

जिस इंसान के पास आशा होती है, वह कभी पराजित नहीं होता है!

RNI No :- DELHIN/2023/86499  
DCP Licensing Number : F.2 (P-2)  
Press/2023

वर्ष 03, अंक 300, नई दिल्ली, मंगलवार 30 दिसम्बर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 क्यों दंड दिया भगवान शिव शनिदेव को, और उन्हें उल्टा लटका कर रक्खा था... 06 अनदेखी की परतों में पलता प्रदूषण 08 विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू ने 400 लाभार्थियों को चेक वितरित किए

## डीटीसी बस में फ्री यात्रा के लिए आधार जरूरी 2026 में लॉन्च होंगे तीन नए स्मार्ट कार्ड

परिवहन विशेष न्यूज़

नई दिल्ली (दिल्ली में महिलाओं के लिए मुफ्त बस यात्रा योजना में बड़ा बदलाव होने का रहा है। सरकार पिक टिकट सिस्टम को खत्म कर 'पिक सहेली स्मार्ट कार्ड' लागू करने की तैयारी में है। इस नई व्यवस्था के तहत महिलाओं को 2026 से डीटीसी और क्लस्टर बसों में मुफ्त यात्रा के लिए स्मार्ट कार्ड का इस्तेमाल करना होगा। योजना का उद्देश्य सिस्टम को पूरी तरह डिजिटल बनाना और दुरुपयोग पर रोक लगाना है।

**पिक टिकट की जगह स्मार्ट कार्ड**

2019 से लागू महिलाओं की मुफ्त बस यात्रा योजना में अब कागजी पिक टिकट की जगह स्मार्ट कार्ड लाए जाएंगे। सरकार का मानना है कि स्मार्ट कार्ड व्यवस्था से टिकटिंग प्रक्रिया ज्यादा पारदर्शी होगी और वास्तविक लाभार्थियों को पहचान सुनिश्चित की जा सकेगी। बस में चढ़ते समय महिलाओं को इलेक्ट्रॉनिक टिकटिंग मशीन पर कार्ड टैप करना होगा।

दिल्ली पते वाला आधार होगा

अनिवार्य

पिक सहेली कार्ड बनवाने के लिए दिल्ली पते वाला आधार कार्ड जरूरी होगा। यह कार्ड 12 वर्ष और उससे अधिक उम्र की महिलाओं और महिलाओं के लिए अनिवार्य किया जाएगा। कार्ड पर यात्री की पहचान से जुड़ी जानकारी दर्ज होगी, ताकि मुफ्त यात्रा योजना का सही तरीके से क्रियान्वयन हो सके।

**हर महीने 2 करोड़ महिलाओं को मिलेगा लाभ**

सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, हर महीने करीब 2 करोड़ महिलाएं दिल्ली की बसों से सफर करती हैं। नई स्मार्ट कार्ड प्रणाली से इन्हें यात्रियों को सीधा लाभ मिलेगा और यह स्पष्ट हो सकेगा कि योजना का फायदा कितनी महिलाओं तक पहुंच रहा है।

**तीन तरह के स्मार्ट कार्ड लाने की तैयारी**

दिल्ली सरकार की योजना सिर्फ महिलाओं तक सीमित नहीं है। परिवहन



पिक सहेली स्मार्ट कार्ड

विभाग तीन तरह के स्मार्ट कार्ड लाने पर काम कर रहा है।

**पिक सहेली कार्ड:** सिर्फ महिलाओं के लिए। दिल्ली की बसों में पूरी तरह मुफ्त यात्रा हेतु।

**विशेष स्मार्ट कार्ड:** वरिष्ठ नागरिकों, दिव्यांगजनों और अन्य मौजूदा बस पास धारकों के लिए विशेष सुविधाएं उपलब्ध।

**जनरल स्मार्ट कार्ड:** सभी यात्रियों के लिए। मेट्रो कार्ड की तरह रिचार्ज करके इस्तेमाल किया जा सकेगा।

**कई जगह खुलेंगे पंजीकरण काउंटर**  
स्मार्ट कार्ड बनवाने के लिए दिल्ली भर में डीएम और एसडीएम कार्यालयों, बस डिपो

और कॉमन सर्विस सेंटर (CSC) पर पंजीकरण काउंटर खोले जाएंगे। कार्ड जारी करने और काउंटर संचालन की जिम्मेदारी दो निजी एजेंसियों/बैंकों को दी जाएगी।

**2026 से लागू करने की तैयारी**  
सरकार की योजना है कि सभी तैयारियां पूरी होने के बाद 2026 से स्मार्ट कार्ड आधारित मुफ्त बस यात्रा व्यवस्था को लागू कर दिया जाए। इसके बाद पिक टिकट पूरी तरह बंद कर दिए जाएंगे। सरकार से जुड़े सूत्रों का कहना है कि सभी तैयारियां पूरी होने की स्थिति में 14 जनवरी के बाद किसी भी समय स्मार्ट कार्ड आधारित व्यवस्था लागू करने का रास्ता साफ हो जाएगा।

**पारदर्शिता और डिजिटल सिस्टम पर फोकस**  
सरकार का कहना है कि स्मार्ट कार्ड से न केवल व्यवस्था डिजिटल होगी, बल्कि मुफ्त यात्रा योजना में लीकेज, फर्जीवाड़े और अनावश्यक खर्च पर भी अंकुश लगेगा। साथ ही, बस यात्रियों के लिए एक आधुनिक और एकीकृत टिकटिंग सिस्टम तैयार हो सकेगा।

## तेलंगाना में ट्रक परिवहन का सच: हमाली, अवैध कटौती और जबरन वसूली से त्रस्त देश का अन्नवाहक व चालक

परिवहन विशेष न्यूज़

“उपतत्सा” राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा – ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. राजकुमार यादव की कलम से --

देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ कहे जाने वाले व रक्त धमनियों की तरह प्रवाहीत होने वाले ट्रकों, जिम्मेदार ट्रांसपोर्ट, सारथी (वाहन चालक) और वाहन मालिक आज जिस पीड़ा से गुजर रहे हैं, वह किसी से छिपी नहीं है। खेतों से अनाज, कारखानों से कच्चा माल और बंदरगाहों से आयात-निर्यात का सामान ढोने वाला ट्रक चालक जड़ सड़कों पर निकलता है, तो उसे सिर्फ दूरी ही नहीं, बल्कि व्यवस्था की बेरुखी, भ्रष्टाचार और शोषण की कई परतों से भी जूझना पड़ता है। इसका सबसे भयावह और चिंताजनक उदाहरण आज तेलंगाना राज्य में देखने को मिल रहा है, जहां हरियाणा, राजस्थान, पंजाब, उत्तर प्रदेश और बिहार एवं अन्य राज्यों से जाने वाली गाड़ियों और उनके मालिकों को सुनियोजित उत्पीड़न का लगातार सामना करना पड़ रहा है।

तेलंगाना में प्रवेश करते ही ट्रक परिवहन एक संगठित लूट तंत्र का शिकार बन जाता है। हमाली (लॉडिंग-अनलॉडिंग शुल्क) के नाम पर जहां सामान्यतः हमाली नहीं लगनी चाहिए, वहीं यहाँ 6,000 से लेकर 10,000 रुपये तक जबरन धमका कर वसूले जा रहे हैं। यह राशि न तो किसी नियम के अंतर्गत तय है और न ही इसकी कोई वैध रसीद दी जाती है। विरोध करने पर ट्रक खड़ा करा देना, माल नहीं उतरने देना या चालक को धमकाना आम बात बन चुकी है।



इतना ही नहीं, माल में “टूट-फूट” का बहाना बनाकर व झूठे शॉर्टेज के नाम पर मनमानी कटौती ट्रांसपोर्टर्स की कमर तोड़ रही है। माल सुरक्षित पहुंचाने के बावजूद कुछ व्यापारियों, एजेंटों और गोदाम प्रबंधन द्वारा जानबूझकर नुकसान दिखाकर हजारों से लेकर लाखों रुपये तक की कटौती कर ली जाती है व महिने गाड़ी खड़ी कर झूठे हजाने वसूलने का मामला आये दिन सुनने को आता है वहीं चालक और वाहन मालिक के पास न तो कानूनी लड़ाई लड़ने का समय होता है और न ही स्थानीय प्रशासनिक व गुंडा तंत्र संरक्षण के सामने आवाज उठाने की हिम्मत।

सबसे गंभीर और निंदनीय स्थिति परिवहन विभाग द्वारा की जा रही जबरन वसूली की है। दस्तावेज पूरे होने के बावजूद ओवरलॉडिंग, कागजी जूटि, समय-सीमा या तकनीकी खामियों का बहाना बनाकर ट्रकों को रोका जाता है। मौके पर ही ‘सेटिंग’ का दबाव बनाया जाता है। जो नहीं देता, उसकी गाड़ी घंटों नहीं बल्कि कई-कई दिनों तक खड़ी कर दी जाती है। इसका सीधा असर माल की डिलीवरी, ईंधन खर्च और चालक की मानसिक स्थिति पर पड़ता है। यह कोई एक-दो ट्रकों की कहानी नहीं है, बल्कि देश के उत्तरी और पूर्वी राज्यों से तेलंगाना जाने वाली हजारों गाड़ियों की सामूहिक पीड़ा है। हरियाणा और पंजाब से

आने वाला अनाज, राजस्थान से सीमेंट व मार्बल, उत्तर प्रदेश और बिहार से खाद्यान्न, लोहा और अन्य सामग्री ढोने वाले ट्रक चालक आज खुद को अहसास महसूस कर रहे हैं। रातों-रात बदल गए नियम, स्थानीय दबंगों की मनमानी और प्रशासनिक चुप्पी ने परिवहन व्यवसाय को घाटे का सौदा बना दिया है।

राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा – ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी के अध्यक्ष होने के नाते मैं, डॉ. राजकुमार यादव, सरकार से सीधा और स्पष्ट सवाल पूछना चाहता हूँ—

#क्या यही “ईज ऑफ डूइंग बिजनेस” है?

#क्या देश का ट्रक चालक और वाहन मालिक सिर्फ वसूली का माध्यम बनकर रह गया है?

#क्या एक राज्य में दूसरे राज्यों से आए नागरिकों के साथ इस तरह का भेदभाव संवैधानिक मूल्यों के अनुरूप है?

आज हालात यह हैं कि कई वाहन मालिक तेलंगाना रूट पर गाड़ी भेजने से कतराने लगे हैं। जो भेज भी रहे हैं, वे डर, अनिश्चितता और भारी आर्थिक नुकसान के साथ। डीजल के बढ़ते दाम, टोल टैक्स, बीमा, बैंक किस्त और रखरखाव के बोझ तले दबा ट्रांसपोर्ट अगर हर राज्य में अलग-अलग अवैध वसूली झेलेगा, तो यह उद्योग कैसे बचेगा?

हम सरकार को आईना दिखाना चाहते हैं।

हैं। ट्रक परिवहन कोई अवैध धंधा नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण का आधार है। अगर यही वर्ग टूटता, तो उद्योग, कृषि और उपभोक्ता—तीनों प्रभावित होंगे। आज जो अन्याय ट्रक चालक पर हो रहा है, उसका बोझ अंततः आम जनता तक पहुंचेगा, क्योंकि परिवहन महंगा होगा और वस्तुओं के दाम बढ़ेंगे।

राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी की ओर से हम तेलंगाना सरकार और केंद्र सरकार से स्पष्ट मांग करते हैं—

हमाली दरों को सिर से हटकर नियमबद्ध और पारदर्शी बनाया जाए।

टूट-फूट के नाम पर की जा रही मनमानी कटौती पर रोक लगे।

परिवहन विभाग की जबरन वसूली की उच्चस्तरीय जांच हो।

अंतर-राज्यीय ट्रकों के लिए एक समान और सम्मानजनक व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

ट्रक चालकों की सुरक्षा और सम्मान को प्राथमिकता दी जाए।

अगर समय रहते सरकार नहीं चेती, तो यह आंदोलन सिर्फ कागजों और बयानों तक सीमित नहीं रहेगा। देश का ट्रक समुदाय अब जाग चुका है और अपने अधिकारों के लिए संगठित होकर संघर्ष करने को तैयार है।

सरकार को तय करना होगा—

क्या वह ट्रक चालक को शोषण की चक्की में पीसने देगी, या उसे सम्मान के साथ आगे बढ़ने का अवसर देगी?

— डॉ. राजकुमार यादव  
राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा – ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी

## जनकल्याण परिवहन सीरीज: राष्ट्र की सड़कों पर जनस्वास्थ्य की आवाज़

(लेखक: संजय कुमार बाठला)

**भाग 1: मिलावट का ट्रैफिक – भोजन से ईंधन तक विष का सफर**

**मुख्य विचार:**  
भोजन ही नहीं, बल्कि ईंधन और ऑटोमोबाइल उद्योग में भी मिलावट की प्रवृत्ति खतरनाक रूप से बढ़ रही है। नकली या निम्न-गुणवत्ता वाले पेट्रोल, डीजल और ल्यूब्रिकेंट्स न केवल इंजन को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि वातावरण में जहरीले प्रदूषक छोड़ते हैं।

**संदेश:**  
ईंधन गुणवत्ता नियंत्रण, BIS मानक, और निरीक्षण प्रणाली की सख्ती ही मिलावट की जड़ों पर प्रहार करेगी।

**भाग 2: धुआँ और साँस – वाहन प्रदूषण से बढ़ता सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट**

**मुख्य विचार:**  
दिल्ली सहित भारत के प्रमुख शहरों में वाहन प्रदूषण फेफड़ों, हृदय और मस्तिष्क संबंधी बीमारियों का सबसे बड़ा कारण बनता जा रहा है।

**संदेश:**  
स्वच्छ ईंधन नीति, इलेक्ट्रिक वाहनों को प्रोत्साहन, और सार्वजनिक परिवहन को मजबूती जनस्वास्थ्य की बुनियाद है। नागरिक का जिम्मेदार व्यवहार—जैसे नियमित वाहन जांच और साइड सफर—भी बदलाव ला सकता है।

**भाग 3: सड़कें या राणभूमि –**



**सुरक्षा में लापरवाही की कीमत**

**मुख्य विचार:**  
भारत में हर वर्ष लगभग 1.5 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में अपनी जान गंवाते हैं। दोष सिर्फ सड़कों का नहीं, बल्कि हमारी मानसिकता, अधूरी व्यवस्था और ट्रैफिक अनुशासन की कमी का भी है।

**संदेश:**  
सड़क सुरक्षा केवल नीति नहीं, यह आचरण का प्रश्न है। हेलमेट, सीट बेल्ट, और औपचारिक ड्राइविंग शिक्षा—यही जीवनरक्षक राष्ट्रभक्ति है।

**भाग 4: परिवहन और जनस्वास्थ्य – हर साँस की कीमत**

**मुख्य विचार:**  
प्रदूषित हवा सिर्फ पर्यावरणीय नहीं, बल्कि चिकित्सा आपदा (Public Health Disaster) बन चुकी है। बच्चे, बुजुर्ग और यात्री सबसे अधिक प्रभावित हैं।

**संदेश:**  
समय आ गया है कि परिवहन व्यवस्था को स्वास्थ्य नीति का हिस्सा

माना जाए। “क्लीन ट्रांसपोर्ट, हेल्दी सिटीज” अब केवल नारा नहीं, राष्ट्रीय जननीति बने।

**भाग 5: नैतिकता की गाड़ी – नागरिक ही असली चालक**

**मुख्य विचार:**  
कानून और नीतियाँ अपनी जगह हैं, पर नैतिकता और जिम्मेदारी ही बदलाव का इंजन हैं। नागरिक व्यवहार में ईमानदारी, दूसरों की सुरक्षा का सम्मान और जिम्मेदार उपभोग ही मिलावट-मुक्त भारत का रास्ता दिखाएँगे।

**संदेश:**  
सच्ची देशभक्ति वही है, जो अपने कर्तव्य से राष्ट्र और मानवता—दोनों की रक्षा करे।

(श्रृंखला निष्कर्ष): परिवहन केवल गति नहीं, बल्कि जनजीवन की धड़कन है। यदि इस धड़कन में ईंधन, वायु, और नैतिकता की शुद्धता बनी रहे—तो राष्ट्र का शरीर स्वस्थ और आत्मा सशक्त रहेगी। यही सच्चा “परिवहन में जनकल्याण” होगा।

## जनकल्याण परिवहन सीरीज, भाग:- 3

श्रृंखला में भाग 3 स्वाभाविक रूप से सड़क सुरक्षा की मानवीय और प्रशासनिक परतों को जोड़ता है। नीचे इस हिस्से का परिपक्व और प्रभावकारी लेखन प्रस्तुत है, ताकि यह पिछले दो भागों की शैली और भाव से संगत रहे।

## “सड़कें या राणभूमि – सुरक्षा में लापरवाही की कीमत”



लेखक:- संजय कुमार बाठला

हर सुबह जब हम सड़क पर निकलते हैं, तो ट्रैफिक का शोर, हॉर्न की गूंज और गति की होड़ हमें एक सवाल पूछती है— क्या ये सड़कें सच में सफर के लिए हैं, या अब ये राणभूमि बन चुकी हैं?

भारत में 2024 में सड़क दुर्घटनाओं में लगभग 1.77 लाख से 1.80 लाख मौतें हुईं, जबकि 2025 में प्रोजेक्टेड आंकड़े 1.75 लाख से अधिक हैं।

यह आँकड़ा केवल एक संख्या नहीं, बल्कि हर घर में बुझती उम्मीद का प्रमाण है।

दोष केवल सड़कों का नहीं है। \* यह हर उस मोड़ का आईना है जहाँ हमने मानवता को जल्दीबाजी के आगे झुका दिया।

\* बिना हेलमेट की बाइक, बिना सीट बेल्ट की कार, मोबाइल से बंधी आँखें—

ये सब केवल कानून तोड़ना नहीं, बल्कि जीवन से खिलवाड़ है।

\* सड़कें तब तक सुरक्षित नहीं हो सकतीं, जब तक चालक खुद सुरक्षा को अपनी नैतिक जिम्मेदारी न मानें।

प्रशासनिक दृष्टि से भी कमी साफ दिखती है—

\* अधूरी सड़क डिजाइन,

\* खराब सिग्नल व्यवस्था, और

\* ट्रैफिक प्रवर्तन में ढिलाई

इस संकट को और गहरा बनाते हैं। राष्ट्रीय राजमार्ग, जो कुल सड़क नेटवर्क का मात्र 2% हैं, फिर भी 30-35% मौतों के लिए जिम्मेदार हैं।

कई बार दुर्घटना का कारण खराब सड़क होती है, पर असली दुर्घटना तब होती है जब मानव संवेदन और जवाबदेही दोनों गायब हो जाती हैं।

सांख्यिकीय संदर्भ बॉक्स नोट: 66% मृत्यु 18-34 आयु वर्ग में; हेलमेट न

पहनने से ₹30,000 मौतें। अब वक्त है 'रोड सेफ्टी' को केवल नारे से आगे ले जाने का। हर चालक को औपचारिक ड्राइविंग शिक्षा आवश्यक होनी चाहिए।

हेलमेट और सीट बेल्ट को केवल कानून नहीं, संस्कृति माना जाए। स्कूलों, दफ्तरों, और समाजिक संस्थानों में सड़क सुरक्षा को जीवन कौशल की तरह सिखाया जाए।

प्रशासनिक जांचें नियमित और पारदर्शी हों—ताकि सड़क पर जवाबदेही दिखे।

**संदेश:** सड़क सुरक्षा केवल नीति नहीं, यह आचरण का प्रश्न है। हर बार जब हम नियमों का सम्मान करते हैं, तो हम न केवल अपनी, बल्कि किसी और की भी जान बचाते हैं। हेलमेट, सीट बेल्ट, और औपचारिक ड्राइविंग शिक्षा—यही जीवनरक्षक राष्ट्रभक्ति है।

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत  
https://tolwa.com/about.html | tolwaindia@gmail.com, tolwadelhi@gmail.com



पिकी कुंझू

आज का साइबर सुरक्षा विचार ने राष्ट्रव्यापी पहचान हासिल की है— केवल साइबर पेशेवरों के बीच ही नहीं, बल्कि उन नागरिकों के बीच भी जो यह जानने के इच्छुक हैं कि साइबर सुरक्षा की दुनिया में नया क्या है और रोजमर्रा की सुरक्षा के लिए व्यावहारिक सुझाव क्या हैं। \* हम पुनः दोहराते हैं कि ये विचार सावधानी पूर्वक, चरण दर चरण तैयार किए जाते हैं ताकि डिजिटल सुरक्षा जागरूकता को आकार दिया जा सके और एक सुरक्षित, फ्रॉड-मुक्त, सशक्त डिजिटल इंडिया के निर्माण में

## आज का साइबर सुरक्षा विचार : “दस का दम—जरूर आजमाएँ”

म्यूल बैंक खातों की बिक्री और खरीद तेजी से बढ़ रही है, जिससे बड़े पैमाने पर धोखाधड़ी हो रही है और भारी धनराशि विदेशों में बैठे ठगों तक पहुँच रही है।

योगदान दिया जा सके।

हम 2026 की दहलीज पर खड़े हैं, यह सुनिश्चित करने का समय है कि आपके डिवाइस में ये 10 आवश्यक सेटिंग्स चालू हों ताकि आने वाले वर्ष में आप डिजिटल रूप से सुरक्षित रहें। डिजिटल रूप से सुरक्षित रहें— 10 सेटिंग्स जिन्हें अवश्य सक्षम करें।

1. दो स्तरीय प्रमाणीकरण (2FA) ईमेल, सोशल मीडिया और बैंकिंग ऐप्स पर 2FA सक्षम करें। यह 90% से अधिक अकाउंट हैकिंग को रोकता है।

2. स्वचालित अपडेट्स अपने ऑपरेटिंग सिस्टम, ब्राउजर और ऐप्स को ऑटो अपडेट पर रखें। अधिकांश हमले पुराने सॉफ्टवेयर का फायदा उठाते हैं।

3. प्राइवैसी सेटिंग्स ऐप अनुमतियों की समीक्षा करें:

अनुपयोगी ऐप्स के लिए माइक्रोफोन/कैमरा एक्सेस बंद करें और लोकेशन शेयरिंग सीमित करें। SMS, WhatsApp या Telegram में संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें।

4. मजबूत पासवर्ड + पासवर्ड मैनेजर हर अकाउंट के लिए अलग पासवर्ड इस्तेमाल करें। पासवर्ड मैनेजर इन्हें सुरक्षित रूप से प्रबंधित करने में मदद करता है।

5. सुरक्षित वाई फाई डिफॉल्ट राउटर पासवर्ड बदलें, WPA2/WPA3 एनक्रिप्शन सक्षम करें और संभव हो तो SSID छिपाएँ।

6. बैकअप और रिकवरी क्लान्डाब या बाहरी ड्राइव बैकअप सक्षम करें। हर तिमाही मैरिकवरी प्रक्रिया का परीक्षण करें।

7. सुरक्षित ब्राउज़िंग ब्राउज़रों में “Safe Search” और फ़िशिंग

प्रोटेक्शन चालू करें। अज्ञात लिंक पर क्लिक करने से बचें। Chrome/Edge/अन्य ब्राउज़रों में फ़ाइल डाउनलोड की अनुमति बंद करें।

8. डिवाइस लॉक और एनक्रिप्शन हमेशा PIN या बायोमेट्रिक लॉक का उपयोग करें। लैपटॉप और स्मार्टफोन पर पूर्ण डिस्क एनक्रिप्शन सक्षम करें।

9. डिवाइस सेटिंग्स “Install Unknown Apps” बंद करें:

\* Settings → Apps → Special App Access → Install Unknown Apps पर जाँचें और ब्राउज़र/फ़ाइल मैनेजर के लिए “Don't Allow” चुनें।

\* ब्राउज़र डाउनलोड प्रतिबंधित करें: Chrome/Edge/अन्य

ब्राउज़रों में फ़ाइल डाउनलोड की अनुमति बंद करें या स्टोरेज एक्सेस ब्लॉक करें ताकि APK सेव न हो सके।

सुरक्षा नियंत्रण: Google Play Protect चालू रखें (Settings → Security → Google Play Protect)। यह हानिकारक APKs को स्वतः स्कैन और ब्लॉक करता है।

10. नेटवर्क स्तरीय ब्लॉकिंग \* फ़ायरवॉल या DNS फ़िल्टरिंग (जैसे Quad9, CleanBrowsing) का उपयोग करें ताकि हानिकारक साइटों को ब्लॉक किया जा सके।

\* एंटरप्राइज सेटअप में, IT प्रशासन MDM (Mobile Device Management) के माध्यम से नीतियाँ लागू कर सकते हैं।

हम सरकार को आईना दिखाना चाहते हैं।

— डॉ. राजकुमार यादव  
राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा – ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी

## कार्पल टनल सिंड्रोम (Carpal Tunnel Syndrome – CTS)

## दूध केवल पोषण नहीं है।

कार्पल टनल सिंड्रोम क्या है? कार्पल टनल सिंड्रोम एक सामान्य लेकिन कष्टदायक तंत्रिका विकार है, जो तब होता है जब कलाई में स्थित कार्पल टनल नामक संकरी नलिका से गुजरने वाली मीडियन नर्व (Median Nerve) पर दबाव बढ़ जाता है। यह नर्व अंगूठे, तर्जनी (Index), मध्यमा (Middle) और अनामिका (Ring) उँगली के आधे हिस्से की संवेदना और गति को नियंत्रित करती है। छोटी उँगली (Pinky) इससे प्रभावित नहीं होती।

विश्व स्तर पर यह रोग लगभग 3-6% वयस्कों को प्रभावित करता है और यह महिलाओं में अधिक पाया जाता है, विशेष रूप से मध्यम आयु वर्ग में।

**महत्वपूर्ण जानकारी (Disclaimer):** यह जानकारी केवल सामान्य शैक्षिक उद्देश्य से है, चिकित्सा सलाह नहीं। यदि आपको CTS के लक्षण प्रतीत हों, तो योग्य चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

**लक्षण (Symptoms)** CTS के लक्षण प्रायः धीरे-धीरे शुरू होते हैं और समय के साथ बढ़ते जाते हैं। यह एक या दोनो हाथों में हो सकता है।

**सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:**

- अंगूठे, तर्जनी, मध्यमा या अनामिका में झुनझुनी, सुन्नता या "सूई-चुभन" जैसा एहसास, जो अक्सर रात में या सुबह उठते समय अधिक होता है।
- कलाई या हाथ में दर्द या जलन, जो कभी-कभी बाँह तक फैल सकती है।
- हाथ में कमजोरी या पकड़ ढीली पड़ना, जिससे बटन लगाना, लिखना या छोटी वस्तुएँ पकड़ना कठिन हो जाता है।
- उन्नत अवस्था में अंगूठे के नीचे की मांसपेशियों का क्षय (Muscle Wasting)।

\* हाथ को झटकने से अस्थायी राहत मिलना—इसे "फ्लिक साइन (Flick Sign)" कहा जाता है।

कारण और जोखिम कारक (Causes & Risk Factors) CTS का कोई एक कारण नहीं होता; यह अक्सर कई कारकों के सम्मिलित प्रभाव से विकसित होता है।

मुख्य कारण: बार-बार होने वाली गतिविधियाँ: लगातार टाइपिंग, सिलाई, फैक्ट्री लाइन वर्क, या कंपन वाले औजारों का उपयोग।

शारीरिक बनावट: जन्म से कार्पल टनल का छोटा होना या कलाई की चोट।

चिकित्सीय स्थितियाँ: मधुमेह, रूमेटॉइड आर्थराइटिस, हाइपोथायरॉइडिज्म, मोटापा, गर्भावस्था या रजोनिवृत्ति के दौरान द्रव संचय।

अन्य कारक: आयु (40-60 वर्ष), परिवारिक इतिहास, हार्मोनल परिवर्तन।

ध्यान देने योग्य बात यह है कि हर जोखिम कारक वाला व्यक्ति CTS से ग्रस्त हो, यह आवश्यक नहीं—यह रोग बहु-कारक (Multifactorial) होता है।

निदान (Diagnosis) डॉक्टर आमतौर पर:

\* आपके लक्षणों और चिकित्सा इतिहास की समीक्षा करते हैं।

\* शारीरिक परीक्षण करते हैं, जैसे:

\* टिनेल साइन (Tinel's Sign): कलाई पर हल्की थपकी से झुनझुनी उत्पन्न होना।

\* फेलेन टेस्ट (Phalen's Test): कलाई मोड़ने पर लक्षण बढ़ना।

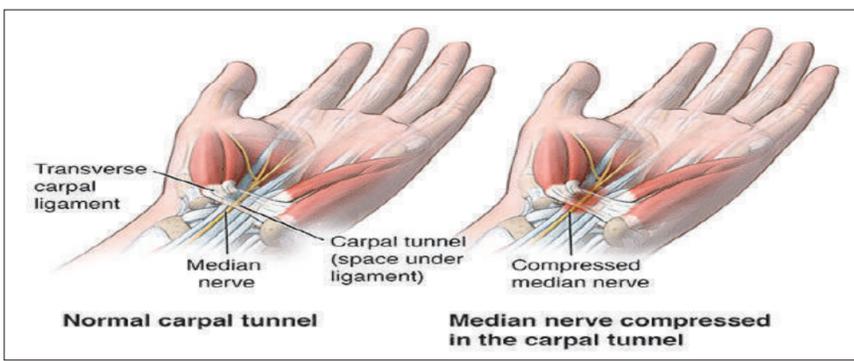
\* आवश्यक होने पर नर्व कंडक्शन स्टडी या EMG (Electromyography) कराई जाती है, जिससे नर्व की कार्यक्षमता मापी जाती है।

श्रीप्रनिदान अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि देर होने पर स्थायी तंत्रिका क्षति हो सकती है।

उपचार (Treatment) उपचार रोग की गंभीरता और अवधि पर निर्भर करता है।

1. गैर-शल्य (Non-Surgical) उपचार

\* माइल्ड से मॉडरेट मामलों में अधिकतर



Normal carpal tunnel vs. Median nerve compressed in the carpal tunnel.

रोगी इससे लाभान्वित होते हैं:

\* सर्जिकल: रात में कलाई को सीधी अवस्था में रखने वाला सर्जिकल—प्रारंभिक अवस्थाओं में 70-80% तक प्रभावी।

\* दवाइयाँ: दर्द और सूजन के लिए NSAIDs;

\* गंभीर सूजन में कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन।

\* फिजियोथेरेपी: हाथ-कलाई के व्यायाम, अल्ट्रासाउंड थेरेपी, और कार्यस्थल पर एर्गोनॉमिक सुधार।

\* शल्य चिकित्सा (Surgery) गंभीर या लंबे समय से चले आ रहे मामलों में कार्पल टनल रिजिड सर्जरी, जिसमें लिगामेंट को काटकर नर्व पर दबाव कम किया जाता है।

यह सामान्यतः डे-केयर (Outpatient) प्रक्रिया होती है और 90% से अधिक रोगियों में उल्लेखनीय सुधार देखा जाता है। सर्जरी के बाद सामान्यतः 2-6 सप्ताह में कार्यक्षमता लौट आती है।

नवीनतम प्रगति (Latest Developments)

\* अल्ट्रासाउंड-गाइडेड इंजेक्शन: अधिक सटीक और सुरक्षित कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन।

\* मिनिमली इन्वेसिव एंडोस्कोपिक सर्जरी: कम चोट, कम दर्द और तेज रिकवरी।

\* एर्गोनॉमिक टेक्नोलॉजी: विशेष कीबोर्ड, माउस और AI-आधारित वर्कप्लेस डिजाइन जो कलाई पर दबाव घटाते हैं।

\* डिजिटल हेल्थ विवरएब्ल्स: हाथ की गतिविधियों को मॉनिटर कर जोखिम की समय से पहचान।

डॉक्टर से कब मिलें? (When to See a Doctor) यदि:

\* लक्षण 2 सप्ताह से अधिक रहें,

\* दैनिक कार्यों में बाधा डालें, या

\* गंभीर सुन्नता/कमजोरी हो— तो तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।

रोकथाम (Prevention)

\* दोहराए जाने वाले कार्यों में नियमित ब्रेक लें (जैसे 20-20-20 नियम)।

\* काम करते समय कलाई को न्यूट्रल पोजिशन में रखें।

\* एर्गोनॉमिक उपकरणों का उपयोग करें।

\* मधुमेह, वजन और हार्मोनल असंतुलन जैसी स्थितियों का उचित प्रबंधन करें।

\* कलाई और हाथों के स्ट्रेचिंग व सुदृढ़ीकरण व्यायाम नियमित रूप से करें।

निष्कर्ष: कार्पल टनल सिंड्रोम भले ही सामान्य हो, परंतु समय पर पहचान और सही उपचार से इसे पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है। आधुनिक चिकित्सा प्रगति ने इसे और अधिक सुरक्षित, प्रभावी तथा रोगी-अनुकूल बना दिया है। जागरूकता, संतुलित जीवनशैली और शीघ्र हस्तक्षेप—यही स्वस्थ हाथों की कुंजी है।

आयुर्वेद में दूध को अनुपान कहा गया है ऐसा माध्यम जो सही द्रव्य को शरीर की गहराई तक पहुँचाता है। जब दूध में अश्वगंधा, शतावरी, अंजीर, छुहारा और मखाना जैसे विशिष्ट द्रव्यों को सही मात्रा और विधि से उबालकर लिया जाता है, तो दूध केवल पोषण नहीं रहता वह शरीर के भीतर धीमी, स्थिर और गहरी मरम्मत का साधन बन जाता है।

- अश्वगंधा-दूध शरीर और स्नायु को बल देता है, थकान और वात की अस्थिरता को शांत करता है।
- शतावरी-दूध आंतरिक शुष्कता को संतुलित करता है, ओज और रस धातु को पोषण देता है।
- अंजीर-दूध आँतों की कठोरता को मृदु करता है, और दीर्घकालीन दुर्बलता में सहायक होता है।
- छुहारा-दूध शीत ऋतु और अत्यधिक कमजोरी में ऊष्मा और शक्ति प्रदान करता है,
- मखाना-दूध मन और स्नायु तंत्र को स्थिर करता है, और अनिद्रा व थकावट में सहायक माना गया है।

पर आयुर्वेद में हर संयोजन औषधि नहीं होता। दूध तभी लाभकारी है, जब—

- \* द्रव्य सही चुना जाए
- \* मात्रा सीमित हो
- \* और अग्नि का सम्मान रखा जाए



दूध: केवल पोषण नहीं, आयुर्वेदिक माध्यम

## अनार (Pomegranate) कैंसर की रोकथाम में सहायक

अनार (Pomegranate) कैंसर की रोकथाम में सहायक भूमिका निभा सकता है — ऐसा कई वैज्ञानिक अध्ययनों से संकेत मिला है। नीचे इसे सरल, संतुलित और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से हिन्दी में समझाया गया है:

क्या अनार कैंसर से बचाव में मदद कर सकता है? अनार में पाए जाने वाले शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट और पॉलीफेनॉल शरीर में फ्री-रेडिकल्स को कम करते हैं, जो कैंसर की शुरुआत और बढ़त में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**वैज्ञानिक अध्ययनों से मिले प्रमुख संकेत**

प्रोस्टेट कैंसर अनार का रस PSA (Prostate Specific Antigen) की बढ़ती री की गति को धीमा कर सकता है।

विशेष रूप से उपचार के बाद PSA बढ़ने वाले मरीजों में लाभ देखा गया।

स्तन कैंसर अनार के अर्क ने कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोकने का प्रेरित करता है।

Luteolin कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोकता है।

मेटास्टेसिस (कैंसर फैलने) को कम करता है।

\* Ellagitannins \*कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं। Apoptosis को सक्रिय करते हैं।

**महत्वपूर्ण सावधानी**

अनार कैंसर का इलाज नहीं, बल्कि: \* रोकथाम (Prevention) और सहायक पोषण (Supportive nutrition) के रूप में उपयोगी हो सकता है।

\* कैंसर उपचार के लिए डॉक्टर की सलाह और मेडिकल ट्रीटमेंट अनिवार्य है।

कैसे सेवन करें? ताजा अनार के दाने, बिना चीनी का अनार रस संतुलित आहार के हिस्से के रूप में नियमित सेवन।

**निष्कर्ष** अनार एक प्राकृतिक, सुरक्षित और पोषक फल है, जो कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार और नियमित चिकित्सा जांच के साथ इसका सेवन सबसे अधिक लाभकारी है।



\* थायरोइड

अनार में पाए जाने वाले मुख्य एंटी-कैंसर तत्व Punicalagin अत्यंत शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट, कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोकता है।

कोशिका मृत्यु को प्रेरित करता है।

Luteolin कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोकता है।

मेटास्टेसिस (कैंसर फैलने) को कम करता है।

\* Ellagitannins \*कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं। Apoptosis को सक्रिय करते हैं।

**महत्वपूर्ण सावधानी**

अनार कैंसर का इलाज नहीं, बल्कि: \* रोकथाम (Prevention) और सहायक पोषण (Supportive nutrition) के रूप में उपयोगी हो सकता है।

\* कैंसर उपचार के लिए डॉक्टर की सलाह और मेडिकल ट्रीटमेंट अनिवार्य है।

कैसे सेवन करें? ताजा अनार के दाने, बिना चीनी का अनार रस संतुलित आहार के हिस्से के रूप में नियमित सेवन।

**निष्कर्ष** अनार एक प्राकृतिक, सुरक्षित और पोषक फल है, जो कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार और नियमित चिकित्सा जांच के साथ इसका सेवन सबसे अधिक लाभकारी है।

## अतिबला (Abutilon indicum) को आयुर्वेद में उसके शक्तिशाली गुणों के कारण 'अति बल'

अतिबला (Abutilon indicum) को 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।

**यहाँ अतिबला के प्रमुख आयुर्वेदिक लाभ बताए गए हैं:**

**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 (शुक्राधतु) 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:** ताकत बढ़ाना, नर्व टॉनिक, वात रोग, जोड़ दर्द, अनिद्रा, यौन शक्ति

\* कैसे लें: जड़ का जड़ कच्चा (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 स्ट्रेंथ

\* जड़ को दूध में उबालकर



अतिबला जिस तरह नाम उसी तरह काम

अतिबला जोड़ों के दर्द, हड्डियों के मजबूत, करने तथा आँखों के लिए है बहुत ही फायदेमंद..

**2. अतिबला की पत्तियां:** फायदे: सूजन, दर्द, घाव भरना, खांसी

\* पत्तों का रस 10-15 ml रस \* खुराक: दिन में 1 बार \* किसके लिए: खांसी, कफ, कब्ज हल्का करना

\* 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

\* पानी के साथ: 3-5 ग्राम \* किसके लिए: हल्का रेचक (लैक्सेटिव),

कब्ज में, बवासीर में दर्द/कठोर मल में राहत, शुक्रवृद्धि (वीर्य बढ़ाने)

\* 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 स्ट्रेंथ

\* अतिबला चूर्ण 3-6 ग्राम, गुनगुने पानी/दूध के साथ

\* किसके लिए: \* शक्ति \* वात रोग \* नर्व टॉनिक

\* पुरुष यौन स्वास्थ्य

**5. मोतियाबिंद/आँखों 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 टॉनिक: 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 शूगर या BP को दवा चल रही है, पहले डॉक्टर/वैद्य से सलाह लें

## बुजुर्गों 60 साल की उम्र के बाद ये 7 घरेलू चीजें जरूर खाएं

पिकी कुंठ

60 साल की उम्र के बाद एक बहुत बड़ा सवाल लगभग हर व्यक्ति के मन में आता है — अब हमें अपनी डाइट में क्या खाना चाहिए ताकि शरीर फिट रहे, बीमारियाँ दूर रहें और बुढ़ापे के साथ आने वाली कमजोरी, जोड़ों का दर्द, याददाश्त की समस्या और दिल से जुड़ी परेशानियों से बचा जा सके?

पिछले कई सालों के अनुभव में देखा गया है कि उम्र बढ़ने के साथ

\* हड्डियों और जोड़ों की ताकत कम होने लगती है

\* इम्यूनोटी कमजोर पड़ती है

\* डाइजेशन स्लो हो जाता है

\* नींद और एनर्जी दोनों प्रभावित होती हैं, लेकिन अच्छी बात यह है कि सही डाइट की मदद से इन समस्याओं को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

हो सकता है।

1. हल्दी वाला दूध 60 के बाद हड्डियों कमजोर होने लगती हैं और जोड़ों में अकड़न बढ़ती है।

\* हल्दी में मौजूद करक्यूमिन एक नेचुरल एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व है, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद कर सकता है।

\* दूध में मौजूद कैल्शियम हड्डियों के लिए जरूरी है और इसमें पाया जाने वाला ट्रिप्टोफेन अच्छी नींद और मानसिक शांति में सहायक होता है।

\* रात को सोने से पहले हल्का गर्म दूध + आधा चम्मच हल्दी + एक चुटकी काली मिर्च लेना फायदेमंद हो सकता है।

2. लहसुन 60 के बाद हार्ट हेल्थ एक बड़ा कंसर्न बन जाती है। लहसुन में बनने वाला एलिसिन नर्वों को रिलैक्स करता है, ब्लड सर्कुलेशन सुधारे और बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है।

\* सुबह खाली पेट 1-2 कली लहसुन (कुचला हुआ) पानी के साथ लिया जा सकता है।



\* अगर कच्चा न सूट करे, तो हल्का भूनकर भी खाया जा सकता है।

3. नारियल और नारियल पानी नर्व बढ़ने के साथ शरीर में पानी की कमी और दिमागी थकान आम हो जाती है।

\* नारियल की गिरी में मौजूद मीडियम चैन

फैटी एसिड्स ब्रेन सेल्स के लिए एनर्जी का अच्छा स्रोत माने जाते हैं।

\* नारियल पानी पोटेथियम और मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो मसल क्रैम्पस और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में मदद कर सकता है।

\* दांतों की स्थिति के अनुसार नारियल गिरी, नारियल पानी या कोल्ड-प्रेसड नारियल तेल का उपयोग किया जा सकता है।

4. मेथी के बीज उम्र के साथ डायबिटीज और पाचन से जुड़ी समस्याएँ बढ़ने लगती हैं। मेथी के बीज में सॉल्युबल फाइबर होता है, जो ब्लड शुगर और डाइजेशन को सपोर्ट करता है। रात भर भिगोई हुई 1 चम्मच मेथी सुबह खाली पेट लेना एक अच्छी आदत हो सकती है।

5. आंवला 60 के बाद इम्यूनोटी कमजोर होने लगती है और स्किन व डाइजेशन प्रभावित होता है। आंवला विटामिन C का बहुत अच्छा स्रोत है, जो इम्यून सिस्टम, कोलेजन और लिवर हेल्थ में मदद करता है। रोज 1 फ्रेश आंवला या 1 टीस्पून आंवला पाउडर शहद के साथ लिया जा सकता है।

6. हरी पत्तेदार सब्जियाँ पालक, सरसों, बथुआ, सहजन (मोरिंगा) जैसी सब्जियाँ कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर होती हैं। खासकर सहजन के पत्ते पोषण के लिहाज से बेहद समृद्ध माने जाते हैं और बोन डेंसिटी व इम्यूनोटी के लिए उपयोगी हो सकते हैं। सीजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ नियमित रूप से शामिल करें।

7. नट्स और सीड्स बादाम, अखरोट, काजू, चिया सीड्स, फ्लेक्स सीड्स और पंपकिन सीड्स दिमाग, दिल, स्किन और मसल स्ट्रेंथ के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। रोज 20-25 ग्राम नट्स और सीड्स (कच्चे, बिना नमक) पर्याप्त होते हैं।

निष्कर्ष 60 साल के बाद शरीर को ज्यादा दवाइयों से नहीं, बल्कि सही और संतुलित डाइट से सपोर्ट की जरूरत होती है। छोटे-छोटे फूड चेंज लंबे समय में बड़ा फलक ला सकते हैं।

Disclaimer यह जानकारी सामान्य शैक्षिक उद्देश्य के लिए है। किसी भी डाइटरी बदलाव से पहले अपने डॉक्टर या न्यूट्रिशन एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें।



## कर्नाटक ने प्रेरणादायक जीत के साथ साउथ जोन फिजिकल डिसेबिलिटी टी20 खिताब जीता

संगिनी घोष विशेष संवाददाता  
परिवहन विशेष

कर्नाटक ने हैदराबाद में खेले गए फाइनल मुकाबले में हैदराबाद को पांच विकेट से हराकर साउथ जोन फिजिकल डिसेबिलिटी टी20 टूर्नामेंट 2025 का खिताब अपने नाम किया, जो भारत में समावेशी क्रिकेट के लिए एक गर्व का क्षण रहा। पहले बल्लेबाजी करते हुए हैदराबाद की टीम 20 ओवर में 8 विकेट पर 115 रन ही बना सकी, क्योंकि कर्नाटक के गेंदबाजों ने सटीक लाइन-लेंथ के साथ गेंदबाजी करते हुए अहम मौकों पर विकेट हासिल किए और बड़े

साझेदारियों को बनने नहीं दिया। लक्ष्य का पीछा करते हुए कर्नाटक के बल्लेबाजों ने धैर्य और समझदारी का परिचय दिया, स्ट्राइक को अच्छे से चुमाया और मजबूत साझेदारियाँ बनाते हुए 18.3 ओवर में पाँच विकेट खोकर जीत हासिल कर ली। यह जीत पूरे टूर्नामेंट में कर्नाटक की निरंतर टीमवर्क और स्मार्ट क्रिकेट का नतीजा रही। साउथ जोन फिजिकल डिसेबिलिटी टी20 टूर्नामेंट का इतिहास खिलाड़ियों को एक



प्रतिस्पर्धी मंच देने का रहा है, जहाँ शारीरिक चुनौतियों वाले क्रिकेटर अपनी प्रतिभा दिखाकर पहचान हासिल कर सकते हैं। बीते वर्षों में

इस टूर्नामेंट ने सोच बदलने में अहम भूमिका निभाई है और यह साबित किया है कि शारीरिक सीमाएँ खेल प्रतिभा और जुनून को नहीं रोक

सकतीं। पिछले संस्करणों से कई खिलाड़ी जोनल और राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचे हैं, जिन्होंने युवा खिलाड़ियों को प्रेरित किया है। इस वर्ष कर्नाटक, हैदराबाद, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, केरल और पुडुचेरी की टीमों की भागीदारी के साथ टूर्नामेंट ने उच्च स्तर का क्रिकेट और शानदार खेल भावना देखने को मिली। कर्नाटक की यह जीत सिर्फ एक खेल उपलब्धि नहीं, बल्कि इस बात का प्रतीक है कि समावेशी टूर्नामेंट भारतीय क्रिकेट के भविष्य के नई दिशा दे रहे हैं, जहाँ हर खिलाड़ी को आगे बढ़ने और सफल होने का समान अवसर मिलता है।

## वर्षा क्रिकेट अकादमी ने “वर्षा विटर सीरीज 2025” में रच दिया इतिहास



परिवहन विशेष न्यूज

**फरीदाबाद:** वर्षा क्रिकेट अकादमी ने Varsha Winter Series 2025 में उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन करते हुए जसोला क्लब को फाइनल मुकाबले में पराजित कर टूर्नामेंट का खिताब अपने नाम किया। इस प्रतिष्ठित श्रृंखला में अकादमी के खिलाड़ियों ने शुरू से ही शानदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल तक का सफर तय किया और निर्णायक मुकाबले में जीत दर्ज कर क्षेत्र का नाम रोशन किया।

फाइनल मैच वेदद रोमांचक रहा, जिसमें वर्षा क्रिकेट अकादमी के खिलाड़ियों ने अनुशासन, संयम और टीम भावना का उत्कृष्ट परिचय दिया। गेंदबाजों और बल्लेबाजों के संतुलित प्रदर्शन ने टीम को जीत दिलाई। कप्तान आदित्य गिरी के नेतृत्व में टीम ने दबाव भरे क्षणों में भी आत्मविश्वास बनाए रखा और विजयी ट्रांफी पर कब्जा जमाया। जीत के उपरांत आयोजित

## फ़ाइनल में जसोला क्लब को हराकर खिताब किया अपने नाम

पुरस्कार वितरण समारोह में कप्तान आदित्य गिरी ने विजेता ट्रांफी ग्रहण की। इस अवसर पर वर्षा क्रिकेट अकादमी के कोच एवं संस्थापक श्री संजय वर्मा जी, एस.एस. पब्लिक स्कूल के प्रधानाचार्य श्री बी.एन. गिरी जी तथा अनुभवी अंपायर श्री अशोक भीटलवाल जी को भी शानदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल मुकाबले में पराजित कर टूर्नामेंट का खिताब अपने नाम किया। इस प्रतिष्ठित श्रृंखला में अकादमी के खिलाड़ियों ने शुरू से ही शानदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल तक का सफर तय किया और निर्णायक मुकाबले में जीत दर्ज कर क्षेत्र का नाम रोशन किया।

अपने संबोधन में कोच एवं संस्थापक श्री संजय वर्मा जी ने खिलाड़ियों को मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास को इस सफलता का मुख्य कारण बताया। उन्होंने कहा कि वर्षा क्रिकेट अकादमी का उद्देश्य ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण देकर उन्हें राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचाना है।

वहीं, प्रधानाचार्य श्री बी.एन. गिरी जी ने खेल और शिक्षा के

संतुलन पर जोर देते हुए कहा कि खेल बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने अकादमी के प्रयासों की सराहना करते हुए खिलाड़ियों के उज्वल भविष्य को कामना की।

इस टूर्नामेंट में निर्णायक भूमिका निभाने वाले अंपायर श्री अशोक भीटलवाल जी को भी निष्पक्ष अंपायरिंग और खेल भावना का बनाए रखने के लिए सम्मानित किया गया। समारोह के अंत में सभी खिलाड़ियों, कोचिंग स्टाफ एवं आयोजन समिति को जीत की बधाई दी गई।

Varsha Winter Series 2025 में मिली इस ऐतिहासिक जीत से वर्षा क्रिकेट अकादमी का मनोबल और आत्मविश्वास बढ़ा है। इस उपलब्धि से क्षेत्र के युवा खिलाड़ियों को प्रेरणा मिलेगी और आने वाले समय में अकादमी से और भी प्रतिभाएँ उभरने की उम्मीद जताई जा रही है।

## दीप प्रज्ज्वलन के साथ प्रारम्भ हुआ श्रीपाद बाबा महाराज का 29 वां त्रिदिवसीय समाराधन महोत्सव



(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

**वृन्दावन।** मोतीझील स्थित श्रीराधा उपासना कुंज में ब्रज अकादमी के तत्वावधान में ब्रज के प्रख्यात संत श्रीपाद बाबा महाराज का 29 वां त्रिदिवसीय समाराधन महोत्सव महंत बाबा संतदास महाराज के पावन सानिध्य में अत्यंत श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ प्रारम्भ हो गया है। महोत्सव का शुभारंभ प्रातःकाल संत शिरोमणि श्रीपाद बाबा महाराज के चित्रपट के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन व पूजन-अर्चन के साथ किया गया। तत्पश्चात् भक्त-भगवत अर्चा का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए श्रीराधा उपासना

कुंज के महंत बाबा संतदास महाराज ने कहा कि संत श्रीपाद बाबा महाराज श्रीधाम वृन्दावन, ब्रज संस्कृति एवं ब्रजवासियों के परम हित चिंतक थे। उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन इन्हीं की सेवा व संरक्षण के लिए समर्पित किया। ऐसे दिव्य संत को हम बारंबार प्रणाम करते हैं।

पूज्य बाबा महाराज की शिष्या व ब्रज अकादमी की सचिव साध्वी डॉ. रोशनी हरिप्रिया ने कहा कि हमारे सदगुरुदेव श्रीपाद बाबा महाराज अत्यंत सेवाभाव व निःस्पृह संत थे। वे पूर्ण समर्पण के साथ निर्धन, निराश्रित व दीन-दुखियों की सेवा करते थे। उन जैसी विभूतियों का तो अब युग ही समाप्त होता चला जा

रहा है। प्रख्यात साहित्यकार रघुप्री रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी ने कहा कि संत प्रवर श्रीपाद बाबा महाराज अनेकानेक सदुपायों की खान थे। हम लोग यदि उनके किसी एक गुण को भी अपने जीवन में धारण कर लें, तो हमारा कल्याण हो सकता है।

इस अवसर पर स्वामी महेशानंद सरस्वती महाराज, प्रमुख शिक्षाविद डॉ. चंद्रप्रकाश शर्मा, सेवानंद ब्रह्मचारी, युवा साहित्यकार डॉ. राधाकांत शर्मा, पिंकी माथुर आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। सायं को प्रख्यात रासाचार्य स्वामी भुवनेश्वर वशिष्ठ के निदेशन में रासलीला का अत्यंत नयनाभिराम व चित्तकर्षक मंचन किया गया।

## साउथ दिल्ली पत्रकार संघ के मीडिया संयोजक दीप सिलोड़ी को गढ़ गौरव वीर चंद्र सिंह गढ़वाली 2025 सम्मान

स्वतंत्र सिंह भुल्लर नई दिल्ली

नई दिल्ली। उत्तराखण्ड के प्रमुख पत्रकारों के युवा पीढ़ी में दीप सिलोड़ी को गढ़ गौरव वीर चंद्र सिंह गढ़वाली 2025 सम्मान प्रदान किया गया। यह सम्मान पत्रकारों के बीच प्रसारित है। उनके द्वारा लिखे गए लेखों में गढ़वाली के गौरव और उनके योगदान को उजागर किया गया है।



गया उत्तराखण्ड के प्रमुख पत्रकारों के युवा पीढ़ी में दीप सिलोड़ी को गढ़ गौरव वीर चंद्र सिंह गढ़वाली 2025 सम्मान प्रदान किया गया। यह सम्मान पत्रकारों के बीच प्रसारित है। उनके द्वारा लिखे गए लेखों में गढ़वाली के गौरव और उनके योगदान को उजागर किया गया है।

साथ दिल्ली पत्रकार संघ के मीडिया संयोजक भी हैं और डीएनए सहित संगठनों द्वारा उनके कई पुरस्कार भी मिल चुके हैं। उनके अग्रणी लेखों के लिए समाज की ओर से उनके सौंदर्य शुककवार और वे इसी तरह से उत्तराखण्ड का नाम रोशन करते रहे। लखनऊ नव वर्ष पर उनके शुभकामनाएँ हैं।

## अशोक पटसारीया नादान टीकमगढ़ मप्र को मिला मैजिक बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड 25 और 5 पुस्तकों का लोकार्पण किया गया

परिवहन विशेष न्यूज

**रायपुर - बिलासा छंद** महालय के तृतीय दशक समारोह में दिनांक 27 दिसंबर 25 को मेरी 5 पुस्तकों जिनमें आदि शंकराचार्य कृत रविवेक चूड़ामणि का भावनावाद चौपाई छंद मंत्र, शब्दानुशासन (विविध छंद), छंदानुभूति (छंद गीत), अल्फाज अनकह (चुनिंदा गजलें) और 15, 12 पर लिखी गई नव प्रस्तारित पुस्तक रमेश भारती प्रकाशन का विमोचन रायपुर के तुलसी मंगलम सभागार में हुआ।

इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि माननीय अरुण निगम जी छंद के छः छःछंदगढ़, अध्यक्ष माननीय पी सी यादव जी वरिष्ठ साहित्यकार एवं विशिष्ट अतिथि माननीय डॉ सुधीर शर्मा वैभव प्रकाशन के अतिरिक्त बिलासा छंद महालय के संस्थापक डॉ राम नाथ साहू ननकी जी, महालय की अध्यक्ष डॉ माधुरी दुइसेना मुदिता जी, महालय के सचिव डॉ अणम कार साहू मुदुल जी और अन्य गणमान्य वरिष्ठ जन सम्मिलित हुए। इस तरह मेरी कुल 11 पुस्तकें

जो महालय के अध्ययन अध्यापन काल में लिखी गईं। और जिसका विमोचन हुआ। मेरा भारत महान ऐसी पुस्तक है जिसपर मुझे और डॉ प्रियंका भूटा बराड़ उड़ीसा दोनों को मैजिक बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड से सम्मानित किया गया। देश के कौन कौन से आए हुए अनेक साधक, समीक्षक, पटल प्रमुख, पटल प्रेरक, और सरस्वती के वरद पुत्र साहित्य मनीषियों की उपस्थिति में यह तीसरा दीक्षांत समारोह पूरे हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुआ।



## वर्ल्ड क्लास सुविधाएँ बनाम वर्ल्ड क्लास नागरिक - भारत की लोकतांत्रिक चेतना, नागरिक आचरण और मौलिक कर्तव्यों की वैश्विक कसौटी

भारतीय नागरिक आज अपने अधिकारों के प्रति पहले से कहीं अधिक जागरूक हैं, परंतु अधिकारों के साथ कर्तव्यों का संतुलन क्यों टूट रहा है? एडवोकेट किशन सनुमुखदास भावनायी गौदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर इकोनोमी सदी का भारत तेजी से आगे बढ़ता हुआ राष्ट्र है। डिजिटल इंडिया, स्मार्ट सिटी, बुलेट ट्रेन, वर्ल्ड क्लास एयरपोर्ट, हाईवे, मेट्रो, ऑनलाइन सेवाएँ और वैश्विक स्तर की बुनियादी सुविधाएँ, ये सभी हमारी सामूहिक आकांक्षाओं का हिस्सा बन चुकी हैं। हम चाहते हैं कि भारत भी उन देशों की श्रेणी में खड़ा हो जहाँ जीवन-स्तर, सार्वजनिक सुविधाएँ और शहरी सौंदर्य अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप हैं। परंतु इसी के साथ एक मूल प्रश्न लगातार हमारे सामने खड़ा होता है, क्या हम स्वयं वर्ल्ड क्लास नागरिक बनने के लिए तैयार हैं? क्या केवल सरकारों, नीतियों और बजट से कोई देश महान बनता है, या फिर नागरिकों के आचरण, नैतिकता और जिम्मेदारी से राष्ट्र की असली पहचान गढ़ी जाती है? मैं एडवोकेट किशन सनुमुखदास भावनायी गौदिया महाराष्ट्र यह मानता हूँ कि भारतीय नागरिक आज अपने अधिकारों के प्रति पहले से कहीं अधिक जागरूक हैं। सूचना का अधिकार, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, डिजिटल प्लेटफॉर्म पर शिकायत दर्ज कराने की सुविधा, उपभोक्ता अधिकार, सोशल मीडिया के माध्यम से सरकार से सीधे संवाद, इन सबने नागरिक को सशक्त बनाया है। हम अपेक्षा करते हैं कि सड़कें साफ हों, पार्क सुंदर हों, स्मारक सुरक्षित हों, सार्वजनिक संपत्ति सुरक्षित हो और शासन पारदर्शी हो। यह अपेक्षा पूरी तरह वैध है, क्योंकि लोकतंत्र में नागरिक का अधिकार सर्वोपरि है। परंतु अधिकारों के साथ कर्तव्यों का संतुलन क्यों टूट रहा है? यहाँ से समस्या की कांफिफलता है।

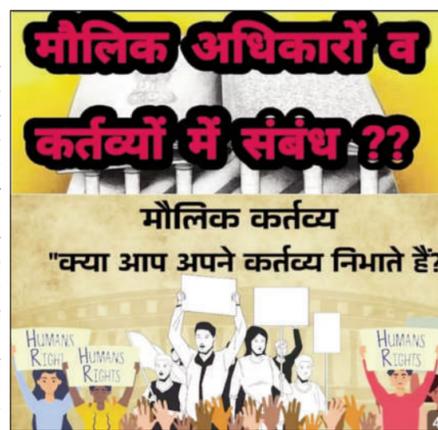
जड़ शुरू होती है। हम अधिकारों की भाषा तो बड़े आत्मविश्वास से बोलते हैं, परंतु मौलिक कर्तव्यों की बात आते ही चुपकी साध लेते हैं। भारतीय संविधान ने नागरिकों को केवल अधिकार ही नहीं दिए, बल्कि अनुच्छेद 51 (क) के अंतर्गत स्पष्ट रूप से मौलिक कर्तव्यों का उल्लेख किया है, राष्ट्रीय संपत्ति की रक्षा करना सार्वजनिक व्यवस्था बनाए रखना, भाईचारे की भावना विकसित करना और संविधान के मूल्यों का सम्मान करना दुर्भाग्य से, ये कर्तव्य अक्सर कितानों तक सीमित रह जाते हैं।

साथियों बात अगर हम राष्ट्रीय प्रेरणा स्थल लखनऊ की घटना: एक छोटी चोरी, एक बड़ा सामाजिक आईना इसको समझने की करें तो, हाल ही में लखनऊ में घटित घटना ने पूरे देश को सोचने पर मजबूर कर दिया। राष्ट्र प्रेरणा स्थल, जहाँ पंडित श्यामा प्रसाद मुखर्जी, पंडित दीनदयाल उपाध्याय और पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी जैसी महान विभूतियों की प्रतिमाएँ स्थापित हैं, उसे सुंदर बनाने के लिए लगाए गए फूलों के गमलों की चोरी शुरू हो गई। यह कोई साधारण चोरी नहीं थी। यह घटना इसलिए अधिक चिंताजनक बन जाती है क्योंकि चोरी करने वाले लोग किसी दुर्गुणी या अत्यंत गरीब पृष्ठभूमि से नहीं थे। वे स्कूटर और कार से आए, अच्छे कपड़े पहने हुए थे, महिलाएँ और पुरुष हैंसते हुए गमले उठाकर ले जा रहे थे। 80-100 रुपये के गमले और करोड़ों की मानसिक दरिद्रता, यहाँ प्रश्न केवल 80 या 100 रुपये के गमलों का नहीं है। प्रश्न उस मानसिकता का है जो सार्वजनिक संपत्ति को सरकारी समझकर लूट का माल मान लेती है। जिन लोगों के पास वाहन हैं, रोजगार है, सामाजिक प्रतिष्ठा है, वे यदि सार्वजनिक स्थल से चोरी करते हुए कोई अपराध-बोध महसूस नहीं करते, तो यह केवल कानून-व्यवस्था की नहीं, बल्कि सामाजिक नैतिकता की विफलता है।

साथियों बात कर हम राष्ट्रीय प्रेरणा स्थल पर हैं।

के साथ चोरी-संवेदनहीनता का सबसे खतरनाक रूप इसको समझने की करें तो, सबसे दुखद पहलू यह था कि चोरी करते समय उनके चेहरे पर कोई शर्म नहीं थी। वे हैंस रहे थे, जैसे यह कोई सामान्य या हास्यास्पद काम हो। यह है ही दरअसल उस सामूहिक संवेदनहीनता का प्रतीक है, जो धीरे-धीरे समाज में गहराई तक घटता बना रही है। जब गलत कार्य करते समय अपराध-बोध समाप्त हो जाए, तब समाज का नैतिक पतन शुरू हो जाता है।

साथियों बात अगर हम गरीब बनाम संपन्न-कानून की दोहरी धारणा इसको समझने की करें तो, यह भी एक कटु सत्य है कि यदि कोई गरीब व्यक्ति छोटी सी चोरी करता है, तो उसके खिलाफ कठोर कानूनी कार्रवाई तुरंत शुरू हो जाती है। मीडिया ट्रयाल, पुलिसिया कार्रवाई और सामाजिक तिरस्कार, सब कुछ उसके हिस्से आता है। परंतु जब अच्छे घरों के लोग, तथाकथित सभ्य समाज के सदस्य ऐसा करते हैं, तो अक्सर मामला हल्का कर दिया जाता है। यहाँ असमानता कानून के प्रति विश्वास को कमजोर करती है और सामाजिक अन्याय को जन्म देती है। साथियों बात कर हम राष्ट्रीय प्रेरणा स्थलों का अपमान-विचारधारा से परे राष्ट्रीय क्षति इसको समझने की करें तो, राष्ट्र प्रेरणा स्थल केवल किसी एक राजनीतिक दल या विचारधारा का प्रतीक नहीं होते। वे राष्ट्रीय स्मृतिके केंद्र होते हैं, जहाँ से नागरिकों को प्रेरणा, मूल्य और दिशा मिलती है। वहाँ लगी प्रतिमाएँ इतिहास, त्याग और राष्ट्र-निर्माण की गवाह होती हैं। ऐसे स्थानों से गमले चुराना केवल चोरी नहीं, बल्कि



राष्ट्रीय चेतना का अपमान है। सार्वजनिक संपत्ति: सरकारी नहीं, हमारी है। भारत में सार्वजनिक या शासकीय संपत्ति को लेकर एक गहरी गलतफहमी है। लोग इसे सरकारी मानकर उससे दूरी बना लेते हैं या उसे नुकसान पहुँचाना अपना अधिकार समझ लेते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि सरकारी संपत्ति जनता के कर से बनी होती है। हर टूटी सड़क, हर नष्ट किया गया पार्क, हर चोरी किया गया गमला अंततः जनता की जेब से ही दोबारा बनाया जाता है। जी-20, वैश्विक दक्षिण का नेतृत्व, दंगे, विरोध-प्रदर्शन या आंदोलनों के दौरान सबसे पहले बसें जलाई जाती हैं, सरकारी इमारतें तोड़ी जाती हैं, रेलवे संपत्ति को नुकसान पहुँचाया जाता है। यह विडंबना है कि जिन संस्थानों और ढाँचों से आम नागरिक को सबसे अधिक लाभ होता है, वही सबसे पहले निशाने पर आ जाते हैं। साथियों बात अगर हम विरोध का अधिकार बनाम

विनाश का अपराध इसको समझने की करें तो, लोकतंत्र में विरोध का अधिकार अत्यंत महत्वपूर्ण है। परंतु विरोध और विनाश के बीच एक स्पष्ट रेखा है। शांतिपूर्ण प्रदर्शन लोकतांत्रिक शक्ति का प्रतीक है, जबकि सार्वजनिक संपत्ति का विनाश अराजकता का। दुर्भाग्य से, कई बार हम इस अंतर को भूल जाते हैं और अपनी ही संपत्ति को नष्ट कर देते हैं। मौलिक कर्तव्यों की उपेक्षा: संवैधानिक चूक नहीं, नैतिक अपराध है, मौलिक कर्तव्यों को अक्सर अनुशंसात्मक कहकर नजरअंदाज कर दिया जाता है। वहाँ नागरिक स्वयं ऐसे व्यवहार को रोकते हैं, कानून से नहीं, नैतिकता से निभाए जाते हैं। जापान, जर्मनी, सिंगापुर जैसे देशों में नागरिक अनुशासन किसी सख्त कानून के कारण नहीं, बल्कि सामाजिक संस्कारों के कारण मजबूत है।

साथियों बात अगर हम इस संपूर्ण उपरोक्त चर्चा के दृष्टिकोण को अंतरराष्ट्रीय दृष्टिकोण से समझने तथा नागरिकता की वैश्विक परिभाषा जानने की करें तो, यदि हम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देखें, तो विकसित देशों में सार्वजनिक संपत्ति के प्रति सम्मान एक सामान्य नागरिक गुण माना जाता है। वहाँ पार्क से फूल तोड़ना, सार्वजनिक स्थल को गंदा करना या संपत्ति को नुकसान पहुँचाना सामाजिक अपराध की तरह देखा जाता है। वहाँ नागरिक स्वयं ऐसे व्यवहार को रोकते हैं, क्योंकि उन्हें पता है कि राष्ट्र को छवि उनके आचरण से बनती है। भारत की वैश्विक छवि और आंतरिक विरोधाभास- भारत आज वैश्विक मंच पर एक उभरती शक्ति है। परंतु यदि हमारे शहरों में सार्वजनिक संपत्ति सुरक्षित नहीं, स्मारक का शिकार है और नागरिक जिम्मेदारी कमजोर है, तो यह हमारी वैश्विक छवि पर प्रश्नचिह्न लगाता है।

साथियों बात कर हम शिक्षा और संस्कार: समाधान की पहली सीढ़ी इस दृष्टिकोण से उपरोक्त

विषय को समझने की करें तो, इस समस्या का समाधान केवल सख्त कानूनों में नहीं, बल्कि शिक्षा और संस्कारों में छिपा है। स्कूलों और कॉलेजों में नागरिक शास्त्र को केवल परीक्षा का विषय नहीं, बल्कि व्यवहार का हिस्सा बनाना होगा। बच्चों को शुरू से यह सिखाना होगा कि सार्वजनिक संपत्ति उनकी अपनी है। कानून की समानता: भरोसे की बहाली का आधार-साथ ही, कानून का समान रूप से लागू होना अत्यंत आवश्यक है। चाहे चोरी करने वाला गरीब हो या संपन्न, सामान्य नागरिक हो या प्रभावशाली, कानून सबके लिए एक समान होना चाहिए। तभी समाज में न्याय और विश्वास की भावना मजबूत होगी। मीडिया और समाज की भूमिका-मीडिया को भी सनसनी के बजाय आत्ममंथन को बढ़ावा देना होगा। ऐसी घटनाओं को केवल वायरल वीडियो बनाकर छोड़ देने के बजाय, उनके सामाजिक और नैतिक पहलुओं पर गंभीर चर्चा आवश्यक है। समाज को भी आत्मवलोकन करना होगा कि हम किस दिशा में जा रहे हैं।

अंतः अगर हम उपरोक्त प्रश्नों को अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएँगे कि वर्ल्ड क्लास भारत का रास्ता नागरिक आचरण से होकर गुजरता है, इसलिए यह स्पष्ट है कि वर्ल्ड क्लास सुविधाएँ तभी सार्थक होंगी, जब वर्ल्ड क्लास नागरिक उन्हें संभालें और सम्मान देने के लिए तैयार हों। लखनऊ की गमला चोरी की घटना एक छोटी खबर नहीं, बल्कि एक बड़ा चेतावनी संकेत है। यदि हम सभ्य रहते अपने मौलिक कर्तव्यों को नहीं समझेंगे तो अधिकारों की यह इमारत खोखली साबित होगी। भारत को महान बनाने का रास्ता केवल नीतियों, बजट और योजनाओं से नहीं, बल्कि नागरिक चरित्र, नैतिकता और जिम्मेदारी से होकर गुजरता है। जब हर भारतीय यह समझ लेगा कि सार्वजनिक संपत्ति उसकी अपनी है और राष्ट्र की गरिमा उसके आचरण से जुड़ी है—तभी भारत सच अर्थों में वर्ल्ड क्लास राष्ट्र बन पाएगा।

# पूर्व और पश्चिम के बीच एक सेतु थे:-नोबेल पुरस्कार विजेता रूडयार्ड किपलिंग

सुनील कुमार महला

हमारे देश में शायद ही कोई बच्चा हो, जिसे 'जंगल बुक' के बारे में पता नहीं हो। सच तो यह है कि बच्चों की चहेती 'जंगल बुक' सबसे प्रिय और कालजयी कहानियों में से एक रही है। आपको याद होगा कि टेलीविजन पर 'जंगल जंगल बात चली है...' लोकप्रिय गीत 'द जंगल बुक' की दुनिया का परिचय देता है। वास्तव में, यह जंगल में 'मोगली' (चित्र) के आने की खबर है, जिसे सुनकर सभी जानवरों में उत्सुकता फैल जाती है। सरल धुन और कल्पनाशील शब्दों के कारण यह गीत बहुत समय पहले बच्चों में बेहद लोकप्रिय हुआ और आज भी बचपन की याद दिलाता है। पाठकों को बताता चर्च कि इसे विश्वप्रसिद्ध लेखक रूडयार्ड किपलिंग ने लिखा था, जिसकी कहानी जंगल में पले-बढ़े बालक मोगली के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसे भेड़ियों का झुंड पालता है। मोगली के मित्र बालू बालू उसे जीवन के सरल नियम सिखाते हैं, बघीरा उसे सुरक्षा और समझदारी का पाठ पढ़ाता है, जबकि खतरनाक शेर खान कहानी में रोमांच और संघर्ष का तत्व जोड़ता है। जंगल बुक केवल मनोरंजन नहीं करती, बल्कि बच्चों को मित्रता, साहस, अनुशासन, प्रकृति-प्रेम और नैतिक मूल्यों की सीख भी देती है। इसकी सरल भाषा, जीवंत पात्र और रोमांचक घटनाएँ बच्चों की कल्पनाशक्ति को उड़ान देती हैं। किताब के साथ-साथ इसके कार्टून और फिल्म रूपांतरणों ने भी इसे पढ़ियों तक लोकप्रिय बनाए रखा है।

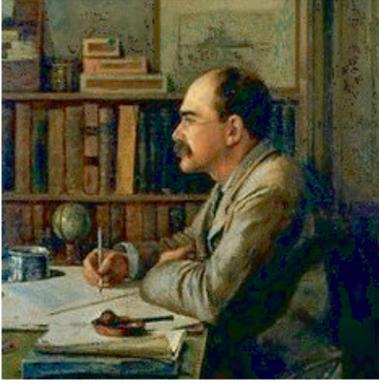
बच्चों की सर्वाधिक चहेती और आम जन में लोकप्रिय उनकी कृति 'जंगल बुक', नोबेल पुरस्कार तथा भारत से लगाव :-



आज के इस आधुनिक दौर में भी जबकि हम सभी एआइ और सोशल नेटवर्किंग साइट्स के युग में जी रहे हैं, तब भी 'जंगल बुक' लगातार बच्चों की चहेती/पसंदीदा कहानी बनी हुई है। रूडयार्ड किपलिंग ब्रिटिश लेखक, कवि और पत्रकार थे, जो साहित्य (लिटरचर) के अत्यंत प्रभावशाली रचनाकारों (कविता, कहानी, उपन्यास) में गिने जाते हैं।

यहां तक कि साहित्य में विशिष्ट योगदान के लिए उन्हें प्रतिष्ठित नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। उनका पूरा नाम जोसेफ रूडयार्ड किपलिंग था तथा उनका जन्म 30 दिसंबर 1865 को बॉम्बे (वर्तमान मुंबई), ब्रिटिश भारत में हुआ था तथा मृत्यु 18 जनवरी 1936 में हुई। रोचक तथ्य यह है कि उनका का नाम रूडयार्ड लेक (इंग्लैंड) से प्रेरित होकर रखा गया था तथा उनकी राष्ट्रियता ब्रिटिश थी, लेकिन वे हर भारतीय बच्चों के दिलों-दिमाग में राज करते हैं। भले ही उनकी राष्ट्रियता ब्रिटिश थी, लेकिन चूंकि उनका जन्म भारत में हुआ और उनका बचपन भी यहीं बीता, इसलिए भारत उनकी रचनात्मक चेतना में गहराई से रचा-बसा रहा। किपलिंग का जन्म भले ही बॉम्बे (मुंबई) में हुआ, लेकिन छह वर्ष की उम्र में ही उन्हें इंग्लैंड भेज दिया गया, जहाँ उन्होंने एक कठोर और भावनात्मक रूप से पीड़ादायक बचपन झेला। बाद में उन्होंने लिखा कि यह अनुभव उनके जीवन के सबसे काले अध्यायों में से एक था। दूसरे शब्दों में कहें तो ब्रिटिश नागरिकता के बाद हालांकि, उनकी भारत लौटने की इच्छा थी, पर वे कभी भारत नहीं लौट सके। वास्तव में, वे जीवनभर भारत लौटना चाहते थे, लेकिन परिस्थितियों ने अनुमति नहीं दी। कहा जाता है कि उन्होंने एक बार लिखा - 'भारत मुझे

छोड़ गया, पर मैं भारत को कभी नहीं छोड़ सका।' तात्पर्य यह है कि भारत उनके दिलों-दिमाग में बसा हुआ रहा। सच तो यह है कि भारत की संस्कृति, भूगोल और सामाजिक जीवन उनके साहित्य में बार-बार झलकता है। वर्ष 1907 में उन्हें प्रतिष्ठित नोबेल पुरस्कार से नवाजा गया। वे साहित्य का नोबेल पुरस्कार पाने वाले पहले अंग्रेजी लेखक और उस समय के सबसे कम उम्र के विजेता थे। यहाँ उल्लेखनीय है कि 1907 में नोबेल पुरस्कार मिलने के बावजूद किपलिंग ने नोबेल व्याख्यान (नोबेल लेक्चर) नहीं दिया तथा यह साहित्य के इतिहास में दुर्लभ उदाहरणों में से एक है। हाल फिलहाल, यदि हम यहाँ पर उनकी कुछ प्रमुख कृतियों की बात करें तो उनमें क्रमशः द जंगल बुक, जो उनकी सबसे प्रसिद्ध रचना थी, 'किम' उपन्यास, 'जस्ट हो स्टोरीज' (बाल साहित्य) तथा 'इफ' उनकी विश्व की सर्वाधिक चर्चित कविताओं में से एक मानी जाती है। सच तो यह है कि उनकी कविता 'इफ' को आज भी प्रेरणादायक जीवन-मंत्र की तरह पढ़ा जाता है। यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि उनकी विश्वप्रसिद्ध कविता 'इफ' किसी दर्शन ग्रंथ के लिए नहीं, बल्कि अपने बेटे जॉन के लिए लिखी गई निजी सीख थी-जिसमें, एक आदर्श पुरुष और जिम्मेदार नागरिक बनने का संदेश निहित था। चूंकि, वे भारत में जन्मे थे, इसलिए भारत के लोकजीवन से उनका गहरा जुड़ाव था। सच तो यह है कि किपलिंग को रेलवे स्टेशनों, सैनिक छावनीयों, डाक-व्यवस्था और अखबारों का विशेष आकर्षण था और वे घंटों-घंटों तक आम लोगों से बातचीत कर कहानियों की सामग्री जुटाते थे। किपलिंग बाल साहित्य से पहले 'गंभीर लेखकों' माने जाते थे तथा आज वे 'जंगल बुक' के कारण बाल साहित्यकार कहे जाते हैं,



लेकिन अपने समय में वे राजनीतिक और साम्राज्यवादी विषयों पर लिखने वाले गंभीर लेखक माने जाते थे। जानकारी मिलती है कि प्रथम विश्व युद्ध में उनके इकलौते बेटे जॉन किपलिंग की मृत्यु हो गई थी और इस घटना के बाद किपलिंग का लेखन अत्यंत उदास और आत्ममंथन से भरा हो गया था। हालांकि, उन्हें अपने समय का एक महान और बड़ा कवि कहा गया, लेकिन किपलिंग खुद को कहानीकार और पत्रकार मानते थे, कवि नहीं। किपलिंग ब्रिटिश साम्राज्यवाद (किसी शक्तिशाली देश का दूसरे देश पर अपने फायदे के लिए नियंत्रण करना) के समर्थक थे, इसी कारण आधुनिक समय में उन्हें विवादास्पद लेखक भी माना जाता है, और इसके कारण उनकी आलोचना भी हुई, लेकिन उनकी साहित्यिक प्रतिभा पर कोई विवाद नहीं है। पाठकों को बताता चर्च कि किपलिंग को मृत्यु के बाद वेस्टमिंस्टर एवे के 'पोपट्स कॉर्नर' में दफनाया गया था, तथा तब सम्मान बहुत कम

लेखकों को मिलता है। हाल फिलहाल, यहाँ पाठकों को बताता चर्च कि 'द मैन हुं वुड बी किंग' रूडयार्ड किपलिंग की प्रसिद्ध और विचारोत्तेजक कहानी है, जो सत्ता, महत्वाकांक्षा और मानवीय अहंकार पर तोखा व्यंग्य करती है। यह कहानी दो ब्रिटिश साहसी व्यक्तियों-डैनियल ड्रावोट और पीची कानाहन के इर्द-गिर्द घूमती है, जो भारत से आगे काफिरिस्तान पहुँचकर स्वयं को राजा घोषित करने का सपना देखते हैं। वास्तव में यह कहानी केवल रोमांच नहीं, बल्कि एक गहरी सीख भी देती है कि शक्ति बिना विवेक के विनाशकारी होती है, और मनुष्य जब खुद को ईश्वर समझने लगता है, तब उसका अंत निश्चित होता है।

साहित्यिक विशेषताएं तथा किपलिंग का साम्राज्य-बोध:-

बहरहाल, उनकी साहित्यिक विशेषताओं की यदि हम यहाँ पर बात करें तो उनकी रचनाओं में औपनिवेशिक भारत, प्रकृति, साहस, अनुशासन और नैतिक मूल्यों का गहरा चित्रण मिलता है। वे बाल साहित्य और कविता दोनों में समान रूप से लोकप्रिय रहे तथा उनकी भाषा सरल, कथानक सशक्त और पात्र अत्यंत जीवंत होते थे। अंत में यही कहूँगा कि रूडयार्ड किपलिंग को अक्सर केवल 'जंगल बुक' के लेखक के रूप में याद किया जाता है, जबकि उनका साहित्यिक व्यक्तित्व इससे कहीं अधिक व्यापक और गहन है। सच तो यह है कि वे ऐसे लेखक थे, जिन्होंने अपने निजी जीवन के अनुभव-विशेषकर विस्थापन और अकेलेपन की पीड़ा को अपने लेखन की सहायता से रचनात्मक रूप दिया। कहना गलत नहीं होगा कि भारत में जन्म, फिर कथम उन्हें इंग्लैंड भेजे जाने का अनुभव उनके भीतर स्थायी मानसिक संघर्ष छोड़ गया, जो उनकी रचनाओं में बार-बार उभरता है। इसी कारण

उनके पात्र केवल कहानी नहीं कहते, बल्कि मनुष्य की आंतरिक लड़ाइयों, असुरक्षाओं और नैतिक द्वंदों को भी कहीं न कहीं उजागर करते हैं। किपलिंग का साम्राज्य-बोध भी सरल नहीं था। दरअसल, वे ब्रिटिश साम्राज्य के युग के लेखक थे, पर उनकी रचनाओं में सत्ता के साथ-साथ कर्तव्य, अनुशासन और नैतिक जिम्मेदारी पर भी गहन चिंतन मिलता है। किपलिंग की कविता 'इफ' ईसान को सिखाती है कि मुश्किल हालात में भी धैर्य बनाए रखना चाहिए, तथा साहस नहीं छोड़ना चाहिए और अपने व्यवहार में संतुलन बनाए रखना चाहिए। उनकी लोकप्रिय कृति 'जंगल बुक' में बताए गए नियम केवल जंगल के नहीं हैं, बल्कि वे कहीं न कहीं मानव समाज के नियमों जैसे हैं, जहाँ अनुशासन, मर्यादा और जिम्मेदारी जरूरी होती है और यह बात जिन्होंने 'जंगल बुक' को टेलीविजन पर देखा है, उससे साफतौर पर पता चलती है। वास्तव में सच तो यह है कि किपलिंग अंधी ताकत या जोर-जबरदस्ती का कहीं भी किसी भी स्टेज पर समर्थन करते नजर नहीं आते हैं, बल्कि वे यह बताते नजर आते हैं कि असली शक्ति नैतिकता, आत्मसंयम और सही आचरण में होती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि रूडयार्ड किपलिंग पूर्व और पश्चिम के बीच एक सेतु थे। गौरतलब है कि भारतीय संस्कृति, प्रकृति, लोककथाओं और जीवन-दृष्टि को उन्होंने पश्चिमी पाठकों तक पहुँचाया, वहीं पश्चिमी अनुशासन और सौच को भारतीय परिवेश में रखकर देखा। यही द्विसंस्कृतिक दृष्टि उनकी रचनाओं को आमजन में सार्वकालिक और लोकप्रिय बनाती है। इसलिए किपलिंग को समझना केवल उनके लोकप्रिय चेहरे को जानना नहीं, बल्कि उस गहराई को महसूस करना है जहाँ साहित्य, संस्कृति और मनुष्य का अंतर्गमन एक-दूसरे से संवाद करते हैं।

## कल का दर्द, आज का सबक और कल की उड़ान

जीवन किसी समतल सड़क का नाम नहीं, बल्कि एक रहस्यमय वनपथ है जहाँ हर मोड़ पर परीक्षा खड़ी रहती है। कल का दर्द उसी वन का सबसे अंधेरा हिस्सा होता है, जहाँ राशनी तक डरती हुई आती है। वह दर्द अचानक टूट पते की तरह नहीं गिरता, बल्कि भीतर तक धँसती हुई कील बन जाता है। वह हमें रूलाता है, तोड़ता है, हमारे आत्मविश्वास की दीवारों पर दरारें डाल देता है। पर यही पीड़ा भीतर एक अदृश्य आग भी जलाती है। यह आग विनाश की नहीं, निर्माण की होती है। रात भर जो दर्द जलता है, वही सुबह राख बनकर नई उर्वर भूमि तैयार करता है। इसी राख से साहस के बीज अंकुरित होते हैं। इसलिए दर्द अंत नहीं, आरंभ की पहली दस्तक है।

कल का दर्द अक्सर तूफान बनकर आता है—अचानक, निर्दयी और बेरहम। वह रिश्तों की छतें उड़ा देता है, भरोसे की खिड़कियाँ तोड़ देता है, सपनों की दीवारों पर दरारें डाल देता है। कोई अपना दूर हो जाता है, कोई अवसर छिन जाता है, कोई बीमारी शरीर को घेर लेती है। उस क्षण लगता है जैसे सब कुछ खत्म हो गया। पर यह तूफान एक अद्भुत सत्य उजागर करता है—जो ढह गया, वह भीतर से खोखला था। जो टिक

गया, वही असली था। दर्द अनावश्यक बोझ हटाकर आत्मा को हल्का करता है। वह कठोर शिक्षक है, पर न्यायपूर्ण है। उसकी पाठशाला में कोई अनुत्तीर्ण नहीं होता, क्योंकि हर छात्र अंततः कुछ न कुछ सीख ही लेता है।

आज का सबक उस सुबह की तरह होता है जब तूफान के बाद आसमान साफ दिखता है। चारों ओर दूर-दूर तक सफाई है, पर हवा में एक नई ताजगी होती है। उसी शांति में हम अपने भीतर झाँकते हैं। समझ आता है कि कौन-सी उम्मीदें उधार की थीं और कौन-सी हमारी अपनी। सबक किताबों के पन्नों से नहीं उतरता, वह अविनाशिक की रातों में आकार लेता है, उन सवालों से जन्म लेता है जिनके उत्तर बाहर नहीं, भीतर छिपे होते हैं। यह सबक शोर नहीं करता, वह मौन में बोलता है। वह हमें सिखाता है कि खुद का हाथ खुद थामना भी एक कला है। यहाँ से आत्मनिर्भरता जन्म लेती है, और यहाँ से विवेक की नींव पड़ती है।

कल की उड़ान किसी कल्पना की पंखुड़ी नहीं, बल्कि तपे हुए अनुभवों से गढ़ी हुई वास्तविक शक्ति है। जैसे जंगल की आग के बाद सबसे पहले हरी कोपल फूटती है, वैसे ही दर्द के बाद सबसे सशक्त संकल्प जन्म लेते हैं। जो कल तक टूटा था, वही आज सबसे

पहले उठता है। जो हारा था, वही सबसे कठिन राह चुनता है। उड़ान तब और सुंदर हो जाती है जब वह अकेली नहीं होती। जब हम अपने घावों की कहानी साझा करते हैं, तो किसी और के डर को रास्ता मिल जाता है। एक व्यक्ति का साहस अनेक लोगों की हिम्मत बन जाता है। टूटा हुआ दिल जब सच बोलता है, तो वह हजारों दिलों को जोड़ देता है।

इतिहास इस सत्य की मौन गवाही देता आया है कि ऊँचाईयाँ हमेशा गहराइयों से निकलती हैं। गांधी की आत्मा जेलों की दीवारों में तपकर निखरी। मंडेला का धैर्य अंधेरी कोठरियों में मजबूत हुआ। मलाला की आवाज गूली की गूँज से और स्पष्ट हुई। इन सबने अपने दर्द को प्रतिशोध नहीं, परिवर्तन का माध्यम बनाया। पीड़ा ने इन्हें कुचला नहीं, गढ़ा। सबक ने इन्हें चुप नहीं कराया, बल्कि वाणी दी। और उनकी उड़ान ने दुनिया को सोचने की नई दिशा दी। जब निजी पीड़ा सामूहिक चेतना बन जाती है, तब क्रांति जन्म लेती है। तब एक व्यक्ति का धार पूरे समाज की और्षध बन जाता है।

प्रकृति स्वयं इस दर्शन की सबसे बड़ी गुरु है। नदी जब पहाड़ों से टकराती है, तो वही टकराव उसका दर्द होता है। चट्टानें उसे रोकती हैं, मोड़ती हैं, तोड़ने की

कोशिश करती हैं। पर नदी रुकती नहीं। वह रास्ता बनाती है, चट्टानों को तराशती है, खुद को गहराती है। यही उसका सबक है। और अंततः वही नदी समुद्र बनकर विस्तार पा जाती है—यही उसकी उड़ान है। कोई नदी सीधी नहीं बहती, हर मोड़ संघर्ष की कहानी कहता है। पर वही मोड़ उसकी शक्ति बढ़ाते हैं। मनुष्य भी नदी की तरह है; जितने अधिक मोड़, उतनी ही व्यापक मंजिल। दर्द बाधा नहीं, दिशा है।

सबसे प्रभावशाली लोग वे नहीं होते जिनका जीवन सहज रहा हो, बल्कि वे होते हैं जिन्होंने बार-बार गिरकर उठना सीखा हो। उनकी आँखों में जो चमक होती है, वह सुविधा से नहीं, संघर्ष से आती है। उनकी मुस्कान में गहराई होती है क्योंकि उन्होंने आँसुओं का स्वाद जाना है। उनकी दृढ़ता इसलिए अडिगा होती है क्योंकि उन्होंने अपनी कमजोरी को पहचाना है। दर्द उन्हें कठोर नहीं, करुणामय बनाता है। सबक उन्हें घमंडी नहीं, संवेदनशील बनाता है। और उनकी उड़ान इसलिए ऊँची होती है क्योंकि वे जानते हैं कि गिरने का अर्थ समाप्त होना नहीं, सीखना है।

जीवन का यह चक्र हमें रोज छोटे रूप में दिखाई देता है। एक माँ जब बच्चे को चलना सिखाती है, तो वही कथा दोहराई जाती है। बच्चा गिरता है—दर्द। माँ



उठाती है, सहलाती है—सबक। बच्चा फिर कदम बढ़ाता है—उड़ान। यही क्रम जीवन भर चलता रहता है। प्रेम में टगे जाने के बाद हम अधिक समझदार प्रेम सीखते हैं। असफलता के बाद हमारी मेहनत ज्यादा सजग हो जाती है। हार के बाद रणनीति गहरी हो जाती है। दर्द हमें जोने से नहीं रोकता, बल्कि बेहतर ढंग से जीना सिखाता है। वह जीत नहीं देता, बल्कि जीत का मूल्य समझाता है।

यही त्रिवेणी जीवन का सबसे शुद्ध सूत्र है। कल का

दर्द आणना ही—उसे रोक पाना संभव नहीं। पर उसे व्यर्थ जाने देना हमारे हाथ में है। आज का सबक लेना या अनदेखा करना हमारा चुनाव है। और कल की उड़ान भरना या जमीन से चिपके रहना भी हमारा ही निर्णय है। जो दर्द से भागते हैं, वे जीवन से कतराते हैं। जो दर्द को स्वीकारते हैं, वे जीवन को साध लेते हैं। आइए संकल्प लें कि हर धाव को सीधी बनाएँ, हर आँसू को मोती में बदलेंगे। क्योंकि सबसे ऊँची उड़ान वही भरता है जिसने सबसे गहरा दर्द सहा हो।

## क्या 2026 चांदी और ताम्रयुग की शुरुआत करेगा?



पंकज जायसवाल

आजकल चाँदी और तौंबे के दाम लगातार बढ़ने की खबरें आ रही हैं। तौंबे के औद्योगिक उपयोग तो पहले से ही सर्वविदित हैं, लेकिन चाँदी की कीमतों में आई तेज बढ़ोतरी ने आम आदमी से लेकर निवेशकों और नीति-निर्माताओं तक सभी को चौंका दिया है। सवाल उठता है कि आखिर ऐसा क्या बदल गया है कि ये दोनों धातुएँ एक साथ और लगातार महँगी होती जा रही हैं? मेरे अध्ययन के अनुसार वर्ष 2026 और उसके बाद चाँदी और तौंबे का महत्व केवल औद्योगिक धातुओं के रूप में नहीं बल्कि रणनीतिक संसाधनों के रूप में सोने के समकक्ष आंका जाने लगेगा। यह बदलाव किसी सट्टेबाजी या अत्यकालिक मांग का परिणाम नहीं है बल्कि इसके पीछे वैश्विक अर्थव्यवस्था, ऊर्जा संक्रमण, भू-राजनीति और तकनीकी बदलावों का गहरा और संरचनात्मक संघर्ष है। वास्तव में चाँदी और तौंबा अब केवल धातुएँ नहीं रह गई हैं बल्कि उभरती हुई वैश्विक अर्थव्यवस्था की रीढ़ बनती जा रही हैं।

आज चाँदी ने कीमती धातु से रणनीतिक संसाधन तक की यात्रा कर ली है। परंपरागत रूप से चाँदी को आभूषण, सिक्के और सुरक्षित निवेश के रूप में देखा जाता रहा है लेकिन पिछले एक दशक में इसकी पहचान तेजी से बदली है। आज वैश्विक स्तर पर चाँदी की 50 प्रतिशत से अधिक मांग औद्योगिक उपयोग से आ रही है। सोलर पैनल, इलेक्ट्रॉनिक्स, सेमीकंडक्टर, इलेक्ट्रिक वाहन, 5G नेटवर्क, स्मार्ट ग्रिड और मेडिकल डिवाइसेज में चाँदी

की भूमिका लगातार बढ़ती जा रही है। इसी बदलते महत्व को देखते हुए यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ इंटीरियर द्वारा जारी 2025 की अंतिम 'क्रिटिकल मिनेरल लिस्ट' में चाँदी को भी शामिल किया गया है। यह सूची यू.एस. जियोलॉजिकल सर्वे द्वारा तैयार की गई है और इसमें कुल 60 खनिजों को शामिल किया गया है जिनमें चाँदी की अर्थव्यवस्था, तकनीकी उद्योग, रक्षा और ऊर्जा संक्रमण के लिए महत्वपूर्ण माना गया है।

यहाँ एक महत्वपूर्ण तथ्य समझना आवश्यक है। इस सूची में शामिल होना किसी धातु को "कमी" की घोषणा नहीं, बल्कि यह संकेत है कि उसकी आपूर्ति-श्रृंखला संवेदनशील है और उसका रणनीतिक महत्व बढ़ चुका है। चाँदी का इस सूची में आना यह दर्शाता है कि अब वह केवल एक कीमती धातु नहीं रही बल्कि आधुनिक अर्थव्यवस्था के लिए एक आवश्यक इनपुट बन चुकी है। इसी कारण निवेशकों की रुचि बढ़ी है और सरकारों द्वारा सप्लाई-चेन रक्षा पर ध्यान केंद्रित होने की संभावना ने बाजार भावों को समर्थन दिया है।

उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, एक सोलर पैनल में औसतन 15 से 20 ग्राम चाँदी का उपयोग होता है। जैसे-जैसे दुनिया जीवाश्म ईंधन से हटकर नवीकरणीय ऊर्जा की ओर बढ़ रही है, सोलर क्षमता में अभूतपूर्व विस्तार हो रहा है। चीन, भारत, अमेरिका और यूरोप के ग्रीन एनर्जी लक्ष्य चाँदी की मांग को दीर्घकालिक रूप से ऊपर की ओर ले जा रहे हैं। यह मांग अस्थायी नहीं, बल्कि संरचनात्मक है। अगर चाँदी को भविष्य की तकनीक की आत्मा

कहा जाए, तो तौंबा उसकी नसों में बहने वाला रक्त है। तौंबा बिजली का बेहतरीन संवाहक है और इसलिए इसका उपयोग पहले से ही औद्योगिक क्षेत्रों में होता आया है। लेकिन अब इसका उपयोग इलेक्ट्रिक व्हीकल्स, चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर, पावर ट्रांसमिशन, सोलर और विंड एनर्जी, डेटा सेंटर और AI इंफ्रास्ट्रक्चर में तेजी से बढ़ रहा है।

एक अनुमान के अनुसार, एक इलेक्ट्रिक कार में पारंपरिक पेट्रोल या डीजल कार की तुलना में तीन से चार गुना अधिक तौंबा लगता है। इसके अलावा, एक मेगावॉट सोलर या विंड पावर प्लांट और ट्रांसफॉर्मर नेटवर्क में भी तौंबे की भारी मात्रा में आवश्यकता होती है। यही कारण है कि कई वैश्विक एजेंसियाँ 2026 के आसपास 'कॉपर सुपर साइकिल' की बात कर रही हैं।

इन दोनों धातुओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती कल्पनाई साइड पर है। मांग तेजी से बढ़ रही है, लेकिन नई खदानों की खोज, पर्यावरणीय प्रभावों और पर्यावरणीय विरोध सप्लाई को प्रभावित कर रहे हैं। चाँदी की स्थिति और भी जटिल है, क्योंकि वह अक्सर सीसा और जिंक की खदानों से उप-उत्पाद के रूप में निकलती है। जब उन धातुओं का उत्पादन घटता है, तो चाँदी की सप्लाई भी स्वतः सीमित हो जाती है।

रूस-यूक्रेन युद्ध, मध्य-पूर्व तनाव और चीन-अमेरिका तकनीकी प्रतिस्पर्धा ने वैश्विक

आपूर्ति श्रृंखलाओं को अस्थिर किया है। इसके साथ ही डॉलर की दीर्घकालिक दिशा और महँगाई से बचाव के लिए हार्ड एसेट्स की ओर निवेशकों का झुकाव बढ़ा है। पिछले दो वर्षों में निवेशकों की इस बढ़ती भागीदारी ने चाँदी और तौंबे की कीमतों को अतिरिक्त मजबूती दी है। भारत के लिए चाँदी और तौंबा दोनों अत्यंत रणनीतिक हैं। भारत दुनिया के सबसे बड़े चाँदी आयातकों में से एक है। वहीं, ईवी, सोलर और इंफ्रास्ट्रक्चर मिशन के चलते तौंबे की धरतू मांग लगातार बढ़ रही है। 'विकसित भारत 2047' के लक्ष्य के लिए बड़े पैमाने पर इलेक्ट्रिफिकेशन अनिवार्य है, और इसका सीधा अर्थ है कि इन धातुओं की मांग आने वाले दशकों तक मजबूत बनी रहेगी। 2026 की ओर देखते हुए, चाँदी और तौंबे दोनों के लिए परिदृश्य स्पष्ट दिखता है मांग मजबूत है, सप्लाई सीमित है और उपयोगिता लगातार बढ़ रही है। इसलिए कीमतों में स्थायी मजबूती के संकेत मिलते हैं।

चाँदी और तौंबे की बढ़ती कीमतें किसी एक कारण का परिणाम नहीं, बल्कि बहु-आयामी वैश्विक बदलावों का नतीजा हैं। ग्रीन एनर्जी, डिजिटल अर्थव्यवस्था, भू-राजनीति, निवेशक रुझान और तकनीकी ज्ञान पर केंद्रित हो गया है। इस संदर्भ में तकनीक की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। तकनीक एक और विकास, समृद्धि और ज्ञान के विस्तार का माध्यम है, तो दूसरी ओर यह प्रभुत्व, वर्चस्व और नियंत्रण के नए आयाम भी प्रस्तुत करती है। वर्ष 2024 की विश्व बैंक के संपदा संशोधन (WIPO) की रिपोर्ट के अनुसार, संयुक्त राज्य अमेरिका, चीन और रूस प्रौद्योगिकी अनुसंधान एवं विकास में सर्वाधिक निवेश करने वाले देश हैं। ये देश अरबों डॉलर





# मन की बात — संवाद जो राष्ट्र को जोड़ता नहीं, गढ़ता है

प्रो. आरके जैन "अरिजीत"

जब काल स्वयं ठहरकर किसी राष्ट्र की चेतना को परखने लगे, जब अतीत मैन गर्व के साथ वर्तमान को देखे और भविष्य आशा से भरी दृष्टि डालने लगे — तब यह संकेत होता है कि इतिहास किसी नए मोड़ पर पहुँच चुका है। वर्ष 2025 भारत के लिए ऐसा ही एक निर्णायक अध्याय बनकर उभरा। यह केवल समय का अंक नहीं, बल्कि राष्ट्रीय पुनर्जागरण का साक्ष्य है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 'मन की बात' के 129वें एपिसोड ने इस कालखंड को विचारों की ओपनिंग से निकालकर जनभावनाओं की जीवंत अभिव्यक्ति में ढाल दिया। इस संवाद ने भारत को अपने ही स्वर से परिचित कराया और सामूहिक चेतना को नई ऊर्जा प्रदान की। विज्ञान की उपलब्धियों, खेलों की गौरवगाथाएँ और स्वदेशी सोच का विस्तार — इन सबने मिलकर 2025 को आत्मबोध, आत्मविश्वास और आत्मगौरव का सशक्त प्रतीक बना दिया।

विज्ञान और अंतरिक्ष के क्षेत्र में 2025 ने भारत की उड़ान को स्वर्णिम अध्याय में बदल दिया। ग्रुप एपिस्टन शुभांशु शुक्ला द्वारा 41 वर्षों बाद अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर कदम रखना केवल तकनीकी सफलता नहीं, बल्कि 140 करोड़ भारतीयों के सपनों का जीवंत साक्ष्य था। एक्सियम-4 मिशन के तहत 18 दिनों की यह ऐतिहासिक यात्रा

भारत की तकनीकी परिपक्वता और वैश्विक विश्वसनीयता का अनुपम प्रमाण बनी। लगातार सफलताओं के इस सिलसिले ने स्पष्ट कर दिया कि भारत अब अनुसरण करने वाला नहीं, बल्कि नवाचार का पथप्रदर्शक राष्ट्र बन चुका है। इसने युवाओं में विज्ञान के प्रति जिज्ञासा, शोध और सृजन की नई चेतना को प्रज्वलित किया।

पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में भी भारत ने 2025 को एक अनुकरणीय मिसाल के रूप में प्रस्तुत किया। कूनों राष्ट्रीय उद्यान में चीता परियोजना की सफलता ने पूरे विश्व का ध्यान आकृष्ट किया। चीतों की संख्या तीस से अधिक होना और दूसरी पीढ़ी का सुरक्षित रूप से जन्म लेना जैव विविधता संरक्षण की ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह प्रयास स्पष्ट करता है कि भारत विकास और प्रकृति के बीच संतुलन साधने की अपनी परंपरागत दृष्टि को आधुनिक नीतियों के साथ पूर्ण रूप से साकार कर रहा है। आज पर्यावरण केवल एक नीति नहीं, बल्कि जनभागीदारी और दृढ़ संकल्प का प्रतीक बन चुका है।

सांस्कृतिक चेतना और आध्यात्मिक ऊर्जा ने 2025 को विशिष्ट और अविस्मरणीय पहचान दी। महाकुंभ जैसे विराट आयोजन और राम मंदिर में ध्वजारोहण ने भारत की सनातन परंपरा को नई चेतना और उत्साह प्रदान किया। ये केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि राष्ट्रीय एकता और



सांस्कृतिक गौरव के विराट उत्सव बनकर उभरे। प्राकृतिक आपदाओं के समय देशवासियों द्वारा दिखाई गई सेवा, संवेदना और एकजुटता ने सिद्ध कर दिया कि भारतीय समाज संकट में भी करुणा और सहयोग का दीप जलाए रखता है। संस्कृति इस वर्ष न केवल आस्था का, बल्कि मानवीय मूल्यों की सशक्त वाहक बनकर उभरी।

खेल जगत में भी 2025 भारत के लिए गौरवगाथा बन गया। पुरुष क्रिकेट टीम ने आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी जीतकर राष्ट्र को गर्व और उत्साह से भर दिया, वहीं महिला टीम ने पहली बार वनडे विश्व कप जीतकर इतिहास रच दिया। महिला ब्लाइंड टी-20 विश्व कप, एशिया कप और पैरा

एथलियों की विश्व चैंपियनशिप में प्राप्त पदकों ने यह सिद्ध किया कि प्रतिभा की सीमाएँ केवल मानसिक होती हैं, उन्हें रोका नहीं जा सकता। ये उपलब्धियाँ केवल ट्रॉफियों तक सीमित नहीं रहीं, बल्कि समानता, समावेशन और आत्मविश्वास की नई परिभाषा बन गईं।

स्वदेशी भावना ने 2025 में जनमानस को नई दिशा और जाग्रत चेतना दी। 'जोकल फॉर लोकल' अब केवल विचार नहीं, बल्कि व्यवहार बन चुका है। दीपावली पर स्वदेशी उत्पादों की अभूतपूर्व बिक्री और विदेशी वस्तुओं के बहिष्कार ने आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को और भी मजबूत किया। हर खरीदी गई स्वदेशी वस्तु देश के श्रमिक, कारीगर

और उद्यमों के सम्मान से सीधे जुड़ गई। यह आर्थिक जागरूकता भारत को वैश्विक बाजार में न केवल सशक्त और आत्मनिर्भर बना रही है, बल्कि उसे प्रतिस्पर्धा की नई ऊँचाइयों पर ले जा रही है।

राष्ट्रीय सुरक्षा के क्षेत्र में भारत ने 2025 में अडिग संकल्प का बेहतरीन परिचय दिया। ऑपरेशन सिंदूर ने आतंकवाद के विरुद्ध भारत की स्पष्ट और कठोर नीति को देश और दुनिया के सामने मजबूती से रेखांकित किया। यह केवल सैन्य पराक्रम नहीं, बल्कि राष्ट्र की अस्मिता और सुरक्षा का सशक्त प्रतीक बन गया। वंदे मातरम् के 150 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित कार्यक्रमों ने नहर नागरिक के दिल में देशभक्ति की नई ज्योति प्रज्वलित की। साथ ही, काशी-तमिल संगमम और भारतीय भाषाओं के संवर्धन के प्रयासों ने विविधता में एकता की भावना को और अधिक सशक्त किया।

युवा शक्ति ने 2025 को अपनी ऊर्जा और उत्साह से संपूर्ण वर्ष की सबसे उज्ज्वल और आविष्ट करने वाली पहचान बना दिया। स्मार्ट इंडिया हैकथॉन में लाखों युवाओं ने शासन, कृषि, स्वास्थ्य, तकनीक और साइबर सुरक्षा से जुड़ी चुनौतियों के अभिनव समाधान प्रस्तुत कर देश को गौरवान्वित किया। विज्ञान, तकनीक और सांस्कृतिक संरक्षण में युवाओं की सक्रिय भागीदारी ने यह स्पष्ट कर दिया कि भारत का भविष्य सक्षम और प्रेरित हाथों में सुरक्षित है। यही अविरल ऊर्जा

विकसित भारत @2047 के स्वप्न को साकार करने वाली मजबूत आधारशिला बन रही है।

यदि 2025 की उपलब्धियों को एक वाक्य में समेटा जाए, तो यह वर्ष राष्ट्र की सामूहिक चेतना की गाथा बनकर सामने आता है। अंतरिक्ष में तिरंगे की प्रतिष्ठा से लेकर खेल मैदानों में विजय का उद्घोष, स्वदेशी से आत्मगौरव तक — हर मोर्चे पर भारत ने असंभव को संभव कर दिखाया। कठिनाइयाँ आईं, पर संकल्प कभी डगमगाया नहीं। एकता, अनुशासन और अदृढ़ विश्वास ने देश को निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर रखा और भारत की महानता का परचम हर दिशा में लहराया।

प्रधानमंत्री मोदी की 'मन की बात' ने इन उपलब्धियों को जन-जन के हृदय तक पहुँचाकर उन्हें प्रेरणा का जीवंत स्वरूप दिया। आज विश्व भर में केवल आर्थिक शक्ति के रूप में नहीं, बल्कि वैज्ञानिक, सांस्कृतिक और खेल क्षेत्र में नेतृत्वकर्ता के रूप में पहचान रहा है। नवाचार, विजय और स्वदेशी की त्रिवेणी ने भारत को वैश्विक मंच पर स्थायी और अग्र पहचान दिलाई है। वर्ष 2025 यह संदेश लेकर विदा हो रहा है कि जब राष्ट्र एक स्वर में संगठित होकर आगे बढ़ता है, तो कोई लक्ष्य असंभव नहीं रह जाता। अब 2026 एक नए संकल्प, नए आत्मविश्वास और और अधिक गौरवशाली भारत की ओर अग्रसर होने का आमंत्रण लेकर हमारे सामने खड़ा है।

## अरावली: जनता के दबाव में झुकी सरकार, लेकिन लड़ाई अभी बाकी है



धर्मेंद्र आजाद

कई समाचार पत्रों और मीडिया प्लेटफॉर्मों में अरावली पर्वतमाला को लेकर सरकार द्वारा जारी किए गए नए निर्देशों को "यू-टर्न" के रूप में दिखाया जा रहा है। कहा जा रहा है कि सरकार पीछे हट गई है लेकिन सच्चाई यह है कि खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं है, बस फिलहाल के लिए रोक लगाया है।

इस पूरे मामले को समझने के लिए हमें कुछ हफ्ते पहले लिए गए फैसलों को देखना होगा। 20 नवंबर 2025 को सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार के पर्यावरण मंत्रालय को ओर से रखे गए एक प्रस्ताव को स्वीकार किया। इस प्रस्ताव में अरावली पर्वतमाला की एक नई परिभाषा तय की गई थी। इसके अनुसार, अरावली वही क्षेत्र मानी जाएगी जिसकी ऊँचाई आसपास की जमीन से कम से कम 100 मीटर अधिक हो। इस फैसले के बाद यह डर पैदा हुआ कि अरावली का लगभग 90 प्रतिशत हिस्सा कानूनी संरक्षण से बाहर हो जाएगा। ऐसा होने पर वहां खनन और रियल-एस्टेट जैसी गतिविधियाँ करने, अरावली की हत्या करने के लिए रास्ता खुल जाएगा।

इस फैसले के तुरंत बाद राजस्थान, हरियाणा और दिल्ली-एनसीआर समेत कई इलाकों में विरोध शुरू हो गया। पर्यावरण संगठनों, स्थानीय ग्रामीणों, किसानों, युवाओं और बुद्धिजीवियों ने

खुलकर सवाल उठाए। सोशल मीडिया से लेकर सड़कों तक यही बात गुंजन लगी कि क्या लाखों सदियों पुरानी पर्वतमाला को सिर्फ एक परिभाषा बदलकर मुनाफाखोरा ताकतों के हवाले किया जा सकता है?

धोरे-धोरे लोगों को साफ समझ में आने लगा कि यह केवल पर्यावरण का मुद्दा नहीं है। यह पानी, हवा, जीवन और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य का सवाल है।

इसी बढ़ते जन दबाव के कारण 21 दिसंबर 2025 को केंद्र सरकार को एक कदम पीछे हटना पड़ा। पर्यावरण मंत्रालय ने राज्यों को निर्देश दिया कि जब तक अरावली क्षेत्र के लिए कोई पूरी और टिकाऊ खनन प्रबंधन योजना तैयार नहीं हो जाती, तब तक कोई नया खनन पट्टा जारी न किया जाए। इसके बाद 24 दिसंबर 2025 को सरकार को यह और साफ कहना पड़ा कि गुजरात से लेकर दिल्ली तक अरावली क्षेत्र में नए खनन पट्टों पर फिलहाल पूरी तरह रोक रहेगी।

यही वह बिंदु है जिसे मीडिया "सरकार का यू-टर्न" कह रहा है। जिस प्रस्ताव को सरकार पहले आगे बढ़ा रही थी, उसी के खिलाफ जनता में इतना गुस्सा और विरोध पैदा हुआ कि अब सरकार को पीछे हटकर सफाई देनी पड़ी। यह बदलाव अपने आप नहीं आया। यह किसी पर्यावरण प्रेम का नतीजा नहीं बल्कि जनता के दबाव का

परिणाम है। लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं होती। सरकार ने न तो सुप्रीम कोर्ट द्वारा मानी गई 100 मीटर वाली नई परिभाषा को वापस लिया है और न ही अरावली को स्थायी और मजबूत कानूनी सुरक्षा देने का कोई साफ फैसला किया है, यानी जो रोक लगी है, वह अस्थायी है। खतरा अब भी मौजूद है। यह पूरा घटनाक्रम एक बार फिर दिखाता है कि जब लोग मिलकर अपने जीवन और साझा प्राकृतिक संसाधनों के सवाल पर खड़े होते हैं, तो सत्ता को झुकना पड़ता है लेकिन यह भी सच है कि सत्ता अक्सर केवल दिखावे के लिए पीछे हटती है, स्थायी समाधान नहीं देती।

इसलिए अरावली का सवाल अभी किसी अंतिम मुकाम पर नहीं पहुँचा है। जब तक अरावली को कानूनी रूप से एक साझा प्राकृतिक धरोहर घोषित कर सुरक्षित नहीं किया जाता, तब तक जन दबाव और आंदोलन को जारी रखना ही एकमात्र रास्ता है क्योंकि किसी भी व्यवस्था से ऊपर जनता की सामूहिक ताकत ही सबसे बड़ी शक्ति होती है। अरावली को बचाने का यह आंदोलन अभी मजबूत से दूर है, और इसे अंजाम तक पहुँचाने की जिम्मेदारी अभी बाकी है।

धर्मेंद्र आजाद (लेखक स्वतंत्र टिप्पणीकार व चिंतक हैं)

## स्वास्थ्य प्रशासन की परीक्षा में भारत अब्वल [संकल्प से सिद्धि तक: मलेरिया उन्मूलन की भारतीय यात्रा]

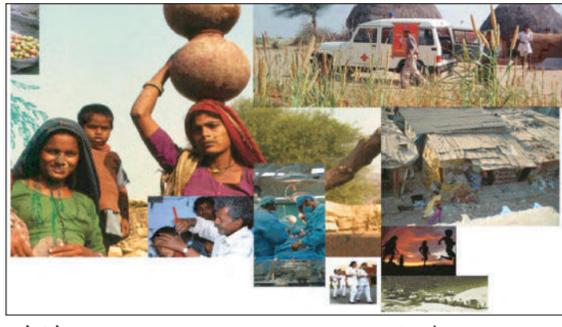
प्रो. आरके जैन "अरिजीत"

संघर्ष, संकल्प और विज्ञान की त्रिवेणी से भारत ने मलेरिया के विरुद्ध ऐसी ऐतिहासिक विजय अर्जित की है, जिसने सार्वजनिक स्वास्थ्य की दिशा ही बदल दी है। यह सफलता केवल एक रोग पर नियंत्रण भर नहीं, बल्कि करोड़ों नागरिकों के जीवन की रक्षा करने वाली राष्ट्रीय उपलब्धि बन चुकी है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च—नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मलेरिया रिसर्च तथा नेशनल सेंटर फॉर वेक्टर बॉर्न डिजीज कंट्रोल की "भारत की मलेरिया उन्मूलन की दिशा में

प्रगति—2025" शीर्षक नवीनतम तकनीकी रिपोर्ट देश की ऐतिहासिक स्वास्थ्य उपलब्धि को रेखांकित करती है। इसके अनुसार वर्ष 2015 में जहाँ मलेरिया के 11.7 लाख मामले दर्ज थे, वहीं 2024 तक यह संख्या सिमटकर लगभग 2.27 लाख रह गई। यह अनुमानित 82-85 प्रतिशत की चमत्कारी गिरावट भारत की दूरदर्शी रणनीति और सशक्त क्रियान्वयन का प्रमाण है। इसी अवधि में मलेरिया से होने वाली मौतें 384 से घटकर लगभग 83 रह जाना लगभग 78 प्रतिशत की अभूतपूर्व कमी को दर्शाता है। यह उपलब्धि केवल सांख्यिकीय प्रगति नहीं, बल्कि भारत के सार्वजनिक स्वास्थ्य में स्वर्णिम अध्याय के रूप में अंकित होने योग्य परिवर्तन है।

यह उपलब्धि किसी आकस्मिक संयोग की देन नहीं, बल्कि दीर्घकालिक रणनीतिक दृष्टि, वैज्ञानिक हस्तक्षेप और दृढ़ प्रशासनिक इच्छाशक्ति का सशक्त परिणाम है। राष्ट्रीय वाहक जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत दीर्घकाल तक प्रभावी कीटनाशक युक्त मच्छरदािनियों का व्यापक प्रसार किया गया, जिससे दूरस्थ ग्रामीण और जनजातीय अंचलों में संक्रमण को कड़ी को नियंत्रित करने में सहायता मिली।

आर्टिफिशिनियल आधुनिक संयोजन उपचार को समर्थन देते हुए उपचार की प्रभावशीलता को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाया गया। त्वरित जांच किटों के माध्यम से रोग की शीघ्र पहचान सुनिश्चित हुई। एकीकृत अंजाम तक पहुँचाने की जिम्मेदारी अभी बाकी है।



1 से नीचे लाया जा सका।

वर्तमान में मलेरिया भारत में व्यापक महामारी न रहकर सीमित और विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्रों तक सिमटा हुआ चुनौतीपूर्ण शत्रु बन गया है। वनाच्छादित क्षेत्र, दुर्गम सीमावर्ती इलाके तथा शहरी श्रमिकों के अस्थायी आवास अब भी अपेक्षाकृत अधिक जोखिम में बने हुए हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट रेखांकित करती है कि सीमा-माध्यम संचरण एक गंभीर खतरे के रूप में बना हुआ है, विशेषकर म्यांमार और बांग्लादेश से होने वाले आवागमन के कारण। मौसमी पलायन, धार्मिक उत्सव, मेले और बड़े सामाजिक जमावड़े संक्रमण के प्रसार को गति देते हैं। इसके साथ ही शहरी क्षेत्रों में मलेरिया का पुनरुत्थान एक नई चिंता के रूप में उभरा है, जहाँ एनोफिलीज स्टेफेसी मच्छर अनुकूल परिस्थितियों पाकर महानगरों में तेजी से फैल रहा है।

भारत ने वर्ष 2030 तक मलेरिया मुक्त राष्ट्र बनने का स्पष्ट, समयबद्ध और दृढ़ संकल्प निर्धारित किया है, जिसमें 2027 तक स्वदेशी मामलों को शून्य पर लाना एक निर्णायक पड़ाव माना गया है। वर्ष 2023 तक 24 राज्य और केंद्रशासित प्रदेश उस श्रेणी में पहुँच चुके हैं जहाँ वार्षिक परजीवी सूचकांक 1 से नीचे आ गया है। लद्दाख, लक्षद्वीप और पुदुचेरी जैसे क्षेत्रों में स्वदेशी मलेरिया मामलों का पूर्ण अभाव दर्ज होना इस दिशा में उल्लेखनीय उपलब्धि है। आयुष्मान भारत योजना के अंतर्गत जांच और उपचार को निःशुल्क बनाकर स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच को व्यापक और सुलभ बनाया गया है। वहीं आशा कार्यक्रमों ने घर-घर जाकर जागरूकता फैलाते हुए जनसहभागिता को इस अभियान की

प्राणशक्ति बना दिया है।

इस राष्ट्रीय अभियान को राजनीतिक नेतृत्व का सशक्त और निरंतर समर्थन प्राप्त रहा है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री द्वारा रिपोर्ट के विमोचन के अवसर पर इसे वैश्विक स्तर पर भारत के उभरते स्वास्थ्य नेतृत्व की दिशा में निर्णायक कदम बताया गया। उच्चस्तरीय समीक्षा बैठकों, राज्यों के साथ सतत समन्वय और उत्तरदायित्व आधारित कार्यक्रमों ने कार्यक्रम को मजबूत आधार प्रदान किया है। नीति निर्माण से लेकर जमीनी क्रियान्वयन तक स्पष्ट दिशा और जिम्मेदारिता सुनिश्चित की गई है। यही कारण है कि भारत की प्रगति को अंतरराष्ट्रीय मंचों पर शीघ्र पूर्ण उन्मूलन मिल रही है और अनेक देश इसे अनुकरणीय मॉडल के रूप में स्वीकार कर रहे हैं।

फिर भी यह स्वीकार करना आवश्यक है कि चुनौतियाँ पूरी तरह समाप्त नहीं हुई हैं। कीटनाशकों और दवाओं के प्रति बढ़ता प्रतिरोध भविष्य के लिए गंभीर चेतावनी बनकर उभर रहा है। निजी स्वास्थ्य क्षेत्र में अपूर्ण अथवा विलंबित रिपोर्टों के कारण वास्तविक स्थिति के सटीक आकलन में बाधा आती है। जलवायु परिवर्तन के प्रभाव से नए जलवायु क्षेत्र विकसित हो रहे हैं, जो मच्छरों के प्रजनन के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न करते हैं। तीव्र शहरीकरण और बड़े पैमाने पर प्रवासन ने रोग नियंत्रण की प्रक्रिया को और अधिक जटिल बना दिया है। विशेषज्ञों ने आगाह किया है कि यदि निगरानी, अनुसंधान और हस्तक्षेपों में निरंतरता नहीं रखी गई, तो अब तक अर्जित उपलब्धियाँ कमजोर पड़ सकती हैं। इन उभरती चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए 2026 तक केस-आधारित

निगरानी प्रणाली को और अधिक मजबूत बनाने की ठोस योजना तैयार की गई है। बहु-क्षेत्रीय समन्वय को अनिवार्य मानते हुए शहरी निकायों, पर्यावरण विभागों, श्रम संगठनों तथा निजी क्षेत्र की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित की जा रही है। आधुनिक डिजिटल प्रौद्योगिकी, भू-स्थानिक विश्लेषण और पूर्वानुमान आधारित मॉडल भविष्य की रणनीति की रीढ़ बनते जा रहे हैं। इसके साथ ही समुदाय आधारित निगरानी, स्थानीय नेतृत्व और स्वयंसेवी संगठनों की भूमिका का विस्तार कर इस अभियान को जनआंदोलन का व्यापक स्वरूप देने का प्रयास किया जा रहा है।

यह उपलब्धि वस्तुतः सामूहिक संकल्प, वैज्ञानिक नवाचार और जनभागीदारी की प्रेरक गाथा है। विशेष रूप से जनजातियों और वन क्षेत्रों में किए गए लक्षित हस्तक्षेपों ने सर्वाधिक प्रभाव डाला है, जहाँ मच्छरदािनियों का वितरण और सक्रिय खोज अभियान जीवनरक्षक सिद्ध हुए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा भारत को उच्च बोझ से उच्च प्रभाव समूह से बाहर निकलने पर औपचारिक बधाई दिया जाना इस सफलता की वैश्विक स्वीकृति है। देश के नेतृत्व ने भी स्वतंत्रता के बाद से अब तक की कुल प्रगति में लगभग 97% गिरावट का उल्लेख करते हुए शीघ्र पूर्ण उन्मूलन का दृढ़ विश्वास व्यक्त किया है। लाखों बच्चों और महिलाओं की सुरक्षित हुई जिंदगियाँ इस संघर्ष की सबसे प्रामाणिक साक्षी हैं।

आगामी समय में निरंतर निवेश, अनुसंधान और नवाचार ही इस उपलब्धि को स्थायित्व प्रदान करेंगे। बहु-क्षेत्रीय दृष्टिकोण, निजी सहभागिता और सामुदायिक सशक्तिकरण को नीति-निर्माण के केंद्र में रखना अनिवार्य होगा। जलवायु-अनुकूल रणनीतियों तथा दाव प्रतियोध पर केंद्रित गहन अनुसंधान को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। यदि वर्तमान गति, समर्थन और प्रतिबद्धता बनी रही, तो 2030 का लक्ष्य न केवल प्राप्त होगा, बल्कि भारत वैश्विक मलेरिया उन्मूलन का आदर्श मॉडल बनकर उभरेगा। यह यात्रा सिद्ध करती है कि दृढ़ इच्छाशक्ति, विज्ञान और जनभागीदारी मिलकर असंभव को संभव बना सकते हैं और आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वस्थ, सुरक्षित तथा समृद्ध भविष्य की नींव रख सकते हैं।

## पितृसत्ता की कीमत अदा कर रहे हैं कुंवारे बेटे

(जब करोड़ों भी दुल्हन नहीं दिला पाएँ: उत्तर भारत के लिंगानुपात की भयावह सच्चाई)

उत्तर भारत में दुल्हन की तलाश में भटकते कुंवारे पुरुष कोई व्यक्तिगत विफलता नहीं, बल्कि उस समाज की सामूहिक त्रासदी हैं जिन्होंने वर्षों तक बेटियों को बोझ समझा। करोड़ों की संपत्ति, ऊँची नौकरी और सामाजिक प्रतिष्ठा आज बेबस दिख रही है। यह संकट अचानक नहीं आया, बल्कि धीमा हत्या, लैंगिक भेदभाव और पितृसत्तात्मक सोच का स्वाभाविक परिणाम है। लिंगानुपात का यह असंतुलन केवल विवाह तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि आगे चलकर मानव तस्करी, जबरन विवाह और महिलाओं पर बढ़ती हिंसा जैसे गंभीर सामाजिक संकटों को जन्म देगा। यह समय आँकड़ों से नहीं, सोच बदलने से समाधान खोजने का है।

— डॉ. प्रियंका सोमर

भारत में विवाह केवल दो व्यक्तियों का निजी संबंध नहीं होता, बल्कि वह समाज की सामूहिक चेतना, नैतिकता और सत्ता-

संरचना का आईना भी होता है। लेकिन जब आँकड़ों की सुविधियाँ यह बताने लगीं कि करोड़ों की संपत्ति, लाखों की मासिक सैलरी और सरकारी नौकरी होने के बावजूद पुरुषों को दुल्हन नहीं मिल रही, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि मामला व्यक्तिगत विफलता का नहीं, बल्कि एक गहरा सामाजिक और सभ्यतागत संकट का है। पंजाब और हरियाणा जैसे समृद्ध कहे जाने वाले राज्यों से आई यह सच्चाई किसी एक परिवार या वर्ग की समस्या नहीं है, बल्कि उस पितृसत्तात्मक सोच का परिणाम है, जिसने वर्षों तक बेटियों को जन्म से पहले ही मिटा दिया।

यह संकट अचानक पैदा नहीं हुआ। यह किसी प्राकृतिक आपदा की तरह समाज पर नहीं टूटा, बल्कि इसे योजनाबद्ध तरीके से गढ़ा गया। अल्ट्रासाउंड मशीनों के दुरुपयोग, दहेज की भूख, वंशवादी अहंकार और तथाकथित सामाजिक प्रतिष्ठा ने मिलकर एक ऐसी जमीन तैयार की, जहाँ बेटियों का जन्म ही अपराध मान लिया गया। समाज ने यह मान लिया कि बेटा ही भविष्य है और बेटा ही बौद्धि। आज उसी सोच की कीमत समाज को सामूहिक रूप से चुकानी पड़ रही है।

सरकारी आँकड़े भले यह दावा करें कि लिंगानुपात में सुधार हो रहा है, लेकिन विवाह के बाजार में दिखाई दे रही सच्चाई इन दावों की पोल



खोल देती है। जब हजारों आवेदनों में 92 प्रतिशत पुरुष दुल्हन की तलाश में हैं, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि आँकड़े और जमीनी हकीकत के बीच एक गहरी खाई है। यह केवल संख्याओं का सवाल नहीं है, बल्कि सामाजिक संतुलन का प्रश्न है। लिंगानुपात कोई साधारण जनसांख्यिकीय आँकड़ा नहीं, बल्कि समाज के स्वास्थ्य का संकेतक होता है।

आज उत्तर भारत के कई हिस्सों में 40 से 45 वर्ष की उम्र पर कर चुके वे पुरुष विवाह के लिए दर-दर भटक रहे हैं, जिनके पास जमीन है, मकान है, गाड़ी है और सम्मानजनक नौकरी भी। वैवाहिक बेटकों में यह कहना कि "तलाकशुदा चलेंगी", "एक बच्चा हो तो भी चलेगा", किसी उदार सोच का नहीं, बल्कि गहरी हताशा का बयान है। यह वही

समाज है जिसने कभी लड़की के रंग, रूप, कद और दहेज के आधार पर रिश्ते टुकड़ाए थे। आज वही समाज चयन से बाहर खड़ा है।

पितृसत्ता ने सदियों तक स्त्री को केवल एक वस्तु की तरह देखा—जिसे परखा जा सकता है, बदला जा सकता है, अस्वीकार किया जा सकता है। लेकिन आज वही पितृसत्ता अपने ही बनाए ढाँचे में फँस गई है। यह उसकी ऐतिहासिक विफलता है कि उसने जिस व्यवस्था को अपने लाभ के लिए खड़ा किया, वही व्यवस्था अब उसके अस्तित्व पर सबसे अधिक खड़ी है। जिन इलाकों में भूण हत्या सबसे अधिक हुई, वहीं आज विवाह संकट सबसे गहरा है। समाज ने सोचा था कि बेटियाँ कम होंगी तो बेटों की कीमत बढ़ेगी, लेकिन हुआ इसके ठीक उलट—बेटियाँ कम हुईं और बेटों का भविष्य

असुरक्षित हो गया।

इस स्थिति के लिए केवल परिवारों को दोष देना आसान है, लेकिन यह अधूरा सच होगा। राज्य, समाज और धर्म—तीनों इस संकट के सह-निर्माता हैं। प्रशासन ने लिंगानुपात को एक फ़ाइल में दर्ज होने वाला आँकड़ा समझा, संवेदनशील सामाजिक चेतना नहीं। राजनीति ने इसे कभी भी तात्कालिक वोट नहीं मिलते। धर्म और जाति ने इसे संस्कार और परंपरा के नाम पर ढक दिया, मानो बेटों पैदा करना कोई अपराध हो।

'बेटो बचाओ, बेटो पढ़ाओ' जैसे अभियान पोस्टरों, नारों और भाषणों तक सीमित रह गए। जमीनी स्तर पर सख्ती, निरंतर सामाजिक संवाद और वैचारिक संघर्ष की जगह प्रचार ने ले ली। नतीजा यह हुआ कि योजनाएँ चलती रहीं और बेटियाँ घटती रहीं। समाज ने आँखें पट्टकर यह मान लिया कि यह समस्या भविष्य की है, आज की नहीं। अब जब भविष्य दरवाजे पर खड़ा है, तो घबरावट साफ दिखाई दे रही है।

आज दिखाई दे रहा यह विवाह संकट आने वाले सामाजिक विस्फोट का संकेत है। यदि यह स्थिति बनी रही, तो महिलाओं की खरीद-फरोख्त, जबरन विवाह, मानव तस्करी और महिलाओं के खिलाफ हिंसा जैसी घटनाएँ बढ़ेंगी। ये घटनाएँ

किसी विकृत मानसिकता के अपवाद नहीं होंगी, बल्कि असंतुलित समाज का स्वाभाविक परिणाम होंगी। जब समाज में स्त्रियों की संख्या घटती है, तो उनकी सुरक्षा नहीं बढ़ती, बल्कि उनका शोषण नए और अधिक खतरनाक रूपों में सामने आता है।

यह संकट हमें यह सोचने पर मजबूर करता है कि क्या हम स्त्री को अब भी केवल पत्नी, बहु और गंभीर चुनौती मुद्दा नहीं बनाया, क्योंकि इससे तात्कालिक वोट नहीं मिलते। धर्म और जाति ने इसे संस्कार और परंपरा के नाम पर ढक दिया, मानो बेटों पैदा करना कोई अपराध हो।

उत्तर भारत का यह विवाह संकट दरअसल एक आईना है—उस समाज के लिए, जिसने बेटियों को जन्म से पहले मिटा दिया और आज दुल्हन के लिए तरस रहा है। यह केवल अतिवाहित पुरुषों की समस्या नहीं है, बल्कि पूरे समाज की नैतिक हार है। जिस समाज ने स्त्री को बोझ समझा, वही समाज आज अपने ही बेटों का भविष्य ढेर रहा है। अब भी समय है, लेकिन समाधान आँकड़ों, अभियानों और नारों से नहीं आएगा। इसकी शुरुआत सोच बदलने से ही होगी।

## सरायकेला जिले में राष्ट्रपति प्रोटोकॉल तोड़ सड़क पर पैदल चली, अभिवादन स्वीकारते हुए टॉफियां बाटीं

प्रशासन ने ओडिशा पत्रकारों को नहीं दिया था मिडिया पास, पब्लिक ने भेजा था महामहिम को शिकायत भराई-मेल

कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट हेड-झारखंड

सरायकेला, झारखंड दौरे पर पहुंची राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने अपनी सादगी से लोगों का दिल जीत लिया जब एन आई टी जमशेदपुर यानी सरायकेला खरसावां जिले से कार्यक्रम पश्चात जमशेदपुर लौट रही थी तब प्रोटोकॉल तोड़ बीच सड़क पर गाड़ी से उतर लोगों से मिलने पहुंची बैरिकेडिंग पास पहुंची. महामहिम हाथ ऊपर कर अभिवादन स्वीकार किया करती थी. करीब आधा किलोमीटर तक पैदल चलती रही और बच्चों को चाकलेट भी बांटती रही. सुश्री तरफ वह झारखंड सरकार एवं प्रशासन के मूंह में कराता तमाचा था जिसमें इस ओडिशा भाषी जिले में ओडिशा स्कूल, पढ़ाई बंद कर ओडिशा पत्रकारों को महामहिम के कार्यक्रम में मिडिया पास तक देना मुनासिब नहीं समझा था.

दरअसल, झारखंड दौरे के दूसरे सोमवार के दिन राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू आदित्यपुर स्थित नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी ( नीट ) जमशेदपुर के 15वें दीक्षांत समारोह में शामिल होने के लिए सरायकेला जिला पहुंची थीं, जो



इलाका आजाद भारत में भी ओडिशा का एक जिला हुआ करता था.

एन आई टी आदित्यपुर स्थित दीक्षांत समारोह के बाद जब वह वापस लौट रही थीं. वहीं तरफ वह झारखंड सरकार एवं प्रशासन के मूंह में कराता तमाचा था जिसमें इस ओडिशा भाषी जिले में ओडिशा स्कूल, पढ़ाई बंद कर ओडिशा पत्रकारों को महामहिम के कार्यक्रम में मिडिया पास तक देना मुनासिब नहीं समझा था. जब राष्ट्रपति का कफिला आदित्यपुर, सरायकेला के आकाशवाणी चौक के पास पहुंचा. तो जनसैलाब का उत्साह देख राष्ट्रपति स्वयं को रोक न सकीं.

प्रोटोकॉल की परवाह ना करते हुए उन्होंने

जनाता प्रेम ने सरायकेला खरसावां और जमशेदपुर के लोगों के लिए इस दिन को ऐतिहासिक बना दिया.

सनद रहे कि सरायकेला पहले एक ओडिशा राज्य क ही नहीं आजाद भारत में ओडिशा का एक राजस्व जिला भी रहा. पर षड्यंत्रकारी ढंग से इसे बिहार में 52 वर्ष तथा झारखंड में अब भी 25 वर्ष से रखा गया है, जिसे ओडिशा के बड़े बड़े नेता सरकारों मांग चुके हैं. ओडिशा लोगों की भाषा संस्कृति लुटी गयी है. आज सरायकेला खरसावां जिले में एक भी ओडिशा स्कूल सरकारी आंकड़े में नहीं है. जब महामहिम राष्ट्रपति झारखंड की राज्यपाल हुआ करती थी तब आराधना पट्टनायक को शिक्षा सचिव बनाकर ओडिशा संरक्षण हेतु काफी प्रयास किया था. यह कार्यक्रम 2015 से कार्यकाल के अंत तक चला। परंतु आज प्रशासन सरायकेला खरसावां जिले के ओडिशा पत्रकारों को इस कार्यक्रम में पास तक प्रदान करना मुनासिब नहीं समझा. कुछ पत्रकारों ने उपायुक्त को लिखित रूप से पास की मांग भी की थी. ओडिशा पत्रकारों को पास नहीं देने का मुख्य कारण इलाका ओडिशा भाषी तथा इलाके में फैला भ्रष्टाचार मुख्य है जिसे नौकरशाही एवं नेता अंजाम देते आये हैं.

## विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू ने नई निर्माण योजना के तहत 400 लाभार्थियों को चेक वितरित किए



अमृतसर, 29 दिसंबर (साहित बेरी)

आम आदमी पार्टी की मान सरकार द्वारा गरीब एवं जरूरतमंद परिवारों को पक्का मकान उपलब्ध कराने के संकल्प को साकार करते हुए आज अमृतसर से विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू ने प्रधानमंत्री आवास योजना (PMAAY) के अंतर्गत नई निर्माण योजना के तहत 400 लाभार्थियों को चेक वितरित किए।

इस अवसर पर डॉ. संधू ने कहा कि पिछले कुछ महीनों से क्षेत्र में सरकार की आवासीय योजनाओं को लेकर लोगों को लगातार जागरूक किया जा रहा था। जरूरतमंद परिवारों से सरकारी हिस्सेदारी के लिए आवेदन पत्र भरवाए गए और नगर निगम की टीम द्वारा निरंतर फॉलोअप के चलते आज यह महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल हो सकी है। उन्होंने कहा कि यह राशि गरीब परिवारों को अपने सपनों का घर बनाने में बड़ी

सहायता प्रदान करेगी।

डॉ. संधू ने बताया कि मान सरकार ने इस योजना में एक ऐतिहासिक निर्णय लिया है। जहां पिछली सरकारों के समय पंजाब सरकार का अंश मात्र 25 हजार अमृतसर से विधायक डॉ. जसबीर सिंह संधू ने प्रधानमंत्री आवास योजना (PMAAY) के अंतर्गत नई निर्माण योजना के तहत 400 लाभार्थियों को चेक वितरित किए।

उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी सरकार का मुख्य उद्देश्य जन-कल्याणकारी नीतियों के माध्यम से समाज के कमजोर वर्गों को सशक्त बनाना है। आवास, स्वास्थ्य, शिक्षा और बुनियादी सुविधाएं हर नागरिक तक पहुंचाना मान सरकार का प्राथमिकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि हर यात्र व्यक्ति तक योजना का लाभ पहुंचे, सरकार आगे भी पूरी प्रतिबद्धता और मेहनत के साथ कार्य

करती रहेगी।

अंत में डॉ. संधू ने कहा कि मान सरकार का लक्ष्य केवल आर्थिक सहायता देना ही नहीं, बल्कि गरीब परिवारों को सम्मानजनक जीवन प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि क्षेत्र में लंबित अन्य मामलों को भी शीघ्र प्रक्रिया में लाकर अधिक से अधिक लाभार्थियों को इस योजना का लाभ दिया जाएगा। डॉ. संधू ने सभी लाभार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

इस अवसर पर असिस्टेंट कमिश्नर विशाल वधावन, सुपरिटेण्डेंट लवलीन शर्मा, हरप्रीत सिंह बेदी, मुखविंदर विदी, दिलबाग वडाली, कुलवंत वडाली, पार्षद विजय भगत, पार्षद प्राथमिकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि हर यात्र व्यक्ति तक योजना का लाभ पहुंचे, सरकार आगे भी पूरी प्रतिबद्धता और मेहनत के साथ कार्य

## संथाली भाषा के सौ वर्ष पुरे होने पर राष्ट्रपति जमशेदपुर भव्य आयोजन, करनडीह मे लेखक समुदाय से मिली

राज्यपाल, मुख्यमंत्री भी रहे शामिल, जाहेर आयो( माता ) के वंदना गीत स्वयं गाकर मोहित कर दिया सबको

कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट हेड-झारखंड

आदित्यपुर अपने तीन दिवसीय झारखंड यात्रा के दरम्यान महामहिम राष्ट्रपति आज दुसरे दिन सोमवार जमशेदपुर पहुंचीं। पंडित रघुनाथ मुर्मू के द्वारा ओलचिकी भाषा का आभिव्यक्ति करने के सौ वर्ष पुरे होने पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू करनडीह स्थित जाहेर गाड़ में पूजा-अर्चना की। उनके दौरे को लेकर पूरे क्षेत्र में प्रशासन सतर्क नजर आया।

इस दौरान वाहनों के काफिले के साथ मुख्यमंत्री हेमंत सोरन और राज्यपाल संतोष गंगवार भी थे। उन्होंने भी जाहेरगाड़ में पूजा अर्चना की। संताली भाषा की अपनी लिपि 'ओल चिकी' के 100 वर्ष पूरे होने के ऐतिहासिक अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने देश को अपनी जड़ों से जुड़ने का संदेश दिया। जमशेदपुर के करनडीह में आयोजित भव्य शताब्दी समारोह में उन्होंने कहा कि लिपि केवल लिखने का माध्यम नहीं, बल्कि किसी भी समाज की आत्मा और उसकी अस्मिता का प्रतीक होती है।

उन्होंने पंडित रघुनाथ मुर्मू के संघर्षों को याद करते हुए कहा कि उनके विजन ने संताल समाज को विश्व पटल पर एक नई पहचान दी है। समारोह को संबोधित करते हुए द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि 1925 में जब पंडित रघुनाथ मुर्मू ने



इस लिपि का आविष्कार किया था, तब उन्होंने आने वाली कई शताब्दियों का भविष्य लिख दिया था।

उन्होंने गुरु गोमके के योगदान को अतुलनीय बताते हुए कहा कि संताली समाज आज अगर गर्व के साथ सिर उठाकर खड़ा है, तो उसमें ओल चिकी लिपि का सबसे बड़ा योगदान है। राष्ट्रपति ने भावुक होते हुए कहा कि एक आदिवासी समाज की बेटी होने के नाते इस गौरवशाली पल का हिस्सा बनना उनके लिए व्यक्तिगत रूप से भी अत्यंत सुखद है।

राष्ट्रपति ने नई शिक्षा नीति का उल्लेख करते हुए कहा कि बच्चों को उनकी मातृभाषा में शिक्षा देना उनकी प्रतिभा को निखारने का सबसे सशक्त जरिया है।

उन्होंने आह्वान किया कि संताली समाज अपनी लिपि का उपयोग न केवल बोलचाल में, बल्कि आधुनिक ज्ञान-विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में भी करे।

उन्होंने कहा कि जब कोई भाषा लिपिबद्ध होती है, तो उसका साहित्य और संस्कृति अमर हो जाती है। अपने संबोधन में द्रौपदी मुर्मू ने इस बात पर खुशी जाहिर की कि ओल चिकी अब केवल दीवारों या कागजों तक सीमित नहीं है, बल्कि कंप्यूटर और मोबाइल के कीबोर्ड पर भी अपनी जगह बना चुकी है।

उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे अपनी सांस्कृतिक विरासत को डिजिटल दुनिया में और अधिक मजबूती से स्थापित करें। राष्ट्रपति ने कहा कि हमें गर्व होना

## कानून मंत्री और श्री मंदिर के मुख्य प्रशासक ने 1 जनवरी को आधी रात से श्री मंदिर न खोलने की सलाह दी - विश्व हिंदू परिषद

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर : जगत के पालनहार भगवान श्री जगन्नाथ सनातनी हिंदुओं के आस्था और उपास्य हैं। प्राचीन काल से ही भगवान श्री जगन्नाथ की सभी परंपराओं का पालन सनातन धर्म शास्त्र के अनुसार किया जाता रहा है, लेकिन विडंबना यह है कि पिछले कुछ वर्षों से 1 जनवरी को आधी रात को मंदिर खोलने का नियमित चलन बन गया है। जो धार्मिक और हिंदू परंपरा के नजारे से बिल्कुल भी स्वीकार्य नहीं लगता। जिसके कारण हर साल धर्म, परंपरा और संस्कृति के क्षेत्र में काम करने वाले कुछ लोगों और संस्थाओं ने अपनी नाराजगी जाहिर की है। यह एक संवेदनशील मुद्दा है। क्योंकि असल में हिंदुओं का नया साल चैत्र महीने की शुक्ल प्रतिपदा है, तब नया साल मनाया जाता है। इसलिए, कैलेंडर में बदलने वाली तारीख, 1 जनवरी को, मानव क्रीड़ाओं के स्वामी,



श्री जगन्नाथ की दैनिक पूजा-पाठ, रात को बिना सोए स्वाभाविक रूप से करनी चाहिए, और महाप्रभु की दैनिक पूजा-पाठ, सामान्य रूप से करनी चाहिए। श्री मंदिर प्रशासन के प्रमुख प्रशासनिक सचिव, महाराजा कृष्ण चंद्र गजपति, कानून और लोक निर्माण मंत्री के साथ, विश्व हिंदू परिषद, ओडिशा के पूर्व राज्य अध्यक्ष प्रोफेसर प्रफुल्ल कुमार मिश्रा ने आज एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से यह सलाह दी है। कुछ दिनों बाद, विश्व हिंदू परिषद के राज्य सह-संपादक उमाशंकर

आचार्य ने आज की प्रेस कॉन्फ्रेंस में भाग लेते हुए कहा कि विश्व हिंदू परिषद, श्री मंदिर प्रबंधन समिति के सदस्य पंडित महेश कुमार साहू द्वारा उक्त मुद्दे पर लिखे गए पत्र का पूरा समर्थन करती है। इसी तरह, BHP के राज्य कार्यकारी अध्यक्ष पृथ्वी कुमार स्वैन ने भी मंदिर मैनेजमेंट कमिटी के सदस्यों के पत्र का समर्थन किया और प्रशांत से किसी भी हालत में हिंदू भावनाओं और प्राचीन परंपराओं का अपमान न करने का आग्रह किया।

## बांग्लादेश में हिंदू की हत्या के मामले में इंसाफ के लिए ज्ञापन सौंपा

परिवहन विशेष न्यूज

लोगोवाल, (जगसीर सिंह) - हिंदू वेलफेयर बोर्ड से जुड़े, लोगोवाल में मौजूद पंजाबी हिंदू ग्रुप के कार्यकर्ताओं के एक डेलीगेशन ने बांग्लादेश में एक हिंदू की बेरहमी से हुई हत्या के मामले में इंसाफ की मांग की है। डेलीगेशन ने लोगोवाल के नाथव तहसीलदार को एक ज्ञापन सौंपकर इस मामले में भारत सरकार और यूनाइटेड नेशंस से दखल देने की मांग की है। इस बारे में जानकारी देते हुए जाने-माने समाजसेवी और बीजेपी जिला उपाध्यक्ष विजय कुमार गोयल, सतीश कुमार, तरसेम चंद, राम गोपाल, धर्म पाल, फतेह चंद, पंडित नरेश कुमार शास्त्री, काला मित्तल, संजय सेन, सोनू मोन्डल,



बबलू सिंगला और निखिल कुमार ने कहा कि हम, पंजाबी हिंदू ग्रुप पंजाब के सदस्य, इस याचिका के जरिए भारत के माननीय राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री और यूनाइटेड नेशंस

के मैमन सिंह जिले में एक हिंदू युवक 'दीपू चंद्र दास' को कट्टर भीड़ ने धर्म का अपमान करने के झूठे आरोप में पेड़ से बांधकर जंदा जला दिया। यह घटना कोई अकेली घटना नहीं है, बल्कि इससे पहले खुलना में 'उत्सव कुंडू' और अनगिनत दूसरे हिंदुओं पर हुए हमले इस बात का सबूत हैं कि बांग्लादेश में धार्मिक भेदभाव के कारण हिंदुओं का नरसंहार किया जा रहा है, जो इंटरनेशनल कानूनों और मानवाधिकारों का उल्लंघन है। उन्होंने कहा कि दीपू चंद्र दास की हत्या में शामिल कट्टरपंथियों पर इंटरनेशनल कोर्ट ऑफ जस्टिस में मानवता के खिलाफ अपराधों के तहत मुकदमा चलना चाहिए और उन्हें कड़ी सजा मिलनी चाहिए।

## बार सुबह तक खुले रहते हैं, शराबी लोग परेशानी खड़ी करने में लगे रहते हैं



मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर : इन्फोसिटी के पास एक पब में एक कर्मचारी को लेकर लड़ाई हो गई। जो भी दूसरी लड़की को पीट सकता था, उसे पीटा गया। लड़के की किसे परवाह है? दो लड़कियों के बीच सड़क पर लड़ाई हो गई। उनके कपड़े फट गए, लेकिन किसी को चोट नहीं आई। जिस बाइंडर ने विरोध करने की कोशिश की, उसे भी पीटा गया। रविवार रात 11:30 बजे। चंद्रशेखरपुर पेट्रोल पंप के पीछे एक महंगे पब में बहुत भीड़ थी। पब के बाहर दो ग्रुप के 10-12 युवक आपस में भिड़ गए। मारपीट हुई, धक्का-मुक्की हुई। उन्होंने सड़क से गुजरने वालों को भी नहीं बख्शा। आधे घंटे बाद PCR वैन आई। तब तक लड़ाई खत्म हो चुकी थी। सिर्फ ये दो घटनाएं ही नहीं,

चंद्रशेखरपुर, पाटिया और इन्फोसिटी

इलाकों में बार और पब के सामने ऐसी घटनाएं हर दिन होती हैं। बार के बाहर ताला लगा है और देर रात तक चल रहे हैं। PCR वैन आ रही है। कभी डोंटो है, कभी बिना हंगामे में शामिल हुए बस रास्ता काट देती है। सबसे बड़ी बात यह है कि पुलिस को इस बारे में पता है। लेकिन बार मालिकों की शिकायत है कि लोकल पुलिस स्टेशन महोत्त की रिश्तत ले रहा है और चुप है। नियम है कि बार और पब आधी रात तक खुले रहने चाहिए। कोई भी बार और पब मालिक एक दिन के लिए एक्साइज ऑफिस से परमिशन लेकर उन्हें एक्स्ट्रा डेड घंटे तक खुला रख सकता है। कुछ ही बार और पब इन नियमों का पालन कर रहे हैं। उनमें से ज्यादातर खुले आम नियमों का

उल्लंघन कर रहे हैं। देर रात तक खुले रहने से क्राइम बढ़ता है। बार देर रात तक चल रहे हैं, और आस-पास रहने वाले लोगों को भी रात में अच्छी नींद नहीं आ रही है। आरोप है कि DJ की आवाज से पूरा इलाका हिल रहा है। नया साल आ रहा है। इसके लिए बार मालिक बॉलीवुड, हॉलीवुड और दूसरे कलाकारों को लाने की प्लानिंग कर रहे हैं। वे सोशल मीडिया पर विज्ञापन दे रहे हैं कि बार सुबह तक खुले रहेंगे। वे दर्शकों के लिए आकर्षक ऑफर भी दे रहे हैं। अनलिमिटेड शराब और खाना परीसेने के लिए पैकेज तैयार किए जा रहे हैं। इस बारे में एक पुलिस अधिकारी ने कहा कि हम समय-समय पर बार में रेड कर रहे हैं। देर तक खुले रहने वाले बार मालिकों को हम फटकार लगा रहे हैं। नए साल पर जोरदार रेड होंगी।