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

सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

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

www.newsparivahan.com

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 398, नई दिल्ली, मंगलवार 07 अप्रैल 2026, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

आज का सुविचार

सफलता का कोई छोटा रास्ता नहीं होता, इसके लिए मेहनत की सीढ़ी ही चढ़नी पड़ती है।

03 भगवान सूर्य के 12 नामों (द्वादस नामावली)
06 प्रवाह से परेः बोली जाने वाली अंग्रेजी शिक्षा पर पुनर्विचार
08 भीलवाड़ा में उमड़ेगा शिव भक्तों का सैलाब, भव्य कलश शोभायात्रा का आयोजन कल

जनहित और परिवहन सुधारों के लिए 'परिवहन विशेष' की बड़ी पहल; दिल्ली में उच्चाधिकारियों संग मंथन

परिवहन आयुक्त से लेकर इंजीनियरिंग दिग्गजों तक से सीधी बात, जनहित के मुद्दों पर खिंची समाधान की लकीर

तकनीकी और कानूनी विशेषज्ञों का मिला साथ, स्मृति चिन्ह भेंट कर जताई एकजुटता

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। विशेष संवाददाता। परिवहन क्षेत्र की समस्याओं के समाधान और जनहित के मुद्दों को शासन-प्रशासन तक पहुँचाने के अपने संकल्प के साथ 'परिवहन विशेष' समाचार पत्र की टीम ने राजधानी दिल्ली में बैठकों का एक महत्वपूर्ण दौर पूरा किया। इस दौरान समाचार पत्र के मुख्य संपादक, सह-संपादक और संवाददाताओं ने दिल्ली के शीर्ष अधिकारियों और विशेषज्ञों से भेंट कर वर्ष 2026 की कार्ययोजना और परिवहन चुनौतियों पर विस्तृत विमर्श किया।

परिवहन आयुक्त और शीर्ष अधिकारियों से संवाद

बैठकों के इस क्रम में 'परिवहन विशेष' की टीम ने दिल्ली की परिवहन आयुक्त श्रीमती निहारिका राय और विशेष परिवहन आयुक्त श्री पी.एस. विश्वेंदरा से शिष्टाचार भेंट की। मुलाकात के दौरान राज्य में परिवहन व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने, यात्रियों की सुरक्षा और बुनियादी ढांचे में सुधार जैसे गंभीर विषयों पर चर्चा की गई। टीम द्वारा अधिकारियों को 'परिवहन विशेष' का स्मारक चिन्ह भेंट कर सम्मानित भी किया गया।

इंजीनियर्स और कानून विशेषज्ञों का मिला साथ

परिवहन के तकनीकी और कानूनी पहलुओं पर गहराई से विचार करने के लिए टीम ने ऑल इंडिया इंजीनियरिंग एसोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी व दिल्ली इंजीनियरिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष इंजीनियर नरिंदर मलिक से मुलाकात की। इस दौरान बुनियादी ढांचे (Infrastructure) के आधुनिकरण पर चर्चा हुई। साथ ही, उच्च न्यायालय के वरिष्ठ अधिवक्ताओं के साथ परिवहन कानूनों और उनके क्रियान्वयन में आने वाली अड़चनों के निदान पर सार्थक बातचीत हुई।

> **"हमारा उद्देश्य केवल समाचार पहुंचाना नहीं, बल्कि समस्याओं का तार्किक समाधान ढूंढना है। इसी क्रम में प्रशासन और विशेषज्ञों के साथ यह विमर्श किया गया है।"**
>
> *— मुख्य संपादक, परिवहन विशेष*

मुद्दों के समाधान पर केंद्रित रहा दौरा

इस दौरे का मुख्य उद्देश्य केवल चर्चा तक सीमित नहीं था, बल्कि समस्याओं के 'त्वरित निदान' की रूपरेखा तैयार करना था। 'परिवहन विशेष' समाचार पत्र इस वर्ष जनहित से जुड़े उन सभी मुद्दों को प्रमुखता से उठाएगा, जिनका सीधा सरोकार आम जनता और परिवहन जगत से है।

मुख्य बिंदुः

प्रशासनिक समन्वयः परिवहन विभाग के शीर्ष नेतृत्व के साथ नीतिगत सुधारों पर चर्चा।

तकनीकी परामर्शः इंजीनियरिंग एसोसिएशन के साथ इंफ्रास्ट्रक्चर पर विमर्श।

सम्मानः गणमान्य व्यक्तियों को समाचार पत्र की ओर से स्मृति चिन्ह भेंट।

संकल्पः वर्ष 2026 के लिए समर्पित मुद्दों के समाधान के प्रति प्रतिबद्धता।

आरडब्ल्यूए, नागरिकों और प्रशासन की साझेदारी से ट्रैफिक जाम और अव्यवस्थित पार्किंग की समस्याओं का होगा समाधान

स्वतंत्र सिंह भुल्लर नई दिल्ली

नई दिल्ली। द्वारका उपनगर में ट्रैफिक प्रबंधन को बेहतर बनाने और नागरिकों की भागीदारी बढ़ाने के उद्देश्य से दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने 'प्रोजेक्ट संगम' की शुरुआत की है। 'संगम' का पूरा नाम "सिस्टेमैटिक एक्शन एंड नेटवर्क्ड गवर्नेंस फॉर एरिया मोबिलिटी" है। इस परियोजना का उद्देश्य ट्रैफिक से जुड़ी रोजमर्रा की समस्याओं के समाधान के लिए प्रशासन, विभिन्न एजेंसियों और आम नागरिकों के बीच समन्वय स्थापित करना है। इसी क्रम में 5 अप्रैल को द्वारका सेक्टर-7 स्थित भावभूति नाट्यगृह ऑडिटोरियम, सीसीआरटी में एक बैठक आयोजित की गई। बैठक में अतिरिक्त पुलिस आयुक्त (ट्रैफिक) जोन-दो दिनेश कुमार गुप्ता, पश्चिमी रेंज के डीसीपी ट्रैफिक सतीश कुमार तथा एसीपी ट्रैफिक द्वारका मौजूद रहे। इस दौरान द्वारका उपनगर की विभिन्न रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए) के लगभग 150 सदस्य और वरिष्ठ नागरिक भी शामिल हुए।

बैठक में नागरिकों ने ट्रैफिक जाम, अवैध और गलत पार्किंग, सड़क सुरक्षा तथा प्रमुख मार्गों पर बढ़ती भीड़भाड़ से जुड़ी समस्याएं उठाईं। साथ ही उन्होंने ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने के लिए कई व्यावहारिक सुझाव भी दिए। अधिकारियों ने बताया कि द्वारका उपनगर में वाहनों की आवाजाही को आसान बनाने के लिए दिल्ली विकास प्राधिकरण द्वारा 13 फ्री लेफ्ट टर्न प्रस्तावित किए गए हैं। इनका निर्माण होने के बाद ट्रैफिक जाम में काफी कमी आने की उम्मीद है। बैठक में यह भी जानकारी दी गई कि क्षेत्र में चार फुट ओवर ब्रिज बनाए जा रहे हैं। ये फुट ओवर ब्रिज सेक्टर-22 और 23, सेक्टर-4 और 12 मार्केट, सेक्टर-6 और 10 मार्केट तथा सेक्टर-1 के पास बनाए जाएंगे। अधिकारियों के अनुसार इन परियोजनाओं से विशेष रूप से यूईआर-दो कॉरिडोर और सेक्टर-1 क्षेत्र में ट्रैफिक दबाव कम होगा और लोगों को सड़क पार करने में भी सुविधा मिलेगी। इस दौरान नागरिकों को 'प्रहरी ऐप' के बारे में भी जानकारी दी गई और उनसे अपील की गई कि वे ट्रैफिक नियमों के उल्लंघन या जाम की स्थिति की सूचना इस ऐप के माध्यम से दें। अधिकारियों ने कहा कि नागरिकों से मिले व्यवहारिक सुझावों को प्राथमिकता के आधार पर संबंधित एजेंसियों के साथ मिलकर लागू किया जाएगा। प्रोजेक्ट संगम की प्रगति की हर महीने समीक्षा भी की जाएगी, ताकि ट्रैफिक व्यवस्था में लगातार सुधार सुनिश्चित किया जा सके।

पूर्व राष्ट्रीय संगठन महामंत्री संजय जोशी के जन्मदिन पर उमड़ा जनसैलाब; समाज सेविका पिंकी कुंडू और सोबरन सिंह राजपूत ने दी शुभकामनाएं

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के पूर्व कद्दावर नेता और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (RSS) के वरिष्ठ प्रचारक श्री संजय विनायक जोशी के जन्मदिन के अवसर पर आज उनके आवास पर शुभचिंतकों और समाजसेवियों का जमावड़ा लगा रहा। इस अवसर पर प्रमुख समाज सेविका पिंकी कुंडू और राजपूत समाज के वरिष्ठ समाजसेवी सोबरन सिंह राजपूत ने उनसे शिष्टाचार भेंट की और उन्हें पुष्पगुच्छ भेंट कर जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं दीं।

सादा जीवन और सांगठनिक कौशल की मिसाल

6 अप्रैल 1962 को नागपुर में जन्मे संजय जोशी भारतीय राजनीति के उन चुनिंदा चेहरों में से हैं, जिन्होंने पर्दे के पीछे रहकर संगठन को नई ऊंचाइयों पर पहुँचाया। वीएनआईटी (VNIT) नागपुर से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की डिग्री लेने के बाद उन्होंने करियर के स्थान पर राष्ट्र सेवा को चुना और संघ के पूर्णकालिक प्रचारक बने।

गुजरात से दिल्ली तक का राजनीतिक सफर

संजय जोशी को विशेष रूप से गुजरात में भाजपा की जड़ों को मजबूत करने का श्रेय दिया जाता है।

1988: गुजरात भाजपा में आगमन और संगठन की कमान संभाली।

2001-2005: भाजपा के राष्ट्रीय संगठन महामंत्री जैसे महत्वपूर्ण पद पर रहकर देश भर में पार्टी कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाया।

जमीनी जुड़ावः आज भी वे अपनी सादगी और जमीनी कार्यकर्ताओं के साथ सीधे संवाद के लिए जाने जाते हैं।

अविचल निष्ठा और समर्पण

हालांकि, 2005 के दौरान उपजे राजनीतिक घटनाक्रमों और बाद में मिली 'क्लीन चिट' के बाद वे मुख्यधारा की सक्रिय राजनीति से दूर रहे, लेकिन कार्यकर्ताओं के बीच उनकी लोकप्रियता आज भी वैसी ही बनी हुई है। जन्मदिन के अवसर पर समाजसेवियों ने उनके अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु होने की कामना की।

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

पिंकी कुंडू

आज का साइबर सुरक्षा विचार : "लव ट्रैप और क्रिप्टो निवेश का झांसा – एक साइबर फ्रॉड

"लव ट्रैप और क्रिप्टो निवेश का झांसा – एक साइबर फ्रॉड महामारी, जिसकी रिपोर्ट भी कई पीड़ित नहीं करते।"

साइबर अपराधी अब भावनात्मक और पेशेवर दोनों कमजोरियों का फायदा उठाकर क्रिप्टो फ्रॉड कर रहे हैं।

भारत में यह अब "महामारी" स्तर पर पहुँच चुका है।

अहमदाबाद केस (₹57 लाख की ठगी) – चीनी गैंग बेनकाब

- एक वरिष्ठ वकील को शादी और विदेश बसाने का सपना दिखाया गया।
- भावनात्मक विश्वास बनाने के बाद उन्हें क्रिप्टो निवेश के लिए प्रेरित किया गया।
- ₹57 लाख की ठगी हुई और 6 आरोपी गिरफ्तार हुए।
- जांच में चीनी साइबर गैंग से जुड़े तार सामने आए।

वाराणसी केस (₹26 लाख की ठगी)

- फेसबुक फ्रेंड रिक्वेस्ट और WhatsApp चैट के जरिए गोल्ड ट्रेडिंग स्कीम में फंसाया गया।

Love Trap → Investment Fraud

- स्टेप 1: भावनात्मक रिश्ता बनाना – सोशल मीडिया/मैट्रिमोनियल साइट्स पर दोस्ती या शादी का वादा।

– स्टेप 2: भरोसा दिलाना – लगातार चैट, कॉल और रिश्ते का विश्वास।

स्टेप 3: निवेश का दबाव – शादी/विदेश बसाने या "सुरक्षित भविष्य" के नाम पर निवेश।

स्टेप 4: फर्जी प्लेटफॉर्म – नकली डैशबोर्ड, ऐप या वेबसाइट से लाभ का भ्रम।

– स्टेप 5: मनी लॉन्डरिंग – रकम को शेल कंपनियों और अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क (कंबोडिया, दुबई) के जरिए घुमाना।

भारत में क्रिप्टो फ्रॉड का विस्फोट

(स्रोतः सरकारी रिपोर्ट, जनवरी 2026)

– 773% वृद्धिः 2024 में ₹1,300 केस → 2026 में आठ महीनों में 11,700 केस।

- ₹24,800 करोड़ डिजिटल एसेट्स भारतीयों के पास, अधिकांश छोटे निवेशक।
- 82% पीड़ितः 20–40 वर्ष के युवा।
- ₹368 करोड़ "फ्रीलांस ट्रैप": बेंगलुरु में डेवलपर को असली काम देकर भरोसा बनाया गया, फिर फर्जी फाइल से कंपनी के सर्वर हैक।
- कंबोडिया कनेक्शनः अंतरराष्ट्रीय सिंडिकेट्स Tether (USDT) के जरिए ठगी, Huione Pay जैसी सेवाओं से मनी लॉन्डरिंग।

– हॉटस्पॉट्सः राजस्थान (18%), यूपी (11%), महाराष्ट्र (7%), बंगाल (7%), एमपी (6%)।

फ्रॉड पैटर्न

– लव ट्रैपः शादी/रिश्ते का वादा कर भावनात्मक दबाव।

– फ्रीलांस/जॉब ट्रैपः असली काम देकर भरोसा, फिर हैक।

– विदेश बसाने का झांसाः दुबई/कंबोडिया का इस्तेमाल।

– क्रिप्टो निवेशः फर्जी प्लेटफॉर्म और शेल कंपनियों से पैसे की लेयरिंग।

नागरिकों के लिए चेतावनी

– शादी/रिश्ते या नौकरी के नाम पर निवेश से बचें।

– क्रिप्टो प्लेटफॉर्म की वैधता जांचें।

– NCRP (National Cybercrime Reporting Portal) पर तुरंत शिकायत दर्ज करें।

– बैंक खातों और KYC की जानकारी साझा न करें।

अहमदाबाद का केस और बेंगलुरु का ₹368 करोड़ "फ्रीलांस ट्रैप" दिखाते हैं कि साइबर अपराधी अब भावनात्मक और पेशेवर दोनों कमजोरियों का फायदा उठाकर क्रिप्टो फ्रॉड कर रहे हैं।

भारत में यह अब महामारी स्तर पर पहुँच चुका है।

आधुनिक पोषण विज्ञान का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है — "फूड सीक्वेंसिंग (Food Sequencing)", अर्थात भोजन को किस क्रम में खाया जाए।

आजकल अनेक चिकित्सक, पोषण विशेषज्ञ और डायटिशियन यह सलाह देते हैं कि भोजन से पहले सलाद या सब्जियाँ खानी चाहिए और उसके बाद मुख्य भोजन (दाल, रोटी, चावल आदि) लेना चाहिए।

इस क्रम से भोजन करने से पाचन बेहतर होता है, वजन नियंत्रित रहता है और आंतों का स्वास्थ्य (Gut Health) भी बेहतर रहता है।

नीचे इसके वैज्ञानिक कारण और आधुनिक शोध के आधार पर विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत है।

मुख्य भोजन से पहले सलाद खाने के लाभ

1. तृप्ति बढ़ती है और वजन नियंत्रित रहता है

सलाद में डायटरी फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है, जिससे पेट जल्दी भरने का अनुभव होता है।

जब आप पहले सलाद खाते हैं तो पेट का एक हिस्सा पहले ही भर जाता है और उसके बाद जब आप चावल, रोटी या तली हुई चीजें खाते हैं, तो उनकी मात्रा स्वतः कम हो जाती है।

अनुसंधानों से पता चला है कि कम कैलोरी वाला सलाद भोजन से पहले खाने से कुल कैलोरी सेवन कम हो जाता है, जिससे वजन नियंत्रण में मदद मिलती है।

इसी कारण कई डायटिशियन वजन नियंत्रित रखने के लिए सलाद को "प्री-मील एपेटाइज़र" के रूप में लेने की सलाह देते हैं।

2. पाचन तंत्र और आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है

सलाद में फाइबर, विटामिन, खनिज और अनेक पौधीय पोषक तत्व (Plant Compounds) होते हैं जो पाचन तंत्र को पोषण प्रदान करते हैं।

फाइबर पाचन तंत्र के लिए प्राकृतिक सफाईकर्ता की तरह कार्य करता है और नियमित मल त्याग को प्रोत्साहित करता है।

भोजन से पहले फाइबर-युक्त सब्जियाँ खाने से पाचन तंत्र भारी भोजन के लिए तैयार हो जाता है, जिससे प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का पाचन अधिक सुचारु रूप से होता है।

यह आदत आंतों के सूक्ष्मजीवों (Gut Microbiome) के संतुलन को भी बनाए रखने में सहायक होती है, जो प्रतिरक्षा, चयापचय (Metabolism) और समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

3. रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित रखने में सहायता

भोजन से पहले सलाद खाने का एक बड़ा लाभ ब्लड शुगर का बेहतर नियंत्रण है।

फाइबर कार्बोहाइड्रेट के पाचन और अवशोषण की गति को धीमा कर देता है।

जब चावल, रोटी या अन्य कार्बोहाइड्रेट से पहले सब्जियाँ खाई जाती हैं, तो भोजन के बाद ब्लड ग्लूकोज़ का स्तर धीरे-धीरे बढ़ता है।

हाल के शोध बताते हैं कि यदि भोजन की शुरुआत सब्जियों से की जाए और अंत में कार्बोहाइड्रेट लिया जाए, तो भोजन के बाद ब्लड शुगर के अचानक बढ़ने (Glucose Spike) को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

यह विशेष रूप से इंसुलिन रेजिस्टेंस या मधुमेह से ग्रस्त लोगों के लिए लाभकारी है।

4. आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति

अनेक लोग अपने दैनिक आहार में पर्याप्त मात्रा में सब्जियाँ नहीं ले पाते।

यदि भोजन की शुरुआत सलाद से की जाए तो शरीर को कई आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, जैसे—

विटामिन A, C और K
पोटैशियम और मैग्नीशियम
एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स

इन पोषक तत्वों का नियमित सेवन प्रतिरक्षा शक्ति, हृदय स्वास्थ्य और दीर्घकालिक रोगों से बचाव में सहायक होता है।

5. शरीर में जल संतुलन और चयापचय में सुधार

अधिकांश सलाद सब्जियों जैसे खीरा, टमाटर, मूली और सलाद पत्ते में पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

भोजन से पहले इन्हें खाने से शरीर को पर्याप्त जल मिलता है और पाचन प्रक्रिया अधिक आरामदायक बनती है।

इसके अलावा यह आदत आगे के भोजन में अत्यधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करने में भी मदद करती है।

आधुनिक पोषण दृष्टिकोण

आज के पोषण विशेषज्ञों का मानना है कि भोजन का क्रम (Food Order) भी शरीर के चयापचय को प्रभावित कर सकता है।

आमतौर पर यह क्रम अधिक लाभकारी माना जाता है—

पहले सब्जियाँ → फिर प्रोटीन और स्वस्थ वसा → अंत में कार्बोहाइड्रेट।

हालाँकि विशेषज्ञ यह भी बताते हैं कि केवल भोजन का क्रम ही नहीं, बल्कि संतुलित आहार और नियमित स्वस्थ जीवनशैली दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए अधिक महत्वपूर्ण है।

✓ संक्षेप में:

भोजन से पहले सलाद खाना एक सरल लेकिन अत्यंत लाभकारी आदत है।

यह भूख को नियंत्रित करता है, पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, ब्लड शुगर को संतुलित रखता है, पोषक तत्वों की पूर्ति करता है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायक होता है।

✓ व्यावहारिक सुझाव:

स्वस्थ प्री-मील सलाद में निम्न चीजें शामिल की जा सकती हैं—

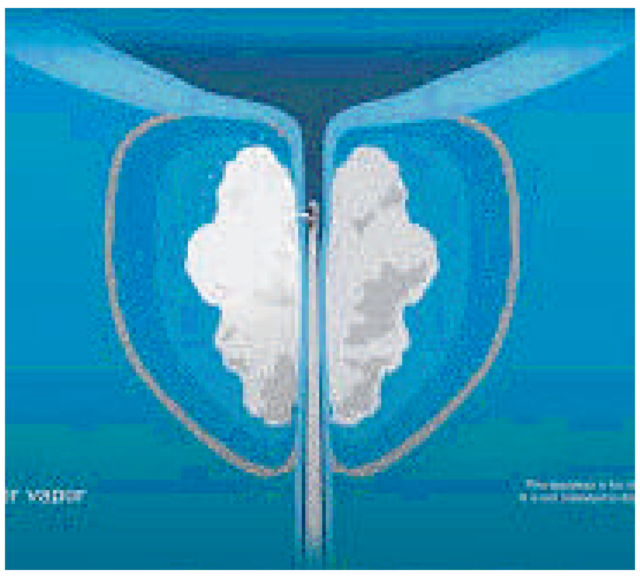
खीरा
टमाटर
गाजर
मूली
चुकंदर
हरी पत्तेदार सब्जियाँ

स्वाद बढ़ाने के लिए थोड़ा नींबू रस या जैतून का तेल डाला जा सकता है।

लेकिन भारी क्रीमी ड्रेसिंग से बचना चाहिए, क्योंकि इससे अनावश्यक कैलोरी बढ़ जाती है।

प्रोस्टेट के लिए वॉटर वेपर थेरेपी

रेज़ुमद्व वॉटर वेपर थेरेपी – यूरोडोकरेज़ुम वॉटर वेपर थेरेपी बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) के लिए एक मिनिमली इनवेसिव, इन–ऑफिस प्रोसीजर है जिसमें प्रोस्टेट को सिकोड़ने के लिए स्टीम का इस्तेमाल किया जाता है। यह स्टेरिलाइज़्ड वॉटर वेपर इंजेक्ट करके बढ़े हुए प्रोस्टेट का इलाज करता है, जिससे 2 हफ़्ते के अंदर लक्षणों में आराम मिलता है, और 3 महीने तक ज़्यादा से ज़्यादा फ़ायदा होता है, साथ ही सेक्सुअल और यूरिनरी फंक्शन भी बना रहता है।



रेज़ुम वॉटर वेपर थेरेपी के मुख्य पहलू:

प्रोसीजर : एक 15 मिनट का, आउटपेशेंट, इन–ऑफिस प्रोसीजर जिसमें प्रोस्टेट में स्टीम (103°C) इंजेक्ट करने के लिए कैथेटर का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे सेल मर जाते हैं।

टारगेट : यूरिन फ्लो को बेहतर बनाने के लिए ऑब्सट्रक्टिव प्रोस्टेट टिशू का इलाज करता है।

फ़ायदे :

सेक्सुअल फंक्शन : इरेक्टाइल और इजैकुलेटरी फंक्शन को बनाए रखता है। रिकवरी : ज़्यादातर मरीज़ कुछ ही दिनों में नॉर्मल एक्टिविटीज़ पर लौट आते हैं।

असर : लंबे समय तक आराम देता है और लंबे समय तक चलने वाली BPH दवा के विकल्प के तौर पर काम करता है।

साइड इफ़ेक्ट्स : पेशाब करते समय थोड़ी देर के लिए तकलीफ़, पेशाब/सीमेन में खून आना, या कभी–कभी इन्फेक्शन या ब्लैडर नेक का सिकुड़ना जैसे खतरे।

आपका अपना दिमाग आपको सबसे तेज़ी से मारता है। सच में।

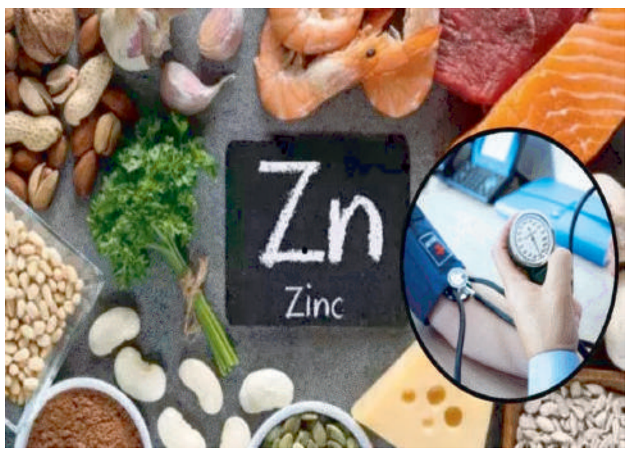
अनकंट्रोलेबल चीज़ों के बारे में लगातार चिंता करने से न सिर्फ़ आपका दिमाग खराब होता है—यह आपके कार्डियोवैस्कुलर और इम्यून हेल्थ के लिए सीधा खतरा है।

जब हम अपने कंट्रोल से बाहर की घटनाओं पर ध्यान देते हैं, तो शरीर का स्ट्रेस-रिस्पॉन्स सिस्टम हाई अलर्ट की स्थिति में रहता है, जिससे कोर्टिसोल का लगातार रिलीज़ होता रहता है। यह क्रोनिक एक्टिवेशन सिर्फ़ एक मेंटल बोझ से कहीं ज़्यादा है; यह इम्यून सिस्टम को एक्टिव रूप से दबाता है, जिससे शरीर इन्फेक्शन और लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों के प्रति कमज़ोर हो जाता है। इसके अलावा, लंबे समय तक चलने वाला फिज़ियोलॉजिकल स्ट्रेन हाइपरटेंशन का कारण बन सकता है और गंभीर कार्डियोवैस्कुलर बीमारी का खतरा काफी बढ़ सकता है।

दिल और इम्यून सिस्टम के अलावा, क्रोनिक एंग्जायटी लगातार मसल टेंशन, बार-बार सिरदर्द और पाचन में गड़बड़ी के ज़रिए फिजिकली भी दिखती है। बाहरी चीज़ों पर ध्यान देने की मेंटल थकान अक्सर अनहेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म के खतरनाक साइकिल की ओर ले जाती है, जैसे कि नशीली चीज़ों का इस्तेमाल या ज़्यादा खाना, जो फिजिकल गिरावट को और बढ़ा देता है। अच्छी बात यह है कि प्रोफेशनल दखल बहुत असरदार है, और लोगों को स्ट्रेस मैनेज करने और उनकी फिजिकल हेल्थ को ठीक करने में मदद करने के लिए खास रिसोर्स मौजूद हैं।

सोर्स: अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (2023). शरीर पर स्ट्रेस का असर. APA साइकोलॉजी टॉपिक्स.

एक एडल्ट भारतीय के लिए रोज़ाना ज़िंक की ज़रूरत



इंडियन काउंसिल ऑफ़ मेडिकल रिसर्च (ICMR) और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूट्रिशन (NIN) की सलाह के मुताबिक, भारतीय एडल्ट्स के लिए रोज़ाना ज़िंक की ज़रूरत लगभग है:

एडल्ट पुरुष: लगभग 12 mg हर दिन

एडल्ट महिलाएँ: लगभग 10 mg हर दिन

प्रेग्नेंट महिलाएँ: लगभग 12 mg हर दिन

दूध पिलाने वाली महिलाएँ: लगभग 13 mg हर दिन

ये वैल्यू वेस्टर्न लोगों की तुलना में भारतीयों के लिए थोड़ी ज़्यादा हैं क्योंकि कई पारंपरिक भारतीय खाने में फ़ाइटेट्स (अनाज, बाजरा और फलियों में मौजूद) होते हैं, जो ज़िंक के एब्ज़ॉर्प्शन को कम कर सकते हैं।

2. ज़िंक सेहत के लिए क्यों ज़रूरी है

ज़िंक एक ज़रूरी ट्रेस मिनरल है जो इंसान के शरीर में 300 से ज़्यादा एंजाइमेटिक रिएक्शन में शामिल होता है। ज़रूरी कामों में शामिल हैं:

इम्यून सिस्टम के काम में मदद करना

घाव भरने में मदद करना

स्किन की हेल्थ और बालों की ग्रोथ बनाए रखना

टेस्टोस्टेरोन प्रोडक्शन और रिप्रोडक्टिव हेल्थ में मदद करना

DNA सिंथेसिस और सेल रिपेयर में मदद करना

स्वाद और गंध की समझ में मदद करना

COVID-19 महामारी के बाद हाल की स्टडीज़ ने भी इम्यून डिफेंस और एंटीवायरल रिस्पॉन्स में ज़िंक की भूमिका पर ज़ोर दिया है।

3. ज़िंक के नेचुरल फूड सोर्स

अच्छे डाइटरी सोर्स में शामिल हैं:

कद्दू के बीज
तिल
बादाम और काजू जैसे नट्स
साबुत अनाज
दाल और छोले
डेयरी प्रोडक्ट
अंडे
मीट और मछली (बहुत अच्छे सोर्स)

वेजिटेरियन डाइट में कभी-कभी कम एब्ज़ॉर्ब होने वाला ज़िंक मिल सकता है, यही वजह है कि भारत में इसकी हल्की कमी आम बात है।

4. ज़िंक का कौन सा फ़ॉर्म बेहतर है?

ज़िंक सप्लीमेंट्स के अलग-अलग फ़ॉर्म मौजूद हैं। उनका एब्ज़ॉर्प्शन (बायोअवेलेबिलिटी) अलग-अलग होता है। ज़िंक सप्लीमेंट्स के आम रूप:

जिंक पिकोलिनेट

इसे सबसे अच्छे एब्ज़ॉर्ब होने वाले रूपों में से एक माना जाता है

अक्सर क्लिनिकल न्यूट्रिशन में इसकी सलाह दी जाती है

जिंक साइट्रेट

अच्छा एब्ज़ॉर्प्शन

पेट के लिए हल्का

जिंक ग्लूकोनेट

सप्लीमेंट्स और लॉज़ेंज में बहुत इस्तेमाल होता है

मध्यम एब्ज़ॉर्प्शन

जिंक सल्फेट

सस्ता और आम तौर पर इस्तेमाल होता है

लेकिन कुछ लोगों में गैस्ट्रिक जलन पैदा कर सकता है

जिंक एसीटेट

अक्सर ठंडी लॉज़ेंज में इस्तेमाल होता है

अच्छी बायोअवेलेबिलिटी

ज़्यादातर न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स मानते हैं:

जिंक पिकोलिनेट या जिंक साइट्रेट → सबसे अच्छा एब्ज़ॉर्ब होता है

जिंक ग्लूकोनेट → अच्छा आम सप्लीमेंट

जिंक सल्फेट → सस्ता लेकिन कम आरामदायक

5. सुरक्षित ऊपरी लिमिट

*वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन और ग्लोबल न्यूट्रिशन गाइडलाइंस के अनुसार:

बड़ों के लिए सुरक्षित ऊपरी लिमिट: लगभग 40 mg प्रति दिन*

लंबे समय तक ज़्यादा डोज़ लेने से ये हो सकता है:

कॉपर की कमी
मतली और पेट में जलन
इम्यूनिटी कम हो जाती है

✓ काम की सलाह

ज़्यादातर हेल्दी बड़ों के लिए:

ज़िंक ज़्यादातर नैचुरल खाने की चीज़ों से लेने की कोशिश करें।

अगर सप्लीमेंट की ज़रूरत हो, तो डॉक्टर के कुछ और कहने पर 10–15 mg/दिन ज़िंक साइट्रेट या ज़िंक पिकोलिनेट आमतौर पर काफ़ी होता है।

विटामिन डी के सेवन से क्या फायदे हैं?

विटामिन डी के कई फायदे हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख फायदे इस प्रकार हैं:

1. हड्डियों की मजबूती: विटामिन डी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है, जिससे हड्डियाँ मजबूत होती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव होता है।

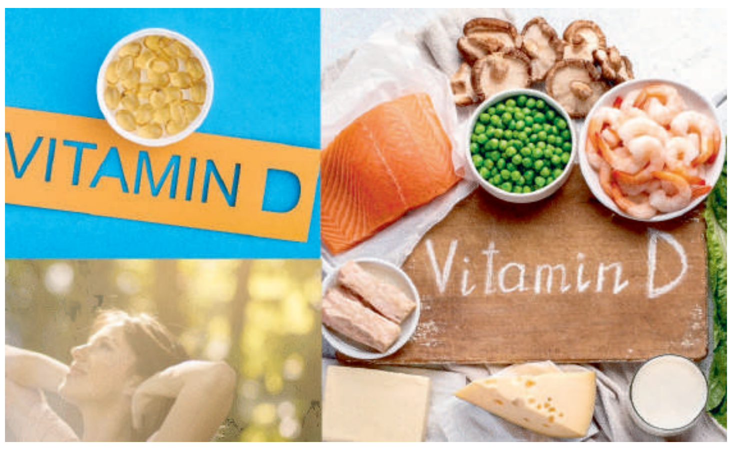
2. इम्यून सिस्टम को मजबूत करना: विटामिन डी इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है, जिससे शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम होता है।

3. दिल की सेहत: विटामिन डी के सेवन से दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है, क्योंकि यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

4. कैंसर से बचाव: कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि विटामिन डी के सेवन से कुछ प्रकार के कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य: विटामिन डी के सेवन से अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि विटामिन डी के सेवन के लिए डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है, क्योंकि अधिक मात्रा में इसका सेवन हानिकारक हो सकता है।



विटामिन डी के लिए नियम

विटामिन डी के नियम इस प्रकार हैं:

विटामिन डी की आवश्यकता

– बच्चों और किशोरों (1–18 वर्ष) के लिए विटामिन डी की खुराक लेने की सलाह दी जाती है ताकि हड्डियों की बीमारियों को रोका जा सके और श्वसन तंत्र के संक्रमण को कम किया जा सके।

– गर्भवती महिलाओं के लिए विटामिन डी की खुराक लेने की सलाह दी जाती है ताकि प्री–एक्लेम्पसिया, गर्भ में बच्चे की मृत्यु, समय से पहले जन्म और नवजात शिशु की मृत्यु के जोखिम को कम किया जा सके।

– 75 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए विटामिन डी की खुराक लेने की सलाह दी जाती है ताकि मृत्यु के जोखिम को कम किया जा सके।

– उच्च जोखिम वाले प्रीडायबिटीज वाले वयस्कों के लिए विटामिन डी की खुराक लेने की सलाह दी जाती है ताकि मधुमेह के जोखिम को कम किया जा सके।

विटामिन डी की खुराक लेने के लिए सुझाव

– विटामिन डी की खुराक लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है।

– विटामिन डी की खुराक को वसायुक्त भोजन के साथ लेना चाहिए ताकि इसका अवशोषण बढ़ सके।

– विटामिन डी की खुराक को नियमित रूप से लेना चाहिए।

– विटामिन डी की अधिक मात्रा से बचना चाहिए, क्योंकि इससे विषाक्तता हो सकती है।

विटामिन डी के लिए अनुशंसित मात्रा

– वयस्कों के लिए विटामिन डी की अनुशंसित मात्रा 600–800 आईयू प्रति दिन है।

– 70 वर्ष से अधिक आयु के वयस्कों के लिए विटामिन डी की अनुशंसित मात्रा 800 आईयू प्रति दिन है।

– विटामिन डी की अधिक मात्रा लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है।

कामदेव: प्रेम, आकर्षण और सृष्टि के अनसुलझे रहस्य

हिन्दू धर्म में कामदेव, #कामसूत्र, #कामशास्त्र और चार पुरुषर्थों में से एक काम की बहुत चर्चा होती है। खजुराहो में कामसूत्र से संबंधित कई मूर्तियां हैं। अब सवाल यह उठता है कि क्या काम का अर्थ वासनाएं ही होती हैं? नहीं, काम का अर्थ होता है कार्य, कामना और कामेच्छा से। वह सारे कार्य जिससे जीवन आनंददायक, सुखी, शुभ और सुंदर बनता है काम के अंतर्गत ही आते हैं। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष।

आपने कामदेव के बारे में सुना या पढ़ा होगा। पौराणिक काल की कई कहानियों में कामदेव का उल्लेख मिलता है। जितनी भी कहानियों में कामदेव के बारे में जहां कहीं भी उल्लेख हुआ है, उन्हें पढ़कर एक बात जो समझ में आती है वह यह कि कि कामदेव का संबंध प्रेम और कामेच्छा से है।

लेकिन असल में कामदेव हैं कौन? क्या वह एक काल्पनिक भाव है जो देव और ऋषियों को सताता रहता था या कि वह भी किसी देवता की तरह एक देवता थे?आजो जानते हैं कामदेव के बारे में 13 रहस्य...

कामदेव का परिवार :पौराणिक कथाओं के अनुसार कामदेव भगवान विष्णु और देवी लक्ष्मी के पुत्र हैं। उनका विवाह रति नाम की देवी से हुआ था, जो प्रेम और आकर्षण की देवी मानी जाती है। कुछ कथाओं में यह भी उल्लिखित है कि कामदेव स्वयं ब्रह्माजी के पुत्र हैं और इनका संबंध भगवान शिव से भी है। कुछ जगह पर धर्म की पत्नी श्रद्धा से इनका आविर्भाव हुआ माना जाता है।

प्रेम के देवता :जिस तरह पश्चिमी देशों में क्यूपिड और यूनानी देशों में इरोस को प्रेम का प्रतीक माना जाता है, उसी तरह हिन्दू धर्मग्रंथों में कामदेव को प्रेम और आकर्षण का देवता कहा जाता है।

कामदेव के अन्य नामः 'रागवृंत', 'अनंग', 'कंदर्प', 'मनमथ', 'मनसिजा', 'मदन', 'रतिकांत', 'पुष्पवान' तथा 'पुष्पधंव' आदि कामदेव के प्रसिद्ध नाम हैं। कामदेव को अर्धदेव या गंधर्व भी कहा जाता है, जो स्वर्ग के वासियों में कामेच्छा उत्पन्न करने के लिए उत्तरदायी हैं। कहीं-कहीं कामदेव को यक्ष की संज्ञा भी दी गई है।

कामदेव का स्वरूप :कामदेव को सुनहरे पंखों से युक्त एक सुंदर नवयुवक की तरह प्रदर्शित किया गया है जिनके हाथ में धनुष और बाण हैं। ये तोते के रथ पर मकर (एक प्रकार की मछली) के चिह्न से अंकित लाल ध्वजा लगाकर विचरण करते हैं। वैसे कुछ शास्त्रों में हाथी पर बैठे हुए भी बताया गया है।

कामदेव के धनुष और बाण :उनका धनुष मिठास से भरे गन्ने का बना होता है जिसमें मधुमक्खियों के शहद की रस्सी लगी है। उनके धनुष का बाण अशोक के पेड़ के महकते फूलों के अलावा सफेद, नीले कमल, चमेली और आम के पेड़ पर लगने वाले फूलों से बने होते हैं।

कामदेव के पास मुख्यतः5 प्रकार के बाण हैं।कामदेव के 5 बाणों के नाम :1. मारण, 2. स्तम्भन, 3. जृम्भन, 4. शोषण, 5. उम्मादन (मन्मन्थ)।

मदन-कामदेव मंदिर :मदन-कामदेव मंदिर को 'असम का खजुराहो' के नाम से जाना जाता है। वहां की मैथुन-प्रतिमाएं मध्यप्रदेश के खजुराहो की याद दिलाती हैं। सेक्स के देवता कामदेव और उनकी पत्नी रति की कथा को आज भी ये जीवंत बना रही हैं। यह मंदिर घने जंगलों के भीतर पेड़ों से छुपा हुआ है। कहते हैं कि भगवान शंकर द्वारा तृतीय नेत्र खोलने पर भस्म हो गए कामदेव का इस स्थान पर पुनर्जन्म तथा उनकी पत्नी रति के साथ पुनः मिलन हुआ था।

कामदेव की ऋतु वसंत :वसंत पंचमी के दिन कामदेव की पूजा की जाती है। वसंत कामदेव का मित्र है इसलिए कामदेव का धनुष फूलों का बना हुआ है। इस धनुष की कमान स्वरविहीन होती है यानी जब कामदेव जब कमान से तीर छोड़ते हैं तो उसकी आवाज नहीं होती है।

कामदेव का एक नाम 'अनंग' है यानी बिना शरीर के ये प्राणियों में बसते हैं। एक नाम 'मार' है यानी यह इतने मारक हैं कि इनके बाणों का कोई कवच नहीं है। वसंत ऋतु को प्रेम की ही ऋतु माना जाता रहा है। इसमें फूलों के बाणों से आहत हृदय प्रेम से सराबोर हो जाता है।

यहां रहता है कामदेव का वास :
यौवनं स्त्री च पुष्पाणि सुवासानि महामतेः।
गानं मधुरश्चैव मृदुलाण्डजशब्दकः।।
उद्यानानि वसन्तश्च सुवासाश्चन्दनादयः।
सङ्गो विषयसक्तानां नराणां गुह्यदर्शनम्।।
वायुर्मदः सुवासश्र्च वस्त्राण्यपि नवानि वै।
भूषणादिकमेवं ते देहा नाना कृता मया।।

मुद्गल पुराण के अनुसार कामदेव का वास यौवन, स्त्री, सुंदर फूल, गीत, पराग कण या फूलों का रस, पक्षियों की मीठी आवाज, सुंदर बाग-बगीचों, वसंत ऋतु, चंदन, काम-वासनाओं में लिप्त मनुष्य की संगति, छुपे अंग, सुहानी और मंद हवा, रहने के सुंदर स्थान, आकर्षक वस्त्र और सुंदर आभूषण धारण किए शरीरों में रहता है। इसके अलावा कामदेव स्त्रियों के शरीर में भी वास करते हैं, खासतौर पर स्त्रियों के नयन, ललाट, भौंह और होठों पर इनका प्रभाव काफी रहता है।

1.कामदेव और शिव :जब भगवान शिव की पत्नी सती ने पति के अपमान से आहत और पिता के व्यवहार से क्रोधित होकर यज्ञ की अग्नि में आत्मदाह कर लिया था तब सती ने ही बाद में पार्वती के रूप में जन्म लिया। सती की मृत्यु के पश्चात भगवान शिव संसार के सभी बंधनों को तोड़कर, मोह-माया को पीछे छोड़कर तप में लीन हो गए। वे आंखें खोल ही नहीं रहे थे।

ऐसे में सभी देवों की अनुशंसा पर कामदेव ने उन पर अपना बाण चलाकर शिव के भीतर देवी पार्वती के लिए आकर्षण विकसित किया। शिव ने क्रोधित होकर जब आंखें खोलीं तो उससे कामदेव भस्म हो गए। हालांकि बाद में शिवजी ने उन्हें जीवनदान दे दिया था, लेकिन बगैर देह के।

श्रीकृष्ण और कामदेव :पौराणिक कथाओं के अनुसार भगवान श्रीकृष्ण को भी कामदेव ने अपने नियंत्रण में लाने का प्रयास किया था। कामदेव ने भगवान श्रीकृष्ण से यह शर्त लगाई कि वे उन्हें भी स्वर्ग की अप्सराओं से भी सुंदर गोपियों के प्रति आसक्त कर देंगे। श्रीकृष्ण ने कामदेव की सभी शर्त स्वीकार की और गोपियों संग रास भी रचाया लेकिन फिर भी उनके मन के भीतर एक भी क्षण के लिए वासना ने घर नहीं किया।

रति ने पाला कामदेव को पुत्र की तरह फिर उनसे कर लिया विवाह :जब शिव ने कामदेव को भस्म कर दिया तब ये देख रति विलाप करने लगी तब जाकर शिव ने कामदेव के पुनः कृष्ण के पुत्र रूप में धरती पर जन्म लेने की बात बताई। शिव के कहे अनुसार भगवान श्रीकृष्ण और रुक्मणि को प्रद्युम्न नाम का पुत्र हुआ, जो कि कामदेव का ही अवतार था।

कहते हैं कि श्रीकृष्ण से दुश्मनी के चलते राक्षस शंभरासुर नवराज प्रद्युम्न का अपहरण करके ले गया और उसे समुद्र में फेंक आया। उस शिशु को एक मछली ने निगल लिया और वो मछली मछुआरों द्वारा पकड़ी जाने के बाद शंभरासुर के रसोई घर में ही पहुंच गई।

तब रति रसोई में काम करने वाली मायावती नाम की एक स्त्री का रूप धारण करके रसोईघर में पहुंच गई। वहां आई मछली को उसने ही काटा और उसमें से निकले बच्चे को मां के समान पाला-पोसा। जब वो बच्चा युवा हुआ तो उसे पूर्व जन्म की सारी याद दिलाई गई। इतना ही नहीं, सारी कलाएं भी सिखाईं तब प्रद्युम्न ने शंभरासुर का वध किया और फिर मायावती को ही अपनी पत्नी रूप में द्वारका ले आए।

भगवान ब्रह्मा ने दिया वरदानः पौराणिक कथाओं के अनुसार एक समय ब्रह्माजी प्रजा वृद्धि की कामना से ध्यानमग्न थे। उसी समय उनके अंश से तेजस्वी पुत्र काम उत्पन्न हुआ और कहने लगा कि मेरे लिए क्या आज्ञा है? तब ब्रह्माजी बोले कि मैंने सृष्टि उत्पन्न करने के लिए प्रजापतियों को उत्पन्न किया था किंतु वे सृष्टि रचना में समर्थ नहीं हुए इसलिए मैं तुम्हें इस कार्य की आज्ञा देता हूं। यह सुन कामदेव वहां से विदा होकर अदृश्य हो गए।

यह देख ब्रह्माजी क्रोधित हुए और शाप दे दिया कि तुमने मेरा वचन नहीं माना इसलिए तुम्हारा जल्दी ही नाश हो जाएगा। शाप सुनकर कामदेव भयभीत हो गए और हाथ जोड़कर ब्रह्माजी के समक्ष क्षमा मांगने लगे। कामदेव की अनुनय-विनय से ब्रह्माजी प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा कि मैं तुम्हें रहने के लिए 12 स्थान देता हूं- स्त्रियों के कटाक्ष, केश राशि, जंघा, वक्ष, नाभि, जंघमूल, अधर, कोयल की कूक, चांदनी, वर्षाकाल, चैत्र और वैशाख महीना। इस प्रकार कहकर ब्रह्माजी ने कामदेव को पुष्प का धनुष और 5 बाण देकर विदा कर दिया।

ब्रह्माजी से मिले वरदान की सहायता से कामदेव तीनों लोकों में भ्रमण करने लगे और भूत,

पिशाच, गंधर्व, यक्ष सभी को काम ने अपने वशीभूत कर लिया। फिर मछली का ध्वज लगाकर कामदेव अपनी पत्नी रति के साथ संसार के सभी प्राणियों को अपने वशीभूत करने बढ़े। इसी क्रम में वे शिवजी के पास पहुंचे। भगवान शिव तब तपस्या में लीन थे तभी कामदेव छोटे से जंतु का सूक्ष्म रूप लेकर कर्ण के छिद्र से भगवान शिव के शरीर में प्रवेश कर गए। इससे शिवजी का मन चंचल हो गया।

उन्होंने विचार धारण कर चित्त में देखा कि कामदेव उनके शरीर में स्थित है। इतने में ही इच्छा शरीर धारण करने वाले कामदेव भगवान शिव के शरीर से बाहर आ गए और आम के एक वृक्ष के नीचे जाकर खड़े हो गए। फिर उन्होंने शिवजी पर मोहन नामक बाण छोड़ा, जो शिवजी के हृदय पर जाकर लगा। इससे क्रोधित हो शिवजी ने अपने तीसरे नेत्र की ज्वाला से उन्हें भस्म कर दिया।

कामदेव को जलता देख उनकी पत्नी रति विलाप करने लगी। तभी आकाशवाणी हुई जिसमें रति को रुदन न करने और भगवान शिव की आराधना करने को कहा गया। फिर रति ने श्रद्धापूर्वक भगवान शंकर की प्रार्थना की।

रति की प्रार्थना से प्रसन्न हो शिवजी ने कहा कि कामदेव ने मेरे मन को विचलित किया था इसलिए मैंने इन्हें भस्म कर दिया। अब अगर ये अनंग रूप में महाकाल वन में जाकर शिवलिंग की आराधना करेंगे तो इनका उद्धार होगा।

तब कामदेव महाकाल वन आए और उन्होंने पूर्ण भक्तिभाव से शिवलिंग की उपासना की। उपासना के फलस्वरूप शिवजी ने प्रसन्न होकर कहा कि तुम अनंग, शरीर के बिन रहकर भी समर्थ रहोगे। कृष्णावतार के समय तुम रुक्मणि के गर्भ से जन्म लोगे और तुम्हारा नाम प्रद्युम्न होगा।

कामदेव मंत्र :कामदेव के बाण ही नहीं, उनका 'क्लीं मंत्र' भी विपरीत लिंग के व्यक्ति को आकर्षित करता है। कामदेव के इस मंत्र का नित्य दिन जाप करने से न सिर्फ आपका साथी आपके प्रति शारीरिक रूप से आकर्षित होगा बल्कि आपकी प्रशंसा करने के साथ-साथ वह आपको अपनी प्राथमिकता भी बना लेगा।

कहा जाता है कि प्राचीनकाल में वेश्याएं और नर्तकियां भी इस मंत्र का जाप करती थीं, क्योंकि वे अपने प्रशंसकों के आकर्षण को खोना नहीं चाहती थीं। ऐसा माना जाता है कि इस मंत्र का लगातार जाप करते रहने की वजह से उनका आकर्षण, सौंदर्य और कांति बरकरार रहती थी।

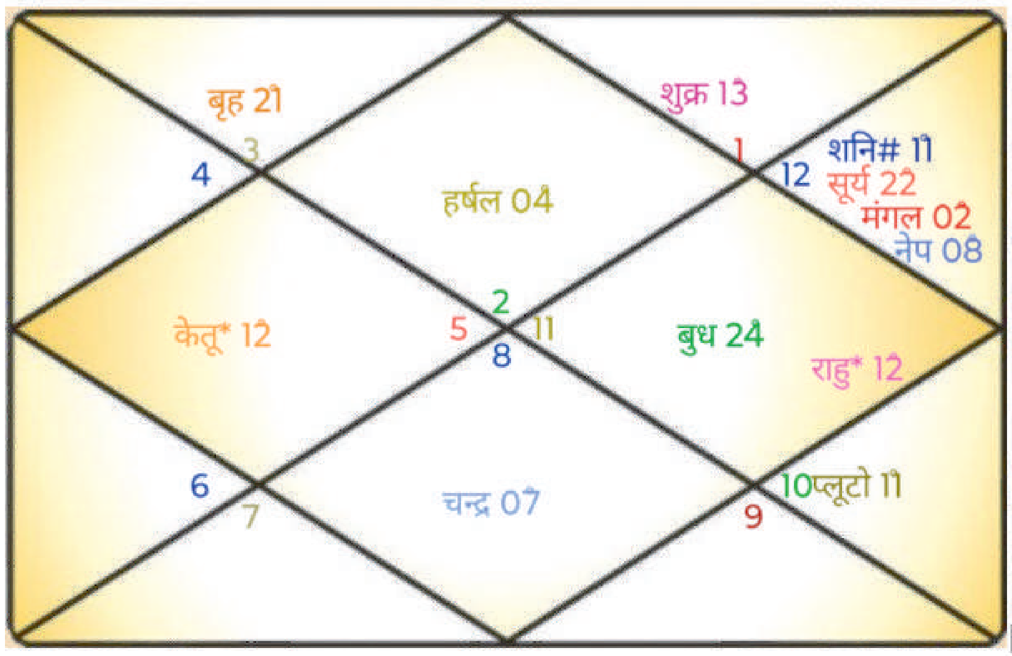
शेयर मार्केट प्रिडिक्शन

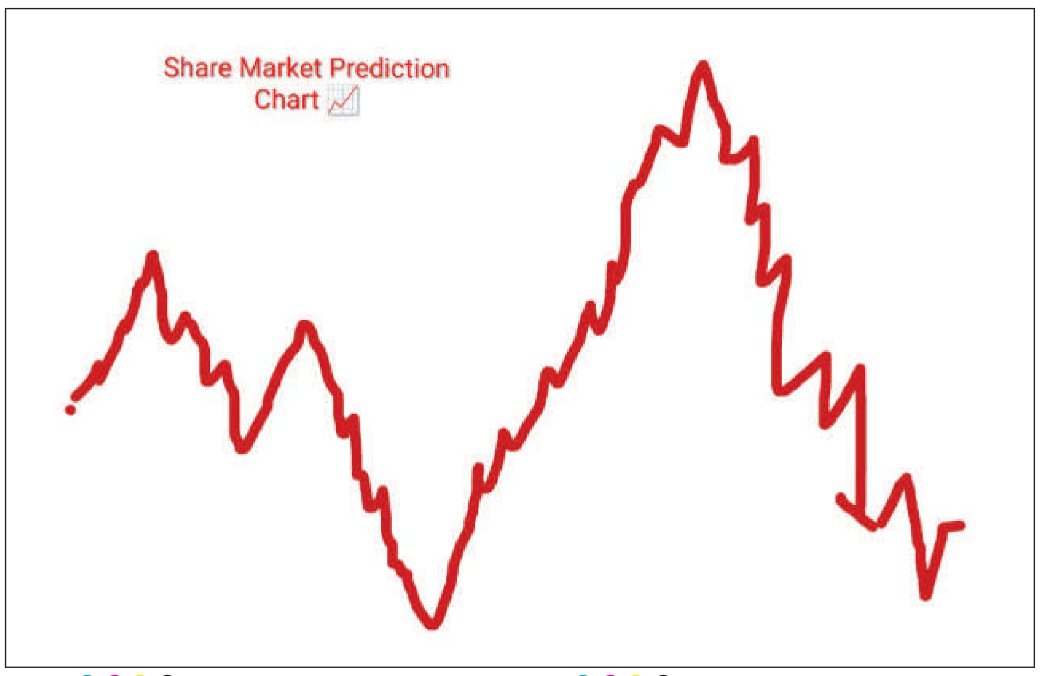
ग्रह गोचर के मिले जुले प्रभाव से सोमवार को शेयर के भाव शुरुआती तौर पर कुछ घट कर बढ़ने के संकेत मिल रहे है।

हालांकि आज मार्केट ज्यादातर साइड वे ट्रेड करते हुए दिखाई देगा।

Nifty 50 वर्तमान में 22713.10 पर है। यदि ज्योतिषीय अनुमान के आधार पर देखा जाए तो सोमवार को मार्केट 150 प्वाइंट की घट बढ़ होने के संकेत है। वर्तमान में मध्य एशिया में छिड़ा हुआ घमासान

युद्ध का असर मार्केट पर अधिक है लेकिन आने वाले दो तीन दिनों में कुछ अच्छी खबर से मार्केट में उछाल देखा जा सकता है। यहां दिया हुआ चार्ट केवल ग्रहों और ज्योतिषीय गणना के आधार पर अनुमानित तौर पर प्रस्तुत किया जा रहा है इसलिए धन इन्वेस्ट करने से पूर्व मार्केट की टेक्निकल जानकारी अच्छे से प्राप्त कर ही अपना बहुमूल्य धन लगाने की सलाह दी जाती है।





पं योगेश पौराणिक ज्योतिषाचार्य(इंजी)
www.yogeshpouranik.com

भगवान सूर्य के 12 नामों (द्वादस नामावली)

पिंकी कुंडू

भगवान सूर्य के 12 नामों (द्वादस नामावली) के जाप से धन सुख- समृद्धि ऐश्वर्य और यश किर्ती की प्राप्ति होती है। सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं और कुंडली में सूर्य की स्थिति बलवान होती है। इन नामों का जाप करने से मन और शरीर दोनों को लाभ होता है, तनाव कम होता है और जीवन में जीवंतता और ऊर्जा का अनुभव होता है, यह अभ्यास व्यक्ति को प्रकृति से जुड़ने और जीवन की कठिनाइयों का सामना शक्ति के साथ करने में मदद करता है..!!

सूर्य द्वादश नाम स्तोत्र-

ॐ सूर्याय नमः, ॐ मित्राय नमः, ॐ रवये नमः, ॐ भानवे नमः, ॐ खगाय नमः, ॐ पूष्णे नमः, ॐ हिरण्यगर्भाय नमः, ॐ मरीचये नमः,
ॐ आदित्याय नमः, ॐ सवित्रे नमः, ॐ अर्काय नमः, ॐ भास्कराय नमः
इति द्वादश नाम स्तोत्रम्

मुख्यमंत्री घोषणाओं के विकास कार्यों में तेजी लाएं विभाग : डीसी
तय समय में गुणवत्तापूर्ण तरीके से पूरे हों सभी प्रोजेक्ट - डीसी

तय समय में गुणवत्तापूर्ण तरीके से पूरे हों सभी प्रोजेक्ट – डीसी
डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने अधिकारियों की बैठक में की विकास परियोजनाओं की समीक्षा*

झज्जर,06 अप्रैल। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि मुख्यमंत्री घोषणाओं (सीएम अनाउंसमेंट) के तहत जिले में स्वीकृत विकास कार्य जनता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इन परियोजनाओं को समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए ताकि आमजन को शीघ्र लाभ मिल सके। डीसी सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। मुख्यमंत्री घोषणाओं के तहत चल रही परियोजनाओं की विस्तृत प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की गई।

इस बीच डीडीपीओ निशा तंवर ने डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल को जिला में मुख्यमंत्री घोषणा से जुड़े कार्य व बड़े प्रोजेक्ट्स की विस्तृत जानकारी दी। डीसी ने सभी प्रोजेक्ट्स की बारीकी से समीक्षा करते हुए जरूरी दिशा-निर्देश दिए।

डीसी ने कहा कि मुख्यमंत्री घोषणाएं को समय पर पूरा करना प्रशासन की जिम्मेदारी है। सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि किसी भी स्तर पर लापरवाही व देरी न हो। यदि किसी परियोजना में बाधा आ रही है, तो उसे तत्काल जिला प्रशासन के संज्ञान में लाया जाए ताकि शीघ्र समाधान हो सके और काम में रुकावट न आए। इसके उपरांत डीसी ने राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के अधिकारियों की बैठक ली और जरूरी निर्देश भी दिए।

इन विभागों के अधिकारी रहे मौजूद

बैठक में एडीसी जगनिवास,एसडीएम झज्जर रवि मीणा,सीटीएम ऋतु बंसीवाल, डीडीपीओ निशा तंवर, डीईओ रतिंद्र सिंह, डीएसओ सतेंद्र कुमार, पीडब्ल्यूडी के कार्यकारी अभियंता सुमित कुमार व अनिल रोहिल्ला, रोडवेज महाप्रबंधक संजीव तिहाल सहित राजस्व, खेल, स्वास्थ्य सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

समाधान शिविर में प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध निपटारा जरूरी: डीसी

जनसमस्याओं के त्वरित समाधान हेतु निरंतर आयोजित किए जा रहे समाधान शिविर

झज्जर, 06 अप्रैल। जिला मुख्यालय स्थित लघु सचिवालय सभागार में सोमवार को जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने आमजन की समस्याएं सुनते हुए शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। समाधान शिविर में आधा दर्जन से ज्यादा शिकायतें प्राप्त हुई।

इस अवसर पर डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त प्रत्येक शिकायत का समयबद्ध एवं संतोषजनक निपटारा सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य नागरिकों की समस्याओं का एक ही स्थान पर त्वरित समाधान करना है, ताकि लोगों को विभिन्न कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें।

उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा प्रत्येक सोमवार व गुरुवार को प्रातः 10 से 12 बजे तक जिला मुख्यालय सहित बहादुरगढ़, बेरी व बादली उपमंडल मुख्यालयों पर नियमित रूप से समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों के माध्यम से आमजन की समस्याओं का समाधान उनके निकटतम स्तर पर सुनिश्चित किया जा रहा है।

डीसी ने अधिकारियों को यह भी निर्देश दिए कि शिकायतों के निपटारे के दौरान संबंधित नागरिक से संवाद स्थापित करें, ताकि समाधान की गुणवत्ता और संतुष्टि सुनिश्चित हो सके।

इस अवसर पर एडीसी जगनिवास, एसडीएम झज्जर रवि मीणा, सीटीएम ऋतु बंसीवाल, एसीपी दिनेश कुमार, डीडीपीओ निशा तंवर,एक्सईन पीडब्ल्यूडी सुमित कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराई को जड़ से खत्म करने के लिए हर वर्ग का सहयोग जरूरी : डीसी

डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल की अध्यक्षता में अधिकारियों की बैठक आयोजित

परिवहन विशेष न्यूज

झज्जर,06 अप्रैल। हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार जिला झज्जर में बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराई को जड़ से खत्म करने और महिलाओं को सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए जिला प्रशासन पूरी तरह सक्रिय है।

इसी कड़ी में सोमवार को डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल की अध्यक्षता में लघु सचिवालय सभागार में बैठक आयोजित की गई।

बैठक में विशेष रूप से आगामी अक्षय तृतीया (आखा तीज) के पर्व पर होने वाले संभावित बाल विवाहों को रोकने के लिए तैयार किए गए विशेष एक्शन प्लान की समीक्षा की गई और अधिकारियों को कड़े दिशा-निर्देश दिए गए।

डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि बाल विवाह न केवल कानूनी अपराध है, बल्कि यह बच्चों के भविष्य और उनके स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ है।

उन्होंने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बाल विवाह रोकने के लिए एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है। विशेष रूप से 19 अप्रैल 2026 को अक्षय तृतीया के अवसर पर जिला प्रशासन की पैनी नजर रहेगी।

उन्होंने स्पष्ट किया कि न्यायालय के आदेशों की अनुपालना में जिला स्तर पर गठित कमेटियों को और अधिक सक्रिय किया गया है ताकि समाज से इस कुप्रथा को पूरी तरह मिटाया जा सके।

डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे गांवों और शहरों में जमीनी स्तर पर निगरानी बढ़ाएं। उन्होंने कहा कि प्रोटेक्शन ऑफ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट 2005 के तहत महिलाओं को घरेलू हिंसा से बचाने के लिए भी प्रशासन प्रतिबद्ध है।

उन्होंने कहा कि कानून के अनुसार शादी के लिए लड़की की आयु 18 वर्ष और लड़के की आयु 21 वर्ष से कम होना अपराध है। यह एक संज्ञेय और गैर-जमानती अपराध की श्रेणी में आता है, जिसमें संलिप्त पाए जाने वाले या सहायता करने वाले व्यक्ति को 2 साल तक की सजा और 1 लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है।

उन्होंने पुलिस , स्वास्थ्य , शिक्षा और अन्य विभाग के अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

इस अवसर पर सीटीएम ऋतु बंसीवाल, चेयरपर्सन सीडब्ल्यूसी सतीश कुमार, डीपीओ सपना रानी, डिप्टी डीईओ देवेंद्र कुमार, बाल विवाह निषेध अधिकारी करमिंद्र कौर, एसएचओ डॉ. किरण देवी , डीसीपीओ विकास वर्मा, डब्ल्यू सीडीपीओ प्रियंका, नोडल अधिकारी पीएनडीटी डॉ संदीप कुमार, उपाधीक्षक राजेश कुमार, मनोज कुमार , ,पीएलवी कर्मजीत सिंह छिल्लर, लिपिक संजय कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

झज्जर में घरेलू गैस के दुरुपयोग पर सख्ती, 171 सिलेंडर जब्त

डीएफएससी राजेश्वर मुदगिल ने दी जानकारी

झज्जर, 06 अप्रैल। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल के मार्गदर्शन में खाद्य एवं आपूर्ति विभाग झज्जर की तीन जांच टीमों द्वारा दुकानों व ढाबों पर घरेलू गैस सिलेंडरों के दुरुपयोग को रोकने के लिए लगातार चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। विभाग द्वारा अब तक विभिन्न स्थानों पर छापेमारी करते हुए कुल 171 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त किए गए हैं। यह जानकारी डीएफएससी राजेश्वर मुदगिल ने सोमवार को दी।

डीएफएससी ने बताया कि जिलाभर में 26 गैस एजेंसियां कार्यरत हैं, जिनके माध्यम से औसतन 75 सौ घरेलू गैस सिलेंडर प्रतिदिन उपभोक्ताओं तक पहुंचाए जा रहे हैं। जिला झज्जर में गैस सिलेंडरों का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है।

पीएनजी गैस कनेक्शन के लिए आवेदन करें उपभोक्ता: डीएफएससी

उन्होंने बताया कि बहादुरगढ़ के सेक्टर 15, 6, 3, 2, 37, 14 में हरियाणा सिटी गैस की पाइपलाइन उपलब्ध हैं, वहां के उपभोक्ता जल्द से जल्द पीएनजी कनेक्शन के लिए आवेदन करें। उन्होंने बताया कि बहादुरगढ़ के सेक्टर

9 व 9 ए तथा झज्जर के सेक्टर 6 में पीएनजी गैस पाइप लाइन का कार्य प्रगति पर है।

उन्होंने बताया कि पीएनजी गैस एलपीजी की तुलना में सस्ती, उपयोग के बाद भुगतान की सुविधा वाली, 24 घंटे उपलब्ध, अधिक सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल है।

पीएनजी कनेक्शन से संबंधित हर प्रकार की जानकारी के लिए उपभोक्ता टोल फ्री नंबर 18008338600, 8586047611, ईमेल info@hcggroup.co.in व Rohan.prashar@hcggroup.co.in पर संपर्क कर सकते हैं। इसके अलावा प्लाट नंबर 395, प्रथम तल, गांव संखोल (मेट्रो पिलर नंबर 909 के पास), बहादुरगढ़ में व्यक्तिगत रूप से भी संपर्क किया जा सकता है ।उपभोक्ता ऑनलाइन आवेदन के लिए www.hcgonline.co.in पर विजिट करें।

जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक ने आमजन से अपील की है कि घरेलू गैस की पर्याप्त उपलब्धता है,ऐसे में एलपीजी सिलेंडरों का अनावश्यक भंडारण न करें। बहादुरगढ़ शहर से जुड़े सम्बन्धित चिन्हित क्षेत्रों के नागरिक पीएनजी कनैक्शन के लिए आवेदन करें।

झज्जर में बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों की सुनवाई के लिए बैठक (7 अप्रैल)आज

झज्जर, 06 अप्रैल। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम (यूएचबीवीएन) द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में मंगलवार 7 अप्रैल को बिजली उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक किया जाएगा।

यह बैठक फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। प्रवक्ता ने जानकारी देते हुए बताया कि बिजली उपभोक्ताओं की शिकायतों को झज्जर कार्यालय में सुना जाएगा। उन्होंने बताया कि इसी दिन 11 से 1 बजे तक बिजली अदालत का आयोजन किया जायेगा। इस दौरान बिजली बिल, कनेक्शन और अन्य तकनीकी समस्याओं से जुड़े परिवादों की समीक्षा की जाएगी।

सटीक डेटा और पारदर्शिता के साथ करें जनगणना कार्य : डीसी

जिले में जनगणना2027 को लेकर सुपरवाइजरों और एनमरेटर के तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आगाज़

जिले में जनगणना2027 को लेकर सुपरवाइजरों और एनमरेटर के तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आगाज़
मकान सूचीकरण और गणना से जुड़े बिंदुओं को लेकर दिया जा रहा प्रशिक्षण

झज्जर, 06 अप्रैल। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि भारत सरकार द्वारा प्रस्तावित जनगणना 2027 देश में एक नया अध्याय जोड़ने जा रही है, क्योंकि यह भारत की पहली पूर्णतः डिजिटल जनगणना होगी। इसी उद्देश्य से जिला में एन्यूमरेटर और सुपरवाइजरों को जनगणना कार्य को पूरी जिम्मेदारी से निभाने के लिए तीन दिवसीय(6 अप्रैल से 8 अप्रैल तक) प्रशिक्षण शुरू किया गया है। ट्रेनिंग के लिए जिलाभर मे 17 स्थानों पर सेंटर बनाए गए हैं। कार्यक्रम की मॉनिटरिंग के लिए सम्बंधित एसडीएम और डिप्टी सेन्सस अधिकारियों की ड्यूटी लगाई गई है। उन्होंने बताया कि 16से 30 अप्रैल तक स्वगणना का विकल्प है,जोकि नागरिक स्वयं कर सकते हैं।

उन्होंने कहा कि जनगणना से जुड़े कर्मचारी और अधिकारी जनगणना सटीक व पारदर्शिता के साथ करें, चूंकि यह देश की आगामी विकास योजनाओं और नीतियों की नींव रखते हैं।

डीसी ने निर्देश दिए कि एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर क्षेत्र में जाकर सावधानीपूर्वक डेटा जुटाएं ताकि भविष्य की नीतियों के लिए विश्वसनीय आंकड़े प्राप्त हो सकें।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि आम नागरिकों और जनप्रतिनिधियों को इस प्रक्रिया की पूरी जानकारी दें ताकि किसी प्रकार का भ्रम न रहे।

उन्होंने बताया कि इस बार जनगणना प्रक्रिया पूरी तरह पेपरलेस होगी। मोबाइल एप्लीकेशन के माध्यम से घर-घर जाकर आंकड़े सीधे डिजिटल रूप से दर्ज किए जाएंगे। इससे न केवल डेटा की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार होगा, बल्कि मानवीय त्रुटियां भी न्यूनतम होंगी और डेटा प्रोसेसिंग में लगने वाला समय भी काफी कम हो जाएगा। डिजिटल प्लेटफॉर्म के उपयोग से जनगणना प्रक्रिया अधिक तेज, पारदर्शी और भरोसेमंद बनेगी। उन्होंने जानकारी दी कि जनगणना 2027 दो चरणों में संपन्न की जाएगी। पहला चरण हाउस लिस्टिंग का कार्य एक मई 2026 से आरंभ होगा, जबकि दूसरा चरण जनसंख्या गणना (एन्यूमरेशन) फरवरी 2027 में आयोजित किया जाएगा। इन दोनों चरणों में प्रत्येक परिवार और प्रत्येक व्यक्ति का सटीक विवरण दर्ज किया जाएगा।

वहीं मास्टर ट्रेनर्स द्वारा यूजर मैनेजमेंट सिस्टम पर विस्तार से जानकारी दी गई। इसमें अकाउंट क्रिएशन, डेटा अपलोडिंग और एन्यूमरेटर-सुपरवाइजर की भूमिकाओं पर तकनीकी प्रशिक्षण दिया गया।

उपराष्ट्रपति ने मुरथल स्थित डीसीआरयूएसटी के 8वें दीक्षांत समारोह को किया संबोधित, सामाजिक जिम्मेदारी और स्वतंत्र सोच पर जोर

संगिनी घोष

उपराष्ट्रपति ने हरियाणा के मुरथल स्थित दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के 8वें दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए शिक्षा, समाज और राष्ट्र निर्माण के बीच संबंधों पर प्रकाश डाला।

अपने संबोधन में उन्होंने दीनबंधु छोटू राम की ग्रामीण भारत के विकास में भूमिका को रेखांकित करते हुए कहा कि उनका योगदान आज भी प्रेरणादायक है।

ग्रामीण विकास पर जोर

उपराष्ट्रपति ने ग्रामीण क्षेत्रों के विकास को देश की प्रगति का आधार बताते हुए दीनबंधु छोटू राम के प्रयासों को महत्वपूर्ण बताया।

जेंडर समानता को बढ़ावा

उन्होंने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान की सराहना करते हुए कहा कि इससे समाज में सकारात्मक जेंडर बदलाव आया है।

नशामुक्त समाज की अपील

छात्रों से उन्होंने नशामुक्त समाज के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने और इसके लिए जागरूकता फैलाने की अपील की।

स्वतंत्र सोच का महत्व

उन्होंने कहा कि भारत के बौद्धिक विकास के लिए स्वतंत्र और खुले विचारों की आवश्यकता है, जिससे नवाचार और प्रगति को बढ़ावा मिलेगा।

ऐसे देखें तो यह संबोधन शिक्षा के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारी और प्रगतिशील सोच को बढ़ावा देने वाला संदेश देता है।

मुख्य बिंदु

* उपराष्ट्रपति ने दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह को संबोधित किया
* **दीनबंधु छोटू राम के योगदान पर प्रकाश**
* बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान की सराहना
* छात्रों से नशामुक्त समाज के लिए काम करने की अपील
* स्वतंत्र सोच को बौद्धिक विकास के लिए जरूरी बताया

SEO Meta Description:

उपराष्ट्रपति ने डीसीआरयूएसटी मुरथल के दीक्षांत समारोह में ग्रामीण विकास, जेंडर समानता और नशामुक्त समाज पर जोर दिया।।

परम्‌ भजनानंदी सन्त थे ब्रह्मलीन स्वामी लोकेशनंद महाराज : महामंडलेश्वर स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती महाराज

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन।रतन छतरी-कालीदह रोड़ स्थित गीता विज्ञान कुटीर में ब्रह्मलीन संत स्वामी लोकेशानंद महाराज का स्मृति महोत्सव गीता विज्ञान पीठाधीश्वर महामंडलेश्वर स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती महाराज (हरिद्वार/वृन्दावन) के पावन सानिध्य में अत्यन्त श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ सम्पन्न हो गया।जिसके अंतर्गत ब्रह्मलीन संत स्वामी लोकेशानंद महाराज के चित्रपट का पूजन-अर्चन किया गया।साथ ही समस्त भक्तों-श्रद्धालुओं के द्वारा उन्हें पुष्पांजलि व भावांजलि अर्पित की गई।तत्पश्चात उनका षोडशी भंडारा हुआ।जिसमें संतों को भोजन प्रसाद ग्रहण कराकर उन्हें वस्त्र, बर्तन व दक्षिणा आदि वितरित की गई।

इस अवसर पर वेदान्त उपदेशक महामंडलेश्वर स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती महाराज ने कहा कि ब्रह्मलीन स्वामी लोकेशनंद महाराज परम्‌ भजनानंदी सन्त थे। वे अत्यन्त सहजता, सरलता, उदारता, परोपकारिता व त्याग की प्रतिमूर्ति थे।उन्होंने कई वर्षों तक वृन्दावन में रहकर गीता विज्ञान कुटीर में अपनी सेवाएं दीं।हम ब्रज मंडल की अधिष्ठात्री श्रीराधा रानी के चरणों में प्रार्थना करते हैं कि वे स्वामी लोकेशानंद महाराज को अपने निज धाम में वास दें।

इस अवसर पर प्रख्यात साहित्यकार ₹यूपी रत्न₹ डॉ. गोपाल चतुर्वेदी, सन्त प्रवर रामदास महाराज (अयोध्या), स्वामी हरिकेश ब्रह्मचारी महाराज, वरिष्ठ पत्रकार डॉ. राधाकांत शर्मा, रामवीर, विजय शास्त्री, स्वामी परमेश्वर दास महाराज आदि की उपस्थिति विशेष रही।

भाजपा का 74वां स्थापना दिवस मनाया गया, कार्यकर्ताओं की रही भारी भागीदारी

लखनऊ। भारतीय जनता पार्टी का 74वां स्थापना दिवस भाजपा उत्तर प्रदेश कार्यालय में धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर सैकड़ों की संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित रहे और पार्टी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताई। कार्यक्रम में महिला आयोग की उपाध्यक्ष अपर्णा यादव, महानगर अध्यक्ष आनंद द्विवेदी, महानगर कोषाध्यक्ष मनोज गुप्ता तथा महानगर कार्यकारिणी सदस्य रवि जायसवाल सहित कई पदाधिकारी मौजूद रहे। इस दौरान नेताओं ने पार्टी की विचारधारा और उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए कार्यकर्ताओं को संगठन को और मजबूत करने का संदेश दिया।

बदायूं में युवक का शव पेड़ से लटका मिला: स्थानीय लोगों ने देखा, माता-पिता का पहले ही निधन, आत्महत्या की आशंका

संवाददाता: शिवेंद्र यादव

बिनावर: कस्बा बिनावर में सोमवार सुबह एक युवक का शव पेड़ से लटका मिला। मृतक की पहचान 28 वर्षीय अजय कुमार पुत्र चंद्रपाल निवासी बिनावर के रूप में हुई है।

जानकारी के अनुसार, अजय कुमार सोमवार सुबह लगभग 9 बजे कस्बे के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) के पीछे अपने प्लॉट पर गए थे। कुछ देर बाद स्थानीय लोगों ने उनका शव पेड़ से लटका देखा। इस घटना से मौके पर हड़कंप मच गया और बड़ी संख्या में ग्रामीण जमा हो गए।

ग्रामीणों ने तुरंत परिजनों को सूचना दी। परिजन घटनास्थल पर पहुंचे और शव देखकर भावुक हो गए। मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि मृतक अविवाहित था और उसके माता-पिता का पहले ही निधन हो चुका था। वह अकेले ही जीवन यापन कर रहा था। उसकी अचानक मौत से स्थानीय लोग भी हैरान हैं।

घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस आसपास के लोगों से पूछताछ कर मामले की जांच कर रही है। प्रारंभिक जांच में यह मामला आत्महत्या का लग रहा है।

हालांकि, पुलिस सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर जांच कर रही है। पुलिस

अधिकारियों के अनुसार, पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के सही कारणों का खुलासा हो पाएगा।

पीड़ित महिला ने एसबीआई बैंक रिकवरी एजेंट पर लगाया (एक लाख दस हजार रुपया) गवन करने का आरोप, बिनावर पुलिस को तहरीर देकर कार्रवाई की मांग की

(पीड़ित महिला ने परेशान होकर सोशल मीडिया पर बताई आप बीती)

संवाददाता: शिवेंद्र यादव

बिनावर: पीड़ित महिला ने बैंक रिकवरी एजेंट पर (एक लाख दस हजार रुपया) के गबन करने का गंभीर आरोप लगाया है। यह एजेंट लोन रिकवरी के नाम पर पैसे लेकर उसे बैंक में जमा न करने और धोखाधड़ी से हड़पने का मामला है, जिस पर संबंधित पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज की गई है।

यहां आपको पता तो चले मामला जनपद बदायूं के थाना बिनावर क्षेत्र के गांव रंझौरा निवासी ईश्वर वती के पति अंगनलाल ने भारतीय स्टेट बैंक बिनावर से भैंसो पर ₹100000 का लोन लिया था। मृतक अंगनलाल की पत्नी का कहना है कि भारतीय स्टेट बैंक बिनावर के रिकवरी एजेंट अफसर अली का अधिक दबाव पड़ने पर उनके पति ने स्वर्गवास होने से पहले पति अंगनलाल द्वारा 20 दिसंबर 2025 को रिकवरी एजेंट अफसर अली निवासी सालारपुर थाना सिविल लाइन जनपद बदायूं को (एक लाख दस हजार रुपया) लोन जमा करने को दिया था। जिसकी उन्हें बैंक द्वारा व रिकवरी एजेंट द्वारा कोई भी रसीद उपलब्ध नहीं कराई गई थी।

इसके बाद पीड़ित महिला के पति अंगनलाल की 11 फरवरी 2026 को मृत्यु हो गई थी।

पीड़ित महिला ईश्वरवती किसी काम से बिनावर आई थी तो उन्होंने भारतीय स्टेट बैंक मे तैनात रिकवरी एजेंट अफसर अली को तलाश कर बातचीत की लेकिन वह घर से रुपए लेकर आने की बात को कबूल नहीं कर रहा है। इस दौरान पीड़ित महिला ने बैंक मैनेजर प्रदीप कुमार पर बैंक से भगाने और अभद्र भाषा का प्रयोग कर डांटने व फटकारने का गंभीर आरोप लगाया है। पीड़ित महिला का कहना है कि उसके पति की मृत्यु हो जाने के बाद बैंक रिकवरी एजेंट अफसर अली ने उनका (एक लाख दस हजार रुपया) गवन कर लिया गया है।

पीड़ित महिला ने परेशान होकर इस मामले की थाना बिनावर पुलिस को शिकायत प्रार्थना पत्र देकर कार्यवाही की मांग की है।

महामंत्री आशीष के आवास पर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा एवं सतबीर वर्मा ने मनाया भाजपा स्थापना दिवस

परिवहन विशेष न्यूज

हरियाणा/हिसार (राजेश सलूजा) विधानसभा बरवाला के मिलगेट मंडल अंतर्गत गांव बाढो पट्टी के बूथ संख्या 56 पर भारतीय जनता पार्टी का 47वां स्थापना दिवस मिलगेट मंडल महामंत्री आशीष भारतीय के आवास पर हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा सरकार में लोकनिर्माण विभाग एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा तथा पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा ने शिरकत की।

कार्यक्रम की शुरुआत में मिलगेट मंडल के महामंत्री आशीष भारतीय एवं पितांबर दहिया ने पुष्पगुच्छ भेंट कर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा का स्वागत किया। इसके पश्चात ध्वजारोहण किया गया और श्यामा प्रसाद मुखर्जी एवं पंडित दीन दयाल उपाध्याय के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी गई।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने उपस्थित कार्यकर्ताओं एवं ग्रामवासियों को संबोधित करते हुए भारतीय जनता पार्टी के गौरवशाली इतिहास पर विस्तृत प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भाजपा की विचारधारा राष्ट्रवाद, सेवा और सुशासन पर आधारित है तथा जनसंघ से लेकर आज तक पार्टी ने निरंतर देशहित में कार्य किया है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया।

पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा ने भी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा एक अनुशासित और कार्यकर्ता-आधारित संगठन है, जहां प्रत्येक कार्यकर्ता का योगदान महत्वपूर्ण होता है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने हमेशा गरीब, किसान और आमजन के हितों को प्राथमिकता दी है और केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों से समाज के हर वर्ग को लाभ पहुंच रहा है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से संगठन को बूथ स्तर तक और मजबूत करने का आह्वान किया।

फिर उसके पश्चात मिलगेट मंडल महामंत्री आशीष भारतीय ने सभी कार्यकर्ताओं एवं ग्रामवासियों को भाजपा के स्थापना दिवस की शुभकामनाएं दीं तथा अपने आवास पर कार्यक्रम आयोजित होने और मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ताओं के सहयोग से ही संगठन निरंतर आगे बढ़ रहा है।

इस मौके पर प्रदेश सह मीडिया प्रभारी संदीप आजाद, सरपंच पवन, प्रीतम, जिला आईटी सह प्रमुख भाजपा कमल हंदूजा, राजेश सलूजा मंडल मीडिया प्रभारी बरवाला तथा आईटी टीम भाजपा सदस्य तरसेम पूनिया, अमन जांगड़ा सहित अनेक कार्यकर्ता एवं ग्रामवासी उपस्थित रहे।

दर्जी राजपूत समाज द्वारा आयोजित कमरों के शिलान्यास कार्यक्रम में पहुंचे मंत्री गौरव गौतम एवं अध्यक्ष सतबीर वर्मा

परिवहन विशेष न्यूज

हरियाणा/हिसार (राजेश सलूजा) दर्जी राजपूत समाज विकास समिति, पलवल द्वारा नए कमरों के निर्माण के लिए शिलान्यास समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें हरियाणा सरकार के खेल मंत्री गौरव गौतम मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। कार्यक्रम में अध्यक्ष के रूप में सतबीर वर्मा ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

समारोह के दौरान समाज की ओर से खेमचन्द दरोगा ने धर्मशाला में हाल निर्माण के लिए अनुदान की मांग मंत्री के समक्ष रखी। इस अवसर पर समाज की ओर से गौरव गौतम और सतबीर वर्मा का सम्मान किया गया। मुख्य अतिथि गौरव गौतम ने दर्जी समाज द्वारा भारतीय जनता पार्टी को दिए जा रहे समर्थन के लिए आभार व्यक्त किया और धर्मशाला में हाल निर्माण के कार्य को पूरा करवाने का आश्वासन दिया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सतबीर वर्मा ने कहा कि समाज तेजी से संगठित हो रहा है और यह एक सकारात्मक संकेत है। उन्होंने बताया कि हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का लगातार दूसरी बार संत नामदेव जयंती समारोह में आना तथा समाज के लिए करोड़ों रुपये का अनुदान देना समाज के लिए गर्व की बात है। साथ ही संत नामदेव के नाम पर किसी बड़े सरकारी संस्थान का नामकरण और मध्य प्रदेश की तर्ज पर सिलाई-कढ़ाई कला बोर्ड के गठन का आश्वासन भी समाज के सम्मान को दर्शाता है।

उन्होंने कहा कि छिप्पी, दर्जी, रोहिल्ला, टांक समाज का भाजपा की सरकार बनाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। समाज को आगे बढ़ाने के लिए संगठन को मजबूत करना, महिला शिक्षा को बढ़ावा देना और नशे व कुरीतियों से दूर रहना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह तन, मन और धन से समाज की सेवा में योगदान दे।

सतबीर वर्मा ने जानकारी दी कि जल्द ही दिल्ली में राष्ट्रीय स्तर का सम्मेलन आयोजित किया जाएगा, जिसमें विभिन्न राज्यों के मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आमंत्रित किया जाएगा।

इस अवसर पर दयानन्द रोहिल्ला, सुरेश रोहिल्ला, विकास रोहिल्ला, राजेन्द्र रोहिल्ला, प्रेम प्रकाश रोहिल्ला, सुनील वर्मा, सतबीर छोकर, भूप सिंह पलवल, ओमप्रकाश सापंला, रामनिवास सोनीपत, कृष्ण रोहिल्ला, दलीप पंवार फरीदाबाद, सुरेश नारनोल, लक्ष्मी सहित हजारों की संख्या में समाज के लोग उपस्थित रहे।

प्रवाह से परे: बोली जाने वाली अंग्रेजी शिक्षा पर पुनर्विचार

● डॉ. विजय गर्ग

यह दृश्य असामान्य नहीं है। छुट्टियों के मौसम की शुरुआत के साथ, शहरों में कई अंग्रेजी बोलने वाले केंद्र दिखाई देते हैं, जो आकर्षक पैकेज और प्रेरक वादे प्रदान करते हैं। विज्ञापन शिक्षार्थियों को आश्वस्त करते हैं कि दो से तीन महीने के भीतर प्रवाह प्राप्त किया जा सकता है। कुछ लोग तो लक्ष्य पूरा न होने पर धन वापसी की गारंटी भी देते हैं।

किसी भाषा को सिखाने के लिए यह समझना आवश्यक है कि शिक्षार्थी भाषा कैसे प्राप्त करते हैं, त्रुटियों का समाधान कैसे किया जा सकता है, तथा संवादात्मक योग्यता कैसे विकसित की जा सकती है

शिक्षार्थियों से भरी एक कक्षा अपने हाथों को दिल पर रखकर एक स्वर में दोहराती है: ₹आज से, मैं केवल अंग्रेजी में ही बोलूंगी। मैं अंग्रेजी में बोल सकता हूं यह अभ्यास एक प्रतिज्ञा जैसा है — गंभीर, सामूहिक और आशाजनक। कई लोगों के लिए यह आत्मविश्वास और आत्म-सुधार की दिशा में एक यात्रा की शुरुआत है। फिर भी, कोई यह सोचने से खुद को नहीं रोक सकता कि क्या ऐसी घोषणाओं के माध्यम से किसी भाषा में प्रवाह वास्तव में प्राप्त किया जा सकता है?

यह दृश्य असामान्य नहीं है। छुट्टियों के मौसम की शुरुआत के साथ, शहरों में कई अंग्रेजी बोलने वाले केंद्र दिखाई देते हैं, जो आकर्षक पैकेज और प्रेरक वादे प्रदान करते हैं। विज्ञापन शिक्षार्थियों को आश्वस्त करते हैं कि दो से तीन महीने के भीतर प्रवाह प्राप्त किया जा सकता है। कुछ लोग तो लक्ष्य पूरा न होने पर धन वापसी की गारंटी भी देते हैं। उच्च शिक्षा या नौकरी के साक्षात्कार की तैयारी कर रहे या सामाजिक गतिशीलता की तलाश कर रहे छात्रों के लिए, ऐसे दावों का विरोध करना कठिन है, क्योंकि अंग्रेजी एक वैश्विक आवश्यकता बन गई है और इसे शीघ्रता से प्राप्त करने का दबाव बहुत अधिक है। हालाँकि, इन आश्वासनों के पीछे एक अधिक जटिल वास्तविकता है कि भाषाएँ वास्तव में कैसे सीखी जाती हैं।

कई केंद्रों में प्रशिक्षण का आधार बातचीत के पूर्वानुमानित पैटर्न पर होता है। शिक्षार्थियों को अपना परिचय देना, अपने शौक का वर्णन करना और अपनी महत्वाकांक्षाओं पर चर्चा करना तथा नियमित प्रश्नों के उत्तर देना सिखाया जाता है। ये उपयोगी प्रारंभिक बिंदु हैं, लेकिन यह विधि अक्सर रटाने पर निर्भर करती है। छात्र निश्चित वाक्यों को आत्मसात करते हैं और उन्हें

आत्मविश्वास के साथ पुनः प्रस्तुत करते हैं, जिससे नियंत्रित वातावरण में प्रवाह का आभास होता है।

अंग्रेजी में सोचना फिर भी, भाषा तैयार अभिव्यक्तियों का एक समूह नहीं है जिसे मांग पर याद किया जा सके। यह एक ऐसी प्रणाली है जिसका सक्रिय रूप से मन में निर्माण किया जाना चाहिए। संचार का पहला चरण विचार में होता है, जहां विचार व्यक्त होने से पहले आकार ले लेते हैं। जब शिक्षार्थी मुख्य रूप से याद किए गए वाक्यांशों पर निर्भर होते हैं, तो उन्हें अपरिचित परिस्थितियों में संघर्ष करना पड़ता है, जिनमें सहज अभिव्यक्ति की आवश्यकता होती है।

अनुवाद पर निर्भरता इस प्रक्रिया को और जटिल बना देती है। कई कक्षाओं में अवधारणाओं को क्षेत्रीय भाषा में समझाया जाता है और फिर अंग्रेजी में अनुवाद किया जाता है। हालांकि इससे सीखना आसान हो जाता है, लेकिन यह शिक्षार्थियों को सीधे अंग्रेजी में सोचने से रोकता है। इसके बजाय, वे मानसिक अनुवाद प्रक्रिया पर निर्भर हो जाते हैं, जो संचार को धीमा कर देती है और मौलिकता को प्रतिबंधित करती है। सच्ची प्रवाह तभी उभरता है जब भाषा परिवर्तन का साधन बनने के बजाय विचार का माध्यम बन जाती है।

कुछ बोली जाने वाली अंग्रेजी कार्यक्रमों की एक उल्लेखनीय विशेषता भाषा सीखने के आवश्यक तत्वों की उपेक्षा है। उदाहरण के लिए, व्याकरण को अक्सर अनावश्यक मानकर खारिज कर दिया जाता है, क्योंकि अंग्रेजी बोलने के लिए केवल अभ्यास की आवश्यकता होती है। यद्यपि नियमों पर अत्यधिक ध्यान देना वास्तव में प्रवाह को बाधित कर सकता है, व्याकरणिक जागरूकता की अनुपस्थिति से शिक्षार्थियों के पास सुसंगत और सटीक वाक्य बनाने के लिए आवश्यक संरचनात्मक ढांचा नहीं रह जाता।

उच्चारण एक और अनदेखा क्षेत्र है। कुछ ही केंद्र ध्वनिकी में व्यवस्थित प्रशिक्षण प्रदान करते हैं, जो स्पष्टता और समझ को विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है। इस मार्गदर्शन के बिना, शिक्षार्थी अपनी पहली भाषा से प्रभावित अनुमानों पर निर्भर रहते हैं, जिसके कारण लगातार त्रुटियां होती रहती हैं, जो शैक्षणिक और व्यावसायिक परिवेश में अकादमिक और व्यक्तिगत संचार को प्रभावित कर सकती हैं।

शब्दावली भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। प्रभावी संचार केवल आत्मविश्वास पर ही निर्भर नहीं करता, बल्कि विचार व्यक्त करने के लिए शब्दों की उपलब्धता पर भी निर्भर करता है। अंग्रेजी माध्यम से शिक्षित संस्थानों सहित कई छात्र सीमित शब्दावली के साथ संघर्ष करते हैं। इससे अंग्रेजी में सोचने और विचारों को व्यक्त करने की उनकी क्षमता सीमित हो जाती है। शब्दावली का निर्माण एक क्रमिक प्रक्रिया है जिसके लिए पढ़ने, सुनने और सार्थक बातचीत के प्रति निरंतर संपर्क की आवश्यकता होती है। यह केवल अल्पकालिक पाठ्यक्रमों के माध्यम से हासिल नहीं किया जा सकता है।

गुणवत्ता और विनियमन प्रशिक्षक योग्यता का मुद्दा और भी अधिक चिंता पैदा करता है। कई केंद्रों में, प्रशिक्षक स्नातक या उससे भी कम होते हैं, जिनके पास भाषा शिक्षाशास्त्र का न्यूनतम प्रशिक्षण होता है और सीमित व्यावसायिक अनुभव होता है। किसी भाषा को सिखाना केवल उसे बोलने से संबंधित नहीं है, बल्कि इसके लिए यह समझना आवश्यक है कि शिक्षार्थी किस प्रकार भाषा प्राप्त करते हैं, त्रुटियों का समाधान कैसे किया जा सकता है, तथा संवादात्मक योग्यता कैसे विकसित की जा सकती है।

यह स्थिति छद्म चिकित्सा चिकित्सकों की घटना से काफी मिलती जुलती है, जो बिना उचित योग्यता के क्लीनिक में काम करते हैं या अपना स्वयं का प्रैक्टिस स्थापित करते हैं। ऐसे मामलों की रिपोर्टें अक्सर समाचारों में सामने आती हैं, जिससे सार्वजनिक सुरक्षा और व्यावसायिक मानकों के बारे में गंभीर प्रश्न उठते हैं। यद्यपि भाषा शिक्षा में परिणाम तत्काल दिखाई नहीं देते, लेकिन शिक्षार्थियों के आत्मविश्वास और योग्यता पर दीर्घकालिक प्रभाव महत्वपूर्ण हो सकता है।

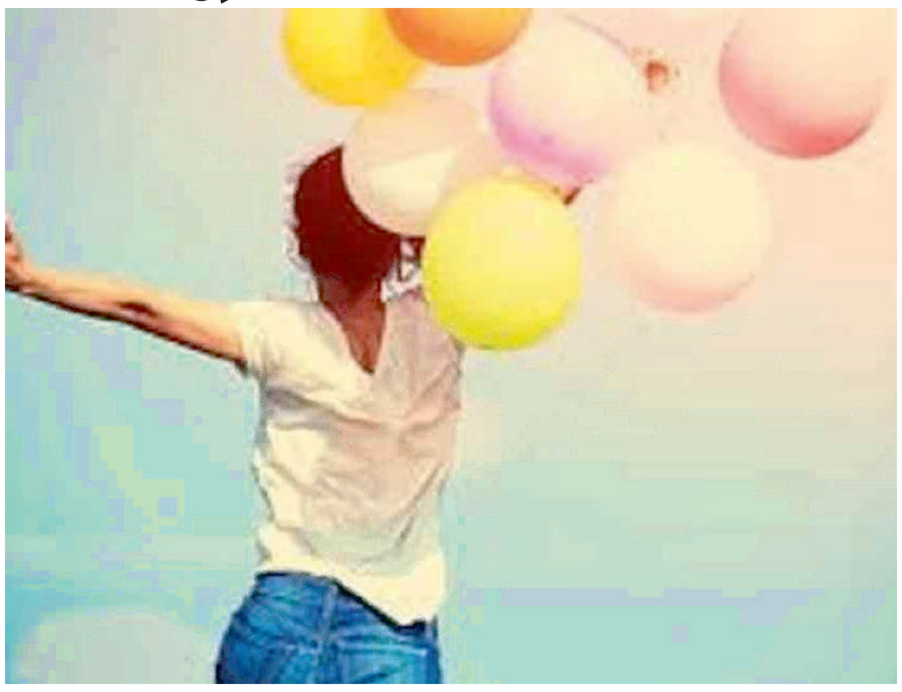
हालाँकि, सभी बोली जाने वाली अंग्रेजी केंद्रों को खारिज करना अनुचित होगा। कई शिक्षार्थियों के लिए, विशेषकर जो बोलने में हिचकिचाते हैं, ये स्थान भय पर काबू पाने और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए एक प्रारंभिक मंच प्रदान करते हैं। चिंता उनके अस्तित्व में नहीं है, बल्कि उनके द्वारा अपनाए गए तरीकों और उनकी अपेक्षाओं में है।

शिक्षा, रोजगार और दैनिक संचार में अंग्रेजी के बढ़ते महत्व को देखते हुए, भाषा प्रशिक्षण को एक गंभीर और जिम्मेदार उद्यम के रूप में देखने की आवश्यकता है। नियामक निगरानी यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकती है कि केंद्र बुनियादी मानकों को बनाए रखें। प्रवाह को एक निश्चित अवधि के भीतर पैक, मूल्य और वितरित नहीं किया जा सकता है। यह निरंतर अभ्यास, सार्थक अनुभव और बौद्धिक जुड़ाव के माध्यम से समय के साथ विकसित होता है।

संपादकीय

चिंतन-मनन

भूलते भागते पल



डॉ विजय गर्ग

समय की रफ्तार कभी थमती नहीं। वह निरंतर बहता रहता है—चुपचाप, बिना शोर किए। हमारे जीवन के हर दिन, हर क्षण इसी बहती धारा में शामिल होकर आगे बढ़ते जाते हैं। कुछ पल ऐसे होते हैं जो दिल में बस जाते हैं, और कुछ ऐसे जो अनजाने में ही हमारी स्मृतियों से फिसल जाते हैं—ये ही हैं भूलते भागते पल।

समय की अनवरत दौड़

आज का जीवन पहले से कहीं अधिक तेज़ हो गया है। हर व्यक्ति किसी न किसी लक्ष्य की ओर भाग रहा है—करियर, सफलता, प्रतिस्पर्धा। इस दौड़ में हम अक्सर वर्तमान को जीना भूल जाते हैं।

हम बीते कल की यादों में उलझे रहते हैं या आने वाले कल की चिंता में डूबे रहते हैं, और इसी बीच आज का पल चुपचाप निकल जाता है।

यादों का चयन

जीवन के हर पल को हम याद नहीं रख पाते। हमारा मन अपने आप ही कुछ खास लम्हों को संजो लेता है—

बचपन की मासूम हँसी

दोस्तों के साथ बिताए बेफिक्र दिन

परिवार के साथ साझा किए गए सुख-दुख

बाकी पल धीरे-धीरे धुंधले होकर स्मृति के कोनों में खो जाते हैं। यही भूलते हुए पल हमें यह अहसास दिलाते हैं कि हर क्षण कितना अनमोल है।

आधुनिक जीवन और खोते पल

डिजिटल युग में हम पहले से अधिक जुड़े हुए हैं, फिर भी कहीं न कहीं वास्तविक जीवन से दूर हो रहे हैं।

मोबाइल फोन, सोशल मीडिया और वर्चुअल दुनिया ने हमारे ध्यान को बाँट दिया है।

हम किसी खूबसूरत दृश्य को देखने से पहले उसकी तस्वीर लेने लगते हैं

दोस्तों के साथ बैठकर भी स्क्रीन में खोए रहते हैं

इस प्रक्रिया में हम उन छोटे-छोटे पलों को खो देते हैं, जो असल में जीवन की असली खुशियाँ होते हैं।

पछतावे और सीख

जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं, तो कई बार एहसास होता है कि हमने कितने कीमती पल यूँ ही गँवा दिए।

माता-पिता के साथ बिताने के अवसर

दोस्तों के साथ हँसी-मजाक के लम्हे

खुद के साथ बिताया गया शांत समय

ये सब पल जब बीत जाते हैं, तब उनकी कीमत और भी बढ़ जाती है।

वर्तमान को जीने की कला

भूलते भागते पलों के बीच सबसे बड़ी सीख यही है कि हमें वर्तमान को जीना सीखना चाहिए।

हर दिन के छोटे-छोटे क्षणों में खुशी ढूँढना

अपने प्रियजनों के साथ समय बिताना

अपने मन को शांत और सजग रखना

जब हम वर्तमान में जीते हैं, तो वही पल हमारी सबसे खूबसूरत याद बन जाते हैं।

निष्कर्ष

जीवन किसी मंज़िल का नाम नहीं, बल्कि उन अनगिनत पलों की यात्रा है जो रास्ते में हमारे साथ चलते हैं।

भूलते भागते पल हमें यह याद दिलाते हैं कि समय किसी का इंतजार नहीं करता।

इसलिए जरूरी है कि हम हर पल को महसूस करें, उसे जीएँ और उसे संजो लें—क्योंकि यही छोटे-छोटे पल मिलकर हमारे जीवन की सबसे बड़ी कहानी बनाते हैं।

डॉ विजय गर्ग सेवानिवृत्त

झोपड़ी पर बुलडोज़र, लेकिन मॉल पर खामोशी क्यों?

(सड़क पर ठेला हटता है, लेकिन शोरूम का सामान क्यों नहीं?कार्रवाई वहीं तेज़, जहाँ विरोध की आवाज़ कमजोर हो। फुटपाथ वाले अपराधी, लेकिन पार्किंग निगलते कॉम्प्लेक्स बेदाग़।)

डॉ. सत्यवान सौरभ

भारत के शहरों में अतिक्रमण कोई नई समस्या नहीं है, लेकिन जिस तरह से इस पर कार्रवाई की जाती है, वह एक बड़े सामाजिक और प्रशासनिक असंतुलन की ओर इशारा करती है। हर कुछ दिनों में खबरें आती हैं कि कहीं झुग्गियाँ तोड़ी गईं, कहीं रेहड़ी-पटरी वालों को हटाया गया, कहीं फुटपाथ खाली कराए गए। यह सब कानून के दायरे में उचित भी हो सकता है, क्योंकि सार्वजनिक स्थानों पर अवैध कब्जा किसी भी शहर के सुव्यवस्थित विकास में बाधा बनता है। लेकिन असली सवाल यह है कि क्या अतिक्रमण केवल उन्हीं तक सीमित है, जिनकी आवाज़ सबसे कमजोर है?

यदि हम ईमानदारी से अपने शहरों को देखें, तो पाएंगे कि अतिक्रमण का दायरा कहीं अधिक व्यापक है। बड़े-बड़े मॉल और कॉम्प्लेक्स अपने पार्किंग क्षेत्र से बाहर सड़कों तक वाहनों की कतारें फैला देते हैं। अस्पतालों के बाहर एंबुलेंस और निजी वाहनों का ऐसा जमावड़ा होता है कि सड़कें संकरी पड़ जाती हैं। दुकानों के सामने सामान सड़क तक फैल जाता है, जिससे पैदल चलने वालों के लिए जगह ही नहीं बचती। लेकिन इन पर कार्रवाई या तो बहुत कम होती है या फिर केवल दिखावे के लिए की जाती है। इसके विपरीत, जब बात रेहड़ी-पटरी वालों या झोपड़ियों की आती है, तो कार्रवाई तेज, सख्त और अक्सर निर्दयी हो जाती है।

यह स्थिति केवल प्रशासनिक अक्षमता का परिणाम नहीं है, बल्कि यह हमारे समाज के भीतर मौजूद वर्गीय असमानता को भी उजागर करती है। कानून का उद्देश्य सभी के लिए समान होना चाहिए, लेकिन व्यवहार में यह अक्सर कमजोरों पर ही अधिक कठोरता से लागू होता है। जब गरीब की झोपड़ी तोड़ी जाती है, तो वह केवल एक ढांचा नहीं टूटता, बल्कि उसके जीवनयापन का आधार भी छिन जाता है। वहीं, जब किसी बड़े प्रतिष्ठान द्वारा सड़क पर अतिक्रमण किया जाता है, तो उसे 'व्यवसायिक आवश्यकता' या 'सुविधा' के नाम पर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

अतिक्रमण के इस असमान दृष्टिकोण का एक और पहलू प्रशासनिक लापरवाही भी है। शहरों की सड़कों के बीचोंबीच खड़े बिजली के खंभे और ट्रांसफॉर्मर अक्सर दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। ये न केवल यातायात को बाधित करते हैं, बल्कि कई बार जानलेवा भी साबित होते हैं। इसके बावजूद इन्हें हटाने या व्यवस्थित करने के लिए ठोस कदम नहीं उठाए जाते। यह एक ऐसा अतिक्रमण है, जो स्वयं व्यवस्था द्वारा किया गया है, लेकिन इसकी जिम्मेदारी तय करने से बचा जाता है।

इसी प्रकार, शहरों के सैक्टरों और कॉलोनियों में लोगों द्वारा सार्वजनिक स्थानों पर कब्जा करना भी आम होता जा रहा है। जाली और फेंसिंग लगाकर पार्कों, गलियों और खाली स्थानों को निजी संपत्ति की तरह उपयोग किया जाता है। यह धीरे-धीरे एक सामान्य प्रथा बन जाती है, क्योंकि इस पर समय रहते कोई कार्रवाई नहीं होती। परिणामस्वरूप, शहरों का नियोजित ढांचा बिगड़ता जाता है और सार्वजनिक स्थान सिमटते जाते हैं।

शहरी यातायात की समस्या को देखते हुए यह भी स्पष्ट है कि केवल अतिक्रमण हटाने से समाधान नहीं निकलेगा। बुनियादी ढांचे में सुधार भी उतना ही आवश्यक है। दिल्ली रोड जैसे व्यस्त मार्गों पर यदि हर चौराहे पर लेफ्ट टर्न के लिए स्लिप रोड बनाई जाए, तो यातायात का दबाव काफी हद तक कम हो सकता है। इसी तरह, उचित पार्किंग व्यवस्था, फुटपाथों का विकास और ट्रैफिक प्रबंधन के आधुनिक उपाय भी जरूरी हैं। लेकिन इन दीर्घकालिक समाधानों पर ध्यान देने के बजाय अक्सर तात्कालिक और दृश्यात्मक कार्रवाइयों को प्राथमिकता दी जाती है।

अतिक्रमण के मुद्दे को समझने के लिए यह भी जरूरी है कि हम इसके सामाजिक और आर्थिक कारणों को पहचानें। बड़ी संख्या में लोग रोजगार की तलाश में शहरों की ओर आते हैं। उनके पास स्थायी आवास या दुकान खरीदने के संसाधन नहीं होते, इसलिए वे फुटपाथों या खाली स्थानों पर अपना काम शुरू करते हैं। यह उनके लिए केवल एक 'अतिक्रमण' नहीं, बल्कि जीविका का साधन होता है। ऐसे में यदि उन्हें हटाया जाता है, तो उनके लिए वैकल्पिक व्यवस्था भी सुनिश्चित की जानी चाहिए। बिना पुनर्वास के की गई कार्रवाई केवल समस्या को एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरित करती है।

इसके विपरीत, बड़े प्रतिष्ठानों द्वारा किया गया अतिक्रमण अक्सर लाभ बढ़ाने के उद्देश्य से होता है। वे अपने सीमित क्षेत्र से बाहर निकलकर सार्वजनिक स्थानों का उपयोग करते हैं, जिससे उनका व्यवसाय बढ़ता है, लेकिन इसका खामियाजा आम जनता को भुगतना पड़ता है। ऐसे मामलों में सख्त कार्रवाई न होना यह दर्शाता है कि प्रभाव और संसाधनों का कानून के अनुपालन पर कितना असर पड़ता है।

समाधान के लिए सबसे पहले यह जरूरी है कि अतिक्रमण की परिभाषा को स्पष्ट और समान रूप से लागू किया जाए। चाहे वह गरीब की झोपड़ी हो या किसी बड़े संस्थान का विस्तार—दोनों को एक ही नजर से देखा जाना चाहिए। प्रशासन को यह सुनिश्चित करना होगा कि कार्रवाई बिना किसी भेदभाव के हो और उसमें पारदर्शिता बनी रहे।

इसके साथ ही, शहरी नियोजन को अधिक समावेशी बनाना होगा। रेहड़ी-पटरी वालों के लिए निर्धारित स्थान, सस्ती आवास योजनाएं, और छोटे व्यवसायों के लिए वैध ढांचे विकसित किए जाने चाहिए। इससे न केवल अतिक्रमण की समस्या कम होगी, बल्कि शहरों की अर्थव्यवस्था भी मजबूत होगी।

तकनीक का उपयोग भी इस दिशा में सहायक हो सकता है। डिजिटल मैपिंग, जीआईएस और ड्रोन सर्वे के माध्यम से अतिक्रमण की पहचान अधिक सटीकता से की जा सकती है। इससे कार्रवाई में पारदर्शिता आएगी और किसी भी वर्ग के साथ भेदभाव की संभावना कम होगी।

अंततः, अतिक्रमण का मुद्दा केवल कानून का नहीं, बल्कि न्याय, समानता और संवेदनशीलता का भी है। जब तक हम इस समस्या को समग्र दृष्टिकोण से नहीं देखेंगे और सभी वर्गों पर समान रूप से कानून लागू नहीं करेंगे, तब तक इसका स्थायी समाधान संभव नहीं है। शहरों को व्यवस्थित और सुगम बनाने के लिए जरूरी है कि नियमों का पालन हर कोई करे—चाहे वह आम नागरिक हो या कोई बड़ा संस्थान।

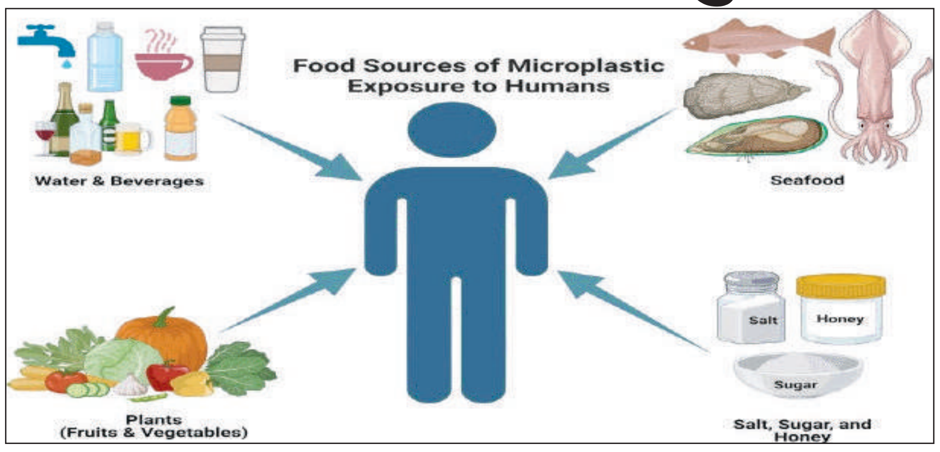
यह समय है कि हम यह तय करें कि कानून वास्तव में सबके लिए समान है या नहीं। यदि हम एक न्यायपूर्ण और व्यवस्थित समाज की कल्पना करते हैं, तो हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई भी उसी सिद्धांत पर आधारित हो। क्योंकि जब तक न्याय में समानता नहीं होगी, तब तक विकास भी अधूरा ही रहेगा।

(डॉ. सत्यवान सौरभ, पीएचडी (राजनीति विज्ञान), एक कवि और सामाजिक विचारक है।)

रैपिड टेस्ट से पता चला कि रोजमर्रा के भोजन में माइक्रोप्लास्टिक छिपा हुआ है

डॉ विजय गर्ग

ऐसे युग में जहां सुविधा हमारी खाद्य आदतों को परिभाषित करती है, एक अदृश्य खतरा चुपचाप हमारे प्लेटों पर अपना रास्ता बना रहा है। ये छोटे प्लास्टिक कण, जो अक्सर चावल के दाने से भी छोटे होते हैं, अब रोजमर्रा के खाद्य पदार्थों में पाए जा रहे हैं, जिससे खाद्य सुरक्षा और दीर्घकालिक स्वास्थ्य को लेकर गंभीर चिंताएं पैदा हो रही हैं। रैपिड टेस्टिंग में हाल ही में हुई एक सफलता ने इन संदूषकों की पहचान को कुछ घंटों में संभव बना दिया है, जिससे हम प्रतिदिन क्या सेवन करते हैं, इस पर नई जानकारी मिल रही है।



माइक्रोप्लास्टिक क्या हैं?

माइक्रोप्लास्टिक प्लास्टिक के ऐसे टुकड़े हैं जिनका आकार 5 मिलीमीटर से कम होता है। ये बड़ी प्लास्टिक की वस्तुओं जैसे बोतलों, पैकेजिंग और सिंथेटिक सामग्रियों के टूटने से उत्पन्न होते हैं। समय के साथ, ये कण मिट्टी, पानी और हवा में प्रवेश करते हैं, तथा अंततः फसलों, पशुधनों और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में भी अपना स्थान बना लेते हैं।

रैपिड टेस्टिंग की भूमिका

माइक्रोप्लास्टिक का पता लगाने की पारंपरिक विधियां समय लेने वाली और महंगी रही हैं, जिसके लिए अक्सर जटिल प्रयोगशाला व्यवस्था और कई दिनों के विश्लेषण की आवश्यकता होती है। हालाँकि, तीव्र परीक्षण तकनीकों के विकास ने इस प्रक्रिया में क्रांति ला दी है। उन्नत रासायनिक और ऑप्टिकल उपकरणों का उपयोग करते हुए, वैज्ञानिक अब दो घंटे के भीतर खाद्य नमूनों में माइक्रोप्लास्टिक संदूषण का पता लगा सकते हैं।

यह नवाचार न केवल अनुसंधान में तेजी लाता है, बल्कि खाद्य गुणवत्ता की अधिक बार निगरानी करने में भी सक्षम बनाता है, जिससे संदूषण के स्रोतों की पहचान करना और सुधारात्मक उपाय करना आसान हो जाता है।

रोजमर्रा के खाद्य पदार्थों में माइक्रोप्लास्टिक

हाल के निष्कर्षों से पता चलता है कि माइक्रोप्लास्टिक आमतौर पर खपत की जाने वाली वस्तुओं की एक विस्तृत श्रृंखला में मौजूद होती है, जिनमें शामिल हैं

पैक किए गए स्नैक्स और खाने के लिए तैयार भोजन

बोतलबंद पानी और शीतल पेय

समुद्री भोजन और नमक

प्रदूषित वातावरण के संपर्क में आने वाले फल और सब्जियां

यहां तक कि घर पर पकाया गया भोजन भी पूरी तरह से जोखिम मुक्त नहीं है, क्योंकि माइक्रोप्लास्टिक पानी, बर्तन या पैकेजिंग सामग्री के माध्यम से प्रवेश कर सकता है।

स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं

हालांकि शोध अभी भी जारी है, लेकिन वैज्ञानिक माइक्रोप्लास्टिक के संभावित स्वास्थ्य प्रभावों को लेकर तेजी से चिंतित हैं। ये कण हानिकारक रसायनों और विषाक्त पदार्थों को ले जा सकते हैं, जो समय के साथ मानव शरीर में जमा हो सकते हैं। संभावित जोखिमों में सूजन, हार्मोनल गड़बड़ी और पाचन एवं प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव शामिल हैं।

यद्यपि अभी तक कोई निश्चित निष्कर्ष नहीं निकाला गया है, लेकिन खाद्य पदार्थों में माइक्रोप्लास्टिक की उपस्थिति सावधानी और आगे जांच के लिए पर्याप्त है।

जोखिम कम करना

यद्यपि माइक्रोप्लास्टिक से पूरी तरह बचना संभव नहीं है, फिर भी व्यक्ति अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं

प्लास्टिक कंटेनरों का उपयोग सीमित करें, विशेष रूप से गर्म भोजन के लिए

जब भी संभव हो, ताजा, बिना पैक किए हुए उत्पाद चुनें

प्लास्टिक कंटेनर में भोजन को दोबारा गर्म करने से बचें

भंडारण के लिए कांच या स्टेनलेस स्टील के विकल्पों का उपयोग करें

पर्यावरण अनुकूल और टिकाऊ उत्पादों का समर्थन करें

जागरूकता और कार्रवाई का आह्वान

रोजमर्रा के भोजन में माइक्रोप्लास्टिक की खोज उपभोक्ताओं और नीति निर्माताओं दोनों के लिए एक चेतावनी है। तीव्र परीक्षण प्रौद्योगिकियों ने अदृश्य को दृश्यमान बना दिया है, लेकिन इसके बाद जागरूकता और कार्रवाई की जानी चाहिए। सरकारों को प्लास्टिक के उपयोग और अपशिष्ट प्रबंधन पर सख्त नियम लागू करने की आवश्यकता है, जबकि उद्योगों को सुरक्षित पैकेजिंग विकल्प अपनाने होंगे।

व्यक्तिगत स्तर पर, जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव सामूहिक रूप से बड़ा अंतर ला सकते हैं। जैसे-जैसे विज्ञान हमारी आधुनिक दुनिया की छिपी हुई वास्तविकताओं को उजागर करता जा रहा है, एक बात स्पष्ट है: जो हम नहीं देख पाते, वह अभी भी हमें गहराई से प्रभावित कर सकता है।

अब सवाल सिर्फ यह नहीं है कि हम क्या खाते हैं, बल्कि यह भी है कि इसके साथ क्या आता है।

सेवानिवृत्त प्रधान शैक्षिक स्तंभकार प्रख्यात शिक्षाशास्त्री स्ट्रीट कौर चंद एमएचआर मलोट

विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल) विशेष
हेल्थकेयर मॉडल में बदलाव की दरकार

राजेश जैन

आज भारत एक ऐसे मोड़ पर खड़ा है, जहां यह तय करना बेहद महत्वपूर्ण है कि हम बीमारियों का इलाज करते रहेंगे या उन्हें होने से पहले रोकने की दिशा में बढ़ेंगे। यदि रोकथाम को प्राथमिकता नहीं दी गई, तो आने वाले वर्षों में बीमारियों का बोझ इतना बढ़ सकता है कि कोई भी स्वास्थ्य प्रणाली उसे प्रभावी ढंग से संभाल नहीं पाएगी। रोकथाम केवल एक नीति नहीं, बल्कि एक सोच है–एक ऐसी सोच, जो समाज को स्वस्थ, मजबूत और आत्मनिर्भर बनाती है। अब यह निर्णय हमें करना है कि हम किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं।

हर साल लाखों लोग डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियों से प्रभावित होते हैं। इनमें से अधिकांश बीमारियां अचानक नहीं होतीं, बल्कि धीरे-धीरे विकसित होती हैं। गलत खानपान, शारीरिक निष्क्रियता, तनाव और अनियमित दिनचर्या इनके प्रमुख कारण हैं। यदि इन कारणों को शुरुआती स्तर पर ही नियंत्रित कर लिया जाए, तो इन बीमारियों के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

नियमित स्वास्थ्य जांच, समय पर स्क्रीनिंग, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान-ये सभी ऐसे उपाय हैं, जो बीमारी को पनपने से पहले ही रोक सकते हैं।

सस्ती रोकथाम बनाम महंगा इलाज

स्वास्थ्य केवल सामाजिक मुद्दा नहीं, बल्कि एक बड़ा आर्थिक प्रश्न भी है। मोटापा, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, फैटी लिवर, डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियों के इलाज में जांच, दवाइयां, अस्पताल में भर्ती और जटिलताओं पर लाखों रुपये खर्च होते हैं।

इसके विपरीत, यदि व्यक्ति समय रहते अपनी जीवनशैली सुधार ले यानी संतुलित आहार अपनाए, नियमित व्यायाम करे, धूम्रपान और शराब से बचे, तनाव को नियंत्रित रखे और समय-समय पर जांच करवाए तो इन बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

अर्थशास्त्र की भाषा में कहें तो रोकथाम एक "लो-कॉस्ट, हाई-रिटर्न इन्वेस्टमेंट" है। स्वस्थ नागरिक अधिक उत्पादक होते हैं, कम बीमार पड़ते हैं और अर्थव्यवस्था में अधिक योगदान देते हैं। यानी रोकथाम पर किया गया खर्च, दरअसल भविष्य में होने वाले बड़े खर्च से बचाव है।

प्रिवेंटिव हेल्थ इसलिए रह गई पीछे

भारत में स्वास्थ्य सेवाओं का विकास मुख्यतः इलाज-केंद्रित रहा है। स्वास्थ्य ढांचे को अस्पतालों, मशीनों और डॉक्टरों तक सीमित करके देखा गया। इससे जागरूकता, स्क्रीनिंग और काउंसलिंग जैसे रोकथाम आधारित पहलू हाशिए पर चले गए।

सरकारी बजट का बड़ा हिस्सा इलाज पर खर्च होता है, जबकि प्रिवेंटिव हेल्थ प्रोग्राम्स को अपेक्षित संसाधन नहीं मिल पाते।

इसके पीछे एक व्यावहारिक कारण भी है-इलाज के परिणाम तुरंत दिखाई देते हैं, जबकि रोकथाम के परिणाम दीर्घकाल में सामने आते हैं।

राजनीतिक और प्रशासनिक दृष्टि से भी यह चुनौतीपूर्ण है। एक नया अस्पताल या सफल ऑपरेशन तुरंत दिखाई देता है, लेकिन यह मापना कठिन होता है कि कितनी बीमारियां होने से पहले ही रोक दी गईं।

दूसरी ओर, आम जनता की सोच भी इलाज-केंद्रित है। लोग तब तक डॉक्टर के पास नहीं जाते, जब तक समस्या गंभीर न हो जाए। नियमित स्वास्थ्य जांच की संस्कृति अभी व्यापक नहीं बन पाई है।

ऐसे होगी बदलाव की शुरुआत

यदि वास्तव में रोकथाम आधारित हेल्थ मॉडल विकसित करना है, तो इसकी शुरुआत बचपन से करनी होगी। स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा को केवल पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं, बल्कि व्यवहार का हिस्सा बनाना होगा। बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि क्या खाना चाहिए, कितनी नींद आवश्यक है, व्यायाम क्यों जरूरी है और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखा जाए।

कार्यस्थलों पर भी स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी होगी। कंपनियों और उद्योगों में नियमित हेल्थ चेकअप, फिटनेस प्रोग्राम और स्ट्रेस मैनेजमेंट को अनिवार्य किया जा सकता है।

समाज के स्तर पर व्यापक जन-जागरूकता अभियान चलाने होंगे, ताकि लोग यह समझ सकें कि बीमारी केवल उम्र या किस्मत का परिणाम नहीं, बल्कि जीवनशैली से जुड़ा एक प्रभाव भी है।

टेक्नोलॉजी और परंपरा का संगम

भारत के पास आधुनिक तकनीक और पारंपरिक ज्ञान को जोड़कर एक नया स्वास्थ्य मॉडल विकसित करने का एक अनूठा अवसर है।

एक ओर योग, आयुर्वेद और ऋतु-आधारित जीवनशैली जैसी परंपराएं हैं, जो मूल रूप से रोकथाम पर आधारित हैं। दूसरी ओर, मोबाइल ऐप्स, वियरेबल डिवाइसेस, टेलीमेडिसिन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसी तकनीकें हैं, जो स्वास्थ्य की निरंतर निगरानी को आसान बना रही हैं। आज ऐसे डिजिटल प्लेटफॉर्म उपलब्ध हैं, जो हृदय गति, नींद, शारीरिक गतिविधि और कैलोरी को ट्रैक करते हैं। एआई आधारित सिस्टम संभावित स्वास्थ्य जोखिमों का पूर्वानुमान भी दे सकते हैं। ऐसे में यदि परंपरा और तकनीक को एकीकृत किया जाए, तो व्यक्ति स्वयं अपनी सेहत का प्रबंधक बन सकता है।

आगे का रास्ता: नीति से व्यवहार तक

अब यह स्पष्ट है कि भविष्य रोकथाम आधारित स्वास्थ्य मॉडल का है। असली चुनौती इसे व्यवहार में उतारने की है। इसके लिए कुछ ठोस कदम जरूरी हैं:

स्वास्थ्य बजट में प्रिवेंटिव केयर के लिए अलग और पर्याप्त प्रावधान।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को स्क्रीनिंग और काउंसलिंग हब के रूप में विकसित करना।

30–40 वर्ष की आयु के बाद नियमित हेल्थ चेकअप को सामाजिक मानक बनाना।

स्कूल और कॉलेज स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा को अनिवार्य करना।

निजी क्षेत्र को रोकथाम आधारित मॉडल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना।

सबसे महत्वपूर्ण बदलाव हमारी सोच में होना चाहिए। हमें यह समझना होगा कि स्वास्थ्य केवल डॉक्टर या अस्पताल की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह हर व्यक्ति और पूरे समाज की साझा जिम्मेदारी है।

यदि आज हम रोकथाम को प्राथमिकता देते हैं, तो हम न केवल बीमारियों को कम कर सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ, उत्पादक और आत्मनिर्भर भारत का निर्माण भी कर सकते हैं। अब सवाल यह नहीं है कि बदलाव जरूरी है या नहीं, सवाल यह है कि हम इसे कब और कितनी गंभीरता से अपनाते हैं।

क्या डिजिटल राजनैतिक प्रचार की कोई नैतिक सीमा है?

डॉ. शैलेश शुक्ला

राजनीतिक प्रचार उतना ही पुराना है जितनी कि राजनीति स्वयं। प्राचीन रोम में दीवारों पर संदेश लिखे जाते थे। मध्यकाल में राजा अपनी शक्ति का प्रदर्शन भव्य स्मारकों और अनुष्ठानों के माध्यम से करते थे। बीसवीं सदी में रेडियो, टेलीविज़न और समाचार पत्र राजनीतिक प्रचार के मुख्य माध्यम बने। लेकिन इन सभी युगों में एक बात साझी थी — प्रचार की एक सार्वजनिक दृश्यता और उसके साथ एक निहित जवाबदेही। आज, डिजिटल राजनीतिक प्रचार ने इस जवाबदेही की अवधारणा को ही उलट दिया है। जब प्रचार अदृश्य हो, व्यक्तिगत हो, तात्कालिक हो, और किसी भी तथ्यात्मक जाँच से मुक्त हो — तो प्रश्न उठता है कि क्या इसकी कोई नैतिक सीमा है? और यदि है, तो उसे कौन तय करेगा और कौन लागू करेगा?

नैतिकता के प्रश्न पर विचार करने से पहले यह स्वीकार करना आवश्यक है कि राजनीतिक प्रचार और राजनीतिक संवाद के बीच की रेखा स्पष्ट नहीं है। हर राजनेता अपने विचारों को श्रेष्ठ और विरोधी के विचारों को निकृष्ट प्रस्तुत करता है — यह राजनीति का स्वाभाविक अंग है। नैतिक समस्या तब शुरू होती है जब प्रचार झूठ पर आधारित हो, जब वह लोगों को हेरफेर करे बजाय सूचित करने के, और जब वह समाज में नफरत, विभाजन, या हिंसा को बढ़ावा दे।

डिजिटल राजनीतिक प्रचार की नैतिक समस्याओं की पहली श्रेणी है — असत्य और भ्रामक जानकारी का जानबूझकर प्रसार। जब कोई राजनीतिक दल या उसका समर्थक यह जानते हुए कि कोई बात असत्य है, उसे सोशल मीडिया पर फैलाता है ताकि मतदाताओं की राय को प्रभावित किया जा सके — यह नैतिक दृष्टि से स्पष्ट रूप से अस्वीकार्य है। एमआईटी के 2018 के अध्ययन ने प्रमाणित किया कि असत्य सूचनाएँ ट्विटर पर 70 प्रतिशत अधिक रीट्वीट होती हैं। यह लोकतंत्र की उस बुनियाद पर सीधा हमला है जिसके अनुसार नागरिक सही जानकारी के आधार पर अपने प्रतिनिधियों का चुनाव करें।

दूसरी नैतिक समस्या है व्यक्तिगत डेटा का बिना सहमति के राजनीतिक उद्देश्यों के लिए उपयोग। 'कैम्ब्रिज एनालिटिका' प्रकरण इसका सबसे चर्चित उदाहरण है। इस कंपनी ने करीब 87 मिलियन फेसबुक उपयोगकर्ताओं के डेटा का उपयोग करके लोगों के मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल बनाए और उनकी कमज़ोरियों को लक्षित करने वाले राजनीतिक विज्ञापन दिखाए। यह केवल गोपनीयता का उल्लंघन नहीं था — यह मानवीय स्वायत्तता और स्वतंत्र इच्छा पर हमला था। जब एक प्रणाली यह तय करने लगती है कि आपके मन में कौन सा डर है और फिर उसी डर को और गहरा करने वाला राजनीतिक संदेश आप तक पहुँचाती है, तो आपकी 'स्वतंत्र पसंद' वास्तव में कितनी स्वतंत्र है?

तीसरी नैतिक समस्या है सांप्रदायिक या जातीय विद्वेष को भड़काने के लिए डिजिटल प्रचार का उपयोग। म्यांमार में रोहिंग्या मुसलमानों के विरुद्ध 2017 में हुई हिंसा में फेसबुक की भूमिका को संयुक्त राष्ट्र की तथ्य-अन्वेषण टीम ने अपनी 2018 की रिपोर्ट में 'निर्णायक' बताया। 700,000 से अधिक रोहिंग्या को बांग्लादेश भागना पड़ा। 2022 में एमनेस्टी इंटरनेशनल की एक विस्तृत रिपोर्ट ने भी पुष्टि की कि मेटा के एल्गोरिदम ने रोहिंग्या-विरोधी नफरत भरी सामग्री को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया। यह एक चरम उदाहरण है, लेकिन यह दर्शाता है कि डिजिटल राजनीतिक प्रचार में 'नफरत' एक हथियार बन सकती है जिसके परिणाम जीवन और मृत्यु की रेखा तक पहुँच सकते हैं।

नैतिक सीमाओं के प्रश्न पर तीन मुख्य दृष्टिकोण हैं। पहला 'बाज़ार-आधारित' दृष्टिकोण यह मानता है कि सूचना के मुक्त बाज़ार में अच्छे विचार बुरे विचारों को हरा देंगे। दूसरा 'सरकार-नियंत्रण' का दृष्टिकोण मानता है कि सरकार को स्पष्ट नियम बनाने चाहिए। तीसरा 'मंच-उत्तरदायित्व' का दृष्टिकोण मानता है कि डिजिटल मंचों को स्वयं अपने नैतिक मानक तय करने और लागू करने चाहिए। इन तीनों दृष्टिकोणों की अपनी-अपनी सीमाएँ और जोखिम हैं। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर अत्यधिक नियंत्रण सत्ताधारी दलों को विपक्षी आवाज़ों को दबाने का अवसर दे सकता है — यह जोखिम भारत जैसे देश में विशेष रूप से प्रासंगिक है।

'माइक्रोटार्गेटिंग' की नैतिकता पर विशेष विचार आवश्यक है। 'कैम्ब्रिज एनालिटिका' के पूर्व सीईओ अलेक्जेंडर निक्स ने 2016 में एक साक्षात्कार में बताया था कि उनकी कंपनी के पास अमेरिका के 230 मिलियन वयस्कों पर 4,000 से 5,000 'डेटा पॉइंट' थे और वे हर व्यक्ति का व्यक्तित्व प्रोफाइल बनाते थे। यदि इस डेटा का उपयोग केवल लोगों को उनकी पहचानी गई कमज़ोरियों पर प्रहार करके एक निश्चित तरीके से वोट देने के लिए प्रेरित करने में किया जाए, तो यह सूचना नहीं, मनोवैज्ञानिक हेरफेर है — जो नैतिक दृष्टि से अस्वीकार्य है।

डिजिटल मंचों की नैतिक ज़िम्मेदारी भी इस प्रश्न का एक केंद्रीय हिस्सा है। फेसबुक की पूर्व कर्मचारी फ्रांसेस हाउजेन ने अपनी सीनेट गवाही में कहा था, ₹फेसबुक ने बार-बार अपने मुनाफे और लोगों की सुरक्षा के बीच टकराव में मुनाफे को चुना। परिणाम एक ऐसी प्रणाली है जो विभाजन, उग्रवाद और ध्रुवीकरण को बढ़ाती है।₹ जब ये कंपनियाँ राजनीतिक विज्ञापनों से अरबों डॉलर कमाती हैं, तो उनकी ज़िम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। 'तटस्थ मंच' का तर्क खोखला है — जब कोई मंच अपने एल्गोरिदम के माध्यम से तय करता है कि कौन सी सामग्री करोड़ों लोगों तक पहुँचेगी, तो वह संपादकीय निर्णय ले रहा है।

इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह मतलब ऑल इज वेल
शिवली, राजाबाबू की हत्या में प्रेमिका समेत तीन गिरफ्तार

सुनील बाजपेई

कानपुर। पीड़ितों की सहायता और अपराधियों के खिलाफ कार्यवाही में अग्रणी शिवली पुलिस की परिश्रम पूर्ण सक्रियता ने 2 मार्च को मकरंदपुर बंधा के पास रामगंगा नहर रोड किनारे हुए बहुचर्चित राजा बाबू हत्याकांड का सटीक खुलासा करते हुए दस्तमपुर थाना अकबरपुर निवासिनी 19 साल की प्रेमिका कोमल पुत्री लालाराम, सागर राजपूत पुत्र शिवनारायन निवासी ग्राम झखरा थाना सचेण्डी, कानपुर नगर और बाल अपचारी को गिरफ्तार कर घटना में प्रयुक्त मोटर साइकिल, मृतक राजाबाबू पुत्र रामलखन वर्मा निवासी ग्राम झखरा थाना सचेण्डी कानपुर नगर का मोबाइल फोन, हत्या में प्रयुक्त चाकू, प्रेमिका कोमल, सागर राजपूत और बाल अपचारी से भी एक एक मोबाइल फोन और घटना को अंजाम देते समय अभियुक्त सागर राजपूत द्वारा पहनी शर्ट भी बरामद करने में सफलता प्राप्त की है। अब शेष बचे फरार एक आरोपी की तलाश भी लगातार की जा रही है।

मृतक की कॉल डिटेल में नाम सामने आने पर पूछताछ में मंगेतर कोमल द्वारा हत्या की पूरी साजिश कबूलने से निकले निष्कर्ष के मुताबिक कोमल का पहले सागर से प्रेम संबंध, इस प्रेम संबंध के टूटने के बाद कोमल की राजाबाबू से नजदीकियां, फिर दोनों की मंदिर में शादी के बाद परिवार वालों द्वारा भी 7 मई को उनकी विधिवत शादी तय करना। इसी बीच सागर द्वारा कोमल को अपने प्रेमजाल में फिर फंसाना, जिसके बाद दोनों द्वारा रास्ते से हटाने के लिए रची गई साजिश के अनुरूप राजा बाबू की हत्या की घटना को अंजाम देना, जिसकी सच्चाई निष्पक्ष और पारदर्शी गहन जांच विवेचना से प्रमाणित भी हो गई।

अवगत कराते चलें कि आम जनमानस के हित में शांति और कानून व्यवस्था के पक्ष में अपराधियों के खिलाफ प्रभावी कार्यवाही में अग्रणी जिस शिवली पुलिस की सतर्कता और सक्रियता ने राजा बाबू हत्याकांड का सटीक खुलासा किया है, आजकल उस शिवली थाने की कमान हर तरह के अपराधियों के खिलाफ लगातार सफल मोर्चा खोले निर्दोष फंसे नहीं और अपराधी बचे नहीं जैसी लोकहित की प्रबल विचारधारा के अनुरूप अपराधियों के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई और पीड़ितों की हर संभव सहायता में भी अग्रणी निष्पक्ष और पारदर्शी कार्यशैली के भगवान और भाग्य यानी कर्म भरोसे रहने वाले तेजतर्रार, व्यवहार कुशल तथा बेहद स्वाभिमानी स्वभाव के प्रभारी निरीक्षक इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह के हाथ में है।

सभी संगीन घटनाओं का सटीक खुलासा करते हुए अपनी जुझारू नौकरी के अबतक कार्यकाल में अनेक अपराधियों को जेल की हवा खिला चुके इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह के अब तक के कार्यकाल के विवेचन से यह भी साबित होता है कि हालात चाहे जैसे रहे हों लेकिन उन्होंने अपनी कर्तव्य के प्रति निष्ठा के साथ समझौता आज तक नहीं किया।

इसी के साथ सरल और शालीन स्वभाव के इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह की कार्यशैली भी संभ्रांत असहाय लोगों की हितरक्षक और बहुत मैत्रीपूर्ण भी मानी जाती है ,जिसके अनुरूप ही वह जहां उचित पात्र लोगों की हर संभव सहायता करते हैं। वहीं कानून और शांति व्यवस्था के पक्ष में अपराधियों के खिलाफ शठे शाठ्यम समाचरेत वाली कहावत चरितार्थ करने से भी नहीं चूकते। यही वजह है कि अपने विभागीय कर्तव्य का पालन पूरी निष्ठा के साथ करने वाले लोकप्रिय कार्यशैली के जुझारू तेवरों वाले इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह की कर्तव्य के प्रति प्रगाढ़ निष्ठा उनकी जुझारू नौकरी के अब तक के कार्यकाल में सभी संगीन घटनाओं का सटीक खुलासा करते हुए दर्जनों शातिरों को सबक सिखाने में भी सफल हो चुकी है। जिसके क्रम में ही संगीन घटनाओं के सटीक खुलासे के महारथी भी माने जाने वाले इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर सिंह ने बहुचर्चित राजा बाबू हत्याकांड का भी सटीक अनावरण कर दिया।

कुल मिलाकर अपने वरिष्ठ अधिकारियों के आदेश निर्देशों का अक्षरशः पालन करने में भी अग्रणी होने के साथ ही पीड़ितों के पक्ष में और अपराधियों के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई के रूप में योगी सरकार का इकबाल भी लगातार बुलंद कर रहे लोकहित में अपनी धुन के पक्के कठोर परिश्रमी इंस्पेक्टर अमरेंद्र बहादुर की लोकप्रिय कार्यशाली वाली नेतृत्व कुशलता का सार्थक परिणाम शिवली क्षेत्र की जनता को भारी राहत भी प्रदान करने वाला भी माना जा रहा है। उनकी अगुवाई में आरोपियों को गिरफ्तार करने वाली टीम में सब इंस्पेक्टर अजय कुमार, हेड कांस्टेबल मोहित, जय कृष्ण, कांस्टेबल, अभिषेक कुमार, अंकुर अहलावत, धनंजय चौधरी, रवि कुमार और महिला कांस्टेबल कल्पना भी शामिल रहीं।

मारवाह स्टूडियो में 10वां ग्लोबल फैशन एंड डिजाइन वीक: रचनात्मकता और वैश्विक दृष्टि का भव्य उत्सव

डॉ. संदीप मारवाह के नेतृत्व में नवाचार, संस्कृति और फैशन का अद्भुत संगम

डॉ. शंभु पंवार

नई दिल्ली, 6 अप्रैल। फिल्म सिटी, नोएडा स्थित मारवाह स्टूडियो में आयोजित 10वें "ग्लोबल फैशन एंड डिजाइन वीक" ने एक बार फिर यह सिद्ध कर दिया कि फैशन केवल परिधान नहीं, बल्कि विचार, संस्कृति और वैश्विक दृष्टिकोण का सशक्त माध्यम है। यह भव्य आयोजन रचनात्मकता, नवाचार और अंतरराष्ट्रीय सहयोग का जीवंत मंच बनकर उभरा।

इस गरिमामयी आयोजन के सूत्रधार एवं अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त मीडिया व्यक्तित्व डॉ. संदीप मारवाह के कुशल नेतृत्व में कार्यक्रम ने नई ऊँचाइयों को स्पर्श किया ।लगभग 15 हजार वर्ग मीटर में विस्तृत यह स्टूडियो न केवल उत्तरी भारत का प्रथम मीडिया एवं फिल्म स्टूडियो है, बल्कि अपने नाम 6 विश्व रिकॉर्ड दर्ज कर भारतीय मीडिया जगत में एक विशिष्ट पहचान बना चुका है।

कार्यक्रम के दौरान देश-विदेश से आए प्रतिभागियों ने फैशन, डिजाइन और कला के विविध आयामों को प्रस्तुत करते हुए वैश्विक रुझानों और भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों का सुंदर समन्वय प्रदर्शित किया। आयोजन स्थल पर सृजनशीलता की ऊर्जा और नवाचार की चमक हर ओर महसूस की गई।

इस अवसर पर हील्स फाउंडेशन की संस्थापक ममता सोनी, प्रख्यात साहित्यकार डॉ. गीतांजलि नीरज अरोड़ा, अंतरराष्ट्रीय लेखक एवं पत्रकार डॉ. शंभु पंवार, उपाध्यक्ष कनुप्रिया,

वरिष्ठ साहित्यकार डॉ.पुष्पा जोशी, देवेंद्र प्रकाश शर्मा, रश्मि अंशु भटनागर, मानवी, रचना भाटिया, सरिता विजय शर्मा ने डॉ.संदीप मारवाह जी का अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मान किया। तत्पश्चात अतिथियों ने स्टूडियो में आयोजित प्रदर्शनी का अवलोकन कर रचनात्मक प्रस्तुतियों की सराहना की। डॉ. संदीप मारवाह का व्यक्तित्व उनकी उपलब्धियों जितना ही प्रभावशाली और प्रेरणादायी है। उनकी सादगी, विनम्रता और दूरदर्शिता उन्हें विशिष्ट बनाती है। उनके विचारों में जहाँ व्यापकता है, वहीं व्यवहार में आत्मीयता और सहजता स्पष्ट झलकती है। उन्होंने यह सिद्ध किया है कि सच्ची सफलता केवल ऊँचाइयों को प्राप्त करने में नहीं, बल्कि मानवीय मूल्यों और संस्कारों को बनाए रखते हुए समाज को दिशा देने में निहित होती है।"ग्लोबल फैशन एंड डिजाइन वीक" न केवल एक आयोजन रहा, बल्कि यह एक ऐसा मंच बना जिसने युवा प्रतिभाओं को अवसर, प्रेरणा और वैश्विक पहचान प्रदान की। डॉ. मारवाह के नेतृत्व में यह आयोजन भविष्य में भी फैशन और डिजाइन की दुनिया को नई दिशा देने के लिए प्रेरित करता रहेगा।

माजरा-डी खरीद केंद्र के पुनर्निर्माण को 4.10 करोड़ की मंजूरी, जल्द शुरू होंगे विकास कार्य

एसडीएम रेणुका नांदल ने सोमवार को माजरा-डी खरीद केंद्र का किया दौरा

बेरी (झज्जर), 06 अप्रैल। एसडीएम रेणुका नांदल ने सोमवार को माजरा-डी स्थित खरीद केंद्र का निरीक्षण करते हुए बताया कि खरीद केंद्र पर किसानों व आढ़तियों को जरूरी सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए सरकार और प्रसाशन सजग है। इस खरीद केंद्र पर मूल भूत सुविधाएं प्रदान करने के लिए सरकार द्वारा 4.10 करोड़ रुपये (410.21 लाख रुपये) की प्रशासनिक स्वीकृति मिल चुकी है। इस राशि से खरीद केंद्र पर आवश्यक सुविधाएं विकसित की जाएंगी और जरूरी कार्य जल्द शुरू कराया जाएगा।

उन्होंने बताया कि खरीद केंद्र में जमीन को समतल करने तथा निचले हिस्सों को ऊंचा उठाने के लिए कच्चे क्षेत्रों में मिट्टी भराई का कार्य किया जाएगा। इसके साथ ही साइट की आवश्यकता के अनुसार सड़क और पार्किंग का निर्माण किया जाएगा, एसडीएम ने बताया कि खरीद केंद्र की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए चारों ओर ईंटों से चारदीवारी को ऊंचा किया जाएगा। जल निकासी के लिए स्टॉर्म वॉटर लाइन, संग्रहण टैंक और चैम्बर मोटर की व्यवस्था भी की जाएगी, ताकि बारिश के पानी का उचित निपटान सुनिश्चित हो सके।

एसडीएम रेणुका नांदल ने कहा कि सरकार से मिली स्वीकृति के बाद अब विकास कार्यों को तेजी से पूरा कराया जाएगा, जिससे किसानों और आढ़तियों को बेहतर सुविधाएं मिलेंगी।

नि:शुल्क होमियोपैथिक शिविर का उठाएं लाभ

परिवहन विशेष न्यूज

गोरखपुर । आगामी 10 अप्रैल को होम्योपैथी के जन्मदाता डॉक्टर सैमुअल क्रिश्चियन हैनीमैन साहब के जन्मदिन के पूर्व 09 अप्रैल दिन बृहस्पतिवार को एक निशुल्क होम्योपैथिक कैंप का आयोजन किया गया है। इस कैंप में प्रसिद्ध होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ रुप कुमार बनर्जी उनके सुपुत्र होम्योपैथिक चिकित्सक डाक्ट सौम्यो रतन बनर्जी एवं पुत्रवधू होम्योपैथिक चिकित्सिका डाक्ट अरूणिमा बनर्जी स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करेंगे ।यह निःशुल्क कैंप स्थानीय गोरखपुर क्लब के सामने सीनियर सिटिजन डे केयर सेंटर में आयोजित किया गया है,जिसका समय सुबह 10:00 बजे से दोपहर 1:00 तक रहेगा। होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ रुप कुमार बनर्जी ने लोगों से अपील की है कि इस निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा का लाभ अधिक से अधिक लोग उठाएं।

खनन विभाग और एनफोर्समेंट टीम खामोश: जबाघाट और कंसर से बेधड़क बालू तस्करी

परिवहन विशेष न्यूज

राउरकेला: जब से तहसील के अधीन रहने वाले बालू घाट और पत्थर खदानों को खनन विभाग के अधीन किया गया है, तब से लघु खनिजों की अवैध तस्करी पर नियंत्रण नहीं लग पाया है। इस अवैध कारोबार को रोकने के लिए सरकार के निर्देश पर एनफोर्समेंट टीम का गठन किया गया था, लेकिन छिटपुट कार्रवाई के कारण बालू और पत्थर माफिया इसका भरपूर फायदा उठा रहे हैं।

वर्तमान में सुंदरगढ़ जिले के लाठीकटा ब्लॉक अंतर्गत कंसर, झिरपानी के पास स्थित जबाघाट, सोलह नम्बर घाट, कुतरा तहसील, बिरमित्रपुर, बोनई, कुँआरमुण्डा तहसील के प्रायः सभी घाटों में यही स्थिति देखने को मिल रही है। इन सभी घाटों को खनन विभाग द्वारा नाम मात्र के लिए लीज का दिखावा व कई को तो लीज पर भी नहीं दिया गया है, फिर भी शाम होते ही यहां से खुलेआम बालू की निकासी हो रही है। आरोप है कि जहां एनफोर्समेंट टीम इस पर सांठ गांठ व मोटी वसुली के कारण ध्यान नहीं दे पा रही, वहीं स्थानीय पुलिस उन्हें लगातार संरक्षण भी दे रही है।

जबाघाट से जेसीबी मशीन लगाकर रोजाना सैकड़ों ट्रिप बालू निकाला जा रहा है। इसके बाद यह बालू झिरपानी और बंडामुण्डा थाना क्षेत्र से होते हुए शैक्षणिक संस्थानों में बन रहे बड़े-बड़े भवनों और अन्य स्थानों तक पहुंचाया जा रहा है। महीनों से यह अवैध कारोबार जारी रहने के बावजूद खनन विभाग या पुलिस अब तक एक भी बालू से भरे वाहन को पकड़ नहीं पाई है, जिससे आम लोगों में सवाल उठ रहे हैं।

स्थानीय थाना के कुछ पुलिसकर्मियों और बालू माफिया के बीच सांठगांठ के आरोप भी लगाए जा रहे हैं।

लीज और ट्रांजिट पास नहीं, स्थानीय पुलिस की भूमिका संदिग्ध

कंसर बालू घाट में भी यही स्थिति है। लाठीकटा और जलदा चौकी क्षेत्र से हर रात सैकड़ों बालू लदे वाहन गुजरते हैं, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं होती। बालू माफिया हर महीने लाखों रुपये कमा रहे हैं, जबकि सरकार को कोई राजस्व नहीं मिल रहा है।

केवल यही दो घाट नहीं, बल्कि सुंदरगढ़ जिले के प्रायः सभी घाट बिना लीज वाले बालू घाटों से खुलेआम लघु खनिजों की लूट जारी है। खनन अधिकारी एन.के. जेना ने बताया कि कंसर और जबाघाट को विभाग की ओर से किसी को लीज पर नहीं दिया गया है। संभव है कि राजस्व विभाग की अनुमति से बालू निकासी हो रही हो, लेकिन अनुमति देने का अधिकार भी राजस्व विभाग के पास नहीं है।

ऐसी स्थिति में सवाल उठ रहा है कि अवैध बालू तस्करों को आखिर किस अदृश्य शक्ति का संरक्षण प्राप्त है। इसे लेकर जांच की मांग तेज हो गई है। खनन विभाग के निचले कर्मचारियों से लेकर उच्च अधिकारीगण इस लूट के खेल में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से शामिल हैं इससे इन्कार नहीं किया जा सकता।

सारंडा में सर्च आपरेशन के दौरान पुनः विस्फोट कोबरा जवान घायल

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची, झारखंड के नक्सल प्रभावित सारंडा जंगल क्षेत्र एक आईईडी विस्फोट से हड़कंप मच गया। छोटानागरा थाना क्षेत्र के बालिबा गांव के समीप चडरा डेरा जंगल में यह धमाका उस वक्त हुआ, जब कोबरा 205 बटालियन के जवान नियमित सर्च ऑपरेशन पर निकले हुए थे। अचानक हुए तेज विस्फोट की चपेट में आकर जवान अनुज कुमार घायल हो गए। घटना के बाद पूरे इलाके में सुरक्षा एजेंसियां सतर्क हो गई हैं।

विस्फोट में घायल जवान अनुज कुमार के पैर में स्प्लिंटर लगने से उन्हें हल्की चोट आई है। राहत की बात यह है कि उनकी हालत फिलहाल स्थिर बताई जा रही है। वे खतरे से बाहर हैं। घटना के तुरंत बाद मौके पर ही उन्हें प्राथमिक उपचार दिया गया। प्रारंभिक जांच में चोट गंभीर नहीं पाई गई है, लेकिन एहतियात के तौर पर बेहतर इलाज के लिए एयरलिफ्ट कर रांची लाया जा रहा है।

घटना के बाद सुरक्षा एजेंसियों ने जांच शुरू कर दी है। फिलहाल यह स्पष्ट नहीं हो सका है कि विस्फोट पहले से लगाया गया प्रेशर आईईडी था या फिर नक्सलियों द्वारा हाल ही में प्लांट किया गया था। बम निरोधक दस्ता और अन्य विशेषज्ञ टीमों को भी अलर्ट कर दिया गया है

घटना के बाद पूरे सारंडा क्षेत्र में सुरक्षा बढ़ा दी गई है।आसपास के जंगलों में सघन कॉम्बिंग अभियान चलाया जा रहा है। संदिग्ध गतिविधियों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। गौरतलब है कि सारंडा जंगल क्षेत्र पहले से ही नक्सली गतिविधियों के लिए संवेदनशील रहा है। ऐसे में इस घटना के बाद सुरक्षा बलों ने इलाके में अलर्ट जारी करते हुए किसी भी संभावित खतरे से निपटने की तैयारी तेज कर दी है। के नक्सल प्रभावित सारंडा जंगल क्षेत्र एक आईईडी विस्फोट से हड़कंप मच गया। छोटानागरा थाना क्षेत्र के बालिबा गांव के समीप चडरा डेरा जंगल में यह धमाका उस वक्त हुआ, जब कोबरा 205 बटालियन के जवान नियमित सर्च ऑपरेशन पर निकले हुए थे। अचानक हुए तेज विस्फोट की चपेट में आकर जवान अनुज कुमार घायल हो गए। घटना के बाद पूरे इलाके में सुरक्षा एजेंसियां सतर्क हो गई हैं।

विस्फोट में घायल जवान अनुज कुमार के पैर में स्प्लिंटर लगने से उन्हें हल्की चोट आई है। राहत की बात यह है कि उनकी हालत फिलहाल स्थिर बताई जा रही है। वे खतरे से बाहर हैं। घटना के तुरंत बाद मौके पर ही उन्हें प्राथमिक उपचार दिया गया। प्रारंभिक जांच में चोट गंभीर नहीं पाई गई है, लेकिन एहतियात के तौर पर बेहतर इलाज के लिए एयरलिफ्ट कर रांची लाया जा रहा है।

घटना के बाद सुरक्षा एजेंसियों ने जांच शुरू कर दी है। फिलहाल यह स्पष्ट नहीं हो सका है कि विस्फोट पहले से लगाया गया प्रेशर आईईडी था या फिर नक्सलियों द्वारा हाल ही में प्लांट किया गया था। बम निरोधक दस्ता और अन्य विशेषज्ञ टीमों को भी अलर्ट कर दिया गया है।

घटना के बाद पूरे सारंडा क्षेत्र में सुरक्षा बढ़ा दी गई है।आसपास के जंगलों में सघन कॉम्बिंग अभियान चलाया जा रहा है। संदिग्ध गतिविधियों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। गौरतलब है कि सारंडा जंगल क्षेत्र पहले से ही नक्सली गतिविधियों के लिए संवेदनशील रहा है। ऐसे में इस घटना के बाद सुरक्षा बलों ने इलाके में अलर्ट जारी करते हुए किसी भी संभावित खतरे से निपटने की तैयारी तेज कर दी है।

भीलवाड़ा में उमड़ेगा शिव भक्तों का सैलाब, भव्य कलश शोभायात्रा का आयोजन कल

प्रख्यात कथावाचक पंडित प्रदीप मिश्रा के मुखारबिंद से शिव महापुराण कथा आयोजन की तैयारियां पूरी

श्री शिव महापुराण कथा आयोजन समिति ने पत्रकार वार्ता में दी तैयारियों की जानकारी

अनूप कुमार शर्मा परिवहन विशेष

भीलवाड़ा, 6 अप्रेल। मेवाड़ की पावन धरा धर्मनगरी भीलवाड़ा पहली बार 8 से 14 अप्रेल तक श्री शिव महापुराण कथा श्रवण कराने आ रहे प्रख्यात कथावाचक 'कुबेर भण्डारी' पंडित प्रदीप मिश्रा के स्वागत अभिनंदन को आतुर है। कथा श्रवण करने के लिए आने वाले लाखों भक्तों के लिए भी कथा स्थल न्यू आजादनगर स्थित मेडिसिटी ग्राउण्ड पर विशाल पांडाल तैयार हो चुका है। श्री शिव महापुराण कथा आयोजन समिति ने सोमवार शाम कथा स्थल पर संकटमोचन हनुमान मंदिर के महन्त बाबूगिरीजी महाराज के सानिध्य में आयोजित पत्रकार वार्ता में मीडिया को इन तैयारियों के बारे में जानकारी दी। समिति के अध्यक्ष भीलवाड़ा विधायक अशोक कोठारी ने बताया कि भीलवाड़ावासी विराट धार्मिक आयोजन को एतिहासिक सफल बनाने के लिए आतुर है ओर हर तरह का सहयोग प्रदान कर रहे है। श्रद्धालु प्रतिदिन दोपहर 2 से शाम 5 बजे तक भक्तिभाव से कथा श्रवण कर सके इसके लिए सभी जरूरी प्रबंध कर लिए गए है। पूरा आयोजन डिस्पोजेबल मुक्त रहे ऐसा लक्ष्य रखा गया है। राजस्थान व देश के विभिन्न क्षेत्रों से आने वाले श्रद्धालुओं को किसी तरह की परेशानी नहीं आए इसके लिए आयोजन समिति के सैकड़ो कार्यकर्ता कड़ी मेहनत करने के साथ समर्पित भाव से सेवाएं दे रहे है। कार्यकर्ताओं को आयोजन से जुड़ी व्यवस्थाओं के लिए भी अलग-अलग दायित्व सौंपे गए है। जिला प्रशासन, पुलिस विभाग, नगर निगम, नगर विकास न्यास, सार्वजनिक निर्माण विभाग जैसे सभी महकमों ने भी तैयारियों में पूरा सहयोग प्रदान किया है। कथा की पूर्व संध्या मंगलवार को शाम 4 बजे से भीलवाड़ा में विशाल भव्य कलश शोभायात्रा का आयोजन भी किया जाएगा।

उन्होंने बताया कि श्री शिव महापुराण कथा श्रवण करने के लिए उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, राजस्थान के राज्यपाल हरिभाउ बागड़े, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, उप मुख्यमंत्री दीया कुमारी, प्रेमचंद बैरवा सहित राज्य सरकार के कई मंत्रियों,सांसदों व विधायकों को भी आमंत्रित किया गया है।

आयोजन समिति के कार्यकारी अध्यक्ष राधेश्याम सोमानी ने बताया कि 11 लाख वर्ग फीट के मेडिसिटी ग्राउण्ड में करीब साढ़े चार लाख वर्ग फीट भूमि पर तीन विशालकाय वाटरप्रूफ डोम एवं पाइप पांडाल का निर्माण किया गया है। कथा स्थल पर प्रचण्ड गर्मी से बचाव के लिए पांडाल में कूलर पंखे, पेयजल आदि के पर्याप्त प्रबंध के साथ हर समय मेडिकल टीम एवं एम्बुलैंस भी तैनात रहेगी। कथास्थल के आसपास करीब 250 अस्थाई शौचालय तैयार किए गए है। कथा स्थल पर कई चलित शौचालय भी उपलब्ध रहेंगे।

वाहन पार्किंग एवं आगमन निकासी के लिए विशेष प्रबंध

आयोजन समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील जागेटिया ने बताया कि कथा सुनने के लिए आने वाले श्रद्धालुओं के वाहन पार्किंग एवं आगमन निकासी को लेकर विशेष प्रबंध किए गए है। कथा स्थल से जुड़े सभी प्रमुख मार्गो पर पुलिस प्रशासन द्वारा वाहन पार्किंग की व्यवस्था की गई है। वीआईपी एवं मीडियाकर्मियों के लिए अलग अलग बॉक्स का निर्माण किया गया है जिनमें आयोजन समिति द्वारा जारी पास के माध्यम से ही प्रवेश मिलेगा। श्रद्धालुओं के आगमन एवं निकासी के लिए भी विभिन्न दिशाओं में अलग-अलग द्वार बनाए गए है। कथा के दौरान कानून व्यवस्था ओर यातायात व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस बल का पुख्ता प्रबंध रहेगा लेकिन फिर भी श्रद्धालु विशेषकर महिलाओं से अपील रहेगी कि भीड़ में कीमती आभूषण पहन कर आने से बचा जाए।

भव्य कलश शोभायात्रा से बहेगी भक्ति की धारा

कथा शुभारंभ की पूर्व संध्या पर शहर के राजेन्द्र मार्ग स्कूल ग्राउण्ड से 7 अप्रेल मंगलवार शाम 4 बजे से भव्य कलश शोभायात्रा निकाली जाएगी। महन्त बाबूगिरीजी महाराज के साथ महामंडलेश्वर एवं संतों का सानिध्य मिलेगा। शोभायात्रा में हजारों महिलाएं मातृशक्ति के रूप में चुंदड़ ओढ़ सिर पर मंगल कलश धारण करके चलेगी तो भक्तगण सिर पर साफा बांध सफेद कुर्ता पायजामा पहने हुए शामिल रहेंगे। शोभायात्रा में ढाले नगाड़ो व बैण्डबाजों के साथ हाथी, धोड़े, बग्गी आदि का भव्य लवाजमा रहेगा। शोभायात्रा राजेन्द्र मार्ग स्कूल से प्रारंभ होकर राजेन्द्र मार्ग रोड, लक्ष्मीनारायण मंदिर मार्ग, मुरली विलास रोड, अम्बेड़कर सर्किल, गोल प्याउ चौराहा, बालाजी मार्केट, सूचना केन्द्र चौराहा होते हुए पेच एरिया, नेताजी सुभाष मार्केट, संकटमोचन हनुमान मंदिर होते हुए पुनः राजेन्द्र मार्ग स्कूल पहुंच सम्पन्न होगी।

कथा में मिलेगा महामंडलेश्वर एवं संतों का सानिध्य

श्री शिव महापुराण कथा के दौरान 13 अप्रेल को महंतों एवं संतो के लिए विशाल भण्डारे का आयोजन होगा। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष मां मंशादेवी मंदिर हरिद्धार के अध्यक्ष व श्री पंचायती निरंजनी अखाड़ा मायापुर हरिद्धार के सचिव महन्त रविन्द्रपुरी महाराज के सानिध्य में होने वाले भण्डारे में देश के विभिन्न क्षेत्रों से कई प्रमुख महामंडलेश्वरों व संतों के साथ ही पंच परमेश्वर पंचायती श्री निरंजनी अखाड़ा हरिद्धार से कई महन्त आदि शामिल होंगे।

प्रतिदिन दोनों समय बीस-बीस हजार श्रद्धालुओं के लिए बनेगा भोजन

कथा में बाहर से आने वाले श्रद्धालुओं के लिए पन्नाधाय सर्किल के नजदीक भोजनशाला तैयार की गई है। यहां ईंट व मिट्टी से 12 भट्टियां तैयारियां की गई है। कॉमर्शियल एलपीजी सिलेण्डर की कमी के चलते इन भट्टियों में ईंधन के रूप में लकड़ी का उपयोग ही प्रमुखता से होगा। प्रतिदिन सुबह-शाम करीब 20-20 हजार श्रद्धालुओं के लिए भोजन का प्रबंध किया जा रहा है। भोजन में पथमेड़ा गोशाला से मंगाया शुद्ध घी उपयोग में आएगा। पत्रकार वार्ता में समिति के संयोजक गजांनद बजाज, सह संयोजक सत्येन्द्र बिरला, महासचिव पीयूष डाड, कन्हैयालाल स्वर्णकार, सचिव ललित सोमानी आदि मंचासीन थे। संचालन पंडित अशोक व्यास ने किया। आभार मीडिया प्रभारी निलेश कांठेड़ एवं सह मीडिया प्रभारी धर्मेन्द्र कोठारी ने व्यक्त किया।

झारखंड में तीन कोर्ट को बम से उड़ानें की धमकी ,सुरक्षा बढ़ाई गई

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

रांची , झारखंड की न्यायिक व्यवस्था को दहलाने की बड़ी साजिश के तहत सोमवार को राज्य के तीन जिला न्यायालयों को बम से उड़ाने की धमकी मिली है। राजधानी रांची के साथ-साथ धनबाद और साहिबगंज सिविल कोर्ट को भी धमकी भरा ईमेल प्राप्त हुआ है, जिसके बाद हड़कंप मच गया।

धमकी भरा ईमेल मिलने के तुरंत बाद रांची पुलिस और प्रशासन अलर्ट मोड पर आ गया। सुरक्षा के मद्देनजर अदालत परिसर को खाली कराया जा रहा है। न्यायाधीशों, अधिवक्ताओं और मुवक्किलों के बीच अफरा-तफरी का माहौल देखा गया।

पुलिस ने बताया कि पुलिस की विशेष टीमें पूरे कोर्ट परिसर की सघन तलाशी ले रही हैं। हर आने-जाने वाले व्यक्ति की कड़ाई से जांच की जा रही है और सुरक्षा व्यवस्था को पहले से कई गुना बढ़ा दिया गया

उल्लेखनीय है कि यह धमकी केवल रांची तक सीमित नहीं रही। सोमवार को एक ही समय के आसपास साहिबगंज और धनबाद के सिविल कोर्ट को भी इसी तरह के धमकी भरे संदेश मिले। पुलिस अब उस आईपी एड्रेस और ईमेल की बारीकी से जांच कर रही है, जिसके जरिए यह दहशत फैलाने की कोशिश की गई है

फिलहाल पुलिस और तकनीकी सेल यह पता लगाने में जुटी है कि यह ईमेल कहाँ से और किसने भेजा है। प्रशासन यह भी जांच कर रहा है कि क्या यह किसी की शरारत है या किसी बड़े आपराधिक नेटवर्क की साजिश। एहतियातन राज्य भर के संवेदनशील अदालती परिसरों में सुरक्षा के कड़े इंतजाम करने के निर्देश दिए गए हैं।

कंधगोड़ा समाज सेवा समिति ने अलग-अलग मांगों को लेकर भुवनेश्वर में मेगा रैली की

मनोरंजन शासमल,स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर: कंधगोड़ा समाज सेवा समिति ने आज भुवनेश्वर में एक मेगा रैली की। साथ में दिया गया मांग पत्र जारी किया गया है। इसमें आदिवासी समुदाय ने अलग-अलग मांगें रखी हैं और मुख्यमंत्री से मांगें की हैं। यह पत्र कंधमाल, ओडिशा के कंधगोड़ा समाज सेवा समिति के जिला अध्यक्ष प्रेमानंद माझी ने फाइल किया है। यह रिकॉर्ड ऑफ राइट्स (RoR) की मांग है, जो ज़मीन के मालिकाना हक और टाइटल से जुड़ा एक डॉक्यूमेंट है।

1. पत्र में ज़मीन से जुड़े एक मुद्दे पर बात की गई है और सरकारी अधिकारियों से RoR को ठीक करने का अनुरोध किया गया है।

2. पत्र में रेफरेंस नंबर (जैसे, L.No. 3784/VIII-12/21, Ref.Cmo-202488979) दिया गया है, जो ज़मीन से जुड़ा फाइल नंबर हो सकता है।

3. कमेटी ने ज़मीन के मालिकाना हक को साफ़ करने और सही RoR जारी करने की रिक्वेस्ट की है।

4. ज़मीन का मामला सुलझाने के लिए सरकारी दफ़्तर या ज़िला अफ़सर को लेटर भेजे गए हैं।

"AAP" MLA डॉ. जसबीर सिंह संधू ने वार्ड नंबर 70 के रोडे शाह इलाके में CC फ्लोरिंग के काम की शुरुआत की

अमृतसर, 06 अप्रैल

अमृतसर वेस्ट से आम आदमी पार्टी के MLA डॉ. जसबीर सिंह संधू ने आज वार्ड नंबर 70 के रोडे शाह इलाके में डेवलपमेंट के काम में तेज़ी लाते हुए गली नंबर 1, 2, 3, 4 और 5 में CC फ्लोरिंग के काम की शुरुआत की।

इस मौके पर डॉ. संधू ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार शहर के हर वार्ड में बेसिक सुविधाएं देने के लिए कमिटेड है। उन्होंने कहा कि इलाके के लोगों की लंबे समय से चली आ रही मांग को ध्यान में रखते हुए यह डेवलपमेंट का काम शुरू किया गया है, जिससे वहां रहने वालों को काफी सुविधा मिलेगी। उन्होंने आगे कहा कि आम आदमी पार्टी सरकार लोगों की समस्याओं का मौके पर ही समाधान कर रही है और बिना किसी भेदभाव के डेवलपमेंट का काम किया जा रहा है।

डॉ. संधू ने यह भी कहा कि आने वाले समय में वार्ड नंबर 70 के दूसरे इलाकों में भी सड़क, ड्रेनेज सिस्टम, स्ट्रीट लाइट और सफाई से जुड़े प्रोजेक्ट लागू किए जाएंगे, ताकि लोगों को अपने इलाके में शहरी लेवल की सभी सुविधाएं मिल सकें। उन्होंने कहा कि लोगों के सहयोग से इलाके का हर तरफ विकास हो रहा है और हर समस्या को प्राथमिकता के आधार पर हल किया जा रहा है।

इस मौके पर पार्षद विजय भगत, बलविंदर गोरा और बलदेव सिंह, दविंदर संधू, PA माधव शर्मा, PA अमरजीत शेरगिल, जसपाल सिंह पुतलीघर समेत इलाके के जाने-माने लोग और बड़ी संख्या में स्थानीय निवासी मौजूद थे।

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