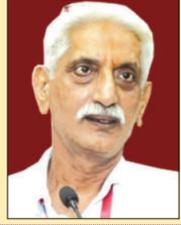


03 रुद्राक्ष धारण करने से पहले यह एक गलती मत करना, वरना नुकसान होगा

06 दिल्ली का प्रदूषण संकट: सर्दी का धुंधला सायबान और जन स्वास्थ्य पर

08 प्रयागराज की पावन धरती पर आस्था का सबसे बड़ा वार्षिक संगम, माघ मेला 2026

## दिल्ली की सड़कें जाम का अड़ा: ई-रिक्शा, ऑटो और पार्किंग माफिया का तांडव!



**लेखक:- संजय कुमार बाठला**  
परिवहन नीति और सार्वजनिक हित मामलों पर विशेषज्ञ पत्रकार। पिछले एक दशक से सड़क सुरक्षा, स्वच्छ परिवहन और तकनीकी नवाचार से जुड़ी नीतियों पर गहन विश्लेषण और रिपोर्टिंग करते हैं।

समस्या*:-	प्रभाव	आंकड़े (जनवरी 2026)
जाम घंटे	प्रदूषण + 20%।	औसत 2.5 घंटे/दिन (CAQM)
दुर्घटनाएं	15% वृद्धि	1,200 मामले (ट्रैफिक पुलिस)
असुरक्षा	महिलाओं पर खतरा - 30%	जाम-संबंधित शोषण (NCRB)
GRAP उल्लंघन	AQI 350+	- ई-रिक्शा/ऑटो से 25% योगदान

'स्मार्ट सिटी' दिल्ली अब 'जाम सिटी' बन चुकी है। ई-रिक्शा की बाढ़, ऑटो चालकों की मनमानी, अनधिकृत पार्किंग और अतिक्रमण ने सड़कों को युद्धक्षेत्र बना दिया।

**नतीजा?** भयानक प्रदूषण, दुर्घटनाओं का सिलसिला और महिलाओं-बच्चों में व्याप्त असुरक्षा। दिल्ली उच्च न्यायालय के हालिया आदेशों के बावजूद जाम कम नहीं हो रहा—क्योंकि प्रवर्तन नाममात्र का है।

**मुख्य कारण:** जाम के चार घोंघे ई-रिक्शा का अराजकता: 1.5 लाख से अधिक अनियंत्रित ई-रिक्शा मुख्य सड़कों पर घूम रहे, दिल्ली उच्च न्यायालय (WP(C) 12345/2025) के प्रतिबंध का उल्लंघन करते हुए। ऑटो की फौज: 90,000+ ऑटो अनधिकृत स्टैंड पर खड़े, यात्रियों को लुटते और सड़क घेरते।

**अनधिकृत पार्किंग:** दुकानदारों का कब्जा— रिंग रोड पर 40% जगह पार्किंग माफिया के कब्जे में (ट्रैफिक पुलिस डेटा, 2026)।



**अतिक्रमण का जाल:** फुटपाथों पर टेले, रेहड़ी— जो पैदल यात्रियों को सड़क पर धकेल देते।

**प्रदूषण और दुर्घटनाओं का घातक चक्र** जाम से वाहन इंजन लंबे समय चलते हैं, जिससे PM2.5 का स्तर आसमान छूता है। GRAP-IV प्रोटोकॉल टूट रहा है, जबकि एम.सी. मेहता मामले (सुप्रीम कोर्ट, 1996) का पालन भूल गए।

अचानक ब्रेकिंग से 15% टक्करें। असुरक्षा चरम पर—रात के जाम में महिलाएं फंसती हैं, अपराधी मौके का फायदा उठाते। क्या दिल्ली पुलिस सो रही है?

**समाधान:** सख्ती, न कि बहाने प्रवर्तन अभियान: ई-रिक्शा/ऑटो पर साप्ताहिक चेकिंग, फिटनेस रद्दीकरण (मोटर वाहन अधिनियम, धारा 52)।

**स्मार्ट पार्किंग:** मल्टी-लेवल पार्किंग अनिवार्य, अतिक्रमण पर बुलडोजर।

**डिजिटल निगरानी:** AI कैमरा और सेंसर से रीयल-टाइम जाम अलर्ट।

**जनसहभागिता:** रिपोर्टिंग ऐप और पुरस्कार योजना।

**दिल्ली सरकार, उपराज्यपाल और ट्रैफिक पुलिस—जागो! जाम सिर्फ असुविधा नहीं, जनहित का संकट है। सड़कें साफ होंगी तभी दिल्ली सांस लेगी। अन्यथा, यह 'विशेष' जाम दिल्ली का स्थायी ब्रांड बन जाएगा।**

## परिवहन विशेष जनहित विशेष कॉलम जूनियर वकील का दर्द...

पिकी कुडू

1. "जूनियर वकील" को देखते ही एक सूट बूट वाला परेशानी छिपाए मुस्कराता हुआ इन्सान नजर आता है...

2. कानून में "जूनियर वकील" नाम का कोई अस्तित्व नहीं है लेकिन ऐसे इन्सान भारत के सभी न्यायालय में पाए जाते हैं, वकालत के पेशे में इनकी संख्या 80% से ज्यादा होती है...

3. अपने सीनियर से बिना गलती के डांट खाने वाला यह "जूनियर वकील" 12वीं कक्षा या स्नातक के बाद अनिगिनत परीक्षाएं देकर उतीर्ण होता है...

4. वकालत की परीक्षा पास करने के बाद, बार कौंसिल में, पंजीकृत होने के लिए तथा एडवोकेट वेलफेयर फण्ड में हजारों रुपये जमा कराता है, उसके बाद बार कौंसिल ऑफ इंडिया की परीक्षा भी पास करता है, उक्त परीक्षा का फॉर्म भरने के लिए "जूनियर वकील साहब" को हजारों रुपये देने पड़ते हैं...

5. माता-पिता, अपने बेटे पर इतना बड़ा निवेश करने के बाद वकील बनते ही कमाई की अपेक्षा करने लग जाते हैं...

6. अब खोज शुरू होती है एक अदद रसीनियर वकील को, जो काफी नखरों के बाद, साथ काम करने की अनुमति देता है, जबकि सीनियर वकील साहब को, एक निःशुल्क कर्मचारी प्राप्त होने की मन में जबदस्त खुशी होती है...

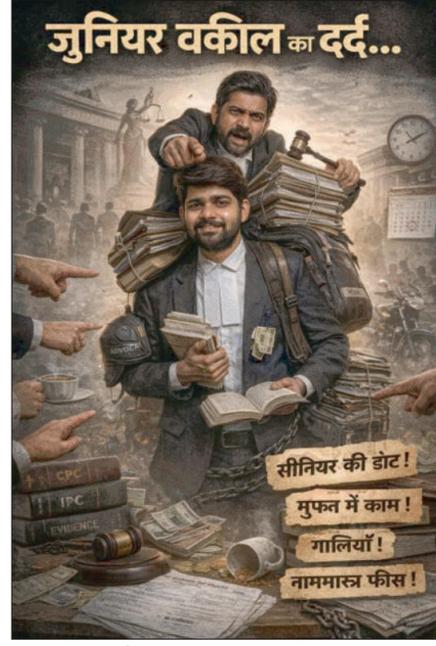
7. जूनियर वकील साहब माता-पिता से लिए खर्च से मोटरसाईकिल में पेट्रोल भरवा कर, सूटकेट बूटकेट होकर चलते हैं न्यायालय की ओर...

8. सुबह-सुबह पहले सीनियर वकील साहब के चैबर में फाइलों का बस्ता और कई बार सीनियर वकील साहब को भी बस्ते के साथ मोटरसाईकिल पर बिठाकर कोर्ट ले जाना पड़ता है...

9. सीनियर वकील साहब, डायरी के साथ जूनियर वकील साहब को न्यायालयों में दौड़ाते हैं कि मामलों में तारीखें ले आओ, तो वकील साहब न्यायालय के चपरासी, बाबू, पेशकार, जमादार और मजिस्ट्रेट/जज साहब के हाथ जोड़-जोड़कर तारीखें लाते हैं...फाइलें और डायरी लिए सीनियर वकील साहब के पीछे-पीछे दौड़ना प्रमुख काम होता है...

10. सभी काम सही करने के बावजूद जब तक सीनियर वकील साहब लताड़ नहीं लगाए तब तक सीनियर वकील साहब का भोजन नहीं पचता है... घर से अपना स्वयं का लंच बॉक्स लाना होता है और कई बार चाय भी माता-पिता के द्वारा दिया गए खर्च में से पीनी एवं सीनियर वकील साहब को पिलानी भी पड़ती है...

11. न्यायालय के तुरंत बाद सीनियर वकील साहब के चैबर में फिर से जाना होता है और कुछ बची हुई गालियां चैबर में भी खानी पड़ती हैं... रात के लगभग 10-11 बजे जूनियर वकील साहब को घर जाने के लिए छोड़ा जाता है...



### जूनियर वकील का दर्द...

12. जूनियर वकील साहब घर जाने पर चेहरे पर झूठी मुस्कान रखते हैं ताकि परिवारजनों को तनाव नहीं हो... दूसरे दिन सुबह जल्दी उठकर फिर से वही प्रक्रिया रोजाना है...कमाई नहीं लाने के कारण घर-परिवार में ताने सुनने को मिलते हैं और जूनियर वकील साहब की पीड़ा सुनने या समझने की कोई कोशिश ही नहीं करता है...

13. वर्षों तक जूनियरशिप करने के बावजूद सीनियर वकील साहब कोई वेतन या मानदेय नहीं देते हैं...कमाई नहीं लाने के कारण घर-परिवार में ताने सुनने को मिलते हैं और जूनियर वकील साहब की पीड़ा सुनने या समझने की कोई कोशिश ही नहीं करता है...

14. जूनियरशिप के दौरान सीनियर वकील साहब द्वारा कही गई गलत बातों का विरोध करने पर, चैबर से निकालने की धमकी तुरंत दे दी जाती है...

15. पढ़ाई पूरी होने के पश्चात वकालत करते-करते जूनियर वकील साहब को उग्रा श्रादी लायक हो जाती है लेकिन वकालत के पेशे में आई गिरावट के कारण, विवाह के अच्छे प्रस्ताव नहीं आ पाते हैं...वकालत के पेशे में आई गिरावट का कारण जूनियर वकील नहीं होकर, सीनियर वकील ही होते हैं क्योंकि जूनियर वकील ने तो वकालत शुरू ही की होती है अतः गिरावट वाली कमाई, सीनियरों द्वारा अर्जित की गई होती है...

16. जूनियर वकील साहब के पास कानून देखने के लिए किताबें नहीं होती हैं अतः उसको सामान्यतः सीनियर वकील साहब के चैबर की किताबों पर निर्भर रहना पड़ता है...

17. सुबह जल्दी उठने से लेकर देर रात्रि तक की जाने वाली इस मजदूरी के कारण जूनियर वकील साहब के व्यक्तिगत संबंध, समयाभाव के कारण चल बसते हैं...

18. जूनियर वकील साहब के कहने पर किसी मित्र का मुकदमा, सीनियर वकील साहब फ्री में नहीं लड़ते हैं और साथ में यह ज्ञान भी पेल देते हैं कि वकालत के व्यवसाय में किसी का मामला फ्री में नहीं

19. कोई मामला जब जूनियर वकील साहब किसी सीनियर वकील साहब के पास लेकर जाते हैं तो सीनियर वकील साहब पक्षकार से पूर्ण फीस ले लेते हैं और जूनियर वकील साहब को इसके बदले कुछ भी नहीं मिलता है...

20. न्यायालय के समक्ष पैरवी करते समय मजिस्ट्रेट या जज साहब ऐसे जूनियर वकील साहब को, केवल तारीखें लेने वाला वकील समझते हैं और ज्यादा महत्व नहीं देते हैं...

21. समाज और न्यायालय में जूनियर वकील को वकील रसाहबर कहा जाता है लेकिन जूनियर वकील अपने मन में जानता है कि सरकार द्वारा निर्धारित न्यूनतम मजदूरी भी वकील साहब कमा नहीं पाते हैं...सुबह जल्दी उठकर रात तक किया जाने वाला काम बंधुआ मजदूरी समझकर, जूनियर वकील साहब वर्षों तक करते रहते हैं और इसी को अपनी नियमित समझ लेते हैं...

22. वकालत से आजीविका नहीं चलने पर आजीविका चलाने के लिए यदि वकालत के साथ कोई दूसरा काम कर लिया तो बार कौंसिल वकालत का लाइसेंस रद्द करने के लिए तैयार रहती है...

23. सीनियर वकील साहब की बंधुआ मजदूरी छोड़ देने पर सीनियर वकील साहब, ऐसे जूनियर वकील को बदनाम करने में कोई कसर नहीं छोड़ते हैं क्योंकि अब वर्षों से उनकी बेगार निकालने वाला उनके चैबर को छोड़कर जा रहा होता है...

24. जब-जब इस योग्य रजूनियर वकील ने independent (स्वतन्त्र) होकर वकालत शुरू की है तब-तब हमेशा मन में यह मलाल रहता है कि इतने वर्ष तक बस्ते और डायरी उठाने की बजाय अगर अलग से वकालत की होती तो अब तक अच्छे वकील के रूप में स्थापित हो चुके होते...

## श्री दाधीच परिषद के गंगासागर मेला सेवा शिविर में पहुंचे गणमान्य लोग

— सेवा कार्यों को सराहा, परिषद के तीनों कैंपों में हजारों यात्रियों को मिला लाभ

के.के. छाबड़ा

**कोलकाता।** श्री दाधीच परिषद के गंगासागर मेला सेवा शिविर में अनेकों गणमान्य लोगों ने पहुंचकर सेवा कार्य का अवलोकन किया और कार्यकर्ताओं की सेवा निष्ठा भावना की जमकर सराहना की।

मंत्री राजेंद्र व्यास ने बताया कि सागर मेला क्षेत्र में व्यवस्था का जायजा लेने पहुंचे राज्य के मंत्री सुजीत बोस का परिषद की ओर से पंकज ईनानियां ने स्वागत किया तो वहीं दूसरी ओर दक्षिण 24 परगना के डीएम और गंगासागर के प्रभारी, आईएस प्रकाश मीना भी अपनी पूरी टीम के साथ परिषद के सेवा शिविर में आए और परिषद के सेवा कार्यों को सराहा।

नामखाना सेवा शिविर में पार्षद विजय ओझा ने भी एक कार्यकर्ता के रूप में अपनी सेवाएं दीं। सीताराम शर्मा (गुरुजी) सहित कई गणमान्य लोग भी पहुंचे।

तकरीबन 65000 से ज्यादा तीर्थयात्रियों को भोजन की व्यवस्था का लाभ दिया गया। 550 से ज्यादा लोग शिविर में ठहरे तो 1200 के करीब

लोगों को मुफ्त दवाएं और प्राथमिक चिकित्सा दी गई।

परिषद का सेवा कार्य मेला क्षेत्र में इतना चर्चित रहा कि कचुबेरिया में भीड़भाड़ वाली सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हुए एक बुजुर्ग तीर्थयात्री को जब परिषद के स्वयंसेवक पंकज और राहुल ने उठाकर तत्काल उपचार के लिए डॉक्टर के पास पहुंचाया तो उनके सहायक नीलरतन सरकार ने एक धन्यवाद आभार का विडियो बनाकर सरकार के कई उच्च स्तरीय लोगों तक पहुंचाया, जिससे बाद में कई सारे लोगों ने आगे भी शेरय किया।

परिषद के नामखाना में लगाये गये शिविर के इंचार्ज डॉ. चंद्र प्रकाश दाधीच और राहुल दाधीच रहे तो कचुबेरिया शिविर के इंचार्ज के रूप में पंकज शर्मा और विनीत शर्मा ने जिम्मेदारी संभाली।

गंगासागर सेवा शिविर के इंचार्ज के रूप में उपमंजी सुरेश ईनानियां एवं संदीप ईनानियां 10 जनवरी से लेकर 15 जनवरी तक तीर्थ यात्रियों की सेवा में डटे रहे।



सेवा मंत्री सुनील दाधीच के अनुसार तीनों ही कैंप में अध्यक्ष महेश शर्मा के निदेशानुसार तीर्थयात्रियों के लिए खिचड़ी, पूड़ी साग, चाय बिस्कुट आदि की निःशुल्क व्यवस्थाएँ की गईं।

13 जनवरी से लेकर 14 जनवरी तक परिषद के निज भूखंड रोड नंबर 5, गंगासागर मेला क्षेत्र में अखंड रामायण पाठ का आयोजन भी किया गया।

पंकज शर्मा, विनीत शर्मा, मार्कण्डेय सिंह, सौरव भट्ट, संदीप

ईनानिया, मन्नालाल शर्मा, भरत शर्मा, गौरीशंकर जालान, कुणाल शर्मा, संदीप दाधीच, सुनील दाधीच आदि सभी कार्यकर्ता सदस्य पूरे मनोयोग के साथ तीर्थयात्रियों की सेवा में जुटे रहे।

## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

https://tolwa.com/about.html | tolwaindia@gmail.com  
tolwadelhi@gmail.com



**चा**हे लखनऊ हो या सूरत, या फिर कंबोडिया, नेपाल और दक्षिण-पूर्व एशिया के स्कैम हब — साइबर धोखाधड़ी की कार्यप्रणाली हमेशा एक जैसी रहती है।

"धोखाधड़ी सीमाएं बदल सकती है, लेकिन उनका खेल वही रहता है।"

## आज का साइबर सुरक्षा विचार : "ठग अपनी जगह बदल सकते हैं, लेकिन उनकी चालें वही रहती हैं।"

(ऑपरेशन म्यूल हंट) ने ₹2,000 करोड़ से अधिक का अंतरराष्ट्रीय बैंक उजागर किया, जिसमें 44 म्यूल अकाउंट्स और 6,040 शिकायतें देशभर से जुड़ी थीं।

\* लखनऊ साइबर क्राइम पुलिस ने इसी तरह के धोखेबाजों को पकड़ा, यह साबित करते हुए कि निवेश धोखाधड़ी भारत के भीतर और दक्षिण-पूर्व एशिया के स्कैम हब दोनों में फल-फूल रही है।

कार्यप्रणाली (सामान्य प्लेबुक) भारत, कंबोडिया, नेपाल और अन्य जगहों पर ठग एक जैसी चालें चलते हैं:

1. फर्जी कंपनियाँ और एनजीओ शेल कंपनियाँ या एनजीओ (जैसे विध्याप्रधान धर्म फाउंडेशन) बनाकर धन शोधन।
2. उच्च रिटर्न का लालच "पैसा डबल", "फटाफट लोन", या "गारंटीड

मुनाफा" का झाँसा।

3. म्यूल अकाउंट्स दूसरों के नाम पर बैंक खाते खोलकर या किराए पर लेकर धन का लेन-देन।

4. तकनीकी धोखा फर्जी APKs, स्क्रीन मिमरिंग, OTP चोरी और बैंकिंग ऐप्स में हेरफेर।

5. क्रिप्टो लॉनड्रिंग धन को क्रिप्टोकॉरेसी में बदलकर चीनी सिंडिकेट्स तक पहुंचाना।

6. सीमा पार संचालन आरोपी बार-बार कंबोडिया, थाईलैंड और दुबई जाकर धोखाधड़ी का समन्वय करते थे।

**प्रभाव का पैमाना**  
\* ₹750 करोड़ की पुष्टि हुई धोखाधड़ी (जाँच जारी)।

\* ₹2,000 करोड़+ अनुमानित धोखाधड़ी पूरे भारत में।

\* 482 शिकायतें केवल गुजरात से, स्थानीय असुर दिखाती हैं।

\* **नागरिक जागरूकता संदेश**  
\* भरोसा करने से पहले जाँच करें। कोई भी असली कंपनी/एनजीओ "पैसा डबल" का वादा नहीं करेगी।

\* OTP कभी साझा न करें और अज्ञात APK इंस्टॉल न करें।

\* कंपनियाँ/एनजीओ की साख सरकारी पोर्टल और रजिस्ट्रियों से जाँचें।

\* संदिग्ध खातों की तुरंत रिपोर्ट करें: 1930 पर कॉल करें या cybercrime.gov.in पर जाएँ।

\* याद रखें: अगर यह सच होने के लिए बहुत अच्छा लगता है, तो यह धोखा है।

सूरत से लखनऊ तक, धोखाधड़ी नए चेहरे पहनती है लेकिन वही चाल चलती है।

\* फर्जी कंपनियाँ, फर्जी वादे, फर्जी ऐप्स।

\* असली नुकसान, असली पीड़ित, असली खतरा।

\* सतर्क रहें। जाँचें। रिपोर्ट करें। "सीमाएं बदलती हैं, धोखाधड़ी नहीं। साइबर सुरक्षित रहे।"

1. "₹2,000 करोड़ की साइबर धोखाधड़ी। वही चालें, नए चेहरे। फर्जी कंपनियाँ और ऊँचे रिटर्न के झाँसे में न आएं।"

2. "सूरत से लखनऊ तक, ठग लालच से फँसाते हैं, म्यूल अकाउंट्स से siphon करते हैं और क्रिप्टो में गायब हो जाते हैं। जागरूकता ही आपकी सबसे बड़ी रक्षा है।"

"ठग अपनी जगह बदल सकते हैं, लेकिन उनकी चालें वही रहती हैं। सतर्क रहें, सुरक्षित रहें।"





## सोशल एंजायटी (Social Anxiety Disorder)



पूजा ठाकुर  
साइकोलॉजिस्ट

होने का डर.

शारीरिक: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, सांस फूलना, हाथ-पैरों में कंपन, मुंह सूखना, पेट खराब होना.  
व्यवहारिक: सामाजिक स्थितियों (पार्टी, मीटिंग, प्रेजेंटेशन) से बचना, लोगों से बात करने में हिचकिचाना, अकेले रहना।

**कारण (Causes):**  
आत्मविश्वास की कमी बचपन के बुरे अनुभव ज्यादा सोचने की आदत दूसरों की राय का डर जैनेटिक या मानसिक कारण।

**उपचार (Treatment)**  
थेरेपी (काउंसिलिंग):  
कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT): सोच और व्यवहार बदलने में मदद करती है।  
एक्सपोजर थेरेपी: धीरे-धीरे डर वाली स्थितियों का सामना कराया जाता है।

**जीवनशैली में बदलाव:**  
तनाव कम करना: योग, ध्यान, गहरी सांस लेने के व्यायाम।  
शारीरिक गतिविधि: नियमित व्यायाम।  
स्वस्थ आहार और पर्याप्त नींद।



शराब और कैफ़ीन से बचें/सीमित करें।  
सहायता समूह (Support Groups): समान अनुभव वाले लोगों से जुड़ना।  
क्या यह ठीक हो सकती है?  
काउंसिलिंग/थेरेपी धीरे-धीरे लोगों से मिलना

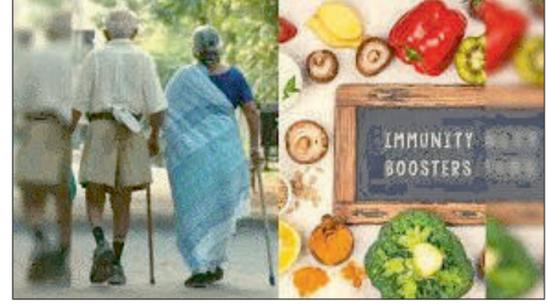
(Exposure)  
पॉजिटिव सोच की प्रैक्टिस  
रिलैक्सेशन और ब्रॉडिंग एक्सप्रेस  
यदि आप तत्काल मदद चाहते हैं, तो आप हॉल कॉउंसिलिंग/थेरेपी (9716739398) पर संपर्क कर सकते हैं।

## वरिष्ठ नागरिकों (Seniors) के लिए सही और संतुलित आहार

वरिष्ठ नागरिकों (Seniors) के लिए सही और संतुलित आहार शरीर को ताकत, चलने-फिरने की क्षमता, हड्डियों और दिमाग के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

**वरिष्ठ नागरिकों के लिए लाभकारी खाद्य पदार्थ**

- प्रोटीन युक्त आहार (मांसपेशियों को ताकत के लिए)**  
\* कम वसा वाला मांस: चिकन, टर्की, मछली, अंडे  
\* दालें व फलियां: मसूर, चना, राजमा  
\* मेवे व बीज: बादाम, चिया सीड्स, हेमप सीड्स
- कैल्शियम व विटामिन D (हड्डियों को मजबूत करने के लिए)**  
\* दूध, दही, पनीर  
\* फोर्टिफाइड सोया/बादाम दूध  
\* हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, केल, ब्रोकली
- फाइबर युक्त आहार (पाचन के लिए)**  
\* साबुत अनाज: ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, क्विनोआ  
\* फल: सेब, केला, बेरीज



- सर्बजियां: गाजर, शकरकंद, बीन्स**
- ओमेगा-3 फैटी एसिड (दिल व दिमाग के लिए)**  
\* वसायुक्त मछली: सैल्मन, सार्डिन, ट्यूना  
\* अलसी के बीज, अखरोट
- एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थ (बीमारियों से बचाव के लिए)**  
\* ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी  
\* हरी पत्तेदार सब्जियां  
\* संतरा, टमाटर, अनार
- स्वस्थ वसा (Energy व सूजन कम करने के लिए)**  
\* एवोकाडो  
\* ऑलिव ऑयल  
मजबूत पैरों और बेहतर चलने-फिरने के लिए विशेष आहार  
\* मेवे और बीज (बादाम, अखरोट)  
\* फैटी फिश (ओमेगा-3 के लिए)  
\* हरी सब्जियां व फोर्टिफाइड डेयरी (कैल्शियम + विटामिन D)  
महत्वपूर्ण सलाह, हर वरिष्ठ व्यक्ति को सेहत अलग होती है। डायबिटीज, BP, हड्डियों या दिल की बीमारी होने पर डॉक्टर या डाइटिशियन से सलाह लेकर ही आहार योजना बनाएं।

**सोशल एंजायटी (Social Anxiety Disorder)**  
सामाजिक स्थितियों में लगातार डर, घबराहट या बेचैनी महसूस करना है, जहाँ व्यक्ति को लगता है कि दूसरे लोग उन्हें नकारात्मक रूप से आँकेंगे, जिससे वे सामाजिक मेलजोल से बचने लगते हैं।  
**यह क्या होती है?**  
सोशल एंजायटी एक मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति को लोगों के सामने बोलने, मिलने या किसी सामाजिक स्थिति में जाने से बहुत ज्यादा डर या घबराहट होती है। उसे लगता है कि लोग उसे जज करेंगे, मजाक उड़ाएंगे या वह कुछ गलत कर देगा।  
**लक्षण (Symptoms)**  
मानसिक/भावनात्मक: लगातार डर, शर्मिंदगी, आत्म-जागरूकता, दूसरों के नकारात्मक मूल्यांकन का डर, अपमानित

## आयुर्वेद की अमूल्य देन — कालमेघ (Kalmegh), एक शक्तिशाली औषधीय पौधा

आयुर्वेद में ऐसे अनेक दुर्लभ पेड़-पौधों का उल्लेख मिलता है, जिनकी अद्भुत औषधीय शक्तियों से आज भी अधिकांश लोग अनजान हैं। इन्हीं में से एक अत्यंत प्रभावशाली औषधि है कालमेघ, जिस प्राचीन काल से भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में विविध रोगों के उपचार हेतु उपयोग किया जाता रहा है।  
कालमेघ का प्रयोग सामान्य बुखार, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट की गैस, कब्ज, आंतों के कीड़े, लिवर विकार, त्वचा रोग तथा कई जटिल समस्याओं में अत्यंत लाभकारी माना गया है।  
**कालमेघ का परिचय एवं औषधीय गुण**  
कालमेघ मुख्यतः उत्तर भारत, बंगाल और मध्य भारत के क्षेत्रों में पाया जाता है। इसका स्वाद अत्यंत कड़वा होता है, इसी कारण इसे "बिटर का राजा" (King of Bitters) कहा जाता है।  
इसका वैज्ञानिक नाम — *Andrographis paniculata* इसमें पाया जाने वाला प्रमुख सक्रिय तत्व — एन्ड्रोग्राफोलोइड (Andrographolide) जो इसे बहुआयामी औषधीय गुण प्रदान करता है।  
**कालमेघ के चमत्कारी औषधीय लाभ**  
1. रक्त शुद्धिकरण में सहायक कालमेघ रक्त को शुद्ध करता है। इसके पत्तों का काढ़ा फ्लू, वायरल संक्रमण, मलेरिया और पुराने ज्वर में लाभकारी माना जाता है।



**आयुर्वेद की अनमोल औषधि "कालमेघ" और इसके चमत्कारी फायदे**  
2. मधुमेह (डायबिटीज) में लाभकारी इसमें मौजूद एंटी-डायबेटिक गुण रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं। सीमित मात्रा में सेवन से मधुमेह रोगियों को लाभ मिलता है।  
3. लिवर को रखे स्वस्थ कालमेघ लिवर में पित्त स्राव को संतुलित करता है।  
\* फैटी लिवर  
\* पीलिया  
\* लिवर टॉक्सिसिटी  
जैसी समस्याओं में उपयोगी माना जाता है।  
4. त्वचा रोगों में अत्यंत लाभकारी रक्त शुद्धिकर्ता मध्यम से यह  
\* मुंहासे  
\* फोड़े-फुंसी  
\* खुजली  
\* त्वचा संक्रमण  
में राहत देता है। इसके पत्तों का लेप सूजन व जलन कम करता है।  
5. हृदय स्वास्थ्य के लिए उपयोगी कालमेघ में एंटी-क्लॉटिंग गुण होते हैं, जो रक्त के थक्के बनने से रोकते हैं और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं।  
6. रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए यह इम्यून सिस्टम को सक्रिय करता है, जिससे शरीर वायरल, बैक्टीरियल और फंगल संक्रमण से बेहतर लड़ पाता है।  
7. सूजन एवं दर्द में राहत कालमेघ के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण  
\* जोड़ों के दर्द  
\* गठिया  
\* शरीर को सूजन में उपयोगी माने जाते हैं।  
8. बार-बार होने वाले बुखार में लाभकारी मलेरिया, टायफाइड और वायरल फीवर में यह शरीर की रिकवरी को तेज करता है।  
9. अनिद्रा व तनाव में सहायक यह नर्वस सिस्टम को शांत करता है, जिससे तनाव कम होता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार आता है।  
10. पाचन तंत्र को मजबूत करे कालमेघ पाचन रसों को बढ़ाकर  
\* कब्ज  
\* गैस  
\* अपच  
जैसी समस्याओं में राहत देता है।  
कालमेघ के नुकसान व सावधानियाँ  
हालाँकि कालमेघ एक सुरक्षित औषधि है, परंतु अत्यधिक सेवन से निम्न दुष्प्रभाव हो सकते हैं—  
\* एलर्जी  
\* चक्कर आना  
\* उल्टी या पेट फूलना  
\* हृदय संबंधी परेशानी  
\* अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया  
गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान सेवन से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

## आगरा का फेमस अंगूरी पेठा रेसिपी

**सामग्री (Ingredients) पेठा के लिए**  
\* पेठा (कुम्हड़ा) — 1 किलो  
\* चूना (फूड ग्रेड लाइम) — 1 बड़ा चम्मच  
\* पानी — 2-3 लीटर  
\* शक्कर — 700-800 ग्राम  
\* केसर — 10-12 धागे (वैकल्पिक, रंग और खुशबू के लिए)  
\* इलायची पाउडर — छोटा चम्मच  
\* केवड़ा/रोज वाटर — छोटा चम्मच (वैकल्पिक)  
**बनाने की विधि (Method)**  
1. कुम्हड़ा तैयार करना  
1. कुम्हड़े को छीलकर बीच के बीज और रेशे निकाल दें।  
2. इसे छोटे-छोटे अंगूर के आकार (लगभग 1 इंच) के टुकड़ों में काटें।  
3. सभी टुकड़ों पर हल्के चाकू से 1-2 कट लगा दें ताकि चाशनी अच्छी तरह अंदर जाए।  
2. चूने के पानी में भिगोना  
1. एक बड़े बर्तन में 2 लीटर पानी में 1 बड़ा चम्मच चूना घोलें।  
2. इस पानी को 20 मिनट बैठने दें ताकि चूना नीचे बैठ जाए।  
3. ऊपर का साफ पानी धीरे से छानकर लें (नीचे का चूना फेंक दें)।  
4. कुम्हड़े के टुकड़ों को इस साफ चूने के पानी में 2 घंटे भिगो दें।  
इससे टुकड़े क्रिस्पी और काँच जैसे पारदर्शी बनते हैं।  
3. उबालना

1. 2 घंटे बाद टुकड़ों को साफ पानी से 2-3 बार धो लें।  
2. अब इन्हें उबलते पानी में डालें और 10-12 मिनट उबालें।  
3. जब टुकड़ा उंगली से दबाने पर हल्का नरम लगे पर टूटें नहीं — तब गैस बंद कर दें।  
4. पानी छानकर अलग रखें।  
4. चाशनी बनाना  
1. एक पैन में शक्कर और 1 कप पानी डालें।  
2. गैस ऑन कर शक्कर घुलने दें।  
3. 1-2 तार की चाशनी तैयार करें।  
4. केसर के धागे, इलायची पाउडर और रोज वाटर/केवड़ा डाल दें।  
5. पेठा पकाना  
1. उबले हुए कुम्हड़े के टुकड़े चाशनी में डालें।  
2. धीमी आँच पर 20-25 मिनट पकाएँ।  
3. जब टुकड़े चाशनी को अच्छी तरह सोखकर काँच जैसे चमकदार हो जाएँ तब गैस बंद कर दें।  
4. इन्हें चाशनी में ही 2-3 घंटे छोड़ दें ताकि अच्छे से सेट हो जाएँ।  
6. सेट करना  
\* पेठा निकालकर जाली या प्लेट पर फैला दें।  
\* 2-3 घंटे हवा में सूखने दें।  
\* आपका अंगूरी पेठा तैयार है!  
**स्टोर कैसे करें?**  
\* एयरटाइट बॉक्स में भरकर 10-15 दिन तक फ्रिज में आराम से चलता है।



## सरसों के तेल में लहसुन और मेथी

घर में इस्तेमाल होने वाले कई पारंपरिक तेल और मसाले सामान्य देखभाल के लिए

**पिकी कुंठू**  
सरसों का तेल, लहसुन और मेथी दाना —  
ये तीनों चीजें आमतौर पर भारतीय रसोई में मिल जाती हैं और लोग इन्हें अपने अनुभव व परंपरागत ज्ञान के आधार पर शरीर को सामान्य मालिश या देखभाल में इस्तेमाल करते हैं।  
\* सरसों का तेल पारंपरिक रूप से मालिश में प्रयोग किया जाता है  
\* लहसुन और मेथी दाना लोक ज्ञान में उपयोगी माने जाते हैं  
\* ग्रामीण क्षेत्रों में लोग इसे घरेलू उपाय के रूप में अपनाते हैं  
\* यह केवल सामान्य देखभाल और अनुभव आधारित जानकारी है  
हर व्यक्ति का अनुभव और शरीर अलग होता है, इसलिए किसी भी घरेलू उपाय को अपनाने से पहले अपनी स्थिति को समझना जरूरी है।  
यह जानकारी केवल सामान्य



जागरूकता के लिए है। हर व्यक्ति का शरीर अलग होता है। यदि समस्या अधिक हो, लंबे समय तक नहीं रहे या किसी भी प्रकार की असुविधा महसूस हो, तो किसी योग्य डॉक्टर या स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

## क्या क्रिएटिनिन लेवल बढ़ गया है?

**पिकी कुंठू**  
1. क्या किडनी पर स्ट्रेस है? — सही समय पर सही जानकारी मिलना बहुत जरूरी है!  
क्रिएटिनिन किडनी के काम करने का एक जरूरी इंडेक्स है। अगर यह बढ़ता है, तो किडनी की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। किडनी की सेहत के लिए जरूरी गाइडेंस  
1. डॉक्टर के बताए अनुसार पानी पिएं

- नमक, मसालेदार और भारी खाना कम खाएं
- ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को कंट्रोल में रखें
- स्मॉकिंग, तंबाकू, शराब से बचें
- हल्की एक्सरसाइज और प्राणायाम (डॉक्टर की सलाह जरूरी)  
आयुर्वेदिक गाइडेंस (सप्लीमेंट के तौर पर) ये नुस्खे डॉक्टर के इलाज का विकल्प नहीं हैं
- पुनर्नवा, गोखरू, गुलवेल — सही मात्रा में
- धनिया के पानी / हल्का खाना
- अपनी मर्जी से दवाइयां या डाइट न बदलें
- “कोई साइड इफेक्ट नहीं” जैसी अफवाहों पर यकीन न करें
- हर मरीज अलग होता है — एक्सपर्ट की सलाह जरूरी  
आपकी हेल्थ — आपकी जिम्मेदारी

## प्याज की कचौरी रेसिपी

**सामग्री, कचौरी के आटे के लिए:**  
\* मैदा — 300 ग्राम  
\* तेल या घी — 60 ml  
\* पानी — 80 ml (आवश्यकतानुसार)  
\* नमक — स्वादानुसार  
सामग्री, स्टेफिंग (भरावन) के लिए:  
\* अजवाइन — 1 छोटा चम्मच  
\* बेसन — 50 ग्राम  
\* प्याज — 3 (बारीक कटे हुए)  
\* अदरक — 1 छोटा चम्मच (बारीक कटा)  
\* हरी मिर्च — 1 छोटा चम्मच (बारीक कटी)  
\* तेल — 2 बड़े चम्मच  
\* लाल मिर्च पाउडर — 1 छोटा चम्मच  
\* हल्दी पाउडर — छोटा चम्मच  
\* गरम मसाला — छोटा चम्मच  
\* धनिया पाउडर — 1 छोटा चम्मच  
\* जीरा पाउडर — छोटा चम्मच  
\* कसूरी मेथी — छोटा चम्मच  
\* नमक — स्वादानुसार  
विधि  
1. आटा तैयार करें  
1. एक बड़े बर्तन में मैदा और नमक डालें।  
2. इसमें तेल/घी डालकर अच्छी तरह मिलाकर मोयन बन जाए।  
3. थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर सख्त आटा गूथ लें।  
4. आटे को ढककर 20 मिनट के लिए



रख दें।  
2. स्टेफिंग बनाएं  
1. कढ़ाई में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें।  
2. अजवाइन डालें और हल्का सा भुनें।  
3. अब बेसन डालकर धीमी आँच पर खुशबू आने तक भुनें।  
4. इसमें कटे प्याज, अदरक और हरी मिर्च डालकर 2-3 मिनट भुनें।  
5. अब सभी मसाले — लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, गरम मसाला, कसूरी मेथी और नमक डालें।  
6. अच्छे से मिलाकर गैस बंद कर दें और मिश्रण ठंडा होने दें।  
3. कचौरी बनाएं  
1. आटे की छोटी-छोटी लोइयां बना लें।  
2. एक लोई को हल्का सा बेलें, बीच में स्टेफिंग रखें।  
3. किनारे बंद करके हल्का सा दबाएं (ज्यादा न बेलें)।  
4. तलना  
1. कढ़ाई में तेल गरम करें (मध्यम आँच)।  
2. कचौरियाँ डालें और धीमी-मध्यम आँच पर सुनहरी और कुरकुरी होने तक तलें।  
3. टिश्यू पेपर पर निकाल लें।  
परोसने का तरीका गरमागरम प्याज की कचौरी को हरी चटनी, मीठी चटनी या आलू की सब्जी के साथ परोसें।

# धर्म अध्यात्म



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



\* बिना सिद्धि और शिव-अभिषेक के रुद्राक्ष धारण करना  
\* मार्केट से या ऑनलाइन रुद्राक्ष खरीदकर सीधे गले में डाल लेना।  
\* बिना गंगाजल से स्नान कराए, बिना

मंत्र जपे, बिना शिवलिंग पर चढ़ाए।  
ऐसा करने से रुद्राक्ष सोया रहता है या गलत ऊर्जा सोख लेता है। फिर वो आपके क्रोध, काम, लोभ को बढ़ाता है - क्योंकि वो अभी "कच्चा" है।

सही तरीका - रुद्राक्ष को सिद्ध करने की तंत्र विधि ( एक बार कर लो, जीवनभर फायदा)  
\* सोमवार या शिवरात्रि को शुरू करो (सबसे उत्तम)  
\* रुद्राक्ष को रातभर कच्चे दूध + गंगाजल में डुबोकर रखो  
\* सुबह स्नान करके शिवलिंग के सामने बैठो  
\* रुद्राक्ष को गंगाजल से अच्छी तरह धोओ  
\* शिवलिंग पर रुद्राक्ष रखकर दूध-दही-घी-शहद-गंगाजल से पंचामृत अभिषेक करो  
\* अभिषेक करते समय यह मंत्र 108 बार जपो: ॐ नमः शिवाय ॐ ह्रीं नमः (हर मंत्र के बाद रुद्राक्ष पर थोड़ा पंचामृत डालो)  
\* अब रुद्राक्ष को लाल धागे या चाँदी की चेन में पिरोओ

\* गले में धारण करते समय 11 बार बोलो: "ॐ तत्सुभ्य विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्"  
\* पहनने के बाद शिवलिंग को प्रणाम करो और प्रसाद ग्रहण करो  
**खास नियम - इनका पालन न किया तो फिर नुकसान होगा**  
\* रुद्राक्ष कभी जमीन पर मत रखना  
\* शौच, मांस-मदिरा, संभोग के समय उतारकर रखो  
\* किसी को छूने मत दो (उसकी नकारात्मक ऊर्जा सोख लेगा)  
\* हर सोमवार गंगाजल से धोकर "ॐ नमः शिवाय" 11 बार बोलो  
\* झूठ बोलते समय या गुस्से में रुद्राक्ष को हाथ मत लगाना  
**आर आपने भी रुद्राक्ष बिना सिद्धि के पहना है और परेशानी हो रही है तो आज ही उतारो, विधि करो और फिर पहनो। परिवर्तन खुद महसूस करोगे।**

## महामृत्युंजय मंत्र की वैज्ञानिक शक्ति को जाने और जीवन सफल बनाए

पिकी कुंडू

महामृत्युंजय मंत्र के अक्षरों का विशेष स्वर के साथ उच्चारण किया जाए तो उससे उत्पन्न होने वाली ध्वनी से शरीर में जो कंपन होता है उससे उच्चस्तरिय विद्युत प्रवाह पैदा होता है और वो हमारे शरीर की नाड़ियों को शुद्ध करने में मदद करता है।  
ऊँ ह्रीं जूं सः ऊं भूर्भुवः स्वः ऊं त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ स्वः भुवः भूः ऊं सः जूं ह्रीं सः  
इस मंत्र के पीछे सिर्फ धर्म नहीं है, पूरा स्वर सिद्धांत है। इसे संगीत का विज्ञान भी कहा जाता है।  
महामृत्युंजय मंत्र की शुरुआत ऊँ से होती है, और लंबे स्वर और गहरी सांस के साथ ऊँ का उच्चारण किया जाए तो इससे \* शरीर में मौजूद सूर्य और चंद्र नाड़ियों में कंपन होता है।  
\* हमारे शरीर में मौजूद सप्तचक्रों में ऊर्जा का संचार होता है।  
\* जिसका असर मंत्र पढ़ने वाले के साथ मंत्र सुनने वाले के शरीर पर भी होता है।

\* इन चक्रों के कंपन से शरीर में शक्ति आती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।  
इस तरह स्वर और सांस के तालमेल के साथ जाप करने पर बीमारियों से जल्दी मुक्ति मिलती है।  
महामृत्युंजय मंत्र के हर अक्षर का विशेष महत्व और विशेष अर्थ है। प्रत्येक अक्षर के उच्चारण में अलग-अलग प्रकार की ध्वनियां निकलती हैं तथा शरीर के विशेष अंगों और नाड़ियों में खास तरह की कंपन पैदा करती हैं। इस कंपन के द्वारा शरीर से उच्चस्तरिय विद्युत प्रवाह पैदा होता है। इस विद्युत प्रवाह से निकलने वाली तरंगें वातावरण एवं आकाशीय तरंगों से जुड़कर कर मानसिक और शारीरिक ऊर्जा का शरीर में प्रवाह करती हैं।  
समुद्र मंथन पर देवताओं और असुरों को लड़ाई के समय शूक्राचार्य ने अपनी यज्ञशाला में इसी महामृत्युंजय मंत्र के अनुष्ठान का उपसंग देवताओं द्वारा मांगए राक्षसों को जीवित करने के लिए किया था। इसलिए इसे मृत संजीवनी के नाम से भी जाना जाता है।



पिकी कुंडू

लाखों लोग रुद्राक्ष पहनते हैं - कोई 5 मुखी स्वास्थ्य के लिए, कोई 7 मुखी धन के लिए, कोई 1 मुखी शिव कृपा के लिए।  
90% लोग एक ऐसी गलती कर बैठते हैं कि रुद्राक्ष का फायदा तो दूर, उल्टा नुकसान होने लगता है स्वास्थ्य बिगड़ता है, नींद नहीं आती, गुस्सा बढ़ता है, पैसा रुकता है और लोग सोचते हैं "रुद्राक्ष ने कुछ किया ही नहीं"। सच यह है कि रुद्राक्ष न तो काम किया, पर गलत तरीके से जागृत होने की वजह से नकारात्मक प्रभाव पड़ा। आज मैं आपको वही सबसे बड़ी गलती और उसका सही समाधान बता रहा हूँ।  
मेरे गुरुदेव ने कहा था - "रुद्राक्ष शिव का अंश है, पर उसे धारण करने से पहले शिव को जानना पड़ता है।"  
**सबसे बड़ी गलती -**

## क्या आप जानते हैं सभी भावों का राजा काम है

पिकी कुंडू

सभी भावों का राजा काम है। इस राजा का निवास स्थान है, सप्तम भाव। यहाँ यह शंखशेखा पर सोता है। इसके नाभिकमल पर विद्यमान ब्रह्मा सृष्टि करते-करते बूढ़ा होकर मर जाता है पर उस शक्ति को नहीं जान पाता जिससे वह सृष्टि रचता है।  
मैं इस शक्ति की शरण में हूँ। यह शक्ति काम है। इसका कार्य रति है। जहाँ काम है वहाँ रति। रति और काम, बाहर से दो हैं और भीतर से एक हैं।  
बायें नासा छिद्र में रति नावती है। दायें नासा छिद्र में काम ताल ठोकता है। ये दोनों नासा छिद्रों में अलग-अलग हैं। इन छिद्रों से बाहर और भीतर एक है। क्योंकि दोनों छिद्र आगे चल कर एक में मिलकर श्वासनली बन जाते हैं। कण्ठ इनका मिलन स्थल है।  
छिद्रों के बाहर ये आकाश में मिलते हैं। रति चन्द्र है। काम सूर्य है। चन्द्र स्त्री है। सूर्य पुरुष है। इसे हम यों भी कह सकते हैं - जहाँ सूर्य और चन्द्र हैं, वह नाक है।  
१. नाक = स्वर्ग/दुलोक/आकाश।  
२. नासिका घ्राणेन्द्रिय/श्वसन द्वार।  
\* नासिका, चन्द्रस्वर एवं सूर्यस्वर निरन्तर रहते हैं। उस नाक में, चन्द्रग्रह एवं सूर्यग्रह सतत विराजते हैं। चन्द्रस्वर/चन्द्रग्रह = स्त्री/रति।  
सूर्यस्वर/सूर्यग्रह = पुरुष/काम।  
यह दोनों स्वर सहवासी है, यह दोनों यह भी सहवासी हैं। इससे सिद्ध हुआ श्री और पुरुष सहवासी हैं।  
बिना स्त्री के पुरुष नहीं रह सकता तथा बिना पुरुष के स्त्री नहीं रह सकती। यही कारण है कि दोनों प्रेम के बन्धन में पड़ते हैं, विवाह करते हैं। जैसे सूर्य और चन्द्र स्वर्ग में विहार करते हैं, जैसे सूर्य और चन्द्र स्वर नाक (स्वर्ग) में संगम करते हैं, उसी प्रकार स्त्री और पुरुष परस्पर प्रेम सूत्रसे बंधकर/विवाह कर अपने जीवन को स्वर्ग बनाते हैं।  
आकाश में कोई एक यह (सूर्य वा चन्द्र में से) हो, दूसरा न हो तो प्रलय का लण्डव होता है, दुःख का सागर हिलोरे लेता है। इसी भाँति नाक रूपी व्यमन में कोई एक स्वर (सूर्य) वा चन्द्र (मौसम) चले तो एक मास में व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है, यह शरीर प्राणहीन हो जाता है।  
ऐसे ही विवाहित स्त्री पुरुष एक स्थान पर साथ-साथ न रहें तो उनके जीवन में विषाद के बादल घिरने लगते हैं। ये अपने अपने शोक रूपी उष्ण जल से इन्हें भिगोते रहते हैं। इसका अर्थह्रास-सुख (स्वर्ग) केलिये स्त्री-पुरुष का साथ-साथ रहना अनिवार्य है। इस साथ

रहने की प्रक्रिया में दोनों में से जब कोई (स्त्री वा पुरुष) व्यवधान उपस्थित करता है तो परस्पर लड़पन, मुक्केबाजी, पटकी-पटका, मारा-मारी, न्यायालयी भिडन, गाली-गलौज, आरोप-प्रत्यारोप का खेल खेला जाता है।  
मंगल शनि राहु सूर्य, ये चार ग्रह इस खेल के सूत्रधार हैं। ये जब सप्तम भाव विगाड़ते हैं, युति वा दृष्टि द्वारा तो दाम्पत्य जीवन में विस्फोट होता है, कंकणी होती है, उथल पुथल होता है, क्रन्दन होता है, आसू की नदी बहती है। इसका कोई उपाय है ?  
\* हाँ, क्यों नहीं ? सत्संग। भगवत्शरण। इससे यह प्रसन्न होते हैं, शान्त होते हैं। जीवन में शान्ति आती है, आनन्द का आगमन होता है, उत्सव होता है।  
\* ऐसा कोई पुरुष नहीं, जो बिना स्त्री के रहता हो।  
ऐसी कोई स्त्री नहीं जो बिना पुरुष के जीती हो। किसी की काया से विपरीत लिंगी चिपका होता है तो किसी की कल्पना में उसका वास होता है। किन्तु वञ्चित कोई नहीं है। यह प्राकृतिक आवश्यकता है। जब कोई स्त्री के तन को छोड़कर वन में जाता है तो इसी उसके मन में अक्रोध रहती है। स्त्री से छुटकारा कहाँ ? पुरुष के मन में स्त्री दो रूपों में रहती है- प्रेम वा तथ्यापूणा। ऐसे ही स्त्री के मन में भी पुरुष का निवास प्रेम वा घृणा का प्रतिफल होता है। ये दोनों भाव श्रृंगार एवं वैराग्यमयी कृतियों के रूप में प्रकट होते हैं। जो इन दोनों भावों से परे हैं, उदासीन हैं, उसकी कृति में न श्रृंगार होगा न वैराग्य होगा। फिर क्या होगा ? शान्त रस. आत्म प्रकाश, परमात्मानुभूति, निरपेक्ष सुख, शाश्वत आनन्द, समाधि उदासीन स्त्री/पुरुष न तो स्वर्ग में रहते हैं, न नर्क में ही इनका निवास इन दोनों से परे होता है। यह द्रष्टृ मुक्त स्थान है। यह गोलोक है। यह परमधाम है। इसका वर्णन करते हुए उपनिषद संकेत करता है...  
"नेमा तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं विद्युतो भाति कुतोऽयमाग्निः।  
तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥"  
(श्वेताश्वतरोपनिषद् ६।१४४)  
वहाँ न तो सूर्य प्रकाशता है, न चन्द्र और तारागण प्रकाश फैलाते हैं, न बिजली चमकती है तो लौकिक अग्नि कैसे प्रकाशित हो सकता है। (क्योंकि) उसी के प्रकाशित होने से ये सब प्रकाशित होते हैं। उस प्रकाश से यह सारा जगत् प्रकाशित होता है। इसी तथ्य का समर्थन श्रीमद् भगवद्गीता में भी हुआ है।  
"न तद्द्रास्यते सूर्यो न शशांको न पावक।

यद् गत्वा न निवर्तन्ते तद्भाराम परमं मम ॥"  
(गीता १५।६)  
वहाँ जाकर कोई वापस नहीं लौटता। उदासीन मनोदशा ही वह स्थान है। वहाँ कोई प्रकाश नहीं होता का अर्थ है- वह स्थिति अकामता की है। अकामता = स्त्री को पुरुष की चाह नहीं तथा पुरुष को स्त्री को इच्छा नहीं। ऐसे उदासीन स्त्री/पुरुष धन्य हैं। गोलोक = गो (ज्ञान) + लोक (संसार) = ज्ञानात्मक। मन की एक अवस्था जिसमें मन अपने स्वभाव चाञ्चल्य को छोड़कर स्थिर हो जाता है, को गोलोक कहते हैं। गोलोकवासी अर्थात् ज्ञानी में काम कहाँ ? काम नहीं तो रति कहाँ ? ऐसा ज्ञानी ही उदासीन कहलाता है। उदासीन सप्तम भाव से परे होता है। रागी और विरागी के सप्तम भाव का विचार होता है। रागी के हृदय में रति काम महोत्सव की नित्य नवीन तैयारियाँ होती रहती हैं। विरागी के हृदय में रति काम महोत्सव के छेदन की विक्रिया सतत चलती रहती है। उदासीन का हृदय शून्य होता है। उदासीन होना कितना कठिन है। गृहस्थ दम्पति रति-काम-रूप होते हैं। इन दोनों (स्त्री-पुरुष) का संमिलन ही रति काम महोत्सव है। कन्या द्वारा पति के वरण से इस रतिकामोत्सव का प्रारंभ होता है। कन्या को पति की प्राप्ति कैसे होती है ? वेद कहता है।  
"ब्रह्मचर्येण कन्या युवानमविन्दते पतिम्।  
अनुड्वान्ब्रह्मचर्येण अश्वो पास जिगीषति ॥"  
(अथर्व ११।१५।१२८)  
ब्रह्मचर्येण = ब्रह्मचर्यया ॥ ब्रह्मचर्य (पुंलिंग) बाचर्या (स्त्रीलिंग) ब्रह्म-बड़ा महान्-श्रेष्ठ, उत्तम। चर्य (चर्या) = मार्ग, व्यवहार, चाल, चलन, आचरण, अभ्यास, अनुष्ठान, व्रत, तप। इस प्रकार, ब्रह्मचर्येण पद का अर्थह्रास श्रेष्ठ आचरण के द्वारा, महान्-व्रत तप से, उत्तम चालचलन से, बड़े मार्ग पर चलने से, बड़े मार्ग को तप कर अर्थात् लम्बी प्रतीक्षा के बाद दीर्घकालिक धैर्य धारण करने से (के बाद)।  
विन्दते = (विद तुदादि आत्मने प्र.पु. एकव) प्राप्त करती है। अन्वा-साँड बैक। अश्व = घोड़ा। पास = घास (भोजन)। जिगीषति = (गु तुदादि परस्मै सन्त निगणो) निगलना चाहता है।  
मन्त्रार्थ- जैसे साँड वा घोड़ा दूर दूर तक जाने लम्बा रास्ता अपनाने से अनेकों प्रकार की सुन्दर घासों को देख कर उनको खाने चरने की इच्छा करता है, उसी प्रकार कन्या धैर्यपूर्वक प्रणय मिलन की रात में सभी लोग आनन्द से उसे इच्छित वर/पति की प्राप्ति होती है। ब्रह्मचर्य शब्द का प्रयोग साँड घोड़ा के सन्दर्भ में जैसे हुआ है, वैसे ही

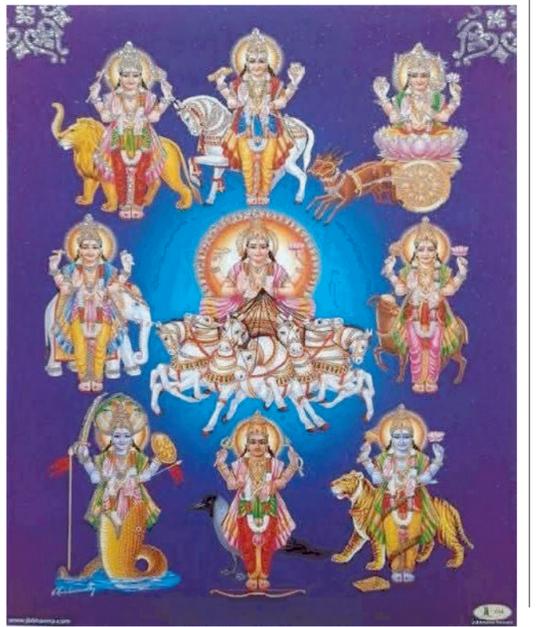
कन्या के परिप्रेक्ष्य में हुआ है। साँड वा घोड़ा जहाँ बंधा होता है वहाँ सीमित घास होती है। निकट की अनुपयुक्त घास भी बाधता के कारण चरनी होती है। यदि इसे छोड़कर हॉक दिया जाय तो वह लम्बा पथ चलेगा। कहीं न कहीं उसे सुन्दर और अच्छी घास मिलेगी, जिसे वह चरेगा, खायेगा और इससे प्रसन्न वा स्वस्थ रहेगा। कन्या के लिये यही दृष्टान्त है। कन्या (कन्या का पति वा अभिभावक, संरक्षक) वर को ढूँढने के लिये दूर दूर तक जाते हैं। गौत्र से बाहर सु-कुल के युवानों में से कन्या के लिये किसी एक का चयन करते हैं। कन्या इस लम्बे अन्तराल को धैर्य के साथ पार करती है और तब अभीष्ट वर पति पाने में वह सफल होती है। एक देशीय/क्षेत्रीय वर तक सीमित रहना अब्रह्मचर्य (लघुचर्य) है। वेद इसका समर्थन नहीं करता। ब्रह्मचर्य की परिधि बहिर्देशीय/दूरदेशीय, बहुकालीय/दीर्घकालिक है। धीमाचलो, लम्बा चलो, देख कर चलो, और तब चयन करो यह सूत्र है ब्रह्मचर्य का जब ब्रह्मचर्यविधि से कन्या को पति मिल जाय कन्या का विवाह हो जाय तो रति-कर्म/काम-क्रिया/रति कामोत्सव होगा ही। हर युवान युवती का यह प्रेय है।  
सूर्यब्रह्मचारी है। यह सर्वविदित है कि सूर्य की पत्नी संस्था है। पूर्वी क्षितिज से पश्चिमी क्षितिज का बड़ा लम्बा आकाशीय पथ पार करने से इस संस्था की प्राप्ति होती है। संस्था को पाकर सूर्य रातभर उसके साथ रति उत्सव करता है। रात्र्यन्त में संस्था रूप उषा से अलग होकर पुनः ब्रह्मचर्य में प्रवृत्त होता है। यह क्रम निरन्तर चल रहा है। संस्था के दो रूप हैं।  
१. सायं/पश्चिमी संस्था।  
२. पूर्वी संस्था।  
पश्चिमी संस्था को संज्ञा तथा पूर्वी संस्था को उषा कहते हैं। रात, रति उत्सव के लिये बनी है। रात में रतिकारक शुकृतथारा रति उदीपक चन्द्रबनवान होता है। दिन ब्रह्मचर्य के लिये बना है। मैथुन मंडिम् एवं सौम्य प्रकाश में प्रशस्त होता है। दिन का तीक्ष्ण प्रकाश इसके लिये उपयुक्त नहीं। चन्द्रतुल्य वा शुकृतुल्य प्रकाश वाला रात्रिकाल इस रतिकामोत्सव के लिये सर्वथा ग्रहण है। सूर्य संज्ञा प्रणय मिलन की रात में सभी लोग आनन्द मैथुनोत्सव मनाते हैं। कृष्ण न इसी काल में गोपियों के साथ यमुनाट पर रास रची थी।  
[ ब्रह्मचर्य महोद्योग ] = महाप्रयत्न [सूर्य महोद्योगी है।]  
सूर्य आत्मकारक/लम्कारक है। अतः हरजातक को अतिउद्योगशील होना चाहिये। इससे पत्नी मिलती

है, जिससे रति की जाती है।  
सूर्य जब तक सप्तम भाव में नहीं आता, तब तक उसे संस्था रूपी पत्नी से मिलने का अवसर नहीं मिलता। इसी प्रकार जातक जब तक अग्नि के सात फेरे (चक्कर) नहीं करता अर्थात् सप्तम स्थान में नहीं आता, तब तक उसे पत्नी नहीं मिलती। सप्तम भाव में सूर्य सप्तम में संस्था (संज्ञा)। जातक द्वारा अग्नि (सूर्य) के सात फेरे जातक का सप्तम में पहुँचना = पत्नी की प्राप्ति। इससे सिद्ध हुआ बिना ब्रह्मचर्य के रतिकामोत्सव नहीं होता। सूर्य हम सबका आदर्श है। वह पत्नीवान है, पुत्रवान है, पुत्रवान है सूर्य होना ही गृहस्थार्थ का परिचयपत्र प्रवेश पत्र है।  
युवती पत्नी को पाकर युवान पति कहता है...  
"अमोऽहमस्मि सत्त्व सामाहमस्युक्त्वं द्यौर्हं पृथिवी त्वं।  
ताविह संभवा प्रजामा जनयावहै ॥"  
(अथर्व १४।२।७१)  
[अमः अहमस्मि सा त्वम्। साम अहमस्मि ऋत्वं द्यौः अहमपृथिवी त्वम्। तौ इह सं-भवा प्रजाम-आ-जनयावहै ॥]  
आमः = अम (गती भ्वादि पर, अर्मात्) + घञ् = गति। साम्स् आम (अम + अणु स्वाथे) गति युक्त गति।  
ऋह = ऋ गती भ्वादि पर ऋच्छति + विव। = गति।  
आ जनयावहै = आडपूर्वक जन्धातु आत्मने लोट् उ.पु. द्विव.। = सब ओर से पैदा करें।  
मन्त्रार्थ- रतिकामोत्सव को पूर्वगौणिका पर पति अपनी पत्नी को स्वबाहुपश से बंधित हुए कहता है- मैं गति हूँ, तम (भी) वही (गति) हो। यहाँ गति=गो-ज्ञान। पति अपने को ज्ञानस्वरूप कहता है। उसकी पत्नी जड़ कैसे हो सकती है। अतः वह उसे भी ज्ञानस्वरूप कहता है। यहाँ पति अपने ही प्रमान पत्नी को मानता है। दोनों में अभेद है, गुण साम्य है। कोई किसी से न तो बड़ा है, न छोटा है। तात्पर्य यह है कि पति की दृष्टि में पत्नी तत्सम है। पुनः वह कहता है- मैं साम हूँ, तू ऋह। यहाँ साम और किञ्चिदन्तर है, गुणवत्ता को दृष्टि से नहीं अपितु प्राकृत्य की दृष्टि से उतार-चढ़ाव एवं लय के साथ जो मन्त्र गायता जाता है, संगीत बद्ध किया जाता है, वह साम है जो मन्त्र गायना नहीं जाता, भलीभाँति बोला कहा वा पाया जाता है, वह ऋह है। गति तो दोनों में है। ऋ अक्षीय है जबकि साम परिवृत्तीय है। ऋह में विस्तार नहीं है, साम में विस्तार है। पृथ्वी अपनी अक्ष पर स्थिर रह

कर घूमती है। इस कारण यह ऋह है। यह पृथ्वी अपने अक्ष पर घूमती है। इस कारण यह ऋह है। इससे यह साम है। साम में परिवृत्तता है, ऋह में विन्दुता है। पुरुष साम है, का अर्थ है वह घर के बाहर दूर-दूर तक अपने क्रियाकलाप में व्यस्त रहता है। स्त्रीऋह, का अर्थ है वह घर के भीतर उसकी चाहार दीवारी में बन्द रह कर गृहस्थी के कार्यों का सम्पादन करती है। इस सन्दर्भ में मैं विषय से थोड़ा वा हटकर करता हूँ और यजुः पर विचार करता हूँ। जो हिले डुले नहीं एक स्थान पर स्थिर रहे, अथर्व है। न धरति स अथर्वः धर (कम्पने गती वा) + वन्धन्, कम्पनशील कम्पयमान गतिमान असहिष्णु, धैर्यहीन। नञ् + ध्वं अथर्व सुस्थित सुस्थिर अडिगा सहिष्णु धैर्यशील। पृथ्वी अथर्व है। सूर्य अथर्व है। शीमान पुरुष वा स्त्री अथर्व/अथर्व है। यज (त्याग हवने च) + उंसि = यजुः-प्रसन्नापूर्वक त्यागता/दान करता है वा हटकर अर्थात् आहुति देता है, अन्न वीर्यादि की वह यजुः है। पृथ्वी यजुः है। सूर्य यजुः है। स्त्री और पुरुष भी यजुः हैं। सूर्य प्रकाश देता है। पृथ्वी अन्न देती है। पुरुष वीर्य देता है। स्त्री आनन्द देती है। कहने का तात्पर्य है कि ऋह यजुः अथर्व अथर्व ये चारों साथ-साथ हर देश काल पात्र में रहते हैं, प्रकट वा अप्रकट रूप से पति तीसरी बार कहता है- मैं आकाश हूँ, तू पृथिवी हो। पृथिवी के चारों ओर आकाश है। पृथिवी आकाश में है। जब पुरुष अपनी स्त्री को अंक में बैठा कर बाहों में भर कर चारों तरफ से उसे आच्छादित कर लेता है तो मानो वह आकाश है विशाल है। स्त्री संकुचित होकर पुरुष के शारीरिक आधिपत्य में होती है तथा वह उसके दबाव को सहन करती है तो मानो वह क्षमा पृथिवी है।  
चौथी बार पुरुष कहता है- 'तौ इह संभवा' हम दोनों इस स्थान में / इस समय में इह जीवन में एक साथ रहें तथा 'प्रजाम आजनयावहै' सन्तान को उत्पन्न करें- प्रजानेवाहै। जब तक स्त्री पुरुष साथ-साथ अक्षरकाल का सेवन नहीं करेंगे तब तक प्रजोत्पत्ति संभव नहीं। इसलिये सन्तानोपादान हेतु स्त्री पुरुष को परस्पर प्रीतिमय वातावरण में रहते हुए जीवन यापन करना होगा।  
काम को नमस्कार। कामा को नमस्कार। कामायन विश्व को नमस्कार। कामायनी प्रकृति को नमस्कार। यह सृष्टि काम से है, काम के लिये है। काममय है। काम शाश्वत है, चिरनव है। जो कुछ भी दृश्यादृश्य, अणुपिण्डु है, वह सब काम है। अंधोर्ध्व को काम की कथा की अपूर्णता के साथ में सज्जनों के सम्मुख नत हूँ।

## ग्रह और ग्रहों के ईष्ट देवता

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



## अतृप्त इच्छाएं (मूख)

पिकी कुंडू

मनुष्य की इच्छाएं ही बंधन है बार बार जन्मों की। यह ऐसी भूख है जो कभी तृप्त नहीं होती। तन की भूख, मन की भूख, बुद्धि अहंकार की भूख सदैव अतृप्त रहती है अगर ईश्वरमय जीवन न हो तो कर्म और फल, कर्म और फल का चक्कर शुरू रहता है।  
भूख ही इस संसार का नियम है, भूख के ही कारण, पाप अधर्म है। कोई किसी को नष्ट कर रहा है तो कोई किसी को, जबकि भूख केवल इस असत्य माया में है।  
आत्मा को भूख नहीं लगती, भूख, (शरीर/पेट/मन) को लगती है। क्या हम शरीर मन मस्तिष्क हैं या हम आत्मा हैं ? साधना ध्यान तपस्या में हम मन को ही वश में करके आगे बढ़ते हैं। अगर समाधि लग गई तो समझिए असत्य इंद्रियां शांत, शरीर मृत्यु पर हम पुनः इस संसार में नहीं आएंगे। अगर भूख निपटते तो आना ही पड़ेगा।  
नब्बे प्रतिशत जड़ मानव द्वारा भोग हो चुके हैं। जड़/चेतन नियम अनुसार उन नब्बे प्रतिशत चेतन और उनके आने वाले असंख्य वंश, मौजूदा धरती पर उपलब्ध 10 प्रतिशत जड़ में ही जनम लगे, इसीलिए हर (पशु प्राणी मानव) की जनसंख्या अत्यधिक है।  
माया में मौजूद सारे प्रश्न सारे उत्तर

असत्य हैं, जहां से प्रश्न अवतरित होते हैं, वह मन ही असत्य माया का एक असत्य पिंड मात्र है। जब प्रश्न समाप्त तब आगे की यात्रा स्वतंत्र हो जाती है।  
मूल प्रश्न यह नहीं धर्मयुद्ध कब होगा ? कैसे होगा ? कौन बचेगा, कितने बचेगे ? जो बचेगे वो भी अमर थोड़े हो जाएंगे, शरीर तो भगवान का भी अमर नहीं इस धरती पर।  
मूल प्रश्न यह है, इस यात्रा में जाना कहाँ है ? इस धरती पर युद्ध कभी समाप्त नहीं हो सकते। जब तक भूख है तब तक युद्ध है। युद्ध और शांति एक दूसरे के विपरीत है। इस माया से भूख कभी खत्म नहीं किया जा सकता। भूख पर नियन्त्रण ही परमानंद तक पहुंचाएगा। वहां न भूख होगी ना ही युद्ध, कुछ होगा तो वो होगा सदाचित आनन्द।  
भागवत गीता द्वारा भगवान श्री कृष्ण ने जीव को मुक्ति के सरल मार्ग दिखाते हैं।  
भगवद् गीता की अठारह बातों को अपनाकर जो अपने जीवन में उतारता है वह सभी दुखों से, वासनाओं से, क्रोध से, ईर्ष्या से, लोभ से, मोह से, लालच आदि के बंधनों से मुक्त हो जाता है। आगे जानते हैं भगवद् गीता की 18 ज्ञान की बातें।  
1. आनंद मनुष्य के भीतर ही निवास करता है। परंतु मनुष्य उसे स्त्री में, घर में और बाहरी सुखों में खोज रहा है।  
2. श्रीकृष्ण कहते हैं कि भगवान माया में मौजूद सारे प्रश्न सारे उत्तर



से करनी चाहिए। भगवान का वंदन उन्हें प्रेम-बंधन में बांधता है।  
3. मनुष्य की वासना ही उसके पुनर्जन्म का कारण होती है।  
4. इंद्रियों के अधीन होने से मनुष्य के जीवन में विकार और परेशानियाँ आती हैं।  
5. संयम और धैर्य, सदाचार, स्नेह और सेवा जैसे गुण सत्संग के बिना नहीं आते हैं।  
6. श्रीकृष्ण कहते हैं कि मनुष्य को वस्त्र बदलने की आवश्यकता नहीं है।

गुरु। अवश्य मिलता है।  
11. श्रीकृष्ण कहते हैं कि मनुष्य को अपने मन को बार-बार समझाना चाहिए कि ईश्वर के सिवाय उसका कोई नहीं है। साथ ही वह विचार करना चाहिए कि उसका कोई नहीं है। साथ ही वह किसी का नहीं है।  
12. भोग में क्षणिक (क्षण भर के लिए) सुख है। साथ ही त्याग में स्थायी आनंद है।  
13. श्रीकृष्ण कहते हैं कि सत्संग ईश्वर की कृपा से मिलता है। परंतु कुसंगति में पड़ना मनुष्य के अपने ही हाथों में है।  
14. लोभ और ममता (किसी से अधिक लगाव) पाप के माता-पिता हैं। साथ ही लोभ पाप का बाप है।  
15. श्रीकृष्ण कहते हैं कि स्त्री का धर्म है कि राजतुलसी और पार्वती का पूजन करे।  
16. मनुष्य को अपने मन और बुद्धि पर विश्वास नहीं करना चाहिए। क्योंकि ये बार-बार मनुष्य को दगा देते हैं। खुद को निर्दोष मानना बहुत बड़ा दोष है।  
17. यदि पति-पत्नी को पवित्र जीवन बिताने में भगवान पुत्र के रूप में उनके घर आने की इच्छा रखते हैं।  
18. भगवान इन सभी कसौटियों पर कसकर, जांच-परखकर ही मनुष्य को अपनाते हैं।  
अपने इष्ट देव में ओतप्रोत होकर उनके मय बन जाना मार्ग है इन आवागमन से बचने का।

## मकर संक्रांति पर कसौली कैंप में भावुक विदाई समारोह 41 वर्षों की गौरवपूर्ण सेवा के बाद सेवानिवृत्त हों रहे कम्पनी कमांडर पन्ना लाल



### सुनील चिंचोलकर

दत्तेवाड़ा, छत्तीसगढ़। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर जिला दत्तेवाड़ा स्थित कसौली कैंप में कैंप प्रभारी कम्पनी कमांडर पन्ना लाल के सम्मान में एक गरिमायुक्त एवं भावुक विदाई समारोह का आयोजन किया गया। पन्ना लाल 31 जनवरी को सेवानिवृत्त हो रहे हैं। उन्होंने 31 अक्टूबर 1985 को मध्यप्रदेश विशेष सशस्त्र बल में भर्ती होकर 41 वर्ष 3 माह तक देश और समाज की

निष्ठापूर्वक सेवा की। विदाई समारोह की शुरुआत धार्मिक परंपराओं के अनुसार की गई। अधिकारी एवं जवानों द्वारा सर्वप्रथम इंद्रावती नदी में स्नान कर माँ दत्तेश्वरी के दर्शन किए गए। इसके पश्चात कसौली कैंप परिसर में आयोजित कार्यक्रम में बरिष्ठ अधिकारियों, जवानों एवं स्टाफ ने सहभागिता की। इस अवसर पर एसपी आईपीएस गौरव राय एवं आईपीएस राजेश कुकरेजा, सेनानी

प्रथम बटालियन के मार्गदर्शन में विशेष वेलफेयर एवं विदाई कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान कसौली कैंप का प्रभार कम्पनी कमांडर घनश्याम सिंह को सौंपा गया। घनश्याम सिंह द्वारा पन्ना लाल को श्रीफल एवं शाल भेंट कर सम्मानित किया गया, वहीं अन्य अधिकारियों एवं जवानों ने गुलदस्ता व पुष्पहार पहनाकर सम्मान व्यक्त किया। विदाई समारोह के दौरान कैंप परिसर भावनाओं से सराबोर

नजर आया। वर्षों तक साथ सेवा कर चुके अधिकारी एवं जवानों की आंखें नम रही, वहीं पन्ना लाल भी इस अवसर पर भावुक हो उठे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कम्पनी कमांडर घनश्याम सिंह ने पन्ना लाल के सेवा काल के अनुभवों को साझा करते हुए उनके अनुशासन, नेतृत्व एवं कर्तव्यनिष्ठा की सराहना की। अपने उद्बोधन में पन्ना लाल ने नम आंखों से अपने सेवा काल की स्मृतियों को

साझा किया। उन्होंने पुलिस सेवा में अनुशासन, ईमानदारी और समर्पण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए जवानों को कर्तव्यनिष्ठा के साथ सेवा करने का संदेश दिया। समारोह के अंत में घनश्याम सिंह द्वारा पन्ना लाल के उत्तम स्वास्थ्य एवं सुखद भविष्य की कामना की गई। इसके पश्चात कैंप परिसर स्थित माँ दुर्गा मंदिर में दर्शन एवं भजन कार्यक्रम के साथ समारोह का समापन किया गया।

## देहरा क्षेत्र की बेटी नीतिका ने बढ़ाया प्रदेश का मान



### नवदीप सिंह

देहरा उप-मंडल की नीतिका ने अपने सेवा भाव, समर्पण और कर्मठता से पूरे कांगड़ा जिले को गौरवान्वित किया है। आपदा मित्र के रूप में पिछले तीन वर्षों से उनकी निस्वार्थ सेवाएं आज राष्ट्रीय पहचान बन चुकी हैं। 126 जनवरी को राष्ट्रपति भवन, नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रण मिलना उनकी मेहनत और सेवा भावना का सम्मान है। नीतिका को यह उपलब्धि हम सभी के लिए प्रेरणादायक है और प्रदेश की बेटियों की प्रतिबद्धता और काबिलियत को दर्शाती है।

## उत्तर प्रदेश में 2027 में चुनाव होने जा रहा है ऐसे में हर पार्टी के नेताओं का बयान बाजी शुरु वसीम अहमद पुर्व मिडिया प्रभारी उत्तर प्रदेश

परिवहन विशेष न्यूज, चाराणसी चुनाव प्रचार के लिए सभी पार्टियों अपने अपने हिसाब से जनता को लुभाने के लिए जनता के हित के लिए बयान करने का सिलसिला शुरू हो चुका है उत्तर प्रदेश के पुर्व मिडिया प्रभारी वसीम अहमद ने जनता से करते हुए कहा कि पर इस बार जनता चुनाव में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें इस बार 2027 में धर्म के आधार पर नहीं शिक्षा रोजगार स्वास्थ्य स्कूल कॉलेज इसके लिए अपना मतदान करें आपके जिले और क्षेत्र में जो भी कैंडिडेट चुनाव मैदान में उतरे उनसे पुछिए चुनाव जितने के बाद जिले और क्षेत्र में स्कूल कॉलेज के लिए क्या करेगे उनसे पुछा जाए। मैं जनता से भी अपील करते हुए कहूंगा एक बला बाद उत्तर प्रदेश में 2027 में चुनाव होने जा रहा ऐसे में आप लोग हिंदू मुस्लिम छोड़कर पहले एक सच्चे और अच्छे नागरिक बनें अपने बच्चों और महिलाओं के सुरक्षा के लिए देश में अमन चैन कायम करें किसी ऐसे शख्स के बहकावे में ना आकर अपने वोटों को लेकर एक जूट होकर अपने युवाओं के साथ मिलकर अपने मतों का सही प्रयोग करें आज देश भर में हिन्दू मुस्लिम करके एक दुसरे को आपस में लड़ाया जा रहा है ये देश के लिए हानिकारक है मैं सभी से निवेदन करता हूं आप शिक्षा रोजगार स्वास्थ्य स्कूल कॉलेज इसके लिए आप वोट करें ताकि आने वाले दिनों में गरीब बेसहारा लोगों को इसका लाभ मिल सके आज देश भर में शिक्षा कि कमी होने से इन नेताओं के चक्कर में पड़कर लोग बीना सोचें समझे एक दुसरे के उपर नफरती बयान बाजी करते हैं मैं जनता से अपील करता हूं आप सही और शालत को समझने कि कोशिश करें।

उत्तर प्रदेश चाराणसी से वसीम अहमद पुर्व मिडिया प्रभारी उत्तर प्रदेश

## वृन्दावन की श्रीनाभापीठ सुदामा कुटी में चल रहे शताब्दी महोत्सव पर विशेष

### -आचार्य ऋषि कुमार तिवारी

कौन तपोबल से इस धरा को, हरि-भक्ति रस सिंचाय।  
किस संत-चरण रज पावन से, वृन्दावन छवि पाय।  
युग पुछे उत्तर मौन हुआ, इतिहास शीश नवाय।  
रामानंद परंपरा में, सुदामा दास कहाय।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

श्रीवैष्णव कुल-तिलक सुदामा, त्याग-तपस्या रूप।  
भक्ति बनी जिनकी श्वास है, सेवा जिनकी धूप।  
निज आचरण से धर्म जगा, वाणी नहीं उपदेश।  
हर कर्म में हरि वरस था, यही बने संदेश।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

आए जब वृन्दावन धरा पर, बदली युग की चाल।  
सुदामा कुटी प्रकट हुई, साधना का बाल।  
न मठ मात्र, न आश्रम था, जीवन दर्शन सार।  
संत-विप्र-गो सेवा बनी, साक्षात् धर्म आधार।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

भगवान दास महाराज जी, सेवा पथ के दीप।  
निरंतर साधना साधि कर, हरि को किया समीप।  
उनकी कृपा से जागत में, फैला हरि का मान।  
संत परंपरा जीवित रही, बढ़ता गया विधान।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।



सुतीक्षण स्वामी शिष्य शिरोमणि, सौम्यता अवतार।  
वात्सल्य रस से संचि दी, कुटी की कीर्ति अपार।  
विश्व-विश्व में नाम भयो, करुणा बनी पहचान।  
सहज स्वभाव, सरल हृदय, संतों की यही शान।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

कौशल किशोर भगवान ने, मंदिर भव्य बनाया।  
प्राण-प्रतिष्ठा कराके, हरि को धाम बसाया।  
शताब्दी यह महोत्सव, अद्भुत वैदिक गान।  
अष्टोत्तर शत कुण्डों में, गूँजा वेद विधान।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

सुतीक्षण दास कृपा सागर, बरसे प्रेम अपार।  
अमरदास कृपा पात्र बने, सेवा के आधार।  
जगद्गुरु जयराम के कर से, धर्म धाम विस्तार।  
संत-विद्वानों का समागम, ज्ञान ज्योति उजास।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

देश-देश से संत जन, विद्वान आए द्वार।  
अर्चन-वंदन पूजन हुआ, बरसा प्रभु अपार।  
ऋषिदास गावे चरित यह, कृपा रहे दिन-रात।  
राम-नाम रस में डूबे, कटे भव-भय पात।  
वृन्दावन धाम उजागर भयो, सुदामा कुटी महान।  
संत-विप्र-गो सेवा बहे, वैदिक धर्म की शान।

(लेखक हिंदी और संस्कृत भाषा के प्रकांड विद्वान हैं)

## बाएं कंधे और बाईं भुजा का हर दर्द हृदयाघात (हार्ट अटैक) का लक्षण

### -डॉ. श्रीधर द्विवेदी

आजकल हृदयाघात (हार्ट अटैक) इतना आम हो गया है कि हर आदमी उसके दर से आतंकित और शंकालु हो गया है। हार्ट अटैक का प्रमुख लक्षण सीने में दर्द या जलन की शिकायत, सांस लेने में तकलीफ अतवा घुटन का अनुभव, अजीब सी बेचैनी और माथे पर पसीने की बूंदों का झलकना है। दिल सीने के बाईं ओर होता है इसलिए यह दर्द सीने के बाईं ओर या बाईं तरफ गर्दन की ओर जाता हुआ, बाएं कंधे या बाईं भुजा की ओर भी महसूस हो सकता है। अत्यंत अस्वाभाविक रूप से हार्ट अटैक का दर्द बाएं कंधे या बाईं भुजा की ओर भी महसूस हो सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इन सभी परिस्थितियों में मरीज को बैचैनी, चबडाहट, सांस लेने में तकलीफ या मस्तक पर पसीने की शिकायत भी होती है।

कुशल चिकित्सक मरीज की शिकायत सुनने के साथ साथ उसके हाव-भाव, चेहरे पर चिंता की रेखाएं, मथ्ये पर पसीने की बूंदें, सांस की रफ्तार, हृदय की गति, और ब्लड प्रेशर पर ध्यान देता है। मरीज का परीक्षण करता है। सीने में दर्द वाले स्थान का बारीकी से निरीक्षण करता है। स्पंश करता है। आले (स्टेथोस्कोप) से सुनता है। कभी कभी शिकार दर्द वाले स्थान छूने से पीड़ा होने पर टीस्ट डिजिज या पेरीकार्डाइटिस की संभावना पर ध्यान देता है। बाएं कंधे या बाईं भुजा में दर्द गर्दन की हड्डियों में स्पॉन्डिलोआइटिस के कारण भी हो सकता है। इन सभी परिस्थितियों को ध्यान में रख कर ही मरीज या इसके परिजनों को हृदयाघात के निदान की सूचना देनी चाहिए। कहना होगा आजकल तलकाल इसी जी और ट्रोपोनिन जांच की सुविधा हर

अस्पताल में उपलब्ध होती है जिसका उपयोग हर संभावित रोगी में करना विवेकपूर्ण होता है।  
उदाहरण : एक ५१ वर्षीय सज्जन को अचानक बाएं कंधे और बाएं हाथ में असहनीय दर्द हुआ। दर्द के अतिरिक्त उन्हें किसी प्रकार की बेचैनी, सांस लेने में कोई असुविधा या पसीने होने की शिकायत नहीं थी। चिकित्सक ने आनन-फानन में उनका ई सी जी, ईको, टी एम टी, और गर्दन का एम आर ई कर डाला। कमीज खोल कर उनके दर्द के स्थान (कंधे, बाईं भुजा या बाईं तरफ की पीठ) को किसी ने भी नहीं देखा। एक दो डी-बाद जब मरीज को दर्द के साथ साथ वहाँ पर असहनीय जलन होना शुरू हुआ तो उसने अपने चिकित्सक से पुनः शिकायत की। उस समय भी किसी ने पीड़ा के स्थान को नहीं देखा, हार कर वह दूसरे चिकित्सक के पास गया और अपनी गाथा सुनाई, पीड़ा का स्थान दिखाया। तब पता चला कि उसे हर्षीज जास्टर की बीमारी है (चित्र १/२) और उसके बाएं कंधे और बाएं हाथ-पीठ में दर्द और जलन हो रही थी। कक्षशुरू में ही किसी ने उसका कंधा और पीठ देख ली होती तो वह अनावश्यक हृदयाघात के तनाव, ईको, ट्राप टी, न्यूकिलियर चित्रण, टी एम टी कराना जरूरी होता है। विज्ञ चिकित्सक इन जाँचों का उपयोग अपने विवेक से करता है। संक्षेप में कि हर बाएं तरफ (कंधे, हाथ, दांत, कान जबड़े) का दर्द हृदयाघात (हार्ट अटैक) नहीं होता।

(प्रख्यात हृदय रोग विशेषज्ञ, नेशनल हार्ट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली)

## भारतीय न्याय, सांस्कृतिक नैतिकता और विधवा बहू का अधिकार-मनुस्मृति से संविधान तक एक समावेशी न्यायिक यात्रा का समग्र विश्लेषण

भारतीय पारिवारिक कानून की आत्मा केवल विधिक प्रावधानों तक सीमित नहीं है, बल्कि उसमें सामाजिक नैतिकता की गहरी छाप है। भारतीय न्याय प्रणाली में मनुस्मृति जैसे ग्रंथ नैतिक संदर्भ प्रदान करते हैं व संविधान उस नैतिकता को कानूनी अधिकारों में परिवर्तित करता है, यही भारतीय न्याय की वह विशिष्ट पहचान है - एडवोकेट किशन सन्मुखदास भावनांनी गोंदिया महाराष्ट्र

वैश्विक स्तर पर भारत केवल एक भौगोलिक राष्ट्र नहीं, बल्कि एक जीवित सभ्यता है, जिसकी चेतना में धर्म नैतिकता, आस्था, परंपरा और न्याय एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। भारतीय समाज में बड़े-बुजुर्गों की सीख, शास्त्रों में वर्णित जीवन-मूल्य और लोक-स्मृति में बसे संस्कार केवल निजी आचरण तक सीमित नहीं रहे, बल्कि उन्होंने सदियों तक सामाजिक और विधिक व्यवस्था को भी दिशा दी है। यही कारण है कि भारत जैसे विशाल आध्यात्मिक और सांस्कृतिक राष्ट्र में शास्त्रों, पुराणों और स्मृतियों में कही गई बातों का उल्लेख साधारण व्यक्ति से लेकर देश की सर्वोच्च अदालत तक में उदाहरण स्वरूप किया जाता रहा है। यह तथ्य अपने आप में भारतीय न्याय प्रणाली की विशिष्टता को रेखांकित करता है, जहाँ आधुनिक संवैधानिक ढांचे के भीतर भी सांस्कृतिक नैतिकता को पूरी तरह नकारा नहीं जाता, बल्कि उसे न्याय की संवेदनशील व्याख्या का माध्यम बनाया जाता है। 113 जनवरी को सुप्रीम कोर्ट द्वारा दिए गए एक महत्वपूर्ण निर्णय ने इसी भारतीय न्यायिक परंपरा को एक बार फिर वैश्विक मंच पर स्थापित किया। यह फैसला केवल एक विधवा बहू के भरण-पोषण के अधिकार से जुड़ा मामला नहीं था, बल्कि यह उस गहरे दर्शन को प्रतिबिंबित करता है, जिसमें कानून, नैतिकता और सामाजिक उत्तरदायित्व एक-दूसरे के पूरक बनकर सामने आते हैं। एडवोकेट किशन सन्मुखदास भावनांनी गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता है कि अदालत द्वारा मनुस्मृति जैसे प्राचीन ग्रंथ का संदर्भ लेना यह स्पष्ट करता है कि भारतीयता

न्याय प्रणाली आधुनिकता और परंपरा के बीच टकराव नहीं, बल्कि संवाद में विश्वास करती है। इस मामले में सुप्रीम कोर्ट ने मनुस्मृति के उस श्लोक का उल्लेख किया जिसमें स्पष्ट रूप से कहा गया है कि माता, पिता, पत्नी और पुत्र को कभी नहीं त्यागना चाहिए, और जो व्यक्ति ऐसा करता है, उसे दंडित किया जाना चाहिए। यह श्लोक केवल धार्मिक उपदेश नहीं है, बल्कि सामाजिक उत्तरदायित्व का एक मूलभूत सिद्धांत प्रस्तुत करता है। अदालत ने इस श्लोक को केवल सांस्कृतिक प्रतीक के रूप में नहीं, बल्कि नैतिक आधार के रूप में उद्धृत किया, ताकि यह स्पष्ट किया जा सके कि भरण-पोषण का दायित्व भारतीय समाज में केवल कानूनी नहीं, बल्कि नैतिक और मानवीय भी है। सुप्रीम कोर्ट की तीन माननीय जजों की पीठ ने यह रेखांकित किया कि किसी मृत व्यक्ति की संपत्ति केवल उत्तराधिकारियों की निजी संपत्ति नहीं होती, बल्कि उस पर उन सभी निर्भर व्यक्तियों का नैतिक और कानूनी अधिकार होता है, जिनकी देखभाल मृतक के जीवनकाल में उसकी जिम्मेदारी थी। यह दृष्टिकोण भारतीय पारिवारिक संरचना की उस अवधारणा को मजबूत करता है, जिसमें परिवार को केवल रक्त-संबंधों का समूह नहीं, बल्कि परस्पर अदालत में उसकी जिम्मेदारी का एक हिस्सा है।

साथियों बात अगर हम 13 जनवरी 2026 को सुप्रीम कोर्ट के तीन माननीय न्यायमूर्तियों की पीठ ने दिए गए निर्णय की करें तो, इस मामले का मूल विवाद अत्यंत तकनीकी प्रतीत हो सकता है, लेकिन इसके निहितार्थ अत्यंत व्यापक हैं। प्रश्न यह था कि यदि किसी विवाहित महिला के पति की मृत्यु उसके ससुर के जीवनकाल में हो जाती है, तो उसे भरण-पोषण का अधिकार मिलता है, लेकिन यदि पति की मृत्यु ससुर की मृत्यु के बाद होती है, तो क्या वह इस अधिकार से वंचित हो जाएगी? याचिकाकर्ता की ओर से यह तर्क दिया गया कि ससुर की मृत्यु के बाद विधवा बहू का उनके परिवार की संपत्ति पर कोई अधिकार नहीं बचता। यह तर्क भारतीय समाज की उस संकीर्ण व्याख्या को दर्शाता है, जिसमें रिश्तों को केवल जीवनकाल की घटनाओं से जोड़कर देखा जाता

है, न कि उनके नैतिक दायित्वों से। सुप्रीम कोर्ट ने इस तर्क को पूरी तरह खारिज करते हुए कहा कि पति की मृत्यु के समय के आधार पर विधवा बहूओं के बीच भेदभाव करना न केवल तर्कहीन है, बल्कि यह संवैधानिक समानता के सिद्धांत के भी विरुद्ध है। अदालत ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि ऐसी किसी भी व्याख्या का कोई संवैधानिक या तार्किक आधार नहीं हो सकता, जो समान परिस्थितियों में मौजूद महिलाओं के बीच भेदभाव उत्पन्न करे। यह टिप्पणी भारतीय संविधान के अनुच्छेद 14 में निहित समानता के अधिकार की एक सशक्त पुनर्पुष्टि है।

साथियों बात अगर हम अदालत ने अपने निर्णय में हिंदू दत्तक ग्रहण एवं भरण-पोषण अधिनियम 1956 की धारा 22 का विशेष उल्लेख किया, इसको समझने की करें तो यह धारा स्पष्ट रूप से कहती है कि मृतक हिंदू की संपत्ति से उसके सभी उत्तराधिकारियों पर यह दायित्व बनता है कि वे उसके निर्भर व्यक्तियों का भरण-पोषण करें। सुप्रीम कोर्ट ने इस प्रावधान की व्याख्या करते हुए कहा कि विधवा बहू भी निर्भर व्यक्तियों की श्रेणी में आती है, बशर्त वह स्वयं या मृत पति द्वारा छोड़ी गई संपत्ति से अपना निर्वाह करने में असमर्थ हो। यह निर्णय इस मायने में भी ऐतिहासिक है कि इसमें अदालत ने कानूनी दायित्व और नैतिक दायित्व के बीच कृत्रिम विभाजन को अस्वीकार किया। न्यायालय ने स्पष्ट किया कि भारतीय पारिवारिक कानून की आत्मा केवल विधिक प्रावधानों तक सीमित नहीं है, बल्कि उसमें सामाजिक नैतिकता की गहरी छाप है। जब कानून नैतिकता से कट जाता है, तब वह केवल नियमों का संकलन बनकर रह जाता है, लेकिन जब वह नैतिक मूल्यों से जुड़ता है, तब वह न्याय का माध्यम बनता है। मनुस्मृति के श्लोक का उल्लेख करते हुए अदालत ने यह भी स्पष्ट किया कि प्राचीन ग्रंथों का संदर्भ लेना किसी धर्मनिरपेक्ष राज्य के सिद्धांत के विरुद्ध नहीं है, जब तक कि उसका उपयोग सार्वभौमिक नैतिक सिद्धांतों को समझाने के लिए किया जा रहा हो। यह दृष्टिकोण अंतरराष्ट्रीय न्यायिक विमर्श में भी महत्वपूर्ण है, जहाँ सांस्कृतिक विविधता और स्थानीय नैतिकता

## SC का ऐतिहासिक फैसला: विधवा बहूओं के अधिकार पर अहम फैसला



को न्यायिक निर्णयों में स्थान देने की आवश्यकता पर लगातार चर्चा होती रही है। साथियों बात अगर हम इस निर्णय को वैश्विक परिप्रेक्ष्य में देखने की करें तो यह फैसला केवल भारत तक सीमित नहीं है। दुनिया भर में पारिवारिक कानूनों में यह प्रश्न उठता रहा है कि क्या विधवा महिलाओं को केवल उनके पति की संपत्ति तक सीमित रखा जाए, या उन्हें परिवार की सामूहिक संपत्ति से भी संरक्षण दिया जाए। सुप्रीम कोर्ट का यह निर्णय उन सभी समाजों के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत करता है, जो पारंपरिक पारिवारिक संरचनाओं और आधुनिक मानवाधिकारों के बीच संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे हैं। यह फैसला विशेष रूप से

पितृसत्तात्मक समाजों के लिए एक स्पष्ट संदेश देता है कि महिलाओं के अधिकार किसी पुरुष रिश्तेदार के जीवनकाल या मृत्यु की तकनीकी घटनाओं पर निर्भर नहीं हो सकते। साथियों बात अगर हम विधवा बहू को परिवार से बाहर मानने की मानसिकता को समझने की करें तो अदालत ने स्पष्ट रूप से अस्वीकार कर दिया। यह निर्णय भारतीय समाज में विधवाओं के प्रति लंबे समय से चली आ रही उपेक्षा और असुरक्षा को भावना को चुनौती देता है अदालत ने यह भी कहा कि पुत्र की मृत्यु के बाद पिता की यह धार्मिक और नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि वह अपने बहू का भरण-पोषण करे, यदि वह स्वयं अपने निर्वाह में असमर्थ है। यह टिप्पणी भारतीय परिवार की उस

अवधारणा को पुनर्जीवित करती है, जिसमें बुजुर्ग केवल अधिकारों के धारक नहीं, बल्कि उत्तरदायित्वों के संरक्षक भी होते हैं। यह दृष्टिकोण बुजुर्गों के सम्मान और सामाजिक सुरक्षा को भी एक नया अर्थ देता है। इस निर्णय का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि यह न्यायिक सक्रियता और संवेदनशीलता का उदाहरण प्रस्तुत करता है। अदालत ने कानून की संकीर्ण व्याख्या करने के बजाय उसके उद्देश्य और आत्मा को समझने का प्रयास किया। यह वही दृष्टिकोण है, जिसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पुरुषजब इंटरप्रिटेशन के रूप में जाना जाता है, और जिसे आधुनिक न्यायशास्त्र का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत माना जाता है।

साथियों बात अगर हम भारतीय संविधान और प्राचीन भारतीय ग्रंथों के बीच की स्थिति को समझने की करें तो यह संवाद यह दर्शाता है कि दोनों एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। संविधान ने जिन मूल्यों, समानता, गरिमा और सामाजिक न्याय को स्थापित किया है, उनके बीच भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में पहले से मौजूद रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला इस ऐतिहासिक निरंतरता को रेखांकित करता है। अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह निर्णय केवल एक विधवा बहू के अधिकारों की रक्षा नहीं करता, बल्कि यह भारतीय समाज को यह याद दिलाता है कि न्याय केवल अदालतों में नहीं, बल्कि परिवारों और समाज में भी स्थापित होना चाहिए। जब कानून परिवार की सबसे कमजोर कड़ी को संरक्षण देता है तब वह केवल कानूनी दस्तावेज नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का उपकरण बन जाता है। इस फैसले ने यह स्पष्ट कर दिया है कि भारतीय न्याय प्रणाली न तो अंधाधुनिक रूप से अस्वीकार कर दिया। यह निर्णय भारतीय समाज में विधवाओं के प्रति लंबे समय से चली आ रही उपेक्षा और असुरक्षा को भावना को चुनौती देता है अदालत ने यह भी कहा कि पुत्र की मृत्यु के बाद पिता की यह धार्मिक और नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि वह अपने बहू का भरण-पोषण करे, यदि वह स्वयं अपने निर्वाह में असमर्थ है। यह टिप्पणी भारतीय परिवार की उस





# वैश्विक समस्याओं के हल की तलाश : डॉ० मत्स्येन्द्र प्रभाकर

भारत इस वर्ष (2026 में) 'ब्रिक्स' शिखर सम्मेलन की मेजबानी करेगा और इस कड़ी में इसकी अध्यक्षता सम्भाले है। विश्व परिदृश्य में मंडरते अत्यन्त चुनौतीपूर्ण इस दौर में यह ब्रिक्स का 18वाँ शिखर सम्मेलन होगा जिसकी तिथि अभी तय की जानी है। उम्मीद है कि यह सम्मेलन और इसके जरिये भारत वैश्विक चुनौतियों पर समाधान के लिए एक महत्वपूर्ण मञ्च बनेगा लेकिन सबसे गम्भीर सवाल यह है कि क्या अन्तरराष्ट्रीय व्यापार में डॉलर की महत्ता को कुछ कम करने की इस सम्मेलन की मंशा आगे बढ़ सकेगी जो ब्रिक्स का एक अहम उद्देश्य है?

इस शंका का महत्वपूर्ण कारण यह है कि 'अमेरिका का ताजे दौर का युद्धोन्माद' दुनिया के पेट्रोलियम तेल और नेचुरल गैस व अन्य प्राकृतिक संसाधनों पर कब्जे को लेकर तो है ही, उसकी अपनी मुद्रा डॉलर का वर्चस्व बनाये रखने को लेकर भी है जो विश्व में इस समय मुख्य एक्सचेंज मुद्रा बना हुआ है। इस बीच डीडीन्यूज से एक बातचीत में ब्राजील के राजदूत केनेथ नोब्रेगा ने ब्रिक्स की प्राथमिकताओं को रेखांकित किया है, जिसमें वैश्विक शासन सुधार, जलवायु वित्तपोषण और आतंकवाद विरोधी एकजुटता प्रमुख हैं। यह आलेख इन तथ्यों को

समाहित करते हुए ब्रिक्स के माध्यम से वैश्विक समस्याओं के हल की सम्भावनाओं पर प्रकाश डालता है।

## ब्रिक्स का उद्भव और विस्तार :

ब्रिक्स की स्थापना 2006 में ब्राजील, रूस, भारत और चीन के रूप में हुई जिसमें 2010 में दक्षिण अफ्रीका सम्मिलित हो गया। वर्तमान में इसमें मिस्र, इथियोपिया, ईरान और संयुक्त अरब अमीरात (जैसे) जैसे नये सदस्य शामिल हैं जबकि सऊदी अरब की सदस्यता लम्बित है। वर्तमान में ब्रिक्स के दायरे में वैश्विक आबादी का 40% है जो दुनिया की जीडीपी का 26% प्रतिनिधित्व करता है।

इसके पूर्व 'कजाक घोषणा' (16वाँ शिखर सम्मेलन, 2024) में बहुपक्षवाद, आतंकवादविरोध, आर्थिक विकास और 'ग्लोबल साउथ' की चिन्ताओं पर जोर दिया गया था, जिसमें यूक्रेन और गाजा संकटों के शान्तिपूर्ण समाधान की अपील की गयी।

ब्राजील के राजदूत ने 'ब्रिक्स 2025' की छह प्राथमिकताओं का उल्लेख किया है। ये हैं: वैश्विक शासन सुधार, जलवायु वित्तपोषण, एआई नियमन, वैश्विक स्वास्थ्य, आर्थिक एकीकरण और संस्थागत सुधार। भारत की 2026 की अध्यक्षता इन प्राथमिकताओं को आगे बढ़ाएगी, जहाँ विदेश



मंत्री एस. जयशंकर ने प्रस्तावित रणनीति के चार स्तम्भ बताये हैं: (अ) लचीलापन, (ब) नवाचार, (स) सहयोग और (द) स्थिरता।

## भारत की अध्यक्षता: अपेक्षाएँ और तैयारी :

पहली जनवरी 2026 से भारत की 'ब्रिक्स अध्यक्षता' का कार्यकाल शुरू हुआ है और 18वाँ शिखर सम्मेलन नयी दिल्ली में आयोजित होगा। ब्राजील के रियो सम्मेलन (17वाँ, 2025) में भारत को यह जिम्मेदारी सौंपी गयी थी, जो महामारी के बाद पहला पूर्णकालिक शिखर सम्मेलन होगा। एक साक्षात्कार में ब्राजील के राजदूत ने भारत-ब्राजील साझेदारी पर बल दिया, जिसमें ऊर्जा,

कृषि, स्वास्थ्य, बौद्धिक सम्पदा और आतंकवाद विरोध शामिल हैं। इस सम्बन्ध में प्रधानमंत्री मोदी ने ग्लोबल साउथ सहयोग, डीपीआई, सतत विकास और दक्षिण-दक्षिण सहयोग को प्राथमिकता दी है। इनमें (1-) न्यू डेवलपमेण्ट बैंक (एनडीबी) और सीआरए जैसे तंत्र आईएमएफ की शर्तों से मुक्त विकास वित्तपोषण प्रदान करेंगे।

(2-) डी-डॉलरीकरण, (3-) स्थानीय मुद्रा व्यापार और (4-) यूपीआई जैसे मॉडल सीमा-भ्रमणता सुगम बनाएंगे।

भुगतान जलवायु वित्तपोषण पर केंद्रित है, जहाँ विकासशील देशों को पश्चिमी प्रतिबंधों से मुक्ति चाहिए। कजाक घोषणा में गाजा और लेबनान

संकटों पर चिन्ता व्यक्त की गयी, तथा योजना है कि ब्रिक्स अनाज एक्सचेंज की स्थापना से खाद्य सुरक्षा मजबूत होगी। भारत बिग कैट्स संरक्षण के लिए एण्टरनेशनल बिग कैट एलायंस को बढ़ावा देगा।

## आर्थिक सहयोग और वित्तीय लचीलापन :

ब्रिक्स बहुपक्षीय व्यापार को बढ़ावा देता है, जहाँ 'रिस्पेक्ट' का विकल्प बनने की क्षमता है। एनडीबी ने 2015 से 30 अरब डॉलर की परियोजनाएँ वित्तपोषित की हैं। साक्षात्कार में अमेरिकी व्यापार युद्ध के खिलाफ बहुपक्षवाद और नियमों का पालन पर जोर दिया गया।

## आतंकवाद और सुरक्षा चुनौतियाँ :

पलाम हमले का उल्लेख करते हुए राजदूत ने ब्रिक्स से आतंकवाद की निन्दा और राज्य प्रायोजित आतंक पर कार्रवाई की माँग की। कजाक में आतंकवाद विरोध और बहुपक्षवाद पर बल दिया गया। उम्मीद है कि भारत-चीन सीमा समझौते (डेसांपग, डेमचोक) से क्षेत्रीय स्थिरता बढ़ेगी प्रौद्योगिकी और स्वास्थ्य नवाचार, एआई वैश्विक नियमन और स्वास्थ्य साझेदारी ब्रिक्स 2025 की प्राथमिकताएँ हैं, जो भारत के डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर से जुड़ेगी। आपूर्ति शृंखला, ऊर्जा और

आपाद प्रबन्धन में लचीलापन सुनिश्चित होगा।

## भू-राजनीतिक सन्दर्भ और भारत की कूटनीति :

यूक्रेन युद्ध और ईरान-इजरायल संघर्षों में ब्रिक्स संवाद को प्राथमिकता देता है, न कि धमकियों को। भारत ग्लोबल साउथ और पश्चिम के बीच पुल का काम करेगा, वैश्विक संस्थाओं में सुधार को वकालत करेगा। पश्चिमी प्रतिबंधों के विघटनकारी प्रभावों की निन्दा की गयी है।

## चुनौतियाँ और भविष्य दृष्टि :

सदस्यों की विविधता (ईरान बनाम यूईई) निर्णय लेने को जटिल बनाती है। आर्थिक असमानताएँ एकता में बाधक हैं, परन्तु एनडीबी जैसी संस्थाएँ सफल रही हैं। भारत की अध्यक्षता में वाणिज्य, प्रौद्योगिकी, सुरक्षा सहयोग मजबूत होगा। साक्षात्कार से ये तथ्य उभरे हैं कि सभी सदस्य एक मत से—आतंकवाद निन्दा, व्यापार स्थिरता, बहुपक्षवाद—भारत के एजेण्डे को मजबूत करते हैं। ब्रिक्स बहुधुवीय विश्व व्यवस्था का प्रतीक बनेगा, जहाँ ग्लोबल साउथ की आवाज बुलन्द होगी।

डॉ० मत्स्येन्द्र प्रभाकर  
स्वतंत्र पत्रकार

## कड़वाहट और रिश्ते...!

कड़वाहट तो सभी रिश्तों में होती है। बस, मोहब्बत की चाशनी, उसे घागे में पिरोती है। जन्दिगी में यारों नजदीकियों के चक्के, चलते ही रहना चाहिए। स्नेह बंधन व एक-दूसरे के दुःखों को, सहलाते रहना चाहिए। कोई कितना चाहे हमें खुद पर भी, ऐतबार होना ही चाहिए। जो बिखर जाए वो रिश्ते ही नहीं कौन कहता है कि हम फरिश्ते नहीं। क्योंकि कड़वाहट तो सभी रिश्तों में होती है।

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



# माँ की गोद में बैठा बच्चा, स्क्रीन के साए में पला बचपन [ममता, जो अब नोटिफिकेशन में बाँट गई]

## कृति आरके जैन

घर के भीतर सबसे गहरी खामोशी तब जन्म लेती है, जब माँ सामने होते हुए भी भीतर से अनुपस्थित होती है। बच्चा पास बैठा होता है, अपनी दुनिया खोलने को तैयार, पर माँ की आँखें किसी और चमकती दुनिया में भटक रही हैं। यह दूरी मीलों की नहीं, बस एक छोटी-सी स्क्रीन की है। यहीं से "स्क्रीन माँ" का जन्म होता है। यह किसी पर आरोप नहीं, बल्कि हमारे समय की निर्विवाद सच्चाई है। डिजिटल रोशनी में पली यह परवरिश बाहर से आधुनिक लगती है, भीतर से भावनात्मक सूखे की ओर बढ़ती है। बच्चे सवाल नहीं करते, वे धीरे-धीरे चुप रहना सीख लेते हैं।

डिजिटल समय ने माँ के जीवन के चारों ओर एक अदृश्य पिंजरा खड़ा कर दिया है। लगातार स्कॉल करना, तुरंत जवाब देना और हर पल साझा करना अब आदत नहीं, मजबूरी बन चुका है। माँ को लगता है वह बच्चे के पास है, पर सच यह है कि वह मानसिक रूप से अनुपस्थित रहती है। बच्चा स्वाल-बा-ध्यान खींचने की कोशिश करता है, पर हर बार हार जाता है। इसी हार में उसका आत्मविश्वास दरकने लगता है। स्क्रीन

माँ के लिए लाइव और व्यूज प्राथमिक बन जाते हैं, जबकि बच्चे के लिए एक मूस्कान और एक नजर ही सबसे बड़ा सहारा होती है। बच्चे का भावनात्मक संसार माँ की प्रतिक्रिया से आकार ग्रहण करता है। जब माँ तुरंत देखती, सुनती और समझती है, तब बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है। स्क्रीन में डूबी माँ अनजाने में यह सुरक्षा छीन लेती है। बच्चा सीख लेता है कि उसकी बातों का इंतजार हो सकता है, भावनाएँ टाली जा सकती हैं। यही टलना आगे चलकर स्थायी चुप्पी में बदल जाता है। ऐसे बच्चे भीतर से बेचैन रहते हैं और बाहर से उदास दिखाई देते हैं। उनका विकास केवल शारीरिक नहीं, बल्कि भावनात्मक स्तर पर भी अधूरा रह जाता है।

समस्या केवल फोन की नहीं, हमारी सोच और प्राथमिकताओं की है। समाज ने मातृत्व को भी एक प्रदर्शन में बदल दिया है। सुंदर तस्वीरें, आदर्श क्षण और परफेक्ट दिनचर्या का दबाव हर माँ पर हावी है। इस दौड़ में असली पल धीरे-धीरे छूट जाते हैं। स्क्रीन माँ खुद को साबित करने में लगी रहती है, जबकि बच्चा सिर्फ स्वीकार्यता खोजता है। वह सीखता है कि दिखावा ज्यादा

महत्वपूर्ण है, सच्चाई कम। यही सीख धीरे-धीरे उसके रिश्तों में उतर जाती है और भावनात्मक ईमानदारी कमजोर पड़ने लगती है। घरों के छोटे-छोटे दृश्य इस बड़े संकट की असली तस्वीर सामने रखते हैं। भोजन की मेज पर फोन रखा है, खेल के समय कैमरा पहले चल पड़ता है, और सोते वक्त भी नोटिफिकेशन चुप नहीं होते। बच्चा गिरता है, संभलता है, पर माँ की नजर देर से पड़ती है। यही देर बच्चे के मन में स्थायी निशान छोड़ देती है। वह खुद को कम महत्वपूर्ण समझने लगता है। असली माँ को मौजूदगी में बच्चा गलतियाँ करके भी सुरक्षित रहता है, जबकि स्क्रीन माँ के साथ वह धीरे-धीरे चुप रहना और सह लेना सीख जाता है।

इस स्थिति का प्रभाव केवल क्षणिक नहीं, दूर तक जाने वाला है। ऐसे बच्चे अपनी भावनाएँ व्यक्त करने से डरने लगते हैं। वे या तो बेवजह आक्रामक हो जाते हैं या फिर पूरी तरह उदासीन। रिश्तों में जुड़ाव उन्हें कठिन लगने लगता है। माँ का स्पर्श, उसकी आवाज और उसका ध्यान उनके लिए भावनात्मक आधार होते हैं। जब यह आधार कमजोर पड़ता है, तो व्यक्तिवत्त भी डगमगाने लगता है। स्क्रीन माँ का अस्पर्श सिर्फ

बचपन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि युवावस्था और वयस्क जीवन में भी रिश्तों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

समाधान तकनीकी माँ की पूरी तरह छोड़ने में नहीं, बल्कि प्राथमिकताओं को नए सिरे से तय करने में है। यदि माँ तय समय पर फोन से दूरी बना सके, तो बदलाव संभव है। दिन के कुछ घंटे केवल बच्चे के नाम हों, जहाँ कोई स्क्रीन बीच में न आए। बातचीत, खेल और साथ बैठना साधारण लगता है, पर असर असाधारण होता है। असली माँ बनने के लिए अतिरिक्त परिश्रम नहीं, बल्कि सजग और सच्ची उपस्थिति चाहिए, जो बच्चे को यह भरोसा दे कि वह सबसे पहले है।

परिवार और समाज की भूमिका भी उतनी ही अहम है। यदि घर का वातावरण सहयोगी हो, तो माँ पर दबाव अपने आप कम हो जाता है। स्कूल और समुदाय यदि डिजिटल संतुलन पर खुलकर बात करें, तो जागरूकता बढ़ सकती है। तकनीक कंपनियों की भी जिम्मेदारी बनती है कि वे लत को भावनात्मक आधार बनाएँ। बच्चे को शिक्षा मिले, ताकि वे अपने मन और भावनाओं को समझ सकें। यह सामूहिक प्रयास ही स्क्रीन

माँ की जगह संवेदनशील और उपस्थित माँ को वापस ला सकता है।

यह सवाल केवल पालन-पोषण तक सीमित नहीं, बल्कि पूरे भविष्य से जुड़ा है। माँ बच्चे की पहली शिक्षक होती है। यदि वही अनुपस्थित रहे, तो सीख अधूरी रह जाती है। भावनात्मक रूप से कमजोर पीढ़ी अंततः समाज को भी कमजोर बना देती है। फिर भी आशा शेष है। जब माँ एक पल उठकर बच्चे की ओर देखती है, तो टूटा हुआ संबंध फिर से जुड़ने लगता है। यही छोटा-सा उधारवा बड़े परिवर्तन की नींव बन सकता है।

"स्क्रीन माँ बनाम असली माँ" कोई इटकराव नहीं, बल्कि एक गंभीर चेतावनी है। तकनीक उपयोगी हो सकती है, पर वह प्रेम का विकल्प कभी नहीं बन सकती। बच्चे को सबसे अधिक जरूरत माँ की आँखों की चमक, उसकी आवाज की गर्मी और उसकी बाहों की सुरक्षा की होती है। यदि माँ यह दे पाए, तो स्क्रीन अपने आप सीमित हो जाएगी। असली माँ की वापसी से ही भावनात्मक रूप से मजबूत बच्चे और संतुलित समाज का निर्माण संभव है।

बड़वानी (मप्र)

# अमेरिकी चक्रव्यूह में फंसे ईरान को तारणहार की तलाश!

## कमलेश पांडेय

खाड़ी देश ईरान में बढ़ते जनअसंतोष से अमेरिका-इजरायल के पो बारह हो चुके हैं। जिस तरह से अमेरिका ने इस जनअसंतोष को रवा दी, उससे तो यही प्रतीत होता है कि देर सबेर ईरान को घुटने टेकने ही पड़ेगे या फिर चीन-रूस-तुर्किये के अखाड़ा इस्लामिक देशों का साथ लेकर उसे अपने अस्तित्व की रक्षा करने से मनाही देकर उसे अखंडता का नबीर उभरने के लिए अमेरिका को जोर देता है, कर लेता है। यहाँ भी रूस-चीन उसके राष्ट्रपति को नहीं बचा पाए। इसलिए यह प्रश्न है आखिर ईरान कैसे अमेरिकी चक्रव्यूह को भेदगा? क्या चीन-रूस-तुर्किये समेत 56 मुस्लिम देश ईरान की मदद को आगे आये और उसका तारणहार बनेंगे? ऐसा सुलगाता सवाल इसलिए कि ईरान अमेरिकी दबाव, सैन्य घनत्वों और आंतरिक विरोध प्रदर्शनों के बीच गंभीर संकट में फंसा हुआ है जहाँ टॉप प्रशासन स्ट्राइक विकल्पों पर विचार कर रहा है। ऐसे में ईरान के पास प्रतिक्रिया के सीमित लेकिन रणनीतिक विकल्प बाकी हैं जो सैन्य, कूटनीतिक और आर्थिक क्षेत्रों में फेरे हैं हालाँकि, ईरान को यह ध्यान रखना होगा कि रूस या चीन के भरोसे दर कोई रिस्क नहीं ले क्योंकि बेजुबानता का उदारण्य उसके सामने है। बेहतर रणनीति कि ईरान दुनिया के 56 मुस्लिम देशों के साथ अपने अस्तित्व रक्षा की डील करे। इससे अन्तर्गत इस्लामिक सिपासत की परीक्षा भी से आगेगी क्योंकि अधिकांश मुस्लिम देश तो

अमेरिका व यूरोप के गटजोड़ के समक्ष बलमस्तक रहते हैं। वहीं ईरान को इराक व सीरिया के हथ से भी सबक लेनी चाहिए लेकिन अफगानिस्तान मॉडल को अपना कर देर सबेर ईरान खुद को अमेरिकी घुंगुल से बचा सकता है। इसलिए ईरान आन्तरिक सैन्य विकल्प आग्रामने हेतु अपनी रणनीति मजबूत करे क्योंकि ईरान अपनी मिसाइल शक्ति और क्षेत्रीय प्राकृतिक ताकतों (जैसे- हिजबुल्लाह, तूती, इराकी मिलिशिया) का उपयोग करके अमेरिकी और उसके सहयोगियों के टिकानों पर हमला कर सकता है। साथ ही लेनूज जलजन्मस्थ बंद करना या अमेरिका के खिलाफ साइबर हमले भी संभावित है लेकिन ये पूर्ण युद्ध को आनीत कर सकते हैं। शाब्द इसलिए ईरान को कूटनीतिक रास्ते अपनाने होंगे। ईरान अमेरिका के विरोध दृष्टि रणनीतिक के साथ संवाद को पुनः शुरू कर सकता है जैसा विदेश मंत्री ब्राउनो ने संकेत दिया है। वहीं क्षेत्रीय सहयोगियों (रूस, चीन) से समर्थन मांगना या परोक्ष वार्ता भी एक प्रयास हो सकता है। ईरान आर्थिक प्रतिरोध भी कर सकता है। इस हेतु ईरान अमेरिकी प्रतिबंधों के बावजूद तेल निर्यात जारी रखे या वैकल्पिक व्यापारिक रास्ते (चीन, तुर्की) मजबूत करे जो ईरान की सफल रणनीति साबित हो सकती है हालाँकि, ईरान का आर्थिक संकट गहरा रहा है जो उसकी आंतरिक अस्थिरता को बढ़ा सकता है। गोजूदा जनअसंतोष की यही वजह है। जहाँ तक ईरान की आंतरिक स्थिरता की बात है तो विरोध दबावे

के लिए IRGC और बसौज तैनाती बढ़ाना जारी है लेकिन यह विरोध को मद्धक सकता है। जिस तरह से ईरानी सेना उग्रदिव्यों के दमन कर रही है, उससे जनअसंतोष और मद्धक सकता है और मद्धक भी रहा है क्योंकि प्रदर्शनकारियों को अमेरिका, राजा शाह और इजरायल का पूरा सहयोग व नैतिक समर्थन मिल रहा है। इसलिए ईरान अपने व्यक्तिगत कार्यक्रम को तेज करे क्योंकि ऐसा करना उसकी रिफाजत का अतिरिक्त हथियार हो सकता है। करना न लेना कि ईरान पर अमेरिकी प्रतिबंधों और आर्थिक संकट ने भारी दबाव डाला है जहाँ मुद्रा देवमूल्य और 64% खाद्य मर्यादें आम जनता को प्रभावित कर रही हैं। फिर भी, कुछ राहत के रास्ते बचे हैं। मुख्यतः चीन और रूस जैसे सहयोगियों के साथ तेल व्यापार पर निर्भर है। ईरान के तेल निर्यात पर ही उसका सब कुछ निर्भर है। चीन ईरान का 90% तेल खरीदता है जो स्वतंत्र रिफाइनरियों को घुट पर बेचा जाता है जिससे उत्पादन पूर्व-प्रतिबंध स्तर पर पड़ता। वहीं, रूस के साथ ईरान का निर्यात बढ़ा (2022 में \$692 मिलियन) है जो वैकल्पिक बाजार प्रदान करता है। जहाँ तक कूटनीतिक प्रयास की बात है तो विदेश मंत्री ब्राउनो प्रतिबंध हटाने के लिए JCPOA तैमि वार्ताओं को आगे बढ़ा रहे हैं जो आर्थिक सुधार ला सकती हैं। हालाँकि, अमेरिका से प्रमुख राहत की मांग रणनीतिक बदलाव पर निर्भर है। जहाँ तक आंतरिक उपाय की बात है तो सरकार

मासिक \$7 गुगतान और सॉफ्टवेयर केडिट दे रही है लेकिन ये अपर्याप्त है। वहीं, लेनूज जलमन का सामरिक मद्धक व्यापार बनाए रखने में मदद करता है। वृद्धि ईरान को उसके आर्थिक संकट में तत्काल राहत प्रदान करने के लिए चीन, रूस और तुर्की जैसे प्रमुख देशों से उसकी मदद कर सकते हैं, खासकर तेल खरीद और व्यापार के माध्यम से समर्थन दे सकते हैं क्योंकि ये देश ही अमेरिकी प्रतिबंधों को दरकिनारा कर ईरान को आर्थिक सांस प्रदान करते हैं। इसमें चीन का योगदान अग्रिक है। चीन ईरान का सबसे बड़ा तेल खरीदार है जो 71-90% निर्यात सोखता है और 400 अरब डॉलर निवेश का वादा कर चुका है। यह तत्काल नकदी प्रवाह सुनिश्चित करता है। वहीं रूस का समर्थन भी ईरान को प्राप्त है। रूस ने निर्यात को \$692 मिलियन तक बढ़ाया और संयुक्त ब्रिक्स प्रयासों से आर्थिक सहायता दे सकता है। दोनों देश प्रतिबंध-विरोधी व्यापार बढ़ा रहे हैं। वहीं ईरान को अन्य संभावित स्रोत से भी मदद लेनी चाहिए। जैसे- तुर्की और यूईए ईरान के व्यापारिक साझेदार (2022 में \$10-37 अरब), जो सीमापार तेल-देव से त्वरित मदद दे सकते हैं। हालाँकि, ईरान के व्यापारिक सहयोगियों पर टॉप के बट 25% टैरिफ लगाने से ये रास्ते जटिल हो रहे हैं। बावजूद इसके चीन ईरान को आर्थिक रूप से मजबूत समर्थन दे सकता है, मुख्यतः तेल खरीद के जरिए, जो ईरान के निर्यात का 77-90% हिस्सा है। यह समर्थन 25-30 अरब डॉलर साताना

राजस्व प्रदान करता है, साथ ही 400 अरब डॉलर के लंबी अवधि के निवेश समझौते (2021) से तत्काल नकदी और बुनियादी ढांचा विकास संभव हो रहा है। जहाँ तक तेल व्यापार का पैमाना है तो 2025-26 में चीन ने ईरान से प्रतिबंध-विरोधी तरीके से 1.5 मिलियन बैरल प्रतिदिन तेल आयात किया, जो टेकआदे रिफाइनरियों के जरिए होता है। इससे ईरान को प्रतिबंधों के बावजूद GDP का 10-15% राजस्व मिला। वहीं ईरान ने निवेश और ऋण से भी चीन मदद कर रहा है। चीन ने 25 अरब डॉलर से अधिक ऋणों के साथ निवेश किया, जिसमें सड़क, रेल और बंदरगाह परियोजनाएँ शामिल हैं। BRICS ढांचे में अतिरिक्त वित्तीय सहायता संभव है, जो तत्काल राहत दे सकती है। फिर भी चीन की अपनी सीमाएँ हैं। ईरान के कारोबारी सहयोगियों पर टॉप ने बना 25% टैरिफ बढ़ाने का जो दांव चला है, उससे ईरान के सहयोगियों पर दबाव बढ़ा है, लेकिन ईरान ने प्रतिबद्धता जताई है। कुल मिलाकर, यह समर्थन ईरान की अर्थव्यवस्था को ढहने से बचा रहा है। इससे ब्राजील भारत की एक प्रवर्तित कलावत- जबरान, रोने न दे... ईरान पर सच प्रतीत होती है। उसका पड़ोसी इराक भी अमेरिका का सहज शिकार बन चुका है। मसतन, वैश्विक स्तर पर अमेरिका को यही स्थिति प्राप्त है। वह बारी बारी सबको दौंडत करता है, लेकिन उसकी आर्थिक, तकनीकी व सैन्य समृद्धि के सामने कोई भी नहीं टह से थाक्य। चीन यहाँ नबी कर पाता है। आतन यह है कि लोकतंत्र के नाम पर वह पूरी दुनिया में

घूम-घूम कर संघर्ष के सातत पैदा करता है, समूह-समूह में झगड़ा लगावता है और फिर स्थिरता व अर्थ साजो-सामान बेवता है। इसकी तस्वीरी सारवादा है। आतंकवाद का 'निर्यात' करता है। यह उसका मुख्य पैसा है जिससे वह रख कमाता है और फिर सहयोग के नाम पर पालतू देशों को गवाता है। कल जगत है कि उसका डीप स्टेट यही चलता है। उसके रणनीतिकारों ने दुनियाभर में अपने पालतू पूँजीपति पैदा किये हैं जो अपने अपने देश के नेताओं के दिल-दिमान पर काबिज है और अमेरिका के लिए तानादापक स्थिति पैदा कर-करता रहते हैं। इस दिशा में जो भी उसके समकक्ष खड़ा लेना चाहता है और अमेरिका को खुली चुनौती देने की हिमाकत दिखाता है, अमेरिका उसे बर्बाद करने पर तुल जाता है। 1980-90 के दशक में सोवियत-सिंह (रूस और अन्य चौदह पड़ोसी देशों का समूह) को खल-खलत करके पीछे रखी तरह है। वहीं, अब 2010-20 के दशक में वह चीन-रूस गटजोड़ के पीछे पीतकर घुट चुका है और एक-एक करके रूस-चीन के सहयोगियों को कमजोर कर रहा है। पहले बेजुबानता और अब ईरान के घटनाक्रम उसी बाक की तस्वीरी करतों है। वैसे तो ब्रिक्स में शामिल भारत, ब्राजील, दक्षिण अफ्रीका भी उसके निगमने पर है लेकिन इनके अर्थिक व सैन्य मजबूती देखते हुए खल कूटनीति के द्वारा इन्हें हरी-गुरदी बोलवाने की वार्ता चल रहा है।

वरिष्ठ पत्रकार व राजनीतिक विश्लेषक

# सार्वजनिक स्मृति से ओझल ऐतिहासिक योगदान

गजेंद्र सिंह  
हाल ही में दरभंगा की महारानी कुसुम देवी के निधन के बाद सोशल मीडिया पर भारत के इतिहास का एक ऐसा अध्याय फिर से चर्चा में आया है जिसे लंबे समय तक लगभग भुला दिया गया था। वर्ष 1962 के भारत-चीन युद्ध के दौरान दरभंगा राजपरिवार द्वारा राष्ट्ररक्षा के लिए किए गए असाधारण योगदान की स्मृतियाँ एक बार फिर सामने आई हैं। उपलब्ध विवरणों के अनुसार दरभंगा राजपरिवार ने 15 मन अर्थात् लगभग 600 किलोग्राम सोना भारत सरकार को समर्पित किया था। यह दान इंद्र भवन मैदान, दरभंगा में सार्वजनिक रूप से किया गया—एक निजी संपत्ति को राष्ट्र को अर्पित करने का स्पष्ट और साहसी निर्णय।

इसी कालखंड में कच्छ के महाराजा मदन सिंह जडेजा का योगदान भी सामने आता है। कहा जाता है कि उन्होंने लगभग 100 टन (1,00,000 किलोग्राम) सोना राष्ट्र को दान किया—इतनी विशाल मात्रा कि उसे राष्ट्रीय कोष तक पहुँचाने के लिए रेलवे के आठ डिब्बों की आवश्यकता पड़ी। भले ही इन ऑफ़रों पर ऐतिहासिक बहस संभव हो परंतु इस योगदान के आकार, नीयत और राष्ट्रहित को नकारा नहीं जा सकता। ये केवल दो नाम हैं जो आज सोशल मीडिया पर चर्चा में हैं। ऐतिहासिक संकेत बताते हैं कि देशभर के 100 से अधिक

राजघरानों ने 500 किलोग्राम या उससे अधिक सोना 1962 के युद्ध के दौरान भारत सरकार को दान किया। यह वह समय था जब भारत आर्थिक रूप से कमजोर था, सैन्य तैयारी अपर्याप्त थी और राष्ट्रीय मनोबल गंभीर चुनौती का सामना कर रहा था। फिर भी, इतने बड़े योगदान सामूहिक स्मृति से लगभग गायब हो चुके हैं किन्तु, इन ऐतिहासिक उदाहरणों के सामने कुछ असहज लेकिन आवश्यक प्रश्न स्वतः उभरते हैं—क्या "सब कुछ त्याग देने" का अर्थ भारत के किसी भी इतिहास-ग्रंथ, स्मारक, प्रतिमा या सामूहिक स्मृति-पटल पर आज भी विद्यमान है, या फिर इसे सचेत रूप से भुला दिया गया है? भारत की संप्रभुता के लिए किए गए सर्वोच्च दान के बदले क्या मिला? क्या उसका मूल्य सम्मान, स्मृति और कृतज्ञता के रूप में चुकाया गया—या फिर विमर्श के स्तर पर उसे तिरस्कार, वर्गीय अपराधबोध और दमित-विरोधी छवि के रूप में पुनर्स्थापित कर दिया गया?

भारत में इतिहास को अक्सर कुछ तथ्यशुद्ध ख़ाँचों में बाँटकर देखा गया है—औपनिवेशिक बनाम राष्ट्रवादी, सामंती बनाम लोकतांत्रिक, शासक वर्ग बनाम जनता। इस दृष्टि में राजा, शासक वर्ग का अधिकार और शासक जाति प्रायः सामंत, ठाकुर का कुँआँ जैसे प्रतीकों में सीमित कर दिए जाते हैं। इन आलोचनाओं में आंशिक सत्य अवश्य है, किंतु यह पूर्ण सत्य नहीं है। विभिन्न



ऐतिहासिक कालों में अनेक स्थानीय शासकों और रियासतों ने विदेशी आक्रमणों का प्रतिरोध किया, जबरन धर्मांतरण का विरोध किया, स्थानीय संस्कृति, भाषा और शिक्षण संस्थानों को संरक्षित किया और समाज को संसाधन उपलब्ध कराए—उस समय, जब आधुनिक राष्ट्र-राज्य की संरचनाएँ अस्तित्व में भी नहीं थीं। कई मामलों में, ये शासक समाज की पहली सुरक्षा-रेखा थे। 1962 के युद्ध इसी ऐतिहासिक जटिलता को उजागर करता है। जब नवस्वतंत्र भारतीय राज्य संसाधनों की कमी से जूझ रहा था, तब कई राजघरानों ने बिना किसी राजनीतिक सोदेबाजी के अपनी निजी संपत्ति राष्ट्र को सौंप दी।

यह विमर्श जवाहरलाल नेहरू के प्रधानमंत्री काल को कमतर आँकने के लिए नहीं है अपितु, नेहरू के नेतृत्व में हुए 1962 के भारत-चीन युद्ध के उस पक्ष को सामने लाने का प्रयास है जो अक्सर सार्वजनिक स्मृति से ओझल रह जाता है—वह पक्ष, जहाँ देश के अत्यंत कठिन समय में अनेक नागरिकों और राजपरिवारों ने अपनी निजी संपत्तियाँ, यहाँ तक कि सब कुछ, राष्ट्र को समर्पित कर दिया। इस त्याग और नेतृत्व की प्रति सम्मान निर्विवाद है। वहीं दूसरी ओर क्या 1962 के युद्ध के दौरान दान किए गए विशाल संसाधनों का पूर्ण, प्रभावी और पारदर्शी उपयोग हुआ? यदि हाँ, तो उसके दस्तावेज और सार्वजनिक स्मृति कहाँ हैं; और यदि नहीं हुआ तो

उस पर प्रश्न क्यों नहीं उठाए गए? और क्यों कुछ चयनात्मक प्रेरणा बार-बार स्मरण किए जाते हैं—पाठ्यपुस्तकों, स्मारकों और राष्ट्रीय विमर्श में—जबकि अन्य बलिदान धीरे-धीरे इतिहास के हाशिये पर धकेल दिए जाते हैं मानो उनका अस्तित्व ही असुविधाजनक हो?

ये प्रश्न किसी एक विचारधारा, व्यक्ति या कालखंड के विरुद्ध नहीं हैं। ये प्रश्न उस ऐतिहासिक न्याय की माँग हैं, जो राष्ट्र की स्मृति को चयनात्मक नहीं बल्कि संपूर्ण और ईमानदार बनाता है। इन प्रश्नों का उद्देश्य लोकतांत्रिक संस्थाओं पर संदेह करना नहीं है अपितु। इसके विपरीत, ये प्रश्न इतिहास को अधिक समावेशी, ईमानदार और बहुस्तरिय बनाने की दिशा में एक आवश्यक कदम हैं।

भारत का इतिहास केवल शासक बनाम शोषित, नैतिक बनाम भौतिक, या लोकतंत्र बनाम परंपरा जैसे सरल द्वैतों में नहीं समझा जा सकता। राष्ट्रनिर्माण एक सामूहिक प्रक्रिया रहा है—जिसमें नैतिक नेतृत्व, जनआंदोलन, सैन्य साहस, सांस्कृतिक संरक्षण और आर्थिक त्याग, सभी ने अपनी-अपनी भूमिका निभाई है। इतिहास तब अधिक प्रासंगिक होता है, जब वह किसी एक दृष्टिकोण का नहीं, बल्कि साझी स्मृति और साझा उत्तरदायित्व का दस्तावेज बनता है। इतिहास तब असहज लगता है जब वह चयनात्मक स्मृति को

चुनौती देता है। भारत का राष्ट्रनिर्माण केवल एक विचारधारा, एक वर्ग या एक आंदोलन का परिणाम नहीं रहा। यह विभिन्न प्रकार के साहस—नैतिक, सैन्य, सांस्कृतिक और आर्थिक—का संयुक्त परिणाम है। राजघरानों के योगदान को स्मरण करना न तो राजशाही का महिमासंजन है, न ही लोकतंत्र का विरोध। यह उस समय की राष्ट्रीय जिम्मेदारी की भावना को पहचानना है, जब वैचारिक मतभेदों से ऊपर राष्ट्र का अस्तित्व था। आज, जब किसी राष्ट्रिय संकट अस्तित्व में सरकार नागरिकों से सहयोग की अपील करती है, तो समाज का एक हिस्सा तत्काल अविश्वास, उपहास या राजनीतिक विरोध में उतर आता है। आलोचना लोकतंत्र का आवश्यक तत्व है परंतु निरंतर नकारात्मकता सामूहिक उत्तरदायित्व को कमजोर कर सकती है। भारत की संप्रभुता एक साझा विरासत है, जिसमें राजपरिवारों के बलिदानों ने भी आकार दिया है। इन भूले-बिसरे अध्यायों को स्मरण करना हमें न केवल इतिहास, पूर्वजों के प्रति ईमानदार बनाता है, बल्कि भविष्य में राष्ट्रीय संकटों के समय सामूहिक कर्तव्यबोध को भी पुनर्जीवित कर सकता है। इतिहास श्रद्धा नहीं, संतुलन माँगता है। और कभी-कभी वह हमें असहज करता है—क्योंकि वही असहजता परिपक्व राष्ट्रीय चेतना की पहली सीढ़ी होती है।

लोक नीति विश्लेषक

## ED ने BJD नेता के घर पर छापा मारा

मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर : गंजम में एनफोर्समेंट डायरेक्टरेट 100 लोगों की टीम ने एक साथ छापा मारा। BJD नेता और पार्टी समर्थक जांच के दायरे में। ED (एनफोर्समेंट डायरेक्टरेट) शुक्रवार सुबह से गंजम जिले में अलग-अलग जगहों पर बड़े पैमाने पर छापे मार रहा है। 100 लोगों की टीम BJD नेताओं और बिजनेसमैन के घरों पर एक साथ छापे मार रही है। ED की 5 से ज्यादा टीमों में गंजम के बरहमपुर शहर, शेरगढ़ और आसिका इलाकों में छापे मार रही हैं। ED ने हिंजिली विधानसभा के शेरगढ़ के BJD नेता ऋषिकेश पाट्टी के घर पर छापा मारा है। इसी तरह, बरहमपुर के अंबिका नगर में रहने वाले उनके बेटे वेद सचिन पाट्टी के घर पर भी छापा मारा जा रहा है। ऋषिकेश और उनके बेटे जाने-माने कॉन्ट्रैक्टर हैं। बताया जा रहा है कि शेरगढ़ में BJD संगठनों की मीटिंग हो रही है। इसी तरह, बताया जा रहा है कि ED ने आसिका ब्लॉक के जाने-माने शराब और रेत व्यापारी भगवान साहू और उनके पति के घर पर भी छापा मारा है। इसी तरह, बरहमपुर के लांजीपल्ली के उमानगर इलाके में गंजम के रेत व्यापारी कृषी सिंधु मुदुली के ऑफिस पर भी छापा मारा गया है। ED ने आज की छापेमारी के बारे में कोई भी जानकारी देने से मना कर दिया है। हालांकि, रेत के कारोबार और बड़े पैमाने पर फाइनेंशियल ट्रान्जैक्शन के बीच लिंक की बात हो रही है। ऋषिकेश पाट्टी गंजम जिले BJD के वाइस-प्रेसिडेंट भी हैं।

## हाईकोर्ट ने कहा ईडी के उपर झारखंड पुलिस की कार्रवाई प्रथम दृष्टया पूर्व नियोजित, लगी रोक

मामला पेयजलापूर्ति विभाग में 23 करोड़ घोटाले से जुड़ा है जांच। ईडी की सुरक्षा में चुक हुई तो सिनियर एस पी होंगे जिम्मेदार



कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड  
रॉंची। झारखंड उच्च न्यायालय ने शुक्रवार को कहा कि यहां प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के कार्यालय पर हाल में की गई पुलिस की छापेमारी प्रथम दृष्टया पूर्व नियोजित प्रतीत होती है। न्यायमूर्ति संजय कुमार द्विवेदी ने निदेशालय की ओर से दायर एक रिट याचिका पर सुनवाई करते हुए केंद्रीय एजेंसी को मामले में केंद्रीय गृह सचिव को पक्षकार बनाने का निर्देश दिया। हाईकोर्ट ने केंद्रीय गृह सचिव को प्रवर्तन निदेशालय की कार्यालय एवं उसके अधिकारियों की सुरक्षा प्रदान करने के लिए केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल सीमा सुरक्षा बल या किसी अन्य अर्ध सैनिक बलों को तैनात करने का महत्वपूर्ण आदेश दिया। हाई कोर्ट ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक राकेश रंजन को रॉंची ईडी कार्यालय की समुचित सुरक्षा देने का आदेश दिया है। अदालत ने कहा कि यदि ईडी कार्यालय और उसके अधिकारियों की सुरक्षा में कोई चूक होती है तो इसके लिए एसएसपी रॉंची को सीधे तौर पर जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। उच्च न्यायालय ने झारखंड सरकार के पूर्व कर्मचारी संतोष कुमार की ओर से 'पयपोर्ट' थाना में दर्ज कराई गई प्रार्थिका के आधार पर ईडी अधिकारियों के खिलाफ पुलिस जांच पर भी रोक लगा दी। झारखंड पुलिस द्वारा प्रवर्तन निदेशालय के रॉंची कार्यालय पर छापेमारी के खिलाफ संघीय एजेंसी ने गुरुवार को उच्च न्यायालय का रुख किया था। ईडी ने अदालत में दायर की गई याचिका में कार्यालय में छापेमारी की केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो से जांच कराए जाने का अनुरोध किया है और पुलिस द्वारा संघीय एजेंसी के कामकाज में "प्रत्यक्ष हस्तक्षेप" करने का आरोप लगाया है। ईडी के वकील ने अदालत से कहा कि केंद्रीय एजेंसी संतोष की ओर से 23 करोड़ रुपये के कथित घोटाले की जांच कर रही है। वकील ने कहा कि इस मामले में ईडी द्वारा अब तक नौ करोड़ रुपये बरामद किए जा चुके हैं।

## दो सौ वर्ष पुरानी देश का एक मात्र ऐतिहासिक महिला मेला मिरगीचींडा आज



सरायकेला, झारखंड के सरायकेला-खरसावां जिले में खरकाई नदी के किनारे सिर्फ महिलाओं के लिए लगने वाली ऐतिहासिक मिरगीचिंडा मेला आज उपेक्षा के कारण दम तोड़ रहा है। पिछले दो सदियों से भी अधिक समय से लगने वाली इस ऐतिहासिक मेले में आस-पास के राज्यों से आने वाली महिलाओं को आज भी आकर्षित करता है पर सरकारी अनदेखी के कारण महिलाएँ नहीं पहुँचती जिसकी रोकथाम रखने हेतु सरकारी प्रयास की खास जरूरत मांगता यह सोलह कला युक्त शहर। 18वीं सदी की शुरुआत में सरायकेला शाही परिवार के राजकीय शासन द्वारा पहली बार आयोजित यह मेला कल 17 जनवरी को फिर से लगेगा। लोगों का कहना है इसकी इंतजार वर्ष भर से महिलाओं को रहती थी। जहाँ पत्थर में स्वतः उत्कीर्ण हो कर भगवान की चटाई, हाथीमांद-बिल्ली मांद, जोड़े नगाड़े, चांद, सूरज आदि थे। परंतु सरकार की अनदेखी के कारण निरंतर इनको उजाड़ जा रही है। यह संभवतः विश्व का एकमात्र पुरी तरह से महिलाओं का मेला हुआ करता था सैकड़ों साल पहले। आज, पश्चिमी प्रभावों के कारण महिलाओं साथ पुरुष भी आजाते हैं, जो इसकी वातावरण को खराब करता है। अब यह मेला सरायकेला, खरसावां के लोगों तक ही सीमित रह गया है और सिर्फ आस-पास के गांवों की महिलाएँ ही इसमें शामिल होना पसंद करती हैं। जिसका मुख्य कारण प्रचार प्रसार का घोर अभाव। कभी बंगाल, उड़ीसा, मध्य प्रदेश और बिहार की लगभग चार पांच हजार महिलाएँ उस जगह इकट्ठा होती थीं और शिवलिंग की पूजा करती थीं, जो नदी के बीच में प्राकृतिक परिवेश में बसा है। मकर संक्रांति के बाद एवं शनिवार का दिन महत्वपूर्ण है, क्योंकि शिवलिंग यह साल में सिर्फ इसी समय पूजित होता है दो बार। तब आवागमन को इतनी सुविधा नहीं थी फिर भी महिलाएँ मेले में अपने बेटे बेटियों के होने वाले शादी के विषय में यहीं परिचित पहिलाओं से जानती थीं। यहां पहुंचते लड़कियों को मेले में देखती थीं। जिला प्रशासन एवं सरकार के सहयोग से इस परंपरा को बचाया जा सकता है, बशर्ते सरकार इसकी महत्व को समझे, जाने।

# प्रयागराज की पावन धरती पर आस्था का सबसे बड़ा वार्षिक संगम, माघ मेला

प्रयागराज की पावन धरती पर आस्था का सबसे बड़ा वार्षिक संगम, माघ मेला 2026 शुरू हो चुका है। साल 2025 के महाकुंभ की भव्यता के बाद, यह मेला भक्तों के लिए एक बार फिर से त्रिवेणी संगम की रीती पर साधना और श्रद्धा का अवसर लेकर आया है।

संगम की रीती पर आस्था का सैलाब: माघ मेला 2026 उत्तर प्रदेश की आध्यात्मिक राजधानी प्रयागराज में 3 जनवरी 2026 से माघ मेले का आगाज हो चुका है। गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती के पावन संगम पर लगने वाला यह 44 दिवसीय मेला केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति और अटूट विश्वास का जीवंत प्रतीक है।

1. प्रमुख स्नान पर्व (Bathing Dates) माघ मेले के दौरान कुछ विशेष तिथियों पर स्नान का अत्यधिक महत्व होता है। वर्ष 2026 की प्रमुख स्नान तिथियां इस प्रकार हैं:

\* 3 जनवरी 2026 (पौष पूर्णिमा): इस दिन से मेले का आधिकारिक प्रारंभ होता है और कल्पवासी अपनी एक महीने की कठिन साधना शुरू करते हैं।

\* 14 जनवरी 2026 (मकर संक्रांति): सूर्य के धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश का उत्सव। इस दिन खिचड़ी दान और पवित्र स्नान का विशेष महत्व है।

\* 18 जनवरी 2026 (मौनी अमावस्या): यह मेले का सबसे अनूठा पक्ष 'कल्पवास' है। हजारों श्रद्धालु (कल्पवासी) एक महीने तक संगम के किनारे तंबुओं में रहकर बेहद सात्विक जीवन बिताते हैं। इस दौरान वे दिन में एक बार भोजन करते हैं, तीन बार स्नान करते हैं

\* 23 जनवरी 2026 (बसंत पंचमी): मां सरस्वती के पूजन का दिन। संगम तट पर चारों ओर पीले वस्त्रों और फूलों की आभा



दिखाई देती है।

\* 1 फरवरी 2026 (माघी पूर्णिमा): यह कल्पवासियों के व्रत की पूर्णता का दिन है। इस दिन भारी संख्या में श्रद्धालु दान-पुण्य करते हैं।

\* 15 फरवरी 2026 (महाशिवरात्रि): माघ मेले का अंतिम स्नान पर्व। इस दिन भगवान शिव की आराधना के साथ मेले का समापन होता है।

2. कल्पवास: संयम और साधना की परकाष्ठा माघ मेले का सबसे अनूठा पक्ष 'कल्पवास' है। हजारों श्रद्धालु (कल्पवासी) एक महीने तक संगम के किनारे तंबुओं में रहकर बेहद सात्विक जीवन बिताते हैं। इस दौरान वे दिन में एक बार भोजन करते हैं, तीन बार स्नान करते हैं

3. इस बार क्या है खास? (Theme - Seven Chakras) प्रयागराज प्रशासन ने माघ मेला 2026 को 'सेवन चक्र' (सात चक्र) की थीम पर सजाया है।

\* रंगीन सेक्टर: मेले के सातों सेक्टरों को शरीर के सात ऊर्जा चक्रों (जैसे-मूलाधार, आज्ञा चक्र आदि) के आधार पर अलग-अलग रंगों से सजाया गया है।

\* आधुनिक सुविधाएं: श्रद्धालुओं के लिए ई-रिक्शा, व्हीलचेयर, डिजिटल खोया-पाया केंद्र और हाई-टेक कंट्रोल रूम की व्यवस्था की गई है।

और अपना अधिकांश समय भजन-कीर्तन व सत्संग में बिताते हैं। माना जाता है कि कल्पवास करने से मनुष्य को मानसिक शांति और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

3. इस बार क्या है खास? (Theme - Seven Chakras) प्रयागराज प्रशासन ने माघ मेला 2026 को 'सेवन चक्र' (सात चक्र) की थीम पर सजाया है।

\* रंगीन सेक्टर: मेले के सातों सेक्टरों को शरीर के सात ऊर्जा चक्रों (जैसे-मूलाधार, आज्ञा चक्र आदि) के आधार पर अलग-अलग रंगों से सजाया गया है।

\* आधुनिक सुविधाएं: श्रद्धालुओं के लिए ई-रिक्शा, व्हीलचेयर, डिजिटल खोया-पाया केंद्र और हाई-टेक कंट्रोल रूम की व्यवस्था की गई है।



\* सीसीटीवी निगरानी: पूरे मेला क्षेत्र की सुरक्षा के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) आधारित कैमरों का उपयोग किया जा रहा है।

4. श्रद्धालुओं के लिए कुछ सुझाव यदि आप भी इस वर्ष संगम में डुबकी लगाने की योजना बना रहे हैं, तो इन बातों का ध्यान रखें:

\* ठंड से बचाव: जनवरी की कड़ाके की ठंड को देखते हुए पर्याप्त ऊनी कपड़े साथ रखें।

\* पहचान पत्र: भीड़भाड़ वाले इलाके में अपना आधार कार्ड या कोई पहचान पत्र हमेशा पास रखें।

\* साफ-सफाई: गंगा को स्वच्छ रखने में मदद करें और प्लास्टिक का उपयोग न करें।

5. सुरक्षा: माघ मेला-2026 के दौरान नैनी जंक्शन पर श्रद्धालुओं के लिए रेलवे स्टॉफ द्वारा संवेदनशीलता एवं सतर्कता के साथ सुव्यवस्थित बॉर्डिंग व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है, ताकि उनकी आस्था की यात्रा सुगम तरीके से संपन्न हो।

निष्कर्ष: माघ मेला 2026 एक ऐसा अनुभव है जहाँ आपको भारत की प्राचीन परंपरा और आधुनिक प्रबंधन का संगम देखने को मिलता है। चाहे वह संतों के प्रवचन हों, संगम की सुबह की आरती हो या कल्पवासियों का त्याग, यहाँ हर कदम पर भक्ति का अहसास होता है।

सत्यम मिश्रा, सोशल मीडिया गतिविधियाँ विशेषज्ञ उत्तर प्रदेश/उत्तराखंड

## केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान 'टाइम्स बिजनेस अवाइर्स-ओडिशा' कार्यक्रम में शामिल हुए

मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर : इस समय की चुनौती ओडिशा की अपार क्षमता, जैसे प्राकृतिक संसाधन, प्रतिभाशाली युवा, लंबे तटीय बंदरगाह और नए जमाने की टेक्नोलॉजी का फायदा उठाकर एक समृद्ध आर्थिक अध्याय बनाना है। केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने उद्यमी समुदाय से ओडिशा को न केवल कच्चे माल के सप्लायर राज्य के रूप में, बल्कि एक रज्जान-आधारित अर्थव्यवस्था और रमैन्युफैक्चरिंग हब के रूप में विकसित करने के लिए आगे आने को कहा है। आज भुवनेश्वर में हुए 'टाइम्स बिजनेस अवाइर्स-ओडिशा' इवेंट में बोलते हुए, श्री प्रधान ने कहा कि राज्य की अपार क्षमता का सही इस्तेमाल आने वाले दिनों में ओडिशा को एक

समृद्ध आर्थिक ताकत बनाएगा। साइंस और टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल से लोकल रिसोर्स को रोजगार लायक बनाना और उन्हें ग्लोबल मार्केट से जोड़ना आज की सबसे बड़ी जरूरत है।

यह कहते हुए कि नए जमाने की अर्थव्यवस्था में ओडिशा में अपार क्षमता है, उन्होंने कहा कि राज्य को सिर्फ आयरन और से स्टील बनाने तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि 'स्पेशलिटी स्टील' और हाई-एंड मैनुफैक्चरिंग हब के रूप में विकसित करने जरूरी मिनरल, सेमीकंडक्टर, एनर्जी, एप्लीटेक, एजुटेक, डिफेंस टेक्नोलॉजी और फिनटेक के क्षेत्र में, ओडिशा नया इतिहास रचने जा रहा है। उन्होंने राज्य के पोर्ट, प्राकृतिक रिसोर्स और टेक्नोलॉजी को



टीक से जोड़कर ओडिशा को 'नॉलेज-बेस्ड इकोनॉमी' और ग्लोबल 'मैनुफैक्चरिंग हब' के तौर पर डेवलप करने की अपील की। श्री प्रधान ने कहा कि ओडिशा को सिर्फ कच्चे

माल का सप्लायर नहीं बनना चाहिए, बल्कि वैल्यू-एडेड मैनुफैक्चरिंग और रोजगार पैदा करने पर भी ध्यान देना चाहिए। हमारे युवा हमारी सबसे बड़ी संपत्ति हैं। उनके पास नए

आइडिया, एनर्जी और पैशन हैं। उन्हें नए जमाने की रिकलिंग से लैस करके, हम 2036 तक रिकलिंग ओडिशा का सपना पूरा कर सकते हैं। श्री प्रधान ने सभी एंटरप्रेन्योर्स से कहा है कि वे सिर्फ बिजनेस पर ही नहीं, बल्कि अगले 10 सालों के लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए ज्यादा से ज्यादा रोजगार के मौके बनाने पर भी ध्यान दें। देश की इकोनॉमी के बारे में बताते हुए, श्री प्रधान ने कहा कि दुनिया की जियोपॉलिटिकल अस्थिरता के बावजूद, भारत की इकोनॉमी तेजी से आगे बढ़ रही है। दुनिया की जियोपॉलिटिकल अस्थिरता के बावजूद, आज भारत की इकोनॉमी आगे बढ़ रही है। 'टाइम्स बिजनेस अवाइर्स-ओडिशा' प्रोग्राम में, श्री प्रधान ने राज्य के अलग-अलग फील्ड के एंटरप्रेन्योर्स को सम्मानित किया।

## ग्लोबल वार्मिंग की चेतावनी अब हकीकत बन चुकी है: [यूरोपीय संघ की कोपरनिकस जलवायु परिवर्तन सेवा (सी3एस) द्वारा जलवायु परिवर्तन को लेकर आई हालिया रिपोर्ट में गंभीर चेतावनी]

-सुनील कुमार महला

धरती का तापमान लगातार बढ़ रहा है और इसके दुष्परिणाम अब पूरी दुनिया में स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगे हैं। इसी क्रम में यूरोपीय संघ की कोपरनिकस जलवायु परिवर्तन सेवा (सी3एस) ने 14 जनवरी 2026 को जलवायु परिवर्तन को लेकर गंभीर चेतावनी जारी की। रिपोर्ट के अनुसार, यह इतिहास में पहली बार हुआ है जब लगातार तीन वर्षों-2023, 2024 और 2025 के दौरान वैश्विक औसत तापमान पूर्व-औद्योगिक स्तर से 1.5 डिग्री सेल्सियस से अधिक रहा। वर्ष 2025 रिकॉर्ड में तीसरा सबसे गर्म वर्ष रहा, जो वर्ष 2023 से 0.01 डिग्री सेल्सियस और 2024 से 0.13 डिग्री सेल्सियस ठंडा था। गौरतलब है कि वर्ष 2024 सबसे गर्म और वर्ष 2023 दूसरा सबसे गर्म वर्ष रहा, जबकि पिछले 11 वर्ष अब तक के सबसे गर्म वर्षों की सूची में शामिल हैं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि वर्ष 2025 में अंटार्कटिका ने अब तक का सबसे साल दर साल तापमान में इंसानोसामान्य वृद्धि के कारण दुनिया भर में भीषण तबाही देखने को मिली। भारत और पाकिस्तान में मानसूनी बारिश और बाढ़ से एक हज़ार से अधिक लोगों की जान गई। वैज्ञानिकों ने इस गर्मी के लिए दो प्रमुख कारण बताए हैं—पहला, ग्रीनहाउस गैसों जैसे कार्बन डाइऑक्साइड, मीथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, जलवाष्प, ओजोन और फ्लोरोन युक्त गैसों का लगातार बढ़ता उत्सर्जन, और दूसरा, अल-नीनो का सक्रियण के साथ महासागरों की सतह का रिफ्लेक्ट स्तर तक गर्म होना।

अल-नीनो एक प्राकृतिक जलवायु घटना है, जिसमें प्रशांत महासागर के मध्य और पूर्वी हिस्से का समुद्री सतही तापमान सामान्य से



अधिक बढ़ जाता है, जिससे वैश्विक मौसम प्रणाली प्रभावित होती है। भारत में अल-नीनो के दौरान मानसून कमजोर पड़ सकता है, जिससे कम वर्षा, सूखा और अत्यधिक गर्मी की स्थिति बनती है, जबकि दुनिया के अन्य हिस्सों में भारी वर्षा और बाढ़ जैसी आपदाएँ देखने को मिलती हैं।

धरती के बढ़ते तापमान का ताज़ा उदाहरण उत्तराखंड का ओम पर्वत है, जो आमतौर पर जनवरी महीने में मोटी बर्फ की चादर से ढका रहता है। वर्ष 2026 में, लगभग 15,700 फीट की ऊँचाई पर स्थित यह पवित्र पर्वत शीतकाल के बीचों-बीच भी लगभग बर्फबिहीन नजर आ रहा है। ऊँचे हिमालयी क्षेत्रों में पर्याप्त बर्फबारी न होने के कारण पर्वत का निचला और मध्य हिस्सा काला दिखाई दे रहा है। पहले अगस्त-सितंबर में बर्फ का न होना असामान्य माना जाता था, लेकिन अब जनवरी में भी यही स्थिति सामने आना जलवायु परिवर्तन की गंभीर चेतावनी है।

वर्ष 2025 में बढ़ते वैश्विक तापमान के कारण पृथ्वी पर भारी तबाही देखी गई। औद्योगिक क्रांति से पहले के स्तर की तुलना में औसत वैश्विक तापमान लगभग 1.47 से

1.48 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा, जिससे यह वर्ष अब तक का तीसरा सबसे गर्म साल बन गया। इसके परिणामस्वरूप हीटवेव क्षेत्र बढ़े, तूफान और सूखे जैसी आपदाओं से वैश्विक आर्थिक नुकसान 120 बिलियन डॉलर से अधिक पहुँच गया। अकेले कैलिफोर्निया की जंगल की आग से लगभग 60 बिलियन डॉलर का नुकसान हुआ और 400 से अधिक लोगों की जान चली गई।

एशिया में भारत और पाकिस्तान की बाढ़ ने लगभग 1,860 से अधिक लोगों की मौतें दर्ज कीं और करीब 5.6 बिलियन डॉलर का आर्थिक नुकसान हुआ, जबकि पाकिस्तान में 70 लाख से अधिक लोग प्रभावित हुए। एक प्रतिष्ठित पत्रिका के अनुसार, भारत में 2025 के पहले 11 महीनों में 334 में से 331 दिनों पर कहीं न कहीं चरम मौसम की घटनाएँ दर्ज की गईं। इन घटनाओं में लगभग 4,419 लोगों की मौतें हुईं, 1.74 करोड़ हेक्टेयर फसल बर्बाद हुईं और 1.81 लाख से अधिक घरों को नुकसान पहुँचा।

भारत के पर्वतीय क्षेत्रों में ग्लोबल वार्मिंग का असर और भी तेजी से दिखाई दे रहा है। हिंदू कुश हिमालय क्षेत्र में जैसी समस्याएँ और गंभीर

वैश्विक औसत से अधिक है, जिसके कारण ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, लद्दाख के जांस्कर क्षेत्र में स्थित डुंग्रुंग-दुंग ग्लेशियर 2015 से 2023 तक 165 मीटर पीछे हट चुका है। डाउन टू अर्थ पत्रिका के अनुसार, हिंदू कुश हिमालय क्षेत्र के ग्लेशियर 2011 से 2020 के दौरान पिछले दशक की तुलना में 65 प्रतिशत तेजी से सिकुड़े हैं, और यदि तापमान 2 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ता है तो सदी के अंत तक लगभग 45 से 50 प्रतिशत बर्फ समाप्त हो सकती है।

ग्लेशियर और बर्फ पहाड़ों में जल का प्राकृतिक भंडार होते हैं। सदियों की बर्फ धीरे-धीरे पिघलकर साल भर नदियों को पानी देती है, लेकिन बढ़ते तापमान के कारण अब बर्फ कम गिर रही है और जल्दी पिघल भी रही है। बर्फ की जगह बारिश हो रही है, जो तुरंत बह जाती है, जिससे बारिश और बर्फ का संतुलन बिगड़ रहा है। डाउन टू अर्थ के अनुसार, वर्ष 2100 तक सदियों में बर्फबारी लगभग 25.8 प्रतिशत और वसंत में लगभग 54.1 प्रतिशत तक कम हो सकती है, जिससे भविष्य में जल संकट, सूखा और अचानक बाढ़ जैसी समस्याएँ और गंभीर

होंगी।

हिमालयी ग्लेशियर्स से निकलने वाला पानी गंगा, ब्रह्मपुत्र और सिंधु जैसी प्रमुख नदियों का आधार है। बर्फ में कमी का सीधा अर्थ है गर्मियों में नदियों में कम पानी, गिरता भूजल स्तर और कृषि पर बढ़ता संकट। आज उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और लद्दाख जैसे क्षेत्रों में जलस्रोत सूख रहे हैं, जिससे गाँवों का परिवर्तन, कृषि संकट और आजीविका पर खतरा बढ़ रहा है।

ग्लोबल वार्मिंग का प्रभाव अब केवल पर्वतीय क्षेत्रों तक सीमित नहीं रहा है। भारत के मैदानी, तटीय और शहरी इलाकों में भी इसके दुष्परिणाम स्पष्ट हैं। वर्ष 2025 में देशभर में 270 से अधिक दिनों तक चरम मौसम की घटनाएँ दर्ज की गईं। फरवरी 2025 पिछले 124 वर्षों में सबसे गर्म महीना रहा, जबकि गर्मी के मौसम में भारत-पाकिस्तान क्षेत्र में कई स्थानों पर तापमान 48 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच गया। एक अध्ययन के अनुसार, भारत के 85 प्रतिशत से अधिक जिले अब बाढ़, सूखा और चक्रवात जैसी चरम जलवायु घटनाओं के जोखिम में हैं।

इन लगातार बढ़ते प्रभावों के चलते ग्लोबल क्लाइमेट रिस्क इंडेक्स-2026 में भारत को दुनिया के सबसे अधिक प्रभावित देशों में नौवाँ स्थान मिला है। संक्षेप में, यह स्पष्ट है कि ग्लोबल वार्मिंग अब केवल तापमान वृद्धि तक सीमित नहीं रही, बल्कि यह मानव जीवन, कृषि, जल संसाधन, बुनियादी ढाँचे और अर्थव्यवस्था पर गहरा और विनाशकारी प्रभाव डाल रही है। वर्ष 2025 इस बात का स्पष्ट संकेत है कि यदि समय रहते ठोस कदम नहीं उठाए गए, तो यह संकट भविष्य में और अधिक भयावह रूप ले सकता है।

प्रौलांस राइटर, कॉलमिस्ट व युवा साहित्यकार, उत्तराखंड।