

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

03 कर्मिक ऋण संख्याएँ (10, 13, 14, 16, 19) अर्थ, महत्व, उपयोग एवं उपाय

06 बाल पत्रिकाओं द्वारा बचपन की नींव को मजबूत किया जा सकता है

08 जगन्नाथ जी की पाइक परंपरा से स्वागत के बाद राजधर्म निभाते नजर आये राजा प्रताप आदित्य

सरकार ने सोशल मीडिया पर बढ़ाई सख्ती अब 3 घंटे में हटाना होगा आपत्तिजनक पोस्ट!

संजय कुमार बाटला

केंद्र सरकार ने सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म पर कंटेंट नियंत्रण को और कठोर बनाने के लिए आईटी नियम, 2021 में महत्वपूर्ण संशोधन अधिसूचित किए हैं। इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (MeitY) ने राजपत्र में जारी अधिसूचना के जरिए ये बदलाव लागू किए, जो 20 फरवरी 2026 से प्रभावी होंगे।

समय सीमा घटी 36 से 3 घंटे
अब सरकारी एजेंसियों द्वारा प्लेग किए गए आपत्तिजनक या भ्रामक कंटेंट को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को 3 घंटे के अंदर हटाना अनिवार्य होगा। पहले यह अवधि 36 घंटे थी, जो अब तेज कार्रवाई सुनिश्चित करने के लिए कम कर दी गई है। यह कदम फर्जी खबरों और समाज-प्रभावित करने वाले कंटेंट पर तत्काल नियंत्रण के उद्देश्य से उठाया गया।

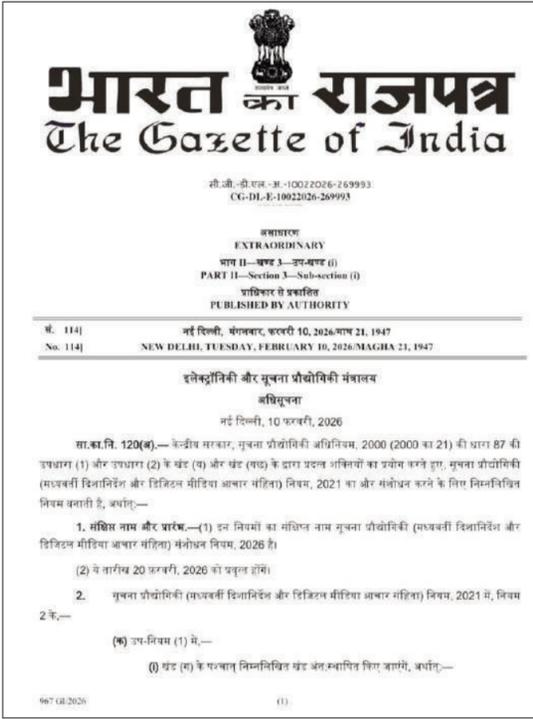
एआई कंटेंट पर लेबलिंग अनिवार्य
संशोधित नियमों में एआई से उत्पन्न या संशोधित कंटेंट को स्पष्ट रूप से चिह्नित करना जरूरी कर दिया गया है। प्लेटफॉर्म को यूजर्स से घोषणा लेनी होगी कि कंटेंट सिंथेटिक है या नहीं, और तकनीकी रूप से संभव होने पर स्थायी मेटाडेटा एम्बेड करना होगा। डीपफेक और भ्रामक सामग्री के बढ़ते खतरे को

रोकने के लिए यह प्रावधान जोड़ा गया।

प्लेटफॉर्म व यूजर्स दोनों जिम्मेदार
सिर्फ कंपनियों ही नहीं, कंटेंट अपलोड करने वाले यूजर्स भी भ्रामक एआई सामग्री फैलाने पर दंड के दायरे में आएंगे। प्लेटफॉर्म को स्वचालित टूल्स से अवैध सिंथेटिक कंटेंट की रोकथाम करनी होगी, जिसमें चाइल्ड एब्ज्यूज मटेरियल या गैर-सहमति वाली अंतरंग इमेजरी शामिल है। गैर-अनुपालन पर आईटी एक्ट, 2000 के तहत सजा का प्रावधान है।

अभिव्यक्ति स्वतंत्रता पर बहस
सरकार इसे डिजिटल जवाबदेही बढ़ाने वाला कदम बता रही है, लेकिन पत्रकारों और डिजिटल अधिकार समूह इसे अभिव्यक्ति का आजादी पर दबाव मान रहे हैं। प्रिंटावर्स रिड्यूसल टाइमलाइन भी छोटी कर दी गई — शिकायत पर 2 घंटे में पावती और 7 दिनों में निपटारा।

कुलमिलाकर, भारत में सोशल मीडिया संचालन अब कड़ी कानूनी निगरानी के अधीन होगा।
नए आईटी नियमों, 2021 के संशोधन का उल्लंघन करने पर



प्लेटफॉर्म और यूजर्स दोनों पर आईटी एक्ट, 2000 के तहत दंडात्मक कार्रवाई हो सकती है।

प्लेटफॉर्म के लिए सजा नियमों की अवहेलना करने वाले इंटरमीडियरी (सोशल मीडिया

कंपनियों) अपनी सुरक्षित बंदरगाह (सेक्शन 79) की सुरक्षा खो देंगे, जिससे वे कंटेंट के लिए पूरी तरह जिम्मेदार ठहराए जाएंगे।

गैर-अनुपालन पर आईटी एक्ट के प्रावधानों के तहत जुर्माना या कारावास हो सकता है, साथ ही अकाउंट निलंबन या कंटेंट ब्लॉकिंग जैसे उपाय।

यूजर्स के लिए दंड
एआई कंटेंट गलत लेबलिंग या भ्रामक सामग्री फैलाने पर यूजर्स को भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस), पाँचवीं एक्ट, चुनाव कानूनों या अन्य आपराधिक कानूनों के तहत सजा का सामना करना पड़ सकता है।

प्लेटफॉर्म हर 3 महीने यूजर्स को इन सजाओं की चेतावनी देंगे, जिसमें अकाउंट सस्पेंड या पहचान उजागर करना शामिल है।

अनुपालन गंभीर मामलों
(जैसे चाइल्ड एब्ज्यूज या न्यूट्रिटी) में 2 घंटे की टाइमलाइन का उल्लंघन होने पर तत्काल रिपोर्टिंग अनिवार्य है, अन्यथा अतिरिक्त दंड।

कुलमिलाकर, दंड आईटी एक्ट पर आधारित है, जो उल्लंघन की गंभीरता पर निर्भर करते हैं।

दो मेट्रो कॉरिडोर व देहरादून एक्सप्रेस-वे से बदलेगी दिल्ली की रफ्तार

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। यातायात सुगम बनाने के लिए रेल, मेट्रो और सड़क मार्ग से जुड़ी हुई कई परियोजनाओं पर काम चल रहा है। इनमें यमुना पर लोहा पुल के समानांतर नया रेलवे पुल, मेट्रो चौथे चरण में दो कॉरिडोर और दिल्ली से सहारनपुर राष्ट्रीय राजमार्ग का काम लगभग पूरा हो गया है। अब इनके उद्घाटन का इंतजार है। बताया जा रहा है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी इन तीनों परियोजनाओं का इसी माह या फिर मार्च में लोकार्पण करेंगे।

दूर होगी ट्रेन परिचालन की परेशानी
यमुना नदी पर 150 वर्षों से अधिक पुराने लोहा पुल के समानांतर नया रेलवे पुल बनकर तैयार हो गया है। रेलवे सुरक्षा आयुक्त (सीआरएस) ने इस पुल का निरीक्षण भी कर लिया है। इसके शुरू होने से पुरानी दिल्ली से गाजियाबाद के रास्ते ट्रेन परिचालन में बेहतर होगा।

गति व क्षमता दोनों बढ़ेंगी। इससे विशेष रूप से पूर्व दिशा के यात्रियों को राहत मिलेगी। मानसून में जब यमुना उफान पर रहती है तो कई बार लोहा पुल को बंद करना पड़ता है। रेलवे ने वर्ष 1997-98 में यमुना पर लोहा पुल के समानांतर एक नया पुल बनाने का निर्णय लिया था।

अनुमानित लागत लगभग 227 करोड़ से अधिक
वर्ष 2005 तक इसका निर्माण कार्य पूरा करने का लक्ष्य रखा गया था



परंतु, इसका निर्माण कार्य वर्ष 2003 में शुरू हो सका। तकनीकी व अन्य कारणों से कई बार इसका निर्माण कार्य बाधित हुआ। डबल लाइन 865 मीटर लंबे इस पुल में आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल किया गया है। इसकी शुरुआती अनुमानित लागत लगभग 137 करोड़ था। मजलिस कार्य में देरी से यह बढ़कर 227 करोड़ से अधिक हो गया।

मेट्रो के दो कॉरिडोर शुरू होने से आवागमन होगा आसान
मेट्रो के चौथे चरण में मजेंटा लाइन पर जनकपुरी पश्चिम-आरके आश्रम परियोजना के दीपाली चौक (पीतमपुर) से मजलिस पार्क तक लगभग नौ किलोमीटर का एलिवेटेड मेट्रो कॉरिडोर बनकर तैयार है। इस हिस्से में दीपाली चौक, पीतमपुर, प्रशांत विहार, उत्तर पीतमपुर, हैदरपुर बादली मोड़, भलस्वा व मजलिस पार्क सात मेट्रो स्टेशन होंगे। पीतमपुर, हैदरपुर बादली मोड़ व मजलिस पार्क इंटर-चेज स्टेशन होंगे।

बाहरी दिल्ली की कनेक्टिविटी बेहतर हो जाएगी
इसके साथ ही पिंक लाइन पर

मजलिस पार्क-मौजपुर कॉरिडोर भी बन गया है। 12.318 किलोमीटर लंबे कॉरिडोर पर मौजपुर, यमुना विहार, भजनपुर, खजूरी खास, सुरघाट, सोनिया विहार, जगतपुर गांव, झड़ोदा माजरा, बुराड़ी व मजलिस पार्क आठ मेट्रो स्टेशन हैं। इसके शुरू होने से पिंक लाइन दिल्ली का पहला रिंग मेट्रो लाइन बन जाएगा।

इन दोनों कॉरिडोर का मेट्रो रेल संरक्ष आयुक्त ने निरीक्षण कर इसे शुरू करने की अनुमति दे दी है। इनके शुरू होने से नोएडा, गाजियाबाद और पूर्वी दिल्ली से बाहरी दिल्ली की कनेक्टिविटी बेहतर हो जाएगी।

लगभग तीन घंटे में पहुंचेगी दिल्ली से देहरादून

लगभग 213 किमी लंबा दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेसवे भी तैयार हो गया है। अभी सड़क मार्ग से देहरादून जाने में लगभग सात घंटे लगते हैं। एक्सप्रेसवे के उद्घाटन के बाद ढाई से तीन घंटे में पहुंच सकेंगे। यह दिल्ली के अक्षरधाम से शुरू होकर बागपत, शामली और सहारनपुर होते हुए देहरादून तक जाता है। लगभग छह वर्ष पहले इसका निर्माण कार्य शुरू हुआ था। इसे बनाने में लगभग 12

एयरपोर्ट-रेलवे स्टेशन जाने वाले यात्री समय से निकलें, भारी वाहनों की एंट्री बंद व कई रूट डायवर्ट

एआई समिट-2026 के कारण 16 से 20 फरवरी तक दिल्ली में व्यापक ट्रैफिक बदलाव होंगे। भारत मंडपम और नई दिल्ली जिले में कई सड़कें नियंत्रित रहेंगी, भारी वाहनों का प्रवेश प्रतिबंधित होगा। यात्रियों को एयरपोर्ट और रेलवे स्टेशनों के लिए मेट्रो का उपयोग करने और समय से निकलने की सलाह दी गई है। ट्रैफिक पुलिस ने सुचारु आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए विशेष इंतजाम किए हैं।

नई दिल्ली। राजधानी में 16 से 20 फरवरी तक भारत मंडपम में एआई समिट-2026 का भव्य आयोजन होगा, जिसमें दुनिया भर से राष्ट्राध्यक्ष, मंत्री और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के शीर्ष प्रतिनिधि शिरकत करेंगे। इस हाई प्रोफाइल सम्मेलन के मद्देनजर दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने सुरक्षा और ट्रैफिक को लेकर पुख्ता इंतजाम किए हैं। आम लोगों की सुविधा और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए राजधानी की ट्रैफिक व्यवस्था में व्यापक बदलाव लागू किए गए हैं।

एंट्री सीमित या पूरी तरह प्रतिबंधित रहेगी
ट्रैफिक पुलिस द्वारा जारी एडवाइजरी के मुताबिक, सम्मेलन के दौरान विशेष तौर पर नई दिल्ली जिला और आसपास के वीवीआईपी म्यूमेंट वाले इलाकों में वाहनों की आवाजाही पर कड़ा नियंत्रण रहेगा। कई प्रमुख सड़कों को कंट्रोल जॉन घोषित किया गया है, जहां सामान्य वाहनों की एंट्री सीमित या पूरी तरह प्रतिबंधित रहेगी।

कई अहम सड़कों पर ट्रैफिक नियंत्रित रहेगा

अपडेट देखकर ही यात्रा की योजना बनाएं। खास तौर पर एयरपोर्ट जाने वाले यात्रियों को मेट्रो सेवा का अधिकतम इस्तेमाल करने की अपील की गई है, ताकि सड़क पर ट्रैफिक का बोझ कम हो।

मेट्रो बनेगी सबसे भरोसेमंद साधन
समिट के दौरान मेट्रो रेल सेवा पूरी तरह सामान्य रहेगी और सभी स्टेशनों पर ट्रेनें तय समय के अनुसार चलेगी। ट्रैफिक पुलिस का कहना है कि मेट्रो यात्रा सबसे सुरक्षित, तेज और सुविधाजनक विकल्प है। वहीं, बस सेवाओं को वीवीआईपी म्यूमेंट के दौरान आवश्यकतानुसार डायवर्ट किया जाएगा।

वीवीआईपी मार्गों पर स्थित 10 स्कूलों में बोर्ड परीक्षाओं को देखते हुए ट्रैफिक पुलिस ने विशेष नोडल अधिकारी तैनात किए हैं। इन अधिकारियों का काम छात्रों और स्टाफ को तय वैकल्पिक मार्गों से परीक्षा केंद्रों तक सुरक्षित और समय पर पहुंचाना होगा। स्कूल प्रबंधन से समन्वय कर रूट प्लान साझा किए गए हैं, ताकि किसी भी तरह की परेशानी से बचा जा सके।

आम जनता से सहयोग की अपील
दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि वे वाहन केवल निर्धारित पार्किंग स्थलों पर ही खड़े करें, सड़क किनारे अवैध पार्किंग से बचें और सार्वजनिक परिवहन का अधिक से अधिक उपयोग करें। यात्रा से पहले ट्रैफिक अपडेट जरूर देखें और किसी भी संदिग्ध वस्तु या व्यक्ति की सूचना तुरंत पुलिस को दें। पुलिस अधिकारियों ने भरोसा दिलाया है कि मॉडकल इमर्जेंसी, एंबुलेंस और आवश्यक सेवाओं की आवाजाही हर हाल में निर्बाध रखी जाएगी।

समिट के दौरान मथुरा रोड (सुभाष चंद्र बोस मार्ग) टी-प्लाइंट से लोधी रोड फ्लाईओवर तक), जनपथ, तुगलक रोड, अकबर रोड, तीन मूर्ति मार्ग, शांति पथ, फिरोजशाह रोड, संसद मार्ग, कर्तव्य पथ, लोधी रोड, सरदार पटेल मार्ग, अफ्रीका एवेन्यू, एपीजे अब्दुल कलाम रोड, सी-हेक्सागन, डॉ. जाकिर हुसैन मार्ग, सिकंदर रोड, कौटिल्य मार्ग, भगवत दास रोड और तिलक मार्ग सहित कई अहम सड़कों पर ट्रैफिक नियंत्रित रहेगा। इन इलाकों में सामान्य वाहनों का प्रवेश तय समय और परिस्थितियों के अनुसार प्रतिबंधित किया जाएगा।

भारी वाहनों पर पूरी तरह रोक
बिना गंतव्य वाले ट्रकों और अन्य भारी वाहनों को दिल्ली में प्रवेश की अनुमति नहीं दी जाएगी। ऐसे वाहनों को अनिवार्य रूप से ईस्टर्न और वेस्टर्न बॉर्डरफेस एक्सप्रेसवे की ओर मोड़ दिया जाएगा।

इससे राजधानी के भीतर ट्रैफिक दबाव कम होगा और जाम की स्थिति से बचा जा सकेगा। एयरपोर्ट और विभिन्न रेलवे स्टेशनों तक जाने वाले यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए वैकल्पिक मार्ग तय किए गए हैं।

ट्रैफिक पुलिस ने यात्रियों को सलाह दी है कि वे समय से पहले घर से निकलें और ट्रैफिक

अवैध पार्किंग पर सख्ती: एमसीडी लाएगी एकीकृत पार्किंग प्रबंधन प्रणाली

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली में पार्किंग की बढ़ती समस्या के समाधान हेतु एकीकृत पार्किंग प्रबंधन नियामक एजेंसी बनाने की योजना है। यह एजेंसी रेलवे, एमसीडी, डीडीए और निजी पार्किंग स्थलों सहित सभी को एक साथ लाएगी। इसका उद्देश्य अवैध वसूली, मनमानी फीस और कर्मचारियों के खराब व्यवहार जैसी शिकायतों पर रोक लगाना है। एमसीडी इस संबंध में एक मसौदा तैयार कर राज्य सरकार को भेजेगी, जिससे बेहतर व्यवस्था लागू हो सके।

नई दिल्ली। दिल्ली में विकराल होती पार्किंग की समस्या को दूर करने की कवायद तेज हो गई है। इसके लिए मौजूदा पार्किंग स्थलों के साथ की समस्याओं को दूर करने के लिए एकीकृत पार्किंग प्रबंधन नियामक एजेंसी के गठन की योजना पर काम चल रहा है। इसके दायरे में रेलवे व एमसीडी के साथ ही निजी पार्किंग स्थलों समेत अन्य सभी पार्किंग स्थलों को लाया जाएगा ताकि आवश्यकतानुसार, पार्किंग व्यवस्था का बेहतर प्रबंधन और निगरानी हो सके।

खराब व्यवहार जैसी शिकायत आम



एमसीडी उस मसौदे पर काम कर रही है, जिसे तैयार कर स्वीकृति के लिए राज्य सरकार के समक्ष भेजा जाएगा। इस संबंध में आरपी सेल के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि दिल्ली में कई स्थानों पर सड़कों पर और सार्वजनिक भूमि पर अवैध पार्किंग की शिकायतें सामने आ रही हैं। इसके अतिरिक्त कई स्थानों पर पार्किंग शुल्क से जुड़ी शिकायतें भी आ रही हैं, जिसमें मनमानी शुल्क वसूली, गंदगी और कर्मियों के खराब

व्यवहार जैसी शिकायत आम है।

मौजूदा समय में करीब 450 पार्किंग स्थल
दिल्ली में एमसीडी के साथ ही रेलवे व एमसीडी, कुछ स्थानों पर डीडीए पार्किंग स्थलों का संचालन कर रही है। इसी तरह, अस्पताल, माल व निजी पार्किंग भी है, सभी को एक एजेंसी के तहत लाया जाएगा। उसका डाटा बैंक तैयार कर भविष्य के लिए बेहतर व्यवस्था लागू की जा सकेगी। निगम के अधीन मौजूदा

समय में करीब 450 पार्किंग स्थल हैं।

लगभग 15 बहुमंजिला कार पार्किंग
उनमें से अधिकतम भूतल पार्किंग और लगभग 15 बहुमंजिला कार पार्किंग है। निगम की योजना है कि दिल्ली में सभी सार्वजनिक व निजी पार्किंग स्थलों का प्रबंधन और निगरानी एक ही सरकारी विभाग करें। इससे पार्किंग स्थलों को व्यवस्थित तरीके से नियंत्रित किया जा सके।



टेलीकॉम ऑपरेटर TRAI की नई योजना का विरोध कर रहे हैं, जिसमें AI सिस्टम द्वारा स्पैम के रूप में चिह्नित मोबाइल नंबरों को स्वतः ब्लॉक किया जाएगा।

लेकिन उनकी आशंकाएँ निराधार हैं:

टेलीकॉम कंपनियों की चिंताएँ

- False Positives: डर कि AI गलती से असली ग्राहकों को ब्लॉक कर देगा।
- Customer Disruption: शिकायत के बिना सेवा बाधित होने की आशंका।

टैपल आफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर अलाइड ट्रस्ट पंजीकृत

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

आज का साइबर सुरक्षा विचार: टेलीकॉम ऑपरेटर TRAI की नई योजना का विरोध कर रहे हैं, जिसमें AI सिस्टम द्वारा स्पैम के रूप में चिह्नित मोबाइल नंबरों को स्वतः ब्लॉक किया जाएगा।

- Operational Burden: छोटे ऑपरेटर्स को AI लागू करने में कठिनाई।

- Due Process: दावा कि ब्लॉकिंग केवल उपभोक्ता शिकायतों पर होनी चाहिए, जबकि स्पैम रिपोर्टिंग बहुत कम है।

क्यों ये चिंताएँ कमजोर हैं

1. AI की सटीकता और सुरक्षा उपाय - TRAI की योजना मनमानी नहीं है; इसमें रिस्क स्कोरिंग + मल्टी-लेयर वेरिफिकेशन शामिल है जो पारदर्शी तकनीक पर आधारित है। यह रियल-टाइम स्कोर बताता है कि कोई

नंबर या लेन - देन कितना संदिग्ध है।

- फीडबैक लूप से गलत ब्लॉकिंग कम होगी और नंबर जल्दी री-वेरिफाई हो सकते हैं।

2. मौजूदा उदाहरण
 - बैंक और UPI प्लेटफॉर्म पहले से ही AI आधारित रिस्क स्कोरिंग का उपयोग कर रहे हैं।
 - टेलीकॉम कंपनियों भी स्वेच्छा से AI का उपयोग करती हैं—तो अनिवार्य उपयोग का विरोध असंगत है।
3. उपभोक्ता सुरक्षा प्राथमिकता
 - स्पैम कॉल और

धोखाधड़ी राष्ट्रीय सुरक्षा और वित्तीय सुरक्षा का मुद्दा है।

- कभी-कभी गलत ब्लॉकिंग की लागत, नागरिकों के बड़े नुकसान से कहीं कम है।

4. संचालन क्षमता
 - बड़े ऑपरेटर्स के पास पहले से AI सिस्टम हैं। छोटे ऑपरेटर TRAI के DIP प्लेटफॉर्म से जुड़ सकते हैं।
5. वैश्विक मानक
 - अमेरिका और ब्रिटेन जैसे देशों में टेलीकॉम कंपनियों को AI से स्पैम/रोबोकॉल ब्लॉक करना अनिवार्य है। भारत की योजना अंतरराष्ट्रीय सर्वोत्तम प्रथाओं

के अनुरूप है।

- टेलीकॉम कंपनियों का विरोध असली तकनीकी कठिनाइयों से अधिक जवाबदेही से बचने जैसा है। वास्तविकता यह है:
- AI-flagged ब्लॉकिंग धोखाधड़ी रोकने का आवश्यक कदम है।
- असली ग्राहकों को सुरक्षा के लिए उपाय मौजूद हैं।
- नागरिकों का विश्वास और राष्ट्रीय सुरक्षा, टेलीकॉम कंपनियों की असुविधा से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।





पिकी कुंड़

नागरमोथा (मुस्ता) एक अत्यंत गुणकारी औषधीय पौधा

नागरमोथा (मुस्ता) एक अत्यंत गुणकारी औषधीय पौधा है, जिसे अक्सर लोग साधारण खरपतवार समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। यह खेतों, बगीचों और खाली पड़ी जमीन पर अपने-आप उग जाता है, इसलिए अधिकतर लोग इसे बेकार मानकर उखाड़ फेंक देते हैं। लेकिन वास्तव में इसकी जड़ों में औषधीय गुणों का अनमोल खजाना छिपा होता है। आयुर्वेद में नागरमोथा का उपयोग हजारों वर्षों से किया जा रहा है। इसकी जड़ें पाचन तंत्र को मजबूत करने, गैस, अपच और दस्त जैसी समस्याओं में बहुत लाभकारी मानी जाती हैं।

नागरमोथा के अद्भुत औषधीय फायदे जानिए -

1. पाचन तंत्र के लिए वरदान :- पाचन के लिए नागरमोथा अत्यंत लाभकारी है। इसमें भूख बढ़ाने और पाचन सुधारने वाले गुण पाए जाते हैं। यह मंदाग्नि यानी कम भूख लगने की समस्या को दूर करता है, दस्त और पेट की मरोड़ में राहत देता है और पेट के हानिकारक कीड़ों को खत्म करने में मदद करता है। पाचन समस्याओं में इसे शहद या गुनगुने पानी के साथ लेना सबसे सरल और असरदार तरीका है।
2. महिलाओं की स्वास्थ्य

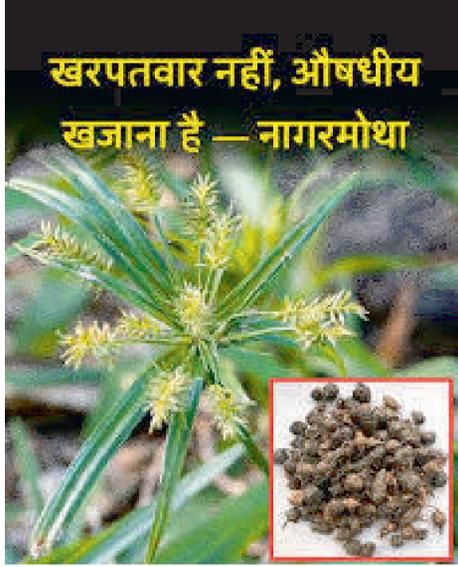
समस्याओं में मददगार :- महिलाओं के स्वास्थ्य में भी इसका विशेष महत्व है। मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द को कम करने में यह सहायक है और अनियमित पीरियड्स को संतुलित करने में मदद करता है।

3. त्वचा और सौंदर्य के लिए लाभकारी :- त्वचा और सौंदर्य के लिए भी नागरमोथा काफी लाभकारी है। इसकी खुशबू और एंटी-बैक्टीरियल गुण त्वचा को साफ और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। मुँहासे और दाग-धब्बे कम करने के लिए इसका लेप लगाया जा सकता है, जबकि खुजली और त्वचा संक्रमण होने पर इसके काढ़े से प्रभावित हिस्से को धोना लाभकारी होता है।

4. बुखार कम करने में सहायक :- इसके अलावा, नागरमोथा बुखार को कम करने में भी प्रभावी माना जाता है। पुराने या बार-बार आने वाले बुखार में इसका काढ़ा शरीर के तापमान को सामान्य करने और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

5. वजन घटाने में सहायक :- वजन नियंत्रण में भी नागरमोथा उपयोगी है। इसमें एंटी-ओबेसिटी गुण होते हैं जो शरीर में जमा हुए अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद करते हैं।

नागरमोथा का कौन सा भाग इस्तेमाल किया जाता है?



खरपतवार नहीं, औषधीय खजाना है - नागरमोथा

नागरमोथा में औषधीय गुण मुख्य रूप से इसकी जड़ और उससे बने वाले छोटे गांठ वाले ट्यूबर (tubers) में पाए जाते हैं। इसे आयुर्वेद में सबसे महत्वपूर्ण भाग माना जाता है।

जड़ और ट्यूबर :- सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाला भाग है। इन्हें सुखाकर या ताजा रूप में चूर्ण, काढ़ा, तेल या लेप बनाने में उपयोग किया जाता है। पत्तियाँ और तना :- इनका



दर्द, दस्त और भूख न लगने जैसी समस्याओं में लाभकारी माना जाता है तथा पाचन शक्ति को मजबूत करने में सहायक होता है।

2) नागरमोथा का काढ़ा (Decoction) :-

काढ़ा बनाने के लिए लगभग एक छोटा चम्मच (लगभग 5 ग्राम) नागरमोथा चूर्ण को एक कप पानी में डालकर धीमी आंच पर उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो उसे छानकर 10-20 मिली की मात्रा में दिन में दो बार सेवन किया जा सकता है। यह बुखार, पाचन संबंधी विकारों और आंतों की कमजोरी में उपयोगी माना जाता है।

3) नागरमोथा का लेप (Paste) :-

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए नागरमोथा का लेप भी उपयोग किया जाता है। इसके चूर्ण में पानी या गुलाब जल मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें और प्रभावित स्थान पर 20-30 मिनट तक लगाकर रखें, फिर साफ पानी से धो लें। यह खुजली, फंगल संक्रमण, हल्की सूजन और त्वचा की जलन में सहायक माना जाता है।

सावधानियाँ - किसी भी जड़ी-बूटी का नियमित सेवन करने से पहले आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह लेना जरूरी है, खासकर यदि आप गर्भवती हैं या किसी विशेष दवा का सेवन कर रहे हैं।

6 फ्लेवर पानीपुरी पानी की आसान रेसिपी (घर पर बनाने के लिए)



पिकी कुंड़

1. पुदीना तीखा पानी सामग्री:
 - * पुदीना पत्ते - 1 कप
 - * हरा धनिया - 1/2 कप
 - * हरी मिर्च - 2
 - * अदरक - 1 छोटा टुकड़ा
 - * नींबू रस - 1 tbsps
 - * काला नमक - 1 tsp
 - * भुना जीरा पाउडर - 1 tsp
 - * पानी - 3 कप
 विधि: सभी चीजों को पीस लें, पानी मिलाएँ, छानकर ढंका करें।
2. खट्टा इमली पानी सामग्री:
 - * इमली पल्प - 1/2 कप
 - * गुड़ - 1/2 कप
 - * भुना जीरा - 1 tsp
 - * लाल मिर्च पाउडर - 1/2 tsp

- * पानी - 3 कप
- विधि: सब मिलाकर अच्छे से चोले, ढंका परसें।
3. हरा धनिया पानी सामग्री:
 - * हरा धनिया - 1 कप
 - * पुदीना - 1/4 कप
 - * हरी मिर्च - 1
 - * नींबू रस - 1 tbsps
 - * नमक - स्वादानुसार
 - * पानी - 3 कप
 विधि: पीसकर पानी मिलाएँ और छान लें।
4. लहसुन मसाला पानी सामग्री:
 - * लहसुन - 6 कलियाँ
 - * लाल मिर्च पाउडर - 1 tsp
 - * चाट मसाला - 1 tsp
 - * नींबू रस - 1 tbsps
 - * नमक - स्वादानुसार
 - * पानी - 3 कप

- विधि: लहसुन पीसें, बाकी सामग्री मिलाकर पानी डालें।
5. जीरा-पुदीना पानी सामग्री:
 - * पुदीना - 1 कप
 - * भुना जीरा - 1/2 tsp
 - * काला नमक - 1 tsp
 - * नींबू रस - 1 tbsps
 - * पानी - 3 कप
 विधि: सब पीसकर छान लें और ढंका करें।
6. आम पन्ना पानी सामग्री:
 - * कच्चा आम पल्प - 1/2 कप
 - * भुना जीरा - 1 tsp
 - * काला नमक - 1 tsp
 - * पुदीना पेस्ट - 2 tbsps
 - * पानी - 3 कप
 विधि: सभी सामग्री मिलाकर अच्छे से घोलें।

डायबिटीज के मरीजों को कौन सी सब्जियां खानी चाहिए?

पिकी कुंड़

शुगर को कंट्रोल में रखने के लिए बहुत काम की जानकारी, डायबिटीज के मरीजों के लिए अपनी रोज की डाइट में ज्यादा सब्जियां शामिल करना बहुत जरूरी है।

1. शुगर में कम
 2. फाइबर में ज्यादा
 3. विटामिन और मिनरल से भरपूर
- फूलगोभी फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर - ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में मदद करती है।
- पतागोभी फेट में कम, कैल्शियम - आयरन - मैग्नीशियम से भरपूर - डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद।
- ब्रोकली 100 ग्राम में सिर्फ 2 ग्राम शुगर, डायबिटीज के मरीजों के लिए एक असली वरदान
- भिंडी कैलोरी में कम, फाइबर में ज्यादा, रेसुलर खाने से शुगर कंट्रोल में रहती है।
- खीरा 95% पानी + सिर्फ 2 ग्राम



चीनी, शरीर को ढंका रखता है और शुगर को बढ़ने नहीं देता।

करेला डायबिटीज के लिए सबसे अच्छी सब्जी, नैचुरली ब्लड शुगर कम करने में मदद करता है।

मिल्क पंपकिन पचाने में आसान, कम चीनी - रोजाना के खाने के लिए बढ़िया।

लौकी कम कैलोरी वाली, एक ऐसी सब्जी जो शरीर को ढंका रखती है।

मूली फाइबर से भरपूर - शुगर को बैलेंस करने में मदद करता है।

मेथी की सब्जी इंसुलिन की क्षमता बढ़ाने के लिए उपयोगी।

पालक आयरन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर - शुगर नहीं बढ़ता।

चने की सब्जी फाइबर से भरपूर, कम चीनी - डायबिटीज के लिए सही। कटहल (सीमित मात्रा में) क्योंकि इसमें फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए शुगर तेजी से नहीं बढ़ती।

नोट:

1. फ्राइड फूड
2. बहुत ज्यादा तेल-नमक
3. सफेद चावल और चीनी

* हो सके तो अर्वाइड करें।
"हेल्थ ही असली दौलत है"
आइए इस विचार को फैलाएं

काजू + खजूर = एक पौष्टिक संतुलित स्नैक

पिकी कुंड़

काजू को खजूर के साथ मिलाने से पौष्टिक संतुलित स्नैक बनता है जो ताकत, ऊर्जा और नर्वस सिस्टम के काम को सपोर्ट करता है।

* खजूर नेचुरल कार्बोहाइड्रेट देते हैं जो जल्दी लेकिन धीरे-धीरे एनर्जी देते हैं, जबकि

* काजू प्लांट-बेस्ड प्रोटीन देते हैं जो डाइजेशन को धीमा करने और ब्लड शुगर को स्थिर करने में मदद करता है।

यह बैलेंस एनर्जी में अचानक होने वाले उतार-चढ़ाव को रोकता है, जिससे शरीर मेटाबॉलिज्म पर बिना किसी तनाव के लंबे समय तक एनर्जेटिक रहता है।

* काजू में मैग्नीशियम, फास्फोरस और कॉपर भरपूर मात्रा में होते हैं, जो हड्डियों को डेंसिटी और नर्व सिग्नलिंग के लिए जरूरी मिनरल्स हैं। मैग्नीशियम मांसपेशियों को आराम देने और नर्व कन्वैक्शन में मदद करता है, जबकि कॉपर कोलेजन बनने और हड्डियों की मजबूती में भूमिका निभाता है। जब इसे खजूर के साथ मिलाया जाता है, जिसमें



पोटेशियम और थोड़ी मात्रा में कैल्शियम होता है, तो यह कॉम्बिनेशन हड्डियों की मजबूती और नर्व ट्रांसमिशन को बेहतर बनाता है। ये पोषक तत्व मिलकर तालमेल, मांसपेशियों के काम और लंबे समय तक स्ट्रक्चरल हेल्थ को बनाए रखने में मदद करते हैं।

* काजू में मौजूद प्रोटीन और हेल्दी फेट पोषक तत्वों के एजेंसिऑन और पेट भरने में भी मदद करते हैं। यह कॉम्बिनेशन व्यस्त दिनों में लगातार एनर्जी के लिए या फिजिकल

एक्टिविटी के बाद रिकवरी स्नैक के रूप में खास तौर पर उपयोगी बनाता है। अकेले खजूर जल्दी एनर्जी देते हैं, लेकिन काजू मिलाने से एक ज्यादा पूरा न्यूट्रिशनल प्रोफाइल बनता है जो सहनशक्ति, फोकस और अंदरूनी संतुलन को सपोर्ट करता है। यह आसान कॉम्बिनेशन दिखाता है कि कैसे पारंपरिक खाने के कॉम्बिनेशन अक्सर बेहतर सपोर्ट देते हैं। कार्बोहाइड्रेट, फेट और प्रोटीन को स्वाभाविक रूप से मिलाकर, शरीर को लगातार एनर्जी, हड्डियों और नर्वों

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

पिकी कुंड़

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:

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

फॉलो करने की विधि:

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

नुकसान:

1. शुगर वाले लोग इसे न खाएं
2. वजन कम करना है तो दूर रहें
3. बलगम/कफ ज्यादा है तो रात को न खाएं



"पेशाब में जलन और झाग आता है?"

पिकी कुंड़



'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 'शीतल' (ठंडी) और 'पित्त-शामक' है
- * यह मूत्राशय (Bladder) की गर्मी को शांत करती है
- * आयुर्वेद में इसे किडनी और लिवर की सूजन को दूर करने 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:

1. रोज लंच या डिनर में कम तेल वाली लौकी की सब्जी खाएं
2. 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?"

पिकी कुंड़

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 को दूर करती है, जिससे खून आना और बदबू बंद होती है

आयुर्वेदिक कारण:

1. इसे 'गंधूष' या 'कवल' कहते हैं

2. तेल मसूड़ों को 'स्नेहन' (चिकनाई) देता है और दांतों की जड़ों को मजबूती देता है

3. यह जबड़े को मजबूत करता है और चेहरे की चमक भी बढ़ाता है

फायदे:

फ्रेश सांसें: बात करते वक्त शर्मिंदा 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!)
3. थूक दें (डस्टबिन में) और गर्म पानी से कुल्ला करें

नुकसान:

- * तेल निगलना नहीं है, उसमें बैक्टीरिया होते हैं
- * सिंक में थूके, पाइप जाम हो सकता है
- * अगर ठंड का मौसम है तो तिल का तेल इस्तेमाल करें

धर्म अध्यात्म



साप्ताहिकी अंकशास्त्र

कर्मिक ऋण संख्याएँ (10, 13, 14, 16, 19): अर्थ, महत्व, उपयोग एवं उपाय

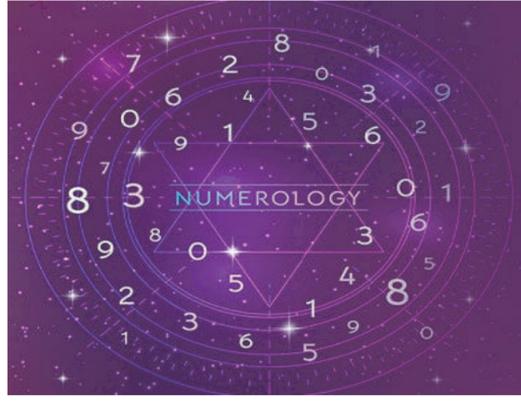


डॉ. पूजाप्रसन्न एन गोल्ड मेडलिस्ट
09599101326, 07303855446

अंकशास्त्र सिखाता है कि संख्याएँ केवल गणितीय प्रतीक नहीं हैं — वे कर्मात्मक शक्तियाँ हैं जो भाग्य, कर्म, व्यक्तित्व और आध्यात्मिक विकास को आकार देती हैं। सभी संख्याओं में से कुछ संख्याएँ विशेष कर्मिक भार और जिम्मेदारी लेकर आती हैं: **कर्मिक ऋण संख्याएँ:** 10, 13, 14, 16, 19 ये संख्याएँ संकेत देती हैं: पिछले जन्मों के अधूरे कर्मिक पाठ। आइए इन्हें विस्तार से समझें। **कर्मिक ऋण संख्याएँ:** कर्मिक ऋण संख्याएँ पिछले जन्मों के असंतुलित कर्मों को दर्शाती हैं, जिन्हें इस जन्म में अनुभव, अनुशासन और जागरूकता के माध्यम से संतुलित करना होता है। **ये निम्न स्थानों पर दिखाई दे सकती हैं:** जन्मांक, भाग्यांक, नामांक, पिनैकल, लो शु गिड जब ये उपस्थित होती हैं, जीवन गहन प्रतीत होता है — परंतु गहरे अर्थ से परिवर्तनकारी भी होता है।

10 - चक्रों का कर्म: कर्मिक संख्या 10 पिछले कर्मिक चक्रों की पूर्णता और जीवन के एक बिल्कुल नए चरण की शुरुआत का प्रतीक है। यह दर्शाती है कि आत्मा ने अपने पूर्व कर्मिक ऋण — सकारात्मक और नकारात्मक दोनों — का निपटारा कर लिया है। सरल शब्दों में, कर्मिक खाता संतुलित है। लेकिन यही संतुलन संख्या 10 को अत्यंत संवेदनशील और शक्तिशाली बनाता है। क्योंकि पिछले अच्छे कर्मों का कोई "सुरक्षा भंडार" शेष नहीं है, इसलिए इस नए चक्र में प्रत्येक विचार, भावना और कर्म का परिणाम शीघ्र प्राप्त होता है। अच्छे कर्म तुरंत फल दे सकते हैं, जबकि नकारात्मक कर्म उतनी ही तेजी से बाधाएँ ला सकते हैं। इसी कारण 10 को एक जोखिमपूर्ण या उच्च-जिम्मेदारी वाली संख्या माना जाता है। यह एक नई कर्म-पुस्तिका की तरह कार्य करती है — आप जो भी लिखते हैं, उसका प्रतिबिंब तुरंत दिखाई देता है। न तो पूर्व पुण्य की सुरक्षा है, न ही पूर्व ऋण का बोझ। सब कुछ नए सिरे से आरंभ होता है। **अतः कर्मिक संख्या 10 से प्रभावित व्यक्तियों को उच्च जागरूकता, नैतिक आचरण और सजग निर्णयों का पालन करना चाहिए।** यह आत्म-निर्मित भाग्य का अवसर है — परंतु इसके लिए ईमानदारी, परिपक्वता और जिम्मेदारी आवश्यक है। **संख्या 10 का प्रतीक है:** पूर्णता, तटस्थ कर्मिक संतुलन, नई शुरुआत, तत्काल कर्मिक प्रतिक्रिया, जिम्मेदार नेतृत्व, **जीवन की चुनौतियाँ:** यह संख्या महान भौतिक और करियर सफलता दे सकती है, किंतु व्यक्तिगत जीवन में चुनौतियाँ उत्पन्न कर सकती है। यह नकारात्मक संख्या नहीं है — यह

शुद्ध कर्मिक पुनःआरंभ की संख्या है, जहाँ भाग्य आपके कर्मों की गुणवत्ता के अनुसार शीघ्र प्रतिक्रिया देता है। **पाठ:** विनम्रता के साथ संतुलित कर्म। **उपाय:** अहंकार से बचें, टीमवर्क का सम्मान करें, प्रतिदिन कृतज्ञता का अभ्यास करें, प्रातः सूर्य को जल अर्पित करें, बिना प्रसिद्धि की इच्छा के दान करें, आत्मविश्वास रखें, परंतु प्रभुत्व न दिखाएँ, सूर्य से संबंधित दान अधिक करें। **13/4 - आलस्य और शॉर्टकट का कर्म:** मूल ऊर्जा: कठिन परिश्रम, संरचना, अनुशासन। कर्मिक संख्या 13 (13/4) जिम्मेदारी, अनुशासन और निरंतर प्रयास के पाठ से जुड़ी है। **पिछले जीवन का असंतुलन:** जिम्मेदारियों से बचना या व्यवस्था का दुरुपयोग करना। यह संकेत देती है कि पिछले जन्म में व्यक्ति ने कर्तव्यों से बचाव किया या शॉर्टकट अपनाए। परिणामस्वरूप इस जन्म में परिस्थितियाँ जिम्मेदारी, धैर्य और निरंतरता की माँग करती हैं। **जीवन की चुनौतियाँ:** सफलता में विलंब कर्म आयु में भारी जिम्मेदारियाँ कठिन परिश्रम से प्राप्त उपलब्धियाँ स्थिरता से पहले बाधाएँ। **पाठ:** निरंतरता, धैर्य और अनुशासन। **उपाय:** जिम्मेदारी स्वेच्छा से स्वीकार करें टालमटोल से बचें नियमित दिनचर्या बनाएं अधूरे कार्य पूरे करें समय और प्रतिबद्धताओं का सम्मान करें। जब 13 की ऊर्जा परिपक्वता से संभाली



जाती है, तो यह संख्या 4 की मजबूत नींव में परिवर्तित होती है — जो स्थिरता, दीर्घकालिक सफलता और अटल चरित्र प्रदान करती है। **14/5 - स्वतंत्रता के दुरुपयोग का कर्म:** मूल ऊर्जा: स्वतंत्रता, संचार, अनुकूलनशीलता। कर्मिक संख्या 14 (14/5) स्वतंत्रता, संतुलन और आत्म-नियंत्रण के पाठ से जुड़ी है। **पिछले जीवन का असंतुलन:** अत्यधिक भोग, लत, गैर-जिम्मेदारी। यह संकेत देती है कि स्वतंत्रता का दुरुपयोग किया गया था। अब आत्मा ऐसी परिस्थितियों में आती है जहाँ परिपक्वता और संतुलन की परीक्षा होती है। **यह संख्या प्रदान कर सकती है: संचार कौशल, व्यापार में वृद्धि, यात्रा से सफलता, तेजी से अनुकूलन, नेटवर्किंग द्वारा करियर उन्नति: जीवन की चुनौतियाँ:** संबंधों में अस्थिरता, लत की प्रवृत्ति, अचानक आर्थिक उतार-चढ़ाव,

जल्दबाजी से दुर्घटनाएँ, जीवनशैली से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएँ: जिम्मेदारी के साथ स्वतंत्रता। **उपाय:** आवेगपूर्ण निर्णयों से बचें, वाणी पर नियंत्रण रखें, दैनिक अनुशासन अपनाएँ, अत्यधिक भोग और जोखिम से बचें, स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखें, सफलता में भी संतुलित रहें, संतुलित होने पर 14, संख्या 5 के सकारात्मक गुणों में बदल जाती है, बुद्धिमान स्वतंत्रता और संतुलित विस्तार प्रदान करती है। **16/7 - विश्वासघात, अहंकार और भावनात्मक आघात का कर्म:** मूल ऊर्जा: अहंकार के विघटन के माध्यम से आध्यात्मिक जागरण। कर्मिक संख्या 16 (16/7) को अक्सर अहं-विघटन और अचानक जीवन-पाठों की संख्या कहा जाता है। **पिछले जीवन का असंतुलन:** अहंकार, प्रेम का दुरुपयोग, विश्वासघात।

इसके कारण इस जीवन में संबंधों, विश्वास और भावनात्मक आघात से जुड़े अनुभव मिल सकते हैं। **जीवन की चुनौतियाँ:** अचानक संबंध-विच्छेद, प्रतिष्ठा में गिरावट, एकांत के चरण, हानि के माध्यम से आध्यात्मिक जागरण: इसे "अहंकार तोड़ने वाली संख्या" भी कहा जाता है। **पाठ:** विनम्रता और समर्पण, अहं से ऊपर उठना, निष्ठा को अपनाना और आध्यात्मिक विकास करना। **उपाय:** व्यावहारिक आध्यात्मिकता अपनाएँ, दैनिक ध्यान करें, क्षमा का अभ्यास करें, श्रेष्ठता भाव से बचें, बड़ों की सेवा करें, संबंधों में ईमानदारी रखें, आंतरिक ज्ञान को मजबूत करें। सचेत रूप से विकसित होने पर 16, संख्या 7 की उच्च आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित होती है — जो गहन ज्ञान और प्रबोधन देती है। **19/1 - शक्ति और स्वतंत्रता का कर्म:** मूल ऊर्जा: आत्मनिर्भरता और अधिकार। कर्मिक संख्या 19 (19/1) शक्ति और जिम्मेदार नेतृत्व का पाठ सिखाती है। **पिछले जीवन का असंतुलन:** अत्यधिक प्रभुत्व, स्वार्थी नेतृत्व, शक्ति का दुरुपयोग। **जीवन की चुनौतियाँ:** असमर्थन का अनुभव, सब कुछ अकेले करना, अहंकार टकराव। **इस जीवन में 19 दे सकती है:** आर्थिक अवसर,

प्रतिष्ठा और अधिकार, उद्यमशील सफलता, प्रभावशाली व्यक्तित्व, लेकिन शर्त यह है कि यदि शक्ति और धन का पुनः दुरुपयोग किया गया, तो अचानक पतन या समर्थन की हानि संभव है। चीनी अंकशास्त्र में 19 को अत्यंत शुभ माना जाता है क्योंकि इसमें: 1 - नई शुरुआत और नेतृत्व 9 - पूर्णता और दीर्घायु यदि विनम्रता और नैतिकता के साथ संभाली जाए, तो 19 दे सकती है: धन, प्रेम, समृद्धि, दीर्घकालिक सफलता, सम्मानित नेतृत्व। **उपाय:** दूसरों को आगे बढ़ाएँ, नियंत्रणकारी व्यवहार से बचें, रविवार को दान करें, पिता तुल्य व्यक्तियों का सम्मान करें, सफलता में विनम्र रहें। **मुख्य पाठ:** शक्ति का उपयोग उत्थान के लिए करें, प्रभुत्व के लिए नहीं। **कर्मिक ऋण संख्याओं का महत्व:** ये बार-बार जीवन-पाठ सामने लाती हैं। परिपक्वता तक सफलता में विलंब कर सकती हैं। संघर्ष के बाद मजबूत चरित्र बनाती हैं। संतुलन के बाद असाधारण विकास देती हैं। कर्मिक संख्याएँ दंड नहीं हैं — वे आत्मा के विकास के लिए सुधार का माध्यम हैं। आपके वर्तमान कर्म ही आपके भविष्य के कर्म का निर्माण करते हैं। सजगता के साथ संभाली जाएँ, तो ये संख्याएँ पिछले असंतुलन को वर्तमान शक्ति और भविष्य की समृद्धि में बदल देती हैं।

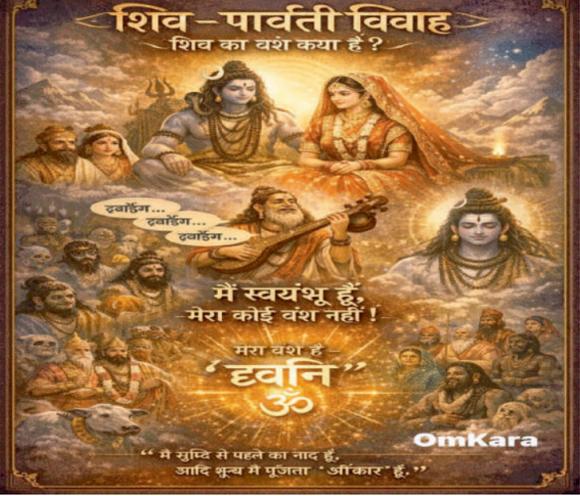
भगवान शिव और देवी पार्वती विवाह कथा — "शिव का वंश क्या है?"



पिकी कुंडू

शिव - पार्वती विवाह केवल एक दैवीय उत्सव नहीं, बल्कि गहन आध्यात्मिक रहस्य से भरी कथा है। यह कथा बताती है कि जब संसार के नियम और सामाजिक परंपराएँ परम सत्य के सामने खड़ी होती हैं, तो उनका क्या स्वरूप रह जाता है। भव्य और अनोखी बारात पर्वतराज हिमालय की पुत्री पार्वती का विवाह स्वयं महादेव से होने जा रहा था। राजसी ठाठ - बाट, उच्च कुलों के राजा - महाराजा, देवगण, ऋषि - मुनि — सब उपस्थित थे। लेकिन शिव की बारात, अद्भुत थी! आए अपने गणों के साथ — भूत, प्रेत, पिशाच, योगी, सिद्ध, नाग, वन्य जीव, विक्षिप्त और साधु। क्योंकि शिव पशुपति हैं

— सभी जीवों के स्वामी। देवता भी आए, असुर भी, जहाँ सामान्यतः दोनों एक साथ नहीं होते, वहाँ शिव के विवाह में सबने अपने भेद भुला दिए क्योंकि यह केवल विवाह नहीं था — यह सम्पूर्ण सृष्टि का मिलन था। वंशावली की रस्म और मौन शिव राजपरंपरा के अनुसार विवाह से पहले वर - वधू की वंशावली का बखाना होता था। *पार्वती की वंशावली का वर्णन बड़े गौरव के साथ हुआ — हिमालय जैसे महान पर्वत, दिव्य कुल, देव संबंध — सबका उल्लेख हुआ। * अब बारी थी वर पक्ष की। सभी की दृष्टि शिव की ओर उठी। कोई खड़ा नहीं हुआ। कोई माता - पिता नहीं। कोई कुल का विवाह नहीं। सभा में कानाफूसी शुरू हो गई — "इनका वंश क्या है?" "ये बोल क्यों नहीं रहे?" "कहाँ नीच कुल से तो नहीं?" पर्वतराज ने स्वयं शिव से विनम्र निवेदन किया — "हे वर, कृपया अपने वंश का परिचय दीजिए।" परंतु शिव मौन बैठे रहे, शून्य में निहारते हुए। ना उनमें



उत्साह था ना ही कोई प्रतिक्रिया। नारद मुनि का रहस्योद्घाटन सभा की स्थिति देखकर नारद मुनि ने अपनी वीणा उठाई और एक ही तार को बार-बार झंकृत करने लगे — "ट्वॉइंग ट्वॉइंग ट्वॉइंग" राजा ने क्रोधित होकर पूछा — "यह कैसी ध्वनि है? हम वंश सुनना चाहते हैं!" तब नारद बोले — * "इनके माता-पिता नहीं हैं, * "इनका कोई गोत्र नहीं। * "कोई वंश नहीं। * "कोई परंपरा नहीं। ये स्वयंभू हैं!" सभा स्तब्ध, राजा बोले — "हर किसी का जन्म किसी से होता है!" नारद मुस्कुराए — * "ये स्वयं से प्रकट हुए हैं। * "ये सृष्टि से पहले थे। * "ये किसी वंश के नहीं — बल्कि समस्त वंशों के मूल हैं।" शिव का वास्तविक वंश — "ध्वनि" नारद ने आगे कहा — * "जब शून्य प्रकृति में पहली हलचल हुई, * "जब सृष्टि का प्रथम स्पंदन हुआ, तब जो पहली अविभक्ति प्रकट हुई — वह थी ध्वनि।" * वही आदिनाद। * वही ओंकार।

* वही प्रथम स्पंदन। शिव उसी ध्वनि के रूप में प्रकट हुए। इसलिए उनका वंश कोई सांसारिक कुल नहीं, * उनका वंश है — नाद। * उनका गोत्र है — शून्य। * उनकी पहचान है — अस्तित्व स्वयं। कथा का आध्यात्मिक अर्थ यह कथा हमें क्या सिखाती है? * शिव सामाजिक पहचान से परे हैं। परम सत्य का कोई कुल-गोत्र नहीं होता। * जो स्वयं सृष्टि का मूल है, उसका वंश नहीं पूछा जाता। * मौन ही उनका उत्तर था। पार्वती का विवाह किसी राजा से नहीं, किसी कुलीन से नहीं — बल्कि स्वयं अस्तित्व से हुआ। अंतिम संदेश शिव का मौन ही उनका उत्तर था। जब हम पूछते हैं — "तुम कौन हो?" तो परम सत्य कहता है — "मैं वह हूँ जो शब्दों से परे है।" और इसलिए शिव को कहा जाता है - नमः शिवाय, जो न जन्मा, न मरा, जो स्वयं में पूर्ण है।

महाशिवरात्रि पर उपवास — सिर्फ उपवास नहीं, बल्कि आत्म-जागरूकता का एक महान मिलन!

संजय कुमार बाटला



महाशिवरात्रि का मतलब है शिव और शक्ति के मिलन की रात इस दिन, प्रकृति में ऊर्जा अपने आप ऊपर की ओर (ऊपर की दिशा में) बहती है। इसलिए यह दिन आध्यात्मिक उन्नति के लिए बहुत जरूरी है। आध्यात्मिक महत्व * इंद्रियों पर कंट्रोल * 'उपवास' का मतलब है भगवान के करीब रहना * खाना न खाने से इंद्रियाँ शांत होती हैं और मन अंतर्मुखी होता है * रज-तम गुणों का नाश **उपवास** * सामाजिक - राजसिक प्रवृत्ति कम होती है, सात्विक गुण बढ़ते हैं * ध्यान और जाप ज्यादा असरदार होते हैं **जागरण का महत्व** महाशिवरात्रि का जागरण * अज्ञान से ज्ञान की यात्रा-रीढ़ की हड्डी को सीधा रखकर जागरण करने से कुंडलिनी शक्ति को जगाने में मदद मिलती है * मन की शुद्धि- 'ॐ नमः शिवाय' जाप + उपवास

* रात्रि - जागरण और भजन — एनर्जी का ऊपर की ओर प्रवाह **खास साधना टिप्स** 1. हो सके तो मौन रखें - एनर्जी स्टोर होती है 2. सात्विक खाना खाएं - मेडिटेशन में आलस नहीं आता 3. माफ करने वाले बनें - सबको और खुद को माफ करें, यही सच्चा शिवत्व **शिव तत्व क्या है?** "जो फायदेमंद है, जो शांतिपूर्ण है, जो हर जगह मौजूद है — वही शिव है।" अपने अंदर इन गुणों को जगाने का मतलब है महाशिवरात्रि मनाना

। शिवगायत्री एवं शिवसहस्राक्षर मंत्र प्रयोग ।।

पिकी कुंडू

ॐ महादेवाय विद्महे, रुद्रमूर्तये धीमहि। तन्नो शिवः प्रचोदयात्।। रुद्राक्ष माला से यथा शक्ति जप करके, मंत्र का जप करें। ॐ नमो भगवते सदाशिवाय सकलतत्वात्मकाय सर्वमन्त्रस्वरूपाय सर्वयन्त्राधिष्ठिताय सर्वतत्त्वविद्वाराय ब्रह्मरुद्रावतारिणे नीलकण्ठाय पार्वतीमहोत्तरप्रियाय तत्वातीयाय गङ्गाधराय सर्वदेवाधिदेवाय षडाश्रयाय वेदान्तसाराय त्रिवर्गसाधनाय अनन्तकौटिल्यब्रह्माण्डनायकाय अनन्त वासुकि तक्षक- कर्कटका शङ्ख कुलिक-पद्म महापर्वति- अकर्मणानकुलभूषणाय प्रणवस्वरूपाय चिदाकाशाय आकाश दिक् स्वरूपाय ग्रहनक्षत्रमालिने सकलाय कलङ्कुरहिताय सकललोकैककर्त्रे सकललोकैकभक्त्रे

सकललोकैकसहत्रे सकललोकैकसाक्षिणे सकलवेदान्तपरागाय सकललोकैकशङ्कराय सकलजगदभयङ्कराय शाश्वतनिजवासाय निराकाराय निराभासाय निरामयाय निर्मलाय निर्मदाय निश्चिन्ताय निरहङ्काराय निरङ्कुशाय निष्कलङ्काय निर्गुणाय निष्कामाय निरूपपलवाय निरुपद्रवाय निरवघ्नाय निरन्तराय निष्कारणाय निरातङ्काय निष्प्रपञ्चाय निस्सङ्गाय निर्द्वन्द्वाय निराधाराय निरागाय निष्क्रोधाय निलोपाय निष्पापाय निर्भयाय निर्विकल्पाय निर्भेदाय निष्कुर्याय निस्तुलाय निःसंशयाय निरञ्जनाय निरुपविभवाय नित्यशुद्धबुद्धमुक्तपरिपूर्ण- सच्चिदानन्दद्वयाय परमशान्तिस्वरूपाय परमशान्तिप्रकाशाय तेजोशून्यतेजोमय तेजोऽधिपतये जल ये रुद्र महारुद्र महारौद्र भद्रावतार महाभैरव कालभैरव कल्पन्तभैरव कपालमालाधर चर्मखड्गधर पाशाङ्कुश- डमरूशूल चापबाणगदाशक्तिभिन्दिपाल- तोमर मुसल मुदर

शतघ्नी भुशुण्डी विकटाट्टहास नागेन्द्रकुण्डल नागेन्द्रचर्मधर नागेन्द्रनिकेतन मृत्युञ्जय त्र्यम्बक त्रिपुरान्तक विश्वरूप विरूपाक्ष विश्वेश्वर वृषभवाहन ज्वलज्वल प्रज्वल प्रज्वल महामृत्युभयं शमय शमय अपमृत्युभयं नाशय नाशय रोगभयम् उत्सादयोत्सादये विषसर्पभयं शमय शमय चोरा- मारय मारय ममः शत्रून् उच्चाटयोच्चाटय त्रिशूलेन विदारय विदारय कुठारेण भिन्धि भिन्धि खड्गेन छिन्दे छिन्दे खट्वाङ्गेन विपोधय विपोधय मुसलेन निषेपय निषेपय बाणैः सन्ताडय सन्ताडय यक्ष रक्षांसि भीषय भीषय अशेष भूतान् विद्रावय विद्रावय कूष्माण्डभूतवैतालमारीगण- ब्रह्मराक्षसगणान् सन्तपय सन्तपय ममः अभयं कुरु कुरु मम पापं शोधय शोधय विव्रस्तं मम आशवासय आशवासय नरकमहाभयान् मम उद्धर उद्धर अमृतकटाक्षवीक्षणेन मम आलोकय आलोकय

सञ्जीवय सञ्जीवय क्षुत्पृष्णातं माम् आप्यायय आप्यायय दुःखातुरं माम् आनन्दय आनन्दय शिवकवचेन माम् आच्छादय आच्छादय हर हर मृत्युञ्जय त्र्यम्बक सदाशिव परमशिव नमस्ते नमस्ते नमस्ते। **विधि-** भस्म से माथे पर तीन लाइन वाला तिलक त्रिपुंड बनायें। हाथ में पानी लेकर भगवान शिव से रक्षा की प्रार्थना करें और जल छोड़ दें। एक माला गुरुमंत्र की करें। अगर गुरु न बनाया हो तो भगवान-शिव को गुरु मानकर १ॐ नमः शिवाय मन्त्र का जप कर लें। यदि अपने लिए पाठ नहीं कर रहे हैं तो पाठ वाले जगह पर उसका नाम लें जिसके लिए पाठ कर रहे हैं। रोगमुक्ति, बाधामुक्ति, माताकामना के लिए ११ पाठ प्रतिदिन करें। अनुकूलता प्राप्त होगी। रक्षाकवच बनाने के लिए एक पंचमुखी रुद्राक्ष ले लें। उसको दूध, दही, घी, शक्कर, शहद से स्नान करा लें। अब इसे गंगाजल से स्नान कराकर बेलपत्र चढ़ाएं। शिवरात्रि या नवरात्रि में ११, २१, ५१, १०१ या १५१ पाठ करें। पाठ के बाद इसे धारण कर लें। **॥ॐ नमः शिवाय ॥**



सभी वर्गों के समग्र विकास के लिए निरंतर प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही सरकार : अठावले

परिवहन विशेष न्यूज

जनभागीदारी और प्रभावी क्रियान्वयन के माध्यम से देश में समावेशी विकास को नई गति मिलेगी- बीजेपी के राष्ट्रीय - राज्य मंत्री श्री रामदास अठावले

इज्जर, 15 फरवरी। केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं सशक्तिकरण राज्य मंत्री श्री रामदास अठावले ने रविवार को इज्जर जिला के गांव माजरी में आयोजित एक कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करते हुए उपस्थित जनसमूह को संबोधित किया। इस दौरान रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया के हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष रवि कुंडली भी मौजूद रहे। गांव माजरी में पहुंचने पर कार्यक्रम आयोजक प्रदीप बाल्याण व सरपंच धर्मवीर सहित ग्रामीणों ने फूल मालाओं से मंत्री का स्वागत किया। केंद्रीय मंत्री ने केंद्र सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी तथा समाज के कमजोर एवं वंचित वर्गों के उत्थान और सशक्तिकरण के लिए किए जा रहे प्रयासों पर प्रकाश डाला।

केंद्रीय मंत्री अठावले ने कहा कि केंद्र व हरियाणा सरकार समाज के कमजोर,



वंचित एवं पिछड़े वर्गों के समग्र विकास के लिए निरंतर प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। अनुसूचित जाति, अनुसूचित जाति, दिव्यांगजन तथा वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए अनेक महत्वाकांक्षी योजनाएं संचालित की जा रही हैं, जिनका उद्देश्य सामाजिक समानता-समरसता के साथ-साथ आर्थिक सशक्तिकरण सुनिश्चित करना है। उन्होंने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्रारंभ की गई विभिन्न योजनाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना, आयुष्मान भारत

योजना, पीएम-दश, छात्रवृत्ति योजनाएं तथा कौशल विकास कार्यक्रमों के माध्यम से जरूरतमंद वर्गों को शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और सम्मानजनक जीवन की दिशा में नई संभावनाएं प्राप्त हो रही हैं। मंत्री ने कहा कि जनभागीदारी और प्रभावी क्रियान्वयन के माध्यम से देश में समावेशी विकास को नई गति मिलेगी और हर वर्ग के जीवन स्तर में सकारात्मक परिवर्तन आएगा।

उन्होंने कहा कि आज भारत प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में हर क्षेत्र में

बुलंदियों को छू रहा है। उन्होंने बताया कि 2014 में विश्व में भारत की अर्थव्यवस्था 10वें स्थान पर थी जो कि अब चौथे स्थान पर आ चुकी है, तथा जल्द की भारत विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था होगी। मंत्री अठावले ने कहा कि केंद्र व राज्य सरकारें देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में समाज के अतिम छोर पर बैठे व्यक्ति के उत्थान के लिए कार्य कर रही हैं। उन्होंने बताया कि सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाएं गरीब, वंचित, अनुसूचित जाति, पिछड़े वर्ग तथा

जरूरतमंद लोगों को सशक्त बनाने की दिशा में निरंतर प्रयासरत हैं।

इस उपरांत पत्रकारों के सवालियों का जवाब देते हुए कहा कि विपक्ष द्वारा मनरेगा का नाम बदलने का मुद्दा नहीं है, पहले भी नाम बदले जाते रहे हैं। विपक्ष को देखना चाहिए कि योजना के तहत 100 दिनों की बजाय 125 दिन का मानदेय तय किया है। एक अन्य सवाल का जवाब देते हुए कहा कि महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम अजीत पवार के विमान हादसे की अभी जांच चल रही है, जो भी कारण रहे हैं सभी सामने



आ जाएंगे। यूएस के साथ हुई व्यापारिक डील को विपक्ष अच्छी तरह समझे। ऐसे डील नहीं होंगे तो फिर रोजगार कैसा मिलेगा, किसानों के हित सुरक्षित रखे गए हैं।

इस दौरान ग्रामीणों द्वारा गांव में बाबा साहब अंबेडकर जी के नाम पर एक बड़ा भवन बनाने की मांग पर मंत्री ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री नारायण सिंह सैनी साहब से बात करके इस कार्य को करवाने में सहयोग करेंगे।

उन्होंने समाज के सभी वर्गों से आह्वान

किया कि वे सरकार की योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर अधिक से अधिक लाभ उठाएं तथा सामाजिक समरसता और समान अवसरों की भावना को मजबूत करें।

इस अवसर पर विनोद गुलिया प्रधान लोकप्रिय प्रचारक, सरपंच रामवीर, साहिल, हरिसिंह, सागर बाल्याण, मंगल राम रवि फुलवान फरीदाबाद व प्रशासन की तरफ से एसीपी प्रणय कुमार, तहसीलदार बादली श्रीनिवास, बीडीपीओ बादली सुमित बेनीवाल सहित क्षेत्र के अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर आज

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 15 फरवरी। जनता की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा आज (16 फरवरी सोमवार) को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। ये शिविर प्रातः 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक लगाए जाएंगे, जहां नागरिकों की शिकायतों का मौके पर ही समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन लघु सचिवालय, इज्जर के कॉन्फ्रेंस हॉल में किया जाएगा, जिसकी अध्यक्षता उपायुक्त स्वर्णिम रविंद्र पाटिल करेंगे। इस दौरान उपायुक्त विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतें सुनें और उपस्थित अधिकारियों को समयबद्ध समाधान



सुनिश्चित करने के निर्देश देंगे, ताकि आमजन को अनावश्यक भागदौड़ से राहत मिल सके।

उपमंडल स्तर पर भी संबंधित लघु सचिवालय परिसरों में समाधान शिविर आयोजित होंगे। बहादुरगढ़ में

एसडीएम अभिनव सिवाच (आईएसएस), बेरी में एसडीएम रेणुका नांदल तथा बादली में एसडीएम डॉ. रमन गुप्ता की अध्यक्षता में शिविर लगाए जाएंगे। इन शिविरों में प्राप्त शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर निपटारा किया जाएगा।

उपायुक्त स्वर्णिम रविंद्र पाटिल ने कहा कि समाधान शिविर प्रशासन और नागरिकों के बीच सीधा संवाद स्थापित करने का प्रभावी माध्यम है। उन्होंने बताया कि जिला मुख्यालय में समाधान शिविर प्रत्येक सप्ताह नियमित रूप से आयोजित किए जाते हैं, जिनमें विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहते हैं, ताकि लोगों को एक ही स्थान पर उनकी समस्याओं का त्वरित समाधान मिल सके।

प्रशासन का रायपुर गांव में 20 फरवरी को रात्रि ठहराव कार्यक्रम : सीटीएम

विभागीय स्टॉल और स्वास्थ्य जांच शिविर के माध्यम से मिलेगी योजनाओं की जानकारी

इज्जर, 15 फरवरी। प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री नारायण सिंह सैनी की पहल पर जिला प्रशासन द्वारा प्रत्येक माह आयोजित किए जाने वाले रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन 20 फरवरी को खंड माछरीली के गांव रायपुर स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला परिसर में किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपायुक्त स्वर्णिम

रविंद्र पाटिल करेंगे।

उपायुक्त स्वर्णिम रविंद्र पाटिल ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनें तथा संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर ही समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश देंगे। कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशासन को गांव स्तर तक पहुंचाकर आमजन की समस्याओं का त्वरित एवं प्रभावी निवारण करना है। सीटीएम नमिता कुमारी ने जानकारी देते हुए बताया कि कार्यक्रम के दौरान विभिन्न विभागों

द्वारा जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देने के लिए स्टॉल लगाए जाएंगे, जिससे ग्रामीणों को योजनाओं का लाभ प्राप्त करने में आसानी होगी। इसके साथ ही स्वास्थ्य विभाग द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा, जहां नागरिकों की जांच कर आवश्यक परामर्श प्रदान किया जाएगा।

उन्होंने बताया कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम प्रशासन की एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसके माध्यम

से अधिकारियों को गांव की जमीनी स्थिति का प्रत्यक्ष आकलन करने और विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा करने का अवसर मिलता है। इससे शासन और जनता के बीच संवाद और अधिक सुदृढ़ होता है। जिला प्रशासन ने ग्रामीणों से अपील की है कि वे इस अवसर का अधिकतम लाभ उठाएं और अपनी समस्याएं, सुझाव व मांगें प्रशासन के समक्ष रखें, ताकि गांव के सर्वांगीण विकास को और गति मिल सके।

जिला स्तरीय किसान मेले में योजनाओं की मिलेगी जानकारी आज 16 फरवरी को कोयलपुर में होगा मेले का आयोजन

परिवहन विशेष न्यूज

इज्जर, 15 फरवरी। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, इज्जर द्वारा आज (16 फरवरी सोमवार) को प्रातः 11:00 बजे गांव कोयलपुर में जिला स्तरीय किसान मेले का आयोजन किया जाएगा। इस किसान मेले में कोयलपुर, खेतावास तथा आसपास के सभी गांवों के किसानों को आमंत्रित किया गया है, ताकि वे विभाग की विभिन्न योजनाओं की विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकें और उनका अधिक से अधिक लाभ उठा सकें।

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग अधिकारी

ने बताया कि किसान मेले में मुख्य अतिथि के रूप में उपायुक्त इज्जर तथा अतिरिक्त उपायुक्त इज्जर उपस्थित रहेंगे। इस अवसर पर किसानों को केंद्र व राज्य सरकार की जनकल्याणकारी कृषि योजनाओं के बारे में विस्तार से अवगत कराया जाएगा। मेले में एग्रीस्टेक फार्मर आईडी, प्राकृतिक खेती, मेरी फसल मेरा ब्यौरा, पीएम किसान सम्मान निधि, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, मेरा पानी मेरी विरासत, फसल विविधीकरण, माइक्रो सिंचाई, मृदा स्वास्थ्य कार्ड तथा फसल सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध करवाई जाएगी।

मेले के दौरान किसानों को नई तकनीकों और उन्नत कृषि पद्धतियों से परिचित कराने के लिए विभिन्न विभागों एवं संस्थाओं द्वारा डेमोस्ट्रेशन स्टॉल भी लगाए जाएंगे, जहां विशेषज्ञों द्वारा मौके पर मार्गदर्शन दिया जाएगा।

कृषि विभाग ने कोयलपुर, खेतावास व आसपास के गांवों के सभी किसानों से अपील की है कि वे योजनाओं में पंजीकरण व आवश्यक जांच करवाने के लिए अपने जरूरी दस्तावेजों सहित समय पर मेले में पहुंचें और विभागीय योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर उनका लाभ उठाएं।

वात्सल्य ग्राम में रोटरी क्लब ऑफ मुम्बई होराईजन के द्वारा हुआ द्वि-दिवसीय निःशुल्क मोतियाबिंद शल्य चिकित्सा शिविर का आयोजन

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)



वृन्दावन (मथुरा) रोड-वात्सल्य ग्राम स्थित प्रेमवती गुप्ता नेत्र चिकित्सालय में रोटरी क्लब ऑफ मुम्बई होराईजन के द्वारा द्वि-दिवसीय निःशुल्क मोतियाबिंद शल्यचिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया जिसमें मथुरा-वृन्दावन के अलावा फिरोजाबाद, अलीगढ़, फरुखाबाद, आगरा, कासगंज, एटा, मैनपुरी, बदायूं, पीलीभीत आदि जनपदों से आये 291 मोतियाबिंद रोगियों का मुंबई के नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर श्याम अग्रवाल के नेतृत्व में डॉ. विशाल राठौर, डॉक्टर जुगल साह, डॉक्टर आनंद जयपुरिया, डॉक्टर अनुज बाहुवा, डॉक्टर आरती अग्रवाल, डॉक्टर राहुल जैन, डॉक्टर मयूर अग्रवाल, डॉक्टर सौरभ रामुका, डॉक्टर विशाल उत्पल आदि की टीम ने सफल ऑपरेशन किया।

समापन समारोह में समाह्वे के मुख्य अतिथि डॉक्टर राधावल्लभ मुख् चिकित्सा अधिकारी, मथुरा ने कहा कि मरीज को सतर्कता से आंख की रोगशोधी को बचाया जा सकता है। जब व्यक्ति को धुंधला दिखाई दे व तभी आंखों के डॉक्टर को अपनी आंखें यदि दिखा देता है, तो उसकी

आंखों की रोगशोधी वापस आ सकती है। अधिकांश लोग मोतिया पक जाने के बाद डॉक्टर के पास जाते हैं। ऐसी स्थिति में आंख की रोगशोधी को खतरा हो जाता है और अधिकांश लोगों की रोगशोधी वापस नहीं आ पाती। वात्सल्य ग्राम में साध्वी ऋंभरा के नेतृत्व में लगने वाले शिविर में मोतियाबिंद के ऑपरेशन सफलतापूर्वक और अत्याधुनिक मशीनों द्वारा किए जाते हैं। जिससे लोगों की रोगशोधी सुरक्षित रहती है तथा वापस आ जाती है। इसके लिए दीदी भी साध्वी ऋंभरा बधाई की पात्र हैं।

रोटरी आई.पी.डी. जी. नीरव अग्रवाल ने रोटरी क्लब के सेवा

कार्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि रोटरी क्लब समय-समय पर चिकित्सा सेवा शिविर लगाकर सदैव समाज की सेवा में कार्य करता रहता है। प्रेसिडेंट मुंबई सुनील भंडारी ने डॉक्टरों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वात्सल्य ग्राम में नेत्र शिविर लगाकर के मन को संतुष्टि मिली है। क्योंकि यहां की व्यवस्थाएं उत्तम प्रकार की हैं। प्रेसिडेंट मथुरा नरेश बर्मन ने कहा कि वात्सल्य ग्राम के सेवा प्रकल्पों के साथ रोटरी क्लब सदैव खड़ा है। इस अवसर पर मुंबई की दीपा

केसवानी ने 34 लाख की फेको मशीन वात्सल्य ग्राम को प्रदान की। वात्सल्य निडर के सम्पादक देवेन्द्र शुक्ल ने डॉ. श्याम अग्रवाल के जीवन पर प्रकाश डाला। अन्त में निःशुल्क औषधि और चश्मा वितरण के साथ शिविर सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर महेश खंडेलवाल, राजेश पांडेय, मीनाक्षी अग्रवाल, बालजी चतुर्वेदी, रमाकांत शर्मा, महेंद्र सिंह, भूपेंद्र सिंह, मीनू, डॉक्टर उमाशंकर राठौर एवं वैशिष्टम परिवार का विशेष योगदान रहा। रोटरी आई.पी.डी. जी. विनोद अग्रवाल मुंबई ने सभी का आभार व्यक्त किया।

महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर मोहनेश्वर महादेव मित्र मंडल द्वारा टंडाई का प्रसाद वितरण किया गया

परिवहन विशेष न्यूज

महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर मोहनेश्वर महादेव मित्र मंडल द्वारा महाकाल का अधिपति कर भस्म आरती करवाई उसके बाद 21 कांवर उसके बाद भक्तों का तांता लगा रहा महाशिवरात्रि हिंदू धर्म में सबसे महत्वपूर्ण और पवित्र त्योहार है। महाशिवरात्रि हर साल फाल्गुन माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मनाई जाती है। महाशिवरात्रि के दिन सभी शिव भक्त बड़ी श्रद्धा के साथ भगवान शिव की पूजा करते हैं और उपवास रखते हैं। इसके अलावा इस दिन महामृत्युंजय मंत्र का जाप भी किया जाता है। इसके अलावा रात्रि जागरण का भी विशेष महत्व है, यही कारण है

कि इस दिन को महाशिवरात्रि कहा जाता है। इस दिन भगवान शिव की नगरी मथुरा में महाशिवरात्रि का अनोखा आनंदमय माहौल होता है। पवित्र नगरी काशी को मोक्ष की नगरी भी कहा जाता है।

ऐसा माना जाता है कि यह शहर भगवान शिव के त्रिशूल पर विराजमान है और इस शहर पर भगवान शिव की विशेष कृपा है। मथुरा में भगवान शिव के कई प्रसिद्ध मंदिर हैं। महाशिवरात्रि के दिन यहां कुछ विशेष कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं मथुरा में महाशिवरात्रि मनाने की भी विशेष परंपरा है। आइये जानें कि महाशिवरात्रि कैसे मनाई जाती है और इसकी शुरुआत कैसे हुई



मथुरा में भगवान शिव के कई प्रसिद्ध मंदिर हैं। उनमें से एक है मोहनेश्वर महादेव यह मंदिर भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है मंदिरों में भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए दूध, दही, घी, शहद, जल आदि से अभिषेक किया जाता है। इसके बाद मंगल आरती की जाती है और फिर मंदिर के दरवाजे भक्तों के

लिए खोल दिए जाते हैं। इस दौरान भगवान शिव की शयन आरती तक भक्तों के दर्शन हेतु दरवाजे खुले रहते हैं।

कहा जाता है कि फाल्गुन माह में महाशिवरात्रि के दिन भगवान शिव और देवी पार्वती का विवाह हुआ था, इसलिए शिवरात्रि के दिन काशी, उज्जैन और वैद्यनाथ धाम समेत सभी ज्योतिर्लिंग मंदिरों में गाजे-बाजे के साथ ठीक वैसे ही विवाह का उत्सव मनाया जाता है, जैसे हमारे लोक में देवताओं के विवाह का होता है। इसी कारण से महाशिवरात्रि से कुछ दिन पहले मंदिरों में भगवान शिव और देवी पार्वती के विवाह की तैयारियां की जाती हैं

महाशिवरात्रि पर्व पर श्रद्धा और सेवा का संगम: नागरिक सुरक्षा के वाईन एवं स्वयंसेवकों ने संमाला मोर्चा

परिवहन विशेष न्यूज

मथुरा। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर मथुरा जनपद के प्रमुख शिवालयों में उमड़ने वाली श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को सुगम दर्शन कराने और व्यवस्था बनाए रखने के लिए जिला प्रशासन के निर्देशानुसार नागरिक सुरक्षा मथुरा की टीम पूरी मुस्देदी के साथ तैनात रही। अपर जिलाधिकारी/प्रभारी अधिकारी (नागरिक सुरक्षा) नन्द प्रसाद मौर्य के कुशल निर्देशन और सहायक उपायुक्त नीरज श्रीवास्तव के पर्यवेक्षण में पूरे जनपद के मंदिरों पर सुरक्षा का खाका तैयार किया गया। इस सेवा अभियान को सफल बनाने में चीफ वाईन राजीव अग्रवाल एवं डिप्टी चीफ वाईन कल्याण दास अग्रवाल, डिवीजनल वाईन भारत भूषण तिवारी का विशेष सहयोग और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। इयूटी के दौरान मथुरा जनपद के मंदिरों में सिविल डिफेंस के वाईन एवं स्वयंसेवक श्रद्धालुओं की सेवा करते नजर आए। भूतेश्वर महादेव, रंगेश्वर

महादेव और अन्य प्रमुख शिवालयों के बाहर कतारों को व्यवस्थित करने से लेकर बुजुर्गों एवं दिव्यांगों की सहायता करने तक, स्वयंसेवकों ने अपनी सक्रिय भूमिका निभाई। नागरिक सुरक्षा मथुरा की वाईन पोस्ट संख्या एक के पोस्ट वाईन एवं मास्टर ट्रेनर अशोक यादव ने जानकारी देते हुए बताया कि जिलाधिकारी एवं नियंत्रक नागरिक सुरक्षा के आदेशानुसार आपदा मित्र के रूप में प्रशिक्षित वाईन न केवल भीड़ नियंत्रण में पुलिस प्रशासन का सहयोग कर रहे थे, बल्कि किसी भी आपातकालीन स्थिति या प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराने के लिए भी तत्पर रहे। अशोक यादव ने कहा कि विभाग का मुख्य ध्येय रूसव भूत हितः रतः और 'सेवा ही धर्म' है, जिसे चरितार्थ करते हुए सभी स्वयंसेवकों ने अनुशासित रहकर श्रद्धालुओं के दर्शन को सुगम बनाया। इस सेवा भावना की श्रद्धालुओं और स्थानीय प्रशासन ने भी खुले दिल से प्रशंसा की है।



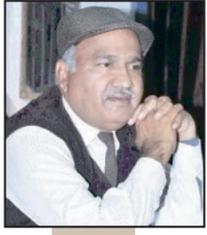
ग्वाल टोली में शिव बरात निकाली गई

स्वतंत्र पत्रकार हरिहर चौहान इन्दौर

सिद्धेश्वर शिव मंदिर छोटी ग्वाल टोली इन्दौर में शिव बरात निकाली गई। जिसमें शिवजी जिसमें पार्वती माता को व्याह करके ले जा रहे थे और कृष्ण भगवान अपनी बहन का रथ चला रहे थे। मधुमिलन चौराहे से ग्वाली मोहल्ला, नर्सिया रोड सरदेठे क्षेत्र में बाना चुमाया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या श्रद्धालु शामिल हुए।



बाल पत्रिकाओं द्वारा बचपन की नींव को मजबूत किया जा सकता है



विजय गर्ग

बचपन जीवन का सबसे रचनात्मक चरण है। इन प्रारंभिक वर्षों के दौरान विकसित की गई आदतें, मूल्य, कल्पना और बौद्धिक क्षमताएं एक व्यक्ति के भविष्य के व्यक्तित्व और सफलता को आकार देती हैं। समग्र विकास को समर्थन देने वाले कई उपकरणों में, बच्चों की पत्रिकाओं का विशेष स्थान है। ज्ञान को मनोरंजन के साथ संयोजित करके, वे जिज्ञासा, रचनात्मकता, भाषा कौशल और भावनात्मक विकास को इस तरह से पोषित करते हैं जो अकेले पाठ्यपुस्तकें नहीं कर सकतीं।

पढ़ने और भाषा विकास का द्वार
बच्चों के लिए प्रकाशित पत्रिकाएं एक प्रिंट-समृद्ध वातावरण बनाती हैं जो युवा पाठकों को भाषा और साक्षरता कौशल विकसित करने में मदद करती हैं। उनकी लघु कथाएँ, कविताएँ और आकर्षक लेख बच्चों को विना किसी परेशानी के पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। शिक्षकों का मानना है कि पत्रिकाएं अक्सर अनिच्छुक पाठकों को मुद्रित सामग्री के साथ जुड़ने के लिए प्रेरित करती हैं, जिससे पढ़ना कम डरावना और अधिक आनंददायक लगता है।

ऐसी विषय-वस्तु के नियमित संपर्क से शब्दावली, समझ और लेखन कौशल में वृद्धि होती है। क्योंकि पत्रिकाएं विभिन्न प्रारूपों में सामग्री प्रस्तुत करती हैं - कहानियाँ, तुकबंदी, पहलियाँ और गैर-काल्पनिक - वे बच्चों को अलग-अलग लेखन शैलियों को समझने और पढ़ने की धाराप्रवाहता में सुधार करने में मदद करती हैं।

रचनात्मकता और कल्पना को प्रोत्साहित करना

पत्रिकाएं रंगीन चित्रों, रचनात्मक कहानियों और कल्पना को प्रेरित करने वाली इंटरैक्टिव गतिविधियों से भरपूर होती हैं। बचपन में रचनात्मक सहभागिता



आत्मविश्वास और समस्या-समाधान क्षमता से निकटता से जुड़ी होती है; अध्ययनों से पता चलता है कि रचनात्मक अभिव्यक्ति बच्चों को उनकी प्रतिभाओं को पहचानने और आत्म-विश्वास बनाने में मदद करती है।

कहानी कहने, चित्र बनाने के संकेत और शिल्प विचारों के माध्यम से पत्रिकाएं बच्चों को स्पष्ट से परे सोचने और नई संभावनाओं का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।

कक्षा से परे ज्ञान का विस्तार

पाठ्यक्रम सामग्री तक सीमित पाठ्यपुस्तकों के विपरीत, बच्चों की पत्रिकाएं पाठकों को विज्ञान, पर्यावरण, इतिहास, अंतरिक्ष और संस्कृति जैसे विविध विषयों से परिचित कराती हैं। उदाहरण के लिए, ईडियापुलिस चिल्ड्रन्स वर्ल्ड पत्रिका का निर्माण बच्चों के शिक्तिज को व्यापक बनाने तथा विविध शैक्षिक सामग्री के माध्यम से कल्पना, सहानुभूति और तार्किक सोच को बढ़ाने के लिए किया गया था।

यह व्यापक अनुभव जिज्ञासा को बढ़ावा देता है और सामान्य जागरूकता विकसित करता है, जिससे बच्चों को अपने आस-पास की दुनिया को समझने में मदद

मिलती है।

लेखन और अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना

कई पत्रिकाएं बच्चों को कहानियाँ, कविताएँ, कलाकृत और पहलियों के उत्तर प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करती हैं। ऐसी भागीदारी युवा पाठकों को उपलब्धि और स्वात्मिकी भावना प्रदान करती है। शिक्षक अक्सर पत्रिका की सामग्री को लेखन अभ्यास के लिए मॉडल के रूप में उपयोग करते हैं, जिससे बच्चों को अभिव्यक्ति और कहानी कहने का कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।

जब बच्चे अपने योगदान को प्रकाशित होते देखते हैं, तो उनका आत्मविश्वास और प्रेरणा काफी बढ़ जाती है।

आलोचनात्मक सोच और मीडिया साक्षरता का निर्माण

बच्चों के लिए प्रकाशित पत्रिकाओं में अक्सर समस्या-समाधान संबंधी पहलियाँ, प्रश्नोत्तरी और विचारोत्तेजक लेख शामिल होते हैं। ये विशेषताएं विश्लेषणात्मक सोच को तेज करती हैं और बच्चों को प्रश्न पूछने तथा राय बनाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। विभिन्न दृष्टिकोणों के संपर्क में आने से मीडिया

साक्षरता भी बढ़ती है, जिससे उन्हें सूचना का विचारशील उपभोक्ता बनने में मदद मिलती है।

डिजिटल युग में आनंददायक शिक्षा प्रदान करना

स्क्रीन और तेज गति वाली डिजिटल सामग्री के प्रभुत्व वाले युग में, बच्चों की पत्रिकाएं एक स्वस्थ विकल्प प्रदान करती हैं। उनका स्पर्श अनुभव, जीवंत दृश्य और इंटरैक्टिव तत्व केंद्रित ध्यान और सचेतन पढ़ने की आदतों को बढ़ावा देते हैं। वे सीखने को अनिवार्य कार्य के बजाय एक सुखद गतिविधि में बदल देते हैं।

भावनात्मक और सामाजिक समझ को मजबूत करना

पत्रिकाओं में छपी कहानियाँ अक्सर दोस्ती, दयालुता, साहस और सहानुभूति का पता लगाती हैं। पाठों और परिस्थितियों से अपनी पहचान बनाकर, बच्चे भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक मूल्य सीखते हैं। इस तरह के आख्यान उन्हें सुरक्षित और कल्पनाशील संदर्भ में भावनाओं, रिश्तों और नैतिक विकल्पों को समझने में मदद करते हैं।

निष्कर्ष

बच्चों के लिए पत्रिकाएं केवल मनोरंजक पठन सामग्री से कहीं अधिक हैं; वे शक्तिशाली विकासत्मक उपकरण हैं। वे पढ़ने की आदतें विकसित करते हैं, रचनात्मकता को प्रज्वलित करते हैं, ज्ञान का विस्तार करते हैं, तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देते हैं। सीखने को आनंददायक और सुलभ बनाकर, वे बचपन की नींव को मजबूत करते हैं और आत्मविश्वासी, जिज्ञासु और दयालु व्यक्तियों को आकार देने में मदद करते हैं। बच्चों को नियमित रूप से पत्रिकाएं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना, सीखने के प्रति आजीवन प्रेम और एक सुदृढ़ व्यक्तित्व विकसित करने की दिशा में एक सरल किन्तु सार्थक कदम है।



संपादकीय

चिंतन-मग्न



बहुभाषी शिक्षा से बनेगी बात

डॉ विजय गर्ग

भारत विविधताओं का देश है—यहाँ भाषाएँ केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि संस्कृति, पहचान और विचारों की अभिव्यक्ति हैं। देश में सैकड़ों भाषाएँ और बोलियाँ बोलੀ जाती हैं। ऐसे परिदृश्य में बहुभाषी शिक्षा केवल शैक्षिक सुधार का विषय नहीं, बल्कि सामाजिक समावेशन और बौद्धिक विकास का सशक्त साधन है।

मातृभाषा में सीखना: समझ की मजबूत नींव

शोध बताते हैं कि बच्चे अपनी मातृभाषा में सबसे बेहतर सीखते हैं। जब प्रारंभिक शिक्षा मातृभाषा में दी जाती है, तो बच्चे अवधारणाओं को गहराई से समझते हैं और सीखने के प्रति आत्मविश्वास विकसित करते हैं। यदि बच्चा शुरुआत से ही अपरिचित भाषा में पढ़ाई करता है, तो उसका ध्यान विषय की समझ से अधिक भाषा को समझने में लग जाता है।

बहुभाषिकता और संज्ञानात्मक विकास

एक से अधिक भाषाएँ सीखने वाले बच्चों में समस्या-समाधान क्षमता, रचनात्मक सोच और स्मरण शक्ति अधिक विकसित होती है। बहुभाषिक शिक्षा बच्चों के चिंतन को लचीला बनाती है और वे विभिन्न दृष्टिकोणों से सोचने लगते हैं। यह क्षमता उन्हें बदलती दुनिया में बेहतर ढंग से अनुकूलित होने में मदद करती है।

राष्ट्रीय एकता और सांस्कृतिक सम्मान

भारत में भाषाई विविधता हमारी ताकत है। जब बच्चे विभिन्न भाषाओं से परिचित होते हैं, तो उनमें अन्य संस्कृतियों के प्रति सम्मान की भावना विकसित होती है। बहुभाषी शिक्षा सामाजिक समरसता को मजबूत करती है और "एक भारत, श्रेष्ठ भारत" की भावना को बढ़ावा देती है।

नई शिक्षा नीति और बहुभाषी दृष्टिकोण

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने मातृभाषा/स्थानीय भाषा में प्रारंभिक शिक्षा देने पर जोर दिया है। नीति का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि बच्चों की सीखने की प्रक्रिया सहज और प्रभावी बने। साथ ही, भारतीय भाषाओं के संरक्षण और संवर्धन को भी बढ़ावा मिलता है।

वैश्विक अवसरों के द्वार

बहुभाषी शिक्षा बच्चों को स्थानीय जड़ों से जोड़ते हुए वैश्विक अवसरों के लिए तैयार करती है। मातृभाषा के साथ-साथ हिंदी और अंग्रेजी जैसी व्यापक संपर्क भाषाओं का ज्ञान उन्हें उच्च शिक्षा, तकनीकी क्षेत्र और अंतरराष्ट्रीय संवाद में सक्षम बनाता है।

चुनौतियाँ और समाधान

बहुभाषी शिक्षा लागू करने में प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी, पाठ्यसामग्री की उपलब्धता और प्रशासनिक समन्वय जैसी चुनौतियाँ सामने आती हैं। इन चुनौतियों से निपटने के लिए—

स्थानीय भाषाओं में गुणवत्तापूर्ण पाठ्यसामग्री विकसित करना

शिक्षकों को बहुभाषिक शिक्षण प्रशिक्षण देना डिजिटल संसाधनों का उपयोग बढ़ाना समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करना

निष्कर्ष

बहुभाषी शिक्षा केवल भाषा सीखने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि सोचने, समझने और समाज से जुड़ने का व्यापक माध्यम है। मातृभाषा से शुरुआत और बहुभाषिक विस्तार बच्चों को आत्मविश्वासी, संवेदनशील और वैश्विक नागरिक बनाता है। यदि शिक्षा को वास्तव में समावेशी और प्रभावी बनाना है, तो बहुभाषी शिक्षा को अपनाया समग्र का आवश्यकता है—यही भविष्य की मजबूत नींव है।

डॉ विजय गर्ग सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

ढाका में बदलाव की हवा, भारत के सामने नई कसौटी

(सत्रह वर्षों बाद सत्ता में लौटी बीएनपी ने बांग्लादेश की राजनीति की दिशा बदली है; भारत के सामने अब अवसरों के साथ नई अनिश्चितताएँ भी खड़ी हैं।)

— डॉ. प्रियंका सौरभ

बांग्लादेश के हालिया आम चुनावों में बांग्लादेश राष्ट्रवादी पार्टी (बीएनपी) ने तारिक रहमान के नेतृत्व में प्रचंड बहुमत के साथ ऐतिहासिक जीत दर्ज की है। सत्रह वर्षों के लंबे निर्वासन के बाद राजनीति में लौटे तारिक रहमान ने अपनी माँ और पूर्व प्रधानमंत्री खालिदा जिजा की राजनीतिक विरासत को आगे बढ़ाते हुए पार्टी को दो-तिहाई से अधिक सीटें दिलाईं। यह जीत न केवल एक चुनावी सफलता है, बल्कि बांग्लादेश की राजनीति में सत्ता संतुलन के व्यापक पुनर्संयोजन और एक नए राजनीतिक दौर की शुरुआत का संकेत भी देती है। भारत के लिए यह परिणाम अवसरों के साथ-साथ कई रणनीतिक अनिश्चितताएँ भी लेकर आया है, जिनका प्रबंधन आने वाले वर्षों में द्विपक्षीय संबंधों की दिशा तय करेगा।

पिछले डेढ़ दशक से अधिक समय तक बांग्लादेश की राजनीति पर अवाामी लोग और शेख हसीना का वर्चस्व रहा। इस अवधि में स्थिरता, आर्थिक विकास और

क्षेत्रीय सहयोग के साथ-साथ सत्ता के केंद्रीकरण, विपक्ष के दमन और लोकतांत्रिक संस्थाओं के कमजोर होने के आरोप भी लगातार लगते रहे। लंबे समय तक एक ही राजनीतिक धारा के प्रभुत्व में मतदाताओं में प्रशासनिक थकान और परिवर्तन की आकांक्षा को जन्म दिया। बीएनपी की जीत को इसी व्यापक जन-असंतोष और राजनीतिक विकल्प की तलाश के परिणाम के रूप में देखा जा सकता है।

तारिक रहमान लंबे समय से बांग्लादेश की राजनीति में एक प्रभावशाली, किंतु विवादास्पद चेहरा रहे हैं। निर्वासन काल के दौरान उन पर भ्रष्टाचार, सत्ता के दुरुपयोग और कट्टरपंथी तत्वों से संबंधों जैसे आरोप लगे, जिनके कारण उनकी छवि धूमिल हुई। हालाँकि दिसंबर 2025 में बंदन से स्वदेश वापसी के बाद उन्होंने अपने राजनीतिक दृष्टिकोण में बदलाव के संकेत दिए। उन्होंने पार्टी संगठन का पुनर्गठन किया, युवा नेतृत्व को आगे बढ़ाया और जमीनी स्तर पर जन आंदोलन को पुनर्जीवित किया। निर्वासन काल के अनुभवों को उन्होंने राजनीतिक पूंजी में बदला और बीएनपी को चुनावी रूप से पुनर्स्थापित किया। इस संदर्भ में यह जीत केवल पारिवारिक विरासत का विस्तार नहीं, बल्कि रणनीतिक पुनर्संयोजन, संसंतात्मक अनुशासन और बदलते

राजनीतिक यथार्थ को समझने की क्षमता की सफलता भी मानी जा रही है।

बीएनपी ने 13वें आम चुनावों में आर्थिक सुधार, भ्रष्टाचार उन्मूलन और अल्पसंख्यक सुरक्षा को अपने प्रमुख चुनावी मुद्दों के रूप में प्रस्तुत किया। बेरोजगारी, महंगाई और शासन में पारदर्शिता की कमी जैसे मुद्दों ने मतदाताओं को गहराई से प्रभावित किया। पार्टी ने अपनी परंपरिक कट्टरपंथी छवि से दूरी बनाने का प्रयास किया और हिंदू समुदाय सहित सभी अल्पसंख्यकों को सुरक्षा का आश्वासन दिया। यह जनादेश इस बात को रेखांकित करता है कि लंबे समय से चले आ रहे राजनीतिक वर्चस्व और प्रशासनिक थकान के बाद मतदाताओं ने परिवर्तन को प्राथमिकता दी। लोकतांत्रिक प्रक्रिया के माध्यम से सत्ता परिवर्तन ने यह भी संकेत दिया कि बांग्लादेशी समाज स्थिरता के साथ-साथ उत्तरदायी शासन की अपेक्षा रखता है।

भारत के दृष्टिकोण से बीएनपी की यह जीत मिश्रित संकेत देती है। ऐतिहासिक रूप से भारत के संबंध अवाामी लोग सरकार के साथ अधिक सहज और स्थिर रहे हैं। सीमा माध्यम से सत्ता परिवर्तन में यह जीत और कनेक्टिविटी परियोजनाओं में शेख हसीना सरकार ने भारत के साथ यथिष्ठ तालमेल रखा। इसके विपरीत, बीएनपी को लेकर नई



दिल्ली में हमेशा संदेह बना रहा है, विशेषकर 2001-06 के शासनकाल के अनुभवों के कारण। हालाँकि हाल के वर्षों में तारिक रहमान ने भारत के प्रति अपेक्षाकृत संतुलित और व्यावहारिक रुख अपनाने के संकेत दिए हैं। चुनावों से पहले भारत द्वारा बीएनपी को अनौपचारिक रूप से "ग्रीन सिग्नल" देना इसी बदलते दृष्टिकोण को दर्शाता है। यह संकेत देता है कि भारत अब बांग्लादेश की आंतरिक राजनीति में किसी एक दल पर निर्भर रहने के बजाय बहुआयामी संवाद की नीति अपनाने को तैयार है।

आर्थिक दृष्टि से बीएनपी सरकार भारत के लिए नए अवसर खोल सकती है। बांग्लादेश भारत का एक प्रमुख व्यापारिक साझेदार है और दक्षिण एशिया में भारत की

'नेबरहुड फर्स्ट' नीति का अहम स्तंभ भी है। नई सरकार के कार्यकाल में द्विपक्षीय व्यापार के 20 अरब डॉलर तक पहुँचने की संभावना जताई जा रही है। कनेक्टिविटी परियोजनाओं, जलविद्युत सहयोग, सीमा व्यापार, डिजिटल कनेक्टिविटी और औद्योगिक निवेश जैसे क्षेत्रों में सहयोग को नई गति मिल सकती है। बांग्लादेश की तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था भारतीय निवेश के लिए आकर्षक अवसर प्रस्तुत करती है। अल्पसंख्यक हितों की रक्षा को लेकर बीएनपी की सार्वजनिक प्रतिबद्धता भारत की सामाजिक और राजनीतिक चिंताओं को कुछ हद तक कम करती है।

इसके बावजूद, अनिश्चितताएँ बनी हुई हैं। बीएनपी पर कट्टरपंथी तत्वों के प्रति साझेदार है और दक्षिण एशिया में भारत की

जमात-ए-इस्लामी जैसे संगठनों की भूमिका को लेकर सतर्कता आवश्यक है। तारिक रहमान पर लगे पुराने भ्रष्टाचार आरोप, पाकिस्तान के साथ कथित संबंध और हालिया संप्रदायिक हिंसा की घटनाएँ भारत की सुरक्षा चिंताओं को बढ़ाती हैं। भारत-बांग्लादेश सीमा पर चुपचाप, तस्करी, मानव तस्करी और आतंकवाद से जुड़े जोखिम भी पूरी तरह समाप्त नहीं हुए हैं। यदि इन मुद्दों पर ठोस और पारदर्शी कार्रवाई नहीं होती, तो द्विपक्षीय विश्वास प्रभावित हो सकता है।

बांग्लादेश में सत्ता परिवर्तन का असर केवल भारत-बांग्लादेश संबंधों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव व्यापक दक्षिण एशियाई भू-राजनीति पर भी पड़ेगा। चीन और पाकिस्तान क्षेत्र में अपने प्रभाव को लगातार बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसे में भारत के लिए आवश्यक होगा कि वह बांग्लादेश के साथ आर्थिक और रणनीतिक साझेदारी को मजबूत रखे, ताकि क्षेत्रीय शक्ति संतुलन भारत के प्रतिबद्धता न जाए। बहुपक्षीय मंचों और उप-क्षेत्रीय सहयोग पहलों के माध्यम से संवाद और सहयोग को सुदृढ़ किया जा सकता है।

ऐसे परिदृश्य में भारत के लिए संतुलित और सक्रिय कूटनीति अपनाना अनिवार्य होगा। अवाामी लोग के साथ पुराने संबंधों को बनाए रखते हुए बीएनपी सरकार के साथ

संवाद स्थापित करना भारत के दीर्घकालिक हित में है। एकतरफा झुकाव के बजाय संस्थागत और बहुदलीय संपर्क भारत को अधिक रणनीतिक लचीलापन प्रदान करेगा।

मानवाधिकार, अल्पसंख्यक सुरक्षा और लोकतांत्रिक मूल्यों के मुद्दों पर भारत को न तो उपेक्षा करनी चाहिए और न ही अत्यधिक हस्तक्षेप करना चाहिए। विवेकपूर्ण संतुलन ही भारत की प्रभावी नीति का बनावे रख सकता है।

तारिक रहमान के नेतृत्व में बीएनपी की यह जीत भारत के लिए न तो पूरी तरह जोखिमपूर्ण है और न ही पूर्णतः अवसर-प्रधान। यह एक संक्रमणकालीन दौर है, जिसमें सतर्कता, संवाद और व्यावहारिक कूटनीति के माध्यम से भारत न केवल अपने हितों की रक्षा कर सकता है, बल्कि भारत-बांग्लादेश संबंधों को एक नई और अधिक परिपक्व दिशा भी दे सकता है। यदि अनिश्चितताओं का प्रभावी प्रबंधन किया गया और संवाद के क्षेत्रों को सुदृढ़ किया गया, तो यह राजनीतिक परिवर्तन न केवल द्विपक्षीय संबंधों को, बल्कि पूरे दक्षिण एशिया में स्थिरता और सहयोग की संभावनाओं को भी सशक्त कर सकता है।

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

सोलर पैनेल वेस्ट: भविष्य की सबसे बड़ी पर्यावरणीय चुनौती

प्रो. आरके जैन "अरिजीत"

भारत की सौर ऊर्जा क्रांति आज दुनिया के लिए एक प्रेरक उदाहरण बन चुकी है। स्वच्छ, सस्ती और टिकाऊ ऊर्जा की ओर बढ़ता भारत जलवायु परिवर्तन के खिलाफ संघर्ष में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। विशाल सोलर पार्क, छतों पर लगे पैनेल और सरकारी योजनाएँ इस परिवर्तन की पहचान बन गई हैं। लेकिन इस चमकते भविष्य के पीछे एक गंभीर और अनदेखा संकट धीरे-धीरे आकार ले रहा है। यह संकट है सोलर पैनेल वेस्ट की सुनामी, जो आने वाले वर्षों में पर्यावरण, स्वास्थ्य और अर्थव्यवस्था के लिए भारी चुनौती बन सकती है। कार्बनिल ऑन एनर्जी, एनवायरनमेंट एंड वॉटर (सीईईडब्ल्यू) की 2025 रिपोर्टों के अनुसार यदि समय रहते कदम नहीं उठाए गए, तो हरा विकास काले कचरे में बदल सकता है।

पिछले एक दशक में भारत ने सौर ऊर्जा के क्षेत्र में असाधारण प्रगति की है। सौर ग्रीनफील्ड से अधिक क्षमता हासिल करना और 2030 तक सैकड़ों गीगावाट का लक्ष्य तय करना राष्ट्रीय आत्मविश्वास को दर्शाता है। सरकारी प्रोत्साहन योजनाओं, निजी निवेश और अंतरराष्ट्रीय सहयोग ने

इस क्षेत्र को नई गति दी है। पीएम सूर्य घर योजना और उत्पादन आधारित प्रोत्साहन जैसी पहलों ने लाखों लोगों को सौर ऊर्जा से जोड़ा है। परंतु इस तेज विस्तार के साथ यह भी सच है कि पैनेलों की औसत आयु केवल पच्चीस से तीस वर्ष होती है। बीते वर्षों में लगाए गए पैनेल अब धीरे-धीरे अनुपयोगी रह रहे हैं। इंटरनेशनल रिन्यूएबल एनर्जी एजेंसी के अध्ययन बताते हैं कि आने वाले दशकों में यह संख्या तेजी से बढ़ेगी और कचरे का रूप ले लेगी।

सोलर पैनेल केवल साधारण शीशा या धातु नहीं होते। इनके भीतर सिलिकॉन, एल्यूमीनियम, कॉपर और प्लास्टिक के साथ-साथ लेड, कैडमियम और क्रोमियम जैसे जहरीले तत्व भी मौजूद होते हैं। जब ये पैनेल बिना वैज्ञानिक प्रक्रिया के खुले मैदानों या लैंडफिल में फेंक दिए जाते हैं, तो वर्षा जल के साथ इनमें मौजूद रसायन मिट्टी और भूजल में घुल जाते हैं। इससे खेतों की उर्वरता कम होती है और पीने का पानी दूषित होता है। कृषि-प्रधान देश भारत में इसका प्रभाव अत्यंत गंभीर हो सकता है। अनियंत्रित निपटारा से माइक्रोप्लास्टिक और विषैली गैसों भी वातावरण में फैलती हैं, जो मानव स्वास्थ्य पर लंबे समय तक असर डालती हैं।

भविष्य का परिदृश्य और भी

चिंताजनक दिखाई देता है। विशेषज्ञों के अनुसार, 2030 तक भारत में संचयी सोलर पैनेल वेस्ट लगभग 6 लाख टन तक पहुँच सकता है। और 2047 तक यह लगभग 1.12 करोड़ टन (11 मिलियन टन) तक पहुँच सकता है। बीबीसी और अन्य अंतरराष्ट्रीय मीडिया संस्थानों ने भी इस खतरने को गंभीरता से रेखांकित किया है। यदि समय रहते रिसाइक्लिंग और पुनः उपयोग की व्यवस्था नहीं बनाई गई, तो यह संकट पर्यावरणीय आपदा के साथ-साथ आर्थिक नुकसान का कारण भी बनेगा।

अरबों रुपये मूल्य की धातुएँ और संसाधन कचरे में बदल जाँगे, जिन्हें फिर कभी वापस नहीं पाया जा सकेगा। पर्यावरणीय प्रभाव केवल मिट्टी और पानी तक सीमित नहीं हैं। भारी धातुएँ धीरे-धीरे खाद्य श्रृंखला में प्रवेश कर जाती हैं और मनुष्यों तथा पशुओं के शरीर में जमा होने लगती हैं। इससे कैंसर, रक्वसन रोग और तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ता है। राजस्थान, गुजरात, तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश जैसे बड़े सोलर हब विशेष रूप से जोखिम में हैं। बिना प्रोसेसिंग के पड़े पैनेल धीरे-धीरे कार्बन उत्सर्जन और प्रदूषण को बढ़ाते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि यदि पर्याप्त रिसाइक्लिंग संवर्धन नहीं बने, तो आने वाले दशकों में यह



समस्या असहनीय स्तर पर पहुँच सकती है। वर्तमान स्थिति इस चुनौती के अनुरूप मजबूत नहीं कही जा सकती। ई-वेस्ट नियमों में सोलर पैनेलों को शामिल तो किया गया है, लेकिन उनका प्रभावी क्रियान्वयन अभी कमजोर है। विस्तारित उत्पादक जिम्मेदारी जैसे प्रावधान कागजों तक सीमित दिखाई देते हैं। देश में सीमित संख्या में ही आधुनिक रिसाइक्लिंग प्लांट मौजूद हैं, जबकि भविष्य के लिए सैकड़ों की आवश्यकता होगी। द एनर्जी एंड रिसोर्सेज इंस्टीट्यूट की रिपोर्टों के अनुसार, तकनीकी

कमी, निवेश अभाव और जागरूकता की कमी इस क्षेत्र की सबसे बड़ी बाधाएँ हैं। अधिकांश वेस्ट आज भी अनौपचारिक डंपिंग स्थलों में चला जाता है, जहाँ से प्रदूषण फैलता रहता है।

इसके विपरीत, यदि संकुलन इकोनॉमी को गंभीरता से अपनाया जाए, तो यही संकट एक बड़े अवसर में बदल सकता है। वैज्ञानिक रिसाइक्लिंग से सिलिकॉन, सिल्वर और कॉपर जैसे मूल्यवान तत्व दोबारा उपयोग में लाए जा सकते हैं। इससे आयात पर निर्भरता घटेगी और घरेलू उद्योग

को मजबूती मिलेगी। यह क्षेत्र आने वाले वर्षों में हजारों करोड़ रुपये का बाजार बन सकता है और लाखों युवाओं को रोजगार दे सकता है। संकुलन मॉडल न केवल पर्यावरण की रक्षा करता है, बल्कि आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य को भी साकार करता है। दुर्भाग्यवश, पर्याप्त तैयारी न होने के कारण भारत अभी इस संभावना का पूरा लाभ नहीं उठा पा रहा है।

अब नीतिगत स्तर पर त्वरित और ठोस कदम उठाना अनिवार्य हो गया है। विस्तारित उत्पादक जिम्मेदारी को सख्ती से

लागू करना होगा, ताकि कंपनियाँ अपने उत्पादों के जीवनचक्र की जिम्मेदारी लें। अनुसंधान और नवाचार में निवेश बढ़ाकर संचयी तकनीक विकसित करनी होगी। स्थानीय निकायों और पंचायतों को प्रशिक्षण देकर उन्हें वेस्ट प्रबंधन की प्रक्रिया से जोड़ा जाना चाहिए। मिनिस्ट्री ऑफ़ एनवायरनमेंट, फॉरेस्ट एंड क्लाइमेट चेंज के नेतृत्व में एक राष्ट्रीय संकुलन टास्कफोर्स का गठन इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। अंतरराष्ट्रीय सहयोग से उन्नत तकनीक और अनुभव प्राप्त किए जा सकते हैं।

सोलर पैनेल वेस्ट की यह सुनामी कोई अपरिहार्य निर्यात नहीं है। सही नीति, मजबूत इच्छाशक्ति और सामूहिक प्रयास से इसे रोकता जा सकता है। 2030 तक उत्पन्न होने वाला कचरा यदि वैज्ञानिक ढंग से प्रबंधित किया गया, तो वह संकट नहीं, बल्कि संसाधन बन सकता है। सरकार, उद्योग, वैज्ञानिक समुदाय और आम नागरिकों को मिलकर "वेस्ट टू वेल्थ" की सोच अपनानी होगी। सौर ऊर्जा का भविष्य तभी उज्वल होगा और टिकाऊ होगा, जब वह पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार होगा। अन्वय, सूर्य की रोशनी एक दिन अंधेरे की कहानी में बदल सकती है। आज लिया गया निर्णय ही आने वाली पीढ़ियों की दिशा तय करेगा।

