

तांबे के बर्तन में पानी पीने के संभावित लाभ

आयुर्वेद में तांबे के बर्तन का उपयोग परंपरागत रूप से किया जाता रहा है। तांबे में रखा पानी दैनिक दिनचर्या का एक हिस्सा हो सकता है, जो सामान्य स्वास्थ्य को सपोर्ट करने में सहायक माना जाता है।

1. तांबा (Copper) शरीर के लिए एक आवश्यक सूक्ष्म तत्व है। तांबे के बर्तन में रखा पानी, नियमित आहार के साथ मिलकर कॉपर की आवश्यकता को पूरा करने में सहायक हो सकता है।
2. परंपरागत मान्यताओं के अनुसार, तांबे के बर्तन में रखा पानी स्वच्छ बना रहता है और पानी की गुणवत्ता बनाए रखने में मदद कर सकता है।
3. तांबे में प्राकृतिक गुण पाए जाते हैं, जो शरीर में सामान्य सृजन और असहजता को संतुलित रखने में सहायक माने जाते हैं।
4. आयुर्वेद के अनुसार, तांबे का पानी पाचन तंत्र को संतुलित रखने में मदद कर सकता है और गैस, एसिडिटी जैसी सामान्य पाचन समस्याओं में सहायक हो सकता है।
5. तांबे के बर्तन में रखा पानी शरीर की आंतरिक सफाई और लिवर व किडनी के सामान्य कार्यों को सपोर्ट करने में उपयोगी माना जाता है।



पेट का अल्सर (Peptic Ulcer)

पेट में घाव या छाले होने को चिकित्सीय भाषा में पेटिक अल्सर कहा जाता है। पेट की अंदरूनी सतह पर म्यूकस की एक सुरक्षात्मक परत होती है, जो पेटिन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड से पेट की रक्षा करती है। यह एसिड पाचन के लिए आवश्यक होता है, लेकिन संतुलन बिगड़ने पर यह पेट की परत को नुकसान भी पहुंचा सकता है। जब एसिड और म्यूकस परत के बीच संतुलन बिगड़ता है, तब अल्सर की समस्या उत्पन्न हो सकती है।



अल्सर आमतौर पर भोजन नली, पेट और छोटी आंत के ऊपरी हिस्से की भीतरी झिल्ली में पाया जाता है। कुछ शोधों के अनुसार, कई मामलों में हेलिकोबैक्टर पायलोरी नामक बैक्टीरिया भी इससे जुड़ा हो सकता है। इसके अलावा खान-पान, तनाव और दैनिक जीवनशैली भी इस समस्या में भूमिका निभा सकते हैं। नीचे दिए गए उपाय सामान्य जानकारी और पारंपरिक अनुभवों पर आधारित हैं, इनका उद्देश्य केवल सहायता और जागरूकता है।

पेट के अल्सर के सामान्य लक्षण

- * पेट में दर्द या जलन
- * रात के समय पेट की तकलीफ

बढ़ना

- * जी मिचलाना
- * भूख में बदलाव
- * वजन में कमी
- * कुछ मामलों में मल का रंग गहरा होना या उल्टी में खून आना
- * यदि लक्षण गंभीर हों, तो चिकित्सकीय सलाह आवश्यक है।

पारंपरिक व घरेलू उपाय (सहायक रूप में)

1. ठंडा दूध कुछ लोगों को ठंडा दूध पेट को अस्थायी आराम देने में सहायक लग सकता है। हल्के रूप में पानी मिलाकर सेवन किया जाता है।

2. नाशपाती नाशपाती में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर पाचन तंत्र को सहायक दे सकते हैं।
3. बादाम सीमित मात्रा में बादाम या बादाम का दूध पाचन को संतुलित रखने में मददगार माना जाता है।
4. कच्चा और पका केला केले में मौजूद प्राकृतिक गुण पेट की अम्लता को संतुलित करने में सहायक हो सकते हैं।
5. गाय का घी परंपरागत रूप से गाय के दूध से बने घी का सीमित सेवन पाचन तंत्र के लिए उपयोगी माना गया है।

6. शहद शहद में मौजूद प्राकृतिक तत्व पेट के वातावरण को संतुलित रखने में सहायता कर सकते हैं।

7. पत्ता गोभी पत्ता गोभी और गाजर का ताजा रस कुछ लोगों में पाचन तंत्र को समर्थन देने में सहायक माना गया है।
8. हॉग वूड का उपयोग पारंपरिक रूप से पाचन सुधार के लिए किया जाता रहा है।
9. पोहा पोहा हल्का और फाइबर-युक्त भोजन है, जिसे पचाने में अपेक्षाकृत आसानी होती है।

पुदीने की पत्तियां: पारंपरिक उपयोग और सामान्य फायदे

गर्मियों में आसानी से मिलने वाला पुदीना अपनी खुशबू, स्वाद और ताजगी के लिए जाना जाता है। पारंपरिक रूप से पुदीने का उपयोग शरीर को ठंडक देने, ताजगी बनाए रखने और दैनिक स्वास्थ्य व सौंदर्य रूटीन में सहायक के रूप में किया जाता रहा है। पुदीने की पत्तियों में मौजूद प्राकृतिक गुण सामान्य स्वास्थ्य सपोर्ट और स्किन केयर में उपयोगी माने जाते हैं।

आइए जानते हैं पुदीने के कुछ पारंपरिक और सामान्य उपयोग, जिन्हें संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली के साथ अपनाया जा सकता है।

1. पुदीने के पोषक तत्व:- पुदीने में कम कैलोरी होती है और इसमें फाइबर, विटामिन A, आयरन, मैंगनीज और फोलेट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में सहायक माने जाते हैं।
1. पाचन को सपोर्ट:- पुदीना पाचन प्रक्रिया को सपोर्ट करने में सहायक हो सकता है। पारंपरिक रूप से पुदीने की चाय या पानी का सेवन भोजन के बाद किया जाता है, जिससे पाचन से जुड़ी असहजता कम महसूस हो सकती है।
2. वजन संतुलन में सहायक:- पुदीने का उपयोग चटनी या ड्रिंक के रूप में किया जाता है। यह



मेटाबॉलिज्म को सपोर्ट करने और संतुलित डाइट के साथ वजन प्रबंधन में सहायक हो सकता है।

3. श्वसन स्वास्थ्य में सहायक:- पुदीना पारंपरिक रूप से सांस से जुड़ी असहजता में सहायक माना जाता है। पुदीने की सुगंध और काढ़ा सामान्य श्वसन आराम के लिए उपयोग किया जाता है।
4. महिलाओं के स्वास्थ्य सपोर्ट के लिए:- पारंपरिक आयुर्वेदिक उपयोग में पुदीने को महिलाओं के मासिक चक्र से जुड़ी सामान्य असहजता में सहायक माना गया है। इसका सेवन व्यक्तिगत स्थिति के अनुसार किया जाता है।
5. ब्लड प्रेशर संतुलन में सहायक:- संतुलित आहार के साथ

पुदीने का उपयोग सामान्य हृदय स्वास्थ्य सपोर्ट के लिए किया जाता है। यह रोजमर्रा की जीवनशैली में एक सहायक तत्व हो सकता है।

6. गर्मी और लू से बचाव में सहायक:- गर्मियों में पुदीने का सेवन शरीर को ठंडक देने में मदद कर सकता है। पारंपरिक रूप से पुदीने की चटनी या पेय का उपयोग किया जाता है।
7. हाइड्रेशन सपोर्ट:- पुदीने का पानी या शराब शरीर को ताजगी देने और तरल संतुलन बनाए रखने में सहायक हो सकता है, खासकर गर्म मौसम में।
8. स्किन केयर में उपयोग:- पुदीने का पेस्ट या रस स्किन केयर रूटीन में इस्तेमाल किया जाता है। यह

त्वचा को साफ रखने और आंखें बैलेंस में मदद कर सकता है।

9. आंखों की स्किन के लिए:- पुदीना, दही और ओटमील से बना फेस पैक आंखों की स्किन में अतिरिक्त तेल को संतुलित करने में सहायक हो सकता है।
10. बालों की देखभाल में सहायक:- पुदीने के पानी से बाल धोने का उपयोग पारंपरिक रूप से स्कैल्प को साफ रखने और बालों की सामान्य देखभाल के लिए किया जाता है।
11. स्किन टोन और झाड़ियों के लिए:- पुदीने का रस या पेस्ट प्राकृतिक फेस पैक में इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा को साफ-सफाई और रंग को सपोर्ट में सहायक माना जाता है।

दाल का पानी पीने से सेहत को मिल सकते हैं ये सामान्य लाभ

1. प्राकृतिक पोषक तत्वों का स्रोत दाल का पानी प्राकृतिक रूप से कुछ ऐसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर के सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं। इसे संतुलित आहार के एक हिस्से के रूप में लिया जा सकता है।
2. वजन संतुलन में सहायक दाल के पानी में मौजूद प्रोटीन तृप्ति की भावना देने में मदद कर सकता है, जिससे अनावश्यक खाने की इच्छा कम हो सकती है। यह वजन प्रबंधन के लिए एक सहायक विकल्प हो सकता है।
3. पाचन को सपोर्ट करने में मदद दाल का पानी हल्का और आसानी से पचने वाला माना जाता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व पाचन तंत्र के सामान्य कार्य में सहायक कर सकते हैं और अपच जैसी समस्याओं में सहायक हो सकते हैं।
4. शारीरिक ऊर्जा के लिए उपयोगी दाल के पानी में पाए जाने वाले अमीनो एसिड और अन्य तत्व शरीर की सामान्य ऊर्जा और कार्यक्षमता को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।
5. हृदय स्वास्थ्य को सपोर्ट दाल का पानी संतुलित जीवनशैली के साथ लेने पर हृदय स्वास्थ्य को सपोर्ट करने में सहायक हो सकता है। यह संपूर्ण



स्वास्थ्य देखभाल का एक हिस्सा बन सकता है।

8. विटामिन और मिनरल्स की उपलब्धता दाल के पानी में आयरन, मैंगनीशियम, फोलिक एसिड और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स जैसे तत्व पाए जा सकते हैं, जो शरीर की दैनिक पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करते हैं।

मोमोज, जिंदगी बर्बाद कर देगा



आजकल गली मोहल्लो नुकड़ माकेंट पर सिल्वर के स्ट्रीट में उबलते हुए मोमोज तीखी लाल मिर्च की चटनी के साथ खाते हुए युवा किशोर आपको भारी संख्या में दिख जायेंगे। गर्भवती महिलाओं को बिना वैद्य सलाह नहीं लेना

उसे और अधिक चमकाने के लिए बेंजोयल पराक्वाइड मिला दिया जाता है जो एक रासायनिक बलिचर है। जी हां वही बलिचर जिससे चेहरे की सफाई की जाती है। यह बलिचर शरीर में जाकर किडनी को नुकसान पहुंचाता है। मैदे के प्रोटीन रहित होने से इसकी प्रकृति एसिडिक हो जाती है और यह शरीर में जाकर हड्डियों के कैल्शियम को सोख लेता है तोखी लाल मिर्च की चटनी उतेजक होती है, जिससे यौन रोग धातु रोग नपुंसकता जैसी महा भयंकर

बीमारियां देश के किशोर व युवा को खोखला कर रही है। इस में ऐसे कैमीकल को मिलाया जाता है जो बच्चों के दिमाग में चले जाते हैं। जिससे बच्चों का मन बार बार खाने को करता है। यह कैमीकल बच्चियों में बांझपन और लड़कों को नपुंसकता पैदा करते हैं। जिसकी खाने वालों को भनक भी नहीं लगती। यह खाना आपकी आंतों में जाकर निपक जाता है। आंतों का सत्यानाश कर देता है।

जिससे बच्चों में नया खून बनना बंद हो जाता है और शरीर का विकास रुक जाता है। जीभ के स्वाद में आकर अपने स्वास्थ्य को युवा किशोर खराब कर रहे हैं। मोमोज पूर्वी एशियाई देशों चीन तिब्बत का खाना है वहां की जलवायु के यह अनुकूल वहां है भारत की गर्म जलवायु के यह अनुकूल नहीं है। आज ही शुभ संकल्प लें इस स्वास्थ्य नाशक रोग प्रधान आहार को कभी नहीं खाएंगे और दूसरों को भी नहीं खाने की सलाह दिजिए

अतिबला (Abutilon indicum)

पिंकी कुंडू

आयुर्वेद में उसके शक्तिशाली गुणों के कारण "अति बल" (अत्यधिक शक्ति) देने वाली माना गया है। यह वात और पित्त दोष को संतुलित करने में मदद करती है और इसकी तासीर ठंडी होती है।

अतिबला के प्रमुख आयुर्वेदिक लाभ शक्ति और जीवन शक्ति वर्धक लाभ

बल और ओज बढ़ाना: इसे पारंपरिक रूप से शरीर की ताकत (बल), सहनशक्ति और समग्र जीवन शक्ति (ओज) को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

यौन स्वास्थ्य (वाजीकरण): यह पुरुषों में शुक्राणु की गुणवत्ता और मात्रा (शुक्रधातु) को बेहतर बनाने में मदद करती है, जिससे यौन शक्ति और कामोत्तेजा बढ़ती है।

मानसिक स्वास्थ्य: यह एक नर्व टॉनिक के रूप में काम करती है और मानसिक तनाव, अनिद्रा और वात-संबंधी तंत्रिका विकारों (जैसे पक्षाघात) में भी लाभकारी मानी जाती है।

दर्द और सूजन में राहत

सूजन रोधी (Anti-inflammatory): इसके जड़ों और पत्तों में शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द, गठिया (arthritis) और शरीर की सामान्य सूजन को कम करने में सहायक होते हैं।

दर्द निवारक (Analgesic): यह मांसपेशियों के ऐंठन (spasms) और दर्द में राहत दिलाती है।

मूत्र और किडनी संबंधी लाभ

मूत्रवर्धक (Diuretic): यह पेशाब के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे मूत्र मार्ग के संक्रमण और पेशाब में जलन जैसी समस्याओं में आराम मिलता है।

पथरी निवारक: इसके गुण किडनी की पथरी बनने से रोकने और उन्हें बाहर निकालने में भी सहायता कर सकते हैं।

श्वसन और पाचन संबंधी लाभ

श्वसन तंत्र: यह एक कफ निवारक (Expectorant) के रूप में कार्य करती है, जिससे खांसी और दमा (asthma) जैसी श्वसन संबंधी समस्याओं में बलगम को बाहर निकालने में मदद मिलती है।



पाचन और बवासीर: इसके बीज रेचक (laxative) गुण रखते हैं। यह पाचन को बेहतर बनाने, पेट दर्द कम करने और बवासीर (piles) के लक्षणों (विशेषकर मल त्याग के दौरान दर्द) को कम करने में भी उपयोग की जाती है।

उपयोग के कुछ सामान्य तरीके: अतिबला के जड़, पत्ते, बीज, और छाल— सभी का उपयोग होता है।

1. अतिबला की जड़ (Root) का उपयोग फायदे: ताकत बढ़ाना, नर्व टॉनिक, वात रोग, जोड़ दर्द, अनिद्रा, यौन शक्ति, कैसे लें:
 1. अतिबला जड़ क्वाथ (काढ़ा) अतिबला जड़ — 5-10 ग्राम पानी — 200 ml इसे उबालकर 100 ml कर लें खुराक: दिन में 1-2 बार, 50-100 ml किसके लिए: कमजोरी, वात रोग, जोड़ों का दर्द, नर्व स्ट्रेथ
 2. जड़ को दूध में उबालकर 5 ग्राम जड़ + 1 गिलास दूध खुराक: रोज रात को फायदा: शरीर में बल, ओज, वीर्य की वृद्धि
2. अतिबला की पत्तियां फायदे: सूजन, दर्द, घाव भरना, खांसी
 1. पत्तों का रस 10-15 ml रस खुराक: दिन में 1 बार किसके लिए: खांसी, कफ, कब्ज हल्का करना
 2. पत्तों का पेस्ट (लेप) पत्तों को पीसकर लेप

बनाएं, उपयोग: सूजन वाली जगह पर लगाएं, जोड़ दर्द में किसी भी घाव/घटी पर भरने में

3. अतिबला के बीज (Seeds) फायदे: पाचन, कब्ज, बवासीर, यौन शक्ति, मूत्र विकार

1. बीज चूर्ण
- * पानी के साथ: 3-5 ग्राम किसके लिए:
 - * हल्का रेचक (लैक्सेटिव), कब्ज में
 - * बवासीर में दर्द/कठोर मल में राहत
 - * शुक्रवृद्धि (वीर्य बढ़ाने)
2. बीज को भिगोकर 1 चम्मच बीज रातभर भिगोकर सुबह खाएं फायदा: पाचन सुधरता है, मूत्र संबंधित समस्याओं में मदद
4. अतिबला की छाल / पूरी जड़ी फायदे: शरीर की कमजोरी, वात-पित्त संतुलन, नर्वस सिस्टम स्ट्रेथ

अतिबला चूर्ण * 3-6 ग्राम

- * गुणगुने पानी/दूध के साथ किसके लिए:
 - * शक्ति
 - * वात रोग
 - * नर्व टॉनिक
 - * पुरुष यौन स्वास्थ्य
5. मोतियाबिंद/आंखों की समस्या में (पारंपरिक उपयोग) पत्तों का काढ़ा आँख धोने के लिए प्रयुक्त (आयुर्वेदिक संदर्भ में) ध्यान: आँखों में बिना विशेषज्ञ की सलाह कुछ न डालें।

डोज का सामान्य नियम

वयस्क: चूर्ण: 3-6 ग्राम काढ़ा: 50-100 ml जड़/बीज टोनिक: 5-10 ग्राम अवधि: 20-30 दिन, फिर 1 सप्ताह का ब्रेक

सावधानियाँ (Important)

- * गर्भवती महिलाओं को बिना वैद्य सलाह नहीं लेना
- * बहुत अधिक ठंडे तासीर होने से ठंड महसूस हो सकती है
- * यदि शुगर या BP की दवा चल रही है, पहले डॉक्टर/वैद्य से सलाह लें
- * ओवरडोज न करें

धर्म अध्यात्म



कुंडली में विवाह और विवाह के बाद अलगाव ज्योतिष चर्चा



पिंकी कुंडू

टूटने वाला योग वास्तव में टूटने के लिए नहीं होता। ज्योतिष में बहुत बार ऐसा देखा गया है कि जिन कुंडलियों में संघर्ष के संकेत ज्यादा होते हैं, वहीं टिकाव की ताकत भी बुझी होती है। जब छूट या आठवें भाव का संबंध सातवें भाव से जुड़ा है तो जीवनसाथी के बीच मतभेद स्वाभाविक हो जाते हैं। रोजमर्रा की बातों पर तकरार होती है, मन खड़ा होता है, लेकिन यह तकरार रिश्ता तोड़ने की नहीं, बल्कि उसे झेलने की आदत सिखाने की होती है। ऐसा योग आरामदायक विवाह नहीं देता, पर चलने वाला विवाह जरूर देता है। इन परिस्थितियों में गुरु की भूमिका बहुत चुपचाप काम करती है। गुरु जहां भी संबंध को देखता है, वहां अंतिम निर्णय टलते रहते हैं। गुस्सा आता है, मन अलगा होने की सोचता है, लेकिन भीतर कहीं न कहीं एक रेखा खिंची

रहती है जिसे पार करने का मन नहीं होता। यही गुरु का काम है। वह प्रेम नहीं बढ़ाता, वह समझ देता है। कई बार वही समझ रिश्ता टूटने से एक कदम पहले रोक लेती है। राहु का असर ऐसे संबंधों में झगड़े को बढ़ाता है। बात छोटी होती है और बहस बड़ी बन जाती है। शक, गलतफहमी और अधूरी बातें मन में घूमती रहती हैं। राहु बेचैनी पैदा करता है, लेकिन अगर कुंडली में संतुलन देने वाले ग्रह साथ हों तो राहु केवल हिलाता है, उखाड़ नहीं पाता। इसी वजह से रिश्ते में तूफान आता है, पर जड़ें बनी रहती हैं। जब बुध मजबूत होता है तो ऐसे योगों में सबसे बड़ा सहारा वही बनता है। चाहे जितना बिगाड़ हो जाए, बात करने की गुंजाइश बची रहती है। मन शांत होने के बाद संवाद लौट आता है। यही संवाद रिश्ते को बार-बार मरम्मत का मौका देता है। ऐसे विवाह टूटते

नहीं, बल्कि हर झगड़े के बाद थोड़ा बदलकर आगे बढ़ते हैं। यही कारण है कि कुछ कुंडलियों में योग किताब के हिसाब से कमजोर होते हुए भी जीवन में रिश्ता टिक जाता है। वहां विवाह का अर्थ सुख नहीं, सीख बन जाता है। वहां साथ रहना सहज नहीं होता, लेकिन अलगा होना भी आसान नहीं लगता। ऐसे योग व्यक्ति को नहीं, रिश्ते को परिपक्व बनाते हैं। ज्योतिष की असली समझ यहीं से शुरू होती है कि हर खराब दिखने वाला योग विनाश नहीं करता और हर अच्छा दिखने वाला योग सुख नहीं देता। कुछ योग टूटने के लिए नहीं, बल्कि धामने की परीक्षा लेने के लिए आते हैं। जब रिश्ता बार-बार बच जाता है, तब समझ लेना चाहिए कि कुंडली में कोई ग्रह अब भी उसे पकड़कर खड़ा है। यही ग्रह योग को टूटने से बचा रहा है।



अतृप्त इच्छाएं (भूख)

पिंकी कुंडू

मनुष्य की इच्छाएं ही बंधन हैं बार बार जन्मों की। यह ऐसी भूख है जो कभी तुल्य नहीं होती। तन की भूख, मन की भूख, बुद्धि अहंकार की भूख सदैव अतृप्त रहती है अगर ईश्वरमय जीवन न हो तो कर्म और फल, कर्म और फल का चक्कर शुरू रहता है।

भूख ही इस संसार का नियम है, भूख के ही कारण, पाप अधर्म है। कोई किसी को नष्ट कर रहा है तो कोई किसी को, जबकि भूख केवल इस असत्य माया में है!

आत्मा को भूख नहीं लगती, भूख, (शरीर/पेट/मन) को लगती है! क्या हम शरीर मन मस्तिष्क हैं या हम आत्मा हैं?

साधना ध्यान तपस्या में हम मन को ही वश में करके आगे बढ़ते हैं। अगर समाधि लग गई तो समझिए असत्य इंद्रियां शांत, शरीर मृत्यु पर हम पुनः इस संसार में नहीं आएं। अगर भूख निपटते तो आना ही पड़ेगा!

नब्बे प्रतिशत जड़ मानव द्वारा भोग हो चुके हैं! जड़/चेतन नियम अनुसार उन नब्बे प्रतिशत चेतन और उनके आने वाले असंख्य वंश, मौजूदा धरती पर उपलब्ध 10 प्रतिशत जड़ में ही जनम लेंगे, इसीलिए एहर (पशु प्राणी मानव) की जनसंख्या अत्यधिक है!

माया में मौजूद सारे प्रश्न सारे उत्तर असत्य हैं, जहां से प्रश्न अवतरित होते हैं, वह मन ही असत्य माया का एक असत्य पिंड मात्र है! जब प्रश्न समाप्त तब आगे की यात्रा स्वतंत्र हो जाती है!

मूल प्रश्न यह नहीं धर्मयुद्ध कब होगा? कैसे होगा? कौन बचेगा, कितने बचेगे? जो बचेगा वो भी अमर शोध हो जाएगा, शरीर तो भगवान का भी अमर नहीं इस धरती पर!

मूल प्रश्न यह है, इस यात्रा में जाना कहाँ है! इस धरती पर युद्ध कभी समाप्त नहीं हो सकते! जब तक भूख है तब तक युद्ध है! युद्ध और शांति एक दूसरे के विपरीत हैं! इस माया से भूख कभी खत्म नहीं किया जा सकता! भूख पर नियंत्रण ही परमानंद तक पहुंचाएगा! वहां न भूख होंगी ना ही युद्ध, कुछ होगा तो वो होगा सदैव चत आनंद!

भागवतगीता द्वारा भगवान श्री कृष्ण ने जीव को मुक्ति के सरल मार्ग दिखाते हैं।

भगवद गीता की अठारह बातों को अपनाकर जो अपने जीवन में उतारता है वह सभी दुखों से, वासनाओं से, क्रोध से, ईर्ष्या से, लोभ से, मोह से, लालच आदि के बंधनों से मुक्त हो जाता है। आगे जानते हैं भगवद गीता की 18 जानकी बातें।

1. आनंद मनुष्य के भीतर ही निवास करता है। परंतु मनुष्य उसे स्त्री में, घर में और बाहरी सुखों में खोज रहा है।
2. श्रीकृष्ण कहते हैं कि भगवान उपासना केवल शरीर से ही नहीं बल्कि मन से करनी चाहिए। भगवान का चंदन उग्र प्रेम-बंधन में बांधता है।
3. मनुष्य की वासना ही उसके पुनर्जन्म का कारण होती है।
4. इंद्रियों के अधीन होने से मनुष्य के जीवन में विकार और परेशानियां आती हैं।
5. संयम यानि धैर्य, सदाचार, स्नेह और सेवा जैसे गुण सत्संग के बिना नहीं आते हैं।
6. श्रीकृष्ण कहते हैं कि मनुष्य को वस्त्र बदलने की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता हृदय परिवर्तन की है।
7. जवानी में जिसने ज्यादा पाप किए हैं उसे बुढ़ापे में नौद नहीं आती।
8. भगवान ने जिसे संपत्ति दी है उसे गाय अवश्य रखनी चाहिए।
9. जुआ, मदिरापान, परस्त्रीगमन (अनैतिक संबंध), हिंसा, असत्य, मद, आसक्ति और निर्दयता इन सब में कलियुग का वास है।
10. अधिकारी शिष्य को सद्गुरु (अच्छा गुरु) अवश्य मिलता है।
11. श्रीकृष्ण कहते हैं कि मनुष्य को अपने मन को बार-बार समझाना चाहिए कि ईश्वर के सिवाय उसका कोई नहीं है। साथ ही यह विचार करना चाहिए कि उसका कोई नहीं है। साथ ही वह किसी का नहीं है।
12. भोग में क्षणिक (क्षण भर के लिए) सुख है। साथ ही त्याग में स्थायी आनंद है।
13. श्रीकृष्ण कहते हैं कि सत्संग ईश्वर की कृपा से मिलता है। परंतु कुसंगति में पड़ना मनुष्य के अपने ही हाथों में है।
14. लोभ और ममता (किसी से अधिक लगाव) पाप के माता-पिता हैं। साथ ही लोभ पाप का बाप है।
15. श्रीकृष्ण कहते हैं कि स्त्री का धर्म है कि रोज तुलसी और पार्वती का पूजन करे।
16. मनुष्य को अपने मन और बुद्धि पर विश्वास नहीं करना चाहिए। क्योंकि ये बार-बार मनुष्य को दगा देते हैं। खुद को निर्दोष मानना बहुत बड़ा दोष है।
17. यदि पति-पत्नी को पवित्र जीवन बिताएं तो भगवान पुत्र के रूप में उनके घर आने की इच्छा रखते हैं।
18. भगवान इन सभी कसौटियों पर कसकर, जांच-परखकर ही मनुष्य को अपनाते हैं। अपने इष्ट देव में ओतप्रोत होकर उनके मय बन जाना मार्ग है इन आवागमन से बचने का।

भारत: आस्था, संस्कृति और मंदिरों की भूमि

पिंकी कुंडू

जानकारी: भारत विश्व की प्राचीनतम सभ्यताओं में से एक है, जहाँ मंदिर केवल पूजा स्थल नहीं बल्कि संस्कृति, कला और इतिहास के जीवंत प्रतीक हैं। चित्र में भारत के वे राज्य दर्शाए गए हैं जहाँ मंदिरों की संख्या सबसे अधिक है—

- तमिलनाडु – लगभग 79,000 मंदिर, द्रविड़ वास्तुकला का विश्वविख्यात केंद्र
- कर्नाटक – लगभग 40,000 मंदिर, विजयनगर साम्राज्य की समृद्ध विरासत
- महाराष्ट्र – लगभग 60,000 मंदिर, 12 ज्योतिर्लिंगों में से कई का घर
- राजस्थान – लगभग 55,000 मंदिर, शौर्य, भक्ति और स्थापत्य का संगम
- गुजरात – लगभग 35,000 मंदिर, प्रथम ज्योतिर्लिंग (सोमनाथ)

की पावन भूमि आंध्र प्रदेश – लगभग 30,000 मंदिर, सबसे अधिक समृद्ध तीर्थस्थलों में शामिल केरल – लगभग 25,000 मंदिर, विशिष्ट दक्षिण भारतीय शैली उत्तर प्रदेश – लगभग 22,000 मंदिर, काशी, अयोध्या, मथुरा जैसी आध्यात्मिक राजधानियाँ जागरूक संदेश: मंदिर हमारी आस्था के साथ-साथ सांस्कृतिक धरोहर भी हैं।

- आइए हम सब मिलकर—
- * मंदिरों की स्वच्छता बनाए रखें
- * उनकी ऐतिहासिक संरचनाओं की रक्षा करें
- * धार्मिक पर्यटन को जिम्मेदारी से अपनाएँ
- * आने वाली पीढ़ियों को अपनी विरासत से जोड़ें
- याद रखें: धर्म तभी जीवित रहता है, जब संस्कृति सुरक्षित रहती है।



रुद्राक्ष धारण करने से पहले यह एक गलती मत करना, वरना नुकसान होगा

पिंकी कुंडू

लाक्षा लोग रुद्राक्ष पहनते हैं— कोई 5 मुखी स्वास्थ्य के लिए, कोई 7 मुखी धन के लिए, कोई 1 मुखी शिव कृपा के लिए। 90% लोग एक ऐसी गलती कर बैठते हैं कि रुद्राक्ष का फायदा तो दूर, उल्टा नुकसान होने लगता है स्वास्थ्य बिगड़ता है, नींद नहीं आती, गुस्सा बढ़ता है, पैसा रुकता है और लोग सोचते हैं "रुद्राक्ष ने कुछ किया ही नहीं"। सच यह है कि रुद्राक्ष ने तो काम किया, पर गलत तरीके से जागृत होने की वजह से नकारात्मक प्रभाव पड़ा।

आज मैं आपको वही सबसे बड़ी गलती और उसका सही समाधान बता रहा हूँ। मेरे गुरुदेव ने कहा था— "रुद्राक्ष शिव का अंश है, पर उसे धारण करने से पहले शिव को जानना पड़ता है।"

- सबसे बड़ी गलती—**
- * बिना सिद्धि और शिव-अभिषेक के रुद्राक्ष धारण करना
- * मांकेट से या ऑनलाइन रुद्राक्ष खरीदकर सीधे गले में डाल लेना।
- * बिना गंगाजल से स्नान कराए, बिना मंत्र जपे, बिना शिवलिंग पर चढ़ाए।



ऐसा करने से रुद्राक्ष सोया रहता है या गलत ऊर्जा सोख लेता है। फिर वो आपके क्रोध, काम, लोभ को बढ़ाता है— क्योंकि वो अभी "कच्चा" है।

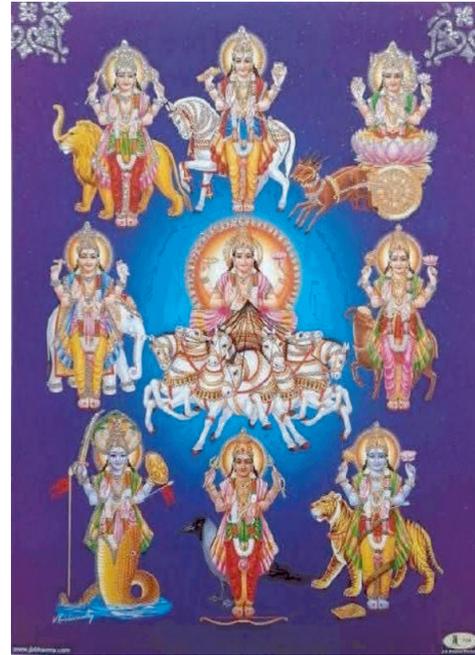
- सही तरीका— रुद्राक्ष को सिद्ध करने की तंत्र विधि (एक बार कर लो, जीवनभर फायदा)
- * सोमवार या शिवरात्रि को शुरू करो (सबसे उत्तम)
- * रुद्राक्ष को रात भर कच्चे दूध + गंगाजल में डुबोकर रखो
- * सुबह स्नान करके शिवलिंग के सामने बैठो
- * रुद्राक्ष को गंगाजल से अच्छी तरह धोओ

- * शिवलिंग पर रुद्राक्ष रखकर दूध-दही-घी-शहद-गंगाजल से पंचामृत अभिषेक करो
- * अभिषेक करते समय यह मंत्र 108 बार जपो: ॐ नमः शिवाय ॐ ह्रीं नमः (हर मंत्र के बाद रुद्राक्ष पर थोड़ा पंचामृत डालो)
- * अब रुद्राक्ष को लाल धागे या चाँदी की चेन में पिरोओ
- * गले में धारण करते समय 11 बार बोलो: "ॐ तत्सुखाय विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्"
- * पहनने के बाद शिवलिंग को प्रणाम करो और प्रसाद ग्रहण करो
- खास नियम— इनका पालन न

किया तो फिर नुकसान होगा

- * रुद्राक्ष कभी जमीन पर मत रखना
- * शौच, मांस-मदिरा, संभोग के समय उतारकर रखो
- * किसी को छूने मत दो (उसकी नकारात्मक ऊर्जा सोख लेगा)
- * हर सोमवार गंगाजल से धोकर "ॐ नमः शिवाय" 11 बार बोलो
- * झूठ बोलते समय या गुस्से में रुद्राक्ष को हाथ मत लगाना
- अगर आपने भी रुद्राक्ष बिना सिद्धि के पहना है और परेशानी हो रही है तो आज ही उतारो, विधि करो और फिर पहनो। परिवर्तन खुद महसूस करोगे।

ग्रह और ग्रहों के ईष्ट देवता



पिंकी कुंडू

- 1) सूर्य => विष्णु भगवान।
- 2) चन्द्रमा => भगवान शिव।
- 3) मंगल => हनुमान जी।
- 4) बुध => दुर्गा माता।
- 5) गुरु => ब्रह्ममा, विष्णु।
- 6) शुक्र => लक्ष्मी माता।
- 7) शनि => भैरोनाथ।
- 8) राहु => भैरोनाथ।
- 9) केतु => गणेश जी।

माँ काली का कल्याणकारी स्वरूप: भद्रकाली और दक्षिणा काली

पिंकी कुंडू

माँ काली का सबसे पूजित और प्रचलित रूप दक्षिणा काली (जो भक्तों को दक्षिण दिशा की ओर मोक्ष देती है) और भद्रकाली (जो भक्तों का कल्याण करती है) हैं। ये रूप भक्तों को भय से मुक्ति, सुरक्षा, और आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करते हैं।

माँ काली की उपासना का सार माँ काली समय (काल) और परिवर्तन की देवी हैं। वह समस्त नकारात्मकता, अज्ञानता, अहंकार और बंधन का नाश करती हैं। उनकी पूजा करने का अर्थ है भय पर विजय प्राप्त करना और अपने भीतर के अंधेरे को समाप्त करना।

सबसे शक्तिशाली और सुरक्षित मंत्र यह मंत्र माँ काली का मूल बीज मंत्र है, जो सर्वाधिक प्रचलित है और जिसका जाप अधिकशक्ति: सुरक्षित माना जाता है। इसे शक्ति, सुरक्षा और आध्यात्मिक जागृति के लिए जपा जाता है।

मूल बीज मंत्र (Moola Beeja Mantra)
उच्चारण: ओम क्रीं-कालिकायै नमः
अर्थ: 'क्रीं' (Kreem) देवी काली का बीज मंत्र है, जो सृष्टि, स्थिति और संहार की शक्ति का प्रतीक है। इसका जाप हम देवी को मनन करते हुए करते हैं।

लाभ: यह मंत्र भय, शत्रु बाधा, नकारात्मक ऊर्जाओं और चिंता को दूर करने में अत्यंत प्रभावी माना जाता है। यह मानसिक शांति और आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।

मंत्र जाप के सरल नियम (सात्विक साधना) यह सात्विक (कल्याणकारी) साधना है, जिसे कोई भी व्यक्ति घर पर शांतिपूर्ण वातावरण में कर सकता है: समय: सुबह या शाम के समय, स्नान के बाद स्वच्छ वस्त्र पहनकर जाप करना सर्वोत्तम है।

आसन: लाल या काले रंग के आसन पर बैठकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करें। माला: रुद्राक्ष की माला या रक्त चंदन की माला का प्रयोग करें। संकल्प: जाप शुरू करने से पहले मन में अपनी मनोकामना या ध्यान का दृश्य (जैसे: भय से मुक्ति) दोहराएँ। जाप संख्या: प्रतिदिन एक निश्चित संख्या (जैसे 1, 3, 5, 7 या 11 माला) में जाप करें। विशेष नोट: यह सात्विक उपासना विधि है। इसमें किसी विशेष तांत्रिक अनुष्ठान, रमशान, या उग्र विधि की आवश्यकता नहीं होती। यह माँ काली की कृपा प्राप्त करने का एक सुरक्षित और सीधा मार्ग है।



वरिष्ठ समाजसेवी श्री *राजकुमार* सहरावत जी, जो पश्चिमी दिल्ली की लोकप्रिय सांसद श्रीमती कमलजीत सहरावत जी के जीवन साथी, का जन्मदिन बड़े धूमधाम और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

अभिषेक राजपूत

वरिष्ठ समाजसेवी श्री *राजकुमार* सहरावत जी, जो पश्चिमी दिल्ली की लोकप्रिय सांसद श्रीमती कमलजीत सहरावत जी के जीवन साथी, का जन्मदिन बड़े धूमधाम और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर क्षेत्र के हजारों लोगों ने पहुँचकर उन्हें हार्दिक शुभकामनाएँ दीं और दीर्घायु व स्वस्थ जीवन की कामना की। सर्वजन कल्याण ट्रस्ट के ट्रस्टीगण तथा द्वारका जिला न्यायालय के अधिवक्ताओं भी बड़ी गर्मजोशी, आत्मीयता और सम्मान के साथ उनका जन्मदिन मनाया। कार्यक्रम के दौरान वक्ताओं ने श्री राजकुमार सहरावत जी के निरंतर सामाजिक सरोकार,

गरीबों-वंचितों की सहायता और जनहित के कार्यों में उनकी सक्रिय भूमिका का विशेष रूप से उल्लेख किया। सभी ने एक स्वर से यह मंगलकामना की कि वे इसी ऊर्जा, सादगी और समर्पण के साथ आने वाले वर्षों में भी जनता की सेवा करते रहें और समाज हित में नई प्रेरणा स्थापित करें। ईश्वर से प्रार्थना है कि वे सदैव स्वस्थ, प्रसन्न और सफल रहें तथा राष्ट्रहित और समाजहित के कार्यों में यँही अग्रणी बने रहें। जय हिंद, जय भारत (विकास दीप शर्मा)

अधिवक्ता, संयोजक आरटीआई सेल जिला नजफगढ़, भारतीय जनता पार्टी, नई दिल्ली।



अटल कैंटीन उद्घाटन



के के छावड़ा

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई की जयंती पर दिल्ली सरकार के द्वारा गरीबों को 5 रूपए में भर पेट भोजन के लिए कैंटीन का उद्घाटन किया गया। पश्चिमी दिल्ली के मादीपुर विधानसभा के रघुवीर नगर आर ब्लाक झुंगियों के समीप अटल

कैंटीन का उद्घाटन क्षेत्रीय विधायक कैलाश गंगवाल ने किया। उद्घाटन के बाद कैलाश गंगवाल ने कहा दिल्ली सरकार गरीबों और जरूरतमंद लोगों के लिए जनकल्याणकारी योजनाएँ चलाती है और चलाती रहेगी।

इस अवसर पर सर्व धर्म मित्र मंडल दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष के के छावड़ा भाजपा सदस्य सविता रानी, लक्ष्मण दास, मोहिंदर गंगवाल, प्रमोद यादव, रावेल सिंह, सचिन वर्मा, मदन लाल, राजरानी, सुशील कुमार, विपुल दुआ, प्रिंस मोहित, जसवन्त बजाज और जयनाथ उपस्थित थे।



1971 से 2025 तक: भारत और बांग्लादेश के रिश्ते बदलते समय

संगिनी घोष विशेष संवाददाता परिवहन विशेष

2 दिसंबर हमेशा भारत और बांग्लादेश के इतिहास में महत्वपूर्ण रहा है। 1971 में, भारत ने बांग्लादेश के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान उसका समर्थन किया, शरणार्थियों की मदद की और उनके संघर्ष में साथ दिया। उस समय, दोनों देशों के बीच विश्वास, साझा बलिदान और एक सामान्य लक्ष्य पर आधारित मजबूत संबंध बने थे।

आज, 2025 में, स्थिति काफी अलग है। जबकि भारत और बांग्लादेश अभी भी व्यापार और सुरक्षा के क्षेत्रों में सहयोग करते हैं, बांग्लादेश में हालिया राजनीतिक बदलाव और घटनाओं ने तनाव पैदा कर दिया है। नेतृत्व में बदलाव, विरोध प्रदर्शन और सीमा मामलों व अल्पसंख्यक सुरक्षा को लेकर असहमति ने संबंधों में खिंचाव ला दिया है। 1971 की तरह, जब दोनों देशों को एक साझा चुनौती का सामना करना पड़ा था, आज की चुनौतियाँ अधिकतर आंतरिक राजनीति, क्षेत्रीय दबाव और वैश्विक प्रभावों से प्रभावित हैं।

इन तनावों के बावजूद, भारत और बांग्लादेश सांस्कृतिक, भाषा, नदियों और आर्थिक संबंधों के माध्यम से गहराई से जुड़े हुए हैं। दोनों सरकारें मतभेदों को संभालने और सहयोग बनाए रखने के लिए बातचीत जारी रखती हैं, जिससे यह दिखता है कि संवाद अब भी संभव है। 2 दिसंबर पर विचार करने से यह याद आता है कि भले ही अतीत की मित्रता आधुनिक चुनौतियों का सामना कर रही हो, दोनों देश अब भी इतिहास, भूगोल और साझा हितों से जुड़े हैं।



अरावली पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले के दुष्परिणाम दिल्ली के लिए घातक – बलविंदर सिंह

परिवहन विशेष न्यूज, नई दिल्ली। राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी (शरद चंद्र पवार) ने अरावली पर्वत श्रृंखला से जुड़े सुप्रीम कोर्ट के उस फैसले पर गंभीर आपत्ति दर्ज की है, जिसमें 100 मीटर से कम ऊँचाई वाली पहाड़ियों को अरावली की श्रेणी से बाहर करने की व्याख्या की जा रही है। पार्टी का मानना है कि इस फैसले के वर्तमान स्वरूप से अरावली के संरक्षण को भारी नुकसान पहुँचेगा और दिल्ली का प्रदूषण व जल संकट और गहराएगा। राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी (शरद चंद्र पवार) के दिल्ली प्रदेश उपाध्यक्ष बलविंदर सिंह ने कहा कि "हम न्यायपालिका का सम्मान करते हैं, लेकिन यह कहना जरूरी है कि इस फैसले की व्याख्या और उसके जमीनी प्रभाव अत्यंत खतरनाक हैं। इस निर्णय के बाद अरावली का लगभग 90 प्रतिशत हिस्सा, जो 100 मीटर से कम ऊँचाई का है, संरक्षण से बाहर हो जाएगा।" उन्होंने स्पष्ट किया कि उपलब्ध भौगोलिक और पर्यावरणीय तथ्यों के अनुसार: अरावली की लगभग 90 प्रतिशत पहाड़ियाँ 100 मीटर से कम ऊँचाई की हैं, केवल 10 प्रतिशत हिस्सा ही 100 मीटर से अधिक ऊँचाई का है। "ऐसे में इस फैसले का सीधा अर्थ निकाला जा रहा है कि अरावली का बड़ा हिस्सा अब अरावली ही नहीं माना जाएगा, और यही व्याख्या अवैध खनन, ब्लैस्टिंग और कंक्रिटकरण का रास्ता खोल देगी," बलविंदर सिंह ने कहा।

उन्होंने चेतावनी दी कि इस फैसले के बाद, अरावली क्षेत्र में अवैध माइनिंग को वैध बनाने की कोशिशें शुरू हो जाएंगी, भू-माफिया और बिल्डर इस निर्णय को आड़ में पहाड़ियों को खनन करेंगे, और इसका सीधा असर दिल्ली की हवा, पानी और तापमान पर पड़ेगा। बलविंदर सिंह ने कहा कि "अरावली की ऊँचाई नहीं, उसका पर्यावरणीय चरित्र महत्वपूर्ण है। 100 मीटर से कम ऊँचाई की पहाड़ियाँ भी उतनी ही जरूरी हैं जितनी ऊँची पहाड़ियाँ। उन्हें अरावली न मानना विज्ञान और पर्यावरण दोनों के खिलाफ है।" राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी की स्पष्ट मांग है कि: सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले की पर्यावरणीय पुनर्व्याख्या (Environmental Review) की जाए। अरावली की पहचान ऊँचाई के बजाय उसके पारिस्थितिक महत्व के आधार पर तय की जाए। इस फैसले की आड़ में किसी भी प्रकार की अवैध माइनिंग या निर्माण की अनुमति न दी जाए। केंद्र और दिल्ली सरकार तत्काल स्पष्ट करें कि वे अरावली के 90 प्रतिशत हिस्से को कैसे बचाएंगी। राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी (शरद चंद्र पवार) स्पष्ट करती है कि यह लड़ाई किसी संस्था के खिलाफ नहीं, बल्कि दिल्ली की सांस, पानी और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य के लिए है। पार्टी अरावली की रक्षा के लिए हर लोकतांत्रिक और संवैधानिक रास्ता अपनाएगी।

"अरावली बचेगी तभी दिल्ली बचेगी" –

बलविंदर सिंह
उपाध्यक्ष, दिल्ली प्रदेश
राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी (शरद चंद्र पवार)

भारत में क्रिसमस और राष्ट्रीय स्मरण

संगिनी घोष विशेष संवाददाता परिवहन विशेष

परिवहन विशेष न्यूज। भारत भर में क्रिसमस उत्साह और एकता के साथ मनाया गया। चर्चों, घरों और बाजारों को क्रिसमस ट्री, सितारों, रोशनी और झंझक से सजाया गया। गोवा और केरल में मध्यरात्रि प्रार्थना और कैथल गायन हुआ, किल्ले दिल्ली, मुंबई, बंगलुरु और कोलकाता जैसे शहर त्योहारों की रोशनी से जगमगा उठे। पूर्वोत्तर राज्यों में पारंपरिक प्रार्थनाओं और सांस्कृतिक आयोजनों के साथ क्रिसमस मनाया गया। इसी दिन देश ने पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की, जिसे सुशासन दिवस के रूप में मनाया जाता है। देश भर में कार्यक्रमों और पुष्पांजलि के माध्यम से उनके योगदान और विचारों को याद किया गया।

अटल स्मृति दिवस पर जगदलपुर में भाजपा ने चलाया स्वच्छता अभियान

सुनील चिंचोलकर

जगदलपुर, छत्तीसगढ़। भारतीय जनता पार्टी भारत रत्न व पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी का जन्म शताब्दी वर्ष मना रही है। 25 दिसम्बर को अटल स्मृति दिवस के रूप में मनाते हुये विविध कार्यक्रमों का आयोजन भाजपा द्वारा किया जा रहा है। इसी क्रम में स्थानीय श्यामा प्रसाद मुखर्जी वाई दिथ अटल उद्यान में भाजपा कार्यकर्ताओं ने स्वच्छता अभियान चलाया और शाम को दीप प्रज्वलन कर पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी को श्रद्धांजलि अर्पित की गयी। स्वच्छता अभियान व श्रद्धांजलि आयोजन के दौरान प्रमुख रूप से महापौर संजय पाण्डेय, निगम अध्यक्ष खेम सिंह देवांगन, जिला महामंत्री राजनीश पाणिग्राही, योगेन्द्र पाण्डेय, सफीरा साहू, पश्चिम नगर मण्डल अध्यक्ष प्रकाश झा, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष माहेश्वरी ठाकुर, शशिनाथ पाठक, सुधा मिश्रा, सुरेश गुप्ता, संग्राम सिंह राणा, त्रिवेणी रंधारी, लक्ष्मण झा, निर्मल पाणिग्राही, दिगम्बर राव, संतोष वाजपेयी, संजय चंद्राकर, अतुल सिन्हा, राजपाल करसे, ममता राणा, लक्ष्मी कश्यप, ब्रिजेश शर्मा, राजा यादव, किरण दीवान, गीता नाग, आशा साहू, कलावती कसेर, श्वेता बघेल, रौशन सिसौदिया, उर्मिला यादव, केतन महानंदी, रौशन झा, दिलीप सुंदरानी, मनोज ठाकुर आदि सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

भारत की बाल शक्ति @ 2047- 26 दिसंबर का दिन भारतीय इतिहास, सिख परंपरा और मानव सभ्यता के नैतिक मूल्यों में एक अद्वितीय अध्याय के रूप में अंकित- एक समग्र विश्लेषण

छोटे साहबजादों का स्मरण आते ही सीना गर्व से चौड़ा हो जाता है व सिर श्रद्धा से झुक जाता है साहबजादों का बलिदान किसी एक धर्म के वर्चस्व का नहीं, बल्कि धार्मिक स्वतंत्रता और सहिष्णुता का प्रतीक है, सभ्य समाज में आस्था का सम्मान और विकल्प की स्वतंत्रता सर्वोपरि होनी चाहिए- एडवोकेट किशन सनुमुखदास भावानी गौंदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर आदि अनादि काल से भारत की अनेक गाथाएं इतिहास में दर्ज हैं, जिसका बखान उनके प्रकाशोत्सव वर्षगांठ या उस दुखद पल कुर्बानी दिवस के रूप में उसको याद किया जाता है। इसी कड़ी में 26 दिसंबर 2025 को सिखों के दसवें गुरु, गुरु गोबिंद सिंह जी के परिवार की शहादत को आज भी इतिहास की सबसे बड़ी शहादत माना जाता है। छोटे साहबजादों का स्मरण आते ही सीना गर्व से चौड़ा हो जाता है और सिर श्रद्धा से झुक जाता है। देश में पहली बार पीएम के ऐलान के बाद ही 26 दिसंबर को गुरु गोबिंद सिंह जी के छोटे साहबजादों बाबा जोरावर सिंह जी और बाबा फतेह सिंह जी के साहस को श्रद्धांजलि देने के लिए वीर बाल दिवस पूरे देश-विदेश में मनाया जाता है। गुरुद्वारा श्री फतेहगढ़ साहिब उस स्थान पर खड़ा है, जहां साहबजादों ने आखिरी सांस ली। एडवोकेट किशन सनुमुखदास भावानी गौंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूँ कि साहबजादों का बलिदान किसी एक धर्म के वर्चस्व का नहीं, बल्कि बालिक स्वतंत्रता और सहिष्णुता का प्रतीक है। वीर बाल दिवस इस संदेश को रेखांकित करता है कि किसी भी सभ्य समाज में आस्था का सम्मान और विकल्प की स्वतंत्रता सर्वोपरि होनी चाहिए। यह विचार आज के वैश्विक संघर्षों और धार्मिक धुंधलक के दौर में अत्यंत प्रासंगिक है। 26 दिसंबर 2025 को केंद्र सरकार वीर बाल दिवस मना रही है, जिसमें प्रधानमंत्री दिल्ली के पंचत मंडपान गुरुद्वारा बाल पुरस्कार, सुप्रीम कोर्ट भारत में शांति शक्ति और बच्चों को संबोधित करेंगे, बाल पुरस्कार अब 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के बजाय 26 दिसंबर को वीर बाल दिवस के मौके पर दिए जाते हैं। राष्ट्रपति

भवन में एक समारोह में बाल पुरस्कार माननीय राष्ट्रपति द्वारा बैठ जायेंगे। साथ ही देशभर के स्कूलों और संस्थानों में साहबजादों की वीरता पर आधारित विशेष कार्यक्रम, प्रतियोगिताएं और जागरूकता गतिविधियाँ आयोजित की जाएंगी, जिससे बच्चों को देश के गौरवशाली इतिहास से जोड़ा जा सके, 26 दिसंबर का दिन भारतीय इतिहास, सिख परंपरा और मानव सभ्यता के नैतिक मूल्यों में एक अद्वितीय अध्याय के रूप में अंकित है। यह केवल एक स्मृति दिवस नहीं, बल्कि साहस, धर्म, बलिदान और सत्य के लिए अडिग रहने की चेतना का वैश्विक प्रतीक बन चुका है। वीर बाल दिवस उन दो बाल वीरों बाबा जोरावर सिंह जी (9 वर्ष) और बाबा फतेह सिंह जी (7 वर्ष) की अमर शहादत को समर्पित है, जिन्होंने अत्याचार, लोभ और भय के सामने झुकने से इनकार कर दिया और अपने जीवन से मानवता को अमर संदेश दिया। सिखों के दसवें गुरु गुरु गोबिंद सिंह जी केवल एक गुरु नहीं, एक युग थे, गुरु गोबिंद सिंह जी केवल सिखों के दसवें गुरु ही नहीं थे, बल्कि वे धर्म, न्याय और मानव गरिमा के सार्वभौमिक रक्षक थे। उन्होंने ऐसे समय में नेतृत्व किया जब अपने चरम पर था। उन्होंने खालसा पंथ की स्थापना कर यह स्पष्ट कर दिया कि धर्म केवल पूजा-पूजा नहीं, बल्कि अन्याय के विरुद्ध सक्रिय संघर्ष है। गुरु गोबिंद सिंह जी का जीवन स्वयं में एक अंतरराष्ट्रीय नैतिक दर्शन है, जिसमें समानता, स्वतंत्रता और आत्मसम्मान के मूल्य समाहित हैं।

साथियों बात अगर हम वीर बाल दिवस के महत्व व परिभाषा संशोधन की करें तो, यह दिवस खालसा के चार साहबजादों के बलिदान को सम्मान देने के लिए मनाया जाता है। अंतिम सिख गुरु गोबिंद सिंह के छोटे बच्चों ने अपने आस्था की रक्षा करते हुए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए थे। यह उनकी कहानियों को याद करने का भी दिन और यह जानने का भी दिन है कि कैसे उनकी निर्मम हत्या की गई- खासकर जोरावर और फतेह सिंह की। सरसा साहू के तट पर एक लड़ाई के दौरान दोनों साहबजादों को मुगल सेना ने बंदी बना लिया था। इस्लाम धर्म कबूल नहीं करने पर उन्हें क्रमशः 8 और 5 साल की उम्र में



वीर बाल दिवस

कथित तौर पर जिंदा दफन कर दिया गया था। बदली परिभाषा, अब, वीर वह है जो अंधेरे को रोशन करे सरकार ने इस बार वीरता की परिभाषा को भी परिभाषित किया है। इसमें कहा गया है, वीर वह है जो अंधेरे को रोशन करे। इसमें केवल साहस ही नहीं दया, क्रियाशीलता, नवप्रवर्तन के साथ कुछ कर गुजरें बच्चों को समाज के लिए प्रेरणा स्रोत बनते हैं को शामिल किया गया है, ताकि इससे देश की युवा पीढ़ी और बच्चे भी ऐसा करने के लिए प्रेरित हों। सरकार का मकसद इसके जरिये समग्रता के साथ उपलब्धियों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि उन बच्चों को सम्मानित करना चाहिए जिन्होंने साहस, करुणा सामाजिक सेवा, आपदा प्रबंधन, मानवाधिकार रक्षा या नैतिक दृढ़ता का असाधारण प्रदर्शन किया है। ऐसे पुरस्कार बच्चों को यह विश्वास दिलाते हैं कि समाज केवल सफलता नहीं, बल्कि मूल्यों को भी सम्मान देता है। बाल पुरस्कार और वैश्विक प्रेरणा विश्व स्तर पर भी कई देश बच्चों को शांति, पर्यावरण संरक्षण और मानवाधिकारों में योगदान के लिए सम्मानित करते हैं। नोबेल शांति पुरस्कार प्राप्त करने वाली मलाला यूसुफज़ई इसका प्रमुख उदाहरण हैं। वीर बाल दिवस के संदर्भ में

विकास पर केंद्रित है। वीर बाल दिवस इस परंपरा का विकल्प नहीं, बल्कि उसका नैतिक विस्तार है। यह दिन बच्चों में साहस, सत्य, न्याय, आत्मसम्मान और मानवाधिकारों के प्रति जागरूकता पैदा करने का अवसर देता है। बाल दिवस को केवल उत्सव नहीं, बल्कि मूल्य-आधारित चेतना के रूप में देखने की यह एक नई पहल है। बाल पुरस्कार की अवधारणा: वीरता का सम्मान वीर बाल दिवस पर बाल पुरस्कार देने की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह पुरस्कार केवल शैक्षणिक या खेल उपलब्धियों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि उन बच्चों को सम्मानित करना चाहिए जिन्होंने साहस, करुणा सामाजिक सेवा, आपदा प्रबंधन, मानवाधिकार रक्षा या नैतिक दृढ़ता का असाधारण प्रदर्शन किया है। ऐसे पुरस्कार बच्चों को यह विश्वास दिलाते हैं कि समाज केवल सफलता नहीं, बल्कि मूल्यों को भी सम्मान देता है। बाल पुरस्कार और वैश्विक प्रेरणा विश्व स्तर पर भी कई देश बच्चों को शांति, पर्यावरण संरक्षण और मानवाधिकारों में योगदान के लिए सम्मानित करते हैं। नोबेल शांति पुरस्कार प्राप्त करने वाली मलाला यूसुफज़ई इसका प्रमुख उदाहरण हैं। वीर बाल दिवस के संदर्भ में

भारत यदि अंतरराष्ट्रीय मंच पर बाल वीरता पुरस्कारों की पहल करता है, तो यह वैश्विक नैतिक नेतृत्व का प्रतीक बन सकता है। संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार सम्मेलन बच्चों के जीवन, स्वतंत्रता और विकास के लिए साहस, सत्य, न्याय, आत्मसम्मान और मानवाधिकारों के प्रति जागरूकता पैदा करने का अवसर देता है। वीर बाल दिवस इस अंतरराष्ट्रीय ढांचे को ऐतिहासिक गहराई प्रदान करता है। साहबजादों का बलिदान यह दर्शाता है कि जब बच्चों के अधिकारों का हनन होता है, तो यह केवल कानूनी नहीं, बल्कि नैतिक अपराध भी है। इस शहादत को नमन करने के लिए हर वर्ष वीर बाल दिवस के मौके पर बहादुर बच्चों को सम्मानित किया जा जाता है। भारत सरकार असाधारण उपलब्धियों के लिए सात श्रेणियों कला और संस्कृति, बहादुरी, नवाचार, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, सामाजिक सेवा, खेल और पर्यावरण में बच्चों को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार (पीएमआरबीपी) प्रदान करती है। साथियों बात अगर हम वीर बाल दिवस के इतिहास की करें तो, बताते हैं कि मुगलों ने अजानक बाल पुरस्कारों को भी सम्मान देता है। बाल पुरस्कार और वैश्विक प्रेरणा विश्व स्तर पर भी कई देश बच्चों को शांति, पर्यावरण संरक्षण और मानवाधिकारों में योगदान के लिए सम्मानित करते हैं। नोबेल शांति पुरस्कार प्राप्त करने वाली मलाला यूसुफज़ई इसका प्रमुख उदाहरण हैं। वीर बाल दिवस के संदर्भ में

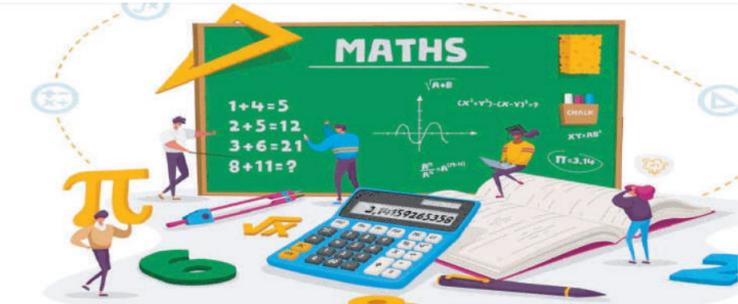
इसके बाद गुरु गोबिंद सिंह के परिवार सहित अन्य सिखों ने आनंदपुर साहिब के किले को छोड़ दिया और वहां से निकल पड़े। जब सभी लोग सरसा नदी को पार कर रहे थे तो पानी का बहाव इतना तेज हो गया कि पूरा परिवार बिड़ड़ गया। बिड़ड़ने के बाद गुरु गोबिंद सिंह व दो बड़े साहबजादे बाबा अजीत सिंह व बाबा जूझार सिंह चमकौर पहुंच गए। वहीं, माता गुजरी, दोनों छोटे साहबजादे बाबा जोरावर सिंह व बाबा फतेह सिंह और गुरु साहिब के सेवक रहे गंगू गुरु साहिब व अन्य सिखों से अलग हो गए। इसके बाद गंगू इन सभी को अपने घर ले गया लेकिन उसने सरहिंद के नवाज वजीर को जानकारी दी दी जिसके बाद वजीर खान माता गुजरी और दोनों छोटे साहबजादों को कैद कर लिया। वजीर खान ने दोनों छोटे साहबजादों को अपनी कचहरी में बुलाया और डरा-धमकाकर उन्हें धर्म परिवर्तन करने को कहा लेकिन दोनों साहबजादों ने जो बोले सो निहाल, सत श्री अकाल के जयकारे लगाते हुए धर्म परिवर्तन करने से मना कर दिया। वजीर खान ने फिर धमकी देते हुए कहा कि कल तक या तो धर्म परिवर्तन करो या मरने के लिए तैयार रहो। 27 दिसंबर को अगले दिन टंडे बुर्ज में कैद माता गुजरी ने दोनों साहबजादों को बेहद प्यार से तैयार करके दोबारा से वजीर खान की कचहरी में भेजा। यहाँ फिर वजीर खान ने उन्हें धर्म परिवर्तन करने को कहा लेकिन छोटे साहबजादों ने मना कर दिया और फिर से जयकारे लगाने लगे। यह सून वजीर खान तिलमिला उठा और दोनों साहबजादों को जिंदा दीवार में चिनवाने का हुसम दे दिया और साहबजादों को शहीद कर दिया। यह खबर जैसे ही माता दादी माता गुजरी के पास पहुंची, उन्होंने भी अपने प्राण त्याग दिए। अतः अगर हम उपरोक्त पूर्व विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि गुरु गोबिंद सिंह जी के छोटे साहबजादों के साहस को श्रद्धांजलि-वीर बाल दिवस 26 दिसंबर 2025 पर विशेष, छोटे साहबजादों का स्मरण आते ही सीना गर्व से चौड़ा हो जाता है व सिर श्रद्धा से झुक जाता है। साहबजादों बाबा जोरावर सिंह व फतेहसिंह के सम्मान में बाल दिवस के साथ बाल पुरस्कार 26 जनवरी के स्थान पर 26 दिसंबर को देना सराहनीय निर्णय है।

सही उतरों से परे: कक्षाओं में गणित कैसे पढ़ाया जाता है, इस पर पुनर्विचार करना



विजय गर्ग

देश भर में हजारों युवा महिलाओं के पास डिग्री है लेकिन वे बेरोजगार हैं। यह एक गहन संरचनात्मक मुद्दे को दर्शाता है: साक्षरता और शैक्षणिक योग्यताएं, यद्यपि आवश्यक हैं, लेकिन स्वतः ही रोजगार में परिवर्तित नहीं होतीं। कई स्नातकों में समकालीन उद्योगों द्वारा अपेक्षित व्यावहारिक, डिजिटल और कार्यस्थल कौशल का अभाव होता है।



गणित को अक्सर नियमों और प्रक्रियाओं के अनुक्रम के रूप में पढ़ाया जाता है जो एक ही सही उत्तर की ओर ले जाते हैं। फिर भी शिक्षाविदों और शोधकर्ताओं का तर्क है कि केवल शुद्धता पर ध्यान केंद्रित करने से छात्रों की गहरी समझ सीमित हो जाती है, जिज्ञासा कम होती है, तथा वास्तविक गणितीय विचारकों के निर्माण में विफल रहता है। गणित को कैसे पढ़ाया जाता है, इस पर पुनर्विचार करना तथा सही उतरों से आगे बढ़ना कक्षाओं को पूछताछ, तर्क और वास्तविक दुनिया में ज्ञान-निर्माण के जीवन्त स्थानों में बदल सकता है।

सही उतर देने वाले शिक्षण की सीमाएं कई कक्षाओं में शिक्षण का केन्द्र शिक्षकों द्वारा समाधान प्रदर्शित करने तथा छात्रों द्वारा सही उतर प्राप्त करने के लिए चरणों की नकल कर पढ़ कर केंद्रित होता है। परिणाम? छात्र अवधारणाओं का समझने के बजाय प्रक्रियाओं को याद रखना सीखते हैं, और गणित खोज के बजाय कठिन परिश्रम का विषय बन जाता है। परीक्षाएं और परीक्षा-संचालित पाठ्यक्रम जो तर्क के बजाय गति और सटीकता को पुरस्कृत करते हैं, समस्या को और जटिल बना देते हैं, जिससे अन्वेषण, चर्चा या वास्तविक जीवन से संबंध बनाने की बहुत कम गुंजाइश रह जाती है।

जब सही उत्तर की खोज समझ पर हावी हो जाती है, तो छात्र परीक्षाओं में उच्च अंक प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन गणित को सार्थक रूप से लागू करने के लिए संघर्ष करते हैं फोकस बदलना: गणित के साथ सोचना गणित शिक्षण की पुनर्कल्पना करने का अर्थ है गणितीय सांच पर जोर देना — केवल सही परिणाम प्राप्त करने के बजाय तर्क करने, पैटर्न को समझने और समाधानों को उचित ठहराने की क्षमता। यह दृष्टिकोण गणित को सोचने के एक तरीके के रूप में मानता है, न कि केवल प्रक्रियाओं का एक समूह। शिक्षा अधिवक्ताओं के अनुसार,

कक्षाओं में छात्रों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए उनको सोच को समझाएं और उनके तरीकों को उचित ठहराएं, न कि केवल उतरों की रिपोर्ट करें खुले अंत वाले, समृद्ध कार्यों के साथ संलग्न हों जिनमें कई मार्ग या समाधान हों, विभिन्न रणनीतियों और दृष्टिकोणों का मूल्यांकन करते हुए, साधियों के साथ विचारों पर सहयोग करें और चर्चा करें। जब छात्र अपने तर्कों को उचित ठहराते हैं — उदाहरण के लिए, ऐसे प्रश्नों का उतर देना जैसे कि रूपांक की विधि क्यों समझ में आती है? या रश्मि इसे कैसे हल कर सकते हैं — कक्षा केवल उत्तर-पठण मशीनों के बजाय गणितीय विचारकों का एक समुदाय बन जाती है।

गहरी शिक्षा को प्रोत्साहित करने वाली रणनीतियाँ शोधकर्ता और शिक्षक कक्षा में ध्यान केंद्रित करने के लिए कई व्यावहारिक तरीके सुझाते हैं 1। सिर्फ जवाब ही नहीं, बल्कि औचित्य भी मांगें छात्रों को यह समझाने के लिए प्रोत्साहित करना कि वे समाधान पर कैसे और क्यों पहुंचे, इससे उनकी समझ गहरी हो जाती है तथा गलत उत्तर भी सीखने के अवसर बन जाते हैं। 2। समृद्ध, निम्न-मंजिल/उच्च-छत वाले कार्यों का उपयोग करें सभी शिक्षार्थियों के लिए सुलभ, फिर भी जटिल अन्वेषण के लिए खुले कार्य, छात्रों को अपने स्तर पर संलग्न होने और रचनात्मक रूप से सोचने में मदद

करते हैं। उदाहरणों में रचार चार सेकंड की चुनौतीर जैसी पहलियाँ शामिल हैं, जहां छात्र संख्यात्मक लक्ष्यों को प्राप्त करने के कई तरीकों का पता लगाते हैं। 3। उत्पादक संघर्ष को बढ़ावा देना छात्रों को तुरंत बचाने के बजाय, उन्हें समस्याओं से जुझाने देना लचीलेपन और गहरी वैचारिक समझ को बढ़ावा देता है — एक प्रक्रिया जिसे उत्पादक संघर्ष कहा जाता है। 4। सहयोगात्मक संवाद को बढ़ावा दें रणनीतियों और तर्कों के बारे में छात्रों को सहज रूप से एक-दूसरे के साथ सांभूहिक गतिविधियों के रूप में दिखाई देती हैं, न कि सही उत्तर के लिए एकांकी खोज।

इक्विटी और गणितीय पहचान केवल शुद्धता पर ध्यान केंद्रित करने से उन छात्रों को असमान रूप से लाभ होता है जो पहले से ही गणित में आत्मविश्वास महसूस करते हैं, जबकि इससे गहिरा मानसिकता मजबूत होती है और संघर्ष करने वालों को बाहर रखा जाता है। जब कक्षाएं तर्क और एकाधिक समाधान रणनीतियों को महत्व देती हैं, तो सभी छात्र — जिसमें विविध भाषाई, सांस्कृतिक या संज्ञानात्मक पृष्ठभूमि वाले भी शामिल हैं — सफल और मूल्यवान महसूस कर सकते हैं।

यह दृष्टिकोण उस हानिकारक कथा को ध्वस्त करने में भी मदद करता है कि लोग या तो रईसों के गणितर हैं या नहीं। इसके बजाय, सफलता जिज्ञासा, दृढ़ता और तर्क के साथ जुड़ी

होती है — छात्रों को यह सिखाना कि गणितीय रूप से सोचना प्रयास और जुड़ाव के माध्यम से विकसित कौशल है।

आगे देखना: संस्कृति में परिवर्तन सही उतरों से आगे बढ़ने के लिए पाठ्यक्रम डिजाइन, मूल्यांकन प्रणालियों और शिक्षक प्रशिक्षण में परिवर्तन की आवश्यकता होती है। शिक्षकों को ऐसे कार्य तैयार करने के लिए सहायता की आवश्यकता होती है जो पूछताछ को बढ़ावा दें, चर्चाओं में सुविधा प्रदान करें, तथा शुद्धता से परे समझ का आकलन करें। केंद्रीकृत-चित्रात्मक-अमूर्त मॉडल, एआई-समर्थित व्यक्तिगत शिक्षा और खुली परियोजनाओं जैसे उपकरण इस दृष्टिकोण को साकार करने में मदद कर सकते हैं।

अंततः, गणित शिक्षा की पुनर्कल्पना करना सटीकता या कौशल को खत्म करने के बारे में नहीं है - यह उन विचारकों को विकसित करने के बारे से संबंधित है जो जीवन में रचनात्मक, आत्मविश्वास और सार्थक रूप से गणित लागू कर सकते हैं। जब कक्षाएं तर्क और अन्वेषण का उतना ही जश्न मनाती हैं जितना कि सही समाधानों का, तो गणित न केवल एक विषय बन जाता है जिसे सहन किया जाना चाहिए

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रख्यात गणितज्ञ टीट कर चंद्र एमएचआर मलोट पंजाब



संपादकीय

चिंतन-मनन



आबादी के बदलते आयाम और चुनौतियां

डॉ. विजय गर्ग

किसी भी देश या समाज की असली ताकत उसके युवा की होते हैं। भारत इस समय दुनिया की सबसे बड़ी युवा आबादी वाला देश है। संयुक्त राष्ट्र घोषणा के अनुसार भारत की पचास फीसद से अधिक आबादी पच्चीस साल से कम उम्र के युवाओं की है और पैंतीस साल से कम उम्र के युवा भारत में पैसंद फीसद हैं। देश के लिए यह प्रसन्नता की बात है। मगर सामाजिक स्थितियों इशारा कर रही हैं कि इस खुशी की आयु बहुत लंबी नहीं है। देश वृद्ध आबादी के झुकते संतुलन की तरफ बहुत तेजी के साथ बढ़ रहा है। इस बात की पुष्टि विविध आंकड़ों से भी होती है। अनुमान है कि वर्ष 2046-47 तक भारत बुजुर्गों का देश हो जाएगा। यानी यहां युवाओं की तुलना में वृद्धों की संख्या अधिक हो जाएगी।

सरकारी आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2011 में भारत में साठ वर्ष से अधिक आयु के लोगों की आबादी 10.16 करोड़, यानी देश की कुल आबादी की लगभग 8.4 फीसद थी। अनुमान के मुताबिक, अगले दस वर्षों में यह आबादी बढ़ कर दोगुनी ओह कुल आबादी की 10.5 फीसद हो गई। बताया जाता है कि वर्तमान में देश में साठ वर्ष से अधिक आयु की जनसंख्या कुल आबादी की लगभग बारह फीसद से कुछ अधिक है। 12036 में देश कुल आबादी 153 करोड़ हो सकती है और तब तक बुजुर्गों की आबादी लगभग 23 करोड़ यानी पंद्रह फीसद हो जाएगी। 2036 में देश का हर सातवां व्यक्ति साठ साल से अधिक आयु का होगा। इसी प्रकार, अनुमान है कि वर्ष 2050

की लगभग 21 फीसद आबादी वरिष्ठ नागरिकों की होगी। वर्ष 2075 में भारत की कुल आबादी 1.6 अरब होने का अनुमान है, जिसमें लगभग 32 फीसद हिस्सेदारी साठ साल से अधिक आयु वर्ग के लोगों की होगी। यानी 2075 में देश का हर तीसरा व्यक्ति वरिष्ठ होगा। वर्तमान में भारत की आबादी की औसत आयु उन्तीस वर्ष बढ़ती जाती है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2021 में देश में पंद्रह से उन्तीस वर्ष आयु के मध्य के युवाओं की कुल संख्या 37.14 करोड़ थी, जो कुल जनसंख्या की लगभग 28 फीसद है। इसके अलावा, पैंतीस साल से कम के युवाओं की भागीदारी 1265 फीसद से भी अधिक थी, लेकिन अब इसमें गिरावट आने लगी है। अनुमान है कि वर्ष 2036 में देश की आबादी में युवाओं की भागीदारी घट कर लगभग 22.7 फीसद रह जाएगी। इस तस्वीर का साफ संकेत है कि युवा आबादी घटने से देश के जन-बल और कांफेंस में कमी आएगी।

दरअसल, पिछले दो दशकों से देश में बच्चों की आबादी भी तेजी से घट रही है। जबकि दूसरी तरफ चिकित्सा सुविधा जीवन स्तर में सुधार र के कारण आम आदमी की आयु प्रत्याशा (औसत आयु) लगातार बढ़ रही है। आम आदमी की औसत आयु में वृद्धि तक तो बात ठीक है, लेकिन नवजातों की जन्म दर में कमी चिंता का विषय है। यह प्रवृत्ति इस कारण भी चिंता का विषय है कि बच्चों की जन्म दर में गिरावट आकस्मिक नहीं, बल्कि ऐच्छिक और सुविचारित भी है। इस प्रवृत्ति को अंकुश देने का एक बड़ा कारण है शहदियों में विलंब तथा युवा पीढ़ी का अपने दायित्वों पलायन। अब से लगभग चार दशक पहले शहदियां औसतन पच्चीस-छब्बीस वर्ष की आयु तक हो जाया करती थीं। मगर करिअर का दबाव, जीवनशैली में बदलाव तथा सुरक्षित भविष्य की अनिश्चिन्ता के कारण आज तीस-बत्तीस की उम्र शहदी की सामान्य उम्र बन चुकी है। अधिकांश मामलों में तो यह उम्र पैंतीस या उससे भी ऊपर पहुंच चुकी है। वैवाहिक विज्ञानों में नब्बे फीसद से अधिक युवा तीस वर्ष से अधिक आयु के होते हैं।

के चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, महिलाओं की प्रजनन क्षमता बीस से सार्दाईस वर्ष की आयु के दौरान चरम पर होती है। तीस वर्ष की उम्र बाद प्राकृतिक रूप से आने वाले बदलाव की वजह से इसमें कमी आने लगती है। इसी प्रकार, पुरुषों में भी उम्र के मुताबिक कई तरह कुदरती बदलाव आते हैं। यही कारण है कि समाज में संतान दंपितियों की संख्या बढ़ रही है, जिससे अंततः युवा आबादी कम हो रही है। एक और विंगसंगत यह है कि आज की युवा पीढ़ी विवाह को लेकर अरुचि दिखाने लगी है। कुछ युवा इस मामले में भय और विरक्ति का शिकार भी रहे हैं। सख्ती के चलन से इस प्रवृत्ति को और अधिक बल दिया है। सही ढंग से विवाह विवाहित जोड़ों में भी एक बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है जो विवाह के बावजूद बच्चे पैदा करने तथा उसका पालन-पोषण करने में अवांछित बोझ माना जाने लगा है। हालांकि इसमें धेरलू कार्य का बंटवारा एक बड़ा कारक है। संयुक्त परिवारों के विघटन ने इस सोच को और अधिक बल दिया है। एक विरोधाभास यह है कि जहां देश में औसत मृत्यु दर में कमी आई है, वहीं दूसरी तरफ युवाओं की मृत्यु दर में वृद्धि हुई है। अध्ययन बताते हैं कि आत्महत्या तथा दुर्घटना युवाओं की मृत्यु के प्रमुख कारण बन रहे हैं। आंकड़ों के अनुसार युवाओं की मृत्यु की बड़ी वजह (17.3 फीसद से भी अधिक) आत्महत्या है। पारिवारिक जिम्मेदारी, मानसिक तनाव, असुरक्षित भविष्य, नशे की लत तथा नौकरी और पढ़ाई का दबाव आदि वे कारण हैं जो युवाओं को संकट की तरफ धकेल रहे हैं। युवाओं की आबादी के इस रुख के पीछे एक बड़ा कारण सरकार की नियोजन की नीति भी है। पंद्रह फरवरी 2000 को घोषित परिवार भारत की जनसंख्या नीति का उद्देश्य वर्ष 2045 तक देश की जनसंख्या दर को स्थिर करना है। हालांकि अपने देश में परिवार नियोजन को लेकर सख्ती नहीं है। फिर भी विविध माध्यमों से इसे प्रोत्साहन अवश्य दिया जा रहा है। पड़ोसी देश चीन इस तरह की सख्ती का कारण भूत चुका है। चीन में वर्ष 1979 से 2015 तक एक बच्चा नीति बहुत सख्ती के साथ लागू की गई। इस का नतीजा यह निकला कि चीन में न सिर्फ वृद्धों की संख्या बढ़ गई, बल्कि समाज में स्त्री-पुरुष का अनुपात भी गड़बड़ा गया।

2026 अलग क्ियों लगेगा: एक नया मोड़

डॉ. विजय गर्ग

जैसे-जैसे हम 2025 के अंत में खड़े हैं, व्यापारिक नेताओं, प्रौद्योगिकीविदों, अर्थशास्त्रियों और रोजगार के लोगों की ओर से यह भावना बढ़ती रा रही है कि 2019 हाल के वर्षों से काफी अलग लगेगा। यह सिर्फ कैलेंडर के खत्म होने की बात नहीं है, यह जीवन के प्रमुख भागों में मूर्त बदलावों के बारे में है।

1। एक परिवर्तनकारी आर्थिक और व्यावसायिक परिदृश्य विशेषज्ञों को उम्मीद है कि 2026 में 2019 में शुरू हुए बदलावों पर आधारित होगा, जिसमें वैश्विक बाजार और उद्योग विकास, स्थिरता और नवाचार के नए चरणों में प्रवेश करेंगे।

व्यापक आर्थिक दृष्टिकोण निरंतर निवेश गति की ओर इशारा करता है - विशेष रूप से एआई और प्रौद्योगिकी के - जो उत्पादकता और प्रतिस्पर्धात्मकता को नया आकार दे सकता है।

वित्तीय बाजारों में ध्रुवीकृत लेकिन गतिशील बने रहने की भविष्यवाणी की गई है, तथा कॉर्पोरेट रणनीतियाँ डिजिटल परिवर्तन और स्थिरता की ओर अग्रसर होंगी।

व्यावसायिक यात्रा और प्रबंधन में, नई प्राथमिकताएं उभर रही हैं क्योंकि कंपनियों महामारी के बाद की दुनिया में काम करने के लिए बेहतर, अधिक कुशल तरीके खोजती हैं। यह परिवर्तन बताता है कि 2026 सिर्फ एक और साल नहीं होगा, बल्कि रिकवरी का एक और साल होगा, जहां बाजार और संगठन सक्रिय रूप से अपनी भविष्य की दिशा को नया रूप देंगे।

2। एआई क्रांति बढ़ रही है

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के र्द-गिद प्रचार ने सुविधों पर हावी हो गया है, लेकिन 2026 में हम संभवतः प्रयोग से वास्तविक दुनिया के एकीकरण की ओर बदलाव देखेंगे।

सीईओ 2026 जैसे प्रमुख प्रौद्योगिकी कार्यक्रमों में, एआई को अपनाया काफी अलग दिखेगा: डिवाइस पर बेहतर प्रसंस्करण, अधिक व्यावहारिक अनुप्रयोग और रोजगारों के उपकरणों और उत्पादों में गहरा एकीकरण।

विप्रो के सीटीओ जैसे तकनीकी नेता भविष्यवाणी करते हैं कि एआई को मुख्य व्यावसायिक परिचालनों में बढ़े पैमाने पर शामिल किया जाएगा, जिससे निर्णय लेने और दक्षता में वृद्धि होगी।

इसका मतलब है कि स्मार्टफोन से लेकर बिजनेस सॉफ्टवेयर तक प्रौद्योगिकी के साथ रोजगारों की बातचीत अधिक निर्बाध और प्रभावशाली महसूस होगी।

3। सांस्कृतिक और वैश्विक मील के पथर जो मूड को आकार देते हैं

2026 कैलेंडर पर सिर्फ 12 महीने नहीं हैं, इसमें सांस्कृतिक और वैश्विक मील के पथर शामिल हैं जो वर्ष को एक अलग सामाजिक लय देते हैं:

उत्तरी अमेरिका में फीफा विश्व कप 2026 वैश्विक खेल वातालाप पर हावी होगा।

ब्रिटिश शाही परिवार के लिए, 2026 उच्च-प्रोफाइल व्यक्तिगत मील के पथर और सार्वजनिक प्रतिबद्धताओं का वादा करता है।

द इकोनॉमिस्ट जैसी विशेष कवरेज, वर्ल्ड अहेड 2026 वर्ष को महत्वपूर्ण वैश्विक रुझानों

और संक्रमणों में से एक के रूप में प्रस्तुत करती है। सामूहिक रूप से, ये कार्यक्रम 2026 को भागीदारी और साझा वैश्विक अनुभवों के वर्ष के रूप में परिभाषित करने में मदद करते हैं, जो हाल के वर्षों की अधिक खंडित भावना के विपरीत हैं।

4। लोग मरणा का अनुभव कैसे करते हैं, इसमें व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन अर्थशास्त्र और घटनाओं के अलावा, 2026 की और अग्रसर लोगों में एक उल्लेखनीय मानसिकता परिवर्तन उभर रहा है। यथार्थवादी आशा पर जोर बढ़ाना, जहां लक्ष्यों को धैर्य और निरंतर प्रयास के साथ संतुलित किया जाता है।

अचानक पुनर्आविष्कार के बजाय निरंतरता पर बढ़ता ध्यान — लोग टूटने की अपेक्षा निर्माण के बारे में अधिक सोच रहे हैं।

यह आंतरिक बदलाव 2026 को गुणात्मक रूप से अलग महसूस करा सकता है — नाटकीय रिसेट के बारे में कम और जानबूझकर प्रगति के बारे में अधिक।

5। दैनिक जीवन और प्रौद्योगिकी अधिक एकीकृत हो रही है

जबकि उड़ने वाली कारें या रोबोट नौकरानियां नहीं होंगी, 2026 में कई बदलाव दैनिक जीवन में सूक्ष्म सुधारों से आएंगे:

प्रौद्योगिकी एक आकर्षक तरीके से भविष्यवादी होने के बजाय अधिक स्वाभाविक और आपस में जुड़ी हुई महसूस करेंगी। वास्तविक दुनिया के डिजिटल अनुभव — डिवाइस से लेकर पारिस्थितिकी तंत्र तक — दिनचर्या में अधिक सुचारू रूप से घुल-मिल जाएंगे।

एआई सहायक, स्मार्ट डिवाइस और निर्बाध इंटरफेस चुपचाप कार्यों में घर्षण को कम करेंगे, जिससे दैनिक जीवन की धारणा बल जाएगी।

ये वृद्धिशील लेकिन संचयी परिवर्तन अक्सर वही होते हैं जो लोग एक वर्ष को याद करते समय सबसे अधिक नोटिस करते हैं।

6। व्यापक रूझान जो आप महसूस कर सकते हैं, भले ही आप उन्हें दैनिक रूप से न देखें भले ही दैनिक जीवन में सीधे दिखाई न दे, कई संरचनात्मक बदलाव प्रभावित करेंगे कि 2026 केसा महसूस करता है:

प्रमुख अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले और बिजनेस फोरम नए क्षेत्रीय आर्थिक प्लेटफार्मों को लॉन्च करेंगे।

खेल, संस्कृति और मनोरंजन के कैलेंडर साझा वैश्विक क्षणों की ओर बढ़ रहे हैं।

स्थिरता, शहरी नवाचार और सीमा पार सहयोग के बारे में चर्चाएं तेजी से बढ़ रही हैं।

ये वैश्विक अंडरकरंट्स, मुख्य घटनाओं से परे 2026 में बनावट और गहराई जोड़ते हैं। निष्कर्ष: 2026 को क्या अलग बनाता है

संक्षेप में, 2026 इसलिए नहीं खड़ा है क्योंकि यह संख्यात्मक रूप से नया है, बल्कि इसलिए कि इसमें आने वाली परिस्थितियों ने वास्तविक परिवर्तनों के लिए मंच तैयार कर दिया है:

आर्थिक फेरबदल और रणनीतिक पुनर्निर्माण। एआई एकीकरण प्रयोगिक से रोजगारों की जंदगी में बदल रहा है।

सांस्कृतिक चिह्न जो सामूहिक अनुभव को परिभाषित करते हैं।

व्यक्तिगत मानसिकता को स्थिरता और उद्देश्य

स्कूल के बाहर खड़ी आधी आबादी : जब बेटियाँ बीच रास्ते लौट आती हैं

- डॉ. विवेक सोरभ

भारत में लड़कियों की स्कूली शिक्षा की कक्षा की आबादी के बाद के विकास वृत्त की सबसे जटिल और गंभीर कड़ी है।

संविधान का अनुच्छेद 21A हर बच्चे को 6 से 14 वर्ष तक निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार देता है, पर ज़मीनी तस्वीर बताती है कि जैसे जैसे कक्षा बढ़ती है, लड़कियों की संख्या कम होती जाती है और माध्यमिक उच्च माध्यमिक स्तर पर पहुँचते पहुँचते बड़ी संख्या में बेटियाँ स्कूल से बाहर से चुकी होती हैं। यह केवल शैक्षणिक दृष्टि की दिकलता नहीं, बल्कि गहरे बड़े सामाजिक पूर्वाभा, भ्रष्टाचार, आर्थिक अभाव और राय की अर्थ प्रतिबद्धताओं की संयुक्त देन है। सबसे पहले बात स्कूलों की बुनियादी सुविधाओं की, जो लड़कियों के लिए शिक्षा के अधिकार और शिक्षा की वास्तविक प्रत्यक्षता के बीच की सबसे कठोर दिवार बन रही हैं। प्राथमिक स्तर के सरकारी स्कूलों में अभाव, सुरक्षा और कार्यवाही शौचालयों की कमी है, जहाँ शौचालय बने भी हैं, वहाँ साफ, जमीनी और रखरखाव की स्थिति अक्सर बेहतर दिखाने वाली है। किशोरावस्था में प्रवेश करने वाली बालिकाओं के लिए नैसिक धर्म के दौरान स्वच्छ और सम्मानजनक व्यवस्था ज़रूरत की बुनियादी इच्छा है, लेकिन जब स्कूल इस इच्छा को नज़रअंदाज़ करते हैं, तो परिवार इस

सबसे आसान विकल्प लड़की को घर बैठा देना होता है। स्वच्छ शौचालय, सेक्रेटरी बेथिंग की उपलब्धता, कचरा निस्तारण जैसी बातें कामगरी यत्न करने में बहोती आर्थिक अर्थक्य दिखें, ज़मीन पर उनकी कमी लड़कियों के लेसते को बार बार तोड़ती हैं। यह बड़ी उम्र है जहाँ शिक्षा आर्गनर्निश और सार्वजनिकता का रास्ता खोल सकती है, लेकिन प्रवेशना की कमी उसे 'डुंगेप्रॉड' के श्रेणियों में बदल देती है। दूसरा बड़ा कारक स्कूल तक पहुँचने है, जिसमें दूरी और सुरक्षा दोनों शामिल हैं। ग्रामीण इलाकों में माध्यमिक और उच्च माध्यमिक विद्यालय अक्सर गाँव से कई किलोमीटर दूर स्थित होते हैं। लड़के किसी तरह साक्षरता या पैदल दूरी तक घर लेते हैं, लेकिन लड़कियों के मामले में घर की ओर के साथ अस्थिरता, निरक्षरता और परिवार की बड़ जाता है। रास्ते में छेड़छाड़, उत्पीड़न, सुरक्षात्मक संकट, अस्थिरता सार्वजनिक परिवहन और रास्ते से घर लौटने का डर, आना पीना के खन में घर वापस लौट कर देते हैं कि "इतनी दूर भ्रमना सुरक्षित नहीं"। जहाँ जहाँ साक्षरता दिखता, छात्राओं के लिए सुरक्षित बस सेवा, या वास्तव स्कूल सेवा मॉडल ईनामदनी से लागू हुआ, वहीं यह साक्षर दिखता कि परिवहन सुरक्षा की समस्या हल होती है लड़कियों की उपस्थिति, ट्रांजिशन रेट और बोर्डिंग कबने रखने के आर्थिक बेहतर हो जाते हैं। इससे यह स्पष्ट होता है

कि सही नीतिगत हस्तक्षेप से "दूरी" नाम की बाधा को शिक्षा का रास्ता रोके बिना भी संभाला जा सकता है। तैसीरी वारध पर की चारदीवारी के गौतर छिपी है—घरेलू काम और देखभाल की जिम्मेदारियाँ। भारतीय समाज की पितृतात्मक संरचना में बेटा अक्सर "भविष्य का कमाने वाला" और बेटे "परिवार की जिम्मेदारी" मानी जाती है। गरीब और निम्न न्यायवर्गीय परिवारों में भी के साथ याना बनाया, बर्तल कपड़े धोना, छोटे भाई बहनों की देखभाल करना, पानी लाना, खेत या दुकान में मदद करना—उन सभी कामों का सबसे आसान विकल्प लड़की ही बनती है। उसके स्कूल समय को "लौतीला" समझा जाता है, जैसे ही घर का बोझ बढ़ता है, सबसे पहले उसकी पढ़ाई कटती है। सर्वेक्षण बार बार दिखाते हैं कि बहुत सी लड़कियाँ "पढ़ाई में रुचि नहीं" की वारध से बर्ती, बल्कि "घर के काम" और "परिवारिक जिम्मेदारी" के कारण स्कूल नहीं आती हैं। तैसकन डेटा में इस अवसर गलत ढंग से दर्ज कर दिया जाता है, पर अदृश्य प्रश्न, जो घर और समाज के गंभीर को चलाता है, लड़की के अधिकारों और भविष्य के रास्ते में सबसे बड़े रोड ब्लॉक में बदल जाता है। चौथा निर्णायक तत्व है बाबा विवाह और विवाह केंद्रित सामाजिक मानसिकता। प्राथमिक अनेक संभूतियों में यह मान्यता जीवित है कि लड़की

की "इच्छा" और "भविष्य" का असली प्रयास उसे ज़रूरी व्याह देना है, न कि लंबी शिक्षा देना। याना पढ़ाई से कई बार "बिगड़ने", "पति व नानेय" या "शादी देर से लेना" के खतरों से रूय में देखा जाता है। राष्ट्रीय स्तर के सर्वे साक्षर दिखते हैं कि श्रेणित या कम पढ़ी लड़कियों में 18 वर्ष से पहले विवाह की संभावना कहीं अधिक होती है, जबकि उच्च शिक्षा वाले जाती लड़कियों में यह अनुपात बहुत कम है। यह दुखद बेहतर क्रूर है—कम शिक्षा वाला विवाह को जन्म देती है और बात विवाह आगे की शिक्षा की संभावना लगभग समाप्त कर देता है। शादी के बाद संभूत की जिम्मेदारियाँ, ज़रूरी गर्भधारण का सामाजिक दबाव और स्वास्थ्य संबंधी ज़िदरिख, लड़की को स्कूल से स्थायी रूप से बाहर कर देते हैं। इन सबके अग्र आर्थिक बाधाएँ एक तरह से "सीक" का काम करती हैं। भले ही सरकारी स्कूलों में फीस नगाना करी हो या न हो, लेकिन युक्तिगर्भ, जूते गप्पल, किचनबे, कॉपीयें, परीक्षा शुल्क, दूधदान, परिवहन—इन अग्रव्यय खर्चों का बोझ गरीब परिवारों के लिए बहुत भारी होता है। ऐसे परिवारों की आर्थिक गणित अक्सर बेटे के पक्ष में रोज चलते हैं; उन्हें लाना है कि लड़के की शिक्षा पर निवेश का प्रतिफल नौकरी या कर्मों के रूप में मिलेगा, जबकि लड़की की पढ़ाई "निवेश से अधिक दान" जैसी समझी जाती है। यह सोच कई

बार लड़कियों को बिबुलत शुरुआती कक्षाओं से बाहर धकेल देती है, तो कई बार आठवीं, दसवीं या बारहवीं के गेड पर उनकी शिक्षा का धागा टूट जाता है। इन कारणों का अग्र भारत के सार्वभौमिक विद्यालयीकरण के लक्ष्य पर गहरा और दृश्यी है। सबसे पहले तो यह संकट सतत विकास लक्ष्य 4 (सभी के लिए समावेशी और समाज गुणवत्तापूर्ण शिक्षा) और लक्ष्य 5 (लैंगिक समानता) की दिशा में भारत की प्रगति को बाधित करता है। जब माध्यमिक स्तर पर ही लड़कियों की बड़ी संख्या स्कूल से बाहर ले जाती है, तो साक्षरता, नानाकन और परीक्षा श्रेणियों के श्रेणियों में स्थायी लैंगिक खाई बन जाती है। "सार्वभौमिक" शब्द केवल प्रवेश सूची में दिखाता है, लेकिन क्लासरूम और परीक्षा परिणाम में नहीं। दूसरा अग्र अंतरपीढ़ी गरीबी पर पड़ता है। शोध लगातार दिखाते हैं कि शिक्षित भी अग्रने बच्चों की सेहत, पोषण, टीकाकरण और शिक्षा में अधिक सजग और निवेशकारी होती है। जब लड़की स्वयं शिक्षा से वीरत रह जाती है, तो उसके लिए अगली पीढ़ी को शिक्षा केंद्रित जीवन बढ़ा कर कठिन हो जाता है। इस तरह एक पीढ़ी का ड्रॉपआउट, अगली पीढ़ी के अग्रसरों को भी सीमित कर देता है और गरीबी की जंजीर टूटने के बजाय और मजबूत हो जाती है।



