

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

आज की तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी में मानसिक थकान, तनाव और उदासी आम समस्या, जाने बचाव



पूजा
(मानसिक स्वास्थ्य विद्यालय परामर्शदाता)

हुआ कमरा या घर केवल आँखों को ही नहीं, दिमाग को भी परेशान करता है। जब चारों तरफ सामान फैला होता है, तो मन अनजाने में बेचैन रहता है। रोज़ 10-15 मिनट निकालकर अलमारी, टेबल या किसी एक कोने को सहेजना शुरू करें। जैसे-जैसे घर साफ़ और व्यवस्थित होगा, वैसे-वैसे मन भी हल्का और स्पष्ट महसूस करेगा।

2. रोज़ थोड़ी देर टहलने की आदत डालें चलना सिर्फ़ शरीर के लिए ही नहीं, दिमाग के लिए भी बहुत फायदेमंद है। सुबह या शाम की 20-30 मिनट की सैर तनाव हार्मोन को कम करती है और मूड बेहतर बनाती है। अगर हरियाली या पार्क के पास चलें तो इसका असर और भी अच्छा होता है। वॉक के दौरान मोबाइल से दूरी रखें और आसपास के माहौल को महसूस करें।

3. पौष्टिक और समय पर भोजन करें हम जो खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे दिमाग पर पड़ता है। तला-भुना और जंक फूड कुछ देर खुशी देता है, लेकिन बाद में थकान और चिड़चिड़ापन बढ़ा देता है। इसके बजाय घर का बना खाना, फल,

सब्जियाँ, दाल, दही और सूखे मेवे दिमाग को स्थिर रखते हैं और एनर्जी लेवल संतुलित बनाते हैं।

4. मनपसंद संगीत को समय दे संगीत भावनाओं पर गहरा असर डालता है। जब मन भारी हो, तो पसंदीदा गाने सुनना दिमाग को तुरंत राहत देता है। यह जरूरी नहीं कि सिर्फ़ शांत संगीत हो—जो भी आपको अच्छा लगे, वही सही है। कई लोग काम करते समय या सफ़र में संगीत सुनकर खुद को ज्यादा शांत और खुश महसूस करते हैं।

5. पढ़ने की आदत डालें लगातार स्क्रीन देखने से दिमाग थक जाता है। ऐसे में किताने, कहानियाँ या हल्की-फुल्की मैगज़ीन पढ़ना मन को सुकून देता है। पढ़ने से दिमाग नकारात्मक विचारों से हटकर सैरि और दुनिया में चला जाता है, जिससे तनाव कम होता है और एकाग्रता भी बढ़ती है।

6. मोबाइल और सोशल मीडिया का संतुलित इस्तेमाल करें बाट-बाट फोन चेक करना, सोशल मीडिया पर दूसरों की ज़िंदगी से खुद की तुलना करना मानसिक दबाव



बढ़ा सकता है। दिन में कुछ समय ऐसा रखें जब फोन आपसे दूर रहे। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करना खास तौर पर मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

7. अपनों से जुड़े रहना बहुत जरूरी है। जब मन परेशान होता है, तो खुद को अकेला महसूस करना आसान हो जाता है। लेकिन किसी भरोसेमंद दोस्त या परिवार के सदस्य से बात करने से मन का बोझ हल्का होता है। अपनी बातें साझा करना कमजोरी नहीं, बल्कि मानसिक ताकत की निशानी

है। 8. किसी शौक या पसंदीदा काम में समय बिताएं ऐसा कोई काम करें जिसमें आपका पूरा ध्यान लग जाए—जैसे खाना बनाना, बागवानी, पेंटिंग, डांस या घर की सफाई। जब आप किसी गतिविधि में पूरी तरह डूब जाते हैं, तो दिमाग को नकारात्मक सोच से आराम मिलता है।

9. रोज़ कुछ मिनट रिलैक्सेशन के लिए निकालें गहरी सांस लेना, हल्की स्ट्रेचिंग या आँखें बंद करके शांत बैठना—ये छोटे-छोटे

COUNSELING SERVICE

Professional Counseling Services Just for You

SERVICES OFFERED

- Individual Counseling
- Stress and Anxiety Management
- Couples Counseling
- Depression Support
- Family Counseling
- Student Counseling

Consult Now ☎ +9178739488 📧 info@ourcounseling.com

में काफी कमी आ सकती है। 10. हंसी को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं हंसी एक प्राकृतिक दवा है। मजेदार वीडियो देखना, कॉमेडी सुनना या किसी ऐसे इंसान से बात करना जो आपको हंसा दे—ये सब मूड को बेहतर बनाते हैं। हंसने से शरीर में ऐसे हार्मोन निकलते हैं जो तनाव कम करते हैं।

जरूरी बात: मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना कोई एक दिन का काम नहीं है, बल्कि रोज़ की छोटी कोशिशों से जुड़ा है। ये आदतें आपको रोज़मर्रा के तनाव से बेहतर तरीके से निपटने में मदद कर सकती हैं। अगर उदासी, चिंता या तनाव लंबे समय तक बना रहे, तो मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना बेहद जरूरी है।

अभ्यास दिमाग को शांत करने में मदद करते हैं। दिन में 5-10 मिनट भी अगर नियमित रूप से ऐसा किया जाए, तो तनाव

आज की तेज़ रफ़्तार ज़िंदगी में मानसिक थकान, तनाव और उदासी आम समस्या बनती जा रही है। अच्छी बात यह है कि मेंटल हेल्थ सुधारने के लिए हर बार दवा या बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती। कई बार छोटी-छोटी आदतें ही मन को हल्का, शांत और संतुलित बना देती हैं।

यहां हम बता रहे हैं ऐसी 10 आसान आदतें, जिन्हें आप रोज़मर्रा की ज़िंदगी में अपनाकर अपनी मानसिक सेहत को बेहतर बना सकते हैं।

1. घर की अव्यवस्था कम करें बिखरा

जाने कैल्शियम के कार्य

पिकी कुंडू

1. स्वस्थ और मजबूत हड्डियाँ तथा दाँत बनाता है और संप्रोषित करता है।
2. हृदय की धड़कन को नियंत्रित करता है।
3. स्नायु आवेगों को (आकुंचन-प्रसारण) संचालित करता है।
4. हार्मोन स्राव को बढ़ाता है।
5. एन्जाइम के काम करने में सहायक होता है।
6. रक्त का थक्का जमाने में सहायक होता है।
7. अतिरिक्त चर्बी कम करता है।
8. इसके अलावा शरीर में होने वाली सैकड़ों प्रक्रियाओं के काम आता है।

अनुसंधान से पता चलता है कि हड्डियों की कमजोरी महिलाओं के स्वास्थ्य का मुद्दा है। प्रत्येक वयस्क को प्रतिदिन 1200 से 1500 मीग कैल्शियम की आवश्यकता होती है। महिलाओं में बोन मास इंडेक्स (BMI) छोटा होने, गर्भधारणा के समय अपर्याप्त कैल्शियम, मोनोफॉसफेट के बाद हार्मोन में परिवर्तन होने के कारण कैल्शियम कम आत्मसात होने के कारण महिलाओं में हड्डियाँ कमजोर होने की संभावना आठ गुना अधिक होती है।

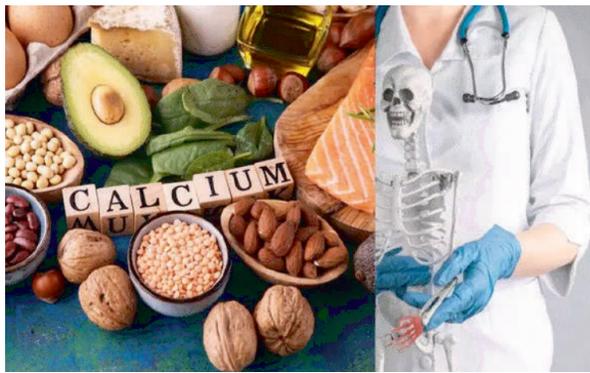
आपके शरीर में, 99% कैल्शियम आपकी हड्डियों और दाँतों में जमा है। शेष 1% आपके

रक्त और कोशिकाओं में है। इस छोटे से 1% कैल्शियम के बिना आपकी मांसपेशियाँ सही तरीके से संकुचित नहीं होंगी, आपके रक्त का थक्का नहीं बनेगा और आपके स्नायु संदेश नहीं पहुँचा सकेंगे। दूसरे शब्दों में, आपके शरीर की हर कोशिका अच्छी प्रकार कार्य करने के लिए कैल्शियम पर निर्भर है।

मजबूत हड्डियों को कैल्शियम की अतिरिक्त मात्रा की जरूरत होती है।

पर्याप्त कैल्शियम खाना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मानव शरीर में कैल्शियम नहीं बनता। हड्डियों का पूर्ण विकास होने के बावजूद, पर्याप्त कैल्शियम इसलिए आवश्यक है क्योंकि उतरी त्वचा, नाखून, बाल तथा पसीने द्वारा शरीर हर रोज़ कैल्शियम गंवा देता है। इस तरह गंवाये कैल्शियम की भरपाई हर रोज़ आहार द्वारा की जानी चाहिए। जब इन क्रियाकलापों को करने के लिए आहार में पर्याप्त कैल्शियम नहीं होता, कैल्शियम हड्डियों से लेना पड़ता है, जो कैल्शियम का स्टोरेज है।

उचित तरीके से शारीरिक कार्य करने के लिए, रक्त में कैल्शियम का स्तर स्थिर रहना चाहिए। ऐसा हो, इसके लिए आपको दिन में पर्याप्त खाना होगा, अन्यथा अपेक्षित स्तर बनाए रखने के लिए आपका रक्त आपकी हड्डियों में से कैल्शियम "खींच लेगा"। और आपकी हड्डियाँ



कमजोर होती जाएंगी और उनमें टूटने का खतरा बढ़ सकता है। इसे ऑस्टियोपोरोसिस कहते हैं।

कैल्शियम के अभाव से दिखने वाले लक्षण:-

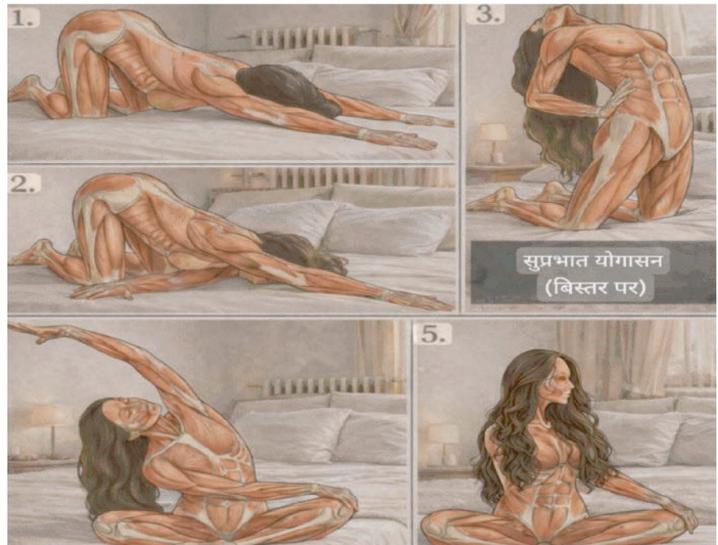
1. हार्मोन संबंधित: अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, अचानक बहुत गरमी लगना, डिप्रेशन।
2. हड्डियों से जुड़े लक्षण: कमर/जोड़ों में दर्द। हड्डियों का नम पड़ना, स्ट्रेस फ्रैक्चर (खासकर पैरों/टांगों में), ऑस्टियोपोरोसिस।
3. स्नायु की अचानक अकड़न (पिंडलियों/पैरों की उँगलियों में)
4. हाथ, पैर, चेहरे पर बधिरता, फड़कना।
5. याददाश्त खोना/कम होना।
6. दिल का अचानक जोर से धड़कना।

7. बच्चों में नाक से खून बहना।
मैग्नेशियम:- शरीर को कैल्शियम सोखने में मदद करता है। पौष्टिकता को पचाता है। प्रोटीन सिंथेसिस में सहायक है। मैग्नेशियम शरीर में होनेवाली 300 बायोकेमिकल प्रतिक्रियाओं में हिस्सेदार है।
विटामिन "डी": कैल्शियम के चयापचय में सहायता प्रदान करता है। आँसू से रक्त प्रवाह तक कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है जिससे रक्त में कैल्शियम स्तर के बनाए रखने में सहायता मिलती है। विटामिन डी की कमी से कैल्शियम के अवशोषण को नुकसान होता है, हड्डियों की घिसाई और हड्डियों की क्षति अधिक होती है।

सोच-समझकर किया जाने वाला सुबह का योगासन (बिस्तर पर)

पिकी कुंडू

इस आरामदायक योगासन से अपने दिन की शुरुआत करें। यह आसन बिस्तर पर ही किया जा सकता है और इसमें मांसपेशियों को अकड़न दूर होती है, रीढ़ की हड्डी की गतिशीलता बढ़ती है और रक्त संचार बेहतर होता है - और यह सब बिना उठे ही संभव है। पीठ के तनाव को दूर करने, छाती को खोलने और दिन की शुरुआत आराम से लेकिन ऊर्जावान तरीके से करने के लिए यह आदर्श है।



तकिया के सहारे सोने से पहले की हल्की योगाभ्यास

पिकी कुंडू

तकिया के सहारे ली जाने वाली इन अत्यंत आरामदायक योग मुद्राओं से अपने शरीर को आराम दें और मन को शांत करें।

* मांसपेशियों के तनाव को दूर करने, तंत्रिका तंत्र को शांत करने

और शरीर को आरामदायक नींद के लिए तैयार करने में एकदम सही।

* प्रत्येक आसन में तकियों का पूरा सहारा दिया गया है ताकि आप बिना किसी तनाव के अधिक गहराई से आराम कर सकें।

* धीरे-धीरे चलें, गहरी सांस

लें और हर सांस छोड़ते समय अपने शरीर को आराम दें।

* रात में आराम करने, थकान मिटाने या तनाव से राहत पाने के लिए आदर्श।

* कुछ गहरी साँसें लेने से आपका पूरा दिन और आपकी नींद दोनों ही बेहतर हो सकती हैं।



वैरिकोज वेन्स के साथ टखनों का दर्द: केवल सौंदर्य समस्या नहीं

वैरिकोज वेन्स के साथ टखनों का दर्द केवल बाहरी समस्या नहीं, बल्कि शरीर के भीतर चल रही वेनस असफलता का संकेत हो सकता है। समय पर पहचान, सही जांच और समुचित उपचार से जटिलताओं को रोका जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकता है।

यदि किसी रोगी को टखनों में दर्द, दोनों पैरों में सूजन, और वैरिकोज वेन्स जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो यह केवल नसों का उभरना भर नहीं है। यह अक्सर लक्षणात्मक वैरिकोज वेन्स और संभवतः क्रॉनिक वेनस इन्फिशिएंसी (Chronic Venous Insufficiency - CVI) का संकेत हो सकता है।

CVI एक ऐसी स्थिति है जिसमें पैरों की नसों के एक-तरफा वाल्व ठीक से काम नहीं करते, जिससे रक्त नीचे की ओर वापस बहने लगता है और टखनों के आसपास जमा हो जाता है।
वैरिकोज वेन्स टखनों में दर्द क्यों पैदा करती है?

* पैरों की नसों और टखनों के बीच का संबंध गुरुत्वाकर्षण (Gravity) और दबाव (Pressure) से जुड़ा होता है। * जब नसों के वाल्व खराब हो जाते हैं, तो रक्त का उल्टा बहाव (Reflex) होने लगता है, जिससे निचले पैरों में दबाव काफी बढ़ जाता है।

सूजन की प्रक्रिया (Inflammatory Cascade) बढ़ा हुआ दबाव रक्त की तरलता और प्रोटीन को केशिकाओं (Capillaries) से बाहर आसपास के ऊतकों में धकेल देता

है। इससे पैरिमेंलियोलर एडेमा यानी टखने की हड्डी के आसपास सूजन हो जाती है।

* दर्द और भारीपन का एहसास यह तरल जमाव एक सूजन प्रतिक्रिया को जन्म देता है, जिसमें साइटोकाइन्स (Cytokines) निकलते हैं। यही कारण है कि टखनों और पिंडलियों में भारीपन, दर्द, थकान और खिंचाव महसूस होता है। * दिन में दर्द बढ़ना क्योंकि गुरुत्वाकर्षण मुख्य कारण है, इसलिए यह दर्द लंबे समय तक खड़े रहने पर बढ़ता है और पैर ऊपर उठाने से कम हो जाता है।

लक्षण पहचानें: क्या यह CVI हो सकता है? यदि टखनों का दर्द और दोनों पैरों में सूजन लंबे समय से बनी हुई है, तो यह किसी स्थानीय चोट से अधिक सिस्टमिक वेनस समस्या की ओर इशारा करता है।
सामान्य संकेत
* दिखाई देने वाले बदलाव: मुड़ी-तुड़ी, उभरी हुई वैरिकोज नसे * त्वचा का रंग बदलना: टखनों के पास लाल-भूरा रंग (हेमोसिडेरीन जमाव)
* त्वचा का सख्त होना: "बुडन" या मोटी चमड़ी (लिपोडर्मोस्क्लेरोसिस)
* पिटिंग एडेमा: यदि टखने पर 5 सेकंड उगली दबावे से गड्ढा बन जाए और धीरे-धीरे भरे



* क्लिनिकल मूल्यांकन: सही निदान की राह यदि आप वैरिकोज वेन्स के साथ टखनों के दर्द से राहत चाहते हैं, तो चिकित्सकीय जांच अत्यंत आवश्यक है, ताकि डीप वेन थ्रोम्बोसिस (DVT) या हृदय/किडनी से जुड़ी गंभीर समस्याओं को नकारा जा सके।
1. रोग-इतिहास (History) "डॉक्टर आमतौर पर पूछते हैं:
* सूजन कब से है?
* (3 महीने से अधिक?)
* क्या सूजन दोनों पैरों में है या केवल एक में?
* क्या पैर ऊँचा रखने से आराम मिलता है?
2. शारीरिक परीक्षण (Physical Examination) यह परीक्षण अक्सर CEAP वर्गीकरण पर आधारित होता है।
* एक विशिष्ट लक्षण है "Inverted Champagne Bottle" जैसा पैर - जहाँ टखना शला और सख्त हो जाता है, जबकि

पिंडली मोटी और सूजी रहती है।
3. पक्की पुष्टि (Diagnostic Confirmation) डुप्लेक्स अल्ट्रासाउंड CVI की पुष्टि का Gold Standard माना जाता है। यह बिना दर्द की जांच नसों में रक्त के बहाव की दिशा दिखाती है और वाल्व की खराबी को स्पष्ट करती है।
होम्योपैथिक दृष्टिकोण से वेनस स्वास्थ्य होम्योपैथी वैरिकोज वेन्स के साथ टखनों के दर्द को नसों की टोनिसिटी सुधारने और सूजन कम करने के दृष्टिकोण से देखती है।
मार्फ़ी की क्लिनिकल कन्फर्मेशन के अनुसार, उपचार का उद्देश्य अंतर्निहित डायथेसिस (Psoric / Syphilitic) को संबोधित कर नसों की दीवारों को सशक्त बनाना होता है।
प्रमुख औषधियाँ
* Hamamelis: निष्क्रिय वेनस जामाव, दर्दयुक्त और भारी टखनों में
* Pulsatilla: भरी-भरी नसें,

गर्म कमरे में तकलीफ़ बढ़ना, चलने या ठंड से आराम
* Vipera: पैर लटकाने पर "फटने जैसा" दर्द
कब तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें? हालाँकि अधिकांश मामलों को संभाला जा सकता है, फिर भी तुरंत डॉक्टर जांच कराएँ यदि:
1. केवल एक पैर में अचानक तेज दर्द और सूजन हो
2. टखने के अंदरूनी हिस्से (Medial Malleolus) के पास खुले घाव या अस्वर बन जाएँ
3. त्वचा बहुत गर्म लगे या तेज लाल हो जाए (सेप्टेमुलाइटिस के संकेत)

निष्कर्ष वैरिकोज वेन्स के साथ टखनों का दर्द केवल बाहरी समस्या नहीं, बल्कि शरीर के भीतर चल रही वेनस असफलता का संकेत हो सकता है। समय पर पहचान, सही जांच और समुचित उपचार से जटिलताओं को रोका जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकता है।

धर्म अध्यात्म



पिकी कुंडू

विज्ञान भैरव तंत्र - चेतना के द्वार खोलने वाली दिव्य शिक्षा



कश्मीर के प्राचीन त्रिक शैव दर्शन का हृदय माने जाने वाले विज्ञान भैरव तंत्र में जीवन और चेतना को समझने के 112 अद्वितीय ध्यान-मार्ग बताए गए हैं। यह ग्रंथ न किसी जटिल सिद्धांत पर आधारित है, न किसी बाहरी अनुष्ठान पर। यह कहता है कि ईश्वर बाहर नहीं, हर श्वास, हर क्षण, हर अनुभव में है। भैरव और भैरवी के संवाद के रूप में रचित यह ग्रंथ मनुष्य को भीतर की शक्ति से जोड़ता है।

1. श्वास की सरल गति,
2. मौन का विस्तार,
3. ध्वनि का कंपन,
4. भावना, ध्यान, प्रकाश, शून्यता,

इन सबको आध्यात्मिक साधना का द्वार माना गया है।

विशेष संयोग 23 साल बाद 14 जनवरी, 2026 को जो कि एक दुर्लभ खगोलीय घटना है, जाने

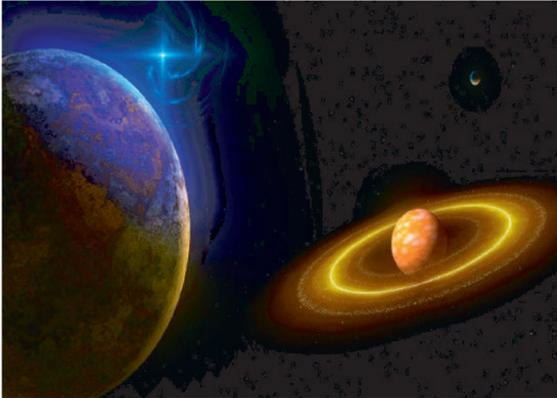
पिकी कुंडू

विशेष संयोग 23 साल बाद 14 जनवरी, 2026 को बन रहा है, जो कि एक दुर्लभ खगोलीय घटना है, क्योंकि आखिरी बार ऐसा 2003 में हुआ था, और यह संयोग 22-23 साल के अंतराल पर आता है, जिसमें सूर्य का उत्तरायण होना और एकादशी तिथि एक साथ पड़ती है।

मुख्य बातें:
संयोग: मकर संक्रांति (जब सूर्य धनु से मकर राशि में प्रवेश करते हैं) और एकादशी (माघ मास की कृष्ण पक्ष की एकादशी) का एक साथ आना, जो ज्योतिषीय रूप से बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है।

पिछला संयोग: ऐसा संयोग 2003 में बना था, और अब 23 साल बाद 2026 में बन रहा है।

2026 की तिथि: यह संयोग 14 जनवरी, 2026 को पड़ रहा है, जब सूर्य दोपहर में मकर राशि में प्रवेश करेंगे और इसी दिन षटतिला एकादशी होगी।



शालिग्राम जी का रहस्य



पिकी कुंडू

हिन्दू धर्म में तीन प्रमुख देवता हैं - ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर। मानव ने तीनों को प्रकृति तत्वों में खोजने का प्रयास किया है। तीनों के ही मनुष्य ने साकार रूप गढ़ने के लिए सर्वप्रथम

- * भगवान ब्रह्मा को शंख,
- * शिव को शिवलिंग और
- * भगवान विष्णु को शालिग्राम रूप में सर्वोत्तम माना है।

उल्लेखनीय है
* शंख सूर्य व चंद्र के समान देवस्वरूप है, जिसके मध्य में वरुण, पृष्ठ में ब्रह्मा तथा अग्र में गंगा और सरस्वती नदियों का वास है लेकिन * शिवलिंग और शालिग्राम को भगवान का विग्रह रूप माना जाता है और पुराणों के अनुसार भगवान के इस विग्रह रूप को ही पूजा की जानी चाहिए।

* शिवलिंग जहां भगवान शंकर का प्रतीक है तो

शालिग्राम भी बहुत दुर्लभ है। अधिकतर शालिग्राम नेपाल के मुक्तिनाथ, काली गण्डकी नदी के तट पर पाया जाता है। काले और भूरे शालिग्राम के अलावा सफेद, नीले और ज्योतियुक्त शालिग्राम का पाया जाना तो और भी दुर्लभ है। पूर्ण शालिग्राम में भगवान विष्णु के चक्र की आकृति अंकित होती है।

शालिग्राम के प्रकार: -- विष्णु के अवतारों के अनुसार शालिग्राम पाया जाता है।

- * यदि गोल शालिग्राम है तो वह विष्णु जी का रूप गोपाल है,
- * यदि शालिग्राम मछली के आकार का है तो यह श्री विष्णु के मत्स्य अवतार का प्रतीक है,
- * यदि शालिग्राम कछुए के आकार का है तो यह भगवान के कच्छप और कूर्म अवतार का प्रतीक है,
- * इसके अलावा शालिग्राम पर उभरने वाले चक्र और रेखाएं भी विष्णु जी के अन्य अवतारों और श्रीकृष्ण के कुल के लोगों को इंगित करती हैं।

इस तरह लगभग 33 प्रकार के शालिग्राम होते हैं जिनमें से 24 प्रकार को विष्णु के 24 अवतारों से संबंधित माना गया है। माना जाता है कि ये सभी 24 शालिग्राम वर्ष की 24 एकादशी व्रत से संबंधित हैं।

शालिग्राम की पूजा: --

- * घर में सिर्फ एक या सम संख्या में ही विराजमान करके शालिग्राम जी की पूजा करनी चाहिए।
- * विष्णु भगवान की मूर्ति से कहीं ज्यादा उत्तम है शालिग्राम जी की पूजा करना।
- * शालिग्राम जी पर चंदन लगाकर उसके ऊपर तुलसी का एक पत्ता रखा जाता है
- * आपकी जानकारी हेतु बता दें, शालिग्राम जी सात्विकता के प्रतीक हैं, उनके पूजन में आचार-विचार की शुद्धता का विशेष ध्यान रखा जाता है।

* शालिग्राम भगवान विष्णु का। शिवलिंग के तो भारत में लाखों मंदिर हैं, लेकिन शालिग्राम जी का एक ही मंदिर है।

शालिग्राम जी का मंदिर :- शालिग्राम का प्रसिद्ध मंदिर मुक्तिनाथ में स्थित है यह वैष्णव संप्रदाय के प्रमुख मंदिरों में से एक है। यह तीर्थस्थान शालिग्राम भगवान के लिए प्रसिद्ध है। मुक्तिनाथ की यात्रा काफी मुश्किल है। माना जाता है कि यहां से लोगों को हर तरह के कष्टों से मुक्ति मिल जाती है।

मुक्तिनाथ नेपाल में स्थित है:- काठमांडू से मुक्तिनाथ की यात्रा के लिए पोखरा जाना होता है। वहां से यात्रा शुरू होती है। पोखरा के लिए सड़क या हवाई मार्ग से जा सकते हैं। वहां से पुनः जेम्सोम जाना होता है। यहां से मुक्तिनाथ जाने के लिए आप हेलिकॉप्टर या फ्लाइट ले सकते हैं। यात्री बस के माध्यम से भी यात्रा कर सकते हैं। सड़क मार्ग से जाने पर पोखरा से पहुंचने के लिए कुल 200 कि.मी. की दूरी तय करनी होती है।

शालिग्राम :- शिवलिंग की तरह

पौष मास में जब सूर्यदेव धनु राशि को छोड़कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं, तो इस दिन मकर संक्रांति का त्यौहार मनाया जाता है।

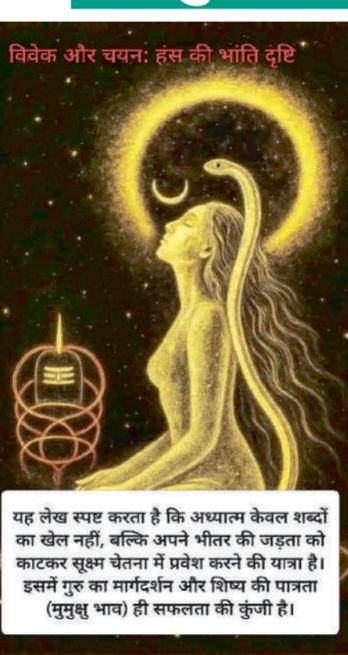
पिकी कुंडू

उत्तरायण शुरू होने के साथ ही खरमास समाप्त हो जाता है, इस दिन से शुभ कार्यों की शुरुआत होती है। मकर संक्रांति से ही ऋतु में परिवर्तन होने लगता है, शरद ऋतु क्षीण होने लगती है और वसंत का आगमन शुरू हो जाता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार

मकर संक्रांति के दिन सूर्य देव अपने पुत्र शनि के घर जाते हैं। चूंकि शनि मकर व कुंभ राशि के स्वामी हैं। इसलिए यह पर्व पिता-पुत्र के अनाखे मिलन से भी जुड़ा है। मकर संक्रांति के दिन सूर्यदेव दक्षिणायन से उत्तरायण होते हैं, सूर्य का उत्तरायण होना बेहद शुभ माना जाता है।

पुराणों के अनुसार मकर संक्रांति के दिन गंगा स्नान करने पर सभी कष्टों का निवारण होता है, इसलिए इस दिन तीर्थ या गंगा में स्नान और दान करने की प्राचीन परंपरा है। 14 जनवरी 2026, बुधवार को सूर्यदेव दोपहर 3 बजकर 13 मिनट के आसपास मकर राशि में प्रवेश करेंगे।

गुरु-शिष्य परंपरा और अंतर्मुखता का सार



विवेक और चयन: हंस की भांति दृष्टि

यह लेख स्पष्ट करता है कि अध्यात्म केवल शब्दों का खेल नहीं, बल्कि अपने भीतर की जड़ता को काटकर सूक्ष्म चेतना में प्रवेश करने की यात्रा है। इसमें गुरु का मार्गदर्शन और शिष्य की पात्रता (सुमुख भाव) ही सफलता की कुंजी है।

पिकी कुंडू

1. विवेक और चयन: हंस की भांति दृष्टि:- जिस प्रकार एक हंस दूध और पानी के मिश्रण से केवल दूध को चुन लेता है और पानी को त्याग देता है, उसी प्रकार एक सद्गुरु शिष्य का चयन नहीं करता, बल्कि स्वभाव और विचारों पर आधारित होता है। * एक सच्चा शिष्य वही है जो अपने सात्विक स्वभाव से गुरु की चेतना के साथ एकाकार हो जाए। ऐसा शिष्य स्वतः ही शक्तिप्राप्त जैसे सूक्ष्म आध्यात्मिक क्रियाओं का पात्र बन जाता है।
2. कथनों और करनी का अंतर:- गुरु की दृष्टि शिष्य के आडंबरपूर्ण शब्दों या पांडित्य पर नहीं, बल्कि उसके अंतर्मन के भावों पर होती है। * दिखावा: जो व्यक्ति व्रति से तो 'गुरु-गुरु' जपता है, परंतु मन में गुरु के प्रति मिलनता, कुविचार या घृणा रखता है, उसे किसी भी लोक या यौनि में शांति प्राप्त नहीं हो सकती। * अयोग्यता: बड़े-बड़े शास्त्रों की भाषा और ज्ञान की बातें तब 'रद्दी' के समान हो जाती हैं, जब उन्हें गुणवत्ता की कसौटी पर तौला जाता है। यदि जीवन में 'धारण' और 'शरण' की कला नहीं सीखी, तो केवल पढ़ना और जानना व्यर्थ है।

3. गुरु का कार्य: जड़ और चेतन का भेद:- वर्तमान में अज्ञानता और चेतना इस प्रकार घुल-मिल गए हैं कि उन्हें अलग करना कठिन है। * गुरु की भूमिका: गुरु शिष्य को उस अज्ञानता और अवगुणों से परिचित कराते हैं जिन्होंने चेतना को 'जड़' बना दिया है और उसे सूक्ष्म तत्वों के अनुभव से वंचित रखा है। * शिष्य का धर्म: एक मुमुक्षु (मोक्ष की इच्छा रखने वाला) शिष्य का कर्तव्य है कि वह अपने चित्त से अवगुणों को हटाकर गुणों को धारण करे। * जड़ता की बाधा: कुछ लोग अपने अवगुणों को ही गुण मान लेते हैं और अज्ञानता को ही ज्ञान समझकर गुरु को ही उपदेश देने लगते हैं। ऐसे व्यक्ति अपनी जड़ता के कारण सत्य से दूर होते चले जाते हैं।
4. अंतर्मुखी बनाम बहिर्मुखी चित्त:- साधना का अर्थ है अंतर्मुखी (Inward) होना। * बहिर्मुखी स्वभाव: दूसरों में दोष ढूंढना, कुविचार या घृणा रखना है, उसे किसी भी लोक या यौनि में शांति प्राप्त नहीं हो सकती। * अंतर्मुखी स्वभाव: अपनी दृष्टि को स्वयं के दोषों और विकारों पर टिकाना 'अंतर्मुखी' होने का गुण है। बाहर जड़ संसार (माया) है,

और अंदर चेतन (परमात्मा) है। * अहंकार की बाधा: एक अभिमानी व्यक्ति के लिए अंतर्मुखी होना अत्यंत कठिन है, क्योंकि वह अपने दोषों को नष्ट करने के बजाय उन्हें तर्क से सही ठहराने की कोशिश करता है। * गुरु माया के सम्मोहन और भ्रम को तोड़कर साधक को भटकने से बचाते हैं। * जब तक साधक मंजिल न पा ले, गुरु की सूक्ष्म दृष्टि उसकी रक्षा करती रहती है। 5. विवेक की जाग्रति:- अवगुणों और विषयों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वे साधक के विवेक को सुला देते हैं। * जब ईसान काम, क्रोध या अहंकार के वशीभूत होकर काम करता है, तो उसका बोध (Awareness) उन्हीं विकारों में विलीन हो जाता है। * वास्तविकता को देखने के लिए जिस 'विवेक' की आवश्यकता है, उसे साधक स्वयं अपने दोषों के अधीन कर देता है, जिससे वह स्वयं 'कता' बन बैठता है और अहंकार मजबूत हो जाता है।

मकर संक्रांति पर्व : तिथि, पुण्यकाल एवं धर्मसम्मत निर्णय

पिकी कुंडू

मकर संक्रांति सनातन धर्म का एक अत्यंत पवित्र और महत्वपूर्ण पर्व है। यह पर्व सूर्य के धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करने पर मनाया जाता है। इस दिन से सूर्य उत्तरायण होते हैं और देवताओं का दिवस आरंभ माना जाता है। इसी कारण इसे पुण्य, तप, दान और साधना का महापर्व कहा गया है।

सूर्य संक्रमण और तिथि निर्णय शास्त्रीय गणना के अनुसार सूर्य 14 जनवरी की रात्रि 9:39 बजे धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करते हैं। चूंकि यह संक्रांति रात्रिकाल में घटित हो रही है, इसलिए धर्मशास्त्रों के अनुसार उसी क्षण पर्व मनाया उचित नहीं माना जाता।

धर्मग्रंथों में स्पष्ट कहा गया है कि रात्रिकालीन संक्रांति का पुण्यकाल अगले दिन सूर्य उदय से प्रारंभ होता है। अतः मकर संक्रांति का पर्व अगले दिन मनाया जाना शास्त्रसम्मत है।

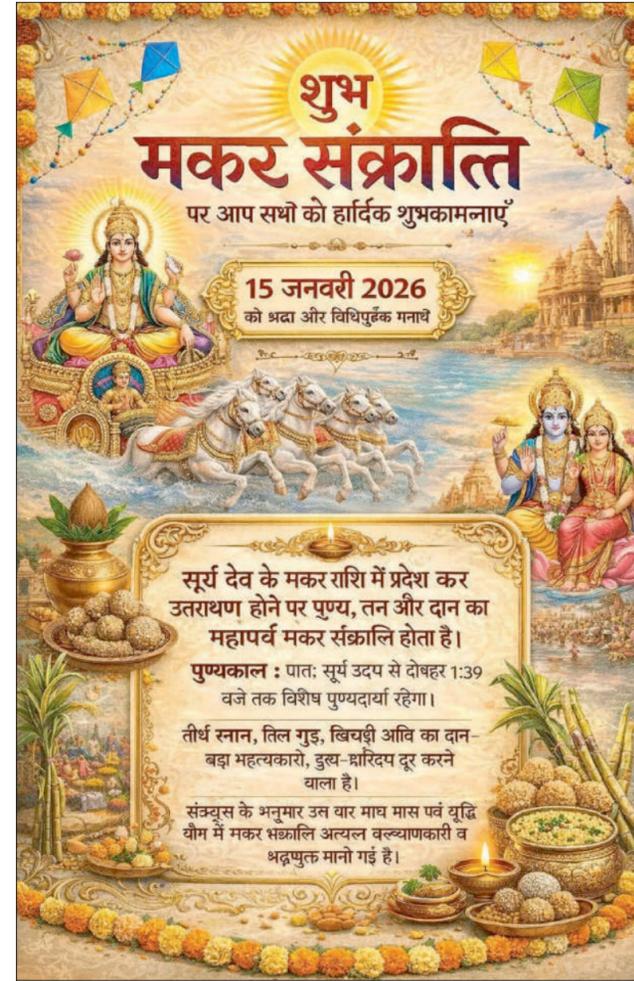
पुण्यकाल मकर संक्रांति का पुण्यकाल 15 जनवरी को प्रातः सूर्य उदय से लेकर दोपहर 1:39 बजे तक रहेगा। यही समय स्नान, दान, जप, तिल सेवन, खिचड़ी भोग तथा संकल्प के लिए सर्वोत्तम माना गया है।

स्नान-दान का महत्व इस दिन पवित्र नदियों में स्नान करने से समस्त पापों का क्षय होता है और पुण्य की वृद्धि होती है। गंगा, यमुना, सरस्वती, नर्मदा, गोदावरी आदि नदियों में स्नान का विशेष महत्व है। जो लोग नदी तक नहीं जा सकते, वे घर पर गंगाजल मिश्रित जल से स्नान कर पुण्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

दान का फल मकर संक्रांति पर तिल, गुड़, चावल, वस्त्र, केबल, घी, पात्र, अन्न एवं दक्षिणा का दान अत्यंत फलदायी माना गया है। शास्त्रों में कहा गया है कि इस दिन किया गया दान अनेक गुणा फल प्रदान करता है।

खिचड़ी और तिल का विधान मकर संक्रांति पर खिचड़ी बनाना, खाना और दान करना शुभ माना गया है। तिल और गुड़ का सेवन शरीर, मन और आत्मा को शुद्ध करता है तथा ग्रह दोषों को शांत करता है।

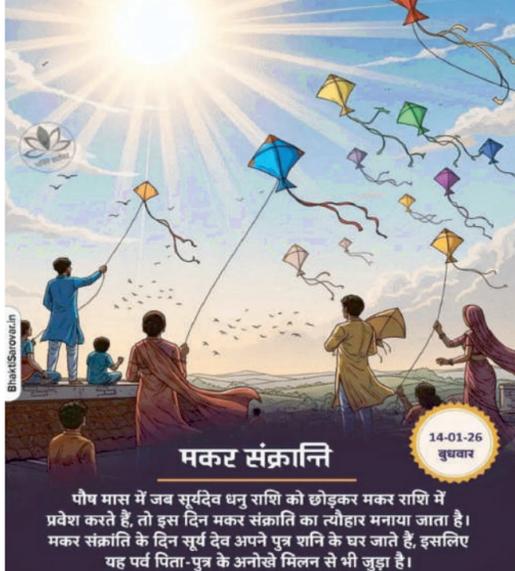
माघ मास और विशेष योग इस वर्ष मकर संक्रांति माघ मास में पड़ रही है तथा वृद्धि योग का संयोग भी बन रहा है। माघ मास में संक्रांति का होना अत्यंत दुर्लभ और अत्यंत पुण्यकारी माना गया है। वृद्धि योग में किया गया हर शुभ कर्म कई गुना फल देता है।



पर्व मनाने का शास्त्रीय निर्णय उपरोक्त धर्मशास्त्रीय, ज्योतिषीय और परंपरागत निर्णयों के आधार पर स्पष्ट है कि —

- * मकर संक्रांति का पर्व 15 जनवरी को ही श्रद्धा, विधि और नियमपूर्वक मनाया जाएगा।
- * 14 जनवरी की रात्रि संक्रांति होने के कारण उस दिन स्नान-दान करना धर्मसम्मत नहीं माना

गया है। मकर संक्रांति केवल एक पर्व नहीं, बल्कि धर्म, संस्कृति, प्रकृति और साधना का दिव्य संगम है। यह पर्व हमें मन, त्याग, संयम और सदाचार का संदेश देता है। इस पावन अवसर पर प्रत्येक सनातनी को शास्त्रसम्मत विधि से पर्व मनाकर अपने जीवन को पुण्य से परिपूर्ण करना चाहिए।



श्रीराधा गिरधारी मन्दिर में धूमधाम से मनाया गया ब्रह्मलीन जयदेव दास महाराज का तिरोभाव महोत्सव

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। गौरा नगर कॉलोनी क्षेत्र स्थित ठाकुर श्रीराधा गिरधारी मन्दिर में ठा. श्रीराधा गिरधारी लाल महाराज के परम-कृपापात्र ब्रह्मलीन जयदेव दास महाराज का तिरोभाव महोत्सव अत्यन्त श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ सम्पन्न हुआ जिसके अन्तर्गत महंत रमण बिहारी दास महाराज (रसमय दास) के पावन सानिध्य में प्रातःकाल ठाकुर विग्रहों का वैदिक मंत्रोच्चार के मध्य पूजन-अर्चन किया गया तत्पश्चात् संतों व भक्तों के द्वारा श्रीरामनाम संकीर्तन, महाआरती, साधु-ब्रह्मधाम-ब्रजवासी सेवा एवं वृहद भंडारा आदि के आयोजन भी सम्पन्न हुए।



महंत रमण बिहारी दास महाराज (रसमय दास) ने कहा कि ठाकुर श्रीराधा गिरधारी मन्दिर गौड़ीय संप्रदाय का प्रमुख केंद्र है। यहां के पूर्ववर्ती संतों ने कठोर भगवत साधना करके असंख्य व्यक्तियों का

कल्याण किया है। ब्रजभूमि कल्याण परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष पण्डित बिहारीलाल वशिष्ठ एवं प्रख्यात साहित्यकार 'यूपी रत्न' डॉ. गोपाल चतुर्वेदी ने कहा कि ठाकुर श्रीराधा गिरधारी मन्दिर के

द्वारा धर्म व अध्यात्म के अलावा समाज सेवा के क्षेत्र में जो विभिन्न सेवा प्रकल्प संचालित किए जा रहे हैं, वे अति प्रशंसनीय हैं। महोत्सव में महंत हरिशंकर नागा, राहुल दास, आचार्य ईश्वरचन्द्र

रावत, महादेव दास, संजय मिश्र, संत संतोष दास, सत्यहरि दास, संत जुगल दास, प्रेमप्रति दास, चारु सेवा दास आदि के अलावा विभिन्न क्षेत्रों के तमाम गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

सेवा कार्यों के लिए सम्मानित हुए महामंडलेश्वर डॉ. सत्यानंद सरस्वती महाराज "अधिकारी गुरुजी"



(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। परिक्रमा मार्ग/वंशीवट क्षेत्र स्थित चरणश्रम (पंचायती महानिर्वाणी अखाड़ा) में ब्रजभूमि कल्याण परिषद् एवं ब्रज सेवा संस्थान के द्वारा महामंडलेश्वर स्वामी डॉ. सत्यानंद सरस्वती महाराज अधिकारी गुरुजी का उनके द्वारा धर्म-अध्यात्म, समाजसेवा व औषधि सेवा के लिए सम्मानित किया गया। उन्हें यह सम्मान

ब्रजभूमि कल्याण परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष पण्डित बिहारी लाल वशिष्ठ एवं ब्रज सेवा संस्थान के अध्यक्ष रयूपी रत्न डॉ. गोपाल चतुर्वेदी, डॉ. राधाकांत शर्मा एवं आचार्य ईश्वरचन्द्र रावत आदि ने माल्यापण, पटुका ओढ़ा कर एवं प्रसाद भेंट करके दिया।

साथ ही उन्होंने कहा कि महामंडलेश्वर स्वामी डॉ. सत्यानंद सरस्वती महाराज अधिकारी गुरुजी सेवा की प्रतिमूर्ति हैं। वे नर

सेवा को ही नारायण सेवा मानते हैं। वे निर्धन, निराश्रितों, दीन-दुखियों एवं असहायों की सेवा पूर्ण निष्ठा, निस्वार्थ भाव और समर्पण के साथ कर रहे हैं। पूज्य महाराज श्री समूचे वृन्दावन में डॉक्टर बाबा के नाम से प्रख्यात हैं।

ज्ञात हो कि पूज्य महाराज श्री के द्वारा चरणश्रम (पंचायती महानिर्वाणी अखाड़ा) में नित्यप्रति समस्त संत, भक्त, ब्रजवासी, वैष्णव एवं निर्धन निराश्रित आदि को सुबह में

चाय और बिस्किट और शाम को भोजन प्रसाद ग्रहण कराया जाता है। साथ ही उनके द्वारा नित्य रोगियों का परीक्षण करके उन्हें निःशुल्क औषधियों का वितरण भी किया जाता है। जिसका महीने का खर्चा लगभग 1 लाख के करीब होता है। इसके अलावा शीत काल में निर्धन निराश्रित एवं जरूरतमंद लोगों को ऊनी वस्त्र व कंबलों का वितरण किया जाता है।

भारत को विश्वगुरु बनाने की राह (राष्ट्र, मानवता और भारतीय ज्ञान परंपरा के साथ)

देश को आजाद कराने के लिए न जाने कितने वीरों ने अपने प्राणों की आहुति दी। किसी ने फाँसी का फंदा चूमा, किसी ने कालापानी की यातनाएँ सह्य, किसी ने अपने परिवार, सुख-सुविधा और पूरे जीवन मातृभूमि को समर्पित कर दिया। भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव, चंद्रशेखर आजाद, सुभाष चंद्र बोस, महात्मा गांधी, सरदार पटेल, रानी लक्ष्मीबाई और असंख्य बलिदानियों के त्याग से हमें यह स्वतंत्र भारत मिला। यह आजादी केवल विदेशी शासन से मुक्ति नहीं, बल्कि सम्मान, स्वाभिमान और अपने भविष्य को गढ़ने की शक्ति है।

भारत केवल एक देश नहीं, बल्कि एक जीवंत सभ्यता है। हजारों वर्षों से भारत ने विश्व को शून्य, योग, आयुर्वेद, वेद, गणित, खगोल विज्ञान और अहिंसा जैसे अमूल्य दान दिए हैं। अब समय आ गया है कि भारत अपनी इस प्राचीन महानता को आधुनिक विज्ञान, तकनीक और नवाचार के साथ जोड़कर फिर से विश्व मंच पर एक सच्चे 'विश्वगुरु' के रूप में स्थापित करे।

भारत को विश्वगुरु बनाने के लिए हमें

अपनी संस्कृति, मूल्य और ज्ञान परंपरा को आधुनिक शिक्षा और तकनीक से जोड़ना होगा। जब विकास के साथ नैतिकता, करुणा और मानवता जुड़ती है, तभी वह सच्चा विकास बनता है। हमें ऐसी शिक्षा व्यवस्था चाहिए जो केवल नौकरी नहीं, बल्कि चरित्र, नेतृत्व और राष्ट्रभाव पैदा करे।

इस महान यात्रा में युवा शक्ति सबसे बड़ा आधार है। भारत दुनिया का सबसे युवा देश है। हमारे युवाओं को स्टार्टअप, रिसर्च, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, रक्षा, अंतरिक्ष विज्ञान, कृषि तकनीक और हरित ऊर्जा में विश्व का नेतृत्व करना होगा। लेकिन सबसे पहले उन्हें ईमानदार, अनुशासित और राष्ट्रनिष्ठ नागरिक बनना होगा।

किसान भारत की आत्मा है। जिस धरती से अन्न उगता है, वही देश की असली ताकत है। 'जय जवान, जय किसान' केवल नारा नहीं, बल्कि भारत का जीवंत सत्य है। जवान सीमा पर देश की रक्षा करता है और किसान खेत में देश को जीवित रखता है—दोनों ही राष्ट्र के सच्चे प्रहरी हैं।

मजदूर, कारीगर, दुकानदार और उद्यमी भारत की अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं। उनकी मेहनत से सड़कें बनती हैं, उद्योग चलते हैं और भारत आत्मनिर्भर बनता है।

नारी शक्ति भारत की चेतना है। माँ, बहन, बेटी, डॉक्टर, वैज्ञानिक, शिक्षक, सैनिक और नेतृत्वकर्ता के रूप में नारी भारत को नई ऊँचाइयों पर ले जा रही है। शिक्षक और वैज्ञानिक भारत का भविष्य गढ़ते हैं, और सैनिक हमारे स्वाभिमान और स्वतंत्रता की रक्षा करते हैं।

भारत का जीवन-दर्शन है—'वसुधैव कुटुम्बकम्'—पूरी दुनिया एक परिवार है। भारत केवल अपने लिए नहीं, बल्कि पूरी मानवता के कल्याण के लिए आगे बढ़ता है।

26 जनवरी (गणतंत्र दिवस) हमें याद दिलाता है कि हमारा संविधान, हमारी एकता, हमारे अधिकार और कर्तव्य ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति हैं। यही मूल्य एक महान और न्यायपूर्ण भारत की नींव हैं।

यदि युवा जागें, किसान सशक्त हों, श्रमिक सम्मान पाएँ, महिलाएँ नेतृत्व करें और हर नागरिक राष्ट्र को अपना परिवार माने—

तो वह दिन दूर नहीं जब भारत फिर से विश्व का मार्गदर्शक बनेगा। एक राष्ट्र—एक संकल्प—एक मानवता—एक भारत।

जय जवान, जय किसान, जय विज्ञान, जय हिंद।

— डॉ. विक्रम चौरसिया
विचारक। समाजसेवी। दिल्ली विश्वविद्यालय। आईएएस मेंटर



प्रेस क्लब भभुआ को खुलवाने की मांग तेज: प्रभारी पदाधिकारी और पत्रकारों के बीच घंटों हुई वार्ता

परिवहन विशेष न्यून

भभुआ (कैमूर): जिला मुख्यालय स्थित प्रेस क्लब को जल्द से जल्द क्रियाशील बनाने और उसे पत्रकारों के उपयोग हेतु खुलवाने को लेकर पत्रकारों के एक प्रतिनिधिमंडल ने सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के प्रभारी पदाधिकारी राकेश कुमार से मुलाकात की। इस दौरान कार्यालय कक्ष में घंटों तक सकारात्मक माहौल में वार्तालाप हुई।

प्रमुख चर्चा और मांगें

वार्ता के वार्ता के दौरान पत्रकारों ने इस बात पर जोर दिया कि प्रेस क्लब का भवन बनकर तैयार है, लेकिन इसके पूर्ण रूप से संचालित न होने के कारण जिले के पत्रकारों को अपने पेशेवर कार्यों के संपादन और आपसी विमर्श में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

पत्रकारों ने प्रभारी पदाधिकारी के समक्ष निम्नलिखित बिंदु रखे:

भवन का हस्तांतरण और चाबी सौंपना: प्रेस क्लब की चाबी आधिकारिक तौर पर पत्रकारों की समिति को सौंपने की प्रक्रिया को गति दी जाए।

बुनियादी सुविधाएं: परिसर में बिजली, पानी और बैठने के लिए आवश्यक फर्नीचर की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

नियमित संचालन: प्रेस क्लब को पत्रकारों के लिए नियमित रूप से खोलने का समय निर्धारित किया जाए।

प्रभारी पदाधिकारी का आशवासन

सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के प्रभारी पदाधिकारी राकेश कुमार ने पत्रकारों की मांगों को गंभीरता से

सुना। उन्होंने कहा कि प्रशासन प्रेस क्लब को जल्द से जल्द सुरु बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। वही 'प्रेस क्लब पत्रकारों के लिए एक महत्वपूर्ण मंच है। जो भी तकनीकी बाधाएं या प्रशासनिक प्रक्रियाएं लंबित हैं, उन्हें प्राथमिकता के आधार पर दूर किया जाएगा। बहुत जल्द प्रेस क्लब का लाभ जिले के सभी पत्रकारों को मिलने लगेगा।' - राकेश कुमार, प्रभारी पदाधिकारी सूचना एवं जन सम्पर्क विभाग कैमूर

निष्कर्ष: काफी देर तक चली इस मैत्रीय बैठक के बाद पत्रकारों में एक उम्मीद जगी है। पत्रकारों ने स्पष्ट किया कि यदि जल्द ही इस दिशा में ठोस कदम नहीं उठाए जाएं, तो वे अपनी मांगों को लेकर उच्च अधिकारियों और सरकार तक भी पहुंचेंगे। इस बैठक में जिले के कई वरिष्ठ और युवा पत्रकार शामिल थे।

युवा कवियों के पथप्रदर्शक डॉ. रविशंकर उपाध्याय की स्मृति में काशी में काव्य-सम्मान- आलोक उपाध्याय

परिवहन विशेष न्यून

वाराणसी। काशी हिंदू विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग के प्रतिभाशाली युवा कवि डॉ. रविशंकर उपाध्याय की स्मृति में प्रतिवर्ष प्रदान किया जाने वाला 'युवा कवि डॉ. रविशंकर उपाध्याय पुरस्कार' आज 12 जनवरी को आयोजित किया जा रहा है। यह कार्यक्रम हिंदी विभाग के रामचंद्र शुक्ल साभागार में संपन्न होगा, जहां एक चयनित युवा कवि को समकालीन हिंदी कविता में उल्लेखनीय योगदान के लिए सम्मानित किया जाएगा।

मूल रूप से भभुआ (कैमूर, बिहार) के निवासी डॉ. रविशंकर उपाध्याय काशी हिंदू विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग में प्रोफेसर श्री प्रकाश



शुक्ल के मार्गदर्शन में शोधरत थे। वे अपनी सशक्त, संवेदनशील और समय-सापेक्ष कविताओं के लिए साहित्यिक जागत में विशेष रूप से चर्चित रहे। उनका काव्य-संग्रह 'उम्मीद अभी बाकी है' साहित्यकारों द्वारा व्यापक रूप से सराहा गया, जिसमें आम जनजीवन, संघर्ष और भविष्य की आशा की गहरी अभिव्यक्ति मिलती है।

दुर्भाग्यवश वर्ष 2014 में उनका आकस्मिक निधन हो गया। उनकी

सृजनशील विरासत को जीवित रखने और युवा कवियों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से उनकी स्मृति में यह निर्णय लिया गया कि प्रत्येक वर्ष एक युवा कवि को सम्मानित किया जाएगा। यह सम्मान-सम्राट् प्रतियोगिता प्रोफेसर श्री प्रकाश शुक्ल तथा डॉ. वंशीधर उपाध्याय के संयोजन में आयोजित किया जाता है। यह आयोजन न केवल एक प्रतिबद्ध कवि की स्मृति को समर्पित है, बल्कि हिंदी कविता की नई पीढ़ी को मंच और मान्यता देने का एक महत्वपूर्ण प्रयास भी है।

डॉ. रविशंकर उपाध्याय की कविताएँ आज भी हिंदी के प्रतिष्ठित साहित्यिक मंचों पर उपलब्ध हैं और लगातार नए पाठकों को प्रभावित कर रही हैं।

समाजसेवा की मिसाल: अधिवक्ता संध्या सक्सेना

लेखक: डॉ. विक्रम चौरसिया

उत्तराखण्ड के रुद्रपुर (जन्मद श्रम सिंह नगर) की रहने वाली अधिवक्ता संध्या सक्सेना आज समाजसेवा का एक प्रेरणादायक नाम बन चुकी हैं। सिंह कॉलोनी, गली नंबर 3 में निवास करने वाली संध्या जी पिछले छह वर्षों से ग्रामाथ, दिवालान और जरूरतमंद बच्चों की सेवा में निरंतर समर्पित हैं। वे व केवल इन बच्चों की शिक्षा और पालन-पोषण की दिशा में कार्य कर रही हैं, बल्कि उनके भविष्य को उज्वल बनाने के लिए अभिभावकों को परामर्श और सामाजिक जागरूकता फैलाने का भी काम कर रही हैं।

संध्या सक्सेना जी ने अपने साथियों के सहयोग से 'दिवालान बच्चों के सारथी वैरिटेबल संस्था' की स्थापना की, जो आज अनेक वीर्य और विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए आशा की किरण बन चुकी है। यह संस्था इन बच्चों के अधिकांश, शिक्षा और आर्थिक समस्याओं के लिए कार्य कर रही है। उनके मानवीय कार्यों के लिए संध्या जी को कई सम्मान और पुरस्कार भी प्राप्त हुए हैं,



लेकिन सबसे बड़ा पुरस्कार उन्हें तब मिला जब एक दिवालान बच्चा, अपने मिलते ही, मांवालाओं से भयंकर 'माँ' कहकर रो पड़ा और उन्हें अपनी माँ मान लिया। यह दृश्य हर किसी के दिल को छू लेने वाला था, और यह बताते हैं कि अधिवक्ता संध्या सक्सेना जी केवल सेवा नहीं करतीं, बल्कि प्रेम और प्रयाण बनती हैं। आज समाज को संध्या सक्सेना जैसी नारी शक्ति पर गर्व है, जो बिना किसी स्वाधी के

मानवता की सेवा को अपना जीवन उद्देश्य मान चुकी हैं। उनकी निस्वार्थ सेवा, समर्पण और करुणा समाज के हर व्यक्ति के लिए प्रेरणा का स्रोत है। हम अधिवक्ता संध्या सक्सेना जी को उनके इस अद्भुत कार्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं और बधाई देते हैं, और ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वे अपने इसी तरह समाज में प्रकाश फैलाती रहें।

डॉ. विक्रम चौरसिया

पशु अधिकार बनाम मानव सुरक्षा- आवारा कुत्ते, मानवीय संवेदना और सार्वजनिक सुरक्षा:- सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी और भारत के सामने खड़ा वैश्विक सवाल- एक वैश्विक समग्र विश्लेषण

आवारा कुत्तों से बुजुर्गों बच्चों की रक्षा करने अदालती स्पष्ट गाइडलाइंस, मुआवजा दांचा और डोग फीडर्स की कानूनी जिम्मेदारी करना समय की मांग

डॉग बाइट :- 20 जनवरी 2026 को होने वाली अगली सुनवाई केवल एक तारीख नहीं, बल्कि नीति निर्धारण, जवाबदेही ढांचे, और भविष्य की दिशा तय करने वाली सुनवाई हो सकती है—एडवोकेट किशन सनमुखादास भावनानी गौंदिया महाराष्ट्र

भारत में आवारा कुत्तों का मुद्दा कोई नया नहीं है, लेकिन 13 जनवरी 2026 को सुप्रीम कोर्ट में हुई सुनवाई के बाद यह विषय केवल एक पशु-प्रेम या करुणा का प्रश्न न रहकर एक गंभीर सार्वजनिक सुरक्षा, प्रशासनिक जवाबदेही और संवैधानिक कर्तव्य का मुद्दा बन गया है। अदालत की तीखी टिप्पणियों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि अब यह बहस भावनाओं के इर्द-गिर्द नहीं घूमेगी, बल्कि जीवन के अधिकार, राज्य की जिम्मेदारी और नागरिक सुरक्षा के केंद्र में होगी। जब सवाल यह उठता है कि नौ साल का बच्चा अगर आवारा कुत्तों के हमले में जान गंवा देता है, तो यह केवल एक हादसा नहीं रह जाता, बल्कि राज्य की विफलता, समाज की प्राथमिकताओं और नीति-निर्माण की कमजोरी का प्रतीक बन जाता है। सुप्रीम कोर्ट ने 13 जनवरी 2026 की सुनवाई में बेहद स्पष्ट शब्दों में कहा कि यदि आवारा कुत्तों के

काटने या हमले की घटनाएं जारी रहें, तो राज्य सरकारों को हर मामले में भारी मुआवजा देना पड़ सकता है। एडवोकेट किशन सनमुखादास भावनानी गौंदिया महाराष्ट्र यह मानता हैं कि यह टिप्पणी भारत की न्यायिक व्यवस्था में एक निर्णायक मोड़ को दर्शाती है। कोर्ट ने यह भी संकेत दिया कि केवल सरकार ही नहीं, बल्कि वे लोग और संगठन भी जवाबदेह हो सकते हैं, जो सार्वजनिक स्थानों पर कुत्तों को भोजन कराते हैं और फिर किसी भी परिणाम की जिम्मेदारी लेने से इनकार कर देते हैं। यह दृष्टिकोण न्यायपालिका की उस सोच को उजागर करता है, जिसमें कर्तव्य और अधिकार को एक-दूसरे से अलग नहीं देखा जा सकता। सुप्रीम कोर्ट की सबसे महत्वपूर्ण टिप्पणी यह रही कि आवारा कुत्ते किसी भी व्यक्ति या संगठन की निजी संपत्ति नहीं हैं। यदि वे वास्तव में किसी के हैं, तो उन्हें सार्वजनिक सड़कों पर छोड़ने का नैतिक या कानूनी अधिकार नहीं हो सकता। कोर्ट ने पूछा, जब कुत्ता प्रेमी संगठन या व्यक्ति उन्हें खाना खिलाते हैं, जब वे उनका बचाव करते हैं, तो फिर डॉग बाइट या मौत की स्थिति में जिम्मेदारी से पीछे क्यों हट जाते हैं? यह सवाल केवल भारत के लिए नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में पशु अधिकार बनाम मानव सुरक्षा की बहस को नया आयाम देती है।

साथियों बात अगर हम बच्चे और बुजुर्ग: सबसे असुरक्षित वर्ग सबसे उर्ध्वत यह चिंता का विषय इसको समझने की करें तो सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने विशेष रूप से बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा को

लेकर गहरी चिंता व्यक्त की। अदालत ने कहा कि ये वर्ग न तो अपनी रक्षा कर सकते हैं और न ही हमले की स्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया दे सकते हैं। जब एक बच्चा स्कूल जाते समय, एक बुजुर्ग सुबह टहलते समय, या कोई मरीज अस्पताल के बाहर आवारा कुत्तों का शिकार बनता है, तो यह केवल एक दुर्घटना नहीं, बल्कि संवैधानिक अधिकारों का उल्लंघन है। कोर्ट का यह कहना कि क्या इस अदालत को अपनी आंखें बंद कर लेनी चाहिए? यह दर्शाता है कि न्यायपालिका अब इस विषय पर तटस्थ दर्शन नहीं बने रहना चाहती। सुप्रीम कोर्ट की एक अल्लंघन है। कोर्ट का यह थी कि क्या भावनाएं केवल कुत्तों के लिए ही दिखाई देती हैं? इंसानों के लिए नहीं? यह सवाल भारतीय समाज के उस दोहरे मापदंड को उजागर करता है, जहां कुत्तों के अधिकारों पर तुरंत विरोध प्रदर्शन होते हैं, लेकिन बच्चों की मौत पर वही तीव्रता नहीं दिखती। अदालत ने यह स्पष्ट किया कि मानव जीवन का मूल्य किसी भी पशु से कम नहीं हो सकता, चाहे वह संवेदनशील मुद्दा ही क्यों न हो। सुप्रीम कोर्ट की बेंच ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि यदि कोई व्यक्ति या समूह कुत्तों को खाना खिलाता या उनकी देखभाल करना चाहता है, तो उसे यह अपने घर, अपने परिसर या अपने कंपाउंड में करना चाहिए। सार्वजनिक सड़कों पर उन्हें छोड़कर देना पैदा करना, हमले का खतरा बढ़ाना, और फिर जिम्मेदारी से बचना, अब स्वीकार्य नहीं होगा। यह टिप्पणी वैश्विक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है क्योंकि विकसित देशों में पेट



ओनरशिप के साथ कानूनी जिम्मेदारी अनिवार्य होती है।

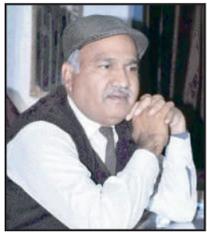
साथियों बात अगर हम प्रशासनिक निष्क्रियता बनाम कानून-व्यवस्था का मुद्दा इसको समझने की करें तो, कोर्ट ने स्पष्ट किया कि यह मामला केवल कानून-व्यवस्था का नहीं, बल्कि प्रशासनिक निष्क्रियता का है। नगरपालिकाएं, स्थानीय निकाय और राज्य सरकारें वर्षों से इस समस्या को टालती रही हैं। नियमित सर्वेक्षण न होना, डॉग शेल्टर की कमी, स्ट्रलाइजेशन कार्यक्रमों का आधा-अधूरा क्रियान्वयन, इन सभी को कोर्ट ने सिस्टमिक फेयल्योर करार दिया। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट स्कूलों, अस्पतालों, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड और खेल परिसरों से आवारा कुत्तों को हटाने का स्पष्ट आदेश दे चुका है। अदालत ने कहा था कि इन जगहों पर कुत्तों की मौजूदगी प्रशासन की असफलता का प्रमाण है। अब

कोर्ट ने दोहराया है कि इन निर्देशों का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए, अन्यथा नगरपालिकाओं की जवाबदेही तय होगी। साथियों बात अगर हम डॉग बाइट एक रोकथाम योग्य खतरा, इसको समझने की करें तो, सुप्रीम कोर्ट ने डॉग बाइट को प्रवेटेबल रिस्क यानी रोकथाम योग्य खतरा बताया, इसका अर्थ है कि यदि प्रशासन और समाज मिलकर काम करें, तो ऐसी घटनाओं को रोका जा सकता है। जब किसी इलाके में बार-बार डॉग बाइट की घटनाएं होती हैं, तो यह स्पष्ट संकेत है कि वहां प्रशासनिक उदासीनता है। साथियों बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य में दुनिया क्या करती है? इसको समझने की करें तो अमेरिका, यूरोप, जापान और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में आवारा कुत्तों की समस्या लगभग नहीं के बराबर है। पेट ओनरशिप लाइसेंस, भारी जुर्माना और शेल्टर

सिस्टम बेहद सख्त हैं। भारत में भावनात्मक दृष्टिकोण ने लंबे समय तक व्यावहारिक समाधान को रोक रखा। संविधान और जीवन का अधिकार, भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की गारंटी देता है। जब राज्य बच्चों और नागरिकों को सड़कों पर सुरक्षित नहीं रख पाता, तो यह संवैधानिक विफलता बन जाती है। सुप्रीम कोर्ट की टिप्पणियां इस दिशा में संकेत हैं कि अब अदालत इस मुद्दे को मौलिक अधिकारों के उल्लंघन के रूप में देख रही है। 120 जनवरी 2026 को होने वाली अगली सुनवाई केवल एक तारीख नहीं, बल्कि नीति निर्धारण जवाबदेही ढांचे, और भविष्य की दिशा तय करने वाली सुनवाई हो सकती है। संभावना है कि अदालत स्पष्ट गाइडलाइंस, मुआवजा दांचा, और डॉग फीडर्स की कानूनी जिम्मेदारी तय करे।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि करुणा बनाम जिम्मेदारी नहीं, करुणा के साथ जिम्मेदारी अत्यंत जरूरी है, सुप्रीम कोर्ट का संदेश स्पष्ट है, करुणा जरूरी है, लेकिन अराजकता स्वीकार्य नहीं। आवारा कुत्तों की देखभाल जरूरी है, लेकिन इंसानों की जान की कीमत पर नहीं। अब भारत को यह तय करना होगा कि क्या वह भावनाओं के नाम पर जोखिम उठाता रहेगा, या अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप एक संतुलित, मानवीय और सुरक्षित मॉडल अपनाएगा। यह बहस केवल कुत्तों की नहीं, यह बहस सभ्य समाज की प्राथमिकताओं की है।

शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का महत्व



विजय गर्ग

आज का युग विज्ञान और तकनीक का युग है। ऐसे समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल तथ्यों को रटाना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में सोचने, समझने और तर्क करने की क्षमता विकसित करना होना चाहिए। यही क्षमता वैज्ञानिक दृष्टिकोण से आती है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण का अर्थ है—हर बात को प्रश्नों के माध्यम से समझना, प्रमाण के आधार पर निष्कर्ष निकालना और अंधविश्वास या पूर्वाग्रह से मुक्त होकर सत्य की खोज करना।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण शिक्षा को जीवंत और अर्थपूर्ण बनाता है। जब छात्र "क्यों" और "कैसे" जैसे प्रश्न पूछते हैं, तो वे ज्ञान के सक्रिय सहभागी बनते हैं, न कि केवल निष्क्रिय श्रोता। इससे उनमें जिज्ञासा, रचनात्मकता और नवाचार की भावना विकसित होती है। प्रयोग, अवलोकन और तर्क के माध्यम से सीखा गया ज्ञान अधिक स्थायी होता है।

शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का एक बड़ा लाभ यह है कि यह आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है। छात्र किसी भी जानकारी को आँख मूँदकर स्वीकार नहीं करते, बल्कि उसके स्रोत, तर्क और प्रमाण की जाँच करते हैं। यह आदत बचपन से न केवल परीक्षा में, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सही निर्णय लेने में सक्षम बनाती है।

इसके साथ ही, वैज्ञानिक दृष्टिकोण समाज में फैले अंधविश्वास, रूढ़ियों और गलत धारणाओं को चुनौती देता है। जब शिक्षा तर्क और प्रमाण पर आधारित होती है, तो छात्र सामाजिक कुरीतियों को समझ पाते हैं और बदलाव के वाहक बनते हैं। यही कारण है कि वैज्ञानिक सोच लोकतांत्रिक, प्रगतिशील और समावेशी समाज की नींव रखती है। आज की शिक्षा प्रणाली में एमटीएम (विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित) के साथ-साथ सामाजिक विज्ञान और मानविकी में भी वैज्ञानिक दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र या भाषा—हर विषय



में विश्लेषण, प्रमाण और तार्किक निष्कर्ष की भूमिका अहम है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण के मुख्य तत्व

शिक्षा के माध्यम से छात्रों में निम्नलिखित गुणों का विकास होता है: **जिज्ञासा:** हर 'क्या' और 'कैसे' के पीछे 'क्यों' को खोजने की प्रवृत्ति। **तार्किकता:** किसी भी बात को केवल इसलिए स्वीकार न करना क्योंकि वह पुरानी है, बल्कि उसे तर्क की कसौटी पर कसना।

साक्ष्य आधारित सोच: निर्णय लेने से पहले तथ्यों और प्रमाणों की जाँच करना।

खुला मस्तिष्क: नए विचारों को स्वीकार करने और अपनी गलतियों को सुधारने की क्षमता।

शिक्षा में इसका महत्व

1. अंधविश्वास और सामाजिक बुराइयों का अंत समाज में व्याप्त कई कुरीतियों और अंधविश्वास अज्ञानता के कारण होते हैं। जब शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को प्राथमिकता दी जाती है, तो छात्र सामाजिक पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों को चुनौती देने में सक्षम बनते हैं। इससे एक प्रगतिशील समाज का निर्माण होता है।

2. समस्या समाधान की क्षमता वैज्ञानिक पद्धति छात्रों को जीवन की चुनौतियों का सामना व्यवस्थित तरीके से करना सिखाती है। वे समस्याओं को टुकड़ों में बाँटना, अवलोकन करना और प्रयोगों के आधार पर समाधान निकालना सीखते हैं।

3. निर्णय लेने की क्षमता आज के 'फेक न्यूज़' के दौर में वैज्ञानिक दृष्टिकोण बहुत अनिवार्य है। यह छात्रों को जानकारी का विश्लेषण करने और सही-गलत में अंतर करने की शक्ति देता है, जिससे वे बेहतर नागरिक बनते हैं।

4. नवाचार और रचनात्मकता जब छात्र प्रश्न पूछने से नहीं डरते, तब नए विचारों का जन्म होता है। विज्ञान की शिक्षा रटने के बजाय 'करके सीखने' पर जोर देती है, जो भविष्य के वैज्ञानिकों और अन्वेषकों को तैयार करती है।

भारतीय संविधान और वैज्ञानिक दृष्टिकोण

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि भारतीय संविधान के अनुच्छेद 51ए (एच) के तहत, "वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करना" प्रत्येक

नागरिक का मौलिक कर्तव्य माना गया है।

निष्कर्ष
शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का समावेश एक उज्वल भविष्य की नींव है। यह छात्रों को न केवल एक सफल पेशेवर बनाता है, बल्कि उन्हें एक विवेकशील और संवेदनशील इंसान के रूप में भी गढ़ता है। यदि हम चाहते हैं कि हमारा देश वैश्विक स्तर पर ज्ञान और नवाचार का नेतृत्व करे, तो हमें अपनी कक्षाओं में प्रश्न पूछने की संस्कृति को जीवित रखना होगा। "वैज्ञानिक दृष्टिकोण केवल विज्ञान के बारे में नहीं है, यह सत्य की खोज की एक निरंतर प्रक्रिया है।"

शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने का अर्थ है—छात्रों को सिर्फ उत्तर नहीं, बल्कि सही प्रश्न पूछना सिखाना। यह दृष्टिकोण उन्हें आत्मनिर्भर, विवेकशील और जिम्मेदार नागरिक बनाता है। भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए ऐसी शिक्षा अनिवार्य है, जो ज्ञान के साथ-साथ वैज्ञानिक सोच भी विकसित करे।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मल्लोट पंजाब

शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का एक बड़ा लाभ यह है कि यह आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है। छात्र किसी भी जानकारी को आँख मूँदकर स्वीकार नहीं करते, बल्कि उसके स्रोत, तर्क और प्रमाण की जाँच करते हैं। यह आदत उन्हें न केवल परीक्षा में, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सही निर्णय लेने में सक्षम बनाती है।



संपादकीय

चिंतन-मनन



स्मार्टफोन की चुप्पी आपदा: 'टेक नेक' युवाओं की रीढ़ तोड़ रही

किशोरों में फैल रही महामारी—रीढ़, नसें, आंखें खतरे में; ICMR चेतावनी जारी



संजय कुमार बाटला

परिवहन एवं स्वास्थ्य नीति विशेषज्ञ

डिजिटल युग में स्मार्टफोन जरूरी सहायक है, लेकिन झुकी गर्दन के साथ 7-9 घंटे उपयोग 'टेक नेक' को महामारी बना रहा।

ICMR की 2025 रिपोर्ट के अनुसार, भारत के 15-25 वर्षीय 45% युवाओं में गर्दन दर्द बढ़ा— जो पहले 50+ उम्र की समस्या थी। क्या आप भी फोन झुकाकर देखते हैं? यह आदत ऑर्थोपेडिक, न्यूरोलॉजिकल और ऑप्टिकल संकट जन्म दे रही।

आपका तत्काल टेस्ट: टेक नेक चेक

- * गर्दन दर्द या अकड़न?
- * हाथों में झनझनाहट?
- * आंखों में थकावट?
- * हां में 2+ ? तुरंत सावधान!

1. टेक नेक का जाल: हड्डी-मांसपेशी तबाही

- * 60° झुकाव = 27 किलो दबाव
- * लक्षण: कंधे दर्द, डिस्क घिसाव, मांसपेशी असंतुलन।

*** तथ्य:** AIIMS स्टडी (2025) —दिल्ली के 35% किशोर प्रभावित।

*** उदाहरण:** 18 वर्षीय राहुल को 2 वर्ष उपयोग से डिस्क स्लैप — अब फिजियो पर निर्भर।

2. नसों पर चोट: तंत्रिकीय संकटन व रूट्स दबने से न्यूरोपैथी लक्षण: सिरदर्द, सुनपन, संतुलन हानि।

- * शोध: Harvard (2024)—5+ घंटे स्क्रीन से 3x खतरा; भारत में NCDCR डेटा 25% वृद्धि।

* **गंभीर केस:** निगलने कठिनाई, पहले ALS जैसी बीमारियों तक सीमित।

* **टेक नेक का संकट: मायोपिया बर्माडिजिटल आई स्ट्रेन का प्रकोप**

* **लक्षण:** जलन, धुंधलापन, चक्कर।

* **WHO वार्निंग:** 2035 तक 50% युवा मायोपिया से ग्रस्त; प्रति घंटा 20% जोखिम बढ़ोती है।

* **युवा क्यों लक्ष्य?** विकासशील हड्डियाँ 18+ घंटे झुकाव उपयोग (व्यायामहीन जीवन)।

* **नवीनतम शोध** व समाधान विवरण टेक की क्रांतिस्मार्ट सेंसर (जैसे Posture Minder) रीयल-टाइम अलर्ट।

* **GRAP जैसी नीतियां:** स्कूलों में स्क्रीन लिमिट पर विचार।

* **विशेषज्ञ सलाह:**

- * 5 स्टैप्स अपनाएं
- * स्क्रीन आंख स्तर पर।
- * 20-20-20 नियम।
- * हर 30 मिनट ब्रेक + स्ट्रेच।
- * 1 घंटा आउटडोर।
- * सही फर्नीचर।

* **जनहित अपील: अभी जागें!**

* टेक नेक आने वाली पीढ़ी का दुश्मन है।

* सरकार स्कूल पाठ्यक्रम में जोड़ें, माता-पिता निगरानी करें।

* सही आदतें अपनाएं — भविष्य बचाएं।

* स्वास्थ्य मंत्रालय से मांगें: राष्ट्रीय जागरूकता अभियान शुरू करें!

(स्रोत: ICMR 2025, WHO 2025, AIIMS Study, Harvard Biomechanics)

युवा स्नातक अब अपना करियर बनाने के लिए पारंपरिक मार्गों से आगे की ओर देख रहे हैं

डॉ. विजय गर्ग

जबकि इंजीनियरिंग, चिकित्सा और व्यवसाय के क्षेत्र लंबे समय से रोजगार बाजार पर हावी रहे हैं, उन छात्रों के बीच एक शांत क्रांति चल रही है जो पारंपरिक मानदंडों का उल्लंघन करते हुए कैरियर पथ चुन रहे हैं। प्रौद्योगिकी और व्यवसाय में उच्च कुशल पेशेवरों की मांग अभी भी मजबूत है। हालाँकि, कई युवा स्नातक अब पारंपरिक मार्गों से आगे बढ़कर अपने चुनौतीपूर्ण और महत्वाकांक्षियों के अनुरूप अद्वितीय, उद्देश्य-संचालित करियर बना रहे हैं। वे अंत:विषयक शिक्षा, डिजिटल उद्यमिता और सामाजिक रूप से जागरूक नवाचार को अपना रहे हैं।

यहां कुछ शोध विशिष्ट करियर दिए गए हैं जिन्हें युवा स्नातक तेजी से चुन रहे हैं, जो रचनात्मकता और लचीलापन को जोड़ते हैं।

पॉडकास्ट पॉडकास्टर्स यूट्यूब, स्पाॅटिफाई आदि जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म पर ऑडियो शो डिजाइन और व्यवस्थित करते हैं। वे स्वास्थ्य सेवा, व्यापार और राजनीति जैसे विविध क्षेत्रों के प्रमुख व्यक्तियों को नए रुझानों और विवादों पर चर्चा करने के लिए आमंत्रित करते हैं। वे अपने श्रोताओं की ओर से प्रश्न भी पूछते हैं, सार्थक बातचीत करते हैं और नए दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं।

यह क्षेत्र प्रवेश में कम बाधाएं और रचनात्मकता के लिए महत्वपूर्ण स्वतंत्रता प्रदान करता है। इसके अलावा, प्रसिद्ध ब्रांडों के साथ सहयोग से महत्वपूर्ण मुद्रिकाएं अक्सर पैदा होते हैं, जिससे यह एक वांछनीय, सुंदर कैरियर विकल्प बन जाता है।

केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव ने हाल ही में निर्माता अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए 1 बिलियन डॉलर का फंड घोषित किया है। यह घोषणा

विश्व ऑडियो-विजुअल और मनोरंजन शिखर सम्मेलन (वेक्स) 2025 के दौरान की गई, जिसमें सोशल मीडिया की क्षमता पर प्रकाश डाला गया।

नैतिक हैकर डिजिटल युग के आगमन के साथ, साइबर सुरक्षा एक निरंतर खतरा बन गया है। डेटा सुरक्षा परिषद (डीएससीआई) द्वारा इंडिया साइबर थ्रेट 2025 नामक एक रिपोर्ट के अनुसार, देश 2018 में साइबर-हमला लक्ष्यों के संबंध में वैश्विक स्तर पर दूसरे स्थान पर रहा। डेटा चोरी के हमलों ने भारत में 95 संस्थाओं को प्रभावित किया।

नैतिक हैकर, जिन्हें 'व्हाइट-हैट हैकर' भी कहा जाता है, नेटवर्क, अनुप्रयोगों और कंप्यूटर सिस्टम में कमजोरियों का पता लगाते हैं। वे सुरक्षा परीक्षण के लिए साइबर हमलों का अनुकरण करते हैं और मिशन-महत्वपूर्ण संगठनों को अपनी डिजिटल सुरक्षा को और अधिक मजबूत करने में सक्षम बनाते हैं। आज, स्नातक प्रौद्योगिकी के प्रति अपने जुनून को आगे बढ़ाने और एक सुरक्षित डिजिटल दुनिया में योगदान देने के लिए नैतिक हैकिंग की ओर तेजी से झुक रहे हैं।

स्थिरता प्रभावशीलता स्मार्टफोन और डिजिटल डिवाइस हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनते जा रहे हैं, सोशल मीडिया प्रभावशीलता लोग तेजी से प्रमुखता प्राप्त कर रहे हैं, ब्रांडों को बढ़ावा दे रहे हैं और मनोरंजक सामग्री बना रहे हैं। स्थिरता प्रभावित करने वाले लोग पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवन, टिकाऊ फैशन, शून्य अपशिष्ट प्रथाओं और जलवायु सक्रियता को प्रोत्साहित करने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं।

वे ऐसे ब्रांडों के साथ जुड़ते हैं जो नैतिक प्रथाओं का



पालन करते हैं और अक्सर पर्यावरण-अनुकूल उत्पादों की अपनी श्रृंखला शुरू करते हैं। चूँकि जेन जेड पर्यावरण संबंधी मुद्दों पर व्यापक रूप से ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, इसलिए स्नातक उपभोक्ता व्यवहार को आकार देने और जिम्मेदारी को बढ़ावा देने के लिए अपने रचनात्मक और सॉफ्ट कोशल का उपयोग करते हैं।

मस्तिष्क-कंप्यूटर इंटरफ़ेस एक अन्य अग्रणी क्षेत्र ब्रेन-कंप्यूटर इंटरफ़ेस (बीसीआई) प्रौद्योगिकी है। एक बार विज्ञान कथा तक सीमित रहने के बाद, बीसीआई एक मूर्त, अनुसंधान-गहन डोमेन के रूप में उभरा है जो अनेक अपरंपरागत भूमिकाएं प्रदान करता है। इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग, तंत्रिका विज्ञान और बायोमेट्रिकल इंजीनियरिंग में विशेषज्ञता रखने वाले छात्र ऐसे कार्यों पर काम कर रहे हैं जो मस्तिष्क तरंगों को मशीनों से जोड़ते हैं, जिससे मन-नियंत्रित कृत्रिम अंग, गतिशीलता सहायक उपकरण और यहां तक कि मोटर विकलंगता वाले रोगियों के लिए संचार प्रणालियां भी संभव हो जाती हैं।

इन नौकरियों के लिए इलेक्ट्रोएन्सेफैलोग्राफी (ईईजी) सिग्नल प्रोसेसिंग, मशीन लर्निंग और न्यूरोफिजियोलॉजी विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है, तथा ये युवा इंजीनियरिंग स्नातकों में मान्यता प्राप्त कर रहे हैं।

IoT-आधारित स्वास्थ्य सेवा व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल में IoT को लागू करने से, विशेष रूप से COVID-19 के बाद, हेल्थकेयर IoT विशेषज्ञ और बायो-सिग्नल इंटीग्रेशन एक्सपर्ट जैसी कैरियर भूमिकाएं सामने आई हैं। ये पेशेवर पहनने योग्य उपकरण डिजाइन कर रहे हैं जो वास्तविक समय में तंत्रिका और मांसपेशियों की गतिविधि पर नजर रखते हैं, तथा इंटरनेट से जुड़े प्लेटफॉर्मों के माध्यम से रोगियों और चिकित्सकों को निरंतर पीडब्ल्यूक प्रदान करते हैं।

5G जैसी उच्च गति डेटा कनेक्टिविटी के साथ, स्वास्थ्य सेवा में IoT स्नातकों के लिए अपार संभावनाएं रहती हैं। स्टैटिस्टा के अनुसार, भारत में स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में IoT प्रौद्योगिकियों को अपनाने में उल्लेखनीय वृद्धि देखी जा रही है, तथा अनुमान है कि 2025 तक राजस्व 2.42 बिलियन डॉलर और 2019 तक 3.89 बिलियन डॉलर हो जाएगा।

इन करियरों में इंजीनियरिंग, प्रौद्योगिकी या स्वास्थ्य सेवा में पारंपरिक भूमिकाओं के समान दृष्ट्यता नहीं हो सकती है, लेकिन उनका प्रभाव संभवतः अधिक गहरा, अधिक मानवीय और तेजी से आवश्यक होता जा रहा है। छात्र ऐसे करियर बनाते हैं जो गहन शैक्षणिक जांच को सामाजिक प्रसंगिकता के साथ जोड़कर पारंपरिक नौकरी बाजार की अपेक्षाओं को चुनौती देते हैं।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रख्यात शिक्षाविद स्ट्रीट कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

एआई कक्षा में प्रवेश करता है, जिससे सीखने और नेतृत्व को नया रूप मिलता है

डॉ. विजय गर्ग

एक कक्षा की कल्पना करें, जहां किसी विचार का पहला मसौदा छात्र के कलम से नहीं, बल्कि एक एल्गोरिथम द्वारा तैयार किया जाता है, जहां मानव अंतर्ज्ञान और मशीन-जनित संभावना के बीच संवाद से अंतर्दृष्टि उभरती है। यह अब काल्पनिक कथा नहीं है; यह नई शैक्षणिक वास्तविकता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता पहले ही व्याख्यान कक्ष, स्टूडियो और सैमिनार रूम में प्रवेश कर चुकी है। पहली बार, छात्र एक ऐसे बौद्धिक साथी के साथ कक्षा में प्रवेश करते हैं जो कभी थकता नहीं है, कभी भूलता नहीं है और कभी उत्तर देना बंद नहीं करता। यह प्रत्येक शिक्षार्थी के साथ बैठता है, विचार को तेज करता है, जिज्ञासा को बढ़ाता है, तथा चुपचाप स्वयं को पढ़ाने के उद्देश्य को चुनौती देता है।

फिर भी, एक ऐसी दुनिया में जहां मशीनों अंतहीन रूप से जानकारी उत्पन्न कर सकती हैं, वे अभी भी अर्थ नहीं बता सकतीं, नैतिकता को समझ नहीं सकतीं, या इरादे को नहीं समझ सकतीं। यहां

विरोधाभास है: मशीन जितनी अधिक बुद्धिमान होती जाती है, मानवीय निर्णय पर जिम्मेदारी उतनी ही गहरी और अधिक जरूरी हो जाती है।

बिजनेस स्कूलों के सामने वास्तविक प्रश्न यह नहीं है कि क्या एआई का उपयोग किया जाना चाहिए, बल्कि यह है कि इसकी उपस्थिति से सीखने को किस प्रकार नया रूप दिया जाए। संस्थानों के लिए पाठ्यक्रम में अधिक कोडिंग, विश्लेषण या एआई उपकरण जोड़कर प्रतिक्रिया देना आकर्षक है। लेकिन एआई को केवल एक तकनीकी कौशल के रूप में मानने से इसके गहरे शैक्षणिक प्रभाव का नुकसान हो सकता है। यह पुलिस दायी की जाने वाली चुनौती नहीं है; यह एक संकेत है कि रचनात्मकता, उत्तर उत्पन्न करने से लेकर व्याख्या तक, उत्तर उत्पन्न करने से लेकर प्रश्न पूछने तक बदल जाता है। इसकी तात्कालिकता स्पष्ट है। चूंकि उद्योग नवाचार को गति देते, निर्णय लेने में सुधार लाने तथा सम्पूर्ण मूल्य श्रृंखलाओं को पुनः व्यवस्थित करने के लिए एआई



का उपयोग करते हैं, इसलिए व्यवसाय स्नातकों को इन प्रणालियों को संचालित करने से कहीं अधिक कार्य करना होगा। एआई न केवल अवसर लेकर आता है, बल्कि नैतिकता, जवाबदेही, गोपनीयता और पूर्वाग्रह के बारे में गंभीर चिंताएं भी लाता है। यदि कल के नेताओं से हम चुनौतियों का जिम्मेदारीपूर्वक सामना करने की अपेक्षा की जाती है, तो उनकी शिक्षा उस दुनिया की जटिलता को प्रतिबिंबित करेगी जो उन्हें विरासत में मिलेगी।

अग्रणी संस्थान पहले से ही ऐसे मॉडलों के साथ प्रयोग कर रहे हैं, जहां एआई को अलग-थलग नहीं पढ़ाया जाता

है, बल्कि विपणन और वित्त से लेकर सार्वजनिक नीति और सामाजिक प्रभाव तक सभी विषयों में इसे शामिल किया जाता है। यह बहुविध दृष्टिकोण छात्रों को एआई को न केवल एक उपकरण के रूप में देखने में मदद करता है, बल्कि एक लेंस के रूप में भी देखता है जिसके माध्यम से आधुनिक संगठनात्मक दुविधाओं की जांच की जा सकती है। सबसे शक्तिशाली शिक्षा तब सामने आती है जब एआई वास्तविकता से मिलता है। लक्षित कल्याणकारी प्रणालियों या पूर्वानुमानित पुलिसिंग से जुड़े केस अध्ययनों में छात्रों को दक्षता और निष्पक्षता, सटीकता और गोपनीयता, नवाचार और विनियमन के बीच कठिन समझौता करना पड़ता है। भूमिका-खेल, डेटा ऑडिट और संरचित बहस के माध्यम से छात्र यह देखते हैं कि कैसे अच्छी तरह से डिजाइन की गई प्रतिबिंबित करेगी जो उन्हें विरासत में मिलेगी।

अग्रणी संस्थान पहले से ही ऐसे मॉडलों के साथ प्रयोग कर रहे हैं, जहां एआई को अलग-थलग नहीं पढ़ाया जाता

स्पष्टता दोनों की आवश्यकता होती है। एआई-संचालित दुनिया में, आलोचनात्मक सोच अब एक शैक्षणिक अभ्यास नहीं है; यह एक व्यावसायिक आवश्यकता है। संकाय को अपनी भूमिकाओं पर पुनर्विचार करना होगा। शिक्षण का अर्थ है छात्रों को उन अंतिम चरणों से गुजरना जो एआई नहीं ले सकता: अर्थ निकालना, धारणाओं की जांच करना, साक्ष्य का मूल्यांकन करना और निर्णय लेना।

अंततः, एआई के आगमन से बिजनेस स्कूलों को प्रबंधन शिक्षा के उद्देश्य पर पुनर्विचार करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। एआई भले ही नया शिक्षण सहायक हो, लेकिन वास्तविक परिवर्तन इस बात में निहित है कि यह किस प्रकार संस्थानों को सीखने, नेतृत्व करने और प्रभाव पैदा करने के अर्थ की पुनः कल्पना करने के लिए प्रेरित करता है।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रख्यात शिक्षाविद स्ट्रीट कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

डॉ. विजय गर्ग

प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के लिए स्कूली शिक्षा में सुधार

कोचिंग के घंटों को सीमित करना और पाठ्यक्रम को जेईई/नीट के साथ संरेखित करना

सत के वर्षों में, अत्यधिक कोचिंग संस्कृति और छात्रों की अतार्किक प्रभाव को लेकर बहस ने भारत में जोरदार गति पकड़ ली है। लायटो छात्र जेईई (संयुक्त प्रवेश परीक्षा) और नीट (राष्ट्रीय पाठ्यक्रम परीक्षा) जैसे शीर्ष व्यावसायिक परीक्षाओं के लिए प्रयासरत हैं, इसलिए परिवार और स्कूल प्रत्येक परीक्षा और बाहरी कोचिंग की भूमिका पर पुनर्विचार कर रहे हैं।

यह सुधार क्यों आवश्यक है?

छात्र कठोरता और मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान प्रथाओं के साथ सबसे बड़ी धिंता छात्रों की दबाव है। स्कूल में लंबे समय तक पढ़ाई, लेक्चर और स्कूल के बाद कोचिंग से आराम, शौक या मानविक विकास के लिए बहुत कम समय बचता है।

अध्ययन से पता चलता है कि अत्यधिक शैक्षणिक बोझ छात्रों में तनाव, धिंता और कम लेनी रचनात्मकता से जुड़ा हुआ है।

कोचिंग के घंटों को सीमित करना, विशेष रूप से युवा आयु समूहों के लिए, तनाव को कम कर सकता है और बच्चों को समग्र रूप से विकसित करने में मदद कर सकता है।

प्रतिस्पर्धी परीक्षा आवश्यकताओं के साथ स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

वर्तमान डिस्क्रेट अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

अर्थिकी राज्य और केंद्रीय बॉर्ड पाठ्यक्रम के साथ

स्कूल पाठ्यक्रम को जोड़ना

निम्नलिखित शामिल हैं

निर्दिष्ट कक्षा कार्य में उच्च-स्तरीय अनुप्रयोग कोशक को शामिल करना

कोचिंग के घंटों को सीमित करना और पाठ्यक्रम को जेईई/नीट के साथ संरेखित करना

सत के वर्षों में, अत्यधिक कोचिंग संस्कृति और छात्रों की अतार्किक प्रभाव को लेकर बहस ने भारत में जोरदार गति पकड़ ली है। लायटो छात्र जेईई (संयुक्त प्रवेश परीक्षा) और नीट (राष्ट्रीय पाठ्यक्रम परीक्षा) जैसे शीर्ष व्यावसायिक परीक्षाओं के लिए प्रयासरत हैं, इसलिए परिवार और स्कूल प्रत्येक परीक्षा और बाहरी कोचिंग की भूमिका पर पुनर्विचार कर रहे हैं।

यह सुधार क्यों आवश्यक है?

छात्र कठोरता और मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान प्रथाओं के साथ सबसे बड़ी धिंता छात्रों की दबाव है। स्कूल में लंबे समय तक पढ़ाई, लेक्चर और स्कूल के बाद कोचिंग से आराम, शौक या मानविक विकास के लिए बहुत कम समय बचता है।

अध्ययन से पता चलता है कि अत्यधिक शैक्षणिक बोझ छात्रों में तनाव, धिंता और कम लेनी रचनात्मकता से जुड़ा हुआ है।

कोचिंग के घंटों को सीमित करना, विशेष रूप से युवा आयु समूहों के लिए, तनाव को कम कर सकता है और बच्चों को समग्र रूप से विकसित करने में मदद कर सकता है

सड़क सुरक्षा माह के अंतर्गत सड़क सुरक्षा संगठन के सदस्यों द्वारा निरीक्षण एवं जागरूकता के दौरान पाई गई कमियां

परिवहन विशेष न्यूज

सड़क सुरक्षा माह के अंतर्गत आज सुबह सड़क सुरक्षा संगठन के सदस्यों द्वारा निरीक्षण एवं जागरूकता के दौरान पाया कि बहालगढ़ चौक से सोनीपत की आते हुए दोनों तरफ सड़कों पर बरसाती नालों में गंदे पानी के साथ साथ विभिन्न प्रकार का कचरा भी भरा हुआ पाया वहीं बाला जी मंदिर वाली गली कृष्णा नगर एवं दूसरी तरफ इंदिरा कॉलोनी के निवासियों की तरफ रोप व्यवक्त करते हुए बताया कि बिना बारिश के मौसम के हालात में भी इतनी बुरी हालत बनी रहती है तो बारिश के दौरान तो घरों से निकल कर पैदल चलना भी मुनासिब नहीं हो पाता स्थानीय पार्षद एवं अधिकारियों द्वारा प्रतिदिन इस सड़क के हालातों को किस प्रकार से नजर अंदाज किया जा रहा है आखिर कब तक आम नागरिकों को अपनी जन सुविधाओं की प्राप्ति हेतु भी भीख मांगनी पड़ती रहेगी बहालगढ़ चौक से लगभग चार तीन किलोमीटर तक बाईं तरफ पिछले कई महीनों से नालों का गंदा एवं फैकैटियों का जहरीला, केमिकल युक्त पानी पैदल आने जाने वाले लगभग 8/10 फुट चौड़े रास्ते पर रुका रहता है



इस कारण से इस सड़क से प्रतिदिन गुजरने वाले बुजुर्गों, महिलाओं, विद्यार्थियों एवं कामगारों के अलावा हजारों वाहन चालकों के लिए भी जान का खतरा बना रहता है बाला जी मंदिर के संचालक महा मंडलेश्वर सीता राम एवं तमाम स्थानीय

निवासियों की तरफ से नगर निगम एवं जिला प्रशासन के अधिकारियों के साथ साथ हरियाणा सरकार से अपील करते हैं कि खाली पड़े हुए प्लाटों में से कूड़ा उठाने के साथ साथ भूमि मालिकों को चार दिवारी करवाने का भी आदेश

जारी किया जाना चाहिए और सीवर लाइनों की तरफ भी गंभीरता पूर्वक इंतजाम किया जाना चाहिए उम्मीद है कि आम नागरिकों की सुरक्षा व्यवस्था, स्वच्छता व्यवस्था, जल भराव एवं निकासी इत्यादि की समस्या का समाधान विशेष

रूप से पत्रकारिता के माध्यम से होने की संभावना बनती है इस अवसर पर महामंडलेश्वर सीता राम जी, सतीश कुमार, संजय चान्दा, सुरेश पाल, हरजीत वर्मा, संतोष देवी, आशा देवी, यश चौधरी, संदीप बत्रा इत्यादि मौजूद रहे।

मकर संक्रांति पर विशेष कविता पर्व की पावनता महान...!



मकर संक्रांति, लोहड़ी व पोंगल और बिहु, उत्तरायण पर्व पावनता, सुख-समृद्धि देकर। उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम सभी स्थान, भारतीय इसे श्रद्धा से मनाते करते हैं दान।

ऐसे पावन पर्व की पावनता होती है महान, हल्दी-कुमकुम 'परम्परा' से रिश्ते की शान। त्योहार पर्व शुभ शुरु हुआ सबका उत्थान, लोहड़ी की आग में उत्साह जुड़े खान-पान।

संक्रांति से तिल गुड़ जुड़ा, करें प्रातः स्नान, नव वस्त्र पहनकर पूजन विधि समान दान। पोंगल-बिहु दक्षिण व उत्तर दिशा सुशोभित, नवतृत्व 'परिधान' हर दिवस बनें सुलोहित।

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)
इन्दौर-452011 (मध्य प्रदेश)

आइए मकर संक्रांति पर तिल के लड्डू बनाएं

डॉ. मुश्ताक अहमद शाह
सहज हरदा मध्य प्रदेश

मकर संक्रांति पर तिल के लड्डू बनाना एक पारंपरिक रिवाज है, जो सेहतमंद और स्वादिष्ट होते हैं। ये सर्दी में शरीर को गर्मी देते हैं। नीचे एक आसान रेसिपी दी गई है। सामग्री (लगभग 20 लड्डू के लिए) सफेद तिल, 250 ग्राम गुड़ (ग्रेड), 250 ग्राम चीनी, 2 चम्मच

काजू (कटे हुए), 2 बड़े चम्मच बादाम (कटे हुए), 2 बड़े चम्मच, छोटी इलायची, 7-8 (पिसी हुई)।
बनाने की विधि,
तिल को साफ करके मीडियम आंच पर भारी तले की कढ़ाई में हल्का भूरा होने तक भूनें, फिर ठंडा करके आधे को हल्का कूट लें। गुड़ को 1 चम्मच घी में धीमी आंच पर पिघलाएं, गुड़ को अच्छे

से साफ कर लें, आंच बंद कर तिल, काजू, बादाम और इलायची को आपस में मिलाएं। हाथों में घी लगाकर मिश्रण से गोल लड्डू का आकर दें, और लगभग 4-5 घंटे सेट होने दें।

टिप्स,
तिल अच्छे से भूनें से लड्डू दानेदार और खस्ता बनते हैं। गुड़ को ज्यादा गर्म न करें वरना लड्डू सख्त हो जाएंगे।

स्लाइट संस्थान में धूमधाम से मनाया लोहड़ी का त्योहार

लॉगोवाल, 13 जनवरी (जगसीर सिंह) - संत लॉगोवाल इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी (स्लाइट) लॉगोवाल के परिसर में लोहड़ी का त्योहार अत्यंत उत्साह और धूमधाम के साथ मनाया गया। संस्थान के निदेशक श्री मणिकांत पासवान के नेतृत्व में फैकल्टी सदस्यों, स्टाफ और छात्र-छात्राओं ने संयुक्त रूप से इस पारंपरिक पर्व को हार्मिलस के साथ उत्सवित किया। लोहड़ी की अग्नि प्रज्वलित कर निदेशक श्री पासवान ने सभी को बधाई देते हुए कहा कि यह त्योहार फसल कटाई की खुशी, समृद्धि और नई शुरुआत का प्रतीक है। उन्होंने युवाओं से परंपराओं को अपनाते हुए आधुनिक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम



में पारंपरिक लोक नृत्य जैसे भांगड़ा, गिद्धा और बन्नी नृत्य की मनमोहक प्रस्तुतियां दी गईं, जिनमें सैकड़ों छात्रों ने भाग लिया। फैकल्टी सदस्यों ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई, जिसमें विशेष रूप से प्रोफेसरों और स्टाफ ने छात्रों के साथ मिलकर आग के चारों ओर परिक्रमा की और तिल, गुड़, मूंगफली व रेवड़ी का प्रसाद वितरित किया। परिसर में सजावट, रंग-बिरंगे बलूने और संगीतमय कार्यक्रमों ने वातावरण को और भी उत्सवी बना दिया। निदेशक श्री मणिकांत पासवान ने इस अवसर पर संस्थान की एकता और सांस्कृतिक विविधता की सराहना की तथा सभी को शुभकामनाएं दीं, कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

प्रख्यात साहित्यकार डॉ. सविता चह्वा की 57वीं कृति "अपनी राम कहानी" का भव्य लोकार्पण

डॉ. शंभु पंवार

नई दिल्ली। आईटीसी रिटल भारत मंडयम में आयोजित दिव्य पुस्तक मेले के दौरान डी.डी. चह्वा की 57वीं कृति "अपनी राम कहानी" का भव्य एवं गरिमामय लोकार्पण समारोह संपन्न हुआ। लोकार्पण समारोह में दिल्ली साहित्य अकादमी के पूर्व उपाध्यक्ष कृष्ण, विपदी, संरचना साहित्य अकादमी, पंजाब की पूर्व निदेशक एवं वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. अनामिका शर्मा, समाजसेवी एवं प्रसिद्ध साहित्यकार डॉ. अंशु वामना, डी.डी. चह्वा की निदेशक डॉ. अनुराधा, डॉ. कल्पना पाण्डेय "नवकाश", श्रीमती आशा कोत, श्रीमती योगा अश्रवात, श्रीमती शकुन्तला मिश्रा, डॉ. कविता मल्लोहा, डॉ. कविता सिंह प्रभा, डॉ. रेखा मिश्रा तथा श्रीमती अंशु सरीन सहित अनेक विद्वान् शोधियों ने संयुक्त रूप से कृति का लोकार्पण



किया इस अवसर पर साहित्यकार डॉ. सविता चह्वा ने सभी शोधियों को अंग्रेजों के उन्मूलन विचारों का प्रतीक माना। उन्होंने "अपनी राम कहानी" की रचना-प्रक्रिया, वैचारिक पृष्ठभूमि तथा पुस्तक में निहित कुछ अवसर, अनुसूचे और अनुसूचे पलतुओं पर प्रकाश डालते हुए साहित्य प्रेमियों से आत्मीय संवाद किया। समारोह में श्रीमती अंशु सरीन, डॉ. कल्पना पाण्डेय "नवकाश" ने किया।

श्रीमती शकुन्तला मिश्रा, श्रीमती आशा कोत, श्रीमती सविता चह्वा, डॉ. कविता मल्लोहा, कृष्ण विपदी एवं डॉ. अनुराधा ने डॉ. सविता चह्वा के व्यक्तित्व, कृतित्व और बनी कृति पर अपने विचार व्यक्त करते हुए इसे समकालीन साहित्य के लिए महत्वपूर्ण अग्रदूत बताया। कार्यक्रम में हिंदी साहित्य जगत की अनेक प्रतिष्ठित हस्तियों— श्रीमती रेखा मजूमदार, श्रीमती सुरक्षा खुराना, श्रीमती सविता चह्वा, श्रीमती पुष्पा मिश्रा, कुमार सुबोध, सैयद अली अख्तर नकवी, श्रीमती राधा गोयल, श्रीमती अंशु सरीन सहित बड़ी संख्या में साहित्यप्रेमी उपस्थित रहे। समारोह का सारा उद्घाटन प्रमोदी संवादन शिखारिंदू एवं लोकार्पण डॉ. कल्पना पाण्डेय "नवकाश" ने किया।

पंजाब में मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना की शुरुआत के लिए सभी प्रबंध पूर्ण: स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह

- राज्य के प्रत्येक परिवार को मिलेगा 10 लाख रुपये तक का कैशलेस इलाज, रजिस्ट्रेशन 22 जनवरी से शुरू - पूरे राज्य में लगभग 650 निजी अस्पताल सूचीबद्ध - आयुष्मान लाभार्थियों को भी मिलेगा अतिरिक्त 5 लाख रुपये का स्वास्थ्य बीमा कवर



संगरूर, 13 जनवरी (जगसीर लॉगोवाल) - पंजाब के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने कहा है कि राज्य में मुख्यमंत्री स्वास्थ्य बीमा योजना की औपचारिक शुरुआत 22 जनवरी से की जाएगी, जिसके लिए सभी आवश्यक प्रबंध पूर्ण किए जा रहे हैं। इस योजना के तहत पंजाब के प्रत्येक परिवार को प्रतिवर्ष 10 लाख रुपये तक का कैशलेस चिकित्सा उपचार उपलब्ध करवाया जाएगा।

जिला प्रशासनिक परिसर के मीटिंग हॉल में जिला प्रशासन एवं स्वास्थ्य विभाग के साथ रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया संबंधी समीक्षा बैठक को संबोधित करते हुए स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि

पंजाब का आधार कार्ड और वोटर कार्ड रखने वाले सभी निवासी इस योजना के लाभार्थी होंगे। डॉ. बलबीर सिंह ने बताया कि राज्य में लगभग 650 निजी अस्पतालों के साथ-साथ सभी मेडिकल कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को योजना के अंतर्गत सूचीबद्ध किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि संगरूर जिले में 207 रजिस्ट्रेशन स्थल निर्धारित किए गए हैं, जिनमें कॉमन सर्विस सेंटर भी शामिल हैं। उन्होंने बताया कि रजिस्ट्रेशन के लिए यूथ

डेवलपमेंट बोर्ड के सेहत मित्र प्रत्येक घर में व्यक्तिगत रूप से जाएंगे। प्रत्येक परिवार को एक रजिस्ट्रेशन स्लिप दी जाएगी, जिसमें रजिस्ट्रेशन करवाने के लिए दिन, समय और स्थान बताया जाएगा। निर्धारित समय के अनुसार कॉमन सर्विस सेंटर जाकर रजिस्ट्रेशन करवाया जा सकेगा। रजिस्ट्रेशन पूर्ण होने पर एक रसीद दी जाएगी, जिसका अर्थ होगा कि आप इलाज के लिए पात्र हो चुके हैं। 2 से 3 सप्ताह में कार्ड भी बनकर आ जाएगा।

उन्होंने कहा कि आयुष्मान भारत स्वास्थ्य बीमा योजना के लाभार्थियों को भी इस योजना के तहत अतिरिक्त 5 लाख रुपये का स्वास्थ्य कवर प्रदान किया जाएगा।

स्वास्थ्य मंत्री ने निर्देश दिए कि सभी डिप्टी कमिश्नर अपने-अपने जिलों में रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया को निगरानी करेंगे। संगरूर जिले में सहायक कमिश्नर (जनरल) को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, जबकि स्वास्थ्य विभाग द्वारा सिविल सर्जन कार्यालयों में तैनात सभी डिप्टी मेडिकल कमिश्नर नोडल अधिकारी होंगे।

उन्होंने निर्देश दिए कि रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया सुचारु रूप से चले और लाभार्थियों को पूर्ण जानकारी दी जाए, ताकि अधिक से अधिक परिवार इस ऐतिहासिक योजना का लाभ उठा सकें।

इस अवसर पर अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (जनरल) डॉ. अंशु मोहिंहु, सहायक कमिश्नर श्री कुपाल वीर सिंह, सिविल सर्जन डॉ. अमरजीत कौर, जिला कोऑर्डिनेटर श्री श्याम सिंगला, कोऑर्डिनेटर श्री लखवीर शर्मा सहित कई अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

सुदृढ़ जांच से अपराधियों को मिले समयबद्ध सजा : डीसी

परिवहन विशेष न्यूज, झज्जर। उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने स्पष्ट निर्देश दिए कि चिन्हित अपराधियों को जांच, साक्ष्य संकलन और अभियोजन में किसी भी स्तर पर हिलवाई नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सुदृढ़ जांच और प्रभावी पैरवी के माध्यम से ही अपराधियों को समयबद्ध सजा सुनिश्चित की जा सकती है। उपायुक्त मंगलवार को आयोजित चिन्हित अपराध से जुड़े मामलों की बैठक में समीक्षा कर रहे थे। बैठक में डीसीपी (मुख्यालय) जसलीन कौर भी उपस्थित रहीं। डीसी ने कहा कि तकनीकी युद्धों अथवा अपूर्ण-साक्ष्य श्रृंखला के कारण गंभीर मामलों में भी अभियोजन कमजोर पड़ता है। ऐसे में प्रारंभिक चरण से ही केस फाइल को मजबूत किया जाए तथा अभियोजन पक्ष प्रत्येक सुनवाई में सशक्त पैरवी सुनिश्चित करे। उन्होंने निर्देश दिए कि जांच रिपोर्ट निर्धारित समय-सीमा में प्रस्तुत की जाए और गवाहों की सुरक्षा व उनकी समय पर उपस्थिति सुनिश्चित की जाए। बैठक में पुलिस विभाग द्वारा चिन्हित अपराधों से संबंधित प्रकरणों की अद्यतन स्थिति प्रस्तुत की गई। उपायुक्त ने दोहराया कि कानून-व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए कठोर कार्रवाई के साथ-साथ जांच एवं अभियोजन प्रक्रिया में पारदर्शिता और जवाबदेही अनिवार्य है। बैठक में एसडीएम झज्जर अंकित कुमार चौकसे आईएसएस, बहादुरगढ़ के एसडीएम अभिनव सिवाच आईएसएस, बादली के एसडीएम डॉ. रमन गुप्ता, जिला ड्रग नियंत्रक वीसी से जुड़े। इस अवसर पर जिला

न्यायाधीश संजय सुहाग, जेल अधीक्षक सेवा सिंह, डीईओ स्टेड सिंह, डीईईओ राजबाला, पीओ आईसीडीएस सपना राणी, जिला अटॉर्नी सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

जोवन दिया जाए। जिला शिक्षा अधिकारी को स्कूलों में नशे की बुराई के प्रति जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्कूल क्लब के जरिये विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक किया जाए। डीसी ने कहा कि स्वस्थ समाज को नशे की प्रगति का आधार होता है व जिला प्रशासन द्वारा समाज से नशे की प्रवृत्ति को खत्म करने के लिए पूरी गंभीरता के साथ प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। इस अवसर पर सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल की अध्यक्षता में आयोजित हुई जिला स्तरीय नार्का समन्वय समिति की बैठक

परिवहन विशेष न्यूज, झज्जर। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल की अध्यक्षता में मंगलवार को जिला स्तरीय नार्का समन्वय (एनसीओआरडी) समिति की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। पुलिस व अन्य अधिकारियों के साथ नशे को समाज से खत्म करने के विषय पर गंभीरता से चर्चा की करते हुए नशे की लत से समाज को दूर रखने के लिए अहम निर्देश देते हुए नशीले पदार्थ बेचने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि केमिस्ट की दुकानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देशों की सख्ती से पालना सुनिश्चित की जाए। जिन मेडिकल स्टोर संचालकों ने सीसीटीवी कैमरे नहीं लगाए हैं उनके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। बैकअप अलावा पुलिस व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को नियमित रूप से मेडिकल स्टोर का निरीक्षण करने की सख्त हिदायत दी है। डीसी ने कहा कि सिविल अस्पताल में नशे के आदि लोगों के लिए जरूरी दवाईयों को उपलब्धता सुनिश्चित की जाए ताकि नशे के आदि लोगों का समय पर इलाज करते हुए उन्हें एक स्वस्थ

जोवन दिया जाए। जिला शिक्षा अधिकारी को स्कूलों में नशे की बुराई के प्रति जागरूकता अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्कूल क्लब के जरिये विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक किया जाए। डीसी ने कहा कि स्वस्थ समाज को नशे की प्रगति का आधार होता है व जिला प्रशासन द्वारा समाज से नशे की प्रवृत्ति को खत्म करने के लिए पूरी गंभीरता के साथ प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। इस अवसर पर सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

फार्मर आईडी से ही मिलेगा किसानों को अनुदान योजनाओं का लाभ : डीसी

परिवहन विशेष न्यूज, झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि एग्री स्टैक सरकार द्वारा विकसित एक डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर है, जो कृषि क्षेत्र के लिए एकीकृत डेटाबेस एवं सेवाओं का समूह है। इसके माध्यम से किसान की पहचान, भूमि रिकॉर्ड एवं अन्य महत्वपूर्ण आंकड़ों को डिजिटल रूप से जोड़ा जाता है। इससे किसानों को सटीक जानकारी प्राप्त होती है तथा सरकारी संस्थाओं को किसानों तक पारदर्शी एवं समयबद्ध सेवाएं प्रदान करने में सहायता मिलती है। उन्होंने कहा कि जिला के गांवों में संबंधित विभागों की टीम फार्मर आईडी जनरेट कार्य में लगी हुई है, प्रत्येक किसान यह आईडी जरूर से जरूर बनवाए। उन्होंने जिलाभर के किसानों से एग्री स्टैक आईडी बनवाने का आह्वान किया।

तिल-गुड़ और पतंगें: संक्रांति का वह दर्शन, जो सिखाता है समरसता और उड़ान

उमेश कुमार साहू

भारतीय पर्व-परंपरा महज कैलेंडर की तारीखें नहीं बल्कि जीवन को दिशा देने वाली एक जीवंत चेतना है। इन्होंने में से एक देवीध्यान पर्व है - मकर संक्रांति। प्रतिवर्ष जनवरी में जब सूर्य देव मकर राशि में प्रवेश करते हैं, तो वह केवल नक्षत्र नहीं बदलते, बल्कि संपूर्ण सृष्टि की ऊर्जा और मनुष्य के अंतर्मन को दिशा बदल देते हैं। यह पर्व विज्ञान, कृषि, आध्यात्म और उत्सवधर्मिता का एक ऐसा अद्भूत व्याकरण है, जो हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने का आह्वान करता है।

खगोल और दर्शन: उत्तरायण की यात्रा
मकर संक्रांति का आधार पूर्णतः वैज्ञानिक और खगोलीय है। यह वह संधि काल है जब सूर्य दक्षिणायन की यात्रा पूर्ण कर 'उत्तरायण' की ओर अग्रसर होते हैं। भारतीय दर्शन में उत्तरायण केवल दिशा का परिवर्तन नहीं, बल्कि चेतना के ऊर्ध्वगमन का प्रतीक है। प्रथम पितामह का इस काल की प्रतीक्षा करना भीमापिण्ड करता है कि यह समय आत्मिक उन्नति और मोक्ष के द्वार खोलने वाला है। यह संदेश देता है कि जिस प्रकार सूर्य अपनी यात्रा उत्तर की ओर मोड़ते

हैं, हमें भी अपने जीवन की दिशा जड़ता से चैतन्यता की ओर मोड़नी चाहिए।
ऋतु परिवर्तन और स्वास्थ्य का विज्ञान
प्रकृति के आँगन में यह पर्व बदलाव की मीठी दस्तक है। कड़ाके की ठंड जब विदा लेने लगती है और वसंत अपनी सुगन्धगुहट शुरू करता है, तब खेतों में लहलहाती फसलें किसान के प्रतिश्रम की विजय गाथा सुनाती हैं। इस अवसर पर तिल और गुड़ का सेवन केवल परंपरा नहीं, बल्कि आयुर्वेद का विज्ञान है। शीत ऋतु में शरीर को आवश्यक ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करने के लिए तिल, गुड़, घी और खिचड़ी का चयन हमारी पूर्वजों की सूक्ष्म समझ को दर्शाता है। यह आहार हमें प्रकृति की लय के साथ तालमेल बिठाना सिखाता है।
सांस्कृतिक विविधता में एकता का सूत्र
मकर संक्रांति भारत की 'विविधता में एकता' का सबसे सुंदर कोलाज है। उत्तर से दक्षिण तक, इसके स्वरूप बदलते हैं पर सार वही रहता है: उत्तर भारत में यह 'खिचड़ी' है, जहाँ पवित्र नदियों में स्नान कर दान की परंपरा है।

पंजाब में 'लोहड़ी' की अग्नि बुराइयों को स्वाहा करने का प्रतीक है। असम में 'भोगाली बिहु' सामूहिक भोज और आनंद का उत्सव है। दक्षिण भारत में 'पोंगल' के रूप में यह प्रकृति और पशुधन (नंदी) के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का माध्यम है। गुजरात के आसमान में लहराती रंग-बिरंगी पतंगें मानवीय संकल्पों की ऊँच उड़ान का प्रतिबिंब हैं।
सामाजिक समरसता और 'मीठी वाणी'
इस पर्व का सबसे बड़ा सामाजिक संदेश तिल-गुड़ के उस छोटे से लड्डू में छिपा है। महाराष्ट्र की वह कहावत - 'तिल-गुड़ घ्या, गोड-गोड बोला' (तिल-गुड़ लो और मीठा बोलो) आज के दौर में परम आवश्यक है। जैसे तिल और गुड़ मिलकर एक रस हो जाते हैं, वैसे ही यह पर्व हमें मतभेदों को भुलाकर समाज में समरसता घोलने की प्रेरणा देता है। यह कटुता को त्याग कर मधुरता अपनाने और पुराने गिले-स्थिकों की राख पर नए संबंधों के बीज बोने का समय है।
आध्यात्मिक जागरण और दान की महिमा

आध्यात्मिक धरातल पर मकर संक्रांति 'त्याग' और 'सेवा' का पर्व है। अपनी अर्जित संपदा (अन्न, वस्त्र या धन) का एक अंश समाज के वंचित वर्ग को समर्पित करना हमारे अहंकार को कम करता है। गंगा सागर से लेकर प्रयागराज तक उमड़ता जनसैलाब गवाह है कि मनुष्य आज भी अपनी जड़ों और पवित्रता की तलाश में है। यह पर्व याद दिलाता है कि वास्तविक उन्नति वही है, जिसमें आत्मिक संतोष और परोपकार का भाव सम्मिलित हो।
एक नई दृष्टि का संकल्प
आज जब वैश्विक समाज तनाव और अलगाव के दौर से गुजर रहा है, मकर संक्रांति का संदेश और भी प्रासंगिक हो जाता है। यह हमें सिखाता है कि संतुलन ही जीवन है। सूर्य की तरह अनुशासित रहें, तिल की तरह विनम्र, और गुड़ की तरह मधुर। मकर संक्रांति केवल एक दिन का उत्सव नहीं, बल्कि एक जीवन-दर्शन है। आइए, इस संक्रांति पर हम केवल अपनी पतंगें ही नहीं, बल्कि अपनी सोच और दृष्टिकोण को भी ऊँचाइयों पर ले जाने का संकल्प लें। जब हम स्वयं को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाएंगे, तभी यह पर्व सार्थक होगा।

लोक पर्वों में समता का उत्सव: मकर संक्रांति

बाबुलाल नागा

मकर संक्रांति केवल एक पर्व नहीं, बल्कि भारतीय समाज की सांस्कृतिक धृति, कृषि संस्कृति और सामाजिक समता का प्रतीक है। यह त्योहार सूर्य के उत्तरायण होने का उत्सव है, जो अंधकार से प्रकाश, ठंड से उष्णता और विराशा से आशा की ओर बढ़ने का संकेत देता है। भारत जैसे विविधताओं से भरे देश में मकर संक्रांति अलग-अलग नामों पर परंपराओं के साथ मनाई जाती है—कहीं पोंगल, कहीं उत्तरायण, कहीं दिखड़ी तो कहीं माघ बिहु—लेकिन इन सभी के मूल में जो भाव निहित है, वह है आपसी गुंजाव, साझेदारी और सांस्कृतिकता। यही भाव हमारे संविधान में निहित बंधुता, समता और भाईचारे के मूल्यों से सीधा संवाद करता है। मकर संक्रांति का सामाजिक स्वरूप इस बंधुता को व्यवहार में उतारता है। इस दिन लोग तिल-गुड़ बांटते हैं, एक-दूसरे को शुभकामनाएं देते हैं और यह संदेश देते हैं कि रीति-रिवाज को भिटास में बदलना ही सामाजिक जीवन की सार्थकता है। 'तिल-गुड़ घ्या, गोड-गोड बोला' केवल एक कहावत नहीं, बल्कि सामाजिक सौहार्द का संदेश है। मकर संक्रांति का सीधा संबंध कृषि से है। यह किसान के श्रम, धरती और प्रकृति के साथ सौहार्द रिश्ते का उत्सव है। खेतों में नई फसल आने की खुशी में यह पर्व बनाया जाता है। कृषि भारतीय समाज की वह साझा विरासत है, जो जाति, वर्ग और धर्म की सीमाओं से परे है। किसान की मेहनत किसी एक वर्ग के लिए नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए अन्न का स्रोत होती है। इस दृष्टि से मकर संक्रांति समता के संवैधानिक मूल्यों को रेखांकित करती है, जहाँ श्रम की गरिमा और संसाधनों की साझेदारी को सम्मान दिया जाता है।

समता का अर्थ केवल कानूनी समानता नहीं, बल्कि सामाजिक और आर्थिक समानता भी है। मकर संक्रांति पर दिखड़ी, पोंगल या सांस्कृतिक भोज की परंपरा इस समता का प्रतीक है। एक ही वृत्त पर बना भोजन, एक साथ बैठकर खाने की संस्कृति सामाजिक ऊंच-नीच की दीवारों को कमजोर करती है। आगों में यह पर्व सांस्कृतिकता को मजबूत करता है, जहाँ अमीर-गरीब, छोटे-बड़े का भेद गौण हो जाता है। यही भावना संविधान के उस अक्षय से गैल खती है, जो एक समतापूर्ण समाज की स्थापना की बात करता है। भाईचारा मकर संक्रांति का एक और महत्वपूर्ण आयाम है। पतंगबाजी की परंपरा केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि संवाद और गैल-गैल का माध्यम भी है। छतों पर खड़े लोग नवान्न लेते हुए एक-दूसरे से जुड़ते हैं, हंसी-मजाक करते हैं और साझा आनंद का अनुभव करते हैं। यह भाईचारा उस सामाजिक ताने-बाने को मजबूत करता है, जिसकी रज्ज के समय में सबसे अधिक आकृष्टता होती है। जब समाज जाति, धर्म और विचारधाराओं के आधार पर बंटने लगता है, तब ऐसे पर्व लैं जोड़ने का काम करते हैं। संवैधानिक मूल्यों की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि वे केवल कितानों और भाषणों तक सीमित न रह जायें। मकर संक्रांति जैसे लोकपर्व इन मूल्यों को जनजीवन में जीवंत बनाते हैं। बंधुता यहां कोई अमूर्त विचार नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखने वाली सच्चाई है—जब लोग एक-दूसरे के घर जाते हैं, सुख-दुःख साझा करते हैं और सांस्कृतिक खुशी में शामिल होते हैं। यह सामाजिक समावेशन का वह रूप है, जिसकी कल्पना संविधान निर्माताओं ने की थी। आज के दौर में, जब सामाजिक विभाजन, अस्तिष्णता और असमानता की प्रवृत्तियां बढ़ रही हैं, मकर संक्रांति उन्हीं आत्मिकता का अवसर देती है। क्या हम वास्तव में बंधुता को अपने अंधेरे आवरण में उतार पा रहे हैं? क्या हम समता केवल कामगोड़ की सीमित है या हमारे सामाजिक व्यवहार में भी अलकती है? क्या भाईचारा केवल त्योहारों तक सीमित है या रोजमर्रा के जीवन में भी मौजूद है? इन प्रश्नों का उत्तर खोजने भीतर तलाशना होगा।

शिव : शून्य से सृष्टि और सृष्टि से शून्य तक

“शिव को जानने के लिए शून्य होना पड़ता है, और शून्य से ही सृष्टि का आरंभ होती है।”

हिंदू दर्शन में “शिव” केवल एक देवता नहीं है, वे चेतना के उस चरम बिंदु का नाम है जहाँ से समस्त सृष्टि उत्पन्न होती है और अंततः उसी में विलीन हो जाती है। शिव को जानना एक आध्यात्मिक यात्रा है, जो केवल बाह्य पूजा से नहीं, बल्कि आंतरिक शुद्धि और शून्यता की प्राप्ति से ही संभव होती है। शिव का स्वरूप जितना व्यापक है, उतना ही गूढ़ और रहस्यमय भी है। वे सृष्टि के नियमों से परे हैं, कालातीत हैं, और समस्त विरोधाभासों के संतुलन हैं।

शिव को जानने की पूर्वशर्त: शून्य होना
मनुष्य जब तक छल, प्रपंच, लोभ, मोह, कामना, द्वेष जैसे मानसिक विकारों से ग्रस्त रहता है, तब तक शिव को समझना उसके लिए असंभव है। शिव को जानने के लिए साधक को अपने ‘स्व’ से मुक्त होकर ‘शून्य’ होना होता है। यह शून्यता केवल त्याग नहीं, बल्कि उस बोध की अवस्था है जहाँ न कुछ पाने की इच्छा है, न कुछ खोने का भय। तभी शिव साक्षात्कार संभव होता है।

चेतना की परम अवस्था: तुरीय शिव
शिव जात, स्वप्न और सुषुप्ति – इन तीनों अवस्थाओं से परे तुरीय अवस्था में स्थित है। यह अवस्था समाधि की अवस्था है – जहाँ मन पूर्ण समभाव में रहता है। यहाँ कोई द्वंद नहीं होता, न विश्लेष, न आकर्षण, न विरक्ति। यह अवस्था केवल गहन ध्यान और साधना से प्राप्त होती है। शिव वही निष्कलंक चेतना है, जो समस्त अनुभवों के परे है।

विपरीत मूल्यों का समन्वय : शिव का सौंदर्य
सृष्टि स्वयं ही द्वैत का रंगमंच है। यहाँ अग्नि



है तो जल भी है, दिन है तो रात भी, बुराई है तो अच्छाई भी। शिव इस द्वैत को नकारते नहीं, बल्कि उसे आत्मसात करते हैं। इसलिए वे रुद्र (उग्र) भी हैं और भोलेनाथ (सरल) भी। वे अघोर (भयंकर) हैं तो सुंदरेश (सौंदर्य स्वरूप) भी। एक स्तुति में उन्हें ‘गौरम’ (उग्र) और ‘करुणावाता’ (दया स्वरूप) दोनों कहा गया है। यही विरोधों का समन्वय शिव की दिव्यता है। जो कहीं न कहीं संतुलन के लिए आवश्यक है।

शिव का आदि और अंत नहीं
एक पौराणिक कथा के अनुसार ब्रह्मा जी और विष्णु जी ने शिव जी को जानने और स्वयं की श्रेष्ठता साबित करने के लिए क्रमशः उनके

मस्तक और चरण की खोज में निकले। लाखों वर्षों के प्रयास के बाद भी वे असफल रहे। अंततः उन्हें स्वीकार करना पड़ा कि शिव अनंत है, उनका न कोई आरंभ है, न कोई अंत। इसी अनुभव से शिवलिंग की कल्पना हुई – जो उस अनंत ब्रह्म की प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है।

विज्ञान और शिव : विराट शून्यता की सृष्टि

आधुनिक विज्ञान भी अब यह स्वीकार करता है कि ब्रह्मांड की उत्पत्ति शून्य से हुई है और अंततः वही शून्यता उसका गंतव्य है। आकाशगंगाएं, तारे, ग्रह – सब क्षणिक कल्पनाएं हैं, जिनका आधार एक विराट रिकतता है। भारतीय आध्यात्मिक चिंतन में यह शून्यता शिव है – वह अनदेखा गर्भ, जिसमें से सृष्टि का जन्म होता है और उसी में विलीन हो जाती है।

शिव : विश्वरूप और अद्वैत का प्रतीक
शिव कोई बाह्य सत्ता नहीं, बल्कि साक्षात् ‘विश्व-रूप’ हैं। समस्त जगत, जीव, शरीर, मन, प्राण – सब शिवतत्व से बने हैं। इसीलिए उन्हें ‘विश्वरूप’ कहा गया है। जो साधक इस अद्वैत को पहचानता है, वह शिव के साथ एकाकार हो जाता है। तब उसका जीवन भी शिवमय हो जाता है।

शिव : समभाव के अधिपति
शिव के लिए न कोई छोटा है, न बड़ा। वे राम के भी आराध्य हैं और रावण के भी। शनि, कश्यप ऋषि, नंदी, भूतगण – सभी उनके प्रिय हैं। इस समभाव और समदृष्टि के कारण ही उन्हें महादेव कहा गया है। वे किसी के कर्म, जाति, रूप, वेश से नहीं, केवल भाव से जुड़ते हैं।

वेद और रुद्राष्टाध्यायी में शिव
शुक्ल यजुर्वेद की रुद्राष्टाध्यायी शिव को

सर्वत्र व्याप्त बताते हुए कहती है कि वे सूर्य, इंद्र, वायु, जल, वृक्ष, अन्न, पशु, मनुष्य – सभी रूपों में विद्यमान हैं। वे स्थायर-जंगम, चर-अचर सभी में आत्मरूप से स्थित हैं। इस भाव को साक्षात्कार करने वाला साधक अद्वैत निष्पट हो जाता है।

शिव : काल, लय और प्रलय के अधिपति

शिव केवल सृजन के स्रोत नहीं, बल्कि लय और प्रलय दोनों के अधिपति हैं। वे महाकाल हैं – जो समय के पार हैं। संपूर्ण ज्योतिषशास्त्र उनकी गति और कालचक्र पर आधारित है। वे सृष्टि के आरंभ, प्रवाह और अंत तीनों को अपने भीतर समेटे हुए हैं।

राम और शिव: अद्वैत की अभिव्यक्ति

रामायण में स्वयं भगवान राम कहते हैं – “जो राम और शिव में भेद करता है, वह मेरे प्रिय नहीं हो सकता।” शिव और राम दोनों ब्रह्म के ही दो रूप हैं – एक साकार, एक निराकार। शिव को जानने के लिए राम को जानना होगा, और राम को पाने के लिए शिव के चरणों में जाना होगा। शिव केवल एक देवता नहीं, बल्कि संपूर्ण सृष्टि के चेतना स्रोत हैं। वे व्यक्ति अपने भीतर जो सब कुछ उत्पन्न करते हैं और सब कुछ में विद्यमान हैं। उन्हें जानने के लिए बाह्य आडंबरों से नहीं, बल्कि आंतरिक शांति, समर्पण और ध्यान से गुजरना होता है। जो व्यक्ति अपने भीतर के भ्रम, मोह और द्वैत को मिटा पाता है, वही शिव के स्वरूप को जान सकता है – और अंततः स्वयं शिवमय हो सकता है।

“शिव में सब है, और सब शिव में है – यही शिवत्व का सार है।”
- डॉ. पंकज भारती – सारण, बिहार।

झारखंड स्वस्थ विभाग में नीपाह वाइरस को लेकर अलार्ट, बंगाल में दो की मौत

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, पश्चिम बंगाल में नीपाह वाइरस संक्रमण से दो लोगों की मृत्यु के बाद झारखंड सरकार पूरी तरह अलर्ट मोड में आ गई है। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. इरफान अंसारी ने इस गंभीर और जानलेवा बीमारी को लेकर स्वास्थ्य विभाग को सतर्क रहने के सख्त निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने राज्य के सभी जिलों के सिविल सर्जनों को अलर्ट मोड में रहने, किसी भी संदिग्ध मामले पर तत्काल कार्रवाई करने और रिपोर्टिंग व्यवस्था को मजबूत करने को कहा है।

स्वास्थ्य मंत्री ने नीपा वाइरस संबंध में स्वास्थ्य विभाग के एक्स्ट्रा एडिशनल सेक्रेटरी अजय कुमार को भी आवश्यक नहीं हो सकता। शिव और राम दोनों ब्रह्म के ही दो रूप हैं – एक साकार, एक निराकार। शिव को जानने के लिए राम को जानना होगा, और राम को पाने के लिए शिव के चरणों में जाना होगा। शिव केवल एक देवता नहीं, बल्कि संपूर्ण सृष्टि के चेतना स्रोत हैं। वे व्यक्ति अपने भीतर जो सब कुछ उत्पन्न करते हैं और सब कुछ में विद्यमान हैं। उन्हें जानने के लिए बाह्य आडंबरों से नहीं, बल्कि आंतरिक शांति, समर्पण और ध्यान से गुजरना होता है। जो व्यक्ति अपने भीतर के भ्रम, मोह और द्वैत को मिटा पाता है, वही शिव के स्वरूप को जान सकता है – और अंततः स्वयं शिवमय हो सकता है।

“शिव में सब है, और सब शिव में है – यही शिवत्व का सार है।”
- डॉ. पंकज भारती – सारण, बिहार।

स्वास्थ्य मंत्री ने नीपा वाइरस संबंध में स्वास्थ्य विभाग के एक्स्ट्रा एडिशनल सेक्रेटरी अजय कुमार को भी आवश्यक नहीं हो सकता। शिव और राम दोनों ब्रह्म के ही दो रूप हैं – एक साकार, एक निराकार। शिव को जानने के लिए राम को जानना होगा, और राम को पाने के लिए शिव के चरणों में जाना होगा। शिव केवल एक देवता नहीं, बल्कि संपूर्ण सृष्टि के चेतना स्रोत हैं। वे व्यक्ति अपने भीतर जो सब कुछ उत्पन्न करते हैं और सब कुछ में विद्यमान हैं। उन्हें जानने के लिए बाह्य आडंबरों से नहीं, बल्कि आंतरिक शांति, समर्पण और ध्यान से गुजरना होता है। जो व्यक्ति अपने भीतर के भ्रम, मोह और द्वैत को मिटा पाता है, वही शिव के स्वरूप को जान सकता है – और अंततः स्वयं शिवमय हो सकता है।

“शिव में सब है, और सब शिव में है – यही शिवत्व का सार है।”
- डॉ. पंकज भारती – सारण, बिहार।



वाले द्रवों जैसे लार, रक्त, मूत्र आदि के सौंभे संपर्क से भी यह संक्रमण फैल सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार निपाह वायरस की मृत्यु दर काफी अधिक है, जो अलग-अलग प्रकोपों में 40 प्रतिशत से लेकर 75 प्रतिशत तक दर्ज की गई है। यही वजह है कि इसे दुनिया की सबसे खतरनाक संक्रामक बीमारियों में गिना जाता है।

निपाह वायरस के लक्षण सामान्य बुखार से शुरू होकर गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्याओं तक पहुंच सकते हैं। इसके प्रमुख लक्षणों में तेज बुखार, सिरदर्द, खांसी, सांस लेने में तकलीफ, गले में खराश, उल्टी, मानसिक भ्रम, मस्तिष्क पर तीव्र प्रभाव (ब्रेन अटेक), एन्सेफलाइटिस (दिमाग में सूजन) और गंभीर मामलों में कोमा तक की स्थिति शामिल है।

स्वास्थ्य मंत्री डॉ. इरफान अंसारी ने स्पष्ट किया है कि झारखंड में निपाह

वायरस का कोई भी मामला सामने न आए, इसके लिए सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने सभी जिलों में जनजागरूकता कार्यक्रम चलाए, अस्पतालों में आइसोलेशन सुविधाओं की तैयारी रखने और स्वास्थ्य कर्मियों को विशेष प्रशिक्षण देने के निर्देश दिए हैं।

इसके साथ ही आम जनता से भी अपील की गई है कि वे किसी भी अफवाह पर ध्यान न दें, लेकिन सतर्कता बरतें। बुखार या संदिग्ध लक्षण दिखने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें। विशेषज्ञों का कहना है कि निपाह वायरस से बचाव के लिए साफ-सफाई, संक्रमित व्यक्तियों से दूरी, अधपके मांस के सेवन से बचाव और चमगादड़ों द्वारा खाए गए फलों का सेवन न करना बेहद जरूरी है। झारखंड सरकार की सतर्कता और समय रहते उठाए गए कदम इस खतरनाक बीमारी को राज्य में प्रवेश करने से रोकने में अहम भूमिका निभा सके

वायरस का कोई भी मामला सामने न आए, इसके लिए सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने सभी जिलों में जनजागरूकता कार्यक्रम चलाए, अस्पतालों में आइसोलेशन सुविधाओं की तैयारी रखने और स्वास्थ्य कर्मियों को विशेष प्रशिक्षण देने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही आम जनता से भी अपील की गई है कि वे किसी भी अफवाह पर ध्यान न दें, लेकिन सतर्कता बरतें। बुखार या संदिग्ध लक्षण दिखने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें। विशेषज्ञों का कहना है कि निपाह वायरस से बचाव के लिए साफ-सफाई, संक्रमित व्यक्तियों से दूरी, अधपके मांस के सेवन से बचाव और चमगादड़ों द्वारा खाए गए फलों का सेवन न करना बेहद जरूरी है। झारखंड सरकार की सतर्कता और समय रहते उठाए गए कदम इस खतरनाक बीमारी को राज्य में प्रवेश करने से रोकने में अहम भूमिका निभा सके

देवयुग कल्याण के दूसरे स्थापना दिवस का जश्न मनाया गया

मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ओडिशा
भुवनेश्वर : भुवनेश्वर के ITC फॉर्च्यून होटल में देवयुग कल्याण के दूसरे स्थापना दिवस का जश्न सिर्फ एक जश्न नहीं है, बल्कि एक ऐसा वन-स्टॉप सॉल्यूशन सोशल प्लेटफॉर्म बनाने का साफ संकेत है जो आम आदमी के सुख-दुख का साथी बन सके। समाज में अच्छा बदलाव, युवाओं और महिलाओं को रोजगार में मदद, और मिडिल क्लास परिवारों को आत्मनिर्भर बनाना – देवयुग कल्याण इन तीन बुनियादी बातों पर खुद को एक एक्टिव सोशल नेटवर्क के तौर पर स्थापित कर रहा है। इसका मुख्य विजन एक नया मजबूत ओडिशा बनाना और एक हेल्दी और वेलथी समाज बनाना है। रोजगार के साथ समाज सेवा को बराबर महत्व देते हुए, देवयुग कल्याण ने ब्रह्मा टिटा लाइव व्लड बैंक मोबाइल ऐप की घोषणा की है – यह व्लड डोनर्स और जरूरतमंद लोगों को एक डिजिटल और भरोसेमंद प्लेटफॉर्म पर जोड़ने की एक नई कोशिश है। 18 तारीख की सुबह 6 km का वॉक-थॉन ऑर्गनाइज किया जाएगा। यह प्रोग्राम हेल्थ, व्लड डोनेशन और सोशल जिम्मेदारी के बारे में लोगों में जागरूकता पैदा करेगा। एडिटोरियल के नज़रिए से, देवयुग फ्रेंडली की इन कोशिशों को आम आदमी के लिए रोजगार, सर्विस, सहयोग और कनेक्टिविटी – सभी को एक ही जगह लाने के वन-स्टॉप सॉल्यूशन के तौर पर देखा जा सकता है। यह समाज के लिए एक अनोखी और उम्मीद जगाने वाली पहल है।

भुवनेश्वर : भुवनेश्वर के ITC फॉर्च्यून होटल में देवयुग कल्याण के दूसरे स्थापना दिवस का जश्न सिर्फ एक जश्न नहीं है, बल्कि एक ऐसा वन-स्टॉप सॉल्यूशन सोशल प्लेटफॉर्म बनाने का साफ संकेत है जो आम आदमी के सुख-दुख का साथी बन सके। समाज में अच्छा बदलाव, युवाओं और महिलाओं को रोजगार में मदद, और मिडिल क्लास परिवारों को आत्मनिर्भर बनाना – देवयुग कल्याण इन तीन बुनियादी बातों पर खुद को एक एक्टिव सोशल नेटवर्क के तौर पर स्थापित कर रहा है। इसका मुख्य विजन एक नया मजबूत ओडिशा बनाना और एक हेल्दी और वेलथी समाज बनाना है। रोजगार के साथ समाज सेवा को बराबर महत्व देते हुए, देवयुग कल्याण ने ब्रह्मा टिटा लाइव व्लड बैंक मोबाइल ऐप की घोषणा की है – यह व्लड डोनर्स और जरूरतमंद लोगों को एक डिजिटल और भरोसेमंद प्लेटफॉर्म पर जोड़ने की एक नई कोशिश है। 18 तारीख की सुबह 6 km का वॉक-थॉन ऑर्गनाइज किया जाएगा। यह प्रोग्राम हेल्थ, व्लड डोनेशन और सोशल जिम्मेदारी के बारे में लोगों में जागरूकता पैदा करेगा। एडिटोरियल के नज़रिए से, देवयुग फ्रेंडली की इन कोशिशों को आम आदमी के लिए रोजगार, सर्विस, सहयोग और कनेक्टिविटी – सभी को एक ही जगह लाने के वन-स्टॉप सॉल्यूशन के तौर पर देखा जा सकता है। यह समाज के लिए एक अनोखी और उम्मीद जगाने वाली पहल है।

टाटा पावर को हाई कोर्ट में जवाब देना होगा; उसने एक्स्ट्रा डिपॉजिट प्रोटेक्शन फीस क्यों लगाई?

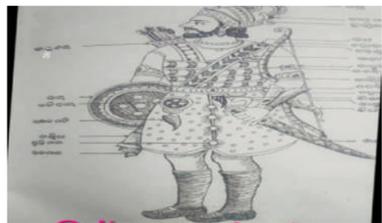
मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर : टाटा पावर की मनमानी नहीं चलेगी। कोर्ट ने एक्स्ट्रा डिपॉजिट लगाया। उड़ीसा हाई कोर्ट ने ओडिशा में बिजली सर्विस देने वाली कंपनी टाटा पावर से जवाब मांगा है। इसके साथ ही OERC और एनर्जी सेक्रेटरी को भी नोटिस जारी किया है। हाई कोर्ट ने दो हफ्ते के अंदर जवाब देने का आदेश दिया है। मामले की अगली सुनवाई तीन हफ्ते बाद होगी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, टाटा पावर के खिलाफ 30 दिसंबर को एडिशनल सिक्योरिटी डिपॉजिट को लेकर एक पब्लिक इंटरस्ट लिटिगेशन (PIL) फाइल की गई थी। यह केस सोशल ऑर्गनाइजेशन ‘वॉइस ऑफ कटक’ ने हाई कोर्ट में फाइल किया था, जिसमें ओडिशा इलेक्ट्रिसिटी रेगुलेटरी कमीशन एक्ट और ओडिशा इलेक्ट्रिसिटी रेगुलेशंस के वायलेशन का आरोप लगाया गया था। पिटीशन में बताया गया था कि कस्टमर्स की सहमति और जानकारी के बिना स्मार्ट मीटर लगाए गए थे। पिटीशनर ने कहा कि यह प्रोसेस इलेक्ट्रिसिटी एक्ट, 2003 और संविधान के आर्टिकल 14 और 21 का साफ वायलेशन है। पिटीशनर ने मांग की कि बिजली कनेक्शन न काटा जाए और ASD नोटिस कैंसिल किया जाए। इस मामले में पावर सेक्रेटरी, टाटा पावर और OERC को पार्टी बनाया गया था। हालांकि, हाई कोर्ट ने मंगलवार को मामले की सुनवाई की और दो हफ्ते के अंदर जवाब मांगने का आदेश दिया।



भुवनेश्वर : टाटा पावर की मनमानी नहीं चलेगी। कोर्ट ने एक्स्ट्रा डिपॉजिट लगाया। उड़ीसा हाई कोर्ट ने ओडिशा में बिजली सर्विस देने वाली कंपनी टाटा पावर से जवाब मांगा है। इसके साथ ही OERC और एनर्जी सेक्रेटरी को भी नोटिस जारी किया है। हाई कोर्ट ने दो हफ्ते के अंदर जवाब देने का आदेश दिया है। मामले की अगली सुनवाई तीन हफ्ते बाद होगी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, टाटा पावर के खिलाफ 30 दिसंबर को एडिशनल सिक्योरिटी डिपॉजिट को लेकर एक पब्लिक इंटरस्ट लिटिगेशन (PIL) फाइल की गई थी। यह केस सोशल ऑर्गनाइजेशन ‘वॉइस ऑफ कटक’ ने हाई कोर्ट में फाइल किया था, जिसमें ओडिशा इलेक्ट्रिसिटी रेगुलेटरी कमीशन एक्ट और ओडिशा इलेक्ट्रिसिटी रेगुलेशंस के वायलेशन का आरोप लगाया गया था। पिटीशन में बताया गया था कि कस्टमर्स की सहमति और जानकारी के बिना स्मार्ट मीटर लगाए गए थे। पिटीशनर ने कहा कि यह प्रोसेस इलेक्ट्रिसिटी एक्ट, 2003 और संविधान के आर्टिकल 14 और 21 का साफ वायलेशन है। पिटीशनर ने मांग की कि बिजली कनेक्शन न काटा जाए और ASD नोटिस कैंसिल किया जाए। इस मामले में पावर सेक्रेटरी, टाटा पावर और OERC को पार्टी बनाया गया था। हालांकि, हाई कोर्ट ने मंगलवार को मामले की सुनवाई की और दो हफ्ते के अंदर जवाब मांगने का आदेश दिया।

फरिखंडा का संबंध विश्व विख्यात सरायकेला छऊ से, ऐतिहासिक दर्पण है फकीर मोहन सेनापति का "मामू" उपन्यास



कार्तिक कुमार परिच्छा, स्थम्भकार

झारखंड विश्वविद्यालयों में पढ़ाई जानेवाली फकीर मोहन सेनापति वास्तव में एक सेनापति रहे वह भी कर्म व कलम के। उक्तल के व्यास कवि के रूप में विख्यात है देश-विदेश के साहित्य में भी आप। उनकी रचनाओं में पौराणिक, ऐतिहासिक, सामाजिक झलक कूट-कूट कर जो भरी हुई है। उसी फकीर मोहन सेनापति का जन्मदिन मकर संक्रांति को मानता है। जिनका कर्मभूमि तत्कालीन उक्तल के अनेकों राजाओं के दीवान के रूप में रहा पर उनके पूर्वज मल्ल सेनानी रहे। उनकी रचना समर्पित है न केवल ओडिशा साहित्य जगत को बल्कि ऐतिहासिक दर्पण के अनेकों राजाओं के आगामी पीढ़ी के लिए भी। आप मधुसूदन दास, पल्लवी कवि नंदकिशोर भोल आदि अनेक साहित्यकारों, कवियों के साथ समाज को दिशा देते हुए अपने अनमोल कर्मों, लेखनी कृतियों के सहारे स्थापित कर चुके हैं ओडिशा जनमानस को विश्व के धरोहर के रूप में। स्वयं खड़ायत मल्ल होते हुए वीर गाथा को अपने कर्मों में भी परिभाषित किया है क्योंकि उनके रूप में लिखी उस चिह्नी जिसे समझने हेतु मधुसूदन दास जैसे वकील की जरूरत हुई थी कभी। इतना ही नहीं उनकी लेखनी की ऐतिहासिक छाप छोड़ता सरायकेला, चाईबासा आदि जगह पर जिस चाईबासा कोर्ट में अंग्रेज जज के सामने वकालत करने पहुंचे थे हाथी के पीठ पर बैठकर। भले ही आज यह इलाका बिहार/

झारखंड में रहे उक्तल भूमि की संबंध को प्रदर्शित करता उनकी लेखनी। वे फकीर मोहन सेनापति ही थे जिन्होंने उक्तलीय कला छऊ की उद्गम बिन्दु फरिखंडा तथा उसकी जमीनी हकीकत की जानकारी के विषय में व्यापक तौर पर सच्ची घटनाओं पर आधारित अपने उपन्यास मामू में शिदियों पहले तथ्य को रख दिया था। उनके रचित उपन्यास “मामू” या “छमाण आठ गुण्ड” दशकों से आज भी झारखंड के विश्वविद्यालयों के स्नातक, स्नातकोत्तर कक्षा का पाठ्यक्रम में पढ़ाई होती है। चाहे वह रांची यूनिवर्सिटी हो या कोल्हान। परन्तु कभी बिहार अब झारखंड सरकार की ओडिशा भाषा एवं लोगों की जन संस्कृति की घोर उपेक्षा के कारण लोग इसे कम ही जान रहे हैं इन दिनों। उनकी उपन्यास “मामू” लोगों के ओडिशा समुदाय का एक तस्वीर प्रस्तुत करता है। यह हमारी सरायकेला खरसमाय कला और संस्कृति में एक मील का पत्थर है। कहा जाय तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। आज व्यास कवि का जन्मदिन पर हम उन्हें या फरिखंडा जैसी वीर कला या मार्शल आर्ट की धरती सरायकेला को किस कारण जानने नहीं दिया जाता यह एक सोचनीय विषय है!

जब पल्लवी कवि नंदकिशोर बोली बालासोर में काम कर रहे थे, तब फकीर मोहन सेनापति अपनी नौकरी से रिटायर होकर वहीं रहते थे। दोनों का ज़्यादातर समय साथ में साहित्य पर चर्चा करने में बीतता था। फकीर मोहन ने नंदकिशोर बल को बताया था कि यह सच्ची घटना पर आधारित उनकी ‘मामू’ की रचना हुई है। यह बिहार में रांची यूनिवर्सिटी से जुड़े कॉलेजों के सिलेबस में था जिसे हजारों की तादाद में ओडिशा साहित्य पर उच्च शिक्षा ग्रहण कर रहे तत्कालीन छात्र छात्राएं पढ़ लिख कर बड़े हुए हैं। आज भी कालेज पाठ्यक्रम में है पर स्कूली शिक्षा में ओडिशा भाषा को पड़्यंत्र पूर्वक बंद कर दिया गया है, कालेज को कोन पुड़े? उन्होंने अपनी पुस्तक मामू की पात्र एवं इलाके की परिचय में बहुत कुछ तथ्य आरंभिक पृष्ठ में लिखे हैं। फिर आता है मुगलों का आगमन। सेनापति लिखते हैं – मुगल सम्राट के भय में जब पठान लोग कल्ल खां को सेनापति बनाकर उक्तल में लाने हेतु स्वर्गरेखा नदी पार करते तब उक्तल के स्वाधीन महा राजाओं को कुछ उपाय करने पड़े थे। इनमें से एक उपाय था राज्य के अंदर जगह-जगह सेनापति बनाकर उक्तल में लाने हेतु नाम था चौपाढ़ी होता था। आज भी उन घाटियों का चिन्ह अनेक जगहों पर विद्यमान है। कालांतर में इन घाटियों का नाम किला या गढ़ हो गया। इन सभी स्थलों पर एक सेनापति और की धरती सरायकेला को किस कारण जानने नहीं दिया जाता यह एक सोचनीय विषय है!

था कि यह सच्ची घटना पर आधारित उनकी ‘मामू’ की रचना हुई है। यह बिहार में रांची यूनिवर्सिटी से जुड़े कॉलेजों के सिलेबस में था जिसे हजारों की तादाद में ओडिशा साहित्य पर उच्च शिक्षा ग्रहण कर रहे तत्कालीन छात्र छात्राएं पढ़ लिख कर बड़े हुए हैं। आज भी कालेज पाठ्यक्रम में है पर स्कूली शिक्षा में ओडिशा भाषा को पड़्यंत्र पूर्वक बंद कर दिया गया है, कालेज को कोन पुड़े? उन्होंने अपनी पुस्तक मामू की पात्र एवं इलाके की परिचय में बहुत कुछ तथ्य आरंभिक पृष्ठ में लिखे हैं। फिर आता है मुगलों का आगमन। सेनापति लिखते हैं – मुगल सम्राट के भय में जब पठान लोग कल्ल खां को सेनापति बनाकर उक्तल में लाने हेतु स्वर्गरेखा नदी पार करते तब उक्तल के स्वाधीन महा राजाओं को कुछ उपाय करने पड़े थे। इनमें से एक उपाय था राज्य के अंदर जगह-जगह सेनापति बनाकर उक्तल में लाने हेतु नाम था चौपाढ़ी होता था। आज भी उन घाटियों का चिन्ह अनेक जगहों पर विद्यमान है। कालांतर में इन घाटियों का नाम किला या गढ़ हो गया। इन सभी स्थलों पर एक सेनापति और की धरती सरायकेला को किस कारण जानने नहीं दिया जाता यह एक सोचनीय विषय है!

को रखा जाता था युद्ध भूमि पर। आगे फकीर मोहन इनके वंशज के विषय में लिखते मामू में इन उक्तलीय खंडायतों के विषय में वे लिखते हैं – पहले उद्ध खंडायत फरिखंडा पहन कर बाहर निकलते थे। ये जो शब्द ‘फरिखंडा’ है वह पहनावा है युद्ध का। ढाल तलवार होते उसमें। कभी सरायकेला राज घराने की सैन्य युद्धाभ्यास, युद्धागमन में मां पाउडी, दुर्गा समेत मांजना घाट शिवालय पंच देवल मंदिर में पूजा कर जाते थे अपने खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए सरायकेला माटी में तो उनके लिए खड़ायत सेनापति, सैन्यकर्मियों के साथ तब वह दृश्य देखने लायक होता था। जब विरंगनाओं अपनी पति को युद्ध भूमि में भेजा करती थी। तब फरिखंडा लौटा होता था पहनावे में। और तो और आज्ञा की पहल से लेकर बाद तक फरिखंडा सैल्यूट दिया जाता था राजकीय अतिथियों को। आज राष्ट्रपति भी आ जाए