस हरकत के लिए कभी माफ नहीं करेगा, बल्कि गालियां-गालियां दागता ही रहेगा।

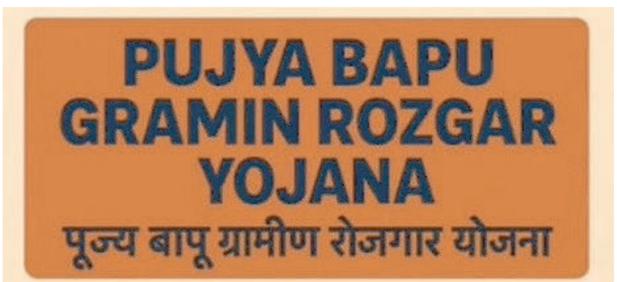
राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना वामपंथ की देन है। 2004-09 के दौरान इस देश में वामपंथ



के समर्थन पर टिकी कांग्रेस की सरकार थी। चाहे तो, वामपंथी पार्टियां इस समर्थन का फायदा उठाकर अपनी तिजोरियां भर सकती थीं, जमीन-जायदाद बना सकती थीं और इस पर अरबों के हवामहल खड़े कर सकती थीं। पिछले 11 साल से भाजपा और आरएसएस और इस गिरोह से जुड़े दूसरे संगठन और लोग यही कर रहे हैं। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। उन्होंने कांग्रेस और मनमोहन सरकार पर दबाव डालकर राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी कानून, सूचना का अधिकार और आदिवासी वनाधिकार कानून जैसे कानून बनवाए। उस समय विपक्ष में रहते हुए भी भाजपा इन कानूनों के पक्ष में नहीं थी। सत्ता में आने के बाद उसने इन कानूनों को कमजोर करने की कोशिश की है, लेकिन इन कानूनों को खत्म करने का साहस वह कभी जुटा नहीं पाई। इन कानूनों के कारण ही उसने उस समय की कहा था कि वामपंथ कांग्रेस सरकार को ब्लैकमेल कर रही है।

बहरहाल, आज संसद से वामपंथ का दबदबा खत्म होने के बाद भी उसके दबाव में बनाए गए ये कानून धूब बनकर भाजपा के सामने खड़े हैं, जिसे वह न निगल पा रही है, न उगल पा रही है। एक समय था, जब भाजपा ने मनरेगा को गठ्ठे खोदने वाली योजना बताते हुए औचित्यहीन करार दिया था। वह इसे कांग्रेस की विफलताओं का स्मारक बनाना चाहती थी। लेकिन यह युनिया में रोजगार देने वाली सबसे बड़ी योजना साबित हुई और इतनी प्रभावशाली साबित हुई कि चाहते हुए भी अपने 11 सालों के राज में भाजपा इसे खत्म नहीं कर पाई। हां, बजट में हर साल कटौती करके, मजदूरी भुगतान में कई कई महीनों की देरी करके इसमें काम करने वाले मजदूरों को हतोत्साहित करके और नियमों में हेर-फेर करके कोशिश को इस योजना के दायरे से बाहर धकेलने की कोशिश जरूर की है। एक जीवित योजना को स्मारक में बदलने का भाजपा का यह तरीका है।

इस योजना के क्रियान्वयन में लाख खामियां



हों, लेकिन इस योजना के कारण ही ग्रामीण गरीबों की आय में 10 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। स्वतंत्र और सरकारी अध्येनन बताते हैं कि इस योजना ने गरीब ग्रामीणों की सामूहिक सौदेबाजी की ताकत को बढ़ाया है और सबसे अधिक लाभ उन ग्रामीणों को मिले, मनरेगा से कम मजदूरी दरों पर अन्यत्र काम करने से उसने इंकार किया है। प्रभुवशाली सामंती वर्ग इसे अपने लिए गरीब ग्रामीणों की सौधी चुनौती मानता है, जिसे भाजपा और उसके समर्थक पचा नहीं पा रहे हैं और इस योजना के कारण गांवों में मजदूर न मिलने का हल्ला मचाते हुए इसके खिलाफ खड़े हैं।

हमारे देश का सबसे धनी व्यक्ति 1236 करोड़ रुपए रोज कमा रहा है, जबकि मनरेगा में 8 घंटे हाड़-तोड़ काम करने वाले गांव के मजदूर को औसतन 200 रूपये ही मजदूरी मिलती है। सबसे गरीब और सबसे धनी व्यक्ति के बीच आय की असमानता 6.18 करोड़ गुना है। उल्लेखनीय है कि इस योजना के लागू होने के बाद से आज तक इसकी मजदूरी दर असंगठित अकुशल श्रमिकों के लिए तय न्यूनतम मजदूरी दर से भी बहुत नीचे बनी हुई है और देश का किसान आंदोलन इस योजना में काम देने और मजदूरी दर 600 रूपए करने की मांग को लेकर निरंतर आंदोलन कर रहा है। कोरोना जैसे

कठिन संकटकाल में, जब शहरों से गांवों की ओर बड़ी भारी संख्या में पलायन हुआ था, यही योजना गरीब ग्रामीणों के जिंदा रहने का सहारा बनी थी और कृषि क्षेत्र में वृद्धि दर्ज की गई थी। मनरेगा का यही चरित्र आज भाजपा के निशाने पर है।

यह एक योजना के नाम को बदलने का साधारण मामला नहीं है। दरअसल मोदी राज में एक अधिकारप्राप्त नागरिक को कृपापात्र प्रजा में बदलने की जो मुहिम चल रही है, यह नया नामकरण उसी की ओर एक बढ़ा हुआ कदम है। प्रसाद मिलना चौभाग्य की बात होती है। न मिले, तो भी नाराज नहीं होना चाहिए। इस योजना के नए नामकरण में ऐसा ही श्रद्धाभाव समाया हुआ है। इसी वर्ष 10अक्टूबर-14 नवम्बर के बीच एक माह में 27 लाख मजदूरों के नाम निर्धारण का आधार पर हटा दिए गए हैं, जबकि यह एक मांग आधारित योजना है। संदेश सीधा है : अब यह एक सार्वजनिक-सार्वभौमिक योजना नहीं, खेरात बांटेने वाली योजना है, जिसके हितग्राहियों का चयन सत्ताधारी पार्टी की कृपा से किया जाएगा। उल्लेखनीय है कि मूल योजना में महात्मा गांधी ग्रामीणों को मांगने पर रोजगार की गारंटी देते थे, लेकिन पूज्य बापू अब ऐसी कोई गारंटी देने के लिए तैयार नहीं है, क्योंकि नई योजना में 'गारंटी' शब्द हटा दिया गया है।

नई पूज्य बापू ग्रामीण रोजगार योजना के बारे में मोदी सरकार का पहला बड़ा प्रचार तो यही है कि रोजगार के दिनों की संख्या अब 100 से बढ़ाकर 125 कर दी गई है। यानी ग्रामीण मजदूरों को साल में ज्यादा दिनों तक काम मिलेगा। लेकिन कैबिनेट का यह निर्णय भरोसा इसलिए पैदा नहीं करता कि यह अब योजना अब काम की 'गारंटी' नहीं देती और पुराना अनुभव यह बताता है कि ग्रामीण परिवारों को गारंटी के बावजूद औसतन 35-40 दिनों का ही काम मिला है।

दूसरा बड़ा प्रचार है, न्यूनतम मजदूरी को बढ़ाकर 240 रुपए प्रतिदिन कर दिया गया है। यह ठीक वैसे ही प्रचार है, जैसे मजदूरों पर श्रम कानूनों की जगह श्रम संहिता को थोपते हुए किया जा साथ है। वास्तविकता यह है कि संसद की स्थायी समिति ने न्यूनतम मनरेगा मजदूरी 400 रुपए प्रतिदिन करने की सिफारिश की है, जिसे 'पूज्य बापू' की आंखों से नजरअंदाज कर दिया गया है। आज भी कई राज्यों में मनरेगा मजदूरी केंद्र सरकार द्वारा घोषित इस न्यूनतम मजदूरी से ऊंची है। मसलन, इस समय हरियाणा में मनरेगा मजदूरी 400 रुपए,

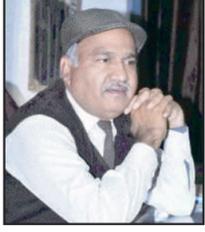
तो छत्तीसगढ़ में 261 रूपये है। इसलिए मोदी सरकार द्वारा घोषित यह न्यूनतम मजदूरी कई राज्यों को इस रोजगार योजना के डी लिए मजदूरी कम करने या फिर लंबे समय तक उन राज्यों में चल रही मजदूरी दरों पर स्थिर रहने को उचित करेगा। ग्रामीण रोजगार योजना के लिए केंद्र द्वारा घोषित 240 रुपए प्रतिदिन की मजदूरी विभिन्न राज्यों में अकुशल श्रमिकों के लिए घोषित न्यूनतम दैनिक मजदूरी से तो बहुत नीचे तो है ही। विभिन्न राज्यों द्वारा अकुशल श्रमिकों के लिए घोषित न्यूनतम मजदूरी घोषित की गई है, उसके अनुसार यह दिल्ली में सबसे ज्यादा 18456 रूपये प्रति माह है, तो जम्मू कश्मीर में बहुत कम मात्र 8086 रूपए प्रति माह है। विभिन्न राज्यों का औसत लें, तो यह अकुशल मजदूरों के लिए 12485 रूपये प्रति माह बैठता है। इस हिसाब से ग्रामीण रोजगार योजना के लिए घोषित मजदूरी दर अकुशल मजदूरों के लिए घोषित न्यूनतम मजदूरी के अखिल भारतीय औसत से 42 प्रतिशत कम है। दिल्ली की तुलना में तो यह 61 प्रतिशत कम है और जम्मू-कश्मीर की तुलना में भी 11 प्रतिशत कम है। इस प्रकार, गोदी मीडिया के सहारे मोदी सरकार द्वारा बहुप्रचारित दावों में थोड़ी-सी भी सच्चाई नहीं है।

सरकारी रिकॉर्ड ही बताते हैं कि मनरेगा में काम करने वाले अधिकांश आदिवासी हैं, दलित हैं, पिछड़े वर्ग के हैं और महिलाएं हैं। इसलिए रोजगार की गारंटी हटने और अपने समकक्ष अकुशल मजदूरों की तुलना में बहुत कम मजदूरी पाने से प्रभावित होने वाले लोगों में यही ज्यादा है। मनुस्मृति भी सामाजिक-आर्थिक रूप से कमजोर तबकों के उत्पीड़न और उनके शोषण की ही हामी है।

संघी गिरोह पर हमारे देश के गली-कूचों-सड़कों, शहरों-गांवों-स्टेशनों, योजनाओं और संस्थानों के नाम बदलने की सनक चढ़ी हुई है। वह इस देश को दुनिया के सामने 'हिंदू लुक' देने पर आमादा है। इससे सांप्रदायिक ध्रुवीकरण करने में भी मदद मिलती है। लेकिन मनरेगा को पूबारे करने से कोई फायदा नहीं मिलने वाला, क्योंकि लोगों की जुबां पर यह योजना मनरेगा है और मनरेगा ही रहेगा। मनरेगा को गरीब ग्रामीणों के आर्थिक सशक्तिकरण का औजार बनाने और मनरेगा की तर्ज पर शहरी रोजगार गारंटी योजना शुरू करने का संघर्ष जारी रहेगा।

(लेखक अखिल भारतीय किसान सभा से संबद्ध छत्तीसगढ़ किसान सभा के उपाध्यक्ष हैं।)

भारत में वैज्ञानिकों के लिए 2025 का दृष्टिकोण: चुनौतियां, अवसर और आगे बढ़ने के रास्ते



विजय गर्ग



जैसे-जैसे भारत 21वीं सदी के तीसरे दशक में आगे बढ़ रहा है, वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं का परिदृश्य तेजी से विकसित हो रहा है। विकसित भारत @ 2047 से लेकर कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), क्वांटम प्रौद्योगिकियों, अंतरिक्ष विज्ञान और जैव प्रौद्योगिकी में नेतृत्व तक के महत्वाकांक्षी लक्ष्य राष्ट्र ने वैज्ञानिक समुदाय के लिए रोमांचक अवसर और जटिल चुनौतियां प्रस्तुत की हैं। रणनीतिक विकास और राष्ट्रीय प्राथमिकताएं

उभरती राष्ट्रीय पहल

2025 में एक प्रमुख आकर्षण इमर्जिंग साइंस, टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन कॉन्क्लेव (ईएसटीआईसी 2019) रहा है, जिसमें शिक्षा, उद्योग और सरकार के 3,000 से अधिक हितधारकों को शामिल किया गया था ताकि वे भारत की वैज्ञानिक रोडमैप विस्मृत भारत @ 2047 की ओर बढ़ सकें। यह टिकाऊ नवाचार, उन्नत सामग्रियों, एआई, क्वांटम प्रौद्योगिकियों, स्वच्छ ऊर्जा और जैव चिकित्सा अनुसंधान पर जोर देता है, जिससे यह संकेत मिलता है कि वैज्ञानिक ध्यान और वित्त पोषण कहां केंद्रित होने की उम्मीद है।

प्रमुख अनुसंधान और वित्तपोषण कार्यक्रम

राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन (एनआरएफ) जैसी सरकार द्वारा समर्थित योजनाएं और लक्षित फेलोशिप (वैभ फेलोशिप जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय सहयोग सहित) का उद्देश्य वैज्ञानिक क्षमता को मजबूत करना, वैश्विक संबंधों को बढ़ावा देना और सहयोगी कार्य के लिए समर्थन प्रदान करना है।

2025 में भारत में वैज्ञानिकों के लिए अवसर

1. **रणनीतिक अनुसंधान क्षेत्रों में निवेश बढ़ाना** भारत गहरे तकनीकी क्षेत्रों में निवेश बढ़ा रहा है, जिनमें शामिल हैं

एआई और डेटा साइंसेज

क्वांटम अनुसंधान

जैव प्रौद्योगिकी और जीनोमिक्स

अंतरिक्ष विज्ञान और एयरोस्पेस अनुसंधान एवं विकास

उन्नत सामग्री और स्वच्छ ऊर्जा प्रौद्योगिकियां सार्वजनिक-निजी सहयोग और उद्यमशीलता वित्तपोषण (उदाहरण के लिए, डीप-टेक फेलोशिप जो पर्याप्त इन्वेंचर-मुक्त सहायता प्रदान करती हैं) प्रारंभिक कैरियर वैज्ञानिकों को अनुसंधान को अभिन्न उपक्रमों में बदलने में मदद कर रहे हैं।

2. कैरियर ट्रैक का विस्तार

युवा वैज्ञानिकों के पास अब पारंपरिक शैक्षणिक भूमिकाओं से परे व्यापक कैरियर पथ तक पहुंच है

उद्योग अनुसंधान एवं विकास प्रयोगशालाएं और नवाचार केंद्र

डीप टेक में स्टार्टअप और स्पिन-ऑफ

अंतरराष्ट्रीय अनुसंधान सहयोग

नीति अनुसंधान और विज्ञान कूटनीति की भूमिकाएं STEM शिक्षा, समावेशी भागीदारी और लैंगिक विविधता (उदाहरण के लिए, STEM छात्रवृत्ति और महिला-केंद्रित अनुसंधान फेलोशिप) को लक्षित करने वाले कार्यक्रम प्रतिभा पाइपलाइन को व्यापक बनाने में मदद कर रहे हैं।

3. सार्वजनिक सहभागिता और आउटरीच

अग्रणी संस्थान सक्रिय रूप से विज्ञान संचार और आउटरीच पहलों को बढ़ावा दे रहे हैं, जिसका उद्देश्य अनुसंधान और सार्वजनिक समझ के बीच की खाई को पाटना है - जो दीर्घकालिक वैज्ञानिक साक्षरता के लिए महत्वपूर्ण है।

वैज्ञानिकों को प्रभावित करने वाली लगातार चुनौतियां सकारात्मक प्रगति के बावजूद, कई संरचनात्मक और प्रणालीगत चुनौतियां शोधकर्ताओं को प्रभावित करती हैं

1. अनुसंधान एवं विकास में कम निवेश

भारत का कुल अनुसंधान एवं विकास व्यय वैश्विक समकक्षों की तुलना में कम बना हुआ है, पारंपरिक रूप से सकल घरेलू उत्पाद के 1% से भी कम है, जो अनुसंधान पैमाने, बुनियादी ढांचे और प्रतिस्पर्धी मुआवजे को सीमित करता है।

2. नौकरशाही और संस्थागत बाधाएं

प्रशासनिक लालफीताशाही, जटिल अनुदान अनुमोदन प्रक्रियाएं और धीमी निधि वितरण अक्सर अनुसंधान उत्पादकता को कम करते हैं तथा अंतरराष्ट्रीय सहयोग को रोकते हैं।

3. रोजगार स्थिरता और कैरियर प्रगति

शोध भूमिकाओं का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अल्पकालिक या संविदात्मक होता है, तथा कार्यकाल-ट्रैक के अवसर सीमित होते हैं। इससे दीर्घकालिक परियोजनाओं में निरंतरता कम हो जाती है और करियर की अनिश्चितता बढ़ जाती है, विशेष रूप से प्रारंभिक कैरियर शोधकर्ताओं के बीच।

4. ड्रेन इन और प्रतिभा गतिशीलता

भारतीय वैज्ञानिक अक्सर बेहतर सुविधाओं और स्थिर पदों की तलाश में विदेश प्रवास करते हैं। यद्यपि अंतरराष्ट्रीय गतिशीलता ज्ञान के आदान-प्रदान को बढ़ावा दे सकती है, लेकिन यदि प्रभावी पुनर्कोषण रणनीतियों के साथ संतुलित नहीं किया गया तो लगातार आउटबाउंड प्रवास घरेलू अनुसंधान क्षमता को कमजोर कर देता है।

5. बुनियादी ढांचे और संसाधन अंतराल

कई विश्वविद्यालयों और क्षेत्रीय संस्थानों में अत्याधुनिक अनुसंधान के लिए आवश्यक नवीनतम उपकरण और प्रयोगशाला सुविधाओं का अभाव है, तथा विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे को कुछ प्रमुख केंद्रों में केंद्रित किया गया है। नई और उभरती हुई सीमाएं

भारत के वैज्ञानिक प्रयास न केवल घरेलू बल्कि दृष्टि में तेजी से वैश्विक है:

अंतरिक्ष विज्ञान और अन्वेषण—सामाजिक-आर्थिक लाभों के लिए अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का लाभ उठाने के राज्य और राष्ट्रीय प्रयासों सहित।

बायोप्रोसेस और जीवन विज्ञान सुविधाएं विस्तारित हो रही हैं, जिससे अगली पीढ़ी के उपचारात्मक और जैव अर्थव्यवस्था में भारत की भूमिका बढ़ रही है।

उन्नत प्रौद्योगिकी अनुसंधान को बढ़ावा देने और नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देने के लिए क्वांटम सामग्री और एआई हब प्रस्तावित किए जा रहे हैं। आगे

देखना: वैज्ञानिकों के लिए इसका क्या मतलब है

प्रारंभिक कैरियर शोधकर्ताओं के लिए

अधिक फेलोशिप और वित्तपोषण के अवसर - लेकिन प्रतिस्पर्धा अभी भी उच्च है।

अंतःविषयक अनुसंधान और उद्योग संबंध कैरियर की प्रगति के लिए महत्वपूर्ण होंगे।

नेटवर्किंग (अंतरराष्ट्रीय सहयोग सहित) से अनुसंधान प्रभाव में काफी वृद्धि होगी।

संस्थाओं और नीति निर्माताओं के लिए

फंडिंग प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करने और इन्फ्रास

को मजबूत करने के लिए सुधार

संस्थाओं और नीति निर्माताओं के लिए

वित्त पोषण प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करने और कुलीन संस्थानों से परे बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए किए गए सुधार व्यापक वैज्ञानिक क्षमता को उजागर कर सकते हैं।

नवाचार को बढ़ावा देने के लिए निजी क्षेत्र के अनुसंधान एवं विकास निवेश के लिए लक्षित प्रोत्साहन महत्वपूर्ण होंगे।

वैज्ञानिक पारिस्थितिकी तंत्र के लिए

विज्ञान संचार, समावेशन और एसटीएम साक्षरता पर निरंतर जोर देने से एक अधिक जीवंत और विविध अनुसंधान समुदाय का वादा किया जाता है।

वैश्विक वैज्ञानिक लक्ष्यों के साथ राष्ट्रीय प्राथमिकताओं का रणनीतिक संरेखण भारत को विश्व विज्ञान में एक प्रमुख केंद्र के रूप में स्थापित कर सकता है।

निष्कर्ष: 2025 में भारत में वैज्ञानिकों के लिए दृष्टिकोण

गति और तनाव द्वारा परिभाषित किया गया है, जिसमें प्रेरित प्रौद्योगिकियों में अवसरों का विस्तार, शिक्षा जगत और उद्योग के बीच बढ़ते संवाद, तथा नवाचार को बढ़ावा देने वाली राष्ट्रीय पहल शामिल हैं। साथ ही, वित्त पोषण, कैरियर स्थिरता, संस्थागत संरचनाओं और अनुसंधान संस्कृति में दीर्घकालिक चुनौतियां सुधार के लिए केंद्र बिंदु बनी हुई हैं।

क्या भारत अपनी वैज्ञानिक क्षमता का पूरी तरह से उपयोग कर सकता है, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आने वाले दशक में इन अवसरों और चुनौतियों को कैसे संतुलित किया जाता है।

रिटायर्ड प्रिंसिपल एजुकेशनल स्तंभकार

प्रख्यात शिक्षाविद स्ट्रीट कोर चंद एमएचआर

मालोत पंजाब

राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन (एनआरएफ) जैसी सरकार द्वारा समर्थित योजनाएं और लक्षित फेलोशिप (वैभ फेलोशिप जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय सहयोग सहित) का उद्देश्य वैज्ञानिक क्षमता को मजबूत करना, वैश्विक संबंधों को बढ़ावा देना और सहयोगी कार्य के लिए समर्थन प्रदान करना है।

टैटू प्रभाव: त्वचा की गहराई से अधिक : डॉ विजय गर्ग

हालांकि इसे अक्सर त्वचा की सतह तक ही सीमित कलात्मक आत्म-अभिव्यक्ति के रूप में देखा जाता है, लेकिन वैज्ञानिक अनुसंधान का बढ़ता हुआ समूह यह सुझाव देता है कि मानव शरीर पर टैटू बनाने के प्रभाव वास्तव में त्वचा से कहीं अधिक गहरे होते हैं। एक बार त्वचा में इंजेक्ट किए जाने के बाद, ये रंजक जटिल, दीर्घकालिक जैविक अंतःक्रियाएं शुरू करते हैं, जिनमें प्रतिरक्षा और लसीका तंत्र शामिल होते हैं, जिससे संभावित स्वास्थ्य निहितार्थों पर सवाल उठते हैं। इंक माइग्रेशन और इन्फ्लेमेटरी रिस्पॉन्स मुख्य जैविक चिंता इस बात पर केंद्रित है कि इंजेक्शन के बाद सूक्ष्म टैटू स्थायी कणों का क्या होता है: लसीका जल निकासी और संचय: शरीर टैटू स्थायी को विदेशी आक्रमणकारी के रूप में पहचानता है। प्रतिरक्षा कोशिकाएं, जिनमें मुख्य रूप से मैक्रोफेज होते हैं, रंजक कणों को निगलने के लिए उस स्थान पर पहुंचती हैं और उन्हें तोड़ने का प्रयास करती हैं। हालांकि, चूंकि कण अक्सर इतने बड़े होते हैं कि उन्हें हटाना नहीं जा सकता, इसलिए ये वर्णक-युक्त कोशिकाएं लसीका तंत्र के माध्यम से प्रवास करती हैं और जल निकासी वाली लिम्फ नोड्स में जमा हो जाती हैं। अध्ययनों से पता चला है कि 60-90% पिगमेंट को लिम्फ नोड्स में ले जाया जा सकता है,

जहां यह वर्षों तक, यहां तक कि जीवन भर भी बना रह सकता है। क्रोनिक सूजन: लिम्फ नोड्स में स्थायी का संचय एक पुरानी भड़काऊ प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है। मैक्रोफेज अक्सर स्थायी को संसाधित करने का प्रयास करते समय कोशिका मृत्यु से गुजरते हैं, जिससे सूजन का एक चक्र बना रहता है जो महीनों या वर्षों तक चल सकता है। यह दीर्घकालिक सूजन अनुसंधान की चिंता का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। परिवर्तित प्रतिरक्षा कार्य: नए अध्ययनों से पता चलता है कि लिम्फ नोड्स में स्थायी का संचय और पुरानी सूजन शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बदल सकती है, विशेष रूप से उसी लसीका जल निकासी क्षेत्र में प्रशासित टीकाकरण के लिए। इसमें कम और कुछ मामलों में बढ़ी हुई एंटीबॉडी प्रतिक्रियाएं शामिल हैं, जो लिम्फ नोड्स के सामान्य रक्षात्मक कार्य में व्यवधान को दर्शाती हैं। संभावित दीर्घकालिक स्वास्थ्य जोखिम स्थायी के प्रवास और इसके परिणामस्वरूप होने वाले जैविक परिवर्तनों ने संभावित दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों पर शोध को प्रेरित किया है कैन्सर का बढ़ता जोखिम: कई जनसंख्या-आधारित अध्ययनों में टैटू बनाने और कुछ कैन्सर, विशेष रूप से लिम्फोमा (लिम्फ नोड्स का कैन्सर) और मेलेनोमा (एक प्रकार का त्वचा कैन्सर) के बढ़ते जोखिम के बीच

सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध पाया गया है। शोधकर्ताओं को संदेह है कि इस तंत्र में लसीका ग्रंथियों में पुरानी सूजन और विदेशी पदार्थों की उपस्थिति शामिल है, जो दशकों से असामान्य कोशिका वृद्धि को बढ़ावा दे सकती है। कुछ अध्ययनों में टैटू का आकार और टैटू बनाने की अवधि को भी उच्च जोखिम से जोड़ा गया है। रासायनिक और विषाक्त घटक: टैटू स्थायी को सख्ती से विनियमित नहीं किया जाता है और इसमें विभिन्न रासायनिक घटक हो सकते हैं, जिनमें भारी धातुएं, बहुचक्रीय सुगंधित हाइड्रोकार्बन (कैंसेरोजेनिक के रूप में वर्गीकृत), और एंजोपिगमेंट शामिल हैं। यूवी प्रकाश को संपर्क में आने से इनमें से कुछ वर्णक संभावित कैन्सरकारी सुगंधित अमीनों में टूट सकते हैं। चिकित्सा निदान में हस्तक्षेप: लिम्फ नोड्स में टैटू पिगमेंट की उपस्थिति को मेडिकल इमेजिंग, जैसे मैग्नेटोरापी या कैन्सर के चरणबद्ध होने के लिए सेंटिनल लिम्फ नोड्स की पहचान करने की प्रक्रियाओं के दौरान गलती से कैन्सर से संकेतों के रूप में पहचाना जा सकता है, जिससे सटीक निदान और उपचार अर्थव्यवस्था को प्रभावित हो जाता है। एलर्जी और त्वचा संबंधी प्रतिक्रियाएं: तत्काल और विलंबित प्रतिकूल प्रतिक्रियाएं, जैसे कि एलर्जी जितक की सूजन, ग्रैनुलोमा (सूजन के छोटे क्षेत्र), और केलोइड्स

(उठाना हुआ निशान ऊतक), टैटू स्थल पर हो सकती हैं, कभी-कभी प्रतिक्रिया के वर्षों बाद भी, लाल और काली स्थायी को अक्सर सामान्य अपराधी बताया जाता है। अनुत्तरित प्रश्न और भविष्य का शोध बढ़ते साक्ष्य के बावजूद, टैटू के दीर्घकालिक, प्रणालीगत प्रभावों का अभी भी पता लगाया जा रहा है। इस बारे में प्रश्न बने हुए हैं समग्र स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक, निम्न-स्तरीय सूजन का वास्तविक दीर्घकालिक प्रभाव। टैटू को कैन्सर और अन्य प्रणालीगत विकारों से जोड़ने वाले सटीक जैविक तंत्र। क्या स्थायी के कण लिम्फ नोड्स से परे अन्य अंगों (जैसे यकृत, प्लीहा और गुद, जैसा कि पशु अध्ययन में देखा गया है) तक पहुंचते हैं और ऐसी यात्रा के परिणाम। अंततः, जबकि कला का रूप पहले से कहीं अधिक लोकप्रिय है, वैज्ञानिक समुदाय टैटू स्थायी के सख्त विनियमन और अधिक मजबूत, दीर्घकालिक महामारी विज्ञान अध्ययन की आवश्यकता पर जोर देता है, ताकि शरीर के सबसे बड़े अंग को स्थायी रूप से संशोधित करने के स्वास्थ्य निहितार्थों को पूरी तरह से समझा जा सके। रिटायर्ड प्रिंसिपल एजुकेशनल कॉलमिस्ट एमिनेंट एजुकेशनल स्ट्रीट कोर चंद एमएचआर मालोत पंजाब

डॉ विजय गर्ग

हम सभी को मदद, प्रेम और दया की जरूरत होती है। खुद पर भरोसा होना एक बात है और यह अहम भी है, लेकिन परिवार, समाज, अध्यापक, मित्र आदि की मदद के बगैर हम आमतौर पर कुछ हासिल नहीं कर सकते। मदद करना और मदद लेना ही मनुष्यता का प्राण तत्व है। अगर प्रकृति ने हमें समर्थ, शक्तिवान और आर्थिक रूप सक्षम बनाया है और ऐसी स्थिति में हमने किसी की थोड़ी-सी भी मदद कर दी, तो संभव है कि यह किसी के जीवन का आधार बन जाए। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम क्या हैं, हमारा पद क्या है या हम कितने धनी और समृद्ध हैं। हम चाहे जितने श्रेष्ठ, समृद्ध, ज्ञानी, उद्यमी, जगत विजेता, उच्च पदासीन बन जाएं, लेकिन हमें विभिन्न लोगों की मदद कभी न कभी लेनी पड़ती है। इससे यह भी सिद्ध होता है कि आज जो भी हम प्राप्त कर पाए हैं, वह अन्य लोगों की मदद के कारण संभव हुआ है। चाहे वह मदद अत्यंत कम हो,

लेकिन मदद तो मदद है।

प्रेम से जताया गया आभार विश्वास भरता है। यह मनोवैज्ञानिक मदद है। किसी की समस्या को सिर्फ सुन लेना भी मानसिक मदद है, क्योंकि इससे सामने वाले व्यक्ति को विश्वास होता है कि कोई उसका मित्र है।

अस्पताल में तबीयत पूछने जाना, अंक कम आने पर बच्चे को समझाना, अन्य की खुशी के लिए कुछ करना मदद का ही रूप है। हम जीवन में अक्सर दूसरों की मदद करते रहते हैं। समाजोपयोगी काम करना आवश्यक है, लेकिन इस कोमत पर नहीं कि हमारा अपना स्वास्थ्य ही बिगड़ जाए। समाज बहुत स्वार्थी है। हो सकता है कि हम दूसरों के लिए या समाज के लिए अपना सर्वोत्तम दे रहे हों, लेकिन जब हमें

सर्वाधिक आवश्यकता हो, तो संभव है कि हमारे पास कोई भी न हो। इसलिए मददगार बनने की चाहत रखने वाले को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है।

सतही तौर पर देखें तो ऐसी बातें स्वार्थपरक लग सकती हैं, लेकिन यह सच है। मनोविज्ञान के अनुसार, मनुष्य स्वाभाविक रूप से स्वकेंद्रित होता है। जब तक किसी व्यक्ति को सामने वाले से थोड़ा भी लाभ नहीं होता, तब तक वह उसके लिए त्याग या उसकी मदद नहीं करता। इसे 'पर्सनल इंटरेस्ट' यानी संसाधनों की धारणा सिद्धांत कहा जाता है। हम किसी की मदद तभी करते हैं, जब हम सुरक्षित महसूस कर रहे हों, वरना हम अपना स्वार्थ ही सोचेंगे। एक अध्ययन में पाया गया कि लोग

मदद या सहायता के लिए प्रेरित तब होते हैं, जब तक उन्हें लगता है कि इस मदद या दान से उन्हें समाज में प्रतिष्ठा या सम्मान मिलेगा। इसे 'माइल इफेक्ट' या सामाजिक सम्मान की चाह कहा जाता है। इस सिद्धांत के तहत लोग

अक्सर सामने वाले व्यक्ति का पद और स्थिति देखकर मदद करने का निर्णय लेते हैं। वे आकलन करते हैं कि मदद लेने वाले का समाज में क्या दर्जा और स्थिति है? सिर्फ मानवीयता आधारित निर्णय बहुत कम लिए जाते हैं। 'सामाजिक आदान-प्रदान' के सिद्धांत के अनुसार, सामाजिक संबंधों में लोग हमेशा 'इनाम - लाभ' का हिसाब रखते हैं। लाभ स्पष्ट होने पर ही व्यक्ति मदद को तैयार होता है। इसलिए मददगार बनते हुए अति भावुकता से बचना रहना भी जरूरी है। यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि जो मदद बिना किसी अपेक्षा के की जाती है, उसी को मदद कहा जा सकता है, क्योंकि यह कोई सौदा नहीं है।

अपनी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सेहत का खयाल रखना सिर्फ स्वार्थ नहीं, बल्कि सबसे समझदारी भरा निर्णय है। बीमा, बचत, आपातकालीन निधि का ध्यान



संपादकीय

चिंतन-मनन



न्यू ईयर डेस्टिनेशन

शांति और रोमांच का न्यू ईयर डेस्टिनेशन



डॉ विजय गर्ग

यूरोपियन गलियों, शांत बीचों और सादगी भरे उत्सवों के बीच पुडुचेरी नया साल मनाने का एक अनोखा अनुभव देता है।

यहां शोर नहीं, सुकून मिलता है; भीड़ नहीं, संस्कृति मिलती है—इसलिए गोवा के बाद यह सबसे पसंदीदा न्यू ईयर डेस्टिनेशन बन गया है।

कोई शहर छोटा हो या बड़ा, या चाहे कोई कस्बा या गांव ही क्यों न हो—हर जगह की अपनी एक निजी पहचान, एक निजी विशेषता होती है, जो हर दूसरी जगह से अलग होती है।

इसी तरह पुडुचेरी आज भारत के उन गिने-चुने न्यू ईयर डेस्टिनेशन में है, जहां शोर और उन्माद की जगह शांति, सादगी और सुसंस्कृत उत्सव का वातावरण मिलता है। फ्रेंच वास्तुशिल्प से सजी गलियां, सुरक्षित और सौम्य बीच, साफ-सुथरी सड़कें और कैफे कल्चर के बीच नया साल मनाने का आनंद यहां बेहद सौंदर्यपूर्ण और सभ्य अनुभव बन जाता है। यही कारण है कि पुडुचेरी को गोवा के बाद लोग सबसे ज्यादा न्यू ईयर डेस्टिनेशन मानते हैं।

पुडुचेरी को अगर न्यू ईयर डेस्टिनेशन की पहली तीन जगहों में से एक माना जाता है, तो इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि पुडुचेरी

जैसी दूसरी जगह भारत में कोई नहीं है, जहां आप यूरोपियन सड़कें, पीले रंग की औपनिवेशिक इमारतें, खूबसूरत खिड़कियां, शांत गलियां और भारतीय तटीय जीवन सब

एक ही फ्रेम में देख सकते हैं। न्यू ईयर डेस्टिनेशन के फ्रेंच क्वार्टर हजारों लाइट्स से जगमगा उठते हैं। स्ट्रीट कैफे, पेस्ट्री शॉप्स और ओशन फ्रंट रेस्तरां खास थीम नाइट्स रखते हैं। यहां की बीच पार्टियां बिल्कुल गोवा जैसी होती हैं, लेकिन इनकी खूबसूरती यह होती है कि ये भीड़-भाड़कावाली जगह नहीं होती। पुडुचेरी के रॉक बीच, पैराडाइज बीच, सेरिनिटी बीच और ऑरिविले बीच पर नए साल की रात छोटी लेकिन ऊर्जावान पार्टियां सम्पन्न होती हैं। यहां का फायरवर्क भले गोवा जितना भव्य न हो, मगर सुखा और पारिवारिक माहौल बिल्कुल ए-क्लास मिलता है।

सोलो ट्रेवल फ्रेंडली

पुडुचेरी में रात में सड़कों पर चलना अपेक्षाकृत सुरक्षित माना जाता है। शायद यही वजह है कि पुडुचेरी अकेले घूमना जाना पसंद करने वाली महिला यात्रियों की पसंदीदा जगह है। यहां के कैफे और बीच पर हमेशा पुलिस

पेट्रोलिंग करती रहती है, जिससे न्यू ईयर डेस्टिनेशन का माहौल सुरक्षित रहता है। खासकर ऑरिविले बीच नए साल की सुबह में बेहद आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है। जो लोग शोर और भीड़ से दूर नए साल की एक हर्षपूर्ण शुरुआत करना चाहते हैं, उनके लिए ऑरिविले बीच किसी उपहार से कम नहीं है। यहां

मेडिटेशन, योग, शांत वॉक और मातृमंदिर की सूर्योदय झलक नया साल बेहद खास बना देती है।

किफायती ठहराव और भोजन

गोवा की तुलना में पुडुचेरी में न्यू ईयर वीक के दौरान होटल और भोजन बहुत कम खर्च में मिल सकता है। यहां अच्छे गेस्टहाउस में भी 1200 से 2500 रुपये प्रति रात कमरे मिल जाते हैं और मिड-रेंज होटल 2800 से 4500 रुपये में उपलब्ध हो जाते हैं। यहां कैफे में भोजन आमतौर पर 250 से 400 रुपये प्रति आइटम में उपलब्ध है, क्योंकि यहाँ की थाली 350 रुपये से 800 रुपये में उपलब्ध है।

यही कारण है कि बजट ट्रेवलर, कॉलेज ग्रुप और युवा जोड़े गोवा की बजाय पुडुचेरी को

चुनते हैं। न्यू ईयर डेस्टिनेशन में बहुत सी खासियतें मिलती हैं—मसलन बीच पर मिडनाइट सेलिब्रेशन की सुविधा। यहां रॉक बीच के पास कसिनो स्क्वायर और प्रोमोनेड पर रात 11 बजे से भीड़ जुटनी शुरू होती है। काउंटडाउन, म्यूजिक, स्ट्रीट फूड और छोटे-छोटे फायरवर्क उत्साह बढ़ाते हैं।

यहां के यूरोपियन स्टाइल कैफे न्यू ईयर डेस्टिनेशन को ज्यदातर थीम-आधारित नाइट्स रखते हैं—डीजे नाइट्स, कॉन्सर्ट्स, पार्टी, वाइन एंड डाइनेट, मोमबत्ती की राशनी में डिनर आदि इनमें प्रमुख हैं। विशेष रूप से जिन जगहों की नाइट्स मशहूर हैं—ले डुप्लेक्स, ड प्रोमोनेड, ले कैफे, कोरोमंडल कैफे, वे ऑफ बुद्धा, आर्टिस्ट कैफे तथा बेकर्स स्ट्रीट।

ऑरिविले की गतिविधियां

यहां के ऑरिविले बीच की गतिविधियां पर्यटकों में लोकप्रियता और सम्मान पाती हैं। न्यू ईयर डेस्टिनेशन से पहले और बाद में यहां साइलेंट काउंटडाउन, बोनफायर, मेडिटेशन, सांस्कृतिक संगीत सभाएं और योगा वर्कशॉप पर्यटकों को खूब आकर्षित करती हैं। यहां शांति और उत्सव का अद्भुत मिश्रण मिलता है।

वॉटर स्पोर्ट्स और बीच डे—फन यहां की खूबियों में से हैं। न्यू ईयर डेस्टिनेशन सेरिनिटी और पैराडाइज बीच पर सर्फिंग, कायकिंग, जेट-स्की की अच्छी सुविधाएं मिलती हैं।

पुडुचेरी कैसे पहुंचें

अगर आप हवाई मार्ग से जा रहे हैं, तो सर्वाधिक सुविधाजनक हवाई अड्डा चेन्नई का अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा है। यहां से पुडुचेरी 150 किमी दूर है और ढाई से तीन घंटे में टैक्सी या बस से आसानी से पहुंचा जा सकता है। दूसरा विकल्प—बेंगलुरु से पुडुचेरी की सीमित दूराता में फ्लाइट—भी उपलब्ध रहती है।

रेलमार्ग से आने पर पुडुचेरी रेलवे स्टेशन दक्षिण भारत के सभी प्रमुख शहरों—चेन्नई, बेंगलुरु, तिरुपति आदि—से जुड़ा हुआ है। उत्तर भारत से आने वाले यात्री आमतौर पर सर्किट चेन्नई से बेंगलुरु तक आते हैं और यहां से बस या कैब से पुडुचेरी पहुंचते हैं।

सड़क मार्ग से पुडुचेरी जाना सबसे खूबसूरत अनुभव होता है, खासकर ईस्ट कोस्ट रोड से। चेन्नई से 3 घंटे, बेंगलुरु से 6 घंटे और तिरुचिरापल्ली से 4 घंटे में शांटी मार्ग से पुडुचेरी पहुंच सकते हैं। तमिलनाडु की गवर्नमेंट बसें, मिनी बसें, वोल्वो बसें और प्राइवेट कैब उपलब्ध रहती हैं।

खास टिप्स

अगर नए साल की शाम का जश्न पुडुचेरी में मनाने की योजना बनाएं, तो 25 दिसंबर से करीब दो हफ्ते पहले होटल बुक कर लें, क्योंकि 25 से 31 के बीच आमतौर पर होटल फुल हो जाते हैं।

- 2-3 सप्ताह पहले बुकिंग हो जाए, तो बेहतर है।

- फ्रेंच क्वार्टर में होटल महंगे होते हैं, इसलिए बजट कम हो तो वाइट टाउन से थोड़ी दूरी पर मिशन स्ट्रीट, हेरिटेज टाउन या ऑरिविले रोड पर होटल चुनें।

- पुडुचेरी का अनुभव दोपहिया वाहन से दुगुना हो जाता है। स्क्रूटी एक दिन के लिए 350 से 500 रुपये में और साइकिल 100-200 रुपये में मिल जाती है।

- कुछ समृद्ध तटीय पर रात 11 बजे के बाद पुलिस पानी में उतरने की अनुमति नहीं देती क्योंकि लहरें तेज होती हैं।

ट्रांसजेंडर की पहचान और अधिकार: समानता की राह में जरूरी सवाल

बाबुलाल नागा

भारतीय समाज विविधताओं से भरा हुआ है लेकिन इस विविधता के बीच कुछ समुदाय ऐसे भी हैं जिन्हें लंबे समय से उपेक्षा, भेदभाव और सामाजिक बहिष्कार का सामना करना पड़ा है। ट्रांसजेंडर समुदाय उन्हीं में से एक है। यद्यपि सुप्रीम कोर्ट और संविधान ने इस समुदाय को समान गरिमा और अधिकार दिए हैं, फिर भी व्यवहारिक जीवन में इन अधिकारों के क्रियान्वयन में कई बाधाएँ नजर आती हैं। हाल ही में राजस्थान में रोडवेज बस टिकट श्रेणी को लेकर उठा एक विवाद इसी विफलता की ओर संकेत करता है।

11 दिसंबर को जयपुर से जोधपुर जा रही राजस्थान रोडवेज बस में यात्रा कर रही ट्रांसजेंडर वकील रवीना सिंह को टिकट बनवाने समय यह महसूस हुआ कि इलेक्ट्रॉनिक टिकट मशीन में केवल दो विकल्प रघुरुषर और रमहिलाएर उपलब्ध हैं। उनकी पहचान इनमें से किसी के अंतर्गत नहीं आती, इसलिए उन्होंने आपत्ति जताई। उनका सवाल सीधा

था—रुजब मेरी अपनी लैंगिक पहचान है, तो टिकट में मुझे क्यों महिला या पुरुष के रूप में चिन्हित किया जाए? ट्रांसजेंडर के लिए कोई अलग विकल्प मशीन में नहीं था। कंडक्टर का जवाब सिस्टम आधारित था—मशीन में जैसा विकल्प है, वैसा ही टिकट दिया जा सकता है। लेकिन यह प्रशासनिक तर्क उस सामाजिक वास्तविकता को नहीं समझता जिसमें ट्रांसजेंडर समुदाय वर्षों से अपनी पहचान, सम्मान और समान अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहा है।

यह विवाद केवल एक क्षणिक घटना नहीं था बल्कि यह हमारे समाज और सरकारी व्यवस्थाओं में मौजूद उन गहरी खामियों को उजागर करता है जो लैंगिक विविधता को अब भी स्वीकार करने में पीछे हैं। बस टिकट जैसी बुनियादी सुविधा को भी यदि "पुरुष" और "महिला" के अलावा कोई विकल्प नहीं मिलता, तो यह प्रश्न उठाना स्वाभाविक है कि ट्रांसजेंडर की पहचान का सम्मान कहाँ है? सरकारी फॉर्म, पहचान पत्र, अस्पताल रजिस्टर, नौकरी

आवेदन—कई स्थान आज भी ऐसे हैं जहाँ तीसरे लिंग के लिए जगह मौजूद नहीं है। इस मामले ने यह भी दिखाया कि पहचान का सवाल किसी भी व्यक्ति के लिए एकना मूलभूत और संवेदनशील होता है। यह विवाद राजस्थान में सार्वजनिक परिवहन सेवाओं में ट्रांसजेंडर लोगों के अधिकारों और पहचान से जुड़ी स्पष्टता की कमी को भी उजागर करता है। हालाँकि भारतीयरेल जैसी अन्य सरकारी सेवाओं में ट्रांसजेंडर के लिए अलग तीसरा जेंडर विकल्प पहले से मौजूद है, लेकिन राजस्थान रोडवेज में अभाव है।

भारत में ट्रांसजेंडर समुदाय लंबे समय से सामाजिक उपेक्षा और संवैधानिक अधिकारों के बीच फंसा हुआ है। 2014 में सुप्रीम कोर्ट के ऐतिहासिक नालसा निर्णय ने ट्रांसजेंडर को स्वतंत्र तीसरे लिंग के रूप में मान्यता दी और कहा कि—“लैंगिक पहचान व्यक्ति की आत्म-पहचान का मूल अधिकार है। इसे सम्मान देना राज्य का अनिवार्य कर्तव्य है।” इस फैसले ने स्पष्ट कर दिया कि किसी व्यक्ति का लिंग उसके जन्म प्रमाण या सामाजिक अपेक्षाओं से तय



नहीं होता, बल्कि उसकी आंतरिक पहचान से निर्धारित होता है। इसके बाद भारत सरकार ने 2019 में ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) अधिनियम पारित किया। यह अधिनियम: ट्रांसजेंडर की स्व-पहचान को मान्यता देता है, भेदभाव पर कानूनी प्रतिबंध लगाता है, शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार में समान अवसर सुनिश्चित करने का आदेश देता है, सरकारी सेवाओं में समावेशी नीतियों की मांग करता है लेकिन वास्तविकता यह है कि— सरकारी फॉर्म, बस-ट्रेन टिकट, शौचालय, स्कूल रजिस्टर, हॉस्पिटल रिकॉर्ड, नौकरी के आवेदन से आगे नहीं बढ़ पाते। यह कानूनी संरचना और जमीनी व्यवस्था में अंतर को उजागर करता है।

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 14 (समानता), 15 (भेदभाव से सुरक्षा), 19(1)(a) (अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता) और 21 (जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता) सभी नागरिकों की गरिमा की रक्षा करते हैं। ट्रांसजेंडर भी इसी नागरिक ढाँचे का अविभाज्य हिस्सा है। फिर भी, उन्हें रोजमर्रा के जीवन में बार-बार अपमान, उपहास, सेवा से इनकार, और भेदभाव का सामना करना पड़ता है—चाहे वह सार्वजनिक स्थान हों,

स्कूल—कॉलेज, बसें, अस्पताल, नौकरी या क्रियाएँ का घर। राजस्थान रोडवेज टिकट विवाद दर्शाता है कि यदि टिकट वास्तविकता जैसी साधारण अधिकार में भी लिंग पहचान की जगह केवल 'पुरुष/महिला' विकल्प ही हों तो ट्रांसजेंडर व्यक्ति स्वयं को कहाँ रखें? यह केवल प्रशासनिक कमी नहीं, बल्कि गरिमा पर चोट है। ट्रांसजेंडर समुदाय की पहचान केवल एक बस टिकट देने का विषय नहीं, बल्कि उनके अस्तित्व का सम्मान है। एक संकेत है—कि देश को अब इस दिशा में काफी लंबा सफर तय करना है। अधिकारों का वास्तविक अर्थ तभी पूर्ण होगा, जब हर ट्रांसजेंडर व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के वही गरिमा मिले जो संविधान सभी को प्रदान करता है।

सवाल यह है कि इतने स्पष्ट कानून और न्यायिक निर्देशों के बावजूद प्रशासनिक व्यवस्थाएं बदल क्यों नहीं पाती? इसका उत्तर शायद हमारे समाज की मानसिकता और सरकारी तंत्र में संवेदनशीलता की कमी में छिपा है ट्रांसजेंडर व्यक्ति आज भी उपहास, तिरस्कार और अनदेखी का सबसे आसान निशाना बनते हैं। इससे उनके अधिकारों की उपलब्धता तो बाधित होती ही है, गरिमा पर भी आघात होता है।

जरूरत इस बात की है कि सरकारी विभाग,

परिवहन निगम, स्वास्थ्य संस्थान और शिक्षण संस्थाएँ अपनी प्रणालियों में स्पष्ट और अनिवार्य रूप से तीसरे लिंग की श्रेणी को शामिल करें। सामाजिक न्याय की दिशा में कुछ जरूरी कदम उठाने की जरूरत है। जैसे—सभी सरकारी-गैरसरकारी फॉर्म और सेवाओं में “अन्य/ट्रांसजेंडर” श्रेणी अनिवार्य है, यह सिर्फ डेटा की बात नहीं, अस्तित्व की मान्यता है। प्रशासनिक और परिवहन सेवाओं में संवेदनशीलता प्रशिक्षण- बस कंडक्टर, पुलिस, अस्पताल कर्मचारी—सभी को लिंग विविधता पर प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। गरिमा का वातावरण- ट्रांसजेंडर को पहचानने में सक्षम बनाने में मदद कर सकता है। उनके साथ सम्मान से बात करना, समान व्यवहार करना ही सामाजिक परिपक्वता की पहचान है। स्कूल पाठ्यक्रमों में लैंगिक विविधता पर आध्याय जोड़ने से समाज में समझ की नींव मजबूत होगी। स्थानीय निकायों और राज्यों की जवाबदेही तय हो। यदि बस टिकट, शौचालय या सरकारी योजनाओं में ट्रांसजेंडर श्रेणी नहीं है तो यह सीधा अधिकार का उल्लंघन है और इसे तुरंत सुधारा जाना चाहिए।

बहरहाल, समानता केवल शब्द नहीं, व्यवहार भी होना चाहिए। ट्रांसजेंडर व्यक्ति शिक्षा, ताली और हाशिए के जीवन तक सीमित नहीं हैं— वे शिक्षक, वकील, कलाकार, अधिकारी, कर्मचारी—सभी कुछ हो सकते हैं और बन रहे हैं लेकिन जब समाज और राज्य पहचान और गरिमा को ही स्वीकार नहीं करते, तो अधिकार अधूरे रह जाते हैं। अतः समाज को भी यह समझना होगा कि ट्रांसजेंडर व्यक्ति किसी 'अन्य' श्रेणी नहीं, बल्कि इसी समाज के समान अधिकार-युक्त नागरिक हैं।

(लेखक भारत अपडेट के संपादक पत्रकार

जज स्वामीनाथन के खिलाफ सियासी साजिश, सत्ता के लिए कितना गिरेंगे!

रामस्वरूप रावतसर

मद्रास हाईकोर्ट के जज जस्टिस जी.आर. स्वामीनाथन ने कानूनी तर्कों के साथ हिंदू समुदाय के इस प्राचीन अनुष्ठान को हरी झंडी दिखाई लेकिन डीएमके के नेतृत्व में आईएनडीआई प्रबंधन ने इसे 'सांप्रदायिक ध्वंसक' का हथियार बनाते हुए जज के खिलाफ महाभियोग का नोटिस दिया है। 9 दिसंबर 2025 को लोकसभा स्पीकर को सौंपे गए इस नोटिस पर प्रियंका गांधी, अखिलेश यादव समेत 120 सांसदों के हस्ताक्षर हैं। तमिलनाडु की पवित्र थिरुपरनकुंदम पहाड़ी पर कार्तिगाई दीपम की लौ जलाने का पारंपरिक अधिकार अब एक संवैधानिक संस्थाओं में बदल चुका है।

यह महज एक फैसले का मामला नहीं बल्कि एंटी-हिंदू ताकतों की लंबी साजिश का हिस्सा है, जहाँ डीएमके, कॉंग्रेस, वामपंथी दल और इस्लामी कट्टरपंथी मिलकर न्यायपालिका को भी अपने निशाने पर ले रहे हैं। हिंदू परंपराओं को कुचलने के लिए संवैधानिक संस्थाओं पर हमला बोलना इनकी पुरानी आदत है, और यह पहला मौका नहीं जब किसी जज को हिंदुओं के हक में सही फैसला देने के लिए बदनाम किया गया हो।

जानकारों के अनुसार कार्तिगाई दीपम तमिलनाडु का एक प्रमुख हिंदू त्योहार है जो कार्तिगाई मास की पूर्णिमा पर मनाया जाता है। यह प्रकाश की विजय का प्रतीक है, जहाँ दीपक जलाकर अंधकार पर अच्छाई की जीत का उत्सव होता है। छठी शताब्दी में पांड्य राजाओं द्वारा निर्मित थिरुपरनकुंदम सुब्रमण्या स्वामी मंदिर भगवान मुसुरान के छह प्रमुख निवासों में से पहला है। ये कार्तिगाई दीपम उत्सव का केंद्र रहा है। पहाड़ी को काटकर तराशा गया यह मंदिर रोजाना तीन बार पूजा-अर्पण और दीप आराधना का साक्षी है लेकिन पिछले कुछ वर्षों से इस्लामी कट्टरपंथी तत्व पहाड़ी पर कब्जे की कोशिश कर रहे हैं।

मुस्लिम प्रदर्शनकारियों ने यहाँ नमाज की मांग की, नाम बदलने की साजिश रची, और अब दीपम जलाने की परंपरा को ही चुनौती दे रहे हैं। पहाड़ी की चोटी पर स्थित 'दीपथुन' (दीपस्तंभ) पर पारंपरिक रूप से दीपक जलाया जाता रहा है लेकिन सिकंदर बादूशा दरगाह के निकट होने

के कारण डीएमके सरकार ने इसे 'संवेदनशील' बताकर रोक लगा दी है।

जस्टिस स्वामीनाथन की सिंगल बेंच ने 4 दिसंबर 2025 को शाम 6 बजे तक दीपक जलाने की अनुमति दी। उन्होंने साल 1923 के पुराने फैसले का हवाला देते हुए कहा कि इससे मुस्लिम समुदाय के अधिकार प्रभावित नहीं होंगे बल्कि दीपन जलाने से मंदिर की भूमि पर मालिकाना हक कमजोर हो सकता है। उन्होंने दरगाह प्रबंधन को अधिकृत कब्जे की कोशिशों पर चेतावनी दी और कहा कि मंदिर प्रशासन को सतर्क रहना होगा। उन्होंने मुख्य सचिव को समन जारी किया और 'अल्पसंख्यक टुष्टिकरण' पर सवाल उठाया। जज स्वामीनाथन के आदेश के खिलाफ डीएमके सरकार ने मद्रास हाई कोर्ट की डबल बेंच (जस्टिस जयचंद्रन और के.के. रामकृष्णन) में अपील की, लेकिन डबल बेंच ने भी सिंगल बेंच के आदेश को सही ठहराया, कहा कि इसमें कोई नियाय उल्लंघन नहीं है।

सीआईएफएफ की सुरक्षा का आदेश पुलिस की नाकामी के कारण दिया गया था। जानकारों के अनुसार डीएमके का यह कदम महज संयोग नहीं बल्कि सुनियोजित साजिश है। पार्टी ने आरोप लगाया कि जज का फैसला 2017 की खंडपीठ के फैसले के खिलाफ है और चुनाव से पहले सांप्रदायिक तनाव फैला रहा है। नेता टीआर बालू ने लोकसभा में कहा, "भाजपा तमिलनाडु में दंगे भड़काने की कोशिश कर रही है। दीप सरकारी अधिकारी जलाएंगे न कि अदालत के आदेश पर कुछ लोग।" लेकिन सच्चाई यह है कि डीएमके की यह प्रतिक्रिया अल्पसंख्यक वोट बैंक की राजनीति से प्रेरित है। 2026 के तमिलनाडु विधानसभा चुनावों से पहले हिंदू परंपराओं को कुचलकर मुस्लिम टुष्टिकरण का कार्ड खेला जा रहा है।

कार्तिगाई की प्रियंका गांधी और सचिवों, अखिलेश यादव जैसे नेता हस्ताक्षर देकर इस साजिश में शरीक हो गए हैं जो आईएनडीआई गठबंधन की एंटी-हिंदू छवि को और मजबूत करता है। कॉंग्रेस का इतिहास ही गवाह है इंदिरा गांधी काल से लेकर सोनिया-राहुल तक, हर बार हिंदू धरोहर (जैसे अयोध्या, काशी) पर हमला बोला

गया। अब मद्रास हाईकोर्ट को निशाना बनाकर वे न्यायपालिका की स्वतंत्रता पर प्रहार कर रहे हैं।

जानकारों की माने तो यह पहला मौका नहीं है जब एंटी-हिंदू ताकतें जजों को हिंदू पक्ष में फैसला देने के लिए निशाना बना रही हैं। 1990 के दशक में बाबरी मस्जिद विध्वंस के बाद कई जजों को 'हिंदूवादी' बताकर बदनाम किया गया। 2019 में सुप्रीम कोर्ट के अयोध्या फैसले पर कॉंग्रेस-बीकेपी ने 'न्यायिक पक्षपात' का शोर मचाया जबकि फैसला कानूनी तर्कों पर आधारित था। केरल में सबरीमाला मंदिर केस में जस्टिस इंद्रु मल्होत्रा ने हिंदू परंपराओं का बचाव किया तो वामपंथी-कॉंग्रेस गठबंधन ने उन्हें 'सचिव' करार दिया।

डीएमके और इंडी गठबंधन की दोगली राजनीति को इसी बात से समझा जा सकता है कि जब विद्वान जज स्वामीनाथन ने 'उनकी विचारधारा के लोगों' के पक्ष में फैसले दिए थे, तब यही लोग उनकी वाहवाही कर रहे थे। जैसे तमिलनाडु में साल 2022 के 'सवुवर' शंकर केस में जस्टिस स्वामीनाथन ने अवमानना पर जेल का आदेश दिया था लेकिन बाद में उन्होंने उसे जमानत भी दे दी। तब तो उनके फैसले का विरोध नहीं हुआ। यही नहीं, उन्होंने ही तत्वगी की जमात केस (2020) में मुस्लिम समुदाय को सहानुभूति देकर रिहाई का आदेश दिया था। तब भी उनका कोई विरोध नहीं किया गया लेकिन जैसे ही उन्होंने हिंदू अधिकारों की रक्षा की तो डीएमके-इंडी ने महाभियोग का हथियार उठा लिया।

जनकारों के अनुसार इस्लामी कट्टरपंथियों की भूमिका भी कम नहीं। थिरुपरनकुंदम में दरगाह प्रबंधन ने 1923 के फैसले के बावजूद अनधिकृत कब्जे की कोशिश की जो 'लैंड जिहाद' का हिस्सा है। वो इस विवाद के केंद्र में हैं। मुस्लिम समुदाय द्वारा पूरे भारत में मंदिरों पर कब्जे की घटनाएँ काशी विश्वनाथ से जन्मवापी, मथुरा से लेकर तमिलनाडु के छोटे मंदिरों तक इसकी गवाही देती हैं और द्रविड़ आंदोलन की आड़ में इस्लामी वोट बैंक पर निर्भर डीएमके इन कट्टरपंथियों को खुला संरक्षण दे रही है। वैसे, कॉंग्रेस के बारे में पूरा देश जानता है कि कॉंग्रेस का 'साँप हिंदुत्व' सिर्फ

दिखावा है। असल में वो हमेशा अल्पसंख्यक टुष्टिकरण की राजनीति करती रही है। जज स्वामीनाथन के खिलाफ महाभियोग प्रस्ताव पर प्रियंका गांधी का हस्ताक्षर इसकी पुष्टि करता है। एक तरह कॉंग्रेस की टॉप लीडरशिप उत्तर प्रदेश में हिंदू वोट के लिए राम मंदिर जाती है तो दूसरी तरफ तमिलनाडु में हिंदू परंपरा के खिलाफ खड़ी हो जाती है। यह दोहरा चरित्र एंटी-हिंदू गठबंधन की पहचान है।

सीपीआई(एम) और सीपीआई ने हमेशा हिंदू त्योहारों को 'फासीवादी' बताकर विरोध किया। एक तरफ वो केरल में सबरीमाला पर महिलाओं को प्रवेश दिलवाने के नाम पर हिंदू परंपराओं को तोड़ रही हैं तो दूसरी तरफ तमिलनाडु में कार्तिगाई दीपम को 'पितृसत्तात्मक' करार दे रही है। उसकी वैचारिक लड़ाई धर्मनिरपेक्षता के नाम पर हिंदू-विरोधी है। अब आईएनडीआई गठबंधन में शामिल होकर वो भी महाभियोग का समर्थन कर रही है।

कुल मिलाकर इंडी गठबंधन द्वारा जज स्वामीनाथन के खिलाफ लाया गया महाभियोग प्रस्ताव न्यायपालिका पर सीधा हमला है। कानूनी विशेषज्ञ कहते हैं, "महाभियोग हाईकोर्ट जज के लिए असंभव सा है। उसके लिए दो-तिहाई बहुमत चाहिए लेकिन यह दबाव बनाने का हथियार है।" फिलहाल सुप्रीम कोर्ट में डीएमके की अपील लंबित है लेकिन संसद में मोचां खोलकर वे जजों को डराना चाहते हैं। यह 1993 के हाईकोर्ट जजों के महाभियोग प्रयासों की याद दिलाता है जब कॉंग्रेस ने राजनीतिक फैसलों पर जजों को निशाना बनाया था।

जानकारों के अनुसार इस पूरे प्रकरण से साफ है कि डीएमके-कॉंग्रेस-वामपंथी-इस्लामी कट्टरपंथी गठजोड़ हिंदू धरोहर को मिटाने पर तुला है। थिरुपरनकुंदम की तरह ही तमिलनाडु के अन्य मंदिरों तिरुवनमालाई के महा दीपम से लेकर रामनाथस्वामी तक पर कब्जे की साजिश चल रही है। 1923 का फैसला साफ कहता है कि दीपथुन मंदिर की संपत्ति है लेकिन डीएमके सरकार ने इसे नजरअंदाज किया। विपक्ष का तर्क 'सांप्रदायिक सौहार्द' का है लेकिन असल में वे हिंदू को 'आक्रमक' दिखाकर मुस्लिम वोट एकत्र कर रहे हैं।

मनरेगा: सार्थक सुधारों के बीच अनावश्यक नाम परिवर्तन [मजदूरी बढ़ी, दिन बढ़े — अब नाम बदलने की जरूरत क्यों?]

ग्रामीण भारत की जीवनेंखा के रूप में विख्यात महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा) ने पिछले दो दशकों में करोड़ों परिवारों को केवल रोजगार ही नहीं दिया, बल्कि उन्हें गरिमायुक्त जीवन का भरोसा, आत्मसम्मान और सामाजिक सुरक्षा भी प्रदान की है। यह योजना महज मजदूरी का माध्यम नहीं रही, बल्कि भूख, बेगारी और मजबूरी में शहरों की ओर होने वाले पलायन के विरुद्ध एक मजबूत और प्रभावी सुरक्षा कवच बनकर उभरी है—जिसने गांवों को उजड़ने से रोका, स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा दिया और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को स्थायित्व तथा मजबूती प्रदान की।

हालिया ऐतिहासिक निर्णयों ने इस योजना को और अधिक सशक्त बनाने की दिशा में अहम मोड़ दिया है। भारत की ग्रामीण अर्थव्यवस्था की रीढ़ मानी जाने वाली इस योजना का नाम अब 'पूज्य बापू ग्रामीण रोजगार योजना' किया जा रहा है। 112 दिसंबर 2025 को केंद्र सरकार ने नाम परिवर्तन को मंजूरी देने के साथ-साथ गारंटीड कार्यदिवसों की सीमा 100 से बढ़ाकर 125 करने और मजदूरी दर में उल्लेखनीय वृद्धि का फैसला लिया। निस्संदेह ये कदम दूरदर्शी और जन-संवेदनशील हैं, जो ग्रामीण श्रमिकों की आर्थिक सुरक्षा को मजबूत करते हैं, उनकी क्रय-शक्ति बढ़ाते हैं और गांवों की सुस्त पड़ी अर्थव्यवस्था में नई ऊर्जा का संचार करते हैं।

अधिक कार्यदिवसों का सीधा अर्थ है— लंबे समय तक स्थिर रोजगार, परिवारों के लिए भरोसेमंद आय और पलायन की मजबूरी पर प्रभावी रोक। वहीं मजदूरी में वृद्धि महंगाई की मार झेल रहे ग्रामीण परिवारों के लिए सच्ची राहत का संबल है। यदि इन सुधारों को समयबद्ध भुगतान, पर्याप्त बजटीय प्रावधान और पारदर्श्व एवं जवाबदेह क्रियान्वयन से जोड़ा जाए, तो यह योजना ग्रामीण भारत के समग्र कायाकल्प का एक शक्तिशाली माध्यम सिद्ध हो सकती है। यही वह दिशा है, जिसकी आकांक्षित देश के गरीब, वंचित और श्रमिक वर्ग ने लंबे समय से की है। किन्तु इन सकारात्मक पहलों के साथ योजना के नाम में परिवर्तन का निर्णय गंभीर प्रश्न खड़े करता है। क्या यह बदलाव वास्तव में आवश्यक था? सरकार इस महामत्सांधी को 'पूज्य बापू' के रूप में सम्मान देने का तर्क देती है, पर क्या 'महात्मा गांधी' नाम स्वयं में सम्मान का सर्वोच्च प्रतीक नहीं है? जब योजना का उद्देश्य, ढांचा और क्रियान्वयन कस का तस है, तो

केवल नाम बदलने से क्या हासिल होगा? क्या इससे मजदूरों को समय पर मजदूरी मिलेगी, उनके और जन-मजबूत होंगे या कार्यस्थलों पर पानी, छाया और सुरक्षा जैसी बुनियादी सुविधाएँ सुनिश्चित होंगी? उत्तर स्पष्ट है—नाम परिवर्तन इन जमीनी समस्याओं का समाधान नहीं करता। वास्तविक परिवर्तन नाम में नहीं, बल्कि नीयत, नीति और क्रियान्वयन की गुणवत्ता में निहित है।

नाम परिवर्तन किसी वास्तविक सुधार का संकेत नहीं, बल्कि एक प्रतीकात्मक और सतही अभ्यास पर है। यह वही समय, ऊर्जा और संसाधन हड़प लेता है, जिन्हें जमीनी और ठोस सुधारों में लगाया जाना चाहिए था। नए नाम के साथ देशभर में साइडबाई बदलेंगे, प्रशासनिक प्रक्रियाएँ धुंधली पड़ेंगी, डिजिटल अपडेट करने पड़ेंगी, प्रशिक्षण सामग्री फिर से छापनी होगी और व्यापक प्रचार पर भारी खर्च होगा। यह सब करोड़ों रुपये की कीमत पर होगा—वही धन, जो सीधे मजदूरों को मजदूरी बढ़ाने, भुगतान में हो रही देरी को समाप्त करने और कार्यस्थलों की आधारभूत सुविधाओं को बेहतर बनाने में लगाया जा सकता था।

ग्रामीण भारत में यह योजना वर्षों से एक पहचाना हुआ, भरोसेमंद और स्वीकृत नाम रही है। यह नाम केवल प्रशासनिक पहचान नहीं, बल्कि करोड़ों श्रमिक प्रशासनिक के विश्वास का प्रतीक बन चुका है। ऐसे में अचानक नाम बदलना स्वाभाविक रूप से भ्रम को जन्म देगा, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहाँ साक्षरता सीमित है और सूचना की पहुँच पहले से ही चुनौतीपूर्ण है। लोग यह समझने में समय लगाएंगे कि योजना वही पुरानी है या कोई नई व्यवस्था लागू होगी है। इस भ्रम को दूर करने में प्रशासनिक तंत्र को अतिरिक्त समय, श्रम और संसाधन झोंकने पड़ेंगे, वहीं रीब्रांडिंग पर करोड़ों रुपये खर्च होंगे, जो सीधे कारदारताओं की जेब से जाएंगे और जिसका सीधा असर योजना के वास्तविक क्रियान्वयन पर पड़ेगा।

भाषाई और संघीय दृष्टिकोण से भी नाम परिवर्तन के दूरगामी निहितार्थ हैं। भारत विविध भाषाओं, संस्कृतियों और प्रशासनिक परंपराओं का देश है। एक अधिकार जेल की दीवारों के भीतर ही प्रभावी है। दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम, 2016 'उचित समायोजन' और 'सुलभता' को कानूनी अधिकार के रूप में स्थापित करता है, जबकि संयुक्त राष्ट्र का दिव्यांगजन अधिकार अभिसमय हिरासत में दिव्यांग व्यक्तियों के संरक्षण और समावेशन की स्पष्ट रूपरेखा प्रदान करता है। इन मानकों की अनदेखी भारत की संवैधानिक और अंतरराष्ट्रीय प्रतिबद्धताओं दोनों को कमजोर करती है।

इस पृष्ठभूमि में, भारतीय कारागारों को दिव्यांगता-समावेशी बनाने के लिए व्यापक और संरचनात्मक सुधारों की आवश्यकता है। बुनियादी ढाँचे को सार्वभौमिक डिजाइन के सिद्धांतों के अनुरूप ढालना अनिवार्य है, जिसमें रैप, सुलभ शौचालय, रैलिंग, स्पर्शनीय फर्श और स्पष्ट संकेतक शामिल हों। यह सुधार चरणबद्ध रूप से, मौजूदा जेलों में 'रेट्रोफिटिंग' के माध्यम से किया जा सकता है। इसके साथ ही, प्रवेश के समय दिव्यांगता की अनिवार्य स्क्रीनिंग, आवश्यकताओं का आकलन और डिजिटल पंजीकरण व्यवस्था विकसित की जानी चाहिए, ताकि किसी भी कैदी की आवश्यकता अनदेखी न रह जाए।

स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में समग्र दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। नियमित चिकित्सीय जांच, मानसिक

कमजोर करने का जोखिम भी उत्पन्न करती है। सखसे अधिक चिंता का विषय यह है कि नाम परिवर्तन जैसे निर्णय वास्तविक और जटिल समस्याओं से ध्यान भटक देते हैं। आज भी यह योजना अनेक गंभीर चुनौतियों से जूझ रही है—मजदूरी भुगतान में देलातार देरी, अपर्याप्त बजटीय आवंटन, काम की मांग की तुलना में सीमित अवसर, भ्रष्टाचार की शिकायतें तथा जलवायु परिवर्तन के कारण कार्यों की प्रकृति में हो रहे बदलाव। इन मुद्दों पर ठोस नीतिगत हस्तक्षेप और ईमानदार, जवाबदेह क्रियान्वयन की सख्त जरूरत है। किंतु जब सार्वजनिक विश्वास नामकरण के सिस्टम जाता है, तब मजदूरों के अधिकार, उनकी गरिमा और उनकी सुरक्षा जैसे मूल प्रश्न हाशिये पर चले जाते हैं। यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि किसी विचार, आदर्श या व्यक्तित्व का सच्चा सम्मान उसके नामकरण में नहीं, बल्कि उसके मूल सिद्धांतों को व्यवहार में उतारने में निहित होता है।

ग्रामीण रोजगार योजना का वास्तविक सम्मान तब होगा, जब प्रत्येक जरूरतमंद परिवार को समय पर काम उपलब्ध हो, पूरी और समयबद्ध मजदूरी मिले तथा उसे अपने ही गांव में सम्मानजनक और सुरक्षित जीवन जीने का अवसर प्राप्त हो। कार्यदिवसों की संख्या बढ़ाना और मजदूरी दर में वृद्धि करना इसी उद्देश्य की ओर उठाया गया एक सार्थक और सही कदम है। इसके विपरीत, नाम परिवर्तन उस मूल भावना को न तो सुदृढ़ करता है और न ही जमीनी स्तर पर किसी ठोस सुधार को जन्म देता है।

ग्रामीण रोजगार योजना में किए गए वास्तविक और ठोस सुधार—अधिक कार्यदिवस तथा बढ़ी हुई मजदूरी—ग्रामीण भारत के लिए आशा, विश्वास और स्थिरता का संदेश लेकर आए हैं, ये निर्णय न केवल सराहना के योग्य हैं, बल्कि इन्हें पूरी निष्ठा से लागू किया जाना भी उतना ही आवश्यक है। किंतु इन्हें सकारात्मक पहलों की प्रभावशीलता को नाम बदलने जैसे निर्णय अनावश्यक रूप से धुंधला कर देते हैं। विकास का मार्ग प्रतीकों, नारों और आडंबर से नहीं, बल्कि जमीनी सच्चाइयों और ठोस परिणामों से होकर गुजरता है। यह लक्ष्य वास्तव में ग्रामीण सशक्तिकरण है, तो ध्यान मानों पर नहीं, मजदूरों के जीवन, उनकी गरिमा और उनकी सुरक्षा पर केंद्रित होना चाहिए। यही सच्चा, स्थायी और न्यायपूर्ण विकास का मार्ग है।

प्रो. अरके जैन "अरिजीत", बडवाणी (मप्र)

जेल की दीवारों के भीतर दिव्यांगता : गरिमा, अधिकार और सुरक्षा की जिम्मेदारी

- डॉ. सत्यवान सौरभ

किसी भी लोकतांत्रिक समाज में कारागार व्यवस्था केवल अपराध और दंड का प्रतीक नहीं होती, बल्कि वह राय को संवेदनशीलता, मानवीय दृष्टि और संवैधानिक प्रतिबद्धता की भी कसौटी होती है। भारतीय संविधान व्यक्ति की गरिमा को सर्वोच्च मूल्य के रूप में स्वीकार करता है और यह गरिमा अपराधी या कैदी बनने के बाद समाप्त नहीं होती। इसी पृष्ठभूमि में सर्वोच्च न्यायालय के हालिया निर्देश, जिनमें जेलों में दिव्यांग कैदियों के लिए सहायता, सुविधाओं के ऑडिट और दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम, 2016 के प्रभावी अनुपालन पर बल दिया गया है, भारतीय कारागार व्यवस्था की एक गंभीर लेकिन लंबे समय से उपेक्षित सच्चाई को सामने लाते हैं। ये निर्देश इस तथ्य को रेखांकित करते हैं कि कारागारों में बंद दिव्यांग व्यक्ति न केवल स्वतंत्रता से वंचित होते हैं, बल्कि अक्सर अपने बुनियादी मानवीय अधिकारों से भी वंचित रह जाते हैं।

भारतीय जेलों ऐतिहासिक रूप से ऐसे 'सामान्य' शारीरिक और मानसिक मानकों पर आधारित रही हैं, जिनमें दिव्यांगता को एक अपवाद या प्रशासनिक असुविधा के रूप में देखा गया। परिणामस्वरूप, शारीरिक, संवेदी, बौद्धिक या मनोसामाजिक दिव्यांगता से ग्रस्त कैदियों की आवश्यकताओं को जेल प्रशासन के ढांचे में समुचित स्थान नहीं मिल पाया। प्रवेश के समय दिव्यांगता की पहचान और पंजीकरण का अभाव, आवश्यकताओं के आकलन की कमी और अलग से किसी नीति का न होना, इन कैदियों को अदृश्य बना देता है। यह अदृश्यता ही आगे चलकर उपेक्षा, असमान व्यवहार और कभी-कभी अमानवीय स्थितियों में बदल जाती है।

सर्वोच्च न्यायालय के निर्देश इस स्थिति को बदलने की

दिशा में एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप है। न्यायालय ने स्पष्ट किया है कि दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम, 2016 कारागारों पर भी समान रूप से लागू होता है और 'उचित समायोजन' तथा 'सुलभता' कोई दया या विशेष सुविधा नहीं, बल्कि कानूनी अधिकार हैं। इसके साथ ही, जेल परिसरों में दिव्यांगता संबंधी सुविधाओं का नियमित ऑडिट, स्वास्थ्य सेवाओं तक समान पहुँच और कानूनी सहायता के प्रावधान को अनिवार्य मानते हुए न्यायालय ने प्रशासनिक जवाबदेही की नींव रखी है। यह दृष्टिकोण कारागारों को केवल अनुशासनात्मक संस्थान नहीं, बल्कि अधिकार-आधारित सुधार गृह के रूप में देखने की मांग करता है।

वास्तविकता यह है कि भारतीय जेलों में दिव्यांग कैदियों को अनेक स्तरों पर चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। सबसे पहली और बुनियादी समस्या सुलभता की है। अधिकोश जेल परिसरों में रैप, रैलिंग, सुलभ शौचालय, समलत फर्श, स्पर्शनीय पथ या स्पष्ट संकेतकों का अभाव है। व्हीलचेयर उपयोग करने वाले कैदियों के लिए सीढ़ियाँ, रोजमर्रा की गतिविधियों को भी असंभव बना देती हैं, जबकि दृष्टिबाधित कैदियों के लिए असमान फर्श और दिशासूचक संकेतों की कमी दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ाती है। यह स्थिति 'समान पहुँच' के संवैधानिक सिद्धांत का सीधा उल्लंघन है।

इसके साथ ही, चिकित्सा उपेक्षा एक गंभीर समस्या के रूप में उभरती है। नियमित स्वास्थ्य जांच, विशेषज्ञ डॉक्टरों की उपलब्धता और सहायक उपकरणों की समयबद्ध व्यवस्था का अभाव दिव्यांगता को और अधिक कष्टदायक बना देता है। कई मामलों में श्रवण यंत्र, व्हीलचेयर, छड़ी या अन्य सहायक साधनों की अनुपलब्धता कैदियों को पूरी तरह दूसरों पर निर्भर बना देती है। उपचार में विलंब से न केवल दिव्यांगता की



तीव्रता बढ़ती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

संचार संबंधी बाधाएँ इस समस्या को और गहरा कर देती हैं। श्रवणबाधित कैदियों के लिए सांकेतिक भाषा दुर्भाषण का न होना, दृष्टिबाधितों के लिए ब्रेल या ऑडियो सामग्री का अभाव और बौद्धिक या मनोसामाजिक दिव्यांगता वाले कैदियों के लिए सरल भाषा में सूचना की कमी—इन सबका परिणाम यह होता है कि वे जेल नियमों, अनुशासनात्मक कार्यवाहियों, कानूनी प्रक्रियाओं और शिकायत निवारण तंत्र से लगभग कट जाते हैं। यह स्थिति न्याय तक समान पहुँच के अधिकार को कमजोर करती है।

दिव्यांग कैदियों की सामाजिक स्थिति उन्हें और अधिक उपेक्षित बनाती है। भीड़भाड़ वाली बैरकों में वे उपहास, अस्वीकार और बौद्धिक या मनोसामाजिक दिव्यांगता वाले कैदियों को अलग करने के लिए अतिरिक्त संसाधनों की आवश्यकता है। मनोसामाजिक दिव्यांगता वाले कैदियों को अक्सर अनुचित रूप से एकलवसन या कठोर अनुशासनात्मक उपचारों का सामना करना पड़ता है, जबकि उनकी स्थिति विशेष देखाभाल

और उपचार की मांग करती है। इस प्रकार, कारागार का वातावरण उनके लिए दंड से अधिक पीड़ा का स्रोत बन जाता है।

संवैधानिक दृष्टि से यह स्थिति गंभीर चिंता का विषय है। अनुच्छेद 14 समानता का अधिकार देता है, अनुच्छेद 21 गरिमापूर्ण जीवन की गारंटी देता है और अनुच्छेद 39A न्याय तक समान पहुँच को राज्य का धायित्व बनाता है। ये सभी अधिकार जेल की दीवारों के भीतर ही प्र

