

त्याग के बिना कुछ भी पाना संभव नहीं है, एक सांस लेने के लिए भी एक सांस छोड़नी पड़ती है।

परिवहन विशेष

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

वर्ष 03, अंक 343, नई दिल्ली, बुधवार 11 फरवरी 2026, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 जन्मांक और भाग्यांक के 81 संयोजन - अंक ज्योतिष में:

06 जीवन भर साथ रहने पुस्तकें अमूल्य आभूषण हैं

08 वित्त मंत्री निर्मला का हुआ निर्देश, मानसिक स्वास्थ्य व तंत्रिका विज्ञान का दुसरा अस्पताल पुनः रांची में

दिल्ली परिवहन निगम पहले से राजनीतिक षड्यंत्र के तहत घाटे पर और उसे अधिक घाटे में पहुंचाने में सलग्न वही कार्यरत अधिकारी, आखिर क्यों?

सुनील जैन जनरल सेक्रेटरी

डीटीसी की समय सीमा पूरी कर चुकी बसों को टेंडर प्रक्रिया से वाहन स्कैप डीलरों को फायदा पहुंचाने के उद्देश्य से किया जा रहा है बड़ा खेल।

इस खेल को आम आदमी नहीं समझ सकता पर क्या चेयरपर्सन, परिवहन मंत्री, मुख्यमंत्री, उपराज्यपाल भी नहीं समझ सकते?

ऐसा नहीं है की उन सभी को इस खेल की पूरी जानकारी ना हो, फिर क्यों सब इस खेल को समझ कर भी चुप, बड़ा सवाल?

इसके अलावा परिवहन निगम में लगातार आवाज उठ रही है की निगम में कबिल अधिकारियों के रहते हुए भी निगम के डीसीजीएम पद पर पिछले 4 सालों से डेप्युटेशन पर बुलाकर अधिकारी नियुक्त आखिर क्यों?

यह बहुत चिंता का विषय है कि करप्शन, ज़रूरी पोस्ट पर अधिकारियों की नाकबिलियत, ग्रुपिज्म और अर्थात् की गलत इस्तेमाल ने डीटीसी की क्रेडिबिलिटी और एफिशिएंसी को बहुत नुकसान पहुंचाया है। ऐसे काम नर्सिफ कॉर्पोरेशन के सुचारू कामकाज में रुकावट डालते हैं, बल्कि उन लोगों पर भी बुरा असर डालते हैं जो सुरक्षित और भरोसेमंद ट्रांसपोर्ट सर्विस के लिए डीटीसी पर निर्भर हैं।

इस बारे में, यह खास तौर पर कहा गया है कि श्री अशोक कुमार, जो पिछले चार सालों से



एमसीडी से डेप्युटेशन पर हैं, डीटीसी में डीसीजीएम के तौर पर ज़रूरी और ज्यादा सैलरी वाले पदों पर काम कर रहे हैं। उनके लंबे डेप्युटेशन से रेगुलर कैडर अधिकारियों में गुस्सा है और पोस्टिंग में फेयरनेस, अकाउंटेबिलिटी और ट्रांसपैरेंसी को लेकर गंभीर चिंताएं हैं। इसलिए यह ज़रूरी है कि डीटीसी में इंस्टीट्यूशनल इंटीग्रिटी और मोरल को वापस लाने के लिए उन्हें तुरंत उनके पेरेंट डिपार्टमेंट में वापस भेजा जाए।

इन बड़ी चुनौतियों से निपटने के लिए, नीचे दिए गए सुधार के कामों की जोरदार सलाह दी जाती है:

1. हर मैनेजरियल लेवल पर ज़रूरी अकाउंटेबिलिटी के साथ करप्शन पर सख्त जीरो - टॉलरेंस पॉलिसी अपनाना।
2. तय समय से ज्यादा समय तक रुके हुए डेप्युटड अधिकारियों को वापस भेजना, ताकि डीटीसी कैडर अधिकारियों के लिए प्रमोशन के सही मौके पकें हों।
3. सभी ज़रूरी पोस्ट पर ट्रांसपैरेंट और मेरिट के आधार पर अपॉइंटमेंट हों, ताकि किसी

के साथ भेदभाव या अधिकार के गलत इस्तेमाल की गुंजाइश कम से कम हो।

4. फाइनेंशियल और एडमिनिस्ट्रेटिव फैसलों की सख्त मॉनिटरिंग के लिए इंडिपेंडेंट विजिलेंस ओवरसाइट हो। साथ ही, विजिलेंस डिपार्टमेंट को असरदार और ट्रांसपैरेंट तरीके से काम करने के लिए मजबूत करना भी ज़रूरी है।

5. परफॉर्मेंस को इवैल्यूएट करने और समय पर सुधार के उपाय लागू करने के लिए रेगुलर ऑडिट और रिव्यू।

6. डीटीसी के करप्ट, नाकबिल, अकुशल और नाकबिल अधिकारियों से छुटकारा पाने के लिए वीआरएस शुरू करना।

7. असरदार शिकायत निवारण सिस्टम के लिए दूसरे डिपार्टमेंट की तरह डीटीसी शिकायत पोर्टल शुरू करना, जिसकी रेगुलर मॉनिटरिंग होनी चाहिए और समय पर शिकायत का निवारण होना चाहिए।

इस मामले में आपसे तेजी से, असल और पक्के इरादे से कार्रवाई करने की रिक्वेस्ट है ताकि डीटीसी सच में एक पब्लिक - ओरिएंटेड ट्रांसपोर्ट ऑर्गनाइजेशन के तौर पर काम करे और इसकी लगातार ग्रोथ हो।

संबोधन
सुश्री निहारिका राय, आईएसएस, चेयरपर्सन, दिल्ली ट्रांसपोर्ट कॉर्पोरेशन (डीटीसी) नई दिल्ली

आरएनआई द्वारा अनुमोदित दो भाषाओं में प्रकाशित समाचार पत्र 'परिवहन विशेष' के वार्षिक समारोह की घोषणा।

परिवहन विशेष

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र
RNI No :- DELHIN/2023/86499

3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, A-4 पश्चिम विहार, नई दिल्ली : 110063
सम्पर्क : 9212122095, 9811902095

www.newsparivahan.com, www.newstransport.in
news@newsparivahan.com, bathlasanjaybathla@gmail.com

'मार्च अंत या अप्रैल की शुरुआत' आरएनआई द्वारा अनुमोदित हिंदी भाषा के दैनिक समाचार पत्र 'परिवहन विशेष' के तीसरे वार्षिक समारोह और आरएनआई द्वारा अनुमोदित अंग्रेजी भाषा के दैनिक समाचार पत्र रपरिवहन विशेषर के

पहले समारोह के विषय और थीम निम्नलिखित हैं: 'सड़क सुरक्षा, प्रदूषण, साइबर अपराध और महिला सुरक्षा' एवम 'सामाजिक कार्यकर्ताओं और कार्यरत समूहों को पुरस्कार'

दिल्ली के व्यस्त इलाकों (ब्रिगेड रोड - प्रकार) में सड़क मरम्मत के दौरान अस्थायी वैकल्पिक मार्गों की अनिवार्य व्यवस्था हेतु

संजय कुमार बाठला

दिल्ली के ब्रिगेड रोड जैसे व्यस्त व्यावसायिक इलाकों (उदा. कर्नॉट प्लेस, सरोजिनी नगर मार्केट, इत्यादि) में सड़क मरम्मत के दौरान अस्थायी वैकल्पिक मार्गों की अनुपस्थिति से भयंकर यातायात जाम उत्पन्न होता है। सड़क काटकर मरम्मत प्रारंभ करने से संकरे सड़कों पर डायवर्शन होने से घंटों का जाम लगता है, जो आम जनता को आर्थिक हानि, प्रदूषण व स्वास्थ्य जोखिम पहुंचाता है। दिल्ली मोटर वाहन नियमावली 1993 की धारा 113-115 के तहत यातायात प्रबंधन सुनिश्चित करना प्रशासन का वैधानिक दायित्व है।

कानूनी प्रावधानों का उल्लंघन

1. मोटर वाहन अधिनियम 1988 एवं दिल्ली नियमावली 1993: धारा 115 यातायात जाम रोकने हेतु अस्थायी मार्ग अनिवार्य; उल्लंघन पर ठेकेदारों/अधिकारियों पर 500 - 5000 दंड।
2. राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (NHAI) एवं PWD दिशानिर्देश: नियम 7(2) के तहत मरम्मत पूर्व 2-लेन बायपास निर्माण आवश्यक।
3. दिल्ली ट्रैफिक पुलिस SOP: रात्रिकालीन कार्य, ट्रैफिक मार्शल तैनाती एवं बोर्ड लगाना अनिवार्य, जो प्रायः अनदेखा होता है।

सुझाव और तात्कालिक समाधान



* दिल्ली के व्यस्त इलाकों में सड़क मरम्मत के दौरान अस्थायी वैकल्पिक मार्गों की अनिवार्य व्यवस्था हेतु असुविधा के लिए खेद है। ये मार्ग चांदी, मसूकरवट, शिबि रोड क फावर गुरुद्वारा के निचले हैं। वैकल्पिक मार्ग - ओर >>> कृपया मार्ग में सावधानी पुकट दें।

1. ठेकेदारों को बाध्य किया जाए कि मरम्मत क्षेत्र के समीप कम से कम 2-लेन चौड़ाई का अस्थायी बायपास पूर्वनियमित हो।
2. स्पष्ट दिशा - निर्देशक बोर्ड लगाए जाएं तथा ट्रैफिक मार्शल तैनात कर डायवर्शन सुचारू बनाया जाए।
3. MCD/PWD से समन्वय कर बायपास को पार्किंग व मलबे से मुक्त रखा जाए।
4. बड़े कटाई कार्य रात्रि (10 बजे से सुबह 5 बजे) या ऑफ-पीक समय में किए जाएं।

अपेक्षित कार्रवाई एवं अनुरोध उक्त उपायों से जन असुविधा न्यूनतम होगी। कृपया 15 दिनों में निर्देश जारी कर कार्यान्वयन सुनिश्चित करें, अन्यथा RTI/उच्च न्यायालय के माध्यम लोकहित में हस्तक्षेप आवश्यक पड़ेगा।

- संबोधन:**
1. माननीय मुख्य सचिव, दिल्ली सरकार
 2. सचिव, लोक निर्माण विभाग (PWD), दिल्ली
 3. आयुक्त, दिल्ली ट्रैफिक पुलिस सेवा

गरीब विधवा की न्याय यात्रा का सुनहरा अध्याय

'एक दिन का न्याय': द्वारका कोर्ट ने झूठे आर्म्स एक्ट में रचा इतिहास, विधवा बेटे को मुक्ति

संजय कुमार बाठला

द्वारका जिला न्यायालय की माननीय न्यायाधीश श्रीमती अनुराधा सोनकर ने आर्म्स एक्ट (अधिनियम 1959, धारा 27) के झूठे मुकदमे में गरीब विधवा मां के बेटे को एक ही सुनवाई में बरी कर न्याय का नया कीर्तिमान गढ़ा।

अधिवक्ता विकासदीप शर्मा के क्लाइंट को मिली यह जीत CrPC धारा 309 के त्वरित सुनवाई आदेश का जीवित उदाहरण है।

फर्जी केसों से पीड़ित लाखों निर्दोषों के लिए यह प्रेरणा स्रोत है। मुख्य बिंदु: कानूनी चमत्कार की झलक

* एकल सुनवाई में पूरा न्याय: गवाहों की क्रॉस - एग्जामिनेशन (धारा 137c-138 भारतीय साक्ष्य अधिनियम), * क्लाइंट का धारा 313 CrPC बयान और तर्क सुनकर तत्काल जजमेंट - सब एक दिन में। * फर्जी आर्म्स केस का खुलासा: अभियोजन के कमजोर साक्ष्यों को

उजागर कर निर्दोष को बरी किया, जो SC के 'राणा अली हुसैन बनाम स्टेट' (2018) फैसले की भावना को साकार करता है।

* गरीबों पर केंद्रित संवेदनशीलता: विधवा जैसे कमजोर वर्ग को झूठे मुकदमों से बचाने का मॉडल, Article 21 के जीवन अधिकार की रक्षा।

* अधिवक्ता का योगदान: विकासदीप शर्मा, जिला न्यायालय द्वारका, नई दिल्ली ने प्रभावी कानूनी रणनीति से इतिहास रचा।

* जनहित अपील: फर्जी केसों पर सख्ती ज़रूरी

* यह फैसला सुप्रीम कोर्ट के 'अरुण Bhuayan बनाम स्टेट ऑफ असम' (2011) निर्देशों को मजबूत करता है, जहां फर्जी आर्म्स केसों पर चेतावनी दी गई।

* सरकार पुलिस सुधार लाए, ताकि निर्दोष न सजा जाएं।

* ऐसे न्यायाधीशों को नमन। * जय हिंद, जय भारत!

IN THE COURT OF JUDICIAL MAGISTRATE FIRST CLASS-12, SOUTH-WEST, DWARKA COURTS, NEW DELHI
Presided over by- Ms. Anuradha Sonker, DJS

Cr. Case No. :- 12467/2022
CNR No. :- DL.SW/020-58334-2022
FIR No. :- 234/2022
Police Station :- Mohan Garden
Section(s) :- 25 Arms Act.

In the matter of -
STATE
VS.
Ranjeet Singh Thakur
S/o - Late Kailash Thakur
R/o - H. No. - 173, Gali No. 5, Sector-02, Mohan Garden, Delhi
..... Accused

1. Name of Complainant	: Ct. Rakesh
2. Name of Accused	: As above
3. Offence complained of or proved	: 25 Arms Act
4. Plea of Accused	: Not guilty
5. Date of commission of offence	: 05.04.2022
6. Date of Filing of case	: 11.10.2022
7. Date of Reserving Order	: 07.02.2026
8. Date of Pronouncement	: 07.02.2026
9. Final Order	: Acquitted

Argued by :- Sh. Dhruv Malik, Ld. APP for the State.
Sh. Vikasdeep Sharma, Ld. Counsel for the accused.

Cr. Case No. 12467/2022 State vs. Ranjeet Singh Thakur Page No. 1 of 9



पिकी कुंडू

पिकी कुंडू

मा रत की डिजिटल छलांग ने शासन, बाजार और नागरिक सहभागिता को नया रूप दिया है। डिजिटल भुगतान और ऑनलाइन सेवाओं ने समावेशन और दक्षता को बढ़ाया है, लेकिन इसके साथ ही भारत की साइबर जोखिम सतह भी व्यापक हुई है, जिससे नागरिक और संस्थाएँ अभूतपूर्व खतरों का सामना कर रही हैं।

डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण अधिनियम इस दिशा में एक निर्णायक कदम है। यह डेटा फिडबैक और

जगरूकता जैसी बुनियादी विफलताएँ अधिकांश घटनाओं का कारण बनती हैं। यह तकनीक की नहीं, बल्कि अनुशासन और प्रशिक्षण की विफलता है। सरकार, उद्यमों और नागरिकों में साइबर स्वच्छता को मजबूत करना उतना ही आवश्यक है जितना कि उनमें डिटेक्शन और रिस्पॉन्स क्षमताओं को तैनात करना।

भारत की संघीय संरचना में पुलिसिंग राज्यों के पास है, जबकि दूरसंचार और डेटा संरक्षण बोर्ड को कमजोर साइबर स्वच्छता और असुरक्षित संरचनाओं को केवल अनुपालन विफलता नहीं, बल्कि प्रणालीगत जोखिम मानना होगा।

साइबर स्वच्छता राष्ट्रीय लचीलापन का सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ है। पासवर्ड का पुनः उपयोग, पैरिंग में देरी और कम

साथ समन्वय करना।

● 5G सुरक्षा, एन्क्रिप्शन और स्वदेशी उपकरण परीक्षण को बढ़ावा देना।

● SIM/KYC मानदंडों और थोखाधड़ी रोकथाम से नागरिकों की रक्षा करना।

निष्कर्ष DoT केवल दूरसंचार नियामक नहीं, बल्कि भारत की डिजिटल रीढ़ का साइबर संरक्षक है। इसका कार्य यह सुनिश्चित करना है कि भारत का डिजिटल आधार सुरक्षित, लचीला और राष्ट्रीय साइबर शासन लक्ष्यों के अनुरूप बना रहे।

साइबर शासन को परतदार, अनुकूलनशील और दूरदर्शी होना चाहिए। डिजिटल समाज में विश्वास केवल प्रवर्तन परिणामों से नहीं, बल्कि संस्थागत विश्वसनीयता, जवाबदेह नियामन, साझा



जिम्मेदारी और अनुशासित साइबर स्वच्छता से कायम रहता है। जैसे-जैसे भारत की



डिजिटल अर्थव्यवस्था गहराती है, उसके साइबर संस्थाओं की मजबूती यह तय करेगी

कि नागरिक डिजिटल राज्य के साथ कितने आत्मविश्वास से जुड़ते हैं।



पिंकी कुंडू

'बीमारी के बाद शरीर हड्डियों का ढांचा बन गया? 'साबुदाना खीर' मांस और ताकत भरेगी!



वैज्ञानिक कारण:

1. साबुदाना (Sago) शुद्ध स्टार्च और कार्बोहाइड्रेट है
2. जब इसे घी और दूध में पकाया जाता है, तो यह 'Calorie Dense' (खूब ऊर्जा वाला) भोजन बनता है
3. यह पचने में बेहद आसान है और शरीर को रिकवरी के लिए तुरंत ग्लूकोज देता है, जिससे वजन और ताकत वापस आती है

आयुर्वेदिक कारण:

1. साबुदाना 'बृंहण' (वजन बढ़ाने वाला) और 'लघु' (हल्का) है
2. लंबी बीमारी या बुखार के बाद जब 'अग्नि' (Digestion) कमजोर होती है, तो यह सबसे उत्तम आहार है
3. यह शरीर में तरावट लाता है
फायदे:

- वजन वापसी: खोया हुआ वजन जल्दी कवर होगा
- एनर्जी: कमजोरी और हाथ-पैर का टूटना बंद
- पेट खुश: पचने में कोई जोर नहीं आता

फॉलो करने की विधि:

- साबुदाना भिगो दें
- थोड़ा देसी घी में भूनें, फिर दूध और चीनी डालकर खीर बनाएं
- नाश्ते या शाम को खाएं

नुकसान:

- शुगर वाले लोग इसे न खाएं
- वजन कम करना है तो दूर रहें
- बलगम/कफ ज्यादा है तो रात को न खाएं

"पेशाब में जलन और झाग आता है?"

पिंकी कुंडू

'लौकी' अंदर की गर्मी धो देगी!

वैज्ञानिक कारण:

* लौकी में 96% पानी होता है और यह अत्यधिक क्षारीय होती है
* यह यूरिन की एसिडिटी को न्यूट्रलाइज करती है

पेशाब में झाग आना अक्सर 'प्रोटीन निकलना या गर्मी का संकेत है, लौकी किडनी को डिटॉक्स करके इसे रोकती है

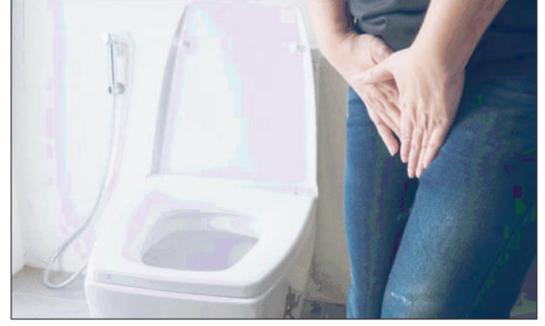
आयुर्वेदिक कारण:

* लौकी 'शैतल' (ठंडी) और 'पित्त-शामक' है

* यह मूत्राशय की गर्मी को शांत करती है आयुर्वेद में इसे किडनी और लिवर की सफाई के लिए श्रेष्ठ माना गया है

फायदे:

जलन शांत: पेशाब करते समय होने वाली जलन तुरंत कम
झाग खत्म: किडनी फिल्टर बेहतर काम करेंगे



वजन कम: यह वेट लॉस में भी मदद करती है

फॉलो करने की विधि:

- रोज लंच या डिनर में कम तेल वाली लौकी की सब्जी खाएं
- या सुबह लौकी का ताजा जूस पिएं (चेक करें लौकी कड़वी न हो)

नुकसान:

खतरा:

* कड़वी लौकी का जूस जहरीला होता है, हमेशा थोड़ा चखकर देखें
* जूस पीने के बाद उल्टी लगे तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं
* सर्दी - जुकाम में जूस न पिएं

'मुंह से बदबू और मसूड़ों से खून?'

पिंकी कुंडू

नारियल तेल का 'कुल्ला' डेंटिस्ट का बिल बचाएगा!

वैज्ञानिक कारण:

1. नारियल तेल में 'Lauric Acid' होता है जो मुंह के हानिकारक बैक्टीरिया (Streptococcus mutans) को मारता है

2. ऑयल पुलिंग (Oil Pulling) प्लाक (Plaque) को गला देती है और मसूड़ों की सूजन कम करती है, जिससे खून आना और बदबू बंद होती है

आयुर्वेदिक कारण:

1. इसे 'गंडूष' या 'कवल' कहते हैं
2. तेल मसूड़ों को 'स्नेहन' (चिकनाई) देता है और दांतों की जड़ों को मजबूत देता है
3. यह जबड़े को मजबूत करता है और चेहरे की चमक भी बढ़ाता है

फायदे:

फ्रेश सांस: बात करते वक्त शर्मिदा नहीं होना पड़ेगा
मजबूत मसूड़े: ब्रश करते वक्त खून नहीं आएगा
सफेद दांत: दांतों का पीलापन हटेगा

फॉलो करने की विधि:

1. सुबह ब्रश करने से पहले 1 चम्मच शुद्ध नारियल तेल मुंह में लें
2. 10-15 मिनट तक मुंह में घुमाएं (पिएं नहीं!)



- सुबह ब्रश करने से पहले 1 चम्मच शुद्ध नारियल तेल मुंह में लें
- 10-15 मिनट तक मुंह में घुमाएं (पिएं नहीं!)

3. थूक दें (डस्टबिन में) और गर्म पानी से कुल्ला करें
नुकसान:
* तेल निगलना नहीं है, उसमें बैक्टीरिया होते हैं
* सिंक में न थूके, पाइप जाम हो सकता है
* अगर ठंड का मौसम है तो तिल का तेल इस्तेमाल करें

रूबवासीर की जलन से रोना आता है? 'एलोवेरा' अंदर से ठंडक देगा!



बवासीर के लिए एलोवेरा जेल

पिंकी कुंडू

वैज्ञानिक कारण:

1. एलोवेरा में 99% पानी और एंटी-इंफ्लेमेटरी एंजाइम्स होते हैं
2. यह आंतों को जबरदस्त हाइड्रेशन देता है, जिससे मल नरम होता है और आसानी से पास हो जाता है
3. यह गुदा मार्ग की सूजन और जलन को शांत करता है

आयुर्वेदिक कारण:

* एलोवेरा को 'कुमारी' कहते हैं, जो 'भेदन' (पचने के बाद मल तोड़ने वाला) है
* यह पित्त की अधिकता को खत्म करता है जो बवासीर और जलन का मुख्य कारण है
* यह नेचुरल लुब्रिकेंट है
फायदे:
दर्द रहित सुबह: टॉयलेट में जोर नहीं लगाना पड़ेगा
जलन खत्म: आग जैसी जलन शांत होगी
मस्से सुखेंगे: धीरे-धीरे सूजन कम होगी

फॉलो करने की विधि:

1. ताजे एलोवेरा के पत्ते से 2 चम्मच गुदा निकालें
2. इसे धो लें (पीला पदार्थ निकाल दें)
3. सुबह खाली पेट खाएं

नुकसान:

प्रेगनेंसी: गर्भवती महिलाएं एलोवेरा खाने से बचें, अगर दस्त लगे हैं, तो न खाएं
सिर्फ गुदा खाएं, हरा छिलका नहीं (वो पेट खराब करता है)

"उल्टी जैसा मन (Nausea) हो रहा है? 'सांठ' का पाउडर जीभ पर रखते ही आराम!

पिंकी कुंडू

वैज्ञानिक कारण:

1. सांठ में जिंजरॉल और शोगोलॉल होते हैं जो ताजे अदरक से ज्यादा प्रभावशाली होते हैं
2. यह पेट की नसों को शांत करते हैं और गैस्ट्रिक खालीपन को तेज करते हैं, जिससे उल्टी का सिग्नल दिमाग तक जाना बंद हो जाता है

आयुर्वेदिक कारण:

1. सांठ 'आम-पाचक' है
2. यह 'कफ' को काटती है जो मितली का मुख्य कारण है
3. बिना शहद के सीधे जीभ पर रखने से यह लार ग्रंथियों को उत्तेजित करती है और तुरंत असर दिखाती है

फायदे:

1. मतली शांत: सफर में या प्रेगनेंसी (डॉक्टर की सलाह पर) में बेस्ट
2. भूख: मुंह का स्वाद ठीक हो जाएगा
3. गैस: पेट का भारीपन हटेगा

फॉलो करने की विधि:
1. 1 चुटकी सांठ पाउडर लें
2. इसे जीभ के बीच में रखें
3. धीरे-धीरे लार के साथ अंदर जाने दें

नुकसान:

1. बहुत तीखा होता है, बच्चे शायद न सह पाएं (उन्हें शहद के साथ दें)
2. गले में जलन हो सकती है, बाद में पानी पी लें
3. अलसर वाले लोग अर्वायड करें



"स्क्रीन देख-देखकर आंखें जल रही हैं? 'गुलकंद' आंखों को एसी जैसी ठंडक देगा!

पिंकी कुंडू

वैज्ञानिक कारण:

1. गुलकंद :- गुलाब की पंखुड़ी का जैम शरीर की बड़ी हुई गर्मी को सोखता है
2. जब शरीर की गर्मी बढ़ती है, तो उसका असर आंखों (जलन/लाल होना) पर दिखाता है
3. गुलकंद एक नेचुरल कूलेंट है जो आंखों की नसों को रिलैक्स करता है और तनाव कम करता है

आयुर्वेदिक कारण:

1. गुलाब 'पित्त - शामक' और 'चक्षुष्य' (आंखों के लिए अच्छा) है
2. यह 'साधक पित्त' (जो भावनाओं और दिमाग को कंट्रोल करता है) को शांत करता है
3. गुस्से और तनाव को कम करने के लिए यह बेस्ट है

फायदे:

1. आंखों में ठंडक: जलन और भारीपन खत्म
2. कब्ज में राहत: यह पेट भी साफ रखता है
3. मूड: खुशबू और स्वाद से मन खुश रहता है

फॉलो करने की विधि:

1. 1 चम्मच देसी गुलकंद (जिसमें गुलाब ज्यादा, चीनी कम हो) लें



फॉलो करने की विधि:

2. इसे ऐसे ही खाएं या दूध में मिलाकर पिएं
3. दिन में किसी भी समय ले सकते हैं (दोपहर में बेस्ट)

नुकसान:

1. शुगर वाले लोग शुगर - फ्री गुलकंद लें या न लें
2. कफ/सर्दी में ज्यादा न खाएं

अवैध कालोनियों में प्लाट ना खरीदें नागरिक - एसडीएम अभिनव सिवाच

प्रशासन ने बहादुरगढ़ क्षेत्र के गांव बालौर, ईशरहेड़ी और बहादुरगढ़ शहरी क्षेत्र में अवैध निर्माण किए ध्वस्त

परिवहन विशेष न्यूज

बहादुरगढ़, 10 फरवरी। उपमंडल के ईशरहेड़ी व बालौर गांव और बहादुरगढ़ शहरी क्षेत्र में मंगलवार को जिला नगर योजनाकार और एचएसवीपी की टीम द्वारा अवैध निर्माण के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए अवैध कॉलोनियों में निर्माणाधीन ढांचों, डीलर कार्यालय सहित दीवारों को जेसीबी मशीन से ध्वस्त किया गया। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि पूरी कार्रवाई विभागीय नियमों के तहत की गई।

एसडीएम अभिनव सिवाच ने आमजन से आह्वान करते हुए कहा कि लोग अपनी मेहनत की कमाई से बिना लाइसेंस शुदा कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने से बचें। उन्होंने कहा कि अवैध कॉलोनियों में निवेश करने



से भविष्य में लोगों को कानूनी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

एसडीएम ने स्पष्ट किया कि प्रशासन का उद्देश्य अवैध निर्माण पर रोक लगाना और नियोजित विकास को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि

प्रशासन नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ आगे भी इसी तरह की सख्त कार्रवाई जारी रखेगा।

जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) अंजु जून ने बताया कि गांव ईशरहेड़ी और बालौर की राजस्व संपदा में अवैध निर्माण के खिलाफ



तोड़फोड़ अभियान चलाया गया है। जिसमें चार अनधिकृत कॉलोनियों जिनका क्षेत्रफल लगभग 40 एकड़ है, इसमें 87 डीपीसी, 12 ढांचे निर्माणाधीन, डीलर कार्यालय सहित 300 मीटर की बाउंड्री वॉल पर जेसीबी की सहायता से अवैध निर्माण

तोड़े गए हैं। वहीं एचएसवीपी की टीम ने शहर में सेक्टर में अवैध निर्माण और रास्तों में किए निर्माण को हटाया।

इस अवसर पर ड्यूटी मजिस्ट्रेट, पुलिस टीम सहित सम्बन्धित विभाग के अधिकारी मौजूद रहे।

‘म्हारी सड़क’ एप पर अपलोड शिकायतों का त्वरित निस्तारण करें विभाग - डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल

परिवहन विशेष न्यूज

बहादुरगढ़, 10 फरवरी। उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में मंगलवार को लघु सचिवालय सभागार में ‘म्हारी सड़क’ एप की जिला स्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में विभिन्न विभागों द्वारा एप पर प्राप्त शिकायतों की स्थिति, उनके निस्तारण की गति तथा प्रक्रिया की विस्तार से समीक्षा की गई।

उपायुक्त ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि आम नागरिकों द्वारा दर्ज प्रत्येक शिकायत का त्वरित समाधान प्रशासन के प्रति उनके विश्वास का प्रतीक है, इसलिए हर शिकायत का संतोषजनक तरीके से समाधान करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि किसी शिकायत को बिना निस्तारण के बंद किया गया तो



संबंधित अधिकारी की जिम्मेदारी तय करते हुए आवश्यक अनुशासनात्मक कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

डीसी ने कहा कि ‘म्हारी सड़क’ एप पर अपलोड होने वाली हर शिकायत का प्राथमिक स्तर पर गंभीरता से

वेरिफिकेशन किया जाए और तत्पश्चात संबंधित विभागीय अधिकारी की जवाबदेही सुनिश्चित की जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिकायतों का अलग-अलग वर्गीकरण कर उनकी प्रकृति

के अनुरूप प्राथमिकता तय करें, ताकि निर्धारित समयवधि में प्रभावी समाधान सुनिश्चित हो सके।

स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि शिकायत निवारण प्रणाली जितनी पारदर्शी और जवाबदेह होगी, उतनी

ही प्रशासन के प्रति आमजन का विश्वास मजबूत होगा। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे शिकायतों के निस्तारण में गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखें और केवल औपचारिकता पूरी करने के बजाय स्थायी समाधान सुनिश्चित करें।

बैठक में यह भी समीक्षा की गई कि एप के अपेक्षाकृत कम डाउनलोड होने के कारण अनेक नागरिक अभी इस सुविधा का उपयोग नहीं कर पा रहे हैं। डीसी ने संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि वे व्यापक जागरूकता अभियान चलाएं। ग्राम स्तर से लेकर शहरी क्षेत्रों तक प्रचार-प्रसार कर लोगों को एप डाउनलोड करने, सड़क मार्ग खराब होने जैसी समस्याएं दर्ज कराने तथा समाधान की प्रक्रिया से जुड़ने के लिए प्रेरित किया जाए।

एआई तकनीक का समझदारी से सदुपयोग करें : डीसी



- सुरक्षित इंटरनेट दिवस पर आयोजित कार्यशाला को डीसी ने किया संबोधित साइबर जागरूकता अभियान को बड़े स्तर पर चलाना जरूरी - बोले डीसी

कार्तिक कुमार परिच्छा

झज्जर, 10 फरवरी। सुरक्षित इंटरनेट दिवस अवसर पर लघु सचिवालय स्थित सभागार में एक दिवसीय वर्कशॉप आयोजित की गई। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बतौर मुख्य अतिथि वर्कशॉप को संबोधित करते हुए कहा कि एआई तकनीक ने हमारी जीवन शैली को काफी हद तक प्रभावित किया है। काफी कार्य सरल हो गए हैं, लेकिन फेक एकाउंट और डीपफेक से कई तरह की नई परेशानियां पैदा हो रही हैं। इसके जरूरी है कि साइबर जागरूकता अभियान को बड़े स्तर पर चलाया जाए और जहां तक इंटरनेट की पहुंच है, वहां तक जागरूकता अभियान भी पहुंचे। इस कार्य में शिक्षित युवा और सीएससी सेंटर संचालक अहम भूमिका निभा सकते हैं।

उपायुक्त ने अपने संबोधन में कहा कि वर्तमान समय में इंटरनेट हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। शासन-प्रशासन से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंकिंग और विभिन्न सरकारी सेवाएं तेजी से डिजिटल हो रही हैं। ऐसे में यह आवश्यक है कि प्रत्येक नागरिक तकनीक का उपयोग समझदारी और सतर्कता के साथ करे। उन्होंने कहा कि मजबूत पासवर्ड का उपयोग, समय-समय पर उन्हें बदलना, अनजान लिंक पर क्लिक न करना और व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से बचना जैसे छोटे-छोटे कदम साइबर अपराधों से सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं।

डीसी ने कहा कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तेजी से विकसित हो रही तकनीक है, जो कार्यक्षमता बढ़ाने और निर्णय प्रक्रिया को बेहतर बनाने में सहायक है। हालांकि, इसके उपयोग के दौरान नैतिकता, पारदर्शिता और डेटा

सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देना जरूरी है। उन्होंने अधिकारियों से आह्वान किया कि वे एआई का प्रयोग जनसेवा को अधिक प्रभावी, पारदर्शी और नागरिक-केंद्रित बनाने के लिए करें, साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि तकनीक का दुरुपयोग न हो। उपायुक्त ने कहा कि सुरक्षित इंटरनेट का अर्थ केवल खतरों से बचाव नहीं, बल्कि एक भरोसेमंद, सकारात्मक और सशक्त डिजिटल समाज का निर्माण भी है।

डीआईओ अमित बंसल ने वर्कशॉप की अध्यक्षता करते हुए मुख्य अतिथि का स्वागत किया और बताया कि वर्कशॉप का उद्देश्य सीएससी संचालकों को डिजिटल माध्यमों के सुरक्षित उपयोग, साइबर खतरों से बचाव तथा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के जिम्मेदार प्रयोग के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम में रैस्पॉन्स तकनीक, सुरक्षित विकल्प और एआई का सुरक्षित व जिम्मेदार उपयोग विषय पर विस्तार से चर्चा की गई।

वर्कशॉप साइबर सेल से दीपक ने डिजिटल तकनीक से हो रहे फ्राँड से बचने के बारे में विस्तार से जानकारी दी। वर्कशॉप में उपस्थित अधिकारियों और कर्मचारियों ने सुरक्षित डिजिटल वातावरण बनाने का संकल्प लिया। साथ ही आमजन को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करने और डिजिटल साक्षरता बढ़ाने के लिए निरंतर अभियान चलाने पर भी बल दिया गया। इस दौरान विभिन्न डीआईओ अमित बंसल, डीपीओ सतीश कुमार, जिला के सीएससी सेंटरों के संचालक सहित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे और सभी को सुरक्षित, जागरूक तथा जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने का संदेश दिया गया।

चिन्हित अपराधों की गहनता से जांच और प्रभावी ढंग से पैरवी जरूरी - डीसी



अपराधियों को सजा होने पर शासन - प्रशासन के प्रति नागरिकों का विश्वास बढ़ता है - बोले डीसी

परिवहन विशेष न्यूज

झज्जर, 30 जनवरी। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि चिन्हित अपराधों की गहनता से जांच और प्रभावी पैरवी ही अपराधियों को सजा दिलाने का सबसे सशक्त माध्यम है। उन्होंने मंगलवार को चिन्हित अपराध योजना की मासिक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए यह बात कही। बैठक में डीसीपी (मुख्यालय) जसलीन कौर भी मौजूद रही।

डीसी ने कहा कि कई बार मामूली तकनीकी खामियों और अधूरी साक्ष्य श्रृंखला के कारण गंभीर अपराधों में भी आरोपी बच निकलते हैं। इसलिए प्रारंभिक स्तर से ही केस फाइल मजबूत की जाए और अभियोजन पक्ष हर सुनवाई में सशक्त पैरवी सुनिश्चित करें। उन्होंने पुलिस अधिकारियों से कहा कि जांच रिपोर्ट निर्धारित समयसीमा में प्रस्तुत हो और गवाहों की सुरक्षा व उपस्थिति पर विशेष ध्यान दिया जाए। बैठक में पुलिस विभाग की ओर से चिन्हित अपराधों से जुड़े ताजा मामलों की स्थिति प्रस्तुत की गई। उन्होंने कहा कि कानून-व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए न केवल अपराधियों पर सख्त कार्रवाई जरूरी है बल्कि जांच और पैरवी की प्रक्रिया में पारदर्शिता व जवाबदेही भी सुनिश्चित होनी

चाहिए।

डीसी ने इस उपरांत एनकोर्ड की बैठक की अध्यक्षता करते हुए एनडीपीएस के तहत दर्ज मामलों और जागरूकता अभियान की समीक्षा की। डीसीपी जसलीन कौर ने बताया कि एनडीपीएस एक्ट के तहत वर्ष 2025-26 में कुल 118 मासिक दर्ज किए गए और 164 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। उन्होंने बताया कि 124 गांवों, 11 वार्ड, छह कालोनी, 14 सेक्टर व सोसाइटी ड्रग फ्री घोषित की गई हैं। उन्होंने बताया कि 370 ड्रग एडिक्ट का ईलाज करवाया गया है। 1562 की काउंसिलिंग की गई है। डीसी ने जागरूकता अभियान को और सघन रूप से चलाने के निर्देश दिए। जागरूकता अभियान के दौरान खंड स्तर पर खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं। डीसी ने कहा कि खंड स्तर के विजेताओं को जिला स्तर पर प्रतियोगिताएं करवाएं। खेलों के प्रति जागरूकता बढ़ेगी तो नशावृत्ति कम होगी।

इस अवसर पर एसडीएम झज्जर अंकित कुमार चौकसे, एसडीएम बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच, एसडीएम बेरी रेगुका नांदल, एसडीएम बादली डॉ रमन गुप्ता सहित जिला अर्दानी व सम्बंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

स्लाइट में सुरक्षित एवं जिम्मेदार ए.आई. उपयोग के बारे में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

जगसीर सिंह

लॉगोवाल। कंप्यूटर विज्ञान एवं अभियांत्रिकी विभाग, संत लॉगोवाल इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी (स्लाइट), लॉगोवाल द्वारा 10 फरवरी को सेफर इंटरनेट डे के उपलक्ष्य में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यशाला अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद एवं इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप आयोजित की गई। कार्यशाला का उद्देश्य सुरक्षित इंटरनेट व्यवहार, साइबर स्वच्छता तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।

कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र की शोभा माननीय निदेशक, एसएलआईटी, प्रो. मणिकांत पासवान ने बढ़ाई। इस अवसर पर डीन (अकादमिक्स), प्रो. ए. एस. साही तथा प्रो. दमनप्रीत सिंह, विभागाध्यक्ष, कंप्यूटर विज्ञान एवं अभियांत्रिकी विभाग भी उपस्थित रहे। अपने संबोधन में प्रो. मणिकांत पासवान ने तीव्र डिजिटलकरण और एआई आधारित तकनीकों पर बढ़ती निर्भरता के बीच भारत में सेफर इंटरनेट डे के बढ़ते महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि तकनीकी प्रगति के साथ-साथ साइबर सुरक्षा, नैतिक जागरूकता एवं जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार का होना अनिवार्य है। डीन (अकादमिक्स) प्रो. ए. एस. साही ने विद्यार्थियों और शिक्षकों के बीच डिजिटल नैतिकता एवं साइबर जागरूकता को बढ़ावा देने में उच्च शिक्षण संस्थानों की भूमिका पर बल दिया। उन्होंने कहा कि सेफर इंटरनेट डे डिजिटल साक्षरता और साइबर लचीलापन सुदृढ़ करने का एक महत्वपूर्ण मंच है। वहीं, प्रो. दमनप्रीत सिंह, विभागाध्यक्ष, सीएसई ने सुरक्षित एवं विश्वसनीय प्रणालियों के विकास में तकनीकी विशेषज्ञों की जिम्मेदारी को रेखांकित करते हुए विद्यार्थियों को उभरते साइबर खतरों के प्रति सतर्क रहने के लिए प्रेरित किया। कार्यशाला के संसाधन व्यक्ति एवं समन्वयक डॉ. जगदीप



सिंह, सहायक प्राध्यापक, एसएलआईटी लॉगोवाल रहे। उन्होंने अपने तकनीकी सत्र में सेफर इंटरनेट डे के महत्व, हाल के साइबर हमलों एवं साइबर अपराध के मामलों, साइबर स्वच्छता की सर्वोत्तम प्रथाओं तथा राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन की जानकारी साझा की। इसके अतिरिक्त, उन्होंने फिशिंग हमलों पर एक हैट्स-ऑन प्रदर्शन सत्र आयोजित किया, जिससे प्रतिभागियों को ऑनलाइन धोखाधड़ी को सामान्य तकनीकों और उनसे बचाव के उपायों की व्यावहारिक समझ प्राप्त हुई। डॉ. जगदीप सिंह ने 16 से 20 फरवरी 2026 तक नई दिल्ली में आयोजित होने वाले इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट के संबंध में भी महत्वपूर्ण जानकारी साझा की तथा एआई के जिम्मेदार एवं नैतिक उपयोग पर जोर दिया। इस कार्यशाला में 200 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें आईसीडी, स्नातक (यूजी), स्नातकोत्तर (पीजी) एवं पीएच.डी. कार्यक्रमों के विद्यार्थी, संकाय सदस्य तथा कर्मचारी शामिल थे। कार्यक्रम का समापन धन्यवाद ज्ञापन के साथ

हुआ, जिसमें डिजिटल इंडिया एवं विकसित भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप एक सुरक्षित, संरक्षित एवं जिम्मेदार डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देने के प्रति स्लाइट की प्रतिबद्धता को दोहराया गया।

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 भी जोर दिया गया। उपायुक्त ने स्पष्ट किया कि स्वास्थ्य सेवाओं में किसी प्रकार की हिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी और निर्धारित लक्ष्यों को समय पर पूरा करना सभी संबंधित अधिकारियों की जिम्मेदारी है। बैठक में एसडीएम बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच, सिविल सर्जन डॉ मंजीत कालिया, जिला शिक्षा अधिकारी रतिन्द्र सिंह, एक्सईएन अश्वनी सांगवान सहित अनेक सहित स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

जिला कारागार झज्जर में 18 फरवरी को स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित होगा

परिवहन विशेष न्यूज

झज्जर, 30 जनवरी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी विशाल ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, झज्जर द्वारा जिला कारागार परिसर में बंदियों के स्वास्थ्य संरक्षण एवं बेहतर चिकित्सा सुविधाएं सुनिश्चित करने के उद्देश्य

से 18 फरवरी 2026 को स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में आयोजित होगा, जिसमें जेल में बंदियों का स्वास्थ्य परीक्षण किया जाएगा। शिविर के दौरान चिकित्सकों की टीम द्वारा सामान्य स्वास्थ्य जांच के साथ आवश्यक परामर्श एवं

उपचार संबंधी मार्गदर्शन भी प्रदान किया जाएगा, ताकि बंदियों के स्वास्थ्य को नियमित निगरानी सुनिश्चित हो सके। संबंधित अधिकारियों को शिविर के सफल आयोजन के लिए आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं, जिससे कार्यक्रम सुचारू रूप से संपन्न हो सके।

DR. Ram Avtar Sharma
Advocate

Humbly seeks your first/preferenc vote

BALLOT NO.
153

VENUE: Delhi High Court

1:19 PM

'डॉ. प्रेम नारायण श्रीवास्तव स्मृति सम्मान - 2026' से अलंकृत हुए प्रख्यात साहित्यकार 'चूपी रत्न' डॉ. गोपाल चतुर्वेदी

डॉ. गोपाल चतुर्वेदी

वृन्दावन। अठखंबा क्षेत्र (निकट श्री मोटे गणेश मन्दिर) स्थित भक्तमाल कुटी में श्रीभक्तमाल परिषद् व रनिबाक भूषणर डॉ. (प्रो.) प्रेम नारायण श्रीवास्तव स्मृति समिति के संयुक्त तत्वाधान में सम्पन्न हुए श्रीभक्तमाल जयंती महोत्सव तथा रनिबाक भूषणर निकुंजवासी डॉ. (प्रो.) प्रेम नारायण श्रीवास्तव (हिन्दी विभागाध्यक्ष, प्राच्य दर्शन महाविद्यालय, वृन्दावन) के पुण्य स्मृति महोत्सव में नगर के प्रख्यात साहित्यकार रचूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी को उनकी उत्कृष्ट लेखनी के द्वारा हिन्दी व अंग्रेजी साहित्य के क्षेत्र में दिए गए अविस्मरणीय योगदान के लिए सम्मानित किया गया। साथ ही उन्हें र.डॉ. प्रेम नारायण श्रीवास्तव स्मृति सम्मान - 2026 से अलंकृत किया गया। उन्हें यह सम्मान समिति के अध्यक्ष अतुल श्रीवास्तव व मधुरा-वृन्दावन नगर निगम के उप-सभापति मुकेश सारस्वत ने

प्रशस्ति पत्र, अंगवस्त्र व ठाकुरजी का पटुका-प्रसादी-माला आदि भेंट करके दिया। इस अवसर पर श्रीनाभापीठाधीश्वर श्रीमज्जगद्गुरु स्वामी सुतीक्ष्णदास देवाचार्य महाराज, शरणागत आश्रम के महंत बिहारी दास भक्तमाली, निंबाक संप्रदाय के प्रख्यात सन्त जयकिशोर शरण महाराज, आचार्य ब्रदीश महाराज, निंबाक संप्रदाय के समाज मुखिया संत प्रेम दास महाराज, रासाचार्य स्वामी कुंजबिहारी शर्मा (भैयाजी), पूर्व प्राचार्य डॉ. प्रताप पाल शर्मा, कार्यक्रम के संयोजक शुभम श्रीवास्तव, परमहितधर्मी डॉ. चन्द्र प्रकाश शर्मा, प्रमुख शिक्षाविद् अभय वशिष्ठ, प्राचार्य ब्रज किशोर त्रिपाठी, भागवताचार्य रामनिवास शास्त्री, डॉ. राधाकांत शर्मा, महंत मधुमंगल शरण शुक्ल, डॉ. श्यामबिहारी खंडेलवाल, डॉ. जयेश खंडेलवाल (हित जस अलि) एवं आचार्य राजेश पाण्डेय आदि के अलावा विभिन्न क्षेत्रों के तमाम गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।



'म्हारी सड़क' ऐप पर अपलोड की गई शिकायतों का विभाग तुरंत समाधान करें - DC स्वप्निल

परिवहन विशेष न्यूज़

झज्जर, 10 फरवरी। डिप्टी कमिश्नर स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में मंगलवार को मिनी सेक्टरिएट ऑडिटोरियम में रम्हारी सड़क ऐप की जिला स्तरीय रिज्यू मीटिंग हुई। मीटिंग में अलग-अलग विभागों को ऐप पर मिली शिकायतों की स्थिति, उनके निपटान की स्पीड और प्रॉसेस की विस्तार से समीक्षा की गई।

डिप्टी कमिश्नर ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि आम नागरिकों द्वारा दर्ज की गई हर शिकायत का तुरंत समाधान प्रशासन में उनके भरोसे का प्रतीक है, इसलिए हर शिकायत का संतोषजनक समाधान किया जाना चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि अगर कोई शिकायत बिना समाधान के बंद की जाती है, तो संबंधित अधिकारी जिम्मेदार होगा और जरूरी अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। DC ने कहा कि रम्हारी सड़क ऐप पर अपलोड की गई हर शिकायत को शुरुआती लेवल पर अच्छी तरह से वैरिफाई किया जाना चाहिए, और उसके बाद, संबंधित डिपार्टमेंट के अधिकारी की जवाबदेही सुनिश्चित की जानी चाहिए। उन्होंने अधिकारियों को शिकायतों को कैटेगरी में बांटने और उनके नेचर के आधार पर उन्हें प्रायोरिटी देने का निर्देश दिया, ताकि तय समय में



असरदार समाधान सुनिश्चित हो सके।

स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि शिकायत निवारण सिस्टम जितना ट्रान्सपेरेंट और अकाउंटेबल होगा, प्रशासन पर जनता का भरोसा उतना ही मजबूत होगा। उन्होंने अधिकारियों को शिकायतों को हल करने में क्वैलिटी पर खास ध्यान देने और सिर्फ फॉर्मलिटी पूरी करने के बजाय परमानेंट समाधान सुनिश्चित करने का निर्देश दिया।

मीटिंग में ऐप के डाउनलोड की तुलनात्मक रूप से कम संख्या पर भी चर्चा हुई, जिससे कई नागरिक सर्विस का इस्तेमाल नहीं कर पा रहे हैं। DC ने संबंधित डिपार्टमेंट को एक बड़ा अवेयरनेस कैम्पेन शुरू करने का निर्देश दिया, जिसमें लोगों को ऐप डाउनलोड करने, सड़क खराब होने जैसी समस्याओं की रिपोर्ट करने और गांव के लेवल से लेकर शहर इलाकों तक समाधान प्रॉसेस में हिस्सा लेने के लिए बढ़ावा दिया जाए।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि रम्हारी सड़क ऐप प्रशासन और नागरिकों के बीच सीधा कम्युनिकेशन बनाने का एक पावरफुल डिजिटल मीडियम है। इसे अच्छे से लागू करने से न सिर्फ सड़क से जुड़ी समस्याओं का जल्दी समाधान होगा, बल्कि विकास के कामों की मॉनिटरिंग भी मजबूत होगी।

पहचाने गए अपराधों की पूरी जांच और असरदार तरीके से मुकदमा चलाना जरूरी है - DC

परिवहन विशेष न्यूज़

झज्जर, 10 फरवरी। डिप्टी कमिश्नर स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि पहचाने गए अपराधों की पूरी जांच और असरदार तरीके से मुकदमा चलाना अपराधियों को सजा दिलाने का सबसे मजबूत तरीका है। उन्होंने यह बात मंगलवार को पहचाने गए अपराधों की स्कीम की मंथली रिज्यू मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए कही। मीटिंग में DCP (हेडक्वार्टर) जसलीन कौर भी मौजूद थीं।

DC ने कहा कि छोटी-मोटी टेक्निकल कमियां और अधूरे सबूतों की वजह से अक्सर गंभीर अपराधों के आरोपी मुकदमे से बच जाते हैं। इसलिए, केस फाइलों को शुरू से ही मजबूत किया जाना चाहिए, और प्रॉसिच्यूशन को हर सुनवाई में मजबूती से केस पेश करना चाहिए। उन्होंने पुलिस अधिकारियों से तय समय में जांच रिपोर्ट जमा करने और गवाहों की सुरक्षा और

जब अपराधियों को सजा मिलती है, तो लोगों का सरकार और प्रशासन पर भरोसा बढ़ता है - DC ने कहा

मौजूदगी पर खास ध्यान देने को कहा। पुलिस डिपार्टमेंट ने मीटिंग के दौरान पहचाने गए अपराधों से जुड़े हाल के मामलों का स्टेटस बताया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि कानून-व्यवस्था को मजबूत करने के लिए न सिर्फ अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जरूरत है, बल्कि जांच और मुकदमा चलाने की प्रक्रिया में ट्रान्सपेरेंसी और अकाउंटेबिलिटी भी जरूरी है। इसके बाद डिप्टी कमिश्नर ने एनकरेजमेंट की मीटिंग की और NDPS एक्ट के तहत रजिस्टर्ड केस और अवेयरनेस कैम्पेन का रिज्यू किया। DCP जसलीन कौर ने बताया कि 2025-26 में NDPS एक्ट के तहत कुल 118 केस रजिस्टर्ड हुए और 164 आरोपियों को

गिरफ्तार किया गया। उन्होंने बताया कि 124 गांव, 11 वार्ड, छह कॉलोनी, 14 सेक्टर और सोसायटी को ड्रग-फ्री घोषित किया गया है। उन्होंने बताया कि 370 ड्रग एडिक्ट्स का इलाज किया गया है और 562 की काउंसिलिंग की गई है। डिप्टी कमिश्नर ने अवेयरनेस कैम्पेन को और तेजी से चलाने के निर्देश दिए। अवेयरनेस कैम्पेन के दौरान ब्लॉक लेवल पर स्पॉट्स कॉम्पिटिशन ऑर्गनाइज किए जा रहे हैं। डिप्टी कमिश्नर ने ब्लॉक लेवल के विनर्स के लिए डिस्ट्रिक्ट लेवल के कॉम्पिटिशन ऑर्गनाइज करने की अपील की। स्पॉट्स के बारे में अवेयरनेस बढ़ाने से ड्रग्स का गलत इस्तेमाल कम होगा। इस मौके पर SDM झज्जर अंकित कुमार चौकसे, SDM



बहादुरगढ़ अभिनव सिवाच, SDM बेरी रेणुका नांदल, SDM बादली डॉ. रमन गुप्ता के साथ डिस्ट्रिक्ट अर्टीसी और संबंधित डिपार्टमेंट के ऑफिसर मौजूद थे।

राष्ट्रीय राजनीति में युवा नेतृत्व की धमक: युवा मोर्चा उपाध्यक्ष रौशन कुमार ने नितिन नबीन से की उच्चस्तरीय भेंट



विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय गलियारों में युवा नेतृत्व की सक्रियता तेजी से बढ़ रही है। इसी कड़ी में आज नई दिल्ली में भाजपा युवा मोर्चा के उपाध्यक्ष एवं सोशल मीडिया प्रभारी रौशन कुमार उपाध्यक्ष ने राष्ट्रीय अध्यक्ष (छत्तीसगढ़ प्रभारी) आदरणीय श्री नितिन नबीन जी से एक महत्वपूर्ण शिष्टाचार भेंट की। यह मुलाकात केवल एक औपचारिक भेंट न रहकर, आगामी राज्यों के चुनावी रोडमैप पर एक गंभीर चर्चा के केंद्र के रूप में देखी जा रही है।

असम, बंगाल और आगामी विधानसभा चुनावों पर मंथन बैठक के दौरान रौशन कुमार ने श्री नबीन के साथ असम और पश्चिम बंगाल सहित अन्य चुनावी राज्यों की राजनीतिक परिस्थितियों पर विस्तृत

विचार-विमर्श किया। उल्लेखनीय है कि रौशन कुमार पूर्व में भी असम जैसे राज्यों के संगठनिक विषयों और डिबेट्स में सक्रिय रहे हैं। चर्चा के दौरान उन्होंने बताया कि किस तरह सोशल मीडिया और जमीनी कार्यकर्ता मिलकर बंगाल और असम में संगठन को अभेद्य दुर्ग के रूप में स्थापित कर सकते हैं।

श्री नितिन नबीन के दीर्घ संगठनात्मक अनुभव और जमीनी समझ का उल्लेख करते हुए रौशन कुमार ने कहा कि उनका मार्गदर्शन आगामी चुनावों में पार्टी को नई ऊर्जा और स्पष्ट दृष्टि प्रदान करेगा। सोशल मीडिया और युवा शक्ति-जीत का नया मंत्र सोशल मीडिया प्रभारी के नाते रौशन कुमार ने डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों को हर घर

तक पहुँचाने का संकल्प दोहराया। उन्होंने कहा:

रमाननीय नितिन नबीन जी का कर्मठ और कार्यकर्ता-केंद्रित नेतृत्व हमारे लिए ऊर्जा का स्रोत है। उनके नेतृत्व में हम न केवल आगामी चुनावों में बड़ी जीत दर्ज करेंगे, बल्कि संगठन को राष्ट्रीय स्तर पर और अधिक सशक्त बनाएंगे।

भविष्य की रणनीति और शुभकामनाएँ इस अवसर पर रौशन कुमार ने श्री नबीन को उनके नवीन दायित्वों के लिए हार्दिक बधाई दी और उनके सफल कार्यकाल की मंगलकामना की। विशेषज्ञों का मानना है कि इस तरह की भेंट युवाओं को राष्ट्रीय मुख्यधारा से जोड़ने और आगामी चुनावों में 'माइक्रो-मैनजमेंट' को मजबूत करने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

समाजसेवा के योद्धाओं का सम्मान: विष्णु गार्डन में हिंदू सम्मेलन समिति का ऐतिहासिक आयोजन

नवदीप सिंह

कार्यक्रम की भव्य शुरुआत दिनांक 8 फरवरी 2026 को दिल्ली के ए ब्लॉक विष्णु गार्डन स्थित नवजीवन मॉडर्न स्कूल में हिंदू सम्मेलन समिति ने एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया।

इसमें समाज सेवा के विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े समर्पित व्यक्तियों को आमंत्रित किया गया, जो सामाजिक कल्याण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। कार्यक्रम का मंच संचालन एडवोकेट श्री मुन्ना लाल पांडे और उनकी कुशल टीम ने बखूबी किया, जिसने समारोह को और भी जीवंत बना दिया।

सम्मानित हस्तियों की सूची दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (DDMA) से जुड़े कार्यकर्ता: आपदा प्रबंधन में उनके अथक प्रयासों के लिए विशेष सम्मान।

डिस्ट्रिक्ट वेस्ट की आपदा मित्र टीम: आपदाकालीन सेवाओं में उत्कृष्ट योगदान के लिए पुरस्कृत। कार्यक्रम में समाज सेवा के अन्य क्षेत्रों से जुड़े लोगों को भी सम्मानित किया गया, जो सामुदायिक स्तर पर सकारात्मक बदलाव ला रहे हैं।

सामाजिक संदेश और प्रभाव यह आयोजन न केवल समाजसेवियों के योगदान को मान्यता देता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए सेवा भावना का प्रेरणास्रोत भी बन गया। हिंदू सम्मेलन समिति ने इस



माध्यम से सामाजिक एकता और सेवा कार्यों को बढ़ावा देने का संकल्प दोहराया।

विष्णु गार्डन जैसे क्षेत्रों में ऐसे कार्यक्रम सामुदायिक जागरूकता को मजबूत करते हैं।

एप्सटिन फ़ाइल्स : शर्म, सन्नाटा और हमारी सामूहिक विफलता

इतिहास के कुछ क्षण ऐसे होते हैं जब सभ्यता अपने ही आईने में झाँकने से डरने लगती है। आज हम ठीक उसी मोड़ पर खड़े हैं। जिन कांडों का खुलासा हो रहा है—जिनके वीडियो, दस्तावेज और गवाह सार्वजनिक हो चुके हैं—वे महज अपराध नहीं हैं, बल्कि मानवता के विरुद्ध सुनियोजित, संरक्षित और सत्ता-समर्थित हमले हैं। इन घटनाओं की भयावहता इतनी गहरी है कि शब्द भी लड़खड़ा जाते हैं। फिर भी समाज इन्हें "कंटेन्ट" की तरह उपभोग कर रहा है—चाह, रोमांच और क्षणिक घृणा के साथ—और फिर अगली सनसनी की ओर बढ़ जाता है।

यह कोई नई कहानी नहीं है। हर बड़े घोटाले, हर सामूहिक अपराध के बाद यही क्रम दोहराया गया है—पहले इनकार, फिर आंशिक स्वीकारोक्ति, उसके बाद माफ़ी या इस्तीफा, और अंततः "कर्मरिपटिवली बेहतर" का आत्मसंतोष। मानो न्याय कोई तुलनात्मक पैमाना हो, जहाँ कम बुरा होना ही अच्छा होने का प्रमाण बन जाए। पर असली सवाल कहीं गहरा है—जब अपराधों से लंबावत करते हैं, तब आत्मा कहीं थी? क्या नैतिकता केवल कैमरों के सामने ही जागती है?

इन कांडों की सबसे भयावह परत सत्ता से जुड़ी है। उच्चतम पदों पर बैठे लोगों—जिन्हें समाज ईश्वरतुल्य मानता है—जब दायित्वों से लंबावत करते हैं, पर संरक्षित होते हैं, उनसे लाभ लेते या उनके लिए रास्ते बनाते जाते हैं, तब लोकतंत्र की बुनियाद हिल जाती है। यह व्यक्तिगत नैतिक पतन नहीं, बल्कि संस्थागत अपराध है। क्योंकि जब अपराध को व्यवस्था

का संरक्षण मिलता है, तब वह अपवाद नहीं रहता—वह एक प्रणाली बन जाता है।

मीडिया की भूमिका यहाँ निर्णायक होनी चाहिए थी। लेकिन अक्सर वह भी दौं घुपों में बँटी नजर आती है—एक ओर सनसनी, दूसरी ओर धुपों। सनसनी पीड़ितों की गरिमा को रौंदती है, जबकि धुपों अपराधियों को समय और सुरक्षा देती है। टीआरपी, क्लिक और ट्रेड की दौड़ में सत्य दम तोड़ देता है। नतीजा यह कि जनता को तथ्य नहीं, भावनात्मक झटके मिलते हैं—और झटकों से स्थायी सामाजिक कार्रवाई कभी जन्म नहीं लेती।

कानून और जाँच एजेंसियों की स्थिति भी कोई आश्चर्य नहीं देती। धीमी जाँच, अधिकार-क्षेत्र की उलझनें, राजनीतिक दबाव और अंतहीन प्रक्रियाएँ—ये सब मिलकर न्याय को टालने की एक सुव्यवस्थित मशीन बना देते हैं। कहा जाता है कि न्याय में देरी, न्याय से इनकार के समान होती है; यहाँ यह कहावत एक कड़वी सच्चाई बनकर सामने आती है। पीड़ित थक जाते हैं, गवाह डर जाते हैं और अपराधी समय के साथ और अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं।

सबसे असहज प्रश्न फिर भी आम जनता से जुड़ा है। क्या सचमुच हमें लकवा मार गया है? या हमें इस तरह ढाला गया है कि हम क्रोधित तो हों, पर संतुष्ट न हो सकें? सोशल मीडिया हमें आवाज देता है, लेकिन दिशा नहीं। हम पोस्ट करते हैं, साझा करते हैं, गालियाँ देते हैं और यह मान लेते हैं कि हमने अपना कर्तव्य निभा दिया। वास्तविक दुनिया में उतरने

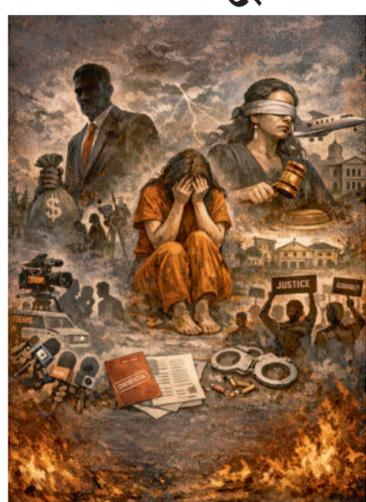
का धैर्य, जोखिम और निरंतरता—ये सब दुर्लभ होते चले गए हैं।

यह भी एक सच है कि जनता को थकाने की बाकायदा रणनीति अपनाई जाती है। सूचनाओं की बाढ़, विरोधाभासी दावे, फर्जी खबरें और आधे-अधूरे सच—इन सबके जरिये भ्रम पैदा किया जाता है। और भ्रम से निर्भरता जन्म लेती है। निष्क्रिय समाज अपराधियों के लिए सबसे सुरक्षित वातावरण होता है।

कुछ देशों में माफ़ियाँ माँगी जा रही हैं, कहीं इस्तीफे दिए जा रहे हैं और इन्हें बड़ी उपलब्धि की तरह प्रस्तुत किया जा रहा है। लेकिन माफ़ी तभी मायने रखती है जब उसके साथ जवाबदेही हो—कानूनी कार्रवाई, संपत्ति की जब्ती, नेटवर्क का खुलासा और स्थायी संस्थागत सुधार। केवल चेहरे बदल देने से व्यवस्था नहीं बदलती। इस्तीफा न्याय नहीं है; वह अधिकतम उसकी शुरुआत हो सकता है।

इस पर परिदृश्य में सबसे अधिक उपेक्षित पक्ष पीड़ितों का है। उनकी कहानियाँ, उनका दर्द और उनका पुनर्वास—सब कुछ हाशिये पर धकेल दिया जाता है। जबकि न्याय का अर्थ केवल सजा नहीं है; न्याय का अर्थ है पीड़ित की जिंदगी को दोबारा खड़ा करना। काउंसिलिंग, चिकित्सा, शिक्षा, रोजगार और गवाह सुरक्षा—ये सब उतने ही आवश्यक हैं जितनी अदालत की कार्यवाही। इनके बिना न्याय हमेशा अधूरा रहेगा।

तो रास्ता क्या है? प्रतिशोध नहीं। हिंसा की कामना हमें



उन दरिंदों से अलग नहीं बनाती जिनसे हम घृणा करते हैं। सभ्यता की जीत क्रूरता से नहीं, बल्कि जवाबदेही से होती है। इसलिए कुछ बुनियादी बिंदुओं पर समाज को एकजुट होना

होगा। पहला, स्वतंत्र और अंतरराष्ट्रीय जाँच, क्योंकि सीमा-पार और सत्ता-समर्थित अपराधों में केवल राष्ट्रीय एजेंसियाँ पर्याप्त नहीं होतीं। दूसरा, पूर्ण प्रकटीकरण—नाम, पद, नेटवर्क और वित्तीय लेन-देन का सार्वजनिक खुलासा। तीसरा, कानूनी सुधार—विशेष अदालतें, समयबद्ध सुनवाई और मजबूत गवाह सुरक्षा कानून। चौथा, जिम्मेदार मीडिया, जो पीड़ित-केंद्रित, तथ्यपरक और निरंतर रिपोर्टिंग करे। पाँचवाँ, नागरिक एकजुटता—शांतिपूर्ण, संगठित और लगातार दबाव। क्योंकि बदलाव किसी एक पोस्ट से नहीं, बल्कि निरंतरता से आता है।

अंततः यह लड़ाई नैतिकता की है। हर समाज को कभी न कभी यह तय करना पड़ता है कि वह सुविधा चुनेगा या सत्य। सुविधा हमें सुला देती है, जबकि सत्य हमें बेचैन करता है—और इतिहास हमेशा उसी बेचैनी से आगे बढ़ता है। लानत दरिंदों पर तो बनती है। लेकिन इतिहास हमें इस आधार पर परखेगा कि क्या हमने अपने आक्रोश को क्षणिक नफरत में गँवा दिया, या उसे परिवर्तन की संगठित ताकत में बदला। चुप्पी अब विकल्प नहीं है। देर से सही, पर न्याय आना चाहिए—और ऐसा न्याय, जो केवल दायित्वों को दंडित न करे, बल्कि भविष्य को भी सुरक्षित बनाए।

यही इस समय की सबसे बड़ी माँग है। और यही हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी भी।

—डॉ. सत्यवान सौरभ

XII बोर्ड परीक्षा और नीट यूजी 2026 की तैयारी, टॉपर्स साझा करते हैं कि एक ही समय में दोनों को कैसे प्रबंधित किया जाए डॉ विजय गर्ग



डॉ. विजय गर्ग

सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन, सीबीएसई आई में नीट यूजी 2026 परीक्षा आयोजित करेगा, जो 2026 की कक्षा 12 बोर्ड परीक्षाओं के ठीक बाद होगी। नीट यूजी 2026 का आयोजन 3 मई को किया जाएगा। पूरे भारत से लगभग 20 लाख छात्रों ने मेंडिकल प्रवेश परीक्षा के लिए पंजीकरण कराया है, दोनों का एक ही समय में प्रबंधन करना एक ऐसा कार्य है जो चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण दोनों हो सकता है। मेंडिकल प्रवेश परीक्षा के शीर्ष परीक्षार्थियों ने एक ही समय में दोनों का प्रबंधन करने के सुझाव साझा किए हैं।

हालाँकि, इससे पहले कि हम सुझाव साझा करें, यहां शिक्षकों और विशेषज्ञों द्वारा दी गई एक सरल सलाह है। शिक्षक छात्रों से विभाजन सुनिश्चित करने के लिए कहते हैं। प्रवेश परीक्षाओं के बारे में चिंता न करना आवश्यक है। शिक्षकों और विशेषज्ञों का कहना है कि तैयारी



पहले ही हो चुकी है। इस समय सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बोर्ड परीक्षाओं को संभालने और फिर प्रवेश परीक्षा की तैयारी पर ध्यान केंद्रित किया जाए। टॉपर्स मौलिक बातों पर सहमत हैं और बताते हैं कि किस प्रकार इस रणनीति ने उन्हें नीट में उत्कृष्टता प्राप्त करने तथा बोर्ड में अच्छा स्कोर बनाने में मदद की है। सीबीएसई कक्षा 12 बोर्ड परीक्षाएं 2026 और नीट यूजी 2026 का प्रबंधन करने के लिए टॉपर्स की युक्तियां

बोर्ड परीक्षाओं से पहले प्रवेश परीक्षाएं रद्द कर दी गईं

सभी परीक्षार्थियों ने बताया कि बोर्ड परीक्षाओं से ठीक पहले उन्होंने प्रवेश परीक्षा की चिंताओं को दूर रखने के लिए अतिरिक्त प्रयास किया। प्रतिस्पर्धा के स्तर को देखते हुए यह कहना आसान है, लेकिन रणनीति मददगार होती

है क्योंकि इससे छात्रों को दो समस्याओं की चिंता करने के बजाय एक समस्या पर ध्यान देने का अवसर मिलता है। शिक्षक इस राय का समर्थन करते हैं और उन छात्रों से आग्रह करते हैं जो दोनों की तैयारी कर रहे हैं कि वे बोर्ड परीक्षाओं को समान रूप से महत्वपूर्ण मानें। छात्र एक या दो साल से अधिक समय से नीट यूजी के लिए तैयारी कर रहे हैं... शिक्षकों का कहना है कि अब बोर्ड परीक्षाओं पर पूरा ध्यान देना अनिवार्य है।

भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीवविज्ञान के लिए सीबीएसई कक्षा 12 बोर्ड परीक्षाओं के पाठ्यक्रम पर ध्यान केंद्रित करें

टॉपर्स ने बताया कि पिछले वर्षों में उन्होंने बोर्ड परीक्षाओं का उपयोग अपनी NEET UG परीक्षाओं की तैयारी के लिए कैसे किया था। अधिकांश पाठ्यक्रम सीबीएसई की कक्षा 12

बोर्ड परीक्षाओं के समान है, इसलिए दोनों में भाग लेने वाले उम्मीदवारों को भौतिकी, रसायन और जीव विज्ञान बोर्ड के लिए पूरी तरह से संशोधन करना चाहिए। यह वह समय है जब कक्षा 11 के विषयों को नजरअंदाज किया जा सकता है और उन पर ध्यान केंद्रित करने से कक्षा 12 की बोर्ड परीक्षाओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

एनसीईआरटी पाठ्यपुस्तक की समस्याओं को नजरअंदाज न करें

यह एक ऐसी सलाह है जो दोनों पर समान महत्व के साथ लागू होती है। एनसीईआरटी पाठ्यपुस्तक संख्यात्मक, यद्यपि संख्या में सीमित है, विभिन्न विषयों को कवर करने का प्रयास करती है। टॉपर्स का मानना है कि एनसीईआरटी पाठ्यपुस्तकों में दिए गए इन प्रश्नों को प्रश्न के प्रकार के रूप में लिया जाना चाहिए। इसके अलावा, नीट की तैयारी कर रहे अभ्यर्थियों को अतिरिक्त लाभ प्राप्त करने के लिए संदर्भ पुस्तकों में दिए गए उच्च क्रम सोच कोशल प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करना चाहिए। एक अन्य टॉपर्स ने बताया कि एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तकों में दिए गए छोटे बक्से उसे एक विशेष प्रश्न की याद दिलाते थे, क्योंकि उन्हें उसी से गुजरना याद था।

सीबीएसई कक्षा 12 बोर्ड परीक्षाओं के बाद जिन विषयों पर जोर दिया जाना चाहिए

टॉपर्स का मानना है कि यह वह समय है जब उन्हें प्रवेश परीक्षा के लिए नमूना पेपर हल करने पर ही ध्यान केंद्रित करना चाहिए। अधिकांश संशोधन पूरा हो जाने के बाद, टॉपर्स को लगता है कि नमूना पेपर यह निर्धारित करने का सबसे तेज तरीका था कि किस विषय या विषय पर उन्हें विशेष ध्यान देने की आवश्यकता थी।

आधुनिक चिकित्सा अक्सर बाहरी हस्तक्षेपों पर ध्यान केंद्रित करती है - दवाएं, सर्जरी और प्रौद्योगिकियां। ये अमूल्य हैं, विशेषकर आपात स्थितियों में। फिर भी, ये हस्तक्षेप मुख्यतः इसलिए सफल होते हैं क्योंकि शरीर सहयोग करता है। कोई दवा अपने आप ही किसी बीमारी को ठीक नहीं कर पाती; यह शरीर की अपनी तंत्रप्रणाली का समर्थन करती है। एक सर्जन फ्रैक्चर



शरीर, स्वयं को स्वस्थ करते हैं

डॉ. विजय गर्ग

शरीर, अपने आप को ठीक करता' यह सिर्फ एक काव्यात्मक वाक्यांश नहीं है; यह जीव विज्ञान, चिकित्सा और प्राचीन ज्ञान में निहित एक गहरा सत्य है। मानव शरीर कोई निष्क्रिय मशीन नहीं है जो बाहर से मरम्मत की प्रतीक्षा कर रही हो। यह एक जीवित, बुद्धिमान प्रणाली है जिसमें सही परिस्थितियों दिए जाने पर स्वयं को अतिरिक्त लाभ प्राप्त करने के लिए संदर्भ पुस्तकों में दिए गए उच्च क्रम सोच कोशल प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करना चाहिए। एक अन्य टॉपर्स ने बताया कि एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तकों में दिए गए छोटे बक्से उसे एक विशेष प्रश्न की याद दिलाते थे, क्योंकि उन्हें उसी से गुजरना याद था।

जब हम पैदा होते हैं, तब से शरीर आत्म-चिकित्सा का यह मौन कार्य शुरू कर देता है। त्वचा पर काटा अपने आप बंद हो जाता है, टूटी हुई हड्डियां एक साथ जुड़ जाती हैं, जिन विषयों पर जोर दिया जाना चाहिए

टॉपर्स का मानना है कि यह वह समय है जब उन्हें प्रवेश परीक्षा के लिए नमूना पेपर हल करने पर ही ध्यान केंद्रित करना चाहिए। अधिकांश संशोधन पूरा हो जाने के बाद, टॉपर्स को लगता है कि नमूना पेपर यह निर्धारित करने का सबसे तेज तरीका था कि किस विषय या विषय पर उन्हें विशेष ध्यान देने की आवश्यकता थी।

आधुनिक चिकित्सा अक्सर बाहरी हस्तक्षेपों पर ध्यान केंद्रित करती है - दवाएं, सर्जरी और प्रौद्योगिकियां। ये अमूल्य हैं, विशेषकर आपात स्थितियों में। फिर भी, ये हस्तक्षेप मुख्यतः इसलिए सफल होते हैं क्योंकि शरीर सहयोग करता है। कोई दवा अपने आप ही किसी बीमारी को ठीक नहीं कर पाती; यह शरीर की अपनी तंत्रप्रणाली का समर्थन करती है। एक सर्जन फ्रैक्चर

को ठीक कर देता है, लेकिन वास्तव में शरीर ही हड्डी को ठीक करता है। इस अर्थ में, डॉक्टर सहायता करते हैं; शरीर ठीक हो जाता है।

प्राचीन उपचार परंपराओं ने सूक्ष्मदर्शी और प्रयोगशालाओं के अस्तित्व से बहुत पहले ही इसे मान्यता दे दी थी। आयुर्वेद और योग जैसी प्रणालियों ने शरीर, मन और पर्यावरण के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने सिखाया कि जब खराब आहार, तनाव, नींद की कमी या नकारात्मक भावनाओं के कारण यह सामंजस्य बिखर जाता है, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए, उपचार की शुरुआत बाधाओं को दूर करने और शरीर की प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देने से होती है। इस प्रक्रिया में मन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययन अब उस बात की पुष्टि करते हैं जिसे कभी दार्शनिक माना जाता था: विचार, भावनाएं और विश्वास शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा को कमजोर करता है, उपचार को धीमा कर देता है, तथा जीवशास्त्री संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, शांति, आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य लाभ में तेजी आ सकती है। प्लेसीबो प्रभाव स्वयं ही शरीर द्वारा विश्वास के प्रति प्रतिक्रिया का एक उल्लेखनीय उदाहरण है।

जीवनशैली वह दैनिक भाषा है जिसके माध्यम से हम अपने शरीर के साथ संवाद करते हैं। पौष्टिक भोजन मरम्मत के लिए कच्चा माल प्रदान करता है। पर्याप्त नींद शरीर की मरम्मत कार्यागार है, जहां हार्मोन को ठीक कर देता है, लेकिन वास्तव में शरीर ही हड्डी को ठीक करता है। इस अर्थ में, डॉक्टर सहायता करते हैं; शरीर ठीक हो जाता है।

प्राचीन उपचार परंपराओं ने सूक्ष्मदर्शी और प्रयोगशालाओं के अस्तित्व से बहुत पहले ही इसे मान्यता दे दी थी। आयुर्वेद और योग जैसी प्रणालियों ने शरीर, मन और पर्यावरण के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने सिखाया कि जब खराब आहार, तनाव, नींद की कमी या नकारात्मक भावनाओं के कारण यह सामंजस्य बिखर जाता है, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए, उपचार की शुरुआत बाधाओं को दूर करने और शरीर की प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देने से होती है। इस प्रक्रिया में मन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययन अब उस बात की पुष्टि करते हैं जिसे कभी दार्शनिक माना जाता था: विचार, भावनाएं और विश्वास शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा को कमजोर करता है, उपचार को धीमा कर देता है, तथा जीवशास्त्री संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, शांति, आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य लाभ में तेजी आ सकती है। प्लेसीबो प्रभाव स्वयं ही शरीर द्वारा विश्वास के प्रति प्रतिक्रिया का एक उल्लेखनीय उदाहरण है।

जीवनशैली वह दैनिक भाषा है जिसके माध्यम से हम अपने शरीर के साथ संवाद करते हैं। पौष्टिक भोजन मरम्मत के लिए कच्चा माल प्रदान करता है। पर्याप्त नींद शरीर की मरम्मत कार्यागार है, जहां हार्मोन को ठीक कर देता है, लेकिन वास्तव में शरीर ही हड्डी को ठीक करता है। इस अर्थ में, डॉक्टर सहायता करते हैं; शरीर ठीक हो जाता है।

प्राचीन उपचार परंपराओं ने सूक्ष्मदर्शी और प्रयोगशालाओं के अस्तित्व से बहुत पहले ही इसे मान्यता दे दी थी। आयुर्वेद और योग जैसी प्रणालियों ने शरीर, मन और पर्यावरण के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने सिखाया कि जब खराब आहार, तनाव, नींद की कमी या नकारात्मक भावनाओं के कारण यह सामंजस्य बिखर जाता है, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए, उपचार की शुरुआत बाधाओं को दूर करने और शरीर की प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देने से होती है। इस प्रक्रिया में मन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययन अब उस बात की पुष्टि करते हैं जिसे कभी दार्शनिक माना जाता था: विचार, भावनाएं और विश्वास शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा को कमजोर करता है, उपचार को धीमा कर देता है, तथा जीवशास्त्री संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, शांति, आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य लाभ में तेजी आ सकती है। प्लेसीबो प्रभाव स्वयं ही शरीर द्वारा विश्वास के प्रति प्रतिक्रिया का एक उल्लेखनीय उदाहरण है।

जीवनशैली वह दैनिक भाषा है जिसके माध्यम से हम अपने शरीर के साथ संवाद करते हैं। पौष्टिक भोजन मरम्मत के लिए कच्चा माल प्रदान करता है। पर्याप्त नींद शरीर की मरम्मत कार्यागार है, जहां हार्मोन को ठीक कर देता है, लेकिन वास्तव में शरीर ही हड्डी को ठीक करता है। इस अर्थ में, डॉक्टर सहायता करते हैं; शरीर ठीक हो जाता है।

प्राचीन उपचार परंपराओं ने सूक्ष्मदर्शी और प्रयोगशालाओं के अस्तित्व से बहुत पहले ही इसे मान्यता दे दी थी। आयुर्वेद और योग जैसी प्रणालियों ने शरीर, मन और पर्यावरण के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने सिखाया कि जब खराब आहार, तनाव, नींद की कमी या नकारात्मक भावनाओं के कारण यह सामंजस्य बिखर जाता है, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए, उपचार की शुरुआत बाधाओं को दूर करने और शरीर की प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देने से होती है। इस प्रक्रिया में मन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययन अब उस बात की पुष्टि करते हैं जिसे कभी दार्शनिक माना जाता था: विचार, भावनाएं और विश्वास शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा को कमजोर करता है, उपचार को धीमा कर देता है, तथा जीवशास्त्री संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, शांति, आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य लाभ में तेजी आ सकती है। प्लेसीबो प्रभाव स्वयं ही शरीर द्वारा विश्वास के प्रति प्रतिक्रिया का एक उल्लेखनीय उदाहरण है।

जीवनशैली वह दैनिक भाषा है जिसके माध्यम से हम अपने शरीर के साथ संवाद करते हैं। पौष्टिक भोजन मरम्मत के लिए कच्चा माल प्रदान करता है। पर्याप्त नींद शरीर की मरम्मत कार्यागार है, जहां हार्मोन को ठीक कर देता है, लेकिन वास्तव में शरीर ही हड्डी को ठीक करता है। इस अर्थ में, डॉक्टर सहायता करते हैं; शरीर ठीक हो जाता है।

प्राचीन उपचार परंपराओं ने सूक्ष्मदर्शी और प्रयोगशालाओं के अस्तित्व से बहुत पहले ही इसे मान्यता दे दी थी। आयुर्वेद और योग जैसी प्रणालियों ने शरीर, मन और पर्यावरण के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने सिखाया कि जब खराब आहार, तनाव, नींद की कमी या नकारात्मक भावनाओं के कारण यह सामंजस्य बिखर जाता है, तो बीमारी उत्पन्न हो जाती है। इसलिए, उपचार की शुरुआत बाधाओं को दूर करने और शरीर की प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को स्वतंत्र रूप से कार्य करने देने से होती है। इस प्रक्रिया में मन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययन अब उस बात की पुष्टि करते हैं जिसे कभी दार्शनिक माना जाता था: विचार, भावनाएं और विश्वास शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा को कमजोर करता है, उपचार को धीमा कर देता है, तथा जीवशास्त्री संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, शांति, आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण से स्वास्थ्य लाभ में तेजी आ सकती है। प्लेसीबो प्रभाव स्वयं ही शरीर द्वारा विश्वास के प्रति प्रतिक्रिया का एक उल्लेखनीय उदाहरण है।

पुस्तकें: पृष्ठों में निहित ज्ञान

डॉ. विजय गर्ग

पुस्तकें केवल कागज का टुकड़ा नहीं हैं, बल्कि वे मानव सभ्यता के प्रतीक हैं जिनमें सदियों का अनुभव और ज्ञान समाहित है। आज के डिजिटल युग में भी पुस्तकों का महत्व कम नहीं हुआ है, बल्कि बढ़ गया है। मानव जीवन में पुस्तकों का महत्व पुस्तकें हमारे सबसे अच्छे मित्र हैं। वे हमें कभी अकेलापन महसूस नहीं करने देतीं और बिना किसी शर्त के ज्ञान बांटती हैं। ज्ञान का भंडार: पुस्तकों के माध्यम से हम दुनिया के किसी भी कोने के इतिहास, विज्ञान और संस्कृति को जान सकते हैं। व्यक्तित्व का

विकास: अच्छी पुस्तकें व्यक्ति की सोचने की क्षमता को बढ़ाती हैं और उसे नैतिक मूल्यों की शिक्षा देती हैं। मानसिक शांति: एक अच्छी कहानी या कविता पढ़ने से मन शांत हो जाता है और तनाव कम होता है। पुस्तकों के बदलते रूप समय के साथ पुस्तकों के रूप में काफी बदलाव आया है। जहां पहले केवल हस्तलिखित या मुद्रित पुस्तकें होती थीं, पुस्तकें मनुष्य की सबसे नफीस वफादार साथी हैं। ये वे दर्पण हैं जिनमें मनुष्य अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य को देख सकता है। पुस्तकों के पृष्ठों में न केवल अक्षर होते हैं, बल्कि सदियों का अनुभव, विचार की

गहवाई और जीवन की बुद्धिमत्ता समाहित होती है। जब कोई व्यक्ति पुस्तक पढ़ता है, तो वह न केवल जानकारी ग्रहण करता है, बल्कि सोचना, समझना और विश्लेषण करना भी सीखता है। पुस्तकें हमें नए विचारों से जोड़ती हैं, हमारे भीतर प्रश्न उत्पन्न करती हैं और उनके उत्तर खोजने के लिए प्रेरणा देती हैं। इतिहास की पुस्तकें हमें मुद्रित पुस्तकें होती थीं, पुस्तकें मनुष्य की सबसे नफीस वफादार साथी हैं। ये वे दर्पण हैं जिनमें मनुष्य अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य को देख सकता है। पुस्तकों के पृष्ठों में न केवल अक्षर होते हैं, बल्कि सदियों का अनुभव, विचार की

गहवाई और जीवन की बुद्धिमत्ता समाहित होती है। जब कोई व्यक्ति पुस्तक पढ़ता है, तो वह न केवल जानकारी ग्रहण करता है, बल्कि सोचना, समझना और विश्लेषण करना भी सीखता है। पुस्तकें हमें नए विचारों से जोड़ती हैं, हमारे भीतर प्रश्न उत्पन्न करती हैं और उनके उत्तर खोजने के लिए प्रेरणा देती हैं। इतिहास की पुस्तकें हमें मुद्रित पुस्तकें होती थीं, पुस्तकें मनुष्य की सबसे नफीस वफादार साथी हैं। ये वे दर्पण हैं जिनमें मनुष्य अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य को देख सकता है। पुस्तकों के पृष्ठों में न केवल अक्षर होते हैं, बल्कि सदियों का अनुभव, विचार की

जीवन भर साथ रहनी पुस्तकें अमूल्य आभूषण हैं

डॉ. विजय गर्ग

मनुष्य के जीवन में जो वस्तुएं सदैव बनी रहती हैं, उनमें पुस्तकों का स्थान सर्वोच्च है। पुस्तकें केवल कागज की चादर नहीं होतीं, बल्कि वे विचारों की समृद्धि, अनुभवों की विरासत और मानवीय बुद्धिमत्ता का खजाना होती हैं। जिस प्रकार अमूल्य आभूषण किसी व्यक्ति की सजावट को निखारते हैं, उसी प्रकार पुस्तकें मन और आत्मा पर सवार होती हैं।

पुस्तकें मनुष्य की सबसे सच्ची साथी होती हैं। दुःख में ये सहारा देती हैं, भ्रम को रास्ता दिखाती हैं और खुशी के क्षणों को और गहरा कर देती हैं। जीवन में जब कोई नहीं समझता तो पुस्तक चुपचाप बैठकर हमारी बातें सुनती है। यह हमें एकाकीपन से बचाकर विचारों के प्रकाश की ओर ले जाती है।

जीवन के प्रत्येक चरण में पुस्तकों का महत्व विभिन्न रूपों में सामने आता है। बचपन में ये कल्पना को पंख लगाते हैं, युवावस्था में सोच को दिशा देते हैं और वृद्धावस्था में अनुभव को गहरा करते हैं। पुस्तकें हमें न केवल ज्ञान देती हैं, बल्कि मानवता, संवेदनशीलता और नैतिकता की सिखाती हैं।

आज के विचलित करने वाले युग में, जब ध्यान भटकना आसान हो गया है, तो पुस्तकों की सराहना और भी अधिक होती है। पुस्तक पढ़ना मन को स्थिर करता है, धैर्य सिखाता है और गहन चिंतन की आदत डालता है। यह एक ऐसा आभूषण है जो कभी पुराना नहीं होता, न ही अपनी चमक खो देता है।

मानव जीवन में रहते आते-जाते रहते हैं, लेकिन एक साथी जो कभी पीछे नहीं हटता, वह है किताबें। जिस तरह आभूषण किसी

व्यक्ति की बाहरी सुंदरता को बढ़ाते हैं, उसी तरह किताबें भी मनुष्य की आत्मा और व्यक्तित्व पर चार चांद डालती हैं। इसीलिए कहा जाता है कि किताबें एक अमूल्य गहना हैं, जिनकी चमक समय के साथ कभी फीकी नहीं पड़ती। ज्ञान का अमिट खजाना पुस्तकें ज्ञान का सागर हैं, जिसमें जितनी गहराई में उतरेंगे उतनी ही मूल्यवान मोती मिलेंगे। चाहे वह इतिहास हो, विज्ञान हो या साहित्य, पुस्तकें हमें घर बैठे दुनिया भर की यात्रा करने के लिए प्रेरित करती हैं। वे हमें अतीत के अनुभवों से जोड़ती हैं और भविष्य के लिए तैयार करती हैं। सबसे वफादार दोस्त दोस्त बदल सकते हैं, लेकिन किताबें हमेशा एक जैसी ही रहती हैं। जब आप अकेले होते हैं, तो वे आपका साथ देते हैं। जब आपको निराशा होती है, तो वे प्रेरणा बनकर रास्ता दिखाते हैं। किताबें कभी

कोई शिकायत नहीं करतीं, बल्कि हर मोड़ पर ईंसान का मार्गदर्शन करती हैं। चरित्रनिर्माण में सहायक एक अच्छी किताब सौ अच्छे दोस्तों के बराबर होती है। ये हमारे विचारों को शुद्ध करते हैं और हमें अच्छाई और बुराई में अंतर करना सिखाते हैं। महान व्यक्तित्व जैसे महात्मा गांधी, डॉ. बी.आर. अम्बेडकर और भगत सिंह के जीवन को रचने में पुस्तकों का बहुत बड़ा योगदान रहा है।

वास्तव में, जो व्यक्ति पुस्तकों से मित्रता करता है, वह जीवन में कभी भी गरीब नहीं रहता। धन कम हो सकता है, सधियों को छोड़ दिया जा सकता है, लेकिन पुस्तकों की प्राप्ति हमेशा के लिए बनी रहती है। इसलिए यह कहना अशुभ नहीं है कि जीवन भर साथ रहना। पुस्तकें अमूल्य आभूषण हैं, जो व्यक्ति को अंदर से अमीर बनाती हैं।

विज्ञान-अनुसंधान में आधी आबादी का बढ़ता निर्विवाद प्रभाव

आधी आबादी को समर्पित आज का दिन कई मायनों में खास है। विज्ञान में महिलाओं और लड़कियों की महत्वपूर्ण भूमिका और उनके योगदान को मान्यता देने के लिए सालाना 11 फरवरी को 'विज्ञान में महिलाओं और लड़कियों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस' मनाया जाता है। 22 दिसंबर 2015 को संयुक्त राष्ट्र की महासभा में घोषित इस दिवस का मुख्य उद्देश्य विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित क्षेत्र में महिलाओं की समान भागीदारी को बढ़ाना और लैंगिक असमानता को दूर करना था। आज 11 फरवरी 2026 में इस दिवस का 11वां संस्करण मनाया जा रहा है। पिछले वर्ष-2025 की थीम 'भविष्य को आकार देने के लिए प्रगति की रूपरेखा तैयार करना' थी। वहीं, इस साल की थीम 'अभी सर्वश्रेष्ठ आना बाकी है पर केंद्रित है।

विज्ञान क्षेत्र में महिलाओं के बढ़ते कदमों की बात करें, तो मंगल मिशन की सफलता से लेकर नासा और नोबेल पुरस्कार तक भारतीय महिलाएं वैज्ञान क्षेत्र में अपना लोहा मनवाया रही हैं। विज्ञान के वैश्विक स्तर पर भी भारतीय महिलाओं की भूमिका है। ये सिलसिला अब इसलिए भी रुकने वाला नहीं? क्योंकि सामाजिक बेड़ियों को तोड़कर महिलाएं दिनांदिन विज्ञान की दुनिया में अकल्पनीय कीर्तिमान स्थापित करती जा रही हैं। एकाध दशकों के भीतर विज्ञान क्षेत्र और उसके विषय में महिलाओं की भूमिकाएं अत्यंत महत्वपूर्ण और परिवर्तनकारी के तौर पर उभरी हैं। आधा आबादी ने भौतिकी, रसायन विज्ञान, चिकित्सा, और अंतरिक्ष अनुसंधान जैसे चुनौतीपूर्ण क्षेत्रों में अपना क्रांतिकारी योगदान देकर अपने दम पर पुरुषों के साथ कदम ताल मिलाया है। मैरी क्यूरी से लेकर भारतीय अंतरिक्ष मिशनों तक, महिलाओं ने रूढ़िवादी परंपराओं को तोड़कर अपनी प्रतिभा सिद्ध की है।

केंद्र सरकार ने 2024-25 में विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय को 16,628 करोड़ रुपये आवंटित इसलिए किए थे, ताकि इस क्षेत्र में धन की कमी न आए। विज्ञान क्षेत्र में पुरुषों के तौर पर स्टीफन हॉकिंग, आईजैक न्यूटन, एपीजे अब्दुल कलाम, सीबी रमन जैसे महान पुरुष वैज्ञानिकों की ही छवि लोगों के जेहन में उभरती थी। पर, अब भारत में, विज्ञान और प्रौद्योगिकी में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ रही है। वर्ष-2018-19 की विभिन्न शोध परियोजनाओं में महिलाओं की हिस्सेदारी तकरीबन 28 से 30 फीसदी तक बढ़ी। 2024-24 के आंकड़ों में और इजाफा हुआ है। गति अगर यू ही बरकरार रही, तो साल 2047 में जब भारत पूर्ण रूप से विकसित होगा, तब विज्ञान क्षेत्र में महिलाओं की हिस्सेदारी आधी हो जाएगी।

महिलाओं के लिए भारत अब बदल चुका है। क्योंकि वैश्विक औसत के हिसाब से विज्ञान क्षेत्र में भारतीय महिलाएं की रूचि ज्यादा बढ़ी है। हिंदुस्तान में लड़कियों को अब कम उम्र से ही स्ट्रम शिक्षा के लिए प्रोत्साहित किया जाने लगा है। यही कारण है कि स्ट्रेम शिक्षा में महिलाओं की हिस्सेदारी अब लगभग 43 प्रतिशत तक जा पहुंची है। केंद्रीय व राज्य सरकारों द्वारा भी महिला सशक्तिकरण के प्रयासों में इंटरशिप, छात्रवृत्तियां और अन्य 11 पीठों का गठन महिला शोधकर्ताओं को बढ़ाने मकसद से शुरू किया जा चुका है। केंद्र सरकार में इसका अलग से मंत्रालय भी बनाया गया है। मंत्रालय का नाम है 'वज्ञान एवं प्रौद्योगिकी एवं पृथ्वी विज्ञान'। एक जमाना था, जब विज्ञान जैसे क्षेत्रों में गिनी चुनी महिलाओं की ही आमदगी होती थी। पर, अब इसरो के चंद्रयान और मंगलयान मिशनों की सफलता में भारतीय महिला वैज्ञानिकों का महत्वपूर्ण योगदान भी दिखने लगा है। आनंदीबाई जोशी पहली महिला डॉक्टर,

असिमा चटर्जी पहली कैंसर और मिर्गी शोध, सुषमा घोष पहली चिकित्सा विज्ञान और जानकी अम्पाल ने गन्ने की हाइब्रिड प्रजातियों के विकास में योगदान दिया, उसे कोई नहीं भूल सकता। वहीं, अन्ना मणि का सौर विकिरण और ओजोन परत के क्षेत्र में दिया उल्लेखनीय कार्य सदैव सरहनीय रहेगा। इन महिलाओं ने ये सफलताएं उस समय हासिल की थी जब महिलाओं को घरों की चारदीवारी में कैद करके रखा जाता था। बाहर निकले आजादी तक नहीं होती थी। भारतीय महिला वैज्ञानिकों ने केवल विज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्र में अतुलनीय योगदान किया, बल्कि गणित, अंतरिक्ष और खगोल शास्त्र के क्षेत्र में भी शानदार उपलब्धियां हासिल की हैं। अंतरिक्ष की दुनिया में दमदार प्रदर्शन करने वाली इन महिलाओं के संबंध में युवा पीढ़ी को जानना चाहिए।

वैश्विक पटल पर भी भारतीय महिलाओं ने अपने हुनर का लोहा अपनाया। कल्पना चावला भारतीय मूल की अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला के बारे में छोटे बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक हर कोई जानता है। कल्पना अंतरिक्ष में जाने वाली भारतीय मूल की पहली महिला थीं जिसने 376 घंटे 34 मिनट तक अंतरिक्ष में रहकर रिकॉर्ड बनाया। उन्होंने धरती के 252 चक्कर लगाए थे। 1 फरवरी 2003 को हुई अंतरिक्ष इतिहास की एक मनहूस दुर्घटना में कल्पना चावला सहित सातों अंतरिक्ष यात्रियों की मौत हो गई। वहीं, सुनीता विलियम्स अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के जरिये अंतरिक्ष में जाने वाली भारतीय मूल की दूसरी महिला हैं। सुनीता विलियम्स ने एक अंतरिक्ष यात्री के रूप में 195 दिनों तक अंतरिक्ष में रहने का विश्व कीर्तिमान स्थापित किया। उनसे प्रेरणा लेकर भारतीय महिलाएं विज्ञान क्षेत्र में आ रही हैं।

डॉ. रमेश ठाकुर



