नई दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, राजस्थान, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, झारखंड, उड़ीसा, बिहार से प्रसारित

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

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

www.newsparivahan.com

# परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 332, नई दिल्ली, शनिवार 31 जनवरी 2026, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

आज का सुविचार

जीवन में वही व्यक्ति दुखी है जो ख़ाली है काम मैं व्यस्त रहो और मस्त रहो।

03 चरित्र की अग्नि-परीक्षा: जब श्रीराम ने ली लक्ष्मण की परीक्षा!

06 पत्रिकाओं की मदद से यूपीएससी (आईएएस) के लिए तैयारी कैसे करें

08 झारखंड हाईकोर्ट ने पहाड़िया समुदाय उत्पीडन पर कड़ा रूख अपनाया

# सुप्रीम कोर्ट ने ऐतिहासिक फैसला सुनाया है।

## अब देश के सभी निजी और प्राइवेट स्कूलों में लड़कियों को Free Sanitary Pads उपलब्ध कराना जरूरी होगा।

पिंकी कुंडू

यह कदम Menstrual Hygiene को हर लड़की का मौलिक अधिकार मानने की दिशा में बड़ा बदलाव है, ताकि कोई भी लड़की अपनी पढ़ाई बीच में ना छोड़े।

सुप्रीम कोर्ट ने साफ कहा है कि अगर कोई Private School इस नियम का पालन नहीं करेगा, तो उसकी मान्यता रद्द की जा सकती है।

साथ ही, हर स्कूल में Girls और Boys के लिए अलग Toilet और Disability-Friendly Facilities भी अनिवार्य होंगी।

यह फैसला लड़कियों के health, dignity और education rights को मजबूत करने वाला एक महत्वपूर्ण कदम है।

## परिवहन विशेष जनहित विशेष कॉलम

### कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013 हर महिला को सुरक्षित और सम्मानजनक कामकाजी माहौल का अधिकार देता है

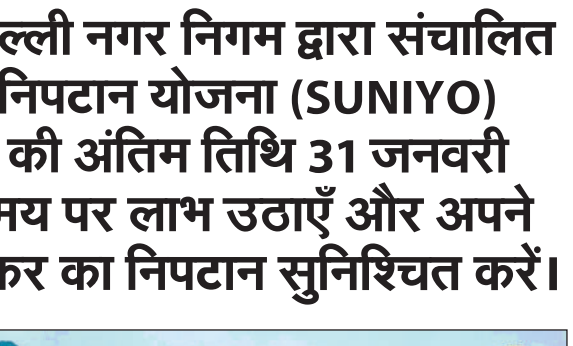
पिंकी कुंडू

यौन उत्पीड़न में बिना मर्ज़ी के शारीरिक संपर्क या हरकतें, यौन संबंध बनाने की मांग, यौन संबंधी बातें, पोर्नोग्राफिक सामग्री दिखाना, या कोई भी ऐसा व्यवहार शामिल है जो काम की जगह पर दुश्मनी भरा या डराने वाला माहौल बनाता है।

इस अधिनियम के तहत, मालिकों को सुरक्षित कार्यस्थल देना, POSH पॉलिसी दिखाना, नियमित रूप से जागरूकता और संवेदीकरण कार्यक्रम आयोजित करना, महिलाओं को शिकायत दर्ज कराने में मदद करना और यौन उत्पीड़न को दुर्व्यवहार मानकर सख्त कार्रवाई करना ज़रूरी है।

सम्मानजनक, समावेशी और सुरक्षित कार्यस्थल बनाने के लिए POSH अधिनियम के बारे में जागरूकता और उसका पालन करना ज़रूरी है।

अधिक जानकारी या सहायता के लिए: www.ncw.gov.in | 14490



### 16वां राष्ट्रीय मतदाता दिवस

पिंकी कुंडू

BLO (बूथ लेवल ऑफिसर) आपके घर आएंगे और मतदाता स्टिकर लगाएंगे। भारत निर्वाचन आयोग का लक्ष्य है कि एक ही मकान के सभी मतदाताओं का नाम एक साथ हो और कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची से छूटने न पाए।

**कृपया इस साल का कैलेंडर देखें। यह आने वाला फरवरी 2026 आपकी अगली दस पीढ़ियों की ज़िंदगी में फिर कभी नहीं आएगा। क्योंकि इस आने वाले फरवरी में होंगे :-**

@ 4 रविवार
@ 4 सोमवार
@ 4 मंगलवार
@ 4 बुधवार
@ 4 गुरुवार
@ 4 शुक्रवार
@ 4 शनिवार
ऐसा हर 823 साल में सिर्फ़ एक बार होता है।
इसे चमत्कार कहते हैं।

**FEBRUARY 2026**

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

**यूं तो हर कोई हमारा होने का दम भरता है, लेकिन जब कभी मुसीबत का वक्त आता है, एक इंसान भी नजर नहीं आता. लोग कहते हैं, भगवान नजर नहीं आता लेकिन जब कोई नजर नहीं आता, तो उस समय सिर्फ भगवान ही नजर आता है.**

केके छाबड़ा

दुनिया में फोटो खिंचवाने वाले सैकड़ों मिल जाते हैं, लेकिन दुख के समय साथ निभाने वाले कुछ चंद लोग ही होते हैं. सच्चाई यही है मानो या ना मानो.)

(कभी कभी जीवन में वो घटित हो जाता है, जो कभी सोचा भी नहीं होता. अब इस को कुदरत का करिश्मा नहीं कहेगे,तो क्या कहेंगे. जीवन के किस मोड़ पर, कौन छूट जाये, कौन मिल जाए कुछ पता नहीं. कभी - कभी तो ऐसा हो जाता है, कि जीवन मे कोई ऐसा इंसान आ जाता है, जिस के बिना आप जीने की कल्पना भी नहीं कर सकते. उस इंसान के बिना जिंदगी अधूरी लगती है. अब इस को पिछले जन्मों का रिश्ता नहीं कहेंगे, तो क्या कहेंगे. यह सब माँ भगवती जी ही जानती है. आप क्या सोचते हैं यह आप पर निर्भर कर्ता है .जय माता दी.)

### जल्दी करें! दिल्ली नगर निगम द्वारा संचालित संपत्तिकर निपटान योजना (SUNIYO) 2025–26 की अंतिम तिथि 31 जनवरी 2025 है। समय पर लाभ उठाएँ और अपने लंबित संपत्तिकर का निपटान सुनिश्चित करें।

पिंकी कुंडू

**इस योजना के तहत :**

* 2020-21 से पहले के बकाये कर पर ब्याज और पेनल्टी से पूर्ण छूट (शर्त: वर्तमान वर्ष 2025-26 और पिछले पांच वर्षों का मूल कर जमा करना होगा)
* केवल 5% विलंब शुल्क के साथ कर निपटान
* आसान और पारदर्शी प्रक्रिया का लाभ

समय पर कर जमा कर योजना का लाभ अवश्य उठाएँ और अतिरिक्त दंड से बचें। भुगतान करने के लिए लिंक पर क्लिक करें: mcdonline.nic.in/ptrmcd/web/cit

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

पिंकी कुंडू

# आज का साइबर सुरक्षा विचार : ऑनलाइन धोखाधड़ी मामलों में बैंक खातों को मनमाने ढंग से फ्रीज़ करने के बजाय उचित सावधानी, संवाद और निवारण के साथ ही किया जाना चाहिए ताकि वित्तीय और साइबर सुरक्षा तंत्र में विश्वास बना रहे।

ऑनलाइन धोखाधड़ी मामलों में बैंक खाते फ्रीज़ करने से पहले शिकायतों की पूरी तरह से जाँच करना आवश्यक है। बिना उचित जाँच के मनमाना अवरोधन निर्दोष नागरिकों को दंडित करने का जोखिम पैदा करता है, जिससे वे स्वयं को वास्तविक धोखाधड़ी पीड़ितों जैसा महसूस करते हैं। वित्तीय अखंडता और नागरिक विश्वास की रक्षा के लिए संतुलित दृष्टिकोण अत्यावश्यक है।

**पृष्ठभूमि**

- हालिया MHA परामर्श (जनवरी 2026): एजेंसियों को ऑनलाइन धोखाधड़ी से जुड़े खातों को फ्रीज़ करने से पहले शिकायतों की पुष्टि करनी होगी। इसका उद्देश्य शिकायत तंत्र के दुरुपयोग को रोकना और वास्तविक खाता धारकों की रक्षा करना है।

- वर्तमान समस्या: नागरिकों ने रिपोर्ट किया है कि उनके खाते मनमाने ढंग से ब्लॉक किए जा रहे हैं, जिसमें संवाद और निवारण की कमी है। कई लोग स्वयं को धोखेबाजों जैसा ही मानते हैं, वित्तीय और प्रतिष्ठात्मक नुकसान झेलते हैं और अपनी शिकायतों के लिए दर-दर भटकते हैं।

**मुख्य चिंताएँ**

- मनमाना अवरोधन: निर्दोष नागरिकों को बिना पूर्व सूचना या पारदर्शी जाँच के अचानक प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है।

- प्रतिक्रिया का अभाव: प्रभावित नागरिकों द्वारा भेजे गए अनुरोध और ईमेल अक्सर अनुत्तरित रहते हैं, जिससे निराशा और अविश्वास बढ़ता है।

- पीड़ित होने का प्रभाव: नागरिक अपने अनुभव को साइबर धोखाधड़ी पीड़ितों के समान मानते हैं—पहुँच खोना, असहायता और प्रतिष्ठा को नुकसान।

- प्रणालीगत जोखिम: ऐसी प्रथाएँ वित्तीय संस्थानों और कानून प्रवर्तन में विश्वास को कमजोर करती हैं और व्यापक साइबर सुरक्षा जागरूकता को प्रभावित करती हैं।

**क्या होना चाहिए**

- पहले सत्यापन: एजेंसियों को "पहले जाँचें, फिर फ्रीज़ करें" सिद्धांत अपनाना चाहिए, ताकि केवल विश्वसनीय साक्ष्य वाले खातों को ही प्रतिबंधित किया जाए।

- पारदर्शी संवाद: नागरिकों को समय पर नोटिस मिलना चाहिए जिसमें अवरोधन का कारण और अपील के विकल्प स्पष्ट हों।

- समर्पित निवारण तंत्र: गलत फ्रीज़िंग के त्वरित समाधान हेतु हेल्पलाइन और पोर्टल स्थापित किए जाएँ।

- सुरक्षा और अधिकारों का संतुलन: नागरिकों को धोखाधड़ी से बचाते हुए उनके वित्तीय पहुँच और गरिमा के अधिकार की रक्षा की जाए।

- नियमित समीक्षा: फ्रीज़ किए गए खातों का स्वतंत्र ऑडिट किया जाए ताकि उचित प्रक्रिया का पालन सुनिश्चित हो।

**निष्कर्ष** MHA का SOP इस दिशा में स्वागत योग्य कदम है, और इसका शीघ्र क्रियान्वयन इसे नागरिक-केंद्रित बनाएगा। बिना सत्यापन के खातों का मनमाना अवरोधन खतरनाक मिसाल कायम करता है, जिससे कानून का पालन करने वाले नागरिक भी धोखेबाजों के समान दिखते हैं। एजेंसियों को उचित सावधानी, संवाद और निवारण को प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि वित्तीय और साइबर सुरक्षा तंत्र में विश्वास बना रहे।

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

# अपर्याप्त नींद पाचन तंत्र और आंतों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती है

पिंकी कुंडू

**1. शुरुआती प्रभाव:** कब्ज और पाचन संबंधी गड़बड़ियाँ जब कोई व्यक्ति लगातार कम नींद लेता है या नींद की गुणवत्ता खराब होती है, तो सबसे पहले इसका प्रभाव पाचन तंत्र पर दिखाई देता है। इसके पीछे कई आपस में जुड़ी हुई जैविक प्रक्रियाएँ काम करती हैं:

* **हार्मोनल असंतुलन:** नींद की कमी से शरीर में कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर बढ़ जाता है। अधिक कॉर्टिसोल आंतों की गति (gut motility) को धीमा कर देता है, जिससे भोजन आंतों में अधिक समय तक रुका रहता है और कब्ज की समस्या पैदा होती है।साथ ही,

* नींद की कमी मेलाटोनिन हार्मोन को भी दबा देती है, जो केवल नींद ही नहीं बल्कि आंतों की लय और पाचन क्रिया को भी नियंत्रित करता है।

* गट माइक्रोबायोम में गड़बड़ी: पर्याप्त नींद आंतों में मौजूद लाभकारी बैक्टीरिया के संतुलन को बनाए रखती है। जब नींद कम होती है, तो यह संतुलन बिगड़ जाता है — अच्छे बैक्टीरिया घटने लगते हैं और हानिकारक बैक्टीरिया बढ़ जाते हैं।

* इससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, सूजन बढ़ती है और शॉर्ट-चेन फैटी एसिड जैसे महत्वपूर्ण तत्वों का उत्पादन घटता है, जो मल त्याग को सहज बनाने में मदद करते हैं।

* आंतों की दीवार का कमजोर होना (Leaky Gut): खराब नींद शरीर में तनाव और सूजन को बढ़ाती है, जिससे आंतों की दीवार अधिक पारगम्य (permeable) हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप विषैले तत्व और हानिकारक बैक्टीरिया रक्त प्रवाह में प्रवेश कर सकते हैं, जिससे सूजन और पाचन संबंधी समस्याएँ और गहरी हो जाती हैं।

* गलत खानपान की आदतें: नींद से वंचित लोग अक्सर अधिक चीनी, वसा और जंक फूड की ओर आकर्षित होते हैं। यह भोजन पाचन को और धीमा करता है तथा कब्ज की समस्या को और गंभीर बना देता है।

वर्ष 2024 की एक व्यापक मेटा - एनालिसिस में यह स्पष्ट रूप से पाया गया कि जिन लोगों को नींद संबंधी विकार, खराब नींद की गुणवत्ता या लगातार कम नींद की समस्या होती है, उनमें कब्ज का जोखिम काफी अधिक होता है — और इसमें अनिद्रा (Insomnia) का संबंध सबसे मजबूत पाया गया।

2. गट – ब्रेन एक्सिसः आंत और मस्तिष्क के बीच दो-तरफ़ा संवाद नींद और आंतों का स्वास्थ्य गट – ब्रेन एक्सिस के माध्यम से गहराई से जुड़ा हुआ है। यह एक जटिल नेटवर्क है, जिसमें नसें, हार्मोन और रासायनिक संदेशवाहक शामिल होते हैं।

* खराब नींद आंतों के बैक्टीरिया को प्रभावित करती है, जिससे सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है। सेरोटोनिन मूड, तनाव नियंत्रण और सोचने-समझने की क्षमता के लिए बेहद आवश्यक है।

* हाल के बड़े आनुवंशिक अध्ययनों से यह भी सामने आया है कि यह संबंध दोनों दिशाओं में काम करता है— अस्वस्थ गट बैक्टीरिया अनिद्रा के खतरे को बढ़ा सकते हैं, और लगातार खराब नींद गट माइक्रोबायोम को और नुकसान पहुँचा सकती है।

* इसका अर्थ यह है कि शुरुआती पाचन समस्याएँ केवल पेट तक सीमित नहीं रहतीं, बल्कि समय के साथ मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक क्षमता पर भी असर डालती हैं।

3. आंतों से आगे: दीर्घकालिक मानसिक और शारीरिक प्रभाव जब नींद की कमी लंबे समय तक बनी रहती है (आमतौर पर प्रतिदिन 7 घंटे से कम नींद), तो इसके प्रभाव पूरे शरीर में फैलने लगते हैं।

१. मेटाबॉलिक और हृदय स्वास्थ्य

* मोटापा और वजन बढ़ना: नींद की कमी भूख और तृप्ति को नियंत्रित करने वाले हार्मोन को बिगाड़ देती है, जिससे अधिक खाने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है।

* डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंस: लगातार कम नींद लेने से प्री - डायबिटीज और टाइप - 2 डायबिटीज का जोखिम लगभग दोगुना हो जाता है।

* हृदय रोग और उच्च रक्तचाप: क्रॉनिक स्लीप डेप्राइवेशन से रक्तचाप बढ़ता है, धमनियों में सूजन होती है और हार्ट अटैक व स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। यहाँ तक कि कुछ ही रातों की खराब नींद सूजन से जुड़े खतरनाक बायोमार्कर बढ़ा सकती है।

२. प्रतिरक्षा तंत्र और सूजन नींद प्रतिरक्षा प्रणाली की रीढ़ है। पर्याप्त नींद न मिलने पर शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर हो जाती है और सूजन बढ़ जाती है। शोध बताते हैं कि एक ही रात की नींद की कमी प्रतिरक्षा तंत्र को उतना ही नुकसान पहुँचा सकती है जितना मोटापा।

*. **मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक गिरावट**

* मूड डिसऑर्डर: लगातार खराब नींद से अवसाद, चिंता और भावनात्मक अस्थिरता का जोखिम बढ़ जाता है।

* संज्ञानात्मक क्षति: नींद याददाश्त को मजबूत करने और मस्तिष्क से विषैले अपशिष्ट पदार्थों को हटाने के लिए आवश्यक है। लंबे समय तक नींद की कमी से ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, सोचने की गति में कमी और डिमेंशिया का खतरा बढ़ जाता है।

वैज्ञानिक अध्ययनों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि नींद की कमी मस्तिष्क की ग्लिम्फैटिक प्रणाली — जो मस्तिष्क की सफाई प्रणाली है — को बाधित करती है। इससे विशेष रूप से युवाओं और किशोरों में समय से पहले संज्ञानात्मक गिरावट हो सकती है।

4. व्यापक दृष्टिकोण: शरीर की कई प्रणालियों का पतन क्रॉनिक नींद की कमी केवल एक अंग को नहीं, बल्कि शरीर की कई प्रमुख प्रणालियों को एक साथ कमजोर करती है:

* एंडोक्राइन सिस्टम (हार्मोन संतुलन)

* मेटाबॉलिक सिस्टम (शर्करा और वसा नियंत्रण)

* कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम (हृदय और रक्तचाप)

* इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक क्षमता)

* न्यूरोलॉजिकल सिस्टम (मूड, स्मृति, न्यूरोडीजेनेरेशन)

इसी कारण आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में नींद को अब विलासिता नहीं, बल्कि पोषण और व्यायाम जितना ही अनिवार्य माना जाता है।

5. नवीनतम शोध और विकास (2025–2026)

* गट माइक्रोबायोम और नींद के बीच कारणात्मक संबंध स्थापित हो चुका है। बड़े आनुवंशिक अध्ययनों से पता चला है कि कुछ बैक्टीरियल प्रोफाइल अनिद्रा की प्रवृत्ति बढ़ा सकते हैं, जबकि खराब नींद गट इकोलॉजी को और बिगाड़ देती है।

* सूजन को केंद्रीय भूमिका माना जा रहा है। नींद की कमी से बढ़ने वाले प्रो-इंफ्लेमेटरी साइटोकाइन्स कई रोगों—जैसे हृदय रोग, डायबिटीज और मानसिक विकारों—की जड़ में पाए जा रहे हैं।

* मस्तिष्क की सफाई प्रणाली नींद पर निर्भर है। नींद बाधित होने पर मेटाबॉलिक अपशिष्ट पदार्थ ठीक से साफ नहीं हो पाते, जिससे तेजी से मानसिक उम्र बढ़ने का खतरा पैदा होता है।

**निष्कर्ष**

1. अपर्याप्त नींद की शुरुआत अक्सर पाचन संबंधी समस्याओं — विशेषकर कब्ज और गट माइक्रोबायोम असंतुलन — से होती है। लेकिन यह यहीं नहीं रुकती।

2. हफ्तों और महीनों तक चलने वाली नींद की कमी शरीर में हार्मोनल गड़बड़ी, सूजन और चयापचय असंतुलन को जन्म देती है, जो आगे चलकर डायबिटीज, हृदय रोग, अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट जैसे गंभीर रोगों का कारण बनती है।

आज की आधुनिक चिकित्सा में नींद को जीवन का आधार स्तंभ माना जाता है — एक ऐसी जैविक आवश्यकता जो मानव स्वास्थ्य की हर प्रणाली से गहराई से जुड़ी हुई है।

# वात क्या है? (Vata Kya Hai)

पिंकी कुंडू

वात दोष वायु + आकाश तत्व से बना होता है। ये शरीर की movement power है — जैसे सांस लेना, चलना, बोलना, सोचना।

* जब वात सही होता है
* body light feel करती है।
* digestion ठीक रहता है।
* mind sharp रहता है।
* जब वात बिगड़ता है
* कब्ज, गैस
* joint pain
* नींद कम
* anxiety, overthinking
* skin & hair dry-dry

**वात को शांत करने वाला भोजन (Vata Shamak Food)**

* क्या खाएं
* गरम दूध
* घी
* दलिया, खिचड़ी
* पकी हुई सब्ज़ियां
* केला, पपीता
* बादाम (भीगे हुए)
* हल्का गरम पानी
* क्या कम करें
* बहुत ठंडा खाना
* सूखा खाना
* ज्यादा उपवास
* चिप्स, नमकीन
* बासी खाना

**Rule: गरम + चिकना = वात**

पित्त क्या है? (Pitta Kya Hai)

पित्त दोष अग्नि तत्व से बना होता है। ये शरीर का digestive boss है । खाना पचाना, body temperature, दिमाग की clarity—सब पित्त संभालता है।

* जब पित्त सही होता है
* digestion strong
* skin glowing
* mind focused
* जब पित्त बिगड़ता है
* acidity, जलन
* गुस्सा जल्दी
* मुंह में छाले
* ज्यादा पसीना
* skin rashes

**पित्त को शांत करने वाला भोजन (Pitta Shamak Food)**

* क्या खाएं
* ठंडा दूध
* नारियल पानी
* दही (दोपहर में)
* खीरा, लौकी
* चावल
* मीठे फल
* सौंफ, धनिया
* क्या कम करें
* मिर्च-मसाला
* तला-भुना
* ज्यादा चाय - कॉफी
* खट्टा
* धूप में ज्यादा रहना

**कफ क्या है? (Kapha / Cough Kya Hai)**

कफ दोष जल + पृथ्वी तत्व से बना होता है। ये शरीर को मजबूती, चिकनाहट, immunity aur stability देता है।

* कफ = body ka glue & strength power
* जब कफ संतुलन में होता है
* body strong रहती है
* immunity achchi
* skin soft & glowing
* मन शांत रहता है

*** जब कफ बढ़ जाता है (Kapha Imbalance Lakshan)**

* सर्दी-जुकाम
* खांसी, बलगम
* छाती भारी लगना
* आलस, सुस्ती
* वजन बढ़ना
* पाचन धी

**कफ में क्या खाना चाहिए? (Kapha Shamak Aahar)**

* गरम और हल्का खाना – कफ का दुश्मन
* गरम सूप (सब्ज़ी / मूंग दाल)
* हल्की खिचड़ी
* ताज़ा बना खाना (no fridge food)
* मसाले जो कफ को पिघला दें
* अदरक
* काली मिर्च
* हल्दी
* दालचीनी
* जीरा

यह सभी digestion तेज करते हैं और बलगम कम करते हैं।

# फेफड़ों की बीमारियाँ – कारण, लक्षण, इलाज और डाइट

पिंकी कुंडू

फेफड़ों की बीमारियाँ कई वजहों से हो सकती हैं। समय पर जानकारी, सही डायग्नोसिस और लाइफस्टाइल में बदलाव से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। तो चलिए जानते हैं:-

**फेफड़ों की मुख्य बीमारियाँ**

1. अस्थमा फेफड़ों की एक पुरानी बीमारी जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है।

2. COPD (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) सांस की नली का लगातार सिकुड़ना, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है।

3. निमोनिया फेफड़ों का इन्फेक्शन; फेफड़ों में पानी जमा हो जाता है।

4. फेफड़ों का कैंसर फेफड़ों के सेल्स बेकाबू होकर बढ़ते हैं – यह एक गंभीर बीमारी है।

**कारण**

* स्मोकिंग – सबसे बड़ा कारण
* एयर पॉल्यूशन
* इन्फेक्शन (निमोनिया वगैरह)
* जेनेटिक कारण

**लक्षण**

* सांस लेने में दिक्कत
* लगातार खांसी
* सीने में दर्द
* सर्दी, बुखार, कमजोरी

**उपाय और देखभाल**

* स्मोकिंग पूरी तरह से छोड़ दें
* प्रदूषण से बचें
* रेगुलर एक्सरसाइज करें
* हेल्दी खाएं डाइट

**डायग्नोस्टिक तरीके (लंग फंक्शन टेस्ट)**

**ट्रीटमेंट / दवाएं**

* ब्रोंकोडायलेटर्स – सांस की नली को चौड़ा करते हैं
* स्टेरॉयड – सूजन कम करते हैं
* एंटीबायोटिक्स – इन्फेक्शन के लिए
* ऑक्सीजन थेरेपी – मदद करती है सांस लेना

**फेफड़ों के लिए डाइट**

* बैलेंस्ड और हल्का डाइट
* एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर फल और सब्जियां
* ओमेगा-3 फैटी एसिड
* खूब सारा पानी

फेफड़ों की हेल्थ आपके हाथों में है - सही आदतों, समय पर इलाज और नेचुरल लाइफस्टाइल के साथ !

# बेहतरीन घर में बनाए गए सिरके

पिंकी कुंडू

**1. प्याज़ का सिरका (Pyaj Ka Sirka | Onion Vinegar)**

स्वाद: तीखा खट्टा
समय: 12–15 दिन
उपयोग: सलाद, चाट, प्याज़ सिरका
**सामग्री:**
प्याज़ – 2 मध्यम (बारीक कटे)
चीनी – 1 टेबलस्पून
पानी – 2 कप
**विधि:**
1. काँच की साफ बोतल में कटे प्याज़ डालें।
2. ऊपर से चीनी और पानी डालें।
3. ढक्कन हल्का ढीला रखें।
4. 12–15 दिन छायादार जगह रखें।
5. हर 2–3 दिन में लकड़ी के चम्मच से चलाएँ।
6. खट्टा होने पर छानकर बोतल में भर लें।

**2. गन्ने का सिरका (Ganne Ka Sirka | Sugarcane Vinegar)**

स्वाद: हल्का मीठा-खट्टा
समय: 20–25 दिन
उपयोग: सलाद, अचार
सामग्री:
ताज़ा गन्ने का रस – 2 कप
पुराना सिरका – 2 टेबलस्पून (वैकल्पिक)
**विधि:**
1. गन्ने का रस काँच की बोतल में डालें।
2. चाहें तो पुराना सिरका मिलाएँ।
3. ढककर 20–25 दिन गुनगुनी जगह रखें।
4. हर 3–4 दिन में बोतल हिलाएँ।
5. खट्टा स्वाद आते ही छान लें।

**3. जामुन का सिरका (Jamun Ka Sirka | Jamun Vinegar)**

स्वाद: तीखा खट्टा
समय: 22–25 दिन
उपयोग: सलाद, डिटॉक्स ड्रिंक
**सामग्री:**
पके जामुन – 1 कप (मसलकर)
चीनी – 2 टेबलस्पून
पानी – 1 कप
**विधि:**
1. जामुन मसलकर काँच की बोतल में डालें।
2. चीनी और पानी मिलाएँ।
3. ढककर 22–25 दिन अँधेरी जगह रखें।
4. बीच-बीच में चलाते रहें।
5. खट्टा होने पर छान ले

**4. अंगूर का सिरका (Angoor Ka Sirka | Grapes Vinegar)**

स्वाद: तेज़ खट्टा
समय: 20–22 दिन
उपयोग: सलाद, अचार
**सामग्री:**
काले अंगूर – 1 कप (मसलकर)
चीनी – 2 टेबलस्पून
पानी – 1 कप
**विधि:**
1. अंगूर मसलकर बोतल में डालें।
2. चीनी और पानी मिलाएँ।
3. 20–22 दिन ढककर रखें।
4. बीच-बीच में चलाएँ।
5. छानकर स्टोर करें।

**चावल का सिरका (Chawal Ka Sirka | Rice Vinegar)**

स्वाद: हल्का खट्टा
समय: 15–20 दिन
उपयोग: चाइनीज़ रेसिपी, सूप
**सामग्री:**
पके चावल – 1 कप
चीनी – 1 टेबलस्पून
पानी – 2 कप
**विधि:**
1. चावल, पानी और चीनी बोतल में डालें।
2. ढक्कन हल्का ढीला रखें।
3. 15–20 दिन गुनगुनी जगह रखें।
4. छानकर इस्तेमाल करें।

**6. सेब का सिरका (Seb Ka Sirka | Apple Vinegar)**

स्वाद: हल्का खट्टा
समय: 20–25 दिन
उपयोग: सलाद, हेल्थ ड्रिंक
*** सामग्री:**
सेब – 3 (छोटे टुकड़ों में कटे)
चीनी – 2 टेबलस्पून
पानी – जरूरत अनुसार
*** विधि:**
1. सेब के टुकड़े काँच की बोतल में डालें।
2. चीनी और पानी डालकर ढकें।
3. 20–25 दिन अँधेरी जगह रखें।
4. हर 2–3 दिन में चलाएँ।

# समय से पहले थक जाते हो? इमली के बीज का चूर्ण और गुड़ – अंदर से ऊर्जा, शरीर में नई ताकत

पिंकी कुंडू

अगर आपको थोड़ा सा काम करते ही थकान, सुस्ती या कमजोरी महसूस होती है, तो इसकी एक वजह आयरन, मिनरल्स और ऊर्जा की कमी हो सकती है। ऐसे में इमली के बीज का चूर्ण गुड़ के साथ लेना। एक सरल लेकिन असरदार देसी उपाय माना जाता है, जो शरीर को अंदर से सहारा देता है।

**इमली के बीज और गुड़ क्यों फायदेमंद माने जाते हैं?**

इमली के बीज में Iron, Calcium, Magnesium, Antioxidant और Plant Protein पाए जाते हैं।

गुड़ में Iron, Potassium, Natural Sugar और Minerals होते हैं।

ये पोषक तत्व खून मजबूत करने, नसों को पोषण देने और थकान कम करने में सहायक माने जाते हैं।

**नियमित रूप से लेने से**

* समय से पहले होने वाली थकान कम होती है
* शरीर में ऊर्जा और स्टैमिना बढ़ता है
* कमजोरी और चक्कर में राहत मिलती है
* काम करने की क्षमता और फुर्ती बेहतर होती है

**कैसे लें?**

* इमली के सूखे बीज भूनकर पीस लें।
* रोज़ चम्मच चूर्ण को थोड़े से गुड़ के साथ खाएँ।
* सुबह या दोपहर में लेना ज़्यादा फायदेमंद माना जाता है।

**ध्यान रखें**

* बहुत अधिक मात्रा न लें
* शुगर के मरीज गुड़ सीमित रखें
* पानी पर्याप्त मात्रा में पिएँ

देसी उपाय, सही पोषण = दिनभर की फुर्ती और ताकत

# चरित्र की अग्नि-परीक्षा: जब श्रीराम ने ली लक्ष्मण की परीक्षा!

पिंकी कुंडू

यह प्रसंग उस वनवास काल का है, जब चित्रकूट की पावन धरा प्राकृतिक सौंदर्य से खिली हुई थी। चारों ओर शांति थी, और वन का एकांत वातावरण किसी के भी मन को मोह लेने के लिए पर्याप्त था।

एक समय की बात है, माता सीता और लक्ष्मण जी एक शिला पर एकांत में बैठे थे। दोनों ही युवावस्था में थे। माता सीता का सौंदर्य अलौकिक था, और लक्ष्मण का तेज सूर्य समान। उसी समय, प्रभु श्रीराम वहाँ पधारे। उन्होंने देखा कि इस निर्जन वन में, जहाँ वसंत का प्रभाव है, सीता और लक्ष्मण अकेले बैठे हैं।

प्रभु राम, जो स्वयं मर्यादा पुरुषोत्तम हैं, ने अपने अनुज लक्ष्मण के आत्म-संयम और चरित्र की गहराई को दुनिया के सामने लाने के लिए एक प्रश्न-रूपी लीला रची।

राम जी ने लक्ष्मण की आँखों में देखते हुए एक बड़ा ही मनोवैज्ञानिक प्रश्न किया:

**श्रीराम का प्रथम प्रश्न:**

> पुष्पं दृष्ट्वा फलं दृष्ट्वा, दृष्ट्वा स्त्रीणां च यौवनम्।

>त्रीणि रत्नानि दृष्ट्वैव, कस्य नो चलते मनः।।

अर्थातः ₹हे लक्ष्मण! संसार में सुंदर खिले हुए पुष्प, रसीले फल और किसी स्त्री का अद्भुत यौवन—इन तीन रत्नों को एक साथ देखकर, भला किस पुरुष का मन विचलित नहीं होता?"

(यह प्रश्न साधारण नहीं था। यह एक युवा तपस्वी के संयम की सीधी चुनौती थी।)

लक्ष्मण जी ने विचलित हुए बिना, बड़ी विनम्रता और दृढ़ता से उत्तर दिया:

**लक्ष्मण का उत्तर:**

> पिता यस्य शुचिर्भूतो, माता यस्य पतिव्रता।

> उभाभ्यामेव संभूतो, तस्य नो चलते मनः।।

**भावार्थ:** "भैया! जिस पुत्र का पिता पवित्र आचरण वाला हो, और जिसकी माता पूर्ण रूप से पतिव्रता हो—उन दोनों के पवित्र संस्कारों से जन्में पुत्र का मन, संसार का कोई भी प्रलोभन विचलित नहीं कर सकता।"

(लक्ष्मण जी ने यहाँ अपने चरित्र का श्रेय अपने माता-पिता के संस्कारों को दिया।)

किंतु श्रीराम की परीक्षा अभी समाप्त नहीं हुई थी। उन्होंने प्रश्न को

और अधिक कठिन और तीखा बना दिया।

श्रीराम का द्वितीय प्रश्नः

> अग्निकुण्डसमा नारी, घृतकुम्भसमः पुमान्।

> पार्श्वे स्थिता सुन्दरी चेत्, कस्य नो चलते मनः।।

अर्थातः ₹लक्ष्मण! शास्त्र कहते हैं कि नारी 'अग्निकुंड' के समान है और पुरुष 'घी के घड़े' के समान। यदि अग्नि और घी एक-दूसरे के अत्यंत समीप हों, तो पिघलना स्वाभाविक है। ऐसी स्थिति में यदि कोई अपूर्व सुंदरी एकांत में पास बैठी हो, तो किसका मन नहीं डोलता?"

(यह प्रश्न प्रकृति के नियम पर आधारित था, जिसे काटना असंभव सा लगता है।)

तब लक्ष्मण जी ने जो उत्तर दिया, वह आज के युग के लिए भी चरित्र-निर्माण का मूल मंत्र है:

**लक्ष्मण का अद्वितीय उत्तर:**

> मनो धावति सर्वत्र, मदोन्मत्तगजेन्द्रवत्।

> ज्ञानाङ्कुशसमा, बुद्धिस्तस्य नो

चलते मनः।।

भावार्थः "हे रघुनन्दन! आप सत्य कहते हैं। यह मन एक मदमस्त हाथी की तरह है जो सदैव विषयों (भोग-विलास) की ओर दौड़ता है। किंतु... जिसके पास 'ज्ञान' और 'विवेक' रूपी अंकुश है, वह इस पागल हाथी को भी नियंत्रित कर लेता है। जिसकी बुद्धि ज्ञान के अंकुश से बंधी है, उसका मन कभी विचलित नहीं हो सकता, चाहे परिस्थिति कैसी भी हो।"

लक्ष्मण जी का यह उत्तर केवल संवाद नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति का गौरव है। यह सिद्ध करता है कि संयम बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि भीतरी 'विवेक' और 'संस्कारों' से आता है।

धन्य है वह भारत-भूमि, जहाँ लक्ष्मण जैसे 'जितेंद्रिय' (इन्द्रियों को जीतने वाले) महापुरुषों ने जन्म लिया। उनका चरित्र हमें सिखाता है कि सुंदरता वस्तुओं में नहीं, देखने वाले की दृष्टि और पवित्रता में होती है।

सत्य ही शिव है, और शिव ही सुंदर है!

# लंका जल कर हो गई खाक पर हनुमान जी की पुछ रही सलामत

पिंकी कुंडू

जानकी माता ने हनुमान से पूछा एक बात बताओ बेटा तुम्हारी पूंछ नहीं जली आग में और पूरी लंका जल गई?

श्री हनुमान जी ने कहा कि माता! लंका तो सोने की है और सोना कहीं आग में जलता है क्या?

फिर कैसे जल गया सोना? मां ने पुनः पूछा? हनुमान जी बोले-- माता! लंका में साधारण आग नहीं लगी थी, पावक थी! (पावक जरत देखी हनुमंता)

पावक?

हाँ मां!

माता सीता ने हनुमान को बोला ये पहेलियाँ क्यों बुझा रहे हो, पावक माने तो आग ही है।

हनुमान जी बोले -- न माता! यह पावक साधारण नहीं थी।

फिर "जो अपराध भगत कर करई। राम रोष पावक सो जरई"

यह राम जी के रोष रूपी पावक थी जिसमे सोने की लंका जली।

तब जानकी माता बोलीं -- बेटा! आग तो अपना पराया नहीं देखती, फिर यह तो बताओ **x** यह तुम्हारी पूंछ कैसे बच गई? लंका जली थी तो पूंछ भी जल जानी चाहिए थी।

हनुमान जी ने कहा कि माता! उस आग में जलाने की शक्ति ही नहीं, बचाने की शक्ति भी बैठी थी।

मां बोली -- बचाने की शक्ति कौन है? हनुमान जी ने तो जानकी माता के चरणों में सिर रख दिया ओर कहा कि माँ! हमें पता है, प्रभु ने आपसे कह दिया था। तुम पावक महुं करहु निवासा-- उस पावक में तो आप बैठी थीं। तो जिस पावक में आप विराजमान हों, उस पावक से मेरी पूंछ कैसे जलेगी?

माता की कृपा शक्ति ने मुझे बचाया, माँ! आप बचाने वाली हो, आप ही भगवान की कृपा हो..

तब माँ के मुह से निकल पड़ा..

"अजर अमर गुणनिधि सुत होहू, करहु बहुत रघुनायक छोहू"

# जीवन में बाँसुरी की भूमिका

पिंकी कुंडू

1. बाँसुरी बाँस के पौधे से निर्मित होने के कारण शीघ्र उन्नतिदायक प्रभाव रखती है अतः जिन व्यक्तियों को जीवन में पर्याप्त सफलता प्राप्त नहीं हो पा रही हो, अथवा शिक्षा, व्यवसाय या नौकरी में बाधा आ रही हो, तो उसे अपने बैडरूम के दरवाजे पर दो बाँसुरियों को लगाना चाहिए।

2. यदि घर में बहुत ही अधिक वास्तु दोष है, या दो या तीन दरवाजे एक सीध में है, तो घर के मुख्यद्वार के ऊपर दो बाँसुरी लगाने से लाभ मिलता है तथा वास्तु दोष धीरे धीरे समाप्त होने लगता है।

3. यदि आप आध्यात्मिक रूप से उन्नति चाहते है, या फिर किसी प्रकार की साधना में सफलता चाहते है तो, अपने पूजा घर के दरवाजे पर भी बाँसुरिया लगाए। शीघ्र ही सफलता प्राप्त होगी।

4. बैडरूम में पलंग के ऊपर अथवा डाइनिंग टेबल के ऊपर बीम हो तो, इसका अत्यंत खराब प्रभाव पड़ता है. इस दोष को दूर करने के लिए बीम के दोनों ओर एक एक बाँसुरी लाल फीते में बाँध कर लगानी चाहिए। साथ ही यह भी ध्यान रखे कि बाँसुरी को लगाते समय बाँसुरी का मुंह नीचे की ओर होना चाहिए।

5. आकस्मिक समस्याओं से छुटकारा चाहते हैं तो बाँसुरी को घर के मुख हाल में या प्रवेश द्वार पर तलवार की तरह "क्रास" के रूप में लगाया जाए।

6. घर के सदस्य यदि बीमार अधिक हों अथवा अकाल मृत्यु का भय या अन्य कोई स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्या हो, तो प्रत्येक कमरें के बाहर और बीमार व्यक्ति के सिरहाने बाँसुरी का प्रयोग करना चाहिए इससे अति शीघ्र लाभ प्राप्त होने लगेगा।

7. यदि मानसिक चिंता अधिक तेहती हो अथवा पति - पत्नी दोनों के बीच झगड़ा रहता हो, तो सोते समय सिरहाने के नीचे बाँसुरी रखनी चाहिए।

8. यदि आप धन आगमन में वृद्धि और कार्य - व्यवसाय में बढ़ोतरी चाहते हैं तो बाँसुरी को गुरु - पुष्य योग शुभ मुहूर्त में पूजन कर के अपने गल्ले में स्थापित कर दें आपके कार्य - व्यवसाय में बढोत्तरी होगी, और धन आगमन के अवसर प्राप्त होंगे।

9. अगर आप अनिष्ट एवं अशुभ आत्माओं एवं बुरे व्यक्तियों से घर की रक्षा चाहते हैं तो घर में बांसुरी को तलवार की तरह लटकाए, इसके प्रभाव स्वरुप अनिष्ट एवं अशुभ आत्माओं एवं बुरे व्यक्तियों से घर की रक्षा होती है।

10. घर और अपने परिवार की सुख समृधि और सुरक्षा के लिए एक बाँसुरी लेकर श्री कृष्ण जन्माष्टमी के दिन रात बारह बजे के बाद भगवान श्री कृष्ण के हाथों में सुसज्जित कर दे तो इसके प्रभाव से पूरे वर्ष आपकी और आपके परिवार की रक्षा तो होगी ही तथा सभी कष्ट व बाधाए भी दूर होती जायेगी।

# जीवन एक सफर: संसार रूपी रेलगाड़ी का अनकहा सच!

पिंकी कुंडू

क्या आपने कभी सोचा है कि यह जीवन और कुछ नहीं, बल्कि एक लंबी रेल यात्रा है? और यह संसार? यह वही रेलगाड़ी है जो अपनी गति से भाग रही है।

हम और आप इस गाड़ी के यात्री मात्र हैं।

याद कीजिए, जब आप इस दुनिया में आए (ट्रेन में चढ़े), तो कुछ लोग पहले से ही अपनी सीट पर बैठे थे — वे आपके माता - पिता और बुजुर्ग थे। उनका सफर आपसे पहले शुरू हुआ था, इसलिए उनका स्टेशन (मंजिल) भी आपसे पहले आएगा और वे उतर जाएंगे।

कुछ लोग आपके बाद चढ़े — वे आपके बच्चे या छोटे भाई - बहन हैं। कुछ आपके साथ चढ़े — वे आपके मित्र और जीवनसाथी हैं।

हर स्टेशन पर कोई चढ़ रहा है, कोई उतर रहा है। किसी के उतरने पर हम रोते हैं, किसी के चढ़ने पर खुशियां मनाते हैं। लेकिन कड़वा सच यही है कि कोई भी इस ट्रेन में हमेशा के लिए बैठने नहीं आया है। जिसका टिकट जहाँ तक का है, उसे वहीं उतरना होगा — चाहे आप उन्हें कितना भी रोकना चाहें।

देह का भ्रमः किराए का मकान सबसे बड़ी विडंबना देखिए!

इस यात्रा में हमें एक 'सूट' या 'पोशाक' दी गई है, जिसे हम अपना शरीर कहते हैं।

* हम पूरा जीवन इसी गफलत में बिता देते हैं कि यह शरीर हमारा है।

* हम इसे रगड़-रगड़ कर चमकाते हैं।

* महंगे कपड़े, इत्र और गहनों से इसे सजाते हैं।

* इसे जरा सी खरोंच भी आ जाए, तो हम व्याकुल हो उठते हैं।

लेकिन वास्तविकता क्या है? यह शरीर भी आपका अपना नहीं है, यह तो प्रकृति द्वारा

दिया गया एक 'किराए का मकान' है। आप चाहे इसे कितना भी बादाम - पिस्ता खिला लो, इसका अंत निश्चित है। यह हर पल घट रहा है जैसे बर्फ की सिल्ली पिघलती है, वैसे ही आयु पिघल रही है।

एक दिन, जब अंतिम स्टेशन आएगा, तो यह शरीर रूपी कपड़ा भी यहीं छोड़कर जाना पड़ेगा। जब यह अपना ही सगा नहीं हुआ, तो संसार की बाकी चीजें आपकी कैसे हो सकती हैं?

यह संसारः प्रभु की विशाल प्रदर्शनी

तो फिर हम यहाँ क्यों हैं? समझिए कि यह संसार

*ईश्वर की बनाई हुई एक भव्य प्रदर्शनी या म्यूजियम है।

* प्रभु ने हमें और आपको एक 'विजिटर पास' देकर यहाँ भेजा है।

ईश्वर ने कहा — ₹जाओ, मेरी बनाई इस सुंदर दुनिया को देखो।

* मैंने तुम्हें आँखें दी हैं — मेरे सौंदर्य को निहारने के लिए।

* कान दिए हैं — सत्संग और मधुरता सुनने के लिए।

* हाथ दिए हैं — सेवा करके इस रचना को सुंदर बनाए रखने के लिए।

हम यहाँ 'पर्यटक' बनकर आए थे, लेकिन भूल यह कर बैठे कि हम खुद को 'मालिक' समझने लगे।

म्यूजियम में रखी चीजों को 'देखना' होता है, उन्हें 'जेब में रखना' नहीं होता। लेकिन हम इंसान हर चीज पर अपना नाम लिखवाना चाहते हैं — यह घर मेरा, यह जमीन मेरी, यह धन मेरा।

वापसी का नियमः खाली हाथ आना, खाली हाथ जाना प्रदर्शनी का नियम सख्त है। जब देखने का समय (आयु) पूरा होगा, तो 'एग्जिट गेट' पर सब कुछ जमा करवाना पड़ेगा।

*ना आप यहाँ से कुछ साथ लाए थे।

*ना यहाँ से कुछ साथ ले जा सकते हैं।

*यहाँ तक कि यह शरीर भी, जो पंचतत्वों से बना है, उसे उन्हीं पंचतत्वों में लौटाना होगा।

फिर भी, हम जीवन भर ₹मेरा - मेरा₹ की रट लगाकर, इसी मोह - माया के जाल में फंसे रहते हैं। हम भूल जाते हैं कि हम केवल द्रष्टा हैं, भोक्ता नहीं।

इस कहानी का सार यही है कि जीवन की इस रेलगाड़ी में जब तक सफर जारी है, खिड़की से नजारों का आनंद लें, सह - यात्रियों (रिश्तों) के साथ प्रेम से रहें, झगड़े न करें — क्योंकि सफर बहुत छोटा है।

याद रखें, टिकट कभी भी खत्म हो सकता है, इसलिए, उस 'परम पिता' से जुड़ें जिसने आपको इस यात्रा पर भेजा है।

सामान (धन-दौलत) इकट्ठा करने के बजाय, यादें और कर्म अच्छे बनाएं।

क्योंकि अंत में, 'हुंडी' वही स्वीकार होगी जिस पर 'राम नाम' और 'परोपकार' की मुहर लगी होगी।

# सुंदरकांड का 25 वा दोहा

पिंकी कुंडू

तुलसीदास जी ने सुन्दर कांड में, जब हनुमान जी ने लंका मे आग लगाई थी, उस प्रसंग पर लिखा है -

हरि प्रेरित तेहि अवसर चले मरुत उनचास।

अट्टहास करि गर्जा कपि बढ़ि लाग अकास।।

अर्थात : जब हनुमान जी ने लंका को अग्नि के हवाले कर दिया तो --

भगवान की प्रेरणा से उनचासों पवन चलने लगे।

हनुमान जी अट्टहास करके गर्जे और आकार बढ़ाकर आकाश से जा लगे।

इन उनचास मरुत का क्या अर्थ है? यह तुलसी दास जी ने भी नहीं लिखा। समय निकालकर 49 प्रकार की वायु के बारे में जानकारी खोजी और अध्ययन करने पर सनातन धर्म पर अत्यंत गर्व हुआ।

तुलसीदासजी के वायु ज्ञान पर सुखद आश्चर्य हुआ, जिससे शायद आधुनिक मौसम विज्ञान भी अनभिज्ञ है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वेदों में वायु की 7 शाखाओं के बारे में विस्तार से वर्णन मिलता है।

अधिकतर लोग यही समझते हैं कि वायु तो एक ही प्रकार की होती है, लेकिन उसका रूप बदलता रहता है, जैसे कि ठंडी वायु, गर्म वायु और समान वायु, लेकिन ऐसा नहीं है।

दरअसल, जल के भीतर जो वायु है उसका वेद-पुराणों में अलग नाम दिया गया है और आकाश में स्थित जो वायु है उसका नाम अलग है। अंतरिक्ष में जो वायु है उसका नाम अलग और पाताल में स्थित वायु का नाम अलग है। नाम अलग होने का मतलब यह कि उसका गुण और व्यवहार भी अलग ही होता है। इस तरह वेदों में 7 प्रकार की वायु का वर्णन मिलता है।

**ये 7 प्रकार हैं-**

1.प्रवह,
2.आवह,
3.उद्वह,
4.संवह,
5.विवह,
6.परिवह
7.परावह।

**1. प्रवह** : पृथ्वी को लांघकर मेघमंडलपर्यंत जो वायु स्थित है, उसका नाम प्रवह है। इस प्रवह के भी प्रकार हैं। यह वायु अत्यंत शक्तिमान है और वही बादलों को इधर-उधर उड़ाकर ले जाती है। धूप तथा गर्मी से उत्पन्न होने वाले मेघों को यह प्रवह वायु ही समुद्र जल से परिपूर्ण करती है जिससे ये मेघ काली घटा के रूप में परिणत हो जाते हैं और अतिशय वर्षा करने वाले होते हैं।

**2. आवह** : आवह सूर्यमंडल में बंधी हुई है। उसी के द्वारा ध्रुव से आबद्ध होकर सूर्यमंडल घुमाया जाता है।

**3. उद्वह** : वायु की तीसरी शाखा का नाम उद्वह है, जो चन्द्रलोक में प्रतिष्ठित है। इसी के द्वारा ध्रुव से संबद्ध होकर यह चन्द्र मंडल घुमाया जाता है।

**4. संवह** : वायु की चौथी शाखा का नाम संवह है, जो नक्षत्र मंडल में स्थित है। उसी से ध्रुव से आबद्ध होकर संपूर्ण नक्षत्र मंडल घूमता रहता है।

**5. विवह** : पांचवीं शाखा का नाम विवह है और यह ग्रह मंडल में स्थित है। उसके ही द्वारा यह ग्रह चक्र ध्रुव से संबद्ध होकर घूमता रहता है।

**6. परिवह** : वायु की छठी शाखा का नाम परिवह है, जो सप्तर्षिमंडल में स्थित है। इसी के द्वारा ध्रुव से संबद्ध हो सप्तर्षि आकाश में भ्रमण करते हैं।

**7. परावह** : वायु के सातवें स्कंध का नाम परावह है, जो ध्रुव में आबद्ध है। इसी के द्वारा ध्रुव चक्र तथा अन्यान्य मंडल एक स्थान पर स्थापित रहते हैं।

इन सातो वायु के सात सात गण हैं जो निम्न जगह में विचरण करते हैं

1. ब्रह्मलोक,
2. इंद्रलोक,
3. अंतरिक्ष,
4. भूलोक की पूर्व दिशा,
5. भूलोक की पश्चिम दिशा,
6. भूलोक की उत्तर दिशा
7. भूलोक कि दक्षिण दिशा।

इस तरह 7 x 7 = 49। कुल 49 मरुत हो जाते हैं जो देव रूप में विचरण करते रहते हैं।

# महादेव के 5 आभूषण व उनका अर्थ

पिंकी कुंडू

1 वासुकी नाग (भय मुक्ति)
शिव के गले में लिपटा नाग दर्शाता है कि जो शिव को धारण करता है, उसके जीवन से भय और मृत्यु का डर समाप्त हो जाता है।

2 चंद्रमा (मन पर नियंत्रण)
शिव के मस्तक पर चंद्रमा यह सिखाता है कि मन चाहे कितना भी चंचल हो, संयम और शांति से उसे नियंत्रित किया जा सकता है।

3 गंगा (पवित्रता)
जटाओं से बहती माँ गंगा ज्ञान, शुद्धता और जीवनदायिनी शक्ति का प्रतीक है—जो सबको पावन कर देती है।

4 भस्म (वैराग्य)
भस्म याद दिलाती है कि यह संसार नश्वर है। अहंकार, मोह और आसक्ति का त्याग ही सच्चा वैराग्य है।

5 रुद्राक्ष (करुणा)
रुद्राक्ष शिव की करुणा और संरक्षण का प्रतीक है—जो भक्त को मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा देता है।

# प्राकृतिक व जैविक खेती से किसानों की आय बढ़ाने की दिशा में सरकार तत्पर : कृषि मंत्री

परिवहन विशेष न्यूज

किसानों को जैविक खेती अपनाने के लिए प्रेरित करें कृषि विशेषज्ञ

-बोले श्याम सिंह राणा

- गांव डावला में एकीकृत बागवानी विकास मिशन को लेकर जिला स्तरीय सेमिनार में प्रदेश के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम ङ्घषसह राणा ने किसानों से किया संवाद

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की किसान हितैषी सोच की सरकार

**झज्जर, 30 जनवरी।** हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि किसानों को पारंपरिक खेती के साथ-साथ बागवानी, पशुपालन, मधुमक्खी पालन और मत्स्य पालन जैसी सहयोगी गतिविधियों को अपनाकर अपनी आय में उल्लेखनीय बढ़ोतरी करनी चाहिए। वे शुक्रवार को गांव डावला में बागवानी विभाग द्वारा एकीकृत बागवानी विकास मिशन के तहत आयोजित जिला स्तरीय सेमिनार में बतौर मुख्य अतिथि किसानों को संबोधित कर रहे थे।

कृषि मंत्री ने कहा कि राज्य सरकार किसानों की आर्थिक स्थिति मजबूत करने के लिए बागवानी से जुड़ी अनेक योजनाएं चला रही है, जिनका लाभ उठाकर किसान कम लागत में अधिक मुनाफा कमा सकते हैं। उन्होंने किसानों से सरकार की बागवानी आधारित योजनाओं से जुड़ने और आधुनिक तकनीकों को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार ने किसानों के खातों में सीधा पैसा पहुंचाने का काम किया है । जिसकी फसल और उसी के खाते में पैसे।

**जैविक खेती अपनाने की अपील**

श्याम सिंह राणा ने किसानों को जैविक खेती अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि रसायन मुक्त खेती से न केवल उत्पादन लागत कम होती है, बल्कि मिट्टी की उर्वरता भी लंबे समय तक बनी रहती है। जैविक उत्पादों की बाजार में बढ़ती मांग को देखते हुए यह खेती किसानों के लिए भविष्य में अधिक लाभकारी सिद्ध होगी।

**बागवानी और अनुसंधान पर बल**

उन्होंने कहा कि परंपरागत फसलों के साथ फल, सब्जी और फूलों की खेती से किसानों की आमदनी बढ़ाई जा सकती है। इसके लिए उच्च गुणवत्ता वाले बीजों और फसलों की नई किस्मों पर शोध कार्यों को और गति दी जा रही है। सरकार किसानों को वैज्ञानिक खेती से जोड़ने के लिए प्रशिक्षण और तकनीकी सहयोग भी उपलब्ध करवा रही है।

**मधुमक्खी पालन और मत्स्य पालन को बढ़ावा**

कृषि मंत्री ने बताया कि मधुमक्खी पालन को व्यावसायिक रूप देने के लिए केंद्र सरकार की योजनाओं के तहत रामनगर में एक केंद्र स्थापित किया गया है, जिससे किसानों को प्रशिक्षण और तकनीकी मार्गदर्शन मिलेगा। इसके अलावा मत्स्य पालन को भी आय बढ़ाने का सशक्त माध्यम बताया।

**किसानों को आत्मनिर्भर बनाने की प्राथमिकता**

मंत्री ने स्पष्ट किया कि किसानों को आर्थिक रूप से सशक्त और आत्मनिर्भर बनाना पीएम श्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके लिए योजनाओं का लाभ अंतिम किसान तक पहुंचाना सुनिश्चित किया जा रहा है। कृषि मंत्री ने प्रदर्शनी में खेती किसानी व पशुपालन से जुड़े विभिन्न विभागों द्वारा लगाई प्रदर्शनी का अवलोकन किया। किसानों को अनुदान आधारित योजनाओं के तहत किसानों को कृषि यंत्र दिए।

सेमिनार में पंहुचने बागवानी विभाग के निदेशक डॉ जोगेंद्र घनघस और महाराणा प्रताप बागवानी विश्वविद्यालय के रिसर्च निदेशक डॉ डी पी चौधरी ने कृषि मंत्री का स्वागत करते हुए विभाग द्वारा संचालित विभिन्न बागवानी योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी और किसानों से इन योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने की अपील की।

सेमिनार से पहले कृषि मंत्री ने रईया स्थित महाराणा प्रताप बागवानी विश्वविद्यालय के उत्कृष्टता केंद्र का दौरा किया और केंद्र में बागवानी पर चल रहे शोध के बारे में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने कहा कि बागवानी किसानों को खजूर और मसाले वाली फसलों की बिजाई के लिए प्रोत्साहित करें।

कार्यक्रम में कृषि, पशुपालन, बागवानी विभाग के अधिकारियों और जागरूक किसानों ने भाग लिया।

# देश सेवा में शहादत और बलिदान से बड़ा कोई सम्मान नहीं : श्याम सिंह राणा

परिवहन विशेष न्यूज

हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने गांव गिजाड़ौद पहुंचकर शहीद मोहित को किया नमन

**झज्जर, 30 जनवरी।** हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शुक्रवार को झज्जर जिले के गांव गिजाड़ौद पहुंचे और शहीद मोहित को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने शहीद के आवास पर पहुंचकर परिजनों से मुलाकात की, उन्हें ढांढस बंधाया और कहा कि शहीद राष्ट्र की अनमोल धरोहर होते हैं, जिनका बलिदान कभी भुलाया नहीं जा सकता।

कृषि मंत्री श्री राणा ने कहा कि हरियाणा वीरों की भूमि है और यहां के नौजवान बचपन से ही शौर्य गाथाएं सुनकर बड़े होते हैं। वे भारत माता की सेवा के लिए सदैव तत्पर रहते हैं और आवश्यकता पड़ने पर सर्वोच्च बलिदान देने से भी पीछे नहीं हटते। उन्होंने कहा कि शहादत और बलिदान से बड़ा कोई सम्मान नहीं होता। यह वीर भूमि की वही परंपरा है, जिसे शहीद मोहित ने निभाया है। उनकी शहादत पर पूरे प्रदेश को हमेशा गर्व रहेगा।

कैबिनेट मंत्री ने शहीद मोहित के साथ शहीद हुए अन्य दस वीर जवानों को भी नमन किया और उनके बलिदान को राष्ट्र के लिए अमूल्य बताया। उन्होंने कहा कि देश की सुरक्षा के लिए अपने प्राण न्योछावर करने वाले सैनिकों का कर्ज कोई भी नहीं उतार सकता।

कृषि मंत्री ने शहीद मोहित की धर्मपत्नी अंजलि, पिता सतपाल सिंह चौहान, माता रेखा देवी और छोटे भाई जितेंद्र को सांत्वना दी। उन्होंने कहा कि इस दुख की घड़ी में सरकार और प्रशासन पूरी मजबूती से शहीद परिवार के साथ खड़े हैं।

# खेल स्टेडियमों में सूर्यनमस्कार अभियान जारी ,खिलाड़ी प्रतिदिन कर रहे अभ्यास

परिवहन विशेष न्यूज

- जिला खेल अधिकारी सतेंद्र कुमार ने दी जानकारी

**झज्जर, 30 जनवरी।** जिलाभर में आयुष विभाग,हरियाणा योग आयोग और जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में सूर्य नमस्कार अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम जारी है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल के मार्गदर्शन में आगामी 12 फरवरी महर्षि दयानन्द सरस्वती जयंती तक यह अभियान निरंतर चलाया जा रहा है। जिला खेल अधिकारी सतेंद्र कुमार ने बताया कि सूर्य नमस्कार अभियान के तहत खेल विभाग में कार्यरत प्रशिक्षकों व कनिष्ट प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण केन्द्रों पर सूर्य नमस्कार का आयोजन किया जाता है।

उन्होंने बताया कि प्रतिदिन महर्षि दयानन्द सरस्वती स्टेडियम झज्जर, डॉ. भीम राव अम्बेडकर स्टेडियम बहादुरगढ़, राजीव गांधी खेल परिसर तलाव, डीघल, शेरिया, सिलानी, साल्हावास, दुल्हेडा, अकेहड़ी मदनपुर, छारा व सफीपुर, ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम, बहादुरगढ़, गुरुकुल, झज्जर, नगरपालिका स्टेडियम बेरी, मिनी स्टेडियम आसोदा टोडरान, मिनी स्टेडियम जसौर खेडी, लोवा खुर्द, भम्भेवा, बुपनिया, खेल स्टेडियम, बामनौली में चल रहे प्रशिक्षण केन्द्रों पर प्रशिक्षकों की देखरेख में सूर्य नमस्कार करवाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में विभिन्न विधाओं के खिलाडी प्रतिदिन सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में भाग ले रहे हैं। उन्होंने युवाओं से सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में भाग लेने का आह्वान किया है।

# जन शिकायतों के त्वरित, पारदर्शी निवारण के लिए सरकार प्रतिबद्ध : कृषि मंत्री

-झज्जर स्थित संवाद भवन में आयोजित जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक में 10 शिकायतों का मौके पर निपटारा

हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में हुई जनसुनवाई

**झज्जर, 30 जनवरी।** जिला मुख्यालय स्थित संवाद भवन में शुक्रवार को जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक आयोजित की गई, बैठक में हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने जन समस्याएं सुनी। बैठक में कुल 12 शिकायतें प्रस्तुत की गई, जिनमें से 10 समस्याओं का मौके पर समाधान कर दिया गया। बैठक के दौरान स्वतंत्रता संग्राम के वीर शहीदों को दो मिनट का मौन धारण कर श्रद्धांजलि दी गई।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि प्रदेश सरकार मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में जन शिकायतों के त्वरित, पारदर्शी और गुणवत्तापूर्ण निवारण के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि परिवेदना समिति की मासिक बैठकें शासन-प्रशासन और नागरिकों के बीच सीधा संवाद स्थापित करने का सशक्त मंच हैं, जहां आमजन अपनी समस्याएं सीधे प्रशासन के समक्ष रख सकते हैं। परिवादी की समस्या का समाधान करना हमारी प्राथमिकता है। सरकार जनकल्याण के लिए है और सरकार जनता की सुविधा के लिए कार्य कर रही है।

उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि शिकायतों की जांच प्रक्रिया में पूरी पारदर्शिता बरती जाए तथा शिकायतकर्ता को हर चरण में शामिल रखा जाए, ताकि समाधान प्रभावी एवं संतोषजनक हो। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि सरकारी योजनाओं की सार्थकता तभी सिद्ध होती है जब उनका लाभ समयबद्ध रूप से अंतिम नागरिक तक पहुंचे, इसलिए सभी विभाग प्राथमिकता के आधार पर मामलों का निस्तारण सुनिश्चित करें। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे अपनी समस्याएं निसंकोच परिवेदना समिति के समक्ष रखें और प्रशासन को समाधान का अवसर दें।

**यह अधिकारी और गणमान्य व्यक्ति रहे मौजूद**

बैठक में पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, भाजपा नेता दिनेश शेखावत, महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष सोमवती जाखड़, महिला विकास निगम की पूर्व चेयर पर्सन सुनीता चौहान, मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन मनीष शर्मा, मुकुल कौशिक के अलावा प्रशासनिक पक्ष से पुलिस आयुक्त डॉ. राजश्री सिंह, डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल, डीसीपी बहादुरगढ़ मयंक मिश्रा, एडीसी जगनिवास, एसडीएम बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच, एसडीएम बेरी रेणुका नांदल, सीटीएम नमिता कुमारी, एसडीएम बादली डॉ. रमन गुप्ता सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

# एसडीएम ने कराया वार्ड 5 में ड्रेनेज समस्या का समाधान

परिवहन विशेष न्यूज

एसडीएम अभिनव सिवाच विभागीय अधिकारियों के साथ मौके पर पहुंचे और किया समस्या का निस्तारण

**बहादुरगढ़।** लाइनपार क्षेत्र के वार्ड नंबर 5 की गली नंबर 3 में ड्रेनेज प्रणाली में आई बाधा के कारण उत्पन्न ओवरफ्लो की समस्या का संज्ञान लेते हुए उपमंडल अधिकारी (ना.) बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच (आईएएस) ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को तत्काल आवश्यक निर्देश दिए, जिसके उपरांत समस्या का मौके पर ही समाधान सुनिश्चित कराया गया।

एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि शिकायत प्राप्त हुई थी कि ड्रेनेज सिस्टम अवरुद्ध होने के कारण रोड पर पानी भर गया है, जिससे स्थानीय नागरिकों को आवागमन में भारी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। शिकायत की गंभीरता को देखते हुए तुरंत मौके पर पहुंचकर स्थिति का जायजा लिया गया।

निरीक्षण के दौरान संबंधित विभाग द्वारा ड्रेनेज लाइन की सफाई एवं अवरोध हटाने का कार्य तत्काल कराया गया, जिससे पानी की निकासी सुचारू रूप से बहाल हो गई। एसडीएम ने अधिकारियों को भविष्य में इस प्रकार की समस्या पुनः उत्पन्न न हो, इसके लिए नियमित निरीक्षण और रखरखाव सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए।

ड्रेनेज समस्या के त्वरित समाधान से स्थानीय निवासियों प्रशासनिक तत्परता की।

# सम्मान, सम्मेलन और कविता का खोता जन-सरोकार

(जब कविता मंचों में सिमट जाए, जन-सरोकार पीछे छूट जाएँ और आत्ममुग्धता के बंद वृत्त में कवियों का लोकतंत्र तमगों व सर्टिफ़िकेटों में बदल जाए।)

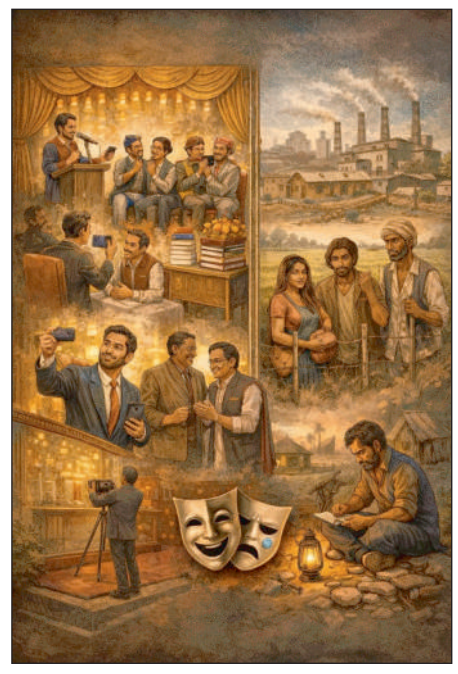
- डॉ. सत्यवान सौरभ

कविता समाज की सामूहिक चेतना की आवाज़ होती है। वह समय का दस्तावेज़ भी है और समय से टकराने का साहस भी। लेकिन आज जब हम अधिकांश कवि सम्मेलनों, साहित्यिक आयोजनों और तथाकथित सांस्कृतिक मंचों को देखते हैं, तो एक असहज प्रश्न सामने खड़ा हो जाता है—क्या कविता अपने मूल उद्देश्य से भटक चुकी है?

आज का दृश्य लगभग एक जैसा है। मंच पर कवि हैं, सामने बैठे श्रोता भी अधिकांशतः कवि ही हैं। कवि एक-दूसरे को बुलाते हैं, कवि ही एक-दूसरे की किताबें ख़रीदते हैं और सम्मान भी आपस में बाँट लिए जाते हैं। आयोजक वही, अतिथि वही, निर्णायक वही और प्रशंसक भी वही। यह साहित्यिक लोकतंत्र नहीं, बल्कि एक सीमित और आत्मसंतुष्ट वृत्त बन चुका है, जिसमें आम समाज की उपस्थिति लगभग नगण्य है।

यह सवाल उठाना आवश्यक है कि कविता आख़िर किसके लिए है? क्या वह केवल कवियों के लिए है, या समाज के लिए? यदि कविता का पाठक वही व्यक्ति है जो स्वयं कविता लिख रहा है, तो यह स्थिति आत्मसंवाद की है—संवाद नहीं। साहित्य का इतिहास बताता है कि जब-जब रचनात्मक अभिव्यक्ति ने अपने सामाजिक सरोकार खोए हैं, तब-तब वह धीरे-धीरे अप्रासंगिक होती चली गई है।

कविता का जन्म किसी वातानुकूलित सभागार में नहीं हुआ था। वह खेतों की मिट्टी, मज़दूर के पसीने, स्त्री की चुप्पी, दलित के अपमान, आदिवासी के विस्थापन और आम आदमी की रोज़मर्रा की पीड़ा से उपजी थी। कबीर, निराला, नागार्जुन, त्रिलोचन, पाश या मुक्तिबोध—इनकी कविता इसलिए जीवित है क्योंकि वह सत्ता से असहज प्रश्न पूछती है और समाज के हाशिये पर खड़े व्यक्ति की आवाज़ बनती है। लेकिन आज की कविता का बड़ा हिस्सा सत्ता के निकट, संस्थानों के सुरक्षित घेरे में और आपसी प्रशस्ति में उलझा हुआ दिखाई देता है।



बड़े-बड़े साहित्यिक संस्थानों, अकादमियों और विश्वविद्यालयों में आयोजित होने वाले कार्यक्रमों की तस्वीरें सोशल मीडिया पर भरी पड़ी हैं। मुस्कुराते चेहरे, हाथों में शॉल, स्मृति-चिह्न और प्रशस्ति-पत्र। सवाल यह नहीं है कि सम्मान गलत है; सवाल यह है कि सम्मान किसे और क्यों दिया जा रहा है। क्या ये सम्मान उस रचना के लिए हैं जिसने समाज में कोई हलचल पैदा की? या फिर ये सम्मान नेटवर्किंग, पहुँच और आपसी समीकरणों का परिणाम हैं?

आज कविता भी एक तरह की 'ब्रांडिंग' का हिस्सा बनती जा रही है। कवि की पहचान उसकी कविता से कम और उसके मंचों, आयोजनों और तस्वीरों से ज़्यादा होने लगी है। यह स्थिति रचनात्मकता के लिए घातक है। जब कवि अपनी कविता से ज़्यादा अपने 'प्रेज़ेंस' पर ध्यान देने लगता है, तब कविता धीरे-धीरे आत्मप्रचार का माध्यम बन जाती है।

एक और गंभीर प्रश्न पाठक का है। आम पाठक कविता से दूर क्यों हो रहा है? इसका उत्तर केवल पाठक की अरुचि में नहीं, बल्कि कविता की बदलती प्रकृति में भी छिपा है। जब कविता आम जीवन की भाषा, पीड़ा और सवालों से कट जाती है, तब वह केवल एक बौद्धिक अभ्यास बनकर रह जाती है। परिणामस्वरूप कविता मंचों तक सिमट जाती है और समाज से उसका संवाद टूटने लगता है।

कवि का दायित्व केवल सौंदर्य रचना नहीं, बल्कि सत्य के पक्ष में खड़ा होना भी है। कविता का काम सत्ता को सहज बनाना नहीं, बल्कि उसे असहज करना है। लेकिन आज कई कवि सत्ता-समीकरणों से टकराने के बजाय उनके अनुकूल रचना करना अधिक सुरक्षित समझते हैं। यह सुरक्षा कविता की आत्मा को धीरे-धीरे खोखला कर देती है।

सम्मेलन संस्कृति पर भी गंभीर आत्ममंथन की आवश्यकता है। क्या हमें इतने अधिक कवि सम्मेलन चाहिए, या हमें कविता को समाज के बीच ले जाने के नए रास्ते खोजने चाहिए? क्या कविता केवल मंच पर पढ़े जाने की वस्तु है, या वह स्कूलों, कॉलेजों, मज़दूर बस्तियों, गाँवों और आंदोलनों तक पहुँचनी चाहिए? यदि कविता केवल चुनिंदा लोगों के बीच सीमित रह जाएगी, तो उसका सामाजिक प्रभाव शून्य हो जाएगा।

यह भी ध्यान देने योग्य है कि कई बार 'सरोकार' भी एक फैशन बन जाता है। मंचों पर गरीबी, स्त्री और हाशिये की बात की जाती है, लेकिन वह बात अक्सर प्रतीकात्मक रह जाती है। वास्तविक जीवन के संघर्षों से उसका सीधा संवाद नहीं होता। कविता तब तक जीवित नहीं हो सकती, जब तक वह जोखिम उठाने को तैयार न हो—सामाजिक भी और वैचारिक भी।

कविता का संकट केवल कवियों का संकट नहीं, बल्कि समाज की सांस्कृतिक चेतना का संकट है। जब साहित्य आत्मालोचना छोड़ देता है, तब वह सजावट बन जाता है। और जब सजावट ही उद्देश्य बन जाए, तब सवाल, संघर्ष और परिवर्तन की संभावना समाप्त हो जाती है।

आज ज़रूरत है कि कवि अपने भीतर झाँकें। यह पूछें कि वे क्यों लिख रहे हैं—सम्मान के लिए, मंच के लिए, या समाज के लिए? यह आत्ममंथन असुविधाजनक हो सकता है, लेकिन आवश्यक है। क्योंकि कविता का मूल्य तालियों, प्रमाण-पत्रों या तस्वीरों से नहीं आँका जाता। उसका मूल्य इस बात से तय होता है कि वह किसके पक्ष में खड़ी है और किससे सवाल कर रही है।

अंततः, कविता का भविष्य इसी पर निर्भर करेगा कि वह आत्ममुग्ध मंचों से बाहर निकलकर फिर से जीवन की धूल में उतरने का साहस करती है या नहीं। यदि कविता समाज की धड़कन से कट गई, तो वह केवल संग्रहालय की वस्तु बनकर रह जाएगी—सुंदर, पर निष्प्राण। कविता को जीवित रखने के लिए कवि को जीवित समाज से जुड़ना होगा। यही उसका धर्म है, यही उसकी सार्थकता।

**(पीएचडी (राजनीति विज्ञान), एक कवि और सामाजिक विचारक है।)**

# बदायूं जनपद उत्तर प्रदेश दातागंज के अवैध अस्पताल में महिला की मौत

बदायूं के दातागंज के सिटी अस्पताल

बदायूं जनपद के दातागंज सिटी हॉस्पिटल पर परिजनों ने लगाया लापरवाही का आरोप लगाया जांच जारी 37 वर्षीय महिला की मौत हो गई परिजनों ने अस्पताल पर अवैध रूप से संचालित होने और स्टाफ की लापरवाही के कारण महिला की जान लेने का लगाया आप यह घटना शुक्रवार सुबह करीब 5:00 बजे हुई कानपुर गांव निवासी अजय कुमार ने पत्नी कुसमा देवी को बृहस्पतिवार शाम डिलीवरी के लिए इसी निजी अस्पताल में भर्ती कराया था परिजनों का आरोप है कि यह अस्पताल कई सालों से अवैध रूप से चल रहा है लेकिन जिम्मेदार आला अधिकारी कोई कार्रवाई नहीं कर रहे हैं मौजूद महिला डॉक्टर ने मरीज को भारती करने के लिए मोटी रकम जमा करवाई थी और इलाज की गारंटी भी दी थी रात करीब 2:00 बजे डिलीवरी के बाद सुषमा देवी की तबीयत अचानक बिगड़ने लगी जब महिला की तबीयत ज्यादा खराब हुई तो परिजनों ने उसे दूसरे अस्पताल ले जाने की गुहार लगाई हालांकि अस्पताल स्टाफ ने मुख्य गेट पर ताला लगा दिया और उन्हें बाहर नहीं जाने दिया इसी दौरान तड़पते तड़पते महिला ने दम तोड़ दिया महिला की मौत के होने के बाद परिजनों ने अस्पताल में जमकर हंगामा किया और स्टाफ पर लापरवाही तथा व्यवहार का आरोप लगाते हुए कार्रवाई की मांग की दातागंज कोतवाली ने बताया कि उन्हें तहरीर मिली है जिसके आधार पर जांच कर कार्रवाई की जाएगी इस संबंध में सिटी अस्पताल की ऑनर से संपर्क करने का प्रयास किया गया लेकिन उनका फोन स्विच ऑफ आ रहा था।

# हवाई लड़ाई

क्या कहूँ लोग इतने नीचे गिर चुके है कि किसी बुरे किरदार की बात उनके सामने करे तो उनको लगता है कि उनके किरदार की ही कहानी गढ़ी जा रही है ।इस पर गहन चिंतन की आवश्यकता है।

स्वयं के किरदार में झाँकने की परम आवश्यकता है। हम उस दौर में जी रहे है जहाँ सार्वजनिक बातों को व्यक्तिगत बहुत ही आसानी से लोग ले लेते हैं। उसी में व्हाट्सअप स्टेटस आज कल प्रमुख विषय बन चुका है। वास्तव में जो पढ़ा लिखा है उसको मालूम होता है कि व्हाट्सअप स्टेटस कानून के दायरे में मनुष्य की निजी स्वतंत्रता है। परन्तु मेढक को लगता है कि कुएँ जितना ही संसार है और फिर हवाई लड़ाई का मुद्दा बना लेता है। खैर बुद्धिजीवी को इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है वो तो फ़ेंकी हुई ईंट से भी महल तैयार कर लेता है। किन्तु हवा में लड़ने वाले का व्यक्तिगत एवं सामाजिक पतन निश्चित है। संगति अच्छी ना हो तो विवेक कहाँ से प्राप्त होगा? तुलसीदास जी ने भी कहा है कि-

बिनु सतसंग बिबेक न होई। राम कृपा बिनु सुलभ न सोई।।

संस्कार और अच्छी संगति सामाजिक संतुलन के लिए अतिआवश्यक है। संस्कारविहीन मनुष्य पशु के समान होता है। उसको छोटे-बड़े की कद्र नहीं मालूम होती है। उसके बाद अगर स्टेटस जैसे मुद्दे पर खुद को जबरदस्ती परेशान कर ले और उसको ये लगे की हर बात उसी के लिए बोली जा रही है तो कहीं ना कहीं अन्दर से वो ये जान रहा होता है कि उसमें वही कमियाँ है जो कही जा रही हैं। ऐसे व्यक्ति को समाज में हर तरफ एक दुत्कार ही मिलती है जिससे ऐसा व्यक्ति आधा मानसिक नजर आता है। बिना सत्य जाने एक छवि अपनी कमियों के आधार पर बना लेना कहाँ कि बुद्धिमानी है? कभी-कभी आँखों का देखा और कानों का सुना भी सत्य नहीं होता है। कोई भी कदम विचार-विमर्श के उपरांत ही बढ़ाना चाहिए। हवाई-लड़ाई एवं अपने अस्तित्व के साथ खिलवाड़ करना बुद्धिमानी नहीं होती है।

**डॉ प्रीति तिवारी**
**बालागंज**

# राष्ट्र के लिए नया आधार ऐप समर्पित New Aadhaar App dedicated to the nation

पिंकी कुंडू

यह ऐप भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (UIDAI) द्वारा विकसित एक अगली पीढ़ी का मोबाइल एप्लिकेशन है।

इसे आधार संख्या धारकों को अपनी डिजिटल पहचान सुरक्षित और गोपनीय तरीके से साझा करने, दिखाने और सत्यापित करने के लिए बनाया गया है

ऐप के माध्यम से निवासी अब अपना पंजीकृत मोबाइल नंबर और पता भी अपडेट कर सकते हैं।....




# 'संपूर्णता अभियान 2.0': आकांक्षी जिलों में जरूरी सेवाओं को पूरी तरह पहुंचाने की नई पहल

संगिनी घोष,

नीति आयोग ने देश के आकांक्षी जिलों और ब्लॉकों में विकास की रफ्तार को और मजबूत करने के लिए 'संपूर्णता अभियान 2.0' की शुरुआत की है। यह अभियान अगले तीन महीनों तक चलाया जाएगा, जिसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सरकार की जरूरी सेवाएं और योजनाएं हर पात्र व्यक्ति तक पूरी तरह पहुंचें।

नीति आयोग का मानना है कि कई क्षेत्रों में योजनाएं मौजूद होने के बावजूद उनका लाभ सभी लोगों तक नहीं पहुंच पाता। ऐसे में यह अभियान सेवा वितरण की कमी को दूर करने और विकास से जुड़े अंतर को कम करने की दिशा में एक अहम कदम है।

**क्या है संपूर्णता अभियान 2.0 का उद्देश्य?**

इस अभियान का मुख्य फोकस उन जिलों और ब्लॉकों पर रहेगा जिन्हें 'आकांक्षी क्षेत्र' के रूप में चिन्हित किया गया है। यहां स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण, कृषि और बुनियादी सुविधाओं में सुधार की जरूरत लगातार सामने आती रही है।

अधिकारियों के अनुसार, इस पहल का लक्ष्य है कि कोई भी नागरिक जरूरी सुविधाओं से वंचित न रहे और योजनाओं की पहुंच शत-प्रतिशत सुनिश्चित हो सके।

**राज्यों और जिला प्रशासन की अहम भूमिका**

अभियान को सफल बनाने के लिए राज्य सरकारों, जिला अधिकारियों और स्थानीय संस्थाओं को सक्रिय रूप से जोड़ा गया है। नीति आयोग की कोशिश है कि योजनाओं का असर केवल कागजों तक सीमित न रहे, बल्कि जमीनी स्तर पर बदलाव दिखाई दे।

**मुख्य बिंदु**

1. अभियान का नामः संपूर्णता अभियान 2.0
2. लॉन्च कियाः नीति आयोग द्वारा
3. अवधिः तीन महीने का विशेष अभियान
4. लक्ष्य क्षेत्रः आकांक्षी जिले और आकांक्षी ब्लॉक
5. मुख्य उद्देश्यः जरूरी सेवाओं की पूर्ण संतृप्ति (Full Saturation)
6. फोकस सेक्टरः स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण, कृषि, बुनियादी सुविधाएं

यह पहल क्यों महत्वपूर्ण मानी जा रही है?

विशेषज्ञों का मानना है कि आकांक्षी क्षेत्रों में विकास की गति बढ़ाने के लिए ऐसे अभियान जरूरी हैं। कई बार योजनाएं लागू होती हैं, लेकिन अंतिम व्यक्ति तक पहुंचने में बाधाएं रह जाती हैं।

'संपूर्णता अभियान 2.0' इसी कमी को दूर करने का प्रयास है, ताकि विकास का लाभ सभी तक समान रूप से पहुंचे।

**आगे की राह**

नीति आयोग की यह पहल आने वाले महीनों में यह तय करेगी कि आकांक्षी जिलों में सरकारी सेवाओं की वास्तविक स्थिति कितनी बेहतर हो पाती है। अब यह देखना अहम होगा कि यह अभियान जमीनी स्तर पर कितना असरदार साबित होता है।

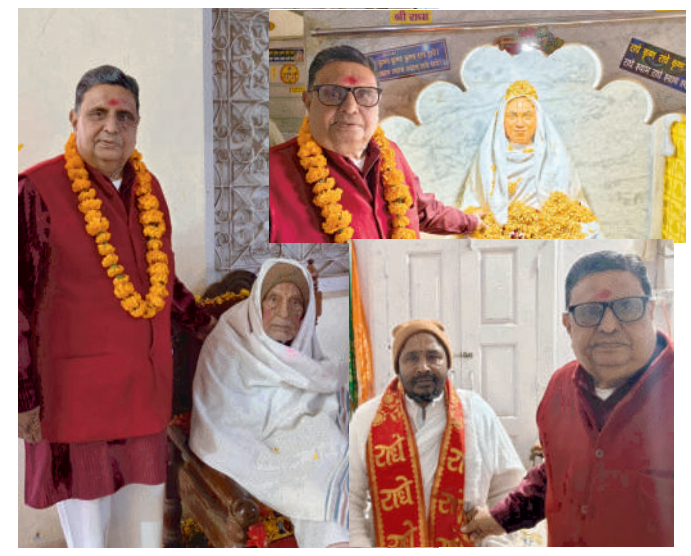
**डिजिटल मेटा डिस्क्रिप्शन (SEO):**

नीति आयोग ने 'संपूर्णता अभियान 2.0' लॉन्च किया है, जो तीन महीने तक चलेगा। इसका उद्देश्य आकांक्षी जिलों और ब्लॉकों में स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण और अन्य जरूरी सेवाओं की पूर्ण पहुंच सुनिश्चित करना है।

# श्री गौतम ऋषि आश्रम में धूमधाम से सम्पन्न हुआ पण्डित बिहारी दास त्यागी महाराज का अष्ट-दिवसीय वार्षिक महोत्सव

श्रीनिंबार्क संप्रदाय की बहुमूल्य निधि थे पण्डित बिहारी दास त्यागी महाराज : श्रीमहंत सर्वेश्वर शरण महाराज (मामाजी)

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

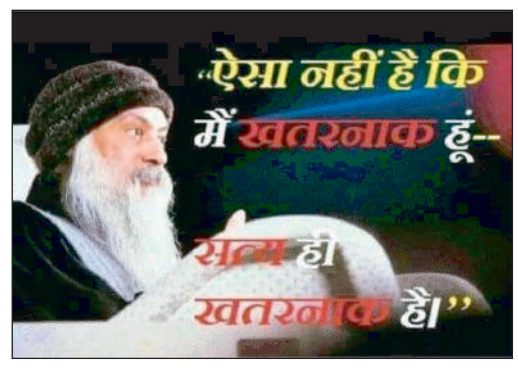


वृन्दावन। वाराह घाट-परिक्रमा मार्ग स्थित श्रीगौतम ऋषि आश्रम में चल रहा निंबार्क संस्कृत महाविद्यालय एवं गौतम ऋषि आश्रम के संस्थापक सन्त शिरोमणि पण्डित बिहारी दास त्यागी महाराज का अष्ट-दिवसीय वार्षिक महोत्सव अनंतश्री विभूषित मुकुंद शरण बाबा महाराज एवं श्रीमहंत सर्वेश्वर शरण महाराज (मामाजी) के पावन सानिध्य में अत्यन्त श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ सम्पन्न हुआ जिसके अंतर्गत प्रख्यात भागवताचार्य पण्डित रमेश चंद्र शास्त्री महाराज के द्वारा समस्त भक्तों-श्रद्धालुओं को सप्तदिवसीय श्रीनिंबार्क भागवत कथा श्रवण कराई गई इसके अलावा प्रख्यात रासाचार्य स्वामी भुवनेश्वर वशिष्ठ के निर्देशन में रासलीला का अत्यन्त नयनाभिराम व चित्ताकर्षक मंचन किया गया तथा सरस भजन संध्या आयोजित हुई जिसमें प्रख्यात भजन गायक बनवारी महाराज (मुम्बई) के द्वारा ठाकुरश्री राधा कृष्ण की महिमा से ओत-प्रोत भजनों का संगीत की मृदुल स्वर लहरियों के मध्य गायन किया गया इससे पूर्व महावाणी पाठ किया गया ।साथ ही निंबार्क संप्रदाय के संतो के द्वारा मंगल बधाई समाज गायन भी हुआ। श्रीगौतम ऋषि आश्रम के श्रीमहंत सर्वेश्वर शरण महाराज (मामाजी) ने कहा कि हमारे दादा गुरु सन्त शिरोमणि पण्डित बिहारी दास त्यागी महाराज निंबार्क संप्रदाय की बहुमूल्य निधि थे ।इन्होंने ही प्रभु भक्ति व धर्म-अध्यात्म के प्रचार-प्रसार हेतु श्रीगौतम ऋषि आश्रम की स्थापना की थी जिसके द्वारा साधु-सन्त सेवा, गौ-विप्र सेवा, नित्य अन्न क्षेत्र, श्रीहरिनाम संकीर्तन आदि अनेकानेक सेवा प्रकल्प निस्वार्थ भाव से चलाए जा रहे हैं।

महोत्सव में प्रख्यात सन्त प्रेमानंद महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी देवकांत शरण देवाचार्य महाराज (मदन मोहन कुंज), प्रख्यात साहित्यकार "यूपी रत्न" डॉ. गोपाल चतुर्वेदी, महामंडलेश्वर स्वामी राधाप्रसाद देव जू महाराज, भागवताचार्य डॉ. अशोक शास्त्री (करौली), ब्रजबिहारी शास्त्री, हरि बाबू (मथुरा), दशरथ सिंह (जयपुर), बाबू सिंह राजावत, सुरेश माथुर, किशन यादव, महंत संतदास महाराज, श्रीमहंत चन्द्रदास महाराज, महंत मोहिनी शरण महाराज, महंत हरिशंकर नागा, पंडित ओमप्रकाश शास्त्री, बाबा प्रेम दास एवं डॉ. राधाकांत शर्मा आदि के अलावा विभिन्न क्षेत्रों के तमाम गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे ।महोत्सव का समापन महंतों के सम्मान एवं सन्त, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा (वृहद भंडारे) के साथ हुआ जिसमें असंख्य व्यक्तियों ने भोजन प्रसाद ग्रहण किया।

# प्रश्न : भगवान! राजनीति क्या है?

विद्या भूषण भारद्वाज




रवींद्र!

राजनीति नीति नहीं है, अनीति है। न मालूम किन बेईमानों ने उसे राजनीति का नाम दे दिया! नीति तो उसमें कुछ भी नहीं है। राजनीति है: शुद्ध बेईमानी की कला

मुल्ला नसरुद्दीन के बेटे ने उससे पूछा कि 'पापा, आप बड़े राजनीति के खेल खेलते हैं; राजनीति क्या है?'

तो उसने कहा कि 'शब्दों में कहना कठिन है, यह बड़ी रहस्यमय बात है। मगर अपुभव से तुझे समझा सकता हूं। ' उसने कहा : 'समझाइए।' तो बेटे को कहा: चढ़ सीडी पर।' सीढ़ी लगी थी दीवाल से, तो बेटा चढ़ गया।

जब ऊपर के सोपान पर पहूंच गया, तो नसरुद्दीन ने कहा: 'कुद जा, मैं सम्हाल लूंगा।' जरा झिझक।। सिढ़ी ऊंची थी; कूदे और पिता के हाथ से छूट जाए, गिर जाए, न समहल जाए, तो हाथ-पैर टूट जाए।।

नसरुद्दीन ने कहा: ' अरे अपने बाप पर नहीं करता! कूद जा, कूद जा बेटा।' जब बार -बार कहा, तो बेटा कूद गया। नसरुद्दीन हट कर खड़ा हो गया। दानों घूटने छिल कये; नाक से खून गिरने लगा। बेटे ने कहा कि 'मतलब!' तो नसरुद्दीन ने कहा।' यह राजनीति है बेटा; अपने बाप पर भी भरोसा न करना। भूल करके भी किसी पर भरोसा न करना-यह पहला पाठ।

' धोखा ही धोखा बेईमानी ही बेईमानी है। गलाघोंट प्रतियोगिता है। राजनीति हिंसा और बड़ी चालबाज हिंसा है। कहीं खून दिखाई नहीं पड़ता- और खून हो जाते हैं। हाथ नहीं रंगते - और हत्याए हो जाती हैं। आदमी पोंछ दिये जाते हैं, उनका फिर पता भी नहीं चलता, और कहीं कोई आवाज भी नहीं होती।

एक राह पर नेता किसी को अपनी फटी-पुरानी छतरी बेचने का प्रयत्न कर रहे थे। लेकिन भावी ग्राहक छतरी की हालत देखकर थोड़ा सकुचा रहा था। एकदम इनकार भी नहीं कर सकता था। राजनेता कभी-कभी ताकत में आ जाते थे। अभी ताकत में नहीं थे, अभी हालत खराब थी, खस्ता थी, इसलिए तो छतरी बेच रहे थे। मगर फिर भी थे राजनेता और कब ताकत में वापस आ जाएं, कोई कुछ कह नहीं किता, इसलिए वह एकदम इनकार भी नहीं कर सकता था।

उस भावी ग्राहक ने पूछा कि 'नेताजी, छतरी की ऐसे तो मुझे जरूरत नहीं है, लेकिन आपकी छतरी है, जरूर खूबी की होगी। इसकी खास खूबी क्या है? आपकी चीज और खूबी की न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता।' एक तरफ छतरी को देखता था, एक तरफ नेताजी के चेहरे को देखता था। छतरी की हालत तो बिलकुल खराब थी; वह तो कोई मुफ्त में भी दे तो लेने योग्य नहीं थी। नेताजी ने कहा: 'इस छतरी में बड़ी खूबिया हैं। अगर आप सिर्फ एक बात का ख्याल रखें, तो यह छतरी वर्षों आपके काम आएगी।' ग्राहक ने पूछा: 'किस बात का ख्याल रखना चाहिए?' नेताजी ने कहा: 'बस इसे धूप और बरसात से बचाए रखना।

राजनीति शोषण है, धोखा है, प्रवंचना है। राजनीति प्रवंचना का शास्त्र है।

आश्वासन दो और सुंदर आश्वासन दो। और आश्वासन देने में डरो मत, क्योंकि पूरे तो उन्हें न कोई करता है न करना है। ही, पांच-सात साल में, नये चुनाव आने तक, लोग तुमसे ऊब जौके, कोई फिक्र न करो। तुम्हारे भाई - भतीजे तब तक लोगों को राजी कर लेंगे अपने आश्वासनों से, वे सत्ता में आ जाएंगे।

जनता की स्मृति बड़ी कमजोर है, वह भूल ही जाती है कि तुमने आश्वासन दिये थे और पूरे नहीं किये। और अगर चुनाव में तुम्हें हरा भी देगी, तो तुम्हारे ही चचेरे भाई, तुम्हारे ही भाई-बंधु सत्ता में बैठ जाएंगे। वे भी उतने ही धोखेबाज हैं। ऐसे राजनीति का खेल चलता है। और इन ओ चक्कियों के बीच में लोग पिसते रहते हैं।

जैसे राजाओं के दिन चले गये, ऐसे ही अब राजनेताओं के दिन भी जाने चाहिए। तुम चौकोगे सह बात जानकर। क्योंकि अगर आज से कोई पांच सौ साल पहले यह कहता कि एक दिन ऐसा भी आएगा कि राजाओं के दिन चले जाएंगे, तो कोई भी न मानता। कोई मान सकता था कि राजाओं के दिन और कभभ चले जाएंगे! यह हो ही नहीं सकता।

राजा तो स्वयं परमात्मा ने बनाये हैं। वे तो उसकी प्रतिछतिया हैं। वे तो पृथ्वी पर उसके प्रतिनिधि हैं। वे कैसे चले जाएंगे? राजाओं के बिना तो पृथ्वी डगमगा जाएगी। राजा सुखी, तो प्रजा सुखी। राजा के बिना तो प्रजा ही कैसे बचेगी? यह कल्पना के बाहर रहा होगा। लेकिन तुमने देखा कि राजा चले गये। अब सिर्फ पांच तरह के राजा दुनिया में बचे हैं। बचेंगे-पाच तरह के राजा बचेंगे। चार तो ताशों के -चिड़ी के, और लाल, और इर्ट के, और पांचवां इंग्लैंड का। बस पांच राजा बचेंगे। इंग्लैंड का राजा बचेगा, कयोंकि उसकी स्थिति ताशों के राजा से भिन्न नहीं है। बस, बाकी सब राजा तो गये।

मैं तुमसे यह कहता हूं कि राजनेता भी जाने के करीब हैं। उनका वक्त भी गया। अब घसिट रहे हज। अब बहुत ज्यदा देर नहब है। उनकी मृत्यु की घड़ी भी करीब आ गयी है। उन्होंने भी खूब उपद्रव कर लिया है। यह सदी उनका अंत देखेगी। राजनेता का अब कोई भविष्य नहीं है, न हो सकता है।

दुनिया में एक और तरह के शासन की जरूरत है। राजनेता का नहीं- विशेषज्ञ का; राजनेता का नहीं-वैतानिक का; राजनेता का नहीं-बुद्धिमत्ता का। और तब दुनिया एक और तरह की दुनिया होगी। लेकिन आज तो कल्पना करनी भी कठीन है राजनेता का कुल धंधा इतना है कि किसी भी तरह तुम्हारी छाती पर बना रहे। और न केवल तुम्हारी छाती पर बना रहे, बल्कि तुम्हें यह भी समझाता रहे कि अगर वह तुम्हारी छाती से उतर गया, तो तुम्हारा बड़ा नुकसान होगा। तुम्हारे ही हित में वह तुम्हारी छाती पर बैठा है! राजनेता का इतना ही काम है : तुम्हें चूसता रहे, और तुमसे कहता रहे कि यह तुम्हारे ही हित में हो रहा है।

एक साहब ने एक आलसी और कामचोर आदमी को नौकर रख लिया। वह नौकर कोई और नहीं, चुनाव में हारा हुआ एक नेता ही था। एक दिन उन्होंने नौकर से कहा : 'जाओ, बाजार से सब्जी ले आओ।' नौकर ने कहा: 'साहब, मैं इस शहर में नया आया हूं। कहीं गुम हो जाऊंगा।' यह सुनकर मालिक। ने खुद ही बाजार से जाकर सब्जी खरीदी और नौकर से कहा: 'लो, अब इसे पकाओ।' इस पर नौकर ने कहा: 'साहब, इस गैस के चूल्हे की मुझे आदत नहीं है। कहीं सब्जी जल गयी तो?' यह सुनकर मालिक ने खुद ही सब्जी पकाकर नौकर से कहा: ' अब खाना खा लो! नौकर ने बड़े सहजभाव से कहा : 'हुजूर, हर बात पर न कहना अच्छा नहीं लगता! आप कहते हैं, तो खा लेता हूं!'

तुम पूछते हो: राजनीति क्या है? जरा चारों तरफ आंख खोलो। जहां धोखा देखो, समझना वहीं राजनीति हैं। जहां बेईमानी देखो, वहीं समझना राजनीति है। जहां जेब कटती देखो, समझना वहीं राजनीति है। जहां तुम्हारी गर्दन को कोई दबाये और कहे कि मैं सेवक हूं, जन सेवक हूं -समझना कि वहीं राजनीति है।

ध्यान रखना: गर्दन कोई सीधी नहीं दबाता। लोग पैर दबाने शुरू करते हैं। फिर बढ़ते -बढ़ते, बढ़ते -बढ़ते गर्दन तक पहुंच जाते हैं! पजले सर्वोदय से शुरू करते हैं! सर्वोदय यानी पैर दबाओ-कि हम सेवा करने आए हैं। अब सेवा करने को कोई मना भी नहीं करता। कि ठीक है भाई! सर्वोदय है, करने दो। फिर वह बढ़ते - बढ़ते गर्दन दबाएगा। लेकिन तब तक बहुत देर हो जाती है।

तुम्हारी गर्दनों पर बहुत लोग फंदे कसे बैठे हैं। और तुम एक फंदे से छूटते हो, तो दूसरे में गिर जाते हो। तुम एक जेल से निकलते हो, दूसरी जेल में भर्ती हो जाते हो।

राजनीति की व्यर्थता को समझो। और राजनेता को इतना आदर देना बंद करो। क्या कारण है कि राजनेता इतना सिर पर उठाये फिरते हो? यह क्षुद्र, क्रूर शक्ति की पूजा है। यह हिंसक संगीनों की पूजा हैं।

राजनेता की ताकत क्या है? क्योंकि अब संगीनें उसके आथ में हैं।सत्ता की पूजा तुम्हारे भीतर इस बात की खबर देती है कि न तो तुम्हें संस्कार है, न तुम्हें समझ है।

आने दो राजनेताओं को, जाने दो राजनेताओं को। उपेक्षा करो। राजनेताओं की जितनी उपेक्षा की जाए, उतना अच्छा है-कि मोरारजी देसाई आयें, तो न कोई भीड़ इकट्ठी हो, न कोई फूलमालाए पहनाये। आयें और चले जाएं! तो उनको पता चले कि गये दिन; लद गये दिन! मगर तुम हो तमाशबीन। तुम चले! जहां भीड़ चली वहां तुम चले! और तुम्हारी भीड़ शक्ति देती है राजनेताओं को। इस भीड़ को विदा करो।

कहीं सत्संग में बैठो। कहीं कोई हरिगुण गाता हो, वहां बैठो। कहीं राम की चर्चा होती हो, वहां बैठो। कहीं चार दीवाने बैठकर प्रभू -चर्चा में संलग्न हों, वहां डूबो। कुछ प्रेम के गीत गाओ। कुछ करुणा के कृत्य करो। कुछ ध्यान में डुबकी लगाओ। समय ऐसी जगह लगाओ

राजनीति को अपेक्षित करो; उपेक्षा दो। इसी को मैं विद्रोह कहता हुं।

मैं राजनीति के विपरीत क्रांति नहीं सिखाता; विद्रोह सिखाता हूं। राजनीति की तरफ से पीठ मोड़ लो। ये राजनेता अपने - आप उदास और व्यर्थ हो जाएं। इनको पता चल जाए कि लोगों को अब कोई रस नहीं रहा। तुम्हारा जितना रस इनमें कम हो जायेगा, उतना ही इनका बल कम हो जाएगा। जितना इनका बल कम हो जाएगा, उतना राजनीति कि तरफ दौड़ने वाले लोगों की संख्या कम हो जाएगी और धीरे - धीरे अपने जीवन को अपने हाथ में लो।

मैं राज्य की सत्ता के पक्ष में नहीं हूं। इसलिए मैं समाज -विरोधी हूं। समाजवाद -विरोधी इसलिए नहीं हूं कि मैं नहीं चाता कि गरीब दुनिया में मिट न जाएं।

समाजवाद-विरोधी इसलिए हूं कि समाजवाद राजनेता के हाथ में पूरी सत्ता दे देता है। मैं चाहता हूं कि लोग सत्ता को अपने हाथ में वापस ले लें। जिंदगी अपनी है, उसे जियो; जितने सुंदर ढंग से जी सको, जियो। उसे राज्य पर मत छोड़ो।

और राज्य के हाथ में शक्ति को इकट्ठा मत होने दो। राज्य की इच्छा यही है कि बैंकों का भी राष्ट्रीयकरण हो जाए, कारखानों का भी राष्ट्रीयकरण हो जाए, जमीनों का भी राष्ट्रीयकरण हो जाए। और आज नहीं कल वे कहेंगे कि लागों का भी राष्ट्रीकरण हो जाए! वही हो रहा है।

मैं स्वतंत्रता का पक्षपाती हूं। कोई चीज के राष्ट्रीयकरण की आवश्यकता नहीं है। लोगों को मुक्त करो। द्वार खोलो देश के, सारी दुनिया के लोगों को निमंत्रित करो कि आओ, सहयोग दो। अपना विज्ञान लाओ। अपना उद्योग लाओ। अपनी तकनीक लाओ। अपना धन लाओ। दुनिया में धन है बहुत।

अमरिका ने अरबों - खरबों डालर सारी दुनिया में लगा रखे हैं। भारत में केवल एक प्रतिशत अमरीकी पूंजी है, जबकि भारत में कम -से -कम बीस प्रतिशत होनी चाहिए। मगर हम दरवाजे नहीं खोलते। हम ऐसे भयभीत हैं!

यह देश संपन्न हो सकता है, सुख से भर सकता है। यह सारी पृथ्वी संपन्न हो सकती है, सुख से भर सकती है। लेकिन धीरे - धीरे इसकी बागडोर वैज्ञानिक, दार्शनिक, संत के हाथ में जानी चाहिए।

राजनेता चूनाव में खड़े हुए हैं। किसी मतदाता से वोट मांग रहे हैं। मतदाता ने पूछा : 'क्या आप किसी जिम्मेदार व्यक्ति का नाम बता सकते हैं, जिससे आपके चाल-चलन के बारे में पता लगाया जा सके?' 'क्यों नहीं', राजनेता ने कहा, 'यहीं के थानेदार से पूछ लो, जिन्होंने मुझे मेरे अच्छे चाल- चीन के लिए तीन माह पहले ही छोड़ दिया था!'

सब तरह के अपराधी राजनीति के झंडे के नीचे इकट्ठे हैं।राजनीति अपराधों को सुंदर - सुंदर रंग और सुंदर -सुंदर मुखौटे पहनाने की कजा है।

तुम मुझसे पूछते हो रवींद्र, राजनीति क्या है? उससे पूछते हो, जिसको राजनीति का क ख ग। भी पता नहीं!

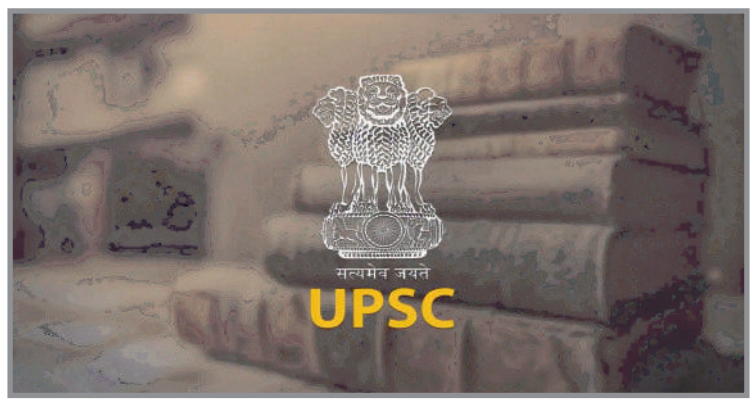
ऐसे कठिन प्रश्न मुझसे मत पूछा करो

इनमें मेरा रस नहीं है। मुझसे पूछो: धर्म क्या है? मुझसे पूछो: जीवन क्या है? मुझसे पूछो: प्रेम क्या है? मुझसे पुछो: परमात्मा क्या है?

आज इतना ही.....

# पत्रिकाओं की मदद से यूपीएससी (आईएएस) के लिए तैयारी कैसे करें

● डॉ. विजय गर्ग




यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा (आईएएस) की तैयारी केवल भारी किताबें पढ़ना या तथ्यों को याद करना नहीं है। यह स्पष्टता, जागरूकता और विश्लेषणात्मक सोच विकसित करने के बारे में है - और पत्रिकाएं इस यात्रा में एक शक्तिशाली सहायक भूमिका निभाती हैं।

**यूपीएससी की तैयारी में पत्रिकाएं क्यों महत्वपूर्ण हैं**

पत्रिकाएं क्यों? (मूल्य संवर्धन पत्रिकाएं सिर्फ ₹मासिक समाचार पत्र₹ नहीं हैं वे तीन अलग-अलग लाभ प्रदान करते हैं: विषयगत गहराई: योजना या कुरुक्षेत्र का प्रत्येक संस्करण आमतौर पर एक ही विषय के इर्द-गिर्द घूमता है (जैसे, ₹डिजिटल इंडिया₹ या ₹स्थायी कृषि₹)। इससे आपको किसी विषय का 360-डिग्री दृश्य बनाने में मदद मिलती है। प्रामाणिक डेटा: चूंकि इनमें से कई सरकार द्वारा प्रकाशित हैं, इसलिए उल्लिखित आंकड़े और योजनाएं 100% प्रामाणिक हैं और आपके उत्तरों में सीधे उद्धृत की जा सकती हैं। उत्तर लेखन शैली: लेख विशेषज्ञों, नौकरशाहों और प्रोफेसरों द्वारा लिखे जाते हैं। इन्हें पढ़ने से आपको मेन के लिए आवश्यक संतुलित, औपचारिक स्वर अपनाने में मदद मिलती है। 3. पत्रिका को प्रभावी ढंग से कैसे पढ़ें किसी पत्रिका को कवर से कवर तक उपन्यास की तरह न पढ़ें। इस ₹फ़िल्टर विधि₹ का उपयोग करें: 'मुख्य संपादक की डेस्क' पढ़ें: यह पृष्ठ पूरे अंक के सार का सारांश प्रस्तुत करता है। यह अक्सर उस विषय पर निबंध के लिए एक आदर्श ₹परिचय₹ या ₹निष्कर्ष₹ प्रदान करता है। पाठ्यक्रम के साथ संरेखित करें: विषय-सूची की जांच करें। यदि कोई लेख ₹अंतरिक्ष पर्यटन₹ के बारे में है और आपने अभी तक एसएंडटी को कवर नहीं किया है, तो उसे चिह्नित कर दें। यदि यह ₹अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सवों₹ के बारे में है, तो आप संभवतः इसे छोड़ सकते हैं। ₹क्योंकि और ₹आगे का रास्ता₹ पर ध्यान केंद्रित करें: यूपीएससी शायद ही कभी सरल तथ्य मांगता है। लेखों में उल्लिखित चुनौतियों और लेखकों द्वारा दिए गए सुझावों पर ध्यान केंद्रित करें। नोट बनाना (1-पृष्ठ नियम): एक पूरी 50-पृष्ठीय पत्रिका को 2,3 पृष्ठों के नोट्स में संक्षेपित करने का प्रयास करें। मुख्य बातें: प्रमुख कीवर्ड, सरकारी योजनाएं और समिति की सिफारिशें। अनदेखा करें: बार-बार की जाने वाली राजनीतिक बयानबाजी या अत्यधिक तकनीकी शब्दावली। 4. पत्रिकाओं को समाचार पत्रों के साथ एकीकृत करना एक आम गलती यह है कि समाचार पत्रों के स्थान पर पत्रिकाएं रख दी जाएं। इसके बजाय, उनका उपयोग इस प्रकार करें: दैनिक: ₹संदर्भ₹ से अवगत रहने के लिए द हिन्दू या द इंडियन एक्सप्रेस पढ़ें मासिक: उस संदर्भ को एक संरचित प्रारूप में ₹एकजुट₹ करने के लिए पत्रिका का उपयोग करें। प्रो टिप: यदि आपने जून में समाचार पत्र में किसी विशिष्ट कृषि विरोध प्रदर्शन के बारे में पढ़ा है, तो कुरुक्षेत्र का जुलाई संस्करण संभवतः भारतीय कृषि की अंतर्निहित संरचनात्मक समस्याओं को समझाएगा, जिसके कारण यह हुआ। 5. 2026 के अभ्यर्थियों के लिए रणनीतिक सुझाव अधिक संग्रह न करें: एक सरकारी पत्रिका (योजना आवश्यक है) और एक कोचिंग संकलन पर ध्यान दें। पांच अलग-अलग समसामयिक पत्रिकाओं को पढ़ने से ₹सूचना पक्षाघात₹ हो जाएगा डिजिटल बनाम. भौतिक: जबकि डिजिटल को खोजना आसान है, भौतिक प्रतियां बेहतर एनोटेशन की अनुमति देती हैं। जो भी आपको विचलित होने से बचाता है उसका उपयोग करें। ₹निबंध₹ सोने की खान: कई टॉपर्स अपने निबंध का विषय सीधे पिछले वर्ष के योजना अंकों के शीर्षक से चुनते हैं।

यूपीएससी किसी उम्मीदवार की वर्तमान प्रासंगिकता के बारे में समझ का परीक्षण करता है, न कि केवल स्थिर ज्ञान का। पत्रिकाएं आकांक्षी लोगों की मदद करती हैं:

राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मुद्दों से अपडेट रहें

घटनाओं की पृष्ठभूमि, प्रभाव और भविष्य के निहितार्थों को समझें

अच्छी तरह से संरचित दृष्टिकोण के साथ उत्तर लेखन कौशल में सुधार करें

मुख्य और साक्षात्कार के लिए शब्दावली और अभिव्यक्ति का निर्माण करें

**सही पत्रिकाओं का चयन करना**

यूपीएससी के लिए सभी पत्रिकाएं उपयोगी नहीं हैं। अभ्यर्थियों को मात्रा पर नहीं, बल्कि गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। कुछ उपयोगी श्रेणियों में शामिल हैं:

**समसामयिक पत्रिकाएँ (मासिक या साप्ताहिक)**

सरकार-केंद्रित प्रकाशन जो नीतियों और योजनाओं को समझाते हैं

विज्ञान, पर्यावरण और अर्थव्यवस्था पत्रिकाएं सरल विश्लेषण के साथ

जमीनी स्तर के दृष्टिकोण के लिए योजना और कुरुक्षेत्र-प्रकार की पत्रिकाएं

इसका उद्देश्य ऐसी पत्रिकाएं पढ़ना है जो यह बताती हों कि कुछ क्यों हुआ, न कि केवल क्या हुआ।

**पत्रिकाओं को प्रभावी ढंग से कैसे पढ़ें**

कई शुरुआती लोग उपन्यासों की तरह पत्रिकाएं पढ़ने की गलती करते हैं। यूपीएससी के लिए, पठन चयनात्मक और रणनीतिक होना चाहिए।

पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर पढ़ें राजनीति, अर्थव्यवस्था, पर्यावरण, नैतिकता, शासन और अंतर्राष्ट्रीय संबंधों से संबंधित मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करें सेलिब्रिटी समाचार, विज्ञापन और अप्रासंगिक कहानियों को छोड़ दें

**पढ़ते समय पूछें:**

क्या यह विषय यूपीएससी पाठ्यक्रम से जुड़ा हुआ है?

क्या इसका उपयोग मेन उत्तरों या निबंध में किया जा सकता है?

क्या यह उदाहरण या केस स्टडी प्रदान करता है?

**पत्रिकाओं से नोट बनाना**

पत्रिकाएं तभी उपयोगी होती हैं जब उनकी विषय-वस्तु को संक्षिप्त और संशोधित किया जाए।

**बुलेट पॉइंट्स में छोटे नोट्स बनाएं**

जीएस पेपर के अनुसार नोट्स को विभाजित करें

डेटा, केस स्टडीज़, समितियाँ, उदाहरणों को हाइलाइट करें

आरेख, फ्लोचार्ट और कीवर्ड का उपयोग करें

डिजिटल नोट्स या विषय-आधारित फ़ोल्डर संशोधन के दौरान समय बचा सकते हैं।

उत्तर लेखन के लिए पत्रिकाओं का उपयोग करना

पत्रिका लेख उत्तर की गुणवत्ता में सुधार के लिए उत्कृष्ट उपकरण हैं:

संपादकीय शैलियों से प्रेरित परिचयात्मक पंक्तियों का उपयोग करें

स्थिर विषयों में वर्तमान उदाहरण जोड़ें

बहुआयामी सोच (सामाजिक, आर्थिक, नैतिक कोण) में सुधार करें

वे अभ्यर्थी जो नियमित रूप से पत्रिका की विषय-वस्तु को उत्तर लेखन के साथ जोड़ते हैं

उत्तर लेखन के लिए पत्रिकाओं का उपयोग करना

पत्रिका लेख उत्तर की गुणवत्ता में सुधार के लिए उत्कृष्ट उपकरण हैं:

संपादकीय शैलियों से प्रेरित परिचयात्मक पंक्तियों का प्रयोग करें

स्थिर विषयों में वर्तमान उदाहरण जोड़ें

बहुआयामी सोच (सामाजिक, आर्थिक, नैतिक कोण) में सुधार करें

जो अभ्यर्थी नियमित रूप से पत्रिका की विषय-वस्तु को उत्तर लेखन के साथ जोड़ते हैं, उनका स्कोर मेन में बेहतर होता है।

**साक्षात्कार की तैयारी में पत्रिकाओं की भूमिका**

यूपीएससी साक्षात्कार के दौरान, उम्मीदवारों का परीक्षण निम्नलिखित विषयों पर किया जाता है

वर्तमान मुद्दों के बारे में जागरूकता

संतुलित राय व्यक्त करने की क्षमता

सरकारी पहलों की समझ

पत्रिकाएं अभ्यर्थियों को एक परिपक्व, सूचित और नैतिक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती हैं, जो व्यक्तित्व परीक्षण के लिए महत्वपूर्ण है।

**सामान्य गलतियाँ जिनसे बचना चाहिए**

बहुत अधिक पत्रिकाएं पढ़ना बिना समझे नोट्स की नकल करना संशोधन को नजरअंदाज करना पत्रिकाओं को एनसीईआरटी और मानक पुस्तकों के प्रतिस्थापन के रूप में देखना

पत्रिकाएं पूरक हैं, प्रतिस्थापन नहीं।

**निष्कर्ष**

जब पत्रिकाओं का बुद्धिमानी से उपयोग किया जाता है, तो वे स्थिर पाठ्यक्रम और गतिशील समसामयिक मामलों के बीच एक पुल के रूप में कार्य करती हैं। वे समझ को तेज करते हैं, उत्तरों को समृद्ध बनाते हैं और आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं। यूपीएससी के अभ्यर्थियों के लिए, पत्रिकाओं का अनुशासित और चयनात्मक उपयोग तैयारी को कठिन नहीं बल्कि स्मार्ट बना सकता है।

यूपीएससी में, यह इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आप कितना पढ़ते हैं, बल्कि यह है कि आप जो पढ़ते हैं उसे कितनी अच्छी तरह समझते हैं और लागू करते हैं।

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

## शांति शोर की अनुपस्थिति नहीं है। यह आपके भीतर गहन शांत ज्ञान की उपस्थिति है।

अपने भीतर एक गहन, कालातीत और वैज्ञानिक रूप से प्रासंगिक सत्य समेटे हुए है। इसे केवल काव्यात्मक पंक्ति समझना इसके अर्थ को सीमित करना होगा; वास्तव में यह मनुष्य के मानसिक संतुलन, आत्मबोध और समग्र स्वास्थ्य का सूक्ष्म दर्शन प्रस्तुत करता है।

गहन अर्थ और दार्शनिक व्याख्या यह वाक्य हमें यह सिखाता है कि शांति बाहरी शोर के समाप्त होने का नाम नहीं है, बल्कि वह एक ऐसी आंतरिक अवस्था है जो बाहरी अव्यवस्था के बीच भी स्थिर बनी रहती है।

**आज का युग —**

* निरंतर सूचनाओं की बौछार,
* डिजिटल शोर,
* सामाजिक दबाव,
* और अंतहीन मानसिक संवाद

से भरा हुआ है।

यदि हम शांति को केवल बाहरी मौन से जोड़ेंगे, तो वह सदैव अस्थायी और दुर्लभ रहेगी। इसके विपरीत, यह कथन शांति को आंतरिक प्रभुत्व (Inner Sovereignty) के रूप में परिभाषित करता है — एक ऐसा केंद्र जहाँ व्यक्ति स्वयं के प्रति स्पष्ट, आश्वस्त और संतुलित होता है।

"गहरा शांत बोध" (Deep Quiet Knowing) क्या है? यह "गहरा शांत बोध" उस अवस्था को दर्शाता है जहाँ:

विचारों का कोलाहल शांत हो जाता है,

**भावनाएँ हमें नियंत्रित नहीं करतीं,**

और व्यक्ति प्रतिक्रिया के बजाय उत्तर देना सीखता है।

यह कोई खालीपन नहीं है, बल्कि —

अर्थ, जागरूकता और आत्मविश्वास से भरी हुई शांति है।

भारतीय दर्शन में इसे साक्षी भाव, स्थिर बुद्धि या आत्मस्थित प्रज्ञा कहा गया है।

आधुनिक मनोविज्ञान इसे Self-regulation और Metacognitive Awareness के रूप में पहचानता है।

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में महत्व, आधुनिक मनोविज्ञान क्या कहता है?

**हालिया शोध (2024–2025) यह दर्शाते हैं कि:**

* केवल बाहरी शांति पर निर्भर रहने से तनाव और निराशा बढ़ सकती है।

* इसके विपरीत, आंतरिक शांति का अभ्यास व्यक्ति को मानसिक रूप से अधिक लचीला (resilient) बनाता है।

**लाभ:**

* चिंता (Anxiety) और अवसाद (Depression) में कमी
* भावनात्मक संतुलन में सुधार
* ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ना
* आत्म-नियंत्रण और आत्म-करुणा का विकास

10 मिनट का नियमित ध्यान या माइंडफुलनेस अभ्यास भी मस्तिष्क के भावनात्मक केंद्रों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

**शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**

आधुनिक चिकित्सा अब स्पष्ट रूप से स्वीकार करती है कि:

मन की शांति, शरीर की सेहत की नींव है।

**नवीन शोधों के अनुसार:**

आंतरिक शांति से कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर घटता है

रक्तचाप और हृदय-स्वास्थ्य में सुधार होता है

नींद की गुणवत्ता बढ़ती है

प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है

दीर्घकालिक दर्द (Chronic Pain) की अनुभूति कम होती है

कुछ अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि ध्यान अभ्यास मस्तिष्क की स्व - शुद्धिकरण प्रणाली (glymphatic system) को सक्रिय करता है, जो स्मृति और संज्ञानात्मक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

**संतुलन का महत्व हालाँकि, हालिया शोध यह भी इंगित करते हैं कि:**

* अत्यधिक या असंरचित आत्म-विश्लेषण कुछ लोगों में अस्थायी बेचैनी बढ़ा सकता है।

इसलिए मार्गदर्शन, संतुलन और धीरे-धीरे अभ्यास आवश्यक है।

**सार और जीवनोपयोगी निष्कर्ष यह कथन हमें याद दिलाता है कि:**

* शांति कोई परिस्थिति नहीं, एक क्षमता है।

* बाहरी शोर जीवन का सत्य है, पर वह हमारे भीतर शासन करे — यह आवश्यक नहीं।

* "गहरा शांत बोध" वह आंतरिक धुरी है जो जीवन के तूफानों में भी हमें स्थिर रखती है।

आज के ध्यान-भंग युग में — अपने केंद्र में लौटना, सबसे प्रभावशाली आत्म-संरक्षण और आत्म-विकास का कार्य है।

## रेव मिनिमलिज्म लुक: जहां हाई फैशन शांत कला से मिलता है

डॉ. विजय गर्ग

अत्यधिक जोरदार लोगो, तेज रुझान और दृश्य शोर से भरी दुनिया में कच्चा न्यूनतमवाद₹ का लुक लगभग क्रांतिकारी लगता है। उच्च फैशन और समकालीन कला में निहित, यह सौंदर्यवादी स्ट्रिप्स अपने सार तक शैली बनाते हैं, संयम, अपूर्णता और ईमानदारी में सुंदरता को प्रकट करते हैं। यह अतिसूक्ष्मवाद है, लेकिन इतना परिष्कृत नहीं है कि यह ठंडा, कच्चा, स्पर्शशील और गहराई से मानवीय हो।

**कच्चे न्यूनतमवाद को परिभाषित करना**

कच्चे न्यूनतमवाद का अर्थ सरलता के लिए कम काम करना नहीं है; यह केवल वही काम करने के बारे में है जो महत्वपूर्ण है। यह लुक स्वच्छ सिल्हूट, तटस्थ या मिट्टी के रंगों और प्राकृतिक कपड़ों जैसे लिनेन, ऊन, कपास और अनुपचारित चमड़े को पसंद करता है। सीम दिखाई दे सकती है, किनारे थोड़े अधूरे हो सकते हैं, तथा बनावट को रंग से अधिक जोर से बोलने दिया जा सकता है।

यह पैलेट अक्सर सफेद रंग, पत्थर ग्रे, चारकोल, रेत, जंग और काले रंगों के इर्द-गिर्द घूमता है, जो मौसमी होने के बजाय जैविक और कालातीत लगते हैं।

**उच्च फैशन कलात्मक मोड़**

लक्जरी फैशन हाउस और अवांट-गार्डे डिजाइनरों ने कलात्मक अभिव्यक्ति के रूप में रॉ मिनिमलिज्म को तेजी से अपनाया है। वस्त्र गतिमान मूर्तियों से मिलते-जुलते हैं, जो वास्तुकला, अमूर्त कला और वाबी-साबी जैसे जापानी सौंदर्यशास्त्र से प्रेरित होते हैं, जो अपूर्णता और क्षणभंगुरता को महत्व देते हैं।

बड़े आकार के कोट, असममित कट, परतदार पर्दे और लिंग-तटस्थ रूप ग्लैमर के पारंपरिक विचारों को चुनौती देते हैं। यहां सुंदरता सजावट में नहीं, बल्कि संरचना, अनुपात और इरादे में निहित है।

**अपूर्णता की शक्ति**

रॉ मिनिमलिज्म को क्लासिक न्यूनतमवाद से अलग करने वाली बात यह है कि इसमें खामियां हैं। झुर्रियाँ छिपी नहीं होतीं। कपड़ों को पुराना होने दिया जाता है। पहनने और फाड़ने से चरित्र जुड़ जाता है। यह दृष्टिकोण बड़े पैमाने पर फैशन द्वारा बेचे जाने वाले पूर्णता के विचार का चुपचाप विरोध करता है और इसके बजाय प्रामाणिकता का जश्न मनाता है।

इस अर्थ में, रॉ मिनिमलिज्म आधुनिक कला के साथ निकटता से संरेखित है - जहां शून्यता, मौन और नकारात्मक स्थान उतने ही सार्थक हैं जितने कि रूप स्वयं।

**बिना शोर के एक बयान**

रॉ मिनिमलिज्म लुक स्वाभाविक रूप से प्रवृत्ति-विरोधी है। यह ध्यान आकर्षित नहीं करता; यह स्थिरता के माध्यम से उपस्थिति को निर्देशित करता है। जो लोग इसे अपनाते हैं, वे अक्सर इसे जीवनशैली के विकल्प के रूप में करते हैं, तथा स्थिरता, दीर्घायु और विचारशील उपभोग को महत्व देते हैं। कम टुकड़े, सावधानीपूर्वक चुने गए, बार-बार पहने जाने पर प्रत्येक वस्त्र व्यक्तिगत वर्दी का हिस्सा बन जाता है।

**आज यह क्यों गूंजता है**

जैसे-जैसे लोग अत्यधिक उपभोग और दृश्य अधिभार से थक जाते हैं, रॉ मिनिमलिज्म शांति प्रदान करता है। यह माइंडफुलनेस, धीमी गति से जीवन जीने और आत्मनिरीक्षण की ओर सांस्कृतिक बदलाव को दर्शाता है। कला की तरह ही फैशन में भी मौन पुनः शक्तिशाली होता जा रहा है।

**कपड़ों से परे**

अंततः, रॉ मिनिमलिज्म लुक सिर्फ इस बारे में नहीं है कि आप क्या पहनते हैं, बल्कि यह भी है कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं। यह हमें रुकने, चमक के बजाय बनावट को नोटिस करने, तमाशे पर अर्थ और प्रदर्शन से अधिक गहराई को ध्यान में रखने के लिए आमंत्रित करता है।

प्रमुख प्रभाव और आंकड़े यह लुक दो अलग-अलग दुनियाओं से लिया गया है: जापानी वाबी-साबी (अपूर्णता में सौंदर्य पाना) और यूरोपीय क्रूरता (कच्ची, भारी, कार्यात्मक वास्तुकला)। उच्च फैशन में रिक ओवेन्स: जिन्हें अक्सर ₹क्रूर फैशन के गॉडफादर₹ कहा जाता है, ओवेन्स कच्चे किनारों वाले चमड़े, बिना धुले रेशम और स्मारकीय सिल्हूट का उपयोग करते हैं जो ऐसे दिखते हैं जैसे उन्हें किसी भविष्यवादी पुरातात्विक स्थल से खोजा गया हो। एन डेमूलमेस्टर: अपने ₹कवितात्मक₹ कच्चे न्यूनतमवाद के लिए जानी जाती हैं, जो कपड़े के वजन और शरीर से स्वाभाविक रूप से लटकने के तरीके पर ध्यान केंद्रित करती है। इस्सी मियाके (प्लेट्स प्लीज): विशेष रूप से उनकी अधिक प्रायोगिक लाइनें जो भूवैज्ञानिक संरचनाओं की तरह दिखने वाली बनावट बनाने के लिए गर्मी-उपचारित कपड़ों का उपयोग करती हैं। कला और वास्तुकला में डोनाल्ड जुड: उनके ₹विशिष्ट वस्तुएं₹ में बिना किसी सजावटी पेंट या फिनिश के औद्योगिक सामग्रियों (प्लाईवुड, एल्यूमीनियम, कंक्रीट) का उपयोग किया गया था। तादाओ अंडो: वह वास्तुकार जिसके द्वारा ₹कच्चे₹ कंक्रीट और प्राकृतिक प्रकाश का उपयोग करके ऐसे स्थान बनाए जाते हैं जो खाली और आध्यात्मिक रूप से भारी लगते हैं। थीस्टर गेट्स: टार, मिट्टी और बचाई गई लकड़ी के साथ उनका काम यह दर्शाता है कि कैसे ₹कच्ची₹ सामग्री अत्यधिक सांस्कृतिक और ऐतिहासिक भार उठा सकती है। 4. अब यह क्यों महत्वपूर्ण है अति-फ़िल्टर किए गए डिजिटल पूर्णता और फास्ट-फैशन ₹डिस्पोजेबिलिटी₹ के युग में, रॉ मिनिमलिज्म एक आधारभूत शक्ति के रूप में कार्य करता है। इसका तात्पर्य यह है कि वस्त्र या वस्तु एक जीवित प्राणी है, जिसे बूढ़ा होना चाहिए, झुर्रियाँ पड़नी चाहिए और अपना इतिहास दिखाना चाहिए। यह 2010 के दशक की शुरुआत के ₹बहुत-परफेक्ट₹ सौंदर्यबोध के विरुद्ध विद्रोह है, तथा कला और वस्त्र के अधिक मानवीय, स्पर्शपूर्ण अनुभव की ओर बढ़ रहा है। डिजाइन टिप: इस लुक को ₹गन्दा₹ दिखाए बिना शामिल करने के लिए, एक कच्चे तत्व (जैसे फटे हुए हेम वाली लिनन शर्ट) को अत्यधिक संरचित टुकड़े (जैसा कि सिलवाया हुआ पतलून या भारी ऊनी कोट) के साथ संतुलित करें।

**सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार**
**प्रख्यात शिक्षाविद स्ट्रीट कौर चंद**
**एमएचआर मलोट पंजाब-152107**
**पंजाब**

## हमारा भी एक जमाना था

केके छाबड़ा

खुद ही स्कूल जाना पड़ता था क्योंकि साइकिल बस आदि से भेजने की रीत नहीं थी, स्कूल भेजने के बाद कुछ अच्छा बुरा होगा ऐसा हमारे मां-बाप कभी सोचते भी नहीं थे... उनको किसी बात का डर भी नहीं होता था,

पास/नापास यही हमको मालूम था... % से हमारा कभी संबंध ही नहीं था...

ट्यूशन लगाई है ऐसा बताने में भी शर्म आती थी क्योंकि हमको ढपोर शंख समझा जा सकता था.

किताबों में पीपल के पत्ते, विद्या के पत्ते, मोर पंख रखकर हम होशियार हो सकते हैं ऐसी हमारी धारणाएं थी.

कपड़े की थैली में, बस्तों में और बाद में एल्यूमीनियम की पेटियों में, किताब कॉपियां बेहतरीन तरीके से जमा कर रखने में हमें महारत हासिल थी.

हर साल जब नई क्लास का बस्ता जमाते थे उसके पहले किताब कापी के ऊपर रद्दी पेपर की जिल्द चढ़ाते थे और यह काम एक वार्षिक उत्सव या त्योहार की तरह होता था.

साल खत्म होने के बाद किताबें बेचना और अगले साल की पुरानी किताबें खरीदने में हमें किसी प्रकार की शर्म नहीं होती थी. क्योंकि तब हर साल न किताब बदलती थी और न ही पाठ्यक्रम

हमारे माताजी पिताजी को हमारी पढ़ाई का बोझ है ऐसा कभी लगा ही नहीं.

किसी दोस्त के साइकिल के अगले डंडे पर और दूसरे दोस्त को पीछे कैरियर पर बिठाकर गली - गली में घूमना हमारी दिनचर्या थी. इस तरह हम ना जाने कितना घूमे होंगे.

स्कूल में सर के हाथ से मार खाना, पैर के अंगूठे पकड़ कर खड़े रहना, और कान लाल होने तक मरोड़े जाते वक्त हमारा ईगो कभी आड़े नहीं आता था. सही बोले तो ईगो क्या होता है यह हमें मालूम ही नहीं था.

घर और स्कूल में मार खाना भी हमारे दैनंदिन जीवन की एक सामान्य प्रक्रिया थी.

मारने वाला और मार खाने वाला दोनों ही खुश रहते थे... मार खाने वाला इसलिए क्योंकि कल से आज कम पिटे हैं और मारने वाला है इसलिए कि आज फिर हाथ धो लिए.

बिना चप्पल जूते के और किसी भी गेंद के साथ लकड़ी के पटियों से कहीं पर भी नंगे पैर क्रिकेट खेलने में क्या सुख था वह हमको ही पता है.

हमने पॉकेट मनी कभी भी मांगी ही नहीं और पिताजी ने भी दी नहीं. इसलिए हमारी आवश्यकता भी छोटी छोटी सी ही थीं. साल में कभी - कभार एक हाथ बार सेव मिक्सचर मुरमुरे का भेल खा लिया तो बहुत होता था. उसमें भी हम बहुत खुश हो लेते थे.

छोटी मोटी जरूरतें तो घर में ही कोई भी पूरी कर देता था क्योंकि परिवार संयुक्त होते थे.

दिवाली में लोंगी पटाखों की लड़ को छुट्टा करके एक एक पटाखा फोड़ते रहने में हमको कभी अपमान नहीं लगा.

हम. हमारे मां बाप को कभी बता ही नहीं पाए कि हम आपको कितना प्रेम करते हैं क्योंकि हमको आई लव यू कहना ही नहीं आता था.

आज हम दुनिया के असंख्य धक्के और टॉन्ट खाते हुए और संघर्ष करती हुई दुनिया का एक हिस्सा है, किसी को जो चाहिए था वह मिला और किसी को कुछ मिला कि नहीं.क्या पता.

स्कूल की डबल ट्रिपल सीट पर घूमने वाले हम और स्कूल के बाहर उस हाफ पेंट में रहकर गोली टॉफी बेचने वाले की दुकान पर दोस्तों द्वारा खिलाए पिलाए जाने की कृपा हमें याद है. वह दोस्त कहां खो गए वह बेर वाली कहां खो गई. वह चूरन बेचने वाली कहां खो गई. पता नहीं.

हम दुनिया में कहीं भी रहे पर यह सत्य है कि हम वास्तविक दुनिया में बड़े हुए हैं हमारा वास्तविकता से सामना वास्तव में ही हुआ है.

कपड़ों में सिलवटें ना पड़ने देना और रिश्तों में औपचारिकता का पालन करना हमें जमा ही नहीं. सुबह का खाना और रात का खाना इसके सिवा टिफिन क्या था हमें मालूम ही नहीं. हम अपने नसीब को दोष नहीं देते. जो जी रहे हैं वह आनंद से जी रहे हैं और यही सोचते हैं. और यही सोच हमें जीने में मदत कर रही है.. जो जीवन हमने जिया...उसकी वर्तमान से तुलना हो ही नहीं सकती,

हम अच्छे थे या बुरे थे नहीं मालूम पर हमारा भी एक जमाना था।

# मुनिरका विद्यालय के वार्षिकोत्सव समारोह में विधायक अनिल शर्मा ने दी विद्यार्थियों को अच्छे नागरिक बनने के प्रेरणा

सांस्कृतिक कार्यक्रमों का हुआ आयोजन।

परिवहन विशेष न्यूज, नई दिल्ली।

शिक्षा निदेशालय दिल्ली के सर्वोदय सह-शिक्षा उच्चतर माध्यमिक विद्यालय मुनिरका ने अपना वार्षिकोत्सवस्तरंग ₹बड़ी धूमधाम से मनाया।इस भव्य आयोजन में मुख्य अतिथि आरके पुरम के विधायक अनिल कुमार शर्मा;विशेष अतिथि दक्षिणी पश्चिमी जोन ए- 19 के जिला शिक्षा निदेशक हरि किशन, डीयूआरसीसी मीना कश्यप ;किशनगढ़ थाने के एसएचओ अजय कुमार यादव और एसएमसी सदस्य उपस्थित रहे।

उत्साह, उमंग और जोश के साथ वार्षिकोत्सव समारोह का शुभारंभ दीप प्रज्वलन, गणेश वंदना से हुआ।विद्यालय की प्राचार्या सुमन कैन ने कार्यक्रम में आएं सभी अतिथियों और गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत एवं अभिनंदन किया। विद्यालय के मेधावी विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक गतिविधियां नृत्य, गायन और लघु नाटिका प्रस्तुत की ।इन प्रस्तुतियों में विद्यार्थियों को तैयार करने में अध्यापकों की अथक मेहनत प्रत्यक्ष दिखाई दे रही थी। विद्यालय की सजावट अद्भुत एवं अनुपम थी ।

समारोह के मुख्य अतिथि विधायक महोदय ने शैक्षणिक उपलब्धियों में उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम प्राप्त करने वाले छात्रों के साथ-साथ सीबीएससी दसवीं और बारहवीं के पूर्व छात्रों को पुरस्कृत किया ।उन्होंने विद्यालय के राज्य स्तर, जिला व क्षेत्रीय स्तर की विभिन्न खेल, कला और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रतियोगिता में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विजयी छात्रों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इसके साथ ही उन्होंने विद्यालय की वर्ष भर की उपलब्धियों का प्रतिबिंब वार्षिक पत्रिका ₹अभिव्यक्ति₹ का लोकार्पण किया ।

समारोह का मुख्य आकर्षण शिक्षा निदेशालय की महत्वाकांक्षी परियोजना निपुण संकल्प, नींव, साइंस ऑफ़ लिविंग, राष्ट्रनीति, कला संस्कृति और विभिन्न विषयों की विद्यालय में आयोजित प्रदर्शनियों की सभी ने प्रशंसा एवं सराहना की ।विधायक जी ने अपनी ओर से दसवीं ग्यारहवीं और बारहवीं के सभी छात्रों को निःशुल्क परीक्षा उपयोगी प्रश्नपत्र सामग्री वितरित की ।विद्यालय प्रशासन व्यवस्था में अपने सहयोग, छात्रों के उज्ज्वल भविष्य, उत्तम परीक्षा परिणाम और भविष्य में आदर्श नागरिक कैसे बने इत्यादि विषयों पर अपने प्रेरणादायक शब्दों से सभी का मार्गदर्शन किया। एसएचओ अजय जी ने एनएसएस, ईको क्लब, बैंड एवं अन्य पाठ्येतर गतिविधियों की प्रशंसा करते हुए सभी का उत्साहवर्धन किया।

समारोह के अंत में विद्यालय की प्राचार्या सुमन कैन द्वारा इस आयोजन को सफल बनाने वाले सभी गणमान्य अतिथियों की अनमोल उपस्थिति, उनके प्रेरणादाई शब्दों, शिक्षा निदेशालय के मार्गदर्शन, शिक्षकों की कर्मठता, छात्रों के कठिन परिश्रम, एसएमसी सदस्यों और अभिवावकों के सहयोग का आभार व्यक्त करते हुए सभी का धन्यवाद दिया गया ।भविष्य में भी अपनी उपलब्धियों और सफलताओं को ऊंचाइयों के शिखर तक पहुंचाने की मंगल कामना के साथ ही लक्ष्य प्राप्ति का संकल्प लिया। इस सुन्दर आयोजन में विद्यालय के सभी शिक्षक और विद्यार्थी और अभिभावक उपस्थित थे।शिक्षिका नैंसी सहरावत और विद्यार्थियों ने सुंदर संचालन किया। अंत में सभी ने स्वादिष्ट भोजन का आनंद लिया ।

# सरकारी ज़मीन पर चार मंज़िला इमारत का अवैध निर्माण जारी, तहसील नोटिस की अनदेखी

परिवहन विशेष न्यूज

**राउरकेला:** स्थानीय बिसरा रोड क्षेत्र में सरकारी ज़मीन पर चार मंज़िला इमारत का अवैध निर्माण किए जाने का मामला सामने आया। आरोप है कि राउरकेला तहसील कार्यालय द्वारा निर्माण कार्य बंद करने के लिए जारी नोटिस के बावजूद अतिक्रमणकारी उस पर कोई ध्यान नहीं दे रहा है। बताया गया कि बिसरा चौक स्थित केनरा बैंक तथा पुराने उमा, सिनेमा हॉल के पास स्थित एक मूल्यवान सरकारी भूखंड पर यह अवैध निर्माण कार्य जारी है। यह ज़मीन राउरकेला तहसील अंतर्गत टाउन यूनिट नंबर-34 के प्लॉट नंबर-502 में स्थित है, जिस पर स्थानीय एक व्यवसायी द्वारा कथित रूप से जबरन कब्ज़ा कर लिया गया है।

इस संबंध में तहसील कार्यालय में शिकायत दर्ज कराए जाने के बाद विभागीय अधिकारियों ने स्थल का निरीक्षण किया था। जांच के दौरान यह स्पष्ट हुआ कि सरकारी ज़मीन पर नियमों को दरकिनार कर निर्माण कार्य किया जा रहा है। इसके बाद तहसील कार्यालय की ओर से संबंधित अतिक्रमणकारी को नोटिस जारी कर निर्माण कार्य तत्काल बंद रखने का निर्देश दिया गया।

हालांकि, आरोप है कि संबंधित व्यक्ति ने प्रशासन के नोटिस की अवहेलना करते हुए निर्माण कार्य जारी रखा है। इस स्थिति को लेकर स्थानीय लोगों में रोष व्याप्त है। आम जनता की ओर से प्रशासन से मांग की जा रही है कि अतिक्रमणकारी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए और सरकारी ज़मीन को अतिक्रमण मुक्त कराया जाए।

# ठेकेदार संघ की बैठक

**राउरकेला सरकारी ठेकेदार महासंघ की अहम बैठक संपन्न शेड्यूल रेट पर ठेका लेने पर बनी सहमति बाहरी ठेकेदारों के बहिष्कार का फैसला**

परिवहन विशेष न्यूज

**राउरकेला:** राउरकेला नगर में महानगर निगम कार्यालय के समक्ष स्थित पार्क परिसर में राउरकेला सरकारी ठेकेदार महासंघ की एक महत्वपूर्ण आम बैठक आयोजित की गई। बैठक में शहर के विकास, ठेका प्रणाली में पारदर्शिता तथा स्थानीय ठेकेदारों के हितों से जुड़े कई ज्वलंत मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। इस बैठक में करीब 200 से अधिक सरकारी पंजीकृत ठेकेदारों ने भाग लेकर एकजुटता और प्रतिबद्धता का स्पष्ट संदेश दिया।

बैठक का सबसे अहम निर्णय यह रहा कि सभी ठेकेदारों ने शेड्यूल रेट पर ही टेंडर डालने पर सर्वसम्मति जताई। ठेकेदारों का मत था कि शेड्यूल रेट से नीचे ठेका लेने की प्रवृत्ति से न केवल निर्माण कार्यों की गुणवत्ता प्रभावित होती है, बल्कि श्रमिकों, सामग्री आपूर्तिकर्ताओं और आम जनता के हितों को भी नुकसान पहुंचता है। इसलिए भविष्य में इस निर्णय का कड़ाई से पालन करने का संकल्प लिया गया।

बैठक में राउरकेला के ठेकेदारों ने बाहरी ठेकेदारों के बहिष्कार का भी निर्णय लिया और उनसे अपील की कि वे राउरकेला क्षेत्र में टेंडर प्रक्रिया से दूर रहें। ठेकेदारों का आरोप है कि बाहरी ठेकेदार कार्य प्राप्त करने के बाद समय सीमा समाप्त होने पर भी काम अधूरा छोड़ देते हैं, जिससे आम जनता को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। साथ ही, ऐसे ठेकेदारों को कुछ अधिकारियों द्वारा अनुचित सहयोग दिए जाने पर भी नाराजगी व्यक्त की गई।

वक्ताओं ने उदाहरण देते हुए बताया कि बसंती कॉलोनी में महानगर निगम के अंतर्गत चल रहे लंबित कार्य तथा पीडब्ल्यूडी के अंतर्गत रायबोगा सड़क से जुड़े लंबित कार्यादेश न केवल आम नागरिकों के लिए बल्कि प्रशासन के लिए भी गंभीर समस्या बने हुए हैं।

बैठक के अंत में सभी ठेकेदारों से एक बैनर तले संगठित होकर एकजुटता बनाए रखने की अपील की गई। वक्ताओं ने चेतावनी दी कि यदि ठेकेदार समुदाय में एकता नहीं रही, तो भविष्य में परिस्थितियां और अधिक जटिल हो सकती हैं। बैठक को राउरकेला के सुनियोजित, पारदर्शी और गुणवत्तापूर्ण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में देखा जा रहा है।

इस बैठक में महासंघ से जुड़े प्रताप साहू, अक्षय महापात्र, नरोत्तम सामल, तपस आचार्य, गिरिश सामल, कंदुरा मोहंती, सुषांत राउत (बुबुली), देबाशीष मोहंती (लिटू), राकेश पट्टनायक, तरुण दास, बिभू बेहुरा, जीतू राठा, बलराम नायक, प्रतीक भूयान, बब्लू सुल्तानिया, कैलाश सामल, प्रणय नायक सहित लगभग 200 ठेकेदार शामिल हुए और सभी ने एकजुटता का संकल्प लिया।

महासंघ की अगली बैठक 4 फरवरी, बुधवार को आयोजित की जाएगी।

यदि चाहें तो इसे संक्षिप्त समाचार, लीड स्टोरी, या फोटो कैप्शन सहित संस्करण में भी तैयार किया जा सकता

# शिक्षा क्षेत्र में हुए बड़े सुधारों की बदौलत सरकारी स्कूल बने राज्य की शान : विधायक जीवनजोत कौर

प्रवेश अभियान' जागरूकता वैन का विभिन्न स्थानों पर भव्य स्वागत

अमृतसर, 30 जनवरी (साहिल बेरी)

– शिक्षा विभाग पंजाब द्वारा नए सत्र के लिए शुरू किए गए 'प्रवेश अभियान' के तीसरे दिन आज विभिन्न क्षेत्रों में जाने वाली जागरूकता वैन को अमृतसर के हलका पूर्वी से विधायक जीवनजोत कौर द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस वैन का विभिन्न सरकारी स्कूलों में पहुंचने पर भव्य स्वागत किया गया।

इस संबंध में जिला शिक्षा अधिकारी कंवलजीत सिंह, राजेश शर्मा तथा उप जिला शिक्षा अधिकारी इंदू मंगोतरा के दिशा-निर्देशों और ब्लॉक शिक्षा अधिकारी गुरदेव सिंह, यशपाल तथा बलजीत सिंह की अगुवाई में शरीफपुरा स्कूल में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक जीवनजोत कौर ने कहा कि मुख्यमंत्री पंजाब भगवंत सिंह मान के योग्य नेतृत्व में पंजाब सरकार द्वारा शिक्षा क्षेत्र में किए गए अभूतपूर्व सुधारों की बदौलत आज पंजाब के सरकारी स्कूल राज्य की शान बन चुके हैं।

उन्होंने अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में करवाएं। उन्होंने कहा कि यदि हम देखें तो लगभग 90 प्रतिशत उच्च पदों पर आसीन अधिकारी और शिक्षक सरकारी स्कूलों से ही शिक्षित हैं।

इस अवसर पर मुख्य अध्यापक रोहित देव, डी.आर.सी. विजय कुमार, मनीष कुमार मेघ, संदीप सियाल, राजिंदर सिंह, मीडिया कोऑर्डिनेटर परमिंदर संधू, मीडिया इंचार्ज मनप्रीत संधू, बलजीत सिंह मली, सी.एच.टी. हरभक्ष सिंह, हरमिंदर सिंह, दलजीत सिंह, तेजिंदरजीत कौर गिल, कुलविंदर कौर, अरविंदर कुमार, शिखा सैनी, बलजिंदर सिंह, पंकज कोछड़ सहित अन्य भी उपस्थित थे।

# करमजीत सिंह रिंटू ने पंजाब सरकार की दाखिला मुहिम के तहत जागरूकता वैन को दिखाई हरी झंडी

अमृतसर, 30 जनवरी (साहिल बेरी)

पंजाब सरकार के शिक्षा विभाग द्वारा नए शैक्षणिक सत्र के लिए शुरू की गई "दाखिला मुहिम" के तहत आज दूसरे दिन सरकारी एलिमेंट्री स्कूल फैजपुरा से विभिन्न क्षेत्रों में जाने वाली जागरूकता वैन को अमृतसर इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट के चेयरमैन एवं उत्तरी विधानसभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के इंचार्ज करमजीत सिंह रिंटू द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

यह कार्यक्रम जिला शिक्षा अधिकारी केवलजीत सिंह संधू, जिला शिक्षा अधिकारी राजेश शर्मा तथा उप जिला शिक्षा अधिकारी इंदू बाला मंगोतरा की देखरेख में आयोजित किया गया।

इस अवसर पर संबोधित करते हुए करमजीत सिंह रिंटू ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में किए जा रहे सराहनीय प्रयासों के चलते सरकारी स्कूलों के बुनियादी ढांचे और शिक्षा की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को समय के अनुरूप सक्षम बनाने के लिए आधुनिक शिक्षण तकनीकों को अपनाया जा रहा है।

उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में करवाएं, क्योंकि यहां निजी स्कूलों की तुलना में बेहतर, गुणवत्तापूर्ण और निःशुल्क शिक्षा उपलब्ध करवाई जा रही है।

इस अवसर पर डाइट प्रिंसिपल सुखदेव सिंह, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी बलजीत सिंह, प्रिंसिपल अनु बेदी, डी.आर.सी. विजय कुमार, मनीष कुमार मेहद, संदीप सियाल, राजिंदर सिंह, मीडिया कोऑर्डिनेटर परमिंदर संधू, मीडिया इंचार्ज मनप्रीत संधू, बलजीत सिंह मल्ल, सी.एच.टी. मोनिका राणा, रविंदर रंधावा, दीपिका दीन, सुरेश कुमार खुल्लर, एच.टी. हरदयाल सिंह (फैजपुरा), यादविंदर सिंह यादव, गुरलाल सिंह, रविंदर शर्मा, अवतार सिंह, मलकीयत सिंह वल्ला, जोगा सिंह, करनजीत सिंह, राहुल शर्मा, कुलदीप अरोड़ा, सतनाम सिंह, धनता देवी, जगदीप कौर मान, शिखा, अमनदीप कौर, राजविंदर कौर सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

# दिल्ली पुलिस ने पीएचक्यू में पिपिंग सेरेमनी का आयोजन किया: रिटायरमेंट पर 111 पुलिसकर्मियों को मानद रैंक दिए गए

स्वतंत्र सिंह भुल्लर नई दिल्ली

**नई दिल्ली:** दिल्ली पुलिस मुख्यालय के आदर्श ऑडिटोरियम में एक भव्य पिपिंग सेरेमनी का आयोजन किया गया, जहाँ 111 पुलिसकर्मियों को उनके रिटायरमेंट के दिन मानद रैंक दिए गए। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता दिल्ली के पुलिस कमिश्नर सतीश गोलछा, आईपीएस ने की, जिन्होंने वरिष्ठ अधिकारियों के साथ मिलकर कांस्टेबल से लेकर सब-इंस्पेक्टर रैंक तक के रिटायर होने वाले कर्मियों को उनके अगले उच्च मानद रैंक के बैज लगाए। यह समारोह दिल्ली पुलिस कर्मियों के लिए मानद रैंक प्रमोशन योजना के तहत दूसरा ऐसा कार्यक्रम था। पहला समारोह 31 दिसंबर 2025 को आयोजित किया गया था, जब दिल्ली के उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना ने कांस्टेबल से लेकर सब-इंस्पेक्टर रैंक तक के कर्मियों को मानद प्रमोशन देने की मंजूरी दी थी। कार्यक्रम की शुरुआत रॉबिन हिबू, आईपीएस, स्पेशल सीपी/एच आर डी रोड के स्वागत भाषण से हुई, जिन्होंने मुख्य अतिथि का गर्मजोशी से स्वागत किया और इस पहल और समारोह का संक्षिप्त विवरण दिया ।इस अवसर पर बोलते हुए, दिल्ली के पुलिस कमिश्नर ने मानद रैंक प्रमोशन योजना को मंजूरी देने के लिए गृह मंत्रालय और उपराज्यपाल दिल्ली को धन्यवाद दिया। उन्होंने विभाग और समाज में उनके बहुमूल्य योगदान के लिए रिटायर होने वाले कर्मियों की सराहना की और सेवा के अंतिम दिन तक उसी जोश के साथ सेवा करने के लिए उनकी प्रशंसा की। उन्होंने उनके रिटायरमेंट के बाद एक सुखद और स्वस्थ जीवन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं भी दीं। सीपी दिल्ली ने रॉबिन हिबू, आईपीएस , स्पेशल सीपी/एच आर डीः सुमन गोयल, आईपीएस , जॉइंट सीपी. /एच क्यूः संजय भाटिया, आईपीएस, एडिशनल सीपी /कार्मिकः राकेश पवेरिया, डी सी पी /एच क्यू-आई वी और पुलिस मुख्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा किए गए प्रयासों की भी सराहना की। कार्यक्रम का समापन सुमन गोयल, आईपीएल, ज्वाइंट सीपी. /एच क्यू- द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ ।दिल्ली पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी, रिटायर होने वाले कर्मी और उनके परिवार के सदस्य इस समारोह में शामिल हुए, जिससे यह वर्षों की समर्पित सेवा का सम्मान करने वाला एक यादगार अवसर बन गया।

# भारत-अरब विदेश मंत्रियों का विशेष सम्मेलन नई दिल्ली 30- 31 जनवरी 2026:-बदलती वैश्विक व्यवस्था में भारत की कूटनीतिक

**टैरिफ बम क़ा हमला, इस्लामी नाटो की सुबसुबाहट के बीच, ईयू टैरिफ एग्रीमेंट के बाद, भारत –अरब विदेश मंत्रियों का विशेष सम्मेलन :कूटनीति का महाकुंभ –एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र**

वैश्विक स्तरपर वर्ष 2026 की शुरुआत विश्व राजनीति और वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए असाधारण परिस्थितियों में हो रही है। एक ओर अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा लगाए गए टैरिफ बम से वैश्विक व्यापार में मंदी की आशंकाएँ गहराती जा रही हैं, वहीं दूसरी ओर इस्लामी देशों के बीच एक नए रणनीतिक गठजोड़, जिसे कई विश्लेषक इस्लामी नाटो की दिशा में बढ़ता कदम मान रहे हैं, ने अंतरराष्ट्रीय शक्ति संतुलन को नई दिशा दी है। ऐसे समय में भारत का वैश्विक मंच पर उभरना केवल एक क्षेत्रीय शक्ति के रूप में नहीं, बल्कि एक भरोसेमंद कूटनीतिक धुरी के रूप में हो रहा है ।लगातार फ्री ट्रेड एग्रीमेंट्स, बहुपक्षीय सम्मेलनों और रणनीतिक संवादों की मेज़बानी से भारत यह संकेत दे रहा है कि 21वीं सदी की वैश्विक राजनीति में वह केवल दर्शक नहीं, बल्कि निर्णायक भूमिका निभाने को तैयार है ।अमेरिका की संरक्षणवादी नीतियों और बढ़ते टैरिफ दबाव के बाद दुनियाँ के कई देश वैकल्पिक आर्थिक और कूटनीतिक मंचों की तलाश में हैं। इसी पृष्ठभूमि में भारत में एक के बाद एक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित होना किसी संयोग का परिणाम नहीं है ।मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूं क़्रि यूरोपीय यूनियन के 27 देशों के साथ ऐतिहासिक फ्री ट्रेड एग्रीमेंट के बाद अब 30-31 जनवरी 2026 को नई दिल्ली में 22 अरब देशों के विदेश मंत्रियों का विशेष सम्मेलन आयोजित होना भारत की कूटनीतिक क्षमता और विश्वसनीयता का प्रमाण है। यह सम्मेलन केवल एक औपचारिक बैठक नहीं, बल्कि वैश्विक व्यवस्था में भारत की केंद्रीय भूमिका को रेखांकित करने वाला एक मील का पत्थर साबित हो सकता है ।ट्रंप, जो अपनी अमेरिका फर्स्ट नीति के लिए जाने जाते हैं, भारत के प्रति एक यथार्थवादी और सम्मानजनक दृष्टिकोण अपनाते दिखाई दे रहे हैं। लगातार भारत में हो रहे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों और व्यापारिक समझौतों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि वैश्विक राजनीति में भारत को नजर अंदाज करना अब संभव नहीं है। ट्रंप द्वारा भारत का लोहा मानना इस बात का संकेत है कि अमेरिका भी यह समझ चुका है कि एशिया और वैश्विक दक्षिण में स्थिरता और आर्थिक संतुलन के लिए भारत की भूमिका अपरिहार्य है।

साथियों बात अगर हम नई दिल्ली:वैश्विक कूटनीति का केंद्र इसको समझने की करें तो, 30-31 जनवरी 2026 को नई दिल्ली केवल भारत की राजधानी नहीं, बल्कि वैश्विक कूटनीति का केंद्र बन जाएगी। 22 अरब देशों के विदेश मंत्रियों की उपस्थिति इस बात का संकेत है कि भारत पर वैश्विक भरोसा बढ़ रहा है। यह सम्मेलन भविष्य के कई अंतरराष्ट्रीय संवादों के लिए मार्ग प्रशस्त कर सकता है, जिनकी मेज़बानी भारत करेगा ।भारत-अरब विदेश मंत्रियों का यह सम्मेलन केवल अतीत की उपलब्धियों की समीक्षा नहीं, बल्कि भविष्य की रणनीति तय करने का अवसर है। वैश्विक मंदी, क्षेत्रीय संघर्ष और ऊर्जा संक्रमण जैसे मुद्दों पर साझा दृष्टिकोण विकसित करना समय की मांग है ।भारत और अरब देशों की साझेदारी यदि सही दिशा में आगे बढ़ती है, तो यह न केवल दोनों पक्षों के लिए, बल्कि पूरी दुनिया के लिए स्थिरता और शांति का आधार बन सकती है।

साथियों बात अगर हम भारत- अरब विदेश मंत्रियों की इस बैठक के महत्व को समझने की करें तो, यह लगभग दस वर्षों के अंतराल के बाद हो रही है ।इससे पहले वर्ष 2016 में बहरीन में पहला भारत-अरब विदेशमंत्रियों का सम्मेलन आयोजित हुआ था। उस समय दोनों पक्षों ने आपसी सहयोग के लिए पाँच प्रमुख क्षेत्रों, अर्थव्यवस्था, ऊर्जा, शिक्षा, मीडिया और संस्कृति, को प्राथमिकता दी थी। इन क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने के लिए कई ठोस प्रस्ताव रखे गए थे, जिनका उद्देश्य केवल द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करना नहीं, बल्कि दीर्घकालिक साझेदारी की नींव रखना था। 2026 का सम्मेलन उसी अधूरे एजेंडे को आगे बढ़ाने का अवसर प्रदान कर रहा है ।भारत और अरब देशों के संबंध सदियों पुराने हैं। प्राचीन काल से ही व्यापार, संस्कृति और ज्ञान के आदान-प्रदान ने दोनों सभ्यताओं को जोड़ा है। आधुनिक काल में यह संबंध ऊर्जा सुरक्षा, प्रवासी भारतीयों की उपस्थिति और रणनीतिक हितों के कारण और भी महत्वपूर्ण हो गए हैं। वर्ष 2002 में भारत और अरब लीग के बीच समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर के साथ इस संवाद को संस्थागत रूप दिया गया। इसके बाद 2008 में अरब- भारत सहयोग मंच की स्थापना हुई, जिसे 2013 में संशोधित कर और अधिक व्यापक बनाया गया। भारत का 22 सदस्यीय अरब लीग का पर्यवेक्षक देश होना इस गहरे विश्वास और आपसी सम्मान का सटीक प्रतीक है।

साथियों बात अगर हम दूसरे सम्मेलन से उम्मीदों और साझेदारी की नई ऊँचाइयों को समझने की करें तो, दूसरे भारत-अरब विदेश मंत्रियों के सम्मेलन से यह उम्मीद की जा रही है कि 2016 में तय किए गए सहयोग के क्षेत्रों को नई गति मिलेगी। वैश्विक अर्थव्यवस्था में आ रही अनिश्चितताओं के बीच भारत और अरब देशों के बीच व्यापार, निवेश और ऊर्जा सहयोग को और मजबूत करना दोनों पक्षों के हित में है। इसके अलावा शिक्षा, मीडिया और संस्कृति के क्षेत्र में सहयोग से लोगों-से-लोगों के संपर्क बढ़ेंगे, जो किसी भी दीर्घकालिक साझेदारी की आत्मा होते हैं ।वैश्विक व्यापार में मंदी की आशंका के बीच भारत और अरब देशों के बीच आर्थिक सहयोग नई संभावनाएँ खोल सकता है। अरब देशों के पास पूंजी और ऊर्जा संसाधनों की प्रचुरता है, जबकि भारत के पास विशाल बाजार, कुशल मानव संसाधन और तकनीकी क्षमता है। इस सम्मेलन के माध्यम से दोनों पक्ष संयुक्त निवेश परियोजनाओं, स्टार्ट-अप सहयोग और व्यापार सुगमता पर ठोस निर्णय ले सकते हैं। यह सहयोग न केवल द्विपक्षीय बल्कि क्षेत्रीय आर्थिक स्थिरता में भी योगदान देगा।

साथियों बात अगर हम ऊर्जा सुरक्षा, शिक्षा, मीडिया और संस्कृति के दृष्टिकोण से भारत और अरब देशों की साझा जिम्मेदारी को समझने की करें तो, ऊर्जा भारत-अरब संबंधों का सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ रहा है। खाड़ी देशों से भारत को तेल और गैस की आपूर्ति न केवल आर्थिक बल्कि रणनीतिक दृष्टि से भी अहम है। बदलते वैश्विक ऊर्जा परिदृश्य में नवीकरणीय ऊर्जा, हाइड्रोजन और ऊर्जा संक्रमण जैसे विषय इस सम्मेलन के प्रमुख एजेंडे में शामिल हो सकते हैं। भारत और अरब देशों का सहयोग वैश्विक ऊर्जा बाजार में स्थिरता लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है ।शिक्षा, मीडिया और संस्कृतिः सॉफ्ट पावर का विस्तार-शिक्षा, मीडिया और संस्कृति के क्षेत्र में सहयोग केवल औपचारिक समझौतों तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह समाजों के बीच समझ और विश्वास को गहरा करता है। छात्र विनिमय कार्यक्रम, संयुक्त मीडिया परियोजनाएँ और सांस्कृतिक उत्सव भारत और अरब दुनिया को एक-दूसरे के और करीब ला सकते हैं। यह सॉफ्ट पावर का ऐसा आयाम है, जो दीर्घकालिक संबंधों को सटीक रूप से मजबूत करता है।

# सुनो नहरों की पुकार : जब आस्था पर्यावरण से संवाद करती है

"आस्था का सच्चा स्वरूप यही है कि हम प्रकृति का सम्मान करें, नहरों को निर्मल रखें और आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ जल का उपहार दें।"

- डॉ. प्रियंका सौरभ

आज जब हम पूजा, परंपरा और श्रद्धा की बात करते हैं, तो अक्सर भूल जाते हैं कि धर्म का मूल उद्देश्य जीवन की रक्षा है—विनाश नहीं। जल, जो जीवन का आधार है, वही यदि हमारी आस्था के नाम पर अपवित्र हो जाए, तो यह आत्ममंथन का विषय बनता है। "सुनो नहरों की पुकार" ऐसा ही एक जनजागरण अभियान है, जो हमें हमारी ही भूलों से रूबरू कराता है और बताता है कि सच्ची पूजा क्या है।

नहरें सिर्फ़ पानी का बहाव नहीं हैं। वे खेतों की हरियाली, पशुओं की प्यास, गाँवों की संस्कृति और सभ्यता की धमनियाँ हैं। इन्हीं नहरों के सहारे किसान अपने खेतों में सोना उगाता है, पशु जीवन पाते हैं और ग्रामीण समाज की अर्थव्यवस्था चलती है। परंतु आज यही जीवनरेखाएँ हमारी असावधानी और अंधी परंपराओं के कारण कराह रही हैं।

पूजा के बाद की सामग्री—मूर्तियाँ, फूल, कपड़े, प्लास्टिक, सिंदूर, अगरबत्ती, नारियल, यहाँ तक कि मृत पालतू पशु—नहरों में प्रवाहित कर दिए जाते हैं। जो कर्म श्रद्धा के नाम पर किए जाते हैं, वे दरअसल प्रकृति के विरुद्ध अपराध बन चुके हैं।

इसी पीड़ा और चिंता से जन्मा "सुनो नहरों की पुकार" अभियान। इसकी शुरुआत रोहतक में डॉ. जसमेर सिंह हुड्डा (संयोजक) और हिसार में माननीय भूपेंद्र सिंह गोदारा के प्रयासों से हुई। यह कोई एक दिन का कार्यक्रम नहीं, बल्कि वर्षों की तपस्या और निरंतर जागरूकता का परिणाम है।

यह अभियान न किसी राजनीतिक लाभ के लिए है, न किसी संगठनात्मक प्रसिद्धि के लिए। इसका उद्देश्य केवल एक है—नहरों को प्रदूषण से मुक्त करना और समाज की सोच में बदलाव लाना।

गुरेरा गाँव की मिट्टी से उठे मास्टर भूपेंद्र गोदारा ने इस अभियान को जन-जन तक पहुँचाने का संकल्प लिया। उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चले अनेक जागरूक साथी—सुबेदार मेजर दलीप सिंह, टेकचन्द बागड़ी, श्री दलवीर पोटलिया, रिटायर्ड आचार्य विजेन्द्र सिंह, कृष्ण कुमार, प्राचार्य अजीत सिंह, निहाल सिंह गोदारा, श्री पवन कुमार सहित कई समर्पित सामाजिक कार्यकर्ता। इन सभी का स्पष्ट विश्वास है कि जब तक समाज अपनी आदतें नहीं बदलेगा, तब तक नहरों की आत्मा को शांति नहीं मिलेगी। नियम-कानून अपनी जगह हैं, पर वास्तविक बदलाव तभी आएगा जब जनमानस जागेगा।

कोरोना जैसे भयावह समय में भी यह कारवाँ नहीं रुका। रविवार हो या छुट्टी, त्योहार हो या बारिश—टीम नहरों के किनारे हाथों में तख्तियाँ लिए खड़ी दिखाई दी। तख्तियों पर लिखे वाक्य केवल नारे नहीं थे, बल्कि समाज से संवाद थे—

"जल है तो कल है", "नहरों को प्रदूषित मत करो", "आस्था है तो स्वच्छता भी हो"।

हिम्मत सिंह, राममूर्ति, नरेंद्र कुल्हड़िया, प्रवीण वकील, सुरेंद्र गोदारा, संदीप, सीताराम, शेर सिंह, विकास गोदारा, रामभगत पुनिया जैसे समाजसेवियों ने इस आवाज़ को मजबूती दी। वहीं सुमन गोदारा, संतोष गोदारा, रचना, पुष्पा, कमला, सुनीता, शीला, तारा देवी, सुदेश ढांडा जैसी महिलाओं की सक्रिय भागीदारी ने अभियान को सामाजिक गहराई प्रदान की।

गुरेरा से इंस्पेक्टर उदयभान गोदारा ने भी लोगों से आह्वान किया कि जब तक यह संदेश हर गली और हर घर तक नहीं पहुँचेगा, तब तक बदलाव अधूरा रहेगा। जब जीवनदायिनी जलधारा में प्लास्टिक, रसायन और जैविक कचरा घुल जाता है, तो वही जल विष बन जाता है। यह विषाक्त जल खेतों में जाता है, मिट्टी को बीमार करता है, फसलों की गुणवत्ता घटाता है और अंततः हमारे भोजन में प्रवेश करता है।

यह संकट केवल कृषि तक सीमित नहीं है। नहरों का पानी पीने वाले पशु, पक्षी और अन्य जीव रोगग्रस्त हो जाते हैं। जलजनित रोग, त्वचा रोग, पाचन संबंधी समस्याएँ और दीर्घकाल में गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। वैज्ञानिक लगातार चेतावनी दे रहे हैं कि जल प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के लिए एक मौन आपदा बन चुका है।

"सुनो नहरों की पुकार" अभियान का मूल संदेश सीधा और स्पष्ट है—धर्म का अर्थ है प्रकृति की रक्षा। यदि भगवान सर्वव्यापी हैं, तो वे नदियों, नहरों, पेड़ों और जीवों में भी हैं। फिर उनकी पूजा के नाम पर इन्हीं तत्वों को दूषित करना कैसी आस्था है? पूजा सामग्री को नहरों में बहाना धर्म नहीं, बल्कि अधर्म है।

मास्टर भूपेंद्र गोदारा का प्रश्न समाज से सीधा संवाद करता है— "हे प्रभु, आपके नाम पर लोग प्रकृति का इतना अपमान क्यों कर रहे हैं? यह कैसी श्रद्धा है, जो जीवनदायिनी नहरों को विष से भर रही है?" यही प्रश्न इस आंदोलन की आत्मा है।

कोई भी आंदोलन तब तक सफल नहीं होता, जब तक जनता उसका हिस्सा न बने। इस अभियान की सबसे बड़ी उपलब्धि यही है कि इसने हजारों लोगों की सोच बदली है। अब अनेक स्थानों पर लोग पूजा सामग्री को नहरों में बहाने के बजाय मिट्टी में दबा रहे हैं, पौधों के नीचे रख रहे हैं या जैविक खाद बनाने की ओर बढ़ रहे हैं।

ये छोटे-छोटे कदम दिखने में साधारण हैं, लेकिन इन्हीं से बड़े परिवर्तन जन्म लेते हैं। जब आदतें बदलती हैं, तभी संस्कृति बदलती है। "सुनो नहरों की पुकार" केवल एक चेतावनी नहीं, बल्कि एक सामूहिक प्रार्थना है— नहरों को स्वच्छ रखो, जीवन को सुरक्षित रखो।

यदि नहरें बचेंगी तो खेत हरे-भरे रहेंगे, पशु-पक्षी सुरक्षित रहेंगे और आने वाली पीढ़ियाँ स्वच्छ जल का उपहार पाएँगी। यह अभियान हमें याद दिलाता है कि जल ही जीवन है और इसकी रक्षा करना किसी एक व्यक्ति या संगठन की नहीं, बल्कि हम सबकी साझा जिम्मेदारी है।

आज समय आ गया है कि हम आस्था और अंधविश्वास के बीच का अंतर समझें। सच्ची श्रद्धा वही है, जो जीवन को बचाए—न कि उसे संकट में डाले। "सुनो नहरों की पुकार" दरअसल हमारी अंतरात्मा की पुकार है। सवाल सिर्फ़ इतना है—क्या हम इसे सुनने को तैयार हैं?

*(डॉ. प्रियंका सौरभ, पीएचडी (राजनीति विज्ञान), कवयित्री एवं सामाजिक चिंतक हैं।)*

# झारखंड हाईकोर्ट ने पहाड़िया समुदाय उत्पीडन पर कड़ा रूख अपनाया

अन्य समुदाय द्वारा पहाड़िया समुदाय को होली मनाने पर भूखा रखने के कारण डीसी ,एसपी , चीफ सेक्रेटरी , डीजीपी को कडा निर्देश

**रांची** न, झारखंड हाईकोर्ट ने साहिबगंज जिले के कस्बा गांव में पहाड़िया समुदाय के उत्पीड़न पर कड़ा रुख अपनाया है। अदालत ने साहिबगंज प्रशासन को जिले में पहाड़िया समुदाय की सुरक्षा सुनिश्चित करने का निर्देश दिया है। आरोप है कि कस्बा गांव में पहाड़िया समुदाय के लोगों को होली मनाने पर मुस्लिम समुदाय के आरोपियों ने घेर लिया था। आरोपियों ने होली मनाने को लेकर पहाड़िया समुदाय के सदस्यों को धमकाया और हुक्का पानी तक बंद करा दिया।

न्यायमूर्ति संजय प्रसाद की अदालत ने कुछ आरोपियों की अपील की सुनवाई की। इस दौरान अदालत को बताया गया कि साहिबगंज के कस्बा गांव में पहाड़िया समुदाय के लोगों को होली मनाने से मुस्लिम समुदाय के आरोपियों ने रोक दिया था। जश्न मनाने वालों को शफीक उल शेख, जलील शेख और अल्पसंख्यक समुदाय के अन्य आरोपियों ने घेर लिया। पीड़ित पक्ष की ओर से बताया गया कि विवाद के कारण पहाड़िया समुदाय के लोगों को भूखा रखा गया।

अदालत को बताया गया कि घटना पिछले साल 14 मार्च की है। पहाड़िया समुदाय के सदस्य होली मना रहे थे। पहाड़िया समुदाय के लोग गांव में लाउडस्पीकर पर बज रहे संगीत पर नाच रहे थे। इसी दौरान आरोपियों ने पहाड़िया समुदाय के लोगों को घेर कर धमकाया। आलम यह कि पहाड़िया समुदाय को सरकारी जल आपूर्ति का इस्तेमाल करने से भी रोक दिया गया। आरोपियों की ओर से पहाड़िया समुदाय के लोगों का हुक्का-पानी तक बंद करा दिया गया

पीड़ित ने अदालत को बताया कि गांव में फरमान जारी कर दिया गया कि पहाड़िया समुदाय के लोगों को किसी भी प्रकार का राशन या दवा नहीं बेची जाएगी। आरोपियों की ओर से गुट बनाकर पहाड़िया समुदाय के बच्चों को सरकारी स्कूल और गांव के आंगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं से भी वंचित कर दिया गया। लगातार उत्पीड़न के कारण पहाड़िया समुदाय भुखमरी के कगार पर आ गया था। बता दें कि पहाड़िया समुदाय विशेष संवेदनशील जनजातीय समूह (पीवीटीजी) है।

आरोपियों की ओर से गांव में तालिबानी फरमान जारी करा दिया गया कि पहाड़िया समुदाय की मदद करने वाले किसी भी व्यक्ति को 10,000 रुपये तक का जुर्माना देना होगा। इलाके में मदद की सारी उम्मीदें खो जाने के बाद पहाड़िया समुदाय के एक पीड़ित ने प्राथमिकी दर्ज कराई। बरहरवा पुलिस स्टेशन में अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया गया

इस मामले में झारखंड हाईकोर्ट ने 28 जनवरी को आदेश पारित करते हुए आरोपियों की जमानत याचिका खारिज कर दी। अदालत ने सख्त रुख अपनाते हुए कहा कि जिला प्रशासन की ओर से भी पहाड़िया समुदाय के लोगों की घोर उपेक्षा की गई है। अदालत ने पुलिस की धीमी जांच पर भी सवाल उठाया। साहिबगंज के उपायुक्त और पुलिस अधीक्षक को निर्देश दिया कि वे पहाड़िया समुदाय के लोगों को उचित सुरक्षा प्रदान करें।

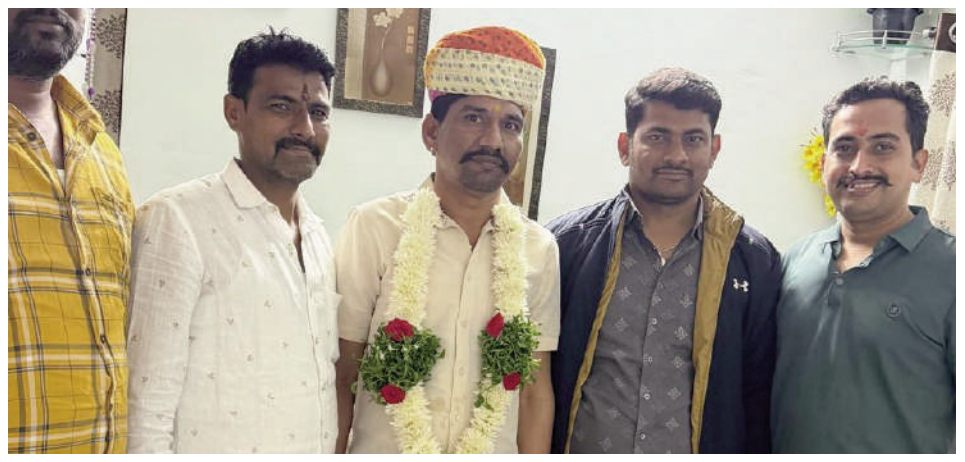
हाई कोर्ट ने साहिबगंज उपायुक्त, एसपी को निर्देश दिया है कि वे पहाड़िया लोगों के कल्याण सुनिश्चित करें । पुलिस ने मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक को भी इस बाबत सूचित किया है ।

# अमृतपाल जिंदल बने गोशाला रोड़ सामने रानी की कोठी मार्केट के प्रधान

संगरूर, 30 जनवरी (जगसीर सिंह)-

गोशाला रोड़ सामने रानी की कोठी मार्केट के चुनाव दौरान अमृतपाल जिंदल को प्रधान चुन लिया गया है। चुनाव को लेकर दुकानदारों की शुक्रवार को एक बैठक आयोजित की गई थी। बैठक दौरान सभी ने अमृतपाल जिंदल के नाम पर सहमति जताई। जिसके बाद सर्वसम्मति से अमृतपाल को प्रधान घोषित कर दिया गया। सभी दुकानदारों ने अमृतपाल को हार पहनाकर बधाई दी।

अमृतपाल जिंदल ने समूह दुकानदारों का धन्यवाद करते हुए कहा कि दुकानदारों की पहले कोई एसोसिएशन नहीं थी। जिस कारण उनकी समस्याओं का समाधान नहीं हो पाता था। अब सभी ने एकजुट होकर अपनी एसोसिएशन बना ली है। जल्द ही एसोसिएशन के बाकी पदाधिकारियों का ऐलान किया जाएगा और इसके साथ ही जल्द एसोसिएशन को रजिस्टर करवाया जाएगा। मौके पर विक्की हैरी हार्डवेयर, संजय कुमार, राकेश कुमार, नवदीप बांसल, निक्का, अमन गुप्ता, केशव सिंगला, नीरज सिंगला, जगसीर सिंह, मलकीत सिंह, भिंदर, ईश्वर सिंगला, नरिंदर नीना आदि उपस्थित थे।



कुमावत समाज तेलंगाना प्रदेश विशिष्ट उपाध्यक्ष, राजुराम बाकरेचा का ओमप्रकाश बाकरेचा ,पारस दुबलदिया, श्रीनीवास, राकेश ऐकलिया व अन्य द्वारा स्वागत किया गया।

# झारखण्ड कौशल उत्कर्ष के विजेताओं को किया गया सम्मानित

राज्य के सभी प्रखंडों में खोले जाएंगे नए कौशल केंद्र : श्रम मंत्री

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

**राचीं,** श्रम मंत्री संजय प्रसाद यादव ने कहा कि राज्य के सभी प्रखंडों में नए कौशल केंद्र खोले जाएंगे ताकि सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों के युवाओं को घर के पास ही उनकी जरूरतों के अनुसार प्रशिक्षण मिल सके। वे शुक्रवार को झारखण्ड कौशल विकास मिशन सोसाईटी (JSDMS ) के तत्वावधान में आयोजित 'झारखण्ड कौशल उत्कर्ष के भव्य समापन समारोह में बोल रहे थे।

मंत्री संजय प्रसाद ने झारखण्ड कौशल उत्कर्ष के 39 विजेताओं के सम्मानित करते हुए कहा कि आप केवल राज्य के विजेता नहीं हैं अपितु आप चीन में होने वाले India Skills Competition 2026 के लिए झारखंड के राजदूत हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अपने हुनर का लोहा मनवाएंगे और झारखंड को विश्व मानचित्र पर स्थापित करेंगे। बता दें कि प्रतियोगिता के स्वर्ण एवं रजत पदक विजेता आगामी माह में देश के विभिन्न राज्यों - ओडिशा, कर्नाटक एवं तमिलनाडु में होने वाले अगले राउंड के लिए रवाना होंगे। यहाँ से सफल होने वाले प्रतिभागी चीन में आयोजित होने वाली विश्व स्तरीय प्रतियोगिता में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे।

मंत्री संजय प्रसाद यादव ने कहा कि यह दिन झारखंड के कौशल इतिहास में एक स्वर्णिम अध्याय है। JSDMS राज्य के युवाओं को हुनरमंद बनाने एवं उन्हें नियोजित/स्वनियोजित करने की दिशा में एक सतत सारथी के रूप में कार्य कर रहा है।

कुशल युवाओं के नियोजन को नई ऊंचाइयों पर ले जाने के लिए विभाग ने कई प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ नए समझौता ज्ञापनों (MoUs) पर हस्ताक्षर किए गये हैं। इन साझेदारियों से राज्य के प्रशिक्षित युवाओं के लिए वैश्विक कंपनियों में रोजगार के द्वार खुलेंगे।

समारोह के दौरान कौशल प्रशिक्षण के अतिरिक्त अन्य उत्कृष्ट कार्यों और नवाचारों के लिए रांची के उप-श्रमायुक्त-सह-जिला कौशल पदाधिकारी एवं उनकी पूरी जिला टीम को माननीय मंत्री द्वारा विशेष रूप से सम्मानित किया गया। टीम के समर्पण और बेहतर प्रबंधन की मंच से सराहना की गयी

# खंडगिरी माघ मेले में बाबा बांट रहे हैं मंन्तुरा विभूति खाने से बच्चा हो जाएगा

मनोरंजन शासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

**भूबनेश्वर** : खंडगिरी माघ मेले में अंधविश्वास और जादू-टोना देखने को मिल रहा है। जिन्होंने नियम बनाए थे कि अंधविश्वास बर्दाश्त नहीं किया जाएगा, वे अब चुप बैठे हैं। पुलिस और BMC भी आंखें मूंदे हुए हैं। इस साल मेले में एक नागा बाबा आए हैं।

उनका दावा है कि उनके भभूत खाने से निःसंतान जोड़ों को संतान की प्राप्ति होगी। इसी तरह एक और केला बाबा हैं। जो मंटूरा केला बांट रहे हैं। उनका दावा है कि मंटूरा केला खाने से दिल की सभी इच्छाएं पूरी हो जाएंगी। आरोप है कि ऐसे कुछ साधु असली साधुओं के पीछे छिपे हुए हैं।मेले के ऑर्गनाइज़र और विश्व सनातन वैदिक धर्म परिषद के कार्यकर्ताओं ने आज इस मुद्दे पर चर्चा की। कुछ संतों के परिषद को इस बारे में बताने के बाद एक ज़रूरी मीटिंग हुई। मीटिंग में इस बात पर फोकस किया गया कि झूठ और अंधविश्वास या जादू-टोने को कैसे रोका जाए।

इससे पहले, इस बारे में BMC से शिकायत की गई थी। एक SOP लाने की मांग की गई थी कि खंडगिरी में किसी भी तरह की गलत संस्कृति की इजाज़त नहीं होगी। BMC ने निर्देश भी जारी किए थे। लेकिन उस पर अमल नहीं हुआ। परिषद के चेयरमैन बाबा पंचदेव ने कहा कि कल इस पर एक और मीटिंग होगी और पुलिस और BMC अधिकारियों को इस बारे में बताया जाएगा।

# कैरव गांधी के अपहरणकर्ताओं को पुलिस ने मारी गोली , अस्पताल मे भर्ती

थानाप्रभारी आलोक दुबे के बॉडीगार्ड से कार्बाइन छीन ने की थी पुलिस पर फायरिंग, डीजीपी तदासा मिश्र के कार्यशैली की सराहना

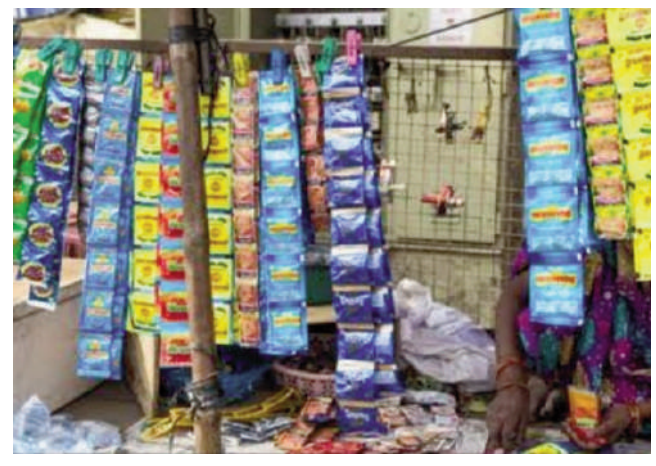
**जमशेदपुर** ,मकर संक्रांति के पहले दिन से अपहृत कैरव गांधी को सकुशल बरामद करने के बाद सोनारी के साईं मंदिर के निकट गुरुवार देर रात उद्योगपति पुत्र कैरव गांधी के अपहरण में शामिल अपराधियों के साथ पुलिस की मुठभेड़ हो गई। इस दौरान तीन कुख्यात अपराधियों को पुलिस की गोली लगी है । घायल बदमाशों की पहचान गुड्डू सिंह, मोहम्मद इमरान और रमीज राजा के रूप में हुई है। तीनों बिहार के रहने वाले बताए जा रहे हैं और अपहरण सहित कई संगीन वारदात में शामिल रहे हैं ।

सिटी एसपी कुमार शिवाशीष ने बताया कि पुलिस तीनों अपहरणकर्ताओं से पूछताछ कर रही थी। इस दौरान जानकारी मिली कि तीनों ने कैरव के अपहरण के बाद शहर छोड़ने से पहले सोनारी साईं मंदिर के पास झाड़ियों में हथियार छिपा रखा है। इसके बाद पुलिस गुरुवार देर रात तीनों को लेकर मौके पर पहुंची थी। इस बीच गुड्डू ने बिष्टूपुर थाना प्रभारी आलोक दुबे के बॉडीगार्ड की कारबाईन छीन ली और पुलिस पर ही फायरिंग शुरू कर दी। इस घटना में बिष्टूपुर थाना प्रभारी आलोक दुबे बाल-बाल बच गए। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने भी पांच राउंड गोली चलाई जिससे तीनों घायल हुए है। पुलिस ने मौके से खोखा बरामद किया है वहीं सभी को इलाज के लिए टीएमएच पहुंचाया गया है, जहां कड़ी सुरक्षा के बीच उनका उपचार चल रहा है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि तीनों अपराधियों की लंबे समय से पुलिस को तलाश थी और अपहरण व फिरौती जैसे मामलों में इनकी संलिप्तता रही है। बिहार और झारखंड में इनके नेटवर्क की भी जांच की जा रही है। पुलिस मामले की छानबीन की जा रही है।

पुलिस ने गुड्डू सिंह के बिहार के टेकारी स्थित लाओ गांव में उसके घर की तलाशी के दौरान 56 हजार रुपये नकद बरामद किए हैं। इस राशि के स्रोत और अन्य संपत्तियों की भी जांच की जा रही है। बताया जाता है कि पूरे अपहरणकांड को लेकर झारखंड की डीजीपी तदाशा मिश्रा आधिकारिक तौर पर मामले का खुलासा करेंगी। इससे पहले डीजीपी जमशेदपुर आकर मामले की समीक्षा कर चुकी हैं। श्रीमती मिश्र जो झारखंड की पहली महिला डीजीपी है कैरव गांधी को सकुशल बरामद कराने पर उनकी कद-काठी के साथ झारखंड पुलिस पर जनता की विश्वसनीयता बड़ी है । उनकी चहुंओर सराहना हो रही है ।

# पान मसाला पर बैन हटाया गया

मनोरंजन शासमल , स्टेट हेड ओड़िशा



**भुबनेश्वर:** राज्य में पान मसाला बैन नहीं होगा। हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर डिपार्टमेंट ने एक लेटर लिखकर यह साफ किया है। हेल्थ सेक्रेटरी ने CT & GST और फाइनेंस डिपार्टमेंट को एक लेटर लिखा है। लेटर में बताया गया है कि पान मसाला में तंबाकू और निकोटीन नहीं है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, तंबाकू, च्यूइंग गम, च्यूइंग तंबाकू वगैरह के ज़्यादा इस्तेमाल की वजह से कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं।खासकर मुंह से लेकर खाने की नली, पेट और गले तक, कई लोग कैंसर से पीड़ित हैं। हेल्थ डिपार्टमेंट ने कहा कि स्मोकिंग, शराब पीने, तंबाकू चबाने और तंबाकू प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से युवा समय से पहले मर रहे हैं।इसके अलावा, ग्लोबल एडल्ट टोबैको सर्वे के दूसरे राउंड के अनुसार, ओडिशा की 42 प्रतिशत आबादी तंबाकू का इस्तेमाल कर रही है। यह नेशनल एवरेज से दोगुना है। सुप्रीम कोर्ट के निर्देश के अनुसार, राज्य सरकार ने ओडिशा में गुटखा, पान मसाला, जर्दा, खैसी और तंबाकू और निकोटीन वाले फूड प्रोडक्ट्स की बिक्री पर बैन लगा दिया था। लेकिन अब सरकार ने अपना फैसला पलट दिया है। हेल्थ डिपार्टमेंट ने कहा है कि राज्य में पान मसाला पर बैन नहीं होगा क्योंकि उसमें निकोटीन नहीं होता है।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक संजय कुमार बाटला द्वारा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड, सी-18,19,20 सेक्टर 59, नोएडा (उत्तर प्रदेश) से मुद्रित एवं 3, प्रियदर्शनी अपार्टमेंट ए-4, पश्चिमी विहार, नई दिल्ली- 110063 से प्रकाशित। सम्पर्क : 9212122095, 9811902095 . newstransportvishesh@gmail.com
(इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन पी .आर .बी . एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) किसी भी कानूनी विवाद की स्थिति में निपटारा दिल्ली के न्यायालय के अधीन होंगे। RNI No :- DELHIN/2023/86499. DCP Licensing Number F.2 (P-2) Press/2023