

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

# परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 337, नई दिल्ली, गुरुवार 05 फरवरी 2026, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

सोशल मीडिया से जुड़े  
Parivahan\_Vishesh

Twitter Facebook Instagram YouTube

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

02 हींग के चमतकारिक उपयोग

06 बोर्ड परीक्षा में प्रश्न पत्र के जवाब कैसे लिखना है: सफलता के लिए एक स्मार्ट

08 जिला आयुष पदाधिकारी चतरा दस हजार लेते धराया एसीबी के हाथों

## दिल्ली में लापता लोगों का भयावह संकट

### 15 दिनों में 807 मामले,

## महिलाएं सबसे ज्यादा प्रभावित

संजय कुमार बाटला

दिल्ली पुलिस के आंकड़ों ने राजधानी की सुरक्षा व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। 2026 के पहले 15 दिनों में 807 लोग लापता हुए, जिनमें महिलाओं और लड़कियों की संख्या दो-तिहाई से अधिक रही।

**चौकाने वाले आंकड़े**  
\* जनवरी 1 से 15 तक औसतन प्रतिदिन 54 लोग लापता हुए, जिसमें 509 महिलाएं व लड़कियां तथा 298 पुरुष शामिल थे।

\* कुल 191 नाबालिग लापता बताए गए, जिनमें लड़कियां 146 थीं, जबकि 616 वयस्क थे।

\* पुलिस ने 235 लोगों का पता लगाया, लेकिन 572 अभी भी लापता हैं।

**कानूनी प्रावधान और प्रक्रियालापता**

\* व्यक्ति की रिपोर्ट CrPC की धारा 154 के तहत तुरंत FIR दर्ज कराने से शुरू होती है, जिसमें व्यक्ति का विवरण व परिस्थितियां दर्ज की जाती हैं।

\* अपहरण के संदेह पर IPC धारा 363 (अपहरण, 7 वर्ष तक कारावास) लागू होती है, जबकि

\* नाबालिगों के लिए धारा 361 (संरक्षक से अपहरण) व धारा 369 (10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का अपहरण) प्रासंगिक हैं।

\* बच्चों के मामलों में POCSE अधिनियम व JJ अधिनियम के तहत विशेष कदम उठाए जाते हैं, जैसे तुरंत वायरलेस मैसेज व चाइल्ड वेलफेयर कमिटी को सूचना।

**सामाजिक खतरों और जिम्मेदारी**

\* महिलाओं व नाबालिगों पर केंद्रित ये आंकड़े मानव तस्करी, यौन शोषण व पारिवारिक विवादों की ओर इशारा करते हैं।

\* दिल्ली पुलिस को ट्रैकिंग सिस्टम मजबूत करने, CCTV नेटवर्क बढ़ाने व जनजागरण अभियान चलाने की जरूरत है।

\* सरकार व प्रशासन से त्वरित जांच व रोकथाम नीति की मांग तेज होनी चाहिए।

दिल्ली में लापता मामलों के पीछे पारिवारिक विवाद, मानसिक तनाव व मानव तस्करी जैसे कई कारण प्रमुख हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, प्रवासन, आर्थिक दबाव व शहरीकरण भी इन घटनाओं को बढ़ावा देते हैं।

**प्रमुख कारण**

पारिवारिक कलह व घर से भागना: कई मामले वैवाहिक विवाद या पारिवारिक झगड़ों से जुड़े, खासकर महिलाओं व किशोरियों में।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं: अवसाद या तनाव से प्रभावित लोग खुद ही गायब हो जाते हैं।

मानव तस्करी व संगठित गिरोह:



407 महिलाएं लापता

400 अन्य मामले

महिलाओं व बच्चों को निशाना बनाकर शोषण व व्यापार।  
प्रवासन व रोजगार संबंधी: नौकरी या आर्थिक संकट से शहर में आने वाले लोग लापता हो जाते हैं।  
बेघर होना व शोषण: आर्थिक तंगी व असुरक्षित जीवनशैली से जुड़े मामले रोकथाम उपाय पुलिस को त्वरित ट्रैकिंग, जनजागरण व CCTV विस्तार पर जोर देना चाहिए।  
परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध कराएं।

जनजागरण तेज करने की जरूरत।  
दिल्ली पुलिस महिला तस्करी रोकने के लिए विशेष इकाइयों का गठन कर रही है, हालांकि हालिया आंकड़ों में चुनौतियां बरकरार हैं।  
(AHTU) और SPUCW के माध्यम से रैकेट्स पर छापेमारी तेज हो रही है।  
**विशेष कदम SPUCW व NGO सहयोग:** स्पेशल पुलिस यूनिट फॉर वूमन एंड चिल्ड्रन रेड लाइट क्षेत्रों में NGO के साथ मिलकर जागरूकता व बचाव अभियान चला रही है।  
**शिष्टाचार दस्ते:** हर जिले में दो स्क्वाड्स बनाए गए, जो बाजारों, स्कूलों व पब्लिक ट्रांसपोर्ट पर निगरानी रखते हैं, महिला अधिकारियों नेतृत्व में छेड़खानी व तस्करी रोकथाम।

**जनवरी 2026 के पहले 15 दिनों में दिल्ली में 800 से ज्यादा लोग लापता, पुलिस डेटा में आया सामने**

बढ़ा, लेकिन राज्यों में तालमेल की कमी बाधा।

दिल्ली पुलिस मानव तस्करी रोकने के लिए विशेष अभियान, गिरोहों पर छापेमारी और अंतर-राज्यीय समन्वय पर जोर दे रही है।

हाल के आंकड़ों के अनुसार, तस्करी रैकेट्स का भंडाफोड़ कर महिलाओं व बच्चों को बचाया जा रहा है, हालांकि चुनौतियां बरकरार हैं।

**प्रमुख कदम**  
विशेष सेल व अभियान: एंटी-ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट (AHTU) ने तस्करी हॉटस्पॉट्स पर निगरानी बढ़ाई, संगठित गिरोहों के खिलाफ PIT-NDPS जैसे कानूनों का उपयोग।

**गिरफ्तारियां व बचाव:** J&K से जुड़े रैकेट्स तोड़े गए, जहां लड़कियों को घरेलू काम के बहाने ले जाया जाता था; 2025-26 में दर्जनों मामले दर्ज।

**तकनीकी व खुफिया उपयोग:** CCTV, ड्रोन निगरानी, NGO सहयोग व TrackChild पोर्टल से तस्करी रोकथाम; सीमावर्ती क्षेत्रों में चेकिंग।

चुनौतियां व सुझाव राज्यों के बीच तालमेल की कमी व ऑनलाइन तस्करी नई समस्या है। पुलिस को डेटा शेयरिंग व

सबसे अधिक जोखिम वाले समूह: नौकरी तलाशने वाले, वीजा आवेदक, निवेशक जो ऊँचे लाभ के लालच में आते हैं

**भौगोलिक फैलाव:** अमेरिका, यूरोप, मध्य पूर्व, दक्षिण-पूर्व एशिया

**कानून प्रवर्तन की प्रतिक्रिया**  
- घरेलू कदम: 30 जनवरी को सीबीआई CBI द्वारा कई राज्यों में छापेमारी कर नेटवर्क ध्वस्त किए गए।  
- संदिग्ध खातों और धन प्रवाह की निगरानी बढ़ाई गई।  
- अंतरराष्ट्रीय सहयोग: अंतरराष्ट्रीय सहयोग: इंटरपोल और विदेशी एजेंसियों के साथ साझेदारी।

## परिवहन विशेष जनहित विशेष कॉलम

### केंद्रीय बजट में परिवहन क्षेत्र की अनदेखी से देश की अर्थव्यवस्था को खतरा : डॉ. राजकुमार यादव

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी उभरते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. राजकुमार यादव ने केंद्र सरकार द्वारा प्रस्तुत किए गए हालिया केंद्रीय बजट को परिवहन क्षेत्र के प्रति निराशाजनक बताते हुए कहा है कि इस बजट में देश की जीवन्त खाकियां बर्बाद हो गई हैं। उन्होंने कहा कि जिस क्षेत्र पर देश की आपूर्ति श्रृंखला, औद्योगिक उत्पादन, कृषि विपणन और उपभोक्ता बाजार निर्भर करता है, यदि उसी को उपेक्षित किया जाएगा तो आत्मनिर्भर भारत और मजबूत अर्थव्यवस्था की बात केवल एक नारा बनकर रह जाएगी।

डॉ. यादव ने कहा कि भारत की लगभग 65 से 70 प्रतिशत माल ढुलाई सड़क परिवहन के माध्यम से होती है। चाहे वह कृषि उत्पाद हों, औद्योगिक कच्चा माल हो, दवाइयों हों या दैनिक उपयोग की वस्तुएं—सब कुछ ट्रक और मालवाहक वाहनों के जरिए ही देश के एक कोने से दूसरे कोने तक पहुंचता है। इसके बावजूद वर्तमान बजट में ट्रक ऑपरेटर्स, ट्रांसपोर्टर्स, ड्राइवरों और लॉजिस्टिक्स से जुड़े छोटे उद्यमियों के लिए कोई ठोस राहत या प्रोत्साहन नहीं दिया गया।

उन्होंने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में परिवहन व्यवसाय पहले ही अत्यधिक दबाव में है। डीजल की लगातार बढ़ती कीमतें, टोल टैक्स में वृद्धि, बीमा प्रीमियम का बढ़ना, स्पेयर पार्ट्स की महंगाई और नए पर्यावरणीय नियमों के कारण पुराने वाहनों का हटाना जाना—इन सभी कारणों से ट्रांसपोर्टर्स की लागत कई गुना बढ़ गई है। लेकिन माल भाड़े की दरें उसी अनुपात में नहीं बढ़ सकीं, जिससे ट्रक मालिक घाटे में काम करने को मजबूर हैं।

डॉ. यादव ने कहा कि बजट में अगर



सरकार वास्तव में अर्थव्यवस्था को गति देना चाहती, तो उसे परिवहन क्षेत्र को विशेष पेंकेज देना चाहिए था। उन्होंने मांग की कि ट्रक और व्यावसायिक वाहनों पर लगने वाले जीएसटी को कम किया जाए, डीजल को जीएसटी के दायरे में लाया जाए ताकि कीमतें नियंत्रित हो सकें, और छोटे ट्रांसपोर्टर्स के लिए सस्ते ऋण की व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि बिना इन सुधारों के परिवहन व्यवसाय को पटरी पर लाना असंभव है।

राष्ट्रीय संयुक्त मोर्चा ट्रक ट्रांसपोर्ट सारथी उभरते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष ने यह भी कहा कि सरकार बड़े कॉर्पोरेट लॉजिस्टिक्स खिलाड़ियों को तो कई प्रकार की सुविधाएँ देती है, लेकिन छोटे और मध्यम ट्रांसपोर्टर्स को अक्षर अनदेखा कर दिया जाता है। जबकि हकीकत यह है कि देश का बड़ा हिस्सा इन्हीं छोटे ट्रक मालिकों और ऑपरेटर्स के धरोहर पर चलता है। गांवों से लेकर शहरों तक माल पहुंचाने का असली काम यही वर्ग करता है।

डॉ. यादव ने चिंता जताई कि अगर परिवहन व्यवसायी हतोत्साहित होते रहे, तो इसका सीधा असर देश की आपूर्ति श्रृंखला पर

पड़ेगा। इससे महंगाई बढ़ेगी, वस्तुओं की उपलब्धता प्रभावित होगी और उद्योगों की उत्पादन लागत बढ़ेगी। अंततः इसका नुकसान आम जनता और देश की आर्थिक स्थिरता दोनों को होगा।

उन्होंने कहा कि सरकार को यह समझना होगा कि ट्रक ड्राइवर और ट्रांसपोर्टर्स केवल एक व्यवसायी नहीं हैं, बल्कि वे देश की आर्थिक रीढ़ हैं। कोरोना काल में जब पूरा देश बंद था, तब भी यही लोग सड़कों पर रहकर जरूरी सामान, दवाइयों और खाद्य सामग्री लोगों तक पहुंचाते रहे। इसके बावजूद आज वही वर्ग खुद को उपेक्षित महसूस कर रहा है।

डॉ. यादव ने यह भी कहा कि बजट में परिवहन क्षेत्र के लिए प्रशिक्षण, ड्राइवरों की सुरक्षा, विश्राम स्थल, और स्वास्थ्य सुविधाओं जैसे बुनियादी जरूरतों के लिए भी कोई ठोस प्रावधान नहीं किए गए। जबकि एक सुरक्षित और स्वस्थ ड्राइवर ही सुरक्षित और कुशल परिवहन व्यवस्था की नींव होता है। उन्होंने केंद्र सरकार से अपील की कि वह परिवहन क्षेत्र के प्रतिनिधियों के साथ संवाद स्थापित करे और उनकी समस्याओं को गंभीरता से सुने। डॉ. यादव ने चेतावनी देते हुए कहा कि यदि जल्द ही ट्रांसपोर्टर्स की मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया, तो देशभर में आंदोलन और विरोध की स्थिति बन सकती है, जिसकी जिम्मेदारी सरकार की होगी।

अंत में उन्होंने कहा कि एक मजबूत अर्थव्यवस्था केवल बड़े उद्योगों और शीयर बाजार से नहीं बनती, बल्कि उसे जमीन पर काम करने वाले लाखों ट्रक ड्राइवरों, छोटे व्यापारियों और परिवहन उद्यमियों के सहयोग से ही खड़ा किया जा सकता है। बजट में यदि इन्हें दरकिनारा किया गया, तो देश की आर्थिक गाड़ी आगे नहीं, बल्कि पीछे की ओर जाएगी।

## पंजाब सरकार के खिलाफ पंजाब गवर्नमेंट ट्रांसपोर्ट वर्क्स यूनियन की गेट रैली

07 मार्च को परिहसन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर के शहर पट्टी में विशाल रोप रैली का ऐलान

अमृतसर, 04 फरवरी (साहित्य वेरी)

पंजाब गवर्नमेंट ट्रांसपोर्ट वर्क्स यूनियन (एटक) शाखा अमृतसर की ओर से पंजाब सरकार की ज़ब्तिये नीतियों के खिलाफ रोडर 'लड़ी बंद गेट रैली' का आयोजन किया गया। इस दौरान यूनियन नेताओं ने सरकार और परिवहन विभाग की नीतियों को कड़ी आलोचना की। इस अवसर पर पंजाब प्रधान दिगंबर सिंह मंड, राज्य वेयरकेन ज्योतिष सिंह बाल, राज्य उय प्रधान विद्वानजीत सिंह छीना, बलवान सिंह मंगू तथा ज़रवल सेक्रेटरी अरव कुमार खन्तारा ने कहा कि सरकार के वार झाल पूरे ले जाने के बावजूद विभाग की ज़ायद मांगों पर कोई ध्यान नहीं दिया गया। इन्होंने कहा कि पंजाब रोडवेज में एक भी बस शान्ति नहीं की गई, बल्कि जो बसें चल रही हैं उनमें से भी कई बसें स्पेयर पार्ट्स, टायर, बैटरीयों आदि की कमी के कारण



वर्कशॉप में खड़ी रहती हैं, जिसका सीधा लाभ निजी बस ऑपरेटर्स को दिया जा रहा है। यूनियन नेताओं ने कहा कि वर्षों 1997 के बाद किसी भी सरकार ने इस सार्वजनिक उपक्रम के लिए बजट में कोई ठोस फंड नहीं रखा। राजनीतिक लाभ के लिए मालवाहकों को मुफ्त बस यात्रा की सुविधा तो लागू कर दी गई, लेकिन इसके लक्ष्य 500 करोड़ रुपये अभी तक सरकार की ओर से रोडवेज को नहीं मिले हैं। इन्होंने बताया कि वर्कशॉपों की बदलत स्थिति के कारण कर्मचारियों को जाल जोड़ियन में झालकर काम करना पड़ रहा है। इसके अलावा सरकार की टालमटोल नीति के चलते पंजाब रोडवेज में कार्यरत किसी भी कर्मचारी—चाहे वह आउटसोर्स या एडहोल्डर को—को अब तक नियमित नहीं किया गया। बड़ी संख्या में टिकट नशील खराब पड़े और स्ट्राइक की भारी कमी के बावजूद दिग्गज कर्मचारियों के आश्रितों को नौकरियों नहीं दी जा रही है। यूनियन ने आरोप लगाया कि निष्कर्ष के अनुसार रोडवेज कर्मचारियों के तबाले स्टेट ट्रांसपोर्ट डायरेक्टर द्वारा किए जाने वाले, लेकिन परिवहन मंत्री ने ये सभी अधिकार अपने पास रख लिए हैं, जिससे

ताबालों के नाम पर कर्मचारियों का शोषण किया जा रहा है। पिछले समय में केंद्र राजनीतिक दबाव या करीब रिश्तदारों के माध्यम से ही कुछ तबाले किए गए हैं। यूनियन ने आगामी संघर्षों की घोषणा करते हुए बताया कि 11 फरवरी को पट्टी शहर, 24 फरवरी को रोहड़ और 28 फरवरी को मुक्तसर ज़िले में बंद रैलियों की जा चुकी है। इसके बाद 07 मार्च को परिवहन मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर के शहर पट्टी में राज्य सतरीय विशाल रोप रैली आयोजित की जाएगी। इस नौके पर यूनियन के प्रधान कुलदीप सिंह बल, अमरजीत सिंह लतौरिया, ज़रवल सेक्रेटरी बलजीत सिंह बल, कैशियर तरनवीर सिंह, म्युंडर सिंह छीना, उय प्रधान गुरजीत सिंह रियाड, गुरदीप सिंह देर, वेयरकेन गुरदीप सिंह, रशीत सिंह देर, कुलवंत सिंह घुकेवाली, कुलीप सिंह बल, परभर सिंह, परनजीत सिंह, गुरदीप सिंह, दिग्दर सिंह सहित अरब नेता और कर्मचारी बड़ी संख्या में प्रतिशत रहे।

## टेंपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

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



पिकी कुडू

भारत में ट्रांसनेशनल साइबर धोखाधड़ी नेटवर्क का जोखिम  
1. परिदृश्य और उभरते रुझान  
- हाल के वर्षों में भारत में साइबर-सक्षम वित्तीय अपराधों में तेजी से वृद्धि हुई है।  
- धोखेबाज अब सीमाओं के पार काम कर रहे हैं, नकली वेबसाइटों, मोबाइल ऐप्स, डिजिटल भुगतान चैनलों और जाली दस्तावेजों का उपयोग कर रहे हैं।  
- ये नेटवर्क अत्यधिक संगठित और लचीले हैं, जो सर्वर, पहचान और स्थान बदलकर जांच से बच निकलते हैं।  
2. कार्यप्रणाली (Modus Operandi)  
- नकली पहचान और पोर्टल:  
o वीजा सेवा प्रदाता

## आज का साइबर सुरक्षा विचार: “इंटरपोल ने CBI के साथ मिलकर बढ़ते साइबर-सक्षम वित्तीय अपराधों के खिलाफ छेड़ी जंग”

o विदेशी नौकरी भर्ती एजेंसियाँ  
o निवेश प्लेटफॉर्म  
o सरकारी पोर्टल की नकली प्रतिकृतियाँ  
- तकनीकें:  
o धोखाधड़ी वाले डोमेन का पंजीकरण (जैसे eservicemoi-kw.com)  
o नकली वीजा दस्तावेज और नौकरी ऑफ़र अपलोड करना  
o म्यूल बैंक खातों का उपयोग कर धन को विदेशों में भेजना  
o डिजिटल वॉलेट, UPI और क्रिप्टोकॉर्सेस के माध्यम से तेज लेन-देन  
- संचालन का फैलाव:  
o भारत के कई राज्यों में उपस्थिति (बिहार, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, तेलंगाना, पश्चिम बंगाल)  
o सर्वर और पीड़ित अलग-अलग देशों में स्थित  
3. पीड़ितों की प्रोफाइल  
- सबसे अधिक जोखिम वाले समूह:  
o नौकरी तलाशने वाले  
o वीजा आवेदक  
o निवेशक जो ऊँचे लाभ के लालच में आते हैं  
- भौगोलिक फैलाव:  
o अमेरिका  
o यूरोप  
o मध्य पूर्व  
o दक्षिण-पूर्व एशिया  
4. कानून प्रवर्तन की प्रतिक्रिया  
- घरेलू कदम:  
o 30 जनवरी को सीबीआई CBI द्वारा कई राज्यों में छापेमारी कर नेटवर्क ध्वस्त किए गए।  
o संदिग्ध खातों और धन प्रवाह की निगरानी बढ़ाई गई।  
- अंतरराष्ट्रीय सहयोग:  
o इंटरपोल और विदेशी एजेंसियों के साथ साझेदारी।



o धोखाधड़ी वाले डोमेन और सर्वरों की जानकारी साझा करना।  
o क्षमता निर्माण:  
o अधिकारियों को साइबर अपराध जांच और डिजिटल फॉरेंसिक में प्रशिक्षित करना चाहिए।



o CERT-In और विशेष साइबर इकाइयों को मजबूत करना चाहिए।  
5. चुनौतियां  
- सीमापार जटिलता: धन कई खातों से होकर विदेशों में भेजा जाता है।  
- कानूनी अड़चनें: अलग-अलग देशों

के कानूनों के कारण कार्रवाई धीमी होती है।  
- गोपनीयता और छद्म नाम: अपराधी कई नकली पहचान का उपयोग करते हैं।  
- तेजी से बदलाव: नेटवर्क लगातार सर्वर और तरीके बदलते रहते हैं।  
6. निवारक उपाय और जन-जागरूकता  
- नागरिकों के लिए सलाह:  
o भुगतान करने से पहले वेबसाइट की प्रामाणिकता जाँचें।  
o वीजा/नौकरी आवेदन के लिए अनौपचारिक चैनलों से बचें।  
o संदिग्ध पोर्टल की रिपोर्ट साइबर हेल्पलाइन पर करें।  
- संस्थागत कदम:  
o बैंकों को KYC मजबूत करने और म्यूल खातों की निगरानी करने की सलाह।  
o इंटरनेट सेवा प्रदाताओं और डोमेन रजिस्ट्रार को धोखाधड़ी वाली साइटों को चिन्हित करने का निर्देश।

7. प्रभाव  
- साइबर धोखाधड़ी अब अंतरराष्ट्रीय संगठित अपराध का रूप ले चुकी है।  
- भारत की सक्षम कार्रवाई—छापेमारी, गिरफ्तारी और वैश्विक सहयोग—अंतरराष्ट्रीय साइबर अपराध नियंत्रण के लिए एक उदाहरण है।  
- लगातार जन-जागरूकता, संस्थागत मजबूती और वैश्विक सहयोग ही इन नेटवर्कों को रोकने का उपाय है।  
8. मुख्य संदेश  
- अधिकारियों के लिए: खुफिया जानकारी साझा करें, फॉरेंसिक आधारित जांच करें और अंतरराष्ट्रीय सहयोग बढ़ाएँ।  
- नागरिकों के लिए: सतर्क रहें, पोर्टल की जाँच करें और अनौपचारिक भुगतान चैनलों से बचें।  
- संस्थानों के लिए: जागरूकता, निगरानी और त्वरित प्रतिक्रिया तंत्र विकसित करें।

# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी



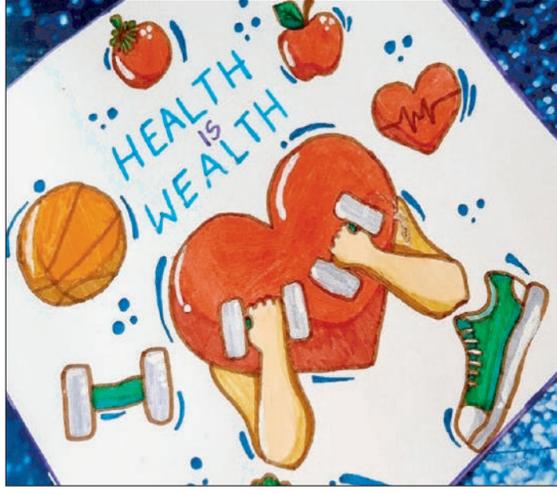
पिकी कुंडू

## टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत का निवेदन

### स्वास्थ्य ही धन है

आपकी तबीयत बिगड़ जाती है तो आपको अपने मनपसंद चीजों में भी फीका स्वाद आने लगता है और ऐसा इसलिए क्योंकि आप अंदर से स्वस्थ नहीं रहते हैं। इसीलिए जब आप स्वस्थ है तभी आप हर स्वाद का आनंद ले पाते हैं। हालांकि अच्छे स्वास्थ्य के लिए धन की जरूरत है लेकिन धन के लिए अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ना सही नहीं। बहुत से लोग अपनी क्षमता से ज्यादा देर तक काम करते हैं। लेकिन कोई भी काम सीमा में

करना चाहिए, जहां तक आपका शरीर साथ दे रहा है। क्योंकि जब आपका शरीर स्वस्थ रहेगा तभी तो आप काम कर पाएंगे। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही दिनचर्या और सही खान-पान की जरूरत होती है। अपने भोजन में पौष्टिक आहार का सेवन करना बहुत ही जरूरी है, जो आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है। आज के इस प्रदूषित वातावरण में अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना बहुत ही जरूरी हो गया है।



## हार्मोन को बैलेंस रखने के लिए क्या खाएं?

पिकी कुंडू

हार्मोन हमारे शरीर के काम करने के मुख्य आधार हैं। शरीर के सभी कार्यों को ठीक से चलाने के लिए \*हार्मोनल बैलेंस\* बनाए रखना बहुत जरूरी है। इन्हें नजरअंदाज न करें: अगर डाइट कंट्रोल में नहीं है और खाने का समय गलत है, तो हार्मोन बिगड़ सकते हैं और शरीर के लिए बड़ा खतरा बन सकते हैं।

इसका हल क्या है ?

1. सही डाइट: पोषक तत्वों से भरपूर खाना खाएं।
2. पूरी नींद: यह हार्मोन को बैलेंस रखने का सबसे आसान और असरदार तरीका है।
- चुकंदर - कुंदरत का वरदान हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, चुकंदर हार्मोन्स के लिए बहुत



हार्मोन्स बैलेंस रखने के लिए नट्स और सीड्स

फायदेमंद होता है। फायदे: चुकंदर में बहुत सारे न्यूट्रिशनल एलिमेंट्स होते हैं। कैसे खाएं:- चुकंदर कच्चा (सलाद) \* या \*जूस\* हार्मोन्स को बैलेंस करने के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है। अगर आपको चुकंदर पसंद नहीं भी है, तो भी बेहतर हेल्थ के लिए

आज से ही इसका सेवन शुरू करें! जरूरी टिप (खासकर महिलाओं के लिए) क्या आपको या आपके किसी जानने वाले को हार्मोन इम्बैलेंस, PCOD या PCOS जैसी कोई प्रॉब्लम है? तो आज से ही अपने दैनिक भोजन के साथ चुकंदर का सेवन शुरू करें।

## प्रोस्टेट ऑयल का सही उपयोग कैसे करें (How to Use Prostate Oil)



\* सामान्य खुराक: 1 चम्मच (5 ml) दिन में 1-2 बार  
\* लेने का सही समय: खाने के बाद लेना सबसे सुरक्षित और प्रभावी होता है।  
\* सुबह नाश्ते के बाद रात को खाने के बाद (सोने से 1-2 घंटे पहले)  
\* कैसे लेने:  
\* सीधे चम्मच से लिया जा सकता है या  
\* गुनगुने पानी / दूध में मिलाकर

या  
\* सलाद/दलिया/सूप पर डालकर  
\* कितने समय तक लेने: कम से कम 8-12 सप्ताह नियमित सेवन जरूरी प्रोस्टेट धीरे प्रतिक्रिया देता है— धैर्य रखें।  
\* किन लक्षणों में लाभ:  
\* बार-बार पेशाब आना  
\* रात में पेशाब के लिए उठना  
\* पेशाब की धार कमजोर होना

\* ब्लैडर पूरी तरह खाली न होने का एहसास  
किन्हीं सावधानी रखनी चाहिए:  
\* ब्लड थिनर दवाएँ लेने वाले  
\* लो BP या हार्मोन से जुड़ी दवाएँ लेने वाले  
\* प्रोस्टेट कैंसर का संदेह हो तो पहले जांच  
\* महत्वपूर्ण चेतावनी: यह इलाज नहीं, सपोर्ट थैरेपी है। डॉक्टर की दवा चल रही हो तो बंद न करें

## प्रोस्टेट ऑयल – सुरक्षित स्टैंडर्ड डोज़ प्लान (India-friendly)

1. उम्र 45-55 वर्ष  
\* 1 चम्मच (5 ml) दिन में 1 बार  
\* सुबह नाश्ते के बाद  
\* 8-10 सप्ताह  
2. उम्र 55-70 वर्ष (सबसे सामान्य BPH आयु)  
\* 1 चम्मच (5 ml) दिन में 2 बार  
\* सुबह नाश्ते के बाद  
\* रात के खाने के बाद (सोने से 1-2 घंटे पहले)  
\* 12 सप्ताह (3 महीने)  
3. उम्र 70+ वर्ष  
\* पहले 7 दिन → 1 चम्मच दिन में 1 बार

\* फिर → 1 चम्मच दिन में 2 बार (अगर कोई दिक्कत न हो)  
\* हमेशा खाने के बाद ही लेने का सबसे सही तरीका  
\* सीधे चम्मच से  
\* या गुनगुने पानी/दूध में मिलाकर  
\* सलाद या हल्के खाने पर भी डाल सकते हैं  
किन स्थितियों में सावधानी  
\* अगर आप Aspirin / Clopidogrel / Blood thinner लेते हैं  
\* BP बहुत कम रहता है  
\* हार्मोन से जुड़ी दवाएँ चल रही हों

तो पहले 1 चम्मच/दिन से ही शुरू करें  
असर कब दिखेगा  
\* 2-3 हफ्ते → रात में पेशाब कम  
\* 4-6 हफ्ते → धार में सुधार  
\* 8-12 हफ्ते → समग्र राहत  
बहुत जरूरी बातें  
\* खाली पेट न लें  
\* रात 7 बजे के बाद पानी कम करें  
\* डॉक्टर की दवा बंद न करें  
\* यह सपोर्ट है, इलाज का विकल्प नहीं।

## आपका पर्सनल प्रोस्टेट ऑयल प्रोटोकॉल (No medicines)

1. प्रोस्टेट ऑयल की सही खुराक  
\* 1 चम्मच (5 ml) दिन में 2 बार  
\* सुबह नाश्ते के बाद  
\* रात के खाने के बाद (सोने से 1-2 घंटे पहले)  
2. लेने का सही तरीका  
\* सीधे चम्मच से लें  
\* या गुनगुने पानी में मिलाकर लें  
\* खाली पेट बिल्कुल नहीं  
3. कितने समय तक लें  
\* लगातार 12 सप्ताह (3 महीने)  
\* प्रोस्टेट धीरे सुधरता है — नियमितता जरूरी  
आपको क्या सुधार दिखेगा  
\* 10-14 दिन रात में पेशाब की urgency कम  
\* 3-4 हफ्ते पेशाब की धार में सुधार  
\* 6-8 हफ्ते ब्लैडर खाली होने का बेहतर एहसास



\* 10-12 हफ्ते स्थिर राहत  
2 चीजें साथ में जरूर करें (बहुत जरूरी)  
1. कढ़ू के बीज:- 1 मुट्ठी रोज सुबह या शाम  
2. टमाटर / लाइकोपीन:- पके हुए टमाटर या हल्का पका टमाटर रोज  
रात में पेशाब कम करने के GOLDEN RULES  
\* शाम 7 बजे के बाद पानी कम करें  
\* चाय/काफी शाम के बाद बिल्कुल नहीं

\* शराब नहीं (बहुत जरूरी)  
\* पेशाब रोककर न रखें  
कब डॉक्टर को दिखाना जरूरी  
\* पेशाब बिल्कुल रुक जाए  
\* जलन, खून या तेज दर्द हो  
\* 6-8 हफ्तों में कोई सुधार न दिखे  
सच्चाई और आश्वासन  
\* यह तरीका प्रोस्टेट को "सपोर्ट" करता है, हार्मोन बैलेंस करता है और सूजन घटाता है।  
\* यह कोई चमत्कारी इलाज नहीं है, पर 70-80% लोगों में लक्षणों में अच्छा सुधार आता है।

## हर्बल दूधपेस्ट (तिल के तेल के साथ)

पिकी कुंडू

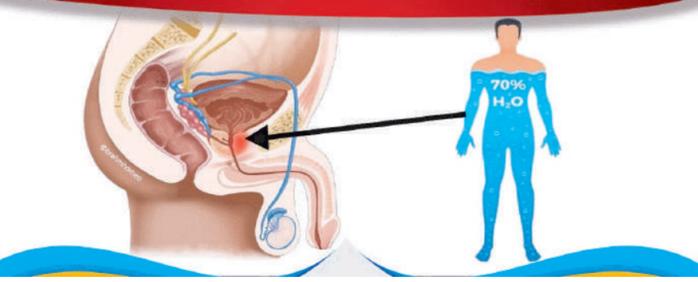
सामग्री व मात्रा (Ratio)  
पाउडर कुल = लगभग 8 चम्मच  
1. नीम पाउडर - 2 चम्मच  
2. त्रिफला पाउडर - 2 चम्मच  
3. हल्दी पाउडर - चम्मच  
4. लौंग पाउडर - चम्मच  
5. फिटकरी पाउडर - चम्मच  
6. सेंधा नमक - 1 चम्मच  
7. पुदीना पाउडर (सूखा) - चम्मच  
8. तिल का तेल - इतना डालें कि गाढ़ा पेस्ट बन जाए (लगभग 5-6 चम्मच)

\* बनाने की विधि  
1. सारी सूखी चीजों को बारीक पीस लें,  
2. अब इसमें धीरे-धीरे तिल का तेल मिलाएं।  
3. अच्छे से मिलाकर न ज्यादा पतला, न बहुत गाढ़ा पेस्ट बना लें  
4. कौंच की साफ बोतल में भरकर रखें।  
\* हर सामग्री के फायदे  
\* नीम  
\* बैक्टीरिया खत्म करता है  
\* मसूड़ों की सूजन कम करता है  
\* कीड़े और बदबू से बचाव  
\* त्रिफला  
\* दाँत मजबूत करता है

\* मसूड़ों से खून आना रोकता है  
\* मुँह को अंदर से साफ करता है।  
\* हल्दी  
\* एंटीसेप्टिक और एंटी-इन्फ्लेमेटरी  
\* मसूड़ों के दर्द व सूजन में आराम  
\* लौंग  
\* दाँत दर्द में तुरंत राहत  
\* कीटाणुनाशक  
बदबू दूर करता है  
\* फिटकरी (कम मात्रा जरूरी)  
\* मसूड़ों को टाइट करती है  
\* मुँह के छाले व खून आना कम करती है  
\* सेंधा नमक  
\* दाँतों की गंदगी हटाता है  
\* pH बैलेंस करता है  
\* दाँत चमकदार बनाता है  
\* पुदीना  
\* ताज़गी और ठंडक  
\* मुँह की बदबू दूर  
\* नेचुरल फ्रेशनर  
\* तिल का तेल  
\* ऑयल पुलिंग जैसा असर  
\* मसूड़ों को पोषण  
\* बैक्टीरिया से सुरक्षा  
जरूरी सावधानियाँ  
\* फिटकरी बहुत कम ही डालें  
रोज 1 बार काफी है  
\* बच्चों के लिए फिटकरी न डालें  
\* पहले 2-3 दिन हल्की किरकिराहट सामान्य है।

## प्राकृतिक रूप से बढ़े हुए प्रोस्टेट (BPH) की देखभाल

### प्रोस्टेट में कितना पानी पीना चाहिए ?



1. जीवनशैली में सुधार: नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण, तनाव कम करना (योग, ध्यान), और पर्याप्त नींद प्रोस्टेट स्वास्थ्य में सहायक हैं।  
2. आहार परिवर्तन: फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, टमाटर (लाइकोपीन), कढ़ू के बीज, तथा प्रोसेस्ड फूड, चीनी और अत्यधिक वसा से परहेज।  
3. प्रमुख प्राकृतिक सप्लीमेंट्स: सॉपामेटो, बीटा-सिटोस्टेरॉल,

स्ट्रिंगिंग नेटल, पार्थजियम, लाइकोपीन, जिंक (सीमित मात्रा में)।  
4. लाभकारी प्राकृतिक तेल: सॉपामेटो ऑयल, कढ़ू के बीज का तेल, प्लैक्ससीड ऑयल, मछली का तेल (ओमेगा-3), हल्दी तेल (कैम्पेरीन)।  
5. प्रोस्टेट ऑयल/फॉर्मूला में सामान्य घटक: सॉपामेटो, कढ़ू बीज तेल, बीटा-सिटोस्टेरॉल, लाइकोपीन,

स्ट्रिंगिंग नेटल, पार्थजियम, बोसवेलिया, प्लैक्ससीड ऑयल, जिंक, DIM।  
6. महत्वपूर्ण सच्चाई: प्राकृतिक उपाय लक्षणों में राहत दे सकते हैं, पर पूर्ण इलाज नहीं माने जाते।  
7. चिकित्सकीय सलाह अनिवार्य: किसी भी सप्लीमेंट या तेल को शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूरी है, विशेषकर यदि दवाएँ चल रही हों।

## धरातल पर मौजूद वनस्पतियाँ अपने अंदर एक - न - एक गुण धारण किए हुए हैं जिनमें एक नाम विजया भी

पिकी कुंडू

विजया को आम बोल - चाल की भाषा में भांग कहा जाता है। विजया का एक परीक्षित बाह्य प्रयोग है जो वेदनायुक्त सूजे हुए अर्श के मसूड़ों पर प्रभावशाली सिद्ध हुआ है।  
बनाने की विधि  
\* विजया के ताजे पत्र पानी से धो लें,  
\* इन्हें पोंछकर साफ - सुथरी पत्थर की सिल पर पीसकर पुल्टिस तैयार करें  
\* देशी गौघृत से स्नेहावत लोहे के तबे पर रखकर उलट - पलटकर

गुनगुना करें  
प्रयोग विधि पीसे हुए लेप को वेदनायुक्त और सूजे हुए अर्श के मसूड़ों पर रखकर बांध देने से वेदना और सूजन दोनों में तीव्र गति से लाभ होता है।  
वैसे यह बहुत ही गुणकारी पादप है लेकिन आन्तरिक प्रयोग से बचना चाहिए क्योंकि यह एक तरह का मद्य है जो कालांतर में हानिकारक सिद्ध होता है।  
नोट - किसी भी औषधीय पादप का उपयोग करने से पूर्व वैद्यकीय परामर्श जरूर कर लें तदुपरांत ही उपयोग में लावें।

### विजया: एक औषधीय वनस्पति (भांग)

धरातल पर मौजूद वनस्पतियों में एक नाम #विजया का भी आता है। आम बोल-चाल में इसे #भांग कहते हैं।

#### परीक्षित बाह्य प्रयोग: वेदनायुक्त अर्श (बवासीर) के मसूड़ों के लिए

1. ताजे पत्र लाएं, धोकर साफ करें

2. पत्थर की सिल पर पीसकर पुल्टिस बनाएं

3. देशी गौघृत से तबे पर गुनगुना करें

4. सूजे हुए मसूड़ों पर रखकर बांधें

✓ लाभ: वेदना और सूजन में तीव्र गति से आराम

✗ सावधानी: आन्तरिक प्रयोग से बचें। यह एक प्रकार का मद्य है जो हानिकारक हो सकता है।

## हींग के चमत्कारिक उपयोग

पिकी कुंडू

हींग का उपयोग भारत में कई सौ सालों से मसाले के रूप में किया जा रहा है।  
\* दाल हो या सब्जी, साधारण खाने में हींग का छोँक लगाने से स्वाद कई गुना बढ़ जाता है।  
\* हींग केवल रसोई में काम आने वाला मसाला ही नहीं है बल्कि एक बेहतरीन औषधि भी है।  
\* हींग फेरूला - फोइटिडानाम के पौधे का रस है। इस पौधे के रस को सुखा कर हींग बनाई जाती है।  
\* इससे पौधे 2 से 4 फीट तक ऊँचे होते हैं।  
\* ये पौधे विशेष रूप से ईरान, अफगानिस्तान, तुर्कमिस्तान, बलूचिस्तान, काबुल और खुरासान के पहाड़ी क्षेत्रों में होते हैं।  
\* वहाँ से हींग पंजाब और मुंबई आती है।  
\* महर्षि चरक के अनुसार, हींग दमा के रोगियों के लिए रामबाण औषधि है।  
\* यह कफ का नाश करने वाली,  
\* गैस की समस्या से राहत देने वाली,  
\* लकवा के रोगियों के लिए फायदेमंद व  
\* आँखों के लिए भी बेहद लाभदायक होती है।

जानिए इसके कुछ खास उपयोग

1. सौँठ, कालीमिर्च, छोटी पीपल, अजवाइन, सफेद जीरा, काला जीरा, शुद्ध घी में धुनी हींग और सेंधा नमक सब समान मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें।  
\* इस चूर्ण को रोजाना खाने के बाद 2 से 4 ग्राम की मात्रा में पानी के साथ सेवन करें, पेट में गैस की समस्या खत्म हो जाएगी।
2. हींग को पानी में घोल कर नाभि के आसपास लेप करने से या घी में धुनी हींग शहद में मिलाकर खाने से पेटदर्द में लाभ होता है।
3. हींग का छोटा - सा टुकड़ा पानी से निगल लेने पर पेटदर्द से बहुत जल्दी राहत मिलती है।
4. पेटदर्द में 2 ग्राम हींग को आधा किलो पानी में उबालें, जब चौथाई पानी बच जाए तो इस पानी को हल्का ठंडा कर पीएं।
5. हींग को पानी में मिलाकर घुटनों पर लेप करने से घुटनों का दर्द दूर हो जाता है।
6. दाँतों में दर्द हो तो दर्द वाले स्थान पर हींग लगा लें या हींग का टुकड़ा रख लें। राहत मिलेगी।
7. हींग को पानी में उबालकर कुल्ला करने से भी दाँतों के दर्द में राहत मिलती है।



8. सर्दी के कारण सिरदर्द हो रहा हो तो पानी में थोड़ी हींग घोल कर सिर पर लगाएं। सिरदर्द में तुरंत आराम मिलेगा।  
9. हींग को पानी में घोलकर उसकी कुछ बूँदें रोजाना नाक में डालें। माइग्रेन की समस्या में बहुत आराम मिलता है।  
10. पसलियों में दर्द हो तो पानी में हींग घोलकर पसलियों पर लेप करें, आराम मिलेगा।  
11. बच्चों को न्यूमोनिया में हींग का पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देते रहने से बहुत आराम मिलता है।  
12. भोजन में हींग के नियमित सेवन से महिलाओं के गर्भाशय का संकुचन होता है और मासिक धर्म से जुड़ी परेशानियाँ दूर हो जाती हैं।  
13. दाद की समस्या के लिये गन्ने के रस में

सिरके के साथ थोड़ा हींग पाउडर मिलाएं। सुबह-शाम दाद पर लगाएं। कुछ ही दिनों में दाद खत्म हो जाएगा।  
14. पुराने गुड में थोड़ी-सी हींग मिलाकर सेवन करने से हिचकी तुरंत बंद हो जाती है।  
15. यदि कोई जहर खा ले तो उसे तुरंत हींग का पानी पिलाएं। ऐसा करने से उल्टी में जहर बाहर निकल जाता है और जहर का प्रभाव खत्म हो जाता है।  
16. हिस्टीरिया के रोगी को हींग सुंघाने पर तुरंत होश आ जाता है।  
17. हींग का नियमित सेवन करने से लो-ब्लड प्रेशर और दिल से संबंधित बीमारियाँ होने की संभावना कम हो जाती है।  
18. पित्ती यानी अर्टिकेरिया की समस्या होने पर हींग को घी में मिलाकर शरीर पर मले, बहुत जल्दी लाभ होगा।  
19. हींग को आक के फूल के साथ पीसकर छोटी-छोटी गोली बनाकर गर्म पानी से लें। खाँसी की समस्या से छुटकारा मिल जाएगा।  
20. गला बैठ जाए तो हींग को उबले हुए पानी में घोलकर इस पानी से गगरे दिन में 2-3 बार करें। गला ठीक हो जाएगा।

# धर्म अध्यात्म



## अनामिका अंगुली क्यों महत्वपूर्ण है?



पिकी कुडू

चाहिए।

मान्यता है कि इस अंगुली में अंगुठी पहनना व्यक्ति की रचनात्मकता को मजबूत करने की इच्छा की ओर संकेत करता है।

यह दर्शाता है कि व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत जीवन में अपनी भावनाओं, विधि-विधान, रचनात्मकता और जोखिम लेने की क्षमता को मजबूत करने की आवश्यकता है।

**पृथ्वी मुद्रा /Prithvi Mudra /The gesture of the earth क्या है? -**

1. मुद्राओं में पृथ्वी मुद्रा का बहुत महत्व है। यह हमारे भीतर के पृथ्वी तत्व को जाग्रत करती है। पृथ्वी मुद्रा को अंग्रेजी में Gesture of the Earth कहा जाता है। इसका दूसरा नाम अग्नि शमक मुद्रा है। इसके द्वारा मनुष्य अपने भौतिक अंतरत्व में पृथ्वी तत्व को जाग्रत करता है और शरीर में बढ़ने वाले अग्नि तत्व को घटाने में मदद करता है। जब इस मुद्रा को किया जाता है तब पृथ्वी तत्व बढ़कर सम हो जाते हैं। इस मुद्रा के अभ्यास से नए घटक बनते हैं। मनुष्य शरीर में दो नाड़ियाँ होती हैं सूर्य नाड़ी और चन्द्र नाड़ी। जब पृथ्वी मुद्रा की जाती है तो अनामिका अर्थात् सूर्य अंगुली पर दबाव पड़ता है जिससे सूर्य नाड़ी और स्वर को सक्रिय होने में सहयोग मिलता है।

2. पृथ्वी मुद्रा करने की विधि :-  
\* सबसे पहले आप पद्यासन या सुखासन की स्थिति में बैठ जाएं।

\* अब अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें।

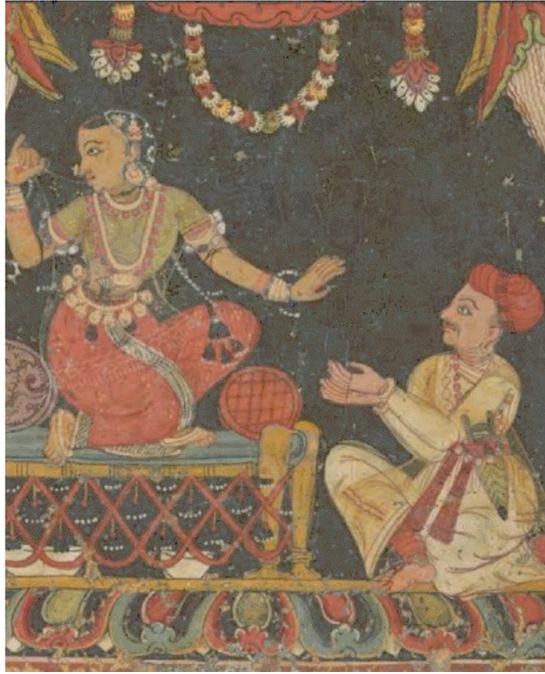
\* अब अपनी अब अनामिका अंगुली को मोड़कर अपने अंगुठे के अग्रभाग से स्पर्श कर दें। बाकी अपनी तीनों अंगुलियों को ऊपर की ओर सीधा तान कर रखें।

\* 10-15 मिनट के लिए इसी मुद्रा में बैठें, और धीरे-धीरे श्वास लेते रहें।  
\* मन से सारे विचार निकालकर मन को केवल ॐ पर केन्द्रित करना है।

3. मुद्रा करने का समय :- इसे हर रोज 30-40 मिनट तक करें। इसका अभ्यास हर रोज करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है।

4. पृथ्वी मुद्रा के लाभ :-

1. शरीर के अस्थि संस्थान एवं मांसपेशियों को यह मजबूत बनाती है। अतः दुर्बल कमजोर बच्चों, स्त्रियों और व्यक्तियों के लिए पृथ्वी मुद्रा बहुत ही लाभकारी है। कमजोर लोगों का वजन बढ़ाती है।  
2. शरीर में विटामिनों की कमी को दूर करती है, जिसमें हमारी ऊर्जा बढ़ती है और चेहरे पर चमक आती है।  
3. पृथ्वी मुद्रा से जीवन शक्ति का विस्तार होता है। काया सुडोल होती है। कद व वजन बढ़ाने में सहायक है। बढ़ते हुए कमजोर बच्चों के लिए तो अत्यन्त लाभदायक है।  
4. शरीर में स्फूर्ति, कान्ति और तेजस्व बढ़ता है।  
5. इस मुद्रा से आंतरिक प्रसन्नता का आभास होता है। उदारता, विचारशीलता,



लक्ष्य को विशाल बनाकर प्रसन्नता प्रदान करती है।

6. आंतरिक सूक्ष्म तत्वों में सार्थक प्रवाह लाती है। संकीर्णता गिराकर हमें उदार बनाती है। अतः आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करती है।

7. इस मुद्रा से पाचन शक्ति ठीक होती है। जिन लोगों की पाचन शक्ति कमजोर होती है, वे सदैव कमजोर व थके हुए लगते हैं। कई बच्चे भोजन तो खूब करते हैं फिर भी दुबले-पतले ही रहते हैं—ऐसे बच्चों यह मुद्रा लगाएँ तो बहुत लाभ होगा।

8. शरीर की उर्जा शक्ति के बढ़ने से मस्तिष्क भी अधिक क्रियाशील होता है—कार्य क्षमता बढ़ती है।

9. पृथ्वी मुद्रा सर्दी जुकाम से भी बचाती है।

10. अंगुठे की भाँति अनामिका अंगुली में भी विशेष विद्युत् प्रवाह होता है, इसलिए इस अंगुली से माथे पर तिलक किया जाता है।

11. इस मुद्रा के निरंतर प्रयोग से आपके संकुचित विचारों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आने लगेगा। आपके विचारों के साथ-साथ प्रखरता और तत्वगुणों का भी विस्तार होगा।  
12. इस मुद्रा का दीर्घ काल तक अभ्यास करने में शरीर में चमत्कारी प्रभाव होगा। नया जोश, नयी स्फूर्ति, आनन्द का उदय और रोम-रोम में ओज-तेज का संचार होगा।

13. पृथ्वी तत्व का संबंध मूलाधार चक्र से है। अतः पृथ्वी मुद्रा से मूलाधार चक्र सक्रिय होता है और इससे जुड़े अंग सबल होते हैं। प्रोस्टेट ग्रन्थि का शोथ समाप्त होता है। हार्मोनिया ठीक होता है तथा यह मुद्रा बालों, नाखूनों के लिए भी लाभकारी है।  
14. जो बच्चे Hyperactive होते

हैं, उनमें पृथ्वी तत्व की कमी होती है, और आकाश तत्व ज्यादा। उन्हें एक साथ शून्य मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा करनी चाहिए।

15. विटामिन / खनिजों की आपूर्ति से बाल स्वस्थ होते हैं। बालों का झड़ना बंद होता है और बाल सफेद नहीं होते हैं।

16. हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए यह मुद्रा बहुत लाभकारी है।

17. आत्मविश्वास की कमी को दूर करता है।

18. यह मुद्रा शरीर में घटकों के अनुपात को बनाये रखती है।

19. यह मुद्रा तनाव मुक्त करती है।

20. चेहरे की त्वचा साफ और चमकदार बनती है।

21. पृथ्वी मुद्रा शरीर को आंतरिक मजबूत और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।

22. यह एक फायदेमंद Yoga Mudra for Weight Loss है। इसकी मदद से वजन कम किया जा सकता है।

23. यह मुद्रा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है।

24. पृथ्वी मुद्रा करने से कंठ सुरीला हो जाता है।

25. यह एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।

26. मुंह और पेट में अल्सर आदि से निजात मिलती है।

5. पृथ्वी मुद्रा करते समय रखे सावधानियाँ :- पृथ्वी मुद्रा करते समय पचासन में बैठकर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। पहले प्रतिदिन 10-15 मिनट इस मुद्रा को करें, कुछ दिन पश्चात् समयावधि बढ़ा दें। अगर आपको कफ होता है तो इस मुद्रा को अधिक समय के लिए न करें। यह मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए।

## तिलक के प्रकार और उनका अर्थ

पिकी कुडू

\* ऊर्ध्वपुंड्र तिलक - विष्णु भक्ति, सार्विकता और आत्मिक शुद्धता का प्रतीक।

\* त्रिपुंड्र तिलक - शिव उपासना, वैराग्य और त्रिगुणों पर नियंत्रण।

\* ऊर्ध्वपुंड्र-त्रिपुंड्र मिश्रित तिलक - हरि-हर एकत्व और संतुलित साधना।

\* शैव तिलक - भस्म से बना, अहंकार के त्याग का संकेत।

\* वैष्णव तिलक - भगवान विष्णु/राम-कृष्ण की अनन्य भक्ति।

\* शाक्त तिलक - शक्ति उपासना, ऊर्जा और संरक्षण का चिन्ह।

\* रामानुज संप्रदाय तिलक - श्री वैष्णव परंपरा, शरणागति भाव।

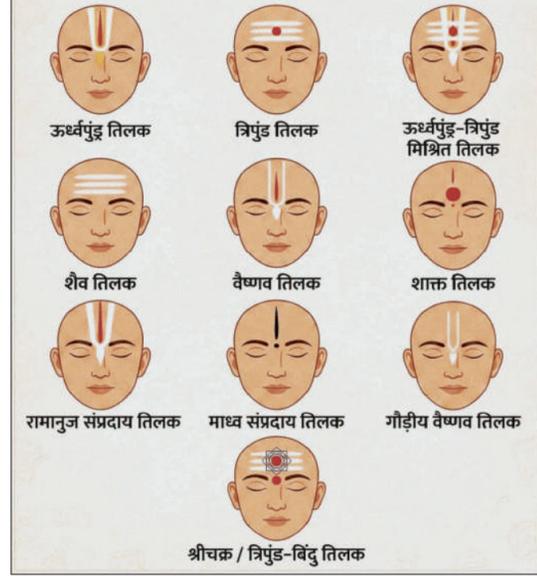
\* माध्व संप्रदाय तिलक - द्वैत दर्शन, विष्णु की सर्वोच्चता।

\* गौड़ीय वैष्णव तिलक - राधा-कृष्ण भक्ति, प्रेम मार्ग।

\* श्रीचक्र / त्रिपुंड्र-बिंदु तिलक - तंत्र, साधना और दिव्य चेतना का संकेत।

तिलक केवल आस्था नहीं, साधना की पहचान है।

### ‘तिलक के प्रकार’



## हिंदू पंचांग के अनुसार नववर्ष का पहला महीना चैत्र और आखिरी फाल्गुन होता है

पिकी कुडू

फाल्गुन मास में महादेव का प्रिय त्यौहार महाशिवरात्रि आता है, इसके साथ ही रंगों का त्यौहार होली भी इसी महीने आता है।

हिंदू पंचांग के अनुसार फाल्गुन मास माघ पूर्णिमा के अगले दिन से शुरू होता है। पंचांग का आखिरी महीना फाल्गुन 2 फरवरी 2026 से शुरू हो रहा है और इसका समापन 3 मार्च 2026 को होगा।

इस महीने को आनंद और उल्लास का महीना कहा जाता है, इस महीने से धीरे-धीरे गर्मी की शुरुआत होती है, और सर्दी कम होने लगती है।



### फाल्गुन माह प्रारम्भ

02-02-26 सोमवार

फाल्गुन का महीना हिन्दू पंचांग का अंतिम महीना है, इस महीने की पूर्णिमा को फाल्गुनी नक्षत्र होने के कारण इस महीने का नाम फाल्गुन है। इस महीने को आनंद और उल्लास का महीना कहा जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार नववर्ष का पहला महीना चैत्र और आखिरी फाल्गुन होता है।

## अर्गला के प्रथम मंत्र का गूढ़ अर्थ, शक्ति और साधना विधि

पिकी कुडू

मंत्र -  
ॐ जयंती मंगला काली भद्रकाली कपालिनी।

दुर्गा क्षमा शिवा धात्री स्वाहा स्वधा नमोस्तुते ॥

यह मंत्र केवल स्तुति नहीं है, बल्कि देवी के 11 महाशक्ति स्वरूपों का आवाहन है। माना जाता है कि इसके जप से साधक चारों ओर से सुरक्षा कवच में आ जाता है और जीवन की कई अदृश्य बाधाएँ शांत होने लगती हैं।

मंत्र के प्रत्येक नाम का अर्थ और प्रभाव

\* जयंती — जो सदा विजय दिलाने वाली शक्ति है।

\* मंगला — जो मंगल दोष, अशुभ ग्रह प्रभाव और जीवन की अड़चनों को शांत करती है।

\* काली — जो भय, नकारात्मकता और अज्ञान का नाश करती है।

\* भद्रकाली — जो तंत्र-मंत्र, ऊपरी बाधा और नकारात्मक शक्तियों से रक्षा करती है।

\* कपालिनी — जो सोच, बुद्धि और मानसिक दिशा को शुद्ध करती है।

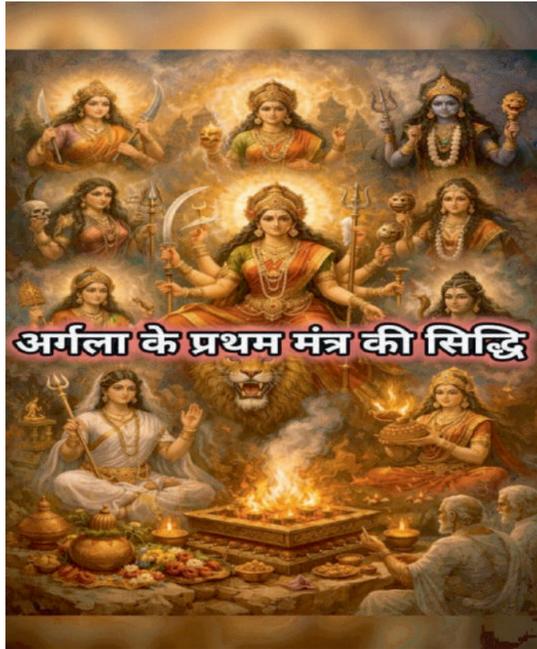
\* दुर्गा — जो कठिन परिस्थितियों से पार लगाने की शक्ति देती है।

\* क्षमा — जो अनजाने पाप, अपराध और देव-दोष से मुक्ति प्रदान करती है।

\* शिवा — वही शक्ति जिसका वर्णन दुर्गा सप्तशती में है, जो शिव की बाधा और नकारात्मक शक्तियों से रक्षा करती है।

\* धात्री — जो धारण करने वाली, पोषण देने वाली शक्ति है और लक्ष्मी तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।

\* स्वाहा — अग्नि की पत्नी, जो किए गए कर्मों का फल सुनिश्चित करती है।



### अर्गला के प्रथम मंत्र की सिद्धि

1. जिनका जन्म संस्कार हुआ है, वह मंत्र के आगे ॐ लगाकर जप करें।

2. जिनका जन्म संस्कार नहीं हुआ है, वे भी जीव लगाकर जप करें।

3. न्यास केवल वही करें जिनके पास दीक्षा है, अन्यथा केवल सीधा जप करें।

4. रुद्राक्ष माला से जप करना श्रेष्ठ माना गया है।

साधना और सिद्धि इस मंत्र की सिद्धि 11,000 जप से मानी जाती है।

\* जप शांत मन, स्वच्छ स्थान और नियमित समय पर किया जाए तो प्रभाव गहरा होता है।

यह मंत्र साधक के जीवन में रक्षा, शांति, मानसिक स्थिरता, पितृ शांति और कर्म संतुलन लाने में सहायक माना जाता है।

## भारतवर्ष की धरा पर एक शंकराचार्य ऐसे भी हैं, जिनकी पहचान न रथ से है, न रक्षक से, न किसी राजसी तामझाम से।

पिकी कुडू

फिर भी, जब उनकी दिव्य वाणी गूँजती है, तो सिंहासन पर बैठे शासक चाहे मोदी - योगी हों

अथवा इसरो - एम्स - सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस, स्वयं खड़े हो जाते हैं और मंत्रमुग्ध होकर सुनते हैं।

यह सम्मान किसी भी शासन व्यवस्था ने उन्हें नहीं दिया है।

\* मीडिया - व्यापार - शासन तंत्र को यह डर है — विचारों की ऊँचाई का।

\* उनकी साधारण - सी वाणी में शब्द इतने भारी और असाधारण होते हैं कि सत्ता उन्हें बैठकर सुनने का साहस ही नहीं कर पाती।

\* वह जहाँ भी पहुँचते हैं — चाहे जेएनयू, हाई कोर्ट, सुप्रीम कोर्ट, इसरो, एम्स, मंत्रालय, महाकुंभ या पीठ — पहले अपने भीतर के 'मैं' को उतार देते हैं, वीआईपी कांड को खत्म करते हैं, फिर धरती को स्पर्श करते हैं।

\* आपश्री की यात्रा पैरों से नहीं, अंतरात्मा से पूरी होती है।

\* आप गंगा तक पहुँचने का मार्ग नहीं माँगते।

\* आपश्री में संगम तक पहुँचने की अधोस्ता नहीं दिखती।

\* आप तो ज्ञान का जाम हुए मार्गों को प्रशस्त करते हैं; फिर गंगा तक पहुँचने में आपको क्या परेशानी होगी!

\* गंधीर, मौन और सब कुछ बिना शर्त स्वीकार करने वाले — आप भली - भाँति जानते हैं कि जो वास्तव में पवित्र है, असली है, वही सत्य है; और सत्य को साबित करने, उसे सिद्ध करने के लिए छत्र, चँवर, भीड़ की

जरूरत नहीं होती।

और आज, जब छोटा - सा गेरुआ वस्त्र धारण किया संत गंगा से पहले प्रशासन से पूछता है —

\* कौन सा रास्ता मिलेगा,

\* कितनी सुरक्षा होगी,

\* कौन आगे चलेगा और कौन पीछे रुकेगा।

अब संगम साधना नहीं, एक नियोजित कार्यक्रम है। जिस कालखंड में संतों का सम्मान अब अनुभूति नहीं रहा, वह नापा जाता है — नकली धेरों में, फासलों में और आदेशों की मुहर में।

उस जमाने में भी एक शंकराचार्य उतरते हैं

ट्रेन से।

\* न कोई ढाल बनता है,

\* न कोई सत्ता साथ चलती है,

\* न कोई लाव-लशकर, न कोई छत्र-चँवर।

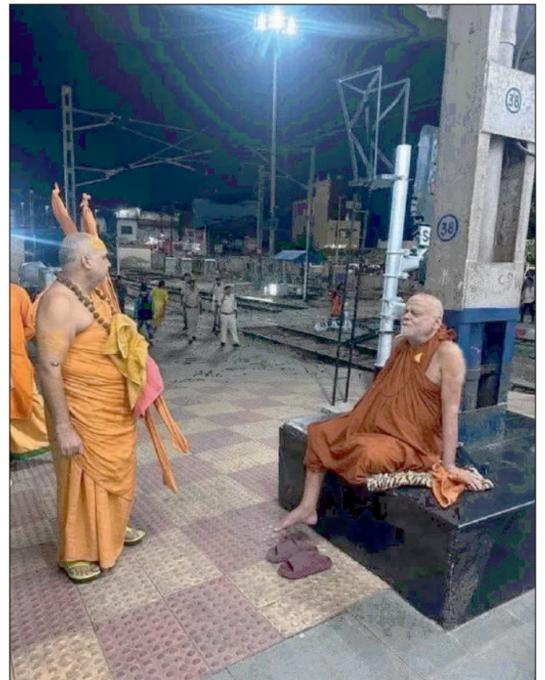
\* आपके तर्कों में न आग्रह होता है और न आक्रोश।

\* सत्य और धर्म आपके पीछे नहीं, साथ - साथ चलता है।

मीडिया - व्यापार - राजनीति तंत्र द्वारा पोषित आज का शंकराचार्य कुछ मीटर पर ठिठक जाता है — इसलिए नहीं कि मार्ग कठिन है, बल्कि इसलिए कि अब संवाद नहीं, दबाव काम करता है, और जहाँ दबाव बोलता है, वहाँ शास्त्र मौन धारण कर लेते हैं।

राजनीतिक दलों के नकली शंकराचार्यों में वेदांत नहीं बचता — केवल हठ शेष रह जाता है।

पुरी शंकराचार्य पद से ऊपर उठकर



खड़े हैं; राजनीतिक दलों का शंकराचार्य पद के नीचे दबा हुआ है।

धर्म का चँवर - छत्र आपके सिर पर नहीं, बल्कि आपके चरित्र पर टिका हुआ है।

जिनके सिर पर छत्र - चँवर है, वह टूट रहा है, वह बिखर रहा है।

किसी भी शासन तंत्र में इतनी शक्ति

नहीं कि किसी शंकराचार्य का छत्र गिरा दे; वह अपने ही बोझ से बिखर रहा है।

यही असली अंतर है इसीलिए पुरी शंकराचार्य महाभाग शताब्दियों बाद भी ग्रंथों में जीवित रहेंगे; समस्त सनातन धर्म अनुयायी नतमस्तक रहेंगे सदैव उनके चरणों में।

नहीं कि किसी शंकराचार्य का छत्र गिरा दे; वह अपने ही बोझ से बिखर रहा है।

यही असली अंतर है इसीलिए पुरी शंकराचार्य महाभाग शताब्दियों बाद भी ग्रंथों में जीवित रहेंगे; समस्त सनातन धर्म अनुयायी नतमस्तक रहेंगे सदैव उनके चरणों में।

# खिलाड़ियों के लिए आधुनिक खेल सुविधाएं सुनिश्चित करें अधिकारी : डीसी

परिवहन विशेष न्यूज

डीसी ने खेल स्टेडियमों में चल रहे कार्यों की प्रगति की समीक्षा की विभागीय बजट के अतिरिक्त डी-प्लान व सीएसआर प्रोजेक्ट के तहत होगा खेल सुविधाओं का विस्तार

इज्जर, 30 जनवरी। उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने जिला के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित खेल स्टेडियमों को बेहतर बनाने के उद्देश्य से अधिकारियों को विस्तृत सर्वे रिपोर्ट तैयार करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों को आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध कराना जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है और इसके लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य किया जाएगा। बैठक में विभागीय बजट लगभग तीन करोड़ की लागत से चल रहे कार्यों की प्रगति की समीक्षा भी की गई।

उपायुक्त ने बैठक में स्टेडियमों की मौजूदा स्थिति, रखरखाव, उपलब्ध खेल उपकरणों तथा निर्माण कार्यों को विस्तार से समीक्षा की।



उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक स्टेडियम की अलग-अलग विस्तृत रिपोर्ट तैयार की जाए, जिसमें आवश्यक खेल सामग्री, मूलभूत सुविधाओं के विस्तार, मरम्मत कार्यों तथा संभावित विकास कार्यों का स्पष्ट उल्लेख हो। साथ ही जहां जरूरत हो, वहां तुरंत एस्टीमेट तैयार कर कार्यवाही शुरू की जाए।

उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि स्टेडियमों में सुविधाओं के विस्तार हेतु डी-प्लान और सीएसआर (कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी) प्रोजेक्ट के तहत

भी संभावनाएं तलाशते हुए सर्वे किया जाए, ताकि अतिरिक्त संसाधनों के माध्यम से खिलाड़ियों को उच्च स्तरीय सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें। उन्होंने कहा कि निजी संस्थानों और औद्योगिक इकाइयों के सहयोग से खेल अधोसंरचना को मजबूत करने की दिशा में ठोस प्रयास किए जा रहे हैं।

बैठक में जिला खेल अधिकारी ने बताया कि इज्जर, बहादुरगढ़ और बेरी सहित जिला के ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग 17 खेल स्टेडियमों में आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने

की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। कई स्थानों पर मरम्मत कार्यों की आवश्यकता चिन्हित की गई है, जिन पर प्राथमिकता से कार्य किया जाएगा।

डीसी पाटिल ने स्पष्ट निर्देश दिए कि जिन स्टेडियमों में मरम्मत की जरूरत है, वहां कार्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा कराया जाए। उन्होंने साफ-सफाई, पेयजल, शौचालय, बैठने की व्यवस्था और खेल सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करने पर विशेष जोर दिया। साथ ही मुख्यमंत्री घोषणाओं के तहत निर्माणधीन खेल

स्टेडियमों को निर्धारित समय सीमा में पूर्ण करने के निर्देश भी दिए, ताकि खिलाड़ी जल्द से जल्द इन सुविधाओं का लाभ उठा सकें।

उपायुक्त ने कहा कि खेल स्टेडियम युवाओं को खेलों की ओर प्रेरित करने के साथ-साथ उन्हें नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए खेल उपकरणों का रखरखाव, मैदानों की गुणवत्ता और सुरक्षा मानकों का पालन अनिवार्य रूप से सुनिश्चित किया जाए।

उन्होंने निर्माण कार्यों की नियमित मॉनिटरिंग करने और किसी भी स्तर पर लापरवाही न बरतने के निर्देश दिए। इस अवसर पर एसडीएम इज्जर अंकित कुमार चौकसे (आईएस), एसडीएम बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच (आईएस), एसडीएम बादली डॉ. रमन गुप्ता, एसडीएम रेणुका नानंदल जिला खेल अधिकारी सत्येन्द्र कुमार, पीडब्ल्यूडी के एक्सईएन अनिल रोहिल्ला, जेई सतीश सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

# स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता पर फोकस करें चिकित्सक : उपायुक्त



परिवहन विशेष न्यूज

मरीजों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ देना हमारा दायित्व : बोले डीसी

इज्जर, 30 जनवरी। उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने स्वास्थ्य विभाग की विभिन्न सेवाओं की प्रगति की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिले में संचालित स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़, आदर्श व जनहितकारी बनाने के निर्देश दिए गए।

उपायुक्त ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सरकार द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक समयबद्ध तरीके से पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए। आमजन को बेहतर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध करवाना शासन प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है, इसलिए सभी अधिकारी आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए स्वास्थ्य योजनाओं के प्रभावी

क्रियान्वयन पर ध्यान दें।

बैठक के दौरान उपायुक्त ने मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं, टीकाकरण अभियान, आयुष्मान भारत योजना, परिवार कल्याण कार्यक्रम, गैर-संचारी रोगों की रोकथाम तथा अस्पतालों में उपलब्ध आधारभूत सुविधाओं की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि स्वास्थ्य संस्थानों में दवाइयों की उपलब्धता, साफ-सफाई, चिकित्सकों की उपस्थिति तथा मरीजों को मिलने वाली सुविधाओं की नियमित मॉनिटरिंग की जाए, ताकि किसी भी प्रकार की लापरवाही की गुंजाइश न रहे।

उपायुक्त पाटिल ने कहा कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता समान रूप से बनाए रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए मोबाइल मेडिकल यूनिट्स और स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से दूरदराज के क्षेत्रों तक सेवाएं पहुंचाने पर भी बल दिया गया। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि गर्भवती

महिलाओं और बच्चों को नियमित जांच सुनिश्चित करते हुए उच्च जोखिम वाले मामलों पर विशेष निगरानी रखी जाए।

उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि जागरूकता गतिविधियों को तेज किया जाए, ताकि नागरिक विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं के प्रति जागरूक होकर उनका अधिकतम लाभ उठा सकें। साथ ही, डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से डाटा अपडेट रखने और रिपोर्टिंग प्रणाली को और अधिक मजबूत बनाने पर जोर दिया गया। उपायुक्त ने स्पष्ट किया कि स्वास्थ्य सेवाओं में किसी प्रकार की हिलाई अभिनव सिवाच, सिविल सर्जन डॉ. मंजीत कालिया, जिला शिक्षा अधिकारी रतिन्द्र सिंह, एक्सईएन अश्वनी सांगवान सहित अनेक सहित स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

# राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मार्च को, आपसी समझौते से होंगे लंबित मामलों का त्वरित निपटारा : सीजेएम विशाल

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 30 जनवरी। जिला इज्जर न्यायालय परिसर में शनिवार, 14 मार्च 2026 को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोक अदालत में दोनों पक्षों की सहमति से विभिन्न प्रकार के मामलों का त्वरित एवं सौहार्दपूर्ण निपटारा करवाया जाएगा।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, इज्जर के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) विशाल ने

जानकारी देते हुए बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों को आपसी समझौते के माध्यम से शीघ्र समाधान तक पहुंचाना है, जिससे समय और धन दोनों की बचत हो सके तथा न्याय प्रक्रिया को सरल बनाया जा सके।

उन्होंने बताया कि लोक अदालत में ट्रैफिक चालान, बैंक रिकवरी, मोटर वाहन दुर्घटना अधिनियम से जुड़े मामले, परिवारिक विवाद, दीवानी एवं फौजदारी मामले, श्रम

विभाग से संबंधित प्रकरण, भूमि अधिग्रहण, बिजली-पानी के बिल तथा राजस्व से जुड़े मामलों का निपटारा किया जाएगा।

सीजेएम विशाल ने आमजन से अपील की है कि वे 14 मार्च को आयोजित होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत का अधिक से अधिक लाभ उठाएं और अपने मामलों का आपसी सहमति से समाधान कराकर न्यायिक प्रक्रिया को सरल व प्रभावी बनाने में सहयोग करें।

# इज्जर के बिजली उपभोक्ताओं की आज होगी रोहतक में सुनवाई

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 30 जनवरी। उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिजली बिल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के निवारण के उद्देश्य से वीरवार, 05 फरवरी को प्रातः 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक चेरमैन जोनल फॉर्म उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम द्वारा राजीव गांधी विद्युत सदन रोहतक स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में सुनवाई की जाएगी। प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान चेरमैन, चीफ इंजीनियर जोनल फॉर्म रोहतक स्वयं उपभोक्ताओं की समस्याएं सुनेंगे तथा उनका त्वरित निवारण सुनिश्चित करेंगे। विशेष रूप से इज्जर जिले के उपभोक्ता भी अपने बिजली बिल संबंधी मामलों को बैठक में प्रस्तुत कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि यदि उपभोक्ता अधीक्षण अभियंता, कार्यकारी अभियंता या उपमंडल अभियंता के निर्णय से संतुष्ट ना हों तो वे अपनी शिकायत चेरमैन, जोनल फॉर्म रोहतक के समक्ष प्रस्तुत कर सकते हैं।

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 30 जनवरी। उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के प्रधान की अध्यक्षता में लघु संचालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में जिला रेडक्रॉस सोसायटी की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में सोसायटी द्वारा संचालित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं, राहत कार्यों तथा सामाजिक गतिविधियों की विस्तार से समीक्षा की गई तथा आगामी कार्ययोजना पर विचार-विमर्श किया गया।

उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि रेडक्रॉस सोसायटी

# रेडक्रॉस की गतिविधियों को और अधिक प्रभावी व जनहितकारी बनाएं : उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल

परिवहन विशेष न्यूज

जरूरतमंदों तक त्वरित सहायता पहुंचाना जिला रेडक्रॉस की सर्वोच्च प्राथमिकता

इज्जर, 30 जनवरी। उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के प्रधान की अध्यक्षता में लघु संचालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में जिला रेडक्रॉस सोसायटी की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में सोसायटी द्वारा संचालित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं, राहत कार्यों तथा सामाजिक गतिविधियों की विस्तार से समीक्षा की गई तथा आगामी कार्ययोजना पर विचार-विमर्श किया गया।

उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि रेडक्रॉस सोसायटी

मानवता की सेवा का सशक्त माध्यम है और जरूरतमंद, दिव्यांग, बुजुर्ग व आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों तक सहायता पहुंचाना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी योजनाओं को पारदर्शिता और संवेदनशीलता के साथ लागू करते हुए अधिक से अधिक पात्र लाभार्थियों तक लाभ सुनिश्चित किया जाए।

बैठक में रक्तदान शिविरों का आयोजन, आपदा के समय राहत व्यवस्था, प्रारंभिक उपचार प्रशिक्षण, स्वास्थ्य जांच शिविर तथा सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों को और गति देने पर जोर दिया गया। उपायुक्त ने कहा कि युवाओं और सामाजिक संगठनों की भागीदारी बढ़ाकर रेडक्रॉस की गतिविधियों को जन आंदोलन का रूप दिया जा

सकता है। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि रेडक्रॉस के माध्यम से संचालित सहायता कार्यक्रमों की नियमित मॉनिटरिंग की जाए ताकि जरूरतमंदों को समय पर लाभ मिल सके। साथ ही, समाज के सक्षम लोगों को भी सेवा कार्यों से जोड़ने के प्रयास किए जाएं, जिससे मानव सेवा की यह परंपरा और मजबूत हो। इस अवसर पर एसडीएम इज्जर अंकित कुमार चौकसे (आईएस), एसडीएम बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच (आईएस), एसडीएम बादली डॉ. रमन गुप्ता, एसडीएम रेणुका नानंदल, जिला राजस्व अधिकारी मनवीर सिंह, पीडब्ल्यूडी के एक्सईएन अनिल रोहिल्ला, जेई सतीश सहित रेडक्रॉस सोसायटी के पदाधिकारी एवं संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

# भाजपा ने सरायकेला से सुमित को नगर अध्यक्ष पद हेतु उतारा, नहले पे दहला दे मारा



कार्तिक कुमार परिच्छ, स्टेट हेड-इमारखंड

जमशेदपुर, सरायकेला नगर पंचायत चुनाव में अध्यक्ष पद को लेकर भाजपा ने नये चेहरे सुमित चौधरी को अधिकृत प्रत्याशी के रूप में उस वक्त उतारा जब पार्टी का एक पूर्व नेता तु डाल डाल तो मैं पात पात का रूख अपनाते हुए अपना रोटी सेंकता आ रहा था। जहां पार्टी की साख को काफी बढ़ा लगने चला था एन वक्त पर राजनीति गलियों में अब चर्चा का माहौल बना है भाजपा का उम्मीदवार चयन के पीछे की राजनीतिक दांव। सरायकेला नगर पंचायत के अध्यक्ष पद के लिए भाजपा समर्थित प्रत्याशी सुमित चौधरी और आदित्यपुर नगर निगम के मेयर पद के लिए प्रभासिनी कालुंडीया दोनों ने सरायकेला समाहणालय पहुंचकर आज अपनी पचाई भरा। जहां उनके साथ भाजपा के वरिष्ठ नेता विनोद श्रीवास्तव एवं पूर्व मुख्यमंत्री मधु कोड़ा समेत पूर्व सांसद गीता गीता कोड़ा, पूर्व अध्यक्ष मिनाक्षी

पट्टनायक, उनके पति सुदीप, नेता बद्राधना दरोगा भी साथ में रहे। प्रेस में मुखातिब होते हुए उदियमान नेता सुमित चौधरी ने कहा कि सरायकेला की जनता बदलाव चाह रही है। सुमित ने आगे कहा कि मेरी बारी संख्या लोगों की मौजूदगी इस बात का संकेत है कि जनता का भरोसा उस पर आगे भारी मतों से जीत हासिल होने की आशा व्यक्त की। सुमित चौधरी ने बुनियादी सुविधाओं को प्राथमिकता देने पर बल दिया। नाली, रोड, पेयजल, साफ-सफाई और रोजगार के अवसर पैदा करना उनकी प्रमुख प्राथमिकताओं में शामिल होगी। उन्होंने कहा कि सरायकेला को एक सुव्यवस्थित और विकसित नगर पंचायत बनाने की दिशा में ठोस कदम उठाए जाएंगे। सच तो यह है कि सुमित चौधरी को टिकट देकर भाजपा ने अबसे साख खोला है जहां पहले के नेता अब रात जागकर समाज का बैठक करवाने को विवश हो गया है।



एवं प्रभावी समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश देंगे।

इसी क्रम में उपमंडल स्तर पर संबंधित लघु संचालय परिसरों में समाधान शिविर आयोजित किए जाएंगे। बहादुरगढ़ में एसडीएम अभिनव सिवाच (आईएस), बेरी में एसडीएम रेणुका नानंदल तथा बादली में एसडीएम डॉ. रमन गुप्ता की अध्यक्षता में समाधान शिविर लगाए जाएंगे। उपायुक्त स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने बताया कि समाधान

शिविर प्रशासन और नागरिकों के बीच सीधा संवाद स्थापित करने के सशक्त मंच हैं। उन्होंने कहा कि जिला मुख्यालय में ये शिविर प्रत्येक सप्ताह सोमवार और गुरुवार को नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हैं, जहां विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहकर एक ही स्थान पर समस्याओं के समाधान की सुविधा उपलब्ध कराते हैं।

# जल सेवा आंकलन के लिए ग्राम सभा अहम : स्वप्निल पाटिल

ग्रामीण जीवन की बदली तस्वीर : डीसी इज्जर

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 30 जनवरी। ग्रामीण पेयजल उपभोक्ताओं को जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा दी जा रही पेयजल सुविधाओं को केंद्र सरकार गहनता से मॉनिटर कर रही है। यह बात जिला उपायुक्त श्री स्वप्निल कुमार पाटिल ने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व पंचायती राज विभाग के अधिकारियों की संयुक्त बैठक को संबोधित करते हुए कहा। 1 बुधवार को इज्जर लघु

सचिवालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में अधिकारियों की बैठक के दौरान डीसी स्वप्निल पाटिल ने कहा कि जिले जल सेवा आंकलन को एक माध्यम के रूप में लिया जा रहा है। जल सेवा आंकलन के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व पंचायती राज विभाग संयुक्त रूप जिले के सभी गांव में ग्राम सभा का आयोजन कर ग्रामीणों की रायसुमारी लें। इसके लिए जल से जल्द ग्राम सभा का आयोजन कर उक्त कार्य को मूर्त रूप दें।

उन्होंने पंचायती राज विभाग के खण्ड विकास एवं पंचायत

अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि ग्राम सचिवों को इसके लिए तुरंत दिशा निर्देश जारी कर ग्राम सभा आयोजित कर जल सेवा आंकलन के विभिन्न बिंदुओं को ग्राम सभा की बैठक में रखें और प्रस्ताव आम सहमति से पारित करवाएं। साथ ही जल से जल्द लंबित ग्राम सभाओं के जल सेवा आंकलन को ई-स्वराज पोर्टल पर अपलोड कराएं। इसमें जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल संरक्षण एवं स्वच्छता सहायक संगठन के कर्मचारियों का यथा सहयोग ले सकते हैं। वहीं इस बैठक के दौरान जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी

विभाग के अधिकारियों से जल सेवा आंकलन की प्रगति रिपोर्ट ली। जिस पर विभाग के कार्यकारी अभियंता व नॉडल ऑफिसर अश्वनी सांगवान ने रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए बताया कि बैठक में जल से जल्द कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर डी.आई.पी.आर. ओ.सतीश कुमार, जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जिला कंसलटेंट श्याम अहलावत, खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी विकास एवं अधिकारी उपस्थित रहे।

जल सेवा आंकलन के लिए ग्राम सभा लंबित है। कार्यकारी अभियंता अश्वनी कुमार द्वारा दी गई रिपोर्ट को लेकर संतोष जाहिर करते हुए उपायुक्त ने जल्द से जल्द कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर डी.आई.पी.आर. ओ.सतीश कुमार, जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जिला कंसलटेंट श्याम अहलावत, खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी विकास एवं अधिकारी उपस्थित रहे।

# राज्य स्तरीय मुख्यमंत्री कप के लिए ट्रायल 5 व 6 फरवरी को

कबड्डी, खो-खो, फुटबॉल, हैंडबॉल सहित विभिन्न खेलों में होगा चयन

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 30 जनवरी। जिला खेल अधिकारी सत्येन्द्र कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि राज्य स्तरीय

मुख्यमंत्री कप का आयोजन वरिष्ठ वर्ग के लड़के व लड़कियों के लिए 9 फरवरी से 11 फरवरी 2026 तक जिला गुरुग्राम व पलवल में किया जाएगा। प्रतियोगिता में कबड्डी, वॉलीबॉल, हैंडबॉल, खो-खो, फुटबॉल तथा बास्केटबॉल खेल शामिल हैं। उन्होंने बताया कि राज्य स्तरीय

प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए जिला इज्जर के खिलाड़ियों का चयन निर्धारित तिथियों पर ट्रायल के माध्यम से किया जाएगा। इच्छुक खिलाड़ी जिला का निवास प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र तथा अन्य आवश्यक मूल दस्तावेज साथ लेकर निर्धारित समय पर संबंधित ट्रायल

स्थल पर पहुंचें। जिला खेल अधिकारी ने बताया कि हैंडबॉल के लिए 5 फरवरी 2026, दोपहर तीन बजे राजीव गांधी खेल परिसर, बरहाना व वॉलीबॉल लड़कियों राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डीधल, खो-खो, कबड्डी के लिए प्रातः दस बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम, इज्जर व

बास्केटबॉल के लिए छः फरवरी को प्रातः दस बजे राजीव गांधी खेल परिसर, छारा, वॉलीबॉल लड़कों के लिए छः फरवरी को प्रातः 11 बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम, इज्जर व फुटबॉल के लिए छः फरवरी को दोपहर तीन बजे राजीव गांधी खेल परिसर, दुल्हेड़ा में ट्रायल लिया जाएगा।

# अवैध प्लास्टिक परिवहन पर कड़ा प्रहार : आरटीए की बड़ी कार्रवाई, 14 वाहन इंपाउंड

नियमों की अवहेलना करने वालों पर सात लाख पच्चास हजार रुपये का लगाया जुर्माना

परिवहन विशेष न्यूज

बहादुरगढ़, 30 जनवरी। उपायुक्त द्वारा जारी आदेशों की अनुपालना में प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण (आरटीए) टीम ने अवैध रूप से प्लास्टिक लोड कर परिवहन कर रहे वाहनों के विरुद्ध विशेष अभियान चलाते हुए सख्त कार्रवाई की है। इस अभियान के तहत अब तक कुल 14 वाहनों को पकड़कर इंपाउंड किया गया है।

उन्होंने बताया कि जांच के दौरान ये वाहन निर्धारित नियमों का उल्लंघन करते हुए प्लास्टिक सामग्री की अवैध लोडिंग कर रहे थे। ऐसे सभी वाहनों पर मोटर वाहन अधिनियम के प्रावधानों

के तहत नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई गई। विभाग द्वारा इन वाहनों पर कुल सात लाख पच्चास हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है।

प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण एवं एसडीएम इज्जर अंकित कुमार चौकसे ने स्पष्ट किया कि अवैध परिवहन और नियमों की अनदेखी किसी भी सुरत में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। आमजन की सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण तथा यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के उद्देश्य से इस प्रकार के अभियान आगे भी निरंतर जारी रहेंगे।

प्रशासन ने वाहन संचालकों को चेतावनी दी है कि वे परिवहन से जुड़े सभी नियमों का पालन सुनिश्चित करें। नियमों की अवहेलना करने पर भविष्य में भी इसी प्रकार कड़ी कार्रवाई की जाएगी।



# भारत में हिंदुस्तान यूनिलीवर 1937 में डालडा वनस्पति घी लेकर आई।

## कपिल बाटला

90 के दशक के बाद डालडा की खपत में कमी आई क्योंकि रिफाईंड आयल मार्किट में आ गया। बड़े भोजन बंधारे पहले डालडा में बनते थे व अब रिफाईंड तेल में बनने लगे।

गांवों में घाणी का तेल व गाय-भैंस का घी उपलब्ध हो रहा था लेकिन उसका संवर्धन न करके कम्पनियों के माध्यम से जहर को बढ़ावा दिया गया। पहले डालडा के फायदे विज्ञापनों के माध्यम से बताए जाते थे व अब रिफाईंड आयल के फायदे गिनाए जा रहे हैं।

गाय-भैंस के घी एवम् कच्ची घाणी के तेल का महत्व कुछ लोगों को समझ में आया तो धूर्तों ने नकली घी व तेल का मार्केट समानांतर खड़ा कर दिया।

हमें क्या खाना चाहिए व क्या नहीं खाना चाहिए यह मार्किट तय कर रहा है और हम लोग गुरु में है कि हम स्वतंत्र सोच के लोग हैं!

जहां एक तिहाई आबादी रोज रोटी के लिए संघर्ष कर रही हो उनको कुछ भी लाभदायक बताकर बेचा जा सकता है। इसका फायदा मार्किट उठा रहा है।

रिफाईंड तेल चीनी और आयोडीन युक्त नमक से ज्यादा नुकसान दायक आदमी के लिये कुछ भी नहीं है।

रिफाईंड तेल का नंगा सच! एक बार जरूर पढ़ें, आपके जीवन के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण हो सकता है, आगे आपकी मर्जी!

**क्या आपने कभी विचार किया कि आखिर!!**

- जिस रिफाईंड तेल से आप अपनी और अपने छोटे बच्चों की मालिश नहीं कर सकते,

- जिस रिफाईंड को आप बालों में नहीं लगा सकते,

\* उस हानिकारक रिफाईंड तेल को खा कैसे लेते हैं?? आज से 50 साल पहले कोई रिफाईंड

तेल के बारे में जानता नहीं था, ये पिछले 20-25 वर्षों से हमारे देश में आया है।

कुछ विदेशी कंपनियों और भारतीय कंपनियों इस धंधे में लगी हुई हैं। तेल को साफ़ करने के लिए जितने केमिकल इस्तेमाल किये जाते हैं सब इनऑर्गेनिक हैं और इनऑर्गेनिक केमिकल ही दुनिया में जहर बनाते हैं। और उनका कॉम्बिनेशन जहर के तरफ ही ले जाता है।

इसलिए - रिफाईंड तेल, और विशेषकर डबल रिफाईंड तेल गलती से भी न खाएं।

फिर आप कहेंगे कि - रक्या खाएँ...?

तो आप शुद्ध तेल खाएँ,

- सरसों का,

- मूंगफली का,

- तीली का, या

- नारियल का।

अब आप कहेंगे कि शुद्ध तेल में बास बहुत आती है और दूसरा शुद्ध तेल बहुत

चिपचिपा होता है।

हम लोगों ने जब शुद्ध तेल पर काम किया (या एक तरह से कहें कि रिसर्च किया) तो पता चला कि तेल का चिपचिपापन उसका सबसे महत्वपूर्ण घटक है।

तेल में से जैसे ही चिपचिपापन निकाला जाता है तो पता चला कि ये तो तेल ही नहीं रहा, फिर हमने देखा कि तेल में जो बास आ रही है वो उसका प्रोटीन कंटेंट है,

\* शुद्ध तेल में प्रोटीन बहुत है,

\* दालों में ईश्वर का दिया हुआ प्रोटीन सबसे ज्यादा है,

\* दालों के बाद जो सबसे ज्यादा प्रोटीन है वो तेलों में ही है, तो तेलों में जो बास आप पाते हैं वो उसका ऑर्गेनिक कंटेंट है प्रोटीन के लिए।

\* 4-5 तरह के प्रोटीन हैं सभी तेलों में, आप जैसे ही तेल की बास निकालेंगे उसका प्रोटीन वाला घटक गायब हो जाता है और \* चिपचिपापन निकाल दिया तो

उसका फेटी एसिड गायब।

अब ये दोनों ही चीजें निकल गयीं तो वो तेल नहीं पानी है, जहर मिला हुआ पानी।

और - ऐसे रिफाईंड तेल के खाने से कई प्रकार की बीमारियाँ होती हैं...

- घुटने दुखना,

- कमर दुखना,

- हड्डियों में दर्द..!

ये तो छोटी बीमारियाँ हैं, सबसे खतरनाक बीमारी है,

- हृदयघात (Heart Attack),

- पैरालिसिस,

- ब्रेन का डैमेज हो जाना, आदि,

आदि।

जिन - जिन घरों में पूरे मनोयोग से रिफाईंड तेल खाया जाता है उन्हीं घरों में ये समस्या आप पाएंगे।

पहले बेलों को जोतकर घानी से तेल निकालते थे अब बेल की जगह बिजली की मोटर ने ले ली देशी घाणी का तेल खाओ स्वस्थ रहो



## आईटी सेक्टर पर दबाव: ग्लोबल मांग में सुस्ती और AI बदलाव के बीच बड़ी टेक कंपनियों के शेयर गिरे



संगिनी घोष,

**नई दिल्ली।** भारत का सूचना प्रौद्योगिकी (IT) सेक्टर हाल के कारोबारी सत्र में दबाव में नजर आया। टीसीएस, इंफोसिस, विप्रो, एचसीएलटेक और टेक महिंद्रा जैसी प्रमुख कंपनियों के शेयरों में गिरावट देखी गई, जिससे निवेशकों की चिंता एक बार फिर सामने आई है।

यह गिरावट केवल बाजार की सामान्य हलचल नहीं है, बल्कि इसके पीछे वैश्विक स्तर पर टेक खर्च में कमी, बदलती क्लाइंट प्राथमिकताएँ और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) के तेज उभार जैसी बड़ी वजहें जुड़ी हुई हैं।

भारत की अर्थव्यवस्था में आईटी सेक्टर की भूमिका बेहद अहम रही है, ऐसे में इसकी मौजूदा कमजोरी को लेकर चर्चा तेज हो गई है।

**बाजार का मूड: आईटी शेयर क्यों गिर रहे हैं?**

आईटी शेयरों में गिरावट किसी एक कारण से नहीं, बल्कि कई वैश्विक और सेक्टर-विशेष दबावों के चलते हो रही है।

**आईटी सेक्टर में गिरावट की प्रमुख वजहें**

1. **ग्लोबल क्लाइंट खर्च में कमी**  
भारतीय आईटी कंपनियों की कमाई का बड़ा हिस्सा अमेरिका और यूरोप से आता है। लेकिन वहां कंपनियाँ अपने टेक बजट में कटौती कर रही हैं, जिससे नए प्रोजेक्ट और डीलस को लेकर संकेतका बढ़ गई है।

2. **आउटसोर्सिंग मॉडल को लेकर अनिश्चितता**

पारंपरिक आईटी आउटसोर्सिंग सेवाओं पर दबाव बढ़ रहा है, क्योंकि कई वैश्विक कंपनियाँ अब इन-हाउस टेक समाधान और ऑटोमेशन की ओर बढ़ रही हैं।

3. **AI बदलाव और नई तकनीकी मांग**

AI टूल्स के तेजी से बढ़ने के कारण यह सबाल उठ रहा है कि कोडिंग सपोर्ट, टेस्टिंग और मॉनिटरिंग जैसी पारंपरिक सेवाएँ कितनी जल्दी बदल जाएंगी। निवेशक देख रहे हैं कि भारतीय कंपनियाँ इस बदलाव के साथ कैसे आगे बढ़ती हैं।

4. **वैश्विक टेक बाजार में कमजोरी**  
अंतरराष्ट्रीय टेक शेयरों में अस्थिरता का असर भारतीय आईटी कंपनियों पर भी पड़ता है, क्योंकि इनका कारोबार काफी हद तक विदेशी बाजारों पर निर्भर है।

**प्रमुख कंपनियों की चर्चा में**  
इस गिरावट का असर देश की बड़ी आईटी कंपनियों पर साफ नजर आया, जिनमें शामिल हैं:

- टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (TCS)
- इंफोसिस (Infosys)
- विप्रो (Wipro)
- एचसीएल टेक्नोलॉजीज (HCLTech)
- टेक महिंद्रा (Tech Mahindra)

ये कंपनियाँ मजबूत आधार रखती हैं, लेकिन मौजूदा समय में बाजार की धारणा सतर्क बनी हुई है।

भविष्य की उम्मीदें: सेक्टर वापसी की तैयारी कैसे कर रहे हैं?

हालांकि फिलहाल दबाव है, लेकिन आईटी उद्योग दीर्घकालिक बदलाव की दिशा में काम कर रहा है।

**AI और डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन पर जोर**

कंपनियाँ AI आधारित समाधान, क्लाउड सर्विसेज और एडवांस्ड एनालिटिक्स में निवेश बढ़ा रही हैं।

**पारंपरिक सेवाओं से आगे विस्तार**

आईटी फर्म अब साइबर सिक्योरिटी, डिजिटल इंजीनियरिंग और प्रोडक्ट प्लेटफॉर्म जैसी नई ग्रोथ एरिया पर फोकस कर रही हैं।

### नए बाजारों की तलाश

अमेरिका पर निर्भरता घटाने के लिए भारतीय कंपनियाँ एशिया-पैसिफिक, मिडिल ईस्ट और उभरती अर्थव्यवस्थाओं में विस्तार कर रही हैं।

मेरे अनुसार यह दौर सेक्टर के लिए एक जरूरी मोड़ बन सकता है, जो इसे नई तकनीक और इनोवेशन की ओर तेजी से आगे बढ़ाएगा।

### मुख्य बिंदु

- आईटी सेक्टर में कमजोरी: प्रमुख टेक शेयर दबाव में
- वैश्विक कारण: अमेरिका-यूरोप में क्लाइंट खर्च घटा
- AI बदलाव: पारंपरिक आईटी सेवाओं की मांग बदल रही है
- निवेशक चिंता: ग्लोबल टेक अस्थिरता का असर
- भविष्य रणनीति: AI, साइबर सिक्योरिटी और डिजिटल ग्रोथ पर फोकस
- आउटलुक: सेक्टर की मजबूती इनोवेशन पर निर्भर करेगी

**राष्ट्रीय असर और आगे की राह**  
आईटी सेक्टर भारत के निर्यात और रोजगार का एक बड़ा आधार रहा है। मौजूदा गिरावट ने चिंता जरूर बढ़ाई है, लेकिन यह बदलाव की जरूरत को भी उजागर करता है।

आने वाले तिमाहियों में यह साफ होगा कि यह गिरावट अस्थायी सुधार है या फिर सेक्टर में एक बड़ा संरचनात्मक बदलाव शुरू हो चुका है।

**डिजिटल मेटा डिस्क्रीप्शन (SEO):**

भारतीय आईटी सेक्टर के शेयरों में गिरावट देखी गई क्योंकि वैश्विक मांग कमजोर हुई और AI बदलाव से निवेशक सतर्क हुए। टीसीएस, इंफोसिस और विप्रो जैसी कंपनियाँ भविष्य में डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन और AI इंटीग्रेशन पर फोकस कर रही हैं।

## शाहदरा कालिंदी विहार में बुद्धा पार्क का नव निर्माण तेज, भारतीय जाटव समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेन्द्र सिंह सहित पदाधिकारियों ने किया प्रगति कार्य का निरीक्षण

बुद्धा पार्क बनेगा सामाजिक समरसता का केंद्र - भाजपा नेता उपेन्द्र सिंह

परिवहन विशेष न्यूज

आगरा। बुधवार को शाहदरा कालिंदी विहार स्थित आगरा नगर निगम द्वारा निर्माणाधीन बुद्धा पार्क के नव निर्माण कार्य का भारतीय जाटव समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेन्द्र सिंह ने अपनी राष्ट्रीय व प्रदेश टीम के पदाधिकारियों के साथ अवलोकन किया।

निरीक्षण के दौरान पदाधिकारियों ने पार्क में चल रहे विकास कार्यों की प्रगति को देखा और निर्माण की गुणवत्ता की सराहना की। उल्लेखनीय है कि 3



अगस्त 2025 को भाजपा नेता एवं भारतीय जाटव समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेन्द्र सिंह, राष्ट्रीय महासचिव अनिल कुमार शर्मा (पूर्व न्यायाधीश) एवं प्रदेश अध्यक्ष नेत्रपाल सिंह ने उत्तर प्रदेश के यशस्वी मुख्यमंत्री योगी

आदित्यनाथ जी से भेंट कर पांच सूत्रीय ज्ञापन सौंपा था। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी ने बुद्धा पार्क आगरा के निर्माण को लेकर विशेष रुचि दिखाते हुए अधिकारियों को इसे बृहद एवं भव्य स्वरूप में विकसित

करने के निर्देश दिए थे। आज पार्क का विकसित होता स्वरूप देखकर तथागत भगवान बुद्ध एवं डॉ. भीमराव अंबेडकर के अनुयायियों में हर्ष की लहर है। स्थानीय नागरिकों एवं समाज के लोगों ने इस महत्वपूर्ण पहल के लिए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा कि यह पार्क सामाजिक समरसता, शांति और प्रेरणा का केंद्र बनेगा।

इस अवसर पर राष्ट्रीय महामंत्री अनिल कुमार (पूर्व न्यायाधीश), प्रदेश अध्यक्ष नेत्रपाल सिंह, महापाल सिंह, लक्ष्मण प्रसाद सहित संगठन के पदाधिकारी व कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

## दहेज उत्पीड़न व मारपीट के मामले में सभी आरोपी दोषमुक्त - न्यायालय ने अभियोजन के साक्ष्य अपर्याप्त पाए



अभियुक्तगण की ओर से विद्वान अधिवक्ता अरविंद पुष्कर ने सशक्त एवं प्रभावी पैरवी करते हुए न्यायालय के समक्ष तथ्यों और विधिक पक्ष को मजबूती से रखा, जिसे न्यायालय ने संज्ञान में लिया।

**यूपी, इटावा।** थाना बकेवर क्षेत्र के वर्ष 2007 के एक पुराने दहेज उत्पीड़न एवं मारपीट के आपराधिक मामले में न्यायालय ने सभी आरोपियों को दोषमुक्त कर दिया है। माननीय अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट न्यायालय संख्या-04, इटावा ने राज्य बनाम सुशील कुमार व अन्य मामले में यह अहम निर्णय सुनाया। उक्त प्रकरण अपराध संख्या 175/2007 से संबंधित था, जिसमें आरोपियों के विरुद्ध भारतीय दंड संहिता की धारा 498ए, 323, 504, 506 तथा दहेज प्रतिबंध अधिनियम की धारा 3/4 के अंतर्गत अभियोग पंजीकृत किया गया था। मामले में सुशील कुमार, पवन कुमार पुत्र राजाराम,

बिटोली देवी (जिनकी वादविचारण के दौरान मृत्यु हो गई), किरण पत्नी राजाराम, धर्मेन्द्र कुमार पुत्र विद्याराम एवं विद्याराम पुत्र कालका प्रसाद को अभियुक्त बनाया गया था।

सुनवाई के दौरान दोनों पक्षों की दलीलों एवं प्रस्तुत साक्ष्यों पर गहन विचार के पश्चात् न्यायालय ने पाया कि अभियोजन पक्ष आरोपों को संदेह से परे सिद्ध करने में असफल रहा। परिणामस्वरूप, न्यायालय ने सभी जीवित आरोपियों को दोषमुक्त करते हुए उनके जमानती बंधनभंग निस्त करने के आदेश भी पारित किए। अभियुक्तगण की ओर से विद्वान अधिवक्ता अरविंद पुष्कर ने सशक्त एवं प्रभावी पैरवी करते हुए न्यायालय के समक्ष तथ्यों और विधिक पक्ष को मजबूती एवं गंभीरता से रखा, जिसे न्यायालय ने संज्ञान में लिया। यह निर्णय माननीय अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट संदीप सिंह यादव महोदय द्वारा 3 फरवरी 2026 को सुनाया गया।

**पैंशन**  
जब बालों में चांदी जैसी चमक न हो,  
घुटनों में मधुर संगीत न गूंजे,  
और बिना चश्मे के दुनिया 4K में न दिखे—  
तब नौकरीपेशा की महबूबा कहती है—  
“अब आप सेवानिवृत्त हो रहे हैं, लेकिन मैं आपकी ऐसी नायिका हूँ जो आपको कभी नहीं छोड़ूंगी”  
उस नायिका का नाम है—  
पैंशन!

वाह, वाह  
ये है ऐसी वफादार प्रेमिका,  
जो हर महीने आती है और कहती है—  
“डार्लिंग, मैं आ गई हूँ, अब मैं पूरे महीने तुम्हारे साथ रहूँगी!”

ये नखरे नहीं करती, कभी डेट मिस नहीं करती,  
कभी ब्रेकअप नहीं करती, कभी मूड खराब नहीं करती।  
ये है ऐसी सरल, सुंदर और संस्कारी नायिका,  
इसे देखकर दिल कहता है—  
“मैं तुमसे प्यार करता रहूँगा

जवानी में नौकरी पहली नजर के प्यार जैसी होती है, लेकिन पैंशन जीवन भर के हमीमून जैसी होती है  
मीठा, शांत, स्थिर और सहारा देने वाला।  
और जब शाम को हम चाय और नाश्ते के साथ बैठते हैं,  
तब पैंशन महबूबा आपका हाथ थामकर कहती है—  
“उरो मत, हीरो मैं यहाँ हूँ, पूरी फिल्म में तुम्हारे साथ।”  
अंत में, यह समझ में आता है—  
सैलरी एक अस्थायी प्रेमिका है, लेकिन पैंशन जीवन की असली नायिका है, जो आखिरी दृश्य तक हमारा साथ देगी।  
और फिल्म को सुखद अंत देगी।  
बस हर साल आपको साबित करना होता है कि इस महबूबा के लिए आपका दिल अभी भी धड़क रहा है।  
सभी पैंशनरों को सर्मापित।

## लेखनी जो सत्य से संवाद करती है: डॉ. शंभु पंवार का कस्बे से वैश्विक मंच तक का सफर

यता के साथ मनाया जाएगा।

\*संस्कारों की भूमि से वैश्विक मंच तक\*  
राजस्थान के झुंझुनू जिले के चिड़ावा नगर में 30 जनवरी 1967 को जन्मे डॉ. पंवार के व्यक्तित्व की जड़ें ग्रामीण संस्कारों, सादगी और सेवा भावना में गहराई से रची-बसी हैं। उनके पिता स्व. श्री नल्थूराम पंवार से प्राप्त जीवन-मूल्यों ने उन्हें कर्म, करुणा और कर्तव्य के पथ पर अग्रसर किया। कस्बे से देश की राजधानी दिल्ली में अपनी कलम को ओर निखार रहे हैं। किंतु उनका हृदय आज भी वीर धरा चिड़ावा की सोंधी मिट्टी, उसके लोगों और उसकी समस्याओं से जुड़ा हुआ है।

\*प्रकारिता: एक साधना\*

डॉ. शंभु पंवार ने वर्ष 1984 में पत्रकारिता के क्षेत्र में प्रवेश किया। उनके लिए पत्रकारिता कभी केवल पेशा नहीं रही, बल्कि यह समाज के प्रति उत्तरदायित्व की साधना रही।

देश के 16 राज्यों तथा कनाडा, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और जापान की A से Z तक के प्रतिष्ठित हिंदी और अंग्रेजी पत्र पत्रिकाओं में लेखन—समाचार, लेख, सांस्कृतिक और रचनाओं के प्रकाशन का ऐतिहासिक कीर्तिमान एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में उनके नाम दर्ज है। इस असाधारण उपलब्धि के लिए उन्हें 23

जून 2024 को दिल्ली में आयोजित भव्य समारोह में एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा सम्मानित किया गया। उनके नाम कुल चार वर्ल्ड रिकॉर्ड दर्ज हैं, जो उनकी निरंतर सृजनशीलता और वैश्विक प्रभाव को प्रमाणित करते हैं।

\*साहित्य और सृजन\*

डॉ. पंवार की लेखनी संवेदना, सामाजिक यथार्थ और मानवीय मूल्यों से ओतप्रोत है। अब तक उनके पाँच साझा काव्य संग्रह प्रकाशित हो चुके हैं, जबकि एक एकल काव्य संग्रह प्रकाशनाधीन है। उनकी रचनाएँ केवल पढ़ी नहीं जातीं, बल्कि पाठकों के मन में प्रश्न और उत्तर दोनों जगाती हैं।

\*सम्मान नहीं, उत्तरदायित्व\*

डॉ. शंभु पंवार को मानवता और वैश्विक शांति के लिए डी.लिट (मानद) उपाधि सहित 26 राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय मानद डॉक्टरेट उपाधियाँ, दो बार लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड, लोक मंगल विभूषण अंतरराष्ट्रीय सम्मान, इंटरनेशनल जर्नलिज्म प्राइड अवॉर्ड, शर्मा इंटरनेशनल प्राइड अवॉर्ड, पेन ऑफ कॉन्सियंस अवार्ड, गणेश शंकर विद्यार्थी सम्मान सहित 500 से अधिक राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय

सम्मानों को अलंकरण नहीं, बल्कि अधिक जिम्मेदारी मानते हैं।

\*संगठन, नेतृत्व और वैश्विक भूमिका\*

सर्व धर्म सद्भाव के लिए राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कार्य कर रही प्रतिष्ठित संस्था धराधाम इंटरनेशनल के धरा गवर्नर, सलाहकार गीतांजलि काव्य प्रसार मंच, कथा कुंज साहित्य परिषद, एवं काव्य प्रेमी मंच तंजानिया, अखिल भारतीय जर्नलिस्ट एवं मास मीडिया फेडरेशन के संरक्षक, संत गाडगे विश्व कल्याण सिद्धपीठ हरिद्वार के आजीवन संरक्षक हैं। राष्ट्रीय महिला व बाल विकास परिषद के पूर्व राष्ट्रीय सचिव, गांधी पीस फाउंडेशन (नेपाल) के पूर्व इंटरनेशनल एम्बेसडर, डायनामिक पीस रेस्क्यू मिशन इंटरनेशनल (नाइजीरिया) के पूर्व ग्लोबल एम्बेसडर और विश्व संवाद परिषद के पूर्व एम्बेसडर रह चुके हैं।

\*नारी सशक्तिकरण और सामाजिक सरोकार\*

नारी सशक्तिकरण डॉ. पंवार के कार्यों और केंद्रीय विषय रहा है। वे वैविधान, गोष्ठियों और लेखों के माध्यम से महिलाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करते रहे हैं। इसके साथ ही बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, स्वच्छता अभियान, अनुसूचित जाति-जनजाति, दिव्यांग

कल्याण, गौ-संवर्धन, पर्यावरण संरक्षण और सहकारिता जैसे क्षेत्रों में उनकी सक्रिय भूमिका रहती है।

\*सेवा जो प्रेरणा बने\*

डॉ. पंवार एक समर्पित गौ-सेवक हैं। वे अपने माता-पिता की पुण्यतिथि तथा स्वयं व अपने बच्चों के जन्मदिन पर गोशाला में गौमाताओं आहार अर्पित कर जन्मदिन मनाते हैं—जिससे समाज में सेवा की नई परंपरा को बल मिला है। युवा पखवाड़ा (2004) के दौरान चिड़ावा में बालिकाओं की शिक्षा-स्थिति देखकर उनके प्रयासों से स्व. अजीत अडुकिरा राजा द्वारा एक भव्य विद्यालय भवन का निर्माण संभव हुआ—जो आज भी उनकी सामाजिक संवेदना का जीवंत प्रमाण है। कोरोना महामारी के कठिन काल में श्री विवेकानंद मित्र परिषद के संरक्षक के रूप में संस्था द्वारा “नर सेवा नारायण सेवा” प्रकल्प के तहत 52 दिनों तक प्रतिदिन 500 भोजन पैकेट प्रवासी कामगारों और जरूरतमंदों तक पहुँचाने का मानवता की मिसाल कायम की।

\*गणतंत्र दिवस और राष्ट्रीय गौरव\*

प्रसार भारती, भारत सरकार द्वारा प्रति वर्ष गणतंत्र दिवस पर आयोजित होने वाले विश्व के सबसे बड़े 70वें राष्ट्रीय सर्व भाषा कवि

## ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन उत्तर प्रदेश जनपद प्रयागराज इकाई की एक बैठक 08 फरवरी 2026 दिन रविवार को

परिवहन विशेष न्यूज

ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन उत्तर प्रदेश जनपद प्रयागराज इकाई की एक बैठक 08 फरवरी 2026 दिन रविवार को काठ्य कुब्ज कैथर स्टावर्ड समा प्रयाग मे दोपहर 12:00 बजे से आरंभ की गई है, इस बैठक में 80

इस बैठक में नया डिजिटल सदस्यता फॉर्म व सदस्यता शुल्क 2026 का, बीना शुल्क, संवाददाता डायरी का विभाजन, जिला सम्मेलन के साथ-साथ पत्रकार 25वीं जून पर विशेष रूप से वर्धा की जाएगी, बारा तहसील के वरिष्ठ पत्रकार एवं जिला उपाध्यक्ष लालबन्धु पटेल के प्रकरण को भी गंभीरता से लेते हुए 09 फरवरी दिन सोमवार को जिलाधिकारी एवं पुलिस कमिश्नर से मिलकर मामले को अग्रगत कराया जाएगा। इस बैठक में जो लोग सदस्यता फॉर्म जमा किए हो या जिन्होंने नहीं जमा किया है सभी को उपस्थित रहना अनिवार्य है, क्योंकि इस बैठक में प्रदेश अध्यक्ष भी उपस्थित रहेंगे। जिन लोगों ने अभी तक की बैठकों में

अपना सदस्यता फॉर्म नहीं जमा किया है वह लोग इस बैठक में आकर अपना सदस्यता फॉर्म जमा करें जिससे संवाददाता डायरी में छपने के लिए अंतिम सूची तैयार की जा सके साथ ही प्रदेश कमेटी को अंतिम सूची 2026 की मेज्री जा सके, जिन लोगों का फॉर्म नहीं जमा लेना उनका नाम निवेदन के साथ कलना है कि संवाददाता डायरी में छिंट नहीं हो सकेगा। जिन लोगों ने पिछले वर्ष संवाददाता डायरी में विभाजन दिया था और नहीं छपा था वह लोग अपना पुराना विभाजन भी साथ में लाने का कष्ट करेंगे कुछ लोगों ने हमारे पास मेज दिया है बैठक में पुराने विभाजन के साथ साथ नया विभाजन भी इस वर्ष की डायरी के लिए लाने का कष्ट करेंगे।

इस बैठक में मैं भी उपस्थित रहूँगा। जिन पत्रकारों की कोई समस्याएँ लेनी व्यक्तित्व रूप से तथा बैठक में सामूहिक रूप से भी समस्या को ठरा सकता है उसका विचारकण किया जाएगा। जिले के समस्त पदाधिकारी गण भी उपस्थित रहेंगे। इस बैठक में मंडल अध्यक्ष भी उपस्थित रहेंगे नवीनयुक्त मंडल अध्यक्ष नदीम इंदिराबा का स्वागत भी किया जाएगा और मंडल कमेटी का गठन भी किया जाएगा।

इस बैठक में बहुत ही सम्मानित, यशस्वी प्रदेश अध्यक्ष श्री महेन्द्र नाथ सिंह जी एवं प्रदेश के विद्वान एवं कर्मठ संरक्षक डा. के.एच. राय मैत्री बिरिया की शादी में 7 फरवरी को आरंभ रात्रि विश्राम करने के बाद सुबह गंगा स्नान एवं बड़े लुगाना जी का दर्शन पूजा पाठ करने के पश्चात 12:00 बजे से ले रहे हैं इस बैठक में शिरकत भी करेंगे, प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद पहली बार प्रयागराज में आ रहे प्रदेश अध्यक्ष जी का बहुत ही जोर शोर से सम्मान किया जाएगा। सदस्यता की इस अंतिम बैठक में सभी जिले के पदाधिकारी, सभी तहसीलों के तहसील अध्यक्ष एवं सम्मानित सदस्यों से निवेदन के साथ कलना है कि इस बैठक में अग्रथ उपस्थित हो।

अयोध्या प्रसाद केसरवानी  
प्रिलायक्ष, प्रयागराज

# बोर्ड परीक्षा में प्रश्न पत्र के जवाब कैसे लिखना है: सफलता के लिए एक स्मार्ट रणनीति



डॉ. विजय गर्ग

बोर्ड परीक्षाओं में न केवल यह जाना जाता है कि छात्र क्या जानते हैं, बल्कि यह भी पता लगाया जाता है कि वे किस प्रकार प्रस्तुति देते हैं, समय का प्रबंधन करते हैं, तथा दबाव में कैसे शांत रहते हैं। कई छात्र अंक इसलिए नहीं खोते क्योंकि उन्हें उत्तर नहीं पता होता, बल्कि इसलिए कि वे उचित रणनीति के बिना पेपर का प्रयास करते हैं। एक सुनिश्चित दृष्टिकोण से प्रश्नों में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है।

## शांत मन से शुरूआत करें

पहले कुछ मिनट पूरे परीक्षा की लय तय करते हैं। आराम से बैठें, गहरी सांस लें और खुद को याद दिलाएं कि आप तैयार हैं। घबराहट समय बर्बाद करती है और सोच को धुंधला कर देती है, आत्मविश्वास ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

## प्रश्न पत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ें

प्रारंभिक पठन समय का बुद्धिमान उपयोग करें। सभी प्रश्नों को धीरे-धीरे पढ़ें। आंतरिक विकल्पों को स्पष्ट रूप से समझें।

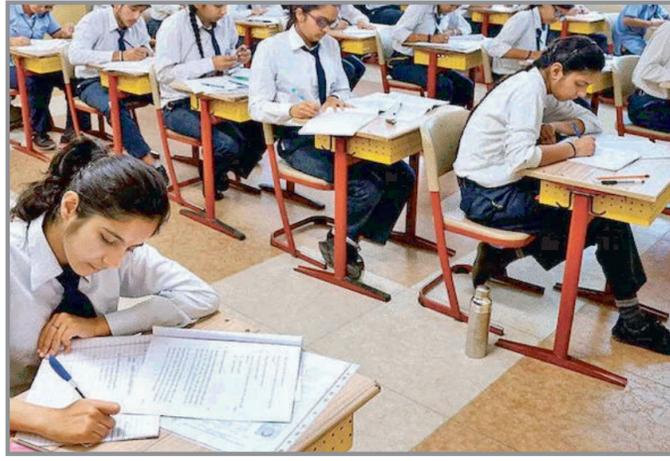
उन प्रश्नों पर निशान लगाएं जिन्हें आप अच्छी तरह जानते हैं और जिनके बारे में अधिक सोचने की आवश्यकता है।

कई गलतियाँ सिर्फ इसलिए होती हैं क्योंकि छात्र प्रश्न को गलत समझते हैं। लिखने से पहले योजना बनाएं।

तुरंत लिखने की जल्दबाजी न करें। यह तय करें कि आप किस क्रम में प्रश्न पूछेंगे। अंकों के अनुसार समय आवंटित करें (अधिक अंक = अधिक समय)। संशोधन के लिए अंतिम 10 मिनट रखें।

यह तय करें कि आप किस क्रम में प्रश्न पूछेंगे। अंकों के अनुसार समय आवंटित करें (अधिक अंक = अधिक समय)। संशोधन के लिए अंतिम 10 मिनट रखें।

यह पेपर के लिए सकारात्मक



स्वनिर्धारित करता है।

आपकी लिखावट और प्रस्तुति शुरूआत में ही साफ-सुथरी बनी रहती है।

सबसे कठिन प्रश्न से शुरूआत करने से बचें। मार्किंग योजना का पालन करें परीक्षाओं को प्रमुख बिंदुओं के आधार पर अंक दिए जाते हैं।

मुद्दे पर उत्तर दें। जहां आवश्यक हो, वहां शीर्षकों, बुलेट पॉइंट्स और आरेखों का उपयोग करें।

छोटे प्रश्नों के लिए अनावश्यक लंबे उत्तर न लिखें। गुणवत्ता मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण है।

अपने उत्तर साफ-सुथरे ढंग से प्रस्तुत करें। अच्छी प्रस्तुति से अच्छा पहला प्रभाव पड़ता है।

सुपाठ्य ढंग से लिखें। उचित अंतराल छोड़ें। महत्वपूर्ण शब्दों को रेखांकित करें।

आरेखों को स्पष्ट रूप से लेबल करें। साफ-सुथरे उत्तरों की जांच करना आसान होता है और अक्सर बेहतर अंक मिलते हैं।

पसंद के प्रश्नों से सावधान रहें विकल्पों का चयन बुद्धिमान से करें।

उस प्रश्न का प्रयास करें जिसे आप सबसे अच्छी तरह जानते हैं, न कि वह जो आसान लगता है।

उत्तरों को बार-बार बदलने से बचें, इससे भ्रम पैदा होता है। अपनी तैयारी पर भरोसा रखें।

समय का सख्ती से प्रबंधन करें घड़ी पर नजर रखें। एक प्रश्न पर अधिक समय न लगाएं।

यदि आप फंस जाएं तो आगे बढ़ें और बाद में वापस आएं। याद रखें: प्रत्येक प्रश्न पर अंक होते हैं, न कि केवल कठिन प्रश्नों पर।

सामान्य गलतियों से बचें। प्रश्नों को बिना क्रमांकित न छोड़ें। प्रश्नों को गलत तरीके से कॉपी न करें।

बार-बार ओवरराइटिंग और कटिंग से बचें।

शब्द सीमा का पालन करें। छोटी-छोटी गलतियों के कारण बड़े अंक प्राप्त हो सकते हैं।

प्रस्तुत करने से पहले संशोधन करें अंतिम कुछ मिनटों का उपयोग करें: गुणना और वर्तनी की जांच करें।

सुनिश्चित करें कि सभी प्रश्नों का उत्तर दिया जाए। नंबरिंग की गलतियों को सही करें। संशोधन से अक्सर भूले हुए अंकों को पुनः प्राप्त करने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।

बोर्ड परीक्षाओं में सफलता केवल कड़ी मेहनत के बारे में नहीं है, बल्कि परीक्षा के बारे में अंदरूनी नियंत्रण के बारे में भी है। शांति उचित योजना, स्पष्ट प्रस्तुति और प्रभावी समय प्रबंधन के साथ, छात्र आत्मविश्वास से प्रश्न पत्र का प्रयास कर सकते हैं और अपने स्कोर को अधिकतम कर सकते हैं। याद रखें: जो पूछा गया है उसे लिखें, न कि वह सब जो आप जानते हैं।



## संपादकीय

चिंतन-मगन



# लोकतंत्र के लिए एक काला अध्याय है पाकिस्तान का 27वां संशोधन

- डॉ. प्रियंका सौरभ

संवैधानिक संशोधन लोकतंत्र की आत्मा होते हैं, जो समय के साथ बदलती चुनौतियों का सामना करने के लिए ढांचे को लचीला बनाते हैं। लेकिन जब ये संशोधन सत्ता के संतुलन को बिगाड़ने का हथियार बन जाते हैं, तो वे लोकतंत्र को ही खोखला करने लगते हैं। पाकिस्तान की संसद द्वारा नवंबर 2025 में पारित 27वां संवैधानिक संशोधन ठीक ऐसा ही एक उदाहरण है। यह संशोधन सतह पर संवैधानिक प्रक्रिया का पालन करता प्रतीत होता है, किंतु वास्तव में कार्यपालिका और सेना के हाथों में न्यायपालिका को बंधक बनाने का प्रयास है। इसने न केवल पाकिस्तानी संस्थानों के बीच शक्ति संतुलन को उलट दिया है, बल्कि विधि के शासन को गंभीर खतरों में डाल दिया है। भारत जैसे पड़ोसी देश के लिए यह एक कठोर चेतावनी है, जहां न्यायिक स्वायत्तता लोकतंत्र की रीढ़ बनी हुई है। पाकिस्तान का यह कदम हमें सोचने पर मजबूर करता है कि क्या हमारी अपनी व्यवस्था ऐसी चुनौतियों के प्रति सजग है।

पाकिस्तान के संवैधानिक इतिहास को देखें तो संशोधन हमेशा से सत्ता संघर्ष का मैदान रहे हैं। 1973 के संविधान के बाद से 26 संशोधन हो चुके हैं, जिनमें से कई तानाशाही शासकों ने अपनी सनक के अनुरूप ढाले। लेकिन 27वां संशोधन एक नया मोड़ लाता है। इसमें संघीय संवैधानिक न्यायालय की स्थापना की गई है, जो

संवैधानिक व्याख्या और मौलिक अधिकारों पर विशेष अधिकार क्षेत्र रखेगा। पहले ये जिम्मेदारियाँ सर्वोच्च न्यायालय के पास थीं। अब सर्वोच्च न्यायालय केवल गैर-संवैधानिक मामलों का अपीलीय निकाय बनकर रह गया है। यह बदलाव न्यायपालिका को उसके मूल कर्तव्य से वंचित करता है—

संविधान का संरक्षक बनना। राष्ट्रपति को प्रधानमंत्री की सलाह पर इस नए न्यायालय के जजों की नियुक्ति का अधिकार मिला है, बिना किसी पारदर्शी चयन मानदंड के। इससे राजनीतिक संरक्षण संस्थागत हो जाता है, जहां जजों की नियुक्ति सत्ता की कृपा पर निर्भर हो जाती है।

इसके अलावा, संशोधन उच्च न्यायालयों के जजों को उनकी स्थानांतरित करने की अनुमति देता है। अगर कोई जज इनकार करता है, तो उसके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्यवाही हो सकती है, यहां तक कि निष्कासन तक। यह प्रावधान न्यायाधीशों को कार्यपालिका के आगे झुकने पर मजबूर करता है। सबसे

चिंताजनक सैन्य शक्ति का समेकन है। चीफ ऑफ डिफेंस फोर्स का नया पद सृजित किया गया, जिसे सेना प्रमुख ही संभालेगा। इससे सेना को सभी सशस्त्र सेवाओं पर प्रधानता मिलती है और उसे अभियोजन से आजीवन छूट भी प्रदान की गई है। पाकिस्तान का यह हाइब्रिड शासन मॉडल अब संवैधानिक रूप धारण कर चुका है, जहां सेना सिविल प्रक्रियाओं में हस्तक्षेप का औपचारिक आधार पा गई है। विधेयक को संसद में जल्दबाजी में पारित किया गया, बिना व्यापक बहस या विपक्षी विरोध के। इससे संसदीय संप्रभुता ही कमजोर हुई है।

इस संशोधन के परिणामस्वरूप न्यायिक संस्थाओं का विखंडन हो गया है। एक समानांतर प्रणाली उभरी है, जिसे कार्यपालिका आसानी से नियंत्रित कर सकती है। जवाबदेही का अभाव स्पष्ट है—राष्ट्रपति और शीर्ष सैन्य अधिकारियों को छूट देकर विधि के समक्ष समानता का सिद्धांत तोड़ा गया। अब एक विशेष वर्ग कानून से परे हो गया है। असहमति को दबाने की प्रवृत्ति भी दिखी। वरिष्ठ जजों जैसे जस्टिस मंसूर अली शाह ने इस्तीफा दे दिया, जो न्याय व्यवस्था में विश्वास की भारी कमी को दर्शाता है। नागरिक अधिकारों की रक्षा करने की क्षमता अब संदिग्ध है। विधि का शासन क्षरण की इस प्रक्रिया ने पाकिस्तान को एक ऐसे बिंदु पर ला खड़ा किया है, जहां लोकतंत्र केवल नाम का रह गया है। सैन्य हस्तक्षेप अब संवैधानिक वैधता के आवरण में हो रहा है।

भारत इस घटना से गहरी सीख ले सकता है। हमारा संविधान शक्तियों के पृथक्करण पर आधारित है, और न्यायपालिका ने इसे बार-बार मजबूती दी है। केशवानंद भारती मामले में प्रतिपादित मूल ढांचे सिद्धांत संवैधानिक संशोधनों के विरुद्ध सबसे बड़ी ढाल है। यह सुनिश्चित करता है कि कोई भी संशोधन न्यायिक समीक्षा या शक्तियों के विभाजन को कमजोर न करे। पाकिस्तान का अनुभव बताता है कि कार्यपालिका के नेतृत्व वाली नियुक्तियों से बचना चाहिए। हमारी कॉलेजियम प्रणाली भले आलोचित हो, लेकिन यह बेच को राजनीतिक आधिपत्य से बचाती है। जजों के तबादलों को पारदर्शी और प्रशासनिक आवश्यकता पर आधारित रखना जरूरी है, न कि दंडात्मक मंशा से प्रेरित। समानांतर न्यायालयों के निर्माण का कोई प्रस्ताव हो तो उसकी कठोर जांच होनी चाहिए, ताकि वे कार्यपालिका के हितैषी न बनें।

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

भारतीय बार और बेंच को एकजुट रहना चाहिए। विभाजित

न्यायपालिका विधायी अतिक्रमण के प्रति कमजोर पड़ती है। संसदीय बहसों को मजबूत बनाना होगा, ताकि संशोधन जल्दबाजी में न पास हों। नागरिक समाज की भूमिका भी महत्वपूर्ण है—सार्वजनिक विमर्श से सत्ता के दुरुपयोग को रोका जा सकता है। भारत ने अब तक 106 संशोधन झेले हैं, लेकिन मूल ढांचा अटल रहा। फिर भी, सजगता जरूरी है। राजनीतिक अस्थिरता या बहुमत की निरंकुशता में संशोधन सत्ता केंद्रीकरण का हथियार बन सकते हैं। न्यायिक स्वायत्तता केवल कानूनी प्रावधान नहीं, बल्कि निरंतर संघर्ष है।

पाकिस्तान का 27वां संशोधन एक लोकतांत्रिक लुब्धा है—जहां विधिक प्रक्रियाओं का उपयोग लोकतांत्रिक मूल्यों को कमजोर करने के लिए हो रहा है। भारत को इस अनुभव से सतर्क होकर अपनी संस्थाओं को और मजबूत करना चाहिए। न्यायपालिका मनमानी सत्ता का शासन क्षरण, संस्थागत विखंडन और विश्वास-हास से पाकिस्तान को हाइब्रिड शासन की ओर धकेल दिया, जहां सिविल प्रक्रियाएं सैन्य छत्रछाया में सिक्कू गईं। जस्टिस मंसूर अली शाह जैसे इस्तीफों ने संकट की गहराई उजागर की।

भारत के लिए यह कठोर अनुस्मारक है। मूल ढांचे सिद्धांत, कॉलेजियम प्रणाली और पारदर्शी तबादलों को अटल रखें। समानांतर न्यायालयों का प्रतिरोध करें, बार-बेंच एकजुट रहें। संसदीय बहस मजबूत हो, नागरिक विमर्श सक्रिय। न्यायिक स्वायत्तता निरंतर संघर्ष है—इसे मजबूत रखें, ताकि मनमानी सत्ता पर अंकुश बना रहे। पाकिस्तानी लुब्धा से बचकर भारत लोकतंत्र की मिसाल बने। गणराज्य की पवित्रता रक्षा ही हमारा कर्तव्य है।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# अप्रकाशित किताब, बड़े दावे और खाली हाथ राहुल गांधी

प्रो. आरके जैन "अरिजीत"

2 फरवरी 2026 का दिन भारतीय संसदीय इतिहास में एक और तोड़े और दुर्लभपूर्ण टकराव के रूप में दर्ज हो गया। राष्ट्रपति के अभिभाषण पर ध्वजवाहक प्रक्रिया की बहस, जो सामान्यतः सरकार की नीतियों पर गंभीर और गैरविचारित विमर्श का अवसर होती है, उस दिन राहुल गांधी को आक्रामक राजनीति और रक्षा गंभीर राज्याय सिंह की तथ्यपूर्ण दृढ़ता की गेट वदु गई।

लोकसभा का वातावरण अचानक उग्र हो उठा, तर्कों की जंग शोर से तेरी और संसद की गैरिमा एक बार फिर कठपुतली में खड़ी दिखाई दी। विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने चीन, डेकलान और मलयालम का मुद्दा उठाकर सरकार को घेरने की कोशिश की, लेकिन उनकी तर्क, उनकी शक्ति और उनकी प्रस्तुति की उनकी सबसे बड़ी कमजोरी बनकर सामने आ गई।

राहुल गांधी ने अपने भाषण में पूर्व सेना प्रमुख जनरल एम.एम. बरवणे की कांक्षित अप्रकाशित किताब फोर्स स्ट्राइक डैटिंग की क्लासा देते हुए यह सनसनीखेज दावा कर दिया कि वार चीनी टैंक भारतीय सीमा में घुसे थे और डेकलान की एक राजनीतिक रिज पर कब्जा करने का प्रयास कर रहे थे। उन्होंने इसे सीधे-सीधे गोदी सरकार की विफलता करार दिया और चुनौती भरी लहजे में सवाल उठाया कि सरकार "सब से डर क्यों रही है?"

पहली बज्र में यह आरोप चौंकाने वाला था, लेकिन जैसे ही उसके स्रोत की सत्यापन सामने आई, पूरा तर्क खोखला तारा प्रभावशाली बन आने लगा। संसद कोई नहीं बंधे, जहां अग्रणी और अप्रकाशित स्रोतों के सशरे गंभीर आरोप उजागर हुए। यहीं से राहुल गांधी की राजनीतिक रणनीति पर गंभीर सवाल खड़े

रहे। संसद के नियम 349 के तहत किसी भी अप्रकाशित, असत्यापित या अप्रमाणिक स्रोत से उद्धरण लेना सख्त रूप से निषिद्ध है। जनरल बरवणे की किताब न तो प्रकाशित हुई थी और न ही इसे किसी आधिकारिक प्रक्रिया के तहत संसद के सभ्य प्रस्तुत किया गया था। इसके बावजूद राहुल गांधी ने कारवां मेजबान के एक लेख को आधार बनाकर पूरे सदन को गुंभार करने का प्रयास किया। यह केवल संसदीय विमर्श का अलंकरण नहीं था, बल्कि राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे अत्यंत संवेदनशील विषय पर घोर गैर-जिम्मेदाराना रवैया का भी परिचायक था।

रक्षा गंभीर राज्याय सिंह ने इस पर बिना किसी रिस्क के कड़ा और स्पष्ट टिप्पणी किया। शांत लेकिन सख्त शब्दों में उन्होंने सवाल किया कि राहुल गांधी और जनरल बरवणे के बीच क्या भारत-चीन संबंधों का यह तर्कपूर्ण जवाब न सिर्फ संसदीय विमर्शों पर आधारित था, बल्कि राहुल गांधी के पूरे राजनीतिक कैरियर की प्रकाशन को लेकर किसी तरह की काल्पनिक तर्कों नहीं लड़ी।

रक्षा गंभीर का यह तर्कपूर्ण जवाब न सिर्फ संसदीय विमर्शों पर आधारित था, बल्कि राहुल गांधी के पूरे राजनीतिक कैरियर की प्रकाशन को लेकर किसी तरह की काल्पनिक तर्कों नहीं लड़ी। जनरल बरवणे के पास कोई नई या गंभीर जानकारी होती, तो वह संवेधानिक न्यायाधीशों के तहत सीधे सरकार को अक्रमता कराते। उन्होंने यह भी दोहराया कि बरवणे ने कभी अपनी किताब के प्रकाशन को लेकर किसी तरह की काल्पनिक तर्कों नहीं लड़ी।

किसके दोष न गृह मंत्री अशोक शहा का स्वतंत्र राहुल गांधी के लिए और अधिक असहज साबित हुआ। अशोक शहा ने साफ शब्दों में कहा कि जिन लेखकों का दवाला दिया जा रहा है, वह भी उसी अप्रकाशित किताब पर आधारित है, जिसे संसद में उद्धृत करने की

अनुमति नहीं है। उन्होंने राहुल गांधी से सीधा सवाल किया कि राष्ट्रीय के अभिभाषण पर वहां के बीच अचानक चीन का मुद्दा उठाने का उद्देश्य क्या है। यह संकेत स्पष्ट था कि नामला राष्ट्रीय से अधिक राजनीतिक लाभ का था। भाषण संसद की नारेबाजी और स्वीकर श्रम बिरता की बार-बार चेतावनियों के बीच सदन की कार्यवाही लगातार बाधित होती रही।

राहुल गांधी का रवैया इस पूरे घटनाक्रम में उनके पुराने राजनीतिक पेटन को ही दोहराया दिखा। नियमों की अज्ञात कक्षा, विवाद उड़ा कक्षा, खुद को अक्रमता सार बोलने वाला दिखाना और जब जवाब मिलते तो लंगाने का सहाय लेना—यह कोई नया तरीका नहीं था। उन्होंने सवाल उठाया कि क्या भारत-चीन संबंधों का यह तर्कपूर्ण जवाब न सिर्फ संसदीय विमर्शों पर आधारित था, बल्कि राहुल गांधी के पूरे राजनीतिक कैरियर की प्रकाशन को लेकर किसी तरह की काल्पनिक तर्कों नहीं लड़ी।

यह पूरी बहस इस बात को उजागर करती है कि राहुल गांधी किस तरह राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे गंभीर विषयों को भी राजनीतिक संकेत बनाने लगे हैं। गलतबानी में शक्ति हूट 20 जवाबों का बलिदान पूरे देश के लिए पीड़ा का विषय है, लेकिन बिना ठोस प्रमाण उठा मुँह की बार-बार उठाना न तो संवेदनशीलता है और न ही जिम्मेदार विषय का आचरण।

राज्याय सिंह ने सख्त कहा कि सेना की प्रतिक्रिया और देश की सुरक्षा पर सवाल उठाने के दूरगामी परिणाम होते हैं। ऐसे बयान सेना का मनोबल गिराते हैं और राष्ट्रीय एकता को

</



# उत्तराखण्ड परिवहन विभाग द्वारा भवाली रोडवेज बस स्टैंड पर फर्स्ट रिस्पॉन्डर प्रशिक्षण आयोजित किया

संजय कुमार बाटला



हल्द्वानी, 4 फरवरी 2026: परिवहन विभाग हल्द्वानी की टीम द्वारा भवाली रोडवेज बस स्टैंड पर फर्स्ट रिस्पॉन्डर कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण में भवाली टैक्सो यूनियन, उत्तराखण्ड रोडवेज के चालकों एवं वाहन स्वामियों को दुर्घटना स्थल पर फर्स्ट रिस्पॉन्डर की भूमिका के बारे में विस्तार से बताया गया।

**SDRF की टीम ने चालकों को प्रशिक्षित किया कि दुर्घटना होने पर सबसे पहले**

- \* पुलिस, एम्बुलेंस एवं प्रशासन को सूचना दें।
- \* उसके बाद घायलों का रेस्क्यू करें
- \* स्ट्रेचर कैसे तैयार करें,
- \* घायलों को एम्बुलेंस तक कैसे ले जाएं तथा
- \* अवचेतन घायलों को CPR कैसे दें, इन सभी तकनीकों का प्रायोगिक

प्रशिक्षण दिया गया। लगभग 150 वाहन स्वामी एवं चालकों ने इसमें भाग लिया। प्रशिक्षण में परिवहन आरक्षी सुनील कुमार, रोहित, गीता, निधि, गौरव एवं कविता ने भी सक्रिय प्रतिभाग किया। इसके अतिरिक्त, चालकों का नेत्र परीक्षण एवं स्वास्थ्य जांच भी की गई। ARTO जितेंद्र सिंगवान एवं TTO ने फर्स्ट रिस्पॉन्डर प्रशिक्षण की

आवश्यकता तथा सड़क सुरक्षा जागरूकता पर महत्वपूर्ण जानकारी साझा की। इस दौरान सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान को लेकर रैली निकाली गई एवं सुरक्षा की जानकारी दी गई। इस दौरान परिवहन विभाग के ए आर टी जितेंद्र सिंगवान ने भावली डिपो के AGM का आभार व्यक्त किया जिस पर

उन्होंने कार्यक्रम कराने के लिए स्थान उपलब्ध कराया, इस अवसर पर, कुमाऊं टैक्सो यूनियन उपाध्यक्ष मनोज भट्ट, महेश पांडे भवाली टैक्सो यूनियन के अध्यक्ष कृष्ण आजाद उपाध्यक्ष श्री संजय लोहनी अन्य पदाधिकारियों द्वारा उक्त कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया गया।

## मेयर ने कचरा उठान कंपनी को प्रतिदिन कचरा उठाने के निर्देश दिए; किसी भी प्रकार की लापरवाही पर चेतावनी

अमृतसर, 4 फरवरी (साहिल बेरी)

मेयर अमृतसर श्री जतिंदर सिंह भाटिया ने शहर की सफाई व्यवस्था की समीक्षा हेतु एक उच्चस्तरीय बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में अतिरिक्त आयुक्त श्री सुरिंदर सिंह, स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. किरण कुमार, डॉ. योगेश अरोड़ा, डॉ. रमा, सीएसओ श्री मलकीयत सिंह, सीएसआई तथा कचरा उठान कंपनी आरआरआर के प्रतिनिधि, जिनमें श्री राजीव अरोड़ा सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

बैठक के दौरान मेयर ने शहर में स्वच्छता के उच्च मानकों को बनाए रखने पर विशेष जोर दिया, विशेष रूप से स्वर्ण मंदिर की ओर जाने वाले सभी मार्गों पर। उन्होंने कचरा उठान कंपनी को सप्ताह के सातों दिनों कचरा उठाने के निर्देश दिए तथा स्पष्ट किया कि किसी भी प्रकार की लापरवाही बिल्कुल भी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। शुक्रवार, शनिवार और रविवार को श्रद्धालुओं व पर्यटकों की



भारी भीड़ को देखते हुए कंपनी को अपनी पूरी मशीनरी और मानव संसाधन तैनात करने के निर्देश दिए गए।

मेयर जतिंदर सिंह भाटिया ने कहा कि सफाई व्यवस्था और कचरा उठान नगर निगम अमृतसर की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है, जिसके लिए आरआरआर कंपनी को ठेका दिया गया है। उन्होंने कंपनी अधिकारियों को शहर के सभी क्षेत्रों में 100 प्रतिशत घर-घर कचरा संग्रहण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। समझौते के अनुसार मेयर ने निर्देश दिए

इसलिए इन दिनों विशेष रूप से कचरा उठान सुनिश्चित किया जाए तथा कंपनी के सभी वाहन सप्ताह के सातों दिनों कार्य करें। स्वर्ण मंदिर के मार्गों को साफ एवं कचरा मुक्त रखने के लिए अतिरिक्त वाहन और स्टाफ तैनात किया जाए।

मेयर ने झन्बाल रोड डंप साइट की स्थिति की भी समीक्षा की, जहां लगभग 80,000 टन पुराना कचरा पड़ा हुआ है। उन्होंने इस कचरे के वैज्ञानिक निपटान हेतु उचित मशीनरी लगाने और उपलब्ध खाली भूमि का समुचित उपयोग करने के निर्देश दिए।

बैठक के अंत में मेयर जतिंदर सिंह भाटिया ने नागरिकों को आश्वासित किया कि नगर निगम अमृतसर शहर को स्वच्छ, हरित और कचरा मुक्त बनाने के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है, तथा इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हर नागरिक का सहयोग अत्यंत आवश्यक है।

## मुख्यमंत्री के आदेश के बाद भी बाजार नॉर्मल नहीं, मिलर्स अपनी मनमानी चला रहे हैं

मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ऑइशिया

भुवनेश्वर: मुख्यमंत्री के सभी किसानों का धान खरीदने के वादे के बाद भी बाजार नॉर्मल नहीं है। धान की कटाई के बाद उसे बेचने के लिए जूझना पड़ रहा है। कहीं उन्हें टोकन नहीं मिला है, तो कहीं टारगेट खत्म हो गया है, इसलिए किसान धान नहीं बेच पा रहे हैं। जो बेच भी रहे हैं, वे धान की कमी का शिकार हो रहे हैं। खेतों में पसीना बहाकर धान की कटाई करने के बाद अब अन्नदाताओं को उसे बेचने के लिए जूझना पड़ रहा है। मिलर्स की मनमानी के कारण सैकड़ों बोरी धान का ढेर लग गया है। लेकिन टारगेट पूरा होने के बावजूद धान की कटाई नहीं हो रही है। जहां भी धान की कटाई हो रही है, वहां 4 से 5 kg प्रति किंटा की दर से कटाई हो रही है। यहां तक कि बोरी के वजन में भी 500 से 600 ग्राम की कटौती की जा रही है। बोरी के पैसे भी नहीं मिल रहे हैं। दूसरी तरफ, कुछ किसानों का टोकन पीरियड खत्म हो रहा है, तो कुछ



किसानों को अभी तक टोकन नहीं मिला है। मलकानगिरी, जयपुर, पद्मपुर, पिपिली समेत राज्य के अलग-अलग हिस्सों में चल रही मार्केट की गड़बड़ियों से किसान परेशान हैं। जहां किसान कटौतियों, टोकन की टेंशन और मिलर्स की मनमानी से परेशान हैं, वहीं अलग-अलग संगठनों ने विरोध शुरू कर दिया है। BJD ने किसानों को मारने की सरकार की पॉलिसी के

खिलाफ बरगड़ में एक बड़ी रैली की है। ढेंकनाल में नवनिर्माण किसान संगठन ने चावल की खरीद में गड़बड़ी का आरोप लगाते हुए चावल की बोरियां रखकर विरोध किया है। इस बीच, फूड एंड सप्लाय मिनिस्टर ने कहा है कि मार्केट का इंस्पेक्शन करने के लिए एक स्पेशल टीम बनाई जाएगी। इसके लिए फरवरी 9 को विरोध करेगी।

### पथ पर चल रहे हम।

पथ पर चल रहे हम, सफर है जो खत्म नहीं होता हर एक रास्ता निकल ही जाता है कहीं ना कहीं, इसलिए पथ पर चल रहे हैं हम।

रुकना नहीं है, हमें चलते जाना है, तभी तो मंजिल मिलेगी रास्ता चूँ ही कट जाएगा, पथ पर चल रहे हैं हम।

राह में मुश्किल बड़ी होती है दृढ़ते रहते हैं, हम मंजिल को तलाश तो जारी रहती है हमारी, तभी तो पथ पर चल रहे हैं हम।

गम हो या हो खुशी, जीवन का सार है चलना। रुकना तो ठहरा हुआ पानी है, तभी तो पथ पर चल रहे हैं हम।

रचनाकार  
हरिहर सिंह चौहान जवरी बाग नसिया

## बाज आंख' एंटी-ड्रोन सिस्टम ने तरनतारन में 4 किलो हेरोइन से भरे ड्रोन को किया निष्क्रिय

सीमा चौकी कलियां के नजदीक खेतों से हेरोइन की खेप सहित ड्रोन बरामद

चंडीगढ़/तरनतारन, (साहिल बेरी)

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के निर्देशों के अनुसार पंजाब को सुरक्षित राज्य बनाने के उद्देश्य से चलाई जा रही मुहिम के तहत सीमा पार से हो रही नशा तस्करी के नेटवर्क के खिलाफ बड़ी सफलता हासिल हुई है। तरनतारन पुलिस ने सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के साथ संयुक्त ऑपरेशन में सीमा चौकी (बीओपी) कलियां के नजदीक खेतों से 3.925 किलोग्राम हेरोइन बरामद की है। यह जानकारी आज यहां पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने दी।

हेरोइन की खेप के साथ-साथ पुलिस टीमों ने एक डीजेआई मैट्रिस ड्रोन भी बरामद किया है, जिसका इस्तेमाल पाकिस्तान स्थित तस्करो द्वारा सीमा पार से नशीले पदार्थ भेजने के लिए किया जा रहा था। यह घटना तस्करो द्वारा उन्नत तकनीक के प्रयोग को दर्शाती है।

डीजीपी गौरव यादव ने बताया कि सीमा पार के हंडलरों की पहचान, स्प्लॉई रूट्स का पता लगाने और पूरे तस्करी नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए गहन जांच जारी है।

ऑपरेशन से संबंधित जानकारी साझा करते हुए तरनतारन के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) सुरेंद्र लांबा ने बताया कि पंजाब सरकार के



'बाज आंख' एंटी-ड्रोन सिस्टम ने सीमा चौकी कलियां के पास ड्रोन की गतिविधियों का पता लगाया। इसके तुरंत बाद पुलिस ने बीएसएफ को सूचित किया और संयुक्त रूप से तलाशी अभियान चलाया गया, जिसके दौरान हेरोइन से भरा ड्रोन निष्क्रिय कर खेतों से बरामद किया गया। एसएसपी ने आगे बताया कि जिन

तस्करो द्वारा यह हेरोइन की खेप प्राप्त की जानी थी, उनकी पहचान के लिए आगे की जांच जारी है।

इस संबंध में एफआईआर नंबर 20 दिनांक 03/02/2026 को पुलिस थाना बल्लोहा, जिला तरनतारन में एनडीपीएस एक्ट की धारा 21(सी) तथा भारतीय विमान अधिनियम की धारा 25, 26 और 29 के तहत मामला दर्ज किया गया है।

## सिलीगुड़ी कॉरिडोर Chicken Neck को लेकर भारत सरकार ने की बड़ी घोषणा



पिकी कुंठू

सिलीगुड़ी कॉरिडोर सिर्फ 22 km चौड़ी एक पट्टी है जो भारत की मुख्य भूमि को पूर्वोत्तर के 8 राज्यों से जोड़ता है। इसकी कम चौड़ाई की वजह से सुरक्षा की दृष्टि से इसे बेहद सम्पेदनशील माना जाता है। भारत सरकार ने एक बड़ा फैसला करते हुए, इस कॉरिडोर के नीचे से 40 km लम्बी अंडरग्राउंड हाई स्पीड रेलवे ट्रैक का निर्माण

करने की घोषणा की है। यह घोषणा रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव ने की। इसका फायदा यह होगा कि युद्ध या प्राकृतिक आपदा जैसे हालातों में भी पूर्वोत्तर राज्यों से देश की कनेक्टिविटी सुरक्षित रहेगी। अंडरग्राउंड होने की वजह से ये किसी भी तरह के हवाई हमलों से सुरक्षित रहेगा, और युद्ध जैसी स्थिति में भारतीय सेना की मूवमेंट

प्र किसी तरह का असर नहीं होगा। इसके साथ ही मौजूदा 2 ट्रैक वाली रेलवे लाइन को बढ़ाकर 4 ट्रैक का किया जाएगा। यह सिर्फ एक रेलवे प्रोजेक्ट नहीं है, यह राष्ट्रीय सुरक्षा, पूर्वोत्तर का विकास, और भविष्य की तैयारी है। सरकार भारत के हर कमजोर प्वाइंट को चुपचाप लेकिन बड़ी तेजी से मजबूत करती जा रही है।

## तलबीरा कोयला खदान चोरी मामला 12 साल बाद वापस लौटा, सीबीआई टीम संबलपुर पहुंची



मनोरंजन शासमल, स्टेट हेड ऑइशिया

भुवनेश्वर : रेंगाली ब्लॉक खिंडा ग्राम पंचायत ऑफिस। कोयला माइनिंग स्कैम की जांच चल रही है। दिल्ली से आई दो मंवर वाली CBI टीम ने 2014 में दर्ज एक केस में 12 साल बाद शिकायत करने वाले और गांव वालों से पूछताछ की है। ज्यदातर लोग सोच रहे हैं कि माइनिंग बढ़ाने पर पब्लिक हियरिंग में क्या हुआ। CBI ऑफिसर ने पूछा कि क्या उन्हें मजबूर किया गया था या

उन्होंने अपनी मज्जी से सहमति दी थी। उन्होंने यह भी पूछा कि क्या माइनिंग की वजह से इलाका गंदा हो गया था। फरवरी 1994 में, इंडल और अब हिंडालको इंडस्ट्रीज को तालाबीरा-1 कोयला खदान अलॉट की गई थी। हिंडालको पर आरोप था कि उसने तय सीमा से कहीं ज्यादा कोयला माइन किया। इसके अलावा, कंपनी ने सरकार से जरूरी परमिशन लिए बिना कोयला माइन किया। इससे पहले, तालाबीरा

कोयला घोटाले के सिलसिले में CBI ने केस दर्ज किया था। बाद में केस बंद कर दिया गया था। लेकिन 2014 में, लोकल गांव वालों ने फिर से शिकायत की। अब, CBI गांव में आकर उनसे पूछताछ कर रही है। हालांकि, जब CBI ऑफिसर से जांच के बारे में सवाल किए गए, तो बात टाल दी गई। 12 साल बाद, जेरा को लेकर हर कोई हैरान है, और सवाल यह उठ रहा है कि क्या आरोपियों को सजा मिलेगी।